

南華大學管理學院旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩士論文

Master Program in Tourism Management

Department of Tourism Management

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

國中生休閒活動參與與生活適應關係之研究

A Study on the Relationship between Leisure Participation and
Life Adjustment of Junior High School Students

黃長偉

Chang-Wei Huang

指導教授：陳志昌 博士

許澤宇 博士

Advisor: Chih-Chang Chen, Ph.D.

Che-Yu Hsui, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學

旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩士學位論文

國中生休閒活動參與與生活適應關係之研究

A Study on the Relationship between Leisure Participation and

Life Adjustment of Junior High School Students

研究生：

黃長偉

經考試合格特此證明

口試委員：

丁誌敏
時白華
陳名昌

指導教授：

陳名昌 許澤宇

系主任(所長)：

旅遊管理學系
系主任 丁誌敏

口試日期：中華民國 108 年 6 月 24 日

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班
107學年度第2學期碩士論文摘要

論文題目：國中生休閒活動參與與生活適應關係之研究

研究生：黃長偉

指導教授：陳志昌博士、許澤宇博士

論文摘要內容：

本研究旨在了解國中生休閒活動參與與生活適應之關係。研究採用卷調查法，研究工具為自編之「國中生休閒活動參與與生活適應調查問卷」，並以107學年度屏東縣某國中全體學生為研究對象，回收有效樣本345份。

研究中以平均數、標準差、t考驗、皮爾遜積差相關及逐步多元迴歸等統計方法，探討國中生休閒活動參與與生活適應現況、不同背景變項之國中生休閒活動參與與生活適應差異情形、休閒活動參與與生活適應之相關及休閒活動參與對生活適應之預測力，研究結果如下：

- 一、國中生擁有中等程度之休閒活動參與，但以使用電腦手機為首要。
- 二、國中生擁有中等程度之生活適應，但個人適應較差。
- 三、不同的個人背景變項在休閒活動參與與生活適應呈部分顯著差異。
- 四、國中生休閒活動參與與生活適應彼此有顯著正相關。
- 五、國中生休閒活動參與對生活適應具有影響力。

關鍵詞：休閒活動參與、生活適應

Title of Thesis: A Study on the Relationship between Leisure Participation and Life Adjustment of Junior High School Students

**Name of Institute: Master program in Tourism Management,
Department of Tourism Management, Nanhua
University**

Graduate Date: June 2019

Degree Conferred: M.S

Name of Student: Chang-Wei Huang

Advisor : Chih-Chang Chen Ph.D
Che-Yu Hsui Ph.D

Abstract

The main purpose of this study is to explore the relationship between Leisure Participation and Life Adjustment of junior high school students . The methodology of this study is mainly a questionnaire survey. The questionnaires, which were constructed by students' Leisure Participation and Life Adjustment were used to collect the data from the junior high students in 2017.345 of them were valid.

The analysis procedures include descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, Pearson's product-moment correlation and multiple regression analysis. The main discussion of the study included the current situation upon students' Leisure Participation and Life Adjustment, how students' Leisure Participation and Life Adjustment differ in the terms of their background, the correlation between Leisure Participation and Life Adjustment, and if Leisure Participation can influence Life Adjustment.

The major findings of this study were summarized as the followings:

- 1.The junior high school students have a middle level of Leisure Participation.
2. The junior high school students in rural area in Pingtung county have a middle level of Life Adjustment.

3. Variable backgrounds would cause significant differences in the Leisure Participation and Life Adjustment.

4. There was a significantly positive correlation between students' Leisure Participation and Life Adjustment.

5. Students' Leisure Participation can significantly predict Life Adjustment .

Keywords: Leisure Participation, Life Adjustment



目錄

中文摘要	i
Abstract	ii
目錄	iv
圖目錄	vi
表目錄	vii
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的與研究問題	2
1.3 名詞釋義.....	3
1.4 研究範圍與限制.....	3
第二章 文獻探討	5
2.1 休閒活動參與之理論與相關研究.....	5
2.2 生活適應之理論與相關研究	14
2.3 休閒活動參與生活適應之相關研究	22
第三章 研究設計與實施.....	23
3.1 研究架構.....	23
3.2 研究假設	24

3.3 研究對象	25
3.4 研究工具	26
3.5 研究程序	31
3.6 資料處理與分析	32
第四章 研究結果與討論.....	34
4.1 休閒活動參與與生活適應之現況分析	34
4.2 不同背景變項之國中生休閒活動參與生活適應差異分析...	38
4.3 休閒活動參與與生活適應相關之分析	61
4.4 休閒活動參與對生活適應影響之分析	63
第五章 結論與建議	70
5.1 結論	70
5.2 建議	71
參考文獻.....	73
壹、中文部分.....	73
貳、外文部分.....	81
附錄	82
附錄一 「國中生休閒活動參與與生活適應關係之研究」問卷.....	82
附錄二 生活適應量表使用同意書.....	86

圖目錄

圖3.1	研究架構23
------	------	---------



表目錄

表2.1 「休閒活動」定義之彙整表.....	6
表2.2 「休閒活動」研究分類表.....	7
表2.3 「休閒活動參與」相關研究之彙整表.....	9
表2.4 「生活適應」定義之彙整表.....	15
表2.5 「生活適應」內涵表.....	17
表2.6 「生活適應」相關研究之彙整表.....	18
表3.1 研究對象基本資料表.....	25
表3.2 教育程度等級與分數.....	27
表3.3 職業類別等級與分數.....	27
表3.4 家庭社經地位等級換算表.....	27
表3.5 專家內容效度名單.....	28
表3.6 生活適應量表因素分析摘要表.....	30
表4.1 國中生休閒活動參與各層面之統計分析.....	35
表4.2 休閒活動參與平均數成對樣本檢定摘要表.....	35
表4.3 國中生生活適應各層面之統計分析.....	36
表4.4 休閒活動參與平均數成對樣本檢定摘要表.....	37
表4.5 不同性別之國中生休閒活動參與差異分析摘要表.....	40

表4.6	不同年級之國中生休閒活動參與差異分析摘要表·····	42
表4.7	不同家庭結構之國中生休閒活動參與差異分析摘要表·····	44
表4.8	不同家庭社經地位之國中生休閒活動參與差異分析摘要表··	46
表4.9	不同母親原屬國籍之國中生休閒活動參與差異分析摘要表··	48
表4.10	不同背景變項之國中生休閒活動參與差異分析結果摘要表··	50
表4.11	不同性別之國中生生活適應差異分析摘要表·····	52
表4.12	不同年級之國中生生活適應差異分析摘要表·····	53
表4.13	不同家庭結構之國中生生活適應差異分析摘要表·····	55
表4.14	不同家庭社經地位之國中生生活適應差異分析摘要表·····	56
表4.15	不同母親原屬國籍之國中生生活適應差異分析摘要表·····	58
表4.16	不同背景變項之國中生生活適應差異分析結果摘要表·····	60
表4.17	國中生休閒活動參與與生活適應之相關分析摘要表·····	63
表4.18	休閒活動參與整體層面預測生活適應整體層面簡單迴歸模式摘要表·····	63
表4.19	「休閒活動參與」分層面預測「生活適應」整體層面多元迴歸模式摘要表·····	64
表4.20	「休閒活動參與」分層面預測「個人適應」層面多元迴歸模式摘要表·····	65

表4.21 「休閒活動參與」分層面預測「家庭適應」層面多元迴歸模式

摘要表.....66

表4.22 「休閒活動參與」分層面預測「學校適應」層面多元迴歸模式

摘要表67

表4.23 「休閒活動參與」分層面預測「人際適應」層面多元迴歸模式

摘要表68



國中生休閒活動參與與生活適應關係之研究

第一章 緒論

本研究針對國中生的休閒活動參與與生活適應，進行深入研究分析。本章依序就研究背景與動機、研究目的、研究問題、名詞釋義、及研究範圍與限制分別說明之。

1.1 研究背景與動機

對希臘人來說，休閒是人生最高的境界，是一種自由的本質、是自我發展和更高層次的人生追尋。而國中生正值為青少年時期，是人類生理、心理發育的主要階段，容易受到同學、朋友及師長的影響。郭靜晃和羅聿廷（2001）認為青少年時期是人生中充滿成長挑戰的階段，正當的休閒活動參與是不可或缺的潤滑劑，能適度地宣洩身心的精力與壓力，幫助青少年在個人、家庭、社會的發展中度過此狂飆的青春期。

在台灣因周休二日、國中生寒暑假的實施，使國中生有較規律的假期，可運用於休閒活動甚及規劃旅遊。高俊雄（1995）認為青少年參與休閒活動可以獲得均衡的生活體驗、健全生活內涵以提昇生活品質。所以瞭解國中生休閒活動參與狀況，此為研究者探討的動機之一。

在台灣現行的國民教育規範上，除了寒暑假之外，學生每日在學校時間約有 8 小時以上，學校是學生社會化的主要場所，邵珮晴（2018）認為對學生而言，在學習過程中，若能有良好的適應，其學習成就往往能有較佳的表現；反之，不但學業受到影響，於生活上的適應也可能受到波及。所以瞭解學生的生活適應狀況，此為研究者探討的動機之二。

適當的休閒活動參與是否能影響國中生的生活適應，研究者在閱讀

相關文獻資料後發現，對於學生休閒活動參與及生活適應的研究探討相當多，尚未發現以國中生為研究對象，進行休閒活動參與與生活適應之相關探討。所以本研究將探討國中生休閒活動與生活適應之關係，此為研究者探討的動機之三。

綜合以上所述，本研究以問卷調查法對國中生的休閒活動參與與生活適應之現況、差異、相關及影響情形進行探究，期能提供給家長、教師及相關教育人員從事教育活動的建議。

1.2 研究目的與研究問題

基於上述研究動機，本研究進行國中生的休閒活動參與與生活適應之相關研究。其研究目的與問題如下：

1.2.1 研究目的

本研究主要之研究目的敘述如下：

- 一、瞭解國中生的休閒活動參與與生活適應現況。
- 二、比較不同背景變項之國中生在休閒活動參與與生活適應的差異性。
- 三、分析國中生的休閒活動參與與生活適應相關情形。
- 四、探討國中生休閒活動參與對生活適應的影響情形。

1.2.2 研究問題

本研究欲探討之研究問題敘述如下：

- 一、國中生休閒活動參與與生活適應的現況為何？
- 二、不同背景變項的休閒活動參與與生活適應的差異情形為何？
- 三、國中生休閒活動參與與生活適應的相關情形為何？

四、國中生休閒活動參與對生活適應的影響情形為何？

1.3 名詞釋義

茲將本研究的重要名詞界定如下：

1.3.1 休閒活動參與

休閒活動參與是指個人於自身可自由運用的時間下，所選擇可讓自身獲得滿足達到身心舒暢之活動。本研究休閒活動參與係指學生在「休閒活動量表」中的得分，主要包含體能運動、影音娛樂、社交活動、知識技能及戶外遊憩等五個層面。得分愈高，表示其休閒活動參與愈高；得分愈低表示其休閒活動參與愈低。

1.3.2 生活適應

生活適應是指個人在生活中面對環境的各項歷練，內在的心理調適與對外在環境的交互作用。本研究生生活適應係指受試者在「生活適應量表」中的得分，分為「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」與「人際適應」四層面。得分愈高者表示其生活適應狀況愈佳；得分愈低，表示生活適應愈差。

1.4 研究範圍與限制

本研究旨在探討國中生休閒活動參與與生活適應之相關。本節僅就研究對象、研究變項與研究方法等三個部分說明研究範圍，並對本研究之研究限制予以說明。

1.4.1 研究對象的範圍與限制

本研究採便利抽樣以屏東縣某國中全體學生為研究對象，所以在研究結果的解釋與推論上，僅限於與本研究對象性質相近者。

1.4.2 研究變項的範圍與限制

影響國中生休閒活動參與與生活適應的因素，十分複雜且多樣。本研究僅以受試者性別、年級、家庭結構、家庭社經地位及母親原屬國籍作為研究的背景變項，探討國中生之休閒活動參與與生活適應的現況、差異與關係情形，所以其他變項不在本研究探討範圍內。

1.4.3 研究方法的範圍與限制

本研究採問卷調查法，以「休閒活動參與量表」及「生活適應量表」作為施測的工具。學生在填答時，可能會受到個人認知等主客觀因素影響，而使研究結果有所誤差。

第二章 文獻探討

本章內容針對研究主題之相關文獻進行探討與分析，茲分三節分別說明：第一節為休閒活動參與之相關理論文獻探討；第二節為生活適應之相關理論文獻探討；第三節為休閒活動參與生活適應之相關文獻探討。

2.1 休閒活動參與之理論與相關研究

本節就休閒活動的定義、理論、內涵及相關研究，分別敘述如下：

2.1.1 休閒活動的定義

休閒(Leisure)一詞源起於拉丁文的 *licere*，「to be permitted」意指被允許的自由，後又引申為法文的 *Leisir* 意指自由時間 (free Time) 和英文的 *License* 意指許可 (陳麗娟，2002)。希臘文中的休閒是 *Scholé*，是目前英文中學校 (School) 的字意，蘊含著有「重覆學習」的意思 (朱育弘，2017)。Kelly (1990) 認為，家庭與休閒是不可分離的，家庭提供休閒學習、價值的第一個環境，也給予休閒同伴及場所 (引自顏妙桂，2007)。不同學者專家從各自研究領域的不同，給予不同的解釋及界定。以下茲將國內外學者專家對於「休閒活動」定義彙整如表 2.1:

表2.1「休閒活動」定義之彙整表

研究者	年代	定 義
陳桓敦 周明智	2004	工作閒暇之餘，從事其他有益身心的活動，脫離工作之壓力，激發自我，發揮自我創造力，並藉此達到身心放鬆及娛樂目的。
張文騰	2004	外在環境約束以外，為身心愉快滿足並從中獲得經驗所自由選擇從事活動。
王天威	2004	閒暇時間，在自主、自在、自由之情境下，透過身體以動態方式，從事有益身心活動，以致達成身心平衡的目的。
張勝翔	2005	個人因健康與樂趣，於自由時間內所選擇安排從事之動態活動。
巫影潭	2006	人們在自由及閒暇之虞所從事的遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等正向的身體活動。
楊燕餘	2006	在閒暇時間之下自由選擇，所從事有益身心健康與發展性之活動及運動，達到休閒娛樂之效果。
石坤龍	2009	休閒是滿足生存及維持生活之外，可以自由運用之時間。
張小蕾	2009	休閒是工作以外，不受約束且可一個人意願自由運用的時間。
解鴻年 張馨文	2010	休閒是個體在工作或工作有關的時間外所從事之活動。
黃雅蘭	2012	當自己處於無工作狀態時，自己選擇加入與工作無關的內涵。
陳宗玄 張瑞琇	2012	認為休閒是一種存在狀態，個體必須先了解自己及周遭的環境進而透過活動的方式去體驗出豐富內涵，是一種自我甚至超越存在經驗。

資料來源:研究者自行整理

綜上所述，休閒活動是個人於自身可自由運用的時間下，所選擇可讓自身獲得滿足達得到身心舒暢之活動。

2.1.2 休閒活動的類型

國內外學者對於休閒活動之論述相當多，根據研究主題的不同，其研究的分類也不盡相同。胡綺芳(2016)多數學者將具共同屬性的休閒活動加以整理及歸類，分成具有代表性的類型，以便研究分析。一般界定休閒活動分類有三種：因素分類法、多元尺度分類法和主觀分類法(Holbrook, 1980)，並詳述如下：

一、因素分類法

按照受試者參與各項休閒活動頻率加以分類，假設頻率相當的活動是相似的，可歸為同一類，並利用電腦統計方法加以歸類。

二、多元尺度分類法

受試者依據自己感覺加以評定找出兩種相似的活動類型，並由受試者說明活動類型相似之處，於是將兩兩對比的活動列出配成一對，形成多組的相對休閒活動類型，分類結果通常較簡單，一般只有兩三個類型，且其特性和關係很清楚明白。

三、主觀分類法

以研究者主觀的想法、見解，或依休閒的目的、特性或功能，將具有相同特質的活動區分作為同類型，再予以類型命名，此為多數學者偏好的休閒活動歸類方式。

以下茲將國內學者專家對於「休閒活動」研究分類整理彙整如表2.2：

表2.2 「休閒活動」研究分類表

研究者	年代	分類
李枝樺	2004	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型。
呂有仁	2006	娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性、戶外性。
陳香菁	2006	運動性、學藝性、實用性、社交性、消遣性等。

表2.2(續)「休閒活動」研究分類表

研究者	年代	分類
陳弘順	2007	大眾媒體、運動、社交活動、戶外活動、藝文活動及個人嗜好等六大類型。
許雅婷	2007	知識藝文型、娛樂消遣型、社交型、消費性大眾活動、體能活動、遊憩性體育活動、戶外活動、極限(挑戰)型、消費性體育活動、其他。
楊怡寧	2007	大眾媒體類、社交活動類、戶外活動類、體育活動類、藝文活動類、嗜好活動類
陳肇華	2009	娛樂類、藝文類、運動類、社交類、消遣類與技藝類等六種參與休閒活動類型
蔡秀卿	2012	運動健身、娛樂遊憩、知識增能、靜態興趣、社交服務等五類。
畢偉華	2014	大眾媒體、知識藝文、運動健身、戶外休閒、人際社交、嗜好消遣等六類。
陳肇堯	2015	運動型、藝文嗜好型、視聽型、益智型、戶外活動型、休憩社交型
陳佩渝	2016	動態休閒活動類、靜態休閒活動類、社交服務類
蔡宜靜	2017	運動型、戶外遊憩型、嗜好閒逸型、知識藝文型

資料來源：研究者自行整理

由表2.2可知，各學者從不同角度將休閒活動進行分類。綜合上述研究的歸納，並針對本研究的研究動機與目的，本研究採主觀分類法，將休閒活動參與進行分類，其各分層面說明如下：

- 一、體能運動:包含球類運動、騎自行車、慢跑、游泳及舞蹈。
- 二、影音娛樂:包含電影欣賞、看電視、唱歌、聽音樂及使用電腦手機
- 三、社交活動:包含聚會、聚餐、宗教活動、社團活動、逛街及桌遊。
- 四、知識技能:包含閱讀報張雜誌、學習他國語言、烹飪、演奏樂器及繪畫。

五、戶外遊憩:包含露營、參觀名勝古蹟、自然賞景、國內外觀光旅遊及烤肉野餐。

2.1.3 休閒活動參與的相關研究

茲整理近年來國內對休閒活動參與的相關研究，將之重點摘要如表，以了解休閒活動參與研究之內涵及發展。以下乃根據學者相關研究，整理彙整如下表2.3：

表2.3「休閒活動參與」相關研究之彙整表

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
吳玉梅 (2017)	國中生休閒活動參與及幸福感之研究—以屏東縣立潮州國中學生為例	國中生	1. 國中學生參與頻率最高的休閒活動類型依序為：「體能運動類」、「技藝嗜好類」、「社交活動類」、「戶外遊憩類」。 2. 年級背景變項在參與社交活動類休閒活動上有顯著差異。
朱育弘 (2017)	高中學生休閒活動參與休閒阻礙因素之研究—以東吳高職為例	高中生	1. 不同性別、年級、每月休閒費用、家長職業及家長教育程度等背景變項之嘉義市東吳工家學生，在參與休閒活動有顯著差異。 2. 在休閒參與各構面因素中，以「娛樂性」構面最高，其次依序為「運動性」、「技藝性」及「社交性」。
陳選如 (2018)	高中生休閒活動參與及阻礙因素之研究	高中生	1. 高中生最常參與的休閒活動是聊天、玩電腦上網、看電視、電影 2. 男生參與運動型休閒活動較女生多，女生參與「技藝型」及「知識文化型」休閒活動較男生多。 3. 就讀年級在「技藝型」及「知識文化型」休閒活動達顯著差異。

表2.3(續)「休閒活動參與」相關研究之彙整表

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
郭祝廷 (2018)	高中職學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究	高中生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生實際參與休閒活動類型之排序情形，依序為：「娛樂性休閒活動」、「社交性休閒活動」、「技藝性休閒活動」、「運動性休閒活動」。 2. 不同性別、年級、每月休閒費用、家長職業及家長教育程度等背景變項之台南市溪北都會區高中職學生，在參與休閒活動有顯著差異。
邱玉婷 (2018)	國中生休閒活動參與、手機使用行為及幸福感之研究—以苗栗縣維真國中學生為例	苗栗縣維真國中學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 苗栗縣維真國中學生在休閒活動參與以戶外活動構面為最高，其中又以「游泳」感受程度最高，另外，休憩型構面為最低，又以「郊遊野餐」感受程度最低。 2. 苗栗縣維真國中學生在不同性別、年級、家庭結構、家長管教方式及學業成績等變項在休閒活動參與均有顯著差異。
林貞君 (2018)	生活壓力、休閒活動參與及生活滿意度關係之研究-以臺南市某國民小學中高年級學童為例	國小學童生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活壓力對生活滿意度具有顯著的影響。 2. 生活壓力對休閒活動參與具有顯著的影響。 3. 休閒活動參與對生活滿意度具有顯著的影響。

表2.3(續)「休閒活動參與」相關研究之彙整表

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
陳姿樺 (2018)	親子關係及休閒活動類型關聯性之研究~以新北市某國小高年級學童為例	國小高年級學童	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經常做的休閒活動類型為娛樂型休閒活動，而藝文型休閒活動最少。 2. 五年級學童從事運動型、藝文型、遊憩型及益智型休閒活動顯著高於六年級學童。 3. 女學童從事藝文型、娛樂型及知識型休閒活動顯著高於男學童。 4. 不同家庭型態的娛樂型休閒活動有顯著差異。 5. 家庭社經地位變項影響社交型休閒活動。
莊佩純 (2018)	高雄市國小高年級學童家庭休閒活動參與及親子互動之研究	國小高年級學童	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高雄市國小高年級學童家庭休閒活動參與程度較低。 2. 不同性別、家庭組織型態和家庭社經地位的高雄市國小高年級學童在家庭休閒活動參與上有顯著差異。 3. 不同年級和家庭子女數的高雄市國小高年級學童在家庭休閒活動參與上沒有顯著差異。 4. 高雄市國小高年級學童家庭休閒活動參與及親子互動有正相關。

表2.3(續)「休閒活動參與」相關研究之彙整表

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
許雅筑 (2018)	中部地區國中體育班學生休閒活動參與現況與滿意度之研究	中部地區國中體育班學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中部地區國中體育班學生整體對休閒活動的參與為「中程度喜愛」，以「視聽娛樂型」之喜愛參與程度最高，「技藝嗜好型」喜愛的參與程度最低。 2. 不同背景之中部地區國中體育班學生整體休閒活動參與在「性別」與「年級」達到顯著差異。各休閒活動類型中，在「性別」、「年級」、「運動專長」與「學科適應」有顯著差異。
張君慧 (2018)	國小高年級學童休閒活動參與及生活壓力之研究	國小高年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童在休閒參與活動的現況參與度偏中低值。 2. 學童的休閒活動參與類型以娛樂類居多，技藝類最少。 3. 年級、性別、母親教育程度、每週零用錢多寡、每週休閒活動天數、每次休閒活動時間等變項對休閒活動參與的得分上有顯著差異

資料來源：研究者自行整理

由表2.3可知，學者對於休閒活動參與的研究討論相當廣泛。綜合各研究者的研究結果，茲將與本研究休閒活動參與相關背景因素之研究結果歸納如下：

一、性別與休閒活動參與：部分研究指出，不同性別休閒活動參與有差異，但也有部分的研究顯示男女之間並無差異。所以本研究將性別納入背景變項，以探討不同性別在休閒活動參與的差異情形。

二、年級與休閒活動參與：部分研究指出，不同年級在休閒活動參與有差異，但也有部分的研究顯示年級之間並無差異。所以本研究將年級納入背景變項，以探討不同年級在休閒活動參與的差異情形。

三、家庭結構與休閒活動參與：部分研究指出，不同家庭結構學生其休閒活動參與有差異。所以本研究將家庭結構納入背景變項，以探討不同家庭結構在休閒活動參與的差異情形。

四、家庭社經地位與休閒活動參與：部分研究指出，不同家庭社經地位學生其休閒活動參與有差異，但也有部分的研究顯示不同家庭社經地位休閒活動參與並無差異。所以本研究將家庭社經地位納入背景變項，以探討不同家庭社經地位在休閒活動參與的差異情形。

五、母親原屬國籍與休閒活動參與：以母親原屬國籍為背景變項探討新住民子女與非新住民子女在休閒活動參與上的差異的研究並不多。所以本研究將母親原屬國籍納入背景變項，以探討其在休閒活動參與的差異情形。

2.2 生活適應之理論與相關研究

本節旨在說明生活適應之定義、生活適應之理論基礎、生活適應之內涵及生活適應之相關研究。以下，茲將內容分成四部分加以說明。

2.2.1 生活適應的定義

適應 (adjustment) 一詞源自生物學，由 Darwin 在 1859 年時於演化論 (theory of evolution) 中首先提出。演化論強調「優勝劣敗，適者生存，不適者淘汰」的生物法則(引自何宜純，2000)。不同於生物學家的觀點，認知發展心理學家認為適應是個體改變自身的基本行為模式，用以適合環境要求的歷程。而適應就是透過同化與調適以達到平衡狀態的歷程。不同學者對於生活適應提出不同的看法，例如張春興、林清山(1983)認為適應包括主動與被動的因應行為，個體一方面改變自己內部的心理狀態，一方面改變外在環境，以維持和諧而平衡的交互作用。陳曉真(2009)認為生活適應是個人與自己本身、與他人及外在環境互動取得和諧的歷程，此歷程是雙向的、連續的，且個體能夠主動透過適當改變外在環境或調適內在的心理狀態，以保持與環境的和諧關係。歐妙苓(2009)認為生活適應包括動態的歷程與靜態的結果，是個人透過同化及調適的心理歷程來面對環境中的問題與自我的需求，目的在使個人與環境達成和諧。

各專家學者在不同的研究上給予不同的定義。以下茲將國內外學者專家對於「生活適應」定義，整理彙整如表2.4：

表2.4「生活適應」定義之彙整表

研究者	年代	定 義
陳李綢、 蔡順良	2009	生活適應是心理健康的狀態，表示個體與環境之間能維持和諧的關係，生活適應的人因為自己需求獲得滿足及認可，因而產生快樂幸福的感受，即一種心理健康的狀態。
馬南欣	2010	生活適應就是個人在面臨生活中不同挑戰時的一種因應歷程，是個人與其所生活的環境為保持和諧平衡狀態，而所表現出來種種反應。
楊惠芳	2014	生活適應指個體與生活環境間的互動關係，包含了對自己、對他人及環境，以及在心理、情緒上的理想狀態，個人與其所處環境的和諧關係。
宋家瑋	2017	個人的需求來主動對外在環境造成影響，此影響能將個人的需求達到滿足，因而產生快樂的感受。
謝禎村	2017	個體為了滿足各種目的、需求或達成目標，克服各種環境壓力的歷程，也是運用個人的能力及經驗，以取得個體在自我及環境間互動的一種和諧狀態。
洪瓊慧	2018	生活適應是指在生活環境中，能夠與環境良善運作，在各方面能保持和諧適應，有良好健康狀況，維持身心和諧的過程。
邱華韻	2018	生活適應系指個人在生活中，會如何解決所遇到的各種挑戰，以及是否能適應生活壓力之變化，其範圍包括個體與自己、他人以及環境的交互作用。

資料來源：研究者自行整理

綜上所述，生活適應是指個人在生活中面對環境的各項歷練，內在的心理調適與對外在環境的交互作用。

2.2.2 生活適應的理論基礎

個人生活在環境之中，隨時須調整自我或者改變環境，讓彼此的交互作用達到平衡，生活適應不只侷限於人格方面，與環境適應力也有關係。以下根據不同學者的論述，來說明生活適應的相關理論。

一、人本論

Maslow (1954) 認為人類行為是一連串的需求及動機，以「需求層次論」來解釋個體由滿足生理需求逐步尋求滿足自我實現需求的成長歷程。對人本論學者而言，一個能夠自我實現的個體，就是一個適應良好的人，就能擁有良好的生活適應。Maslow也提出在團體中若能接納自己也能接納別人，不以自我為中心，較能建立和諧的人際關係，亦能達到較高層次的適應水準。人本論認為適應是與生俱來的內發成長潛力，人類一切表現於外的行為受環境及社會文化影響，而適應不良是自我觀念與現實狀況無法協調的結果，因此只要提供適合的情境，就能發展潛能，朝向自我實現的可能，因此適應即是自我接納及自我意識的程度（王財印，2000）。

二、社會學習論

Bandura(1971)提出個體無需實地參與活動，經由觀察或模仿便可獲得學習成長，稱之觀察學習。觀察學習之四個階段包括注意、保持、再生、動機、模仿學得行為等。依社會學習論觀點，人類心理歷程的形成係透過個人與環境中的決定因素不斷相互作用，學習歷程需要學習者的認知處理與做決策的技能。亦即，維持良好適應的重要關鍵在於提昇自我效能、加強自身因應環境變化的能力、克服環境衝突、學習生活應變技能，以創造健全優質生活。因此個體透過自我觀察、自我評判以及自我強化來達到適應（張春興，2000）。

2.2.3 生活適應的內涵

生活適應涵蓋的範圍很廣，除了個人方面，也與個人環境適應力有關，基於不同學者研究目的及對象不同，分類有所差異，有關生活適應的理論眾多，以下茲將國內外學者專家對於「生活適應」內涵的看法，整理彙整如表2.5：

表2.5「生活適應」內涵表

研究者	年代	分類
邱家鈴	2012	個人適應、家庭適應、學校適應、人際適應。
吳啟豪	2013	個人適應、家庭適應、學校適應。
楊惠芳	2014	個人適應、家庭適應、學校適應、人際適應。
謝禎村	2017	個人適應、家庭適應、學校適應、同儕適應。
邱華韻	2018	個人適應、家庭適應、學校適應、同儕適應。
洪瓊慧	2018	個人身心、家庭生活、學校生活、同儕關係。

資料來源：研究者自行整理

由表2.5可知，各學者從不同角度提出其對生活適應之觀點，分類廣泛且概念眾多，則區分出來的生活適應層面也會有所差異。因此本研究採用「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」與「人際適應」四層面，其各分層面說明如下：

一、個人適應：

係指個體是否與外界環境取得和諧關係，擁有正向的自我概念，能接納自己並具有安全感與自信心。

二、家庭適應

係指個體與家人間相處良好，家庭氣氛和諧並且家庭成員相互扶持，認同父母的管教態度，親子及家庭成員之間溝通管道暢通，對家庭存在著高度歸屬感。

三、學校適應

係指個體適應學校生活、對課程有興趣、感覺受到老師的喜愛、和同儕建立良好的互動並對學校具有認同感。

四、人際適應

係指個體與朋友、同學皆能相處融洽，彼此間能互動愉快。

2.2.4 生活適應的相關研究

茲整理近年來國內對學習動機的相關研究，將之重點摘要如表，以了解學習動機研究之內涵及發展。以下乃根據學者相關研究，整理彙整如下表2.6：

表2.6「生活適應」相關研究之彙整表

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
邱家鈴 (2012)	屏東縣國中生父母 婚姻情形、親子溝 通與生活適應關係 之研究	國中生	1. 國中生之生活適應整體表現中間 偏良好，其中以「家庭適應」層面 表現最好。 2. 不同背景變項在知覺生活適應有 顯著差異，其中以女性、七年級、 和父母親同住、父母婚姻狀態正常 及父母親溝通方式民主之國中學生 知覺較高的生活適應。
徐瑋儒 (2015)	國中生家庭氣氛、 挫折容忍力與生活 適應之相關研究	國中生	1. 生活適應為中上程度 2. 女學生在整體生活適應、學校適 應及家庭適應層面顯著高於男學生 3. 國一生於學校適應中的表現顯著 優於國二生與國三生。

表2.6(續)「生活適應」相關研究之彙整表

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
蔡欣妤 (2015)	國中生父母期望、 師生關係與生活適 應之相關研究	國中生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整體生活適應趨於良好 2. 不同性別的國中生在「個人適應」及「學校適應」有顯著差異 3. 不同年級的國中生在學校適應及「整體生活適應」有顯著差異 4. 不同家庭社經地位的國中生在「學校適應」及「整體生活適應」有顯著差異
巫珮如 (2015)	青少年階段新住民 子女與本國籍子女 正向心理、生活適 應與希望感之分析 研究	國、高中學 生	新住民子女和本國籍子女的比較中，生活適應和知覺自我對未來希望感則未有差異。
趙惠玲 (2016)	臺中市國小高年級 學童幸福感與生活 適應關係之研究	國小高年級 學童	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活適應屬於中上程度。 2. 國小高年級學童會因性別不同而在生活適應的部分層面有部分差異 3. 國小高年級學童不因年級不同而在幸福感和生活適應層面有差異 4. 國小高年級學童因家庭結構和家庭社經地位的不同，在幸福感與生活適應的整體及所有層面有顯著差異。

表2.6(續)「生活適應」相關研究之彙整表

研究者 (年代)	研究題目	研究對象	研究結果
李梅鳳 (2016)	國中生希望感、自我效能與生活適應之關聯性研究	國中生	1. 生活適應現況有中上程度。 2. 不同年級的國中生，其希望感、自我效能與生活適應達顯著差異。
董奕呈 (2017)	國中生創造力與生活適應之相關研究	國中生	1. 國中學生個人身心適應與家庭生活適應情形顯著優於學校生活適應 2. 男生的個人身心適應表現顯著優於女生，女生的學校生活適應表現顯著優於男生；七、八年級的整體生活適應表現顯著優於九年級。
謝禎村 (2017)	桃園市國小高年級學童家庭社會資本與生活適應關係之研究	國小高年級學童	1. 國小高年級學童生活適應普遍良好，以「家庭適應」最佳。 2. 不同家庭社經地位學童在同儕適應及個人適應層面有顯著差異。 3. 不同母親原屬國籍在生活適應無顯著差異。
王儒儀 (2018)	國中生挫折容忍力與生活適應之關係研究：同儕關係的調節效果	國中生	1. 生活適應方面，以「家庭適應」的表現最佳，學校適應的表現稍差 2. 生活適應在不同年級、家庭結構類型與家長管教方式上有顯著差異
周佩瑩 (2018)	國中學生拒絕敏感度，生活適應與心理健康之研究	國中生	1. 不同性別與年級之國中學生在生活適應有部分顯著差異。 2. 國中學生在拒絕敏感度、生活適應及心理健康有顯著相關。

資料來源：研究者自行整理

由表2.6可知，學者對於生活適應的研究討論相當廣泛。綜合各研究者的研究結果，茲將與本研究生活適應相關背景因素之研究結果歸納如下：

一、性別與生活適應：部分研究指出，女生生活適應高於男生，但也有部分的研究顯示男女之間並無差異。所以本研究將性別納入背景變項，以探討不同性別在生活適應的差異情形。

二、年級與生活適應：部分研究指出，不同年級學生生活適應有差異，但也有部分的研究顯示年級之間並無差異。所以本研究將年級納入背景變項，以探討不同年級在生活適應的差異情形。

三、家庭結構與生活適應：部分研究指出，不同家庭結構學生其生活適應有差異，但也有部分的研究顯示不同家庭結構學生生活適應並無差異。所以本研究將家庭結構納入背景變項，以探討不同家庭結構在生活適應的差異情形。

四、家庭社經地位與生活適應：大部分研究指出，不同家庭社經地位學生，其生活適應有差異。所以本研究將家庭社經地位納入背景變項，以探討不同家庭社經地位在生活適應的差異情形。

五、母親原屬國籍與生活適應：部分研究指出，非新住民子女生活適應高於新住民子女，但也有部分的研究顯示不同母親原屬國籍之學生其生活適應並無差異。所以本研究將母親原屬國籍納入背景變項，以探討不同母親原屬國籍在生活適應的差異情形。

2.3 休閒活動參與與生活適應之相關研究

本節旨在探討國中生休閒活動參與與生活適應二者之相關研究。由於包含此主題之研究資料甚少，因而研究者僅就蒐集到之少數文獻進行探討。

經由文獻蒐集，研究者僅搜尋到1筆國內有關於休閒活動參與與生活適應之相關研究資料，茲將研究資料整理如下：

李怡靚(2012)以高雄市國小高年級學童知覺父母共親職、家庭休閒活動參與及其生活適應之研究為題，研究發現：

- 一、國小高年級學童知覺父母共親職呈中上程度且持較正向的態度。
- 二、國小高年級學童家庭休閒活動參與頻率屬中等程度。
- 三、國小高年級學童之生活適應能力表現中上程度。
- 四、不同性別、父母教育程度與父母職業背景的高年級學童，其知覺父母共親職有顯著差異。
- 五、不同性別、父母教育程度與父母職業背景的高年級學童，其家庭休閒活動參與有顯著差異。
- 六、不同性別、父親教育程度與父親職業背景的高年級學童，其生活適應有顯著差異。
- 七、國小高年級學童知覺父母共親職的程度，關乎其生活適應的表現。
- 八、國小高年級學童家庭休閒活動參與與生活適應關係有顯著正相關。
- 九、國小高年級學童知覺父母共親職與家庭休閒活動參與能有效預測生活適應能力。

綜上所述，休閒活動參與與生活適應兩者間似有其相關性存在，唯可參考文獻較少，因此本研究將以國中生為對象，來探討休閒活動參與與生活適應之間的關聯性。

第三章 研究設計與實施

本研究透過文獻的整理與分析，以問卷調查法蒐集相關資料進行研究，並歸納出結論與建議。本章共分六節，分別為研究架構、研究假設、研究對象、研究工具、研究程序以及資料處理與分析等，以下加以說明。

3.1 研究架構

本研究旨在探討國中生的休閒活動參與與生活適應之關係。依研究目的及相關文獻的整理與分析，提出以下本研究的研究架構，見圖 3.1：

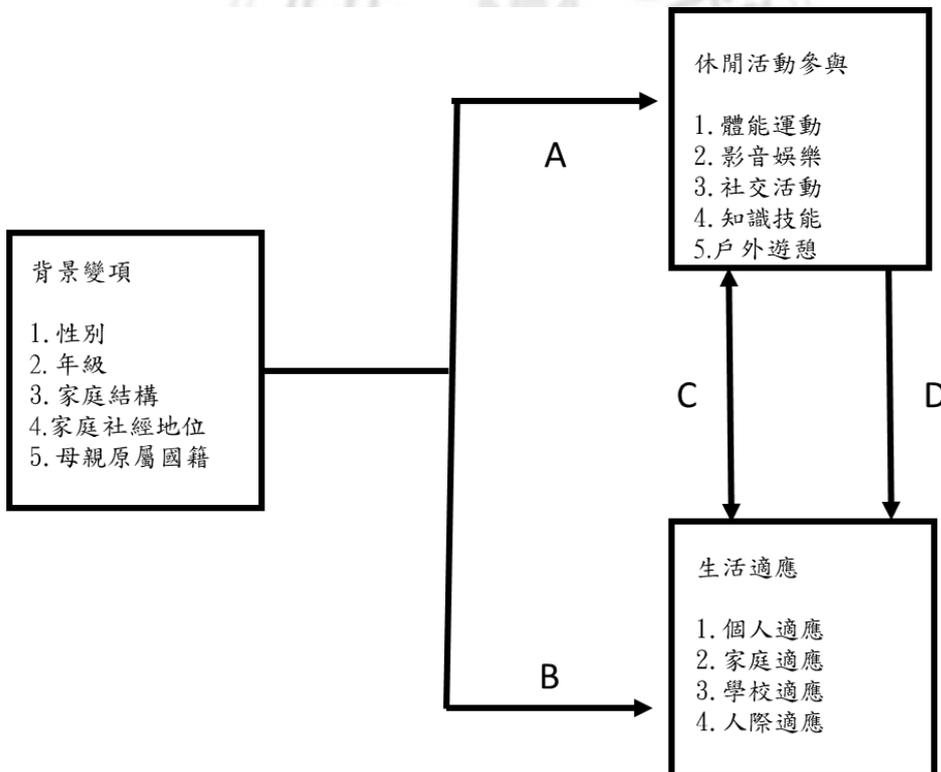


圖 3.1 研究架構

關係線條說明：

A：以 t 考驗及單因子變異數分析，比較不同背景變項之國中生休閒活動參與之差異

B：以 t 考驗及單因子變異數分析，比較不同背景變項之國中生生活適應之差異

C：以積差相關來探討國中生休閒活動參與與生活適應的相關情形。

D：以多元迴歸方式分析休閒活動參與對生活適應之影響。

3.2 研究假設

本節依據研究目的與研究問題，提出下列研究假設：

假設一：不同背景變項之國中生的休閒活動參與有顯著差異。

1-1：不同性別之國中生的休閒活動參與有顯著差異。

1-2：不同年級之國中生的休閒活動參與有顯著差異。

1-3：不同家庭結構之國中生的休閒活動參與有顯著差異。

1-4：不同家庭社經地位之國中生的休閒活動參與有顯著差異。

1-5：不同母親原屬國籍之國中生的休閒活動參與有顯著差異。

假設二：不同背景之國中生的生活適應有顯著差異。

2-1：不同性別之國中生的生活適應有顯著差異。

2-2：不同年級之國中生的生活適應有顯著差異。

2-3：不同家庭結構之國中生的生活適應有顯著差異。

2-4：不同家庭社經地位之國中生的生活適應有顯著差異。

2-5：不同母親原屬國籍之國中生的生活適應有顯著差異。

假設三：國中生休閒活動參與與生活適應之間有顯著相關。

假設四：國中生休閒活動參與對生活適應有影響。

3.3 研究對象

本研究對象母群為屏東縣偏鄉國中生，以 107 年教育部核定屏東縣偏遠國中為參照標準，共計有 12 所學校，人數約 2500 人。抽樣之樣本數參考抽樣曲線標準(Krejcie & Morgan, 1970) 依照抽樣曲線母群體決定對照抽樣之樣本數。本研究母群約 2500 人，依誤差 5%來抽樣，本研究至少應抽取 333 人。為避免無效問卷，總共發出問卷 350 份，檢視後有效問卷為 345 份。本研究採便利抽樣，以屏東縣某國中全校 350 位學生進行問卷調查。該校位於屏東縣最北端，學生成員多樣，以客家人和閩南人為主，還有少數來自青葉、青山等部落魯凱族與排灣族的原住民學生。這幾年，新住民子女比例快速增加，現在已占該校學生總數約四分之一，其母親主要來自中國大陸與東南亞。該校屬偏鄉型學校，家長大多數以務農為主，社經地位不高。另外，在家庭結構上，單親及隔代教養或寄養家庭學生亦高達三成，是教育優先區重點補助學校。本研究對象之基本資料包括性別、年級、家庭結構、家庭社經地位及母親原屬國籍等五項，詳細基本資料分布情形如表 3.1。

表 3.1 研究對象基本資料表

背景變項	類別	人數	百分比%
性別	男	173	50.1
	女	172	49.9
年級	七	111	32.2
	八	121	35.1
	九	113	32.7
家庭結構	雙親	230	66.7
	單親	88	25.5
	其他	27	7.8
家庭社經地位	上	11	3.2
	中	88	25.5
	下	246	71.3
母親原屬國籍	本國籍	260	75.4
	中國大陸	29	8.4
	東南亞	56	16.2

3.4 研究工具

本研究採用問卷調查法，探討國中生的休閒活動參與與生活適應之現況、差異情形與關係。使用的研究工具為自編「國中學生休閒活動參與與生活適應關係之調查問卷」，內容包括：個人基本資料、休閒活動參與量表與生活適應量表，茲分別說明如下：

3.4.1 學生個人基本資料

- 一、性別：區分「男生」、「女生」兩個選項。
- 二、年級：區分「七年級」、「八年級」、「九年級」三個選項。
- 三、母親原屬國籍：區分中華民國籍；大陸(含港、澳)；東南亞(含越南、印尼、泰國、柬埔寨、菲律賓、馬來西亞、緬甸、汶萊等國)；其他國家(日韓、美加、澳洲等) 四個選項。
- 四、家庭結構：區分「雙親」、「單親」、「其他」三個選項。
- 五、家庭社經地位：本項目參照林生傳(2005)研究，以教育程度(見表 3.2)及職業類別(見表 3.3)區分社經地位，將父親和母親二人中，教育程度與職業類別較高者之等級以加權方式計算。教育程度等級乘以四，職業類別等級乘以七，兩者相加所得總分即為家庭社經地位分數。本研究以林生傳家庭社經地位分數為依據，將家庭社經地位區分為五等級，等級 I (52-55)、等級 II (41-51)、等級 III (30-40)、等級 IV (19-29) 和等級 V (11-18)。另將等級 I 及 II 歸為高社經地位(41-55)，等級 III 為中社經地位 (30-40)，等級 IV 及 V (11-29) 為低社經地位(見表 3.4)。

表 3.2 教育程度等級與分數

等級	教育程度	分數
第一級	碩、博士學位	5
第二級	大學院校、技術學院畢業	4
第三級	大學肄業、專科畢業	3
第四級	高中、高職畢業	2
第五級	國小、國中畢業及其他	1

資料來源：整理自教育社會學(49-50頁)，林生傳(2005)。臺北市：巨流。

表3.3 職業類別等級與分數

等級	職業類別	分數
第一級	高級專業人員或行政人員	5
第二級	中級專業人員或行政人員	4
第三級	半專業人員或一般公務員	3
第四級	技術性工人	2
第五級	無業、無技術工人或非技術工人	1

資料來源：整理自教育社會學(49-50頁)，林生傳(2005)。臺北市：巨流。

表 3.4 家庭社經地位等級換算表

教育 等級	教育加 權分數	職業 等級	職業加 權分數	社經地位分數	區分界 線	家庭社 經地位 等級	家庭社 經地位
一	5*4	一	5*7	5*4+5*4=55	52-55	I	高社經
二	4*4	二	4*7	4*4+4*4=44	41-51	II	
三	3*4	三	3*7	3*4+3*4=33	30-40	III	中社經
四	2*4	四	2*7	2*4+2*4=22	19-29	IV	低社經
五	1*4	五	1*7	1*4+1*4=11	11-18	V	

資料來源：整理自教育社會學(49-50頁)，林生傳(2005)。臺北市：巨流。

3.4.2 休閒活動參與量表

本研究採用主觀分析法所編之「休閒活動參與量表」(見附錄一),茲將量表之內容、填答與計分方式分述如下:

一、量表內容

休閒活動參與量表包含「體能運動」、「影音娛樂」、「社交活動」、「知識技能」、「戶外遊憩」五個層面。

二、填答與計分方式

本量表採用 Likert5 點量表來進行測量,分別為「不曾參與」、「很少參與」、「有時參與」、「經常參與」與「總是參與」之選項,分別給予 1 至 5 分,得分愈高代表休閒活動參與愈高。

三、效度與信度

(一) 專家內容效度

本研究邀請之專家效度名單如表 3.5。

表 3.5 專家內容效度名單

姓名	現職
陳 00	南華大學旅遊管理研究所助理教授
許 00	南華大學旅遊管理研究所副教授
黃 00	屏東縣高樹國中資料組長

(二) 信度分析

本量表體能運動 Cronbach's α 係數為.759、影音娛樂 Cronbach's α 係數為.760、社交活動 Cronbach's α 係數為.809、知識技能 Cronbach's α 係數為.823、戶外遊憩 Cronbach's α 係數為.928 及總量表的 Cronbach's α 係數為.938,顯示量表內部一致性高。

3.4.3 生活適應量表

本研究採用邱家鈴（2012）所編之「生活適應量表」（見附錄一），經編製者授權同意使用（見附錄二）。茲將原量表之內容、填答與計分方式、效度與信度分述如下：

一、量表內容：將國中生生活適應分成「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」與「人際適應」等四個構面。

二、填答與計分方式

原量表採用 Likert5 點量表來進行測量，分別為「非常符合」、「大部分符合」、「普通」、「大部分不符合」、「非常不符合」，5 個選項給分依序為 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。將分數加總計算，所得分數愈高，代表生活適應愈高。

三、效度與信度

（一）效度分析

以主成分分析法並配合最大變異法，進行因素分析，分析結果如表 3.5。由表 3.5 可知，原量表第一個因素為家庭適應，計有 9 題，解釋變異量為 17.32%；第二個因素為人際適應，計有 9 題，解釋變異量為 16.76%；第三個因素為適應個人，計有 11 題，解釋變異量為 15.57%；第四個因素為學校適應，計有 9 題，解釋變異量為 13.95%，4 個因素總解釋變異量為 63.60%。

（二）信度分析

本量表個人適應 Cronbach's α 係數為.871、家庭適應 Cronbach's α 係數為.906、學校適應 Cronbach's α 係數為.915、人際適應 Cronbach's α 係數為.915、總量表的 Cronbach's α 係數為.921，顯示量表內部一致性高。

表 3.6 生活適應量表因素分析摘要表

題號	因素負荷量				解釋變異 量%	累積解釋 變異量%	共同性
	家庭適應	人際適應	個人適應	學校適應			
生18	.780	.265	.241	.228	17.32	17.32	.552
生17	.764	.225	.166	.271			.455
生15	.762	.201	.193	.193			.593
生12	.745	.214	.310	.137			.516
生19	.742	.186	.178	.259			.606
生13	.736	.234	.303	.151			.347
生16	.694	.280	.252	.104			.614
生14	.680	.258	.274	.195			.652
生20	.655	.165	.184	.228			.528
生38	.301	.780	.210	.224	16.76	34.08	.504
生37	.239	.760	.170	.215			.550
生32	.216	.757	.271	.244			.715
生33	.268	.726	.309	.219			.711
生35	.285	.699	.277	.211			.641
生34	.184	.692	.255	.284			.696
生36	.296	.692	.252	.234			.635
生30	.198	.593	.243	.359			.735
生31	.207	.574	.174	.279			.788
生4	.107	.209	.677	.042	15.57	49.66	.683
生3	.231	.296	.671	-.044			.542
生8	.360	.231	.662	.175			.705
生1	.141	.215	.657	.232			.719
生9	.225	.167	.635	.214			.664
生7	.230	.160	.613	.399			.636
生5	.119	.310	.607	.357			.593
生10	.287	.166	.601	.182			.612
生2	.231	.191	.595	.102			.690
生11	.275	.164	.589	.317			.695
生6	.144	.075	.497	.272			.701
生22	.340	.260	.189	.707	13.95	63.60	.578
生21	.378	.288	.209	.660			.480
生26	.111	.371	.179	.656			.753
生23	.424	.198	.177	.643			.743
生28	.174	.444	.241	.640			.658
生27	.214	.460	.156	.639			.691
生24	.282	.189	.358	.626			.685
生29	.208	.444	.273	.621			.711
生25	.156	.209	.448	.570			.793
特徵值	.518	.522	.490	.468			

3.5 研究程序

本研究實施之程序分為：閱讀相關文獻資料以確認主題、擬定研究計畫、編製研究工具、實问卷調查、資料整理與統計分析以及完成論文撰寫等階段。茲將其內容分述如下：

3.5.1 閱讀相關文獻資料以確認研究主題

對希臘人來說，休閒是人生最高的境界，是一種自由的本質、是自我發展和更高層次的人生追尋。青少年參與休閒活動可以獲得均衡的生活體驗、健全生活內涵以提昇生活品質利益。再者對學生而言，在學習過程中，若能有良好的適應，其學習成就往往能有較佳的表現。所以為瞭解國中生休閒活動參與與生活適應關係。於是，著手蒐集期刊、論文、等相關文獻。閱讀後，整理分析出相關變項，以國中生為研究對象，並與指導教授討論研究方向以確認研究主題。

3.5.2 擬定研究計畫

確認研究主題後，即開始整理歸納各個變項的意義、內涵與層面，並根據文獻資料結果與指導教授進行討論，擬定本研究的目的、問題與研究架構等。

3.5.3 編製研究工具

為能達到研究目的，研究者編製「國中生休閒活動參與與生活適應」問卷，作為調查工具。第一部分為學生個人基本資料，第二部分採用主觀分析法編製之「休閒活動參與量表」，第三部分則採用邱家鈴（2012）編製之「生活適應量表」。

3.5.4 實施問卷調查

本研究採方便抽樣，以屏東縣某國中全校345為學生進行問卷調查，由研究者委託該校任課教師到各班進行施測。

3.5.5 資料整理與統計分析

問卷調查完畢後，過濾資料不完整或填答不完全者，將可用問卷資料輸入電腦統計套裝軟體SPSS，進行分析與討論。

3.5.6 完成論文撰寫

依資料分析的結果進行討論，整理歸納出研究成果，並與前之相關研究進行比較分析，提出具體結論與建議，完成論文的撰寫。

3.6 資料處理與分析

本研究將從問卷所獲得之資料，以電腦統計套裝軟體 SPSS 進行資料統計分析。資料處理方法說明如下：

3.6.1 描述統計

以描述統計法之平均數、標準差進行分析，來描述國中生之休閒活動參與與生活適應現況。

3.6.2 獨立樣本平均數t檢定及單因子變異數分析

以個人背景變項為自變項，並以休閒活動參與與生活適應為依變

項，進行獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析，以了解個人背景變項與休閒活動參與與生活適應是否有顯著差異，若 F 值達到顯著水準，進一步以 Scheffé 法進行事後比較，以瞭解樣本間實際差異情形。

3.6.3 皮爾遜積差相關分析

以積差相關，分析國中生休閒活動參與與生活適應等兩個變項彼此間的相關情形。

3.6.4 多元迴歸分析

以多元迴歸分析，探討國中生休閒活動參與對生活適應的影響。



第四章 研究結果與討論

依據問卷調查所得資料和前述研究目的與研究問題，研究者將問卷資料進行統計分析，並針對研究結果進行討論。本章分成休閒活動參與與生活適應之現況分析、休閒活動參與與生活適應之差異分析、國中生休閒活動參與與生活適應之相關分析以及國中生休閒活動參與對生活適應之影響分析等四節，說明分析結果與研究結果之討論。

4.1 休閒活動參與與生活適應之現況分析

本節旨在了解國中生休閒活動參與與生活適應之現況，其結果分述如下：

4.1.1 休閒活動參與現況分析

國中生休閒活動參與之整體程度與各層面之現況分析結果如表4.1所示。

一、國中生休閒活動參與整體現況分析

從表4.1可知，國中生整體休閒活動參與題項之平均得分為2.99分，低於五點量表平均值.01分，介於「普通」與「大部分不符合」之間，顯示國中生整體休閒活動參與屬於中等程度。

二、國中生休閒活動參與各層面現況分析

由表4.1可知，國中生在休閒活動參與各層面題項之平均得分介於2.49分至3.81分之間，各層面平均得分高低依序為「影音娛樂」層面(M=3.81, SD=.76)、「體能運動」層面(M=2.96, SD=.83)、「社交活動」層面(M=2.94, SD=.87)、「知識技能」層面(M=2.75, SD=.92)、「戶外遊憩」層面(M=2.49, SD=.99)。由此可知，國中生在「影音娛樂」層面之

參與程度最高，而在「戶外遊憩」層面之參與程度最低。

表4.1 國中生休閒活動參與各層面之統計分析

層面	平均數	標準差	排序
體能運動	2.96	.834	2
影音娛樂	3.81	.764	1
社交活動	2.94	.867	3
知識技能	2.75	.922	4
戶外遊憩	2.49	.993	5
整體休閒活動參與	2.99	.714	

而為了瞭解休閒活動參與各層面間的差異情形，繼續進行各層面平均數成對樣本t檢定。由表4.2可得知國中生在「體能運動」、「影音娛樂」、「社交活動」、「知識技能」及「戶外遊憩」層面之間有顯著差異。

表4.2 休閒活動參與平均數成對樣本檢定摘要表 (n=345)

配對	層面	平均數	標準差	t 值
成對1	體能運動-影音娛樂	-.85	.76	-20.76**
成對2	體能運動-社交活動	.02	.71	.59
成對3	體能運動-知識技能	.21	.89	4.41***
成對4	體能運動-戶外遊憩	.47	.85	10.27***
成對5	影音娛樂-社交活動	.87	.75	21.53***
成對6	影音娛樂-知識技能	1.06	.85	23.10***
成對7	影音娛樂-戶外遊憩	1.32	.96	25.33***
成對8	社交活動-知識技能	.19	.77	4.55***
成對9	社交活動-戶外遊憩	.45	.69	11.95***
成對10	知識技能-戶外遊憩	.26	.84	5.64***

*** $p < .001$

4.1.2 生活適應現況分析

國中生生活適應之整體程度與各層面之現況分析結果如表4.3所示。

一、國中生生活適應整體現況分析

從表4.3可知，國中生整體生活適應題項之平均得分為3.81分，高於五點量表平均值.81分，介於「普通」與「大部分符合」之間，顯示國中生整體生活適應屬於中上程度。

二、國中生生活適應各層面現況分析

由表4-1-3可知，國中生在生活適應各層面題項之平均得分介於3.68分至3.92分之間，各層面平均得分高低依序為「人際適應」層面(M=3.92, SD=.809)、「學校適應」層面(M=3.87, SD=.797)、「家庭適應」層面(M=3.78, SD=.822)、「個人適應」層面(M=3.68, SD=.682)。由此可知，國中生在「人際適應」層面之感受程度最高，而在「個人適應」層面之感受程度最低。

表4.3 國中生生活適應各層面之統計分析

層面	平均數	標準差	排序
個人適應	3.68	.682	4
家庭適應	3.78	.822	3
學校適應	3.87	.797	2
人際適應	3.92	.809	1
整體生活適應	3.81	.671	

而為了瞭解生活適應各層面間的差異情形，繼續進行各層面平均數成對樣本t檢定。由表4.4可得知國中生在「個人適應」、「家庭適應」、「學校適應」與「人際適應」層面之間有顯著差異。

表4.4 休閒活動參與平均數成對樣本檢定摘要表 (n=345)

配對	層面	平均數	標準差	t 值
成對1	個人適應-家庭適應	-.10	.642	-2.86**
成對2	個人適應-學校適應	-.18	.572	-5.97***
成對3	個人適應-人際適應	-.24	.622	-7.14***
成對4	家庭適應-學校適應	-.09	.653	-2.42*
成對5	家庭適應-人際適應	-.14	.685	-3.80***
成對6	學校適應-人際適應	.06	.553	-1.85

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

4.1.3 綜合討論

一、休閒活動參與現況

研究結果顯示，就整體而言，國中生休閒活動參與屬中等程度，此研究果與李怡靚(2012)、吳玉梅(2017)、許雅筑(2018)以及張君慧(2018)等學者之研究果大致相同。就分層面而言，各層面得分最高為「影音娛樂」，最低為「戶外遊憩」，此研究果與吳玉梅(2017)、邱玉婷(2018)、陳選如(2018)以及許雅筑(2018)等學者之研究果大致相同，但與郭祝廷(2018)之研究結果相異。由以上結果可知，國中生平時的休閒活動參與以影音娛樂為主，其中又以玩電腦手機為最主要。

雖然研究發現國中生的休閒活動參與屬中等程度，但研究結果也顯示國中生的休閒活動參與除了影音娛樂高於平均值外，其餘無論是體能運動、社交活動、知識技能亦或是戶外遊憩，皆低於平均值。

二、生活適應現況

研究結果顯示，就整體而言，國中生生活適應屬中等程度，此研究果與邱家鈴(2012)、蔡欣婷(2015)、徐瑋儒(2015)、李梅鳳(2016)及趙惠

玲(2016)等學者之研究果大致相同。就分層面而言，各層面得分最高為「人際適應」，最低為「個人適應」，此研究果與邱家鈴(2012)等學者之研究結果大致相同，但與董奕呈(2017)、謝禎村(2017)及王儒儀(2018)等學者之研究結果相異。由以上結果可知，國中生平時與朋友、同學皆能相處融洽，彼此間能互動愉快。

雖然研究發現國中生的生活適應屬中等程度，但研究結果也顯示國中生的家庭適應與個人適應的感受程度普遍低於整體生活適應的平均數，亦即國中生對於父母的管教態度或溝通方式較不滿意且國中生個人是較缺乏正向的自我概念。

4.2 不同背景變項之國中生休閒活動參與與生活適應差異分析

本節旨在說明不同背景變項之國中生在休閒活動參與與生活適應之差異情形，並進行分析與結果討論。研究者分別以性別、年級、家庭結構、家庭社經地位與母親原屬國籍等五個背景變項為自變項，而以休閒活動參與與生活適應為依變項，進行t考驗或單因子變異數分析。變異數分析後的F值達統計之水準者，則以Scheffe法進行事後比較分析，以了解各組間之差異情形。

4.2.1 不同背景變項之國中生在休閒活動參與之差異分析

一、不同性別與休閒活動參與

本研究以獨立樣本t檢定來考驗不同性別之國中生休閒活動參與的差異情形，統計結果如表4.5所示。

(一) 整體層面而言

由表4-2-1可知，在整體休閒活動之差異未達到顯著水準($t=-1.559, p>.05$)，表示不同性別之國中生在整體休閒活動參與的感受無顯著差異。

(二)分層面而言

1. 體能運動:不同性別之學生在體能運動層面之差異未達到顯著水準($t=-.010, p>.05$)，表示不同性別之國中生在體能運動的參與無顯著差異。
2. 影音娛樂:不同性別之學生在影音娛樂層面之差異達到顯著水準($t=-2.371, p<.05$)，表示不同性別之國中生在影音娛樂的參與有顯著差異，其中女性學生在影音娛樂層面的休閒活動參與顯著高於男性學生。
3. 社交活動:不同性別之學生在社交活動層面之差異未達到顯著水準($t=-.443, p>.05$)，表示不同性別之國中生在社交活動的參與無顯著差異。
4. 知識技能:不同性別之學生在知識技能層面之差異達到顯著水準($t=-3.818, p<.001$)，表示不同性別之國中生在知識技能的參與有顯著差異，其中女性學生在知識技能層面的休閒活動參與顯著高於男性學生。
5. 戶外遊憩:不同性別之學生在戶外遊憩層面之差異未達到顯著水準($t=.093, p>.05$)，表示不同性別之國中生在戶外遊憩的參與無顯著差異。

綜合上述分析結果，研究假設 1-1「不同性別之國中生的休閒活動參與有顯著差異」部分獲得支持。

表4.5 不同性別之國中生休閒活動參與差異分析摘要表

休閒活動	性別	人數	平均數	標準差	t值
參與層面					
體能運動	男	173	2.96	.838	-.010
	女	172	2.96	.833	
影音娛樂	男	173	3.71	.783	-2.371*
	女	172	3.90	.733	
社交活動	男	173	2.92	.925	-.443
	女	172	2.96	.806	
知識技能	男	173	2.56	.946	-3.818***
	女	172	2.93	.861	
戶外遊憩	男	173	2.50	1.069	.093
	女	172	2.49	.914	
整體休閒	男	173	2.93	.751	-1.559
活動參與	女	172	3.05	.672	

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

二、不同年級與休閒活動參與

本研究以單因子變異數分析來檢測不同年級之國中生休閒活動參與的差異情形，統計結果如表4.6所示。

(一) 整體層面而言

由表4.6可知，在整體休閒活動參與之差異達到顯著水準 ($F=3.135$, $p=.045 < .05$)，表示不同年級之國中生在整體休閒活動的參與有顯著差異存在，但因雪費法較為嚴格、保守，所以進行事後比較之後，並無明顯差異存在。

(二) 分層面而言

1. 體能運動:不同年級之學生在體能運動層面之差異未達到顯著水準 ($F=2.071, p=.128 > .05$), 表示不同年級之國中生在體能運動的參與無顯著差異存在。
2. 影音娛樂:不同年級之學生在影音娛樂層面之差異未達到顯著水準 ($F=2.665, p=.071 > .05$), 表示不同年級之國中生在影音娛樂的參與無顯著差異存在。
3. 社交活動:不同年級之學生在社交活動層面之差異未達到顯著水準 ($F=1.673, p=.189 > .05$), 表示不同年級之國中生在社交活動的參與無顯著差異存在。
4. 知識技能:不同年級之學生在知識技能層面之差異達到顯著水準 ($F=3.345, p=.036 < .05$), 表示不同年級之國中生在知識技能的參與有顯著差異, 但因雪費法較為嚴格、保守, 所以進行事後比較之後, 並無明顯差異存在。
5. 戶外遊憩:不同年級之學生在戶外遊憩層面之差異未達到顯著水準 ($F=1.706, p=.183 > .05$), 表示不同年級之國中生在戶外遊憩的參與無顯著差異存在。

綜合上述分析結果, 研究假設 1-2「不同年級之國中生的休閒活動參與有顯著差異」未獲得支持。

表4.6 不同年級之國中生休閒活動參與差異分析摘要表

層面	年級	人數	平均數	標準差	F值	P值
體能運動	1.7年級	111	2.94	.85	2.07	.128
	2.8年級	121	3.07	.83		
	3.9年級	113	2.85	.82		
影音娛樂	1.7年級	111	3.70	.80	2.67	.071
	2.8年級	121	3.93	.73		
	3.9年級	113	3.78	.75		
社交活動	1.7年級	111	2.90	.89	1.67	.189
	2.8年級	121	3.05	.93		
	3.9年級	113	2.85	.76		
知識技能	1.7年級	111	2.65	.89	3.35	.036
	2.8年級	121	2.92	.96		
	3.9年級	113	2.66	.90		
戶外遊憩	1.7年級	111	2.47	.99	1.71	.183
	2.8年級	121	2.62	1.08		
	3.9年級	113	2.38	.88		
整體休閒 活動參與	1.7年級	111	2.93	.73	3.14	.045
	2.8年級	121	3.12	.73		
	3.9年級	113	2.90	.66		

***p<.001

三、不同家庭結構與休閒活動參與

本研究以單因子變異數分析來檢測不同家庭結構之國中生休閒活動參與的差異情形，統計結果如表4.7所示。

(一) 整體層面而言

由表4.7可知，在整體休閒活動參與之差異未達到顯著水準

($F=2.809$ ， $p=.062>.05$)，表示不同家庭結構之國中生在休閒活動的參與未有顯著差異情形。

(二)分層面而言

1. 體能運動:不同家庭結構之學生在體能運動層面之差異未達到顯著水準($F=.027$ ， $p=.973>.05$)，表示不同家庭結構之國中生在體能運動的參與未有顯著差異情形。

2. 影音娛樂:不同家庭結構之學生在影音娛樂層面之差異未達到顯著水準($F=2.871$ ， $p=.058>.05$)，表示不同家庭結構之國中生在影音娛樂的參與未有顯著差異情形。

3. 社交活動:不同家庭結構之學生在社交活動層面之差異未達到顯著水準($F=1.487$ ， $p=.227>.05$)，表示不同家庭結構之國中生在社交活動的參與未有顯著差異情形。

4. 知識技能:不同家庭結構之學生在知識技能層面之差異達到顯著水準($F=4.036$ ， $p=.019<.05$)，表示不同家庭結構之國中生在知識技能的參與有顯著差異情形，其中雙親家庭學生在知識技能層面的休閒活動參與顯著高於其他家庭學生。

5. 戶外遊憩:不同家庭結構之學生在戶外遊憩層面之差異達到顯著水準($F=3.579$ ， $p=.029<.05$)，表示不同家庭結構之國中生在戶外遊憩的參與有顯著差異情形，其中雙親家庭學生在戶外遊憩層面的休閒活動參與顯著高於其他家庭學生。

綜合上述分析結果，研究假設 1-3「不同家庭結構之國中生的休閒活動參與有顯著差異」部分獲得支持。

表4.7 不同家庭結構之國中生休閒活動參與差異分析摘要表

層面	家庭結構	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
體能運動	1雙親	230	2.96	.87	.027	
	2單親	88	2.95	.69		
	3其他	27	2.93	1.00		
影音娛樂	1雙親	230	3.86	.73	2.871	
	2單親	88	3.75	.77		
	3其他	27	3.52	.97		
社交活動	1雙親	230	2.99	.88	1.487	
	2單親	88	2.82	.78		
	3其他	27	2.83	.96		
知識技能	1雙親	230	2.85	.92	4.036*	1>3
	2單親	88	2.55	.87		
	3其他	27	2.56	.99		
戶外遊憩	1雙親	230	2.59	1.02	3.579*	1>3
	2單親	88	2.28	.89		
	3其他	27	2.31	.96		
整體休閒活動參與	1雙親	230	3.05	.72	2.809	
	2單親	88	2.87	.62		
	3其他	27	2.83	.85		

*p<.05

四、不同家庭社經地位與休閒活動參與

本研究以單因子變異數分析來檢測不同家庭社經地位之國中生休閒活動參與的差異情形，統計結果如表4.8所示。

(一) 整體層面而言

由表4.8可知，在整體休閒活動參與之差異達到未顯著水準

($F=2.869$ ， $p=.058>.05$)，表示不同家庭社經地位之國中生在整體休閒活動的參與未有顯著差異情形。

(二)分層面而言

1. 體能運動:不同家庭社經地位之學生在體能運動層面之差異未達到顯著水準($F=.533$ ， $p=.587>.05$)，表示不同家庭社經地位之國中生在體能運動的參與未有顯著差異情形。

2. 影音娛樂:不同家庭社經地位之學生在影音娛樂層面之差異未達到顯著水準($F=.584$ ， $p=.558>.05$)，表示不同家庭社經地位之國中生在影音娛樂的參與未有顯著差異情形。

3. 社交活動:不同家庭社經地位之學生在社交活動層面之差異未達到顯著水準($F=2.799$ ， $p=.062>.05$)，表示不同家庭社經地位之國中生在社交活動的參與未有顯著差異情形。

4. 知識技能:不同家庭社經地位之學生在知識技能層面之差異未達到顯著水準 ($F=2.112$ ， $p=.123>.05$)，表示不同家庭社經地位之國中生在知識技能的參與未有顯著差異情形。

5. 戶外遊憩:不同家庭社經地位之學生在戶外遊憩層面之差異達到顯著水準 ($F=5.163$ ， $p<.01$)，表示不同家庭社經地位之國中生在戶外遊憩的參與有顯著差異，其中高社經地位家庭學生在戶外遊憩層面的休閒活動參與顯著高於低社經家庭地位學生。

綜合上述分析結果，研究假設 1-4「不同家庭社經地位之國中生的休閒活動參與有顯著差異」部分獲得支持。

表4.8 不同家庭社經地位之國中生休閒活動參與差異分析摘要表

層面	社經地位	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
體能運動	1高社經	11	3.20	.95	.533	
	2中社經	88	2.98	.83		
	3低社經	246	2.94	.83		
影音娛樂	1高社經	11	3.93	.93	.584	
	2中社經	88	3.87	.80		
	3低社經	246	3.78	.74		
社交活動	1高社經	11	3.40	.79	2.799	
	2中社經	88	3.04	.91		
	3低社經	246	2.88	.85		
知識技能	1高社經	11	3.07	1.10	2.112	
	2中社經	88	2.88	1.00		
	3低社經	246	2.69	.89		
戶外遊憩	1高社經	11	2.89	1.14	5.163**	1>3
	2中社經	88	2.74	1.07		
	3低社經	246	2.38	.94		
整體休閒活動參與	1高社經	11	3.30	.72	2.869	
	2中社經	88	3.10	.79		
	3低社經	246	2.93	.68		

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

五、不同母親原屬國籍與休閒活動參與

本研究以單因子變異數分析來檢測不同母親原屬國籍之國中生休閒活動參與的差異情形，統計結果如表4.9所示。

(一) 整體層面而言

由表4.9可知，在整體休閒活動參與之差異達到顯著水準

($F=6.548$, $p<.01$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在休閒活動的參與有顯著差異情形，其中母親原屬本國籍學生的休閒活動參與顯著高於母親原屬東南亞籍的學生。

(二)分層面而言

1. 體能運動:不同母親原屬國籍之學生在體能運動層面之差異達到顯著水準($F=6.221$, $p<.01$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在體能運動的參與有顯著差異，其中母親原屬本國籍學生的體能運動參與顯著高於母親原屬東南亞籍的學生。

2. 影音娛樂:不同母親原屬國籍之學生在影音娛樂層面之差異未達到顯著水準($F=2.627$, $p=.074>.05$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在影音娛樂的參與未有顯著差異情形。

3. 社交活動:不同母親原屬國籍之學生在社交活動層面之差異達到顯著水準($F=6.360$, $p<.01$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在社交活動的參與有顯著差異情形，其中母親原屬本國籍學生的社交活動參與顯著高於母親原屬東南亞籍的學生。

4. 知識技能:不同母親原屬國籍之學生在知識技能層面之差異未達到顯著水準 ($F=.532$, $p=.588>.05$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在知識技能的感受未有顯著差異情形。

5. 戶外遊憩:不同母親原屬國籍之學生在戶外遊憩層面之差異達到顯著水準 ($F=9.602$, $p<.001$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在戶外遊憩的參與有顯著差異情形，其中母親原屬本國籍學生的休閒活動參與顯著高於母親原屬大陸籍與東南亞籍的學生。

綜合上述分析結果，研究假設 1-5「不同母親原屬國籍之國中生的休閒活動參與有顯著差異」大部分獲得支持。

表4.9 不同母親原屬國籍之國中生休閒活動參與差異分析摘要表

層面	母親原屬 國籍	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
體能運動	1本國籍	260	3.05	.87	6.221**	1>3
	2大陸	29	2.80	.54		
	3東南亞	56	2.64	.70		
影音娛樂	1本國籍	260	3.86	.79	2.627	
	2大陸	29	3.60	.64		
	3東南亞	56	3.67	.67		
社交活動	1本國籍	260	3.03	.88	6.360**	1>3
	2大陸	29	2.57	.69		
	3東南亞	56	2.70	.79		
知識技能	1本國籍	260	2.78	.96	.532	
	2大陸	29	2.63	.82		
	3東南亞	56	2.67	.82		
戶外遊憩	1本國籍	260	2.62	1.03	9.602***	1>2
	2大陸	29	2.06	.65		1>3
	3東南亞	56	2.11	.82		
整體休閒 活動參與	1本國籍	260	3.07	.75	6.548**	1>3
	2大陸	29	2.73	.51		
	3東南亞	56	2.76	.57		

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

六、綜合討論

本研究透過t考驗與單因子變異數分析，以了解不同背景變項之國中生在休閒活動參與的整體及五個分層面的差異。茲將分析結果摘要如表4.10。

(一)性別與休閒活動參與

不同性別之國中生，在整體休閒活動參與與體能運動、社交活動及戶外遊憩三個分層面，均未達顯著差異，而在影音娛樂及知識技能層面達顯著差異，經事後比較後發現，女性學生參與影音娛樂及知識技能的

休閒活動高於男性學生。此研究結果與朱育弘(2017)、張君慧(2018)、許雅筑(2018)、郭祝廷(2018)、邱玉婷(2018)及陳選如(2018)等學者之研究結果大致相同。

(二)就讀年級與休閒活動參與

不同就讀年級之國中生，在整體休閒活動參與及體能運動、影音娛樂、社交活動、知識技能及戶外遊憩等五個分層面，均無顯著差異。此研究結果與李怡靚(2012)及莊佩純(2018)等學者之研究結果大致相同，但與吳玉梅(2017)、朱育弘(2017)、張君慧(2018)、許雅筑(2018)、郭祝廷(2018)、邱玉婷(2018)及陳選如(2018)等學者之研究結果相異。推究其原因可能是七、八、九年級同屬國中階段，學生的休閒活動參與較不會因就讀年級不同而有所差別。

(三)家庭結構與休閒活動參與

不同家庭結構之國中生，在整體休閒活動參與與體能運動、影音娛樂及社交活動三個分層面，均未達顯著差異，而在知識技能及戶外遊憩層面達顯著差異，經事後比較後發現，雙親家庭學生參與知識技能及戶外遊憩的休閒活動高於其他家庭學生。此研究結果與邱育婷(2018)、莊佩純(2018)及陳姿樺(2018)等學者之研究結果大致相同。推究其原因可能是雙親家庭，父母有較多的人力、時間，讓小孩參與知識技能及戶外遊憩的休閒活動。

(四)家庭社經地位與休閒活動參與

不同家庭社經地位之國中生，在整體休閒活動參與與體能運動、影音娛樂、社交活動及知識技能四個分層面，均未達顯著差異，而在戶外遊憩層面達顯著差異，經事後比較後發現，高社經地位家庭學生參與戶外遊憩的休閒活動高於低社經地位家庭學生。此研究結果與朱育弘

(2017)、郭祝廷(2018)、陳姿樺(2018)及莊佩純(2018)等學者之研究結果大致相同。但與陳選如(2018)等學者之研究結果相異。推究其原因可能是社經地位較高的家庭，父母的教育程度與職業較佳，能有更多時間、資源投注在小孩身上，讓小孩能參與戶外遊憩的休閒活動。

(五)母親原屬國籍與休閒活動參與

不同母親原屬國籍之國中生，在影音娛樂及知識技能層面未達顯著差異。而在整體休閒活動參與與體能運動、社交活動及戶外遊憩三個分層面，均達顯著差異。

表4.10 不同背景變項之國中生休閒活動參與差異分析結果摘要表

背景變項	休閒活動參與					整體
	體能運動	影音娛樂	社交活動	知識技能	戶外遊憩	
性別 1. 男 2. 女		2>1		2>1		
就讀年級 1. 七年級 2. 八年級 3. 九年級						
家庭結構 1. 雙親 2. 單親 3. 其他				1>3	1>3	
家庭社經地位 1. 高社經 2. 中社經 3. 低社經					1>3	
母親原屬國籍 1. 本國籍 2. 大陸 3. 東南亞	1>3		1>3		1>2 1>3	1>3

4.2.2 不同背景變項之國中生在生活適應之差異分析

一、不同性別與生活適應

本研究以獨立樣本t檢定來考驗不同性別之國中生生活適應的差異情形，統計結果如表4.11所示。

(一) 整體層面而言

由表4.11可知，在整體生活適應之差異達到顯著水準($t=-3.35$ ， $p<.001$)，表示不同性別之國中生在整體生活適應的感受有顯著差異，其中女性學生的生活適應顯著高於男性學生。

(二) 分層面而言

1. 個人適應: 不同性別之學生在個人適應層面之差異未達到顯著水準($t=-1.16$ ， $p>.05$)，表示不同性別之國中生在個人適應的感受未有顯著差異情形。
2. 家庭適應: 不同性別之學生在家庭適應層面之差異達到顯著水準($t=-2.815$ ， $p<.01$)，表示不同性別之國中生在家庭適應的感受有顯著差異，其中女性學生在家庭適應層面的生活適應顯著高於男性學生。
3. 學校適應: 不同性別之學生在學校適應層面之差異達到顯著水準($t=-3.701$ ， $p<.001$)，表示不同性別之國中生在學校適應的感受有顯著差異，其中女性學生在學校適應層面的生活適應顯著高於男性學生。
4. 人際適應: 不同性別之學生在人際適應層面之差異達到顯著水準($t=-4.381$ ， $p<.001$)，表示不同性別之國中生在人際適應的感受有顯著差異，其中女性學生在人際適應層面的生活適應顯著高於男性學生。

綜合上述分析結果，研究假設 2-1「不同性別之國中生的生活適應有顯著差異」獲得支持。

表4.11 不同性別之國中生生活適應差異分析摘要表

生活適應層面	性別	人數	平均數	標準差	t值
個人適應	男	173	3.64	.675	-1.160
	女	172	3.73	.687	
家庭適應	男	173	3.66	.802	-2.815**
	女	172	3.91	.826	
學校適應	男	173	3.72	.769	-3.701***
	女	172	4.02	.737	
人際適應	男	173	3.74	.799	-4.381***
	女	172	4.11	.777	
整體生活適應	男	173	3.69	.665	-3.351***
	女	172	3.94	.655	

p<.01 *p<.001

二、不同年級與生活適應

本研究以單因子變異數分析來檢測不同年級之國中生生活適應的差異情形，統計結果如表4.12所示。

(一) 整體層面而言

由表4.12可知，在整體生活適應之差異未達到顯著水準 ($F=1.729, p>.05$)，表示不同年級之國中生在整體的生活適應感受無顯著差異存在。

(二) 分層面而言

1. 個人適應: 不同年級之學生在個人適應層面之差異未達到顯著水準 ($F=1.001, p>.05$)，表示不同年級之國中生在個人適應的感受無顯著差異存在。

2. 家庭適應: 不同性別之學生在家庭適應層面之差異未達到顯著水準 ($F=.546, p>.05$)，表示不同年級之國中生在家庭適應的感受未有顯著差異存在。

3. 學校適應:不同年級之學生在學校適應層面之差異達到顯著水準 (F=5.053, $p < .01$), 表示不同年級之國中生在學校適應的感受有顯著差異存在, 其中七年級學生在學校適應層面的生活適應顯著高於九年級學生。

4. 人際適應:不同年級之學生在人際適應層面之差異未達到顯著水準 (F=1.681, $p > .05$), 表示不同年級之國中生在人際適應的感受未有顯著差異。

綜合上述分析結果, 研究假設 2-2「不同年級之國中生的生活適應有顯著差異」獲得部分支持。

表4.12 不同年級之國中生生活適應差異分析摘要表

層面	年級	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
個人適應	1.7年級	111	3.67	.72	1.001	
	2.8年級	121	3.75	.87		
	3.9年級	113	3.63	.82		
家庭適應	1.7年級	111	3.85	.80	.546	
	2.8年級	121	3.76	.76		
	3.9年級	113	3.74	.79		
學校適應	1.7年級	111	4.01	.84	5.053**	1 > 3
	2.8年級	121	3.90	.96		
	3.9年級	113	3.69	.76		
人際適應	1.7年級	111	4.00	.81	1.681	
	2.8年級	121	3.96	.70		
	3.9年級	113	3.81	.74		
整體生活適應	1.7年級	111	3.88	.69	1.729	
	2.8年級	121	3.84	.69		
	3.9年級	113	3.72	.63		

* $p < .05$ ** $p < .01$

三、不同家庭結構與生活適應

本研究以單因子變異數分析來檢測不同家庭結構之國中生生活適應的差異情形，統計結果如表4.13所示。

(一) 整體層面而言

由表4.13可知，在整體生活適應之差異達到顯著水準($F=4.314$ ， $p < .05$)，表示不同家庭結構之國中生在整體生活適應的感受有顯著差異，其中雙親家庭學生的生活適應顯著高於其他家庭學生。

(二) 分層面而言

1. 個人適應:不同家庭結構之學生在個人適應層面之差異達到顯著水準($F=3.879$ ， $p < .05$)，表示不同家庭結構之國中生在個人適應的感受有顯著差異，其中雙親家庭學生在個人適應層面的生活適應顯著高於其他家庭學生

2. 家庭適應:不同家庭結構之學生在家庭適應層面之差異達到顯著水準($F=5.01$ ， $p < .01$)，表示不同家庭結構之國中生在家庭適應的感受有顯著差異，其中雙親家庭學生在家庭適應層面的生活適應顯著高於其他家庭學生。

3. 學校適應:不同家庭結構之學生在學校適應層面之差異未達到顯著水準($F=3.083$ ， $p > .05$)，表示不同家庭結構之國中生在學校適應的感受未有顯著差異。

4. 人際適應:不同家庭結構之學生在任暨適應層面之差異未達到顯著水準($F=1.75$ ， $p > .05$)，表示不同家庭結構之國中生在人際適應的感受未有顯著差異。

綜合上述分析結果，研究假設 2-3「不同家庭結構之國中生的生活適應有顯著差異」獲得部分支持。

表 4.13 不同家庭結構之國中生生活適應差異分析摘要表

層面	家庭結構	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
個人適應	1雙親	230	3.73	.65	3.879*	1>3
	2單親	88	3.66	.72		
	3其他	27	3.35	.76		
家庭適應	1雙親	230	3.86	.79	5.01**	1>3
	2單親	88	3.69	.86		
	3其他	27	3.38	.82		
學校適應	1雙親	230	3.92	.73	3.083*	
	2單親	88	3.82	.84		
	3其他	27	3.55	.72		
人際適應	1雙親	230	3.96	.78	1.75	
	2單親	88	3.90	.83		
	3其他	27	3.65	.91		
整體生活適應	1雙親	230	3.87	.63	4.314*	1>3
	2單親	88	3.77	.72		
	3其他	27	3.48	.71		

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

四、不同家庭社經地位與生活適應

本研究以單因子變異數分析來檢測不同家庭社經地位之國中生生活適應的差異情形，統計結果如表4.14所示。

(一) 整體層面而言

由表4.14可知，在整體生活適應之差異未達到顯著水準(F=2.863, p>.05)，表示不同家庭社經地位之國中生在整體生活適應的感受未有顯著差異。

(二) 分層面而言

1. 個人適應: 不同家庭社經地位之學生在個人適應層面之差異未達到顯著水準(F=2.588, p>.05)，表示不同家庭社經地位之國中生在個人適應的感受未有顯著差異。

2. 家庭適應: 不同家庭社經地位之學生在家庭適應層面之差異達到顯著

水準($F=3.545$, $p<.05$), 表示不同家庭社經地位之國中生在家庭適應的感受有顯著差異, 但因雪費法較為嚴格、保守, 所以進行事後比較之後, 並無明顯差異存在。

3. 學校適應: 不同家庭社經地位之學生在學校適應層面之差異達到顯著水準($F=3.122$, $p>.05$), 表示不同家庭社經地位之國中生在學校適應的感受有顯著差異, 但因雪費法較為嚴格、保守, 所以進行事後比較之後, 並無明顯差異存在。

4. 人際適應: 不同家庭社經地位之學生在人際適應層面之差異未達到顯著水準 ($F=.630$, $p>.05$), 表示不同家庭社經地位之國中生在人際適應的感受未有顯著差異。

綜合上述分析結果, 研究假設 2-4「不同家庭社經地位之國中生的生活適應有顯著差異」未獲得支持。

表4.14 不同家庭社經地位之國中生生活適應差異分析摘要表

層面	社經地位	人數	平均數	標準差	F值	P值
個人適應	1高社經	11	3.98	.60	2.558	.079
	2中社經	88	3.78	.73		
	3低社經	246	3.63	.66		
家庭適應	1高社經	11	4.26	.80	3.545*	.030
	2中社經	88	3.89	.87		
	3低社經	246	3.72	.80		
學校適應	1高社經	11	4.22	.68	3.122*	.045
	2中社經	88	3.99	.82		
	3低社經	246	3.81	.74		
人際適應	1高社經	11	4.18	.84	.630	.533
	2中社經	88	3.93	.84		
	3低社經	246	3.91	.80		
整體生活適應	1高社經	11	4.16	.66	2.863	.058
	2中社經	88	3.90	.73		
	3低社經	246	3.77	.65		

* $p<.05$

五、不同母親原屬國籍與生活適應

本研究以單因子變異數分析來檢測不同母親原屬國籍之國中生生活適應的差異情形，統計結果如表4.15所示。

(一) 整體層面而言

由表4.15可知，在整體生活適應之差異未達到顯著水準 ($F=2.719, p>.05$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在整體生活適應的感受未有顯著差異。

(二) 分層面而言

1. 個人適應: 不同母親原屬國籍之學生在個人適應層面之差異未達到顯著水準 ($F=1.848, p>.05$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在個人適應的感受未有顯著差異。
2. 家庭適應: 不同母親原屬國籍之學生在家庭適應層面之差異達到顯著水準 ($F=3.90, p<.05$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在家庭適應的感受有顯著差異情形，其中母親原屬本國籍之學生在家庭適應層面的生活適應顯著高於母親原屬東南亞籍之學生。
3. 學校適應: 不同母親原屬國籍之學生在學校適應層面之差異未達到顯著水準 ($F=.850, p>.05$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在學校適應的感受未有顯著差異。
4. 人際適應: 不同母親原屬國籍之學生在人際適應層面之差異未達到顯著水準 ($F=2.324, p>.05$)，表示不同母親原屬國籍之國中生在人際適應的感受未有顯著差異。

綜合上述分析結果，研究假設 2-5「不同母親原屬國籍之國中生的生活適應有顯著差異」獲得部分支持。

表4.15 不同母親原屬國籍之國中生生活適應差異分析摘要表

層面	母親原屬 國籍	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
個人適應	1本國籍	260	3.71	.70	1.848	
	2大陸	29	3.72	.65		
	3東南亞	56	3.52	.57		
家庭適應	1本國籍	260	3.83	.85	3.90 *	1>3
	2大陸	29	3.87	.79		
	3東南亞	56	3.50	.62		
學校適應	1本國籍	260	3.89	.79	.850	
	2大陸	29	3.89	.87		
	3東南亞	56	3.74	.65		
人際適應	1本國籍	260	3.97	.82	2.324	
	2大陸	29	3.86	.82		
	3東南亞	56	3.72	.75		
整體生活適應	1本國籍	260	3.85	.69	2.719	
	2大陸	29	3.84	.69		
	3東南亞	56	3.62	.55		

*p<.05 **p<.01

六、綜合討論

本研究透過t考驗與單因子變異數分析，以了解不同背景變項之國中生在生活適應的整體及四個分層面的差異。茲將分析結果摘要如表4.16。

(一)性別與生活適應

不同性別之國中生，在整體生活適應與家庭適應、學校適應及人際適應三個分層面，均達顯著差異，經事後比較後發現，女性學生的生活適應較佳。此研究結果與邱家鈴(2012)、蔡欣婷(2015)、徐瑋儒(2015)、趙惠玲(2016)及周佩瑩(2018)等學者之研究結果大致相同，但與李梅鳳(2016)等學者之研究結果相異。推究其原因可能是女性學生心思

較細膩較男生成熟，所以在生活適應上較男生好。

(二)就讀年級與生活適應

不同就讀年級之國中生，在整體生活適應及個人適應、家庭適應和人際適應等三個分層面，均無顯著差異，但在學校適應層面上則有顯著差異。此研究結果與邱家鈴(2012)、蔡欣婷(2015)、徐瑋儒(2015)、李梅鳳(2016)及周佩瑩(2018)等學者之研究結果大致相同，但與趙惠玲(2016)等學者之研究結果相異。推究其原因可能是七年級剛進入國中就讀，獲得較多的支持，所以感受的學校適應較佳。

(三)家庭結構與生活適應

不同家庭結構之國中生，在整體生活適應與個人適應及家庭適應二個分層面，均達顯著差異，經事後比較後發現，雙親家庭的生活適應顯著高於其他家庭。此研究結果與邱家鈴(2012)、趙惠玲(2016)及王儒儀(2018)等學者之研究結果大致相同，但與李梅鳳(2016)及謝禎村(2017)等學者之研究結果相異。推究其原因可能是雙親家庭較其他家庭功能健全，且父母能給小孩較多的關注，所以小孩感受的生活適應較佳。

(四)家庭社經地位與生活適應

不同家庭社經地位之國中生，在整體生活適應與四個分層面，均未達顯著差異。此研究結果與蘇泓源(2013)、蔡欣婷(2015)、趙惠玲(2016)及謝禎村(2017)等學者之研究結果相異。推究其原因可能是雖然不同家庭社經地位所能提供給小孩的資源不同，但影響學生的生活適應因素眾多，所以本研究中不同的家庭社經地位之國中生在生活適應上沒有顯著差異存在。

(五)母親原屬國籍與生活適應

不同母親原屬國籍之國中生，在整體生活適應與個人適應、學校適

應和人際適應三個分層面，均未達顯著差異。而只有在家庭適應達顯著差異，經事後比較後發現，母親原屬本國籍之學生的家庭適應顯著高於母親原屬東南亞籍。此研究結果與黃燕女(2012)、吳嘉琪(2013)、蘇泓源(2013)、巫珮如(2015)及謝禎村(2017)等學者之研究結果大致相同。推究其原因可能是東南亞籍的母親囿於語言較不利於與小孩溝通互動。

表4.16 不同背景變項之國中生生活適應差異分析結果摘要表

背景變項	生活適應					
	個人適應	家庭適應	學校適應	人際適應	整體	
性別	1. 男 2. 女		2>1	2>1	2>1	2>1
就讀年級	1. 七年級 2. 八年級 3. 九年級			1>3		
家庭結構	1. 雙親 2. 單親 3. 其他	1>3	1>3			1>3
家庭社經地位	1. 高社經 2. 中社經 3. 低社經					
母親原屬國籍	1. 本國籍 2. 大陸 3. 東南亞			1>3		

4.3 休閒活動參與與生活適應相關之分析

本節旨在分析國中生休閒活動參與與生活適應之相關情形，採用皮爾遜積差相關分析法，探討國中生休閒活動參與與生活適應二者之整體層面及各分層面之相關情形。

4.3.1 國中生休閒活動參與與生活適應之相關分析

為了解國中生休閒活動參與與生活適應之相關，以下就休閒活動參與與生活適應之分層面與整體層面，進行皮爾遜積差相關分析，結果如表4.17所示。

一、體能運動與生活適應

就體能運動與整體生活適應及其各分層面之相關來看，其相關係數皆達.001顯著水準，相關係數介於.285到.388之間，顯示參與體能運動與個人適應、家庭適應、學校適應及人際適應等四個層面與生活適應整體層面，均有顯著正相關，亦即體能運動參與愈高生活適應愈好。

二、影音娛樂與生活適應

就影音娛樂與整體生活適應及其各分層面之相關來看，其相關係數皆達.001顯著水準，相關係數介於.322到.459之間，顯示參與影音娛樂與個人適應、家庭適應、學校適應及人際適應等四個層面與生活適應整體層面，均有顯著正相關，亦即影音娛樂參與愈高生活適應愈好。

三、社交活動與生活適應

就社交活動與整體生活適應及其各分層面之相關來看，其相關係數皆達.001顯著水準，相關係數介於.337到.475之間，顯示參與社交活動與個人適應、家庭適應、學校適應及人際適應等四個層面與生活適應整體層面，均有顯著正相關，亦即社交活動參與愈高生活適應愈好。

四、知識技能與生活適應

就知識技能與整體生活適應及其各分層面之相關來看，其相關係數皆達.001顯著水準，相關係數介於.344到.456之間，顯示參與知識技能與個人適應、家庭適應、學校適應及人際適應等四個層面與生活適應整體層面，均有顯著正相關，亦即知識技能參與愈高生活適應愈好。

五、戶外遊憩與生活適應

就戶外遊憩與整體生活適應及其各分層面之相關來看，其相關係數皆達.001顯著水準，相關係數介於.345到.430之間，顯示參與戶外遊憩與個人適應、家庭適應、學校適應及人際適應等四個層面與生活適應整體層面，均有顯著正相關，亦即戶外遊憩參與愈高生活適應愈好。

六、整體休閒活動參與與生活適應

就整體休閒活動參與與生活適應整體及其各分層面之相關來看，其相關係數皆達.001顯著水準，相關係數介於.398到.525之間，顯示整體休閒活動參與與個人適應、家庭適應、學校適應及人際適應等四個層面與生活適應整體層面，均有顯著正相關，亦即休閒活動參與愈高生活適應愈好。

綜合上述分析結果，休閒活動參與五個分層面及整體層面與生活適應四個分層面及整體層面之間具有顯著正相關，此研究結果與李怡靚(2012)等學者之研究結果大致相符。顯示，國中生之整體休閒活動參與愈高，其整體生活適應感受也愈高。故研究假設三「國中生休閒活動參與與生活適應之間有顯著相關」獲得支持。

表4.17 國中生休閒活動參與與生活適應之相關分析摘要表(n=345)

相關層面	個人適應	家庭適應	學校適應	人際適應	整體生活適應
體能運動	.388**	.234**	.285**	.358**	.360**
影音娛樂	.417**	.322**	.333**	.459**	.438**
社交活動	.475**	.360**	.337**	.414**	.452**
知識技能	.419**	.344**	.400**	.430**	.456**
戶外遊憩	.421**	.353**	.345**	.385**	.430**
整體休閒活動參與	.521**	.398**	.419**	.501**	.525**

***p<.001

4.4 休閒活動參與對生活適應影響之分析

本節旨在分析休閒活動參與對生活適應的影響。本研究以休閒活動參與的五個分層面為預測變項，以生活適應整體及各分層面為效標變項，進行多元迴歸，以考驗各變項對生活適應之影響力。

4.4.1 整體「休閒活動參與」對「生活適應」的預測分析

以休閒活動參與的整體層面為預測變項，以生活適應整體層面為依變項，進行簡單迴歸分析，分析結果如表4.18。

由表4.18可知，整體休閒活動參與對整體生活適應的影響達顯著水準(F=130.405, p<.001)，整體解釋力為27.5%。標準迴歸係數為正值，可見，國中生參與休閒活動愈多，生活適應愈佳。

表4.18 休閒活動參與整體層面預測生活適應整體層面簡單迴歸模式摘要表

投入的變項	R	R ²	F 值	標準化 β 係數	t 值
休閒活動參與	.525	.275	130.405***	.525	11.420***

***p<.001

4.4.2 「休閒活動參與」各分層面對「生活適應」整體層面的預測分析

以休閒活動參與的五個分層面為預測變項，以生活適應整體層面為依變項，進行逐步多元迴歸分析，分析結果如表4.19。

就休閒活動參與各層面對整體生活適應進行預測分析時，進入迴歸方程式的顯著變項共又三個，先後順序分別為「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等變項，其相關係數 $R=.538$ 、決定係數 $R^2=.289$ ，表示此三個變項可有效解釋「生活適應」28.9%的變異量。

就三個分層面的解釋量來看，「知識技能」分層面的解釋力最佳，其解釋量為20.8%，其次為「影音娛樂」及「戶外遊憩」分層面，其解釋量分別為5.8%及2.3%，三個分層面的聯合解釋力為28.9%。

就標準化迴歸係數來看，三個分層面對「生活適應」的標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「生活適應」的影響均為正向，即國中生參與「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「生活適應」感受愈佳。

表4.19 「休閒活動參與」分層面預測「生活適應」整體層面多元迴歸模式摘要表

選出的變項 順序	R	R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 β 係數	t 值
1. 知識技能	.456	.208	.208	90.062***	.211	3.424**
2. 影音娛樂	.516	.266	.058	62.052***	.250	4.668***
3. 戶外遊憩	.538	.289	.023	46.268***	.195	3.325**

p<.01 *p<.001

4.4.3 「休閒活動參與」各分層面對「個人適應」層面的預測分析

以休閒活動參與的五個分層面為預測變項，以「個人適應」層面為依變項，進行逐步多元迴歸分析，分析結果如表4.20。

就休閒活動參與各層面對「個人適應」層面進行預測分析時，進入迴歸方程式的顯著變項共又三個，先後順序分別為「社交活動」、「影音娛樂」與「知識技能」等變項，其相關係數 $R=.520$ 、決定係數 $R^2=.270$ ，表示此三個變項可有效解釋「個人適應」27.0%的變異量。

就三個分層面的解釋量來看，「社交活動」分層面的解釋力最佳，其解釋量為22.6%，其次為「影音娛樂」及「知識技能」分層面，其解釋量分別為3.0%及1.4%，三個分層面的聯合解釋力為27.0%。

就標準化迴歸係數來看，三個分層面對「個人適應」的標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「個人適應」的影響均為正向，即國中生參與「社交活動」、「影音娛樂」與「知識技能」等休閒活動愈多，其「個人適應」感受愈佳。

表4.20 「休閒活動參與」分層面預測「個人適應」層面多元迴歸模式摘要表

選出的變項 順序	R	R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 β 係數	t 值
1. 社交活動	.475	.226	.226	100.198***	.272	4.186***
2. 影音娛樂	.506	.256	.030	58.733***	.179	3.071**
3. 知識技能	.520	.270	.014	42.056***	.158	2.595**

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

4.4.4 「休閒活動參與」各分層面對「家庭適應」層面的預測分析

以休閒活動參與的五個分層面為預測變項，以「家庭適應」層面為依變項，進行逐步多元迴歸分析，分析結果如表4.21。

就休閒活動參與各層面對「家庭適應」層面進行預測分析時，進入迴歸方程式的顯著變項共又三個，先後順序分別為「知識技能」、「影音

娛樂」與「戶外遊憩」等變項，其相關係數 $R=.417$ 、決定係數 $R^2=.174$ ，表示此三個變項可有效解釋「家庭適應」17.4%的變異量。

就三個分層面的解釋量來看，「知識技能」分層面的解釋力最佳，其解釋量為11.8%，其次為「影音娛樂」及「戶外遊憩」分層面，其解釋量分別為4.3%及1.3%，三個分層面的聯合解釋力為17.4%。

就標準化迴歸係數來看，三個分層面對「家庭適應」的標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「家庭適應」的影響均為正向，即國中生參與「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「家庭適應」感受愈佳。

表4.21 「休閒活動參與」分層面預測「家庭適應」層面多元迴歸模式摘要表

選出的變項 順序	R	R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 β 係數	t 值
1. 知識技能	.344	.118	.118	51.185***	.139	2.087***
2. 影音娛樂	.391	.161	.043	30.813***	.170	2.935**
3. 戶外遊憩	.417	.174	.013	22.353***	.196	3.099*

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

4.4.5 「休閒活動參與」各分層面對「學校適應」層面的預測分析

以休閒活動參與的五個分層面為預測變項，以「學校適應」層面為依變項，進行逐步多元迴歸分析，分析結果如表4.22。

就休閒活動參與各層面對「學校適應」層面進行預測分析時，進入迴歸方程式的顯著變項共又三個，先後順序分別為「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等變項，其相關係數 $R=.440$ 、決定係數 $R^2=.194$ ，表示此三個變項可有效解釋「個人適應」19.4%的變異量。

就三個分層面的解釋量來看，「知識技能」分層面的解釋力最佳，其

解釋量為16%，其次為「影音娛樂」及「戶外遊憩」分層面，其解釋量分別為2.3%及1.0%，三個分層面的聯合解釋力為19.4%。

就標準化迴歸係數來看，三個分層面對「學校適應」的標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「學校適應」的影響均為正向，即國中生參與「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「學校適應」感受愈佳。

表4.22 「休閒活動參與」分層面預測「學校適應」層面多元迴歸模式摘要表

選出的變項 順序	R	R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 β 係數	t 值
1. 知識技能	.400	.160	.160	65.478***	.241	3.684***
2. 影音娛樂	.428	.183	.023	38.419***	.156	2.741**
3. 戶外遊憩	.440	.194	.010	27.332***	.131	2.097*

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

4.4.6 「休閒活動參與」各分層面對「人際適應」層面的預測分析

以休閒活動參與的五個分層面為預測變項，以「人際適應」層面為依變項，進行逐步多元迴歸分析，分析結果如表4.23。

就休閒活動參與各層面對「人際適應」層面進行預測分析時，進入迴歸方程式的顯著變項共又三個，先後順序分別為「影音娛樂」、「知識技能」與「戶外遊憩」等變項，其相關係數R=.525、決定係數R平方=.276，表示此三個變項可有效解釋「個人適應」27.6%的變異量。

就三個分層面的解釋量來看，「影音娛樂」分層面的解釋力最佳，其解釋量為21.1%，其次為「知識技能」及「戶外遊憩」分層面，其解釋量分別為5.3%及1.2%，三個分層面的聯合解釋力為27.6%。

就標準化迴歸係數來看，三個分層面對「人際適應」的標準化迴歸係

數皆為正值，表示此三個變項對「人際適應」的影響均為正向，即國中生參與「影音娛樂」、「知識技能」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「人際適應」感受愈佳。

表4.23 「休閒活動參與」分層面預測「人際適應」層面多元迴歸模式摘要表

選出的變項 順序	R	R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 β 係數	t 值
1. 影音娛樂	.459	.211	.211	91.796***	.304	5.633***
2. 知識技能	.514	.264	.053	61.421***	.192	3.089**
3. 戶外遊憩	.525	.276	.012	43.331***	.139	2.351*

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

4.4.7 綜合討論

一、整體「休閒活動參與」對「生活適應」的預測分析

從簡單迴歸分析可以得知，整體休閒活動參與對整體生活適應的解釋力為27.5%，標準迴歸係數為正值，可見，國中生參與休閒活動愈多，生活適應愈佳。

二、「休閒活動參與」各分層面對「生活適應」整體層面的預測分析

從多元迴歸分析可以得知，「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」三個分層面對「生活適應」的解釋力為28.9%，標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「生活適應」的影響均為正向，即國中生參與「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「生活適應」感受愈佳。

三、「休閒活動參與」各分層面對「個人適應」層面的預測分析

從多元迴歸分析可以得知，「社交活動」、「影音娛樂」與「知識技能」三個分層面對「個人適應」的解釋力為27.0%，標準化迴歸係數皆為正

值，表示此三個變項對「個人適應」的影響均為正向，即國中生參與「社交活動」、「影音娛樂」與「知識技能」等休閒活動愈多，其「個人適應」感受愈佳。

四、「休閒活動參與」各分層面對「家庭適應」層面的預測分析

從多元迴歸分析可以得知，「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」三個分層面對「家庭適應」的解釋力為17.4%，標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「家庭適應」的影響均為正向，即國中生參與「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「家庭適應」感受愈佳。

五、「休閒活動參與」各分層面對「學校適應」層面的預測分析

從多元迴歸分析可以得知，「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」三個分層面對「學校適應」的解釋力為19.4%，標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「學校適應」的影響均為正向，即國中生參與「知識技能」、「影音娛樂」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「學校適應」感受愈佳。

六、「休閒活動參與」各分層面對「人際適應」層面的預測分析

從多元迴歸分析可以得知，「影音娛樂」、「知識技能」與「戶外遊憩」三個分層面對「人際適應」的解釋力為27.6%，標準化迴歸係數皆為正值，表示此三個變項對「人際適應」的影響均為正向，即國中生參與「影音娛樂」、「知識技能」與「戶外遊憩」等休閒活動愈多，其「人際適應」感受愈佳。

綜合上述分析結果，國中生休閒活動對生活適應有顯著影響，此研究結果與李怡靚(2012)等學者之研究結果大致相符。故研究假設四「國中生休閒活動參與對生活適應有影響」獲得支持。

第五章 結論與建議

本研究旨在了解國中生休閒活動參與與生活適應之關係。透過文獻探討，建立研究架構，並編製研究工具。本研究採方便抽樣，以屏東某縣立國中全體學生為研究對象，實施行問卷調查。

本研究以描述性統計、t考驗、單因子變異數分析、皮爾森積差相關及多元迴歸等統計方法進行研究問卷之資料分析。研究者就問卷調查分析後所得之主要研究發現，參考相關文獻歸納出結論並提出建議。

5.1 結論

本節就第四章資料分析結果，茲將研究結果統整敘述如下。

壹、國中生擁有中等程度之休閒活動參與，但以使用電腦手機為首要。

國中生整體休閒活動屬中等程度，其中以影音娛樂層面現況最佳，而其中又以使用電腦手機為首要，顯示國中生平時的休閒娛樂還是以玩電腦手機為主要。且研究亦同時發現，國中生在其他層面的休閒活動參與都低於中間值，亦即國中生不論在體能運動、社交活動、知識技能甚至是戶外遊憩的休閒活動參與都是偏低的。

貳、國中生擁有中等程度之生活適應，但個人適應較差。

整體生活適應之平均分數高於中間值3，表示國中生擁有中等程度之生活適應。其中，對人際適應的感受得分最佳，顯示國中生與朋友、同學皆能相處融洽，彼此互動愉快。而在個人適應的感受較差，顯示國中階段的學生，較缺少正向的自我概念。

參、不同的個人背景變項在休閒活動參與與生活適應呈現部分顯著差異

根據研究發現，學生母親原屬國籍為本國籍、高社經地位家庭及雙親家庭，其休閒活動參與之戶外遊憩層面較佳，而在性別、年級上並無顯著差異存在。

在生活適應整體部分，只有不同的性別與家庭結構達顯著差異，而其餘背景變項，皆未達顯著差異，亦即國中生之整體生活適應，不受年級、母親原屬國籍及家庭社經地位影響。

肆、國中生休閒活動參與與生活適應彼此有顯著正相關

從積差相關分析結果得知，休閒活動參與與生活適應有顯著正相關，亦即，國中生休閒活動參與愈高，生活適應感受愈佳。

伍、國中生休閒活動參與對生活適應具有影響力。

從多元迴歸分析結果可以發現，休閒活動參與之影音娛樂、知識技能及戶外遊憩對整體生活適應具有解釋力，且學生參與的影音娛樂、知識技能與戶外遊憩愈高，其整體生活適應感受愈佳。所以，休閒活動參與對生活適應有影響力。

5.2 建議

根據研究結論，本節旨在提出相關建議供家長、教師及未來研究之參考，希冀對休閒活動參與與生活適應之提升有所助益。

壹、對家長、教師之建議

一、鼓勵國中生多參與休閒活動

從研究結果可知，休閒活動參與對國中生生活適應整體及各層面皆有顯著正向影響。但從研究中亦可看出學生的休閒活動參與並不高，除了影音娛樂之外，其餘不論是體能運動、社交活動、知識技

能亦或是戶外遊憩皆低於中間值，顯示國中生休閒活動參與明顯不足。所以不論是家長或是師長都應多鼓勵學生多參與休閒活動。

二、培養國中生參與多元休閒活動之興趣

從研究結果可知，國中生休閒活動參與主要是以影音娛樂為主，尤其是使用電腦手機，更是高居所有休閒活動參與之首。雖然電腦手機是現代人生活不可欠缺的重要工具，但休閒活動如果只侷限在此，那就太可惜了。所以不論是家長或是師長都應培養學生參與更多元休閒活動之興趣，不論是體能運動、社交活動、知識技能亦或是戶外遊憩等。

貳、對未來研究之建議

一、擴大研究範圍與樣本

本研究因人力、時間與物力等限制，僅以屏東縣某國中生為研究對象。未來研究，可以增加抽樣人數，並且將研究範圍延伸至其他縣市，以便於研究結果的推論。

二、增加研究變項

影響國中生的生活適應因素非常複雜多樣，除了本研究所探討之背景變項與休閒活動參與外，未來研究，可增加其他相關變項，以便於提高研究結果的豐富性與周延性。

三、使用不同的研究方法

本研究採問卷調查法，只能做普遍性的推測，未來研究，可以使用不同的研究方法，例如透過個案研究或訪談模式等其他方法，以增加研究的深度。

參考文獻

壹、中文部分

- 文崇一(1996)。台灣地區居民休閒活動的分析，**台灣地區社會變遷基本調查研討會論文**。中央研究院，台北市。
- 王天威(2004)。**臺北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究**。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王政豪(2018)。**兩岸大學生生活適應與生涯自我效能之比較研究**。國立臺東大學，台東縣。
- 王財印(2000)。**國民中學學生情緒智力、生活適應與學業成就關係之研究(博士論文)**。取自臺灣博碩士論文知識加值系統。
- 王儒儀(2018)。**國中生挫折容忍力與生活適應之關係研究：同儕關係的調節效果**。中華大學企業管理研究所碩士論文，新竹縣。
- 石坤龍(2009)。**雲林縣國小學童休閒態度及滿意度之相關研究**。雲林科技大學，雲林縣。
- 朱育弘(2017)。**高中學生休閒活動參與休閒阻礙因素之研究—以東吳高職為例**，南華大學碩士論文，嘉義縣。
- 朱俊豪(2013)。**生活適應與補習對高中職學生數學能力之影響**。國立中正大學國際經濟研究所，嘉義縣。
- 何宜純(2009)。**高中生人格特質、學校生活適應與其幸福感之相關研究**。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 吳玉梅(2017)。**國中生休閒活動參與及幸福感之研究 -以屏東縣立潮州國中學生為例**。大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，屏東縣。
- 吳啟豪(2013)。**高雄市國小高年級學童使用行為與生活適應關係之研究**。國立屏東教育大學，屏東市。

- 吳嘉琪 (2013)。國中生心理復原力與生活適應之相關性研究，以新北市溪崑國中為例 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 呂有仁 (2006)。嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究。國立中正大學，嘉義縣。
- 宋家瑋 (2017)。高屏地區安置機構青少年社會支持及生活適應相關之研究。美和科技大學，屏東縣。
- 巫珮如 (2015)。青少年階段新住民子女與本國籍子女正向心理、生活適應與希望感之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，彰化縣。
- 巫影潭 (2006)。醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究。國立體育學院，桃園縣。
- 李文題 (2001)。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究。朝陽科技大學，台中市。
- 李怡靚 (2013)。高雄市國小高年級學童知覺父母共親職、家庭休閒活動參與及其生活適應之研究。國立高雄師範大學，高雄市。
- 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。國立台中師範學院，台中市。
- 李梅鳳 (2016)。國中生希望感、自我效能與生活適應之關聯性研究：以桃園市為例。中原大學，桃園市。
- 周佩瑩 (2018)。國中學生拒絕敏感度，生活適應與心理健康之研究。大葉大學，彰化縣。
- 林貞君 (2018)。生活壓力、休閒活動參與及生活滿意度關係之研究—以臺南市某國民小學中高年級學童為例。遠東科技大學，台南縣。
- 邱玉婷 (2018)。國中生休閒活動參與、手機使用行為及幸福感之研

- 究-以苗栗縣維真國中學生為例。育達科技大學，苗栗縣。
- 邱郁宸（2013）。高職生青少年次級文化與生活適應關係之研究-以屏東縣為例。南台科技大學企業管理系，臺南縣。
- 邱家鈴（2012）。屏東縣國中生父母婚姻情形、親子溝通與生活適應關係之研究。國立高雄師範大學，高雄市。
- 邱華韻（2018）。新住民子女自我概念、學習態度與生活適應之相關研究。雲林科技大學，雲林縣。
- 邵珮晴（2018）。雲嘉嘉地區學習障礙大專生家庭支持與學校生活適應之相關研究，南華大學碩士論文，嘉義縣。
- 邵珮晴（2018）。雲嘉嘉地區學習障礙大專生家庭支持與學校生活適應之關聯研究。南華大學，嘉義縣。
- 俞貞玲（2013）。高職學生同儕關係、社會支持與生活適應之研究—以臺北市立士林高級商業職業學校為例（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- 柯政利（2008）。教師休閒活動參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究。大葉大學運動事業管理學系研究所碩士論文，彰化縣。
- 洪瓊慧（2018）。臺南市技術型高中學生父母教養方式、生活適應與挫折容忍力之相關研究。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 胡芝琳（2018）。高雄市國小教師人格特質與休閒活動參與類型之研究。國立屏東大學，屏東縣。
- 胡綺芳（2016）。青少年休閒態度、課業壓力、休閒阻礙、社團參與經驗對休閒活動參與之影響。大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文，彰化縣。
- 徐瑋儒（2015）。國中生家庭氣氛、挫折容忍力與生活適應之相關研究。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 馬南欣（2010）。跨國婚姻下新住民女性生活適應與社會支持系統之

- 研究:以基隆市東信國小學童母親為例。國立台灣海洋大學，基隆市。
- 高俊雄（1995）。休閒活動參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6(4)，1。
- 康惠真（2014）。彰化縣國中生生活壓力、休閒活動參與、自主性 以及生活滿意度之相關研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士 班碩士論文，彰化縣。
- 張小蕾（2009）。台灣地區民眾藝文休閒活動參與程度之研究-以總體觀點。亞洲大學，台中市。
- 張少熙（1994）。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育研究所，台北市。
- 張文騰（2004）。國立雲林科技大學教職員工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，雲林市。
- 張君慧（2018）。國小高年級學童休閒活動參與及生活壓力之研究。醒吾科技大學觀光休閒研究所，雲林縣。
- 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—以台灣中部地區大專院校學生為例。台北市：師大書苑。
- 張春興（2000）。現代心理學。台北市：東華。
- 張春興、林清山（1983）。教育心理學。台北市：東華。
- 張勝翔（2006）。縣府員工休閒運動參與及阻礙因素之研究以雲林縣政府為例。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，雲林縣。
- 梁永昌（2013）。青少年身體意象、學業成就對參與休閒活動之影響—以台中市某國中為例。朝陽科技大學休閒事業管理系，台中縣。

- 畢偉華 (2014)。空服員休閒活動參與及工作壓力關係之研究-以美國A航空公司。台北市立大學，台北市。
- 莊佩純 (2018)。高雄市國小高年級學童家庭休閒活動參與及親子互動之研究。國立屏東大學，屏東縣。
- 許雅婷 (2007)。臺北縣板橋區國小學童休閒活動參與及阻礙因素之研究。花蓮教育大學，花蓮縣。
- 許雅筑 (2018)。中部地區國中體育班學生休閒活動參與現況與滿意度之研究。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙 (1993)。青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北：行政院青年輔導員會。
- 郭祝廷 (2018)。高中職學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究。南臺科技大學，南投縣。
- 郭靜晃、羅聿廷 (2001)。週休二日青少年休閒狀況與態度調查。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 陳弘順 (2007)。大學生休閒活動與休閒教育推展之探討。休閒運動期刊，6，63-68。
- 陳玉慈 (2018)。祂使人夜間歌唱—新住民女性的教會參與和生活適應。國立暨南國際大學，南投縣。
- 陳李綢、蔡順良 (2009)。中學生自我效能量表指導手冊。台北市：心理出版社。
- 陳佩渝 (2016)。高中職教師工作壓力、休閒參與及職業倦怠相關性之研究-以台中市為例。朝陽科技大學休閒事業管理系，台中。
- 陳宗玄、張瑞琇 (2012)。休閒遊憩產業概論 (第2版)。台北：揚智文化公司。
- 陳姿樺 (2018)。親子關係及休閒活動類型關聯性之研究~以新北市某國小高年級學童為例。玄奘大學，新竹市。

- 陳香菁 (2006)。不同都市化程度地區國中學生休閒參與之研究—以台南地區為例。國立臺南大學，臺南市。
- 陳桓敦、周明智(2004)。台灣地區休閒旅館遊客消費行為之研究。觀光休閒暨餐旅產業永續經營學術研討會論文集，76-86。
- 陳肇堯 (2015)。年長者休閒活動類型選擇影響因素之研究：以臺南地區為例。體育學報，48(3)，345-364。
- 陳肇華 (2009)。城鄉高中職學生參與休閒活動及阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳曉真(2009)。國小高年級人格特質、自我概念與生活適應之研究。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 陳選如(2018)。高中生休閒活動參與及阻礙因素之研究。佛光大學，宜蘭縣。
- 陳麗娟(2002)。台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究。國立台灣體育大學，桃園縣。
- 曾雯郁 (2017)。嘉義市七八年級中學生知覺家長教養態度與學校生活適應之關係研究。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 黃子珍 (2018)。軍職人員的工作壓力與休閒活動參與之探討。臺北市立大學，台北市。
- 黃美玲 (2018)。高中生自我概念、同儕關係與學校生活適應之研究。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 黃國翔 (2018)。探討消防人員工作壓力、休閒活動參與及工作滿意度及績效關係之研究。亞洲大學，台中市。
- 黃淑媛 (2018)。母親自我效能感與其國小子女學校生活適應之研究。樹德科技大學，高雄市。
- 黃愉文 (2018)。彰化縣國小學生誠實—謙遜性、個人目標導向與學校生活適應之相關研究。國立彰化師範大學，彰化縣。

- 黃雅蘭 (2012)。嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究-兼論休閒參與的調節效果。國立臺灣體能運動大學運動管理學系碩士論文，台中縣。
- 黃燕女 (2012)。高中職學生生命意義感、正向情緒、健康促進與生活適應之關聯模式建構及驗證 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃瓊慧 (2006)。台北市國中生休閒活動對身體意象影響之研究。臺灣師範大學人類發展與家庭學系在職進修碩士班學位論文，台北市。
- 楊怡寧 (2007)。休閒參與、休閒滿意與幸福感關係之研究-探索休閒多樣性的影響。國立嘉義大學休閒事業管理研究所碩士論文，嘉義。
- 楊惠芳 (2014)。屏東縣國小原住民學童父母管教方式與生活適應關係之研究。國立屏東大學，屏東市。
- 楊惠芳 (2014)。屏東縣國小原住民學童父母管教方式與生活適應關係之研究。國立屏東大學，屏東市。
- 楊慧瑩 (2018)。台灣老年人休閒活動參與對認知功能軌跡之影響探討：8年追蹤研究。國立成功大學，台南市。
- 楊燕餘 (2006)。澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究。國立台灣師範大學，台北市。
- 董奕呈 (2017)。國中生創造力與生活適應之相關研究。台南應用科技大學研究所碩士論文，台南市。
- 董曉昀 (2018)。休閒活動參與、工作壓力與教學效能關係之研究-以英文外籍教師為例。正修科技大學，高雄市。
- 解鴻年、張馨文 (2010)。休閒遊憩與觀光-新世紀的幸福產業。新北市：華立圖書股份有限公司。

- 趙惠玲(2016)。臺中市國小高年級學童幸福感與生活適應關係之研究。中臺科技大學，台中市。
- 劉淑君(2019)。國中身心障礙學生自我概念、生活適應與網路成癮之關係：障礙類別的調節效果。大葉大學，彰化縣。
- 歐妙苓(2009)。高雄市國小高年級獨生子女的父母教養方式與生活適應之相關研究。國立高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 蔡秀卿(2012)。臺中市國小教師休閒活動類型與幸福感之相關研究。中臺科技大學，台中市。
- 蔡宜靜(2017)。臺南市國小親子休閒參與及休閒效益之研究。國立屏東大學，屏東市。
- 蔡欣妤(2015)。國中生父母期望、師生關係與生活適應之相關研究。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 蔡鴻祺(2018)。金門縣國小教師休閒活動參與、工作壓力與睡眠品質相關之研究。金門大學，金門縣。
- 鄧建中(2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所，台中縣。
- 謝禎村(2017)。桃園市國小高年級學童家庭社會資本與生活適應關係之研究。國立清華大學，新竹市。
- 羅仕敏(2013)。基隆市國民中學學生學校生活適應、學業成就、課後休閒活動對幸福感影響之研究。國立臺北教育大學，台北市。
- 羅淑珍(2016)。彰化縣國中教師工作滿意度、人際關係、休閒活動參與對幸福感之影響。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文，彰化縣。
- 蘇瓊慧(2004)。台北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班，台北市。

貳、外文部分

- Annamma, J., & Sherry, J. F.(2003). Speaking of art as embodied imagination: A multisensory approach to understanding aesthetic experience. *Journal of Consumer Research*, 30, 259-282.
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Holbrook, M. B. (1980). Representing patterns of association among leisure activities: A comparison of two techniques. *Journal of Leisure Research*, 12(3), 242.
- Howe, C. Z., & Rancourt, A.M.(1990). The importance of definitions of selected concepts for leisure inquiry. *Leisure Science*, 12, 395-406.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: John Wiley and Sons.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*(2nd ed). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D. W. (1970) Determining sample size for research activities. *Educational. & Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivat ion and personal ity (2nd ed)*. New York : Harper & Row.
- Parker, S. (1976). *The sociology of leisure*. London: George Allen & Unwin.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.

附錄一

國中生休閒活動參與與生活適應關係之研究

各位同學您好：

感謝您撥冗填寫問卷。本研究旨在了解：「屏東縣國中生休閒活動參與與生活適應關係之研究」。問卷上不必具名，調查所得資料不作個別意見之分析，請安心填答。您的意見非常寶貴，請就自己的知覺與實際情形加以填答。在此，致上誠摯的謝意，非常感謝您的協助！

南華大學旅遊管理學系研究所
指導教授：陳志昌 博士
研究生：黃長偉 敬上

填答說明：

本問卷共分為三部分，第一部份為「基本資料」，共3題。第二部分為「休閒活動參與問卷」，共25題。第三部分為「生活適應問卷」，共38題。

第一部分【基本資料】

【填答說明】：這一部份是填寫基本資料，本問卷僅作學術之用，資料絕對保密，因此請安心填答，並依真實狀況填寫，在下列各題前選填適當的號碼。

1. () 性別：(1)男 (2)女
2. () 就讀年級：(1)七年級 (2)八年級 (3)九年級
3. () 母親原屬國籍：(1)中華民國 (2)大陸 (3)東南亞 (4)其他
4. () 家庭結構：(1)雙親 (2)單親 (3)其他(含隔代教養、寄親、安置等)
5. () 父親教育程度：(1)碩、博士學位 (2)大學院校、技術學院畢業
(3)大學肄業、專科畢業 (4)高中、高職畢業 (5)國小、國中畢業及其他
6. () 母親教育程度：(1)碩、博士學位 (2)大學院校、技術學院畢業
(3)大學肄業、專科畢業 (4)高中、高職畢業 (5)國小、國中畢業及其他
7. 父親的職業：_____
8. 母親的職業：_____

第二部份：休閒活動參與問卷

【填答說明】：一、本問卷採李克特五點量表，請依據實際的情形，在「不曾參與」、「很少參與」、「有時參與」、「經常參與」、「總是參與」五個選項中勾選。

二、每一題只能勾選一格，每題均請作答，不要遺漏。

	不 曾 參 與	很 少 參 與	有 時 參 與	經 常 參 與	總 是 參 與
1.球類運動(桌球、籃球、羽球···).....	<input type="checkbox"/>				
2.騎自行車.....	<input type="checkbox"/>				
3.慢跑.....	<input type="checkbox"/>				
4.游泳.....	<input type="checkbox"/>				
5.舞蹈.....	<input type="checkbox"/>				
6.電影欣賞.....	<input type="checkbox"/>				
7.看電視.....	<input type="checkbox"/>				
8.唱歌.....	<input type="checkbox"/>				
9.聽音樂.....	<input type="checkbox"/>				
10.使用電腦手機.....	<input type="checkbox"/>				
11.聚會、聚餐.....	<input type="checkbox"/>				
12.宗教活動(教會、廟會、慶典).....	<input type="checkbox"/>				
13.社團活動(公益活動、社團服務).....	<input type="checkbox"/>				
14.逛街.....	<input type="checkbox"/>				
15.桌遊.....	<input type="checkbox"/>				
16.閱讀報章雜誌	<input type="checkbox"/>				
17.學習他國語言	<input type="checkbox"/>				
18.烹飪	<input type="checkbox"/>				
19.演奏樂器	<input type="checkbox"/>				
20.繪畫.....	<input type="checkbox"/>				
21.露營.....	<input type="checkbox"/>				
22.參觀名勝古蹟.....	<input type="checkbox"/>				
23.自然賞景(賞鳥、生態旅遊).....	<input type="checkbox"/>				
24.國內外觀光旅遊.....	<input type="checkbox"/>				
25.烤肉野餐.....	<input type="checkbox"/>				

第三部份：生活適應問卷

【填答說明】：一、本問卷採李克特五點量表，請依據實際的情形，在「非常不符合」、「大部分不符合」、「普通」、「大部分符合」、「非常符合」五個選項中勾選。
二、每一題只能勾選一格，每題均請作答，不要遺漏。

	非 常 不 符 合	大 部 分 不 符 合	普 通	大 部 分 符 合	非 常 符 合
1.遇到任何挫折，我會想辦法克服.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我覺得我的身體很健康.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我覺得我的外表不會比別人差.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我覺得我的頭腦不會比別人差.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.做任何事情我會全力以赴.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.我不會亂發脾氣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.我能按部就班完成計畫.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.我對自己的未來充滿了希望.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我能很清楚得說出自己喜歡和討厭的事.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.了解自己的優缺點.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我會理智的判斷是非對錯.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.我覺得家人很關心我.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.我和家人相處得很融洽.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.父母對我們兄弟姐妹都很公平.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.我喜歡和家人一起說話聊天.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.我喜歡和家人一起旅遊.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.家人對我的要求很合理.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.家人彼此之間會互相扶持.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.父母會傾聽我說話.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.父母對我們的管教態度很民主.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.老師們都很親切.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.老師會公平地對待我們.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.我遇到困難，老師會幫忙解決.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.我能按時完成學校功課.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.我會專心讀書.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非 常 不 符 合	大 部 分 不 符 合	普 通	大 部 分 符 合	非 常 符 合
26.學校的校規很合理.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.學校的學習環境良好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.我會遵守班規.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.老師要求的東西，我一定會準備好.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.我有一些同學可以互相訴說自己的心事.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.我的同學不會故意欺負我.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.我喜歡和同學一起做各項活動.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.遇到困難我會主動跟同學討論.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.我會傾聽同學的煩惱.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.同學時常鼓勵我.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.我和其他人在一起，會覺得很自在.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.玩遊戲時同學都歡迎我加入.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.我和同學們合作愉快.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



附錄二

生活適應量表使用同意書

茲同意南華大學旅遊管理學系研究生黃長偉，採用本人所編製之「生活適應量表」，以作為其碩士論文之研究工具。

同意人簽名： 邱家鈴

中華民國：108年 4月 16日