

彰化市國小高年級學童休閒運動參與、 休閒阻礙及休閒滿意度探討

沈雪柔¹、趙家民²、劉孟芳³

摘要

本研究藉由休閒運動參與量表、休閒阻礙量表和休閒滿意度量表，探討彰化市國民小學高年級學童休閒運動參與類型及休閒阻礙、休閒滿意度之關係。透過問卷調查及統計，共計發出 450 份問卷，回收有效問卷共 425 份，有效率達 97.03%。經統計分析後，結論如下：(1)彰化市國小高年級學童參與的休閒運動類型，以戶外活動居多。(2)彰化市國小高年級學童的不同人口變項，在休閒阻礙及休閒滿意度有部分顯著差異。(3)彰化市國小高年級學童「休閒運動參與」分別與「休閒阻礙」、「休閒滿意度」兩個變項都具有相關存在。

由研究結果顯示，彰化市高年級學童參與休閒運動的滿意度會受休閒阻礙因素所影響，故要排除休閒阻礙，藉由增建室內運動中心、減低課業壓力，鼓勵學童參與多元休閒運動，以提升休閒滿意程度。

關鍵詞：國小高年級學童、休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度

1

¹ 南華大學休閒環境管理研究所

² 南華大學休閒環境管理研究所

³ 南華大學文化創意事業管理學系大學部

一、前言

1.1 研究背景與動機

近年來經濟發展迅速，改變人們的生活型態，電視、電腦、智慧型手機等，帶給人們很大的方便，卻也改變社會的結構。由於台灣少子化的結果，每個孩子都是寶，現代父母除了忙於工作賺錢，自己也忙於滑手機和周遭朋友聊天，滑手機抓寶、玩手機遊戲，間接影響小孩，另一方面父母更直接用 3c 產品駕馭小孩，管教小孩，能安靜的不吵不鬧盯著電腦或手機畫面看，時間一久，視力受影響，除了造成視力不良外，坐著不動，運動量不足，身體機能也每況越下，是造成肥胖的主因；華人健康網(2016)據衛生福利部國民健康署的調查顯示，我國 12 歲以下肥胖及過重的兒童已高達 31.3%，目前居亞洲之冠，可說是「3 個小孩 1 個胖」。體力變差，四眼田雞和小胖子變多，影響國家未來競爭力。

因此要提升國民從事休閒運動，要從國小階段開始，從學校教育著手。除了休閒運動技能和態度的教學外，讓學童更喜歡參與休閒運動。而童年時期所從事的休閒運動會影響日後成年的休閒類型，小學時期的休閒教育，必須重視休閒運動習慣的養成，直接或間接會影響長大後的休閒興趣和態度。因此瞭解高年級國小學童的休閒運動參與情形為本研究動機。

1.2 研究目的

1. 探討不同背景高年級學童的休閒運動參與和休閒阻礙和休閒滿意度的現況。
2. 探討不同背景高年級學童的休閒運動參與和休閒阻礙和休閒滿意度的差異。
3. 探討人口變項、休閒運動參與、休閒阻礙與休閒滿意度間的關連性。

二、文獻探討

2.1 休閒、休閒活動和休閒運動之探討

休閒之定義是為了在生活中，能得到清心喜悅及身體健康，而主動參與及積極進取

的行動 (Purrington & Hickerson, 2013)。潘信安(2016)休閒是一個較大範圍的詮釋，內容包含休閒活動和休閒運動，都是以工作之外閒暇的時間，本身可自主選擇喜愛的活動，來達成身心放鬆、享受樂趣的目的。吳明修(2015)指出休閒活動是指除了上課、用餐、睡覺等生活必須的活動時間之外，個人自己或與家人共同參與，能使身心滿足快樂的活動。陳函妤(2014)認為休閒運動是指個人在可以自由運用時間或金錢的限度下，達到身心健康或其他目的所從事的動態性身體的活動。

2.2 休閒運動的分類

休閒運動的種類相當多，必須依照運動的性質、功能或運動的參與形式和目的加以分類等。

2.2.1 以運動功能為依據之分類法

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

2.2.2 以運動性質為依據之分類法

休閒運動依個別運動項目之特性，可以區分為為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其它休閒運動等九項 (黃金柱, 1999)。

2.2.3 以運動目的為依據之分類法

中華民國體育學會 (2000) 根據運動之目的將運動區分為競賽運動、冒險運動、健身運動、屬個人性運動、防衛性運動、聯誼性運動、競賽觀賞等七大類。

依上述學者論述，探討國小學童在課後或假日可能參與的休閒運動，因此蒐集國小學童較常參與及可能期望從事的休閒運動項目，採取依運動性質的分類，將休閒運動分為球類運動、舞蹈類、水上運動、技擊性運動、戶外運動、民俗體育運動、健身性運動等七類。

2.3 休閒運動參與

近年來政府對全民運動推展不遺餘力，在每一縣市設置了運動中心，來推展休閒運

動，唯有落實全民運動的理念 (sports for all)，教育部在 2000 年推動之「體適能 333 計畫」，讓國人知道參與運動才是促進健康的有效途徑。游贊薰(2010)也認為休閒參與指的運動參與是個人的參與行為、參與程度，或運動頻率、運動類型，其參與是依個人自由意願下所從事的行為，最終目的在滿足運動參與者的生理或心理的需求。蘇雨傑(2012)指出在工作之餘，利用閒暇時間、自由意願參與的任何活動。李玉秋(2015)指出休閒參與是參與休閒的種類及參與休閒的頻率而言，是個人在自由時間內所作自由選擇的非工作性質的活動。

綜合以上論述，主要探討高年級國小學童休閒運動參與類型，定義為學生在課餘之休閒時間內，選擇自己喜好和需要的休閒運動種類。

2.4 休閒阻礙

當個人在休閒時間內，所從事的喜好運動，受到某些因素阻礙、干擾，而影響這個活動，所受到的阻礙便是「休閒阻礙」。休閒阻礙的來源，包括心理、同伴、壓力、氣候、時間、體力、場地設備、交通工具等。Bulent Gurbuz and Karla A.Henderson(2014)人們對休閒活動的興趣和涉入情形會受到很多因素的影響，如果這些影響的因素是造成限制或阻止個體對活動的參與，則稱為休閒阻礙。吳美珍(2014)認為休閒阻礙指的是影響個人無法或中斷參與休閒運動的所有因素。包含個人內在、時間、場地、經濟及人際關係等五個構面。陳玉菁(2015)影響個人參與休閒活動的經常性、持久性和參與品質及個人身心靈方面的所有負面相關影響之因素。程筱雯(2015)認為休閒阻礙是一種或多種干擾且降低休閒運動參與的因素，歸納出個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙，皆稱休閒阻礙。

綜合上述學者對休閒阻礙的看法，將休閒阻礙定義為個人欲參與的休閒運動，因某些因素影響或阻擾，以致無法參與或減少參與該項休閒運動。

2.5 休閒滿意度

休閒滿意度是對一件事情或一項運動的滿意程度，Beard and Ragheb(1980)指出休閒滿意度的概念包含了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向之知覺體驗。因此建立一套「休閒滿意量表」(Leisure Satisfaction Seate，簡稱 LSS)用以測量個體參與休閒活動後知覺個人的需求而獲得滿意的程度。Schreyer, Lime, and Williams(1984)指出休閒活動是目的導向的行為，此目的及個體的需求，透過休閒活動，將可達到需求的滿足。Agyar(2014)主張休閒滿意是一主觀相對的比較，比較於相對標準之中，此標準可能為先前經驗、個體本身期待、從中所得成就，或是休閒活動過程中滿意感受。洪升呈(2011)認為休閒滿意度是個人對其所經歷休驗產生作用的一種主觀感受，是動機、喜好、需求或期待之具體表現。陳函妤(2014)認為休閒滿意度是個人透過參與休閒運

動的過程，所得到主觀認知滿足成度與成就感，以及更願投入更多時間和成本的程度。不同的年齡、性別、認真態度、居住環境和不同的運動能力等，都是影響休閒滿意度的重要因素。根據以上學者論述將採用 Beard and Ragheb (1980) 休閒滿意度理論構面，針對國小學童休閒滿意之心理教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面和美感構面進行探討。

三、研究方法

3.1 研究架構與假設

3.1.1 研究架構

本研究根據研究目的和動機及相關文獻探討結果，提出研究架構，如圖 1，計有背景變項(性別、年級、運動能力、父母重視程度)、休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度等四個變項，主要探討彰化市國小高年級學童於休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度現況，及變項間的相關性。

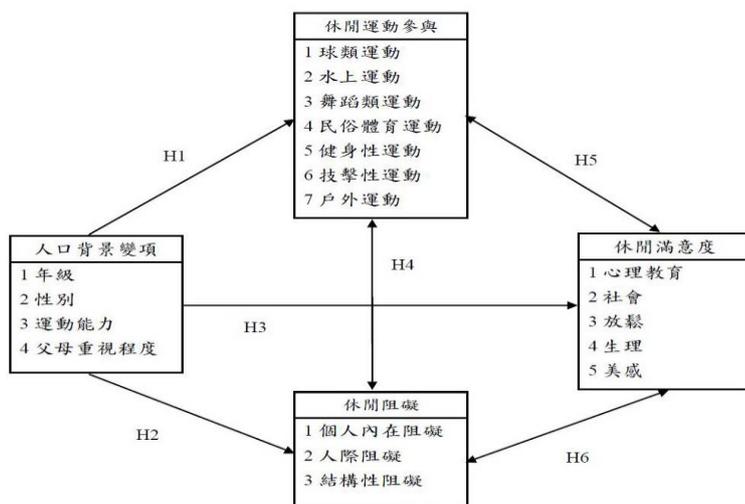


圖 1 研究架構

3.1.2 研究假設

依據研究目的、研究問題和研究架構圖，建立下列假設：

- H1: 不同背景變項之國小高年級學童在休閒運動參與各類型有顯著差異
- H2: 不同背景變項之國小高年級學童在休閒阻礙各構面有顯著差異
- H3: 不同背景變項之國小高年級學童在休閒滿意度各構面有顯著差異
- H4: 國小學童休閒運動參與和休閒阻礙之間有相關性
- H5: 國小學童休閒運動參與和休閒滿意度之間有相關性
- H6: 國小學童休閒運動阻礙和休閒滿意度之間有相關性

3.1.3 研究對象

本研究以彰化市內公立國民小學 104 學年度第 1 學期五、六年級學童為研究對象，研究對象與抽樣方法分為預試樣本及正式樣本。發放期間從民國 105 年 11 月 1 日起至 105 年 12 月 30 日止，預試的樣本數，回收有效問卷 100 份。正式問卷樣本數 450 份問卷，回收有效問卷 425 份，有效問卷率 97.03%，進行受試者的基本資料分析。

3.1.4 研究量表

本研究為探討彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙和滿意度的現況，在參考相關文獻，包括王文良(2015)、林佑隆(2006)、李玉秋(2015)，陳素芬(2014)、吳美珍(2014)等問卷，彙整修正自編之「彰化市國小高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙和滿意度問卷」。

第一部份為個人基本資料，基本資料共分四個部份，分別為性別、年級、運動能力、父母重視程度。

第二部份為休閒運動參與量表，包含下列七個休閒運動。每題有五等選項，各為「常常參與」、「經常參與」、「普通」、「很少參與」、「不曾參與」，依序給 1~5 分，來瞭解國小高年級學生休閒運動類型。

第三部分為休閒阻礙量表，依序(1)個人內在阻礙(2)人際阻礙(3)結構性阻礙等三個構面研究；本量表採李克特式量表 (Liker-type scale) 五點計分量表法，根據受試者填答於量表之情形，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，依序給 1~5 分。故分數越高阻礙越大，反之則相反。

第四部分為休閒滿意度量表，區分心理、教育、社會、放鬆、生理、美感六個構面；本量表採李克特式量表 (Liker-type scale) 五點計分量表法，根據受試者填答於量表之情形，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，依序給 1~5 分。故分數越高滿意度越大，反之則相反。

四、研究結果與分析

4.1 因素分析

休閒阻礙經兩次因素分析結果，包含三個層面，因素一「人際阻礙」，其因素負荷量介於.569~.842之間。因素二「結構性阻礙」，其因素負荷量介於.550~.849之間。因素三「個人內在阻礙」，其因素負荷量介於.627~.869之間。如表1所示。題項變數的因素負荷量均在.50以上，顯示潛在變項可以有效反應指標變項。

表 1 休閒阻礙各層面因素分析結果摘要表

題項	個人內在阻礙	人際阻礙	結構性阻礙	Cronbach α
1.我因為沒有時間，而不去參與休閒運動	.627			.833
2.我因為體力不好，而不去參與休閒運動	.762			
3.我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動	.825			
4.我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動	.869			
8.我因為家人反對，而不去參與休閒運動		.675		.861
9.我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動		.584		
10.我因為老師反對，而不去參與休閒運動		.842		
12.我因為朋友反對，而不去參與休閒運動		.813		
13.我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動		.569		
19.我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動		.634		
15.我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動			.849	.550
16.我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動			.550	

17. 我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動			.657	.809
18. 我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動			.568	
20. 我因為場地人太多，而不去參與休閒運動			.757	
特徵值	.3525	3.002	2.963	
解釋變異量(%)	23.498%	20.013%	19.755%	總量表
聯合解釋變異量	23.498%	43.511%	63.266%	.904

休閒滿意度量表，層面一：介於.577~.779；層面二：介於.709~.823；層面三：介於.654~.809；層面四：介於.557~.821；層面五：介於.510~.841 如表 2 所示。題項變數的因素負荷量均在.50 以上，顯示潛在變項可以有效反應指標變項。

表 2 休閒滿意度各層面因素分析結果摘要表

題項	心理教育	生理	放鬆	美感	社會	Cronbach α
1. 參與休閒運動讓我擁有自信心	.726					
2. 我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動	.674					
3. 參與休閒運動讓我得到成就感	.721					
4. 在參與休閒運動中引起我很大的興趣	.696					
5. 在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗	.742					.954
6. 參與休閒運動能讓我增進生活常識	.577					
7. 參與休閒運動能幫助我了解其他人	.676					
8. 透過休閒運動能幫助我了解自己	.779					
9. 透過休閒運動能夠提供嘗試新事物	.713					
10. 透過休閒運動能夠學習課外知識和技能	.734					
21. 參與休閒運動能增進我的體力		.823				
22. 休閒運動對我的體能很有挑戰性		.801				
23. 休閒運動能讓我保持健康		.709				.864
24. 休閒運動能增加我的體適能		.759				
25. 休閒運動能啟發我的運動能力		.724				
16. 參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力			.654			
17. 參與休閒運動能讓我身心感到放鬆			.754			
18. 參與休閒運動能讓我的情緒穩定			.809			
19. 我參與休閒運動的原因，是自己喜愛這項運動			.777			.890
20. 參與休閒運動能讓我紓解課業壓力			.700			
26. 參與的休閒運動場所是乾淨的				.749		

27. 參與的休閒運動環境是漂亮的				.821		
28. 參與的休閒運動環境是有趣的				.557		.929
29. 參與的休閒運動環境是經過精心規劃的				.789		
30. 參與的休閒運動環境是有創意的				.812		
<hr/>						
11. 透過休閒運動能幫助我結交知心的好朋友					.565	
12. 參與休閒運動讓我與別人有互動的機會					.516	
13. 在參與休閒運動中碰到的人都很和善					.510	.878
14. 我和一起進行休閒運動的人互相聯絡往來					.801	
15. 參與休閒運動讓我學習如何與別人合作					.841	
<hr/>						
特徵值	6.524	4.373	4.015	3.769	3.185	
解釋變異量(%)	21.746%	14.576%	13.385%	12.563%	10.616%	總量表
聯合解釋變異量	21.746%	36.322%	49.707%	62.27%	72.886%	.962

4.2 信度分析

本研究採用 Cronbach α 值來考驗各層面和整體內部一致性。休閒阻礙量表考驗結果層面一信度係數為.833，層面二為.861，層面三為.809，總體層面的信度係數為.904，休閒運動滿意度量表，層面一信度係數為.954，層面二為.864，層面三為.890，層面四為.929，層面五為.878，總體層面的信度係數為.962，顯示本量表各層面及總量表之內部一致性佳。

4.3 樣本結構描述

1. 性別：有效樣本中男生佔 51.5%(219 人)；女生佔 48.5%(206 人)，調查對象以男生居多。
2. 年級：有效樣本中五年級佔 50.6%(215 人)；六年級佔 49.4%(210 人)，調查對象以五年級居多。

3. 運動能力：「較優」佔 50.4%；(214 人)；「中等(含)以下」佔 49.6%(211 人)。國小學生活動力較強，加上現在小朋友營養足夠，體型較高、較壯。調查對象以「較優」居多；相對的，中等以下的運動能力也快占一半，代表 3c 產品會影響學童的運動習慣。

4. 父母重視程度：「很重視」佔 32.5%(138 人)；「普通」佔 60.7%(258 人)；「不重視」佔 6.8%(29 人)，現在的父母學歷較高、知識較豐富，但忙於工作賺錢，對小孩參與休閒運動，大部分抱著普通重視學童參與休閒運動。如表 3 所示：

表 3 人口變項統計分析表

人口變項	類別	人數	百分比
性別	男	219	51.5
	女	206	48.5
年級	五年級	215	50.6
	六年級	210	49.4
運動能力	較優	214	50.4
	中等(含)以下	211	49.6
父母重視程度	很重視	138	32.5
	普通	258	60.7
	不重視	29	6.8

4.4 休閒運動參與分佈行為

依彰化市國小高年級學童休閒運動次數、休閒運動時間、休閒運動時段等三個變項，以次數分配與百分比來描述其特性。

依彰化市國小高年級學童每週休閒運動次數分配做區分，如表 4 每週運動「3-4 次」的學生人數 173 人，佔 40.7%，人數最多；「0 次以下」的學生人數 5 人，佔 1.2%，人數最少。每次參與休閒運動的時間在「31-60 分鐘」的學生人數 206 人，佔 48.5%，人數最多；「91-120 分鐘」的學生人數 27 人，佔 6.3%；人數最少。每次參與休閒運動的時段以「假日」時段 232 人，佔 54.6%最多。

表 4 休閒運動參與行為分佈情形表

		人數	百分比
每週	0 次	5	1.2
休閒	1-2 次	77	18.1
運動	3-4 次	173	40.7

		人數	百分比
次數	5-6 次	76	17.9
	7 次以上	94	22.1
每週 運動 時間	30 分鐘以下休閒	83	19.5
	31-60 分鐘	206	48.5
	61-90 分鐘	67	15.8
	91-120 分鐘	27	6.3
	121 分鐘以上	42	9.9
每週 休閒 運動 時段	假日	232	54.6
	放學後	21	4.9
	兩者皆是	172	40.5

4.5 高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙及休閒滿意度之現況與差異

4.5.1 高年級學童休閒運動參與現況分析

關於高年級學童休閒運動現況，如表 5 所示，休閒運動類型，各項目中平均值 1.76 ~3.84，最多人參與的是戶外運動，平均值是 3.84，最少人參與的是技擊性運動，平均值 1.76，整體受試者於休閒運動參與類型，以戶外運動的平均值最高，表示彰化市高年級學童休閒運動參與類型以戶外運動最多。

表 5 彰化市國小高年級學童休閒運動參與類型分析結果

休閒運動參與類型	平均值	標準差	排序
戶外運動	3.84	1.183	1
球類運動	3.69	1.151	2
民俗體育運動	2.96	1.200	3
水上運動	2.88	1.186	4
舞蹈類運動	2.07	1.163	5
健身性運動	1.91	1.090	6
技擊性運動	1.76	1.131	7

4.5.2 高年級學童休閒阻礙之現況

在休閒阻礙方面，高年級學童休閒阻礙總量表平均數為 2.3487，如表 6 所示，而各構面平均數在 2.0651~2.6885 之間，其中以「結構性阻礙」平均數 2.6885 最大，而在「人際阻礙」平均數 2.0651 最小，在休閒阻礙總量表中，以「我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動」，阻礙最大，表示彰化市高年級學童參與休閒運動在結構性阻礙上顯示較大，並且氣候是阻礙休閒參與的最大因素。

表 6 彰化市國小高年級學童休閒阻礙分析結果

構面	題號	題目	平均數	標準差	構面平均數
個人內在阻礙	B1	我因為沒有時間，而不去參與休閒運動	2.73	1.250	2.3494
	B2	我因為體力不好，而不去參與休閒運動	2.15	1.092	
	B3	我因為沒有興趣，而不去參與休閒運動	2.40	1.250	
	B4	我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動	2.12	1.113	
人際阻礙	B5	我因為家人反對，而不去參與休閒運動	2.08	1.151	2.0651
	B6	我因為我沒有同伴，而不去參與休閒運動	2.28	1.252	
	B7	我因為老師反對，而不去參與休閒運動	1.81	1.037	
	B8	我因為朋友反對，而不去參與休閒運動	1.81	1.017	
	B9	我因為現場缺乏指導人員，而不去參與休閒運動	2.20	1.248	
	B10	我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動	2.21	1.203	
結構性阻礙	B11	我因為氣候因素不好，而不去參與休閒運動	3.15	1.386	2.6885
	B12	我因為我沒有交通工具，而不去參與休閒運動	2.41	1.276	
	B13	我因為運動場地設備不足，而不去參與休閒運動	2.50	1.257	
	B14	我因為學校課業繁重，而不去參與休閒運動	2.76	1.345	

構面	題號	題目	平均數	標準差	構面平均數
	B15	我因為場地人太多，而不去參與休閒運動	2.62	1.349	
休閒阻礙總量表			2.3487	0.76102	

4.5.3 高年級學童休閒滿意度之現況

在休閒滿意度方面，高年級學童休閒滿意度總量表平均數為 4.0260，如表 7 所示，而各構面平均數在 3.7826~4.2932 之間，其中以「生理」構面平均值 4.2932 最大，而在「美感」構面平均值 3.7826 最小。在休閒滿意度總量表中以參與休閒運動能增進我的體力的休閒滿意度最高，由此可見，表示彰化市高年級學童參與休閒運動著重在身體健康、增進體能為主。

表 7 彰化市國小高年級學童休閒滿意度分析結果

構面	題號	題目	平均數	標準差	構面平均數
心理教育	C1	參與休閒運動讓我擁有自信心	3.97	1.069	4.0656
	C2	我能應用各種不同技巧和能力於休閒運動	4.07	1.014	
	C3	參與休閒運動讓我得到成就感	4.06	1.025	
	C4	在參與休閒運動中引起我很大的興趣	4.09	1.033	
	C5	在參與休閒運動中我獲得愉快的經驗	4.23	0.983	
	C6	參與休閒運動能讓我增進生活常識	3.96	0.983	
	C7	參與休閒運動能幫助我了解其他人	3.92	1.031	
	C8	透過休閒運動能幫助我了解自己	4.07	1.028	
	C9	透過休閒運動能夠提供嘗試新事物	4.18	0.953	
	C10	透過休閒運動能夠學習課外知識和技能	4.11	1.004	
社會	C11	透過休閒運動能幫助我結交知心的好朋友	4.01	1.072	3.8701
	C12	參與休閒運動讓我與別人有互動的機會	4.20	0.931	
	C13	在參與休閒運動中碰到的人都很和善	3.51	1.147	
	C14	我和一起進行休閒運動的人互相聯絡往來	3.58	1.209	

構面	題號	題目	平均數	標準差	構面平均數
	C15	參與休閒運動讓我學習如何與別人合作	4.05	1.042	
放鬆	C16	參與休閒運動能幫助我紓解心理壓力	4.11	1.075	4.0791
	C17	參與休閒運動能讓我身心感到放鬆	4.13	1.044	
	C18	參與休閒運動能讓我的情緒穩定	4.00	1.048	
	C19	我參與休閒運動的原因，是自己喜愛這項運動	4.22	0.989	
	C20	參與休閒運動能讓我紓解課業壓力	3.94	1.165	
生理	C21	參與休閒運動能增進我的體力	4.31	0.966	4.2932
	C22	休閒運動對我的體能很有挑戰性	4.28	0.967	
	C23	休閒運動能讓我保持健康	4.37	0.881	
	C24	休閒運動能增加我的體適能	4.27	0.955	
	C25	休閒運動能啟發我的運動能力	4.23	0.987	
美感	C26	參與的休閒運動場所是乾淨的	3.86	1.062	3.7826
	C27	參與的休閒運動環境是漂亮的	3.67	1.037	
	C28	參與的休閒運動環境是有趣的	3.95	1.055	
	C29	參與的休閒運動環境是經過精心規劃的	3.73	1.119	
	C30	參與的休閒運動環境是有創意的	3.70	1.114	
休閒滿意度總量表			4.0260	.75098	

4.5.4 不同人口變項與休閒運動參與之差異

此部分採用單因子變異數分析，分析彰化市高年級學童參與休閒運動在性別、年級、運動能力、父母重視程度等人口變項之差異，如表 8 所示，經分析在運動能力及父母重視程度人口變項有顯著差異，餘人口變項無顯著差異，表示彰化市國小高年級學童在性別、年級等人口變項於參與休閒運動是整齊的，沒有因人口變項有所差異。而在不同的運動能力、父母重視程度等人口變項，休閒運動參與大小不同。

4.5.5 不同人口變項與休閒阻礙之差異

此部分採用單因子變異數分析，分析彰化市高年級學童休閒阻礙在性別、年級、運動能力、父母重視程度等人口變項之差異，如表 8 所示，經分析在運動能力變項有顯著差異，在性別、年級、父母重視程度等人口變項無顯著差異，表示彰化市國小高年級學童在性別、年級、父母重視程度等人口變項於休閒阻礙是整齊的，沒有因人口變項有所差異，而在不同的運動能力變項，休閒阻礙大小不同。

4.5.6 不同人口變項與休閒滿意度之差異

此部分採用單因子變異數分析，分析彰化市高年級學童休閒滿意度在性別、年級、運動能力、父母重視程度等人口變項之差異，如表 8 所示，經分析在年級、運動能力、父母重視程度等人口變項有顯著差異，在性別變項無顯著差異，表示彰化市國小高年級學童在性別變項於休閒滿意度是整齊的，沒有因人口變項有所差異，而在不同的年級、運動能力、父母重視程度等人口變項，休閒滿意度大小不同。

表 8 彰化市國小高年級學童人口變項與休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度之差異分析結果

人口變項	休閒運動參與	休閒阻礙	休閒滿意度
性別	n	n	n
年級	n	n	y
運動能力	y	y	y
父母重視程度	y	n	y

註：n 代表無顯著差異 y 代表有顯著差異

4.6 高年級學童休閒運動參與、休閒阻礙及休閒滿意度之關聯性

4.6.1 休閒運動參與與休閒阻礙之相關分析

由表 9 得知參與戶外運動、球類運動、水上運動在個人內在阻礙、人際阻礙與結構性阻礙等三個構面皆達顯著相關；參與民俗體育、健身性、技擊性休閒運動在休閒阻礙一個或二個構面皆達顯著相關；參與舞蹈類休閒運動與休閒阻礙構面的關係未達顯著相關。

表 9 國小高年級學生休閒運動參與和休閒阻礙之關係表

休閒阻礙 構面名稱	休閒運動參與						
	球類	水上	舞蹈類	民俗體育	健身性	技擊性	戶外
個人內在阻礙	-.349**	-.161**	-.013	-.211**	-.153**	-.198**	-.293**
人際阻礙	-.128**	-.112*	-.050	-.081	.090	-.061	-.165**
結構性阻礙	-.201**	-.198**	-.023	-.083	-.172**	-.192**	-.132**

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

4.6.2 休閒運動參與與休閒滿意度之相關分析

由表 10 得知參與球類、水上、技擊性、民俗體育、戶外休閒運動在心理教育、社會、放鬆、生理、美感等五個構面皆達顯著相關；在舞蹈類休閒運動未達顯著相關；參與健身性休閒運動在心理教育、社會、生理、美感等四個構面皆達顯著相關。

表 10 彰化市國小高年級學生休閒運動參與和休閒滿意度之關係表

休閒滿意 度構面名 稱	休閒運動參與						
	球類	水上	舞蹈類	民俗體育	健身性	技擊性	戶外
心理教育	.458**	.227**	.087	.276**	.169**	.191**	.315* *
社會	.359**	.207**	.032	.212**	.106*	.155**	.237* *
放鬆	.427**	.178**	.036	.182*	.089	.168**	.275**
生理	.315**	.177**	.086	.232**	.156**	.137**	.310**
美感	.305**	.229**	.065	.221**	.175**	.187**	.241**

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

4.6.3 休閒阻礙與休閒滿意度之相關分析

由表 11 得知個人內在阻礙、結構性阻礙與休閒滿意度整體和構面的關係皆達顯著相關，人際阻礙與休閒滿意度構面，除了社會、美感構面，和其它構面的關係皆達顯著相關。

表 11 彰化市國小高年級學生休閒阻礙和休閒滿意度之關係表

休閒滿意度	休閒阻礙			
	整體	個人內在阻礙	人際阻礙	結構性阻礙
整體	-.253**	-.362**	-.111*	-.194**
心理教育	-.245**	-.382**	-.104*	-.169**
社會	-.218**	-.322**	-.074	-.183**
放鬆	-.256**	-.339**	-.136**	-.194**
生理	-.201**	-.283*	-.118*	-.128**
美感	-.164**	-.204**	-.050	-.174**

**p<.01 *p<.05

4.7 就人口背景變項、休閒運動參與、休閒阻礙、休閒滿意度差異及相關性進行討論，研究假設檢定結果如表 12

表 12 研究假設驗證表

研究假設	研究結果
H1 不同背景變項之國小高年級學童在休閒運動參與上有顯著差異	部分成立
H2 不同背景變項之國小高年級學童在休閒阻礙上有顯著差異	部分成立
H3 不同背景變項之國小高年級學童在休閒滿意度上有顯著差異	部分成立
H4 國小高年級學童在休閒運動參與和休閒阻礙有相關性	成立
H5 國小高年級學童在休閒運動參與和休閒滿意度之間有相關性	成立
H6 國小學童休閒運動阻礙和休閒滿意度之間有相關性	成立

五、結論

彰化市國小高年級學童休閒運動參與類型、休閒阻礙及滿意度進行探討，透過問卷對彰化市 425 位高年級學童進行調查，依前述分析結果：

1. 國小高年級學童於休閒運動參與類型，以戶外運動最高，技擊性運動最低，現在小孩子騎腳踏車最普遍，比較不受場地限制。父母帶小孩登山、郊遊…增進親子感情，又可放鬆身心，戶外運動在休閒運動參與類表上排序第一。國小高年級學童從事休閒運動阻礙的認知，以「結構性阻礙」最大，其中以氣候因素阻礙最大。因彰北運動中心成立，學童多一個運動的去處，場地比較不是問題。學童在休閒滿意度方面以「生理」構

面最滿意，休閒運動能讓學童保持身體健康、增進體力。

2. 本研究發現不同運動能力、父母重視程度，皆會造成彰化市國小高年級學童在休閒運動參與上達顯著差異。不同運動能力會造成彰化市國小高年級學童在休閒阻礙構面上達顯著差異。不同年級、運動能力、父母重視程度，皆會造成彰化市國小高年級學童在休閒滿意度構面上達顯著差異。

3. 本研究顯示彰化市高年級國小學童在參與球類、水上、民俗體育、健身性、技擊性、戶外的休閒運動時，有較高的休閒滿意度。參與球類、水上、民俗體育、健身性、技擊性、戶外的休閒運動與休閒滿意度有顯著正相關。彰化市高年級國小學童在參與球類、水上、戶外的休閒運動時，有較高的休閒阻礙，參與戶外運動、球類、民俗體育、水上、健身性、技擊性之休閒運動與休閒阻礙有顯著負相關。個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙與休閒滿意度的關係，全部皆達顯著相關，顯示彰化市高年級國小學童在休閒阻礙與休閒滿意度有顯著負相關。

參考文獻

中華民國體育學會 (2000)，休閒運動活動專書，台北市：中華民國體育學會。

王文良 (2015)，國小學童休閒運動現況及阻礙因素之研究—以雲林縣國小高年級為例，南華大學旅遊學系休閒環境管理碩士班碩士論文。

吳明修 (2015)，國小自閉症主要照顧者選擇休閒活動的動機與奇陪同參與休閒活動的現況之研究，大葉大學健康管理學系碩士論文。

吳明隆 (2010)，分析實務，五南出版社，PP225-373。

吳美珍 (2013)，國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及生活滿意度影響之研究，國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士論文。

李玉秋 (2015)，弱勢家庭學生休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之探討-以雲林縣某國中為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。

林佑隆 (2006)，彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究，大葉大學。

洪升呈 (2011)，大學生休閒態度、動機、阻礙與滿意度之線性模式分析。台灣體育運動管理學報，11(3)，255-276

陳玉菁 (2015)，樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關研究，南華大學旅遊學系休閒環境管理碩士班碩士論文。

陳函妤 (2014)，雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動滿意度之相關研究，南華大學旅遊管理學系碩士論文。

- 陳素芬 (2014)，休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
- 游贊薰 (2009)，國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究—以宜蘭地區為例，國立臺灣師範大學。
- 程筱雯 (2015)，休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以羽球活動為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
- 華人健康網 (2016)，暑假防養出肥胖兒童家長態度是減重關鍵。
- 馮麗花 (1998)，運動性休閒活動初探，大專體育，35，頁 103-109。
- 黃金柱 (1999)，我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究，台北行政院體育委員會委託研究。
- 潘信安 (2015)，南投縣偏遠地區國小教師休閒運動參與、阻礙與休閒效益調查，南台科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 蘇雨傑 (2012)，國中教師休閒運動參與及阻礙因素與工作壓力之研究—以臺中市為例，國立臺灣體育運動大學。
- Agyar, E.(2014).Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social indicators research*, 116(1), 1-15.DOI: 10.1007/s11205-013-0268-0
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G.(1980),Measuring leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- GUrbuz B, HENDERSON K A.(2014)Leisure activity preferences and constraints: Perspectives Turkey(1). *World Leisure Journal*, 56(1): 1-17
- Purrington, A., & Hickerson, B. (2013). Leisure as a cross-cultural concept. *World Leisure Journal*, 55(2), 125-137. DOI: 10.1080/04419057.2013.782564
- Schreyer,R.S.,Lime, D. W., & Willians, D. R.(1984).Characterizing the Influence of past experience on recreation behavior. *Journal of Leisure Research*,16(1), 34-50.