

國立臺東大學
健康促進與休閒管理碩士班論文

指導教授：周財勝 博士

臺東縣高年級學童休閒參與
及其阻礙因素之調查

研究生：陳柏樑

中華民國九十八年六月

臺東市

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 陳柏樑 君所提之論文

台東縣高年級學童休閒參與及其阻礙因素之調查

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：江憲祥
(學位考試委員會主席)

洪煌佳

周財勝
(指導教授)

論文學位考試日期：98年6月28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：臺東縣國小高年級學童休閒參與及其阻礙因素之調查

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
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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：周財勝 (親筆簽名)

研究生簽名：陳柏樑 (親筆正楷)

學 號：3696019 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 7 月 8 日

1. 本授權書 (得自 <http://www.lib.nttu.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

終於到了可以道感謝的時候了，心中要感謝的人非常多。在這二年研究所學習的過程中，讓我在人生的學習的道路上有很大的成長，因為有同窗好友的協助、學校長官以及同仁的鼓勵、最重要的是在研究所師長的諄諄教誨及指導下，總算不負眾望，如期地達成預定的目標。

首先，要感謝的莫過於恩師周財勝教授了。這二年承蒙周教授的悉心鼓勵與指導，使個人在研究學習上如沐春風，不僅釐清了曾經模糊的概念，更教導個人論文寫作技巧與研究方法，除此之外，更在時常激勵個人養成論文研究的嚴謹態度，使個人人生歷練與研究學習上獲益匪淺。

其次，感謝在論文口試階段不吝指正與建議的口試委員：洪煌佳教授及邱憲群教授。承蒙各位師長在對於論文內容與課業的提醒與指導，才有今日盡趨完善的論文成果。

再者，感謝於研究期間撥冗協助本研究能夠順利進行的臺東大學心動系林大豐教授、劉美珠教授、陳瓊華老師、李富美老師以及王明泉教授等，沒有您的不吝指正與鼎力的協助，就沒有今天的成果，非常衷心地感謝您們。還要感謝心動系的王德潔小姐在所上的協助與愛護；此外，亦要謝謝我的同窗好友們，炳宏、保生、良苑、苑菁、志杰、美佐以及絢媛等長期的合作、鼓勵與幫忙。

最後，感謝家人在此研究期間給我的包容與精神鼓勵，讓我在毫無後顧之憂下順利完成論文的研與編撰；此外，再次感謝這些在我周遭曾經幫助過我的師長與臺東各國小教育先進們，謝謝您們的愛護，再多的千言萬語也無法道盡我心中的感謝，謝謝您們！！

陳柏樑 謹致

二〇〇九年六月

臺東縣高年級學童休閒參與 及其阻礙因素之調查

摘 要

本研究主要目的在了解臺東縣國小高年級學童之休閒參與情形以及休閒阻礙的現況、不同背景變項在休閒阻礙上之差異情形和相關性。本研究以分層抽樣法進行問卷調查，發出620份問卷，共回收616份，得到有效樣本數600份。經描述性統計、t檢定、單因子變異數分析等統計分析後發現：

(一) 國小高年級學童在「娛樂型」、「運動型」活動的參與頻率較高，而「知識文化型」活動的參與頻率最低；就活動項目而言，國小學童參與頻率最高的前三項活動依序為：看電視、玩電腦上網、騎腳踏車。(二) 國小高年級學童在「外在資源」構面的阻礙最高，其次為「設施與環境」構面阻礙；而在「勝任感」構面的阻礙最低。不同背景變項(年級、居住地區、家庭社經地位)的國小高年級學童，在休閒阻礙上有顯著差異。

關鍵字：休閒參與、休閒阻礙

ABSTRACT

The main purpose of this research is to understand current situations of leisure participation and leisure constraints of elementary school seniors in Taitung County, and the difference and relations caused by background variables. Stratified random sampling method was utilized for the surveying process in this research. 620 questionnaires were sent out, 616 returned, and 600 were valid. Employing analysis process, such as descriptive analysis, T-test and one-way ANOVA, the result was concluded as follow:

1. Elementary school seniors tend to participate in entertaining and sport types of activities most frequently, and they attend knowledge and cultural activities least frequently. In the activity category that elementary school seniors participate most frequently, the top 3, in order, are watching TV, surfing on the Internet, and bicycle riding.
2. The highest leisure constraint source is “external resources,” and “equipments and environment” is the second highest; on the other hand, the lowest leisure constraint source is “perceived competence”. Due to the different background variables, such as years, residence location and financial status, significantly difference in leisure constraints occur among elementary school seniors.

Keyword : leisure participation 、 leisure constraints

目 錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
ABSTRACT.....	III
目 錄.....	IV
表 次.....	VI
圖 次.....	VIII
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	6
第四節 研究假設.....	7
第五節 研究範圍與限制.....	8
第六節 名詞釋義.....	9
第貳章 文獻探討.....	10
第一節 休閒活動之類型及相關研究.....	10
第二節 休閒阻礙因素之意義及類型.....	15
第三節 休閒參與相關研究之探討.....	18
第四節 休閒阻礙相關研究之探討.....	32
第五節 青少年休閒活動相關研究探討.....	46
第參章 研究方法.....	50
第一節 研究流程.....	51
第二節 研究樣本.....	53

第三節	研究工具及變項定義	55
第四節	研究實施程序	58
第五節	資料處理	59
第肆章	結果與討論	60
第一節	基本資料分析	60
第二節	學童休閒活動參與現況	61
第三節	各背景變項與休閒阻礙之差異性分析	72
第伍章	結論與建議	83
第一節	結論	83
第二節	建議	85
參考文獻	87
一、中文書目	87
二、英文書目	95
附錄	99
附錄一	休閒活動參與及阻礙因素問卷	99
附錄二	「休閒活動參與類型」使用同意書	104
附錄三	「休閒阻礙因素量表」使用同意書	105

表 次

表 2-1 主觀分類法進行分類摘要表.....	11
表 2-2 因素分類法進行分類摘要表.....	12
表 2-3 休閒活動分類摘要表.....	14
表 2-4 國內學生休閒參與活動項目.....	20
表 2-5 國內學生休閒參與之活動類型.....	21
表 2-6 性別對休閒參與之影響.....	26
表 2-7 休閒阻礙的定義.....	33
表 2-8 國外研究休閒阻礙因素.....	35
表 2-9 國內青少年休閒阻礙之因素.....	38
表 2-10 休閒阻礙之性別研究.....	42
表 2-11 休閒阻礙之家庭社經地位研究.....	45
表 3-1 研究對象台東縣高年級學童人數分配表.....	53
表 3-2 研究對象各地區高年級學童人數分配表.....	54
表 3-3 家庭社經地位等級表.....	56
表 4-1 國小高年級學童背景變項現況表.....	61
表 4-2 各活動類型參與頻率次數百分比摘要表.....	62
表 4-3 各活動類型參與加權指數摘要表.....	63
表 4-4 每週從事休閒活動現況摘要表.....	63
表 4-5 休閒活動參與持續時間限況摘要表.....	64
表 4-6 從事休閒活動習慣現況摘要表.....	65
表 4-7 參與休閒活動利用之時間現況摘要表.....	65

表 4-8 參與休閒時段現況摘要表	66
表 4-9 參與休閒之同伴現況摘要表	67
表 4-10 參與休閒主要場所現況摘要表	67
表 4-11 從事休閒活動是否花費金錢現況摘要表	68
表 4-12 參與休閒活動費用現況摘要表	68
表 4-13 休閒阻礙因素各構面得分摘要表	73
表 4-14 性別與休閒阻礙因素的獨立樣本 t 考驗摘要表	74
表 4-15 年級與休閒阻礙因素的獨立樣本 t 考驗摘要表	75
表 4-16 居住地區與休閒阻礙因素的單因子變異數分析 結果摘要表	77
表 4-17 家庭社經地位與休閒阻礙因素的單因子變異數 分析結果摘要表	78

圖 次

圖一	研究流程圖.....	51
圖二	研究架構圖.....	52



第壹章 緒 論

本章共分為六節，第一節 研究背景與動機；第二節 研究目的；第三節 研究問題；第四節 研究假設；第五節 研究範圍與限制；第六節 名詞釋義，茲分述於後。

第一節 研究背景與動機

臺東為一無煙囪產業的縣市，青少年的休閒活動原本單純，但由於社會型態的快速變遷，經濟結構的明顯改變，國民所得大幅度提高，加上個人可以自由支配運用的時間增加，使得國人在休閒活動參與日益頻繁，對休閒活動設施的需求更是殷切，本縣在時代潮流的趨勢影響之下亦然，而青少年的前期—國小高年級，其休閒活動亦隨著成年、青年以及青少年參與的類型而有所跟進及改變。

自從民國89年實施隔週休二日到90年全面週休二日後，原本一年約有近90天的假日，增加至110多天的假日，顯示國人非工作的時間變多了，當然了，學生的假期也隨之增加；此外，隨著廣電媒體開放以及網際網路興起，使得休閒娛樂型態亦轉趨多樣化。雖然空暇時間增多，休閒活動的選擇性更廣，但國人尤其是青少年們對生活方式的規劃與休閒的應用卻出現一些現象，值得我們注意：

首先，多數人消磨閒暇的方式已被休閒產業所決定，不僅忽略休閒的多項功能，亦無法享受到休閒的真正樂趣，而失去了休閒的真正意義(林東泰，1992)。放眼現今社會中，

各式各樣的商業化休閒娛樂充斥市場、聲色犬馬等物慾生活四處氾濫，充分顯示出「暴發戶式」的休閒文化特徵，透露出一般民眾所追求的休閒娛樂多為感官刺激的滿足或情慾放縱的享受，而非精緻文化的涵養(連婷治，1998)，連帶青少年也被影響，著實讓我們感到憂慮！。

再者是在商業化、速食化、享樂化、庸俗化的休閒文化影響下，電玩、網咖、KTV、PUB、舞廳、飆車、觀看黃色書刊影帶、深夜遊蕩，成為很多青少年追逐的休閒新寵，一般學生不但面臨了缺乏正確的休閒觀念及不知如何安排、規劃空閒時間的休閒困境(謝靜敏，1995)，也形成了「消費性」、「官能性」、「逸樂性」的青少年休閒特徵(謝義鄉，1996)，導致青少年因「休閒脫軌」而衍生出的社會問題日益惡化。

最後則是國人對休閒活動的選擇仍傾向「隨意的休閒」，不夠嚴肅的看待自己的休閒生活(余嬪，1997)。根據國內相關研究報告(文崇一，1990；行政院主計處，1992、1994；林東泰，1993；陳彰儀，1989)指出，一般民眾最常從事的休閒活動多為看電視、閱讀報章雜誌及旅遊；最普遍的是KTV、MTV、聊天和散步。而青輔會(1997)所做的調查中也發現，青少年的休閒活動雖已走向多元化和多樣性，但活動內容仍以傳統、靜態甚至於無創見性的休閒活動為主，青少年仍以睡覺或看電視等方式渡過長假期。

上述種種不僅透露出國人對休閒的定義不了解，不知何謂休閒、不懂得休閒及缺乏正確的休閒觀念，同時也顯示出目前青少年欠缺正確的休閒認知與態度，在閒暇時段處理不當而虛擲光陰，甚至誤入歧途。由於在青少年時期中，青少

年們在巨大的生理、心理、與社會行為轉變的過程中，往往造成情緒不安與行為不當，因此，休閒活動對青少年的成長更具有積極而重要的意義：青少年一方面藉由休閒活動滿足自己的心理需求；一方面藉由休閒活動達到自我認識、自我發展的目的。嚴祖弘(2001)認為，對青少年而言，規律的參與休閒活動可以幫助自我概念的發展、增強自我尊重、培養遵守紀律的態度、增進社交能力等利益，而林東泰(1997)則認為，對青少年來說，生活中有許多無形的壓力，包括學業、工作、前途與家人的關係等，有些壓力是自己或別人都無法察覺的，但他們卻可以藉由合宜而適量的休閒活動來加以紓解，得到放鬆。

國小高年級學童正值青少年之最初階段，對於養成積極的休閒態度和行為是一個重要的基礎階段，往往影響其日後的休閒生活偏好，而如何讓學童從小建立起正確的休閒觀念、行為與態度，提昇生活休閒品質，是當前刻不容緩的重要課題。

研究者居住臺東已逾十年，對於這片土地上之人、事、物均有一分濃厚的情感，而本身亦服務於教育界，因此對於正值人格發展和生活適應之關鍵期的小學高年級的學童休閒活動而言，更是多了一份關心與期望。

有鑑於個人兒童時期的休閒經驗是影響其未來休閒態度與休閒行為發展的重要關鍵，對於目前國小學生的休閒內涵及其在休閒參與過程中所遭受的阻礙因子，實有進一步了解的需要。此為本研究動機之一。

九年一貫課程的新制被視為實施休閒教育的契機(顏桂

妙，1998)，希望藉由此研究來了解當前國小學童之休閒行為的實質概況，使學校、教育及政府相關單位能在規劃休閒教育課程、休閒行為輔導時有所參考依據，並且設計出更符合學童的需要休閒教育內涵，充分發揮休閒教育之功效，並在有限資源內降低學童休閒活動參與阻礙之相關因素，讓本縣之學童均能真正達到休閒的最終目的！



第二節 研究目的

本研究為了解臺東縣高年級學童休閒活動參與現況及其阻礙之因素，研究目的茲如下：

- 一、了解高年級學童休閒活動參與之現況。
- 二、比較不同性別之高年級學童休閒阻礙因素之差異。
- 三、比較五、六年級學童休閒阻礙因素之差異。
- 四、比較不同居住地區之高年級學童休閒參與阻礙因素之差異。
- 五、比較不同社經地位之高年級學童休閒參與阻礙因素之差異。

第三節 研究問題

本研究目的之內容包含：了解臺東縣不同性別、年級、居住地區及家庭社經地位是否會阻礙其休閒活動參與之情形，本節提出相對五個問題，做為研究及了解的目標，分別為：

- 一、高年級學童休閒活動參與之現況為何？
- 二、不同性別之高年級學童其休閒阻礙是否有顯著差異？
- 三、不同年級學童其休閒阻礙是否有顯著差異？
- 四、不同居住地區之高年級學童其休閒阻礙是否有顯著差異？
- 五、不同社經地位之高年級學童其休閒阻礙是否有顯著差異？

第四節 研究假設

基於上述研究問題，本研究提出以下研究假設：

- 一、不同性別的國小高年級學童在休閒阻礙因素上有顯著差異。
- 二、不同年級的國小高年級學童在休閒阻礙因素上有顯著差異。
- 三、不同居住地區的國小高年級學童在休閒阻礙因素上有顯著異。
- 四、不同家庭社經地位的國小高年級學童在休閒阻礙因素上有顯著差異。

第五節 研究範圍與限制

一、 研究範圍：

- (一) 本研究之範圍以臺東縣之公立國小高年級學童為主，母群體亦包含所有分校。
- (二) 依臺東縣特殊地理環境，將臺東縣公立小學分為四區做為母群體，分別為大武地區、臺東地區、關山地區及成功地區

二、 研究限制：

- (一)、本研究僅以臺東縣、市國民小學五、六年級學童為研究對象。因此所得研究結果無法推論至各縣市其他地區或不同年級之國小學童。
- (二)、從文獻探討中得知，影響學童休閒活動的因素甚多，以致本研究無法悉數涵蓋。本研究僅就性別、年級、居住地區、社經地位等項目為自變項，分別探討其對休閒參與、休閒阻礙之影響，其他變項因素則不在本研究探討範圍內。

第六節 名詞釋義

一、國小高年級學童

(一) 依據教育部定義：國小一、二年級為低年級；三、四年級為中年級；五、六年級為高年級。本研究即指臺東縣(包括大武地區、臺東地區、關山地區及成功地區四個學區)本島之公立國小五、六年級學童，並不包含離島(綠島鄉及蘭嶼鄉)之國小高年級學童。

(二) 大武地區包括達仁鄉、大武鄉、金峰鄉、太麻里鄉；臺東地區因學生數較多則單獨成為一區；成功地區則包含東河鄉、成功鎮及長濱鄉；關山地區學校數較多包含卑南鄉、延平鄉、海端鄉、鹿野鄉、關山鎮以及池上鄉。

二、休閒阻礙

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

第貳章 文獻探討

本章分為五節：第一節 休閒活動類型及相關研究；第二節 休閒阻礙因素之意義及類型；第三節 休閒參與相關研究之探討；第四節 休閒阻礙相關研究之探討；第五節 青少年休閒活動相關研究探討。

第一節 休閒活動類型及相關研究

休閒是指在自由時間內從事某項休閒活動，並期望能從活動中獲得某些體驗，如愉悅、自信、高峰經驗、滿足感等，故此，休閒活動也可定義為在空餘時間所做的一切能讓個體感到有趣、愉悅、自信或有意義的活動。由於休閒活動的種類包羅萬象、五花八門，致使研究者所採用的分類方法也不盡相同，目前研究者用來將休閒種類進行分類的方法大致有三種取向：一為研究者主觀分類法，二是因素分析法(Factor analysis)，三為多元尺度評定法(Multidimensional Scaling)(連婷治，1998；羅明訓，1999；劉佩佩，1999；黃瓊妙，2000)。

國內的學者大多採用前二項分類方法，傳統上的分類方式大多以主觀分類法將具有共同特質(如活動目的、活動內容、個體心理內涵)的活動加以彙整命名。近年來，由於電腦統計方法的進步，研究者已逐漸改採因素分析法來分類。至於多元尺度評量法，採用的學者及相關論著較少。

以下分別針對上述三種分類方法加以進一步闡述：

一、主觀分類法

此法是學者或研究者依照主觀的判斷，將具有共同特質的休閒活動加以分類並命名。研究者可針對研究的需要加以分類，但此方法易受個人主觀看法的影響。以主觀分類法為休閒活動作分類的學者很多，有以活動內容相近為取向；有以休閒目的為取向；有以個體心理內涵為取向，茲整理如表 2-1：

表 2-1 主觀分類法進行分類摘要表

研究者	年代	分類摘要
Kaplan	1975	社交性、合作性、遊樂性、藝術性、冒險性、靜止性。
Hirschman	1985	心智性、浪漫性、支配性、逃避性。
陳彰儀	1985	體育性、社交服務性、知識性、藝術性、娛樂性、作業性、休憩性、與小孩有關性。
陳在頤	1985	動態遊戲和運動、社交活動、音樂活動、藝術及手工藝、戲劇活動、舞蹈、自然及戶外活動、文藝活動、收集及收藏活動、社會服務。
何福田	1990	閒情逸趣、體能活動、新知學習、自我表現、靜態欣賞、新潮遊樂、社服活動。
劉宏裕	1996	藝文性、身體性、康樂性、社交性。
陳美玲	1997	運動型、技藝作業型、社交活動型、娛樂型、休憩型、親子型、知識型。
連婷治	1998	戶外遊憩型、體育型、知識型、技藝/嗜好型、娛樂型、社交型。
羅明訓	1999	體育性、藝文性、社交性、實用性、消遣性。
梁坤茂	2000	運動型、技藝作業型、社交型、娛樂休憩型、知識型。
黃瓊妙	2000	刺激冒險型、運動型、玩樂型、觀賞消遣型、社交型、知識藝文型。

(下表續)

表2-1 主觀分類法進行分類摘要表（續）

研究者	年代	分類摘要
蘇振祥	2001	運動性、知識性、娛樂性、新潮性、閒逸性。
李枝樺	2004	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型。

資料來源：研究者整理

二、因素分析法

此法乃研究者利用因素分析法的統計方法依受試者參與每個活動的頻率加以分類，其假設頻率相當的活動是相似的，可歸納為同一類，依此將休閒類型分類。國內外有很多學者利用因素分析法，將休閒活動加以分類，茲整理如表2-2：

表2-2 因素分析法進行分類摘要表

研究者	年代	休閒活動類型
陳彰儀	1989	手藝性、娛樂性、文藝性、社交性、知識性、一般運動性、休憩性、棋藝性、與小孩有關之活動、逛街性、農藝性。
許義雄	1993	刺激追求活動、投機性活動、體能活動、舞蹈類活動、閒意性活動、音樂性活動、戶外活動、藝能性活動、消遣性活動、益智性活動、旅遊活動、社會性活動、作業性活動、娛樂性活動、其它類。
張少熙	1994	刺激性、交誼性、閒意性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性。

（下表續）

表2-2 因素分析法進行分類摘要表（續）

研究者	年代	休閒活動類型
陳德海	1996	健身性、娛樂性、團體性、閒意性、刺激性、靜態性、防衛性、舞蹈性。
李素馨	1997	休憩型、競賽型、室內運動型、戶外運動型、知識藝術型、生活娛樂型、社交型、親子型。
王建堯	1998	技藝型、不良型、精緻型、刺激型、體力型、視聽欣賞型、動物娛樂型、消遣耗時型、戶外型。
李枝樺	2004	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型

資料來源：研究者整理。

三、多元尺度評量（MDS）

多元尺度評定法將所列出的活動兩兩配對，由受試者評定此兩種活動的相似程度。Ritchie是最早利用此法於休閒研究上，隨後亦有學者採用此法，如Kanters。此分類法的結果較為簡單、效度較高，但因採兩兩配對的方式，而使問卷變得較繁複，填答較困難，且可分析的活動項目相當有限(曾誰芬，1988；蔡佳容，1991；張少熙，1994；羅明訓，1999)。

由上述研究中可知，對於休閒活動的分類並沒有一套標準模式，且各種分類方法都有其優缺點，端看研究者之研究需要而定。本研究整理前人之分類方式後(見表2-3)，發現李枝樺(2004)之分類頗為符合當下各種休閒活動的界定分類，

其將休閒活動主觀分為六種類型：

1. 社交型：指從事促進人我互動、情感交流的活動。
2. 運動型：指從事有助發展體能、強健體魄的活動。
3. 娛樂型：指從事令人放鬆心情、低技巧性的活動。
4. 技藝型：指從事培養才藝或是需要操作技巧的活動。
5. 戶外遊憩型：指徜徉於自然環境中所進行的活動。
6. 知識文化型：指從事增廣個人見聞、提升內涵的活動。

而研究者亦希望透過此休閒活動分類表進行學童參與休閒活動之相關研究。

表 2-3 休閒活動分類摘要表

研究者	年代	休閒活動類型				
Ragheb	1982	社交型	運動型	嗜好型	戶外型	文化型
		大眾媒體型				
陳彰儀	1985	體育性	娛樂性	作業性	知識性	藝術性
		社交服務性	與小孩休憩有關			
劉宏裕	1996	社交性	身體性	康樂性	藝文性	
陳美玲	1997	社交活	運動型	娛樂型	技藝作業型	
		休憩型	親子型	知識型		
羅明訓	1999	社交性	體育性	消遣性	實用性	藝文性
梁坤茂	2000	社交型	運動型	娛樂休憩型	技藝作業型	
		知識型				

(下表續)

表 2-3 休閒活動分類摘要表 (續)

研究者	年代	休閒活動類型				
黃瓊妙	2000	社交型	運動型	玩樂型	知識型	藝文型
		刺激冒險型		觀賞消遣型		
蘇振祥	2001	新潮性	運動性	娛樂性	閒逸性	知識性
李枝樺	2004	社交型	運動型	娛樂型	技藝型	
		戶外遊憩型		知識文化型		

資料來源：本研究整理

小結：

綜合以上文獻之整理，可看出國內外之學者早已將休閒活動項目加以分類，惟每個年代分類方式不盡相同，但可發現越往後期，休閒活動的分類會隨著各種因時代演進下產出的新興休閒活動更合乎潮流，並且也越適切的對當下之休閒活動做出更適切的分類方式。

第二節 休閒阻礙因素之意義及類型

一、休閒阻礙的意義

陳藝文 (2001) 認為「休閒阻礙」是指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。鍾瓊珠 (1997) 指出休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的

種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。休閒運動阻礙係指影響個體在休閒時間內，不喜歡或投入參與休閒運動，如：球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。

劉芳遠（2001）將休閒阻礙定義為：影響休閒活動參與的任何相關因素：包括避免參與、中斷參與或減少參與休閒活動的次數和時間。賴家馨（2002）將休閒阻礙定義為：任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某種喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所獲得的滿足感知因素。

Berryman（1997）指出休閒活動對青少年的發展任務而言特別適合，因為休閒性活動最具有同時統整其動力、情緒、思緒與目標的潛力，更能達到完整的自我與社會功能狀態。倘若在休閒參與中遭遇阻礙所帶來的挫折，將會使個體在休閒活動中無法獲得適當的滿足經驗（Iso-Ahola & Weissinger，1990）。

Jackson（1988）將阻礙明確的界定在：凡偏好一項活動，但受到干擾以致無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙。

綜上所述，本研究將「休閒阻礙」所下的定義為：任何抑制或降低參與休閒運動時間、次數、需求、品質的影響因素。

二、休閒阻礙的類型

Crawford & Godbey（1987）將休閒阻礙因素分為三種型態：

- 1.個人內在阻礙 (intrapersonal constraint)：指個人心理狀態及喜好，作用於阻礙與喜好、喜好與遊憩參與間的交互影響，包括沮喪、慾望、壓力等。
- 2.人際間的阻礙 (interpersonal constraint)：指人與人間相互影響的結果，使得阻礙與休閒喜好及休閒參與均有交互的影響。
- 3.結構性的阻礙 (structural constraint)：指一般提出介於遊憩喜好及參與之間的影響因素，包括家庭生命週期、氣候、工作時間。結構上的阻礙極易因高度喜好而克服之。Crawford, Jackson, & Godbye (1991) 進一步認為這三種阻礙是以階層 (hierarchical) 方式來運作，並提出在參與休閒活動發展整個過程的基本模式，所提出的模式清楚的定義休閒阻礙的階層，說明個人內在、人際間的、結構性的三大阻礙階層是先後階層性的，是依序碰到的，休閒阻礙的出現如何開始影響這些休閒喜好與引導這些參與影響。其模式如圖 2-3：圖 2-3 休閒阻礙階層模式。Crawford, Jackson, & Godbye (1991) 個人內在阻礙 人際間的阻礙 結構性的阻礙 休閒喜好 人際關係協調或調整人際關係 參加或不參加

張坤鄉 (1991) 指出國中教師未能從事休閒運動之原因，依其比例大小分別為「時間問題」(39.62%)、「環境與場地設施問題」(21.07%)、「金錢問題」(13.68%)、「能力問題」(8.81%)、「交通問題」(4.56%)及「家人問題」(4.40%)。許天路 (1993) 以私立南亞工專 746 名學生為研究對象，發現參與休閒運動的阻礙因素依序為「興趣」、「時間」、「場地設備」、「升學」等。

陳麗華（1991）研究發現影響台北市大學女生參與休閒運動的阻礙因素前五項為：時間、友伴、場地設備、技巧、指導人員。陳思倫（1993）的研究指出，阻礙高雄都會區居民參與休閒遊憩較重要的六項依序為：一、休閒遊憩據點或設施環境衛生差；二、鄰近地區缺乏適當休閒遊憩場所；三、休閒遊憩活動缺乏或不具趣味性；四、休閒遊憩據點或設施攤販雜亂；五、休閒遊憩據點或設施安全防護不足；及六、休閒遊憩設施不符所需；而重要程度較低之六項依序為：一、較內向害羞，不好意思在公開場合參與休閒遊憩活動；二、居住地區風雨過多；三、體能狀況不適合；四、寧願把時間、金錢、體力用在其他事物上；五、沒有多餘的體力；及六、朋友沒有參加休閒遊憩活動的習慣。

小結：

綜上所述，在諸多前人界定下，休閒阻礙因素之分類趨於完善，而研究者則主觀的歸納為心理、生理、設施、環境以及人際關係五個範疇，至於細部的分類則可能因個人主觀因素，或者是因新增之休閒活動類型而有所變動，但在前人之研究界定下分類的方式仍然有法可循。

第三節 休閒參與相關研究之探討

休閒參與通常是指參與活動的種類及參與活動的頻率而言，所參與的活動是指非工作性質的活動，是個體在自由時

間內經自由選擇後參與的。Ragheb and Griffith(1982)將休閒參與定義為：個體參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之一般的休閒活動型。而衡量一個人休閒參與的基本工具可包括時間運用及參與頻率兩類(Long & Haney,1986；高俊雄，1996；陳南琦，2000)。

一、活動類型與休閒參與的相關研究

一般在研究休閒參與時，最常以參與活動頻率之多寡來加以討論，國外對於不同休閒活動類型的休閒參與之實徵性研究，如Hall針對佛羅里達州的大學生的研究結果發現，寂寞感與非寂寞感學生在參與大眾傳播媒體、運動以及社交活動上有顯著差異(引自陳南琦，2000)。

Rowland, Franken, and Harrison(1986)針對大學生刺激尋求和運動參與的關係之研究中指出，高刺激尋求者傾向投入多種類的運動，且有尋求新經驗的需要並喜歡高冒險性的運動。Iso-Ahola and Crowley(1991)在其研究中指出藥物濫用青少年所參與頻率最多的活動為：足球、棒球、體能性活動、滑板等刺激性活動；而非藥物濫用青少年所參與頻率最多的活動為：閱讀、打網球、看電影。Vries and Bruin(1996)研究休閒障礙與休閒參與的關係，結果指出在所有年齡層參與頻率最多的活動為：走路、騎自行車以及游泳。若就國內學生族群最常從事休閒活動項目而言，相關的研究結果整理如表 2-4 所示：

表 2-4 國內學生休閒參與之活動項目

研究者	年代	對象	休閒活動項目
何福田	1990	青少年	觀賞電視、球類活動、聚會聊天、收聽廣播、觀賞電影。
王美芬	1993	國中生	打球、觀賞電視、幫忙家務。
王淑女	1995	青少年	聽音樂、唱歌、聊天、看報紙、聽廣播、小睡、逛街、購物。
游正芬	1998	國中生	看電視、音樂欣賞、閱讀書報、打電話聊天、騎腳踏車。
張玉玲	1998	大學生	聽音樂、看電視、看電影、玩電腦或上網、和朋友飲茶聊天。
謝明容	1999	大學生	看電影、打籃球、聽音樂、玩電玩、唱歌(KTV)。
陳南琦	2000	青少年	高無聊感青少年：看電視、逛街、閱讀、音樂欣賞、沉思。
梁伊傑	2001	大學生	低無聊感青少年：看電視、閱讀、音樂欣賞、逛書店、逛街散步、籃球、羽球、游泳、排球。
李枝樺	2004	國小高年級	看電視、玩電腦、上網。

資料來源：本研究整理

而就國內學生族群最常從事休閒活動類型而言，相關的研究結果整理如表 2-5 所示：

表 2-5 國內學生休閒參與之活動類型

研究者	年代	對象	休閒活動類型
何福田	1990	青少年	偏向閒情逸趣性、體能性、靜態欣賞性活動。
許義雄	1993	青少年	偏向消遣性、娛樂性、閒意性活動。
翁玉珠	1995	青少年	偏向大眾傳播活動。
游正芬	1998	國中生	偏向社交性、藝文性、康樂性活動。
王建堯	1998	國中生	偏向視聽欣賞型、技藝型、體力型歌舞型活動。
羅明訓	1999	國小生	偏向消遣性休閒活動。
陳淑湘	1999	青少年	一般青少年：偏向藝文型活動。 非行青少年：偏向遊樂型、運型、感官型、消遣型、視聽型活動。
黃瓊妙	2000	青少年	偏向觀賞消遣型(看電視、聽音樂)、玩樂型(電腦遊戲、電視遊樂器)、知識藝文型(看漫畫、小說、雜誌)活動。
胡家欣	2000	大學生	偏向室內靜態類休閒活動(屬於靜態活動，且不需要特殊能力)。
陳南琦	2000	青少年	偏向靜態休閒活動。
洪惟泉	2001	專校生	偏向運動性球類、閒逸性、旅遊性活動。

(下表續)

表 2-5 國內學生休閒參與之活動類型 (續)

研究者	年代	對象	休閒活動類型
曹天瑞	2001	國中生	偏向消遣類、運動類、社交類活動。
鄭順璉	2001	大學生	偏向媒體類(打電腦、上網、看電視)、文化類活動。
郭晏婷	2001	大學生	偏向排遣性、藝文性、戶外遊憩性、逸樂性活動。
張翠珠	2001	大學生	偏向娛樂性、社交性活動。
李枝樺	2004	國小高年級	偏向娛樂型、社交型活動

資料來源：本研究整理

根據表 2-4、表 2-5 的研究結果，可得知：就活動項目而言，學生最常從事的是看電視、聽音樂以及球類運動。就類型而言，多數學生在「大眾傳播型」及「非消費性」的休閒活動(如看電視、運動)的參與頻率較高；而且消遣性、感官性(如看電視、聽廣播)、運動性休閒活動多於知識性、心靈性休閒活動。對國小學童而言，其休閒活動內涵是否如同時下青少年一般，有待本研究進一步探討。

二、性別與休閒參與的相關研究

性別在休閒活動參與上的差異，一直視休閒領域中最常被探討的變項，性別的不同是否真會導致休閒活動參與上的差異，學者們有不同看法。茲將蒐集到的研究結果整理如下：Bishop(1970)研究發現從事打獵、划船等需要體力的戶外活

動者，以青年及未婚男性較多，而從事游泳、野餐等活動者，以女性較多。但他認為性別之所以會影響休閒活動的選擇或參與，主要是社會化的結果，及社會中對於性別角色的期望不同所造成。Long and Henderson (1973)調查150位9到11歲兒童校外休閒活動情形，結果顯示：男孩比較喜歡自由遊戲和看電視；女孩則較喜歡家事與有組織的活動。

Kelly (1977)調查全美48所小學中6534名兒童的校外休閒活動興趣，結果顯示：低年級兒童最喜歡的活動項目是看電視，其次喜愛的活動則因性別而不同，例如：男生喜愛運動和做東西，女生則喜愛閱讀和扮家家酒。在中高年級方面，男女生在運動、收集物品、演奏樂器方面的喜好有差異。

Shaw的研究發現，男性比女性更容易把烹飪、做家事、逛街、照顧小孩、旅行等活動視為休閒(引自Jackson & Burton, 1999)。

Pellegrini(1992)研究133位青春早期早期的青少年對戶外活動的喜好程度，結果發現男生較女生偏好戶外活動及激烈性運動。而國內學者亦指出性別的差異對於休閒活動的選擇具有影響力(黃郁宜，1984；蔡佳容1991；王美芬1993；王水文，1994；王建堯，1998)。徐蒲玲(1987)的研究發現，國小兒童在各休閒活動類型上的參與程度，會因性別之不同而有顯著差異。其中男生比女生較常從事運動性休閒活動，女生比男生較常從事藝文性及康樂性活動。

何福田(1990)的研究顯示：不同性別在休閒參與上有顯著差異。男性青少年較喜愛新潮遊樂類及體能性的休閒活動；而女性青少年則較喜歡靜態欣賞、自我表現、社會服務、

及新知學習等類的休閒活動。

許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙(1992)的研究發現，不同性別之青少年在最喜歡參加的休閒活動有顯著的差異，男性最喜歡參與的休閒活動在體能挑戰、心理挑戰、及刺激感受等功能上高於女性；而女性則在感性享受功能上高於男性。張少熙(1994)也指出，就青少年的休閒傾向來說，男生在刺激性活動、娛樂性活動、藝能性活動顯著高於女生；女生則在交誼性活動、閒意性活動、戶外性活動、休憩性活動中顯著高於男生。

另外，翁玉珠(1995)的研究指出，女性青少年傾向於選擇靜態性休閒，而男性則多參加動態性活動。而蘇慧君、劉玲君(1995)和行政院青輔會(1997)在調查青少年之休閒活動時，也獲得同樣結果。

陳德海(1996)針對南區九所專科學校1384位學生進行休閒活動阻礙原因的調查，結果顯示：男生休閒活動的參與傾向於娛樂性與健身性休閒活動；女生則傾向於娛樂性、閒意性、與舞蹈性休閒活動。

余嬪(1998)研究國中生性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感時發現：女生在藝文與手工藝類的活動、家庭或室內的活動、與觀賞性活動上的參與程度比男生高；而男生在運動類活動參與比女生多，至於嗜好與遊戲類以及戶外及其他體能活動上則無明顯的性別差異。

孫孟君(1998)針對身體障礙青少年的休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究中發現：身體障礙學生中男生實際參與體能競技性活動的程度較大，女生參與體能競技性活動的程

度則較小。

羅明訓(1999)、張文禎(2002)在研究國小學童休閒活動時發現，女學童在藝文性休閒、社交性休閒、實用性休閒參與顯著多於男學童；而男學童在運動性休閒、消遣性休閒顯著多於女學童。當洪惟泉(2001)以不同學業成就之專校學生為研究對象時，也發現男生較偏好體育性活動，女生較偏好閒逸性活動。

另外，郭晏婷(2001)針對台東師院學生休閒喜好與休閒行為之研究中發現：女生及藝文相關系所在藝文喜好上偏高，導致藝文休閒行為從事亦偏高。而男生及體育相關系所則在戶外遊憩喜好上偏高，導致戶外遊憩休閒行為偏高。

曹天瑞(2001)研究宜蘭縣原住民泰雅族國中學生，發現原住民國中學生最常從事的運動性休閒活動以打球、遊戲、跑步為主。在參與頻率上，男生顯著高於女生，居住海邊者顯著高於山區者。藝文性休閒活動以閱讀書報為主，女生參與頻率顯著高於男生。消遣性休閒活動以聽廣播或音樂為主，男生參與頻率顯著高於女生。

但也有少數學者對性別的影響力持不同看法，如 Wolf and Chandler (1980)調查俄亥俄州北部地區四年級兒童校外休閒活動興趣，發現男女生之間並無顯著差異。

研究者進一步將上述相關研究結果整理如表2-6 所示：

表2-6 性別對休閒參與之影響

研究者	年代	研究結果	性別對休閒參與之影響	
			有差異	無差異
Wolf and Chandler	1980	四年級的男女兒童在校外休閒活動興趣上無顯著差異。		√
Pellegrini	1992	青春早期期的青少年對戶外活動的喜好程度會因性別而有不同。	√	
徐蒲玲	1987	國小兒童在各休閒活動類型上的參與程度，會因性別之不同而有顯著差異。	√	
何福田	1990	不同性別的青少年在休閒參與上有顯著差異。	√	
許義雄	1992	不同性別之青少年在最喜歡參加的休閒活動上有顯著的差異。	√	
張少熙	1994	不同性別之青少年在休閒活動傾向上有顯著的差異。	√	
翁玉珠	1995	女性青少年傾向於選擇靜態性休閒，而男性則多參加動態性活動。	√	
羅明訓	1999	國小女學童和男學童在休閒參與上有顯著差異。	√	

(下表續)

表2-6 性別對休閒參與之影響（續）

研究者	年代	研究結果	性別對休閒參與之影響	
			有差異	無差異
洪惟泉	2001	男專校生較偏好體育性活動，女專校生較偏好閒逸性活動。	✓	
張文禎	2002	國小女學童和男學童在休閒參與上有顯著差異。	✓	
李枝樺	2004	國小高年級女學童和男學童在休閒參與上有顯著差異。	✓	

資料來源：本研究整理

根據以上相關文獻，可得知：多數研究發現不同性別在休閒活動參與上有差異存在。男生多偏好動態性休閒活動；女生多偏好靜態性休閒活動。深究其因，或許是社會上對性別角色的期待以及傳統對性別的刻板印象造成男女生在休閒類別選擇上的差異。但是，由於社會環境不斷的變遷，近年來，新的價值觀與對於兩性平等的訴求已逐漸顛覆了傳統的觀念，就國小學童而言，不同性別在從事休閒活動上是否仍存在差異，值得進一步探究。

三、居住地與休閒參與的相關研究

關於居住地之比較，通常以城鄉差異作為分類比較的標準，不同社經地位的休閒參與之實徵性研究敘述如下：

Cheek, Field and Burdge指出：居住所在地對個人的休閒型態是很重要的因素，不同居住環境，如都市、郊區、鄉村，對

個人的休閒型態多少會造成一些衝擊，影響我們從事休閒活動的型態(引自羅明訓，1999)。而王鍾和(1981)認為，來自貧乏環境的孩子因為健康狀況的不良、時間、器材以及空間的缺乏，故遊戲量比較少。而來自偏遠地區的孩子因玩伴、器材及時間的缺乏，遊戲量亦比較少。

根據游家政(1987)的研究顯示，除了體育性休閒活動以外，台北市兒童參與藝文性、社交性、康樂性休閒活動的頻率顯著高於台北縣的兒童。

而賴哲民(1989)的研究顯示，不同居住環境的兒童，除了在從事實用性活動會有明顯不同外，其餘在體育性、玩樂性、藝文性及社交性活動上皆無顯著差異；新住宅區的兒童較舊市區的兒童常從事實用性休閒活動。當張坤鄉(1991)調查國中生休閒活動狀況時，發現城市、鄉村、與山地的學生，其休閒活動參與狀況有顯著差異。劉興漢(1992)進行「台灣地區國民休閒需求調查研究」時發現，不同居住地區期望休閒活動內涵不同：居住在大都市者比居住在鄉鎮者更期望從事戶外活動。

此外，蔡素琴(1998)調查兒童休閒態度及其相關因素時發現，不同居住地區之國小學生參與的休閒活動，除康樂性休閒活動外，其餘包括藝文性、社交性、體育性休閒活動項目上，皆未達顯著水準。羅明訓(1999)研究桃園縣國小六年級學生之休閒活動時發現，市區男童之休閒參與顯著多於海邊男童。張文禎(2002)研究國小學生休閒態度與休閒參與時發現，不同居住地區之國小學生，在整體休閒參與類型有顯著差異，且鄉鎮與市區國小學生在知識類、逸樂類高於山地

偏遠地區國小學生。

依據以上相關文獻，可得知：不同居住地對休閒參與會造成影響，但受影響的類型並不一致。由於城鄉的休閒設施、休閒資源、休閒機會尚未達到均等地步，是以，居住地區不同，學童的休閒也出現差異情形。一般而言，城市地區較鄉村或偏遠地區擁有豐富的人力、物力、財力資源，相對提供住民較多元便利的休閒設施、休閒訊息，居住於城市之兒童，在休閒資源和休閒選擇上，將相對多於鄉村或偏遠地區的兒童。然而，鄉村兒童擁有較多的自然資源、較廣闊的遊戲空間，較少的課業壓力等優勢，加上近年來交通發達縮短了城鄉距離。因此，居住地區對兒童的休閒參與影響程度如何，尚待驗證。

四、家庭社經地位與休閒參與的相關研究

由於學者對社經地位的看法不盡相同，因此，對社經地位的評定方法，也有差異。早期學者以教育程度、職業水準及家庭收入為指數，不同社經地位的休閒參與之實徵性研究敘述如下：

Clarke利用五點職業聲望量表進行研究，發現最低職業等級的人最常從事看電視、釣魚、玩牌、看露天電影、聚集在小酒吧或人多之處、看棒球賽等活動；而最高職業等級的人多喜歡參加戲劇表演、音樂演奏會、演說、參觀博物館等活動(引自Neulinger,1981)。Barber對一、四、六至八年級的學童從事休閒活動的研究指出，各年級不同社經地位的兒童，

其校外的休閒活動有著顯的不同(引自羅明訓，1999)。

Kathleen and Hilmi(1996)研究發現，專業人員有較多的金錢花在休閒活動，且在他們受教育的過程中，他們可能會發現許多的興趣和嗜好。而勞力工作者，由於收入低、長時間工作及體力耗竭，而參與較少的休閒活動。

王鍾和(1981)曾指出：社經地位高的孩子參與的遊戲多是花費較昂貴的；社經地位低的孩子只能玩成本低的遊戲。而孩子所加入的團體、所得到的監督，亦會因社經地位不同而有所差異。穆錦雯(1982)認為，家長社經地位越高的兒童，越常參與社交性的活動。黃文真(1986)的研究顯示，高社經地位的學生最常參與的是藝文性休閒活動；中社經地位的學生最常參與的是康樂性休閒活動；低社經地位的學生最常參與的是體育性休閒活動。

文崇一(1986)的研究顯示，知識程度和社經地位較高的人，比較偏向於理性的休閒活動；知識程度和社經地位較低的人，比較偏向於情緒性的休閒活動。徐蒲玲(1987)的研究顯示，家庭為中上社經地位較低社經地位的兒童，更常從事社交性、運動性、藝文性及服務性之休閒活動，而康樂性休閒活動的差異則未達顯著水準。賴哲民(1989)的研究顯示，高社經地位兒童較中社經地位兒童常從事藝文性休閒活動；高社經地位兒童較低社經地位兒童常從事藝文性、社交性休閒活動。羅明訓(1999)的研究指出，中、高社經地位的國小六年級學生的整體休閒參與顯著多於低社經地位的學生。張文禎(2002)的研究出，不同家庭社經地位的國小學生在整體休閒參與類型上有顯著差異。

黃郁宜(1984)的研究顯示，國中生家庭社經地位的高低，與其所從事的休閒活動類別無顯著差異。黃立賢(1996)也指出，社經地位不同的專科學生喜歡的休閒興趣類型並無不同。呂民睿(1989)的研究亦同樣指出，不論活動偏好、活動參與、或是休閒觀念的改變，皆和青少年的家庭社經地位無顯著相關。

根據以上相關文獻，可得知：大部分學者的研究結果都發現學生的休閒活動參與和其家庭社經地位有相關，而且研究指出，年齡越小的學生受家庭社經背景的影響力越大。研究者探討其原因，應該是有些休閒活動必需要有充裕的經濟能力來購置設施或材料才能進行，然國小學童的經濟絕大部分來自於父母，因此高社經地位的家庭背景的學童，其父母有較優渥的經濟基礎或是較高的教育程度，對休閒訊息、技術取得較有利，所以能提供子女參與多樣化休閒活動的機會，拓展孩子休閒生活內容。

小結：

綜合以上對於不同性別、居住環境以及家庭社經地位之休閒參與相關研究可看出，在參與休閒活動時：不同性別會影響休閒活動的參與情形；不同居住環境雖會影響休閒參與，但影響之層面僅有休閒活動類型；而不同家庭社經地位則明顯影響到休閒參與。本研究亦希望在上述相關之變項中，繼續探討及在東部地區是否存在相關問題，且藉由結果和西部地區比較是否有異同之處。

第四節 休閒阻礙相關研究之探討

一、休閒阻礙的定義

休閒阻礙的研究是最近幾年才在休閒領域漸受重視，其起源可追溯到19世紀，調查範疇是以公園或遊憩為主，其後才轉為休閒研究中較學術的觀點。在1960年代，由美國ORRRC(Outdoor Recreation Resources Review Commission)一項全國性戶外遊憩活動調查開始，其重點僅為那些影響遊憩活動參與的外在阻礙因素，目的在提供服務的改進，而非對加強對休閒現象的了解。

到了70、80年代，當研究的主題漸漸複雜後，才有學者同意在「參與」與「未參與」休閒活動間存在許多不同類型的休閒阻礙因素(賴家馨，2002)。在休閒阻礙的研究中，一開始多使用「barrier」，後來則改為「constraint」兩者除了用詞不同外，還包括語意及概念的不同，「barrier」假定個人對某項休閒有興趣，但外在因素阻礙了個人的參與；「constraint」則假設個人對休閒之興趣是有限的。

「barrier」強調「介入個人休閒偏好和休閒參與之間的變數」，假定休閒偏好、阻礙和參與之間僅有一種關係存在，即當個人的休閒偏好若受到阻礙，其結果將是「未參與」。而「constraint」意指「介入個人休閒偏好活動和參與之間的任何變數」，不但研究範圍更為廣泛，而且提出休閒阻礙是可以克服的，近年來多為研究者所採用(許建民、高俊雄，2000)，像是Iso-Ahola、Samdahl、Samdahl and Jekuvobich等研究就指出休閒的核心要素就是「沒有阻礙(lack of

constraint)」(引自Jackson & Burton,1989)。目前已有許多國內外學者為休閒阻礙下定義，茲將其彙整如表2-7 所示：

表 2-7 休閒阻礙的定義

研究者	年代	定義
Jackson and Searle,	1985	•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。
Crawford and Godby	1987	•人們原本存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙因素的介入，使得此項休閒偏好無法實現或參與。
Jackson	1987	•凡偏好一項活動，但受到干擾以至無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙。
Henderson	1988	•休閒阻礙乃是指任何能抑制個體去參與休閒活動、減少參與的時間及妨礙個體獲得滿足感的所有原因，皆稱為休閒阻礙。
黃立賢	1996	•休閒阻礙的因素是指影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素。
鍾瓊珠	1997	•認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。

(下表續)

表 2-7 休閒阻礙的定義（續）

研究者	年代	定義
連婷治	1998	• 選擇與參與，可能受某些因素的支配或影響，這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得休閒滿足感。
陳藝文	2000	• 抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意或有意中斷參與一項休閒活動，這些因素通通稱為休閒阻礙。
林佳蓉	2001	• 強迫或非強迫的中斷或限制個人參與某項喜好的休閒活動的因素。
賴家馨	2004	• 任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所獲得的滿足感之因素。
李俊憲	2006	• 個體在意識上受到內外因素的影響，無法參與某項新休閒活動的理由。

資料來源：本研究整理

從上述學者的看法中，可以知道休閒阻礙可能存在於活動前或是活動進行中，而影響所及，將是降低或限制個體的休閒參與。而本研究將休閒阻礙定義為：使個體不再繼續參與、減少參與或不想參與休閒活動的所有因素。

二、休閒阻礙之分類

休閒阻礙之相關研究，最早可追溯到1960年初，以Ferriss與Mueller, Curin, and Wood(引自連婷治，1998)的研究為代表，其研究偏向於理論性的探討與描述。直到近十年來

學者才開始從事實證性的相關研究(Crawford, Jackson, & Godbey,1991)。從許多實證研究中，得知影響休閒的因素有很多，諸如時間、收入、職業……等等，因種類繁多，研究者將國外研究中有關休閒阻礙因素種類參考李枝樺（2004）整理後如表2-8 所示：

表 2-8 國外研究中休閒阻礙因素

研究者	年代	休 閒 阻 礙 因 素
Francken and Van Raiij,	1981	1.內在阻礙因素： 個人生理狀況、動機、知覺休閒重要性的程度、需求的滿足、個人能力 2.外在阻礙因素： 缺乏時間、金錢、地理上的距離、設施缺乏。
McGuire	1984	1.外部的資源。 2.時間。 3.受到家庭成員或朋友的支持。 4.參與休閒活動的知識和技能。 5.健康和福利。
Crawford and Godbey	1987	1.個人內在阻礙：壓力、憂鬱、焦慮、信仰、知覺個人能力。 2.人際間的阻礙：沒有合適或足夠的休閒參與伙伴。 3.結構性阻礙：季節、氣候、休閒資源、設備、時間、金錢、休閒機會。

(下 表 續)

表 2-8 國外研究中休閒阻礙因素種類 (續)

研究者	年代	休閒阻礙因素
Henderson, Stalnakar, and Taylor	1988	1.前置性(antecedent)阻礙因素： 性別、角色、情緒、需求 2.中介性(invertening)阻礙因 素：時間、友伴、金錢、氣候 、交通。
Jackson	1993	1.社會孤立 2.資訊不足 3.個人和費用 4.時間受制 5.設備

資料來源：整理自陳南琦(2000)；張文禎(2002)；賴家馨(2002)；李枝樺(2004)

從表2-8 可以發現，在國外休閒阻礙的研究中，發現個體對於休閒的選擇首要為需求的滿足(興趣、情緒、動機)。從心理觀點來看，個體對休閒的選擇也可視為人類需求的一部分，在休閒參與中如果無法充分表達自己的自由意志、情感、能力時，將會影響基本需求以及心理需求的滿足。

Raymore, Godbey, Crawford, and VonEye(1993)依據Crawford and Godbey(1987)三種阻礙構面發展出「休閒阻礙量表」(Leisure Constraints Statement)，該量表廣被翻譯應用於國內的研究中，最早是由張玉玲(1998)翻譯使用，陳藝文

(2000)亦進行量表翻譯，以探索性因素分析修定量表，並運用驗證性因素分析驗證其建構效度。之後的一些研究(許建民、高俊雄，2000；陳南琦，2000；黃瓊妙，2000)也將Raymore,et al.(1993)的休閒阻礙量表加以修訂使用。

賴家馨(2002)更進一步從心理學觀點切入，編製一份適合我國情的休閒阻礙量表，其所引用的理論略述如下：

- (一)覺知自由：強調個人在休閒參與中對環境、選擇的控制感。
- (二)需求理論：對於金錢、環境、休閒同伴之需求的不滿足而產生而產生阻礙。
- (三)特質論：探討個人一開始參與休閒所會遭受到的困難。
- (四)動機論：探討休閒環境與休閒活動性質對個人休閒阻礙的影響。
- (五)刺激與反應理論：探討個人社會角色的扮演與社會期待對休閒參與的影響。
- (六)社會支持：強調社會網路對於休閒阻礙的影響。
- (七)誘因論：探討外在環境的誘因對選擇休閒參與的影響。

該量表初擬63項問題，以探索性因素分析歸納出九個休閒阻礙因素的構面，並運用驗證性因素分析驗證其建構效度（引自李枝樺，2004）。休閒阻礙的九個構面分別為：設施與環境、外在資源、休閒資訊、個人責任、重要他人影響、社會網路、勝任感、社會角色及刺激感。

三、休閒阻礙之相關研究

(一) 休閒阻礙之因素

許義雄(1992)針對台灣地區青少年休閒活動現況及其阻礙因素進行調查，列出十五項阻礙因素，研究結果發現青少年的前三名的阻礙因素依序為興趣、時間、個性。休閒阻礙因子和休閒機會常是一體兩面，亦即個體在選擇休閒時是基於是否有機會和是否有限制的考量(李素馨，1997)。國內有關於青少年休閒阻礙的研究如：黃文真(1986)針對台北市國中學生的研究中，發現課業太多、零用錢不夠、缺乏同伴為國中生最主要的休閒阻礙。何福田(1990)的研究指出，青少年最主要的休閒阻礙為家人、同學、零用錢、時間、訊息、場所。而黃瓊妙(2000)調查台北市在學少年的休閒阻礙時，則將休閒阻礙分為個體內阻礙、人際阻礙、結構性阻礙三類，並發現學生的結構性阻礙最大(如休閒價值觀、資源、設備、時間、金錢及休閒機會)。研究者將蒐集到的休閒阻礙相關研究整理如表2-9 所示

表 2-9 國內青少年休閒阻礙之因素

研究者	年代	地點	對象	休閒阻礙因素
王美芬	1993	台中市	少年(單親)	缺乏同伴、缺乏零用錢、父母師長不同意。
王水文	1994	台南市	國中	時間、場地、同伴、指導員、技巧、家人、課業、經費、體力、交通。
鄭天爵	1994	宜蘭	專科	天候、時間、金錢、同伴。

(下表續)

表 2-9 國內青少年休閒阻礙之因素 (續)

研究者	年代	地點	對象	休閒阻礙因素
張少熙	1994		國中	課業壓力、時間、經費、家人態度、安全因素。
陳德海	1996	南區	專科	興趣、場地設備、經費、時間、同伴、技巧(能力)、體力、健康情形。
洪惟泉	2001	全國	專校生	時間不夠、沒有友伴及費用太高。
蘇振祥	2001	雲林縣	國、高中	自己興趣、自己個性、場地設施、時間因素、過去經驗。
李枝樺	2004	台中縣市	國小高年級	外在資源、設施與環境。

資料來源：本研究整理

由上表可看出，國內學生所面臨的休閒阻礙以「結構性阻礙」最多，其中又以時間、經費、場地環境為主要的休閒阻礙來源；其次是「個人內在阻礙」，以來自課業壓力的阻礙最高；而在「人際間阻礙」則是以同伴為最主要的阻礙因子。

(二) 性別與休閒阻礙的相關研究

Iso-Ahola and Mannell(1985)由社會心理學觀點指出，社會化過程中，社會對女性的個性及行動的限制原本就較男生

多，而使女生在休閒參與的過程中面臨更多個人內在壓力，如在意他人的看法、有沒有休閒夥伴的阻礙(引自張玉玲，1998)。Shaw, Caldwell, and Kleibe(1996)也認為：女性在休閒時間方面感受到較多的社會控制、規範與期待而阻礙了休閒參與。

孫孟君(1998)針對身體障礙青少年的研究中發現：身體障礙學生與普通學生的休閒阻礙會因性別的不同及有無身體障礙而有顯著差異。「場地設備」因素對身體障礙女生的阻礙程度都不如身體障礙男生及普通男、女學生高。反而是「心理認知」因素對身體障礙女生的阻礙程度較高。在「社會支持」因素方面，「社會支持」因素對普通男、女學生的阻礙程度皆大於身體障礙女學生。而許義雄(1992)於青少年休閒狀況及阻礙因素之研究中認為：就性別的角度言之，男生青少年與女生青少年在參與休閒活動時阻礙因素影響程度明顯不同，男性受場地設備及器材設施影響較高，女性則受家人的態度影響較大。而男性的休閒阻礙較偏向外在因素，女性多偏向受他人影響。

另外，蘇振祥(2001)的研究指出中學學生受休閒阻礙三類型層面的影響，依序為：個體內阻礙、結構性阻礙及人際間阻礙；在參與休閒活動時，女生比男生更會出現阻礙的現象，而且受影響程度為高中學生高於國中學生。

陳德海(1996)則針對南部地區九所專科學校學生進行休閒活動阻礙原因的調查，研究結果發現：影響休閒活動實際參與情況較大的因素為興趣、場地設備、經費、時間、同伴、技巧(能力)、體力及健康情形等因素。

以上阻礙原因對高、低年級學生沒有明顯差異，女生阻礙指標較男生高。

張玉玲(1998)在大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感的研究結果發現：大學生之整體休閒阻礙為中等程度，而在各層面休閒阻礙的平均數最高為「結構性阻礙」；而在人際方面的休閒阻礙最低。

由此推論大學生在休閒參與中可能面臨休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等方面的阻礙較大，並且顯示大學生因無適當或足夠的休閒伙伴而未從事休閒的並不多。女性在「個體內阻礙」、「人際間阻礙」兩層面較男性來的高。其後，陳藝文(2000)的調查中也指出，北部男女大學生在整體休閒阻礙上有顯著差異存在，大學女生在整體休閒阻礙之程度較男生為高，而且大學女生在「個人內在」和「人際間」二層面所受的休閒阻礙均比男生來得高。然而，黃瓊妙(2000)針對台北市在學少年進行研究時卻發現：不同性別在「整體休閒阻礙」及各層面的「個體內阻礙」、「結構性阻礙」及「人際間阻礙」皆未顯著水準，顯示男女在學少年在休閒阻礙上沒有顯著差異。

研究者進一步將上述之文獻整理如表2-10：

表 2-10 休閒阻礙之性別研究

研究者	年代	研究結果	性別對休閒阻礙之影響	
			有差異	無差異
Iso-Ahol a and Mannell	1985	社會對女性的個性及行動的限制原本就較男生多，而使女生在休閒參與的過程中面臨更多個人在力。	✓	
Shaw, Caldwell, and Kleiber	1996	女性在休閒時間方面感受到較多的社會控制、規範與期待而阻礙了休閒與。	✓	
許義雄	1992	男性受場地設備及器材設施影響較高，女性則受家人的態度影響較大。而男性的休閒阻礙較偏向外在因素，女性多偏向受他人影響。	✓	
陳德海	1996	影響休閒活動實際參與情況原因中女生阻礙指標較男生高。	✓	
張玉玲	1998	女性在「個體內阻礙」、「人際間阻礙」兩層面較男性來的高。	✓	

(下表續)

表 2-10 休閒阻礙之性別研究 (續)

研究者	年代	研究結果	性別對休閒阻礙之影響	
			有差異	無差異
孫孟君	1998	身體障礙學生與普通學生的休閒阻礙會因性別的不同而有顯著差異。	√	
陳藝文	2000	男女大學生在整體休閒阻礙上有顯著差異存在，大學女生在整體休閒阻礙以及「個人內在」和「人際間」二層面所受的休閒阻礙均比男生來得高。	√	
黃瓊妙	2000	男女在學少年在休閒阻礙上沒有顯著差異。		√
蘇振祥	2001	在參與休閒活動時，女生比男生更會出現阻礙的現象。	√	
李枝樺	2004	在參與休閒活動時，女童比男童的阻礙高。	√	

資料來源：本研究整理

由上表可看出：男性在休閒參與的過程中比女性遭受較少的人際間阻礙以及個人內在阻礙，而在社會對男女角色的期待而言，男生被鼓勵要勇於嘗試、具有冒險精神，女生則被期待多投注一些時間於家庭義務中，或許因此造成了男女生的休閒阻礙有所差異。而此等性別因素造成的差異情形是否從兒童時期即可窺出端倪，則需透過進一步的研究方可論定。

(三) 家庭社經地位與休閒阻礙的相關研究

Howard and Crompton發現低收入戶的人們最少使用遊憩設施；並且發現遊憩設施使用增加，收入層級也跟著增加(引自孔令嘉，1996)。Godbey證明低或中社經地位的人們更少知道公共休閒服務，於是根本不考慮參與一些可能參與的休閒活動(引自黃瓊妙，2000)。而Jackson and Searle(1985)也發現個人有較高的收入和教育，他們參與休閒的阻礙往往比低收入、低教育的個人來得低。Kay and Jackson(1991)的研究則進一步支持較低社會階層者，其休閒阻礙較大。

但是，另有研究顯示出休閒阻礙並不因社經地位而有差異。黃瓊妙(2000)研究台北市在學少年的休閒阻礙時便發現：不同家庭社經地位之在學少年在「整體休閒阻礙」及各層面「個體內阻礙」、「結構性阻礙」、「人際間阻礙」上皆未顯著水準，顯示不同社經地位之在學少年在休閒阻礙上沒有顯著差異。

研究者進一步將上述蒐集到之文獻整理如表2-11：

表 2-11 休閒阻礙之家庭社經地位研究

研究者	年代	研究結果	社經地位對休閒阻礙之影響	
			有差異	無差異
Howard and Crompton	1984	低收入戶的人們最少使用遊憩設施；並且發現遊憩設施使用增加，收入層級也跟著增加。	√	
Godbey	1985	低或中社經地位的人們更少知道公共休閒服務，於是根本不考慮參與一些可能參與的休閒活動。	√	
Jackson and Searle	1985	發現個人有較高的收入和教育的，他們參與的阻礙往往比低收入、低教育的個人來得低。	√	
黃瓊妙	2000	不同社經地位之在學少年在「整體休閒阻礙」及各層面沒有顯著差異。		√
李枝樺	2004	中家庭社經地位學童在「社會網路」、「刺激感」方面的阻礙顯著高於低家庭社經地位學童。	√	

資料來源：本研究整理

小結

綜上所述，在個人參與休閒活動的過程中，社經地位的不同確存在增強以及消弱的因素。教育程度、職業以及收入亦可反映出個體參與休閒活動的時間量、花費情形和休閒資源，對休閒阻礙的突破具有相當大的影響力。家庭社經地位對於學童的休閒參與是否亦具有一定的影響力，是否高社經家庭就表示著其子女一定擁有較優渥的休閒條件、資源以及較少的休閒阻礙，研究者認為這是一個頗為值得深入探究的重要問題。

第五節 青少年休閒活動相關研究探討

近年來，隨著社會的快速變遷與經濟成長，國人生活富裕，也讓青少年享受到富足的物質生活，加上政府實施週休二日、學生上課時數減少，更使得青少年的休閒時間明顯增加，但另一方面青少年卻也面臨不知如何去適應與安排多餘的休閒時間和去處。由於無法獲得適當的宣洩管道以及不正確的休閒觀念，青少年開始嚐試自認新奇和刺激的事物。黃德祥 (1990, 1991) 研究發現參與不當的休閒活動類型是犯罪的主要原因，個人從事休閒活動傾向於刺激與新奇的活動，可能產生較多偏差行為。

青少年除了面臨青春期的轉變外，還要承受升學競爭所帶來的強大壓力，國內休閒教育學者余嬪 (1998) 指出，過

份的強調「用功」及學習競爭的壓力，將會引起青少年許多心理與社會問題。在升學主義掛帥的社會思潮下，為了爭取更突出的成績，造成許多青少年不得不捨棄參與休閒活動，使得身心發展不健全，此現象十分普遍（莊懷義，1990）。

根據內政部警政署在1999年的統計資料中發現，青少年問題已日趨嚴重，而其中以竊盜案件居首；其次按比例排名則是：毒品麻藥案件、集體鬥毆、結夥搶劫、恐嚇勒索及飆車。我國青少年休閒活動非常靜態且僵化，各項活動時間分配以看電視或錄影帶最多，而經常從事戶外活動者僅佔15%（行政院主計處，1994）。青輔會「青少年白皮書」（1995），亦指出台灣地區12至24歲人口中，以「看電視及錄影帶」作為休閒活動者更高達61%，以上，似乎無法發揮休閒的積極效果。近年來，有愈來愈多的青少年，因整天沉迷在網路咖啡廳（以下簡稱網咖）中上網聊天、玩連線遊戲，甚至為此中輟，相對的學業則因此而荒廢。

而陳富添（2002）更進一步指出網咖的盛行，使得越來越多的青少年沉迷網咖中上網聊天、玩連線遊戲等行為，這些行為有如酒癮、藥癮一樣，會讓人產生耐受性、強迫行為等症狀，對人的身體和生活會造成一些負面影響。然而，長時間沉迷網咖的結果，輕微則傷害自己、影響課業與親子關係，嚴重則是從事網路賭博、翹家、翹課等偏差行為，其中楊敏玲（1996）指出，青少年飆車、吸毒等偏差行為經常發生在休閒情境中，蔡崇振（1994）也提到犯罪案件的發生與涉及不良場所亦有相當密切的關連。休閒場所的情境係指在休閒場所中，各種可能引起青少年偏差行為的人、事、物的情

境因素 (陳淑湘, 1999)。

由於青少年對於休閒活動沒有正確認知情況下，他們不知道如何安排、規劃自己的休閒生活。當青少年對休閒活動沒有正確的認知、缺乏適當的休閒活動與從事休閒的意願，而產生青少年問題。因此，青少年犯罪現象與社會亂象層出不窮，多數與其從事的休閒活動類型有關。

社會控制理論的社會鍵對偏差行為有影響，其中參與適當的休閒活動將其產生偏差行為的可能性便會降低，而事實上青少年一旦未能善加利用休閒時間，而從事不良的休閒活動，則產生偏差犯罪行為的機率亦增加，如何善用空閒時間從事休閒活動，是值得正視的課題之一 (王建堯, 1998; 王淑女, 1995; 莊耀嘉, 1996)。

歸納以上所述，青少年面臨身體、心理與社會適應的問題，遺憾的是青少年卻不知如何去面對，造成各種偏差行為激增，唯有正常生活與適當參與休閒活動，才有助於這些問題的防治。本研究擬從探討青少年參與不同休閒活動型態與可能產生偏差行為的相關性，作為改善青少年休閒活動規劃參考。

陳淑湘 (1999) 在研究青少年休閒生活與偏差行為之相關研究中，針對12-18歲之青少年，抽取226名一般少年與168名非行少年為受試對象，分為八大型態的休閒活動區。結果發現一般少年較常從事「藝文型」活動 ($t=5.77, p<.01$)；而非行少年則傾向從事「遊樂型活動」、「運動型活動」、「感官型活動」、「消遣型活動」以及「視聽型活動」。

翁玉珠 (1995) 在研究青少年休閒活動傾向、凝聚力、與

情緒調的相關研究中，她將休閒活動的種類分為七個面向，包括：社會性活動、戶外活動、運動文藝活動、大眾傳播活動、嗜好以及親子時間等，並且在抽取600多位國小五年級、國中和高中職學生的研究統計中，結果發現青少年在休閒活動參與頻率與喜歡參與程度上，在活動種類上以大眾傳播活動的參與頻率最高；以性別來論，女性青少年則傾向選擇靜態性休閒，而男性則多參加動態性活動；在年齡上青少年隨著年齡增加對休閒活動的參與頻率有下降的趨勢。

小結：

綜合以上相關之研究結果指出，青少年從事休閒活動當中，常存在著許多限制及阻礙，以致無法滿足他們參與各項休閒活動的需求，而這些限制及阻礙的主要因素包括：個性或興趣上的差異、學校課業的繁重、閒暇時間的欠缺或不一致、經費之不足、同伴、休閒場地設施以及休閒器材的缺乏或是指導教師以及休閒教育不足、缺乏專業的休閒輔導員等，以致於青少年對參與休閒活動的概念了解無法深入，更甚至於排斥參與戶外休閒活動，充其量只有在家中以電視觀賞、聽音樂等、上網或是電玩遊戲等室內休閒，若能輔導青少年走出戶外從事積極性的動態休閒，將有助於青少年的身心健康及正確人生觀的建立，進而發展健全的人格。

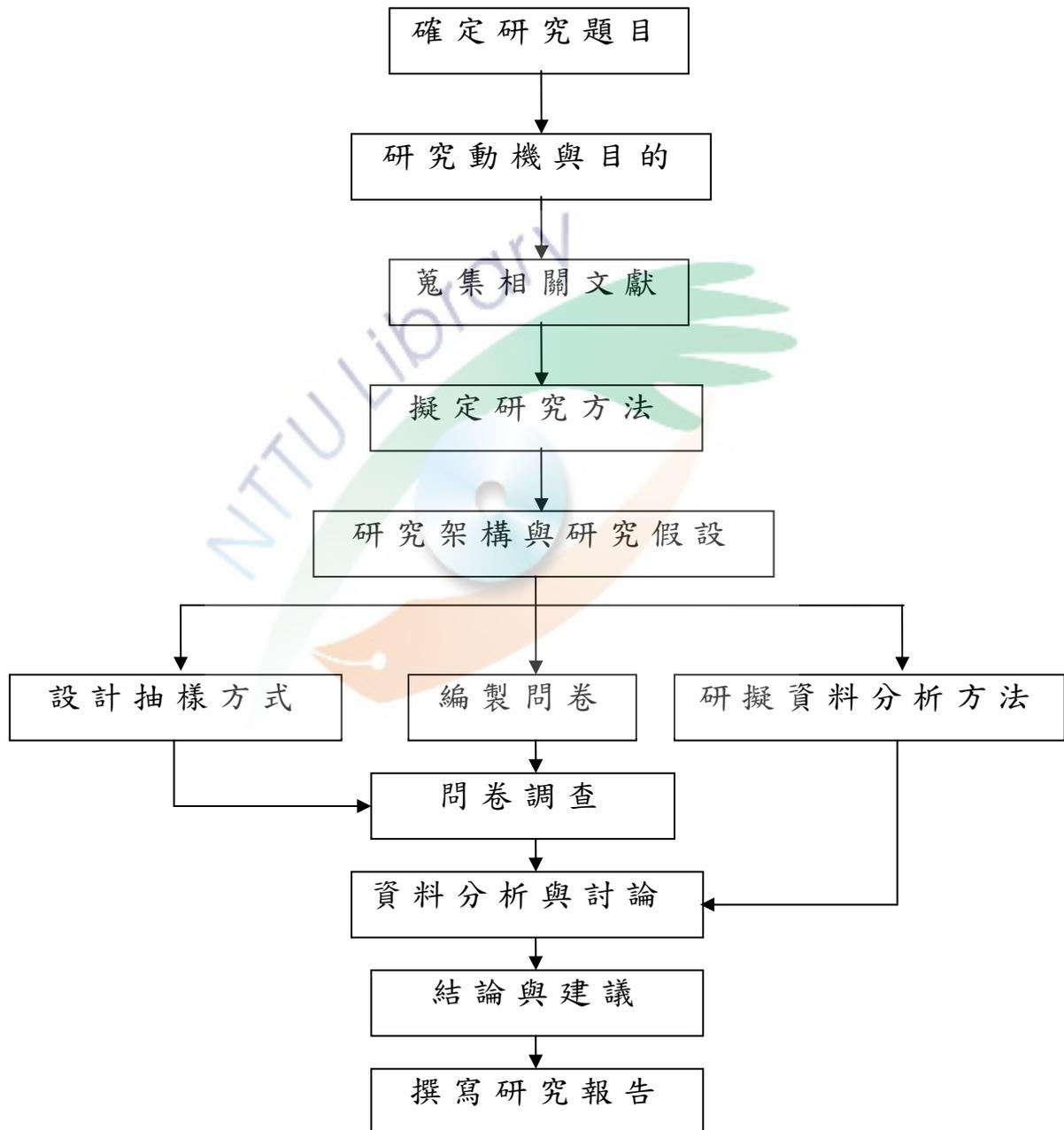
第參章 研究方法

本研究採用問卷調查法，針對研究設計與實施，分為五節加以詳細說明。第一節為研究流程；第二節為研究樣本；第三節為研究工具；第四節為研究實施程序；第五節為資料處理。

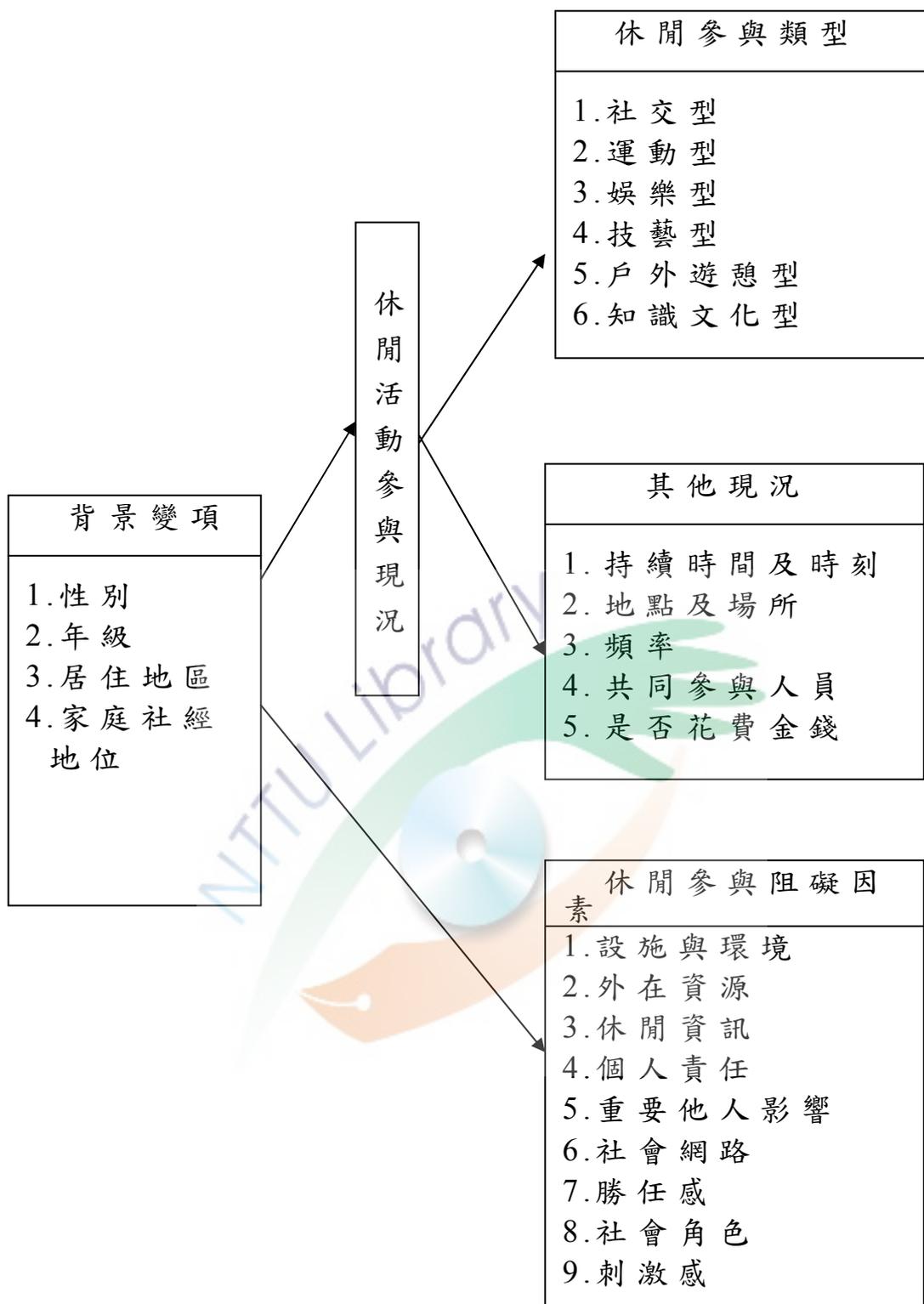


第一節 研究流程

本研究依據研究之需要訂出研究流程，茲以下圖呈現。



圖一 研究流程圖



圖二 休閒參與及阻礙因素研究架構圖

第二節 研究樣本

一、研究對象及抽樣方法

吳明清(1991)引述Sudman (1976)認為地區性之研究，其平均之樣本人數以500~1000份較為適當，所以本研究預定抽取之樣本數為600份。本研究為能了解臺東地區國小高年級學童對於休閒活動參與及其阻礙之因素為何，即以臺東縣公立民小學之國小高年級學童為母群體，包含五年級男生1465人、五年級女生1386人、六年級男生1576人以及六年級女生1445人共5872人，如表3-1，以分層取樣之方式將臺東縣劃分為四個學區，分別為大武地區579人（約占10%）、臺東地區4121人（約占70%）、成功地區584人（約占10%）、關山地區588人（約占10%），各區以立意抽樣，各取該區小學之高年級學童做為受試對象，估計樣本數大約600人，男、女各半。

表 3-1 研究對象臺東縣高年級學童人數分配表

學生	六年級男生	六年級女生	五年級男生	五年級女生
人數	1576 人	1445 人	1465 人	1386 人

(N=5872) 資料來源：臺東縣教育處 97 學年度資料

表 3-2 研究對象各地區高年級學童人數分配表

地區	大武地區	臺東地區	關山地區	成功地區
人數	579 人	4121 人	584 人	588 人

(N=5872) 資料來源：臺東縣教育處 97 學年度資料

本研究進行的期間為民國九十八年一月至九十八年四月，研究過程包含擬定研究計畫、選定研究地區與對象、進行青少年訪談、問卷編製、施測、回收與整理、分析及統計結果、撰寫研究報告等。

一、擬定研究計畫

依據本研究的背景與動機擬定研究目的，並與指導教授討論後進行相關文獻的搜集、整理與回顧分析，草擬本研究之初步架構、相關之研究方法與工具，於研究進行中撰寫本研究計畫，並於完成後發表。

二、編製問卷、施測、整理與分析

對臺東縣高年級學童進行抽樣、施測與回收，最後將問卷結果輸入 SPSS 12.0 中文版軟體中進行統計分析，歸納出問卷施測後的結果。

三、撰寫研究報告

依問卷調查之統計分析，綜合歸納出本研究之結論，並提出建議及改善國小高年級學童之休閒態度推動模式，預計於民國九十八年六月份完成研究報告之撰寫。

第三節 研究工具及變項定義

一、問卷編製

(一) 問卷第一部份：基本資料

1. 學生個人資料部分

此部份在蒐集學生的基本資料，包括下列幾項：

(1) 學校所在地：分為大武地區、臺東地區、關山地區以及成功地區。由受試者填寫學校名稱，以做為劃分居住地區之依據。

(2) 性別：分為男、女。

(3) 年級：分為五、六年級。

2. 學生家庭資料部分：

此部份在蒐集學生家長的基本資料，包括下列幾項：

(1) 家長的教育程度：區分為五個等級

第一級：得有碩士、博士學位者。

第二級：大學院校、技術學院畢業，得有學士學位者。

第三級：大學肄業、專科畢業者。

第四級：高中、職畢業者。

第五級：國中畢業及其他。

(2) 家長職業：區分為五個等級

第一級：高級專業人員，高級行政人員。

第二級：專業人員，中級行政人員。

第三級：半專業，一般公務人員。

第四級：技術性工人。

第五級：半技術、非技術工人。

本研究引用林生傳(2000)改編自Hollingshead所設計的兩

因素社會地位指數(Two Factor Index of Social Position)區分法，將父母的「教育程度」及「職業等級」皆分為5個等級，計算：教育程度指數×4+職業程度指數×7的得分，稱為家庭社經地位指數(表18)。指數得分在11-29分者為低社經地位，30-40分者為中社經地位，41-55分者為高社經地位，若父母親的社經地位指數不同時，本研究以兩者中等級較高者為原則。

表 3-3 家庭社經地位等級表

職業等級	職業指數 加權值	教育程度	教育指數 加權值	社經地位指數	社經地位 等級
I	5×7	I	5×4	5×7+5×4=55	高(55-52)
II	4×7	II	4×4	4×7+4×4=44	高(51-41)
III	3×7	III	3×4	3×7+3×4=33	中(40-30)
IV	2×7	IV	2×4	2×7+2×4=22	低(29-19)
V	1×7	V	1×4	1×7+1×4=11	低(18-11)

二、研究工具

為了瞭解臺東縣國小高年級學童對於休閒活動態度的看法，本研究所使用的問卷為李枝樺(2004)所編製的休閒參與及賴家馨(2002)所編製的休閒阻礙因素量表，並經由指導教授周財勝博士、洪煌佳博士等專家效度認可後對高年級學童施測。

三、變項定義

問卷的內容包含三大部分：

第一部分為學童之背景變項(自變項)，包含學童之性別、年級、居住地區、家長社經地位...等。

第二部分為休閒參與

本研究引用李枝樺（2004）分類法整理成六種休閒參與類型之問卷(如附錄一)：

- (一) 社交型：指從事促進人我互動、情感交流的活動。
- (二) 運動型：指從事有助發展體能、強健體魄的活動。
- (三) 娛樂型：指從事令人放鬆心情、低技巧性的活動。
- (四) 技藝型：指從事培養才藝或是需要操作技巧的活動。
- (五) 戶外遊憩型：指從事徜徉於自然環境中所進行的活動。
- (六) 知識文化型：指從事增廣個人見聞、提升內涵的活動。

第三部分為休閒阻礙量表

本研究使用賴家馨(2002)所編製之休閒阻礙量表，將休閒阻礙分成九個構面：

- 1.設施與環境：從需求論、誘因論觀點探討金錢、外在環境等需求不滿足對於個人選擇休閒的影響。
- 2.外在資源：從誘因論觀點探討外在環境的誘因對於個人選擇休閒的影響。
- 3.休閒資訊：從誘因論觀點探討外在環境的誘因對於個人選擇休閒的影響。
- 4.個人責任：從誘因論觀點探討外在環境的誘因對於個人選擇休閒的影響。
- 5.重要他人影響：從刺激與反應理論觀點出發，探討社會期望對個人參與休閒的影響。
- 6.社會網路：從社會支持(情緒性支持、訊息性支持、工具性支持)的觀點強調社會網路對於個人休閒阻礙的影響。
- 7.勝任感：從覺知自由觀點強調休閒參與中個人對環境、選擇的控制感。

- 8.社會角色：從刺激與反應理論觀點出發，探討個人社會角色的扮演對參與休閒的影響。
- 9.刺激感：從特質論、動機論觀點出發，探討個人一開始參與休閒所會遭遇到的困難，以及休閒環境與休閒活動性質對個人休閒阻礙的影響。

量表之總 Cronbach α 係數為 .94，各分量表係數在 .71-.88 之間，顯示量表之內部一致性甚佳，具有良好信度（賴家馨，2002）。

第四節 研究實施程序

（一）正式施測

研究者在正式完成休閒活動參與阻礙之因素問卷內容後，親赴各學校單位，並將問卷交予各校高年級導師，請老師在不影響學生上課的原則下，逐題引領學生確實作答，使本問卷能夠達到高效率的施測方式。

（二）回收問卷

問卷於民國九十八年三月十日發放，研究者親自至台東縣各級學校將問卷交予協助發放之老師，並說明研究之目的及重點，為使問卷填答詳實，以較充裕時間讓學生能有效填答，於民國九十八年三月三十一日完成問卷回收工作。

（三）整理問卷

將回收之問卷作篩選處理，並將有效問卷編號，以便資料之分析。

第五節 資料處理

本研究之資料處理擬以 SPSS12.0 統計套裝軟體進行分析，研究統計水準定為.05，統計方法分析如下：

一、描述性統計(Descriptive Analysis)

本研究將針對問卷問項的部份進行簡單之次數分配、百分比、標準差及平均數等分析，以描述國小學童個人背景、休閒參與、休閒阻礙之現況。

二、採用t-test檢視不同性別之國小學童，在休閒阻礙的九個構面上，是否有顯著差異存在。

三、採用t-test檢視不同年級之國小學童，休閒阻礙的九個構面上，是否有顯著差異存在。

四、採用單因子變異數分析(One-Way ANOVA)不同居住地區之高年級學童對休閒阻礙有無顯著差異。

五、採用單因子變異數分析(One-Way ANOVA)來檢定不同家庭社經地位之國小學童對休閒阻礙是否有顯著差異存在。若達顯著水準，則進一步以Scheff method 進行事後多重比較。

第肆章 結果與討論

本章主要目的在了解不同背景變項之國小高年級學生在休閒參與、休閒阻礙之現況與差異情形，並分析背景變項(性別、年級、居住地區以及家庭社經地位)與休閒阻礙之關係。全章分四節；第一節為受試者基本資料之分析；第二節為國小學童休閒參與現況分析；第三節為國小學童休閒阻礙現況與差異分析。

第一節 基本資料分析

本研究調查國小高年級學童之個人背景及基本資料，包括年級、性別、家庭社經地位(父母親教育程度、父母親職業)等變項，利用描述性統計得出其分布狀況如表4-1，茲概述如下：

一、性別

在有效樣本中，男生315人佔52.5%，女生285人佔47.5%，男學童略多於女學童。

二、年級

在有效樣本中，五年級學童318人佔53.0%，六年級學童282人佔47.0%，五年級的人數略多於六年級。

三、居住地區

在有效樣本中，以台東地區的學童420人為多數，佔70.0%，其次是大武地區60人、關山地區60人以及成功地區60人，均佔10%。

四、家庭社經地位

在有效樣本中，以低家庭社經地位的學童443人最多，佔73.8%，其次是中家庭社經地位的學童125人次之，佔20.8%，高家庭社經地位的學童32人最少，僅佔5.3%。

表 4-1 國小高年級學童背景變項現況表

變項	組別	有效人數(人)	百分比(%)
性別	男性	315	52.5
	女性	285	47.5
年級	五年級	318	53.0
	六年級	282	47.0
居住地區	大武地區	60	10.0
	台東地區	420	70.0
	關山地區	60	10.0
	成功地區	60	10.0
家庭社經地位	高社經地位	32	5.3
	中社經地位	125	20.8
	低社經地位	443	73.8

(n = 600)

第二節 學童休閒活動參與現況

本節主要針對受試者的休閒參與現況作分析比較，並探討休閒參與在各背景變項上的差異情況，茲分述如下：

一、臺東縣國小高年級學童休閒參與之現況

(一) 學童各活動類型參與頻率次數百分比

由表4-2 學童各活動類型參與頻率次數之百分比摘要表可看出，在學童最常參與的休閒活動類型雖以「社交型」44.8%為最多，「娛樂型」28.8%次之、「運動型」再次之，但經由統計次數資料處理依比例：最常參與*5、次常參與*4、第三常參與*3、第四常參與*2以及第五常參與*1之加權總合得到，第一類社交型的值為1960分、第二類運動型的值為2273分、第三類娛樂型的值為3227分、第四類技藝型的值為851分、第五類戶外遊憩型的值為369分以及第六類知識文化型的值為320分。由表4-3 各活動類型參與加權指數摘要表可看出，國小高年級學童在「娛樂型」活動的參與頻率最高(3227分)，其次是「運動型」活動(2273分)；而在「知識文化型」活動的參與頻率最低(320分)。

表4-2 各活動類型參與頻率次數百分比摘要表

	社交型	運動型	娛樂型	技藝型	戶外遊 憩型	知識文 化型
最常(N=600)	44.8%	19.7%	28.8%	3.5%	1.2%	2%
次常(N=600)	12.8%	49.4%	30.3%	5%	0.7%	1.8%
第三(N=600)	7.7%	15.6%	61.5%	9%	3.5%	2.7%
第四(N=600)	9.3%	12.9%	31.8%	33.3%	6.7%	6%
第五(N=600)	9.5%	10.5%	24.4%	10.6%	29.2%	16%

註：因本題採複選題型設計，百分比乃以該類別的反應次數除以觀察值的結果

表4-3 各活動類型參與加權指數摘要表

	社交型	運動型	娛樂型	技藝型	戶外遊 憩型	知識文化 型
加權指數	1960	2273	3227	851	369	320

(二) 每週從事休閒活動現況

由表4-4 學童每週從事休閒活動現況分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，每週從事休閒活動為「每週六次（含以上）」的29.5%最多，其餘依序為「每週三次」24.3%、「每週二次」15.3%、「每週五次」12.5%、「每週四次」9.7%，而以「每週一次（含以下）」8.7%最少。

表4-4 每週從事休閒活動現況摘要表

排序	內容	次數	百分比%
1	每週六次（含以上）	177	29.5
2	每週三次	146	24.3
3	每週二次	92	15.3
4	每週五次	75	12.5
5	每週四次	58	9.7
6	每週一次（含以下）	52	8.7

(N = 600)

(三) 休閒活動參與持續時間

由表4-5 學童休閒活動參與持續時間次數分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，休閒活動參與持續時間為「每次31－60分鐘」的36.0%最多，其餘依序為「每次30分鐘以內」24.8%、「每次61－90分鐘」15.7%、「每次151分鐘以上」10.7%、「每次91－120分鐘」7.0%，而以「每次121－150分鐘」5.8%最少。

表4-5 休閒活動參與持續時間現況摘要表

排序	內容	次數	百分比%
1	每次 31－60 分鐘	216	36.0
2	每次 30 分鐘以內	149	24.8
3	每次 61－90 分鐘	94	15.7
4	每次 151 分鐘以上	64	10.7
5	每次 91－120 分鐘	42	7.0
6	每次 121－150 分鐘	35	5.8

(N=600)

(四) 從事休閒活動的習慣

由表4-6 學童從事休閒的習慣次數分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，從事休閒的習慣為「偶爾為之（不固定）」的64.8%最多、「有規律性（有固定從事的時間，每週一次或以上）」33.2%次之，而以「其它」2.0%最少。

表4-6 從事休閒活動習慣現況摘要表

排序	內容	次數	百分比%
1	偶爾為之（不固定）	389	64.8
2	有規律性（有固定從事 的時間，每週一次或以 上）	199	33.2
3	其它	12	2.0

(N=600)

(五) 參與休閒活動利用之時間

由表4-7 學童參與休閒活動利用之時間次數分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，參與休閒活動利用之時間為「兩者皆是」的50.2%最多、「假日（週休二日及國定假日）」43.5%次之，而以「非假日（週一至週五）」6.3%最少。

表4-7 參與休閒活動利用之時間現況摘要表

排序	內容	次數	百分比%
1	兩者皆是	301	50.2
2	假日（週休二日及國定 假日）	261	43.5
3	非假日（週一至週五）	38	6.3

(N=600)

(六) 參與休閒之時段

由表4-8 學童參與休閒之同伴次數分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，參與休閒之同伴為「傍晚（16:30－19:00）」的30.8%最多，其餘依序為「下午（13:30－16:30）」24.3%、「夜間（19:00以後）」19.2%、「上午（7:00－12:00）」11.2%、「清晨（7:00以前）」8.3%，而以「中午（12:00－13:30）」6.2%最少。

表4-8 參與休閒時段現況摘要表

排序	內容	次數	百分比%
1	傍晚（16:30－19:00）	185	30.8
2	下午（13:30－16:30）	146	24.3
3	夜間（19:00以後）	115	19.2
4	上午（7:00－12:00）	67	11.2
5	清晨（7:00以前）	50	8.3
6	中午（12:00－13:30）	37	6.2

(N=600)

(七) 參與休閒之同伴

由表4-9 學童參與休閒之同伴次數分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，參與休閒之同伴為「同學」的42.0%最多，其餘依序為「朋友」30.8%、「獨自一人」11.5%、「家人」10.0%，而以「其他」5.7%最少。

表 4-9 參與休閒之同伴現況摘要表

排序	內容	次數	百分比 %
1	同學	252	42.0
2	朋友	185	30.8
3	獨自一人	69	11.5
4	家人	60	10.0
5	其他	34	5.7

(N = 600)

(八) 參與休閒主要場所

由表 4-10 學童參與休閒活動費用次數分配結果可知，在 600 位受試的國小高年級學童中，參與休閒主要場所為「家中」的 44.2% 最多，其餘依序為「學校」 29.3%、「住家四周」 20.5%、「郊外」 3.5%，而以「其他」 2.5% 最少。

表 4-10 參與休閒主要場所現況摘要表

排序	內容	次數	百分比 %
1	家中	265	44.2
2	學校	176	29.3
3	住家四周	123	20.5
4	郊外	21	3.5
5	其他	15	2.5

(N = 600)

(九) 從事休閒活動是否花費金錢

由表4-11 學童從事休閒活動是否花費金錢次數分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，從事休閒活動是否花費金錢為「不需花費」的68.8%較多，而以「必須花費」的31.2%較少。

表4-11 從事休閒活動是否花費金錢現況摘要表

排序	內容	次數	百分比%
1	不需花費	413	68.8
2	必須花費	187	31.2

(N=600)

(十) 參與休閒活動之費用

由表4-12 中學童參與休閒活動費用次數分配結果可知，在600位受試的國小高年級學童中，參與休閒活動費用為「無」的46.8%最多，其餘依序為「1-100元」24.3%、「101-500元」17.2%、「501-1000元」6.5%，而以「1000元以上」5.2%最少。

表4-12 參與休閒活動費用現況摘要表

排序	內容	次數	百分比%
1	無	281	46.8
2	1-100元	146	24.3

(下表續)

表 4-12 參與休閒活動費用現況摘要表（續）

排序	內容	次數	百分比%
3	101－500 元	103	17.2
4	501－1000 元	39	6.5
5	1000 元以上	31	5.2

(N=600)

三、綜合討論

根據上述統計分析結果，再進一步討論如下：

（一）休閒參與類型討論

本研究發現，國小高年級學童在六種休閒類型的參與頻率上，以「娛樂型」、「運動型」活動最高，此結果與部分前人研究結果(游正芬，1998；羅明訓，1999；黃瓊妙，2000；張翠珠，2001)在娛樂型部分是吻合的，研究者則認為，因為大部分娛樂型活動的消費較為便宜、器材取得方便，進行活動時所需動用的社會資源較少，對學童而言是屬於可獨立完成之活動項目，因此成為學童參與頻率最高的活動類型。

研究亦發現「運動型」休閒參與度高於其它縣市，研究者認為，因本縣對於運動項目頗為注重，各項球類比賽及運動項目都能引起學童們的興趣，再者，本縣因人口稀少、幅員比例廣大，豐富的地理環境優勢為最自然的運動場所，加上活潑好動的人文特色，讓運動型的休閒活動更能帶給學童們快樂的感受，因此讓運動型的休閒僅次於娛樂型之參與度。

另一個層面來講，本研究發現學童對於「知識文化型」

活動的參與頻率最低，研究者則認為，城鄉差距造成此結果，一為家庭因素：因本縣家庭組成以低社經地位為多（73.8%），所以家庭收入並不豐厚，在知識文化方面的休閒經費之分配比例微乎其微，而造成參與率低，此為原因之一；二為縣內人口不多，學童人口比例和西部地區相較之下更是稀少，造成學力競爭上的不利因素，對於知識文化方面的需求相對降低許多，而且同儕團體的相互影響更是讓知識文化型的休閒活動參與度敬陪末座。

另外，本研究結果指出看玩電腦、上網是學童們最主要的休閒活動項目，探究其原因，可能是現代社會中大眾傳播媒體、e化產品普遍化，沒有時空的限制，無所不在，讓此休閒活動更容易被接受；其創造的聲光刺激、虛擬情境不但娛樂性高，而且又不需倚賴技巧或親友協助就能馳騁其中，更吸引學生的沉迷。

而比較值得一提的是，在休閒參與項目第二順位的是聊天，研究者認為，應是和知識文化參型休閒參與度成反比，學童若知識文化型休閒活動貧乏的話，相對的休閒時間會增加許多，造成以聊天的方式來填補多出的休閒時間。

本研究調查顯示，不同性別在部分休閒活動的參與上有不同之比例。女童多偏向社交型、技藝型、知識文化型活動，而男童偏向運動型、娛樂型活動，此與多項前人研究結果(徐蒲玲，1987；王美芬，1993；何福田，1990；余嬪，1998；羅明訓，1999；張文禎，2002)相符。林生傳(2000)指出，我們的社會在行為模式、價值觀念、禮儀教化方面對於男女性別形成了不同的期許和限制，於男性鼓勵「陽剛」，於女性

則鼓勵「溫柔婉約」，或許是因為社會上對性別仍存在刻板印象，才導致男女生在休閒參與活動上的差異性。

(二) 其他休閒參與現況討論

由表4-4 到4-12 可看出

- 1、學童每週參與休閒活動的次數以六次（含以上）29.5%最多、三次（24.3%）次之，而一次（含以下）8.7%最少，比較值得關注的是每週休閒三次以上者佔76%，表示臺東地區高年級學童參與休閒的動機頗強。
- 2、在參與持續時間部份，60分鐘以內已佔60.8%，表示學童每次參與休閒活動持續時間大概為一個小時內。
- 3、在從事休閒活動的習慣部份，偶爾為之（不固定）雖比例較高，但也顯示出至少學童願意撥出時間參與休閒活動。
- 4、在參與休閒活動利用之時間部份，兩者皆是及假日（週休二日及國定假日）已佔93.7%，顯示學童已經會利用假日來進行休閒活動。
- 5、在參與休閒時段部份，在傍晚及下午的比例總和已超過50%，顯示中午過後到晚餐前是學童最喜愛進行休閒活動的時刻，相對的中午和清晨參與休閒活動的學童還是占少數，研究者認為在假日學童比較晚起、中午則是溫度較高是造成參與度低的主要原因。
- 6、在參與休閒之同伴部份，以同學和朋友的比例較高，兩者總和達72.8%，顯示學童參與休閒活動具依賴性，常會和同儕團體一同進行。

- 7、在參與休閒場所部份，家中、學校以及住家四周之總和有94%，研究者認為和參與的同伴有關，但是值的關注的是郊外的部份僅佔3.5%，顯示學童對於戶外活動的參與並不熱衷。
- 8、在從事休閒活動是否花費金錢部份，還是以不需花費的68.8%最多，研究者認為學童原本就沒又經濟能力，因此多會參與不用花費金錢之休閒活動。
- 9、在參與休閒活動費用的部份，研究者認為和是否花費金錢有關，學童就算花費金錢參與休閒活動，其金額亦不高，由統計結果看出學童每月花費在參與休閒活動金額500元以下的已佔90.3%。

第三節 各背景變項與休閒阻礙之差異性分析

本節主要依據國小高年級學童不同背景變項，探討是否在參與休閒的阻礙因素各構面表現呈現出差異性。背景變項包括：性別、年級、居住地區以及家庭社經地位；阻礙因素構面包括：「設施與環境」、「外在資源」、「休閒資訊」、「個人責任」、「重要他人影響」、「重要他人影響」、「社會網路」、「勝任感」、「社會角色」以及「刺激感」，透過獨立樣本 t 考驗與單因子變異數分析（one-way ANOVA），當不同背景變項與阻礙因素各構面達顯著差異時，則進一步採 Scheffe 法進行事後比較，分析結果並進行討論。

一、台東縣國小高年級學童休閒阻礙因素現況分析

台東縣國小高年級學童休閒阻礙因素各構面得分如表 4-13，以「設施與環境」(M=3.174) 得分最高，其次依序為「社會網路」(M=2.653)、「休閒資訊」(M=2.651)、「外在資源」(M=2.650)、「個人責任」(M=2.617)、「重要他人影響」(M=2.578)、「刺激感」(M=2.574)、「社會角色」(M=2.458)，而以「勝任感」(M=2.437) 得分最低。

表 4-13 休閒阻礙因素各構面得分摘要表

排序	構面	個數	平均數	標準差
1	設施與環境	600	3.174	.916
2	外在資源	600	2.650	.929
3	休閒資訊	600	2.651	.986
4	個人責任	600	2.617	1.040
5	重要他人影響	600	2.578	1.048
6	社會網路	600	2.653	.957
7	勝任感	600	2.437	1.106
8	社會角色	600	2.458	1.104
9	刺激感	600	2.574	.999

(N=600)

(一) 性別

性別與休閒阻礙因素的獨立樣本t考驗結果如表 4-14，不同性別的國小高年級學童在「設施與環境」

($t=.023, p=.981>.05$)、「外在資源」($t=.139, p=.889>.05$)、「休閒資訊」($t=.477, p=.634>.05$)、「個人責任」($t=.124, p=.902>.05$)、「重要他人影響」($t=-.208, p=.835>.05$)、「社會網路」($t=.232, p=.817>.05$)、「勝任感」($t=.866, p=.387>.05$)、「社會角色」($t=.355, p=.723>.05$)、「刺激感」($t=.877, p=.381>.05$)所有構面均未達顯著水準。

表4-14 性別與休閒阻礙因素的獨立樣本t考驗摘要表

因素別	性別	人數	平均數	標準差	t 值	關聯強度 η^2	統計考驗力
設施與環境	男性	315	15.867	5.631	.023	-	-
	女性	285	15.856	5.349			
外在資源	男性	315	7.965	2.897	.139	-	-
	女性	285	7.933	2.667			
休閒資訊	男性	315	10.676	3.991	.477	-	-
	女性	285	10.523	3.877			
個人責任	男性	315	7.857	3.109	.124	-	-
	女性	285	7.835	3.136			
重要他人影響	男性	315	7.708	3.182	-.208	-	-
	女性	285	7.761	3.109			
社會網路	男性	315	10.644	3.845	.232	-	-
	女性	285	10.572	3.811			
勝任感	男性	315	7.420	3.303	.866	-	-
	女性	285	7.193	3.069			
社會角色	男性	315	7.420	3.392	.355	-	-
	女性	285	7.323	3.230			
刺激感	男性	315	7.825	3.181	.877	-	-
	女性	285	7.610	2.782			

* $p < .05$

(二) 年級

年級與休閒阻礙因素的獨立樣本t考驗結果如表4-15，不同年級的國小高年級學童在「勝任感」(t=2.052, p=.041<.05)、「社會角色」(t=2.813, p=.013<.05)構面達到顯著水準，但在「設施與環境」(t=.163, p=.870>.05)、「外在資源」(t=.642, p=.521>.05)、「休閒資訊」(t=.418, p=.676>.05)、「個人責任」(t=-.493, p=.622>.05)、「重要他人影響」(t=1.505, p=.133>.05)、「社會網路」(t=1.821, p=.069>.05)、「刺激感」(t=1.146, p=.252>.05)構面未達顯著水準。

表4-15 年級與休閒阻礙因素的獨立樣本t考驗結果摘要表

因素別	年級	人數	平均數	標準差	t 值	關聯強度 η^2	統計考驗力
設施與環境	五	318	15.896	5.605	.163	-	-
	六	282	15.823	5.377			
外在資源	五	318	8.019	2.858	.642	-	-
	六	282	7.872	2.709			
休閒資訊	五	318	10.667	3.897	.418	-	-
	六	282	10.532	3.982			
個人責任	五	318	7.793	2.992	-.493	-	-
	六	282	7.918	3.260			
重要他人影響	五	318	7.915	3.171	1.505	-	-
	六	282	7.528	3.110			
社會網路	五	318	10.877	3.939	1.821	-	-
	六	282	10.309	3.678			
勝任感	五	318	7.563	3.242	2.052	.007	.535
	六	282	7.028	3.119			
社會角色	五	318	7.730	3.384	2.813	.013	.802
	六	282	6.972	3.190			
刺激感	五	318	7.855	2.964	1.146	-	-
	六	282	7.575	3.033			

* p < .05

(三) 居住地區

居住地區與休閒阻礙因素的單因子變異數分析結果如表 4-16，不同居住地區的國小高年級學童，在「外在資源」($F=3.594$, $p=.013<.05$)、「休閒資訊」($F=5.568$, $p=.001<.05$)、「重要他人影響」($F=3.510$, $p=.015<.05$)、「社會網路」($F=5.556$, $p=.001<.05$)、「勝任感」($F=5.777$, $p=.001<.05$)、「社會角色」($F=4.672$, $p=.003<.05$)、「刺激感」($F=5.004$, $p=.002<.05$)、「個人責任」($F=3.112$, $p=.026<.05$)等層面達到顯著水準，但在「設施與環境」($F=.770$, $p=.511>.05$)、等層面上並無不同。經進一步 Scheffe 法事後比較發現，不同居住地區的國小高年級學童，在「外在資源」上，大武地區高於成功地區；在「休閒資訊」上，大武地區高於成功地區、關山地區亦高於成功地區；在「重要他人影響」上，大武地區高於成功地區；在「社會網路上」，大武地區高於成功地區；在「勝任感」上，大武地區高於成功地區、台東地區亦高於成功地區；在「社會角色」上，大武地區高於台東地區；在「刺激感」上，大武地區高於台東地區。

表4-16 居住地區與休閒阻礙因素的單因子變異數分析結果摘要表

因素別	居住地區	人數	平均數	標準差	F 值	關聯強度 η^2	統計考驗力	事後比較
設施與環境	1 大武地區	60	16.183	4.237	.770	-	-	-
	2 台東地區	420	15.986	5.814				
	3 關山地區	60	15.617	5.087				
	4 成功地區	60	14.917	4.633				
外在資源	1 大武地區	60	8.500	2.581	3.594*	.018	.792	1 > 4
	2 台東地區	420	7.977	2.825				
	3 關山地區	60	8.217	2.650				
	4 成功地區	60	6.950	2.671				
休閒資訊	1 大武地區	60	11.767	3.143	5.568*	.027	.943	1 > 4 3 > 4
	2 台東地區	420	10.445	3.981				
	3 關山地區	60	11.733	3.663				
	4 成功地區	60	9.417	4.126				
個人責任	1 大武地區	60	8.633	2.681	3.112*	.015	.726	-
	2 台東地區	420	7.789	3.190				
	3 關山地區	60	8.317	2.740				
	4 成功地區	60	7.050	3.207				
重要他人影響	1 大武地區	60	8.583	2.720	3.510*	.017	.782	1 > 4
	2 台東地區	420	7.643	3.288				
	3 關山地區	60	8.300	2.479				
	4 成功地區	60	6.950	2.890				
社會網路	1 大武地區	60	11.950	3.486	5.556*	.027	.942	1 > 4
	2 台東地區	420	10.527	3.935				
	3 關山地區	60	11.183	3.040				
	4 成功地區	60	9.267	3.631				
勝任感	1 大武地區	60	8.533	2.721	5.777*	.028	.915	1 > 4 2 > 4
	2 台東地區	420	7.152	3.227				
	3 關山地區	60	8.033	3.008				
	4 成功地區	60	6.483	3.197				
社會角色	1 大武地區	60	8.667	2.666	4.672*	.023	.894	1 > 2
	2 台東地區	420	7.154	3.409				
	3 關山地區	60	7.983	2.771				
	4 成功地區	60	7.000	3.405				
刺激感	1 大武地區	60	8.917	2.227	5.004*	.025	.915	1 > 2
	2 台東地區	420	7.502	3.015				
	3 關山地區	60	8.333	2.647				
	4 成功地區	60	7.467	3.529				

* $p < .05$

(四) 家庭社經地位

家庭社經地位與休閒阻礙因素的單因子變異數分析結果如表4-17，不同家庭社經地位的國小高年級學童，在「休閒資訊」($F=6.221$, $p=.002<.05$)、「社會網路」($F=7.493$, $p=.001<.05$)、「勝任感」($F=4.414$, $p=.013<.05$)等層面達到顯著水準，但在「設施與環境」($F=1.585$, $p=.206>.05$)、「外在資源」($F=2.189$, $p=.113>.05$)、「個人責任」($F=2.329$, $p=.098>.05$)、「重要他人影響」($F=2.286$, $p=.103>.05$)、「社會角色」($F=.864$, $p=.422>.05$)、「刺激感」($F=1.894$, $p=.151>.05$)等層面上並無不同。經進一步Scheffe法事後比較發現，不同家庭社經地位的國小高年級學童，在「休閒資訊」上，低家庭社經地位高於中家庭社經地位；在「社會網路」上，低家庭社經地位高於高家庭社經地位。

表4-17 家庭社經地位與休閒阻礙因素的單因子變異數分析摘要表

因素別	居住地區	人數	平均數	標準差	F 值	關聯強度 η^2	統計考驗力	事後比較
設施與環境	1 高社經地位	32	14.281	6.477	1.585	-	-	-
	2 中社經地位	125	15.688	5.648				
	3 低社經地位	443	16.025	5.367				

(下表續)

表4-17 家庭社經地位與休閒阻礙因素的單因子變異數分析摘要表 (續)

因素別	居住地區	人數	平均數	標準差	F 值	關聯強度 η^2	統計考驗力	事後比較
外在資源	1 高社經地位	32	7.125	3.309	2.189	-	-	-
	2 中社經地位	125	7.736	2.780				
	3 低社經地位	443	8.070	2.742				
休閒資訊	1 高社經地位	32	9.500	4.150	6.221 *	.020	.893	3 > 2
	2 中社經地位	125	9.704	3.808				
	3 低社經地位	443	10.937	3.909				
個人責任	1 高社經地位	32	6.906	2.911	2.329			
	2 中社經地位	125	7.600	3.198				
	3 低社經地位	443	7.991	3.102				
重要他人影響	1 高社經地位	32	6.625	3.270	2.286			
	2 中社經地位	125	7.649	3.261				
	3 低社經地位	443	7.838	3.094				
社會網路	1 高社經地位	32	8.500	3.718	7.493 *	.024	.943	3 > 1
	2 中社經地位	125	10.096	3.712				
	3 低社經地位	443	10.907	3.810				
勝任感	1 高社經地位	32	6.344	3.230	4.414 *	.015	.760	-
	2 中社經地位	125	6.768	3.054				
	3 低社經地位	443	7.535	3.205				
社會角色	1 高社經地位	32	7.000	3.663	.864			
	2 中社經地位	125	7.096	3.085				
	3 低社經地位	443	7.477	3.350				
刺激感	1 高社經地位	32	7.156	2.875	1.894			
	2 中社經地位	125	7.376	2.870				
	3 低社經地位	443	7.862	3.035				

* $p < .05$

二、綜合討論

(一) 在休閒阻礙構面部分

本研究發現，學童在「設施與環境」的阻礙因素最高，其平均值達3.174，而第二高的「社會網路」2.653到最後的「外在資訊」2.437之間僅只有0.126的差距，顯示出「設施

與環境」是學童最大的休閒阻礙因素，研究者認為本縣因屬偏遠地區，人口亦較為稀少，基於市場考量，許多相關的休閒產業發展不易，因此休閒設施及環境相對的不足，是造成學童參與的最大阻礙因素；至於從「社會網路」到「外在資訊」的阻礙因素則沒有明顯的差距。

（二）性別與休閒阻礙之關係

本研究發現，高年級男、女生學童在休閒阻礙上並無顯著差異，其t值最高者為「刺激感」亦不過.877，各阻礙構面均未達顯著水準。研究者則認為，東部地區之學童因天性純樸，兩性之間互動較為頻繁，參與休閒活動時會互相討論，使阻礙的問題區一致化，而比較沒有差異性。

（三）年級與休閒阻礙之關係

本研究發現，五、六年級學童在「勝任感」與「社會角色」休閒阻礙上有顯著差異。

在「勝任感」構面，五年級（ $M=3.242$ ）比六年級（ $M=3.119$ ）高，其t值為2.052、關連強度為.007，雖達顯著水準（ $p=.041<.05$ ），但是關連強度僅有.007，屬於低度正相關。研究者認為，六年級學童因為年紀較長，接觸的休閒類型較為豐富，對於休閒活動參與的適應性亦較高，因此阻礙比五年級的學童低。

在「社會角色」構面，五年級（ $M=3.384$ ）比六年級（ $M=3.190$ ）高，其t值為2.813、關連強度為.013，達顯著水準（ $p=.041<.05$ ），而關連強度為.013，屬於中度正相關。研究者認為，六年級學童因為正準備進入國中階段，而常會接觸國中的兄弟姐妹或是朋友，自我角色界定較有信心，對於

屬於國中階段以上適合參與的休閒活動如：參加冬、夏令營等，在心態上會比較自然且參與度會較踴躍，因此阻礙比五年級的學童低。

(四) 居住地區與休閒阻礙之關係

本研究發現，不同居住地區之高年級學童在「外在資源」、「休閒資訊」、「重要他人影響」、「社會網路」、「勝任感」、「社會角色」以及「」休閒阻礙上有顯著差異。

在「外在資源」、「休閒資訊」、「重要他人影響」、「社會網路」以及「勝任感」構面經事後比較，大武地區的高年級學童休閒阻礙均比成功地區高，尤其五個構面關聯強度均超過.16，具有高度正相關；在「休閒資訊」部分，關山地區亦高於成功地區；台東地區之高年級學童在「勝任感」構面亦比成功地區高；大武地區之高年級學童在「社會角色」、「刺激感」兩個構面上阻礙比台東地區高。

依循本研究結果可歸納出大武地區之學童在各構面之阻礙因素比其他地區要高，研究者認為該地區之學童居住地區處於交通較不便之山區，接觸各類型之休閒活動不易，所以阻礙因素較高；再者，成功地區學童之休閒阻礙較低的原因，研究者則認為該區之學童具兩個優勢，第一是成功地區為沿海地區，許多水上休閒活動讓學童有機會參與，有些學校在教育優先區的申請計畫中都能針對學童休閒活動做規劃，第二是從成功地區到台東地區之交通便捷，使學童到台東地區從事藝文性或是娛樂性的休閒活動更為方便，因此無論在各類型的休閒活動參與上能夠更均衡，而台東地區學童休閒阻

礙卻可能因為課業因素比成功地區之學童要高。

(五) 家庭社經地位與休閒阻礙之關係

本研究發現，不同家庭社經地位之高年級學童在「休閒資訊」與「社會網路」以及「勝任感」的休閒阻礙上有顯著差異。

依循研究結果發現，低家庭社經地位的學童在「休閒資訊」與「社會網路」以及「勝任感」之阻礙高於中、高家庭社經地位之學童，其關聯強度在「休閒資訊」(.020)與「社會網路」(.024)部分均已到達高度正相關，而「勝任感」(.015)也有中度正相關，研究者認為此原因是因為低家庭社經地位的學童因家庭經濟的問題，以及父母親或者是家人的教育程度不高，而造成學童在休閒資訊的取得和社會網路資訊的獲得不易形成阻礙；而勝任感的部份則是低家庭社經地位的學童因家庭環境因素造成學童心理上較為沒有自信，所以比高家庭社經地位的學童在「勝任感」上更容易產生阻礙。

第五章 結論與建議

本章依據研究目的與研究結果，提出結論與建議，以供相關單位及後續研究之參考依據。

第一節 結論

本研究目的為調查瞭解國小高年級學童的休閒參與、休閒阻礙之現況，結果顯示：

(一) 休閒參與部分

國小高年級學童的大部分的休閒參與頻率普遍偏高，每週參與三次（含以上）者達76%，相對的，每週參與休閒活動二次（含以下）者僅占24%，明顯看出台東地區高年級學童參與休閒活動之動機頗高，研究者則認為，在比較沒有升學壓力的東部地區，學童較有多餘的閒暇時間能享受更多及更豐富的休閒活動。其對休閒活動的參與類型，以「娛樂型」活動最高，其次是「運動型」活動；而參與頻率最低的則是「知識文化型」活動。而就活動項目而言，國小高年級學童最常參與的前五項休閒活動排序為：聊天、玩電腦及上網、逛街、烤肉、球類運動；而最少參與的五項活動依序為：健身術、健行、散步、國內外旅遊、參加音樂演奏會。

(二) 休閒阻礙因素部份

國小高年級學童的整體休閒阻礙偏低，休閒阻礙來源以

「設施與環境」、「社會網路」構面最多。

國小高年級學童的整體休閒阻礙偏低，平均值為2.64。其休閒阻礙來源以「設施與環境」構面最高，平均值超過3，其次為「社會網路」構面，平均值接近3；而阻礙最低的則是「勝任感」構面，平均值為2.44。

(三) 研究結果顯示

1. 國小高年級學童的休閒阻礙不會因為性別不同而有顯著差異。
2. 國小高年級學童的休閒阻礙會因為年級不同在「勝任感」與「社會角色」上有顯著差異。
3. 不同居住地區之國小高年級學童，其休閒阻礙是否有顯著差異。
4. 國小高年級學童的休閒阻礙會因為居住地區不同在「外在資源」、「休閒資訊」、「重要他人影響」、「社會網路」、「勝任感」、「社會角色」以及「」休閒阻礙上有顯著差異
5. 國小高年級學童的休閒阻礙會因為不同家庭社經地位在「休閒資訊」與「社會網路」以及「勝任感」的休閒阻礙上有顯著差異。

第二節 建議

一、對家長、學校以及政府相關單位的建議

(一)、對家長及學校之建議：

教師及家長應鼓勵學童勇於參與各類型的休閒活動，使學童的休閒活動比較能導向生理、心理、社會、智能、精神各層面進行探索和達到自我實現，而對於各類型活動男女學童都願意去參與、去接觸。以往「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念已不合時宜，應引導學童在課業之餘參與有益身心之各種休閒活動，不但能提高學童之學習效率，更能使其身心達到均衡之發展

(二) 對政府相關單位之建議：

本縣為偏遠地區，有文化不利的因素，雖然學童參與休閒的情形還算普遍，但是在參與的過程、類型以及資訊取得和環境設施的普及化均需要政府相關單位來配合，以及提供更多、更完善的休閒設施讓居住在地屬偏遠的台東縣學子們能有更完整的休閒活動。而從比較可行的具體措施中，可於相關課程規劃多安排一些參訪社教機構、展覽演出的機會或爭取經費、結合大專院校社團帶動發展小學社團，讓處於劣勢文化刺激的孩子能體驗到更多元的休閒學習活動，研究者則認為此為強化學童休閒參與之良方。而大多數學童因受限於家庭因素，缺乏充裕的支出來提供給孩子從事技藝型或知識文化型方面的休閒活動，如此一來，使得兒童從小培養精緻休閒的機會大打折扣，在此建議社服館、文化局等有關單位，能夠提供或規劃休閒育樂營，讓家庭社經地位較低的學

童有更充足的機會及管道來接觸更多類型和精緻性的休閒活動。

最後，建議政府相關單位可有更多到鄉服務的配套措施，讓學童參與的機會增高，不會造成都市和偏遠地區學童參與休閒的情形而差異過大。

二、對未來研究之建議

後續研究者可以進行臺灣地區大範圍的抽樣，或是針對城鄉之間、不同年齡層之間的差距做深入的探討，而影響兒童休閒參與、休閒阻礙的原因上有很多，對於日後欲做相關研究者，建議未來可在研究變項上納入更多選項，如：家庭經濟收入、人格特質、時間量、同儕影響、親子關係等方面以利進行更廣泛或更深入之研究討論。

參考文獻

一、中文書目

- 王鍾和 (1981)。兒童發展。台北市：大洋出版社。
- 王美芬 (1993)。單親青少年休閒狀況之調查研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學輔導系，彰化。
- 王水文 (1994)。台南市國中學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 王淑女 (1995)。青少年的休閒活動與偏差行為。社區發展季刊，27，105-124。
- 王建堯 (1998)。影響國中生休閒活動的因素之研究—以高雄縣為例。未出版碩士論文，國立台東師範學院教育研究所，台東。
- 孔令嘉 (1996)。台中市婦女休閒行為與場所選擇之研究。未出版碩士論文，逢甲大學建築及都市計畫研究所，臺中。
- 文崇一 (1986)。台北市新興工商地區與老舊地區生活品質之比較。台北市政府研究發展考核委員會印行。
- 文崇一 (1990)。台灣居民的休閒生活。台北市：東大出版社。
- 台東縣教育處 (2008)。學校概況。2008年9月，取自 http://www.boe.ttct.edu.tw/school_query/show_nor.php
- 行政院主計處 (1992)。台灣地區國民休閒生活調查報告。台北市：行政院主計處。
- 行政院主計處 (1994)。中華民國台灣地區青少年狀況調查報告。台北市：行政院主計處。
- 行政院青年輔導委員會(1995) 青少年白皮書。台北市：行政

- 院青年輔導委員會。
- 行政院青輔會 (1997)。青少年白皮書。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 何福田 (1990)。青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 李枝樺 (2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院環境教育研究所，台中。
- 李素馨 (1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩研究。
- 余 嬪 (1997)。提高全民休閒素養由加強休閒教育開始。教育研究雙月刊，55，6-9。
- 余 嬪 (1998)。國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究。高雄師大學報，9，119-147。
- 呂民睿 (1989)。青少年價值觀念與青少年輔導工作之研究，在學青少年休閒觀念及其休閒偏好之探討。臺中市：社會工作研究服務中心。
- 吳明清 (1991)。教育研究：基本觀念與方法之分析。台北市：五南圖書出版有限公司。
- 林生傳 (2000)。教育社會學。台北市：巨流圖書公司。
- 林佳蓉 (2001)。老人生活滿意模式之研究。碩士論文 國立體育學院體育研究所，桃園。
- 林東泰 (1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林東泰 (1993)。台北都會地區青少年休閒認知與態度之研

- 究。社會教育學刊，22，17-46。
- 林東泰 (1997)。青少年休閒價值觀之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 胡家欣 (2000)。大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格特質的影響。未出版碩士論文，高雄醫學大學行為科學研究所，高雄。
- 洪惟泉 (2001)。不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，台北。
- 徐蒲玲 (1987)。台北市國小兒童性別、年級、學業成績及家庭社經地位對其休閒活動類型影響之調查研究。未出版碩士論文，中國文化大學家政學研究所，台北。
- 高俊雄 (1996)。青少年休閒的自我管理。測驗與輔導，137，2823-2825。
- 孫孟君 (1998)。身體阻礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導系，高雄。
- 翁玉珠 (1995)。青少年休閒活動傾向、凝聚力與情緒調適之相關研究。未出版碩士論文，中國文化大學家政研究所，台北。
- 梁坤茂(2000)。高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學工業科技教育學系，高雄。
- 梁伊傑(2001)。台北市大學生參與休閒運動消費行為之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運

- 動休閒與管理研究所，台北。
- 莊懷義 (1990)。青少年問題與對策。台北：國立空中大學。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙 (1992)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 許義雄、陳皆榮 (1993)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 許建民、高俊雄 (2000)。以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。戶外遊憩研究，13(1)，41-61。
- 曹天瑞 (2001)。原住民國中學生休閒活動現況之研究--以宜蘭縣泰雅族學生為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學公民訓育研究所，台北。
- 郭晏婷 (2001)。台東師院學生休閒喜好與休閒行為之研究。未出版碩士論文，國立台東師範學院教育研究所，台東。
- 陳美玲 (1997)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素。未出版碩士論文，國立中正大學成人及繼續教育研究所，嘉義。
- 陳彰儀 (1985)。休閒活動之選擇與休閒教育。幼獅月刊，384，50-53。
- 陳彰儀 (1989)。工作與休閒：從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。台北市：淑馨出版社。
- 陳在頤 (1985)。休閒活動指導與管理。台中：霧峰出版社。
- 陳思倫 (1993)。休閒遊憩參與阻礙區隔之研究。戶外遊憩

- 研究，6（3），25-52。
- 陳德海（1996）。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育，87，52-58。
- 陳淑湘（1999）。青少年休閒生活與偏差行為之相關研究：休閒同儕關係、休閒活動。未出版碩士論文，靜宜大學青少年兒童福利系，台中。
- 陳麗華（1991）。台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 陳藝文（2000）。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 陳南琦（2000）。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 陳富添（2002）。網咖青少年網路成癮相關因素之研究。未出版碩士論文，中央警察大學資訊管理系，桃園。
- 連婷治（1998）。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，新竹師範學院國民教育研究所，新竹。
- 張坤鄉（1991）。國中教師休閒活動狀況之調查研究。台灣省教師精神修養專輯，20，106-113。
- 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，國立臺灣師範大學體育系碩士論文，台北。
- 張玉玲（1998）。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無

- 聊感及自我統合之關係研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- 張文禎 (2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究－以屏東縣為例。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東。
- 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。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東。
- 黃文真 (1986)。台北市國中學生休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學家政教育研究所，台北。
- 黃郁宜 (1984)。國中學生在學期間校外生活之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育研究所，台北。
- 黃立賢 (1996)。專科生休閒興趣相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- 黃瓊妙 (2000)。臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。未出版碩士論文，中國文化大學兒童福利研究所，台北。
- 游家政 (1987)。台北縣市國民小學中高年級兒童在學期間校外休閒活動之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育研究所，台北。
- 游正芬 (1998)。閒暇時間從事的活動與健康之關係－以台北市某國中學生為例。未出版碩士論文，國立台灣大學衛生政策與管理研究所，台北。
- 曾誰芬 (1988)。工作、生活目標與休閒參與之研究－以台北地區藝術工作者和行政工作者為例。未出

- 版碩士論文，東吳大學社會學系，台北。
- 楊敏玲(1996)。無聊與青少年偏差休閒行為。測驗與輔導。
- 劉興漢(1992)。我國休閒設施-台灣地區休閒教育設施現況與需求之調查。成人教育，2，25-32。
- 劉佩佩(1999)。未婚女性休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。
- 劉芳遠(2001)。社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究—以新竹市南寮社區為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 劉宏裕(1996)。都會兒童的休閒活動探討。國民體育季刊，25(1)，50-157。
- 鄭順聰(2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 蔡崇振(1994)。青輔會推展青少年休閒活動之藍圖。社教資料雜誌。
- 蔡素琴(1998)。兒童休閒態度及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- 蔡佳容(1991)。國中生刺激尋求動機與休閒取向之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所，彰化。
- 穆錦雯(1982)。台北市兒童生活現況之調查研究。未出版碩士論文，中國文化大學兒童福利研究所，台北。
- 賴哲民(1989)。臺北市國小兒童休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，中國文化大學兒童福利研究所，台北。

- 賴家馨(2002)。休閒阻礙量表之編製－以台北市大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 謝明容(1999)。大學生科系選擇、休閒選擇及其重要性與生活滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所，彰化。
- 謝靜敏(1995)。加強休閒教育的途徑。諮商與輔導，116，6-8。
- 謝義鄉(1996)。從休閒的本質看危機與輔導。輔導通訊，16，27-28。
- 鍾瓊珠(1997)。大專運動員休閒行為之研究－以國立台灣體育專為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 顏桂妙(1998)。現代公民的休閒生活教育－論學校休閒教育之實施。人文及社會學科教學通訊，9(2)，21-36。
- 羅明訓(1999)。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中。
- 蘇慧君、劉玲君(1995)。青少年之休閒活動狀況調查報告。學生輔導通訊，40，122-125。
- 蘇振祥(2001)。正心中學學生休閒活動阻礙因素研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 嚴祖弘(2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之究。台北市：行政院青年輔導委員會。

二、英文書目

- Berryman, D. L. (1997). *Leisure Counseling And Guidance For College Student*. San Francisco: Jossey Bass.
- Bishop, D. W. (1970). *Stability of the factor structure of leisure behavior: Analysis of four communities*. *Journal of Leisure Research*, 2(1), 160-170.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). *Reconceptualizing barriers to family leisure*. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Crawford, D.W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). *A hierarchical model of leisure constraints*. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Francken, D. A., & Van Raiij, M. F. (1981). *Satisfaction with leisure time activities*. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337-352.
- Henderson, K. A., Stalnaker, D., & Taylor, G. (1988). *The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women*. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80.
- Hirschman, E. C. (1985). *A multidimensional analysis of content preference for leisure-time media*. *Journal of Leisure Research*, 17(1), 28-39.
- Iso Ahola. S. E., & Mannell, R. C. (1985). *Social and psychological constraints on leisure*. In M. G. Wade (Ed.).

- Constraints on leisure. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). *Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale*. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). *Adolescent substance abuse and leisure boredom*. *Journal of Leisure Research*, 23(2), 260-271.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). *Recreation non-participation and barriers to participation : Concepts and models*. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Jackson, E. L. (1988). *Leisure constraints: A survey of past research*. *Leisure Sciences*, 10(2), 203-215.
- Jackson, E. L., & Burton, T. L. (1989). *Understanding Leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1993). *Negotiation of leisure constraints*. *Leisure Sciences*, 15(1) , 1-11 .
- Jackson, E. L., & Burton, T. L. (1999). *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Kathleen , A. C., & Himlmi, M. I. (1996). *Applications in*

- recreation & leisure*. St. Louis: Mosby, Inc.
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). *Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation*. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313.
- Long, B. H., & Henderson, E. H. (1973). *Children's use of time: Some personal and social correlates*. *Elementary School Journal*, January, 193-203.
- Long, B. C., & Haney, C. J. (1986). *Enhancing physical activity in sedentary women: Information, locus of control, and attitudes*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 8-24.
- McGuire, F. A. (1984). *A factor analytic study of leisure constraint in 128 advanced adulthood*. *Leisure Sciences*, 6(4), 313-326.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Pellegrini, A. D. (1992). *Preference for outdoor play during adolescence*. *Journal of Adolescence*, 15(3), 241-254.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). *The contribution of leisure participation and leisure satisfaction of older persons*. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
- Raymore, L., Godbey, G. C., Crawford, D. W., & Von Eye, A. (1993). *Nature and process of leisure constraints: An empirical test*. *Leisure Sciences*, 15(2), 99-113.
- Rowland, G. L., Franken, R. E., & Harrison, K. (1986). *Sensation*

seeking and participation in sporting activities. Journal of Sport Psychology, 8, 129-220.

Shaw, S.M., Caldwell, L.L., & Kleiber, D.A. (1996). *Boredom, stress and social control in daily activities of adolescents.* Journal of Leisure Research.

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

Wolf, F. M., & Chandler, T. A. (1980). *Ability, affect, and children's out of school activity and interest preferences.* (ERIC Document Reproduction Service, No. ED 184 698).

附錄一 休閒活動參與及阻礙因素問卷

各位親愛的同學好：

老師很關心你在休閒時間裡，對於參與一些自己有興趣的活動（如：打球、看電視、上網）會有什麼樣的想法和做法，而休閒阻礙和休閒滿意度又是如何，這會幫助老師了解你的休閒生活。這份問卷不是考試，沒有「標準答案」，同學們只要看清楚題目，然後按照自己的實際情況作答，不要漏寫了任何一題，如果有不懂的地方可以舉手請老師協助你。

非常謝謝你的合作，祝你身體健康，學業進步！

國立台東大學健康促進與休閒管理研究所

指導教授：周財勝 博士

研究生：陳柏樑 敬

士
上

第一部分：個人基本資料

【說明】依照自己的實際情況，在每一題的□裡打勾，或在___裡填上答案。

1. 我的性別是：男 女
2. 年級：五年級 六年級
3. 居住地區：大武地區 台東地區 關山地區 成功地區
4. 我父親的學歷是：
 - 得有博士、碩士學位者
 - 大學院校、技術學院畢業者
 - 大學肄業、專科畢業者
 - 高中、職畢業者
 - 國中畢業及其他
5. 我母親的學歷是：
 - 得有博士、碩士學
 - 大學院校、技術學院畢業者
 - 大學肄業、專科畢業者
 - 高中、職畢業者

國中畢業及其他

6. 我父親的職業是：_____

7. 我母親的職業是：_____

第二部份：休閒參與

◎休閒活動：意指在自己可以自由運用的時間裡，個人依自己喜好所參與的活動。

一、您最常參與的休閒活動項目：分成六類48種休閒活動項目，選擇您最常參與的休閒活動項目（最多五項）的編號填入空格中，（1）代表最常參與的項目（2）代表次常的項目，依此類推。若參與的休閒活動未列其中，請直接將項目填在_____上。

依序為

(1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____

(一) 社交型

1. 聊天
2. 烤肉
3. 露營
4. 逛街
5. 郊遊野餐
6. 拜訪親友
7. 逗小孩玩
8. 社區活動

(二) 運動型

9. 慢跑
10. 滑板
11. 游泳
12. 舞蹈
13. 球類運動
14. 溜直排輪
15. 騎腳踏車
16. 健身術（含拳術）
17. 民俗體育（毬子、扯鈴、跳繩）

(三) 娛樂型

18. 下棋
19. 玩牌
20. 撞球
21. 保齡球
22. 逛書局
23. 看電視
24. 看電影

30. 看小說、漫畫

31. 打電玩、遊樂器

(四) 技藝型

32. 寫作

33. 繪畫

34. 唱歌

35. 寫書法

36. 吹奏樂器

37. 學習才藝或語文

38. 園藝活動（種植花草）

39. 做手工藝（編織等）

40. 收集物品（郵票等）

(五) 戶外遊憩型

41. 爬山

42. 健行

43. 攀岩

44. 散步

45. 放風箏

46. 飛盤

47. 釣魚

48. 國內外旅遊

(六) 知識文化型

49. 看書（百科、傳記）

50. 剪報、剪貼

51. 閱讀報章雜誌

52. 參觀各項展覽

53. 參加冬、夏令營

25. 飼養寵物
26. 到遊樂區玩
27. 看現場比賽
28. 玩電腦、上網
29. 聽音樂、廣播
54. 參觀名勝古蹟
55. 參觀動植物園
56. 參加音樂演奏會
57. 看戲劇、舞蹈表演
58. 休息、沉思

二、您每周從事休閒活動的次數大約是：(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活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、您從事休閒活動的習慣：(勾選)

- (1) 有規律性 (有固定從事的時間，每周一次或以上)
 (2) 偶而為之 (不固定)
 (3) 其他：_____ (請說明)

五、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 (週一至周五)
 (3) 兩者皆是

六、您通常在什麼時候從事休閒活動？

- (1) 清晨 (7 點以前) (2) 上午 (0700—1200) (3) 中午 (1200—1330)
 (4) 下午 (1330—1630) (5) 傍晚 (1630—1900) (6) 夜間 (1900 以後)

七、您參與休閒活動時最主要的同伴是？

- (1) 獨自一人 (2) 家人 (3) 朋友 (4) 同學 (5) 其他：_____

八、您參與休閒活動時最主要的場所是？

- 18.我的家人或朋友覺得這項休閒活動不好.....
- 19.我的家人或朋友覺得這項休閒活動不安全.....
- 20.我的家人或朋友太忙，沒有辦法和我一起參加活動.....
- 21.我的家人或朋友錢不夠，沒有辦法和我一起參與活動.....
- 22.我的家人或朋友住的太遠，沒有辦法和我一起參與活動.....
- 23.我的家人或朋友技巧不夠，沒有辦法和我一起參與活動.....
- 24.我無法在休閒活動中表達我自己的想法.....
- 25.我無法從休閒活動的參與中獲得成就感.....
- 26.我無法在休閒活動中發揮自己的專長.....
- 27.我自己的身分不適合參加這項活動.....
- 28.我自己的年齡不適合參加這項活動.....
- 29.我自己的性別不適合參加這項活動.....
- 30.我覺得這項活動不夠新奇有變化.....
- 31.我覺得這項活動不夠刺激.....
- 32.我覺得這項活動太緊張，不能讓我放鬆.....

◎ 問卷到此結束，請再檢查一次，不要漏寫了任何一題喔！

附錄二

「休閒活動參與及阻礙因素問卷」使用同意書

茲同意國立台東大學健康促進與休閒管理碩士班研究生陳柏樑，基於研究需要，在周財勝老師指導下進行「台東縣高年級學童休閒活動參與及其阻礙因素之調查」研究時，參考本人所發展之「休閒參與阻礙因素問卷」。

本同意書僅限於同意該量表做為學術研究之用，並請在適當處註明出處，始符合學術論著之規定。

此函覆

此 致

陳柏樑先生

立同意書人 李枝樺

中華民國九十八年三月三日

附錄三

「休閒阻礙因素量表」使用同意書

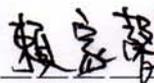
茲同意國立台東大學健康促進與休閒管理碩士班研究生陳柏樑，基於研究需要，在周財勝老師指導下進行「台東縣高年級學童休閒活動參與及其阻礙因素之調查」研究時，參考本人所發展之「休閒阻礙因素量表」。

本同意書僅限於同意該量表做為學術研究之用，並請在適當處註明出處，始符合學術論著之規定。

此函覆

此 致

陳柏樑先生

立同意書人  

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月 三 日