

南華大學

休閒產業經濟學系碩士班

碩士論文

青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素之分析-以嘉義市公  
私立高職學生為例

The Purpose of the Teenager Participate Recreational Sports and  
the Analysis of Block Factors of Recreational Sports - Case of  
Public and Private Vocational High School Students in Chiayi  
City

指導教授: 陳寶媛 博士

研究生: 郭紋綺

中華民國 一零參 年 陸 月

# 南 華 大 學

休閒產業經濟學系

碩 士 學 位 論 文

論文題目：青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素之分析  
-以嘉義市公私立高職學生為例

The Purpose of the Teenager Participate Recreational Sports and  
the Analysis of Block Factors of Recreational Sports - Case of  
Public and Private Vocational High School Students in Chiayi City

研究生：郭紋綺

經考試合格特此證明

口試委員：

陳寶媛

楊政郎

陳寶媛

指導教授：陳寶媛

系主任(所長)：楊政郎

口試日期：中華民國 103 年 5 月 31 日

## 摘要

本研究旨在瞭解嘉義市高職學生參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素對休閒參與狀況之影響，而根據研究結果，提出對嘉義市地區高職學生參與休閒運動之建議與方向，並提供教育主管機關以及各級學校做為規劃參考資料。本研究採用問卷調查法進行資料蒐集，以「青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素之調查問卷」做為研究工具，並以嘉義市公私立高職生為研究對象，正式問卷施測採用立意抽樣法發放，採分層隨機抽樣的方式，合計取得有效樣本 692 份（有效回收率 88.8%）。所得資料以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析來加以處理分析。調查結果顯示：嘉義市公私立高職學生在休閒運動參與頻率中以「0-2 次」的次數比率最高，以「5 次以上」的次數比率最低，參加休閒運動時段，以放學後或假日為最多，參與休閒運動時的同伴以「同學、朋友陪同」的比率最高。在不同背景變項構面中的性別、學校、參與次數與時間皆有顯著差異。不同年級在休閒態度各構面上，皆無明顯差異存在，從總平均數顯示休閒運動態度皆偏向正面。在休閒運動阻礙的分析結果顯示：休閒阻礙因素的構面上，以個人內在阻礙與環境結構性阻礙為最高；而在不同背景變項上，則以參與次數、時間的影響較高。而在不同參與次數在休閒運動阻礙的各構面上，皆有明顯差異，表示學生在休閒運動的參與上，參加的次數越少阻礙越大。

關鍵詞：高職生、休閒運動、休閒需求、休閒參與、休閒阻礙。

## Abstract

The purpose of the study is to understand both the purpose of leisure sport participation of vocational schools in Chiayi City and the effects on leisure sport participation caused by leisure constraints. Based on the results, implications and directions are provided as reference for educational administrations and all schools on planning the leisure sport participation for vocational high school students. A questionnaire investigation is adopted and the research tool is based on The Questionnaire of Teenagers' Leisure Sport Purpose and Factors of Leisure Constraints. The subjects are public and private vocational students in Chiayi City. The questionnaire is distributed with purposive sampling and randomly samples with levels. The valid questionnaires are 692 samples with the 88.8 % return rate. The data is analyzed with descriptive statistics, T-test and one-way ANOVA. The results show that in terms of leisure sport participation frequency, the 0-2 time category is the highest and more than 5 times category is the lowest. As for the time period for leisure participation, after-school and weekend period is the highest. "Classmates and friend" is ranked the highest in terms of leisure sport company. There is no significant difference in terms of gender, school, participation times, and time period in different background factors. The average mean shows that the leisure sport attitude is positive. In terms of the analysis of leisure sport constraints, it shows that individual inner constrain and environment structure constraint are ranked the highest on leisure constraint factors and the frequency of participation and time have the most effect in terms of different background factors. There is a significant difference in terms of different participation frequency on leisure sport constraint, which implies that the less participation students have on leisure sports, the more constraints they have.

Keywords: Vocational Students, Recreational Sports, Leisure Needs, Leisure Participation, Leisure Block

# 目錄

<b>1</b>	<b>前言</b>	<b>1</b>
1.1	研究計畫之背景	1
1.2	章節架構	3
<b>2</b>	<b>文獻回顧</b>	<b>4</b>
2.1	休閒的定義及分類相關研究	4
2.2	休閒運動的定義與功能	5
2.3	休閒運動的分類相關研究	6
2.4	休閒運動阻礙相關研究	7
<b>3</b>	<b>研究方法</b>	<b>8</b>
3.1	研究架構與工具	8
3.2	研究對象與資料分析方法	10
<b>4</b>	<b>結果與分析</b>	<b>12</b>
4.1	不同背景變項資料分析	12
4.2	信度測試	14
4.3	描述性統計分析	14
4.4	差異性分析	19
4.4.1	不同性別對各構面之差異性分析	19
4.4.2	不同學校對各構面之差異性分析	21
4.4.3	不同年級對各構面之差異性分析	23

4.4.4	不同參與次數對各構面之差異性分析 . . . . .	25
4.4.5	不同每月花費對各構面之差異性分析 . . . . .	27
4.4.6	不同參與休閒時間對各構面之差異性分析 . . . . .	29
4.4.7	不同參與休閒運動同伴對各構面之差異性分析 . . . . .	31
<b>5</b>	<b>結論與建議</b>	<b>34</b>
	參考文獻	<b>37</b>



## 表目錄

4.1	不同背景變項資料分析	13
4.2	影響休閒運動目的與阻礙因素項目整體統計量	15
4.3	影響休閒運動目的與阻礙因素項目整體統計量	16
4.4	休閒運動參與構面排序情形分析	17
4.5	休閒運動阻礙構面排序情形分析	18
4.6	不同性別對各構面之差異性分析統計量	20
4.7	不同學校對各構面之差異性分析統計量	22
4.8	不同年級對各構面之差異性分析摘要表	24
4.9	不同參與次數對各構面之差異性分析摘要表	26
4.10	不同每月花費對各構面之差異性分析摘要表	28
4.11	不同參與休閒時間對各構面之差異性分析摘要表	30
4.12	不同參與休閒運動同伴對各構面之差異性分析摘要表	32

# 第 1 章前言

本研究主要探討青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素之分析相關研究，在本章中，共分為二節，分別為：研究背景與動機、研究目的。

## 1.1 研究計畫之背景

在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力增加，文明病一直出現使得生理與心理都有不良的影響，相對的自 2001 年週休二日實施後，休閒時間也增加，基於身心健康的考量，須用規律運動來提升身體對日常讀書與工作的適應能力。根據聯合國衛生組織統計，全世界每年約有兩百萬人因長期缺乏運動而死亡，不運動也造成肥胖問題日益嚴重，其衍生出代謝症候群的罹患率增加，也是成為二十一世紀危害人類健康的重要禍首之一。所以就身體健康機能而言，運動可以增加骨骼、肌肉和神經協調性與提高身體控制能力，並能促進中樞神經系統的發展，加速身體代謝的能力；而就心理健康而言，運動後可以達到放鬆情緒、集中注意力的功效，並且透過運動項目的完成能使人肯定自我、建立信心，更能使人際關係得到改善。因此各國政府無不極力在推廣全民運動。

然而在今日的科技文明社會，雖然各項運動設備完善，政府也實施週休二日，鼓勵民眾多利用假日從事休閒活動，但是現今的年輕人卻普遍都是低頭族，不是在滑智慧型手機就是在滑 i-pad，有的甚至足不出戶或沉迷於網咖成為宅男宅女。而現在的青少年正處於求學階段，必然會受到考試及課業的種種壓力，進而壓縮到他們的休閒時間。有鑒於此，教育部便於 1997 年訂定體適能實施計畫，來推動提升學生體適能中程計畫 (333 計畫)，期望能經由各級學校協助推動，人手一冊體適能護照，俾使國人體能向下紮根，在兒童期、青少年時期即奠定良好的基礎。雖然，教育部積極推動體適能政策已為學校師生及社會大眾所覺知，亦獲有初步成果，但根據金車文教基金會在「2003 年青少年休閒生活」調查指出，雖然有 86% 的學生認為休閒很重要，但卻有 33%



的人表示其休閒受到干擾，其主要原因為：沒錢、沒時間、活動種類不足。行政院還是期望國人透過參與休閒運動而達到健康、快樂、活力的目標。並請體育委員會陸續在全國各縣市成立休閒運動中心，致力專於推展、負責休閒運動等相關業務，提供更多的資訊、服務、以利順應人們的需求及時代的潮流。然而，現在的學生有因週休二日得到休息或是從事任何休閒運動嗎？這是我們要思考的？

蔡文山 (2005) 就指出，臺灣受到長久以來升學主義與傳統文化之影響，更造成臺灣多數學生升學考試的壓力煩重。雖然近年來教育部努力推動教育改革，希望學生透過多元入學的升學管道，減輕以往讀書沈重的壓力，但傳統的觀念認為「萬般皆下品，唯有讀書高」，家長無不重視子女的升學、考試成績，多數學生甚至放學後還必須參加補習或外語加強班等。一般父母對於青少年的休閒生活總認為並非必要，甚至覺得參與休閒活動是一種浪費時間的行為，只有升學考試的科目會特別加強學習，長期下來造成學生課業及升學壓力越來越大，生活無比的緊張，體能狀況也越來越差。

青少年對於休閒時間的運用並非能夠完全的掌握到自己所真正要的需求。許多時候，即使是放假時間，也因為課業壓力、升學考試等等的因素，往往被補習佔去了大半的時間。真正從事休閒的時間並不多，而時間一久因為不懂得安排自己的休閒活動，只能待在家裡做一些靜態的休閒活動，如看電視、上網玩網路遊戲... 等。普遍疏忽青少年的體能活動，因此造成身體活動能力的不足，導致過度肥胖、有損健康的文明病產生，也造成很大的負面影響，如高血壓、肥胖症、心血管疾病、近視、體能、精神、意志力、承受壓力、耐性、人際關係等指標均顯現弱化、惡化的趨勢，這問題亦普遍存在於學生族群中，而正當的休閒運動對青少年身體成長有著莫大的助益，同時也是人格養成及激發自我表現的另一種方式。

Greening 與 Dollinger (1993) 研究發現青少年成績差與學業壓力及有極大相關。父母過度的期待也小孩子在課業上有好的表現造成小孩子生活上的適應困難，嚴重者造成消極的態度行為。Coleman (1993) 指出適當的休閒生活是壓力紓解很好的方式之一。尤其青少年時期養成良好運動習慣的最佳時期，將可提高青少年以後從事終身休閒運動的興趣，進而提升其身體適應能力。如何教導青少年正確的休閒參與 觀念以培養健全的身心，推展正當的休閒活動並培養休閒態度來矯正青少年偏差的行為，是大家必須正視的問題，也是家庭、學校以及社會教育所必須努力的方向。本研究因此以嘉義地區高中職青少年在閒暇之餘針對運動類型的休閒活動參與和休

閒阻礙因素來探討。青少年參與休閒運動的狀況為何？需求為何？其阻礙因素有那些加以驗證？瞭解這些問題的資訊，將可提供有關單位在擬訂推展休閒運動計畫的參考。

## 1.2 章節架構

本文共分為五個部分，第一章為緒論，說明青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素研究動機與目的以及研究架構。第二章闡述青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素之相關實證文獻。第三章說明本研究探討青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素所使用的實證模型。第四章為青少年參與休閒運動之目的與休閒阻礙因素實證結果分析。第五章為結論，總結本文研究發現與未來研究方向。



## 第 2 章文獻回顧

本章擬針對休閒運動相關理論與休閒阻礙因素進行文獻探討，共分為五節：第一節探討休閒運動的定義及分類相關研究；第二節探討休閒運動的定義相關研究；第三節探討休閒運動的功能相關研究；第四節探討休閒運動的分類相關研究；第五節探討參與休閒運動阻礙因素之相關文獻，茲分述如下：

### 2.1 休閒的定義及分類相關研究

休閒的範圍相當廣，而綜合整理國內外學者對休閒的定義，發現大多數的文獻係從字源、時間、活動等面向來詮釋休閒，因此也依自此法來加以探究。leisure一詞源自拉丁文「licere」，代表 to be permitted，指的是擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動。Leisure 英文翻譯為中文為「休閒」。由教育部國語小字典可查知對於「休」的解釋為「歇息」，「閒」的解釋為「空暇無事的時間」。

以時間的觀點來定義休閒，是指扣除人類為了維持生命現象、遵守實行責任義務，或為了謀生存從事的活動後，所剩餘的時間（于俊傑，2009）。楊秀芝（1988）說明，休閒是指在完成工作時間之外的餘暇時間裡，自己跟家人或者與朋友從事自己有興趣且想去的活動。而曾安男（2009）指出休閒是為生存及生活必須時間以外的自由時間。Kelly（1990）認為休閒為扣除必須且義務剩餘的自由時間。Murphy（1974）提出休閒是在完成工作或維持生存活動之外的部分時間。

由活動觀點來定義休閒，休閒活動的定義會因研究者本身與時代背景的不同而有不一樣的觀點與定義，三田義雄（1975）認為休閒的活動概念指學業、工作及維持生存所必須的時間之外所剩餘可以自由與任意選擇的時間，以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事。kelly(1990) 指出休閒的活動需有行程與意義。Jackson & Burton(1989) 提出說明，若要定義

休閒必先以活動為前提，從掌握注意力、處理訊息，乃至產生經驗，參與者懷抱著多樣的期待心情從事休閒，並能從中獲得新的意義與感受。休閒本身是一種活動，除了工作、課業、家庭及社會義務外，人們在一段完全不受限制且無任何身心壓力的時間裡，依自己的意志無特定、自願的選擇從事某些休閒活動，其目的是為了休息、放鬆而達到身心皆處於愉悅狀態之活動。參與活動的動機或理由可以是多重組合的，但要稱得上是休閒，必須是為了體驗活動本身的樂趣而參與此活動。因此，所謂「休閒」，是指一個人在工作時間以外，閒暇之餘，可以放鬆身心地從事自己所喜好的事物。而「休閒」不再只是傳統意義的「休息」，而更可能是一種生活方式或生活品質的代稱。

## 2.2 休閒運動的定義與功能

張良漢 (2002) 認為「休閒」可以說是一種廣義，且大範圍的詮釋，其內容包涵了「休閒活動」與「休閒運動」，休閒活動的內容較為明確；至於休閒運動則重視在身體上的活動。張少熙 (2003) 將休閒運動定義為：「當閒暇時，依自己的意願或興趣，選擇從事有益於身心發展的體能性活動或運動」。黃金柱 (2007) 認為休閒運動指的是，透過不同類別的活動或身體之參與，讓參加者得到身、心、靈和社會等層面發展的益處。休閒運動 (recreational sport) 一辭，慢慢的從「運動」與「休閒」範疇中脫離出來，是身體的活動，運用運動使身體中的大肌肉產生收縮而達到運動的效果，且在體育與運動中逐漸被認同與使用。根據中華民國體育學會 (2000) 出版的休閒活動專書將「休閒活動」與「休閒運動」做出區別：「休閒活動」是因內在動機所促發，為了追求滿足、成就感或愉悅感，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動；「休閒運動」係指在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，選擇達身心健康，紓解壓力之運動。由上述說明我們可以得知，休閒活動所含範圍是較大的，舉凡在休閒時間內從事的各項活動，皆可被視為休閒活動，休閒運動則是在於休閒活動內的一些動態性、體能性與休閒娛樂性的運動項目。

研究者根據以上文獻對休閒運動所下的定義，歸納為休閒運動乃是利用閒暇或空閒的時間，從事動態性的活動或運動項目，使個人在自由意志的情況下，獲得娛樂的身心及滿足自我表現，並達到身心平衡發展及休閒娛樂的效果。

從事「運動性」的休閒活動有許多益處，不僅可以讓人放鬆身心、忘卻日常生活瑣事的煩惱，擺脫一成不變、僵化的生活型態，而產生新的心情及有活力的作為，同時還可兼具娛樂、社交之

功能，並滿足我們的成就感。許志賢 (2002) 指出，休閒也在臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動狀況之研究時明，休閒運動的功能應可歸納為下列幾點：(一)、個人生理及心理方面之功能：例如可以幫助個人身體素質，減輕生活各種壓力與舒緩緊張、不安等情緒，進而提昇身心之健康。(二)、增進家庭和諧與親子間良好互動關係之功能：例如在進行休閒活動時可增加親子關係的和諧及幸福，進而創造更溫馨、和諧、安樂的美滿家庭生活。(三)、建立良好人際關係之功能：例如，在參與休閒活動時，透過人與人的接觸，可以認識更好的人，拉近與他人間距離，增進人與人之間的信任感。

綜合上述學者對休閒運動的看法，休閒運動是工作之餘，閒暇時候，個人自願選擇，而且可以從活動中獲得直接歡樂，運用運動使身體中的大肌肉產生收縮而達到運動的效果，使得身心快樂做為參加之原始報酬，並有機會創造成完整而豐富的內外經驗的各種活動。

### 2.3 休閒運動的分類相關研究

休閒運動是在自由時間內，依據個體的偏好所選擇參與具有計畫性之活動，此活動能達到有益於身體、心理與人際發展之各種室內或戶外之動態性，體能性活動。

根據行政院體委會 (1999) 中，將休閒運動分為下列八類：(一)、球類運動：如籃球、排球、桌球等。(二)、戶外運動：如登山、郊遊、散步等。(三)、民俗運動：如風箏、扯鈴等。(四)、舞蹈類運動：如土風舞、社交舞、有氧舞蹈等。(五) 健身運動：如瑜珈、國術、外丹功等。(六)、技擊運動：如跆拳道、空手道、射箭等。(七)、水中及水上運動：如游泳、衝浪、滑水等。(八)、空中運動：如定向運動、冒險性休閒運動等。

若依休閒活動的目來分，中華民國體育學會 (2000) 在「休閒活動專書」中，將其分成以下幾類：(一)、競賽類運動：慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等，以正式比賽的規則為基礎所進行的運動。(二)、健身類運動：如太極拳、國術、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、標準舞、元極舞、外丹功、體操、慢跑、健走、競走、游泳、騎自行車等，較屬於個人健身為目的的運動，可一個或多人一同進行。(三)、冒險類運動：如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翔翼、拖曳傘、衝浪、登山、鐵人三項等，是為興趣、尋求刺激、挑戰、歡樂而進行的運動。(四)、聯誼性運動：如郊遊、野外健行、野營、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾夫球、保齡球、舞蹈等。(五)、防衛性運動：如擒拿、空手道、柔道、劍道、跆拳道、拳擊等，以學習防衛性運動，獲得防身

與運動的雙重效益。(六)、親子運動: 如溜滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、追逐、攀登、舞蹈、體操、放風箏等, 以陪伴與指導為主的家庭式活動。

綜合上述文獻可以發現, 休閒運動是指藉由參與各項運動, 來達到休閒效果的行為, 此行為主要是以身體運動為主體, 透過個體肌肉收縮的自主運動方式來達到休閒的效果, 使身心放鬆、身體健康。其分類方式皆以運動的型態、功能、目的及參與形式等作為分類之依據。而各種分類方式, 皆有其優缺點, 也就是說, 休閒運動之種類是沒有辦法完整來區分的。而事實上, 休閒運動本身也會因為活動性質、實施方式或目的之不同, 同時橫跨在數種不同的分類中。因此, 本研究將休閒運動類型分成球類運動、技擊 (防衛) 運動、戶外運動、水中及水上運動、民俗運動、健身運動、舞蹈類運動等七類, 以嘉義市高職學生為調查對象, 探討休閒運動參與狀況。本研究參考將參考上述專家學者的意見將休閒運動分為七類型。

## 2.4 休閒運動阻礙相關研究

何謂休閒運動阻礙, 按照字面上的解釋是當人想要從事休閒運動時, 卻遇到某些抗拒的因素而無法去實施想要的休閒活動, 稱之為休閒阻礙。(張良漢, 2002、林佳蓉, 2001、賴佳馨, 2002) Crawford and Godbey (1987) 整理相關休閒阻礙之研究, 認為休閒阻礙具有層次性, 並將休閒阻礙定義為三種分別: (一)、個人內在的阻礙 (intrapersonal barriers): 係指個人心理的狀態和態度會互相影響休閒的喜好或參與例如時間; 課業壓力 (胡信吉.2003) 沮喪、信仰、焦慮、知覺的自我能力及對休閒運動的主觀評價。(二)、人際間的阻礙 (interpersonal barriers): 係指個人特質與人之互相影響的結果或關係, 這種的阻礙也可能影響穩定參與的休閒活動。例如同伴 (黃立賢.1996) (三)、結構性的阻礙 (structural barriers): 此類型的阻礙係指介入休閒偏好與阻礙之間的因素。通常這類的休閒阻礙包含天氣因素 (胡信吉.2003)、財政資源、季節、工作時間表、可得的機會、交通及機會的訊息。而黃立賢 (1996) 係指影響或減少參與休閒運動次數和愉快程度的種種因素, 包括時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊、健康、性別、年齡、天候等。

綜合上述文獻得知, 休閒阻礙是指在休閒活動行為過程之中, 任何阻礙或限制中斷個人參與或投入休閒運動的任何因素。研究者定義為當人想要從事休閒運動時, 卻遇到某些抗拒的因素, 而無法去參與或投入休閒運動之理由或影響因素, 稱之為休閒阻礙。

## 第 3 章 研究方法

本章主要目的，旨在說明研究方法與架構，並探討瞭解嘉義市高職學生對休閒運動需求暨休閒運動阻礙的研究，本章擬分成四節加以敘述：第一節介紹研究的概念架構；第二節說明研究工具的編製；第三節為研究對象與抽樣；第四節為資料的結果與分析處理等四大部份，依程序進行。

### 3.1 研究架構與工具

本研究在確認研究的背景與動機之後即根據研究目的著手蒐集及閱讀休閒活動與休閒運動之理論、青少年活動現況及休閒運動態度等相關文獻資料，並參閱相關的研究問卷，然後綜合相關問題擬定問卷，由研究者自編成「青少年參與休閒運動之目的與休閒運動阻礙因素分析之調查問卷」，以此作為本研究蒐集資料之工具，並進行研究的準備工作。

在研究工具方面，本研究採問卷調查法蒐集相關資料，為達有效之研究目的，將休閒活動阻礙分為「背景變項量表」、「休閒活動參與現況」、「影響休閒運動目的」、「休閒活動阻礙」等四個面向探討之，而所使用題項之編製係參考徐慶忠 (2006)、曾安男 (2009)、簡佳玉 (2009) 等人之研究問卷，將之修改以符合本研究之需求，並經指導教授審視而成後，共設計 41 個題項。以下茲將各研究工具詳加說明：

#### 一、量表之編製

影響休閒運動目的量表，主要是根據文獻探討將休閒運動參與動機因素分成「身心放鬆」、「休閒知識」、「社會交流」、「休閒權利」、「能力成就」等五個構面。本研究所使用題項之編製係參考徐慶忠 (2006)、曾安男 (2009)、簡佳玉 (2009) 等人之研究問卷，配合本研究之需求加以修改，經指導教授審視而成後，共設計 31 個題項。

#### 二、個人背景變項

1. 性別: 分成男、女。

2. 學校屬性: 分成公立與私立高職。
3. 就讀年級: 分成一年級、二年級、三年級。
4. 就讀學校: 調查學校有國立嘉義高工、國立嘉義家職、國立嘉義高商、國立華南商職、私立東吳高職、私立立仁高中 (高職部) 共計六所學校。

### 三、休閒運動參與現況

此部分主要在瞭解嘉義市高職學生們每週參與休閒運動的次數、參與休閒運動的時間、參與休閒運動的時段、場地、參與休閒運動的花費金額、參與休閒運動的動機、阻礙參加休閒運動的原因等七項。

### 四、休閒運動目的量表

此部分主要在瞭解嘉義市高職學生影響休閒運動目的的因素，共有五個構面包括「身心放鬆目的」、「休閒知識目的」、「社會交流目的」、「休閒權利目的」、「能力成就目的」，共 17 道題目的量表。並採用李克特 (Likert scale) 五點量表的方式計分，選答「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分，量表各題目得分愈高，表示參與休閒運動的阻礙愈高，反之則愈低。

### 五、休閒運動阻礙量表

此部分主要在瞭解嘉義市高職學生休閒運動阻礙因素，共有三個構面包括「個人內在阻礙因素」、「環境結構性阻礙因素」、「同儕阻礙因素」，本研究採用的休閒運動阻礙量表，共 14 道題目的休閒運動阻礙量表。並採用李克特 (Likert scale) 五點量表的方式計分，選答「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分，量表各題目得分愈高，表示參與休閒運動的阻礙愈高，反之則愈低。

### 六、影響休閒運動目的的因素之操作型定義

影響休閒運動目的的因素係指個體對休閒表現出喜好並持久的感受及評價性反應，它表現在個人的認知、情感和行為意向上。本研究是依據 Ragheb and Beard(1982) 將休閒態度分為三層面：

1. 認知層面 (身心放鬆與休閒知識目的)



包括對休閒運動的一般了解與信念、對休閒運動與身心健康、對休閒的品質、效能、益處與個人影響的看法。

2. 情意層面 (社會交流目的)

係指個體對休閒經驗與活動的評價、喜好和感受。

3. 行爲層面 (休閒權利與能力成就目的)

係指個體對休閒運動選擇與活動的行爲傾向以及個人過去在休閒運動上的經驗。

### 七、休閒阻礙之操作型定義

凡喜好一項活動,但受到外在與內在因素干擾以致無法參與此項活動的任何因子,皆視為阻礙 (Jackson, 1988)。本研究休閒阻礙因素主要包括三種類型,分別為「結構性阻礙」:指影響個體休閒喜好或參與的外在因素,如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等因素;「個人內在阻礙」:指個人內在心理狀況或態度而影響其休閒喜好或參與的因素,如壓力、憂鬱、焦慮、信仰、自我能力、及對適當休閒活動的主觀評價等因素;「人際間的阻礙」:係指個體因沒有適當或足夠的休閒伙伴,而影響其休閒喜好或參與的外在因素。

## 3.2 研究對象與資料分析方法

本研究為探討「休閒運動參與現況」、「影響休閒運動目的」與「休閒運動阻礙」之相關研究,並以嘉義市公私立高職學生為研究樣本,採用隨機抽樣,進行正式問卷施測。

為了解問卷的一致性、穩定性,將把 Cronbach  $\alpha$  作為本研究信度考驗之依據。吳明隆 (1999) 引述學者 Devellis 提出以下之觀點:  $\alpha$  值介於 0.65 至 0.70 之間是最小可接受值;  $\alpha$  值介於 0.70 至 0.80 之間是相當好;  $\alpha$  值介於 0.80 至 0.90 之間是非常好。

本研究以嘉義市高職學生為正式問卷調查之對象,由教育部中部辦公室所公布之嘉義市高職學校名冊得知,嘉義市公私立高職學校共有 6 所,發放每校每年級各 45 份問卷,每校共 135 份問卷。正式問卷施測採用立意抽樣法,總共 6 所學校,共發出問卷數 810 份問卷,回收 720 份,回收率 88.8%,剔除無效問卷 56 份,回收有效問卷共 692 份,有效回收率為 85.4%。

本研究為瞭解相關變項之間的差異與關係,將運用 SPSS 19.0 版統計套裝軟體,進行以下資料分析與整理:1. 描述性統計 (Descriptive Statistics) 本研究運用次數分配及百分比,了解樣

本資料結構性之情形,以平均數及標準差分析嘉義市高職學生休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之現況。2.獨立樣本 T 檢定 (Independent Sample T-test) · 經由獨立樣本 T 檢定以分析不同背景變項間和嘉義市高職學生在休閒態度、休閒參與及休閒阻礙上是否有顯著性差異。3.單因子變異數分析 (one-way ANOVA) · 高中職學生休閒運動參與阻礙在就讀學校類別、就讀年級、每月花費於休閒運動之零用錢,採用單因子變異數分析來檢定差異情形。4.信度分析 (Reliability Analysis) · 信度 (Reliability) 經由測驗測量所得結果,用以檢定各因素內之構成題項對此因素的內部間的一致性、穩定性,或估計測驗誤差有多少,以實際反映出真實量數程度的一種指標。本研究各量表之信度是以 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性來衡量問卷量表內容。信度檢測標準如下,若 Cronbach's  $\alpha$  值大於或等於0.7,屬於高信度,表示問卷設計佳;若介於0.35 與0.7 之間,屬於中信度,表示問卷可以接受;若低於0.35,則為低信度。因此,採用學者們之建議以0.7 以上,代表具有高度的內部一致性。



## 第 4 章結果與分析

本章針對本次研究實施所獲得之各項資料加以整理，並進行相關統計分析，結果共分為四節加以敘述。第一節研究不同背景變項資料分析；第二節信度測試；第三節描述性同計分析；第四節探討差異性分析。

### 4.1 不同背景變項資料分析

本研究受訪者的基本資料包含性別、就讀學校、就讀年級、每週參與休閒運動的次數、時間、時段、同伴、花費等八個問項，各項背景資料與百分比如表 4.1 所示。

由統計結果可看出本研究對象就性別而言，以「女性」居多有 439 人，佔 63.4%；「男性」有 235 人，佔 36.6%。就讀學校是以公立高職居多有 450 人，佔 65.0 %；私立高職有 242 人，佔 35.0%。就讀年級有一年級 230 人，佔 33.2%；二年級有 227 人，佔 32.8%；三年級有 235 人，佔 34.0%。每週參與休閒運動的次數「0-2 次」有 359 人佔 51.9 %；「3-4 次」有 195 人佔 28.2%；「5 次以上」有 138 人佔 19.9%；以「0-2 次」的次數比例最高，以「5 次以上」的次數比例最低。

參與時間「1 小時以內」有 349 人佔 50.4 %；「1-2 小時」有 250 人佔 36.1 %；「2 小時以上」有 93 人佔 13.4 % 為，以「1 小時以內」的時間比例最高，以「2 小時以上」的時間比例最低。參與時段「放學後」有 113 人佔 16.3 %；「假日或例假日」有 228 人佔 32.9%；「兩者皆是」有 348 人佔 50.3 %，以「兩者皆是」的時段比例最高，以「放學後」的時段比例最低。陪同參與休閒運動時的同伴在「單獨參與」有 122 人佔 17.6 %；「家人陪同」有 100 人佔 14.5%；「同學、朋友陪同」有 470 人佔 67.9 %，以「同學、朋友陪同」的時段比例最高，以「放學後」的時段比例最低。

每個月花費於休閒運動之零用錢而言，學生每月花費於休閒運動之零用錢「0 元」，在休閒運動參與的習慣性佔該零用錢有 492 人佔 71.1%，其次依序為「1-300 元」有 156 人佔 22.5%、「300 元以上」者有 44 人，佔 6.4%；在每月花費於休閒運動之零用錢以「0 元」的比例最高。

表 4.1: 不同背景變項資料分析

類別	項目	人數	百分比 (%)
性別	男	235	36.6
	女	439	63.4
學校屬性	公立高職	450	65.0
	私立高職	242	35.0
年級	一年級	230	33.2
	二年級	227	32.8
	三年級	235	34.0
參與次數	1-2次	359	51.9
	3-4次	195	28.2
	4-5次	138	19.9
運動時間	一小時	349	50.4
	1-2小時	250	36.1
	2小時以上	93	13.4
運動的時段	放學後	113	16.3
	假日	228	32.9
	二者都有	348	50.3
陪同伙伴	單獨	122	17.6
	家人	100	14.5
	同學、朋友	470	67.9
運動花費	0元	492	71.1
	1-300元	156	22.5
	大於300元	44	6.4

資料來源: 本研究整理

## 4.2 信度測試

信度 (Reliability) 經由測驗測量所得結果, 用以檢定各因素內之構成題項, 對此因素內部間的一致性、穩定性, 或估計測驗誤差有多少, 以實際反映出真實量數程度的一種指標。本研究各量表之信度是以 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性來衡量問卷量表內容。

依吳明隆 (1999) 引述學者 Devellis 提出以下之觀點:  $\alpha$ 值介於0.65 至0.70 之間是最小可接受值;  $\alpha$ 值介於0.70 至0.80 之間是相當好;  $\alpha$ 值介於0.80 至0.90 之間是非常好。如表4.2所示,

本量表經統計分析後, 全量表的 Cronbach  $\alpha$  值為0.94, 而影響休閒運動目的之五項因素分類表的 Cronbach  $\alpha$  值分別為0.90、0.68、0.66、0.73. 和0.87。在休閒運動阻礙的 Cronbach  $\alpha$  值分別為0.82、0.90、0.84, 顯示本量表信度很好。

## 4.3 描述性統計分析

表4.4指出本研究休閒運動參與目的的構面排序中,「身心放鬆」構面平均值為4.09,「社會交流」構面的平均值為4.14,「休閒權利」構面的平均值為3.94,「能力成就」構面的平均值為3.69,「休閒知識」構面的平均值為3.67。

表4.4中也指出本研究休閒運動參與目的的構面題項平均值排序中, 在構面平均數第一高的「身心放鬆」中, 題項平均數最高為「2. 我透過休閒運動, 可以使我情緒穩定, 身體健康」, 其平均數為4.22, 其次為「1. 我透過休閒運動, 可以充滿樂趣使我放鬆心情」, 其平均數為4.19, 再來為「4. 我透過休閒運動, 可以讓我感到充滿活力」, 其平均數為4.07, 最後為「3. 我透過休閒運動, 可以減輕課業的壓力」其平均數為3.09; 在構面平均數次高的「社會交流」中, 題項平均數最高為「10. 我期望能與同學在休閒運動中增進彼此的友誼」, 其平均數為4.24、其次為「8. 我期望和學校的同學一起做休閒運動」, 其平均數為4.15最後為「9. 我期望藉由從事休閒運動, 可以認識不同的人」, 其平均數為4.04; 在構面平均數次高的「休閒權利」中, 題項平均數最高為「11. 我認為運動是學生時期應養成的習慣」, 其平均數為4.04, 其次為「12. 運動場所有安全的使用環境讓我想運動」, 其平均數為3.96, 最後為「13. 我的家人鼓勵我從事休閒運動」, 其平均數為3.83; 在構面平均數次高的「能力成就」中, 題項平均數最高為「17. 參與休閒運動給我自信心與成就感」, 其平均數為3.86, 其次為「15. 我希望透過休閒運動, 能發揮我的想像力」, 其平均數為

表 4.2: 影響休閒運動目的與阻礙因素項目整體統計量

題號	問卷題項	修正的項目總相關	刪項後 $\alpha$ 值	整體 $\alpha$ 值
	身心放鬆			0.90
C1	充滿樂趣使我放鬆心情	0.77	0.87	
C2	使我情緒穩定身心健康	0.81	0.86	
C3	減壓課業壓力	0.72	0.89	
C4	讓我感到充滿活力	0.81	0.85	
	休閒知識			0.68
C5	指導我增強體適能	0.62	0.51	
C6	指導我休閒運動方法	0.65	0.48	
C7	專人指導休閒運動知識	0.44	0.90	
	社會交流			0.66
C8	希望與同學一起運動	0.40	0.80	
C9	透過運動可以認識人	0.55	0.49	
C10	透過休閒運動增進友誼	0.60	0.47	
	休閒權利			0.73
C11	運動是學生時養成運動習慣	0.60	0.60	
C12	場館安全使我想運動	0.66	0.51	
C13	家人鼓勵我運動	0.42	0.80	
	能力成就			0.87
C14	透過運動表現創意性	0.77	0.83	
C15	透過運動發揮想像力	0.77	0.83	
C16	透過運動面對挫折與打擊	0.70	0.85	
C17	參與休閒運動增加自信成就	0.70	0.85	

資料來源: 本研究整理

表 4.3: 影響休閒運動目的與阻礙因素項目整體統計量

題號	問卷題項	修正的項目總相關	刪項後 $\alpha$ 值	整體 $\alpha$ 值
個人內在阻礙				0.82
D1	休閒運動的技巧難學習	0.66	0.77	
D2	休閒運動的技巧難突破	0.57	0.80	
D3	身體不好無法運動	0.62	0.79	
D4	我沒有運動習慣	0.68	0.77	
D5	沒有喜歡運動項目	0.56	0.80	
環境結構阻礙				0.90
D6	沒有適合運動場地	0.72	0.89	
D7	沒有時間去運動	0.76	0.88	
D8	學業壓力繁重	0.76	0.88	
D9	運動場館離家太遠	0.78	0.87	
D10	運動場館不佳	0.77	0.88	
同儕阻礙				0.84
D11	同學離家遠無法一起去運動	0.69	0.80	
D12	同學因課業壓力大無法運動	0.72	0.79	
D13	同學家人朋友沒時間運動	0.74	0.78	
D14	家人工作無法陪同一起運動	0.59	0.84	

資料來源: 本研究整理

表 4.4: 休閒運動參與構面排序情形分析

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
	身心放鬆			4.09
2	我透過休閒運動, 可以使我情緒穩定, 身體健康	4.22	0.75	
1	我透過休閒運動, 可以充滿樂趣使我放鬆心情	4.19	0.79	
4	我透過休閒運動, 可以讓我感到充滿活力	4.07	0.81	
3	我透過休閒運動, 可以減輕課業的壓力	3.90	0.89	
	社會交流			4.14
10	我期望能與同學在休閒運動中增進彼此的友誼	4.24	0.75	
8	我期望和學校的同學一起做休閒運動	4.15	1.38	
9	我期望藉由從事休閒運動, 可以認識不同的人	4.04	0.84	
	休閒權利			3.94
11	我認為運動是學生時期應養成的習慣	4.04	0.85	
12	運動場所有安全的使用環境讓我想運動	3.96	0.84	
13	我的家人鼓勵我從事休閒運動	3.83	0.87	
	能力成就			3.69
17	參與休閒運動給我自信心與成就感	3.86	0.88	
15	我希望透過休閒運動, 能發揮我的想像力	3.62	0.87	
14	我希望透過休閒運動, 能表現出我的創意性	3.59	0.87	
16	休閒活動可以讓我面對挫折與打擊	3.71	0.91	
	休閒知識			3.67
6	我期望有專業人員指導我正確的休閒運動方法	3.69	0.85	
7	我期望有專業人員教我做休閒運動相關知識	3.72	1.72	
5	我期望有專業人員指導我增強體適能的運動方式	3.60	0.86	

資料來源: 本研究整理



3.62, 再來為「14. 我希望透過休閒運動, 能表現出我的創意性」, 其平均數為 3.59, 最後為「16. 休閒活動可以讓我面對挫折與打擊」, 其平均數為 3.71; 在構面平均數次高的「休閒知識」中, 題項平均數最高為「6. 我期望有專業人員指導我正確的休閒運動方法」, 其平均數為 3.69, 其次為「7. 我期望有專業人員教我做休閒運動相關知識」, 其平均數為 3.72, 最後為「5. 我期望有專業人員指導我增強體適能的運動方式」, 其平均數為 3.60。

表 4.5 指出本研究休閒運動阻礙構面排序中, 「個人內在阻礙」構面平均值為 2.51, 「同儕阻礙」構面的平均值為 2.59, 「環境結構性阻礙」構面的平均值為 2.47。

表 4.5: 休閒運動阻礙構面排序情形分析

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
個人內在阻礙				2.51
2	我覺得休閒運動讓我有挫折感	2.77	1.05	
3	我覺得本身體能狀況不好	2.69	1.10	
1	我覺得休閒運動技巧很難學習	2.63	0.94	
4	我覺得沒有休閒運動習慣與動機	2.46	0.99	
5	我沒有喜歡的休閒運動項目	2.05	0.91	
環境結構性阻礙				2.47
7	因為沒有時間從事休閒運動	2.66	1.09	
8	我覺得學業壓力繁重, 沒有時間做休閒運動	2.57	1.08	
6	沒有適合的休閒運動場地	2.41	1.00	
9	運動場所離家太遠, 所以無法做休閒運動	2.37	1.05	
10	休閒運動的場地不佳與環境不佳	2.35	0.98	
同儕阻礙				2.59
11	因為同學離我家太遠, 沒辦法和我一起從事休閒運動	2.80	1.16	
13	因為我家人朋友沒有時間和我一起去從事休閒運動	2.70	1.09	
12	同學因為課業壓力, 沒辦法和我一起做休閒運動	2.53	1.03	
14	因為要跟家人外出, 使我無法做休閒運動	2.36	0.97	

資料來源: 本研究整理

在休閒運動參與目的構面題項平均值排序中, 在構面平均數第一高的「個人內在阻礙」中, 題項平均數最高為「2. 我覺得休閒運動讓我有挫折感」, 其平均數為 2.77, 其次為「3. 我覺得本身

體能狀況不好」,其平均數為 2.69,再來為「4. 我覺得休閒運動技巧很難學習」,其平均數為 2.63,與「5. 我覺得沒有休閒運動習慣與動機」其平均數為 2.46,最後為「我沒有喜歡的休閒運動項目」其平均數為 2.05;在構面平均數次高的「同儕阻礙」中,題項平均數最高為「11. 因為同學離我家太遠,沒辦法和我一起從事休閒運動」,其平均數為 2.80,其次為「13. 因為我家人朋友沒有時間和我一起去從事休閒運動」,其平均數為 2.70,再來為「12. 同學因為課業壓力,沒辦法和我一起做休閒運動」,其平均數為 2.53,最後為「14 因為要跟家人外出,使我無法做休閒運動」,其平均數為 2.36;在構面平均數最後的「環境結構性阻礙」中,題項平均數最高為「7. 因為沒有時間從事休閒運動」,其平均數為 2.66,其次為「8. 我覺得學業壓力繁重,沒有時間做休閒運動」,其平均數為 2.57,再來為「6. 沒有適合的休閒運動場地」,其平均數為 2.41,與「9. 運動場所離家裡太遠,所以無法做休閒運動」,其平均數為 2.37,最後為「10. 休閒運動的場地不佳與環境不佳」,其平均數為 2.35。

#### 4.4 差異性分析

為了瞭解嘉義市高職生不同性別與不同學校屬性學生,在休閒運動目的上是否有差異性存在,本節乃以 t 檢定考驗性別、學校屬性在休閒目的五個層面是否有顯著差異,並以 0.05 為差異考驗水準。

##### 4.4.1 不同性別對各構面之差異性分析

由表 4.6 統計結果表示,性別不同對於休閒運動目的構面上有、「休閒知識」、「能力成就」皆無明顯差異存在, P 值均大於 0.05,表示無顯著差異,所以接受虛無假設。但在「身心放鬆」、「休閒權利」、「社會交流」構面上 P 值均小於 0.05,有顯著差異,所以拒絕虛無假設,表示在性別不同對於休閒運動目的構面上有正相關。在休閒運動阻礙的各層面上,各構面 P 值均小於 0.05,有顯著差異,拒絕虛無假設,皆有明顯差異存在,從整體平均數顯示不同性別之高職生休閒運動態度皆偏負面。因此得知學生在「個人內在阻礙」、「環境結構阻礙」、「同儕阻礙」上,女生的阻礙大於男生,因此休閒運動阻礙與性別有正相關。

休閒運動目的各構面分析如下: 在身心放鬆層面,男生的平均數為 4.21,女生的平均數為 4.02, t 統計量為 3.04, P 值為 0.00,在 5% 的顯著水準之下,拒絕男生的平均數等於女生的平

表 4.6: 不同性別對各構面之差異性分析統計量

問卷選項	男性	女性	檢定統計量
身心放鬆	4.21 (0.80)	4.02 (0.65)	3.04** (0.00)
休閒知識	3.68 (0.86)	3.66 (0.99)	0.27 (0.78)
社會交流	4.22 (0.75)	4.09 (0.81)	2.06** (0.03)
休閒權利	4.03 (0.74)	3.88 (0.65)	2.75** (0.00)
能力成就	3.75 (0.83)	3.66 (0.71)	1.35 (0.17)
個人內在阻礙	2.30 (0.79)	2.64 (0.72)	-5.69** (0.00)
環境結構阻礙	2.26 (0.87)	2.59 (0.87)	-4.85** (0.00)
同儕阻礙	2.42 (0.89)	2.69 (0.86)	-3.94** (0.00)

註: 男性的樣本數目為253, 女生的樣本數目為439合計692個。男性與女性空格內的數字, 在小括符上方為平均數, 小括符內為標準差。在檢定統計量格子內的數字, 小括符上方為 T 值, 小括符內為機率值。

均數的假設，顯示男生休閒運動的目的，比女生更需要身心放鬆。在休閒知識目的層面，男生的平均數為 3.68，女生的平均數為 3.66， $t$  統計量 0.27， $P$  值為 0.78，在 5% 的顯著水準之上，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在休閒運動提升知識目的之層面，男生與女生沒有顯著差異。在社會交流層面，男生的平均數為 4.22，女生的平均數為 4.09， $t$  統計量 2.06， $P$  值為 0.03，在 5% 的顯著水準之下，顯示拒絕男女生的平均數相等的虛無假設，由於男生的平均數大於女生的平均數，因此可知男生較女生偏好藉由休閒運動來進行社會交流。在休閒權利層面，男生的平均數為 4.03，女生的平均數為 3.88， $t$  統計量 2.75， $P$  值為 0.00，在 5% 的顯著水準之下，拒絕男生的平均數等於女生的平均數的假設，顯示男生休閒運動的目的，比女生更覺得是日常生活中應該擁有的權利。能力成就層面，男生的平均數為 3.75，女生的平均數為 3.66， $t$  統計量 1.35， $P$  值為 0.17，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示以休閒運動來提升能力成就目的層面上，男生與女生沒有差異。

休閒運動阻礙各構面分析如下：個人內在阻礙層面，男生的平均數為 2.30，女生的平均數為 2.46， $t$  統計量為 -5.69， $p$  值 0.00，在 5% 的顯著水準之下，顯示拒絕男女生的平均數相等的虛無假設，由於女生的平均數大於男生，可知女生較男生在個人內在阻礙更多。在環境結構性阻礙層面，男生的平均數為 2.26，女生的平均數為 2.59， $t$  統計量為 -4.85， $p$  值 0.00，在 5% 的顯著水準之下，顯示拒絕男女生的平均數相等的虛無假設，由於女生的平均數大於男生，由此可知，女生較男生在環境結構性阻礙層面上，認為良好的休閒環境可以增加參與運動的動機。在同儕阻礙層面，男生的平均數為 2.42，女生的平均數為 2.69， $t$  統計量為 -3.94， $p$  值 0.00，在 5% 的顯著水準之下，顯示拒絕男女生的平均數相等的虛無假設，由於女生平均數大於男生，因此可知女生在同儕阻礙層面上認為，如果有同學的陪伴可以提高參與休閒運動的意願。

#### 4.4.2 不同學校對各構面之差異性分析

由表 4.7 統計結果表示，不同學校對於休閒運動目的構面上有「身心放鬆」、「休閒知識」、「能力成就」、「休閒權利」皆無明顯差異存在， $P$  值均大於 0.05，表示無顯著差異，所以接受虛無假設。但在「社會交流」構面上  $P$  值均小於 0.05，有顯著差異，所以拒絕虛無假設，表示在不同學校對於休閒運動構面上有正相關。在休閒運動阻礙的各層面上，「個人內在阻礙」、「環境結構阻礙」的  $P$  值均大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，皆無明顯差異存在。但在「同儕阻礙」上  $P$  值小於

0.05, 表示有顯著差異, 因此休閒阻礙與不同學校有正相關。

表 4.7: 不同學校對各構面之差異性分析統計量

問卷選項	公立	私立	檢定統計量
身心放鬆	4.10 (0.71)	4.07 (0.72)	0.46 (0.64)
休閒知識	3.68 (0.79)	3.64 (1.19)	0.52 (0.60)
社會交流	4.18 (0.81)	4.05 (0.75)	2.12** (0.03)
休閒權利	3.95 (0.66)	3.91 (0.74)	0.80 (0.42)
能力成就	3.73 (0.74)	3.62 (0.79)	1.74 (0.08)
個人內在阻礙	2.50 (0.76)	2.54 (0.77)	-0.62 (0.53)
環境結構阻礙	2.42 (0.84)	2.56 (0.95)	-2.0 (0.40)
同儕阻礙	2.52 (0.87)	2.73 (0.89)	-3.0** (0.00)

註: 公立學校的樣本數目為450, 私立學校的樣本數目為242合計692個。公立與私立學校空格內的數字, 在小括符上方為平均數, 小括符內為標準差。在檢定統計量格子內的數字, 小括符上方為 T 值, 小括符內為機率值。

休閒運動目的各構面分析如下: 身心放鬆層面, 公立學校的平均數為 4.10, 私立學校的平均數為 4.07, t 統計量為 0.46, p 值 0.64, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕公立學校的平均數等於私立學校的平均數的假設, 顯示公私立學校的學生追求身心放鬆的目的是相同的, 並無顯著差異存在。在休閒知識層面, 公立學校的平均數為 3.68, 私立學校的平均數為 3.64, t 統計量為 0.52, p 值為 0.60, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示用休閒運動來提升知識目的之層面上, 公立學校與私立學校沒有顯著差異。在社會交流層面, 公立學校的平均數為 4.18, 私立學校的平均數為 4.05, t 統計量為 2.12, p 值為 0.03, 在 5% 的顯著水準之下, 顯示拒絕公私立學校的平均數相等的虛無假設, 由於公立學校的平均數大於私立學校, 因此可知公立學

校的學生較私立學校的學生，更偏好藉由休閒運動來進行社會交流，建立人際關係。在休閒權利層面，公立學校的平均數為 3.95，私立學校的平均數為 3.91，t 統計量為 0.80，p 值為 0.42，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示公私立學校學生認為休閒運動是日常生活應有的權利。在能力成就層面，公立學校的平均數為 3.73，私立學校的平均數為 3.62，t 統計量為 1.74，p 值為 0.08，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示用休閒運動來提升能力成就目的層面，是沒有差異性的。

休閒運動阻礙各構面分析如下：個人內在阻礙層面，公立學校的平均數為 2.50，私立學校的平均數為 2.54，t 統計量為 -0.62，p 值為 0.53，在 5% 的顯著水準之下，顯示無法拒絕公私立學校的平均數相等的虛無假設，表示公私立學校的學生在休閒運動上，對於個人內在阻礙因素是無顯著的差異。在環境結構性阻礙層面，公立學校的平均數為 2.42，私立學校的平均數 2.56，t 統計量為 -2.00，p 值為 0.40，在 5% 的顯著水準之下，顯示無法拒絕公私立學校的平均數相等的虛無假設，表示在環境結構性阻礙層面上沒有顯著差異性。在同儕阻礙層面，公立學校的平均數為 2.52，私立學校的平均數為 2.73，t 統計量為 -3.0，p 值為 0.00，在 5% 的顯著水準之下，顯示拒絕公私立學校的平均數相等的虛無假設，由於私立學校的平均數大於公立學校，因此可知，私立學校學生較公立學校的學生在同儕阻礙層面上，認為如果有同學的陪伴可以增加參與休閒運動的機會。

#### 4.4.3 不同年級對各構面之差異性分析

由表 4.8 是以單因子變異數分析，在不同年級與休閒運動參與程度上的差異分析結果，不同年級在休閒運動的構面上皆無明顯差異存在。在休閒運動阻礙之差異性分析，結果發現不同年級學生在各不同阻礙因素構面上，皆未達顯著差異。

休閒運動目的各構面分析如下：身心放鬆構面上，三年級大於一年級又大於二年級，傾向於參與休閒運動，P 值大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，可能原因，是在於三年級學生因課業壓力或升學壓力上，對於參與休閒運動可以達到身心放鬆來紓解壓力。在休閒知識構面上，一年級大於二年級又大於三年級傾向於參與休閒運動活動，P 值大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，可能原因，是一年級學生不知道如何來提升休閒運動的能力，所以更加重視休閒知識的獲得。在社會交流構面上，三年級大於一年級又大於二年級傾向於參與休閒運動，P 值大於 0.05，無顯

表 4.8: 不同年級對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A2-A3
身心放鬆	0.02 (0.06)	-0.02 (0.06)	-0.04 (0.06)
休閒知識	0.02 (0.08)	0.11 (0.08)	0.09 (0.08)
社會交流	0.02 (0.07)	-0.03 (0.07)	-0.05 (0.07)
休閒權利	0.03 (0.06)	0.06 (0.06)	0.03 (0.06)
能力成就	0.01 (0.07)	-0.00 (0.07)	-0.02 (0.07)
個人內在阻礙	-0.03 (0.07)	-0.01 (0.07)	0.02 (0.07)
環境結構阻礙	-0.19 (0.08)	-0.18 (0.08)	0.00 (0.08)
同儕阻礙	-0.09 (0.08)	-0.02 (0.08)	0.07 (0.08)

註1: A1代表一年級; A2代表二年級; A3代表三年級; 表格內小括符上方的數字為平均差異; 小括符內的數字為標準差; \*\*代表在5%的顯著水準之下顯著異於0

著差異，接受虛無假設，可能原因，是在參與休閒運動中，三年級學生更注重人際關係的交流。在休閒權利構面上一年級大於二年級又大於三年級，傾向於參與休閒運動，P 值大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，可能原因，是在於一年級學生剛升上高職，在課業壓力上還沒很大，所以對於休閒運動目的上，更加重視休閒時間與空間的獲得。在能力成就構面上，三年級大於一年級又大於二年級，傾向於參與休閒運動，P 值大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，可能原因，是三年級學生對於自己休閒運動技能上的表現，更加重視。

休閒運動阻礙各構面分析如下：個人內在阻礙構面上，二年級大於三年級又大於一年級，傾向於參與休閒運動，P 值大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，可能阻礙原因是在於二年級學生在個人內在阻礙上，對於自己在休閒運動上想參加又想念書，處於趨避衝突上，所以在個人內在的阻礙有很大的影響。在環境結構性阻礙構面上，二年級大於三年級又大於一年級傾向於參與休閒運動，P 值大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，可能阻礙原因，是在於二年級學生在環境結構性阻礙上，對於自己在休閒運動參與上沒有時間、功課壓力太大或休閒運動場地不佳。在同儕阻礙構面上，二年級大於三年級大於一年級傾向於參與休閒運動活動，P 值大於 0.05，無顯著差異，接受虛無假設，可能阻礙原因，是在於二年級學生在同儕阻礙上，參與休閒活動需要同學或家人的陪同。

#### 4.4.4 不同參與次數對各構面之差異性分析

表 4.9 是以單因子變異數分析，在不同參與次數與休閒運動參與程度上的差異分析結果。

休閒運動目的各構面分析如下：身心放鬆構面上，5 次以上大於 3-4 次又大於 0-2 次，在參與休閒運動，但是 0-2 次與 3-4 次的 P 值小於 0.05，達顯著水準所以拒絕虛無假設，表示在身心放鬆的構面與參加次數有正相關，很明顯參加的次數越多，越能達到身心放鬆的目的。在休閒知識構面上，5 次以上大於 3-4 次又大於 0-2 次，在參與休閒運動，P 值均大於 0.05 無明顯差異性存在，所以接受虛無假設，可能原因，是學生的運動次數的多寡與休閒運動知識的獲得沒有差異性存在。在社會交流構面上，5 次以上大於 3-4 次又大於 0-2 次，在參與休閒運動，但 0-2 次的 P 值小於 0.05，達顯著差異，有正向關係，所以拒絕虛無假設，對參與休閒運動在社會交流構面上，參與的次數越少，人際互動的機會也會變少，社會交流的目的就變少。在休閒權利構面上，5 次以上大於 3-4 次又大於 0-2 次，在參與休閒運動，但是 0-2 次與 3-4 次的 P 值小於 0.05，達顯著差異，



表 4.9: 不同參與次數對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	B1-B2	B1-B3	B2-B3
身心放鬆	-0.19** (0.06)	-0.35** (0.06)	-.016 (0.07)
休閒知識	-0.14 (0.08)	-0.19 (0.09)	-0.04 (0.10)
社會交流	-0.16 (0.07)	-0.21** (0.07)	-0.04 (0.08)
休閒權利	-0.26** (0.06)	-0.33** (0.00)	-0.07 (0.07)
能力成就	-0.25** (0.06)	-0.30** (0.07)	-0.04 (0.08)
個人內在阻礙	0.41** (0.06)	0.44** (0.07)	0.03 (0.08)
環境結構阻礙	0.44** (0.07)	0.61** (0.08)	0.17 (0.09)
同儕阻礙	0.27** (0.07)	0.44** (0.08)	0.16 (0.09)

註: B1 代表參與次數 0-2 次; B2 代表參與次數 3-4 次; B3 代表參與次數 5 次以上; 表格內小括符上方的數字為平均差異數; 小括符內的數字為標準差; \*\*代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

有正向關係，所以拒絕虛無假設，平均差異-0.26與-0.33，表示在休閒權利上，休閒是應有的習慣與態度，參加活動是獲得家人的支持。能力成就構面上5次以上大於3-4次又大於0-2次，在參與休閒運動，但是0-2次與3-4次的 P 值小於0.05，達顯著差異，有正向關係，所以拒絕虛無假設平均差異-0.00與-0.00，表示參加休閒運動次數越多，越能滿足自己的能力成就，並能發揮在休閒運動上的創造力與想像力，也更能面對挫折。

休閒運動阻礙各構面分析如下：個人內在阻礙構面上，參與次數是0-2次大於3-4次又大於5次以上，在0-2次與3-4次 P 值均小於0.05，拒絕虛無假設，表示個人內在阻礙與休閒活動參與上有正相關，阻礙越大參加的次數越少，可能是對自己沒信心或運動的能力不足，造成參加的困難，可能是阻礙原因。在環境結構性阻礙構面上，參與次數是0-2次大於3-4次又大於5次以上，在0-2次與3-4次 P 值均小於0.05，拒絕虛無假設。表示環境結構阻礙與休閒活動參與有正相關，阻礙越大參加的次數越少，可能是覺得沒有時間參加，或場地不佳而減少運動次數。在同儕阻礙構面上，參與次數是0-2次大於3-4次又大於5次以上，在0-2次與3-4次 P 值均小於0.05，拒絕虛無假設，表示同儕阻礙與休閒活動參與上有正相關，阻礙越大參加的次數越少，可能阻礙原因，是在學生參加休閒運動上，都需要家人或同學的陪伴才要參加，相對的同學或家人的陪伴次數減少阻礙越大。

#### 4.4.5 不同每月花費對各構面之差異性分析

由上述資料得知，表 4.10 是以單因子變異數分析，在每月花費於休閒運動的零用錢與休閒運動參與程度上的差異分析結果。

休閒運動目的各構面分析如下：身心放鬆構面上，300元以上大於1-300又大於0元，在參與休閒運動活動上，P 值均大於0.05，未達顯著水準所以接受虛無假設，很明顯每月參加休閒運動上花費的零用錢與身心放鬆無正向關係存在。在休閒知識構面上，1-300元以上大於0元又大於300元以上，在參與休閒運動活動，P 值均大於0.05無明顯差異性，所以接受虛無假設，所以學生花費的零用錢與休閒運動知識的獲得無正相關。在社會交流構面上，1-300元大於300元以上又大於0元，在參與休閒運動活動，P 值均大於0.05無明顯差異性，所以接受虛無假設，所以學生花費的零用錢與社會交流構面無正相關。在休閒權利構面上，1-300元大於300元以上又大於0元，在參與休閒運動活動上，P 值均大於0.05無明顯差異性，所以接受虛無假設，表示在休閒

表 4.10: 不同每月花費對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	C1-C2	C1-C3	C2-C3
身心放鬆	-0.11 (0.06)	-0.17 (0.16)	-0.05 (0.17)
休閒知識	-0.02 (0.08)	0.03 (0.14)	0.05 (0.16)
社會交流	-0.12 (0.07)	-0.03 (0.12)	0.08 (0.13)
休閒權利	-0.11 (0.06)	-0.03 (0.11)	0.08 (0.11)
能力成就	-0.19* (0.06)	-0.03 (0.11)	0.15 (0.12)
個人內在阻礙	0.16 (0.07)	0.33* (0.12)	0.16 (0.13)
環境結構阻礙	.021* (0.08)	0.16 (0.17)	-0.04 (0.18)
同儕阻礙	0.09 (0.08)	0.19 (0.17)	0.10 (0.18)

註: C1 代表每月花費金額 0 元; C2 代表每月花費金額 1-300 元; C3 代表每月花費金額 300 元以上; 表格內小括符上方的數字為平均差異數; 小括符內的數字為標準差; \*\*代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

權利上與零用錢的花費沒有明顯差異。在能力成就構面上, 1-300元大於300元以上又大於0元, 在參與休閒運動活動上的花費, 但是1-300元 P 值小於0.05, 平均差異-0.19, 表示有差異性。學生在球場上運動, 體力的付出很大, 若身上有零用錢運後可以買飲料或麵包充飢。

休閒運動阻礙各構面分析如下: 個人內在阻礙構面上, 參加休閒活動的花費的零用錢是0元大於1-300元又大於300以上, 但在300元以上 P 值小於0.05, 所以拒絕虛無假設, 有正相關係, 在個人內在阻礙上零用錢是阻礙上的因素之一。在環境結構阻礙構面上, 參加休閒活動花費零用錢是0元大於300元以上又大於1-300元, 但在300元以上 P 值小於0.05, 所以拒絕虛無假設, 表示有正相關係, 在環境結構性阻礙構面上, 零用錢是阻礙上因素之一。在同儕阻礙構面上, 參加休閒活動花費零用錢是0元大於1-300元又大於300以上, 但 P 值均大於0.05, 無顯著差異, 接受虛無假設, 表示零用錢與同儕阻礙構面上並無差異性存在。

#### 4.4.6 不同參與休閒時間對各構面之差異性分析

由上述資料得知, 表4.11 是以單因子變異數分析, 在不同參與休閒運動的時間與休閒運動目的參與程度上的差異分析結果。

休閒運動目的各構面分析如下: 身心放鬆構面上, 2小時以上高於1-2小時又高於一小時, 所以在參與休閒運動活動上, P 值均小於0.05, 達顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 表示有正相關係, 很明顯參加休閒運動的時間越久, 投入的時間長, 運動多了就越能達到身心放鬆的目的, 所以2小時的運動時間是不夠的。在休閒知識構面上, 2小時以上高於1-2小時又高於一小時, 所以在參與休閒運動活動上, 1小時與1-2小時 P 值均大於0.05無明顯差異性, 但2小時以上 P 值小於0.05的顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 表示有正相關係, 所以學生在參與在休閒運動的時間越長, 就會去了解或思考如何增加自己在休閒時所需要的運動知識。在休閒運動參與時間在社會交流構面上, 2小時以上高於1-2小時又高於一小時, 所以在參與休閒運動活動上, 1小時與1-2小時 P 值均大於0.05無明顯差異性, 但2小時以上 P 值小於0.05的顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 表示有正相關係, 所以參與的時間越長在人際關係的交流上, 更能增加友誼與情感。在休閒權利構面上, 2小時以上高於1-2小時又高於一小時, 所以在參與休閒運動活動上, 1小時與1-2小時 P 值均大於0.05無明顯差異性, 但2小時以上與1-2小時的 P 值均小於0.05達顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 表示有建立良好的運動習慣。在能力成就構面上, 2小時以上高於1-2小時、又高於一

表 4.11: 不同參與休閒時間對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	D1-D2	D1-D3	D2-D3
身心放鬆	-0.19** (0.05)	-0.41** (0.08)	-0.22** (0.08)
休閒知識	-0.13 (0.07)	-0.27** (0.11)	-0.14 (0.11)
社會交流	-0.08 (0.06)	-0.29** (0.09)	-0.21 (0.09)
休閒權利	-0.08 (0.05)	-0.33** (0.08)	-0.25** (0.08)
能力成就	-0.18** (0.06)	-0.44** (0.08)	-0.25** (0.09)
個人內在阻礙	0.29** (0.06)	0.51** (0.08)	0.22 (0.09)
環境結構阻礙	0.25** (0.07)	0.68** (0.10)	0.42** (0.10)
同儕阻礙	0.11 (0.07)	0.50** (0.10)	0.38** (0.10)

註: D1 代表不同參與休閒時間 1 小時; D2 代表不同參與休閒時間 1-2 小時; D3 代表不同參與休閒時間 2 小時以上; 表格內小括符上方的數字為平均差異數; 小括符內的數字為標準差; \*\*代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

小時,所以在參與休閒運動活動上, P 值均小於 0.05, 達顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 表示有顯著差異性存在, 參加的時間越久, 投入的時間長在體能上的付出多, 使得身心壓力得到釋放, 大腦放鬆思考能力增加, 就能面對壓力與挫折的挑戰, 也會產生不同的思考模式。

休閒運動阻礙各構面分析如下: 在個人內在阻礙構面上, 參加休閒活動參與時間是 1 小時高於 1-2 小時又高於 2 小時以上, P 值小於 0.05, 所以拒絕虛無假設, 表示有正相關係, 參加的時間越少阻礙越大, 可能是對自己沒信心或運動的能力不好, 造成參加上的困難, 是休閒運動可能阻礙的原因。在環境結構阻礙構面上, 參加休閒活動參與時間是 1 小時高於 1-2 小時、1-2 小時高於 2 小時以上, P 值小於 0.05, 所以拒絕虛無假設, 表示有正相關係, 參加的次數越少阻礙越大, 可能是覺得自己在學習上沒有時間、功課壓力太大或休閒運動場地不佳而減少運動時間, 可能是阻礙的因素。在同儕阻礙構面上, 參加休閒活動參與時間是 1 小時高於 1-2 小時又高於 2 小時以上, P 值小於 0.05, 所以拒絕虛無假設, 表示有正相關係, 參加的時間越少阻礙越大, 可能阻礙原因, 在於學生參加休閒運動時, 都需要家人與同學的陪同才能參加, 相對同學或家人的陪伴時間越少阻礙越多。

#### 4.4.7 不同參與休閒運動同伴對各構面之差異性分析

表 4.12 是以單因子變異數分析, 在參與休閒運動時的同伴與休閒運動參與程度上的差異分析結果。

休閒運動目的各構面分析如下: 身心放鬆構面上, 同學或朋友高於家人又高於單獨參加, 所以在參與休閒運動活動上, 單獨與同學或朋友的平均差異比較為 -0.02, P 值小於 0.05, 達顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 學生參加休閒運動時, 有同學或朋友陪同, 在穩定情緒與減輕功課壓力上更能達到放鬆的目的。在休閒知識構面上, 家人高於同學或朋友又高於單獨參加, 所以在參與休閒運動活動上, 單獨與同學的平均差異比較為 -0.02, P 值小於 0.05, 達顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 可能是家人的知識與經驗高於同學與朋友, 所以在休閒知識上可以獲得滿足。在社會交流構面上, 同學或朋友高於家人、家人高於單獨參加, 所以在參與休閒運動活動上, 單獨與同學或朋友的平均差異比較為 -0.28, P 值小於 0.05, 達顯著水準拒絕虛無假設, 所以學生參加時有同學或朋友陪同, 在人際關係的交流上更能增加彼此的友誼與情感的交流。休閒權利構面上, 家人高於同學或朋友又高於單獨參加, 所以在參與休閒運動活動上, 有家人的鼓勵, 可以讓學生在讀

表 4.12: 不同參與休閒運動同伴對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	E1-E2	E1-E3	E2-E3
身心放鬆	-0.16 (0.09)	-0.02** (0.07)	-0.04 (0.07)
休閒知識	-0.29 (0.12)	-0.24** (0.09)	0.04 (0.10)
社會交流	-0.10 (0.10)	-0.28** (0.08)	-0.18 (0.08)
休閒權利	-0.11 (0.09)	-0.08 (0.07)	0.02 (0.07)
能力成就	-0.17 (0.10)	-0.20** (0.07)	-0.02 (0.08)
個人內在阻礙	0.04 (0.10)	0.25** (0.07)	0.21** (0.08)
環境結構阻礙	0.07 (0.11)	0.25** (0.08)	0.18 (0.09)
同儕阻礙	0.08 (0.11)	0.29** (0.08)	0.20 (0.09)

註: E1 代表參與休閒運動同伴單獨; E2 代表參與休閒運動同伴家人; E3 參與休閒運動同伴同學或朋友; 表格內小括符上方的數字為平均差異數; 小括符內的數字為標準差; \*\*代表在5%的顯著水準之下顯著異於0。

書之餘抒解壓力與身心放鬆。在能力成就構面上, 同學或朋友高於家人又高於單獨參加, 所以在參與休閒運動活動上, 單獨與同學或朋友的平均差異比較為-0.20, P 值小於 0.05, 達顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 表示有顯著差異存在, 參加休閒運動時有希望同學與朋友的陪同。

休閒運動阻礙各構面分析如下: 個人內在阻礙構面上, 參加休閒活動參與時的同伴是, 單獨參加高於家人又高於同學與朋友, 單獨與同學或朋友參加的平均差異比較為 0.25, P 值小於 0.05 與家人與同學或朋友的平均差性比較為 0.21, P 值小於 0.05 達顯著水準, 所以拒絕虛無假設, 表示參加休閒運動時單獨參加的阻礙最大, 與同學或朋友或家人一起活動時最小, 所以學生希望有同學或朋友或家人一起參與, 這是造成個人內在阻礙的原因。在環境結構性阻礙構面上, 參加休閒活動時的同伴是, 單獨參加高於家人又高於同學與朋友, 表示參加休閒運動時單獨參加的阻礙最大, 可能是同學或家人沒有時間, 無法陪同參加而減少運動。在同儕阻礙構面上, 參加休閒活動時的同伴是, 單獨參加高於家人又高於同學與朋友, 表示參加休閒運動時單獨參加的阻礙最大, 與同學或朋友一起活動時最小, 可能阻礙原因, 是在參加時需要家人與同學的陪同才會參加, 相對同學或家人的陪伴的時間越少阻礙越多。



## 第 5 章 結論與建議

本研究目的在探討嘉義市公私立高職學生休閒運動目的與休閒阻礙之現況及關係。本研究以嘉義市公私立高職學生 720 位為對象實施問卷調查，蒐集所需資訊，再運用統計方法將所得資料予以分析、討論，最後根據研究結論，提出具體建議。所得結果期望能提供學校作為培養學生正確的休閒價值觀，以及日後推動嘉義市高職生休閒運動之參考依據。

本節依據本研究各項問題與結果，提出下列具體結論：嘉義市公私立高職學生在休閒運動參與頻率，由研究結果得知，每週參與休閒運動的次數「0-2 次」有 359 人佔 51.9 %；「3-4 次」有 195 人佔 28.2%；「5 次以上」有 138 人佔 19.9%；以「0-2 次」的次數比率最高，以「5 次以上」的次數比例最低。參加休閒運動時段，在放學後或假日「兩者皆是」有 348 人佔 50.3 %；參與休閒運動時由「同學、朋友陪同」有 470 人佔 67.9 %；以「同學、朋友陪同」的比例最高。整體而言，在參與休閒運動「0-2 次」有 359 人佔 51.9 %；休閒運動時段放學後或假日「二者皆是」有 348 人佔 50.3 %；參與休閒運動時由「同學、朋友陪同」有 470 人佔 67.9 %，所以培養學生參與休閒運動上仍然有很大的提昇空間。影響休閒運動之目的因素結果：不同性別對於休閒運動目的平均是否不同，性別不同對於休閒運動目的只有「身心放鬆」、「休閒權利」構面上 P 值均小於 0.05，有顯著差異，表示性別不同對於休閒運動目的構面上有正相關，男生在休閒運動上比女生更需要身心靈的放鬆與休閒的權利。而不同學校對於休閒運動目的平均是否不同，只有「社會交流」構面上 P 值均小於 0.05，有顯著差異，所以拒絕虛無假設，表示在不同學校對於休閒運動目的構面上有正相關，表示公立高職的學生在社會交流上，更需要休閒運動來建立人際關係。在不同年級之休閒態度各層面上，各構面皆無明顯差異存在，從整個平均數顯示休閒運動態度皆偏向正面，因此學生也比較容易有機會去參與多樣化的休閒活動，也因此養成教育中對休閒活動的態度較積極正向，因此休閒態度與年級並無任何差異存在。在不同休閒運動參與次數情形而言，各構面上有「身心放鬆」、「社會交流」、「休閒權利」、「能力成就」、「知識需求」皆有顯著差異存在，表示參加

的次數越多就能達到各構面的目標與能力。在零用錢的不同構面上，只有「能力成就」構面有差異性存在，表示學生在參加休閒運動時家長給予的零用錢的多寡，會影響學生參加休閒運動上的意願。在不同休閒運動參與時間情形而言，其中，在「身心放鬆」、「社會交流」、「休閒權利」、「能力成就」、「知識需求」構面上達顯著差異。表示在不同參與休閒運動時間上，時間越長，投入的時間愈久，在不同的構面上，學生的表現能力會更明顯。在參加休閒運動時有同學或朋友的陪同的構面上，只有「休閒權利」P 值大於 0.05 無差異性存在，表示有家人的鼓勵同學或朋友的陪同，讓學生了解參加休閒運動可以在讀書之餘抒解壓力與身心放鬆。

由此可知，在男生與女生不同構面的休閒運動參與比較中，均顯示學生都喜愛休閒運動，參加的次數越多，投入的時間越長，就能表現出各構面的目的性，有關單位與學校在規畫休閒活動上，毋需依學校屬性進行區隔，同時也應提供相同的休閒運動參與外在條件，當可豐富學生的休閒生活，讓求學階段能心情更放鬆，身體更健康，充分滿足學生參與休閒活動的動機需求。

不同性別在休閒運動阻礙的各層面上，各構面 P 值均小於 0.05，有顯著差異，皆有明顯差異存在，從整體平均數顯示不同性別之高職生休閒運動態度皆偏負面，因此得知學生在「個人內在阻礙」、「環境結構阻礙」、「同儕阻礙」上，女生的阻礙性大於男生，因此休閒運動阻礙與性別有正相關。而不同學校在休閒運動阻礙的各層面上，有「個人內在阻礙」、「環境結構阻礙」，皆無明顯差異存在，但在「同儕阻礙」上 P 值小於 0.05，表示有顯著差異，因此休閒運動阻礙與不同學校有正相關。在不同年級休閒運動阻礙的各層面上，皆無明顯差異存在，從整體平均數顯示，不同年級之高職生休閒運動態度皆偏向正面，因此休閒運動阻礙與年級並無關聯性。在不同參與次數休閒運動阻礙的各構面上，皆有明顯差異存在，從整體數據顯示不同年級之高職生休閒運動阻礙在 0-2 次與 3-4 次的活動參與，在「個人內在」、「環境結構」、「同儕阻礙」上 P 值均小於 0.05，表示有顯著差異性存在，表示學生在休閒運動的參與上，參加的次數越少阻礙越大。而每月花費於休閒運動的零用錢，在休閒運動阻礙的各層面上，皆有明顯差異存在，P 值小於 0.05。表示零用錢的多寡，會造成學生在休閒運動的參與上，會有顯著的影響。而就不同參與時間在休閒運動阻礙的各層面上皆有明顯差異存在，表示學生在休閒運動的參與上，參加的時間越長，阻礙越大。在參加休閒活動時的同伴，在休閒運動阻礙的各層面上皆有明顯差異存在，表示有顯著差異性存在，亦即學生希望有家人或同學的陪伴參加休閒運動，陪伴的次數越少阻礙越大。

由此可知，當休閒態度愈高時，其休閒阻礙就越高，因此我們可知，參與者有積極參與的態

度,但考慮的層面也越多,例如:興趣、天氣、時間、場地、環境、家人的態度等,都可能影響休閒阻礙的程度。

對於學校、政府部門及相關團體之建議,首先、各校應主動提供休閒方面資訊:研究顯示同儕是學生獲得休閒資訊的最主要管道,顯示學校對休閒資訊所提供的服務不足,宜加強服務同學。其次、學校體育教師可以將課程融入休閒運動教材,並且增購休閒運動器材設備,讓學生在平常教育過程中學習,可以直接參與休閒運動活動,來培養學生參加休閒運動的能力。最後、將休閒教育融入各領域教學中:透過各科的融入教學讓學生了解休閒的益處,並培養其積極努力參與休閒的能力,例如推動體育教學,可教導孩子學習各項運動技能並培養終身運動的生活習慣,透過這些課程可建立學生正確的休閒觀念和價值觀,養成好的休閒習慣並提升體適能。

對學生之建議,首先、從事休閒運動習慣上,嘉義市高職學生每周運動人數「1-2次」僅達 51.9%,運動時間只有「一小時」就有 50.4%,而由於其運動參與同伴多為友伴,且運動參與地點多在學校,要有效提升嘉義市高職學生規律運動人口,應善加利用同儕之影響力。其次、學校每學期有對學生做體適能測驗,測驗結果不佳的學生應擬定提升體適能方案,藉此養成規律運動習慣,且能提升嘉義市高職學生參與休閒運動每週的次數及每次參與的時間,一定能對身心健康發展有所助益。最後、高職學生處於升大學階段,課業壓力本來就很重,因此更須妥善安排休閒運動的時間,才不會讓課業壓力與生活壓力,阻礙個人休閒運動參與。

對於後續研究之建議,首先、在研究主題上,本研究僅以休閒運動參與現況、休閒運動目的因素及休閒運動阻礙變項進行調查,未來有興趣從事相關研究的研究者,如能再增加研究變項,如「課業壓力」、「父母社經地位」、「從事休閒運動的方式」等進行調查,當可獲得較本研究更廣泛的研究結果。其次、在研究方法上,因本研究僅針對嘉義市公私立高職學生進行量化研究,對於未來亦可加入質性研究或是實地訪談研究方法,如此可讓研究更加多元化,研究結果也將更深入及客觀。最後、在研究對象上,本研究僅以嘉義市高職學生為研究對象,未來若有研究者想要更進一步整體瞭解嘉義市學生休閒運動的狀況,建議將國中學生及大專院校學生加入研究範圍,找出其不同層級的休閒運動參與動機、阻礙因素及獲得休閒運動效益的影響因素,進行更為廣泛的探討。

## 參考文獻

- 三田義雄 (1975)。觀光、遊憩計畫論。花蓮：台灣觀光學院數位教材中心。
- 行政院體育委員會 (1999)。中華民國白皮書。臺北市行政院體育委員會。
- 于俊傑 (2009)。國軍特勤人員休閒運動行爲、參與動機及阻礙因素之研究。臺北市立體育學院研究所碩士論文。
- 中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書，臺北市行政院體育委員會。
- 沈易利 (2000)。臺灣省民眾休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰出版社。
- 吳明隆 (1999)。SPSS 統計應用實務。臺北：松岡電腦圖書。
- 林佳蓉 (2001)。老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 胡信吉 (2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學碩士論文。
- 黃金柱 (2007)。休閒概論。臺北市：師大書苑。
- 黃立賢 (1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。國立高雄師範大學研究所碩士論文。
- 程紹同 (1994)。現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理。中華體育, Vol. 7, 25-30。
- 楊秀芝 (1988)。一般少年與非行少年休閒生活之比較-以西門町休閒活動爲主的少年研究。東吳大學社會學系研究所碩士論文。
- 張良漢 (2002)。休閒知覺自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究-以國立聯合技術學院爲例。國立臺灣體育學院研究所碩士論文。
- 蔡文山 (2005)。臺灣高中職與大學升學機制之教育社會學探究。國民教育研究集刊。Vol. 13, 147-161。

曾安男 (2009)。彰化縣高中職學生休閒運動參與現況及阻礙之研究。亞洲大學經營管理學碩士論文。

賴家馨 (2002)。休閒阻礙量表之編製 - 以台北市大學生為例。國立體育學院碩士論文。

簡佳玉 (2009)。教師參與休閒運動與阻礙因素之研究-以屏東縣北區國立高中職教師為例。屏東縣：大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。

Coleman, D. (1993), Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research*, Vol. 25, 350-361

Greening, L., & Dollinger, S.J. (1993), Rural Adolescents Perceived 102 Personal Risks for Suicide, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 22, 211-217.

Jackson, E. L. & Burton, T. L. (1989), *Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past, Charting the Future*. StateCollege, PA:Venture Publishing, Inc.

Kelly, J. R. (1990), *Freedom to Be- A New Sociology of Leisure*. NY: Macmillan Publishing Company

Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997), *Recreational Sport Management (3rd ed)*. Human Kinetics

Murphy, J. F. (1974), *Concepts of Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. *Leisure Sciences*, Vol. 10 , 203-215.