

TH
008,85289
4377
2002
0847

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究

TAIWAN HIGH SCHOOL PRINCIPALS' PARTICIPATION
IN RECREATIONAL SPORTS



研究生：許志賢 撰

指導教授：李明榮 教授

臺灣體院圖書館



0094368

中華民國九十一年六月

論文名稱：臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究

總頁數：141 頁

院所組別：國立臺灣體育學院體育研究所休閒運動組

畢業時間及提要別：九十學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：許志賢

指導教授：李明榮

中文摘要

本研究旨在調查臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動的現況及阻礙情形，研究的結果可提供主管機關在制定政策及推廣休閒運動時之參考。本研究以臺閩地區計 499 名高級中等學校校長為研究對象，以普查的方式實施行問卷調查，以自編「臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動問卷」為研究工具，內容包含：個人基本資料、參與休閒運動現況問卷及休閒運動阻礙量表，調查期間共發出問卷 499 份，回收 387 份，有效問卷 373 份，有效問卷比例為 74.75%。為達本研究目的及驗證獨立樣本之考驗假設之需，本研究將回收之有效樣本以描述統計、項目分析、因素分析、單因子變異數分析、卡方考驗等統計方法進行資料分析，結果發現：

- 一、校長參與休閒運動以「偶而為之」為主，每週「1-2 次」、每次「31-60 分鐘」居多，大都利用「假日 08:00-12:00」時段，多由「家人」相伴，「促進身體健康」是主要動機，主要資訊來源為「報章雜誌」，最常參與的休閒運動是「散步」。
- 二、不同背景變項的校長在休閒運動參與現況上，不同的性別、年齡在參與休閒運動習慣中有顯著差異。
- 三、不同背景變項的校長在休閒運動阻礙上，不同任職校長年資及學校所在地區的校長在「人際阻礙」及「社會阻礙」中有顯著差異。

關鍵詞：高級中等學校校長、休閒運動現況、休閒運動阻礙

Hsu,Chih-Hsien(2002).Taiwan high school principals' participation in recreational sports. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung

ABSTRACT

This study is to explore the current status and obstacles facing Taiwan high school principals participating in recreational sports. A total of 499 high school principals in Taiwan and its surrounding islands have been included in this study. A self-designed instrument, "Questionnaire of High School Principals' Participation in Recreational Sports " was developed and administered to them. The questionnaire consisted of three parts: personal information, recreational sports survey, and its obstacle scale. As a result, out of 499 high school principals surveyed, 387 completed and returned their questionnaires, Out of 387 returned questionnaires, only 373, or 74.75% were counted as being valid. Based upon the purpose and the hypotheses testing of this study, All data were processed using descriptive statistics, item analysis, factor analysis, One-way ANOVA and Chi-square.

The following are three major findings:

1. High school principals occasionally engaged in recreational sports, about one to two times a week for 31-60 minutes each time. The most preferred form of recreation was walking, accompanied by family members. Rationale for this popular choice was to stay in shape and safeguard their health. Recreational resource information mainly came from journals and newspapers.
2. High school principals differ significantly regarding their participation in recreational sports in terms of the variables of gender, age and sports habits.
3. In terms of the high school principals' seniority and where their schools were located, there were significant differences found with the interpersonal and social obstacles they encountered when participating in their recreational sports.

In conclusion, the recommendations proposed by this study will be offered to Taiwan sports and recreation authorities for their reference

Keywords: high school principal, recreational sports, recreational sports obstacles

目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	vii
圖目錄.....	ix

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 待答問題.....	6
第四節 研究假設.....	6
第五節 研究範圍與限制.....	7
第六節 名詞解釋與操作性定義.....	8
第七節 本研究的重要性.....	10

第二章 文獻探討

第一節 休閒運動的概念.....	11
第二節 休閒運動的分類及功能.....	20
第三節 休閒運動的相關研究.....	25

第四節	休閒運動阻礙因素與相關研究.....	29
-----	--------------------	----

第三章 研究方法

第一節	研究架構	40
-----	------------	----

第二節	研究流程	41
-----	------------	----

第三節	研究對象.....	42
-----	-----------	----

第四節	研究工具.....	42
-----	-----------	----

第五節	資料分析方法.....	49
-----	-------------	----

第四章 結果與討論

第一節	校長基本資料分析.....	52
-----	---------------	----

第二節	校長參與休閒運動現況之分佈情形.....	55
-----	----------------------	----

第三節	校長參與休閒運動阻礙因素之分佈情形.....	95
-----	------------------------	----

第四節	不同背景變項的校長參與運動現況差異性考驗... ..	97
-----	----------------------------	----

第五節	不同背景變項的校長參與休閒運動阻礙差異性 考驗.....	102
-----	---------------------------------	-----

第六節	綜合討論.....	106
-----	-----------	-----

第五章 結論與建議

第一節	主要發現.....	116
-----	-----------	-----

第二節	研究應用.....	119
-----	-----------	-----

第三節	後續研究之建議.....	120
-----	--------------	-----

參考文獻

一、中文部分.....	121
二、外文部分.....	127
三、網路部分.....	131
附錄 A 臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動預試問卷.....	132
附錄 B 臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動調查問卷.....	137

表 3-2 休閒運動發展量表項目分析結果表..... 40

表 3-3 休閒運動發展量表兩堂樣本題群結果表..... 42

表 3-4 休閒運動發展量表各分量表與總量表之信度..... 47

表 3-5 休閒運動發展量表各分量表與相關矩陣..... 48

表 4-1 性別次數分配情形..... 32

表 4-2 學校性別次數分配情形..... 33

表 4-3 學校屬性次數分配情形..... 33

表 4-4 年齡次數分配情形..... 34

表 4-5 任職年資次數分配情形..... 34

表 4-6 學校所在地區次數分配情形..... 35

表 4-7 參與休閒運動的習慣..... 36

表 4-8 是否曾雙重參與休閒運動的習慣..... 38

表目錄

表 2-1	Neulinger 的休閒典範.....	14
表 2-2	國內有關休閒運動之研究.....	28
表 2-3	國外休閒阻礙研究與分類.....	35
表 2-4	國內有關休閒阻礙的項目或分類.....	37
表 3-1	高級中等學校校數統計表.....	42
表 3-2	休閒運動阻礙量表項目分析摘要表.....	46
表 3-3	休閒運動阻礙量表因素構面矩陣摘要表.....	47
表 3-4	休閒運動阻礙量表各分量表與總量表之信度.....	49
表 3-5	休閒運動阻礙量表各構面相關矩陣.....	49
表 4-1	性別次數分配情形.....	52
表 4-2	公私立學校別次數分配情形.....	53
表 4-3	學校屬性次數分配情形.....	53
表 4-4	年齡次數分配情形.....	54
表 4-5	任校長年資次數分配情形.....	54
表 4-6	學校所在地區次數分配情形.....	55
表 4-7	參與休閒運動的習慣.....	56
表 4-8	各背景變項參與休閒運動的習慣.....	58

表 4-9	每週參與休閒運動的次數.....	59
表 4-10	各背景變項每週參與休閒運動次數.....	61
表 4-11	每次參與休閒運動的時數.....	62
表 4-12	各背景變項每次參與休閒運動的時數.....	64
表 4-13	參與休閒運動的時段.....	65
表 4-14	各背景變項參與休閒運動的時段.....	68
表 4-15	參與休閒運動的同伴.....	71
表 4-16	各背景變項參與休閒運動的同伴.....	73
表 4-17	參與休閒運動的動機.....	74
表 4-18	各背景變項參與休閒運動的動機.....	75
表 4-19	參與休閒運動的資訊管道.....	78
表 4-20	各背景變項參與休閒運動的資訊管道.....	80
表 4-21	目前最常參與的休閒運動.....	82
表 4-22	各背景變項目前最常參與的休閒運動.....	86
表 4-23	有效樣本對參與休閒運動阻礙量表評量優先順序.....	96
表 4-24	受試者在休閒運動阻礙各因素構面反應情形.....	97
表 4-25	不同背景變項的受試者參與習慣差異性考驗列聯摘要表.....	98
表 4-26	不同背景變項的受試者每週參與次數差異性考驗列聯摘要表.....	99

表 4-27	不同背景變項的受試者每次參與時數差異性考驗列聯摘要表.....	101
表 4-28	性別在休閒運動阻礙的 t 考驗摘要表.....	102
表 4-29	公私立學校別在休閒運動阻礙的 t 考驗摘要表.....	103
表 4-30	學校屬性在休閒運動阻礙的 t 考驗摘要表.....	103
表 4-31	年齡在休閒運動阻礙的單因子變異數分析摘要表.....	104
表 4-32	年齡在休閒運動阻礙的單因子變異數分析摘要表.....	105
表 4-33	年齡在休閒運動阻礙的單因子變異數分析摘要表.....	106

第一章 緒論

圖目錄

圖 2-1	Kelly 的休閒典範.....	14
圖 2-2	休閒運動、休閒活動、體育運動三者關係圖.....	19
圖 2-3	休閒阻礙階層模式.....	32
圖 2-4	三種休閒阻礙與確實因素間的關係.....	33
圖 3-1	研究架構圖.....	40
圖 3-2	本研究流程圖.....	41
圖 3-3	統計分析資料流程圖.....	51

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

近年來，政府及人民戮力經濟發展，創造舉世聞名的臺灣經濟奇蹟，而國民所得因此大幅提升，人民生活水準明顯改善，依行政院主計處指出，民國 89 年我國國民生產總值 (GNP) 達 9 兆 8 千 033 億元，折合美金 3 千 1 百 39 億美元，每人 (GNP) 達美金 1 萬 4 千 1 百 88 元 (行政院主計處，民 90a)；在民間消費型態上，民國九十年娛樂消遣支出比例亦提高到 19.28% (行政院主計處，民 91)，又民國 90 年 1 月 1 日起政府各機關 (構)、學校全面實施週休二日，私人企業、公司行號員工亦實施二週 84 工時制，國人閒暇時間也因此變得更多。

此外，隨著科技文明的進步，人們職務上的工作及日常生活中原本應藉由身體活動來完成的工作，逐漸被機械化、自動化及資訊化等各項設備所取代，身體的運動量也在不知不覺中減少許多，如飲食營養又失去均衡，罹患與身體活動不足有關的慢性疾病機會必然增加，肥胖、高血壓、心臟病等文明病隨之而來，行政院主計處調查顯示，目前因運動量不足而引發之血管疾病、心臟疾病及糖尿病已成為國人十大死亡原因中的第二、三及五名 (行政院衛生署，民 90)。另外，許多的研究亦發現，現代人事實上並非完全享受科技發達的美果，大部分人反而倍感生活壓力沉重，生活更加緊張，體能情況減弱，疏離感也增加了 (邱金松，民 77)。又據學者的研究指出休閒活動

的參與，可以改善人們的生活品質，而運動性休閒對增進人們身心健康情況更具效果(Haun,1966)。因此，在有錢有閒之餘，如何追求高品質的生活及健康的優質人生乃逐漸為中外人士所重視，休閒產業乃成為近代快速發展的產業，尤其是閒暇時間內的休閒生活，亦成為人們所追求的重要內容。

近幾年來，政府提倡正當休閒活動，並不斷投入龐大經費建設各種休閒運動場館與設施，規劃、舉辦各種休閒體育活動，鼓勵民眾參與，即充分顯示政府重視民眾休閒需求與提昇民眾生活品質、增進民眾身心健康之用心。

休閒活動將是二十一世紀人類生活的重要部分(蔡長啟，民 82)，因此，如何善用閒暇時間，使自己充分獲得放鬆、健康、娛樂、自我成長……等，將是二十一世紀人們面臨的重要課題(葉憲清，民 76)。

休閒活動涵蓋靜態的休閒活動與動態的休閒活動，根據研究指出，國人從事休閒活動之方式，仍以靜態居多，其中又以看電視、錄影帶、聊天、拜訪親友為最多(行政院主計處，民 81, 84, 90b; 蘇文彬，民 85; 陳美玲，民 86; 陳南琦，民 89)，何以國人日常從事動態休閒活動不普遍？有何種因素阻礙他們從事？頗值政府相關單位在提倡正當休閒活動時先加以了解，並藉此積極規劃可行的內容與策略，以鼓勵民眾參與休閒活動。

近年來國內有關休閒運動的研究，正逐漸被體育學術界重視，在相關的研究中，已有許多針對特定對象之研究，例如：鄧正忠(民 81)研究復興工商專校教職員休閒運動參與狀況；

鄧正忠（民 82）研究臺中地區專科學校教師休閒運動態度傾向；許天路（民 82）研究南亞工專學生參與休閒運動狀況；黃金柱等（民 82）研究臺北市四季潛水游泳會員參與休閒運動和參與行為；張春秀（民 83）研究雲林工專學生體育正課滿意度與休閒運動之影響；李國華（民 83）研究暑期進修國小教師參與之休閒運動；鄧正忠（民 83）研究運動員的休閒運動態度傾向；彭淑美（民 85）研究婦女休閒運動的推廣；陳榮章（民 85）研究推廣職業婦女的休閒運動；陳顯宗（民 87）研究適合國小學生的休閒運動；陳鴻雁（民 89a）研究臺灣地區青少年與休閒運動現況；陳麗華（民 80）研究臺北市大學女學生休閒運動態度與參與狀況；沈易利（民 84）研究臺中地區勞工休閒運動需求；沈易利（民 88）研究臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素；沈易利（民 89）研究臺灣省民眾休閒運動參與和需求；賴清材（民 89）研究我國北區軍事校院學生休閒運動需求；陳鴻雁（民 89b）研究臺灣地區民眾參與休閒運動。但是對於負有傳授學生學識及社會教育功能之學校校長，則未曾有人加以探討。

本研究以臺閩地區高級中等學校校長為研究對象，主要是考量學校除了傳授學生知識及待人接物之道外，尚負有社會教育之重責大任，在政府積極推動全民休閒運動之際，無疑地學校將會是推動此項政策的最大動力來源。由於校長依法綜理校務，掌握學校整體資源，可透過校務運作灌輸全體教職員正確休閒運動觀念，再由教職員影響學生，進而擴及學生家長，並帶動整體社區休閒運動風氣，而就各級學校學生而言，國中小

學學生年齡尚幼，基本上其所能發揮之影響力尚屬有限，高級中等學校學生因年齡較大，思想也較為成熟，應已具有影響家長行為及帶動社會風氣之功能，有鑑於此，乃期針對高級中等學校校長參與休閒運動情形進行瞭解，是為本研究動機之一。

根據行政院體育委員會委託陳鴻雁研究完成的「國民參與休閒運動人口調查」結果顯示，我國參與休閒運動的人口佔 91.61%，但規律參與休閒運動者僅佔 24.82%；民眾於「下午」從事休閒運動者比例最高佔 39%；最普遍參與之休閒運動為「散步」、「腳踏車」、「籃球」、「慢跑」和「登山健行」；每週參與「一至二次」者最多；每次以持續「一小時以下」的比例最高，佔 54.11%；參與休閒運動時與「家人」一起從事者最多，達 33%（陳鴻雁，民 88）。另陳鴻雁（民 89b）所做之「臺灣地區民眾參與休閒運動之研究」結果亦與上開情形相近；而高級中等學校校長對運動場地、器材、專業技術指導等之獲得，相較於一般民眾，其便利性較高，其參與休閒運動之比例、參與種類、參與頻率、持續時數以及參與習慣等現狀為何？是否與一般民眾休閒運動之參與結果有所不同？又其參與之動機及其資訊獲取之管道為何？亦均值得深入探討，是為本研究動機之二。

休閒運動阻礙是造成休閒運動參與和發展的重大阻力，有關休閒運動的阻礙因素甚多，近年來的研究發現休閒運動的阻礙因素，主要以時間、場地、友伴、交通、經費、興趣、個性、體能、資訊、技巧、指導人員、家人態度、工作（課業）壓力等方面居多（許義雄，民 74；陳麗華，民 80；林宗毅，民 83；

陳德海，民 85；沈易利，民 88；陳信安，民 89)；而 Crawford 與 Godbey (1987) 研究認為，休閒阻礙定義有三種類別，分別為個體內在阻礙 (intrapersonal barriers)、人際阻礙 (interpersonal barriers) 及結構性阻礙 (structural barriers)。研究阻礙因素，可以探究出影響參與的原因為何？有何策略可來協助改善？校長在綜理繁雜校務之餘，是否因相關因素造成阻礙而無法參與休閒運動，亦值得加以探討，因此，有關高級中等學校校長參與休閒運動阻礙之調查，是為本研究動機之三。

第二節 研究目的

根據前敘之研究動機，本研究目的如下：

- 一、瞭解高級中等學校校長參與休閒運動之現況，並依不同背景（性別、年齡、公私立、學校屬性、任職年資及學校所在地區）進行探討與分析其特性。
- 二、分析高級中等學校校長參與休閒運動阻礙因素與特徵。
- 三、研究結果可提供主管機關做為策訂相關政策時之參考。

第三節 待答問題

依據研究目的，本研究將探討下列問題：

- 一、高級中等學校校長參與休閒運動的習慣、每週次數、每次時數、參與時段、參與同伴、參與動機、參與種類及資訊獲得之管道為何？不同背景變項間在參與習慣、每週次數及每次時數方面有何差異？
- 二、阻礙高級中等學校校長參與休閒運動之因素為何？不同背景變項間是否有顯著差異？

第四節 研究假設

本研究依據研究目的及待答問題，提出本研究所欲驗證之虛無假設如下：

假設一、不同背景變項的高級中等學校校長在休閒運動參與現況方面無顯著差異存在。

假設 1-1：不同背景變項的高級中等學校校長在休閒運動參與習慣方面無顯著差異存在。

假設 1-2：不同背景變項的高級中等學校校長在每週參與次數方面無顯著差異存在。

假設 1-3：不同背景變項的高級中等學校校長在每次參與時數方面無顯著差異存在。

假設二、不同背景變項的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

假設 2-1：不同性別的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

假設 2-2：不同公私立別的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

假設 2-3：不同學校屬性的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

假設 2-4：不同年齡的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

假設 2-5：不同任職年資的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

假設 2-6：不同學校所在地區的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究係以臺閩地區之國立、臺北市立、高雄市立、縣(市)立及私立高級中學、高級職業學校(含特殊教育學校)校長為研究對象，研究調查以普查方式進行。

二、研究限制

本研究因受人力、物力及時間限制，僅以臺閩地區高級中等學校校長為研究範圍，由於臺閩地區國民小學、國民中學及大專校院數量極為龐大，以致無法同時將研究範圍擴及各該等級學校校長，為本研究限制之一，又休閒運動參與所涵蓋的領

域極為廣泛，本研究僅能以問卷表列之內容進行調查研究，未能擴及所有領域，為本研究限制之二。

第六節 名詞解釋與操作性定義

本研究所涉名詞，為資明確，特加界定如下：

一、臺閩地區

係指中華民國政府所管轄的行政區域，包括：臺灣省、臺北市、高雄市、金門及馬祖地區。

二、高級中等學校

係指我國教育體系中，由中央政府、直轄市政府、縣（市）政府或私人依高級中學法、職業學校法、特殊教育法，設立之國立、直轄市立、縣（市）立或私立之高級中學、高級職業學校、特殊教育學校但不包含依補習及進修教育法設立之高級進修學校及國防部設立之同等級軍事學校，其中特殊教育學校因目前僅有二十四所，統計樣本數較少不單獨探討，且其性質偏重於職業類科故將之歸納列入高級職業學校範圍。

三、休閒運動

本研究所稱「休閒運動」，係指個人在可任由自己支配的閒暇時間，基於自由意志、自由選擇、自主決定，所從事有益於身心健康、紓解壓力、社交聯誼的動態性身體活動，包括球類運動、戶外活動、民俗性運動、舞蹈性運動、健身運動、技

擊運動、水域（水中、水上）活動及空域活動等八類型，茲為便於調查統計，本研究問卷除參考相關研究對休閒運動歸類外，並依校長年齡、體能狀況及運動特性與內容，予以歸納擇定 69 種較有可能參與之運動供作勾選。

四、休閒運動阻礙

本研究對休閒運動阻礙的操作性定義係指影響個體在閒暇時間內，無法或不喜歡或不想投入參與某一休閒活動的因素，在本研究中之休閒運動阻礙之測量係根據 Crawford 與 Godbey (1987) 及 Mull, Bayless, Rossm 與 Jamieson (1997) 之理論模式暨張良漢、許志賢 (民 90) 所編休閒運動阻礙量表，並配合本研究之需要修訂改編作為休閒運動阻礙的指標，內容包括機會阻礙、經驗阻礙、個體阻礙及人際阻礙等四個構面。並採用 Likert 五分量表來衡量其阻礙程度，當受試者得分愈高時表示阻礙愈高，反之則愈低。

五、不同背景變項

本研究的背景變項包括性別、公私立別、學校屬性、年齡、任校長年資及學校所在地區。

第七節 本研究的重要性

在國內，以高級中等學校校長為對象的研究，大都側重在學校經營與領導行為等方面，對其本身參與休閒運動之現況及阻礙因素之研究論文，則仍未見有人探討，尚屬有待開發階段，因此，本研究除具有學術上的價值外，亦有助於主管機關更進一步了解校長參與休閒運動現況及其阻礙因素並提供具體建言，做為策訂相關政策或措施之參考。

此外，本研究對喚起校長對休閒的重視，期盼藉由校長的角色，提倡、推動正確的休閒觀念，影響教職員生，進而擴及社會大眾對休閒運動的參與產生動機，以提昇國人的生活品質亦應具有價值。

一、休閒的意義

(一) 字源意義

「休閒」的英文 leisure，源自拉丁文的 licere，意為「被允許」(to be permitted)；或「自由」(to be free)，希臘文的 scholē 或 skholō 則譯為「閒」(idle)，希臘文中的休閒，意指無拘束的行動，或擺脫工作之後所擁有的自由時間或於文字的自由時間；與希臘文化視為工作的目的即為了休閒，一旦沒有休閒就視為文化產生，而從拉丁文的 licere 所引來的法文 lois，則指涉的是自由時間，以及所引中的英文 license，原指免除公務責任的行為，不論是自由時間或自由的行為都有自由存在的意義 (Kress 1990)。連靜 (說文解字) 所解釋的「休」，包含「休息」與「閒暇」兩個層面都指涉，由此可知中國文字對休閒的定義與解，與英文「leisure」

第二章 文獻探討

本章內容將針對休閒運動相關的理論與文獻作探討，以為本研究的理論基礎與根據。共分成五節：第一節 探討有關休閒運動的概念，包含有休閒、休閒活動及休閒運動的意義；第二節 探討休閒運動的分類及功能。第三節 為休閒運動的相關研究；第四節 探討休閒運動阻礙因素與相關研究。茲分別敘述如下：

第一節 休閒運動的概念

休閒(leisure)、休閒活動(recreation)、休閒運動(recreational sports)的涵義眾說紛紜，各說各話，因此在探討本主題前有必要先行針對休閒、休閒活動及休閒運動等意義之各種觀點來加以探究。

一、休閒的意義

(一) 字源意義

「休閒」的英文 leisure，源自拉丁文的 licere，意指「被允許」(to be permitted) 或「自由」(to be free)；希臘文的 schole 或 skole 涵義即為休閒 (lisure)，希臘文中的休閒，係指無拘無束的行動，或擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動；蓋希臘文化認為工作的目的即為了休閒，一旦沒有休閒就沒有文化產生。而從拉丁文的 licere 所引申的法文 loisir，則指涉的是自由時間，以及所引申的英文 license，原指免除公務責任的行為，不論是自由的時間或自由的行為都有自由自在的意涵 (Kraus,1990)。這與《說文解字》所闡釋的「休閒」包含「休息」和「閒暇」兩個層面相符。由此可知中西方對休閒的字義解釋，皆包含「自

由」的意涵在內。

(二) 時間的觀點

Dumazedier (1974) 認為 leisure 是「指工作以外，可以自由運用的時間內，除用來滿足個人條件需要，如吃、睡、照顧自己的健康、外表以及那些家庭的、社會的、宗教的或公共事務上的責任義務以外的時間屬之」；Parker (1971) 認為 leisure 是指在工作或其他義務時間外的部分時間」；Kraus (1990) 的研究認為 leisure 是「一段沒有工作義務職責、維持生理機能以外的時間，個人可以在這段時間中依自己的意願選擇從事各種活動，藉以獲得鬆弛、自我充實、愉悅及滿足感等；Neulinger (1982) 指出，西方社會學家常以閒暇的時間或自由支配的時間來定義休閒。Brightbill (1960)、Kraus (1964)、McDaniels (1982) 等學者亦是由「時間」的觀點來闡釋休閒。

林振春(民 75)從時間看，休閒是工作和其他社會任務以外的時間；李明宗(民 77)認為可將休閒譯為「閒暇」，意指「自由時間」或「可自由支配的時間」，在這段時間內，人們不受制於任何外界加諸於自身義務。國內的學者和單位的研究採用時間觀點，視休閒為生存和生活必須時間外的自由時間，來闡釋休閒之定義的還有(張春興，民 72；陸光民 76；陳彰儀，民 78；辛晚教，民 79；莊懷義，民 81；高俊雄，民 85；行政院青年輔導委員會，民 86；陳淑媛，民 86)。

(三) 活動的觀點

Brightbill (1960) 對工業革命後的休閒定義為「自由、不被佔據的時間內，一個人可隨其所好，任意的休閒、娛樂、遊戲或從事其他有益身心的活動」；Veblen (1973) 指出休閒「是指非生產性地(non-productive)消耗時間」；Kelly (1978) 廣泛的定義休閒為「一種為了休閒本身為主

的自由選擇性活動」；Kelley (1982) 認為休閒是「個體自由選擇的活動，以獲得滿足感」。採此觀點的學者，將休閒視為個人自由從事活動，屬於非工作的活動，包含下列涵義：1. 隨心所欲的活動；2. 滿足需求的活動；3. 可選擇的活動；4. 與工作無關的活動（薛銘卿，民 81）。

(四) 心理的觀點

Degrazia (1964) 從個體主觀的感受認為「休閒和自由時間是不同的事，任何人皆可擁有自由時間，但是休閒並不是每個人都可得到，休閒所指的是一種存在狀態，很多人無法真正進入休閒的境界」；Godbey 與 Geoffrey (1981) 從心理狀態將休閒定義為「某種生活形態，其幾乎不受文化上或實質上之外在強制力驅迫，人們因此可以完全依據自我內在的需要，追求愉悅的體驗，或直覺上感到值得的體驗」；Neulinger (1981) 認為休閒是一種心理狀態、態度或經驗，並發展出一套模式來建構所謂的休閒典範，他以參與者所感受的覺知自由、內在動機來區分休閒與非休閒，並將心靈狀態分為六組，分別是純粹休閒、與休閒有關的勞務、與休閒有關的工作、純粹勞務、勞務性的工作及純粹的工作（轉引自劉佩佩，民 88），如表 2-1 所示。休閒必定是參與者經過自己的意願所選擇而參與，不是被強迫的，而且，參與休閒的原因在於為了享受活動本身的樂趣，而不是為了外在的報酬。Kelly (1996) 提出的休閒典範，總結時間、活動、經驗來定義休閒，認為休閒係指活動的品質，是以相對自由與內在滿意界定之，如圖 2-1 所示。

表 2-1 Neulinger 的休閒典範

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

← 心靈狀態 →

資料來源： Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure (3rd). p.18 IL. :

Charles. C. Thomas.

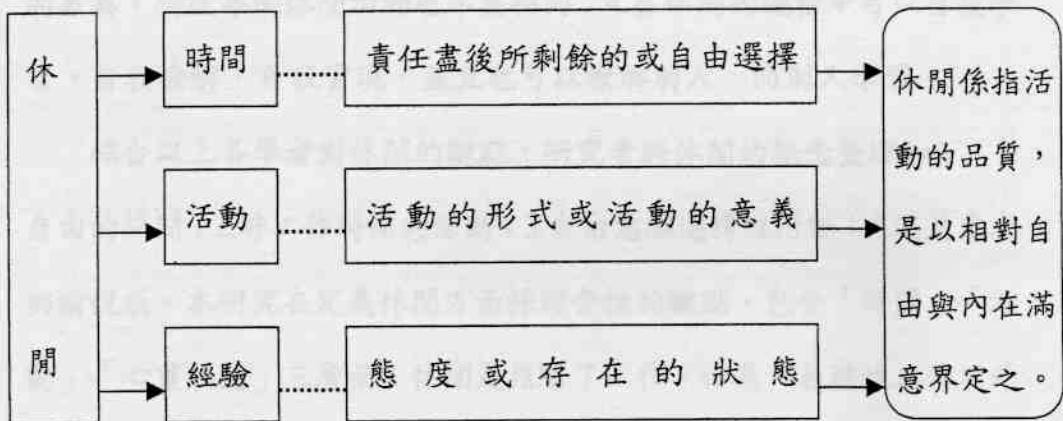


圖 2-1 Kelly 的休閒典範

資料來源： Kelly, J. R. (1996). Leisure (3rd) .p.23. Needham Heughts, MA:

Allyn and Bacon.

(五) 綜合性觀點

Kraus (1964) 所著書中將休閒的內涵歸納為四種：1.休閒是自我修為；2.休閒是社會階級的象徵；3.休閒是一種活動的形式；4.休閒是自由時間。Kaplan (1975) 認為休閒乃是下列要素的建構：1.與工作相對；2.自願或自由的活動；3.有愉快的期望或回憶。Al-Fadhil (1990) 定義休閒為在個體自由時間內，透過內在動機引發、出於自己意願而選擇滿足自己需求的活動。Bammel 與 Burrus-Bammel (1996) 認為休閒應包含主觀及客觀的條件，他指出休閒的第一基本要素是擁有照顧生活之外的時間，而且還要有足夠的精力追求某些活動，還要有適當的心靈狀態及環境；第二個基本要素是休閒就是為休閒本身的目的之態度及心情，而從中獲得愉悅感。國內學者林東泰 (民 81) 對休閒的定義也採綜合性的觀點，包含以下數點：1.個人所擁有在工作之外的自由時間；2.在休閒過程可以獲得精神、體力的休息與再造；3.個人由於所屬次團體或社會化的差異，所從事的休閒活動也不盡相同；4.在休閒的過程中可以自我學習、自我瞭解、自我實現，並且也可以瞭解別人，向別人學習。

綜合以上各學者對休閒的觀點，研究者將休閒的概念整理如下：1.自由的時間；2.非工作時間的活動；3.自由意願選擇性活動；4.滿足需求與愉悅感。本研究在定義休閒方面採綜合性的觀點，包含「時間」、「活動」、「心靈狀態」三層面：休閒是指除了工作、休息、義務性工作以外的時間裡，自己出於自我意願選擇喜愛的活動，並是令人感覺愉悅與滿足的活動。

二、休閒活動的意義

(一) 字義的觀點

休閒活動的語源，係由拉丁語 *recreare* 到 *recreation* 所由來，再經法語 *r'ecre'ation* 而成今日英語的 *recreation* 一詞，含有創新、使清新的意思，另以造語的形式來看 *recreation* 一詞，係由 *re+creation* 而成，*re* 為接頭語，有再、重新、更加的意思，而 *creation* 泛指創造、創出、造出之意，故「*recreation*」一詞含有「重新創造」的意思（許義雄，民 72）。Kraus（1990）由語源觀點認為 *recreation* 為恢復健康（*restore*）、振作精神（*refresh*）及創新（*to create a new*）之意。

(二) 意義的觀點

Webster 國際辭典中對休閒活動所做的定義為「勞動以後恢復體力和精神，使自己快樂和生活多變化」（陳在頤，民 71）。江良規（民 73；林清山，民 74）以活動者本身心理狀態剖析休閒活動，發現休閒活動具有共同特性為：1. 在餘暇舉行，不要求任何報酬，活動本身即是享受；2. 主動的參與，以發展身心，創造機體精力；3. 自己選擇喜愛的活動，給予當場直接的滿足。薛銘卿（民 81）曾對休閒活動做明確而系統的定義：1. 閒暇時所從事的活動；2. 個人或團體追求或享受自由愉悅體驗的活動；3. 個人或團體所從事對其具有吸引力的活動。4. 個人從事具有趣味、遊樂體驗的活動；5. 可以任何型態，於任何時間、任何地點發生之活動。王水文（民 83）引述蔡禎雄（民 81）對休閒活動概念定義為「追求快樂、享受和身心健康的基本欲求為動機，藉由實現而得到滿足、喜悅；並藉由自發的學習，繼續的累積經驗，讓創造性更豐富，自我啟發更發揮，使得生存更有意義。並且是在積極的意欲、態度下所支持的有意義之活

動，而這種活動的意義、價值視為社會上所接受、肯定，他對於人類、社會的文化發展貢獻是可期待的」。董媛卿（民87）認為休閒活動是有目的、有計畫的運用工作、讀書之餘的時間；與陳在頤（民74）認為休閒活動是強健身體、放鬆心情、緩和情緒、為下次工作、讀書而休養生息的活動亦相似。

綜合以上所述，本研究將休閒活動定義為「利用生活中多餘的空間時間，基於個人內在需求而選擇適合個人興趣的各項活動，並從中獲得心靈的滿足、精神的放鬆與愉悅，並有再造與創新之感」。

三、休閒運動的意義

陳麗華（民80）認為休閒運動是在自由時間內經由自由選擇，為獲得本身樂趣而參與的體能性活動或運動，包括體能性運動、娛樂性運動。陳定雄（民83）將休閒運動定義為休閒運動著重健康、快樂與善意，屬於道德人的活動，著重自由意志及個人善意下所作所為；休閒運動存在於生活中，而非孤立於生活外；它的最終目的是全體人類的和諧發展。黃金柱等（民88）認為休閒運動係指在自由休閒時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，其可使人獲得快樂、趣味與健康。張廖麗珠（民90）參考各學者後對休閒運動概念的界定分為：

（一）「休閒運動」用語是指休閒活動中的動態活動，而且這些動態活動是以增進體能及娛樂為其目的。故休閒運動應包括任何已成型的運動項目及未成型的運動項目，但是其運動本質中應剔除競技或職業成分，強調健康體能（health related fitness）與娛樂性質。

（二）「休閒運動」、「休閒活動」、「體育運動」三者之間的關係如圖 2-2 所示，休閒運動包括在休閒活動中當無疑問，而體育運動之中，

只要目標設定明確，休閒運動也包括在體育運動範疇裡，故三者之間是互有關聯，互有表裡，也有體、用之分。

(三)「休閒運動」用語可以明白示意身體運動的目的是為了健康及娛樂，較接近操作性名詞。

綜合上述，休閒運動係指個人在可任由自己支配的閒暇時間，基於自由意志、自由選擇、自主決定，所從事有益於身心健康、紓解壓力、社交聯誼的動態性身體活動。

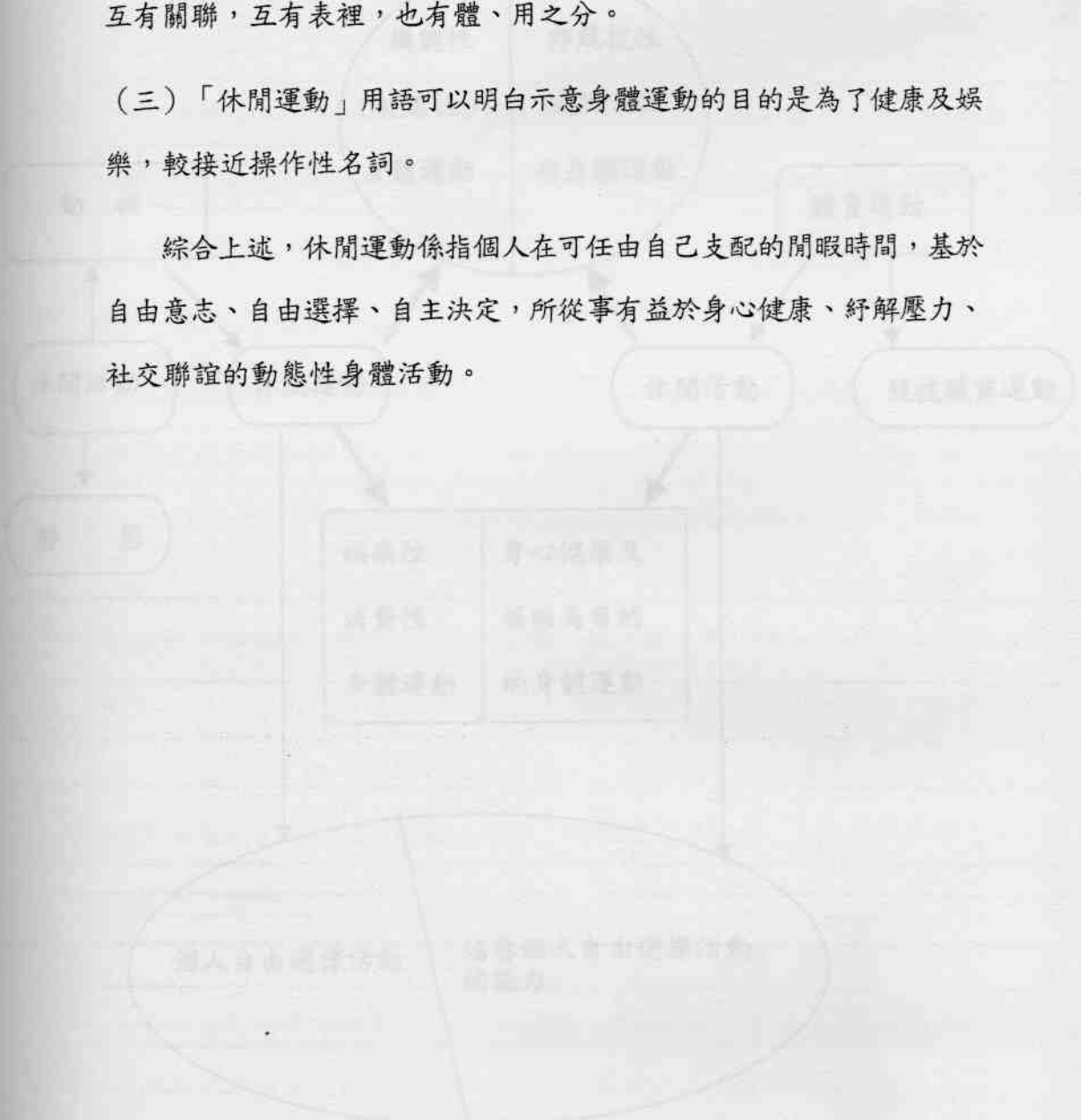


圖 2-1 休閒運動、休閒活動、體育運動三者關係圖

資料來源：張景惠等(1990)。「運動休閒」與「休閒運動」概念及其

詮釋。《臺灣體育》，15(1)，42-52。

第二節 休閒運動的分類及功能

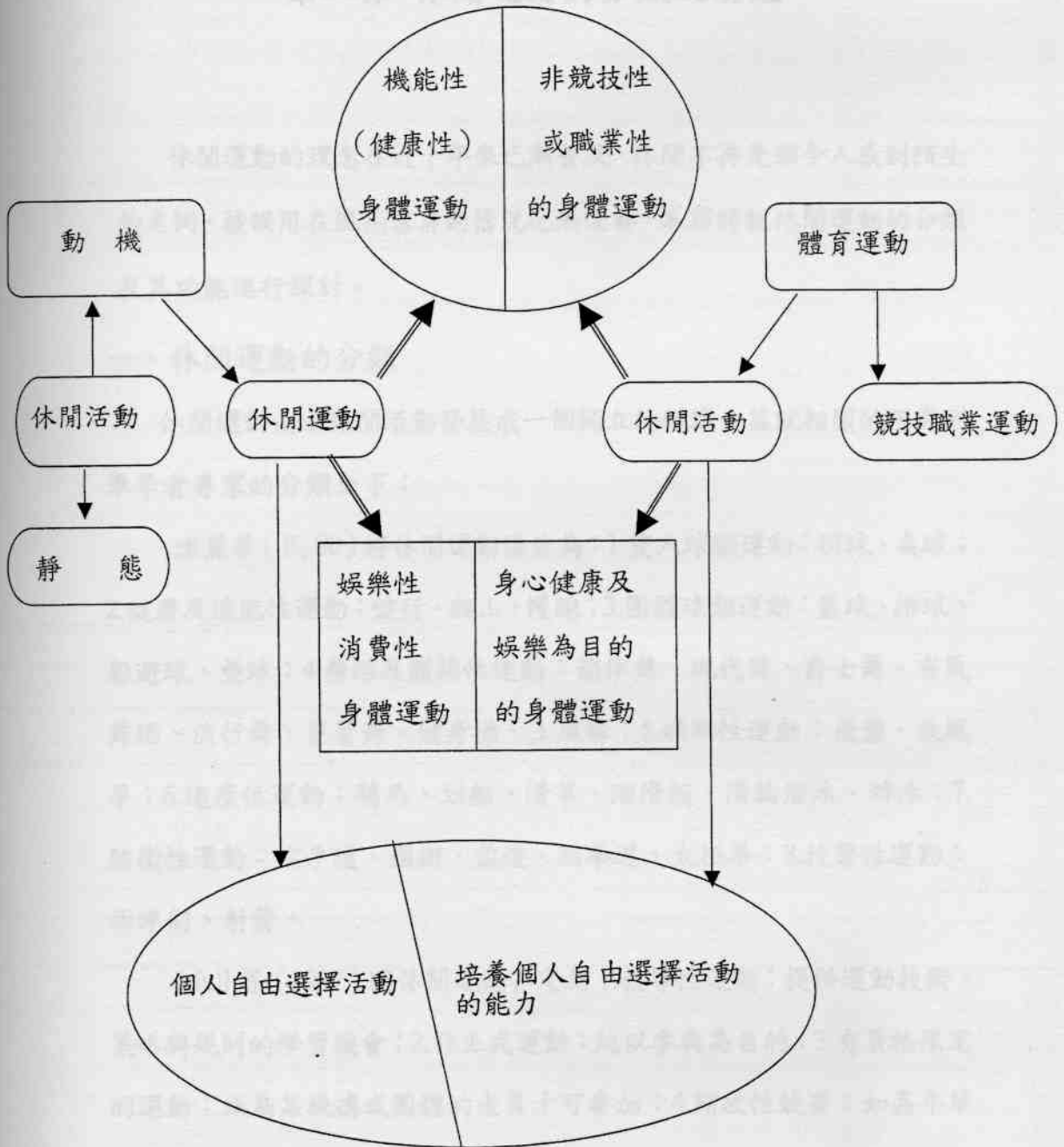


圖 2-2 休閒運動、休閒活動、體育運動三者關係圖

資料來源：張廖麗珠（民 90）。「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異

詮釋。中華體育，15(1)，p.32。

第二節 休閒運動的分類及功能

休閒運動的理念在近十年來已漸普及，休閒不再是個令人感到陌生的名詞，被誤用在風花雪月的情況也漸改善，本節將就休閒運動的分類及其功能進行探討。

一、休閒運動的分類

休閒運動是由休閒活動發展成一個獨立的領域，茲就相關的研究列舉學者專家的分類如下：

陳麗華(民80)將休閒運動區分為：1.雙人球類運動：羽球、桌球；2.健康及適能性運動：健行、爬山、慢跑；3.團體球類運動：籃球、排球、躲避球、壘球；4.舞蹈及體操性運動：韻律舞、現代舞、爵士舞、有氧舞蹈、流行舞、芭蕾舞、健身操、土風舞；5.娛樂性運動：飛盤、放風箏；6.速度性運動：騎馬、划船、滑草、溜滑板、滑輪溜冰、游泳；7.防衛性運動：空手道、國術、柔道、跆拳道、太極拳；8.技擊性運動：西洋劍、射箭。

Mull 等(1997)將休閒運動界定為 1.教導性運動：提供運動技術、策略與規則的學習機會；2.非正式運動：純以參與為目的；3.有資格限定的運動：須為某機構或團體的成員才可參加；4.開放性競賽：如嘉年華會；5.俱樂部運動：由具共同興趣的人所組成。

鄧正忠(民83)將休閒性運動分為：技擊性運動、柔軟性運動、健身性運動、娛樂性運動、標的性運動、戶外性運動、網球、適能性運動、競技性運動、慢跑等。

沈易利(民89)為研究需要將休閒運動區分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身活動、技擊運動、水中水上運動、空域運

動等八個類項。

黃金柱等人(民 88)將休閒運動歸納為：1.球類運動：網球、棒球、籃球、保齡球、桌球、羽毛球、撞球、槌球、木球、板球、足球、美式足球、高爾夫球、壘球、巧固球、馬球、迴力球等；2.戶外運動：登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、爬山、攀岩、滑草、釣魚等；3.民俗性運動：放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍等；4.舞蹈類運動：土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、國際標準舞、韻律舞等；5.健身運動：瑜伽、國術、太極拳、推手、重量訓練、伸展操、健身操等；6.技擊運動：空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等；7.水中暨水上運動：游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板等；8.空中運動：滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等；9.其他休閒性運動：定向運動、冒險性休閒運動等。

本研究參考各學者的見解與研究，將休閒運動分為八個類型，即：「球類運動」、「戶外活動」、「民俗性運動」、「舞蹈性運動」、「健身運動」、「技擊運動」、「水域（水中、水上）活動」、「空域活動」等八類型。

二、休閒運動的功能

休閒運動的功能在近代以來倍受重視，經由學者專家投入對休閒運動相關功能的研究，發現休閒運動具有許多足以讓現代人恢復身體、心理與社會功能的效益，在人們生活環境日益狹窄與惡化的今日，諸多由於身體活動不足所造成的文明病，均能透過休閒運動的參與得到預防與改善的效果。

林清山(民 74)引用日本松田岩男與清原健司等的研究指出，休閒活動具有消除疲勞、消除壓力與改善人與人之間的關係及提高品格，經

由其彙整與投入研究後再提出休閒活動具有：1.可預防疾病，培養身心、人格與氣質，最終目標還可豐富人生；2.可促進身體健康與復健醫療之用；3.可養成高尚的氣節與人格；4.可預防犯罪的發生；5.可促進地方社會之團結，加強人際關係；6.可作為道德與人性之培養；7.培養安全能力與提供安全的活動；8.休閒是民主社會的表徵；9.提高工作效率，促進經濟發展，減少犯罪與社會問題；10.可作為教育的方式，除此之外，並具有對個人生理健康、心理健康（鬆弛身心、穩定情緒補償作用）社會健康、促進智能發展等多方面的效益。

謝政諭（民78）綜合中外學者甘家馨、Koenig等多位針對休閒運動起源與發展的研究後指出，休閒具有諸多功能，如

（一）對個人方面的功能

引用劉真先生常說的「動以養生」，長壽將軍楊森銘言「要活就要動」，指出休閒活動在個人方面具有的功能如「促進生理健康」，並舉例一般體育性休閒，可達到活絡筋骨、促進血液循環、發達肌肉，而因缺乏運動將會導致肥胖症、血管硬化、心肺功能減退等文明病。另「增進心智發展與鬆弛身心」是對個人的第二項重要功能，並引用教育心理學家張春興的研究指出：休閒娛樂可讓身心得到收放與平衡的效果。平常工作上少與他人接觸者，亦可透過休閒活動的參與，而介入參與社會活動。

（二）對家庭方面的功能

休閒運動促使一家人共同參與同一項運動，提供了相處的機會與時間，是現代人享受家庭和樂的主要因素。

（三）對社會方面的功能

休閒在社會方面所具有的功能計有社會教育、社會整合、社會和

樂的功能。

(四) 對經濟方面的功能

休閒運動由於具有前述的功能，因此對經濟面亦具有了提昇生產力、勞資關係的改進、合作與團體榮譽感的提昇，減少資深員工離職率，生產力的提昇促進了經濟的發展。

陳定雄（民 79）指出運動具有：1.促進身體健康與發育；2.調劑身心、提昇工作效率；3.作為競技比賽項目；4.成為職業用以謀生；5.復健工作等五大功能（沈易利，民 88）。

黃金柱等人（民 88），綜合國內學者（許義雄，民 77；林宏恩，民 86；黃月嬋，民 86；沈易利，民 87；教育部，民 88）之看法，指出休閒運動具有 1.促進健康體適能；2.紓解各種壓力；3.滿足高層次的心理需求；4.提昇工作服務效能；5.提高生活品質；6.作為競技、謀生、身心復健等多種功能。

Dumazdier（1974）認為休閒係隨著自己的意願所選擇，運動中具有高度的自由感，可得到鬆弛身心壓力、娛樂與擴大知識領域和社會參與的效果，並得到創造與滿足的需求，而 Kraus（1990）則認為休閒參與可獲得精神的愉快，身心的舒暢，並因此獲得更大的健康（引自陳淑湘，民 88）。

李明榮（民 88）也闡述休閒具有：五 P，即 1.有益身心（profit）；2.舒緩壓力（pressure）；3.提昇名望（prestige）；4.心情愉快（pleasure）；5.生活技能（performance），與五 R，即 1.休息調養（rest）；2.放鬆心情（release）；3.恢復體力（refresh）；4.再生活力（rebirth）；5.娛樂消遣（recreation）等功能。

沈易利（民 89）於研究中提出：休閒運動具有消除心理、工作

壓力，提昇人際關係，降低工作與人際疏離，滿足成就感，美化與豐富人生等功能。

從上述學者的研究發現，休閒運動在現代社會中，無疑帶給人們許多因為高度競爭所帶來的壓力得到有效的疏緩，在分工精細的社會中提供了滿足的環境，許多的文明病亦可藉由休閒運動的參與得到預防與治療，因此，休閒運動在現代社會中的重要性可預期將是日漸重要與被肯定。經由文獻探討，研究者認為休閒運動的具體功能可包含幾個範圍：

- (一) 對個人生理與心理的功能：包括促進生長與發展，提昇體適能，增加工作效率，減輕壓力與疏緩情緒，提昇身心健康。
- (二) 促進家庭和諧與親子關係：藉由休閒運動使家庭成員有更多的相處與深入瞭解機會，將使家庭關係更為堅固與和諧。
- (三) 帶動良好的人際關係：透過活動參與，讓人們有更多再接觸的機會，改善人際的疏離，促進社區的人際關係。
- (四) 提供教育的環境：以休閒運動為主題與媒介，在良好的設計下，結合諸如環保、敬老等活動，達到教育的效果，而運動本身所蘊涵的教育寓意，亦應在良善的環境與指導之下，使之凸顯與被接受、被採納。
- (五) 具有振興經濟的效益：休閒運動具有提昇生產力與團隊向心力的功能，此亦為產出高品質商品的必備條件，而休閒運動的參與亦將會產生休閒週邊商品的消費，這些消費無論是有形或無形，都能使更多的人有工作機會，對於振興經濟有正面效益。

第三節 休閒運動的相關研究

為了瞭解國內外學者對休閒運動所做的研究，以作為本研究的參考依據，本節將以與成人相關之研究，從性別、年齡、其他方面等來討論國內外學者所做的研究。

一、性別與休閒運動

Bishop (1970) 研究發現從事打獵、划船等需要體力的戶外活動者，以青年及未婚男性居多，而從事游泳、野餐等活動者，以女性居多。

文崇一 (民 70) 的研究指出性別、教育程度、年齡、婚姻、工作年數與休閒行為和態度有較高的影響量、解釋力和預測力。

黃郁宜 (民 73) 的研究結果發現，各類形的休閒活動因性別不同而有顯著差異。

季瑋珠、符春美 (民 81) 研究指出，女性的運動行為明顯比男性不足。

Verschuur 與 Kemper (1985) 的研究結果發現，男性花較多的時間從事較激烈的體能活動，女性則從事較輕度的活動。

行政院青輔會 (民 86) 的研究指出，男女生對於休閒活動的選擇，受到社會中對於性別角色期待不同所造成，故男性偏向動態、耗體能性的動態性休閒活動，而女性則偏向於靜態的休閒活動。

綜合上述研究顯示：男女在參與休閒運動的行為方面，無論是體能性、從事的時間或是激烈程度的運動項目選擇上有顯著差異存在，而校長的性別在休閒運動的參與情形是否亦是如此是值得探討的。

二、年齡與休閒運動之研究

發展心理學家認為個體會隨年齡增長而在生理、心理及社會成熟狀況等方面產生變化，也就是說，年齡可以代表一個人身心發展的狀況。就個體的體能發展而言，是呈一拋物線形狀，即自幼年起逐漸增強，在20-40歲時達到最高峰，之後逐漸衰退直到老死，因此年齡的差異會影響個體參與休閒活動（連婷治，民87，p.23 轉引自游家政，民76；應敏貞，民79）。

Cunningham, Montoye, Metzner 與 Keller (1968) 在密西根州調查16-69歲的男人發現，休閒活動的參與隨著年齡而降低。但休閒活動的選擇並未隨著年齡而改變，也就是說休閒活動受到早年所從事活動的影響。

Campbell (1969) 在德州奧斯汀對120個男人的研究，採用區別法，分析20-29、30-39、40-49及50歲以上等四組成人的休閒活動，研究發現休閒活動參加的頻率，隨著年齡的增加而降低。

Iso-Ahola、Jackson 與 Dunn (1994) 研究生命週期中休閒活動的發展情形，發現隨著年齡的增加，會愈傾向減少活動性高的休閒，轉而追求個人興趣及居家型的休閒活動；就休閒活動類型而言，年齡愈低者傾向於追求新奇、刺激的活動；年齡愈高者追求較穩定的休閒活動。

Ray (1981) 研究威斯康辛州300位鄉村成人的休閒行為，發現研究樣本中的成人最喜歡的休閒運動為戶外遊憩型，大多數成人因年齡及健康的關係，而停止生理劇烈活動方面的休閒運動，如游泳、舞蹈等。

陳鏡清 (民82) 在「臺北市公務人員動態休閒活動現況調查研究」中指出，不同年齡層的臺北市公務人員在從事動態休閒活動時，因考慮的因素不同，所以參與動態休閒活動的類型有所差異。

李文題(民90)在「國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究」中指出，不同年齡之國中教師，在休閒信念、休閒參與頻率上有顯著差異。

謝文真(民90)在「公務人員休閒態度之研究—以臺北地區為例」亦指出個人特質的不同會造成個人在休閒喜好、休閒參與、休閒認知、休閒滿足及休閒條件上的顯著性差異。

綜合上述，歸納各研究的結果，顯示不同年齡層在休閒運動參與之態度、種類、頻率上會有差異。

三、其他相關研究(如表2-2所示)

修慧蘭(民74)的抽樣研究發現，看電影、聽音樂、廣播或錄音帶、逛街，其他球類、郊遊五項為臺北市就業者最常參加的休閒項目；最想參加卻很少參加的活動依次為旅行、駕車、學語言、游泳、打高爾夫球、露營等。

盧慧怡(民79)的研究發現，工廠女性勞工已婚與未婚的女性對於休閒活動的選擇有所不同，前者多半以半休閒活動居多，將休閒活動視為一種樂趣，也是一種職責；後者的休閒選擇之自由度則較高。

行政院勞委會(民80)調查臺灣地區公、民營事業單位辦理員工休閒活動現況中發現，設置藝文休閒社團中會員人數最多的五項為登山健行、球類、外語、歌唱、棋橋藝。

李國華(民82)探討國小教師的休閒現況中指出，國小老師最常從事的休閒活動為電腦遊戲、聊天、喝茶、社會服務及觀賞電視。

鄧正忠(民82)的研究發現，專科學校教師對休閒運動之整體態度傾向正面積極，且休閒運動態度較傾向以鍛鍊「體能」為主；且不論性

別、隸屬（公私立學校）、婚姻狀況、年齡、身高、體重、學歷、任教科目、任教年資、居住臺中時間長短及住宿情況等背景因素，其休閒運動態度皆傾向以「體能層面」為主。

沈易利（民 84）的研究發現，勞工對於場地提供、運動指導者、活動機會等，抱持強烈的需求，且肯定休閒運動的價值與需求性，男女兩性並無差異。

孔令嘉（民 85）的研究發現，臺中市婦女最喜歡及最常參加的活動是生活性的，如朋友聚會等；對於競賽性的活動偏好最低，最不常參與的是技術性活動。

陳美玲（民 86）的研究發現，嘉義地區成人對休閒的認知集中在運動型的趨勢，對親子型活動的參與率極低，對休閒活動呈現消極的現象。

連婷治（民 87）的研究發現，國小教師普遍具有積極且正向的休閒態度，但是其參與休閒活動的頻率不高，且在休閒認知上受到許多阻礙；其中以 41-50 歲的教師參與休閒活動的頻率最高。

表 2-2 國內有關休閒運動之研究

研究者	研究時間	研究主題	研究單位
陳在頤	民 70	公務員與勞工體育及休閒活動實況調查	省立體專
修慧蘭	民 74	研究臺北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀	國立政治大學心理學研究所
吳慧英	民 77	中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意之關係	國立彰化師範大學輔導研究所
盧慧怡	民 79	女性勞工休閒活動參與與與之研究——以一個電子廠的女作業員為例	東吳大學社會學研究所
行政院勞委會	民 80	中華民國 80 年臺灣地區事業單位辦理員工休閒活動與勞工生活意義、觀念調查統計報告	行政院勞委會

續表 2-2 國內有關休閒運動之研究

研究者	研究時間	研究主題	研究單位
李國華	民 82	國民小學教師休閒活動狀況調查研究	臺南師院
鄧正忠	民 82	專科學校教師休閒運動態度傾向之研究—以臺中地區專科學校為例	國立宜蘭農工專科學校體育組
許瑛玲	民 83	女性公務人員休閒生活之研究	東吳大學社工研究所
沈易利	民 84	臺中地區勞工休閒運動需求研究	國立體育學院體育研究所
孔令嘉	民 85	臺中市婦女休閒行為與場所選擇之研究	逢甲大學建築及都市計畫研究所
陳美玲	民 86	從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒教育態度、休閒參與及其相關因素。	國立中正大學成人及繼續教育研究所
連婷治	民 87	臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究	國立新竹師院國民教育研究所

綜合上述研究，發現體能性的休閒活動，也就是所謂的休閒運動，隨著健康意識的抬頭，許多人已開始由靜態休閒活動轉向為動態休閒運動；而且中年人越發重視體能性休閒運動。

第四節 休閒運動阻礙因素與相關研究

個人選擇休閒運動上的差異，往往是因受到許多因素的影響所造成，通常這些因素是阻礙與導致個體不願、不想或不能參與休閒運動的因素，不僅可能中斷參與的休閒運動，也可能造成個體無法從參與的休閒

運動中獲得滿足、愉悅及放鬆，深一層將影響整體休閒生活品質。本節首先探討休閒阻礙的概念，其次分析休閒阻礙因素及相關研究。以下分述之。

一、休閒阻礙的概念

(一) Jackson 與 Searle (1985) 指出當人們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願。本定義所指的人們，包括那些原本即無休閒興趣且根本不參與的人在內；Crawford 與 Godbey (1987) 則指出，人們原本存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙因素的介入，使得此休閒偏好無法實現(參與)。換句話說如果沒有休閒阻礙的介入，則人們的休閒偏好可以繼續進行(陳藝文，民 89)；Henderson (1991) 認為休閒阻礙係指任何可能抑制個體參與休閒活動、降低參與時間以及妨礙個體獲得休閒滿足感的所有成因；Jackson (1993) 將阻礙明確地認定在凡介於偏好一項休閒活動和參與休閒活動間的所有阻擾因子皆視為阻礙；陳思倫(民 82) 引用楊宏志(民 78) 將休閒阻礙定義分為狹義及廣義兩種，狹義的休閒阻礙是指人們傾向參與某項休閒活動，但因一項(或一項以上)的阻礙而不能進行(或繼續進行)此項活動，廣義的休閒阻礙是指介於有無此一休閒知覺到能或不能參與此一活動之一切原因皆可稱為休閒阻礙；鍾瓊珠(民 86) 認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。劉佩佩(民 88) 休閒阻礙的定義也由原先的停止參與的阻礙，而擴大為影響休閒參與的任何因素，包括避免參與、參與的頻繁、參與時間及參與的滿意度。

而在阻礙分類上，Crawford 與 Godbey (1987) 提出一個包含三個類別的休閒阻礙模式，分別為：

(一) 個人內在的阻礙 (intrapersonal barriers)：係指個人心理的狀態和特質會互相影響休閒的選擇。如壓力、沮喪、信念、焦慮、覺知的自我技巧及對休閒運動適合性的主觀評價。

(二) 人際間的阻礙 (interpersonal barriers)：係指人與人之互相影響的結果或個人特質間的關係，此類的阻礙會與休閒選擇交互作用而影響休閒參與。如某人可能無法找到合適的同伴或團體，因此減少參與休閒活動。

(三) 結構性的阻礙 (structural barriers)：此類型的阻礙就是指除個人內在或人與人之間的因素外，任何會影響個體參與休閒活動的因子。通常這類的休閒阻礙包含家庭義務、財政來源、季節、氣候、工作時間表、可得的機會、交通及機會的訊息。

Crawford, Jackson 與 Godbey (1991) 進一步認為這三種阻礙是以階層方式來運作的 (如圖 2-3 所示)。

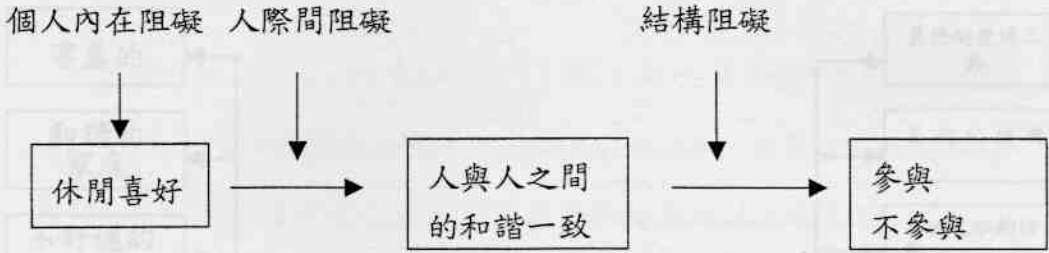


圖 2-3 休閒阻礙階層模式

資料來源：Crawford, Jackson & Godbey (1991) .A hierarchical of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, p.313.

從圖 2-3 可發現，個體首先必須克服個人內在的阻礙，然後克服人際間的阻礙，最後則須面對結構的阻礙，個體如能克服結構性的阻礙就可能參與休閒活動，反之則影響個體無法參與休閒活動。Raymore、Godbey、Crawford 和 Von Eye (1993) 以 363 位高中三年級的學生為研究對象，運用實證的結果得知阻礙因子的內容及相互關係的結果，支持上述的說法（見圖 2-4）。另 Alexandris 與 Carroll (1997) 亦曾利用此模式進行調查研究，亦驗證了此模式的實用性，此模式的確可以提供我們了解休閒阻礙。

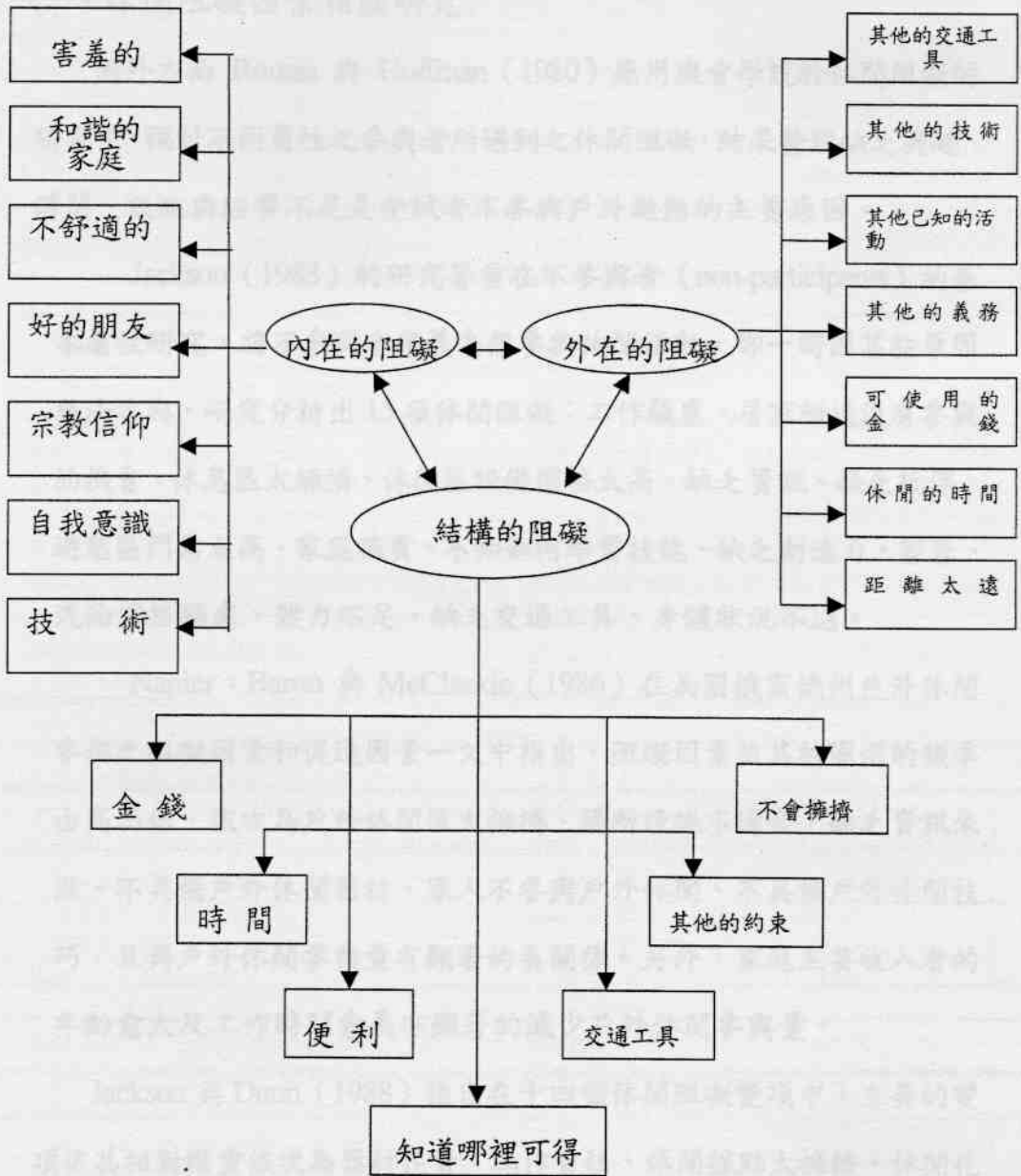


圖 2-4 三種休閒阻礙與確實因素間的關係

資料來源：Raymore, Godbey, Crawford & Von Eye(1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. Leisure sciences, 15, p.106.

二、休閒阻礙因素相關研究

國外方面 Romsa 與 Hoffman (1980) 應用機會學說於休閒阻礙的研究中，探討不同屬性之參與者所遇到之休閒阻礙，結果發現缺乏興趣、時間、設施與經費不足是受試者不參與戶外遊憩的主要原因。

Jackson (1983) 的研究著重在不參與者 (non-participants) 的基本屬性研究，將不參與者定義為想參與休閒活動，卻一時因某些原因無法參與。研究分析出 15 項休閒阻礙：工作顧慮、居家附近沒有參與的機會、休息區太擁擠、休閒區設備價格太高、缺乏資訊、缺乏玩伴、遊憩區門票太高、家庭職責、不知如何學習技能、缺乏創造力、害羞、汽油價格顧慮、體力不足、缺乏交通工具、身體狀況不適。

Napier、Baron 與 McClaskie (1986) 在美國俄亥俄州戶外休閒參與之阻礙因素和促進因素一文中指出，阻礙因素依其被圈選的頻率由高而低，依次為戶外休閒區太擁擠、場所設施不適合，缺乏資訊來源、不具備戶外休閒器材、家人不參與戶外休閒、不具備戶外休閒技巧，且與戶外休閒參與量有顯著的負關係。另外，家庭主要收入者的年齡愈大及工作時間愈長亦顯著的減少戶外休閒參與量。

Jackson 與 Dunn (1988) 指出在十四個休閒阻礙變項中，主要的變項依其相對權重依次為器材花費、工作責任、休閒據點太擁擠、休閒花費、家庭責任、居家附近沒有休閒機會及找不到同伴等。

Henderson、Stalnaker 與 Taylor (1988) 在對女性個性特質的研究中，發現婦女的休閒阻礙依序是時間、金錢、設備及家庭關懷。

Mull 等 (1997) 指出影響個體參與休閒運動的外在因素有：1. 地理位置與氣候：許多休閒運動參與者會受到地理位置及環境氣候的影響；2. 社會化：社會環境會影響個體選擇參與休閒運動，如：父母、同儕團

體及家庭成員均會影響活動參與的選擇；3.經驗：過去參與的經驗會是驅使個體參與的動機；4.參與機會：休閒運動設施、品質與服務項目等會影響參與休閒運動之機會。

其他國外休閒阻礙的相關研究與分類歸列如表 2-3 所示：

表 2-3 國外休閒阻礙研究與分類

休閒阻礙研究	個人內在阻礙	人際間的阻礙	結構性阻礙
Chubb et al. (1981) One Third of Our Time 一書中曾指出：阻礙參與的因素有二：一為外在阻礙因素，另一為個人阻礙因素。	個人阻礙 個性、知覺與態度、知識和技能、性別、年齡與生命週期、生活型態、居住地區。	外在阻礙 朋友影響、宗教、政治、傳統和習慣、廣告、商業活動、外在經濟因素、罪犯與破壞公物、都市紊亂情形、交通運輸問題、資源變化、生活型態、可利用之休閒時間。	
Boothby、Tungatt、Twnsend (1981) 以終止參與運動性休閒活動的原因及影響為研究主題，將停止休閒活動的 43 個理由，歸納為 6 類，並將這 6 類阻礙區分為個人阻礙和社會阻礙。	缺乏興趣、不適合參與和體能狀況不佳、職責顧慮。	離開年輕團體缺乏參與活動的動機及機會。	缺乏裝備、沒有多餘的時間。
Mcguire (1984) 針對成人的發展在休閒阻礙因素分析的研究中，用 30 題的阻礙量表進行因素分析，結果產生了 5 個阻礙因子。	1. 心理健康：缺乏能量、健康。	2. 贊成：害怕錯誤、家人或朋友不贊成等。 3. 能力／社會：缺乏技巧、缺乏同伴。	4. 外部的資源：缺乏設備、缺乏資訊、缺乏金錢、等。 5. 時間：缺乏時間、工作太忙等。
Bialeschki & Hendson (1986) 為便利後續研究將樣本區分為使用者及非使用者，涵蓋內部及外部阻礙因素。	內部阻礙： 健康因素。	外部阻礙： 時間、缺乏資訊、金錢顧慮、健康因素、離住家太遠。	
Ellis & Rademacher (1986) 指出公園管理者不但要找出阻礙民眾參與休閒的因素，更要消除這些因素。此研究將這些因素定義為妨礙或限制個人參與休閒活動的頻率、時間、或品質的任何因素，並將阻礙分成個人及環境的休閒阻礙兩大類。	個人阻礙： 1. 激發因素：生病及殘障。 2. 體能因素：體能狀況不適合。 3. 生物韻律因素：生物作息限制。 4. 個人能力因素：對自我能力的懷疑。 5. 內在動機因素：缺乏好奇心、對外顯收穫的過度重視。 6. 機會及資源認知因素：缺乏對休閒活動系統的認知，缺乏休閒活動資訊。 7. 模範及標準因素：缺乏模仿的對象。 8. 社交技巧因素：缺乏社交技巧。	環境阻礙： 1. 可獲得資源品質因素：休閒場所擁擠、噪音、垃圾、及缺乏寧靜的機會。 2. 人際環境品質因素：受到他人的過度影響、使用者密度和感覺的擁擠程度、不適當的社交圈、缺乏具相似興趣的朋友。 3. 資源可獲得性因素：缺乏可使用資源，如缺乏時間、缺乏足夠金錢和害怕。	

續表 2-3 國外休閒阻礙研究與分類

休閒阻礙研究	個人內在阻礙	人際間的阻礙	結構性阻礙
Hendson、Stalnaker & Taylor (1988) 研究女性參與休閒時所遭遇的阻礙，使用因素分析抽取出10個因子，及女性參與休閒主要的阻礙。	1. 缺乏興趣。 2. 缺乏意識。 3. 身體意象。 4. 缺乏做決定的能力。	5. 社會不適當。	6. 家庭顧慮。 7. 缺乏設施。 8. 缺乏時間。 9. 缺乏技巧能力。 10. 金錢顧慮。
Jackson (1990) 分為前置阻礙因素及中介阻礙因素，兩者以偏好的形成做為分界。	前置阻礙因素：指影響偏好形成的因素。如：性別、角色、情緒、需求等等。	中介阻礙因素：指已具有偏好的休閒活動但影響其未能充分參與的因素。	
Kay、Jackson (1991) 針對16歲以上336個受訪者詢及有關影響休閒參與的因素。		同伴	費用、時間、天候、交通結果發現「金錢及時間」因素是受試者最主要的休閒阻礙。
Jackson (1993) 將阻礙明確地認定在凡介於偏好一項休閒活動和參與休閒活動間的所有阻擾因子皆視為阻礙。他利用因素分析將15種阻礙因素分為5類。	個人因素	社會孤立因素	易達性因素、費用因素、時間受制因素、設備因素。
Jackson & Henderson (1995) 在以性別為基本分析的休閒阻礙研究中，提出5種結構上的阻礙因素。			1. 社會和地理上的限制。 2. 交通和花費。 3. 技術的缺乏。 4. 缺乏設施。 5. 家庭和工作責任等。
Alexandris & Carroll (1997) 調查覺知休閒阻礙的研究，採因素分析的方法，抽出7個因子。	1. 個人心理。 2. 缺乏興趣。	3. 缺乏同伴。	4. 缺乏資訊。 5. 設備及服務。 6. 財務。 7. 缺乏時間。

資料來源：整理自陳思倫（民 82）。休閒遊憩參與與阻礙區隔之研究。
戶外遊憩研究，6(3)，pp.31-35 與陳藝文（民 89）。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文，p.15。

至國內方面，國內學者從事休閒阻礙的相關研究亦極多，茲整理如表 2-4 所示，國內的學者最先是使用概念性的方法來探討休閒阻礙的因素，隨著 1993 年由 Raymore、Godbey、Crawford 依據 Crawford 與 Godbey

(1987)、Crawford、Jackson 與 Godbey (1991) 的休閒阻礙模式及參考建構了休閒阻礙量表，至此國內學者的研究多引用與採用此量表模式，作為設計問卷之參考。

表 2-4 國內有關休閒阻礙的項目或分類

作者	年代	方法	休閒阻礙項目或分類
陸光等人	民 76	概念性	探討我國青年休閒活動及其輔導之研究，結果指出：阻礙參與休閒活動的主要因素是：1.沒有足夠的時間；2.缺乏足夠的金錢；3.缺乏足夠的休閒設施。
文崇一	民 79	因素分析	分析臺灣地區居民休閒活動時指出：教育程度的高低、年齡的大小、休閒時間的多寡，對休閒行為產生實質的影響。研究並顯示：臺北市民表示，最大麻煩是時間不夠，其次為場地不足、三為找不到合適的活動項目，四為經濟不足等。
林笑天	民 81	因素分析	平日休閒阻礙因子：不滿意服務品質、個人本身的限制、沒有足夠的休閒資訊、遊憩距離的限制、不滿意其管理措施、因職責的限制、沒有興趣。假日休閒阻礙因子：沒有興趣、不滿意服務品質、個人本身的限制、遊憩距離的限制、沒有足夠的休閒資訊、預期擁擠、天候限制。
陳思倫	民 82	因素分析	缺乏足夠的休閒遊憩資訊、缺乏參與休閒遊憩的意願、休閒遊憩據點環境管理不良、缺乏參與休閒遊憩的器材、技巧和同伴、居住地區氣候不宜、缺乏時間和金錢、居住地區環境不良、休閒遊憩據點擁擠和吵雜、前往休閒遊憩據點的交通狀況不良。
許義雄 陳皆榮	民 82	因素分析	調查青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，發現青少年參與休閒活動的前五項阻礙因素依序為：興趣、時間、個性、同伴、及經濟等。

續表 2-4 國內有關休閒阻礙的項目或分類

作者	年代	方法	休閒阻礙項目或分類
林木俊	民 83	因素分析	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現,影響民眾參與的主要因素前五項分別為 1.時間或時段的安排; 2.交通和距離過遠; 3.活動或節目內容; 4.為場地設施; 5.管理與維護良好與否。
張少熙	民 83	因素分析	歸納國內一些青少年阻礙的研究,造成無法滿足從事各項活動的需求的原因為: 1.工作或課業繁重; 2.父母缺乏支持的態度; 3.時間缺乏或餘暇不一致; 4.缺乏充足的經費; 5.個人特質或個性; 6.缺乏足夠的休閒場地及設施; 7.輔導單位及指導師資的缺乏; 8.對休閒活動概念瞭解不深。
黃立賢	民 85	因素分析	針對專科學校學生 587 個受試樣本進行休閒興趣相關因素之研究得知,休閒活動參與的阻礙因素對全體受試者的影響程度如下: 1.時間的限制; 2.零用錢不夠; 3.缺乏同伴; 4.沒有適當場地; 5.課業壓力太重; 6.相關知識不足; 7.缺乏資訊來源; 8.相關技巧或能力不足; 9.缺乏指導的人; 10.場地不安全; 11.交通不便; 12.父母親不鼓勵; 13.體力不夠; 14.師長不鼓勵。
郭國良	民 85	概念性	金錢不夠、收費不合理、健康情形不佳、體能限制、缺少從事該休閒活動所需的技能、害羞、膽小或沒信心、對休閒活動的資訊了解不夠、家事負擔、要照顧家人、工作太忙、時間不夠、人太多,太擠、無適合場所、環境不良、缺少休閒活動所需的工具或器材、交通不便、沒有同伴、受人歧視或排擠、不知如何和人相處、朋友不鼓勵或不贊成、沒有機會參加、不適合女性參加、不是會員。
陳德海	民 85	因素分析	研究南區專科學校學生休閒活動阻礙原因依序為興趣、時間、同伴、經費、場地器材設備、技巧、體力及健康情形、指導員、個性、交通工具、資訊等。

續表 2-4 國內有關休閒阻礙的項目或分類

作者	年代	方法	休閒阻礙項目或分類
李素馨	民 85	概念性	缺乏時間、缺乏設施、缺乏同伴、交通問題、家庭責任繁重、缺乏金錢。
韓惠華	民 86	概念性	金錢不夠、收費不合理、覺得不安全、人太多，人擠、要照顧家人、家事負擔、體能缺陷、體能不足、沒有時間、工作太忙、家人不贊成或不鼓勵、沒有同伴、沒有機會參加、交通不方便、沒有適當場所、休閒設施不夠，缺少休閒活動所需的工具或器材、缺乏資訊、內向，害羞，沒信心、不知如何與人相處、不適合女性參加、參加這項休閒活動的技能不足。
陳美玲	民 86	概念性	沒有多餘的預算、工作、家事太忙，沒有時間、需要照顧小孩、交通不便、體力、健康的因素、沒有同伴、沒有此活動的技能、沒有適合的場地、設施。
張玉鈴	民 87	因素分析	個體內阻礙、人際阻礙及結構性阻礙
沈易利	民 87	因素分析	針對臺灣民眾對於休閒運動參與和需求的研究發現，時間因素仍為影響民眾參與休閒運動的最大阻礙因素，其次為場地因素，三為友伴因素，第四為費用負擔，第五項為交通問題。
張良漢 許志賢	民 91	因素分析	針對臺灣中部地區大專院校學生計 979 名為研究對象，以自編休閒運動阻礙量表其中發展出「機會阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「社會阻礙」等四個構面。

綜合本節文獻探討可發現：休閒運動阻礙是指影響個體在閒暇時間內，無法、不喜歡或不想投入參與休閒運動的原因，而時間、金錢、工作（學業）壓力、體能、個人能力、興趣、同伴、家人態度、交通、資訊、指導員、場地設施等則是最主要的阻礙因素，上開因素就整體而言。