

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文

MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

國小學童參與休閒運動現況及阻礙因素之研究

-----以雲林縣國小高年級為例

RESEARCH ON LEISURE EXERCISE PARTICIPATION AND OBSTACLE

FACTORS----- TAKING HIGH GRADERS OF ELEMENTARY SCHOOLS

IN YUNLIN COUNTY AS AN EXAMPLE

研究生：王文良

GRADUATE STUDENT : Wang,Wen-Liang

指導教授：王健良 博士

ADVISOR : Wang,Jian-Liang Ph.D.

指導教授：陳中獎 博士

ADVISOR : Chen,Jhong-Jiang Ph.D.

中 華 民 國 一 〇 四 年 六 月

南 華 大 學
旅遊管理學系休閒環境管理碩士班
碩 士 學 位 論 文

國小學童參與休閒運動現況及阻礙因素之研究

-----以雲林縣國小高年級為例

研究生：王文良

經考試合格特此證明

口試委員：楊惠玲
王健良
吳冠儒

指導教授：陳中獎 王健良

指導教授：

系主任(所長)：


口試日期：中華民國 104 年 6 月 5 日

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

一〇三學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：國小學童參與休閒運動現況及阻礙因素之研究

----以雲林縣國小高年級為例

研究生：王文良

指導教授：王健良博士

指導教授：陳中獎博士

論文摘要內容：

近年來由於經濟發展及科技進步，民眾對於數位家電及3C商品的使用頻率日益增加，所投入的時間愈來愈多；經長期觀察結果發現孩童花費在這些產品上的時間，有愈來愈增加的趨勢，因而導致近視及肥胖比例逐年增加，甚至影響到孩童的身心健康與人格發展。本研究以雲林縣國小高年級學童為對象，探討參與休閒運動現況與阻礙因素；並以資料分析及實地觀察之所得，設計問項，進行問卷調查，所得資料經整理後，根據研究之結果發現休閒運動阻礙因素好壞，將直接影響每週休閒運動參與次數跟時間，並提出結論及建議，以供學童、家長、學校、政府相關單位及後續研究的參考。

關鍵詞：休閒運動、休閒運動阻礙、人格發展、身心健康

**Title of Thesis : Research on Leisure Exercise Participation and Obstacle Factors
---- Taking High Graders of Elementary Schools in Yunlin County
as an Example**

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

Graduate Date : June 2015

Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Wang, Wen-Liang

Advisor : Wang, Jian-Liang Ph.D.

Chen, Jhong-Jiang Ph.D.

Abstract

In recent years, due to economic development and scientific and technological progress, people invested more and more time, using digital home appliances and 3C products increasingly rely. The long-term observations made children now spend time on these products. There are more and more increasing trend, resulting in myopia and fat proportion increase every year. Even affect the formation of children's relationships with personality and mental health for children. In this study, take high graders of elementary schools in Yunlin county as an example. To investigate the current status of participation in recreational sports and obstacles. After finishing the data analysis and field observations, issues project, questionnaire and information obtained, We found that the quality of leisure exercise participation and obstacle factors, will affect frequency and participate times in leisure sports. directly According to results, we can offer suggestions and reference for childrens, schools and government.

**Keyword : Leisure Sports 、 Obstacles of Leisure Sports 、 Personality Traits 、
Health Status**

目錄	
中文摘要	i
Abstract	ii
目錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vii
第一章 緒論	1
1.1 研究動機	1
1.2 研究問題	6
1.3 研究假設、範圍與限制	7
1.4 研究目的	8
1.5 研究流程	9
第二章 文獻探討	10
2.1 休閒、休閒活動與休閒運動之探討	10
2.2 休閒運動分類與功能	15
2.3 休閒運動阻礙因素之探討	19
第三章 研究方法與步驟	23
3.1 研究問題相關因素之架構	23
3.2 研究對象與取樣方法	24
3.3 研究工具	26
3.4 實施程序	32
3.5 資料處理	33
第四章 結果與討論	34
4.1 基本資料	34
4.2 休閒運動參與行為之現況分析及阻礙量表討論	37
4.3 不同背景變項與休閒運動參與現況之差異分析	45
4.4 不同背景變項與休閒運動阻礙因素之差異分析	54
4.5 休閒運動參與現況變項與阻礙因素之相關性分析	58
4.6 綜合討論	59

第五章 結論與建議	61
5.1 結論	61
5.2 建議	62
參考文獻	
一、中文部分	64
二、英文部分	68
附錄一 預式問卷	98
附錄二 正式問卷	73



表目錄

表 1-1 臺灣地區 6 至 18 歲近視盛行率表	3
表 1-2 臺灣地區 6 至 18 歲高度近視狀況表	3
表 2-1 各家學者休閒運動之定義	14
表 2-2 各家學者休閒阻礙之定義	20
表 3-1 103 學年度雲林縣公立國小五年級班級數與學生人數統計表	25
表 3-2 103 學年度雲林縣公立國小六年級班級數與學生人數統計表	25
表 3-3 休閒運動參與之阻礙因素項目分析表	29
表 3-4 因素分析摘要表	30
表 3-5 樣本回收狀況分析表	32
表 4-1 基本資料之人數分析	34
表 4-2 家庭社經地位次數分配表	36
表 4-3 參與休閒運動次數統計表	37
表 4-4 參與休閒運動時間	38
表 4-5 參與休閒運動地點	38
表 4-6 參與休閒運動時段	39
表 4-7 參與休閒運動同伴	40
表 4-8 參與休閒運動交通工具	41
表 4-9 參與休閒運動理由	41
表 4-10 參與休閒運動類型	42
表 4-11 休閒運動層面統計表	43
表 4-12 休閒運動阻礙量表之描述性統計	44
表 4-13 不同性別於休閒運動參與行為之顯著性差異分析	45
表 4-14 不同年級於休閒運動參與行為之顯著性差異分析	47
表 4-15 不同社經地位於休閒運動參與行為之顯著性差異分析	49
表 4-16 不同體位於休閒運動參與行為之顯著性差異分析	51
表 4-17 不同視力於休閒運動參與行為之顯著性差異分析	52
表 4-18 不同性別於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析	54

表 4-19 不同年級於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析-----	55
表 4-20 不同社經地位於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析-----	56
表 4-21 不同體位於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析-----	57
表 4-22 不同視力於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析-----	57
表 4-23 休閒運動參與現況與休閒運動參與阻礙因素相關分析-----	58



圖目錄

圖 1-1 研究流程圖	9
圖 2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖	13
圖 3-1 研究架構圖	24



第一章 緒論

本章依據研究主題、研究動機及目的共分為五節，第一節為研究動機，第二節為研究問題，第三節為研究假設、範圍與限制，第四節為研究目的，第五節研究流程。

1.1、研究動機

近年來台灣經濟發展迅速、人民生活品質提升，民眾對於數位家電及 3C 產品需求提高，對這些產品依賴程度及投入的時間愈來愈多，尤其兒童對這些產品控制力薄弱，加上父母為方便管教孩子，讓學童坐式的時間愈來愈長，戶外休閒運動量驟減，導致身體機能每況愈下，近視及肥胖比例逐年增加。兒童是國家未來的主人翁，在心智未臻成熟之前，特別需要有正確的知識和正當的娛樂來引導，培養他們健全的心理。

根據兒童福利聯盟(2012)兒童運動狀況調查報告指出有高達九成覺得自己喜歡運動，但確有七成學童每週運動不到 2 小時，值得注意的是，他們每週看電視的時間是校外運動時間的 7 倍以上；上網時間是運動時間的 5 倍以上。調查也顯示，小學生每周上網和看電視時間，分別是 16.7 和 12.5 小時，卻只有 2.3 小時能活動筋骨，因此有 4 成孩子，BMI 指數不標準，台灣 26.8% 兒童肥胖率，更排全球第 16 名。

肥胖學童的平時運動量比非肥胖學童來得少，許多研究結果指出，與其說這是導致肥胖的原因，不如說這是肥胖所造成的結果。現代社會由於工業化及自用轎車和電視的普及，使得小孩子的身體活動急遽減少，這已是不爭的事實，最近日本的學校亦加速此種傾向。因此，不論是學校或家庭，都應該盡量安排小孩子們到戶外活動身體。(祝年豐，2004)。

臺灣地區兒童及青少年 BMI 逐年增高的趨勢相當明顯，而 BMI 的增高也明確指出我國兒童及青少年體重過重與肥胖盛行率的逐年上揚。質言之，根據資料顯示，我國兒童及青少年體重過重及肥胖盛行問題已較多數歐洲及亞太地區的國家嚴重（趙麗雲，2008）。另外台灣兒童及青少年中，每四人即有一人為過重或肥胖，肥胖兒童有二分之一的機率（約 42-63%）會變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高（約 70-80%），肥胖將增加成人慢性病罹患率及死亡率。而成人肥胖易於引發重大慢性病，包括第二型糖尿病、心血管疾病、高血壓、中風及癌症等花費的醫療成本相當可觀（WHO，2003）。

看近物的時間越長、沒有補充營養食品、父母親與兄弟姐妹的近視程度越嚴重者，越容易發生近視；而學業成績越好、一周使用 e 世代電子產品時數越多（超過 7 小時以上）、和教室光線不良，較容易近視度數增加。因此，是否近視與父母遺傳及學童本身行為相關，但是近視度數增加卻主要取決於孩童本身的行為與環境，在光線不良之環境近距使用電子產品越久越容易造成近視者度數增加；父母遺傳較會影響是否近視，但近視度數增加主要取決於學童本身的行為與環境（鄭永豐，2007）。

高度近視所引起的視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼、白內障等併發症，嚴重者可能導致失明（施永豐，2005）。從表 1-1 及 1-2 可看出臺灣的近視率及高度近視率逐年增加趨勢，這是國內學生近視的另一項嚴重問題。若不採取有效措施，避免或延緩幼童「太早發生近視」則青少年時期高度近視之比率將繼續攀高，而國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，這不但增加醫療成本支出，更影響國民生命品質（陳政友等，2007）。

表 1-1 臺灣地區 6 至 18 歲近視盛行率

	1986 年 (%)	1990 年 (%)	1995 年 (%)	2000 年 (%)	2006 年 (%)	2010 年 (%)
國小一年級	3	6.5	12.8	20.4	19.6	21.5
國小六年級	27.5	35.2	55.8	60.6	61.8	65.8
國中三年級	61.6	74	76.4	80.7	77.1	
高中三年級	76.3	75.2	84.1	84.2	85.1	

資料來源：行政院衛生國民健康局(2011)

表 1-2 臺灣地區 6 至 18 歲高度近視狀況

	1986 年 (%)	1990 年 (%)	1995 年 (%)	2000 年 (%)	2006 年 (%)	2010 年 (%)
國小一年級	0.1	0.2	0	0.2	0	0
國小六年級	0.7	0.5	2.0	2.4	2.51	3.43
國中三年級	3.1	6.1	7.5	12.7	6.64	
高中三年級	9.2	6.7	15.9	20.8	16.85	

資料來源：行政院衛生國民健康局(2011)

綜合上述，隨著科技發達，3C 產品使用普及，使用年齡層逐漸下降，在享受 3C 產品帶來的便利之外，卻也帶來種種的後遺症。所造成最大的影響，以近視、肥胖最為嚴重。台灣小學生近視率已居世界第一，近視發生的年齡越早，長大以後的近視度數越深，越會發展成高度近視，越可能發生嚴重併發症。另外因肥胖而導致的疾病相當多，如糖尿病、高血壓、高血脂症、心臟病、腦中風……等，都和肥胖有極密切的關聯。

Sleasman (2004) ; Buford (2004) 等人都有提到人格與運動有其相關性。Yang (2003) 曾經做過人格特質及休閒運動偏好研究，並用 Holland 人格測驗來測試人格特質及休閒運動偏好，其研究結果顯示人格特質與休閒運動偏好有相關存在。

休閒運動不僅是為了健康，更注重在休閒運動過程中所帶來的效益，臺灣休閒運動的起步發展較歐美先進國家晚，行政院衛生署民國98年施政計畫，主要以促進全民健康為大方向，讓民眾全面的參與並且推展全民運動習慣。有鑑於此，國人應正視休閒運動對個人身心的功能，培養規律的運動習慣，才是追求良好的生活品質所必須擁有的觀念與實踐方向，而休閒運動中所能獲得的益處，也讓休閒運動領域之發展潛力無窮(楊碧霞等，2013)。

美國健康與人類服務部門，提醒身體活動對健康及疾病的影響，包括身體活動對體重控制有所助益(卓俊伶，2005)。隨著現代化進程的加快，人類開始從繁重的體力勞動中解脫出來，尤其資訊科技發達的今日更甚，由於運動不足而產生的各種「文明病」威脅著人類。這些負面社會環境裡，凸顯了正確、健康的休閒運動的必要性及重要性，值得大家重視(翁志成，2010)

身體健康是幸福人生的基礎，「健康」的國民是國家的最大資產，也是形成國家競爭力的關鍵因素。現在學童長期處於課業負擔及升學壓力之下，要有足夠時間來舒展身心並且建立良好的生活態度及正確的價值觀，而非沈迷 3C 產品，導致身體機能每況愈下，近視及肥胖比例逐年增加。

政府在民國九十年一月一日起，全面實施周休二日，人民休閒的時間增加了，學童假期生活的休閒時間更為充裕，應該多從事身休閒運動，讓學童養成休閒運動的習慣，維持良好的身心狀態，有更多的能量來不斷的學習成長並讓生活更加充實，不僅能得到身心健康，也可跟家人產生良好的互動，增進家庭和樂。

目前國小學童課餘之休閒運動有諸多偏差，而此偏差行為嚴重影響學童之身心健康及人格發展。本研究經徵詢資深教師，並深入觀察結果，發現導此原因分析如下：

1.1.1 造成影響學童身體健康之原因分析：

1. 家庭收入增加，生活費用增多，營養吸收亦增，而運動量若未增加為導致肥胖。
2. 家庭數位電器項目增加，吸引學童發較多時間接觸或使用，導致在家中坐的時間增加近而導致肥胖。
3. 電視、電腦普及加上電玩遊戲的誘因，使學童花費大部分的課餘時間在其上，導致近視情形日益嚴重。
4. 學童可支用的零用錢增多，購買電子遊戲軟體及坐式遊憩時間增多，同時購買些碳酸飲料、油炸或多糖食品食用，長時間累積導致對身體造成不良的危害。
5. 家長忙於事業或其本身的事務而疏忽與學童共同相處的時間，任由學童選擇所好，未予篩選。

1.1.2 造成影響學童人格發展之原因分析：

1. 學童與家長相處時間減少，家長身教功能遞減。
2. 家長為學童安置寧願選擇學童獨自在家或補習班，而不放心學童外出。
3. 學童獨身在家時間增長，缺之學人互動易弄成沈默、孤癖的性格。
4. 科技進步、網路公開，造成良莠不齊的資訊充斥，極容易取得對一些有害身心的資訊被滲入而渾然不知。
5. 學童若長時間觀看血腥暴力的節目基於好奇而深入，對心智未臻成熟的學童會造成偏差的行為。

本研究認為些休閒運動之偏差，有待家長及教師給予學童正確的價值觀，因此大力推動休閒運動，鼓勵學童減少坐式休閒，多做戶外活動，接觸運動群組人員當可促進身心健康與全人格發展。

本研究認為國小學童是一個人身心成長及人格形成的重要階段；研究者目前服務於雲林縣國小教育已有十三年，對於這片土地之人、事、物均有一份濃厚的情感，深知此問題嚴重性及迫切性，故為主要之研究動機。有感於童年休閒運動的培養是當務之急，閒暇之時間應多從事休閒運動，而不是沈迷3C用品，同時倡導休閒運動，可以增進身心健康、培養人際關係與提高學習效能之正面效益。

故本研究將探討雲林縣國小高年級學童休閒運動參與現況及休閒阻礙因素，在不同年級、性別、家庭社經地位、體位及視力等人口統計變項間的差異，進而提供政府、民間機構及學校體育教學活動及社區等辦理學童休閒運動相關事宜之參考，達成真正以學童為出發點的休閒運動之理想。

1.2、研究問題

從上節研究動機之描繪，本節深入探討之問題分述如下：

1. 雲林縣國小高年級學童休閒運動參與之現況為何？
2. 雲林縣國小高年級學童休閒運動參與之阻礙因素為何？
3. 不同背景變項之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況是否有顯著之差異？
4. 不同背景變項之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動阻礙因素是否有顯著之差異？
5. 休閒運動參與行為現況與休閒運動阻礙因素間是否有相關？

1.3、研究假設、範圍與限制

1.3.1 本研究假設不同背景變項之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況有顯著差異。

1. 不同性別之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況有顯著差異。
2. 不同年級之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況有顯著差異。
3. 不同家庭經濟地位之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況有顯著差異。
4. 不同體位之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況有顯著差異。
5. 不同視力之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況有顯著差異。

1.3.2 本研究假設不同背景變項之雲林縣高年級學童休閒運動阻礙有顯著差異。

1. 不同性別之雲林縣國小高年級學童休閒運動阻礙有顯著差異。
2. 不同年級之雲林縣國小高年級學童休閒運動阻礙有顯著差異。
3. 不同家庭經濟地位之雲林縣國小高年級學童休閒運動阻礙有顯著差異。
4. 不同體位之雲林縣國小高年級學童休閒運動阻礙有顯著差異。
5. 不同視力之雲林縣國小高年級學童休閒運動阻礙有顯著差異。

1.3.3 本研究假設休閒運動參與現況與休閒運動阻礙有顯著差異。

1. 休閒運動參與現況與休閒運動阻礙有顯著差異。

1.3.4 研究範圍

本研究地區以雲林縣公立國民小學高年級學童為主。

1.3.5、研究限制

1. 本研究之高年級學童背景變項以性別、年級、家庭經濟地位及學童體位及視力等五項加以探討，其餘變項不在本研究探究之內。

2. 本研究僅針對雲林縣公立國民小學高年級學童參與休閒運動現況及阻礙之因素進行研究，研究結果無法擴及全國其它縣市。

1.4、研究目的

基於前述研究動機，本研究以雲林縣內國小以年級、性別、家庭社經地位、體位、視力況等為背景變項，分別比較國民小學高年級學童休閒運動參與行為之現況；不同背景變項之國小學童參與休閒運動現況因素間之差異；不同背景變項之國小學童與休閒運動阻礙因素間之差異。茲列舉研究目的如下：

1. 探討雲林縣內高年級學童休閒運動參與之現況與阻礙因素為何。
2. 探討不同背景變項之高年級學童休閒運動參與現況與阻礙因素之差異。
3. 休閒運動參與行為之現況與休閒運動阻礙因素間是否有相關。
4. 本研究之結果提供政府、家庭、學校體育教學活動辦理學童休閒運動相關事宜之參考，達成真正以學童為出發點的休閒運動之理想。

1.5、研究流程



圖 1-1 研究流程圖

第二章 文獻探討

本章依據前述研究問題及研究目的，進行關鍵因素之文獻探討，共分為五節；第一節休閒、休閒活動與休閒運動之探討；第二節是休閒運動分類與功能，第三節是休閒運動阻礙因素相關之探討。分別敘述如下：

2.1 休閒、休閒活動與休閒運動之探討

休閒 (leisure) 是一項具有相當廣泛意義的社會行為；國內外許多學者專家的看法各有不同，所以，休閒的定義也就很難有一致的看法。而一般民眾對於休閒、休閒活動、休閒運動三者間的意義常混淆不清，無法清楚界定 (王註源, 2004)。因此，研究者綜合國內外學者的觀點，首先就休閒的各種不同面向來加以詮釋。

2.1.1 休閒

「休閒」一詞，英文為Leisure，含有自由的意義，是源自拉丁文的Licere，意指被允許 (to be permitted) 之意。從Licere又引申為法文的Leisir，指自由時間 (free time)，和英文License，指許可的意思。因此，就字源而言，休閒可說是一個人行動的自由。Licere 又源自schole，schole近似於英文的school (學校) 及scholar (學者)，由此可以看出休閒和教育之間具有極密切的關係 (林東泰, 1992)。美國辭典(The American Heritage Dictionary) 意指「自由、獨立、自主」(freedom)，無義務、無責任的自由行動。將休閒定義為一種為了自身為主的選擇性自由活動並且認為休閒是為選擇自己喜愛的活動，至於活動是不是屬於休閒，則視參與活動者的行動而定訂之 (Kelly, 1996)。(Bammel & Burrus-Bammel, 1982) 認為休閒是工作和維持生存以外的自由時間。

呂建政 (1994) 提出中文的「休」字是由「人」與「木」所組合，其意象為人倚著樹木或人坐在樹下休閒，因此，「休」有休息、休憩、

休養等暫停勞動之意；其次中文的「閒」字是由「門」與「月」組合而成，其意象是門中鑲著一輪明月，而鑲著一輪明月的時刻必是在幽靜的夜晚，而此時獨處靜思，或與家人友人相聚必是悠閒且怡然自得。所以，「閒」也有著安閒、閒適、閒逸的意思。

中文字源上，漢代許慎說文解字註：「休」字解釋為息止也，定義為人依木。人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，修養精神，有暫時停止勞動的意思，故「休」之本意作「息止」之解；「閒」字與「閑」字相通，而「閑」字又與「闌」字相通，從門中有木，古多借用為清閒之意。

休閒是在相對的自由的環境和條件下，人們以一種隨意狀態和心境，從事某種自己願意進行的活動。(翁志成，2010)

在古代，休閒概念偏向於特定休閒活動的追求，休閒時間的概念較弱，時間或活動大都僅限於少數特權或支配階級所擁有；而現代的休閒概念，則較強調休閒時間的獲得，而未在意休閒活動的內容，時間本身或活動方面均已普遍化、一般化，為眾人所共有（許義雄，民1980）。

綜合各專家學者對「休閒」看法，本研究認為休閒的廣義定義為「於工作之外，可以自由裁量運用的時間」。而狹義定義則為：「為了達到身心放鬆、享受樂趣之目的，在沒有外在壓力下和自由時間，從事身體上的活動中使人感受到閒暇自在並獲得愉悅及滿足」。

2.1.2 休閒活動

本研究依照國立編譯館國民小學健康教育科用書編輯審查委員會（1995）編的健康教育課本第五冊，將休閒活動定義為：在一天中扣掉在學校的時間，以及在工作、睡覺、吃飯、梳洗的時間之外所從事的活動。是一段學童下課後能自由運用時間，且無特定從事自己想做

的動態或靜態的活動，並能達到身心健康獲得愉快和滿足。

一個人參與休閒時，是否有休閒的感覺，取決於在參與休閒之前，是否自由的作選擇，也是決定休閒與否的關鍵。當他覺得自己，是自由自在的從事一項活動，他就會有休閒的感覺，把他當作一項休閒活動來看待；當他覺得這項活動的參與，毫無自由時，儘管形式看起來像休閒，他就不會把他當作是休閒，當自由和選擇權被剝奪時，不論生理或心理，都將失去愉悅的感覺，而對老人來說，更會提高其死亡率（Iso-Ahola，1980）。

陳定雄(1994)指出，休閒活動係指凡具有娛樂、遊戲、創造、保養、慰勞；並以解除疲勞、恢復體力、振奮精神、傷害復健、自我娛樂、促進身心健康，增進社會關係、喚起工作意願、提昇工作效率為目的；所從事之自由、自願的、自動的、健康的、有趣的、自我表現的、有益於個人和社會的再造活動，皆稱為休閒活動。

謝明材（2000）認為休閒活動是在工作或課業完畢後，一段完全不受限制，且無任何身心之壓力的時間裡，自願的從事於達到身心皆處於愉悅狀態之活動。

休閒活動是一種積極的意欲及態度下所支持的有意義活動，而這種活動的意義與價值是必須為社會上所接受及肯定的。而且，它對於人類與社會的文化發展，所帶來的貢獻則是可以被期待的（劉宏裕，1994）。

休閒活動是人類一生中不可或缺的重要活動，除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事，更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和情感與促進健康，並能增加豐富的生活經驗（許雅琛，1992）。

綜合各專家學者對「休閒活動」看法，本研究認為休閒活動在係工作以外閒暇時間藉由各式各樣的活動參與，在無壓力之下，讓心理及生

理上達到自我放鬆，達到身心健康、獲得愉悅及自我滿足的活動。

2.1.3 休閒運動相關探討

休閒是一種廣義，大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動。以達身心放鬆，享受樂趣之目的（張良漢，2002）。而彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容較為明確；而休閒運動則在身體活動上較為重視，其關係情形如圖2-1 加以界定。

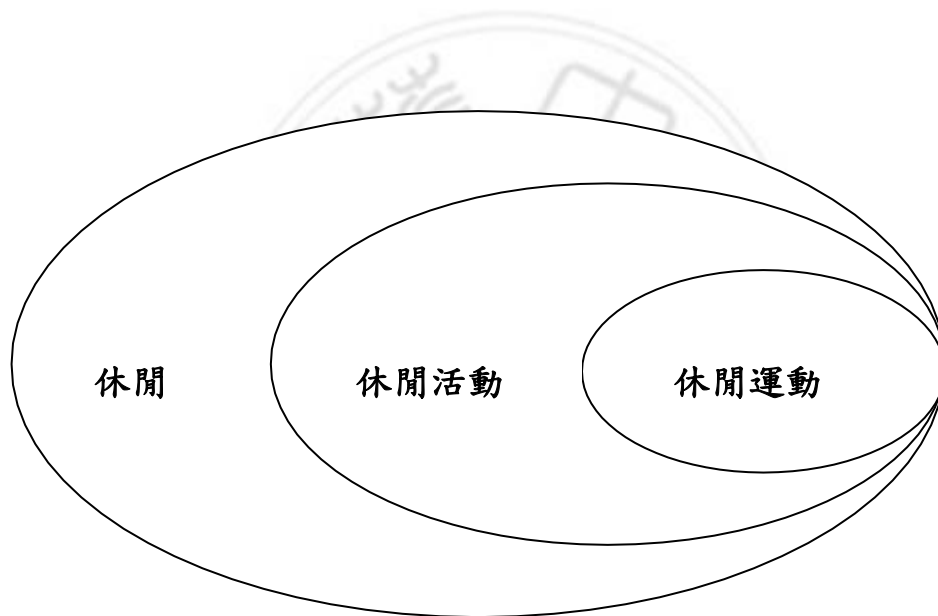


圖2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

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

「休閒運動」在早期國內外的研究並無一致性的定義，相關類似的用語有「一般運動性休閒活動」、「運動性休閒活動」、「體育性休閒活動」、「運動競賽與體育活動」，而西方學者則是將「休閒運動」定義為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動，屬於一種自由選擇，以及可以產生內心獎勵的運動參與（吳承典，2003）。由於定義休閒運動的研究者眾多，因此將各家看法陳述表中：

表2-1各家學者休閒運動之定義

研究者	年代	休閒運動之定義
程紹同	1994	結合健康意識和娛樂休閒效果的活動，運動性的休閒活動，其功能在讓人們放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，兼具娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等。
陳文長	1995	指出「運動性休閒」係根據個人自由意願與特定之參與目標，並於閒暇時間主動且積極從事具有體能運性質之活動。
沈易利	1998	根據個人自由意願與個人特定之參與目標，於課餘時間之內主動且積極從事具有運動性質之活動，包括動態性與體能性之體育活動。
陳敬能	1998	動態性的休閒活動，透過身體活動或運動項目的實施，從事有益身心發展的休閒活動，以達到身心平衡的地步。
陳鴻雁	2000	認為休閒運動泛指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。
蔡特龍	2000	指個人利用閒暇時間從事有意義的動態性體育運動類活動。
張少熙	2000	休閒運動為在閒暇時，依自己的意願與興趣，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動。
劉芳遠	2001	指出休閒運動係指在自由、閒暇的時間內，經自由選擇參與身體活動的體能性活動或休閒娛樂性活動後，使人從中獲得快樂、樂趣與健康的活動需求。
陳惠美	2003	認為休閒運動是指「個人在自由時間內，自由選擇參與的動態性休閒運動，不僅帶來身體上的健康，也可以心靈愉快及滿足，並追求身心之均衡發展。」

續

研究者	年代	休閒運動之定義
王薰禾	2004	高雄地區國小學童在學期間，於平常上課日放學後、在星期例假日及寒、暑假，基於自由意志、自由選擇、自主決定所從事任何種類的遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等正當的身體性活動。在閒暇時間內，個體自由選擇從事與體育運動及遊憩項目相關之動態參與性或靜態觀賞性活動，以獲得身心適能、娛樂、放鬆、滿足、健康為目的之休閒活動歷程。
王建智	2005	認為 休閒運動是指「運動休閒乃相對於職業運動，亦即運動時不因外力強迫、約束，在自由意志下所從事的運動。」
黃金柱	2009	認為 休閒運動是指「在暇時間內，經由自選擇參與的體能性或具娛樂功能的，可以使人獲得運動技術、快樂、趣味與健康。」

資料來源：本研究整理 (依年代順序排列)

本研究之休閒運動，係指國小高年級學童放學後於休閒時間內，依自己的意願與興趣，從事有益於身心發展之正當的身體性的活動。在過程中得到放鬆身心，忘卻煩惱，並獲得樂趣、健康、滿足成就感。

綜合上述研究者對「休閒運動」定義，本研究認為人們去除維持生活所需的時間在個人自由的意願下，所從事有益身心發展的動態性之身體活動並使人達到身心健康與紓解壓力目的之運動。

2.2 休閒運動分類與功能

2.2.1 休閒運動的分類

各學者對於休閒運動的分類各有不同的看法，其分類方式大多以運動的目的、運動的功能，以及運動的性質，作為分類之依據。

茲就相關研究，列舉專家之分類如下：

1. 以目的為依據之分類法

教育部體育署之前身中華民國體育學會（2000）根據運動之目的將休閒運動區分為七大類，分別是競賽運動、冒險運動、健身運動、防衛運動、聯誼運動、親子運動及運動觀賞。其重點在於參與者從事休閒運

動目的之探討，較不強調單項運動之歸類方式，例如籃球運動，可以是競賽運動、親子運動或聯誼運動，端視參與者之主要目的進行分類。

2. 以功能為依據之分類法

休閒運動依其功能可以區分為心肺功能運動、肌力運動、柔軟度運動及怡情養性運動四大類（馮麗花，1998），分述如下：

- (1) 心肺功能運動：有助於提升心肺功能之有氧運動，如慢跑、游泳、自行車等。
- (2) 肌力運動：能增進身體肌力的運動，如啞鈴、舉重、健力等重量訓練運動。
- (3) 柔軟度運動：指有助於提升身體柔軟度的運動，如體操、舞蹈、瑜珈、太極拳等運動。
- (4) 怡情養性運動：其重點在於放鬆心情、陶冶身心如旅遊、渡假、釣魚等。

以功能為主的分類方法，其重點在於休閒運動參與者身心健康之提升，而部分運動都可能兼具多項功能，如有氧舞蹈兼具提升人體柔軟度和心肺能力的功能，必須依據研究之目的加以分類。

3. 以性質為依據之分類法

休閒運動依個別運動項目之特性，可以區分為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等9種類別之運動項目列舉如下：（黃金柱，1999）。

- (1) 球類運動：如棒壘球、籃球、桌球、排球、網球、羽球等。
- (2) 民俗性運動：如扯鈴、陀螺、踢毽子、放風箏、舞龍舞獅等。
- (3) 健身運動：國術、體操、太極拳、瑜珈等。
- (4) 戶外運動：登山、散步、郊遊、健行、慢跑、快走、溯溪等。

- (5) 舞蹈：韻律舞、有氣舞蹈、芭蕾舞、土風舞、社交舞等。
- (6) 技擊運動：拳擊、跆拳道、空手道、劍道、擊劍等。
- (7) 水中暨水上運動：游泳、跳水、衝浪、潛水、划船等。
- (8) 空中運動：跳傘、高空彈跳、滑翔翼、拖曳傘等。
- (9) 其它休閒性運動：定向運動、冒險性休閒運動等。

蔡特龍（2000）則是將休閒運動分成下列七種類別：

- (1) 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。
- (2) 健身類運動：如太極拳、國術、有氣舞蹈、土風舞、韻律舞、標準舞、元極舞、外丹功、體操、慢跑、健行、勁走、游泳、騎自行車等。較屬於個人健身為目的的運動，可以個人或多人一同進行。
- (3) 冒險類運動：如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翼、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。
- (4) 聯誼性運動：如郊遊、野外健行、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾夫球、保齡球、網球、舞蹈...等。
- (5) 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。
- (6) 親子運動：如滑梯、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。
- (7) 參觀運動競賽：競賽活動的參觀欣賞，雖未在場上活動，但一旁的觀看與加油吶喊在運動的效能上亦也屬於休閒運動的一種。

本研究認為國小高年級學童以雲林縣內國小為例學童參與休閒運動可能的性、對於休閒運動的一般概念及可能期望從事的休閒運動項目，

因此採取上述依運動性質為主之分類法。將休閒運動區分以下七大類為球類運動、水域運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、戶外運動。

2.2.2 休閒運動的功能

休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心、忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，也兼具娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等效果，是其他類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容（程紹同，1994）。

行政院體委會（1999）教育部體育署之前身第一次全國體育會議參考資料中，指出休閒運動所具有的功能如下：

1. 促進健康體適能：積極推動休閒運動，可改善參與者的生理機能條件，同時有效促進健康體適能。
2. 紓解各種壓力：現代社會生活，充滿著工作壓力、婚姻生活壓力、激烈競爭壓力等多重壓力，休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，故成為人類健康生活的最重要活動之一。
3. 滿足高層次心理需求：在分工精密的工商社會中，工作已不易滿足高層次生理需求；透過休閒運動的自由參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與尊重及自我實現的滿足。
4. 提高工作服務效能：推展職工休閒運動，一方面可強化職工體能，減少因病請假的機會，並可提振工作精神與士氣。其次，可促進工作場域裡人際和諧，化解衝突對立，使人更喜愛職場，提昇工作效率。
5. 提高生活品質：沒有健康，一切生活品質就淪為空談，故應積極推展休閒運動，方能確保身體健康，以提高生活品質。
6. 其他：休閒運動可作為競技比賽項目，成為謀生的職業，其次休閒運

動有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。

楊木仁(2002)將休閒運動之功能分為生理功能與心理功能兩類。首先在休閒運動之生理功能方面，提出運動對生理的影響，最主要的生理效應包括：心臟血管系統、呼吸系統、體格肌肉系統、新陳代謝、神經系統等生理影響；在休閒運動之心理功能方面，其所帶來之益處包括有可獲得自信心，維持個人身心機能平衡發展、穩定情緒及心情、促進身體健康及心智機能之訓練、鍛練堅定意志、調劑生活，充實生命力、改善人際關係、培養良好的團隊精神。

沈易利(2000)指出休閒運動具有：消除心理、工作壓力，提升人際關係、降低工作與人際疏離，滿足成就感，美化與豐富人生等功能。

綜合上述研究者對「休閒運動之功能」所提出的看法，從小讓學童能了解休閒運動的重要，進而喜愛休閒運動並養成良好持續的休閒運動的好習慣。將來對學童身心健康、個人生活經驗、擴展視野、增加自信心、培養獨立能力的功能都有正面幫助。

本研究以雲林縣國小高年級學童為例認為休閒運動的功能，可紓解壓力、促使身體健康、獲得人際歸屬、自我實現的滿足、提高生活品質，不僅使人們在身心方面能有效放鬆而有利對於個人身心健康之發展，同時也對家庭之融洽、社會之安定、國家之進步都有正面的影響。

2.3 休閒運動阻礙因素之探討

2.3.1 休閒阻礙的定義

人們原保有一項休閒嗜好，卻在於休閒阻礙的介入，使其無法參與休閒嗜好之活動。換言之如果沒有休閒阻礙的介入，則人們的休閒嗜好就可順利的進行。而明確的阻礙認定為個人在參與一項活動，卻介於任何因子而導致活動終止，皆視為阻礙。(Crawford & Godbye, 1987；

Jackson, 1988)。

而將休閒運動阻礙定義為「抑制或減少休閒運動的參與次數或愉快感的種種因素，也就是在休閒運動行為過程中，阻止個人參與的頻率、持續性及參與品質的因子。」（謝鎮偉，2002）。

由於定義休閒運動的研究者眾多，因此將各家看法陳述於下：

表2-2 各家學者休閒阻礙之定義

	年代	休閒阻礙之定義
黃立賢	1996	影響或減少休閒活動參與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、資訊等等。
陳藝文	2000	抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素統統稱為休閒阻礙。
劉芳遠	2001	影響休閒活動參與的任何相關因素：包括避免參與、中斷參與或減少參與休閒活動的次數和時間。
張良漢	2002	認為休閒運動阻礙是指「影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動，如：球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。
張少熙	2003	認為休閒運動阻礙是指：係指願意參與休閒運動，然因受某些因素的影響，而很少或無法參與休閒運動的原因。
王禎祥	2004	認為休閒運動阻礙是指自己有意願從事休閒運動，然而受到某些外在或內在因素影響，導致無法或很少參與休閒運動。

資料來源：本研究整理 (依年代順序排列)

綜合上述研究者對「休閒阻礙之定義」所提出的看法，本研究認為休閒阻礙定義為，個人在自由閒暇時間內，可能受某些因素所影響，而導致很少或無法繼續參與一項休閒運動，這此因素統稱為休閒阻礙。

2.3.2 休閒阻礙之分類

Crawford and Godbey(1987)歸納統整各類休閒阻礙的研究，發展休閒阻礙模式，將阻礙個體休閒參與的影響因素分別歸納為以下三類：

1. 個人內在阻礙(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。

2. 人際間的阻礙(Interpersonal Constraints)：

指個體因沒有適當或足夠的休閒參與伙伴，而影響其休閒喜好與參與，是人與人之間相互影響的結果。

3. 結構性阻礙(Structural Constraints)：

指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等，而此類的休閒阻礙是可以經由個人高度的休閒喜好去克服。

Crawford, Jackson, & Godbye (1991) 進一步認為這三種阻礙是以階層(hierarchical)方式來運作，並提出在參與休閒活動發展整個過程的基本模式，所提出的模式清楚的定義休閒阻礙的階層，說明個人內在、人際間的、結構性的三大阻礙階層是先後階層性的，是依序碰到的，休閒阻礙的出現如何開始影響這些休閒喜好與引導這些參與影響。

陳思倫等人(1996)指出，阻礙參與休閒活動的因素有二：

一為休閒外在阻礙之因素；另一為個人阻礙因素分述，如下述：

1. 外在阻礙因素如下:外在經濟因素、人口因素、社會結構、社會型態、罪犯和破壞公物、都市髒亂等情形、資源、大眾交通工具。
2. 個人阻礙因素如下:個性、知覺和態度、知識和技能、性別、年齡與家庭生命週期、文化和次文化的影響、目標和生活型態、居住地區、職業、收入、金錢分配。

張少熙(1994)認為休閒運動阻礙主要原因是：

1. 工作或課業繁重。

2. 父母缺乏支持態度。
3. 時間缺乏或餘暇時間不一致。
4. 缺乏經費。
5. 個人特質或個性。
6. 缺乏足夠的休閒場地及設施。
7. 輔導單位及指導師資的缺乏。
8. 對休閒活動觀念了解不深。

蔡特龍（2000）將影響個人休閒運動的因素分為三大類

1. 個人因素：包括年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力、教育背景。
2. 社會和生活狀況因素：職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素。
3. 參與機會因素：運動設施、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇、運動消費。

綜合上述學者之相關研究的實證可知，各學者對於休閒阻礙所持的論點各有不同，對於休閒阻礙各因子的分類也不盡相同，相對的得出的結果亦有相當的出入。綜觀國內學者，如（陳藝文，1999；楊登雅，2002）等人對Crawford & Godbey（1987）休閒阻礙量表均有較深入的研究，亦對的成熟國內外研究者最多人引用Crawford & Godbey(1987)所提出的理論以「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性阻礙」為休閒阻礙分類。本研究以影響學童身體健康與人格發展之原因為主要之休閒阻礙因素。故採用Crawford & Godbey（1987）休閒阻礙分類。

第三章 研究方法與步驟

本研究主要針對雲林縣內公立國民小學高年級學童，進行參與休閒運動現況和休閒阻礙因素之分析，本章依據第一章研究動機中深度訪談與實地觀察所述問題，及第二章相關文獻資料分析結果，及參考相關文獻編製成量表，再以問卷調查法進行資料蒐集與分析。其研究方法分成五節來說明：第一節研究問題相關因素之架構，第二節研究對象與取樣方法，第三節研究工具，第四節實施程序，第五節資料處理。

3.1 研究問題相關因素之架構

如前述，本研究經徵詢資深教師並深入觀察結果。發現目前國小童課餘之休閒運動有行為偏差，嚴重影響到學童之身心健康及人格發展，故依據研究目的與文獻探討的結果，提出本研究之研究架構，以休閒運動現況、休閒運動阻礙在雲林縣公立國小高年級學童研究變項，休閒運動現況依文獻探討選出八項；休閒運動阻礙依文獻探討選出三項。從中發展出以下研究問題相關因素之架構圖 3-1 所示



圖 3-1 研究問題相關因素之架構圖

3.2 研究對象與取樣方法

本研究以雲林縣內公立國民小學103學年度第1學期五、六年級學童為研究對象，研究對象與抽樣方法分為預試樣本及正式樣本，茲說明如下：

3.2.1 抽樣方式

本研究採用分層隨機抽樣法，對問卷樣本對象與數量，採用問卷調查法進行量化統計分析。依雲林縣教育行政區域所劃分六區共 20 鄉鎮，每一學區各抽取二所學校，以該鄉鎮學校小學為施測對象，每一所學校抽取五、六年級各一班進行問卷施測。本研究預計發出問卷之樣本總數為 600 人。

3.2.2 研究母群體

本研究之母群體為 103 學年度雲林縣內公立國小五、六年級學生。103 學年度雲林縣公立國小共 156 所，依教育行政區劃分，分成了斗六區、斗南區、西螺區、虎尾區、台西區、北港區等六個區域。研究者將上述資料整理如下表 3-3 所示：

表 3-1 103 學年度雲林縣公立國小五年級班級數與學生人數統計表

地區	學校數	班級數	男生學生數	女生學生數	五年級總人數
斗六區	26	77	984	924	1908
斗南區	25	46	548	483	1031
西螺區	22	47	574	531	1105
虎尾區	29	56	740	625	1365
台西區	26	48	502	444	946
北港區	28	46	455	409	864
總計	156	320	3803	3416	7219

表 3-2 103 學年度雲林縣公立國小六年級班級數與學生人數統計表

地區	學校數	班級數	男生學生數	女生學生數	六年級總人數
斗六區	26	75	953	916	1869
斗南區	25	50	576	541	1117
西螺區	22	48	602	525	1127
虎尾區	29	56	749	686	1435
台西區	26	50	489	482	971
北港區	28	50	486	460	946
總計	156	329	3855	3610	7465

3.2.3 預試樣本

本研究預試之對象教育部統計處公布之雲林縣一〇三學年度縣內公立國小、六年級學生為研究調查對象。預試抽取的樣本數，應以問卷「分量表」總題數為基準，抽取題數 3~5 倍的樣本數為原則(吳明隆, 2003)。本次研究抽取 98 位對象做為本研究的預試樣本。

3.3 研究工具

本研究採用問卷調查法做為資料蒐集與研究之工具，目的在瞭解雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況及阻礙因素之情形，並探討不同個人背景變項之雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況及休閒運動阻礙之關係。使用的工具為自編之「雲林縣國小高年級學童參與休閒運動現況及阻礙因素調查問卷」。

3.3.1 問卷編制

本問卷包含二個部分，第一部分基本資料；第二部分休閒運動參與現況與阻礙量表

第一部份：基本資料

1. 學生個人資料部分：

此部份在蒐集學生的基本資料，包括下列幾項：

- (1) 性別：分為男、女。
- (2) 年級：分為五、六年級。
- (3) 體位：分為過輕、適中、過重。
- (4) 視力：分為有配戴、沒有配戴。

2. 學生家庭資料部分：

此部份在蒐集學生家長的基本資料，包括下列幾項：

- (1) 家長的教育程度：區分為五個等級

第一級：得有碩士、博士學位者。

第二級：大學院校、技術學院畢業，得有學士學位者。

第三級：大學肄業、專科畢業者。

第四級：高中、職畢業者。

第五級：國中畢業及其他。

(2)家長職業：區分為五個等級

第一級：高級專業人員，高級行政人員。

第二級：專業人員，中級行政人員。

第三級：半專業，一般公務人員。

第四級：技術性工人。

第五級：半技術、非技術工人。

本研究引用林生傳(2000)改編自Hollingshead(1957)所設計的兩因素社會地位指數(Two Factor Index of Social Position)區分法，將父母的「教育程度」及「職業等級」皆分為5個等級，計算：教育程度指數 $\times 4$ + 職業程度指數 $\times 7$ 的得分，稱為家庭社經地位指數。指數得分在11-29分者為低社經地位，30-40分者為中社經地位，41-55分者為高社經地位。另外，在本研究中，當父母親的社經地位指數不同時，則選用兩者中等級較高者。

第二部份：休閒運動參與現況與阻礙量表

本研究參考相關文獻分析整理後，引用（王禎祥，2002；丁嘉輝，2007；黃世民，2009）編製的休閒運動參與現況量表及參考（王禎祥，2002；廖建盛，2002；丁嘉輝，2007；黃世民，2009；洪恩榮，2009）的休閒運動阻礙量表，自行修編製作成適合國小高年級學童實際參與休閒運動的問卷，其中包含二個部分：第一部分

為參與休閒運動現況量表，其內容包含：每休閒運動次數、休閒運動時間、休閒運動場所、休閒運動時段、參與對象、交通工具、運動動機、運動種類等八題；第二部分為休閒運動阻礙量表，其內容包含個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性阻礙為休閒阻礙等三個構面。

最後編製成本研究之預試問卷（如附錄一），進行預試。再依據預試問卷所蒐集之資料進行分析，剔除不適合之題目後，接續完成本研究之正式問卷（如附錄二）。

3.3.2 計分方式

只有第三部份基於國小高年級學童對於參與休閒阻礙的感覺並不如成人那麼靈敏，再加上未能看出填答者的態度傾向，故本研究各量表採用Likert 五點量尺予以評分，由填答者依感受強弱程度分為「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」以及「非常同意」，分別給予1、2、3、4、5 的分數，得分愈高者，表示對該量表阻礙認同愈高；得分愈低者，表示對該量表阻礙認同愈低。

3.3.3 預試項目分析

項目分析是測驗發展最為根本的一項工作，其主要目的是在針對預試題目進行適切性的評估（邱皓政，2002）。本研究以 SPSS for windows 19.0 版套裝軟體進行項目分析。

本研究「參與休閒運動阻礙因素」預試量表採用極端組檢定（又稱內部一致性效標分析）及相關分析，求得各題目之決斷值（critical ratio；CR）及相關係數（correlation analysis），以作為選題的依據來進行預試量表題目的項目分析，以便篩選並刪除相關或鑑別力較低的題目，本研究設定顯著水準為 $\alpha = 0.05$ 。茲將使用方法敘述如下：

首先求得每個題目之得分與總分之相關。王文科（1999）指出：以

此方法計算之結果，如果是負相關，即表示分配各個答案類別的數值不正確，兩端分配 1 或 5 分的次序應顛置。若為 0 相關或低相關，即可確定該題目不明，應予刪除；但每個題目與總分之相關至少達 0.4 方可採用，相關係數值愈高，代表內部一致性愈高。至於決斷值（critical ratio；CR）則根據（吳明隆，2003）將所有受試者之得分總和，依高低順序排列；然後將得分較高之 27% 列為高分組，得分較低之 27% 列為低分組，再以最高與最低分組進行獨立樣本 *t* 考驗，以求出高低兩組樣本在每題得分平均數差異的顯著性考驗，若決斷值低於 3.5 以下，則將予以刪除。本量表的題目都符合上述條件，故均與保留。

如表表3-3 「休閒運動參與之阻礙因素」項目分析表

NO	題目	決斷值	相關係數
1	我不去參與休閒運動是因為沒有時間	6.917 ^{**}	0.471
2	我不去參與休閒運動是因為體能不好	5.750 ^{**}	0.413
3	我不去參與休閒運動是因為朋友的反對	5.535 ^{**}	0.426
4	我不去參與休閒運動是因為沒有同伴	7.517 ^{**}	0.529
5	我不去參與休閒運動是因為健康情形不佳	6.816 ^{**}	0.422
6	我不去參與休閒運動是因為家人的陪伴	6.636 ^{**}	0.613
7	我不去參與休閒運動是因為運動場地不足	9.185 ^{**}	0.547
8	我不去參與休閒運動是因為沒有興趣	4.549 ^{**}	0.478
9	我不去參與休閒運動是因為氣候因素不佳	5.504 ^{**}	0.587
10	我不去參與休閒運動是因為家人的反對	4.312 ^{**}	0.437
11	我不去參與休閒運動是因為老師的反對	4.714 ^{**}	0.426
12	我不去參與休閒運動是因為運動器材設備不足	10.371 ^{**}	0.525
13	我不去參與休閒運動是因為運動時害怕受傷	4.567 ^{**}	0.466
14	我不去參與休閒運動是因為缺乏足夠的資訊	4.914 ^{**}	0.458
15	我不去參與休閒運動是因為缺乏指導人員	4.848 ^{**}	0.406
16	我不去參與休閒運動是因為運動場地器材不安全	8.102 ^{**}	0.545
17	我不去參與休閒運動是因為課業繁重	6.186 ^{**}	0.431
18	我不去參與休閒運動是因為自己的個性	5.194 ^{**}	0.474
19	我不去參與休閒運動是因為怕遇到壞人發生危險	5.901 ^{**}	0.495
20	我不去參與休閒運動是因為運動場地人太多	6.236 ^{**}	0.427
21	我不去參與休閒運動是因為缺乏交通工具	5.042 ^{**}	0.491

p*<.05, *p*<.01

資料來源：本研究整理

3.3.4 因素分析：

在進行因素分析前，先進行 KMO 與 Bartlett 檢定，如果 KMO 值小於0.5 時，較不宜進行因素分析，KMO 值要大於0.5，愈高愈好。本量表的KMO 值為.720，表示適合進行因素分析。並且從 Bartlett's 球形考驗的Chi-Square 值為(661.0163) (自由度(210)) 顯著為(0.00)已達顯著水準，代表母群體的相關矩陣有共同因素存在，故適合進行因素分析。

本研究量表經上述項目分析後，將已達標準題目進行探索性研究因素分析來建構量表的效度，採用主成分法抽取共同因素，再以最大變異法(Varimax) 正交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因素(吳明隆,2003) 並須捨去因素負荷量在.40 以下之題目，將休閒阻礙因素加以歸納為三項因素。總累積解釋變異量為(42.861)%。第一因素為結構性阻礙佔(24.757)%，第二因素為人際間的阻礙(9.308)%，第三因素為個人內在阻礙，佔(8.796)%。

如表 表3-4 因素分析摘要表

NO	題目	因素一	因素二	因素三
7	我不去參與休閒運動是因為運動場地不足	0.634		
9	我不去參與休閒運動是因為氣候因素不佳	0.626		
12	我不去參與休閒運動是因為運動器材設備不足	0.570		
14	我不去參與休閒運動是因為缺乏足夠的資訊	0.778		
16	我不去參與休閒運動是因為運動場地器材不安全	0.678		
17	我不去參與休閒運動是因為課業繁重	0.524		
20	我不去參與休閒運動是因為運動場地人太多	0.557		
21	我不去參與休閒運動是因為缺乏交通工具	0.512		
3	我不去參與休閒運動是因為朋友的反對		0.598	
4	我不去參與休閒運動是因為沒有同伴		0.687	
6	我不去參與休閒運動是因為沒有家人的陪伴		0.783	
10	我不去參與休閒運動是因為家人的反對		0.770	
11	我不去參與休閒運動是因為老師的反對		0.549	

續

NO	題目	因素一	因素二	因素三
15	我不去參與休閒運動是因為缺乏指導人員		0.668	
19	我不去參與休閒運動是因為怕遇到壞人發生危險		0.562	
1	我不去參與休閒運動是因為沒有時間			0.537
2	我不去參與休閒運動是因為體能不好			0.502
5	我不去參與休閒運動是因為健康情形不佳			0.584
8	我不去參與休閒運動是因為沒有興趣			0.543
13	我不去參與休閒運動是因為運動時害怕受傷			0.625
18	我不去參與休閒運動是因為自己的個性			0.636
特徵值		3.199	1.955	1.847
解釋變異量		24.757	9.308	8.796
累積解釋變異量		24.757	34.065	42.861
<i>Cronbach α</i>		0.842	0.824	0.790
總 <i>Cronbach α</i>		0.858		

資料來源：本研究整理

3.3.5 信度分析

因素分析完後，為進一步了解問卷的可靠性與有效性，要繼續進行信度考驗分析。在李克特量表法中，常用的信度考驗方法為 *Cronbach α* 係數，如果一個量表的信度愈高，代表量表愈穩定。量表信度：本研究量表之信度，採用內部一致性（internal consistency）來分析，檢驗各項目測量的特質是否具備同質性。經 *Cronbach α* 係數檢定，得各分量表之 α 值見表3-4：

由於在社會科學研究領域中，每份量表包含分層面（構面）因而，研究者除提供總量表的信度係數外，也應提供各層面的信度係數。綜合各上述學者的觀點，可以發現：以研究者觀點出發，研究並非篩選或作為入學、分組的參考，只是一般態度或心理知覺量表，一份信度係數佳的量表或問卷，其總量表的信度係數，最好在.80以上；如果在.70至.80之間，算是可接受的範圍。如果是分量表，其信度係數最好在.70以上；如果在.60至.70之間，還可接受使用。如果分量表的內部一致性係數在.60

以下，或總量表的信度係數在.80 以下，應考量重新修訂量表或增刪題項（吳明隆，2003）。本研究量表「第一分量表」Cronbach α 值為.(842)，「第二分量表」Cronbach α 值為.(824)「第三分量表」Cronbach α 值為.(790)。

3.4 實施程序

本研究問卷調查時間於中華民國 103年10月27日至10月31 日由研究者本人親自送達各學校，並請各學校老師協助發放予學生填答，並由研究者本人親自至各學校回收問卷。至10月31日止共計發出110份預式問卷施測，共回收98份有效問卷，可用率89.09%。經項目分析、因素分析信度、效度建立後，編製成「國小高年級學童參與休閒運動現況及阻礙因素之研究」，為正式問卷。

王文科（1999）認為調查資料要能分析和報告，其回收率需達50%才算適當，60%視為良好，若達70%或以上，則為非常良好。因此本研究之問卷回收屬非常良好，故可進行資料的統計與分析。

本研究回收狀況分析表3-5如下：

表3-5 樣本回收狀況分析表

項 目	份數(份)	比率(%)
有效樣本	545	81.6
無效樣本	62	9.3
未 回 收	61	9.1
總計	688	100.00

資料來源：本研究整理

3.5 資料處理

本研究將問卷資料蒐集後，經刪除無效問卷，接著針對有效問卷進行編碼與計分，再以SPSS for Windows 19.0統計套裝軟體進行資料處理。

1. 描述性統計（百分比、次數分配、平均數、標準差）

本研究採用描述性統計方法，用來了解雲林縣高年級學童參與休閒運動現況及參與休閒運動阻礙因素之情形。

2. 探索性因素分析

用於考驗量表效度並刪除不適用之題目，利用主成分分析法抽取共同因素，再以最大變異數法做正交轉軸，將量表之題目分析成數個不同成分之因素，並加以命名。

3. 以卡方 (χ^2) 考驗探討不同背景變項在參與休閒運動現況的差異情形。

4. 以t考驗分析不同背景變項在休閒運動阻礙因素的差異情形。

5. 以單因子變異數分析 (AnovA) 考驗不同組別在參與休閒運動阻礙因素的差異情形，如達顯著差異 ($p < .05$)，則以雪費法(Scheffe)事後考驗組別之間的差異。

6. 以積差相關檢驗參與休閒運動現況與阻礙因素有無相關性。

第四章 結果與討論

本章主要目的在針對研究調查之結果進行分析與討論，以了解不同背景變項之國小高年級學童在參與休閒運動現況及休閒運動阻礙因素之狀況差異情形。所得資料將分為一、基本資料分析討論；二、休閒運動參與行為之現況分析及阻礙量表討論；三、不同背景變項與休閒運動參與現況之差異分析；四、不同背景變項與休閒運動阻礙因素之差異分析；五、休閒運動參與現況變項與阻礙因素之相關性分析。

4.1 基本資料

以雲林縣內公立國民小學103學年度第1學期五、六年級學童為研究對象。

4.1.1 基本資料之人數分析

表 4-1 基本資料之人數分析表

變景變項	項 目	人數	百分比%
1. 性別	男	295	54.10
	女	250	45.90
2. 年級	六年級	275	50.46
	五年級	270	49.54
3. 父親的最高學歷	博士、碩士	35	6.42
	大學、專科學校	140	25.69
	高中、高職	244	44.77
	國中	111	20.37
	小學、未上學	15	2.75
4. 母親的最高學歷	博士、碩士	32	5.87
	大學、專科學校	155	28.44

續

變景變項	項 目	人數	百分比%
	高中、高職	234	42.94
	國中	89	16.33
	小學、未上學	35	6.42
5. 父親職業	第一類	35	6.42
	第二類	86	15.78
	第三類	128	23.49
	第四類	166	30.46
	第五類	130	23.85
6. 母親職業	第一類	25	4.59
	第二類	71	13.03
	第三類	130	23.85
	第四類	148	27.16
	第五類	171	31.38
7. 體位	過重	46	8.44
	適中	299	54.86
	過輕	200	36.70
8. 視力	有戴眼鏡	201	36.88
	無戴眼鏡	344	63.12

資料來源：本研究整理

- (1) 性別：所蒐集之樣本中，男生佔54.10%；女生佔45.90%。
- (2) 年級：有效樣本中，五年級學生佔50.46%；六年級學生佔49.54%。
- (3) 父親教育程度：以「博士、碩士」佔6.42%；「大學、專科」佔25.69%，「高中、高職」佔44.77%，「國中」20.37佔%，「國小以下」佔2.75%。

- (4) 母親教育程度：以「博士、碩士」佔5.87%；「大學、專科」佔28.44%，「高中、高職」佔42.94%，「國中」佔16.33%，「國小以下」佔6.42%。
- (5) 父親職業等級：「第一級」佔6.42%；「第二級」佔15.78%；「第三級」佔23.49%；「第四級」佔30.46%；「第五級」佔23.85%。
- (6) 母親職業等級：「第一級」佔4.59%；「第二級」佔13.03%；「第三級」佔23.85%；「第四級」佔27.16%；「第五級」佔31.38%。
- (7) 體位：過重佔8.44%；適中佔54.86%；過輕佔36.70%。
- (8) 近視：有戴眼鏡佔36.88%；無戴眼鏡佔63.12%

表4-2 家庭社經地位次數分配表

	低	中	高	合計
人數	208	204	133	545
百分比(%)	38.17	37.43	24.40	100(%)

資料來源：本研究整理

有效樣本中，以父母教育程度及職業等級較高者為代表，將職業指數乘以7，加教育指數乘以4，加權計分後，所得之家庭社經地位分佈情形，如表4-2。高家庭社經地位共有133人，佔24.40%；中家庭社經地位共有204人，佔37.43%；低家庭社經地位共有208人，佔38.17%。

4.2 休閒運動參與行為之現況分析及阻礙量表討論

1. 參與休閒運動次數

如表4-3所示，休閒運動次數0次共有6人，佔1.10%；休閒運動次數1-2次共有119人，佔21.83%；休閒運動次數3-4次共有174人，佔31.93%；休閒運動次數5-6次共有131人，佔24.04%；休閒運動次數7次以上共有115人，佔21.10%。

本研究結果在每週參與運動次數以每週三~四次最多，與劉洧駿(2004)、林佑隆(2006)、丁嘉輝(2008)完全相同，這也顯示了國小學童在從事休閒運動的次數的確與教育部一直在強力推行體適能333計畫一致、希望藉此計畫能養成學生規律運動習慣，增加學習效率，促進發育成長，提升身心健康。

表4-3 參與休閒運動次數統計表

休閒運動次數	人數	百分比
0次	6	1.10
1-2次	119	21.83
3-4次	174	31.93
5-6次	131	24.04
7次以上	115	21.10

資料來源：本研究整理

2. 參與休閒運動時間

如表4-4所示，休閒運動時間30分鐘以內共有173人，佔31.74%；休閒運動時間31-60分鐘共有233人，佔42.75%；休閒運動時間61-120分鐘共有78人，佔14.31%；休閒運動時間121分鐘以上共有61人，佔11.19%。

本研究結果在每週參與運動時間以每週31-60分鐘最多，與劉洧駿

(2004)、林佑隆(2006)、丁嘉輝(2008)、黃世民(2010)完全相同，養成學生規律運動習慣，增加學習效率，促進發育成長，提升身心健康。

表4-4 參與休閒運動時間

休閒運動時間	人數	百分比
30分鐘以內	173	31.74
31-60分鐘	233	42.75
61-120分鐘	78	14.31
121分鐘以上	61	11.19

資料來源：本研究整理

3. 參與休閒運動地點

如表4-5所示，參與休閒運動地點為社區公園共有50人，佔9.17%；參與休閒運動地點為學校共有214人，佔39.27%；參與休閒運動地點為家中共有77人，佔14.13%；參與休閒運動地點為道館共有5人，佔0.92%；參與休閒運動地點為自家四周共有145人，佔26.61%；參與休閒運動地點為郊外共有36人，佔6.61%；參與休閒運動地點為其它共有18人，佔3.30%。

由此研究結果可以看出，有超過近五成的受訪學生，從事休閒運動時多選擇離家較近的運動場所。此研究結果也與魏展聘(2006)、黃世民(2010)、戴千木(2010)研究結果相似。可見得孩童在選擇運動場所仍多以自己熟悉或離家較近的運動場所來從事休閒運動。

表4-5 參與休閒運動地點

休閒運動地點	人數	百分比
社區公園	50	9.17
學校	214	39.27

續

休閒運動地點	人數	百分比
家中	77	14.13
道館	5	0.92
自家四周	145	26.61
郊外	36	6.61
其它	18	3.30

資料來源：本研究整理

4. 參與休閒運動時段

如表4-6所示，參與休閒運動時段為放學後共有28人，佔5.14%；參與休閒運動時段為假日共有195人，佔35.78%；參與休閒運動時段為兩者皆是共有322人，佔59.08%。

此研究結果也與魏展聘(2006)、林佑隆(2006)、丁嘉輝(2007)、載千木(2010)研究結果相似。放學後從事休閒運動的比例較低的原因，與學童平常忙於課業、安親班有關。

表4-6 參與休閒運動時段

休閒運動時段	人數	百分比
放學後	28	5.14
假日	195	35.78
兩者皆是	322	59.08

資料來源：本研究整理

5. 參與休閒運動同伴

如表4-7所示，休閒運動同伴為單獨共有58人，佔10.64%；休閒運動同伴為家人共有227人，佔41.65%；休閒運動同伴為同學共有125人，佔22.94%；休閒運動同伴為鄰居共有17人，佔3.12%；休閒運動同伴為朋友共有108人，佔19.82%；休閒運動同伴為其它共有10人，佔1.83%。

本研究結果從事休閒運動最主要夥伴為家人，其次是同學及朋友，與魏展聘（2006）、黃世民（2010）與本研究相同。這也顯示了，家人還是學童們最主要的接觸夥伴，藉著親子休閒運動珍惜家人相處的時光，以促進家人間的情感交流。同時擔憂治安不好，不放心子女獨自找同伴。

表4-7參與休閒運動同伴

休閒運動同伴	人數	百分比
單獨	58	10.64
家人	227	41.65
同學	125	22.94
鄰居	17	3.12
朋友	108	19.82
其它	10	1.83

資料來源：本研究整理

6. 參與休閒運動交通工具

如表4-8所示，休閒運動交通工具為徒步共有161人，佔29.54%；休閒運動交通工具為騎腳踏車共有261人，佔47.89%；休閒運動交通工具為搭乘公車共有2人，佔0.37%；休閒運動交通工具為朋友載共有6人，佔1.10%；休閒運動交通工具為家人載共有104人，佔19.08%；休閒運動交通工具為其它共有11人，佔2.02%。

此研究結果，與從事休閒運動的場所有很大的關係，因多數學童從事休閒運動的場所大多於居家附近，故交通方式亦多為騎腳踏車或徒步。與載千木（2010）、黃世民（2010）兩位研究者的論文結果與本研究相同。而近年來政府大力推廣的減碳運動——自行車熱潮，也讓許多孩子的代步工具改變了，以腳踏車代替徒步行走，也可以節省交通時間。

表4-8 參與休閒運動交通工具

休閒運動交通工具	人數	百分比
徒步	161	29.54
騎腳踏車	261	47.89
搭乘公車	2	0.37
朋友載	6	1.10
家人載	104	19.08
其它	11	2.02

資料來源：本研究整理

7. 參與休閒運動理由

如表4-9所示，休閒運動理由為維持身體健康共有226人，佔41.47%；休閒運動理由為減輕課業壓力共有73人，佔13.39%；休閒運動理由為交朋友共有13人，佔2.39%；休閒運動理由為獲得運動的快樂共有164人，佔30.09%；休閒運動理由為消磨時間共有59人，佔10.83%；休閒運動理由為其它共有10人，佔1.83%。

此研究結果顯示學生參與休閒運動之理由，多是為了能促進身體健康和現在社會風氣越來越追求健康的人生有極大的相關性。

表4-9 參與休閒運動理由

休閒運動理由	人數	百分比
維持身體健康	226	41.47
減輕課業壓力	73	13.39
交朋友	13	2.39
獲得運動的快樂	164	30.09
消磨時間	59	10.83
其它	10	1.83

8. 參與休閒運動類型

如表4-10所示，參與休閒運動類型為球類運動共有518人，31.60%；參與休閒運動類型為水上運動共有252人，佔15.38%；參與休閒運動類型為民俗性運動共有268人，佔16.35%；參與休閒運動類型為舞蹈類運動共有44人，佔2.68%；參與休閒運動類型為健身運動共有37人，佔2.26%；參與休閒運動類型為技擊運動共有22人，佔1.34%；參與休閒運動類型為戶外運動共有498人，佔30.38%。

此研究結果與魏展聘(2006)、丁嘉輝(2008)、戴千木(2010)研究大致相同，其結果依序為球類運動比例最高，其次為戶外運動及民俗性運動。由結果推論，球類運動一直是學童最受歡迎的項目，其原因可能是體育課多以球類教學為主，場地多，球類技巧與規則簡單且取得容易所花的費用為最低；民俗性運動及水上運動乃是近年教育部政策推動之故；健身運動、技擊運動與舞蹈類運動，此三類型需付出較高之費用，且運動之場所較不普及，乃造成較低比例之學生參與之原因。

表4-10 參與休閒運動類型

休閒運動類型	人數	百分比
球類運動	518	31.60
水上運動	252	15.38
民俗性運動	268	16.35
舞蹈類運動	44	2.68
健身運動	37	2.26
技擊運動	22	1.34
戶外運動	498	30.38

資料來源：本研究整理

9. 休閒運動阻礙

如表4-11所示，就因素構面來看，研究結果以「結構性因素」構面中平均數2.73分為最高，顯示有較高之阻礙，而「人際間因素」構面中平均數2.31分為最低。

表4-11 休閒運動層面統計表

因素構面	題號	平均數	標準差
個人內在因素	1.2.5.8.13.18	2.41	0.86
人際間因素	3.4.6.10.11.15.19	2.31	0.80
結構性因素	7.9.12.14.16.17.20.21	2.73	0.84

資料來源：本研究整理

如表 4-12 所示，就各因素構面而言，個人內在因素以「我不去參與休閒運動是因為沒有時間」平均數 2.92 分為最高，而「我不去參與休閒運動是因為體能不好」平均數 2.12 分為最低；人際間因素以「我不去參與休閒運動是因為怕遇到壞人發生危險」平均數 2.86 分為最高，而「我不去參與休閒運動是因為朋友的反對」平均數 1.76 分為最低；結構性因素以「我不去參與休閒運動是因為氣候因素不佳」平均數 3.47 分為最高，而「我不去參與休閒運動是因為缺乏交通工具」平均數 2.29 分為最低。

此結果與魏展聘(2006)、陳青雲(2009)以「結構性因素」構面中平均數為最高，顯示有較高之阻礙相同。與丁嘉輝(2006)、戴千木(2010)以「個人條件阻礙」構面中平均數為最高不同。研究顯示受訪學生對於從事休閒運動阻礙之認知，因限於雲林地區的學童結構性因素未有適當休閒運動場所造成學童無處可去。

表4-12 「休閒運動阻礙」量表之描述性統計

NO	題目	平均數	標準差
個人內在因素			
1	我不去參與休閒運動是因為沒有時間	2.92	1.37
2	我不去參與休閒運動是因為體能不好	2.12	1.15
5	我不去參與休閒運動是因為健康情形不佳	2.52	1.39
8	我不去參與休閒運動是因為沒有興趣	2.24	1.25
13	我不去參與休閒運動是因為運動時害怕受傷	2.37	1.78
18	我不去參與休閒運動是因為自己的個性	2.29	1.22
人際間因素			
3	我不去參與休閒運動是因為朋友的反對	1.76	0.96
4	我不去參與休閒運動是因為沒有同伴	2.37	1.28
6	我不去參與休閒運動是因為沒有家人的陪伴	2.34	1.25
10	我不去參與休閒運動是因為家人的反對	2.49	1.31
11	我不去參與休閒運動是因為老師的反對	1.98	1.14
15	我不去參與休閒運動是因為缺乏指導人員	2.36	1.24
19	我不去參與休閒運動是因為怕遇到壞人發生危險	2.86	1.35
結構性因素			
7	我不去參與休閒運動是因為運動場地不足	2.59	1.32
9	我不去參與休閒運動是因為氣候因素不佳	3.47	1.35
12	我不去參與休閒運動是因為運動器材設備不足	2.66	1.29
14	我不去參與休閒運動是因為缺乏足夠的資訊	2.29	1.19
16	我不去參與休閒運動是因為運動場地器材不安全	2.96	1.41
17	我不去參與休閒運動是因為課業繁重	2.91	1.36
20	我不去參與休閒運動是因為運動場地人太多	2.68	1.34
21	我不去參與休閒運動是因為缺乏交通工具	2.29	1.28

資料來源：本研究整理

4.3 不同背景變項與休閒運動參與現況之差異分析

1. 不同性別於休閒運動參與現況之顯著性差異分析

參與現況各項目之分佈情形如表4-13，透過卡方百分比同分析得到不同性別學童的休閒運動參與行為在「每週參與時間」、「每週參與地點」、「參與休閒運動同伴」與「參與休閒運動類型」有顯著差異。在「每週參與時間」中，男性學童在61-120分鐘與120分鐘以上比率高於女性學童，而女性學童則在30分鐘以內比率高於男性學童。在「每週參與地點」中，男性學童在學校比率高於女性學童，而女性學童則在自家四周比率高於男性學童。在「參與休閒運動同伴」中，男性學童在同學比率高於女性學童，而女性學童則在家人比率高於男性學童。在「參與休閒運動類型」中，男性學童在球類運動比率高於女性學童，而女性學童則在戶外運動比率高於男性學童。

從分析資料可知，不同性別學童的休閒運動參與行為在「每週參與時間」、「每週參與地點」、「參與休閒運動同伴」與「參與休閒運動類型」有顯著差異。推論其原因是男生體力較女生好，所以運動的時間比較長，而女生因體力較差因此運動的時間比較短。參與地點男生以學校為主，主要是男學童從事球類運動需要運動場地，故會跟同學或朋友相約一起打球，那女生以自家四周跟家人從事休閒運動考量點可能是女孩子自身安全問題。

表4-13 不同性別於休閒運動參與行為之顯著性差異分析

項目	休閒運動參與現況	性別		卡方值	P值
		男(%)	女(%)		
每週參與次數	0次	1.36	0.80	8.45	0.076
	1-2次	19.32	24.80		
	3-4次	30.51	33.60		

續

休閒運動參與現況		性 別		卡方值	P值
項目		男(%)	女(%)		
每週參與時間	5-6次	23.39	24.80	14.02	0.003**
	7次以上	25.42	16.00		
	30分鐘以內	26.78	37.60		
	31-60分鐘	42.03	43.60		
	61-120分鐘	16.61	11.60		
每週參與地點	121分鐘以上	14.58	7.20	20.83	0.002**
	社區公園	8.14	10.40		
	學校	46.44	30.80		
	家中	14.58	13.60		
	道館	1.36	0.40		
參與休閒運動時段	自家四周	20.68	33.60	3.63	0.162
	郊外	6.44	6.80		
	其它	2.37	4.40		
	放學後	6.10	4.00		
	假日	38.31	32.80		
參與休閒運動同伴	兩者皆是	55.59	63.20	15.66	0.008**
	單獨	12.20	8.80		
	家人	35.25	49.20		
	同學	27.12	18.00		
	鄰居	3.39	2.80		
參與休閒運動交通工	朋友	21.02	18.40	6.39	0.270
	其它	1.02	2.80		
	徒步	28.14	31.20		
	騎腳踏車	52.54	42.40		
	搭乘公車	0.34	0.40		
參與休閒運動理由	朋友載	1.02	1.20	5.30	0.381
	家人載	16.27	22.40		
	其它	1.69	2.40		
	維持身體健康	40.34	42.80		
	減輕課業壓力	11.53	15.60		
參與休閒運動類型	交朋友	2.37	2.40	61.55	0.000***
	獲得運動的快樂	33.90	25.60		
	消磨時間	10.17	11.60		
	其它	1.69	2.00		
	球類運動	98.64	90.80		
	水上運動	45.76	46.80		
	民俗性運動	51.19	46.80		
	舞蹈類運動	2.03	15.20		
	健身運動	9.49	3.60		
	技擊運動	4.75	3.20		
	戶外運動	89.49	93.60		

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

資料來源：本研究整理

2.不同年級於休閒運動參與現況之顯著性差異分析

參與現況各項目之分佈情形如表4-14，透過卡方分析得到不同年級學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動交通工具」與「參與休閒運動類型」有顯著差異。在「參與休閒運動交通工具」中，六年級學童在騎腳踏車比率高於五年級學童，而五年級學童在徒步比率高於六年級學童。在「參與休閒運動類型」中，六年級學童在水上運動與戶外運動比率高於五年級學童，而五年級學童在民俗性運動比率高於六年級學童。

從分析資料可知，參與休閒運動交通工具六年級學童在騎腳踏車比率高於五年級學童可能原因是家長因學童年紀較大較有能力應付道路上各種突發狀況而放心讓學童騎車參與休閒運動。參與休閒運動類型類有顯著原因可能是跟學校推政策要關，學校會舉辦一些體育性活動或校本課程規劃而造成不同現象。

表4-14 不同年級於休閒運動參與行為之顯著性差異分析

項目	休閒運動參與現況	年 級		卡方值	P值
		六年級	五年級		
每週參與次數	0次	1.45	0.74	8.19	0.085
	1-2次	21.82	21.85		
	3-4次	27.64	36.30		
	5-6次	28.36	19.63		
	7次以上	20.73	21.48		
每週參與時間	30分鐘以內	32.73	30.74	5.54	0.136
	31-60分鐘	44.00	41.48		
	61-120分鐘	10.91	17.78		
	121分鐘以上	12.36	10.00		
每週參與地點	社區公園	7.27	11.11	11.23	0.082
	學校	45.09	33.33		
	家中	13.82	14.44		
	道館	0.36	1.48		
	自家四周	24.36	28.89		
	郊外	5.45	7.78		
參與休閒運動時段	其它	3.64	2.96	0.69	0.709
	放學後	5.09	5.19		

續

項目	休閒運動參與現況	年 級		卡方值	P值
		六年級	五年級		
參與休閒運動同伴	假日	37.45	34.07	8.57	0.127
	兩者皆是	57.45	60.74		
	單獨	9.45	11.85		
	家人	39.64	43.70		
	同學	27.64	18.15		
	鄰居	3.27	2.96		
	朋友	18.91	20.74		
參與休閒運動交通工具	其它	1.09	2.59	16.06	0.007**
	徒步	28.00	31.11		
	騎腳踏車	52.00	43.70		
	搭乘公車	0.36	0.37		
	朋友載	0.00	2.22		
	家人載	19.27	18.89		
	其它	0.36	3.70		
參與休閒運動理由	維持身體健康	40.36	42.59	3.19	0.671
	減輕課業壓力	11.64	15.19		
	交朋友	2.18	2.59		
	獲得運動的快樂	32.73	27.41		
	消磨時間	10.91	10.74		
	其它	2.18	1.48		
	球類運動	96.73	93.33		
水上運動	50.91	41.48			
民俗性運動	42.91	55.56			
舞蹈類運動	8.36	7.78			
健身運動	5.09	8.52			
技擊運動	2.91	5.19			
戶外運動	93.09	89.63			

*p <.05, **p<.01

資料來源：本研究整理

3.不同社經地位於休閒運動參與現況之顯著性差異分析

參與現況各項目之分佈情形如表4-15，透過卡方分析得到不同社經地位學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動理由」與「參與休閒運動類型」有顯著差異。在「參與休閒運動理由」中，低社經地位學童在消磨時間比率較高，中社經地位學童在獲得運動的快樂比率較高，高社經地位學童在減輕課業壓力比率較高。在「參與休閒運動類型」中，低社經地位學童在民俗性運動比率較高，高社經地位學童在水上運動與舞蹈類運動比率較高。

從分析資料可知，高社經地位的學童家長利用課餘時間讓學童學習各種補習，如補習英文、數學、音樂，樣樣都來。從早上到晚不停的學習，能休閒運動時間亦被壓縮，因此學童從事休閒運動主要是解除課業的壓力。中社經地位學童因父母給予課餘學習才藝較少，壓力比較不會沉重，學童能在休閒運動當中追求休閒運動所帶來的快樂。低社經濟地位的學童父母為家中經濟忙碌，又沒有多餘的錢讓學童學習各項才藝，學童的自由時間增多，故參與休閒運動理由主要是消磨時間。

父母的社經地位愈高，對子女的教育期望也就愈高，能讓孩子多學習才藝，如音樂、游泳、舞蹈…等。低社經地位也想讓孩子多學一些才藝，而不需太多費用而參加政府或學校所舉辦一些民俗性運動。

表4-15 不同社經地位於休閒運動參與行為之顯著性差異分析

項目	休閒運動參與 現況	社經地位			卡方值	P值
		低(%)	中(%)	高(%)		
每週參與次數	0次	0.00	0.98	3.01	11.25	0.188
	1-2次	20.67	21.57	24.06		
	3-4次	36.06	29.90	28.57		
	5-6次	25.48	23.53	22.56		
	7次以上	17.79	24.02	21.80		
每週參與時間	30分鐘以內	35.58	32.35	24.81	7.95	0.242
	31-60分鐘	37.98	45.10	46.62		
	61-120分鐘	12.98	13.73	17.29		
	121分鐘以上	13.46	8.82	11.28		
每週參與地點	社區公園	8.65	10.29	8.27	13.46	0.336
	學校	36.54	40.20	42.11		
	家中	17.79	12.25	11.28		
	道館	0.96	0.98	0.75		
	自家四周	30.29	24.02	24.81		
	郊外	2.88	8.82	9.02		
參與休閒運動時段	放學後	4.33	4.90	6.77	3.60	0.463
	假日	36.06	39.22	30.08		
	兩者皆是	59.62	55.88	63.16		
參與休閒運動同伴	單獨	12.02	9.80	9.77	12.79	0.236
	家人	35.10	43.63	48.87		

續

項目	休閒運動參與 現況	社經地位			卡方值	P值
		低(%)	中(%)	高(%)		
參與休閒運動交通工具	同學	25.00	24.51	17.29	14.85	0.138
	鄰居	4.33	2.94	1.50		
	朋友	20.67	18.63	20.30		
	其它	2.88	0.49	2.26		
	徒步	29.81	28.92	30.08		
騎腳踏車	53.85	46.08	41.35			
搭乘公車	0.48	0.49	0.00			
朋友載	1.44	0.98	0.75			
家人載	12.02	22.55	24.81			
其它	2.40	0.98	3.01			
參與休閒運動理由	維持身體健康	43.27	39.22	42.11	22.43	0.013*
	減輕課業壓力	12.02	9.31	21.80		
	交朋友	1.92	3.43	1.50		
	獲得運動的快	30.29	35.29	21.80		
	消磨時間	12.02	9.31	11.28		
	其它	0.48	3.43	1.50		
參與休閒運動類型	球類運動	96.63	97.06	89.47	58.75	0.000***
	水上運動	36.54	47.55	59.40		
	民俗性運動	60.10	44.12	39.85		
	舞蹈類運動	6.25	5.88	14.29		
	健身運動	5.77	8.33	6.02		
	技擊運動	3.85	5.39	2.26		
	戶外運動	90.87	92.65	90.23		

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

資料來源：本研究整理

4.不同體位於休閒運動參與現況之顯著性差異分析

參與現況各項目之分佈情形如表4-16，透過卡方分析得到不同體位學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動理由」有顯著差異。在「參與休閒運動理由」中，過輕學童在減輕課業壓力比率較高，適中學童在獲得運動的快樂比率較高。

從分析資料可知，不同體位學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動理由」有顯著差異。推論其原因是長期的課業壓力，很容易造成學童食慾不振和體重減輕，甚至影響生長發育。學童吃不胖、長不高，愈來愈瘦小。藉著休閒運動來減輕課業壓力來讓自己能正常發育。體位適

中平常有較好的休閒運動習慣或觀念，故能從休閒運動中獲得快樂。

表4-16 不同體位於休閒運動參與行為之顯著性差異分析

項目	休閒運動參與 現況	體 位			卡方值	P值
		過輕 (%)	適中 (%)	過重 (%)		
每週參與次數	0次	4.35	0.33	1.50	14.58	0.068
	1-2次	30.43	21.40	20.50		
	3-4次	17.39	33.44	33.00		
	5-6次	32.61	22.07	25.00		
	7次以上	15.22	22.74	20.00		
每週參與時間	30分鐘以內	34.78	29.10	35.00	4.97	0.548
	31-60分鐘	47.83	42.81	41.50		
	61-120分鐘	13.04	15.38	13.00		
	121分鐘以上	4.35	12.71	10.50		
每週參與地點	社區公園	10.87	10.03	7.50	14.55	0.267
	學校	32.61	38.80	41.50		
	家中	19.57	15.38	11.00		
	道館	0.00	0.00	2.50		
	自家四周	23.91	27.09	26.50		
	郊外	8.70	6.02	7.00		
參與休閒運動時段	其它	4.35	2.68	4.00	5.37	0.251
	放學後	4.35	4.01	7.00		
	假日	47.83	35.12	34.00		
參與休閒運動同伴	兩者皆是	47.83	60.87	59.00	13.88	0.178
	單獨	13.04	10.03	11.00		
	家人	50.00	44.82	35.00		
	同學	13.04	21.74	27.00		
	鄰居	0.00	2.34	5.00		
	朋友	19.57	19.73	20.00		
參與休閒運動交通工具	其它	4.35	1.34	2.00	10.21	0.422
	徒步	21.74	31.10	29.00		
	騎腳踏車	45.65	44.82	53.00		
	搭乘公車	0.00	0.33	0.50		
	朋友載	0.00	1.67	0.50		
	家人載	30.43	19.73	15.50		
參與休閒運動理由	其它	2.17	2.34	1.50	18.53	0.047*
	維持身體健康	41.30	42.14	40.50		
	減輕課業壓力	21.74	11.37	14.50		
	交朋友	0.00	1.34	4.50		
	獲得運動的快樂	21.74	34.45	25.50		
	消磨時間	15.22	9.36	12.00		
	其它	0.00	1.34	3.00		

續

項目	休閒運動參與現況	體 位			卡方值	P值
		過輕 (%)	適中 (%)	過重 (%)		
參與休閒運動類型	球類運動	91.30	94.31	97.00	15.57	0.340
	水上運動	52.17	48.16	42.00		
	民俗性運動	43.48	48.16	52.00		
	舞蹈類運動	10.87	9.70	5.00		
	健身運動	8.70	6.02	7.50		
	技擊運動	2.17	3.01	6.00		
	戶外運動	93.48	90.97	91.50		

*p < .05

資料來源：本研究整理

5.不同視力於休閒運動參與現況之顯著性差異分析

參與現況各項目之分佈情形如表4-17，透過卡方分析得到不同視力學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動理由」有顯著差異。在「參與休閒運動理由」中，有戴眼鏡學童在獲得運動的快樂比率高於沒戴眼鏡學童，沒戴眼鏡學童在維持身體健康比率高於有戴眼鏡學童。

學童視力正常，家長或學童本身也希望一直持續下去，藉由休閒運動來保持身體健康。而本身有近視可能遺傳或環境因素造成，家長期望不要再繼續度數增加的情況，而禁止學童本身接觸3C用品，藉由休閒運動獲取快樂。

表4-17 不同視力於休閒運動參與行為之顯著性差異分析

項目	休閒運動參與現況	視 力		卡方值	P值
		有載(%)	沒有載(%)		
每週參與次數	0次	1.00	1.16	4.47	0.345
	1-2次	21.89	21.80		
	3-4次	26.87	34.88		
	5-6次	26.37	22.67		
	7次以上	23.88	19.48		
每週參與時間	30分鐘以內	27.86	34.01	2.69	0.442
	31-60分鐘	44.28	41.86		
	61-120分鐘	16.42	13.08		
	121分鐘以上	11.44	11.05		

續

休閒運動參與現況 視 力

項目		有載(%)	沒有載(%)	卡方值	P值
每週參與地點	社區公園	9.95	8.72	9.41	0.152
	學校	34.83	41.86		
	家中	15.42	13.37		
	道館	1.99	0.29		
	自家四周	25.37	27.33		
	郊外	7.46	6.10		
	其它	4.98	2.33		
參與休閒運動時段	放學後	4.98	5.23	0.15	0.926
	假日	36.82	35.17		
	兩者皆是	58.21	59.59		
參與休閒運動同伴	單獨	11.44	10.17	3.15	0.677
	家人	40.30	42.44		
	同學	21.39	23.84		
	鄰居	3.48	2.91		
	朋友	20.40	19.48		
	其它	2.99	1.16		
	徒步	31.84	28.20		
騎腳踏車	44.78	49.71			
搭乘公車	0.50	0.29			
朋友載	1.00	1.16			
家人載	20.40	18.31			
其它	1.49	2.33			
參與休閒運動理由	維持身體健康	33.33	46.22	19.10	0.002**
	減輕課業壓力	9.95	15.41		
	交朋友	2.99	2.03		
	獲得運動的快樂	35.82	26.74		
	消磨時間	14.93	8.43		
	其它	2.99	1.16		
	參與休閒運動類型	球類運動	96.02		
水上運動		47.76	45.35		
民俗性運動		44.28	52.03		
舞蹈類運動		7.96	8.14		
健身運動		8.96	5.52		
技擊運動		4.98	3.49		
戶外運動		91.54	91.28		

*p <.05,**p<.01

資料來源：本研究整理

4.4 不同背景變項與休閒運動阻礙因素之差異分析

1. 不同性別於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

參與阻礙各項目之分佈情形由表 4-18，透過 t 檢定分析得到，不同性別學童在「個人內在阻礙」與「結構性阻礙」的平均得分則有顯著差異，在「個人內在阻礙」與「結構性阻礙」層面中，女性學童顯著高於男性學童。而在「人際間阻礙」，不同性別學童則無差異。

本研究者結果與曾正吉(2006)、黃世民(2010)結果相同，休閒運動場地的安全規範不夠周密，致使意外發生的事件也時有所聞，而規劃愈完善的場所器材卻往往所費不貲，學童所投入的休閒運動經費也高。基於對自身安全、經濟的考量下，男女所從事之休閒運動之項目，因體能狀況與安全考量等因素有所不同，女學童對於休閒環境、設施的要求會比較謹慎。女生由於身心、心理發展不同，各方面表現較男生保守，同時女生因為父母期望不同，導致參與休閒運動的受到限制。

表4-18 不同性別於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

阻礙因素構面	性別	人數	平均數	標準差	t值	p值
個人內在阻礙	男	295	2.33	0.82	-2.337	0.020*
	女	250	2.50	0.90		
人際間阻礙	男	295	2.26	0.82	-1.598	0.111
	女	250	2.37	0.77		
結構性阻礙	男	295	2.66	0.84	-2.165	0.031*
	女	250	2.82	0.83		

* $p < .05$

資料來源：本研究整理

2. 不同年級於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

參與阻礙各項目之分佈情形由表 4-19，透過 t 檢定分析得到，不同年級學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異，代表年

級並非影響學童休閒運動參與阻礙因素的因素。

探究其原因，在國小階段，受父母主導的活動愈來愈多且把健康休閒運動的理念與做法融入家庭生活中，在時間安排上也較沒獨立自主能力；再加上正值生理發育初期，對於休閒運動的要求甚高，對於運動場地的設備、安全、所提供的服務也相對重視，所以不同年級學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異。

表4-19 不同年級於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

阻礙因素構面	年級	人數	平均數	標準差	t值	p值
個人內在阻礙	六	275	2.35	0.81	-1.671	0.095
	五	270	2.47	0.91		
人際間阻礙	六	275	2.26	0.79	-1.330	0.184
	五	270	2.35	0.80		
結構性阻礙	六	275	2.68	0.85	-1.463	0.144
	五	270	2.78	0.83		

* $p < .05$

資料來源：本研究整理

3.不同社經地位於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

參與阻礙各項目之分佈情形由表4-20，透過t檢定分析得到，不同社經地位學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異，代表社經地位並非影響學童休閒運動參與阻礙因素的因素。

探究其原因，可能由於此時期的學童正值肌肉急速發展、體力充沛的時期，但不同的社經地位的家庭對於兒童休閒運動的安排也是很重視，加上近幾年強調親子休閒運動可增加親子關係，大部分家長願意花時間陪同子女進行休閒運動。因此造成不同社經地位學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異。

表4-20 不同社經地位於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

阻礙因素構面	社經地位	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人內在阻礙	低	208	2.42	0.86	0.052	0.949	N
	中	204	2.41	0.86			
	高	133	2.39	0.88			
人際間阻礙	低	208	2.30	0.77	0.145	0.865	N
	中	204	2.33	0.79			
	高	133	2.29	0.85			
結構性阻礙	低	208	2.71	0.85	0.164	0.849	N
	中	204	2.74	0.79			
	高	133	2.76	0.89			

* $p < .05$

資料來源：本研究整理

4不同體位於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

參與阻礙各項目之分佈情形由表 4-21，透過 t 檢定分析得到，不同體位學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異，代表體位並非影響學童休閒運動參與阻礙因素的因素。

本研究所顯示的訊息中發現，不同身體質量指數的受試者在休閒運動阻礙，未達到顯著水準 ($p > .05$)，表示身體質量指數過輕、適中及過重的不同，不會在休閒運動阻礙上產生差異存在。可能學童在休閒運動資訊取得及休閒運動環境的改善，造成不同身體質量指數的受試者在休閒運動阻礙方面沒有差異存在。追求健康體位是一輩子事，有足夠休閒運動都應該要落實在日常生活中而成為長久的習慣，才能使「健康」成為孩子的資產。

表4-21 不同體位於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

阻礙因素構面	體位	人數	平均數	標準差	F值	P值	scheffe
個人內在阻礙	過輕	46	2.50	0.85	2.573	0.077	N
	適中	299	2.34	0.87			
	過重	200	2.50	0.84			
人際間阻礙	過輕	46	2.50	0.81	1.726	0.179	N
	適中	299	2.27	0.78			
	過重	200	2.32	0.81			
結構性阻礙	過輕	46	2.81	0.75	0.556	0.574	N
	適中	299	2.70	0.86			
	過重	200	2.76	0.84			

* $p < .05$

資料來源：本研究整理

5. 不同視力於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

參與阻礙各項目之分佈情形由表 4-22，透過 t 檢定分析得到，不同視力學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異，代表視力並非影響學童休閒運動參與阻礙因素的因素。

學童對於喜愛休閒運動的樂趣不難理解，擁有身體運動是孩子的天性，總是樂於使用和展示自己的肢體，喜歡體驗運動時身體的感受，能夠很好地控制和協調身體的各個部位，故視力在學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異。

表4-22 不同視力於休閒運動參與阻礙因素之顯著性差異分析

阻礙因素構面	視力	人數	平均數	標準差	t值	p值
個人內在阻礙	有戴眼鏡	201	2.42	0.88	0.098	0.922
	沒有戴眼鏡	344	2.41	0.85		

續

阻礙因素構面	視力	人數	平均數	標準差	t值	p值
人際間阻礙	有戴眼鏡	201	2.24	0.81	-1.568	0.117
	沒有戴眼鏡	344	2.35	0.79		
結構性阻礙	有戴眼鏡	201	2.67	0.83	-1.408	0.160
	沒有戴眼鏡	344	2.77	0.84		

* $p < .05$

資料來源：本研究整理

4.5 休閒運動參與現況變項與阻礙因素之相關性分析

1. 休閒運動參與次數、時間與阻礙因素

表4-23透過積差相關分析結果顯示，「每週參與次數」與「個人阻礙」、「人際阻礙」及「結構性阻礙」均呈現顯著負相關，表示「每週參與次數」越多，「個人阻礙」、「人際阻礙」及「結構性阻礙」程度越低。「每週參與時間」與「個人阻礙」、「人際阻礙」及「結構性阻礙」均呈現顯著負相關，表示「每週參與時間」越多，「個人阻礙」、「人際阻礙」及「結構性阻礙」程度越低。

表示此構面阻礙越低，每週參與的次數與時間相對提高。所以對整體休閒阻礙因素好壞，將直接影響每週休閒運動參與的次數與休閒運動參與的時間。

表4-23 休閒運動參與現況與休閒運動參與阻礙因素相關分析

參與現況 \ 阻礙因素	個人阻礙	人際阻礙	結構性阻礙
每週參與次數	-0.184**	-0.090*	-0.084*
每週參與時間	-0.182**	-0.159**	-0.185**

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

資料來源：本研究整理

4.6 綜合討論

本研究以雲林縣國小103學年度12所學校高年級學童為研究對象，使用自編的「國小高年級學童參與休閒運動現況與阻礙因素之調查問卷」做為研究工具，以分層抽樣方式進行。共發出688份問卷，回收627份，無效問卷62份，有效問卷計545份，有效問卷回收率達81.6 %。並以描述性統計、探索性因素分析、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、積差相關、卡方檢定等統計方法進行資料與討論，分別陳述如下：

4.6.1 雲林縣國小高年級學童休閒運動參與現況

1. 受訪學生參與休閒運動次數為3-4次。
2. 參與休閒運動時間為31-60分鐘。
3. 參與休閒運動地點以學校為主。
4. 參與休閒運動時段放學後最少的。
5. 跟家人一起參與休閒運動。
6. 參與休閒運動交通工具為騎腳踏車。
7. 參與休閒運動理由為維持身體健康。
8. 參與休閒運動類型球類運動為主。
9. 休閒運動阻礙以結構性因素為最高。

4.6.2 不同背景變項之高年級國小學童休閒運動參與之差異情況。

1. 不同性別學童的休閒運動參與行為在「每週參與時間」、「每週參與地點」、「參與休閒運動同伴」與「參與休閒運動類型」有顯著差異。
2. 不同年級學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動交通工具」與「參與休閒運動類型」有顯著差異。
3. 不同社經地位學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動理由與「參與休閒運動類型」有顯著差異。

4. 不同體位學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動理由」有顯著差異。

5. 不同視力學童的休閒運動參與行為在「參與休閒運動理由」有顯著差異。

4.6.3 不同背景變項之高年級學童休閒運動阻礙因素間之差異情況

1. 不同性別學童在「個人內在阻礙」與「結構性阻礙」的平均得分則有顯著差異。

2. 不同年級學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異。

3. 不同社經地位學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異。

4. 不同體位學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異。

5. 不同視力學童在休閒運動參與阻礙因素各個向度中並沒有顯著差異。

4.6.4 休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素間之相關性分析

1. 從研究結果顯示，每週參與次數和時間與個人阻礙、人際阻礙及結構性阻礙均呈現顯著負相關。

綜合上述討論，學童在參與休閒運動之主要阻礙以結構性阻礙為主，並且在背景變項中以性別對阻礙程度上有達到顯著差異，對於往後規畫休閒運動時，應對此方面多加考量以符合學童參與休閒運動的需求。

第五章 結論與建議

本章主要針對研究資料分析的結果，加以整理並提出具體之結論及後續的建議，以提供教育行政主管機關部門、學校、學童、家長及未來研究者之參考，並在探討有關學童休閒運動時參酌之用。全章共分為二節，第一節結論、第二節建議。

5.1 結論

研究過程發現，學童課餘休閒行為的偏差不僅會危害身體健康如：心血管疾病、肥胖、中風等，更會影響其人格發展如：人際關係不佳、孤僻性格等。甚至導致未來的行為偏差，展望家庭、學校、社會共同努力導正此現象。

本研究依據有效樣本資料分析之結果與研究目的敘述如下：

1. 對於雲林縣國小學童在從事休閒運動的次數和時間，與教育部強力推行體適能 333 計畫有其關聯性，政府教育政策有落實在學生身上。
2. 對於受訪學生對於從事休閒運動阻礙之認知，因限於雲林地區的學童結構性因素，未有適當休閒運動場所而造成學童無處可去。
3. 對於擁有正常體位及視力的學童，可能平常有較好的休閒運動習慣或觀念，故能從休閒運動中獲得快樂及保持身體健康。
4. 此時期的學童正值體力充沛的時期，加上在社會上對於親子休閒運動的重視，造成不同的社經地位的家庭對於兒童休閒運動的安排亦相對提高。
5. 不同體位與視力在休閒阻礙中沒有顯著差異，因學童總是樂於展現自己的肢體，體驗休閒運動時身體的感受，不會因為外在因素而影響休閒運動行為。

5.2 建議

本研究以問卷調查的方式得到研究數據，加以比較不同差異做說明，限於人力、物力、時間及環境的限制，未能實地的訪談詢問並配合問卷調查結果做說明，日後若配合實施質性研究，以輔助量化研究之不足，相互驗證比較，更能正確明瞭國小學童之休閒運動參與現況與阻礙因素的結果。

1.2.1 對於教育主管機關努力方向之建議

1. 能提供學童在選擇參與休閒運動時段更具彈性並且符合休閒運動項目之需求。
2. 能興建室內或室外多元化休閒運動設施，以提昇學童參與休閒運動的意願，並降低場地設施對學童所造成之阻礙。

1.2.2 對於學校努力方向之建議

1. 能提供學童一些如民俗技藝休閒運動的社團讓學童參與，以期休閒運動能多元蓬勃發展。
2. 能規劃設計多樣化、活潑化的休閒運動，以提昇學童運動休閒參與動機，養成規律的運動休閒習慣。

1.2.3 對於學童努力方向之建議

1. 應提高參與休閒運動的次數及時間，除學習運動方法與瞭解自身體適能狀況之外，養成持續運動的習慣，以確保身心健康。
2. 應積極參與社區或學校所舉辦的各項休閒運動，將有助於自己生活經驗也能得到正面的休閒體驗。

1.2.4 對於家長努力方向之建議

1. 提升親子運動，促進孩子健全人格的發展、身心健康。
2. 父母親應多鼓勵子女接觸有益身心健康的休閒運動，同時也多了解子

女所參與的休閒運動。

1.2.5 對於後續研究之建議

1. 本研究以雲林縣國小學童為研究對象，建議未來研究者亦可朝向國中、高中及大學院校學生在休閒運動參與現況及阻礙因素做深入的調查研究，藉以了解不同對象在休閒運動上的現況及阻礙。
2. 本研究變項以國小學童在休閒運動參與現況及阻礙因素做探討，建議未來研究者可針對國小學童在參與休閒運動之動機、滿意度、需求、態度、效益、人格、親子關係…等面向做深入的研究。
3. 本研究以雲林縣國小學生為研究對象，將來可以擴大研究範圍，探討城鄉間的差距，並進行更廣泛的討論，以獲致更重要的研究成果。
4. 本研究問卷在職業分類表中盡可能考慮到學童心裡感受，可以讓學童選出父母親職業後，再由研究者填寫職業類別。

參考文獻

一、中文部分

1. 丁嘉輝(2008)，台北縣、市國民小學高年級學童休閒運動參與現況及阻礙因素之研究，輔仁大學體育學系碩士論文。
2. 王註源(2004)，桃園縣國中教師休閒運動參與現況及其阻礙因素之調查研究，臺北市立師範學院體育學系研究所碩士論文。
3. 王禎祥(2004)，臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究，臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
4. 王薰禾(2004)，高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
5. 王建智(2005)，台北市國小自閉症兒童家長社會支持、壓力知覺和運動休閒阻礙因素之研究，台北市立師範學院體育研究所碩士論文。
6. 王文科(1999)，調查研究法，台北：五南。
7. 中華民國體育學會(2000)，休閒運動活動專書，台北市：中華民國體育學會。
8. 行政院衛生署國民健康局(2011)，近視歷年流行病學調查結果，台北市：行政院衛生署國民健康局。
9. 行政院體委會(1999)，我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究，台北市：行政院體委會。
10. 沈易利(2000)，臺灣省民運動休閒參與和需求之研究，台中縣：霧峰出版社。
11. 吳明隆(2003)，SPSS 統計應用學習實務；問卷分析與應用統計(初版)，台北市：知城數立科技。
12. 吳承典(2003)，雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
13. 呂建政(1994)，展開休閒教育幾個課題 訓育研究，33 卷(2)期 21-28。
14. 兒童福利聯盟(2012)，兒童運動狀況調查報告，台北市：兒童福利聯盟。
15. 林佑隆(2006)，彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
16. 林東泰(1992)，休閒教育與其宣導策略研究，台北市：師大書苑。

17. 卓俊伶(2005), 美國政府對身體活動促進與作法國民體育季刊, 34 卷(1)期 74-81。
18. 邱皓政(2002), 量化研究與統計分析, 台北市:五南。
19. 洪恩榮(2009), 國小高年級學童運動休閒狀況與相關影響因素之探討~以台南市為例 國立臺南大學社會科教育學系碩士論文。
20. 施永豐(2005), 國內外屈光問題文獻探討-近視流行病學及防治篩檢文獻回顧計畫, 行政院衛生署國民健康局 2004 年委託實證回顧研究。
21. 翁志成(2010), 休閒運動概論, 台北市:師大書苑。
22. 張少熙(2000), 青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素無聊感及自我統合之關係研究, 高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
23. 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, 國立臺灣師範大學體育學系博士論文。
24. 許雅琛(1992), 服務業職業婦女休閒活動之研究, 國立政治大學企業管理研究所碩士論文。
25. 許義雄(1980), 休閒的意義、內容及其方法 體專學報, 2 期 27-40。
26. 陳藝文(2000), 休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例, 國立體育學院體育研究所碩士論文。
27. 陳青雲(2008), 臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙因素之研究, 國立台灣體育大學體育研究所碩士論文。
28. 陳政友、彭秀英、劉乃昫、吳家楹(2007), 學童視力保健工作評鑑指標建構之研究 健康促進與衛生教育學報, 28 期 67-104。
29. 陳定雄(1994), 休閒運動相關術語之歷史研究 國立臺灣體專學報, 4 期 1-29。
30. 陳惠美(2003), 南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究, 國立台灣體育學院休閒運動管理研究所碩士論文。
31. 陳敬能(1998), 週休二日對運動休閒教育之啟示 大專體育, 40 期 131-135。
32. 陳文長(1995), 大學生對運動性休閒參與動機量表之信度與效度分析, 國立體育學院論叢, 4 卷(2)期 109-122。
33. 陳思倫(1996), 休閒遊憩概論, 台北市:空中大學。

34. 陳鴻雁(2000), 台灣地區青少年參與休閒運動現況之研究 大專體育, 48期, 75-81。
35. 國立編譯館國民小學健康教育科用書編輯審委員會(1995), 健康教育(第五冊), 台北市: 國立編譯館。
36. 張良漢(2002), 休閒運動機、身體活態度阻礙及滿意之相關, 台北市: 師大書苑。
37. 祝年豐(2004), 兒童肥胖症 肥胖核心課程系列, 1-26。
38. 黃金柱(2009), 運動觀光: 基礎觀念. 管理行銷. 實務運用, 台北市: 師大書苑。
39. 黃世民(2010), 臺北縣國小學童參與休閒運動現況與阻礙因素之城鄉差異研究, 臺北市立教育大學體育學系碩士論文。
40. 黃立賢(1996), 專科學生休閒興趣相關因素之研究, 國立高雄師範大學輔導系研究所碩士論文。
41. 曾正吉(2006), 高年級學童之休閒自由感與其休閒阻礙關係之研究—以彰化縣海線鄉鎮地區國小為例, 大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
42. 程紹同(1994), 現代體育發展的新趨勢—運動休閒管理 中華體育, 7卷(4)期 25-30。
43. 馮麗花(1998), 運動性休閒活動初探 大專體育, 35期 103-109。
44. 楊登雅(2002), 休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford & Godbey 之休閒阻礙三因之為例, 國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
45. 楊木仁(2002), 中老年人健康管理與休閒運動 國立體育學院論叢, 13卷(1)期 181-194。
46. 楊碧霞、蘇俊雄(2013), 休閒運動的健康價值 萬能商學學報, 18期 37-42。
47. 廖建盛(2002), 國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究—以雲林縣斗六市國小學童為例 雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
48. 趙麗雲(2008), 臺灣兒童及青少年體重過重與肥胖問題之綜評 中華體育季刊, 22(1), 35-46。
49. 鄭永豐(2007), e世代台灣學童近視危險因子之探討, 國立台灣大學衛生政策與管理研究所碩士論文。

50. 劉宏裕(1994)，戰後臺灣地區休閒活動的相關研究—以活動內容及學術研究為主題，國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
51. 劉芳遠(2001)，社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究—以新竹市南寮社區為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
52. 劉洵駿(2003)，臺北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動之調查研究，臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
53. 蔡特龍(2000)，休閒運動的推展。休閒活動專書 (1-14)，台北市：中華民國體育學會。
54. 謝明材(2000)，高中體育班休閒活動之研究，中國文化大學運動教練研究所碩士論文。
55. 謝鎮偉(2002)，教職員工參與休閒運動狀況阻礙因素之研究，輔仁大學體育學系碩士論文。
56. 戴千木(2010)，台東縣國民小學高年級學童休閒運動參與現況及阻礙因素之研究，國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班碩士論文。
57. 魏展聘(2006)，臺北市國小資賦優異學童參與休閒運動現況與阻礙因素之研究，臺北市立教育大學體育學系碩士論文。

二、英文部分

1. Blair, S. N. (1995). Exercise prescription for health. Quest, 47, 338-353.
2. Buford, R. W. (2004). Relation among implicit beliefs about athletic goal orientation and Performance outcomes among touring golf professionals [abstract]. Dissertation Abstracts International. (UMI NO. 3137845).
3. Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior. Dubuque, LA: Willian C. Brown Publishers.
4. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.
5. Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA : Wm. C. Brown Company .
6. Kelly, J. R. (1996). Leisure. Needham Heights, MA: A Simom & Schuster Company.
7. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints : A survey of past research. Leisure Sciences, 10, 203-215.
8. Sleasman, M. R. (2004). Comprehensive personality assessment of individuals in the high-risk sport of mountaineering [abstract]. Dissertation Abstract International. (UMI NO. 31264195) .
9. World Health Organization. (2003). OBESITY AND OVERWEIGHT. Retrieve September 05, 2010, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en>
10. Yang, F. C. (2003). Personality and recreational sports preferences: A study on the undergraduate recreational sports major in taiwan [abstract]. Dissertation Abstracts International. (UMI NO. 3082501) .

國小高年級學童參與休閒運動現況 與阻礙因素之調查預試問卷

親愛的小朋友：

這是一份想要瞭解你有關於參與休閒運動現況與阻礙因素的問卷。本問卷共分為三部分，包含：一、休閒運動參與現況調查表；二、參與休閒運動阻礙因素量表；三、個人基本資料。若對題目有任何疑問可以舉手問老師。

本問卷採『不記名方式』填答，所有資料僅供學術研究之用，請放心地就你個人的看法作答。此外，各題目無標準的答案，也無對錯之分，請依照問卷各部分的填答說明及您實際的經驗填答此問卷，並請填答後，作最後的確認。

謝謝你的合作！

祝你 健康快樂 學業進步！

嘉義縣南華大學休閒環境管理所碩士班

指導教授：王 健 良 博士

指導教授：陳 中 獎 博士

研 究 生：王 文 良 敬上

說明：「休閒運動」是指你在空閒時間依據個人的興趣與喜好所從事的動態運動，從事這些運動會讓你覺得精神輕鬆愉快。請您在回答以下的問題時，根據你的現況，在最符合的□中打「✓」 第1-7題為單選題 第8題為複選題

- 1、你每週從事休閒運動的次數約：1. 0 次 2. 1-2 次 3. 3-4 次 4. 5-6 次 5. 7次以上
- 2、你每次從事休閒運動的時間約：1. 30 分鐘以內 2. 31~60 分鐘內 3. 61~120 分鐘內 4. 121 分鐘以上
- 3、你從事休閒運動的地點是：1. 社區公園 2. 學校 3. 家中 4. 道館 5. 自家四周 6. 郊外 7. 其它_____
- 4、你通常利用什麼時段從事休閒運動：1. 放學後 2. 假日 3. 兩者皆是
- 5、你通常從事休閒運動夥伴大都是：1. 單獨 2. 家人 3. 同學 4. 鄰居 5. 朋友 6. 其它_____
- 6、我到達休閒運動地點最主要的方式是：1. 徒步 2. 騎腳踏車 3. 搭乘公車 4. 朋友載 5. 家人載 6. 其他_____
- 7、我從事休閒運動最主要的理由是：1. 維持身體健康 2. 減輕課業壓力 3. 交朋友 4. 獲得運動的快樂 5. 消磨時間 6. 其他_____
- 8、你最常參與的課外休閒運動是哪一類：請在下列方格中（✓）【複選三種】
01. 球類運動：如籃球、羽毛球、躲避球、足球、排球、木球、保齡球、撞球、網球、棒球、壘球、桌球、槌球、高爾夫球…等。
02. 水域運動：如游泳、潛水、划船、跳水…等。
03. 民俗性運動：如跳繩、踢毽子、扯鈴、放風箏、宋江陣…等。
04. 舞蹈類運動：如有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、伸展操、街舞…等。
05. 健身運動：瑜珈、太極拳、法輪功、外丹功、內功、氣功…等。
06. 技擊運動：如空手道、跆拳道、柔道、拳擊、擒拿、劍道…等。
07. 戶外運動：如登山、騎腳踏車、慢跑、直排輪、釣魚、慢跑、健行…等。

二、參與休閒運動的阻礙因素：

說明：以下的題目是來瞭解，你很想參加的休閒運動，但卻無法參加；或是你本來有參加某項休閒運動，而現在不能再繼續參加，讓你無法參加的原因是什麼？請在下列 21 項中，依你對問題的認同，在適當的□中打「✓」。

- | | | 非
常
同
意 | 無
意
見 | 不
同
意 | 非
常
不
同
意 |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我不去參與休閒運動是因為沒有時間----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我不去參與休閒運動是因為體能不好----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我不去參與休閒運動是因為朋友的反對----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我不去參與休閒運動是因為沒有同伴----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我不去參與休閒運動是因為健康情形不佳----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我不去參與休閒運動是因為沒有家人的陪伴----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我不去參與休閒運動是因為運動場地不足----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我不去參與休閒運動是因為沒有興趣----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我不去參與休閒運動是因為氣候因素不佳----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我不去參與休閒運動是因為家人的反對----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我不去參與休閒運動是因為老師的反對----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我不去參與休閒運動是因為運動器材設備不足----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我不去參與休閒運動是因為運動時害怕受傷----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我不去參與休閒運動是因為缺乏足夠的資訊----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我不去參與休閒運動是因為缺乏指導人員----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我不去參與休閒運動是因為運動場地器材不安全----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我不去參與休閒運動是因為課業繁重----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我不去參與休閒運動是因為自己的個性----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我不去參與休閒運動是因為怕遇到壞人發生危險----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我不去參與休閒運動是因為運動場地人太多----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我不去參與休閒運動是因為缺乏交通工具----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【後面還有試題】

三、基本資料

- () 1. 你是：(1) 男生 (2) 女生
- () 2. 你是：(1) 六年級 (2) 五年級
- () 3. 你父親的最高學歷是：(1) 博士、碩士 (2) 大學、專科學校
(3) 高中、高職 (4) 國中 (5) 小學、未上學
- () 4. 你母親的最高學歷是：(1) 博士、碩士 (2) 大學、專科學校
(3) 高中、高職 (4) 國中 (5) 小學、未上學
- () 5. 父親職業是：(1) 第一類 (2) 第二類 (3) 第三類 (4) 第四類 (5) 第五類
- () 6. 母親職業是：(1) 第一類 (2) 第二類 (3) 第三類 (4) 第四類 (5) 第五類
- () 7. 你的身高_____公分；體重_____公斤 (1) 過輕 (2) 適中 (3) 過重
- () 8. 你目前有沒有配戴近視眼鏡 (1) 有 (2) 沒有

【 填答到此結束，請再檢查看看有沒有漏寫的題目，謝謝你。】

【請參考下列職業分類表，不清楚者請舉手發問】

第一類	大法官、醫師、科學家、中央部會首長、立法委員、監察委員、考試委員、特任或簡任公務人員(處長、司長)、將級軍官、大學校長、大學教師、縣(市)議員、律師、建築師、大型公司董事長、總經理、銀行主管
第二類	薦任級公務人員(科長、主任)、工程師、中小學校長、中小學教師、會計師、校級軍官、公司行號科長、經理、襄理、協理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、翻譯、牧師
第三類	技術員、技佐、委任級公務員(沒有當主管者)、科員、行員、出納員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、日報記者、消防隊員、船員、廣播員、會計員、秘書、代書、保險人員、木匠、郵差、護士、演藝人員、服裝設計師、小店店主、印刷廠老闆、喪葬業者、房屋仲介、藥劑師、裝潢、導遊領隊
第四類	理髮師、店員、雜貨店老闆、技工、司機、漁夫、廚師、水電工、零售員、推銷員、自耕農、裁縫、美容師、士(官)兵、打字員、領班、監工、褸母看護
第五類	工廠工人、建築物看管人員、農場雇工、門房、清潔工、雜工、工友、臨時工、學徒、小販、佃農、傭工、女傭、服務生、舞(酒)女、無職業或家庭主婦

國小高年級學童參與休閒運動現況 與阻礙因素之調查正式問卷

親愛的小朋友：

這是一份想要瞭解你有關於參與休閒運動現況與阻礙因素的問卷。本問卷共分為三部分，包含：一、休閒運動參與現況調查表；二、參與休閒運動阻礙因素量表；三、個人基本資料。若對題目有任何疑問可以舉手問老師。

本問卷採『不記名方式』填答，所有資料僅供學術研究之用，請放心地就你個人的看法作答。此外，各題目無標準的答案，也無對錯之分，請依照問卷各部分的填答說明及您實際的經驗填答此問卷，並請填答後，作最後的確認。

謝謝你的合作！

祝你 健康快樂 學業進步！

嘉義縣南華大學休閒環境管理所碩士班

指導教授：王 健 良 博士

指導教授：陳 中 獎 博士

研 究 生：王 文 良 敬上

說明：「休閒運動」是指你在空閒時間依據個人的興趣與喜好所從事的動態運動，從事這些運動會讓你覺得精神輕鬆愉快。請您在回答以下的問題時，根據你的現況，在最符合的□中打「✓」 第1-7題為單選題 第8題為複選題

- 1、你每週從事休閒運動的次數約：1. 0次 2. 1-2次 3. 3-4次
4. 5-6次 5. 7次以上
- 2、你每次從事休閒運動的時間約：1. 30分鐘以內 2. 31~60分鐘
3. 61~120分鐘 4. 121分鐘以上
- 3、你從事休閒運動的地點是：1. 社區公園 2. 學校 3. 家中 4. 道館
5. 自家四周 6. 郊外 7. 其它_____
- 4、你通常利用什麼時段從事休閒運動：1. 放學後 2. 假日 3. 兩者皆是
- 5、你通常從事休閒運動夥伴大都是：1. 單獨 2. 家人 3. 同學 4. 鄰居
5. 朋友 6. 其它_____
- 6、我到達休閒運動地點最主要的方式是：1. 徒步 2. 騎腳踏車
3. 搭乘公車 4. 朋友載 5. 家人載 6. 其他_____
- 7、我從事休閒運動最主要的理由是：1. 維持身體健康 2. 減輕課業壓力
3. 交朋友 4. 獲得運動的快樂 5. 消磨時間 6. 其他_____
- 8、你最常參與的課外休閒運動是哪一類：請在下列方格中（✓）【複選三種】
 01. 球類運動：如籃球、羽毛球、躲避球、足球、排球、木球、保齡球、撞球、網球、棒球、壘球、桌球、槌球、高爾夫球…等。
 02. 水域運動：如游泳、潛水、划船、跳水…等。
 03. 民俗性運動：如跳繩、踢毽子、扯鈴、放風箏、宋江陣…等。
 04. 舞蹈類運動：如有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、伸展操、街舞…等。
 05. 健身運動：瑜珈、太極拳、法輪功、外丹功、內功、氣功…等。
 06. 技擊運動：如空手道、跆拳道、柔道、拳擊、擒拿、劍道…等。
 07. 戶外運動：如登山、騎腳踏車、慢跑、直排輪、釣魚、慢跑、健行…等。

二、參與休閒運動的阻礙因素：

說明：以下的題目是來瞭解，你很想參加的休閒運動，但卻無法參加；或是你本來有參加某項休閒運動，而現在不能再繼續參加，讓你無法參加的原因是什麼？請在下列 21 項中，依你對問題的認同，在適當的□中打「√」。

- | | | 非
常
同
意 | 無
同
意 | 不
同
意 | 非
常
不
同
意 |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我不去參與休閒運動是因為沒有時間----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我不去參與休閒運動是因為體能不好----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我不去參與休閒運動是因為朋友的反對----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我不去參與休閒運動是因為沒有同伴----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我不去參與休閒運動是因為健康情形不佳----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我不去參與休閒運動是因為沒有家人的陪伴----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我不去參與休閒運動是因為運動場地不足----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我不去參與休閒運動是因為沒有興趣----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我不去參與休閒運動是因為氣候因素不佳----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我不去參與休閒運動是因為家人的反對----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我不去參與休閒運動是因為老師的反對----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我不去參與休閒運動是因為運動器材設備不足----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我不去參與休閒運動是因為運動時害怕受傷----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我不去參與休閒運動是因為缺乏足夠的資訊----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我不去參與休閒運動是因為缺乏指導人員----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我不去參與休閒運動是因為運動場地器材不安全----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我不去參與休閒運動是因為課業繁重----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我不去參與休閒運動是因為自己的個性----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我不去參與休閒運動是因為怕遇到壞人發生危險----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我不去參與休閒運動是因為運動場地人太多----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我不去參與休閒運動是因為缺乏交通工具----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【後面還有試題】

三、基本資料

- () 1. 你是：(1) 男生 (2) 女生
- () 2. 你是：(1) 六年級 (2) 五年級
- () 3. 你父親的最高學歷是：(1) 小學、未上學 (2) 國中 (3) 高中、高職
(4) 大學、專科學校 (5) 博士、碩士
- () 4. 你母親的最高學歷是：(1) 小學、未上學 (2) 國中 (3) 高中、高職
(4) 大學、專科學校 (5) 博士、碩士
- () 5. 父親職業是：(1) 第一類 (2) 第二類 (3) 第三類 (4) 第四類 (5) 第五類
- () 6. 母親職業是：(1) 第一類 (2) 第二類 (3) 第三類 (4) 第四類 (5) 第五類
- () 7. 你的身高_____公分；體重_____公斤 (1) 過輕 (2) 適中 (3) 過重
- () 8. 你目前有沒有配戴近視眼鏡 (1) 有 (2) 沒有

【 填答到此結束，請再檢查看看有沒有漏寫的題目，謝謝你。】

【請參考下列職業分類表，不清楚者請舉手發問】

第一類	大法官、醫師、科學家、中央部會首長、立法委員、監察委員、考試委員、特任或簡任公務人員(處長、司長)、將級軍官、大學校長、大學教師、縣(市)議員、律師、建築師、大型公司董事長、總經理、銀行主管
第二類	薦任級公務人員(科長、主任)、工程師、中小學校長、中小學教師、會計師、校級軍官、公司行號科長、經理、襄理、協理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、翻譯、牧師
第三類	技術員、技佐、委任級公務員(沒有當主管者)、科員、行員、出納員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、日報記者、消防隊員、船員、廣播員、會計員、秘書、代書、保險人員、木匠、郵差、護士、演藝人員、服裝設計師、小店店主、印刷廠老闆、喪葬業者、房屋仲介、藥劑師、裝潢、導遊領隊
第四類	理髮師、店員、雜貨店老闆、技工、司機、漁夫、廚師、水電工、零售員、推銷員、自耕農、裁縫、美容師、士(官)兵、打字員、領班、監工、褓母看護
第五類	工廠工人、建築物看管人員、農場雇工、門房、清潔工、雜工、工友、臨時工、學徒、小販、佃農、傭工、女傭、服務生、舞(酒)女、無職業或家庭主婦