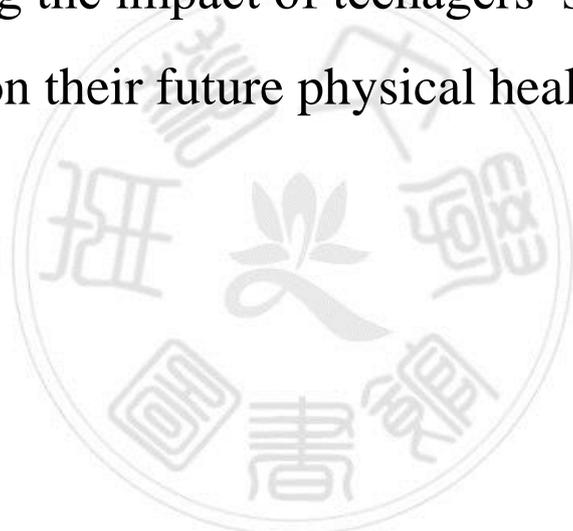


南華大學
文化創意事業管理學系休閒產業碩士班
碩士論文

探討青少年認真休閒對長期身體健康之影響

Assessing the impact of teenagers' serious leisure
on their future physical health



指導教授：崔可欣 博士

研究生：劉士賓

中華民國壹零五年柒月

南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

探討青少年認真休閒對長期身體健康之影響

Assessing the impact of teenagers' serious leisure
on their future physical health

研究生：劉士賓

經考試合格特此證明

口試委員：
蔡清宜
洪喜珍
崔可欣

指導教授：崔可欣

系主任(所長)：楊聰仁

口試日期：中 華 民 國 105 年 6 月 12 日

摘要

本研究旨在探討青少年認真休閒參與對日後個人長期身體健康之影響，是以青少年時期不同階段的五類休閒參與狀況，並對於長期參加上述五類休閒活動後，再以大學一年級階段身體健康的影響程度進行迴歸實證分析。而本研究資料是運用「臺灣青少年成長歷程研究」第 1 階段國一時期的樣本長期追蹤至大學時期的相關調查資料，本研究結果顯示：

- (一) 在研究六種迴歸模型中，較為普遍的發現是參與「運動舞蹈」和「音樂」比賽對大學時期(長期)身體健康有正向影響，而少數模型中「演講作文」及「美術書法」這類的靜態比賽參與和大學時期(長期)身體健康卻有反向關係。
- (二) 在加入個人身體健康及快樂情形以做為控制變數後，參與「運動舞蹈」和「音樂」等比賽對於大學時期(長期)身體健康仍是維持顯著正向影響。
- (三) 「國小高(5、6)年級」認真休閒參與對大學時期身體健康影響最具有正確的預測和指標能力。
- (四) 少數模型曾出現參與「美術書法」及「作文演講」比賽對健康狀況有反向影響結果，可能因該模型中個人健康狀況控制變數被遺漏 (omitted variable) 之故，亦即「美術書法」及「作文演講」比賽的影響可能反映或代理 (proxy) 了個人長期身心狀況對未來身體健康的影響。

最後，本研究除了對分析結果予以解釋說明外，亦對研究結果的加以分析討論，並對後續研究提出一些具體可行的建議，供教育工作者、父母及未來研究之參考。

關鍵字：青少年休閒、競賽參與、認真休閒、身體健康、休閒效益

Abstract

This study investigates the long-term impact on the health of the college students of their serious leisure participation in adolescent years. Using regressions, we examine five different types of leisure participation in three adolescent stages to see their differential long-term health effects. The data comes from the Taiwan Youth Project database. The results of this study are:

1. The regression models found that participating in “Sports-Dance” and “Music” tournaments has a positive impact on their long-term health in college, but in some models “writing-Speech” and “Art-Calligraphy” showed a negative impact on the health.
2. After adding personal health and happiness conditions as control variables in the regressions, “Sports-Dance” and “Music” continued to display significantly positive effects on the long-term health.
3. Serious leisure participation during the fifth and sixth grade in the primary school has the highest predicting and explanatory power for the future health. In the models where “Art-Calligraphy” and “Writing-Speech” show negative future health effects, they may be the results of omitting personal health and happiness control variables in the models. This may have caused “Art-Calligraphy” and “Writing-Speech” participation to function as the proxy for the omitted variables.

Finally, in addition to the above analysis, the study also puts forward some practical recommendations for educators and parents and some suggestions for future research.

Keywords: teenager leisure, contest participation, serious leisure, health, leisure benefits

目 錄

第一章 緒論	1
1.1 研究動機.....	1
1.2 研究目的與主要發現.....	3
1.3 研究範圍與限制.....	4
1.4 名詞釋義.....	5
1.5 研究架構.....	6
第二章 文獻探討	7
2.1 認真休閒之意涵與其相關研究.....	7
2.2 健康狀況之意涵與其相關研究.....	21
2.3 認真休閒參與與健康狀況之相關研究.....	26
第三章 研究方法	28
3.1 研究設計與架構.....	29
3.2 研究對象.....	29
3.3 研究工具.....	32
3.4 分析方法.....	35
第四章 實證結果與分析	40
4.1 不同成長階段認真休閒參與對大學時期身體健康影響之實證結果.....	40
4.2 增加控制變項之青少年認真休閒參與對大學時期身體健康影響.....	44
4.3 實證結果分析.....	51
第五章 結論與建議	53
5.1 結論.....	53
5.2 建議.....	55
參考文獻.....	57

表目錄

表 2-1-4 國內、外學者對休閒效益定義彙整.....	16
表 3-2-1 詳細抽樣結果.....	31
表 3-3-1 國一與國三問卷之認真休閒參與題目整理	33
表 3-3-2 國一與國三問卷之健康狀態題目整理.....	34
表 3-3-3 國一與國三、大一問卷之快樂感題目整理.....	35
表 4-1 國小高年級認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果....	41
表 4-2 國一認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果.....	42
表 4-3 國三認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果.....	44
表 4-4 使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國小高年級與國一認真休閒參與對大學身體健康影響.....	46
表 4-5 使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國一與國三認真休閒參與對大學身體健康影響.....	48
表 4-6 使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國三認真休閒參與對大學身體健康影響.....	51

圖目錄

圖 3-1-1 研究架構..... 29



第一章 緒論

1.1 研究動機

臺灣自從民國 38 年光復以來，社會多元的發展，民主政治的落實，使得新一代的青少年不必再像他們的祖父母輩，必須要苦其心志，用血汗來撰寫歷史；也不必再像他們的父母輩一樣，亦須要勞其筋骨，在貧困飢乏的環境中養成動心忍性，增益所不能。然而我們現在置身在科技文明進步的社會中，知識經濟早已取代勞力密集的傳統生產型態，而資訊及交通工具的發達，則讓靜態工作方式替代了以勞動力為主之傳統生活型態；我們目前面對著，是前所未見的全球化激烈國際競爭及日新月異、瞬息萬變，隨時會取代、貶值、縮水，況且是還很容易遭到淘汰的知識社會之嚴酷挑戰。新一代臺灣人除了須具備寬廣的國際視野、紮實的專業學養外，現今一代的青年人更須具備有強勁的體魄、鬥志、才華，以及合作互助的團隊精神，才有可能在這個世紀裡，以健康均衡的身心立足於臺灣，更與地球村的居民競爭而仍保持住相對領先的優勢。

而根據國內學者多次研究及調查報告指出，各級學校配合實施週休二日後，青少年將有更多的休閒時間來從事各種不同類型的休閒活動。但值得注意的是，青少年以空閒時間從事休閒活動，並未獲得充分及良好運用。金車教育基金會公布「2006 年青少年休閒活動問卷調查」，顯示臺灣青少年休閒品質低落，四成青少年不會游泳，六成幾乎不運動，而絕大多數的青少年都沉溺於網路、電視，尤其到了星期假日或連續假期，更是全心投入，一天中除了吃飯及睡覺外，待在網路世界及電視機前，平均時間都超過四個小時以上。兒童福利聯盟文教基金會 2013 年青少年休閒生活現況調查報告顯示：青少年最常做的熱門休閒活動，多以室內活動為主，依序分別為上網(72.9%)、看電視(67%)、聽音樂(53.6%)、睡覺補眠(42.4%)。上述調查發現，目前青少年所熱門休閒活動，包括上網、看電視、打電動等，多是需要長時間注視螢幕、久坐、低體力性的費眼力和手指的運動為主；上述調查亦顯示，近 7 成 2 父母認為讀書比休閒重要，因此 4 成 4 青少年覺得無

人陪伴一起從事休閒活動，4成2更因課業壓力太大，沒時間也沒心力從事休閒活動，而每5個青少年就有1個不滿自己的休閒生活，7成2青少年更因此出現憂鬱情緒。

對於青少年而言，休閒的重要功能之一，在於提供青少年進行正當社交活動的機會，體驗不同的生活角色及行為，進行心靈平衡的調適，以減少青少年為肯定自我而做出許多矯枉過正的失控行為（Bammel and Burrus-Bammel, 1992）。亦即青少年可藉由適度的休閒，獲得社會支持和自我肯定的人生觀，當壓力來臨時，透過休閒的緩衝，將可維持各個方面的身體和精神健康（Hutchinson, Baldwin and Oh, 2006）。

何謂認真？對於大部分的青少年來說，「認真」就是自動自發的去完成某一件事情，然而它是存在於每個人的心中；簡單的敘述，認真就是對於自己喜歡事情很專注、很用心、不屈不撓、不會半途而廢，不管是課業學習或是運動休閒等相關活動，只要青少年有想要達成的目標，就會以「認真」的態度對面對，更會投入全部的心力及思緒的去完成它，而當你很認真的進行某件事情時，你會因為感到「自我滿足」進而有「成就自我」的感覺，就是這樣的感覺會不斷的激勵自己，不斷的繼續做下去，這就是所謂的認真。

所以「認真」是一種面對事物的態度，也是心理層面的一環，若是以社會心理學的角度來說，抱持著認真態度而從事休閒活動（serious leisure）的參與者會表現出下列幾個有關聯的特質：首先，他們若遇到困難時，將會屹立不搖的繼續堅持下去的意願，不會有半途而廢的念頭，第二，他們對所參加的活動，將會是持續的行為，不會有半途中斷的情形發生，第三，個人努力去的追求特別的知識或技巧，也從過程中得到持續的利益，如成就感、自我表現、社會互動……等，第四，對所參與的活動具有認同感（Stebbins, 1982）。上述的這些心理特質也是塑造出以認真休閒的特性來展現各項休閒活動參與行為的重要因素（廖恆霈，2000）。

Stebbins(2001)將認真休閒定義為休閒活動參與者透過有系統及有計劃的從事某一活動，此活動對參與者而言是有價值且有趣味的，因受活動得多元化、豐

富性、挑戰性的吸引自發性參與，並從中獲得特殊技巧、知識和經驗。在青少年階段參與認真休閒活動最為貼切的即是比賽，在比賽前需有階段性的培訓、練習，在培訓時需花費許多精神與時間，對參與者來說是辛苦的，但他們仍會持續參與練習是因他們對活動的喜愛，在比賽過程，他們因付出與收穫感到強烈的滿足感。比賽經驗對青少年而言應是美好的，有助於他們身心的發展(謝惠婷，2014)。

然而目前臺灣新一代青少年是一群父母被過度保護、抗壓性低、承受挫力低、忠誠度低、服從性低、穩定度低及個人權益優先於群體權益的族群，亦因此有了「草莓族」之稱，也就是不懂得如何調適負面情緒、人際關係疏離、對未來沒有方向感、無助感和憂鬱症普遍存在(莊麗君、許義忠，2007)。而基於上述背景，站在關心學生的角度，本研究擬透過探究「青少年在就學階段若能認真從事休閒活動對大學時期(長期)身體健康的影響情形」，以了解這些學生休閒參與程度及休閒對於健康的影響，希望能以相關數據研究，驗證學生認真休閒影響大學時期(長期)身體健康的程度，以做為各級學校輔導參與認真休閒學生之參考。

1.2 研究目的與主要發現

本研究旨在探討青少年認真休閒參與活動，對而後個體大學時期(長期)身體健康影響，以青少年各成長階段的五種休閒參與活動狀況對大學時期(長期)身體健康影響進行迴歸實證分析，分述如下：

- 一、探討青少年參與五種休閒活動，何種活動對於大學時期(長期)健康影響程度較大。
- 二、探討國小高(5、6)年級及國中一、三年級認真休閒參與，對於大學時期(長期)身體健康的影響差異情形。
- 三、探討國小高(5、6)年級及國中一、三年級認真休閒參與，何者對於大學時期(長期)身體健康影響有最佳預測力。

除了以上認真參與五種休閒活動為變數外，另加健康影響狀況及快樂情形做為控制變數，探討控制項對上列研究結果的穩定性有無影響，以釐清對大學時期(長期)身體健康最具預測力之休閒參與為以上三個階段中的何者。期藉此研究發現，提出具體可行的建議，供教育工作者、父母及未來研究之參考。

研究主要發現有：

- (一) 在研究六種迴歸模型中，較為普遍的發現是參與「運動舞蹈」和「音樂」比賽對大學時期(長期)身體健康有正向影響，而「美術、書法」這類的靜態比賽參與和大學時期(長期)身體健康卻有反向關係。
- (二) 加入個人身體健康狀況及快樂情形做為控制變數後，參與「運動舞蹈」和「音樂」比賽對於大學時期(長期)身體健康仍是維持顯著正向影響。
- (三) 加入個人身體健康狀況及快樂情形做為控制變數後，與國小高(5、6)年級階段迴歸分析之結果，為「運動舞蹈」等比賽對大學健康狀況仍是呈現顯著正向影響。因此本研究推論國小高(5、6)年級認真休閒參與對未來身體健康影響最具有正確的預測和指標能力。
- (四) 少數模型曾出現參與「美術書法」及「作文演講」比賽對健康狀況有反向影響結果，可能因該模型中個人健康狀況控制變數被遺漏(omitted variable)之故，亦即「美術書法」及「作文演講」比賽的影響可能反映或代理(proxy)了個人長期身心狀況對未來身體健康的影響。

1.3 研究範圍與限制

一、研究範圍

- (一) 資料來源：是由「臺灣教育長期追蹤資料庫」(係由中央研究院、教育部、國立教育研究院籌備處(2004~2007)和國科會(2000~2008)共同規劃的一項全國性長期的調查計畫)的「臺灣青少年成長歷程研究」計畫。
- (二) 研究對象：是以台北市本計畫以台北市、台北縣以及宜蘭縣國中學生為

研究母體，在台北市抽取十六個學校、台北縣抽取十五個學校、宜蘭縣抽取九校問卷資料。

二、研究限制

- (一) 對象限制：青少年認真休閒參與的測量受限於問卷題型，僅能探討國小、國中階段，未能擴展到高中階段學生。
- (二) 區域限制：該計畫研究對象抽樣對象為 2000 年台北市、台北縣、宜蘭縣學生，雖該計畫已採分層的多階層抽樣，但台灣南北城鄉差異大，其區域未能涵蓋中南部學生。

1.4 名詞釋義

一、休閒：

休閒狹義之定義為「在於工作以外，可以自由的運用時間與金錢情形下，自主選擇，並從中可以獲得身體健康及心情愉悅的體驗從事之活動。」廣義定義則為：「生活中為獲得身體健康、愉悅而主動積極的從事的活動。」而近現代所謂休閒 (Recreation) 活動都強調親近自然環境及體育活動。不過，就廣義而言，只要是能提供健康愉悅生活經驗者，都可稱為休閒(謝羽青, 2013)。Kelly (1990) 將休閒的定義涵蓋下列三項：

- (一) 時間：扣除必須且義務剩餘的自由時間。
- (二) 活動：活動的形式及意義。
- (三) 體驗：參與者的感受、認知等狀態。

亦是依據這三項要件，將休閒定義為「休閒是在某一時間從事某項活動中，所體驗到的自由與內在滿意」。本研究是指青少年利用課餘或學校社團期間，所從事具有比賽意義的身心活動，其參與過程產生正面的休閒體驗。

二、認真休閒：

「個人有系統的從事一種業餘、嗜好、志工的活動。他們投入如事業般的專注，藉此機會獲得及展現特殊的技巧、知識及經驗，這也使得參與者有非常充實及有趣的感覺。」(Stebbins, 1982)。

三、青少年：

青少年 (adolescence) 是指介於兒童期與成人期之間的一個發展過渡的階段，也可以依據國內「兒童及少年福利與權益保障法」第二條或「少年事件處理法」關於「少年」的定義：係指 12 歲以上，滿 18 歲之人。張春興 (2007)：認為青年期 (adolescence) 係指自個體生理成熟到心理成熟的一段時期，大致自青春期開始的約 11~12 歲，一直到 21~22 歲一段時期。本研究之青少年採此觀點，青少年係指小學 5 年級至大學時期。

1.5 研究架構

本文共分為五個部分，第一章為緒論，說明青少年的認真休閒參與對大學時期(長期)身體健康影響之研究動機與目的、研究限制和名詞釋義。第二章闡述認真休閒與健康狀況之相關實證文獻。第三章說明本研究探討青少年的認真休閒參與對大學時期(長期)身體健康影響所使用的實證模型。第四章為青少年的認真休閒參與對大學時期(長期)身體健康影響實證結果分析。第五章為結論，總結本文研究發現與未來研究方向。

第二章 文獻探討

此章節探討本研究相關之理論與研究，共分三節。第一節為認真休閒之意涵與其相關研究，第二節為健康狀況之意涵與其相關研究，第三節為認真休閒參與與健康狀況之相關研究。

2.1 認真休閒之意涵與其相關研究

本節是解釋何謂認真休閒之意義，以確立本研究對象之定義，其中包括了認真休閒的源起與意涵，以及休閒活動參與者之種類、特質、利益等四個部份，並參考國內、外相關研究以建立受訪者認真休閒活動參與的類型及相關研究。

2.1.1 認真休閒概念源起與意涵

休閒 (leisure) 一詞最早是由古希臘字源 schole 轉換而來的，其原本之涵意是指精神上毫無束縛的自由狀態；而後則再轉換成英文字中 school、scholar 的語言依據；遠從古希臘時期就將休閒視為「學習活動」其中的一種，其具有啟蒙精神作用的積極意義 (連婷治, 1998)。而拉丁文的休閒為 licere，意思是指「被允許的」(to be permitted; permitted)，主要是認為在從事休閒中才能免去辛苦的勞動與種種的操心，而允許以自在的心情去從事自己喜歡的活動，著重於自由的選擇 (吳貴玉, 1996)，亦無拘無束或擺脫工作後所獲得自由之意 (黃中科, 1990)。

Stebbins(1982)研究業餘人士的休閒活動及其投入活動的態度會形成特殊的休閒文化與特質，並且因有別於一般隨興休閒，特稱之為「認真休閒」(Serious leisure)。由藝術、運動、科學、娛樂等四大領域中，再以古典音樂家、演員、棒球選手、足球選手、考古學家、天文學家、魔術師、相聲喜劇演員為主要研究對象，透過質性研究和田野調查等相關研究，歸納出「認真休閒」的特質，且將

認真休閒定義為休閒活動參與者如業餘者、嗜好者與志工，透過有系統及有計畫地從事某一活動，此活動對參與者而言是有價值且有趣味性的，因受活動的多元化、豐富性、挑戰性的吸引自發性參與，且排除萬難、秉持堅持到底的意志持續及穩定的參與活動，並從中獲得特殊技巧、知識和經驗。(廖恆霈，2000；敖家瑜，2011)「認真休閒」(Serious Leisure)一詞是由 Stebbins(1982)在太平洋社會學期刊(Pacific Sociological Review)中，發表『Serious Leisure:A conceptual statement』文章中正式提出「認真休閒」(Serious Leisure)一詞。(沈宛霖，2009；施伶蓉，2012)Stebbins(2007)根據人們參與休閒活動所需投入的時間與努力程度，將休閒類型分為將休閒區分為認真休閒(Serious Leisure)、隨興休閒(Casual Leisure)與專案休閒(Project-based Leisure)，三種，分述如下：

一、認真休閒(Serious Leisure)

是指人們有系統的從事一種活動，投入如事業般的專注，藉此機會獲取及展現特殊的技巧、知識及經驗，使參與者有非常充實及有趣的感覺。

二、隨興休閒(Casual Leisure)

是一種立即的、發自個體內在的、短暫愉悅的活動，這類活動僅需稍加訓練，甚至無需任何訓練即可享受參與，可說是現今社會中最常見的休閒型態，包含遊戲、散步、閱讀、看電影、下棋及聊天等日常休閒活動。

三、專案休閒(Project-Based Leisure)

有主題的規畫休閒方式，是短時間或偶爾舉辦的活動，參與者需要一定的計畫，有時還需要具備些許技術和知識才能參與，且也需要付出努力與精神，但這並非認真休閒，參與者也不是刻意去培養此休閒為認真休閒活動，此種類型活動若長時間的持續參與，會使參與者感到無聊而放棄，如舉辦生日派對、參加藝術節、體育賽事等。

Stebbins (1992)認為休閒的學習活動可以反應個人的態度與其價值觀念，強調的是個人自身的責任感，同時有意義的休閒活動並不會主動出現在日常生活

中，所以認真休閒傳達最重要的概念是讓人們瞭解自由時間的真正目的（黃蕙敏，2012）。

2.1.2 認真休閒參與者之類型

Stebbins 將認真休閒參與者依照其本身的特質及在團隊中所扮演的角色分為下列三種類型(施伶蓉，2012)：

一、業餘者 (amateurism)

是介於初學者與專業者中的參與者，也被認為是「休閒中的專業者」，是初學者成為專業者過程中的一個階段，專業者與業餘者最大差別，就是業餘者有其專業從事的工作，並且不是靠此休閒活動為生，但其投入程度與專研的態度與專業者相似，屬於 P-A-P (Professional-Amateur-Public) 系統。業餘者是注重技巧的增進及參加次數的增加，當面臨與專業水準不公平的比較時，會試圖努力達成這些比較與要求，因此在有一定水準表現時，也能得到相當程度的社會認同。

二、嗜好者 (hobbyist)

是一種跳脫其從事之謀生職業，而專精於追求其中能發現特別興趣的事，並因為其持久的效益而樂在其中，嗜好者和業餘者最為主要不同的地方，為嗜好者並不屬於 P-A-P 系統。例如：部分兼差型的玩具模型製造者，雖會在居住的城市販賣他們所製造的玩具模型，但其本身並不具備專業性質。而嗜好者和業餘者均可能獲得經濟的收穫，但是此一經濟收入並非嗜好者主要的經濟來源，亦不是所謂的第二份工作，所以嗜好者是屬於 H-P (Hobbyist-Public) 系統。嗜好者主要有五種類型：收藏家 (Collector)、製造者與工藝師 (Makers and Tinkerers)、活動參與者 (Activity Participant)、非職業性的運動比賽參與者 (Players of sports and games)、人文活動或自由藝術的熱愛者 (The enthusiasts of the liberal arts hobbies)。

依據 Stebbins (2006) 的觀點，可將嗜好的類型分為以下五種：

1. 收藏家 (Collector) 收藏家這群相同嗜好人們會因為收集郵票、蝴蝶標本、小提琴、礦物或圖畫等物品，而進一步的發展成一套商業性的、社會的及外在環境的技術性知識。另外，他們也會針對收藏品的歷史與現況，自成一套評鑑價值的方式。收藏家和一般生意人的不同之處，是在於收藏家並非以謀求利益或增加自己經濟收入為出發點，而是以個人喜好、社會性的理由或有可能為避免通貨膨脹作為收藏的理由。

而休閒性質的收集者，例如：喜好收集各類式的火柴盒、空的啤酒罐、旅遊旗幟等種類的人還不能算是收藏家，僅能稱呼他們為喜好者(hobbyism)。又因為上述的收集活動並無商業性的、社會的或外在環境的技術性相關知識可供學習。所以只能稱之為消遣行為。

2. 製造者與工藝師 (makers and tinkerers)：傢俱及玩具製造者、汽車及機車修理者、寶石工匠師、裁縫師、編織者、木雕師傅、紙雕家、各種類的畫家等手工藝術師，均是屬於這類的人；反之，如果是自己動手油漆家裡的牆壁或做其他相關事務者，則不是屬於此一範疇。

3. 活動參與者 (activity participants)：活動參與者所參加的活動性質是一種具有挑戰自我卻無競爭含意，比如健身、登山、背包健行(backpacking)、滑翔翼運動、滑雪、衝浪、賞鳥、旅遊、打獵或閱讀藝文作品，可以從上述的活動中展現技術及知識以獲得自我滿足感。

4. 非職業性的運動比賽參與者 (players of sports and games)：此類型的參與者人較不同於前述三類人員，因為活動性質除需具備相關技術及知識外，相對於前一種敘述活動，本類活動是比較具有競爭的性質，亦因為比賽行為也受到較多規則所規範，如：獨木舟競賽、跨國馬拉松、擲飛鏢運動、飛盤活動、長跑、排球、射箭運動、攀岩運動等。

5. 人文活動或自由藝術的熱愛者 (the enthusiasts of the liberal arts hobbies)：此類型的熱愛者對於他所感到興趣的某種知識，是覺得非常渴望獲得

或探索相關訊息的，絕大部分是出現在藝術、運動、廚藝、語言、文化、歷史、科學、哲學、政治學或其他文學等領域上。(施伶蓉，2012)

三、志工 (career volunteering)

「志工」或「志願服務者」為認真休閒的三種類型之一，志工是自願性的服務，並非是強迫性，而是要秉持奉獻犧牲、自我助人為樂的精神，並從助人過程中獲得自我認同滿足感。對於志工參與活動的目的而言，參加志工活動是一種自我價值認同的過程，也因為參與者本身的因素或抱持著利他主義而樂於助人的情懷，此舉不僅會使他人因此而受益，自己亦能進一步從中獲得助人的快樂及成就感，進而增加參與的意願。所謂的「志願」是指當事者的個人自由意志，而「志願服務」的行為本質則如同休閒活動一樣，也就是個人在可以自由運用的時間裡，自行選擇的休閒活動之一。

Stebbins(1992)認為志工是個體出於自由意志並且不以經濟效益為其進行活動的主要目的。鄒亮瑩(2005)認為志工是指並非是出自於經濟因素或是受到他人的命令、要求或強迫等，而是個人於對自我價值的認同，去從事某項志願性的服務活動，並且藉由自我價值認同的過程，以增強志工的參與意願。而志工從事認真休閒的持續效益，是來自於幫助別人後獲得的成就及快樂感，與業餘者及嗜好者不盡相同，志工是樂於奉獻、犧牲，是藉由在服務他人過程中獲得成就及感受到被需要的感覺。(謝羽青，2013)

2.1.3 認真休閒之特質

Stebbins(1982)藉由將休閒分為「認真休閒」與「一般休閒」(casualleisure)兩大類，來討論平日的休閒生活如何造成此一發展。所謂「認真休閒」是指有系統的追求業餘的、嗜好的或志願的活動，讓參與者覺得充實而有趣。在一般的情形下，參與者會將自己投入而成為一項志業(career)，主要是獲取與展現此一休閒的特殊技巧、知識以及經驗。Stebbins(2001)以下列六種特殊的性質來進一步地定義「認真的休閒」與「一般的休閒」加以區別，詳述如下(廖恆需，2010)：

一、堅定的意志 (persevere)

這是認真休閒和一般休閒最大不同的地方，認真休閒參與者可以從學習活動中獲得愉悅的回憶，若遇到何種困難都會以正面的心態去面對，就算感到心生恐懼、害怕面對群眾、擔心失敗、疲倦怠惰、受到傷害或受到某種壓力等情形發生時，他們都會以正面的心理態度來面對這些課題，並且會全力以赴、竭盡所能、在所不辭的突破目前所面對的困境；因此「認真休閒」的青少年除了熱愛自己所選擇的休閒活動之外，在面對外在環境的各種阻礙時，如課業壓力、同儕比較等，仍會基於對活動的承諾、堅持及自我挑戰而堅持下去。(顏伽如，2003；梁英文，2005；侯怡芸，2008)

二、視同本身的職業 (career)

認真休閒參與者在從事活動的過程中，都會有面臨類似事業成敗的關鍵時刻或者是突發事件等各式各樣的情況發生，然而他們卻不會因此感到灰心或退縮。認真休閒的參與者會藉由其所遭受的偶發事件及特殊情況等各種人生轉捩點，反而會促使其更加明確建立個人的生活目的或生涯目標，並會將其參加的休閒活動視為畢生職業來努力發揮其所長處及持續參與此一活動。(顏伽如等人，2004)

舉例來說，長期從事球類、音樂等相關活動的青少年可能會為自己即將來到的比賽而自訂短、中、長期的訓練計畫，意圖就是要讓自己的技巧向上攀升、精益求精，並以自己的不斷進步為追求目標；雖然中間練習的過程或是比賽結果可能會不盡如人意，但在認真休閒態度下練習的青少年即使遇到了挫折也可以無怨無悔的繼續他們的練習。(廖恆霈，2010)

三、個人努力 (make significant personal effort)

認真休閒參與者通常需要有特殊的知識、訓練或技術，有時需多項兼備，還要投入相當多的個人努力；學習者會持續地努力培養多才多藝的特質、口才或運動技能；認真休閒參與者會為了達成更高階段的知識、成就與經驗而積極努力充實，因此這就是認真休閒參與者不同於一般休閒者玩票性質的態度。(顏伽如，2003)

；鍾偉志，2006；施伶蓉，2012）

四、持久的利益 (durable benefits)

Stebbins 歸納認真休閒參與者從事休閒活動後具有的持久利益有十種，而個人從自由選擇的休閒活動投入過程中體會實際持久的利益，甚至可從認真休閒活動的投入中獲得單純的樂趣，亦是參加活動本身就是最大的樂趣，這些獲益使個人更能夠繼續堅持下去。（施伶蓉，2012；廖恆霈，2010）

五、獨特的精神—次文化 (unique ethos -- subculture)

認真休閒是一種獨特的社會特質，其形成與此休閒周遭的每一個情況有關，它的中心部分是包含了由每一個瞭解自己興趣的參與者所構成的社會領域 (Social World)。Stebbins (2006) 認為認真休閒參與者在長期投入活動後，在同好及團體間會彼此分享信念、興趣、價值觀，會有相近的行為表現及看法等，自然而然也就發展出團體間獨特的價值觀、次文化。在這種次文化的社交群體中，由於認可彼此獨特的精神，因而又會加強肯定對所選擇活動的動機。認真休閒參與者在這種獨特的精神情境中，將會持續地從事他們所喜愛的活動，而所謂的「獨特的精神」就是將還未定型的、分散四處的行為者、組織、活動和實務操作等行為，再加上參與者的投入，組合成一個特有的興趣領域，而一般的隨興休閒是無法涵養這種獨特的精神。（廖恆霈，2010；謝惠婷，2014）

六、強烈的認同感 (tend to identify strongly)

相對於「隨興休閒者」的較普遍、世俗和瞬間即逝的感覺，「認真休閒參與者」會強烈的認同其所選擇去追求的認真休閒的活動；甚至認為這樣做才算是尊嚴的休閒。認真休閒參與者強烈認同他們所從事的活動，也樂於與其他人分享其經驗或者是從事活動後的感覺，不僅與其他人談論喜愛的活動時會興奮不已，連對剛認識的朋友也會滔滔不絕講解，並期盼其能成為參與活動的一員。因此，當團體間對參與的活動具有高度認同時，也會自然而然的形成團體間特殊的精神特質。（鍾偉志，2006；施伶蓉，2012）

2.1.4 認真休閒之利益

Homans(1974)認為社會交換理論 (social exchange theory) 的中心思想包含了三大主軸，第一個是「公平」(equity)，第二個是「交易」(reciprocity)，第三個是「分配的公正」(distributive justice)；在他的社會交換理論觀點中認為，每當有報酬的交換發生時，人們就會繼續互動；然而報酬可能是有形的也有可能是心理上的(Molm, 1987)。Searle(1989)認為，只要個體能滿足他們自己的興趣與這樣做會保證利益(benefit)大於代價(cost)，他們就會進入這種關係且保持它。Stebbins (1997) 依據上述的社會交換理論，也就是交換過程中，感覺到的報酬與代價，決定是否繼續這項交易行為，來探討參與者從認真休閒中所獲得之報酬，也就是人們為什麼會持續從事認真休閒，區分為個人利益及社會效益兩種，分述如下 (洪煌佳 2002；顏伽如、謝智謀，2004；敖家瑜，2011)：

一、個人利益

在認真休閒的參與過程，青少年能夠藉由活動學習新的知識、技巧與能力，以期能達到發揮潛在能力、表現自我風範、並藉以產生與眾不同的自我形象、獲得自我滿足、達到自我實現、提升自我認同，藉由參與活動過程中獲得珍貴的體驗與經驗。況且認真休閒參與者在活動過程中，能夠藉此暫時拋開現實生活的責任與壓力，以達到身心的充實感、並獲得自我恢復與重建的效果。

1. 自我充實(self-enrichment)：認真休閒參與者從參與活動的過程中獲得知識及技巧，進而增加個人的能力與經驗，亦因此得到豐富及具有價值的經驗。
2. 自我實現(self-actualization)：在參與活動的過程中，發展自我的天分、技巧及能力，並從活動中獲得自我實現的滿足感及成就感。
3. 自我表現(self-expression)：認真休閒參與者在參與活動的過程中，表現出自己已學習到的技巧、知識及能力。
4. 提升自我形象(self-image)：認真休閒參與者將休閒視為生活的核心，不

僅在活動中展現個人的技巧、能力及知識，更會由於他人的看法而產生與眾不同的形象。

5. 自我滿足(self-gratification)：認真休閒參與者所選擇的活動給予自己愉快的心情，並在達到目標時，能夠獲得表面的愉悅及內心深層的感受。
6. 個人重建(recreation or regeneration)：從事認真休閒參與者從參與的活動中讓自己有煥然一新或恢復活力的感覺。
7. 經濟獲得(financial return)：認真休閒參與者從活動中獲得經濟上的回饋，但這並非認真休閒主要的利益。

二、社會效益

能夠產生或增加與他人聚會的機會進而加入某個團體，而獲得歸屬感，是「認真休閒」的第一個社會性效益。而學校是社會環境的縮小版，青少年能藉由認真休閒的參與過程，增加與其他人的社會互動機會，並藉此擴大自己的生活圈，以認識更多的朋友；另外參與者可藉由在學校舉辦一些團體活動或比賽的過程中，透過貢獻與付出的過程，感受到自己被需要、以及幫助他人的喜悅。

1. 社會吸引(social attraction)：認真休閒參與者所選擇的活動會吸引興趣相投的人齊聚一堂，聚集成一個社會圈。
2. 集體成就(group accomplishment)：活動參與者透過團體合作，齊心一同努力完成比賽或目標，並從中獲得滿足及成就感，比如共同參與一齣戲劇、一場演奏或一場比賽等。
3. 團體維持與發展之貢獻(contribution to the maintenance and development of the group)：認真休閒參與者藉由對團體持續的付出及貢獻，產生助人及被需要的感覺，是一種貢獻行為。

以上十項是 Stebbins 歸納各類型的認真休閒者在投入活動時可獲得之效益，上述的心理效益與報酬是認真休閒參與者持之以恆的基本動力，而其付出的成本

與獲得回饋的程度成正比，亦因此成為了一種循環模式；藉由上述相關認真休閒的探討，我們可以獲知認真休閒參與者和一般休閒參與者的最大不同之處：就是認真休閒參與者對於所參與的活動，是抱持著主動、積極的參與態度，並透過認真的參與休閒活動，不僅能夠幫助個人去瞭解休閒的價值、態度與目標，並且也能夠經由認真休閒的參與來認識自我，滿足自我需求、提升自我價值，並且發揮自我潛能，進而達到提升生活品質的效果。(廖恆霈 2010；敖家瑜，2011)

表 2-1-4 國內、外學者對休閒效益定義彙整

學者	年代	定義
Bammel and Burrus-Bammel	1982	將休閒活動獲得效益分六項：(一)生理效益(二)社交效益(三)鬆弛效益(四)教育效益(五)心理效益(六)美學效益。
Tinsley	1986	休閒活動的參與效益，就是能使參與者心理需求獲得滿足，進而促進生理與心理健康，提升生活的滿意度，刺激個人的成長。
Wankel and Berger	1990	提出休閒效益被定義是以達成目標的觀點，因此評估休閒效益最重要的是去了解休閒活動是否能夠幫助它們達成目標，而非以一種客觀的態度去評估達成目標的過程。
Manuel and Styles	1991	將休閒效益整合為一系列模式，他們認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。
Berger and Wankel	1991	以能否達成目標為觀點，評估休閒活動是否能幫助個人達成自身需求的目標，而不是以一種客觀的態度去評估達成目標的過程。
Ajzen	1991	解釋休閒效益為一種目標的達成，包括參與休閒能夠達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成目標。
Driver, Brown, and Peterson	1991	定義休閒效益為：被視為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境與其他情境有所改善的狀態，將效益解釋成一種「獲得(gain)」的概念。
Wankel and Berger	1991	從運動生理學指出參與體能性的休閒活動可以獲得許多生理效益；從行動的觀點而言，休閒就是採取實際行動去取得效益，也就是去實踐某些對自己的生活有意義的

		事情。
Goodale	1993	強調休閒除了可以豐富生活意義，並可以增進個人社會關係、身體和心理健康。
高俊雄	1995	指出在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態，或能滿足個人需求的現象，稱之為休閒效益。
柴松林	1996	認為休閒效益包含滿足生理、心理與社會的需求：休息是娛樂，解放工作勞苦之疲累，經娛樂紓解壓力與心裡緊張；調劑生活節奏，豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，使人的素質、生產力同時提昇；對人的關懷、社會與環境的關愛，對人類歷史與未來命運的責任。
Driver	1997	強調對人或實質環境中，是需求獲得正向的改變，包含人際關係、體適能、預防社會問題或穩定社群等。
Cordes and Ibrahim (李晶審譯)	1999	以生理、情感、心理及社會等四個方面來探討休閒效益，認為透過休閒活動的參與，能夠獲得上述四個方面的效益。
陳中雲	2001	指出休閒效益乃是個人在休閒活動參與過程中、後，個人主觀評估可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。另歸納了國內外學者的各種觀點，並將個人休閒經驗，進一步把休閒效益分為心理效益、生理效益、社交效益以及教育效益等四個層面。
林欣慧	2001	認為休閒效益是一個人在進行活動的經歷中，對活動有所領悟及體驗，進而對個人或社會產生有益的影響。所以她將休閒效益歸納為：(一)生理效益：包含維護健康與鍛鍊機能的生理效益。(二)心理效益：包含休閒、輕鬆、娛樂、求新的心理效益。(三)社交效益：包含增進人與人的關係、人與環境的關係等社交效益。
洪煌佳	2002	認為休閒效益在個人方面可說是一種特殊的心理滿足體驗，如活動結束後感覺很好，與朋友在一起感覺像與家人一樣親密和精神充沛等。
張少熙	2003	休閒功能較強調活動前或活動中外化的行為效用，而休閒效益則偏重活動中或活動後內存的心靈滿足。

資料來源：本研究整理。

三、認真休閒效益的相關研究

國內、外亦有相關研究的學者依照休閒效益的特質而區分為各種形態，也因此表現出休閒效益的多元性及多樣性。一般大眾認為休閒效益主要目的在於學習成長、強健體魄、社會肯定及心靈復原（黃雅鈴、陳惠美，2005）。而國內普遍的研究者也認為休閒效益是指在個人或團體在自由時間參與休閒活動過程中以及參與休閒活動後，一種主觀的個人經驗感受而非以一種客觀的態度。其參與者能從此體驗中改善個人身心狀態，或滿足個人無論是生理、心理或是社交的需求，稱之為休閒效益（張見文，2012）。

Bammel and Burrus-Bammel(1982)是為最早將休閒效益六大面向觀念所提出的學者，認為個人參與休閒活動經驗中有六項休閒效益，包含生理效益(physiological benefits)、社交效益(social benefits)、放鬆效益(relaxation benefits)、教育效益(educational benefits)、心理效益(psychological benefits)及美學效益(aesthetic benefits)等六大效益(彭信憶，2012)。

柴松林(1996)提出休閒效益包含滿足生理、心理、社會需求三種效益：(一)滿足生理需求：休息是娛樂，解放工作勞苦之疲累，經由娛樂抒解壓力與心理緊張。(二)滿足心理需求：調劑生活節奏，豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，使人的素質和生產力同時提昇。(三)滿足社會需求：對人的關懷，對社區與環境的關愛，對人類歷史與未來命運的責任。(王怡菁，施慧珉，2008)

徐國全(2008)主要在探討新社地區遊客參與農業旅遊的動機、休閒效益與重遊意願之間的關係，其研究結果發現：1. 遊客年齡集中於 21-40 歲之間的中壯年而且未婚之女性族群。其教育程度以大學程度為多數，職業以服務業為主，居住地點以中部地區居多數並自行開車為主。2. 遊客參與農業旅遊主要旅遊動機以接近大自然，欣賞田園風景達到鬆弛身心之目的。3. 遊客整體休閒效益以調整精神維持健康體能為主要目的。

蔡沂峰(2012)研究目的在於瞭解特殊學校教師休閒參與、休閒效益與休閒滿意度之現況，分析不同背景變項的特殊學校教師在三個變項中的差異情形，並探討特殊學校教師休閒參與、休閒效益與休閒滿意度之影響情形；研究結果發現：1. 特殊學校教師以從事靜態的視聽娛樂型休閒參與頻率最高，在心理效益感受為最高，以放鬆滿意度上最為滿意。2. 不同性別、年齡、婚姻狀況及學歷的特殊學校教師在休閒參與上達顯著差異，不同學歷的特殊學校教師在休閒效益及休閒滿意度上有顯著差異。3. 休閒參與和休閒效益有顯著正向影響。4. 休閒參與和休閒滿意度有顯著正向影響。5. 休閒效益和休閒滿意度有顯著正向影響。6. 休閒效益在休閒參與和休閒滿意度具有部分中介效果。

2.1.5 認真休閒之相關研究

目前國內認真休閒的相關研究仍有學者持續積極研究中，在本研究中僅探討與本研究相性度較高之參與認真休閒活動類型，以下為整理情形：

陳如玉(2008)研究以登山者的觀點，基於計畫行為理論與認真休閒理論建立研究架構，探討影響登山者參與登山活動的內在及外在因素，及了解登山者的行為特質。結果發現，受訪者的態度與知覺行為控制會影響所顯現出的認真休閒特質，而主觀規範則較不具影響性。這說明登山者具有較強烈個人主觀意識，不易受他人影響其意圖或行為。

廖恆霈(2010)旨在探討認真休閒特性與運動參與行為之關聯性，結果發現：認真休閒的特性對於運動參與行為之「自我效能」、「時間頻率」、「參與強度」等三構面其反應變項間的皆達到顯著差異，代表研究結果顯示培養認真休閒特性對於運動參與行為具有良好的效果。

廖佳慧(2011)旨在探討自行車騎乘者在參與自行車活動過程中所具有的認真休閒特質、專門化程度以及所獲得的流暢體驗，並探討三者間的關係。研究結果如下：1. 自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測遊憩專門化程度，且其中以持續利益以及堅持不懈與個人努力之預測力最高；2. 自行車騎乘者的遊憩專門化能

有效預測流暢體驗，且其中以技巧與知識之預測力最高；3. 自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測流暢體驗，且其中以堅持不懈與個人努力之預測力最高。

敖家瑜(2012)為瞭解高中職學生參與休閒活動的「態度」、「主觀規範」、「知覺行為控制」、「認真休閒」與「行為意圖」現況，並進而驗證此模式之關聯性。其研究結果顯示：影響行為意圖最重要的預測變項是「知覺行為控制」，而其他的項目皆未達顯著性；「態度」與「知覺行為控制」對「認真休閒」有正向的顯著影響。

謝羽青(2013)旨在探討愛心媽媽認真休閒之特性，並且深入了解愛心媽媽參與志願服務後，其持續參與動機與參與退出之理由為何。所得結論如後：該研究選擇之對象皆符合 Stebbins 所提出之認真休閒特質，其中「堅持不懈」的特質在訪談過程中最多人提及到。然而認真休閒理論無法完整解釋研究對象參與志願服務之動機，經深度訪談結果，發現參與動機以利他行為和他人影響為最為重要。

呂炫緯(2014)主要研究街頭籃球參與者自我認同之歷程，並非個體即可獨立發展，參與者以認真休閒方式從事其活動，受到個體與個體間的交互影響下，將形成認真休閒群體的次文化，而次文化本身即是個體彼此間集結所形成的產物，其與自我認同歷程間更有著密不可分之關係。其研究結論如下：參與者以認真休閒方式投入後，個體即展現出認真休閒者的六大特質，並從中獲得許多內外在意義及影響。認真休閒街頭籃球者自我認同歷程與次文化形成之間，並非只是單向影響之因果關係，而是彼此間互相共存依賴的雙向結果。

陳志瑋(2015)為瞭解柔道運動參賽選手認真休閒特質與職涯發展之關係，以社經背景、認真休閒特質及職涯發展等三個構念所組成的研究架構來瞭解各構念間之關係，並藉此來證明學者 Stebbins 所提出的認真休閒特質是否存在於柔道運動參與者。研究結果發現：學者 Stebbins 所提出的認真休閒特質，確實存在於柔道參賽之選手，但其因素構面的題項組成有些許不同，以及柔道參賽選手之認真休閒特質與職涯發展之間存在部分顯著相關。

本研究整理了 Stebbins(2006)對於認真休閒的定義及其相關研究中獲得，最能代表青少年認真休閒參與活動的類型就是參與各項比賽，因各項比賽是參與者必須是經過從不會到熟練的階段性練習，而且在準備過程中，參與者會積極主動地運用各種空餘時間如火如荼般進行自我鍛鍊，並且會嘔心瀝血的嘗試各種可能讓其功成名就的試驗，而在各項比賽中的心血付出與感動回饋，會令他們有強烈的成就感與滿足感，下列的「運動或舞蹈表演」、「美術或書法」、「作文、演講」、「音樂」、「科學展覽」等各類型比賽均符合 Stebbins 在活動參與者分類中的「嗜好者」，其中含括了「非職業性的運動比賽參與者」和「人文活動或自由藝術的熱愛者」，故本研究特將研究對象區分為參與「運動或舞蹈表演」、「美術或書法」、「作文、演講」、「音樂」、「科學展覽」等五類比賽之青少年。

2.2 健康狀況之意涵與其相關研究

「健康就是財富」，人類的生活環境會直間接地影響生活品質，而生活品質的好與壞則會影響個人的身體健康程度。當我們要從事各項工作、運動或完成理想之時，均必須要擁有健康的身體做為一切事物的起點，所以「健康」是一切成就的基礎，亦是人生最為珍貴的財富。本節將進一步說明健康之定義、概念與相關研究。

2.2.1 健康之定義

何謂健康？而健康定義是什麼？傳統及一般大眾的普遍認知，認為健康就是身體沒有疾病，沒有任何疾病狀況就是身體健康，然而過去的定義卻是過於廣泛及籠統，並不能配合現今社會變遷所能容納及認同的。於 1948 年世界衛生組織(WHO)特別將健康定義為：『健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態，而不僅只是沒有疾病或身體虛弱而已(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)』，我們可以從上述文字獲得，目前對於健康定義幾乎就是人生的完美境界。然而這項定義已將傳統健康的概念從原本的身體及生理健康擴充至心

理、社會的健全安適，更加明白的否定過去對於個體健康狀況僅講求身體及生理「無病」狀況的說法。自此之後健康狀況即被視為多層面及正向的概念，而不是過去只要是沒有疾病就可以算是健康狀況的定義；目前亦有許多學者開始探討健康這個概念所包含的內涵。

Winstead-Fry(1980)指出健康不單純只是生理層面的基礎問題，其中亦包含與環境所產生的有意義互動，健康如同是生活的一部分，是一種充實且滿懷熱誠的感覺，並且是能促進自我之成長。Allen(1981)也認為健康並非靜止的一種狀態，亦是代表生活、存在與成長等三種方式。上述兩位學者均認為健康是屬生活的一種歷練。Tripp-Reimer(1984)提出健康包含客、主觀等兩種層面，在客觀層面來說，是以疾病之有無來界定健康與否；以主觀層面探討，則視健康狀況為安適狀態(wellness) (張李淑女，2013)。

Maglacas(1988)亦提出兩個主要層面的健康定義：一、為穩定性(stability)是指維持個體生理、心理和社會之平衡；二、健康潛能(health potential)則是指群體或個人應付環境與心理社會需求和壓力的能力。Simmons(1989)歸納出健康的鑑定屬性(critical attributes)有二個方面：是以生理、心理及社會的適應狀態和自我實現為主要屬性，上述主要屬性與 Maglacas(1988)提出的看法相類似，且更加進一步指出一個健康的人，應達到生理、心理及社會之動態平衡，並能發揮個人之最佳潛能，以獲得個人成長和有生產力的生活(productive living)(陳玉敏、邱美汝 2002)。綜整歸納上述各學者對於健康的定義可知，健康實為一多層面的概念，而且無一絕對的定義。

2.2.2 健康之概念

目前健康的定義已經是「廣義」、「多元」的解釋，而不再是「狹義」或「單一」的說明。眾多的學者研究亦支持「多元」的健康定義表達。Herberts & Eriksson (1995) 針對健康的觀點研究發現，在其研究中的 20 位護理領導人及 49 位護理人員研究對象，所秉持之健康觀點就是以「多面相」的為主。

而 Rogers (1970) 在 *The Science of Unitary Human Beings* 中是以「整體」的觀點來看待「個人」，而對於健康狀況 (health) 的定義，當然亦是以「整體」的角度考慮，Rogers 認為健康是生命過程的經驗。換言之，生命當中的任何經驗、事件都有可能影響到個人的健康狀況。例如：兒童時期所養成的各種生活習慣，均有可能會型塑日後的生活並影響健康。

Reynolds (1988) 指出測量健康應該要以多面向及整體觀的理念思考及探討，並以主觀、客觀、生理、心理、單式或多元式探討、分析十七篇的護理研究，這十七篇其中又以生理及主觀的探討為多。Baumann (1961) 研究 201 位臨床病人和 262 位醫學院學生為對象，並探討渠等對健康的看法，發現研究對象的看法主要如下：1. 是具有健康的感覺 (feeling of well-being)；2. 是沒有生病的症狀 (absence of symptoms of disease)；3. 是能執行身體狀況良好人應該做的事，半數以上的研究對象認為健康是包含多向度的概念。而 Baumann 上述的看法更可以視為綜整各家說法的最佳總結。Ewles and Simnett(1985)提出整體健康的概念 (a holistic concept of health)，可以從不同層面的概念來分析、探討健康狀況，亦可以看成是世界衛生組織(WHO)對於健康定義的具體描述。而上述兩位學者將世界衛生組織(WHO)提出的健康定義之心理健康，又分類為心理健康(mental health)與情緒健康(emotional health)，並加入了精神健康(spiritual health)的要素與社會結構的健康(societal health)。各種不同面向說明如下：

1. 身體的健康(physical health)：指的是身體方面的功能健康，沒有罹患疾病和身體殘障，身體與生理上具有充足的機能與能力，足以應付日常生活所需。
2. 心理的健康(mental health)：是指個體有能力做清楚且有條理的思考，是一種主觀的感覺健康。
3. 情緒的健康(emotional health)：指的是個體有能力認知情緒狀況（如喜、怒、哀、樂等），並且能適當表達自己的情緒，處理所面對壓力、沮喪及焦慮等。

4. 社交的健康(social health)：指個體有能力創造與維持與他人之間的關係及互動，能有滿意的人際關係並能履行角色義務。
5. 精神的健康(spiritual health)：精神健康或許與個體所信仰宗教信念及行為相關，但並不是絕對有其關聯性；所謂的精神健康是指個人的行為信念或行為的原則，是一種心靈平靜的心理狀態，反應一個人的價值系統，或是超越信仰的力量，或許更為接近自我實現的概念。
6. 社會結構的健康(societal health)：意指健康的生活範圍，生活在健康的環境中，個人健康與周遭事物是不可區分的，式比較接近社區健康概念。

個人無法在沒有提供基本資源的狀況下，滿足身體與心理需求的社會結構中獲得健康。由上述描述可知，健康是屬於多層次、動態與積極的，更是正向探討或追求，而並非只是沒有疾病就能可算是健康的。首先，當我們要針對健康定義說明，何謂「全面性」或「多元性」的意義？而身為研究者的我們應該要從哪些面向、角度、層級考慮。首先，提到 Roy (1976) 認為健康並非「健康或疾病」此二分法，健康應該是個人從高層次的安適狀況 (high level wellness)、健康狀況不錯 (good health)、健康狀況普通 (normal health)、健康狀況不佳 (poor health)、健康狀況極差 (extreme poor health)、最後是死亡 (death) 的持續狀態，因此個人健康並非只是單純的「健康」或「不健康」的狀況，而是個人在各種不同的時、空環境下的身心狀況，有其不同的表現狀態。然而此一觀點是較為細膩的將健康到不健康的狀態中，又細分出許多不同的層級，此為健康「程度」上的差異區別。

加拿大衛生福利部部長 Marc Lalonde (1974) 表示，人類健康的影響因素有四個：1. 醫療體系；2. 遺傳；3. 環境；4. 生活型態。而 Ness (1997) 是以兩個標準來定義健康的含義，就是穩定 (stability) 及實現 (actualization) 穩定，並將上述的兩個標準運用在心靈、身體、靈魂、和環境等相關因素，以冀望最後個人能做到自我實現。綜合上述，欲探討健康狀況，不僅會有程度、層次上的差異，更會有層面及因素上的不同。健康的概念發展至今，不斷的擴充，「健康」二

字之定義已經是全面、多元的包含身、心、人際、環境等各層面之內涵。在此健康定義下所發展之健康促進生活型態，亦整合各方面之概念，發展出一種多元化、全人化之以健康為最終目的之生活型態(汪秀婷，2010)。

2.2.3 健康之相關研究

國內關於健康狀況的研究相當豐富，以下就針對個人健康狀況、生活經驗或影響青少年健康狀況因素等研究進行探討。

李慶泰(2002)旨在探討國小學童身心健康與體育課的學習滿意度之關係。綜合研究結果，獲致下列結論：學童的身心健康與體育課學習滿意度皆屬中上程度；學童在身心健康出現問題的各層面，依序為：「社會功能失調」、「憂鬱」、「人際互動欠佳」、「焦慮」、「身體不適」等 4 個層面；學童的身心健康會因性別、年級、課餘體育活動（運動）時間不同而有顯著差異；與體育課學習滿意度具有顯著相關；可以有效預測體育課學習滿意度。

吳義弘(2005)本研究的目的是在探討每週不同的運動頻率對國小高年級學生健康體適能的影響。其研究結論發現：跳繩訓練對國小學童健康體適能有幫助，尤其是瞬發力和心肺耐力最顯著，其中以每週訓練頻率三次以上的組別在立定跳遠和八百公尺跑走有顯著進步，因此建議：以跳繩為訓練方法，想要改善國小學童身體組成、瞬發力和心肺耐力，每週訓練頻率至少三次。

曾郁喬(2009)研究了解國中學生生活壓力現況，並以結構方程模式，進一步探討休閒因應、壓力與健康之關係，並藉由文獻探討，提出休閒因應理論之獨立模式，研究工具為青少年生活壓力量表、休閒因應策略量表、休閒活動與參與頻率量表及健康狀況量表；其研究結果顯示：國中生生活壓力對健康具有顯著負向影響；根據研究結果發現休閒因應策略與休閒參與對減緩壓力有顯著之效果，且對身心健康有正向的效果。

謝玉玲(2014)研究旨在了解桃園縣高中職學生危害健康行為與身心健康現況；及探討不同背景變項的高中職學生危害健康行為的差異性與身心健康上的差異

性；且探究人格特質、危害健康行為與身心健康三者間的相關性。

由上述研究得知，健康狀況與人格特質、人際關係、休閒活動參與及快樂情形等因素均有正向關係，也就是要具有外向人格特質、快樂感受、良好的人際互動及休閒參與等較能提升其健康狀況，而本研究主要探討青少年的認真休閒參與與長期健康狀況之關係。

2.3 認真休閒參與與健康狀況之相關研究

基於本研究目的僅探討「認真休閒參與」與「健康狀況」之相關資料進行分析、討論，以避免其他影響健康狀況的因素造成本研究有所偏差，而造成研究結果有所錯誤。

盧雅萍(2006)研究旨在探討高雄市國小級任教師的運動參與行為、工作壓力與身心健康之情況，並分析不同背景變項下的差異情形。研究的主要發現：不同性別、年齡、教育程度、任教年資之高市國小級任教師在身心健康方面具顯著差異；有規律運動行為之級任教師感受到的工作壓力較小，身心健康較好；工作壓力與身心健康有顯著相關，工作壓力愈大，身心健康愈差。

江崇偉(2008)在探討國小高(5、6)年級學生體育態度與健康促進生活型態的現況與差異、體育態度與健康促進生活型態之間的關聯性，以及背景變項、體育態度與健康促進生活型態對於運動行為之預測情形。研究結論得知「健康責任」、「壓力處置」、「行動意向」、「營養行為」、「生命欣賞」、「認知」等六個變項對「運動行為」有正向的影響，就個別變項而言，以「健康責任」的預測力最佳。

張淑琴(2009)在其研究結果顯示受訪之高齡志工均符合認真休閒之六大特質：堅定的意志(persevere)、視同本身的職業(career)、個人努力(make significant personal effort)、持久的利益(durable benefits)、獨特的精神--次文化(unique ethos -- subculture)、強烈的認同感(tend to identify

strongly)；認真休閒有助高齡志工獲得健康、愉悅、自主性、終身學習、個人成長、調適改變、積極參與、生命價值感、幸福滿足感、參與有意義的活動、建立社會網絡與歸屬感等，而有助於達到成功老化。

陳靖忠(2012)研究結果發現：研究對象的健康資訊概念與健康行為之間達顯著性相關，健康概念得分越高，越有正向的健康行為（飲料、物質使用、身體活動與休閒活動參與、事故及非事故傷害行為）。

徐麗玫(2013)研究旨在探討雲林縣國民小學教師人格特質、休閒活動參與和身心健康之現況及其關係，並瞭解不同人口特性之國民小學教師在人格特質、休閒活動參與和身心健康上的差異情形，進而瞭解教師的人格特質、休閒活動參與和身心健康預測程度。研究結果顯示：1. 人格特質對休閒活動參與具有正向影響。2. 人格特質對身心健康具有正向影響。3. 休閒活動參與對身心健康具有正向影響。4. 休閒活動參與在人格特質與身心健康之間具有部份中介效果。

郭慧如(2014)在其研究發現：國小教師健康行為自我效能對幸福感具正向影響；「外向性」、「開放性」、「情緒穩定性」、「嚴謹性」、「宜人性」等5種人格特質對於健康行為自我效能與幸福感之關係具有顯著調節效果。

由上述研究得知，活動參與者其認真休閒特質與健康狀況之間呈現正向相關，認真休閒特質愈明顯，對於影響其長期健康狀況及快樂情形也較為顯著。

第三章 研究方法

本研究之資料來源為引用「台灣教育長期追蹤資料庫」(係由中央研究院、教育部、國立教育研究院籌備處(2004~2007)和國科會(2000~2008)共同規劃的一項全國性長期的調查計畫)的「台灣青少年成長歷程研究」計畫之調查資料。該計畫是一長期追蹤的調查研究，最初於1999年由中研院章英華研究員擔任計畫召集人、吳齊殷助理研究員擔任計畫副召集人。該計畫研究重點是在了解台灣青少年成長的過程及相關影響資料探討，並冀望藉由協助調查的學生個人家庭、求學學校和生活社區等三個社會制度的進行探討、分析及研究相互交叉作用之影響，並且試圖能由社會科學的研究之範疇，探討臺灣青少年各階段的成長經歷及影響各種成長形式的可能因素。該計畫在接受中央研究院社會所及國科會社會科學研究中心的經費支援，並於完成問卷試訪階段後，即於2000年3至6月間進行以國中生為主體的問卷調查，並以隨機方式抽取台北縣市以及宜蘭縣共40個學校(162個班)，合計5000名以上的受訪國中生為樣本。在完成第一波調查後，中研院伊慶春研究員於2000年7月繼續接任該研究計畫召集人，持續推動該研究計畫的相關調查，並陸續完成相關資料之蒐集。2000至2009年為該計畫第一階段的資料調查彙整，此期間共蒐集了九波相關資料；第二階段則是由2011年開始蒐整相關調查資料，此一時期原擔任問卷調查的學生亦已進入成年階段的，而此時期的重點則是持續追蹤的後來影響的相關資料。

本研究是為探討臺灣學生自國小高(5、6)年級及國中階段認真休閒參與相關活動後，對於大學時期(長期)健康狀況影響程度為何?再加入各階段健康狀況及快樂情形等變項後所顯現的結果差異狀況，探討有無不同之處。因此本研究根據「台灣青少年成長歷程研究」長期追蹤探討同一受訪之學生後所獲得的相關資料來展開研究及分析，以進一步得知此樣本學生大學時期(長期)健康狀況影響程度。本章共區分為四節：第一節研究設計與架構；第二節為研究分析對象；第三節為

操作工具；第四節為資料分析方法，分別說明為下：

3.1 研究設計與架構

一、研究設計

本研究根據研究目的及參考「台灣青少年成長歷程研究」計畫之調查資料，再依據各學習階段不同的背景變項及控制變項健康狀況、快樂情形等影響要項進行探討分析。

二、研究架構

本研究各項研究架構如圖 3-1-1，圖中箭頭所示係變項間的影響方向。



3.2 研究對象

本研究資料來源為 2000 年台北縣市及宜蘭縣共 40 個國中 (162 個班)，合計 5586 位國一及國三學生為本研究的族群，特別要提到的是該資料庫以當時 13 歲的

國一生〈新的升學制度〉和 15 歲的國三生〈舊的升學制度〉兩個世代(cohorts)作為研究主體。

一、抽樣架構

由於台灣當時九年義務教育具有極高的入學率，所以該計畫以抽樣縣市全體國中一年級和三年級學生（不含夜間部、補校及進修學校）為該研究計畫的抽樣母體。

二、樣本數

而為了使樣本數足以達到有統計效力之數據，此計畫分別在台北縣抽取 15 個學校國一和國三兩個年級各為 1063 及 1177 名學生，台北市抽取 16 個學校國一和國三兩個年級各為 1039 及 1065 名學生，宜蘭縣抽取 9 個學校國一和國三兩個年級各為 594 及 648 名學生，故總樣本數為 5586 名學生。該研究亦在不同期間針對受訪學生家長及班級導師，進行問卷調查。然而該研究在國一樣本前三年的完成率均達 95% 以上，但自第四年開始，因為適性分流教育的緣故，致使樣本後續追蹤較為不易，本研究的各項完成率已逐年稍降。（呂玉瑕，2011；台灣青少年成長歷程研究網頁 <http://www.typ.sinica.edu.tw/>）

三、抽樣方法：

原始資料庫抽樣方式為「分層的多階層叢集抽樣」，第一分層是以「縣、市」作為區分，第二分層則依據「鄉、鎮、市、區」發展的先後順序作為區分。分層實施完畢後，再以叢集抽樣(cluster)作為主要抽樣方式，而在第二分層內再區分為二階段的隨機抽樣，「學校」為第一階段抽出之單位，「班級」則是第二階段最終抽出之單位。

四、抽樣步驟：

研究資料抽樣步驟如下：是先以台北縣市及宜蘭縣作為第一層的區分，而行政區及鄉鎮的都市發展程度則是作為第二層的依據，因此本研究分別在台北縣市

和宜蘭縣劃區分二至三個區域，接著再由鄉鎮市區抽取所需的數量。在確定分層後之其抽樣程序如下：

- (一)計算各區域的受訪學生佔該縣市全部學生的比例人數，並依據此一比例確定各區域需要抽取的學生樣本數。
- (二)再次，依據該區域的平均之班級人數，再計算出此一分層應抽取之班級數，以此作為下一階段叢集抽樣的依據數量。
- (三)而在獲得該分層所需要的班級數量後，再根據一個學校抽測兩個班級為原則，以決定該區域應抽取的學校數量。
- (四)最後再用隨機的抽測方式，在各區域抽取所需的樣本學校。
- (五)然後在抽測的學校一、三年級中隨機抽取兩個班級，以作為研究之樣本班級，另根據叢集抽樣原則抽測班級的全體學生皆為研究樣本。

五、抽樣的結果

最後在台北縣市及宜蘭縣共抽取 40 所學校；國一抽測班級共 81 班，合計 2696 人，國三抽測班級亦是 81 班，共 2890 人；總計完成抽測班級 162 班、抽測學生總人數為 5586 人(如表 3-1-2)。

表 3-2-1 詳細抽樣結果

縣市	分區	班級數		學生數	
		國一	國三	國一	國三
台北市 (16 所)	第一區(3 所)	6 班	6 班	192	162
	第二區(8 所)	16 班	16 班	479	562
	第三區(5 所)	11 班	11 班	368	341
小計	共 16 所	33 班	33 班	1039	1065
新北市 (15 所)	第一區(9 所)	18 班	18 班	650	746
	第二區(3 所)	6 班	6 班	214	240
	第三區(3 所)	6 班	6 班	197	191
小計	共 15 所	30 班	30 班	1063	1177
宜蘭縣	第一區(4 所)	8 班	8 班	260	313

(9 所)	第二區(5 所)	10 班	10 班	334	335
小計	共 9 所	18 班	18 班	594	648
合計	40 所	81 班	81 班	2696	2890
		162 班		5586	

(引用自台灣青少年成長歷程研究網頁 <http://www.typ.sinica.edu.tw/>)

3.3 研究工具

本研究的分析分成二組，第一組以不同成長階段認真休閒參與對大學時期(長期)健康狀況影響。第二組以增加各階段健康狀態和快樂情形做為控制變項，以探討不同成長階段認真休閒參與對大學時期(長期)健康狀況影響。因此本研究的背景變項為不同成長階段認真休閒參與，控制變項為各階段健康狀態和快樂情形，依變項為大學時期(長期)健康狀況。在變項的測量分別敘述如下。

依據研究認真休閒參與的調查項目，「台灣青少年成長歷程研究」計畫並非每波調查均含有認真休閒參與題型，而本研究是選用該計畫 2000 年國中一年級樣本，其中包含樣本在國中一年級(第一波)、國中三年級(第三波)時期共兩波的問卷相關資料，藉此分析、討論青少年於不同成長階段的認真休閒參與對大學時期(長期)健康狀況影響。

在認真休閒參與的分析，依據 Stebbins(1982)將休閒分為「認真休閒」與「一般休閒」(casual leisure)兩大類，來討論平日的休閒生活如何造成此一發展。Stebbins 則在 2001 年進一步將認真休閒定義為休閒活動參與者，是透過有系統規劃及有計畫目的從事某一休閒活動，而此一活動對參與者而言是有其價值性、趣味性及吸引性的，亦可以從學習活動中獲得愉悅的回憶，另受到休閒活動的多元性、豐富性及挑戰性的激發自主性參與，並從中學習新的技巧和能力，達到發揮、表現自我潛能、進而產生與眾不同的自我形象、提升自我認同、獲得自我滿足及達到自我實現等，並從其中獲得寶貴的經驗與體驗。

休閒活動是遊戲、運動、文化、社會互動及一些看來像工作但不是工作的活動(王昭正譯，2001)。而用活動來定義休閒含義，此時將會產生相互矛盾，是否所

有形式的活動都可以用休閒來稱呼？體育課打球是否是休閒的一種？放學後去打球是否又是休閒的另一種方式？如果因為興趣、喜好而閱讀書籍就算是休閒，那學校的作業指定學生看特定書籍是否又是休閒？此問題關鍵是在於休閒活動並非是以形式或內容之要素來做為區別，而是依據個人意願所做的選擇(王則人, 2009)。因此本研究在認真休閒參與的問卷測量中，依據受測學生對「曾經代表班級或學校參加任何的比賽嗎？」的回答，區別為「曾經」(編碼為1)「不曾」(編碼為0)。並依據曾經參加過比賽之受訪學生所做的題目為「是參加哪一項目活動的？(可複選)」的回答，選項為「運動、舞蹈」、「美術、書法」、「作文、演講」、「音樂」、「科學展覽」，區分為「有」(編碼為1)、「沒有」(編碼為0)。綜合上述所提國一、國三受訪問卷資料，可以彙整出國小高(5、6)年級、國一、國三等認真休閒參與者，從中亦能獲得受訪學生曾經所參與之比賽項目。故本研究將青少年的成長階段區分為「國小高(5、6)年級」、「國一」及「國三」等三個部分，其問卷內容下表：

表 3-3-1 國一與國三問卷之認真休閒參與題目整理

調查時間 (西元)	2000 年	2000 年	2002 年
調查階段	國一 (第一波)	國一 (第一波)	國三 (第三波)
認真休閒參與題目	你小學高(5、6)年級時，曾經代表班級或學校參加任何的比賽嗎？	上了國中之後，你曾經代表班級或學校參加任何的比賽嗎？	上了國三之後，你有沒有代表班級或學校參加過任何比賽？
比賽項目	1. 運動、舞蹈表演 2. 美術或書法 3. 作文、演講 4. 音樂 5. 科學展覽	1. 運動、舞蹈表演 2. 美術或書法 3. 作文、演講 4. 音樂 5. 科學展覽	1. 運動、舞蹈表演 2. 美術或書法 3. 作文、演講 4. 音樂 5. 科學展覽

本研究在考量配合前述問卷調查及高中階段並無相關健康問卷調查，所以在健康狀態的調查部分，僅選取國一(第一波)、國三(第三波)時期問卷資料，調查時期為 2000 年、2002 年。在快樂情形部分的調查，亦選取該計畫國一(第一波)、國三(第三波)、大學(第七波)時期問卷資料，調查時期為 2000 年、2002 年、

2003 年、2006 年，以大學健康狀況為依變項，國一健康狀態、國三健康狀態、國一快樂感、國三快樂感作為控制變項，在第二組迴歸中增加控制變項，來探討青少年的認真休閒參與對大學時期快樂感影響。

本研究在健康狀況的測量方面，依據受訪者對「你的健康狀況如何？」的回答，區分為「編碼 1 為極佳」、「編碼 2 為很好」、「編碼 3 為好」、「編碼 4 為還好」、「編碼 5 為不好」。另在快樂情形的測量方面，根據受訪者對「整個來說，你覺得最近的日子過得快樂嗎？」的回答，區分為「編碼 1 為很快樂」、「編碼 2 為還算快樂」、「編碼 3 為不太快樂」、「編碼 4 為很不快樂」。其中大一(第七波)時期問卷資料的測量為五點量表：「編碼 1 為很快樂」、「編碼 2 為快樂」、「編碼 2.8 為還算快樂」、「編碼 3 為不太快樂」及「很不快樂」(編碼為 4)，為了區辨「快樂」與「還算快樂」，故將「還算快樂」編碼為 2.8。然而依此編碼方式，我們則必須事先假設，認真休閒參與和健康狀況衡量指標的係數為負關係，本次研究為使係數為呈現正值數字，所以在實際進行分析時，會依據變數轉換呈現隨著數值變大健康狀況會提高情形，其目的是使自變數與依變數顯現出正關聯，亦即參與休閒活動會使健康狀況提高。而在快樂情形進行分析時亦是使用相同方式轉換編碼。

表 3-3-2 國一與國三問卷之健康狀態題目整理

調查時間 (西元)	2000 年	2000 年
調查階段	國一(第一波)	國三(第三波)
健康狀態題目	你的健康狀況如何？	你的健康狀況如何？
選項	1. 極佳 2. 很好 3. 好 4. 還可以 5. 不好	1. 極佳 2. 很好 3. 好 4. 還可以 5. 不好

表 3-3-3 國一與國三、大一問卷之快樂感題目整理

調查時間 (西元)	2000 年	2002 年	2006 年
調查階段	國一(第一波)	國三(第三波)	大一(第七波)
快樂感題目	整個來說,你覺得最近的日子過的快樂嗎?	整個來說,你覺得最近的日子過的快樂嗎?	整個來說,你覺得最近的日子過的快樂嗎?
選項	1. 很快樂 2. 快樂 3. 不快樂 4. 很不快樂	1. 很快樂 2. 快樂 3. 不快樂 4. 很不快樂	1. 很快樂 2. 快樂 3. 不快樂 4. 很不快樂

3.4 分析方法

本研究為探討青少年的認真休閒參與活動對大學時期(長期)健康狀況影響,亦是在各成長階段曾參與各類活動、比賽者與大學時期(長期)健康狀況之關係。以各成長階段的認真休閒參與活動項目為自變項,大學時期(長期)健康狀況為依變項,在利用迴歸分析解析各項變數之間是否有所關聯,本研究將採用多變量迴歸來進行探討及分析。

本研究的迴歸分析區分為二組,第一組是以國小高(5、6)年級、國一、國三認真休閒參與對大學時期(長期)健康狀況影響之資料進行迴歸分析。第二組是以上述各階段增加健康狀況和快樂情形做為控制變項,並詳細分析青少年在各階段認真休閒參與活動對大學時期(長期)健康狀況之影響。本研究總共包含六條迴歸方程式,第一組迴歸分析含三條迴歸方程式,分別條列於下:

方程式(1)為

$$UNPHY = \partial_0 + \partial_1 ELSP0 + \partial_2 ELART + \partial_3 ELCOM + \partial_4 ELMUS + \partial_5 ELSCI + \varepsilon_i \cdots (1)$$

其估計國小高(5、6)年級認真休閒參與對大學時期健康狀況的影響,其中

UNPHY 為大學健康狀況，數值越大表示影響健康程度越高，ELSP0 為國小高(5、6)年級認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；ELART 為國小高(5、6)年級認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；ELCOM 為國小高(5、6)年級認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；ELMUS 為國小高(5、6)年級認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；ELSCI 為國小高(5、6)年級認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0。

方程式(2)為

$$UNPHY = \partial_0 + \partial_1 FRSP0 + \partial_2 FRART + \partial_3 FRCOM + \partial_4 FRMUS + \partial_5 FRSCI + \varepsilon_i \cdots (2)$$

其估計國一認真休閒參與對大學時期健康狀況的影響，其中 UNPHY 為大學健康狀況，FRSP0 為國一認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；FRART 為國一認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；FRCOM 為國一認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；FRMUS 為國一認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；FRSCI 為國一認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0。

方程式(3)為

$$UNPHY = \partial_0 + \partial_1 SESPO + \partial_2 SEART + \partial_3 SECOM + \partial_4 SEMUS + \partial_5 SESCO + \varepsilon_i \cdots (3)$$

其估計國三認真休閒參與對大學時期健康狀況的影響情形，其中 UNPHY 為大學時期健康狀況，SESPO 為國三認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；SEART 為國三認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；SECOM 為國三認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；SEMUS 為國三認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；SESCI 為國三認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0。

第二組迴歸分析共包含三條迴歸方程式，分別條列於下：

方程式(4)為

$$UNPHY = \partial_0 + \partial_1 ELSP0 + \partial_2 ELART + \partial_3 ELCOM + \partial_4 ELMUS + \partial_5 ELSCI + \partial_6 FRSP0 + \partial_7 FRART + \beta_8 FRCOM + \partial_9 FRMUS + \partial_{10} FRSCI + \partial_{11} FRPHY + \partial_{12} SEPHY + \partial_{13} FRMEN + \partial_{14} SEMEN + \partial_{15} SEPHY + \varepsilon_i$$

…(4)

本方程式使用健康狀況(PHY)和快樂情形(MEN)為控制變數下之國小高(5、6)年級、國一認真休閒參與對大學時期健康狀況的影響，其中 UNPHY 為大學時期健康狀況，ELSP0 為國小高(5、6)年級認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；ELART 為國小高(5、6)年級認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；ELCOM 為國小高(5、6)年級認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；ELMUS 為國小高(5、6)年級認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；ELSCI 為國小高(5、6)年級認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0；FRSP0 為國一認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；FRART 為國一認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；FRCOM 為國一認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；FRMUS 為國一認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；FRSCI 為國一認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0；控制變數 FRPHY 為國一健康狀況，SEPHY 為國三健康狀況，FRPHY 為國一快樂情形，SEMEN 為國三快樂情形，控制變數健康狀況與快樂情形的數值越大表示狀況越好。

方程式(5)為

$$UNPHY = \partial_0 + \partial_1 EL + \partial_2 ELSP0 + \partial_3 ELART + \partial_4 ELCOM + \partial_5 ELMUS + \partial_6 ELSCI + \partial_7 SESPO + \partial_8 SEART + \beta_9 SECOM + \partial_{10} SEMUS + \partial_{11} SESCOI + \partial_{12} SEPHY + \partial_{13} FRMEN + \partial_{14} SEMEN + \varepsilon_i$$

…(5)

本方程式使用健康狀況(PHY)和快樂情形(MEN)為控制變數下之國一、國三認真休閒參與對大學時期健康狀況的影響，其中 UNPHY 為大學時期健康狀況，EL 為國小認真休閒參與經驗，國小曾參與運動舞蹈、美術書法、作文演講、音樂、科學展覽等一項或一項以上比賽則編碼為 1，否則為 0；FRSPO 為國一認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；FRART 為國一認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；FRCOM 為國一認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；FRMUS 為國一認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；FRSCI 為國一認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0；SESPO 為國三認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；SEART 為國三認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；SECOM 為國三認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；SEMUS 為國三認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；SESCI 為國三認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0；控制變數 SEPHY 為國三健康狀況，FRMEN 為國一快樂情形，SEMEN 為國三快樂情形，控制變數健康狀況與快樂情形的數值越大表示狀況越好。

方程式(6)為

$$\begin{aligned} UNPHY = & \partial_0 + \partial_1 ELSP0 + \partial_2 ELART + \partial_3 ELCOM + \partial_4 ELMUS + \partial_5 ELSCI \\ & + \partial_6 SESPO + \partial_7 SEART + \beta_8 SECOM + \partial_9 SEMUS + \partial_{10} SESCO + \partial_{11} FRPHY \\ & + \partial_{12} SEPHY + \partial_{13} SEMEN + \varepsilon_i \end{aligned}$$

…(6)

本方程式使用健康狀況(PHY)和快樂情形(MEN)為控制變數下之國小高(5、6)年級、國三認真休閒參與對大學時期健康狀況影響，其中 UNPHY 為大學時期健康狀況，ELSP0 為國小高(5、6)年級認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編

碼為 1，否則為 0；ELART 為國小高(5、6)年級認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；ELCOM 為國小高(5、6)年級認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；ELMUS 為國小高(5、6)年級認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；ELSCI 為國小高(5、6)年級認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0；SESPO 為國三認真休閒參與運動舞蹈，有參與運動舞蹈比賽編碼為 1，否則為 0；SEART 為國三認真休閒參與美術書法，有參與美術書法比賽編碼為 1，否則為 0；SECOM 為國三認真休閒參與作文演講，有參與作文演講比賽編碼為 1，否則為 0；SEMUS 為國三認真休閒參與音樂，有參與音樂比賽編碼為 1，否則為 0；SESCI 為國三認真休閒參與科學展覽，有參與科學展覽比賽編碼為 1，否則為 0。控制變數 FRPHY 為國一健康狀況，SEPHY 為國三健康狀況，SEMEN 為國三快樂情形。

本研究運用 Eviews 電腦套裝軟體，進行資料分析與整理，以 $\alpha = 0.05$ 為顯著水準。

第四章 實證結果與分析

本研究分析分成二組，第一組以不同成長階段國小高(5、6)年級、國一、國三階段認真休閒參與對大學時期(長期)身體健康影響之資料進行迴歸分析。第二組以國小高(5、6)年級、國一、國三階段認真休閒參與，並增加在各階段健康狀態和快樂情形做為控制變項，以不同成長階段認真休閒參與對大學時期(長期)身體健康影響之資料進行迴歸分析。

4.1 不同成長階段認真休閒參與對大學時期身體健康影響之實證結果

第一組以不同成長階段國小高(5、6)年級、國一、國三階段對大學時期身體健康影響之資料進行迴歸分析，分述如下。

表 4-1 是國小高(5、6)年級認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果，由表格可知國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.17 與 0，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數是顯著且異於 0，因此運動舞蹈與身體健康為正向關係。國小高(5、6)年級有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.13 與 0.34，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數顯著異於 0，美術書法與身體健康為反向關係。國小高(5、6)年級有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.01 與 0.78，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國小高(5、6)年級有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.2 與 0.01，在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0，音樂與身體健康為正向關係。國小高(5、6)年級有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.06 與 0.04，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

由上述可知，國小高(5、6)年級認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果，國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」及「音樂」比賽與大學時期身體健康為正向關係，參與運動舞蹈及音樂比賽使健康情形提高 0.17 與 0.2，可能因國小階段是代表學校與其他學校的同儕競賽，揹負者使命感而且身為學長姐亦要讓其他學弟妹們有一個好的榜樣，因而更加努力；而這樣的結果會把自己帶向更為成功的一面。況且在參加比賽前必須大量練習，使得參與者的體魄與心理愉快程度比一般的學生來的強健及快樂。另國小高(5、6)年級參加「美術書法」比賽與大學時期身體健康為呈現反向關係，由於國小高(5、6)年級學生的身體正處於發遇階段，美術及書法是屬於靜態方面的競賽，而更因為比賽前大量練習的關係，使得學生只能呆坐在室內，而不像其他參與「運動舞蹈」及「音樂」的學生，有大量使用肌肉或心肺功能的機會，致使對於身體健康為呈現反向關係。其他自變數在 5% 的水準之下，影響係數皆不顯著。

表 4-1 國小高(5、6)年級認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果

自變數	係數	標準差	p值	Adjusted R ²	有效樣本數
截距	3.02	0.04	0.0	0.02%	1681
性別	0.27*	0.05	0.0		
運動舞蹈	0.17*	0.05	0.0		
美術書法	-0.13*	0.06	0.03		
作文演講	-0.01	0.06	0.78		
音樂	0.20*	0.07	0.01		
科學展覽	-0.06	0.08	0.44		

**表示在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；小括符內的數字為標準差。

表 4-2 是國一認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果，由表格可知國一階段有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.18 與 0，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數顯著異於 0，因此運動舞蹈與身體健康為正向關係。國一有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.11 與 0.18，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康的係數與標準差分別為

-0.08 與 0.27，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.03 與 0.79，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.08 與 0.42，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

由上述可知，國一認真休閒參與對大學時期身體健康影響之實證結果，國一有參與「運動舞蹈」比賽與大學時期身體健康為正向關係，參與運動舞蹈比賽使身體健康提高 0.18，由於受訪的學生在國一時期所參與運動舞蹈比賽，大多為代表班及參加學校運動會或者是代表學校地區性的比賽，學生而為了獲取比賽最佳成績，除了大量的投入時間練習外，亦會注意本身的體能狀態及健康情形。另參賽的學生亦因得到他人認同與稱讚，且參賽的經驗對參賽的學生而言是感到愉快的，所以使得參賽學生會持續熱衷於運動舞蹈。因此，參與「運動舞蹈」比賽與大學時期身體健康式呈現正向的關係。其他自變數在 5% 的水準之下，影響係數皆不顯著。

表 4-2 國一認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果

自變數	係數	標準差	p值	Adjusted R ²	有效樣本數
截距	3.07	0.04	0.0	0.02%	1681
性別	0.26*	0.05	0.0		
運動舞蹈	0.18*	0.06	0.0		
美術書法	-0.11	0.08	0.18		
作文演講	-0.08	0.07	0.27		
音樂	0.03	0.12	0.79		
科學展覽	-0.08	0.11	0.42		

**表示在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；小括符內的數字為標準差。

表 4-3 是國三認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果，由表格可知國三有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.18 與 0，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數是顯著且異於 0，因此運動舞蹈與身體健康為正向關係。國三有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響

的係數與標準差分別為-0.21 與 0.04，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著異於 0，因此美術書法與身體健康為反向關係。國三有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.18 與 0.04，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著異於 0，因此美術書法與身體健康為反向關係。國三有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康的係數與標準差分別為 0.06 與 0.62，其影響係數在 5%的顯著水準之下，未顯著異於 0。國三有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.13 與 0.38，其影響係數在 5%的顯著水準之下，未顯著異於 0。

由上述可知，國三認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果，國三有參與「運動舞蹈」比賽與大學時期身體健康為正向關係，參與運動舞蹈比賽使身體健康提高 0.18，由於受訪的學生在國中一年級時期很可能已經持續參與相關運動舞蹈比賽，且平常除了比賽以外，均大量的投入時間練習相關運動舞蹈等動作，致使渠等參賽學生之身體健康狀態均比一般未參加比賽的學生來的健康。國三有參與「美術書法」比賽與大學時期身體健康為反向關係，參與美術書法比賽使身體健康降低 0.21，可能因美術或書法比賽是靜態的活動，而致使比賽學生平常體能訓練活動不足，且比賽評審有其主觀意識，使得參賽學生的作品不一定能在同儕的作品中脫穎而出，比賽結果可能不如預期，更促使參賽學生的心裡負擔，進而影響到學生的身心健康。國三有參與「作文演講」比賽與大學時期身體健康為反向關係，參與作文演講比賽使身體健康降低 0.18，可能因為作文或演講比賽亦同樣是靜態的活動，而致使比賽學生平常體能訓練活動不足，另可能評審對於其文章或演講內容不感興趣或無法認同，評審標準因人而異，因此導致參賽學生更大量投入時間練習，而沒有時間從試體能訓活動，長期使得身體健康程度降低。其他自變數在 5%的水準之下，影響係數皆不顯著。

表 4-3 國三認真休閒參與對大學時期身體健康的影響之實證結果

自變數	係數	標準差	p值	Adjusted R ²	有效樣本數
截距	3.08	0.04	0.0	0.02%	1668
性別	0.24*	0.05	0.0		
運動舞蹈	0.18*	0.05	0.0		
美術書法	-0.21*	0.06	0.04		
作文演講	-0.18*	0.1	0.04		
音樂	0.06	0.09	0.62		
科學展覽	-0.13	0.13	0.38		

**表示在 5%的顯著水準之下, 顯著異於 0; 小括符內的數字為標準差。

4.2 增加控制變項之青少年認真休閒參與對大學時期身體健康影響

第二組以國小高(5、6)年級、國一、國三階段認真休閒參與, 並增加在各階段健康狀態和快樂情形做為控制變項, 以不同成長階段認真休閒參與對大學時期身體健康影響之資料進行迴歸分析, 分述如下。

表 4-4 使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國小高(5、6)年級與國一認真休閒參與對大學時期身體健康影響之實證結果, 國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.12 與 0.04, 在 5%的顯著水準之下, 其影響係數是顯著且異於 0, 因此運動舞蹈與身體健康為正向關係。國小高(5、6)年級有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.1 與 0.11, 在 5%的顯著水準之下, 其影響係數未顯著異於 0。國小高(5、6)年級有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.01 與 0.08, 在 5%的顯著水準之下, 其影響係數未顯著異於 0。國小高(5、6)年級有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.18 與 0.02, 在 5%的顯著水準之下, 其影響係數為顯著且異於 0, 因此音樂與身體健康為正向關係。國小高(5、6)年級有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.02 與 0.8, 在 5%的顯著水準之下, 其影響係數

未顯著異於 0。

國一有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.17 與 0.82，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.04 與 0.63，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.04 與 0.63，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.03 與 0.07，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.04 與 0.69，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。另由表格可知高中階段有認真休閒參與經驗對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為-0.06 與 0.28，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

國一身體健康對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.16 與 0.01，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國一身體健康與大學身體健康為正向關係。國三身體健康對大學時期身體健康的係數與標準差分別為 0.306 與 0.02，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國三身體健康與大學身體健康為正向關係。國一快樂感對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.04 與 0.01，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國三快樂感對大學時期身體健康的係數與標準差分別為 0.004 與 0.03，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

由上述可知，使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國小高(5、6)年級與國一認真休閒參與對大學身體健康影響，國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」比賽與大學時期身體健康為正向關係，參與運動舞蹈比賽使身體健康提升 0.12，可能因國小高(5、6)年級參與運動舞蹈是追求身心快樂及興趣的程分居多，這一結果與 Gould 和 Petlichkof(1988)所指出的年經的運動參與者，主要是增進技術、追求樂趣，更重要的是能和同學或朋友在一起體驗興奮與刺激，藉此表現自我

的價值與存在等等。國小高(5、6)年級有參與「音樂」比賽與大學時期健康狀態為正向關係，參與音樂比賽使身體健康提高 0.18，可能是因為音樂中的節奏及旋律是能讓人舒展身心，而參與學生對於音樂均有基本的素養並且能樂在其中，以致有助於日後身心健康的提升。

國一身體健康與大學時期身體健康為正向關係，國一身體健康越高大學身體健康越高。國三身體健康與大學時期身體健康為正向關係，國三身體健康越高大學身體健康越高。其他自變數在 5%的水準之下，影響係數皆不顯著。

表 4-4 使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國小高(5、6)年級與國一認真休閒參與對大學身體健康影響

自變數	係數	標準差	p值	Adjusted R ²	有效樣本數
截距	0.72	0.18	0	0.15%	1443
性別	0.11*	0.05	0.04		
國小運動舞蹈	0.12*	0.06	0.04		
國小美術書法	-0.10	0.06	0.11		
國小演講作文	0.01	0.07	0.8		
國小音樂	0.18*	0.08	0.02		
國小科學展覽	-0.02	0.08	0.8		
國一運動舞蹈	0.01	0.07	0.82		
國一美術書法	-0.04	0.09	0.63		
國一作文演講	-0.04	0.08	0.61		
國一音樂	-0.03	0.13	0.76		
國一科學展覽	0.04	0.12	0.69		
國一健康情形	0.16*	0.02	0.0		
國三健康情形	0.30*	0.03	0.0		
國一快樂情形	0.04	0.03	0.16		
國三快樂情形	0.00	0.03	0.9		

**表示在 5%的顯著水準之下，顯著異於 0；小括符內的數字為標準差。

表 4-5 是使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國一、國三認真休閒參與對大學身體健康影響之實證結果，由表格可知國小高(5、6)年級有認真休閒參與經

驗對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.1 與 0.03，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國小高(5、6)年級身體健康與大學身體健康為正向關係。國一有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.057 與 0.04 在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.08 與 0.04，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.051 與 0.04，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.02 與 0.07，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國一有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.02 與 0.06，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

國三有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.03 與 0.03，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國三有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.15 與 0.05，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國三有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.09 與 0.05，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國三有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.09 與 0.07，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國三有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.1 與 0.07，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

由上述可知，使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國一、國三認真休閒參與對大學身體健康影響，顯示國小高(5、6)年級階段所參與的各項活動，均對於大學階段的身體健康有正向影響。此外國小高(5、6)年級有認真休閒參與經驗使身體健康提高 0.37，可能因國小學生個性較為單純天真，對所參加的活動都是感到新奇且有趣，另其所參與的各項競賽均抱持著與同儕競爭及好玩的心態，而這種競賽的經驗對受訪的學生來說是種快樂體驗。

國三身體健康與大學時期身體健康為正向關係，國三身體健康越高大學身體健康越高。國一快樂感與大學時期身體健康為正向關係，國一快樂感越高大學身體健康越高。國一及高中階段的快樂感情形使得大學身體健康提高 0.08 及 0.18，這數值代表可能與受訪學生的人格特質有其關聯，受訪學生對於各項競賽的參與及練習，均能抱持著積極、樂觀態度來面對相關競賽，並不會因為過度練習或競賽未得名，致使渠等參賽者產生了悲觀的看法，亦因為受訪學生較能比其他未參加活動者感到快樂，而健全身體也能使人快樂。其他自變數在 5%的水準之下，影響係數皆不顯著。而國一、三所參與各項活動對於大學時期身體健康的影響關係，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0 的情形下，均無相關影響關係。

國三身體健康對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.37 與 0，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國三健康情形與大學身體健康為正向關係。國一快樂感對大學時期身體健康的係數與標準差分別為 0.08 與 0.04，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國一快樂感與大學身體健康為正向關係。國三快樂感對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0 與 0.97，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

表 4-5 使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國一與國三認真休閒參與對大學身體健康影響

自變數	係數	標準差	p值	Adjusted R ²	有效樣本數
截距	0.91	0.18	0	0.13%	1445
性別	0.11*	0.05	0.03		
國小高(5、6)年級有認真休閒參與經驗	0.10*	0.06	0.06		
國一運動舞蹈	0.05	0.07	0.45		
國一美術書法	-0.08	0.09	0.37		
國一演講作文	-0.05	0.08	0.54		
國一音樂	0.02	0.13	0.87		

國一科學展覽	0.02	0.12	0.80		
國三運動舞蹈	0.03	0.07	0.66		
國三美術書法	-0.15	0.11	0.17		
國三作文演講	-0.09	0.09	0.36		
國三音樂	0.09	0.14	0.52		
國三科學展覽	-0.1	0.14	0.46		
國三健康情形	0.37*	0.03	0.0		
國一快樂情形	0.08*	0.03	0.01		
國三快樂情形	0	0.03	0.97		

**表示在 5% 的顯著水準之下，顯著異於 0；小括符內的數字為標準差。

表 4-6 是使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國小高(5、6)年級及國三認真休閒參與對大學身體健康影響之實證結果，國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.12 與 0.05，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國小高(5、6)年級身體健康與大學身體健康為正向關係。國小高(5、6)年級有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.1 與 0.06，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國小高(5、6)年級有參與「演講作文」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.03 與 0.06，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國小高(5、6)年級有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康的係數與標準差分別為 0.18 與 0.02，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此音樂與身體健康為正向關係。國小高(5、6)年級有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0 與 0.98，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

國三有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.01 與 0.07，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數顯著未異於 0。國三有參與「美術書法」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.09 與 0.1，在 5% 的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國三有參與「作文演講」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.11 與 0.09，在 5% 的顯著水準之下

，其影響係數未顯著異於 0。國三有參與「音樂」比賽對大學時期身體健康的係數與標準差分別為 0.03 與 0.13，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。國三有參與「科學展覽」比賽對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 -0.1 與 0.14，在 5%的顯著水準之下，其影響係數未顯著異於 0。

國一身體健康對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.17 與 0.02，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國一身體健康與大學身體健康為正向關係。國三身體健康對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.3 與 0.03，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著且異於 0，因此國三身體健康與大學身體健康也是為正向關係。國三快樂情形對大學時期身體健康影響的係數與標準差分別為 0.01 與 0.03，在 5%的顯著水準之下，其影響係數顯著未異於 0。

上述可知，使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國小高(5、6)年級階段認真休閒參與對大學身體健康影響之實證結果，國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」比賽與大學時期身體健康為正向關係，參與運動舞蹈比賽使身體健康提高 0.12，可能與上述提到的「國小學生個性較為單純天真，對所參加的活動都是感到新奇且有趣，另其所參與的各項競賽均抱持著與同儕競爭及好玩的心態，而這種競賽的經驗對受訪的學生來說是種快樂體驗」因素相同。而國小高(5、6)年級有參與「音樂」比賽與大學時期身體健康為正向關係，參與音樂比賽使身體健康提高 0.18，可能是學生在比賽練習中引發對音樂的熱衷與興趣，冀望在比賽中能提升自己的音樂素養及技術，更進一步的引發學生陶冶性情，致使學生能以正向的態度看待事物，促使大學時期能有健康的身體。

控制變數中的國一身體健康與大學時期身體健康為正向關係，國一身體健康使大學身體健康提高 0.17。國三身體健康對大學時期身體健康為正向關係，國三身體健康使大學身體健康提高 0.3。其他自變數在 5%的水準之下，影響係數皆不顯著。

表 4-6 使用健康狀態和快樂情形為控制變數下之國小高(5、6)年級與國三認真休閒參與對大學身體健康影響

自變數	係數	標準差	p值	Adjusted R ²	有效樣本數
截距	0.79	0.17	0.0	0.15%	1445
性別	0.11*	0.05	0.04		
國小運動舞蹈	0.12*	0.05	0.03		
國小美術書法	-0.1	0.06	0.12		
國小演講作文	0.03	0.06	0.64		
國小音樂	0.18*	0.07	0.02		
國小科學展覽	0	0.08	0.98		
國三運動舞蹈	0.01	0.07	0.85		
國三美術書法	-0.09	0.10	0.37		
國三作文演講	-0.11	0.09	0.24		
國三音樂	0.03	0.13	0.79		
國三科學展覽	-0.1	0.14	0.45		
國一健康情形	0.17*	0.02	0.0		
國三健康情形	0.3*	0.03	0.0		
國三快樂情形	0.01	0.03	0.7		

**表示在 5%的顯著水準之下,顯著異於 0;小括符內的數字為標準差。

4.3 實證結果分析

本研究分析分成二組，第一組以國小高(5、6)年級、國一及國三等階段認真休閒參與對大學時期身體健康影響之資料進行迴歸分析。第二組以國小高(5、6)年級、國一、國三各階段增加健康狀態和快樂情形做為控制變項，以不同成長階段認真休閒參與對大學時期身體健康影響之資料進行迴歸分析。

在第一組的迴歸分析可以發現，國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」、「音樂」比賽與大學時期身體健康為正向關係，另有參與「美術書法」比賽與大學時期身體健康是呈現反向關係。國一有參與「運動舞蹈」比賽與大學時期身體健康為正向關係。國三有參與「運動舞蹈」比賽與大學時期身體健康為正向關係，而

有參與「演講作文」及「美術書法」比賽與大學時期身體健康為反向關係。

在第二組使用控制變數的迴歸分析可以發現，國小高(5、6)年級有參與「運動舞蹈」、「音樂」比賽與大學時期身體健康為正向關係，另對於國一、國三階段而言，國小高(5、6)年級所參加的競賽活動與大學時期身體健康均為正向關係；亦從各分析表中發現，國一健康狀況、國三健康狀況、國一快樂情形等控制變數都與大學時期身體健康為正向關係。

在比較二組的數據實證後，我們得知第一組因為沒有增加控制變數，是一種比較簡便的預測模式，導致二組各階段的數據有所差異，在第一組的表 4-1 及 4-3 中的數據，國小高(5、6)年級及國三學生在參與「美術書法」、「作文演講」比賽與大學身體健康式呈現反向關係，但參與第二組的數據中「美術書法」、「作文演講」活動卻是與大學身體健康無顯著相關，此一現象是因為第一組的數據未加入控制變數，亦可能實際反映學生現實狀況，在於國中三年級的學生在面臨高中會考階段，又要求他們參加此一活動，無非是增加他們心中的壓力，作文演講可能對於會考成績有所影響，但是「美術書法」卻是無相關的活動；若是參加「運動舞蹈」比賽，他們可以藉著運動方式發洩他們心中的壓力，進而增進他們的健康狀態。而第二組數據在增加控制變數後，國中一、三年級階段的所參加各項活動數據均對於大學時期的健康狀態卻無明顯關聯，而國小高(5、6)年級的數據卻均對於大學時期的健康狀態呈現相關影響情形，亦因此我們可推論國小高(5、6)年級的參與活動經驗最能清楚呈現對大學時期身體健康的影響。綜合上述，本研究主要發現以下三點：

1. 各階段有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期健康狀況為顯著正向關係。
2. 發現「國小高(5、6)年級階段」認真休閒參與相對於國中一、三年級而言，對大學時期健康狀況影響程度比較大。
3. 「國小高(5、6)年級階段」認真休閒參與對大學時期健康狀況影響是最具有預測力。

第五章 結論與建議

本研究主要目的是探討青少年認真休閒參與對長期健康狀況之影響，並且是以「台灣青少年成長歷程研究」計畫之調查資料為(自 2000 至 2009 年為該計畫第一階段的資料調查彙整)樣本，以持續追蹤方式，探討同一樣本在國小高(5、6)年級、國一及國三階段認真休閒參與對長期健康狀況影響情形，且採用多變量迴歸進行探討、分析。本章根據研究結果與討論，彙整資料如後敘，希望能藉此研究結果，提出目前適合青少年參與認真休閒活動的具體可行建議，以提供教育工作者、父母及學生在參與競賽及休閒活動上之參考。

5.1 結論

本研究的分析分成二組，第一組以國小高(5、6)年級、國一及國三階段認真休閒參與對大學時期健康狀況影響之資料進行迴歸分析。第二組增加各階段健康狀況和快樂情形做為控制變項，以各種不同成長階段認真休閒參與對大學時期健康狀況影響之資料進行迴歸分析。

綜合二組迴歸結果主要發現以下三點：

- 一、各階段有參與「運動舞蹈」比賽對大學時期健康狀況為顯著正向關係。學生在國小高(5、6)年級階段認真休閒參與「運動舞蹈」的積極因素，可能是在參與活動的情境中，影響個人參與動機與目標為表現自己的競賽能力及期待社會讚許 (Maehr and Nicholls, 1980)，並且競賽的場合中可以讓參與者盡情展示其用心練習的技術與體能，亦具有滿足追求成就需求之功能 (盧俊宏, 2000)；所以「運動舞蹈」表現較優好的國小高(5、6)年級學生，平時為求表現自己的技術體能，並獲得同儕讚許外，更會運用休閒時間，比其他同學更加積極練習其所從事之休閒運動。由

於國小階段已經養成習慣，到了國中一、三年級階段將持續參與相關「運動舞蹈」比賽，而且除了比賽以外，平時亦大量的投入時間練習相關「運動舞蹈」等動作，致使渠等受訪學生之身體健康狀態到了大學時期，均比一般未參加比賽的學生來的健康。

二、發現「國小高(5、6)年級階段」認真休閒參與相對於國中一、三年級而言，對大學時期健康狀況影響程度比較大。根據研究者針對研究對象的分析，發現國小高(5、6)年級階段參與各類「認真休閒」活動之學生個性單純天真，對於認真休閒所參加的各類活動都是感到新奇且有趣併抱持著與同儕競爭及好玩的心態，另外對於所從事之活動亦充滿自信且渴望在相關的比賽中獲得成就或認同，而這種競賽的經驗對受訪的學生來說是種快樂體驗，進而影響到受訪學生升上國中後也會再從事相關的休閒活動，亦由於參加相關的活動訓練愈久，對於該種休閒活動的訓練方式熟悉度增加，將無法再有效的提升其技術或體能，而活動的新鮮感亦會逐漸降低，再則因為其功課壓力慢慢的加重，進而導致其參加活動的意願降低，將衍生影響到大學時期健康狀況。

三、「國小高(5、6)年級階段」認真休閒參與對大學時期健康狀況影響，是最具有預測力。

由於上述分析發現國小高(5、6)年級學生對於參加各類認真閒活動是感到新奇及有趣，進而影響到學生參與認真休閒的心態，再則影響到大學時期的健康狀況；亦如同上述的國小高(5、6)年級階段參與認真休閒活動是以一種無憂無慮、心無旁鶩的心態去練習所參與的活動，也因為通過了兩組檢測比較方式得知，不論是有無增加控制變數，國小高(5、6)年級階段的參與認真休閒對於大學階段健康狀況，均比國中一、三年級影響來的顯著，因此我們可以認定國小高(5、6)年級階段的認真休閒參與是對於大學時期健康狀況是具有預測力的。

5.2 建議

透過本研究成果可以知道認真休閒活動參與能夠充實學生現在及將來的健康狀況及生活品質，認真休閒能讓學生培養未來環境及社會所需之能力，並且能享受優質生活，亦可以從中體驗到快樂、自由及促進身心健康之發展，進而建立社交技巧，提供學習機會、獲得成就感的機會、自我發展機會(高俊雄 2002，郭靜晃 2001，洪煌佳 2002，王則人 2009)。下列就根據研究結果，提出相關建議以供教育工作者、學生父母、學生及未來研究之參考，茲分述如下：

- 一、目前青少年在休閒活動的選擇上大部分均是選擇室內靜態活動，如電腦、手機遊戲或視聽影音享受等，以致排擠到其他動態休閒活動，藉由透過本研究獲知學生應從國小高(5、6)年級階段多參與認真休閒(運動舞蹈)活動，以增加身體之健康及拓展心靈之發展。建議學生要多從事認真休閒活動，這樣才能學習到認真休閒活動的知識與技能，進而充分熟悉休閒的用意，同時亦能體驗多元活動角色及行為，促使學生個人之身心與人格得以均衡發展，進而提升認真休閒活動品質與內容。
- 二、學生父母應多關懷學生的平時參與認真休閒活動狀況，並充分深入瞭解他們平日的休閒運動是否有益於身心健康，及是否有足夠的時間參與認真休閒活動；若學生是國中三年級的身分時，更應適時鼓勵及引導他們參與正當的休閒活動，以避免因為功課及升學壓力，造成學生無法適應或調適參與認真休閒活動的時間，造成平時養成的運動或其他休閒習慣的中斷，進而影響到學生的身心健康狀況。
- 三、學校平時應調查何種休閒活動對於青少年的影響性較大，且學生願意投入更多的時間參與此種休閒活動的意願，經過本研究分析獲得，「運動舞蹈」對於學生身體健康是影響最大且是能預測學生長期身體健康的活動，因此學生父母及學校不應該過度安排學生參與課後輔導及補習等活動，要適當給予學生參與休閒活動時間，並藉以鼓勵及引導等方式，導引

青少年以正確的休閒態度及方式，選擇、參加正當的休閒活動。

四、建議各學制的學生均要積極參與校內、外所舉辦的各項休閒活動，因為任何運動或才藝活動都是需要經過努力學習、自我訓練等歷程，才能精益求精、運用自如並經過學校初、複賽選拔後，才能得以班級或學校身份參加各種賽事；而學生在練習或比賽過程中所獲得技術、才能、知識和經驗，將更有助於提升各項學習能力，並進而影響至學科或處事上對自己的要求。在參與比賽需花費許多時間做事前的準備與練習，故妥善安排時間是重要的，以免因比賽而延誤課程學習。

五、對未來後續研究者建議事項：本研究是僅以北部國小及國中學制的青少年為研究對象，對於中南部的學生並未深入探討，未來若有相關研究者要更進一步台灣整體青少年認真休閒參與對大學健康狀況的影響程度，建議將遴選台灣各縣市的國小及國中學生加入研究範圍，這樣才不會導致研究結果僅偏向於北部學生，而無法適用於台灣各區域的青少年學子，亦無法進行更為廣泛的探討；另本研究是針對台灣青少年成長歷程中的國一樣本進行量化研究，建議未來可以加入實地訪談研究，這樣可以研究的方式更加多元化，相關研究結果亦將更客觀及。

參考文獻

一、中文文獻

- 王則人(2009)，國小學童參與不同休閒活動對休閒效益之影響，銘傳大學觀光研究所碩士論文。
- 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。
- 白家倫(2005)，青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究—以南投縣高中職 學生為例，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 江崇偉(2008)，台南市國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態之研究，國立臺東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。
- 吳永發(2006)，路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究，國立體育學院體育推廣學系碩士論文。
- 吳芳儀(2005)，認真休閒者之動機、承諾與休閒結果關係之研究—以非營利組織志工為例，銘傳大學管理研究所碩士論文。
- 吳義弘(2005)，跳繩訓練頻率差異對國小學童健康體適能之影響，國立臺南大學運動與健康研究所碩士論文。
- 呂玉瑕(2011)，性別角色態度的形成與變遷：從青少年到成年，2013年台灣青少年成長歷程研究第五次學術研討會。
- 呂炫緯(2014)，以認真休閒概念探討街頭籃球參與者自我認同之歷程，國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 李建興(2012)，手工藝創作者之認真休閒特質、休閒體驗與幸福感關係之研究—以臺東縣為例，台東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班碩士論文。
- 李慶泰(2002)，國小學童身心健康與體育課學習滿意度之研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。

- 李鎮宇(2010)，國小教師認真休閒特質與教師專業知能之相關研究—以台南市國小教師參與教師研習為例，立德大學休閒管理研究所碩士論文。
- 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在職專班碩士論文。
- 沈宛霖(2009)，橄欖球球員認真休閒特質與球場環境屬性偏好關係之研究，逢甲大學土地管理所碩士論文。
- 林欣慧(2001)，解說成效對休閒效益體驗之影響以登山健行為例，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 侯怡芸(2008)，高爾夫球活動認真性休閒量表再驗證，逢甲大學景觀與遊憩碩士學位學程碩士論文。
- 施伶蓉(2012)，劍道運動參與者認真休閒特質及參與動機關係之研究，逢甲大學土地管理所碩士論文。
- 洪勝全(2003)，野台歌仔戲演員之生涯研究以認真休閒理論探討，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
- 洪煌佳(2002)，突破休閒活動之休閒效益研究，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 徐郁惠(2013)，獨立樂團參與者深度休閒之特質—以庫克 KoOk 樂團為例，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 徐國全(2008)，新社地區遊客參與農業旅遊動機、休閒效益對重遊意願關係之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 徐麗玫(2013)，雲林縣國小教師人格特質、休閒活動參與和身心健康關係之研究，南華大學企業管理系管理科學碩博士班碩士論文。
- 張少熙(2003)，台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碩士論文。

- 張秋蘭(2000)，青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 張淑琴(2009)，認真休閒與成功老化:高齡志願服務工作者的經驗，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
- 敖家瑜(2012)，態度、主觀規範、知覺行為控制與認真休閒對休閒意圖之影響-以高中職學生為例，國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理系碩士論文。
- 梁英文(2005)，認真性休閒與場所依戀之關係：遊憩專門化之角色，中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
- 許智傑(2009)，原住民藝能班青少年休閒參與、休息阻礙與休閒滿意度關係之研究，開南大學觀光與餐飲旅館學系碩士論文。
- 郭慧如(2014)，健康行為自我效能與幸福感之關係—以五大人格特質為調節變項，修平科技大學人力資源管理與發展碩士班碩士論文。
- 陳中雲(2001)，國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 陳如玉(2008)，影響登山者認真休閒特質之要素探討—計畫行為理論與認真休閒理論之應用，南華大學旅遊事業管理學系碩士論文。
- 陳志瑋(2015)，柔道參賽選手認真休閒特質與職涯發展關係之研究，逢甲大學景觀與遊憩碩士學位學程碩士論文。
- 陳冠惠(2003)，青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 陳建安(2008)，臺北市綜合公園晨間運動者深度休閒與休閒效益之研究，臺北市立教育大學體育教學碩士學位班碩士論文。
- 陳雅蕙(2012)，認真休閒之研究-以太鼓參與者為例，康寧大學休閒管理研究所碩士論文。

- 陳靖忠(2012)，國小高年級學生健康概念與其健康行為關係之研究-以宜蘭縣蘇澳鎮國小為例，佛光大學未來學系碩士論文。
- 陳肇芳(2007)，大學院校學生休閒運動參與、涉入與滿意度關係之研究，國立嘉義大學體育與健康休閒研究所碩士論文。
- 傅若怡(2010)，大學教職員工生活型態與休閒運動參與對身體健康狀況影響之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 彭秀妹(2013)，結合登山運動和學術研究的認真休閒者：以楊南郡之生命史為核心的探索，國立交通大學客家文化學院客家社會與文化學程碩士論文。
- 曾郁喬(2009)，國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台中縣市公立國中學生為例以台中縣市公立國中學生為例國中生生活壓力、休閒因應與健康關係之研究—以台中縣市公立國中學生為例，國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。
- 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。
- 黃秋雲(2012)，銀髮族參與太極拳之動機、涉入程度與休閒效益之研究，中國文化大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文。
- 黃蕙敏(2012)，芳香療法之深度休閒，真理大學休閒遊憩事業學系碩士班碩士論文。
- 楊雅嵐(2011)，跳繩介入對四年級學童身體健康指標的影響，國立陽明大學臨床暨社區護理研究所碩士論文。
- 廖佳慧(2011)，認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討—以自行車活動騎乘者為例，南台科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 廖恆霈(2010)，以認真休閒理論探討國小校隊運動參與行為，立德大學休閒管理研究所碩士論文。
- 劉紀瑄(2002)，國中生休閒覺察之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。

- 蔡沂峰(2012)，特殊學校教師休閒參與、休閒效益與休閒滿意度之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 盧雅萍(2006)，高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究，國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 蕭佳賓(2011)，深度休閒者知識獲取行為模式之研究，國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文。
- 謝玉玲(2014)，人格特質、危害健康行為與身心健康之關聯性研究-以桃園縣高中職學生為例，中原大學心理學研究所碩士論文。
- 謝羽青(2013)，以認真休閒理論來探討愛心媽媽的堅持與退出，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文。
- 謝惠婷(2014)，青少年的認真休閒參與對大學時期快樂感影響之研究-台灣青少年成長歷程研究資料庫之實證分析，南華大學文化創意事業管理學系休閒產業碩士班碩士論文。
- 鍾偉志(2006)，認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究-以網球活動為例，南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
- 顏伽如(2003)，認真休閒之參與歷程與相關因素之研究-以臺北市立圖書館「林老師說故事」之志工為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 王怡菁，施慧珉(2008)。籃球活動參與者在休閒效益與幸福感之分析。弘光學報，55(4)，49-66。
- 何鈞鼎、蘇嫻禎、張君婷、張志堅(2011)。國中生休閒參與、休閒滿意度與幸福感之相關研究-以西螺鎮為例。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，492-506。
- 吳貴玉(1996)。淺談中年婦女休閒運動生活。社教資料雜誌，211：10-12。
- 李森源(2007)。休閒運動/活動與休閒教育在國內大專校院學生之關連性探究。嘉大體育健康休閒期刊 第六卷二期 191-198。

- 汪秀婷(2010)。健康促進生活型態之理論與實務探究。網路社會學通訊網，90期，第4篇。
- 柴松林(1996)。休閒時代，學習社會。北縣教育，14期，33-38。
- 高俊雄(2002)。運動休閒事業管理。中壢市，志軒企業有限公司。
- 張李淑女(2013)。健康與生活概論。健康與生活。台北市：新文京。
- 張春興(2007)。教育心理學：三化取向的理論與實踐(修訂二版)。台北市：東華。
- 張見文(2012)。休閒效益之初探，2012第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集，191-198頁
- 莊麗君、許義忠(2007)。以新設計的運動課程來教導青少年生活技能。大專體育，93，1-6。
- 郭靜晃(2001)。青少年休閒需求探討。社區發展季刊，94，358-363。
- 陳玉敏、邱美汝(2002)。老人照護之目標。慈濟護理雜誌，91年9月第1卷第3期，醫護專欄，5。
- 陳慧玲、陳桂彬(2010)。斗六市國小高年級學童運動認知對運動行為關係之研究-以斗六市鎮南國小高年級學童為例。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，603-611。
- 凱利(Kelly, John R.)(著)，王昭正(譯)。《休閒導論》。台北：品度。
- 黃雅鈴、陳惠美(2005)。休閒運動態度與行為關係之研究。戶外遊憩研究，18(3)，81-102。
- 劉虹伶(2005)。深度休閒者之休閒效益，大專體育第78期，116-122。

盧俊宏 (2000)。運動的心理效果。運動心理學，75-84。台北市，中華民國體育學會。

謝艷芬、盧慧蓉(2011)。青少年休閒態度與休閒參與之探討。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，731-739。

顏伽如、謝智謀(2004)。認真休閒：概念之緣起及其內涵。國立體育學院論叢，14(2)，63-78。

台灣青少年成長歷程研究

<http://www.typ.sinica.edu.tw/>

教育部十二年國民基本教育資訊網

<http://12basic.edu.tw/>

二、英文文獻

A theory of attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.

Ajzen, I. (1991) Benefits of leisure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown and G. L. Peterson (Eds), *Benefits of Leisure*(pp.411-418).Stage College, PA: Venture Publishing.

Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and human behavior*. Dubuque, IA: William C. Brown Publishers.

Baumann, B. (1961). Diversities in conceptions of health and physical fitness. *Journal of Health and Human Behavior*, 2(1), 39-46.

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

Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Application in Recreation and Leisure. For Today and the Future*. NY: McGraw-Hill.

- Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, 32 (12), 38-41.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Research on leisure benefits: An introduction to this volume. In B.L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 3-12). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Ewles, L., & Simnett, I. (1985). *Promoting health: A practical guide to health education* Chichester and New York: Wiley.
- Goodale, T. (1993). *Park & Recreation. Vital Speeches of the Day*, 59(20), 632—637.
- Gould, D., & Petlichhoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. In F. Smoll, R. Magill, & M. Ash (Eds.), *Children in sport* (pp. 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kelly, J. R. (1990). *Freedom to Be—A New Sociology of Leisure*. NY: Macmillan Publishing Company.
- Maehr, M. L. & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed), *Studies in cross-cultural psychology* (Vol. 3, pp. 221-267). New York: Academic.
- Mannel, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A Retrospective: the Benefits of Leisure. In Driver, B. L., Brown, P. J. and Peterson, G. L. (Eds), *Benefits of leisure* (pp. 461-473). Stage College, PA: Venture Publishing.
- Ness, P. (1997) . *Understandings of health. Official Journal of the American Association of Occupational Health*, 45(7), 330-336.
- Raisborough, J. (1999). Research note: the concept of serious leisure and women's experiences of the Sea Cadet Corps. *Leisure Studies*, 18, 67-71.
- Reynolds, C.L. (1988). The measurement of health in nursing research . *Advances in Nursing Science*, 10 (4), 23-31.

- Rogers, M.E. (1970). *An introduction to the theoretical basis of nursing*. Philadelphia: F.A.Davis.
- Roy S.C. (1976). *Introduction to nursing. An adaptation model*. Englewood Cliffs, NJ :Prentice-Hall.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*.Montreal: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1992). *Hobbies as Marginal Leisure: The Case Barbershop Singers*. *Society and Leisure*, 15, 375-386.
- Stebbins, R. A. (1997). *Identity and cultural tourism*. *Annals of Tourism Research*, 24(2), 450-452.
- Stebbins, R. A. (2001). *Serious leisure*. *Society*, 38, 53-58.
- Stebbins, R. A. (2005). *Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time*. *Leisure Studies*, 24(1),1-11.
- Stebbins, R. A. (2006). *Serious leisure: A perspective for our time*. Transaction Publishers : New Brunswick. Ullmann, D, Virden002E.
- Stebbins, R. A.(1980).“Amateurs” and “Hobbyist” as concepts for the study of leisure problems. *Social Problems*,27(4),413-418.
- Stebbins, R. A.(1982).*Serious leisure:a conceptual statement*. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.
- Stebbins, R. A.(1997). *Casual leisure: A conceptual statement*.*Leisure Studies*, 16, 17-25.
- Thompson III, Alexander M., Bono, Barbara A. (1993). *Work without wages: The motivation for volunteer firefighters*.*American Journal of Economics and Sociology*, 52 (3), 323-343.

Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J.(1986)

Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, Vol 22(2),167-182.

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

