

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之研究-以嘉
義縣市國小高年級學童為例

A Study on Leisure Constraints ,Leisure Benefits, Quality of Life and Academic
Achievement, A case of high grade elementary school students in Chia-yi county/city

研究生：鄭靖霖

GRADUATE STUDENT : CHENG CHING-LIN

指導教授：李謀監 博士

郭進財 博士

ADVISOR : MOU-CHIEN LEE Ph.D.

CHIN-TSAI KUO Ph.D.

中 華 民 國 一 〇 二 年 六 月

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班
一〇一學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之研究-以嘉義縣
市國小高年級學童為例

研究生：鄭靖霖

指導教授：李謀監 博士

郭進財 博士

論文摘要內容：

本論文主要目的在於探討嘉義縣市國小高年級學童，休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之關係。本研究受試對象為嘉義縣市之國小高年級學童，共發放 550 份問卷，回收有效問卷 488 份，有效量表回收率為 88.7%。並以 t 考驗、單因子變異數分析、結構方程模式等統計方法進行驗證分析，本研究結果如下所述：

- 一、嘉義縣市國小高年級學童之休閒阻礙在「家長管教方式」有差異存在。
- 二、嘉義縣市國小高年級學童之休閒效益在「年級」、「性別」、「家長教育程度」有差異存在。
- 三、嘉義縣市國小高年級學童之生活品質在「性別」有差異存在。

四、嘉義縣市國小高年級學童之學業成就在「性別」、「縣市」及「家庭模式」、「家長教育程度」有差異存在。

五、嘉義縣市國小高年級學童之學業成就的結構方程模式顯示：休閒阻礙會直接影響休閒效益；休閒阻礙對於生活品質有影響關係；休閒效益對於生活品質有影響關係；生活品質對於學業成就有直接的影響關係。

關鍵詞：休閒阻礙、休閒效益、生活品質、學業成就

Title of Thesis: A Study on Leisure Constraints ,Leisure Benefits, Quality of Life and Academic Achievement, A case of high grade elementary school students in Chia-yi county/city

Name of Institute: Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate date : June, 2013

Degree Conferred : M. B. A

Name of Student: CHENG CHENG-LIN

Advisor: MOU-CHIEN LEE Ph.D.

CHIN-TSAI KUO Ph.D.

Abstract

This study aims to discuss the relations among Leisure Constrains, Leisure Benefits, Quality of life and Academic Achievement. The subjects of this study were high grade elementary school students in Chia-yi county/city. A total of 550 questionnaires were sent out and 448 valid questionnaires were received. The response rate of valid questionnaires was 88.7%. The t-test, One way ANOVA, and Structural Equation Model were used to analyze the collected data. The findings of this study are stated as follows: First, there were different in parenting styles of leisure constraints in high grade elementary school students in Chia-yi county/city. Second, there were different in grade, sex and parental education level of leisure benefits in high grade elementary school students in Chia-yi county/city. Third, there were different in sex of quality of life in high grade elementary school students in Chia-yi county/city. Fourth, there were different in sex, county/city, family-type and parental education level of academic achievement in high grade elementary school students in Chia-yi county/city. Fifth, with Structural Equation Model, academic achievement of high grade elementary students in Chia-yi county/city shows the direct effect of leisure constrains on leisure benefits, the effect of leisure constrains on quality of life, the effect of leisure benefits on quality of life, the direct effect of quality of life on academic achievement.

Keywords: Leisure Constraints, Leisure Benefits, Quality of life, Academic Achievement.

目錄

中文摘要	-----	i
英文摘要	-----	iii
目錄	-----	iv
表目錄	-----	vi
圖目錄	-----	x
第一章 緒論	-----	1
1.1 研究動機	-----	1
1.2 研究目的	-----	5
1.3 研究問題	-----	5
1.4 研究範圍與限制	-----	6
1.5 名詞解釋	-----	7
第二章 文獻探討	-----	10
2.1 休閒理論及其相關研究	-----	10
2.2 休閒阻礙的理論與相關研究	-----	17
2.3 休閒效益的理論與相關研究	-----	27
2.4 生活品質的理論與相關研究	-----	43
2.5 學業成就的理論與相關研究	-----	52

第三章	研究方法與步驟	60
3.1	研究架構	60
3.2	研究假設	61
3.3	研究流程	63
3.4	研究對象與抽樣方法	65
3.5	研究工具	66
3.6	資料處理	82
第四章	結果與討論	83
4.1	不同人口統計變項學生之休閒阻礙的差異性分析	83
4.2	不同人口統計變項學生之休閒阻礙的差異性分析	88
4.3	不同人口統計變項學生之生活品質的差異性分析	95
4.4	不同人口統計變項學生之學業成就的差異性分析	100
4.5	國民小學高年級學童的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之間的關聯性分析	107
第五章	結論與建議	119
5.1	結論	119
5.2	建議	123

參考文獻	-----	126
中文部份	-----	126
英文部分	-----	135
附錄	-----	139
附錄一 預試問卷	-----	139
附錄二 正式問卷	-----	144

表目錄

表 3-1	預試問卷發放回收情形	-----	65
表 3-2	正試問卷發放回收情形	-----	66
表 3-3	休閒阻礙預試量表項目分析摘要表	-----	70
表 3-4	休閒效益預試量表項目分析摘要表	-----	71
表 3-5	生活品質預試量表項目分析摘要表	-----	72
表 3-6	學業成就預試量表項目分析摘要表	-----	73
表 3-7	休閒阻礙預試量表因素結構摘要表	-----	75
表 3-8	休閒效益預試量表因素結構摘要表	-----	76
表 3-9	生活品質預試量表因素結構摘要表	-----	77
表 3-10	學業成就預試量表因素結構摘要表	-----	78
表 3-11	休閒阻礙預試量表信度分析摘要表	-----	79

表 3-12	休閒效益預試量表信度分析摘要表 -----	80
表 3-13	生活品質預試量表信度分析摘要表 -----	81
表 3-14	學業成就預試量表信度分析摘要表 -----	81
表 4-1	不同年級的國小高年級學童休閒阻礙 t 考驗摘要表 -----	83
表 4-2	不同性別的國小高年級學童休閒阻礙 t 考驗摘要表 -----	84
表 4-3	不同縣市的國小高年級學童休閒阻礙 t 考驗摘要表 -----	84
表 4-4	不同家長管教方式的國小高年級學童休閒阻礙變異數 分析摘要表-----	85
表 4-5	不同家庭模式的國小高年級學童休閒阻礙變異數分析 摘要表-----	86
表 4-6	不同家長職業的國小高年級學童休閒阻礙變異數分析 摘要表 -----	87
表 4-7	不同家長教育程度的國小高年級學童休閒阻礙變異數 分析摘要 -----	88
表 4-8	不同年級的國小高年級學童休閒效益 t 考驗摘要表-----	89
表 4-9	不同性別的國小高年級學童休閒效益 t 考驗摘要表-----	90
表 4-10	不同縣市的國小高年級學童的休閒效益 t 考驗摘要表-----	91

表 4-11	不同家長管教方式的國小高年級學童休閒效益變異數	
	分析摘要表-----	91
表 4-12	不同家庭模式的國小高年級學童休閒效益變異數分析	
	摘要表-----	92
表 4-13	不同家長職業國小的年級學童休閒效益變異數分析	
	摘要表-----	93
表 4-14	不同家長教育程度的國小高年級學童休閒效益變異數	
	分析摘要表-----	94
表 4-15	不同年級的國小高年級學童生活品質 t 考驗摘要表-----	95
表 4-16	不同性別的國小高年級學童生活品質 t 考驗摘要表-----	96
表 4-17	不同縣市的國小高年級學童生活品質 t 考驗摘要表-----	97
表 4-18	不同家長管教方式的國小高年級學童休閒效益變異數	
	分析摘要表-----	98
表 4-19	不同家庭模式的國小高年級學童生活品質變異數分析摘要表-----	98
表 4-20	不同家長職業的國小高年級學童生活品質變異數分析摘要表-----	99
表 4-21	不同家長教育程度的國小高年級學童生活品質變異數分析	
	摘要表-----	100
表 4-22	不同年級的國小高年級學童學業成就 t 考驗摘要表-----	101

表 4-23	不同性別的國小高年級學童學業成就t 考驗摘要表-----	102
表 4-24	不同縣市的國小高年級學童的學業成就t 考驗摘要表-----	103
表 4-25	不同家長管教方式的國小高年級學童學業成就的變異數分析 摘要表-----	104
表 4-26	不同家庭模式的國小高年級學童學業成就變異數分析摘要表-----	104
表 4-27	不同家長職業的國小高年級學童學業成就變異數分析摘要表-----	105
表 4-28	不同家長教育程度的國小高年級學童休閒阻礙變異數分析 摘要表-----	106
表 4-29	模式之變數符號代表意涵-----	110
表 4-30	整體模式適配考驗摘要表-----	111
表 4-31	路徑修正表 -----	112
表 4-32	整體模式適配考驗摘要表-----	113
表 4-33	整體研究模式參數估計表-----	115
表 4-34	內在適配組合信度表 -----	116
表 4-35	理論假設路徑之參數估計值 -----	117

圖目錄

圖 2-1	遊憩參與影響因素-----	21
圖 2-2	休閒效益系統模式-----	35
圖 2-3	規律運動、身心健康和生活品質概念圖-----	47
圖 2-4	人文生態觀點的社區生活品質因素概念模式 -----	48
圖 3-1	本研究架構圖-----	60
圖 3-2	研究流程-----	64
圖 4-1	學生的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就 的概念模式圖 -----	108
圖 4-2	修正後路徑圖-----	113

第一章 緒論

本章共分為六節，首先說明本研究背景與動機，進而針對研究背景與動機說明研究之目的，第三節根據研究目的提出研究需要解決的問題；第四節研究範圍與限制；第五節針對研究名詞；第六節說明本研究的重要性。

1.1 研究動機

隨著電腦和手機時代的來臨，社會情勢的快速變遷，使學生的生活壓力和功課逐漸增的情況下，對於如何減少功課和增加休閒時間已成為學生的殷切期盼。臺灣近幾十年來生活水準的提升，再加上政府推動周休二日的政策，使得近年來的休閒風氣日益盛行，如何提高休閒活動量的需求及休閒活動品質的提升，使大家有更多的時間來從事休閒運動，是當今重要的課題；所以人們不僅要重視休閒時間的多寡，對於休閒的品質上也要有一定的水準。而國小高年級學童可能因家庭模式、性別、年級、家長管教方式、家長職業、家長教育程度及其他內、外力因素導致減少休閒活動的參與，本研究有必要深入探討國小高年級的休閒阻礙因素，這是本研究動機之一。

休閒帶給人們無窮的效益，但是個人所追求的目標與價值，也會因

個人的需求的不同，而產生不同的休閒體驗與效益。李晶（2002）休閒效益的面向可以從個人生理與心理的效益，社會互動效益、經濟效益與環境效益等五個面向來探討。休閒效益是一個人人在從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益。高俊雄（1999）根據人類的生活，將休閒效益以三方面來討論：一、均衡的生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。二、健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進親子關係、促進社會交友關係、關懷生活品質。三、提升生活品質：欣賞創造真美、肯定自我能力、實踐自我理想。由以上學者對休閒效益的論述，顯示休閒效益對個人能產生極大的效益，進而擴張至整個社會的效益。小學生面臨課業壓力、父母期望的壓力及同儕之間互動的所產生的壓力，在這種情況下非常迫切的需要尋求正當的休閒途徑來紓解壓力。縱然，休閒是追求自我實現、自我滿足的悠閒生活型態，但其終極目標是追求真善美的生活情境，使個人認為自己過著有價值的生活品質及有意義的人生觀。Iwasaki(2006) 對休閒效益的評價是認為休閒可以提供全世界人類有機會獲得有價值及有意義的生活，這樣可以幫助他們促進生活品質。因此，本研究探討國小高年級學生所體驗的休閒效益。進而，探討休閒效益與學業成就的影響關係，此為從事本研究動機之二。

Schalock, DeVries ,and Lebsack (1999)提出生活品質是多面向，主要包含情緒、人際關係、物質、個人成長、生理狀況、自決、社會及權利。Mitchell(2001)生活品質為一個人於一段時間內，對自身各種需求之滿足感。休閒參與是一個國家民眾生活品質重要指標之一，生活品質隨著休閒的加入而有所提升（高俊雄，2000）。科技進步帶給人類更多的自由時間，但自由時間的不同應用，也產生效益的差異。如自由時間只應用於看電視、聽音樂、上網及聊天等，而不做有關身體活動的休閒，可能會因為身體的不活動而造成一些的疾病，這也就顯示科技可以提升人類的生活品質；也可能危害人類的生活品質。現在很多人們追求是物質的生活的傾向，不知精神生活的可貴，這是政府需提倡生活教育的時刻，讓民眾知識啟發，民眾擁有健康的身體，必然能積極的從事生產，反之多病纏身的身體，只增加政府健保費用的負債。因此，人們需效法陶淵明過著欣萬物、悟人生的悠閒的生活，這是物質生活領域無法領悟的情境，但不可否認經濟的發展可改善民眾的生活，也因生活的改善而使其慾望的增加，政府在充分經濟利益的情境下，可提供充足的運動設施供民眾使用，這是提升民眾生活品質的直接途徑。Veal (2006)由於富裕，經濟的發展能繼續大量投資資源在休閒上，這包括建立城市公園、遊樂場及建立社區運動場。這顯示硬體設施是提倡休閒運動的重要指標，也

是提升國民生活品質的主要方法。為提昇國小高年級學生的生活品質，使學生的生活充滿快樂與價值，生活過的有意義、有尊嚴、有價值，唯一的好方法是藉由休閒運動來促進身心健康；有效率應用時間，使本身的休閒方式能達到預期的效益。因此，探討國小高年級學生的生活品質，為本研究的動機之三。

九年一貫課程的新制被視為實施休閒教育的契機(顏桂妙，1998)，而研究者身為國小教育第一線工作者，鑑於國內對於國小學童的休閒研究領域尚在起步階段，希望藉由本研究以呈現當前國小學童休閒行為的實質意涵，使學校、教育單位在規劃休閒教育課程、休閒行為輔導時有所依據，設計出更貼近學童的需要休閒教育內涵，充分發揮休閒教育之功效,而經濟的不景氣，國小高年級學生面臨同儕的競爭、師長的殷切盼望、父母的期許，自然會對本身的學業成就有所期待。學生在學校學業成就之表現，就是代表他的學習成果和學校的教育成效。張春興(2001)學習成就是指學生學習某一科目時，對教學內容的精熟表現。簡茂發(1985)指出影響學生學習成就的因素，包括心理因素、教育方面、社會方面及輔導方面。本研究是學生依本身的積極態度、學習情形及自我肯定等因素，去探討學生對學業成就的自我評鑑結果，將評鑑的結果提供未來教學研究之參考，進而探討學生休閒阻礙，休閒效益、生活品質

及學業成就之間的關聯性，這為本研究的動機之四。

1.2 研究目的

基於上述的研究動機，本研究以國小高年級學童為研究對象，藉由文獻分析探討國小高年級學童的休閒阻礙、休閒效益、生活品質及學業成就的理論基礎，並透過嘉義縣市許多國小老師，幫忙本研究有系統的資料搜集，以了解國小高年級學童的休閒阻礙、休閒效益、生活品質及學業成就之內涵、影響因素、現況及其關係。其主要具體目的如下：

- 一、瞭解國小高年級學童的休閒阻礙的構成因素。
- 二、瞭解國小高年級學童的休閒效益的體驗結果。
- 三、瞭解國小高年級學童的生活品質的形成因素。
- 四、瞭解國小高年級學童的學業成就的形成原因。
- 五、探討國小高年級學童在休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之間的關聯性。

1.3 研究問題

基於上述之研究目的,本研究的問題為:

- 一、不同人口統計變項之國民小學高年級學生的休閒阻礙變數之變項為

何？

二、不同人口統計變項之國民小學高年級學生的休閒效益變數之變項為何？

三、不同人口統計變項之國民小學高年級學生的生活品質變數之變項為何？

四、不同人口統計變項之國民小學高年級學生的學業成就變數之變項為何？

五、國民小學高年級學生的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之間的影響關係為何？

1.4 研究範圍與限制

本研究依其研究目的而界定之研究範圍與研究限制如下：

研究範圍：

本研究的範圍係以嘉義縣市公立之國民小學高年級學童為對象，探討國民小學高年級學童休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之相關關係，調查時間為民國101年5月至8月期間。

研究限制：

一、從文獻探討中得知，影響學童的學業成就因素甚多，限於時間、精力本研究無法悉數涵蓋。本研究僅就性別、居住地區、家庭社經地位等項目為自變項，分別探討其對休閒阻礙、休閒效益、生活品質之影響，其他變項因素則不在本研究探討範圍內。

二、本研究受限於時間、經費、人力以及考量學生的填答能力，僅以嘉義縣、市國民小學五、六年級學童為研究對象，不包括私立小學的學童。因此所得研究結果無法推論至其他地區或不同年級之國小學童。

1.5 名詞解釋

歸納各學者的相關文獻資料後，研究者針對本研究涉及的主要名詞，做以下說明：

(一) 休閒阻礙

個人參與休閒活動時，可能受某些因素的支配或干擾，這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得休閒滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙(Crawford & Godbey, 1987)。

(二) 休閒效益

Mannel and Stynes(1991)將休閒效益整合為一系列模式，他們認為人

們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。本研究的「休閒效益」是指國小高年級學生休閒後所產生的利益，分為三個因素：「提昇生活品質」指學生休閒後能啟發智慧、信任同伴、考驗能力、獲得滿足及信賴；「健全生活內涵」指學生休閒後能增進運動技巧、認識朋友、促進合諧及心情愉快；「調解身心狀態」指學生休閒後可平衡精神情緒、體貼別人、消除疲勞及獲得創造思考。

(三)、生活品質

世界衛生組織將生活品質定義：生活品質是依個人所處文化及價值觀念，判斷其當前生活環境是否達到其生活目標、期望、標準、關心等認知感受。生活品質量表分為共分為四個因素：「心理因素」指學生能肯定自己能力、睡眠狀況良好、精神飽滿、肯定自身外貌及處事能力；「環境因素」指學生滿意交通、運動設備、醫療等環境設施；「生理因素」指學生有機會運動、覺得健康、能集中精神、覺得生命有意義；「社會因素」指學生能滿意自己的人際關係、生活型態、肯定朋友的支持。

(四)、學業成就

Schutz and Lanehart(2002)研究顯示，學生學習的回饋和學生的情緒

反應有密切關係。國小高年級學生的學業成就量表共分為二個因素：「自我肯定」肯定自己的學業成績表現；「學習情形」對本身課業的努力程度的評估、成績與生活的關係及努力的心理傾向。

第二章 文獻探討

本章共分為五節，首先第一節探討休閒的意涵，第二節分析休閒阻礙的理論與相關研究；第三節分析休閒效益的理論與相關研究，第四節分析生活品質的理論與相關研究；第五節分析學業成就的理論與相關研究。

2.1 休閒理論及其相關研究

2.1.1 休閒的意涵

休閒對不同人有不同的意思，綜合國內外相關的文獻，大致可由兩個方向來定義休閒：

(一) 從字源上來看

1. leisure 一詞源自於拉丁文的 licere，意指被允許(to be permitted)或自由(to be free)，以「被允許」的意思代表「休閒」，主要是認為在休閒中才能免去辛苦的勞動與種種的操心，而被允許是以自由自在的心情去從事自己喜歡的活動，著重於自由的選擇(修慧蘭，1985；謝政諭，1989；林東泰，1992)。

2. 社會百科全書則指出，休閒乃源自希臘字 schole，是後來英文字的 school、scholar 的語源，即在古希臘時期將學習視為一種「學習活動」，其具有精神啟蒙作用的積極意義。

3.從中國字來看，說文解字對休閒二字的解釋為：休者，息止也，從人依木；閒者，隙也，乃指工作之餘空閒的時間。綜合上述，「休閒」包含了「休息」及「閒暇」兩個層面的內涵，所以，它既包括了「閒暇的自由時間」，同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」(林東泰，1992)。

從字源的觀點來看，可見休閒的主要內涵包括一種自由的時間，一種態度或體驗；也就是說，「休閒」是擺脫勞務責任之後，剩下來可以自由支配的時間，並利用可自由運用的時間來從事非工作及生活所需以外的活動，而這些活動是具有學習意義或是能獲得某些體驗與感受的。

2.1.2 國內外學者的看法

(一)古典休閒論

古典休閒觀發源於希臘，視休閒為一種有意義、非功利性的活動狀態。亞里斯多德將休閒定義為「免於生活瑣事後，為了休閒本身的目的去完成的活動」，在當時，音樂及沉思被視為最有價值的休閒，因為音樂可以陶冶心靈，而沉思能追求真理和快樂(Neulinger, 1981)。根據西方的古典傳統，休閒非但意味著一種沉思冥想、自我充實與自我實現的境界，同時也是象徵著幸福和快樂的泉源，更是生命價值之所在。對這個傳統而言，休閒是無所為而為的活動、是一種允許個人得以探究真理的

狀態，而休閒的精髓就在於它是一種非功利性、無實用價值、完全發自內在動機對真理與生命的探索。

(二)社會階層論

在功利主義傾向的古羅馬社會中，休閒娛樂不僅是城市政客和上層社會的獎賞，也是這些人控制下層階級的一種機制。休閒活動被視為一種維持社會秩序的工具，因為它可以轉移人們對社會不平等的注意，並「建立享樂或遠離痛苦的自由」(引自吳英偉、陳慧玲譯，1996)。休閒意味著時間被一些無生產性活動所消耗，並且需要相當經濟能力才能供得起這樣閒散的生活，擁有休閒與利用休閒成為特權人士的表徵。

(三)活動觀點論

Dumazedier(1974)將人類活動區分為四大類：報酬性的工作、家庭義務性活動、社會責任性活動、自我實現及自我表達的活動；而他認為只有第四類的活動才能定義為休閒，而家庭及社會義務性活動因含有義務責任，故只能稱為「半休閒(semi-leisure)」。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從事休閒，並能從中獲得新的意義與感受。

從活動觀點來定義休閒時，我們將再度面臨類似以剩餘時間或自由時間定義休閒的問題，例如每個人對活動的判斷標準為何(Godbey, 1994

何；高俊雄，1996)？但毫無疑問的，一項活動之所以能被稱為休閒必須是參與者基於自由意願選擇參與，並從活動中獲得良好的體驗或身心獲得改善的情況下，方能成立(高俊雄，1996)。

(四)體驗或心靈觀點論

從前面的討論中，我們仍無法單就時間或活動層面來定義衡量休閒，我們還是必須去了解休閒參與者在某一段時間或活動過程中感受的體驗或意義。因此，休閒定義的另一個觀點便是著眼於時間或是活動休閒觀所遺漏的因素，包括：參與者的心靈狀態(state of mind)、態度傾向、或參與體驗(experience)。休閒不能單純地被當作是一些外在因素所造成的結果，也不一定是空閒時間、假期、週末所造成的結果；休閒主要是一種心靈狀態，一種存在的狀態。

(五)行動觀點論

行動觀點者將休閒視為實現理想人生境界的生活歷程，在既成的社會情境中，能依據反省性的自我決定，採取有意義的開創行動(呂建政，1999)。休閒不只是虛幻的自由感，而是付諸實踐且影響人生的行動。在此觀點中，「行動」表明了人類的行為具有兩面性格，一是存在性，一是社會性：休閒行動雖不完全受制於社會，但也不能完全脫離社會的影響。因此，反省性的抉擇成了休閒行動的核心。呂建政(1999)亦認為休

閒是份自由、完整、和諧的存在經驗與心境，以及不斷創造提昇之己立人、己達達人的行動。

綜上所述，休閒的定義就是：從時間來看，是指人們去除維持生活所需的時間後，所剩餘的時間，稱為空閒時間或閒暇。從活動來說，是指在免去義務、責任後所從事的較自由、個人的活動。就體驗而言，著重於個體的內心感受的休閒體驗。就行動而言，強調的是個體的存在感與實際行動。整體而言，休閒即是在自由的時間內，個體將自己全心投入活動中，並獲得正向的感受。

2.1.3 休閒的功能

Mannell(1991) 指出休閒活動能提供個體發展勝任感、自我表達、自我發展以及自我了解的機會，休閒具有：淨化心靈、鬆弛身心、增進工作概念、獲得快樂、創造、幫助自我發展、得到自我實現、增進自我認識、增加知識、培養自治性、需要的滿足、擴展生活經驗的功能。

Bloland(1987)指出休閒活動對輔導的功能如下：

- 1.帶給個人快樂，可以無冒險的進行社會實驗和認知。
- 2.增進身體健康和生活的多樣性。
- 3.增加個人自由感，體驗各種生活目標，並對角色楷模進行認同。
- 4.發展人際關係與建立友誼。

5.娛樂與鬆弛。

6.經由需求的滿足而平衡人生。

而國內學者陳彰儀(1985)、余嬪(1996)皆肯定休閒對社會、對個人的正面功能：在社會功能方面，休閒使人們學習如何在社會中扮演他們的角色，學習別人正確的行為；使人們完成社會或團體的目標，休閒可以解除人們的疲勞，重新恢復精神和體力，提高生產力；使社會成為一個完整的實體，成員有歸屬感和認同感；休閒亦可以建立和諧的家庭功能、補充學校功能、消弭暴力、防止青少年犯罪、促進藝術與文化交流。在個人功能方面，休閒具有鬆弛效果、娛樂效果、自我發展效果，能促進個體身心健康、智能發展。

林東泰(1992)歸納社會心理學家對休閒的看法提出休閒的功能與價值為：透過休閒活動的參與，接受社會化的涵育過程；藉由休閒參與拓寬視野、培育休閒態度、學習休閒技能；可維持或提升人際關係和社會互動；涵化個人個性和品德；改善與工作有關的技能，提昇工作效率；防範反社會行為；發展社區意識；啟迪人生觀和社會觀。所以，休閒活動不僅限於提供一種能使參與者獲取一種享樂性的轉換興趣之經驗，並且還能使參與者學得一些正確的態度與價值之教育性和社會化歷程。另外，休閒還能促進個體健全發展、培養互助合作的德行、啟發想像創造

的能力、提高日常工作效率、增進知識及自我成長(張振成，1994)。

而休閒活動對於青少年的發展歷程亦同樣具有正向功能(Bloland, 1987；楊敏玲，1994；張玉玲，1999；黃瓊妙；2000；顏桂妙，2001)：

- 1.促進創造力與自我實現：休閒活動可以讓青少年在自由輕鬆的情境中發掘生活樂趣、激發創造力、發揮潛能、促進人格健全與增進自我實現能力。
- 2.發展人際與社會技巧：休閒活動可助青少年建構其人際關係的網路，提供角色練習的機會，學習社會參與的溝通技巧，進而達到社會化目標。
- 3.情緒的放鬆與調適：休閒活動可以達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的，以及增加正向的情緒經驗，對於青少年身心健康具有調適功能。
- 4.學習負責任的社會行為：青少年在日常生活中時常不被授權與信任，很少有機會學習如何負起個人的社會責任。然而在休閒生活中，青少年常需對自己負責，此現象有助於其它社會行為的發展，並且把休閒活動中學習到的良好社會行為類化到其他情境中。
- 5.尋求團體認同：青少年常為了要求自主與同儕間的歸屬感，常透過休閒參與來滿足與尋求同儕團體間的認同，並形成青少年間的

一種次文化，彼此間享有共同的話題，發展出共同的興趣來成就其歸屬感；這也是快速達到團體認同與接納的管道之一。

本節結語

綜上所述，休閒的一般功能包含：幫助個人的身心發展與自我實現、促進家庭的溝通與融洽、增加工作效率與經濟成長、建立祥和與安定的社會；而休閒對青少年而言，不僅提供體能及情緒上的宣洩管道，更有健全人格，預防犯罪之作用。故若能提倡健康的休閒活動，則個人的身心獲得舒解、家庭也將更和樂融洽、經濟的成長更快、社會風氣也將獲得改善。

2.2 休閒阻礙理論與相關研究

2.2.1 休閒阻礙的定義

1960年時期休閒阻礙並沒有明確的定義，此時的休閒研究僅為在實務上遇到問題而去尋求問題的解答，對於休閒現象並沒有深入的瞭解，僅著重於個人休閒阻礙因素的瞭解，尚未有統整性的休閒阻礙概念（鍾偉志，2006）。

休閒阻礙研究中，一開始多使用「barriers」，但是 Jackson（1988）

在研究 constraints 時，指出 barriers 這個字眼，似乎無法將休閒活動上「絕不參與」和「終止參與」的行為包括在內。因此，近來研究者改採「constraints」一詞，意指「介入個人偏好活動和參與間的任何變數」，如此一來，休閒阻礙的範圍更廣泛，不止於介入因素，還包括個人的態度與行為，及影響個人做決定時的所有因素（引自許建民、高俊雄，2000）。

鍾偉志（2006）認為當個人對某種休閒活動感興趣，或涉入休閒活動後，可能受到某些因素的影響，而阻斷休閒活動參與或降低對休閒的興趣、喜好、動機、愉悅感及參與頻率等等，這些因素都被視為阻礙。Jackson (1988)提到當個體喜好某一項活動，但因受到各種干擾的因素，而使得個體無法參與該項活動時，這些因素皆為阻礙，包括抑制休閒活動的偏好、妨礙參與新的休閒活動及降低休閒需求的因素等。

鐘瓊珠（1997）抑制或減少休閒活動參與次數或愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因素。

Crawford and Godbey (1987)指出，人們原本就有既存的休閒偏好，卻由於休閒阻礙因素的介入，使得該休閒偏好無法實現或參與。換句話說，如果沒有休閒阻礙的介入，人們的休閒偏好便可以繼續。

國外的文獻除了以 Crawford and Godbey(1987)所提出對休閒阻礙的定義外，Ellis and Rademacher(1987)認為休閒阻礙是指任何阻止或限制

個人經常性或持久性休閒活動的因素。

Samdahl and Jeckubovich(1997)則認為休閒阻礙未必就能完全地限制個體的休閒參與，但的確影響了個體參與時的選擇與經驗，其原因在於一旦個體之休閒內在動機高時，即使面臨休閒阻礙問題，往往較能努力克服這些阻礙問題，達成從事休閒活動獲得需求滿足之目的；反之若個人遭遇到休閒阻礙難度過高時，則會影響個人的休閒選擇與經驗，甚至阻礙休閒之參與。

Jackson and Dunn(1991)認為凡影響個人無法參與喜歡或想參加的活動，無論任何因素，均被視為休閒阻礙。張少熙（1994）認為個人傾向參與一項休閒，然而受到一項或一項以上的原因（阻礙）影響，而不能繼續進行此一活動者，均屬休閒阻礙。廣義來說從有無休閒知覺到能否繼續參與該活動的一切阻礙，均可稱為休閒阻礙。

「障礙」大體被分成實質的、活動計畫的、社會的或個人的障礙，其概念與「阻礙」的概念相近，只是「阻礙」比「障礙」更廣泛，並且是討論整個排除或減少休閒參與的因素時比較好的用語(Jackson, 1988)。張玉玲(1998)指出：個人內在的阻礙和休閒喜好有關，一旦個人沒有休閒喜好，無法自主的選擇休閒活動，將會面臨個人內在阻礙的問題；而人際阻礙和個人的人際協調及合作有關，將影響個人是否順利投入休閒

情境；結構性阻礙則和個人實際的休閒參與與行動有關，外在因素限制了休閒參與。

綜合以上各學者對休閒障礙的定義，當個人受到各種干擾的因素，而使得個體無法參與該項活動時，或者是減低其參加休閒活動頻率或次數均被視為休閒阻礙。阻礙因素通常又可分成個人內在阻礙、人際性阻礙、結構性阻礙。本研究對休閒阻礙的定義：對於減少國小高年級學童參與休閒活動次數的內、外因素，或結構性因素稱為休閒阻礙。本研究有必要深入探討影響國小高年級學童休閒阻礙因素，改善學童休閒阻礙，才會有良好的休閒及好的學習品質。

2.2.2 休閒阻礙的分類

1.Chubb and Chubb(1981)將休閒阻礙分類：1.外在阻礙因素：外在經濟因素、人口因素、社會結構、社會型態、犯罪和破壞公物之情形、都市的混亂與戰爭、資源的變化(未開發資源、開發中資源、已開發資源)、交通問題。2.個人阻礙因素：個性、知覺與態度、知識和技能、性別、年齡與生命週期、文化與次文化的影響、目標和生活型態、居住地區、職業類型、個人收入及分配、可利用之休閒時間。如圖 2-1 所示。

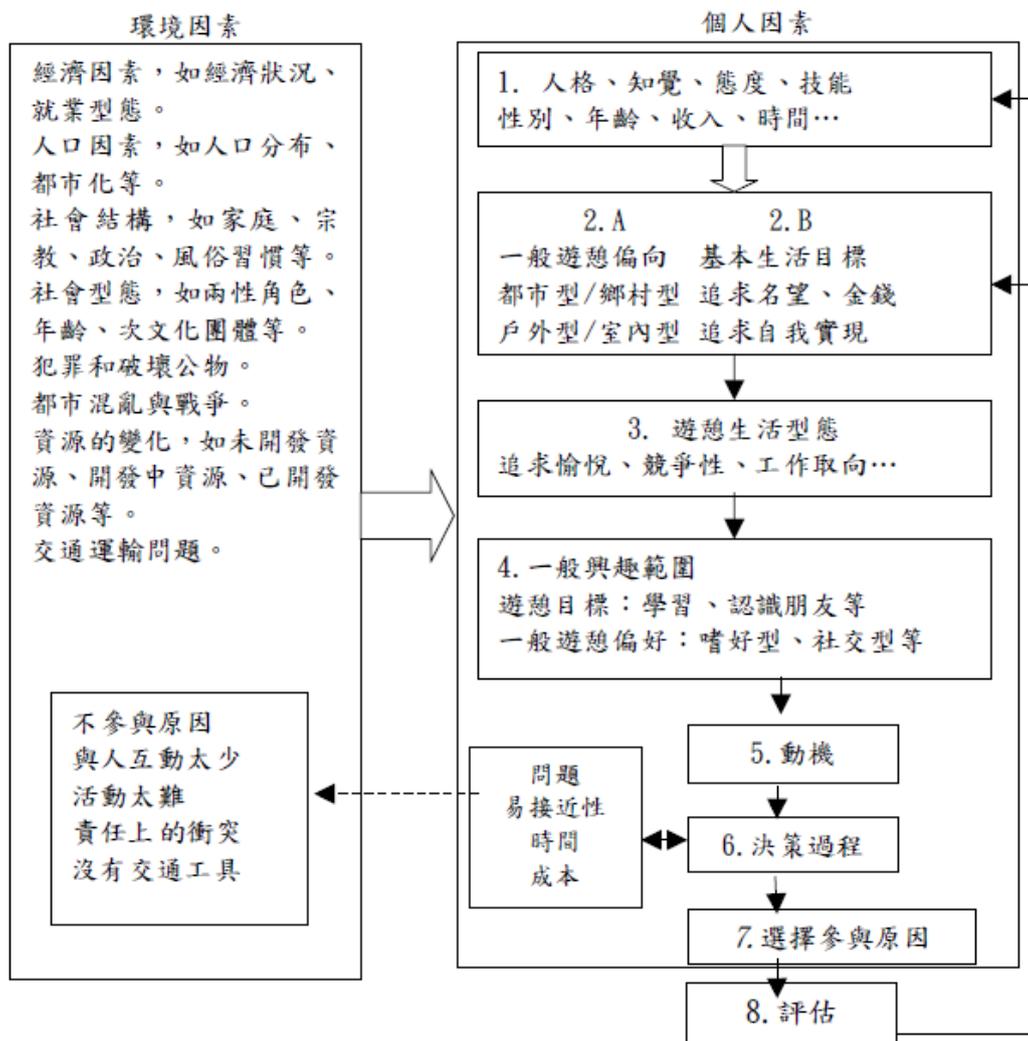


圖 2-1 遊憩參與影響因素 Chubb & Chubb (1981)

資料來源：賴家馨（2002）

2.陳南琦（2000）、張孝銘、高俊雄（2001）等人引述 Crawford and Godbey (1987)整理的相關休閒阻礙之研究，將阻礙個體休閒喜好與休閒活動參與的影響因素分別歸納為以下三類：

(1) 個體內在阻礙(Intrapersonal Constraints)

指個體因內在的心理狀態或態度，而影響其休閒喜好或參與，如壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力及對適當休閒活動之主觀評價等。係指個人的心理狀態以及歸因與休閒偏好相互影響，進而在偏好與參與之間形成了阻礙。

(2) 人際間阻礙(Interpersonal Constraints)

是人際互動或是個人特質之間關係影響的結果，這種阻礙可能相互影響偏好與繼續的參與，也可能影響穩定參與的休閒活動。

(3) 結構性阻礙(Structural Constraints)

係指介入休閒偏好與阻礙之間的因素。Crawford, Jackson, Godbey 在 1991 年將這三類型阻礙進一步修正，認為休閒阻礙係從個體內在的阻礙延伸至人際間形成阻礙，個體在克服上述兩個阻礙後，最後會面對結構性的阻礙；個體如能克服結構性的阻礙就可能參與休閒活動，反之則影響個體而未參與休閒活動。

2.2.3 休閒阻礙之相關研究

陳靖宜（2004）引用 Crawford and Godbey (1987) 休閒阻礙分類法，將休閒阻礙因素歸類為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙，以桃園縣四十七所公立國中教師為研究對象，經研究後發現教師僅在性別及

任教領域方面會構成部分休閒阻礙，在性別方面有「個人內在阻礙」及「結構性阻礙」達到顯著水準，在任教領域方面僅有「個人內在阻礙」達到顯著水準。

Alexandris and Carroll(1997)在研究中發現，個人內在阻礙（尤其在缺乏興趣與知識部份）與運動參與有顯著的負相關而人際及結構性阻礙與休閒參與沒有相關。

梁玉芳（2004）亦引用 Crawford and Godbey (1987)休閒阻礙分類法，將休閒阻礙因素歸類為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙，以彰化縣四十所國中教師為研究對象，經研究後發現休閒阻礙構面以人際間的阻礙為最高，其次為結構性的阻礙，再其次為個人內在阻礙。

陳麗華（1991）以台北市女大學生為研究對象，研究結果指出女大學生之休閒參與阻礙因素為：時間、同伴、場地設備、金錢及指導人員。

Dattilo and Murphy(1991)更歸納出限制個人參與更多休閒的重要因素有六大類，分別為時間、金錢、活動技術、體能、活動的接近性與獲得的機會及社會態度等。

彭超群（2004）綜合相關文獻探討將休閒阻礙因素歸納為七項，分別為經濟因素、場地環境因素、健康因素、氣候因素、器材設備因素、

時間因素及興趣因素等，以基隆市十六所公立國中教師為研究對象，經研究後發現在休閒運動阻礙上以經濟因素阻礙最高，以興趣因素阻礙最低。

Barbara et al. (1999)對阻礙階段發展進行研究，發現「個人內心的阻礙」對於休閒活動非參與者而言，可能是非顯著的影響原因。相對的，在談論是否參與休閒活動時，「人與人互相之間的影響」、「結構上的阻礙」相較於「個人內心阻礙」重要的多。

許義雄等人（1993）研究青少年參與休閒活動及阻礙指出：一、場地設備與休閒活動對男生是否參與休閒活動影響較大，而女生則在家人態度上感受到較大阻礙；二、興趣、時間、個性、經費、同伴這些因素皆為青少年休閒活動參與的阻礙因子；三、青少年參與休閒活動以「社會性需求」的動機最強，在休閒阻礙上偏向興趣、時間與個性等因素，且受家人態度影響程度大。

李素馨（1997）以分層抽樣法對台中市 1085 位 20 歲以上的進行問卷調查，就已探討都市女性休閒類型和休閒阻礙的關係研究顯示：都市女性最主要的休閒阻礙因子分別是缺乏時間、缺乏設施與缺乏同伴。

陳麗娟（2002）將休閒阻礙因素歸類為個體阻礙、社會阻礙、經驗阻礙及機會阻礙等四類，並以台中市八所公私立高中職教師為研究對

象，經研究後發現台中市公私立高中職教師在休閒運動阻礙各因素構面反應，以機會阻礙較高、其次依序為經驗阻礙、個體阻礙及社會阻礙。

Samdahl and Jekubovich(1997)利用在 1993 年跟 88 位自願進行深度訪談的資料，基於休閒阻礙的模式，再度的分析，整理出在休閒阻礙模式中最常出現的阻礙類型。結構上的阻礙按照順序最常出現的就是：時間、金錢、健康的問題；人際間的阻礙為：家庭責任義務、沒有休閒的同伴、錯誤的休閒同伴；而在內心的阻礙上，並不期望發現足夠的例子來解釋內心阻礙的例子因為每個人的個性都不一樣，對於休閒的看法也不一樣。

張少熙（1994）研究指出，休閒活動阻礙因素包含：一、工作或課業繁忙；二、父母缺乏支持的態度；三、時間缺乏或閒暇時間不一致；四、缺乏充足的經費；五、個人特質或個性；六、缺乏足夠的休閒場地及設施；七、輔導單位及指導師資的缺乏；八、對休閒活動概念瞭解不深。

顏妙桂（2002）對台北市成年人進行問卷調查，指出個人在尋求優質休閒生活時，所可能面對的十類障礙因素包括態度的障礙、溝通的障礙、消費的障礙、經濟的障礙、經驗的障礙、健康的障礙、休閒知覺的障礙、環境資源的障礙、社會文化的障礙、時間的障礙。

黃庭芳(2003)以家戶調查法對花蓮市 252 位職業婦女進行研究後發現，工作壓力之焦慮、疲勞、憂鬱離職意願及整體工作壓力與休閒阻礙之間呈現顯著正相關；亦即工作壓力以及家庭壓力愈大，則其休閒阻礙亦愈大。

李素馨(1997)以分層抽樣法對台中市 1085 位 20 歲以上的進行問卷調查，就已探討都市女性休閒類型和休閒阻礙的關係研究顯示：都市女性最主要的休閒阻礙因子分別是缺乏時間、缺乏設施與缺乏同伴。

Crawford and Godbey(1987)以家庭休閒阻礙為探討主題，研究家庭成員與夫婦共同參與活動及家庭生活週期特性所遭受之休閒阻礙。將阻礙分為三種型態:1.個人內在阻礙：如壓力、憂鬱、焦慮、信仰、參考團體的休閒態度、知覺個人能力、對適當休閒活動的主觀評價等。2.人際間的阻礙：沒有合適或足夠的休閒參與伙伴。3.結構性阻礙：如季節、氣候、休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等。

黃金柱等(1999)針對青少年休閒運動狀況、需求暨發展對策的研究中指出，影響青少年休閒運動的因素包括個人因素、家庭因素、社會因素、體育法令、體育教學因素、文化生態等各層面的因素。

本節結語

參與休閒運動前或過程中，經常會受到許多阻礙，參與休閒運

動有相當多的益處，所以探討嘉義縣市國小高年級學童休閒阻礙因素為何，並改善休閒阻礙顯得相當重要。

綜合以上各學者對休閒障礙的定義，當個人受到各種干擾的因素，而使得個體無法參與該項活動時，或者是減低其參加休閒活動頻率或次數均被視為休閒阻礙。阻礙因素通常又可分成個人內在阻礙、人際性阻礙、結構性阻礙。

由以上各學者研究結果得知，休閒阻礙會影響個人的休閒參與，個人內在因素會對休閒參與造成阻礙，不同性別、年齡、對於阻礙的感受也可能會不同，不同的背景變項對休閒阻礙亦會產生不同的影響。至於結構性的阻礙對於休閒參與也是相當容易產生，例如：天候不佳、設備不充足、沒有錢足以負擔費用、健康情況不佳、交通問題無法解決等。本研究將本研究將嘉義縣市國小高年級學童休閒阻礙分成「個人阻礙」、「心理阻礙」及「環境阻礙」三個構面，藉由這三個構面來探討嘉義縣市國小高年級學童的休閒阻礙情況。

2.3 休閒效益理論與相關研究

2.3.1 休閒效益的定義

效益 (Benefits) 一詞根據 Driver, Brown , and Peterson(1991)之定義有貨幣價值與非貨幣價值兩種意涵，貨幣之效益是指經濟上之獲得，可

用貨幣單位衡量之，意即得到商品或服務所需付出或放棄的金錢數目，而非貨幣之效益則是指有益於個人、團體、社會、或某個實體的改變。

Iso- Ahola(1986)提出休閒行為替代論，理論中將替代行為視為一種心理歷程，個體在休閒活動中若未獲得滿足也無參與承諾時，個體將會參與其它休閒活動來替代原本的活動。而當個體選擇替代活動的自由度高時，他的滿意度也就愈高；相對的，若選擇自由低時，他的滿意度也就降低。由此可演繹出，個體在休閒活動中選擇的自由度高時，他未來繼續參與的傾向將會愈高。此外，在選擇替代的休閒活動中，會受互惠交流，能力水準，選擇的自由、內在報酬、參與成本及愉快等因素的影響。若個體的滿意度、選擇自由、內在報酬或感受能力愈高，則他繼續參與的傾向便愈高。而當個體參與的成本（時間、金錢、體力）較低時，則他繼續參與的傾向便愈高(Kao , 1993)。

高俊雄（1995）認為休閒效益係指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態或滿足個人需求的現象。林宜蔓（2004）指休閒效益的範疇，係針對個人參與休閒活動過程中以及參與休閒活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。可分為生理效益、心理效益、社交效益。Bright(2000)也認為休閒效益除了個體參與休閒可獲得心理和生理方面的改善之外，整個社會也能獲益，

例如文化認同、環境的維護保存和社會的安定等，是以全方位的層面觀點來建構休閒效益。Ajzen(1991)認為，效益一詞意味著一種目標的達成，包括參與休閒所能達成之目標，以及參與者相信休閒能夠幫助他們達成目標。

洪煌佳（2002）認為效益在個人方面可以說是一種特殊的心理滿足體驗，如活動結束後感覺很好，與朋友在一起感覺像家人一樣親密和精神充沛等。

林欣慧（2002）指出已有多位學者針對人類行為、心理需求、社會效用、以及生命週期四種觀點來探討休閒效益。她認為休閒效益是一個人在從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響。

王宗吉、徐耀輝（2000）認為，休閒運動對身心靈健康的重要性有下列幾項：(一)生理方面：可以有效減肥，對一些慢性疾病如糖尿病、高血壓、氣喘…等，有改善或減輕的效果。(二)心理方面：可以使自己的個性有表現的機會，使心理能健全的發展。(三)精神方面：從事休閒運動可以使身體的循環系統運作緩慢下來，使人感覺輕鬆，減輕自身壓力，紓解個體壓力與焦慮。(四)靈性方面：從事休閒活動時，如能專注於某一事物，將可使自己達到如禪坐時之心境平靜無波之心靈狀態。

施天保（2004）認為休閒效益包括生理、心理、社交、教育等四個層面，研究者試著歸納後，試著從下列三個角度來界定休閒效益：（一）促進個體的身心發展：包含消除緊張、紓解壓力、舒暢身心，肯定自我，進而達到自我實現、創造真善美特殊的心理體驗。（二）增進社會家庭和諧：包含了解週遭事物、體貼別人、促進朋友和諧關係，拓展社交範圍；並且增進家人感情、提昇家庭親子良好互動等。（三）強化休閒教育效能：休閒運動可以培養多元興趣、熟練活動技巧，增進運動技能；並且能拓展知識領域、啟發創意；刺激多元智慧、發揮個人潛能等。

Tinsley(1986)的休閒經驗論認為休閒經驗是個體主觀經驗，此種主觀經驗受到多種因素的影響。有四個因素會影響休閒經驗：選擇的自由、內在動機、刺激的提升與承諾。從休閒經驗獲得的直接好處是心理需求的滿足，當心理需求滿足時，身體健康、心理健康與生活滿意都會獲得改善。洪煌佳（2002）認為休閒效益有三種形式，即改善情境、維持情境需求以及獲得心理滿足，茲分述如下：（一）改善目前情境：個人可透過休閒經驗獲得許多效益。例如：獲得身心健康、藉由體能性活動改善心肺能力、抒發情感、解除壓力、從大自然中學習認識環境、增進人際互動、提昇休閒技能、並提升社會適應能力以及獲得自我發展等。（二）維持情境需求：透過參與休閒活動來維持情境，例如：維持友誼、健康、

穩定社群；並且避免不好的社會問題發生，例如：青少年犯罪問題或觀光等其它事情對實質環境所造成的衝擊。(三) 獲得心理滿足：獲得一種特殊的心理滿足經驗。例如：個人技能的提升、活動結束後，身心獲得改善。這種情境僅僅對於個人而言，並非包含團體或實質環境。

Wankel and Berger(1991)亦提出效益被定義為達成目標的觀點，因此評估休閒效益最重要的是去評估休閒活動是否能夠幫助它們達成目標，而非以一種客觀的態度去評估達成目標的過程。

Bright(2000)認為休閒效益包含心理學觀點、生物心理分析學觀點、社會學的觀點、經濟學的觀點及環境學的觀點等五個面向：(一) 心理學觀點：改善自我概念、個人價值的反省、達到高峰經驗。(二) 生物心理分析學觀點：心臟血管的健康、疾病管理、心智和物理的復健。(三) 社會學的觀點：社會穩定的提升、家庭團結、文化認同。(四) 經濟學的觀點：僱用、收入、減少健保支付。(五) 環境學的觀點：環境維護或保存。

林欣慧（2002）則定義休閒效益為個人或團體在自由時間從事休閒行為過程中，對從事的活動有所體驗，並對個人或社會產生有益的影響。

吳怡靜（2006）也認為休閒效益是個體在參與活動過程中及體驗之後，可以改善個體身心狀態或滿足個體各方面需求的現象。

陳中雲（2001）歸納國、內外學者的觀點，針對個人休閒經驗，認為休閒效益可分為心理效益、生理效益、社交效益及教育效益等四個層面，分述如下：（一）心理效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、抒解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。（二）生理效益：包含維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。（三）教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。（四）社交效益：包含增進家人感情、促進友情誼及拓展社交圈等效益。

張少熙（2003）認為休閒效益有三種形式，即改善情境、維持情境需求以及獲得心理滿足，茲分述如下：（一）改善目前情境：休閒經驗可為個人帶來許多效益。如身心獲得健康、藉由體能性活動改善心肺能力、情感抒發、壓力解除、從大自然中學習認識環境、增進人際互動、提昇休閒技能、並獲得較佳的社會適應經驗以及自我發展等。（二）維持情境需求：維持透過休閒改善後的情境，避免不好的情境發生。如維持友誼、健康、穩定社群；避免不好的社會問題發生，如青少年犯罪問題或觀光等其它事情對實質環境所造成的衝擊。（三）獲得心理滿足：獲得一種特殊的心理滿足經驗。如美好的技能檢定、活動結束後感覺良好或心理壓力

獲得釋放等的有關經驗。這種情境僅僅對於個人而言，並非包含團體或實質環境。

綜合以上學者對休閒的效益所做的定義為改善身心靈狀況、滿足需求內容、紓解心理、增進生理、改善情境、維持情境需求、達成社交功能、增進社會家庭和諧 強化休閒教育效能等。休閒效益是一種主觀的個人感受，隨個人的需求的不同而有所差別。本研究將休閒效益分成三個層面作驗證性的探討，分別是健全生活內涵、提升生活品質、調解身心狀態。

2.3.2 休閒效益的相關理論

盧俊宏（1998）規律運動的好處不僅僅侷促於一些身體生理方面的好處，相反的許多的效益皆和我們的生活安寧、心理健康，以及情緒舒暢有關。

高俊雄（1995）指出休閒利益的三因素：

- (一)均衡的生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。
- (二)健全生活內涵：維持健康體能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流、關懷生活環境。
- (三) 提昇生活品質： 欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。

Wankel and Berger(1991)從運動生理學的觀點來評估休閒的效益，指出參與休閒運動可以帶來許多生理效益，例如增強心肺功能、提昇身體柔軟度、強化身體效能等休閒效益(引自施天保，2004)。

Edginton et al . (1998)以往對於以往休閒效益的討論整理出15 項，包含：個人的發展、社交聯繫、體適能促進、情境感受、幻想與脫逃、反映生活、自由知覺、減輕負擔、刺激機會、自我成就感、自我展現、問題解決方式、精神上滿足、心理健康與美的欣賞(引自李 晶，2002)。

陳中雲（2001）歸納國、內外學者的觀點，針對個人休閒經驗，認為休閒效益可分為心理效益、生理效益、社交效益及教育效益等四個層面，分述如下：

(一)心理效益： 包含肯定自我、獲得成就感， 自我滿足、自我

實現、消 除緊張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩

情緒、舒暢身心、 欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。

(二)生理效益： 包含維持體能、保持健康， 獲得休息、消除疲

憊、改善 控制疾病、調劑精神及恢復精力等。

(三)教育效益： 包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、

激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。

(四)社交效益：包含增進家人感情、促進朋友情誼及拓展社交圈等效益。

Mannell and Stynes(1991)將休閒效益整合為一系列模式(圖2-2)，他們認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境

境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。

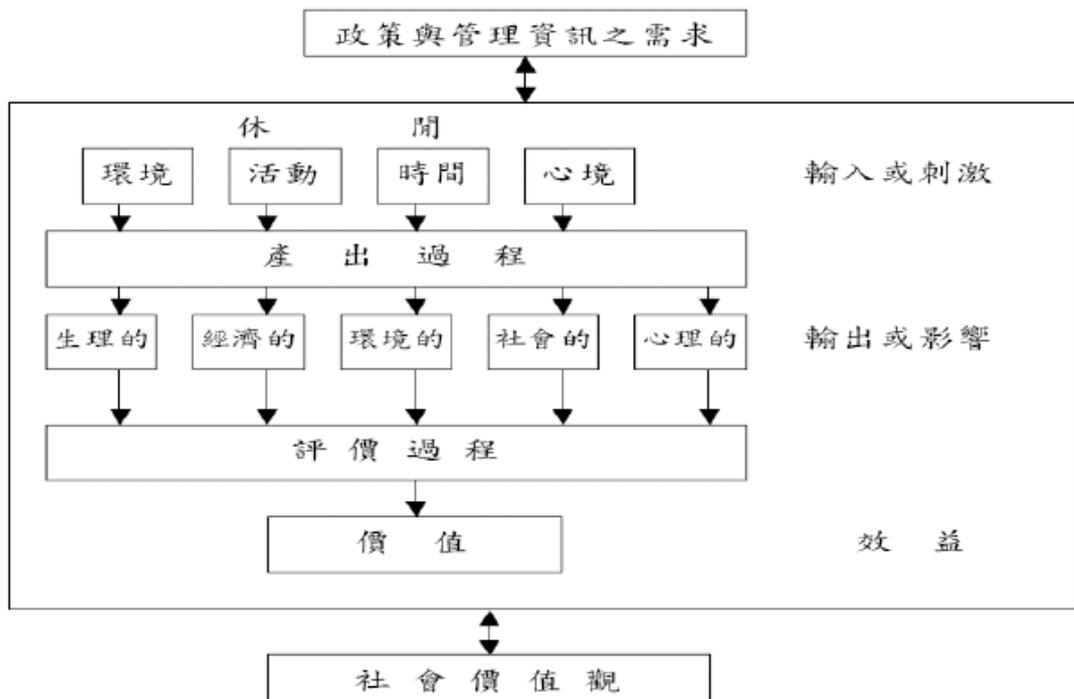


圖2-2 休閒效益系統模式

資料來源： Mannell and Stynes (1991)

林欣慧（2002）休閒效益是一個人人在從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響。將休閒效益歸納為：(一)生理效益：包含維護健康與鍛練機能的生理效益。(二)心理效益：包含輕鬆、娛樂、求新的心理效益。(三)社交效益：包含增進人與人之間的關係、人與環境之間的社交效益。

黃瓊慧、黃坤得（2003）也表示從事參與休閒運動後所產生之益處有以下六點：一、休閒運動能改善身心健康，增加體適能；二、休閒生活的提升是經由運動以及活動所產生；三、壽命的延長是參與休閒運動而所延伸；四、休閒運動可刺激個人嘗試新事物的動機；五、休閒運動可減少來自身心的憂鬱和怨恨的情緒壓力；六、休閒運動可促使身心充分的放鬆與壓力舒緩。

Cordes and Ibrahim(1999)以生理、情感、心理與社會四個面向探討休閒效益：(一)生理的觀點：維持或提昇體適能，包括技術能力及健康層面的促進。(二)情感的觀點：增加自我滿足感、休閒態度形成及價值觀確認。(三)心理的觀點：滿足自我實現需求、舒暢的心理感受、豐富學習領域、調劑精神、反映個人價值、領導力、創造力、挑戰性及獨立性的體驗、親人團聚、遠離壓力、享受自然。(四)社會的觀點：滿意社會生活、促進團結和諧、發展友誼及親情、提高社會地位、提高生活品質。從個人休

閒效益的討論中發現，生理效益的論以維持健康與促進機能為主。心理效益的討論以輕鬆、追求創新與自我發展三方面來探討。社會效益則強調從人際互動中獲得到的分享感與慰藉（引自李晶，2002）。

由上述專家學者對休閒效益在論述上有不同的趨勢，但對休閒效益的觀點可大略歸納出三方面的效益：（一）生理效益：維持或提昇體適能，包括技術能力及健康層面的促進、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力。（二）心理效益：包含肯定自我、愉悅心情、發洩情緒、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、增添樂趣等。（三）社交效益：包含增進家人感情、增進友誼及拓展社交圈等效益。

2.3.3 休閒效益的相關研究

姚代平（2005）研究顯示（一）每週參與次數、參與年數與認知、重要價值、愉悅價值、放鬆效益、教育效益及情緒管理效益有顯著差異。（二）每週參與次數、參與年數與重要價值、愉悅價值呈反向之關係。（三）重要價值為有效預測教育效益之因子；愉悅價值為有效預測 放鬆效益、情緒管理效益之因子。

Hung and Crompton(2006)的研究發現香港老年人在使用公園時可以

獲得健康（如維持或改善健康情況、降低或避免身體的僵硬）、社交（如和別人聊天及認識更多的人）及心裡上（如喜歡舒適的景色、綠色環境及新鮮空氣、覺得不會孤獨等的效益。

林晉榮、黃珍鈺（2005）探討休閒運動效益，並瞭解任何運動型態皆可以使心情愉悅，提高生活滿意度，降低憂鬱情緒。規律性身體活動更可以減少焦慮、沮喪和壓力，並且促進心肺循環能力，增加肌力與肌耐力，控制體重，增加自信。

吳永發（2006）進行路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究，以800位2006臺灣國際馬拉松賽之路跑運動參與者為研究對象，採自編「路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感問卷」為研究工具。其研究結果發現：（一）男性在「社交」、「生理」、「心理」效益構面高於女性。（二）已婚者在「社交」、「生理」、「心理」效益構面高於未婚者。（三）年齡為41-50歲組在「社交」、「生理」、「心理」效益構面高於20歲以下組；31-40歲與51-60歲組在「心理」效益構面高於20歲以下組。（四）教育程度為研究所（含碩、博士）組在「心理」效益構面高於大學院校組。（五）職業為軍公教、服務業、工業、商業、家管（含退休人員）在「社交」效益構面高於學生組；軍公教組在「生理」、「心理」效益構面高於學生組。（六）整體休閒效益以「生理效益」構面最高。

高俊雄、溫景財、黃煥業（1997）提到休閒活動的選擇會受到休閒參與體驗的影響，然而休閒參與體驗的好壞又會影響參與的利益，參與休閒過程中自我感受的利益高低對於生活、休閒、訓練上的滿意程度影響。

Tinsley, Tinsley and Croskeys(2002)研究非裔美國人、西班牙裔美國人、亞裔美國人及白種人使用林肯公園時在心理社會效益之間的差異情形，其研究結果發現這四種民族在快樂追求、逃避挑戰、交友、運動、熟悉的例行工作、報酬、情感、逃避責任、自我提升、地位的心理社會效益上均達顯著差異。此外使用時間（分為平日、週末、兩個皆有共三種）在快樂追求、逃避挑戰、交友、運動、熟悉的例行工作、報酬、幫助他人、自我提升的心理社會效益上也有顯著差異。

張嘉洲（2007）進行中老年人休閒運動參與動機與效益之研究，以600位新竹地區年滿四十五歲以上的中老年人為研究對象，採自編「新竹地區中老年人休閒運動參與動機與效益調查問卷」為研究工具。其研究結果發現：（一）在休閒效益構面上以「生理效益」最高。其他依序為「社交效益」、「心理效益」、「自我實現效益」。（二）年齡為45-50歲組在「心理」、「社交」、「自我實現」效益構面高於56-60歲及61-65歲組；年齡為66-70歲組在「心理」、「社交」、「自我實現」效益構面高於56-60歲組。（三）不

同職業在「生理」效益構面以自由業組最高；但在「心理」、「社交」、「自我實現」效益構面以自由業組最低。(四) 婚姻狀況為喪偶者在「生理」、「心理」、「社交」、「自我實現」效益構面高於未婚者。(五) 教育程度為國中(初中)組在「生理」效益構面高於高中職組；國小組與大學組在「心理」效益構面高於國中(初中)組；國小組在「社交」效益構面高於國中(初中)組；高中職組在「自我實現」效益構面高於國中(初中)組。(六) 不同運動頻率為每週5-6天組在「生理」效益構面高於每週1-2天、每週3-4天、每天參加組；每週3-4天、每天參加組在「生理」效益構面高於每週1-2天組；每週1-2天、每週3-4天、每天參加組在「心理」、「社交」、「自我實現」效益構面高於每週5-6天組。

黃煥業(1997)發現大學運動員最常感受的休閒利益依序為：紓解課業壓力、放鬆心情、維持健康體能、可以結交新朋友、可以調整課業壓力。李晶(2002)登山健行者休閒效益體驗的主要影響因素是對於休閒活動所傳達內容的認同程度。研究結果亦指出，在背景變項對於休閒效益體驗的影響教育程度、年齡及民國九十年登山健行活動地點、參與時間與距離、參與方式也造成休閒體驗的不同。

Henderson and Ainsworth(2002)研究體能活動、休閒、健康三者之間的連結，研究對象為在美國的印地安女人，其研究結果發現：美國的印

地安女人認為參與體能活動所帶來的效益最主要是健康，此外體重的控制及壓力的減少也是參與體能活動後所能獲得的效益。

蘇睦敦（2002）探討婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究中，以高雄地區325位婦女為研究對象，研究結果顯示：（一）城鄉婦女運動休閒活參與者，在均衡生活體驗因素，高於鄉鎮婦女，達顯著水準。已婚婦女運動休閒參與者，在均衡生活體驗、健全生活內涵因素，高於未婚婦女，達顯著水準。（二）學歷愈高之婦女運動休閒參與者，在均衡生活體驗因素，高於學歷愈低者，達顯著水準。年齡愈低之婦女運動休閒參與者，在均衡生活體驗因素，高於年齡高者，達顯著水準。（三）家庭平均所得高者婦女運動休閒參與者在放鬆、生理、美感因素，高家庭平均月所愈低者，達顯著水準。（四）城鄉婦女運動休閒參與者對休閒利益認知與滿意度體驗有正相關，且達顯著水準。

吳永發（2006）研究發現：（一）不同背景變項的受試者在持續涉入、休閒效益與幸福感上有顯著差異存在；（二）持續涉入與休閒效益之間有典型相關存在，且有二個典型相關係數達到顯著水準；（三）持續涉入與休閒效益能有預測幸福感，其中以「社交效益」的預測力最佳。

王敏華（2005）進行臺北市富陽公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究，以420位富陽公園使用者為研究對象，採自編「富陽公園使用者

對自然公園滿意度調查問卷」為研究工具。其研究結果發現：(一) 使用者年齡以50歲以上民眾最多；婚姻以已婚最多；教育程度以專科、大學最多；職業以上班族最多；同伴以家人親戚最多；頻率以一星期1次最多，使用時間以下午2-5點最多；來富陽公園活動的原因以享受自然環境最多。(二) 年齡為20歲以下的使用者在「自我實現」效益構面高於30-39歲的使用者；50歲以上的使用者在「整體休閒效益」及「社交」效益構面高於30-39歲的使用者。(三) 教育程度為國小及以下與國中的使用者在「自我實現」效益構面高於大專；國小及以下的使用者在「社交」效益構面高於大專。(四) 職業為學生的使用者在「自我實現」及「社交」效益構面高於軍警公教與上班族。(五) 大安區及信義區居民在「生理」、「心理」、「自我實現」、「社交」效益構面均高於其他地區居民。(六) 同伴類型為朋友同學的使用者在「自我實現」效益構面高於同伴為家人親戚的使用者。(七) 使用頻率為幾乎每天與一星期2-3次的使用者在「生理」、「心理」、「自我實現」、「社交」效益構面上高於2-3個月一次與不定時前往的使用者。(八) 活動時段在「生理」、「心理」、「自我實現」、「社交」效益構面以早上5-8點的使用者最高，以下午5-8點的使用者最低。(九) 公園使用者選擇來富陽公園活動的動機以「運動健身」及「享受自然環境」為最高，以「單純休憩」為最低。(十) 休閒效益以「生理效益」的同意

度最高，依次為「心理效益」、「社交效益」，以「自我實現效益」最低。

綜合以上學者對休閒效益的研究顯示：休閒活動能達成改善身體狀況、抒發壓力，並可藉由休閒運動促進社交關係，不同的背景變項所獲得的休閒效益也不同，藉由以上各學者對休閒效益的研究結果，做為本研究的文獻佐證，本研究將休閒效益分成三個層面作驗證性的探討，分別是「健全生活內涵」、「提升生活品質」及「調解身心狀態」三個構面加以探討。

本節結語

文明帶來進步也帶來身心壓力，人們參與休閒運動能帶來許多效益，可以抒發壓力、增進身體健康、增進人與人之間的友誼。

綜合以上學者對休閒的效益所做的定義為改善身心靈狀況、滿足需求內容、紓解心理、增進生理、改善情境、維持情境需求、達成社交功能、增進社會家庭和諧 強化休閒教育效能等。休閒效益是一種主觀的個人感受，隨個人的需求的不同而有所差別。

2.4 生活品質理論與相關研究

2.4.1 生活品質的定義

根據韋氏字典將生活品質(quality of life)分別定義為「生活」是指有

活力的生命，是一種生存之動態過程，兼具生理與心理功能的生物才有生活；「品質」是優良的程度，是一種屬性或特質（姚開屏，2002）。

王宗吉（2000）認為生活品質通常包括重視個人生活的幸福感及滿足感；或者重視構成生活的社會體系或環境。故其基本定義是指「以社會體系或環境做為基盤的生活者，對滿足生活的生活評價」意即：生活品質應以生活者之欲求為獨立變數，生活型態為媒介變數，生活評價為從屬變數。由此可知，生活品質其實就是由欲求水準和生活型態所造成的階層化現象。

姚開屏（2002）WHO將「生活品質」定義成生活品質是指個人在生活的文化價值體系中的感受程度，這種感受與個人的目標、期望、標準、關心等方面有關。它包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念及環境等六方面。

陳鎰明（2001）認為生活品質指的是在人類生存的基本需求中，足以豐富生活一切因素或條件，並包含了健康的生活環境、健康的身體以及良好的閒暇活動機會。

劉淑娟（1999）指出生活品質可分成主觀性及客觀性兩種，主觀性是指個人對生活主觀適應、快樂、滿足、安寧的狀態，即是生活滿意度。

客觀性則是指生活內容，以客觀指標來看不易直接反映生活感受。

林欣薇（1996）生活環境品質是指生活環境所能提供個人滿足的程度，亦即人們對其所處生活環境的滿意程度。

侯冬芬（2004）生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準、關心等方面的感受程度，其中包括一個人在生理健康、心理狀態、社會關係及環境等四大方面的滿意程度。

Mitchell(2000)生活品質為一個人於一段時間內，對自身各種需求之滿足感。Bowling(1995)認為生活品質除了一般認為的健康狀況外，應包含家庭成員間的關係，經濟，居家狀況。

基於上述學者對生活品質眾多的定義，世界衛生組織(World Health Organization, WHO)結合了多會員國的專家學者，試圖以國際合作的方式來建立各國專家及民眾對生活品質的共識，以進一步發展跨文化的生活品質量表。根據結合各國專家以及多國民眾進行焦點訪談所得到的結果，將生活品質定義成：個體在所生存的文化體系中，對其生活情境的知覺，這些生活情境與個體的目標、預期、生活水平以及所關心的事物有關。其中「知覺」包含了對自身狀況的主觀評估以及滿意度評估。在生活品質的內容上，將生活品質歸納成生理、心理、獨立性、社交、環

境、心靈等六大範疇(世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組，2001)。

綜合以上各學者對生活品質之定義，目前對於生活品質定義大都屬於心理層面觀點，生活品質是多面向的，包含個人的生理健康、心理狀態、社會關係及環境及對於婚姻、家庭生活、朋友關係、生活水準、財務、宗教等各方面的滿意情形。由於上述各學者對於生活品質並無統一的定義，故本研究採用WHO對生活品質的定義。

2.4.2 生活品質的相關理論

黃清雲（1998）休閒教育方案規劃(program planning)的最終目標，乃是希望藉著方案的規劃、設計與執行，改善人類的生活品質甚至人類所處的世界。

高俊雄（1993）指出有意義的休閒體驗是健全生活內涵、均衡生活體驗以及提昇生活品質。

盧俊宏（2002）根據運動心理學者(McAuley & Rudolph, 1995)及其研究同僚(Mihalok & McAuley, 1996)的研究，整理出規律運動、身心健康和生活品質關係，如圖2-3 所示。生活品質在最終點，代表一個人對其生活滿意的評量，而這種評量端視其對自己是否身心健康與生活滿意的效果來自兩大變項，身體的健康與心理/社會上的健康而來；而達到身體和心

理社會上健康的最初源頭則是接受運動和保留規律運動（引自黃鈺芸，2005）。

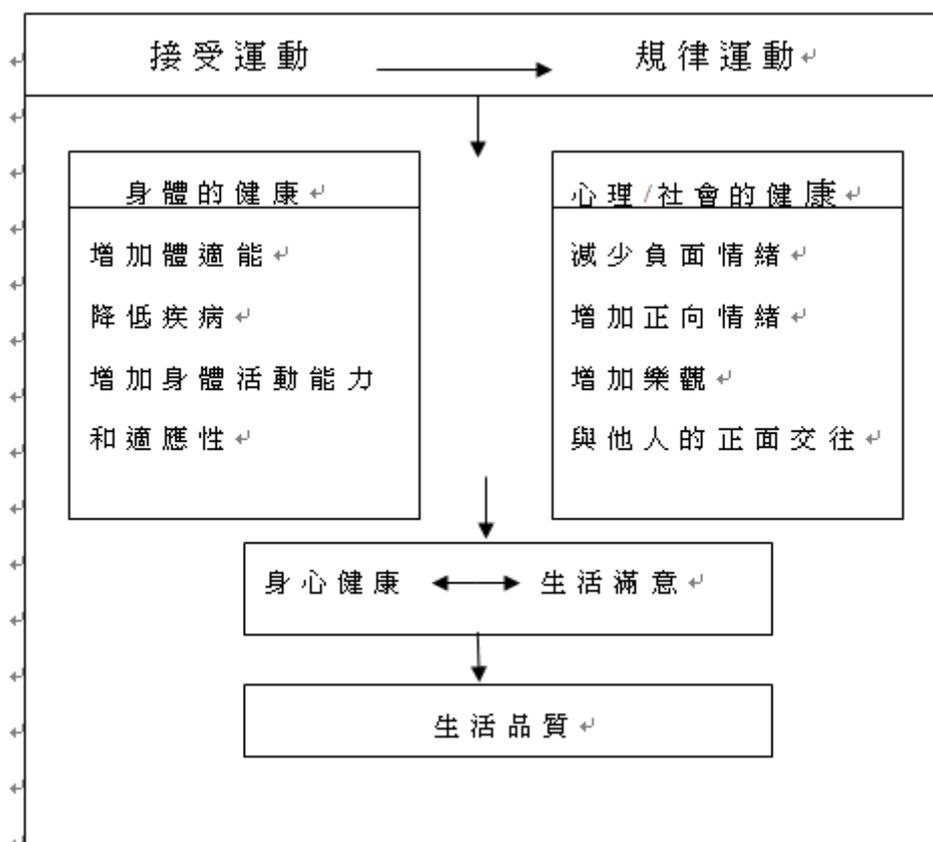


圖2-3 規律運動、身心健康和生活品質概念圖

資料來源：盧俊宏（2002）。規律運動、心理健康和生活品質

。國民體育季刊，31(1)，67。

高月慈（2005）檢視大學生的生活品質，我們得知個人的生活品質，除了個人自身的因素，如性別及個體與環境（例如家庭、學校、社團等）互動而形塑的自尊、社會支持等因素外，學校類別與地區也影響學生自

評的生活品質，這可推測物理環境因素及教育政策對生活品質可能的影響。

Shafer(2000)的模式類似於 Camagni(1997)的概念，Shafer是從人文生態觀點來描述社區生活品質涉及到社會、經濟、環境三個領域。這個模式明確解釋領域間的互相影響，得到每一個可居住性、生活品質和永續性關係的圖。其可居住性考慮到環境和社會領域間互相影響的結果，永續性為環境和經濟領域間相互影響的結果。在這三個領域相互影響中，交替解釋永續性和生活品質（引自林素穗，2004），如圖2-4

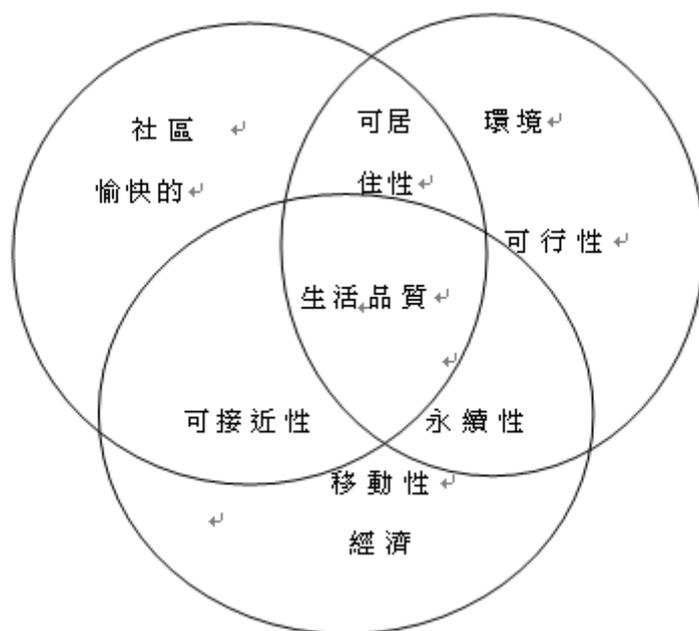


圖2-4 人文生態觀點的社區生活品質因素概念模式

資料來源：Shafer(2000), 引自林素穗 (2004)。

Headey(1993)認為生活品質受三大項因素影響：第一項為生活狀況，包括家庭支持、朋友圈、休閒品質、工作品質、健康及財產。第二項為個人背景，包括性別、年齡、個性、生活常識及社會地位。第三項為生活滿意，包括對家庭生活、友誼、休閒生活、工作、健康及財務狀況的滿意度度（引自林素穗，2004）。

陳鎰明（2001）認為生活品質指的是在人類生存的基本需求中，足以豐富生活一切因素或條件，並包含了健康的生活環境、健康的身體以及良好的閒暇活動機會。

張思敏（2000）體適能的優劣關係著個人之身體健康與生活品質，沒有健康的身體就是沒有良好的生活品質。

以上各學者對生活品質的理論所涉及範圍相當廣泛，良好生活品質除了有良好的身體狀況外，更受到家庭支持、朋友圈、休閒品質、工作品質、財產、性別、年齡、個性、生活常識及社會地位所影響。如欲探討嘉義縣市國小高年級學童生活品質狀況，問卷設計應涵蓋各方面影響生活品質的因素。

2.4.3 生活品質的相關研究

侯冬芬（2004）對生活品質與生命意義之相關性研究結果「生活品

質」層面及其分層面之「生理健康」「心理健康」「社會關係」「環境範疇」部分與「整體生命意義」、「個人價值」「子孫成就」呈正相關。

黃士怡（2006）研究發現如下：

（一）參與休閒運動現況：職業婦女大多有參與休閒運動，但多為偶而為之（不定時），且以假日參與、每週參與一次每次參與一小時（含）以下、與朋友共同參與、徒步方式前往、不需固定繳費、以及從事休閒運動平均每個月的花費1000元以下者最多。

（二）不同背景變項之職業婦女在運動休閒參與自主管理上有顯著差異。

（三）不同背景變項之職業婦女在生活品質上有顯著差異。

（四）運動休閒參與自主管理整體與生活品質整體呈現高度的正相關存在。

陳佑淵（2007）針對國小退休教師生活品質研究發現：1.國小退休教師生活品質相當高；2.不同年齡、性別、退休年數、婚姻狀況、居住狀況、健康狀況、宗教信仰、經濟狀況的生活品質有顯著差異。

湯善森（2005）運動對每一個人的身體與心智均有相當的利益，而且應該被視為各年齡日常生活型態中的必要條件。而且生理影響心理，

要有良好的生活品質，必須擁有健康的身體，而如何保持身體健康，就必須保持規律的運動習慣。

林素穗（2004）研究的模式驗證了安全、公共設施及服務、鄰里關係、社區評價、地區認同對鄰里地區滿意的影響進而影響整體生活品質，因此城市生活品質的提升可積極從此著手規劃改善。

黃鈺芸（2005）研究發現參與有氧舞蹈活動有助於增進體能及改善生理健康，紓解壓力及降低負面情緒，增進社會接觸的發展及增加參與其他休閒活動。

楊芝婷（2003）參與「體育類」休閒活動如：健身、散步、有氧舞蹈，會提高生活品質。

綜合以上學者研究發現，不同背景變項在生活品質上會有差異存在，而運動對於改善生活品質有極大助益，運動可以增進體能、紓解壓力及改善身體狀況，本研究欲探討不同背景變項在生活品質的差異，及探討休閒動機、休閒阻礙、休閒效益與生活品質的相關關係。

2.4.4 本節結語

文明不斷的進步，讓我們的生活更加便利、交通工具也更普及、飲食也變得更精緻，這是文明進步的所帶來的優點，但文明進步也帶來許

多負面影響，人們飲食無度、出門也有交通工具代步，漸漸的人們產生了許多文明病，高血壓、心臟病、及過度肥胖等帶來的疾病，這些身體上的疾病是造成生活品質低落的原因之一，許多學者認為要改善生活品質，多運動是不二法門。

在生活品質定義方面，綜合以上各學者對生活品質之定義，目前對於生活品質大都屬於心理層面觀點，生活品質是多面向的，包含個人的生理健康、心理狀態、社會關係及環境及對於婚姻、家庭生活、朋友關係、生活水準、財務、宗教等各方面的滿意情形。由於上述各學者對於生活品質並無統一的定義，故本研究採用WHO對生活品質的定義。

在相關研究方面，綜合學者研究發現，健身、環境、子孫成就、個人價值、宗教信仰、生理、心理及不同背景變項的生活品質上有差異存在，而運動對於改善生活品質有極大助益，運動可以增進體能、紓解壓力及改善身體狀況，本研究欲探討不同背景變項在生活品質的差異，及探討休閒阻礙、休閒效益與學業成就的相關關係。

2.5 學業成就理論與相關研究

2.5.1 學業成就的意義

黃富順（1974）係指學生在學校裡，經由一定的課程、教材，透過學習後所獲得的知識和技能，通常是以學校考試成績或由學業測驗上所

獲得的分數代表之。簡茂發（1985）透過學習歷程所獲得較為持久性的行為結果。

李國偵（2000）學業成就為學生在學校裏，經由一定的課程、教材，透過學習後所獲得的知識和技能，通常是以學校考試成績或由學業測驗上所獲得的分數代表之。王美華（2007）學業成就泛指由學校教學中所獲得的知識和技能。余啟名（1994）學業成就的評定，常用測驗分數和教師評定的等第或文字說明，或兩者兼採的方式來表示。

吳毓瑩（2004）學期成績是最常被使用於評定學生學業成就表現的工具，除了代表整個學期的學習結果，還可以傳達訊息，作為教師與家長、學生之間溝通學習狀況的工具，而且學期成績又是最易被瞭解的一個指標，清晰的傳達了學習成果與目前的能力狀況（引自莊雅涵，2005）。

洪惟泉（2000）認為學生的學業成就，係指學生在學校學習及經考試測驗後，於學期結束所獲得的學習成果。

綜合以上學者對學業成就的論述為學生在學校裡的學業測驗上所獲得的分數、學習歷程的行為結果、獲得的知識或技能、考試成績、測驗分數或評定的等第或文字說明、標準化的成就測驗、學習成果與目前的能力狀況、成績經轉換為T分數、學期結束所獲得的學習成果。本研究對

國小高年級學童對學業成就的定義為學生自我知覺本身學習過程的積極態度、學習之後，對本身學習結果的肯定程度稱為學業成就。

2.5.2 學業成就的相關理論

陳奎（1991）歸納出以下三點家庭物質條件與教育成就的關係：

（一）家庭物質條件可能透過其它因素影響教育成就。例如：貧窮家庭影響兒童健康與學習環境，間接影響兒童的學業成就。

（二）生活的困苦迫使低收入家庭的兒童與青年提早離校，影響其教育機會。

（三）貧窮文化（the culture of poverty）影響下一代的態度、價值觀念、成就動機等等，這些因素轉而影響學校教育的成敗。

林清江（1984）對於家庭的分析，父母的教育態度對子女的學業成就最有影響；因為如果父母的教育態度良好，對子女教育多加關懷，雖然本身的職業及教育程度偏低，子女仍然會有較高的教育。

陳美娥（1996）評量學生的學業成就有許多方式，通常較常使用的有下列幾種：

（一）標準測驗 一般用以測量學生在校學習結果的標準測驗稱為成

就測驗，可分為一般成就測驗與特殊成就測驗兩類，可藉此瞭解學生在教育成就上的一般水準或某方面的長處和短處。

(二) 教師自編測驗 教師可應用評量的基本原理和技術，針對所進行的教學單元、教學目標，自編適合教學需要的測驗，以評量學生的學業成就。

(三) 行為觀察 教師可藉著長期的行為觀察，以瞭解學生的學習情形。最常使用的兩種方法：一為軼事記錄法，將學生參加各種活動的表現，無論好與不好都逐一重點記錄下來，以便對學生的行為表現作比較客觀的評量；二為使用表格，根據觀察的結果在適當的項目上註明出來，再予以分析研判，獲得綜合的評價。

(四) 作業考察 廣義的作業包括所有的學習活動，狹義的作業則指筆記、作業簿、實驗報告、作文或讀書心得報告等，教師可藉以對學生的學習情形作一客觀的判斷。

(五) 其他 此外，尚有利用口試考評學習結果或運用問卷經由學生本人或與學生有關的人，以評斷學生的學業成就等方式。

王財印（2000）將影響學業成就的因素分為：一 為身心因素，包括學生健康狀況、智力、性向、動機、適應等；二為 家庭因素，包括家庭

環境、結構、管教方式；三為學校因素，包括學校環境、教學內涵、教師特質、期望等；四為社會因素，包括社會結構、文化、經濟等。

由以上學者對學業成就的相關理論歸納為：家庭經濟會影響學習環境及學業結果、低收入家庭的青年失去教育機會、父母的教育態度影響子女的學業成就、身心因素（健康狀況、智力、性向、動機、適應）、家庭因素（家庭環境、結構、管教方式）學校因素（學校環境、教學內涵、教師特質、期望等）、社會因素（結構、文化、經濟）等均會影響學生的學業成就。本研究欲從休閒阻礙與學業成就、休閒效益與學業成就、生活品質與學業成就之間等層面去探討其相互間的關聯性。

2.5.3 學業成就的相關研究

張新仁（1982）研究發現不同學業成就之國中生在學習行為上有顯著差異，學習行為中的時間分配、學習技巧、考試技巧、注意力集中和主動學習等策略對國中學業成就具有決定性之預測作用。

邱上真（1991）發現學業成就與學習策略的相關高於與智商，可知學習策略對於學業成就之影響大於智力因素。

林邦傑（1995）指出國中階段學習策略與學業成績較顯著，在此時期，學習者以選擇重點、努力與堅持為主要學習策略，而高中生之學習

策略與學業成就僅呈現中低度相關（引自吳登坤，2008）。

余 嬪（1996）研究發現：一、學業成就好的一組學生比學業成就中等及學業成就差的學生的遊憩活動參與較高；同時，學業成就中等的學生也比學業成就差的學生遊憩參與程度高，只是差距不大，沒有差異存在。二、不同學業成就者在不同活動類別參與程度上有差異存在，成績好高於成績中等及成績差學生。

吳毓瑩（1999）認為學校的期末成績是最常被使用於評定學生學業成就的工具，除了期末成績容易被瞭解之外，也傳達了學生學習的成果和目前所具備的能力狀況（引自李美慧，2004）。

劉明松、張劭霞（2001）的研究結果發現，在家庭結構與學業成就方面，家庭穩定有助於子女學業成就發展。

魏心怡（2001）研究中發現台東師院學生對成績影響的因素上，父親職業、父母教育與居住地三種變項的影響力不顯著，反而在性別、系所與族群方面有較高的影響：男生學業成績不如女性學生。

張錦鶴（2003）研究國小學生的學業成就的學業成就時，發現女性學生的學業成就高於男性學生。李美慧（2004）研究發現兩性學生之間的學業成就無差異存在。

Maggio(1982)以美國高中為樣本，發現他們如果投入藝文活動愈多，對於在校的學業成就有正向影響。同時也發現僅有父親與母親教育程度與男性學生的學業成績有正向顯著關係。

Lareau(1989)認為社經地位高的家長，其教育程度也較高，較瞭解如何與學校互動以獲取有利於子女學習的資訊，進而幫助子女有較佳的學業成就。

Katsillis and Rubinsion(1990)則以希臘的學生為樣本，發現文化資本與學業成就，並沒有顯著關係存在。

由以上學業成就的相關研究：學習行為中的時間分配、學習技巧、考試技巧、注意力集中和主動學習等策略對學業成就具有決定性之預測作用、家長的教育程度愈高，學生的學業成就就愈高、學習策略對於學業成就之影響大於智力因素、性別地學業成就有差異、學習策略與學業成績有相關、學業成就好學生比學業成就中等及學業成就差的學生的遊憩活動參與較高、期末成績是最常被使用於評定學生學業成就的工具、家庭穩定有助於子女學業成就發展、家庭對於學生的學習成就影響遠超過學校、投入藝文活動愈多其學業成就愈好、學生個人因素、社經地位高的家長瞭解如何與學校互動等等因素均會影響學生的學業成就。

2.5.4 本節結語

綜合以上學者對學業成就的定義、論述及相關研究。顯示各研究者對學業成就的定義用詞是大同小異，但其結果的意義是相同。其主要目標在於學生在學校的學習狀態、學習歷程、獲得知識、考試評定等等做為學期結束所獲得的學習成果。另外學者對學業成就的相關理的論述為：家庭經濟、學習環境、父母的教育態度、學生的身心因素、家庭因素、學校因素、社會因素等均會影響學生的學業成就。而在學業成就的相關研究顯示：學習行為中的時間分配、學習技巧、考試技巧、注意力集中和主動學習等策略對學業成就具有決定性之預測作用、家長的教育程度、學習策略、性別等與學業成就有差異及關聯性存在。由以上的學業成就的定義、論述及相關研究顯示影響學業成就的因素非常廣泛，也就是說學業成就高低的決定因素，並不單是學校的學習結果做為學生的學業成就的主要因素。換言之，影響學生的學業成就因素包含學生本身、家庭、學校、社會等等均會造成學生的學業成就有所差別。因此，研究者認為有必要深入探討國小高年級學童的學業成就的差異性及休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就的關聯性。

第三章 研究方法與步驟

本章共分為六節，首先介紹本研究架構；第二節根據文獻探討提出本研究之假設；第三節介紹本研究之流程；第四節介紹本研究之研究對象與抽樣方法；第五節為研究工具；第六節為資料處理方法。

3.1 研究架構

本研究旨在探討嘉義縣市國小學童，休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。本研究將以不同的人口統計變項（年級、性別、縣市、家長管教方式、家庭模式、家長職業、家長教育程度）去探討休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就是否具有差異存在。並且探討休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之間的關聯因素。圖 3-1 為本研究架構。

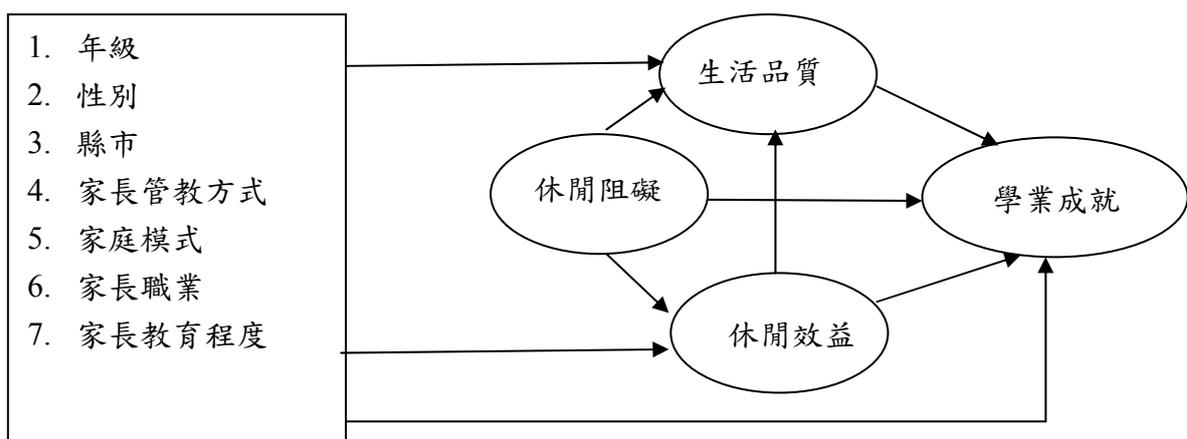


圖 3-1 本研究架構圖

3.2 研究假設

根據以上各節文獻探討的分析、本研究目的、研究問題及研究架構，提出本研究的假設進行驗證分析。

假設一：不同人口統計變項之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

1-1：不同年級之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

1-2：不同性別之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

1-3：不同縣市之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

1-4：不同家長管教方式之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

1-5：不同家庭模式之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

1-6：不同家長職業之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

1-7：不同家長教育程度之國民小學學生的休閒阻礙有差異存在。

假設二：不同人口統計變項之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

2-1：不同年級之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

2-2：不同性別之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

2-3：不同縣市之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

2-4：不同家長管教方式之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

2-5：不同家庭模式之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

2-6：不同家長職業之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

2-7：不同家長教育程度之國民小學學生的休閒效益有差異存在。

假設三：不同人口統計變項之國民小學學生的生活品質有差異存在。

3-1：不同年級之國民小學學生的生活品質有差異存在。

3-2：不同性別之國民小學學生的生活品質有差異存在。

3-3：不同縣市之國民小學學生的生活品質有差異存在。

3-4：不同家長管教方式之國民小學學生的生活品質有差異存在。

3-5：不同家庭模式之國民小學學生的生活品質有差異存在。

3-6：不同家長職業之國民小學學生的生活品質有差異存在。

3-7：不同家長教育程度之國民小學學生的生活品質有差異存在。

假設四：不同人口統計變項之國民小學學生的學業成就有差異存在。

4-1：不同年級之國民小學學生的學業成就有差異存在。

4-2：不同性別之國民小學學生的學業成就有差異存在。

4-3：不同縣市之國民小學學生的學業成就有差異存在。

4-4：不同家長管教方式之國民小學學生的學業成就有差異存在。

4-5：不同家庭模式之國民小學學生的學業成就有差異存在。

4-6：不同家長職業之國民小學學生學的學業成就有差異存在。

4-7：不同家長教育程度之國民小學學生的學業成就有差異存在。

3.3 研究流程

本研究流程，首先由指導教授指導學生閱讀與研究領域相關文獻，閱讀文獻之後，請教指導教授再確認研究題目，根據研究題目蒐集相關文獻，並閱讀相關文獻是否能佐證本論文所欲研究的問題，接著蒐集與題目相關文獻。而後完成量表修正與預試問卷測試與回收，正試問卷測試與回收，資料統計與分析，研究結果與討論，結論與建議。

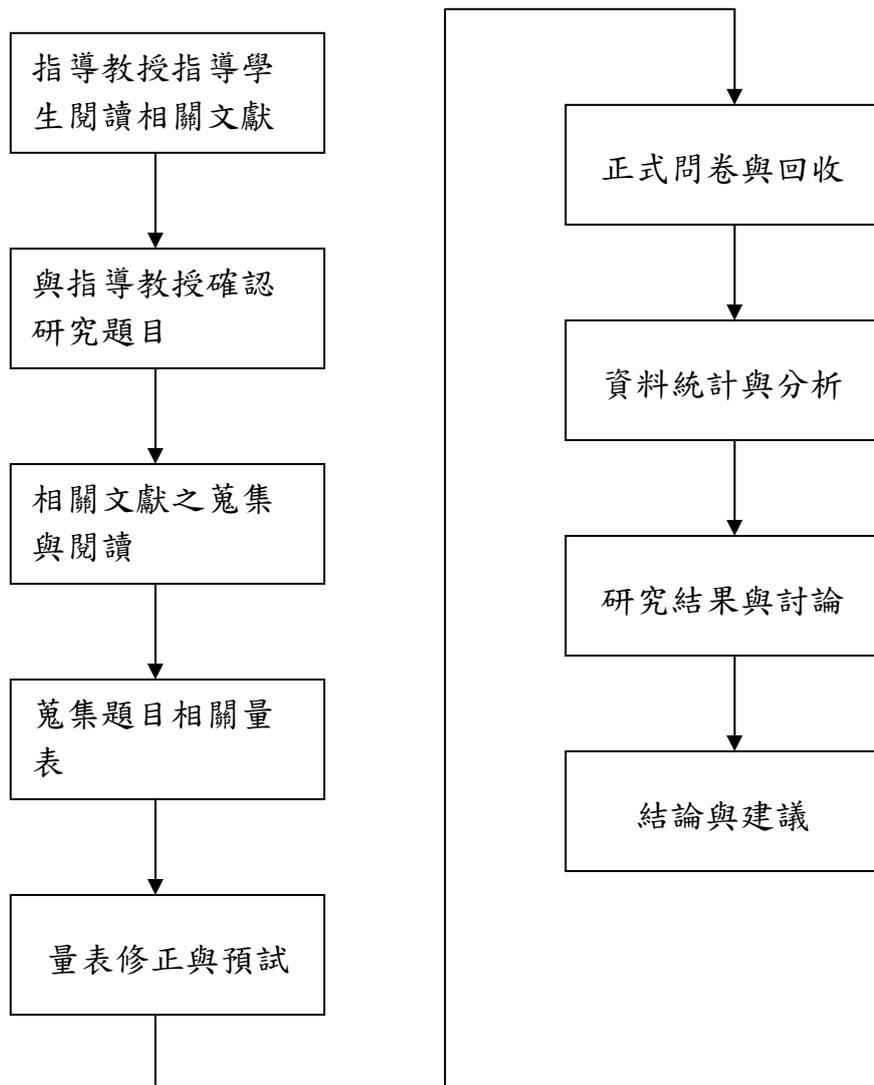


圖 3.2 研究流程

3.4 研究對象與抽樣方法

本研究以嘉義縣市國小高年級學童為對象。並依問卷的人口統計變數的比率，採立意抽樣。並於 101 年 5 月 20 日至 101 年 5 月 30 日實施問卷預試，並於 101 年 9 月 13 日至 101 年 9 月 28 日實施正試問卷測試。本研究量表編制後，計預試共發放 300 份問卷，回收有效問卷 262 份，有效量表回收率為 87.3%，如表 3-1 所示。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。正式量表發放 550 份問卷，回收有效問卷 488 份，有效量表回收率為 88.7%。

Babbie(1973)認為，調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60%視為良好；70%非常良好(引自郭生玉，1993)。因此，本量表回收率非常良好之階段，應可實施統計及分析。

表 3-1 預試問卷發放回收情形

發放日期	發放數量	回收數量	無效數量	有效數量	有效數量表%
101.5.20	60	56	3	53	88.33%
101.5.22	60	56	4	52	86.66%
101.5.25	60	57	4	53	88.33%
101.5.28	60	55	3	52	86.66%
101.5.30	60	54	2	52	86.66%
總計	300 份	278 份	16 份	262 份	87.3%

表 3-2 正式問卷發放回收情形

發放日期	發放數量	回收數量	無效數量	有效數量	有效數量表%
101.9.13	100	95	4	91	91.00%
101.9.15	120	104	5	99	82.50%
101.9.18	100	90	3	87	87.00%
101.9.21	120	110	2	109	90.80%
101.9.28	110	105	2	103	93.63%
總計	550 份	504 份	16 份	488 份	88.70%

3.5 研究工具

本研究所使用的工具為研究者參考「休閒阻礙」、「休閒效益」、「生活品質」及「學業成就」等四種量表，其編製過程分述如下：

3.5.1 國民小學學生的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就量表 編制

本研究休閒阻礙量表的建構以Raymore(1993)、王薰禾(2003)和王禎祥(2004)的「休閒活動阻礙量表」問卷為架構，休閒效益量表是參考高俊雄(1999)的休閒效益量表修訂而成的學生的休閒效益量表。休閒效益量表「自我肯定」、「學習情形」。另請指導教授做專家鑑別效度。修訂後，依本研究動機、研究假設及研究架構所欲探討的問題而編制「休閒效益」、「休閒阻礙」、「生活品質」、及「學業成就」等四種量表。本量表採Likert Scale 五點計分評量法，根據受試者填答，在「休閒效益」「生

活品質」「休閒阻礙」及「學業成就」量表分為非常符合計5分、很符合計4分、符合計3分、有點符合計2分及一點也不符合計1分；「休閒阻礙」及「休閒效益」量表將分為三個因素、「生活品質」分為四個因素、「學業成就」分為二個因素，各因素之定義及編制題數如下：

(一)休閒阻礙量表之因素：

1. 個人阻礙：9、10、11、12、13、14、15、18、20
2. 心理阻礙：1、2、17
3. 環境阻礙：25、26、28、29

(二)休閒效益量表之因素：

- 1 健全生活內涵：8、9、11、15、16、17、18、19、22、23、24
2. 提昇生活品質 12、13、21
3. 調解身心狀態：2、3、6

(三)生活品質量表之因素：

1. 社會因素：6、13、14、15、16、17、18
2. 心理因素：5、11、12
3. 環境因素：20、21、22
4. 生理因素：1、2、3、4、7、8、9、10

(四)學業成就量表之因素：

1. 學習情形：4、5、7、8、9
2. 自我肯定：2、3、10、12

3.5.2 項目分析

初擬量表項目之後，如何從所有項目之中挑選適當的項目，研究者必須要選出代表性的樣本來實施預試，並依據預試所獲得之資料進行項目分析與信度分析(何榮桂，1990)。至於預試量表進行項目分析的方法通常分為兩種，一為相關分析的方法(Correlation)，另為內部一致性效標法(Criterion of consistency)，(李金泉，1993)；本量表採用內部一致性效標法及相關分析法，利用 SPSS for Windows 16.0 套裝軟體統計分析，以進行量表題目的篩選，敘述如下：

內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低排列，然後得分高者約 25%為高分組，得分低者約 25%為低分組，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分組受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力(李金泉，1993)。通常 CR 值大者且達差異顯著水準($\alpha=.05$)時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應予刪除(李金泉，1993)。嘉義縣市國小高年級學童，休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之關係量

表在內部一致性效標法分析結果，發現每一題的 CR 值均達到顯著水準及相關值大於.30，因此每一題均給保留。(如表 3-3、3-4、3-5、3-6 所示)。

表 3-3 休閒阻礙預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	我的個性害羞，不好意思去參與休閒活動	-8.29*	.319*
2	參與休閒活動讓我很不自在	-22.00*	.434*
3	我對休閒活動沒有興趣	-17.73*	.521*
4	家人不喜歡我從事休閒活動	-20.82*	.335*
5	我的朋友不喜歡我從事休閒活動	-20.93*	.408*
6	老師不喜歡我從事休閒活動…	-18.62*	.335*
7	我的功課太重，沒時間參與休閒活動…	-20.62*	.383*
8	我有更多重要的事要做，沒有時間參與休閒活動	-19.51*	.448*
9	我的體力太差，無法參與休閒活動…	-20.84*	.581*
10	我不會休閒活動的技巧，無法參與休閒活動	-17.70*	.529*
11	我找不到可以一起參與休閒活動的朋友	-17.73*	.521*
12	我的朋友沒興趣參與休閒活動	-18.67*	.494*
13	我的朋友沒時間陪我參與休閒活動…	-17.73*	.467*
14	我的朋友住的離我太遠，無法和我一起參與休閒活動	-20.82*	.330*
15	我的朋友沒有足夠的零用錢，無法和我一起參與休閒活動	-20.93*	.417*
16	我的朋友沒有交通工具可以載他來和我們一起參與休閒活動	-18.62*	.404*
17	沒有人找我和他一起參與休閒活動	-20.62*	.445*
18	我的朋友不會休閒活動的技巧，無法參與休閒活動	-19.51*	.495*
19	我和其他參與休閒活動的人相處不愉快	-20.84*	.448*
20	我的零用錢太少了，無法參與休閒活動	-17.70*	.478*
21	我沒有交通工具可以到達休閒活動的地點	-17.73*	.401*
22	我覺得天氣因素不適合進行休閒活動	-18.67*	.335*
23	我不知道休閒活動舉辦的時間	-17.39*	.473*
24	我不知道休閒活動舉辦的地點	-19.51*	.500*
25	沒有指導人員教我如何進行這項休閒活動	-20.84*	.323*

26	我覺得我從事休閒活動的環境不安全	-17.70*	.415*
27	我覺得我從事休閒活動的環境不乾淨...	-17.73*	.450*
28	我覺得休閒活動的設備太少了	-18.67*	.345*
29	我覺得休閒活動的設備太老舊...	-17.39*	.290*

*p<.05

表 3-4 休閒效益預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	我覺得可以增進健康的體能	-16.99*	-.211*
2	我覺得可以紓解壓力	-13.78*	.608*
3	我覺得可以放鬆心情...	-13.51*	.651*
4	我覺得可以多了解週遭的事物	-15.03*	.684*
5	我覺得可以讓身體感到充滿活力	-13.73*	.579*
6	我覺得可以獲得創造性的思考...	-16.02*	.683*
7	我覺得可以信任同伴	-16.43*	.562*
8	我覺得可以促進朋友之間的合諧關係	-15.62*	.629*
9	我覺得可以增進運動技巧...	-15.31*	.697*
10	我覺得可以獲得成就感...	-15.26*	.664*
11	我覺得可以讓身體得到適度休息	-16.03*	.597*
12	我覺得可以啟發智慧...	-14.98*	.573*
13	我覺得可以體貼別人...	-16.82*	.541*
14	我覺得可以了解同伴不同的感受...	-17.91*	.554*
15	我覺得可以消除疲勞	-15.62*	.579*
16	我覺得可以培養挑戰性...	-15.62*	.554*
17	我覺得可以與同伴分享相同的知覺	-14.49*	.639*
18	我覺得可以與同伴相處更融洽	-15.21*	.678*
19	我覺得可以激發潛力...	-14.89*	.731*
20	我覺得可以培養獨立性	-18.85*	.689*
21	我覺得可以得到同伴的支持.....	-14.80*	.596*
22	我覺得可以支持同伴的想法	-13.09*	.652*
23	我覺得可以考驗自己的活動能力...	-13.59*	.639*
24	我覺得可以獲得滿足感	-16.93*	.692*

*p<.05

表 3-5 生活品質預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	我有機會從事運動...	-14.95*	.618*
2	我覺得身體健康	-13.48*	.527*
3	我有足夠體力應付課業	-16.38*	.563*
4	我睡眠狀況良好	-18.43*	.521*
5	我滿意自己的處事效率...	-21.52*	.337*
6	我享受生活情境	-20.73*	.446*
7	我覺得生命有意義...	-20.53*	.507*
8	我能集中精神能力...	-19.81*	.503*
9	我所處的環境良好...	-22.00*	.537*
10	我每天精神飽滿...	-17.73*	.581*
11	我滿意睡眠狀況.....	-20.82*	.433*
12	我滿意自己的能力...	-20.93*	.369*
13	我能自我放鬆.....	--18.62*	.568*
14	我能方便獲得生活上的資訊.....	-20.62*	.524*
15	我滿意自己處事能力	-19.51*	.473*
16	我滿意自己的人際關係	-20.84*	.521*
17	我滿意自己的生活型態...	-17.70*	.565*
18	我肯定朋友的支持...	-17.73*	.584*
19	我滿意本身住的環境...	-18.67*	.624*
20	我滿意目前的醫療保健	-17.39*	.512*
21	我滿意所處環境的運動設施	-16.99*	.520*
22	我滿意住處的環境品質	-17.00*	.496*

*p<.05

表 3-6 學業成就預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	我考試前均能充分準備...	-16.55*	.546*
2	我均按時繳交報告	-13.02*	.315*
3	我覺得課業輕鬆愉快...	-12.62*	.354*
4	我有足夠體力應付課業	-17.75*	.354*
5	我上課時均能專心聽講	-15.61*	.371*
6	我滿意自己的學業成績	-13.69*	.317*
7	我足夠時間研習課業...	-12.67*	.347*
8	我每天精神飽滿...	-14.88*	.340*
9	我的學業成績會影響生活情緒...	-16.79*	.392*
10	我滿意自己在課業的努力程度...	-8.22*	.244*
11	我為了更好的學業成績而努力...	-13.98*	.347*
12	我肯定本身的健康狀況	-14.39*	.341*

* $p < .05$

3.5.3 因素分析

國民小學的的休閒阻礙量表，經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。休閒阻礙量表因素建構結果如表 3-7，其中第 9、10、11、12、13、14、15、18、20 屬於第一因素（個人阻礙）；第 1、2、17 屬於第二因素（心理阻礙）；第 25、26、28、29 屬於第三因素（環境阻礙）。其中第 3、4、5、6、7、8、16、19、21、22、23 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 50.943%，可見本量表具有好的效度。

休閒效益量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。休閒效益量表因素建構結果如表 3-8，其中第 8、9、11、15、16、17、18、19、22、23、24 屬於第一因素（健全生活內涵）；第 12、13、21 屬於第二因素（提昇生活品質）；第 2、3、6 屬於第三因素（調解身心狀態）。其中第 1、4、5、7、10、14、20 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 66.768% 以上，可見本量表具有好的效度。

生活品質量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。服務品質量表因素建構結果如表 3-9，其中第 6、13、14、15、16、17、18 屬於第一因素（社會因素）；第 5、11、12 屬於第二因素（心理因素）；第 20、21、22 屬於第三因素（環境因素）；第 1、2、3、4、7、8、9、10 屬於第四因素（生理因素）。其中第 19 題跨越二個因素均給予刪除。其中四個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 61.01% 以上，可見本量表具有好的效度。

學業成就量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。滿意度量表因素建構結果如表 3-10，其中第 4、5、7、8、9 屬於第一因素（學習情形）；第 2、3、10、12 屬於第二因素（自

我肯定)。其中第 1、6 題跨越二個因素均給予刪除。其中二個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 58.207% 以上，可見本量表具有好的效度。

表 3-7 休閒阻礙預試量表因素結構摘要表(N=488)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
9	.596			.624
10	.641			.700
11	.667			.577
12	.707			.584
13	.766			.554
14	.726			.536
15	.597			.569
18	.583			.709
20	.437			.649
1		.743		.540
2		.729		.591
17		.599		.454
25			.465	.576
26			.602	.774
28			.616	.472
29			.772	.571
特徵值	8.085	1.900	1.732	
總變異量				
百分比	35.151	8.262	7.530	
總變異量累積				
百分比	35.151	43.414	50.943	

表 3-8 休閒效益預試量表因素結構摘要表(N=488)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
8	.768			.658
9	.756			.604
11	.490			.528
15	.718			.604
16	.681			.508
17	.721			.605
18	.786			.685
19	.768			.760
22	.535			.607
23	.824			.699
24	.777			.724
12		.542		.568
13		.846		.717
21		.535		.607
2			.573	.827
3			.718	.811
6			.552	.709
特徵值	12835.	1.460	1.061	
總變異量				
百分比	55.806	6.348	4.614	
總變異量累積				
百分比	55.806	62.153	66.768	

表 3-9 生活品質預試量表因素結構摘要表(N=488)

題目	因素一	因素二	因素三	因素四	共同性
6	.678				.569
13	.727				.621
14	.658				.493
15	.562				.437
16	.946				.758
17	.741				.614
18	.528				.571
5		.806			.770
11		.638			.616
12		.761			.771
20			.838		.752
21			.861		.748
22			.829		.716
1				.441	.428
2				.615	.544
3				.696	.573
4				.653	.515
7				.468	.544
8				.489	.513
9				.727	.645
10				.760	.632
特徵值	9.072	1.886	1.306	1.158	
總變異量					
百分比	41.234	8.574	5.936	5.265	
總變異量累計					
百分比	41.234	48.809	55.745	61.010	

表 3-10 學業成就預試量表因素結構摘要表(N=488)

題目	因素一	因素二	共同性
4	.752		.556
5	.730		.642
7	.703		.585
8	.815		.645
9	.810		.553
2		.586	.611
3		.654	.629
10		.695	.424
12		.809	.618
特徵值	5.347	1.056	
總變異量			
百分比	48.611	9.596	
總變異量累計			
百分比	48.611	58.207	

3.5.4 信度分析

國小高年級學童休閒阻礙量表經因素分析後，已刪除十一題，並且建構成三個分量表，其中第 9、10、11、12、13、14、15、18、20 屬於第一因素（個人阻礙）；第 1、2、17 屬於第二因素（心理阻礙）；第 25、26、28、29 屬於第三因素（環境阻礙）。並求出各分量表與總量表的信度。本研究休閒阻礙量表 Cronbach α 值介於 .580 至 .864 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-11 所示。

表 3-11 休閒阻礙預試量表信度分析摘要表

休閒阻礙因素	量表題目	Cronbach's α
一、個人阻礙	9、10、11、12、13、14、15、18、20	.864
二、心理阻礙	1、2、17	.580
三、環境阻礙	25、26、28、29	.688
總量表	共十六題	.878

國小高年級學童休閒效益量表經因素分析後，已刪除七題，並且建構三個分量表，其中第 8、9、11、15、16、17、18、19、22、23、24 屬於第一因素（健全生活內涵）；第 12、13、21 屬於第二因素（提昇生活品質）；第 2、3、6 屬於第三因素（調解身心狀態）。並求出各分量表與總量表的信度。本研究涉入程度量表 Cronbach α 值介於.772 至.938 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-12 所示。

表 3-12 國小高年級學童休閒效益量表信度分析摘要表

休閒效益因素	量表題目	Cronbach's α
一、健全生活內涵	8、9、11、15、16、17、 18、19、22、23、24	.938
二、提昇生活品質	12、13、21	.772
三、調解身心狀態	2、3、6	.847
總量表	共十七題	.951

國小高年級學童生活品質量表經因素分析後，已刪除一題，並且建構四個分量表，其中第 6、13、14、15、16、17、18 屬於第一因素(社會因素)；第 5、11、12 屬於第二因素(心理因素)；第 20、21、22 屬於第三因素(環境因素)；第 1、2、3、4、7、8、9、10 屬於第四因素(生理因素)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究滿意度量表 Cronbach α 值介於.846 至.867 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-13 所示。

表 3-13 生活品質預試量表信度分析摘要表

滿意度因素	量表題目	Cronbach's α
一、社會因素	6、13、14、15、16、17、18	.867
二、心理因素	3、4、5	.855
三、環境因素	20、21、22	.846
三、生理因素	1、2、3、4、7、8、9、10	.847
總量表	共二十一題	.926

國小高年級學童學業成就量表經因素分析後，刪除三題，並且建構成二個分量表，其中第 4、5、7、8、9 屬於第一因素（學習情形）；第 2、3、10、12 屬於第二因素（自我肯定）。並求出各分量表與總量表的信度。本研究忠誠度量表 Cronbach α 值介於 .832 至 .741 之間，因此，本量表各因素具有良好信度。如表 3-14 所示。

表 3-14 學業成就預試量表信度分析摘要表

學業成就因素	量表題目	Cronbach's α
一、學習情形	4、5、7、8、9	.832
二、自我肯定	2、3、10、12	.741
總量表	共九題	.858

3.6 資料處理

本研究問卷施測回收後刪除無效問卷，經整理及分析並藉 SPSS for Windows 18.0 及 Lisrel 8.82 套裝軟體進行統計分析。根據本研究假設所使用統計方法分別加以敘述：

- 一、以 t 考驗驗證：假設 1-1、1-2、2-1、2-2、3-1、3-2、4-1、4-2。
- 二、以獨立樣本單因子變異數分析考驗：假設 1-3、1-4、1-5、1-6、1-7、2-3、2-4、2-5、2-6、2-7、3-3、3-4、3-5、3-6、3-7、4-3、4-4、4-5、4-6、5-7。
- 三、以結構方程模式探討假設 5-1、5-2、5-3、5-4、5-5、5-6。
- 五、本研究各項統計考驗之顯著水準均定為： $\alpha=.05$ 。

第四章 結果與討論

4.1 不同人口統計變項學生之休閒阻礙的差異性分析

為探討不同人口統計變項學生之休閒阻礙的差異性情形。將休閒阻礙的層面分為「個人阻礙」、「心理阻礙」、及「環境阻礙」等三個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.1.1 不同年級學生的休閒阻礙差異比較

為探討不同年級國小高年級學童休閒阻礙之差異情形，將國小高年級學童區分為五年級及六年級，並以 t 考驗分析不同年級國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。如表 4-1 所示。

表 4-1 不同年級國小高年級學童休閒阻礙 t 考驗摘要表

項 目	五年級(n=250)	六年級(n=238)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
個人阻礙	4.38(.67)	4.35(.67)	.57	.57
心理阻礙	4.29(.77)	4.30(.72)	-.24	.81
環境阻礙	4.21(.83)	4.10(.81)	1.60	.11

由表 4-1 分析得知，不同年級國小高年級學童休閒阻礙，在各層面均無差異性存在。顯示不同年級的差異，不影響國小高年級學童休閒阻礙。

4.1.2 不同性別學生的休閒阻礙差異比較

為探討不同性別國小高年級學童休閒阻礙之差異情形，將國小高年

級學童的性別區分為男生及女生，並以 t 考驗分析不同性別國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。如表 4-2 所示。

表 4-2 不同性別國小高年級學童休閒阻礙 t 考驗摘要表

項 目	男生(n=245)	女生(n=243)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
個人阻礙	4.42(.73)	4.33(.60)	1.45	.15
心理阻礙	4.35(.79)	4.24(.69)	1.65	.10
環境阻礙	4.14(.87)	4.18(.77)	-.56	.58

由表 4-2 分析得知，不同性別國小高年級學童休閒阻礙，在各層面均無差異性存在。顯示不同性別的差異，不影響國小高年級學童休閒阻礙。

4.1.3 不同縣市學生的休閒阻礙差異比較

為探討不同縣市國小高年級學童休閒阻礙之差異情形，將國小高年級學童區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析不同縣市的國小高年級學童休閒阻礙差異情形。如表 4-3 所示。

表 4-3 不同縣市的國小高年級學童休閒阻礙 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市(n=197)	嘉義縣(n=291)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
個人阻礙	4.32(.73)	4.40(.62)	-1.29	.20
心理阻礙	4.23(.82)	4.34(.68)	-1.52	.13
環境阻礙	4.10(.90)	4.19(.76)	-1.22	.23

由表 4-3 分析得知，不同縣市國小高年級學童休閒阻礙，在各層面

均無差異性存在，顯示不同縣市的差異，不影響國小高年級學童休閒阻礙。

4.1.4 不同家長管教方式之差異比較

為探討不同家長管教方式國小高年級學童休閒阻礙的差異情形，將不同家長管教方式分為放任式、民主式、權威式、民主與權威兼顧，並以單因子變異數分析不同家長管教方式休閒阻礙的差異情形。如表 4-4 所示。

表 4-4 不同家長管教方式的國小高年級學童休閒阻礙變異數分析摘要表

因素層面		個人阻礙			心理阻礙		環境阻礙	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	
放任式 (1)	10	4.15	.90	4.09	.88	3.90	1.00	
民主式 (2)	309	4.39	.64	4.27	.75	4.18	.75	
權威式 (3)	55	4.61	.44	4.67	.35	4.23	.85	
民主與權威 (4)	114	4.42	.62	4.42	.66	3.90	1.03	
F 值		2.64*		3.39*		2.67*		
p 值		.05		.02		.05		
事後比較		3>1		3>1		3>1		

*p<.05

由表 4-4 分析得知，不同家長管教方式國小高年級學童休閒阻礙，在「個人阻礙」、「心理阻礙」和「環境阻礙」層面皆有差異性存在。顯示出在「個人阻礙」層面上，權威式管教方式的國小高年級學童的休閒阻礙高於放任式管教方式。在「心理阻礙」層面上權威式管教方式的國小高年級學童的休閒阻礙高於放任式管教方式。在「環境阻礙」層面上

權威式的管教方式的國小高年級學童休閒阻礙高於放任式管教方式。

研究者針對權威式管教方式的國小高年級學童，休閒阻礙高於放任式管教方式的推論，可能形成的因素為權威式管教方式的國小高年級學童在家較缺少與父母親溝通的機會且父母親限制會比放任式管教方式還多，造成在休閒的同時，不僅外在的阻礙會比較多就連心理壓力也會有一定的程度；相對而言，父母管教方式為放任式的國小高年級學童，其休閒阻礙會比權威式管教方式的國小高年級學童還不明顯。

4.1.5 不同家庭模式之差異比較

為探討不同家庭模式國小高年級學童休閒阻礙的差異情形，將高年級學童的家庭模式職業分為雙親家庭、單親家庭、隔代教養、依親家庭，並以單因子變異數分析不同家庭模式國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。如表 4-5 所示。

表 4-5 不同家庭模式的國小高年級學童休閒阻礙變異數分析摘要表

因素層面	個人阻礙			心理阻礙		環境阻礙	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
雙親家庭 (1)	403	4.38	.67	4.29	.75	4.15	.83
單親家庭 (2)	65	4.36	.67	4.30	.73	4.18	.78
隔代教養 (3)	16	4.48	.61	4.58	.43	4.28	.74
依親家庭 (4)	4	3.75	1.16	3.17	.88	3.75	.89
F 值		1.29		3.94*		.47	
p 值		.28		.01		.70	
事後比較				1,2,3>4			

*p<.05

由表 4-5 分析得知，不同家庭模式國小高年級學童休閒阻礙，在「個人阻礙」和「環境阻礙」層面無差異性存在。但在「心理阻礙」層面上，雙親家庭、單親家庭、隔代教養的休閒阻礙高於依親家庭的休閒阻礙。

由以上研究結果發現，推論其可能的因素，為雙親家庭、單親家庭、隔代教養的國小高年級學童，休閒阻礙的來源主要是來自熟悉的家人，造成在休閒的同時，心理阻礙會高於依親家庭的國小高年級學童；相對而言，依親家庭的國小高年級學童，並沒有較親近的家人，所以心理阻礙會低於雙親家庭、單親家庭、隔代教養的國小高年級學童。

4.1.6 不同家長職業之休閒阻礙差異比較

為探討不同家長職業之休閒阻礙的差異情形，將不同家長職業分為軍公教、農、工、服務業、商及其他，並以單因子變異數分析不同家長職業之休閒阻礙的差異情形。如表 4-6 所示。

表 4-6 不同家長職業的國小高年級學童休閒阻礙變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	個人阻礙			心理阻礙		環境阻礙	
		M	SD	M	SD	M	SD	
軍 公教 (1)	37	4.34	.84	4.30	.74	4.06	.93	
農 (2)	23	4.37	.70	4.17	.83	4.09	.76	
工 (3)	99	4.32	.70	4.28	.83	4.02	1.00	
服 務 業 (4)	179	4.37	.69	4.32	.71	4.17	.79	
商 (5)	55	4.31	.59	4.24	.71	4.22	.66	
其他 (6)	95	4.48	.54	4.32	.73	4.29	.70	
F 值		.70		.25		1.22		
p 值		.63		.94		.30		

由表 4-6 分析得知，不同家長職業之休閒阻礙，在各層面均無差異性存在，顯示不同家長職業，不影響國小高年級學童休閒阻礙。

4.1.7 不同家長教育程度之休閒阻礙差異比較

為探討不同家長教育程度之休閒阻礙的差異情形，將不同家長教育程度分為高中職、專科學校、大學院校、研究所以以上，並以單因子變異數分析不同家長教育程度之休閒阻礙的差異情形。如表 4-7 所示。

表 4-7 不同家長教育程度的國小高年級學童休閒阻礙變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	個人阻礙		心理阻礙		環境阻礙	
		M	SD	M	SD	M	SD
高中職 (1)	180	4.39	.64	4.23	.89	4.20	.73
專科學校 (2)	77	4.50	.55	4.43	.66	4.21	.83
大學院校 (3)	195	4.32	.70	4.27	.73	4.13	.80
研究所 (4)	36	4.32	.76	4.19	.90	4.13	.95
F 值		2.08		1.81		.30	
p 值		.10		.15		.83	

由表 4-7 分析得知，不同家長教育程度之休閒阻礙，在各層面均無差異性存在，顯示不同教育程度，不影響國小高年級學童休閒阻礙。

4.2 不同人口統計變項學生之休閒效益的差異性分析

為探討不同人口統計變項學生之休閒效益的差異性情形。將休閒效益層面分為「健全生活內涵」、「提昇生活品質」、及「調解身心狀態」等三個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面

的差異情形。

4.2.1 不同年級學生的休閒效益差異比較

為探討不同年級國小高年級學童休閒效益之差異情形，將國小高年級學童區分為五年級及六年級，並以 t 考驗分析不同年級國小高年級學童休閒效益的差異情形。如表 4-8 所示。

表 4-8 不同年級的國小高年級學童休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	五年級(n=250)	六年級(n=238)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
健全生活內涵	4.30(.84)	4.21(.84)	1.12	.26
提昇生活品質	4.12(.99)	4.01(.93)	1.19	.24
調解身心狀態	4.51(.79)	4.34(.83)	2.39*	.02

*p<.05

由表 4-8 分析得知，不同年級國小高年級學童休閒效益之差異情形，在健全生活內涵和提昇生活品質層面均無差異性存在。而在調解身心狀態層面顯示五年級學童的休閒效益高於六年級的休閒效益。

由以上研究結果發現，推論其可能的因素，六年級學生面臨較沉重的課業壓力，有些家長對於其功課要求也越來越高，六年級學生必須自我尋找到紓解壓力的管道；五年級學生則剛從中年級升上來，其身心狀態相較之下還相當幼稚，所以在調解身心狀態，五年級學生高於六年級學生。

4.2.2 不同性別學生的休閒效益差異比較

為探討不同性別國小高年級學童休閒效益之差異情形，將國小高年

級學童的性別區分為男生及女生，並以 t 考驗分析不同性別國小高年級學童休閒效益的差異情形。如表 4-9 所示。

表 4-9 不同性別的國小高年級學童休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	男生(n=245)	女生(n=243)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
健全生活內涵	4.36(.80)	4.16(.87)	2.63*	.01
提昇生活品質	4.16(.93)	3.98(.98)	2.08*	.04
調解身心狀態	4.49(.80)	4.36(.83)	1.73	.08

*p<.05

由表 4-9 分析得知，不同性別國小高年級學童休閒效益之差異情形，在調解身心狀態層面無差異性存在。而在健全生活內涵和提昇生活品質層面，顯示男生的休閒效益高於女生的休閒效益。

由以上研究結果發現，推論其可能的因素，為男生擁有良好的身體素質、身體能力，對一些事情也比較不拘小節，尤其在國小階段特別明顯，男生的活潑好動及天生身體架構，造成男生在休閒後能增強身體機能，進而經身體的活動中體驗良好的休閒效益；相對而言，女生在國小階段，較為早熟，煩惱也較多，以致於在健全生活內涵和提昇生活品質層面，不若男生那麼有效益。

4.2.3 不同縣市學生的休閒效益差異比較

為探討不同縣市國小高年級學童休閒效益之差異情形，將國小高年級學童區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析不同縣市的國小高年級學童休閒效益差異情形。如表 4-10 所示。

表 4-10 不同縣市的國小高年級學童休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市(n=197)	嘉義縣(n=291)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
健全生活內涵	4.21(.90)	4.29(.79)	-1.09	.28
提昇生活品質	3.98(1.03)	4.12(.91)	-1.52	.13
調解身心狀態	4.41(.85)	4.44(.79)	-.43	.67

由表 4-10 分析得知，不同縣市國小高年級學童休閒效益之差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同縣市國小高年級學童，不影響國小高年級學童休閒效益。

4.2.4 不同家長管教方式之休閒效益差異比較

為探討不同家長管教方式國小高年級學童休閒效益的差異情形，將不同家長管教方式分為放任式、民主式、權威式、民主與權威兼顧，並以單因子變異數分析不同家長管教方式休閒效益的差異情形。如表 4-11 所示。

表 4-11 不同家長管教方式的國小高年級學童休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	健全生活內涵			提昇生活品質		調解身心狀態	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
放任式 (1)	10	4.41	.97	3.90	1.43	4.70	.64
民主式 (2)	309	4.24	.85	4.09	.95	4.41	.84
權威式 (3)	55	4.27	.79	4.13	.88	4.47	.76
民主與權威 (4)	114	4.28	.83	4.00	.99	4.45	.80
F 值		.20		.41		.52	
p 值		.89		.75		.67	

由表 4-11 分析得知，不同家長管教方式國小高年級學童休閒效益之差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家長管教方式的國小高年級學童，不影響國小高年級學童休閒效益。

4.2.5 不同家庭模式之休閒效益差異比較

為探討為探討不同家庭模式國小高年級學童休閒效益的差異情形，將高年級學童的家庭模式職業分為雙親家庭、單親家庭、隔代教養、依親家庭，並以單因子變異數分析不同家庭模式國小高年級學童休閒效益的差異情形。如表 4-12 所示。

表 4-12 不同家庭模式的國小高年級學童休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	健全生活內涵			提昇生活品質		調解身心狀態	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
雙親家庭 (1)	403	4.28	.82	4.10	.93	4.45	.81
單親家庭 (2)	65	4.12	.94	3.93	1.13	4.32	.88
隔代教養 (3)	16	4.37	.73	3.85	.90	4.42	.75
依親家庭 (4)	4	3.86	1.07	3.75	1.10	4.00	.98
F 值		1.06		.99		.87	
p 值		.37		.40		.46	

由表 4-12 分析得知，不同家庭模式的國小高年級學童休閒效益之差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家庭模式的國小高年級學童，不影響國小高年級學童休閒效益。

4.2.6 不同家長職業之休閒效益差異比較

為探討為探討不同家長職業之休閒效益的差異情形，將不同家長職業分為軍公教、農、工、服務業、商及其他，並以單因子變異數分析

不同家長職業之休閒效益的差異情形。如表 4-13 所示。

表 4-13 不同家長職業的國小高年級學童休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	健全生活內涵		提昇生活品質		調解身心狀態	
		M	SD	M	SD	M	SD
軍 公教 (1)	37	4.53	.71	4.25	.96	4.55	.70
農 (2)	23	4.23	.82	4.22	.90	4.36	.82
工 (3)	99	4.30	.88	4.10	1.01	4.58	.74
服 務業 (4)	179	4.21	.81	4.03	.92	4.40	.80
商 (5)	55	4.20	.90	4.02	1.00	4.36	.92
其他 (6)	95	4.22	.85	4.02	.98	4.34	.90
F 值		1.00		.53		1.18	
p 值		.42		.76		.32	

由表 4-13 分析得知，不同家長職業之休閒效益的差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家長職業的國小高年級學童，不影響國小高年級學童的休閒效益。

4.2.7 不同家長教育程度之休閒效益差異比較

為探討不同家長教育程度之休閒效益的差異情形，將不同家長教育程度分為高中職、專科學校、大學院校、研究所以上，並以單因子變異數分析不同家長教育程度之休閒效益的差異情形。如表 4-14 所示。

表 4-14 不同家長教育程度的國小高年級學童休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	健全生活內涵			提昇生活品質		調解身心狀態	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
高中職 (1)	180	3.94	1.01	4.37	.77	3.27	1.34
專科學校 (2)	77	4.07	.95	4.17	.83	3.75	1.17
大學院校 (3)	195	4.18	.82	3.93	.1.02	3.92	1.08
研究所 (4)	36	4.03	.90	4.41	.87	3.65	1.14
F 值		.44		2.58*		1.23	
p 值		.73		.01		.30	
事後比較				4>3			

*p<.05

由表 4-14 分析得知，不同家長教育程度國小高年級學童休閒效益之差異情形，在健全生活內涵和調解身心狀態層面無差異性存在。而在提昇生活品質層面，顯示家長教育程度是研究所的高年級學童其提昇生活品質高於家長教育程度是大學院校的高年級學童。

由以上研究結果發現，推論其可能的因素，為學童會因為風氣、思想、壓力、生活習慣上、學生性格、喜好及課程時間等因素影響學生對休閒效益的知覺，而家長教育程度愈高者其學童在思想、壓力、生活習慣上、學生性格、喜好及課程時間等都有較正面的幫助，因而在提昇生活品質層面，家長教育程度是研究所的高年級學童是高於家長教育程度是大學院校的高年級學童。

4.3 不同人口統計變項學生之生活品質的差異性分析

為探討不同人口統計變項學生之生活品質的差異性情形。將生活品質層面分為「社會因素」、「心理因素」、「環境因素」、及「生理因素」等四個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.3.1 不同年級學生的生活品質差異比較

為探討不同年級國小高年級學童生活品質之差異情形，將國小高年級學童區分為五年級及六年級，並以 t 考驗分析不同年級國小高年級學童生活品質的差異情形。如表 4-15 所示。

表 4-15 不同年級的國小高年級學童生活品質 t 考驗摘要表

項 目	五年級(n=250)	六年級(n=238)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
社會因素	4.13(.93)	4.01(.90)	1.39	.17
心理因素	3.82(1.19)	3.65(1.12)	1.63	.10
環境因素	3.83(1.18)	3.66(1.13)	1.63	.10
生理因素	4.19(.84)	4.10(.83)	1.16	.25

由表 4-15 分析得知，不同年級國小高年級學童生活品質之差異情形，在「社會因素」、「心理因素」、「環境因素」和「生理因素」層面無差異性存在，顯示不同年級的國小高年級學童，不影響國小高年級學童的生活品質。

4.3.2 不同性別學生的生活品質差異比較

為探討不同性別國小高年級學童生活品質之差異情形，將國小高年級學童的性別區分為男生及女生，並以 t 考驗分析不同性別國小高年級學童生活品質的差異情形。如表 4-16 所示。

表 4-16 不同性別的國小高年級學童生活品質 t 考驗摘要表

項 目	男生(n=245)	女生(n=243)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
社會因素	4.19(.89)	3.95(.93)	2.92*	.01
心理因素	3.96(1.09)	3.514(1.18)	4.42*	.01
環境因素	4.25(.98)	4.01(.98)	2.69*	.01
生理因素	4.25(.79)	4.04(.87)	2.82*	.01

*p<.05

由表 4-16 分析得知，不同性別國小高年級學童生活品質之差異情形，在「社會因素」、「心理因素」、「環境因素」和「生理因素」層面均有差異性存在。顯示國小高年級學童男生的生活品質在「社會因素」、「心理因素」、「環境因素」和「生理因素」層面高於女生的生活品質。

由以上研究結果發現，推論其可能的因素，為生活品質是一種憑藉個人的知覺與感覺的，主觀體驗良好的休閒效果必定會產生良好的生活品質、個人習性會影響生活品質、生活型態及自由時間管理均會影響生活品質,而國小階段，男生是比較無憂無慮的，其生活型態也較單純，不若女生早熟，因此會有比較好的生活品質。

4.3.3 不同縣市學生的生活品質差異比較

為探討不同縣市國小高年級學童生活品質之差異情形，將國小高年級學童區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析不同縣市的國小高年級學童生活品質差異情形。如表 4-17 所示。

表 4-17 不同縣市的國小高年級學童生活品質 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市(n=197)	嘉義縣(n=291)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
社會因素	4.06(.99)	4.07(.87)	-.13	.90
心理因素	3.77(1.16)	3.71(1.15)	.52	.61
環境因素	4.10(1.03)	4.16(.96)	-.65	.52
生理因素	4.11(.90)	4.17(.78)	-.68	.50

由表 4-17 分析得知，不同縣市國小高年級學童生活品質之差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同縣市國小的國小高年級學童，不影響國小高年級學童的生活品質。

4.3.4 不同家長管教方式之生活品質差異比較

為探討不同家長管教方式國小高年級學童生活品質的差異情形，將不同家長管教方式分為放任式、民主式、權威式、民主與權威兼顧，並以單因子變異數分析不同家長管教方式休閒阻礙的差異情形。如表 4-18 所示。

表 4-18 不同家長管教方式的國小高年級學童生活品質變異數分析摘要表

因素層面 背景變項		社會因素			心理因素		環境因素		生理因素	
		N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
放任式	(1)	10	3.94	1.01	3.27	1.34	4.50	.76	4.16	.94
民主式	(2)	309	4.07	.95	3.75	1.17	4.13	.99	4.15	.85
權威式	(3)	55	4.18	.82	3.92	1.08	4.29	.82	4.21	.74
民主與權威	(4)	114	4.03	.90	3.65	1.14	4.04	1.07	4.09	.83
F 值			.44		1.23		1.28		.28	
p 值			.73		.30		.28		.84	

由表 4-18 分析得知，不同家長管教方式國小高年級學童生活品質的差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家長管教方式的國小高年級學童，不影響國小高年級學童的生活品質。

4.3.5 不同家庭模式之生活品質差異比較

為探討不同家庭模式國小高年級學童生活品質的差異情形，將高年級學童的家庭模式職業分為雙親家庭、單親家庭、隔代教養、依親家庭，並以單因子變異數分析不同家庭模式國小高年級學童生活品質的差異情形。如表 4-19 所示。

表 4-19 不同家庭模式的國小高年級學童生活品質變異數分析摘要表

因素層面 背景變項		社會因素			心理因素		環境因素		生理因素	
		N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
雙親家庭	(1)	403	4.08	.90	3.75	1.15	4.17	.96	4.17	.80
單親家庭	(2)	65	3.98	1.02	3.57	1.18	3.84	1.17	3.95	1.00
隔代教養	(3)	16	4.21	.88	4.21	1.09	4.40	.88	4.26	.80
依親家庭	(4)	4	3.79	1.18	3.67	1.22	4.00	.98	3.88	1.03
F 值			.48		1.33		2.54		1.65	
p 值			.69		.26		.06		.18	

*p<.05

由表 4-19 分析得知，不同家庭模式的國小高年級學童生活品質的差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家庭模式的國小高年級學童，不影響國小高年級學童的生活品質。

4.3.6 不同家長職業之生活品質差異比較

為探討不同家長職業之生活品質的差異情形，將不同家長職業分為軍公教、農、工、服務業、商及其他，並以單因子變異數分析不同家長職業之生活品質的差異情形。如表 4-20 所示。

表 4-20 不同家長職業的國小高年級學童生活品質變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	社會因素		心理因素		環境因素		生理因素	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
軍 公教 (1)	37	4.15	.85	3.84	1.01	4.36	.72	4.25	.65
農 (2)	23	4.12	.91	3.46	1.32	4.13	.96	4.09	.90
工 (3)	99	4.06	.97	3.71	1.33	4.11	1.07	4.15	.88
服 務 業 (4)	179	4.03	.93	3.67	1.13	4.13	.99	4.11	.83
商 (5)	55	4.11	.83	3.93	.88	4.08	.97	4.19	.74
其他 (6)	95	4.08	.93	3.80	1.15	4.11	1.02	4.15	.89
F 值		.16		.79		.44		.24	
p 值		.98		.56		.82		.95	

由表 4-20 分析得知，不同家長職業的國小高年級學童生活品質的差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家長職業的國小高年級學童，不影響國小高年級學童的生活品質。

4.3.7 不同家長教育程度之生活品質差異比較

為探討不同家長教育程度之生活品質的差異情形，將不同家長教育程度分為高中職、專科學校、大學院校、研究所以上，並以單因子變異數分析不同家長教育程度之生活品質的差異情形。如表 4-21 所示。

表 4-21 不同家長教育程度的國小高年級學童生活品質變異數分析摘要表

因素層面 背景變項		社會因素		心理因素		環境因素		生理因素		
		N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
高中職	(1)	180	2.86	1.22	2.88	1.24	3.32	1.59	3.33	1.51
專科學校	(2)	77	3.50	1.12	3.54	1.14	3.67	.98	3.64	.99
大學院校	(3)	195	3.27	1.22	3.29	1.24	3.75	1.05	3.78	1.03
研究所	(4)	36	3.38	1.08	3.34	1.05	3.71	.89	3.78	.86
F 值			1.64		1.61		1.17		1.15	
p 值			1.8		1.7		.35		.33	

由表 4-21 分析得知，不同家長教育程度國小高年級學童生活品質之差異情形，各層面均無差異性存在，顯示不同家長教育程度的國小高年級學童，不影響國小高年級學童的生活品質。

4.4 不同人口統計變項學生之學業成就的差異性分析

為探討不同人口統計變項學生之學業成就的差異性情形。將學業成就層面分為「學習情形」、及「自我肯定」等二個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.4.1 不同年級學生的生學業成就差異比較

為探討不同年級國小高年級學童學業成就之差異情形，將國小高年級學童區分為五年級及六年級，並以 t 考驗分析不同年級國小高年級學童學業成就的差異情形。如表 4-22 所示。

表 4-22 不同年級的國小高年級學童學業成就 t 考驗摘要表

項 目	五年級(n=250)	六年級(n=238)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
學習情形	3.50(1.16)	3.36(1.09)	1.28	.20
自我肯定	3.79(1.00)	3.57(.95)	2.43*	.02

*p<.05

由表 4-22 分析得知，不同年級國小高年級學童學業成就之差異情形，在「學習情形」層面無差異性存在。但在「自我肯定」層面上，五年級學童高於六年級的學童。

研究者針對五年級學童的自我肯定高於六年級的學童，推論其可能的因素，六年級學生面臨較沉重的課業壓力，有些課程已較艱深難懂，容易出現自我放棄之傾向，五年級學生則因課程較容易學習，功課也沒有那麼多，有較多的時間去處理課業，因而從其中去找到一些成就感，所以在自我肯定方面，五年級學生高於六年級學生。

4.4.2 不同性別學生的學業成就差異比較

為探討不同性別國小高年級學童學業成就之差異情形，將國小高年級學童的性別區分為男生及女生，並以 t 考驗分析不同性別國小高年級

學童學業成就的差異情形。如表 4-23 所示。

表 4-23 不同性別的國小高年級學童學業成就 t 考驗摘要表

項 目	男生(n=245)	女生(n=243)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
學習情形	3.56(1.12)	3.30(1.13)	2.49*	.01
自我肯定	3.67(1.00)	3.69(.96)	-.27	.79

*p<.05

由表 4-23 分析得知，不同性別國小高年級學童學業成就之差異情形，在「自我肯定」層面無差異性存在。但在「學習情形」層面上，男生高於女生。

由以上研究結果發現，推論其可能的因素，為男生體力、耐力較好、期望以學業成就受注目，且男生擁有良好的身體素質，對很多事情也比較認同自我，男生的活潑好動，造成男生較易滿足現況；相對而言，女生較為自我要求，有一些科目女生天生會較弱，以致於在學習情形層面，不若男生那麼有顯著。

4.4.3 不同縣市學生的學業成就差異比較

為探討不同縣市國小高年級學童學業成就之差異情形，將國小高年級學童區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析不同縣市的國小高年級學童學業成就差異情形。如表 4-24 所示。

表 4-24 不同縣市的國小高年級學童學業成就 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市(n=197)	嘉義縣(n=291)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
學習情形	3.31(1.20)	3.51(1.07)	-1.92	.06
自我肯定	3.57(1.02)	3.76(.95)	-2.12*	.03

*p<.05

由表 4-24 分析得知，不同縣市國小高年級學童學業成就之差異情形，在「學習情形」層面無差異性存在。但在「自我肯定」層面上，嘉義縣的國小高年級學童高於嘉義市的國小高年級學童。

研究者針對嘉義縣的國小高年級學童的自我肯定層面上高於嘉義市的國小高年級學童推論，可能形成的因素為嘉義市的學校競爭力較強，學生所接觸到的刺激也較多，在學生的次級文化中，較不易得到認同；相對而言，嘉義縣的國小高年級學童，因為是較不繁榮的地區，學生保持較多的純真，在自我肯定方面，明顯高於嘉義市。

4.4.4 不同家長管教方式之學業成就差異比較

為探討為探討不同家長管教方式國小高年級學童學業成就的差異情形，將不同家長管教方式分為放任式、民主式、權威式、民主與權威兼顧，並以單因子變異數分析不同家長管教方式學業成就的差異情形。如表 4-25 所示。

表 4-25 不同家長管教方式的國小高年級學童學業成就的變異數分析摘要表

因素層面		學習情形			自我肯定	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
放任式 (1)	10	2.86	1.22	3.33	1.51	
民主式 (2)	309	3.50	1.12	3.64	.99	
權威式 (3)	55	3.27	1.22	3.78	1.03	
民主與權威 (4)	114	3.38	1.08	3.78	.86	
F 值		1.64		1.15		
p 值		.18		.33		

由表 4-25 分析得知，不同家長管教方式國小高年級學童學業成就的差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家長管教方式，不影響國小高年級學童學業成就。

4.4.5 不同家庭模式之學業成就差異比較

為探討不同家庭模式國小高年級學童學業成就的差異情形，將高年級學童的家庭模式職業分為雙親家庭、單親家庭、隔代教養、依親家庭，並以單因子變異數分析不同家庭模式國小高年級學童學業成就的差異情形。如表 4-26 所示。

表 4-26 不同家庭模式的國小高年級學童學業成就變異數分析摘要表

因素層面		學習情形			自我肯定	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
雙親家庭 (1)	403	3.48	1.09	3.76	.92	
單親家庭 (2)	65	3.00	1.27	3.17	1.17	
隔代教養 (3)	16	3.80	1.08	3.81	.88	
依親家庭 (4)	4	3.75	1.17	3.75	1.31	
F 值		4.16*		7.10*		
p 值		.01		.01		
事後比較		1>2		1>2		

*p<.05

由表 4-26 分析得知，不同家庭模式國小高年級學童學業成就的差異情形，在「學習情形」和「自我肯定」層面均有差異性存在。在「自我肯定」層面上，雙親家庭的學業成就高於單親家庭。而在「學習情形」層面上，雙親家庭的學習成就高於單親家庭。

研究者針對雙親家庭的國小高年級學童，學業成就高於單親家庭的國小高年級學童推論，可能形成的因素為雙親家庭的父母，父母親有較充裕的時間，可以投注在小孩子身上，對小孩子有較周全的照顧；相對而言，單親家庭的父親或母親，可能因為工作的關係，跟小孩子間的互動較少，也比較沒有辦法有周全的照顧，造成其較低的學業成就。

4.4.6 不同家長職業之學業成就差異比較

為探討不同家長職業之學業成就的差異情形，將不同家長職業分為軍公教、農、工、服務業、商及其他，並以單因子變異數分析不同家長職業之學業成就的差異情形。如表 4-27 所示。

表 4-27 不同家長職業的國小高年級學童學業成就變異數分析摘要表

因素層面		學習情形			自我肯定	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
軍 公教	(1) 37	3.73	.99	3.91	.69	
農	(2) 23	3.53	1.16	3.80	.90	
工	(3) 99	3.33	1.24	3.61	1.17	
服 務業	(4) 179	3.40	1.08	3.68	.93	
商	(5) 55	3.56	1.08	3.78	.89	
其他	(6) 95	3.39	1.16	3.58	1.02	
F 值			.90		.89	
p 值			.48		.49	

由表 4-27 分析得知，不同家長職業之學業成就的差異情形，在各層面均無差異性存在，顯示不同家長職業，不影響國小高年級學童的學業成就。

4.4.7 不同家長教育程度之學業成就差異比較

為探討不同家長教育程度之學業成就的差異情形，將不同家長教育程度分為高中職、專科學校、大學院校、研究所以上，並以單因子變異數分析不同家長教育程度之學業成就的差異情形。如表 4-28 所示。

表 4-28 不同家長教育程度的國小高年級學童學業成就變異數分析摘要表

因素層面		學習情形			自我肯定	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
高中職 (1)	180	4.30	.90	3.93	.1.02	
專科學校 (2)	77	4.59	.65	4.17	.83	
大學院校 (3)	195	4.61	.65	4.37	.77	
研究所 (4)	36	4.70	.57	4.41	.87	
F 值		6.49*		5.59*		
p 值		.01		.01		
事後比較		4>1		4>1		

*p<.05

由表 4-28 分析得知，不同家庭模式國小高年級學童學業成就的差異情形，在「學習情形」和「自我肯定」層面均有差異性存在。在「學習情形」和「自我肯定」層面上，家長教育程度為研究所的高於家長教育程度為高中職。

由以上研究結果發現，推論其可能的因素，為學童會因為從小養

成的習慣，以及父母親給予的觀念，直接或間接影響其學業成就，而家長教育程度愈高者其學童在行為思想、生活習慣上、學生性格、喜好及課程時間等都有較正面的幫助，因而在學業成就層面，家長教育程度是研究所的高年級學童是高於家長教育程度是高中職的高年級學童。

4.5 國民小學高年級學童的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之間的關聯性分析

本節旨在探討國民小學高年級學童的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之間的關聯性，並建構各變項之間的關聯性，進而以結構方程模式驗證。

4.5.1 模式界定

本研究建構一個國民小學高年級學童的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就的概念模式。相關之研究假設如下：

假設 5-1：休閒阻礙對休閒效益有正向的影響。

假設 5-2：休閒阻礙對生活品質有正向的影響。

假設 5-3：休閒阻礙對學業成就有正向的影響。

假設 5-4 休閒效益對學業成就有正向的影響。

假設 5-5：休閒效益對有正生活品質有正向的影響。

假設 5-6：生活品質對學業成就有正向的影響。

以上六個研究假設建立了本研究的概念模式，如下圖 4-1 所示：

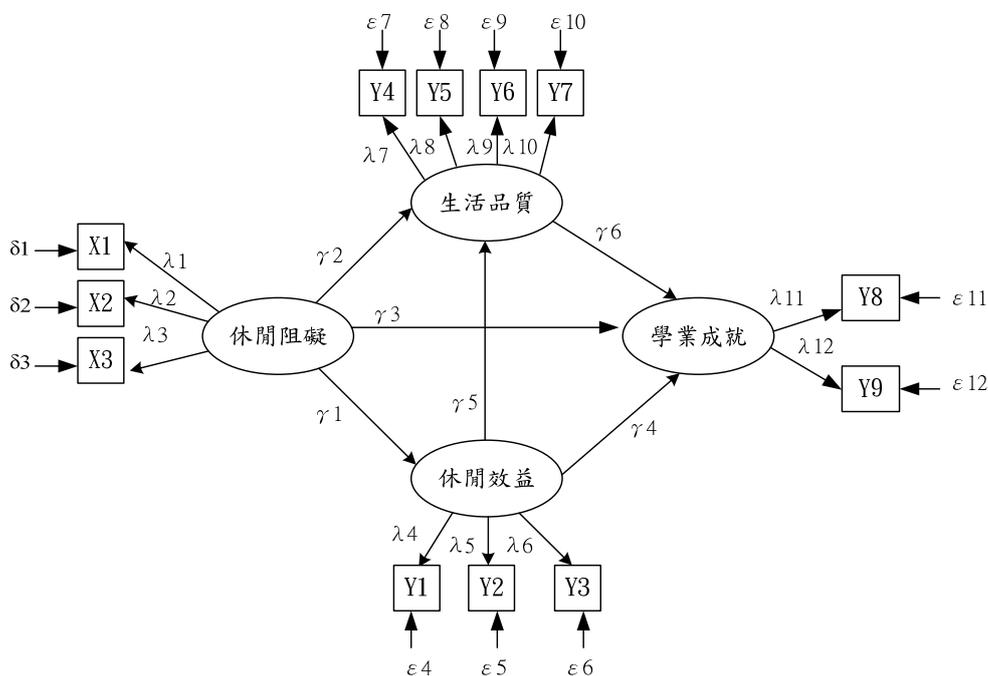


圖 4-1 學生的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就的概念模式圖

依據本研究結構方程模式方法學中變項的影響，有關模式中變項的說明如下：

1. 外因潛在變項

潛在變項：本研究的外因潛在變項有一個，為「休閒阻礙」，而「休

閒阻礙」由三個觀察變項所組成，其中「個人阻礙」觀察變項是由 10 個題項所建構成一個組合變項；「心理阻礙」觀察變項是由 3 個題項所建構成一個組合變項；「環境阻礙」觀察變項是由 4 個題項所建構成一個組合變項。(見表 4-29)。

2. 內因潛在變項

本研究的內因變項依據因果關係的設立，分為兩類：其一為中介機制的中介變項，另一為最終結果的結果變項。

(1) 中介潛在變項

本研究的中介潛在變項有兩個，為「休閒效益」。而「休閒效益」中介潛在變項由三個觀察變項所組成，其中「健全生活內涵」觀察變項是由 10 個題項所建構成一個組合變項；「提昇生活品質」觀察變項是由 3 個題項建構成一個組合變項；「調解身心狀態」觀察變項是由 3 個題項建構成一個組合變項(見表 4-29)。「生活品質」中介潛在變項是由四個觀察變項所組成，其中「社會因素」觀察變項是由 7 個題項所建構成一個組合變項；「心理因素」觀察變項是由 3 個題項建構成一個組合變項；「環境因素」觀察變項是由 3 個題項建構成一個組合變項；「生理因素」觀察變項是由 8 個題項建構成一個組合變項(見表 4-29)。「學業成就」中介潛在變項是由兩個觀察變項所組成，其中「學習情形」觀察變項是

由 5 個題項所建構一個組合變項；「自我肯定」觀察變項是由 4 個題項建構一個組合變項（見表 4-29）。本研究的組合變項的計算方式為所有該構面的觀察變項相加之後，再除以該構面之題目個數所得的平均數值。

(2)結果潛在變項

本研究有一個結果潛在變項，為「學業成就」潛在變項，其由二個觀察變項所組成，包括「學習情形」觀察變項及「自我肯定」觀察變項，兩個變項分別由 5 題及 4 題建構為一個組合變項。（見表 4-29）。

表 4-29 模式之變數符號代表意涵

潛在變數		觀察變數	測量誤差
外因潛在變項	休閒阻礙	(X1)個人阻礙	δ_1
		(X2)心理阻礙	δ_2
		(X3)環境阻礙	δ_3
中介潛在變項	休閒效益	(Y1)健全生活內涵	ϵ_1
		(Y2)提昇生活品質	ϵ_2
		(Y3)調解身心狀態	ϵ_3
	生活品質	(Y4)社會因素	ϵ_4
		(Y5)心理因素	ϵ_5
		(Y6)環境因素	ϵ_6
		(Y7)生理因素	ϵ_7
結果潛在變項	學業成就	(Y8)學習情形	ϵ_8
		(Y9)自我肯定	ϵ_9

4.5.2 整體模式配適檢定

整體適配度指標呈現於表中。從表 4-30 得知，此模式之卡方考驗 $\chi^2=151.92$ ($p<.05$)，達到顯著水準，顯示本研究假設模式的契合度處在不理想的狀態，而且 χ^2 容易受大樣本的影響，而使統計達顯著水準，因此需參考其他指標。絕對配適指標 χ^2 指標超越指標可接受範圍；RMSEA =.067 (<.08) 兩項指標均在理想數值範圍內，相對配適指標兩項均顯示模式可被接受；簡效適配指標之 $\chi^2/df=3.17$ 。本研究模式考驗結果大部分均顯示模式被接受，為求本研究模式更嚴謹的狀態，有必要對本研究提出修正。理想指標引自邱皓証(2003)。顯示本研究有修正的必要性。修正的方式乃是以修正指標 (MI) 來了解造成模式適配度不佳的來源，進而依據來源做修正。

表 4-30 整體模式適配考驗摘要表

	模式指標	理想數值	模式值	模式考驗結果
絕對適配指標	χ^2	$p>.05$	151.92	接受
	df		48	
	GFI	≥ 0.9	.89	拒絕
	RMSEA	≤ 0.08	.03	接受
相對配適指標	NNFI	≥ 0.9	.98	接受
	CFI	≥ 0.9	.99	接受
簡效適配指標	χ^2 / df	1~5	3.17	接受

4.5.3 模式修正

在理論模式不理想時，可以使用統計分析結果再做理論模式之修

正，本研究經 LISREL8.80 軟體建議需進行一次修正，在 LISREL 的分析中，當修正值(modification index, MI)高於 5 時，表示某些測量殘差的相關甚為明顯，如果這些測量變項間相關存在著某種程度的關聯或理論。其容易出現共同方法變異的問題。因此研究者將變項殘差給加入相關探討。本研究有一條路徑需修正（如表 4-31），判斷標準從建議修正指標中最大的數值修正起，此條修正路徑分別為：生活品質中的「心理因素」與學業成就中的「學習情形」之間具有相關性存在。

表 4-31 路徑修正表

路徑	MI 值	
Y8 心理因素—Y11 學習情形	24.24	第一次修正

4.5.4 模式修正後適配情形

一次路徑修正後，模式適配度明顯增加，整體模式適配指數檢驗(如表 4-33)，其中卡方考驗 $\chi^2=123.56$ ， $df=47$ ， $p>.05$ ，未達到顯著水準，表示本研究假設模式的契合度處在理想狀態，但是 χ^2 易受大樣本影響而統計達顯著水準，因此需參考其他指標，絕對適配指標 (GFI=.96、RMSEA=.06)及相對適配指標(NNFI=.98、CFI=.99)以上四項指標均達適配標準，另簡效適配指標 ($\chi^2/df=2.62$) 介於適配檢驗合理的範圍內。本研究理想指標引自邱皓証(2003)。顯示本研究的取樣資料與研究模式有

良好的適配度，顯示可接受的模式，並且本研究模式具有良好的整體建構效度。當整體模式獲得效度之後，就可以對其內在結構做評鑑。修正後的路徑模式如圖 4-2 所示。

表 4-32 整體模式適配考驗摘要表

	模式指標	理想數值	模式值	模式考驗結果
絕對適配指標	χ^2	$p > .05$	123.56	接受
	df		47	
	GFI	≥ 0.9	.96	接受
	RMSEA	≤ 0.08	.06	接受
相對配適指標	NNFI	≥ 0.9	.98	接受
	CFI	≥ 0.9	.99	接受
簡效適配指標	χ^2 / df	1~5	2.62	接受

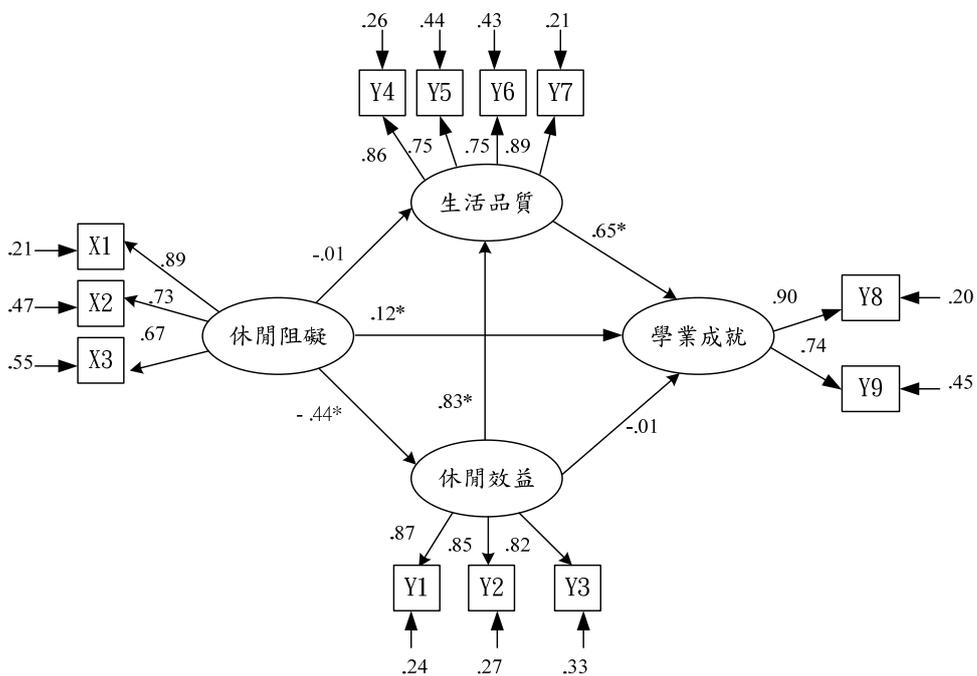


圖 4-2 修正後路徑圖

4.5.5 測量模式分析

潛在變項組成信度(composite reliability; CR)是所有測量變項信度的組成，也表示構念指標的內部一致性，信度愈高時顯示這些指標之一致性愈高，Fornell and Larcker(1981)建議值為 .6 以上。由表 4-34 所示，模式中潛在變項的組成信度皆大於 .7，係數介於 .69~.87，表示本研究模式內部一致性良好。潛在變項平均變異抽取量(average variance extracted; AVE)，是計算潛在變項之各測量變數對該潛在變項變異解釋力，若 AVE 愈高，則表示潛在變項有愈高的信度與收斂效度。Fornell and Larcker(1981)建議值須大於 .5。由表 4-33 所示，模式中各變數 AVE 都在 .5 標準值以上，其數值介於 .66~.74。從以上各構面組成信度及平均變異抽取量來看，模式內部一致性均達到可信的程度及穩定性。

表 4-33 整體研究模式參數估計表

潛在變項	觀察變數	因數負荷量	組成信度	平均變異數抽取量
休閒阻礙	X1	.89	.69	.66
	X2	.73		
	X3	.67		
休閒效益	Y1	.87	.85	.74
	Y2	.85		
	Y3	.82		
生活品質	Y4	.86	.87	.70
	Y5	.75		
	Y6	.75		
	Y7	.89		
學業成就	Y8	.90	.81	.68
	Y9	.74		

4.5.6 模式內在適配評鑑

當一個模式達到模式之外在品質檢定之後，就可以進一步檢定模式內在適配的程度，即信度分析，個別項目信度為評估測量變數對該潛在變數的因素負荷量，可接受之測量變項因素負荷量需達 .71，且 t 值必須達顯著水準 (Hair, Anderson, Tatham, and Black, 1998)。本研究之因素負荷量在 .67 至 .90 之間，除了 X3 以外所有測量變數因素負荷量均達 .71 以上，估計參數(t 值)皆大於 1.96 達.05 之統計顯著水準。潛在變數的組成信度代表該構念的內部一致性，可接受之潛在變數的組成信度須達 .6 以上(Fornell and Larcker, 1981)，本研究之潛在變數的組成信度介於 .69 至 .87 之間，由此得知本研究具可接受信度水準，如表 4-34 所示。

表 4-34 內在適配組合信度表

潛在變數	測量變數	因素負荷量	t 值	組成信度
休閒阻礙	(X1)個人阻礙	.89	參照指標	.69
	(X2)心理阻礙	.73	16.85	
	(X3)環境阻礙	.67	15.33	
休閒效益	(Y1)健全生活內涵	.87	參照指標	.85
	(Y2)提昇生活品質	.85	23.75	
	(Y3)調解身心狀態	.82	22.38	
生活品質	(Y4)社會因素	.86	參照指標	.87
	(Y5)心理因素	.75	19.41	
	(Y6)環境因素	.75	19.52	
	(Y7)生理因素	.89	25.34	
學業成就	(Y8)學習情形	.90	參照指標	.81
	(Y9)自我肯定	.74	14.47	

4.5.7 模式假設之檢定

由本模式的測量模式分析，從表 4-34 中得知，各觀察變項的因素負荷量大部份達顯著水準，因此這些潛在變項具有足夠的效度。由表中顯示的結構參數，用以檢定假設 5-1 至 5-6。從表 4-35 得知：

1. γ_1 的標準化參數值為-.44，t 值為-8.78，達到統計的顯著水準，表示結構 γ_1 的假設成立，亦即休閒阻礙會直接的影響休閒效益。
2. γ_2 的標準化參數值為-.01，t 值為-0.15，未達到統計的顯著水準，表示結構 γ_2 假設未成立，亦即休閒阻礙對生活品質具沒有直接且正向的影響。
3. γ_3 的標準化參數值為.12，t 值為 2.57，達到統計的顯著水準，表示結構 γ_3 假設成立，亦即休閒阻礙對學業成就具有影響關係。

4. γ_4 的標準化參數值為-.01，t 值為-0.01，未達到統計的顯著水準，因此結構 γ_4 假設未成立，亦即休閒效益不會直接的影響學業成就。
5. γ_5 的標準化參數值為.83，t 值為 16.77，達到統計的顯著水準，表示結構 γ_5 假設成立，亦即休閒效益對生活品質有影響關係。
6. γ_6 的標準化參數值為.65，t 值為 7.34，達到統計的顯著水準，因此結構 γ_6 假設成立，即生活品質會影響學業成就。

表 4-35 理論假設路徑之參數估計值

參數	路徑	標準化參數	t 值	成立與否
γ_1	休閒阻礙影響休閒效益	-.44	-8.78*	是
γ_2	休閒阻礙影響生活品質	-.01	-0.15	否
γ_3	休閒阻礙影響學業成就	.12	2.57*	是
γ_4	休閒效益影響學業成就	-.01	-.01	否
γ_5	休閒效益影響生活品質	.83	16.77*	是
γ_6	生活品質影響學業成就	.65	7.34*	是

註：t 值大於 1.96 即達顯著水準 * $p < .05$

4.5.8 休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之結構方程模式分析

本研究分析本結構模式結果，即呈現直接影響影響，指潛在自變項直接的影響潛在依變項，如表 4-35 所示。各變項的直接影響及間接影響如以下統計分析：

1. γ_1 休閒阻礙影響休閒效益（假設 5-1）

休閒阻礙會顯著的影響休閒效益成立，其路徑值為-.44，t 值-8.78，

達顯著水準，顯示休閒阻礙對於休閒效益有直接的影響關係。

2. γ_2 休閒阻礙影響生活品質（假設 5-2）

休閒阻礙會顯著的影響生活品質成立，其路徑值為-.01，t 值-0.15，未達顯著水準，顯示休閒阻礙對於生活品質沒有影響關係。

3. γ_3 休閒阻礙影響學業成就（假設 5-3）

休閒阻礙會顯著的影響學業成就成立，其路徑值為.12，t 值 2.57，達顯著水準，顯示休閒阻礙對於學業成就有影響關係。

4. γ_4 休閒效益影響學業成就（假設 5-4）

休閒效益會顯著影響學業成就未成立，其路徑值為-0.01，t 值-0.01，未達顯著水準，顯示休閒效益對於學業成就沒有直接的影響關係。

5. γ_5 休閒效益影響生活品質（假設 5-5）

休閒效益會顯著影響生活品質成立，其路徑值為.83，t 值 16.77，達顯著水準，顯示休閒效益對於生活品質有影響關係。

6. γ_6 生活品質影響學業成就（假設 5-6）

生活品質會顯著影響學業成就成立，其路徑值為.65，t 值 7.34，達顯著水準，顯示生活品質對於學業成就有影響關係。

第五章 結論與建議

本研究主旨在探討嘉義縣市國小高年級學童，休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就，其次探討嘉義縣市國小高年級學童的人口統計變項對休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就之關係。

本研究之程序為首先蒐集資料、閱讀資料、歸納及整理休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就的理論與相關研究資料；再提出研究架構、確定本研究問卷、問卷調查、資料處理、統計分析；接著將研究結果分析與討論，再做成結論、提出本研究建議，提供中小學教師及學生家長參考，進而做為改善教學的依據，或者讓家長了解學童的一些想法，也可提供教育界的學術研究參考。

5.1 結論

5.1.1 不同人口統計變項國小高年級學童休閒阻礙的差異情形

(一) 不同年級國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。

不同年級國小高年級學童的休閒阻礙無差異性存在。

(二) 不同性別國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。

不同性別國小高年級學童的休閒阻礙無差異性存在。

(三) 不同縣市國小高年級學童的休閒阻礙的差異情形。

不同縣市國小高年級學童的休閒阻礙無差異性存在。

(四) 不同家長管教方式國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。

「權威式」管教方式的國小高年級學童的休閒阻礙高於「放任式」
管教方式的國小高年級學童。

(五) 不同家庭模式國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。

不同家庭模式國小高年級學童的休閒阻礙無差異性存在。

(六) 不同家長職業國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。

不同家長職業國小高年級學童的休閒阻礙無差異性存在。

(七) 不同家長教育程度國小高年級學童休閒阻礙的差異情形。

不同家長教育程度國小高年級學童的休閒阻礙無差異性存在。

5.1.2 不同人口統計變項國小高年級學童的休閒效益差異情形

(一) 不同年級國小高年級學童休閒效益的差異情形。

在「調解身心狀態」狀態層面顯示五年級學童的休閒效益高於六年
級的休閒效益。

(二) 不同性別國小高年級學童休閒效益的差異情形。

在「健全生活內涵」和「提昇生活品質」層面，顯示男生的休閒
效益高於女生的休閒效益。

(三) 不同縣市國小高年級學童休閒效益的差異情形。

不同縣市國小高年級學童的休閒效益無差異性存在。

(四) 不同家長管教方式高年級學童休閒效益的差異情形。

不同縣市國小高年級學童的休閒效益無差異性存在。

(五) 不同家庭模式國小高年級學童休閒效益的差異情形。

不同家庭模式國小高年級學童的休閒效益無差異性存在。

(六) 不同家長職業國小高年級學童休閒效益的差異情形。

不同家長職業國小高年級學童的休閒效益無差異性存在。

(七) 不同家長教育程度國小高年級學童休閒效益的差異情形。

在「提昇生活品質」層面，顯示家長教育程度是研究所的高年級學童其「提昇生活品質」高於家長教育程度是大學院校的高年級學童。

5.1.3 不同人口統計變項學生之生活品質的差異情形

(一) 不同年級國小高年級學童生活品質的差異情形。

不同年級國小高年級學童的生活品質無差異性存在。

(二) 不同性別國小高年級學童生活品質的差異情形。

國小高年級學童男生的生活品質在「社會因素」「心理因素」「環

境因素」和「生理因素」層面高於女生的生活品質。

(三) 不同縣市國小高年級學童生活品質的差異情形。

不同縣市國小高年級學童的生活品質無差異性存在。

(四) 不同家長管教方式國小高年級學童生活品質的差異情形。

不同家長管教方式國小高年級學童的生活品質無差異性存在。

(五) 不同家庭模式國小高年級學童生活品質的差異情形。

不同家庭模式國小高年級學童的生活品質無差異性存在。

(六) 不同家長職業國小高年級學童生活品質的差異情形。

不同家長職業國小高年級學童的生活品質無差異性存在。

(七) 不同家長教育程度國小高年級學童生活品質的差異情形。

不同家長教育程度國小高年級學童的生活品質無差異性存在。

5.1.4 不同人口統計變項學生之學業成就的差異情形

(一) 不同年級國小高年級學童學業成就的差異情形。

不同年級國小高年級學童的學業成就無差異性存在。

(二) 不同性別國小高年級學童學業成就的差異情形。

不同性別國小高年級學童學業成就之差異情形，在「自我肯定」層面無差異性存在。在「學習情形」層面上，男生高於女生。

(三) 不同縣市國小高年級學童學業成就的差異情形。

不同縣市國小高年級學童學業成就之差異情形，在「學習情形」層面無差異性存在。在「自我肯定」層面上，嘉義縣的國小高年級學童高於嘉義市的國小高年級學童。

(四) 不同家長管教方式國小高年級學童學業成就的差異情形。

不同家長管教方式國小高年級學童的學業成就無差異性存在。

(五) 不同家庭模式高年級學童學業成就的差異情形。

在「自我肯定」層面上，雙親家庭的學業成就高於單親家庭。在「學習情形」層面上，雙親家庭的學習成就高於單親家庭。

(六) 不同家長職業高年級學童學業成就的差異情形。

不同家長職業國小高年級學童的學業成就無差異性存在。

(七) 不同家長教育程度國小高年級學童學業成就的差異情形。

在「學習情形」和「自我肯定」層面上，家長教育程度為研究所的高於家長教育程度為高中職。

5.2 建議

一、一般來說，國小高年級學童的整體休閒參與程度仍然不足，學校可從教導學生休閒覺察（如休閒的益處、個人興趣、個人能力）、休

閒技能（如時間規劃、做決策、解決問題）方面著手，讓學生一方面了解休閒的益處而主動參與，一方面也學習如何克服休閒困境來改善學生休閒不足的現象。九年一貫課程的新制被視為實施休閒教育的契機，而休閒教育涵括自我認知、態度、價值觀、技能的培養，是提升個人生活品質的整體活動，恰恰也呼應了九年一貫課程中所欲培養的十大基本能力。休閒教育在過去的課程標準中雖未被明確的提出，但老師在各學習領域的教學活動中，仍可適時融入休閒教育之內涵，例如：綜合課可以調查學生興趣、利用書籍或網路來擬定休閒計劃；國語課可以培養寫書法、寫作、閱讀、剪報的興趣；藝術與人文課可以教導舞蹈、美勞、歌唱技巧，也可以配合參觀展覽，陶冶學生欣賞能力。將休閒教育內涵與各領域教學做更緊密的結合，如此才是推動休閒教育的務實做法。

二、由統計分析得知，國小高年級學童的休閒阻礙、休閒效益、生活品質與學業成就都有關聯性存在，因此可以發現，唯有改善休閒阻礙情況並提升休閒參與動機才能提高國小高年級學童的休閒效益，有良好的休閒效益才能帶來良好的生活品質，才有辦法更進一步提升國小高年級學童的學業成就。

三、建議學校應更重視學生的休閒效益。並編列足夠的休閒活動經費

及規劃適宜的的休閒活動空間，使學生在校除了學習之外，也有休閒的功能，也建議後續的研究者能深入瞭解國小高年級學童對於生活品質的期望與實際表現之間的差異；另外探討國小高年級學童的家庭背景、經濟狀況與休閒效益之間的關係。

參考文獻

一、中文部份

- 王敏華 (2005)。自然公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究—以臺北市富陽公園為例。未出版碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 王宗吉 (2000)。運動與生活品質-運動對社會人際方面的好處。訓育研究理論與實務，39，41-45。
- 王宗吉、徐耀輝 (2000)。休閒運動與健康管理。休閒活動，15-28。
- 王秀華、李淑芳 (2004)。成人運動階段與健康生活品質之研究。體育學報，36，1-16。
- 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。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學教育研究所。
- 王美華(2008)。新臺灣之子的自我概念、學習動機與學業成就之相關研究。未出版碩士論文，新竹市，國立新竹教育大學教育研究所。
- 王玉璽 (2006)。以結構方程模式分析臺中教育大學學生休閒覺知自由、休閒阻礙、休閒參與之關係研究。未出版碩士論文，台中市，國立臺中教育大學環境教育研究所。
- 吳永發 (2006)。路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 吳怡靜 (2006)。都市公園休閒活動參與者之休閒行為與休閒利益之研究—以豐樂公園為例。未出版碩士論文，臺中市，國立臺灣體育學院體育研究所。
- 吳忠宏、范莉雯 (2003)。以九年一貫課程為架構之休閒教育模式與內容。

戶外遊憩研究，16(1)，1-23。

何榮桂(1990)。測驗電腦化與電腦化測驗，載於台灣師大心理與輔導系主辦改進學校輔導工作研討會引言專輯，116-136。

余嬪(1996)。國中生之學業成就與遊憩參與類型。測驗與輔導，137期，2826-2829。

余啟名(1994)國小單親兒童其學業成就、自我觀念與生活適應相關因素之研究。未出版碩士論文，台中市，國立臺中師範學院初等教育研究所。

李晶(2002)。休閒活動企劃可操控因子對短程型登山健行者休閒效益體驗影響之研究。臺北：漢文書店。

李素馨(1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩研究，10(1)，43-68。

李金泉(1993)。Spss/pc+實務與應用統計分析，台北：松崗出版社。

李國禎(2000)。國中學生對教師有效教學行為的知覺與學習策略、學業成就之研究。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學教育研究所。

李美慧(2004)。國小六年級學童個人背景、父母管教方式與自我概念對學業成就之相關研究。未出版碩士論文，台南市，長榮大學經營管理研究所。

- 呂建政 (1999)。休閒教育的課程內涵與實施。公民訓育學報，8，
181-196。。
- 林宜蔓 (2004)。游泳參與者其持續性休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所。
- 林東泰 (1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北：師大書苑。
- 林欣慧 (2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究—以登山健行為例。，臺北市，未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 林晉榮、黃珍鈺 (2005)。青少年憂鬱情緒與休閒運動效益之探討。中華體育 19(4)，26-31。
- 林清江(1984)。教育社會學。高雄：復文書局。。
- 林生傳 (2000)。教育社會學。台北市：巨流圖書公司。
- 林欣薇 (1996)。住宅區變更為商業區之生活環境品質衝擊分析。未出版碩士論文，臺北市，國立政治大學地政研究所。
- 林素穗 (2004)。城市生活品質評量之研究。未出版碩士論文，臺南縣，立德管理學院地區發展及管理研究所。
- 林邦傑(1995)。我國國小、國中、高中學生學習及讀書策略之比較分析。測驗年刊，42，349-370。

- 侯冬芬 (2004)。雲嘉地區資深榮民生命意義、死亡態度與生活品質之相關性探討。未出版碩士論文，嘉義縣，南華大學生死學研究所。
- 施天保 (2004)。臺北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究。未出版碩士論文，臺北市，臺北市立師範學院國民教育研究所。
- 姚代平 (2005)。以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所。
- 姚開屏 (2002)。臺灣版世界衛生組織生活品質問卷發展與應用。臺灣醫學 6(3)，193-200。
- 高俊雄 (1993)。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6(4)，1-12。
- 高俊雄 (1995)。休閒利益的三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，67-78。
- 高俊雄 (1996)。青少年休閒的自我管理。測驗與輔導雙月刊，137 期，283-285。
- 高俊雄、溫景財、黃煥業 (1997)。休閒行為分析在運動員非訓練時間應用之探討。國立體育學院論叢，7(2)，39-58。
- 高俊雄、溫景財 (1998)。職業運動員休閒利益與自覺訓練效果關係之研究—以台灣職棒大聯盟本圖球員為例。戶外遊憩研究，11(4)，43-57。
- 高俊雄 (1999)。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。戶外遊憩研究，12(3)，43-61。
- 高月慈 (2005)。臺灣地區大學生在學生活品質及相關因素初探。臺灣公共衛生雜誌，24(3)，254-263。

- 洪煌佳 (2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 洪惟泉(2006)。不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較。未出版碩士論文，台北市，文化大學教練研究所。
- 陳南琦 (2000)。青少年休閒阻礙因素之探討。台灣體育，106，29-32。
- 陳麗娟 (2002)。台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立台灣體育學院體育研究所。
- 陳柏熹、王文中 (1999)。生活品質量表的發展。中華測驗學會年刊，16(1)，57-74。
- 陳鎰明 (2001)。運動如何提高生活品質。雲科大體育，4，1-5。
- 陳中雲 (2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究——以臺北縣公立國民小學教師為例。未出版碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學。
- 陳奎(1991)。教育社會學研究。臺北市：師大書苑。
- 陳美娥(1996)。國小學習遲緩兒童父母教養方式與成就動機、生活適應、學業之關係研究。未出版碩士論文，臺北市，國立台北市立師範學院初等教育研究所。
- 陳彰儀 (1985)。工作與休閒：從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。台北：淑馨。
- 陳靖宜 (2004)。桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究。未出版碩士論文，桃園縣，銘傳大學觀光研究所。

- 陳佑淵 (2007)。國小退休教師社會參與及生活品質之相關研究。未出版碩士論文，嘉義縣，國立中正大學高齡者教育研究所。
- 梁玉芳 (2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討。未出版碩士論文，彰化縣，私立大葉大學休閒事業管理學研究所。
- 修慧蘭 (1985)。台北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀。未出版碩士論文，臺北市，國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 張玉鈴 (1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。未出版碩士論文，高雄市，高雄師範大學輔導研究所。
- 張思敏 (2000)。熱愛運動將成為二十一世紀人們提昇生活品質的新趨勢。大專體育 47，65-74。
- 張孝銘、高俊雄 (2001)。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化市居民為實證。體育學報，30，143-152。
- 張孝銘 (2001)。休閒參與形式、休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化市居民為實證，台北：高立圖書有限公司。
- 張少熙 (1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。
- 張少熙 (2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。博士論文，臺北市，國立臺灣師範大學。
- 張春興 (2001)。教育心理學。臺北市：東華書局。

- 張嘉洲 (2007)。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究—以新竹地區太極氣功十八式運動為例。未出版碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學。
- 張新仁(1982)。國中學生學習行為之研究。未出版之碩士論文，臺北市，國立台灣師範大學教育研究所。
- 張錦鶴(2003)。彰化縣國小六年級學生學習行為與學業成就關係之研究。未出版碩士論文，彰化縣，國立台中師範學院國民教育研究所。
- 黃庭芳 (2003)。花蓮市職業婦女工作壓力、家庭壓力和休閒阻礙關係之研究。碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所。
- 黃金柱 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體委會。
- 黃瓊慧、黃坤得 (2003)。適應體育觀點探討身心障礙者參與休閒運動之權利。大專體育，68，100-105。
- 黃煥業 (1997)。大專運動員休閒行為之研究-以東吳大學男子運動代表隊為例。台北市：全壘打出版社。
- 黃清雲 (1998)。休閒教育方案規劃模式初探。學校體育雙月刊，47，32-39。
- 黃鈺芸 (2005)。有氧舞蹈課程對生活品質之影響。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所。
- 黃富順(1974)。影響國中學生學業成就的家庭因素。教育研究所集刊，16，1-90。

湯善森 (2005)。體適能對生活品質的影響。政大體育研究，17 期，79-90。

彭超群 (2004)。基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，新北市，輔仁大學體育學研究所。

楊芝婷 (2003)。休閒活動參與與生活品質關係之研究—以台北市為例。未出版碩士論文，台北市，國立台灣大學園藝研究所碩士論文。

劉淑娟 (1999)。罹患慢性病老人生命態度及生活滿意度之探討。護理研究，7 (4)，294-306。

劉明松、張韶霞 (2001)。國小學童家庭結構及父母教養方式與學業成就關係之研究。樹德科技大學學報，3(1)，61-77。

顏妙桂 (2002)。壽險公司業務員人格特質、工作壓力與工作滿足關係之分析。未出版碩士論文，台中市，逢甲大學保險研究所。

賴家馨 (2002)。休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。

盧俊宏 (1998)。從事體適能運動所帶來的 106 種利益。臺灣省學校體育，47，17-22。

盧俊宏 (2002)。規律運動、心理健康和生活品質。國民體育季刊，31(1)，60~73。

鍾偉志 (2006)。認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球活動為例。未出版碩士論文，嘉義縣，南華大學旅遊事業管理學研究所。

鐘瓊珠 (1997)。大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例。桃園縣，國立體育學院體育研究所碩士論文。

蘇睦敦(2002)。婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究。未出版碩士論文，桃園縣，縣國立體育學院體育研究所。

魏心怡(2001)。網際網路與心理幸福、學業成績。未出版碩士論文，臺東縣，國立台東師範學院教育研究所。

簡茂發(1985)。臺北市高中學生家庭社經背景、教師期望與學業成就的關係。臺北市：臺北市政府研考會。

二、英文部分

- Ajzen, I. (1991). Benefits of leisure : A social psychological perspective . In B.L Driver, P. J Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp411- 418). State college, PA:venture publishing.
- Arai, S. M., & Pedlar, A. M. (1997). Building communities through leisure: citizen participation in a healthy communities initiative. *Journal of Leisure Research*, 29(2), 167-183.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997) . An analysis of leisure constraints based on different recreation sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure science*, 19(1), 1-15.
- Barbara, A. H., Joanne, P., Chih-Mou, H., & Susan, & J. E. (1999). Leisure constraints: A replication and extension of construct development. *Leisure Science*, 21(3),179-192.
- Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.
- Blau, T. H. (1977). Quality of life, social indicators, and criterion of change. *Professional Psychology*, 8, 464-473.
- Bowling, A. (1995). What things are important in people's live. A survey of the public's judgment to inform scale of healthy related quality of life. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1447-1462.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering students development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Application in recreation & leisure for today and the future*. New York, NY: McGraw-Hill
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American*

- Life*. New York: Russel Sage Foundation.
- Chubb, M., & Chubb, H. (1981). *One-third of our time?* New York, NY: John Wiley & Sons.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Dattilo, J., & Murphy, W. D. (1991). *Education program planning: A systematic approach*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College PA : Venture Publish.
- Ellis, G. D., & Rademacher, C. (1987). Development of a typology of common adolescent free time activities: A validation and extension of Kleiber, Larson, and Csikszentmihalyi. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 284-292.
- Edginton, C. R., Hanson, C. J., Edginton, S. R., & Hudson, S. D. (1998). *Leisure programming A service centered and benefits approach*. New York: Mc Graw Hill.
- Godbey, G. (1994). *The bnefits of lisure*. In academy of leisure sciences white papers on leisure, recreation and tourism.
- Hung, K, & Crompton, J. L. (2006). Benefits and constraints associated with the use of an urban park reported by a sample of elderly in Hong Kong. *Leisure Studies*, 25, 291-311.
- Henderson, K. A, Stalnaker, D, & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80.
- Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2002). Enjoyment: A link to physical activity, leisure, and health. *Journal of Park and Recreation Administration Winter*, 20, 130-146.

- Iso - Ahola, S. E. (1987). A theory of substitutability of leisure behavior. *Leisure Sciences*, 8(4), 367-389.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson, E. L., & Dunn, E. (1991). Is constrained leisure an internally homogeneous concept? *Leisure Sciences*, 13, 167-184.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Lois rets Societe/Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Katsillis, J., & Rubinson, R. (1990). Cultural capital student achievement and educational reproduction: The case of Greece. *American Sociological Review*, 55, 270-279.
- Lareau, A. (1989). *Home advantage*. Philadelphia: Flamer Press.
- Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: *The benefits of leisure*. In B. L. Driver, P. J. Brown and G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp.1-5) . State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Maggio, D. (1982). Cultural capital and school success: The impact of status culture participation on the grade of U.S. high school students. *American Sociological Review*, 47, 189-201.
- Rowe, K. J. (1988). Single-sex and mixed-sex classes: The effects of class type on student achievement, confidence and participation in mathematics. *Australian Journal of Education*, 32(2), 180-202.
- Samdahl, D. M., & Jeckubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29, 430-452.
- Shearer, R., Davidhizar, R., & Dowd, S. (1999). Moving from illness wellness: An important goal of home care. *Home Health Care Services*

Quarterly, 18, 69-78.

Schalock, R. L., DeVries, D., & Lebsack, J. (1999). *Enhancing quality of life*.

In S. S Herr. & G. A Weber, *ging, rights, and quality of life: Prospects for older people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul. H. Brookes publishing.

Shaffer, D. R. (2000). *Social & personality development* (4th ed.).

CA:Wadsworth

Schutz, P. A., & Lanehart, S. L. (2002). Introduction: Emotions in education. *Education Psychologist*, 37(2), 67-78.

Tinsley, H. E. A., Tinsley, D. J., & Croskeys, C. E. (2002). Park usage, social milieu, and psychosocial benefits of park use reported by older urban park users from four ethnic groups. *Leisure Sciences*, 24, 199-218.

Tinsley, H. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of attributes, benefits, causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.

Veal, A. J. (2006). *Economic and Environmental Impacts of Leisure*. Paper presented at the World Congress of Leisure, China Zheuang Hangzhou.

Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). *The personerl and social benefits of sport and physical activity*. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*,(pp.121-144). State College, PA: Venture Publishing,Inc.

附錄一 預試問卷調查

休閒阻礙、休閒效益、休閒效益與學業成就之研究-以嘉義縣市國小高年級學童為例

親愛的同學你好：

休閒活動對每個人都是一種重要且必需的活動，如果能從小養成從事良好休閒活動的習慣，相信對往後的生活會有很大的幫助。因此，我們很需要了解現在高年級學生參與休閒活動的情形，以作為未來安排休閒教育的參考，希望各位同學能耐心且認真填答。

這份問卷不需填寫姓名，更不是考試，答案沒有所謂的對或錯，也不會統計分數，請依你自己本身真實的情形或想法來填答，在填答之前請先詳細閱讀【說明】事項，如有不懂的地方請向師長提問，也請務必填完所有題目，非常感謝你的合作。

祝你~學業進步，健康快樂！

私立南華大學旅遊管理碩士班

指導教授：郭進財 博士

研究生：鄭靖霖 敬上

第

【說明】以下一至六題：請填寫代號

- 一、()你是 (1)五年級 (2)六年級
- 二、()你是 (1)男生 (2)女生
- 三、()你就讀學校的縣市是(1)嘉義市 (2)嘉義縣
- 四、()家長管教的方式 (1)放任式不管 (2)民主式<可以溝通、討論>
(3)權威式<嚴格管教> (4)民主與權威兼顧
- 五、()家庭模式 (1)雙親家庭：與父母雙方同住 (2)單親家庭：只與父親或母親其中一方同住 (3)隔代教養家庭：未與父母同住，只與祖父母同住
(4)依親家庭：未與父母同住，與其他親戚同住
- 六、()家長職業：1. 軍公教 2. 農 3. 工 4. 服務業
5. 商 6. 其它
- 七、()家長教育程度：1. 高中、高職畢業 2. 專科學業畢業
3. 大學院校畢業 4. 研究所以上畢業(含)

第二部分：休閒阻礙

【說明】如果你很想做某項休閒活動，但卻無法去做；或是你本來有做某項休閒活動，而現在不再繼續去做，是什麼原因呢？請依照你的同意程度，在每一題的□中勾選一個最符合的答案，每個題目答案只有一個。

（休閒活動是指能提供健康愉悅的生活經驗，譬如打球、看電視、打電動、閱讀課外書籍等都是）

非 很 符 不 非
常 符 符 符 符
符 符 符 符 符
合 合 合 合 合

1. 我的個性害羞，不好意思去參與休閒活動.....
2. 參與休閒活動讓我很不自在.....
3. 我對休閒活動沒有興趣.....
4. 家人不喜歡我從事休閒活動.....
5. 我的朋友不喜歡我從事休閒活動.....
6. 老師不喜歡我從事休閒活動.....
7. 我的功課太重，沒時間參與休閒活動.....
8. 我有更多重要的事要做，沒有時間參與休閒活動.....
9. 我的體力太差，無法參與休閒活動.....
10. 我不會休閒活動的技巧，無法參與休閒活動.....
11. 我找不到可以一起參與休閒活動的朋友.....
12. 我的朋友沒興趣參與休閒活動.....
13. 我的朋友沒時間陪我參與休閒活動.....
14. 我的朋友住的離我太遠，無法和我一起參與休閒活動.....
15. 我的朋友沒有足夠的零用錢，無法和我一起參與休閒活動.....
16. 我的朋友沒有交通工具可以載他來和我們一起參與休閒活動...
17. 沒有人找我和他一起參與休閒活動.....
18. 我的朋友不會休閒活動的技巧，無法參與休閒活動.....
19. 我和其他參與休閒活動的人相處不愉快.....
20. 我的零用錢太少了，無法參與休閒活動.....
21. 我沒有交通工具可以到達休閒活動的地點.....
22. 我覺得天氣因素不適合進行休閒活動.....
23. 我不知道休閒活動舉辦的時間.....
24. 我不知道休閒活動舉辦的地點.....

25. 沒有指導人員教我如何進行這項休閒活動.....
26. 我覺得我從事休閒活動的環境不安全.....
27. 我覺得我從事休閒活動的環境不乾淨.....
28. 我覺得休閒活動的設備太少了.....
29. 我覺得休閒活動的設備太老舊.....

第三部分：休閒效益

請你就參與休閒活動之後，對於自己本身所獲得的休閒效益感受、感覺及觀點來填答，請在適當的□中打✓。每題答案只有一個。

- | | 非
常
符
合 | 很
符
合 | 符
合 | 不
符
合 | 非
常
不
符
合 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我覺得可以增進健康的體能..... | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我覺得可以紓解壓力..... | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得可以放鬆心情..... | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我覺得可以多了解週遭的事物..... | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得可以讓身體感到充滿活力..... | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得可以獲得創造性的思考..... | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得可以信任同伴..... | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我覺得可以促進朋友之間的合諧關係..... | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我覺得可以增進運動技巧..... | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我覺得可以獲得成就感..... | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我覺得可以讓身體得到適度休息..... | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我覺得可以啓發智慧..... | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我覺得可以體貼別人..... | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我覺得可以了解同伴不同的感受..... | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我覺得可以消除疲勞..... | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我覺得可以培養挑戰性..... | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我覺得可以與同伴分享相同的知覺..... | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我覺得可以與同伴相處更融洽..... | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我覺得可以激發潛力..... | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我覺得可以培養獨立性..... | <input type="checkbox"/> |

21. 我覺得可以得到同伴的支持.....
22. 我覺得可以支持同伴的想法.....
23. 我覺得可以考驗自己的活動能力.....
24. 我覺得可以獲得滿足感.....

第四部分：生活品質

- | | 非
常
符
合 | 很
符
合 | 符
合 | 不
符
合 | 非
常
不
符
合 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 我有機會從事運動..... | <input type="checkbox"/> |
| 02 我覺得身體健康..... | <input type="checkbox"/> |
| 03 我有足夠體力應付課業..... | <input type="checkbox"/> |
| 04 我睡眠狀況良好..... | <input type="checkbox"/> |
| 05 我滿意自己的處事效率..... | <input type="checkbox"/> |
| 06 我享受生活情境..... | <input type="checkbox"/> |
| 07 我覺得生命有意義..... | <input type="checkbox"/> |
| 08 我能集中精神能力..... | <input type="checkbox"/> |
| 09 我所處的環境良好..... | <input type="checkbox"/> |
| 10 我每天精神飽滿..... | <input type="checkbox"/> |
| 11 我滿意睡眠狀況..... | <input type="checkbox"/> |
| 12 我滿意自己的能力..... | <input type="checkbox"/> |
| 13 我能自我放鬆..... | <input type="checkbox"/> |
| 14 我能方便獲得生活上的資訊..... | <input type="checkbox"/> |
| 15 我滿意自己處事能力..... | <input type="checkbox"/> |
| 16 我滿意自己的人際關係..... | <input type="checkbox"/> |
| 17 我滿意自己的生活型態..... | <input type="checkbox"/> |
| 18 我肯定朋友的支持..... | <input type="checkbox"/> |
| 19 我滿意本身住的环境..... | <input type="checkbox"/> |
| 20 我滿意目前的醫療保健..... | <input type="checkbox"/> |
| 21 我滿意所處環境的運動設施..... | <input type="checkbox"/> |
| 22.我滿意住處的环境品質..... | <input type="checkbox"/> |

第五部分：學業成就

	非 常 符 合	很 符 合	符 合	不 符 合	非 常 不 符 合
1. 我考試前均能充分準備.....	<input type="checkbox"/>				
2. 我均按時繳交報告.....	<input type="checkbox"/>				
3. 我覺得課業輕鬆愉快.....	<input type="checkbox"/>				
4. 我有足夠體力應付課業.....	<input type="checkbox"/>				
5. 我上課時均能專心聽講.....	<input type="checkbox"/>				
6. 我滿意自己的學業成績.....	<input type="checkbox"/>				
7. 我足夠時間研習課業.....	<input type="checkbox"/>				
8. 我每天精神飽滿.....	<input type="checkbox"/>				
9. 我的學業成績會影響生活情緒.....	<input type="checkbox"/>				
10. 我滿意自己在課業的努力程度.....	<input type="checkbox"/>				
11. 我爲了更好的學業成績而努力.....	<input type="checkbox"/>				
12. 我肯定本身的健康狀況.....	<input type="checkbox"/>				

附錄二 正式問卷調查

休閒阻礙、休閒效益、休閒效益與學業成就之研究-以嘉義縣市國小高年級學童為例

親愛的同學你好：

休閒活動對每個人都是一種重要且必需的活動，如果能從小養成從事良好休閒活動的習慣，相信對往後的生活會有很大的幫助。因此，我們很需要了解現在高年級學生參與休閒活動的情形，以作為未來安排休閒教育的參考，希望各位同學能耐心且認真填答。

這份問卷不需填寫姓名，更不是考試，答案沒有所謂的對或錯，也不會統計分數，請依你自己本身真實的情形或想法來填答，在填答之前請先詳細閱讀【說明】事項，如有不懂的地方請向師長提問，也請務必填完所有題目，非常感謝你的合作。

祝你~學業進步，健康快樂！

私立南華大學旅遊管理碩士班

指導教授：郭進財 博士

研究生：鄭靖霖 敬上

第一部分：個人基本資料

【說明】以下一至六題：請填寫代號

一、()你是 (1)五年級 (2)六年級

二、()你是 (1)男生 (2)女生

三、()你就讀學校的縣市是(1)嘉義市 (2)嘉義縣

四、()家長管教的方式 (1)放任式不管 (2)民主式<可以溝通、討論>
(3)權威式<嚴格管教> (4)民主與權威兼顧

五、()家庭模式 (1)雙親家庭：與父母雙方同住 (2)單親家庭：只與父親或母親其中一方同住 (3)隔代教養家庭：未與父母同住，只與祖父母同住
(4)依親家庭：未與父母同住，與其他親戚同住

六、()家長職業：1. 軍公教 2. 農 3. 工 4. 服務業 5. 商 6. 其它

七、()家長教育程度：1. 高中、高職畢業 2. 專科學業畢業
3. 大學院校畢業 4. 研究所以上畢業(含)

第二部分：休閒阻礙

【說明】如果你很想做某項休閒活動，但卻無法去做；或是你本來有做某項休閒活動，而現在不再繼續去做，是什麼原因呢？請依照你的同意程度，在每一題的□中勾選一個最符合的答案，每個題目答案只有一個。

（休閒活動是指能提供健康愉悅的生活經驗，譬如打球、看電視、打電動、閱讀課外書籍等都是）

非 很 符 不 非
常 符 符 常
符 符 符 符
合 合 合 合 合

- | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我的個性害羞，不好意思去參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 2. 參與休閒活動讓我很不自在..... | <input type="checkbox"/> |
| 1. 我的體力太差，無法參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我不會休閒活動的技巧，無法參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我找不到可以一起參與休閒活動的朋友..... | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我的朋友沒興趣參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我的朋友沒時間陪我參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我的朋友住的離我太遠，無法和我一起參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我的朋友沒有足夠的零用錢，無法和我一起參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 8. 沒有人找我和他一起參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我的朋友不會休閒活動的技巧，無法參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我的零用錢太少了，無法參與休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我不知道休閒活動舉辦的地點..... | <input type="checkbox"/> |
| 12. 沒有指導人員教我如何進行這項休閒活動..... | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我覺得我從事休閒活動的環境不安全..... | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我覺得我從事休閒活動的環境不乾淨..... | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我覺得休閒活動的設備太少了..... | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我覺得休閒活動的設備太老舊..... | <input type="checkbox"/> |

第三部分：休閒效益

請你就參與休閒活動之後，對於自己本身所獲得的休閒效益感受、感覺及觀點來填答，請在適當的□中打✓。每題答案只有一個。

	非 常 符 合	很 符 合	符 合	不 符 合	非 常 不 符 合
1. 我覺得可以紓解壓力.....	<input type="checkbox"/>				
2. 我覺得可以放鬆心情.....	<input type="checkbox"/>				
3. 我覺得可以獲得創造性的思考.....	<input type="checkbox"/>				
4. 我覺得可以促進朋友之間的合諧關係.....	<input type="checkbox"/>				
5. 我覺得可以增進運動技巧.....	<input type="checkbox"/>				
6. 我覺得可以讓身體得到適度休息.....	<input type="checkbox"/>				
7. 我覺得可以啓發智慧.....	<input type="checkbox"/>				
8. 我覺得可以體貼別人.....	<input type="checkbox"/>				
9. 我覺得可以消除疲勞.....	<input type="checkbox"/>				
10. 我覺得可以培養挑戰性.....	<input type="checkbox"/>				
11. 我覺得可以與同伴分享相同的知覺.....	<input type="checkbox"/>				
12. 我覺得可以與同伴相處更融洽.....	<input type="checkbox"/>				
13. 我覺得可以激發潛力.....	<input type="checkbox"/>				
14. 我覺得可以得到同伴的支持.....	<input type="checkbox"/>				
15. 我覺得可以支持同伴的想法.....	<input type="checkbox"/>				
16. 我覺得可以考驗自己的活動能力.....	<input type="checkbox"/>				
17. 我覺得可以獲得滿足感.....	<input type="checkbox"/>				

第四部分：生活品質

	非 常 符 合	很 符 合	符 合	不 符 合	非 常 不 符 合
01 我有機會從事運動.....	<input type="checkbox"/>				
02 我覺得身體健康.....	<input type="checkbox"/>				
03 我有足夠體力應付課業.....	<input type="checkbox"/>				
04 我睡眠狀況良好.....	<input type="checkbox"/>				
05 我滿意自己的處事效率.....	<input type="checkbox"/>				
06 我享受生活情境.....	<input type="checkbox"/>				
07 我覺得生命有意義.....	<input type="checkbox"/>				
08 我能集中精神能力.....	<input type="checkbox"/>				
09 我所處的環境良好.....	<input type="checkbox"/>				
10 我每天精神飽滿.....	<input type="checkbox"/>				
11 我滿意睡眠狀況.....	<input type="checkbox"/>				
12 我滿意自己的能力.....	<input type="checkbox"/>				
13 我能自我放鬆.....	<input type="checkbox"/>				
14 我能方便獲得生活上的資訊.....	<input type="checkbox"/>				
15 我滿意自己處事能力.....	<input type="checkbox"/>				
16 我滿意自己的人際關係.....	<input type="checkbox"/>				
17 我滿意自己的生活型態.....	<input type="checkbox"/>				
18 我肯定朋友的支持.....	<input type="checkbox"/>				
19 我滿意目前的醫療保健.....	<input type="checkbox"/>				
20 我滿意所處環境的運動設施.....	<input type="checkbox"/>				
21.我滿意住處的環境品質.....	<input type="checkbox"/>				

第五部分：學業成就

	非 常 符 合	很 符 合	符 合	不 符 合	非 常 不 符 合
1. 我均按時繳交報告.....	<input type="checkbox"/>				
2. 我覺得課業輕鬆愉快.....	<input type="checkbox"/>				
3. 我有足夠體力應付課業.....	<input type="checkbox"/>				
4. 我上課時均能專心聽講.....	<input type="checkbox"/>				
5. 我足夠時間研習課業.....	<input type="checkbox"/>				
6. 我每天精神飽滿.....	<input type="checkbox"/>				
7. 我的學業成績會影響生活情緒.....	<input type="checkbox"/>				
8. 我滿意自己在課業的努力程度.....	<input type="checkbox"/>				
9. 我肯定本身的健康狀況.....	<input type="checkbox"/>				