

國立臺灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

台灣鄉間高齡者校園休閒運動
參與及需求之研究
---以彰化縣草湖地區為例---

THE STUDY OF THE ELDERS IS GOING TO CAMPUS
FOR RECREATIONAL SPORTS PARTICIPATION
AND NEED IN THE COUNTY OF TAIWAN
--- AN EXAMPLE OF CAO-HU DISTRICT
,CHANG WHA COUNTY ---

研究生：楊聖德 撰
指導教授：沈易利 副教授

中華民國九十四年六月

摘要

本研究主要的目的在於探討高齡者至校園從事休閒運動之參與度及休閒需求的情況，以彰化縣芳苑鄉草湖地區為研究範圍，於民國 94 年 2 月 1 日至民國 94 年 5 月 31 日以草湖地區校園內五十五歲以上老年人口為對象，採半開放式問卷實施調查。總計發出問卷 490 份，回收有效問卷 412 份。回收之有效問卷經統計分析與討論後，茲有以下主要之發現：

- 一、草湖地區之校園是高齡者休閒運動的空間之一，其參與動機以追求身體更健康之因子為最高。
- 二、阻礙參與休閒運動因子以時間考量之因素為最高。
- 三、不同屬性之高齡者對於既有休閒運動舉辦頻率深感嚴重不足，遑論滿足追求多元、多樣化與樂趣化之需求。

期以因應高齡化社會之主軸，促使草湖地區之高齡休閒運動者、政府有關單位、休閒規劃服務提供者，對於休閒運動更深入的認知、態度及進一步作合理與合適的設施規劃。

關鍵詞：草湖地區、高齡者、參與、休閒需求、
校園運動設施

ABSTRACT

The main purpose of this study is to discuss about the situation of the elders to go to the campus for participation and need of the recreational sports. The research is the scope of Cao-Hu district in Fang-Yuan , Chang-Hu County. It is from February 1st, 2005 till May 31st, 2005 on the population of the elders above 55-year-old who to do recreational sports in the campus of Cao-Hu district by asking them the half-open-questionnaires. Totally send out 490 questionnaires, retrieve effective 412 shares of questionnaires. All the effective questionnaires are proceeded by statistical analysis and discussion, there are some followings and main discoveries:

- 1、 Campus is one of the recreational sports spaces for the elders. The factor of improving body health is the most possible reason.
- 2、 The factor of hindering recreational sports is to consider of time for the most possible reason.
- 3、 The different character of the elders do not satisfied with frequencies of recreational sports , even more to pursue or participate in more variety recreational sports.

According to above-mentioned result to anticipate the main shaft of aged society is to improve the elders、 markets 、 government and recreational service provider in Cao-Hu district to advance the cognition and attitude of recreational sports, after that it makes the better recreational facility plan.

**Key words: Cao-Hu District, Elder, Participation,
Leisure need, Athletic facilities in School**

誌謝

本論文得以完成首先感謝台灣體院，這段在校求學期間，承任教課程的 陳教授全壽、 陳教授重佑、 林教授文郎、 黃教授煜、 楊教授峰州、 許教授光庶、 陳教授相榮、 呂教授欣善、 林教授建宇、 高教授明峰、 蘇教授金德等教授的諄諄教誨，啟發與樹立研究寫作之觀念，使個人對體育與休閒運動課題，有更深入的認識及了解。

更感謝論文指導教授國立台灣體院沈副教授易利、論文口試委員國立台中技術學院謝教授俊宏、林教授玫君等，渠等豐厚的學識、實務經驗，認真與嚴謹的教學精神及態度，不厭其煩指導，使本人對論文的理論與實務有更清楚概念。

感謝班導 蘇教授金德，在做人處事方面、耳提面命的教導、激勵體碩 2B 的同學，同心協力快樂的學習，營造人人平安出門，快快樂樂回家的規律生活習慣。感謝班上全體同學（族繁不及備載），二年求學生活中，相互切磋砥礪，此大恩大德，是溫馨甜美的，將銘感五內，永留心中美好追憶。

感謝心中最愛的吾妻、女、兒的支持與鼓勵，因同甘共苦，齊心協力，此乃引以為傲與生命快樂的源泉，更具發揮生命光輝的潛力與動力。也感謝慧華小姐無怨無悔的從旁協助與教導英文。

最後，將永遠跟著師長走，抱持奮鬥不懈，永不止步，永不滿意，永不放棄的意志，追求真、善、美的人生，讓終生學習與運動提升、充實生活品質。

對上述有關的師長、親人們謹敬致最大、無限的謝意與敬意和祝福。

學生：楊聖德 謹謝 2005.06.25

目錄

中文摘要	I
英文摘要	II
誌謝	III
目錄	IV
表目錄	VI
圖目錄	X
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機與目的	2
第三節 研究範圍與待答問題	3
第四節 研究方法與流程	4
第五節 研究限制	6
第六節 名詞解釋	6
第貳章 休閒運動相關文獻回顧	8
第一節 休閒運動的概念	8
第二節 休閒參與理論意涵	29
第三節 高齡化社會生活特質與休閒運動之關係 ..	34
第四節 高齡者參與休閒運動之需求與阻礙因素 ..	45
第五節 高齡者參與校園休閒運動之未來趨勢	49
第參章 研究方法	53
第一節 研究架構	53
第二節 研究程序	54
第三節 研究對象與抽樣	55
第四節 研究工具	56

第五節 資料分析與統計方式	57
第肆章 研究結果與討論	58
第一節 有效樣本基本資料分析	58
第二節 休閒運動參與描述性統計	65
第三節 休閒運動需求描述統計	74
第四節 交叉分析與討論	77
第伍章 結論與建議	155
第一節 結論	155
第二節 建議	158
參考文獻	161
附錄	
A 臺閩地區人口指標與芳苑鄉草湖村年齡結構 ...	169
B 草湖地區高齡者人口總數申請書函	171
C 草湖地區到校園從事休閒運動高齡受試者年齡	172
D 草湖地區高齡者參與校園休閒運動調查問卷表	173

表目錄

表 2-1	休閒理論觀點一覽表	12
表 2-2	休閒理論觀點一覽表 (1)	13
表 2-3	相關休閒名詞之意涵比較	13
表 2-4	休閒活動四大基本互動因子體系之建立	20
表 2-5	學者對休閒的定義	23
表 2-6	休閒運動分類	24
表 2-7	休閒運動的功能	27
表 2-8	休閒運動的價值	28
表 2-9	個人特質與社會交往休閒運動參與理論	29
表 2-9	個人特質與社會交往休閒運動參與理論 (1)	30
表 2-10	工作居住與休閒環境休閒運動參與理論	31
表 2-10	工作居住與休閒環境休閒運動參與理論 (1)	32
表 2-11	個人心理與行為之休閒運動參與理論	33
表 2-12	高齡者休閒運動的價值	38
表 2-13	休閒運動的運用原則	42
表 2-14	休閒阻礙原因	46
表 3-1	受試者居住村區別分佈表	55
表 4-1	受試者年齡分佈表	59
表 4-2	受試者性別分佈表	60
表 4-3	受試者婚姻概況分佈表	60
表 4-4	受試者居住村區別分佈表	61
表 4-5	受試者職業分佈表	62
表 4-6	受試者學歷分佈表	62
表 4-7	受試者每月收入分佈表	63
表 4-8	受試者每月的休閒活動花費	64

表 4-9	受試者每週參與休閒運動次數之描述性統計	65
表 4-10	受試者每週參與休閒運動時數	66
表 4-11	受試者參與休閒運動時段	66
表 4-12	受試者參與休閒運動所利用的日期	67
表 4-13	受試者參與休閒運動類別第一項	67
表 4-14	受試者參與休閒運動類別第二項	68
表 4-15	受試者參與休閒運動類別第三項	68
表 4-16	受試者作準備與整理操概況表	69
表 4-17	受試者運動計畫紀錄與危機處理概況表	70
表 4-18	受試者參與休閒運動組織概況表	70
表 4-19	受試者參與休閒運動社團收費概況表	71
表 4-20	受試者參與休閒運動動機 (可複選)	71
表 4-21	受試者參與休閒運動資訊來源	72
表 4-22	影響受試者無法參與休閒運動的因素	73
表 4-23	受試者想參與休閒運動項目第一選擇	74
表 4-24	受試者想參與休閒運動項目第二選擇	74
表 4-25	受試者想參與休閒運動項目第三選擇	75
表 4-26	受試者認為需興建的休閒運動場地	75
表 4-27	受試者參與休閒運動場地方面的相關需求 ..	76
表 4-28	民眾每週參與休閒運動次數	79
表 4-29	民眾參與休閒運動時段選擇	81
表 4-29	民眾參與休閒運動時段選擇 (1)	82
表 4-30	高齡者每週休閒運動參與日期選擇	84
表 4-31	高齡者每日休閒運動參與時數	86
表 4-32	草湖國中學區高齡者人口數	88
表 4-33	高齡者較常參加的第一項休閒運動	91

表 4-33	高齡者較常參加的第一項休閒運動 (1) ...	92
表 4-34	高齡者較常參加的第二項休閒運動	94
表 4-34	高齡者較常參加的第二項休閒運動 (1) ...	95
表 4-35	高齡者較常參加的第三項休閒運動	96
表 4-35	高齡者較常參加的第三項休閒運動 (1) ...	97
表 4-36	高齡者參與休閒運動準備操與計畫概況	100
表 4-37	高齡者休閒運動計畫與記錄	101
表 4-38	高齡者參與組織概況	103
表 4-39	高齡者參與組織與收費概況表	104
表 4-40	高齡者參與休閒運動動機之考驗	109
表 4-40	高齡者參與休閒運動動機之考驗 (1)	110
表 4-40	高齡者參與休閒運動動機之考驗 (2)	111
表 4-40	高齡者參與休閒運動動機之考驗 (3)	113
表 4-40	高齡者參與休閒運動動機之考驗 (4)	115
表 4-40	高齡者參與休閒運動動機之考驗 (5)	116
表 4-41	民眾參與休閒運動的資訊來源分析	120
表 4-41	民眾參與休閒運動的資訊來源分析 (1) ...	121
表 4-41	民眾參與休閒運動的資訊來源分析 (2) ...	122
表 4-41	民眾參與休閒運動的資訊來源分析 (3) ...	123
表 4-42	影響民眾參與休閒運動之因素分析	125
表 4-42	影響民眾參與休閒運動之因素分析 (1) ...	126
表 4-42	影響民眾參與休閒運動之因素分析 (2) ...	129
表 4-42	影響民眾參與休閒運動之因素分析 (3) ...	130
表 4-42	影響民眾參與休閒運動之因素分析 (4) ...	131
表 4-42	影響民眾參與休閒運動之因素分析 (5) ...	133
表 4-42	影響民眾參與休閒運動之因素分析 (6) ...	134

表 4-43 高齡者最想參加的第一項休閒運動	137
表 4-43 高齡者最想參加的第一項休閒運動 (1) ...	138
表 4-44 高齡者最想參與的第二項休閒運動	139
表 4-44 高齡者最想參與的第二項休閒運動 (1) ...	140
表 4-45 高齡者最想參與的第三項休閒運動	141
表 4-45 高齡者最想參與的第三項休閒運動 (1) ...	142
表 4-46 高齡者對校園休閒運動指導需求	145
表 4-47 高齡者對校園休閒運動場地滿足需求	146
表 4-47 高齡者對校園休閒運動場地滿足需求 (1)	147
表 4-48 高齡者參與校園休閒運動有關場地需求	149
表 4-48 高齡者參與校園休閒運動有關場地需求 (1)	150
表 4-48 高齡者參與校園休閒運動有關場地需求 (2)	151

圖目錄

圖 1-1 本研究操作流程圖	5
圖 2-1 不受拘束時間的擴散示意圖	15
圖 2-2 鄉村休閒運動體系	21
圖 2-3 休閒活動與休閒運動意涵涵蓋層面示意圖 ..	25
圖 2-4 休閒參與阻礙層級模式	47
圖 3-1 研究架構	53
圖 3-2 研究流程	54

第壹章 緒論

高齡化社會，如何讓高齡者活動久又活的好，是大家極需關切的課題，本研究旨在探討鄉村高齡者參與校園休閒運動之關係，在第一章中，針對研究背景、研究動機與目的、待答問題、研究流程、研究限制、名詞界定等分別說明。

第一節 研究背景

隨著科技進步、工業發達，帶動國家整體性經濟蓬勃發展，隨著社會，經濟的繁榮，國人的生活方式及工作觀念也逐漸地改變。國人大都希望儘量減少工作時間，而以更多的餘暇時間來從事休閒活動。

由於富裕的物質條件及生活型態的改變，對體能及健康也造成很大的負面影響，如高血壓、肥胖症、近視、精神障礙等社會文明病。審慎規劃的休閒活動來認識自己，滿足自己心智上與體能上的需求，進而發揮個人潛能，啟發創造力，提昇生命的意義和價值。

邇來科學、醫學進步發達，人已經認定身體活動在身體健康和身體功能的重要性。雖然身體活動對促進健康，預防疾病維持身體功能的證據非常充足，但更重要的是在於如何進一步幫助更多人從事身體活動，促進身心健康。

草湖地區為彰化縣偏遠的村莊，地處芳苑鄉東北角草湖村，環視草湖村及鄰近社區竟無一座公園綠地，可供社區附近村民休閒身體活動，因此，草湖地區的校園成為休閒活動珍貴空間之一，而今休閒運動其價值與功能受到各界肯定且身體力行之，基於我國憲法第 153、163、169 條及國民體育法的有關規定，對於國民的教育文化與生活應行保障與發

展，鑑於此，偏遠鄉村地區更極需建立正確的休閒觀念，提供良善的活動空間，發揮提供休閒功能效益，重視和幫助更多人時時刻刻都擁有適當的休閒空間，並能享有健康且富創意性的休閒文化活動，使高齡者享受愉快、健康的休閒活動、藉此提升生活品質，充實美好的人生。

第二節 研究動機與目的

一、研究動機

學校除了肩負文化傳承與精神堡壘之重責大任，在休閒意識抬頭但空間缺乏的現代社會中，亦應對國民休閒運動應有所認識與關懷，使校園與社區緊密結合，強化社會責任，落實社區學校化，學校社區化的政策，黃光獻（2001）指出：內政部指定社區發展的工作分公共建設、生產福利建設、精神倫理建設等三大建設，在精神倫理建設項下，明列社區全民運動之提倡為社區發展的指定工作之一，反映出運動受重視的程度，而居民對於學校的期待，亦最希望學校能提供活動的場地和空間，依都市計畫公共設施用地多目標使用方式的調查結果指出民眾對設施需求中，以學校開放運動場最優先。

有鑑於國內過去相關研究，偏重於使用者現象之描述，如外在行為、活動類型、頻率等課題之研究，較忽略心理層等全面性之探討，且諸多文獻大多以青少年或在都市從事休閒運動為主之研究，較少談論鄉村高齡者面對休閒運動調適之課題，為因應日後我國進入高齡化生活的社會課題。根據各種調查的結果得知，高齡者之所以從事運動，其追求健康的意願大於娛樂的追求，如果，因這個結果，而將老年者認

定為不好運動，不會追求運動快樂，這是個危險的結論，那還倒不如說是因這個社會對老年人運動條件做的不夠完善所導致的結果，(王宗吉，1992)。

本研究期望彙整出鄉村高齡者休閒活動之傾向，及適合鄉村高齡者到校園從事休閒運動之運動原則，增加鄉村高齡者休閒運動健康與保健，滿足偏遠鄉村地區高齡民眾對校園休閒運動之期望，進一步促進高齡者之生活品質與健康。

二、研究目的

本研究範圍，主要彙整相關休閒活動體系之因子與相互關係，及彙整適合高齡者休閒運動原則，並探討至草湖地區校園之高齡者參與休閒運動之現況，期得到以下具體目的。

- (一) 探討台灣鄉間高齡者到校園從事休閒運動之參與概況及需求之現況。
- (二) 探討高齡者不同個人背景變項，對於校園休閒運動參與動機、阻礙因素及需求上的差異情形。
- (三) 提出具體結論與推展策略提供相關單位參考。

第三節 研究範圍與待答問題

透過文獻及相關問卷調查、企圖了解探討適合鄉村高齡者到校園從事休閒運動之原則，作為有關機關擬定活動與設施或後續相關政策研究參考。

- (一) 以參與休閒運動者之觀點
 - 1、彙整適合高齡者休閒運動之方式。
 - 2、彙整高齡者參與校園休閒運動的感受。
 - 3、彙整高齡者參與校園休閒運動的意願。
 - 4、彙整高齡者參與校園休閒運動的阻礙因素。

- (二) 以休閒運動之時間之觀點
 - 1、彙整高齡者參與休閒運動時間配比。
 - 2、彙整高齡者參與校園休閒運動時間運用之方式。
- (三) 以休閒運動空間之觀點
 - 1、彙整適合高齡者休閒運動之校園場所要件。
 - 2、鄉村高齡者至校園從事休閒運動之設施現況與課題。
- (四) 以既有校園推行休閒運動現況
 - 1、彙整草湖地區校園推行適合高齡者休閒運動之活動類型。
 - 2、彙整草湖地區校園主事者對高齡者到校從事休閒運動趨勢之看法與因應對策。

第四節 研究方法與流程

一、研究方法

本研究藉由文獻探討先行瞭解鄉村人口老化趨勢及適合高齡者休閒運動之方式，並進一步瞭解高齡者參與校園休閒運動的阻礙因素，期能導引出本研究所欲探討的問題，在研究中所採用的方式主要有。

(一) 實地觀察法

實地投入以非參與式的方法，觀察至草湖地區校園從事休閒運動之高齡者，對於參與校園休閒運動時間運用方式、活動類型。

(二) 問卷調查法

以問卷調查至草湖地區校園從事休閒運動之高齡者對於休閒運動之設施現況問題的呈現與需求、高齡者參與校園休閒運動的感受與意願。

二、研究流程

茲相關研究流程以圖表方式略述如圖 1.1 所示。

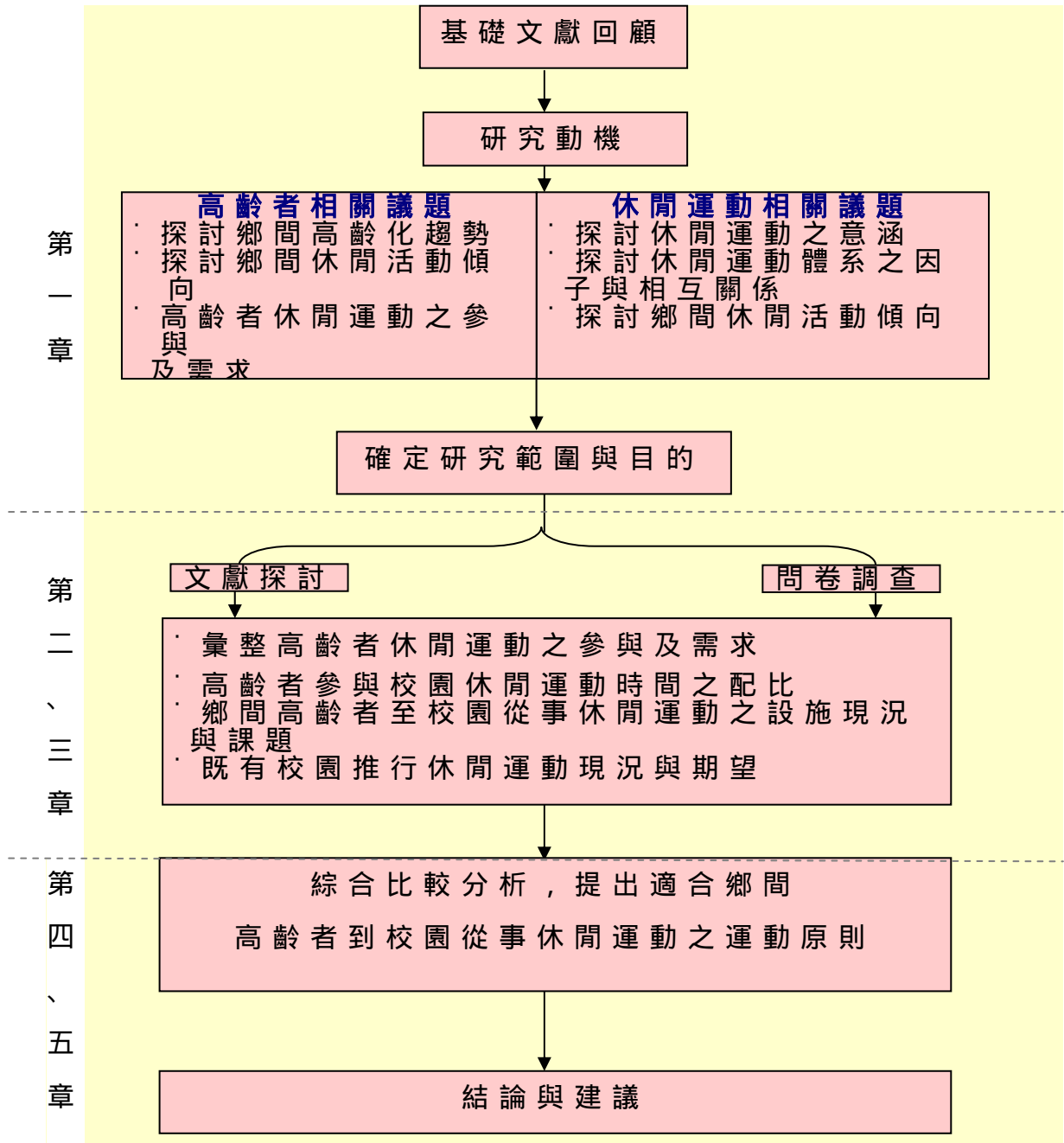


圖 1.2 本研究操作流程圖

第五節 研究限制

鄉村高齡者從事休閒運動之議題層面涉及廣泛，本研究僅先針對高齡者在閒暇時間到彰化縣草湖地區校園開放空間從事休閒運動之行為調查為時間與空間之主軸，再行瞭解實際鄉村高齡者對於休閒運動之認知與需求，才能真正反應或要求舉辦相關活動，故相關校園行政管理及活動之舉辦等經營方式，以及經費與管理營運非本研究主要討論範圍。本研究母群體具有地域特性且以高齡者為對象，研究結果不宜推論到全國或其它年齡層，惟仍具參考價值。

第六節 名詞界定

茲將本研究涉及的重要名詞，包括草湖地區、高齡者、休閒運動參與、休閒運動、校園運動設施等名詞，界定意義如下。

一、草湖地區

係指草湖國民中學外另含括芳苑鄉內民權、王功、新寶、漢寶、建新、草湖等六所國民學校謂之。

二、高齡者

有關高齡的界定，在國際人口統計中，五十歲、六十歲、六十五歲均做過高齡的起點，第二次世界大戰以後，西方許多國家以六十歲作為老年起點；一九五六年聯合國的有關文件和世界衛生組織都把六五歲訂為老年起點；一九八二年維也納「世界老人大會」則訂定六十歲為老年起點；目前國際上把六十歲、六十五歲皆列為老人人口的統計標準；而我國則是以六十五歲作為老人人口的統計標準。根據長青學苑、老人社會大學、松年大學，以及敬老

大學等老人教育機構招生的對象，係以年滿五十五歲以上的高齡者，不拘性別、學歷，均可報名參加(林麗惠，2002)。

本研究考量至校園活動之高齡者對象的主要來源年齡層，及各類老人教育機構或團體的參與者，及公教人員五十五歲獎勵辦理退休之潮流，因此，本研究指稱之高齡者係指年滿五十五歲以上的人。

三、 休閒運動參與

本研究所指的休閒運動參與，係指高齡者來校園所從事有益身心發展的身體活動，包括靜態與動態室內外等各項身體活動。

四、 休閒運動

沈易利(2000)指出：休閒運動係指閒暇時間，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性，遊戲性、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且不包括觀賞運動比賽，換言之，透過身體的運動達到休閒的目的即為休閒運動。

五、 校園運動設施

本研究所稱校園運動設施，係指學校所經管提供運動或體育教學的室內及室外活動場地及設施之統稱，包含有體育館、活動中心、游泳池、室內外球場、田徑場及其附屬設施等。林國棟(1996)則以運動設施來表示運動場地、設備、器材及其建築面積；鄭志富及劉衡江(1998)則以學校所有之運動場館、運動設施等硬體設備泛稱為運動場地設施；因此，本研究中，凡屬校園所有上述各類運動場地及設施，皆稱校園運動設施。

第貳章 休閒運動相關文獻回顧

本章旨在針對與本研究相關理論、參與休閒運動及研究結果，分別於下列各小節中予以探討，以說明參與休閒運動人口、項目、時間、方式、習慣和阻礙因素，以作為本研究之進行和理論基礎。藉以掌握休閒運動的概念、內容、價值、方法、及未來趨勢。

第一節 休閒運動的概念

休閒運動的概念未能明確畫分，正確的休閒運動觀念，因此無以建立，這在休閒運動工作的推展上，未始不是件阻礙的因素。因之，休閒(Leisure)、休閒活動(Recreational)、休閒運動(Recreational sports)之字辭常造成混淆，為免引起困擾，筆者整理相關文獻針對這些語詞加以探討。

一、休閒的意涵

休閒的概念是與歷史和文化背景緊密相連的(Kando, 1975)。休閒並不是一件二十世紀的新產品，從古至今它一直是一個重要的社會現象。休閒對一個社會的意義，它在塑造社會及道德觀方面所扮演角色，對社會組織型態的影響，以及它對健康社會的貢獻一直是從古代到現代文明的哲學家 and 學者甚感興趣的議題。雖然休閒的意義和型態會隨著文化和社會背景有所不同，它還是具有可歸納的標準。這種特性可從三種休閒類型的傳統定義得到定義。一般來說休閒被定義為(1)一種態度或自由的感覺；(2)一種社會活動；或是(3)一個特定的時間片段，吳英偉、陳慧玲(2003)。王昭正(2003)認為：休閒為時間，為活動，一種存在狀態，一個全面性、整

體性的概念，為一種生活方式。

Leisure 一詞於“最新英漢辭典”翻譯為空閒、閒暇等義，並不是休閒字樣標記，休閒的意涵具有多元性，並且往往會因為概念的不同而產生不同的解釋。從語言學來說可有名詞、動詞、形容詞之用語。從內涵來說有時間活動、體驗行動以及自我實現的探討。推測前人可能為使說明差異性而另起一辨別字，休閒。休閒(Leisure)是今日生活中所必須面臨的重要課題，因歷史、文化、社會、經濟、政治的不同一般對休閒的概念仍然人言人殊，莫衷一是，因此須略作說明如下：

休閒雖然漸受重視，但國內外學者說法雜然紛陳，本研究擬從下列學者對休閒的概念，作為本研究基礎觀點。

(一) 從「剩餘」的觀點而言

休閒的英譯是"leisure"係源自於拉丁語之"licere"，而"licere"意指被允許(To be permitted)又源自於"schole"意旨擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動。陳彰儀，(1989)指出，此包含時間和活動兩個層面。亦即是可謂工作之外的剩餘時間就是休閒，可在這個剩餘時間內可以做許多事。社會學辭典的休閒定義是：「為了生活所必須從事的活動之外的自由時間(free time)，就是休閒。」。Giddens 對休閒的定義為：休閒是指生活領域中除去工作或有關工作活動以及睡眠以外剩餘的那段時間。

顏妙桂審譯 Edginton (2002) 休閒活動規劃與管理例舉「許多學者對休閒的定義，提出不同的觀點，如 Brightbill(1960)認為休閒和時間、工作、遊戲、遊憩有

關；就時間而言，休閒是一種自由的時間，可以用來休息或做自己想做的事。Russel(1996)認為休閒是工作之外的剩餘時間。而 Kelly(1996)則認為休閒是一種活動，包括遊戲、運動、文化活動等，以及一些看似工作卻不是工作的活動。休閒從幾個面向來討論，是自由時間 (Free time)、活動 (Activity)、心靈狀態 (State of mind)、社會階級的象徵 (Symbol of social class)、行動 (Leisure as action)、反功利 (Antiutilitarian)、整體觀 (Holistic) 。

張春興(1989)的研究指出國人對休閒的解釋為，(1) 是休息而不工作 (2) 是閒暇並且可自由支配的時間 (3) 是應付生活的幽雅心境。

(二) 從休閒的功能及內容而言

Brightbill(1960)認為休閒是指最不令人有壓迫感的那段時間，可以依自己的選擇與判斷自由地使用。這段時間沒有工作的負擔和其他必要的責任。Pepper(1976)認為在心態上是志願非強迫性的，從事的活動不是為了生計，而在於獲得真正的愉樂。Gist 與 Fava(1964)認為休閒是除了工作與其他必要的責任外，可以自由運用以達到鬆弛 (Release)、娛樂 (recreation)、社會成就 (social achievement) 及個人發展 (personal development) 等目的之時間，(陳彰儀，1989)。

羅倩玲(1994)休閒定義為不用工作的時間，可以用來休息、娛樂、以及做一些自己喜歡的事。休閒就是一個人在工作以外所花的時間，用以做自己想做的事，你我都可以依照個人的需要來決定甚麼是工作，甚麼是休閒。

黃振球(1970)指出，休閒係指個人在完成工作或必要

的事務後，所具有的時間。

陳彰儀(1987)則認為非工作時間扣除花在必需做的活動時間，所剩餘無強迫性的一段時間。

陳定雄(1994)追溯休閒(Leisure)一詞，是源於拉丁文 *Licere* 其原意為「被允許」，而 *Leisure* 又源自 *schola*，是指擺脫生產勞動以後的自由時間或自由活動。

(三) 從「規範」的觀點而言

黃定國(1992)指出強調休閒活動的內涵品質(quality)。基督教認為休閒應該具有高尚的、幽雅的性質及藝術、宗教的價值。以倫理規範觀點而言，休閒活動除了促進個人認知領域外，更應具有促進社會和諧的積極意義，引述 Godbey(1999)「將休閒定義為是從文化環境和物質環境的外在壓力中解脫出來的，一種相對自由的生活，它使個體能夠以自己所喜愛的本能地，感到有價值的生活方式，在內心充滿愛的驅動下行動，並為信仰提供一個基礎」。

(四) 從工作認知而言

工作主義中心的人，普遍將休閒定義為勞動力再生產的工具就是 "Recreation"，亦即是「再造」、「復原」之義，換言之即是藉由休息，儲存精力以便明天再出發，繼續工作。所以儲存工作精力所使用的時間、空間及所進行的活動，對他們而言即是休閒。此種理念之中心，實際上有禁慾思想的傾向，他們以生產為第一要義，所以餘暇並非單純的遊樂，而是一種舊工作日與新工作日之暫歇(黃定國，1992)。

表 2-1 休閒理論觀點一覽表

觀 類	點 別	主要理念背景	該觀點相關學者 對「休閒」之定義
剩 餘	<p>休閒的英譯是 "leisure" 係源自於拉丁語之 "licere" 意旨擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動 (許義雄, 1980: 27-40)。</p> <p>Parker(1971)認為：包含時間和活動兩個層面。亦即是可謂，工作之外的剩餘時間就是休閒，在這個剩餘時間內可以做許多事。就一個人的時間分配而言，涵蓋約束時間、必須時間與自由時間。真正的休閒是指扣除所有必須做的剩餘時間 (Clawson & Knetsh, 1996)。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 社會學辭典的休閒定義是：「為了生活所必須為了生活所必須從事的活動之外的自由時間 (free time)，就是休閒。」 ■ Giddens 對休閒的定義為：休閒是指生活領域中除去工作或有關工作活動以及睡眠以外剩餘的那段時間。社會學辭典的休閒定義是：「為了生活所必須從事的活動之外的自由時間 (free time)，就是休閒。」(黃定國, 1992: 201~203)。 ■ Brightbill(1960)認為休閒和時間、工作、遊戲、遊憩有關；就時間而言，休閒是一種自由的時間，可以用來休息或做自己想做的事。Russel(1996)認為休閒是工作之外的剩餘時間。kelly(1996)則認為休閒是一種活動，包括遊戲、運動、文化活動等，以及一些看似工作卻不是工作的活動 (顏妙桂, 2003)。 	
	休 閒 的 功 能 及 內 容	<p>休閒是指最不令人有壓迫感的那段時間，可以依自己的選擇與判斷自由地使用。這段時間沒有工作的負擔和其他必要的責任。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 在心態上是志願非強迫性的，從事的活動不是為了生計，而在於獲得真正的愉樂，達到鬆弛 (Release) 社會成就 (social achievement) 及個人發展 (personal development) 等目的。 ■ Gist 與 Fava(1964)認為休閒是除了工作與其他必要的責任外，可以自由運用以達到鬆弛 (Release)、娛樂 (recreation)、社會成就 (social achievement) 及個人發展 (personal development) 等目的之時間，(陳彰儀, 1989: 7)。 ■ 羅倩玲(1994:12)休閒定義為不用工作的時間，可以用來休息、娛樂、以及做一些自己喜歡的事。休閒就是一個人在工作以外所花的時間，用以做自己想做的事。你我都可以依照個人的需要來決定甚麼是工作，甚麼是休閒。

(續 下 頁)

表 2-2 休閒理論觀點一覽表 (續)

觀點類別	主要理念背景	該觀點相關學者對「休閒」之定義
規範	此觀點強調休閒活動的內涵品質(quality)。基督教認為休閒應該具有高尚的、幽雅的性質及藝術、宗教的價值。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 以倫理規範觀點而言，休閒活動除了促進個人認知領域外，更應具有促進社會和諧的積極意義，(黃定國，1992：202)。
工作認知	工作主義中心的人，普遍將休閒定義為勞動力再生產的工具就是"Recreation"，亦即是「再造」、「復原」之義，此種理念之中心，實際上有禁慾思想的傾向，他們以生產為第一要義，所以餘暇並非單純的遊樂，而是一種舊工作日與新工作日之暫歇。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 藉由休息，儲存精力以便明天再出發，繼續工作。所以儲存工作精力所使用的時間、空間及所進行的活動，對他們而言即是休閒，(黃定國，1992：202-203)。

資料來源：本研究整理自黃定國(1992)；Clawson & Knetsh (1996)

表 2-3 相關休閒名詞之意涵比較

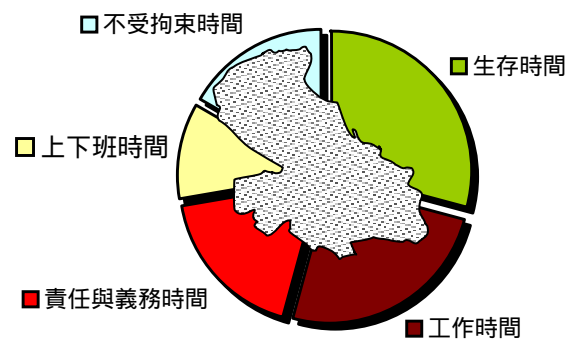
相關名詞	名詞解釋	休閒的定義範圍
剩餘時間	扣除必須做的時間。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 工作之外的剩餘時間就是休閒。
自由時間	係指個人工作外可以自由運用的時間。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 休閒主要在指自由時間內除去為求生存和必須之責任之後所剩餘的時間。也就是說，休閒是包含在自由時間內的。 ■ 社會學辭典的休閒定義是：「為了生活所必須從事的活動之外的自由時間(free time)，就是休閒」。
餘暇	以人的時間應用來說，除了生存所需之吃飯、睡眠外，區分為「工作」與「餘暇」。又將「餘暇」細分為「不受拘束時間」、「責任與義務時間」與「上下班交通時間」。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 休閒時間的界定，則因人而異，不能以不受拘束時間為主，應視為「不受拘束時間」與「擴散之不受拘束時間」。

本研究製作：資料整理自黃定國(1992)；陳彰儀(1989)。

綜合上述，休閒是一種社會現象，休閒定義幾乎與人生現象一樣難以解釋，人言人殊，莫衷一是，其定義無以計數，沒有全球通行的定義，可以解釋休閒在不同社會、不同狀態下的意義。但可發現休閒是在描述個體生存（如睡覺）及生活（如工作）所必須時間以外所從事的自由活動情事而言。也就是認為「自由時間」係指個人工作外可以自由運用的時間，休閒主要在指自由時間內除去為求生存和必須之責任之後所剩餘的時間。也就是說，休閒是包含在自由時間內的(Dumazedier, 1974)。

就一個人的時間分配而言，涵蓋約束時間、必須時間與自由時間。Clawson, M. & Knetsh, J. (1996)"Economics of Out-door Recreation", Johns Hopking Press, Baltimore.定義「約束時間」：工作、家事或就學所需時間。「必須時間」：睡眠、飲食及處理身邊事物所需的時間。「自由時間」：個人可支配的時間。該書以戶外遊憩觀點看休閒，認為從事戶外遊憩係在剩餘時間為之。真正的休閒是指扣除所有必須做的剩餘時間(Clawson & Knetsch, 1996)。而狹義的休閒時間是指不受拘束的時間，但是以整個生活層面觀之，廣義的休閒生活，則涵蓋整個餘暇時間。假設若扣除睡眠時間，整個餘暇時間含有責任、義務時間，不受拘束時間及交通時間。然而「人」均有忙裡偷閒之特質，在任何時段均可輕鬆一下來陶冶性情，此即為「不受拘束時間的擴散」(詳圖 2-1)，(黃定國，1992)。簡言之，「剩餘時間」相似於「自由時間」相似於「餘暇」但皆不能代表「休閒」的真諦，如果硬要將休閒的範圍做進一步的解說，本研究認為「剩餘時間：工作之外的剩餘時間」相似於「自由時間：除去為求生存和必須之責

任之後所剩餘的時間」相似於「餘暇：不受拘束時間」擴散之不受拘束時間」,而可歸納如圖 2-1 工作之外的剩餘時間所示。



■生存時間 ■工作時間 ■責任與義務時間 ■上下班時間 □不受拘束時間

圖 2-1 不受拘束時間的擴散示意圖

資料來源：Department of Environment, Housing and community development, 1977：1

二、運動的意涵

Sport 的語源說，有說係由法語 desportare 所由來，desportare= des portare(des=away, portare=carry)carry away=amuse oneself.有從搬運轉借為消遣、解夢娛樂的意思。英國於十一世紀即有 disport 一字，從十六世紀後，英語 Sport 方正式定型下來。吉列特(B.Gillet)認為 Sport 包括有遊戲、鬥爭、身體活動等三個要素在內，(許義雄，1983)。

國際聯教組織(UNESCO)屬下的 ICSPE 對 Sport 的解釋做如下宣言：

1、凡具有遊戲特質而出之於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動，稱為 Sport。

2、如果活動具有比賽性質，則比賽必須在優良的運動員風度下進行，缺乏公平競爭理想的運動，不能稱真正 Sport。

高俊雄（2002）引述北美地區的學者（Coakley，1990）認為運動包括下列特質：需要複雜身體技能與充沛體力的活動；需要規則規範的競爭活動；有組織與結構性但又需維持自由感與自發性活動。若無嚴謹可遵循的正式規則與競爭，通常在北美被描述為“遊憩（Recreation）”，歐洲協會（The Council Of Europe,1992）將運動定義為：所有形式的體能活動，透過臨時性或獲得各種水準的競技成果（Dige,1994）。Standeven &Knop(1999)主張運動包括競爭與非競爭的活動範圍，這些活動的目的主要在追求技能、戰術，或從事適合其能力水準、趣味、訓練，以及個人表現的活動。

從「廣義」的觀點而言，運動是一個人運用身體生理能力與技巧，並投入心智，透過身體持續，藉由有規律的移動，來達到個人身心健康或者促進社會交流。

從「過程形式而」而言，運動可以是競賽式或者自我娛樂；可以是觀賞性的或者實地參與性；可以是個人或團體共同進行；可以是各玩各的，也可能彼此你來我往的。對於競賽式的運動，競賽規則，符合標準的場地設施以及裁判、計分輔助器材就十分重要。為了和運動有所區別，歐美國家通常將非競賽性的運動稱之為休閒遊憩活動（recreational）。但是在休閒生活中要嚴格將某一項活動歸類為運動或者休閒遊憩，並不是一件容易的事，因為參與者可以依人、事、時、地、物，來規劃設計進行的方式。

總之，運動定義，筆者認為係透過身體活動達到運動的目的謂之運動。

三、休閒活動的意涵

休閒活動 (Recreational), 在英文字典中提及所謂休閒活動是指不論個人或團體在閒暇所從事的任何活動之概稱。

美國教育百科全書 (1959) 對休閒活動的解釋, 是人們不工作時所做的娛樂或遊戲, 隨著環境的變化, 可使人們在心理及生理上得到恢復與振作, 並可促進心智與機體的健康。

淺井淺一等人 (1952) 所編成 (教育科學辭典) 中指出: 休閒活動是人類的本慾求。是促進身心計健康, 安定情緒及自我表現的手段。

小林澄兄 (1954) 編的 (教育百科辭典) 中指出: 所謂休閒活動係指利用工作或勞動過後的閒暇時間, 所從事的休養、慰安、消愁解悶等活動而言。其功能是可提神解勞、增進健康, 並有助於陶冶人格、提高工作或勞動效率而言。

廖榮利 (1977) 認為休閒活動是人們自願參與, 並以獲取享樂和滿足為主要功能, 其目的是使從事者本身獲得休息和放鬆, 並恢復體力與精神, 增加自我充實感, 以及強化再創造的能力。

劉一民 (1981) 認為休閒活動是 1、自由時間。2、一種活動形式。3、一種心態。4、一種經驗。休閒活動為指休閒時間所從事與工作無關的活動,

李鐘元 (1982) 認為: 休閒活動是人類日常生活中不可或缺的活動, 它能使人們愉快、輕鬆、滿足、調和情感及促進健康, 並能增加豐富的生活經驗, 而不計得失。

許義雄 (1983) 「從英語的字義探討 (Recreation) 係由 re 加 creation 組合而成, re 為接頭語有重新、更加的意思而 creation 泛指造出創出之意, Recreation 乙詞含有重新、創出

的意思」。

陳定雄(1984)闡釋「Recreation 為自由時間中所從事的自由的、非必須的、無報酬的以及以活動本身為目的一切活動」。

江良規(1986)指出「休閒活動是工商社會所面臨的重要問題之一，如果人類無法對這一問題予以合理解決的話，其所造成的傷害，將不亞於一切可以想像得到的自然災害。休閒活動的特質包括 1、閒暇時間 2、有樂趣的 3、自願的 4、建設性的 5、生存以外的等五種」。

陳彰儀(1889)認為：休閒活動是工作之餘，在扣去用在吃飯睡覺盥洗等日常生活必須活動，以及煮飯、打掃、照顧家人等必要責任的時間後，所剩餘無強迫性的一段時間，所從事的活動。

蕭新煌(1990)認為：休閒活動是具有相當廣泛意義和內涵的社會行為，運用那些休閒時間以使精神恢復的遊憩行為模式，以及不僅是個人休閒時間的運用，與遊憩目的之個人保健，家庭聚會活動和商務旅行之觀光活動。

林連禎(1990)引述美國學者 Bererly Sheffield 對休閒活動的看法認為：是人們在公餘之暇，振奮和恢復身體、心靈及精神，或三者兼具的活動。

林連禎(1990)再引述 AL Howard 認為：當個人有機會利用自由的時間去參加他所選擇或決心想參加的活動，而且這些活動可產生積極或愉快地效果兼具稱之謂休閒活動。

「Russel(1992)將休閒活動描述為一種感覺勝過於一種經驗，是人類行為後的產物個人可以透過親自參與休閒活動的過程中，讓個人感到有活力、興奮、快樂、驕傲、榮譽、

休息、娛樂、有創造力或充實的感覺等等」。

顏妙桂(2003)引述 Edginton(1998)「休閒活動類型，運動可以是競賽的也可以是非競爭性的。運動是一種需要結合體能、耐力、敏捷性、決心以及狂熱的活動，運動可以採取多種形式且可被區分成數種類，單人運動、雙人運動、團體運動，當運動融入競賽時它就成了運動競技，運動或競技可從參與者的動機或活動本身的特性，加以界定運動是一種遊戲性質的活動，其範疇是屬於休閒遊憩更普遍化的領域」。

蔡貞雄(2001)認為「休閒活動分類有，社交、文化、郊遊、體育等類；型態有動態、靜態，學術和娛樂，有個人和團體，室內和室外；活動方式包羅萬象，應有盡有」。“從邏輯上來說：如果我們可以依照活動形式，將某些活動區辨認定為休閒活動時，那麼當人們從事這些活動時，就可以說他們在休閒了。廣泛來說，許多遊戲、運動、藝術活動、民俗活動、社會交際活動，甚至一些看起來像是工作卻又不是工作的活動，例如清洗自己的車子，往往都被稱為是休閒活動”。

綜上述，休閒活動，為休閒時間在自由的、自主的參與，以追求快樂滿足、愉悅、快樂、驕傲、榮譽、休息、娛樂、有創造力或充實的感覺，對社會有建設性的動、靜活動。並可將休閒活動依其影響因子：人、時間、活動與空間，建立其關連體系，其相關敘述內容詳表 2-4。

表 2-4 休閒活動四大基本互動因子體系之建立

基本因子	人	時間	活動	空間
基本因子 相互關係	空間的存在皆應以「人」為基礎來做實質規劃與設計。且可符合中國人講求事物皆融「天人合一」。	在休閒活動體系中，休閒時間的界定往往因人而異，不能全然以不受拘束的時間為主。	休閒活動分為以下五類活動（經建會 1983:19） 1、室內娛樂 2、運動 3、商業 4、戶外休憩 5、文化活動	空間本身不具意義，而是因人的精神 (human sprits)，使空間產生生命意義。

基本因子
相互關係

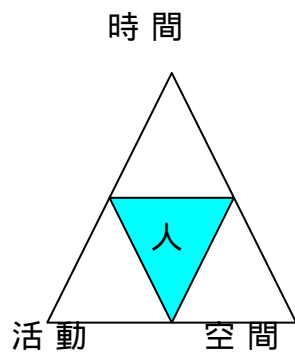


圖 (1)

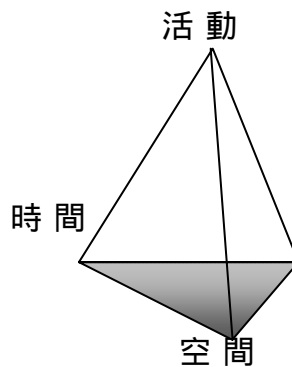


圖 (2)

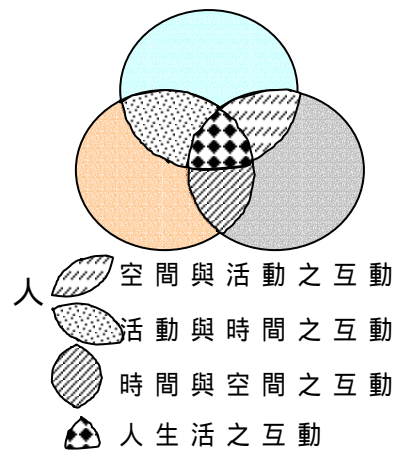


圖 (3)

因子
互動
關係
說明

圖(1)以人為核心之因子構成

圖(2)以三角椎之頂點為核心(任何因子皆可與互動性之相互間以置於上方)。

圖(3)以人之生活為核心，瞭解其獨立性與互動性之相互間的關係。

資料來源：本研究整理自黃定國，1992：211~212

「時間」：以人對時間之應用而言，人除了生存所需之吃飯、睡眠外可區分為「工作」與「餘暇」，廣義的餘暇時間，被細分為責任與義務兩種時間，不受拘束時間及上下班之交通時間。因認知與態度不同有人將帶孩子認為是一種義務與責任，但有人卻將之視為享受天倫之樂，詳圖 2-1。

「空間」：人類棲息之場所依其區位不同有鄉間、都市；有室內與戶外之別，該研究以都市市區開放空間，並指出該開放空間為都市居民生活的共構空間，即共同生活圈(生活都市"Living Cities")之主要活動場所，經本研究彙整後「鄉間休閒運動體系」，並將四個因子之理念與涵構出相互動之關係圖解，詳表 2-4，本研究則以此為理論基礎探討鄉間、校園戶外空間並以高齡者為進行研究對象，詳圖 2-2。

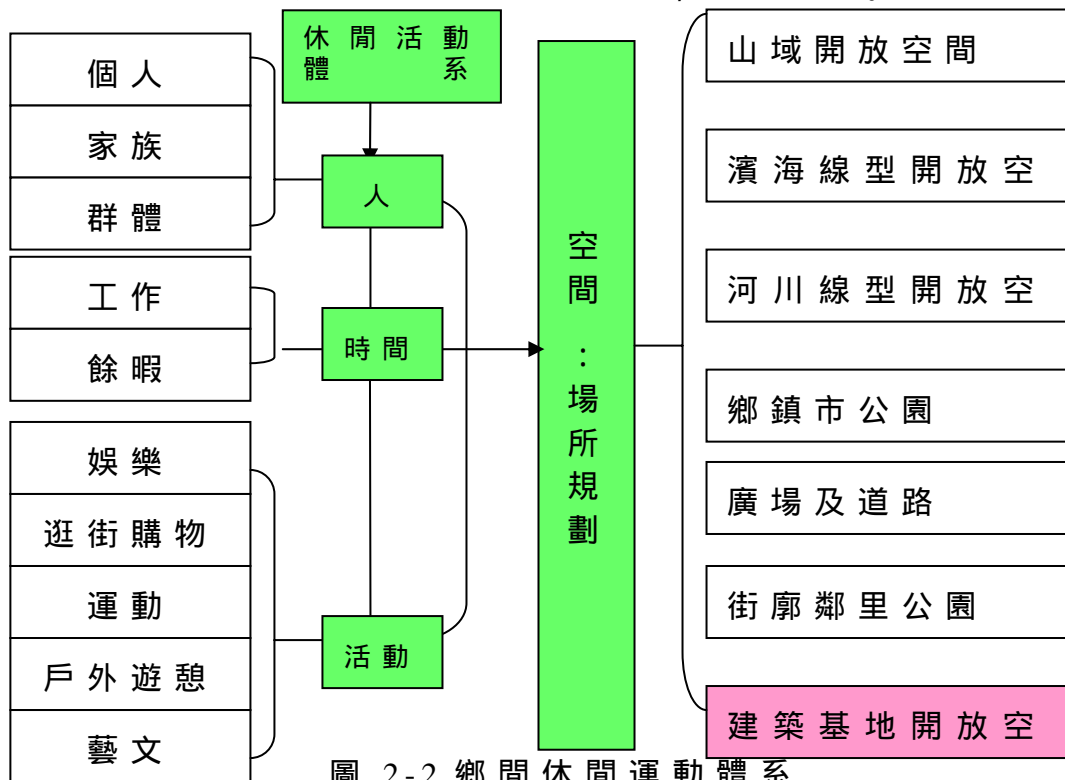


圖 2-2 鄉間休閒運動體系

資料來源：本研究整理自黃定國，1992：213

校園開放空間隸屬於建築基地開放空間，故為本研究探究之主軸。另外鄉間地區有廣大之農地除經商業用途供公眾使用，其他耕作等未開放之空間則為私人用途，非開放空間。

三、休閒運動的涵意

運動和休閒是兩個不同卻有關連的概念與現象。今兩字詞結合有稱“一般運動性休閒活動”(修慧蘭、陳彰儀, 1995)，“運動性休閒活動”(文崇一, 1981)，“體育性休閒活動”(許義雄、張清龍, 1987)，“運動休閒”(牟鐘福, 1992)，近幾年多數將休閒與運動之概念做進一步之解釋，其稱為“休閒活動”、“運動休閒”或“休閒運動”，為使研究陳述有清楚的範圍與認識彙整近五年之研究，詳表 2-5 所示。

(一) 休閒運動的概念與內涵

從休閒與休閒活動的探討，可發現休閒運動，是在「休閒與休閒活動範圍內的一種分支活動類別」。意指休閒時間的活動，透過身體運動形態，達到休閒目的。本研究參考陳鴻雁(1999)、沈易利(2000)、洪煌佳(2001)、牟鐘福(2002)等國內四位學者對休閒運動的定義後以其精要彙整詳如表 2-5 發現休閒運動不僅具有形之外的運動特性外更具有心理層面社會層面等多方面功能。

表 2-5 學者對休閒的定義

作者	年代	名詞定義	內涵
一 陳鴻雁	1999	休閒運動	泛指因興趣健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。
二 沈易利	2000	休閒運動	“在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身、遊戲、娛樂、消遣、創造、放鬆以達身心建健康，舒解壓力為目的之運動，不包含觀賞運動”。
三 洪煌佳	2001	休閒運動	“在休閒時間中追求`體適能與樂趣、放鬆、滿足有活力等經驗，而自由選擇參與的活動，讓參與者不僅在於生理上獲得健康，亦顧及心理狀態的愉悅與歡樂”。
四 牟鐘福	2002	運動休閒	“係指參與者自由選擇，因興趣、娛樂、健康、參與本身等，非工作或日常生活所需因素，所從事的身體活動貨運度性休閒活動”。

資料來源：本研究整理自陳鴻雁，1999:3；沈易利，2000:3；洪煌佳 2001:252 牟鐘福，2002:6。

(二) 休閒運動型態概分

從沈易利（2000）與國立台灣體育學院的分類中，兩者分類大致相同，幾含括目前可看到流行或可見到之運動項目，詳表 2-6。

表 2-6 休閒運動分類

沈易利	國立台灣體育學院
1、球類運動	1、球類運動
2、戶外運動	2、水上
3、民俗性運動	3、技擊
4、舞蹈	4、民俗
5、健身運動	5、健身
6、技擊運動	6、戶外
7、水中、水上	7、韻律
8、空域運動。	8、突破休閒

資料來源：1 沈易利(2000)2 國立台灣體育學院選修課目分類

綜上述休閒運動定義為休閒自由時間，在自主意識下，從事以身體活動的方式，以追求、快樂、滿足、愉悅、健康、娛樂、服務、交際、打發、休息、超越創新、並對社會有建設性的身體運動，以達休閒的目的，總而言之，有休閒才有休閒活動，有休閒活動才會產生休閒運動。因此休閒運動是在休閒之內的身體運動，詳圖 2-3 所示。

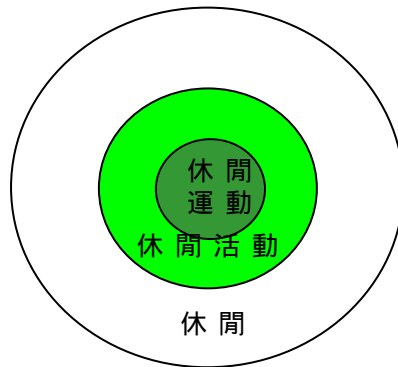


圖 2-3 休閒、休閒活動與休閒運動意涵涵蓋層面示意圖

資料來源：本研究製作

(三) 休閒運動的功能與價值

休閒運動 (Recreational sports) 是二十世紀末的產物 (新字彙)，其並非獨樹一幟，標新立異，為結合休閒、遊戲、遊憩、娛樂、健康、體育、運動、觀賞、服務的綜合體，為二十一世紀身體運動的新改良品種。其功能日益受世人肯定與重視，實因科學證明其多功能與全方位的價值，是人類追求健康及高生活品質的社會需求現象，被視為人的一種基本需要。經由專家學者研究，其功能列舉，詳表 2-7。

陳定雄(1993)指出，運動具有：一、促進身體健康與發育；二、調劑身心，提升工作效能；三、作為競技比賽項目；四、成為職業用以謀生；五、復健等五大功能。休閒運動除具備上述五大功能外，眾多學者的研究均指出尚具有活動、心理、學習、社會功能、社會制度、治療等功能及意義，諸多專家學者如(陳彰儀，1984；陳在頤，1985；周海娟，1990；陳定雄，1993；Bramham, Henry, Charlesworth, 1964; Kaplan, 1975; Kando, 1980; Mommass. Var derpoe, 1989; 沈易利，1995)，亦均持相

似的觀點與看法。

許義雄(1983)指出，勞工大多數認同休閒運動參與有助身心健康，並能促進人際關係，培養團體意識及團結合作的精神。

林宏恩(1997)人類參與休閒活動的心理原因有：享受自然、促進體能、降低緊張、遠離塵囂、消除生理疲憊、獲得成就感、滿足人際、冒險需求、紓解懷舊情懷。

黃月嬋(1997)引述張春興(1987、1983)、江良規(1984)許義雄(1974、1977、1985)、莊秋金(1978)、修惠蘭(1984)、黃文真(1985)、王文中(1988)、陳彰儀(1984)之研究，說明休閒活動具有儲力復原與再創造的意義，並具有自由、自主、有益身心健康、充滿樂趣、非抹謀生等特質，且具備了使人身心均衡發展，提供人體活動機會，保持體格健美，鬆弛精神調劑生活，促進人際協調，化解行政對立，使人更喜愛工作場所，提升工作效率等功能。

表 2-7 休閒運動的功能

休閒運動的功能	
陳定雄	指出，運動具有：
(1993)	一、促進身體健康與發育； 二、調劑身心，提升工作效能； 三、作為競技比賽項目； 四、成為職業用以謀生； 五、復健等五大功能。
沈易利	活動、心理、學習、社會功能、社會制度、治療等
(1995)	功能及意義
許義雄	勞工大多數認同休閒運動參與有助身心建康，並能
(1983)	促進人際關係，培養團體意識及團結合作的經神。
林宏恩	人類參與休閒活動的心理原因有：享受自然、促進
(1997)	體能、降低緊張、遠離塵囂、消除生理疲憊、獲得 成就感、滿足人際、冒險需求、紓解懷舊情懷。
黃月嬋	休閒活動具有儲力復原與再創造的意義，並具有自
(1997)	由、自主、有益身心健康、充滿樂趣、非抹謀生等 特質，且具備了使人身心均衡發展，提供人體活動 機會，保持體格健美，鬆弛精神調劑生活，促進人 際協調，化解行政對立，使人更喜愛工作場所，提 升工作效率等功能。

資料來源：如表內學者，本研究彙整

其相關的價值彙整詳表 2-8 (陳鴻雁 1999 ; 趙麗雲 2002) :

表 2-8 休閒運動的價值

價值層面	休閒運動的價值內容
一 生理 影響 方面	(一)對人的生理上具有促成青少年身體構造健全成長。 (二)維持年長者日常生活所需之生理機能。 (三)減少心臟血管疾病，骨質疏鬆症，糖尿病等疾病發生作用。 (四)促進健康體適能，舒解現代生活壓力，提升工作效能。
二 心理 影響 方面	(一)可提昇民眾自我認同感。 (二)對生活狀況的掌握感、安全感以及獨處能力。 (三)矯正偏差行為與提高生活品質等效能。 (四)滿足人際歸屬暨自我實現心理需求。
三 社會 階層 方面	(一)可減少社會問題降低社會成本。 (二)直接間接地為全民製造財富。 (三)培養團體意識及團結合作精神。

資料來源：本研究整理自 1、陳鴻雁，1999；2、趙麗雲，2002

休閒運動具有滿足人類的需要及慾望的貢獻，均獲高度認同，今體育、運動、休閒、娛樂、遊憩、健康等公、民營組織，應省思並肩負責任，能接受時代考驗，創造和諧、快樂的時代。推展、提供給個人、家庭、社會、從休閒運動體驗中，均能獲得健康、快樂、高品質生活的人生。

第二節 休閒參與理論意涵概要

本節進一步從休閒參與與相關理論模式加以探討，一般而言，一個人的特質、所處的社會背景，以及居住和工作環境會影響他對休閒的認知，以及他參與休閒的動機、期望與偏好，並進而影響其選擇參與活動的項目與參與方式。

對於休閒參與的現象，中國莊子和希臘亞里司多德(Aristotle)都主張，休閒是人類生活所應追求的目標，在休閒中，人類才能思考、提出好的構想、成長、追求卓越、享受生活(葉智魁，1994)。本文從人文社會科學所提出的理論模式依其觀點與基礎歸納為三類，包括個人特質與社會交往、工作居住與休閒環境，以及個人心理與行為，(高俊雄，2002)。

一、個人特質與社會交往

表 2-9 「個人特質與社會交往」之休閒運動參與理論

派別	休閒運動之參與理論內涵
(一) 補償理論	<p>補償理論(Compensatory Theory)，此理論也就是說，參與休閒是為了補償工作上的缺失。</p> <p>Engels(1892)以勞動階級為例說明，由於勞動工作無法獲得生命的意義，因此在周六會提前收工，下班後直接前往娛樂場所，盡情享樂、尋求自主。</p>
(二) 延續理論	<p>延續理論(Spillover Theory)，wilensky(1960)提出延續理論來解釋另一類汽車工廠工作人員下班的行為，他們安靜的回家，躺在沙發床上，獨自吃晚餐，喝喝小酒，不去想任何事，在家或社區街道上閒逛，並且讓電視機開著，一直到很晚的節目。這類人們的休閒落入了延續工作上單調乏味、不假思索的形態。因此延續理論主張：一個人工作上的行為特性會延續影響一個人的休閒行為。</p>

(續下頁)

表 2-9 「個人特質與社會交往」之休閒運動參與理論（續）

派別	休閒運動之參與理論內涵
(三) 熟悉理論	<p>熟悉理論 (Familiarity Theory), bureh(1969)對於其休閒生活，有些人卻十分靜態，提出另一種解釋，他認為：每個人都會以其感到舒適自在的方式在社會上生活下去，這種舒適自在所獲得的安全滿足，遠優於要獲得其他形式滿足所伴隨的不確定性。</p>
(四) 同伴理論	<p>同伴理論 (Personal Community Theory), 一個人參與某些休閒活動，需要技巧、同伴，才能夠進行、享受其中。因此，休參與的項目與時間頻率就決定於共同參與的同伴是否能夠共同參與，包括從同行親友、指導員或教練等，參與休閒活動的情形，如果同伴之間積極邀約則參與率就會提高。</p>
(五) 其他因素	<p>其他個人因素：性別、教育程度、婚姻狀況、以及年齡，皆對台灣居民運用自由時間有所影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="451 940 1447 1164">1、性別：台灣社會及經濟角色仍然明顯存有女權主義色彩，內配自由時間仍少於男性。就經濟角色而言，配和者使用者，運用的自由時間較少。 <li data-bbox="451 1164 1447 1288">2、教育程度：教育程度較高之居民自由時間運用偏重維持工作社會人際關係與提高個人心智能力，個向育健康活動。社會人民傾向於維持家庭關係與提高個 <li data-bbox="451 1288 1447 1556">3、婚姻狀況：未婚居民在進修、閱讀書報雜誌、觀、光旅遊、娛樂活動顯著；高婚者已親友參與時、修、宗、教、或社會、觀光、宴會、購運、健、身、志、願、服、務、進、身、健、差、異、。 <li data-bbox="451 1556 1447 1807">4、年齡：不同年齡層台灣居民在民國76、79、83年可支自由時間以配時及配時參與活動的社會寡、年異呈U形。自可支時，居則自、動、運、式、有、明、顯、的、差、異、。 <p>觀、息、電、視、服、務、進、身、健、差、異、。</p> <p>、居、息、電、視、服、務、進、身、健、差、異、。</p> <p>、居、息、電、視、服、務、進、身、健、差、異、。</p> <p>、居、息、電、視、服、務、進、身、健、差、異、。</p> <p>、居、息、電、視、服、務、進、身、健、差、異、。</p>

資料來源：本研究彙整自高俊雄，2002:62~69

二、工作居住與休閒環境

表 2-10 「工作居住與休閒環境」之休閒運動參與理論

派別	休閒運動之參與理論內涵
(一) 核心參與模式	<p>Kelly(1978a;1978b;1983;1990)對於社區居民休閒參與的型式態做過許多研究，並將休閒參與的相關研究歸納如下三種休閒參與模式分別敘述如後。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 固定刻板模式：主張一個人選擇參與休閒的活動內容是刻板固定的。 「固定刻板模式」：研究休閒參與會面臨兩大問題，一、在現實生活中我們很難發現依個人在自由時間內的選擇參與休閒的內容項目是固定的。二、研究透過因素分析所歸納的休閒活動類型差異大，結論不一，但這並非表示一個人選擇參與的休閒活動內容的型態不可能是固定，而是因為對大數人來說，參與的休閒活動內容具有許多共同性（Commonality）及相對的差異性(Diversity)所致，因此該模式要十分吻合休閒參與與實際情形有其限制。 2 均衡模式：主張一個人選擇參與休閒的活動內容是多元的，並會基於均衡生活體驗、健全生活內涵的原則，去選擇參與適合他的活動。 3 核心模式：主張一個人選擇參與休閒的活動內容有些是重複、經常發生，(Kelly,1983,1990)將這些經常性、普遍性參與的活動稱為核心休閒參與(Core leisure participation)這些活動參與大都是經濟、方便、在住家附近的活動，例如：看電視、散步、閱讀、聊天等。
(二) 都市化與休閒商品化	<p>都市化對居民自由時間運用影響的途徑大致可以歸納為：工商社會工作集中約束化一方面使得工作與休閒分離，另一方面在都市化的過程中居民生活因為擁擠、規範多，使得生活匆忙、緊張。而工作與休閒分離的結果使得休閒逐漸成為市場交易的商品。</p>

表 2-10 「工作居住與休閒環境」之休閒運動參與理論(續)

派別	休閒運動之參與理論內涵
(三) 工作	<p>工作與休閒之間的關係自從工業革命以來就受到許多的討論，台灣居民所屬工作組織的規模、工作身份，以及上週有無工作等變數對於自由時間運用的影響在民國 76、79、83 年雖然各不相同，但是工作和休閒之間的關係切卻日益明顯。一、台灣居民不工作是為了休閒，二、生活品質會促進居民休閒參與。</p>
(四) 學歷 科系	<p>造成不同科系居民自由時間運用方式的差異，主要原因是一方面不同科系的教育訓練居民的價值觀、生活理念的影響不同，另一方面是學科系和居民接受調查時的職業有密切關聯，而不同職業彼此之間的屬性、工作方式等也有很大的差異。</p>
(五) 社會 階層	<p>休閒發展在歐美社會曾經形成休閒階級的現象，特別是具有較高社會經濟地位的群體，甚至於以休閒參與來凸顯自己的社會地位。或以休閒參與作為控制別人的手段。台灣社會上仍然可能存在休閒階級的現象，甚至隱藏著某些社會群體居民不能參與休閒的隱藏成本，其可支配自由時間很少，摠運用自由時間參與活動情形偏低，值得進一步加以研究關心。</p>

資料來源：本研究彙整自高俊雄，2002:70~80

三、個人心理與行為

表 2-11 「個人心理與行為」之休閒運動參與理論

派別	休閒運動之參與理論內涵
(一) 替代理論	<p>Iso-Ahola(1986)基於認知的選擇自由是影響一個人更換活動的重要因素，提出休閒參與替代理論，企圖解釋或者預測一個人是否願意尋求另一個項活動來替代目前參與的活動。其主要兩大主張為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、當一個人想要更換活動的理由會降低他認知的選擇自由時，那他更換的意願就會降低。 2、當一個人對於另一項可參與活動的心理感受比目前參與的活動強，並且增強他感受的選擇自由時，他願意停止目前的活動而選擇參與另一項活動。
(二) 休閒態度	<p>謝智謀(1998)以結構模式將休閒認知態度、休閒情意態度、動機、休閒參與以及滿意四項變數之間的因果關係加以建立。休閒認知態度指的是一個人對於休閒的特質以及對生活品質的關係之了解與看法。休閒情意態度則是基於自己的經驗對於休閒喜歡或不喜歡的傾向。</p>
(三) 計劃行為理論	<p>Ajzen(1991)基於一個人對採取某一項行為的態度、主觀規範以及行為控制等三因素的信念以及看法，會對他參與該項活動的企圖產生明顯的直接影響，進而影響其外顯的行為去達成某些目標，提出計劃行為理論。</p>
(四) 滿意模式	<p>以休閒滿意為主題，整合多項休閒行為理論相關邏輯與主張，建立了休閒滿意模式。</p>
(五) 兩構面休閒動機	<p>認為休閒參與動機可以用驅使力量，以及追求的內容兩個構面加以說明驅使的方向包括追求或逃避，而追求的內容則可分為個人的或人際的。</p>

資料來源：本研究彙整自高俊雄，2002:70~80

王昭正（2003）根據觀察及人們利用工作經驗，很顯然地有許多人克服了教育程度不高、家庭義務繁多及個人殘障的限制，甚至克服了所得較低、設施及資源不足的困難，尋獲令人全神貫注而滿意的興趣、自我實現的經驗及達成自我成就。

總括來說：針對人們的需求，沒有任何單獨的理論，也沒有任何明顯一致的見解存在，選擇自由乃是休閒的主要特色，但選擇卻受制於各式各樣的因素，而其中許多還互為關聯。

第三節 高齡化的社會生活特質與休閒運動關係

高齡者通常因為個人身體機能的老化或外在經濟條件或生活狀態的改變，面臨了人生階段的另一個轉捩點，屆時影響個人甚巨，本研究即先探討各界對於高齡者的定義以及高齡者的社會生活特質的改變，進而瞭解休閒運動對高齡者的價值及其可能性關連。

一、高齡者的定義

鄭凱文（2002）從社會學、醫學、人口統計學、心理學與老人福利法對高齡者的定義亦有所差別。

（一）從社會學的角度

人體器官成熟後，漸漸失去功能。再加上社會角色的失落，社會調適難以適應，社會參與導致斷層。因此社會學家依據工作能力狀態將退休年齡定為 60 至 65 歲之間。

（二）從醫學的角度

就醫學觀點而言，人體的健康狀況及疾病的產生和年齡的大小並無絕對的關係，雖然隨著年齡的增長，人體在生理

與心理上將逐步出現老化的現象，但是醫學方面並未從年齡上來界定老人的階段。然而，在人口統計學、心理學、社會學方面均曾經以年齡層來界定老人，而其定義亦不盡相同。

(三) 人口統計學的角度

聯合國人口的年齡結構三分法統計，分為三個階段，(1) 0-14 歲稱為幼年人口，無生產能力；(2) 15-64 歲稱為青壯年生產人口，具生產能力；(3) 65 歲以上稱為老年人口，無生產能力，與幼年人口共同歸類為依賴人口。除此之外，由行政院主計處辦理的中華民國老人狀況調查亦以六十五歲以上之高齡者為調查對象。

(四) 心理學角度

心理學家在討論行為發展歷程時，將人生按年齡分期劃分為以下六個時期張春興(1977)：(1) 嬰兒期 (infancy)：從出生到週歲。(2) 兒童期 (childhood)：從一歲到十二歲。(3) 青春期 (puberty)：約十三歲到十六歲之間。(4) 青年期 (adolescence)：從十七歲到二十一歲。(5) 成年期 (adulthood)：從二十一歲至六十五歲。(6) 老年期 (old age)：六十五歲以後。

(五) 老人福利法

根據民國八十九年新修訂的「老人福利法」，該法將老人定義為：「本法所稱老人，係指年滿六十五歲以上之人。」

(六) 體適能的觀點

卓俊辰(1989)引述 Piscopo 將老年人依身體狀況區分為四類：身體能力較獨立而不必接受幫助的老年人 (Well-aged)，祇適於步行移動和坐輪椅的老人 (Ambulatory and wheelchair elderly)、虛弱的老年人 (Frail elderly) 以及臥

病的老年人 (Bed patients) 等。所以，老年人欲進行體適能運動前，很重要的，一定要先確定究係屬於那類身體狀況者。原則上，後三類的老年人，都是在醫療的範圍 (Clinical setting) 裡接受照顧：但是，這並非意味著他們的體適能可以不受重視！最好他們所實施的是以可能和醫療環境相配合的計畫 (Hospital-based programs) 為佳。

綜合學者專家的說法以及相關法令的規定可知，所謂高齡者，就其性質來分，已不單是只有法令上的觀點，而是應該廣義的包含生理 (身體) 上及心理上的定義才是 (鄭凱文，2002) 本研究彙整高年齡者休閒運動對老年人健康保健及健康質量方面究竟有哪些好處，係針對第一類老人為主，以提高對「生命在於運動」意義的認識。

二、高齡者的社會生活特質的改變

高齡期的運動與青年期、壯年期加以比較時，高齡期有如下特質：

(一) 高齡者身體與生理狀況的改變

高齡者因為身體與生理的老化導致生活上的障礙，下列六種情況是因老化而時常產生的：

- 1、喪失勞動能力
- 2、喪失經濟自立能力
- 3、失去健康
- 4、喪失維持日常生活能力
- 5、喪失社會性功能
- 6、喪失社會關係。

(二) 高齡者時間作息的改變

許多高齡者因為工作退休、身體狀況、不良的視力、行

動問題、缺乏交通工具、害怕附近的罪犯或缺乏可獲得的活動知識，而不能參加家裡以外的身體活動，致陷入無趣、孤獨、寂寞和社會疏離的現象，生活起居有早睡、早起的情事。

(三) 高齡者活動類型的改變

高齡者失去了人際關係與社會關係，所以高齡者的運動應是一個人或與地緣有關的少數人共為之的運動。諸如體操、漫步、槌球……等（王宗吉，1992）。

高齡者身體機能，精神狀態都較為衰退，因此，其活動必須要較不耗體力，且是以維持身心健康為主要目的。

高齡者以退休金為他們主要收入的依靠，因此，他們的運動必須在非充裕的經濟環境中進行。因為退休後缺乏充足的經濟來源，所以不能再從事花費過大的高爾夫球活動。故高爾夫並不能說得上是中高年齡層人們的適當運動（王宗吉，1992）。

(四) 高齡者對空間的要求的改變

換句話說，因從勞動場合和工作環境中退出，使得原本透過工作而維繫的人際關係與社會關係，也消失無蹤。另一方面，高齡者的生活裡，空間變成了惱人的煩憂（王宗吉，1992）。

三、休閒運動對高齡者的價值

上述高齡者對於個人身體的瞭解、自我心態的變化與外在環境的改變，休閒運動對於高齡者有其兩大方面的價值需求，彙整詳表 2-12。

表 2-12 高齡者休閒運動的價值

層面	相關價值內容
醫療保健方面	(一)降低老年病發病率。 (二)延長壽命。
身體素質方面	(一)改善心血管功能。 (二)保持健康的體型。 (三)延緩老年性遲鈍。 (四)使骨骼變堅硬。 (五)煥發青春。

資料來源：本研究整理自孫瑞台，1998:13 19

四、高齡者從事休閒運動之原則

(一) 高年齡者身體素質之自我評定

高年齡者在實施運動計劃前或運動中對自己的身體的體適能進行自我測驗十分有必要。它能對自己的身體情況進行自我評價，為今後運動做到心中有數，以便選擇合適的運動項目及制定合適的運動量；通過體適能的自我檢查評定，可對前一階段的運動計劃有較正確的評價，比較透過運動，體適能有那些提高，便於找出規律，使運動目標更為明，更為安全（孫瑞台，1998）。

(二) 瞭解運動處方之重要性

運動處方是以現代生理學、病理生理學知識協助體育運動更廣泛地開展的一種方式，可以吸引更多的人，特別是中老年人和某些慢性病患者，放心地參加體育運動，使體育運動更加科學化，更好地達到健身與防治疾病的目的，同時減

少不適當運動引起的身體傷害，(孫瑞台，1998)。

(三) 營養與體重的控制

老年人的營養與運動能力、健康水平之間的關係正逐漸引起人們的注意。在十大疾病的死因中，營養因素占 50%。其中心臟病、癌症、中風、糖尿病、動脈硬化，其死因均與飲食計畫不良有關，可見普及營養、食物攝取、飲食調配、合適安排運動等知識十分重要，(孫瑞台，1998)。

(四) 運動損傷預防與治療

老年人運動損傷時有發生，因此，瞭解運動損傷的防治措施，使運動損傷發生率降到最低限度，做到既健身強體，又確保安全，非常重要，(孫瑞台，1998)。

- 1、 運動損傷的預防
- 2、 做好運動前後的準備活動和整理活動。
- 3、 異常氣候、條件下運動損傷的預防。
- 4、 患慢性病的老年人運動損傷的預防。

(五) 適合的運動項目

高年齡者健身、防病、治病、延年的休閒運動項目很多，較為適合的運動項目有：行走、快走、跑步(健身跑、原地跑)、游泳、騎自行車、登樓梯、跳健身舞、籃球、槌球、木球、乒乓球、撞球、羽毛球、網球、太極拳、健身操、游泳、爬山。每個人可跟據所處的自然地理環境、身體狀況、個人愛好等選擇適合自己的運動項目，(孫瑞台，1998)。

- 1、 室外運動項目有行走、健身跑、游泳、太極拳、健身舞等。
- 2、 室內運動項目有登樓梯、登台階、跳繩、原地跑、柔軟操等。

(六) 目標設定：

以合理、實際而又不難達成的長程和近程目標。(短程目標如何準確地量好心跳數的技巧；長程目標可能是期望讓休息的每分鐘心跳數減少五次至十次)；這些目標應該是可以察覺或可以測量得出來的。

(七) 再評估

定期實施體適能的再評估將有助於持續的進步以及運動者參與運動的興趣的維持，這是促使運動者養成運動習慣最好的作法之一。

(八) 提供高年齡者的運動場所

提供老年人休閒運動的地方相當廣泛，有的在企業團體內實施，有的設置於社區的環境，有的以商業方式經營。每一種經營環境都有各自強調的經營重點。以社區、學校為中心的經營手法也同樣強調某些特色而忽略了其他方面。

(九) 專業人員的培養與訓練

休閒運動計畫一定要由專業人員擔任。如美國運動醫學會所核發的資格證書。

綜合上述，運動處方的依據，運動處方的內容，制定運動處方應注意事項，適合高齡者的休閒運動項目，整理出一些高年齡者休閒運動原理原則，高年齡者休閒運動原則的重要性。林正常(2003)做為體育和運動的一個特殊領域，運動訓練的理論和方法，有其建立在生物科學、心理科學、教育、科學上的獨特原則。這些有系統地指導著訓練的方針和規範，就是訓練原則。為了實現增進運動技能和提高運動成績等主要訓練目標，應該突出這些原則，並透過這些原則，反映訓練的特點。所有訓練原則都是整體概念的組成部分，不

應將之單獨考量，但是，為了便於瞭解，只好個別加以說明。正確的運用這些原則，將有助於設計更有利的組織，和更具功能的訓練內容、手段、方法、因素和成份。

高年齡者休閒運動的原則首先重要的是要先了解您自己目前體適能層級。否則，您可能會選擇一個對您來說是太容易，或是太困難的運動課程。找出您的體適能的定位。設計一個能持之以恆的計劃來達到目標，每天持續往前進展，如此，您的體適能將可不斷的在安全、有趣的情況下改進。作紀錄只要花幾秒鐘的時間，但對整個計劃來說是很重要的，因為如此，您不必再去猜想您當天做了甚麼運動，運動後的感覺如何。當您能看到自己在進步時，就比較能夠持續運動計劃。

為了改善體適能，為了更健康、更長壽而開始有體適能計劃。但是要計劃成功的終極秘訣是身體力行，持之以恆(Persistence)。把休閒運動當成生活重要的一部分。但您也要知道，要讓運動對您健康有所助益，只有您堅持執行您的體適能計劃。當然，有很多人開始時會感到鼓舞興奮，但對運動計劃能有始有終的人不到一半！也有一些人很快對計劃感到無趣，或沒有能堅持下去的承諾。或許是因為他們無法找到適合休閒運動的時間，或是他們無法在短期間內看到效果而受挫。這些負面的因素，都有可能無法讓您維持運動的興趣和熱忱，而與原來的計劃脫軌。高年齡者的休閒運動錯綜複雜係建立在生物科學、心理科學、教育、醫學等科學上的獨特原則，正確的運用這些原則，將有助於設計更有利的組織，和更具功能的訓練內容、手段、方法、因素和成份。俾使人生健康快樂茲列舉原則，如表 2-13：

表 2-13 休閒運動的運用原則

范正治	林正常	張國立
1、身心並重的訓練	1、主動參與原則	1、不要做速度和反應捷的運動
2、激烈的訓練	2、多元發展原則	2、要循序漸進不要妄求一蹴可及
3、超載的訓練	3、專項化原則	3、不要做過份用力或劇烈的運動
4、漸增與漸進的訓練	4、個別化原則	4、千萬不要屏氣用力
5、質重於量的訓練	5、變化原則	5、不宜爭強好勝
6、全面與專項訓練	6、模式化原則	6、運動後要淋浴
7、訓練的個別差異	7、漸增負荷	7、適當的飲食補養分
8、訓練的恆心與專心		8、休息可恢復體力
9、訓練的興趣與程序		
10、訓練的預期效果與目標		

資料來源：樊正治（1987），林正常（2003）張國立（1986）

- (一)從上列訓練原則可瞭解並運用體適能評估運動處方，依據運動處方的內容瞭解運動應注意事項。
- (二)醫學和體適能評估為了確定體適能改善的程度，必須實施一些生理機能的測驗 (Physiological Testing)，而這類體適能的評估內容一定要包含體適能的五大要素：心肺耐力 (Cardiorespiratory Endurance)、肌力 (Muscular strength)、肌耐力 (Muscular Endurance)、柔軟性 (Flexility)以及身體組成 (Body Composition)等五項。通常體適能測驗包括有(1)休息時的脈搏和血壓(2)進行次最大運動 (Submaximal exercise) 負荷時脈搏和血壓反應(3)肌肉的能力包括代表肌力的手握力 (Hand-grip Strength) 代表肌耐力的仰臥起坐測驗(4)體重(5)身體脂肪百分比 (Percentage of body fat) (6)至少包含有下背部位 (The low back) 的柔軟性測驗項目。

(三)運動處方的依據

運動處方依據主要來自有關運動試驗、功能檢查、自覺症狀、運動條件、運動目的：

- 1、按心率確定運動量
- 2、按自感疲勞指數確定運動量
- 3、按運動試驗的最大功率確定運動量
- 4、按運動器官系統功能檢查結果確定運動量

(四)運動處方的內容

運動處方一般要包括以下幾項內容：

- 1、運動的內容及方式
- 2、運動的強度
- 3、運動的持續時間
- 4、運動的頻率

(五)制定運動處方應注意事項運動處方同其他醫療處方相同，具有科學性、嚴謹性、法律性也是確保運動安全的基本保障：

- 1、安排準備活動和整理活動
- 2、體現出漸進性的運動原則
- 3、注意 B-受體阻滯劑對運動能力的影響
- 4、運動量應與運動試驗量一致
- 5、冠心病病人的運動處方
- 6、維持鍛鍊效果的運動處方
- 7、認真填寫運動處方

(六)適合高齡者的休閒運動項目

謝政諭（1989）提出休閒活動的內容分為六類：

- 1、知識性：閱讀、蒐集物品等。

- 2、 社交性：聊天、訪友等。
- 3、 體育性：慢跑、打球、爬山等。
- 4、 康樂性：唱歌、看電視等。
- 5、 其他：參與宗教活動、社會服務等。
- 6、 與家人同聚性：照顧孫兒女等。

高齡者參與休閒運動時，每個人可根據所處的自然地理環境、身體狀況、個人愛好等選擇適合自己的運動項目。王宗吉（1992）指出從過去經驗看網球、排球等的運動項目，即使到了高齡期對運動仍有興趣且親自參與的仍不再少數，可見高齡者所能參與的休閒運動內容仍然具有多樣與豐富性。

第四節 高齡者參與休閒運動之需求與阻礙因素

現代人雖擁有充分的自由參與各項休閒運動，但事實上，休閒運動參與仍存在著許多影響因素，茲以國內學者所進行的研究引述，休閒運動的參與，確實仍受到各種內、外在條件影響。

許義雄(1988)指出影響休閒運動的因素甚多，包含有個人基本特性，如性別、年齡、生活概況、職業、所得、教育程度、社會地位、休閒時間、心理特性、居住地點、家庭組成等因素。

林木俊(1994)，以桃園地區民眾參與桃園縣立體育館舉辦活動所進行的研究發展發現，影響民眾參與的主要因素前五項分別為時間或時段的安排，其次為交通和距離過遠，三、為活動或節目內容，四、為場地設施，五、為管理與維護良好與否。

沈易利(1995)針對中部地區勞工所進行的研究發現，影響勞工參與休閒運動的因素極多，其中以時間因素影響最大，其次為友伴因素，三為場地因素及活動機會。

陳德海(1996)，發現南區專科學校學生，休閒活動參與的阻礙因素中，以興趣為最主要影響因素，且男女兩性間以女性佔較高比例，其次為時間，時間因素則以男性受影響稍高於女性，三則是友伴，女性所受影響較大。

施致平(1999)在行政院國民體育法分區座談會引言中引用鄭芳梵(1993)研究結果提出，長久以來，運動場地設施之開放欠缺專業者指導，使用者無法瞭解自我體能狀況或技能之改進(行政院體育委員會)。

陳南琦(2000)引用國內學者黃立賢(1996)針對青少年休閒阻礙研究結果，提出時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊等為主要影響因素，許義雄(1992)在研究中提出興趣、時間、個性、同伴、與經費為青少年參與休閒運動的前五項阻礙因素。張少熙(1994)指出青少年的阻礙因素主要為課業壓力、時間、家人態度與安全；余嬪(1998)、黃立賢(1996)則指出家人與同伴經常是青少年參與休閒活動的影響者。

休閒阻礙對於不參與休閒(nonparticipation)的現象，學者也加以研究並歸納其原因，以期能夠從積極消除限制(barriers)或者阻礙(constraints)的原因來提高休閒參與。以下就休閒阻礙的類型、層級關係、性別差異，以及與自尊的關係加以說明討論。

一、阻礙類型

Iso-Ahola 和 Mannel(1985)將會阻礙一個人當時參與休閒或者未來繼續參與的不利因素，依照阻礙的類型，以及該阻礙原因存在的時間穩定性兩個構面分為六類，如表 2-14。

表 2-14 休閒阻礙原因

原因的型態 原因的穩定性	社會個人	社會文化	實體
經常性永久	能力 控制	社會規範 角 色 義 務	資源 財富 設施
會變動暫時的	態度 動機 需求	社會互動	時間

資料來源：整理自高俊雄，2002

二、阻礙因素之層級

Crawford, & Godey(1987)提出三類型休閒阻礙，包括個人內在阻礙、人際阻礙及結構阻礙三種類型。個人內在阻礙包含個人對休閒的認知、態度、能力、歸因等；人際阻礙則為人際間的互動或個人特質影響產生的結果，即使想參與活動，而無法找到同伴或朋友共同參與，個人就可能體驗到這類阻礙；結構阻礙就像金錢、時間、機會等。這三類型阻礙因素經 Crawford 等人(1991)的修正，成為單一整合的層級過程模式。該模式主張一個人想參與活動，必須成功的先後克服一系列的阻礙，任何無法參與休閒的人，一定是在這三因素其中一階段遭遇到阻礙。該模式並主張，一個人必須先克服影響個人內在因素的阻礙，其後才克服人際阻礙，以及結構阻礙因素。如圖 2-4 所示

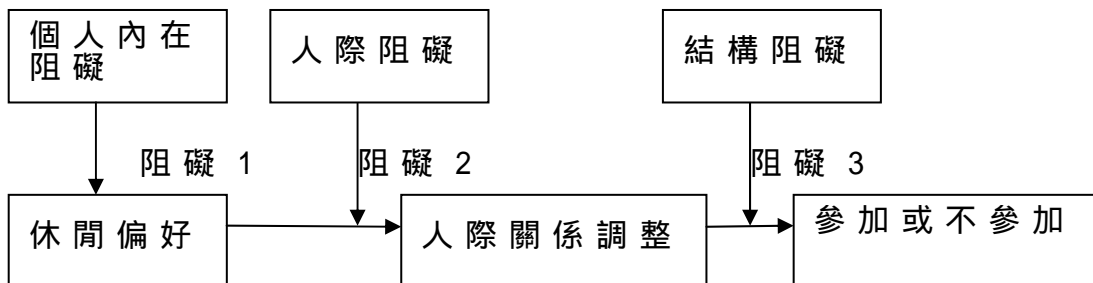


圖 2-4 休閒參與阻礙層級模式

資料來源：整理自高俊雄，2002

三、性別與休閒阻礙

高俊雄(2002)引述 Henderson(1994)指出：在性別化社會中，休閒的意義是受到價值觀、利益、機會、克服阻礙生活型態的相互作用影響。因此，當個人、家庭、社會、文化對性別角色有不同期許時，也就可能衍生出不同的阻礙因素。

四、自尊與休閒阻礙

自尊是一個人對自我評價的態度。一個高自尊的人，常會有較高的自信心，且會產生有價值、有能力和天生我材必有用的感受和態度；而低自尊者，對自己缺乏正向的自我態度，總認為自己樣樣都不行，因此常會產生自卑、無能、無助和無價值的感覺。Raymore 等人(1993)以三種類型阻礙模式，調查自尊、性別及社經水準和知覺休閒阻礙之間的關係，結果發現自尊和個人內在阻礙、人際間阻礙及知覺阻礙總分有負面關係存在，亦即低自尊者有較高的阻礙。

總之，休閒為人及社會生活現象與需求，透過相對的自由，在自由意願下所選擇的活動，其受阻礙因素煩多，不勝枚舉，但個人、社會、國家皆有責任克服阻礙因素，享受休閒，但參與休閒受工作、生活、環境影響很大，換言之，休閒類如受國民教育般，為國民的權利與義務，個人、社會、國家應妥慎規劃、鼓勵、引導、教育、營造、提供機會給全國國民參與良好休閒過程中體驗。

第五節 高齡者參與校園休閒運動之未來趨勢

沈易利（2000）台灣省民眾休閒運動參與和需求研究指出，高達九成以上民眾希望休閒場地能繼續興建，以達到需要的滿足。

陳鴻雁（1999）對我國民眾休閒運動的參與與現況研究指出就休閒運動從事地點整體分析以居家四周比例最高，佔17%（5065人）；學校次之17%（4902人），佔自家庭院第三，佔11%（3138人）。

針對民眾普遍感到休閒運動場地不足，高度需求與多於非工作時間內從事休閒運動的特性。政府可透過制定推展全民運動獎勵辦法，積極鼓勵學校加裝夜間照明系統，應用既有的場地與體育師資，開放與辦理社區居民所喜愛的休閒運動，使民眾在社區休閒運動公園尚未普及化前，藉由社區內學校場地的應用，達到休閒參與。

趨勢乃是未來需求與需要的重要指標，趨勢會影響今天及最近未來的提供，其中包括休閒運動的成長、人口變化、社會行為的轉變、所得、財富、及貧窮。時間的利用、參與運動及健康的生活方式。從與我國國情較為相近之日本得知，運動和社會變化有所關連，在日本的休閒與運動現象相關研究裡，彙整其相關變化特徵（王宗吉，1992）：

一、休閒運動變化特徵

- （一）運動之大眾化：小孩、家庭主婦、高齡者之參與增加
- （二）運動之多樣化：身體活動性遊戲、比賽、競技性運動、戶外運動等依各人喜好不同而造成運動內容多樣性。
- （三）運動之大型化：運動活動範圍、時間、經費等的大型化。
- （四）社區體育活動：利用生活較接近的地方、家人或朋友輕

鬆地享受區域性運動的樂趣。

張宮熊（2002）指出休閒活動愈來愈受國人重視，而未必有錢才能有閒的生活方式，也逐漸成型。展望未來的休閒活動，隨著國民所得的增加和知識水準的提升，除了傳統即興式的休閒方式（如吃館子、逛街、到近郊公園散步）之外，可能會朝下面方向發展。

- 1、中等家庭會將休閒的觀念融入平日生活中。
- 2、休閒活動將成為生活中極為重要的資訊。
- 3、休閒活動將朝著更有組織的企業化型態發展。
- 4、個性化的休閒方式，將更受歡迎。
- 5、旅遊活動已成為上班族年度支出計畫中的一大環結。

新休閒人口加新休閒方式等於嶄新的休閒哲學。

二、休閒運動未來發展傾向

質言之，台灣社會急速變遷，休閒運動未來發展趨勢，有如下之傾向：

- (一) 健康化：健康身體為一切基礎，追求健康為人人之需要與慾望，當下健身俱樂部、有氧舞蹈、游泳、健行、登山露營、踏青、釣魚、動物園等活動的普遍。
- (二) 快樂化：愉悅、舒暢、減輕壓力、忘掉煩惱，如溫泉浴、散步、游泳、羽球室內活動等增加。
- (三) 參與化：觀賞性運動，職棒、職籃、競技比賽的觀賞；觀眾為其加油吶喊助興，情緒的發洩，甚為民眾喜歡參與。
- (四) 刺激化：好奇心的滿足，環境的變化，使身心另一體驗，如遊樂設施機器的快速運轉、彈跳、駕駛沙灘汽車、汽車快速競技等發展。

- (五) 家庭化：全家休閒運動同樂，家庭成員共同享受健康之樂。
- (六) 冒險化：風浪板、攀岩、溯溪、海上摩托車、跳傘、森林野戰活動增加。
- (七) 商業化：休閒活動與企業結合，企業舉辦比賽，推展活動，廣告商品，如舒跑盃、愛迪達盃等。
- (八) 大眾化：小孩、家庭主婦、高齡者之參與增加。
- (九) 志工化：如公園義工打掃、YMCA、育樂營，義務運動教練指導。
- (十) 多樣化：個人興趣、喜好而呈多樣化的休閒運動。
- (十一) 安全化：安全第一為首要。
- (十二) 大型化：運動的活動範圍、時間、經費等的大型化。
- (十三) 知識化：如生態旅遊著重資源保育與經濟利益平衡的永續發展。
- (十四) 運動觀光化：運動與觀光結合，如至日本、韓國觀賞世界盃足球賽。

社會在變、環境在變，休閒自由、觀念、價值因人而異，人的需求及慾望也跟著在變，休閒運動因應而變，預測未來趨勢是一項挑戰，以期共同關心休閒運動的生活，願台灣的休閒運動，提供人民更多健康與快樂的生活。

綜上述，對休閒運動之意義、內容、價值、功能的說明，想必對休閒運動有一初步認識。時代潮流瞬息萬變，勢必影響個人及社會生活，因之，再不能等閒視之。自政府實施週休二日制，休閒時間相對加多加長，如無妥善規畫，易造成無聊情事，更因無聊，而易肇致生理、心理障礙；影響個體健康，甚而產生社會問題。政府關心公務員的福利，特辦理

公務員旅遊卡，但卻造成公務員以旅遊卡變相採購物品的新聞，顯而可見休閒觀念的欠缺；因之首先，學校、軍中、社會等公、民營組織，應將休閒運動觀念、方法、態度融入生活教育課程內，用以加強落實正當休閒運動生活教育的實質美意，使休閒運動成為生活習慣化，並與全民運動、競技運動，齊頭並進由點、線、面到整體的發展，國人將能日日運動、時時運動、處處運動、終生運動，而過著健康、愉悅、和諧、高品質文化的優質生活，進而提昇國力及競爭力，當是休閒運動極具積極性的重要功能。

第三章 研究方法

從第二章探討休閒運動的源起與概念的闡述，對追求休閒運動的方式與理念已作進一步的瞭解；本節主要透過問卷調查的方式，期望了解草湖地區校園內高齡者從事休閒運動的現況、實際與理論觀念是否存有差異性；彙整上述相關資料後做相關分析與探討。期能進一步瞭解休閒運動將如何因應高齡化社會的趨勢發展，提出較具建設性的結論與建議，以提供為草湖地區之社區居民在高齡社會化的趨勢下提早做準備。

本研究旨在瞭解草湖地區內高齡者校園參與休閒運動與需求概況，藉以資料蒐集以作為推動高齡者休閒運動策略的參考，在研究設計上包括一、研究架構，二、研究程序，三、研究對象，四、研究工具，五、資料分析。等五大項目進行。茲分別敘述如下：

第一節 研究架構

本研究主要變項有：一、人口統計變項。二、休閒運動參與變項。三、休閒運動需求變項等三大組群。經文獻探討和研究目的、代答問題等重要因素契合，將由人口統計變項瞭解，對於休閒運動參與變項和需求變項進行分析與探討，藉以了解其間同質或差異，最後做成結論與建議，達到本研究目的。

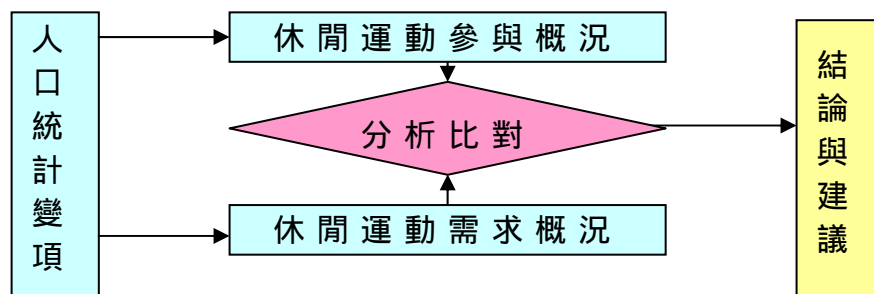


圖 3-1 研究架構

第二節 研究程序

休閒運動其價值與功能業經各界逐漸肯定，且已慢慢深植國人價值觀而能身體力行。如能積極鼓吹、發展地處較為偏遠的國民之休閒已為刻不容緩之事。本研究研究對象在地區上即以被列為彰化縣偏遠學校之"草湖地區"為範圍，經個人初步觀察，環視芳苑鄉東北角草湖村及鄰近社區，竟無一座公園綠地可供社區附近村民作為休閒活動之用，本研究僅以草湖國中及草湖國小等六座國小之校園為休閒活動之空間。質言之，在硬體設施較為缺乏的地區，校園儼然更應發揮提供休閒功能效益，重視和幫助更多人從事身體活動、發揮休閒效益，促進國民健康，提昇國家競爭力。本研究之流程詳如圖 3-2 所示

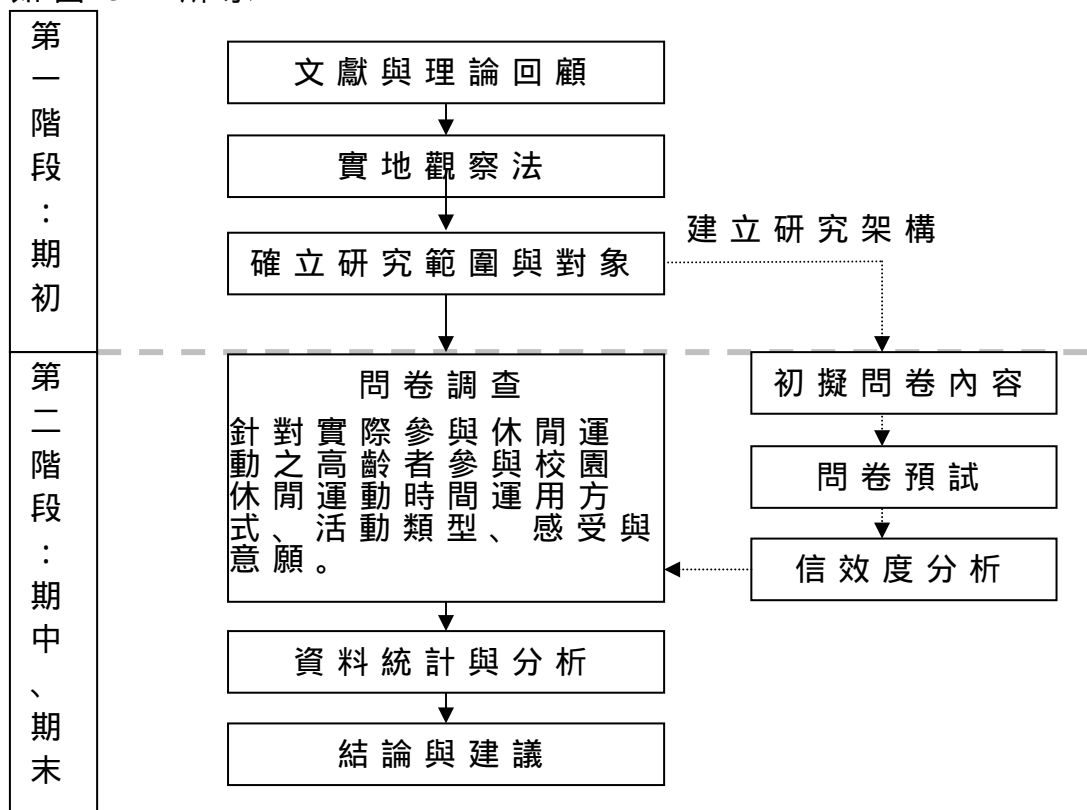


圖 3-2 研究流程

第三節 研究對象與抽樣

本研究之對象涵蓋於草湖地區之草湖國中以及六所國小共七所，以此主要之休閒運動場所來探討，高齡者至校園從事休閒運動的現況與需求。

為蒐集本研究所欲取得之有效樣本，本研究以完全時機取樣方式，自該七個場所中發出 490 份問卷，並回收獲得有效問卷 436 份作為本研究樣本，在研究過程中，相關資料取得如下：

一、委託施測：為了增加問卷結果的來源廣度，本研究委請該地區的學生做問卷調查。

二、受試者居住村別：受試者居住村別分佈如表 3-1 所示。

表 3-1 受試者居住村區別分佈表

居住村別	人數	百分比 (%)	填答者 (%)	填答累積 (%)
文津村	19	4.6%	4.6%	4.6%
王功村	49	11.9%	11.9%	16.5%
民生村	17	4.1%	4.1%	20.6%
和平村	19	4.6%	4.6%	25.2%
建平村	28	6.8%	6.8%	32.0%
草湖村	70	17.0%	17.0%	49.0%
崙腳村	29	7.0%	7.0%	56.1%
博愛村	18	4.4%	4.4%	60.4%
新生村	18	4.4%	4.4%	64.8%
新寶村	49	11.9%	11.9%	76.7%
漢寶村	70	17.0%	17.0%	93.7%
興仁村	26	6.3%	6.3%	100%

第四節 研究工具

本研究主要工具有一、草湖地區休閒運動參與概況與需求問卷；二、電腦統計套裝軟體 SPSS/PC 系統。為順利蒐集本研究進行所需資料，本問卷源自八十五年七月台灣省全省現有運動場地設施普查，八十九年沈易利台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究，其在專業指導人蔡長啟及研究人員磋商下，經其再三訂正與試答後完成此問卷架構，故本研究調查以沈易利的問卷為基礎，經配合研究目的（以高齡者為主要對象）依本地區的社會文化背景（如：社經條件較為不足）加以增刪影響要因設計，除受調查者個人基本資料部分外，主要內容包含高齡者休閒運動參與和需求等。該問卷編制方式如下：依據研究目的和探討範圍，並參酌論文期初報告業經指導教授、口試委員之審查意見，除將原訂僅以草湖國中為對象擴大為草湖地區；並將研究範圍鎖定“高齡者之休閒運動之參與與需求”。承上述要求，本研究首先請該七所學校之體育老師並輔以六位高齡者就問卷內容與研究目地之符合程度進行信、效度檢查，並經於十日後針對相同問卷進行第二次預試；從第一次與第二次的預試得知符合受測者之程度，結果發現無須再進一步進行修正。經第一次與第二次的預試結果反觀其問卷過程，所有問題業經體育專業教師數次的琢磨與檢討，也透過預試高齡者瞭解是否能有效訪得受測者的意見，題項再經 SPSS 信度量尺法分析 ALPHA 係數值 0.836，其一致性或穩定性，可作為問卷信度的指標。

第五節 資料分析資料分析與統計方式

將資料及問卷回收後，採歸納、分析、匯整、解釋、說明，把有效問卷編碼輸入電腦，利用 SPSS For Window 10.0 版統計套裝軟體進行統計分析，就本研究中探討依次說明如下：

- 一、次數分配：百分比統計問卷上每一個題目的答題結果，得知個題溯及到原始資料所呈現的分散與集中情形；描述統計：包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、交通、個人月收入，採次數分配與百分比方式，將上列資料作一整理與分析
- 二、以卡方檢定 (X^2 Test)；以卡方檢定分析不同人口統計變項的高齡者，在休閒需求與休閒阻礙進行關係分析，了解兩者之間相關情形。

第四章 研究結果與討論

縣立國民中小學的校園被稱為社區文化精神的堡壘，為社區所擁有空間資源的公物，本研究乃在於對於在校園的休閒活動參與運動之受試者，在各項調查資料中的分佈與集中情形，進行全盤性的探討，俾能瞭解草湖地區內高齡者，在校園休閒運動整體動態與需求，且據以作為擬定發展休閒運動的策略參考，以滿足民眾需求，養成從事運動性休閒的習慣與信心，臻達終生運動習慣，提升生活品質為目標。

本章旨在呈獻研究所得之描述彙整資料，並做概略說明，使結果在明確說明下，有助於對資料呈現的解讀，在調查結果呈現上，則依問卷設定之三大部分分別呈現，共分為四節，第一節有效樣本基本資料分析，第二節休閒運動參與之描述性統計，第三節休閒運動需求描述統計，第四節調查結果分析與討論。

第一節有效樣本基本資料分析

在本研究中，為針對草湖地區內國中小校園的高齡者休閒運動概況的研究，因高齡者教育程度關係，特委請筆者所任教學校的三年級學生，以任務編組方式二人一組共分七組，給予訓練、說明，從學生在各自家庭所屬附近學校的國小校園中從事運動的高齡者，以客觀立場協助問卷調查，研究期間共發出 490 份問卷，共計回收問卷數為 436 份，回收率為 91.5%。扣除廢卷後，可供進一步分析之有效問卷數共計 412 份，因採開放勾選而非以量表進行，在資料呈現上，將會發現許多分析資料呈現不同的分數，其中只要在基本上有未填答的狀況，便立即在分析資料上呈現，數據的不同並非

誤差，特此敘明。

受試者基本資料的呈現，在年齡方面，從所蒐集到的原始資料上，受試者的年齡分佈自 55 歲至 84 歲，全距達 29 歲，為使研究方便，再將年齡組距以戶政事務所組距為準則，以 5 歲為一組，所得資料經彙整如表 4-1。

一、年齡

表 4-1 受試者年齡分佈表

歲	數	人	數	百分比 (%)	累積百分比
55~59		80		19.42	19.42
60~64		108		26.21	52.80
65~69		106		25.72	82.30
70~74		62		15.04	93.51
75~79		30		7.28	97.94
80~84		26		6.31	100

從表 4-1 受試者年齡分佈表結果發現，年齡層受試民眾中，以 60~64 歲計 108 人佔樣本總數之 26.21% 為最多，65~69 歲次之 25.72%，55~59 歲 19.42% 則佔列第三，最少的為 80~84 歲以上 6.31%，佔樣本總數之 6.31%，從樣本結構上可以看出，草湖地區高齡者的運動參與情形，能分佈在各不同的年齡層中，且取樣上在各年齡中均能取得有效樣本，亦大致符合年齡分佈概況。

二、性別

表 4-2 受試者性別分佈表

性別	人數	百分比 (%)	填答者(%)	填答累積(%)
男性	270	65.5	66.2	66.2
女性	138	33.5	33.8	100
有效樣本數	408	99.00		
未填答	4	1.0	-	

從表 4~2 本研究調查結果性別有效樣本數為 408 人，其中男性有 270 人，佔樣本總數 65.5%，女性有 138 人，佔樣本總數 33.5%。

三、婚姻狀況

表 4-3 受試者婚姻概況分佈表

婚姻別	人數	百分比 (%)	填答者(%)	填答累積(%)
已婚	360	87.4	88.7	88.7
單身、喪偶	46	11.2	11.3	100
未填答	6	1.5		

從表 4~3 本研究在回收有效問卷中，婚姻有效樣本數為 406 人，已婚者 360 人佔樣本總數 87.4%，但單身、喪偶未婚者有 46 人佔樣本總數 11.2%，未填答者一位，佔樣本數 0.24%。

四、居住村別

表 4-4 受試者居住村區別分佈表

居住村別	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
文津村	19	4.6	4.6	4.6
王功村	49	11.9	11.9	16.5
民生村	17	4.1	4.1	20.6
和平村	19	4.6	4.6	25.2
建平村	28	6.8	6.8	32.0
草湖村	70	17.0	17.0	49
崙腳村	29	7.0	7.0	56.1
博愛村	18	4.4	4.4	60.4
新生村	18	4.4	4.4	64.8
新寶村	49	11.9	11.9	76.7
漢寶村	70	17.0	17.0	93.7
興仁村	26	6.3	6.3	100

本研究調查結果草湖村 70 人佔樣本數 17.0%，漢寶 70 人佔樣本數 17.0%，，新寶 49 人 11.9%，王功 49 人佔樣本數 11.9%崙腳 29 人佔樣本數 7.0%，上列依序分別佔一至五名。村別所屬學校名稱，文津、崙腳、草湖（草湖國小），王功、興仁、和平、民生（王功國小），新寶（新寶國小），漢寶（漢寶國小）建平、新生（建新國小），文津、博愛（民權國小）。

五、職業

表 4-5 受試者職業分佈表

職業別	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
工	23	5.6	5.6	5.6
公	26	6.3	6.3	11.9
其他	25	6.1	6.1	18.0
服務業	30	7.3	7.3	25.2
家管	94	22.8	22.8	48.1
商	41	10.0	10.0	58.0
教	40	9.7	9.7	67.7
農漁林牧	133	32.3	32.3	100

依實際情形採樣受試者取樣多為高年齡者，其中受試者退休前或現職工作，以農、林、漁、牧 133 人 32.3% 佔樣本最多數，家管 94 人 22.8% 為次，及商 41 人 10.0%，教 40 人 9.7%，服務業 30 人，7.3%，其他如表 4-5 所示。

六、教育程度

表 4-6 受試者學歷分佈表

學歷別	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
小學以下	226	54.9	54.9	54.9
初(國)中	93	22.6	22.6	77.4
高中(職)	37	9.0	9.0	86.4
大專(學)	56	13.6	13.6	100

本研究受試者學歷詳如表 4-6 所示，其中以高齡者與地區文化概況相契合，小學以下有 226 人，佔 54.9% 比例最高，其次為國中 93 人 22.6%。

七、個人月收入

表 4-7 受試者每月收入分佈表

收入 (元)	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
1.0000 以內	76	18.4	18.7	18.7
1.0001~2.0000	91	22.1	22.4	41.0
2.0001~3.0000	92	22.3	22.6	63.6
3.0001~4.0000	52	12.6	12.8	76.4
4.0001~5.0000	32	7.8	7.9	84.3
5.0001~6.0000	31	7.5	7.6	91.9
6.0001 以上	33	8.0	8.1	100
未填答	5	1.20		

從受試者每月收入中發現，在收入群，落在 20,001~30,000 佔 92 人、30,001~40,000 佔 52 人、10,001~20,000 佔 91 人，1.0000 以內收入人數亦佔 76 人。

八、個人休閒每月費用

從表 4~8 受試者每月的休閒活動花費結果發現，2.000 元以內 180 人佔 43.7%，足見本地區顯屬經濟社會文化與休閒發達的地區是有差距，高齡者對休閒運動的觀念與花費上仍一體適用，無區隔分別，但隨政府的政治、社會、文化、經濟、教育的進步發展，休閒運動文化的奠基是必要的。

表 4-8 受試者每月的休閒活動花費

金額 (元)	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
2,000 元以內	180	43.7	44.3
2,001~3,000	103	25.0	69.7
3,001~4,000	34	8.3	78.1
4,001~5,000	34	8.3	86.5
5,001~6,000	20	4.9	91.4
6,000 以上	35	8.5	100
未填答	6	1.5	

第二節 休閒運動參與者之描述性統計

本節旨在統計經由問卷所得的資料，依問卷題序分別呈現如下：

一、運動次數

表 4-9 受試者每週參與休閒運動次數之描述性統計

次數	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
1	177	43.30	43.30
2~4	103	25.0	68.5
5~6	63	15.3	83.9
7 以上	66	16.0	100
未填答	3	0.7	

由表 4~9 發現受試者在休閒運動參與方面以每週一次居多，次為每週二 四次，兩者合計共佔 68.0%之多，本研究地區隸屬農林漁牧區，民眾生活上具有勤儉克苦耐勞傳統習性美德，大部分的高齡者有退而不休，繼續協助家務、農務等生產力情事，在參與次數上仍有待鼓勵推展，建立正確的休閒價值觀，健康為人追求的普世價值，就是能合理運用身體活動，愉快滿足的生活，工作和運動都是在運用身體活動，但運用身體的組織器官和使用的方式和心理、社會等因素，是有所不同的，效果是不一樣的。休閒運動潮流的到來，莫之能禦，其認知、態度、行為等觀念與行為，為推行發展運動基礎。

表 4~10 至表 4~12 分別對參與時間、時段、及所利用，均有詳實呈現。

二、週休閒運動時數

表 4-10 受試者每週參與休閒運動時數 (分鐘)

時間	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
一小時以內	164	39.8	39.9
一小時又三十分	26	6.3	46.2
二小時	62	15.0	61.3
三小時	97	23.5	84.9
四小時以上	62	15.0	100.0
未填答	1	0.2	

從表 4-10 中可以看出受測高齡者每日、每次從事休閒運動以持續一小時的比例最高 164 人 39.8%。

三、休閒時段

表 4-11 受試者參與休閒運動時段

時段選擇	人數	該時段百分比 (%)
清晨 8:00 以前	262	63.6
17:00~19:00	141	34.2
19:00~21:00	9	2.2

校園為教育之處所，學生在早上八點上課，下午五點下課，因之，高齡者休閒運動必須在上課前及放學之後才能在校園內操作，方不致影響學生學習的生活，經調查校園參與休閒運動時段在清晨 8:00 以前有 262 人佔 63.6%，傍晚有 141 人佔 34.2%。晚上校園空間、設施使用率，幾乎閒置至為可惜，高齡者晚上的休閒生活有待進一步研究。

四、休閒運動參與所利用日期

表 4-12 受試者參與休閒運動所利用的日期

日期	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
週一 週五	159	38.6	38.9
週六 週日	161	39.1	78.2
二天以上假期	33	21.6	100
未填答	3	0.7	

受測之高齡者每次從事休閒運動以週六 週日 161 人佔 39.1 比例較高，其次是週一 週五 159 人 38.6，二天以上假期 33 人佔 21.6，詳見表 4-12。

五、運動類別

表 4-13 受試者參與休閒運動類別第一項

項目	人數	百分比	累積百分比
散步	92	22.3	22.3
快走	196	47.6	69.9
慢跑	15	3.6	73.5
健身操	90	21.8	95.4
元極舞	7	1.7	97.1
太極拳	6	1.5	98.5
羽、桌球	2	0.5	99.0
球類活動	1	0.2	99.3
其他活動	3	0.7	100.0

表 4-14 受試者參與休閒運動類別第二項

項目	人數	百分比	累積百分比
散步	79	19.2	19.2
快走	98	23.8	43.0
慢跑	53	12.9	55.8
健身操	99	24.0	79.9
元極舞	4	1.0	80.0
太極拳	38	9.2	90.0
羽、桌球	18	4.4	94.4
球類活動	14	3.4	97.8
其他活動	8	1.9	99.8
未填答	1	0.2	100

表 4-15 受試者參與休閒運動類別第三項

項目	人數	百分比	累積百分比
散步	98	23.8	23.8
快走	68	16.5	40.3
慢跑	50	12.1	52.4
健身操	89	21.6	74.0
元極舞	3	0.7	74.8
太極拳	52	12.6	87.4
羽、桌球	26	6.3	93.7
球類活動	4	1.0	94.7
其他活動	22	5.3	100

表 4~13 至表 4~15 為筆者依事實現況類別列舉之，由受試者以自己所從事之運動項目填答，取自開放性問卷所得資料，在參與順序上以快走、散步、健身操等戶外活動佔大多數，其中有受試者在問卷上填答同一運動項目，顯示高齡者參與的項目、類項並不多。

六、作準備與整理操

表 4-16 受試者作準備與整理操概況表

準備與整理概況	人數	百分比
有	36	8.7
否	376	91.3

休閒運動前後作準備操及整理操為運動不可或缺的必要過程，但高齡者卻疏忽或不知此重要過程，從表 4-16 的調查結果發現有作此項目者只佔 36 人，大部分的高齡者則輕忽漠視，此一運動安全的觀念，為避免運動傷害的認知，勢要努力教育，提昇高齡者運動安全防護，避免傷害產生，讓休閒運動促進高齡者健康。

七、運動紀錄與危機處理

表 4-17 受試者運動計畫紀錄與危機處理概況表

計畫紀錄與 危機處理概況	人數	百分比
有	12	2.9
否	400	97.7

計畫紀錄猶如日記，了解掌握自己體力與身體健康情形，美國運動醫學會很重視並推行落實此一過程，此一過程能促進，運動成就、滿足感的實現，是對身體的康而壽，能持之以恆的動力。國內學者謝伸裕（2002）積極提倡此一過程。人不怕一萬就怕萬一，而危機處理更是防患未然的危機處理的必要措施，但從表 4-17 的調查結果卻發現只有 2.9% 的參與者會注意，顯見本區高齡者似乎無此重要認知概念。

八、運動組織

表 4-18 受試者參與休閒運動組織概況表

參與概況	人數	百分比
已參加	23	5.6
未參加	389	94.4
未填答	4	1.0

從表 4-18 可以看出由未參加休閒運動組織的受試人數達 389 人佔 94.4%，說明在休閒動參與方面仍未能加入組織居多，筆者曾詢問有參與高齡者，其參加組織為二林鎮的游泳訓練班或太極拳的訓練班。並非本區行政組織的團體或地

方社區的組織團體，足見偏遠地區的運動組織仍有大力促成的必要與必然性。

九、運動社團收費

表 4-19 受試者參與休閒運動社團收費概況表

收費別	人數	百分比
收費	14	3.4
未收費	397	96.6
未填答	1	

由未收費人數達 397 人，收費項目非固定的月費，為類如補習費是短暫的學習，是短暫的繳費，此訊息足以說明研究地區之高齡者，對於付費參加運動的觀念幾乎等於零。

十、運動動機

表 4-20 受試者參與休閒運動動機（可複選）

變相名稱	人數	相對百分比
身體更健康	264	32.3
心情更愉快	181	22.1
紓解壓力	60	7.3
純為娛樂	49	6.0
消磨時間	177	21.6
學習技能	27	3.3
增加社交經驗	31	3.8
滿足成就感	20	2.4
改變人生觀	24	2.9
知識追求	29	3.5
其他	16	2.0

從高齡者休閒運動的動機變項統計，發現高齡者以追求身體更健康為主要動機，次為心情愉快、消磨時間等，依序詳如表 4-20，本項調查與國內學者如許義雄（1983）、江良規（1984）、陳彰儀（1986）、程紹同（1997）、單小琳（1998）、沈易利（2000）等之研究結果，理論基礎相似，本調查再次證明休閒運動確實具備了多重功能。

十一、運動資訊

表 4-21 受試者參與休閒運動資訊來源

變項名稱	人數	相對百分比	有效百分比	累積百分比
報紙	62	7.6	15.0	15.0
廣告傳單	1	1	0.2	15.2
電視	280	34.2	68.0	83.3
雜誌	31	3.8	7.5	90.8
廣播	19	2.3	4.6	95.4
親友告知	15	1.8	3.6	99.0
其他	4	0.5	1.0	100

由表 4-21 受試者參與休閒運動以電視 280（含有線電視台）次為報紙 62 人，雜誌 31 人，由於台灣經濟與人民生活水平的發展，大眾傳播更是無遠弗界，電視在在影響人有形、無形的生活觀與作為。茲台灣網路雖發達，但筆者訪談學生家長高齡者，查知本地區高齡者並無此作為涉獵，如有上網也祇是極少部分的高齡者的好奇使然，看圖片之類，對網路的使用需求尚無急需，但對網路影響生活是另外應進一步關心探討的課題。

十二、運動參與

表 4-22 影響受試者無法參與休閒運動的因素（可複選）

變項名稱	人數	相對百分比
時間因素	274	33.5
交通問題	50	6.1
費用負擔	127	15.5
缺乏指導	70	8.6
沒有友伴	64	7.8
沒有興趣	80	9.8
體力問題	56	6.8
場地因素	49	6.0
資訊不足	41	5.0
環保問題	18	2.2
運動技巧	34	4.2
家人問題	63	7.7
其他	11	1.3

表 4-22 為影響受試者無法參與休閒運動的因素，時間因素、費用負擔、沒有興趣、缺乏指導等，依序為時間因素 274 人為 33.5% 為第一位佔有比例，此結果與沈易利（2000）所研究結果相似。

第三節 休閒運動需求描述統計

茲將調查結果分別呈現如下：

一、最想參與之休閒運動項目

表 4-23 受試者想參與休閒運動項目第一選擇表

項目	人數	百分比
散步	63	7.7
快走	42	5.1
慢跑	32	3.9
健身操	104	12.7
元極舞	3	0.4
太極拳	58	7.1
羽、桌球	5	0.6
球類活動	100	12.2
其他活動	5	6

表 4-24 受試者想參與休閒運動項目第二選擇

項目	人數	百分比
散步	40	9.7
快走	80	19.4
慢跑	39	9.5
健身操	82	19.9
元極舞	18	4.4
太極拳	21	5.1
羽、桌球	15	3.6
球類活動	68	16.5
其他活動	49	11.9

表 4-25 受試者想參與休閒運動項目第三選擇

項目	人數	百分比
散步	81	19.7
快走	52	12.6
慢跑	21	5.1
健身操	53	12.9
元極舞	11	2.7
太極拳	15	3.6
羽、桌球	9	2.2
球類活動	51	12.4
其他活動	119	28.9

表 4~23 至表 4~25 高齡者以快走、散步、健身操為重要選擇。

二、需要興建之休閒運動場地

表 4-26 受試者認為需興建的休閒運動場地

項目	人數	百分比
體能運練場	34	8.3
遊戲場	77	18.7
單、雙槓、雲梯	189	45.9
老人休閒運動器材	55	13.3
其他	111	26.9

表 4~26 為本區受試高齡者的感受與希望，因校園以學生為主體，亦是社區資源，資源能夠人人擁有與分享，有效

率使用，應考慮社區的民眾至校園使用的便利性，使公共資源能為生命共同體，共同擁有與享用，進而永續發展。

三、對現有指導員與場地使用的需求

表 4-27 受試者參與休閒運動場地方面的相關需求

項目	人數	百分比 %
校園要有指導員指導運動	90	21.9
希望提供充足的休閒運動場地	346	84.0
目前校園休閒運動場地已經足夠使用	364	88.3

表 4-27 所得資料需要指導員指導為 90 人佔 21.9%，希望提供充足的休閒運動場地 346 人 84.0%，目前校園休閒運動場地已經足夠使用 364 佔 88.3%。

綜合上述結果，高齡者休閒運動以簡單、經濟、便利、易行的個人操作，如：快走、散步、健身操為主高齡者休閒參與及期待上是有差異的。

校園休閒運動需求係本研究重點之一，了解需求動向，提供適當滿足高齡者需要的，建立優質的休閒文化，充實高齡者生活，綻放生命光輝。本調查研究，對於校園空間、時間、運動項目、人等因子的結合都是休閒運動關連發展的因素，但筆者深感，重要之處是要公部門的重視及倡導，結合社區力量，以活絡地方社區之實際作為取代口號，以發展永續社區的校園空間發展與利用，建立休閒運動的本土文化為首要任務。此任務為生於斯、長於斯，責無旁貸的共同責任。

第四節 交叉分析與討論

本章將分四部分來陳述，一、校園休閒運動參與時數分析，二、高齡者參與概況分析，三、影響因素分析，四、校園參與需求分析，將各變項間的差異情形予以呈現。

一、校園休閒運動參與時數分析

學校為公物，是社區的空間，學生求學的處所，對於提供社區運動場所、時間是有所衝突，如何在不影響學生課業學習，有效發揮學校資源，乃是大家的共同課題，因學生上課因素，致高齡者參與休閒運動的次數、時段、日期、時數的選擇受客觀環境限制之。

(一)、每週參與次數

從人口變項與休閒運動的參與卡方檢定中，性別、婚姻、居住村別等 p 值無顯著差異，而年齡、職業、教育、收入等變項 p 值皆 < 0.05 ，均達顯著水準，年齡變項而言，年齡分析，卡方值達 61.718、P 值 0，顯示參與次數在不同年齡層間有不同的分佈情形。以一次佔最多，其次為每週二至四次，此結果與沈易利（2000）台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究參與次數類別每週二至四次調查所得最多略有差異。於年齡層中一次以六十五歲至六十九佔最多，其次是六十至六十四。二至四次和五次則以六十至六十四歲佔最多比率，七次以五十五至五十九歲佔最多，此為本地區為農業區的因素而有些差異，因子女長大有繼承其農務情事，高齡者與晚輩住在一起，多數人身體上健康，並不依靠子女照顧自己，往往要幫助子女照顧孫輩，料理家務。

從性別來看，男女兩性參與次數比較發現，男性明顯高於女性，1 次和以 2~4 次的男性明顯高於女性，與陳鴻雁

(1999) 國民參與休閒運動人口調查所得結果有差異。但在於五次與七次，男與女則趨於相當的數量比率，此結果又與陳鴻雁(1999) 國民參與休閒運動人口調查所得結果相似，此印證高齡者生產力的減少，休閒時間增多之故，女性高齡者對於傳統於家庭工作的任務有放開與解放的情事，參與營造自己所屬自由的生活，與男性同享休閒運動之樂。

婚姻方面來看，已婚者參與次數高於單、喪者。男主外，女主內的觀念還是有存在的。

職業特性加以分析，休閒運動，一次的以農、林、漁、牧，家庭管理、工等所佔的比例為分佔前三名，二、四次、五次、則依舊是農、林、漁、牧，佔第一比例，但七次則以家庭管理居佔第一，此情與農業政策、科技、社會、經濟和生活進步改善有關，農民因機械化及高經濟作物轉作和休耕政策的實施，使生活漸趨小康富足，有更多時間參與休閒運動。

收入與參與次數的考驗在二萬元以上者，在一至五次的區隔中有隨著收入增加而漸增參與休閒運動的百分比。此結果與蔡長啟(1993)、沈易利(2000)所研究國民所得增加，社會與經濟發展進步，休閒運動的需求及機會增加有相互呼應的證明。但七次以上的分析，則以收入一萬元以下者佔最多，此亦說明時代潮流與需要，高齡者的生活時間安排人人可享用，非有錢與有閒的專有，只要想擁有休閒運動是全民的權利。此結果與沈易利(2000)台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究參與次數類別調查結果所得類似。

卡方檢驗未見顯著差異的變項為居住村別，足見台灣在各式傳播媒體極為普遍及教育和教育機構的林立設置的現

象，校園的休閒運動參與在次數方面已使不同區域、不同教育水準趨向一致。每週參與休閒運動次數與個人人口變項分析請參閱表 4-28。

表 4-28 高齡者每週參與休閒運動次數

類別	一次		二次		五次		七次以上		X ²	DF	P 值	
	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內				
年齡	55~59	22	27.5	24	30.0	12	15.0	22	27.5	61.718	20	0.000*
	60~64	40	37.0	37	34.3	16	14.8	15	13.9			
	65~69	60	56.6	18	17.0	14	13.2	14	13.2			
	70~74	35	56.5	14	22.6	6	9.7	6	9.7			
	75~79	15	50.0	4	13.3	6	20.0	3	10.0			
80歲以上	5	19.2	6	23.1	9	34.6	6	23.1				
性別	男	125	46.3	71	26.3	37	13.7	34	12.6	11.654	4	0.020*
	女	51	37.0	30	21.7	25	18.1	32	23.2			
婚姻	已婚	156	43.3	91	25.3	55	15.3	56	15.6	1.479	4	0.830
	單偶	20	4.5	11	23.9	7	15.2	7	15.2			
居住村別	文津	5	26.3	6	31.6	3	15.8	5	26.3	44.533	44	0.449
	王功	21	42.9	8	16.3	11	22.4	8	16.3			
	民生	5	29.4	6	35.3	1	5.9	5	29.4			
	和平	8	42.1	8	42.1	0	0	3	15.8			
	建平	12	42.9	6	21.4	6	21.4	4	14.3			
	草湖	28	40.0	19	27.1	8	11.4	15	21.4			
	崙腳	11	37.9	5	17.2	6	20.7	7	24.1			
	博愛	10	55.6	5	27.8	1	5.6	2	11.1			
	新生	14	77.8	3	16.7	0	0	1	5.6			
	新寶	20	40.8	13	26.5	11	22.4	4	8.2			
	漢寶	30	42.9	16	22.9	14	20.0	9	12.9			
興仁	13	50.0	8	30.8	2	7.7	3	11.5				
職業	工	19	82.6	4	17.4	0	0	0	0	128.781	28	0.000*
	公	5	19.2	6	23.1	6	23.1	9	34.6			
	其他	8	32.0	12	48.0	2	8.0	3	12.0			
	服務業	9	30.0	14	46.7	4	13.3	3	10.0			
	家庭管理	31	31	16	17.0	18	19.1	29	30.9			
	商	15	36.6	18	43.9	6	14.6	2	4.9			
	教	3	7.5	13	32.5	12	30.0	12	30.0			
農	87	8.7	20	15.0	15	11.3	8	6.0				
教育程度	小學以下	105	46.5	44	19.5	36	15.9	38	16.8	49.893	12	0.000*
	初中	52	55.9	29	31.2	4	4.3	8	8.6			
	高中(職)	14	37.8	12	32.4	6	16.2	5	13.5			
	大專(學)	6	10.7	18	32.1	17	30.4	15	26.8			
每月收入	10,000以下	34	44.7	14	18.4	12	15.8	15	19.7	64.019	24	0.000*
	10,001~20,000	46	50.5	17	18.7	18	19.8	10	11.0			
	20,001~30,000	49	53.3	21	22.8	11	12.0	9	9.8			
	30,001~40,000	29	55.8	16	30.8	3	5.8	4	7.7			
	40,001~50,000	10	31.3	13	40.6	3	9.4	6	18.8			
	50,001~60,000	5	16.1	11	35.5	5	16.1	10	32.3			
60,001以上	2	6.1	10	30.3	0	30.3	11	33.3				

*表示 P<.05

(二)、每日時段的選擇

沈易利(2000)指出：從民眾參與休閒運動所選用的時間分析，有助於規劃不同人口變項休閒運動服務的時間區隔，本研究調查經卡方考驗，於早上八時以前參與休閒運動有顯著相關的是職業、教育、收入等變項，傍晚則以年齡、職業、教育、收入等變項有相關水準，夜晚則以性別變項有相關水準，其他變項並無顯著關係，為各自獨立，足見高齡者休閒運動為各階層所接受與操作，但事實上高齡休閒運動的使用現象，因校園學生上課時間的關係為考量。

學校環境影響參與休閒運動所選用時段分析，由表 4-29 發現，以上午八時以前和下午五時後，佔一、二名，在年齡變項上，60~64 歲佔最高，其次是 65~69 歲，可見高齡者早睡早起的習慣，利用早上做休閒運動，此結果證明年齡上升，利用早晨進行休閒運動有提升現象，此結果與沈易利(2000)台灣省民眾休閒運動的時段調查極為相似，換言之，休閒運動之活動設計與推行實有必要因應各不同年齡層活動時間特性進行。詳如表 4-29 民眾參與休閒運動時段選擇。

表 4-29 高齡者參與休閒運動時段選擇

類別	早上 8 點以前					傍晚 17 點至 19 時									
	N	組內	χ^2	DF	P 值	N	組內	χ^2	DF	P 值					
年齡	55~59	56	70.0			20	25.0								
	60~64	70	64.8			33	30.0								
	65~69	63	59.4	9.569	5	0.88	42	39.6	13.417	5	0.020*				
	70~74	39	62.9				23	37.1							
	75~79	13	43.3				17	56.7							
	80 歲以上	20	76.9				6	23.1							
性別	男	17	64.1			96	35.6								
	女	3	61.6	0.242	1	0.623	44	31.9	0.546	1	0.460				
婚姻	已婚	22	63.3			12	34.7								
	單偶	8	60.9	1.106	1	0.744	5	32.6	0.081	1	0.776				
居住村別	文津	11	57.9			6	31.6								
	王功	28	57.1			20	40.8								
	民生	10	58.8			7	40.8								
	和平	16	84.2			3	15.8								
	建平	20	71.4			8	28.6								
	草湖	42	60.0	8.538	11	0.664	24	34.3	8.001	11	0.713				
	崙腳	21	72.4				7	24.1							
	博愛	11	61.1				7	38.9							
	新生	11	61.1				7	38.9							
	新寶	30	61.2				17	34.7							
	漢寶	47	67.1				23	32.9							
	興仁	14	53.8				12	46.2							
工	11	47.8						11				47.8			
公	17	65.4						9				34.6			
其他	19	76.0						6				24.0			
服務業	20	66.7						9				30.0			
家庭管理	58	61.7	20.283				7	0.005*				30	31.9	19.900	7
商	29	70.7			11	26.8									
教	35	8.5			5	12.5									
農	72	54.1			60	45.1									
教育程度	小學以下	14	61.9			78	34.5								
	初中	0	54.8			41	44.1								
	高中(職)	51	59.5	15.398	3	0.002*	14	37.8	14.131	3	0.003*				
	大專(學)	22	85.7				8	14.3							
每月收入	10,000 以下	48	63.2			24	31.6								
	10,001~20,000	50	54.9			40	44.0								
	20,001~30,000	58	63.0			32	34.8								
	30,001~40,000	29	55.8	13.334	6	0.043*	21	40.4	13.500	6	0.036*				
	40,001~50,000	22	68.8				10	31.3							
	50,001~60,000	25	80.6				6	15.2							
	60,001 以上	27	81.8				5	16.0							

*表示 $P < .05$

表 4-29 高齡者參與休閒運動時段選擇 (續)

類別	傍晚 19 點至 21 時					
	N	組內	χ^2	DF	P 值	
年齡	55~59	0	0	7.339	5	0.197
	60~64	0	0			
	65~69	0	0			
	70~74	1	1.6			
	75~79	0	0			
	80 歲以上	0	0			
性別	男	0	0	12.467	1	0.000*
	女	1	0.7			
婚姻	已婚	1	0.3	1.087	1	0.297
	單偶	0	0			
居住村別	文津	0	0	16.783	11	0.114
	王功	0	0			
	民生	1	2.0			
	和平	0	0			
	建平	0	0			
	草湖	0	0			
	崙脚	0	0			
	博愛	0	0			
	新生	0	0			
	新寶	0	0			
	漢寶	0	0			
	興仁	0	0			
職業	工	0	0	8.334	7	0.304
	公	0	0			
	其他	0	0			
	服務業	0	0			
	家庭管理	1	1.1			
	商	0	0			
	教	0	0			
農	0	0				
教育程度	小學以下	1	0.4	2.714	3	0.438
	初中	0	0			
	高中 (職)	0	0			
	大專 (學)	0	0			
每月收入	10,000 以下	0	0	3.750	6	0.710
	10,001~20,000	1	1.1			
	20,001~30,000	0	0			
	30,001~40,000	0	0			
	40,001~50,000	0	0			
	50,001~60,000	0	0			
60,001 以上	0	0				

* 表示 $P < .05$

(三)、日期的選擇

高齡者參與休閒運動所使用的時間分析，以週六、日最為普遍，二天以上的假期反而使用最少，此一現象說明時間寬裕性，是參與休閒運動的前題，奇怪的是，二天比例反而偏低，經究其原因，筆者訪談高齡者，其表示因孩子的返鄉，回來孝順父母，高齡者卻往往要照顧孫子，含貽弄孫，享天倫之樂，料理家務，故而有偏低情事，此為符合本區的人文社會實際情況，在人口變項上從表 4~30 的卡方考驗，只在婚姻，無顯著差異，其餘各變項相互關係有顯著關係。性別在休閒活動方面扮演很重要的角色，本研究卡方考驗，性別 p 值 <0.05 有顯著差異，此印證男主外，女主內的傳統保守社會觀念的存有，彭駕駢（1999）描述：教育水準愈高休閒的興趣也就愈廣，對益智性的活動也投入更多，相反地，教育程度不高的高齡者，則比較投入娛樂性；需要一些體力；打牌是他們最大的興趣，到了更老的時候，也就整天看電視、打盹、閒聊。

本研究卡方考驗，村別 p 值 <0.05 有顯著差異，此印證休閒場地的便利性亦影響休閒的參與，因校園離住家近，休閒的便利，增加休閒意願。

收入社會經濟水準較高的年長者，生活困擾因素相對減少，有較多空閒時機選擇生產力以外的活動，參與運動機會也就較多。

表 4-30 高齡者每週休閒運動參與日期選擇

類別	週一至週五		週六、週日		二天以上假期		X ²	DF	P 值	
	N	組內	N	組內	N	組內				
年齡	55~59	46	57.5	25	31.3	9	11.3	97.990	15	0.000*
	60~64	44	40.7	57	52.8	7	6.5			
	65~69	31	29.2	40	37.7	35	33.0			
	70~74	16	25.8	25	40.3	21	33.9			
	75~79	10	33.3	8	26.7	12	40.0			
	80 以上	12	46.2	6	23.1	5	19.2			
性別	男	91	33.7	117	43.3	59	21.9	10.660	3	0.001*
	女	67	48.6	42	30.4	29	21.0			
婚姻	已婚	136	37.8	144	40.0	79	21.9	1.352	3	0.717
	單偶	21	45.7	15	32.6	10	21.7			
居住村別	文津	13	68.4	6	31.6	0	0	60.612	33	0.002*
	王功	21	42.9	13	26.5	15	30.6			
	民生	8	47.1	7	41.2	2	11.8			
	和平	4	21.1	11	57.9	4	21.1			
	建平	12	42.9	9	32.1	7	25.0			
	草湖	29	41.4	26	37.1	14	20.0			
	崙腳	14	48.3	7	24.1	6	20.7			
	博愛	3	16.7	11	61.1	4	22.2			
	新生	2	11.1	6	33.3	10	55.6			
	新寶	17	34.7	25	51.0	7	14.3			
	漢寶	28	40.0	27	38.6	15	21.4			
興仁	8	30.8	13	50.0	5	19.2				
職業	工	3	13.0	12	52.2	8	34.8	102.097	21	0.000*
	公	18	69.2	6	23.1	2	7.7			
	其他	8	32.0	15	60.0	2	8.0			
	服務業	13	43.3	15	50.0	2	6.7			
	家庭管理	51	54.3	23	24.5	20	21.3			
	商	14	34.1	24	58.5	3	7.3			
	教	27	67.5	13	32.5	0	0			
農	25	18.8	53	39.8	52	39.1				
教育程度	小學以下	83	36.7	73	32.3	67	29.6	51.033	9	0.000*
	初中	22	23.7	54	58.1	17	18.3			
	高中(職)	17	45.9	16	43.2	4	10.8			
	大專(學)	37	66.1	18	32.1	1	1.8			
每月收入	10,000 以下	31	40.8	24	31.6	21	27.6	54.437	18	0.000*
	10,001~20,000	30	33.0	32	35.2	28	30.8			
	20,001~30,000	24	26.1	42	45.7	24	26.1			
	30,001~40,000	14	26.9	28	53.8	10	19.2			
	40,001~50,000	14	43.8	16	50.0	2	6.3			
	50,001~60,000	19	61.3	9	29.0	3	9.7			
	60,001 以上	25	75.8	8	24.2	0	0			

*表示 P<.05

(四)、每日參與時數

每日參與休閒運動時數卡方考驗以年齡、職業、教育、收入等變項有顯著水準，村別以草湖、漢寶、新寶分佔一、二、三名因其村中的學校環境、設施有關，陳鴻雁（1999）指出民眾從事休閒運動的地點，整體上，以居家四周的比例較高，學校次之，自家庭院則居第三位，顯示出場地使用的便利性將會影響休閒運動參與，而與性別、婚姻、村別各自獨立無相關，足見台灣社會發展，教育學校普及，本區處處林立小校小班的設置，加上各式傳播媒體極為普遍，休閒運動參與的時數為個體各取所需的自由操作，其中每日以一小時以內比例為最高，其次是二小時，居第三者是三小時以上。

本研究調查結果發現，草湖地區高齡者傾向一個小時活動量，可能的因素甚多諸如高齡者因體力、或社會生態系統環境的考量（如：所提供之運動項目不足、個性漸形孤僻、擔心運動傷害的發生）但是一個小時的運動量是否足夠？是值得進一步探討的重要課題。詳如表 4-31 高齡者每日休閒運動參與時數。

表 4-31 高齡者每日休閒運動參與時數

類別	一小時 以內		一時三 十分		二小時		三小時		四小時 以上		X ²	DF	P 值	
	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內				
年齡	55~59	21	26.3	5	6.3	13	16.3	25	31.3	16	20.0	42.310	25	0.017*
	60~64	33	33.3	7	6.5	21	19.4	27	25.0	17	15.7			
	65~69	53	50.0	8	7.5	13	12.3	18	17.0	14	13.2			
	70~74	34	54.8	4	6.5	6	9.7	4	19.4	5	9.7			
	75~79	15	50.0	1	3.3	4	13.3	6	20.0	3	10.0			
	80歲以上	5	19.2	1	3.8	5	19.2	9	34.6	6	23.1			
性別	男	112	45.	22	8.1	41	15.2	62	23.0	32	11.9	11.037	5	0.051
	女	51	37	4	2.9	19	13.8	34	24.6	30	21.7			
婚姻	已婚	145	40.3	25	6.9	51	14.2	88	24.4	51	14.2	10.792	5	0.056
	單偶	18	39.1	1	2.2	9	19.6	9	19.6	8	17.4			
居住 村別	文津	5	26.3	2	10.5	4	21.1	4	21.1	4	21.1	54.703	55	0.486
	王功	20	40.8	3	6.1	6	12.2	13	26.5	6	12.2			
	民生	5	29.4	1	5.9	3	17.6	3	17.6	5	29.4			
	和平	8	42.1	1	5.3	4	21.1	4	21.1	2	10.5			
	建平	12	42.9	0	0	4	14.3	10	35.7	2	7.1			
	草湖	27	38.6	4	5.7	12	17.1	13	18.6	14	20.0			
	崙腳	11	37.9	1	3.4	3	10.3	6	20.7	8	27.6			
	博愛	10	55.6	0	0	2	11.1	4	22.2	2	11.1			
	新生	10	55.6	4	22.2	2	11.1	1	5.6	1	5.6			
	新寶	21	42.9	2	4.1	7	14.3	15	30.6	4	8.2			
	漢寶	22	31.4	7	10.0	8	11.4	22	31.4	11	15.7			
興仁	13	50.0	1	3.8	7	26.9	2	7.7	3	11.5				
職業	工	16	69.6	4	17.4	0	0	2	8.7	1	4.3	109.246	35	0.00*
	公	5	19.2	1	3.8	5	19.2	9	34.6	6	23.1			
	其他	7	28.0	4	16.0	4	16.0	7	28.0	3	12.0			
	服務業	9	30.0	2	6.7	6	20.0	9	30.0	4	13.3			
	家庭管理	31	33.0	2	21.0	13	13.8	21	22.3	27	28.7			
	商	11	26.8	5	12.2	8	19.5	14	34.1	3	7.3			
	教	3	7.5	0	0	12	30.0	15	37.5	10	25.0			
農	82	61.7	8	6.0	14	10.5	20	15.0	8	6.0				
教育 程度	小學以下	100	44.2	14	6.2	25	11.1	50	22.1	36	15.9	47.185	15	0.00*
	初中	47	50.5	9	9.7	13	14.0	16	17.2	8	8.6			
	高中(職)	12	32.4	3	8.1	8	21.6	9	24.3	5	13.5			
	大專(學)	5	8.9	0	0	16	28.6	22	39.3	13	23.2			
每月 收入	10,000 以下	33	43.4	4	5.3	9	11.8	16	21.1	14	18.4	65.400	30	0.00*
	10,001~20,000	44	48.4	1	1.1	12	13.2	22	24.2	11	12.1			
	20,001~30,000	45	48.9	9	9.8	11	12.0	18	19.6	9	9.8			
	30,001~40,000	26	50.0	7	13.5	5	9.6	10	19.2	4	7.7			
	40,001~50,000	7	21.9	4	12.5	8	25.0	6	18.8	7	21.9			
	50,001~60,000	5	16.1	1	3.2	7	22.6	11	35.5	7	22.6			
60,001 以上	2	13.1	0	2.1	9	5.0	13	7.8	9	5.0				

*表示 P<.05

(五)、草湖地區高齡者校園參與休閒運動人口數之評估

本地區與二林鎮毗鄰，南接大成鄉，北隔中西仔與福興鄉相望，西濱台灣海峽，從下列表 4~32 草湖地區高齡者人口數與現有參與校園休閒運動的人口數的比較（如表 4-32），草湖地區高齡者人口 4881 人，但實際從事校園休閒運動者 412 人，可能是因為本研究在調查時間取樣不一（本研究調查九十四年二月 五月尚有六月至翌年一月的不確定性）或實因為參與校園休閒運動者比例原本甚少，故在休閒運動認知、態度、作為上亟待推行落實，但休閒運動的功能價值對於提昇國民生活品質的貢獻為世人所認同及提倡的，二十一世紀為休閒世紀，處於現今之人不可不知與實踐的休閒運動生活方式。校園休閒運動，為地區內的高齡者所選擇及認識的運動空間之一，但各種參與因素影響雖不一，休閒運動人口數確有日益增加之勢，此乃休閒運動為物質及精神上社會潮流及需要的個人權利及福利，環境設施器材亦為影響因子之一，行政部門應主動、積極規劃與教育提倡，使休閒運動文化能於草湖地區內奠基發展，依我國憲法、國民體育法，人人應身體力行，徒法不足以自行，落實該法，以提昇生活品質，促進國民健康，社會、經濟的和諧與進步。

表 4-32 草湖地區高齡者人口數

年 齡	59~55			60~64			65~69			70~74			75~79			80~84		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
文 津	33	29	62	36	34	70	38	24	62	28	28	56	13	20	33	9	15	24
王 功	61	65	126	71	61	132	68	65	133	36	51	87	36	51	87	9	15	24
民 生	24	28	52	25	23	48	27	32	59	29	29	58	17	22	39	6	6	12
和 平	19	26	45	28	30	58	22	16	38	25	28	53	16	20	36	5	18	23
建 平	65	72	137	71	50	121	57	61	118	50	60	110	28	34	62	18	18	36
草 湖	50	43	93	49	3	88	38	43	81	42	34	76	23	19	42	11	11	22
崙 腳	21	21	42	27	26	53	31	32	63	18	16	34	9	12	21	6	13	19
博 愛	24	36	60	26	28	54	31	27	58	28	33	61	16	11	27	5	12	17
新 生	46	42	88	42	35	77	35	39	74	40	38	78	28	42	70	8	12	20
新 寶	39	30	69	49	54	103	49	51	100	44	32	76	32	32	64	7	11	18
漢 寶	82	58	140	66	57	123	54	66	120	52	66	118	37	58	95	12	32	44
興 仁	49	47	96	57	50	107	44	39	83	37	36	73	22	26	48	15	29	44
總 計	男：2399；女：2482；總計：4881																	

資料來源：整理自芳苑鄉戶政事務所

二、高齡者參與概況分析

本節主要分析內容為高齡者經常參與的項目，運動前後準備與整理運動與記錄和危機處理，參與休閒組織與組織是否收費的情事，期能了解現階段高齡者為休閒運動的參與與需求。

(一)、最常參與的第一項休閒運動

在一般休閒活動項目中，學者專家沈易利將其分類為球類、戶外活動、民俗活動、舞蹈、健身運動、技擊運動、

水上活動、空中活動、其他等運動，本研究依地區實際運動現有存在的現象項目歸類如表 4~6 至 4~7 整理出高齡者最常參與休閒運動項目類別如表 4~6 至 4~7，民國七十七年主計處所調查結果民眾經常參與休閒運動項目依序為散步、慢跑、登山、郊遊、游泳、釣魚、國術、舞蹈、健身等活動，沈易利（2000）台灣省民眾休閒運動的調查結果，民眾經常參與的活動類項傾向於球類活動、戶外活動，上兩者研究結果有些類項的差異，沈易利（2000）明確指出：民眾所喜愛的休閒方式經時間推演會有許多改變，認定隨著教育和社會背景與協會推展確會改變人們參與休閒運動的項目選擇。王宗吉（2000）指出休閒和運動參與的模式，反應社會階層自生活方式上的選擇，一般社會階級較高的人通常參與比例較高，人們最喜歡和最享受的休閒運動類型也隨著社會和地位有所變動而增多，此項論點在研究調查分析中，發現高齡者確有隨著社會階層變動的特性，確有球類、戶外活動轉向，本調查在年齡選擇上高齡者對於技擊項目以不列為經常參加項目，與沈易利（2000）台灣省民眾休閒運動的調查結果類似。本項分析在原始資料取得，係以填答方式蒐集資料，屬單格單一選擇，受試者在填答時未必完全依照順序填答，而填答第一格的高齡者，也不能就肯定不參加其他活動，因此在分析表上，往往造成高低比例的懸殊比例，所以並不能說其他佔組內百分比低的項目，極少有人參加，本調查發現高齡者最常參與休閒運動項目類別，以快走、散步、健身操等活動佔前三名，就其活動型態來看，個人、簡單、易行、經濟為

主，從表 4~33 至 4~35 的卡方考驗中其運動類型與年齡、職業、教育、收入，有顯著水準，可知高齡者的休閒運動的需求事實，而在性別、婚姻、村別變項中卻無顯著差異，文崇一（1978）、陳彰儀（1986）、修慧蘭（1985）、黃光國（1985）、沈易利（2000）等研究結果提出人們的休閒活動傾向於統一化與大眾化，休閒活動的參與並沒有太多的選擇，較無法顯出個人的選擇性並認為這是一種休閒貧乏消極的象徵。基此，從運動項目選擇來說，筆者認為本區休閒運動有貧乏消極之事實，此可說明：本地區對團體、球類等運動項目實有積極提倡多元、多樣性的運動項目，給高齡者體驗的機會，是以快走、散步、健身操等簡單、易行活動比例佔前三名，就其活動型態來看，與學者孫瑞台（1998）指出適合老年人的運動項目有行走、跑步、桌球、太極拳、羽球、健身操、游泳等相似，高齡者主要運動的類型項目，隨每一個人所處自然地理環境、身體狀況、個人愛好等選擇適合自己的運動項目符合。本研究在項目選擇類項傾向戶外活動的結果，與主計處 77 年及沈易利（2000）所調查結果有許多相似，沈易利指出隨著教育和社會背景與協會推展，卻會改變人們參與休閒運動項目的選擇，如依沈易利的想法與作為，本區的休閒運動亟待社區熱心人士配合地方政府來提供提倡推展，因高齡者休閒運動的存在，喚醒社區意識，動員社區組織力量，發揮集體生活意識和力量，使多樣性的球類、戶外運動更符合人的需求與選擇。形成終生運動生活文化，充實高齡者生活品質與內涵，促進社會的祥和安康樂利。

表 4-33 高齡者較常參加的第一項休閒運動

類別		散步		快走		慢跑		健身操		元極舞		太極拳	
		N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內
年齡	55~59	20	25.0	39	48.8	10	12.5	5	6.3	3	3.8	1	1.3
	60~64	22	20.4	52	48.1	2	19	24	22.2	1	0.9	5	4.6
	65~69	23	21.7	45	42.5	3	2.8	32	30.2	3	2.8	0	0
	70~74	20	32.3	26	41.9	0	0	16	25.8	0	0	0	0
	75~79	6	20.0	13	43.3	0	0	10	33.3	0	0	0	0
	80 以上	1	3.8	21	80.8	0	0	3	11.5	0	0	0	0
性別	男	66	24.4	121	44.8	11	4.1	62	23.0	1	0.4	4	1.5
	女	25	18.1	72	52.2	4	2.9	28	20.3	6	4.3	2	1.4
婚姻	已婚	83	23.1	174	48.3	14	3.9	74	20.6	5	1.4	5	1.4
	單偶	8	17.4	17	37.0	1	2.2	16	34.8	2	4.3	1	2.2
居住村別	文津	4	21.1	10	52.6	1	5.3	3	15.8	1	5.3	0	0
	王功	9	18.4	24	49.0	4	8.2	11	22.4	0	0	0	0
	民生	6	35.3	9	52.9	0	0	1	5.9	0	0	1	5.9
	和平	4	21.1	8	42.1	3	15.8	1	5.3	1	5.3	1	5.3
	建平	9	32.1	13	46.4	0	0	3	10.7	1	3.6	0	3.6
	草湖	15	21.4	35	50.0	3	4.3	15	21.4	1	1.4	0	0
	崙腳	8	27.6	16	55.2	1	3.4	4	13.8	0	0	1	0
	博愛	5	27.8	5	27.8	0	0	7	38.9	0	0	0	3.6
	新生	3	16.7	3	16.7	2	11.1	10	55.6	0	0	0	0
	新寶	12	24.5	22	44.9	1	2.0	10	20.4	2	4.1	1	2.0
	漢寶	12	17.1	38	54.3	0	0	17	24.3	1	1.4	1	1.4
興仁	5	19.2	13	50.0	0	0	8	30.8	0	0	0	0	
職業	工	11	47.8	2	38.7	3	13.0	4	17.4	2	8.7	1	4.3
	公	6	23.1	15	57.7	2	7.7	1	3.8	0	0	1	3.8
	其他	4	16.0	13	52.0	4	16.0	3	12.2	0	0	1	4.0
	服務業	3	10.0	19	63.3	0	0	8	26.7	0	0	0	0
	家庭管理	12	12.8	56	59.6	1	11	22	23.4	2	2.1	0	0
	商	12	29.3	18	43.9	2	4.9	4	9.8	1	2.4	2	4.9
	教農	4	10.0	30	75.0	0	0	5	12.5	0	0	1	2.5
教育程度	小學以下	48	21.2	105	46.5	6	2.7	57	63.3	6	2.7	0	0
	初中	27	29.0	34	36.6	5	5.4	23	24.7	0	0	3	3.2
	高中(職)	10	27.0	17	45.9	3	8.1	4	10.8	1	2.7	2	5.4
	大專(學)	7	12.5	40	71.4	1	1.8	6	10.7	0	0	1	1.8
每月收入	10,000 以下	23	30.3	35	46.1	0	0	15	19.7	2	2.6	0	0
	10,001~20,000	24	26.4	41	45.1	1	1.1	23	25.3	1	1.1	1	1.1
	20,001~30,000	20	21.7	38	41.3	3	3.3	27	29.3	2	2.2	1	1.1
	30,001~40,000	10	19.2	20	38.5	7	13.5	13	25.0	1	1.9	0	0
	40,001~50,000	5	15.6	18	56.3	1	3.1	5	15.6	0	0	1	3.1
	50,001~60,000	5	16.1	18	58.1	3	9.7	2	6.5	0	0	2	6.5
60,001 以上	4	12.1	23	69.7	0	0	4	12.1	1	3.0	1	3.0	

(續 下 頁)

表 4-33 高齡者較常參加的第一項休閒運動 (續)

類別	羽、桌球類運動				其他		X ²	DF	P 值	
	N	組內	N	組內	N	組內				
年齡	55~59	1	1.3	0	0	1	1.3	82.701	40	0.000*
	60~64	1	0.9	1	0.9	0	0			
	65~69	0	0	0	0	0	0			
	70~74	0	0	0	0	0	0			
	75~79	0	0	0	0	0	0			
	80 以上	0	0	0	0	1	3.8			
性別	男	2	0.7	0	0	3	1.1	16.258	8	0.309
	女	0	0	1	0.7	0	0			
婚姻	已婚	2	0.6	1	0.3	2	0.6	9.825	8	0.277
	單偶	0	0	0	0	1	0.3			
居住村別	文津	0	0	0	0	0	0	102.761	88	0.134
	王功	0	0	0	0	1	2.0			
	民生	0	0	0	0	0	0			
	和平	0	0	1	5.3	0	0			
	建平	1	3.6	0	0	0	0			
	草湖	0	0	0	0	1	1.4			
	崙腳	0	0	0	0	0	0			
	博愛	1	3.6	0	0	1	1.4			
	新生	0	0	0	0	0	0			
	新寶	0	0	0	0	1	2.0			
	漢寶	1	1.4	0	0	0	0			
興仁	0	0	0	0	0	0				
職業	工	0	0	0	0	0	0	123.105	56	0.000*
	公	1	3.8	0	0	0	0			
	其他	0	0	0	0	0	0			
	服務業	0	0	0	0	0	0			
	家庭管理	0	0	1	1.1	0	0			
	商	1	2.4	0	0	1	2.4			
	教	0	0	0	0	0	0			
農	0	0	0	0	2	1.5				
教育程度	小學以下	1	0.4	1	0.4	2	0.9	42.214	24	0.012*
	初中	0	0	0	0	1	1.1			
	高中(職)	0	0	0	0	0	0			
	大專(學)	1	1.8	0	0	0	0			
每月收入	10,000 以下	0	0	1	1.3	0	0	74.188	48	0.009*
	10,001~20,000	0	0	0	0	0	0			
	20,001~30,000	0	0	0	0	1	1.1			
	30,001~40,000	0	0	0	0	1	1.9			
	40,001~50,000	1	3.1	0	0	1	3.1			
	50,001~60,000	1	3.2	0	0	0	0			
60,001 以上	0	0	0	0	0	0				

*表示 P<.05

(二)、高齡者較常參與的第二項、第三項休閒運動

高齡者較常參與的第二項休閒運動項目以快走、散步、健身操，惟其參與概況雖與第一項差異不大，這也顯示許多運動類項上產生變化，例如槌球、元極舞、游泳、太極拳等有推行萌芽成長的比例。高齡者對於技擊、較不吸引。沈易利（2000）研究指出民眾經常參與的活動類向傾向於球類活動、戶外活動的結果仍有許多相似，雖高齡者對快走、散步、健身操，比例較高，但如有適合高齡者的球類活動的推展，亦會為本地區的高齡者歡迎與選擇，由表 4-34 高齡者較常參加的第二項休閒運動的分析，本研究在高齡者經常參與的項目研究結果，再次證明戶外運動仍是廣被高齡者及參加和喜愛的項目，球類、健身性、太極拳休閒運動亦有發展的前景，詳請見表表 4-34 高齡者較常參加的第二項休閒運動所示。

表 4-34 高齡者較常參加的第二項休閒運動

類別	散步		快走		慢跑		健身操		元極舞		太極拳		
	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	
年齡	55~59	14	17.5	17	21.3	12	15.0	27	33.8	0	0	3	3.8
	60~64	18	16.7	28	25.9	18	16.7	23	21.3	1	0.9	10	9.3
	65~69	14	13.2	26	24.5	12	11.3	23	21.7	0	0.9	10	12.3
	70~74	16	25.8	18	29.0	7	11.3	12	19.4	2	3.2	5	6.5
	75~79	6	20.0	8	26.7	3	10.0	7	23.3	0	0	4	16.7
	80歲以上	11	42.3	1	3.8	1	3.8	7	26.9	0	0	3	11.5
性別	男	52	19.3	74	27.4	34	12.6	60	22.2	3	1.1	20	7.4
	女	26	18.7	22	15.9	19	13.8	38	27.5	1	0.7	18	13.0
婚姻	已婚	66	18.3	85	23.6	48	13.3	89	24.7	4	1.1	32	10.9
	單偶	13	28.3	11	23.9	3	6.5	9	19.6	0	0	5	12.8
居住村別	文津	7	36.8	3	15.9	0	0	6	31.6	0	0	0	0
	王功	13	26.5	9	18.4	7	14.3	10	20.4	1	2.0	5	10.5
	民生	4	23.5	2	11.8	1	5.9	6	35.3	0	0	1	5.9
	和平	3	15.8	5	26.3	1	5.3	6	31.6	0	0	0	0
	建平	2	7.1	9	32.1	5	17.9	6	21.4	0	0	4	14.3
	草湖	10	14.3	13	18.6	9	12.9	18	25.7	0	0	12	17.1
	崙腳	6	20.7	7	24.1	3	10.3	9	31.0	0	0	0	0
	博愛	4	22.2	8	44.4	0	0	3	16.7	0	0	1	5.6
	新生	3	16.7	5	27.8	4	22.2	3	16.7	0	0	2	11.1
	新實	8	16.9	14	28.6	7	14.3	11	22.4	1	2.0	1	2.0
漢實	13	18.6	16	22.9	15	21.4	15	21.4	2	2.9	9	12.9	
興仁	6	23.1	7	26.9	1	3.8	6	23.1	0	0	3	11.5	
職業	工	4	17.4	9	39.1	0	0	6	26.1	0	0	2	8.7
	公	4	15.4	4	15.4	7	26.9	9	34.6	0	0	0	0
	其他	8	32.0	6	24.0	4	16.0	4	16.0	0	0	2	8.0
	服務業	4	13.3	6	20.0	4	13.3	6	20.0	2	6.7	5	16.7
	家庭管理商	19	20.2	16	17.0	14	14.9	24	25.5	0	0	1	12.8
	教	6	14.6	14	34.1	7	17.1	8	9.5	0	0	3	7.3
	農	7	17.5	10	25.0	5	12.5	14	35.0	0	0	1	2.5
教育程度	27	20.3	33	24.8	12	9.0	28	21.1	2	1.5	13	9.8	
小學	53	23.3	49	21.7	26	11.5	49	21.7	3	1.3	23	10.2	
初中	13	14.0	25	26.9	8	8.6	23	24.7	1	1.1	11	11.8	
高中(職)	4	10.8	13	35.1	5	13.5	10	27	0	0	3	8.1	
大專(學)	9	16.1	11	19.6	14	25.0	17	30.4	0	0	1	1.8	
每月收入	10,000以下	18	23.7	18	23.7	9	11.8	14	18.4	1	1.3	10	13.2
	10,001~20,000	14	15.4	24	26.4	9	9.9	27	29.7	0	0	10	11.0
	20,001~30,000	20	21.7	19	20.7	12	13.0	21	22.8	1	1.1	7	7.6
	30,001~40,000	10	19.2	13	25.0	4	7.7	11	21.2	2	3.8	5	9.6
	40,001~50,000	6	18.8	7	21.9	7	21.9	6	18.8	0	0	5	15.6
	50,001~60,000	4	12.9	8	25.8	9	29.0	7	12.6	0	0	0	0
60,001以上	7	21.2	8	24.2	2	6.1	13	39.4	0	0	1	3.0	

表 4-34 高齡者較常參加的第二項休閒運動 (續)

類別	羽、桌 球類運動 其他						X ²	DF	P 值	
	N	組內	N	組內	N	組內				
年齡	55~59	3	3.8	2	2.5	2	2.5	66.121	40	0.006*
	60~64	7	6.5	1	0.9	2	1.9			
	65~69	6	5.7	9	8.5	1	0.9			
	70~74	2	3.2	1	1.6	0	0			
	75~79	0	0	1	3.3	0	0			
	80歲以上	0	0	0	0	3	11.5			
性別	男	11	4.1	11	14.1	5	1.9	10.771	8	0.215
	女	7	4.1	3	2.2	3	2.2			
婚姻	已婚	15	4.2	13	2.2	8	2.2	6.579	8	0.583
	單偶	3	6.5	1	0.8	0	0			
居住村別	文津	1	5.3	0	0	2	10.5	103.077	88	0.130
	王功	0	0	3	6.1	1	2.0			
	民生	1	5.9	1	5.9	0	0			
	和平	4	21.1	0	0	0	0			
	建平	2	7.1	0	0	0	0			
	草湖	3	4.3	4	5.7	1	1.4			
	崙腳	2	6.9	1	3.4	1	3.4			
	博愛	1	5.6	0	0	1	0.3			
	新生	1	5.6	0	0	0	0			
	新寶	3	6.1	2	4.1	2	4.1			
	漢寶	0	0	0	0	0	0			
興仁	0	0	3	11.5	0	0				
職業	工	1	4.3	1	4.3	0	0	60.575	56	0.314
	公	1	3.8	0	0	1	3.8			
	其他	1	4.0	0	0	0	0			
	服務業	1	3.3	2	6.7	0	0			
	家庭管理商	4	4.3	1	1.1	3	3.2			
	教	1	2.4	2	4.9	0	0			
	農	3	7.5	0	0	0	0			
教育程度	6	4.5	8	6.0	4	3.0				
教育程度	小學以下	9	4.0	8	3.5	6	2.7	32.653	24	0.112
	初中	4	4.3	6	6.5	1	1.1			
	高中(職)	1	2.7	0	0	1	2.7			
	大專(學)	4	7.1	0	0	0	0			
每月收入	10,000 以下	3	3.9	2	2.6	1	1.3	44.964	48	0.598
	10,001~20,000	3	3.3	3	3.3	1	1.1			
	20,001~30,000	5	5.4	4	4.3	3	3.3			
	30,001~40,000	3	5.8	3	5.8	0	0			
	40,001~50,000	0	0	1	3.1	0	0			
	50,001~60,000	2	6.5	0	0	1	3.2			
60,001 以上	2	6.1	0	0	0	0				

* 表示 P<.05

表 4-35 高齡者較常參加的第三項休閒運動

類別	散步		快走		慢跑		健身操		元極舞		太極拳		
	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	N	組內	
年齡	55~59	18	22.5	6	7.5	5	6.3	25	31.3	0	0.0	12	15.0
	60~64	29	26.9	23	21.3	17	15.7	16	14.8	2	1.9	9	8.3
	65~69	26	24.5	20	18.9	14	13.2	17	16.0	0	0	17	16.0
	70~74	12	19.4	10	16.1	9	14.5	14	22.6	1	1.6	10	16.1
	75~79	7	23.3	6	20.0	3	10.0	9	30.0	0	0	3	10.0
	80歲以上	6	23.1	3	11.5	2	7.7	8	30.8	0	0	1	3.8
性別	男	65	24.1	43	15.9	32	11.9	60	22.2	1	0.7	34	12.6
	女	33	23.9	23	16.7	18	13.0	28	20.3	1	0.7	17	12.3
婚姻	已婚	86	23.9	60	16.7	41	11.4	81	22.5	3	0.8	46	12.8
	單偶	9	19.6	8	1.4	8	17.4	7	15.2	0	0	6	13.0
居住村別	文津	6	31.6	0	0.0	3	15.8	4	21.1	0	0	4	21.1
	王功	11	22.4	6	12.2	8	16.3	14	28.6	0	0	4	8.2
	民生	4	23.5	3	17.6	2	11.8	3	17.6	0	0	4	23.5
	和平	5	26.3	6	31.6	3	15.8	2	10.5	0	0	1	5.3
	建平	4	14.3	4	14.3	3	10.7	8	28.6	0	0	4	14.3
	草湖	14	20.0	19	27.1	4	5.7	19	27.1	0	0	5	7.1
	崙腳	8	27.6	3	10.3	4	13.8	5	17.2	1	3.4	3	10.3
	博愛	5	27.8	1	5.6	4	22.2	4	22.2	0	0	3	16.7
	新生	6	33.3	3	16.7	0	0.0	2	11.1	1	5.6	3	16.7
	新寶	9	18.4	10	20.4	8	16.3	7	14.3	1	2.0	5	10.2
	漢寶	18	25.7	10	14.3	8	11.4	16	22.9	0	0	11	21.2
興仁	8	30.5	3	11.5	3	11.5	5	19.2	0	0	5	19.2	
職業	工	4	17.4	3	13.0	2	8.7	8	34.8	0	0	5	21.7
	公	5	19.2	5	19.2	1	3.8	7	26.9	0	0	2	7.7
	其他	5	20.0	4	16.0	4	16.0	5	20.0	0	0	0	0
	服務業	8	26.7	7	23.3	4	13.3	2	6.7	0	0	7	23.3
	家庭管理商	25	26.6	10	1.6	14	14.9	19	20.2	1	1.1	12	12.8
	教	11	26.8	4	9.8	3	7.3	10	24.4	1	2.4	4	9.8
	農	13	32.5	5	12.5	5	12.5	8	20.0	0	0	5	12.5
	27	20.3	30	22.6	17	12.8	30	22.6	1	0.8	17	12.8	
教育程度	小學以下	52	23.0	33	14.6	30	13.3	51	22.6	1	4	28	12.4
	初中	19	20.4	20	21.5	13	14.0	18	19.4	1	7	14	15.1
	高中(職)	9	24.3	7	18.9	1	2.7	8	21.6	0	0	5	13.5
	大專(學)	18	32.1	8	14.3	6	10.7	12	13.5	1	1	5	8.9
每月收入	10,000以下	16	21.1	10	13.2	7	9.2	22	28.9	0	0	8	10.5
	10,001~20,000	20	22.0	15	16.5	16	17.6	17	18.7	1	1.1	14	15.4
	20,001~30,000	22	23.9	20	21.7	13	14.1	15	16.3	1	1.1	13	14.1
	30,001~40,000	13	25.0	8	15.4	5	9.6	13	25.0	1	1.9	6	11.5
	40,001~50,000	11	34.4	4	1.5	3	9.4	4	12.5	0	0	4	12.5
	50,001~60,000	5	16.1	5	16.1	1	3.2	10	32.3	0	0	2	6.5
	60,001以上	9	27.3	6	18.2	4	12.1	7	21.2	0	0	5	15.2

(續下頁)

表 4-35 高齡者較常參加的第三項休閒運動 (續)

類別	羽、桌球 球類運動 其他						X ²	DF	P 值	
	N	組內	N	組內	N	組內				
年齡	55~59	7	8.8	2	2.5	5	6.3	44.640	40	0.283
	60~64	7	6.5	2	1.9	3	2.8			
	65~69	7	6.6	0	0	5	4.7			
	70~74	2	3.2	0	0	4	6.5			
	75~79	1	3.3	0	0	1	3.3			
	80歲以上	2	7.7	0	0	4	15.4			
性別	男	17	6.3	3	1.1	14	5.2	0.572	8	1.000
	女	9	6.5	1	0.7	8	5.8			
婚姻	已婚	21	5.8	3	0.8	19	5.3	4.343	8	0.825
	單偶	4	8.7	1	2.2	3	6.5			
居住村別	文津	1	5.3	0	0	1	5.3	77.399	88	0.783
	王功	5	10.2	0	0	1	2.0			
	民生	0	0	0	0	1	5.9			
	和平	1	5.3	0	0	1	5.3			
	建平	2	7.1	1	3.6	2	7.1			
	草湖	3	4.3	1	1.4	5	7.1			
	崙腳	2	6.9	1	3.4	2	6.9			
	博愛	0	0	0	0	1	5.6			
	新生	0	0	1	5.6	2	11.1			
	新寶	7	14.3	0	0	2	4.1			
	漢寶	4	5.7	0	0	3	3.6			
興仁	1	3.8	0	0	1	3.8				
職業	工	0	0	0	0	1	4.3	75.654	56	0.041*
	公	3	11.5	2	7.7	1	3.8			
	其他	6	24.0	0	0	1	4.0			
	服務業	1	3.3	1	3.3	0	0			
	家庭管理商	6	6.4	0	0	7	7.4			
	教	2	4.9	0	0	6	2.2			
	農	2	5.0	1	2.5	1	2.5			
6	4.5	0	0	5	3.8					
教育程度	小學以下	17	7.5	2	0.9	12	5.3	20.510	24	0.667
	初中	2	2.2	0	0	6	6.5			
	高中(職)	5	13.5	1	2.7	1	2.7			
	大專(學)	2	3.6	1	1.8	3	5.4			
每月收入	10.000以下	5	6.6	0	0	8	10.5	52.300	48	0.311
	10.001~20.000	5	5.5	0	0	3	3.3			
	20.001~30.000	6	6.5	0	0	2	2.2			
	30.001~40.000	2	3.8	2	0.8	2	3.8			
	40.001~50.000	2	6.3	0	0	4	12.5			
	50.001~60.000	4	12.9	2	6.5	2	6.5			
60.001以上	1	3.0	0	0	1	3.0				

*表示 P<.05

(三)、高齡者休閒運動參與準備整理操與計畫記錄概況

林正常(1989)指出熱身運動(Warm-up)又稱準備運動,是一些身體活動的組合熱身運動可增加肌肉收縮時的速度和力量,可改善肌肉協調能力,減少肌肉、肌腱韌帶的傷害,可以加速再生氣的出現,整理操係指運動後排除有妨礙的情況,本研究結果在年齡、村別、職業、收入等變項有顯著差異,在年齡變項中卡方是33.892, P值為0,此可從多角度來說明,年齡高者其長年身體活動的經驗能重視準備與整理操,以活絡及恢復身體。

在村別上卡方是24.829, P值為0.010達到顯著差異,其中以王功村的高齡者比例最高佔26.3%的比例,此印證休閒運動是流行風尚,是要有人去帶動造成風氣的,據訪談了解該村一位社區林姓領導者每次活動前務必作準備活動的習慣,進而帶動該校園區內高齡者的準備運動與風氣。

在職業上,以公職的高齡者佔的比例最多卡方是17.999, P值為0.012達顯著差異,顯出知識教育益多,其對身體的維護照顧更加懂得注意。但從整體高齡者的比例上來講,高齡者似乎不知或忽略了此一動作。體育工作者要特別重視此一準備與整理操的教育教學,預防運動的傷害。

謝伸裕(2002)認為要提高能量消耗,可以用許多不同的方式達成,最直接的方式,就是在每天的生活時間表上,有特別安排的運動時間,而運動的方式並不是很重要。因為運動對健康的好處,會因總運動量的增加而累積增值。第二種方式,或許較適合大多數的人,就是把身體的

活動重新設計到日常生活中，此方式叫做生活化的運動，休閒運動計畫的日誌會找到你必須做的運動，對每項運動所需的時間或所建議反覆次數及是否有完成運動的紀錄空間。只要你有一個經常運動計畫，要達到身體適能並不困難，美國運動醫學學會（ACSM）和疾病控制與預防中心（CDC）共同建議，每天要累積三十分鐘中等強度的身體運動，因之，運動應有如三餐般每天必做的生活工作，如有計畫日誌亦將養成運動生活習慣而運動使生活更美好，獲得運動的好處。本研究調查結果如表 4~37 對運動計畫與記錄有顯著差異變項為年齡、村別等，在年齡卡方為 22.706，P 值為 0 顯著差異可印證高齡者經生老病死的歷鍊，對生命的跡象相對的重視。

在村別上以興仁村為最多比例，如表 4-36，卡方考驗為 9.339，P 值 $0.025 < 0.005$ 此情形與上列準備與整理操的風氣有絕對的相關差異。

表 4-36 高齡者休閒運動準備及整理操概況

類別	準備與整理操				X ²	DF	P 值	
	是		否					
	N	%	N	%				
年齡	55~59	19	23.8	61	76.3	33.892	5	0.000*
	60~64	11	10.2	97	89.8			
	65~69	4	3.8	102	96.2			
	70~74	2	3.2	60	96.8			
	75~79	0	0	30	100			
	80歲以上	0	0	26	100			
性別	男	27	10	243	90	1.373	1	0.241
	女	9	6.5	129	93.5			
婚姻	已婚	33	9.2	327	90.8	0.353	1	0.552
	單偶	3	6.5	43	93.5			
居住村別	文津	5	26.3	4	73.7	24.829	11	0.010*
	王功	7	14.3	42	85.7			
	民生	0	0	17	100			
	和平	1	5.3	18	94.7			
	建平	5	17.9	23	82.1			
	草湖	9	12.9	61	87.1			
	崙腳	0	0	29	100			
	博愛	2	11.1	16	88.9			
	新生	0	0	18	100			
	新寶	2	4.1	47	95.9			
	新漢	2	2.9	68	97.1			
	興仁	3	11.5	23	88.5			
職業	工	4	17.4	19	82.6	22.133	7	0.002*
	公	7	26.9	19	73.1			
	其他	4	16.0	21	84			
	服務業	2	6.7	28	93.3			
	家庭管理商	5	5.3	89	94.7			
	教	6	14.6	35	85.4			
	農	3	7.5	37	92.5			
教育程度	小學以下	15	6.6	11	93.4	3.714	3	0.294
	初中	9	9.7	84	90.3			
	高中(職)	4	10.8	33	89.2			
	大專(學)	8	14.3	48	85.7			
每月收入	10,000以下	4	5.3	72	94.7	17.322	6	0.008*
	10,001~20,000	2	2.2	89	97.8			
	20,001~30,000	9	9.8	83	90.2			
	30,001~40,000	5	9.6	47	90.4			
	40,001~50,000	7	21.9	25	78.1			
	50,001~60,000	6	19.4	25	80.6			
	60,001以上	3	9.1	30	90.9			

*表示 P<.05

表 4-37 高齡者休閒運動計畫與記錄

類別	計畫與記錄				X ²	DF	P 值	
	是		否					
	N	%	N	%				
年齡	55~59	8	10.0	72	90.0	22.706	5	0.000*
	60~64	0	0	108	100			
	65~69	2	1.9	104	98.1			
	70~74	0	0	62	100			
	75~79	0	0	30	100			
	80歲以上	2	7.7	24	92.3			
性別	男	9	3.3	261	96.7	1.236	1	0.266
	女	2	1.4	136	98.6			
婚姻	已婚	12	3.3	348	96.7	1.580	1	0.209
	單偶	0	0	46	100			
居住村別	文津	2	10.5	17	89.5	21.861	11	0.025*
	王功	1	2.0	48	98			
	民生	0	0	17	100			
	和平	0	0	19	100			
	建平	3	10.7	25	89.3			
	草湖	1	1.4	69	98.6			
	崙腳	1	3.4	28	96.6			
	博愛	0	0	18	100			
	新生	0	0	18	100			
	新寶	1	2.0	48	98.0			
	漢寶	0	0	70	100			
	興仁	3	11.5	23	88.5			
職業	工	2	8.7	21	91.3	12.764	7	0.078
	公	3	11.5	23	88.5			
	其他	1	4.0	24	96			
	服務業	1	3.3	29	96.7			
	家庭管理商	0	0	94	100			
	教	1	2.4	40	97.6			
	農	1	2.5	29	97.5			
教育程度	小學以下	5	2.2	221	97.8	2.090	3	0.554
	初中	4	4.3	89	95.7			
	高中(職)	2	5.4	35	94.6			
	大專(學)	1	1.8	55	98.2			
每月收入	10,000以下	3	3.9	73	96.1	13.625	6	0.034*
	10,001~20,000	0	0	91	100			
	20,001~30,000	2	2.2	90	97.8			
	30,001~40,000	1	1.9	51	98.1			
	40,001~50,000	4	12.5	2	87.5			
	50,001~60,000	1	3.2	30	96.8			
60,001以上	1	3.0	32	97.0				

*表示 P<.05

(四)、高齡者參與組織與收費概況

沈易利(2000)台灣省民眾休閒運動的調查指出休閒運動組織為提供休閒運動資訊與友伴，提供運動技巧教學之團體，參與休閒運動組織確有使組織成員更能經常參與休閒運動的意願和誘因，團體運動益高齡者的身體和社交生活，本研究發現高齡者參與組織與收費概況的人口變項皆無顯著水準，本區為農林漁牧居多，生活需以身體的生產力為主，對休閒運動觀念總認為是有錢、有閒階級的特權，從整體受試者的填答發現比例上是微乎其微，此也告訴校體育工作者，要落實體育教學，依教育部的規定好好上體育課，絕不可縱容、放任學生的放羊式教學，使學生體認體育是正式的學校課程，而有所學習目標及生活能力。

沈易利指出學生因為運動組織收費而無法參與該組織，此為必須正視的問題，亦為運動組織無法蓬勃發展的主要原因，蔡長啟(1993)指出國民所得增加對休閒運動行為參與有更高的需求，而收入高者較充裕的金錢可投入運動型中，亦顯出國人對金錢應用的概念已漸漸脫離守財奴的窟臼中，願意花錢買運動的人正逐漸提昇中。

本研究考驗結果參與組織在各變項並無顯著差異，此驗證本區的組織活動力有待活絡發揮，對休閒運動的功能價值的宣傳教育更要加強落實，由其地方政府更要重視之，據可靠消息透露芳苑鄉業已十餘年未辦鄉的運動會，服務於此的體育教師有必要更用心來教學，摒棄放羊式的體育教學，使德智體群美能一體受同樣的重視與發展，讓健全的教育能實現。

表 4-38 高齡者參與組織概況

類別	參與組織情形				X ²	DF	P 值	
	是		否					
	N	%	N	%				
年齡	55~59	4	5.0	76	95.0	0.744	5	0.980
	60~64	7	6.5	101	93.5			
	65~69	6	5.7	100	94.3			
	70~74	4	6.5	58	93.5			
	75~79	1	3.3	29	96.7			
	80歲以上	1	3.8	25	96.2			
性別	男	14	5.2	256	94.8	0.067	1	0.796
	女	8	5.8	130	94.2			
婚姻	已婚	20	5.6	340	94.4	0.071	1	0.790
	單偶	3	6.5	43	93.5			
居住村別	文津	1	5.3	18	94.7	9.339	11	0.591
	王功	3	6.1	46	93.9			
	民生	1	5.9	16	94.1			
	和平	2	10.5	17	89.5			
	建平	3	10.7	25	89.3			
	草湖	1	1.4	69	98.6			
	崙腳	0	0	29	100			
	博愛	1	5.6	17	94.4			
	新生	0	0	18	100			
	新寶	4	8.2	45	91.8			
	漢寶	6	8.6	64	91.4			
興仁	1	3.8	25	96.2				
職業	工	2	8.7	21	91.3	5.713	7	0.574
	公	0	0	26	10			
	其他	1	4.0	24	96			
	服務業	1	3.3	29	96.7			
	家庭管理商	3	3.2	91	96.8			
	教	4	9.8	37	90.2			
	農	2	5.0	38	95.0			
教育程度	小學以下	11	4.9	215	95.1	0.894	3	0.827
	初中	7	7.5	86	92.5			
	高中(職)	2	5.4	35	94.6			
	大專(學)	3	5.4	53	94.6			
每月收入	10,000 以下	5	6.6	71	93.4	4.173	6	0.700
	10,001~20,000	6	6.6	85	93.4			
	20,001~30,000	4	4.3	88	95.7			
	30,001~40,000	1	1.9	51	98.1			
	40,001~50,000	3	9.4	29	90.6			
	50,001~60,000	1	3.2	30	96.8			
60,001 以上	3	9.1	30	90.9				

表 4-39 高齡者參與休閒運動組織收費概況

類別	組織收費情形				χ^2	DF	P 值	
	是		否					
	N	%	N	%				
年齡	55~59	4	5.0	76	95.0	0.744	5	0.268
	60~64	4	3.7	104	96.3			
	65~69	6	5.7	100	94.3			
	70~74	0	0	61	100			
	75~79	0	0	30	100			
	80歲以上	0	0	26	100			
性別	男	8	3.0	262	97	0.067	1	0.796
	女	6	4.4	131	95.6			
婚姻	已婚	13	3.6	346	96.4	0.071	1	0.790
	單偶	1	2.2	45	97.8			
居住村別	文津	1	5.3	18	94.7	9.339	11	0.591
	王功	2	4.1	47	95.9			
	民生	0	0	17	100			
	和平	1	5.6	17	94.4			
	建平	2	7.1	26	92.9			
	草湖	1	1.4	69	98.6			
	崙腳	0	0	29	100			
	博愛	0	0	18	100			
	新生	0	0	18	100			
	新寶	3	6.1	46	93.9			
	漢寶	3	4.3	67	95.7			
	興仁	1	3.8	25	96.2			
職業	工	1	4.3	22	95.7	5.713	7	0.574
	公	0	0	26	100			
	其他	0	0	25	100			
	服務業	0	0	29	100			
	家庭管理	3	3.2	91	96.8			
	商	4	9.8	37	90.2			
	教農	1	2.5	39	97.5			
教育程度	小學以下	7	3.1	218	96.9	0.894	3	0.827
	初中	3	3.2	90	96.8			
	高中(職)	2	5.4	35	94.6			
	大專(學)	2	3.6	54	96.4			
每月收入	10,000以下	2	2.6	74	97.4	3.829	6	0.700
	10,001~20,000	2	2.2	88	97.8			
	20,001~30,000	3	3.3	89	96.7			
	30,001~40,000	1	1.9	51	98.1			
	40,001~50,000	3	9.4	29	90.6			
	50,001~60,000	1	3.2	30	96.8			
	60,001以上	2	6.1	31	93.9			

三、影響因素分析

休閒運動的參與，受到內、外在生活因素的影響，本節將從動機、資訊來源、阻礙等因素進行分析。本調查變項為複選題，受試者可多重選擇認同項目，經由統計分析有以下發現：

(一)、參與動機

1、身體健康

現在發達進步的國家已意識到解決高齡問題，物質不是萬能的，必須重視人的因素，健康長壽，歡度晚年，是個體和國家的福利政策所追求的重要內容，本研究如表 4-40 在追求身體更健康變項中，於年齡、婚姻、等均達顯著水準，65~69 歲組佔 73.6 最高，上列的 p 值 <0.05 ，身體更健康為各年齡層的關注和期待，健康是人皆希望和擁有的，在婚姻方面，已婚者比未婚、喪偶者的比例相差甚多，此時為推展休閒運動需注意的，但在教育、性別、村別、職業、收入等變項未達顯著水準，此印證本區為彰縣最西邊，緊鄰台灣海峽，以農林漁牧為生，生活勤儉務實，刻苦耐勞，對於休閒運動尚存在是享受、奢侈的錯誤認知，顯示本區高齡者的休閒隸屬於靜態較多如電視的觀賞。現代科學反覆揭示人類的良性生活方式和行為運動方式是人類健康的決定因素，追求身體健康更是高齡者夢寐以求的理想目標。

2、心情更愉快

高齡者在主客觀環境的變遷心理有失落、孤獨、自卑感的侵襲與困擾，情緒是人對事務的態度體驗，愉快的心情與情緒，使人對未來生活有信心能承受生活的壓力，較能實現理想和願望，更有利身體的健康，高齡者透過休閒運動以自

尋樂趣及快樂，作情緒的主人。

由本研究發現如表 4-40 受試高齡者對使心情更愉快持正面肯定態度，年齡卡方考驗 p 值為 $0.006 < 0.05$ 心情愉快對高齡者的休閒運動的影響會有差異，由本向分析發現受試高齡者對使心情更愉快持正面肯定態度，此結果與趙麗雲（2000）黃月嬋（1997）、沈易利（1988）所提休閒運動功能面相互呼應，由此證明，在休閒運動發達的社會中，人們能擁有愉快心情，促進社會和諧。

3、 消磨時間

時間多餘，營造空間造就思考，能促進社會進步，反之，休閒無聊，有可能產生危害社會之事例如賭博、吸毒、酗酒、風化等，消磨時間是參與休閒運動動機中，較不具建設性的參與動機，此與沈易利（1995）針對台中地區勞工參與動機所調查的結果有許多相同之處，這顯示許多人仍以休閒運動作為消磨時間的手段，社會的進步發展，高齡著的閒暇時間相對會增加，引導往健康快樂和諧之路，為我們需共同關心的課題，本研究在卡方考驗變項中年齡 34.482， P 值是 0、性別 6.030， P 值 0.049 有顯著差異，沈易利（2000）說明消遣空間時間仍不是具有高效益且可行的行銷策略，因各佔比率少的緣故，本區高齡者休閒運動對消磨時間是有差異性，此說明地區的進步與繁榮的跡象，高齡者有錢與閒是大家的享有。

4、 增加社交經驗

本研究在變項中同時在印證文獻探討中，對於休閒運動具有增加社交經驗與開拓人際關係的功能做出正面回應。教育部於 94 年 6 月 1 日也公布了台灣地區有游泳池的學校住址

以提供社會人士能參與休閒運動俾增加社交經驗；增廣見聞與心胸，發揮生命光輝。本研究在卡方考驗年齡、村別、職業變項有達顯著水準的差異，詳如表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗，顯示高齡者的空巢期的孤獨、寂寞，更要有社交的滋潤，拓展自己生活的樂趣及視野，在村別上乃基於生活社區圈的共同意識，在職業上需應用公共關係的職業較有透過運動達到增加社交經驗的動機，此亦印證休閒運動具有增加社交經驗與開拓人際關係的功能做出正面回應。

5、學習技能

林歐貴英、郭鐘隆合譯（2003）指出：高齡者認為他們老了，缺乏技巧、身體能力和知識去參與一些特別的活動，許多高齡者，成功的從事新的活動，像是藝術、音樂、慢跑、爬山。雖然身體和心理功能降低，但高齡者仍舊可經由參與活動來維持理想的生活品質，重新建立個人需要、能力和環境需求之間的一致性，樊正治（1987）指出，以運動學習更要學習運動精神與運動道德，質言之，就是持之以恆，自強不息，奮鬥不懈，養成終身運動的習慣。

考驗結果詳如表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗年齡 P 值 0、職業 P 值 0、收入 P 值 0.043 均達顯著水準，從年齡分析高齡者在休閒運動以如何運動來增進養生之道，使生活更美好。

6、滿足成就感

國內學者專家對於休閒運動功能中，具有滿足成就感的理念極為普遍如江良規（1984）、王文中（1988）、沈易利、（1995）、林宏恩（1997）等，但沈易利（2000）又研究雖然肯定休閒運動具有滿足成就感的功能，但必須解釋休閒運動

參與動機，滿足成就感並非是參與者的主要動機，但功能的發揮則透夠活動過程獲得。

考驗結果，本變項除年齡一項外，其他變項均未達顯著差異，除年齡卡方 P 值 $0 < 0.005$ 有顯著差異，係指運動動機的滿足與成就感，在於運動行為的完成與否，因為這個完成的動作代表著身體依然健康，也代表著生活可以更美好。

職業方面以「工」之比例高於各職別，足見休閒運動對以「工」為職業者是一個發揮才能的重要場合活動，達到成就滿足的良方，本訊息充分反映出「工」者對成就滿足具有良好高度需求，體育推展單位應予重視，並提供活動機會。

收入方面亦可顯現生活的自由自在，生活品質的提升。

表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗

類別	身體健康					心情愉快					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P 值	
年齡	55~69	47	58.8			27	33.8				
	60~64	79	73.1			48	44.9				
	65~69	78	73.6			* 50	47.2				
	70~74	32	51.6	33.299	5	0.000	20	32.8	16.349	5	0.006*
	75~79	22	73.3			19	63.3				
	80歲以上	6	23.1			17	65.4				
性別	男	179	66.3			110	40.7				
	女	84	60.9	1.174	1	0.279	69	50.7	3.665	1	0.056
婚姻	已婚	238	66.1			162	45.3				
	單偶	46	54.3	2.474	1	0.116	17	37.0	1.137	1	0.286
居住村別	文津	14	73.7			13	68.4				
	王功	24	49.0			19	38.8				
	民生	12	70.6			7	41.2				
	和平	16	84.2			7	36.8				
	建平	15	53.6			12	44.4				
	草湖	47	67.1	11.469	11	0.405	30	42.9	11.112	11	0.434
	崙脚	18	62.1			15	51.7				
	博愛	12	66.7			5	27.8				
	新生	11	61.1			7	38.9				
	新寶	31	63.3			26	53.1				
	漢寶	46	65.7			27	39.1				
興仁	18	69.2			13	50.0					
職業	工	11	47.8			8	34.8				
	公	17	65.4			11	42.3				
	其他	16	64.0			9	36.0				
	服務業	18	60.0	6.689	7	0.462	9	30.0	8.017	7	0.331
	家庭管理商	61	64.9			49	53.3				
	教	28	68.3			19	46.3				
	農	31	77.5			15	37.5				
教育程度	小學以下	133	58.8			111	49.6				
	初中	62	66.7			35	37.6				
	高中(職)	27	73.0	7.129	3	0.068	15	40.5	6.065	3	0.108
	大專(學)	42	75.0			20	35.7				
每月收入	10,000以下	46	60.5			39	52.7				
	10,001~20,000	50	54.9			36	39.6				
	20,001~30,000	57	62.0			42	45.7				
	30,001~40,000	38	73.1	11.089	6	0.086	24	46.2	4.484	6	0.611
	40,001~50,000	23	71.9			13	40.6				
	50,001~60,000	20	64.5			12	38.7				
	60,001以上	27	81.8			12	36.4				

*表示 P<.05

表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗 (續 1)

類別	消磨時間					增加社交經驗					
	N	%	χ^2	DF	P 值	N	%	χ^2	DF	P 值	
年齡	55~69	41	51.3	34.482	5	0.000*	11	13.8	17.393	5	0.004*
	60~64	29	26.9				14	13.0			
	65~69	49	46.2				4	3.8			
	70~74	19	30.6				2	3.2			
	75~79	20	66.7				0	0			
	80歲以上	19	73.1				0	0			
性別	男	125	46.3	4.346	1	0.049*	18	6.7	0.986	1	0.321
	女	49	35.5				13	9.4			
婚姻	已婚	154	42.8	0.222	1	0.637	28	7.8	0.701	1	0.402
	單偶	18	39.1				2	4.3			
居住村別	文津	6	31.6	5.562	11	0.901	5	26.3	21.381	11	0.030*
	王功	19	38.8				2	4.1			
	民生	5	29.4				1	5.9			
	和平	9	47.4				0	0			
	建平	12	42.9				2	7.1			
	草湖	33	47.1				3	4.3			
	崙腳	14	48.3				4	13.8			
	博愛	7	38.9				3	16.7			
	新生	9	50.0				3	16.7			
	寶實	24	49.0				3	6.1			
	漢興	30	42.9				5	7.1			
仁	9	34.6	0	0							
職業	工	8	34.8	12.200	7	0.094	1	4.3	15.036	7	0.036*
	公	13	50.0				4	15.4			
	其他	9	36.0				2	8.0			
	服務業	9	30.0				5	16.7			
	家庭管理	33	35.1				9	9.6			
	商	20	48.8				5	12.2			
	教	15	37.5				3	7.5			
	農	70	52.6				2	1.5			
教育程度	小學以下	99	43.8	0.549	3	0.908	13	5.8	2.477	3	0.480
	初中	39	41.9				9	9.7			
	高中(職)	17	45.9				3	8.1			
	大專(學)	22	39.3				6	10.7			
每月收入	10,000以下	37	48.7	4.795	6	0.683	4	5.3	12.277	6	0.056
	10,001~20,000	43	47.3				3	3.3			
	20,001~30,000	34	37.0				6	6.5			
	30,001~40,000	18	22.3				8	15.4			
	40,001~50,000	15	46.9				3	9.4			
	50,001~60,000	14	45.2				5	16.1			
	60,001以上	14	42.4				1	3.0			

*表示 $P < .05$

(續下頁)

表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗 (續 2)

類別		學習技能					滿足成就感				
		N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P
年齡	55~59	13	16.3	25.157	5	0.000*	11	13.8	22.367	5	0.000*
	60~64	11	10.2				7	6.5			
	65~69	3	2.8				2	1.9			
	70~74	0	0				0	0			
	75~79	0	0				0	0			
	80歲以上	0	0				0	0			
性別	男	16	5.9	0.649	1	0.420	12	4.4	0.358	1	0.549
	女	11	8.0				8	5.8			
婚姻	已婚	24	6.7	0.000	1	1.000	19	5.3	0.839	1	0.360
	單偶	3	6.7				1	2.2			
居住村別	文津	1	5.3	6.078	11	0.868	3	15.8	16.357	11	0.128
	王功	4	8.3				1	2.0			
	民生	0	0				1	5.9			
	和平	1	5.3				1	5.3			
	建平	2	7.1				3	10.7			
	草湖	6	8.6				2	2.9			
	崙腳	1	3.4				2	6.9			
	博愛	1	5.6				1	5.6			
	新生	2	11.1				2	11.1			
	新寶	5	10.2				4	8.2			
	漢寶	4	5.7				0	0			
	興仁	0	0				0	0			
職業	工	6	26.1	26.410	7	0.000*	1	4.3	10.999	7	0.139
	公	4	15.4				2	7.7			
	其他	0	0				1	4.0			
	服務業	3	10.0				2	6.7			
	家庭管理商	5	5.4				5	5.3			
	教	4	9.8				5	12.2			
	農	3	7.5				3	7.5			
		2	1.5				1	0.8			
教育程度	小學以下	10	4.4	5.209	3	0.157	7	3.1	3.507	3	0.320
	初中	7	7.5				6	6.5			
	高中(職)	5	13.5				3	8.1			
	大專(學)	5	8.9				4	7.1			
每月收入	10,000以下	4	5.3	13.292	6	0.039*	1	1.3	5.465	6	0.486
	10,001~20,000	4	4.4				3	3.3			
	20,001~30,000	2	2.2				4	4.3			
	30,001~40,000	6	11.5				4	7.7			
	40,001~50,000	4	12.5				2	6.3			
	50,001~60,000	5	16.1				3	9.7			
	60,001以上	1	3.0				2	6.1			

*表示 P<.05

(續 下 頁)

7、 紓解壓力

由於休閒運動確具有紓解壓力的功能，因此，不分男女，都將休閒運動參與視為發洩壓力的良好方式，彭駕驛（1999）說明：一般高齡者，經常都在心田深處，或多或少出現一些程度的心結，也或多或少讓這些心結影響到自己生活起居與人際關係，乃至健康情況，張春興（1995）指出：大家都知道，生活壓力概念所指者是心理方面的無形壓力，也都知道，處於生活壓力下往往嚇得人在情緒上多半是不愉快的，壓力一詞有三種解釋（1）指環境中客觀存在的某種具有威脅性刺激，如地震、火災、車禍等現場均屬之，（2）指某種具有威脅性的刺激引起的一種反應組型，（3）指刺激與反應的交互關係，在現實生活中，由生活事件所形成的生活壓力不只一樁。

考驗結果以年齡、村別、職業、收入均達顯著差異，沈易利（2000）指出：以透過休閒運動的方式達到紓解壓力有不同的參與動機。本研究與沈易利的論點相似。

8、 改變人生觀

李明榮（1997）、程紹同（1997）的研究指出：在國民教育提升的現代社會中，透過休閒活動提升生活品質將成不爭的事實，考驗結果以年齡變項有達顯著差異，餘均無達顯著差異，高齡者參與良好休閒運動定能提升生活品質並轉移至人生態度上，高齡者的生活會更樂觀進取快樂。從年齡層分析高齡者參與休閒運動的卡方考驗值為 0.001，此驗證休閒運動使其生活有充實健康快樂的感覺，詳如表 4-40。

表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗 (續 3)

類別	舒解壓力					改變人生觀					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~59	24	30.0			13	16.3				
	60~64	18	16.7			4	3.7				
	65~69	12	11.3	26.248	5	0.000*	4	3.8	21.121	5	0.001*
	70~74	3	4.8				3	4.8			
	75~79	3	10.0				0	0			
	80歲以上	0	0				0	0			
性別	男	36	13.3	1.199	1	0.274	15	5.6	0.154	1	0.695
	女	24	17.4				9	6.5			
婚姻	已婚	54	15.0	0.124	1	0.725	22	6.1	0.228	1	0.633
	單偶	6	13.0				2	4.3			
居住村別	文津	7	36.8				2	10.5			
	王功	8	16.3				4	8.2			
	民生	6	35.3				2	11.8			
	和平	3	15.8				0	0			
	建平	5	17.9				0	0			
	草湖	9	12.9	20.608	11	0.038*	4	4	12.686	11	0.314
	崙腳	5	17.2				0	0			
	博愛	1	5.6				3	3			
	新生	1	5.6				1	1			
	新寶	4	8.2				4	4			
	漢寶	6	8.6				2	2			
	興仁	5	19.2				2	2			
	職業	工	2	8.7				2	8.7		
公		9	34.6				3	11.5			
其他		5	20.0				1	4.0			
服務業		2	6.7	23.688	7	0.001*	2	6.7	10.279	7	0.173
家庭管理		16	17.0				4	4.3			
商		10	24.4				6	14.6			
教		8	20.0				2	5.0			
農		8	6.0				4	3.0			
教育程度	小學以下	31	13.7				11	4.9			
	初中	10	10.8				5	5.4			
	高中(職)	6	16.2	4.665	3	0.198	3	8.1	1.747	3	0.627
	大專(學)	13	23.2				5	8.9			
每月收入	10,000以下	14	18.4				3	3.9			
	10,001~20,000	6	6.6				5	5.5			
	20,001~30,000	12	12				3	3.3			
	30,001~40,000	5	5	14.099	6	0.029*	4	7.7	4.104	6	0.663
	40,001~50,000	9	9				3	9.4			
	50,001~60,000	7	7				3	9.7			
60,001以上	7	7	3				9.1				

*表示 P<.05

9、純為娛樂

參與休閒運動動機純為娛樂，是一項美好與單純的動機，在年齡、職業、收入變項有達顯著差異水準，說明這些人口變項上，對於從休閒運動參與中得到快樂的動機並非完全相同或接近。

以年齡層區分 55-59 歲、60~64 歲是以娛樂佔多比例，而其他是以身體更健康為大部分。

職業上以家庭管理卡方值為 0.030，在樣本中家庭管理佔 14.6%，此說明家庭管理者在休閒活動的匱乏更說明兩性平等女性的自主有提昇情事，高齡女性需要自主快樂的生活。

收入上以五萬-六萬收入佔 32.3% 比例最高。

10、知識的追求

沈易利（2000）調查說明：民眾在休閒參與動機中，知識追求比例並不高，對民眾在休閒參與動機中仍無法廣為民眾所喜愛，其確信知性活動若有周詳計畫，將會成為民眾重要休閒運動的新寵，研究者在辦理溯溪活動中認識到參與民眾均對活動充滿回憶，且屢次要求再舉辦，深深感受，本研究卡方考驗有顯著差異項目為年齡、職業、教育。年齡追求養生健康之道，職業為拓展人際關係，教育高更求人生哲學，

11、其他

修慧蘭（1985）、陳彰儀（1986）沈易利（2000）等多位專家學者研究結果提出人們休閒活動具有趨向大眾化、統一化的現象，也印證國內休閒運動環境和風氣仍有待更進一步推廣與提昇，期使高齡者在休閒參與上有更多選擇和參與機會。

表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗 (續 4)

類別	純為娛樂					知識追求					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~59	25	31.3			10	12.5				
	60~64	18	16.7			16	14.8				
	65~69	6	5.8	47.967	5	0.000*	3	2.8	25.430	5	0.000*
	70~74	0	0				0	0			
	75~79	0	0				0	0			
	80歲以上	0	0				0	0			
	0	0	0				0				
性別	男	28	10.6	1.707	1	0.191	20	7.4	0.108	1	0.742
	女	20	15.2				9	6.5			
婚姻	已婚	44	12.5	0.374	1	0.541	28	7.8	1.931	1	0.165
	單偶	4	9.3				1	2.2			
居住村別	文津	3	15.8	7.002	11	0.799	2	10.5	14.637	11	0.200
	王功	8	17.0				2	4.1			
	民生	1	5.9				2	11.8			
	和平	4	21.1				0	0			
	建平	2	8.0				2	7.1			
	草湖	8	11.8				7	10.0			
	崙腳	2	7.1				0	0			
	博愛	2	11.1				0	0			
	新生	3	16.7				1	5.6			
	新寶	8	16.7				8	16.3			
	漢寶	5	7.5				4	5.7			
	興仁	3	11.5				1	3.8			
職業	工	5	21.7	15.541	7	0.030*	2	8.7	15.208	7	0.033*
	公	7	26.9				3	11.5			
	其他	4	16.0				1	4.0			
	服務業	3	10.0				0	0			
	家庭管理商	11	12.5				7	7.4			
	教	6	14.6				5	12.2			
	農	7	17.5				7	17.5			
教育程度	小學以下	22	10.1	2.745	3	0.433	12	5.3	12.179	3	0.007*
初中	12	13.3	4				4.3				
高中(職)	7	18.9	3				8.1				
大專(學)	8	14.3	10				17.9				
每月收入	10.000以下	10	13.7	18.401	6	0.005*	4	5.3	12.451	6	0.053
	10.001~20.000	7	8.1				4	4.4			
	20.001~30.000	5	5.7				4	4.3			
	30.001~40.000	8	15.4				4	7.7			
	40.001~50.000	6	18.8				2	6.3			
	50.001~60.000	10	32.3				5	16.1			
	60.001以上	3	9.1				6	18.2			

*表示 P<.05

(續下頁)

表 4-40 高齡者參與休閒運動動機之考驗 (續 5)

類別			其他			
	N	%	χ^2	DF	P	
年齡	55~59	15	18.8	58.950	5	0.000*
	60~64	1	0.9			
	65~69	0	0			
	70~74	0	0			
	75~79	0	0			
	80歲以上	0	0			
性別	男	6	2.2	6.118	1	0.042*
	女	10	7.2			
婚姻	已婚	15	4.2	0.428	1	0.513
	單偶	1	2.2			
居住村別	文津	1	5.3	11.755	11	0.382
	王功	5	10.2			
	民生	0	0			
	和平	1	5.3			
	建平	1	3.6			
	草湖	2	2.9			
	崙腳	0	0			
	博愛	0	0			
	新生	0	0			
	新寶	3	6.1			
	漢寶	1	1.4			
興仁	2	7.7				
職業	工	2	8.7	33.639	7	0.000*
	公	6	23.1			
	其他	1	4.0			
	服務業	2	6.7			
	家庭管理商	3	3.2			
	教	1	2.4			
	農	1	2.5			
教育程度	小學以下	5	2.2	8.873	3	0.031*
	初中	4	4.3			
	高中(職)	1	2.7			
	大專(學)	6	10.7			
每月收入	10,000以下	2	2.6	7.879	6	0.247
	10,001~20,000	4	4.4			
	20,001~30,000	2	2.2			
	30,001~40,000	2	3.8			
	40,001~50,000	1	3.1			
	50,001~60,000	4	12.9			
	60,001以上	1	3.0			

*表示 $P < .05$

(二)、資訊來源分析

沈易利(2000)指出：在休閒運動參與中，除了參與者已具備技能與習慣，加入休閒運動組織即有能力自行從事休閒運動者外，有大多數的人喜歡參加由公、私休閒運動推廣單位所設計或規劃的休閒活動，甚或有部分民眾是指參加類似活動。人的活動參與為社會文化具體的表現，訊息的觸媒牽動個體的活動行為與方式，由於現代社會中各種媒體的發達與經營管理對行銷的重視，許多休閒運動的推廣與宣導，不同區隔中的民眾，造成怎樣的回應，在不同訊息來源的分析中可見端倪，本研究分析之後，所得到的具體結果分析討論如下：

1、報紙

高齡者透過報紙得到參與資訊，在年齡、職業、教育程度與收入等變項均達顯著差異，說明不同區隔內高齡者，對於報紙所提供的資訊有不同吸收及解讀。透過報紙進行休閒運動行銷確實有一定的效益。

2、廣告傳單

廣告傳單因八十年代建築業的蓬勃發展，而使用廣告傳單，如今建築業蕭條，相對對廣告傳單的宣傳刻板印象，對廣告傳單夾報等有漠視態度，加上高齡者因視力退化，文字的宣傳是值得商榷考量的，本研究在原始資料上比例是所例舉類別中最少的一類，在原始資料中填寫者幾乎沒有，由此推知，休閒運動廣告宣傳，用廣告傳單的效果是值得商榷的。

3、電視

電視連續劇文化的發展與普遍，和有線電視台的開放，使家家戶戶皆有電視，觀賞電視節目，從電視節目的內容花

樣繁多，錯綜複雜，是大部分用餐時刻、靜態休閒家庭的團聚、是最經濟的共同休閒消遣與欣賞，從電視獲得有形及無形的教育，觀念的影響是巨且鉅，電視影響個人的觀念價值觀，影響思想行為甚鉅。詳如表 4-41 民眾參與休閒運動的資訊來源分析。

4、 雜誌

沈易利（2000）指出：台灣出版事業近年來蓬勃發展，許多休閒雜誌因應社會需求而產生，尤其在職業運動帶動下，更造成人們對運動專業雜誌有更多的接觸機會和興趣，在喜歡閱讀運動雜誌者通常也比較喜歡運動的理論下，選擇適宜的雜誌印製廣告促銷，使更多休閒運動愛好者能藉由雜誌獲取信息，有更多豐富且多樣的參與與選擇，促進休閒運動產業的發展，本研究卡方考驗在年齡、性別、職業、教育、收入等變項有顯著差異，由於高齡者視力的退化，對於文字的資訊閱讀有漸行漸遠，但印刷日益精美的雜誌在亮麗配圖的誘人下，是有影響高齡者的注目。

5、 廣播

沈易利調查結果廣播提供訊息並引發民眾參與休閒運動最不見效益的傳播媒體，廣播事業在開放民間投資設立電台之後有別於過去節目內容的製作，收聽者也日漸擴及各階層，但本研究卡方考驗並無顯著差異，此說明台灣是一個資訊快速流傳的空間，任何訊息皆無遠弗屆，從電視、收音機、網路、皆有多方面的接觸與獲得，收音機事實上有許多人並行使用，但他們填答卻答電視，與此敘明。

6、 親友告知

親友獲知休閒運動的訊息，再邀約或轉告親友，此一轉

告行為由於係經由熟人進行，較能引發人們對活動躍躍欲試心理，同時也因友伴參與對活動少了一份猜疑，多了一分鼓勵，高齡者卡方考驗以性別、職業有顯著差異，表示在不同性別中確實在親友或運動友伴的需求類項下有不同的要求，而不同職業者也 and 性別一樣有相同情形。

7、 其他

除前述資訊來源外，受試者認為還有網路、自動達錄、巧合參與及季節性固定活動等較具代表性的資訊來源。

表 4-41 民眾參與休閒運動的資訊來源分析

類別	報紙					廣告傳單					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	D F	P	
年齡	55~59	20	25.0			0	0				
	60~64	32	29.6			1	100				
	65~69	9	8.5	46.399	5	0.000*	0	0	2.822	5	0.727
	70~74	1	1.6				0	0			
	75~79	0	0				0	0			
	80歲以上	0	0				0	0			
性別	男	50	18.5	6.838	1	0.022*	1	100	0.512	1	0.474
	女	12	8.7				0	0			
婚姻	已婚	57	15.8	1.628	1	0.202	0	0	7.845	1	0.005*
	單偶	4	8.7				1	100			
居住村別	文津	5	26.3	8.681	11	0.651	0	0	14.882	11	0.188
	王功	7	14.3				0	0			
	民生	3	17.6				0	0			
	和平	2	10.5				0	0			
	建平	4	14.3				0	0			
	草湖	8	11.4				0	0			
	崙腳	3	10.3				0	0			
	博愛	4	22.2				0	0			
	新生	3	16.7				0	0			
	新寶	12	24.5				0	0			
	漢寶	8	11.4				0	0			
興仁	3	11.5	1	100							
職業	工	2	8.7	81.038	7	0.000*	0	0	9.071	7	0.248
	公	10	38.5				0	0			
	其他	1	4.0				0	0			
	服務業	13	43.3				0	0			
	家庭管理	3	3.2				0	0			
	商	15	36.6				1	100			
教育程度	小學以下	3	1.3	82.133	3	0.000*	0	0	3.438	3	0.329
	初中	24	25.8				1	100			
	高中(職)	17	45.9				0	0			
	大專(學)	18	32.1				0	0			
每月收入	10,000以下	4	5.3	53.810	6	0.000*	0	0	11.748	6	0.068
	10,001~20,000	5	5.5				0	0			
	20,001~30,000	6	6.5				0	0			
	30,001~40,000	14	26.9				0	0			
	40,001~50,000	8	25.0				1	100			
	50,001~60,000	14	45.2				0	0			
	60,001以上	10	30.3				0	0			

*表示 P<.05

(續下頁)

表 4-41 民眾參與休閒運動的資訊來源分析(續 1)

類別	電視					
	N	%	χ^2	DF	P	
年齡	55~59	34	12.1	99.038	5	0.000*
	60~64	49	17.5			
	65~69	83	29.6			
	70~74	59	21.1			
	75~79	30	10.7			
	80歲以上	25	8.9			
性別	男	176	62.9	2.683	1	0.101
	女	101	36.1			
婚姻	已婚	341	86.1	0.906	1	0.341
	未婚	34	12.1			
居住村別	文王	12	4.3	8.849	11	0.636
	津功	35	12.5			
	民生	11	3.9			
	和平	10	3.6			
	建草	16	5.7			
	湖腳	47	16.8			
	愛生	20	7.1			
	寶寶	11	3.9			
	寶仁	14	5.0			
	漢興	31	11.1			
	漢興	54	19.3			
職業	公務	12	4.3	124.077	7	0.000*
	其他	6	2.1			
	服務業	20	7.1			
	家庭管理	15	5.4			
	商教	78	27.9			
	農	20	7.1			
	農	8	2.9			
教育程度	小學以下	191	68.2	102.467	3	0.000*
	初中(職)	64	22.9			
	高中(學)	13	4.6			
每月收入	10,000以下	12	4.3	96.810	6	0.000*
	10,001~20,000	63	22.5			
	20,001~30,000	80	28.6			
	30,001~40,000	72	25.7			
	40,001~50,000	31	11.1			
	50,001~60,000	17	6.1			
	60,001以上	8	2.9			
	6	2.1				

*表示 $P < .05$

(續下頁)

表 4-41 高齡者參與休閒運動的資訊來源分析 (續 2)

類別	雜誌					廣播					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~59	16	51.6			4	5.0				
	60~64	12	38.7			8	7.4				
	65~69	3	9.7	32.850	5	0.000*	5	4.7	4.927	5	0.425
	70~74	0	0				2	3.2			
	75~79	0	0				0	0			
	80歲以上	0	0				0	0			
性別	男	26	83.9	4.693	1	0.030*	11	4.1	0.611	1	0.435
	女	5	16.1				8	5.8			
婚姻	已婚	28	90.3	0.091	1	0.763	18	50	0.730	1	0.393
	單偶	3	9.7				1	2.2			
居住村別	文津	0	0				0	0			
	王功	4	12.9				1	2.0			
	民生	2	6.5				0	0			
	和平	5	16.1				1	5.3			
	建平	2	6.5				2	7.1			
	草湖	11	35.5	26.668	11	0.005*	3	4.3	3.819	11	0.975
	崙腳	3	9.7				2	6.9			
	博愛	1	3.2				1	5.6			
	新生	0	0				1	5.6			
	新寶	1	2.0				3	6.1			
	漢寶	1	3.2	4	5.7						
	興仁	1	3.2	1	3.8						
職業	工	0	0				3	13.0			
	公	7	22.6				2	7.7			
	其他	2	6.5				0	0			
	服務業	0	0	105.459	7	0.000*	2	6.7	10.016	7	0.188
	家庭管理	1	3.2				7	7.4			
	商	4	12.9				1	2.4			
	教	17	54.8				1	2.5			
農	0	0	3	2.3							
教育程度	小學以下	1	3.2				16	7.1			
	初中	1	3.2	116.440	3	0.000*	1	1.1	7.096	3	0.069
	高中(職)	6	19.4				1	2.7			
	大專(學)	23	74.2				1	1.8			
每月收入	10,000以下	0	0				4	5.3			
	10,001~20,000	0	0				3	3.3			
	20,001~30,000	3	9.7				4	4.3			
	30,001~40,000	4	12.9	80.224	6	0.000*	2	3.8	4.157	6	0.655
	40,001~50,000	4	12.9				0	0			
	50,001~60,000	6	19.4				3	9.7			
	60,001以上	14	45.2				2	6.1			

表 4-41 高齡者參與休閒運動的資訊來源分析 (續 3)

類別	親友告知					其他					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~59	3	20.0	5.829	5	0.323	2	2.5	5.086	5	0.405
	60~64	6	40.0				0	0			
	65~69	4	26.7				2	1.9			
	70~74	0	0				0	0			
	75~79	0	0				0	0			
	80歲以上	0	0				0	0			
性別	男	5	33.3	6.010	1	0.014*	1	0.4	3.060	1	0.080
	女	9	60.0				3	2.2			
婚姻	已婚	12	80.0	1.165	1	0.280	3	0.8	0.822	1	0.386
	單偶	3	20.0				1	2.2			
居住村別	文津	2	13.3	17.491	11	0.094	0	0	8.630	11	0.656
	王功	1	6.7				0	0			
	民生	1	6.7				0	0			
	和平	0	0				1	5.3			
	建平	4	26.7				0	0			
	草湖	0	0				1	3.4			
	嵩腳	0	0				0	0			
	博愛	1	6.7				0	0			
	新生	1	6.7				1	2.0			
	新寶	1	6.7				0	0			
	漢寶	3	20.0				0	0			
	興仁	1	6.7				0	0			
職業	工	5	33.3	27.495	7	0.000*	1	4.3	4.718	7	0.694
	公	1	6.7				0	0			
	其他	2	13.3				0	0			
	服務業	0	0				0	0			
	家庭管理商	4	26.7				1	1.1			
	教	0	0				0	0			
	農	1	1				0	0			
教育程度	小學以下	11	73.3	2.957	3	0.398	4	1.8	3.324	3	0.344
	初中	2	13.3				0	0			
	高中(職)	0	0				0	0			
	大專(學)	2	13.3				0	0			
每月收入	10,000以下	4	26.7	2.959	6	0.867	1	1.3	7.365	6	0.288
	10,001~20,000	3	20.0				0	0			
	20,001~30,000	4	26.7				3	0			
	30,001~40,000	1	6.7				0	3.3			
	40,001~50,000	2	13.3				0	0			
	50,001~60,000	0	0				0	0			
	60,001以上	1	6.7				0	0			

四、阻礙因素

影響休閒運動參與的阻礙因素中，以時間、場地、沒有友伴、費用負擔、交通問題較為共通的因素，此與許義雄（1985）、林木俊（1994）沈易利（1995）、陳德海（1996）等學者所進行的研究有許多相似之處，其中以時間與場地因素仍為共同問題。為確實了解阻礙因素，在各因素中所造成的影響分析如下：

（一）時間因素

沈易利（2000）指出六十一歲以上民眾因負擔較輕，且已進入退休狀態，因此時間所造成的阻礙壓力較小。

（二）交通問題

本地區教育機構有六所國小及國中一所，設立於各村里中，對於高齡者的運動參與路程皆以走路、單車、機車為主要交通工具，不像都會區中因車輛與行動時間重疊而帶來反效果，造成運動休閒運動的困擾。

（三）費用負擔

年齡與收入有顯著差異，高齡者亦因為無工作生產力，較無經濟收入來源，所以對於運動消費之顧慮較多，通常選為消費較低或免費的休閒運動。

（四）缺乏指導

休閒運動雖然沒有一定的規範，也沒有一定型態，但基於安全、健康、快樂、長壽、生活，高齡者事實上是更需要有專業的人來指導，否則發生運動傷害或意外的可能性反而會大增。並且在有他人指導或共同學習的情形下，高齡者參與休閒運動之意願會提高。

表 4-42 影響高齡者參與休閒運動之因素分析

類別	時間因素					交通問題					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~60	54	67.5			3	3.8				
	61~65	80	74.1			16	14.8				
	66~70	78	73.6	23.496	5	0.000*	15	14.2	14.483	5	0.013*
	71~75	29	46.8				4	6.5			
	76~80	22	73.3				8	26.7			
	80歲以上	11	42.3				4	15.4			
性別	男	185	68.5	1.232	1	0.423	34	12.6	0.257	1	0.612
	女	87	63.0				15	10.9			
婚姻	已婚	245	68.1	1.616	1	0.100	44	12.2	0.70	1	0.791
	單偶	271	58.7				5	10.9			
居住村別	文津	16	84.2				2	10.5			
	王功	23	46.9				4	8.2			
	民生	12	70.9				2	11.8			
	和平	16	84.2				2	10.5			
	建平	17	60.7				0	0			
	草湖	49	70.0	15.159	11	0.175	10	14.3	15.204	11	0.173
	崙腳	19	65.5				7	24.1			
	博愛	13	72.2				0	0			
	新生	12	66.7				4	22.2			
	新寶	32	65.3				9	18.4			
	漢寶	48	68.6	7	10.0						
	興仁	17	65.4	3	11.5						
	職業	工	13	56.5				2	8.7		
公		19	73.1				1	3.8			
其他		16	64.06				2	8.0			
服務業		19	3.3	6.352	7	0.499	1	3.3	10.348	7	0.170
家庭管理		63	67.0				14	14.9			
商		29	70.7				3	7.3			
教		32	80.0				9	22.5			
農		83	62.4				18	13.5			
教育程度	小學以下	140	61.9				31	13.7			
	初中	64	68.8	6.227	3	0.101	6	6.5	5.630	3	0.131
	高中(職)	26	70.3				3	8.1			
	大專(學)	44	78.6				10	17			
每月收入	10,000以下	49	64.5				10	13.2			
	10,001~20,000	50	54.9				11	12.1			
	20,001~30,000	60	65.2				13	14.1			
	30,001~40,000	40	76.9	12.585	6	0.081	5	9.6	5.820	6	0.444
	40,001~50,000	22	68.8				1	3.1			
	50,001~60,000	23	74.2				3	9.7			
	60,001以上	27	81.8				7	21.2			

*表示 P<.05

表 4-42 影響高齡者參與休閒運動之因素分析 (續 1)

類別	費用問題					缺乏指導					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~60	21	26.3			29	36.3				
	61~65	23	21.3			21	19.4				
	66~70	37	34.9	18.992	5	0.002*	15	14.2	38.109	5	0.000*
	71~75	18	29.0				1	1.61			
	76~80	12	40.0				4	3.3			
	80歲以上	16	61.5				0	0			
性別	男	87	32.2	0.944	1	0.331	50	18.5	1.467	1	0.226
	女	38	27.5				19	13.8			
婚姻	已婚	112	31.1	1.001	1	0.317	62	17.2	0.511	1	0.475
	單偶	11	23.9				6	13.0			
居住村別	文津	7	36.8				9	47.4			
	王功	11	22.4				4	8.2			
	民生	3	17.6				4	23.5			
	和平	7	36.8				5	26.3			
	建平	7	25.0				5	17.9			
	草湖	20	28.6	8.249	11	0.691	11	15.7	22.687	11	0.020*
	崙腳	11	37.9				5	17.2			
	博愛	4	22.2				3	16.7			
	新生	5	27.8				5	27.8			
	新寶	20	40.8				3	6.1			
	漢寶	23	32.9				11	15.7			
	興仁	9	34.6				5	19.2			
職業	工	6	26.1				5	21.7			
	公	6	23.1				8	30.8			
	其他	4	16.0				7	28.0			
	服務業	7	23.3	7.313	7	0.397	4	13.3	16.792	7	0.019*
	家庭管理	28	29.8				10	10.6			
	商	13	31.7				10	24.4			
	教	13	32.5				11	27.5			
農	50	37.6	15				11.3				
教育程度	小學以下	74	32.7				28	12.4			
	初中	27	29.0	0.914	3	0.822	18	19.4	8.982	3	0.030*
	高中(職)	10	27.0				9	24.3			
	大專(學)	16	28.6				15	26.8			
每月收入	10,000以下	31	40.8				9	11.8			
	10,001~20,000	34	37.4				8	8.8			
	20,001~30,000	22	23.9				14	15.2			
	30,001~40,000	12	23.1	15.341	6	0.018*	12	23.1	14.478	6	0.025*
	40,001~50,000	7	21.9				8	25.0			
	50,001~60,000	5	16.1				9	29.0			
	60,001以上	14	42.4				9	27.3			

*表示 P<.05

（五）沒有友伴

沈易利（2000）在研究影響因素上第三位者，民眾因為缺乏友伴而放棄休閒運動參與，顯示出在沒有友伴的情形下，參與休閒運動的動機確實會受到阻礙；經本研究卡方考驗，年齡、教育、收入等變項有顯著差異，可印證高齡者其受教育的程度相近者、年齡相近者、收入相近者，比較容易結伴從事休閒運動。

（六）沒有興趣

陳鴻雁等（1999）調查結果中所呈現的不參與休閒運動人數為 8.39%，沈易利（2000）調查結果中所呈現的不具參與休閒運動興趣人數為 8.7%，從上兩學者研究結果很清楚說明國人對休閒運動確實具有很高的參與需求；本研究經卡方考驗，年齡變項有顯著差異，故高齡者在有優良的參與動機與設施環境之下，將會提高參與休閒運動之意願。

（七）體力問題

從生理上看，姜德珍（2000）指出：因年齡增長而發生身體構造上的變化，導致功能的障礙從而發生細胞的變化，最明顯的是：組織變乾，細胞分裂、生長與修補遲緩、組織的氧化作用緩慢，細胞萎縮、色素增加、脂訪增多，組織彈性漸減、神經萎縮變化，維持內在的細胞與組織的平衡失調等，從休閒運動的高自主性，其實不該有體力問題，但卻不能排除體力較差者想從事耗費體力較高的參與衝動，在考驗上教育上有顯著差異，所以從教育程度的變項中我們可以知道，教育程度越高者對於更懂得追求身體健康並參與休閒運動。

（八）場地因素

休閒運動的實施，場地與設施是一項極為重要的媒介，

缺乏場地設施，許多休閒運動確實具有實施上的困難，沈易利（2000）研究結果，反映出年齡較輕者，在場地上的需求比其他年齡層高，其原因主要在參與休閒運動選擇上，該組群有較趨向於項目選擇與固定性與集中情形，而年紀較大者，則比較會依現有場地條件與設備去適應與參與休閒運動。

（九）資訊不足

消息的獲得是要透過各種人與人之間的傳播、硬體之廣播管道，以提供消息資訊，本研究卡方考驗在年齡、職業、教育、收入皆有顯著差異，而在村別、性別與婚姻上並無顯著差異。這說明著高齡者對於網路資訊的接受度不高，降低了資訊的流通機會，高齡者反而對電視、廣播接受度較高，但是電視與廣播對高齡者從事休閒運動資訊的介紹甚少，甚至電視、廣播更少介紹地方性休閒運動活動。反觀教育程度高者，對於資訊追求度與接受度較高，故能得取較多的活動訊息。收入高者，由於金錢上與時間上較為寬裕故能有較多的選擇性，也因此增加從事休閒活動的意願。

（十）環保問題

環保意識日易受重視與實踐，從垃圾到今天的水、空氣等要求與講究，在在影響人類生活品質，相對亦影響到休閒運動的參與意願和品質，環保與休閒的確存在著許多相互影響關鍵。

表 4-42 影響民眾參與休閒運動之因素分析 (續 2)

類別	沒有友伴					沒有興趣					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~60	4	5.0			18	225				
	61~65	0	0			26	241				
	66~70	24	226	50.995	5	0.000*	24	226	12.497	5	0.029*
	71~75	20	323				10	161			
	76~80	9	300				2	6.7			
	80歲以上	7	269				0	0			
性別	男	41	152	0.001	1	0.970	52	193	0.062	1	0.804
	女	21	153				28	203			
婚姻	已婚	53	147	2.842	1	0.092	72	200	0.175	1	0.675
	單偶	11	244				8	174			
居住村別	文津	2	105				4	211			
	王功	10	204				8	163			
	民生	3	176				4	235			
	和平	2	105				5	263			
	建平	6	214				6	214			
	草湖	6	8.6	16.295	11	0.131	6	8.6	15.160	11	0.175
	崙腳	5	172				5	172			
	博愛	2	111				4	222			
	新生	0	0				2	111			
	新寶	5	102				17	347			
	漢寶	15	217				15	15			
	興仁	8	308				4	4			
職業	工	2	8.73				3	130			
	公	1	.8				6	231			
	其他	0	0				6	240			
	服務業	3	100	43.375	7	0.000*	5	167	9.463	7	0.221
	家庭管理	15	161				20	213			
	商	2	4.9				12	293			
	教	0	0				11	275			
農	41	41				17	128				
教育程度	小學以下	55	243				37	164			
	初中	6	6.5	30.852	3	0.000*	15	161	9.767	3	0.021*
	高中(職)	6.5	8.3				13	351			
	大專(學)	3	0				15	268			
每月收入	每10,000以下	15	197				15	197			
	10,001~20,000	27	300				10	110			
	20,001~30,000	10	109				22	239			
	30,001~40,000	8	154	27.134	6	0.000*	6	115	11.946	6	0.063
	40,001~50,000	3	9.4				9	281			
	50,001~60,000	1	3.2				9	290			
	60,001以上	0	0				9	273			

*表示 P<.05

表 4-42 影響民眾參與休閒運動之因素分析 (續 3)

類別	體力問題					場地因素					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~60	10	12.5			15	18.8				
	61~65	8	7.4			9	8.3				
	66~70	19	17.9	9.748	5	0.083	11	10.4	10.180	5	0.70
	71~75	7	11.3				5	8.1			
	76~80	5	16.7				7	23.3			
	80歲以上	7	26.9				2	7.7			
性別	男	33	12.2	1.523	1	0.217	38	14.1	3.219	1	0.073
	女	23	16.7				11	8.0			
婚姻	已婚	50	13.9	0.317	1	0.573	43	11.9	0.045	1	0.832
	單偶	5	10.9				5	10.9			
居住村別	文津	5	26.3				3	15.8			
	王功	3	6.1				4	8.2			
	民生	3	17.6				2	11.8			
	和平	1	5.3				3	15.8			
	建平	4	14.3				5	17.9			
	草湖	8	11.4	9.024	11	0.620	6	8.6	9.944	11	0.535
	崙腳	4	13.8				5	17.2			
	博愛	1	5.6				0	0			
	新生	3	16.7				4	22.2			
	新寶	9	18.4				4	8.2			
	漢寶	11	15.7	8	11.4						
興仁	4	15.4	5	19.2							
職業	工	2	8.7				4	17.4			
	公	3	11.5				2	7.7			
	其他	1	4.0				2	8.0			
	服務業	2	6.7	11.491	7	0.119	3	10	7.776	7	0.035*
	家庭管理	18	19.1				7	7.4			
	商	4	9.8				9	22.0			
	教	2	5.0				4	10.0			
	農	24	18.0				18	13.5			
教育程度	小學以下	42	18.6				24	12.6			
	初中	7	7.5	11.185	3	0.011*	13	14.0	1.470	3	0.689
	高中(職)	4	10.8				6	16.2			
	大專(學)	3	5.4				6	10.7			
每月收入	10,000以下	11	14.5				6	7.9			
	10,001~20,000	15	16.5				14	15.4			
	20,001~30,000	12	10				11	12.0			
	30,001~40,000	6	11.5	3.044	6	0.803	4	7.7	3.492	6	0.745
	40,001~50,000	5	15.6				4	12.5			
	50,001~60,000	3	9.7				4	12.9			
	60,001以上	2	6.1				5	15.2			

*表示 P<.05

表 4-42 影響民眾參與休閒運動之因素分析 (續 4)

類別	資訊不足					環保問題					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~60	23	28.8			11	13.8				
	61~65	16	14.8			4	3.7				
	66~70	2	1.9	55.133	5	0.000*	3	2.8	22.957	5	0.000*
	71~75	0	0				0	0			
	76~80	0	0				0	0			
	80歲以上	0	0				0	0			
性別	男	26	9.6	0.027	1	0.592	12	4.4	0.002	1	0.964
	女	14	10.1				6	4.3			
婚姻	已婚	37	10.3	0.648	1	0.622	18	5.0	2.407	1	0.121
	單偶	3	6.5				0	0			
居住村別	文津	3	15.8				1	5.3			
	王功	3	6.1				1	2.0			
	民生	4	23.5				0	0			
	和平	0	0				1	5.3			
	建平	4	14.3				2	7.1			
	草湖	5	7.1	13.141	11	0.284	6	8.6	9.781	11	0.550
	崙腳	2	6.9				0	0			
	博愛	0	0				0	0			
	新生	3	16.7				0	0			
	新寶	5	10.2				3	6.1			
漢寶	10	14.3	4	5.7							
興仁	2	7.7	0	0							
職業	工	4	17.4				1	4.3			
	公	6	23.1				4	15.4			
	其他	5	20.0				1	4.0			
	服務業	3	10.0	29.283	7	0.000*	1	3.3	13.970	7	0.052
	家庭管理	7	7.4				4	4.3			
	商	7	17.1				0	0			
	教	8	20.0				4	10.0			
	農	1	0.8				3	2.3			
教育程度	小學以下	11	4.9				7	3.1			
	初中	11	11.8	18.377	3	0.000*	2	2.2	10.927	3	0.012*
	高中(職)	8	21.6				2	5.4			
	大專(學)	11	19.6				7	12.5			
每月收入	10,000以下	5	6.6				3	3.9			
	10,001~20,000	7	7.7				2	2.2			
	20,001~30,000	4	4.3				5	5.4			
	30,001~40,000	8	15.4	14.131	6	0.028*	3	5.8	5.268	6	0.510
	40,001~50,000	7	21.9				0	0			
	50,001~60,000	4	12.9				3	9.7			
	60,001以上	6	18.2				2	6.1			

*表示 P<.05

（十一）運動技巧

高齡者休閒運動一般以輕鬆、緩和的運動類項為主，因之，對於運動技巧較不那麼的講求，而生產力的定義不單單只侷限在有給職上，他包括了各種有成果的活動，例如做家事、照顧小孩、志工服務、幫助親友等，而這些任務需要許多訓練和技巧的增進才能完成，如果老年人對自己的角色期待能夠和社會對他們的期待相符，對老年人的身心健康帶來正面的影響。

（十二）家人問題

沈易利（2000）調查指出，休閒運動推展，仍應顧及家庭組成特性，融合老、中、青、少的共同活動設計或場地規劃，以家庭親子共同參與為特性的活動，必也能得到民眾的歡迎。本調查結果，在年齡、職業、教育、收入等有顯著差異。

（十三）其他

社會角色變化的適應，人際關係變化的適應，喪偶的適應，以及生活、生命的價值觀在在影響高齡者情緒，和死亡的恐懼和困擾，人到高齡不可避免要遇到工作、身體、生活、家庭等各方面的變化，高齡者退休時雖有輕鬆感，但負面的失落感、自卑感也會伴隨而來，林歐貴英（2003）指出，事實上，退休後不工作的時間並不像他們在他們在中年時所想像的那麼好，許多人高估了退休後所從事活動的程度和多樣性。身體不好、收入減少、交通不便、及人際疏離都會干擾及減少老年人的活動情形。

表 4-42 影響高齡者參與休閒運動之因素分析 (續 5)

類別	運動技巧問題					家人問題					
	N	%	X ²	DF	P	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~60	30	37.5			28	35.0				
	61~65	3	2.8			23	21.3				
	66~70	1	0.9	112.752	5	0.000*	9	8.5	45.755	5	0.000*
	71~75	0	0				2	3.2			
	76~80	0	0				1	3.3			
	80歲以上	0	0				0	0			
性別	男	20	7.4	0.896	1	0.344	41	15.2	0.000	1	0.993
	女	14	10.1				21	15.2			
婚姻	已婚	30	8.3	0.007	1	0.933	57	15.8	1.628	1	0.202
	單偶	4	8.7				4	8.7			
居住村別	文津	4	21.1	14868	11	0.189	4	21.1	1.307	11	0.503
	王功	8	16.3				8	16.3			
	民生	0	0				5	29.4			
	和平	3	15.8				3	15.8			
	建平	2	7.1				3	10.7			
	草湖	4	5.7				12	17.7			
	崙腳	1	3.4				2	6.9			
	博愛	1	5.6				3	16.7			
	新生	1	5.6				3	16.7			
	新寶	5	10.2				10	20.4			
	漢寶	3	4.3				5	7.1			
	興仁	2	7.7				5	19.2			
職業	工	6	26.1	65.848	7	0.000*	3	13.0	29.723	7	0.000*
	公	11	42.3				9	34.6			
	其他	4	16.0				3	12.0			
	服務業	3	16.0				0	0			
	家庭管理	6	6.4				14	14.9			
	商	1	2.4				13	31.7			
	教	3	7.5				10	25.0			
	農	0	0				11	8.3			
教育程度	小學以下	12	5.3	10.902	3	0.012*	31	13.7	9.552	3	0.023*
	初中	7	7.5				9	9.7			
	高中(職)	7	18.9				8	21.6			
	大專(學)	8	14.3				15	26.8			
每月收入	10,000以下	5	6.6	9.658	6	0.0140	10	10	18.863	6	0.004*
	10,001~20,000	6	6.6				7	7			
	20,001~30,000	6	6.5				8	8			
	30,001~40,000	5	9.6				13	13			
	40,001~50,000	3	9.4				9	9			
	50,001~60,000	7	22.6				8	8			
	60,001以上	2	6.1				7	7			

*表示 P<.05

表 4-42 影響高齡者參與休閒運動之因素分析 (續 6)

類別	其他					
	N	%	X ²	DF	P	
年齡	55~60	10	12.5	37.157	5	0.000 *
	61~65	1	0.9			
	66~70	0	0			
	71~75	0	0			
	76~80	0	0			
	80歲以上	0	0			
性別	男	4	1.5	4.489	1	0.034 *
	女	7	5.1			
婚姻	已婚	10	2.8	0.056	1	0.812
	單偶	1	2.2			
居住村別	文津	1	5.3	20.793	11	0.036 *
	王功	5	10.2			
	民生	0	0			
	和平	0	0			
	建平	1	3.6			
	草湖	0	0			
	崙腳	0	0			
	博愛	0	0			
	新生	0	0			
	新寶	2	4.1			
	漢寶	0	0			
	興仁	2	7.7			
職業	工	2	8.7	17.381	7	0.015 *
	公	3	11.5			
	其他	0	0			
	服務業	2	6.7			
	家庭管理	2	2.1			
	商	1	2.4			
	教農	1	2.5			
教育程度	小學以下	3	1.3	7.846	3	0.049 *
	初中	4	4.3			
	高中(職)	0	0			
	大專(學)	4	7.1			
每月收入	10,000 以下	1	1.3	4.325	6	0.633
	10,001~20,000	4	4.4			
	20,001~30,000	2	2.2			
	30,001~40,000	1	1.9			
	40,001~50,000	0	0			
	50,001~60,000	2	6.5			
60,001 以上	1	3.0				

*表示 P<.05

五、校園參與需求分析

為了真實評析高齡者參與休閒運動的需求，本節針對參與的不同進行分析。

(一) 高齡者最想參與的第一項休閒運動

再從文崇一(1989)所提出當人們的休閒活動傾向於統一與大眾化，休閒活動的項目並沒有太多選擇，在休閒活動上顯不出個人的選擇，是一種休閒貧乏的象徵。沈易利(2000)指出國人在休閒運動參與項目上所產生的集中情形，以充分反映出民眾休閒對環境提升的高度需求。

經由分析雖然仍以輕鬆緩和運動為主，但最想參與的運動人口比例中，球類項目則增升到 100 人，健身操亦有 104 人的活動情形，在人口變項中有許多顯著差異存在，茲分析高齡者最想參與的第一項休閒運動項目，如表 4-43，其主要情形如下：

在年齡區隔方面，卡方考驗 P 值 $0 < 0.005$ ，於想參與的運動項目有顯著差異，在傳播媒體，球類項目的轉播推行，與舉辦高齡的各種活動競賽，影響高齡者休閒運動的好奇、興趣與選擇，如球類運動的槌球、木球等適合高齡者的運動，進而心中滿是喜歡而想參與的運動項目，

在性別上，對於球類運動亦有顯著差異，男性對球類的運動有顯著需求比例增加，女性依然於輕鬆的快走、健身操為主對球類運動也有所增加。

職業上卡方考驗 P 值為 0 具有顯著差異，接觸形形色色的機會較多，認識到休閒運動也較多，因此從中得到運動的認知，

教育卡方考驗 P 值為 0 具有顯著差異，休閒運動的好

處，從各種知識中都有詳細記載與轉述，因之，觀念上對運動也能認同，生命在於運動，對如何保健、養生、預防疾病、生活的內涵也能有所關心與實踐。

收入卡方考驗 P 值 0，在前述文獻中，社會在科技、經濟發展有錢與閒，促使人更有餘裕時間從事自己自由的作有益身心的活動，以充實自己生活內容，發揮生命光輝。

從高齡者最想參與的活動項目分析中，發現最常參加與最想參加的項目雖然並沒有很大的變化，但從所佔比例分析，則發現高齡者受到其他主客觀影響因素，並未如願參與最想參與的休閒運動，顯示本區內休閒運動環境有待提供與提昇，使高齡者能有更多的參與及選擇。李明宗（1994）指出，不知節制從事有損或有害自我之活動如過渡放縱、暴飲、賭博、遊蕩，從事反社會之行為如蓄意毀損、破壞公物、暴力行為如謀殺、強暴、搶劫，更說明了滿足休閒運動設施需求及活動機會的重要性。

（二）高齡者最想參與的第二項休閒運動

高齡者希望想參與的第二項休閒運動，對於健身操、快走、球類活動、其他活動有增加趨勢；從從事休閒運動項目人數上來看，球類有 68 人，其他活動有 49 人，比選擇第一項的參加人數更多，此謂高齡者是以輕鬆、和諧的活動為主，但高齡者還是想參與較需要體力的球類、戶外活動。

（三）高齡者最想參與的第三項休閒運動

高齡者最想參與的第三項休閒運動，在球類、其他、太極拳等項比例有增高，從年齡與教育變項有顯著差異，此印證高齡者對休閒運動選擇類項趨多元、多樣的選擇，其他活動有 119 人。所以只要能夠達到快樂、運動的項目都想參加。

表 4-43 高齡者最想參加的第一項休閒運動

類別	散步		快走		慢跑		健身操		元極舞		太極拳		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
年齡	55~59	0	0	3	3.8	9	11.3	11	13.8	1	1.3	1	1.3
	60~64	1	0.9	6	5.6	6	5.6	47	43.5	1	0.9	7	6.5
	65~69	3	2.8	15	14.2	14	13.2	25	23.6	1	0.9	35	33.0
	70~74	23	37.1	13	21.0	3	4.8	7	11.3	0	0	14	22.6
	75~79	19	63.3	2	6.7	0	0	8	26.7	0	0	1	3.3
	80歲以上	17	65.4	3	11.5	0	0	6	23.1	0	0	0	0
性別	男	48	17.8	24	8.9	20	7.4	73	27.0	3	1.1	32	11.9
	女	14	10.1	18	13.0	12	8.7	28	20.3	0	0	26	18.8
婚姻	已婚	54	15.0	33	9.2	28	7.8	89	24.7	3	0.8	54	15.0
	單偶	7	15.2	9	19.6	4	8.7	12	26.1	0	0	4	8.7
居住村別	文津	2	10.5	1	5.3	2	10.5	2	10.5	0	0	0	0
	王功	8	16.3	5	10.2	4	8.2	12	24.5	0	0	5	10.2
	民生	3	17.6	0	0	0	0	5	29.4	1	5.9	3	17.6
	和平	0	0	1	5.3	0	0	6	31.6	0	0	5	26.3
	建平	11	39.3	3	10.7	2	7.1	6	21.4	0	0	2	7.1
	草湖	9	12.9	8	11.4	10	14.3	16	22.9	0	0	9	12.9
	崙腳	7	24.1	5	17.2	2	6.9	8	27.6	0	0	3	10.3
	博愛	2	11.1	1	5.6	1	5.6	4	22.2	0	0	3	16.7
	新生	3	16.7	2	11.1	1	5.6	4	22.2	1	5.6	3	16.7
	新寶	5	10.2	6	12.2	3	6.1	13	26.5	0	0	8	16.3
	漢寶	8	11.4	10	14.3	5	7.1	19	27.1	1	1.4	12	17.1
興仁	5	19.2	0	0	2	7.7	9	34.6	0	0	5	19.2	
職業	工	0	0	1	4.3	3	13.0	5	21.7	2	8.7	2	8.7
	公	0	0	1	3.8	3	11.5	3	11.5	0	0	0	0
	其他	0	0	1	4.0	2	8.0	6	24.0	0	0	1	4.0
	服務業	0	0	4	13.3	1	3.3	9	30.0	1	3.3	7	23.3
	家庭管理	13	13.8	11	11.7	9	9.6	22	23.4	0	0	20	21.3
	商	1	2.4	3	7.3	2	4.9	18	43.9	0	0	4	9.8
	教農	1	2.5	2	5.0	3	7.5	17	42.5	0	0	1	2.5
教育程度	小學以下	50	22.1	28	12.4	20	8.8	48	21.2	1	0.4	36	15.9
	初中	11	11.8	11	11.8	6	6.5	20	21.5	1	1.1	16	17.2
	高中(職)	1	2.7	1	2.7	2	5.4	17	45.9	1	2.7	2	5.4
	大專(學)	1	1.8	2	3.6	4	7.1	19	33.9	0	0	4	7.1
每月收入	10,000以下	16	21.1	11	14.5	4	5.3	15	19.7	0	0	12	15.8
	10,001~20,000	29	31.9	12	13.2	7	7.7	16	17.6	1	1.1	16	17.6
	20,001~30,000	12	13.0	13	14.1	8	8.7	22	23.9	0	0	18	19.6
	30,001~40,000	3	5.8	3	5.8	2	3.8	18	34.6	1	1.9	6	11.5
	40,001~50,000	0	0	1	3.1	5	15.6	11	34.4	0	0	4	12.5
	50,001~60,000	0	0	1	3.2	2	6.5	7	22.6	1	3.2	1	3.2
60,001以上	1	3.0	1	3.0	4	12.1	15	45.5	0	0	1	3.0	

表 4-43 高齡者最想參加的第一項休閒運動 (續)

類別	羽、桌 球類運動				其他		X ²	DF	P 值	
	N	%	N	%	N	%				
年齡	55~59	3	3.8	52	65.0	0	0	350.070	40	0.000 *
	60~64	1	0.9	36	33.3	3	2.8			
	65~69	0	0	11	10.4	2	1.9			
	70~74	1	1.6	1	1.6	0	0			
	75~79	0	0	0	0	0	0			
	80歲以上	0	0	0	0	0	0			
性別	男	2	0.7	65	24.1	3	1.1	13.254	8	0.103
	女	3	2.2	35	25.4	2	1.4			
婚姻	已婚	3	0.8	91	25.3	5	1.4	11.627	8	0.169
	單偶	2	4.3	8	17.4	0	0			
居住村別	文津	0	0	10	52.6	2	10.5	104.353	88	0.113
	王功	3	6.1	11	22.4	1	2.0			
	民生	0	0	5	29.4	0	0			
	和平	0	0	7	36.8	0	0			
	建平	0	0	4	14.3	0	0			
	草湖	1	1.4	16	22.9	1	1.4			
	崙腳	0	0	3	10.3	1	3.4			
	博愛	0	0	7	38.9	0	0			
	新生	0	0	4	22.2	0	0			
	新寶	0	0	14	28.6	0	0			
	漢寶	1	1.4	14	20.0	0	0			
興仁	0	0	5	19.2	0	0				
職業	工	0	0	10	43.5	0	0	206.167	56	0.000 *
	公	2	7.7	17	65.4	0	0			
	其他	1	4.0	12	48.0	2	8.0			
	服務業	0	0	8	26.7	0	0			
	家庭管理	1	1.1	16	17.0	2	2.1			
	商	0	0	13	31.7	0	0			
	教	0	0	15	37.5	1	2.5			
農	1	0.8	9	6.8	0	0				
教育程度	小學以下	3	1.3	36	15.9	4	1.8	63.587	24	0.000 *
	初中	0	0	28	30.1	0	0			
	高中(職)	1	2.7	12	32.4	0	0			
	大專(學)	1	1.8	24	42.9	1	1.8			
每月收入	10,000以下	1	1.3	15	19.7	2	2.6	113.227	48	0.000 *
	10,001~20,000	1	1.1	9	9.9	0	0			
	20,001~30,000	0	0	19	20.7	0	0			
	30,001~40,000	1	1.9	17	32.7	1	1.9			
	40,001~50,000	0	0	10	31.3	1	3.1			
	50,001~60,000	2	6.5	17	54.8	0	0			
	60,001以上	0	0	10	30.3	1	3.0			

*表示 P<.05

表 4-44 高齡者最想參與的第二項休閒運動

類別	散步		快走		慢跑		健身操		元極舞		太極拳		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
年齡	55~59	7	8.8	17	21.3	10	12.5	18	22.5	5	6.3	4	5.0
	60~64	11	10.2	15	13.9	20	18.5	16	14.8	9	8.3	7	6.5
	65~69	10	9.4	18	17.0	9	8.5	20	18.9	3	2.8	8	7.5
	70~74	6	9.7	15	24.2	0	0	15	24.2	1	1.6	2	3.2
	75~79	2	6.7	7	23.3	0	0	6	7.3	0	0	0	0
	80歲以上	4	15.4	8	30.8	0	0	7	26.9	0	0	0	0
性別	男	28	10.4	56	20.7	25	9.3	55	20.4	10	3.7	12	4.4
	女	12	8.7	24	17.4	14	10.1	26	18.8	8	5.8	8	5.8
婚姻	已婚	31	8.6	72	20.0	35	9.7	70	19.4	15	4.2	18	5.0
	單偶	7	15.2	8	17.4	4	8.7	10	21.7	3	6.5	2	4.3
居住村別	文津	1	5.3	6	31.6	3	15.8	3	15.8	1	5.3	0	0
	王功	3	6.1	12	24.5	3	6.1	10	20.4	1	2.0	2	4.1
	民生	0	0	6	35.3	3	17.6	2	11.8	1	5.9	1	5.9
	和平	2	10.5	0	0	5	26.3	3	15.8	2	10.5	1	5.3
	建平	2	7.1	9	32.1	1	3.6	6	21.4	1	3.6	0	0
	草湖	7	10.0	14	20.0	5	7.1	15	21.4	2	2.9	4	5.7
	崙腳	3	10.3	5	17.2	2	6.9	8	27.6	2	6.9	2	6.9
	博愛	2	11.1	3	16.7	1	5.6	5	27.8	2	11.1	0	0
	新生	1	5.6	5	27.8	0	0	3	16.7	0	0	1	5.6
	新寶	9	18.4	6	12.2	9	18.4	9	18.4	1	2.0	5	10.2
職業	漢興	9	12.9	8	11.4	2	2.9	14	20.0	5	7.1	3	4.3
	仁	1	3.8	6	23.1	5	19.2	4	15.4	0	0	2	9.5
	工	2	8.7	5	21.7	2	8.7	3	13.0	2	8.7	2	8.7
	公	1	3.8	3	11.5	6	23.1	6	23.1	0	0	2	7.7
	其他	1	4.0	7	28.0	1	4.0	6	24.0	2	8.0	1	4.0
	服務業	2	6.7	3	10.0	3	10.0	8	26.7	0	0	3	10.0
	家庭管理	7	7.4	19	20.2	10	10.6	19	20.2	7	7.4	4	4.3
	商	8	19.5	7	17.1	6	14.6	5	12.2	3	7.3	2	4.9
	教	4	10.0	6	15.0	5	12.5	7	17.5	3	7.5	4	10.0
	農	15	11.3	30	22.6	6	4.5	28	21.1	1	0.8	3	2.3
教育程度	小學以下	21	9.3	46	20.4	20	8.8	49	21.7	8	3.5	9	4.0
	初中	10	10.8	21	2.6	7	7.5	18	19.4	2	2.2	4	4.3
	高中(職)	3	8.1	4	10.8	5	13.5	3	8.1	3	8.1	5	13.5
	大專(學)	6	10.7	9	16.1	7	12.5	12	21.4	5	8.9	3	5.4
每月收入	10,000以下	6	7.9	16	21.1	4	5.3	15	19.7	3	3.9	3	3.9
	10,001~20,000	10	11.0	21	23.1	7	7.7	21	23.1	5	5.5	5	5.5
	20,001~30,000	10	10.9	14	15.2	6	6.5	17	18.5	3	3.3	4	4.3
	30,001~40,000	6	11.5	9	17.3	11	21.2	10	19.2	3	5.8	0	0
	40,001~50,000	2	6.3	9	28.1	3	9.4	3	9.4	0	0	2	6.3
	50,001~60,000	2	6.5	5	16.1	4	12.9	9	29.0	3	9.7	2	6.5
60,001以上	4	12.1	5	15.2	3	9.1	5	15.2	1	3.0	4	12.1	

(續 下 頁)

表 4-44 高齡者最想參與的第二項休閒運動 (續)

類別	羽、桌 球類運動				其他		X ²	DF	P 值	
	球									
	N	%	N	%	N	%				
年 齡	55~59	5	6.3	3	3.8	11	13.8	73.532	40	0.001*
	60~64	5	4.6	16	14.8	9	8.3			
	65~69	2	1.9	20	18.9	16	15.1			
	70~74	2	3.2	13	21.0	8	12.9			
	75~79	0	0	13	43.3	2	6.7			
	80歲以上	1	3.8	3	11.5	3	11.5			
性 別	男	10	3.7	42	15.6	32	11.9	2.586	8	0.958
	女	5	3.6	25	18.1	16	11.6			
婚 姻	已 婚	14	3.9	59	16.4	46	12.8	4.414	8	0.818
	單 偶	1	2.2	8	17.4	3	6.5			
居 住 村 別	文 津	2	10.5	1	5.3	2	10.5	94.858	88	0.290
	王 功	2	4.1	14	28.6	2	4.1			
	民 生	1	5.9	1	5.9	2	11.8			
	和 平	0	0	2	10.5	4	21.1			
	建 平	2	7.1	4	14.3	3	10.7			
	草 湖	2	2.9	9	12.9	12	17.1			
	崙 腳	0	0	4	13.8	3	10.3			
	博 愛	1	5.6	2	11.1	2	11.1			
	新 生	0	0	4	22.2	4	22.2			
	新 寶	1	2.0	8	16.3	1	2.0			
	漢 寶	2	2.97	15	21.4	12	17.1			
興 仁	2	7.7	4	15.4	2	7.7				
職 業	工	2	8.7	1	4.3	4	17.4	62.869	56	0.246
	公	2	7.7	1	3.8	5	19.2			
	其 他	2	8.0	4	16.0	1	4.0			
	服 務 業	2	6.7	4	13.3	5	16.7			
	家 庭 管 理	2	2.1	17	18.1	9	9.6			
	商	1	2.4	6	14.6	3	7.3			
	教	1	2.5	6	15.0	4	10.0			
	農	3	2.3	29	21.8	18	13.5			
教 育 程 度	小 學 以 下	7	3.1	41	18.1	25	11.1	22.857	24	0.528
	初 中	4	4.3	14	15.1	13	14.0			
	高 中 (職)	3	8.1	6	16.2	5	13.5			
	大 專 (學)	1	1.8	7	12.5	6	10.7			
每 月 收 入	10,000 以下	1	1.3	16	21.1	12	15.8	51.626	48	0.334
	10,001~20,000	1	1.1	14	15.4	7	7.7			
	20,001~30,000	8	8.7	19	20.7	11	12.0			
	30,001~40,000	1	1.9	7	13.5	5	9.6			
	40,001~50,000	1	3.1	5	15.6	7	21.9			
	50,001~60,000	2	6.5	1	3.2	3	9.7			
	60,001 以上	1	3.0	6	18.2	4	12.1			

*表示 P<.05

表 4-45 高齡者最想參與的第三項休閒運動

類別	散步		快走		慢跑		健身操		元極舞		太極拳		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
年齡	55~59	11	13.8	12	15.0	12	15.0	13	16.3	5	6.3	5	6.3
	60~64	13	12.0	11	10.2	6	5.6	13	12.0	2	1.9	5	4.6
	65~69	30	28.3	8	7.5	3	2.8	15	14.2	4	3.8	2	1.9
	70~74	20	32.3	9	14.5	0	0	5	8.1	0	0	1	1.6
	75~79	5	16.7	8	26.7	0	0	2	6.7	0	0	1	3.3
	80歲以上	2	7.7	4	15.4	0	0	5	19.2	0	0	1	3.8
性別	男	43	15.9	40	14.8	15	5.6	36	13.3	8	3.0	12	4.4
	女	35	25.4	11	8.0	6	4.3	17	12.3	3	2.2	3	2.2
婚姻	已婚	70	19.4	47	13.1	19	5.3	46	12.8	10	2.8	14	3.9
	單偶	10	21.7	4	8.7	2	4.3	7	15.2	1	2.2	1	2.2
居住村別	文津	2	10.5	2	10.5	2	10.5	4	21.1	1	5.3	0	0
	王功	9	18.4	5	10.2	1	2.0	8	16.3	0	0	0	0
	民生	1	5.9	3	17.6	1	5.9	0	0	3	17.6	2	11.8
	和平	4	21.1	1	5.3	1	5.3	4	21.1	0	0	1	5.3
	建平	4	14.3	6	21.4	1	3.6	2	7.1	1	3.6	1	3.6
	草湖	17	24.3	10	14.3	4	5.7	10	14.3	1	1.4	1	1.4
	崙腳	6	20.7	2	6.9	1	3.4	3	10.3	2	6.9	2	6.9
	博愛	3	16.7	4	22.2	3	16.7	1	5.6	1	5.6	1	5.6
	新生	5	27.8	3	16.7	2	11.1	2	11.1	0	0	0	0
	新寶	12	24.5	6	12.2	0	0	6	12.2	2	4.1	2	4.1
職業	漢興	13	18.6	5	7.1	3	4.3	11	15.7	0	0	4	5.7
	仁	5	19.2	5	19.2	2	7.7	2	7.7	0	0	1	3.8
	工	4	17.4	3	13.0	3	13.0	5	21.7	0	0	1	4.3
	公	5	19.2	2	7.7	2	7.7	5	19.2	1	3.8	1	3.8
	其他	4	16.0	0	0	2	8.0	4	16.0	2	8.0	2	8.0
	服務業	5	16.7	2	6.7	2	6.7	6	20.0	0	0	2	6.7
	家庭管理	23	24.5	9	9.6	2	2.1	9	9.6	3	3.2	2	2.1
	商	4	9.8	6	14.6	4	9.8	7	17.1	3	7.3	0	0
	教	7	17.5	9	22.5	4	10.0	1	2.5	0	0	4	10.0
	農	29	21.8	21	15.8	2	1.5	16	12.0	2	1.5	3	2.3
教育程度	小學以下	54	23.9	22	9.7	8	3.5	23	10.2	6	2.7	5	2.2
	初中	12	12.9	14	15.1	4	4.3	20	21.5	4	4.3	3	3.2
	高中(職)	5	13.5	4	10.8	4	10.8	5	13.5	1	2.7	2	5.4
	大專(學)	10	17.9	12	21.4	5	8.9	5	8.9	0	0	5	8.9
每月收入	10,000以下	22	28.9	7	9.2	3	3.9	8	10.5	3	3.9	1	1.3
	10,001~20,000	24	26.4	12	13.2	1	1.1	14	15.4	1	1.1	2	2.2
	20,001~30,000	13	14.1	11	12.0	3	3.3	11	12.0	2	2.2	2	2.2
	30,001~40,000	8	15.4	5	9.6	3	5.8	6	11.5	3	5.8	3	5.8
	40,001~50,000	4	12.5	4	12.5	3	9.4	9	28.1	1	3.1	1	3.1
	50,001~60,000	5	16.1	6	19.4	4	12.9	3	9.7	1	3.2	2	6.5
60,001以上	5	15.2	7	21.2	3	9.1	1	3.0	0	0	3	9.1	

(續下頁)

表 4-45 高齡者最想參與的第三項休閒運動 (續)

類別	羽、桌球類運動				其他		X ²	DF	P 值	
	N	%	N	%	N	%				
年齡	55~59	1	1.3	7	8.8	14	17.5	89.877	40	0.000 *
	60~64	4	3.7	7	6.5	47	43.5			
	65~69	3	2.8	12	11.3	29	27.4			
	70~74	1	1.6	11	17.7	15	24.2			
	75~79	0	0	8	26.7	6	20.0			
	80歲以上	0	0	6	23.1	8	30.8			
性別	男	7	2.6	36	13.3	73	27.0	11.724	8	0.164
	女	2	1.4	15	10.9	46	33.3			
婚姻	已婚	8	2.2	41	11.4	105	29.2	3.969	8	0.860
	單偶	1	2.2	9	19.6	11	23.9			
居住村別	文津	0	0	4	21.1	4	21.1	104.154	88	0.115
	王功	0	0	8	16.3	18	36.7			
	民生	0	0	6	35.3	1	5.9			
	和平	2	10.5	0	0	6	31.6			
	建平	2	7.1	4	14.3	7	25.0			
	草湖	2	2.9	11	15.7	14	20.0			
	崙腳	1	3.4	4	13.8	8	27.6			
	博愛	0	0	1	5.6	4	2.2			
	新生	0	0	1	5.6	5	27.8			
	新寶	1	2.0	3	6.1	17	34.7			
	漢寶	0	0	8	14.4	26	37.1			
	興仁	1	3.8	1	3.8	9	34.6			
職業	工	1	4.3	1	4.3	5	21.7	67.748	56	0.135
	公	0	0	3	11.5	7	26.9			
	其他	0	0	2	8.0	9	36.0			
	服務業	1	3.3	4	13.3	8	26.7			
	家庭管理	1	1.1	13	13.8	32	34.0			
	商	1	2.4	2	4.9	14	34.1			
	教	1	2.5	2	5.0	12	30.0			
農	4	3.0	24	18.0	32	24.1				
教育程度	小學以下	4	1.8	34	15.0	70	31.0	39.948	24	0.022 *
	初中	2	2.2	12	12.9	22	23.7			
	高中(職)	2	5.4	3	8.1	11	29.7			
	大專(學)	1	1.8	2	3.6	16	28.6			
每月收入	10,000以下	1	1.3	9	11.8	22	28.9	51.083	48	0.353
	10,001~20,000	2	2.2	12	13.2	23	25.3			
	20,001~30,000	2	2.2	14	15.2	34	37.0			
	30,001~40,000	2	3.8	6	11.5	16	30.8			
	40,001~50,000	0	0	3	9.4	7	21.9			
	50,001~60,000	1	3.2	3	9.7	6	19.4			
60,001以上	1	3.0	2	6.1	11	3.3				

*表示 P<.05

(四) 高齡者對校園休閒運動指導需求

需求為人的需要實現與滿足，因此需求調查並設法滿足民眾需求方面是非常重要的，樊正治（1987）指出運動指導分教學、訓練、指導三部份，三部份中，都要強調運動道德、運動精神、體育精神的重要性，再則，運動道德、運動精神、體育精神一經強調及徹底要求後，終身奉行並不困難，且於人於己均有增益，更廣泛應用於各場合，例如自強不息、奮鬥不懈、當仁不讓、公平競爭、團隊精神、朋友情誼等用語，即被政治、經濟、社會、軍事、教育等界人士普遍用作其處理人事的原則或口號，表 4-46 高齡者對校園休閒運動指導需求。

從年齡、教育、收入方面卡方考驗結果均有顯著差異，此印證高齡者對休閒運動的需求如能糾和人氣、團隊的訓練、教學、指導，那活動力將會有增強，在技術學習，體力、情緒的舒展，就生活的寄託和快樂，促進高齡者持續運動的原動力。

(五) 高齡者對校園休閒運動場地滿足需求

校園的空間有限，如何提昇校園空間利用及運動設施的使用率，為重要課題，黃光獻(2001)指出：行政院體育委員會針對台灣區體育場管的統計資料顯示若以場館屬性區分，學校運動場館數量為二五、四六一座，佔全國總場館百分之四〇.七%，幾近一半，尤其是田徑場或一般所說的運動場除了各直轄市及縣市體育場外，大部分集中於學校，謝光復（2001），王凱立（2000）等說明學校運動設施開放是政府既定政策，從法規、經濟、社區、全民運動等各方面考量，都有正當性，因此上至國民體育法的中央法規，下至各縣市校

園開放管理要點的行政命令，都公布以鼓勵與倡導為主，而許多學校雖有運動設施，但因經費不足或其他原因造成校園開放都有相當難度與盲點盲點無法克服，以致開放校園的美意均打了相當折扣，民眾也無法滿足，在無法十全十美的環境下，如何營造當下及創新休閒運動為共同思考的問題，從表 4-47 高齡者對校園休閒運動場地滿足需求，可明確認知不同個人口變項對場地的需求情況，高齡者對於校園休閒運動以伸展身體的單雙槓最為殷切，茲分析各場地如下如表表 4-47 高齡者對校園休閒運動期望場地滿足需求調查結果在年齡、性別上有顯著差異，印證說明校園的設施是以青少年為重點，對於高齡者的運動是有所忽略、不重視的設施作為，無可厚非，這不能是說對或錯，因內、外影響因素錯綜繁雜，但基於社區公物為人人共享，在永續發展的政策下，高齡者的權利應受重視與考慮，亟待共同省思，使公共資源發揮物盡其用效能。

表 4-48 高齡者對目前校園休閒運動運動場地滿足需求，一般皆滿足現有的場地，高齡者對休閒運的要求並沒有很高的要求，雖有期待但還是持安土重遷的保守觀念，這說明政府應更積極主動來領導高齡者從事正當休閒運動的提倡和提供。

表 4-46 高齡者對校園休閒運動指導需求

類別	指導情形				X ²	DF	P 值	
	是		否					
	N	組內 %	N	組內 %				
年齡	55~59	25	31.3	55	68.8	16.666	5	0.005*
	60~64	29	26.9	79	73.1			
	65~69	13	12.3	93	87.7			
	70~74	8	13.1	53	86.9			
	75~79	6	20.0	24	80.0			
	80歲以上	9	34.6	17	65.4			
性別	男	62	23.0	208	77.0	0.852	1	0.356
	女	26	19.0	111	81.0			
婚姻	已婚	77	21.4	282	78.6	0.512	1	0.474
	單偶	12	26.1	34	73.9			
居住村別	文津	6	31.6	13	68.4	12.322	11	0.340
	王功	11	22.4	38	77.6			
	民生	5	29.4	12	70.6			
	和平	4	21.1	15	78.9			
	建平	5	17.9	23	82.1			
	草湖	19	27.5	50	72.5			
	崙腳	11	37.9	18	62.1			
	博愛	2	11.1	16	88.9			
	新生	3	16.7	15	83.3			
	新寶	8	16.3	41	83.7			
漢寶	10	14.3	60	87.5				
興仁	6	23.1	20	76.9				
職業	工	6	26.1	17	73.9	8.961	7	0.255
	公	9	34.6	17	65.4			
	其他	8	32.0	17	68.0			
	服務業	8	26.7	22	73.3			
	家庭管理	17	18.1	77	81.9			
	商	11	26.8	30	73.2			
教	10	25.0	30	75.0				
農	21	15.9	111	84.1				
教育程度	小學以下	46	20.4	179	79.6	8.367	3	0.039*
	初中	15	16.1	78	83.9			
	高中(職)	14	37.8	23	62.2			
	大專(學)	15	26.8	41	73.2			
每月收入	10,000以下	14	18.4	62	81.6	16.051	6	0.013
	10,001~20,000	14	15.6	76	84.4			
	20,001~30,000	18	19.6	74	80.4			
	30,001~40,000	13	25.0	39	75.0			
	40,001~50,000	7	21.9	25	78.1			
	50,001~60,000	15	48.4	16	51.6			
60,001以上	8	24.2	25	75.8				

*表示 P<.05

表 4-47 高齡者對校園休閒運動場地滿足需求

類別	期望有足夠運動場地				X ²	DF	P 值	
	是		否					
	N	組內 %	N	組內 %				
年齡	55~59	58	72.5	22	27.5	16.889	5	0.005*
	60~64	92	85.2	16	14.8			
	65~69	96	90.6	10	9.4			
	70~74	56	90.3	4	6.5			
	75~79	24	80.0	6	20.0			
	80歲以上	20	76.9	6	23.1			
性別	男	225	83.3	45	16.7	1.214	1	0.271
	女	119	86.2	17	12.3			
婚姻	已婚	302	83.9	56	15.6	0.094	1	0.760
	單偶	38	82.6	8	17.4			
居住村別	文津	13	68.4	6	31.6	16.617	11	0.120
	王功	40	81.6	9	18.4			
	民生	15	88.2	2	11.8			
	和平	17	89.5	1	5.3			
	建平	23	82.1	5	17.9			
	草湖	53	75.7	16	22.9			
	崙腳	27	93.1	2	6.9			
	博愛	18	100	0	0			
	新生	17	94.4	1	5.6			
	新寶	39	79.6	10	20.4			
	漢寶	61	87.1	9	12.9			
	興仁	23	88.5	3	11.5			
職業	工	19	82.6	4	17.4	5.572	7	0.591
	公	22	84.6	4	15.4			
	其他	21	84.0	4	16.0			
	服務業	29	96.7	1	3.3			
	家庭管理	81	86.2	13	13.8			
	商	32	78.0	9	22.0			
	教	32	80.0	8	20.0			
農	110	82.7	21	15.8				
教育程度	小學以下	186	82.3	38	16.8	1.341	3	0.719
	初中	82	88.2	11	11.8			
	高中(職)	31	83.8	6	16.2			
	大專(學)	47	83.9	9	16.1			
每月收入	10,000以下	57	75.0	18	23.7	13.706	6	0.033*
	10,001~20,000	78	85.7	12	13.2			
	20,001~30,000	85	92.4	7	7.6			
	30,001~40,000	46	88.5	6	11.5			
	40,001~50,000	25	78.1	7	21.9			
	50,001~60,000	26	83.9	5	16.1			
60,001以上	24	72.7	9	27.3				

*表示 P<.05

(續下頁)

表 4-48 高齡者對校園休閒運動運動場地滿足需求(續 1)

類別	目前校園是否足夠使用				X ²	DF	P 值	
	是		否					
	N	組內 %	N	組內 %				
年齡	55~59	65	81.3	15	18.8	11.216	5	0.047*
	60~64	100	92.6	8	7.4			
	65~69	97	91.5	9	8.5			
	70~74	55	88.7	7	11.3			
	75~79	23	76.7	7	23.3			
80 歲以上	24	92.3	2	7.7				
性別	男	233	86.3	37	13.7	2.891	1	0.089
	女	127	92.0	11	8.0			
婚姻	已婚	320	88.9	40	11.1	1.543	1	0.214
	單偶	38	82.6	8	17.4			
居住村別	文津	16	84.2	3	15.8	11.642	11	0.391
	王功	44	89.8	5	10.2			
	民生	14	82.4	3	17.6			
	和平	17	89.5	2	10.5			
	建平	27	96.4	1	3.6			
	草湖	65	92.9	5	7.1			
	崙腳	25	86.2	4	13.8			
	博愛	17	94.4	1	5.6			
	新生	18	100	0	0			
	新寶	41	83.7	8	16.3			
	漢寶	57	81.4	13	18.6			
興仁	23	88.5	3	11.5				
職業	工	18	78.3	5	21.7	5.584	7	0.589
	公	21	80.8	5	19.2			
	其他	22	88.0	3	12.0			
	服務業	26	86.7	4	13.3			
	家庭管理	86	91.5	8	8.5			
	商	38	92.7	3	7.3			
	教農	36	90.0	4	10.0			
教育程度	小學以下	205	90.7	21	9.3	4.073	3	0.254
	初中	77	82.8	16	17.2			
	高中(職)	33	89.2	4	10.8			
	大專(學)	49	87.5	7	12.5			
每月收入	10,000 以下	69	90.8	7	9.2	4.673	6	0.586
	10,001~20,000	82	90.1	9	9.9			
	20,001~30,000	82	89.1	10	10.9			
	30,001~40,000	46	88.5	6	11.5			
	40,001~50,000	28	87.5	4	12.5			
	50,001~60,000	24	77.4	7	22.6			
60,001 以上	30	90.9	3	9.1				

*表示 P<.05

從年齡層的分析，表 4-48 高齡者參與校園休閒運動有關場地需求較年輕者 55~59 佔 21.3% 愈希望有體能訓練場（如攀爬、垂吊的矧動冒險精神），顯見不同年齡層者對體能訓練場有不同的看法，其原因考量應和功能性、體力活動能力因素有關，沈易利（2000）研究指出民眾在場地需求上，確有依年齡不同而有所不同需求與看法。

依據表 4-48 得知，遊戲場項目中，高齡者參與校園休閒運動有關場地需求從年齡分析確有顯著性差異，經訪查高齡者多屬爺爺、奶奶心態尚有待著孫子來校園遊戲的考量，因之，選項有顯著差異。高齡者參與校園休閒運動有關場地需求（表 4-48 續 1），單雙槓從年齡層次，可以從運動貧乏與高齡者休閒運動的要求的角度來解釋說明，本區高齡者在農業社會傳統保守觀念中，校園為學生學習資源所在，一切以升學為導向，其餘暫且置一旁，社區學校化，終身學習的理念還需透過有關單位繼續教育以適應時代潮流，今生命共同體，任何人皆是社會的成本，不能浪費。但全力投注莘莘學子，是農業社會保守的觀念，換言之，本區高齡者當然對自己休閒運動的權利，並不會主動爭取，消極與期待卻不爭取的情況，使權益似乎是睡著了，並無爭取的要求，相對政府也就疏忽、不積極，而專注於地方其他建設，對於提供休閒運動的類項幾乎停頓了。高齡者的休閒運動在刻板印象中，只會要求做單雙槓的拉一拉，伸展身體而已，所以單雙槓的要求在年齡層次上有顯著差異。

表 4-48 高齡者參與校園休閒運動有關場地需求

類別	體能訓練場					遊戲場					
	N	%	X^2	DF	P	N	%	X^2	DF	P	
年齡	55~69	17	21.3			12	15.0				
	60~64	9	8.3			22	20.4				
	65~69	4	3.8	25.962	5	0.000*	11	10.4	19.551	5	0.002*
	70~74	4	6.5			11	17.7				
	75~79	0	0			10	33.3				
	80歲以上	0	0			11	42.3				
性別	男	27	10.0	2.903	1	0.088	48	17.8	0.194	1	0.659
	女	7	5.1			27	19.6				
婚姻	已婚	32	8.9	1.096	1	0.295	71	19.7	2.101	1	0.147
	單偶	2	4.3			5	10.9				
居住村別	文津	2	10.5			6	31.6				
	王功	2	4.1			7	14.3				
	民生	2	11.8			3	17.6				
	和平	2	10.5			3	15.8				
	建平	1	3.6			8	28.6				
	草湖	8	11.4			12	17.1				
	崙腳	2	6.9	5.819	11	0.885	7	24.1	12.455	11	0.330
	博愛	1	5.6			2	11.1				
	新生	1	5.6			3	16.7				
	新寶	6	12.2			11	22.4				
	漢寶	4	5.7			7	10.0				
	興仁	3	11.5			8	30.8				
職業	工	3	13.0			2	8.7				
	公	3	11.5			5	19.2				
	其他	5	20.0			4	16.0				
	服務業	1	3.3	11.588	7	0.115	2	6.7	6.735	7	0.457
	家庭管理	5	5.3			23	24.5				
	商	6	14.6			7	17.1				
	教	4	10.0			8	20.0				
	農	7	5.3			26	19.5				
教育程度	小學以下	12	5.3			50	22.1				
	初中	10	10.8	8.946	3	0.030*	12	12.9	5.348	3	0.148
	高中(職)	7	18.9			4	10.8				
	大專(學)	5	8.9			11	19.6				
每月收入	10.000以下	1	1.3			15	19.7				
	10.001~20.000	9	9.9			1	16.5				
	20.001~30.000	6	6.5			15	16.3				
	30.001~40.000	7	13.5	13.513	6	0.036*	10	19.2	2.592	6	0.858
	40.001~50.000	6	18.8			9	28.1				
	50.001~60.000	3	9.7			6	19.4				
60.001以上	1	3.0			6	18.2					

*表示 $P < .05$

(續下頁)

表 4-48 高齡者參與校園休閒運動有關場地需求 (續 1)

類別	單雙槓雲梯					老人休閒運動器材					
	N	%	X ²	D F	P 值	N	%	X ²	DF	P 值	
年齡	55~69	48	60.0			19	23.8				
	60~64	33	30.6			23	21.3				
	65~69	49	46.2	34.243	5	0.000*	9	8.5	29.098	5	0.000*
	70~74	20	32.3				0	0			
	75~79	20	66.7				4	13.3			
	80歲以上	19	73.1				0	0			
性別	男	133	49.3	4.337	1	0.037*	38	14.1	0.489	1	0.484
	女	53	38.4				16	11.6			
婚姻	已婚	166	46.1	0.802	1	0.370	49	13.6	1.386	1	0.175
	單偶	18	39.1				3	6.5			
居住村別	文津	9	47.4	6.823	11	0.813	3	15.8	7.990	11	0.714
	王功	19	38.8				10	20.4			
	民生	5	29.4				1	5.9			
	和平	9	47.4				3	15.8			
	建平	14	50.0				3	10.7			
	草湖	33	47.1				9	12.9			
	崙腳	14	48.3				4	13.8			
	博愛	6	33.3				1	5.6			
	新生	10	55.6				3	16.7			
	新寶	27	55.1				6	12.2			
	漢寶	32	45.7				6	23.1			
	興仁	11	42.3				6	23.1			
職業	工	12	52.2	12.208	7	0.094	1	8.7	17.815	7	0.013*
	公	14	53.8				5	19.2			
	其他	9	36.0				7	28.0			
	服務業	7	23.3				6	20.0			
	家庭管理	38	40.4				11	11.7			
	商	21	51.2				10	24.4			
	教農	18	45.0				6	15.0			
農	70	52.6	8	14.5							
教育程度	小學以下	105	46.5	0.158	3	0.984	25	11.1	3.602	3	0.308
	初中	41	44.1				13	14.0			
	高中(職)	17	45.9				8	21.6			
	大專(學)	26	46.4				9	16.1			
每月收入	10,000以下	38	50.0	6.801	6	0.340	8	10.5	14.438	6	0.025*
	10,001~20,000	47	51.6				8	8.8			
	20,001~30,000	36	39.1				9	9.8			
	30,001~40,000	18	34.6				8	15.4			
	40,001~50,000	16	50.0				10	31.3			
	50,001~60,000	16	51.6				7	22.6			
	60,001以上	16	48.5				5	15.2			

*表示 P<.05

表 4-48 高齡者參與校園休閒運動有關場地需求 (續 2)

類別	其他					
	N	%	X ²	DF	P 值	
年齡	55~69	37	46.3	32.241	5	0.000*
	60~64	35	32.4			
	65~69	25	23.6			
	70~74	10	16.1			
	75~79	2	6.7			
	80歲以上	2	7.7			
性別	男	73	27.0	0.011	1	0.915
	女	38	27.5			
婚姻	已婚	93	25.8	2.555	1	0.110
	單偶	17	37.0			
居住村別	文津	9	47.4	25.491	11	0.008*
	王功	18	36.7			
	民生	7	41.2			
	和平	7	36.8			
	建平	5	17.9			
	草湖	24	34.3			
	崙腳	9	31.0			
	博愛	5	27.8			
	新生	0	0			
	新寶	11	22.4			
	漢寶	10	14.3			
	興仁	6	23.1			
職業	工	8	34.8	29.744	7	0.000*
	公	8	30.8			
	其他	12	48.0			
	服務業	7	23.3			
	家庭管理	23	24.5			
	商	14	34.1			
	教	20	50.0			
農	19	14.3				
教育程度	小學以下	52	23.0	7.791	3	0.051
	初中	27	29.0			
	高中(職)	9	24.3			
	大專(學)	23	41.1			
每月收入	10,000 以下	17	22.4	12.434	6	0.053
	10,001~20,000	20	22.0			
	20,001~30,000	22	23.9			
	30,001~40,000	16	30.8			
	40,001~50,000	11	34.4			
	50,001~60,000	6	19.4			
	60,001 以上	16	48.5			

*表示 P<.05

小結

本研究從受試者基本資料所獲得的寶貴資料，呈現出到草湖地區七所國中小學校園內從事休閒運動的高齡者，其主要皆為設籍在芳苑鄉的高齡者。更顯出高齡者對校園休閒運動的需要性；這對於地區推展休閒運動，提升高齡者生活內涵與品質，極具研究價值。

草湖地區之高齡者休閒運動是以簡單、經濟、便利、易行的個人操作為主，如：快走、散步、健身操為主。但實際卻亦非常期待有團體組織性質的活動，在建立休閒運動蓬勃發展的當下，社區與校園欲長遠地發展則應多加促進學校與社區在休閒運動為前提的互動，實可視為本土文化的首要任務。雖然校園空間、時間、運動項目、人等因子的結合都是休閒運動發展的因素，但最重要的還是要公部門的重視及倡導，擔負起以活絡地方社區的責任，提供適當滿足高齡者需要的建立優質的休閒運動文化，充實高齡者生活，綻放生命光輝。

從描述統計發現，休閒運動組織仍未獲得普遍性參與，高齡者參與休閒運動方面仍歸屬個人操作參與，對於休閒運動付費觀念極為貧乏，蔡長啟（1983）指出：中外人士一致認為休閒服務將成為二十一世紀的重要行業，更是人類生活的主要部分。本地區高齡者在活動參與上，休閒運動方面第一選擇參與為快走、散步、健身操，此調查結果和沈易利（2000）所調查研究以球類、戶外活動略有出入，此應和時空背景及受試者特性不同而不同。

參與動機方面則沒有多大改變，以身體更健康、心情更愉快、消磨時間為參與主因，阻礙因素以時間因素佔最大的

主因。無法運動的變項主要為場地、費用、友伴的佔有比例仍高，足見高齡者休閒運動，仍未能享有必要條件，值得進一步探討。活動機會訊息傳遞是活動廣受參加的重要成因，本研究調查以電視傳播是最重要項目。

發展休閒運動可以帶給國民健康、提升生活品質，美化人生，更是政府單位所重視的社會福利，但是由於仍有許多主客觀因素在發展上遇到瓶頸，為使休閒運動的理想落實，突破各種阻礙休閒運動參與因素是刻不容緩的重要工作。工欲善其事，必先利其器，良醫投藥先知病因，欲求休閒運動的蓬勃發展，對參與動機和影響及需求因素進行深入了解，為一項必要工作。

分析中發現時間為高齡者的重要阻礙因素，結果與許義雄（1988）指出休閒運動參與和人口基本變項有關，（1985）又提出興趣、時間、個性、同伴、經費為主要影響因素，張少熙（1994）指出課業、時間、個性、家人態度、同伴為影響青少年休閒活動參與的重要因素，林木俊（1994）發現影響桃園地區民眾參與體育活動時，主要因素為時間、交通、活動內容、場地設施、管理維護等因素；從各表的分析結果顯示，參與動機分析中，可以發現草湖地區高齡者在休閒運動參與動機上具有多種不同的期望，各種不同人口變項在參與動機上也具有不同程度的需求。

從表的分析結果顯示，從參與動機分析中，可以發現草湖地區高齡者在休閒運動參與動機上具有多種不同的期望，各種不同人口變項在參與動機上也具有不同程度的需求。草湖地區高齡感受休閒運動阻礙因素，最高前五項依序為場地因素、時間因素、沒有友伴、交通問題、缺乏指導等，此結

果與張孝銘（2001）研究彰化市居民在感受參與新休閒活動的阻礙上，最高的為休閒的便利性、安全性、讓自己自由自在的活動、休閒場所環境衛生、休閒場所治安、休閒場所物價、令自己不舒服的休閒活動、休閒設施擁擠程度、休閒場所氣候、要事在身、時間等有類似但不全同，這顯現地區、對象的不同，會有不同結果產生，以前的研究者發現休閒運動阻礙的因素主要為場地設備、器材設施、資訊、指導人員、經費、時間、同伴、家人態度、技巧、能力、體力、健康情形、知識、交通工具、興趣、個性、人際關係居多（沈易利，1999、林宗義，1994、胡家欣，2000、許義雄，1993、陳信安，2000、黃立賢，1996）的分析結果，本研究的結果和多位專家學者研究結果有許多相似之處。

第五章 結論與建議

本研究從第二章探討休閒運動的源起與概念的闡述，對追求休閒運動的方式與理念已作進一步的瞭解；並自第三章與第四章透過問卷調查的方式，取得草湖地區高齡者從事休閒運動的現況，經彙整上述相關第一手資料後，進一步分析與探討提出相關結論與建議如后所述，期望進一步提供草湖地區高齡居民休閒運動之需求與提供相關單位促進校園因應高齡化社會的前瞻性思考，進而推及相關類似休閒運動生活情況、條件之社區居民在高齡社會化趨勢下作進一步之應用。

第一節 結論

根據本研究主要動機、目的在於探討分析高齡者的休閒運動參與及需求的情況，說明不同個人變項的高齡者在休閒運動參與及需求相關情形亦有所差異。茲述研究發現如下：

一、本地區高齡者休閒運動多以獨自進行緩和活動為主，時間以一小時為最多，且多未具使用者付費觀念。

(一) 草湖地區高齡者校園活動以緩和活動如快走、散步、健身操為主。

(二) 在校園休閒運動環境與習慣上，大部分在早晨為多、放學後次之，晚上對於校園空間等於閒置，幾乎無人充分使用校園做休閒運動。

(三) 運動時間以一小時為最多，在次數上以每週一次佔大多數，從事的時日大多包含平常日與假日，二日以上之連續假日反而偏低。

(四) 參與方式皆是獨自個人運動行為與操作的休閒運動，

團體組織未能提供與發揮動員休閒運動之效能。

(五) 因家住校園附近，故前往校園從事休閒運動之交通方式則以走路為主要工具。

(六) 其所需花費在休閒運動費用觀念幾乎等於零。

二、草湖地區高齡者休閒參與以追求身體更健康為首要動機

從參與動機分析中，發現草湖地區在休閒運動參與動機上期望能達到身體更健康、心情更愉快與消磨時間等多種不同的期望，進而參與各項休閒運動。

三、不同個人背景變項在休閒運動參與之阻礙亦以時間因素為首

休閒運動參與因不同個人背景變項（如年齡、性別、婚姻、村別、職業、教育程度、每月收入等七大變項為主），其中在許多不同的阻礙因素中前三項主因如下：

(一) 時間因素與青少年為對象之相關研究相似仍為影響高齡者校園參與休閒運動的最大阻礙因素。

(二) 由於農業社會長期勤儉持家的概念之下，對於休閒運動的花費視為較為浮華之行為，實為對休閒運動正面功能價值之認知不足所致，而降低嘗試的意願。

(三) 沒有興趣亦為重要阻礙因素，沒有興趣的原因甚多（諸如：個性漸形孤僻、舉辦活動不喜歡、沒有體驗到運動的樂趣）但是如果可以提供多元化、多樣化與適合高齡者之優良設施環境，將會提高參與頻率。

四、草湖地區高齡者至校園休閒運動需求在人口變項上具顯著差異

校園為高齡者再教育的主要場所，雖然目前校園願意將晚間空間之設施場所提供給社區教室舉辦英語與電腦教學等活動，但是並非休閒運動。根據第四章高齡者至校園休閒運動之需求分析可知以下四點情形。

- (一) 草湖地區之校園目前並無以因應高齡者休閒運動之社區化教學活動。
- (二) 各種不同人口變項在參與動機上也具有不同程度上的需求，因為不同屬性之高齡者，對於既有休閒運動舉辦頻率嚴重不足，遑論滿足追求多元、多樣化與樂趣化之需求。
- (三) 至於高齡者在休閒運動需求上確有依個人的變項不同而有所不同需求與看法，如：六十歲 六十五歲族群者較喜歡從事球類活動；高於六十五歲之高齡者較喜歡太極拳、健身操等偏向個人之運動；至於婦女則較喜歡屬於團體性的元極舞。不同人口變項對於運動指導上的需求則有一致性。
- (四) 既有校園並無提供專屬高齡者之運動場地。

第二節 建議

校園活動除個人阻礙因素外，有關權責單位，更應積極提供與倡導休閒運動，落實國民體育法及有關政府政策，社區組織的覺醒與糾合，動員起來，發揮組織力量，使高齡者生產力再生，學校社區化，社區學校化，讓終生運動的學習，來增進、提昇高齡者生活內涵與品質，以促進個人、家庭、社區、國家、世界的和諧與安康。

一、對政府單位的建議

(一) 法令依據：

依我國憲法規定，確實推行國民體育法，對於休閒運動相關運動文化的建立，使其高齡者有更健康之休閒運動環境，提升生活品質。

(二) 空間場所

強化校園休閒運動之設施安全、確實開放校園、無障礙環境的舒適、便利性與使用性。

(三) 活動方式

強化社區組織的動員力與休閒活動之項目的多元性；一開始應由公部門帶頭推行在漸進與第三部門或私部門的合作，增加休閒運動之永續發展。

(四) 交通方式

文獻中可知高齡者大多以徒步方式至校園休閒運動場地，在交通方式的考量方面應設置「社區人行徒步路徑」亦為結合「就學路徑」以增加學童就學時與高齡者在步行過程裡交通之安全與可及性。

(五) 健康狀況

校園可以適時在活動場地，進行靜態文宣宣導相

關適合高齡者活動方式與內容。

二、對地方社區的建議

主要是在於針對強化社群組織動員力：建全組織、喚醒組織意識，動員組織，確保能發揮組織力量，群策群力，營造地區休閒運動的文化，增加社群組織與學校與高齡者互動永續發展互利的關係。

三、對校園休閒運動服務的建議

針對校園規劃者的建言，主要應避免在設置適合高齡者之休閒運動設施需求的同時與學生需求造成衝突。例如：如設置健康步道對於好動的學子，是否會因為跌倒而致生更大的傷害。例如：好動的學子其使用頻率過高，導致設施耐久性的不足。或因為下課後亦有學生會從事休閒運動，是否與高齡者的休閒時間相衝突。

四、對校園休閒運動高齡者的建議

- (一) 要瞭解自我健康狀況（如定期作健康檢查）。且要瞭解自己不適合從事哪些運動。
- (二) 要隨身攜帶緊急聯絡或救護方式。
- (三) 要注意高齡者從事休閒運動相關注意原則
- (四) 訂定體適能的個人計畫目標，養成運動日誌的習慣，時時、處處、天天的終生運動。

五、後續研究

- (一) 本研究在研究範圍上，因研究者時間、能力、財力、物力等之限制，僅能以草湖地區為研究對象，在推論至其他地區時恐有限制存在，因不同地區各有不同社

會文化的背景差異，因此在休閒參與與需求上都有著相當程度的不同，因此，建議未來研究者能將整個研究範圍擴大至整鄉或其他地區，並可將研究結果與本研究作一比較，分析是否不同地區高齡者休閒參與與需求上都有著不同的差異情形。

- (二)本研究僅探討高齡者的休閒校園參與及需求，並未深入探討個人休閒運動參與及需求的產生，繼而感受阻礙因子是否影響活動的參與，此外當需求高時，其感受參與是否愈高？而阻礙高時是否降低個體參與休閒運動的意願？因此建議後續研究對此有興趣者，可繼續針對上述推論進行更具體之因果關係研究。

參考文獻

壹、中文部分

- 行政院體育委員會 (1999)。中華民國體育白皮書。
- 文崇一(1978)。青年工人的休閒問題。中研院民族集刊之 24。
- 文崇一(1980)。台灣居民的休閒生活。台北：東大書局。
- 文崇一(1981)。青年工人休閒行為及其類型。中研院民族集刊，51:pp1-62。
- 王宗吉(1992)。體育運動社會學。台北縣永和市：銀禾文化。
- 王昭正(2002)。休閒導論。台北市：品度股份有限公司。
- 王昭正(2003)。休閒與遊憩管理。台北市：品度股份有限公司。
- 王凱立(2000)。民間機構經營學校運動設施之可行性研究。國立台灣大學土木工程研究所碩士論文，未出版。
- 江良規(1986)。體育學原理新論。台北市：台灣商務印書館。
- 牟鍾福(2002)台灣地區民眾運動休閒設施需求研究。台北市：行政院體育委員會。
- 余 嬪(1998)。青少年之休閒活動狀況調查報告。學生輔導，51,pp122~125。
- 吳英偉、陳慧玲譯(2003)。休閒社會學。台北市：五南圖書出版股份公司。
- 李明宗(1994)。休閒、觀光、旅遊論文集。台北：景文。
- 李明榮(1997)。從生活型態看休閒文化演進。師友，336，pp4-9。
- 李鐘元(1982)。休閒活動，生活素質研究中心研討會論文集(2)，pp191-187。
- 沈易利(1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育

- 學院碩士論文，未出版。
- 沈易利(2000)。台灣省民休閒運動參與和需求之研究。台中縣：霧峰出版社。
- 卓俊辰(1989)。體適能健身運動處方的理論與實際。台北市：國立台灣師範大學體育學會，pp339~350。
- 周海娟(1990)。台灣地區居民休閒活動的選擇與類型。東吳大學社會學研究所碩士論文，未出版。
- 林木俊(1994)。桃園縣立體育館市場區隔之研究。國立體育學院碩士論文，未出版。
- 林正常(1989)。運動科學與訓練。台北市：銀禾文化事業有限公司。
- 林正常(2003)。運動訓練法。台北縣：藝軒圖書出版社。
- 林宏恩(1997)。休閒生活與品味人生。師友，336,pp10~14。
- 林國棟(1996)。學校體育之運動設施事業。中華民國大專院校體育總會 84 學年度學校運動場館規劃與管理講習會資料。
- 林連禎(1990)。從運動社會科學探討大學休閒運動之組織功能與學生參與。中華民國體育學會出版，P16。
- 林歐貴英、郭鐘龍合譯(2003)。社會老人學。台北市：五南圖書出版股份有限公司。
- 林麗惠(2002)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究，pp10 11。
- 姜德珍(2000)。當個快樂的老人。台北市：正中書局。
- 洪煌佳(2001)。休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探。國立台灣體學院創校四十校慶學術論文。
- 修慧蘭(1985)。台北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀。政

- 大心理研究所論文。
- 修慧蘭、陳彰儀(1987)。台北市就業者之休閒狀況分析。國立政治大學學報。55, 141-169。
- 孫瑞台、葛玉祥、李文基、王佩琨編著(1998)。銀髮族健身指南。台北市：大展出版社有限公司。
- 高俊雄(2002)。休閒事業管理。桃園：志軒企業股份有限公司。
- 張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版。
- 張孝銘(2001)。休閒參與型式、休閒需求與休閒阻礙間之相關研究--以彰化市居民為實證。台北：高立圖書。
- 張春興(1989)。心理學概要。台北市：東華書局。
- 張春興(1995)。心理學概要。台北市：東華書局。
- 張宮熊(2002)。休閒事業概論。台北市：揚智文化事業顧問股份有限公司。
- 張國立(1986)。老人的休閒活動。台北市：中華日報社出版部，pp9~15。
- 許義雄(1983)。體育學原理。台北市：文景書局。
- 許義雄(1988)。社會變遷與體育發展。台北市，文景出版社。
- 許義雄(1992)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北市，行政院青年輔導委員會。
- 許義雄、張清龍(1979)。我國職工閒暇意識及其活動傾向調查。體育學報，1:pp124-169。
- 陳在頤(1985)。休閒活動管理與指導。台中，霧峰出版社。
- 陳定雄(1984)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體

- 專學報，4，pp1 29。
- 陳定雄(1993)。健康體適能。國立台灣體專學校第二期抽印本，p29。
- 陳俊忠譯(2002)。哈佛經驗運動與健康。台北縣：易利圖書出版公司。
- 陳南琦(2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版。
- 陳彰儀(1984)。休閒活動之選擇與休閒教育。幼獅月刊，384,pp50~53。
- 陳彰儀(1987)。你滿意你的休閒生活嗎。教育部文化講座專輯，文化講座彙編第三冊，教育部社會教育司編印。
- 陳彰儀(1989)。工作與休閒。台北市：淑馨出版社。
- 陳德海(1996)。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育，慶祝八十五年體育節專刊，pp52~58。
- 陳鴻雁(1999)。國民參與休閒運動人口調查研究(初版)。台北市：行政院體育委會。
- 單小琳(1998)。現代桃花園--談休閒運動何處尋。
- 彭駕駢(1999)。老人學。台北：揚智文化股份有限公司。
- 程紹同(1997)。優質休閒，超值人生。師友，336，pp14-19。
- 黃月嬋(1997)。推廣職業婦女休閒運動應有的作法。國民體育季刊，4(22),pp46~51。
- 黃立賢(1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。國立高雄師範大學輔導學系碩士論文，未出版。
- 黃光獻(2001)。從規劃與法規面向探討學校運動設施經營管理。台北市：今日書局。

- 黃定國(1992)。從休閒理論探討台北市市區開放空間設計指標及準則之研究。國立台北工業專科學校學報，第 25-2 期，pp195~258。
- 黃振球(1970)。休閒活動的理論與實施。教育學報創刊號，台北：師範大學。
- 葉智魁(2002)。Aristotle 的休閒觀之探析。戶外遊憩研究，17(1) pp51-58。
- 廖榮利(1977)。談休閒娛樂。台北：創見出版社。
- 趙麗雲(2002)。青少年休閒運動現況暨發展策略。台北市：國家政策論壇，2 卷 4 期，pp34~37。
- 劉一民(1981)。描繪現象學與休閒概念的研究。中華民國體育學會會報(3) pp43-46。
- 樊正治(1987)。運動指導法。台北市：正中書局。
- 蔡長啟(1993)。我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，4(22)，pp4-10。
- 蔡貞雄(2001)。體育的理念。高雄：復文書局。
- 鄭志富、劉衡江(1998)。全國各級學校運動場地設施調查研究。教育部專案委託研究。
- 鄭芳梵(1993)。如何積極推展休閒運動。國民體育季刊，22(4)，pp11-15。
- 鄭凱文(2002)。老人公寓公共空間中高齡者社交行為之建築計畫研究。私立中原大學建築學系碩士學位論文，未出版。
- 蕭新煌(1990)。對休閒、遊憩、自然觀光的若干社會學觀察，休閒面面觀言討論文集。戶外遊憩學會，pp31-36。
- 謝光復(2001)。國民小學校園開放管理系統之研究。國立台

- 北師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版。
- 謝仲裕譯(2002)。ACSM體適能手冊。台北市：九州圖書文物有限公司。
- 謝政諭(1989)。休閒活動的理論與實踐。台北市：幼獅文化事業公司。
- 顏妙桂譯(2003)。休閒活動規劃與管理。台北市：桂魯有限公司。
- 羅倩玲(1994)。樂在不工作。台北市：遠流出版事業股份有限公司。

貳、外文部分

淺井淺一、清墓、宗像、細谷絹(1952)。教育科學辭典。日本：朝倉書店。

小林澄兄(1954)。教育百科辭典。日本：福村書店。

Brighbill, C.K.(1960). *The Challenge of Leisure*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall.

Clawson, M. and Knetsch, J. (1996) *Economics of Out-door Recreation*. Baltimore, The John Hopkins Press, pp.33-36

Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G.(1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.

Crawford, D.W., & Godbey, G.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D.A.(1991). Leisure and self actualization. In B.L. Driver, P.J. Brown, & G.L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*(pp.91-102). State College, PA: Venture.

Dumazedier, J.(1974), "Sociology of Leisure", Amsterdam, Elsevier,

Gist, N.P., & Fava, S.F.(1964). *Urban Society*, New York, Crowell.

Godbey, G(1999). *Leisure in your life –an exploration*(5th ed). State college, PA: Venture perspectives, Inc.

Is-Ahola, S. E., & Mannell, R.C.(1985). Social and psychological constraints on leisure. In M.G. Wade, (eds.), *Constraints on leisure*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

- Kando, T.M. (1975) Leisure and Popular Culture in Transition. St. Louis, MO: C.V. Mosby.
- Kart , G.S. and Manard, B.B. Aging in America, New York: Alfred publishing Co, Inc , 1976 , p42.
- Kelly, R.J. (1978a). Leisure styles and choices in three environments. Pacific Sociological Review, 21(2). PP187-207
- Kelly, R.J. (1978b). Situational and social factors in Leisure decisions . Pacific Sociological Review, 21(3). PP313-330.
- Kelly, R.J. (1983). Leisure styles: A hidden core. Leisure Sciences, 5(4). PP321-338
- Kelly, R.J. (1990). Leisure . NJ: Prentice Hall.
- Parker, S.R. (1971). The future of work and Leisure. London : Mac Gibbon and Kee.
- Peppers, L.G. (1976). Patterns of leisure and adjustment to retirement . The Gerontologist (11)16, 5, 442-446.
- Raymore, L., Godbey , G., Crawford, D., & Von E.A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. Leisure Sciences, 15, 9-113.
- Russell , J. (1992) . Planning programs in recreation. St. Louis : Mosby.

附錄一

臺閩地區人口指標與芳苑鄉草湖村年齡結構

一、臺閩地區人口指標

依據中華民國臺閩地區重要人口指標(內政部戶政司 93 年 6 月 8 日編製),臺閩地區 92 年底幼年人口(0-14 歲)為 4,481,620 人,較 91 年底減少 117,272 人,占總人口 19.83%,較 91 年底減少 0.59 個百分點;青壯年人口(15-64 歲)為 16,035,196 人,較 91 年底增加 144,612 人,占總人口 70.94%,較 91 年底增加 0.38 個百分點;老年人口(65 歲以上)為 2,087,734 人,較 91 年底增加 56,434 人,占總人口 9.24%,較 91 年底增加 0.22 個百分點。臺閩地區人口早已達到聯合國世界衛生組織所定義老年人口比率為 7% 之高齡化社會。

二、芳苑鄉草湖村年齡結構

彰化縣芳苑鄉九十三年七月份草湖國中涵蓋地區村里人口統計數。

彰化縣芳苑鄉九十三年七月份人口統計表
草湖地區

總計	鄰數	戶數	男	女	合計
	162	5376	11825	9615	22349
文津村	10	329	763	617	1380
王功村	14	628	1388	1260	2648
民生村	11	247	509	462	971
和平村	11	270	528	503	1031
建平村	15	646	1480	1281	2761
草湖村	13	464	991	875	1866
崙腳村	10	223	508	462	970
博愛村	12	245	490	506	996
新生村	16	411	942	812	1754
新寶村	11	546	1136	948	2084
漢寶村	24	942	2125	1969	4094
興仁村	15	425	965	829	1794

資料來源：彰化縣芳苑鄉戶政所九十三年戶政資料

附錄二

草湖地區高齡者人口總數申請書函

機關地址：彰化縣芳苑鄉

傳真：

申請人：楊聖德

聯絡電話：8861051

e-mail：

受文者：彰化縣芳苑鄉戶政事務所。

發文日期：中華民國 94 年 4 月 19 日

發文字號：01 號

速別：

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：為申請 鈞所行政所管轄之草湖地區的村別高齡者
(55、56 等歲依序至 80 歲之男、女人口數資料)，敬請
惠賜，俾為學術參考，請 鑒核。

說明：本人係現職草湖國中體育教師（並於台灣體院體研所
在職班進修），因興趣於草湖地區高齡者的休閒運動行
為，純為學術之探討，特為申請，敬請 鈞所惠賜，實
感德便。

正本：彰化縣芳苑鄉戶政事務所。

副本：

申請人：楊聖德

住址：彰化縣芳苑鄉草胡村功湖路 140 號

附錄三

草湖地區到校園從事休閒運動高齡受試者年齡分析表

年齡	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
55	14	1.7	3.4
56	19	2.3	8.0
57	17	2.1	12.1
58	14	1.7	15.5
59	16	2.0	19.4
60	17	2.1	23.5
61	24	2.9	29.4
62	21	2.6	34.5
63	21	2.6	39.6
64	25	3.1	45.6
65	16	2.0	49.5
66	24	2.9	55.3
67	20	2.4	60.2
68	25	3.1	66.3
69	21	2.6	71.4
70	21	2.6	76.5
71	11	1.3	79.1
72	10	1.2	81.6
73	11	1.3	84.2
74	9	1.1	86.4
75	11	1.3	89.1
76	4	0.5	90.0
77	5	0.6	91.3
78	5	0.6	92.5
79	5	0.6	93.7
80	7	0.9	95.4
81	8	1.0	97.3
82	3	0.4	98.1
83	4	0.5	99.0
84	4	0.5	100

資料來源：本研究製作

附錄四

草湖地區高齡者參與校園休閒運動調查問卷表

問卷編號：_____

親愛的女士、先生您好！

這是一份學術問卷，旨在瞭解目前您所處的草湖地區內高齡者的休閒運動參與與需求狀況，在此耽誤您幾分鐘時間，請教您幾個問題。本研究採不計名的方式，您不必填寫姓名及住址，本問卷所得資料僅供學術之用，您的寶貴意見將使本研究產生學術上的貢獻，您的意見對外絕對保密，請放心填答。謹致以無限的感激，謝謝您的合作與協助。敬祝：
健康 快樂

臺灣體育學院休閒研究所研究生 楊聖德 敬啟

第一部分 基本資料

這部分是請您提供您的背景資料，請在適當的內打或「√」處填寫資料。

- 一、請問您的年齡是幾歲(實足年齡計算至93年12月止)，
性別是 男 女，婚姻是 未婚、喪偶 已婚。
- 二、您目前居住在彰化縣芳苑鄉 村。
- 三、您的職業屬於： 公 教 農 商 工 服務業
家庭管理 其他(請自填) 。
- 四、您的學歷是 小學含以下 初、國中 高中、職
大專大學 研究所(含)以上。
- 五、您每月的收入大約是 10000元(含)以內
10001~20000元 20001~30000元 30001~40000元
40001~50000元 50001~60000元 60001元以上
- 六、您每月花在休閒運動方面的費用大約是 2000元

2000 元 3000 元 3001~4000 元 4001~5000 元
5001~6000 元 60001 元 以上

第二部份 休閒運動參與情形，這部分是調查您參與休閒運動的情形，以作為研究的依據。請在適當的 內打 或於「」處填寫資料。

一、您每週參與休閒運動的次數大約是 1 次 2~4 次
5~6 次 7 次以上。

二、您每週參與休閒運動的時數大約是 一小時以內
一小時半 二小時 三小時 四小時以上

三、您每週參與休閒運動的時段大約是(可複選)：

清晨 8:00 以前 下午 17:00~19:00
傍晚以後 19:00 21:00。

四、您參與休閒運動的時間大都是利用： 週一至週五
週六、日 二天以上假期。

五、您參與休閒運動之前後有無作準備及整理操 是 否

六、您參與休閒運動有無作運動計畫紀錄危機處理 是 否

七、您經常參與的休閒運動是甚麼?請您填寫三種：

散步 快走 慢跑 健身操 元極舞 太極拳
羽、桌球 球類運動 其他。

八、您是否已參加休閒運動組織(俱樂部)? 是 否。

如果已經參加，您的休閒運動社團是否收費? 是
否，其名稱是_____。

九、您參與休閒運動的動機是(可複選)：

身體更健康 心情更愉快 消磨時間
增加社交經驗 學習技能 滿足成就感
舒解壓力 改變人生觀 純為娛樂 知識追求

其他(請說明) _____。

十、您從事休閒運動的資訊來源是：

報紙 廣告傳單 電視 雜誌 廣播
親友告知 其他_____。

十一、影響您無法參與休閒運動的原因是(可複選)：

時間因素 交通問題 費用負擔 缺乏指導
沒有友伴 沒有興趣 體力問題 場地因素
資訊不足 環保問題 運動技巧問題
家人問題 其他(請說明)_____。

第三者部分 休閒運動的需求

這部分是調查您對休閒運動的需求情形，以提供學校校園興建休閒運動場地及活動設計之施政參考依據。

一、您最想參與的休閒活動是甚麼？請您填寫三種：

散步 快走 慢跑 健身操 元極舞 太極拳
羽、桌球 球類運動 其他。

二、您是否希望有休閒運動指導人員指導您參與休閒運動
是 否。

三、您認為校園最急需興建的休閒運動場地、器材設施是(可
複選)：

體能訓練場 遊戲場 單槓雙槓雲梯
老人休閒運動器材 其他

四、您是否希望校園有充足的休閒運動場地？ 是 否

五、您認為目前休閒運動場地是否夠用？ 是 否

如果您認為不夠用，您希望：校園興建甚麼休閒運動設施。
~問卷到此全部結束，請再檢查一遍，感謝您的幫忙
協助。~