

南華大學企業管理系管理科學碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER BUSINESS ADMINISTRATION

MASTER PROGRAM IN MANAGEMENT SCIENCES

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

NANHUA UNIVERSITY

休閒態度、休閒參與及休閒阻礙關係之探討—以雲林國中為例

THE STUDY OF LEISURE ATTITUDE, LEISURE PARTICIPATION AND
LEISURE CONSTRAINT – YUNLIN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AS AN
EXAMPLE

指導教授：黃國忠 博士

ADVISOR : KUO-CHUNG HUANG Ph.D.

研究生：鍾念濡

GRADUATE STUDENT : NIEN-JU CHUNG

中 華 民 國 1 0 2 年 6 月

南華大學企業管理系管理科學碩士班

101 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：休閒態度、休閒參與及休閒阻礙關係之探討—以雲林國中為例

研究生：鍾念濡

指導教授：黃國忠 博士

論文摘要內容：

本研究目的在探討國中學生休閒活動參與情形，並進一步分析不同背景之國中生在休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之差異情形。研究採用便利抽樣(Convenience sampling)，以雲林國中學生為研究對象，共得有效問卷 400 份。在分析方法上，採用描述性統計、獨立樣本 T 檢定、單因子變異數分析、相關分析及迴歸分析等統計方法進行資料分析與處理，研究結果顯示：

1. 雲林國中學生不同背景變項中的性別、年級、零用錢在休閒態度、休閒參與、休閒阻礙上部分達到顯著差異。
2. 國中生的「休閒態度」對「休閒參與」、「休閒態度」對「休閒阻礙」有顯著的正向影響。
3. 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。

關鍵詞： 休閒態度、休閒參與、休閒阻礙

Title of Thesis : The Study of Leisure Attitude, Leisure Participation and
Leisure Constraint – Yunlin Junior High School Students as
an Example

Department : Master Program in Management Sciences, Department of
Business Administration, Nanhua University

Graduate Date : June 2013 Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Nien-Ju Chung Advisor : Kuo-Chung Huang Ph.D.

Abstract

The purpose of this study is to explore the attitude, participation and constraint on the Yunlin junior high school students in serious leisure, The questionnaires was adopted convenience sampling, 400 copies were collected as major data, the data were analyzed and processing in descriptive statistics, independent sample T-test, one-way ANOVA, correlation analysis, regression analysis to investigate the logic relationship the variables. The major findings of this study are summarized as the following.

1. Yunlin junior high school students in different background variables of gender, grade, pocket money in the casual attitude, leisure participation, leisure constraint on the part of the significant differences.
2. The attitude is positively affects benefits of participation and constraint in serious leisure.
3. Leisure constraint of Yunlin junior high school students does not have a mediating effect between leisure attitude and leisure participation.

Keywords : Leisure Attitudes, Leisure Participation, Leisure Constraint

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目 錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vii
第一章	緒論.....	1
1.1	研究背景與動機.....	1
1.2	研究目的.....	2
1.3	研究流程.....	2
第二章	文獻探討.....	4
2.1	休閒態度.....	4
2.2	休閒參與.....	11
2.3	休閒阻礙.....	15
2.4	休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之相關性研究.....	17
第三章	研究方法.....	20
3.1	研究架構.....	20
3.2	研究假設.....	21
3.3	各衡量構面之操作型定義與衡量之工具.....	22
3.4	研究對象與抽樣方法.....	25
3.5	資料分析方法.....	26
第四章	實證結果與分析.....	29
4.1	研究對象描述性統計與現況分析.....	29
4.2	各研究構面受不同背景變項之影響分析.....	33
4.3	問卷信度分析.....	42
4.4	因素分析.....	43
4.5	相關分析.....	46
4.6	休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之迴歸分析.....	49
4.7	中介驗證.....	51

4.8	驗證研究假設.....	52
第五章	結論與建議.....	53
5.1	結論.....	53
5.2	研究建議.....	56
參考文獻	59
一、	中文部分.....	59
二、	英文部分.....	64
附錄一	66

表目錄

表 2.1	休閒定義彙整表.....	6
表 2.2	態度定義彙整表.....	7
表 2.3	休閒活動分類彙整表.....	12
表 3.1	休閒態度構面題項一覽表.....	23
表 3.2	休閒參與構面題項一覽表.....	24
表 3.3	休閒阻礙構面題項一覽表.....	25
表 3.4	各構面信度分析彙整結果.....	26
表 4.1	樣本之描述性統計表.....	29
表 4.2	國中生休閒態度之現況分析.....	30
表 4.3	國中學生休閒參與之現況分析.....	31
表 4.4	國中學生休閒阻礙之現況分析.....	32
表 4.5	不同性別對休閒態度之差異分析.....	33
表 4.6	不同性別對休閒參與之差異分析.....	34
表 4.7	不同性別對休閒阻礙之差異分析.....	35
表 4.8	不同年級對休閒態度之單因子變異數分析摘要表.....	36
表 4.9	不同年級對休閒參與之單因子變異數分析摘要表.....	37
表 4.10	不同年級對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	38
表 4.11	不同零用錢對休閒態度之單因子變異數分析摘要表.....	39
表 4.12	不同零用錢對休閒參與之單因子變異數分析摘要表.....	40
表 4.13	不同零用錢對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	42
表 4.14	各構面信度分析彙整結果.....	43
表 4.15	休閒態度因素分析彙整表.....	44
表 4.16	休閒參與因素分析彙整表.....	45
表 4.17	休閒阻礙因素分析彙整表.....	46
表 4.18	休閒態度構面與休閒阻礙構面之皮爾森相關分析.....	47
表 4.19	休閒參與構面與休閒態度構面之皮爾森相關分析.....	48
表 4.20	休閒參與構面與休閒阻礙構面之皮爾森相關分析.....	48
表 4.21	休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之相關分析表.....	49

表 4.22	休閒阻礙、休閒態度與休閒參與之迴歸分析.....	50
表 4.23	研究假設驗證彙整表.....	52

圖目錄

圖 1.1	研究步驟流程圖.....	3
圖 2.1	時間、活動、體驗、行動綜合定義的休閒.....	5
圖 3.1	研究架構圖.....	21
圖 4.1	休閒態度對休閒參與之簡單迴歸分析圖.....	50
圖 4.2	休閒態度對休閒阻礙之簡單迴歸分析圖.....	51
圖 4.3	休閒阻礙對休閒參與之簡單迴歸分析圖.....	51
圖 4.4	休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之路徑分析圖.....	52

第一章 緒論

在現今的社會中，休閒活動儼然已成為生活中不可或缺的，也是社會福利的一項重要指標，更是每一個國民的基本人權。根據多位學者研究得知，從事休閒有助於促進身心健康，提高學習效率，幫助自我概念的發展，增加自我實現與肯定的機會，並獲得成長學習及充實新知，更能減少青少年的犯罪率。本章節共包含研究背景與動機、研究目的及研究流程。

1.1 研究背景與動機

隨著環境急遽變遷、科技的快速發展及十二年國教的實施，整個教育體制提倡的是學生適才適性的發展，有別於以往休閒活動過於隘狹地被認為是休息或娛樂，社會型態的改變、人口的增加、家庭生活方式的改變，且交通發達，閒暇時間增多，父母教育程度提高，國民所得增加，對子女休閒生活的態度及休閒活動的新觀念亦轉趨積極重視，國中學生也因此改變了休閒的態度及參與。張少熙(民 73)指出休閒教育的學習是終身性的，它包含了個人對休閒所抱持的態度、個人價值觀、知識及技能等的培養，對青少年人格發展影響甚鉅，不可忽視。國中時期是精力旺盛時期，其身體與心理的急遽變化與發展，且又面對來自各方的新情境，使得個體在此一時期之偏差行為遠比其他任何時期為多，因此探討休閒活動現況，瞭解休閒活動參與和阻礙，研究解決方案並建立可行的途徑，是推動學生休閒活動的重要課題，而規劃適當的休閒活動則是當務之急。

1.2 研究目的

綜合上述動機之描述，本研究之主要研究目的如下：

1. 了解目前雲林國中學生休閒態度、休閒參與和休閒阻礙之情形。
2. 探討不同背景變項間之休閒態度與休閒參與和休閒阻礙之差異。
3. 探討國中學生之休閒態度與休閒參與和休閒阻礙之相關探討。
4. 根據研究發現與結論，提出對學校未來教學研究之相關建議。

1.3 研究流程

本研究之主要步驟是針對雲林國中學生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之相關探討，進行研究分析，整個流程可分為：確立研究主題、研究動機與目的、資料蒐集與文獻探討、建立研究架構、問卷預測與資料修訂、正式問卷調查、資料整理與統計分析、結論與建議。如圖 1.1 所示。

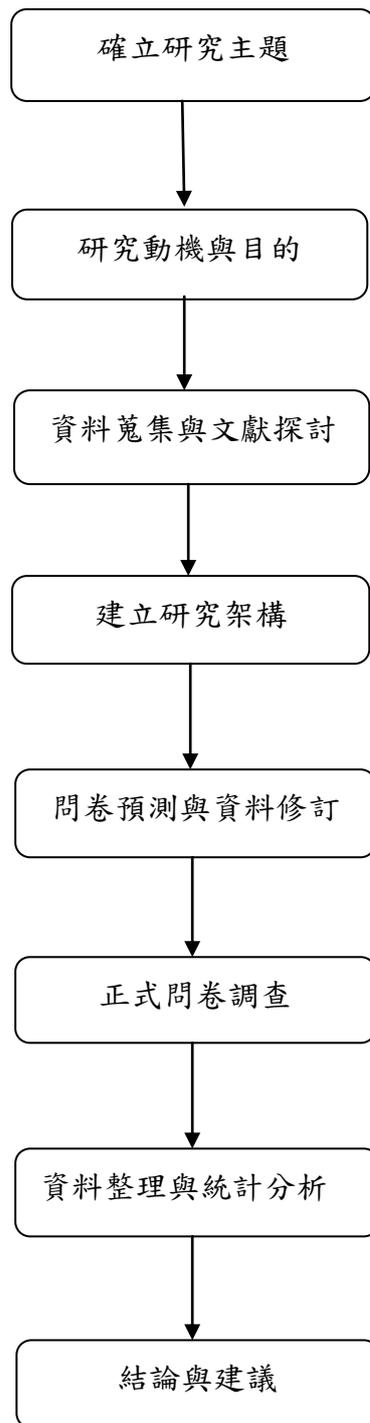


圖 1.1 研究步驟流程圖

第二章 文獻探討

隨著科技快速的進步及十二年國教的實施，促使國人越來越重視休閒生活，本研究旨在探討雲林國中學生之休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之相關性，因此本章將與本研究相關之文獻，分別加以探討、整理分析，作為本研究之理論基礎。

2.1 休閒態度

Ragheb and Beard (1982)則指出，休閒態度是個體對休閒的事實、知識與信念，對休閒的好惡情感、個體對休閒的準備狀態。因此，連婷治(民 87)認為休閒態度可被視為休閒認知、行為意向及休閒喜好的總合。高俊雄(民 91)認為休閒態度(Leisure Attitude)是個人對某一特定事物或活動所具備的喜歡或不喜歡的立場，或是說對休閒活動的正面與負面之評價，其可利用個人對於該行為的信念及該行為結果的評價，兩項分數相乘來進行衡量。由此可知，休閒態度的歷程是人與環境交互影響而形成的。

2.1.1 休閒之定義

休閒從英文的字源上來看，為 Leisure，是源自拉丁文字 Licere，意指被允許(To be Permitted)。從 License 又引申為法文字 Loisir，意指自由時間(Free Time)，和英文的 License，意指許可。因此就字面上而言，休閒可說是行動的自由。日本學者三田義雄(民 64)於「觀光、遊憩計畫論」一書中認為休閒包含時間概念與活動概念兩者。就時間概念所稱之休閒而言，係包含人類之生活、生理所必要的時間、勞動與社會義務行為所拘束三者之時間；而活動概念則指休閒時之行為。至於休閒的本質及共

同意義為「自由、快樂」，亦即一般所謂之遊戲。陳定雄(民 73)則指出休閒是休閒活動的簡稱，其所從事之自由的、自願的、自動的、健康的、快樂的、有趣的、自我表現的、有益於個人和社會的再造活動，皆稱為休閒活動(Recreation)；Kell (1990)則認為休閒是一種經由自主選擇決定，有意識的行動，同時，休閒著重於行動過程中感受、體驗和行動的結果與意義。綜合時間、活動、體驗與行動四個基礎 Kell (1990)將休閒的定義，彙整如圖 2.1 所示。

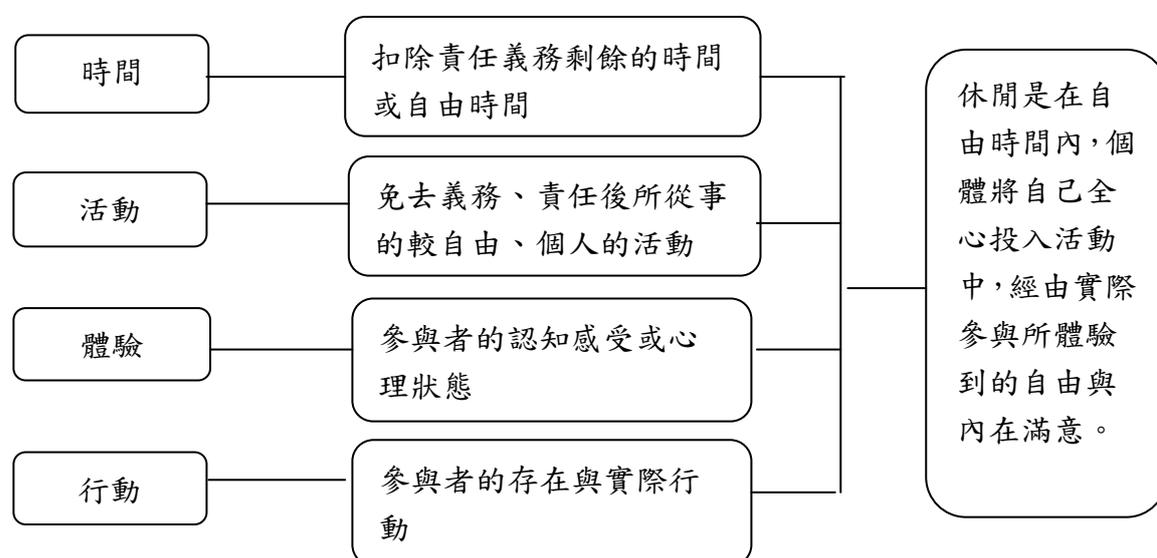


圖 2.1 時間、活動、體驗、行動綜合定義的休閒

資料來源：李枝樺(民 93)，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，頁 13。

由於休閒本身的複雜性及學者注重的角度各有不同，因此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。以下將休閒定義，彙整如表 2.1 所示。

表 2.1 休閒定義彙整表

研究者 (年代)	定義
林東泰 (民 81)	休閒包含了「休息」與「閒暇」兩層面的意涵；所以它似乎包括了「閒暇的自由時間」，同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」。
高俊雄 (民 84)	休閒是有目的的(Purposive)，是經過選擇的，不論是自己主動選擇或被指定參與，最終的目的都是在均衡生活體驗，健全生活內涵，或者提升生命品質。
Kelly and Russell (1996)	將休閒視為自由時間最主要的優點是量化，可以比較不同的個人、社會團體、文化、族群之休閒差異。
張孝銘 (民 87)	休閒是一種確定社會階級以及維持個人與團體間層級區別的方法，那些有閒階級或資本家，以大量消費方式參與休閒，炫耀自我的財富，並藉休閒來建立自己的聲望及社會地位，相對的直接從事「生產性勞動」則成為中下階級為求生存的一種必然條件。
Godbey (1999)	休閒是個人在工作、義務、責任以及生存時間之外，所擁有的相對自由時間，可由的從事個人意想之事。
呂建政 (民 88)	認為休閒是份自由、完整、和諧的存在經驗與心境，以及不斷創造提昇之己立立人、己達達人的行動。
葉智魁 (民 92)	休閒是無所為而為的活動、是一種允許個人得以探究真理的狀態，而休閒的精髓就在於它是一種非功利性、無實用價值、完全發自內在動機對真理與生命的探索。
郭肇元 (民 92)	休閒是無拘無束的行動，或是擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動。
簡郁雅 (民 93)	「休閒」是滿足生存及維持生活之外，可以自由裁量運用的時間、從事自己喜愛的活動；是一種理念上的自由狀態，和精神上的啟蒙。
黃雅南 (民 97)	休閒乃是為了滿足自身的休閒需求與期望，所自由選擇參加之活動，目的乃藉由活動以獲致經驗及增廣見聞。
周韋杉 (民 100)	休閒是指將應負擔的工作或責任完成後，在剩餘的時間內所從事自己喜好的活動，並能達到身心愉悅的狀態，藉由休閒豐富生活建立生命價值。

資料來源：本研究整理

2.1.2 態度之意涵

以休閒的觀點來看，態度是指個人對於一般或特定的休閒活動所產生的一種感受與反映傾向(Cordes and Ibrahim, 1999)。陳冠惠(民 92)則指出態度通常是指個人在環境之中所遇到的人、事、時、地、物等各種情

境，所採取與外界的應對行為傾向，其係指個體對人對事所持有的一種具有持久而又一致性的行為傾向；態度不能直接觀察，只能從個人的外顯行為(語文及動作等)去推知(周韋杉，民 100)。

由此，可知態度是人與環境的交互影響而形成的結果，而每位專家學者對態度的相關論述也有著不同的見解，以下將態度定義，彙整如表 2.2 所示。

表 2.2 態度定義彙整表

研究者 (年代)	態度之定義
Miller and Colma (1981)	態度由經驗中學習而來。
黃金柱 (民 74)	態度包含有具特定對象、具有強弱、是學習而來的具有方向性、具有一致性和一貫性的特質。
Eiser and vander Pligt (1988)	態度是對可描述的對象、事件的評鑑，而對個人應如何對這些現象、事件產生行動具有引導的功能。
Simpson (1990)	態度是對人、事、物、場所或觀念，所做正面或負面反應的傾向。
袁之琦、游恆山 (民 79)	態度含有三種成分： 1. 認知成分：指個體對態度對象所持的信念知覺與訊息。 2. 情感成分：指個體對態度對象的感覺、情緒。 3. 行為成分：指個體對態度對象的反應或行動傾向。
張春興 (民 81)	態度是個人對人、事、物及周遭世界，憑其認知、好惡所表現的一種持久一致的行為傾向。
Myers (1993)	態度是由認知、情感、行為意向所構成的。
Cordes and Ibrahim (1999)	態度是指個人對於一般或特定的休閒活動所產生的一種感受與反映傾向
張春興 (民 89)	態度應有下列四項性質以補充其對態度的界說：一、態度是一種行為傾向，而非指行為本身。二、態度的產生必有其對象，可能是人、事、物。三、態度具有一致性與持久性。四、態度是有組織的，組成的成分包含認知、情感、行為。

表 2.2 態度定義彙整表(續)

研究者 (年代)	態度之定義
張春興 (民 90)	將態度定義為：「是個人對人、事、物以及周圍世界，憑其認知及好惡所表現的一種具有持久又一致的行為傾向」。
林清白 (民 98)	態度是對某些事物所下的一種評價或評斷，且其評斷內涵包括認知、情感及行為。
石坤龍 (民 98)	態度為一般人蘊含於內在的價值觀念與因應現實狀況反應的綜合表現，

資料來源：本研究整理

2.1.3 休閒態度之測量

Ragheb and Bread (1982)針對 11 歲至 60 歲的美國人進行施測，並整理 15 位休閒社會心理學與休閒行為專家學者的意見編製成「休閒態度量表」(Leisure Attitude Scale, LAS)，全部表共有 36 個項目，涵蓋內容完整、可信度高。而在國內有關休閒態度的研究大多也以 Ragheb and Beard (1982)所編休閒態度量表較常被運用，此量表幾經測試，信效度良好。由此，可知休閒態度的測量，可以瞭解一般人對休閒的想法，且休閒態度與個人身心健康有密切的關係。本研究則是依據 Ragheb and Beard (1982)將休閒態度分為三層面，以下將休閒態度的結構分析如下：

1. 認知要素(Componen Component)：張春興(民 78)表示認知係指個人經由意識活動而對事物認識與理解的心理歷程。所以，認知可說是一種想法、一種意見、一種對事物的觀點。
2. 情意要素(Affective Component)：張春興(民 78)認為情意包括情緒、感情、心境等心理歷程。因此，當情感愈趨於樂觀，則對事物的看法愈趨於肯定，看待事情的想法就愈積極。
3. 行為傾向要素(Behavioral Component)：張春興(民 78)表示行為傾向係指個人有意識、有目的、有計劃地趨向目標的心理歷程。一般而言，

為了達到目的的心理準備狀態，行為傾向動機愈強，則外顯行為愈明顯。態度的形成從認知開始，透過情意而發展出行為傾向。

Fishbein and Ajzen (1975)指出休閒經驗、個人特性等因素會影響個體之休閒認知，並進而影響其休閒情感及行為意向。可見三項要素並非獨立關係，而是環環相扣。若是三大要素之間產生矛盾，將會造成認知與行為之間有落差，也將造成個人心理上的負擔與壓力，而此時的行為表現，則會令人感到不順暢。

2.1.4 休閒態度之相關研究

在現代休閒生活中，我們發現休閒具有正面的功能，例如，舒解壓力、提升工作效率，激發創造力、擴展生活視野、促進自我實現等等。Neulinger (1981)認為休閒態度是個人對休閒的一種特殊想法，感覺與行為的表現，他會影響一個人的休閒參與情形，個體若能充分了解休閒的好處，可以提供訂定休閒參與的目標，使其積極參與休閒，並從休閒中獲得最大的利益。而透過休閒態度之相關研究讓我們了解到現今有關休閒態度對休閒影響的社會趨勢，以下茲就國內外有關休閒態度的相關研究整理說明之；林東泰(民 83)以青少年為研究對象結果發現青少年休閒認知與其休閒態度有及密切關係，且不論是在休閒需求、休閒體驗、休閒投入上，都有極密切之關係存在；王建堯(民 87)以國中生為研究對象發現不同背景變項之國中生的休閒態度對休閒活動的喜歡程度，以性別影響最大，年級次之，年級愈高的學生，男生比女生較常從事不良的休閒活動；蔡素琴(民 87)以兒童為研究對象發現兒童具有正向的休閒認知，對於休閒具有高度情感，且具有積極的休閒行為傾向。就休閒認知層面而言，該研究發現絕大部分的兒童認為參與休閒活動是一種正確利

用時間方式，可以增進健康，帶給人好處；羅明訓(民 88)以國小六年級為研究對象發現國小六年級學生從事休閒活動時，女生休閒態度在認知層面上優於男生。

陳俊豪(民 90)以國小學童為研究對象發現南投縣國民小學的學童普遍具有積極且正向的休閒態度，而且對於休閒活動具有高度的情感與喜好；在休閒態度各層面中，以「休閒情意」層面平均數最高，其次依序為「休閒認知」層面、「休閒行為」層面；張文楨(民 91)以國小學生為研究對象發現國小學生的休閒態度傾向正面積極，不同的個人背景變項對國小學生的休閒態度有所影響，小學生休閒態度愈積極，休閒參與程度亦愈高；蔡志明(民 92)以國小學生為研究對象發現國小學生的休閒態度傾向積極、正面；不同性別的學生，休閒態度有顯著差異；不同年級的學生，休閒態度有顯著差異；國小學生休閒態度愈積極，休閒參與程度愈高；國小學生背景變項及休閒態度對休閒參與具有預測力；陳冠惠(民 92)以青少年為研究對象發現青少年休閒態度中以認知層面最高，其次是情感、行為層面；青少年休閒態度中行為層面受到性別、年級之影響，男生整體休閒態度高於女生；李三煌(民 93)以國小高年級學生為研究對象發現女童在休閒投入層面的休閒態度上優於男童；休閒參與、休閒認知、休閒態度等三者，彼此之間都有相當顯著的正相關。其中，以休閒認知與休閒態度間的相關最高；陳志清(民 95)以高年級學童為研究對象發現學童不同之性別角色特質對休閒態度呈顯著性差異，休閒態度與休閒參與呈顯著性相關。

石坤龍(民 98)以國小學童為研究對象發現雲林縣國小學童的休閒態度頗為正向；且不同性別、年級、家庭狀況及父母管教態度的國小學童在休閒態度上有顯著差異；何篤光、沈志堅、楊馥琴(民 98)以高中生為

研究對象發現休閒態度與效益呈顯著性相關；休閒態度愈積極正面，其獲得休閒效益則愈高。

由以上研究可知，每位學者的研究都有不同的見解和結果，究竟那個層面影響休閒態度之程度最大，在眾多研究中，似無定論，但每個層面之間卻環環相扣，且個人休閒態度與信念的形成，是可預測或改變其休閒行為，且會與個人身心健康有密切相關。

2.2 休閒參與

Ragheb and Griffith (1982)則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類型。休閒活動相當廣泛，其會隨著時間、空間的改變而有所不同，時下之休閒活動也日趨多元化。陳南琦(民 89)指出休閒參與包括休閒參與行為及休閒參與程度(參與頻率與休閒活動種類)。因此可知休閒是自由時間所參與的活動，藉由休閒的參與來達到身心放鬆及消除疲勞的目的。

2.2.1 休閒參與之意涵

休閒參與是一種由目標導引、有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求(簡鴻檳，民 92)。陳艷麗(民 92)則指出休閒參與通常是指參與活動的次數與頻率，其主要的衡量方法有時間運用法與參與活動的頻率，而所參與的活動是自由選擇參與或不參與，是在個人的自由時間而不是工作或義務性質的選擇。王福生(民 92)則認為休閒參與的最終目的是要藉由參與休閒活動的過程，以尋求各種層次的滿足。由上述可知，休閒參與是扣除勞力時間後所剩餘之愉悅時間所從事的調劑身心之活動，它是可以放鬆身心、舒緩情緒之體驗；休

閒活動「參與」通常被定義為一種參與活動的頻率(何吉郡，民 93)或一種選擇性的行為(尹邦智，民 94)。

2.2.2 休閒活動之分類

休閒領域的學者，從事休閒活動的實證研究時，為了研究及統計上的方便，常將同屬性之休閒活動的類型加以整理及歸類。而休閒活動類型也因各學者分類概念有所差異，產生不同的分類結果。以下將休閒活動分類彙整如表 2.3 所示。

表 2.3 休閒活動分類彙整表

學者 (年代)	休 閒 活 動 類 型
林清山 (民 74)	知識趨向、社交趨向、社交趨向、尋找刺激的趨向。
許義雄 (民 82)	刺激追求、投機、體能、舞蹈、閒逸、音樂、戶外、藝能、消遣、益智、旅遊、社會、作業、娛樂性、其他。
陳美玲 (民 86)	知識型、運動型、技藝作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子型。
陳中雲 (民 90)	體能性、休憩性、知識性、社交性、服務性。
張翠珠 (民 90)	藝文性、體能性、娛樂性、社交性。
林東泰 (民 91)	體能性、知識性、娛樂性、藝術性、服務性。
張宮熊 (民 91)	山岳休閒活動類型、濱海休閒活動、文化休閒活動。
陳冠惠 (民 92)	娛樂型、藝文型、體能型、社交型。
呂有仁 (民 94)	娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性、戶外性。
張勝翔 (民 95)	挑戰冒險性、戶外遊憩性、球類活動性、健身防衛性、舞蹈律動性。
梁良淵 (民 96)	球類運動、體能性、戶外休閒、防衛性、娛樂性、知識性、藝術性、民俗性。
許雅婷 (民 96)	知識藝文型、娛樂消遣型、社交型、消費性大眾活動、體能活動、遊憩性體育活動、戶外活動、極限(挑戰)型、消費性體育活動、其他。
徐國陽 (民 97)	家庭型、運動型、社交型、藝文型、嗜好型、遊憩型。

資料來源：本研究整理

由上述研究中得知，對於休閒活動的分類並沒有一套標準模式，通常研究者會依自己的研究方向、內容而採取不同的分類法，而各種分類法都有其優缺點。本研究則參考上述學者將休閒參與分類為五大類：知識文化型活動、娛樂型活動、體能型活動和舞蹈型活動。

2.2.3 休閒參與之相關研究

Ragheb (1982)以青少年為研究對象，發現青少年休閒參與的決定因素是休閒態度、年齡與性別，並把休閒參與活動區分為六種類型，分別為：

1. 大眾媒體類：看電視、看電影、看報紙或雜誌等。
2. 文化活動類：參加音樂會、音樂、歌劇、舞蹈、參觀藝術博物館、戲劇等。
3. 運動類活動：體適能活動、團體運動、個人運動或雙人運動等。
4. 社交活動類：探訪朋友、招待朋友、約會、參加聚會、社交、跳舞、室內遊戲等。
5. 戶外活動類：以野餐、釣魚、打獵、園藝、徒步旅行、划船、露營等。
6. 嗜好活動類：是雕刻、繪畫、收集、縫紉、製陶、攝影等。

宋維煌(民 82)以國中生為研究對象，發現國中學生的休閒參與以聽音樂、打球、看電視、逛街、看錄影帶、看漫畫、打電玩為最多；陳淑湘(民 88)以青少年為研究對象，發現青少年中男性青少年比女性青少年更傾向於去從事不良的休閒型態，青少年與偏差同儕的結合程度愈高，愈傾向於選擇負向的休閒型態，經常從事不良的休閒活動類型(如：遊樂型活動和感官型活動)、在較晚的休閒時段和情境複雜的場所中活動；張翠珠(民 90)在其研究中採主觀的研究方法，將 51 項休閒活動分為四類型因素，分別敘述如下：

1. 藝文性活動：能夠增進知識，培養情趣與變化氣質，略為靜態的休閒活動，如閱讀書報、寫作、繪畫、上網等 15 項。
2. 體能性活動：能培養專長、技能及鍛鍊強健體魄體能性的休閒活動，如球類運動、舞蹈、體操及射擊等 12 項。
3. 娛樂性：具有賞心悅目，能夠陶冶性情及調劑身心的消遣性休閒活動，如看電視、電影、唱 KTV 及逛街購物等 13 項。
4. 社交性：能夠增進人際關係及可以學習各種社交性的閒逸性的休閒活動，如夜遊、打電話聊天、品茶及玩撲克牌等 11 項。

鄭順聰(民 90)以臺北市 19 所公私立大學生為研究對象，發現大學生的生活型態、休閒動機皆與休閒參與具有相關存在。當生活型態愈偏向保健型，休閒參與則愈偏向文化類、運動類、戶外類，但當生活型態愈偏向流行型、媒體型，休閒參與則愈不偏向文化類、運動類、戶外類。當休閒動機愈偏向智力性、刺激-逃避，休閒參與則愈不偏向運動類；當休閒動機愈偏向勝任-熟練，休閒參與則愈偏向運動類；王梅香、江澤群(民 92)以台北市青少年為研究對象，發現青少年較常從事休閒類型為大眾媒體，青少年不論男女均喜愛看電視、錄影帶、打電腦、看小說漫畫，在參與戶外活動方面較缺乏，而男生對於運動類型參與度比女生來的高，表示女生較不喜歡動態性活動；蘇瓊慧(民 93)以臺北縣國中生為研究對象發現臺北縣國中生最常參與的前三類休閒活動是娛樂性、社交性及服務性休閒活動。

由上述學者的研究中可發現青少年的休閒參與大多以靜態休閒為居多，因此政府和教育機構是否應規劃更多適合青少年的休閒活動，讓青少年旺盛的精力得以適當宣洩，且二十世紀裡休閒儼然已成為一股新的潮流，同時宣告著另一個新的時代的來臨，因此也令人更加重視休閒的

參與。

2.3 休閒阻礙

所謂休閒阻礙(Leisure Constraint)係指個人在參與某項休閒活動時，由於受到某些因素的限制與影響，以致無法持續參與休閒活動的原因。Jackson (1993)將休閒阻礙定義為介於偏好一項休閒活動和參與一項休閒活動間的所有阻礙因子。

2.3.1 休閒阻礙之意涵

休閒阻礙的研究是最近幾年才在休閒領域中逐漸抬頭，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」是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」則是假設個人對休閒之興趣是有限的。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。」葉文玲(民 96)則指出影響個體參與休閒活動的因素，可能來自主觀的個人因素或來自客觀的環境因素。

2.3.2 休閒阻礙之分類

Crawford and Godbey (1987)研究休閒阻礙指出：「個體主觀知覺到影響其不能喜歡或無法參與某項休閒活動的理由，主張人們原本就有一項之休閒偏好，但基於休閒阻礙的介入，而無法參與實現，如果沒有阻礙的介入，則人們的休閒偏好便可參與實現。本研究參考 Crawford and Godbey (1987)將休閒阻礙因素分為下列三種型態：

1. 個人內在阻礙(Intrapersonal Constraint)：係指個體因內在心理狀態或態

- 度，而影響其休閒喜好或參與的因素，例如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力以及對適當休閒活動的觀點評價等。
2. 人際間阻礙(Interpersonal Constraint)：係指人際互動或是個人特質之關係影響的結果，這種阻礙可能影響其原本穩定參與的休閒活動、偏好及持續參與的行為。
 3. 結構性阻礙(Structure Constraint)：係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，例如：休閒資源、休閒設備、時間、金錢、及休閒機會等。

2.3.3 休閒阻礙之相關研究

相關的研究指出目前青少年從事休閒活動時，確實存在著許多阻礙因素，而影響他們實際的參與動機與感受，國內的一些研究發現，限制青少年參與休閒的原因包括：沒有時間、課業壓力大、沒有錢、缺乏設備、沒有機會、缺乏社交能力與同伴、父母不鼓勵、沒有興趣、個性不適合、及環境不安全等因素。其中重要他人的意見，在青少年休閒參與中扮演著舉足輕重的角色。

藍光秀(民 77)以臺北縣市國中一、二年級學生為研究對象，發現國中一、二年級的學生休閒阻礙為：課業太多、場地設備不適合、缺乏同伴；許義雄(民 81)以青少年為研究對象，發現影響青年休閒活動的因素非常多，可以歸納為內在因素與外在因素。內在因素主要是指青年自己個體本身的身心發展，也就是個人因素；外在因素則為家庭因素、學校因素、社會因素、文化因素等，是由環境所形成的背景交互產生的影響。並從其研究結果發現，青年從事休閒活動的主要阻礙因素是：興趣的影響力最大，時間因素次之，其次才是個性因素、同伴及經費因素；許義雄(民 82)以青少年為研究對象，發現青少年參與休閒活動之前五項阻礙

因素依序為：興趣、時間、個性、同伴、經費因素所阻礙；許天路(民 82)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；張少熙(民 83)以青少年為研究對象，發現青少年在參與休閒活動的前四名阻礙因素依序為：課業壓力、時間、家人態度、安全因素；黃立賢(民 86)以專科學生為研究對象，針對休閒興趣相關研究發現，休閒活動參與的阻礙因素依序為：時間的限制、零用錢不夠、缺乏同伴、沒有適當的場地、課業壓力太重、相關知識不足、缺乏資訊來源、相關技巧或能力不足、缺乏指導人員、場地不安全、交通不便、父母不鼓勵、體力不夠、師長不鼓勵。

蘇振祥(民 90)以私立正心中學學生為研究對象，結果發現學生受休閒阻礙三類型層面的影響依序為：個人性阻礙、結構性阻礙及人際性阻礙；而參與休閒活動的前五項阻礙因素依序為：興趣、個性、場地設施、時間因素、過去經驗；胡信吉(民 92)、白家倫(民 94)、陳香菁(民 95)以青少年為研究對象發現影響青少年休閒阻礙程度高低之可能因素，除了客觀的環境資源，還有個人的基本特徵、休閒參與情形；在個人基本特徵部分包括了性別、年齡、就學年級、家中社經地位。

由上述學者的研究發現，任何限制青少年休閒參與的因子即為休閒阻礙，阻礙青少年休閒參與的因素有很多，但整體來說可歸納為外在因素和個人因素，不論個人是否存有休閒喜好，一旦休閒阻礙的介入，就會導致個人放棄該項休閒活動。因此如何規劃青少年休閒活動，值得相關單位省思。

2.4 休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之關係性研究

綜合上述本研究的三個變項在國內已有多數學者進行研究，而本節

旨在探討雲林國中學生的休閒態度、休閒參與及休閒阻礙三者間相關情形。

2.4.1 休閒態度與休閒參與之關係

張文楨(民 91)以國小學生為研究對象發現休閒態度與休閒參與呈現正相關，休閒態度越正向積極，休閒參與程度越高；鄭味玲(民 96)以國中生為研究對象發現國中生參與之休閒活動前五項為看電視、聽音樂廣播、玩電腦上網、聊天、騎腳踏車，而休閒活動的參與和休閒態度有顯著正相關，休閒態度越佳則休閒活動參與越高。

2.4.2 休閒態度與休閒阻礙之關係

郭靜晃等人(民 91)採用立意抽樣法以青少年為研究對象發現休閒態度中的情感構面會影響個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙及整體休閒阻礙；溫美鷺(民 97)以苗栗縣青少年為研究對象發現苗栗縣之男性青少年對從事休閒活動較女性正面積極；青少年之休閒態度趨於正向，尤以高中生為最；青少年常受外來因素影響而阻礙休閒活動之參與；國一生對從事休閒活動較不積極；零用錢不夠用為青少年休閒活動阻礙因素之一；休閒態度越正面，則休閒阻礙程度越低。而在青少年屬性與休閒態度及休閒阻礙之差異方面，則有以下發現：一、青少年之性別、就讀學校之學制、年級別、零用錢夠用程度、父母每月工作收入、及每月休閒活動次數等屬性不同者，其休閒態度亦有顯著差異。二、青少年之性別、就讀學校之學制、年級別、零用錢夠用程度，及每月從事休閒活動次數等屬性不同者，在休閒阻礙上亦有顯著差異；趙善如(民 97)以青少年為研究對象發現青少年的休閒參與最高依序為觀賞電視、音樂欣賞、球類運動、上網及線上

遊戲，而休閒阻礙前五名依序為沒有同伴、家裡距離休閒場所很遠且沒有足夠的錢、沒有交通工具到休閒場所、沒有從事休閒活動的習慣。

2.4.3 休閒參與與休閒阻礙之關係

余明書(民 95)以國小學童為研究對象，發現國小學童在週一至週五，最常參與的休閒活動前五名分別是：看電視玩電腦、和同伴玩遊戲、閱讀課外讀物、打球；而造成學童休閒阻礙前五名為：準備功課、時間因素、幫父母忙、身體、父母態度、錢；而國小學童休閒參與和休閒阻礙則呈現負相關；鄭味玲(民 96)以屏東縣國中生為研究對象，發現國中生休閒活動參與和休閒阻礙有正相關，學生之休閒阻礙及所參與之休閒活動具有顯著相關性。「社交型」休閒活動參與在「人際間阻礙」和「結構性阻礙」有正相關，「技藝型」和「知識文化型」在休閒阻礙三構面皆有正相關，而「戶外遊憩型」僅在「結構性阻礙」呈現相關，究其原因可能是，目前休閒活動設施及休閒相關產業發展尚未健全，因此造成的阻礙較高；胡明哲(民 97)以臺南縣不同居住地區，國小高年級學生為研究對象，發現國小學童休閒活動以「運動性」、「娛樂性」活動為主；休閒阻礙則以「設施與環境」和「資源與訊息」兩類最高，休閒參與各類型之間達到顯著負相關，可見休閒參與和休閒認定、休閒參與和休閒阻礙之間的相關性並不顯著。

由以上研究發現，學者對於休閒參與和休閒阻礙之相關性的研究結果並不一致。然而對國中生而言，其休閒參與和休閒阻礙之關係如何？又休閒活動類型分別受到何種阻礙因子所影響，值得深究。

第三章 研究方法

本章綜合前述章節研究動機及目的、相關文獻探討，建構本文研究架構、研究變項，進而提出研究假設，且問卷之發放係採用便利抽樣 (Convenience Sampling)，問卷回收後並以 SPSS 18.0 (Statistical Package for Social Science 18.0) 統計套裝軟體進行資料統計與分析。本章節內容包括研究架構、研究假設、各衡量構面之操作型定義與衡量工具，研究對象與抽樣方法、資料分析方法等，茲說明如後。

3.1 研究架構

本研究以雲林國中學生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之研究為主題，根據文獻分析整理後提出的研究架構。首先回收問卷後，先對問卷進行檢查與整理，再將有效問卷編號並建檔，其後進行統計分析。本研究之研究架構，如圖 3.1 所示。

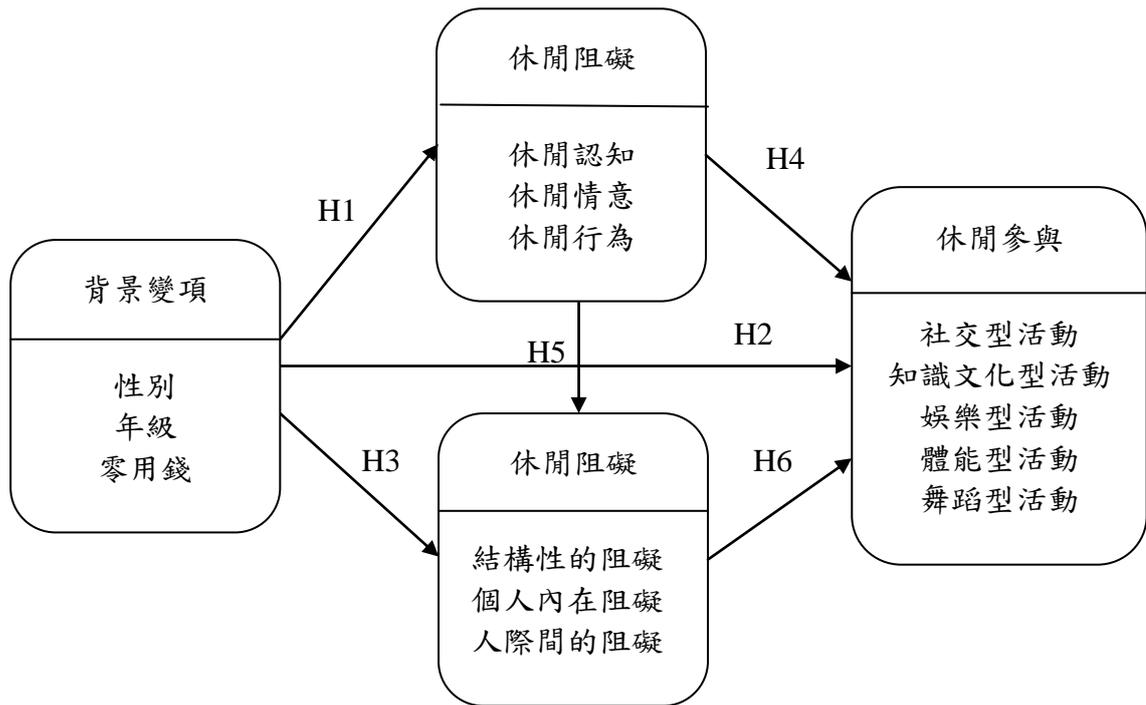


圖 3.1 研究架構圖

3.2 研究假設

根據研究架構(圖 3.1)及文獻探討結果，建立本研究之研究假設，以了解國中生在休閒態度、休閒阻礙、休閒參與之相互關係。故提出下列研究假設：

類別一：

H 1：不同背景變項之國中生在休閒態度上有顯著差異。

H 2：不同背景變項之國中生在休閒參與上有顯著差異。

H 3：不同背景變項之國中生在休閒阻礙上有顯著差異。

類別二：

H 4：國中生的「休閒態度」對「休閒參與」有顯著影響。

H 5：國中生的「休閒態度」對「休閒阻礙」有顯著影響。

H 6：國中生的「休閒阻礙」對「休閒參與」有顯著影響。

類別三：

H 7：國中生的「休閒阻礙」在「休閒態度」對「休閒參與」之間具有中介效果。

3.3 各衡量構面之操作型定義與衡量之工具

本研究係利用問卷調查做為衡量工具，對雲林國中之學生收集問卷資料，而問卷內容是引用構面的相關文獻。問卷的衡量方式係採用李克特(Likert)的五點尺度量表，以不記名方式，由受測者依「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、至「非常不同意」等選項加以勾選，計分則以 5、4、3、2、1 分表示，分數越高代表受測者對於問卷內容的知覺度越高，表示同意的程度越強烈(問卷見附錄一)。以下為各衡量構面之操作型定義。

3.3.1 休閒態度之操作型定義

休閒態度係指個體對休閒表現出喜好並持久的感受及評價性反應，它表現在個人的認知、情感和行為意向上。本研究是依據 Ragheb and Beard (1982)將休閒態度分為三層面：

1. 認知層面(4 題)：包括對休閒的一般了解與信念、對休閒與健康幸福工作間關係的看法、對休閒的品質、效能、益處與個人影響的看法。
2. 情意層面(5 題)：係指個體對休閒經驗與活動的評價、喜好和感受。
3. 行為層面(3 題)：係指個體對休閒選擇與活動的行為傾向以及個人過去和現在參與休閒活動的經驗。計分的方式為：非常同意 5 分、同意 4 分、普通 3 分、不同意 2 分、非常不同意 1 分，共計 12 道題目。如表 3.1 所示。

表 3.1 休閒態度構面題項一覽表

題目	題目內容
1	參與休閒活動是一種培養興趣的方式。
2	參與休閒活動可以紓解我的身心壓力。
3	參與休閒活動可以使我的心情愉快。
4	休閒活動是很重要的。
5	每個人都需要休閒活動。
6	我會自己尋找時間來從事休閒活動。
7	我喜歡我所從事的休閒活動。
8	如果時間允許，我願意增加我的休閒時間。
9	參與休閒活動給我自信心與成就感。
10	我不會花很多時間來準備所要從事的休閒活動。
11	休閒活動可以讓我面對挫折與打擊。
12	休閒活動可以幫助我恢復體力。

資料來源：本研究整理

3.3.2 休閒參與之操作型定義

休閒參與是一種由目標導引、有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求(簡鴻檳，民 92)。本研究共分為五種參與類型部分參考自鄭味玲(民 96)等，包括社交型(7 題)、知識文化型(5 題)、娛樂型(4 題)、體能型(3 題)、舞蹈型(2 題)、共 21 項休閒活動項目。計分的方式為：經常參加 5 分、較常參加 4 分、偶爾參加 3 分、不常參加 2 分、不曾參加 1 分，受測者在每一類型皆有得分，在五種休閒活動類型中得分最高者，則將受測者歸類為該種休閒活動類型中。如表 3.2 所示。

表 3.2 休閒參與構面題項一覽表

題目	題目內容
1	聚會、聚餐
2	拜訪同學
3	參加社團
4	宴會、慶生會
5	唱 KTV
6	露營(烤肉)
7	參加冬、夏令營
8	逛書局
9	閱讀報章雜誌
10	繪畫
11	看小說、漫畫
12	手工藝(DIY)
13	聊天
14	打電話聊天
15	玩電腦
16	看電視
17	慢跑
18	球類運動
19	騎腳踏車
20	伸展操、瑜珈
21	跳舞、街舞

資料來源：本研究整理

3.3.3 休閒阻礙之操作型定義

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(Jackson, 1988)。本研究休閒阻礙因素主要包括三種類型，分

別為「結構性阻礙」(3 題)：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等因素；「個人內在阻礙」(4 題)：指個人內在心理狀況或態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力、及對適當休閒活動的主觀評價等因素；「人際間的阻礙」(3 題)：係指個體因沒有適當或足夠的休閒伙伴，而影響其休閒喜好或參與的外在因素；計分的方式為：非常同意 5 分、同意 4 分、普通 3 分、不同意 2 分、非常不同意 1 分，共計 10 道題目。如表 3.3 所示。

表 3.3 休閒阻礙構面題項一覽表

題目	題目內容
1	只要休閒環境不安全，就會影響我參加休閒活動的意願。
2	只要休閒場所的設施太老舊，就會影響我參加休閒活動的意願。
3	如果休閒場所的環境不乾淨，就會影響我參加休閒活動的意願。
4	我會因為心情不好，影響我參加休閒活動的意願。
5	活動如果不夠好玩、刺激會影響我參加休閒活動的意願。
6	我要補習，所以沒有時間參加休閒活動。
7	我會受到同伴的影響而不參加某項休閒活動。
8	我會因為父母的反對，而影響我參加休閒活動。
9	家裡有事需要我幫忙，會影響我參加休閒活動。
10	我會因為休閒活動花費太高，影響我參加的意願。

資料來源：本研究整理

3.4 研究對象與抽樣方法

本研究為探討「休閒態度」、「休閒阻礙」與「休閒參與」之相關研究，並以雲林國中學生為研究樣本，採用便利抽樣，進行前測及正式問卷施測。

3.4.1 前測分析

為探討休閒態度、休閒阻礙及休閒參與間之關係，在正式問卷發放前，先發放 55 份問卷，以確保正式問卷之信度足夠。前測問卷發放結果，構面之 Cronbach's α 皆大於 0.8，表示本問卷具有相當高之可信度，各構面之前測信度，如表 3.4 所示。

表 3.4 各構面信度分析彙整結果

衡量構面	Cronbach's α
休閒態度	0.923
休閒參與	0.915
休閒阻礙	0.889
總體信度：0.929	

資料來源：本研究整理

3.5 資料分析方法

本研究為瞭解相關變項之間的差異與關係，對施測者發放問卷，回收之 450 份樣本，經檢視刪除廢卷後，有效問卷 400 份，運用 SPSS For Windows 18.0 版統計套裝軟體，進行資料分析與整理，本研究以 $\alpha=0.05$ 為顯著水準。

1. 描述性統計(Descriptive Statistics)

本研究運用次數分配及百分比，了解樣本資料結構性之情形，以平均數及標準差分析雲林國中學生休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之現況。

2. 獨立樣本 T 檢定(Independent Sample T-test)

經由獨立樣本 T 檢定以分析不同背景變項間(性別)之雲林國中學生在休閒態度、休閒參與及休閒阻礙上是否有顯著性差異。

3. 單因子變異數分析(One- way ANOVA)

經由單因子變異數分析瞭解雲林國中學生之不同背景變項間(年級、零用錢)在休閒態度、休閒參與及休閒阻礙上是否有顯著性差異；若有顯著性差異，則以雪費(Scheffe's Method)事後比較法進行事後比較，以了解其差異之情形。

4. 信度分析(Reliability Analysis)

信度(Reliability)經由測驗測量所得結果，用以檢定各因素內之構成題項對此因素的內部間的一致性、穩定性，或估計測驗誤差有多少，以實際反映出真實量數程度的一種指標。本研究各量表之信度是以Cronbach's α 內部一致性來衡量問卷量表內容。信度檢測標準如下，若Cronbach's α 值大於或等於 0.7，屬於高信度，表示問卷設計佳；若介於 0.35 與 0.7 之間，屬於中信度，表示問卷可以接受；若低於 0.35，則為低信度(Guelford, 1965 ; Joseph, Rolph and Ronald, 1987 ; 蔡泰生，民 95)。因此，採用學者們之建議以 0.7 以上，代表具有高度的內部一致性。

5. 因素分析(Factor Analysis)

因素分析是一種探討原始變數間的交互影響關係，用來反映隱藏因素或建構(Construct)的存在，其主要目的在於尋找各因素之間的關係，將眾多因素歸納成少數構面。本研究使用主成份分析(Principal Component Analysis)，對各構面進行因素分析，休閒態度萃取出三個潛在變項因子，構面區分為「休閒認知」、「休閒情意」、「休閒行為」；休閒參與萃取出五個潛在變項因子，構面區分為「社交型」、「知識文化型」、「娛樂型」、「體能型」、「舞蹈型」；休閒阻礙萃取出三個潛在變項因子，構面區分為「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」。

6. 相關分析(Correlation Analysis)

相關分析為檢驗各變數之間的關聯性，可用來探討各變數之間是否有線性關係，以及相關性的方向與強度，特別適用於變數皆為屬量變數的情況。本研究採用 Pearson 積差相關係數來分析變數不同變項之間的相關係數，作為衡量二個變項間的關聯程度之指標。

7. 迴歸分析(Regression Analysis)

迴歸分析是研究自變數與依變數之間是否存在某種線性或非線性關係的一種統計分析方法。

Baron and Kenny (1986)建議，在迴歸分析驗證中介效果時，其中介效果成立之條件為：

- (1) 自變項與中介變項分別均與依變數存在顯著關係。
- (2) 自變項與中介變項間存在顯著關係。
- (3) 自變項與依變項間的關係應較未加入中介變項時弱，若自變項對依變項之影響效果若降為不顯著，則稱之為完全中介；若仍顯著但已較原值接近於零，則稱之為部份中介。

本研究係利用迴歸分析檢驗休閒態度、休閒阻礙、休閒參與三項構面之間是否存在顯著關係。

第四章 實證結果與分析

本章係根據所蒐集的問卷資料，進行統計分析，再依據各研究變項所建立之假設問題，加以驗證。

4.1 研究對象描述性統計與現況分析

本研究施測者 400 人樣本中之背景資料狀況，其中研究對象以男性回收 216 份，占 54.0% 居多，女性回收 184 份，占 46.0%，表示雲林國中之學生男性多於女性；年級以二年級(39.0%) 居多；每個月的零用錢以 500 元以下居多(72.8%)，樣本描述性統計彙整於表 4.1 所示。

表 4.1 樣本之描述性統計表

人口統計變項		人數	百分比
性別	男性	216 人	54.0%
	女性	184 人	46.0%
年級	一年級	109 人	27.3%
	二年級	156 人	39.0%
	三年級	135 人	33.8%
零用錢	500 元以下	291 人	72.8%
	501 元~1000 元	66 人	16.5%
	1001 元~1500 元	18 人	4.5%
	1501 元~2000 元	5 人	1.3%
	2001 元以上	20 人	5.0%

資料來源：本研究整理

1. 休閒態度之現況分析

由表 4.2 可知受試者整體休閒態度的平均值為 4.06，而國中生休閒態度在休閒情意方面最高(M=4.30)，次為休閒行為方面(M=4.21)，最低為休閒認知方面(M=3.67)。

表 4.2 國中生休閒態度之現況分析

類型	操作變項	平均數	類別排序	總排序
休閒情意	參與休閒活動是一種培養興趣的方式。	4.39	1	1
	參與休閒活動可以紓解我的身心壓力。	4.32	2	3
	參與休閒活動可以使我的心情愉快。	4.31	3	4
	休閒活動是很重要的。	4.28	4	5
	每個人都需要休閒活動。	4.22	5	7
整體休閒情意		4.30	1	
休閒認知	參與休閒活動給我自信心與成就感。	3.82	1	9
	我不會花很多時間來準備所要從事的休閒活動。	3.65	3	11
	休閒活動可以讓我面對挫折與打擊。	3.48	4	12
	休閒活動可以幫助我恢復體力。	3.73	2	10
整體休閒認知		3.67	3	
休閒行為	我會自己尋找時間來從事休閒活動。	4.04	3	8
	我喜歡我所從事的休閒活動。	4.34	1	2
	如果時間允許，我願意增加我的休閒時間。	4.26	2	6
整體休閒行為		4.21	2	

資料來源：本研究整理

2. 休閒參與之現況分析

由表 4.3 可知受試者整體休閒參與平均值為 3.07，該校之國中生在社

交型活動參與方面前二項為聚會(餐)、拜訪同學，後二項為唱 KTV、參加冬(夏)令營；知識文化型活動參與方面前二項為看小說(漫畫)、逛書局，後二項為繪畫、手工藝(DIY)；娛樂型活動參與方面前二項為看電視、聊天，後二項為玩電腦、打電話聊天；體能型活動參與方面依序為騎腳踏車、球類運動、慢跑；舞蹈型活動參與方面依序為跳舞、街舞、伸展操、瑜珈。

表 4.3 國中學生休閒參與之現況分析

類型	操作變項	平均數	排序	總排序
社交型活動	聚會、聚餐	2.96	1	10
	拜訪同學	2.89	2	12
	露營(烤肉)	2.79	3	13
	宴會、慶生會	2.69	4	15
	參加社團	2.50	5	17
	唱 KTV	2.29	6	18
	參加冬、夏令營	2.05	7	19
整體社交型活動		2.60	4	
知識文化型活動	看小說、漫畫	3.58	1	7
	逛書局	3.23	2	8
	閱讀報章雜誌	3.00	3	9
	繪畫	2.70	4	14
	手工藝(DIY)	2.58	5	16
整體知識文化型活動		3.02	3	
娛樂型活動	看電視	4.70	1	1
	聊天	4.46	2	2
	玩電腦	4.39	3	3
	打電話聊天	3.76	4	5
整體娛樂型活動		4.33	1	
體能型活動	騎腳踏車	3.99	1	4
	球類運動	3.63	2	6
	慢跑	2.92	3	11
整體體能型活動		3.51	2	
舞蹈型活動	跳舞、街舞	2.00	1	20
	伸展操、瑜珈	1.74	2	21
整體舞蹈型活動		1.87	5	

資料來源：本研究整理

就休閒參與各題項分析，可得知國中學生參與頻率最高的前五項活動依序為：看電視、聊天、玩電腦、騎腳踏車、打電話聊天；而參與頻率最低的依序為伸展操(瑜珈)、跳舞(街舞)、參加冬(夏)令營、唱 KTV、參加社團。

3. 休閒阻礙之現況分析

接著由表 4.4 得知國中生休閒阻礙在結構性阻礙層面最高(M=4.30)，次為人際間阻礙層面(M=4.21)，最低為個人內在阻礙層面(M=3.67)。受試者整體休閒阻礙平均值為 4.06，其中又以「只要休閒環境不安全，就會影響我參加休閒活動的意願。」得分最高為 4.39。

表 4.4 國中學生休閒阻礙之現況分析

類型	操作變項	平均數	類別排序	總排序
結構性阻礙	只要休閒環境不安全，就會影響我參加休閒活動的意願。	4.39	1	1
	只要休閒場所的設施太老舊，就會影響我參加休閒活動的意願。	4.32	2	3
	如果休閒場所的環境不乾淨，就會影響我參加休閒活動的意願。	4.31	3	4
整體結構性阻礙		4.30	1	
個人內在阻礙	我會因為心情不好，影響我參加休閒活動的意願。	3.82	1	7
	活動如果不夠好玩、刺激會影響我參加休閒活動的意願。	3.65	3	9
	我要補習，所以沒有時間參加休閒活動。	3.48	4	10
	我會受到同伴的影響而不參加某項休閒活動。	3.73	2	8
整體個人內在阻礙		3.67	3	
人際間阻礙	我會因為父母的反對，而影響我參加休閒活動。	4.04	3	6
	家裡有事需要我幫忙，會影響我參加休閒活動。	4.34	1	2
	我會因為休閒活動花費太高，影響我參加的意願。	4.26	2	5
整體人際間阻礙		4.21	2	

資料來源：本研究整理

4.2 各研究構面受不同背景變項之影響分析

藉由前一節的分析結果，接著探討具有不同個人背景因素的雲林國中學生是否會對休閒態度、休閒阻礙及休閒參與等研究構面有顯著差異。以下就各研究構面對雲林國中學生個人背景因素作獨立樣本 T 檢定與單因子變異數分析之 Scheffe 檢定，以了解其在各研究構面感受的差異情形。

1. 不同性別之差異性分析

由表 4.5 為不同性別在休閒態度的差異性分析。在休閒態度的 3 個類型中，全部都達顯著差異。意即不同性別在休閒認知、休閒情意、休閒行為上皆有極顯著的不同。

表 4.5 不同性別對休閒態度之差異分析

統計變項	性別	平均數	標準差	t 值	差異程度
休閒認知	男	4.37	0.64	2.44*	男>女
	女	4.23	0.55		
休閒情意	男	4.34	0.65	4.03***	男>女
	女	4.06	0.71		
休閒行為	男	3.76	0.76	2.74**	男>女
	女	3.57	0.66		
整體休閒態度	男	4.16	0.57	3.58***	男>女
	女	3.96	0.51		

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異
資料來源：本研究整理

接著由表 4.6 為不同性別在休閒參與程度的差異性分析。在休閒參與的 5 個類型中，知識文化型活動、體能型活動、舞蹈型活動達顯著差異，

只有社交型活動、娛樂型活動未達顯著差異。意即不同的性別在知識文化型活動、體能型活動、舞蹈型活動的選擇上有極顯著的不同，其中女性在知識文化型活動、舞蹈型活動的參與率都高於男性，而體能型活動則是男性參與率高於女性。

表 4.6 不同性別對休閒參與之差異分析

統計變項	性別	平均數	標準差	t 值	差異程度
社交型活動	男	2.56	0.82	-0.88	—
	女	2.63	0.76		
知識文化型活動	男	2.76	0.87	-6.43 ^{***}	女>男
	女	3.31	0.82		
娛樂型活動	男	4.29	0.70	-1.18	—
	女	4.37	0.69		
體能型活動	男	3.66	0.88	4.05 ^{**}	男>女
	女	3.33	0.74		
舞蹈型活動	男	1.65	0.80	-5.03 ^{***}	女>男
	女	2.11	0.98		
整體休閒參與	男	3.01	0.57	-3.03 ^{**}	女>男
	女	3.18	0.51		

*表 P<0.05，**表 P<0.01，***表 P<0.001，>表示大於，—表示未達顯著差異
資料來源：本研究整理

表 4.7 為不同性別在休閒阻礙的差異性分析。在休閒阻礙的 3 個類型中，皆未達顯著差異。表示國中生不分男生與女生，在休閒阻礙及其構面上並無差異。

表 4.7 不同性別對休閒阻礙之差異分析

統計變項	性別	平均數	標準差	t 值	差異程度
結構性阻礙	男	4.12	0.80	0.20	—
	女	4.11	0.65		
個人內在阻礙	男	3.12	0.93	-0.93	—
	女	3.20	0.81		
人際間阻礙	男	3.31	1.04	-0.74	—
	女	3.39	0.85		
整體休閒阻礙	男	3.48	0.67	-0.80	—
	女	3.53	0.55		

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異
資料來源：本研究整理

2. 不同年級之差異性分析

表 4.8 是以單因子變異數分析，在不同年級與休閒態度參與程度上的差異分析結果。不同年級在休閒認知的構面上達顯著差異。並經 Scheffe 事後比較得知，三年級($M=4.38$)較二年級($M=4.21$)傾向於參與休閒活動，可能原因，在於三年級學生有較豐富之休閒知識，對於休閒活動更加重視。

表 4.8 不同年級對休閒態度之單因子變異數分析摘要表

構面	變項	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
休閒認知	一年級	4.34	0.62	3.15	0.044 [*]	c>b
	二年級	4.21	0.63			
	三年級	4.38	0.55			
休閒情意	一年級	4.19	0.72	2.93	0.055	—
	二年級	4.12	0.75			
	三年級	4.32	0.59			
休閒行為	一年級	3.80	0.71	2.85	0.059	—
	二年級	3.58	0.69			
	三年級	3.66	0.76			
整體休閒態度	一年級	4.13	0.57	3.26	0.040 [*]	—
	二年級	3.98	0.56			
	三年級	4.12	0.53			

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異
資料來源：本研究整理

表 4.9 是以單因子變異數分析，在不同年級與休閒參與程度上的差異分析結果。不同年級在社交型活動與娛樂型活動的構面上達顯著差異。並經 Scheffe 事後比較得知，三年級 ($M=4.47$) 較二年級 ($M=4.22$) 傾向於參與靜態休閒活動。三年級學生雖然休閒知識較豐富，但疏於規劃，故皆以靜態休閒活動為主。

表 4.9 不同年級對休閒參與之單因子變異數分析摘要表

構面	變項	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
社交型活動	一年級	2.66	0.88	3.53	0.030*	c>b
	二年級	2.46	0.72			
	三年級	2.68	0.78			
知識文化型活動	一年級	3.08	0.93	1.84	0.160	—
	二年級	2.91	0.90			
	三年級	3.09	0.85			
娛樂型活動	一年級	4.30	0.67	5.01	0.007**	c>b
	二年級	4.22	0.76			
	三年級	4.47	0.59			
體能型活動	一年級	3.56	0.83	2.02	0.134	—
	二年級	3.41	0.87			
	三年級	3.60	0.79			
舞蹈型活動	一年級	1.83	0.82	0.18	0.837	—
	二年級	1.90	0.89			
	三年級	1.86	1.01			
整體休閒參與	一年級	3.13	0.60	4.61	0.010*	c>b
	二年級	2.99	0.54			
	三年級	3.17	0.50			

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異，a：一年級，b：二年級，c：三年級

資料來源：本研究整理

表 4.10 是以單因子變異數分析，在不同年級與休閒阻礙程度上的差異分析結果。不同年級在結構性阻礙構面上達顯著差異。並經 Scheffe 事後比較得知，三年級(M=4.25)較二年級(M=4.03)之結構性阻礙程度高。其原因為三年級有積極參與的態度，但考慮的層面也越多，例如：資源、設備、時間、機會、零用錢等等，無形之間都造成了較高的結構性阻礙

程度。

表 4.10 不同年級對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表

構面	變項	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
結構性阻礙	一年級	4.06	0.82	3.66	0.027*	c>b
	二年級	4.03	0.73			
	三年級	4.25	0.65			
個人內在阻礙	一年級	3.13	0.95	2.55	0.080	—
	二年級	3.06	0.82			
	三年級	3.29	0.86			
人際間阻礙	一年級	3.17	1.10	2.47	0.086	—
	二年級	3.41	0.86			
	三年級	3.41	0.93			
整體休閒阻礙	一年級	3.42	0.73	3.63	0.027*	—
	二年級	3.46	0.56			
	三年級	3.62	0.57			

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異，a：一年級，b：二年級，c：三年級

資料來源：本研究整理

3.不同零用錢之差異性分析

表 4.11 是以單因子變異數分析，探討零用錢與休閒態度的差異分析結果。可知不同零用錢在休閒態度上，均未達顯著差異，由此可見雲林國中學生口袋內是否有錢？在休閒態度上是沒有影響的。

表 4.11 不同零用錢對休閒態度之單因子變異數分析摘要表

構面	變項	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
休閒認知	500 以下	4.31	0.59	0.85	0.492	—
	501~1000	4.24	0.66			
	1001~1500	4.21	0.58			
	1501~2000	4.68	0.41			
	2001 以上	4.38	0.65			
休閒情意	500 以下	4.22	0.69	0.32	0.863	—
	501~1000	4.22	0.70			
	1001~1500	4.09	0.69			
	1501~2000	4.27	0.49			
	2001 以上	4.08	0.81			
休閒行為	500 以下	3.66	0.71	0.92	0.453	—
	501~1000	3.70	0.73			
	1001~1500	3.58	0.93			
	1501~2000	4.25	0.83			
	2001 以上	3.64	0.69			
整體休閒態度	500 以下	4.07	0.55	0.69	0.601	—
	501~1000	4.06	0.58			
	1001~1500	3.97	0.60			
	1501~2000	4.43	0.39			
	2001 以上	4.06	0.61			

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異，a：500 元以下，b：501~1000 元，c：1001~1500 元，d：1501~2000 元，e：2001 元以上
資料來源：本研究整理

表 4.12 是以單因子變異數分析，在不同零用錢與休閒參與的差異分析結果。不同零用錢在休閒參與之社交型活動與娛樂型活動構面上達顯

著差異。並經 Scheffe 事後比較得知，以社交型活動而言，零用錢 501~1000 元(M=2.87)較 500 元以下(M=2.49)之休閒參與程度高；以娛樂型活動而言，零用錢 1001~1500 元(M=4.69)較 500 元以下(M=4.28)之休閒參與程度高。

表 4.12 不同零用錢對休閒參與之單因子變異數分析摘要表

構面	變項	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
社交型活動	500 以下	2.49	0.78	5.02	0.001**	b>a
	501~1000	2.87	0.70			
	1001~1500	2.87	0.79			
	1501~2000	2.77	1.37			
	2001 以上	2.94	0.80			
知識文化型活動	500 以下	2.99	0.87	0.82	0.512	—
	501~1000	3.12	0.88			
	1001~1500	3.23	0.98			
	1501~2000	3.24	1.19			
	2001 以上	2.86	1.09			
娛樂型活動	500 以下	4.28	0.72	2.41	0.049*	c>a
	501~1000	4.38	0.62			
	1001~1500	4.69	0.35			
	1501~2000	4.35	0.72			
	2001 以上	4.56	0.61			

表 4.12 不同零用錢對休閒參與之單因子變異數分析摘要表(續)

構面	變項	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
體能型活動	500 以下	3.48	0.86	0.86	0.490	—
	501~1000	3.60	0.76			
	1001~1500	3.67	0.93			
	1501~2000	3.13	0.61			
	2001 以上	3.65	0.75			
舞蹈型活動	500 以下	1.87	0.93	0.55	0.697	—
	501~1000	1.88	0.92			
	1001~1500	1.97	0.96			
	1501~2000	1.30	0.67			
	2001 以上	1.83	0.65			
整體休閒參與	500 以下	3.03	0.56	3.16	0.014*	—
	501~1000	3.23	0.48			
	1001~1500	3.33	0.54			
	1501~2000	3.10	0.82			
	2001 以上	3.23	0.49			

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異，a：500 元以下，b：501~1000 元，c：1001~1500 元，d：1501~2000 元，e：2001 元以上
資料來源：本研究整理

表 4.13 是以單因子變異數分析，在不同零用錢與休閒阻礙的差異分析結果。不同零用錢在休閒阻礙之人際間阻礙構面上達顯著差異。並經 Scheffe 事後比較得知，500 元以下(M=3.37)較 2001 元以上(M=2.68)之人際間阻礙程度高。其原因可能為國中生從事休閒活動，常常存在著許多阻礙的因素，如錢、人、時間、訊息以及場所等，以致無法滿足其參與活動的需求，而「口袋無錢」也就造成了較高的阻礙程度。

表 4.13 不同零用錢對休閒阻礙之單因子變異數分析摘要表

構面	變項	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
結構性阻礙	500 以下	4.12	0.75	0.66	0.619	—
	501~1000	4.03	0.72			
	1001~1500	4.22	0.58			
	1501~2000	4.00	0.62			
	2001 以上	4.30	0.72			
個人內在阻礙	500 以下	3.12	0.89	0.58	0.675	—
	501~1000	3.24	0.75			
	1001~1500	3.25	1.10			
	1501~2000	3.40	1.15			
	2001 以上	3.30	0.70			
人際間阻礙	500 以下	3.37	0.97	2.66	0.032*	a>e
	501~1000	3.39	0.76			
	1001~1500	3.48	1.15			
	1501~2000	3.53	0.69			
	2001 以上	2.68	1.13			
整體休閒阻礙	500 以下	3.49	0.64	0.31	0.871	—
	501~1000	3.52	0.54			
	1001~1500	3.61	0.69			
	1501~2000	3.62	0.73			
	2001 以上	3.42	0.55			

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ ，>表示大於，—表示未達顯著差異，a：500 元以下，b：501~1000 元，c：1001~1500 元，d：1501~2000 元，e：2001 元以上
資料來源：本研究整理

4.3 問卷信度分析

本研究係透過 SPSS 18.0 套裝統計軟體，對休閒態度、休閒參與及休

閒阻礙三個構面進行信度分析，主要以 Cronbach's α 值來作為衡量。Guelford (1965)建議 Cronbach's α 係數達 0.7 以上，代表高信度，表示問卷設計佳，而本研究各構面信度分析結果，彙整如表 4.14 所示。

表 4.14 各構面信度分析彙整結果

衡量構面	Cronbach's α 係數
休閒態度	0.852
休閒參與	0.823
休閒阻礙	0.783
總體信度：0.834	

資料來源：本研究整理

以上本研究針對蒐集樣本進行信度分析結果，整體信度 Cronbach's α 值達 0.7，表示問卷的內容一致性高，具有可信度。

4.4 因素分析

研究之衡量工具須具備高的信度與效度，才能精確反映樣本的真實現象，進行統計分析之分析結果才具有策略涵意。此節將利用因素分析萃取出潛在因素，並進行資料縮減之後，再透過信度分析檢驗問卷各構面的可靠性，即衡量結果之內容一致性或穩定性。本研究採探索性因素分析來驗證休閒態度、休閒參與、休閒阻礙等構面之效度，以確保各構

面的穩定性與解釋力。

1. 休閒態度：此部分有 12 題問項，經由因素分析結果，問項之因素負荷量皆高於 0.5，透過因素分析將休閒態度分成三個因素，分別為休閒情意、休閒認知與休閒行為，如表 4.15 所示。

表 4.15 休閒態度因素分析彙整表

因素名稱	問項	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
休閒情意	參與休閒活動是一種培養興趣的方式。	0.523	23.312%
	參與休閒活動可以紓解我的身心壓力。	0.638	
	參與休閒活動可以使我的心情愉快。	0.688	
	休閒活動是很重要的。	0.788	
	每個人都需要休閒活動。	0.803	
休閒認知	參與休閒活動給我自信心與成就感。	0.500	44.256%
	我不會花很多時間來準備所要從事的休閒活動。	0.710	
	休閒活動可以讓我面對挫折與打擊。	0.774	
	休閒活動可以幫助我恢復體力。	0.513	
休閒行為	我會自己尋找時間來從事休閒活動。	0.626	59.326%
	我喜歡我所從事的休閒活動。	0.788	
	如果時間允許，我願意增加我的休閒時間。	0.820	

資料來源：本研究整理

2. 休閒參與：本研究在休閒參與構面共計有 21 題問項，經因素分析結果各問項因素負荷量皆在 0.5 以上，透過因素分析將休閒參與分成六個因素，分別為社交型活動、知識文化型活動、娛樂型活動、體能型活動、舞蹈型活動，如表 4.16 所示。

4.16 休閒參與因素分析彙整表

因素名稱	問項	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
社交型活動	聚會、聚餐	0.751	15.142%
	拜訪同學	0.673	
	參加社團	0.621	
	宴會、慶生會	0.754	
	參加冬、夏令營	0.543	
	露營(烤肉)	0.600	
	唱 KTV	0.543	
知識文化型活動	逛書局	0.673	26.949%
	閱讀報章雜誌	0.617	
	繪畫	0.690	
	看小說、漫畫	0.709	
	手工藝(DIY)	0.603	
娛樂型活動	聊天	0.718	36.377%
	打電話聊天	0.693	
	玩電腦	0.575	
	看電視	0.659	
體能型活動	慢跑	0.712	44.767%
	球類運動	0.747	
	騎腳踏車	0.674	
舞蹈型活動	伸展操、瑜珈	0.758	51.992%

資料來源：本研究整理

3. 休閒阻礙：本研究在休閒阻礙構面共計有 10 題問項，經因素分析結果，各問項因素負荷量皆在 0.5 以上，透過因素分析將休閒阻礙分成三個因素，分別為結構性阻礙、人際間阻礙和個人內在阻礙，如表 4.17 所示。

表 4.17 休閒阻礙因素分析彙整表

因素名稱	問項	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
結構性阻礙	只要休閒環境不安全，就會影響我參加休閒活動的意願。	0.793	22.462%
	只要休閒場所的設施太老舊，就會影響我參加休閒活動的意願。	0.882	
	如果休閒場所的環境不乾淨，就會影響我參加休閒活動的意願。	0.860	
個人內在阻礙	我會因為心情不好，影響我參加休閒活動的意願。	0.687	42.457%
	活動如果不夠好玩、刺激會影響我參加休閒活動的意願。	0.790	
	我要補習，所以沒有時間參加休閒活動。	0.572	
	我會因為休閒活動花費太高，影響我參加的意願。	0.728	
人際間阻礙	我會因為父母的反對，而影響我參加休閒活動。	0.787	61.347%
	家裡有事需要我幫忙，會影響我參加休閒活動。	0.755	
	我會受到同伴的影響而不參加某項休閒活動。	0.711	

資料來源：本研究整理

4.5 相關分析

相關分析是用來探討變數之間是否有線性關係，以及相關的方向與強度。本章節在探討雲林國中學生休閒態度、休閒參與和休閒阻礙之構面的關係，以了解其是否有顯著相關。將研究結果分述如下：

由表 4.18 可知，休閒態度之構面「休閒情意」、「休閒認知」、「休閒行為」和休閒阻礙構面「結構性阻礙」有正相關，且達顯著水準，其係數分別為 0.239、0.250 及 0.156，由此可知，休閒態度會影響結構性阻礙。這也代表了當休閒態度提高時，其結構性阻礙相對的也會提高，其可能原因是學生參與休閒活動時考慮的因素太多，例如時間、環境、父母的支持，朋友的支持等。

表 4.18 休閒態度構面與休閒阻礙構面之皮爾森相關分析

	休閒情意	休閒認知	休閒行為
結構性阻礙	0.239**	0.250**	0.156**
人際間阻礙	-0.023	-0.039	0.057
個人內在阻礙	0.060	0.046	0.073

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

由表 4.19 可知，休閒參與構面中的「社交型」、「知識文化型」和「舞蹈型」在休閒態度構面中的「休閒情意」和「休閒認知」皆有正相關且達顯著水準，表示「休閒情意」和「休閒認知」之休閒態度越正向程度越高，則「社交型」、「知識文化型」和「舞蹈型」之休閒參與度就會越高；而「娛樂型」和「體能型」在休閒態度的三個構面中皆有達顯著水準，即表示休閒態度越積極程度越高，則參與「娛樂型活動」和「體能型活動」的程度也越高，可能原因是學生因課業壓力大，放學後時間所剩無幾，因此大都選擇娛樂型活動，如看電視。而學校經常舉辦班際運動比賽，因此學生參與體能性活動的機率相對提高。

表 4.19 休閒參與構面與休閒態度構面之皮爾森相關分析

	社交型	知識文化型	娛樂型	體能型	舞蹈型
休閒情意	0.142**	0.140**	0.247**	0.268**	0.125*
休閒認知	0.233**	0.194**	0.173**	0.325**	0.171**
休閒行為	0.090	0.058	0.105*	0.212**	0.043

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

由表 4.20 可知，休閒參與構面中的「知識文化型」、「體能型」和「娛樂型」在休閒阻礙構面中「結構性阻礙」有正相關且達顯著水準，顯示學生在參與「知識文化型」、「體能型」和「娛樂型」休閒活動時，考慮的層面較多。而「社交型」在休閒阻礙構面中的「人際間阻礙」、「個人內在阻礙」構面有正相關且達顯著水準，顯示學生在參與「社交型休閒活動」時容易受到個人內在因素的影響及休閒參與過程中若有同儕、親友、家人陪伴則有可能增進或維持休閒活動，若缺少同伴則可能導致參與的興趣降低。

表 4.20 休閒參與構面與休閒阻礙構面之皮爾森相關分析

	社交型	知識文化型	娛樂型	體能型	舞蹈型
結構性阻礙	0.053	0.105*	0.112*	0.100*	-0.010
人際間阻礙	0.136**	0.050	0.031	0.017	-0.001
個人內在阻礙	-0.122*	-0.034	-0.042	0.004	-0.032

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

由表 4.21 可知，雲林國中學生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之相關分析中，休閒態度與休閒參與具有顯著性的正相關($r=0.283$ ， $p<0.01$)，因此可知，雲林國中學生休閒態度愈高越積極時，其休閒參與程度就會愈高，其原因應該是休閒態度愈正向積極，在休閒活動的選擇上會愈多樣化、愈主動積極去參與休閒活動。休閒態度與休閒阻礙亦具有顯著性的正相關($r=0.126$ ， $p<0.05$)，可知當國中生休閒態度愈高時，其休閒阻礙就越高，因此我們可知，休閒活動參與者有積極參與的態度，但考慮的層面也越多，例如：興趣、天氣、時間、環境、家人的態度等等，無形間都造成了較高的休閒阻礙程度。

表 4.21 休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之相關分析表

	休閒態度	休閒參與	休閒阻礙
休閒態度	1		
休閒參與	0.283**	1	
休閒阻礙	0.126*	-0.054	1

*表 $P<0.05$ ，**表 $P<0.01$ ，***表 $P<0.001$

資源來源：本研究整理

4.6 休閒阻礙、休閒態度與休閒參與之迴歸分析

以迴歸分析之統計方法，來探討由特定自變項去預測另一依變項之預測力大小。本研究依據假設進行迴歸分析，並檢驗變項之間是否有顯著的影響及中介效果。

4.6.1 休閒態度對休閒參與迴歸分析

由表 4.22 中，可以看出「休閒態度」對「休閒參與」有顯著影響，其標準化 β 值為 0.283($P=0.000$)達到顯著水準，並呈現正向影響。因此，本研究的假設 H4 假設是成立的。檢定圖如圖 4.1 所示。

表 4.22 休閒態度、休閒參與與休閒阻礙之迴歸分析

構面/變項	β	R^2	Adj. R^2	d.f.	F 值
「休閒態度」對「休閒參與」	0.283***	0.080	0.078	1;398	34.650***
「休閒態度」對「休閒阻礙」	0.126*	0.016	0.013	1;398	6.431*
「休閒阻礙」對「休閒參與」	-0.054	0.003	0.000	1;398	1.181

*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$

資源來源：本研究整理

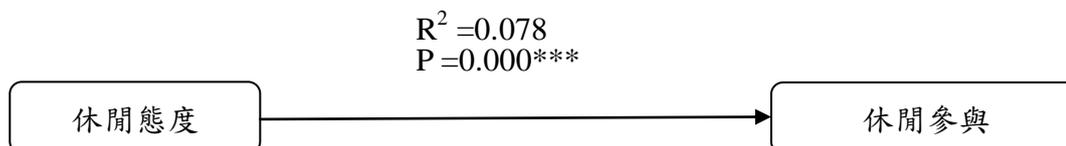


圖 4.1 休閒態度對休閒參與之簡單迴歸分析圖

資料來源：本研究整理

4.6.2 休閒態度對休閒阻礙迴歸分析

由表 4.22 中，可以看出「休閒態度」對「休閒阻礙」有顯著影響，其標準化 β 值為 0.126($P=0.012$)，達到顯著水準，並呈現正向影響。因此，本研究的假設 H5 假設是成立的，檢定圖如圖 4.2 所示。

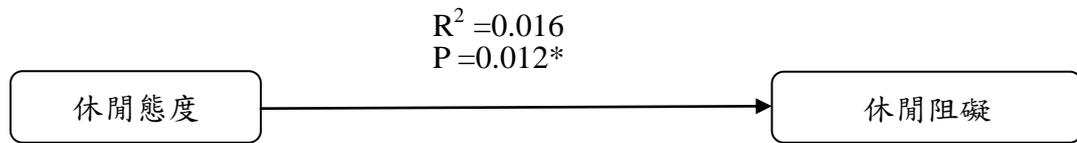


圖 4.2 休閒態度對休閒阻礙之簡單迴歸分析圖

資料來源：本研究整理

4.6.3 休閒阻礙對休閒參與迴歸分析

由表 4.22 中，可以看出休閒阻礙對休閒參與無顯著影響，其標準化 β 值為 -0.054 ($P=0.278$)， P 值 >0.05 ，未達到顯著水準。因此本研究的假設 H6 假設是不成立的，檢定圖如圖 4.3 所示。

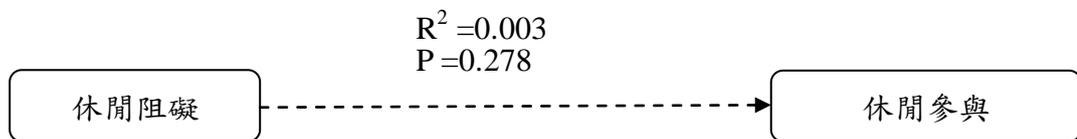


圖 4.3 休閒阻礙對休閒參與之簡單迴歸分析圖

資料來源：本研究整理

4.7 中介驗證

針對假設 H7 的部分，檢驗休閒阻礙在休閒態度對休閒參與之中介驗證，由表 4.22 中所示，休閒阻礙與休閒參與之間並無顯著關係。因此，不符合中介成立之條件。是故，休閒阻礙在休閒態度對休閒參與之間不具有中介效果，因此 H7 假設不成立。

4.8 驗證研究假設

茲將本研究先前之研究假設與其驗證結果，依據統計分析之結果彙整如表 4.23 所示。

路徑分析(path analysis)係一種驗證性的統計分析方法，其將變數之間的關係加以模式化，並以路徑圖(path diagram)的方式呈現，因此，本研究之路徑分析圖彙整如圖 4.4 所示。

表 4.23 研究假設驗證彙整表

研 究 假 設		結 果
類別一	H1：不同背景變項之國中生在休閒態度上有顯著差異。	部分成立
	H2：不同背景變項之國中生在休閒參與上有顯著差異。	部分成立
	H3：不同背景變項之國中生在休閒阻礙上有顯著差異。	部分成立
類別二	H4：國中生的「休閒態度」對「休閒參與」有顯著影響。	成立
	H5：國中生的「休閒態度」對「休閒阻礙」有顯著影響。	成立
	H6：國中生的「休閒阻礙」對「休閒參與」有顯著影響。	不成立
類別三	H7：國中生的「休閒阻礙」在「休閒態度」對「休閒參與」之間具有中介效果。	不成立

資料來源：本研究整理

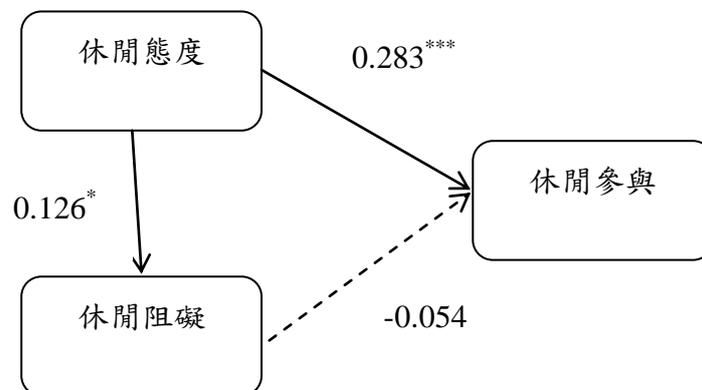


圖 4.4 休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之路徑分析圖

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本研究目的在探討雲林國中學生休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之現況及相關。本研究以雲林國中學生 400 位為對象實施問卷調查，蒐集所需資訊，再運用統計方法將所得資料予以分析、討論，最後根據研究結論，提出具體建議。所得結果期望能提供學校作為培養學生正確的休閒價值觀以及日後推動雲林國中學生休閒活動之參考依據。

5.1 結論

探討雲林國中學生休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之現況與關係，經由統計分析後，綜合歸納出下列結論：

1. 不同背景變項之雲林國中學生在休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之差異情形：

(1)不同性別對休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之差異分析

不同性別在休閒態度的 3 個類型中，全部都達顯著差異，此結果與學者陳冠惠(民 92)、鄭味玲(民 96)相符。意即不同的性別在休閒認知、休閒情意、休閒行為上有極顯著的不同，其中男性在程度上都高於女性；不同性別在休閒參與的 5 個類型中，知識文化型活動、體能型活動、舞蹈型活動達顯著差異，只有社交型活動、娛樂型活動未達顯著差異。此結果與學者孫素卿(民 100)、劉穎暉(民 100) 之研究部份相符，意即不同的性別在知識文化型活動、體能型活動和舞蹈型活動的選擇上有極顯著的不同，其中女性在知識文化型活動、舞蹈型活動的參與程度都高於男性，而體能型活動則是男性參與程度高於女性；而不同性別在休閒阻礙的 3 個類型中皆未達顯著差異。

(2)不同年級對休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之差異分析

不同年級在休閒認知的構面上達顯著差異，且三年級（ $M=4.38$ ）較二年級（ $M=4.21$ ）傾向於參與休閒活動，此結果與學者溫美鷺（民 98）石坤龍（民 98）之研究大致相符。可能原因在於三年級學生有較豐富之休閒知識，對於休閒活動更加重視；不同年級在社交型活動與娛樂型活動的構面上達顯著差異，此結果與學者劉穎暉（民 100），黃任閔、鄭味玲（民 96）部份相符。並經 Scheffe 事後比較得知，三年級（ $M=2.68$ ）較二年級（ $M=2.46$ ）傾向於參與靜態休閒活動，此結果與學者游正芬（民 87）部份相符。

(3)不同零用錢對休閒態度、休閒參與、休閒阻礙之差異分析

以獨立樣本單因子變異數分析，探討不同零用錢與休閒態度的差異分析結果顯示：不同零用錢在休閒態度上均未達顯著差異；但不不同零用錢在休閒參與之「社交型活動」與「娛樂型活動」構面上則達顯著差異，此結果與學者張瀨如（民 98）研究結果大致相符；不同零用錢在休閒阻礙之「人際間阻礙」構面上達顯著差異。其原因可能為國中生從事休閒活動，常常存在著許多阻礙的因素，如錢、人、時間、訊息以及場所等等，以致無法滿足其參與活動的需求，而「口袋無錢」也就造成了較高的阻礙程度。

2. 雲林國中生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之現況分析

研究結果由表 4.3 可以看出雲林國中學生的休閒參與頻率高低依序為：看電視、聊天、玩電腦、騎腳踏車、球類運動，而參與頻率最低依序為：伸展操(瑜珈)、跳舞(街舞)、參加冬(夏)令營、唱 KTV、手工藝(DIY)。此結果與呂有仁（民 94）、黃雅南（民 97）、周韋杉（民 100）之研究結果大致相符。整體來說，雲林國中生參與休閒活動類型層面以「娛樂型活動」最高，再其次依序為「體能型活動」、「知識文化型活動」、「社交型

活動」、「舞蹈型活動」。雲林國中因處於較都會地區，課業壓力大，加上放學後的時間所剩無幾，故學生選擇較不用動腦的「娛樂型活動」為主，以放鬆為主要休閒活動目標。而因學校經常舉辦班際運動比賽，故學校運動風氣旺盛，因此，「體能型活動」為學生休閒參與率佔第二高，整體而言，雲林國中學生的休閒態度偏向正向積極。

3. 雲林國中學生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之相關情形

由表 4.18 可知，休閒態度三個構面中的「休閒情意」、「休閒認知」、「休閒行為」和休閒阻礙構面中的「結構性阻礙」達顯著水準，此研究結果與學者黃瓊妙(民 89)、陳亞雅(民 93)部份相符。由此可知，休閒態度會影響結構性阻礙，這也代表了當休閒態度提高時，其結構性阻礙相對的也會提高，其可能原因是學生參與休閒活動時考慮的因素太多，例如時間、環境、父母的支持，朋友的支持等。

由表 4.19 可知，休閒參與構面中的「社交型」、「知識文化型」和「舞蹈型」在休閒態度構面中的「休閒情意」和「休閒認知」皆有正相關且達顯著水準，此研究結果與學者鄭味玲(民 95)研究結果相符，與謝哲仁(民 88)部份相符，表示「休閒情意」和「休閒認知」之休閒態度越正向程度越高，則「社交型」、「知識文化型」和「舞蹈型」之休閒參與度就會越高；而「娛樂型」和「體能型」在休閒態度的三個構面中皆有正相關且達顯著水準，此研究結果與學者鄭味玲(民 95)研究結果大致相符，即表示休閒態度越積極程度越高，則參與「娛樂型活動」和「體能型活動」的程度也越高，可能原因是學生因課業壓力大，加上放學後時間所剩無幾，因此大都選擇娛樂型活動，如看電視，而體能型運動則是因為校經常舉辦班際運動比賽，因此學生參與體能性活動的機率相對提高。

由表 4.20 可知，休閒參與構面中的「知識文化型」、「體能型」和「娛

樂型」在休閒阻礙構面中「結構性阻礙」有正相關且達顯著水準，顯示學生在參與「知識文化型」、「體能型」和「娛樂型」休閒活動時，考慮的層面較多。而「社交型」在休閒阻礙構面中的「人際間阻礙」、「個人內在阻礙」構面皆有正相關且達顯著水準，顯示學生在參與「社交型休閒活動」時容易受到個人內在因素的影響及休閒參與過程中若有同儕、親友、家人陪伴則有可能增進或維持休閒活動，若缺少同伴則可能導致參與的興趣降低。

由表 4.21 可知，雲林國中學生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之相關分析中，休閒態度與休閒參與具有顯著性的正相關，此結果與羅明訓(民 88)、張文禎(民 91)研究結果相符。因此可知，雲林國中學生休閒態度愈高越積極時，其休閒參與程度就會愈高，其原因應該是休閒態度愈正向積極，在休閒活動的選擇上會愈多樣化、愈主動積極去參與休閒活動。休閒態度與休閒阻礙亦具有顯著性的正相關，此研究結果與徐育宏(民 94)、白家倫(民 94)的研究大致相符。可知當國中生休閒態度愈高時，其休閒阻礙就越高，因此我們可知，參與者有積極參與的態度，但考慮的層面也越多，例如：興趣、天氣、時間、環境、家人的態度等，無形間都造成了較高的休閒阻礙程度。

5.2 研究建議

根據上述結論，提出以下各項建議，以供學校和家長、政府及後續研究之參考。

1. 對學校和家長的建議

- (1) 鼓勵學生嘗試多元化的休閒活動並增加休閒機會：國中生因學業壓力大而導致參與休閒活動的時間減少，學校和家長應提供多元

化的休閒資訊，妥善規劃休閒活動，讓學生可透過休閒活動來紓解壓力。

- (2) 重視戶外遊憩型和運動型的休閒活動：教育孩子參與正當的休閒活動並設計戶外的休閒活動，鼓勵學生參與運動性的休閒活動，培養身體的體適能力，促進身體發育及成長，並引導孩子實際參與接觸大自然的戶外活動，促進身心健康的成效則越能呈現，因而能使個人更為積極。
- (3) 暢通資訊管道並選擇優良網站與電視節目：電視、媒體及網路發達，使此階段學生沉迷於電視、網路聊天及遊戲中，對於娛樂的需求明顯增加。此時，學校可規劃更多優良網站、勵志影片以供瀏覽，教導學生年如何選擇適合自己的休閒活動，使學生能規劃一個正當且適合自己的休閒活動。
- (4) 尋求資源並增加休閒教育宣導：學校和家長都應關注孩子的休閒娛樂方式及內容，提供休閒教育宣導以及多樣化的社團，如休閒海報張貼以及聘請休閒專業人士到校演講、提供休閒書面資料、跆拳道、吉他社等活動以提高休閒活動參與的機會。透過各種休閒活動的宣導，教導青少年如何選擇適合自己的休閒活動，以利其身心發展。
- (5) 將休閒教育融入各領域教學中：透過各科的融入教學讓學生了解休閒的益處，並培養其積極努力參與休閒的能力，例如推動體育教學，可教導孩子學習各項運動技能並培養終身運動的生活習慣；學科課程方面亦可培養孩子閱讀、寫作、欣賞、藝術...等休閒活動，而家政課程則能培養學生動手 DIY 的休閒活動，透過這些課程可建立學生正確的休閒觀念和價值觀，養成良好的休閒習

慣並提升體適能。學校若能將休閒教育納入正式課程中，使學生在求學階段就能培養正確且積極的休閒態度，這樣學生才有辨別能力及選擇正當的休閒活動。

2. 對政府的建議

- (1) 規劃休閒活動並落實休閒教育廣設休閒資源：休閒設施資源的不足，會影響學生休閒活動參與的頻率，因此教育行政機關應重視國中生休閒活動之規劃，落實休閒教育、興建休閒設備並結合社區資源，讓學生有更多適當的場所以得運用，提高學生休閒活動參與的機會，建立正確的休閒觀念，則會減少很多社會問題。
- (2) 製播優良節目：國中生接觸電視媒體及電腦的機會相當多，因此政府應該鼓勵並監督媒體工作者，製播有益身心發展的節目，並傳達休閒活動的訊息，增加青少年休閒參與的機會，達到身心健全的目的。

3. 對後續研究之建議

- (1) 研究樣本：本研究係以雲林縣立雲林國中生為研究對象，研究樣本為 400 份，建議未來可將母群體擴大至不同縣市，擴大研究對象組群，突顯出彼此間的差異性。
- (2) 研究變項：本研究以性別、年級、零用錢為研究背景變項，但影響休閒態度、休閒參與及休閒阻礙因素甚多，建議未來之研究可探討其他影響因素，如休閒需求、休閒動機、休閒滿意度等。
- (3) 研究工具及方法：本研究以問卷調查法做研究，因休閒態度及阻礙因素所涉及之層面非常廣泛，本研究受於量化研究的限制，因而無法深入若能進一步的訪談研究對象，輔以質的研究以及行動研究，兼顧質與量，則研究更能呈現不同的研究結果。

參考文獻

一、中文部分

1. 三田義雄(民 64)，觀光、遊憩計畫論，花蓮：台灣觀光學院數位教材中心。
2. 王建堯(民 87)，影響國中生休閒活動的因素之研究，國立臺東師範學院教育研究所碩士論文。
3. 王福生(民 92)，出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
4. 尹邦智(民 94)，空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
5. 石坤龍(民 98)，雲林縣國小學童休閒態度與滿意度之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
6. 白家倫(民 94)，青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究，大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。
7. 余明書(民 95)，國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究，東吳大學社會學系研究所碩士論文。
8. 李三煌(民 93)，臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究，國立臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
9. 呂建政(民 88)，休閒教育的課程內涵與實施，公民訓育學報，第 8 期，181-195 頁。
10. 呂有仁(民 94)，嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究，國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
11. 何吉郡(民 93)，空軍志願役人員工作壓力、休閒活動需求及其參與關係之探討—以空軍官校為例，大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。

- 12.何篤光、沈志堅、楊馥琴(民 98)，在高中生休閒態度與休閒效益關係之分析研究—以屏東縣(市)地區為例，臺灣觀光學報，第 6 期，33-46 頁。
- 13.宋維煌(民 82)，國中學生休閒知多少，學校體育，第 18 期，18 -21 頁。
- 14.林東泰(民 81)，休閒教育與其宣導策略之研究，臺北：師大書苑。
- 15.林清山(民 74)，休閒活動的理論與實務，臺北：輔大出版社。
- 16.林清白(民 98)，國小學童休閒體驗、休閒態度與休閒參與關係之研究，雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 17.周韋杉(民 100)，高雄市國中生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之研究，樹德科技大學經營管理研究所碩士論文。
- 18.胡信吉(民 92)，花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 19.胡明哲(民 97)，臺南縣不同居住地區國小高年級學生對休閒認定、休閒參與及休閒阻礙之研究，國立臺南大學社會科學教育研究所碩士論文。
- 20.袁知琦、游恆山(民 79)，心理學名詞辭典，臺北：五南。
- 21.高俊雄(民 84)，休閒利益三因素模式，戶外遊憩研究，第 1 期，15-28 頁。
- 22.高俊雄(民 91)，運動休閒事業管理，桃園：志軒。
- 23.連婷治(民 87)，台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究，國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 24.張春興(民 81)，張氏心理學辭典，臺北市：東華。
- 25.張春興(民 90)，現代心理學，臺北市：東華。

- 26.張春興(民 78)，張氏心理學辭典，臺北：東華。
- 27.張文楨(民 91)，國小學生休閒態度與休閒參與之研究-以屏東縣為例，屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 28.張少熙(民 83)，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，國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 29.張翠珠(民 90)，高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究，屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 30.張宮熊(民 91)，休閒事業概論，臺北市：揚智。
- 31.張少熙(民 83)，青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 32.張孝銘(民 87)，論週休二日後社區休閒活動之規劃，國民體育季刊，第 3 期，31-37 頁。
- 33.陳定雄(民 73)，休閒運動相關術語之歷史研究，國立臺灣體育專學報，第 4 期，1-29 頁。
- 34.陳南琦(民 89)，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，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 35.陳淑湘(民 88)，青少年休閒生活與偏差行為之相關研究，靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 36.陳俊豪(民 90)，南投縣國小學童休閒態度及其教育需求之研究，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 37.陳志清(民 95)，高年級學童之性別角色特質、休閒態度和休閒參與之探討，大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 38.陳艷麗(民 92)，臺南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。

- 39.陳香菁(民 95)，不同都市化程度地區國中學生參與之研究，國立臺南大學社會科教學研究所碩士論文。
- 40.陳美玲(民 86)，從成人發展觀點看嘉義地區成人休閒態度、休閒參與極其相關因素，國立中正大學成人繼續教育研究所碩士論文。
- 41.陳冠惠(民 92)，青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 42.陳中雲(民 90)，國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究，臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 43.鄭順聰(民 90)，大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 44.許義雄(民 82)，青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，臺北：行政院青輔會。
- 45.許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙(民 81)，青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，青年輔導報告。
- 46.郭肇元(民 92)，休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 47.郭靜晃、羅廷、黃惠如、郭明麗(民 91)，青少年休閒阻礙分析及輔導策略之研究，華岡社科學報，第 16 期，11-47 頁。
- 48.黃金柱(民 74)，體育社會心理學，臺北市：師大書苑。
- 49.溫美鷺(民 97)，苗栗縣青少年休閒態度與休閒阻礙之研究，中華大學營建管理研究所碩士論文。
- 50.葉智魁(民 92)，亞里士多德的休閒觀，休閒、遊憩、觀光學術研討會論文集，97-107 頁。
- 51.葉文玲(民 96)，臺南市國小高年級學童休閒內在動機、休閒阻礙與休

- 閒無聊感之相關研究，國立臺南大學社會科教育研究所碩士論文。
- 52.趙善如(民 97)，青少年休閒參與及休閒阻礙—以屏東縣為例，臺灣社會福利學刊，第 1 期，179-223 頁。
- 53.鄭味玲(民 96)，屏東縣國中生休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之研究，國立屏東教育大學體育研究所碩士論文。
- 54.蔡志明(民 92)，國小學生休閒態度及休閒參與相關因素之研究，國立臺東大學教育研究所碩士論文。
- 55.蔡素琴(民 87)，兒童休閒態度及其相關因素之研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 56.簡鴻檳(民 92)，高中生休閒阻礙與休閒參與之研究，朝陽科技大學休閒事業研究所碩士論文。
- 57.簡郁雅(民 93)，家庭壓力、衝突因應策略與婚姻滿意度之探討，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 58.藍光秀(民 77)，臺北縣市國中一、二年級學生休閒活動之探討，教育資料文摘，第 1 期，92-110 頁。
- 59.羅明訓(民 88)，桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究，國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 60.蘇瓊慧(民 93)，臺北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究，國立臺灣師範大學公民教育研究所碩士論文。

二、英文部分

1. Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986), the Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. Journal of Personality Social Psychology, Vol. 51, No. 6, pp. 1173 -1182.
2. Eiser, J. R. & Van der Pligt, J. (1988), Attitudes and Decisions, London: Routledge.
3. Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975), Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research, Reading, MA: Addison-Wesley.
4. Godbey, G. (1999), Leisure in Your Life (5th ed.), PA: Venture Publishing, Inc.
5. Jackson, A. L. (1993), Recognizing patterns of leisure constraints : Results from alternative analyses, Journal of Leisure Research, Vol. 25, pp. 129-149.
6. Jackson, E. L. (1988), Leisure constraints: A survey of past research, Leisure Sciences, Vol. 10, No. 2 , pp. 203-215.
7. Kelly, J. R. (1990), Leisure(2nd edn), Englewood Cliffs. NJ : Prentice-Hall.
8. Kelly, J. R. (1996), Leisure, Boston: Allyn and Bacon.
9. Miller, J.F. (1981), Eliciting procedures for language in Miller, J. F. (edn) Assessing Language Production in Children London: Edward Arnold.
10. Neulinger, J. (1981), The Psychology of Leisure, Springfield, IL : Charles C Thomas.
11. Ragheb, M. G. & Griffith, C. A.(1982), The contribution of Leisure participation and Leisure satisfaction of older persons, Journal of Leisure Research, Vol. 14, No. 4, pp.295-306.
12. Ragheb, M. G. (1982), Interrelationship Among Leisure Participation,

Leisure Satisfaction and Leisure Attitudes, Journal of Leisure Research, Vol. 12, No. 2, pp.138-149.

13. Ragheb, M. G. & Breard, J. G , (1982), Measuring Leisure Attitude Journal of Leisure Research, Vol. 14, No. 2, pp. 128-140.
14. Russell, (1996), The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Valldity, and factor structure, Journal of Personality Assessment, Vol. 66, pp. 20-40.

附錄一

親愛的同學您好：

這是一份學術研究問卷，主要的目的在了解你的休閒情形。問卷答案無所謂的對錯或標準答案，請您依實際參與休閒活動的相關情形填答，請適當的答案。本問卷所得資料僅供研究之參考本問卷所得資料絕不作為其他用途，敬請您放心作答，不須寫出姓名。為使本卷真正發揮效果，每一題都需填答，懇請您協助完成，真誠地感謝您！ 敬祝 學業順利！

南華大學企業管理系管理科學碩士班
指導教授 黃國忠 博士
研究生 鍾念濡 敬上
中華民國一〇一年一〇月 九 日

填答說明：以下是有關於您個人的基本資料，請在適合選項的中打√。

第一部分：基本資料：

- 一、性別：男性 女性
- 二、年級：一年級 二年級 三年級
- 三、每個月的零用錢：1. 500 元以下 2. 501~1000 元
3. 1001~1500 元 4. 1501~2000 元
5. 2001 元以上

★休閒活動：意指自己可以自由運用的時間(放學後或假日)，並可以依自己喜好所參與的活動。

第二部分：休閒態度部份

說明：每題後面有五個答案，請選擇適合你看法的答案並☑。注意每題只能勾選一項

- | | 非 | 常 | 非 | 常 | 非 | 常 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 常 | 不 | 不 | 同 | 同 | 同 |
| | 意 | 意 | 通 | 意 | 意 | 意 |
| 1. 參與休閒活動是一種培養興趣的方式 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 參與休閒活動可以紓解我的身心壓力 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 參與休閒活動可以使我的心情愉快 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 休閒活動是很重要的 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 每個人都需要休閒活動 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我會自己尋找時間來從事休閒活動 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我喜歡我所從事的休閒活動 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 如果時間允許，我願意增加我的休閒時間 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 參與休閒活動給我自信心與成就感 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我不會花很多時間來準備所要從事的休閒活動 | <input type="checkbox"/> |
| 11. 休閒活動可以讓我面對挫折與打擊 | <input type="checkbox"/> |
| 12. 休閒活動可以幫助我恢復體力 | <input type="checkbox"/> |

第三部分：休閒活動參與部分

【說明】每題後面有五個答案，請選擇適合你看法的答案並☑。注意每題只能勾選一項。

- | | 經 | 較 | 偶 | 不 | 不 |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 常 | 常 | 爾 | 常 | 曾 |
| | 參 | 參 | 參 | 參 | 參 |
| | 加 | 加 | 加 | 加 | 加 |
| 1. 聚會、聚餐 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 拜訪同學 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 參加社團 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 宴會、慶生會 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 唱 KTV | <input type="checkbox"/> |
| 6. 露營(烤肉) | <input type="checkbox"/> |
| 7. 參加冬、夏令營 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 逛書局 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 閱讀報章雜誌 | <input type="checkbox"/> |

