

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文
MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT
DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT
NANHUA UNIVERSITY

弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之探討—以雲林
縣某國中為例

**A Research on Leisure Participation、Leisure Satisfaction and Leisure Obstruction of
Students of Vulnerable Family - Take The Students in Some Junior High School in
Yunlin County For Example**



研究生：李玉秋

GRADUATE STUDENT: Yu-Ciou Li

指導教授：于健 博士

ADVISOR: Chien Yu 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

弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度
之探討-以雲林縣某國中為例

研究生：李 玉 秋

經考試合格特此證明

口試委員：劉 瑞 芬
卓 銘 昆
于 健

指導教授：于 健

系主任(所長)：旅遊管理學系 系主任 丁 誌 敏

口試日期：中華民國 104 年 6 月 10 日

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班
103 學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之探討-以雲林縣某國中為例

研究生：李玉秋

指導教授：于健 博士

論文摘要內容：

本研究主要是探討弱勢家庭學生在休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意度之現況，以及家庭背景、休閒參與及休閒阻礙與休閒滿意度之間的相關性。近年來研究生在校園中發現弱勢家庭學生佔有很高的比例，教育部也一直努力確保弱勢家庭學生之受教權益，然而對現今所有國中生而言，教育成就並不是生活中唯一的壓力，國中生需要適當的休閒管道抒發各種壓力。研究生以雲林縣水林國中生為研究對象，編製「國中生休閒參與量表」、「國中生休閒阻礙量表」、「國中生休閒滿意度量表」為研究工具，共發放 319 份正式問卷，回收有效問卷 313 份。之後利用單因子變異數、迴歸等統計分析，以非弱勢家庭學生為對照組，結果顯示：1. 弱勢與非弱勢家庭學生最常參與的休閒構面皆為「家庭社交型」，最常參與的活動大致相同，包括有聽音樂、騎自行車、散步、與家人或朋友聚會聊天等。2. 弱勢與非弱勢家庭學生休閒參與的最大阻礙構面皆為「結構性阻礙」，且兩者在休閒阻礙整體上有顯著差異，弱勢家庭學生遇到的休閒阻礙大於非弱勢家庭學生。3. 弱勢與非弱勢家庭學生休閒參與獲得的休閒滿意度最高的構面皆是「心理教育」，且兩者沒有顯著差異。4. 休閒參與中「戶外遊憩型」活動對於休閒滿意度有顯著的正向預測力 5. 休閒阻礙中「個人內在阻礙」及「人際阻礙」構面對於休閒滿意度有顯著的負向預測力。最後提出建議給學校及社會機構參考，以期使學生於休閒參與有更多的機會與便利性。

關鍵字：弱勢家庭、休閒參與、休閒阻礙、休閒滿意度

Title of Thesis: A research on leisure participation 、leisure satisfaction and leisure obstruction of students of vulnerable family -Take the students in some junior high school in Yunlin County for example

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

Graduate Data: June 2015

Degree Conferred: M.B.A

Name of Student: Yu-Ciou Li

Advisor: Chien Yu Ph.D.

Abstract

This study focused on vulnerable family junior high school students and non- disadvantaged family students' "leisure participation", "leisure obstruction", "leisure satisfaction" and if there are significant differences between the groups. In recent years, the Ministry of Education has been working to ensure that the interests of disadvantaged groups of students are taken care of, but at the moment, for all countries in terms of students, educational achievement in life is not the only pressure. Junior high school students also express the need for appropriate recreational activities to release pressures. The Yunlin County Shuilin Junior High School students, of the 103 school year were given a survey focusing on "Junior High School Students' Leisure Participation Scale", "Junior High School Students' Leisure Obstruction Scale", "Junior High School Students' Leisure Satisfaction Scale" as a research tool. The students were divided into vulnerable family students and non- disadvantaged family students. The use of statistical analysis ANOVA, regression showed that vulnerable family students and non- disadvantaged family students' "leisure participation" and "leisure satisfaction" showed an insignificant difference, only "leisure obstruction" showed a significant difference. And "leisure participation" increase "leisure satisfaction", "leisure obstruction" reduce "leisure satisfaction".

Key words: Students of vulnerable family, Leisure participation, Leisure satisfaction, leisure obstruction

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目 錄	III
表 目 錄	IV
圖 目 錄	V
第一章 緒 論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	2
1.3 研究範圍及對象	2
1.4 研究流程	3
第二章 文獻探討	5
2.1 弱勢家庭定義與現況	5
2.2 休閒參與定義及相關研究	10
2.3 休閒阻礙定義及相關研究	12
2.4 休閒滿意度定義及相關研究	14
第三章 研究方法	17
3.1 研究架構與假設	17
3.2 研究對象與抽樣方法	20
3.3 研究工具	21
第四章 資料分析與討論	36
4.1 受試者基本資料分析	36
4.2 休閒參與之分析	37
4.3 休閒阻礙之分析	48
4.4 休閒滿意度之分析	62
4.5 性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對休閒滿意度之預測力	72
第五章 結論與建議	75
5.1 結論	75
5.2 建議	77
參 考 文 獻	79

表 目 錄

表 2-1 103 年低收入戶申請標準	9
表 3-1 水林國中 103 年度弱勢家庭學生背景資料統計表	21
表 3-2 預試問卷休閒參與量表	22
表 3-3 預試問卷休閒阻礙量表	23
表 3-4 預試問卷休閒滿意度量	24
表 3-5 預試問卷休閒參與量表項目分析摘要表	26
表 3-6 預試問卷休閒阻礙量表項目分析摘要表	27
表 3-7 預試問卷休閒滿意度量項目分析摘要表	28
表 3-8 正式問卷休閒參與量表	30
表 3-9 正式問卷休閒阻礙量表	31
表 3-10 休閒阻礙量表因素分析及信度摘要表	32
表 3-11 正式問卷休閒滿意度量表	33
表 3-12 休閒滿意度量表因素分析及信度摘要表	35
表 4-1 正式問卷受試者基本資料分佈表	36
表 4-2 有效問卷休閒參與敘述性統計摘要表	38
表 4-3 不同年級學生休閒參與敘述性統計及變異數分析摘要表	42
表 4-4 不同性別學生休閒參與敘述性統計及 T 檢定摘要表	45
表 4-5 不同家庭背景學生休閒參與敘述性統計及 T 檢定分析摘要表	48
表 4-6 有效問卷休閒阻礙敘述性統計摘要表	50
表 4-7 不同年級學生休閒阻礙敘述性統計及變異數分析摘要表	54
表 4-8 不同性別學生休閒阻礙敘述性統計及 T 檢定分析摘要表	57
表 4-9 不同家庭背景學生休閒阻礙敘述性統計及 T 檢定分析摘要表	61
表 4-10 有效問卷休閒滿意度敘述性統計摘要表	63
表 4-11 不同年級學生休閒滿意度敘述性統計及變異數分析摘要表	66
表 4-12 不同性別學生休閒滿意度敘述性統計及 T 檢定分析摘要表	69
表 4-13 不同家庭背景學生休閒滿意度敘述性統計及 T 檢定分析摘要表	72
表 4-14 性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對於休閒滿意度之迴歸分析摘要表	74
表 5-1 研究假設驗證表	75

圖目錄

圖 1 研究流程	-----4
圖 3 研究架構圖	-----17



第一章 緒論

本章節最主要是探討弱勢家庭國中生休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意度之現況。本章內容包含：第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節研究範圍及對象；第四節研究流程。

1.1 研究背景與動機

近年來國際金融風暴，全球經濟不景氣，在經濟整體衰退及失業率攀升影響下，單親、隔代教養、低收入戶家庭數量逐年增加，而跨國婚姻也成為我國社會普遍現象，使得外配家庭總數佔相當比例，而外籍配偶面對離鄉背井之後的孤立無援，以及不同民情風俗、語言、文化等外在環境，常衍生活適應與社會問題。研究生服務於偏鄉地區國中學校，發現社區工作機會少謀生不易，造成有些父母離家外出工作、或間接影響家庭和樂造成離異，也造成低收入戶增加，而適婚男性尋找外籍和大陸配偶應也不少見，上述情況使得偏鄉地區一大部分的家庭結構產生莫大的變化，也成了最弱勢的一群。

教育部國教署組長李秀鳳指出，教育部為增進偏遠地區、文化不利地區之教育品質，確保偏鄉地區學生之受教權益，從多年前就將原住民、低收入戶、單親、隔代教養學生及外配子女比率偏高的學校，列為「教育優先區」，加強補救教學，自民國 83 年起辦理「推動教育優先區計畫」，積極提升處境不利學生之教育成就，確保所有學生之受教權益，並逐年檢討，依據實際狀況及需要，修訂指標及補助項目，以致力追求卓越、公平及正義之原則，深信由計畫的持續推動，必能縮短城鄉教育差距，達成教育機會均等與社會公平正義的理想（教育部，2013）。

然而對現今所有國中生而言，教育成就並不是生活中唯一的壓力，除了課業的壓力外，生活中還有其他方面如家庭、情感、同儕關係等無形的壓力，自己或別人都可能無法察覺，長期面對這些負面壓力，不僅減少了學生的休閒時間，也造成學生的身心無法負荷，甚至可能造成了傷害；這時候的國中生如果沒有給予適當的休閒管道抒發，很可能會影響學生的生活態度，對未來有負面影響（趙善如 1995）。國中生正處於青少年的階段，而青少年正值人格成長與生活習慣塑形的關鍵期，如何輔導青少年選擇健康的休閒活動以及正確的休閒觀念是當今教育重要的課題（陳樹城，2008）。因此擁有適當的休閒活動對於國中教育階段學生而言是非常重要的。因此本研究認為除了提升處境不利學生之教育成就，確保弱勢家庭學生之受教權益外，其休閒行為也是我們應該重視、關心的議題，並針對弱勢家庭學生在休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意度的研究結果，向學校及社區提出建議。

1.2 研究目的

基於上述之研究背景與動機，本研究目的在：

1. 探討弱勢家庭學生的休閒現況。
2. 分析弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度的現況。
3. 分析休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度間的關連性。
4. 探討不同背景學生在休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之差異性。
5. 針對學校的休閒教育及社區休閒活動提出建議。

1.3 研究範圍及對象

本研究以 103 年註冊於雲林縣水林鄉水林國中的學生為研究範圍。以隨機抽樣方式選定三個班級學生為發放預試問卷的對象，回收問卷後進行信度分析，修訂為正式問卷，接著以全校其他學生為發放正式問卷對象。因本

校身心障礙學生部分屬智力不足,其對於問卷內容及問題可能無法充分理解,無法真實填寫問卷內容,故本論文所研究的對象排除身心障礙類學生。

1.4 研究流程

本研究首先確定研究主題之後透過文獻分析與探討,並且建立研究架構,透過問卷前測、問卷調查、資料分析與整理,依據數值結果驗證研究假設,並且提出結論與建議,其流程如圖 1 所示。



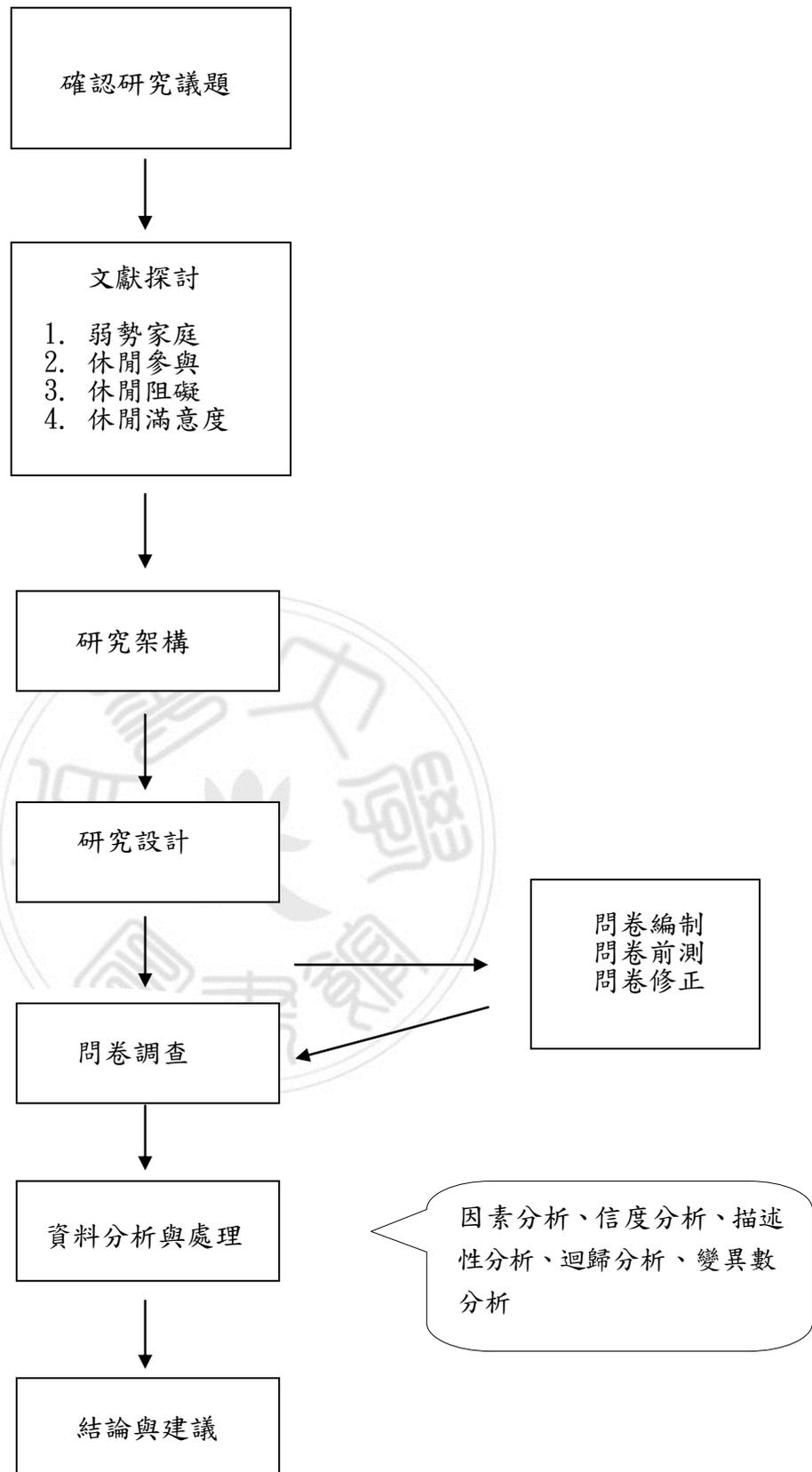


圖 1 研究流程

第二章文獻探討

本章共分五節，第一節闡述弱勢家庭定義與現況，第二節探討休閒參與定義及相關研究，第三節探討休閒阻礙定義及相關研究，第四節探討休閒滿意度定義及相關研究。

2.1 弱勢家庭定義與現況

「弱勢」是一個統稱，最常見的概念性定義通常指缺少社會競爭力的群體，但操作性定義，則會隨著時空背景或政策性質而異，例如我國的勞工和教育政策所指稱的弱勢對象也有所不同：就業服務法的內容主要在於人民的工作權，因此其指稱的弱勢主要著眼於經濟的弱勢；而教育部的教育優先區計畫目的則在於弭平教育機會的不均等，因此，除了經濟不利之外，文化不利、地理位置不利等地區，也都是補助的弱勢對象。國外對弱勢的補償教育，通常以外在環境致因的「經濟」和「文化」不利為主，而國內因受限於特殊教育資源不夠充分，有生理因素的「身心障礙」學生也是常見的扶助對象。

對於弱勢家庭的定義，教育部和專家學者有些微不同的見解。就專家學者方面：尤怡人在《網路社會學通訊期刊》第 52 期提到，就家庭本身而言，當面臨壓力資源卻不足以因應時，或是擁有的資源與能力是相對的弱勢，此時家庭常出現經濟狀況不佳、親職功能不彰、兒童乏人照料等情形，這樣的家庭即屬於弱勢家庭，包括身心障礙兒童家、單親家庭、原住民家庭和外籍配偶家庭；曾瑞真(2005)認為弱勢家庭包括貧窮家庭、隔代教養家庭、單親家庭、外籍配偶家庭及原住民家庭；陳淑麗(2005)則提出國內弱勢最常見的對象主要有五類，包括原住民、外籍和大陸配偶子女、身心障礙學生、低收入戶、單親和隔代教養家庭，前兩類的主要核心問題是文化不利，後兩類是經濟不利。

以教育部對弱勢家庭的定義來看:根據2014年教育部公布之幾項補助弱勢學生的實施要點,列舉其中幾項如下:1.國民小學兒童課後照顧服務實施計畫中,針對弱勢家庭兒童提供課後照顧服務,對象有低收入戶、身心障礙、原住民學生及其他情況特殊經學校評估須扶助之學生。2.夜光天使點燈專案計畫:經學校召開專案小組會議認定確屬低收入、單親、失親、隔代教養之經濟弱勢家庭。3.推動教育優先區計畫:教育優先區的申請指標中包含的弱勢家庭有原住民學生、低收入戶、隔代教養、單(寄)親家庭、親子年齡差距過大及新移民子女。

總括來說,國內相關機構對於弱勢家庭最常見的服務對象主要有五類,包括「原住民、外籍和大陸配偶子女(新移民子女)、身心障學生、低收入戶、單親或隔代教養子女」等類型,前兩類的主要核心問題是文化不利,後兩類則是經濟不利。研究生綜合弱勢家庭歸類的各種說法,歸納四類弱勢家庭作為本文研究對象,包括有單親、隔代教養、低收入戶和新移民子女家庭。現分述如下:

1. 單親家庭

一般來說,傳統的核心家庭有一父一母。而單親家庭在架構上便較以上所謂「理想」家庭缺少了第二個成人,當其中一人離開後,這些責任都由一個人負擔。包括父母離異、父母中有一人死亡之家庭。何謂「單親家庭」各家雖然說法很多,但多大同小異,綜合各家說法,單親家庭定義如下:「單親家庭是指因離婚、分居、服刑、喪偶、未婚生子等單一的父或母和其未具有生產能力的子女(包括親生或領養關係)所組成的家庭,由父或母單獨挑起子女的養育和教養責任」。普遍來說,單親家庭有喪偶、離婚、分居、未婚同居及收養等五種常見的類型,也是本研究所指的單親家庭類型。根據文獻可知單親家庭常見的壓力或問題,不外乎經濟匱乏、子女照顧壓

力、社會適應問題、離婚或喪偶後的心理調適及子女行為問題等（翁毓秀，1995；彭淑華，2008；趙善如，2006；游顯瑜，2006）。單親家庭面對壓力時，需要外部資源協助家庭適應或因應壓力。在許多的資料及研究亦顯示，單親家庭的確是較雙親家庭是呈現較多的問題，這些問題包括單親家庭較易是呈現經濟不佳、單親家長容易出現沮喪及自殺的現象、單親子女的課業不佳、單親子女容易行為偏差及犯罪率偏高等問題。

2. 隔代教養家庭

隔代教養是社會急速變遷下的一項產物，「隔代家庭」又被稱為「祖孫家庭」，因父母離婚、分居、遺棄、未婚懷孕等形成的單親或雙親死亡、服刑或再婚、無足夠經濟能力撫養等情形，使得祖父母在自願或非自願的情形下，必須負擔起照顧孩子的責任，形成隔代教養的家庭教育方式。隔代教養的意義根據隔代教養的現象，可以分成廣義的和狹義的兩種定義。廣義的隔代教養包括祖父母輩，甚至是隔代的其他親友於任何適當時機，對孫子女的教養與照顧。狹義的隔代教養，則是指祖父母負擔孫子女大部分的教養與照顧責任的情形，孫子女的父母只有在週末與孩子接觸，甚至完全放棄對孩子的照顧(簡郁雅，2004)。隔代教養家庭雖然解決了子女照顧的問題，但仍有不少問題卻因而產生。例如對祖父母而言，其體力和財力均是極大挑戰。年長的祖父母不再能享有含飴弄孫之樂，取而代之的卻是必須拖著年邁與日益衰老的身軀，來照顧正要成長、發展的孫兒們，常使祖父母本身亦有情緒的衝突產生，另外對孩子而言，也將造成適應等等的問題。再者，由於祖父母在經濟上多為依附者，加上社會福利並未對隔代教養的祖父母提供適當的經濟援助，所以祖父母若因教養孫子女而帶來更重的經濟負擔時，對孫子女健康照護也產生很大影響(連珮君，2004)。李應觀(2003)表示，隔代教養所產生的問題還包含祖父母與孫子女間觀念代溝所導致管

教上出現管教過嚴或不忍過分苛責等狀況。本研究所指之隔代教養家庭是指狹義型隔代教養，即子女之父母親因工作、離婚、失蹤或死亡、週末回家或不聯繫之此類家庭。

3. 低收入戶家庭

目前低收入戶門檻標準的計算，與該戶每人每月平均收入及家庭財產(動產及不動產)有關。所謂平均收入是依全家所得除以全家人口，即為平均收入。根據內政部(2011)所公佈的資訊，政府對低收入戶家庭之照顧，其認定標準是以該戶平均每人每月的收入低於當地最低生活所需費用(各地區縣市政府所公告最低生活費有所不同)，且家庭財產(動產及不動產)未超過中央、直轄市主管機關公告之當年度一定金額者。下表為 103 年各地區公告之低收入戶標準。

4. 新移民子女家庭

當前台灣面臨少子化海嘯的同時，外籍配偶進入台灣定居並生育後代的比率卻逐年提升，台灣地區新移民女性開始出現的時間，大約是在 1970 年代中期、1980 年初期，為數不少的泰國、菲律賓新娘開始出現在台灣農村，從 76 年至 103 年 10 月底，外籍配偶(含大陸、港澳)人數總計達 495,574 人(內政部，2014)。為表尊重這些移民來台的外籍女性，自 2003 年 8 月 6 日起，內政部函通令各機關更名為「外籍與大陸配偶」。同年 4 月時，婦女新知基金會便已藉主辦更名活動，最後以「新移民女性」為正式稱謂。本研究所指的新移民子女家庭乃指學生之父親或母親一方(或雙方)非台灣籍(包含大陸、東南亞、日本、美加、歐洲等)。從內政部(2014)資料顯示，目前新移民家庭的父或母親國籍，除中國大陸占最多外，其次為越南與印尼籍分列二、三名；面對未來台灣重要的族群人口，在民國 90 年時，教育改革之檢討與改進會議中，已將「外籍配偶」列為因為家庭結構、語言

文化而導致學習不利的因素，視其子女為教育上的「社會弱勢者」。諸多學者（黃德祥，2006；蔡榮貴，2006；吳清山，2004；夏曉鵬，2000）均指出，因為外籍配偶教育程度較低且對台灣文化的不熟悉，導致教養子女困難，並在無充分準備下教養孩子，對於下一代的語言學習、學業發展、生活習慣、人際關係與人格發展都會造成影響。

表 2-1 103 年低收入戶申請標準

地區別	平均所得 (每人每月)	動產 (存款+投資等)	不動產 (房子+土地)
台灣省	10869 元	每人每年 7 萬 5000 元	320 萬元
台北市	14794 元	每人每年 15 萬元	740 萬元
新北市	12439 元	每人每年 7 萬 5000 元	350 萬元
台中市	11860 元	每人每年 7 萬 5000 元	320 萬元
台南市	10869 元	每人每年 7 萬 5000 元	320 萬元
高雄市	11890 元	每戶(4 口內)每年 30 萬元 每增加 1 口增加 7 萬 5000 元	320 萬元
金門縣 連江縣	9769 元	每戶(4 口內)每年 40 萬元 每增加 1 口增加 10 萬元	250 萬元

資料來源：台灣兒童暨家庭扶助基金會
 網址；址：<http://tfcf1957.pixnet.net/blog/post/287597255>
 (本研究整理)

低收入戶家庭因為處於經濟弱勢、社經地位低落，在照顧學齡前兒童可能承受更高的壓力。李慧芬（2001）研究指出，因為經濟剝奪常伴隨子女的課業表現不良、易中輟學業來分擔家計，經濟困厄會嚴重影響到教養方式，在財力不佳的情況下，父母通常會變的很沮喪，因而對子女疏於照顧（Congeretal，2002）。李化愚（1997）提到，經濟弱勢家庭之父母，不

大重視正式教育之價值，教育態度較消極，影響兒童的成就動機。李化愚（1997）皆認為經濟弱勢家庭之父母於管教上較傾向於體罰、責備，這對於子女正向價值觀與心態之養成皆產生阻礙。本研究裡所指低收入戶為合於在臺灣省低收入戶標準且與戶籍地戶政機關登記有案者。

2.2 休閒參與定義及相關研究

2.2.1 休閒參與定義

所謂休閒參與，通常是指參與休閒的種類及參與休閒的頻率而言，休閒參與的活動是指非工作性質的活動，是個人在自由時間內所做的自由選擇。而衡量一個人休閒參與的基本工具，包括時間運用及參與頻率兩類（陳南琦，2000）。林晏州（1984）認為休閒參與是一種有著目標吸引、並且由內心生起自願想做的行為，目的在滿足參與者個人生理、心理及社會的需求，參與者依據個人需求，選擇時間、地點及休閒活動，使個人從中獲得滿足；Ragheb and Griffith（1982）則認為休閒參與是參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型。由於休閒活動的種類繁多，每個學者依其研究對象的不同其分類方法，都有其優缺點，端看研究者之研究需要而定。例如黃啟明（2001）將休閒活動項目分為刺激冒險型、運動型、玩樂型、觀賞消遣型、社交型、知識藝文型；丁秋娟（2003）分為體能性、藝術性、服務性、逸樂性、學術性。

本研究參考各學者及文獻資料，將休閒參與變項定義為：為使得個人某種需求獲得滿足而自願參與休閒活動的行為，並參考過去研究者（林炳煌，2011；黃立賢，1996；文崇一，1981）對休閒活動的分類方法及本人對學生的觀察，將學生的休閒參與類型分為四種，茲將休閒參與類型分述如下：

（1）運動健身型：指從事有助於個人身體健康及增進體能的活動，如球類活動、游泳、慢跑、騎自行車等。（2）戶外遊憩型：指從事有助於身心舒

壓、增廣見聞的戶外性活動，如爬山、接近大自然、國內外旅遊等。(3) 家庭社交型：指和家人或朋友聊天或團體聚會活動，如與家人或朋友烤肉、聚會、聊天、或進行社團活動等。(4) 嗜好娛樂型：指由個人興趣出發進而放鬆身心及提昇個人內涵的活動，如看電視、小說、繪畫、手工藝等。

2.2.2 休閒參與相關研究

有關休閒參與之相關研究甚多，舉例概述如下：1. Rowland Franken and Harrison (1986) 針對大學生刺激尋求和運動參與的關係之研究中指出，喜愛尋求刺激者亦大都喜歡投入多種類的運動，且有尋求新經驗的需要並喜歡具高冒險性的運動。2. Iso-Ahola and Crowley (1991) 在其研究中指出有藥物濫用之青少年所參與頻率最多的活動為足球、棒球、體能性活動、滑板等刺激性活動；而非藥物濫用之青少年所參與頻率最多的活動為閱讀、打網球、看電影等。3. Vries and Bruin (1996) 研究休閒障礙與休閒參與的關係，結果指出在所有年齡層參與頻率最多的活動為：走路、騎自行車以及游泳。4. 曹天瑞 (2001) 研究宜蘭縣原住民泰雅族國中學生，發現原住民國中學生最常從事的運動性休閒活動以打球、遊戲、跑步為主。在參與頻率上，男生顯著高於女生，居住海邊者顯著高於山區者。藝文性休閒活動以閱讀書報為主，女生參與頻率顯著高於男生。消遣性休閒活動以聽廣播或音樂為主，男生參與頻率顯著高於女生。5. 顧兆台 (2012) 在苗栗縣高中職學生休閒參與現況與休閒中指出，高中職學生休閒活動參與現況，最常參與的休閒活動類型依序為：「娛樂型」、「社交型」、「運動型」、「知識文化型」、「技藝型」、「戶外遊憩型」。

彙整國內幾位學者研究，學生族群最常從事的休閒活動是看電視、聽音樂及球類運動。依活動類型來比較的話，多數學生在「大眾傳播型」及「非消費性」的休閒活動(如看電視、運動)的參與頻率較高；而且消遣性、

感官性(如看電視、聽廣播)運動性休閒活動多於知識性、心靈性休閒活動(陳南琦, 2000)。而不同性別在休閒活動參與上亦有差異存在, 男生多偏好動態性休閒活動, 女生多偏好靜態性休閒。

2.3 休閒阻礙定義及相關研究

2.3.1 休閒阻礙定義

過去研究者對於有關休閒阻礙的解釋很多,基本上影響人們未能參與休閒活動的因素,皆是「休閒阻礙」。例如鍾瓊珠(1997)認為在休閒行為過程中,有任何因子阻止或限制了個人參與休閒的頻率、影響參與的持續性或過程的品質,這些因素皆稱為休閒阻礙;黃立賢(1996)認為影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素稱之為休閒阻礙;劉芳遠(2001)認為影響一個人參加休閒活動的任何原因或相關因素,例如影響參加次數和時間,都是休閒阻礙。賴家馨(2002)認為任何阻止或限制個人經常性、持久性地參與某種休閒,或降低參與的動力、參與過程中所感受的滿足感的因素,皆為休閒阻礙。Jackson (1988)將「休閒阻礙」定義為抑制人們參與休閒活動的任何事物,因此需要耗費更多時間去從事休閒活動,以利用休閒服務來達到需求滿足的程度。而 Crawford and Godbey (1987)更認為休閒阻礙具有層次性,並將休閒阻礙定義為下列三種類別: 1.個人內在阻礙 (Intrapersonal constraints):指個體因為內在心理狀態或生理狀態等因素,而影響其個體對休閒的參與或選擇。例如焦慮、壓力、自我能力、及個體對休閒活動的主觀評價等。2.人際阻礙 (Interpersonal constraints):指個體因為沒有適當或足夠的休閒參與夥伴,進而影響其對休閒之喜好或參與的因素。3.結構性阻礙 (Structural constraints):指影響個體對休閒喜好或參與的外在因素,例如休閒時間、金錢、設施及休閒機會。

研究生參考上述學者們對於休閒阻礙的定義，將本研究中休閒阻礙變項定義為：會降低或減少參與休閒活動的慾望或次數的種種因素或任何事物，皆為休閒阻礙，並參考 Crawford 和 Godbey 的分類法，將休閒阻礙分為個人內在、人際及結構性阻礙三個構面。

2.3.2 休閒阻礙相關研究

有關休閒參與之相關研究甚多，舉例概述如下：1.趙元芝(2008)以台中縣立清水國中為例，研究國中學生網路休閒行為、休閒阻礙與休閒效益之關係。研究結果發現：在休閒阻礙方面，國中女生在「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」構面上有顯著差異；而國中男生在「結構性的阻礙」構面上呈現顯著差異。2. 盧俊傑(民 104)在屏東縣地政機關人員休閒態度與休閒阻礙之研究中指出：不同的性別、年齡、年資、收入背景的背景變項之屏東縣地政機關人員，在休閒阻礙構面上，部份達顯著差異。3. 呂淑菁(2003)在高雄市國小一般智能資賦優異學生休閒活動參與類型、休閒阻礙與休閒無聊感之研究中發現：(1) 國小一般智能資賦優異學生在性別、課業負擔變項上會影響其休閒阻礙，而就讀年級、父母管教方式及可支配零用錢變項上則無顯著影響(2) 國小一般智能資賦優異學生休閒活動參與類型、休閒阻礙及休閒無聊感之間則無顯著相關。(3) 國小一般智能資賦優異學生休閒阻礙來源主要為結構性阻礙。4. 呂有仁(2006)在嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究中發現：社經背景較低的青少年對於休閒活動相對也較少參與。5. 姚立德(2011)在探討新北市國小高年級新住民子女休閒活動類型與休閒阻礙之關係中指出：(1) 父母親的教育程度會影響子女選擇休閒活動類型及參與時間。且父母親的教育程度高低與子女休閒活動阻礙成反比。(2) 新北市國小高年級新住民子女休閒阻礙以「結構性阻礙」為主，而以「人際間阻礙」最低。6. 藍清淵(2009)在臺北市國小高年級學童家庭

休閒活動與生活適應關係之研究中指出：「社交性」休閒活動構面最受高年級學童重視，不同性別、父母親教育程度皆會影響學童的休閒活動參與。7. 巫佩娟(2014)指出不同家庭社經地位的國小高年級學童在整體休閒參與和其他面向上均達顯著差異。高階社經地位家庭的學童在六個休閒參與面向都高於低階社經地位。

2.4 休閒滿意度定義及相關研究

2.4.1 休閒滿意度定義

一些國內外學者對於休閒滿意度的定義有著類似的觀點，如陳艷麗（2003）認為休閒滿意度就是個體在參與休閒活動的過程及經驗中，從中獲得個人滿足需求的程度。Franken 和 Van Raaij (1981) 更詳細指出，休閒滿意度是一種相對的概念，通常界定在期待與實際情況間的矛盾：當參與過程未滿足期待時會有不滿意的感受，而當參與過程符合期待時則會有滿意的感受，這些相對概念可能與個人先前經驗及體驗有關。而休閒滿意度常被人引用的定義，以 Beard 和 Ragheb (1980) 的觀點為代表，定義為當個體在從事休閒活動所感受到、引出或獲得的正面看法或感受，也就是當個人在參與休閒活動當時，對於體驗到的、感受到的情境，由內心覺察到的、由內心生起的一種正面的滿足感，在他們的觀點中，休閒滿意度概念包涵了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向之知覺體驗，他們認為：若要更加瞭解休閒在滿足個人需求方面所扮演的角色，有必要發展出客觀評量休閒滿意的作法與工具，如此方可瞭解個人由休閒當中所得到的滿意程度，因此，Beard 與 Ragheb 在 1980 年建立「休閒滿意」之研究架構，並發展出「休閒滿意量表」（Leisure Satisfaction Scale，簡稱 LSS），用以測量個體透過參與休閒活動知覺個人的需求而獲得滿足的程度。休閒滿意量表（LSS）的信度為 0.96，六個構面分別為心理面向、教育面向、社會

面向、放鬆面向、生理面向及美感面向，信度範圍從 0.85 到 0.92，顯示「休閒滿意量表」具有良好的內部一致性。

本研究即採用 Beard 和 Ragheb 兩位學者對於休閒滿意度的定義，將研究中的休閒滿意度變項定義為：透過參與休閒活動過程中所得到心理的、教育的、社會的、放鬆的、生理的、美學的層面上的滿足。

2.4.2 休閒滿意度相關研究

有關休閒滿意度之相關研究甚多，舉例概述如下：1.吳珩潔(2001)在大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究中指出：大台北地區民眾在休閒滿意度各構面之得分皆呈現略高於中等的程度，男性在「心理」與「身體」方面的休閒滿意度高於女性。而且發現經濟安全感會直接且正面影響休閒滿意度，亦即較高的經濟安全感，會導致較高品質的休閒滿意度，並且從休閒活動中體驗到六個層面的休閒滿意度。2.陳南琦(2003)在青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究中指出：(1)青少年整體休閒滿意度於中高程度，其中以「放鬆層面」之休閒滿意度分數最高；(2)「美感層面」之休閒滿意度分數最低；(3)性別在青少年休閒滿意度上有差異存在。(3)青少年休閒滿意度與休閒參與行為有正相關存在。3.張蕙麟(2007)在高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析研究中指出：(1)不同性別、每月可支配的零用金、居住地及教育程度之退休高齡者其休閒參與、休閒滿意度差異達顯著水準；(2)休閒參與、休閒滿意度達顯著正相關；(3)休閒參與對休閒滿意度的影響模式是成立的。4.林淑惠(2010)在大一學生休閒滿意度量表之模式驗證及研究中發現：大一學生的整體及各構面休閒滿意度在中等以上程度；就各層面而言，在放鬆層面的滿意度最高，在美感層面最低。5.林淑惠(2012)在父母婚姻關係、教養方式、個體休閒滿意度與大學生幸福感之相關探討—以臺中市六所大專院校為例中

指出:大學生的整體幸福感與休閒滿意度之構面呈顯著正相關。6.林炳煌(2011)在婚姻移民女性休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之研究—以嘉義縣為例中指出,休閒參與對休閒滿意度具有正向影響,休閒阻礙對休閒滿意度具有負向影響;而且休閒參與與休閒滿意度、休閒阻礙與休閒滿意度之間有典型相關存在。



第三章 研究方法

為了探討弱勢家庭國中生休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意度之現況，經相關文獻的探討後，擬定研究架構，並編製問卷內容進行資料分析。本章包含三節：第一節為研究架構與假設，第二節為研究對象與抽樣方法，第三節為研究工具。

3.1 研究架構與假設

經相關文獻探討後擬定研究架構圖，如圖 3 所示，其中包含人口變項、休閒參與變項、休閒阻礙變項、休閒滿意度變項四部份，主要探討弱勢家庭學生於休閒參與、休閒阻礙、及休閒滿意度之現況，及變項間的相關性。

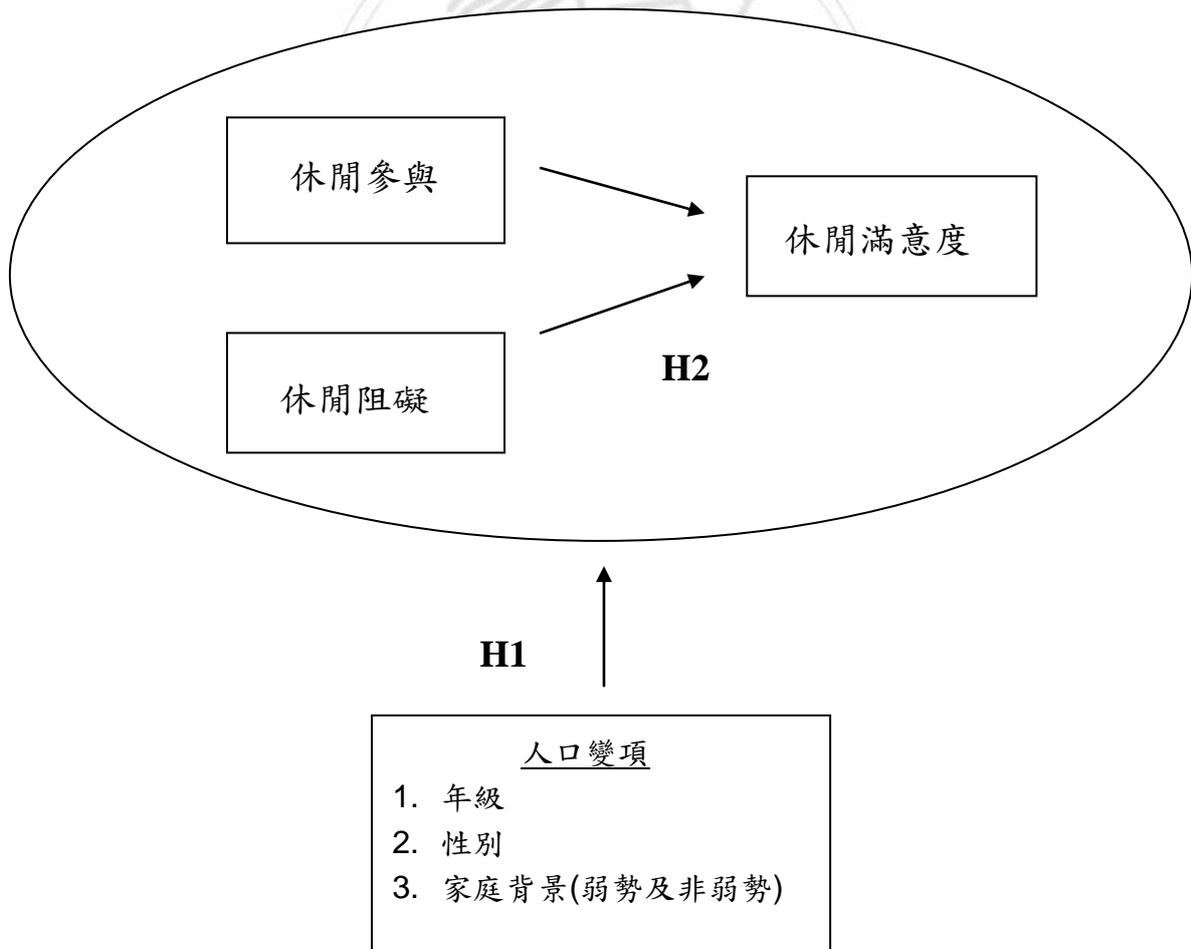


圖 3 研究架構

在研究架構圖中，箭頭方向代表各變項間之影響關係，並提出以下假設：

H1：不同人口變項在休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意度上有顯著差異

H1.1：不同人口變項在休閒參與上有顯著差異

H1.1-1：不同年級學生在休閒參與上有顯著差異

H1.1-2：不同性別學生在休閒參與上有顯著差異

H1.1-3：不同家庭背景學生在休閒參與上有顯著差異

H1.2：不同人口變項在休閒阻礙上有顯著差異

H1.2-1：不同年級學生在休閒阻礙上有顯著差異

H1.2-2：不同性別學生在休閒阻礙上有顯著差異

H1.2-3：不同家庭背景學生在休閒阻礙上有顯著差異

H1.3：不同人口變項在休閒滿意度上有顯著差異

H1.3-1：不同年級學生在休閒滿意度上有顯著差異

H1.3-2：不同性別學生在休閒滿意度上有顯著差異

H1.3-3：不同家庭背景學生在休閒滿意度上有顯著差異

H2：性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對休閒滿意度有顯著影響

H2.1：性別變項對休閒滿意度有顯著影響

H2.2：家庭背景變項對休閒滿意度有顯著影響

H2.3：休閒參與變項對休閒滿意度有顯著影響

H2.4：休閒阻礙變項對休閒滿意度有顯著影響

上述各變項的操作性定義如下：

1. 人口變項

本研究將受試者人口變項區分為年級、性別、家庭背景。其中家庭背景分為弱勢家庭與非弱勢家庭兩類；而弱勢家庭包括有單親、隔代教養、低收入戶及新移民子女，分述如下：(1) 單親家庭：因喪偶、離婚、分居、未

婚同居及收養因素，由父或母單獨挑起子女的養育和教養責任；(2) 隔代教養家庭：指祖父母負擔孫子女大部分的教養與照顧責任的情形，孫子女的父母只有在週末與孩子接觸，甚至完全放棄對孩子的照顧；(3) 低收入戶：合於在臺灣省低收入戶標準且與戶籍地戶政機關登記有案者；(4) 新移民子女家庭：學生之父親或母親一方（或雙方）非台灣籍（包含大陸、東南亞、日本、美加、歐洲等）

2. 休閒參與

研究生將休閒參與分成四種類型，包括有（1）運動健身型：指從事有助於個人身體健康及增進體能的活動，如球類活動、游泳、慢跑、騎自行車等。（2）戶外遊憩型：指從事有助於身心舒壓、增廣見聞的戶外性活動，如爬山、接近大自然、國內外旅遊等。（3）家庭社交型：指和家人或朋友聊天或團體聚會活動，如與家人或朋友烤肉、聚會、聊天、或進行社團活動等。（4）嗜好娛樂型：指由個人興趣出發進而放鬆身心及提昇個人內涵的活動，如看電視、小說、繪畫、手工藝等。

3. 休閒阻礙

本研究將休閒阻礙定義為：會降低或減少參與休閒活動的慾望或次數的種種因素或事物，並分為三個構面，分別為：(1) 個人內在阻礙：指個人的心理、生理狀況或動機，如本身對於休閒活動不熱衷、在人群中感到不自在等；(2) 人際阻礙：指人與人之間相互影響的結果影響其對休閒參與的意願，如缺乏同伴、朋友的時間無法與我配合、父母或師長對我參加該項休閒活動不支持等；(3) 結構性阻礙：指氣候、場地設備、可支配的時間等，如場所太遠缺乏工具前往、參加休閒活動需要花費金錢、家裡有事需要幫忙無法參加等。

4. 休閒滿意度

本研究將休閒滿意度定義為:透過休閒參與活動過程中所得到心理的、教育的、社會的、放鬆的、生理的、美學的六個層面上的滿足,分述如下:(1)心理方面:透過休閒活動內心感到快樂、有自信心、獲得成就感等;(2)教育方面:透過休閒活動能拓展視野、體驗新事物等;(3)社會方面:透過休閒活動幫助結交好朋友、增加與他人社交機會等;(4)放鬆方面:透過休閒活動使身心獲得放鬆、排解抒發壓力等;(5)生理方面:透過休閒活動能鍛鍊體能、保持身體健康等;(6)美感方面:休閒活動地點是整潔的、活動本身具有美感等。

3.2 研究對象與抽樣方法

由於研究生從高雄師範大學畢業後,就任教於雲林縣偏遠地區水林國中,而令人訝異的是,符合「低收入戶、單親、隔代教養學生、新移民子女」弱勢家庭背景的學生數占本校學生總數的比例,在近幾年來一直相當高。以本校 103 年為例,本人服務的學校在 2014 年底申請「2014 年推動教育優先區補助」調查中發現,本校全校共 412 人,符合其中上述家庭的學生數達 210 人,佔全校學生總數高達 51.0%,如表 3-1,可見這是一所弱勢家庭學生占全校學生比例非常高的學校,因此研究生決定以任教的水林國中為研究對象。本研究採用問卷調查法,並將問卷調查分為兩個部份,首先是進行問卷前測,於 103 年 9 月以隨機抽樣的方式選取水林國中 3 個班級,發放 92 份預試問卷作為前測,預試問卷回收去除其中 2 份無效問卷後,將資料依序進入項目分析及信、效度考驗,將研究問卷修訂完成確認正式問卷內容後,於民國 103 年 10 月至 12 月止,將正式問卷發放其他所有班級,共發 319 份問卷。回收問卷後剔除填答不完全者,有效樣本共 313 份,有效問卷回收率 98.1%。

表 3-1 水林國中 103 年度弱勢家庭學生背景資料統計表(單位:人)

背景 年級	弱勢家庭學生					全年級 學生數	弱勢家庭學 生數/該全年 級學生數 (單位:%)
	低收入戶	單親	隔代教養	新移民子 女	合 計 (若有學生具兩 種以上弱勢背 景,合計時該學 生只採計一次)		
一	25	5	28	41	70	138	50.7%
二	32	12	36	30	73	143	51.0%
三	25	11	34	24	67	131	51.1%
合計	82	28	98	95	210	412	51.0%

資料來源:本研究整理

3.3 研究工具

本研究為探討弱勢家庭學生之休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度現況，在參考相關文獻後，研究生彙整自編問卷為研究工具以進行預試，將回收之預試資料進行項目分析與信度分析，經由刪題與調整題項後彙整成正式問卷，再進行正式問卷施測，茲依序敘述於下：

3.3.1 編製預試問卷

本研究預試問卷共分為四部分，除個人基本資料外，分別為「休閒參與量表」、「休閒阻礙量表」與「休閒滿意度量表」，依序說明編製過程如下：

1.個人基本資料

個人資料包含如下：(1)性別：分為男、女；(2)年級：分為一年級、二年級、三年級；(3)家庭背景：分為弱勢及非弱勢家庭。(其中弱勢家庭包括單親家庭、隔代教養家庭、低收入戶、新移民子女家庭)

唯因顧及學生個人感受及自尊，施測時學生在此部分只需填班級、座號、姓名，待回收問卷後由研究生向學校輔導室調閱學生家庭背景資料。

2. 休閒參與量表

本研究藉由文獻探討與平時對學生平日觀察，彙整四種休閒參與類型於問卷中，包括(1)運動健身型(2)戶外遊憩型(3)家庭社交型(4)嗜好娛樂型，共 22 個題項，來瞭解學生參與各項休閒活動的情形。本研究之問卷量表採 Likert Scale 五等量表，根據學生對於休閒活動參與之現況，而選擇不曾參加、很少參加、偶而參加、經常參加、總是參加等進行填答，依填答結果分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高者，表示該項休閒活動參與頻率越高；得分越低者，則表示該項休閒活動參與頻率越低。各題項彙整如下表 3-2 所示：

表 3-2 預試問卷休閒參與量表

休閒參與類型	題號	內容	尺度	參考文獻	
運動健身型	A01	球類運動	區間尺度 Likert Scale 五等量表	林炳煌 (2010)	
	A02	游泳與水上活動			
	A03	慢跑			
	A04	騎自行車			
	A05	跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)			
	A06	散步			
戶外遊憩型	A07	逛街			李評貴 (2008)
	A08	爬山、戶外接近大自然			
	A09	國內外旅遊			
家庭社交型	A10	與家人或朋友烤肉			
	A11	與家人或朋友聚會聊天			
	A12	社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)			
嗜好娛樂型	A13	看電視、電影或 DVD 影片			
	A14	唱歌			
	A15	聽音樂(包括廣播)			
	A16	看漫畫、小說			
	A17	玩電腦(上網、打電玩)			
	A18	作手工藝(如串珠、毛線、等)			
	A19	收集物品(如郵票、卡片、公仔等)			
	A20	繪畫			
	A21	逗寵物玩			
	A22	沉思、發呆			

資料來源:本研究整理

3. 休閒阻礙量表

本研究的休閒阻礙量表是參考林炳煌(2010)依據 Crawford 和 Godbey 的分類法編製而成，分為三個構面共有 18 題項，依序為(1) 個人內在阻礙 (2) 人際阻礙(3)結構性阻礙，每個構面各有 6 個題項，此部分之量表亦採 Likert Scale 五等量表，根據受試者對於休閒活動參與阻礙因素之感受，而選擇非常不同意、不同意、不確定、同意、非常同意等進行填答，依填答結果分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高者，表示休閒阻礙越高；得分越低者，則表示休閒阻礙越低。各構面及題項如下表 3-3 所示：

表 3-3 預試問卷休閒阻礙量表

面	題號	內 容	尺度	參考文獻
個人內在阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	區間尺度 Likert Scale 五等量表	林炳煌 (2010)
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動		
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動		
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動		
	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加		
	B06	我的課業壓力讓我不想把時間花在休閒活動上		
人際阻礙	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動		
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動		
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動		
	B10	父母對我參加該項休閒活動的態度是否支持，會影響我是否參加		
	B11	我會因為老師或長輩的反對，而無法參與休閒活動		
	B12	如果沒有具相同興趣的朋友陪同一起參加，我就不會參加休閒活動		
結構性阻礙	B13	我因為缺乏相關資訊，所以無法參加休閒活動		
	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動		
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與		
	B16	我因為課業負擔太重沒有時間參加休閒活動		
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動		
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加		

資料來源:本研究整理

4. 休閒滿意度量表

本研究之休閒滿意度量表，係參考林炳煌(2010)依據 Beard 與 Ragheb 的「休閒滿意量表」(簡稱 LSS)編製而成，分為心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六項構面，共計 24 個題項，根據 Likert Scale 五等量表，測量

受試者對於休閒滿意度之感受，而選擇非常不同意、不同意、不確定、同意、非常同意等進行填答，依填答結果分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高者，表示休閒滿意度越高；得分越低者，則表示休閒滿意度越低。各構面及題項如下表 3-4 所示：

表 3-4 預試問卷休閒滿意度量表

構面	題號	內容	尺度	參考文獻
心理	C01	從事休閒活動時讓我感到非常快樂。	區間尺度 Likert Scale 五等量表	林炳煌 (2010)
	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心。		
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感。		
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力。		
教育	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野。		
	C06	進行休閒活動時我能嘗試體驗到新事物。		
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解。		
	C08	過我的休閒活動可以使我更加了解他人。		
社會	C09	透過休閒活動增加我與別人接觸社交的機會。		
	C10	藉著休閒活動的進行,幫助我認識且結交到了好朋友。		
	C11	參與休閒活動時接觸到的人都是友善親切的。		
	C12	我與那些一起進行休閒活動的人保持聯絡來往。		
放鬆	C13	從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆。		
	C14	透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力。		
	C15	透過休閒活動可以讓我更懂得如何掌控好自己的情緒		
	C16	我參與休閒活動的原因單純因為我喜好這項休閒活動。		
生理	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性。		
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓。		
	C19	進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復。		
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康。		
美感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的		
	C22	我參與的休閒活動是有美感的。		
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的。		
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的。		

資料來源:本研究整理

3.3.2 預試問卷的信度及項目分析

預試問卷回收後計有效問卷 90 份，其中一年級學生 60 人，三年級學生 30 人；男生占 51.1%，女生占 39.6%；弱勢家庭學生占 58%，非弱勢家庭學生占 42%。接著將有效問卷資料輸入，利用 SPSS 統計套裝軟體進行項目

分析，並利用項目分析結果選題。先將有效問卷選取較高與較低得分者各 27%，作為高分組與低分組，進行極端組在各題得分平均數差異的顯著性考驗，求出 t 值作為臨界比（CR 值），當 CR 值愈大者表示愈有辨別力。若 CR 值未達顯著水準的題目則予以刪除。本研究之信度考驗所採用的是「內部一致性」，以 Cronbach α 係數分析， α 係數越高，表示信度越好。

1. 休閒參與量表

先將有效預式問卷之休閒參與量表進行項目分析，求出每一題項的臨界比（CR 值）及修正的項目總相關係數，結果顯示如表 3-5。由表中可看出休閒參與每一題項在極端組 t 檢定上全部達顯著差異水準，但題號 A01、A13、A16、A17、A21、A22 之修正的項目總相關係數未達 0.35 以上，決定予以刪除。將刪題後剩下 16 題做信度分析(Reliability Analysis)，採用的是「內部一致性」，以 Cronbach α 係數分析， α 係數越高，表示信度越好。結果顯示四個類型的休閒參與量表信度值分別達 0.620、0.696、0.604、0.636，總量表信度值為 0.835，顯示休閒參與預試問卷信度佳。

表 3-5 預試問卷休閒參與量表項目分析摘要表

休閒參與 類型	題 號	內 容	T 值	P 值	修正的項 目總相關
運動健身型	A01	球類運動	5.756	0.000	.255
	A02	游泳與水上活動	8.161	0.000	.437
	A03	慢跑	8.500	0.000	.377
	A04	騎自行車	7.818	0.000	.365
	A05	跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)	7.850	0.000	.372
戶外遊憩型	A06	散步	13.622	0.000	.551
	A07	逛街	10.896	0.000	.512
	A08	爬山、戶外接近大自然	10.241	0.000	.520
	A09	國內外旅遊	9.539	0.000	.507
家庭社交型	A10	與家人或朋友烤肉	10.497	0.000	.486
	A11	與家人或朋友聚會聊天	8.994	0.000	.424
	A12	社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)	9.131	0.000	.422
嗜好娛樂型	A13	看電視、電影或 DVD 影片	6.341	0.000	.301
	A14	唱歌	11.546	0.000	.442
	A15	聽音樂(包括廣播)	7.685	0.000	.420
	A16	看漫畫、小說	6.719	0.000	.336
	A17	玩電腦(上網、打電玩)	2.192	0.030	.100
	A18	作手工藝(如串珠、毛線、等)	8.396	0.000	.424
	A19	收集物品(如郵票、卡片、公仔等)	7.105	0.000	.353
	A20	繪畫	9.899	0.000	.438
	A21	逗寵物玩	7.134	0.000	.301
	A22	沉思、發呆	5.110	0.000	.246

資料來源:本研究整理

2. 休閒阻礙量表

將有效預試問卷休閒阻礙量表進行項目分析，結果顯示每一題項的臨界比皆介於 7.633~14.479 之間，均達顯著差異水準，決定全部題項予以保留，如表 3-6。接著做信度考驗(Reliability Analysis)，採用的是「內部一致性」，以 Cronbach α 係數分析，結果顯示休閒阻礙三個構面的信度值分別為 0.809、0.757、0.799，整體量表總信度值為 0.881，顯示信度佳。

表 3-6 預試問卷休閒阻礙量表項目分析摘要表

構面	題號	內 容	T 值	P 值
個人內在阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	8.994	0.000
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動	8.914	0.000
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動	10.730	0.000
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動	14.479	0.000
	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加	13.498	0.000
	B06	我的課業壓力讓我不想把時間花在休閒活動上	10.744	0.000
人際阻礙	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動	13.452	0.000
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動	11.784	0.000
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動	11.077	0.000
	B10	父母對我參加該項休閒活動的態度是否支持，會影響我參加是否參加	8.854	0.000
	B11	我會因為老師或長輩的反對，而無法參與休閒活動	8.318	0.000
	B12	如果沒有具相同興趣的朋友陪同一起參加，我就不會參加休閒活動	12.727	0.000
結構性阻礙	B13	我因為缺乏相關資訊，所以無法參加休閒活動	14.064	0.000
	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動	9.413	0.000
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與	10.784	0.000
	B16	我因為課業負擔太重沒有時間參加休閒活動	11.478	0.000
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動	7.633	0.000
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加	11.137	0.000

資料來源:本研究整理

3. 休閒滿意度量表

將有效預試問卷休閒滿意度量表進行項目分析，結果每一題項臨界比介於 9.504~16.699 之間，均達顯著差異水準，決定將每一題項保留，如表

3-7，接著進一步作信度考驗(Reliability Analysis)，所採用的是「內部一致性」，以 Cronbach α 係數分析，結果顯示休閒阻礙六個構面之信度值分別為 0.878、0.853、0.778、0.791、0.866、0.837，總信度值為 0.938，顯示信度良好。

表 3-7 預試問卷休閒滿意量表項目分析摘要表

構面	題號	內 容	T 值	P 值
心理	C01	從事休閒活動時讓我感到非常快樂。	11.405	0.000
	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心。	15.053	0.000
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感。	14.721	0.000
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力。	12.194	0.000
教育	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野。	13.307	0.000
	C06	進行休閒活動時我能嘗試體驗到新事物。	13.279	0.000
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解。	15.236	0.000
	C08	過我的休閒活動可以使我更加了解他人。	15.521	0.000
社會	C09	透過休閒活動增加我與別人接觸社交的機會。	14.417	0.000
	C10	藉著休閒活動的進行，幫助我認識且結交到了好朋友。	12.143	0.000
	C11	參與休閒活動時接觸到的人都是友善親切的。	11.474	0.000
	C12	我與那些一起進行休閒活動的人保持聯絡來往。	10.310	0.000
放鬆	C13	從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆。	13.411	0.000
	C14	透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力。	14.189	0.000
	C15	透過休閒活動可以讓我更懂得如何掌控好自己的情緒。	16.699	0.000
	C16	我參與休閒活動的原因單純因為我喜好這項休閒活動。	10.157	0.000
生理	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性。	9.504	0.000
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓。	12.639	0.000
	C19	進行休閒活動後，我感覺到體力得以恢復。	11.155	0.000
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康。	12.300	0.000
美感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的	10.240	0.000
	C22	我參與的休閒活動是有美感的。	11.527	0.000
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的。	9.907	0.000
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的。	10.564	0.000

資料來源:本研究整理

3.3.3 正式問卷的編製與因素分析

經預試問卷資料的項目分析與信度分析，刪除不適合題項後編製成正式問卷施測。正式問卷共有四個部分，分述如下：

1. 個人基本資料

個人資料包含如下(1)性別：分為男、女；(2)年級：分為一年級、二年級、三年級；(3)家庭背景：分為弱勢及非弱勢家庭。(其中弱勢家庭包括單親家庭、隔代教養家庭、低收入戶、新移民子女家庭)

唯因顧及學生個人感受及自尊，學生於問卷此部分只需填上班級、座號、姓名，待回收問卷後由研究生向學校輔導室調閱學生家庭背景資料。

2. 休閒參與量表

前述預試問卷經項目分析及信度分析後刪除 6 題，將剩下 16 個題項編製成正式問卷休閒參與量表，共分為四個類型：第一類型為「運動健身型」共有 5 題，分別為題項 A01、A02、A03、A04、A05；第二類型為「戶外遊憩型」共有 3 題，分別為題項 A06、A07、A08；第三類型為「家庭社交型」共有 3 題，分別為題項 A09、A10、A11；第四類型為「嗜好娛樂型」共有 5 題，分別為題項 A12、A13、A14、A15、A16。本量表採 Likert Scale 五等量表，根據學生對於休閒活動參與之現況，而選擇不曾參加、很少參加、偶而參加、經常參加、總是參加等進行填答，依填答結果分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高者，表示該項休閒活動參與頻率越高；得分越低者，則表示該項休閒活動參與頻率越低。如下表 3-8 所示。

表 3-8 正式問卷休閒參與量表

休閒參與類型	題號	內容	尺度
運動健身型	A01	游泳與水上活動	區間尺度 Likert Scale 五等量表
	A02	慢跑	
	A03	騎自行車	
	A04	跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)	
	A05	散步	
戶外遊憩型	A06	逛街	
	A07	爬山、戶外接近大自然	
	A08	國內外旅遊	
家庭社交型	A09	與家人或朋友烤肉	
	A10	與家人或朋友聚會聊天	
	A11	社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)	
嗜好娛樂型	A12	唱歌	
	A13	聽音樂(包括廣播)	
	A14	作手工藝(如串珠、毛線、等)	
	A15	收集物品(如郵票、卡片、公仔等)	
	A16	繪畫	

資料來源:本研究整理

3. 休閒阻礙量表

預試問卷中休閒阻礙量表經項目分析及信度考驗後所選取的題目共 18 題，現編製成正式問卷，休閒阻礙量表共分為三個構面：(1)「個人內在阻礙」：共有 6 題，分別為題項 B01、B02、B03、B04、B05、B06；(2)「人際阻礙」：共有 6 題，分別為題項 B07、B08、B09、B10、B11、B12；(3)「結構性阻礙」：共有 6 題，分別為題項 B13、B14、B15、B16、B17、B18。此部分之量表亦採 Likert Scale 五等量表，根據受試者對於休閒參與阻礙因素之感受，而選擇非常不同意、不同意、不確定、同意、非常同意等進行填答，依填答結果分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高者，表示休閒阻礙越高；得分越低者，則表示休閒阻礙越低。如下表 3-9 所示。

表 3-9 正式問卷休閒阻礙量表

構面	題號	內 容	尺度
個人 內在 阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	區間尺 度
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動	
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動	
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動	
	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加	
	B06	我的課業壓力讓我不想把時間花在休閒活動上	
人際 阻礙	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動	Likert Scale 五等量 表
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動	
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動	
	B10	父母對我參加該項休閒活動的態度是否支持，會影響我是否參加	
	B11	我會因為老師或長輩的反對，而無法參與休閒活動	
	B12	如果沒有具相同興趣的朋友陪同一起參加，我就不會參加休閒活動	
結構 性阻 礙	B13	我因為缺乏相關資訊，所以無法參加休閒活動	Likert Scale 五等量 表
	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動	
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與	
	B16	我因為課業負擔太重沒有時間參加休閒活動	
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動	
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加	

資料來源:本研究整理

正式問卷發放回收後，將資料利用主軸法進行因素分析，結果其取樣適切性量數 KMO 值為 0.873、Bartlett 球形檢定之顯著性值為 0.000，顯示適合進行因素分析，於是運用「主成分因素分析」，選取特徵值大於 1 的因子，作為選取因素的依據。並經 Kaiser 的極值法做正交轉軸，並以負荷量 0.5 以上為選取標準。經過轉軸後的成分矩陣，剔除不符合的 6 個題項，分別為題項 B06、B10、B11、B12、B13、B16，最後剩下 12 題，經分析萃取出 3 個成分，與原來預試問卷量表的三個構面大致符合，因此依照預試問卷之三構面名稱分別命名，依序為(1)「個人內在阻礙」構面共有 4 題，分別為題項 B01、B02、B03、B04；(2)「人際阻礙」：共有 4 題，分別為題項 B05、

B07、B08、B09；(3)「結構性阻礙」：共有 4 題，分別為題項 B14、B15、B17、B18。如下表 3-10 所示。

表 3-10 休閒阻礙量表因素分析及信度摘要表

構面	題號	內 容	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異(%)	累積解說變異(%)
個人內在阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	0.682	0.825	0.785	4.904	37.721	37.721
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動	0.634	0.807				
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動	0.531	0.636				
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動	0.647	0.629				
人際阻礙	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加	0.511	0.504	0.796	1.741	13.395	51.116
	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動	0.730	0.825				
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動	0.696	0.792				
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動	0.615	0.761				
結構性阻礙	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動	0.601	0.758	0.774	1.248	9.599	60.715
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與	0.686	0.816				
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動	0.480	0.669				
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加	0.615	0.746				

總量表信度值為 0.843

資料來源：本研究整理表

4. 休閒滿意度量表：

前述預試問卷休閒滿意度量表經項目分析後，選取的題目共 24 題，現編製成正式問卷，休閒滿意度量表共分為六個構面：(1)「心理」構面：共有 4 題，分別為題項 C01、C02、C03、C04；(2)「教育」構面：共有 4 題，分別為題項 C05、C06、C07、C08；(3)「社會」構面：共有 4 題，分別為題項 C09、C10、C11、C12；(4)「放鬆」構面共有 4 題，分別為 C13、

C14、C15、C16；(5) 「生理」構面共有 4 題，分別為 C17、C18、C19、C20；(6) 「美感」構面：共有 4 題，分別為 C21、C22、C23、C24。此部分之量表亦採 Likert Scale 五等量表用來測量受試者對於休閒滿意度之感受，而選擇非常不同意、不同意、不確定、同意、非常同意等進行填答，依填答結果分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高者，表示休閒滿意度越高；得分越低者，則表示休閒滿意度越低。如表 3-11 所示。

表 3-11 正式問卷休閒滿意度量表

構面	題號	內 容	尺度
心理	C01	從事休閒活動時讓我感到非常快樂。	區間尺度
	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心。	
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感。	
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力。	
教育	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野。	Likert Scale 五等量表
	C06	進行休閒活動時我能嘗試體驗到新事物。	
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解。	
	C08	過我的休閒活動可以使我更加了解他人。	
社會	C09	透過休閒活動增加我與別人接觸社交的機會。	
	C10	藉著休閒活動的進行，幫助我認識且結交到了好朋友。	
	C11	參與休閒活動時接觸到的人都是友善親切的。	
	C12	我與那些一起進行休閒活動的人保持聯絡來往。	
放鬆	C13	從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆。	
	C14	透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力。	
	C15	透過休閒活動可以讓我更懂得如何掌控好自己的情緒。	
	C16	我參與休閒活動的原因單純因為我喜好這項休閒活動。	
生理	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性。	
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓。	
	C19	進行休閒活動後，我感覺到體力得以恢復。	
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康。	
美感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的	
	C22	我參與的休閒活動是有美感的。	
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的。	
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的。	

資料來源:本研究整理

正式問卷發放回收後，將資料利用主軸法進行因素分析，其取樣適切性量數 KMO 值為 0.889、Bartlett 球形檢定之顯著性值為 0.000，顯示適合進行因素分析。採用主要成分因素法，選取特徵值大於 1 的因子，作為選取因素的依據。經 Kaiser 的極值法做正交轉軸，轉軸後的成分矩陣，剔除因素負荷量小於 0.5 及共同因素現象太過明顯之題項共 9 題，分別為題項 C01、C06、C08、C09、C10、C11、C12、C15、C16，最後剩下 15 題，共萃取出 3 個成分，分別命名為：(1)「心理教育」構面，共有 7 題，分別為題項 C02、C03、C04、C05、C07、C13、C14；(2)「體能健康」構面，共有 4 題，分別為題項 C17、C18、C19、C20；(3)「視覺美感」構面，共有 4 題，分別為題項 C21、C22、C23、C24。如下表 3-12 所示。



表 3-12 休閒滿意度量表因素分析及信度摘要表

構面	題號	內 容	共同性	因素 負荷 量	構面 信度	特徵值	解說變 異量 (%)	累積解 說變 異(%)
心理教 育	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心	0.629	0.741	0.905	43.996	27.886	27.886
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感	0.677	0.791				
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力	0.687	0.762				
	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野	0.687	0.793				
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解	0.556	0.678				
	C13	從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆	0.646	0.758				
	C14	透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力	0.624	0.750				
體能健 康	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性	0.717	0.807	0.867	11.229	19.440	47.327
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓	0.805	0.857				
	C19	進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復	0.682	0.779				
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康	0.641	0.729				
視覺美 感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的	0.612	0.702	0.841	9.606	17.504	64.831
	C22	我參與的休閒活動是有美感的	0.758	0.826				
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的	0.734	0.826				
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的	0.644	0.758				

量表總信度值 0.911

資料來源:本研究整理

第四章 資料分析與討論

本章主要依據正式問卷調查結果進行統計分析及討論，內容計分為七節：第一節為受試者基本資料分析；第二節為休閒參與之分析；第三節為休閒阻礙之分析；第四節為休閒滿意度之分析；第五節為性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對休閒滿意度之預測力。

4.1 受試者基本資料分析

本研究以雲林縣 103 學年度就讀於水林國中之學生為正式問卷施測對象，總計發送 319 份問卷。回收問卷後剔除填答不完全者，有效樣本共 313 份，有效問卷率 98.1%。將回收之 313 份有效問卷進行受試者個人基本資料分析，包括：年級、性別、家庭背景(分為弱勢家庭、非弱勢家庭)，詳如表 4-1。分述如下：1.受試者年級分佈情形:一年級有 98 人，占 31.3%；二年級有 124 人，占 39.6%；三年級有 91 人，占 29.1%。2.受試者性別分佈情形:男生有 168 人，占 53.7%；女生有 145 人，占 46.3%；3.受試者家庭背景分布情形:弱勢家庭學生有 154 人，占 49.2%；非弱勢家庭學生有 159 人，占 50.8%。

表 4-1 正式問卷受試者基本資料分佈表

N=313

	變項	人數	佔全體受試者百分比(%)
年級	一年級	98	31.3
	二年級	124	39.6
	三年級	91	29.1
性別	男生	168	53.7
	女生	145	46.3
家庭背景	弱勢家庭	154	49.2
	非弱勢家庭	159	50.8

資料來源:本研究整理

4.2 休閒參與之分析

本節主要目的是分析全體受試者及不同人口變項(包括年級、性別、家庭背景)於休閒參與及其不同參與類型上之表現，並驗證研究假設 H1.1 是否成立。

4.2.1 全體受試者於休閒參與之表現

將 313 份有效問卷回收後，休閒參與量表資料經敘述性統計分析結果如表 4-2 所示:不同類型的休閒參與平均值高低依序為「家庭社交型」(平均值=3.2109)、 「運動健身型」(平均值 =2.8313)、 「嗜好娛樂型」(平均值= 2.8013)、 「戶外遊憩型」(平均值 = 2.5687)。再分別於不同的休閒參與類型，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下:1. 運動健身型平均值最高者為騎自行車，其他依次為散步、慢跑、游泳與水上活動，跳舞最低;2. 戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為爬山、戶外接近大自然，最低者為國內外旅遊;3. 家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)，最低者為與家人或朋友烤肉;4. 嗜好娛樂型平均數最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為唱歌、繪畫、收集物品(如郵票、卡片、公仔等)，最低者為作手工藝(如串珠、毛線、等)。

整體來說，全體受試者於休閒參與總量表上，得分最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為騎自行車、散步、與家人或朋友聚會聊天、逛街等。

表 4-2 有效問卷休閒參與敘述性統計摘要表

休閒參與類型	題號	內容	平均數	標準差	參與類型平均數
運動健身型	A01	游泳與水上活動	1.9776	1.9776	2.8313
	A02	慢跑	3.0607	3.0607	
	A03	騎自行車	3.7125	3.7125	
	A04	跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)	1.8211	1.8211	
	A05	散步	3.5847	3.5847	
戶外遊憩型	A06	逛街	3.1278	3.1278	2.5687
	A07	爬山、戶外接近大自然	2.3387	2.3387	
	A08	國內外旅遊	2.2396	2.2396	
家庭社交型	A09	與家人或朋友烤肉	2.9968	2.9968	3.2109
	A10	與家人或朋友聚會聊天	3.5687	3.5687	
	A11	社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)	3.0671	3.0671	
嗜好娛樂型	A12	唱歌	2.8658	2.8658	2.8013
	A13	聽音樂(包括廣播)	4.1086	4.1086	
	A14	作手工藝(如串珠、毛線、等)	2.2300	2.2300	
	A15	收集物品(如郵票、卡片、公仔等)	2.3195	2.3195	
	A16	繪畫	2.4824	2.4824	

資料來源:本研究整理

4.2.2 不同年級學生於休閒參與之表現及差異

受試者依不同年級分為一年級、二年級、三年級學生，經敘述性統計及變異數分析結果如表 4-3。現分述如下：

1. 一年級學生於休閒參與之表現

一年級學生於不同類型的休閒參與平均值由高而低依序為「家庭社交型」(平均值=3.3639)、 「運動健身型」(平均值 =2.9082)、 「嗜好娛樂型」(平均值= 2.8653)、 「戶外遊憩型」(平均值 = 2.5986)。再分別於不同的休閒參與類型，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下：(1) 運動健身型平均值最高者為騎自行車，其他依次為散步、慢跑、游泳與水

上活動，跳舞最低。(2)戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為國內外旅遊，最低者為爬山、戶外接近大自然。(3)家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)，最低者為與家人或朋友烤肉。(4)嗜好娛樂型平均值最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為繪畫、唱歌，最低者為作手工藝(如串珠、毛線、等)與收集物品(如郵票、卡片、公仔等)。

整體來說，一年級學生於休閒參與總量表上，得分最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為騎自行車、與家人或朋友聚會聊天、散步、社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)等。

2. 二年級學生於休閒參與之表現:

二年級學生於不同類型的休閒參與平均值高低依序為「家庭社交型」(平均值=3.2554)、「運動健身型」(平均值=2.8629)、「嗜好娛樂型」(平均值=2.7806)、「戶外遊憩型」(平均值=2.6156)。再分別於不同的休閒參與類型，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下：(1)運動健身型平均值最高者為騎自行車，其他依次為散步、慢跑、游泳與水上活動，跳舞最低。(2)戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為爬山、戶外接近大自然，最低者為國內外旅遊。(3)家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)，最低者為與家人或朋友烤肉。(4)嗜好娛樂型平均值最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為唱歌、繪畫、收集物品(如郵票、卡片、公仔等)，最低者為作手工藝(如串珠、毛線、等)。

整體來說，二年級學生於休閒參與總量表上，得分最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為騎自行車、散步、與家人或朋友聚會聊天、社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)等。

3. 三年級學生於休閒參與之表現:

三年級學生於不同類型的休閒參與平均值高低依序為「家庭社交型」(平均值=2.9853)、「嗜好娛樂型」(平均值= 2.7604)、「運動健身型」(平均值 =2.7055)、「戶外遊憩型」(平均值 = 2.4725)。再分別於不同的休閒參與類型，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下(1)運動健身型平均值最高者為散步，其他依次為騎自行車、慢跑、游泳與水上活動，跳舞最低。(2)戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為爬山、戶外接近大自然，最低者為國內外旅遊。(3)家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為與家人或朋友烤肉，最低者為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)。(4)嗜好娛樂型平均值最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為唱歌、繪畫、收集物品(如郵票、卡片、公仔等)，最低者為作手工藝(如串珠、毛線、等)。

整體來說，三年級學生於休閒參與總量表上，得分最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為散步、與家人或朋友聚會聊天、騎自行車、逛街、唱歌等。

4. 不同年級學生於休閒參與之差異

以 ANOVA 檢定分析不同年級學生於休閒參與總量表及其不同參與類型上之差異性，檢定結果整理敘述如下: (1)不同年級學生於休閒參與總量表上無顯著差異；(2)不同年級學生在「運動健身」休閒參與類型上無顯著差異；(3)不同年級學生在「戶外遊憩」休閒參與類型上無顯著差異；(4)不同年級學生在「家庭社交」休閒參與類型上達顯著差異，一年級學生大於三年級學生；(5)不同年級學生在「嗜好娛樂」休閒參與類型上無顯著差異。

不同年級的國中生在整體休閒參與上的差異不大，唯有在「家庭社交型」的休閒參與中，一年級生明顯大於三年級生，可能因一年級學生才剛脫離

國小兒童時期，尚需要或依賴家庭共同參與的感覺，較喜歡與家人相處；或由於剛升上國中亟需開始發展同儕取向的人際關係，所以會花多一點的休閒時間在與朋友的交際社交活動上。而三年級學生由於可能較一年級生年長，也進入與父母間的反抗期或尷尬的青春前期，故較少與父母或家人相聚聊天或活動，再者此時與朋友同儕關係已較穩固，不必刻意多花時間與同儕社交。



表 4-3 不同年級學生休閒參與敘述性統計及變異數分析摘要表

休閒參與量表			一年級學生		二年級學生		三年級學生		F 值
類型	題號	內容	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	
運動 健身 型	A01	游泳與水上活動	1.9796	0.98420	1.9919	1.00806	1.9560	1.07406	2.201
	A02	慢跑	3.2347	1.19967	3.0645	1.05724	2.8681	1.11762	
	A03	騎自行車	3.8163	1.26285	3.8145	1.16429	3.4615	1.01443	
	A04	跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)	1.8673	1.00142	1.8468	1.07480	1.7363	0.96419	
	A05	散步	3.6429	1.29432	3.5968	1.26824	3.5055	1.06847	
戶外 遊憩 型	A06	逛街	3.1020	1.23096	3.1613	1.25191	3.1099	1.03763	.679
	A07	爬山、戶外接近大自然	2.4693	1.24523	2.3548	1.27639	2.1758	.99547	
	A08	國內外旅遊	2.4694	1.24523	2.3306	1.22787	2.1319	1.09756	
家庭 社交 型	A09	與家人或朋友烤肉	3.0918	1.14051	3.0484	1.23535	2.8242	1.03916	4.160 * 雪費法事後多重比較: 一年級 > 三年級
	A10	與家人或朋友聚會聊天	3.6837	1.13607	3.5323	1.18552	3.4945	1.17732	
	A11	社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)	3.3163	1.47555	3.1855	1.40479	2.6374	1.32091	
嗜好 娛樂 型	A12	唱歌	2.6837	1.41127	2.8871	1.38052	3.0330	1.44107	.475
	A13	聽音樂(包括廣播)	4.1122	1.15663	4.0323	1.09645	4.2088	.98338	
	A14	作手工藝(如串珠、毛線、等)	2.4286	1.39217	2.1855	1.14314	2.1538	1.07417	
	A15	收集物品(如郵票、卡片、公仔等)	2.4286	1.39217	2.3306	1.34177	2.1868	1.22848	
	A16	繪畫	2.7449	1.33402	2.4677	1.26514	2.2198	1.11357	
總 量 表			2.9222	.63978	2.8644	.70732	2.7315	.53445	2.202

備註: * : p < .05 ** : p < .01 *** : p < .001

資料來源: 本研究整理

4.2.3 不同性別學生於休閒參與之表現及差異

受試者依性別區分為男學生、女學生，經敘述性統計及 T 檢定分析結果如表 4-4 所示。現分述如下：

1. 男學生於休閒參與之表現：

男學生於不同類型的休閒參與平均值高低依序為「家庭社交型」(平均值=3.1607)、 「運動健身型」(平均值= 2.7893)、 「嗜好娛樂型」(平均值= 2.5179)、 「戶外遊憩型」(平均值=2.4881)。再分別於不同的休閒參與類型，依照各題項內容平均數高低排序整理歸納如下：(1)運動健身型平均值最高者為騎自行車，其他依次為散步、慢跑、游泳與水上活動，跳舞最低；(2)戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為爬山、戶外接近大自然，最低者為國內外旅遊；(3)家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為與家人或朋友烤肉，最低者為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)；(4)嗜好娛樂型平均值最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為唱歌、收集物品(如郵票、卡片、公仔等)、繪畫，最低者為作手工藝(如串珠、毛線、等)。

整體來說，男學生於休閒參與量表上得分最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為騎自行車、與家人或朋友聚會聊天、散步、慢跑等。

2. 女學生於休閒參與之表現

女學生於不同類型的休閒參與平均值高低依序為「家庭社交型」(平均值=3.2341)、 「嗜好娛樂型」(平均值= 3.0298)、 「運動健身型」(平均值 = 2.8286)，而「戶外遊憩型」(平均值 =2.5972)則最低。

分別於不同的休閒參與類型，依照各題項內容平均值高低依序整理歸納如下：(1)運動健身型平均值最高者為散步，其他依次為騎自行車、慢跑、

跳舞，游泳與水上活動最低；(2)戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為爬山、戶外接近大自然，最低者為國內外旅遊；(3)家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)，最低者為與家人或朋友烤肉；(4)嗜好娛樂型平均值最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為唱歌、繪畫、作手工藝(如串珠、毛線、等)，最低者為收集物品(如郵票、卡片、公仔等)。

整體來說，女學生於休閒參與量表得分最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為散步、與家人或朋友聚會聊天、騎自行車、逛街、唱歌等。

3. 不同性別學生於休閒參與之差異

以獨立樣本 T 檢定分析不同性別學生於休閒參與整體上及不同參與類型上之差異性，整理敘述如下：(1)不同性別學生在休閒參與總量表上有顯著差異；(2)不同性別學生在「運動健身型」休閒參與上無顯著差異；(3)不同性別學生在「戶外遊憩型」休閒參與上無顯著差異；(4)不同性別學生在「家庭社交型」休閒參與上無顯著差異；(5)不同性別學生在「嗜好娛樂型」休閒參與上有顯著差異。

女生的休閒參與明顯高於男生，而其差異主要是顯現在「嗜好娛樂」類型的休閒參與上。可見女生比男生有較多的休閒參與行為，可能女生較懂得利用休閒參與來調劑身心、減壓，而一般家庭中長輩對於男孩的寄望較高，多會要求男孩花較多的時間念書、補習，相對的減少了男生休閒參與的時間。

表 4-4 不同性別學生休閒參與之敘述性統計及 T 檢定分析摘要表

休閒參與量表			男學生		女學生		t 值
休閒參與類型	題號	內容	平均數	標準差	平均數	標準差	
運動健身型	A01	游泳與水上活動	2.0119	1.04960	1.9379	.98051	
	A02	慢跑	3.0774	1.10522	3.0414	1.15395	
	A03	騎自行車	3.8095	1.13703	3.6000	1.18673	
	A04	跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)	1.6012	.92949	2.0759	1.06120	
	A05	散步	3.4464	1.24660	3.7448	1.17130	
構面總分			2.7893	.67505	2.8800	.72816	-1.143
戶外遊憩型	A06	逛街	2.9762	1.16820	3.3034	1.18042	
	A07	爬山、戶外接近大自然	2.2500	1.23206	2.4414	1.14185	
	A08	國內外旅遊	2.2381	1.21487	2.2414	1.18014	
構面總分			2.4881	.95326	2.6621	.91792	-1.638
家庭社交型	A09	與家人或朋友烤肉	3.0060	1.22106	2.9862	1.07359	
	A10	與家人或朋友聚會聊天	3.5060	1.18875	3.6414	1.14064	
	A11	社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)	2.9702	1.45769	3.1793	1.38779	
構面總分			3.1607	.97471	3.2690	.89261	-1.019
嗜好娛樂型	A12	唱歌	2.5000	1.33583	3.2897	1.37900	
	A13	聽音樂(包括廣播)	4.0000	1.14254	4.2345	1.00010	
	A14	作手工藝(如串珠、毛線、等)	1.8155	.99484	2.7103	1.12372	
	A15	收集物品(如郵票、卡片、公仔等)	2.1786	1.32376	2.4828	1.31288	
	A16	繪畫	2.0952	1.15421	2.9310	1.22845	
構面總分			2.5179	.74940	3.1297	.72477	-7.312***
總量表總分			2.7176	.64144	2.9901	.61386	-3.822***

備註: * : p<.05 ** : p<.01 *** : p<.001

資料來源:本研究整理

4.2.4 不同家庭背景學生於休閒參與之表現及差異

受試者依家庭背景區分為弱勢家庭學生、非弱勢家庭學生，經敘述性統計及 T 檢定分析結果如表 4-5 所示。現分述如下：

1. 弱勢家庭學生於休閒參與之表現

弱勢家庭學生於不同類型的休閒參與平均值高低依序為「家庭社交型」(平均值=3.1493)、「運動健身型」(平均值=2.8312)、「嗜好娛樂型」(平均值=2.7792)、「戶外遊憩型」(平均值=2.4762)。再分別於不同的休閒參與類型，依照各題項內容平均值高低依序整理歸納如下:(1)運動健身型平均值最高者為騎自行車，其他依次為散步、慢跑、游泳與水上活動，跳舞最低；(2)戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為爬山、戶外接近大自然，最低者為國內外旅遊；(3)家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)，最低者為與家人或朋友烤肉；(4)嗜好娛樂型平均值最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為唱歌、繪畫、收集物品(如郵票、卡片、公仔等)，最低者為作手工藝(如串珠、毛線……等)。

整體來說，弱勢家庭學生於休閒參與總量表上，得分最高者為聽音樂(包括廣播)，其次依序為騎自行車、散步、與家人或朋友聚會聊天等。

2. 非弱勢家庭學生於休閒參與的表現

非弱勢家庭學生於不同類型的休閒參與平均值高低依序為「家庭社交型」(平均值=3.2704)、「運動健身型」(平均值=2.8314)、「嗜好娛樂型」(平均值=2.8226)、「戶外遊憩型」(平均值=2.6583)。再分別於不同的休閒參與類型中，依照各題項內容平均值高低依序整理歸納如下:(1)運動健身型平均值最高者為騎自行車，其他依次為散步、慢跑、游泳與水上活動、跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)；(2)戶外遊憩型平均值最高者為逛街，次之為爬山、戶外接近大自然、國內外旅遊最低；(3)家庭社交型平均值最高者為與家人或朋友聚會聊天，次之為社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)，與家人或朋友烤肉最低；(4)嗜好娛樂型平均值最高者

為聽音樂(包括廣播)，其他依序為唱歌、繪畫、收集物品(如郵票、卡片、公仔等)，最低者為作手工藝(如串珠、毛線……等)。

整體來說，非弱勢家庭學生於休閒參與總量表上，得分由高而低依序為聽音樂(包括廣播)、與家人或朋友聚會聊天、騎自行車、散步等。

3.不同家庭背景學生於休閒參與之差異

以獨立樣本 T 檢定分析不同家庭背景學生於休閒參與總量表及其四種不同參與類型上之差異，檢定結果整理敘述如下：(1)弱勢與非弱勢家庭學生在休閒參與總量表上無顯著差異；(2)弱勢與非弱勢家庭學生在「運動健身型」休閒參與上無顯著差異；(3)弱勢與非弱勢家庭學生在「戶外遊憩型」休閒參與上無顯著差異；(4)弱勢與非弱勢家庭學生在「家庭社交型」休閒參與上無顯著差異；(5)弱勢與非弱勢家庭學生在「嗜好娛樂型」休閒參與上無顯著差異。

表 4-5 不同家庭背景學生休閒參與敘述性統計及 T 檢定摘要表

休 閒 參 與 量 表			弱勢家庭學生		非弱勢家庭學生		t 值
類型	題號	內 容	平均數	標準差	平均數	標準差	
運動 健身 型	A01	游泳與水上活動	1.9221	0.96699	2.0314	1.06392	
	A02	慢跑	2.9935	1.08764	3.1258	1.16240	
	A03	騎自行車	3.8247	1.17230	3.6038	1.14747	
	A04	跳舞(含現代舞、韻律、瑜珈等)	1.7792	.95141	1.8616	1.08195	
	A05	散步	3.6364	1.25671	3.5346	1.18418	
構 面 總 分			2.8312	.69738	2.8314	.70568	-0.004
戶外 遊憩 型	A06	逛街	3.1688	1.19807	3.0881	1.17130	
	A07	爬山、戶外接近大自然	2.1818	1.09388	2.4906	1.26725	
	A08	國內外旅遊	2.0779	1.11749	2.3962	1.25294	
構 面 總 分			2.4762	.88795	2.6583	.98151	-1.719
家庭 社交 型	A09	與家人或朋友烤肉	2.9221	1.10573	3.0692	1.19662	
	A10	與家人或朋友聚會聊天	3.5130	1.18397	3.6226	1.15111	
	A11	社團活動(例如參加棋藝社、教會活動等)	3.0130	1.43252	3.1195	1.42476	
構 面 總 分			3.1494	.93044	3.2704	.94368	-1.143
嗜好 娛樂 型	A12	唱歌	2.8442	1.41019	2.8868	1.41413	
	A13	聽音樂(包括廣播)	4.2013	1.07485	4.0189	1.08774	
	A14	作手工藝(如串珠、毛線、等)	2.1169	1.11407	2.3396	1.16831	
	A15	收集物品(如郵票、卡片、公仔等)	2.2338	1.34209	2.4025	1.30781	
	A16	繪畫	2.5000	1.28973	2.4654	1.23134	
構 面 總 分			2.7792	.79085	2.8226	.80635	-0.481
總 量 表 總 分			2.8080	.63300	2.8785	.65147	-0.971

資料來源:本研究整理

4.3 休閒阻礙之分析

本節主要目的是分析全體受試者及不同人口變項(年級、性別、家庭背景)於休閒阻礙及其不同構面之表現情形，並驗證研究假設 H1.2 是否成立。

4.3.1 全體受試者於休閒阻礙之表現

將 313 份有效問卷回收後，休閒阻礙量表資料經敘述性統計分析結果如表 4-6 所示。不同的休閒阻礙構面平均值高低依序為「結構性阻礙」（平均值=2.7460）、「人際阻礙」（平均值 = 2.1438）、「個人內在阻礙」（平均值=1.9832）。再分別於不同的休閒阻礙分構面，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下：(1) 在「個人內在阻礙」構面中，以「我本身對於參加休閒活動並不熱衷」阻礙最大，其次依序為「我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動」、「我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動」，而「我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動」阻礙最小；(2) 在「人際阻礙」構面中，則以「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」、「我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加」，而「我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動」阻礙最小；(3) 在「結構性阻礙」構面中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」，而「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」阻礙最小。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分高低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」等。

表 4-6 有效問卷休閒阻礙敘述性統計摘要表

構面	題號	內容	平均數	標準差	構面平均數
個人內在阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	2.1150	.99011	1.9832
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動	1.9361	.92112	
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動	1.8498	.96732	
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動	2.0319	1.05886	
人際阻礙	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加	2.1150	1.03753	2.1438
	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動	2.1789	1.12207	
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動	2.2780	1.19826	
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動	2.0032	1.07267	
結構性阻礙	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動	2.9297	1.28159	2.7460
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與	2.8466	1.19914	
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動	2.7093	1.16650	
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加	2.4984	1.19862	

資料來源:本研究整理

4.3.2 不同年級學生於休閒阻礙之表現及差異

受試者依不同年級區分為一年級、二年級、三年級學生，經敘述性統計及變異數分析結果如表 4-7 所示。現分述如下：

1. 一年級學生於休閒阻礙之表現

一年級學生於休閒阻礙各構面之平均值高低依序為「結構性阻礙」(平均值=2.7857)、 「人際阻礙」(平均值= 2.0179)、 「個人內在阻礙」(平均值=1.8240)。再分別於不同的休閒阻礙構面中，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下:(1) 在「個人內在阻礙」構面中，以「我本身對於

參加休閒活動並不熱衷」阻礙最大，其次為「我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動」和「我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動」(兩者平均值相同)，而「我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動」阻礙最小；(2) 在「人際阻礙」構面中，則以「我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加」和「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙並列最大，其次為「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」，而「我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動」阻礙最小；(3) 在「結構性阻礙」構面中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」，而「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」阻礙最小。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分高低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」、「我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」等。

2. 二年級學生於休閒阻礙之表現

二年級學生於不同的休閒阻礙構面之平均值高低依序為「結構性阻礙」(平均值=2.7319)、 「人際阻礙」(平均值= 2.2097)、 「個人內在阻礙」(平均值=2.1310)。再分別於不同的休閒阻礙構面，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下:(1) 在「個人內在阻礙」中，以「我本身對於參加休閒活動並不熱衷」阻礙最大，其次依序為「我在人群中容易感到不自在，

所以不想參加休閒活動」、「我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動」，而「我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動」阻礙最小；(2) 在「人際阻礙」中，則以「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」、「我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動」，而「我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加」阻礙最小；(3) 在「結構性阻礙」中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」，而「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」阻礙最小。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分高低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」等。

3. 三年級學生於休閒阻礙之表現

三年級學生於不同的休閒阻礙構面之平均值高低依序為「結構性阻礙」(平均值=2.7225)、 「人際阻礙」(平均值=2.1896)、 「個人內在阻礙」(平均值=1.9533)。再分別於不同的休閒阻礙構面，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下:(1) 在「個人內在阻礙」中，以「我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我本身對於參加休閒活動並不熱衷」、「我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動」，

而「我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動」阻礙最小；(2) 在「人際阻礙」中，則以「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」、「我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動」，而「我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加」阻礙最小。(3)在「結構性阻礙」中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」，而「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」阻礙最小。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分由高而低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」等。

4.不同年級學生於休閒阻礙之差異

以 ANOVA 檢定分析不同年級學生於休閒阻礙總量表及其不同構面上之差異，檢定結果整理敘述如下：(1)不同年級學生在休閒阻礙總量表上無顯著差異；(2)不同年級學生在「個人內在阻礙」構面上達顯著差異；(3)不同年級學生在「人際阻礙」構面上無顯著差異；(4)不同年級學生在「結構性阻礙」構面上無顯著差異。

不同年級的國中生在休閒參與遇到的阻礙皆不大，且阻礙的主要來源皆是來自「結構性阻礙，」但一年級學生在「個人內在阻礙」分構面上明顯

低於二年級學生；一年級學生剛從國小進入國中，可能尚未進入尷尬的青春
 期，對於休閒參與的意願、興致，比較不會有青春期不自在或害羞的個
 人感受而導致不想出門的現象；而二年級生由於大部份皆已進入青春
 期，較容易產生種種害羞或不自在的情緒出現，造成一個休閒參與的阻礙因素。

表4-7 不同年級學生休閒阻礙敘述性統計及變異數分析摘要表

休 閒 阻 礙 量 表			一年級學生		二年級學生		三年級學生		F 值
構 面	題 號	內 容	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	
個人 內在 阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	1.9898	1.02036	2.2903	1.02627	2.0110	.87553	4.583* 雪費法 事後多 重比較: 一年級 <二年 級
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動	1.7755	.93644	2.0242	.94106	1.9890	.86274	
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動	1.7551	.97453	1.9919	1.06302	1.7582	.79359	
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動	1.7755	.94739	2.2177	1.15864	2.0549	.98164	
人際 阻礙	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加	2.1633	1.12785	2.1048	1.04234	2.0769	.93370	1.495
	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動	1.9898	1.22260	2.2984	1.22958	2.2198	1.11357	
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動	2.1633	1.15494	2.3226	1.10835	2.3407	1.10775	
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動	1.7551	.98506	2.1129	1.15618	2.1209	1.00924	
結構 性阻 礙	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動	2.8878	1.30726	2.9113	1.28792	3.0000	1.25610	.129
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與	2.8673	1.11815	2.8629	1.28363	2.8022	1.17587	
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動	2.7653	1.19967	2.7419	1.15379	2.6044	1.15354	
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加	2.6224	1.24780	2.4113	1.18261	2.4835	1.16774	
總 量 表			2.2092	.61880	2.3575	.72358	2.2885	.64230	1.347

備註: * : p<.05 ** : p<.01 *** : p<.001 資料來源:本研究整理

4.3.3 不同性別學生於休閒阻礙之表現及差異

受試者依不同性別區分為男學生、女學生，經敘述性統計及 T 檢定分析結果如表 4-8 所示。現分述如下：

1. 男學生於休閒阻礙之表現：

男學生於不同的休閒阻礙構面之平均值高低依序為「結構性阻礙」(平均值=2.7857)、 「人際阻礙」(平均值= 2.0179)、 「個人內在阻礙」(平均值=1.8240)。再分別於不同的休閒阻礙構面中，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下：(1) 在「個人內在阻礙」中，以「我本身對於參加休閒活動並不熱衷」阻礙最大，其次依序為「我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動」、「我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動」，而「我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動」阻礙最小。(2) 在「人際阻礙」中，則以「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」、「我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加」，而「我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動」阻礙最小。(3) 在「結構性阻礙」中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」，而「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」阻礙最小。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分由高而低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，

而不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」等。

2. 女學生於休閒阻礙之表現

女學生於不同的休閒阻礙構面之平均值高低依序為「結構性阻礙」(平均值=2.7397)、 「人際阻礙」(平均值= 2.0793)、 「個人內在阻礙」(平均值=1.9845)。再分別於不同的休閒阻礙構面，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下:(1) 在「個人內在阻礙」中，以「我本身對於參加休閒活動並不熱衷」阻礙最大，其次依序為「我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動」、「我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動」，而「我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動」阻礙最小。(2) 在「人際阻礙」中，則以「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加」、「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」，而「我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動」阻礙最小。(3)在「結構性阻礙」中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次依序為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」，而「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」阻礙最小。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分由高而低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」。

3.不同性別學生於休閒阻礙之差異

以獨立樣本 T 檢定分析不同性別學生於休閒阻礙總量表及其不同構面上之差異，檢定結果整理敘述如下：(1)不同性別學生在休閒阻礙總量表上無顯著差異。(2)不同性別學生在「個人內在阻礙」構面上無顯著差異。(3)不同性別學生在「人際阻礙」構面上無顯著差異。(4)不同性別學生在「結構性阻礙」構面上無顯著差異。

表4-8 不同性別學生休閒阻礙敘述性統計及T檢定分析摘要表

休 閒 阻 礙 量 表			男學生		女學生		T 值
構 面	題號	內 容	平均數	標準差	平均數	標準差	
個人內在 阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	2.1369	1.02031	2.0897	.95683	
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動	1.8869	.90524	1.8276	.92304	
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動	1.8690	1.00632	2.0276	1.05373	
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動	2.0357	1.06604	1.9931	.93909	
構 面 總 分			1.9821	.78800	1.9845	.74548	-0.027
人際阻礙	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加	2.1369	1.09394	2.0897	.97123	
	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動	2.2679	1.28312	2.0759	1.08706	
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動	2.3452	1.19374	2.2000	1.03145	
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動	2.0476	1.15198	1.9517	.97419	
構 面 總 分			2.1994	.93604	2.0793	.79751	1.226
結構性阻 礙	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動	2.8810	1.34836	2.9862	1.20177	
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與	2.8452	1.26201	2.8483	1.12627	
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動	2.6667	1.20710	2.7586	1.11975	
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加	2.6131	1.28523	2.3655	1.07893	
構 面 總 分			2.7515	1.0256	2.7397	.83639	0.112
總 量 表 總 分			2.3023	.74987	2.2678	.57427	0.579

資料來源:本研究整理

4.3.4 不同家庭背景學生於休閒阻礙之表現及差異

受試者依不同家庭背景區分為弱勢家庭學生及非弱勢家庭學生，經敘述性統計及 T 檢定分析結果如表 4-9 所示。現分述如下：

1. 弱勢家庭學生於休閒阻礙之表現

弱勢家庭學生於不同的休閒阻礙構面之平均值高低依序為「結構性阻礙」(平均值=2.7987)、 「個人內在阻礙」(平均值=2.2955)、 「人際阻礙」(平均值= 2.1088)。再分別於不同的休閒阻礙構面，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下：(1)在「個人內在阻礙」構面中，以「我本身對於參加休閒活動並不熱衷」阻礙最大，其次為我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動)；(2)在「人際阻礙」構面中，則以「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙最大，其次為「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」；(3)在「結構性阻礙」構面中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分由高而低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」等。

2. 非弱勢家庭學生於休閒阻礙之表現

非弱勢家庭學生於不同的休閒阻礙構面之平均值高低依序為「結構性阻礙」(平均值=2.6950)、 「人際阻礙」(平均值= 1.9969)、 「個人內在

阻礙」(平均值=1.8616)。再分別於不同的休閒阻礙構面，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下：(1)在「結構性阻礙」構面中，以「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」阻礙最大，其次為「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」；(2)在「個人內在阻礙」構面中，以「我本身對於參加休閒活動並不熱衷」阻礙最大，其次為「我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動」；(3)在「人際阻礙」構面中，以「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」阻礙最大，其次為「我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動」。

以休閒阻礙總量表而言，休閒阻礙得分由高而低依序為「我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與」、「因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動」、「我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加」、「因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動」等。

3.不同家庭背景學生於休閒阻礙之差異

以獨立樣本 T 檢定分析不同家庭背景學生於休閒阻礙及其不同構面上之差異，檢定結果整理敘述如下：(1)弱勢與非弱勢家庭學生在休閒阻礙總量表上有顯著差異；(2)弱勢與非弱勢家庭學生在「個人內在阻礙」構面上有顯著差異；(3)弱勢與非弱勢家庭學生在「人際阻礙」構面上有顯著差異；(4)弱勢與非弱勢家庭學生在「結構性阻礙」構面上無顯著差異。

弱勢及非弱勢家庭學生的休閒參與阻礙不大，但相較於非弱勢家庭來說，不管是在總量表或是構面上，弱勢家庭學生遇到的休閒阻礙皆明顯大於非弱勢家庭學生(只有在「結構性阻礙」構面上的差異不顯著)，且兩類學生皆以「結構性阻礙」構面為休閒參與的最大阻礙，亦即以缺乏交通工

具以及金錢的問題為最大阻礙原因。可見得不論是弱勢家庭或非弱勢家庭，仍存在著經濟層面造成的休閒阻礙，須花費金錢的活動對於大部分家庭來說，是一項增加家裡經濟負擔的事情，也阻斷了學生拓展多元休閒或增加體驗的機會；而交通的便利性不足、大眾交通不夠發達，使得家庭中沒有適合的交通工具又或者家裏雖有交通工具但家長無閒暇時間開車載小孩前往，都可能是造成孩子想參與休閒活動時的阻礙與困擾，尤其對弱勢家庭來說，交通工具、金錢花費的阻礙較非弱勢家庭為大。再者弱勢家庭由於社經地位及經濟上較為弱勢，可能也影響該背景學生比較沒有自信心或容易感到自卑，造成他們在人群中有不自在感，減低了休閒參與的意願。



表4-9 不同家庭背景學生休閒阻礙敘述性統計及T檢定分析摘要表

休閒阻礙量表			弱勢家庭學生		非弱勢家庭學生		T 值
構面	題號	內容	平均數	標準差	平均數	標準差	
個人內在阻礙	B01	我本身對於參加休閒活動並不熱衷	2.3052	1.08663	1.9308	.85031	
	B02	我個性較內向，所以不喜歡參加休閒活動	2.0779	.98041	1.7987	.84028	
	B03	我因為身體狀況不合，所以無法參與休閒活動	1.8766	.97905	1.8239	.95821	
	B04	我在人群中容易感到不自在，所以不想參加休閒活動	2.1753	1.05492	1.8931	1.04694	
構面總分			2.1088	.78274	1.8616	.73436	2.882***
人際阻礙	B05	我因為不懂得參與某項活動時應該具備的技巧，所以不參加	2.2468	1.06833	1.9874	.99357	
	B07	我會因為缺乏同樣興趣的同伴，所以不參與休閒活動	2.3636	1.25671	2.0000	1.11378	
	B08	因為朋友的時間和我無法配合，所以我無法參加休閒活動	2.4416	1.15463	2.1195	1.06951	
	B09	我會因為和朋友、同學的關係不融洽，所以不參加休閒活動	2.1299	1.13011	1.8805	1.00231	
構面總分			2.2955	.93211	1.9969	.79206	3.050***
結構性阻礙	B14	我會因為休閒場所太遠缺乏交通工具前往，所以無法參與休閒活動	2.9675	1.20684	2.8931	1.35287	
	B15	我會因為想要參加的休閒活動花費太貴，所以不參與	2.9481	1.17597	2.7484	1.21681	
	B17	因為家裡有事須要我的幫忙，所以我無法參加休閒活動	2.7273	1.10420	2.6918	1.22707	
	B18	我會因為想要參加的休閒活動需要收取費用，而不參加	2.5519	1.16058	2.4465	1.23579	
構面總分			2.7987	.92358	2.6950	.95825	0.975
總量表總分			2.4010	.68465	2.1845	.63888	2.893***

註： *： $p < .05$ **： $p < .01$ ***： $p < .001$ 資料來源：本研究整理

4.4 休閒滿意度之分析

本節主要目的是分析全體受試者及不同人口變項(年級、性別、家庭背景)於休閒滿意度及其不同構面之表現情形，並驗證研究假設 H1.3 是否成立。

4.4.1 全體受試者於休閒滿意度之表現

將 313 份有效問卷回收後，休閒滿意度量表資料經敘述性統計分析結果如表 4-10 所示。在不同的休閒滿意度構面平均值由高而低依序為「心理教育」(平均值=4.1438)、「體能健康」(平均值=3.8347)、「視覺美感」(平均值=3.6613)。2.再分別於不同的休閒滿意度構面，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下:(1)在「心理教育」構面中，以「從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆」滿意度最高，其次為「透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力」、「參與休閒活動後能讓我拓展視野」等；(2)在「體能健康」構面中，則以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」、「我的休閒活動對我的體能具有挑戰性」等；(3)在「視覺美感」構面中，以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高，其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」、「我參與的休閒活動是有美感的」等。

以休閒滿意度總量表而言，休閒滿意度得分高低依序為「從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆」、「透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力」、「參與休閒活動後能讓我拓展視野」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」等。

表 4-10 有效問卷休閒滿意度敘述性統計摘要表

構面	題號	內容	平均數	標準差	構面平均數
心理教育	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心	3.9649	.85600	4.1438
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感	4.0958	.82261	
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力	4.2013	.83651	
	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野	4.2173	.81104	
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解	4.0607	.85831	
	C13	從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆	4.2428	.82731	
	C14	透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力	4.2236	.88133	
體能健康	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性	3.7412	1.06223	3.8347
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓	3.8562	.97489	
	C19	進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復	3.7029	.97955	
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康	4.0383	.94655	
視覺美感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的	3.8530	.90448	3.6613
	C22	我參與的休閒活動是有美感的	3.5942	.92935	
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的	3.6837	.89099	
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的	3.5144	1.00986	

資料來源:本研究整理

4.4.2 不同年級學生於休閒滿意度之表現及差異

受試者依不同年級區分為一年級、二年級、三年級學生，經敘述性統計及變異數分析結果如表 4-11 所示。現分述如下：

1. 一年級學生於休閒滿意度之表現

一年級學生在不同的休閒滿意度構面平均值高低依序為「心理教育」構面(平均值= 4.1691)、 「體能健康」構面(平均值= 3.9133)、 「視覺美感」構面(平均值=3.6148)。再分別於不同的休閒滿意度構面中，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下：(1)在「心理教育」構面中，以題

項「參與休閒活動後能讓我拓展視野」滿意度最高，其次為「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」；(2)在「體能健康」構面中，則以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」、「我的休閒活動對我的體能具有挑戰性」；(3)在「視覺美感」構面中，以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高，其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」等。

以休閒滿意度總量表而言，休閒滿意度得分高低依序為「參與休閒活動後能讓我拓展視野」、「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」等。

2. 二年級學生於休閒滿意度之表現

二年級學生在不同的休閒滿意度構面平均值高低依序為「心理教育」(平均值= 4.0806)、「體能健康」(平均值= 3.7702)、「視覺美感」(平均值=3.6714)。再分別於不同的休閒滿意度構面中，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下:(1)在「心理教育」構面中，以「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」滿意度最高，其次為「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」等；(2)在「體能健康」構面中，則以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」、「我的休閒活動對我的體能具有挑戰性」；在(3)在「視覺美感」構面中，以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高，其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」、「我參與的休閒活動是有美感的」等。

以休閒滿意度總量表而言，休閒滿意度得分高低依序為「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」、「從事休閒活動時，讓我感覺到身

心獲得放鬆」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」、「參與休閒活動後能讓我拓展視野」等。

3. 三年級學生於休閒滿意度之表現

三年級學生在不同的休閒滿意度構面平均值高低依序為「心理教育」(平均值= 4.2025)、「體能健康」(平均值= 3.8379)、「視覺美感」(平均值=3.6978)。再分別於不同的休閒滿意度構面中，依各題項內容的平均數高低排序整理歸納如下：(1)在「心理教育」構面中，以「參與休閒活動後能讓我拓展視野」滿意度最高，其次為「從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」等；(2)在「體能健康」構面中，則以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」、「進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復」等；(3)在「視覺美感」構面中，以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高，其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」、「我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的」等。

以休閒滿意度總量表而言，休閒滿意度得分高低依序為「參與休閒活動後能讓我拓展視野」、「從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」、「透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力」等。

4. 不同年級學生於休閒滿意度之差異

以 ANOVA 檢定分析不同年級學生於休閒滿意度總量表及其不同構面上之差異，檢定結果整理敘述如下(1)不同年級學生於休閒滿意度總量表上無顯著差異。(2)不同年級學生於「心理教育」構面上無顯著差異。(3)不同年級學生於「體能健康」構面上無顯著差異。(4)不同年級學生於「視覺美感」構面上無顯著差異。

表 4-11 不同年級學生休閒滿意度敘述性統計及變異數分析摘要表

休 閒 滿 意 度 量 表			一年級學生		二年級學生		三年級學生		F 值
構 面	題 號	內 容	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	
心理 教育	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心	4.0510	.84185	3.8629	.91362	4.0110	.78166	.970
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感	4.0918	.86259	4.0645	.85294	4.1429	.73894	
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力	4.2449	.88587	4.1210	.83220	4.2637	.78649	
	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野	4.2857	.81228	4.0968	.87809	4.3077	.69430	
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解	4.0510	.87782	4.0161	.88330	4.1319	.80566	
	C13	從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆	4.2653	.87991	4.1855	.85888	4.2967	.72256	
	C14	透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力	4.1939	.95958	4.2177	.88860	4.2637	.78649	
體能 健康	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性	3.8878	1.10185	3.6694	1.07236	3.6813	.99866	.799
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓	3.9592	1.04456	3.7823	.93322	3.8462	.95363	
	C19	進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復	3.7245	1.03327	3.6613	.92734	3.7363	.99817	
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康	4.0816	1.01203	3.9677	.94512	4.0879	.87748	
視覺 美感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的	3.8469	.92337	3.8790	.95927	3.8242	.81094	.293
	C22	我參與的休閒活動是有美感的	3.5102	.88801	3.6935	.87585	3.5934	.93069	
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的	3.6327	.94583	3.6613	.96177	3.7253	.85720	
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的	3.4694	1.08603	3.4516	.97409	3.6484	.97038	
總 量 表			3.9531	.60363	3.8887	.62946	3.9707	.57005	.563

資料來源:本研究整理

4.4.3 不同性別學生於休閒滿意度之表現及差異

受試者依不同性別區分為男學生、女學生，經敘述性統計及 T 檢定分析結果如表 4-12 所示。現分述如下：

1. 男學生於休閒滿意度之表現

男學生在不同的休閒滿意度構面平均值高低依序為「心理教育」(平均值= 4.1241)、「體能健康」(平均值= 3.9315)、「視覺美感」(平均值=3.6369)。再分別於不同的休閒滿意度構面中，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下：(1)在「心理教育」構面中，以「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」滿意度最高，其次為「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」、「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」等；(2)在「體能健康」構面中，則以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」、「我的休閒活動對我的體能具有挑戰性」等；(3)在「視覺美感」構面中，以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高，其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」、「我參與的休閒活動是有美感的」等。

以休閒滿意度總量表而言，休閒滿意度得分高低依序為「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」、「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」、「從事休閒活動讓我有覺得有成就感」等。

2. 女學生於休閒滿意度之表現

女學生在不同的休閒滿意度構面平均值高低依序為「心理教育」(平均值= 4.1665)、「體能健康」(平均值= 3.7224)、「視覺美感」(平均值=3.6897)。

再分別於不同的休閒滿意度構面中，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下：(1)在「心理教育」構面中，以「參與休閒活動後能讓我拓展視野」滿意度最高，其次為「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」、「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」；(2)在「體能健康」構面中，則以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」、「進行休閒活動後，我感覺到體力得

以恢復」；(3)在「視覺美感」構面中，以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高，其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」、「我參與的休閒活動是有美感的」。

以休閒滿意度總量表而言，休閒滿意度得分高低依序為「參與休閒活動後能讓我拓展視野」、「從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆」、「透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」等。

3.不同性別學生於休閒滿意度之差異

以獨立樣本T檢定分析不同性別學生於休閒滿意度總量表及其不同構面上之差異，檢定結果整理敘述如下(1)不同性別學生在「休閒滿意度」總量表上無顯著差異。(2)不同性別學生在「心理教育」構面上無顯著差異。(3)不同性別學生在「體能健康」構面上有顯著差異。(4)不同性別學生在「視覺美感」構面上無顯著差異。

男、女學生在整體的休閒滿意度上差異不大，但女學生在「體能健康」方面獲得的滿意度明顯低於男學生。女生對於休閒參與的最主要目的通常不在鍛鍊身體肌肉或是強健身心，而是在於拓展視野、紓解壓力、調劑身心等；而男學生在剛升上國中階段時通常個子都不高、甚至有一部分比女學生矮，男學生會希望自己能長得更高大、擁有良好體魄。因此男學生對於能提升體能、促進健康方面上獲得的滿意度相對於女學生高。

表4-12 不同性別學生休閒滿意度敘述性統計及T檢定分析摘要表

休 閒 滿 意 度 量 表			男 學 生		女 學 生		T 值
構 面	題 項	內 容	平 均 數	標 準 差	平 均 數	標 準 差	
心理 教育	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心	3.9881	.88898	3.9379	.81837	
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感	4.0952	.83514	4.0966	.81073	
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力	4.2083	.87448	4.1931	.79317	
	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野	4.1429	.89098	4.3034	.70044	
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解	4.0000	.92212	4.1310	.77509	
	C13	從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆	4.2321	.84749	4.2552	.80605	
	C14	透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力	4.2024	.89950	4.2483	.86226	
構 面 總 分			4.1241	.71515	4.1665	.61492	-.557
體能 健康	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性	3.8571	1.08493	3.6069	1.02264	
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓	4.0060	.94455	3.6828	.98392	
	C19	進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復	3.7738	.97085	3.6207	.98650	
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康	4.0893	.91449	3.9793	.98227	
構 面 總 分			3.9315	.82472	3.7224	.84065	2.217 *
視 覺 美感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的	3.8274	.94138	3.8828	.86203	
	C22	我參與的休閒活動是有美感的	3.5714	.95761	3.6207	.89806	
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的	3.6250	.92009	3.7517	.85416	
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的	3.5238	1.04939	3.5034	.96555	
構 面 總 分			3.6369	.79048	3.6897	.73850	-.607
總 量 表			3.9429	.63658	3.9209	.56536	.320

註: *: $p < .05$ **: $p < .01$ ***: $p < .001$ 資料來源:本研究整理

4.4.4 不同家庭背景學生於休閒滿意度之表現及差異

受試者依不同家庭背景區分為弱勢家庭學生、非弱勢家庭學生，經敘述性統計及T檢定分析結果如表4-13所示。現分述如下：

1. 弱勢家庭學生於休閒滿意度之表現

弱勢家庭學生在不同的休閒滿意度構面平均值高低依序為「心理教育」(平均值= 4.1160)、「體能健康」(平均值= 3.8231)、「視覺美感」(平均值=3.6429)。再分別於不同的休閒滿意度構面中，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下：(1)在「心理教育」構面中以「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」滿意度最高，其次為「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」；(2)在「體能健康」構面中，則以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」、「我的休閒活動對我的體能具有挑戰性」；(3)在「視覺美感」構面中，以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高，其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」、「我參與的休閒活動是有美感的」。

以休閒滿意度總量表而言，休閒滿意度得分高低依序為「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」、「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」、「參與休閒活動後能讓我拓展視野」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」等。

2.非弱勢家庭學生於休閒滿意度之表現

非弱勢家庭學生在不同的休閒滿意度構面平均值高低依序為「心理教育」構面(平均值= 4.1707)、「體能健康」構面(平均值= 3.8459)、「視覺美感」構面(平均值=3.6792)。再分別於不同的休閒滿意度構面中，依各題項內容的平均值高低排序整理歸納如下：(1)在「心理教育」構面中，以「參與休閒活動後能讓我拓展視野」滿意度最高，其次為「從事休閒活動時，讓我感覺到身心獲得放鬆」、「透過休閒活動的進行，可以排解抒發我心理的壓力」等；(2)在「體能健康」構面中，以「我的休閒活動幫助我保持健康」滿意度最高，其次為「透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓」。

樓」、「進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復」等;(3)在「視覺美感」構面中,以「我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的」滿意度最高,其次為「我參與的休閒活動環境是美麗的」、「我參與的休閒活動是有美感的」等。

以休閒滿意度總量表而言,休閒滿意度得分高低依序為「參與休閒活動後能讓我拓展視野」、「從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆」、「透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力」、「進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力」、「從事休閒活動讓我有覺得有成就感」等。

3.不同家庭背景學生於休閒滿意度之差異

以獨立樣本 T 檢定分析不同家庭背景學生於休閒滿意度總量表及其不同構面上之差異,檢定結果整理敘述如下:(1)弱勢與非弱勢家庭學生在「休閒滿意度」總量表上無顯著差異。(2)弱勢與非弱勢家庭學生在「心理教育」構面上無顯著差異。(3)弱勢與非弱勢家庭學生在「體能健康」構面上無顯著差異。(4)弱勢與非弱勢家庭學生在「視覺美感」構面上無顯著差異。

表4-13 不同家庭背景學生休閒滿意度敘述性統計及T檢定分析摘要表

休 閒 滿 意 度 量 表			弱勢家庭學生		非弱勢家庭學生		T 值
構 面	題 號	內 容	平均數	標準差	平均數	標準差	
心理 教育	C02	從事休閒活動會讓我有擁有自信心	3.9026	.84613	4.0252	.86383	
	C03	從事休閒活動讓我有覺得有成就感	4.0649	.81389	4.1258	.83243	
	C04	進行休閒活動時我能應用到不同的技巧跟能力	4.1688	.86171	4.2327	.81283	
	C05	參與休閒活動後能讓我拓展視野	4.1753	.81756	4.2579	.80516	
	C07	透過我的休閒活動可以增進自我了解	4.0584	.88736	4.0629	.83200	
	C13	從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆	4.2338	.80677	4.2516	.84919	
	C14	透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力	4.2078	.86073	4.2390	.90329	
構 面 總 分			4.1160	.67832	4.1707	.66259	-.722
體能 健康	C17	我的休閒活動對我的體能具有挑戰性	3.7532	1.0984	3.7296	1.02923	
	C18	透過休閒活動能鍛鍊我的體能更上一層樓	3.8636	.99717	3.8491	.95592	
	C19	進行休閒活動後,我感覺到體力得以恢復	3.6623	.95808	3.7421	1.00135	
	C20	我的休閒活動幫助我保持健康	4.0130	.97677	4.0629	.91876	
構 面 總 分			3.8231	.86835	3.8459	.80877	
視覺 美感	C21	我參與休閒活動的地點其週遭環境是整潔的	3.7987	.93850	3.9057	.86998	-.241
	C22	我參與的休閒活動是有美感的	3.5519	.93615	3.6352	.92382	
	C23	我參與的休閒活動環境是美麗的	3.7078	.91413	3.6604	.87026	
	C24	我參與休閒活動的場所或環境是經過精心設計的	3.5130	.97844	3.5157	1.04249	
構 面 總 分			3.6429	.77273	3.6792	.76158	
總 量 表			3.9117	.61889	3.9530	.59000	-.605

資料來源:本研究整理

4.5 性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對休閒滿意度之預測力

為了瞭解性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對於休閒滿意度之相關性及影響，現將性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項設為自變項，以休閒滿意度變項為依變項，進行多元迴歸分析，以驗證研究假設 H2 是否成立。

在進行迴歸分析之前，由於自變數間可能存有共線性的問題，因此本研究使用 VIF (Variance Inflation Factor)方式檢測，VIF 中文名稱為「變異數膨脹係數」，通常 VIF 值 >4 時，此自變項即可能與其他自變項之間有高度的線性重合(Vaske, 2008)。檢視結果發現，各個自變數的 VIF 值均在 1-2 之間，故相關性並不顯著，無共線性的問題。接著將性別變項、家庭背景變項、休閒參與四個類型及休閒阻礙三個構面設為自變項，休閒滿意度設為依變項，進行逐步迴歸分析，以瞭解性別、家庭背景、休閒參與種類及休閒阻礙變項對於「休閒滿意度」之預測力，結果顯示模型配適度良好，如表 4-14，顯示具有相當的預測力，調整過後的 R 平方值為 0.187。由分析中可知：1. 性別變項對於休閒滿意度沒有顯著預測力；2. 家庭背景變項對於休閒滿意度沒有顯著預測力；3. 休閒參與四種類型中，只有「戶外遊憩型」活動對休閒滿意度有顯著預測力($\beta = 0.167^*$)，且 β 係數為正值，顯示對於休閒滿意度具有正面影響；4. 休閒阻礙三個構面中，「個人內在阻礙」、「人際阻礙」兩個構面對休閒滿意度均有明顯預測力，其中以「人際阻礙」的 β 係數較大($\beta = -0.235^{***}$)，而「個人內在阻礙」的 β 係數次之($\beta = -0.146^*$)；可見在「人際阻礙」對於休閒滿意度具有最大的預測力，「個人內在阻礙」次之，且這兩個 β 係數均為負值，顯示對於休閒滿意度均具有負面影響。

表 4-14 性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對於休閒滿意度之迴歸分析摘要表

模式	平方和	df	平均平方和	F	顯著性		
迴歸	23.667	9	2.630	8.846***	.000		
殘差	90.071	303	.297				
總數	113.738	312					
係 數							
	未標準化係數		標準化係數	t	顯著性	共線性統計量	
	B之估計值	標準誤差	Beta 分配			允差	VIF
(常數)	3.852	.210		18.350	.000		
性別	.091	.068	.076	1.343	.180	.826	1.211
家庭背景	.059	.063	.049	.924	.356	.947	1.056
運動健身型	.045	.060	.052	.757	.450	.544	1.839
戶外遊憩型	.108	.045	.167	2.395*	.017	.535	1.870
家庭社交型	.027	.040	.042	.667	.505	.671	1.490
嗜好娛樂型	.043	.051	.056	.839	.402	.577	1.733
個人內在阻礙	-.115	.049	-.146	-2.324*	.021	.663	1.508
人際阻礙	-.162	.044	-.235	-3.641***	.000	.630	1.587
結構性阻礙	-.012	.036	-.019	-.332	.740	.811	1.234
自變項:性別、家庭背景、休閒參與四個種類及休閒阻礙三個構面							
依變項:休閒滿意度							
*: p<.05 **: p<.01 ***: p<.001							
調整過後的R平方值為0.187							

資料來源:本研究整理

由於一般家庭父母平時忙於工作，帶著孩子出遊機會不多，尤其是弱勢家庭，可能因沒有父母陪伴、或家庭經濟不寬裕，學生能夠到外地遊憩的機會並不多。因此對於學生來說，能夠參加「戶外遊憩類型」的休閒活動是一件令人感到興奮，滿足的事，能參與越多就得到越多的滿足感。

當學生在求學階段時，通常都很需要同儕的接受及陪伴，尤其是在尷尬的青春階段，單獨一人處在群體中時，容易感到不自在或孤獨感，若沒有朋友的陪同與鼓勵，或是本身因個人、家庭因素而感到沒有信心、自卑，這些往往都會降低學生休閒參與的興致與意願。

第五章 結論與建議

本章將第四章統計及分析所得到的結果與發現做成結論，並提出具體可行建議，以作為教育、輔導及進一步研究的參考。

5.1 結論

1. 本研究假設驗證結果如表 5-1。

表 5-1 研究假設驗證表

研究假設	研究結果
H1：不同人口變項在休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意度上有顯著差異	部分成立
H1.1：不同人口變項在休閒參與上有顯著差異	部分成立
H1.1-1：不同年級學生在休閒參與上有顯著差異	不成立
H1.1-2：不同性別學生在休閒參與上有顯著差異	成立
H1.1-3：不同家庭背景學生在休閒參與上有顯著差異	不成立
H1.2：不同人口變項在休閒阻礙上有顯著差異	部分成立
H1.2-1：不同年級學生在休閒阻礙上有顯著差異	不成立
H1.2-2：不同性別學生在休閒阻礙上有顯著差異	不成立
H1.2-3：不同家庭背景學生在休閒阻礙上有顯著差異	成立
H1.3：不同人口變項在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
H1.3-1：不同年級學生在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
H1.3-2：不同性別學生在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
H1.3-3：不同家庭背景學生在休閒滿意度上有顯著差異	不成立
H2：性別、家庭背景、休閒參與及休閒阻礙變項對休閒滿意度有顯著影響	部分成立
H2.1：性別變項對休閒滿意度有顯著影響	不成立
H2.2：家庭背景變項對休閒滿意度有顯著影響	不成立
H2.3：休閒參與變項對休閒滿意度有顯著影響	成立
H2.4：休閒阻礙變項對休閒滿意度有顯著影響	成立

資料來源：本研究整理

2.本研究結論歸納如下：

(1)弱勢家庭學生在休閒參與上略低於非弱勢家庭學生，但無明顯差異，最常從事的休閒類型是「家庭社交型」，其次是「運動健身型」，最常參與的活動是聽音樂(包括廣播)，其次為騎自行車、散步、與家人或朋友聚會聊天等，與非弱勢家庭學生的表現大致相同，顯示國中生對於休閒參與的興趣、嗜好或參與次數，不因家庭背景的不同而有明顯差異。

(2)在休閒阻礙上，弱勢家庭學生的休閒阻礙上並不大，但相較於非弱勢家庭學生來說，明顯高於非弱勢家庭學生。就阻礙的三個構面上來看，弱勢家庭學生遇到的阻礙大小依序為「結構性阻礙」、「個人內在阻礙」、「人際阻礙」，而非弱勢家庭學生則是「結構性阻礙」、「人際阻礙」、「個人內在阻礙」，兩者略有不同，可能弱勢家庭學生由於其家庭的社會、經濟地位相較弱勢，容易於人群或團體中感到自信不足與不自在，因此「個人內在阻礙」是弱勢家庭學生休閒阻礙的第二大阻礙，而非弱勢家庭學生則是排在第三大阻礙；兩背景學生遇到的最大阻礙構面都是「結構性阻礙」，原因包括缺乏交通工具、休閒參與時需要花費及家裡有事需要幫忙等，尤其弱勢家庭普遍存在著經濟、文化上的弱勢，家裡可能沒有適合的交通工具，又或者家裏雖有交通工具但家長無閒暇時間可開車載小孩前往等因素，這些都可能是造成弱勢家庭學生想參與休閒活動時的阻礙與困擾。

(3)在休閒滿意度上，弱勢家庭學生於休閒參與時獲得的滿意度大致良好，以三個構面來說依序是「心理教育」、「體能健康」、「視覺美感」，其中最大的休閒滿意度項目是「從事休閒活動時,讓我感覺到身心獲得放鬆」，其次為「透過休閒活動的進行,可以排解抒發我心理的壓力」、「參與休閒活動後能讓我拓展視野」等，與非弱勢家庭學生的休閒滿意度表現大致相同。可見不論是弱勢或非弱勢家庭學生均有各種的壓力來源，需要藉由休

閒參與過程獲得的滿足感來放鬆身心、紓解種種如課業要求、同儕認同等壓力，而現今社會的多元化及資訊的充斥、發達，使得拓展視野亦成為學生休閒參與時獲得的主要滿足感來源之一。

(4)學生參與「戶外遊憩型」休閒活動越多，對休閒的滿意度感受也越高，可見大部分學生參加戶外遊憩活動時，都能感受到正面、滿足的感受，但由於種種因素，如交通工具、金錢花費、家裡需要幫忙等等這些因素的阻礙，使得學生最少參與此類休閒活動。另一方面，國中生參與休閒時遇到的阻礙越多，對休閒的滿意度感受則相反越低，其中以人際阻礙及個人內在阻礙對於休閒滿意度有明顯的負向影響。可見得學生在休閒參與上很重視同儕及朋友的共同參與，沒有同儕、朋友的陪伴使學生降低了休閒參與帶來的滿足感；而個人本身的內在因素，如在人群中感到不自在、身體狀況不合適等，也降低了滿意度感受。

5.2 建議

1. 社區提供專車接送服務

由於有的休閒活動辦理地點離家較遠，國中生可能由於無家長接送、對公車路線不熟悉、公車班次稀少或無單獨搭公車經驗等，而成為無法前往或放棄的原因，因此建議社區機關或團體辦理相關活動時，能提供免費專車給偏鄉或遠途的學生搭乘。

2. 以學校面來配合

很多學校第八節課時間通常都是安排學科教學，但大部分學生上了整天的課下來已經疲憊，第八節還繼續上學科如國文、英文、數學、社會、自然，這些填鴨式教育讓學生感到讀書是一件無趣的事情，也造成很多學生無法培養自主學習的習慣，建議學校聘請相關專業人士在第八堂課安排休閒性的課程，如各項運動、樂器演奏、手工藝製作、跳舞、唱歌、刊物製

作……等，除了可放鬆一整天的學習壓力，對於需要同儕陪伴、或個人容易感到不自在的學生來說，由於在校有同學好友的共同參與，大大減少了休閒參與的阻礙，尤其對於弱勢家庭學生來說，也大大減低了交通問題、及金錢方面的休閒阻礙。

3. 教師的配合

教師於日常上課時可以將休閒教育融入各科領域，例如介紹各種休閒活動種類、休閒活動須具備那些技能、引導學生利用休閒活動培養正確生活態度並調劑身心……等，並鼓勵學生多方嘗試、多多參與，學生於參與過程中，不僅可收到休閒活動帶來的好處、找到自己的興趣，還透過活動與人接觸、溝通甚或合作，增進人際及社會關係。



參 考 文 獻

一、中文部份

1. 丁秋娟(2003)，臺北縣國中學生休閒活動之研究—以三重區為例，臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
2. 文崇一(1981)，青年工人之休閒問題，社會變遷中的青少年問題研討會論文專輯，1期，243-259頁。
3. 李孟蓉(2014)，台中市賴厝國小六年級學童休閒活動調查研究，國立臺東大學文化資源與休閒產業學系碩士論文。
4. 李化愚(1997)，面對貧窮的孩子，現代教育論壇，3期，185-188頁。
5. 李應觀(2003)，雲林地區有無犯罪少年之隔代教養知覺與衝突之比較研究，嘉義國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文
6. 吳珩潔(2001)，大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
7. 吳清山(2004)，外籍新娘子女教育問題及其因應策略，師友月刊，441期，6-12頁。
8. 吳雅玲(2004)，新台灣之子的學前教育契機，師友月刊，441期，13-16頁。
9. 巫佩娟(2014)，臺東縣國小高年級學童休閒參與與情緒智力之研究，國立臺東大學文化資源與休閒產業學系碩士論文。
10. 呂淑菁(2013)，高雄市國小一般智能資賦優異學生休閒活動參與類型、休閒阻礙與休閒無聊感之研究，國立屏東教育大學碩士論文。
11. 呂有仁(2006)，嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究，國立中正大學運動與休閒教育所碩士論文。

12. 林淑惠(2010), 大一學生休閒滿意度量表之模式驗證及研究：以台中縣市五所大學為例, 全球心理衛生E學刊, 1卷2期, 15-33頁。
13. 林淑惠(2012), 父母婚姻關係、教養方式、個體休閒滿意度與大學生幸福感之相關探討—以臺中市六所大專院校為例, 臺中教育大學學報：人文藝術類 26卷1期, 99-122頁。
14. 林炳煌(2011), 婚姻移民女性休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之研究—以嘉義縣為例, 國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班碩士學位論文。
15. 林晏州(1984), 父母與子女觀點探討家庭休閒活動與家庭生活滿意度關係之研究, 戶外遊憩研究, 17卷3期, 1-18頁。
16. 姚立德(2011), 探討新北市國小高年級新住民子女休閒活動類型與休閒阻礙之關係, 臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班論文。
17. 翁毓秀(1995), 單親家庭問題與處遇策略, 社區發展季刊, 69期, 158-169頁。
18. 夏曉鶯(2000), 「資本國際化下的國際婚姻——以台灣的“外籍新娘”現象為例」, 台灣社會研究季刊, 39期, 45-92頁。
19. 徐明書(2006), 國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究—以臺北縣一所國小為例, 東吳大學碩士論文。
20. 許玉玲(2000), 隔代教養學童的生活世界——一個個案研究, 國立新竹師院國民教育研究所碩士論文。
21. 許瑞陽、趙正敏 & 黃彥翔(2009), 國小學童休閒運動參與及滿意度之研究—以嘉義市某國小為例, 2009年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊, 149-156頁。
22. 許建民 & 高俊雄(2006), 青少年休閒參與動機模式之研究, 大專體育學刊, 8期, 51-63頁。

- 23.連婷治(1998)，台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究，國立新竹教育大學碩士論文。
- 24.連珮君、游曉詩&鍾友涵(2004)，隔代教養家庭，<http://www.npttc.edu.tw/academic/child/3-12-%A4W%BD%D2%A4%BA%AEe/%AEa%AEEx%B1%D0%A8/grandparenting.files/frame.htm#slide0060.htm>。
- 25.張品卉(2008)，高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力之關係研究，國立臺東大學碩士論文。
- 26.張品卉(2008)，高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力之關係研究，國立臺東大學碩士論文。
- 27.張蕙麟(2007)，高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析，嘉大體育健康休閒期刊，2期，102-109頁。
- 28.陳南琦(2003)，青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究，體育學報，34期，201-210頁。
- 29.陳美玲(1996)，從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度，休閒參與及其相關因素，國立中正大學碩士論文。
- 30.陳艷麗(2003)，台南縣市大專教師休閒參與型態休閒活動參與項目滿意度之研究，國立體育學院研究所碩士論文。
- 31.陳淑麗(2005)，二年級國語文補救教學研究-一個長時密集的介入方案，特殊教育研究學刊，33卷2期，25-46頁。
- 32.陳樹城(2002)，國中學生人格傾向休閒活動與學業成就關係之研究，國立高雄師範大學碩士論文。
- 33.曹天瑞(2001)，原住民國中學生休閒活動現況之研究--以宜蘭縣泰雅族學生為例，國立臺灣師範大學公民訓育研究所碩士論文。
- 34.曾瑞真(2005)，弱勢兒童的關懷與輔導，教師天地，137期，28-33頁。
- 35.彭淑華(2008)，不同性別單親家長及其未成年子女福利需求、福利使用

與政策規劃之研究，內政部兒童局委託研究。

- 36.黃中科(1990)，都市在學少年休閒活動之研究：以台中市在學少年為例，東海大學社會工作研究所碩士論文。
- 37.黃文真(1986)，台北市國中學生休閒生活之研究，國立臺灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 38.黃立賢(1996)，專科生休閒興趣相關因素之研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 39.黃木蘭(2004)，為新弱勢族群撒播希望的種籽，師友月刊，441期，20-25頁。
- 40.黃庭芳(2003)，花蓮市職業婦女工作壓力、家庭壓力與休閒阻礙之關係研究，私立大葉大學碩士論文。
- 41.黃德祥(2006)，台灣新住民子女的教育與輔導新課題，教育研究月刊，141期，18-24頁。
- 42.黃啟明(2001)，國民中學高關懷學生休閒參與、休閒阻礙與期望參與之相關研究，體育學報，32期，215-227頁。
- 43.黃秋玉(2005)，臺灣東南亞外籍配偶子女之教育探討，外籍配偶師資培育講義（中冊），181-205頁。
- 44.游顥瑜(2006)，單親家庭福利需求與福利網絡組織的關係研究，國立中正大學社會福利系研究所碩士論文。
- 45.趙元芝(2008)，國中學生網路休閒行為、休閒阻礙與休閒效益之研究-以台中縣立清水國中為例，靜宜大學碩士論文。
- 46.趙善如（2006），家庭資源對單親家庭生活品質影響之探究：以高雄市為例，台大社會工作學刊，13卷109期，111-171頁。
- 47.趙善如(2008)，青少年休閒參與及休閒阻礙—以屏東縣為例，台灣社會

福利學刊，7 卷 1 期，179-223 頁。

48. 蔡榮貴(2006)，老師如何協助班上有學校適應困難之新臺灣之子，研習資訊，23 卷 5 期，21-28 頁。

49. 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。

50. 盧俊傑 (2014)，屏東縣地政機關人員休閒態度與休閒阻礙之研究，國立屏東教育大學碩士論文。

51. 鍾文悌 (2005)，外籍配偶子女學業表現與生活適應之相關研究，國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文。

52. 鍾瓊珠 (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，國立桃園體育學院研究所碩士論文。

53. 簡郁雅 (2004)，家庭休閒之探討，網路社會學通訊期刊第四十二期[線上資料]，來源：<http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/42/42-22.htm>。

54. 藍清淵 (2009)，臺北市國小高年級學童家庭休閒活動與生活適應關係之研究，臺北市立教育大學碩士論文。

55. 顧兆台 (2012)，苗栗縣高中職學生休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究，育達科大學報，30 期，第 75-102 頁。

二、英文部份

1. Andrews, F. M. , & Withey, S. B. (1976) , Social indicators of well-being: Americans' perception of life quality, New York: Plenum.
2. Alexandris, K., & Carroll, B. (1997) , Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. Journal of Leisure Research , 29 (3), 279-299
3. Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980), Measuring leisure satisfaction, Journal of Leisure Research, 12, 20-33.
4. Brown, B. A. , Frankel, B. G. , & Fennell, M. (1991) , Happiness through leisure: The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychology well-being, Journal of Applied Recreation Research, 16, 67-391.
5. Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980) , Measuring leisure satisfaction, Journal of Leisure Research, 12, 20-33.
6. Barker, R.L. (1995) , The Social Work Dictionaryilver Spring, MD : National Association of social Workers.
7. Bradshaw, Jonathan(2006b), A Review of the Comparative Evidence on Child Poverty York, Joseph Rowntree Foundation.
8. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987) , Reconceptualizing barriers to family Leisure, Leisure Sciences, 9, 119-127.
9. Henderson, K.A., & Bialeschki, M.D. (2005) , Leisure and Active Life styles: Reflection, Leisure Sciences, 27, 355-365.
10. Iso-Ahola, S.E., Alien, J.R., & Buttner, K.J. (1982). Experience determinants of leisure satisfaction, Scandinavian Journal of Psychology, 23, 141-146.
11. Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale , Journal of Leisure Research , 22 (1), 1-17.

12.Vries, S. ,& Bruin, A. H. (1996) ,Between real constraints and leisure participation: perceived constraint patterns as link between social-structural conditions and outdoor recreational behavior , Society and Leisure, 19(1), 119-149.

