

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

高中學生休閒活動參與休閒阻礙因素之研究—以東吳高職為例  
The Research on the Factors of Leisure Participation and Leisure Constraints  
of Students in Private Dong Wu Senior Industrial Home Economics  
Vocational High School



研究生：朱育弘

GRADUATE STUDENT：Yu-Hung Chu

指導教授：趙家民博士

ADVISOR：Chia-Ming Ph. D. Chao

中 華 民 國 1 0 6 年 6 月

南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

碩士學位論文

高中學生休閒活動參與休閒阻礙因素之研究—以東吳高職為例

研究生：朱育弘

經考試合格特此證明

口試委員：況鈞燾

丁誌敏

胡子元

指導教授：胡子元

系主任(所長)： 丁誌敏(已)

口試日期：中華民國 106 年 8 月 28 日

論文題目：

高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究---以東吳高職為例

研究生：朱育弘

指導教授：趙家民 博士

本研究主要目的在了解嘉義市東吳工家學生休閒活動參與現況及休閒阻礙，並探討不同背景變項學生之休閒活動參與及休閒阻礙之差異情形。本研究採問卷調查法進行資料收集，共發放540份問卷，有效問卷回收率92.59%，得有效問卷500份。依據研究結果獲得以下之結論：

- (一) 學生實際參與休閒活動類型之排序情形，依序為：「娛樂性休閒活動」、「運動性休閒活動」、「技藝性休閒活動」、「社交性休閒活動」。
- (二) 學生休閒阻礙因素類型之排序情形，依序為：「課業因素」、「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」、「場所因素」。
- (三) 不同性別、年級、每月休閒費用、家長職業及家長教育程度等背景變項之嘉義市東吳工家學生，在參與休閒活動有顯著差異。
- (四) 不同性別、年級、每月休閒費用、家長職業及家長教育程度等背景變項之嘉義市東吳工家學生，在休閒阻礙因素有顯著差異。
- (五) 休閒活動參與及休閒阻礙因素二者間具有顯著差異存在。

**關鍵詞：**休閒、休閒參與、休閒阻礙

**Title of Thesis** : The Research on the Factors of Leisure participation and Leisure Constraints of Students in private Dong Wu Senior Industrial Home Economics Vocational High School

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

**Graduate Date** : June 2017

**Degree Conferred** : M.B.A

**Name of Student** : Yu-Hung Chu

**Advisor** : Chai-Ming Chao

Ph.D.

### **Abstract**

The main purpose of the research is to understand both the present situation of leisure participation and leisure constraint that senior high students in Dong Wu Senior Industrial Home Economics Vocational High School to participate in leisure activities or encounter leisure constraints. The research adopts questionnaire method to collect data. Gives out 540 questionnaires, with 500 effective ones returned at the effective response rate of 92.59%. According to the result of the research and the discussion of the in-depth interview. The following conclusion is thus established:

1. The rank of preferred types of leisure which the students actually take part in. The order is as followed :up-to-date and recreations, sports,skills, social communication of information.
2. The rank of factors which cause leisure constraints among these students. The order is as followed: the factor of school work, the factor of outside environment, personal factors, Interpersonal relationships and the resources of leisure.
3. The background variables, such as sexuality, grade,leisure expense per month,occupations of parents, parental education ,indicate obvious differences in leisure participation.
4. The background variables, such as sexuality, grade,leisure expense per month,occupations of parents, parental education ,indicate obvious differences in leisure constraints.
5. There was a significant negative correlation between leisure participation and leisure constraint of the senior high school students.

**Keywords:** leisure, leisure participation, leisure constraints

# 目 錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目錄.....	iii
表目錄.....	v
圖目錄.....	vii
第壹章 緒論	
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	3
1.3 研究流程.....	4
1.4 研究範圍與對象.....	5
第貳章 文獻探討	
2.1 休閒活動.....	6
2.2 休閒阻礙.....	17
2.3 休閒活動與休閒阻礙相關研究.....	22
第參章 研究方法	
3.1 研究架構.....	24
3.2 研究假設.....	25
3.3 問卷設計.....	26
3.4 資料處理與分析.....	39
第肆章 資料分析	
4.1 樣本敘述分析.....	40

4.2	背景變項與休閒活動之檢定.....	43
4.3	背景變項與休閒阻礙之檢定.....	54
4.4	休閒活動與休閒阻礙相關情形檢定.....	64
4.5	研究假設驗證結果.....	66
4.6	綜合討論.....	68
第五章	結論與建議	
5.1	結論.....	76
5.2	建議.....	78
參考文獻	.....	83
附錄一	預試問卷 .....	91
附錄二	正式問卷 .....	94



## 表目錄

表 2-1	休閒活動之類型與要素對照表.....	13
表 2-2	休閒活動分類摘要表.....	15
表 2-3	人口背景變項與休閒活動參與關係之整理.....	16
表 2-4	休閒阻礙因素構面表.....	20
表 2-5	休閒阻礙因素相關研究表.....	21
表 2-6	休閒活動參與與休閒阻礙之相關研究表.....	22
表 3-1	預試樣本資料統計表.....	27
表 3-2	高中學生休閒活動參與量表項目分析摘要表.....	30
表 3-3	高中學生休閒活動參與量表因素分析摘要表.....	32
表 3-4	高中學生休閒活動參與量表信度分析摘要表.....	33
表 3-5	高中學生休閒阻礙因素量表項目分析摘要表.....	35
表 3-6	高中學生休閒阻礙因素量表因素分析摘要表.....	37
表 3-7	高中學生休閒阻礙因素量表信度分析摘要表.....	38
表 4-1	正式樣本基本資料分析表.....	42
表 4-2	受試者休閒活動參與各因素構面得分情形表.....	43
表 4-3	休閒活動參與各題項得分情形摘要表.....	45
表 4-4	不同性別之學生休閒活動參與變異數差異分析摘要表.....	47
表 4-5	不同年級之學生休閒活動參與變異數差異分析摘要表.....	48
表 4-6	不同每月休閒費用之學生休閒活動參與 變異數差異分析摘要表.....	49
表 4-7	不同家長職業之學生休閒活動參與 變異數差異分析摘要表.....	51

表 4-8	不同家長教育程度之學生休閒活動參與 變異數差異分析摘要表.....	53
表 4-9	不同背景變項學生休閒活動參與之驗證結果總表.....	53
表 4-10	受試者休閒阻礙因素各因素構面得分情形表.....	54
表 4-11	休閒阻礙因素各題項得分情形摘要表.....	55
表 4-12	不同性別之學生休閒阻礙因素變異數差異分析摘要表.....	57
表 4-13	不同年級之學生休閒阻礙因素變異數差異分析摘要表.....	58
表 4-14	不同每月休閒費用之學生休閒阻礙因素 變異數差異分析摘要表.....	59
表 4-15	不同家長職業之學生休閒阻礙因素 變異數差異分析摘要表.....	61
表 4-16	不同家長教育程度之學生休閒阻礙因素 變異數差異分析摘要表.....	63
表 4-17	不同背景變項學生休閒阻礙因素之驗證結果總表.....	63
表 4-18	高中學生休閒活動參與與休閒阻礙之相關分析摘要表.....	64
表 4-19	研究假設驗證結果彙整表.....	67



圖目錄

圖 1-1 研究流程圖.....4

圖 3.1 研究架構圖.....24



# 第壹章 緒論

因應經濟發展蓬勃，國民年平均所得提高，除了物質生活改變，精神層次之需求也提升了。民國90年實施週休二日以來，學生的休閒活動時間因而增加，本章依序就研究背景與動機、研究目的、研究問題、研究流程、研究範圍與限制分節論述。

## 1.1研究背景與動機

沈易利（1995）指出，休閒、娛樂、遊戲被視為人類的基本需求之一，在人類生活過程中，作為休閒的遊戲亦存於不同的社群當中，都能被發現乃至代代相傳，十九世紀中葉時期，由於社會學、心理學和人類學的發展、西方社會將休閒、娛樂視為人類生活行為中重要之一環。

國人隨著週休二日的實施而有較完整且規律可運用的假期，但卻未能妥善規劃假期，因而導致國人休閒品質或意願降低，進而影響青少年的休閒觀念及想法，不擅規劃休閒時間，造成少數青少年沉溺於網路遊戲或室內活動，從事影響身心健康發展之負面休閒活動，造成毒品的氾濫與犯罪率提高；青少年離開了國中階段的升學壓力，進入高中（職）學校，亦為人格養成教育的重要階段，同時更是建立正確休閒觀念的重要基礎時機。

陳南琦（2000）指出，休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響，但是絕多數學校仍以學生課業升學為重，未能正視休閒活動的重要性，週休二日實施後，青少年閒暇時間增加，卻因休閒觀念卻未臻成熟，尚缺乏規劃自己休閒活動之能力。

行政院體育委員會（1996）指出，運動種類與項目繁多，休閒運動性較於競技運動應更符合時代潮流與需要，青少年若能維持休閒運動的興趣，並養成休閒運動習慣，對於建立或培養全民終身運動習慣，提升體能或體力，應當具有正面之意義。一般而言，參與休閒活動足以改善身心狀態和滿足心理需求的内容眾多，例如：放鬆、娛樂、個人發展、創造力、建立家庭氣氛等功能。尤其是學校對學生的影響關係非常密切，青少年在現今教育制度下，對經由多元入學管道進入高中職學校就讀的青少年而言，若能妥善運用學校教育來輔導青少年從事正向的休閒活動，培養學生規劃休閒時間與活動之能力，使其活力或情緒有適當的宣洩管道，並培養良好的休閒習慣，已成為學校教育非常重要的課題。

然而，私立學校在普遍大眾的印象之中向來是以升學績效掛帥，但東吳高職對學生的要求是以學生適性學習為主，期望藉由此研究中能瞭解私立高中職學校除追求卓越的升學績效外，是否亦成為學生休閒阻礙的因素？其次並希望能將研究結果提供給教育主管機關，以作

為在未來新的教育改革潮流中之參考，期盼能對教育主管單位在提升學生休閒活動規劃方面有所裨益，讓學生能在課業壓力下，獲得適當的心理與生理上舒緩，落實提升休閒品質的理想。

## 1.2 研究目的

根據研究背景與動機，希望能藉由問卷方式，以嘉義市東吳工家學生為研究對象，探討並研究嘉義市東吳工家學生參與休閒活動與休閒阻礙之差異，期能提供各教育主管機關、學校教師、學生家長等之相關單位人員參考。

具體而言，本研究目的如下

- 一、了解東吳工家學生背景資料之現況。
- 二、探討東吳工家學生參與休閒活動與不同背景變項之相關性。
- 三、探討東吳工家學生休閒阻礙與不同背景變項之相關性。
- 四、探討東吳工家學生參與休閒活動和休閒阻礙之相關性。

### 1.3 研究流程

本研究之研究流程，如圖3-3-1所示：

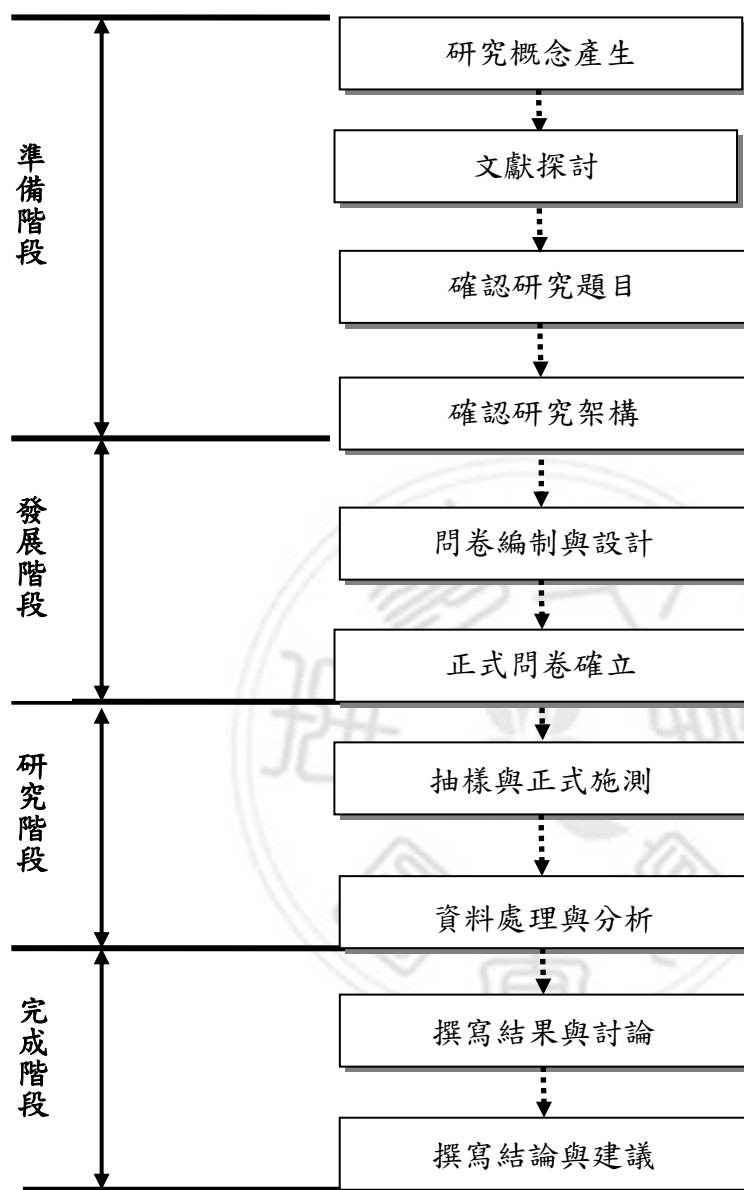


圖 1-1 研究流程圖

## 1.4研究範圍與對象

本研究對象是以嘉義市東吳工家105學年度一、二、三年級學生為研究對象，採問卷調查法來進行量化研究，瞭解其高中學生在不同的背景變項上與休閒活動參與和休閒阻礙之相關情形為本研究之範圍。以此所學校為本研究的範圍之主要原因：

(一)母群體大：總計班級數有82班，共有3533 位學生。

(二)涵蓋區域廣：學生學區涵蓋有嘉義市、嘉義縣、雲林縣甚至台南市，涵蓋區域相當廣泛。

## 第貳章 文獻探討

### 2.1 休閒活動

#### 2.1.1 休閒活動的意義

休閒(Leisure)這個字源起於拉丁文的licere，「to be permitted」意指被允許的自由，在拉丁文中對休閒解釋為不受限制行動的意思，亦指擺脫工作之餘所獲得的自由時間或可從事的自由活動。希臘文中的休閒是Scholé，是目前英文中學校(School)的字意，蘊含著有「重覆學習」的意思。休閒的概念自希臘時期就已經存在，當時休閒活動多以貴族階級的知識性及心靈性活動。然而休閒的觀念則到工業革命後更形明確，當時所謂的「休閒」是指人們除了工作以外，個人可自由支配且不受職責所束縛的時間。休閒存於人們日常生活中，是一種文化與教育的結合，與大自然及社會人群密不可分。自古以來，無論時代或貧富差異，都擁有某部分比例可支配的時間去從事休閒活動。所以，各時代社會背景的差异，亦造就出不同的休閒文化。

Kelly (1990) 對休閒之定義如下，從時間的觀點來看，休閒時間指的是上班工作時間、基本生活、生理所需的時間以外，所從事活動的時間就可以稱之為休閒時間。因此，亦被稱之為自由時間或是剩餘時間。以個人立場而言，凡經由活動或團體組織的參與、環境的鑑賞、提供個人再教育之機會者，皆是屬於休閒。在文字上的解釋是指不被

佔用而可以提供休閒、遊憩的自由時間（許樹淵、崔凌震，2004）。

Murphy（1974）提出六種有關休閒的定義：

1. 可自由運用之時間：休閒乃是在一個由工作決定的循環中，在滿足生計與工作的要求之餘，所剩餘的自由時間。
2. 社會工具：休閒是一種達到社會目的之方法，如對病情作治療，對社會要參與及履行社會權利義務功能等。
3. 社會階級、種族及職業：休閒係由社會與世襲遺傳的因素來決定。這個決定的模式，已經成為許多預測社會參與的研究基礎。
4. 古典：休閒乃是一種自由的狀態，一種「靈魂的狀況」及一個很少被達成的目標。
5. 反功利主義：休閒本身就是目的，不是工作衍生之副產品，它還是某種自我表現與自我履行的滿足。
6. 整體論：在任何地方、任何活動中都可以找得到休閒的精神或意涵，休閒活動是一種生活方式，同時也是一種活動。

江良規（1999）認為個人除工作時間外，所參加的活動，統稱休閒活動。也就是個人主觀意願的選擇，並自參加活動中來獲得滿足的經驗。因此，休閒活動必須符合閒暇時間、志願的、有趣的、建設性的而且是維持生存需求外的活動等特性。也就是在閒暇時間選擇自己喜好的活動來主動參與不求任何報酬，以發展身心、創造恢復充沛的



活力活動，而其本身就是一種享受，並獲得心靈上的滿足（林清山，1985）。以休閒活動的觀點而言，活動必須是不違反道德且有益健康或有助於個人身心的改善。而活動的取向，是決定在個人對道德有益健康幸福的主觀知覺上（Ellis & Witt,1984）。許義雄（1993）認為休閒活動為自由參與的活動，閒暇時間的活動，滿足生理與心理需求的活動，可恢復精神與體力的活動，可促進家庭社會和諧的活動等。

由於休閒本身的複雜度及學者研究注重的角度不同，使得休閒的意義界定具有多重觀點，沒有任何單一的定義能將休閒的全部呈現。學者鄧秉賢（1999）則認為休閒是一種社會現象，並將之歸納如下：

#### (一)古典觀念的休閒

亞里斯多德認為從事休閒需要朋友，即可分享之夥伴；只有在休閒中的人才真正快樂，因他可全心思考最高和最好的真理。休閒與思考為密不可分的，人僅在休閒中才能成為完整、成熟的人。中古時代，基督徒以亞里斯多德的觀點，認為人們應由「沈思」去瞭解基督的真理，進而得到極致的快樂。天主教更認為休閒是一種心靈即宗教的態度。

#### (二)客觀休閒學說

源自 Veblen (1899) 的「有閒階級理論」，認為休閒的內涵「對

時間的一種非生產消費」，而人們之所以願意進行此種非生產性的消費，是因認為生產性工作無價值以及對於生產的怠惰有支付的能力，故僅有有錢人才可進行休閒。由 Veblen 的定義中，休閒乃人們一天當中，扣除工作、睡覺，及維持生理所需的活動之時間外，在剩餘時間所做的活動，因此又可稱休閒為餘暇活動。

### (三)主觀休閒學說

休閒是一種表現在心靈與精神的態度，不只是一種外在因素的結果(Pieper, 1963)。De Grazia (1962) 並不認同有關「客觀休閒」的學說，不認為自由時間就是休閒。他指出「休閒應是指一種感覺的品質」，如果一個人看似悠閒，但卻為無事可做而煩惱，此時就不能稱之為休閒，休閒的獲得與否是由個人主觀認定的。

綜合上述專家學者的論述可知，休閒活動係指有其個別性和社會性，在自主意願之選擇下所進行的活動，可使個人或團體間能夠舒緩緊張壓力，進而促進個人身心健康和社會健康。休閒活動也不牽涉功利，而是以自我滿足為目的，在任何地方、任何活動都能有休閒活動，取決休閒者本身「靈魂的狀況」，都可達到休閒的自由狀態。所以休閒乃指除了必須的工作、家庭和維持個人生計所需的時間外，所剩下的非義務性或可自由支配的時間(Brightbill, 1960; Clawson & Knetsch, 1966; Brockman & Merriam, 1973; Kraus, 1990)。

因此休閒可被視為一種社會化設計，休閒的功能可以維持和滋養社會意識型態的多元主義，並且提供次文化團體整合或同化的工具。休閒是趨向以自我實現為目標，所自由選擇成為自己的可支配使用時間，在這段時間內，人們藉由休息放鬆，而自疲勞中紓解，藉娛樂而去除無聊，能夠發展身心嗜好的快樂。休閒同時也是來自於一種自由的選擇，從事休閒活動的主要目標之一，就是參與有自我實現機會的活動，因此，休閒並不是傳統觀念中不僅是「不做任何事，Do Nothing」的觀點而以，休閒應是一種積極的行為，對於人生觀的培養應有正面的貢獻。本研究的休閒活動定義為：扣除掉學校上課以及相關作業、家庭生活與協助、睡覺以外之時間所從事的活動。

### 2.1.2 休閒活動功能

休閒活動具有自由、主觀、助益身心健康、樂趣化、且具備使人心身發展均衡，鬆弛神經，調劑生活，促進人際關係，化解對立，提昇工作效率等功能，因此，休閒的功能又可以從個人擴及到整個社會（黃月嬋，1997）。胡信吉（2003）、龔俊旭（2005）、劉融融（2007）等研究指出，休閒活動具有多項功能：

#### 一、對個人的功能：

滿足個人生理和心理的需求，促進人格健全發展發揮個人潛

力，並能促進身心、肯定自我、情緒宣洩及紓解壓力；具有增

進社交能力、增廣見聞、培養領導、合作、服從、有助於個人對問題解決的能力，這些能力可以充分運用在家庭、學校、社區當中；經由休閒活動可以增廣見聞和知識，增加個人和社會的互動經驗，擁有良好的人際社交關係。更重要的是休閒活動可以使個人的身心狀態俱佳，如此可減少就醫次數，自然可減輕國家醫療的負擔。

## 二、對家庭的功能：

全家人若共同參與休閒活動，可以維繫家庭氣氛和諧融洽；增進彼此間的情誼，透過參與活動的機會，進行溝通協調；同時可以加強家庭倫理觀念的建立，減少代溝的產生及疏離感。此外，能夠促進家庭成員的互信，維繫家庭正向關係和暢通親子之間溝通管道。

## 三、社會方面的功能：

在閒暇時主動從事正當的休閒活動，可以降低個人因情緒失調、不安、徬徨、攻擊等所導致的犯罪事件。能有效降低人與人之間的摩擦，對於維護社會善良風氣有相當的助益。對於婦女或年老退休者藉由休閒活動的參與，可重新定位自己所扮演角色並建立起正向適當的價值觀。

## 四、經濟方面的功能：

參與休閒活動可以消除疲勞及倦怠感，有益於身心發展並能提振工作士氣並增加工作效益。同時也促使相關產業的興盛，帶動消費性產品增加，刺激消費產業的成長。

#### 五、醫療方面的功能：

休閒活動具有舒緩情緒障礙及心理治療的功用，在身心健全發展之下，自然能減少就醫機會降低醫療負擔。此外，許多情緒和感覺統合治療方面，透過音樂舞蹈遊戲和運動式的休閒活動模式，將為國家醫療體系省下大筆支出。

綜合以上所有專家學者之論述，休閒活動具有下列幾項的功能：可預防疾病，促進身體健康；改善人際關係，突顯自我價值存在；可作為高尚情操及道德人性的培養方法；減少無聊、空虛或是壓力所衍生的暴戾行為，有效預防犯罪之發生；促進地方社會之團結加強人際關係；增進經濟發展；維持社會善良祥和之風，拉近人與人之間距離。

#### 2.1.3 休閒活動類型

Ragheb (1980)在休閒活動整理出41種活動，然後再加以分類成6種，包括運動活動、社交活動、大眾媒體、文化活動、戶外活動和興趣。Garton and Pratt (1991)在研究青少年的休閒活動時，將休閒活動分為一般運動、社會娛樂、職業性活動、水上活動、社交活動與戶外活動等六大類。

休閒活動之類型與活動方式雖有多樣的選擇性，在各性質上亦有極大差異，但均具有休閒活動之基本要素，並藉以達成各類休閒活動之效益。由表2-1得知，不同休閒活動類型與方式之分類以及休閒效益要素之比較，靜態休閒性活動之效益較偏向心靈與心理層面，所需活動空間較小，也較易進行；越趨動態之休閒活動，環境空間需求較大，所耗費的體力亦較大（涂淑芳，1996）。

表2-1 休閒活動之類型與要素對照表

休閒	活動類型	活動方式	基本要素	效益
靜態 ↑ ↓ 動態	獨處	靜坐、觀想、閱讀等	自願參與與體驗	意識察覺、定止休養
	藝文學習	觀劇、習藝、聽講等	非約束之自由選擇	感受抒發、吸收新知
	娛樂	下棋、歌唱、遊戲等	非關於經濟勞動功能	放鬆休息
	社交	聚會、參訪、公益等	低度社會角色參與	分享同樂、促進交流
	運動	散步、跑步、球類等	玩樂和趣味性質	舒展肢體、趣味競技
	旅遊	郊遊、旅行、登山等	對於新體驗與期待	情境體驗

資料來源：涂淑芳（1996）

歷史研究對於休閒活動類型有不同的分類方式，如體育性、知識性、社交型、戶外活動型等。王梅香、江澤群（2003）將休閒活動分類為四大類型：

1. 大眾媒體活動：看電視、看錄影帶、上網、看小說等。
2. 文化嗜好活動：國內外旅遊、社會服務活動、去圖書館等

3. 運動戶外活動：打保齡球、溜直排輪、水上活動、園藝活動等
4. 社交活動：訪友聊天、購物逛街、朋友聚會等。

胡信吉（2003）則是將休閒活動分為五大類：

1. 知識性：逛書店、閱讀書籍、看報章雜誌等。
2. 娛樂性：看電視、聽音樂、打電玩、唱歌等。
3. 藝文性：繪畫、雕刻、書法、做手工藝等。
4. 社交服務性：社團活動、社會服務工作、政治活動等
5. 體能性：體操、舞蹈、武術、釣魚等。

高俊雄（2004）從社會大眾參與休閒活動的地點與時機的觀點，將參與休閒活動方式可分為三類，包括：

1. 在家裡或者住家附近日常例行參與之休閒活動：看電視、讀書報、聊天、個人嗜好、散步、上電腦網際網路等；
  2. 在家裡或者住家附近偶爾參與之休閒活動：親友聚會、運動。
- 離開住家偶爾參與之休閒活動：參觀、進修、參加活動、旅行。

由於休閒活動相當廣泛，且會隨著人、事、時、地、物的改變而有所不同，研究者依照各年代的專家學者在不同時期，對休閒類型的歸納整理表2-2所示。

表2-2 休閒活動分類摘要表

研究者	休閒活動類型
陳冠惠 (2003)	娛樂型、藝文型、體能型、社交型
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
曹以樂 (2004)	運動型、知識型、社交型、娛樂型、閒意型
呂有仁 (2005)	娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性、戶外性
陳香菁 (2006)	運動性、學藝性、實用性、社交性、消遣性
鄭味玲 (2006)	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型
張瀟如 (2009)	娛樂型、藝文型、體能型、社交型
陳嘉良 (2012)	舒壓型、社交型、娛樂型、知識文化型、運動型

資料來源：本研究自行整理

由以上的歸納中可看出，休閒活動的分類因時代背景的不同，造就不同的見解，故難以對休閒的分類作一個統一固定的命名。本研究將其分為：社交性休閒活動、技藝性休閒活動、運動性休閒活動、娛樂性休閒活動。

#### 2.1.4 休閒活動相關研究

人們參與休閒活動的動機相當多，亦會因不同的背景而有不同的參與動機。人們參與休閒活動的原因是多元且複雜的，他將所有可能的因素歸納成三類：個人性因素、社會或環境因素和機會因素（張翠珠，2001）。為研究青少年背景變項與休閒活動參與的關係，本研究將相關文獻歸納如表2-3所示：



表2-3 人口背景變項與休閒活動參與關係之整理

研究者	研究背景變項
梁恆華 (2006)	性別、年級、居住區域、零用錢、家庭、社經地位
余明書 (2006)	性別、年級、家庭狀況、社經背景
陳志清 (2006)	性別、性別角色特質、家庭社經地位
連智源 (2007)	家長社經地位、性別
陳仕祥 (2007)	性別、年級、居住區域、家長社經地位
鄭淑仁 (2008)	性別、年級、學校類別、學校屬性、學校所在地
林雪如 (2008)	性別、年齡、婚姻狀況
張品卉 (2008)	性別、社經地位、教養方式
曾含玲 (2011)	性別、就讀年級、父母婚姻狀態、休閒費用主要來源
陳嘉良 (2012)	性別、年級、每個人每月休閒活動費用、參加課輔與否 家長職業、家長教育程度

資料來源：本研究自行整理

綜合上述國內對於青少年休閒活動參與的研究文獻，歸納出學者最常使用的變項，不外乎性別、年齡、居住區域、家庭社經地位、家長職業、家長教育程度，本研究參考以上變項以及研究之需要，選定了性別、年級、每月休閒活動費用、家長職業、家長教育程度為變項，來探討休閒活動參與之情形。

## 2.2 休閒阻礙

### 2.2.1 休閒阻礙的意義

阻礙的概念最早於社會心理學提出，指出個人的行為被內在與外在因素的抑制力量而影響，內在環境包含心理狀態個性等，外在環境如人際關係及硬體環境(Crawford & Godbey, 1987)。而休閒阻礙指休閒的過程中，個體會因為阻礙原因帶來的挫折感，無法從中獲得滿意的感覺，也容易因為休閒阻礙的關係，而限制了參與活動的機會。由於時代進步以及社會結構的改變，休閒阻礙因素也隨之改變，早期可能是受到工作原因或金錢的影響，至今可能轉化為時間限制、興趣、環境優劣、人際關係等等影響，皆有可能成為進行休閒活動時之主要阻礙因素；然而這些因素不外乎接受到時間、金錢、訊息、人以及場所等因素的影響（傅巧芸，2008）。

楊宏志（1989）將休閒阻礙分為狹義及廣義二種，狹義休閒阻礙為個體傾向參與某項休閒活動時因一項（或一項以上）的阻礙影響，而不能進行（或繼續進行）此項活動；廣義休閒阻礙為介於為無此一休閒知覺，到能否參與此一活動之所有原因，皆稱為休閒阻礙。

Jackson (1988)認為休閒阻礙是個人知覺或經驗被妨礙，影響個人的休閒喜好，進而改變休閒參與或持續之可能性。故可知休閒阻礙取決於個人是否具備順利從事休閒障礙的克服、處理相關障礙之能力，

並且影響到休閒經驗與行為。休閒阻礙未必是影響個體的參與休閒活動之絕對因素，但確實影響了個體參與休閒活動的選擇及經驗。原因在於個體之內在動機，若動機高時可降低休閒阻礙影響休閒參與的程度，即便有休閒阻礙的問題，也能迎刃而解避免被影響，達成從事休閒活動、獲得心理需求滿足之目的；若休閒阻礙程度過高，易影響個人休閒選擇與經驗甚至參與（Samdahl & Jeckubovich, 1997）。

綜合以上學者之研究可至，休閒阻礙因素又可以分為三大類型：「個體間阻礙」、「人際間阻礙」與「結構性阻礙」其中囊括了個人內在阻礙與外在的阻礙。而本研究將休閒阻礙定義為：準備或參與休閒活動過程中，影響或限制個體從事休閒活動意願之因素。

### 2.2.2 休閒活動類型與構面

Crawford and Godbey (1987) 提出休閒阻礙是從產生知覺到排斥或是無法參與休閒活動過程中之影響因素，且綜合歸納了許多休閒阻礙之相關研究，將休閒阻礙分成以下三種類型：

- (一) 個人內在阻礙：個體內在的心理狀態或態度，而影響其休閒喜好，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力及個人主觀對適當休閒活動之評價等。
- (二) 人際間的阻礙：個體因沒有足夠的休閒參與或適當夥伴，而影響其休閒喜好與參與，是人與人彼此間相互影響的結果。

(三) 結構性阻礙：影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等，而此類的休閒阻礙是可能經由個人較高的休閒喜好程度去克服。

Chubb (1981)認為阻礙參與休閒活動因素有兩種，分別為外在阻礙因素、個人阻礙因素，其分別敘述如下：

(一) 外在阻礙因素：

1. 外在經濟因素：經濟狀況、就業型態、政府課稅、管理及資源等。
2. 人口因素：人口分佈、人口成長、遷移和都市化等。
3. 社會結構：家庭和 friends 影響，廣告及商業活動、宗教和習慣。
4. 社會型態：兩性角色和特性、年齡、態度、社會地位、生活型態。
5. 罪犯與破壞公物、都市紊亂。
6. 資源變化：由未開發、開發中，至已開發的過程。
7. 交通運輸問題。

(二) 個人阻礙因素：

1. 性別、個性、知覺、態度、知識與技能。
2. 年齡與生命週期。
3. 文化及次文化的影響。
4. 目標和生活型態、居住地區。
5. 職業類型，個人的收入及收入分配。

## 6. 可利用之休閒時間。

本研究整理學者歷史研究中針對不同層級學生的休閒阻礙因素

彙整如下表2-4：

表2-4 休閒阻礙因素構面表

研究者	研究對象	休閒阻礙因素
張良漢 (2002)	中部大專生	機會、經驗、個體、社會
廖建盛 (2003)	國小 高年級學童	個體內、結構性、社會性
張勝翔 (2006)	雲林縣 縣政府員工	個體、經驗、環境、社會
耿仕榮 (2007)	肢體障礙者	個人、資源、環境
陳嘉良 (2012)	台南市高中生	外在、個人、家人、資源、課業
陳東燕 (2014)	苗栗縣教師	場所、個人
程凡容 (2016)	中部大專生 身心障礙學生	個體間、人際間、結構性

資料來源：本研究自行整理

本研究綜合上述對於休閒阻礙的研究文獻，歸納出青少年在參與休閒活動時所遭遇的阻礙，包括課業壓力、零用錢、興趣、場地設備、體力、時間、安全、參與同伴等。參考以上學者之理論以及本研究之需要，將休閒阻礙的構面分為，個人因素阻礙、人際因素阻礙、場所因素阻礙、外在因素阻礙、課業因素阻礙。

### 2.2.3 休閒阻礙相關研究

由於不同研究時間與研究對象之差異性，各有不同之研究結果，本研究整理國內對於休閒阻礙因素相關研究如表2-5。

表2-5 休閒阻礙因素相關研究表

研究者	研究對象	休閒阻礙相關研究
徐育宏 (2005)	台東縣 高中生	不同的性別、族群、就讀學校、學校屬性、父親職業類別以及每月零用錢而有顯著差異性
鄭味玲 (2006)	屏東縣 國中生	在性別、年級、學校類型、家長職業等背景變項的影響下，在休閒活動阻礙上有顯著差異
蔡佳穎 (2010)	高雄縣 國中生	鄉村地區比都市地區學生生有更高的休閒阻礙。最主要休閒阻礙為時間、距離與交通工具因素
翁錦鳳 (2010)	嘉義縣 國中生	主要休閒阻礙因素為費用、課業、喜好程度
蔡永勝 (2011)	雲林縣 教師	休閒阻礙在不同性別、年齡、職務上達顯著差異
陳嘉良 (2012)	台南市 高中生	休閒阻礙因素程度之排序情形，依序為：課業、外在、家人、個人、資源
陳東燕 (2014)	苗栗縣 教師	在性別、不同專長、每週從事休閒運動之總次數、每週從事休閒運動之時數上皆達顯著差異。
陳秀杏 (2015)	台南市 新移民	休閒阻礙上「結構性阻礙」最高，以沒有時間、距離太遠、不易取得資訊最高
程凡容 (2016)	身心 障礙生	低休閒阻礙主要來自個性害羞，不好意思參加活動

資料來源：本研究自行整理

總歸以上學者之歸納可發現，青少年參與休閒活動時，最主要的阻礙就是課業壓力進而影響到從事休閒活動之時間壓縮，加以大部分青少年沒有足夠的經濟來源，所以課業壓力、金錢及時間及成為青少年參與休閒活動時的最大阻礙。

## 2.3 休閒活動與休閒阻礙相關研究

隨著時代改變，生活進度飛速，絕大多數人對休閒的觀念與想法均有所落差，而個體在選擇或參與休閒活動的類型時，或許因為休閒阻礙而未能參與休閒活動或是於暫停更甚停止繼續參與。有關國內外休閒態度、休閒參與及休閒阻礙相關研究文獻整理如下表2-6。

表2-6 休閒活動參與及休閒阻礙之相關研究表

研究者	研究結果
Crawfor and Godbey(1987)	休閒參與及休閒阻礙呈現負相關，當有休閒阻礙出現，就會導致參與者放棄參與該項休閒活動。
陳志清(2006)	休閒活動參與及休閒阻礙之間無顯著關係存在
鄭味玲(2007)	休閒活動參與和休閒阻礙有正相關
賴慧美(2008)	學童的休閒參與類型和休閒阻礙具有顯著相關性，休閒阻礙愈高者，在休閒參與頻率上愈低。
周韋杉(2011)	休閒態度與休閒阻礙呈現負相關。
洪照華(2012)	休閒態度及休閒阻礙各層面可預測休閒參與，且休閒態度對休閒參與的預測力大於休閒阻礙。
何宜玲(2012)	青少年之休閒態度、家長管教態度、休閒阻礙對其休閒活動參與具有影響力。
黃美卿(2013)	休閒參與和阻礙之間是有存在的關係，個體會因為休閒參與的動機與需求不同，而影響個體在休閒參與的阻礙因素，反之，休閒阻礙程度也會直接影響個體休閒參與的程度與意願。
鍾念濡(2013)	國中生的休閒態度對休閒阻礙有顯著的正向影響。雲林國中學生休閒阻礙在休閒態度、休閒參與間不具有中介效果。

資料來源：本研究自行整理

綜合以上所述，參與休閒活動時的參與意願大多會因為休閒阻礙而呈現負相關，也就是休閒阻礙程度越高，參與休閒活動的意願相對的降低。而休閒態度越正向越積極越能趨使個體更主動積極參與休閒活動，並且能讓個體減低休閒阻礙提昇休閒參與的程度。休閒教育著實為提昇民眾休閒活動品質的可行途徑，逕自學校教育就逐漸培養正確的休閒概念，擁有積極正面的休閒活動態度，鼓勵並讓學生具備有從事正當休閒活動的能力。





## 第參章 研究方法

本研究在於透過問卷調查的方法，瞭解嘉義市東吳工家的學生，在不同的背景變項中對於休閒參與，以及休閒活動參與中所遇到的阻礙因素，本章共分為四節，依次為第一節研究架構，第二節研究假設，第三節問卷設計，第四節資料處理與分析，以下將分節加以敘述。

### 3.1 研究架構

依據研究目的與文獻探討的結果，為了探討性別、年級、休閒活動費用、家長職業、家長教育程度等背景變項，對於休閒參與情形與休閒阻礙的因素之差異情形，發展出以下的研究架構，如圖所示：

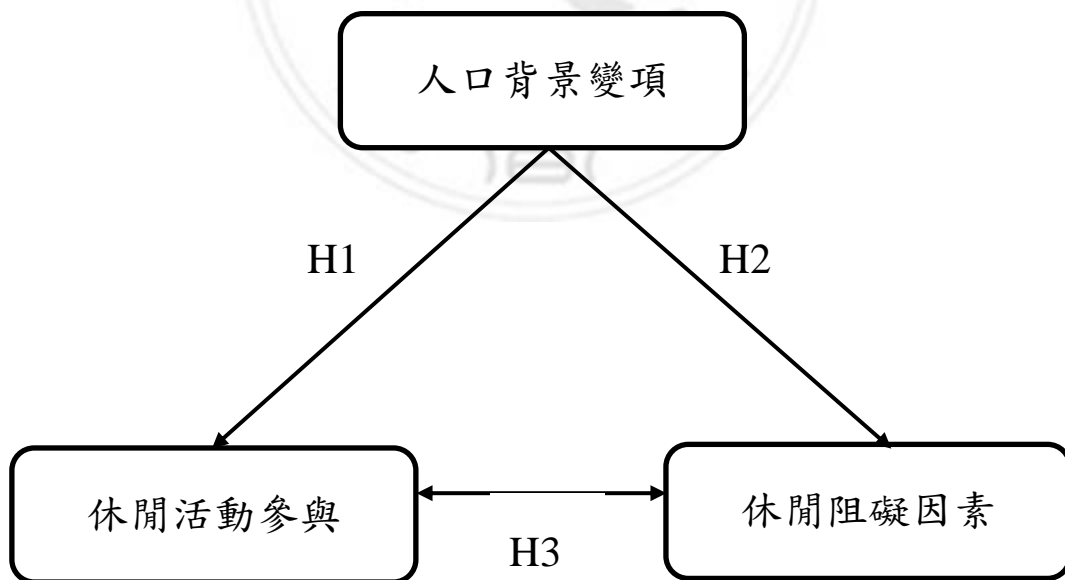


圖3-1 研究架構圖

## 3.2 研究假設

依據本研究的研究目的、研究問題和圖3-1 的研究架構圖，提出了下列的研究假設：

**H1：不同背景變項之學生在休閒活動參與上有顯著差異。**

H1-1：不同性別之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-2：不同年級之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-3：不同個人休閒活動費用之學生在休閒活動參與上有顯著差異

H1-4：不同家長職業之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-5：不同家長教育程度之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

**H2：不同背景變項之學生在休閒阻礙因素上有顯著差異。**

H1-1：不同性別之學生在休閒阻礙因素與上有顯著差異。

H1-2：不同年級之學生在休閒阻礙因素上有顯著差異。

H1-3：不同個人休閒活動費用之學生在休閒阻礙因素上有顯著差異

H1-4：不同家長職業之學生在休閒阻礙因素上有顯著差異。

H1-5：不同家長教育程度之學生在休閒阻礙因素上有顯著差異。

**H3：學生在休閒活動參與與休閒阻礙因素上具有顯著相關**

### 3.3 問卷設計

#### 3.3.1 研究對象

本研究正式樣本以105學年度家東吳工家學生為研究對象。預試樣本以考慮到問卷填答能力與研究準確性，本研究樣本不包括發展遲緩、認知或肢體障礙學生。其中研究對象包含二個部分，分為「預試樣本」及「研究樣本」，茲說明如下：

##### 一、預試樣本

依據吳明隆、涂金堂（2008）指出，預試對象人數以問卷中包括最多題項之分量表的3~5倍為原則。本問卷以休閒活動參與量表題數24題為最多，所以預試人數為72-120人為原則。本研究之預試問卷設計完成後，已於106年11月01日發放，發放對象為嘉義縣萬能工商與嘉義縣協志工商學生，並於106年11月22日回收完畢，總共發放132份問卷，回收132份問卷，問卷回收率100%，刪除無效問卷09份後，有效問卷共123份，有效回收率為93.18%。依據李美華（2005）的研究指出，透過問卷形式進行資料蒐集時，有效問卷回收率至少要達50%才算適當，達60%則視為良好，而70%以上則為非常良好。本研究之預試問卷回收率達非常良好之標準。預試樣本資料統計詳見表3-1

表 3-1 預試樣本資料統計表

發放單位	發放數量	回收總數	問卷回收率	有效問卷	無效問卷	有效回收率
萬能工商	75	75	100%	70	10	93.33%
協志工商	75	75	100%	69	11	92.00%
合計	150	150	100%	139	21	92.67%

## 二、正式樣本

本研究係以嘉義市東吳工作學生(在學學生人數約莫2700人)為研究母群體，採用叢集立意抽樣的方式進行問卷調查，為顧及學生隱私與權益，對於受試者均採匿名方式。於106年3月1日發放正式問卷，並於106年3月31日陸續施測完畢，共發放540份問卷，回收540份問卷，回收率為100%，刪除40份無效問卷後，共得到有效問卷500份，有效回收率為92.59%，依據Lodico, Spaulding & Voegtler(2006)指出，若母群體超過一千人，適當樣本數需有20%，本研究之調查樣本數共540人，屬適當。

## 三、問卷發放

本研究以嘉義市東吳工家為對象，由研究者親自到場施測。

### 3.3.1 研究工具

#### 一、量表編製

本研究工具是依據研究架構，並參考相關文獻及問卷之後，編製成「高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素量表」。本量表內容共分成三個部分，第一部分為受試者基本資料；第二部分為休閒活動參與量表；第三部分為休閒阻礙因素量表。

#### 二、問卷發展

##### (一) 受試者基本資料

本研究之人口背景變項包括：性別、年級、每月休閒活動費用、家長職業、家長教育程度等。

##### (二) 高中學生休閒活動參與量表

#### 1. 問卷編製

本研究的高中學生休閒活動參與量表是參考蘇振祥（2001）；胡信吉（2003）；簡鴻檳（2003）；沈清華（2006）；曾令光（2007）；胡明哲（2008）；蘇瓊媚（2009）；陳嘉良（2012）所編高中學生休閒活動參與量表後編製而成。全量表區分為社交性休閒活動、技藝性休閒活動、運動性休閒活動、娛樂性休閒活動等四個構面。

#### 2. 量表填答及計分方式

量表共有 24 題，採用李克特(Likert-Type)五點計分量表，答案從

完全符合到完全不符合，共分成五個層次，回答完全符合得 5 分、大部份符合得 4 分、有些符合得 3 分、大部分不符合得 2 分、完全不符合得 1 分。累計分數愈高，其休閒活動參與程度愈高，反之，休閒活動參與程度愈低。

### 3.項目分析

吳明隆與塗金堂（2008）指出，項目分析之目的在考驗量表題目鑑別度之高低，以作為選題之依據。本研究問卷採用內部一致性效標法與題目總分相關法來進行項目分析。內部一致性效標法（極端組檢驗法），是將預試樣本在該量表總分的高低，取極端的27%分為高低兩組，然後計算個別的題目，在兩個極端組的得分平均數，以求得CR值。當各題項之CR值達3.0以上時，就表示該題項具有鑑別度，應予以保留，反之則予以刪除。接著再以Pearson積差相關比較高低分組各題項之間是否達顯著水準( $p < .05$ )及求得相關係數。吳明隆與塗金堂（2008）認為，積差相關係數的要求上，通常要達統計顯著水準( $p < .05$ )且相關係數最好在.30以上。

在「高中學生休閒活動參與量表」分析結果發現，CR值皆達顯著水準且CR值均大於3.0，相關係數均在0.30以上，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度，因此予以保留，詳見表3-2

表3-2 高中學生休閒活動參與量表項目分析摘要表

題號	量表內容	決斷值		Pearson 相關
		CR	P 值	
01	參與博奕活動（如撲克牌、麻將等）	14.545	.000	.827
02	水上活動（水上摩托車、划船、衝浪、帆船）	4.366	.000	.587
03	聆聽音樂（如廣播電台、MP3等）	10.544	.000	.770
04	參觀藝文活動（如書展、畫展、郵票展等）	10.302	.000	.749
05	欣賞影片（如電影院、MTV、DVD等）	7.444	.000	.677
06	拜會親友（如與親戚、朋友、同學聚會等）	10.478	.000	.758
07	參與技能活動（如琴、棋、書、畫等）	11.928	.000	.764
08	從事駕車兜風（如騎摩托車、開車等）	8.645	.000	.667
09	參與社團活動（如志工、救國團）	9.125	.000	.727
10	參與宗教活動（如教會、神明遶境等）	8.926	.000	.748
11	極限運動（攀岩、高空彈跳、泛舟）	9.989	.000	.679
12	玩電視遊樂器（如 PS、Wii 等）	10.250	.000	.796
13	上網（如線上遊戲、MSN、即時通、BBS 等）	11.885	.000	.738
14	閱讀增益知識（如報章雜誌、書籍、小說）	11.798	.000	.802
15	參與健身或紓壓活動（如健身房、SPA等）	7.686	.000	.669
16	從事運動性活動(包含慢跑與健行)	8.358	.000	.685
17	參與美食品茗（如品茶、咖啡、點心等）	12.625	.000	.795
18	參與園藝活動（如種植花、草、樹木等）	12.126	.000	.795
19	參與釣魚或釣蝦	14.065	.000	.784
20	飼養寵物（如貓、狗、魚等）	8.947	.000	.708
21	攝影活動（如相機、攝影機拍攝）	14.593	.000	.795
22	舞蹈活動（如社交舞、土風舞、熱門舞蹈）	9.084	.000	.724
23	閒逸活動（如逛街購物、散步）	13.274	.000	.801
24	親子活動（如郊遊、烤肉）	8.767	.000	.749

#### 4.因素分析

因素分析為一種利用相關係數找出問卷中潛在共同建構（因素）之統計方法，目的在於理解問卷的建構效度，找出問卷量表的潛在結構，減少題項的數目，使其變為一組較少而彼此相關較大的變項（吳明隆、涂金堂，2008）。本研究採用主成分分析法萃取因素構面，以

最大變異法(varimax)直交轉軸來萃取特徵值( $\lambda$ )大於1以上之因素(Kaiser, 1960)，並將因素負荷量設定在0.5以上、共同性大於0.5以上，累積解釋變異量大於（或等於）50%，以作為量表建構效度的取捨標準。

檢定首先進行(Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO)與Bartlett's球形檢定。KMO值要大於0.5，且越高越好（Kaiser, 1974）。

分析KMO值為0.926大於0.5，Bartlett球形檢定 $\chi^2$ 值為3524.440( $p < 0.001$ )，達顯著水準，表示此量表宜進行因素分析，總解釋變異量為78.201%。透過因素分析則萃取出四個因素構面，第一個因素構面包含題項03、04、05、12、13、14共六題，命名為「娛樂性休閒活動」；第二個因素構面包含題項06、07、09、10、20、24共六題，命名為「社交性休閒活動」；第三因素構面包含題項02、11、15、16、22、23共六題，命名為「運動性休閒活動」；第四因素構面包含題項01、08、17、18、19、21共六題，命名為「技藝性休閒活動」，詳細分析結果如表3-3所示。



表3-3 高中學生休閒活動參與量表因素分析摘要表

題號	娛樂性 休閒活動	社交性 休閒活動	運動性 休閒活動	技藝性 休閒活動
B14	.840			
B03	.824			
B04	.800			
B13	.795			
B12	.730			
B05	.726			
B10		.842		
B24		.832		
B20		.802		
B06		.792		
B09		.771		
B07		.765		
B02			.860	
B16			.770	
B15			.741	
B22			.716	
B11			.686	
B23			.562	
B21				.784
B19				.777
B01				.721
B17				.720
B18				.691
B08				.631
特徵值( $\lambda$ )	<b>5.153</b>	<b>5.046</b>	<b>4.315</b>	<b>4.254</b>
解釋 變異量%	<b>21.471</b>	<b>21.027</b>	<b>17.977</b>	<b>17.727</b>
累積解釋 變異量%	<b>21.471</b>	<b>42.498</b>	<b>60.475</b>	<b>78.201</b>
KMO			<b>.926</b>	
Bartleff 球形檢定 (顯著性)			<b>3524.440</b> (.000)	

## 5.信度分析

為確認本量表是否具備良好信度，本研究進一步實施信度分析，以Cronbach's  $\alpha$  來考驗身體自我概念量表的內部一致性。在信度係數的接受度上，因素層面的Cronbach's  $\alpha$  係數最好在.70以上，若在.60以上勉強也可以接受。而總量表的Cronbach's  $\alpha$  係數最好在.80以上，如果在.90以上則信度更佳（吳明隆、涂金堂，2008）。

本量表經信度考驗分析結果，萃取四個因素構面，Cronbach's  $\alpha$  值分別為：「娛樂性休閒活動」為.952、「社交性休閒活動」為.950、「運動性休閒活動」為.905、「技藝性休閒活動」為.940，總量表之Cronbach's  $\alpha$ 係數為.964，表示此量表信度相當良好，如表3-4所示。

表3-4 高中學生休閒活動參與量表信度分析摘要表

分量表	題號	題數	Cronbach's $\alpha$
娛樂性休閒活動	B03、B04、B05	5	.952
	B12、B13、B14		
社交性休閒活動	B06、B07、B09	5	.950
	B10、B20、B24		
運動性休閒活動	B02、B11、B15	4	.905
	B16、B22、B23		
技藝性休閒活動	B01、B08、B17	4	.940
	B18、B19、B21		
總量表		.964	

### (三) 高中學生休閒阻礙因素量表

#### 1. 問卷編製

本研究的高中學生休閒阻礙因素量表是參考歷史研究中蘇振祥(2001)；胡信吉(2003)；簡鴻檳(2003)；沈清華(2006)；曾令光(2007)；胡明哲(2008)；蘇瓊媚(2009)；陳嘉良(2012)等學者之研究問卷中所編高中學生休閒阻礙因素量表後編製而成。全量表區分為個人因素阻礙、人際因素阻礙、場所因素阻礙、外在因素阻礙、課業因素阻礙等五個構面。

#### 2. 量表填答及計分方式

量表共有 24 題，採用李克特(Likert-Type)五點計分量表，答案從完全符合到完全不符合，回答完全符合得 5 分、大部份符合得 4 分、有些符合得 3 分、大部分不符合得 2 分、完全不符合得 1 分。累計分數愈高，其休閒活動參與程度愈高，反之，休閒活動參與程度愈低。

#### 3. 項目分析

吳明隆與塗金堂(2008)指出，項目分析之目的在考驗量表題目鑑別度之高低，以作為選題之依據。本研究問卷採用內部一致性效標法與題目總分相關法來進行項目分析。內部一致性效標法(極端組檢驗法)，是將預試樣本在該量表總分的高低，取極端的27%分為高低兩組，然後計算個別的題目，在兩個極端組的得分平均數，以求得

CR值。當各題項之CR值達3.0以上時，就表示該題項具有鑑別度，應予以保留，反之則予以刪除。接著再以Pearson積差相關比較高低分組各題項之間是否達顯著水準( $p < .05$ )及求得相關係數。吳明隆與塗金堂(2008)認為，積差相關係數的要求上，通常要達統計顯著水準( $p < .05$ )且相關係數最好在.30以上。

在「高中學生休閒阻礙因素量表」分析結果發現，CR值皆達顯著水準且CR值均大於3.0，相關係數均在0.30以上，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度，因此予以保留，詳見表3-5

表3-5 高中學生休閒阻礙因素量表項目分析摘要表

題號	量表內容	決斷值		Pearson 相關
		CR	P 值	
01	課業壓力	6.346	.000	.406
02	時間	5.379	.000	.412
03	身體狀況(體力)	7.508	.000	.606
04	個性	4.645	.000	.482
05	興趣	5.862	.000	.544
06	自我能力	6.487	.000	.595
07	同伴	7.668	.000	.561
08	家人的態度	6.400	.000	.554
09	家人的休閒習性	8.026	.000	.628
10	場所安全性	6.367	.000	.543
11	師長的支持	6.314	.000	.573
12	天候因素	4.801	.000	.452
13	休閒場所的距離	8.490	.000	.625
14	交通工具	6.253	.000	.573
15	場地設備	6.698	.000	.582
16	器材設備	6.040	.000	.509
17	指導人員	9.201	.000	.626
18	休閒資訊	7.107	.000	.587

#### 4.因素分析

因素分析為一種利用相關係數找出問卷中潛在共同建構（因素）之統計方法，目的在於理解問卷的建構效度，找出問卷量表的潛在結構，減少題項的數目，使其變為一組較少而彼此相關較大的變項（吳明隆、涂金堂，2008）。本研究採用主成分分析法萃取因素構面，以最大變異法(varimax)直交轉軸來萃取特徵值( $\lambda$ )大於1以上之因素(Kaiser, 1960)，並將因素負荷量設定在0.5以上、共同性大於0.5以上，累積解釋變異量大於（或等於）50%，以作為量表建構效度的取捨標準。

檢定首先進行(Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO)與Bartlett's球形檢定。KMO值要大於0.5，且越高越好（Kaiser, 1974）。

分析KMO值為0.770大於0.5，Bartlett球形檢定 $\chi^2$ 值為1429.515( $p < 0.001$ )，達顯著水準，表示此量表宜進行因素分析，總解釋變異量為74.295%。透過因素分析則萃取出五個因素構面，第一個因素構面包含題項12、13、14、17、18共五題，命名為「外在因素休閒阻礙」；第二個因素構面包含題項03、04、05、06共四題，命名為「個人因素休閒阻礙」；第三因素構面包含題項07、08、09、11共四題，命名為「人際因素休閒阻礙」；第四因素構面包含題項10、15、16共三題，

命名為「場所因素休閒阻礙」；第五因素構面包含題項01、02共二題，

命名為「課業因素休閒阻礙」，詳細分析結果如表3-6所示。

表3-6 高中學生休閒阻礙因素量表因素分析摘要表

題號	外在因素	個人因素	人際因素	場所因素	課業因素
C18	.866				
C14	.839				
C12	.785				
C17	.765				
C13	.761				
C06		.904			
C03		.872			
C05		.865			
C04		.707			
C09			.870		
C08			.835		
C11			.822		
C07			.811		
C10				.885	
C15				.854	
C16				.768	
C01					.890
C02					.884
<b>特徵值(<math>\lambda</math>)</b>	<b>3.399</b>	<b>2.984</b>	<b>2.953</b>	<b>2.322</b>	<b>1.715</b>
<b>解釋變異量%</b>	<b>18.884</b>	<b>16.575</b>	<b>16.407</b>	<b>12.900</b>	<b>9.530</b>
<b>累積解釋變異量%</b>	<b>18.884</b>	<b>35.459</b>	<b>51.866</b>	<b>64.765</b>	<b>74.295</b>
<b>KMO</b>			<b>.770</b>		
<b>Bartleff球形檢定</b>			<b>1429.515</b>		
<b>(顯著性)</b>			<b>(.000)</b>		

## 5.信度分析

為確認本量表是否具備良好信度，本研究進一步實施信度分析，以Cronbach's  $\alpha$  來考驗高中學生休閒阻礙因素量表的內部一致性。在信度係數的接受度上，因素層面的Cronbach's  $\alpha$  係數最好在.70以上，若在.60以上勉強也可以接受。而總量表的Cronbach's  $\alpha$  係數最好在.80以上，如果在.90以上則信度更佳（吳明隆、涂金堂，2008）。

本量表經信度考驗分析結果，萃取五個因素構面，Cronbach's  $\alpha$  值分別為：「外在因素休閒阻礙」為.881、「個人因素休閒阻礙」為.881、「人際因素休閒阻礙」為.876、「場所因素休閒阻礙」為.841、「課業因素休閒阻礙」為.784，總量表之Cronbach's  $\alpha$ 係數為.863，表示此量表信度相當良好，如表3-7所示。

表3-7 高中學生休閒阻礙因素量表信度分析摘要表

分量表	題號	題數	Cronbach's $\alpha$
外在因素 休閒阻礙	C12、C13、C14、C17、C18	5	.881
個人因素 休閒阻礙	C03、C04、C05、C06	4	.881
人際因素 休閒阻礙	C07、C08、C09、C11	4	.876
場所因素 休閒阻礙	C10、C15、C16	3	.841
課業因素 休閒阻礙	C01、C02	2	.784
<b>總量表</b>			<b>.863</b>

### 3.4 資料處理與分析

本研究透過問卷發放回收後，剔除無效問卷，將所得資料以SPSS 12.0 for Windows統計套裝軟體進行資料分析，所使用的統計方法如下：描述性統計、單一樣本t檢定、單因子變異數分析、績差相關等進行問卷調查與資料分析，本研究以 $\alpha=.05$ 為顯著水準。

#### 一、 描述性統計：

分析學生之人口背景變項，參與休閒活動現況、及其阻礙因素，以平均數及標準差表示。

#### 二、 獨立樣本t考驗 (t-test)：

經由獨立樣本t考驗以分析不同背景變項（性別、年級、每月休閒費用、家長職業、家長教育程度）參與休閒活動現況、及其阻礙因素之差異情形。

#### 三、 單因子變異數分析 (ANOVA)：

經由單因子變異數分析嘉義市東吳工家之不同背景變項間參與休閒活動現況、及其阻礙因素之差異情形；若有顯著性差異；以LSD進行事後比較。

#### 四、 皮爾森積差相關(Product-moment correlation)

用以檢定學生休閒活動參與與休閒阻礙因素之間相關程度



## 第肆章 資料分析

本章主要依據正式問卷所測得之結果進行統計分析，驗證前述之研究假設，並對各種統計分析結果加以討論，以求得對研究結果的具體瞭解。本章共分為六節，第一節為樣本敘述分析；第二節為背景變項與休閒活動之檢定；第三節為背景變項與休閒阻礙之檢定；第四節為休閒活動與休閒阻礙相關情形檢定；第五節為研究假設驗證結果；第六節為綜合討論。

### 4.1 樣本敘述分析

本研究以105學年度嘉義市東吳工家學生為研究對象，以回收之500份有效問卷來分析受試者之個人基本資料，包括性別、年級、每月休活動費用、家長職業與家長教育程度等五項（詳如表4-1），依序分析如下：

- (一) 受試者性別分佈情形，男學生較女學生多，分別為男學生共266人，佔53.2%；女學生共234人，佔46.8%。
- (二) 受試者年級分佈情形，以二年級學生共287為最多，佔57.4%；其他由多至少依序為三年級學生共116人，佔23.2%；一年級學生共97人，佔19.4%。

- (三) 學生每月休閒費用分佈情形，以501元至1000元者共143人為最多，佔28.6%；其他由多至少依序為500元以下者共133人，佔26.6%；1001元至2000元者共99人，佔19.8%；2001元至3000元者共55人，佔11.0%；4001元以上者共40人，佔8.0%；3001元至4000元者共30人，佔6.0%。
- (四) 家長職業分佈情形，以農漁牧業者共103人為最多，佔20.6%；其他由多至少依序為服務業者共92人，佔18.4%；自由業69人者共人，佔13.8%；勞工者共57人，佔11.4%；軍公教者共50人，佔10.0%；其它者共44人，佔8.8%；公司職員者共42人，佔8.4%；商人者共28人，佔5.6%；家管者共15人，佔3.0%；。
- (五) 家長教育程度分佈情形，以國中畢業者為最多共315人，佔63.0%，其他由多至少依序為博士者68人，佔13.6%；國小以下者59人，佔11.8%；專科畢業者21人，佔4.2%；大學畢業者17人，佔3.4%；研究所畢業者11人，佔2.2%；高中畢業者9人，佔1.8%。

表4-1 正式樣本基本資料分析表

背景變項項目	組別	人數	百分比%
性別	男性	266	53.2
	女性	234	46.8
年級	一年級	97	19.4
	二年級	287	57.4
	三年級	116	23.2
每月休閒費用	500 元以下	133	26.6
	501 元~1000 元	143	28.6
	1001 元~2000 元	99	19.8
	2001 元~3000 元	55	11.0
	3001 元~4000 元	30	6.0
	4001 元以上	40	8.0
家長職業	軍公教	50	10.0
	農漁牧	103	20.6
	商人	28	5.6
	勞工	57	11.4
	服務業	92	18.4
	公司職員	42	8.4
	自由業	69	13.8
	家管	15	3.0
	其他	44	8.8
家長教育程度	國小以下	59	11.8
	國中	315	63.0
	高中	9	1.8
	專科	21	4.2
	大學	17	3.4
	研究所	11	2.2
	博士	68	13.6

資料來源：本研究自行整理

## 4.2 背景變項與休閒活動之檢定

本節主要目的在瞭解嘉義市東吳工家學生在休閒活動參與四個構面（娛樂性休活動、社交性休閒活動、運動性休閒活動、技藝性休閒活動）之現況，以及不同人口背景變項學生在休閒活動參與上的差異情形，並進一步以單因子多變量變異數分析與LSD事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

### 4.2.1 嘉義市東吳工家學生休閒活動參與現況分析

由表4-2得知，受試者之休閒活動參與以「娛樂性休閒活動」（平均值=2.712）最高，其次依序為「運動性休閒活動」（平均值=2.584）、「技藝性休閒活動」（平均值=2.566），「社交性休閒活動」（平均值=2.314）為最低，「整體之休閒活動」平均值為2.544。

表4-2 受試者休閒活動參與各因素構面得分情形表

構面名稱	最小值	最大值	平均數	標準差	排序
娛樂性休閒活動	1.333	4.667	2.712	.606	1
社交性休閒活動	1.333	4.333	2.314	.558	4
運動性休閒活動	1.333	4.500	2.584	.600	2
技藝性休閒活動	1.167	4.500	2.566	.554	3
整體之休閒活動	1.542	3.875	2.544	.324	

資料來源：本研究自行整理

由表 4-3 休閒活動參與之各題項得分觀之，得分最高的前五題依序為「玩電視遊樂器（如 PS、Wii 等）」（平均值=3.41）、「參與釣魚或釣蝦」（平均值=2.91）、「參觀藝文活動（如書展、畫展、郵票展等）」（平均值=2.86）、「閒逸活動（如逛街購物、散步）」（平均值=2.85）、「參與技能活動（如琴、棋、書、畫等）」（平均值=2.84）。其中有兩項屬於「娛樂性休閒活動」構面，顯示受試學生對娛樂性休閒活動參與程度較高。

而得分最低的前五題依序為「參與宗教活動（如教會、神明遶境等）」（平均值=1.48）、「參與社團活動（如志工、救國團）」（平均值=2.06）、「上網（線上遊戲、MSN、即時通、BBS 等）」（平均值=2.14）、「參與博奕活動（如撲克牌、麻將等）」（平均值=2.19）、「親子活動（如郊遊、烤肉）」（平均值=2.27）。其中有三題屬於「社交性休閒活動」，顯示受試學生與人互動式之休閒活動參與程度較低。

表4-3 休閒活動參與各題項得分情形摘要表

題號	題項	平均數	標準差	排序
B12	玩電視遊樂器(如 PS、Wii 等)	3.41	1.49	1
B19	參與釣魚或釣蝦	2.91	1.521	2
B4	參觀藝文活動 (如書展、畫展、郵票展等)	2.86	1.256	3
B23	閒逸活動(如逛街購物、散步)	2.85	1.262	4
B7	參與技能活動(如琴、棋、書、畫等)	2.84	1.242	5
B3	聆聽音樂(如廣播電台、MP3 等)	2.83	1.291	6
B17	參與美食品茗(品茶、咖啡、點心等)	2.76	1.411	7
B21	攝影活動(如相機、攝影機拍攝)	2.72	1.515	8
B6	拜會親友 (如與親戚、朋友、同學聚會等)	2.65	0.968	9
B16	從事運動性活動(包含慢跑與健行)	2.63	1.652	10
B22	舞蹈活動 (如社交舞、土風舞、熱門舞蹈)	2.58	1.539	11
B5	欣賞影片(如電影院、MTV、DVD 等)	2.57	1.329	12
B20	飼養寵物(如貓、狗、魚等)	2.57	1.029	13
B8	從事駕車兜風(如騎摩托車、開車等)	2.51	1.306	14
B11	極限運動(攀岩、高空彈跳、泛舟)	2.5	1.2	15
B15	參與健身或紓壓活動 (如健身房、SPA 等)	2.49	1.443	16
B14	閱讀增益知識 (如報章雜誌、書籍、小說)	2.47	1.093	17
B2	水上活動 (水上摩托車、划船、衝浪、帆船)	2.44	1.124	18
B18	參與園藝活動(種植花、草、樹木等)	2.31	1.419	19
B24	親子活動(如郊遊、烤肉)	2.27	1.46	20
B1	參與博奕活動(如撲克牌、麻將等)	2.19	0.981	21
B13	上網 (線上遊戲、MSN、即時通、BBS 等)	2.14	1.215	22
B9	參與社團活動(如志工、救國團)	2.06	0.933	23
B10	參與宗教活動(如教會、神明遶境等)	1.48	1.097	24

資料來源：本研究自行整理

#### 4.2.2 人口背景變項在休閒活動參與上之差異分析

本小節主要目的在瞭解不同人口背景變項之學生在娛樂性休閒活動、社交性休閒活動、運動性休閒活動、技藝性休閒活動等四個構面的差異情形，並針對達顯著差異水準之構面進行事後比較。

##### (一) 不同性別學生在休閒活動參與上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設 H1-1 是否獲得支持，發現不同性別學生在休閒活動參與上達顯著差異水準(Wilks' $\lambda$  = .846,  $p$  = .000)。其中之「娛樂性休閒活動」( $F$  = 47.428,  $p$  = .000)、「社交性休閒活動」( $F$  = 7.018,  $p$  = .008)、「運動性休閒活動」( $F$  = 13.651,  $p$  = .000)、「技藝性休閒活動」( $F$  = 28.294,  $p$  = .000) 等四個構面達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「社交性休閒活動」、「運動性休閒活動」、「技藝性休閒活動」等三個構面，「男性」顯著高於「女性」。而「娛樂性」構面則呈現「女性」顯著高於「男性」。因此，研究假設 H1-1 「不同性別之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持，即不同性別學生在休閒活動參與上有顯著差異，詳如表4-4。

表4-4 不同性別之學生休閒活動參與變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素 構面名稱	因素構面		LSD 事後 比較
					F值	p值	
性別	.846	22.449	.000*	娛樂性	47.428	.000*	2>1
				社交性	7.018	.008*	1>2
				運動性	13.651	.000*	1>2
				技藝性	28.294	.000*	1>2

註：1=男，2=女，N/A=無顯著(\* $p < .05$ )

## (二) 不同年級學生在休閒活動參與上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設H1-2是否獲得支持，發現不同年級學生在休閒活動參與達顯著差異水準(Wilks'λ=.888， $p=.000$ )。其中之「娛樂性休閒活動」( $F=4.032$ ， $p=.014$ )及「社交性休閒活動」( $F=20.053$ ， $p=.000$ )二個構面達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「娛樂性休閒活動」構面，「一年級」顯著高於「二年級」，而「三年級」與其他年級無差異；在「外社交性休閒活動」構面，「三年級」顯著高於其他年級，而「二年級」顯著高於「一年級」。因此，研究假設H1-2「不同年級之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得部分支持，即不同年級學生在休閒活動參與上有顯著差異，詳如表4-5。



表4-5 不同年級之學生休閒活動參與變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD事後比較
					F值	p值	
年級	7555	22449	.000*	娛樂性	4.032	.014*	1>2
				社交性	20.053	.000*	3>2>1
				運動性	.462	.630	N/A
				技藝性	1.051	.350	N/A

註：1=一年級，2=二年級，3=三年級，N/A=無顯著(\* $p < .05$ )

### (三) 不同每月休閒費用之學生在休閒活動參與上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設 H1-3是否獲得支持，發現不同每月休閒費用學生在休閒活動參與上達顯著差異水準(Wilks'λ = .696,  $p = .000$ )。其中之「娛樂性休閒活動」(F=10.383,  $p = .000$ )、「社交性休閒活動」(F=6.495,  $p = .000$ )、「運動性休閒活動」(F=18.777,  $p = .000$ )、「技藝性休閒活動」(F=4.726,  $p = .000$ )等四個構面達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「娛樂性休閒活動」構面，「每月休閒消費4001元以上」學生顯著高於其他學生，而每月消費金額介於1001元至4000元間各組別無顯著差異，但顯著高於1000元以下者，而1000元以下者各組間無顯著差異性存在；在「社交性休閒活動」構面，「3001元至4000元」者、「501元至1000元」者及「1001元至2000元」者彼此間無顯著差異存在，但顯著高於其餘各組，而「500元以下」

者、「2001元至3000元」者與「4001元以上」者彼此間無顯著差異存在；在「運動性休閒活動」構面，2001元至4000元間各組與500元以下者彼此間無顯著差異，但顯著高於其他各組，而「2001元至3000元」者與1000元以下各組間無顯著差異存在，但顯著依序高於「1001元至2000元」者與「4000元以上」者；在「技藝性休閒活動」構面，「3001元至4000元」者與1000元以下各組間無顯著差異存在，但顯著高於其他各組，而4000元以上者與1001元至3000元之間者各組無顯著差異存在。因此，研究假設H1-3「不同每月休閒費用之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持，即不同每月休閒費用學生在休閒活動參與上有顯著差異，詳如表4-6。

表4-6 不同每月休閒費用之學生在休閒活動參與變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD 事後比較
					F值	p值	
每月休閒費用	.696	9.415	.000*	娛樂性	10.383	.000*	6>(5,4,3) >(1,2)
				社交性	6.495	.000*	(5,2,3) >(1,4,6)
				運動性	18.777	.000*	(5,4,1)> (4,1,2)>3>6
				技藝性	4.726	.000*	(5,2,1) >(3,6,4)

註：1=500 以下，2=501~1000，3=1001~2000，4=2001~3000  
5=3001~4000，6=4001 以上，N/A=無顯著(\*p<.05)

#### (四) 不同家長職業之學生在休閒活動參與上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設 H1-4是否獲得支持，發現不同家長職業之學生在休閒活動參與上達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .496$ ， $p=.000$ )。其中之「娛樂性休閒活動」( $F=8.690$ ， $p=.000$ )、「社交性休閒活動」( $F=12.270$ ， $p=.000$ )、「運動性休閒活動」( $F=21.541$ ， $p=.000$ )、「技藝性休閒活動」( $F=7.062$ ， $p=.000$ )等四個構面達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「娛樂性休閒活動」構面，家長職業為「軍公教」、「商人」、「勞工」、「服務業」、「家管」者之學生彼此間無顯著差異性存在，但顯著高於其他各組，而家長職業為「農漁牧」、「其他」、「公司職員」、「自由業」者之學生彼此間無顯著差異存在；在「社交性休閒活動」構面，家長職業為「商人」、「服務業」、「家管」、「其他」者之學生彼此間無顯著差異存在但現住高於其他各組，家長職業為「農漁牧」、「公司職員」、「自由業」者之學生彼此間無顯著差異存在但顯著低於其他各組，而家長職業為「軍公教」與「勞工」者之學生彼此間無顯著差異存在；在「運動性休閒活動」構面，家長職業為「公司職員」、「家管」二者間無顯著差異存在但顯著高於其他各組，家長職業為「勞工」、「自由業」二者間無顯著差異存在但顯著低於其他各組，家長職業為「軍公教」、「農漁牧」、「商人」、「其他」者

之學生彼此間無顯著差異存在；在「技藝性休閒活動」構面，家長職業為「服務業」、「其他」二者間無顯著差異存在但限高於其他各組，家長職業為「商人」、「勞工」二者間無顯著差異存在但顯著低於其他各組，家長職業為「軍公教」、「農漁牧」、「公司職員」、「自由業」、「家管」各組間無顯著差異存在。因此，研究假設H1-4「不同家長職業之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持，即不同家長職業學生在休閒活動參與上有顯著差異，詳如表4-7。

表4-7 不同家長職業之學生在休閒活動參與變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD 事後比較
					F值	p值	
家長職業	.496	11.780	.000*	娛樂性	8.690	.000*	(3, 8, 4, 1, 5) > (7, 2, 6, 9)
				社交性	12.270	.000*	(9, 8, 5, 3) > (4, 1) > (2, 6, 7)
				運動性	21.541	.000*	(6, 8) > (3, 2, 1, 9) > (7, 4)
				技藝性	7.062	.000*	(5, 9) > (1, 2, 6, 7, 8) > (4, 3)

註：1=軍公教，2=農漁牧，3=商人，4=勞工，5=服務業  
6=公司職員，7=自由業，8=家管，9=其他，N/A=無顯著(\*p<.05)

#### (五) 不同家長教育程度之學生在休閒活動參與上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設H1-5是否獲得支持，發現不同家長教育程度之學生在休閒活動參與上達顯著差異水準(Wilks'λ=.578, p=.000)。其中之「娛樂性休閒活動」(F=8.521, p=.000)、「社交性休閒活動」(F=13.742, p=.000)、「運

動性休閒活動」( $F=22.312$ ,  $p=.000$ )、「技藝性休閒活動」( $F=7.706$ ,  $p=.000$ )等四個構面達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「娛樂性休閒活動」構面，家長教育程度為「大學」、「博士」與高中以下者之學生各組間無顯著差異存在但顯著高於其他各組，家長教育程度為「專科」、「研究所」者之學生彼此間無顯著差異存在；在「社交性休閒活動」構面，家長教育程度為「國中」、「高中」、「大學」、「博士」者之學生各組間無顯著差異存在但顯著高於其他各組，家長教育程度為「國小」、「專科」、「研究所」者之學生彼此間無顯著差異存在；在「運動性休閒活動」構面，家長教育程度為「國小」、「國中」、「高中」、「專科」、「大學」者之學生彼此間無顯著差異存在但顯著高於其他各組，家長教育程度為「研究所」、「博士」者之學生彼此間無顯著差異存在；「技藝性休閒活動」構面，家長教育程度為國中以下者各組無差異存在但顯著高於其他各組，家長教育程度為「高中」、「大學」者之學生二者間無顯著差異存在但顯著低於其他各組，家長教育程度為「專科」、「研究所」、「博士」者之學生彼此間無顯著差異存在。因此，研究假設H1-5「不同家長教育程度之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持，即不同家長教育程度學生在休閒活動參與上有顯著差異，詳如表4-8。

表4-8 不同家長教育程度之學生在休閒活動參與變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD 事後比較
					F值	p值	
家長教育程度	578	12.146	.000*	娛樂性	8.521	.000*	(1, 2, 3, 5, 7) > (4, 6)
				社交性	13.742	.000*	(2, 3, 5, 7) > (1, 4, 6)
				運動性	22.312	.000*	(1, 2, 3, 4, 5) > (6, 7)
				技藝性	7.706	.000*	(1, 2) > (4, 6, 7) > (3, 5)

註：1=國小以下，2=國中，3=高中，4=專科，5=大學，6=研究所  
7=博士，N/A=無顯著(\*p<.05)

#### (六) 小結

綜上所述，結果顯示出「性別」、「年級」、「每月休閒費用」、「家長職業」、「家長教育程度」於休閒活動參與上均有顯著差異存在，因此，研究假設 H1「不同背景變項之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持，茲將不同背景變項在休閒活動參與的差異情形整理如表 4-9。

表 4-9 不同背景變項學生休閒活動參與之驗證結果總表

背景變項	運動能力	身體活動	外貌自信	耐力
性別	*	*	*	*
年級	*	*		
每月休閒費用	*	*	*	*
家長職業	*	*	*	*
家長教育程度	*	*	*	*

註：\*表示該背景變項於休閒活動參與有顯著差異

### 4.3 背景變項與休閒阻礙之檢定

本節主要目的在瞭解嘉義市東吳工家學生在休閒阻礙因素五個構面（娛樂性休活動、社交性休閒活動、運動性休閒活動、技藝性休閒活動）之現況，以及不同人口背景變項學生在休閒活動參與上的差異情形，並進一步以單因子多變量變異數分析與LSD事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

#### 4.3.1 嘉義市東吳工家學生休閒阻礙因素現況分析

由表4-10得知，受試者之休閒阻礙因素以「課業因素阻礙」（平均值=3.751）最高，其次依序為「外在因素阻礙」（平均值=2.731）、「人際因素阻礙」（平均值=2.538）、「人際因素阻礙」（平均值=2.520）、「場所因素阻礙」（平均值=2.417）為最低，「整體之休閒阻礙」平均值為2.702。

表4-10 受試者休閒阻礙因素各因素構面得分情形表

構面名稱	最小值	最大值	平均數	標準差	排序
外在因素阻礙	1.400	4.6	2.731	.475	2
個人因素阻礙	1.000	4.75	2.538	.746	3
人際因素阻礙	1.000	5.00	2.520	.615	4
場所因素阻礙	1.000	4.667	2.417	.735	5
課業因素阻礙	1.000	5.000	3.751	.960	1
整體之休閒阻礙	2.000	3.944	2.702	.343	

資料來源：本研究自行整理

由表 4-11 休閒阻礙因素之各題項得分觀之，得分最高的前五題依序為「指導人員」（平均值=4.828）、「課業壓力」（平均值=3.96）、「時

間」(平均值=3.542)、「家人的態度」(平均值=3.274)、「休閒資訊」(平均值=3.088)。其中「課業因素阻礙」構面佔有二題，顯示受試學生因課業因素阻礙休閒活動參與之程度較高。

而得分最低的前五題依序為「同伴」(平均值=1.538)、「休閒場所的距離」(平均值=1.698)、「天候的因素」(平均值=1.788)、「場所的安全性」(平均值=1.91)、「自我能力」(平均值=2.188)。其中有二題屬於「外在因素阻礙」，顯示受試學生因外在因素阻礙休閒活動參與程度較低。

表4-11 休閒阻礙因素各題項得分情形摘要表

題號	題項	平均數	標準差	排序
17	指導人員	4.828	0.717946	1
1	課業壓力	3.96	0.998195	2
2	時間	3.542	1.675066	3
8	家人的態度	3.274	1.270493	4
18	休閒資訊	3.088	0.410601	5
3	身體狀況(體力)	2.96	1.122908	6
9	家人的休閒習性	2.882	1.112903	7
16	器材設備	2.794	0.874697	8
4	個性	2.672	1.425651	9
15	場地設備	2.546	1.209467	10
11	師長的支持	2.382	1.007027	11
5	興趣	2.33	1.474261	12
14	交通工具	2.252	0.724946	13
6	自我能力	2.188	0.813622	14
10	場所安全性	1.91	1.274814	15
12	天候因素	1.788	1.156603	16
13	休閒場所的距離	1.698	1.238493	17
7	同伴	1.538	1.00128	18

資料來源：本研究自行整理



### 4.3.2 人口背景變項在休閒阻礙因素上之差異分析

本小節主要目的在瞭解不同人口背景變項之學生在外在因素阻礙、個人因素阻礙、人際因素阻礙、場所因素阻礙、課業因素阻礙等五個構面的差異情形，並針對達顯著差異水準之構面進行事後比較。

#### (一) 不同性別學生在休閒阻礙因素上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設 H2-1 是否獲得支持，發現不同性別學生在休閒阻礙因素上達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .717$ ,  $p = .000$ )。其中之「外在阻礙因素」( $F = 7.265$ ,  $p = .007$ )、「個人阻礙因素」( $F = 4.972$ ,  $p = .026$ )、「人際阻礙因素」( $F = 113.145$ ,  $p = .000$ )、「場所阻礙因素」( $F = 13.558$ ,  $p = .000$ )、「課業阻礙因」( $F = 35.568$ ,  $p = .000$ ) 五個構面均達達顯著水準。

經 LSD 事後比較法發現，在「外在阻礙因素」、「人際阻礙因素」、「課業阻礙因」等三個構面，「男性」顯著高於「女性」。而「個人阻礙因素」、「場所阻礙因素」構面則呈現「女性」顯著高於「男性」。因此，研究假設 H2-1 「不同性別之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異」獲得支持，即不同性別學生在休閒阻礙因素上有顯著差異，詳如表 4-12。

表4-12 不同性別之學生休閒阻礙因素變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD事後比較
					F值	p值	
性別	.717	39.055	.000*	外在因素	7.265	.007	1>2
				個人因素	4.972	.026	2>1
				人際因素	113.145	.000	1>2
				場所因素	13.558	.000	2>1
				課業因素	35.568	.000	1>2

註：1=男，2=女，N/A=無顯著(\* $p < .05$ )

## (二) 不同年級學生在休閒阻礙因素上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設 H2-2 是否獲得支持，發現不同年級學生在休閒阻礙因素達顯著差異水準(Wilks'λ=.760,  $p=.000$ )。其中其中之「外在阻礙因素」( $F=19.768$ ,  $p=.000$ )、「個人阻礙因素」( $F=36.201$ ,  $p=.000$ )、「人際阻礙因素」( $F=9.469$ ,  $p=.000$ )、「場所阻礙因素」( $F=8.027$ ,  $p=.000$ )、「課業阻礙因」( $F=5.836$ ,  $p=.000$ ) 五個構面均達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「外在因素阻礙」構面，「三年級」顯著高於其他年級，而「二年級」顯著高於「一年級」；在「個人因素阻礙」與「場所因素阻礙」構面，「三年級」顯著高於其他年級，而其它年級彼此間無顯著差異存在；在「人際因素阻礙」與「課業因素阻礙」構面，「二年級」顯著低於其他年級，而「一年級」與「三

年級」彼此間無顯著差異存在。因此，研究假設H2-2「不同年級之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異」獲得支持，即不同年級學生在休閒阻礙因素上有顯著差異，詳如表4-13。

表4-13 不同年級之學生休閒阻礙因素變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素 構面名稱	因素構面		LSD事後比較
					F值	p值	
年級	.760	14.476	.000*	外在因素	19.7638	.000*	3>2>1
				個人因素	36.201	.000*	3>(1, 2)
				人際因素	9.469	.000*	(3, 1)>2
				場所因素	8.027	.000*	3>(1, 2)
				課業因素	5.836	.003	(3, 1)>2

註：1=一年級，2=二年級，3=三年級，N/A=無顯著(\* $p < .05$ )

### (三) 不同每月休閒費用之學生在休閒阻礙因素上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設H2-3是否獲得支持，發現不同每月休閒費用學生在休閒活動參與阻礙因素上達顯著差異水準(Wilks'λ=.648,  $p=.000$ )。其中之「外在因素阻礙」( $F=83.495$ ,  $p=.000$ )、「個人因素阻礙」( $F=13.518$ ,  $p=.000$ )、「人際因素阻礙」( $F=9.456$ ,  $p=.000$ )、「場所因素阻礙」( $F=2.499$ ,  $p=.030$ )、「課業因素阻礙」( $F=6.336$ ,  $p=.000$ )五個構面均達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「外在因素阻礙」構面，「每月休閒

3001元至4000元者」之學生顯著高於其他各組，而每月消費金額於3000元以下各組別間無顯著差異，但「每月休閒消費4001元以上」者顯著低於其他各組；在「個人因素阻礙」構面，「1001元至2000元」者顯著高於其他各組，「500元以下」者顯著低於其他各組，而其他各組間無顯著差異存在；在「人際因素阻礙」構面，「501元至1000元」者顯著低於「3001至4000元」者且顯著高於其他各組，而其他各組間無顯著差異存在；在「場所因素阻礙」構面，「3001元至4000元」者顯著高於其他各組；在「課業因素阻礙」構面，「500元以下」者、「501元至1000元」者與「3001元至4000元」者彼此間無顯著差異存在但顯著高於其他各組。因此，研究假設H2-3「不同每月休閒費用之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異」獲得支持，即不同每月休閒費用之學生在休閒阻礙因素上有顯著差異，詳如表4-14。

表4-14 不同每月休閒費用之學生在休閒阻礙因素變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD 事後比較
					F值	p值	
每月休閒費用	.648	9.020	.000*	外在因素	8.495	.000*	5>(1,2,3,4)>6
				個人因素	13.518	.000*	3>(2,6,4,5)>1
				人際因素	9.456	.000*	5>2>(4,6,1,3)
				場所因素	2.499	.030*	5>(2,4,3,1,6)
				課業因素	6.336	.000*	(1,5,2)>(3,6,4)

註：1=500 以下，2=501~1000，3=1001~2000，4=2001~3000  
5=3001~4000，6=4001 以上，N/A=無顯著(\*p<.05)

#### (四) 不同家長職業之學生在休閒阻礙因素上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設 H2-4 是否獲得支持，發現不同家長職業之學生在休閒阻礙因素上達顯著差異水準( $Wilks'\lambda = .444$ ， $p=.000$ )。其中之「外在因素阻礙」( $F=10.516$ ， $p=.000$ )、「個人因素阻礙」( $F=25.417$ ， $p=.000$ )、「人際因素阻礙」( $F=4.245$ ， $p=.000$ )、「場所因素阻礙」( $F=8.357$ ， $p=.000$ )、「課業因素阻礙」( $F=16.345$ ， $p=.000$ ) 五個構面均達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「外在因素阻礙」構面，家長職業為「商人」、「家管」與「其他」三者間無顯著差異但顯著高於其他各組之學生，「公司職員」與「自由業」彼此間無顯著差異存在但顯著低於其他各組，餘他各組間無差異；在「個人因素阻礙」構面，家長職業為「商人」者顯著低於「勞工」者但顯著高於其他各組，「公司職員」與「自由業」彼此間無差異但顯著低於其他各組，餘他各組間無差異；在「人際因素阻礙」構面，家長職業為「農漁牧」、「服務業」、「公司職員」、「自由業」與「其他」者彼此間無顯著差異存在但顯著高於其他各組，而於他各組間亦無顯著差異存在；在「場所因素阻礙」構面，「公司職員」與「自由業」二者無顯著差異但顯著低於其他各組，而餘他各組間無顯著差異；在「課業因素阻礙」構面，家長職業為「商人」者顯著低於其他各組，家長職業為「公司職員」者顯著高

於其他各組，而餘他各組彼此間無差異。因此，研究假設H2-4「不同家長職業之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異」獲得支持，即不同家長職業之學生在休閒阻礙因素上有顯著差異，詳如表4-15。

表4-15 不同家長職業之學生在休閒阻礙因素變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD 事後比較
					F值	p值	
家長職業	.444	10.874	.000*	外在因素	10.516	.000*	(3, 8, 9) > (1, 2, 4, 5) > (6, 7)
				個人因素	25.3417	.000*	4 > 3 > (5, 1, 2, 8, 9) > (7, 8)
				人際因素	4.245	.000*	(9, 2, 5, 6, 7) > (1, 3, 4, 8)
				場所因素	8.357	.000*	(1, 2, 3, 4, 5, 8, 9) > (6, 7)
				課業因素	16.345	.000*	6 > (1, 2, 4, 5, 7, 8, 9) > 3

註：1=軍公教，2=農漁牧，3=商人，4=勞工，5=服務業  
6=公司職員，7=自由業，8=家管，9=其他，N/A=無顯著(\*p<.05)

#### (五) 不同家長教育程度之學生在休閒阻礙因素上之差異情形

以單因子多變量變異數分析(One-way MANOVA)驗證研究假設H2-5是否獲得支持，發現不同家長教育程度之學生在休閒阻礙因素上達顯著差異水準(Wilks'λ = .383, p=.000)。其中之「外在因素阻礙」(F=20.812, p=.000)、「個人因素阻礙」(F=35.357, p=.043)、「人際因素阻礙」(F=2.184, p=.000)、「場所因素阻礙」(F=15.137, p=.000)、「課業因素阻礙」(F=31.959, p=.000)五個構面均達顯著水準。

經LSD事後比較法發現，在「外在因素阻礙」構面，家長教育程

度為「國中」者顯著高於其他各組之學生，餘他各組間無差異；在「個人因素阻礙」構面，家長教育程度為「高中」與「大學」二者間無差異但顯著高於其他各組，「國小以下」、「專科」與「研究所」彼此間無差異但顯著低於其他各組，餘他各組間無差異；在「人際因素阻礙」構面，家長教育程度在高中以下各組間無差異，教育程度在專科以上各組間無差異，高中以下各組顯著高於專科以上各組；在「場所因素阻礙」構面，家長教育程度為「高中」者顯著高於其他各組，「國中」與「大學」二者無顯著差異但顯著高於餘他各組，而餘他各組間無顯著差異；在「課業因素阻礙」構面，家長教育程度為「國小以下」、「專科」與「研究所」者彼此間無差異但顯著高於其他各組，家長教育程度為「國中」、「高中」、「大學」者彼此間無差異但顯著低於其他各組。因此，研究假設H2-5「不同家長教育程度之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異」獲得支持，即不同家長教育程度學生在休閒阻礙因素上有顯著差異，詳如表4-16。

表4-16 不同家長教育程度之學生在休閒阻礙因素變異數差異分析摘要表

效應項	整體 Wilks'λ	F值	p值	因素構面名稱	因素構面		LSD 事後比較
					F值	p值	
家長教育程度	.383	17.700	.000*	外在因素	20.812	.000*	2> (1,3,4,5,6,7)
				個人因素	35.357	.000*	(3,5)>(7,2)> (1,4,6)
				人際因素	2.184	.043*	(1,2,3)> (4,5,6,7)
				場所因素	15.137	.000*	3>(5,2)> (7,1,4,6)
				課業因素	31.959	.000*	(6,4,1)>7> (2,5,3)

註：1=國小以下，2=國中，3=高中，4=專科，5=大學，6=研究所  
7=博士，N/A=無顯著(\*p<.05)

#### (六) 小結

綜上所述，結果顯示出「性別」、「年級」、「每月休閒費用」、「家長職業」、「家長教育程度」於休閒阻礙因素上均有顯著差異存在，因此，研究假設 H2「不同背景變項之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異」獲得支持，茲將不同背景變項在休閒阻礙因素的差異情形整理如表 4-17。

表 4-17 不同背景變項學生休閒阻礙因素之驗證結果總表

背景變項	外在因素	個人因素	人際因素	場所因素	課業因素
性別	*	*	*	*	*
年級	*	*	*	*	*
每月休閒費用	*	*	*	*	*
家長職業	*	*	*	*	*
家長教育程度	*	*	*	*	*

註：\*表示該背景變項於休閒阻礙因素有顯著差異



#### 4.4 休閒活動與休閒阻礙相關情形檢定

本節依據研究目的進行高中職學生參與休閒活動項目與休閒阻礙因素之間的相關性，採用Pearson積差相關分析探討參與休閒活動項目各構面與個體外在因素阻礙、個人因素阻礙、人際因素阻礙、場所因素阻礙、課業因素阻礙及整體休閒阻礙等各構面之間的相關高低與方向，經Pearson積差相關分析，茲將研究結果分析如下表4-18

**表4-18** 高中學生休閒活動參與與休閒阻礙之相關分析摘要表

休閒活動 休閒阻礙	娛樂性	社交性	運動性	技藝性	整體休閒活動參與
外在因素	.058 (.194)	.391* (.000)	.071 (.111)	.185* (.000)	<b>.308*</b> <b>(.000)</b>
個人因素	.245* (.000)	.343* (.000)	-.162* (.000)	-.148* (.001)	<b>.124*</b> <b>(.005)</b>
人際因素	-.237* (.000)	.071 (.111)	.094* (.037)	.164* (.000)	<b>.033</b> <b>(.461)</b>
場所因素	.274* (.000)	.232* (.000)	-.083 (.063)	-.035 (.431)	<b>.175*</b> <b>(.000)</b>
課業因素	-.078 (.083)	-.051 (.252)	.072 (.106)	.094* (.036)	<b>.015</b> <b>(.736)</b>
整體 休閒阻礙	<b>.120*</b> <b>(.007)</b>	<b>.412*</b> <b>(.000)</b>	<b>-.021</b> <b>(.641)</b>	<b>.081</b> <b>(.069)</b>	<b>.259*</b> <b>(.000)</b>

資料來源：本研究自行整理

由上表可得知，「整體休閒阻礙」與「整體休閒活動參與」二者間具有顯著相關性，即表示本研究之研究假設H3「學生在休閒活動

參與與休閒阻礙因素上具有顯著相關」獲得支持；「整體休閒活動參與」和休閒阻礙中的「外在因素阻礙」構面、「個人因素阻礙」構面、「場所因素阻礙」構面等三者達顯著相關程度，和「人際因素阻礙」、「課業因素阻礙」等二者無顯著相關存在；而「整體休閒阻礙因素」和休閒活動參與中的「娛樂性」構面、「社交性」構面等二者達顯著相關程度，和「運動性」構面、「技藝性」構面等二者無顯著相關存在；值得一提的是休閒阻礙中的「個人因素」構面與休閒活動中的「娛樂性」構面、「社交性」構面等二者呈現顯著正相關，但卻與「運動性」構面、「技藝性」構面等二者呈顯著負相關，顯示學生評估個人喜好或能力之後所選擇之休閒活動參與類型差異性極高。

## **4.5 研究假設驗證結果**

根據實證研究結果發現，在六個研究假設中其研究結果如表 4-17，其內容分述如下。

### **4.5.1 不同人口背景變項在休閒活動參與上有顯著差異**

**驗證結果：全數成立**

根據研究結果發現，不同人口背景變項之高中學生其休閒活動參與在性別、年級、每月休閒費用、家長職業、家長教育程度上皆達顯著差異，因此本研究假設全數獲得支持。

### **4.5.2 不同人口背景變項在休閒阻礙因素上有顯著差異**

**驗證結果：全數成立**

根據研究結果發現，不同人口背景變項之高中學生其休閒阻礙因素在性別、年級、每月休閒費用、家長職業、家長教育程度上皆達顯著差異，因此本研究假設全數獲得支持。

### **4.5.3 學生在休閒活動參與與休閒阻礙因素上具有顯著相關**

**驗證結果：成立**

## 4-19 研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
<b>H 1：不同背景變項之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異</b>	全數成立
H1-1 不同性別之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異	全數成立
H1-2 不同年級之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異	部分成立
H1-3 不同每月休閒費用之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異	全數成立
H1-4 不同家長職業之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異	全數成立
H1-5 不同家長教育程度之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異	全數成立
<b>H 2：不同背景變項之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異</b>	全數成立
H2-1 不同性別之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異	全數成立
H2-2 不同年級之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異	全數成立
H2-3 不同每月休閒費用之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異	全數成立
H2-4 不同家長職業之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異	全數成立
H2-5 不同家長教育程度之高中學生在休閒阻礙因素上有顯著差異	全數成立
<b>H 3：學生在休閒活動參與與休閒阻礙因素上具有顯著相關</b>	成立

## 4.6 綜合討論

本節就受訪者之基本資料及休閒活動參與、休閒阻礙之差異程度及二者間相關程度，摘要說明上述驗證之結果分別討論如下

### 4.6.1 受訪者基本資料討論

在受訪者的人口統計變項中顯示，就性別而言，男學生佔53.2%，高於女性的46.8%。在年級方面，以二年級的人數最多為57.4%；三年級佔23.2%；一年級最少佔19.4%。在學生每月休閒費用方面每月500~1000的學生最多，佔28.6%，其餘依序為500以下佔26.6%、1001~2000佔19.8%、2001~3000佔11.0%、4001以上佔11.0%、3001~4000佔6.0%，顯示出父母對高中生的休閒活動未積極支持，由此可知，推論原因學生本身尚未成年亦無賺錢能力，故所參與之休閒活動不偏向消費性活動。在不同家長職業方面，以農漁牧業佔20.6%為最多，其次依序為服務業佔18.4%、自由業佔13.8%、勞工佔11.4%、軍公教佔10.0%、其他佔8.8%、公司職員佔8.4%、商人佔5.6%、家管佔3.0%最少。家長教育程度方面，國中畢業最多佔29.4%，其次為博士者佔13.6%、國小以下者佔11.8%、專科畢業者佔4.2%、大學畢業者佔3.4%、研究所者佔2.2%，最少的為高中佔1.8%。

#### 4.6.2 受訪者於休閒活動參與、休閒組礙各構面反應情形之差異討論

##### (一) 受訪者在休閒參與量表上的答題情形

受訪者在「整體休閒活動參與」平均得分為2.54此結果顯示學生對休閒活動參與的頻率介於「很少參加」和「偶而參加」之間。在休閒參與各構面因素中，以「娛樂性」構面最高，其次依序為「運動性」、「技藝性」及「社交性」，此結果與胡信吉(2003)、呂有仁(2005)、鄭淑仁(2008)、周韋杉(2011)、曾含玲(2011)、陳嘉良(2012)，研究發現在學少年之休閒參與類型以觀賞消遣型、玩樂型居多，推論原因為高中學生喜歡從事看電視及打電動等活動，較能紓解平時課業上壓力並達到放鬆心情之成效，並達到從事休閒活動後的愉快心情。

##### (二) 受訪者在休閒阻礙量表上的答題情形

受訪者在「整體休閒阻礙量表」平均得分為2.70，此結果顯示學生對於休閒阻礙影響程度達中上以及介於「極少影響」和「普通影響」之間，顯示東吳工家學生在參與休閒活動時，有相當大的休閒阻礙程度存在。在休閒阻礙各構面因素中，以「課業因素」構面最高，其次依序為「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」、「場所因素」，此結果和陳嘉良(2012)、胡信吉(2003)研究結果相似，推論原因為東吳工家學生課業成讀壓力較大，並且佔用太多時間在應付考試及作業，以致於造成大程度之學生參與休閒活動的阻礙。

### 4.6.3 不同人口背景變項學生於休閒活動參與之差異討論

#### (一) 不同性別之學生於休閒參與活動之差異討論

不同性別之高中學生的休閒活動參與有顯著差異。與研究假設 H1-1 「不同性別之學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得全部支持。顯示休閒活動參與會因性別不同而有所影響，此結果與 Bishop(1970)、Pellegrini(1992)、曹天瑞(2002)、陳冠惠(2003)、王鳳美(2003)、丁秋娟(2004)、李枝樺(2004)、呂有仁(2005)、戴昕璋(2005)、范翠蘭(2006)、梁恒華(2006)、陳嘉良(2012)的研究相類似。而在本研究中不同性別之嘉義市東吳工家學生於休閒活動四種類型上皆有顯著差異存在，在「娛樂性休閒活動」方面：女生顯著高於男生，在「社交性休閒活動」、「運動性休閒活動」、「技藝性休閒活動」方面：男生顯著高於女生，此結果與陳冠惠(2003)青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究指出青少年男生的休閒活動參與以體能性為主；王梅香與江澤群(2003)對台北市青少年的休閒動機與休閒參與之研究中發現；在「運動活動」方面則男性高於女性。綜合以上學者將之歸納出共同性：在一般社會中人們對於男女行為之期望，使得男性較偏向動態休閒活動。在父權社會中，女性長久以來的休閒活動行為因他人期望的眼光與家庭責任義務所受到影響，男生有較多的時間從事休閒活動，花較少的時間在做家事、

自我料理以及照顧別人上，這是傳統的男女性別角色。

## (二) 不同年級之高中學生於休閒活動參與之差異討論

不同年級之學生於休閒活動參與上並無顯著差異存在。與研究假設 H1-2 「不同年級之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得部分支持。顯示休閒活動參與因年級不同而有所影響，與曹以樂 (2004)、戴昕璋 (2005)、范翠蘭 (2006)、梁恒華 (2006) 等人的結果相同，其中曹以樂 (2004) 認為不同年級在休閒活動參與上有顯著差異，且年級越小對於休閒參與越積極。而在本研究中不同年級之嘉義市東吳工家學生於休閒活動中的「娛樂性休閒活動」和「社交性休閒活動」中有顯著差異存在，在「娛樂性休閒活動」方面：一年級顯著高於二年級，在「社交性休閒活動」方面，三年級最高且顯著高於其他年級，一年級最低且顯著低於其他年級。

## (三) 不同個人每個月休閒費用之學生在休閒活動參與之差異討論

不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與上有顯著差異存在。與研究假設 H1-3 「不同個人每個月休閒費用之學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持。此結果與洪惟泉 (2001)、陳冠惠 (2003)、胡信吉 (2003)、梁恒華 (2006)、王玉璽 (2006) 的研究結果相同，經研究結果發現，在「娛樂性」、「社交性」、「運動性」及「技藝性」構面皆達顯著，在「娛樂性」構面中，休閒費用在



1001元以上的學生在參與休閒活動的平均，均高於休閒費用1000以下，推論原因可能是因為休閒費用愈多愈有機會選擇自己想要的休閒活動，尤其在娛樂性休閒活動費用上，通常需要花費較多金錢。

#### (四) 不同家長職業之高中學生在休閒活動參與之差異討論

不同家長職業之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異存在。與研究假設H1-4「不同家長職業之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持。此結果與李枝樺（2004）、梁恒華（2006）的研究結果相似。究其原因可能家庭薪資所得較高之家長，投資在小孩身上的費用較多且較多元，希望能孩子多面向的發展，也因此造成差異。

#### (五) 不同家長教育程度之高中學生在休閒活動參與之差異討論

不同家長教育程度之高中學生在休閒活動參與上無顯著差異存在。與研究假設H1-5「不同家長教育程度之高中學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得支持。此結果顯示不同家長教育程度的學生，會影響其休閒活動參與。

### 4.6.4 不同人口背景變項學生於休閒阻礙之差異討論

#### (一) 不同性別之高中學生於休閒阻礙之差異討論

研究結果顯示不同性別之高中學生在休閒阻礙上有顯著差異存在，所以研究假設H2-1「不同性別之高中學生在休閒阻礙上有顯著差異」獲得支持。此結果與黃麗蓉（2003）、廖建盛（2003）、李

枝樺（2004）、李思瑩（2004）、徐育宏（2005）、陳香菁（2006）的研究結果相同，但與陳嘉良（2012）研究結果不同，雖然其研究的對象不同，但卻有相似的結果，顯示出性別或許非影響休閒活動的主因，但肯定是造成休閒阻礙的另一個重要的指標。

## （二）不同年級之高中學生於休閒阻礙之差異討論

不同年級之高中學生於休閒阻礙上並有顯著差異存在，所以研究假設H 2-2「不同年級之高中學生在休閒阻礙上有顯著差異」獲得支持。顯示休閒阻礙會因年級不同有所影響，此結果與廖建盛（2003）、黃麗蓉（2003）、李枝樺（2003）、魏展聘（2006）、陳香菁（2006）的研究相同，與陳嘉良（2012）研究結果不同，研究結果顯示在「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」、「場所因素」和「課業因素」五個構面均呈現顯著差異，且三年級均顯著高於其他年級，推論原因為三年級心智成熟度較高，且面臨各面向壓力較大，故在休閒阻礙因素程度較高。

## （三）不同每個月休閒活動費用之高中學生在休閒阻礙之差異討論

不同每個月休閒活動費用之高中學生在休閒阻礙上具顯著差異存在。所以研究假設H2-3「不同每個月休閒費用之高中學生在休閒阻礙上有顯著差異」獲得支持。此結果與徐育宏（2005）的研究結果不相同，但與陳南琦（2000）、陳嘉良（2012）的研究結果不同，結果

顯示在「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」、「場所因素」和「課業因素」五個構面均呈現顯著差異，且每月休閒費用較低之學生顯著高於每月休閒費用較高的學生，推論原因為每月休閒消費金額較高之學生選擇性較高導致休閒阻礙程度較低。

#### （四）不同家長職業之高中學生在休閒阻礙之差異討論

不同家長職業之學生在休閒阻礙上具顯著差異存在，所以研究假設H2-4「不同家長職業之學生在休閒阻礙上有顯著差異」獲得支持。此結果與李枝樺（2004）、徐育宏（2005）之研究結果相同，與陳嘉良（2012）研究結果不同，研究結果顯示在「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」、「場所因素」和「課業因素」五個構面均呈現顯著差異，且其中家長職業為「自由業」和「家管」者之學生休閒阻礙程度較低，推論原因以上二者之學生家長陪伴孩子時間較多導致休閒活動參與之阻礙因素較低。

#### （五）不同家長教育程度之高中學生在休閒阻礙之差異討論

不同家長教育程度之學生在休閒阻礙上無顯著差異存在，所以研究假設H2-6「不同家長教育程度之學生在休閒阻礙上有顯著差異」獲得支持。此結果與陳嘉良（2012）研究結果不同，研究結果顯示在「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」、「場所因素」和「課業因素」五個構面均呈現顯著差異，其中除「課業因素」構面外，其他構

面均顯示家長教育程度高者休閒阻礙程度顯著低於教育程度低者，推論原因為家長教育程度高者對孩子課業要求相對較高所以在「課業因素」構面阻礙程度較高，但在其他阻礙部分由於家長教育程度較高，曾接受之休閒活動參與刺激之面向較多元，所以在「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」、「場所因素」構面均呈現家長教育程度高者之學生休閒阻礙因素較不明顯。

#### 4.6.5 高中學生休閒活動參與與休閒阻礙之相關分析討論

研究結果「整體休閒阻礙」與「整體休閒活動參與」二者間具有顯著相關性，即表示本研究之研究假設H3「學生在休閒活動參與與休閒阻礙因素上具有顯著相關」獲得支持；「整體休閒活動參與」和休閒阻礙中的「外在因素阻礙」構面、「個人因素阻礙」構面、「場所因素阻礙」構面等三者達顯著相關程度，和「人際因素阻礙」、「課業因素阻礙」等二者無顯著相關存在；而「整體休閒阻礙因素」和休閒活動參與中的「娛樂性」構面、「社交性」構面等二者達顯著相關程度，和「運動性」構面、「技藝性」構面等二者無顯著相關存在；值得一提的是休閒阻礙中的「個人因素」構面與休閒活動中的「娛樂性」構面、「社交性」構面等二者呈現顯著正相關，但卻與「運動性」構面、「技藝性」構面等二者呈顯著負相關，顯示學生評估個人喜好或能力之後所選擇之休閒活動參與類型差異性極高。

## 第五章 結論與建議

### 5.1 結論

根據本研究分析結果，主要發現有下列各點：

#### 5.1.1 研究發現

##### (一) 高中學生受訪者背景資料之差異分析

依據本研究調查結果發現，受訪學生背景資料之分佈情形，在性別方面以男學生居多，較女學生多了近7個百分點；就讀年級二年級學生佔大多數，其次為三年級，一年級學生最少；在每月休閒活動費用上以501~10005者居多；在家長職業方面，則為農漁牧業為最多；而家長教育程度則是國中佔大多數。

##### (二) 高中學生於休閒活動參與之差異分析

嘉義市東吳工家學生在休閒活動參與之分析結果，以對「娛樂性休閒活動」的參與度最高，其次為「運動性休閒活動」和「技藝性休閒活動」，較少參與的則為「社交性休閒活動」。受訪者在性別、年級、不同個人每月休閒費用、不同家長職業、不同家長教育程度上均有顯著差異存在。

嘉義市東吳工家學生在休閒阻礙之分析結果以「課業因素」的阻礙最高，其次為「外在因素」、「個人因素」、「人際因素」，而「場所因素」的阻礙則最低。受訪者在性別、年級、不同個人每月休閒費

用、不同家長職業、不同家長教育程度上均有顯著差異存在。

### (三) 高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之相關分析

「整體休閒阻礙」與「整體休閒活動參與」二者間具有顯著相關性，「整體休閒活動參與」和休閒阻礙中的「外在因素阻礙」構面、「個人因素阻礙」構面、「場所因素阻礙」構面等三者達顯著相關程度，和「人際因素阻礙」、「課業因素阻礙」等二者無顯著相關存在；而「整體休閒阻礙因素」和休閒活動參與中的「娛樂性」構面、「社交性」構面等二者達顯著相關程度，和「運動性」構面、「技藝性」構面等二者無顯著相關存在；休閒阻礙中的「個人因素」構面與休閒活動中的「娛樂性」構面、「社交性」構面等二者呈現顯著正相關，但卻與「運動性」構面、「技藝性」構面等二者呈顯著負相關。

#### 5.1.2 結論

綜合上述的研究發現，歸納出以下幾點結論：

- (一) 嘉義市東吳工家學生對休閒活動的需求是強烈的，只是易受到休閒阻礙的影響。
- (二) 嘉義市東吳工家男同學的休閒活動傾向「運動性休閒活動」和「社交性休閒活動」；女同學在「個人因素」、「場所因素」阻礙較大，男同學在「外在因素」、「人際因素」、「課業因素」阻礙較大。

- (三) 嘉義市東吳工家在三年級學生偏好「社交性休閒活動」，一年級學生偏好「娛樂性休閒活動」；三年級個構面阻礙因素均大於其他年級，推論原因為面臨考試壓力並即將進入高等教育前導致休閒活動參與較少且阻礙因素程度較明顯。
- (四) 嘉義市東吳工家學生之家長職業為軍公教者其參與休閒活動的平均越高，究其原因可能家長陪伴在小孩身上的時間較多，希望能培養出小孩多才多藝的發展，也因此造成差異；家長教育程度高者之學生在「課業因素」構面阻礙程度較高。
- (五) 嘉義市東吳工家學生休閒活動參與與休閒阻礙因素二者具有顯著相關性，所以除了推動學生休閒活動參與亦須排除學生面臨之休閒阻礙，同時並行才可提高學生之休閒活動效益。

## 5.2 建議

依據本研究結果，研究者歸納出下列具體之建議，以提出以下建議，提供政府及教育主管單位，未來在規劃青少年休閒活動之參考方向，亦提供未來之相關研究者的研究方向，其建議如下：

### 5.2.1 對青少年的建議

#### (一) 養成休閒的習慣

多提供休閒活動資訊及場所，提高休閒參與的機會，設計戶外的

休閒活動，如：露營、登山等活動，實際引導參與行動，親身體會休閒所帶來的好處。

## （二）積極參與運動性休閒活動

運動不但能增進學習能力與記憶力，更能避免憂鬱症，在高中階段正值課業壓力最大的時期，應多利用時間參與運動性休閒活動，不但能增強體力，更能向憂鬱症說掰掰。

### 5.2.2 對學校之建議

#### （一）加強宣導休閒活動教育

本研究結果呈現學生偏向靜態的休閒活動，因此教師應多鼓勵學生積極參與正當的戶外休閒活動，並多教導其休閒活動之知識及技能，讓學生能了解休閒活動的好處，以提升學生的生活品質，更可讓學生安全又愉快的參與休閒活動；學校單位亦可利用週會時間，聘請專業人士到校演講、或做專業的表演，來引導學生休閒活動觀念，亦能在平時多張貼休閒相關海報，來刺激青少年的感官，讓學生有正確的休閒觀念。

#### （二）宣導電視節目、網路分級

本研究結果發現學生在參與娛樂性休閒活動的平均數最高，表示學生最常參與的休閒活動為上網、玩電視遊樂器、觀看電視...等活動，因此學校教師應多宣導網路及電視分級，並介紹良好的勵志影



片，讓學生能在一個安全無虞的環境下成長。

### (三) 提供多樣化的社團及適當器材、場地

學校應規劃多元多樣的社團，並且定期或不定期舉辦活動，並讓學生自行主導活動，讓學生在從事休閒活動時，亦學會規劃活動設計，在未來亦能替自己或家人規劃良好的休閒活動；而器材場地及指導人員的阻礙下，亦造成青少年不想從事休閒的一個阻礙，因此學校應能主動提供良好安全的休閒場所及器材，最好能在放學後延長運動場使用的時間，再配合相關器材的提供，如此必能提升學生參與休閒活動的意願。

## 5.2.3 家庭的建議

### (一) 全力支持青少年從事正當休閒活動

父母除要求課業也該關心孩子所從事的休閒活動。經本研究發現高中學生課業阻礙休閒活動程度最大，因此希望家長能妥善規劃休閒活動，以增進親子關係，並且幫助他們發展健全的身心，建立完善的休閒價值觀；家長應試圖了解孩子需要並與孩子一起參與從事動態休閒，增加接觸大自然的活動，除幫孩子紓壓外，更增進親子關係。

### (二) 培養學生正確的金錢觀

學生對於金錢觀念日漸薄弱，家長應幫孩子選取適合的休閒用品，而勿因工作繁忙之原因，直接給予金錢，如此很容易造成孩子對

金錢觀薄弱，以為錢來得容易，家長應用獎賞方式送給小孩需要的用品，養成孩子珍惜金錢的習慣。

#### 5.2.4 對教育主管機關的建議

##### (一) 減輕學生的課業壓力

升學主義掛帥，造成許多學生的時間幾乎都被課業所佔據，導致休閒時間不足，使得想要參與休閒活動卻受到阻礙。因此教育主管單位應實行正確的教改，緩和家長對升學主義的觀念，減輕學生的課業壓力，讓學生能有更多的時間與機會參與有益身心地休閒活動。

##### (二) 多舉辦戶外與動態活動

本研究結果顯示，高中學生偏向靜態休閒活動，然而動靜態休閒活動應該取得平衡發展。因此有關單位應該利用假日時間，多舉辦活動並配合相關配套措施例如：摸彩、送贈品、邀請明星等，吸引青少年參加相關活動，培養青少年養成良好的戶外休閒活動，減少在家參與靜態活動的機會。

##### (三) 增加休閒場所及設施

場所因素亦為學生參與休閒或動阻礙之一，常會受到氣候影響而降低休閒活動的參與，因此，有關單位應廣受休閒場所與設施，並加強遮雨設施，讓青少年能在安全的環境，參與有益身心的休閒活動。

##### (四) 對網路及電視做好把關

經本研究發現，學生參與娛樂性休閒活動的比例相當高，因而學生收看到不良節目的機率相當高，容易造成正值發育期之學生，影響到學生的一舉一動，言行舉止，或甚造成偏差行為的產生，引發社會問題。水能載舟亦能覆舟，優質節目能充實學生內涵、拓展知識，因此，政府一定要做好網路及電視分級制，對於電視節目的內容更嚴加管控，讓學生能在安心的環境下得到。



## 參考文獻

### 一、中文部份

丁秋娟（2004）。臺北縣國中學生休閒活動之研究—以三重區為例。

臺北市立師範學院臺北市。

王玉璽（2006）。以結構方程模式分析臺中教育大學學生休閒覺知自

由、休閒阻礙、休閒參與之關係研究。國立臺中教育大學，臺中市。

王梅香、江澤群(2003)。台北市青少年休閒動機與休閒參與之研究。

北體學報，11，203-216。王梅香（2003）。臺北市青少年休閒參與型態與偏差行為之研究。臺北市立體育學院，臺北市。

王鳳美（2003）。屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究。屏東師

範學院，屏東縣。

行政院體委會（1996）。中華民國臺灣地區國民生活型態與倫理調查

報告。臺北：行政院體委會。

呂有仁（2005）。嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究。

國立中正大學，嘉義縣。

李枝樺（20041）。臺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。臺中師範學院，臺中市。

李思瑩（1999）。休閒動機與休閒阻礙對休閒活動參與之影響—以高

- 雄市三信家商學生為例。南台科技大學，臺南市。
- 余明書（2006）。國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究—以臺北縣一所國小為例。東吳大學，台北縣。
- 吳明隆、塗金堂（2008）。SPSS與統計應用分析。臺北市：五南。
- 沈易利（1995）。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰。
- 沈清華（2006）。軍官休閒阻礙與休閒參與關係之研究，朝陽科技大學，臺中縣。
- 周韋杉（2011）。高雄市國中生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之研究。樹德科技大學，高雄市。
- 林雪如（2008）。彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究。國立彰化師範大學，彰化市。
- 林清山（1985）輔仁大學出版社，休閒活動的理論與實務。
- 洪惟泉（2001）。不同學業專科學生休閒活動參與狀況之差異比較。中國文化大學，臺北市。
- 胡明哲（2008）。臺南縣不同居住地區高年級學生對休閒認定、休閒參與及休閒阻礙之研究。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 胡信吉（2003）。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 范翠蘭（2006）。臺中縣國中生休閒參與現況與認知之研究。亞洲大

學，臺中市。

徐育宏（2005）。臺東地區高中職原住民學生休閒態度與休閒阻礙之研究。國立臺東大學，臺東縣。

翁錦鳳（2010）。國中男女校學生休閒阻礙因素與解決之道之研究。國立臺灣體育運動大學，臺中市。

涂淑芳（1996）。休閒與人類行為。台北：洪葉文化。

高俊雄（1996）。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩之研究，6(4)，1-12。

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。國立臺灣師範大學，臺北市。

張品卉（2008）。高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力之關係研究(未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。

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，屏東縣。

曹天瑞（2002）。原住民國中學生休閒活動現況之研究—以宜蘭泰雅族學生為例。國立臺灣師範大學，臺北市。

梁恒華（2006）。新店市國小高年級學生生活型態與休閒參與關係之研究。國立臺北教育大學，臺北市。

許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙（1993）。青少年休閒活動現況及

其阻礙因素之研究。臺北：行政院青年輔導員會。

許樹淵、崔凌震（2004）。健康與體育概論。台北：師大書苑。

連智源（2007）。兒童休閒認知與休閒參與特性之研究—以星星國小  
四年級學童為例。國立臺灣師範大學，臺北市。

陳仕祥（2007）。雲林縣國民小學高年級學童休閒態度休閒參與之研  
究。南華大學，嘉義縣。

陳志清（2006）。高年級學童之性別角色特質、休閒態度和休閒參與  
之探討—以彰化縣國小為例。大葉大學，彰化縣。

陳冠惠（2003）。青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究。  
雲林科技大學，雲林縣。

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。國立體育學院，桃園縣。

陳香菁（2006）。不同都市化程度地區國中學生休閒參與之研究—以  
台南地區為例。國立台南大學，台南市。

陳嘉良（2012）。台南市興國高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素  
之研究。國立臺灣體育運動大學，臺中市。

陸光（1987）。我國青年休閒活動及其輔導之研究。臺北：行政院青  
年輔導員會。

曾令光（2007）。比較外籍大學生與台灣大學生休閒參與及休閒阻礙

差異之研究。銘傳大學，臺北市。

曾含玲（2011）。高中職學生休閒參與、復原力與網路成癮之相關性研究。南華大學，嘉義縣。

傅巧芸（2008）論文名稱：高科技產業人員休閒能力、休閒阻礙與戶外休閒參與之研究黃月嬋（1997）。智能障礙學生之體育教學策略。特殊教育季刊，62，6-9。

黃麗蓉（2003）。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究。國立臺灣師範大學，臺北市。

楊宏志（1989）遊客行為與森林遊樂經營管理之研究-以台北縣市民旅遊阻礙為例。

廖建盛（2003）。國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究—以雲林縣斗六市國小學童為例。雲林科技大學，雲林縣。

蔡佳穎（2010）。肢體障礙者社會支持與生活品質相關因素之探討。高雄醫學大學，高雄市。

鄭味玲（2006）。屏東縣國中生休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之研究。國立屏東教育大學，屏東縣。

鄭淑仁（2008）。高中職學生休閒參與行為與其阻礙因素之研究以新竹市為例。輔仁大學，臺北市。

戴昕璋（2005）。台南市國中小學生休閒活動之研究-以六、七年級為



例。國立臺南大學，臺南市。

簡鴻檳(2003)。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。朝陽科技大學，  
臺中市。

魏展聘(2006)。臺北市國小資賦優異學童參與休閒運動現況與阻礙  
因素之研究。臺北市立教育大學，臺北市。

蘇振祥(2001)。正心中學學生休閒活動阻礙因素研究。國立臺灣體  
育學院，臺中市。

蘇瓊媚(2009)，大甲高中專項選手休閒參與和休閒阻礙現況之研究，  
朝陽科技大學，臺中市。

鄧秉賢(1999)，本土化休閒型態在休旅車衛生設備設計之應用研究，  
碩士論文，大葉大學工業設計研究所

龔俊旭(2005)，高雄市桌球俱樂部會員休閒動機及滿意度之研究，  
臺灣師範大學體育學系未出版碩士論文。

## 二、英文部份：

Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*. 9, 119-127.

Chubb, M., & Chubb, H. (1981). *One-third of our time?* NY: John Wiley, & Sons.

De Grazia, S. (1962). *Of time, work, and leisure*. NY: The twentieth century fund.

Jackson, E. L. (1988). Activity specific barriers to recreation participation. *Leisure Sciences*, 6(1), 47-60.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice -Hall.

Kelly, E. (1997). The holt basic reading system field study, study phase: Student interest survey. (ERIC Document Reproduction Service NO. ED 159-187)

Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. Glenview, IL: Harper Collins.

Messner, M. A. (1992). *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Boston: Beacon Press.

Murphy, J. (1974). *Concepts of leisure: Philosophical Implication*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Neulinger, J. (1982). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Pieper, J. (1963). *Leisure: The basis of culture*. NY: Random

- House, Ragheb, M., & Beard, J. (1982). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 17, 106-113.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Voneye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15(2), 99-113.
- Samdahl, D. M., & Jeckubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.
- Shamir, B., & Ruskin, H. (1983). Sex difference in recreational sport behavior and attitudes: A study of married couples in Israel. *Leisure Studies*, 2, 253-268.
- Tinsley, H. E. A., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological bases of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 123-132.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 34(4), 414-424.
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and recreation management* (3rd ed.). E & FN Spon, London: Chapman & Hall.
- Veblen, T. (1899). *The Theory of the Leisure Class*. NY: Viking Penguin.
- Ellis & Witt (1984). *The Leisure Diagnostic Battery*
- Brightbill, Charles K. (1960). *The challenge of leisure*.

## 高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

### ---以東吳高職為例(預試問卷)

親愛的同學，您好：

首這份問卷主要目的是要了解您參與休閒活動的狀況及阻礙的因素，不是考試，各項答案無對、錯之分，請您依問卷各部份的【填答說明】及您的【事實狀況】詳細填答，不要遺漏任何題目，調查結果僅做學術性研究，個人資本資料絕對保密，請您放心填答。

本問卷分為兩大部分，基於研究準確性之考量，請務必【自行填答】再次感謝您的大力協助。敬祝 學業順利 健康快樂

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班  
指導教授 趙家民 博士  
研究生 朱育弘 敬上  
中華民國 105 年 11 月

#### 壹、問卷內容

第一部份：以下是有關於您個人的基本資料，請在適合選項的□中打「V」。

一、性別：1. 男 2. 女

二、目前就讀： 1.一年級 2.二年級 3.三年級

三、個人每個月休閒活動費用約：

- (1) 500 元以下 (2) 501~1000 元 (3) 1001~2000 元  
(4) 2001~3000 元 (5) 3001~4000 元 (6) 4001 元以上

四、請問您家長職業：

- (1) 軍公教 (2) 農漁牧 (3) 商人 (4) 勞工  
(5) 服務業 (6) 公司職員 (7) 自由業 (8) 家管  
(9) 其他

五、請問您家長的教育程度：

- (1) 國小以下 (2) 國中 (3) 高中 (4) 專科  
(5) 大學 (6) 研究所 (7) 博士

第二部份：

休閒活動參與【說明】請勾選您在「休閒時間裡實際參與各項活動的頻率」

休閒活動參與填答對照表		休閒活動： 指自己可以自由運用的時間裡， 依自己喜好所參與的活動。
參與次數	答案	
0次/每月	1. 不曾參與	
1~2次/每月	2. 很少參與	
3~5次/每月	3. 偶爾參與	
6~8次/每月	4. 較常參與	
9次以上/每月	5. 常常參與	

活動項目	參與程度				
	不曾參與	很少參與	偶爾參與	較常參與	常常參與
01.參與博奕活動（如撲克牌、麻將等）	1	2	3	4	5
02.水上活動（水上摩托車、划船、滑水、衝浪、帆船）	1	2	3	4	5
03.聆聽音樂（如廣播電台、MP3等）	1	2	3	4	5
04.參觀藝文活動（如書展、畫展、郵票展等）	1	2	3	4	5
05.欣賞影片 （如電影院、看電視、MTV、VCD、DVD等）	1	2	3	4	5
06.拜會親友（如與親戚、朋友、同學聚會等）	1	2	3	4	5
07.參與技能活動 （如琴、棋、書、畫、捏陶土、塑膠花、中國結等）	1	2	3	4	5
08.從事駕車兜風（如騎摩托車、開車等）	1	2	3	4	5
09.參與社團活動（如志工、救國團）	1	2	3	4	5
10.參與宗教活動 （如一貫道、佛學營、教會、神明遶境等）	1	2	3	4	5
11.極限運動（攀岩、高空彈跳、泛舟）	1	2	3	4	5
12.玩電視遊樂器（如 PS、Wii 等）	1	2	3	4	5
13.上網（如線上遊戲、MSN、即時通、BBS 等）	1	2	3	4	5
14.閱讀增益知識（如報章雜誌、書籍、小說、逛書店）	1	2	3	4	5
15.參與健身或紓壓活動 （如健身房、SPA、泡溫泉、瑜珈、三溫暖等）	1	2	3	4	5
16.從事運動性活動（包含慢跑與健行）	1	2	3	4	5
17.參與美食品茗（如品茶、咖啡、點心等）	1	2	3	4	5
18.參與園藝活動（如種植花、草、樹木等）	1	2	3	4	5
19.參與釣魚或釣蝦	1	2	3	4	5
20.飼養寵物（如貓、狗、魚等）	1	2	3	4	5
21.攝影活動（如相機、攝影機拍攝）	1	2	3	4	5
22.舞蹈活動（如社交舞、土風舞、熱門舞蹈）	1	2	3	4	5
23.閒逸活動（如逛街購物、散步）	1	2	3	4	5
24.親子活動（如郊遊、烤肉）	1	2	3	4	5

第三部份：休閒阻礙

【說明】此部分想了解您在參與休閒活動時，會面臨到的阻礙因素(困難)，影響程度有多大？依您實際情形，在適合的空格內打「√」。

影響我參與休閒活動的因素	影響程度				
	毫無影響	極少影響	普通	稍多影響	完全影響
01.課業壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02.時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03.身體狀況(體力)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04.個性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05.興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06.自我能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.同伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08.家人的態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.家人的休閒習性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.場所安全性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.師長的支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.天候因素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.休閒場所的距離	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.交通工具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.場地設備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.器材設備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.指導人員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.休閒資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷到此全部結束，請您重新檢查一次，確定是否有無遺漏之處。在此感謝您撥冗填答本問卷，祝福您 身體健康 心想事成 萬事如意

## 高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

### ---以東吳高職為例(正式問卷)

親愛的同學，您好：

首這份問卷主要目的是要了解您參與休閒活動的狀況及阻礙的因素，不是考試，各項答案無對、錯之分，請您依問卷各部份的【填答說明】及您的【事實狀況】詳細填答，不要遺漏任何題目，調查結果僅做學術性研究，個人資本資料絕對保密，請您放心填答。

本問卷分為兩大部分，基於研究準確性之考量，請務必【自行填答】再次感謝您的大力協助。敬祝 學業順利 健康快樂

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班  
指導教授 趙家民 博士  
研究生 朱育弘 敬上  
中華民國 106 年 03 月

#### 壹、問卷內容

第一部份：以下是有關於您個人的基本資料，請在適合選項的□中打「V」。

一、性別：1. 男 2. 女

二、目前就讀： 1.一年級 2.二年級 3.三年級

三、個人每個月休閒活動費用約：

- (1) 500 元以下 (2) 501~1000 元 (3) 1001~2000 元  
(4) 2001~3000 元 (5) 3001~4000 元 (6) 4001 元以上

四、請問您家長職業：

- (1) 軍公教 (2) 農漁牧 (3) 商人 (4) 勞工  
(5) 服務業 (6) 公司職員 (7) 自由業 (8) 家管  
(9) 其他

五、請問您家長的教育程度：

- (1) 國小以下 (2) 國中 (3) 高中 (4) 專科  
(5) 大學 (6) 研究所 (7) 博士

第二部份：

休閒活動參與【說明】請勾選您在「休閒時間裡實際參與各項活動的頻率」

休閒活動參與填答對照表		休閒活動： 指自己可以自由運用的時間裡， 依自己喜好所參與的活動。
參與次數	答案	
0次/每月	1. 不曾參與	
1~2次/每月	2. 很少參與	
3~5次/每月	3. 偶爾參與	
6~8次/每月	4. 較常參與	
9次以上/每月	5. 常常參與	

活動項目	參與程度				
	不曾參與	很少參與	偶爾參與	較常參與	常常參與
01.參與博奕活動（如撲克牌、麻將等）	1	2	3	4	5
02.水上活動（水上摩托車、划船、滑水、衝浪、帆船）	1	2	3	4	5
03.聆聽音樂（如廣播電台、MP3等）	1	2	3	4	5
04.參觀藝文活動（如書展、畫展、郵票展等）	1	2	3	4	5
05.欣賞影片 （如電影院、看電視、MTV、VCD、DVD等）	1	2	3	4	5
06.拜會親友（如與親戚、朋友、同學聚會等）	1	2	3	4	5
07.參與技能活動 （如琴、棋、書、畫、捏陶土、塑膠花、中國結等）	1	2	3	4	5
08.從事駕車兜風（如騎摩托車、開車等）	1	2	3	4	5
09.參與社團活動（如志工、救國團）	1	2	3	4	5
10.參與宗教活動 （如一貫道、佛學營、教會、神明遶境等）	1	2	3	4	5
11.極限運動（攀岩、高空彈跳、泛舟）	1	2	3	4	5
12.玩電視遊樂器（如 PS、Wii 等）	1	2	3	4	5
13.上網（如線上遊戲、MSN、即時通、BBS 等）	1	2	3	4	5
14.閱讀增益知識（如報章雜誌、書籍、小說、逛書店）	1	2	3	4	5
15.參與健身或紓壓活動 （如健身房、SPA、泡溫泉、瑜珈、三溫暖等）	1	2	3	4	5
16.從事運動性活動（包含慢跑與健行）	1	2	3	4	5
17.參與美食品茗（如品茶、咖啡、點心等）	1	2	3	4	5
18.參與園藝活動（如種植花、草、樹木等）	1	2	3	4	5
19.參與釣魚或釣蝦	1	2	3	4	5
20.飼養寵物（如貓、狗、魚等）	1	2	3	4	5
21.攝影活動（如相機、攝影機拍攝）	1	2	3	4	5
22.舞蹈活動（如社交舞、土風舞、熱門舞蹈）	1	2	3	4	5
23.閒逸活動（如逛街購物、散步）	1	2	3	4	5
24.親子活動（如郊遊、烤肉）	1	2	3	4	5



第三部份：休閒阻礙

【說明】此部分想了解您在參與休閒活動時，會面臨到的阻礙因素(困難)，影響程度有多大？依您實際情形，在適合的空格內打「√」。

影響我參與休閒活動的因素	影響程度				
	毫無影響	極少影響	普通	稍多影響	完全影響
01.課業壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02.時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03.身體狀況(體力)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04.個性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05.興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06.自我能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07.同伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08.家人的態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.家人的休閒習性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.場所安全性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.師長的支持	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.天候因素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.休閒場所的距離	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.交通工具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.場地設備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.器材設備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.指導人員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.休閒資訊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷到此全部結束，請您重新檢查一次，確定是否有無遺漏之處。在此感謝您撥冗填答本問卷，祝福您 身體健康 心想事成 萬事如意