

國立臺東大學

健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

指導教授：王明泉 教授

嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動現況
及休閒阻礙因素之研究

研究生：劉佳樂

中華民國九十八年六月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 劉佳樂 君所提之論文

嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動現況及休閒阻礙因素之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

盧兆貴

(學位考試委員會主席)

程金雄
王明泉

(指導教授)

論文學位考試日期：98年6月6日

國立臺東大學

附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 健康促進與休閒管理碩士班
健康促進與運動休閒管理 組 九十七 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動現況及休閒阻礙因素之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或
上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下
載或列印。

☒同意 ☐不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授
權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請
文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行
權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：王明 (親筆簽名)

研究生簽名：劉佳樂 (親筆正楷)

學 號：3696016 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 6 月 16 日

1. 本授權書 (得自 <http://www.lib.ntu.edu.tw/theses/> 下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

謝誌

經歷了二年的時間，終於要畢業了，在求學的歷程裡，讓我深深體會到學習是一條永無止境的道路，人要活到老學到老，要不斷的充實自己，這樣的人生才會是快樂的。唸研究所在職專班的日子裡，是我人生求學路上最辛苦也是收穫最多的階段，最可貴的是與班上同學間的相處，我想在未來的日子裡永遠難忘記。

論文的完成，首先要感謝我的指導教授，王明泉教授，在教授的指導下，才能完成論文的撰寫。同時，也要感謝口試委員程鈺雄教授與盧浩貴教授給予本論文的建議與指導，使本論文得以更完美的方式呈現，也要感謝林大豐老師、劉美珠老師，及周財勝老師、洪煌佳老師，幾位老師們的教導。

感謝 96 級健康促進研究所在職專班的所有同學們，這兩年的相處，有許多值得我們回憶的事，這些美麗的回憶都是大家所共同編織的，相遇是緣分的開始，而畢業更是緣分的延續。因為有你們的陪伴，在每個假日的修課中，總是充滿著一股溫暖，感謝大家的相互扶持幫忙。

最後，要感謝家人的支持，感謝我的父親、母親、叔叔與內人淑媛，感謝他們對我及家庭的付出、犧牲，使我在唸研究所期間得以專心求學，乖巧的兒子和翰和女兒晏菁的加油打氣，讓我無後顧之憂，感謝你們無怨無悔的支持與付出，謝謝你們，你們永遠是我最強而有力的靠山。

劉佳樂 謹誌

2009. 06. 06

嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動現況 及休閒阻礙因素之研究

劉佳樂

摘要

本研究主要目的在於：一、瞭解嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的現況。二、瞭解不同背景變項之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙因素的差異情形。三、瞭解不同休閒運動參與程度的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙因素的差異情形。以普查方式作問卷調查研究，共取得有效問卷1170份，以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析等統計方法進行資料分析，主要發現如下：

一、嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的現況

最常參與的項目為散步，參與的類型為戶外遊憩性的休閒運動較多；每週從事休閒運動的次數，以每週1次(含以下)的最多；每次持續時間以31-60分鐘為主；達到的強度以輕鬆的程度最普遍；從事休閒運動的習慣，以偶而為之較多；而利用的時間則以假日及非假日兩者皆是的佔多數；使用的時段以傍晚為主；參與休閒運動的同伴，以朋友為多，獨自一人次之；參與休閒運動的地點以學校佔大多數；從事休閒運動以不用繳費的為主；每月休閒運動的花費以沒有花費的最多。

二、嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各構面之影響程度

休閒運動阻礙各構面之影響程度由高至低依序為：家庭阻礙、場地設施阻礙、個體阻礙、經驗阻礙、工作阻礙、社會阻礙。因此嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙構面，以家庭阻礙最高，而以社會阻礙最低，量表整體阻礙平均值也達3.21，屬於中度偏高。

三、背景變項與休閒運動阻礙

嘉南藥理科技大學學生，其不同背景變項在性別、年齡、學院別、年級別、父母教育程度、父母職業別、每週打工否、修習學分數、功課壓力的參與休閒運動阻礙因素的差異比較上，皆有顯著差異存在。

四、參與程度與休閒運動阻礙

不同休閒運動參與程度的嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動阻礙因素總量表的差異比較，結果中參與程度嘉南藥理科技大學學生整體阻礙顯著比低參與程度教師為高。

關鍵詞：休閒運動、休閒運動阻礙、休閒運動參與程度

Chianan Pharmacology University of Science and Technology students to participate in the status of sport and leisure study of barriers

Jia-LEH LIou

Abstract

The main purpose of this study: First, understand the pharmacological Chianan University of Science and Technology students to participate in the current status of sport. Second, understanding of different background variables pharmacological Chianan University of Science and Technology of students to participate in recreational sport differences impede factors. Third, understand the different levels of participation in recreational sports pharmacological Chianan University of Science and Technology of students to participate in recreational sport differences impede factors. Way to the census questionnaire study, a total of 1170 valid questionnaires were to descriptive statistics, independent sample t-test, one-way ANOVA statistical methods such as data analysis, major findings are as follows:

1. Pharmacological Chianan University of Science and Technology students to participate in the current status of sport:

The most commonly involved in the project to take a walk, the type of participation in outdoor recreation more of Recreational Sports; weekly frequency of engaging in recreational sports to 1 times per week (including age) maximum; each duration to 31-60 mainly minutes; to achieve the degree of intensity in order to easily the most common; engaged in the habit of recreational sports to occasional more; and the time available and non-holiday holiday with both of the majority; use the time to mainly evening; to participate in recreational sports companion, a friend for more than a million of its own; to participate in recreational activities accounted for the majority of school sites; engaged in recreational sports to the main free of charge; the monthly cost of Recreational Sports in order to not spent the most.

2. pharmacological Chianan University of Science and Technology students to participate in recreational sport prevent the influence of dimensions:

Recreational Sports dimensions hinder the extent of the impact of the pupils were as follows: family obstacles impede the venues and facilities, individual obstacles, the experience of obstacles hindering the work, social hindered. Therefore pharmacological Chianan University of Science and Technology students to participate in recreational sports dimensions hinder, impede the family, while the lowest social obstruct, impede the overall scale of 3.21 on average also are moderately high.

3. the background variables and hinder recreational sports: Chianan Pharmacology University of Science and Technology students, their different background variables of gender, age, other colleges, the annual level, parent education level, parents of other professional, whether working a week, to attend school scores, homework stress factors involved in recreational sport differences impede comparison, there are significant differences.

Fourth, participation in recreational sports and hinder: Different degrees of participation in recreational sports pharmacological Chianan University of Science and Technology students participate in recreational sports obstacles differences in the total table of comparison, the results of the participation of students in University of Science and Technology Chianan pharmacological significantly hinder the overall low level of participation of teachers than higher.

**Key words: Recreational Sports, Recreational Sports obstacles
Recreational Sports Participation**

目 錄

中文摘要·····	I
英文摘要·····	II
目 錄·····	IV
表 次·····	VI
圖 次·····	X
第壹章 緒論 ·····	1
第一節 問題背景與研究動機·····	2
第二節 研究目的·····	4
第三節 研究問題·····	5
第四節 研究範圍·····	5
第五節 研究限制·····	6
第六節 名詞解釋·····	6
第貳章 相關文獻探討 ·····	9
第一節 休閒運動·····	9
第二節 休閒阻礙·····	13
第三節 休閒參與·····	17
第四節 國內學生參與休閒運動以及休閒運動阻礙因素相關研究·····	19
第五節 小結·····	20
第參章 研究方法 ·····	22
第一節 研究架構·····	23
第二節 研究對象·····	24
第三節 研究工具·····	24
第四節 研究流程與資料處理·····	27

第四章 結果與討論	30
第一節 嘉南藥理科技大學學生基本資料分析	30
第二節 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之現況.....	38
第三節 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素現況	48
第四節 不同背景變項之大學生參與休閒運動阻礙因素之差異比較.....	52
第五節 不同休閒運動參與程度之大學生參與休閒運動阻礙因素之差異比較	103
第五章 結論與建議	109
第一節 結論.....	109
第二節 建議.....	112
參考文獻	117
一、中文部份.....	117
二、英文部分.....	120
附錄	124
附錄、一 研究工具授權使用同意書.....	124
附錄、二 調查問卷.....	125

表 次

表 4-1-1 性別統計表·····	30
表 4-1-2 年齡統計表·····	31
表 4-1-3 學院別統計表·····	32
表 4-1-4 年級別統計表·····	32
表 4-1-5 父母教育程度統計表·····	33
表 4-1-6 父母職業別統計表·····	34
表 4-1-7 每週是否打工統計表·····	34
表 4-1-8 每月零用錢統計表·····	35
表 4-1-9 本學期修習學分數別統計表·····	36
表 4-1-10 功課壓力別統計表·····	36
表 4-2-1 大學生參與休閒運動項目統計表·····	38
表 4-2-2 每週從事休閒運動次數統計表·····	41
表 4-2-3 平均每次參與休閒運動的持續時間統計表·····	42
表 4-2-4 從事休閒運動的習慣統計表·····	42
表 4-2-5 參與休閒運動所利用的時間統計表·····	43
表 4-2-6 參與休閒運動所使用的時段統計表·····	44
表 4-2-7 參與休閒運動時的同伴統計表·····	44
表 4-2-8 從事休閒運動時的地點統計表·····	45
表 4-2-9 從事休閒運動繳費情形統計表·····	45
表 4-2-10 每月休閒運動花費統計表·····	46
表 4-3-1 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素各構 面摘要表·····	49
表 4-3-2 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素量表各 題摘要表·····	49

表 4-4-1 不同性別之大學生參與休閒運動阻礙因素之 t 檢定摘要表.....	52
表 4-4-2 不同年齡之大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	56
表 4-4-3 不同年齡之大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	61
表 4-4-4 不同年級別大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	65
表 4-4-5-1 不同父親教育程度的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表.....	69
表 4-4-5-2 不同母親教育程度的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表.....	74
表 4-4-6-1 不同父親職業別的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表.....	78
表 4-4-6-2 不同母親職業別的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表.....	82
表 4-4-7 每週打工與否之大學生參與休閒運動阻礙因素之 t 檢定摘要表.....	87
表 4-4-8 每月不同零用錢數的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表.....	90
表 4-4-9 不同的修習學分數的大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	95
表 4-4-10 不同的功課壓力對大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	99

表 4-5-1 嘉南藥理科技大學學生休閒運動參與程度統計 表.....	104
表 4-5-2 不同休閒運動參與程度之大學生休閒運動阻礙因素 之變異數分析摘要表.....	104



圖 次

圖 3-1-1 研究架構圖.....	23
圖 3-4-1 研究流程圖.....	27



第一章 緒論

休閒是什麼？休閒是個人的態度、是個人所擁有且別無他用的自由時間以及個人的習慣，可以不受阻撓地且有能力選擇想從事的休閒來參與。最近幾年來，由於休閒意識的抬頭，讓大家逐漸開始重視休閒場地、設施、活動方案等。1967年世界休閒及遊憩協會（World Leisure and Recreation Association）制訂休閒憲章，明確指出休閒對生命是極具意義的，不但是一項基本的個人權利，而且個人有保障能自由享受休閒，休閒的安排純屬個人決定，沒有任何人可以決定另一個人該如何休閒。不論年齡、教育程度、性別等之差異，每個人皆有權利參與或獲得休閒途徑的機會，政府及各個公私立機構應相互合作，提供休閒機會給各種各類的人。休閒就像睡覺、吃飯、呼吸一般地自然，是沒有目的性的，但是卻又不容得忽視。

而運動是健康的泉源，有規律地從事健身運動（即exercise，以下簡稱運動）帶給人們身心上的好處高達106 種以上（盧俊宏，1997），健康是一種享受、一種喜悅。特別是所謂的有規律的運動（regular exercise），更能帶給人們健康，其標準為「每週至少運動3 天，每次30 分鐘，且運動時的活動量須讓心跳速度達130 次」（教育部，1999）。

而研究者本身任教於嘉南藥理科技大學，任教科目即為體育科目，且並有豐富運動經歷，亦常參與各式各樣的休閒運動項目以及專業的足球項目，故也因此對於當下大學生參與休閒運動的現況以及面對了如何的休閒阻礙懷有濃厚的興

趣，因此在此篇論文便以嘉南藥理科技大學的學生為研究對象，以盼瞭解大學生生活中，參與休閒運動的現況以及所面對的休閒阻礙為何，並期望能從中得出一些對於休閒運動推廣以及排除休閒阻礙具體作為之建議。

第一節 問題背景與研究動機

近年來在週休二日制度實施之後，休閒的概念已經漸漸地受到眾人的重視，人們對自身休閒的規劃相較於以往也特別受到重視，其最大的原因在於，休閒帶來的好處眾多，除了可以紓解日常的壓力並且放鬆身心，更對於身心正處於發展階段的青少年有著教育的功能。我們前面提到，休閒是注重在個人的自由的，在閒暇的時候所選擇之活動。而大學生在青少年族群中，由於剛剛擺脫了升學的壓力，故其可利用之自由時間相較高中生而言，增加不少，又其生活型態在進入大學之後一反過去高中時期的單調而開始有多樣化的不同，所以時間的支配對其是一大課題，然而假如透過從事休閒運動，不但可以達到有效支配時間的目的，更可藉此紓解課業上以及未來激烈就業競爭的壓力，又在休閒運動過程當中，在專注於其中的過程裡，除了可增加與人之間的互動以建立社會關係，並可培養興趣以及學習技能，實為一舉多得。也因此也有學者提出，休閒運動具備有心理、社會、學習、治療等功能並也同時具有紓解生活壓力、滿足人際歸屬以及自我實現心理需求、促進健康體適能以及提昇工作效能、矯正偏差行為並培養團結合作之精神而最後提昇生活上的品質之（張少熙，2003）。

所以，Iso-Ahola(1980)指出人們從事休閒活動有以下的功能：(一)經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會。(二)藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。(三)可以發展並維持人際行為與社會互動技巧。(四)娛樂與放鬆。(五)藉由有益的社會活動以增加人格的成長。(六)避免怠惰及反社會行為。另休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響：(一)青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情、發展自我的一個途徑；(二)休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參照標準的機會；(三)休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義(趙善如，1995)。Iso-Ahola 與Weissinger(1987)認為休閒參與中所遭遇的阻礙將導致無聊感產生。張玉鈴(1998)在大學生休閒現況之研究中發現，大學生的休閒阻礙與其課業壓力、有無空間時間、缺乏安全的休閒設備、或受限於社會、家庭支配等原因有關。倘若在休閒參與中遭遇各種阻礙帶來的挫折，將會使個人在休閒活動中無法獲得適當的滿足經驗，容易因某些休閒阻礙的問題阻撓了參與休閒的機會(Iso-Ahola & Weissinger ,1990)。

而在近年來，對於休閒阻礙的研究的重視度日益增加，Jackson (2000) 曾經指出，休閒阻礙研究之重要性有三點，一、可以更清楚認識阻礙休閒運動之現象，二、對休閒各方面提供更新的認知，三、可幫助不同的休閒層面間產生新的聯結，加速研究成果以及方法的交流。所以對休閒阻礙的研究對增進對於休閒的認知上相當有幫助。

對於休閒阻礙的概念化直到1980年代中期才開始，學者將個人內在的阻礙、

人際間的阻礙及結構性的阻礙定義為三類影響休閒參與的因素，Crawford, Godbey & Jackson, (1991)，並依此建構出休閒阻礙模式（Raymore, Godbey, Crawford & Von Eye, 1993）。而Shogan(2002)指出，休閒阻礙是以超過一種以上之方式，對休閒參與及休閒經驗發生干擾作用，而成為個人不從事特定休閒的因素。此類研究目的在於了解阻礙因素對休閒參與以及休閒經驗之間的影響。

第二節 研究目的

綜合以上要素，本研究的目的有：

- 一、了解嘉南藥理科技大學學生參與休閒活動之現況。
- 二、了解以不同背景為變項之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素之差異。
- 三、了解以不同休閒運動參與程度為變項之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙因素之差異。

第三節 研究問題

而綜合以上目的，本研究的探討問題有：

- 一、 探討嘉南藥理科技大學大學生參與休閒活動的現況為何？
- 二、 以不同背景為變項的嘉南藥理科技大學大學生的休閒阻礙因素是否有差異存在？
- 三、 不同休閒運動參與程度之嘉南藥理科技大學大學生的休閒阻礙因素是否有差異存在？

第四節 研究範圍

- 一、 本研究以私立嘉南藥理科技大學為研究範圍。
- 二、 本研究以私立嘉南藥理科技大學各不同年級不同科系之大學生為研究對象，共有學生1376人。
- 三、 本研究探討變項包括：休閒運動的阻礙因素、參與程度、參與現況調查以及人口背景變項。

第五節 研究限制

- 一、 本研究是在假設受試者皆能據實回答的情形下，以自陳量表採取問卷調查法。
- 二、 由於影響個人休閒運動行為的因素眾多，本研究僅以部份因素如受試者參與休閒運動之程度、現況以及阻礙因素進行研究，故無法將研究結果推論至所有相關因素。
- 三、 由於本研究以私立嘉南藥理科技大學為研究範圍，以嘉南要理科技大學大學生為研究對象，儘管嘉南藥理科技大學之大學生來自於全台灣各地區，但仍可能無法涵蓋所有地區，亦可能有因學校所處地點而有不同的區域差異，故研究結果可能無法推論及全台大學生。

第六節 名詞解釋

- 一、休閒阻礙(leisure constraints)：

休閒阻礙指影響個體主觀知覺不喜歡或無法繼續參與某休閒活動的因素。休閒阻礙因素包括三個類別，分別為：1. 個人內在阻礙，指個人內在心理狀態或態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力、及對適當休閒活動的主觀評價等；2. 人際阻礙，係指個體因沒有適當或足夠的休閒伙伴，而影響其休閒喜好或參與的因素；3. 結構性阻礙，係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等

(Crawford& Godbey, 1987)。

二、休閒參與(leisure participation)：

休閒參與定義為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(Ragheb & Griffith, 1982)。

三、休閒運動參與現況

為研究對象參與休閒運動之情況，包含參與的休閒運動項目、從事休閒運動之習慣、每週次數、每週參與休閒運動之持續時間、利用時間、參與時段、從事休閒運動達到的強度以及同伴、地點、是否繳費以及每個月的花費等

四、休閒運動 (recreational sport)

休閒運動為個人有閒暇時，為了達到休閒的目的依照自我意志以及興趣去選擇從事的對身體有益且能平衡心理發展的娛樂性或者體能性的運動（張少熙，2003）。

五、休閒

個人自由依照其內心的喜好以及知覺之價值觀，免於外在環境如社會文化等因素的拘束來從事的行為，此除了強調內在自由之程度之外，受到外在環境影響的拘束程度亦最小。

六、休閒運動阻礙因素

各種抑制或減少休閒運動參與次數和於快感的因素稱之為休閒運動阻礙。本研究休閒阻礙因素量表採李克特五等第量表，各題目總得分高低代表參與休閒運動的現況與阻礙高低。



第二章 文獻探討

第一節 休閒運動

休閒運動近年從「運動」與「休閒」範疇中脫離出來，且在體育與運動學術領域中逐漸被認同與使用。對於休閒運動的名詞與定義，各專家學者所提出的雖略有不同，但其內容與整體觀念上均頗為相近；不同名稱有：體育性休閒活動（許義雄，1985）、運動性休閒活動（文崇一，1990）、運動性休閒（陳克宗，1998）等名稱。行政院體育委員會在「休閒活動專書」一文中指出：休閒運動是藉助運動為手段，以達到休閒的目的，其主要是以身體運動為主體，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果（行政院體育委員會、中華民國體育學會，2000）。Mull，Bayless 和Ross（1987）將休閒運動定義為：「為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動」。廖志猛（1994）提出休閒運動的定義：所有非功利、非職業的活動，通常為工作之餘、自由時間內，為獲得樂趣、健康、追求刺激感覺、社交聯誼等，而參加的體能活動或運動種類。學者將休閒運動定義為「在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康、紓解壓力為目的之運動」（沈易利，1995）。陳麗華（1991）指出休閒運動是在自由時間內經自由選擇，為獲得本身樂趣，而參與的體能活動或運動，範圍包括體能性運動及娛樂性運動。另有學者將休閒運動定義為：在閒暇時，依自己的意願與興趣，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動（張少熙，2002）。而本研究所定義之休閒運動為任何一個人利

用多餘且空閒的時間，基於自由意志、選擇、自主決定，為滿足本身之需要或需求，去選擇從事各種正向、有價值且有益身心的動態性休閒活動，獲得身心平衡之發展，並達到休閒娛樂之效果，無關於金錢報酬，並有正面的、積極意義。休閒運動種類分為：球類運動、水上運動、舞蹈類運動、車類運動、冒險運動、空中運動、防衛性運動、戶外運動與民俗性運動（陳麗華，1991；體育學會2000）。休閒運動的具體功能包含幾個範圍：生理的利益、心理的利益、情感的利益以及社會的利益（Kathleen A. Cordes & Hilmi M. Ibrahim, 2001）。

而行政院體育委員會、中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」亦依照「休閒運動的目的」將休閒運動分為七類：

（二）競賽類運動：以正式的比賽規則比賽屬之，如羽毛球、網球、足球、慢速壘球、棒球、桌球、籃球等。

（三）健身類運動：國術、太極拳、外丹功、慢跑、游泳、健行、騎自行車、土風舞、韻律舞蹈、有氧舞蹈、國際標準舞、元極舞等個人性的運動屬為健身類運動。

（四）冒險類運動：高空彈跳、賽車、攀岩、潛水、鐵人三項、登山、衝浪、拖曳傘、越野車、滑翔翼、滑草等，為了興趣、刺激以及歡樂而運動的運動屬之。

（五）聯誼性運動：利用假日閒暇朋友、同學或者家人一起外出進行活動，

藉以放鬆身心、紓解壓力。如野外健行、遊樂區旅遊、風景區旅遊、郊遊、露營、高爾夫球、保齡球、網球、舞蹈等。

(六) 防衛性運動：如空手道、跆拳道、劍道、柔道、擒拿以及拳擊等，為了學習防衛性運動以修身或者保護自己者屬之。

(七) 親子運動：主要為父母跟學齡前兒童的運動。如放風箏、舞蹈、體操、攀登、追逐、捉迷藏、滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲等皆屬之。

(八) 參觀運動競賽：參觀比賽可以激發運動興趣，同時也可以從中吶喊歡笑以及紓解壓力，更可刺激情緒的高昂，故觀看職業運動或者一般比賽，也屬於一種休閒運動。

而在休閒運動的功能方面，各家學者提出了不同的分類：

一、增進個人身心的健全、拓展現代人的第三生命圈、消弭工業、都市化社會帶來的疏離感、促進工作效率，增進經濟利益、預防犯罪與治療疾病的功能、開創文化內涵並提昇生活品味（謝政諭，1999）。

二、從事休閒運動可以使個人從活動中獲得快樂、健康並有助於工作效率以及人際關係和諧的提昇、社會的安定與繁榮（利志明，2000）。

三、休閒運動的具體功能包含幾個範圍：對個人生理與心理的功能、促進家庭和諧與親子關係、帶動良好的人際關係、提供教育的環境、具有振興經濟的效益（許志賢，2002）。

四、休閒運動是以透過運動方式進行的一種休閒文化，除了具備一般休閒活動的功能之外，更具有身體、心理以及社會層面的許多功能，此外並具有治療的效果（沈易利，1995）。

五、促進健康體適能、紓解各式壓力、滿足不同層次心理需求、提昇工作服務效能、提高生活品質、並有其他如可作為競技比賽項目、成為謀生職業，也具有心理、學習、社會、治療的助於身心復健之功能（黃金柱 & 林志成，1999）。

六、心理功能上：運動可以樹立自信心、運動可以舒暢心情並穩定情緒、除了鍛鍊身體之外，更可訓練心智、可鍛鍊堅定的意志、調劑生活並充實生命力、改善人際關係並培養良好團隊精神。

生理功能上：強化心臟血管系統、強化呼吸系統、強化骨骼肌肉系統、促進新陳代謝、強化神經系統等影響（楊木仁，2002）。

七、總結專家的看法，提出了在生理方面上有助於促進健康體適能；在社交方面能促進人際關係發展並增進情誼；在心理方面能獲得成就感以及受肯定感，達到自我實現愛與自尊的高層次並可幫助發揮創造力以及想像力；在家庭方面可以增進親子融洽的關係，凝聚家族成員的向心力；在美學方面可以獲得情感上之充實滿足；在經濟上休閒則商品化且具有交換價值；在紓壓方面可以放鬆心情、解放壓力以及提高活力；在知識方面則可以啟發智慧以及創造力；最後在醫療方面，也有著減少文明病的發生以及幫助心理治療或身心復健的效果（洪昭坤，2002）。

歸納以上學者之看法可得學者有傾向於休閒運動即為個體於自由時間基於自由意願所採取的身體活動行為，並也從中歸納出了幾點休閒運動的功能性。

第二節 休閒阻礙

任何阻止或限制個人參與休閒活動的次數(frequency)、持久性(duration)及品質(quality)的因子或原因（如間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊等等），則可以被增為休閒阻礙(Ellis and Rademacher, 1986)。當人們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願，其中所指的人們，也包跨了那些原本即無休閒興趣且根本不參與的人在內(Jackson and Searle, 1985)。因此，人們原本存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙的介入，使得休閒偏好無法實現(參與)(Crawford and Godbey, 1987)。也可以說如果沒有休閒阻礙因素介入，則人們的休閒偏好可以繼續進行(陳藝文，2000)。Crawford與Godbey(1987)提出一個包含三個類別的休閒阻礙模式，分別為：

1. 個人內在的阻礙(intrapersonal barriers)是指個人心理的狀態和特質會互相影響休閒的選擇，如壓力、沮喪、信念、焦慮、覺知的自我技巧及對休閒活動適合性的主觀評價。
2. 人際間的阻礙(interpersonal barriers)則為人與人之互相影響的結果，此類阻礙會與休閒選擇交互作用而影響休閒參與。如某人可能無法找到合適的同伴

或團體，因此減少參與休閒活動。

3. 結構性的阻礙(structural barriers)的來源有可能為家庭義務、財政來源、季節、氣候、工作時間表、可得的機會、交通及機會的訊息。

此三種阻礙是以階層方式來運作的。首先，個體必須克服第一階層：個人內在的阻礙部分，指個體的心理狀況和歸因，主要影響著休閒喜好，例如：心情不佳、浮躁、失意、壓力等。接著再克服第二階層：在人際間的阻礙部分，個人的性格特質與人的互動及所產生的人際關係，與喜好和參與與否，進行交叉作用。當個體無法在特定活動團體中找自己的容身之處、角色定位時，便會產生阻礙。最後則必須面對第三階層：結構的阻礙部分，如在休閒喜好和參與之間的中介角色，例如：資源、季節、時間等。是較其他兩類阻礙對休閒行為更具影響力，更具決定性的定位，但卻不是唯一決定，相較於喜愛下的阻礙強度，才較能預測休閒行為。在結構性的阻礙層次，如果喜好顯然的高於所感受察覺到的阻礙，儘管有阻礙在，仍會想辦法去參與喜愛的休閒活動(Crawford et al., 1991)。

Chubb & Chubb (1981) 指出，阻礙參與休閒因素可以分為二類。

一、外在阻礙因素：

(一) 外在經濟因素，如：經濟狀況、就業型態、政府課稅、管理及資源。

(二) 人口因素，如：人口分布、人口成長、遷移、都市化等。

(三) 社會結構，如：家庭、廣告影響、宗教、政治、傳統和風俗習慣等。

(四) 社會型態，兩性角色與特性、年齡、態度、社會地位、生活型態、

文化和次文化團體等。

(五) 犯罪和破壞公物之情形。

(六) 都市的混亂與戰爭。

(七) 資源的變化（未開發資源、開發中資源、已開發資源）。

(八) 交通運輸問題。

二、個人阻礙因素：

(一) 個性。

(二) 知覺與態度。

(三) 知識和技能。

(四) 性別。

(五) 年齡與生命週期。

(六) 文化與次文化的影響（參與宗教、種族團體）。

(七) 目標和生活型態。

(八) 居住地區。

（九）職業類型。

（十）個人收入及分配。

（十一）可利用之休閒時間。

Franck & Van Raij 則概念性地將阻礙分為內在阻礙（Internal Constraints）及外在阻礙（External Constraints）。內在休閒阻礙包括個人的生理狀況（健康及體能因素）、休閒參與動機、知覺休閒重要性的程度、需求的滿足、壓力狀況、個人能力、知識興趣以及對休閒活動之便利性評估等；外在休閒阻礙則有缺乏時間、金錢、地理上的距離、設施缺乏等（引自謝淑芬，2001）。

第三節 休閒參與

學者定義休閒參與型態為一個人在一天所必須使用的時間以及義務時間之外，在能支配的自由時間中參與休閒運動的情形。衡量的方法有：

- (1) 休閒參與頻率：將個體在某一段時期與某一種運動的頻率，以數字描述差異（經常參與、偶而參與）的方式表達
- (2) 時間運用法：將個體的一天分成數個單位時間來紀錄從事的休閒運動（高俊雄，1999）。

此外亦有學者定義休閒運動參與為參與某種運動的頻率或象徵個體所參與之一般的休閒運動類型（Ragheb & Griffith, 1982）。而陳南琦（2000）將休閒運動參與研究分為兩類分別以（1）參與運動頻率的多寡以及（2）以時間運用探討參與運動時所花費的時間以及在什麼時間參與運動

最後我們要把休閒運動視為是休閒方案的一種，也是休閒活動的一種類型。沈永健（2006）就指出，在目前注重養生保健的時代趨勢與運動的普及程度，休閒運動已經漸漸凸顯在休閒活動當中的重要性以及地位，並且成為休閒活動的主流。

而關於休閒參與的動機方面，學者指出人類的行為是受動機驅使而引導出來的。動機是行為的原動力，許多行為的發生都必須先有動機，才會再有進一步的行為產生（Keller, 1983）。動機，亦稱為趨力，是一種強大的壓力，指示個人尋求需要的滿足，藉此降低焦慮與緊張感（Kotler, 1991）。人本心理學家Maslow

(1970) 對人類的動機，持一整體的看法，認為人類的各種動機是彼此關聯的。

人類的行為是由需求所引起，可分成五個層次，當較低層次的需求獲得滿足時較高一層的需求隨之而生，各項具體的需求之間，處於一種階層關係。對於人類從事休閒活動的動機與理由，分別為追求與逃脫，在逃脫每天環境方面，個人可以離開人際社交的世界，例如個人的問題、麻煩、困難、失敗、朋友和家庭

(Iso-Ahola, 1989)。Iso-Ahola更進一步提出休閒動機是具有動態的性質而非一成不變，會因時（如生命週期）、因人、因地（如個人的成長背景、社會化過程、或所處的休閒環境）或是因情境而有所改變。至於動機的分類有很多方式，如採用二分法，把各種動機歸納為生理性動機及心理性動機（陳皆榮，1996）。

Beard & Ragheb (1983) 以整體休閒為重點，根據48 項休閒活動項目，探討美國人的休閒動機。經因素分析後得到下列四個因素，第一種為智慧性

(Intellectual) 的動機，例如希望可以發現新觀念、滿足好奇心學習週遭的事務，拓展知識領域；第二種為社會性 (Social) 的動機，主要是關於個人從事休閒活動的社會性理由（包括有人際關係的需求，以及被他人尊重的需求）；第三類則為勝任—熟練性 (Competence-Mastery) 的動機，例如為了獲得成就、掌握、挑戰、競爭，活動的性質通常是出於身體自然的本能；第四種為刺激—逃避性成分 (Stimulus-Avoidance) 的動機類型，如為了逃避和遠離生活環境中過多的刺激、為了休息和鬆弛自己。

第四節 國內學生參與休閒運動以及休閒運動阻礙因素相關研究

一、張翠珠（2001）以高屏地區公私立大學院校生為研究對象，研究中發現男女大學生在休閒參與、休閒內在動機上有顯著差異；在休閒態度及休閒教育需求上無顯著差異；不同學校類型的大學生在休閒參與、休閒教育需求上有顯著差異；在休閒態度及休閒內在動機上無顯著差異。並指出不同背景變項之大學生在休閒參與上有顯著的差異。

二、胡信吉（2003）在「花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究」中指出，不同背景變項的花蓮地區青少年學生在休閒活動參與之差異比較：

（1）參與休閒活動類型方面：不同背景變項（性別、教育程度、居住區域、族群、休閒費用）的花蓮地區青少年學生，在實際參與休閒活動類型有顯著差異。

（2）休閒活動的參與頻率方面：不同背景變項（性別、教育程度、居住區域、族群、休閒費用）的花蓮地區青少年學生，在實際參與休閒活動的參與頻率有顯著差異。

三、黃元田（2003）以「嘉南地區高中職學生」為施測對象，研究結果發現：休閒動機中之「擴展人際與專長」、「發展運動能力」與休閒活動類型中之「運動類型」，及休閒動機中的「紓解壓力」與休閒活動類型中之「消遣性類型」最具正相關性，表示受訪者的活動類型受到其休閒動機影響。

另有學者研究休閒態度、動機、參與和滿意的休閒行為模式，其研究結果發現休閒動機與休閒參與 ($r=0.79$) 呈現高度相關，並提出休閒動機是一個直接且正向影響休閒參與，由此可知較高的休閒動機會產生較高頻率的休閒參與 (Hsieh1, 1998)。

而關於休閒阻礙，林晉宇 (2003) 在「偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與之研究」中指出，偏遠地區青少年所面臨的休閒阻礙以結構性阻礙為主，其次為人際間阻礙、個人內在阻礙。項目排序前五名為：好朋友少有時間陪我、休閒資訊不易取得、當地舉辦的休閒活動太少、休閒設施不易取得、休閒環境不夠安全。而休閒阻礙會直接正向影響休閒無聊感，亦會透過休閒無聊感間接影響休閒參與。綜合上述研究得知，不同的個人社經背景、休閒動機與休閒阻礙，對休閒運動參與情形而言，均有顯著相關。

第五節 小結

經由上述文獻探討，做出總結如下：

- 一、週休二日的實施，使得大學生參與休閒運動的機會增加，因此我們有必要瞭解大學生目前參與休閒運動之現況以及所面對的休閒阻礙為何，藉以思索如何讓大學生有更多機會參與休閒運動以及如何降低或排除休閒阻礙對大學生參與休閒運動的影響，進而成功推廣休閒運動。
- 二、本研究所定義之休閒運動為任何一個人利用多餘且空閒的時間，基於自由意

志、選擇、自主決定，為滿足本身之需要或需求，去選擇從事各種正向、有價值且有益身心的動態性休閒活動，獲得身心平衡之發展，並達到休閒娛樂之效果，無關於金錢報酬，並有正面的、積極意義。

三、本研究所定義的研究阻礙為當人們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願，其中所指的人們，也包跨了那些原本即無休閒興趣且根本不參與的人在內。因此，人們原本存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙的介入，使得休閒偏好無法實現或參與。

四、本研究定義休閒參與型態為一個人在一天所必須使用的時間以及義務時間之外，在能支配的自由時間中參與休閒運動的情形並以休閒參與頻率及時間運用法、項目種類來區分之。

五、本研究把休閒運動視為是休閒方案的一種，也是休閒活動的一種類型。在目前注重養生保健的時代趨勢與運動的普及程度，休閒運動已經漸漸凸顯在休閒活動當中的重要性以及地位，並且成為休閒活動的主流。

六、歸納對大學生參與休閒運動後得出：男女大學生在休閒參與、休閒內在動機上有顯著差異；在休閒態度及休閒教育需求上無顯著差異；不同學校類型的大學生在休閒參與、休閒教育需求上有顯著差異；在休閒態度及休閒內在動機上無顯著差異。並指出不同背景變項之大學生在休閒參與上有顯著的差異。而在休閒阻礙部份，主要影響因素則有：個體本身的因素、內外經驗因素、經濟因素、與場地設施等因素。

第三章 研究方法

本章依據研究目的且參考相關文獻，依此設計利用實問卷調查法的方式，來調查並試圖研究瞭解嘉南藥理科技大學大學生對休閒運動的參與現況以及面臨的休閒運動阻礙因素。分成四節作敘述：

一、研究架構

二、研究對象

三、研究工具

四、研究流程與資料處理

第一節 研究架構

為驗證本研究之各項假設，並達成研究之目的，發展之研究架構圖，如圖3-1-1所示。



圖3-1-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究對象為嘉南藥理科技大學學生，隨機發放問卷計1376份，進行各相關變項之分析研究。

第三節 研究工具

本研究採取問卷調查法為工具進行資料之研究以及資料之蒐集。使用工具為研究者編製之「嘉南藥理科技大學大學生休閒運動參與現況以及阻礙因素調查問卷」。問卷中在填答說明以外共分成三個部份：第一部份為「個人基本資料」；第二部份為「休閒運動參與現況調查表」；第三部份為「休閒運動阻礙量表」。

本研究是採問卷調查方式做為資料研究及蒐集之工具。使用的工具為研究者編修之「台東縣高中職教師休閒運動參與現況及阻礙因素調查問卷」。預試問卷中，除了填答說明之外，內容總共分成三個部份：第一部份是「個人基本資料」；第二部份是「休閒運動參與現況調查表」；第三部份是「休閒運動阻礙量表」。本研究於 97 年 1 月進行預試問卷調查，並於預試問卷調查後完成資料分析及統計信效度考驗後，確定正式問卷的內容。預試問卷如附錄三，概述如下：

一、個人基本資料

本研究不同背景變項包含：性別、年齡、就讀學系、就讀年級、雙親教育程度、雙親職業、每週是否有打工、家庭每月給與零用錢、功課壓力等共十項。

二、休閒運動參與現況調查表

本研究經由徐德治(2007)授權同意使用旨在了解嘉南藥理科技大學學生在休閒運動參與的實際情形，調查表之編製是參考黃金柱、林志成（1999）、吳承典（2003）、王註源（2004）等研究問卷加以修改，內容包含最常參與的休閒運動項目、每週從事休閒運動的次數、平均每次參與休閒運動的持續時間、從事休閒運動通常達到的強度、從事休閒運動的習慣、參與休閒運動所利用的時間、從事休閒運動的時段、參與休閒運動時的同伴、從事休閒運動的地點、從事的休閒運動是否繳費、每月的休閒運動花費等。而最常參與的休閒運動項目乃參考吳承典（2003）的分類方式及休閒運動項目。採單一選項及多重選項兩種填答方式，由填答者依個人狀況及意見，勾選適合的選項與情形。

三、休閒運動阻礙量表

本研究經由徐德治(2007)授權同意使用旨在了解嘉南藥理科技大學學生休閒運動阻礙情形。本量表主要參考陳麗娟（2002）、吳承典（2003）依據張良漢、許志賢（2002）修訂的休閒運動阻礙量表，再加上許志賢（2002）、彭超群（2005）、鄧崇英（2005）、吳槐芬（2006）等部分休閒運動阻礙量表及研究者本身增訂編修而成，初稿共有休閒運動阻礙因素題目 36 題。

編修情形說明如下：原張良漢、許志賢（2002）的休閒運動阻礙量表有 25 題，其中第 3 題生活壓力與第 12 題日常生活壓力重覆，第 3 題改成日常生活壓力，而生活壓力該題予以刪除；加上參考許志賢（2002）的休閒運動阻礙量表中家人的態度、自己的體能狀況、缺乏運動友伴、缺乏休閒運動資訊 4 題；彭

超群（2005）休閒運動阻礙量表中所使用的休閒運動設施有時間限制、害怕運動傷害 2 題；鄧崇英（2005）休閒運動阻礙量表中教學工作繁忙、上司或長官的支持 2 題；吳槐芬（2006）休閒運動阻礙量表中氣候狀況不佳、與家人的閒暇時間無法配合 2 題；再加上本研究增加學校公私立別、學校屬性 2 題，合計共 36 題。本研究問卷初稿擬定後，經與指導教授研討後敦請學者專家審核，就問卷與研究目的是否符合，用字遣辭是否易於瞭解、語意是否清楚、題目是否增、修、刪，以衡量量表題目內容是否適切，來建立「內容效度」，經統整各位學者意見後，預試量表題數修正為 32 題。本量表具有良好的建構效度。第一個構面主要與休閒運動之場地設施的充裕程度、服務品質、時間限制、位置的方便性有關，因此以「場地設施阻礙」來命名；第二個構面則與個人休閒運動的興趣、動機、態度等相關，因此以「個體阻礙」來命名；第三個構面參與休閒運動的經驗相關，以「經驗阻礙」來命名；第四個構面主要與工作環境、工作繁忙與壓力等有關，而以「工作阻礙」命名；第五個構面是與傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰有關，因此以「社會阻礙」來命名；第六個構面主要與家人態度、家庭結構等相關，故以「家庭阻礙」命名。

本量表信度是採用 Cronbach' s α 內部一致性來分析衡量量表的內容是否具備同質性。由預試問卷阻礙量表統計總量表的 Cronbach' s α 係數，得知量表是否具有良好之信度。由表 3-4-3 可知總量表信度統計量達 .922，各分量表的 Cronbach' s α 係數介於 .689— .900 之間，顯示本量表具有良好的信度。

第四節 研究流程與資料處理

一、研究流程：本研究之流程如圖3-4-1

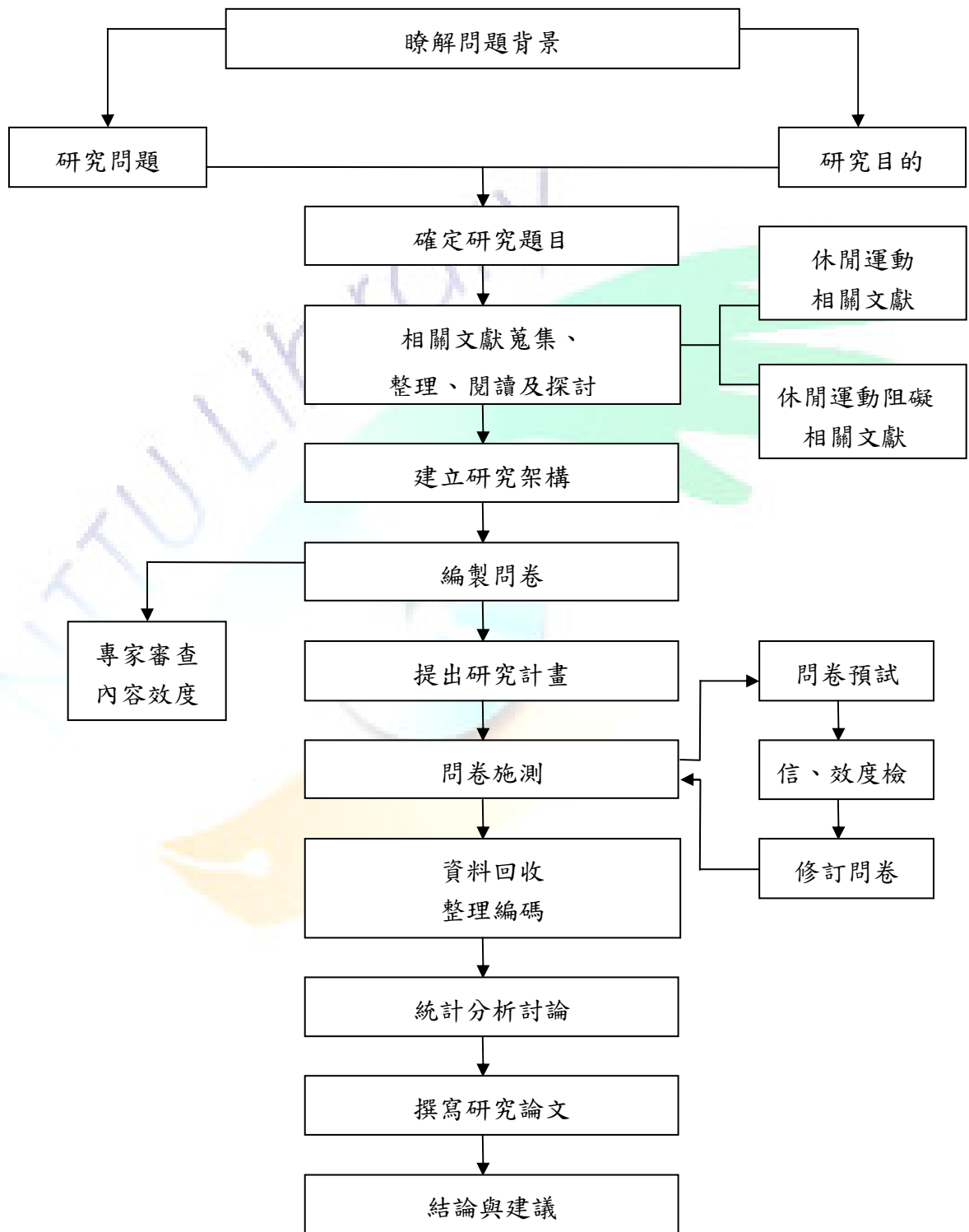


圖3-4-1 研究流程圖

二、資料處理

將回收資料編碼輸入後，以 SPSS for Windows 12.0 版統計套裝軟體進行資料處理。以描述性統計（discriptive statistics）之次數分配與百分比、獨立樣本 t 考驗 (t-test)、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)、薛費法 (Scheffe's method) 等統計方法進行資料分析，本研究統計之顯著水準定為 $\alpha=.05$ 。統計方法處理之說明如下：

1、描述性統計：

測量各變項基本之敘述性統計量，包括次數分配與百分比、平均數、標準差。用以說明問卷中屬於類別尺度的變項，在各題中的分配情形，包括：個人基本資料，以及休閒運動參與現況調查表、休閒運動阻礙量表及休閒運動參與程度等變項之敘述性統計。

2、獨立樣本 t 考驗：

採用獨立樣本 t 檢定考驗個人基本資料之性別、學校公私立別、學校屬性、教育程度、婚姻狀況、有無子女等項目與休閒運動阻礙因素之各構面上的差異考驗。

3、單因子變異數分析：

採獨立樣本單因子變異數分析考驗個人基本資料之年齡、教育程度、職務、婚姻狀況、有無子女等與休閒運動阻礙因素之差異。若有顯著差異，則

以薛費法進行事後比較。



第四章 結果與討論

本章乃依據問卷調查所獲得的資料，呈現本研究之結果。共分為五節加以說明及討論：一、嘉南藥理科技大學學生基本資料分析。二、嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之現況。三、嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素現況。四、不同背景變項大學生參與休閒運動阻礙因素之差異比較。五、不同休閒運動參與程度的大學生休閒運動阻礙因素之差異比較。

第一節 嘉南藥理科技大學學生基本資料分析

以下為研究對象嘉南藥理科技大學學生之基本資料分析，包含受試者之性別、年齡、就讀學院、年級別、雙親教育程度、雙親職業、每週是否打工、每月零用錢、本學期修習學分數及功課壓力等資料分布情形分述如下：

一、性別

從表 4-1-1 之統計表可看出，本研究調查對象 1170 位大學生中，男性大學生為 392 人，佔 33.5%；女性大學生為 778 人，佔 66.5%。

表4-1-1 性別統計表

性別	人數	百分比
男	392	33.5%
女	778	66.5%
總和	1170	100.00%

二、年齡

由表 4-1-2 的結果發現，本研究調查對象 1170 位大學生中，以 19 歲的大學生最多，有 410 人，佔 35%；20 歲大學生的 292 人次之，佔 25%；21 歲大學生佔的人數計 189 人佔 16.2%；22 歲大學生佔的人數計 188 人佔 16.1%；23 歲以上大學生有 91 人，佔 7.8%。

表 4-1-2 年齡統計表

年齡	人數	百分比
19 歲	410	35%
20 歲	292	25%
21 歲	189	16.2%
22 歲	188	16.1%
23 歲以上	91	7.8%
總和	1170	100.00%

三、學院別

由表 4-1-3 的結果發現，本研究調查對象 1170 位大學生中，以環境永續學院的大學生為最多，有 348 人，佔 29.7%；民生學院的大學生為次之，有 312 人，佔 26.7%；社會科學暨管理學院的大學生有 222 人，佔 19%；藥理學院的大學生 218 人，佔 18.6%；遺漏值 70 人，佔 6%。

表 4-1-3 學院別統計表

學院	人數	百分比
環境永續學院	348	29.7%
藥理學院	218	18.6%
民生學院	312	26.7%
社會科學暨管理學院	222	19.0%
遺漏值	70	6.0%
總和	1170	100.00%

四、年級別

由表 4-1-4 的結果發現，本研究調查對象 1170 位大學生中，以大一的學生最多，有 400 人，佔 34.2%；大二的學生 309 人次之，佔 26.4%；大三的學生 246 人，佔 21.0%；大四的學生 215 人最少，佔 18.4%。

表 4-1-4 年級別統計表

年級別	人數	百分比
大一	400	34.2%
大二	309	26.4%
大三	246	21.0%
大四	215	18.4%
總和	1170	100.00%

五、父母教育程度

從表 4-1-5 的結果發現，本次研究調查對象 1170 位大學生中，父親的教育程度裡，以高中職學歷的 521 人為最多，佔 44.5%；國中學歷的 298 人次之，佔 25.5%；大專學歷 204 人，佔 17.4%；國小學歷 111 人，佔 9.5%；碩博士學歷 36 人為最少，佔 3.1%。母親的教育程度裡，以高中職學歷的 472 人為最多，佔 40.3%；國中學歷的 357 人次之，佔 30.5%；國小學歷 168 人，佔 14.4%；大專學歷 153 人，佔 13.1%；碩博士學歷 20 人為最少，佔 1.7%。

表 4-1-5 父母教育程度統計表

教育程度	父親		母親	
	人數	百分比	人數	百分比
碩博士	36	3.1%	20	1.7%
大專	204	17.4%	153	13.1%
高中職	521	44.5%	472	40.3%
國中	298	25.5%	357	30.5%
國小	111	9.5%	168	14.4%
總和	1170	100.00%	1170	100.00%

六、父母職業別

從表 4-1-6 的結果發現，本次研究調查對象 1170 位大學生中，父親職業為技術性工人的人數最多，計 551 人，佔 47.1%；為無技術性或非技術性工人 251 人次之，佔 21.5%；為半專業或一般公務人員 206 人，佔 17.6%；為專業人員或

中級行政人員 115 人，佔 9.8%；最少人數為高級專業或行政人員 47 人，佔 4.0%；母親職業為無技術性或非技術性工人的人數 453 人最多，佔 38.7%，為技術性工人的人數 438 人，佔 37.4%；為半專業或一般公務人員 142 人，佔 12.1%；為專業人員或中級行政人員 110 人，佔 9.4%；最少人數為高級專業或行政人員 27 人，佔 2.3%。

表 4-1-6 父母職業別統計表

職業別	父		母	
	人數	百分比	人數	百分比
1. 高級專業或行政人員	47	4.0%	27	2.3%
2. 專業人員或中級行政人員	115	9.8%	110	9.4%
3. 半專業或一般公務人員	206	17.6%	142	12.1%
4. 技術性工人	551	47.1%	438	37.4%
5. 無技術或非技術性工人	251	21.5%	453	38.7%
總和	1170	100%	1170	100%

七、每週是否打工

從表 4-1-7 的結果發現，本次研究調查對象 1170 位大學生中，每週沒在打工的人較多為 758 人，佔 64.8%；有在打工的人較少為 412 人，佔 35.2%。

表 4-1-7 每週是否打工統計表

打工與否	人數	百分比
是	412	35.2%
否	758	64.8%
總和	1170	100.00%

八、每月零用錢

從表 4-1-8 的結果發現，本次研究調查對象 1170 位大學生中，每月零用錢數 5000 元的最多，有 233 人，佔 19.9%；1000 元的次之，有 221 人，佔 18.9%；8000 元以上的有 188 人，佔 16.1%；4000 元的有 127 人，佔 10.9%；6000 元的有 107 人，佔 9.1%；3000 元的有 96 人，佔 8.2%；2000 元的有 61 人，佔 5.2%；7000 元的為最少，有 43 人，佔 3.7%；遺漏值為 94 人，佔 8%。

表 4-1-8 每月零用錢統計表

零用錢數	人數	百分比
1000 元	221	18.9%
2000 元	61	5.2%
3000 元	96	8.2%
4000 元	127	10.9%
5000 元	233	19.9%
6000 元	107	9.1%
7000 元	43	3.7%
8000 元以上	188	16.1%
遺漏值	94	8%
總和	1170	100.00%

九、本學期修習學分數別

從表 4-1-9 的結果發現，本次研究調查對象 1170 位大學生中，本學期學習學分數 21-23 學分 416 人為最多，佔 35.6%；17-18 學分 337 人次之，佔 28.8%；19-22

學分為 259 人，佔 22.1%；16 學分以內 158 人為最少，佔 13.5%。

表 4-1-9 本學期修習學分數別統計表

學分數	人數	百分比
16 學分以內	158	13.5%
17-18 學分	337	28.8%
19-20 學分	259	22.1%
21-23 學分	416	35.6%
總和	1170	100.00%

十、功課壓力別

從表 4-1-10 果發現，本次研究調查對象 1170 位大學生中，功課壓力覺得有點重的人數最多，有 677 人，佔 57.9%；覺得有點輕鬆的 285 人為次之，佔 24.4%；覺得非常重的有 164 人，佔 14%；覺得非常輕鬆的 44 人為最少，佔 3.8%。

表 4-1-10 功課壓力別統計表

壓力別	人數	百分比
非常重	164	14%
有點重	677	57.9%
有點輕鬆	285	24.4%
非常輕鬆	44	3.8%
總和	1170	100.00%

十一、小結

本研究對嘉南藥理科技大學學生在其參與休閒運動現況及阻礙因素以問卷方式作調查，採普查方式，共發出 1376 份問卷，回收 1170 份，其中有效問卷 1170 份。研究對象中，男性大學生佔 33.5% (392 人)，女性大學生佔 66.5% (778 人)，由統計結果可知嘉南藥理科技大學學生女性大學生較多。各年齡層之分布情形，以 21 歲 16.2% (189 人) 最多，23 歲以上 7.8% (91 人) 最少。學院別裡以環境永續學院的學生 29.7% (348 人) 最多，藥理學院 18.6% (218 人) 最少。年級別裡以大一的學生 34.2% (400 人) 最多，大四的學生 18.4% (215 人) 最少。父母親的教育程度裡，皆以高中職學歷最多，父親為 44.5% (521 人) 母親為 40.3% (472 人)，以碩博士學歷最少，父親為 3.1% (36 人)，母親為 1.7% (20 人)。父母職業別裡，父親以技術性工人 47.1% (551 人) 最多；母親以無技術性或非技術性工人 38.7% (453 人) 最多，父母親皆以高級專業或行政人員最少，父親為 4.0% (47 人)，母親為 2.3% (27 人)。每週是否打工別裡，每週沒在打工的人較多 64.8% (758 人)，有在打工的人較少 35.2% (412 人)。每月零用錢別裡以 1000 元 18.9% (221 人) 最多，7000 元 3.7% (43 人) 最少。本學期修習學分數別裡以 23 學分以上 35.6% (416 人) 最多，16 學分以內 13.5% (158 人) 最少。功課壓力別裡以覺得有點重 57.9% (677 人) 最多，覺得非常輕鬆 3.8% (44 人) 最少。

第二節 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之現況

本節旨在了解嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動之現況為何？共分為十一部分來敘述。結果依序敘述如下：

一、最常參與的休閒運動項目（可複選）

由表 4-2-1 之統計結果顯示，以休閒運動項目來區分，嘉南藥理科技大學學生最常參與的休閒運動項目前五項以羽球的人數最多，有 609 人佔 13.87%；其次為籃球，有 504 人佔 11.48%；再來依序為散步 485 人，佔 11.05%；保齡球 328 人，佔 7.47%；游泳 201 人，佔 4.58%。

以休閒運動類型來區分，嘉南藥理科技大學學生最常參與休閒運動的類型依序為球類活動性休閒運動，有 2457 人佔 55.97%；戶外遊憩性休閒運動其次，有 1381 人佔 31.46%；舞蹈律動性休閒運動，有 294 人佔 6.70%；挑戰冒險性休閒運動，有 141 人佔 3.21%；健身防衛性休閒運動最少，有 117 人佔 2.67%。

表 4-2-1 大學生參與休閒運動項目統計表

休閒運動類型	編號	項目	個數	百分比
球類活動性 2457 人 55.97%	1	籃球	504	11.48%
	2	排球	262	5.97%
	3	桌球	319	7.27%
	4	羽球	609	13.87%
	5	軟網	34	0.77%

6	硬網	28	0.64%
7	足球	26	0.59%
8	棒球	81	1.85%
9	慢壘	55	1.25%
10	高爾夫	27	0.62%
11	保齡球	328	7.47%
12	撞球	169	3.85%

續表 4-2-1 大學生參與休閒運動項目統計表

球類活動性	13	木球	5	0.11%
	14	槌球	10	0.23%
舞蹈律動性 294 人 6.70%	15	有氧舞蹈	96	2.19%
	16	土風舞	5	0.11%
	17	韻律舞蹈	16	0.36%
	18	國際標準舞	13	0.30%
	19	瑜珈	44	1.00%
	20	體操	23	0.52%
	21	元極舞	9	0.21%
	22	呼啦圈	88	2.00%
健身防衛性 117 人 2.67%	23	擒拿	10	0.23%
	24	跆拳道	28	0.64%
	25	國術	7	0.16%
	26	太極拳	8	0.18%
	27	外丹功	10	0.23%
	28	氣功	2	0.05%
	29	坐禪	23	0.52%
	30	重量訓練	29	0.66%
戶外遊憩性 1381 人 31.46%	31	慢跑	190	4.33%
	32	健行	128	2.92%
	33	散步	485	11.05%
	34	騎自行車	175	3.99%

	35	跳繩	24	0.55%
	36	放風箏	16	0.36%
	37	飛盤	5	0.11%
	38	登山	47	1.07%
	39	游泳	201	4.58%
	40	遛狗	110	2.51%
挑戰冒險性 141 人 3.21%	41	釣魚	45	1.03%
	42	直排輪	13	0.30%
	43	滑板	4	0.09%
	44	滑草	2	0.05%
	45	越野車	5	0.11%
	46	賽車	21	0.48%
	47	溯溪	7	0.16%
	48	攀岩	4	0.09%
	49	高空彈跳	4	0.09%

續表 4-2-1 大學生參與休閒運動項目統計表

	50	拖曳傘	3	0.07%
	51	飛行傘	2	0.05%
	52	浮潛	4	0.09%
挑戰冒險性	53	潛水	6	0.14%
	54	泛舟	5	0.11%
	55	衝浪	5	0.11%
	56	鐵人三項	1	0.02%
	57	重型機車	10	0.23%
總和			4390	100.00%

二、每週從事休閒運動的次數

由表 4-2-2 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生每週從事休閒運動的次數，以每週 1 次含以下的 484 人佔 41.4% 為最多；其次為每週 2 次的 449 人佔 38.4%；再其次為每週 3 次的 156 人佔 13.3%；而以每週 5 次的人數最少，只有 19 人佔 1.6%。

表 4-2-2 每週從事休閒運動次數統計表

每週頻率	次數	百分比
1 次含以下	484	41.4%
2 次	449	38.4%
3 次	156	13.3%
4 次	34	2.9%
5 次	19	1.6%
6 次含以上	28	2.4%
總和	1170	100.00%

三、平均每次參與休閒運動的持續時間

由表 4-2-3 之結果得知，大學生平均每次參與休閒運動的持續時間，以 31-60 分鐘的 456 人，佔 39% 為最多；其次為 30 分鐘以內的 407 人，佔 34.8%；再其次為 61-90 分鐘有 158 人，佔 13.5%；而以 151 分鐘以上的人數最少，只有 24 人佔 2.1%。

表 4-2-3 平均每次參與休閒運動的持續時間統計表

持續時間	人數	百分比
30 分鐘以內	407	34.8%
31-60 分鐘	456	39.0%
61-90 分鐘	158	13.5%
91-120 分鐘	91	7.8%
121-150 分鐘	34	2.9%
151 分鐘以上	24	2.1%
總和	1170	100.00%

四、從事休閒運動的習慣

由表 4-2-4 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生從事休閒運動的習慣，以偶而為之的 894 人佔 76.4%較多；其次為有規律的 276 人佔 23.6%；而以其他的人數最少，只有 0 人佔 0%。

表 4-2-4 從事休閒運動的習慣統計表

休閒運動習慣	人數	百分比
有規律	276	23.6%
偶而為之	894	76.4%
其他	0	0%
總和	1170	100.00%

五、參與休閒運動所利用的時間

由表 4-2-5 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動所利用的時間，以假日及非假日兩者皆是的人數最多，佔 544 人佔 46.5%；其次利用假日的人數佔 323 人佔 27.6%；而以利用非假日的人數最少，有 303 人佔 25.9%。

表 4-2-5 參與休閒運動所利用的時間統計表

利用時間	人數	百分比
假日	323	27.6%
非假日	303	25.9%
兩者皆是	544	46.5%
總和	1170	100.00%

六、參與休閒運動所使用的時段（可複選）

由表 4-2-6 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動所使用的時段，以傍晚的 402 人佔 33.4% 為最多；其次為下午的 374 人佔 31.1%；其餘依序為夜間的 206 人佔 17.1%；上午的 148 人佔 12.3%；而以中午時段的人數最少，只有 20 人佔 1.7%。

表 4-2-6 參與休閒運動所使用的時段統計表

時段	人數	百分比
清晨	52	4.3%
上午	148	12.3%
中午	20	1.7%
下午	374	31.1%
傍晚	402	33.4%
夜間	206	17.1%
總和	1202	100.00%

七、參與休閒運動時的同伴（可複選）

由表 4-2-7 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時的同伴，以朋友的 590 人佔 48.6% 為最多；其次為獨自一人的 267 人佔 22.0%；其餘依序為學生的 164 人佔 13.5%；家人的 141 人佔 11.6%；社團成員的 32 人佔 2.6%；同事的有 21 人佔 1.7% 為最少。

表 4-2-7 參與休閒運動時的同伴統計表

同伴	人數	百分比
獨自一人	267	22.0%
家人	141	11.6%
朋友	590	48.6%
同事	21	1.7%
學生	164	13.5%
社團成員	32	2.6%
總和	1215	100.00%

八、從事休閒運動的地點（可複選）

由表 4-2-8 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生從事休閒運動時的地點，以學校的 422 人佔 34.6% 為最多；其次為自家四周的 221 人 18.1%；其餘依序為家中的 217 人佔 17.8%；運動場館的 188 人佔 15.4%；公園的 84 人佔 6.9%；郊外的 64 人佔 5.3%；以健身俱樂部為地點的有 23 人佔 1.9%。

表 4-2-8 從事休閒運動時的地點統計表

地點	個數	百分比
家中	217	17.8%
自家四周	221	18.1%
公園	84	6.9%
學校	422	34.6%
運動場館	188	15.4%
健身俱樂部	23	1.9%
郊外	64	5.3%
總和	1219	100.00%

九、從事休閒運動是否繳費

表 4-2-9 從事休閒運動繳費情形統計表

繳費情形	人數	百分比
是	149	12.7%
否	1012	86.5%
遺漏值	9	0.8%
總和	1170	100.00%

由表 4-2-9 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生從事休閒運動是否繳費，以不用繳費的 1012 人佔 86.5% 為最多；而需要繳交費用的有 149 人佔 12.7%；遺漏值為 9 人佔 0.8%。

十、每月休閒運動的花費

由表 4-2-10 之結果得知，嘉南藥理科技大學學生每月休閒運動的花費，以沒有花費的 809 人佔 69.1% 為最多；其次為花費在 1-500 元的有 243 人佔 20.8%。而 501-1,000 元的有 56 人佔 4.8%；1,001-2,000 元的有 28 人佔 2.4%。其中 2001 元以上花費者較少，花費在 2,001-20,000 元計有 19 人佔 1.7%；花費超過 20,001 元以上者僅 6 人佔 0.5%。

表 4-2-10 每月休閒運動花費統計表

每月花費	人數	百分比
無	809	69.1%
1- 500 元	243	20.8%
501-1,000 元	56	4.8%
1,001-2,000 元	28	2.4%
2,001-3,000 元	8	0.7%
3,001-4,000 元	5	0.4%
4,001-5,000 元	3	0.3%
5,001-6,000 元	2	0.2%
7,001-8,000 元	1	0.1%
20,001 元以上	6	0.5%
遺漏值	9	0.8%
總和	1170	100.00%

十一、小結

關於嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的現況，簡述如下：嘉南藥理科技大學學生最常參與的休閒運動項目為羽球（13.87%），最常參與休閒運動的類型為球類活動性的休閒運動（55.97%）；每週從事休閒運動的次數，以每週 1 次含以下的最多（41.4%）；每次持續時間以 31-60 分鐘（39%）為多；從事休閒運動的習慣，以偶而為之的（76.4%）較多；而利用的時間則以假日及非假日兩者皆是的大學生佔多數（46.5%）；使用的時段以傍晚為主（33.4%）；參與休閒運動的同伴，以朋友（48.6%）較多；參與休閒運動的地點以學校佔多數（34.6%）；從事休閒運動以不用繳費的（86.5%）為主；每月休閒運動的花費以無花費的（69.1%）最多。

第三節 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素 現況

本節顯示嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素量表各構面及各題的反應情形進行分析。共分二部分來敘述：第一部分是嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素構面的反應情形；第二部分是嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素量表各題之分析。

一、嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素構面的反應情形

本研究以『嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素量表』來瞭解嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素。經由因素分析後共得到六個因素構面，加以命名。從表 4-3-1 可以得知，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各構面之影響程度由高至低依序為：家庭阻礙（ $M=4.06$ ）、場地設施阻礙（ $M=3.47$ ）、個體阻礙（ $M=3.44$ ）、經驗阻礙（ $M=3.32$ ）、工作阻礙（ $M=3.11$ ）、社會阻礙（ $M=1.80$ ）。由此顯示嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙構面，以家庭阻礙最高，而以社會阻礙最低。值得注意的是，六個因素構面中，僅有「社會阻礙」構面平均數低於 3，其餘五個構面 M 值均高於 3，且整體阻礙 M 值也達 3.21，顯示嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙情形屬於中等偏高。

表 4-3-1 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素各構面摘要表

阻礙構面	題數	構面平均數	標準差	每題平均數	排序
家庭阻礙	4	12.20	2.79	4.06	1
場地設施阻礙	7	24.34	5.21	3.47	2
個體阻礙	5	17.23	3.76	3.44	3
經驗阻礙	4	13.31	2.90	3.32	4
工作阻礙	4	12.46	3.01	3.11	5
社會阻礙	3	7.22	2.41	1.80	6
量表整體阻礙	27	86.79	14.33	3.21	

二、嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素量表各題之分析

表 4-3-2 嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素量表各題摘要表

題號	量表題目	排序	構面	平均數	標準差
8	個人休閒運動的興趣	1	2	3.68	0.96
16	氣候狀況	2	3	3.66	1.01
28	休閒運動的同伴	3	6	3.57	0.92
4	休閒運動設施位置的方便性	4	1	3.55	0.94
9	個人休閒運動的動機	4	2	3.55	0.93
3	休閒運動場所提供的服務品質	6	1	3.52	0.95
6	自己的體能狀況	7	1	3.51	0.95
2	休閒運動場所提供的活動項目	8	1	3.48	0.91
14	運動場地使用者太多、太擁擠	9	3	3.47	1.06
10	個人休閒運動的態度	10	2	3.47	0.92
1	休閒運動設施的充裕程度	11	1	3.45	0.94
5	休閒運動設施的品質	12	1	3.43	0.92
7	休閒運動設施、場地的使用有時間限制	13	1	3.41	0.95

11	個人休閒運動技能的精熟度	14	2	3.36	0.96
19	過去的休閒運動經驗	15	4	3.20	0.97
12	個人對休閒運動的瞭解程度	16	2	3.18	0.94
13	參與休閒運動後感到疲勞	17	3	3.15	0.97
17	個人工作環境	18	4	3.10	0.94
18	日常生活的壓力	19	4	3.09	0.84
21	休閒運動的花費	20	4	3.06	1.16
15	害怕運動傷害	21	3	3.04	1.03
25	與家人的閒暇時間無法配合	22	6	3.03	1.01
26	家人的態度	23	6	2.86	1.09
27	家庭的人口結構	24	6	2.76	1.05
24	社會流行趨勢	25	5	2.74	0.99
22	傳統風俗習慣	26	5	2.33	0.93
23	宗教信仰	27	5	2.15	0.92

說明： 1：家庭；2：場地設施；3：個體；4：經驗；5：工作；6：社會構面

從表 4-3-2 來看，進一步探討嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動之阻礙因素量表各題項來看，由 27 個休閒阻礙依平均數的排序情形結果可以得知，嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動阻礙因素最高的前十題依序為：個人休閒運動的興趣、氣候狀況、休閒運動的同伴、休閒運動設施位置的方便性、個人休閒運動的動機、休閒運動場所提供的服務品質、自己的體能狀況、休閒運動場所提供的活動項目、運動場地使用者太多、太擁擠、個人休閒運動的態度，其中家庭阻礙構面共佔 4 題，場地設施阻礙構面佔 2 題，個體阻礙構面佔 2 題，社會阻礙構面佔 1 題；其中參與休閒運動阻礙因素最低的三題分別為社會流行趨勢、傳統風俗習慣、宗教信仰，3 題均屬社會阻礙。在全部 27 個題項中共有 22 題平均數高

於 3，只有 5 個題項平均數低於 3，再一次說明嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙情形屬於中等偏高。



第四節 不同背景變項之大學生參與休閒運動阻礙因素之差異比較

本節旨在探討受試者之性別、年齡、就讀學院、就讀年級、雙親教育程度、雙親職業、每週是否打工、每月零用錢、本學期學習修分數及功課壓力等背景變項的嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動阻礙因素量表的各因素構面作差異比較。

一、性別

表 4-4-1 不同性別之大學生參與休閒運動阻礙因素之 t 檢定摘要表

阻礙構面	變項	個數	平均數	標準差	t 值	差異情形
場地設施 阻礙	男	392	23.68	5.25	3.09*	女>男
	女	778	24.68	5.16		
個體阻礙	男	392	17.11	3.85	0.77	
	女	778	17.29	3.71		
經驗阻礙	男	392	13.03	2.86	2.35*	女>男
	女	778	13.45	2.92		
工作阻礙	男	392	12.23	3.17	1.78	
	女	778	12.57	2.92		
社會阻礙	男	392	7.45	2.45	2.26*	男>女
	女	778	7.11	2.38		
家庭阻礙	男	392	11.81	2.73	3.45*	女>男
	女	778	12.40	2.79		
量表整體 阻礙	男	392	85.34	14.09	2.47*	女>男
	女	778	87.53	14.40		

* $p < .05$

表 4-4-1 顯示不同性別的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素各構面之統計結果。

不同性別之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙情形，經獨立樣本 t 考驗分析結果敘述如下：量表整體阻礙 ($t=2.47, p<.05$)、場地設施阻礙構面 ($t=3.09, p<.05$)、個體阻礙構面 ($t=0.77, p>.05$)、經驗阻礙構面 ($t=2.35, p<.05$)、工作阻礙構面 ($t=1.78, p>.05$)、社會阻礙構面 ($t=2.26, p<.05$)、家庭阻礙構面 ($t=3.45, p<.05$)。可知不同性別之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙在量表整體阻礙、場地設施阻礙構面、經驗阻礙構面、社會阻礙構面及家庭阻礙構面達顯著差異，討論如下：

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

從 t 值可觀察出六個阻礙構面，包含量表整體阻礙均為正數，顯示女性大學生參與休閒運動的阻礙均高於男性大學生。且由表 4-4-1 結果得知量表整體阻礙達到顯著差異，可知嘉南藥理科技大學女性大學生參與休閒運動的阻礙整體說來顯著高於男性大學生。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中，統計值達顯著差異。結果顯示在休閒運動之場地設施的充裕程度、提供的活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，對女性大學生阻礙因素

顯著高於男性大學生。可能是與女性大學生生性較害羞，部分休閒運動之場地設施女性大學生使用較少或感覺有限制的影響。

（三）在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值未達顯著差異。顯示「個體阻礙」構面，對嘉南藥理科技大學男、女大學生參與休閒運動時的阻礙因素沒有差異存在。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值達顯著差異。顯示嘉南藥理科技大學女大學生參與休閒運動時的阻礙因素中「經驗阻礙」構面的影響程度顯著高於男大學生。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值未達顯著差異。結果顯示對嘉南藥理科技大學男、女大學生參與休閒運動時的阻礙因素中「工作阻礙」構面的影響程度沒有差異存在。

（六）在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值達顯著差異。顯示對嘉南藥理科技大學男性大學生參與休閒運動時的阻礙因素中「社會阻礙」構面的影響程度高於女性大學生。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值達顯著差異。顯示對嘉南藥理科技大學女性大學生參與休閒運動時的阻礙因素中「家庭阻礙」構面的影響程度高於男性大學生。

本研究結果與鄧崇英（2005）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）等研究發現符合。李素馨（1997）亦指出，女性由於受到「社會因素」、「環境因素」、「個人因素」、「家庭因素」與「工作因素」之影響，在從事休閒運動方面之阻礙較高。顯示嘉南藥理科技大學女性大學生整體的休閒運動阻礙顯著高於男性大學生的結果與多數研究相同。

二、年齡

表 4-4-2 顯示不同年齡的嘉南藥理科技大學學生各休閒運動阻礙構面之統計結果。

表 4-4-2 不同年齡之大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要

表

阻礙 構面	變項	平均數	變異 來源	平方和	自由度	平均 平方和	<i>F</i> 檢定	薛費法 事後比較
場地 設施 阻礙	19	24.30	組間	64.74	4	16.18	.595	
	20	24.11	組內	31706.98	1165	27.21		
	21	24.83	總和	31771.72	1169			
	22	24.39						
	23							
以 上 個體 阻礙	19	24.18						
	20	17.08	組間	60.10	4	15.02	1.063	
	21	17.01	組內	16468.26	1165	14.13		
	22	17.46	總和	16528.36	1169			
	23	17.51						
以 上 經驗 阻礙	19	17.58						
	20	13.32	組間	16.54	4	4.13	.488	
	21	13.27	組內	9876.81	1165	8.47		
	22	13.54	總和	9893.35	1169			
	23	13.24						
工作 阻礙	19	13.07						
	20	12.30	組間	152.49	4	38.12	4.238*	21 > 19
	21	12.20	組內	10480.19	1165	8.99		21 > 20
	22	13.12	總和	10632.69	1169			
	23	12.25						

社會 阻礙	23						
	以	13.04					
	上						
	19	7.13	組間	10.34	4	2.58	.444
	20	7.17	組內	6789.18	1165	5.82	
	21	7.32	總和	6799.52	1169		
	22	7.33					
	23						
	以	7.38					
	上						
家庭 阻礙	19	12.32	組間	35.61	4	8.90	1.144
	20	11.91	組內	9064.08	1165	7.78	
	21	12.33	總和	9099.69	1169		
	22	12.22					
	23						
	以	12.35					
	上						
	19	86.47	組間	1099.04		274.76	1.339
	20	85.69	組內	239057.35		205.19	
	21	88.62	總和	240156.39			
量表 整體 阻礙	22	86.96					
	23						
	以	87.62					
	上						
說明： 1：19 歲；2：20 歲；3：21 歲；4：22；5：23 歲以上							

* $p < .05$

由表 4-4-2 之統計結果得知，不同年齡之大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙 ($F=0.942$, $p>.05$)、場地設施阻礙 ($F=0.595$, $p>.05$)、個體阻礙 ($F=1.063$, $p>.05$)、經驗阻礙 (F

=0.488, $p > .05$)、工作阻礙($F=4.238$, $p < .05$)、社會阻礙($F=0.444$, $p > .05$)、家庭阻礙($F=1.144$, $p > .05$)。參與休閒運動阻礙各構面中，量表整體阻礙、場地設施阻礙、個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、家庭阻礙五個構面未達顯著差異；而在工作阻礙構面達到顯著差異，21 歲大學生參與休閒運動阻礙顯著高於 19-20 歲大學生。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-2 結果得知量表整體阻礙未達顯著差異，顯示不同年齡之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙整體沒有差異。其中嘉南藥理科技大學學生在「工作阻礙」構面上，「21 歲」之大學生參與休閒運動阻礙顯著高於「19-20 歲」大學生。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，在「場地設施阻礙」構面，包含休閒運動之場地設施的充裕程度、提供的活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。結果顯示在「場地設施阻礙」，對不同年齡之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時的影響程度沒有差異存在。

(三) 在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動

技能的精熟度等，統計值未達顯著差異。顯示「個體阻礙」構面，對不同年齡嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時的影響程度沒有差異存在。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達顯著差異。顯示「經驗阻礙」構面，對不同年齡之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時的影響程度沒有差異存在。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值達到顯著差異。

顯示嘉南藥理科技大學學生在「工作阻礙」構面上，「21 歲」之大學生成參與休閒運動阻礙顯著高於「19-20 歲」大學生。

（六）在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示「社會阻礙」構面，對不同年齡之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時的影響程度沒有差異存在。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值未達到顯著差異。顯示「家庭阻礙」構面，對不同年齡之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時的影響程度沒有差異存在。

本研究結果與林祐銘（2005）、鄧崇英（2005）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）等研究發現相同。有此結果可能與「21 歲」大學生大多以進入學校為第三個年度，除了本身的學校課程外，為了對未來生活做準備，再去多學習其它專業知能來充實各方面的專業知識，所以感受到「工作阻礙」的影響程度較高；且此年齡層大學生已須為未來生活做鋪路的準備，需花費更多的時間與心力，相對參與休閒運動的機會減少；年紀較輕之大學生，享有較單純的大學上課生活、較無其它的生活工作上的牽絆，時間運用上較充裕，參與休閒運動之動機較強；所以「21 歲」大學生從事休閒運動的「家庭構面」上參與休閒運動的阻礙明顯較「19-20 歲以下」大學生為高。

三、學院別

表 4-4-3 顯示學院別的嘉南藥理科技大學學生各休閒運動阻礙構面之統計結果。

表 4-4-3 不同年齡之大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要

表

阻礙 構面	變項	平均數	變異 來源	平方和	自由 度	平均 平方和	F 檢定	薛費 法 事後 比較
場地 設施 阻礙	環境永續 學院	24.26	組間	168.01	3	56.00	2.074	
	藥理學院	24.99	組內	29597.70	1096	27.00		
	民生學院	24.43	總和	29765.71	1099			
	社會科學 暨管理學 院	23.77						
個體 阻礙	環境永續 學院	17.34	組間	128.46	3	42.82	3.070*	
	藥理學院	17.79	組內	15289.77	1096	13.95		藥理>
	民生學院	17.13	總和	15418.23	1099			社會
	社會科學 暨管理學 院	16.74						
經驗 阻礙	環境永續 學院	13.15	組間	46.45	3	15.48	1.850	
	藥理學院	13.66	組內	9176.12	1096	8.37		
	民生學院	13.36	總和	9222.58	1099			
	社會科學 暨管理學 院	13.94						
工作 阻礙	環境永續 學院	12.37	組間	72.41	3	24.13	2.646	
	藥理學院	12.90	組內	9996.26	1096	9.12		

	民生學院	12.41	總和	10068.67	1099		
	社會科學 暨管理學 院	12.11					
	環境永續 學院	7.13	組間	50.92	3	16.97	2.933*
社會 阻礙	藥理學院	6.93	組內	6342.80	1096	5.78	社會> 藥理
	民生學院	7.28	總和	6393.72	1099		
	社會科學 暨管理學 院	7.58					
	環境永續 學院	12.10	組間	19.74	3	6.58	.850
家庭 阻礙	藥理學院	12.42	組內	8483.32	1096	7.74	
	民生學院	12.28	總和	8503.06	1099		
	社會科學 暨管理學 院	12.06					
	環境永續 學院	86.38	組間	1310.23	3	436.74	2.149
量表	藥理學院	88.71	組內	222787.33	1096	203.27	
整體	民生學院	86.92	總和	224097.56	1099		
阻礙	社會科學 暨管理學 院	85.37					

* $p < .05$

由表 4-4-3 之統計結果得知，不同年齡之大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙（ $F=2.149$ ， $p>.05$ ）、

場地設施阻礙 ($F=2.074, p>.05$)、個體阻礙($F=3.070, p<.05$)、經驗阻礙 ($F=1.850, p>.05$)、工作阻礙($F=2.646, p>.05$)、社會阻礙($F=2.933, p<.05$)、家庭阻礙 ($F=0.850, p>.05$)。參與休閒運動阻礙各構面中，量表整體阻礙、場地設施阻礙、經驗阻礙、工作阻礙、家庭阻礙五個構面未達顯著差異；而在個體阻礙、社會阻礙構面達到顯著差異，「個體阻礙」構面中，藥理學院的大學生參與休閒運動時的影響程度大於社會學院的大學生；「社會阻礙」構面中，社會學院的大學生參與休閒運動時的影響程度大於藥理學院的大學生，可能是與自己所主修的學系相關系較高，所以造成阻礙性較高。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-3 結果得知量表整體阻礙未達到顯著差異，結果顯示嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素中「整體阻礙」構面的影響程度沒有差異存在。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-3 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達到顯著差異。結果顯示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素中「場地設施阻礙」構面的影響程度沒有差異存在。

(三) 在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-3 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值達到顯著差異。結果顯示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，藥理學院的大學生在「個體阻礙」因素上顯著高於社會學院的大學生。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-3 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達到顯著差異。結果顯示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素中「經驗阻礙」構面的影響程度沒有差異存在。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-4 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、教學工作繁忙與日常壓力等，統計值未達到顯著差異。結果顯示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素中「工作阻礙」構面的影響程度沒有差異存在。

（六）在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-3 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值達顯著差異。顯示「社會阻礙」構面中，社會學院的大學

生參與休閒運動時的影響程度大於藥理學院的大學生，可能是與自己所主修的學系相關性較高，所以造成阻礙性較高。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-3 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值未達到顯著差異。結果顯示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素中「家庭阻礙」構面的影響程度沒有差異存在。

究其原因，整體大學生參與休閒運動阻礙情形未達顯著差異，結果顯示大部份構面的阻礙程度並未因大學生的所主修的學業而造成影響，但在「社會阻礙」構面中，社會學院的大學生參與休閒運動時的影響程度大於藥理學院的大學生，可能是與自己所主修的學系相關性較高，所以造成阻礙性較高。

四、年級別

表 4-4-4 顯示不同年級別的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各構面之統計結果。

表 4-4-4 不同年級別大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要

表

阻礙構面	變項	平均數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	薛費法事後比較
場地	大一	24.38	組間	315.71	3	105.23	3.901*	大三>大二
設施	大二	23.75	組內	31456.00	1166	26.97		

阻礙	大三	25.23	總和	31771.72	1169				
	大四	24.12							
	大一	17.26	組間	145.85	3	48.61	3.460*		
個體	大二	16.73	組內	16382.51	1166	14.05			
	大三	17.75	總和	16528.36	1169			大三 > 大二	
	大四	17.31							
阻礙	大一	13.36	組間	81.00	3	27.00	3.209		
	大二	13.09	組內	9812.34	1166	8.41			
	大三	13.76	總和	9893.35	1169				
經驗	大四	13.03							
	大一	12.38	組間	178.00	3	59.33	6.618*		
	大二	12.10	組內	10454.68	1166	8.96		大三 > 大一	
工作	大三	13.18	總和	10632.69	1169			大三 > 大二	
	大四	12.28						大三 > 大四	
	大一	7.24	組間	11.86	3	3.95	0.679		
社會	大二	7.07	組內	6787.66	1166	5.82			
	大三	7.30	總和	6799.52	1169				
	大四	7.34							
阻礙	大一	12.28	組間	140.39	3	46.80	6.091*		
	大二	11.92	組內	8959.29	1166	7.68		大三 > 大二	
	大三	12.78	總和	9099.69	1169			大三 > 大四	
家庭	大四	11.81							
	大一	86.91	組間	4104.34	3	1368.11	6.758*		
	大二	84.68	組內	236052.04	1166	202.44		大三 > 大二	
量表	大三	90.02	總和	240156.39	1169			大三 > 大四	
	大四	85.93							
	大一	86.91	組間	4104.34	3	1368.11	6.758*		
整體	大二	84.68	組內	236052.04	1166	202.44		大三 > 大二	
	大三	90.02	總和	240156.39	1169			大三 > 大四	
	大四	85.93							

* $p < .05$

由表 4-4-4 統計結果得知，不同年級別的大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙（ $F=6.758$ ， $p<.05$ ）、

場地設施阻礙 ($F=3.901, p<.05$)、個體阻礙($F=3.460, p<.05$)、經驗阻礙 ($F=3.209, p>.05$)、工作阻礙($F=6.618, p<.05$)、社會阻礙($F=0.679, p>.05$)、家庭阻礙 ($F=6.091, p<.05$)。在阻礙因素各構面中，經驗阻礙、社會阻礙，未達顯著差異；其餘各五個阻礙構面皆達顯著差異，結果顯示不同年級別之大學生參與休閒運動阻礙情形屬於中等偏高。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-4 結果得知量表整體阻礙達顯著差異，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙整體達顯著差異。整體構面中，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，大三之學生整體阻礙高於大二、大四之學生。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-4 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，大三學生在「場地設施阻礙」因素上影響程度高於大二學生。

(三) 在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-4 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動

技能的精熟度等，統計值達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，大三學生在「個體阻礙」因素上影響程度高於大二學生。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-4 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「經驗阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-4 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值達顯著差異。結果顯示「工作阻礙」構面，顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，大三學生在「工作阻礙」因素上影響程度高於大一、大二、大四之學生。

（六）在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-4 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（七）在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-4 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值達顯著差異。結果顯示「工作阻礙」構面，顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，大三學生在「工作阻礙」因素上影響程度高於大二、大四之學生。

研究結果以年齡為背景項目的分析互相呼應，就讀大三之學生的年齡以正常求學階段情況下是為 21 歲，都顯示出在「工作阻礙」構面中，影響程度較高，可能是因為大三之學生除了本身的學校課程外，為了對未來生活謀職做準備，再去多學習其它專業技能來充實各方面的專業知識，所以感受到「工作阻礙」的影響程度較高；且此年齡層大學生已須為未來生活做鋪路的準備，需花費更多的時間與心力在其中，以致於參與休閒運動的機會減少，造成在「工作阻礙」的構面中的工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等影響因素增加。

五、父母親教育程度

表 4-4-5-1 顯示不同父親教育程度的嘉南藥理科技大學學生各休閒運動阻礙構面之統計結果。

表 4-4-5-1 不同父親教育程度的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析

摘要表

阻礙構面	變項	平均數	變異 來源	平方和	自由度	平均 平方和	F 檢定	薛費法 事後比較
場地設施	1	24.13	組間	206.60	4	51.65	1.906	

阻礙	2	24.64	組內	31565.11	1165	27.09		
	3	24.68	總和	31771.72	1169			
	4	23.78						
	5	23.81						
	1	18.91	組間	263.82	4	65.95	4.724*	1 > 4
個體阻礙	2	17.45	組內	16264.53	1165	13.96		1 > 5
	3	17.46	總和	16528.36	1169			
	4	16.76						
	5	16.50						
	1	12.77	組間	133.154	4	33.28	3.973*	3 > 4
經驗阻礙	2	13.25	組內	9760.20	1165	8.37		
	3	13.66	總和	9893.35	1169			
	4	12.97						
	5	12.87						
	1	12.75	組間	197.48	4	49.37	5.512*	2 > 4
工作阻礙	2	13.10	組內	10435.21	1165	8.95		2 > 5
	3	12.57	總和	10632.69	1169			
	4	12.03						
	5	11.80						
	1	7.02	組間	16.54	4	4.13	0.710	
社會阻礙	2	6.99	組內	6782.98	1165	5.82		
	3	7.29	總和	6799.52	1169			
	4	7.26						
	5	7.31						
	1	12.63	組間	136.85	4	34.21	4.447*	2 > 5
家庭阻礙	2	12.66	組內	8962.846	1165	7.69		3 > 5
	3	12.26	總和	9099.69	1169			
	4	12.06						
	5	11.36						
	1	88.25	組間	3321.47	4	830.36	4.085*	3 > 4
量表整體 阻礙	2	88.10	組內	236834.92	1165	203.29		

3	87.95	總和	240156.39	1169
4	84.86			
5	83.66			

1：碩士、博士學位；2：大學、專科畢業；3：高中(職)畢業、大專肄業
4：國中畢業；5：不識字、國小畢業

* $p < .05$

由表 4-4-5-1 統計結果得知，不同父親教育程度的大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙 ($F=4.085$ ， $p < .05$)、場地設施阻礙 ($F=1.906$ ， $p > .05$)、個體阻礙 ($F=4.724$ ， $p < .05$)、經驗阻礙 ($F=3.973$ ， $p < .05$)、工作阻礙 ($F=5.512$ ， $p < .05$)、社會阻礙 ($F=0.710$ ， $p > .05$)、家庭阻礙 ($F=4.447$ ， $p < .05$)。在阻礙因素各構面中，場地設施阻礙、社會阻礙，未達顯著差異；其餘各五個阻礙構面皆達顯著差異，結果顯示不同父親教育程度之大學生參與休閒運動阻礙情形屬於中等偏高。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-5-1 結果得知嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的整體阻礙構面達顯著差異。整體構面中，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，在「整體阻礙」中，大學生的父親的教育程度為高中(職)畢業、大專肄業的整體阻礙影響程度高於大學生的父親的教育程度為國中畢業。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場

地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（三）在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值達顯著差異。結果顯示出父親的教育程度為碩士、博士學位的大學生「個體阻礙」影響程度高於大學生的父親的教育程度為國中畢業和不識字、國小畢業。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值達顯著差異。結果顯示父親的教育程度為高中(職)畢業、大專肄業的大學生整體阻礙影響程度高於父親的教育程度為國中畢業的大學生。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值達顯著差異。結果顯示父親的教育程度為大學、專科畢業之大學

生「工作阻礙」影響程度高於父親的教育程度為國中畢業、不識字、國小畢業之大學生。

（六）在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（七）在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值達顯著差異。結果顯示「家庭阻礙」構面中父親的教育程度為大學、專科畢業、高中(職)畢業、大專肄業之大學生「工作阻礙」影響程度高於父親的教育程度為不識字、國小畢業之大學生。

研究結果顯示出父親教育程度越高之大學生在各構面中的阻礙程度會高於父親教育程度較低之大學生，這就表示教育程度越高的父親在管教方面較為嚴格，因此會增加嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動在各阻礙構面的阻礙性。

表 4-4-5-2 顯示不同母親教育程度的嘉南藥理科技大學學生各休閒運動阻礙構面之統計結果。

表 4-4-5-2 不同母親教育程度的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析

摘要表

阻礙構面	變項	平均數	變異 來源	平方和	自由度	平均 平方和	F 檢定	薛費法 事後比較
場地設施 阻礙	1	25.05	組間	198.81	4	49.70		
	2	23.96	組內	31572.90	1165	27.10		
	3	24.70	總和	31771.72	1169		1.834	
	4	23.85						
	5	24.67						
個體阻礙	1	17.70	組間	105.033	4	26.25		
	2	17.78	組內	16423.33	1165	14.09	1.863	
	3	17.36	總和	16528.36	1169			
	4	16.90						
	5	17.01						
經驗阻礙	1	13.10	組間	43.897	4	10.97		
	2	13.22	組內	9849.461	1165	8.45	1.298	
	3	13.53	總和	9893.358	1169			
	4	13.08						
	5	13.31						
工作阻礙	1	13.00	組間	250.340	4	62.58		2>4
	2	13.20	組內	10382.35	1165	8.91	7.023*	3>4
	3	12.68	總和	10632.69	1169			
	4	11.84						
	5	12.38						
社會阻礙	1	8.15	組間	48.02	4	12.00		
	2	7.09	組內	6751.501	1165	5.79	2.072	
	3	7.05	總和	6799.525	1169			
	4	7.33						
	5	7.47						
家庭阻礙	1	13.45	組間	81.71	4	20.42	2.639	

	2	12.56	組內	9017.98	1165	7.74	
	3	12.29	總和	9099.69	1169		
	4	11.94					
	5	12.06					
	1	90.45	組間	1951.94	4	487.98	
量表整體	2	87.83	組內	238204.45	1165	204.46	2.387
阻礙	3	87.63	總和	240156.39	1169		
	4	84.97					
	5	86.92					
1：碩士、博士學位；2：大學、專科畢業；3：高中(職)畢業、大專肄業							
4：國中畢業；5：不識字、國小畢業							

* $p < .05$

由表 4-4-5-2 統計結果得知，不同母親教育程度的大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙（ $F=2.387$ ， $p>.05$ ）、場地設施阻礙（ $F=1.834$ ， $p>.05$ ）、個體阻礙（ $F=1.863$ ， $p>.05$ ）、經驗阻礙（ $F=1.298$ ， $p>.05$ ）、工作阻礙（ $F=7.023$ ， $p<.05$ ）、社會阻礙（ $F=2.072$ ， $p>.05$ ）、家庭阻礙（ $F=2.639$ ， $p>.05$ ）。在阻礙因素各構面中，各六個阻礙構面皆未達顯著差異，只有「工作阻礙」構面達顯著差異；在工作阻礙因素中，母親為大學、專科畢業、高中(職)畢業、大專肄業之大學生阻礙影響程度高於母親為國中畢業之大學生。

（一）在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-5-2 結果得知嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的整體阻礙構面未達顯著差異。統計值未達顯著差異，顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「整體阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（二）在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（三）在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「個體阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「經驗阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統

計值達顯著差異。結果顯示母親的教育程度為大學、專科畢業、高中(職)畢業、大專肄業之大學生「工作阻礙」影響程度高於母親的教育程度為國中畢業之大學生。

(六) 在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「家庭阻礙」因素上影響程度沒有差異。

研究結果顯示以母親教育程度的背景項目來探討其差異性，只有在「工作阻礙」構面中達顯著差異，統計值顯示母親的教育程度為大學、專科畢業、高中(職)畢業、大專肄業之大學生「工作阻礙」影響程度高於母親的教育程度為國中畢業之大學生，其結果與父親的教育程度為背景項目的統計結果相似，也是父母親的教育程度高的阻礙影響高於父母親教育程度低的。與以父親教育程度的背景項目來做比較，顯示出在傳統的社會中，仍是以父親為一家之主的角色，其阻礙性偏

高，而母親則是扮演著協助父親的角色，以家庭事務為主，所以其阻礙性的影響偏低。

綜合父母親教育程度研究結果與林祐銘（2005）、陳麗娟（2002）、張文騰（2004）、鄧崇英（2005）、謝鎮偉（2002）等大多研究指出學歷較低的參與休閒運動的阻礙情形較高，與本研究結果不相同，本研究結果顯示教育程度較高反而參與休閒運動的阻礙較高。

六、父母親職業別

表 4-4-6-1 顯示不同父親職業別的嘉南藥理科技大學學生各休閒運動阻礙構面之統計結果。

表 4-4-6-1 不同父親職業別的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表

阻礙構面	變項	平均數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	薛費法事後比較
場地設施 阻礙	1	25.05	組間	198.81	4	49.70	1.834	
	2	23.96	組內	31572.90	1165	27.10		
	3	24.70	總和	31771.72	1169			
	4	23.85						
	5	24.67						
個體阻礙	1	17.70	組間	105.03	4	26.25	1.863	
	2	17.78	組內	16423.33	1165	14.09		
	3	17.36	總和	16528.36	1169			
	4	16.90						
	5	17.01						

經驗阻礙	1	13.10	組間	43.897	4	10.97	1.298	
	2	13.22	組內	9849.461	1165	8.45		
	3	13.53	總和	9893.35	1169			
	4	13.08						
	5	13.31						
工作阻礙	1	13.00	組間	250.34	4	62.58	7.023*	
	2	13.20	組內	10382.35	1165	8.91		
	3	12.68	總和	10632.69	1169			2>4
	4	11.84						
	5	12.38						
社會阻礙	1	8.15	組間	48.02	4	12.00	2.072	
	2	7.09	組內	6751.50	1165	5.79		
	3	7.05	總和	6799.525	1169			
	4	7.33						
	5	7.47						
家庭阻礙	1	13.45	組間	81.71	4	20.42	2.639*	1>4
	2	12.56	組內	9017.98	1165	7.74		1>5
	3	12.29	總和	9099.697	1169			2>4
	4	11.94						2>5
	5	12.06						
量表整體 阻礙	1	90.45	組間	1951.94	4	487.98	2.387	
	2	87.83	組內	238204.45	1165	204.46		
	3	87.63	總和	240156.39	1169			
	4	84.97						
	5	86.92						

註：1、高級專業人員或高級行政人員；2、專業人員或中級行政人員；3、半專業人員或一般公務人員；4、技術性工人；5、無技術性或非技術性工人

* $p < .05$

由表 4-4-6-1 統計結果得知，不同父親職業別的大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙（ $F=2.387$ ，

$p>.05$)、場地設施阻礙 ($F=1.834, p>.05$)、個體阻礙($F=1.863, p>.05$)、經驗阻礙 ($F=1.298, p>.05$)、工作阻礙($F=7.023, p<.05$)、社會阻礙($F=2.072, p>.05$)、家庭阻礙 ($F=2.639, p<.05$)。在阻礙因素各構面中，其餘各五個阻礙構面皆未達顯著差異，只有「工作阻礙」、「家庭阻礙」達顯著差異；在「工作阻礙」中，顯示父親職業為專業人員或中級行政人員之大學生阻礙影響程度高於父親職業為技術性工人之大學生；在「家庭阻礙」中，顯示父親職業為高級專業人員或高級行政人員、專業人員或中級行政人員之大學生阻礙影響程度高於父親職業為技術性工人、無技術性或非技術性工人之大學生。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-6-1 結果得知嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的整體阻礙構面未達顯著差異。整體構面中，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，在「整體阻礙」中，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「整體阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（三）在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「個體阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「經驗阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值達顯著差異。結果顯示父親職業為專業人員或中級行政人員之大學生阻礙影響程度高於父親職業為技術性工人之大學生。

（六）在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運

動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值達顯著差異。顯示父親職業為高級專業人員或高級行政人員、專業人員或中級行政人員之大學生阻礙影響程度高於父親職業為技術性工人、無技術性或非技術性工人之大學生。

研究結果顯示出在「工作阻礙」與「家庭阻礙」中，兩者達顯著差異，其兩項阻礙因素與家人相關性較高，父親職業為高級專業行政人員的白領階級工作之大學生在各構面中的阻礙程度會高於父親職業為技術性工人、無技術性或非技術性工人藍領階級工作之大學生，這就表示職業別為較高階白領階級的父親在教育孩子方面會抱著求好心切的態度，管教較為嚴格，因此會增加嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動在各阻礙構面的阻礙性。

表 4-4-6-2 顯示不同母親職業別的嘉南藥理科技大學學生各休閒運動阻礙構面之統計結果。

表 4-4-6-2 不同母親職業別的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表

阻礙構面	變項	平均數	變異 平方和 來源	平方和	自由度	平均 平方和	F 檢定	薛費法 事後比 較
------	----	-----	-----------------	-----	-----	-----------	------	-----------------

	1	25.33	組間	251.77	4	62.94	2.326	
場地設施	2	25.24	組內	31519.94	1165	27.05		
阻礙	3	24.21	總和	31771.72	1169			
	4	23.85						
	5	24.59						
	1	18.22	組間	173.342	4	43.33	3.087*	
	2	18.29	組內	16355.02	1165	14.03		
個體阻礙	3	16.95	總和	16528.36	1169			2>4
	4	17.07						
	5	17.15						
	1	13.55	組間	36.10	4	9.02	1.067	
	2	13.44	組內	9857.24	1165	8.46		
經驗阻礙	3	13.31	總和	9893.35	1169			
	4	13.10						
	5	13.48						
	1	13.03	組間	226.09	4	56.52	6.328*	
	2	13.46	組內	10406.60	1165	8.93		
工作阻礙	3	12.90	總和	10632.69	1169			2>4
	4	12.03						2>5
	5	12.45						
	1	7.51	組間	16.06	4	4.01	0.690	
	2	7.20	組內	6783.46	1165	5.82		
社會阻礙	3	7.50	總和	6799.52	1169			
	4	7.15						
	5	7.19						
	1	12.96	組間	181.00	4	45.25	5.911*	
	2	13.10	組內	8918.692	1165	7.65		
家庭阻礙	3	12.57	總和	9099.697	1169			2>4
	4	11.84						2>5
	5	12.18						
量表整體	1	90.62	組間	3523.47	4	880.86	4.337*	2>4

阻礙	2	90.75	組內	236632.92	1165	203.11
	3	87.47	總和	240156.39	1169	
	4	85.07				
	5	87.06				

註：1、高級專業人員或高級行政人員；2、專業人員或中級行政人員；3、半專業人員或一般公務人員；4、技術性工人；5、無技術性或非技術性工人

* $p < .05$

由表 4-4-6-2 統計結果得知，不同母親職業別的大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙($F=4.337, p<.05$)、場地設施阻礙($F=2.326, p>.05$)、個體阻礙($F=3.087, p<.05$)、經驗阻礙($F=1.067, p>.05$)、工作阻礙($F=6.328, p<.05$)、社會阻礙($F=0.690, p>.05$)、家庭阻礙($F=5.911, p<.05$)。在阻礙因素各構面中，「個體阻礙」、「工作阻礙」、「家庭阻礙」、「整體阻礙」，四個項目皆達顯著差異，而「場地設施阻礙」、「經驗阻礙」、「社會阻礙」未達顯著差異。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-6-2 結果得知嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的整體阻礙構面達顯著差異。整體構面中，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，在「整體阻礙」中，統計值達顯著差異。顯示出母親職業為專業人員或中級行政人員之大學生阻礙影響高於母親職業為技術性工人之大學生。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（三）在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-1 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值達顯著差異，顯示出母親職業為專業人員或中級行政人員之大學生阻礙影響高於母親職業為技術性工人之大學生。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「經驗阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值達顯著差異。結果顯示出母親職業為專業人員或中級行政人員之大學

生阻礙影響高於母親職業為技術性工人、無技術性或非技術性工人之大學生。

(六) 在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-6-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值達顯著差異。結果顯示出母親職業為專業人員或中級行政人員之大學生阻礙影響高於母親職業為技術性工人、無技術性或非技術性工人之大學生。

研究結果顯示在大部份阻礙構面中，母親職業為專業人員或中級行政人員之大學生阻礙程度高於母親職業為技術性工人、無技術性或非技術性工人之大學生，與以父親職業為背景項目的分析結果相同，其研究結果顯示出父母親職業別為較高級的專業行政人員的白領階級，相對其教育程度也較高與父母親教育程度研究結果相同都是其職業、教育程度越高，其阻礙程度也相對提高。

七、每週打工與否

表 4-4-7 顯示每週打工與否的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙因素各構面之統計結果。

表 4-4-7 每週打工與否之大學生參與休閒運動阻礙因素之 t 檢定摘要表

阻礙構面	變項	個數	平均數	標準差	t 值	差異情形
場地設施 阻礙	Y	412	24.54	5.13	0.931	
	N	758	24.24	5.25		
個體阻礙	Y	412	17.32	3.76	0.605*	Y>N
	N	758	17.18	3.76		
經驗阻礙	Y	412	13.26	2.89	0.413*	N>Y
	N	758	13.34	2.91		
工作阻礙	Y	412	12.64	2.90	1.507	
	N	758	12.36	3.07		
社會阻礙	Y	412	7.30	2.41	0.820*	Y>N
	N	758	7.18	2.40		
家庭阻礙	Y	412	12.22	2.71	0.169*	Y>N
	N	758	12.19	2.83		
整體阻礙	Y	412	87.31	13.95	0.901	
	N	758	86.51	14.53		

* $p < .05$

每週打工與否之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙情形，經獨立樣本 t 考驗分析結果敘述如下：量表整體阻礙 ($t=0.901$, $p>.05$)、場地設施阻礙構面 ($t=0.931$, $p>.05$)、個體阻礙構面 ($t=0.605$, $p<.05$)、經驗阻礙構面 ($t=0.413$, $p<.05$)、工作阻礙構面 ($t=1.507$, $p>.05$)、社會阻礙構面 ($t=0.820$,

$p < .05$)、家庭阻礙構面 ($t = 0.169$, $p < .05$)。可知每週打工與否之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙在個體阻礙、經驗阻礙構面、社會阻礙構面及家庭阻礙構面達顯著差異，討論如下：

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-7 結果得知量表整體阻礙統計值未達顯著差異，顯示「整體阻礙」構面，對嘉南藥理科技大學男、女大學生參與休閒運動時的阻礙因素沒有差異存在。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-7 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中，統計值未達顯著差異。結果顯示在休閒運動之場地設施的充裕程度、提供的活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，統計值未達顯著差異，顯示「場地設施阻礙」構面，對嘉南藥理科技大學男、女大學生參與休閒運動時的阻礙因素沒有差異存在。

(三) 在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-7 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等。統計值達顯著差異，顯示「個體阻礙」構面，每週有在打工之大學生阻礙程度高於沒在打工之大學生。

(四) 在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-7 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值達顯著差異，顯示「經驗阻礙」構面，每週沒有在打工之大學生阻礙程度高於有在打工之大學生。

(五) 在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-7 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值未達顯著差異。結果顯示對嘉南藥理科技大學男、女大學生參與休閒運動時的阻礙因素中「工作阻礙」構面的影響程度沒有差異存在。

(六) 在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-7 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等。統計值達顯著差異，顯示「社會阻礙」構面，每週有在打工之大學生阻礙程度高於沒有在打工之大學生。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-7 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值達顯著差異。

顯示「家庭阻礙」構面，每週有在打工之大學生阻礙程度高於沒有在打工之大學生。

研究結果顯示在「個體阻礙」、「社會阻礙」、「家庭阻礙」三個構面中，每週有在打工之大學生阻礙程度高於每週沒有在打工之大學生，可能原因為有在打工之大學生會減少其休閒時間、增加其體力上的負荷，所以參與休閒運動阻礙程度較高。而在「經驗阻礙」構面中顯示的結果為每週沒在打工之大學生阻礙高於每週有在打工之大學生，可能原因為每週有在打工之大學生在體力的負荷上較高，所以阻礙程度低於每週沒有打工之大學生。

八、每月零用錢

表 4-4-8 顯示每月不同零用錢數的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙構面之統計結果。

表 4-4-8 每月不同零用錢數的大學生參與休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要表

阻礙構面	子女	平均數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	薛費法事後比較
場地設施 阻礙	1	24.81	組間	534.91	7	76.41	2.798	
	2	23.22	組內	29172.53	1068	27.31		
	3	23.82	總和	29707.45	1075			
	4	23.20						
	5	24.03						
	6	24.73						
	7	26.20						

	8	24.74					
	1	17.10	組間	278.367	7	39.76	
	2	16.39	組內	15120.46	1068	14.15	
	3	17.06	總和	15398.83	1075		
個體阻礙	4	16.59					2.809
	5	17.02					
	6	17.38					
	7	18.81					
	8	17.78					
	1	13.21	組間	74.13	7	10.59	
	2	12.95	組內	9173.37	1068	8.58	
	3	13.40	總和	9247.50	1075		
經驗阻礙	4	12.87					1.233
	5	13.35					
	6	13.63					
	7	13.90					
	8	13.57					
	1	12.79	組間	215.38	7	30.77	
	2	11.88	組內	9834.699	1068	9.20	
	3	12.89	總和	10050.08	1075		
工作阻礙	4	11.77					3.341
	5	12.00					
	6	12.43					
	7	12.97					
	8	12.88					
社會阻礙	1	7.49	組間	44.33	7	6.33	1.088
	2	7.44	組內	6217.79	1068	5.82	
	3	7.09	總和	6262.12	1075		
	4	7.24					
	5	7.24					
	6	7.18					

	7	6.60				
	8	7.03				
	1	12.11	組間	91.96	7	13.13
	2	11.95	組內	8490.46	1068	7.95
	3	12.30	總和	8582.42	1075	
家庭阻礙	4	11.56				1.653
	5	12.19				
	6	12.53				
	7	12.51				
	8	12.51				
	1	87.54	組間	3923.50	7	560.50
	2	83.85	組內	222161.25	1068	208.01
	3	86.58	總和	226084.75	1075	
量表整體	4	83.25				2.695
阻礙	5	85.86				
	6	87.91				
	7	91.02				
	8	88.53				

說明： 1、1000 元；2、2000 元；3、3000 元；4、4000 元；5、5000 元
6、6000 元；7、7000 元；8、8000 元以上

* $p < .05$

由表 4-4-8 之統計結果得知，每月不同零用錢數之大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果發現：量表整體阻礙（ $F=2.695$ ， $p>.05$ ）、場地設施阻礙（ $F=2.798$ ， $p>.05$ ）、個體阻礙（ $F=2.809$ ， $p>.05$ ）、經驗阻礙（ $F=1.233$ ， $p>.05$ ）、工作阻礙（ $F=3.341$ ， $p>.05$ ）、社會阻礙（ $F=1.088$ ， $p>.05$ ）、家庭阻礙（ $F=1.653$ ， $p>.05$ ），其各阻礙構面中皆未達顯著差異。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-8 結果得知量表整體阻礙未達顯著差異，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「整體阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-8 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(三) 在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-8 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「個體阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(四) 在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-8 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「經驗

阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(五) 在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-8 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動花費與日常壓力等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「工作阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(六) 在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-8 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-8 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

研究結果顯示每月零用錢數的不同未造成阻礙構面顯著影響。

九、本學期修習學分數

表 4-4-9 顯示不同的修習學分數的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各構面之統計結果。

表 4-4-9 不同的修習學分數的大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

阻礙構面	變項	平均數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	薛費法事後比較
場地設施阻礙	1	24.73	組間	150.67	3	50.22	1.852	
	2	23.80	組內	31621.04	1166	27.11		
	3	24.44	總和	31771.72	1169			
	4	24.58						
個體阻礙	1	17.51	組間	90.134	3	30.04	2.131	
	2	16.80	組內	16438.229	1166	14.09		
	3	17.40	總和	16528.363	1169			
	4	17.37						
經驗阻礙	1	13.56	組間	109.173	3	36.39	4.337*	2<4
	2	12.85	組內	9784.185	1166	8.39		
	3	13.35	總和	9893.358	1169			
	4	13.57						
工作阻礙	1	12.69	組間	78.21	3	26.07	2.880	
	2	12.06	組內	10554.48	1166	9.05		
	3	12.50	總和	10632.691	1169			
	4	12.66						
社會阻礙	1	7.03	組間	8.21	3	2.73	0.470	
	2	7.24	組內	6791.31	1166	5.82		
	3	7.31	總和	6799.52	1169			
	4	7.23						
家庭阻礙	1	12.32	組間	105.79	3	35.26	4.572*	2<4
	2	11.75	組內	8993.90	1166	7.71		

	3	12.29	總和	9099.697	1169		
	4	12.48					
量表整體 阻礙	1	87.86	組間	2511.99	3	837.33	
	2	84.52	組內	237644.40	1166	203.81	
	3	87.32	總和	240156.39	1169		4.108* 2<4
	4	87.91					
說明：1、16 學分以下；2、17-18 學；3、19-20 學分；4、21-23 學分							

* $p < .05$

由表 4-4-9 統計結果得知，修習不同學分數的大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙 ($F=4.108, p<.05$)、場地設施阻礙 ($F=1.852, p>.05$)、個體阻礙 ($F=2.131, p>.05$)、經驗阻礙 ($F=4.337, p<.05$)、工作阻礙 ($F=2.880, p>.05$)、社會阻礙 ($F=0.470, p>.05$)、家庭阻礙 ($F=4.572, p<.05$)。在阻礙因素各構面中，「經驗阻礙」、「家庭阻礙」、「整體阻礙」達顯著差異；其餘各四個阻礙構面未達顯著差異。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-9 結果得知量表整體阻礙達顯著差異，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙整體達顯著差異。整體構面中，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，修習學分數為 21-23 學分之大學生的阻礙程度高於 17-18 學分數之大學生。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-9 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、

服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（三）在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-9 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-9 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值達顯著差異。「經驗阻礙」構面中，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，修習學分數為 21-23 學分之大學生的阻礙程度高於 17-18 學分數之大學生。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-9 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「工作阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(六) 在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-9 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-9 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值達顯著差異。結果顯示「家庭阻礙」構面中，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時，修習學分數為 21-23 學分之大學生的阻礙程度高於 17-18 學分數之大學生。

研究結果顯示本學期修習學分數為 21-23 學分數之大學生，在「經驗阻礙」、「家庭阻礙」、「整體阻礙」構面中，阻礙程度高於修習學分數 17-18 學分數之大學生，其結果顯示為修習學分數為 21-23 學分數之大學生因修習課程太多以致於阻礙程度較高。

十、功課壓力

表 4-4-10 顯示不同的功課壓力對嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各構面之統計結果。

表 4-4-10 不同的功課壓力對大學生參與休閒運動阻礙因素之單因子變異數分

析摘要表

障礙構面	變項	平均數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	薛費法事後比較
場地設施障礙	1	24.07	組間	25.73	3	8.57	0.315	1>2
	2	24.40	組內	31745.98	1166	27.22		
	3	24.44	總和	31771.72	1169			
	4	23.90						
個體障礙	1	17.5	組間	89.70	3	29.90	2.121	
	2	17.00	組內	16438.65	1166	14.09		
	3	17.57	總和	16528.36	1169			
	4	17.65						
經驗障礙	1	13.40	組間	35.35	3	11.78	1.394	
	2	13.32	組內	9858.00	1166	8.45		
	3	13.38	總和	9893.35	1169			
	4	12.45						
工作障礙	1	13.09	組間	123.73	3	41.24	4.576*	
	2	12.23	組內	10508.95	1166	9.01		
	3	12.69	總和	10632.69	1169			
	4	12.02						
社會障礙	1	7.21	組間	5.72	3	1.90	0.327	
	2	7.27	組內	6793.80	1166	5.82		
	3	7.16	總和	6799.52	1169			
	4	6.95						
家庭障礙	1	12.21	組間	17.08	3	5.69	0.731	
	2	12.17	組內	9082.61	1166	7.79		
	3	12.36	總和	9099.69	1169			
	4	11.75						
量表整體	1	87.51	組間	566.93	3	188.97	0.920	
	2	86.40	組內	239589.46	1166	205.48		

阻礙	3	87.62	總和	240156.39	1169
	4	84.75			
說明：1、非常重；2、有點重；3、有點輕鬆；4、非常輕鬆					

* $p < .05$

由表 4-4-10 統計結果得知，不同功課壓力的大學生參與休閒運動阻礙量表各構面，經單因子變異數分析結果敘述如下：量表整體阻礙 ($F=0.920, p>.05$)、場地設施阻礙 ($F=0.315, p>.05$)、個體阻礙 ($F=2.121, p>.05$)、經驗阻礙 ($F=1.394, p>.05$)、工作阻礙 ($F=4.576, p<.05$)、社會阻礙 ($F=0.327, p>.05$)、家庭阻礙 ($F=0.731, p>.05$)。在阻礙因素各構面中，只有「工作阻礙」達顯著差異，其餘七個構面未達顯著差異。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-4-10 結果得知量表整體阻礙達顯著差異，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙整體統，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-10 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「場地設施阻礙」因素上影響

程度沒有差異。

（三）在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-10 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「個體阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（四）在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-10 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「經驗阻礙」因素上影響程度沒有差異。

（五）在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-10 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「工作阻礙」因素上，功課壓力非常重之大學生的阻礙程度高於功課壓力有點重之大學生。

（六）在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-10 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「社會阻礙」因素上影響程度沒有差異。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-4-10 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值未達顯著差異。顯示出嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動，在「家庭阻礙」因素上影響程度沒有差異。

研究結果顯示功課壓力非常重之大學生，在「工作阻礙」構面中，阻礙程度高於功課壓力有點重之大學生，其表示功課壓力非常重因素會造成休閒運動阻礙程度影響。

十一、小結

不同背景變項性別、年齡、就讀學院、就讀年級、雙親教育程度、雙親職業、每週是否打工、每月零用錢、本學期學習修分數及功課壓力等資料對嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各因素構面作差異比較，結果僅在每月零用錢數項目上對大學生參與休閒運動各阻礙因素構面沒有差異存在。結果如下：嘉南藥理科技大學女性大學生整體參與休閒運動阻礙顯著高於男性大學生；「21 歲」大學生參與休閒運動阻礙在家庭阻礙構面上顯著高於「19-20 歲」；社會學院的大

學生參與休閒運動時的阻礙影響程度高於藥理學院的大學生；大三的大學生參與休閒運動時的阻礙影響程度高於大一、大二、大四之大學生；父母親之教育程度和職業別皆是其越高之大學生參與休閒運動時的阻礙影響程度高於父母親之教育程度和職業別越低之大學生；每週打工與否項目中的「經驗阻礙」構面中顯示的結果為每週沒在打工之大學生阻礙高於每週有在打工之大學生；本學期修習學分數為 21-23 學分數之大學生阻礙程度高於修習學分數 17-18 學分數之大學生；功課壓力非常重之大學生，在「工作阻礙」構面中，阻礙程度高於功課壓力有點重之大學生。

第五節 不同休閒運動參與程度之大學生參與休閒運動阻礙因素之差異比較

本節旨在探討不同參與程度的嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動阻礙因素量表的各因素構面作差異比較。研究以 FOXY(1987)建議運動之參與程度公式來計算休閒運動的參與程度，亦即休閒運動參與程度=頻率 $\times$ (平均強度+持續時間)，頻率、平均強度、持續時間均以李克特(Likert)六點量尺表示。休閒運動參與程度計分方式，舉例說明如下：假設受試者甲同學每週從事休閒運動 2 次(2)、每次持續時間 31-60 分鐘(2)、運動強度勾選 3(3)，則甲同學休閒運動參與程度=2 $\times$ (3+2)，計算出來數值為 10 分，統計出所有同學休閒運動參與程度得分介於 2-72 分。研究作法為將所有受試者休閒運動參與程度依得分高低排序，前 30%為高分組(高參與程度組)，後 30%為低分組(低參與程度組)，中間 40

%為中分組（中參與程度組），區分成三組。因有效樣本受試者有 1170 人，所以高分組 30%為由高分至低分排序第 141 位，得分為 18 分；低分組 30%為第 327 位受試者，得分為 6 分。本研究以 Fox (1987) 建議運動之參與程度的公式來計算休閒運動的參與程度，得分介於 0-6 分界定為低參與組；得分介於 7-17 分界定為中參與組；得分超過 18 分以上者界定為高參與組。如表 4-5-1 結果顯示，本研究休閒運動低參與程度者有 370 人佔 31.6%；中參與程度者有 405 人佔 34.6%；高參與程度者有 395 人佔 33.8%。

表 4-5-1 顯示不同休閒運動參與程度大學生與休閒運動阻礙因素構面差異情形

表 4-5-1 嘉南藥理科技大學學生休閒運動參與程度統計表

參與程度	人數	百分比
1 低參與	370	31.6%
2 中參與	405	34.6%
3 高參與	395	33.8%
總和	1170	100.00%

表 4-5-2 不同休閒運動參與程度之大學生休閒運動阻礙因素之變異數分析摘要

表

阻礙構面	變項	平均數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	薛費法事後比較
場地設施 阻礙	1	23.82	組間	179.67	2	89.83	3.318 *	2>1
	2	24.78	組內	31592.06	1167	27.07		
	3	24.41	總和	31771.72	1169			
個體阻礙	1	16.50	組間	322.18	2	161.09	11.60 *	2>1
	2	17.39	組內	16206.18	1167	13.89		

	3	17.76	總和	16528.36	1169		
	1	13.28	組間	39.82	2	19.91	
經驗阻礙	2	13.55	組內	9853.53	1167	8.44	2.35
	3	13.11	總和	9893.36	1169		
	1	12.13	組間	61.23	2	30.62	
工作阻礙	2	12.58	組內	10571.46	1167	9.06	3.38 *
	3	12.65	總和	10632.69	1169		3 > 1
	1	7.29	組間	2.10	2	1.05	
社會阻礙	2	7.20	組內	6797.42	1167	5.83	0.18
	3	7.19	總和	6799.53	1169		
	1	12.14	組間	15.13	2	7.57	
家庭阻礙	2	12.37	組內	9084.57	1167	7.79	0.972
	3	12.12	總和	9099.70	1169		
	1	85.15	組間	1557.03	2	778.52	
量表整體	2	87.87	組內	238599.3	1167	204.46	
阻礙				7			3.808 *
	3	87.24	總和	240156.4	1169		2 > 1
				0			
說明： 1：低參與程度；2：中參與程度；3：高參與程度							

* $p < .05$

以單因子變異數分析來探討不同休閒運動參與程度與阻礙因素間的差異，結果如表 4-5-2 所示：量表整體阻礙 ($F=3.81$, $p < .05$)、場地設施阻礙 ($F=3.318$, $p < .05$)、個體阻礙 ($F=11.60$, $p < .05$)、經驗阻礙 ($F=2.35$, $p > .05$)、工作阻礙 ($F=3.38$, $p < .05$)、社會阻礙 ($F=0.18$, $p > .05$)、家庭阻礙 ($F=0.972$, $p > .05$)。在阻礙因素六個構面中，經驗阻礙、家庭阻礙、社會阻礙等三構面未達顯著差異；但在量表整體阻礙、場地設施阻礙、工作阻礙、個體阻礙等構面達顯著差異。

(一) 在量表整體休閒運動阻礙之差異情形

由表 4-5-2 結果得知量表整體阻礙達到顯著差異，中參與程度的大學生在參與休閒運動的阻礙整體顯著高於低參與程度之學校大學生。

(二) 在「場地設施阻礙」構面之差異情形

由表 4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「場地設施阻礙」構面中包含休閒運動之場地設施的充裕程度、活動項目、服務品質、時間限制、位置的方便性等，統計值達顯著差異。結果顯示，中參與程度的大學生在參與休閒運動的阻礙整體顯著高於低參與程度之學校大學生。

(三) 在「個體阻礙」構面之差異情形

由表 4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「個體阻礙」構面中，包含大學生個人休閒運動的興趣、動機、態度及運動技能的精熟度等，統計值達到顯著差異。結果顯示，高參與度、中參與度的大學生在參與休閒運動的阻礙整體顯著高於低參與程度之學校大學生。

(四) 在「經驗阻礙」構面之差異情形

由表 4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「經驗阻礙」構面中，包括運動傷害及參與休閒運動後的疲勞感覺等，統計值未達到顯著差異，不同休閒運動參與程度的嘉南藥理科技大學學生在

參與休閒運動阻礙因素「經驗阻礙」因素構面上影響情形差異不大。

(五) 在「工作阻礙」構面之差異情形

由表 4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「工作阻礙」構面中，包含工作環境、休閒運動的花費與日常壓力等，統計值達到顯著差異，高參與度的大學生在參與休閒運動阻礙程度高於低參與程度之學校大學生；

(六) 在「社會阻礙」構面之差異情形

由表 4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「社會阻礙」構面中，包括傳統風俗習慣、社會的流行趨勢、及宗教信仰等，統計值未達顯著差異。顯示對不同參與程度的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時的阻礙因素構面中「社會阻礙」因素構面影響程度沒有差異存在。

(七) 在「家庭阻礙」構面之差異情形

由表 4-5-2 所示，嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動時在「家庭阻礙」構面中，包含家人的態度、家庭結構及家人時間無法配合等，統計值未達到顯著差異，不同休閒運動參與程度的嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動阻礙因素「經驗阻礙」因素構面上影響情形差異不大。

研究結果發現場地設施阻礙、工作阻礙、個體阻礙三個因素構面，結果均為高參與度、中參與度大學生阻礙比低參與程度大學生為高，而量表整體也顯示同

樣結果，因此本研究發現大學生休閒運動參與程度高則參與休閒運動之阻礙情形較高。



第五章 結論與建議

本章將針對研究結果，經過討論分析後歸納成之結論及建議，提供日後主管教育機關、休閒運動規劃單位及相關研究作為參考，共分成兩節說明，第一節結論；第二節建議，分述如下：

第一節 結論

本研究主要目的在於：一、瞭解嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的現況。二、瞭解不同背景變項之嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙因素的差異情形。三、瞭解不同休閒運動參與程度的嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的阻礙因素的差異情形。本研究以嘉南藥理科技大學 97 學年度的大學生為研究對象，以編修的「嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動現況及阻礙因素調查」問卷作為研究工具，以普查方式，共發出 1376 份問卷，回收 1170 份，問卷回收率 85%，其中無效問卷 0 份，有效問卷 1170 份，問卷有效率 100%。以 SPSS 12.0 for Windows 統計套裝軟體處理所收集資料，以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析等統計方法進行資料分析與討論後，獲得下列結論：

一、關於嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動的現況，敘述如下：嘉南藥理科技大學學生最常參與的休閒運動項目為打羽球（13.87%），最常參與休閒運動的類型為球類活動性休閒運動（55.97%）；每週從事休閒運動的次數，以每週 1 次含以下的人最多（41.4%）；每週從事休閒運動的時間，以 31-60 分鐘最多（39%）；從事休閒運動的習慣，以偶而為之的人較多

(76.4%)；而利用的時間則以假日及非假日兩者皆是為最多(46.5%)；使用的時段以傍晚為主(33.4%)；參與休閒運動的同伴，以朋友最多(48.6%)；其次為獨自一人(22.0%)；參與休閒運動的地點以學校佔多數(34.6%)；從事休閒運動以不用繳費的(86.5%)為主；每月休閒運動的花費以無花費的(69.1%)最多。

二、嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各構面之影響程度由高至低依序為：社會阻礙 (M=4.06)、場地設施阻礙 (M=3.47)、個體阻礙 (M=3.44)、工作阻礙 (M=3.32)、家庭阻礙 (M=3.11)、經驗阻礙 (M=1.80)。因此嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙構面，以社會阻礙最高，而以經驗阻礙最低。整體阻礙 M 值達到 3.21。

三、嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動阻礙因素最高的前十題依序為：個人休閒運動的興趣、氣候狀況、休閒運動的同伴、休閒運動設施位置的方便性、個人休閒運動的動機、休閒運動場所提供的服務品質、自己的體能狀況、休閒運動場所提供的活動項目、運動場地使用者太多、太擁擠、個人休閒運動的態度。在全部 27 個題項中共有 22 題平均數高於 3，只有 4 個題項平均數低於 5，這說明了嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙情形屬於中等偏高程度。

四、不同背景變項性別、年齡、就讀學院、就讀年級、雙親教育程度、雙親職業、每週是否打工、每月零用錢、本學期學習修分數及功課壓力等資料對嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動阻礙各因素構面作差異比較，結果僅在每

月零用錢數項目上對大學生參與休閒運動各阻礙因素構面沒有差異存在。結果如下：嘉南藥理科技大學女性大學生整體參與休閒運動阻礙顯著高於男性大學生；「21 歲」大學生參與休閒運動阻礙在家庭阻礙構面上顯著高於「19-20 歲」；社會學院的大學生參與休閒運動時的阻礙影響程度高於藥理學院的大學生；大三的大學生參與休閒運動時的阻礙影響程度高於大一、大二、大四之大學生；父母親之教育程度和職業別皆是其越高之大學生參與休閒運動時的阻礙影響程度高於父母親之教育程度和職業別越低之大學生；每週打工與否項目中的「經驗阻礙」構面中顯示的結果為每週沒在打工之大學生阻礙高於每週有在打工之大學生；本學期修習學分數為 21-23 學分數之大學生阻礙程度高於修習學分數 17-18 學分數之大學生；功課壓力非常重之大學生，在「工作阻礙」構面中，阻礙程度高於功課壓力有點重之大學生。

五、不同參與程度的嘉南藥理科技大學學生在參與休閒運動阻礙因素量表的各因素構面作差異比較，結果發現高參與程度大學生整體阻礙顯著比低參與程度大學生為高，中參與程度大學生整體阻礙也顯著高於低參與程度大學生。結果顯示嘉南藥理科技大學學生休閒運動參與程度高則參與休閒運動的阻礙情形較高。

第二節 建議

本節乃根據本研究的目的，並依前一節歸納之結論，提出建議，擬分成二個部分，一為對推廣休閒運動相關單位建議，另一為對後續研究之建議，以作為參考。

一、推廣休閒運動相關單位

(一) 教育行政單位

1. 大學生身體健康議題：

從研究的文獻探討中可以發現，現今最為人所重視的健康議題已經和休閒運動如此地密不可分。換言之，休閒運動與健康生活已成為現代人生活的一部份。休閒運動推廣單位責無旁貸地，應體察國人在健康維護與身心協調上的強烈需求。從研究中對於大學生參與休閒運動的阻礙因素可以窺見，面對休閒運動場地設施的不足、個體、經驗、工作、社會、家庭阻礙等不利條件之影響，大學生在透過休閒運動對身體健康追求，僅能以自求多福來形容，希望教育行政單位多重視大學生身體健康議題。

2. 制訂法律保障

建議教育行政主管機關在行政規劃上，加強對大學生休閒運動與健康條件的重視，透過法令的訂定，可以明確地對大學生休閒運動的權力加以保障。例如：可在學校體育法中明訂學校每學期須辦

理大學生休閒運動的次數或形式，或由各縣市政府辦理全縣性的大學生休閒運動相關活動競賽，編列合理大學生休閒運動預算，逐年補充各級學校大學生休閒運動設施或器材添購。如此，透過法律的保障與機會的提供，提供大學生們最直接且實用的關懷。

3. 排除休閒運動阻礙

藉由休閒運動設施的擴建、增設與維護，提供良好的環境資源以降低場地設施阻礙造成之影響；透過多樣化的休閒運動項目選擇及參與的便利性，方便取得技術與能力培養的指導需求，提升休閒運動參與的普及率，以排除經驗阻礙的不利條件；提昇個人參與的動機，並擴及不同層面的國人參與的普遍性，使個人阻礙及社會阻礙的影響減低；辦理及發展適合全家參與的親子休閒運動以降低家庭阻礙；減少工作時數及工作量，以降低因工作壓力造成的工作阻礙。

（二）學校本身

1. 學校行政領導層級除了對教育改革課程與教材的用心，對於大學生個人健康與休閒等生活品質的關心亦不容輕忽。尤其教學成效的提昇有賴於健康的身心與良好的體能，因此大學生的休閒運動規劃的好壞，攸關了教學工作團隊的活力以及教學品質的提昇與維繫。主動提供適當的休閒運動規劃，設施器材的充實，技能指導的協助，除了增進健康，並可有效提供教學研究互動的學習機會，更可增進

大學生彼此間融洽的團隊合作氣氛。

2. 研究發現，有 41.4%的大學生每週參與休閒運動次數在一次含以下，此與行政院衛生署（1996）對國人從事休閒運動之建議，每週至少三次，還有一些段差距，因此建議學校能利用時間開設休閒運動課程，宣導休閒運動教育，讓大學生切確體認休閒運動的重要性及立即性，使大學生增加休閒運動時間與頻率。例如：辦理休閒運動講座、研習，規劃固定的休閒運動時間、組織大學生休閒運動社團、辦理各項休閒運動聯誼活動，充實休閒運動設施器材、開放校內各項運動場地等。

（三）大學生個人

1. 場地設施是大學生從事休閒運動時的主要影響因素，因此研究者建議大學生應放開心胸，接納現有的休閒運動場地設施，培養個人休閒運動興趣，在順序上可以先依據大學生個人原本有興趣從事之休閒運動項目，逐漸增加休閒參與的範圍、參與的頻率，以養成終身運動的好習慣，配合休閒運動場地設施興建，雙管齊下，才是雙贏之道。
2. 研究發現多數學生選擇學校為參與休閒運動的地點，建議大學生能更加善用學校的運動場地、器材、設施各項有利條件來從事休閒運動，另外建議大學生要建立消費者付費的觀念，才不致讓自身的想法成為從事休閒運動的阻礙；研究也發現不同背景在教育程度、婚

姻狀況極有無子女，大學生在從事休閒運動時常受到阻礙因素構面
中社會阻礙之影響。

二、對後續研究之建議

(一) 本研究依研究目的僅探討大學生休閒運動現況、參與程度及阻礙因素，

尚缺休閒運動參與動機及滿意度、休閒運動效益及身體覺知等部分，未來研究者若能以探討，對大學生參與休閒運動之研究將更臻完善。本研究限於個人經費及時間上的限制，僅以嘉南藥理科技大學學生為主要研究對象，對於未來研究之建議，為能擴大研究推論的有效範圍，建議研究者在對象的選定上，可以考量作縱向的延伸擴展以比較國小、國中、高中、大專校院等大學生群；再者，橫向面的研究設計，擴大受試者的範圍至全國大專院校，甚至國外地區大學生的休閒運動概況等，使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

(二) 本研究以問卷調查法為主，文獻分析為輔。由於量化研究本身的限制，

無法很精確而深入地描述受試者在參與休閒運動阻礙因素影響的程度，為求研究之完整，建議未來研究者在研究方法上可使用質的研究，加入觀察法或訪談法，藉此了解到更多實際想法，達到更精、更善、更美的境界，對將來推廣休閒運動有所幫助。透過觀察與深度訪談，以便深入瞭解高中職大學生在休閒運動參與的實況與影響休閒運動參與的阻礙因素。

(三) 本研究個人背景變項共分十項，未來的研究可以再加以擴充，如大學生

的居住地區、有無參加運動社團或運動代表隊、收入等，讓研究的面更廣，更精細的掌握大學生參與休閒運動的影響因素。



參考文獻

中文部份

教育部體育司（1999）。「**台灣地區大專院校學生體適能常模研究**」。台北市：

教育部體育司。

行政院體育委員會、中華民國體育學會（2000）。「**休閒活動專書**」。中華民國

體育學會。台北。

張少熙（1994）。**青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究**。未出版

碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。

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**。未出版博士

論文，國立臺灣師範大學，台北市。

張翠珠（2001）。**高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究**。

屏東師範學院國民教育研究所。

盧俊宏（1997）。「從事體適能運動所帶來的106種利益」。台灣省學校體育，

47，17-23。

許義雄（1985）。「**體育學原理**」。臺北：文景書局。

許志賢（2002）。**台閩地區高級中等學校校長參與休閒活動之研究**。未出版碩士

論文，國立台灣體育學院，台中市。

文崇一（1990）。**「臺灣居民的休閒生活」**。臺北：東大圖書。

廖志猛（1994）。**休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究**。未出版之國立體育學院研究所碩士論文。桃園。

沈易利（1995）。**臺中地區勞工休閒運動需求研究**。未出版之國立體育學院研究所碩士論文。

謝政諭（1989）。**休閒活動的理論與實際**。台北：幼獅文化。

利志明（2000）。談休閒活動的定義，功能及積極涵義。**國立台灣體育學院休閒運動學系系刊**，3，55-62。

沈易利（1995）。**台中地區勞工休閒運動需求研究**。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

沈永健（2006）。**軍職人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究**。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，台北市。

黃金柱、林志成（1999）。**我國青少年休閒活動現況、需求暨發展對策之研究（初稿）**。台北：行政院體育委員會。

黃元田（2002）。**嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究**。私立致遠管理學院教育研究所碩士論文。

楊木仁（2002）。中老年人健康管理與休閒運動。**國立體育學院論叢**，13（1），181-194。

洪昭坤（2002）。**南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究**。

未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

謝淑芬（2001）：已婚職業婦女與全職家庭主婦對休閒活動參與阻礙與阻礙協商

策略差異之研究。**戶外遊憩研究**，14卷2期，63-84。

高俊雄（1999）。**台灣地區居民休閒參與之研究-自由時間的觀點**。台北：桂魯。

陳南琦（2000）。青少年休閒阻礙因素之探討。**台灣體育**，106，29-32。

陳皆榮（1996）。「動機與休閒活動之相關性研究」。**台北技術學院學報**，29 卷1期，203-219。

陳克宗（1998）。「大學體育課程的休閒性」。**國民體育季刊**，27(3)，24-25，38-42。

陳麗華（1991）。**臺北大學女生休閒態度參與和狀況之研究**。未出版之國立體育學院研究所碩士論文。桃園。

林晉宇（2003）。**偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與之研究**。私立朝陽科技大學休閒事業管理所碩士論文。

胡信吉（2003）。**花蓮地區青少年休閒現況與休閒阻礙因素之研究**。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北。

英文部份

- Beard, J , G., & Ragheb, M. G. (1983) . *Measuring leisure motivation. Journal of Leisure Research*, 15 (3) , pp219-228.
- Crawford, D.W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Science*, 13(4), 309-320
- Crawford, D. W. & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, pp119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G.. (1991). A hierarchical of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, pp309-320.
- Chubb, M. and Chubb, H. (1981). **One-third of our time?** New York, NY: John Wiley & Sons.
- Ellis, G. D., & Rademacher, C. (1986). Development of a typology of common adolescent free time activities: a validation and extension of Kleiber, Larson, and Csikszentmihalyi. *Journal of Leisure Research*, 19(4), pp 284-292.
- Hsieh, C. M. (1998). Leisure attitudes, motivation participation, and

satisfaction : Test of a model of leisure behavior. Unpublished
doctoral dissertation, Indiana University, Bloomington, IN.

Integration in personality. **Nebraska symposium on motivation,**
38, 237-288.

Iso-Ahola, S. E. (1980). **The social psychology of leisure and recreation.**
Dubuque, IA : Wm. C. Brown.

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**, 1-17.

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and Boredom. ***Journal of
social and clinical psychology***, **5(3)**, 356-364.

Jackson, E. L. (2000). Will research on leisure constraints still be
relevant in the twenty-first century. ***Journal of Leisure
Research***, **32(1)**, 62-69

Jackson, E. L. & Searle, M. S. (1985). Recreation nonparticipation and
barriers to participation: concepts and models. **Leisure and Society**,
8, pp693 -707.

Kathleen A. Cordes、Hilmi M. Ibrahim、〈2001〉。 **Applications in Recreation
& Leisure for Today and The Future**。李晶譯。

Keller, J. (1983) . **Motivation design of instruction**. INC. M Reigeluth

(Ed.) , Instructional design theories and models, AS overview of their current status, p383-384.

Kotler, (1991) . **Marketing management : Analysis, planning, and control**

(7th ed .) . Englewood cliffs , NJ : Prentice-Hall.

Mull, R. F., Bayless, K. G., & Ross, C. M. (1987). Recreational sports programming. **Journal of Leisure Research**, **21**, pp53-61.

Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. New York : Harper and

Row. Iso-Ahola, S. E . (1989) . **Motivation for leisure**. In E.L.

Jackson & T. L Burton (Eds.) , Understanding leisure and

recreation : Maping the past, charting thefuture. State College,

PA : Venture Publishing Inc.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure

participation and leisure satisfaction to life satisfaction of

older persons. **Journal of Leisure Reasearch**, **14(4)**, 295-306.

Raymore, L., Godbey, G. C., Crawford, D. w., & Voneye. A. (1993). Nature

and process of leisure constrains: An empirical test. **Leisure**

Science, **15(2)**, 99-113.

Shogan, D. (2002). Characterizing constrains of leisure: A critique of

leisure constraints: Comparative analyses and understandings.

Journal of Leisure Research, 29(4), 430–453.



附錄

附錄一：研究工具授權使用同意書

同意書

茲同意 國立台東大學休閒學系研究生劉佳樂先生
於其碩士論文中，使用本人所編制休閒阻礙之問卷

同意人

陳高商

服務單位

台東高商

附錄二：調查問卷

嘉南藥理科技大學學生參與休閒運動現況及休閒阻礙因素調查問卷

親愛的同學，您好：

首先非常感謝您的協助，使本研究得以順利進行。這是一份有關休閒運動方面的學術性問卷，主要目的是想瞭解本校學生參與休閒運動的現況及阻礙因素。請您依照個人的實際情形勾選各題的選項，無需具名更無所謂對錯；您所填的資料，不作個別探討，僅作綜合性的分析；您的意見對本研究非常重要，敬請詳實填答。再次感謝您的配合。

敬祝！

學習愉快

嘉南藥理科技大學運動管理系

講師 劉佳樂

指導教授 王明泉

中華民國 98 年 01 月 07 日

第一部份：個人基本資料

說明：本部份是關於您個人的基本資料，所得資料僅供統計分析之用，絕不對外公開，請放心填答。請在答案前的「☐」內打「☒」，或在____上填寫正確資料。

一、性別：

☐ (1) 男 ☐ (2) 女

二、年齡：____歲（足歲）

三、就讀學系：_____

四、就讀年級：

☐ (1) 大一 ☐ (2) 大二 ☐ (3) 大三 ☐ (4) 大四

五、雙親教育程度

父 母

☐ ☐ (1) 碩士、博士學位

- ☐ ☐ (2) 大學、專科畢業
- ☐ ☐ (3) 高中(職)畢業、大專肄業
- ☐ ☐ (4) 國中畢業
- ☐ ☐ (5) 不識字、國小畢業

六、雙親職業

父 母

- ☐ ☐ (1) 高級專業人員或高級行政人員(如大專院校教師、醫師、國會議員、董事長、將官)
- ☐ ☐ (2) 專業人員或中級行政人員(如中小學教師、會計師、律師、工程師、薦任級公務員、市議員、校級軍官、作家、記者)
- ☐ ☐ (3) 半專業人員或一般公務人員(如技術員、委任級公務員、縣市鄉鎮民代、警察、船員、演員)
- ☐ ☐ (4) 技術性工人(如技工、小店主、推銷員、司機、美容師、郵差自耕農)
- ☐ ☐ (5) 無技術性或非技術性工人(如工人、小販、漁夫、佃農、雜工無業)

七、每週是否有打工？

- ☐ (1) 是 ☐ (2) 否

八、家庭每月給與零用錢_____元

九、本學期修習學分數_____學分

十、功課壓力

- ☐ (1) 非常重 ☐ (2) 有點重 ☐ (3) 有點輕鬆 ☐ (4) 非常輕鬆

第二部份：參與休閒活動現況

「休閒運動」是指個人在閒暇時，依自我意願或興趣，選擇參與有益身體健康、平衡心理發展的**體能性活動或娛樂性的運動**。

以下是關於您參與休閒運動的現況。請在答案前的「☐」內打「☒」、填寫數字，或在____上填寫適當資料。

一、您最常參與的休閒運動項目：分成五類 57 項休閒運動項目，選擇您最常參與的休閒運動項目（最多四項）的**編號**填入____中，(1)代表最常的項目(2)代表次常的項目依此類推。若參與的休閒運動未列其中，請您直接將項目填寫在____上。

依序為 (1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____

(一) 球類活動性休閒運動：

(1) 籃球 (2) 排球 (3) 桌球 (4) 羽球 (5) 軟網 (6) 硬網 (7) 足球
(8) 棒球 (9) 慢速壘球 (10) 高爾夫 (11) 保齡球 (12) 撞球 (13) 木球 (14) 槌球

(二) 舞蹈律動性休閒運動：

(15) 有氧舞蹈 (16) 土風舞 (17) 韻律舞蹈 (18) 國際標準舞 (19) 瑜伽
(20) 體操 (21) 元極舞 (22) 呼拉圈

(三) 健身防衛性休閒運動：

(23) 擒拿 (24) 跆拳道 (25) 國術 (26) 太極拳 (27) 外丹功 (28)
氣功 (29) 坐禪 (30) 重量訓練

(四) 戶外遊憩性休閒運動：

(31) 慢跑 (32) 健行 (33) 散步 (34) 騎自行車 (35) 跳繩 (36) 放風箏
(37) 飛盤 (38) 登山 (39) 游泳 (40) 遛狗

(五) 挑戰冒險性休閒運動：

(41) 釣魚 (42) 直排輪 (43) 滑板 (44) 滑草 (45) 越野車 (46) 車
(47) 溯溪 (48) 攀岩 (49) 高空彈跳 (50) 拖曳傘 (51) 飛行傘 (52)
浮潛 (53) 潛水 (54) 泛舟 (55) 衝浪 (56) 鐵人三項 (57) 重型機車

二、您每週從事休閒運動的次數大約是：(勾選)

☐ (1) 一次 (含以下) ☐ (2) 二次 ☐ (3) 三次
☐ (4) 四次 ☐ (5) 五次 ☐ (6) 六次 (含以上)

三、您平均每次參與休閒運動的持續時間大約是：(勾選)

☐ (1) 30 分鐘以內 ☐ (2) 31-60 分鐘 ☐ (3) 61-90 分鐘
☐ (4) 91-120 分鐘 ☐ (5) 121-150 分鐘 ☐ (6) 151 分鐘以上

四、您從事休閒運動通常達到的強度：(勾選)

非常輕鬆----->非常累
☐ (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6)

五、您從事休閒運動的習慣：(勾選)

☐ (1) 有規律性 (有固定從事的時間，每週一次或以上)

☐ (2) 偶而為之 (不固定)

☐ (3) 其他：_____ (請說明)

六、您參與休閒活動所利用的時間：(勾選)

☐ (1) 假日 (週休二日及國定假日)

☐ (2) 非假日 (週一至週五)

☐ (3) 兩者皆是

七、您通常在什麼時段從事休閒運動？(請依程度填數字)

(最多可複選三項，) 依程度最常於☐內填 1，☐內填 2 次之，☐內填 3 再次之)

☐ (1) 清晨 (7 點之前) ☐ (2) 上午 (0700-1200) ☐ (3) 中午 (1200-1330)

☐ (4) 下午 (1330-1630) ☐ (5) 傍晚 (1630-1900) ☐ (6) 夜間 (1900 之後)

八、您參與休閒活動時最主要的同伴是？(請依程度填數字)

(最多可複選三項，) 依程度最常於☐內填 1，☐內填 2 次之，☐內填 3 再次之)

☐ (1) 獨自一人 ☐ (2) 家人 ☐ (3) 朋友 ☐ (4) 同事
☐ (5) 學生 ☐ (6) 運動社團成員 ☐ (7) 其他：_____ (請說明)

九、您從事休閒運動的地點主要在何處？(請依程度填數字)

(最多可複選三項，) 依程度最常於☐內填 1，☐內填 2 次之，☐內填 3 再次之)

☐ (1) 家中 ☐ (2) 自家四周 ☐ (3) 公園 ☐ (4) 學校
☐ (5) 運動場館 ☐ (6) 健身俱樂部 ☐ (7) 郊外 ☐ (8) 其他_____
____ (請說明)

十、您從事的休閒運動是否繳費 (如會員費、場地費、清潔費等)：(勾選)

☐ (1) 是 ☐ (2) 否

十一、您每月上述的休閒運動花費 (含器具、材料等)：(勾選)

☐ (1) 無 ☐ (2) 1-500 元 ☐ (3) 501-1000 元
☐ (4) 1001-2000 元 ☐ (5) 2001-3000 元 ☐ (6) 3001-4000 元
☐ (7) 4001-5000 元 ☐ (8) 5001-6000 元 ☐ (9) 6001-7000 元
☐ (10) 7001-8000 元 ☐ (11) 8001-9000 元 ☐ (12) 9001-10000 元
☐ (13) 10001-15000 元 ☐ (14) 15001-20000 元 ☐ (15) 20001 元以上

第三部份：參與休閒運動阻礙因素

以下這些題目是為了瞭解何種原因會影響您、讓您減少、甚至無法參與休閒運動。請您仔細閱讀後、依照實際的情形從1.「很不符合」2.「不太符合」3.「有時符合」4.「還算符合」5.「非常符合」勾選適合的數字。

很不符合	不太符合	有時符合	還算符合	非常符合
1	2	3	4	5

※我會因為下列因素影響我參與休閒運動的意願

- | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 01. 日常生活的壓力 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 02. 休閒運動的花費 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 03. 個人工作環境 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 04. 過去的休閒運動經驗 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 05. 個人對休閒運動的瞭解程度 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| +++++ | | | | | |
| 06. 個人休閒運動的興趣 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 07. 個人休閒運動的動機 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 08. 個人休閒運動的態度 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 09. 個人休閒運動技能的精熟度 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 10. 家庭的人口結構 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| +++++ | | | | | |
| 11. 社會流行趨勢 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 12. 傳統風俗習慣 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 13. 宗教信仰 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 14. 休閒運動的種類或項目 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 15. 休閒運動設施周遭的環境 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| +++++ | | | | | |
| 16. 休閒運動設施的品質 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 17. 休閒運動設施位置的方便性 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 18. 休閒運動設施的充裕程度 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 19. 休閒運動場所提供的活動項目 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |
| 20. 休閒運動場所提供的服務品質 | 1 ☐ | 2 ☐ | 3 ☐ | 4 ☐ | 5 ☐ |

很 不 符 合	不 太 符 合	有 時 符 合	還 算 符 合	非 常 符 合
1	2	3	4	5

※我會因為下列因素影響我參與休閒運動的意願

21. 家人的態度 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
22. 自己的體能狀況 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
23. 休閒運動的同伴 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
24. 休閒運動的資訊 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
25. 休閒運動設施、場地的使用有時間限制 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
- +++++
26. 害怕運動傷害 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
27. 氣候狀況 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
28. 與家人的閒暇時間無法配合 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
- +++++
29. 參與休閒運動後感到疲勞 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐
30. 運動場地使用者太多、太擁擠 1☐ 2☐ 3☐ 4☐ 5☐

【問卷到此結束，感謝您耐心的填答】

請您再檢視是否有漏答，最後再次感謝您的協助。