

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文

MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NANHUA UNIVERSITY

彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度

之研究

A STUDY ON LEISURE SPORTS PARTICIPATION, LEISURE OBSTRUCTION
AND LEISURE SATISFACTION OF SENIOR STUDENTS OF ELEMENTARY
SCHOOLS IN CHANGHUA CITY

研究生：沈雪柔

GRADUATE STUDENT : Hsueh-Jou Shen

指導教授：趙家民博士

ADVISOR: Chia-Ming Chao Ph.D

中 華 民 國 一 〇 六 年 五 月

南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙
和休閒滿意度之研究

研究生：沈雪柔

經考試合格特此證明

口試委員：吳仁明
黃昱凱
趙宇心

指導教授：趙家民

系主任(所長)：

口試日期：中華民國 106 年 5 月 3 日

謝誌

在從事教職的過程中，一直有想要讀研究所的念頭，卻因自己孩子小需要照顧，無法如願，因此延宕多年，現在小孩子長大了，在偶然機緣下，讓我重拾課本，和同事進入校園就讀。

細數快兩年時光，能順利完成論文的撰寫，首先要感謝指導教授-趙家民教授，引導論文研究方向及精心指導，黃昱凱教授教導統計方法，也感謝口考老師吳仁明教授的指正，謝謝他們提供我修正論文的寶貴意見，不厭其煩地解說再解說，讓我釐清觀念、指導論文寫作，而我不斷的修正內容，終於完成本論文。

在問卷編製期間，感謝同事的先生-鄧壽山老師，由於你的指導和協助，讓我的問卷順利編製。也感謝學校的同事和他校老師幫忙問卷的發放施測和收回，謝謝幫助過我的人。

在就學期間，有同學年同事-許碧璣老師當同學，彼此鼓勵打氣、學業相互學習，也感謝兒女和先生的精神支持、讓我能在工作和學業上並進努力，尤其要到南華大學的交通，有兩位辛苦的司機，我的先生和碧璣老師的先生，不論風雨，輪流載我們到南華就讀，真的好感激、好感動，謝謝你們！沒有這些人幫忙，無法完成研究所學業。

時間真快，感謝一起在鹿港鎮東興國小上學分班的同學，有你們真好，在人生的過程中獲得滿滿的友誼和學識。

最後以此論文獻給我親愛的家人。

沈雪柔謹誌

2017.05

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

105 學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度之研究

研究生：沈雪柔

指導教授：趙家民 博士

論文摘要內容：

本研究藉由休閒運動參與量表、休閒阻礙量表和休閒滿意度量表，探討彰化市國民小學高年級學童休閒運動參與及休閒阻礙、休閒滿意度之關係。透過問卷調查及統計，共計發出450份問卷，回收有效問卷共425份，有效率達97.03%。經由描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子多變量變異數分析、積差相關分析等統計方法進行分析。本研究結果發現：(1)彰化市高年級學童參與的休閒運動類型，以戶外運動居多。(2)不同性別、不同年級對於學童休閒阻礙無顯著差異；不同運動能力、不同父母重視程度對於學童休閒阻礙有顯著差異。(3)不同性別對於學童休閒滿意度無顯著差異；不同年級、不同運動能力、不同父母重視程度對於學童休閒滿意度有顯著差異。(4)彰化市高年級學童「休閒運動參與」分別與「休閒阻礙」、「休閒滿意度」兩個變項都具有相關存在。

由結果顯示，彰化市高年級學童參與休閒運動的滿意度會受休閒阻礙因素所影響。故要排除休閒阻礙，藉由增建室內運動中心、減低課業壓力，鼓勵學童參與多元休閒運動，以提升休閒滿意程度。

關鍵詞：國小高年級學童、休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度

Title of Thesis : A Study on Leisure Sports Participation, Leisure
Obstruction and Leisure Satisfaction of Senior Students
Of Elementary Schools in Changhua City

Name of Institute: Master Program of Leisure Environment Management,
Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Data : May 2017

Degree Conferred: M.B.A

Name of Student: Hsueh-Jou Shen

Advisor : Chia-Ming Chao Ph.D.

Abstract

This study aims to use leisure participation scale, leisure constraints scale and leisure satisfaction scale to explore the relationship among types of leisure exercise, constraints of leisure participation and the leisure satisfaction of senior grade students in elementary schools in Changhua city. A total number of 450 questionnaires were delivered, and 425 of them are valid. The rate of valid returns is 97.03%. Through the Descriptive Statistics, T-test, one-way MANOVA Analysis, and Pearson Product-Moment Correlation were employed to process data analysis. The results of the study were found as follows.: (1) Outdoor Sports are the most common types of leisure activities for senior grade students in elementary schools in Changhua City. (2) There were no significant differences in the leisure obstruction due to the different genders and the different grades of the children. However, there were significant differences in the leisure dostruction according to children's different sport abilities and different parents' attention levels. (3) There were no

significant differences in children's leisure satisfaction between genders. There were significant differences in children's leisure satisfaction according to different grades, different sports abilities and different parents' attention levels.(4) The participation in leisure exercise of senior grade students in elementary schools in Changhua City is correlated to both leisure constraints and leisure satisfaction.

The result shows the influence of leisure constraints to the leisure satisfaction of senior grade students in elementary schools in Changhua City. By increasing the number of indoor sports centers, reducing the academic stress, and diversifying school children's choice of leisure exercise, the leisure constraints might be well eliminated.

Key words: senior grade elementary school students, participation in leisure exercise, leisure constraint, leisure satisfaction

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目 錄	iv
表 目 錄	ix
圖 目 錄	xi
第一章 緒 論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.1.1 研究背景	1
1.1.2 研究動機	2
1.2 研究目的	4
1.3 研究流程	5
1.4 研究範圍及對象	6
第二章 文獻探討	7
2.1 休閒、休閒活動和休閒運動探討	7
2.1.1 休閒的意義	7
2.1.2 休閒活動的意義	9
2.1.3 休閒運動的定義	10

2.2 休閒運動之分類、功能-----	12
2.2.1 休閒運動的分類-----	12
2.2.2 休閒運動的功能-----	16
2.3 休閒運動參與-----	17
2.3.1 休閒運動參與之定義-----	17
2.3.2 休閒運動參與之情形-----	18
2.4 休閒阻礙-----	20
2.4.1 休閒阻礙之定義-----	20
2.4.2 休閒阻礙之因素-----	23
2.5 休閒滿意度-----	26
2.5.1 休閒滿意度之定義-----	26
2.5.2 休閒滿意度之情形-----	27
第三章 研究方法-----	31
3.1 研究架構-----	31
3.2 研究假設-----	32
3.3 研究對象-----	33
3.3.1 抽樣方式-----	33
3.3.2 預試樣本-----	34

3.4 研究工具-----	34
3.4.1 問卷編制-----	34
3.4.2 預試項目分析-----	39
3.4.3 參與休閒運動的阻礙因素之項目分析、因素分析 及信度考驗-----	41
3.4.4 休閒運動滿意度之項目分析、因素分析及信度 考驗-----	47
3.4.5 確定正式問卷-----	52
第四章資料分析與討論-----	53
4.1 受試者基本資料分析-----	53
4.2 休閒運動參與行為分佈情形-----	55
4.3 休閒運動參與之分析-----	56
4.3.1 全體受試者休閒運動參與之表現-----	56
4.3.2 不同性別學生休閒運動參與之差異比較-----	57
4.3.3 不同年級學生休閒運動參與之差異比較-----	59
4.3.4 不同運動能力學生休閒運動參與之差異比較-----	61
4.3.5 不同父母重視程度學生休閒參與之差異比較-----	62
4.4 休閒阻礙之分析-----	64

4.4.1 全體受試者於休閒阻礙之表現-----	64
4.4.2 不同性別學生休閒阻礙之差異比較-----	66
4.4.3 不同年級學生休閒阻礙之差異比較-----	67
4.4.4 不同運動能力學生休閒阻礙之差異比較-----	68
4.4.5 不同父母重視程度學生休閒阻礙之差異比較-----	69
4.5 休閒滿意度之分析-----	71
4.5.1 全體受試者於休閒滿意度之表現-----	71
4.5.2 不同性別學生休閒滿意度之差異比較-----	73
4.5.3 不同年級學生休閒滿意度之差異比較-----	74
4.5.4 不同運動能力學生休閒滿意度之差異比較-----	76
4.5.5 不同父母重視程度學生休閒滿意度之差異比較-----	77
4.6 休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度之關聯性分析---	79
4.6.1 彰化市國小高年級學童休閒運動參與和休閒阻礙 之相關性-----	79
4.6.2 彰化市國小高年級學童休閒運動參與和休閒滿意度 之相關性-----	80
4.6.3 彰化市國小高年級學童休閒運動阻礙和休閒滿意度 之相關性-----	82

4.6.4 研究假設驗證整理-----	83
第五章 結論與建議-----	85
5.1 結論-----	85
5.2 建議-----	89
參考文獻-----	93
中文文獻-----	93
英文文獻-----	97
附錄一 預試問卷-----	99
附錄二 正式問卷-----	103



表 目 錄

表 2.1 國內學者對於休閒運動之定義彙整表-----	10
表 2.2 國內學者對於休閒運動分類之彙整表-----	13
表 2.3 國內學者對於休閒運動參與之定義彙整表-----	18
表 2.4 國內學者對於休閒運動參與之情形彙整表-----	19
表 2.5 國內學者對於休閒阻礙之定義彙整表-----	21
表 2.6 國內學者對於休閒阻礙之因素彙整表-----	24
表 2.7 國內學者對於休閒滿意度之情形彙整表-----	28
表 3.1 彰化市國小高年級學童之抽樣分配狀況表-----	33
表 3.2 彰化市國小高年級學童之抽樣問卷發放予回收統計表 -----	34
表 3.3 預試問卷休閒運動參與量表-----	35
表 3.4 預試問卷休閒阻礙量表-----	36
表 3.5 預試問卷休閒滿意度量表-----	38
表 3.6 休閒阻礙項目分析摘要表-----	43
表 3.7 休閒阻礙項目分析之判斷標準(吳明隆，2010) -----	44
表 3.8 休閒阻礙各層面因素分析結果摘要表-----	46
表 3.9 休閒滿意度項目分析摘要表-----	47
表 3.10 休閒滿意度各層面因素分析結果摘要表-----	50
表 4.1 正式問卷受試者基本資料分佈表-----	54
表 4.2 休閒運動參與行為分佈情形表-----	55
表 4.3 休閒運動參與類型描述性統計-----	57

表4.4 不同性別學生休閒運動參與之差異檢定表-----	58
表4.5 不同年級學生休閒運動參與之差異檢定表-----	60
表 4.6 不同運動能力學生休閒運動參與之差異檢定表-----	61
表 4.7 不同父母重視程度學生休閒運動參與之差異檢定表-----	63
表 4.8 學童休閒阻礙量表之各題項反應結果摘要表-----	65
表 4.9 學童休閒阻礙量表之各構面反應結果摘要表-----	66
表 4.10 不同性別學生休閒阻礙之差異檢定表-----	67
表 4.11 不同年級學生休閒阻礙之差異檢定表-----	68
表 4.12 不同運動能力學生休閒阻礙之差異檢定表-----	69
表 4.13 不同父母重視學生休閒阻礙之差異檢定表-----	70
表 4.14 學童休閒滿意度量表之各題項反應結果摘要表-----	71
表 4.15 學童休閒滿意度量表之各構面反應結果摘要表-----	73
表 4.16 不同性別學生休閒滿意度之差異檢定表-----	74
表 4.17 不同年級學生休閒滿意度之差異檢定表-----	75
表 4.18 不同運動能力學生休閒滿意度之差異檢定表-----	76
表 4.19 不同父母重視學生休閒滿意度之差異檢定表-----	78
表 4.20 彰化市國小高年級學童休閒運動參與和休閒阻礙之關係表-----	80
表 4.21 彰化市國小高年級學童休閒運動參與和休閒滿意度之關係表-----	82
表 4.22 彰化市國小高年級學童休閒阻礙和休閒滿意度之關係表-----	83
表 4.23 研究假設驗證表-----	84

圖目錄

圖 1.1 研究流程-----	5
圖 2.1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖-----	12
圖 3.1 研究架構圖-----	31



第一章緒論

1.1 研究背景與動機

1.1.1 研究背景

由於時代變遷、科技的進步提升大家的生活水準，電視、電腦、智慧型手機等，帶給人們很大的方便，卻也改變社會的結構。看到馬路上騎著摩托車的大人載著學童，讓學童拿著手機邊滑邊玩手機遊戲，車子前進中，難道不會影響學童的視力嗎？坐在餐廳用餐的父母，用平板電腦或手機安撫哭鬧的小孩，讓他們乖乖的安靜邊吃邊玩電腦或手機遊戲。醫院候診室等待看病的兒童，父母也是讓他們滑手機、或玩平板電腦遊戲，打發等待時間。也由於少子化關係，每個孩子都是寶，社會風氣敗壞，父母擔心小孩安危，在家裡直接用等 3C 產品方便駕馭小孩、管教小孩，讓學童靜態坐著的時間越來越長，長時間面對閃爍螢幕，都是導致兒童近視原因。

現代學童 3C 使用過度，除了造成視力不良外，坐著不動，運動量不足，再加上營養過剩，缺乏運動，身體機能也每況越下，是造成肥胖的主因；華人健康網(2016)引自衛生福利部國民健康署的調查顯示，我國 12 歲以下肥胖及過重的兒童已高達 31.3%，目前居亞洲之冠，可說是「3 個小孩 1 個胖」。此外，由於肥胖兒童有 1/2 的機率會變成肥胖成人，因此民眾更不可輕忽幼童肥胖問題。

從古至今，「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，還是深植在一般家庭的腦海，認為休閒運動只是玩樂性質，當今，十二年國教、教育普及，滿街的才藝補習班、安親班、課業加強班，到處林立著，灌輸家長教育小孩的想法，對於休閒運動的重要性似乎認知不足。因此政府應該宣導休閒運動的好處，鼓勵大家走出戶外從事休閒運動，增進身體健康。

1.1.2 研究動機

提升國民從事休閒運動，需從國小階段開始：但從個體身心的發展階段來看，青少年屬於青春期階段，介於兒童期與青年期的過渡時期。現階段高年級學童由於生活物質豐富、營養好，實際上已進入青春期，即將邁入青少年階段。而童年時期所從事的休閒運動會影響日後成年的休閒類型，小學時期的休閒教育，必須重視休閒運動習慣的養成，直接或間接會影響長大後的休閒興趣和態度。

灌輸休閒運動理念，促進學童身心健康：休閒運動好處，在生理方面，具有促進身體健康，強化心肺功能，降低心血管疾病，增強體力。現代的兒童，很多是手無縛雞之力，跑個步氣喘吁吁，走個路唉聲嘆氣，體力都很差，因而養出一堆小胖子，都是缺乏運動所造成。在心理方面，維持心情愉快、助於紓解壓力、放空自己而無憂無慮。忙碌的社會造成現代人，拼命賺錢顧三餐，在競爭的生活中，無形的壓力接踵而來，尤其現實的社

會中，工作不好找，經濟負荷大，易形成鬱鬱寡歡、不快樂的心理疾病。因此休閒運動的參與影響個人的身心健康，所以學校和家庭兩方面教育，必定是責無旁貸的責任。

善用學童課餘時間，落實休閒運動於日常生活中：平日學生除了上課外，如果能好好運用課餘時間，透過休閒活動的參與，可改善生活品質，促進身體健康。2001年2月，行政機關和各級學校全面實施週休二日，在加上學生原本的寒、暑假假期，休閒時間更多、更完整。而運動是學生的休閒活動方式之一，落實休閒運動於日常生活中，是當前學生重要討論課題之一。

加強健康與體育課程，養成學童休閒運動習慣：除了休閒運動技能和態度的教學外，每個學校都依據自己的規模和特色，推出代表性的運動項目，例如扯鈴、桌球、網球、游泳、樂樂棒球等，提供學生在有限的體育教學時數外，對於休閒運動熟練而更深入的學習。不但對該項運動學會技巧，並且從中獲得自信心，發展出興趣並養成休閒運動習慣。

1.2 研究目的

本研究目的在探討彰化市高年級學童休閒運動參與情形，養成小朋友正確的休閒觀念，培養休閒運動興趣，提升休閒生活品質。

根據上一節的研究動機，本研究目的是以彰化市高年級學童為對象，探討學童的休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度的現況、差異和相關性。

1. 探討不同背景高年級學童在休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度之現況。
2. 探討不同背景高年級學童的休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度的差異。
3. 探討不同背景高年級學童的休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度的關聯性。

1.3 研究流程

本研究首先確定研究對象、主題之後閱讀相關文獻，並且建立研究架構，透過問卷前測、問卷調查、資料分析和討論，依據統計數值結果驗證研究假設，最後提出結論與建議，其流程如圖1.1所示。

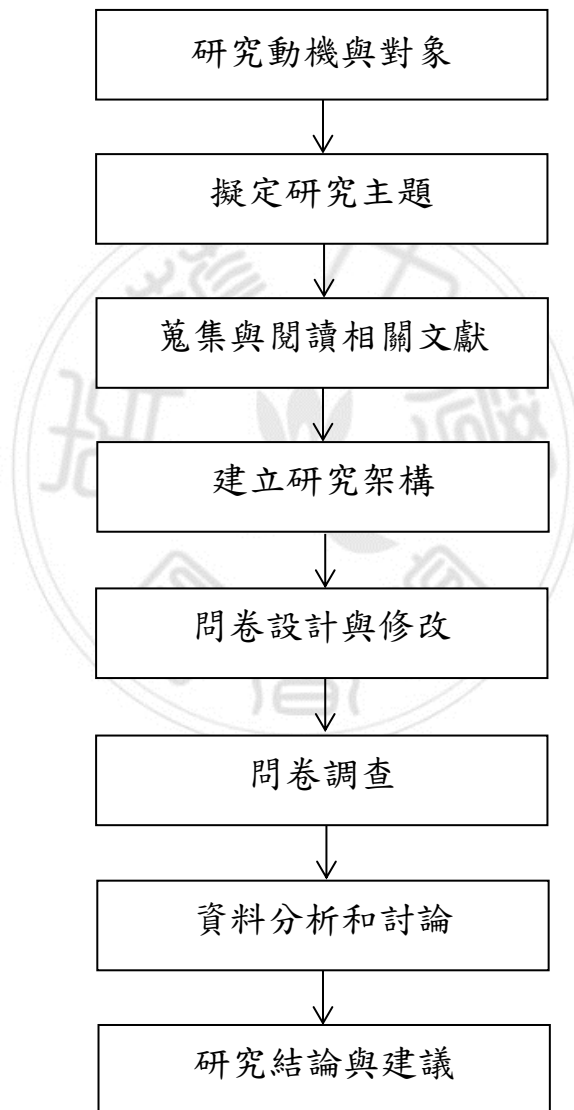


圖 1.1 研究流程

1.4 研究範圍及對象

以彰化市內公立國小 104 學年度第一學期五、六年級學生為研究對象。首先隨機抽樣方式選定彰化市泰和國小五、六年級各一個班級為發放預試問卷的對象，回收問卷後進行信度分析，修訂為正式問卷，接著以彰化市公所行政劃分的東、西、南、北四區國小，各區隨機抽樣一個學校做為正式問卷對象。



第二章文獻探討

本章進行相關文獻探討，共分為五節：第一節休閒、休閒活動和休閒運動之探討；第二節休閒運動之分類、功能；第三節休閒運動參與；第四節休閒阻礙；第五節休閒滿意度。

2.1 休閒、休閒活動和休閒運動之探討

2.1.1 休閒的意義

休閒的字義為 Leisure，源自拉丁文「licere」，是指「被允許」(to be permitted)，即被允許以自由心境去做自己喜歡的活動，以減輕工作上的疲勞，和古希臘語 Schole 涵義相同，意思為處於自由免於被佔有的閒暇心境去從事學習活動。

休閒的意義和型態會隨著「歷史文化」和「社會背景」有所不同，古代的休閒概念偏向於特定休閒活動的追求；現代的休閒概念，則較強調休閒時間的獲得，而時間與活動都要普遍平常化、一般化，為眾人所共同擁有。國內學者張春興（1983）認為休閒是在自由時間內，隨心所欲的從事為擺脫職業上束縛的活動。張良漢（2002）認為休閒是一種大範圍，廣義的詮釋，以達到享受樂趣、放鬆身心為目的，其涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是在閒暇時、工作以外的自由時間，自由選擇有興趣的活動。劉泳倫（2003）以體驗的觀點來定義休閒，將休閒視為個體在活動參與中，

所獲得身心的放鬆、愉快、樂趣和滿足。

黃麗蓉(2003) 休閒的涵義是非常廣泛的，其中包括了時間、自由、活動、經驗、態度、心理、行動等方面。在自由時間內(扣除生理需求與日常生活作息之必要及約束時間如吃飯、睡覺、打掃、工作、上學、課業等)依個人自由意願及選擇，從事有益身心健康的各種正當活動。陳昱成(2011)休閒是在自由時間內，從事有益身心的活動，以紓解身心壓力、增進社會人際關係及享受活動帶來的樂趣，並藉活動的效益來提高生活的情緒，進而提高生活的品質。

休閒之定義是為了在生活中，能得到清心喜悅及身體健康，而主動參與及積極進取的行動(Purrington & Hickerson, 2013)。王文良(2015)認為休閒的廣義定義為「於工作之外，可以自由裁量運用的時間」。而狹義定義則為：「為了達到身心放鬆、享受樂趣之目的，在沒有外在壓力下和自由時間，從事身體的活動中使人感受到閒暇自在並獲得愉悅及滿足」。潘信安(2016)休閒是一個較大範圍的詮釋，內容包含休閒活動和休閒運動，都是以工作之外閒暇的時間，本身可自主選擇喜愛的活動，來達成身心放鬆、享受樂趣的目的。

綜合以上論述對「休閒」的看法，本研究認為休閒是個人為了放鬆自己、解除壓力，在自由時間內所選擇的動態的或靜態的活動。

2.1.2 休閒活動的意義

因研究者觀點不同其定義也不一樣，其要點如下 1. 所參加的活動是有益身心而又能樂在其中。2. 可以自由選擇自己喜愛的活動，且直接享受滿足。3. 從事休閒活動時，其精神狀況是輕鬆愉快的。4. 從事休閒活動應是出自於自發的意願，是自己想要去的，沒有被逼迫，而不求任何物質上的報酬。5. 從事休閒活動的時間是指工作或求學以外的時間。謝明材(2000)認為休閒活動是在工作或課業完畢後，一段完全不受限制，且無任何身心之壓力的時間裡，自願的從事於達到身心皆處於愉悅狀態之活動。黃麗蓉(2003)將休閒活動界定為：國中學生在自由時間內(扣除生理需求與日常生活作息之必要及約束時間如吃飯、睡覺、打掃、上學、課業等)依個人自由意願及選擇，所從事有益身心健康發展的各種正當活動。

吳明修(2015)指出休閒活動是指除了上課、用餐、睡覺等生活必須的活動時間之外，個人自己或與家人共同參與，能使身心滿足快樂的活動。陳玉菁(2015)休閒活動可以達到鬆弛、紓解生活壓力並可得到愉悅與樂趣，有益身心健康，滿足個人需要藉此達成自我肯定之目的。綜合以上論述對「休閒活動」的看法，本研究認為休閒活動是個人在工作之後或課餘，從事讓自己身心放鬆、解除壓力的愉悅活動。而三者的關係為：休閒較為抽象，涵蓋面最廣；休閒活動內容較為明確；休閒運動重視身體的活動。

2.1.3 休閒運動的定義

我們對於休閒活動和休閒運動的定義常混淆不清，根據中華民國體育學會(2000)，指休閒運動則是個體在休閒時間內，選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性的動態性身體活動，以達到紓解壓力、身心健康為目的之運動。陳函妤(2014)認為休閒運動是指個人在可以自由運用時間或金錢的限度下，達到身心健康或其他目的所從事的動態性身體的活動。因而整理各家的看法陳述如表 2.1 所示：

表 2.1 國內學者對於休閒運動之定義彙整表

研究者	年代	休閒運動之定義
廖建盛	2003	指閒暇之自由時間內，經自由選擇非功利具建設性的業餘運動，包括體能運動或其他運動種類，其目的在於令人愉悅、輕鬆、滿足，促進身心健康均衡發展之動態性休閒活動。
尤逸歆	2004	在自由時間內，個體自由選擇參與體能性運動或休閒娛樂性運動。
王薰禾	2004	小學童平常上課日放學後、星期例假日及寒、暑假，基於自由意志、自由選擇、自主決定所從事任何種類的遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等正當的身體性活動。
吳郁銘	2004	個人在自由的時間內，藉由從事動態性的身體活動，獲得身心的暢快與滿足，達到身心靈發展的活動。
林忠濱	2007	個人為了健康、樂趣、社交等目的，依據自己的興趣能力，於工作之餘的閒暇時間內，經自由選擇所從事的各種室內或戶外之動態性身體活動。

表 2.1 國內學者對於休閒運動之定義彙整表(續)

研究者	年代	休閒運動之定義
謝秀英	2008	個人基於自由意願，在自己運用的閒暇時間，自由選擇、自主決定，從事有益身心健康的動態性的身體活動，即透過個體自主的運動方式達休閒的效果。
蘇雨傑	2012	個人在工作之餘，在自由意識選擇下所進行從事讓心境愉悅、放鬆且有意義的活動，分為戶外的休閒運動和室內的休閒運動。
吳美珍	2013	個人於休閒時間，自由選擇參與的動態性身體活動，目的在於達到身心靈平衡發展，進而促進身心健康。
徐美珍	2015	國小高年級學童在課後暨閒暇之餘，安排或選擇對於個體身心健康的體能活動，並可在活動體驗中享受活動樂趣，以達到休閒目的。
王文良	2015	人們去除維持生活所需的時間，在個人自由的意願下，所從事有益於身心發展的動態性之身體活動，達到身心健康與紓解壓力目的之運動。

資料來源：本研究整理

根據以上的說法，可歸納出休閒運動的本質 1. 休閒運動包含體能性與動態性的休閒活動。2. 從事休閒運動的人在完全自由意志下，不受他人影響，自己可支配時間自由選擇運動項目。3. 從事休閒運動有特定目的，目的是多元化(包括生理或心理的或其他)。綜合上述對休閒運動定義，本研究認為休閒運動是個人利用下班後或課餘休閒時間內，依自己的興趣或嗜好選擇室內或室外動態性的運動，其目的進而達到身心放鬆、增進體力、身體健康的運動。

總之，「休閒」意指在自我可支配的時間內去從事喜愛的活動，並從活動中享受到心理、生理歡喜、愉快的感覺，而休閒包含了休閒活動及休

閒運動，休閒運動又為休閒活動的方式之一，如圖 2.1 所示。

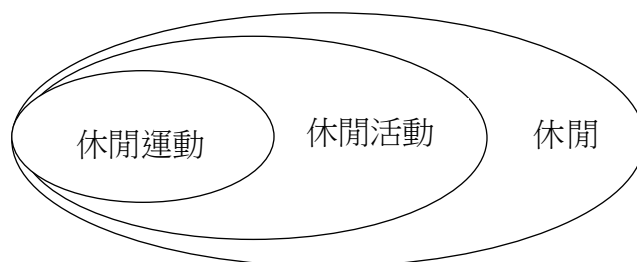


圖 2.1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源：張良漢(2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動
阻礙及滿意度之相關研究，臺北市：師大書苑。

2.2 休閒運動之分類、功能

2.2.1 休閒運動的分類

休閒運動的種類相當多，必須依照它的性質或特性和研究目的加以分類，然而休閒運動的分類方式，主要仍不離運動的性質、運動的功能、運動的目的、運動的參與形式等。

綜合學者對休閒運動的分類研究，蘇雨傑(2012)以休閒運動目的區分，休閒運動分類為運動型、家庭型、社交型、嗜好型、遊憩型等六類，每一類型又包含許多運動項目我們在日常生活身體上所參與的活動項目，包括靜態性的運動或動態性的運動。李炳昭、張凱翔和陳秋曇(2009)將休閒運動類型分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈運動、技擊運動、健身性運動、水域運動、空域運動及親子運動。茲將其它研究者所提休閒運動分類整理如表 2.2 所示：

表 2.2 國內學者對於休閒運動分類之彙整表

研究者	年代	休閒運動分類
廖建盛	2003	球類、水上、民俗性、健身、防衛性、戶外、親子。
吳承典	2003	挑戰冒險性、戶外遊憩性、球類活動性、健身防衛性、舞蹈律動性。
徐慶忠	2006	球類、水上、健身、防衛性、民俗性、戶外、親子。
林佑隆	2006	球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水域運動。
謝秀英	2008	球類、戶外、舞蹈、健身、水域。
吳美珍	2014	球類活動性、舞蹈律動性、休閒健身性、戶外遊憩性、水上活動。
王文良	2015	球類運動、水域運動、民俗性、舞蹈、健身運動、技擊運動、戶外運動。

資料來源：本研究整理

根據以上學者對休閒運動之分類方式，本研究將休閒運動依運動功能、性質、目的為依據加以區分如下：

1. 以運動功能為依據之分類法

休閒運動依其功能可以區分為心肺功能運動、肌力運動、柔軟度運動及怡

情養性運動四大類（馮麗花，1998），分述如下：

(1) 有助於提升心肺功能的運動：如健行、慢跑、有氧舞蹈、騎腳踏車、

游泳、跳繩、網球、直排輪等。

(2) 能增進身體肌力的運動：如啞鈴、槓鈴、舉重、健力、田徑訓練等。

(3) 能增進身體柔軟度的運動：如體操、瑜珈、太極氣功、舞蹈等。

(4)能怡情養性之休閒運動：如自助旅行、農場度假、滑水、觀賞比賽、釣魚等。

以運動功能為依據之分類法，主要重點是提升休閒運動參與者的身心健康。有部分的休閒運動可能兼具多項功能，例如有氧舞蹈能提升心肺功能和增進身體柔軟度的運動，必須以研究目的加以分類。

2. 以運動性質為依據之分類法

休閒運動依個別運動項目之特性，可以區分為為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其它休閒運動等九項（黃金柱，1999），除其他休閒運動外，餘八種類別之運動項目列舉如下：

(1)球類運動：如保齡球、棒球、籃球、桌球、排球、壘球、網球、羽球、足球等。(2)戶外運動：登山、郊遊、散步、慢跑、野外健行、溯溪、直排輪、釣魚等。(3)民俗性運動：如扯鈴、打陀螺、踢毽子、放風箏、舞龍舞獅等。(4)健身性運動：瑜珈、國術、太極拳、元極舞等。(5)舞蹈類運動：有氧舞蹈、韻律舞、土風舞、芭蕾舞、現代舞、街舞等。(6)技擊運動：跆拳道、空手道、柔道、拳擊等。(7)水中暨水上運動：游泳、跳水、衝浪、潛水、划船等。(8)空中運動：跳傘、高空彈跳、滑翔翼、拖曳傘等。

3. 以運動目的為依據之分類法

中華民國體育學會（2000）根據運動之目的將運動區分為七大類，分別列舉如下：

(1)競賽運動：正式的比赛規則比賽的運動，如羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等。(2)冒險運動：為興趣、刺激、滿足感而運動，如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車等。(3)健身運動：屬個人性運動，如有氧舞蹈、土風舞、韻律舞蹈、慢跑、健行、游泳、騎自行車等。(4)防衛性運動：為學習防衛性運動或保護自己，如擒拿、空手道、柔道。(5)聯誼性運動：利用假日和家人、好友或同學一起活動，以放鬆身心、紓解壓力、增進情感交流，如郊遊踏青、戶外露營、健行登山、旅遊賞景、打高爾夫球、保齡球等。(6)親子運動：以父母與學齡前兒童的運動為主，如溜滑梯、盪鞦韆、捉迷藏、追逐、舞蹈、放風箏等。(7)競賽觀賞：參觀比賽可以大聲吶喊、激發高昂的情緒、紓解壓力、培養運動興趣，所以參觀職業運動比賽或是一般的錦標賽也是很好的休閒運動。

本研究在探討國小學童在課後或假日可能參與的休閒運動，因此蒐集國小學童較常參與及可能期望從事的休閒運動項目，採取依運動性質的分類。將休閒運動分為球類運動、舞蹈類、水上運動、技擊性運動、戶外運動、民俗體育運動、健身性運動等七類。每類又包括休閒運動項目：(1)

球類運動：棒球、網球、籃球、桌球、羽毛球、躲避球…等。(2)水上運動：游泳、跳水、泛舟…等。(3)舞蹈類運動：土風舞、街舞、有氧舞蹈、韻律舞、現代舞…等。(4)民俗體育運動：扯鈴、跳繩、放風箏、踢毽子、打陀螺…等。(5)健身性運動：健身操、太極拳、瑜珈、國術…等。(6)技擊性運動：跆拳道、空手道、劍道、柔道…等。(7)戶外運動：騎腳踏車、直排輪、釣魚、慢跑、登山、郊遊…等。

2.2.2 休閒運動的功能

1. 對個人方面的功能：

從事休閒運動可以幫助人體抒解來自於工作上或課業上的壓力，消除負面緊張情緒，增進免疫力、加強記憶力和培養自信心，以達到身心平衡、自我實現。透過適度的休閒運動，可降低體脂肪、增強心肺功能和提升體適能，以達到活絡筋骨、促進血液循環、發達肌肉之效。並預防心血管疾病和糖尿病等三高毛病，讓身體更健康。

2. 對家庭方面的功能：

家人共同從事一些休閒運動，增進家庭快樂氣氛，培養親子情感，共同消遣娛樂、振奮精神；減輕工作壓力，有益學童提高學習效率。

3. 對社會方面的功能：

學童參與休閒運動的因素，同儕參與是一大誘因，藉著同儕友伴一

起參與休閒運動，在從事休閒運動的過程中，可得到人際互動的機會，增進人際關係。

綜上所述，休閒運動有助於增進生理、心理健康，家庭教育及社會適應，對於發展中的國小學童尤其重要，兒童時期運動是否適當，將會左右一個人一生身體健康的基礎。此時期的兒童身心特徵，對跑、跳、撞、擲、攀、游泳等大肌肉之活動最感興趣；學童利用下課或體育課，做喜愛共同的遊戲。這些遊戲形成平衡性、柔軟性、耐力、瞬發力、敏捷性、速度以及協調能力等能力培養為主的各項運動，藉由休閒運動的施行，培養對休閒運動的興趣使之養成終生運動的習慣。

2.3 休閒運動參與

2.3.1 休閒運動參與之定義

近年來政府對全民運動推展不遺餘力，在每一縣市設置了運動中心，來推展休閒運動，唯有落實全民運動的理念（sports for all），對研究的目的而言，休閒運動參與的普及化才是最主要的重點。教育部在 2000 年推動之「體適能 333 計畫」，讓國人知道參與運動才是促進健康的有效途徑，唯有規律的休閒運動習慣，才能提升個人的體適能。因而整理各家的看法陳述如表 2.3 所示：

表 2.3 國內學者對於休閒運動參與定義彙整表

研究者	年代	休閒運動參與定義
陳南琦	2000	包含休閒參與行為和休閒參與程度，也就是休閒行為是指休閒運動的類型，休閒參與程度是指休閒運動的參與頻率，在某段時間內參與的次數。
廖建盛	2003	是個體最常參與暨期望學習的休閒運動種類。
林佑隆	2006	是在休閒時間內，基於本身需求而參與的休閒活動之頻率與類型。
張建群	2009	是處理完一切事務後，個人可用所剩餘時間來從事所喜好動態性的休閒活動。
游贊薰	2010	是個人的參與行為、參與程度，或運動頻率、運動類型，其參與是依個人自由意願下所從事的行為，最終目的在滿足運動參與者的生理或心理的需求。
蘇雨傑	2012	在工作之餘，利用閒暇時間、自由意願參與的任何活動。
李玉秋	2015	是參與休閒的種類及參與休閒的頻率而言，是個人在自由時間內所作自由選擇的非工作性質的活動。

資料來源：本研究整理

綜合以上論述，本研究主要探討高年級國小學童休閒運動行為，定義為學生在課餘之休閒時間內，選擇自己喜好和需要的動態性身體活動，指參與休閒運動種類、次數等休閒運動行為。

2.3.2 休閒運動參與之情形：

Iso-Ahola and Crowley(1991)在其研究中指出藥物濫用青少年所參與頻率最多的活動為：足球、棒球、體能性活動、滑板等刺激性活動；而非藥物濫用青少年所參與頻率最多的活動為：閱讀、打網球、看電影。

Vries and Bruin(1996)研究休閒障礙與休閒參與的關係,結果指出:走路、游泳及騎自行車等三項活動是所有年齡層參與頻率最多的運動。

王文良(2015)針對雲林縣國小學童參與休閒運動現況及阻礙因素之研究,在參與休閒運動類型中,六年級學童在水上運動與戶外運動比率高於五年級學童,而五年級在民俗性運動比率高於六年級。在每週參與時間中,男性學童在 61-120 分鐘以上比率高於女性學童。而女性學童在 30 分鐘以內比率高於男性學童。顯現推論男生體力優於女生,運動時間較長。茲將其它研究者所提休閒運動參與情形整理如表 2.4 所示:

表 2.4 國內學者對於休閒運動參與情形彙整表

研究者	年代	研究對象	休閒運動參與情形
廖健盛	2003	雲林縣斗六市國小高年級學童	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高年級學童最喜歡的休閒運動是球類運動,其次是戶外運動,最少從事的休閒運動是防衛性運動。 2. 最希望學習的休閒運動種類是水上運動,最少希望學習的休閒運動是民俗性運動類型。 3. 休閒運動參與種類因高年級性別、年級之不同,而呈現顯著差異。
劉洧駿	2003	台北縣蘆洲市國小高年級學童	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男生休閒運動球類運動最喜歡躲避球,喜歡程度高於女生,六年級高於五年級。 2. 在戶外活動方面,最喜歡騎腳踏車,五年級高於六年級,女生高於男生。 3. 技擊運動和空域運動參與程度最差,五年級和六年級都不踴躍。

表 2.4 國內學者對於休閒運動參與情形彙整表(續)

研究者	年代	研究對象	休閒運動參與情形
李枝樺	2004	台中縣市國小高年級學童	國小高年級學童在「娛樂型」活動的參與頻率最高，其次是「社交型」活動；而在「戶外遊憩型」活動的參與頻率最低。
林佑隆	2006	彰化地區國小學童	1. 男生的球類休閒運動高於女生，女生舞蹈休閒運動之參與高於男生，性別影響休閒運動種類。 2. 運動能力較優良的國小學童休閒運動參與頻率較高及時間也較長。

資料來源：本研究整理

彙整國內學者的研究，高年級學童最喜歡的休閒運動依性別不同，男生是球類運動，女生是舞蹈。年級不同，也會影響休閒運動的種類。從事休閒運動的時間、參與休閒運動的頻率也因性別有所差別。

2.4 休閒阻礙

2.4.1 休閒阻礙的定義

「阻礙」(constraints)被譯為障礙、妨礙、阻止、阻擋、柵欄等，乃是由於身體或心理上的特性，限制了個人或人群自由移動或交往，進一步引伸在環境、個人及心理因素等阻礙之意涵，當個人在休閒時間內，所從事的喜好運動，受到某些因素阻礙、干擾，而影響這個活動，所受到的阻礙便是「休閒阻礙」。休閒阻礙的來源，包括心理、同伴、壓力、氣候、時間、體力、場地設備、交通工具等。以下是整理國內外學者對「休閒阻

礙」定義，將學者研究論述歸納如下：

Crawford 和 Godbey(1987)認為休閒阻礙影響個體主觀知覺喜好或沒辦法參與休閒活動的因素，其因素包括以下三類：個人內在阻礙：指個人內在心理狀態或態度而影響休閒喜好或參與的因素如壓力、憂慮、焦慮、信仰、自我能力、及對休閒活動的主觀評價等；人際阻礙：指個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴，而影響其休閒喜好及參與的因素；結構性阻礙：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒機會、休閒資源、設備、金錢、時間等。

Bulent Gurbuz and Karla A.Henderson(2014)人們對休閒活動的興趣和涉入情形會受到很多因素的影響，如果這些影響的因素是造成限制或阻止個體對活動的參與，則稱為休閒阻礙。茲將其它研究者所提休閒阻礙之定義整理如表 2.5 所示：

表 2.5 國內學者對於休閒阻礙之定義彙整表

研究者	年代	休閒阻礙之定義
陳藝文	2000	是抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動。
王禎祥	2003	自己有意願從事休閒運動，然而受到某些外在或內在的因素影響，導致無法或很少去參與休閒運動。
廖建盛	2003	是個體主觀知覺到影響個體不喜歡或投入參與某項休閒運動的理由，包括個體內阻礙、結構性阻礙、社會性阻礙等三個阻礙因素。

表 2.5 國內學者對於休閒阻礙之定義彙整表(續)

研究者	年代	休閒阻礙之定義
徐慶忠	2006	個人未能參與投入休閒運動之理由或影響因素，包括個體阻礙、機會阻礙、結構阻礙、社會阻礙等阻礙因素。
游贊薰	2010	凡造成個人很少或無法繼續參與休閒運動理由或影響因素。針對不同研究對象，休閒運動阻礙也不完全相同。
林岳霆	2011	不論是出自於個人心理、生理的影響，或是人際關係、環境、結構等層面的影響，凡事對於個體參與休閒活動的意願或感受造成負面的影響因素。
蘇雨傑	2012	凡造成個人無法參與休閒活動之理由及影響之因素，其中包括「個人內在」、「人際關係」、「環境內在」等休閒阻礙因素。
吳盛文	2012	個體有意願從事休閒運動，然而受到某些外在或內在的因素影響，導致無法或很少去參與休閒運動，休閒運動阻礙因素構面可分為：個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙等三個構面。
陳素芬	2014	個體欲選擇某項休閒活動時，可能受到某些內在或外在因素的限制、干擾等影響，導致個體減少參與慾望，或降低參與次數或時間；並將休閒阻礙分為「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」等三個構面。
吳美珍	2014	是影響個人無法或中斷參與休閒運動的所有因素。包含個人內在、時間、場地、經濟及人際關係等五個構面。
程筱雯	2015	是一種或多種干擾且降低休閒運動參與的因素，歸納出個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙。
李玉秋	2015	是會降低或減少參與休閒活動的慾望或次數的種種因素或任何事物，並將休閒阻礙分為個人內在、人際及結構性阻礙等三個構面。
陳玉菁	2015	影響個人參與休閒活動的經常性、持久性和參與品質及個人身心靈方面的所有負面相關影響之因素。將休閒阻礙之構面分成三個構面分別為：「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性的阻礙」。

資料來源：本研究整理

綜合上述學者對休閒阻礙的看法，本研究認為休閒阻礙是個人欲參與的休閒運動，因某些因素影響或阻擾，以致無法參與或減少參與該項休閒運動。

2.4.2 休閒阻礙之因素

針對休閒運動參與阻礙的研究對象，有老人、青少年、國高中生、大學生、國小學童、護士、老師、消防員…等各階層不同職業的人，因而歸納學者研究，舉例概述如下：

Iso-Ahola and Mannell(1985)由社會心理學觀點指出，社會化過程中，社會對女性的個性及行動的限制原本就較男生多，而使女生在休閒參與的過程中面臨更多個人內在壓力，規範與期待而阻礙了休閒參與。

陳南琦(2000)以探討台北市青少年之性別、課業負擔、零用錢及父母職業在休閒無聊感的差異，並與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度的關係，指出青少年的「個人內在阻礙」、「人際阻礙」、「結構性阻礙」層面之休閒阻礙與休閒無聊感有正相關。青少年個人內在阻礙構面中與休閒無聊感間相關值最高，其次為人際阻礙，結構性阻礙與休閒無聊感之相關值最低。個人內在阻礙與休閒無聊感間有密切之關係。

林祐鎡和吳海助(2010)在台中縣青少年休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究，指出 1. 台中縣青少年學生參與休閒活動的阻礙因素，前五項依

序為：時間、課業壓力、興趣、同伴、天候因素和休閒場所距離。2. 不同性別之台中縣青少年學生在「課業因素」、「個人因素」、「師長因素」、「外在因素」、「休閒資源因素」五種類型的休閒阻礙因素上均有顯著的差異存在，且女性的阻礙程度皆顯著高於男性。茲將其它研究者所提休閒運動阻礙之情形整理如表 2.6 所示：

表 2.6 國內學者對於休閒阻礙之因素彙整表

研究者	年代	研究對象	休閒阻礙之因素研究結果
黃麗蓉	2003	桃園縣國中生	1. 影響學生參與休閒活動之阻礙因素以「個人阻礙」因素最高，主要因素是「沒時間或時間沒辦法配合」。2. 男、女學生參與休閒活動之阻礙因素以「沒時間或時間沒辦法配合」、「課業太多及考試壓力大的問題」影響最多。3. 女生參與休閒活動之阻礙因素以個人阻礙因素比男生高。4. 三年級學生個人阻礙因素比一和二年級學生高。5. 一、二、三年級參與休閒活動之阻礙因素以「沒時間或時間無法配合」、「課業太多及考試壓力大的問題」影響最多。
王禎祥	2003	台北縣蘆洲國小高年級學童	1. 休閒阻礙因素有個人阻礙、休閒資源阻礙、親友阻礙、外在因素阻礙。2. 不同性別參與休閒運動構面的阻礙因素，在個人因素、休閒資源因素、親友因素、外在因素皆無顯著差異。3. 不同年級參與休閒運動構面的阻礙因素，中年級學生在親友因素、外在因素層面的阻礙高於高年級。4. 普通班學生在個人阻礙、休閒資源阻礙、外在因素阻礙高於校代表隊學生。5. 資優班學生在休閒資源阻礙、外在因素阻礙高於校代表隊學生。

表 2.6 國內學者對於休閒阻礙之因素彙整表(續)

研究者	年代	研究對象	休閒阻礙之因素研究結果
李枝樺	2004	台中縣市國小高年級學童	1. 國小學童的休閒阻礙愈高時，休閒參與度愈低，休閒參與和休閒阻礙之間有顯著負相關。2. 學童對休閒活動的參與主要是受到「休閒資訊」、「個人責任」和「社會角色」構面阻礙的影響。3. 學童若能掌握和善用休閒資訊，排除來自休閒資訊方面的阻礙，相對的，休閒參與機會自然會增加。
葉文玲	2006	台南市國小高年級學童	1. 休閒阻礙因素：個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙。2. 不同年級、性別在休閒阻礙上並無差異。3. 不同的社經地位和休閒阻礙成反比。
吳盛文	2012	新竹縣公立國中生	1. 休閒阻礙因素：個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙。2. 在休閒阻礙的三個構面上，女性顯著高於男性。3. 在阻礙的「個人內在因素」構面上，不同年級在阻礙因素上，達顯著差異。4. 縣公立國中生休閒運動是受到「個人內在阻礙」為主要因素。
林成吉	2014	游泳客	1. 任何阻止或限制學生從事休閒潛水活動，或是降低學生參與休閒潛水活動慾望的因素。2. 不同活動認知集群學生在休閒阻礙上不具顯著差異。3. 休閒阻礙的「自我設限」與「缺乏資訊」兩個構面對於自我意願的影響，確實會受到游泳能力的影響。
潘信安	2015	南投縣國小教師	1. 阻礙因素為個體阻礙、機會阻礙、經驗阻礙。2. 不會因為年齡的不同，而在休閒阻礙因素上有顯著的差異產生。3. 不同性別教師在休閒阻礙因素達到顯著水準。4. 不同任教職務教師在休閒阻礙因素達到顯著水準。

表 2.6 國內學者對於休閒阻礙之因素彙整表(續)

研究者	年代	研究對象	休閒阻礙之因素研究結果
李玉秋	2015	雲林縣國中生弱勢家庭學生	1. 休閒阻礙因素：個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙。2. 弱勢家庭與非弱勢家庭學生在「個人阻礙」和「人際阻礙」構面上有顯著差異。兩類學生以「結構性阻礙」構面為休閒運動參與的最大阻礙。

資料來源：本研究整理

從學者的研究中，針對個人的休閒運動阻礙有：金錢、個人喜好程度、時間、同伴、交通工具、設備等，本研究設計的休閒阻礙量表構面是：個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙。

2.5 休閒滿意度

2.5.1 休閒滿意度定義

休閒滿意度是對一件事情或一項運動的滿意程度，國內外學者對休閒滿意度定義整理歸納如下：

Beard 和 Ragheb(1980) 指出休閒滿意度的定義是個體因從事休閒活動而形成、引出或獲得正向的看法或感受。其概念包含了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向之知覺體驗。他們認為要理解個人在休閒中所佔的重要性，因此建立一套「休閒滿意量表」(Leisure Satisfaction Seate，簡稱 LSS)用以測量個體參與休閒活動後知覺個人的需求而獲得滿意的程度。這套測量工具造福很多後來研究者的依據。

Schreyer, Lime, and Willians(1984)指出休閒活動是目的導向的行為，此目的及個體的需求，透過休閒活動，將可達到需求的滿足。李枝樺(2004)認為休閒滿意度是個體依其自由意願，參與了休閒活動，並從活動中取得了喜悅和滿足的情緒。採用 Beard 和 Ragheb 對休閒滿意度的定義，透過個人參與休閒運動過程中所得到的心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等各層面上的滿足。

Agyar(2014)主張休閒滿意是一主觀相對的比較，比較於相對標準之中，此標準可能為先前經驗、個體本身期待、從中所得成就，或是休閒活動過程中滿意感受。洪升呈(2011)認為休閒滿意度是個人對其所經歷體驗產生作用的一種主觀感受，是動機、喜好、需求或期待之具體表現。陳函好(2014)認為休閒滿意度是個人透過參與休閒運動的過程，所得到主觀認知滿足成度與成就感，以及更願投入更多時間和成本的程度。

綜合上述學者對休閒滿意度的看法，本研究認為休閒滿意度是個人從事所喜歡的休閒運動，在參與的過程中，對休閒運動產生主觀的感受和滿意的程度。

2.5.2 休閒滿意度之情形

李枝樺(2004)針對台中縣市國小高年級學童進行有關休閒參與、休閒阻礙、與休閒滿意度之研究指出：1. 台中縣市國小高年級學童在「放鬆」

「教育」構面滿意度最高，「社會」構面滿意度最低。2. 學童休閒參與頻率愈低者，則感受到的休閒滿意度最低，休閒參與和休閒滿意度之間有顯著正相關。3. 學童休閒阻礙愈低者，則感受到休閒滿意度最高，休閒阻礙和休閒滿意度之間有顯著負相關。4. 國小高年級學童的休閒滿意度會因為性別不同而有顯著差異。

李晉豪和劉照金(2011)在單車族休閒動機、休閒環境及休閒阻礙對休閒滿意度的影響中指出1. 單車族之休閒阻礙與休閒滿意度無顯著負相關，這可能與單車族休閒阻礙較低有關，因此對休閒滿意度影響較小。2. 個體在參與休閒時，其休閒動機或休閒環境獲得預期結果，其休閒滿意度會提昇，休閒阻礙對單車休閒活動有負面影響，進而影響休閒參與滿意度。由於相關研究甚多，將以下學者整理如表 2.5 所示

表 2.7 國內學者對於休閒滿意度之情形彙整表

研究者	年代	研究對象	休閒滿意度之情形研究結果
陳南琦	2003	高中職學生	1. 青少年在心理層面之休閒滿意度愈高，休閒參與動機愈強，則知覺休閒無聊感的程度則愈低。2. 青少年之休閒無聊感與各層面之休閒滿意度有顯著的負相關。
張蕙麟	2007	退休高齡者	1. 休閒參與和休閒滿意度兩者顯著正相關。 2. 休閒參與對休閒滿意度影響模式是成立的。
邱明宗	2007	登山健行者	1. 登山健行者休閒滿意以放鬆層面表現較佳。2. 休閒滿意各層面與生活滿意度均有著正相關，從事休閒的頻率越高，休閒滿意的程度也越高。

表 2.7 國內學者對於休閒滿意度之情形彙整表(續)

研究者	年代	研究對象	休閒滿意度之情形研究結果
林淑惠	2010	大一學生	1. 大一學生的整體及各構面休閒滿意度在中等以上程度。2. 以「放鬆」層面的滿意度最高，在「美感」層面的滿意度最低。
廖盈蓁	2012	游泳參與者	1. 認真性休閒對休閒滿意度有顯著的正向影響。亦即認真性休閒特質愈高者，其休閒滿意的程度愈高。2. 認真性休閒之持續性的個人利益與強烈的認同活動對休閒滿意度之心理有顯著的正向影響。
江佩珊	2012	國中生	1. 一、二、三年級學生在休閒滿意度與幸福感上皆達顯著正相關。2. 休閒滿意度及幸福感又與神經質人格皆達顯著負相關。3. 個人神經質人格未能調節國中生休閒滿意度與幸福感之關係。
鄭鈞騰	2015	青少年	1. 多數青少年參與海外參演旅遊因心理得到放鬆而獲得滿足。2. 學生在出國參演旅遊活動的休閒滿意度愈高，則其學習成效就愈好。3. 學生在出國參演旅遊活動的學習動機愈強，則其休閒滿意度就愈高。
李玉秋	2015	弱勢家庭學生(國中生)	1. 最大滿意度是從事休閒活動時，讓身心獲得放鬆。2. 弱勢或非弱勢家庭學生均有各種壓力來源，需藉參與休閒活動過程所獲得的滿足感來放鬆自己。

資料來源：本研究整理

綜合以上的敘述，不同的年齡、性別、認真態度、居住環境和不同的運動能力等，都是影響休閒滿意度的重要因素。相對於學童休閒運動參與

類別和阻礙程度，都將對休閒滿意度之影響，因此本研究將採用 Beard 和 Ragheb (1980) 休閒滿意度理論構面，針對國小學童休閒滿意之心理教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面和美感構面進行探討。



第三章 研究方法

本研究在探討彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙及休閒滿意度之現況，根據研究目的和文獻探討所得，擬定研究架構，並編製問卷做資料分析，進行研究計畫和實施。第一節研究架構，第二節研究假設，第三節研究對象，第四節研究工具。

3.1 研究架構

1. 本研究根據研究目的和動機及相關文獻探討結果，提出研究架構，如圖 3.1，計有背景變項(性別、年級、運動能力、父母重視程度)、休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度等四個變項，主要探討彰化市國小高年級學童於休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度現況，及變項間的相關性。

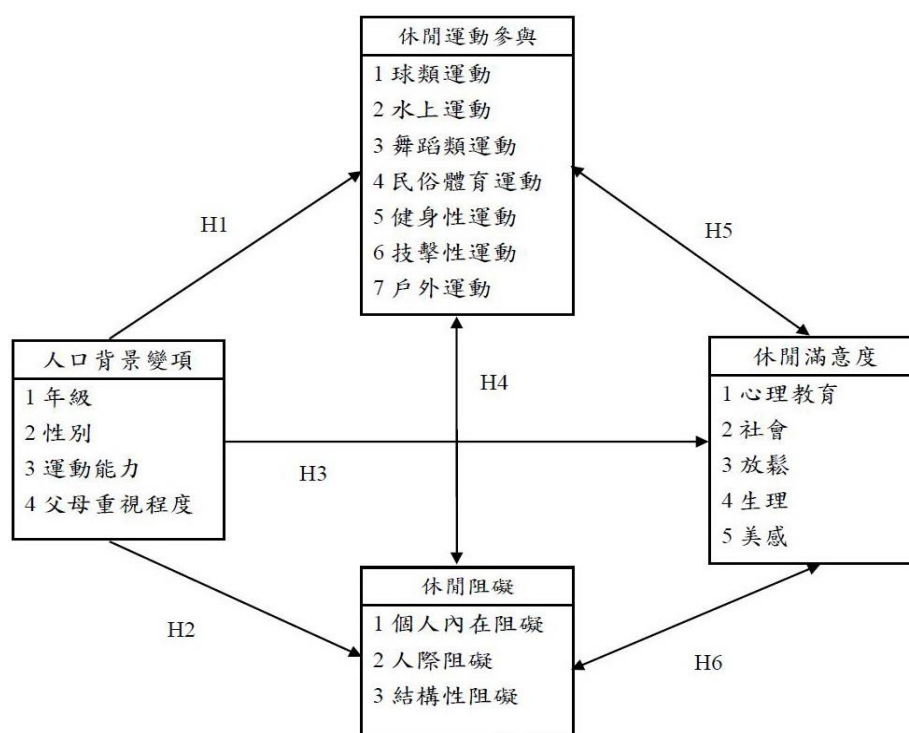


圖 3.1 研究架構

3.2 研究假設

依據研究目的、研究問題和研究架構圖，建立下列假設：

H1：不同背景變項之國小高年級學童在休閒運動參與上有顯著差異

H1-1：不同年級學生在休閒運動參與上有顯著差異

H1-2：不同性別學生在休閒運動參與上有顯著差異

H1-3：不同運動能力學生在休閒運動參與上有顯著差異

H1-4：不同父母重視程度學生在休閒運動參與上有顯著差異

H2：不同背景變項之國小高年級學童在休閒阻礙上有顯著差異

H2-1：不同年級學生在休閒阻礙上有顯著差異

H2-2：不同性別學生在休閒阻礙上有顯著差異

H2-3：不同運動能力學生在休閒阻礙上有顯著差異

H2-4：不同父母重視程度學生在休閒阻礙上有顯著差異

H3：不同背景變項之國小高年級學童在休閒滿意度上有顯著差異

H3-1：不同年級學生在休閒滿意度上有顯著差異

H3-2：不同性別學生在休閒滿意度上有顯著差異

H3-3：不同運動能力學生在休閒滿意度上有顯著差異

H3-4：不同父母重視程度學生在休閒滿意度上有顯著差異

H4：國小學童休閒運動參與和休閒阻礙之間有相關性

H5：國小學童休閒運動參與和休閒滿意度之間有相關性

H6: 國小學童休閒阻礙和休閒滿意度之間有相關性

3.3 研究對象

本研究以彰化市內公立國民小學 104 學年度第 1 學期五、六年級學童為研究對象，研究對象與抽樣方法分為預試樣本及正式樣本，茲說明如下：

3.3.1 抽樣方式

以彰化市公所行政區域劃分，為了採樣更具有代表性，將彰化市國小分為東西南北四區共 15 所學校，每一區各抽一所學校，每所國小抽取五、六年級各 2 班(見表 3.1)，為施測對象，進行問卷施測。

表 3.1 彰化市國小高年級學童之抽樣分配狀況表

學校	年級	抽中年級人數	抽樣學生數	抽樣班級數	抽樣學校數
東區	五年級	135	52	2	1
	六年級	135	54	2	1
西區	五年級	215	58	2	1
	六年級	254	57	2	1
南區	五年級	80	50	2	1
	六年級	106	51	2	1
北區	五年級	261	58	2	1
	六年級	285	58	2	1
總計		1471	438	16	8

資料來源：本研究整理

表 3.2 彰化市國小高年級學童之抽樣問卷發放予回收統計表

問卷總數	回收率 回收數	有效問卷	無效問卷	有效問卷	回收率
450	438	97.33%	425	13	97.03%

資料來源：本研究整理

3.3.2 預試樣本

預試之對象是 104 學年度就讀彰化市公立國小五、六年級的學童。預試抽取的樣本數，選取彰化市泰和國小五、六年級各 2 個班級，預試時間民國 105 年 10 月 1 日，回收有效問卷共 100 份。

3.4 研究工具

本研究為探討彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙和滿意度的現況，在參考相關文獻，包括王文良(2015)、林佑隆(2006)、李玉秋(2015)、陳素芬(2014)、吳美珍(2014)等問卷，彙整修正自編之「彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙和滿意度問卷」。

3.4.1 問卷編制

本問卷包含四個部分，除個人基本資料外，分別為「休閒運動參與量表」，「休閒阻礙量表」，「休閒滿意度量表」，依序說明編製過程如下：

第一部分：休閒運動參與量表

本研究藉由文獻探討、觀察學生平日的休閒運動和參考林佑隆(2006)王文良(2015)的問卷修正，彙整七類休閒運動於問卷中，包括(1)球類運動(2)水上運動(3)舞蹈類運動(4)民俗體育運動(5)健身性運動(6)技擊性運動(7)戶外運動，共 7 個題項，來瞭解國小高年級學生休閒運動類型，本研究之問卷量表採用 Likert Scale 五等量表，由填答者選擇總是參加、經常參加、普通、很少參加、不曾參加等進行填答，依填答結果分別給予 5、4、3、2、1 分，得分越低者，代表該項休閒運動參與頻率越低；得分越高者，代表該項休閒運動參與頻率越高，各題項彙整如表 3.3 所示。

表 3.3 預試問卷休閒運動參與量表

題型	休閒參與類型	尺度	參考文獻
A1	球類運動：棒球、網球、籃球、桌球、羽毛球、躲避球…等	區間尺度	林佑隆(2006)
A2	水上運動：游泳、跳水、泛舟…等	Likert Scale 五等量表	王文良(2015)
A3	舞蹈類運動：土風舞、街舞、有氧舞蹈、韻律舞、現代舞…等		
A4	民俗體育運動：扯鈴、跳繩、放風箏、踢毽子、打陀螺…等		
A5	健身性運動：太極拳、瑜珈、國術、健身操…等		
A6	技擊性運動：跆拳道、空手道、劍道、柔道…等		
A7	戶外運動：騎腳踏車、直排輪、釣魚、慢跑、登山、郊遊…等		

資料來源：本研究整理

第二部分：休閒阻礙量表

本研究休閒阻礙量表是參考李枝樺(2004)、林佑隆(2006)、王文良(2015)、陳素芬(2014)、吳美珍(2014)、李玉秋(2015)的休閒運動阻礙量表，自編製作適合國小高年級學童休閒運動的問卷，分為三個構面共有 21 個題項，依序(1)個人內在阻礙(2)人際阻礙(3)結構性阻礙，每個構面有 7 個題項，此部分採用 Likert Scale 五等量表，而選擇非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意進行填答，填答給分為 5、4、3、2、1 分，得分越高者，代表休閒阻礙越高；得分越低者，代表休閒阻礙越低，各構面和題項如表 3.4 所示。

表 3.4 預試問卷休閒阻礙量表

構面	題號	內 容	尺度	參考文獻
個人 內在 阻礙	B01	我因為沒有時間，而不去參與休閒運動	區間尺度 Likert Scale 五等量表	王文良 (2015) 林佑隆 (2006) 李玉秋 (2015) 陳素芬 (2014) 吳美珍 (2014) 李枝樺 (2004)
	B02	我因為體力不好，而不去參與休閒運動		
	B03	我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動		
	B04	我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動		
	B05	我因為自己個性孤僻，而不去參與休閒運動		
	B06	我因為我生病人不舒服，而不去參與休閒運動		
	B07	我因為沒有足夠的錢，而不去參與休閒運動		
人際 阻礙	B08	我因為家人反對，而不去參與休閒運動		
	B09	我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動		
	B10	我因為老師反對，而不去參與休閒運動		
	B11	我因為沒有家人陪伴，而不去參與休閒運動		
	B12	我因為朋友反對，而不去參與休閒運動		
	B13	我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動		
	B14	我因為害怕碰到壞人發生危險，而不去參與休閒運動		

表 3.4 預試問卷休閒阻礙量表(續)

構面	題號	內 容	尺度	參考文獻
結構 性阻 礙	B15	我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動	同上	同上
	B16	我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動		
	B17	我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動		
	B18	我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動		
	B19	我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動		
	B20	我因為場地人太多，而不去參與休閒運動		
	B21	我因為場地不安全，而不去參與休閒運動		

資料來源：本研究整理

第三部分：休閒滿意度量表

本研究休閒滿意度量表，參考李玉秋(2015)林佑隆(2006)吳美珍(2014)謝承芳(2015)等問卷，分為心理、教育、社會、放鬆、生理、美感六個構面，共計 30 個題項，根據 Likert Scale 五等量表，測量受試者對休閒滿意程度，而選擇非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意進行填答，填答給分為 5、4、3、2、1 分，得分越高者，代表休閒滿意度越高；得分越低者，代表休閒滿意度越低，各構面和題項如表 3.5 所示。

3.5 預試問卷休閒滿意度量表

構面	題號	內容	尺度	參考文
心理	C01	參與休閒運動讓我擁有自信心	區間尺度 Likert Scale 五等量表	李玉秋 (2015) 林佑隆 (2006) 吳美珍 (2014) 謝承芳 (2015)
	C02	我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動		
	C03	參與休閒運動讓我得到成就感。		
	C04	在參與休閒運動中引起我很大的興趣		
	C05	在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗		
教育	C06	參與休閒運動能讓我增進生活常識		
	C07	參與休閒運動能幫助我了解其他人		
	C08	透過休閒運動能幫助我了解自己		
	C09	透過休閒運動能夠提供嘗試新事物		
	C10	透過休閒運動能夠學習課外知識和技能		
社會	C11	參與休閒活動時接觸到的人都是友善親切的		
	C11	透過休閒運動能幫助我結交知心的好朋友		
	C12	參與休閒運動讓我與別人有互動的機會。		
	C13	在參與休閒運動中碰到的人都很和善		
	C14	我和一起進行休閒運動的人互相聯絡往來		
放鬆	C15	參與休閒運動讓我學習如何與別人合作		
	C16	參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力		
	C17	參與休閒運動能讓我身心感到放鬆		
	C18	參與休閒運動能讓我的情緒穩定		
	C19	我參與休閒運動的原因,是自己喜愛這項運動		
生理	C20	參與休閒運動能讓我紓解課業壓力		
	C21	參與休閒運動能增進我的體力		
	C22	休閒運動對我的體能很有挑戰性		
	C23	休閒運動能讓我保持健康		
	C24	休閒運動能增加我的體適能		
美感	C25	休閒運動能啟發我的運動能力		
	C26	參與的休閒運動場所是乾淨的		
	C27	參與的休閒運動環境是漂亮的		
	C28	參與的休閒運動環境是有趣的		
	C29	參與的休閒運動環境是經過精心規劃的		
	C30	參與的休閒運動環境是有創意的		

資料來源：本研究整理

第四部分：人口基本資料

此部分收集學生的基本資料，包括下幾項：

- (1)性別：分為男、女。
- (2)年級：分為五、六年級。
- (3)運動能力：包括很好、好、普通、稍差及很差，共六個選項。
- (4)父母對休閒運動的重視程度：分為很重視、普通、不重視。

在參考相關文獻後，彙整自編問卷為研究工具以進行預試，將回收的預試資料進行項目分析、因素分析和信度分析，經過刪題後，把剩下適合的題項調整後，接續完成正式問卷的施測。

3.4.2 預試項目分析

本研究參考李玉秋(2015)「弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之探討」之問卷資料為初稿，與指導教授詳細討論後予以修正，成適用於本研究的問卷。茲就研究工具之內容與設計，分別敘述如後。

本研究問卷之編修，乃依據研究目的及文獻探討，參酌相關研究之問卷編製將問卷中題意不清、文句不順、需再增加題目者，與指導教授詳細討論後予以修正、補充，最後確定預試問卷，以此歸納問卷之架構並擬編問卷題目。經專家效度之檢驗及與指導教授詳細討論修正後，編製預試問卷作為本研究實證分析之調查工具。茲就問卷之形式架構，分述如後。

1. 休閒運動參與情形：包含下列七個項目。

(1)球類休閒運動參與情形-題號 A1、(2)水上休閒運動參與情形-題號 A2、
(3)舞蹈類運動參與情形-題號 A3、(4)民俗體育運動參與情形-題號 A4、
(5)健身性運動參與情形-題號 A5、(6)技擊性運動參與情形-題號 A6、(7)
戶外運動參與情形-題號 A7 等七項休閒運動。

2. 參與休閒運動的阻礙因素：

包含三個層面，第一個層面「個人內在障礙」，題項有 7 題，為 B1-B7；
第二個層面「人際阻礙」，題項有 7 題，為 B8-B14；第三個層面「結構性
阻礙」，題項有 7 題，為 B15-B21。

3. 休閒滿意度：

包含六個層面，第一個層面「心理」，題項有 5 題，為 C1-C5；第二個層
面「教育」，題項有 5 題，為 C6-C10；第三個層面「社會」，題項有 5 題，
為 C11-C15。第四個層面「放鬆」，題項有 5 題，為 C16-C20；第五個層面
「生理」，題項有 5 題，為 C21-C25；第六個層面「美感」，題項有 5 題，
為 C26-C30。

4. 基本資料：

(1)性別：包括男、女兩個選項。

(2)年級：包括五年級、六年級兩個選項。

(3)運動能力：包括很好、好、普通、稍差及很差，共六個選項。

(4)父母對於我參與休閒運動的重視程度：包括很重視、普通以及不重視，共三個選項。

5. 計分方式

本量表採用 Likert 的五點量表形態，休閒運動參與情形的每題有五等選項，各為「總是參與」、「經常參與」、「普通」、「很少參與」、「不曾參與」；圈選計分依序得 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。

參與休閒運動的阻礙因素及休閒運動滿意度的每題有五等選項，各為「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」；圈選計分依序得 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。

6. 問卷預試

預試問卷回收後，將參與休閒運動的阻礙因素及休閒運動滿意度兩個分量表，以項目分析、因素分析及計算各層面題目與總量表的相關來進行效度及信度的考驗。本研究參閱學者吳明隆(2010)的分析實務，以書中所載之各項分析指標，做為本問卷項目分析及建構信效度之依據。

3.4.3 參與休閒運動的阻礙因素之項目分析、因素分析及信度考驗

1. 項目分析

檢驗內容包括決斷值檢驗及同質性檢驗，其中同質性檢驗包含下列各

項指標：題項與總分相關、校正題項與總分相關。本問卷項目分析之檢驗標準說明如下：

(1) 決斷值檢驗：以決斷值(CR 值)來加以檢定本量表試題的鑑別度，篩選題目之標準將 CR 值大於 3 或高分組與低分組之差異未達.05 顯著水準者刪除。

(2) 同質性檢驗

A. 題項與總分相關：同質性檢驗係表示在態度量表之題目間所測量的特質屬性應非常接近，題項間理應有較高的相關才對，二者間的相關要呈現中高度關係，即相關係數至少要在.400 以上，該題未達到者予以刪除。

B. 校正題項與總分相關：係指每一題項分別與其餘題項加總後的積差相關，校正題項與其餘題項加總後總分的關聯性太低，若數值小於.400，即表示該題項與其餘題項所要測量之特質其同質性不高，該題予以刪除。

經由以上項目分析的各项指標，合乎篩選條件標準之第一個層面「個人內在障礙」題項有 7 題，為 B1、B2、B3、B4、B5、B6、B7、；第二個層面「人際阻礙」題項有 7 題，為 B8、B9、B10、B11、B12、B13、B14；第三個層面「結構性阻礙」題項有 6 題，為 B15、B16、B17、B18、B19、B20，只有 B21 刪除。(如表 3.6)

表 3.6 休閒阻礙項目分析摘要表

題型	題項	決斷值	題項與總分相關	校正題項與總分相關	備註
B1	我因為沒有時間，而不去參與休閒運動	4.451	.516	.454	保留
B 2	我因為體力不好，而不去參與休閒運動	6.301	.636	.595	保留
B 3	我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動	6.388	.597	.546	保留
B 4	我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動	5.184	.578	.530	保留
B 5	我因為自己個性孤僻，而不去參與休閒運動	4.653	.487	.439	保留
B6	我因為我生病人不舒服，而不去參與休閒運動	7.847	.555	.499	保留
B7	我因為沒有足夠的錢，而不去參與休閒運動	7.486	.563	.511	保留
B8	我因為家人反對，而不去參與休閒運動	6.866	.686	.642	保留
B9	我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動	7.113	.621	.575	保留
B10	我因為老師反對，而不去參與休閒運動	8.853	.639	.595	保留
B11	我因為沒有家人陪伴，而不去參與休閒運動	7.725	.659	.610	保留
B12	我因為朋友反對，而不去參與休閒運動	7.845	.681	.645	保留
B13	我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動	9.913	.738	.699	保留
B14	我因為害怕碰到壞人發生危險，而不去參與休閒運動	9.168	.683	.635	保留
B15	我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動	8.585	.634	.574	保留
B16	我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動	8.502	.682	.633	保留
B17	我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動	9.992	.712	.669	保留
B18	我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動	6.947	.547	.484	保留
B19	我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動	9.055	.724	.686	保留
B20	我因為場地人太多，而不去參與休閒運動	8.050	.691	.642	保留
B21	我因為場地不安全，而不去參與休閒運動	4.579	.452	.378	刪除

資料來源：本研究整理

表 3.6 的判斷標準值，係參考吳明隆(2010)訂定之判斷資料文獻(如表 3.7)

表 3.7 休閒阻礙項目分析之判斷標準(吳明隆，2010)

決斷值	題項與 總分相關	校正題項與 總分相關
≥ 3.000	$\geq .400$	$\geq .400$

原先的 21 題總題數經由項目分析的結果，合計只保留 20 題以繼續進行下一步驟之因素分析。

2. 因素分析

本研究使用因素分析來建構本量表之效度，研究者參考文獻及相關理論後，將量表內容明確分成三個分量表(層面)，在預試完後，由於分量表之各向度題意皆很明確，研究者乃採用限定共同因素法(限定萃取 3 個因素)進行因素分析。因素分析係過程採用主成分分析，配合最大變異法進行直交轉軸進行，依據因素分析結果，再決定各層面最後所要保留實際題項數。

經由兩次因素分析結果，合計刪除 B5、B6、B7、B11、B14，經由刪題後因素分析結果如下：

因素一「人際阻礙」，保留的 6 個題項(B8-B10,B12-B13,B19)其因素負荷量介於 0.569-0.842 之間。

因素二「結構性阻礙」，保留的 5 個題項(B15-B18,B20)其因素負荷量介於 0.550-0.849 之間。

因素三「個人內在阻礙」，保留的 4 個題項(B1-B4)其因素負荷量介於 0.627-0.869 之間。

以上各因素層面之題項變數的因素負荷量均在.50 以上，表示潛在變項可以有效反應指標變項。

三個因素轉軸後的特徵值分別為：3.525、3.002、2.963，三個因素個別解釋變異量分別為：23.498%、20.013%、19.755%，聯合解釋變異量為：63.266%，聯合解釋變異量也超過基本要求 50% 以上。

各層面因素分析結果如表 3.8 所示。

3. 信度考驗

各層面的題項確定後，則進一步進行層面與總量表的信度考驗，本研究採用 Cronbach α 值來考驗各層面和整體內部一致性。考驗結果層面一信度係數為.833，層面二信度係數為.861，層面三信度係數為.809，總體層面的信度係數為.904，顯示本量表各層面及總量表之內部一致性佳，如表 3.8 所示。

表 3.8 休閒阻礙各層面因素分析結果摘要表

題項	個人內在阻礙	人際阻礙	結構性阻礙	Cronbach α
1.我因為沒有時間，而不去參與休閒運動	.627			.833
2.我因為體力不好，而不去參與休閒運動	.762			
3.我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動	.825			
4.我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動	.869			
8.我因為家人反對，而不去參與休閒運動		.675		.861
9.我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動		.584		
10.我因為老師反對，而不去參與休閒運動		.842		
12.我因為朋友反對，而不去參與休閒運動		.813		
13.我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動		.569		
19.我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動		.634		.809
15.我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動			.849	
16.我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動			.550	
17.我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動			.657	
18.我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動			.568	
20.我因為場地人太多，而不去參與休閒運動			.757	
特徵值	3.525	3.002	2.963	
解釋變異量(%)	23.498%	20.013%	19.755%	
聯合解釋變異量	23.498%	43.511%	63.266%	總量表
信度係數	.833	.861	.809	.904

資料來源：本研究整理

3.4.4 休閒運動滿意度之項目分析、因素分析及信度考驗

1. 項目分析

檢驗內容包括決斷值檢驗及同質性檢驗，其中同質性檢驗包含下列各項指標：題項與總分相關、校正題項與總分相關。本問卷項目分析之檢驗標準如「參與休閒運動的阻礙因素」之項目分析所述，因此在同質性考驗當中有一個項目未通過檢驗時，該題目才予刪除，本量表合乎篩選條件標準之第一個層面「心理」，題項有 5 題，為 C1-C5；第二個層面「教育」，題項有 5 題，為 C6-C10；第三個層面「社會」，題項有 5 題，為 C11-C15。第四個層面「放鬆」，題項有 5 題，為 C16-C20；第五個層面「生理」，題項有 5 題，為 C21-C25；第六個層面「美感」，題項有 5 題，為 C26-C30，如表 3.9 所示。

表 3.9 休閒滿意度項目分析摘要表

題型	題項	決斷值	題項與總分相關	校正題項與總分相關	備註
C1	參與休閒運動讓我擁有自信心	13.101	.781	.763	保留
C2	我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動	9.817	.748	.727	保留
C3	參與休閒運動讓我得到成就感	10.570	.775	.755	保留
C4	在參與休閒運動中引起我很大的興趣	10.094	.817	.801	保留
C5	在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗	9.894	.790	.773	保留
C6	參與休閒運動能讓我增進生活常識	8.841	.768	.750	保留
C7	參與休閒運動能幫助我了解其他人	11.310	.759	.738	保留
C8	透過休閒運動能幫助我了解自己	13.280	.779	.760	保留

表 3.9 休閒滿意度項目分析摘要表(續)

題型	題項	決斷值	題項與總分相關	校正題項與總分相關	備註
C9	透過休閒運動能夠提供嘗試新事物	8.183	.779	.761	保留
C10	透過休閒運動能夠學習課外知識和技能	8.453	.747	.726	保留
C11	透過休閒運動能幫助我結交知心的好朋友	9.128	.730	.703	保留
C12	參與休閒運動讓我與別人有互動的機會	8.714	.792	.773	保留
C13	在參與休閒運動中碰到的人都很和善	6.402	.564	.521	保留
C14	我和一起進行休閒運動的人互相聯絡往來	8.078	.652	.617	保留
C15	參與休閒運動讓我學習如何與別人合作	8.048	.630	.597	保留
C16	參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力	6.613	.639	.611	保留
C17	參與休閒運動能讓我身心感到放鬆	6.648	.644	.620	保留
C18	參與休閒運動能讓我的情緒穩定	8.910	.668	.641	保留
C19	我參與休閒運動的原因，是自己喜愛這項運動	9.484	.691	.663	保留
C20	參與休閒運動能讓我紓解課業壓力	6.310	.569	.532	保留
C21	參與休閒運動能增進我的體力	8.426	.662	.635	保留
C22	休閒運動對我的體能很有挑戰性	7.363	.702	.677	保留
C23	休閒運動能讓我保持健康	10.484	.748	.729	保留
C24	休閒運動能增加我的體適能	10.166	.726	.702	保留
C25	休閒運動能啟發我的運動能力	8.133	.748	.727	保留
C26	參與的休閒運動場所是乾淨的	4.371	.532	.493	保留
C27	參與的休閒運動環境是漂亮的	5.045	.522	.484	保留
C28	參與的休閒運動環境是有趣的	8.451	.655	.625	保留
C29	參與的休閒運動環境是經過精心規劃的	7.380	.634	.600	保留
C30	參與的休閒運動環境是有創意的	6.666	.618	.583	保留

資料來源：本研究整理

原先的 30 題總題數經由項目分析的結果，皆合乎標準，30 題皆保留，繼續進行下一步驟之因素分析。

2. 因素分析

本研究使用因素分析來建構本量表之效度，研究者參考文獻及相關理論後，將量表內容明確分成六個分量表(層面)，在預試完後，研究者進行因素分析。因素分析係過程採用主成分分析，配合最大變異法進行直交轉軸進行，依據因素分析結果，再決定各層面最後所要保留實際題項數。

經由一次因素分析的結果，超過特徵值 1 以上的因素共有五個，

五個因素層面之因素負荷量分別為：

層面一：因素負荷量介於.577~.779；層面二：介於.709~.823；

層面三：介於.654~.809；層面四：介於.557~.821；

層面五：介於.510~.841。

以上各因素層面之題項變數的因素負荷量均在.500 以上，表示潛在變項可以有效反應指標變項。

五個因素轉軸後的特徵值分別為：6.524、4.373、4.015、3.769 及 3.185，五個因素個別解釋變異量分別為：21.746%、14.576%、13.385%、12.563% 及 10.616%，聯合解釋變異量為 72.886%，聯合解釋變異量也超過基本要求 50% 以上。五個因素層面分別命名為：心理教育、生理、放鬆、美感及

社會，各層面因素分析結果如表 3.10 所示。

3. 信度考驗

各層面的題項確定後，則進一步進行層面與總量表的信度考驗，本研究採用 Cronbach α 值來考驗各層面和整體內部一致性。考驗結果層面一信度係數為.954，層面二信度係數為.864，層面三信度係數為.890，層面四信度係數為.929，層面五信度係數為.878，總體層面的信度係數為.962，顯示本量表各層面及總量表之內部一致性佳，如表 3.10 所示。

表 3.10 休閒滿意度各層面因素分析結果摘要表

題項	心理教育	生理	放鬆	美感	社會	Cronbach α
1. 參與休閒運動讓我擁有自信心	.726					.954
2. 我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動	.674					
3. 參與休閒運動讓我得到成就感	.721					
4. 在參與休閒運動中引起我很大的興趣	.696					
5. 在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗	.742					
6. 參與休閒運動能讓我增進生活常識	.577					
7. 參與休閒運動能幫助我了解其他人	.676					
8. 透過休閒運動能幫助我了解自己	.779					
9. 透過休閒運動能夠提供嘗試新事物	.713					
10. 透過休閒運動能夠學習課外知識和技能	.734					

表 3.10 休閒滿意度各層面因素分析結果摘要表(續)

題項	心理教育	生理	放鬆	美感	社會	Cronbach α
21. 參與休閒運動能增進我的體力		.823				.864
22. 休閒運動對我的體能很有挑戰性		.801				
23. 休閒運動能讓我保持健康		.709				
24. 休閒運動能增加我的體適能		.759				
25. 休閒運動能啟發我的運動能力		.724				
16. 參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力			.654			.890
17. 參與休閒運動能讓我身心感到放鬆			.754			
18. 參與休閒運動能讓我的情緒穩定			.809			
19. 我參與休閒運動的原因，是自己喜愛這項運動			.777			
20. 參與休閒運動能讓我紓解課業壓力			.700			
26. 參與的休閒運動場所是乾淨的				.749		.929
27. 參與的休閒運動環境是漂亮的				.821		
28. 參與的休閒運動環境是有趣的				.557		
29. 參與的休閒運動環境是經過精心規劃的				.789		
30. 參與的休閒運動環境是有創意的				.812		

表 3.10 休閒滿意度各層面因素分析結果摘要表(續)

題項	心理 教育	生理	放鬆	美感	社會	Cronbach α
11. 透過休閒運動能幫助我結 交知心的好朋友					.565	.878
12. 參與休閒運動讓我與別人 有互動的機會					.516	
13. 在參與休閒運動中碰到的 人都很和善					.510	
14. 我和一起進行休閒運動的 人互相聯絡往來					.801	
15. 參與休閒運動讓我學習如 何與別人合作					.841	
特徵值	6.524	4.373	4.015	3.769	3.185	
解釋變異量(%)	21.746%	14.576%	13.385%	12.563%	10.616%	
聯合解釋變異量	21.746%	36.322%	49.707%	62.27%	72.886%	總量表
信度係數	.954	.864	.890	.929	.878	.962

資料來源：本研究整理

3.4.5 確定正式問卷

本問卷經由以上之項目分析、因素分析及計算各層面題目與總量表的相關來進行效度及信度的考核後，確定本問卷之正式題項。

第四章 資料分析與討論

本章主要依據正式問卷調查結果進行統計分析討論，所得資料共分為五節：第一節受試者基本資料分析；第二節休閒運動參與之分析；第三節休閒阻礙之分析；第四節休閒滿意度之分析；第五節休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度之關聯性分析。

以上分類參考李玉秋(2015)「弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之探討」和吳美珍(2014)國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及生活滿意度影響之研究。

4.1 受試者基本資料分析

以彰化市內公立國民小學 104 學年度第 1 學期五、六年級學童為研究對象，總共發出 450 份問卷，發放期間從民國 105 年 11 月 1 日起至 105 年 12 月 30 日止，回收 438 份問卷，回收後剔除回答不完整的問卷，剩下有效問卷共 425 份，有效問卷率 97.03%。將回收的有效問卷 425 份進行受試者的基本資料分析。

由於不同人口統計變項之組別人數分布不均，本研究於進行差異檢定前將「運動能力」變項重新劃分組別，將人數過少的組別進行合併，由原來的「很好、好」併成「較優」；「普通、稍差、很差」併成「(中等(含)以下)」，以利統計分析，如表 4.1 所示。

表 4.1 正式問卷受試者基本資料分析表

N=425

	變項	人數	佔全體受試者百分比%
1.性別	男	219	51.5
	女	206	48.5
2.年級	五年級	215	50.6
	六年級	210	49.4
3.運動能力	較優	214	50.4
	中等(含)以下	211	49.6
4.父母重視程度	很重視	138	32.5
	普通	258	60.7
	不重視	29	6.8

資料來源：本研究整理

(1)性別：有效樣本中男生佔 51.5%；女生佔 48.5%，調查對象以男生居多。

(2)年級：有效樣本中五年級佔 50.6%；六年級佔 49.4%，調查對象以五年級居多。

(3)運動能力：「較優」佔 50.4%；「中等(含)以下」佔 49.6%。國小學生活動力較強，加上現在小朋友營養足夠，體型較高、較壯。共 214 人；相對的，中等以下的運動能力也快占一半，共 211 人，代表 3c 產品會影響學童的運動習慣。

(4)父母重視程度：「很重視」佔 32.5%；「普通」佔 60.7%；「不重視」佔 6.8%，現在的父母學歷較高、知識較豐富，但忙於工作賺錢，對小孩參

與休閒運動，大部分抱著普通重視心態，共 258 人。

4.2 休閒運動參與行為分佈情形

依彰化市高年級國小學童每週休閒運動次數、休閒運動時間、休閒運動時段等三個變項，以次數分配與百分比來描述其特性。如表 4.2 所示，茲說明如下：

表 4.2 休閒運動參與行為分佈情形表

項目	人數	百分比	
每週休閒運動次數	0 次	5	1.2
	1-2 次	77	18.1
	3-4 次	173	40.7
	5-6 次	76	17.9
	7 次以上	94	22.1
每週休閒運動時間	30 分鐘以下	83	19.5
	31-60 分鐘	206	48.5
	61-90 分鐘	67	15.8
	91-120 分鐘	27	6.3
	121 分鐘以上	42	9.9
每週休閒運動時段	假日	232	54.6
	放學後	21	4.9
	兩者皆是	172	40.5

資料來源：本研究整理

(1) 從事休閒運動的次數

依彰化市高年級國小學童每週休閒運動次數分配做區分，每週運動「0 次」的學童人數 5 人，佔 1.2%；「1-2 次」的學童人數 77 人，佔 18.1%；「3-4

次」的學童人數173人，佔40.7%；「5-6次」的學童人數76人，佔17.9%；
「7次以上」的學童人數94人，佔22.1%。

(2)從事休閒運動的時間

依研究參與者每週休閒運動時間分配做區分，每週參與休閒運動的時間在「30分鐘以下」的學童人數83人，佔19.5%；「31-60分鐘」的學童人數206人，佔48.5%；「61-90分鐘以上」的學童人數67人，佔15.8%；「91-120分鐘以上」的學童人數27人，佔6.3%；「121分鐘以上」的學童人數42人，佔9.9%。

(3)從事休閒運動的時段

依研究參與者運動的時段做區分，只在「假日」運動的學童人數232人，佔54.6%；只在「放學後」運動的學童人數21人，佔4.9%；在「兩者皆是」皆有參與休閒運動的學童人數172人，佔40.5%。

4.3 休閒運動參與之分析

本節分析全體受試者及不同人口變項(包括性別、年級、運動能力、父母重視程度)於休閒運動參與類型的不同表現。

4.3.1 全體受試者休閒運動參與之表現

根據回收425份有效問卷所得資料，進行敘述性統計分析，結果如表4.2所示。本研究將休閒運動分為戶外、球類、民俗體育、水上、舞蹈、

健身性、技擊性等七大類，不同類型參與休閒運動平均值高低依序為「戶外運動」(M=3.84)、「球類運動」(M=3.69)、「民俗體育運動」(M=2.96)、「水上運動」(M=2.88)、「舞蹈類運動」(M=2.07)、「健身性運動」(M=1.91)、「技擊性運動」(M=1.76)，各類休閒運動平均值越高，代表國小學童參與頻率越高，整體受試者於休閒運動參與類型，以戶外運動最高，技擊性運動最低，如表 4.3 所示。

表 4.3 休閒運動參與類型描述性統計表

休閒運動參與類型	平均值	標準差	排序
戶外運動	3.84	1.18	1
球類運動	3.69	1.15	2
民俗體育運動	2.96	1.20	3
水上運動	2.88	1.18	4
舞蹈類運動	2.07	1.16	5
健身性運動	1.91	1.09	6
技擊性運動	1.76	1.13	7

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市國小高年級學童休閒運動參與以戶外運動最高，技擊性運動最低，與廖健盛(2003)的研究，高年級學童最喜歡的休閒運動是球類運動，其次是戶外運動，而最少從事的休閒運動是防衛性運動，研究結果不同。

4.3.2 不同性別學生休閒運動參與之差異比較：

受試者依性別區分為男學生、女學生，以獨立樣本 t 檢定分析不同性

別學生休閒運動參與各類型之差異，其結果整理如下：1. 男生、女生在球類運動參與上有顯著差異；2. 男生、女生在水上運動參與上有沒有顯著差異；3. 男生、女生在舞蹈類運動參與上有顯著差異；4. 男生、女生在健身性運動參與上沒有顯著差異；5. 男生、女生在民俗體育運動參與上沒有顯著差異；6. 男生、女生在技擊性運動參與上沒有顯著差異；7. 男生、女生在戶外運動參與上沒有顯著差異。不同性別學生於休閒運動參與之差異考驗，如表 4.4 所示。

表4.4 不同性別學生休閒運動參與之差異檢定表

休閒參與量表		男學生		女學生		t 值	p 值
題號	休閒參與類型	平均數	標準差	平均數	標準差		
A1	球類運動	3.84	1.20	3.53	1.07	2.776	0.006**
A2	水上運動	2.89	1.22	2.87	1.14	0.186	0.852
A3	舞蹈類運動	1.72	0.94	2.44	1.25	-6.696	0.000***
A4	民俗體育運動	2.89	1.22	3.03	1.16	-1.234	0.218
A5	健身性運動	1.89	1.12	1.93	1.05	-0.347	0.729
A6	技擊性運動	1.82	1.17	1.69	1.07	1.209	0.227
A7	戶外運動	3.85	1.24	3.83	1.11	0.250	0.802

** $p < .01$ ，*** $p < .001$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動不會因為

性別的不同，而在「水上運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」、「民俗體育運動」、「戶外運動」類型上有顯著的差異產生。而不同的性別在「球類運動」、「舞蹈類運動」類型上達顯著的差異，進一步以平均數作比較，男生在球類運動參與上要高於女生；而女生在舞蹈類運動參與上要高於男生，此與林佑隆(2006)的研究結果相同。

4.3.3不同年級學生休閒運動參與之差異比較：

受試者依性別區分為五年級、六年級學生，以獨立樣本 t 檢定分析不同年級學生休閒運動參與各類型之差異，其結果整理如下：1. 不同年級在球類運動參與上沒有顯著差異；2. 不同年級在水上運動參與上有沒有顯著差異；3. 不同年級在舞蹈類運動參與上有顯著差異；4. 不同年級在民俗體育運動參與上有顯著差異；5. 不同年級在健身性運動參與上沒有顯著差異；6. 不同年級在技擊性運動參與上沒有顯著差異；7. 不同年級在戶外運動參與上沒有顯著差異。不同年級學生於休閒運動參與之差異考驗，如表 4.5 所示。

表4.5 不同年級學生休閒運動參與之差異檢定表

休閒參與量表		五年級		六年級		t 值	p 值
題號	休閒參與類型	平均數	標準差	平均數	標準差		
A1	球類運動	3.63	1.173	3.75	1.127	-1.073	0.284
A2	水上運動	2.92	1.151	2.84	1.223	0.719	0.472
A3	舞蹈類運動	2.19	1.166	1.94	1.148	2.207	0.028*
A4	民俗體育運動	3.11	1.201	2.81	1.183	2.572	0.010*
A5	健身性運動	1.96	1.112	1.86	1.066	0.955	0.34
A6	技擊性運動	1.83	1.149	1.69	1.109	1.297	0.195
A7	戶外運動	3.84	1.25	3.84	1.102	-0.49	0.961

* $p < .05$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動不會因為年級的不同，而在「球類運動」、「水上運動」、「舞蹈類運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」、「戶外運動」類型上有顯著的差異產生。而不同的年級在「民俗體育運動」、「舞蹈類運動」類型上達顯著的差異，進一步以平均數作比較，五年級在舞蹈類運動和民俗體育運動參與上要高於六年級，在在水上運動與戶外運動沒有顯著差異，兩個年級差不多。與王文良(2015)的研究，六年級學童在水上運動與戶外運動比率高於五年級學童，而五年級在民俗性運動比率高於六年級，結果不同。

4.3.4 不同運動能力學生休閒運動參與之差異比較：

受試者依運動能力區分為運動能力較優、運動能力中等(含)以下學生，以獨立樣本 t 檢定分析不同運動能力學生休閒運動參與各類型之差異，其結果整理如下：1. 不同運動能力在球類運動參與上沒有顯著差異；2. 不同運動能力在水上運動參與上有沒有顯著差異；3. 不同運動能力在舞蹈類運動參與上沒有顯著差異；4. 不同運動能力在民俗體育運動參與上有顯著差異；5. 不同運動能力在健身性運動參與上有顯著差異；6. 不同運動能力在技擊性運動參與上有顯著差異；7. 不同運動能力在戶外運動參與上沒有顯著差異。不同運動能力學生於休閒運動參與之差異考驗，如表 4.6 所示。

表 4.6 不同運動能力學生休閒運動參與之差異檢定表

運動能力		較優		中等(含)以下		t 值	p 值
題號	休閒參與類型	平均數	標準差	平均數	標準差		
A1	球類運動	4.14	1.00	3.23	1.11	8.789	0.404
A2	水上運動	3.17	1.22	2.59	1.07	5.196	0.239
A3	舞蹈類運動	2.09	1.19	2.04	1.12	0.450	0.394
A4	民俗體育運動	3.25	1.25	2.66	1.06	5.218	0.000***
A5	健身性運動	2.17	1.24	1.64	0.82	5.112	0.000***
A6	技擊性運動	2.00	1.31	1.51	0.84	4.566	0.000***
A7	戶外運動	4.15	1.12	3.53	1.16	5.637	0.440

***p<.001

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動不會因為運動能力的不同，而在「球類運動」、「水上運動」、「舞蹈類運動」、「戶外運動」類型上有顯著的差異產生。而不同的運動能力在「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」類型上達顯著的差異，進一步以平均數作比較，運動能力較優的學童在「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」類型上要高於運動能力中等(含)以下學生。

4.3.5 不同父母重視程度學生休閒參與之差異比較：

受試者依父母重視程度區分為「很重視」、「普通重視」、「不重視」，以單因子變異數分析和雪費法事後比較不同父母重視程度對於學生休閒運動參與各類型之差異，其結果整理如下：1.不同父母重視程度在球類運動參與上有顯著差異；2.不同父母重視程度在水上運動參與上沒有顯著差異；3.不同父母重視程度在舞蹈類運動參與上沒有顯著差異；4.不同父母重視程度在民俗體育運動參與上有顯著差異；5.不同父母重視程度在健身性運動參與上有顯著差異；6.不同父母重視程度在技擊性運動參與上有顯著差異；7.不同父母重視程度在戶外運動參與上有顯著差異。經事後用雪費法比較得知：在「球類運動」、「戶外運動」、「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」類型，父母很重視程度顯著高於普通重視和不重視。不同父母重視學生於休閒運動參與之差異考驗，如表 4.7 所示。

表 4.7 不同父母重視程度學生休閒運動參與之差異檢定表

父母重視程度		很重視		普通		不重視		F 值	p 值	事後比較
題號	休閒參與類型	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差			
A1	球類運動	4.02	1.09	3.52	1.13	3.62	1.23	9.08	0.000***	1>2 1>3
A2	水上運動	3.04	1.28	2.82	1.09	2.66	1.39	2.19	0.112	不顯著
A3	舞蹈類運動	2.16	1.21	2.01	1.13	2.14	1.18	0.78	0.458	不顯著
A4	民俗體育運動	3.28	1.25	2.81	1.13	2.72	1.19	7.69	0.001**	1>2 1>3
A5	健身性運動	2.15	1.23	1.79	0.98	1.83	1.10	5.24	0.006**	1>2 1>3
A6	技擊性運動	2.04	1.32	1.60	0.97	1.79	1.17	7.10	0.001**	1>2 1>3
A7	戶外運動	4.21	1.11	3.69	1.16	3.38	1.20	11.51	0.000***	1>2 1>3

備註 * $p < .05$ ，** $p < .01$ ，*** $p < .001$ 很重視=1 普通=2 不重視=3

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動時，不會因不同父母重視程度在「水上運動」、「舞蹈類運動」類型上，有顯著的差異，而不同父母重視程度在「球類運動」、「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」、「戶外運動」類型參與上達顯著的差異，進一步經雪費法事後比較分析發現彰化市高年級國小學童在「球類運動」、「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」、「戶外運動」類型上有顯著差異，父母很重視學童參與休閒運動，顯著高於普通重視和不重視學童參與休閒運動。

4.4 休閒阻礙之分析

本節主要在分析受試者及不同人口變項(性別、年級、運動能力、父母重視程度)於休閒阻礙及三個構面之表現情形和差異。

4.4.1 全體受試者於休閒阻礙之表現

1. 休閒阻礙之各題項反應情形：

彰化市國小高年級學童在休閒阻礙量表中所得資料顯示，學生對參與休閒運動阻礙因素前五名，其中以「我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動」(M=3.15)的阻礙為最高；其次以「我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動」(M=2.76)；其餘依序為「我因為沒有時間，而不去參與休閒運動」(M=2.73)、「我因為場地人太多，而不去參與休閒運動」(M=2.62)、「我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動」(M=2.50)；而以「我因為老師反對，而不去參與休閒運動」(M=1.80)為最低的阻礙因素。如表 4.8 所示。

表 4.8 學童休閒阻礙量表之各題項反應結果摘要表

題號	題目	平均數	標準差	排序
B1	我因為沒有時間，而不去參與休閒運動	2.73	1.25	3
B 2	我因為體力不好，而不去參與休閒運動	2.15	1.09	11
B 3	我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動	2.40	1.25	7
B 4	我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動	2.12	1.11	12
B 5	我因為家人反對，而不去參與休閒運動	2.08	1.15	13
B6	我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動	2.28	1.25	8
B7	我因為老師反對，而不去參與休閒運動	1.80	1.03	15
B8	我因為朋友反對，而不去參與休閒運動	1.81	1.01	14
B9	我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動	2.20	1.24	10
B10	我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動	2.21	1.20	9
B11	我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動	3.15	1.38	1
B12	我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動	2.41	1.276	6
B13	我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動	2.50	1.25	5
B14	我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動	2.76	1.34	2
B15	我因為場地人太多，而不去參與休閒運動	2.62	1.34	4

資料來源：本研究整理

2. 休閒阻礙量表之構面反應結果：

彰化市國小高年級學童在參與休閒運動的阻礙量表之各構面反應，

其中以「結構性阻礙」(M=2.6885)之阻礙為最高；其次為「個人內在

阻礙」(M=2.3494)之阻礙；再其次為「人際阻礙」(M=2.0651)之阻礙為最低；另外，「整題阻礙」(M=2.3487)為中下程度的阻礙。學童休閒阻礙量表之構面反應情形，如表 4.9 所示。

表 4.9 學童休閒阻礙量表之各構面反應結果摘要表

構面名稱	題數	平均數	標準差	排序
個人內在阻礙	4	2.3494	.93603	2
人際阻礙	6	2.0651	.86296	3
結構性阻礙	5	2.6885	.98282	1
整題阻礙		2.3487	.76102	

資料來源：本研究整理

4.4.2 不同性別學生休閒阻礙之差異比較：

受試者依性別區分為男學生、女學生，以獨立樣本 t 檢定分析不同性別學生休閒阻礙各構面之差異，其結果整理如下：(1)不同性別學生在「個人內在阻礙」構面中無顯著差異。(2)不同性別學生在「人際阻礙」構面中無顯著差異。(3)不同性別學生在「結構性阻礙」構面中無顯著差異。不同性別學生於休閒阻礙之差異考驗，如表 4.10 所示。

表 4.10 不同性別學生休閒阻礙之差異檢定表

構面名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
個人內在阻礙	男生	219	2.2329	.92214	-2.665	.852
	女生	206	2.4733	.93699		
人際阻礙	男生	219	2.0068	.83811	-1.437	.332
	女生	206	2.1270	.88646		
結構性阻礙	男生	219	2.6256	1.01008	-1.362	.291
	女生	206	2.7553	.95086		

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動不會因為性別的不同，而在「個人內在阻礙」、「人際阻礙」、「結構性阻礙」構面上有顯著的差異產生，與葉文玲(2006)的研究結果相同

4.4.3 不同年級學生休閒阻礙之差異比較：

受試者依性別區分為五年級、六年級學生，以獨立樣本 t 檢定分析不同性別學生於休閒阻礙各構面之差異，其結果整理如下：(1)不同年級學生在「個人內在阻礙」構面中無顯著差異。(2)不同年級學生在「人際阻礙」構面中無顯著差異。(3)不同年級學生在「結構性阻礙」構面中無顯著差異，不同年級學生於休閒阻礙之差異考驗，如表 4.11 所示。

表 4.11 不同年級學生休閒阻礙之差異檢定表

構面名稱	年級	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
個人內在阻礙	五年級	215	2.2303	.90465	-1.023	.134
	六年級	210	2.3964	.96700		
人際阻礙	五年級	215	2.1411	.90559	1.842	.228
	六年級	210	1.9873	.81183		
結構性阻礙	五年級	215	2.6493	.94027	-.831	1.62
	六年級	210	2.7286	1.0252		

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動不會因為年級的不同，而在「個人內在阻礙」、「人際阻礙」、「結構性阻礙」構面上有顯著的差異產生，與葉文玲(2006)、王文良(2015)的研究結果相同。

4.4.4 不同運動能力學生休閒阻礙之差異比較

受試者依性別區分為運動能力較優、運動能力中等(含)以下，以獨立樣本 t 檢定分析不同運動能力學生於休閒阻礙各構面之差異，其結果整理如下：(1)不同運動能力學生在「個人內在阻礙」構面中無顯著差異。(2)不同運動能力學生在「人際阻礙」構面中無顯著差異。(3)不同運動能力學生在「結構性阻礙」構面中有顯著差異，再由平均數可知，運動能力中等(含)以下學生在休閒阻礙的結構性阻礙(M=2.8626)顯著高於運動能力較優學生(M=2.5168)。不同運動能力學生於休閒阻礙之差異考驗，如表 4.12 所示。

表 4.12 不同運動能力學生休閒阻礙之差異檢定表

構面名稱	年級	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
個人內在阻礙	較優	207	2.0105	1.1093	-8.163	.957
	中等(含)以下	218	2.6931	1.1395		
人際阻礙	較優	207	1.9642	1.9076	-2.764	.221
	中等(含)以下	218	2.1975	1.3668		
結構性阻礙	較優	207	2.5168	1.3494	-3.659	.016*
	中等(含)以下	218	2.8626	1.2732		

備註 * $p < .05$ ， ** $p < .01$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動不會因為運動能力的不同，而在「個人內在阻礙」、「人際阻礙」構面上有顯著的差異產生。而不同的運動能力在「結構性阻礙」構面上達顯著的差異，進一步以平均數作比較，運動能力中等(含)以下學生的休閒阻礙因素要高於運動能力較優學生。

4.4.5 不同父母重視程度學生休閒阻礙之差異比較：

受試者依父母重視程度區分為「很重視」、「普通重視」、「不重視」，以單因子變異數分析和雪費法事後比較不同父母重視程度對於學生休閒阻礙各構面之差異，其結果整理如下：

(1)不同父母重視程度學生在「個人內在阻礙」構面中有顯著差異。(2)不

同父母重視程度學生在「人際阻礙」構面中有顯著差異。(3)不同父母重視程度學生在「結構性阻礙」構面中有顯著差異。經雪費法事後比較得知：在「個人內在阻礙」和、「人際阻礙」構面，很重視程度顯著高於普通重視和不重視。不同父母重視學生於休閒阻礙之差異考驗，如表 4.13 所示。

4.13 不同父母重視學生休閒運動阻礙之差異檢定表

構面名稱	重視程度	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
個人內在阻礙	很重視	138	2.0471	.92341	12.593	.000***	1>2
	普通重視	258	2.4651	.89624			1>3
	不重視	29	2.7586	.98761			
人際阻礙	很重視	207	1.8937	.89740	5.181	.006**	1>2
	普通重視	218	2.1227	.80032			1>3
	不重視		2.3678	1.0896			
結構性阻礙	很重視	207	2.5290	1.3494	3.602	.028*	
	普通重視	218	2.7395	1.2732			
	不重視		2.6885				

備註 * $p < .05$ ， ** $p < .01$ ， *** $p < .001$ 很重視=1 普通=2 不重視=3

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動時，不同父母重視程度在「個人內在阻礙」、「人際阻礙」、「結構性阻礙」構面上，有顯著的差異，進一步經雪費法事後比較分析發現彰化市高年級國小學童在「個人內在阻礙」、「人際阻礙」構面上有顯著差異，父母很重視學童參與休閒運動的阻礙因素，顯著高於普通重視和不重視學童參與休閒

運動的阻礙因素。

4.5 休閒滿意度之分析

本節主要在分析受試者及不同人口變項(性別、年級、運動能力、父母重視程度)於休閒滿意度及五個構面之表現情形和差異。

4.5.1 全體受試者於休閒滿意度之表現

1. 休閒滿意度之各題項反應情形：

彰化市國小高年級學童在休閒滿意度量表中所得資料顯示，學生對參與休閒運動之滿意度前五名，其中以「休閒運動能讓我保持健康」(M=4.37)的滿意度為最高；其次以「參與休閒運動能增進我的體力」(M=4.31)；其餘依序為「休閒運動對我的體能很有挑戰性」(M=4.28)、「休閒運動能增加我的體適能」(M=4.27)、「在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗」(M=4.23)；而以「在參與休閒運動中碰到的人都很和善」(M=3.51)為最低的休閒滿意度，如表 4.14 所示。

表 4.14 學童休閒滿意度量表之各題項反應結果摘要表

題號	題目	平均數	標準差	排序
C1	參與休閒運動讓我擁有自信心	3.97	1.069	20
C2	我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動	4.07	1.014	14
C3	參與休閒運動讓我得到成就感	4.06	1.025	16
C4	在參與休閒運動中引起我很大的興趣	4.09	1.033	13
C5	在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗	4.23	0.983	5

表 4.14 學童休閒滿意度量表之各題項反應結果摘要表(續)

題號	題目	平均數	標準差	排序
C6	參與休閒運動能讓我增進生活常識	3.96	0.983	21
C7	參與休閒運動能幫助我了解其他人	3.92	1.031	24
C8	透過休閒運動能幫助我了解自己	4.07	1.028	14
C9	透過休閒運動能夠提供嘗試新事物	4.18	0.953	9
C10	透過休閒運動能夠學習課外知識和技能	4.11	1.004	11
C11	透過休閒運動能幫助我結交知心的好朋友	4.01	1.072	18
C12	參與休閒運動讓我與別人有互動的機會	4.20	0.931	8
C13	在參與休閒運動中碰到的人都很和善	3.51	1.147	30
C14	我和一起進行休閒運動的人互相聯絡往來	3.58	1.209	29
C15	參與休閒運動讓我學習如何與別人合作	4.05	1.042	17
C16	參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力	4.10	1.075	12
C17	參與休閒運動能讓我身心感到放鬆	4.13	1.044	10
C18	參與休閒運動能讓我的情緒穩定	4.00	1.048	19
C19	我參與休閒運動的原因，是自己喜愛這項運動	4.22	0.989	7
C20	參與休閒運動能讓我紓解課業壓力	3.94	1.165	23
C21	參與休閒運動能增進我的體力	4.31	0.966	2
C22	休閒運動對我的體能很有挑戰性	4.28	0.967	3
C23	休閒運動能讓我保持健康	4.37	0.881	1
C24	休閒運動能增加我的體適能	4.27	0.955	4
C25	休閒運動能啟發我的運動能力	4.23	0.987	6
C26	參與的休閒運動場所是乾淨的	3.86	1.062	25
C27	參與的休閒運動環境是漂亮的	3.67	1.037	28
C28	參與的休閒運動環境是有趣的	3.95	1.055	24
C29	參與的休閒運動環境是經過精心規劃的	3.73	1.119	26
C30	參與的休閒運動環境是有創意的	3.70	1.114	27

資料來源：本研究整理

2. 休閒滿意度量表之構面反應結果

彰化市國小高年級學童在參與休閒運動的滿意度量表之各構面反應，其中以「生理」(M=4.2932)之滿意度為最高；其次為「放鬆」(M

=4.0791)之滿意度；再其次為「心理教育」(M=4.0656)之滿意度、「社會」(M=3.8701)之滿意度；最後「美感」(M=3.7821)之滿意度為最低；另外，「整題滿意度」(M=4.0260)為中上程度的滿意度。學童休閒阻礙量表之構面反應情形，如表 4.15 所示。

表 4.15 學童休閒滿意度量表之各構面反應結果摘要表

構面名稱	題數	平均數	標準差	排序
心理教育	10	4.0656	.81266	3
放鬆	5	4.0791	.90687	2
生理	5	4.2932	.83099	1
社會	5	3.8701	.88129	4
美感	5	3.7821	.90277	5
整題滿意度		4.0260	.75098	

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市國小高年級學童在參與休閒運動的滿意度以「生理」之滿意度為最高；其次為「美感」之滿意度為最低，與李枝樺(2004)、張蕙麟(2007)、林淑惠(2010)、邱明宗(2007)、李玉秋(2015)、鄭鈞騰(2015)的研究結果不同。

4.5.2 不同性別學生休閒滿意度之差異比較：

受試者依性別區分為男學生、女學生，以獨立樣本 t 檢定分析不同性

別學生休閒滿意度各構面之差異，其結果整理如下：

(1)不同性別學生在「心理教育」構面中無顯著差異。(2)不同性別學生在「社會」構面中無顯著差異。(3)不同性別學生在「放鬆」構面中無顯著差異。(4)不同性別學生在「生理」構面中無顯著差異。(5)不同性別學生在「美感」構面中無顯著差異。不同性別學生休閒滿意度之差異考驗，如表 4.16 所示。

表 4.16 不同性別學生休閒滿意度之差異檢定表

構面名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
心理教育	男生	219	4.0950	.83299	.767	.287
	女生	206	4.0345	.79131		
社會	男生	219	3.9507	.88252	1.950	.893
	女生	206	3.7845	.87399		
放鬆	男生	219	4.1187	.90734	.930	.835
	女生	206	4.0369	.90667		
生理	男生	219	4.3096	.83964	.419	.929
	女生	206	4.2757	.82337		
美感	男生	219	3.7606	.91465	.505	.775
	女生	206	3.8049	.89168		

備註 * $p < .05$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動不會因為性別的不同，而在「心理教育」、「社會」、「放鬆」、「生理」、「美感」構面上有顯著的差異產生，與林佑隆(2006)研究結果相同。

4.5.3 不同年級學生休閒滿意度之差異比較：

受試者依年級區分為五年級、六年級，以獨立樣本 t 檢定分析

不同年級學生休閒滿意度各構面之差異，其結果整理如下：

(1)不同年級學生在「心理教育」構面中有顯著差異。(2)不同年級學生在「社會」構面中無顯著差異。(3)不同年級學生在「放鬆」構面中有顯著差異。(4)不同年級學生在「生理」構面中有顯著差異。(5)不同年級學生在「美感」構面中有顯著差異。不同年級學生於休閒滿意度之差異考驗，如表 4.17 所示。

表 4.17 不同年級學生休閒滿意度之差異檢定表

構面名稱	年級	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
心理教育	五年級	215	4.2153	.70777	3.897	.002*
	六年級	210	3.9124	.88331		
社會	五年級	215	4.0167	.81235	3.517	.113
	六年級	210	3.7200	.92477		
放鬆	五年級	215	4.2019	.78276	2.840	.001**
	六年級	210	3.9533	1.00483		
生理	五年級	215	4.4530	.70218	4.073	.000***
	六年級	210	4.1295	.91807		
美感	五年級	215	3.9757	.82506	4.556	.044*
	六年級	210	3.5848	.93714		

備註 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動時，不會因為年級的不同，而在「社會」構面上有顯著的差異產生。而不同的年級在

「心理教育」、「放鬆」、「生理」、「美感」構面上達顯著的差異，進一步以平均數作比較，這四個構面，五年級學生的休閒滿意度要高於六年級學生。

4.5.4 不同運動能力學生休閒滿意度之差異比較：

受試者依運動能力區分為運動能力較優、運動能力中等(含)以下，以獨立樣本 t 檢定分析不同運動能力學生休閒滿意度各構面之差異，其結果整理如下：

- (1)不同運動能力學生在「心理教育」構面中有顯著差異。(2)不同運動能力學生在「社會」構面中有顯著差異。(3)不同運動能力學生在「放鬆」構面中無顯著差異。(4)不同運動能力學生在「生理」構面中有顯著差異。(5)不同運動能力學生在「美感」構面中無顯著差異。不同運動能力學生於休閒滿意度之差異考驗，如表 4.18 所示。

表 4.18 不同運動能力學生休閒滿意度之差異檢定表

構面名稱	運動能力	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
心理教育	較優	207	4.3899	.67381	3.897	.020*
	中等(含)以下	217	3.7576	.81669		
社會	較優	207	4.1614	.75995	3.517	.024*
	中等(含)以下	217	3.5917	.90253		
放鬆	較優	207	4.3382	.81898	2.840	.085
	中等(含)以下	217	3.8341	.92142		

表 4.18 不同運動能力學生休閒滿意度之差異檢定表(續)

構面名稱	運動能力	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
生理	較優	207	4.5932	.66431	4.073	.000***
	中等(含)以下	217	4.0083	.87545		
美感	較優	207	4.0126	.85357	4.556	.798
	中等(含)以下	217	3.5611	.89732		

備註 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動時，不會因為運動能力的不同，而在「放鬆」、「美感」構面上有顯著的差異產生。而不同的運動能力在「心理教育」、「社會」、「生理」構面上達顯著的差異，這三個構面，進一步以平均數作比較，較優學生休閒滿意度高於中等(含)以下學生。

4.5.5 不同父母重視程度學生休閒滿意度之差異比較：

受試者依父母重視程度區分為「很重視」、「普通重視」、「不重視」，以單因子變異數分析和雪費法事後比較不同父母重視程度對於學生休閒阻礙各構面之差異，其結果整理如下：

(1)不同父母重視程度學生在「心理教育」構面中有顯著差異。(2)不同父母重視程度學生在「社會」構面中有顯著差異。(3)不同父母重視程度學生在「放鬆」構面中有顯著差異。(4)不同父母重視程度學生在「生理」構面中有顯著差異。(5)不同父母重視程度學生在「美感」構面中有顯著差異。經雪費法事後比較得知：在「心理教育」和、「社會」、「放鬆」、「生

理」、「美感」構面，很重視程度顯著高於普通重視和不重視。不同父母重視學生休閒滿意度之差異考驗，如表 4.19 所示。

表 4.19 不同父母重視學生休閒滿意度之差異檢定表

構面名稱	重視程度	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
心理教育	很重視	138	4.4275	.65611	25.299	.000***	1>2
	普通重視	258	3.9271	.79627			1>3
	不重視	29	3.5759	1.00202			
社會	很重視	138	4.1609	.79372	14.670	.000***	1>2
	普通重視	258	3.7705	.85823			1>3
	不重視	29	3.3724	1.07401			
放鬆	很重視	138	4.4043	.75318	17.917	.000***	1>2
	普通重視	258	3.9698	.89869			1>3
	不重視	29	3.5034	1.13593			
生理	很重視	138	4.6072	.61057	18.655	.000***	1>2
	普通重視	258	4.1798	.84332			1>3
	不重視	29	3.8069	1.12056			
美感	很重視	138	4.1130	.78785	16.132	.000***	1>2
	普通重視	258	3.6514	.87634			1>3
	不重視	29	3.3655	1.17330			

備註 * $p < .05$ ， ** $p < .01$ ， *** $p < .001$ 很重視=1 普通=2 不重視=3

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市高年級國小學童在參與休閒運動時，不同父母重視程度背景在「心理教育」、「社會」、「放鬆」、「生理」、「美感」構面上，有顯著的差異，進一步經雪費法事後比較分析發現彰化市高

年級國小學童在「心理教育」、「社會」、「放鬆」、「生理」、「美感」構面上有顯著差異，父母很重視學童參與休閒運動的滿意度，顯著要高於普通重視和不重視學童參與休閒運動的滿意度。

4.6 休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度之關聯性分析

4.6.1 彰化市國小高年級學童休閒運動參與和休閒阻礙之相關性

由表 4.20 得知「戶外運動」、「球類運動」、「民俗體育運動」、「水上運動」、「舞蹈類運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」之休閒運動與休閒阻礙的關係，參與球類休閒運動在個人內在阻礙、人際阻礙與結構性阻礙等三個構面皆達顯著相關 ($r = -.349$ 、 -0.128 、 -0.201 ， $p < .01$)；參與水上休閒運動在個人內在阻礙、人際阻礙與結構性阻礙等三個構面皆達顯著相關 ($r = -.161$ 、 -0.112 、 -0.198 ， $p < .05$ ； $p < .01$)；參與戶外休閒運動在個人內在阻礙、人際阻礙與結構性阻礙等三個構面皆達顯著相關 ($r = -.293$ 、 -0.165 、 -0.132 ， $p < .01$)；參與民俗體育休閒運動在個人內在阻礙達顯著相關 ($r = -.211$ ， $p < .01$)；參與健身性休閒運動在個人內在阻礙、結構性阻礙等二個構面皆達顯著相關 ($r = -.153$ 、 -0.172 ， $p < .01$)；參與技擊性休閒運動在個人內在阻礙、結構性阻礙等二個構面皆達顯著相關 ($r = -.198$ 、 -0.192 ， $p < .01$)；舞蹈類休閒運動與休閒阻礙構面的關係未達顯著 ($r = -0.013$ 、 $-.050$ 、 $-.023$ ， $p > .05$)。顯示彰化市高年級國小學童在參與球

類、水上、戶外的休閒運動時，有較高的休閒阻礙。參與戶外運動、球類、民俗體育、水上、健身性、技擊性之休閒運動與休閒阻礙有顯著負相關，如表 4.20 所示。

表 4.20 彰化市國小高年級學生休閒運動參與和休閒阻礙之關係表

休閒阻礙 構面名稱	休閒運動參與						
	球類	水上	舞蹈類	民俗體育	健身性	技擊性	戶外
個人內在阻礙	-.349**	-.161**	-.013	-.211**	-.153**	-.198**	-.293**
人際阻礙	-.128**	-.112*	-.050	-.081	.090	-.061	-.165**
結構性阻礙	-.201**	-.198**	-.023	-.083	-.172**	-.192**	-.132**

備註 * $p < .05$ ，** $p < .01$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市國小高年級學生休閒運動參與和休閒阻礙有顯著負相關，與李枝樺(2004)的研究結果相同。

4.6.2 彰化市國小高年級學童休閒運動參與和休閒滿意度之相關性

由表4.21得知「戶外運動」、「球類運動」、「民俗體育運動」、「水上運動」、「舞蹈類運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」之休閒運動與休閒滿意度的關係，參與球類休閒運動在心理教育、社會、放鬆、生理、美感等五個構面皆達顯著相關($r = .458、.359、.427、.315、.305, p < .01$)；

參與水上休閒運動在心理教育、社會、放鬆、生理、美感等五個構面皆達顯著相關 ($r=.227$ 、 $.207$ 、 $.178$ 、 $.177$ 、 $.229$ ， $p<.01$)；參與民俗體育休閒運動在心理教育、社會、放鬆、生理、美感等五個構面皆達顯著相關 ($r=.276$ 、 $.212$ 、 $.182$ 、 $.232$ 、 $.221$ ， $p<.01$)；參與健身性休閒運動在心理教育、社會、生理、美感等四個構面皆達顯著相關 ($r=.169$ 、 $.106$ 、 $.156$ 、 $.175$ ， $p<.05$ ， $p<.01$)；參與技擊性休閒運動在心理教育、社會、放鬆、生理、美感等五個構面皆達顯著相關 ($r=.191$ 、 $.155$ 、 $.168$ 、 $.137$ 、 $.187$ ， $p<.01$)；參與戶外休閒運動在心理教育、社會、放鬆、生理、美感等五個構面皆達顯著相關 ($r=.315$ 、 $.237$ 、 $.275$ 、 $.310$ 、 $.241$ ， $p<.01$)；參與舞蹈類休閒運動與休閒滿意度構面的關係未達顯著 ($r=.087$ 、 $.032$ 、 $.036$ 、 $.085$ 、 $.065$ ， $p>.05$)。

顯示彰化市國小高年級學童在參與球類、水上、民俗體育、健身性、技擊性、戶外的休閒運動時，有較高的休閒滿意度。參與球類、水上、民俗體育、健身性、技擊性、戶外的休閒運動之休閒運動與休閒滿意度有顯著正相關，如表 4.21 所示。

表 4.21 彰化市國小高年級學生休閒運動參與和休閒滿意度之關係表

休閒滿意度構面名稱	休閒運動參與						
	球類	水上	舞蹈類	民俗體育	健身性	技擊性	戶外
心理教育	.458**	.227**	.087	.276**	.169**	.191**	.315**
社會	.359**	.207**	.032	.212**	.106*	.155**	.237**
放鬆	.427**	.178**	.036	.182*	.089	.168**	.275**
生理	.315**	.177**	.086	.232**	.156**	.137**	.310**
美感	.305**	.229**	.065	.221**	.175**	.187**	.241**

備註 * $p < .05$ ，** $p < .01$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市國小高年級學生休閒運動參與和休閒滿意度有顯著正相關，與張蕙麟(2007)、鄭鈞騰(2015)的研究結果相同。

4.6.3 彰化市國小高年級學童休閒阻礙和休閒滿意度之相關性

由表 4.22 得知整體休閒阻礙和整體休閒滿意度與休閒滿意度各構面的關係皆達顯著相關 ($r = -.253$ 、 $-.245$ 、 $-.218$ 、 $-.256$ 、 $-.201$ 、 $-.164$ ， $p < .01$)；個人內在阻礙和整體休閒滿意度與休閒滿意度各構面的關係皆達顯著相關 ($r = -.362$ 、 $-.382$ 、 $-.322$ 、 $-.339$ 、 $-.283$ 、 $-.204$ ， $p < .05$ ， $p < .01$)；人際阻礙和整體休閒滿意度與休閒滿意度各構面的關係皆達顯著相關($r = -.111$ 、

-.104、-.136、-.118， $p < .05$ ， $p < .01$)；結構性阻礙和整體休閒滿意度與休閒滿意度各構面的關係皆達顯著相關($r = -.194$ 、 $-.169$ 、 $-.183$ 、 $-.194$ 、 $-.128$ 、 $-.174$ ， $p < .01$)，個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙與休閒滿意度的關係，除了人際阻礙和社會、美感兩個構面無顯著相關，其它皆達顯著相關，顯示彰化市國小高年級學童在休閒阻礙與休閒滿意度有顯著負相關，如表 4.22 所示。

表 4.22 彰化市國小高年級學童休閒阻礙和休閒滿意度之關係表

休閒滿意度 構面名稱	休閒阻礙構面名稱			
	整體	個人內在阻礙	人際阻礙	結構性阻礙
整體	-.253**	-.362**	-.111*	-.194**
心理教育	-.245**	-.382**	-.104*	-.169**
社會	-.218**	-.322**	-.074	-.183**
放鬆	-.256**	-.339**	-.136**	-.194**
生理	-.201**	-.283*	-.118*	-.128**
美感	-.164**	-.204**	-.050	-.174**

** $p < .01$ ，* $p < .05$

資料來源：本研究整理

由上述結果顯示：彰化市國小高年級學童休閒阻礙和休閒滿意度有顯著負相關，與李枝樺(2004)的研究結果相同。

4.6.4 研究假設驗證整理

研究假設經過統計分析後，依據統計數值來驗證研究假設，就人口背景變項、休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度差異及相關性進行討論，

驗證結果如表 4.23 所示。

表4.23 研究假設驗證表

研究假設	研究結果
H1: 不同背景變項之國小高年級學童在休閒運動參與上有顯著差異	部分成立
H1-1: 不同性別學生在休閒運動參與上有顯著差異	部分成立
H1-2: 不同年級學生在休閒運動參與上有顯著差異	部分成立
H1-3: 不同運動能力學生在休閒運動參與上有顯著差異	部分成立
H1-4: 不同父母重視程度學生在休閒運動參與上有顯著差異	部分成立
H2: 不同背景變項之國小高年級學童在休閒阻礙上有顯著差異	部分成立
H2-1: 不同性別學生在休閒阻礙上有顯著差異	不成立
H2-2: 不同年級學生在休閒阻礙上有顯著差異	不成立
H2-3: 不同運動能力學生在休閒阻礙上有顯著差異	部分成立
H2-4: 不同父母重視程度學生在休閒阻礙上有顯著差異	成立
H3 不同背景變項之國小高年級學童在休閒滿意度上有顯著差異	部分成立
H3-1: 不同性別學生在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
H3-2: 不同年級學生在休閒滿意度上有顯著差異	部分成立
H3-3: 不同運動能力學生在休閒滿意度上有顯著差異	部分成立
H3-4: 不同父母重視程度學生在休閒滿意度上有顯著差異	部分成立
H4: 國小學童休閒運動參與和休閒阻礙之間有相關性	成立
H5: 國小學童休閒運動參與和休閒滿意度之間有相關性	成立
H6: 國小學童休閒運動阻礙和休閒滿意度之間有相關性	成立

資料來源：本研究整理

第五章結論與建議

本章將第四章受試者問卷的統計分析結果，加以整理並提出具體結論及後續建議，以作為學校行政制定政策、教師教學、家長安排學童休閒運動及後續研究者的建議，進一步之參考。

5.1 結論

依據本研究目的，歸納出以下結論。

1. 探討不同背景高年級學童在休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度之現況。

(1) 從研究結果得知，彰化市國小高年級學童每週參與休閒運動次數以「3-4次」佔多數，加上「1-2次」的休閒運動次數，表示在每週參與休閒運動頻率在「4次以下」的占了快六成。在參與休閒運動時數，以「60分鐘以內」為最多，加上「30分鐘以下」，將近六成八。衛生福利部國民健康署健康久久網站指出每個人能夠從事中等強度的運動，每天至少30分鐘，每週宜有5-7天，就可以讓生理達到最基本的健康效果。從以上結果得知，還有一些學童運動量未達此標準，所以彰化市國小高年級學童運動習慣還有改善空間。

(2) 彰化市高年級學童參與的休閒運動類型，以戶外運動(騎腳踏車、直排輪、釣魚、慢跑、登山、郊遊…等)居多，其次是球類運動，彰化市

地理環境位居八卦山山下，有空中走廊、賞鷹平台、銀橋瀑布等踏青好去處，附近又有很多公園、學校，可以散步、慢跑…鍛鍊體力。學校的社團也以參加直排輪的人數最多，溜直排輪是學生的最愛，有乘風破浪的感覺。騎腳踏車是最便利的運動，不受拘束、自由自在地騎到自己想去的地方。彰化市國小高年級學童參與的休閒運動，最不喜歡技擊性運動，除了跆拳道比較適合學童練習外，其他劍道、柔道等技擊性運動，學校沒這類社團成立，也沒有師資的提供。

(3)對於受試者學生從事休閒運動阻礙的認知，以「結構性阻礙」最大，其中以氣候因素阻礙最大。其次以課業繁重，沒有時間去從事運動。從本研究發現在彰化市國小有五成四的高年級學童參與休閒運動的時段在「假日」表示這個時段學童比較有時間願意從事休閒運動。

(4)彰化市國小高年級學童在休閒滿意度方面以「生理」構面最滿意，以「休閒運動能讓我保持健康」(M=4.37)的滿意度為最高，為中上程度的滿意度，因此要加強學童對休閒運動的認知，鼓勵學童多參與休閒運動，增加休閒運動次數及時數，增強體力，讓身體更健康。

2. 探討不同背景高年級學童的休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度的差異。

(1)從結果顯示，不同性別、年級、運動能力、父母重視程度，皆會造成

彰化市國小高年級學童在休閒運動參與上達顯著差異。男生在「球類運動」參與上要高於女生；而女生在「舞蹈類運動」參與上要高於男生。五年級在「舞蹈類運動」和「民俗體育運動」參與上要高於六年級。運動能力較優的學童在「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」類型上要高於運動能力中等(含)以下學生。在「球類運動」、「戶外運動」、「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」類型，父母很重視學童參與這些類型的休閒運動顯著高於父母普通重視和不重視學童參與這些類型的休閒運動。

(2)從結果顯示，不同運動能力、父母重視程度，皆會造成彰化市國小高年級學童在休閒阻礙達顯著差異。運動能力中等(含)以下學生的休閒阻礙因素要高於運動能力較優學生。學童在「個人內在阻礙」、「人際阻礙」兩個構面上，父母很重視學童參與休閒運動的阻礙因素要高於父母普通重視和不重視學童參與休閒運動的阻礙因素。

(3)從結果顯示，不同年級、運動能力、父母重視程度，皆會造成彰化市國小高年級學童在休閒滿意度上達顯著差異。不同年級在「心理教育」、「放鬆」、「生理」、「美感」構面上，五年級學生的休閒滿意度要高於六年級學生。不同的運動能力在「心理教育」、「社會」、「生理」構面上，較優學生休閒滿意度高於中等(含)以下學生。不同

父母重視程度在「心理教育」、「社會」、「放鬆」、「生理」、「美感」構面上，父母很重視學童參與休閒運動的滿意度，顯著要高於普通重視和不重視學童參與休閒運動的滿意度。

3. 探討不同背景高年級學童的休閒運動參與、休閒阻礙和休閒滿意度的關聯性。

(1) 其中休閒運動參與和個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙有負向關係；參與戶外運動、球類、民俗體育、水上、健身性、技擊性之休閒運動與休閒阻礙有顯著負相關，顯示高年級學童的休閒運動參與程度越高，則休閒阻礙越低；休閒運動參與程度越低，則休閒阻礙越高。說明「休閒運動參與」和「休閒阻礙」、二個變項具相關存在。

(2) 休閒運動參與和心理教育、社會、放鬆、生理、美感等構面有正向關係，參與球類、水上、民俗體育、健身性、技擊性、戶外之休閒運動與休閒滿意度有顯著正相關，顯示高年級學童的休閒運動參與程度越高，則休閒滿意度越高；休閒運動參與程度越低，則休閒滿意度越低。說明「休閒運動參與」和「休閒滿意度」、二個變項具相關存在。

(3) 個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙和心理教育、社會、放鬆、生理、美感等構面有負向關係，個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙與休閒滿意度的關係，除了人際阻礙和社會、美感兩個構面無顯著

相關，其它皆達顯著負相關，顯示高年級學童的休閒阻礙程度越高，則休閒滿意度越低；休閒阻礙程度越低，則休閒滿意度越高。說明彰化市國小高年級學童「休閒阻礙」和「休閒滿意度」二個變項具相關存在。

另外在研究過程中發現，現代學童下課後或放假時的休閒行為，不是看電視、吃零食就是滑手機、打電動，偏差的行為影響身體健康，容易變胖、罹患心血管疾病，近視也會增多。自己對著手機互動、缺乏與人情感的交流，容易孤僻、脫離現實、人際關係不佳，偏差的行為值得父母、學校、社會的關懷和重視。

5.2 建議

1. 增加學童休閒運動次數與時間

從本研究結果得知，(1)彰化市國小高年級學童每週參與休閒運動頻率在「4次以下」的占了快六成。(2)高年級學童的休閒運動參與程度越高，則休閒阻礙越低。(3)課業繁重為休閒阻礙的第二高因素，尤其高年級學童，課業較重，為了要進入國中就讀，心想必須先打好英數基礎，會利用課後去補習，不管上安親班、補習班，都會減少休閒運動的參與，沒有時間去從事運動。因此老師要灌輸學童正確的讀書觀念，並且考慮學童的時間和能力，儘量規定合適的家庭作業量，讓學童有多餘的時間去從事休閒

運動，提高每週休閒運動次數；當學童休閒運動次數與時間增加，休閒阻礙即可降低，更能增進休閒運動的推展。

2. 積極加強休閒運動教育

從本研究結果得知，(1)因高年級學童的休閒運動參與程度越高，則休閒滿意度越高。(2)父母重視程度，父母很重視學童參與這些類型的休閒運動，顯著高於父母普通重視和不重視學童參與這些類型的休閒運動，或父母很重視學童參與休閒運動的滿意度，顯著要高於普通重視和不重視學童參與休閒運動的滿意度。父母很重視學童參與休閒運動，學童休閒運動參與次數提高和休閒滿意較高。

所以應多鼓勵學童參與，相對來說，老師可利用綜合課程或生活課程的實施，講解休閒教育的重要，介紹休閒運動的種類和場地，並需要具備哪些運動技能；會妥善規劃休閒時間，真正從事休閒運動，從運動中培養興趣，增進人際關係。

在親職教育中，首先家長自己要以身作則，喜歡參與休閒運動，不要忙著滑手機、忙聊天，應鼓勵學童一起參與，提升親子運動，增進情感交流，健全人格發展，培養多元的運動能力，養成休閒運動的習慣。另一方面應多瞭解子女所參與的休閒運動類型，鼓勵她他們參與有益身心發展的運動，並提高休閒運動次數和時間，學習正確的休閒運動技能，避免運動

帶來的傷害，在從事休閒運動中，有助於生活經驗、人際關係的發展。

3. 善用現有休閒運動場所，改善休閒運動環境

從研究結果得知，(1)彰化市高年級學童參與的休閒運動類型，以戶外運動居多。(2)氣候因素是學童從事休閒運動的最大休閒阻礙(3)參與休閒運動能讓我保持健康，是學童參與休閒運動最大休閒滿意度。

彰化市地理環境位居八卦山，附近有很多公園、學校、體育場等場地，是適合學童到戶外從事休閒運動的好地方。

然而要克服氣候因素帶來的不便，在學校方面，則需要興建室內休閒運動設施場地，如室內風雨教室，碰到下雨天，會影響學童下課的跑跑跳跳，體育課無法上課，如果有室內風雨教室，小朋友下課運動、跳繩、上體育課，就不會因下雨而中斷。

在社區方面，則需要興建國民運動中心，例如彰北國民運動中心，能增加多元休閒運動設施，活潑化的休閒運動，以提升學童休閒運動參與動機，養成休閒運動習慣。強化體力，讓身體更健康。

4. 鼓勵學童多元嘗試休閒運動

本研究結果發現，(1)男生在「球類運動」參與上要高於女生；而女生在「舞蹈類運動」參與上要高於男生。(2)五年級在「舞蹈類運動」和「民俗體育運動」參與上要高於六年級。(3)運動能力較優的學童在「民俗體育運動」、「健身性運動」、「技擊性運動」類型上要高於運動能力中等(含)

以下學生。性別、年級和學童運動能力因素也會影響休閒運動的選擇。

因此除了學童參與原有興趣的休閒運動外，也應鼓勵他們從事其它類休閒運動，因此休閒運動項目多元化，每個學校的球類運動都很充足，有躲避球、桌球、網球等運動，但民俗性運動卻不多，除了跳繩項目，體育課最常上外，其他項目卻不常見，學校可以推扯鈴、踢毽子、放風箏運動，利用班級競賽，鼓勵學童多嘗試。

5. 讓後續研究者參考

- (1)本研究以彰化市國小學童為研究對象，未來研究者也可以擴大彰化市國、高中生，甚至大學生對於休閒運動參與、休閒阻礙對滿意度的影響。
- (2)本研究以市區學童為研究對象，未來研究者也可以擴大研究範圍，和彰化縣某些偏僻鄉下小學做比較，以了解城鄉差距，對休閒運動參與的異同。
- (3)未來研究者可以增加不同議題，例如探討學童去八卦山的參與動機、休閒阻礙和休閒滿意度的關係。或者學童參與社團的動機、休閒阻礙和休閒效益的關係…等做各面向的研究。

參考文獻

中文部分

1. 中華民國體育學會 (2000), 休閒運動活動專書。台北市：中華民國體育學會。
2. 尤逸歆(2004), 國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
3. 王文良(2015), 國小學童休閒運動現況及阻礙因素之研究。--以雲林縣國小高年級為例。南華大學旅遊學系休閒環境管理碩士班碩士論文。
4. 王禎祥(2003), 台北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究，台北市立師範學院，國民教育研究所碩士論文。
5. 王薰禾(2004), 高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
6. 江佩珊(2012), 探討國中生學業表現、休閒滿意度與幸福感之關聯：以休閒滿意度、神經質人格為調節變項。玄奘大學應用心理學系研究所碩士論文。
7. 吳承典 (2003), 雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文
8. 吳明修(2015), 國小自閉症主要照顧者選擇休閒活動的動機與奇陪同參與休閒活動的現況之研究。大葉大學健康管理學系碩士論文。
9. 吳明隆(2010), 分析實務。五南出版社。225-373 頁。
10. 吳美珍(2013), 國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及生活滿意度影響之研究。國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士論文。
11. 吳郁銘(2004), 活動型老人休閒運動參與與生活滿意度之研究—以中華基督教青年會萬華會所會員為例。輔仁大學體育學系碩士論文。

12. 吳盛文(2012)，新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究，國立台灣師範大學體育學系碩士論文。
13. 李玉秋(2015)，弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之探討-以雲林縣某國中為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
14. 李枝樺(2004)，台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。臺中師範學院環境教育研究所碩士論文。
15. 李炳昭、張凱翔、陳秋曇(2009)，臺中市國小教育人員休閒運動參與及其阻礙因素之研究，運動與遊憩研究第四卷 119-137
16. 李晉豪、劉照金(2011)，單車族休閒動機、休閒環境及休閒阻礙對休閒滿意度的影響，雲科大體育(13)81-89
17. 林成吉(2014)，休閒潛水活動認知、休閒阻礙與參與意願之關係-游泳能力為調節變項，南台科技休閒事業管理系碩士論文。
18. 林佑隆(2006)，彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究，大葉大學研究所碩士論文。
19. 林岳霆(2011)，參與動機、休閒阻礙、生活品質與工作滿意度之研究—以嘉義縣市慢跑者為例，南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
20. 林忠濱(2007)，臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究。臺北市立教育大學研究所碩士論文。
21. 林祐鎡、吳海助(2010)，台中縣青少年休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究，弘光學報，(59)，42-59
22. 林淑惠(2010)，大一學生休閒滿意度量表之模式驗證及研究，以台中縣市五所大學為例，全球心理衛生E學刊，1卷2期，15-33頁。
23. 邱明宗(2007)，登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以台中市大坑地區為例，大葉大學休閒事業管理系研究

所碩士論文。

24. 洪升呈(2011)，大學生休閒態度、動機、阻礙與滿意度之線性模式分析。台灣體育運動管理學報，11(3)，255-276
25. 徐美珍(2014)，國小學童休閒運動參與程度對計畫行為理論之干擾情形，大葉大學運動健康管理學系研究所碩士班碩士論文。
26. 徐慶忠(2006)，高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例，雲林科技大學研究所碩士班碩士論文。
27. 張良漢(2002)，休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究，臺北市：師大書苑。
28. 張春興(1996)，教育心理學-三化取向的理論與實踐，台北：東華書局。
29. 張健群(2009)，國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究，國立嘉義大學研究所碩士班碩士論文。
30. 張蕙麟(2007)，高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析，嘉大體育健康休閒期刊，2期，102-109頁。
31. 陳玉菁(2015)，樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關研究，南華大學旅遊學系休閒環境管理碩士班碩士論文。
32. 陳函妤(2014)，雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動滿意度之相關研究，南華大學旅遊學系休閒環境管理碩士班碩士論文。
33. 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，國立體育院體育研究所碩士論文。
34. 陳昱成(2011)，台北市軍職人員休閒運動參與動機與休閒效益之研究，台北市立教育大學體育學系碩士論文。

35. 陳素芬(2014)，休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
36. 陳藝文(2000)，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。
37. 游贊薰(2009)，國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究—以宜蘭地區為例，國立臺灣師範大學研究所碩士論文。
38. 程筱雯(2015)，休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以羽球活動為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
39. 華人健康網(2016)，暑假防養出肥胖兒童家長態度是減重關鍵。
40. 馮麗花(1998)，運動性休閒活動初探，大專體育，35，103-109。
41. 黃金柱(1999)，我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究，台北：行政院體育委員會委託研究。
42. 黃金柱(2009)，運動觀光-基礎觀念、管理行銷、實務運用，臺北市：師大書苑。
43. 黃麗蓉(2001)，桃園縣國中學生休閒活動參與現況之相關研究，國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文。
44. 葉文玲(2006)，台南市高年級學童休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感之相關研究，國立台南大學社會科教學碩士論文。
45. 廖建盛(2003)，國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究—以雲林縣斗六市國小學童為例，雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文。
46. 廖盈蓁(2012)，游泳活動參與者之認真性休閒與休閒滿意度關係之研究，景文科大觀光與餐飲理學系碩士論文。
47. 劉泳倫(2003)，基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關

- 研究，國立雲林科技大學研究所碩士班碩士論文。
48. 劉洧駿(2003)，台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動之調查研究，
台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
49. 潘信安(2015)，南投縣偏遠地區國小教師休閒運動參與、阻礙與休閒
效益調查，南台科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
50. 蔡特龍(2000)，休閒運動的推展。休閒活動專書 (1-14)，台北市：中
華民國體育學會。
51. 鄭鈞騰(2015)，青少年出國參演旅遊活動之學習動機、休閒滿意度與
成效關係之研究，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
52. 謝秀英 (2008)，台北縣高中教師休閒運動參與現況及阻礙之研究，
國立臺灣師範大學研究所碩士班碩士論文。
53. 謝明材(2000)，高中體育班休閒活動之研究，中國文化大學運動教練
研究所碩士論文。
54. 蘇雨傑 (2012)，國中教師休閒運動參與及阻礙因素與工作壓力之研究
—以臺中市為例，國立臺灣體育運動大學研究所碩士班碩士論文。

二. 英文部分

1. Agyar, E. (2014), Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. Social indicators research, 116(1), 1-15.
2. Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980), Measuring leisure satisfaction, Journal of Leisure Research, 12, 20-33.

3. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987) , Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.
4. Gurbuz, B. & Henderson, K. A. (2014) , Leisure activity preferences and constraints: Perspectives . World Leisure Journal, 56(1): 1-17
5. Iso Ahola. S. E. & Mannell, R. C. (1985) , Social and psychological constraints on leisure. In M. G. Wade(Ed.). Constraints on leisure. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.
6. Iso-Ahola, S. E. & Crowley, E. D. (1991) , Adolescent substance abuse and leisure boredom. Journal of Leisure Research, 23(2), 260-271.
7. Purrington, A. & Hickerson, B. (2013) , Leisure as a cross-cultural concept. World Leisure Journal, 55(2) 125-137.
8. Schreyer, R. S. , Lime, D. W. & Willians, D. R. (1984) , Characterizing the Influence of past experience on recreation behavior. Journal of Leisure Research, 16(1), 34-50.
9. Vries, S. & Bruin, A. H. (1996) , Between real constraints and leisure participation: perceived constraint patterns as link between social-structural conditions and outdoor recreational behavior, Society and Leisure, 19(1), 119-149.

預試問卷

親愛的同學：

感謝你們幫忙填寫問卷，這份問卷主要在瞭解你們放學後或假日所從事的休閒運動，有關休閒運動的阻礙和滿意程度。本問卷採不記名作答，所有資料純為學術研究之用，絕不會對外公開。請依照你的看法回答，並仔細答完每一題，謝謝你的合作！

祝你

健康快樂 學業進步！

嘉義縣南華大學休閒環境管理所碩士班

指導教授：趙家民 教授

研究生：沈雪柔 敬上

第一部分、休閒運動參與情形

說明：以下請教你過去三個月內所參與過的休閒運動（放學後及假日所參與之運動）分為五個選項，『總是參與』為平均每週參與五次以上（包含五次），『經常參與』為平均每週參與三～四次，『普通』為平均每週參與一～二次，『很少參與』為平均每週參與不足一次，『不曾參與』為不曾參與這類運動，請你針對各項陳述內容，在適當參與程度□中打✓

- | | 總
是
參
與 | 經
常
參
與 | 普
通 | 很
少
參
與 | 不
曾
參
與 |
|------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我的球類休閒運動參與情形為.....
例如 棒球、網球、籃球、桌球、羽毛球、躲避球...等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我的水上休閒運動參與情形為.....
例如 游泳、跳水、泛舟...等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我的舞蹈類運動參與情形為.....
例如 土風舞、街舞、有氧舞蹈、韻律舞、現代舞...等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我的民俗體育運動參與情形為.....
例如 扯鈴、跳繩、放風箏、踢毽子、打陀螺...等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我的健身性運動參與情形為.....
例如 太極拳、瑜珈、國術、健身操...等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我的技擊性運動參與情形為.....
例如 跆拳道、空手道、劍道、柔道...等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我的戶外運動參與情形為.....
例如 騎腳踏車、直排輪、釣魚、慢跑、登山、郊遊...等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(請下一頁，繼續作答)

第二部分、參與休閒運動的阻礙因素：

說明：以下的題目是想了解你們無法參與休閒運動的原因是甚麼？下列針對你對題目的認同，請在適當的 中打 \checkmark

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我因為沒有時間，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我因為體力不好，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我因為自己個性孤僻，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我因為我生病人不舒服，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我因為沒有足夠的錢，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我因為家人反對，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我因為老師反對，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我因為沒有家人陪伴，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我因為朋友反對，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我因為害怕碰到壞人發生危險，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我因為場地人太多，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我因為場地不安全，而不去參與休閒運動……………	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(請下一頁，繼續作答)

第三部分、休閒運動滿意度：

說明：以下你對參與休閒運動的看法，請針對各項述內容，在適當同意程度的□中打✓

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 參與休閒運動讓我擁有自信心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 參與休閒運動讓我得到成就感.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在參與休閒運動中引起我很大的興趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 參與休閒運動能讓我增進生活常識.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 參與休閒運動能幫助我了解其他人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 透過休閒運動能幫助我了解自己.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 透過休閒運動能夠提供嘗試新事物.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 透過休閒運動能夠學習課外知識和技能.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 透過休閒運動能幫助我結交知心的好朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 參與休閒運動讓我與別人有互動的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在參與休閒運動中碰到的人都很和善.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我和一起進行休閒運動的人互相聯絡往來.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 參與休閒運動讓我學習如何與別人合作.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 參與休閒運動能讓我身心感到放鬆.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 參與休閒運動能讓我的情緒穩定.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我參與休閒運動的原因，是自己喜愛這項運動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 參與休閒運動能讓我紓解課業壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 參與休閒運動能增進我的體力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 休閒運動對我的體能很有挑戰性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 休閒運動能讓我保持健康.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 休閒運動能增加我的體適能.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 休閒運動能啟發我的運動能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 參與的休閒運動場所是乾淨的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 參與的休閒運動環境是漂亮的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 參與的休閒運動環境是有趣的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 參與的休閒運動環境是經過精心規劃的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 參與的休閒運動環境是有創意的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(請下一頁，繼續作答)

第四部份、個人基本資料，請在□中打✓

1. 性別：

男 女

2. 年級：

五年級 六年級

3. 我認為我的運動能力：

很好 好 普通 稍差 很差

4. 父母對我參與休閒運動的重視程度：

很重視 普通 不重視

第五部分：休閒運動參與現況

1. 我每週所參與的休閒運動次數大約是：

0 次 1-2 次 3-4 次 5-6 次 7 次以上

2. 我每次參與的休閒運動時間是：

30 分鐘以下 31-60 分鐘 61-90 分鐘 91-120 分鐘
 121 分鐘以上

3. 我經常利用什麼時候去參與休閒運動：

假日 放學後 兩者皆是

(請確實檢查是否每題都有填寫，不要遺漏了。謝謝！)

彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙和滿意度關係之研究
正式問卷

親愛的同學：

感謝你們幫忙填寫問卷，這份問卷主要在瞭解你們放學後或假日所從事的休閒運動，有關休閒運動的阻礙和滿意程度。本問卷採不記名作答，所有資料純為學術研究之用，絕不會對外公開。請依照你的看法回答，並仔細答完每一題，謝謝你的合作！

祝你

健康快樂 學業進步！

嘉義縣南華大學休閒環境管理所碩士班

指導教授：趙家民 教授

研究生：沈雪柔 敬上

第一部分、休閒運動參與情形

說明：以下請教你過去三個月內所參與過的休閒運動（放學後及假日所參與之運動）分為五個選項，『總是參與』為平均每週參與五次以上（包含五次），『經常參與』為平均每週參與三～四次，『普通』為平均每週參與一～二次，『很少參與』為平均每週參與不足一次，『不曾參與』為不曾參與這類運動，請你針對各項陳述內容，在適當參與程度□中打✓

- | | 總
是
參
與 | 經
常
參
與 | 普
通 | 很
少
參
與 | 不
曾
參
與 |
|----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我的球類休閒運動參與情形為……………
例如 棒球、網球、籃球、桌球、羽毛球、躲避球…等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我的水上休閒運動參與情形為……………
例如 游泳、跳水、泛舟…等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我的舞蹈類運動參與情形為……………
例如 土風舞、街舞、有氧舞蹈、韻律舞、現代舞…等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我的民俗體育運動參與情形為……………
例如 扯鈴、跳繩、放風箏、踢毽子、打陀螺…等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我的健身性運動參與情形為……………
例如 太極拳、瑜珈、國術、健身操…等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我的技擊性運動參與情形為……………
例如 跆拳道、空手道、劍道、柔道…等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我的戶外運動參與情形為……………
例如 騎腳踏車、直排輪、釣魚、慢跑、登山、郊遊…等。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

（請下一頁，繼續作答）

第二部分、參與休閒運動的阻礙因素：

說明：以下的題目是想了解你們無法參與休閒運動的原因是甚麼？下列針對你對題目的認同，請在適當的 中打 \checkmark

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我因為沒有時間，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我因為體力不好，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我因為家人反對，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我因為老師反對，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我因為朋友反對，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我因為場地人太多，而不去參與休閒運動……	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(請下一頁，繼續作答)

第 2 頁

第三部分、休閒運動滿意度：

說明：以下你對參與休閒運動的看法，請針對各項述內容，在適當同意程度的□中打✓

	非常 同意	同意	普通	不同意	非常 不同意
1. 參與休閒運動讓我擁有自信心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 參與休閒運動讓我得到成就感.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在參與休閒運動中引起我很大的興趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 參與休閒運動能讓我增進生活常識.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 參與休閒運動能幫助我了解其他人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 透過休閒運動能幫助我了解自己.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 透過休閒運動能夠提供嘗試新事物.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 透過休閒運動能夠學習課外知識和技能.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 透過休閒運動能幫助我結交知心的好朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 參與休閒運動讓我與別人有互動的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在參與休閒運動中碰到的人都很和善.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我和一起進行休閒運動的人互相聯絡往來.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 參與休閒運動讓我學習如何與別人合作.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 參與休閒運動能讓我身心感到放鬆.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 參與休閒運動能讓我的情緒穩定.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我參與休閒運動的原因，是自己喜愛這項運動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 參與休閒運動能讓我紓解課業壓力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 參與休閒運動能增進我的體力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 休閒運動對我的體能很有挑戰性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 休閒運動能讓我保持健康.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 休閒運動能增加我的體適能.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 休閒運動能啟發我的運動能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 參與的休閒運動場所是乾淨的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 參與的休閒運動環境是漂亮的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 參與的休閒運動環境是有趣的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 參與的休閒運動環境是經過精心規劃的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 參與的休閒運動環境是有創意的.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(請下一頁，繼續作答)

第四部份、個人基本資料，每題在其中一個□中打√(單選題)

1. 性別：

男 女

2. 年級：

五年級 六年級

3. 我認為我的運動能力：

很好 好 普通 稍差 很差

4. 我每週所參與的休閒運動次數大約是：

0 次 1-2 次 3-4 次 5-6 次 7 次以上

5. 我每次參與的休閒運動時間是：

30 分鐘以下 31-60 分鐘 61-90 分鐘 91-120 分鐘

121 分鐘以上

6. 我經常利用什麼時候去參與休閒運動：

假日 放學後 兩者皆是

7. 父母對我參與休閒運動的重視程度：

很重視 普通 不重視

(請確實檢查是否每題都有填寫，不要遺漏了。謝謝！)