

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

編製高中生體育類型活動休閒阻礙量表-以嘉義市為例

The Construction of Leisure Constraints Scale on Senior High School
Students' Participation in Types of Sports Activities—An Example of High
School Students in Chia-yi City

研究生：鄭美珍

GRADUATE STUDENT : MEI-CHEN CHENG

指導教授：許伯陽 博士

ADVISOR : Po-Yang Hsu PH.D.

中 華 民 國 一 〇 二 年 六 月

南華大學旅遊管理學系旅遊管理研究所 一〇一學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：編製高中生體育類型活動休閒阻礙量表-以嘉義市為例

研究生：鄭美珍

指導教授：許伯陽 博士

本研究目的在編製一份具有良好信、效度及適合國內高中生使用之體育類型活動休閒阻礙量表，並歸納休閒阻礙的因素類型，再以驗證性因素分析考驗量表的適合度。本研究為了瞭解影響高中生參與體育類型活動之休閒阻礙因素，正式問卷採分層隨機抽樣(stratified sampling)方式，依嘉義市 14 所高中職學生人數比例發放 1,050 份問卷，有效回收問卷 987 份，有效問卷 94%。研究共分兩個階段：第一階段以文獻資料蒐集整理後，採問卷量化方式來發展休閒阻礙的概念模式，並透過發放預試問卷 250 份，有效回收問卷 241 份，有效問卷 96%，刪除不合適之題項，以進行探索性因素分析，將體育類型活動休閒阻礙量表的阻礙因素分成七個因素構面，共 31 題。第二階段為正式問卷施測，採用驗證性因素分析考驗量表配適情形與檢驗信、效度。本研究結果顯示：整體量表大致呈現良好信、效度檢驗並具有良好配適程度，代表模式具有良好的建構效度【 $\chi^2=1397.64$ ； $df=407$ ； $\chi^2/df=3.434$ ； $RMSEA=0.049$ ； $GFI=0.92$ ； $AGFI=0.90$ ； $CFI=0.95$ ； $NFI=0.93$ ； $NNFI=0.94$ ； $RMR=0.062$ ；標準化 $RMR=0.055$ 】。

本量表除作為嘉義市高中、職各校體育教師及相關單位未來規劃學校體育課程之參考依據外；期望未來能提供給欲瞭解高中生參與體育類型活動之休閒阻礙的相關研究進行參考或使用。

關鍵詞：體育類型活動、休閒阻礙、量表編制、探索性因素分析、驗證性因素分析

Title of Thesis : The Construction of Leisure Constraints Scale on Senior

High School Students' Participation in Types of Sports
Activities—An Example of High School Students in
Chia-yi City

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

Graduate Date : June , 2013

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : MEI-CHEN CHENG **Advisor :** Po-Yang Hsu PH.D.

Abstract

The purpose of the study was to design a scale with reliability and validity and it was used to explore and induce the types of factors affecting the senior high school students in Taiwan from participating in leisure activities. The goodness of fit of the scale is examined by confirmatory factor analysis (CFA). In order to find out what factors affect the participation of senior high school students in various types of sports activities, the formal questionnaires were distributed by using stratified sampling. Based on the ratio of senior and vocational high school students in Chia-yi city, the total of questionnaires was 1050. 987 questionnaires were returned. The rate of valid questionnaires was 94%. The research was carried out in two stages. In stage one, through the literature review, the types of leisure constraints was developed in the quantitative approach. 250 pre-test questionnaires were distributed. 241 questionnaires were returned. The rate of valid questionnaires was 96%. After improper items are deleted in the first pre-test questionnaire, 31 items are analyzed in exploratory factor analysis and there are 7 aspects in the types of sports activities leisure constraints scale. In stage 2, the revised questionnaire was checked formally. The goodness of fit, reliability and validity of the questionnaire were analyzed in confirmatory factor analysis.

The results of the study are as follow: the scale was well-designed and it has high reliability and validity. The design of the items was also good. The questionnaire also has construct validity 【 $\chi^2=1397.64$; $df=407$; $\chi^2/df=3.434$; $RMSEA=0.049$; $GFI=0.92$; $AGFI=0.90$; $CFI=0.95$; $NFI=0.93$; $NNFI=0.94$; $RMR=0.062$; $standardized\ RMR=0.055$ 】.

The study aims to provide a well-designed scale on types of sports activities leisure constraints for anyone who is interested in the topic. The senior or vocational high school teachers in Chia-yi city may design the curriculum based on the scale and the authorities concerned can use this scale to design the physical education curriculum.

Keyword : Types of Sports Activities , Leisure Activity Constraints , Scale Design , Exploratory Factor Analysis , Confirmatory Factor Analysis

目 錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目錄.....	iv
表目錄.....	viii
圖目錄.....	ix
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	6
1.3 名詞解釋.....	6
1.3.1 高中生(high school and vocational high school students)...	6
1.3.2 休閒阻礙(leisure constraints).....	6
1.3.3 體育類型活動(Types of Sports Activities).....	7
1.3.4 探索性因素分析(exploratory factor analysis , EFA).....	7
1.3.5 驗證性因素分析(confirmatory factor analysis , CFA).....	8
1.4 研究範圍與限制.....	8
1.4.1 研究範圍.....	8
1.4.2 研究限制.....	8
第二章 文獻探討.....	10
2.1 休閒的意義與功能.....	10
2.1.1 休閒的意涵.....	10
2.1.2 休閒的功能.....	16
2.1.3 休閒意義與功能之小結.....	23
2.2 休閒阻礙理論與相關研究.....	24

2.2.1	休閒阻礙的定義.....	24
2.2.2	休閒阻礙因素類別之分類.....	27
2.2.3	休閒阻礙之相關研究.....	30
2.2.4	休閒阻礙理論與相關研究之小結.....	34
2.3	青少年休閒參與現況.....	34
2.3.1	青少年休閒參與現況之小結.....	37
2.4	量表編製理論與相關研究.....	37
2.4.1	量表的定義與編製.....	37
2.4.2	休閒阻礙量表相關之研究.....	38
2.4.3	量表編製理論與相關研究之小結.....	42
2.5	本章總結.....	43
2.5.1	休閒理論之總結.....	43
2.5.2	休閒功能之總結.....	44
2.5.3	休閒阻礙之總結.....	44
2.5.4	青少年休閒議題之總結.....	44
2.5.5	休閒阻礙量表編製之總結.....	45
第三章	研究方法與步驟.....	46
3.1	量表編製之流程.....	46
3.2	研究對象與抽樣方法.....	49
3.3	研究工具.....	51
3.3.1	問卷之編製.....	51
3.3.2	預試問卷之實施流程.....	52
3.3.3	正試問卷之實施流程.....	53
3.4	資料處理與統計分析方法.....	53

3.4.1	資料處理之流程.....	53
3.4.2	統計方法.....	54
3.5	預試量表之施測及資料處理與分析.....	57
3.5.1	預試問卷之發放.....	57
3.5.2	預試結果與分析.....	57
第四章	結果與討論.....	71
4.1	正式量表建構效度及信度之檢驗.....	71
4.1.1	樣本特性分析.....	72
4.1.2	正式量表之因素分析.....	73
4.1.3	正式量表之信度分析.....	76
4.2	結構方程模式.....	77
4.2.1	結構方程模式之資料分析.....	77
4.3	結構方程測量模式之評鑑.....	94
4.3.1	收斂效度分析.....	94
4.3.2	區別效度分析.....	97
4.4	測量模式驗證性因素分析之討論.....	99
4.5	本章總結.....	100
4.5.1	正式量表建構效度及信度分析之小結.....	100
4.5.2	結構方程測量模式分析之小結.....	101
4.5.3	測量模式驗證性因素分析討論之小結.....	101
4.5.4	測量模式評鑑之小結.....	102
第五章	結論與建議.....	103
5.1	結論.....	103
5.2	建議.....	106

參考文獻.....	109
一、中文部份.....	109
二、英文部份.....	119
附錄一 預試問卷.....	124
附錄二 正試問卷.....	127

表目錄

表 2.1 休閒阻礙之定義.....	25
表 2.2 青少年休閒阻礙因素研究綜合表.....	31
表 2.3 青少年休閒參與之研究.....	35
表 3.1 正式施測樣本之各校抽取人數比例分配表.....	50
表 3.2 預試量表之項目分析結果摘要表.....	60
表 3.3 KMO 指標值之判斷準則.....	63
表 3.4 KMO 與 Bartlett 檢定結果摘要表.....	64
表 3.5 預試量表因素分析結果摘要表.....	66
表 3.6 預試量表因素命名摘要表.....	67
表 3.7 量表信度指標值之判別準則.....	69
表 3.8 預試量表之整體量表與分量表信度分析結果摘要表.....	70
表 4.1 正式施測之樣本資料分配統計摘要表.....	72
表 4.2 正式量表因素分析結果摘要表.....	75
表 4.3 正式量表之信度分析結果摘要表.....	76
表 4.4 測量模式之潛在變項與觀察變項關係估計值摘要表.....	79
表 4.5 結構方程模式之配適度建議指標.....	85
表 4.6 假設性測量模式之配適度指標檢核表.....	86
表 4.7 LISREL 模式修正方法.....	87
表 4.8 測量模式之估計參數誤差相關係數摘要表.....	90
表 4.9 修正後測量模式配適度指標檢核表.....	93
表 4.10 測量模式之收斂效度分析結果摘要表.....	96
表 4.11 測量模式之區別效度分析結果摘要表.....	98

圖目錄

圖 2.1 休閒、休閒活動、休閒運動關係.....	15
圖 2.2 休閒阻礙階層模式.....	30
圖 3.1 研究流程圖.....	48
圖 4.1 體育類型活動休閒阻礙量表假設模式路徑圖.....	82
圖 4.2 體育類型活動休閒阻礙量表一階修正模式.....	92

第一章 緒論

本研究目的是編製一份適合高中生使用的體育類型活動休閒阻礙量表。本章一共分為四小節，首先第一節說明研究背景與動機；第二節根據研究動機說明研究目的；第三節針對研究名詞加以解釋；第四節說明研究範圍與限制。

1.1 研究背景與動機

現今社會隨著時代不斷的變遷，加上科技、資訊的應用，機械化、電腦自動化已取代原有的大量人力，進而提昇人類工作效率，使得人類的的生活型態逐漸改變，人們開始有了閒暇時間去思考如何利用多餘的自由時間，因此「休閒」的概念已逐漸受到重視，「休閒」的風氣於全球日漸盛行，尤其自政府實施週休二日以來，國人閒暇時間明顯增加，二十一世紀已是全民參與休閒活動的新世紀，張少熙(2003)認為休閒活動已成為生活的基本需求，「休閒」更是人類想要追求幸福、健康生活的重要新指標；因此，無論男女老少均應該要有參與休閒活動的正確觀念。李勝彰(2003)、鄧建中(2002)也說明，「休閒已成為人類生命中一種重要的元素」，在這社會快速變遷的過程中，「休閒」這個名詞無論在家庭、學校或社區、工作場合，均扮演著延續人類生命的重要催化劑，可見休閒在現今社會裡已是不可或缺。然而，如何善用閒暇時間，並從中獲得充分的放鬆、愉悅自我身心，以獲得滿足感等，對於人們來說，將是人生的一大課題及考驗。

高中生正值青少年時期，對於青少年而言，閒暇是指完成學校教育計劃安排及滿足基本生存所需活動之外可自由支配，自主安排生活或活

動的自由時間；青少年正處於求學階段，必然會受到考試及課業的種種壓力，進而壓縮到他們的休閒時間。根據金車文教基金會在「2003年青少年休閒生活」調查指出，雖然有 86% 的學生認為休閒很重要，但卻有 33% 的人表示其休閒受到干擾，其主要原因為：沒錢、沒時間、活動種類不足。郭為藩（2009）、蔡文山(2005)就指出，長久以來，臺灣受到升學主義與傳統文化之影響，窄化了學生的升學管道，也窄化學生生涯發展的方向，更造成臺灣多數學生升學考試的競爭壓力。雖然近年來教育部努力推動教育改革，希望學生透過多元入學的升學管道，減輕以往讀書沈重的壓力，但我國傳統觀念裡認為「萬般皆下品，唯有讀書高」、「業精於勤荒於嬉」，甚至將「學習」與「學業成就」畫上等號。因此；青少年被賦予的任務就是把書讀好，家長無不重視子女的升學、考試成績，多數學生甚至放學後還必須參加補習或外語加強班等。一般父母對於青少年的休閒生活總認為並非必要，甚至覺得參與休閒活動是一種浪費時間的行為，只有升學考試的科目會特別加強學習，長期下來造成學生課業及升學壓力越來越大，生活無比的緊張，體能狀況也越來越差。相對的，高中生在這樣的環境中成長，缺乏正確的休閒運動時間及意識，常會有不知如何從事休閒運動，或無處可休閒運動的困擾。

由於青少年的身心尚未發展健全，又加上升學考試及課業壓力，在沒有適當的情緒宣洩管道下，無法利用閒暇時間來放鬆及愉悅自我的身心，使得在閒暇自由時間裡容易感到「無聊」、「煩悶」，進而產生偏差觀念，而去從事妨礙身心以及具危險性的活動。如抽煙、喝酒、打架、翹課、自殺、飆車、吸毒、沉溺賭博性電動玩具，以及其他種種不適應的偏差行為，進而造成社會問題與困擾。楊敏玲(1996)研究就指出，青少年的飆車、吸毒等偏差行為，經常發生在休閒情境當中。有鑑於國內高

中生課業及升學壓力沉重，因此如何給予家長適切的觀念，使其瞭解從事休閒運動的價值與重要性，是非常重要的議題。

相關研究指出，參與休閒活動對青少年而言有幾項功用：1. 釋放壓力、舒解緊張、鍛鍊體能，以維持身心健康；2. 增進與同儕間的互動、發展人際關係與社會技巧，進而提昇與社會的歸屬感；3. 探索、認清、擴展自我，增進自己興趣與性向的瞭解，有助於自我形象的塑造與自我認同之形成(莊懷義，1992；黃德祥，1996；Bloland, 1987；Vazsonyi et al., 2002)。而余嬪(1999)認為體育休閒活動應歸屬於休閒的一環，其差別在於「體育」具有「強化身體」的功用。方進隆(1998)也說明青少年的可塑性很高，學生時代是養成良好習慣(包含規律運動)和鍛鍊體能的最佳時機。由此可知，運動是休閒活動的重要內容，更是平衡青少年休閒生活、促進身心健康的重要途徑(王宗吉，1999)。因此；體育類型的休閒活動對現代人及高中生之重要性是無庸置疑的。

高中生是國家未來的棟樑，其體能狀況與身心發展都應受到重視，因此；近十年來，教育部為了培育學生的運動知能，讓學生瞭解體適能活動的理念及重要性，以激發學生運動參與動機及興趣，進而奠定未來養成終身運動的良好基礎；一連串推行了多項提昇學生體適能的相關政策，包括：「學生體適能333計畫」、「一人一運動」、「一校一團隊」、「快活計畫」以及「體適能納入升學計分推廣計畫」等相關運動計劃。然而根據教育部調查資料顯示：各級學校學生大多數在課餘時間仍未養成每週至少規律運動三天的習慣。以 99 年度為例，僅 47.3% 的國小學生有規律運動習慣；國中為 27.3% ；高中 19.0%；大專僅有 12.1% 。顯示我國學生伴隨年齡的增加，運動參與比率有大幅遞減的現象。加上行政院主計處與行政院青年輔導委員會(2010)合作之《青少年狀況調查》指

出，臺灣地區 15-29 歲之青少年經常從事的休閒活動中，以網咖、網際網路(含線上遊戲)或上BBS站最受歡迎，佔所有活動類型的二成六，其餘排行在前四名的活動有：逛街、購物、外出用餐或聊天；看電視、電影、演(簽)唱會或唱KTV(卡拉OK)；閱讀書刊(小說、漫畫)、報章及雜誌等活動。由此可見現今青少年所從事的休閒活動中，網路、影視媒體與消費幾乎已佔據了大半的時間，相對的也顯現出，臺灣對於提升學生從事體育休閒活動的參與仍有極大努力空間。且從多位學者(呂有仁，2005；胡信吉，2003；孫慶國，1995；陳肇華，2009；楊玉束，2005；趙善如，2008；簡鴻檳，2003；顧兆台、曾于誌，2012)的研究中發現，現今青少年參與的休閒活動，除了少數選擇球類運動外，較多似乎都從事靜態性、娛樂性、消遣性的休閒活動，尤其以看電影、聽音樂兩項休閒活動最為普遍，反而較少從事戶外動態或體能性的休閒活動。此結果突顯出現代青少年在休閒活動的選擇上有逐漸窄化的趨勢，可能是受制於課業及升學歷力的影響，僅能在有限的時間內選擇靜態活動來放鬆、紓解壓力。而方進隆(2002)研究中認為，運動習慣對於身體發育及體適能的提升有很大的助益，對於壓力的紓解或人際關係互動亦有很大的幫助。相關研究證實休閒阻礙不僅對於運動參與者造成從事體育類型活動上的困擾，更是推動休閒運動參與的重要考量因素，想要有效推廣及提升高中生的休閒運動參與，瞭解造成學生參與體育類型活動的休閒阻礙原因有其必要性，因此對於高中生參與體育類型活動的休閒阻礙情形，有必要具體的瞭解，以提高學生對休閒運動價值與重要性的認知，進而引導高中生有效參與優質的休閒運動。

近年來「休閒」的相關研究仍為多數學者所觀注，鄭文卿、蔡熙銘(2007)以全國碩博士論文資訊網為例，針對臺灣地區「休閒運動」研究

文獻回顧分析中發現，有關「休閒」的研究對象：以地區來區分北部占最多，其次為南部及中部。若依職業區分，則教師占最多，其次是一般民眾、軍警人員、學生。其中學生之研究範圍大多以青少年整體性的休閒活動為主軸，然而青少年含蓋範圍極廣，如聯合國對青少年的界定為15-24歲、歐盟為15-25歲、世界衛生組織為10-20歲，其他如日本為24歲以下、美國則為14-24歲、新加坡甚至將青少年的定義延伸至30歲，可見各國都是從自身的理論、法令及實務運作等各層面來訂定範圍，並沒有一致標準。我國青少年事務促進委員會在參考各部會意見，以及對學制、各種相關法律做一整體考量後，將「12-24歲」定為適切的青少年年齡界定(青少年政策白皮書綱領，2008)。也因為國內休閒研究以高中時期的青少年為單一研究對象進行休閒阻礙之研究並不多，尤其以體育類型活動進行休閒阻礙因素之探討並編製成量表更是少見；基此，本研究以嘉義地區高中、職學生為研究範圍及對象，進行調查研究學生課後參與體育類型的休閒活動之情形，深入分析並歸納研究結果，期望藉此瞭解嘉義市高中、職學生課後參與體育類型活動的阻礙因素為何，以編製一份適合高中生使用且信、效度良好的體育類型活動休閒阻礙量表，希望研究結果能作為日後學校體育課程規劃之參考，提供嘉義市高中職各校體育教師及相關單位未來教學上善用有利的動機來增強學生的運動參與行為，以降低阻礙因素的發生，進而達到培養學生養成終身運動之習慣。

1.2 研究目的

基於上述的研究背景與動機，本研究以嘉義市高中生為研究對象，來探討嘉義市高中生參與體育類型活動時所遭遇的阻礙因素，其主要具體研究目的如下：

1. 編製一份具有良好信、效度且適合國內高中生使用的「體育類型活動休閒阻礙量表」。
2. 以探索性因素分析歸納「體育類型活動休閒阻礙」的因素類型。
3. 以驗證性因素分析驗證「體育類型活動休閒阻礙量表」的建構效度。

1.3 名詞解釋

本研究題目為「編製高中生體育類型活動休閒阻礙量表-以嘉義市為例」。在歸納各學者的相關文獻後，對本研究涉及的主要名詞「高中生」、「休閒阻礙」、「體育類型活動」、「探索性因素分析」、「驗證性因素分析」做以下說明：

1.3.1 高中生(high school and vocational high school students)

依據2010年教育部高級中等學校學生學籍管理要點規定，指出高中生在學年齡以15歲到18歲為原則。而本研究所指高中生，係以嘉義市公、私立高中、職學校一〇一學年度完成日間部註冊之高一至高三的男、女學生。

1.3.2 休閒阻礙(leisure constraints)

個人參與休閒活動時，可能受某些因素的支配或干擾，這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得

休閒滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙(Crawford & Godbey, 1987)。本研究對休閒阻礙係指，個體欲選擇參與某項休閒活動時，可能受到某些內在或外在因素的限制、干擾等影響，導致個體減少參與慾望，或降低參與次數及時間，甚至停止參與該項休閒活動的種種原因，使得個體無法從參與活動中獲得休閒滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙。並以受試者在「體育類型活動休閒阻礙量表」上的分數高低表示之，得分越高者表示有較高的休閒阻礙；反之，得分越低則表示阻礙越低。

1.3.3 體育類型活動(Types of Sports Activities)

吳文忠(1993)體育係指人們有意識運用自身的身體，以大肌肉活動為方式，來增進身體與心智均衡發展的完人教育，本研究所指之體育類型活動，係指高中生在課後於自由閒暇的時間內，依自己的意願及興趣，透過身體活動或運動項目的實施，選擇從事健康、娛樂與滿足自我等有益於身心發展的「動態性」休閒活動，屬於體能性的活動或運動。

1.3.4 探索性因素分析(exploratory factor analysis, EFA)

探索性因素分析係指研究者在設計量表題項時，對於題項的因素結構之間關係尚未有特定見解，而所進行的初始研究，目的在於釐清與定義問題的本質，找出因素的結構，使研究者對一項新的研究主題有初步的了解，以決定是否進行正式研究，以及進行正式研究時應採用的方法。即探索性因素分析是用來定義潛在的構面，因為潛在的因子(例如：道德、勇氣、…等)無法直接測量，研究者可藉由探索性因素分析來發掘這些概念的結構成份，以定義出結構的各個構面，以及每個構面包含了哪些變數。

1.3.5 驗證性因素分析(confirmatory factor analysis, CFA)

驗證性因素分析是將蒐集的資料與原本假設的結構模式相比較，探討其符合程度(黃俊英，2000)。此分析方法具有理論檢驗與因素確認的功能，用以探究因素結構本身的適切性與有效性。即研究者根據理論架構及先前實證研究，提出觀察變項與潛在變項的關係，並建立一套結構方程模式，透過SEM的多變量統計技術，來探討各潛在變項之間的關係，以驗證此假設模式與實際資料的相容性，若模式適合度指標符合，表示此測量模式符合實際資料，則該模式可採用。

1.4 研究範圍與限制

本研究依研究目的而界定研究範圍與限制如下：

1.4.1 研究範圍

本研究以嘉義市境內公私立高中、高職學校及完全中學高中部並於一〇一學年度日間部註冊之高一至高三的學生為研究對象，施測時間自民國一〇一年十月廿日至一〇二年三月六日，其他縣市及高中職進修學校學生則不在本研究圍之內。

1.4.2 研究限制

本研究主要是以問卷調查法進行量化之研究，雖然研究過程力求嚴謹，但仍有其尚待克服之處，茲將研究之可能限制陳述如下：

1. 本研究受限於時間、人力及經費等因素，僅針對嘉義市地區公、私立高中職學生為對象實問卷抽樣調查，可能因各都會地區學校政策及文化不同，而有不同的現況、結果與解釋，若要推論到其他地區，外在效度不足，有待進一步的驗證。

2. 本研究者於各校之施測，主要委託授課教師代為施測，施測的程序及注意事項已一致性告知施測教師，但礙於不同施測者的表達方式、不同的測驗環境和施測時間等因素，皆有可能干擾測量的結果。
3. 本研究係採用問卷調查法進行研究，而受試者在填答問卷時，可能會因個人主觀因素的影響，而有填答意願不高或填答不詳實等情形，致結果有可能產生測量誤差，甚至在結果的解釋上會有偏差情形發生。

第二章 文獻探討

本章共分為五節，首先第一節分析休閒的意義與功能；第二節分析休閒阻礙之理論與相關研究；第三節青少年休閒活動參與現況；第四節量表編制理論與相關研究；第五節本章之總結。

2.1 休閒的意義與功能

休閒事業在現今社會中蓬勃發展，已可說是廿一世紀的明星產業，凡是看得見或聽得到的物品，只要冠上「休閒」兩個字就能變得更加有賣點、有看頭(葉智魁，1995)。然而「休閒」這個名詞卻是自古以來即有，並非現代社會才有的產物，只是隨著時代變遷以及文化背景的不同，對休閒所做的解釋也就有所差異。本節依序評析休閒之意涵與功能：

2.1.1 休閒的意涵

長久以來，國內外學者對於「休閒」的相關研究雖然眾多，但至今依舊沒有一個定義能涵蓋「休閒」的整個全貌，周韋杉(2011)研究就曾說明「休閒」所含蓋的範圍相當廣泛，包含了休閒(leisure)、休閒活動(leisure activity)、遊憩(recreation)與休閒運動(recreational sport)，且四者的關係是息息相連的。而綜合整理國內外學者對休閒的定義，發現大多數的文獻係從字源、時間、活動等面向來詮釋休閒，以下就以這三個觀點分別探究「休閒」的定義。

1.以字源的觀點來定義休閒

「休閒」一詞，英文翻譯為Leisure，從英文字源來看Leisure，是源自拉丁文字「Licere」轉化而來，意思是指「被允許」或「自由的」。又

可引申出法語Loisor意指自由時間，而許義雄(1980)研究，指出英文的休閒(Leisure)一辭為古希臘文明所留下來的文化遺產，源自於古希臘字的Schole，意思指擺脫生產勞動後所得的自由活動或自由時間，劉子利(2001)認為希臘文字代表的「休閒」是指沒有被限制的行動或指卸除工作後所獲得的自由時間或參與的自由活動，因為希臘文化認為工作的目標就是為了休閒，一旦缺乏休閒就沒有文化的產生(Iso-Ahola, 1980；Kelly, 1990)。同時許義雄(1980)提出學校(School)及學者(Scholar)的語源也源自於休閒(Scholar)這個名詞，表示學校的教育學習也算是「休閒」的一種產物，由此可見休閒和教育之間具有密切的關係存在。

從中文字源的觀點來看，高樹藩(1971)、呂建政(1994)兩位學者都曾指出中文的休字是由「人」與「木」所組合而成的，意思是指人感到疲勞時，依靠著樹木或人坐在樹下休息，因此；「休」有暫時停止身體勞動、休息、或休憩等待的意思；而中文的「閒」字則是由「門」與「月」相組而成，代表「門中鑲著一輪明月」，意思是指在美麗星空的夜晚，與親朋好友相聚品茶、聊天話家常時，發現明月高掛在天空，而引起遐想，因此「閒」有清閒、閒逸的意思，將「休閒」一詞結合起來，即代表「休息」、「閒暇」之意。

綜合中、英文字源對「休閒」的定義，休閒代表的是「在一段閒暇、自由的時間」，不過中文的字義較傾向於心理層面的放鬆，而英文字源則結合了「休閒」與「教育」間的關係。因此就字義上「休閒」可以說是扣除生產勞動外，在自由時間內，以一種優閒自在、無拘束的心境，從事各種層面的活動，其中包含能使人恢復精神或體力的休息活動」。

2. 以時間的觀點來定義休閒

休閒是指個人離開工作崗位，自由自在去打發時間，以尋求工作之

外，在精神、物質上獲得滿足(文崇一，1990)。或指扣除人類為了維持生命現象、遵守實行責任義務，或為了謀生存從事的活動後，所剩餘的時間(于俊傑，2009)；休閒也可以說是在學業、工作及維持生存所必須的時間之外所剩餘可以自由與任意選擇的時間，以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事(Parker，1976)。林振春(1986)以時間的觀點來看，認為休閒是工作及其他社會任務以外的時間；李明宗(1988)則認為休閒也可解釋為「閒暇」，意思係指「自由時間」或者「可自由支配的時間」，在這一段時間內，人們可以不受限制於任何外界加諸在自己身上的責任或義務。

楊秀芝(1988)說明，休閒是指在完成工作時間之外的餘暇時間裡，自己跟家人或者與朋友從事自己有興趣且想去做的活動。謝明材(1999)認為休閒是在自身工作或課業完成後，一段身心完全不受限制，且無任何壓力的時間裡，願意自己選擇從事讓身、心皆可達到處於愉悅狀態下的活動。學者Meyer & Brightbill對休閒所提出的定義是「自由、不被佔據的時間，一個人可隨其所好，任意的休息、娛樂、遊戲或從事其他有益身心的活動，亦即在這段時間裡，一個人可以相當自由的選擇他要做的事」(謝政諭，1989)。而曾安男(2009)指出國內學者及單位採取時間觀點進行休閒的研究時，將休閒視為生存及生活必須時間外的自由時間，來闡釋休閒定義的還有(行政院青年輔導委員會，1997；辛晚教，1990；高俊雄，1996；張春興，1983；莊懷義，1992；陳淑媛，1997；陳彰儀，1989；陸光，1987)。

國外學者Boniface & Cooper(1987)認為休閒係指扣除工作、睡眠及處理日常生活瑣事的時間外所剩餘的時間，Dumazedier(1974)也指出「在工作之餘，並滿足個人需求條件，包含吃飯、睡覺、照顧自己身體健康、

以及家庭、社會、宗教與一些公共事務上所需盡的責任義務以外，而自己可自由運用的時間即為休閒」；Kraus(1990)的研究則認為休閒是在一段沒有工作職責義務，以及維持自我生理機能以外的時間，個人可以依照自己的自由意願在這段時間中，選擇從事各類活動，藉以獲得舒暢、以及自我充實、讓身心愉悅並有滿足感；另Rosnam(1995)認為，Leisure(休閒)包含了Recreation(遊憩)、Play(遊戲)、Game(比賽)等三個層面。Leisure(休閒)是內在滿足、自由選擇及有積極影響的；Recreation(休閒活動)是具有恢復再造、社會目的、特殊寓意等特性；Play(遊戲)是具有自發性、自我表現及創造性等兒童特質；Game(比賽)則是指休閒的經驗是來自於有規則，對手的競賽與嘗試等(徐育宏，2005)。而國內行政院經濟建設委員會將休閒定義為：工作以外的時間，可隨心所欲從事自己選擇的活動。世界休閒與遊憩協會(World Leisure and Recreation Association)則將休閒作最簡單的解釋，認為休閒是工作或生計活動之外的自由時間(張火木，1995)。然而；學者Neulinger(1981)則認為只以剩餘時間來定義過於簡單，Godbey(1994)也認為要區分義務時間和自由時間並不容易，對於自由時間的認定往往受到經濟、文化、社會、心理、心靈，甚至於政治等因素影響。有的人樂在工作，不以為苦；有的人即便免於工作，擁有充裕的時間，卻不得不遵循社會慣例行事；更有人空有大量剩餘時間卻不知如何消磨(李枝樺，2004)。

綜合上述研究發現，休閒可視為個體在完成工作、家庭與日常生活瑣碎事並卸除責任義務之後不受拘束且可以自由支配的閒暇時間中，非強迫性而是以自由的選擇自己感興趣且有實際行動去參與的一個整體性活動。是一種心理感受與親身的經歷，尤其強調可讓身心獲得愉悅與滿足感，從參與活動的過程中紓解壓力以獲得身心舒暢、使心靈平靜得到

滿足、並從中體驗生活的情趣，進而豐富我們的生活，讓生活充滿歡，以達到充實自我、潛能發揮等休閒目的。就如同徐育宏(2005)研究指出，藉由個人內在動機的信念，讓休閒與我們的生活緊緊相連在一起，運用內在的「心」去體驗「人」幸福、快樂的感覺，並以外在「動」的表現，來增進「活」的品質，進而促使每個人的「人生」活的更具有意義以及價值，以創造更寶貴的休閒體驗。

3. 以活動的觀點來定義休閒

休閒活動之定義會因研究者背景觀點不同而有不同的定義，Jackson & Burton(1989)根據Kelly所提出的觀點說明，若要定義休閒必先以活動為前提，從掌握注意力、處理訊息，乃至產生經驗，參與者懷抱著多樣的期待心情從事休閒，並能從中獲得新的意義與感受(李枝樺，2004)。陳彰儀(1995)則認為「休閒活動」是人們生活型態的一種表現，其休閒活動會因為個人的性別、年齡、社經地位的差異或受到不同的文化背景、人格特質以及經驗的影響而選擇不一樣的活動類型。許義雄(1983)定義休閒活動泛指在閒暇時間內，從事能使人消除憂愁，舒解鬱悶、進而達到身心愉悅的活動。國外休閒研究學者Jackson & Burton(1989)更引用Dumazedier(1967)所提出的論點，將「休閒」視為一種扣除家庭、工作及社會義務之外的活動，是人們依照自己的意志，來自由選擇從事某些活動，目的是為了放鬆、休息或者拓展個人在增進知識、社會參與、創造力等方面的能力。而學者張良漢(2002)更是在探討國內中部地區大專院校學生的「休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究」時，整理綜多專家學者的看法後提出觀點認為，「休閒」可以說是一種廣義，且大範圍的詮釋，其內容包涵了「休閒活動」與「休閒運動」，且兩者彼此間存在著相互牽連的關係，只是休閒較為抽象，

而休閒活動的內容較為明確；至於休閒運動則重視在身體上的活動，除此之外，兩者均是指個體在扣除工作之外閒暇的自由時間裡，自由、無拘束選擇自己喜好的活動，藉以達到舒暢、放鬆身心，及享受玩樂之目的。其「休閒活動」與「休閒運動」兩者間的關係情形如圖 2.1 所示。

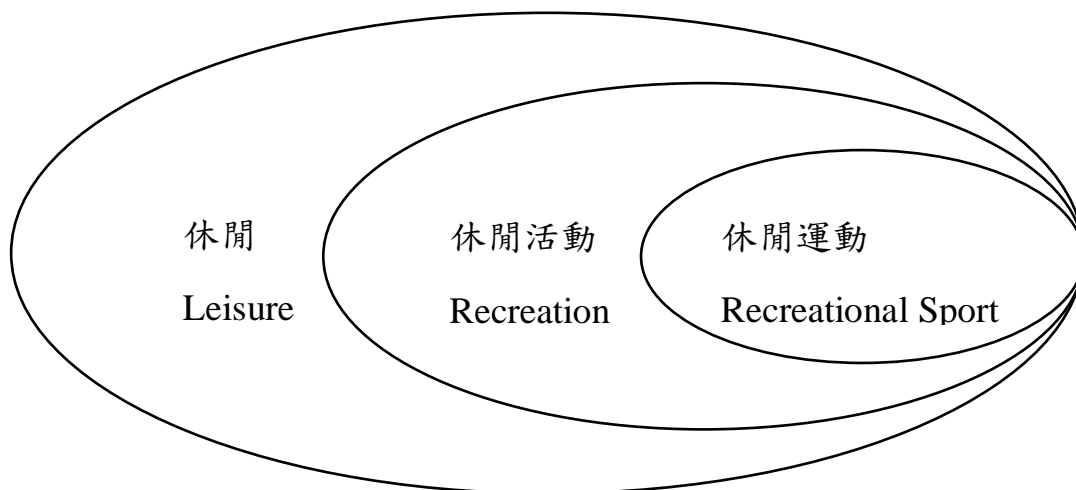


圖2.1休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源：張良漢(2002)

學者Kelly(1990)更進一步將休閒的定義依時間、活動、體驗等不同方面做說明：(1)休閒是指在剩餘、可自由支配的時間下行使；(2)休閒的形式不拘，但必須具有正面的意義；(3)在參與休閒的過程中，個體對於週遭的人、事、物均能有所感受，進而產生滿足感。林祐鎡、吳海助(2010)於青少年休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究中指出，所謂休閒活動係指青少年學生在扣除上課以及每天所需參與例行活動之外的自由時間裡，依照個人的興趣與喜好，選擇從事有益身心健康之發展的活動；休閒活動的內容包羅萬象，簡單歸納為二大類：一是靜態性的藝文類和社會性的活動；另一為動態性的體育運動類活動。中華民國體育學會

(2000)出版的休閒活動專書中，對於「休閒活動」與「休閒運動」兩個名詞也做出區別：「休閒活動」是因內在動機所促發，為了追求滿足、成就感或愉悅感，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動；「休閒運動」係指在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，紓解壓力之運動。由上述說明我們可以得知，休閒活動所含範圍是較大的，舉凡在休閒時間內從事的各項活動，皆可被視為休閒活動，休閒運動則是在於休閒活動內的一些動態性、體能性與休閒娛樂性的運動項目。

綜合各學者觀點，「休閒」乃是指閒暇的自由時間，而「休閒活動」則是在閒暇的自由時間裡，從事足以令人放鬆心情，舒展筋骨的活動，然而；一項活動之所以能被稱為休閒必須是參與者基於自由意願選擇參與，並從活動中獲得良好的體驗或身心獲得改善的情況下，方能成立(高俊雄，1996)。因此，從活動的觀點來定義，「休閒」可以說是在除去本身責任、義務之後，在閒暇時間裡自由選擇從事自己喜愛、不受外界任何拘束的活動，是出自於自發性的意願，自己主動想去的，不求任何物質上的報酬。也可能會隨著個人性別、年齡、社經地位的差異或受到不同的文化背景、人格特質以及經驗累積的影響，而選擇從事不同的活動類型，並且實際參與之後，透過個人主觀的感受、體會，讓身心充分的放鬆，所獲得的愉悅感，可算是一種自由意志、有益身心抒發的活動。

2.1.2 休閒的功能

由於整體社會的變遷與成長，休閒的觀念日趨受到重視，以往人們所談論的休閒主要是指休息及身心的放鬆，然而現代人則更希望藉由社

交的休閒能夠得到身體的適應能力與休閒的知能，並期望透過多元化的休閒參與使人們無論在身心、體能與智能、個人與群體、感官與精神都能得到滿足(余嬪，2001)。對於「休閒」的論點，國外休閒研究學者 Iso-Ahola(1980)認為，休閒活動的參與，有其六種功能可說明，分述如下：

1. 經由休閒活動的參與，可幫助我們獲得社會化的經驗而進入社會。
2. 藉由休閒活動參與所增進的知識及技能，能有助於發展個人能力之表現，以提昇讀書或工作之效率。
3. 適切的社交休閒活動，可維持並發展良好的社交能力，增進人際行為的互助合作與社會互動能力，以因應人際衝突所需之技巧。
4. 適度的休閒體驗，可增加生活樂趣、調劑、紓解生活之壓力，進而獲得娛樂與身心放鬆的效果。
5. 透過休閒活動參與有意義的社會活動，有助於個人健全人格之發展與自我實現。
6. 休閒活動可充實日常生活、提高生活品質、維繫個體身心平衡與健康，進而避免懶惰與反社會行為的狀況發生。

Bloland(1987)也指出休閒活動具有下列之功能：

1. 可以給個人帶來快樂，進而無冒險的進行社會實驗以及社會的認知。
2. 可以增進個體身體的健康，並提昇生活的豐富度。
3. 能夠增加個人的自由感，體驗各種不同的生活目標，進而對扮演的角色進行自我角色之認同。
4. 可以發展人際關係並建立與他人之間的友誼。
5. 能夠獲得娛樂與身心之放鬆。
6. 透過需求的滿足可使人生得到幸福。

而國內學者卓俊辰(1990)從健康的觀點談論體能性休閒活動的重要性與可行性措施之研究時，認為參與運動性的休閒活動具有三項功能：

1. 運動性的休閒活動除了可提供身體活動的機會，以彌補現代人在科技進步的文明社會中，身體活動不足之缺失，並可預防老化。
2. 從事運動性的休閒活動可擁有良好的身體適應能力，進而提昇身體活動之能力，使身體有較佳的活力而不輕易產生疲勞或力不從心的感覺。
3. 透過運動性的休閒活動之參與可紓解心理壓力、放鬆心情，以提昇生活之品質，並在參與此活動過程中，透過活動的實踐，若促使個人能充分發展自我潛能，將運動技術水準發揮到淋漓盡致的階段，則更能夠達到人生自我實現之最高境界。

林東泰(1992)以社會心理學觀點，提出休閒具有八大功能：

1. 培養個人興趣，藉由參與休閒活動所獲得的體驗，來接受社會文化規範的涵育過程。
2. 個體透過休閒活動的參與，能增廣見聞、拓寬視野、以培育正確的休閒態度知能，並學習參與休閒活動所須的必備技能。
3. 藉由休閒的參與可以維持或增進人際關係的溝通技巧與社會互動。
4. 透過休閒可以涵化個人的品德修養與個性行為。
5. 藉由參與休閒能學習工作相關知識以改善工作技能，進而提昇工作績效。
6. 參與休閒可以防範暴力犯罪及違反社會行為的問題發生。
7. 透過休閒能發展社區團體意識，凝聚社區居民向心力。
8. 休閒可以教化人心，在潛移默化中受到啟迪和熏陶，從而樹立正確的人生觀與社會觀。

程紹同(1994)也指出從事「運動性」的休閒活動有許多益處，不僅可以讓人放鬆身心、忘卻日常生活鎖事的煩惱，擺脫一成不變、僵化的生活型態，而產生新的心情及有活力的作為，同時還可兼具娛樂、社交之功能、並滿足我們的成就感、進而改善身體健康狀況等諸多功能，促使我們的生活更幸福、快樂；是其它類型的休閒活動無法與以相抗衡的一種獨特性活動方式。

另國內余嬪(1996)、林清山(1985)、陳彰儀(1985)、黃定國(1991)等多位學者，對於休閒所產生的效益皆給予積極且正面的評價，其功能共分為兩種：

1. 在社會的功能方面：

休閒能使人們透過人際互動，學習如何在社會中扮演屬於自己的角色，經由觀察別人的行為表現，以學習正確的態度及行為；使人們完成社會共同理念、抱負或團體的欲達成之目標，藉由休閒的參與還可以，放鬆心情、消除人們的疲勞感，幫助恢復體力使精神好轉，進而提高生產力及投資報酬率；使社會成為一個和諧或完整的實體，讓所有的組織成員都能感受到充溢家庭式的溫暖，使其有認同感和歸屬感；透過休閒亦可建立和諧的家庭功能，讓家庭成員認識彼此的長處、互相欣賞、促進親子關係，進而建立和諧、幸福的家庭生活；也可補充學校教育的功能、消弭暴力、防範青少年犯罪問題，並能促進相關藝術與文化資產的交流。

2. 在個人的功能方面：

從事休閒具有鬆弛肌肉與身心壓力的效果、娛樂心情效果、潛能開發與自我成長之發展，並可以促進個體擁有健康的身心及智能發展，以提昇身體適應外在一切之能力。

黃中天(1995)也指出休閒活動的功能不僅可使身心健康，讓生理、心理和社會的安全處於舒適的狀態；也能讓人們藉由活動參與增加與他人的接觸，使人們情感交流，拉近人與人之間的距離，讓彼此的互動更加頻繁密切，以擴大社交圈的範圍，更能促使人們認識同好、結交新的知心好友、拓展自己新的人際關係網絡，進而增進個人因應人際關係交往問題的能力及改善情境的技巧。

黃金柱(1999)在青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究中，則提出休閒運動不僅能促進健康的身體適應能力、紓解日常生活中的種種壓力、滿足高層次的心理需求、增進職場工作服務的效能、提昇生活品質等功能。在其他方面：休閒運動也可作為運動競技比賽之項目，成為運動選手及所有相關的從業人員謀生的工作選項。其次，休閒運動還具有心理、學習、社會、治療等多方面的功能，有助於人們身心的復健。

許志賢(2002)也在臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動狀況之研究時說明，休閒運動的功能應可歸納為下列五點：

1. 個人生理及心理方面之功能：促進個體生長與發展的健全，提昇身體適應能力，提高注意力以增加工作之效率，減輕生活各種壓力與舒緩緊張、不安等情緒，進而提昇身心之健康。
2. 增進家庭和諧與親子間良好互動關係之功能：透過休閒運動的參與，讓家庭組織的成員有更多的相處時間與深入瞭解彼此之機會，以獲得親子相互溝通知能，增進家庭與親子關係的和諧及幸福，進而創造更溫馨、和諧、安樂的美滿家庭生活。
3. 建立良好人際關係之功能：透過休閒活動的參與，讓人們與他人之間有更多再接觸的互動機會，拉進與他人間距離，改善人際的疏離與冷漠，增進人與人之間的信任情誼，以促進社區間人際相互支持之關係。

4. 提供優質的教育環境之功能：將休閒運動作為主題或媒介，透過綠能環保、敬老等愛心活動的結合，豐富學生學習內涵，以營造充滿人性關懷與尊重的優質學習環境，促使達到多元發展的國際化教育效果，
5. 具有振興國家經濟效益、避免產業空洞化之功能：休閒運動不僅具有提昇整體生產效率與凝聚團隊的向心力，也是出產高品質商品的必備條件之一，而休閒相關的週邊商品也會透過休閒運動的參與而產生週邊效應，關於這些週邊效應的消費，無論是有形或無形，均可使更多群眾有工作職缺的就業機會，對於振興國家的經濟將有正面效益。

另段兆麟(2006)將休閒活動對社會各個層面所產生的貢獻提出說明，認為休閒具有：

1. 可以促進個體身心之健康，滿足實現自我之需求：就實質面的功能而言，參與休閒活動可以紓解工作所帶來之壓力、消除生活中產生的緊張心情、鬆弛身心、減少疾病的發生，以促進身心之健康；以精神面的功能來說，休閒活動是個人從參與休閒活動之中獲得成就感，進而促進自我之實現。
2. 可以增進家庭和樂：透過參與活動的過程，可以增加親人彼此互動的機會，進而增進夫妻或親子間的感情及生活之情趣。
3. 可以提升地方社會的和諧，減少社會互動之疏離感：個人藉由參與活動互相認識，建立情誼，藉由彼此相互的關懷，獲得身、心靈上的滿足。同時參與正當的休閒活動除了可消除人際互動的疏離感外，還可避免因參與不良娛樂，而導致犯罪行為的發生。
4. 可以促進休閒產業之發展，並繁榮國家之經濟：透過產業關聯的連鎖效應，連帶使得周邊產業也伴隨著蓬勃發展，而活絡經濟體系，以促進國家整體之發展。如休閒旅遊風氣的興起，除了可增加遊憩觀光族

群的購物消費外，相對也可帶動地方文化、休閒、運動、生態觀光、養殖魚類等多方面的產業發展。

5. 可以提供歷史文化傳承與創新的機會：許多休閒活動，諸如訪古、民俗、歌詠、宗教、童玩等類型活動，不僅可使歷史文化資源獲得良善的保存與整理，並可延續文化命脈以及推廣、振興傳統之文化。
6. 可以發展社會教育：社會教育屬於成人教育的一環，其教育的對象是社會大眾，社會教育的範圍寬而深，主要目的在於教化人心，陶冶適應社會生活與時代需要的健全人格，並且深切體認生活的目的與生命的意義。
7. 可以促進國際交流：現今社會日趨國際化，許多個人或團體利用工作閒暇之餘出國遊玩，或在國內旅遊，結交外國朋友，進而促進觀光和國際文化交流，使得世界之間的隔閡變少，以加強吸收資訊的速度。

周慶和(2007)綜合多位學者的觀點後提出休閒活動具有個人及社會兩類功能：

1. 在個人功能部份：休閒活動具有放鬆緊張的心情，紓解職場工作所帶來的壓力，進而提昇工作績效，並能促進身心健康、增進家庭關係的良好溝通與融洽。
2. 在社會功能方面：休閒活動不僅能增進社交關係、改善人際互動、提昇社會地位、進一步促進社會和諧，更能培養個人獨立自主性的能力，增加生活經驗、提昇生活的品質，以達到完成自我實現等正面的功能。

張健群(2009)歸納諸多學者對休閒運動所提出的功用後，認為休閒運動所具備的功能如下：

1. 在個人方面：從事休閒運動可以改善個人情緒問題、減輕壓力之負擔、維持身心的健康以及讓心靈層次得到昇華。

2. 在家庭方面：藉由休閒運動可以增進家庭關係之和諧、促使親子、夫妻生活圓滿及幸福。
3. 在社會方面：從事休閒運動可以增進人際關係之和諧、開創社會文化之內涵、提升社會福利資源運用之效能、預防犯罪之發生、增建休閒運動場所之設施。
4. 在教育方面：透過休閒運動的參與可以教導個體在人際互動間待人處事之禮儀、提供多元化的學習機會，以獲得心靈上的滿足與慰藉。
5. 在經濟方面：從事休閒運動可以活化經濟活動、提高就業機會、增加社會福利等相關措施經費之來源。
6. 在醫療方面：適度的參與休閒運動可以可預防疾病之發生，以降低醫療服務之成本，使其擁有健康人生。

曾安男(2009)也在綜合多位學者的論述後提出，參與休閒運動不僅可以促進個人身體健康、紓解心理與情緒之壓力問題、滿足休閒參與者的心理需求、提昇人際關係之互動、還能滿足個體追求新知的學習慾望，並透過休閒的娛樂、消遣以達到自我實現的最高需求等功能，同時還兼具滿足個人生活的基本需求以及促進追求積極全人健康的生活型態。

2.1.3 休閒意義與功能之小結

綜合各學者觀點，休閒可視為個體在完成工作、家庭與日常生活瑣碎事並卸除責任義務之後不受拘束且可以自由支配的閒暇時間中，非強迫性而是以自由的選擇自己感興趣且有實際行動去參與的一個整體性活動，是一種心理感受與親身的經歷，尤其強調可讓身心獲得愉悅與滿足感；至於休閒的功能，休閒不僅能培養個人興趣、滿足心理需求、紓解身心之壓力、增進讀書效率及工作之表現，並可提供身體活動的機會，

以彌補身體活動不足之缺失，預防老化、提昇身體適應生活、運動以及環境等之綜合能力，以預防疾病發生，降低醫療服務之成本；除此之外還能增進家庭和諧，拉進親子互動之關係、消除代溝，並藉由休閒活動之參與，認識同好、結交知心好友、拓展自己人際關係網絡，提升社會之和諧；更能使個體在潛移默化中受到啟迪和熏陶，從而樹立正確的人生觀與社會觀，進而避免懶惰與反社會行為的狀況發生，及活化經濟活動、提高就業機會、提昇生活品質，進而振興國家經濟之效益。而休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心、忘卻煩惱、擺脫一成不變的生活型態，也兼具娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果(蔡熙銘、鄭文卿，2007)。

本研究所指之體育類型活動，係指高中生在課後於自由閒暇的時間內，依自己的意願及興趣，透過身體活動或運動項目的實施，選擇從事健康、娛樂與滿足自我等有益於身心發展的「動態性」休閒活動，屬於體能性的活動或運動。

2.2 休閒阻礙理論與相關研究

休閒阻礙之相關研究，從最早可以追溯到1960年初，其研究偏向於理論性的探討與描述。直到近十年來學者才開始從事實證性的相關研究(鄭味玲，2007)。有關休閒阻礙的理論與相關研究，分述如下：

2.2.1 休閒阻礙的定義

休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉悅能力的種種因素，也就是休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒活動行為的

的頻率、持續性、類型及參與品質的因素統稱為休閒阻礙(徐育宏，2005)。陳藝文(2000)也認為：「休閒阻礙」是抑制或中斷個體參與休閒活動的種種因素，使得個體有意、無意中斷參與一項休閒活動。Samdahl & Jeckubovich(1997)則說明休閒阻礙並非絕對限制個人參與休閒活動，但卻會影響個人對休閒的選擇與經驗。黃立賢(1996)研究中指出，休閒阻礙係指影響或減少參與休閒活動的次數及愉快程度的各種因素，包括年齡、性別、同伴、時間、費用、交通、安全、設資、訊備、健康、及天候等等。因此，凡個體偏好或喜歡一項活動，但受到干擾以致個體降低或無法參與此項活動的任何因子，皆可視為阻礙(Jackson，1988)。

休閒阻礙的相關研究眾多，綜觀國、內外學者對休閒阻礙的觀點與定義，詳見(表2.1)說明之，可對休閒阻礙之定義有更明確之認識。

表2.1 休閒阻礙之定義

研究者 (年代)	休閒阻礙定義
Crawford et al. (1986)	影響人們不參與或減少及改變參與休閒活動的各種因素。
Crawford & Godbey (1987)	個體參與休閒活動時，可能遭受某些因素的支配或干擾，這些因素可能會導致個體不願意參與休閒活動或中斷休閒活動並使得個體無法獲得休閒滿足感，將這些因素統稱為休閒阻礙。
Jackson(1988)	偏好或喜歡一項休閒活動與參與活動期間的所有阻撓因子皆是為阻礙。
Henderson(1991)	任何抑制個人參與休閒活動、減少參與時間及妨礙個人獲得滿足感的所有原因。
張少熙(1994)	認為凡介於有無此一休閒知覺(perception)，到能或不能繼續參與此一活動之間的一切阻礙，均可以稱之為「休閒阻礙」。
鍾瓊珠(1997)	個體從事休閒活動時抑制或減少參與休閒活動次數和及愉快感的種種因素，即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。

表2.1 休閒阻礙之定義(續)

研究者 (年代)	休閒阻礙定義
連婷治(1998)	休閒活動的選擇與參與,可能受某些因素的支配或影響,這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得休閒滿足感,進而影響休閒生活的品質,這些因素統稱為休閒阻礙。
陳藝文(2000)	個體從事休閒活動時,抑制或中斷參與休閒活動的種種因素,使得人們不論原本有意或無意而中斷參與一項休閒活動,這些因素稱為休閒阻礙。
林佳蓉(2001)	強迫或非強迫的中斷或限制參與個人某項喜好的休閒活動的因素,稱為休閒阻礙。
賴家馨(2002)	任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的休閒,或是減少個人參與的慾望,降低參與過程中所獲得的滿足感之因素,皆為休閒阻礙。
陳香菁(2006)	凡個體偏好一項休閒活動,但受到種種因素影響,而使個體無法或很少參與以及中斷參與休閒活動的種種因素。
陳秀卿(2008)	「休閒阻礙」為個體知覺,因任何內在或外在原因,而干擾或抑制個體參與休閒活動機會;或個體於活動期間無法獲得滿足感之所有阻礙因子稱之為休閒阻礙。
溫美鷺(2009)	休閒阻礙乃指抑制或中斷人們參與休閒活動的種種因素,不論這些因素是否造成其有意或無意中斷參與是項休閒活動,均為休閒阻礙。
周韋杉(2011)	休閒阻礙之定義皆係指當個體參與休閒活動時,受到某些因素之影響而造成個體減少參與的慾望、降低參與之頻率也使得在參與過程中無法從參與活動中獲得休閒滿足,亦或是中斷、停止參與活動的任何因素,皆稱之為休閒阻礙。
顧兆台、曾于誌(2012)	休閒阻礙是指個人有意願去參加某項休閒活動時,會因為個人因素或外在環境因素,導致個人而無法參與或很少參與或中斷參與某項活動時,這些因素統稱為休閒阻礙。

資料來源：研究者整理。

綜合上述各學者觀點，「休閒阻礙」可定義為，個體欲選擇參與某項休閒活動時，可能受到某些內在或外在因素的限制、干擾等影響，導致個體減少參與慾望，或降低參與次數及時間，甚至停止參與該項休閒活動的種種原因，使得個體無法從參與活動中獲得休閒滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙。

2.2.2 休閒阻礙因素類別之分類

休閒學者Kelly(1992)認為考慮休閒時，若不談阻礙就毫無意義可言，因為自由與愉悅都是相對而非絕對的，所以了解休閒阻礙才能使我們更進一步了解休閒(林雅文，2008)。而從許多學者的研究中可得知，影響個體參與休閒阻礙的因素有很多，如個人喜好、時間、經濟收入、職業、資源設備、交通問題…等等，也因為造成休閒阻礙的因素種類繁多，因此，許多國外休閒研究學者為了使休閒阻礙因素能有更清楚、明白的區別，以便對阻礙提出因應的策略，而將休閒之阻礙加以分門別類，其外學者對休閒阻礙分類的相關文獻彙整如下：

Chubb & Chubb(1981)認為參與休閒的阻礙因素可分為，「外在阻礙」與「內在阻礙」兩個因素；外在阻礙因素包含：人口與經濟因素、社會階層的結構、交通運輸問題等。內在阻礙因素則有：性別、年齡、本身個性喜好、個人的知識與技能、工作職業類型、與自我可利用的閒暇時間等。

Francken & Van(1981)也將休閒阻礙因素分類為「內在阻礙」及「外在阻礙」，內在阻礙指的是：個人的生理狀況、知識以及興趣、喜好等；外在阻礙則有：金錢問題、缺乏時間、距離因素、資源設施缺乏之影響等阻礙。

之後McGuire, Dottavio & O'Leary(1986)以從事休閒活動其參與的程度與是否持續參與的觀點來將休閒的阻礙加以分類為「限制性阻礙(Limiters)」與「禁止性阻礙(prohibitors)」兩種類別；限制性阻礙：僅會影響參與程度的深淺，但不會使想參與休閒的人完全停止參與。禁止性阻礙：會使想從事休閒的人完全停止參與。

Jackson(1988)則以休閒「偏好之形成」做為區分方式，將影響休閒阻礙的因素分為「前置阻礙因素」與「中介阻礙因素」兩類。其前置阻礙因素：指的是影響休閒偏好形成的因素；如：個人情緒、性別、角色、自我需求等。中介阻礙因素：則是指已經具有偏好的休閒活動，但卻使個體無法達到充分參與的影響因素。如：同伴、金錢費用、時間、天候狀況、交通運輸問題等。

接著Crawford & Godbey(1987)也指出休閒阻礙是個體主觀知覺自己無法喜歡或者不能從事參與休閒活動的影響因素，並歸納統整各類有關休閒阻礙的相關研究後，認為影響個體休閒喜好以及阻礙個體參與休閒的因素應細分為三大類才更齊全，其休閒參與的阻礙因素分別歸納為以下三類：

1. 個人內在阻礙(intrapersonal constraints)

係指個人內在心理狀態或個人特質，會影響個人對休閒的偏好，相對的也連帶影響休閒活動的參與，而這些個人內在心理因素之阻礙的範圍包括：個人生理健康狀況、參與動機或因感受到壓力、焦慮、或者因不同宗教信仰所產生的問題、個人自我的能力表現以及知覺參與休閒活動重要性程度的主觀評價。

2. 人際間的阻礙(interpersonal constraints)

係指透過個人和他人交往互動上的關係，所造成的相互影響因素。

當個體在沒有適當或充足的休閒參與伙伴時，會影響本身對休閒的偏好與參與程度。也就是說當個體在參與休閒活動時，或許會因為家人、親友或同儕之間關係是否良好，而影響對休閒活動的投入程度，或者從事休閒活動時可能因缺少與趣相投的同伴而導致參與休閒活動興趣、偏好的降低。

3. 結構性阻礙(structural constraints)

係指扣除自己與他人影響之外，其阻礙個體的休閒偏好或參與程度的外在因素，如：時間、金錢、季節、氣候、交通問題、設備資源、休閒參與機會等。

Crawford, Jackson & Godbey(1991)並將「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性阻礙」等休閒阻礙做進一步修正，認為個人內在、人際間、結構性等三種休閒阻礙的發生是有先後順序的，當個體在參與休閒活動時，其阻礙因素會先從個體內在的阻礙往外延伸至人際間的阻礙，之後再由人際間的阻礙延伸擴展至結構性的外在阻礙；也就是說當個體從事休閒活動時，會先面臨承受個人內在心理層面的阻礙，當個體克服內在心裡因素的阻礙後，依照自己休閒的偏好進行休閒活動的參與，之後會再遭遇到人際關係互動的阻礙，而當個體遇到人際間的阻礙時，必須透過溝通、協調、互助合作以及信任來解決，在消除了「個人內在」與「人際間」兩項阻礙因素之後，最後才會面臨到結構性的外在不阻礙，當個體消除這三種阻礙後，就會決定休閒參與的意向與行動，而如果個體能夠克服結構性的外在不阻礙就能投入休閒活動的參與，相對的，若沒有辦法解決結構性的外在不阻礙因素，則會影響個體參與休閒活動，其以階層方式運作的休閒阻礙階層(hierarchical)模式，如圖 2.2 所示。

Hultsman(1995)則將休閒阻礙分為六個構面：可及性(如交通運輸問題)、社會孤立性(缺乏資訊或同儕影響)、個人因素(缺乏技術、興趣或身體問題等)、成本問題(經濟相關費用)、時間承諾(因工作或家庭導致時間上的限制)、遊憩設施(設施缺乏維護或人數過於擁擠等)。

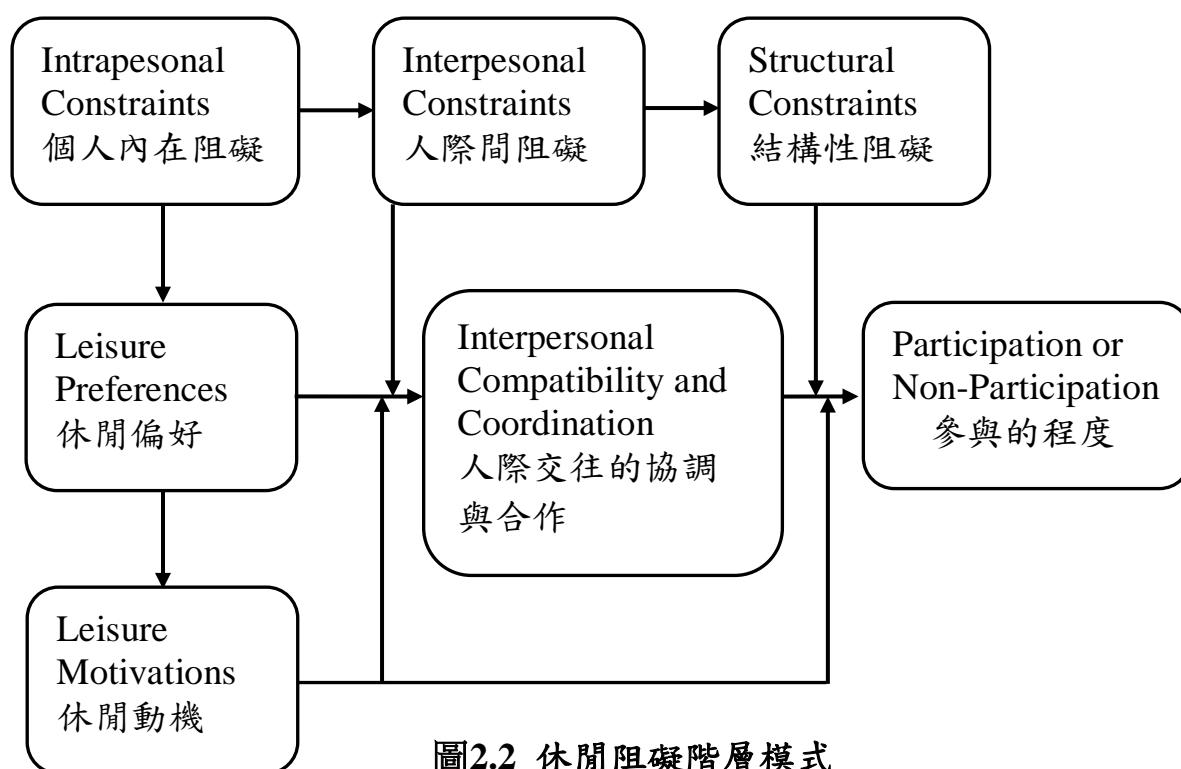


圖2.2 休閒阻礙階層模式

資料來源：Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C. (1991).

2.2.3 休閒阻礙之相關研究

每個人對於休閒活動的選擇會隨著個人受到不同因素的影響而有不同的參與方式，也有可能受到某些因素的干擾而導致不願意或無法獲得愉快感而中斷或停止繼續參與，以下就近年來國內對青少年及高中生休閒阻礙相關之研究進行探討，瞭解影響個體參與休閒活動的阻礙因素，以作為本研究之參考依據，其有關休閒阻礙之相關實證研究文獻整理，詳見表 2.2。

表2.2 青少年休閒阻礙因素研究綜合表

研究者	研究對象	阻礙因素構面	研究結果
胡信吉 (2003)	花蓮地區 青少年	個人因素 外在因素 休閒資源 師長因素 課業因素	影響花蓮地區青少年參與休閒活動之阻礙因素，以時間及課業壓力的阻礙為最高，其次是天候、家人態度及休閒場所距離等因素。休閒阻礙因素類型以「課業因素」的阻礙最大，其次依序為：「課業因素」、「外在因素」、「師長因素」、「個人因素」、「休閒資源」。
曾瑞怡 (2005)	臺北市高 中職學生	個人內在阻礙 人際間阻礙 結構性阻礙	學生主要運動參與阻礙依序為：運動場地使用者太多、沒有時間、沒有適合的場地、學業壓力繁重、沒有同伴的陪同、運動器材取得不易、運動環境不佳、沒有持續運動的毅力、運動技巧無法突破造成挫折、缺乏指導人員等。
趙善如 (2008)	屏東縣青 少年	個人性阻礙 結構性阻礙 支持性阻礙	以結構性阻礙之程度最高，其次依序為個人性阻礙、支持性阻礙。休閒阻礙前五名依序為沒有同伴、家裡距離休閒場所很遠、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。
陳秀卿 (2008)	台北市青 少年	結構性阻礙 個體內阻礙 人際間阻礙	青少年最大休閒阻礙因素為「結構性阻礙」、其次是「個體內阻礙」、「人際間阻礙」為最低。主要因素為：休閒場地的門票或器材費太貴、為休閒場地不安全、自己覺得功課壓力重、休閒場地的交通不便、休閒設施老舊、服務人員態度不好。
羅鴻仁 蔡俊傑 (2008)	臺中市台 中二中	心理因素 生理因素 場地設施 外在環境	各層面中，以外在環境與場地設施為主要阻礙。其影響高中生參與休閒活動之阻礙因素為技巧、場地設備、器材裝備和環保問題等休閒阻礙。

表 2.2 青少年休閒阻礙因素研究綜合表(續)

研究者	研究對象	阻礙因素構面	研究結果
許智傑 (2009)	原住民藝 能班青少 年	個體阻礙 結構性阻礙 場地性阻礙 師長態度阻礙	原藝班青少年休閒阻礙因素以「結構性阻礙」之金錢、時間、家人的態度及交通工具為主；其次為家人的休閒習性及場所安全因素，器材裝備阻礙最少。
溫美鷺 (2009)	苗栗縣青 少年	結構性阻礙 個人內在阻 礙人際間阻礙	排名前五項之休閒阻礙為：休閒場地太擁擠、休閒活動設施安全、缺乏交通工具、沒有空餘時間及休閒活動設施的多寡等，均屬「結構性阻礙」。
曾安男 (2009)	彰化縣高 中職學生	個人內在阻 人際性阻礙 結構性阻礙	影響學生參與休閒運動之阻礙以「學業壓力繁重」為最主要因素，其次為「沒有時間」及「休閒運動場地使用者太多」。
陳肇華 (2009)	城鄉地區 在學之高 中職學生	個體內在阻礙 人際間阻礙 結構性阻礙	學生參與休閒活動之依序以活動時間無法配合為最高，第二項為天候因素，第三項為同伴因家庭或工作壓力無法參加，第四項為本身不喜歡。
林佳聖 吳良民 郭信聰 邱明志 (2009)	宜蘭地區 高中生	個人內在阻礙 結構性的阻礙 人際間的阻礙	阻礙因素構面最高為「個人內在阻礙」、其次依序為「結構性的阻礙」、「人際間的阻礙」。休閒阻礙因素類別前三項依序為：時間、興趣、經費。
胡文琪 (2010)	基隆市高 中職學生	結構性阻礙 個人阻礙 人際間阻礙	學生課後運動參與阻礙因素之構面主要排序為「結構性阻礙」，其次為「個人阻礙」，而以「人際間阻礙」居末。課後運動參與阻礙因素前三項依序為：氣候不佳、有比運動更有趣的事情、運動場地使用者太多。

表 2.2 青少年休閒阻礙因素研究綜合表(續)

研究者	研究對象	阻礙因素構面	研究結果
林祐鎡 吳海助 (2010)	台中縣青 少年	課業因素 個人因素 外在因素 師長因素 休閒資源因素	學生參與休閒活動阻礙因素，前五項依序為：時間、課業壓力、興趣、同伴、天候因素。而以「時間」與「課業壓力」的影響程度最為嚴重。
李仁佐 (2011)	臺中市高 中職學生	個人內在性阻礙 人際阻礙 結構性阻礙	參與休閒運動之阻礙因素最高為：沒有時間、運動場地設施的不足、器材裝備的缺乏、天候、安全、參與機會的不易等「結構性阻礙」，次之為人際間同儕友伴、父母的態度等「人際阻礙」，最低為興趣、健康適能、運動技能、性別、個性等「個人內在阻礙」。
杜靜鎔 劉昆賢 (2011)	我國軍事 院校學生	社會性因素 工作性因素 環境性因素 機會性因素 個人性因素	休閒運動阻礙以「社會性因素」最高，其次依序是「工作性因素」、「環境性因素」、「機會性因素」、最後是「個人性因素」。影響參與休閒運動的主要因素為：氣候狀況不佳、運動設施破舊、所欲從事的運動消費太高、運動場地太遠、運動場所空氣不好、運動場地使用者太多、運動設施不足、沒有友伴的陪同、工作繁忙、自己課業壓力太大、課業繁忙無法兼顧等。
顧兆台 曾于誌 (2012)	苗栗縣高 中職學生	結構性阻礙 人際間阻礙 個人內在性阻礙	「結構性阻礙」最高，其次「人際間阻礙」，第三為「個人內在阻礙」。休閒阻礙因素依序為：休閒活動環境過於髒亂、休閒設施過於老舊或維修不佳有危險性、休閒活動出入份子太複雜，沒有安全感、休閒活動場地人數太多太過擁擠、我會因為朋友的喜愛而選擇其他活動。

資料來源：研究者整理

2.2.4 休閒阻礙理論與相關研究之小結

本研究綜合上述研究文獻，歸納各學者觀點，將「休閒阻礙」定義為，個體欲選擇參與某項休閒活動時，可能因受到某些因素的限制、干擾等影響，導致個體減少參與欲望，或降低參與次數及時間，甚至停止參與該項休閒活動的種種原因，使得個體無法從參與活動中獲得休閒滿足感；而青少年學生參與休閒活動時，因受到內在自我主觀意識及外在環境因素的影響，使得青少年學生從事休閒運動時常遭遇到許多阻礙的因素，以致無法滿足其休閒需求進而減少或停止參與某項休閒運動的意願；透過文獻探討得知，青少年學生在參與休閒活動時其主要的阻礙因素包括：時間、課業壓力、場地設備、興趣、安全、參與同伴和參與活動時的技巧。其中以「時間」及「課業壓力」，為最主要的休閒阻礙因素，由此顯現出青少年學生在扣除平日上課時間後，所剩餘的休閒時間並不多，加上正處於升學考試階段，因此時間、課業壓力等因素，即成為青少年學生參與休閒活動的最大阻礙。另，王偉力(2012)針對高中生休閒生活型態與人際關係進行研究，結果顯示，不同性別、年級、家庭狀況及就讀郊區型或都會型學校之高中生會因休閒生活型態的不同，而影響休閒活動之選擇。

2.3 青少年休閒參與現況

隨著國人休閒意識的興起，加上週休二日政策的實施後，人們閒暇時間也相對增加，在休閒時間從事體育類型的活動已是現今社會的流行風潮。胡信吉(2003)研究花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素時，指出青少年正處於人格成長與生活適應的關鍵期，有關「如何學習」、「如何工作」、「如何休閒」，可說是一門重要的課程。如果三者之間

能夠作適當的調適，對青少年的身心發展，將是裨益匪淺(吳綿，1994)。然而對於長期處在課業及考試升學壓力下的高中生而言，其閒暇時運動參與的情況，也成了專家學者們研究的重要課題。

關於休閒參與，高俊雄(1999)將它定義為一個人扣除在一天二十四小時所必須使用的時間及義務時間之外，所能支配的自由時間中，從事參與活動的情形。並認為衡量一個人休閒參與的基本方法包含：1. 時間運用法(time utilization or time budget)將一個人一天中分成數個時間單位，再記錄所從事的活動。2. 休閒參與頻次(leisure activity participation)將一個人在某一段時期參與某一種活動的頻率，以數字或描述差異(經常參與、偶爾參與…等)方式表達(曾安男，2009)。其有關青少年休閒參與之相關研究，如表 2.3。

表2.3 青少年休閒參與之研究

研究者 (代年)	研究主題	研究結果
行政院 主計處 (1994)	青少年狀況調查	青少年從事休閒活動之資料顯示，61.05%的青少年以「看電視及錄影帶」為主要休閒活動；其次是「閱讀報章雜誌小說」和「聽收音機、彈奏樂器」，分佔9.21%與8.15%，其餘則依次為「球類體能活動」、「逛街」、「郊遊、登山、野營」、「看電影」、「去KTV、MTV」、「打電動玩具、柏青哥」等。
孫慶國 (1995)	青少年休閒生活調查報告	青少年在課後最常從事的休閒活動為：看電視、聽音樂、做運動、閱讀書報、打電動；男生酷愛做運動，女生則喜歡聽音樂。
王淑女 (1995)	青少年的休閒活動與偏差行為	青少年最喜愛的休閒活動為：聽音樂或唱歌、郊遊爬山旅行、看電視錄影帶、逛街購物、參加生活育樂營或夏令營；最常參與的休閒活動為：聽音樂或唱歌、聊天、看報紙、聽廣播、小睡、逛街購物。

表2.3 青少年休閒參與之研究(續)

研究者 (代年)	研究主題	研究結果
鮑敦珮 (2002)	中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究	青少年最常去的休閒場所為：網路咖啡店、籃球場、書店、KTV、百貨公司、待在家中、撞球場、小說漫畫店、都市廣場、唱片行等。
簡鴻檳 (2003)	高中生休閒阻礙與休閒參與之研究	高中生最常參與的活動為：看電視、聽廣播或音樂、休息小睡、上網查資料、聊天或收發e-mail、籃球。
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	花蓮地區青少年實際參與休閒活動項目，前十項依序為：看電視、聽音樂、聊天、騎腳踏車、打電玩、打球、上網(找資料)、逛街購物、看漫畫、看報章雜誌。
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	嘉義地區青少年最常參與的休閒活動前10名依序為：和朋友聊天、小睡休息、聽音樂、看電視、玩電腦遊戲、上網找資料、幫忙家務、閱讀課外讀物、從事球類運動、戶外騎單車。
楊玉東 (2005)	彰化高商高職生休閒活動參與現況、阻礙因素及身心健康之相關研究	學生最常參與的活動為上網、看電視、聊天、聽音樂、看報章雜誌等。
趙善如 (2008)	青少年休閒參與及休閒阻礙—以屏東縣為例	「每天」從事休閒活動的頻率而言，前三名為觀賞電視、音樂欣賞、上網及線上遊戲。「從事人次」最多的前三名休閒活動類型為觀賞電視、球類運動、音樂欣賞。
陳肇華 (2009)	城鄉高中職學生參與休閒活動及阻礙因素之研究	休閒偏好項目以聽音樂為最高，其次依序為：聊天、睡覺、看電視、玩電腦、看電影、球類運動，最低為聽演講；仍是以選擇靜態、輕鬆、不耗費太多體力的活動。
顧兆台 曾于誌 (2012)	苗栗縣高中職學生休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究	參與頻率最高的休閒活動為：聽音樂、聊天、上網、看電視、電話聊天、享用美食、打電玩、逛街，均屬於較靜態的休閒活動。

資料來源：研究者整理。

2.3.1 青少年休閒參與現況之小結

從以上專家學者的研究報告中可發現：現代青少年最常從事的休閒活動大多以：聽音樂、看電視、聊天、上網等為主，均屬靜態性、娛樂性、消遣性的室內休閒活動，其次才是打球、騎腳踏車；顯示現代青少年在休閒活動的選擇上有逐漸窄化趨勢，可能是青少年受制於課業及考試升學壓力之影響，導致青少年的休閒生活不被重視，僅能利用下課後有限的自由時間裡遊走於補習班之間；再加上相關的休閒活動設施及休閒場所有限，以及其他阻礙因素的影響，只能選擇靜態活動來放鬆、紓解壓力，相對也導致青少年較少機會從事戶外動態或體能性的休閒活動。

2.4 量表編製理論與相關研究

2.4.1 量表的定義與編製

量表(scale)是學術研究者在進行研究蒐集資料時，最常用的重要研究工具，彙整藉由觀察人、事件、物體及過程而獲得知識及資料，往往被冠以科學客觀、標準化的實證意義及價值，因此，量表說可是現代客觀理性的「科學」知識產物(張慶仁，2006)，而一份研究測驗結果的適切程度，陳世玉(2007)認為取決於測驗本身品質的優劣，至於如何判定一份良好的測驗？郭生玉(1998)則指出其量表應具有重要的特徵，如：良好的信度(reliability)、實用性(practicality)、效度(validity)及常模(norm)等四項特質，才算符合優良的測驗。

通常量表的編製都是根據學者所提的理論來決定其編製的架構，在編製量表時，量表的各分量表都要有明確的定義，若所編製的量表包含有若干個分量表，各個分量表亦需將其定義加以界定清楚。一個量表究竟需要多少個分量表，主要視所根據的理論而定。若沒有分量表，編製

者就直接將此量表的定義加以說明，一方面讓編製者在編題時能切合各個分量表的主題，另一方面是讓閱讀者能了解此量表的各個分量表究竟是做何解釋。若是屬於探索性的研究，並沒有理論的基礎，則其因素的多寡就需要用探索性的因素分析來決定(王俊明，1999)。而本研究所進行之「高中生體育類型活動休閒阻礙量表編製」並無太多相關的文獻能支持本理論之研究架構，因此；本研究量表構面因素的多寡則藉由探索性因素分析來決定。

2.4.2 休閒阻礙量表相關之研究

有關阻礙休閒參與的概念模式，楊登雅(2002)指出最早是由國外學者Iso-Ahola(1980)所提出的，之後陸續才開始有多位學者專家致力鑽研於休閒阻礙的模式架構，如：Jackson & Searle(1983)、Godbey(1985)、Iso-Ahola & Mannel(1985)、Crawford et al.(1987)等。

而國外對於休閒阻礙量表的發展，最早則於1993年由Raymore、Godbey、Crawford & Von Eye依據Crawford & Godbey(1987)及Crawford、Jackson & Godbey(1991)之休閒阻礙模式及參考相關領域之專家群之意見所編製而成的休閒阻礙量表(Leisure Constraints Statement)(陳藝文，2000)。依據Raymore等四位學者對於休閒阻礙所提出的觀點，將休閒阻礙分為三大類，第一類為個人內在阻礙：係指因為內在心理與自我態度而影響個人對休閒的喜好或參與之因素，如緊張、焦慮、壓力、宗教信仰、個人能力表現、以及自我對參與休閒活動的主觀評價等；第二類為人際間的阻礙：係指因為沒有合適的同伴而影響個人對休閒的喜好或參與之因素；第三類為結構性的阻礙：係指影響個人對休閒喜好或參與休閒的外在條件之因素，如季節、氣候、時間、金錢、

休閒資源、設備及休閒機會等，其量表試題共編制 21 題，每個分量表共 7 題，採Likert四點量表法，以三所學校的高中生為研究樣本資料對象，對休閒阻礙進行探討；研究結果發現：三所學校高中生的休閒阻礙以「結構性阻礙」的程度最高。

相較於國內休閒阻礙的相關研究，根據陳藝文(2000)彙整資料指出，國內雖然一直都有學者專家們熱衷於休閒活動參與及阻礙相關因素的探究，但大多仍只停留在陳述階段而以，尤其量表的建構更是均由研究者自編，直到1998年才在張玉鈴學者帶領下展開先例，率先引用Raymore、Godbey、Crawford & Von Eye(1993)等諸位學者的休閒阻礙量表，於「大學生休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感及自我統合之關係研究」中進行量表編製，此創舉可說是國內有關休閒阻礙研究的一大邁進，該研究共編製了：「休閒內在動機量表」、「休閒阻礙量表」、「休閒無聊感量表」、「青少年心理社會發展量表」等四個評量工具，目的用以瞭解大學生之休閒內在動機程度、大學生在休閒經驗中所受阻礙的程度、大學生在休閒經驗中有關無聊感的程度以及大學生自我統合發展之程度；其中在修訂休閒阻礙量表的過程中，因考量文化與國外之差異，因此；進行量表試題編製時，除保留國外學者原始量表 21 題外，另再增加 5 題，分別為「從事休閒活動令我有罪惡的感覺」、「我比較會去做老師們覺得可以接受的新休閒活動」、「我不太會去做不符合我性別角色的新休閒活動」、「如果所需的休閒設施不安全的話，我不太會去參與新的休閒活動」、「我的身體狀況限制我只能參與某些休閒活動」。預試量表修訂完成後，共計 26 題，也因顧及需與其它三份量表尺度的一致性，遂將原量表Likert四點量尺形式改為六點量尺計分，並以全國十九所公私立大學之學生為研究樣本，進行量表施測。研究結果發現：大

學生休閒阻礙以「結構性的阻礙」程度最高、「個人內在阻礙」排第二、「人際間的阻礙」則為第三。且女大學生在「個人內在」與「人際間的」的阻礙均比男生高，此結果顯示在休閒阻礙中「性別」具有差異之影響。

而後學者陳藝文(2000)也跟著在取得原作者Raymore、Godbey、Crawford & Von Eye(1993)Leisure Constraints Statement的同意後，以北部大學生為例，開始進行休閒阻礙量表的修訂，期望建構一份具有效度的休閒阻礙量表，供國內大學生使用，以瞭解國內北部大學生休閒阻礙之因素，並採用探索性因素分析和驗證性因素分析來驗證所修訂之休閒阻礙量表的建構效度與信度，在編修量表時，因為該研究樣本對象為大學生，題項「我認識的人們通常有太多家庭責任，無法和我一起開始做一項新休閒活動」的文字裡，有「太多家庭責任」並不符合大學生的生活背景，故研究者參考張玉鈴(1998)之休閒阻礙量表，將題項文字修改為「我認識的人通常有很多家庭和課業上的負擔，所以不能和我開始參與新的休閒活動」；而為了讓量表的題項更加通順，將題項「如果做一項新休閒活動所需的設施沒有擠滿了人，我比較可能做這項活動」中，修改為「如果所需要的設施沒有太擁擠，我比較有可能參與這個新的休閒活動」，另一題項「我比較可能做一項符合我的宗教信念的新休閒活動」因為涉及「宗教」的字眼，研究者擔心會誤導受試者，也將題項修改為「我比較可能參與一項符合我理念的新休閒活動」；修訂完成之預試量表，依舊維持原量表 21 題，並且按照原作者Raymore、Godbey、Crawford 與 Von Eye(1993)等人採用Likert四點量表，分為「完全不符合」、「不太符合」、「還算符合」、「完全符合」四個量尺，分別給予 1 至 4 分，對北部大學生進行預試，在項目分析中將鑑別力未達顯著水準之第 11 題「我所認識的人通常有很多家庭和課業上的負擔，所以不能和我開始

參與新的休閒活動」、13 題「我所認識的人通常沒有足夠的技能，所以無法和我一起開始參與新的休閒活動」，及 14 題「我所認識的人通常沒有交通工具，所以無法和我一起參與新的休閒活動」r 值未達研究者所定題目與總分之積差相關 0.3 之標準，予以刪除，而後再進行正式施測，其研究結果顯示：研究者所編製的休閒阻礙量表，經過項目分析、探索性因素分析、信度分析、驗證性因素分析等統計考驗後，顯示量表的信度、效度都還不錯，同時也可區分出阻礙的來源是屬於那一層面的，因此；驗證此量表可以用來瞭解北部大學生休閒阻礙的程度。

之後陸續仍有學者許建民、高俊雄(2000)；陳南琦(2000)以Raymore, Godbey, Crawford & VonEye(1993)的休閒阻礙量表作為參考並加以修訂使用(賴家馨，2002)。顯示「休閒阻礙量表編制」這個研究議題在國內已逐漸發熱，如學者賴家馨(2002)也在參考諸位國外專家學者Boothby, Tungatt & Townsend(1981)；McGuire(1984)；Searle & Jackso(1985)；Raymore, Godbey, Crawford & VonEye(1993)及國內學者陳藝文(2000)等人的相關研究，應用探索性因素分析與驗證性因素分析方法，並加入知覺自由、需求理論、特質論、動機論、刺激與反應理論、社會支持、誘因論等部分心理學觀點，對休閒阻礙量表進行編擬，目的建構一份具有信、效度的休閒阻礙量表，用以瞭解台北市大學生休閒阻礙因素的本質，並建立休閒阻礙之模式。量表初稿題項共 63 題，研究者考量受試者全為台北市各大學之學生，較不害怕表達自我意見，因此以Likert四點量尺來呈現，計分方式為「4=完全符合、3=還算符合、2=不太符合、1=完全不符合」。希望藉以看出受試者的態度，以避免有不認真作答者勾選無意見；預試量表經過項目分析、因素分析與信度考驗後，題項由原本初稿的 63 題變成 32 題，共刪除 31 個題項，進行正式量表施測時，

為更有效且敏銳的測出受試者反應，遂將計分量尺由四點增為六點，因此研究者將計分方式由「4＝完全符合、3＝還算符合、2＝不太符合、1＝完全不符合」改為「6＝完全同意、5＝同意、4＝部分同意、3＝部分不同意、2＝不同意、1＝完全不同意」。並在某些題項的語句上做部分修改，以強化問項間的相關，正式施測結果發現：因素分析共得九個因素，與預試結果不同(原預試為八個因素)，原預試所得結果的「社會角色與重要他人影響」因素，現在分為「社會角色」與「重要他人影響」兩因素，研究者認為可能是進行分析的樣本數較大，更能明確將預試所得因素細分。同時，研究資料也顯示所編製之休閒阻礙量表具有良好的信度與效度，並更進一步將九大因素分為內在阻礙與外在阻礙兩大類型。在同年，學者楊登雅(2002)也採用Raymore et al.(1993)以高中生為受試對象所做的研究問卷，將其翻譯修改成中文後，受試樣本改設定為北部大學生，並針對Crawford et al.(1991)所提出的休閒阻礙三因子階層模式理論加以驗證，以探討其休閒阻礙階層模式是否也能適用於不同的國家、文化或是不同的族群。

2.4.3 量表編製理論與相關研究之小結

根據休閒阻礙量表編製的文獻查證，雖然休閒阻礙量表編製已有多數學者進行研究，但其樣本資料多以大專院校的學生為研究對象居多，研究範圍也多以整體性的休閒活動為主軸，未將休閒活動與休閒運動進行區分，如，張良漢、許志賢(2002)曾引用Crawford & Godbey(1994)以及Mull, Bayless, Ross & Jamieson(1997)所提出的理論模式來編製一份有關「休閒運動阻礙」的量表，但其研究樣本仍以大學生為對象；包含晏韻元(2011)參考Crawford & Godbey(1987)研究所進行編製的「國、高中

學生參與空手道運動阻礙量表」，其受試樣本雖已由大學生改為國高、中學生，然而所編製之量表卻設限於空手道選手，由此可發現，國內至今休閒運動阻礙量表尚嫌不足，且尚未有針對高中生體育類型活動休閒阻礙所進行的量表編製，因此；本研究以嘉義地區高中、職學生為研究範圍及對象，先以探索性因素分析來決定量表因素構面的多寡，再用驗證性因素分析方法來驗證量表的建構效度，並以「體育類型活動休閒阻礙」進行量表之編製，期望建構一份具有信、效度的「高中生體育類型活動休閒阻礙量表」，用以瞭解嘉義地區高中、職學生參與體育類型活動休閒阻礙之因素，並建立休閒阻礙之理論模式。

2.5 本章總結

綜合上述國內、外學者對休閒的概念、青少年休閒活動之現況及休閒阻礙因素等相關文獻之探討與分析，本章歸納出以下幾點結論：

2.5.1 休閒理論之總結

1. 休閒可以說是個體在完成工作、家庭與日常生活瑣碎事並卸除責任義務之後，不受拘束且可以自由支配的閒暇時間裡，以一種優閒自在、無拘束的心境，自由的選擇自己感興趣且有實際行動去參與的一種整體性活動。
2. 在參與休閒活動的過程中，可能會隨著個人性別、年齡、社經地位的差異或受到不同的文化背景、人格特質以及經驗累積的影響，而選擇從事不同的活動類型，是一種心理感受與親身的經歷，尤其強調可讓身、心獲得愉悅與滿足感，並從參與活動的過程中紓解壓力以獲得身心舒暢、使心靈平靜得到滿足、並從中體驗生活的情趣。

2.5.2 休閒功能之總結

休閒的功能不僅能培養個人興趣、滿足心理需求、紓解身心之壓力、增進讀書效率及工作之表現，並可提供身體活動的機會，以彌補身體活動不足之缺失，預防老化、提昇身體適應生活、運動以及環境等之綜合能力，以預防疾病發生，降低醫療服務之成本；除此之外還能增進家庭和諧，拉進親子互動之關係、消除代溝，並藉由休閒活動之參與，認識同好、結交知心好友、拓展自己人際關係網絡，提升社會之和諧；更能使個體在潛移默化中受到啟迪和薰陶，從而樹立正確的人生觀與社會觀，進而避免懶惰與反社會行為的狀況發生，及活化經濟活動、提高就業機會、提昇生活品質，進而振興國家經濟之效益。

2.5.3 休閒阻礙之總結

「休閒阻礙」可定義為，個體欲選擇參與某項休閒活動時，可能受到某些內在或外在因素的限制、干擾等影響，導致個體減少參與慾望，或降低參與次數及時間，甚至停止參與該項休閒活動的種種原因，使得個體無法從參與活動中獲得休閒滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙。

2.5.4 青少年休閒議題之總結

1. 青少年近幾年來從事的休閒活動大多以聽音樂、看電視、聊天、上網等為主，屬於靜態性、娛樂性、消遣性的室內休閒活動，其次才是打球、騎腳踏車；顯示青少年在休閒活動的選擇上有逐漸窄化的趨勢，可能是青少年受制於課業及考試升學歷力的影響，導致青少年的休閒生活不被重視，缺乏足夠的休閒時間與技能；加上相關的休閒活動設施及休閒場所有限，以及其他阻礙因素的影響，只能選擇靜態的活動

來放鬆、紓解壓力，因此也導致青少年較少機會從事戶外動態或體能性的休閒活動。

2. 青少年從事休閒活動，常存在著許多限制，以致無法滿足他們參與活動的需求，而這些限制的主要原因不外是：時間、課業壓力、場地設備、興趣因素、安全、參與同伴和參與活動時的技巧；其中以「時間」及「課業壓力」，為最主要的休閒阻礙因素。

2.5.5 休閒阻礙量表編製之總結

根據休閒阻礙量表編製的文獻查證，雖然休閒阻礙量表編製已有多數學者進行研究，但其樣本資料多以大專院校的學生為研究對象居多，研究範圍也多以整體性的休閒活動為主軸，顯示國內至今體育類型活動休閒阻礙量表尚嫌不足，且尚未有針對高中生體育類型活動休閒阻礙所進行的量表編製；因此，本研究以嘉義市地區高中、職學生為研究範圍及對象，先以探索性因素分析來決定量表因素構面的多寡，再用驗證性因素分析方法來驗證量表的建構效度，並以「體育類型活動休閒阻礙」進行量表之編製，期望建構一份具有效度的「體育類型活動休閒阻礙量表」，用以瞭解嘉義市地區高中、職學生參與體育類型活動休閒阻礙之因素。

第三章 研究方法與步驟

本研究主要採取的研究方法為「問卷調查法」，以探索性因素分析及驗證性因素分析，建構一份具有信、效度的體育類型活動休閒阻礙量表，用來瞭解嘉義地區高中職學生體育類型活動的休閒阻礙因素，並建立體育類型活動休閒阻礙之理論模式。本章共分為五節，首先第一節介紹量表編製之流程，說明量表的編製方法與過程；第二節介紹研究對象與抽樣方法；第三節研究工具；第四節說明資料處理與統計分析方法；第五節預試量表施測及資料處理與分析，依序分節敘述。

3.1 量表編製之流程

本研究之研究流程主要分為下列四個階段，其說明如下：

1. 相關研究文獻之蒐集與彙整

針對本研究之研究背景、動機與目的，進行休閒阻礙之國內外相關論文、期刊、書籍等文獻資料的蒐集與彙整。

2. 問卷設計與回收

根據本研究目的所需，開始問卷設計之擬定，並透過預試問卷的發放篩選修正量表題目，考驗其信度與效度，以確定量表題項，進而完成體育類型活動之休閒阻礙正式量表的編製；再進一步經由正式問卷的發放與回收後進行資料分析。本研究於 2012 年 10 月至 2013 年 3 月期間進行問卷發放與回收。

3. 資料處理與分析

將回收的問卷確實逐一檢視，剔除無效問卷，並將每份有效問卷依序予以編碼與資料彙整之後，再以 SPSS Statistics 套裝軟體及 LISREL

統計程式，配合研究目的來進行資料的分析與處理。

4. 結論與建議

呈現本研究最終成果，並依據研究所得結果之發現提出結論與建議，以供欲瞭解高中生參與體育類型活動之休閒阻礙的相關研究進行參考或使用，並作為嘉義市高中、職各校體育教師及相關單位未來規劃學校體育課程之參考。其研究流程如圖 3.1 所示：

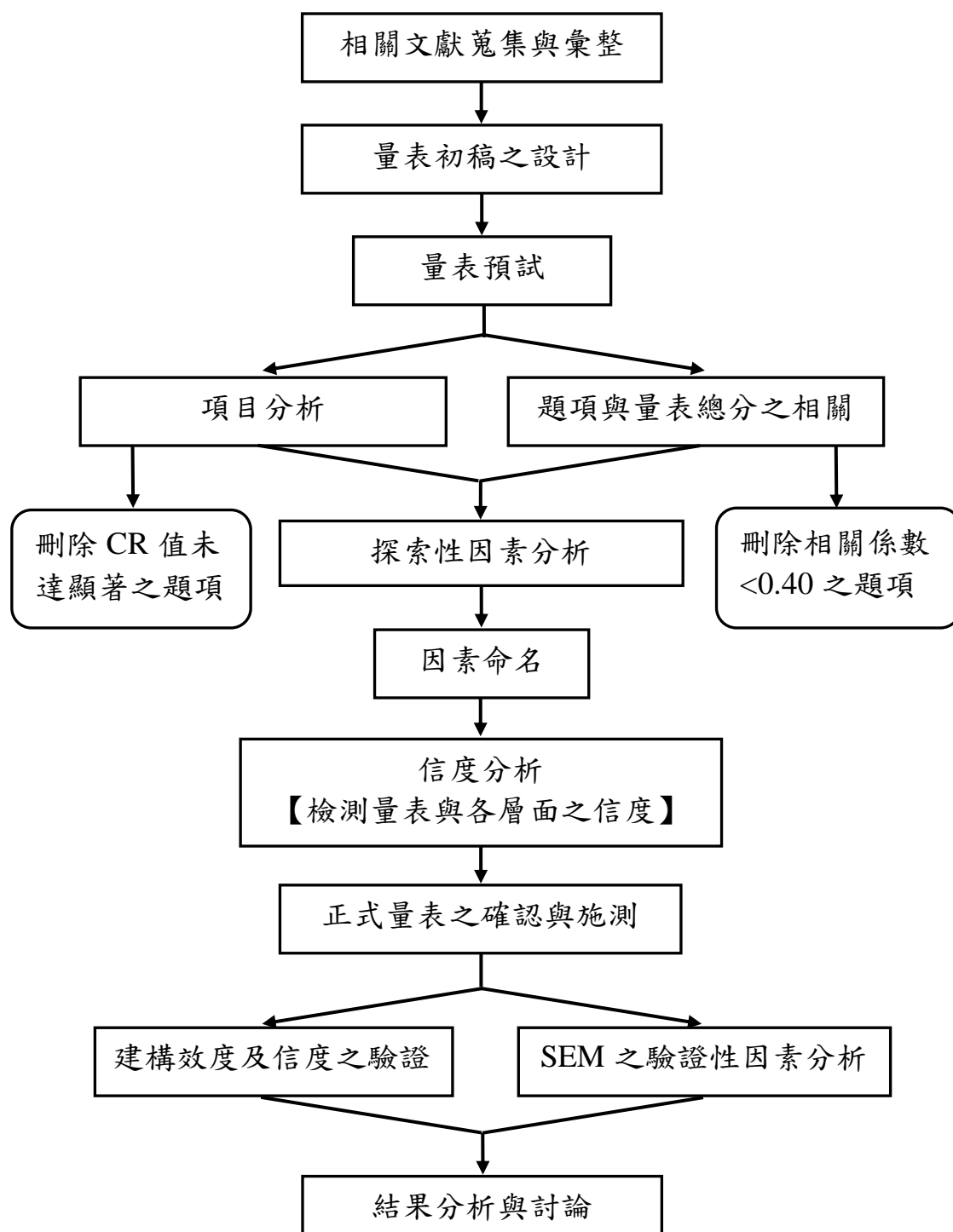


圖3.1 研究流程圖

3.2 研究對象與抽樣方法

本研究所界定之高中生，主要係以嘉義市境內之公、私立高中職日間部學生為對象。在資料樣本的取樣，依據 101 學年度各級學校單位報請教育部之學生人數，並採「分層隨機抽樣」方式實問卷發放，施測分為預試及正式施測兩個階段。預試樣本以方便取樣為原則，遂以嘉義市國立嘉義高工 101 學年度第 1 學期日間部註冊之學生為預試問卷之施測對象。預試對象人數，以問卷中包括最多題項之「分量表」的 3-5 倍人數為原則(吳明隆，2000)，本研究預試問卷中題項為 57 題，至少需要 171 份有效問卷，因此，選定 250 名學生為對象進行預試。

正式問卷之研究的對象分別為：嘉義女中、嘉義高中、興華高中、仁義高中、嘉華高中、輔仁高中、宏仁女中、立仁高中、華南高商、嘉義高工、嘉義高商、嘉義家職、東吳工家、大同高商等，總計嘉義市 14 所公、私立高中職，共有 20,799 名學生。為使樣本資料能具有代表性，本研究以分層隨機抽樣方式對母群進行抽樣。依據 14 所學校學生人數，計算各學校學生在母群的百分比後，總計抽取 1,050 名高中生進行調查，其問卷發放比例如表 3.1。

表3.1 正式施測樣本之各校抽取人數比例分配表

學校名稱	各校人數(人)	百分比(%)	問卷份數(份)
國立嘉義女中	1,904	9	96
國立嘉義高中	2,329	11	118
私立興華中學	2,138	10	108
私立仁義高中	226	1	12
私立嘉華高中	821	4	41
私立輔仁高中	608	3	31
私立宏仁女中	709	3	36
私立立仁高中	779	4	39
國立華南高商	1,629	8	82
國立嘉義高工	2,890	14	146
國立嘉義高商	1,631	8	82
國立嘉義家職	1,165	6	59
私立東吳工家	3,627	17	183
私立大同高商	343	2	17
總人數	20,799	100	1,050

註：各校人數資料來源：教育部網站（101學年度各類統計）

3.3 研究工具

本研究確定研究主題後，先進行國內、外相關休閒阻礙與量表編製文獻資料之蒐集及研讀，接著編製研究之問卷。本研究採用問卷調查方式蒐集資料，為達到本研究之目的，其研究工具參考相關學者問卷後改編之「高中生體育類型活動之休閒阻礙調查問卷」，問卷內容包含「基本資料」、「高中生體育類型活動休閒阻礙」等二類資料。在研究工具分析的部份，採取項目分析、探索性因素分析、信度分析與驗證性因素分析。首先，本研究以項目分析進行預試題項之篩選，以CR決斷值(criticalratio, 簡稱CR值)做為題項取捨之標準，並以探索性因素分析(EFA)選取正式量表的題項與確定其因素結構，最後再以結構方程模式(SEM)驗證正式量表之適合度。茲將問卷編製、預試施測、正試施測分別敘述如下：

3.3.1 問卷之編製

本研究主要瞭解嘉義地區高中生的體育類型活動之休閒阻礙因素。其問卷編製過程，研究者除了根據研究目的與問題，廣泛參考相關文獻與問卷外，並經與指導教授討論後，綜合篩選編製成預試問卷，如附錄一；其問卷內容如下：

1.個人基本資料部分

本研究不同背景變項的選擇乃是參考相關文獻研究變項，再依嘉義地區高中職學生之現況及研究目的需求而訂，共分為：

- (1)性別：分為男、女。
- (2)就讀學校類別：分為國立高中、私立高中、國立高職、私立高職。
- (3)年級：分為一年級、二年級、三年級。

2. 高中生體育類型活動休閒阻礙量表

(1) 問卷架構

本研究問卷第二部份，用以評量之休閒阻礙量表，乃參考Crawford及Godbey(1987)；陳藝文(2000)；賴家馨(2002)等人所提出之休閒阻礙影響因素，並歸納統整各類休閒阻礙之相關研究後，再綜合參考國內學者相關研究問卷之題項，為了符合研究問題的適切性，經過討論、草擬、修訂而成；「體育類型活動休閒阻礙量表」量表初稿題項共 57 題。

(2) 填答記分

研究問卷採用李克特(Likert Scale)五點量表計分模式，由受試者依據參與體育類型休閒活動時之情形，分別回答每一題項符合的程度，Likert的五點量尺記分，分別為「1=非常不同意」、「2=不同意」、「3=無意見」、「4=同意」、「5=非常同意」；其中為使受試者更加專心作答以及便於挑選問卷之有效程度，研究者並設計反向計分題目。將量表中各題項的分數加總，即為量表的得分，受試者在整體或分量表的分數愈高，表示受試者愈認同該題項。代表其在各量尺及整體所受之休閒阻礙程度愈高，反之則越低。

3.3.2 預試問卷之實施流程

預試最主要目的是為了進行試題分析，試題分析的功能，在於了解題目的品質，修正試題的題意不清或內容不符，使試題具有良好的信效度(林嘉祥，2011)；因此本研究預試問卷編製完成後，隨即展開預試樣本的選取與預試工作。為考量預試方便性，本研究乃選取嘉義市國立嘉義高工 101 學年度第 1 學期日間部註冊之學生為預試問卷施測對象。

3.3.3 正試問卷之實施流程

正試問卷編制完成後，選取學校及學生人數進行正試問卷之發放，本研究以嘉義市境內共 14 所學校之 101 學年度第 2 學期日間部學生為正試問卷之施測對象，按 14 所學校人數計算學生人數在母群的百分比後，總計抽取 1,050 名高中生進行調查。

3.4 資料處理與統計分析方法

本研究於問卷資料回收之後，先刪除作答不完整等無效問卷，之後將整理所得之有效問卷逐一編碼輸入電腦，並使用 SPSS Statistics 套裝軟體及 LISREL 統計程式，進行相關統計分析工作。茲將本研究的資料處理與所使用之統計分析方法逐一說明如下：

3.4.1 資料處理之流程

本研究之預試與正式施測問卷皆以下列步驟進行資料整理：

1. 問卷資料之檢核：將問卷調查之資料回收後，確實逐一檢視每份問卷填答之情形，並將填答資料不完全或明顯亂答者予以剔除，本研究之預試問卷其中有 3 份受試者基本資料未填答，9 份填答不完整，但由於本研究並未將樣本特性進行分析比較，所以基本資料未填答之問卷仍算有效問卷，總計無效問卷共刪除 9 份；正試問卷中受試者填答不完整或明顯亂答之問卷有 63 份(包含整份問卷填答選項均勻選「無意見」)，總計正式問卷之無效問卷共刪除 63 份。
2. 問卷資料之編碼：剔除無效問卷後，將每份有效問卷依序予以編碼，以便將來核對資料之用；並將問卷內容有順序的逐一輸入電腦以儲存建檔，使調查問卷的資訊成為便於進行統計分析的數據資料。

3. 問卷資料之核對：當問卷調查資料輸入電腦建檔完成後，透過 SPSS 統計軟體中「敘述統計」之「次數分配表」程序功能，核對問卷所輸入之資料，以修正可能發生之錯誤，使問卷調查所得資料能夠正確無誤。

3.4.2 統計方法

本研究所採用之統計方法計有描述性統計、t檢定、項目分析、探索性因素分析、信度分析、驗證性因素分析。分述如下：

1. 描述性統計分析(Descriptive Analysis)：

本研究將針對受試者「個人基本資料」選項的填答情形，透過次數分配及百分比統計法，對有效回收的樣本資料進行一般特性的描述統計分析，包括：性別、學校類別、年級等。

2. 項目分析(Item Analysis)：

項目分析是量表題項是否刪除的首應考量依據，利用各個問項的決斷值(critical ratio；簡稱CR)是否達顯著水準($\alpha < .05$ 或 $\alpha < .01$)藉以判別題項是否能區分不同受試者的反應，以及採用相關分析法計算量表每一題項與量表總分的積差相關，求相關係數是否達 0.40 以上，以做為量表刪題之依據。

3. 因素分析(Factor Analysis)：

因素分析目的在於考驗量表的「建構效度」(construct validity)及刪除不適用的題項，以了解量表所能測量理論的概念或特質之程度，可以協助研究者簡化測量的內容，並將複雜的資料結構予以簡化。依其研究目的可分為探索性因素分析(EFA)及驗證性因素分析(CFA)兩大類。探索性因素分析是在進入研究的初步階段時，所常用的統計方法，當研究者

無法確定觀察變項與潛在變項之關係時，在沒有任何限制之下，找出量表潛在的結構，減少題項的數目，使之變為一組較少而彼此相關較大的變項(吳明隆，2009)。而驗證性因素分析則是研究進入較成熟階段所使用的統計方法，研究者在已知可能的結構下，驗證此假設模式與實際資料的相容性，若模式適合度指標符合，表示此測量模式符合實際資料，則該模式可採用，如線性聯立結構方程式(Structural Equation Modeling, SEM)。本研究以探索性因素分析選取正式量表的題項與確定其因素結構，並求出各因素可以解釋的變異量，找出量表的潛在結構以考驗本量表是否有良好的建構效度，再以結構方程模式(SEM)考驗體育活動類型的休閒阻礙模式是否符合實際的樣本資料。

4.結構方程模式(SEM)

SEM是一種用來檢驗某一理論模式或假設模式適切性與否的統計技術，早期稱為線性結構關係模式(Linear Structural Relationships, 簡稱 LISREL)，它結合了因素分析與路徑分析(Path Analysis)二種統計方法。邱皓政(2002)指出SEM模型包括了測量模式(measurement model)與結構模式(structural model)，測量模式是檢視實際觀察變項與潛在變項之間的相互關係，結構模式則是探討潛在構面與潛在構面之間影響的關係(Benlter, 1992)。若研究者單獨使用測量模式時可稱為驗證性因素分析(CFA)，因為其檢測的內容是量表項目的因素結構(factoral structure)，也就是在考驗測量模式中的觀察變項與潛在變項間的因果模式圖是否能與實際觀察的樣本資料相契合。本研究以 SEM 執行驗證式因素分析，進行資料分析探究各變項間之因果關係，再進一步評估整體模式與樣本資料的適配度、觀察變項與潛在變項的信度、收斂效度以及區別效度。

5. 信度分析(Reliability Analysis)

信度是指測驗或量表工具所測得結果的穩定性(stability)及一致性(consistency)，量表的信度愈高，代表量表愈穩定(吳明隆，2009)，而在李克特態度量表法最常用來考驗信度的方法為L.J.Cronbach於1951年所創的「Cronbach α 」係數，屬於內部一致性信度的一種。 α 係數值界於 0 至 1 之間， α 值愈大，代表其信度愈高，但究竟 α 係數值要多大，所編製的量表才算有較高信度，不同學者有不同的觀點；學者De Vellis(1991)指出當量表的 α 係數值界於 0.65~0.70 之間為「可接受」的值；若量表的 α 係數值界於 0.70~0.80 之間，表示該量表「相當好」；若量表的 α 係數值在 0.80~0.90 之間則表示該量表具有「非常好」的信度；相對的，若 α 係數值界於在 0.60~0.65 之間表示信度太低，該量表「最好不要」；另，吳明隆(2009)也說明量表在進行信度分析時，其量表的信度 α 係數值若低於 0.60 以下時，表示量表的信度指標欠佳，應予以重新修訂研究的工具或重新編製量表較為適宜。

6. 收斂效度(Convergent validity)

收斂效度系指構面內的題項其相關程度要高，主要是檢驗量表中，以一個變數所發展出的多個題項，最後是否會收斂在一個因素構面中，檢驗收斂效度應同時達到下列三項準則：

- (1) Hair et al(2006)認為量表各題項的標準化因素負荷量(factor loadings)要大於 0.5，且於 t 檢定時須達顯著。
- (2)Bogozzi & Yi(1998)說明量表各構面的組合信度(Composite Reliability)必須大於 0.6。
- (3)Fornell & Larcker(1981)表示每個構面的平均變異抽取量(Average Variance Extracted；AVE)必須大於 0.5。

7. 區別效度(Discriminant validity)

區別效度系指量表不同構面之間的題項其相關程度要低，也就是說當本身潛在構面的平均變異萃取量(AVE)平方根的值若大於本身潛在構面與其他構面間的相關係數時，就可以說明各構面之間具有區別效度。

3.5 預試量表之施測及資料處理與分析

預試問卷編製完成後，隨即進行預試，預試採隨機抽樣方式，發出問卷共 250 份，回收 250 份，剔除 9 份填答不完整及無效之問卷，實得 241 份有效問卷，有效問卷回收率為 96.4%。

3.5.1 預試問卷之發放

1. 研究對象與抽樣樣本數：嘉義市國立嘉義高工日間部學生 250 名。
2. 預試時間：民國 101 年 10 月實行。

3.5.2 預試結果與分析

將回收之預試問卷進行項目分析、探索性因素分析及信度檢定，以作為編製正式問卷之依據。

1. 項目分析

項目分析是進行量表編制最基本的工作，主要目的在於考核量表的編製或檢驗量表個別題項的適切性以及量表可靠程度，本研究依受試者的答題反應進行分析，探究受試者在每個題項的差異比較，並求出問卷個別題項的鑑別度，以作為正式量表個別題項的篩選或修改之參考，一般常用的方法有兩種，一為臨界比值法(critical ration)，又稱極端值法，主要目的是在求出問卷個別題項的決斷值--CR值，CR值又稱臨界比，其

理念與量表編製中「鑑別度」(discriminatory power)的概念相似(吳明隆，2009)，使用原理與獨立樣本t檢定相同，二為相關分析法(correlation analysis)。

本研究首先以臨界比值法，將所有受試者在預試量表的得分總合依高低分排序，取極端的 27% 為高低分組界限，得分前 27% 的受試者為高分組，得分後 27% 的受試者者為低分組，以獨立樣本t檢定在每個題項得分的平均數進行差異顯著性比較，求出高低分組受試者在每一題項得分的「決斷值」(簡稱CR值)，以作為檢定該題項的鑑別度之依據，其目的在於瞭解量表各題項平均數高低分是否因組別(高分組、低分組)的不同而有所差異。若題項之CR值達顯著水準($p<.05$)且決斷值大於 3.00 以上，表示題項具有顯著性差異，即代表這個題項能鑑別不同受試者的反應程度，則該題項可予以保留，反之，若題項的 t 值未達顯著水準($p<.05$)或 t 值小於 3.00，則予以刪除；求出的 t 值愈高表示問卷題目的鑑別度愈高。另為求其嚴謹，再以相關分析法計算每一個題項與總分的積差相關係數，檢測各題項與量表總分之積差相關是否達到顯著水準($p<.05$)，以作為個別題項篩選的另一指標。而根據吳明隆(2009)說明，量表的「同質性考驗」中，如果量表所有題項是在測量相同的構念或某一種潛在特質的話，其題項與總分的相關除了要達到顯著外($p<.05$)，題項與總分兩者之間的相關係數至少要高於 0.40 以上，也就是說需呈現中高度的相關才可以，如果量表個別題項與總分的相關係數愈高，表示題項與整體量表的同質性愈高，也就代表量表所想要測量的心理特質或潛在行為更為接近，相對的，若相關係數小於 0.40，表示個別題項與量表的之間的關連只是一種低度關係，則此量表的題項可以考慮刪除。

項目分析結果顯示：本量表量表題項的CR值中除了第 1 題項「因為同伴之間的互動氣氛而影響我參與這項體育活動」，CR值指標 t 值(-.535) 小於 3.00 外，其餘各題項的CR值指標介於 -3.598~9.675 之間($p < .05$) 皆達 0.01 顯著性差異，且t值均有大於 3.00，表示量表的其餘題項具有鑑別度。另在相關分析時發現，除第 1 題項與總分量表的相關係數為 0.013， $p = .839 > .05$ ，未達顯著水準外，其餘各題項的「Pearson相關」積差相關係數的顯著性(雙尾)p數值均小於 0.01，表示題項與總分二個變項之間的積差相關達到顯著關係。但相關係數值未達 0.40 之題目有第 2、3、8、24、25、26、49、50、51、52、53、54、56、57 題，表示以上題項與整體量表之間的同質性不高，應予以刪除。最後共刪除 1、2、3、8、24、25、26、49、50、51、52、53、54、56、57 等 15 題。項目分析摘要表如表 3.2。

表3.2 預試量表之項目分析結果摘要表

編號	題 項	CR 決斷值	與量表 總分相關	選題 與否
1	因為同伴之間的互動氣氛而影響我參與這項體育活動	-0.535	0.839	刪除
2	因為沒有適合的同伴能跟我一起參與體育活動	4.357	0.302*	刪除
3	因為原本一同參與這項體育活動的朋友都不來了	5.603	0.379*	刪除
4	因為參與這項體育活動時，受到他人歧視或排擠	6.132	0.411*	保留
5	因為參與這項體育活動時，不知道該如何與同伴們相處	6.425	0.458*	保留
6	因為參與這項體育活動時，與其他的參與者相處不愉快	4.993	0.410*	保留
7	因為參與這項體育活動時，擔心別人會嘲笑我	5.851	0.424*	保留
8	因為我太害羞，無法跟陌生人一同參與這項體育活動	4.950	0.370*	刪除
9	因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項體育活動	9.166	0.560*	保留
10	因為沒有人邀約我一同去參與這項體育活動	7.046	0.457*	保留
11	因為參與這項體育活動時，同伴評價不高	6.708	0.433*	保留
12	因為體育活動我對來說缺乏吸引力，提不起興致	6.789	0.465*	保留
13	因為我對體育活動沒有興趣	6.329	0.481*	保留
14	因為同伴對體育活動缺乏興趣	7.079	0.467*	保留
15	因為我沒有空閒時間來從事體育活動	7.631	0.470*	保留
16	因為我還有其他更重要的事情要做(如：打工、補習等)	8.100	0.480*	保留
17	因為我的時間沒有辦法配合	9.373	0.540*	保留
18	因為我的健康狀況不佳無法參與體育活動	7.937	0.524*	保留
19	因為自我的體能狀況不佳(如感冒、身體不適等)	8.505	0.558*	保留
20	因為課業壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	7.472	0.444*	保留
21	因為無法選擇參與自己所喜歡的體育活動	8.558	0.551*	保留
22	因為我有其他更想要參與的休閒活動	6.748	0.432*	保留
23	因為參與該項活動後，發覺與自己預期所想不同	6.200	0.460*	保留
24	因為家人或朋友不支持我參與這項體育活動	4.899	0.354*	刪除
25	因為家人或朋友覺得這項體育活動有危險性	4.007	0.317*	刪除
26	因為家人或朋友覺得我不適合參與這項體育活動	4.818	0.365*	刪除
27	因為這項體育活動技巧無法突破瓶頸造成挫折	6.120	0.429*	保留
28	因為無法從參與這項體育活動中獲得成就感	7.102	0.457*	保留
29	因為學習這項體育活動的技巧太困難	8.434	0.515*	保留

表3.2 預試量表之項目分析結果摘要表(續)

編號	題 項	CR 決斷值	與量表 總分相關	選題 與否
30	因為無法在參與這項體育活動中，發揮我的所長	7.906	0.546*	保留
31	因為無法在參與這項體育活動中，表達自己的想法	7.384	0.499*	保留
32	因為我害怕在參與體育活動中會受傷	6.744	0.400*	保留
33	因為想參與的體育活動場館環境空氣污染、噪音高	7.612	0.453*	保留
34	因為想參與的體育活動環境複雜，讓我沒有安全感	7.246	0.413*	保留
35	因為想參與的體育活動設施或設備，使用不方便	8.185	0.513*	保留
36	因為想參與的體育活動設施維修不佳或太過老舊有危險性	8.237	0.494*	保留
37	因為想參與的體育活動設備或器材費用太過昂貴	8.045	0.485*	保留
38	因為須轉搭多種交通工具，使我無法參與這項體育活動	9.675	0.549*	保留
39	因為缺乏便捷的交通工具	9.328	0.529*	保留
40	因為想參與的體育活動地點停車不方便	8.058	0.509*	保留
41	因為認識的人沒有交通工具，無法一同與我參與這項活動	9.342	0.532*	保留
42	因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動	6.978	0.403*	保留
43	因為想參與的體育活動場館距離太遠	7.926	0.471*	保留
44	因為天候與氣溫不適合	7.721	0.438*	保留
45	因為體育場館的服務人員態度不好	7.972	0.482*	保留
46	因為沒有專業人員指導這項體育活動	7.657	0.470*	保留
47	因為不知道哪裡可以學習這項體育活動	8.473	0.477*	保留
48	因為不知道去哪裡參與這項體育活動	7.491	0.462*	保留
49	假如我知道有哪些選擇，我比較有可能會去參與	5.772	0.297*	刪除
50	因為我的性別不適合參加	-4.424	-0.304*	刪除
51	因為我的年齡不適合參加	-3.598	-0.260*	刪除
52	因為我的身份不適合參加	-4.394	-0.310*	刪除
53	假如我有足夠的錢，比較有可能參與這項體育活動	5.494	-0.291*	刪除
54	家人或朋友已經參加的體育活動，我較可能會參與	6.115	0.367*	刪除
55	因為我覺得參與專業的訓練太累、太辛苦	7.633	0.506*	保留
56	因為認識的人沒有足夠的錢，無法一同與我參與該項活動	3.562	0.283*	刪除
57	假如活動中可以交到新朋友，我比較有可能會參與	4.478	0.252*	刪除

註： *P<.05

資料來源：本研究整理

2. 因素分析(Factor Analysis)

量表項目分析完後，接著要進行的是量表的因素分析，因素分析是根據題項之間關係的密切程度，將題項予以分群(分為幾個層面因素)，以較少的因素層面來代表原本較複雜的資料結構，具有簡化題項構面的功能，目的在於考驗量表的「建構效度」及刪除不適用的題項，是研究者在進行建構效度考驗時，最常使用的方法，其主要目的是藉由共同因素的發現而確定觀念的結構成分，根據量表或測驗所抽取的共同因素，可以知測驗或量表有效測量的特質或態度為何(郭生玉，1998)。

進行因素分析程序前，應先檢定KMO值，KMO指的是量表的取樣適當性量數(Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy；KMO)，吳明隆(2009年)根據學者Kaiser(1974)的觀點指出，題項之間是否適合進行因素分析，可從KMO值的大小來判別，KMO指標值介於 0 至 1 之間，當KMO值愈大時，表示題項之間共同因素愈多，量表愈適合進行因素分析，如果KMO的值小於 0.50 時，表示此量表較不適合進行因素分析，一般量表進行因素分析的準則是KMO指標值至少在 0.60 以上，如果量表所有題項的KMO指標值大於 0.80 時，表示量表題項之間的關係是屬於「良好的」(meritorious)，代表著量表適合進行因素分析。若KMO指標值大於 0.90 時，表示題項之間具有「極佳的」(marvelous)的關係，也就代表著此量表題項非常適合進行因素分析。其KMO指標值的判斷準則如表 3.3。

表3.3 KMO指標值之判斷準則

KMO 統計量值	判別說明	因素分析適合性
0.90 以上	極適合進行因素分析(marvelous)	極佳的(Perfect)
0.80 以上	適合進行因素分析(meritorious)	良好的 (Meritorious)
0.70 以上	尚可進行因素分析(middling)	適中的(Middling)
0.60 以上	勉強可進行因素分析(mediocre)	普通的(Mediocre)
0.50 以上	不適合進行因素分析(miserable)	欠佳的(Miserable)
0.50 以下	非常不適合進行因素分析 (unacceptable)	無法接受的 (Unacceptable)

資料來源：吳明隆(2009)

本研究的KMO指標值為 0.838，指標統計量大於 0.80，呈現的性質為「良好的」標準，表示題項之間具有共同因素的存在，題項適合進行因素分析。此外，從Bartlett球形檢定的近似卡方分配值為 4789.821，自由度為 861，顯著性機率值 $p=.000<.05$ ，達到顯著水準，表示拒絕母體中各變數為單位矩陣之虛無假設，代表題項的相關構面之間具有共同因素存在，表示本研究的量表題項適合進行因素分析。其KMO指標值及Bartlett球形檢定的近似卡方分配值如表 3.4。

表3.4 KMO 與 Bartlett 檢定結果摘要表

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		0.838
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	4,789.821
	自由度	861
	顯著性	0.000

資料來源：本研究整理

賴家馨(2002)認為，將項目分析完成後所挑選出來具有鑑別度的題目進行探索性因素分析，以判別編製的量表所能測出的因素層面數目及其所屬的構面。而為瞭解量表的建構效度，一般均以因素負荷量及特徵值(eigenvalue)來進行檢驗。本研究採用「主成份分析法」(principal components analysis；簡稱為PCA)抽取因素，以「斜交轉軸法」進行因素抽取，根據學者Kaiser(1960)所提的準則標準，選取特徵值大於1的共同因素，並以因素負荷量大於 0.50 之標準來選取各因素構面之問項；所謂因素負荷量是指因素結構中，原始變項與因素分析時抽取出共同因素的相關，代表各共同因素對各題項變數的解釋程度(吳明隆，2009)。

本研究第一次因素分析結果，因素負荷量未達 0.50 的題項有：第 32 題「因為我害怕在參與體育活動中會受傷」，其因素負荷量為 0.246 及第 21 題「因為無法選擇參與自己所喜歡的體育活動」，因素負荷量為 0.398，以及第 55 題「因為我覺得參與專業的訓練太累、太辛苦」，因素負荷量為 0.389，等 3 題，故予以刪除；而特徵值大於一的因素構面共有十一個，但第十個因素構面第 18 題「因為我的健康狀況不佳無法參與體育活動」、第 19 題「因為自我的體能狀況不佳(如感冒、身體不

適等)」以及第十一個因素構面第 22 題「因為我有其他更想要參與的休閒活動」、第 23 題「因為參與該項活動後，發覺與自己預期所想不同」只包含兩個題項，因素層面所涵蓋的題項內容未達 3 題，依據吳明隆(2000)說明題項變數未達 3 題，因素構面較無解釋上的必要，故予以刪除；第一次因素分析結果共刪除 7 個題項，可解釋變異量為 66.183%。而吳明隆(2000)也指出探索性的因素分析，題項刪除後其因素結構也會跟著改變，因此須再進行一次因素分析，以驗證量表的建構效度；進行第二次因素分析時，所包含的題項為第一次因素分析篩選後的 35 個題項，第二次因素分析結果：各題項因素負荷量均達 0.50 以上，特徵值大於一的因素構面共有九個，但其中第八個因素構面的第 12 題「因為體育活動我對來說缺乏吸引力，提不起興致」及第 13 題「因為我對體育活動沒有興趣」只包含兩個題項，因素層面所涵蓋的題項內容未達 3 題，以及第九個因素構面第 47 題「因為不知道哪裡可以學習這項體育活動」及第 48 題「我因為不知道去哪裡參與這項體育活動」也只包含兩個題項，因素層面所涵蓋的題項內容也未達 3 題，故兩個因素構面均予以刪除；第二次因素分析結果共刪除 4 個題項，可解釋變異量為 66.259%。再進行第三次因素分析，第三次因素分析結果：特徵值大於一的因素構面共有七個，因素中題項也未有低於 3 題以下之題項，最後保留 31 個題項，可解釋變異量為 62.669%，顯示體育類型活動休閒阻礙量表具有良好之效度。其因素分析摘要表如表 3.5，各因素構面的命名如表 3.6。

表3.5 預試量表因素分析結果摘要表

題號	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4	因素 5	因素 6	因素 7
39	0.839						
41	0.755						
38	0.669						
40	0.664						
43	0.660						
42	0.601						
6		0.760					
5		0.750					
4		0.732					
7		0.636					
11		0.635					
28			0.744				
30			0.722				
29			0.694				
31			0.654				
27			0.585				
34				0.770			
33				0.758			
36				0.757			
35				0.679			
37				0.520			
16					0.857		
17					0.842		
15					0.748		
20					0.706		
46						0.725	
44						0.669	
45						0.655	
9							0.703
10							0.545
14							0.517
特徵值	7.757	2.934	2.646	2.179	1.517	1.234	1.161
解釋變異量%	25.021	9.464	8.536	7.030	4.892	3.981	3.746
累積解釋變異量%	11.702	21.985	31.547	40.899	50.064	56.595	62.669

資料來源：本研究整理

表3.6 預試量表因素命名摘要表

因素別	題 項
1. 交通運輸 問題	38. 因為須轉搭多種交通工具，使我無法參與這項體育活動 39. 因為缺乏可代步的交通工具 40. 因為想參與的體育活動地點停車不方便 41. 因為認識的人沒有交通工具，無法一同與我參與這項體育活動 42. 因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動 43. 因為想參與的體育活動場館距離太遠
2. 他人評價與 參與感	04. 因為參與這項體育活動時，受到他人歧視或排擠 05. 因為參與這項體育活動時，不知道該如何與同伴們相處 06. 因為參與這項體育活動時，與其他的參與者相處不愉快 07. 因為參與這項體育活動時，擔心別人會嘲笑我 11. 因為參與這項體育活動時，同伴評價不高
3. 個人能力 表現	27. 因為這項體育活動技巧無法突破瓶頸造成挫折 28. 因為無法從參與這項體育活動中獲得成就感 29. 因為學習這項體育活動的技巧太困難 30. 因為無法在參與這項體育活動中，發揮我的所長 31. 因為無法在參與這項體育活動中，表達自己的想法
4. 環境與設施 品質	33. 因為想參與的體育活動場館環境空氣污染、噪音高 34. 因為想參與的體育活動環境複雜，讓我沒有安全感 35. 因為想參與的體育活動設施或設備，使用不方便 36. 因為想參與的體育活動設施維修不佳或太過老舊有危險性 37. 因為想參與的體育活動設備或器材費用太過昂貴
5. 課業及時間 壓力	15. 因為我沒有空閒時間來從事體育活動 16. 因為我還有其他更重要的事情要做(如：打工、補習等) 17. 因為我的時間沒有辦法配合 20. 因為課業壓力太重，使我沒有多餘的精力參與
6. 外在休閒 資源	44. 因為天候與氣溫不適合 45. 因為體育場館的服務人員態度不好 46. 因為沒有專業人員指導這項體育活動
7. 同儕友伴 影響	09. 因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項體育活動 10. 因為沒有人邀約我一同去參與這項體育活動 14. 因為同伴對體育活動缺乏興趣

資料來源：本研究整理

三、信度分析(reliability)

因素分析完成後，為了更進一步瞭解量表的可靠性與有效性，需要再進行量表各個層面與總量表的信度考驗。本研究採用 Cronbach's α 值來衡量問卷信度，亦及檢測預試問卷結果所得到的穩定性與一致性。學者Gay(1992)認為，任何量表檢驗所得的信度係數若 α 值在 0.90 以上，表示量表的信度甚佳，意即量表的 Cronbach's α 值愈高，代表量表題項之間的內部一致性信愈佳，其量表也就愈穩定。而依據學者Nunnally(1967)指出，進行不同的研究方式，其量表信度考驗的判別標準應有所區分，一般在進行探索性研究時，量表信度 α 係數值最低標準是 α 係數值必須在 0.50 以上，而 α 係數值在 0.60 以上為較佳；但在驗證性研究與應用性研究中，信度係數 α 值最好是在 0.80 以上， α 係數值在 0.90 以上則更佳。

對於量表的內部一致性信度係數指標判別之原則，根據吳明隆(2009)綜合多位學者的看法後提出觀點認為，以整體量表來說，其內部一致性信度係數值最低要在 0.70 以上，最好能高於 0.80；若以分層面來看量表的內部一致性信度係數，則最低應該要在 0.50 以上，且最好能高於 0.60，如果研究者編製總量表的內部一致性 α 信度係數值低於 0.80 以下或分量表的 α 信度係數值低於 0.60 以下者，表示量表的信度指標欠佳，則該量表應重新修改題項的內容並增列題項或是將此分量表予以刪除較為適宜。其量表信度指標值的判別準則如表 3.7。

表3.7 量表信度指標值之判別準則

內部一致性信度係數值	層面或構念	整個量表
α 係數 $< .50$	不理想，捨棄不用	非常不理想，捨棄不用
$.50 \leq \alpha$ 係數 $< .60$	可以接受，增列題項 或修改語句	不理想， 重新編製或修訂
$.60 \leq \alpha$ 係數 $< .70$	尚佳	勉強接受，最好增列題 項或修改語句
$.70 \leq \alpha$ 係數 $< .80$	佳(信度高)	可以接受
$.80 \leq \alpha$ 係數 $< .90$	理想 (甚佳，信度很高)	佳(信度高)
α 係數 $\geq .90$	非常理想 (信度非常好)	非常理想 (甚佳，信度很高)

資料來源：吳明隆(2009)

經由信度檢驗分析結果顯示：本研究整體量表的 Cronbach's α 係數為 0.897，有高於 0.80，而在分層面量表中最低的 Cronbach's α 係數為 0.669，也有高於 0.60，表示本研究所編製之量表具有「頗佳」的內部一致性信度，其整體量表與各分量表之 Cronbach's α 係數如表 3.8。

表 3.8 預試量表之整體量表與分量表信度分析結果摘要表

因素別	題項及個數	α 係數
1. 交通運輸問題	38.39.40.41.42.43(共6題)	0.849
2. 他人評價與參與感	4.5.6.7.11(共5題)	0.800
3. 個人能力表現	27.28.29.30.31(共5題)	0.789
4. 環境與設施之品質	33.34.35.36.37 (共5題)	0.816
5. 課業與時間壓力	15.16.17.20(共4題)	0.841
6. 外在休閒資源	44.45.46.(共3題)	0.674
7. 同儕友伴影響	9.10.14(共3題)	0.669
整體總量表	共31題	0.897

資料來源：本研究整理

第四章 結果與討論

本章依照問卷調查所得各項資料進行統計分析，以便撰寫研究之結果分析與討論。本章總共分為五節來加以敘述：第一節正式量表之建構效度及信度分析；第二節結構方程模式分析；第三節結構方程測量模式之評鑑；第四節測量模式驗證性因素分析之討論；第五節本章總節。

4.1 正式量表建構效度及信度之檢驗

本研究之預試量表經過項目分析、探索性因素分析與信度考驗後，題項由初稿的 57 題變成 31 題，共刪除了 26 個題項，除刪題外，題意的部分並無修改。且得到七個因素構面，整體而言具有良好的信、效度，且總解釋變異量為 62.669%。正式問卷以嘉義市共 14 所高中職學校之 101 學年度第 2 學期日間部學生為正試問卷之施測對象，依照學校人數計算學生人數在母群的百分比後，總計抽取 1,050 名高中生進行調查；發出問卷共 1,050 份，回收 1,050 份，剔除 63 份填答不完整及無效之問卷，實得 987 份有效問卷。有效問卷回收率為 94%。

研究者為求量表編制之嚴謹，再以 SPSS Statistics 套裝軟體及 LISREL 統計程式，對正式問卷 987 個樣本資料，進行驗證性因素分析，以確認編製的量表所能測出的因素個數及其所屬向度，是否可確實歸類到適當構念之中；首先本研究將 987 份樣本資料進行傳統因素分析將各構面題項獨立做驗證，以作為高中生體育類型活動休閒阻礙量表驗證性因素分析之理論基礎；之後再以 SEM 測量模式將各構面與該構面題項以線性聯立方程式測量模式，來了解其因素路徑關係，以檢驗模式的適合度。

4.1.1 樣本特性分析

本研究利用次數分配及百分比統計法，對 987 名有效回收的樣本資料進行一般特性的描述統計分析，包括性別、學校類別、年級。分別將其統計情形於下表 4.1 。

表4.1 正式施測之樣本資料分配統計摘要表

人口統計變項		人數	百分比
性別	男	504	51.1
	女	483	48.9
學校類別	公立高中	201	20.4
	私立高中	249	25.2
	國立高職	348	35.3
	私立高職	189	19.1
年級	一年級	326	33.0
	二年級	269	27.3
	三年級	392	39.7

資料來源：本研究整理

由表 4.1 可以得知：在有效的回收樣本當中，

1. 性別方面：男生有 504 人，佔全體樣本 51.1% ；女生有 483 人，佔全體樣本 48.9% 。
2. 學校類別中，公立高中(含完全中學及綜合高中)學生有 201 人，佔全體樣本 20.4% ；私立高中(含完全中學及綜合高中)學生有 249 人，佔全體樣本 25.2% ；國立高職學生有 348 人，佔全體樣本 35.3% ；私立高職學生有 189 人，佔全體樣本 19.1% 。
3. 年級方面：一年級學生有 326 人，佔全體樣本數 33.0% ；二年級學生有 269 人，佔全體樣本 27.3% ；三年級學生有 392 人，佔全體樣本 39.7% 。

4.1.2 正式量表之因素分析

正式施測之問卷回收整理後，為進一步瞭解題項是否可確實歸類到適當構念中，以及是否具有足夠的因素負荷量，故將施測所得之 987 份樣本資料以傳統因素分析將各構面題項獨立做驗證，來確認量表所能測出因素的個數及其所屬的向度，並考驗各指標之因素負荷量及對所屬構面的解釋變異量，以作為高中生體育類型活動休閒阻礙量表驗證性因素分析之理論基礎。

本研究正式施測所得之樣本資料仍採用「主成份分析法」進行斜交轉軸抽取因素，並限定抽取的因素數目為 1，針對每個構面題項進行一個因子的主成份分析，以考驗各指標之因素負荷量及對所屬構面的解釋變異量。其分析結果顯示：體育類型活動之休閒阻礙量表的第一個因素構面為「他人評價與參與感」，共有 5 題，因素負荷量介於 0.684~0.869 之間，可解釋變異量為 64.096%；第二個因素構面為「同儕友伴影響」，共有 3 題，因素負荷量介於 0.798~0.869 之間，可解釋變異量為 69.814%；第三個因素構面為「課業與時間壓力」，共 4 題，因素負荷量介於 0.886~0.921 之間，可解釋變異量為 82.289%；第四個因素構面為「個人能力表現」，共 5 題，因素負荷量介於 0.765~0.841 之間，可解釋變異量為 65.783%；第五個因素構面為「環境與設施之品質」，共 5 題，因素負荷量介於 0.758~0.831 之間，可解釋變異量為 64.799%；第六個因素構面為「交通運輸問題」，共 6 題，因素負荷量介於 0.769~0.873 之間，可解釋變異量為 66.685%；第七個因素構面為「外在休閒資源」，共 3 題，因素負荷量介於 0.753~0.808 之間，可解釋變異量為 62.079%；由此可知各因素構面的解釋變異量均有大於 50%，且因素負荷量也皆大於 0.5，顯示正式量表因素分析與預試結果完全相符合，

正式量表皆屬有效題項，全部皆可使用，因此；本研究可根據此結果建立體育類型活動休閒阻礙理論之假設，以進行驗證性因素分析。其因素分析結果如表 4.2 。

表 4.2 正式量表因素分析結果摘要表

構面	題 項	因數 負荷量	累積解釋 變異量%
他人 參與 評價 與 感	參與這項體育活動時，受到他人歧視或排擠	0.814	64.096
	參與這項體育活動時，不知道該如何與同伴們相處	0.869	
	參與這項體育活動時，與其他的參與者相處不愉快	0.867	
	參與這項體育活動時，擔心別人會嘲笑我	0.753	
	參與這項體育活動時，同伴評價不高	0.684	
伴同 影儕 響友	認識的人太忙，無法一同與我參與這項體育活動	0.798	69.814
	沒有人邀約我一同去參與這項體育活動	0.869	
	同伴對體育活動缺乏興趣	0.838	
間課 壓業 力與 時	我沒有空閒時間來從事體育活動	0.903	82.289
	我還有其他更重要的事情要做(如：打工、補習等)	0.918	
	我的時間沒有辦法配合	0.921	
	課業壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	0.886	
表個 現人 能 力	這項體育活動技巧無法突破瓶頸造成挫折	0.767	65.731
	無法從參與這項體育活動中獲得成就感	0.837	
	學習這項體育活動的技巧太困難	0.841	
	無法在參與這項體育活動中，發揮我的所長	0.840	
	無法在參與這項體育活動中，表達自己的想法	0.765	
品環 質境 與 設 施	想參與的體育活動場館環境空氣污染、噪音高	0.758	64.799
	想參與的體育活動環境複雜，讓我沒有安全感	0.810	
	想參與的體育活動設施或設備，使用不方便	0.831	
	想參與的體育活動設施維修不佳或太過老舊有危險性	0.828	
	想參與的體育活動設備或器材費用太過昂貴	0.795	
交 通 運 輸 問 題	須轉搭多種交通工具，使我無法參與這項體育活動	0.822	66.685
	缺乏可代步的交通工具	0.873	
	想參與的體育活動地點停車不方便	0.833	
	認識的人沒有交通工具，無法一同與我參與這項活動	0.821	
	認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動	0.769	
	想參與的體育活動場館距離太遠	0.777	
間外 資在 源休	天候與氣溫不適合	0.753	62.078
	體育場館的服務人員態度不好	0.808	
	沒有專業人員指導這項體育活動	0.802	

資料來源：本研究整理

4.1.3 正式量表之信度分析

本研究再以「Cronbach's α 係數」方法檢驗正式施測後「體育類型活動休閒阻礙量表」的內部一致性信度，發現各因素構面之 Cronbach's α 係數值介於 0.690~0.928 之間，整體之 Cronbach's α 係數值為 0.933，雖然因素構面七「外在休閒資源」之 α 係數值只達 0.690，不過依量表信度指標值判別準則來判定量表的層面或構念仍屬於「尚佳」之範圍，表示本研究所編製之量表具有「頗佳」的內部一致性信度，信度分析摘要表如表 4.3。

表4.3 正式量表之信度分析結果摘要表

因素別	題項及個數	Cronbach's α 係數
1. 他人評價與參與感	1.2.3.4.7(共5題)	0.848
2. 同儕友伴影響	5.6.8(共3題)	0.783
3. 課業與時間壓力	9.10.11.12(共4題)	0.928
4. 環境與設施之品質	13.14.15.16.17(共5題)	0.868
5. 個人能力表現	18.19.20.21.22(共5題)	0.864
6. 交通運輸問題	23.24.25.26.27.28(共6題)	0.889
7. 外在休閒資源	29.30.31(共3題)	0.690
整體總量表	共31題	0.933

資料來源：本研究整理

4.2 結構方程模式

根據上述結果，體育類型活動休閒阻礙量表正式施測，經因素分析和預試施測的結果完全相符合，顯示研究者可以根據此結果建立體育類型活動休閒阻礙理論的假設模式，進行量表測量模式之一階驗證性因素分析，以評鑑各分量表之建構效度。使用驗證性因素分析的前題是基於潛在變項無法直接測量，故必須借助觀察變項去間接測量，與潛在變項需要兩個或兩個以上的觀察變項才能反映(黃芳銘，2007)。本研究使用驗證性因素分析來驗證體育類型活動的休閒阻礙測量模式成立與否，若模式的適配度不高，則採用 LISREL 提供的修正指標(Modification Indices, MI)值來修正，以 MI 值參數最大且具有理論意義的變數先與予修正，且一次只能修正一個參數，若修正結果尚未配適到較好的模式狀態，則要不斷修正，直到模式大部份的指標值都符合標準為止。

4.2.1 結構方程模式之資料分析

1. 違反估計(offending estimates)檢驗

在進行模式適配度估計之前，需先檢驗模式是否有違反估計，根據學者Hair, Anderson, Tatham and Black (1998)指出，一個好的模式參數不該違反估計，其項目有：

- (1)出現負的誤差變異數存在。
- (2)標準化因素負荷量值(迴歸係數)超過或太接近 1 (通常以 0.95 為門檻)。

由表 4.4 得知，本研究測量模式之基本配適，所有觀察變項 X 的測量誤差 δ 值為 0.19~0.72，無負的誤差變異數(誤差項)存在，此外測量題項之因素負荷量值估計值 λ 介於 0.53~0.90 之間，皆未超過 0.95，

誤差變異的 t 值也皆大於 1.96 達顯著水準，代表潛在變項與其所對應的觀察變項之間的關係皆達顯著水準，顯示模式估計結果符合標準，測量模式並無違反估計原則，也表示本研究的理論模式已達到基本的適配標準，可以進行整體模式配適度檢驗。

表4.4 測量模式之潛在變項與觀察變項關係估計值摘要表

潛在變項	觀察變項	因素負荷量 估計值- λ	誤差變異數- δ	t 值
他人評價與 參與感	X1	0.76	0.42	
	X2	0.84	0.30	26.64*
	X3	0.84	0.29	26.80*
	X4	0.67	0.55	21.05*
	X5	0.53	0.72	16.08*
同儕友伴影響	X6	0.79	0.38	
	X7	0.89	0.20	29.85*
	X8	0.82	0.32	27.69*
課業與時間壓力	X9	0.87	0.25	
	X10	0.89	0.20	38.44*
	X11	0.90	0.19	39.23*
	X12	0.83	0.30	34.01*
個人能力表現	X13	0.70	0.51	
	X14	0.78	0.38	22.41*
	X15	0.80	0.37	22.69*
	X16	0.79	0.37	22.57*
	X17	0.71	0.49	20.48*
環境與設施品質	X18	0.69	0.53	
	X19	0.75	0.44	20.85*
	X20	0.78	0.39	21.65*
	X21	0.78	0.40	21.51*
	X22	0.75	0.43	20.99*
交通運輸問題	X23	0.81	0.35	
	X24	0.86	0.26	30.87*
	X25	0.80	0.35	28.19*
	X26	0.76	0.42	26.35*
	X27	0.69	0.52	23.24*
	X28	0.71	0.49	24.17*
外在休閒資源	X29	0.64	0.59	
	X30	0.69	0.52	15.99*
	X31	0.64	0.59	15.23*

資料來源：本研究整理 註：* P<.05

2. 整體模式適配度評鑑

整體模式適配考驗是在了解樣本資料與理論模式間的配合情形，是一種模式的外在品質考驗(黃芳銘，2007)。當理論或是實務所建立的研究模式與實際收集問卷而得到的數據資料愈符合時，就表示研究者所進行的研究模式具有良好的整體適配度。本研究根據探索性因素分析結果，提出一個完整驗證性因素分析的假設模式如圖 4.1。

圖 4.1 為體育活動類型休閒阻礙量表所假設的模式路徑圖(path diagram)，圖中依 LISREL 統計程式繪製路徑圖的習慣，以長方形符號表示其觀察變項，也就是本研究中量表之題項，每一個題項即代表一個測量指標(indicator)；而以橢圓形符號表示潛在變項，本研究中每一個分量表即代表一個潛在變項(latent variables)；並以單一方向的箭頭表示直接影響的因果效果(causal effect)，圖中的箭頭由潛在變項指向觀察變項，表示潛在變項影響觀察變項，潛在變項為因，觀察變項為果。雙向箭頭曲線表示兩個變項間存在相關的關係，即代表兩個變項間不具有方向性的影響，互為因果的關聯路徑。在圖 4.1 可知，有「他人評價與參與感」、「同儕友伴影響」、「課業與時間壓力」、「個人能力表現」、「環境與設施品質」、「交通運輸問題」、「外在休閒資源」等七個潛在變項組成假設關係的測量模型。他人評價與參與感之阻礙假設影響 X1、X2、X3、X4、X5 等 5 個觀察變項，X1~X5 依序代表體育活動類型休閒阻礙量表的第1~5題；同儕友伴影響之阻礙假設影響 X6、X7、X8 等 3 個觀察變項，X6~X8 依序代表體育活動類型休閒阻礙量表的第 6~8 題；課業與時間壓力之阻礙假設影響 X9、X10、X11、X12 等 4 個觀察變項，X9~X12 依序代表體育活動類型休閒阻礙量表的第 9~12 題；個人能力表現之阻礙假設影響 X13、X14、X15、X16、X17 等

5 個觀察變項， X13~X17 依序代表體育活動類型休閒阻礙量表的第 13~17 題；環境與設施品質之阻礙假設影響 X18、X19、X20、X21、X22 等 5 個觀察變項， X18~X22 依序代表休閒阻礙量表的第 18~22 題；交通運輸問題之阻礙假設影響 X23、X24、X25、X26、X27、X28 等 6 個觀察變項， X23~X28 依序代表體育活動類型休閒阻礙量表的第 23~28 題；外在休閒資源之阻礙假設影響 X29、X30、X31 等 3 個觀察變項， X29~X31 依序代表體育活動類型休閒阻礙量表的第 29~31 題。 δ 代表誤差，在所有的潛在變項中，只有相關並沒有因果的關係，因此稱為一階驗證性因素分析 (First-Order Confirmatory Factor Analysis)。本研究以 LISREL 統計程式處理一階驗證性因素分析，以考驗整體體育類型活動休閒阻礙的假設性測量模式是否適配。

本研究將正式施測所得 987 份樣本資料之七個因素構面的平均分數，以 SPSS 統計軟體再進行一次探索性因素分析，採用主成份分析法，然而；不管限定抽取二個或三個因素數目，其最後所得之結果均無法獲得較好的建構指標，因此；本研究並無進行二階驗證性因素分析，但並不表示二階因素不存在。

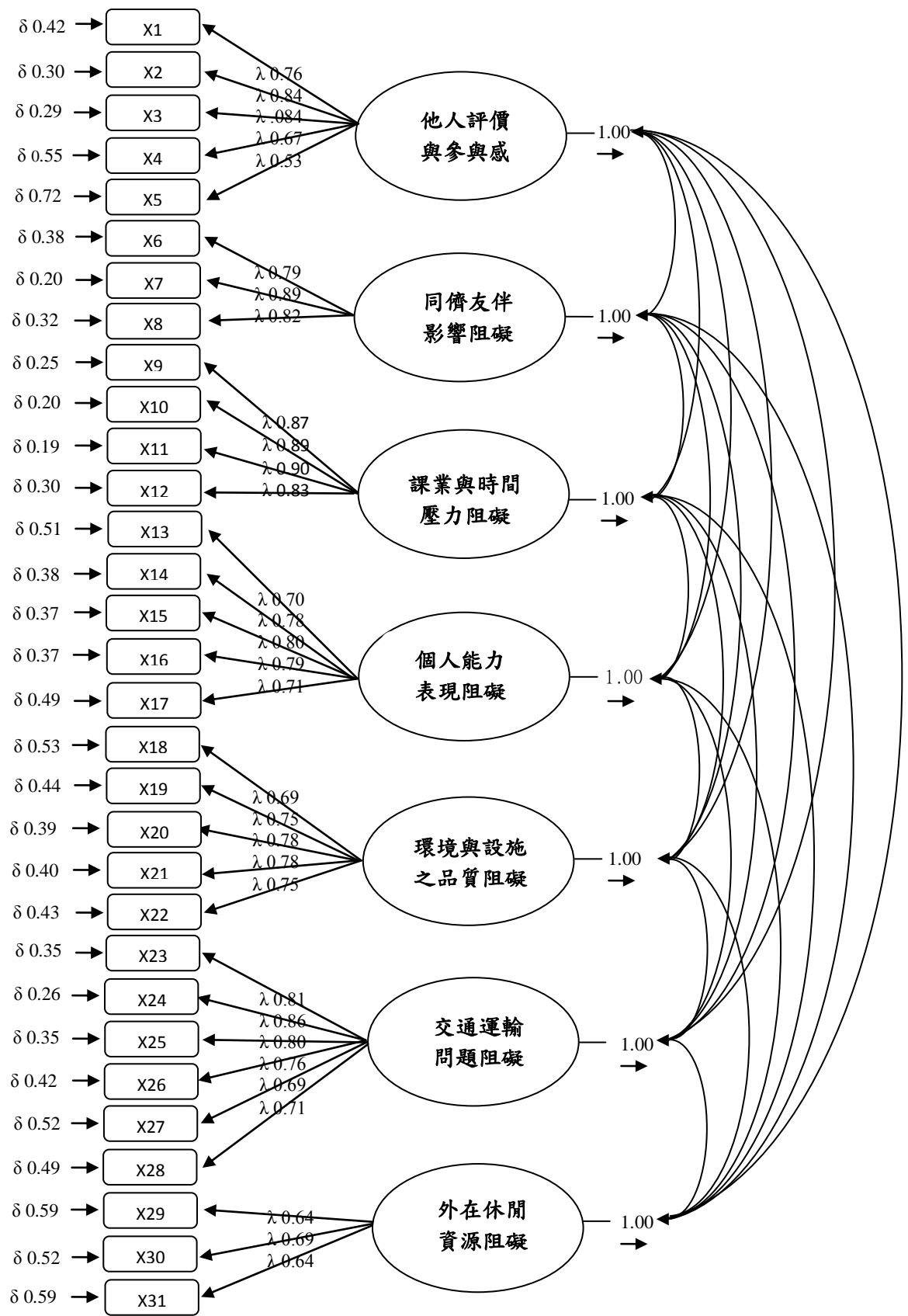


圖 4.1 體育類型活動休閒阻礙量表假設模式路徑圖

有關模式的適配度評鑑，測量模型必須由所搜集的資料驗證其配適度，配適度衡量有許多指標，詳如表 4.5 所示。學者 Hair 等人(1998)認為假設模式與實際資料是否相契合，應同時考慮到三種層面的指標值，分述如下：

(1) 絕對配適檢定(absolute fit measurement)

用來確定整體模式可以預測相關矩陣或共變數的程度，其衡量指標有：卡方值(χ^2)、卡方自由度比(χ^2/df)、配適度指標(GFI)、殘差均方和平方根(RMR)、標準化殘差均方和平方根(SRMR)及近似誤差均方和平方根(RMSEA)、比較配適指標(CFI)等、調整配適指標(AGFI)，卡方值愈小表示模式之因果徑路圖與實際資料愈適配，但愈好，代表模式配適度佳。卡方值自由度比值以 1.0~3.0 為佳，較寬鬆的規定值是 5.0，若超過表示假設模式尚無法反映真實觀察資料，即模式契合度不佳，模式須做修正。但卡方值易受樣本大小影響，樣本數多且資料偏離常態時，卡方值會大，造成配適度不足之結果(周文賢，2002)。RMR 值等於適配殘差(fitted residual)變異數共變數的平均值之平方根，其數值愈小愈好，代表模式配適度愈佳。一般而言，RMR 值在 0.05 以下，較寬是要小於 0.1，表示是可接受的適配模式；SRMR 是平均殘差共變異數標準化的總和，其值介於 0~1 之間，數值愈大表示模式的契合度愈差，當 SRMR 值低於 0.08 時，表示模式契合度佳(Hu & Bentler, 1999)，為 0 時，表示模式有完美的契合度；RMSEA 為一種不需要基準線模式的絕對性指標，數值較不受樣本數大小影響，RMSEA 值愈小，表示模式的適配度愈佳，學者 Hu 與 Bentler(1999)建議模式適配度可接受範圍為 RMSEA 值低於 0.06，McDonald 與 Ho(2002)認為 RMSEA 值 0.08 是模式可接受的門檻，若數值小於 0.05 時，表示模式有良好的適配度；GFI 為「適配度指數」代表

被模式解釋的變異數及共變數的量，數值介於 0~1 之間，愈接近 1，表示模式的適配度愈佳，一般判別標準為 GFI 值如果大於 0.90，表示模式路徑圖與實際資料有良好的適配度；AGFI 為「調整後配適指標」，數值介於 0~1 之間，一般判別標準為 AGFI 值如果大於 0.90，表示模式路徑圖與實際資料有良好的適配度(Hu & Bentler, 1999)。

(2) 增量配適檢定

用來比較所發展的假設理論模式與虛無模式(又稱基準模式)，以判別模式的契合度，也就是假設所有觀察變項間彼此相互獨立，完全沒有相關，其衡量指標如：基準配適指標(NFI)、比較配適指標(CFI)、增值配適指標(IFI)等。NFI 值、CFI 值、IFI 值大多介於 0~1 之間，數值愈大表示契合度愈佳，一般判別標準均為 0.90 以上，才可視為具有理想的契合度(Hu & Bentler,1999)。

(3) 精簡配適檢定

用來比較兩個具有不同潛在變項數量模式的精簡程度，以判別模式的契合度如何。其衡量指標如：精簡的基準配適指標(PNFI)、精簡的配適指標(PGFI)、臨界樣本數(CN)。PNFI 的功能主要使用在不同自由度的模式之比較，其值愈高愈好，黃芳銘(1995)認為，當比較不同的模式時，PNFI 值的差異在 0.06~0.09 之間，被視為是模式之間具有真實的差異存在，如不做模式比較，一般以 PNFI 值>0.50 作為模式適配度通過與否的標準，若 PNFI 值在 0.50 以上表示假設理論模式是可以接受的(吳明隆，2006)；PGFI 其性質與 PNFI 雷同，其值介於 0~1 之間，值愈大表示模式的適配度愈佳(模式愈簡約)，判別標準一般以 PGFI 值大於 0.50 為模式可接受的範圍；CN 值的作用在估計需要多少樣本數才足夠用來估計模式的參數與達到模式的適配度，也就是說根據模式的參數數目，估計要

產生一個適配度符合的假設模式時，所需要的樣本數應該要多少？一般用來判別標準或建議值是 CN 值 ≥ 200 ，當 CN 值標值在 200 以上時，表示該理論模式可以適當的反映實際樣本的資料，但學者 Hu 與 Bentler(1995)較嚴格，認為可接受的範圍最小值是 CN 值要大於 250。

表 4.5 結構方程模式之配適度建議指標

	統計檢定量	建議判定標準值
絕對配適指標	χ^2	越小越好($P \geq 0.05$)
	χ^2/df	1~5 之間
	GFI	大於 0.90
	RMR	小於 0.05
	SRMR	小於 0.08
	RMSEA	小於 0.08
增量配適指標	AGFI	大於 0.90
	NFI	大於 0.90
	NNFI	大於 0.90
	CFI	大於 0.90
	RFI	大於 0.90
	IFI	大於 0.90
精簡配適檢定	PNFI	大於 0.50
	PGFI	大於 0.50
	CN	大於 200

資料來源：本研究整理

表 4.6 假設性測量模式之配適度指標檢核表

統計檢定量		建議判定標準值	本模式適配值	判定結果
絕對配適指標	χ^2	P>0.05(未達到顯著水準)	P =0.00	不符合
	χ^2/df	1~5 之間	4.686	符合
	GFI	大於 0.90	0.88	接近
	RMR	小於 0.10	0.060	符合
	SRMR	小於 0.08	0.051	符合
	RMSEA	小於 0.08	0.063	符合
增量配適指標	AGFI	大於 0.90	0.86	接近
	NFI	大於 0.90	0.90	符合
	NNFI	大於 0.90	0.91	符合
	CFI	大於 0.90	0.92	符合
	IFI	大於 0.90	0.92	符合
	RFI	大於 0.90	0.88	接近
精簡配適檢定	PNFI	大於 0.50	0.80	符合
	PGFI	大於 0.50	0.74	符合
	CN	大於 200	246.96	符合

資料來源：本研究整理

本研究一開始的假設模式中，並未開放誤差相關的估計，但由表 4.6 整體適合度的指標顯示，模式的適合度尚有修正空間【 $\chi^2 = 1935.41$ ； $df = 413$ ； $\chi^2/df = 4.686$ ； $RMSEA = 0.063$ ； $GFI = 0.88$ ； $AGFI = 0.86$ ； $CFI = 0.92$ ； $NFI = 0.90$ ； $NNFI = 0.91$ ； $RMR = 0.060$ ；標準化 $RMR = 0.051$ 】，余民寧(2006)指出，結構方程衡量題項的誤差項，在以往的模式檢定時，早期因為電腦記憶體的效率問題，為了能順利估出相關的一些數值，通常假設誤差是獨立的，現今因為電腦記憶體已更具效率性，所以結構方程式都可將模式誤差項之間彼此關聯度開放自由估計，換句話說已經不再設立誤差項是獨立的假設。因此，本研究開放誤差相關之估計。

吳明隆(2006)指出，在 LISREL 模式中，可能的模式修正內容如下 4.7 (Diamantopoulos & Siguaaw, 2000)。

表 4.7 LISREL 模式修正方法

	放寬(減少)限制	增加限制
測量模式	放寬測量參數	固定測量參數
結構模式	放寬結構參數	固定結構參數

資料來源：吳明隆(2006)

所謂放寬(減少)限制係指將原先模式中設定為固定參數(fixed parameters)改為自由參數，或是取消原先設定為相等的參數，使這些參數以自由參數(free parameters)的方法各自進行估計；而增加限制的設定方法剛好與上述說明相反，而是將原先的自由參數改為固定參數，不讓模式進行參數估計(意思是指將參數設定為 0)。所謂自由參數是指研究

者根據理論而想要去估計的參數；固定參數則是把參數設定成某一個固定值(一般皆設定為 0 或 1)，而不會去估計的參數。徐聖訓(2008)指出，進行模式適配度檢驗時，當某一固定參數被更改為自由參數，而重新估計模式參數時，其可降低整個模式的卡方值就是模式中 MI 修正指標的值，如果使用 MI 修正指標來進行模式修正時，一次只能修正一組參數，因為模式一經修正，其他估計參數也會跟著一起影響變動，且透過一次只修正一組參數，研究者可以清楚掌握模式變動的情況，其修正值則以 3.84 為依據，也表示當參數的 MI 修正值大於 3.84 時(此時自由度為 1、顯著水準為 $\alpha=0.05$ 時之卡方分配的臨界值)，才有修正的必要。

本模式經檢查 MI 修正指標後，發現誤差主要來自於觀察變項之間的測量誤差有相關存在，陳藝文(2000)指出，如果在同一個因素構面內的觀察變項間之測量誤差有關存在的話，通常表示其測量模式有「測驗效果」(testing effect)。例如在觀察變項間的用字遣詞非常類似即是測驗效果的一種，相對的，表示可能有額外共同因素的存在(Gerbing & Anderson, 1984)。因此；本研究參考 LISREL 修正指標中的建議，選擇了其中較有相關的觀察變項之測量誤差(該參數可以降低整個模式卡方值的最大數量)並逐一加以估計，共計修正六組相關。首先，估計下列各組測量誤差之間的因素，其估計參數的誤差相關係數如表 4.8：

第一組題：

X16「因為無法在參與這項體育活動中，發揮我的所長」

X17「因為無法在參與這項體育活動中，表達自己的想法」

人們參與活動時，大多希望能發揮自己的才能進而受到他人讚賞及重視，若無法表達自己的想法，勢必也會影響個人能力之表現，表示兩者之間有共同因素存在。

第二組題：

X18「因為想參與的體育活動場館環境空氣污染、噪音高」

X19「因為想參與的體育活動環境複雜，讓我沒有安全感」

場館設施的環境若空氣會有污染、噪音又高，大多與出入參與活動的人員有關，而相對的參與人員若使活動環境複雜，勢必也會讓人缺乏安全感而減少參與慾望，因此兩者有共同因素存在。

第三組題：

X23「因為想參與的活動地點必須轉搭多種交通工具，使我無法參與這項體育活動」

X24「因為缺乏可代步的交通工具」

交通運輸的發達為我們「行」的生活帶來無比便利，然而現代人對運輸依賴日益加深，反而受其限制；兩個題項的誤差均是因為交通工具而影響，表示兩者之間是有關係存在的。

第四組題：

X5「因為參與這項體育活動時，同伴評價不高」

X27「因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動」

人們參與活動時，交通問題常會是第一個考量因素，當路途過於遙遠時，自然對該項活動評價就不高，因此兩者間有共同因素存在。

第五組題：

X26「因為認識的人沒有交通工具，無法一同與我參與這項活動」

X27「因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動」

認識的人住太遠，又沒有交通工具時，確實會影響參與活動的意願，所以兩者是有相關的。

第六組題：

X27「因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動」

X28「因為想參與的體育活動場館距離太遠」

兩者都是距離的關係而產生參與活動的阻礙，表示兩者有共同因素存在。

表4.8 測量模式之估計參數誤差相關係數摘要表

誤差相關	誤差相關係數
X17 與 X16	0.24
X19 與 X18	0.18
X24 與 X23	0.12
X27 與 X5	0.20
X27 與 X26	0.16
X28 與 X27	0.16

資料來源：本研究整理

估計上述各組測量誤差之間共同因素後，發現整體適合度有改善，體育類型活動之休閒阻礙模式經上述的修正過程後，適合度指標皆符合學者建議的理想數值【 $\chi^2=1397.64$ ； $df=407$ ； $\chi^2/df=3.434$ ； $RMSEA=0.049$ ； $GFI=0.92$ ； $AGFI=0.90$ ； $CFI=0.95$ ； $NFI=0.93$ ； $NNFI=0.94$ ； $RMR=0.062$ ；標準化 $RMR=0.055$ 】，除了 P 值是 0.00(小於 0.05)；不過多位學者周文賢(2002)；邱皓政(2003)；吳明隆(2006)；蕭文龍(2007)

均表示，卡方值對受試樣本數的大小相當敏感，如果樣本數愈大，則卡方值會愈大而使 P 值變小，愈容易達到顯著，導致理論模式遭到拒絕的機率愈大；因此整體模式是否配適須再參考其它適配度指標，也表示即使 P 值在統計達顯著，但只要樣本數很大的話，就不用太在意；本模式的樣本數為 987，排除卡方值的 P 值達顯著外，其於適合度指標皆符合學者建議的理想數值，代表修正後的模式適合度良好。因此；這個測量模式可充分代表受測體，也表示整體而言，本研究所建構之「體育類型活動休閒阻礙」量表之測量模式與實際觀察資料的整體適配度是可以接受的。其有關體育類型活動休閒阻礙量表一階修正模式及修正後的測量模式配適度檢定結果，如圖 4.2 及表 4.9。



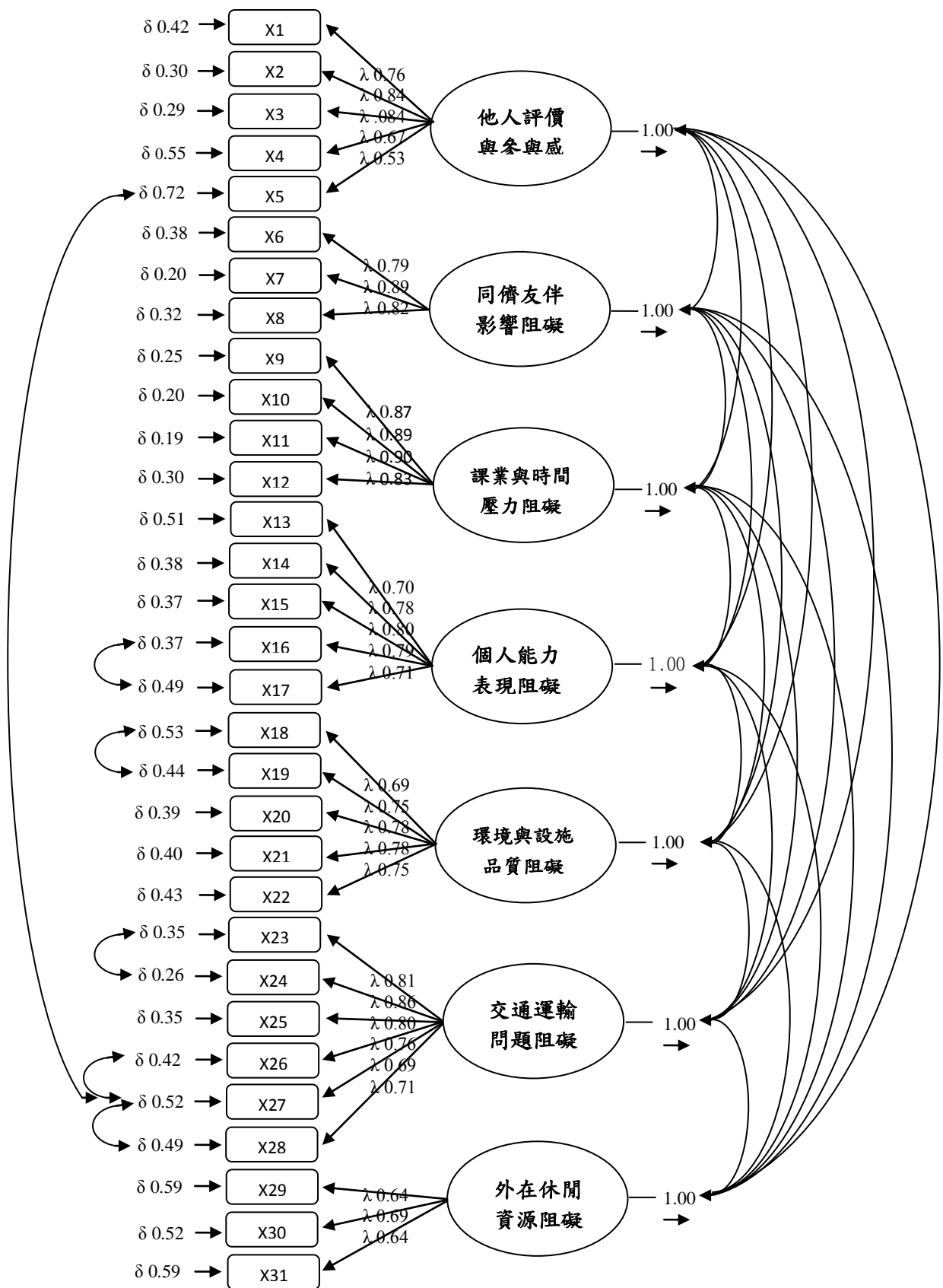


圖 4.2 體育類型活動休閒阻礙量表一階修正模式

表 4.9 修正後測量模式配適度指標檢核表

統計檢定量		建議判定標準值	本模式適配值	判定結果
絕對配適指標	χ^2	P>0.05(未達到顯著水準)	P =0.00	不符合
	χ^2/df	1~5 之間	3.434	符合
	GFI	大於 0.90	0.92	符合
	RMR	小於 0.1	0.060	符合
	SRMR	小於 0.08	0.055	符合
	RMSEA	小於 0.08	0.049	符合
增量配適指標	AGFI	大於 0.90	0.90	符合
	NFI	大於 0.90	0.93	符合
	NNFI	大於 0.90	0.94	符合
	CFI	大於 0.90	0.95	符合
	IFI	大於 0.90	0.95	符合
	RFI	大於 0.90	0.92	符合
精簡配適檢定	PNFI	大於 0.50	0.81	符合
	PGFI	大於 0.50	0.75	符合
	CN	大於 200	337.02	符合

資料來源：本研究整理

4.3 結構方程測量模式之評鑑

蕭文龍(2007)指出驗證性因素分析(CFA)的信度及效度指的就是結構方程式(SEM)的信度和效度，也就是檢驗量表的建構效度。建構效度是指測量工具能測得一個抽象的概念或潛在特質的程度。徐聖訓(2009)指出，在 LISREL 中常用的建構效度檢定包含收斂效度(convergent validity)與區別效度(discriminant validity)兩種。

4.3.1 收斂效度分析

收斂效度是指所有的觀察變項能夠有效地聚合在其所歸屬的因素構面上(Jöreskog & Sörbom, 1989)，也就是說來自相同潛在變項的觀察變項彼此之間的相關程度要高。根據Fornell & Larcker(1981)的建議，對於收斂效度，提出三項標準：

- (1)組合信度值(composite reliability, CR)要大於 0.7，CR值是其所有測量變項信度的組成，表示構念指標的內部一致性，信度愈高顯示這些指標的內部一致性愈高，0.7 是可接受的門檻(Hair, 1997)，而Fornell and Larcker(1981)也建議CR值至少為 0.6 以上。
- (2)所有參數的標準化因素負荷量要大於 0.5 且達到顯著水準。
- (3)平均變異萃取量(Average Variance Extracted, AVE)必須要大於 0.5 水準；AVE代表構面的解釋量，意思是指潛在變項的變異量有多少百分比是來自觀察變項的。

基於此，本研究依照各指標之評鑑標準，對測量模型之各題項因素負荷量及顯著性 t 值加以檢測，當因素負荷量滿足 0.5 以上及各估計參數 t 值具顯著性，則代表此測量題項達顯著水準，由表 4.9 顯示，31 個觀察變項的標準化因素負荷量界於 0.52 ~ 0.90 之間，皆達顯著水準($t >$

1.96, $p < 0.05$), 且估計皆高於 0.5 之判定準則。在組合信度 CR 值考驗中, CR 值介於 0.69~0.93, 每一個因素構面數值均達到標準大於 0.6 以上, 表示所有因素構面之組合信度皆達 CR 標準值; 而在平均變異萃取量(AVE)方面, 本研究除了「外在休閒資源」一個因素構面的 AVE 值在 0.43 表現較差外, 其餘因素構面皆達 0.5 以上之標準, 雖然「外在休閒資源」因素構面的 AVE 未達 0.5, 但根據學者 Fornell & Larcker (1981) 及 Bagozzi & Yi (1988) 說明, 雖然潛在變項的 AVE 最好能超過 0.50, 但在實務上並不容易達到, 因為如果 AVE 要達到 0.50 以上, 表示所有的因素負荷量的平均值必須高於 0.71 (因為 $(0.71^2) \doteq 0.50$), 因此如果有七個潛在變項, 就可以算出七個 AVE, 此時如果其中五個或六個潛在變項 AVE 可以達到 0.50, 其他潛在變項的 AVE 至少有達到 0.30 或 0.40 的標準, 就大致可以接受了。且若依據 Hair et al. (2006) 的建議, 標準化因素負荷量至少要達到 0.50 的門檻, 亦即 AVE 至少 $0.25 (=0.50^2)$, 本研究在驗證性因素分析(CFA)之組合信度介於 0.69~0.90, 七個平均變異萃取量(AVE)其中有六個 AVE 達到 0.5, 而剩餘一個 AVE 的值也有達到 0.4 以上, 因此可說明本研究之測量模式在收斂效度上已具有不錯的效度, 其驗證性因素分析結果, 如表 4.10。

表4.10 測量模式之收斂效度分析結果摘要表

潛在變項	參數	標準化因素 負荷量- λ	t 值	誤差變異數	組合信度 (CR)	平均變異 萃取量 (AVE)
他人評價 與參與感	X1	0.76		0.42	0.85	0.54
	X2	0.83	26.67*	0.30		
	X3	0.84	26.91*	0.29		
	X4	0.67	21.09*	0.55		
	X5	0.52	16.14*	0.73		
同儕友伴 影響	X6	0.79		0.38	0.87	0.70
	X7	0.89	29.83*	0.20		
	X8	0.82	27.67*	0.32		
課業與時 間壓力	X9	0.87		0.25	0.93	0.76
	X10	0.89	38.44*	0.21		
	X11	0.90	39.23*	0.19		
	X12	0.83	34.03*	0.30		
個人能力 表現	X13	0.74		0.46	0.86	0.56
	X14	0.82	24.36*	0.33		
	X15	0.81	24.22*	0.34		
	X16	0.72	21.57*	0.48		
	X17	0.62	18.43*	0.61		
環境與設 施品質	X18	0.63		0.60	0.86	0.55
	X19	0.70	22.72*	0.51		
	X20	0.79	19.55*	0.37		
	X21	0.79	19.50*	0.37		
	X22	0.78	19.29*	0.40		
交通運輸 問題	X23	0.78		0.39	0.89	0.58
	X24	0.85	33.09*	0.28		
	X25	0.82	26.14*	0.33		
	X26	0.76	24.07*	0.42		
	X27	0.64	19.81*	0.60		
	X28	0.71	22.25*	0.50		
外在休閒 資源	X29	0.64		0.59	0.69	0.43
	X30	0.69	15.97*	0.52		
	X21	0.64	15.23*	0.59		

資料來源：本研究整理

4.3.2 區別效度分析

區別效度是指對兩個不同的構面進行測量，目的在於檢驗潛在構面是否確實有別於其他構面的指標，也等於是在檢定因素構面之間是否可以做區別。若此兩個構面經相關分析後，其相關程度很低，則表示此兩個構念具有區別效度(Anderson & Gerbing, 1988)。在區別效度檢定方面，本研究之判斷準則為，本身潛在構面的平均變異萃取量(AVE)平方根的值大於本身潛在構面與其他構面間的相關係數，也就是說不同潛在構面彼此之間的相關程度不能太高，若相關程度太高，表示兩個潛在構面可能是同一個潛在構面。由表 4.11 可得知：整體而言，各構面的AVE 的平方根介於 0.657~0.873，本身構面的平均變異萃取量(AVE)平方根的值皆大於構面與其他構面間的相關係數，表示此分析結果顯示各構面皆滿足判斷準則，大致上整體總量表之「他人評價與參與感」、「同儕友伴影響」、「課業與時間壓力」、「環境與設施之品質」、「個人能力表現」、「交通運輸問題」、「外在休閒資源」、等七個構面皆有別於其他構面，代表七個因素構面有個別存在的必要，也表示本測量模型具有良好的區別效度。

經過上述的模式評鑑過程後，從模式的配適度、各題項的標準化因素負荷量、收斂效度與區別效度的驗證，整體而言，本研究概念性模式的內、外在品質頗佳。

表4.11 測量模式之區別效度分析結果摘要表

	他人評價 與參與感	同儕友伴 影響	課業與時 間壓力	個人能力 表現	環境設施 之品質	交通運輸 問題	外在休閒 資源
他人評價 與參與感	0.734	0.697(*)	0.245(*)	0.495(*)	0.450(*)	0.381(*)	0.370(*)
同儕友伴 影響	0.697(*)	0.834	0.345(*)	0.408(*)	0.463(*)	0.478(*)	0.351(*)
課業與時 間壓力	0.245(*)	0.345(*)	0.873	0.378(*)	0.240(*)	0.288(*)	0.231(*)
個人能力 表現	0.495(*)	0.408(*)	0.378(*)	0.746	0.445(*)	0.373(*)	0.400(*)
環境設施 品質	0.450(*)	0.463(*)	0.240(*)	0.445(*)	0.741	0.510(*)	0.537(*)
交通運輸 問題	0.381(*)	0.478(*)	0.288(*)	0.373(*)	0.510(*)	0.763	0.520(*)
外在休閒 資源	0.370(*)	0.351(*)	0.231(*)	0.400(*)	0.537(*)	0.520(*)	0.657

註：1. * $P < .05$ 。

2. 主對角線位置為各構面AVE的根號值。

3. 非對角線位置為各構面間的相關係數。

資料來源：本研究整理

4.4 測量模式驗證性因素分析之討論：

本研究量表依據LISREL修正指標修改後，測量模式經驗證性因素分析結果，可發現測量模式已達可接受的適合度指標，且因為 χ^2 值會隨著受試樣本數量而改變，故本研究亦參照其它RMSEA、GFI、AGFI、CFI、NFI、NNF、RMR、SRMR等比較不受樣本數及模式複雜度影響的適合度指標，以作為模式判別之參考。蕭文龍(2007)說明，在模式中，觀察變項與潛在變項之間的關係必須藉由估計所得之 λ 值來解釋，且 λ 值需達到 t 值絕對值大於 1.96 的顯著水準，才能代表測量方程式的觀察變項對潛在變項有顯著影響，本研究依據修改後的測量模式中各觀察變項針對各個潛在變項所得之參數估計值(即 λ 值)，可以發現每一個觀察變項所得的 λ 值，依其關係的強度，其 λ 值會有所不同；在各題項的參數估計 λ 值中，最大者為課業與時間壓力構面中的 X11「因為我的時間沒有辦法配合」，可見「時間的問題」是高中生們參與體育類型活動時，休閒阻礙的主要來源，也因為X11「因為我的時間沒有辦法配合」的題項性質參數估計值即 λ 值高於其它各題，故表示本測量模式較能測出較能測出高中生的時間及課業壓力之阻礙。

在他人評價與參與感的因素構面中，發現 X5「因為參與這項體育活動時，同伴評價不高因為」的 λ 值較低，可能是高中生較在意同伴對自己的評價，而非對活動的評價，所以 λ 值較低；從整個測量模式 λ 值來看，可以發現，對於嘉義市高中生而言，課業與時間壓力是影響參與體育類型活動休閒的主要因素，由此顯現出高中生在扣除平日上課時間後，所剩於的休閒時間並不多，加上正處於升學考試階段，因此時間、課業壓力等因素，即成為高中生參與休閒活動的最大阻礙。

在 t 值方面，各觀察變項的 t 值，均有大於 1.96，於統計上皆達

到顯著的標準，代表潛在變項與其所對應的觀察變項之間的關係皆達顯著水準，顯示模式估計結果符合標準；且本研究進行模式修正時，參考 LISREL 修正指標的建議，選擇較有相關的觀察變項之測量誤差，共修正六組估計參數，然而從六組觀察變項的誤差相關看來，每一組觀察變項間雖有相關，但其相關係數最大者為 0.24，均不算太大，表示題項之間互為影響的程度並不明顯，若相關係數越高，表示題項的含概性越大，相互影響的程度越多；因此量表在題項的設計上，應盡量避免誤差相關存在。

4.5 本章總結

4.5.1 正式量表建構效度及信度分析之小結

本研究將正式施測所得之 987 份樣本資料以傳統因素分析將各構面題項獨立做驗證，來驗證量表的收斂效度；驗證結果顯示：七個因素構面的因素負荷量介於 0.684~0.921 之間，可解釋變異量介於 62.079%~82.289%；由此可知各因素構面的解釋變異量均有大於 50%，且因素負荷量也皆大於 0.5，顯示正式量表皆屬有效題項，全部皆可使用，表示量表有達到收斂效度；也表示本量表具有可接受的建構效度。而在檢測量表內部一致性信度時，發現各因素構面之 Cronbach's α 係數值介於 0.690~0.928 間，整體之 Cronbach's α 係數值為 0.933，表示量表具有「頗佳」的內部一致性信度。

由上述結果可知，本研究所編制之「體育類型活動休閒阻礙量表」接受驗證性因素分析的結果，得到正式「體育類型活動休閒阻礙量表」之題項總共 31 題，七個因素構面。

4.5.2 結構方程測量模式分析之小結

本研究一開始的假設模式中，並未開放誤差相關的估計，但由於適合度的值尚未達到理想指標，因此，估計誤差相關，包括：X17與X16、X19與X18、X24與X23、X27與X5、X27與X26、X28與X27 等六組參數，其相關係數分別為0.24、0.18、0.12、0.20、0.16、0.16。一連串修正後，指標顯示此修改模式已具有良好的建構效度。【 $\chi^2=1397.64$ ； $df=407$ ； $\chi^2/df=3.434$ ； $RMSEA=0.049$ ； $GFI=0.92$ ； $AGFI=0.90$ ； $CFI=0.95$ ； $NFI=0.93$ ； $NNFI=0.94$ ； $RMR=0.062$ ；標準化 $RMR=0.055$ 】，表示此測量模式可充分代表受測體，也代表理論模式在解釋觀察資料時具有相當的解釋能力。

4.5.3 測量模式驗證性因素分析討論之小結

在各題項的參數估計 λ 值中，最大者為課業與時間壓力構面中的X11「因為我的時間沒有辦法配合」，可見「時間的問題」是高中生們參與體育類型活動時，休閒阻礙的主要來源，也因為X11「因為我的時間沒有辦法配合」的題項性質參數估計值即 λ 值高於其它各題，故表示本測量模式較能測出較能測出高中生的時間及課業壓力之阻礙。在他人評價與參與感的因素構面中，發現 X5「因為參與這項體育活動時，同伴評價不高因為」的 λ 值較低，可能是高中生較在意同伴對自己的評價，而非對活動的評價，所以 λ 值較低；從整個測量模式 λ 值來看，可以發現，對於嘉義市高中生而言，課業與時間壓力是影響參與體育類型活動休閒的主要因素，由此顯現出高中生在扣除平日上課時間後，所剩餘的休閒時間並不多，加上正處於升學考試階段，因此時間、課業壓力等因素，即成為高中生參與休閒活動的最大阻礙。

4.5.4 測量模式評鑑之小結

根據分析結果顯示：本量表在整體收斂效度上大致呈現良好，組合信度 CR 值考驗中，只有「外在休閒資源」因素構面為 0.69，其餘每一個因素構面數值均達到標準大於 0.7；所有參數的標準化因素負荷量皆大於 0.5，且達顯著水準。在平均變異萃取量(AVE)方面，除了「外在休閒資源」一個因素構面的 AVE 值未達 0.5 標準外，其餘所有因素構面的 AVE 值均達標準，因此可說明本量表在收斂效度上已具有不錯的效度。各構面的平均變異萃取量(AVE)之平方根介於 0.657~0.873，而本身構面的平均變異萃取量(AVE)平方根的值皆大於構面與其他構面間的相關係數，此分析結果顯示各構面皆滿足判斷準則，整體總量表之「他人評價與參與感」、「同儕友伴影響」、「課業與時間壓力」、「環境與設施之品質」、「個人能力表現」、「交通運輸問題」、「外在休閒資源」、等七個構面皆有別於其他構面，代表七個因素構面有個別存在的必要，也表示本測量模型具有良好的區別效度；由此可知，驗證性因素分析結果支持量表的理論概念，具有可接受的建構效度。

第五章 結論與建議

本章分為兩小節：第一節為結論，針對研究的結果提出結論；第二節為建議。

5.1 結論

本研究主要目的是在編製一份可供國內高中生使用的體育類型活動之休閒阻礙量表，並應用探索性因素分析和驗證性因素分析來考驗量表的建構效度及信度，在量表預試階段，以方便取樣，抽取 250 位國立嘉義高工學生為受試者。其研究之預試量表經過：1. 項目分析：刪除題項 CR 值未達顯著水準($p < .05$)且決斷值小於 3.00 以及相關係數未達 0.40 之題項。2. 探索性因素分析：以主成份分析法抽取因素，並進行斜交轉軸，刪除因素負荷量未達 0.50，及因素中題項未達 3 題之因素構面。3. 信度考驗：預試量表中各因素之 α 係數介於 0.669~0.849 之間，整體之 α 係數為 0.897，表示本研究所編製之量表具有「頗佳」的內部一致性信度。最後，題項由初稿的 57 題變成 31 題，刪除了 26 題，且得到七個因素構面，分別為「他人評價與參與感」、「同儕友伴影響」、「課業與時間壓力」、「個人能力表現」、「環境與設施品質」、「交通運輸問題」、「外在休閒資源」。

正式施測時，依照嘉義市境內高中職學校之學生在學人數比例，抽取 1,050 名學生為受試者。為求量表編製之嚴謹，再以 SPSS 及 LISREL 統計軟體對有效問卷 987 個樣本資料，進行驗證性因素分析，以確認編製的量表所能測出的因素個數及其所屬向度，是否可確實歸類到適當構念之中。

其驗證結果：各構面的解釋變異量介於 62.078%~82.289% ，均有大於 50% ，且各構面的因素負荷量介於 0.599~0.893 ，皆大於 0.50 之準則；其中各構因素構面間的相關係數經比較分析後均有所區別，加上透過信度分析發現各因素構面的 Cronbach's α 係數值介於 0.690~0.928 之間，而整體之 Cronbach's α 係數值為 0.933 ；顯示量表有達到收斂效度，也表示本量表具有可接受的建構效度及「頗佳」的內部一致性信度。

本研究並根據上述結果，提出一個休閒阻礙量表的假設模式，之後依 LISREL 統計程式，進行 SEM 驗證性因素分析，以驗證模式之適合度。得到以下結論：

1. 利用所得樣本資料對本研究之體育類型活動休閒阻礙假設模式進行驗證，發現假設之模式適合度尚未符合理想指標，根據修正指標(MI)及理論進行模式之修正，參考 LISREL 修正指標建議，選擇其中較有相關的觀察變項之測量誤差。X16「因為無法在參與這項體育活動中，發揮我的所長」與X17「因為無法在參與這項體育活動中，表達自己的想法」，因為人們參與活動時，大多希望能發揮自己的才能進而受到他人讚賞及重視，若無法表達自己的想法，勢必也會影響個人能力之表現，表示兩者之間有共同因素存在。X18「因為想參與的體育活動場館環境空氣污染、噪音高」與X19「因為想參與的體育活動環境複雜，讓我沒有安全感」，通常場館設施的環境若空氣會有污染、噪音又高，大多與出入參與活動的人員有關，相對的，參與人員若使活動環境複雜，勢必也會讓人缺乏安全感而減少參與慾望，表示兩者間是有關係存在的。X23「因為想參與的活動地點必須轉搭多種交通工具，使我無法參與這項體育活動」與X24「因為缺乏可代步的交通工具」，其題項設計性質類似，皆因交通工具影響，表示有高度相關。X5「因為參與這項

體育活動時，同伴評價不高」與X27「因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動」，當人們參與活動時，交通問題常會是第一個考量因素，若路途過於遙遠時，自然對該項活動評價就不高，因此兩者間有因果關係存在。X26「因為認識的人沒有交通工具，無法一同與我參與這項活動」與 X27「因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動」，當認識的人住太遠，又沒有交通工具時，確實會影響參與活動的意願，所以兩者是有相關的。X27「因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動」與 X28「因為想參與的體育活動場館距離太遠」，兩者都是距離的關係而產生參與活動的阻礙，表示有因果關係。根據以上的分析，表示每兩個觀察變項之間可能有額外共同因素的存在，故將X16 與 X17、X18 與 X19、X23 與 X24、X5 與 X27、X26 與 X27、X27 與 X28 每兩題間誤差的變項逐一加以估計，共計修正六組相關。修正後體育類型活動之休閒阻礙量表測量模式適合度呈現較佳【 $\chi^2 = 1397.64$ ； $df = 407$ ； $\chi^2/df = 3.434$ ； $RMSEA = 0.049$ ； $GFI = 0.92$ ； $AGFI = 0.90$ ； $CFI = 0.95$ ； $NFI = 0.93$ ； $NNFI = 0.94$ ； $RMR = 0.062$ ；標準化 $RMR = 0.055$ 】，表示此修正後的模式具有良好的適配指標值。

2. 組合信度考驗中，每個因素構面的CR值介於 0.69~0.93 之間，雖然「外在休閒資源」因素構面的CR值為 0.69，雖未達到學者Hair(1997)提出的可接受門檻值 0.7，但也已達到另一位學者Fornell and Larcker(1981)建議CR值至少為 0.6 以上；除此之外，本量表所有參數的標準化因素負荷量皆大於 0.5，並達顯著水準。而在平均變異萃取量(AVE)方面，除了「外在休閒資源」一個因素構面的平均變異萃取量(AVE)值為 0.43，未達 0.5 標準外，其餘因素構面的AVE值均達標準，因此可說明本量表在收斂效度上已具有不錯的效度。

3. 區別效度方面：各構面的平均變異萃取量(AVE)之平方根介於 0.657 ~0.873，而本身構面的平均變異萃取量(AVE) 平方根的值皆大於構面與其他構面間的相關係數，此分析結果顯示各構面皆滿足判斷準則，整體總量表之「他人評價與參與感」、「同儕友伴影響」、「課業與時間壓力」、「環境與設施之品質」、「個人能力表現」、「交通運輸問題」、「外在休閒資源」、等七個構面皆有別於其他構面，代表七個因素構面有個別存在的必要，也表示本測量模型具有良好的區別效度；由此可知，驗證性因素分析結果支持量表的理論概念，具有可接受的建構效度。因此；這個測量模式可充分代表受測體，也表示整體而言，本研究所建構之「體育類型活動休閒阻礙」量表之測量模式與實際觀察資料的整體適配度是可以接受的。

5.2 建議

本研究根據研究結果，對相關機構和後續研究提出以下建議：

1. 本研究以高中生為研究對象，對體育類型活動休閒阻礙做研究初步探討，所得結果符合研究假設，建議未來研究者，可考慮將高中生的體育類型活動休閒阻礙當作自變項，加入許多不同的依變項，如：休閒需要，參與動機、涉入程度、幸福感等來探討之間相關的情形，以研究高中生參與體育類型活動休閒阻礙程度的高低及高中生的背景變項、班級型態、城鄉差距等對各種變項有何影響。
2. 本研究僅針對嘉義市高中職學生進行問卷發放作業，而非對特殊族群或其它地區之學生，因此建議後續研究可以進一步擴大樣本研究範圍，將對象擴大至全國高中生或不同學制的學生，依國小、國中、高中職、專科及大學校院等區分，進行量表編製及相關探討之研究，以

助瞭解學制間體育類型活動休閒阻礙之狀況，並可配合政府有關休閒教育的推行，讓人們對「休閒」能有更敏銳的覺察，以學習更多的休閒技巧能力，進而減少休閒阻礙的形成。

3. 根據陳藝文(2000)指出在進行驗證性因素分析時，除了可用 LISREL 來了解其因素路徑關係，檢驗模式的適合度，更重要的是在量表進行初編時要有清楚的理論或概念來建構模式。因為檢驗的模式對其所提供之數據雖有達到適合度之驗證，但若建構的概念有錯誤，或偏差，其模式仍無法使用。因此謝智謀(1999)也建議若使用 LISREL 進行研究的學者，應多花一時間在模式的建構過程，才能促使量表得以正確、可靠的觀察變項來代表其潛在變項的衡量。
4. 國內休閒阻礙理論之研究多以引進國外專家學者之論點，然而各國的民族習性、文化等不同，其理論之發展不見得適合國人，因此建議國內應當建立屬於自己的理論為佳。
5. 「升學導向」一直以來被公認最影響學生養成規律運動習慣的阻礙因素，不管是學生、家長、甚至是老師本身，都深受升學主義之影響，使得學生因為升學考試及課業壓力而減少參與運動的機會；因此，建議體育教師同仁應以最敬業的態度發揮體育專業，重視體育教學、安排多元化體育課程、以擴大學生視野、瞭解休閒的功能及重要性，進而養成規律運動習慣。
6. 因本研究將正式施測所得 987 份樣本資料之七個因素構面的平均數，以 SPSS 統計軟體所進行的探索性因素分析結果，均無法獲得較好的建構指標，故本研究並無進行二階驗證性因素分析，但並不表示二階因素不存在；因此，建議未來研究者可進一步研究探討不同研究範圍及對象的受試樣本是否會造成不一樣結果。

7. 本研究只針對高中生體育類型活動休閒阻礙進行量表之編製，對於各構面的重要性及因果關係並未探究，如本文獻探討中p.29，Crawford, Jackson & Godbey(1991)認為個人內在、人際間、結構性等三種休閒阻礙的發生是有先後順序的，當個體在參與休閒活動時，其阻礙因素會先從個體內在的阻礙往外延伸至人際間的阻礙，之後再由人際間的阻礙延伸擴展至結構性的外在阻礙；也就是說當個體從事休閒活動時，會先面臨承受個人內在心理層面的阻礙，之後再遭遇到人際關係互動的阻礙，消除了「個人內在」與「人際間」兩項阻礙因素之後，最後才會面臨到結構性的外在阻礙，然而目前國內有關休閒的研究只停留在因素的探索及驗證，對於各因素的重要性或順序性未有琢磨，因此建議未來研究可再針對量表之構面進行因果關係之探究，以了解高中生休閒阻礙之因素，進而提出解決之方法。

參考文獻

一、中文部份

于俊傑(2009)，國軍特勤人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究，臺北市立體育學院運動教育研究所碩士論文。

中華民國體育學會、行政院體育委員會(2000)，休閒活動專書，臺北市行政院體育委員會。

文崇一(1990)，台灣居民的休閒生活，台北：東大出版社。

方進隆(1998)，體適能推展策略與未來研究方向，中華體育季刊，12卷3期，70-77。

方進隆(2002)，青少年動習慣之培養，學校體育，12卷5期，13-17。

王宗吉(1999)，探觀光化台灣民族(台灣民俗運動之觀光化)運動科學，日本體育學會編輯，583-585頁。

王俊明(1999)，問卷與量表的編製及分析方法，載於張至滿、王俊明編：體育測驗論文集，台北：中華民國體育學會體育測驗與評價研究委員會。

王美芬(1993)，單親青少年休閒狀況之調查研究，國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。

王偉力(2012)，高中生休閒生活型態與人際關係之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文。

王淑女(1995)，青少年的休閒活動與偏差行為，社區發展季刊，27期，105-123頁。

各校人數資料來源：教育部網站（101學年度各類統計）
<http://www.tpde.edu.tw/ap/index.aspx>

行政院主計處(2010)，青少年狀況調查報告，教育部行政院主計處。

- 行政院青少年事務促進委員會(2008)，青少年政策白皮書，內政部青少年全球資訊網。
- 行政院青年輔導委員會(1997)，青少年休閒價值觀之研究，臺北市行政院青年輔導委員會。
- 余民寧(2006)，潛在變項模式：SIMPLIS 的應用，台北：高等教育文化事業有限公司。
- 余嬪(1996)，青少年之休閒活動狀況調查報告，學生輔導通訊，40期，122-125頁。
- 余嬪(1999)，休閒活動的選擇與現創，學生輔導通訊，60期，20-3頁。
- 余嬪(2001)，創造健康安全的休閒空間，第六屆全國婦女國是會議。
- 吳文忠(1993)，體育概論，台北：正光書局。
- 吳明隆(2000)，SPSS 統計應用實務，台北：松崗。
- 吳明隆(2006)，結構方程模式-SIMPLES 的應用，台北：五南。
- 吳明隆(2009)，SPSS 操作與應用-問卷統計分析實務，台北：五南。
- 吳綿(1994)，正視青少年的休閒活動問題，台灣教育月刊，523期，33-34頁。
- 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，國立中正大學碩士論文。
- 呂建政(1994)，休閒教育的發展，台北市臺灣教育會，523期，18-20頁。
- 李仁佐(2011)，探討參與休閒運動之阻礙因素-以臺中市高中職學生為例，休閒保健期刊，5期，23-35頁。
- 李明宗(1988)，戶外遊憩名詞解釋，戶外遊憩研究，1卷1期，83-84頁
- 李枝樺(2004)，台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究，台中師範學院環境教育研究所碩士論文。

- 李勝彰(2003)，國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究，國立彰化師範大學教育研究所學校行政班碩士論文。
- 李福恩、潘寶石、謝漢唐、吳勤榮(2008)，大專院校學生壁球運動參與阻礙因素之量表編製，嘉大體育健康休閒期刊，7卷3期，112-120頁。
- 杜靜鎔、劉昆賢(2011)，我國軍事院校學生參與休閒運動行為與阻礙因素之相關研究，休閒保健期刊，5期，133-140頁。
- 辛晚教(1990)，休閒、教育、人生，中華民國戶外遊憩學會，1卷3期，13-16頁。
- 卓俊辰(1990)，從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施，中華民國戶外遊憩協會，休閒教育研討會專輯。
- 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，樹德科技大學經營管理研究所碩士論文。
- 周慶和(2007)，臺北市公立學校人事人員休閒參與及休閒阻礙之研究，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 林佳聖、吳良民、郭信聰、邱明志(2009)，高中生休閒參與阻礙因素之研究—以宜蘭地區為例，台北教育大學，4期，191-203頁。
- 林佳蓉(2001)，老人生活滿意模式之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 林東泰(1992)，休閒教育與其宣導策略之研究，台北：師大書苑。
- 林東泰(1997)，青少年休閒價值觀之研究，行政院青年輔導委員會。
- 林建地(1996)，我國青少年休閒活動之研究，國立台灣師範大學三民主義研究所碩士論文。
- 林振春(1996)，辦理青少年活動的省思，社教雙月刊，17期，8-19頁。

- 林祐鎡、吳海助(2010)，台中縣青少年休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究，弘光學報，59期，42-59頁。
- 林清山(1985)，休閒活動的理論與實務，台北：輔仁大學出版社。
- 林雅文(2008)，青少年桌球選手參與休閒活動與阻礙之研究，亞洲大學經營管理學系研究所碩士論文。
- 林嘉祥(2011)，高年級數學解題能力量表之編製，嘉義大學數學教育研究所碩士論文。
- 邱皓政(2002)，量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析，台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 邱皓政(2003)，結構方程式模式：LISREL 的理論技術與應用，台北：雙葉書廊有限公司。
- 金車文教基金會(2003)，青少年休閒生活調查，財團法人金車文教基金會。
- 段兆麟(2006)，休閒農業-體驗的觀點，台北：偉華書局有限公司。
- 胡文琪(2010)，基隆市高中職學生課後運動參與動機及阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 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，國立台灣師範大學體育學研究所碩士論文。
- 孫慶國(1995)，青少年休閒生活調查報告論文，台北：財團法人金車教育基金會。
- 徐育宏(2005)，台東地區高中職原住民學生休閒態度與休閒阻礙之研究，國立台東大學體育學系碩士論文。
- 徐聖訓(2008)，LISREL 新手入門-在結構方程模式的應用，台中：滄海書局。

- 晏韻元(2011)，高雄市國、高中學生參與空手道運動阻礙量表不變性之研究，高雄師範大學體育學系碩士論文。
- 高俊雄(1996)，休閒概念面面觀，國立體育學院論叢，6卷1期，69-78頁。
- 高俊雄(1999)，臺灣地區居民休閒參與之研究-自由時間的觀點，台北：桂魯書局。
- 高樹藩(1971)，中正形音義綜合大字典，台北：正中書局。
- 張少熙(1994)，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。
- 張少熙(2003)，台灣地區中學教師身體意象與健康評價之相關研究，中華民國體育學會九十二年度體育學術專刊。
- 張火木(1995)，青少年休閒活動指導手冊，台北：實踐學院。
- 張玉鈴(1998)，大學生休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感及自我統合之關係研究，高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 張良漢(2002)，休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究，台北：師大書苑。
- 張良漢、許志賢(2002)，休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究，國立台灣體育學院學報，10期，157-171頁。
- 張春興(1983)，工作、休閒、娛樂-提昇生活品質的心理探索，中國論壇，15卷9期，21-26頁。
- 張健群(2009)，國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 張慶仁(2006)，人文社會科學量表的建構觀點及策略，義守大學通識教育中心，人文與社會學報，1卷9期，137-162頁。

- 教育部社會教育司(1994)，都會地區成人及青少年休閒認知和態度調查報告，中華民國民意測驗協會林東泰等。
- 莊懷義(1992)，青少年問題與輔導，台北：空中大學。
- 許志賢(2002)，臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究，國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 許建民、高俊雄(1990)，以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係，戶外遊憩研究，13卷1期，41-61頁。
- 許智傑(2009)，原住民藝能班青年休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度關係之研究，開南大學觀光與餐飲旅館學系研究所碩士論文。
- 許義雄(1980)，休閒的意義、內容及其方法，體育學報，2期，27-40頁。
- 許義雄(1983)，體育的理念，台北市：現代體育出版社。
- 許義雄(1993)，青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，台北：行政院青年輔導委員會。
- 連婷治(1998)，台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究，國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 郭生玉(1998)，心理與教育測驗，中和：精華書局。
- 郭為藩(2009)，全球視野的文化政策，台北：心理出版社。
- 陳世玉(2007)，空間能力性向測驗之建模與驗證，國立台灣科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。
- 陳秀卿(2008)，青少年刺激尋求動機、同儕關係、休閒阻礙與偏差行為相關之研究，中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 陳南琦(1990)，青少年休閒阻礙因素之探討，台灣體育，105期，29-32頁。

- 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，國立台南大學社會科教學研究所碩士論文。
- 陳淑媛(1997)，休閒就是享受每一個過程，教育研究雙月刊，55期，25頁。
- 陳彰儀(1985)，休閒活動之選擇與休閒教育，幼獅月刊，384卷，50-53頁。
- 陳彰儀(1989)，工作與休閒，從工業心理學的觀點來探討休閒的現況與理論，台北：淑馨出版社。
- 陳肇華(2009)，城鄉高中職學生參與休閒活動及阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 陳藝文(2000)，休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陸光(1987)，我國青年休閒活動及其輔導之研究，行政院青年輔導委員會。
- 曾安男(2009)，彰化縣高中職學生休閒運動參與現況及阻礙之研究，亞洲大學經營管理學系研究所碩士論文。
- 曾瑞怡(2005)，臺北市高中職學生運動參與行為調查研究，國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 程紹同(1994)，現代體育發展的新趨勢—運動休閒管理，中華體育，7卷4期，25-30頁。
- 黃中天(1995)，生涯規劃概論—生涯與生活篇，台北：桂冠。
- 黃元田(2003)，雲嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究，致遠管理學院教育研究所碩士論文。

- 黃立賢(1996)，專科學生休閒興趣相關因素之研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 黃定國(1991)，休閒的歷史回顧與展望，台灣教育月刊，482期，1-6頁。
- 黃芳銘(2007)，社會科學統計方法學—結構方程模式，台北：五南圖書公司。
- 黃金柱(1999)，我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究，行政院體委會。
- 黃俊英(2000)，多變量分析(第七版)，台北：翰蘆圖書出版有限公司。
- 黃德祥(1996)，休閒教育與休閒輔導，輔導通訊，46期，4-6頁。
- 楊玉束(2005)，彰化高商高職生休閒活動參與現況、阻礙因素及身心健康之相關研究，大葉大學休閒事業管理學系研究所碩士論文。
- 楊秀芝(1988)，一般少年與非行少年休閒生活之比較—以西門町休閒活動為主的少年研究，東吳大學社會學系研究所碩士論文。
- 楊敏玲(1996)，無聊與青少年偏差休閒行為，測驗與輔導，137期，2830-2833頁。
- 楊登雅(2002)，休閒阻礙階層模式之驗證—以Crawford & Godbey之休閒阻礙三因子為例，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 溫美鷺(2009)，苗栗縣青少年休閒態度與休閒阻礙之研究，中華大學碩士論文。
- 趙善如(2008)，青少年休閒參與及休閒阻礙—以屏東縣為例，台灣社會福利學刊，7卷1期，179-223頁。
- 劉子利(2001)，休閒教育的意義、內涵、功能及其實施，戶外遊憩研究，14卷1期，33-53頁。

- 蔡文山(2005)，臺灣高中職與大學升學機制之教育社會學探究，國民教育研究集刊，13期，147-161頁。
- 蔡熙銘、鄭文卿(2007)，論休閒運動之功能與休閒阻礙因素之探討，運動休閒餐旅研究，2卷3期，77-89頁。
- 鄧建中(2002)，綜合高中教師休閒需求及參與之研究，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 鄭文卿、蔡熙銘(2007)，臺灣地區休閒運動研究文獻回顧分析研究-以全國博碩士論文資訊網為例，運動休閒餐旅研究，2卷4期，164 -175頁。
- 鄭味玲(2007)，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學系研究所碩士論文。
- 蕭文龍(2007)，多變量分析最佳入門實用書-SPSS+LISREL(SEM)，台北：碁峰資訊。
- 賴家馨(2002)，休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 鮑敦珮(2002)，中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究-以國立台中高級農業職業學校為例，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 謝明材(1999)，高中體育班休閒活動之研究，中國文化大學運動教練研究所碩士論文。
- 鍾瓊珠(1997)，大專運動休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 簡鴻檳(2003)，高中生休閒阻礙與休閒參與之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系研究所碩士論文。

- 羅鴻仁、蔡俊傑(2008)，休閒阻礙對高中生健康狀況之研究，休閒暨觀光產業研究，3卷1期，15-23頁。
- 蘇慧君、劉玲君(1995)，青少年之休閒活動狀況調查報告，學生輔導通訊，40期，122-125頁。
- 顧兆台、曾于誌(2012)，苗栗縣高中職學生休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究，育達科大學報，30期，75-102頁。

二、英文部份

- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988), Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach, Psychological Bulletin, Vol.103, No.3, pp.411-423.
- Bagozzi, R., & Yi, Y. (1988) . On the evaluation of structural equation models. Journal of the academy of marketing science, 16(1), 74-94.
- Bentler(1989). "EQS Structural Equations Program Manual." Los Angeles, CA:BMDP.
- Bentler, P. M. (1992). EQS structural equations program manual. Los Angeles : BMDP.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a Campus Resource for Fostering Students Development, Journal of counseling and Development, 65, 291-294.
- Boniface, B. G. & Cooper, C. P. (1987). The geography of travel and tourism. London, England: Heinemann Professional Publishing.
- Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R.(1981). Ceasing participation in Sports activity: reported reasons and their implications. Journal of Leisure Research, 13, 1-14.
- Chubb, M. & Chubb, H.R. (1981).One third of our time? An introduction to recreation behavior and resources. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.
- Crawford,D.W.,Jackson,E.L.,& Godbey,G.(1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, Vol.13 No.4, PP.309-320.
- Crawford. et al. (1986). The Stability of leisure Preferences. Journal of leisure Reasearch. 18(2), 96-115.
- Cronbach (1951). L. J. Cronbach, Coefficient alpha and the internal structure of test's, Psychometrica 16.

- De Vellis, R. F.(1991). Scale Development Theory and Applications. London : SAGE. Development. Journal of Counseling and Development, 65, 291.294.
- Diamantopoulos,A.,Siguaw,J.A.(2000).Introducing LISREL:A guide for the uninitiated. Thousand Oaks, CA:Sage.
- Dumazedier, J., (1974) . Sociology of Leisure (tr. by M.A. Mckenzie) Amsterdams: Elsevier.
- Dumazedier. (1967). Toward a society of leisure. New York: Free Press.
- Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. Journal of marketing research, 18, 39-50.
- Francken, D. A., & Van Raiij, M. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. Journal of Leisure Research, 13(4), 337-352.
- Gay,L.R.(1992).Educational Research Competencies for Analysis and Application. New York : Macmillan.
- Godbey, G. (1985). Leisure in your life: an exploration, State College, PA: Venture Publishing.
- Godbey, G. (1994). Leisure in your life: An exploration(4nd ed.). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). Multivariate data analysis (6th ed.). New Jersey : Prentice-Hall.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (1998), Multivariate data analysis, New York : Macmillan Publishing Company.
- Henderson, K. A. ,“The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints.”, Journal of Leisure Research,23(4), 363-377., 1991.

- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1995). Evaluation model fit. In R. H. Hoyle(ed.), Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications (pp.76-99). Thousand Oaks, CA : Sage.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M.(1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance. Sturctural Equation Modeling, 6(1),1-55.
- Hultsman (1995). Recognizing Patterns of Leisure Constraints: An Extension of the Exploration of Dimensionality. Journal of Leisure Research, 27(3), 228-244.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The Social Psychology of Leisure and Recreation. Dubugue, Iowa : Wn. C. Brown Company.
- Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E. (1985). Relationship between Type A coronary-prone behavior and leisure patterns. 1985 NRPA Leisure Reassure Symposium, USA, Dallas, Tx.
- Jackson, E. L. (1983). Activity-specific barriers to recreation participation. Leisure Sciences, 6 (1), 47-60.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. Leisure Sciences, 10(2), 203-215
- Jackson, E. L., & Burton, T. L. (1989). Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future. State College, PA:Venture Publishing, Inc.
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. Educational and Psychological Measurement, 10, 141-151
- Kaiser,H.F.(1974). Little Jiffy, Mark IV. Educational and Psychological Measurement, 34, pp.111-117.
- Kelly J. R. & Godbey, G. (1992). The sociology of leisure. State College, PA: Venture Publishing.

- Kelly, J. R. (1990). Leisure (2nd ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice - Hall.
- Kraus, R. (1990). Recreation and leisure in modern society (4th ED)New York: Harper leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.
- McDonald, R. P., & Ho, M. R.(2002). Principles and practice in reporting structural equation analysis. Psychological Methods, 7, 64-82.
- McGuire, F.A, Dottavio, D., & O'Leary, J.T.(1986). Constraints of participation in outdoor recreation across the span. The Gerontologist, 26(5), 536-544.
- McGuire,F.A.(1984). A factor analytic study of leisure constraints in advanced adulthood. Leisure Sciences, 6, 313-326.
- Mull,R.F.,Bayless, K.G.,Ross, C.M. & Jamieson, L.M.(1997), Recreational sport management.(3th Ed). Human Kinetics.
- Neulinger, J.(1981). The psychology of leisure (2nd ed.). Springfield. IL:Charles C. Thomas.
- Parker, J.S.(1976). The Sociology of Leisure London : George. Allen & Unwin.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: an empirical test. Leisure Sciences, 15, 99-113.
- Raymore,L.A.,Godbey,G.C.,&Crawford,D.W.(1994)Self-esteem,gender, and.socioeconomic status : Their relation.to perceptions of constraint on leisure among adolesents.Journal of Leisure research, 26, 99-118.
- Rossmann, J. R. (1995). Recreation programming: Designing leisure experiences (2nd ed.). Champaign, IL: Sagamore. Shaw1991 Sciences, 10, 203-215.

- Samdahl, D.M. & Jekubovich, N.J., (1997), A critique of leisure constraints: comparative analyses and understandings, Journal of Leisure Research, Vol. 29, No. 4, pp. 430-452.
- Searle, M.S., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. Leisure Sciences, 7, 227-249.
- Vazsonyi, Alexander T., Lloyd E. Pickering, Lara M. Belliston, Dick Hensing and Marianne Junger (2002). Routine Activities and Deviant Behaviors: American, Dutch, Hungarian and Swiss Youth. Journal of Quantitative Criminology, 18, 397-422.

附錄一

預試問卷

問卷編號：_____

高中生體育類型活動之休閒阻礙調查問卷

親愛的同學您好：

感謝您熱心協助，這是一份學術研究問卷，主要想瞭解目前高中生參與體育類型活動時所遭遇的阻礙因素，希望能藉此做為日後相關研究之參考。

本問卷僅供學術研究之用，內容資料絕對保密，請您安心填答。同時，您所填寫的資料並沒有好壞之分，更沒有標準答案，請您依自己實際情況逐題填答(請勿留空或漏答)，您的意見將是本研究最重要的依據，感謝您撥冗填寫問卷。

敬祝 健康 快樂

南華大學旅遊事業管理研究所

指導教授：許伯陽 博士

研究生：鄭美珍 敬啟

日期：101年10月

一、體育活動設定

請您回憶這一個月內所從事的體育活動(體育課除外)，將該活動參與當作回答問題的背景，想像下列哪一個問題最能描述您不再繼續參與、減少參與某項體育活動或不想參與某項體育活動的原因？

二、高中生休閒阻礙量表

現在請您依據自己在參與體育活動時所面臨的狀況回答，並在「1」至「5」中圈選適當的數字表示您的同意程度，如圈「1」，表示您「非常不同意」這個題目所陳述的內容，與自己實際參與時所遭遇的問題不相同；如圈「5」，表示您「非常同意」這個題目的內容，與實際參與所遭遇的問題相同。請開始回答下列問題。

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 因為同伴之間的互動氣氛而影響我參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
2. 因為沒有適合的同伴能跟我一起參與體育活動-----	1	2	3	4	5
3. 因為原本一同參與這項體育活動的朋友都不來了-----	1	2	3	4	5
4. 因為參與這項體育活動時，受到他人歧視或排擠-----	1	2	3	4	5

請翻面繼續作答！

請翻面繼續作答！

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
5. 因為參與這項體育活動時，不知道該如何與同伴們相處-----	1	2	3	4	5
6. 因為參與這項體育活動時，與其他的參與者相處不愉快-----	1	2	3	4	5
7. 因為參與這項體育活動時，擔心別人會嘲笑我-----	1	2	3	4	5
8. 因為我太害羞，無法跟陌生人一同參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
9. 因為參與這項體育活動時，同伴評價不高-----	1	2	3	4	5
10. 因為沒有人邀約我一同去參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
11. 因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
12. 因為體育活動我對來說缺乏吸引力，提不起興致-----	1	2	3	4	5
13. 因為我對體育活動沒有興趣-----	1	2	3	4	5
14. 因為同伴對體育活動缺乏興趣-----	1	2	3	4	5
15. 因為我沒有空閒時間來從事體育活動-----	1	2	3	4	5
16. 因為我還有其他更重要的事情要做(如：打工、補習等)-----	1	2	3	4	5
17. 因為我的時間沒有辦法配合-----	1	2	3	4	5
18. 因為我的健康狀況不佳無法參與體育活動-----	1	2	3	4	5
19. 因為自我的體能狀況不佳(如感冒、身體不適等)-----	1	2	3	4	5
20. 因為課業壓力太重，使我沒有多餘的精力參與-----	1	2	3	4	5
21. 因為無法選擇參與自己所喜歡的體育活動-----	1	2	3	4	5
22. 因為我有其他更想要參與的休閒活動-----	1	2	3	4	5
23. 因為參與該項活動後，發覺與自己預期所想不同-----	1	2	3	4	5
24. 因為家人或朋友不支持我參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
25. 因為家人或朋友覺得這項體育活動有危險性-----	1	2	3	4	5
26. 因為家人或朋友覺得我不適合參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
27. 因為這項體育活動技巧無法突破瓶頸造成挫折-----	1	2	3	4	5
28. 因為無法從參與這項體育活動中獲得成就感-----	1	2	3	4	5
29. 因為學習這項體育活動的技巧太困難-----	1	2	3	4	5
30. 因為無法在參與這項體育活動中，發揮我的所長-----	1	2	3	4	5
31. 因為無法在參與這項體育活動中，表達自己的想法-----	1	2	3	4	5
32. 因為我害怕在參與體育活動中會受傷-----	1	2	3	4	5
33. 因為想參與的體育活動場館環境空氣污染、噪音高-----	1	2	3	4	5
34. 因為想參與的體育活動環境複雜，讓我沒有安全感-----	1	2	3	4	5
35. 因為想參與的體育活動設施或設備，使用不方便-----	1	2	3	4	5
36. 因為想參與的體育活動設施維修不佳或太過老舊-----	1	2	3	4	5

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
37. 因為想參與的體育活動設備或器材費用太過昂貴-----	1	2	3	4	5
38. 因為須轉搭多種交通工具，使我無法參與這項體育活動---	1	2	3	4	5
39. 因為缺乏可代步的交通工具-----	1	2	3	4	5
40. 因為想參與的體育活動地點停車不方便-----	1	2	3	4	5
41. 因為認識的人沒有交通工具，無法一同與我參與這項活動-	1	2	3	4	5
42. 因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動-----	1	2	3	4	5
43. 因為想參與的體育活動場館距離太遠-----	1	2	3	4	5
44. 因為天候與氣溫不適合-----	1	2	3	4	5
45. 因為體育場館的服務人員態度不好-----	1	2	3	4	5
46. 因為沒有專業人員指導這項體育活動-----	1	2	3	4	5
47. 因為不知道哪裡可以學習這項體育活動-----	1	2	3	4	5
48. 因為不知道去哪裡參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
49. 假如我知道有哪些選擇，我比較有可能會去參與-----	1	2	3	4	5
50. 因為我的性別不適合參加-----	1	2	3	4	5
51. 因為我的年齡不適合參加-----	1	2	3	4	5
52. 因為我的身份不適合參加-----	1	2	3	4	5
53. 假如我有足夠的錢，比較有可能參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
54. 家人或朋友已經參加的體育活動，我較可能會參與-----	1	2	3	4	5
55. 因為我覺得參與專業的訓練太累、太辛苦-----	1	2	3	4	5
56. 因為認識的人沒有足夠的錢，無法一同與我參與該項活動-	1	2	3	4	5
57. 假如活動中可以交到新朋友，我比較有可能會參與-----	1	2	3	4	5

三、您的個人基本資料：請在「」內打「」

1、性別：(1)男 (2)女

2、就讀學校類別：公立高中(含完全中學及綜合高中)

私立高中(含完全中學及綜合高中)

公立高職

私立高職

3、年級：(1)一年級 (2)二年級 (3)三年級

~本問卷到此結束，煩請再檢查一次以免遺漏，感謝您撥冗填寫~

請留意

背面還有試題!

附錄二

正式問卷

問卷編號：_____

高中生體育類型活動之休閒阻礙調查問卷

親愛的同學您好：

感謝您熱心協助，這是一份學術研究問卷，主要想瞭解目前高中生參與體育類型活動時所遭遇的阻礙因素，希望能藉此做為日後相關研究之參考。

本問卷僅供學術研究之用，內容資料絕對保密，請您安心填答。同時，您所填寫的資料並沒有好壞之分，更沒有標準答案，請您依自己實際情況逐題填答(請勿留空或漏答)，您的意見將是本研究最重要的依據，感謝您撥冗填寫問卷。

敬祝 健康 快樂

南華大學旅遊事業管理研究所

指導教授：許伯陽 博士

研究生：鄭美珍 敬啟

日期：102年3月

一、體育活動設定

請您回憶這一個月內所從事的體育活動(體育課除外)，將該活動參與當作回答問題的背景，想像下列哪一個問題最能描述您不再繼續參與、減少參與某項體育活動或不想參與某項體育活動的原因？

二、高中生休閒阻礙量表

現在請您依據自己在參與體育活動時所面臨的狀況回答，並在「1」至「5」中圈選適當的數字表示您的同意程度，如圈「1」，表示您「非常不同意」這個題目所陳述的內容，與自己實際參與時所遭遇的問題不相同；如圈「5」，表示您「非常同意」這個題目的內容，與實際參與所遭遇的問題相同。請開始回答下列問題。

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
1. 因為參與這項體育活動時，受到他人歧視或排擠-----	1	2	3	4	5
2. 因為參與這項體育活動時，不知道該如何與同伴們相處----	1	2	3	4	5

請翻面繼續作答！

請翻面繼續作答！

請翻面繼續作答！

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
3. 因為參與這項體育活動時，與其他的參與者相處不愉快-----	1	2	3	4	5
4. 因為參與這項體育活動時，擔心別人會嘲笑我-----	1	2	3	4	5
5. 因為參與這項體育活動時，同伴評價不高因為-----	1	2	3	4	5
6. 因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
7. 因為沒有人邀約我一同去參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
8. 因為同伴對體育活動缺乏興趣-----	1	2	3	4	5
9. 因為我沒有空閒時間來從事體育活動-----	1	2	3	4	5
10. 因為我還有其他更重要的事情要做(如：打工、補習等)-----	1	2	3	4	5
11. 因為我的時間沒有辦法配合-----	1	2	3	4	5
12. 因為課業壓力太重，使我沒有多餘的精力參與-----	1	2	3	4	5
13. 因為這項體育活動技巧無法突破瓶頸造成挫折-----	1	2	3	4	5
14. 因為無法從參與這項體育活動中獲得成就感-----	1	2	3	4	5
15. 因為學習這項體育活動的技巧太困難-----	1	2	3	4	5
16. 因為無法在參與這項體育活動中，發揮我的所長-----	1	2	3	4	5
17. 因為無法在參與這項體育活動中，表達自己的想法-----	1	2	3	4	5
18. 因為想參與的體育活動場館環境空氣污染、噪音高-----	1	2	3	4	5
19. 因為想參與的體育活動環境複雜，讓我沒有安全感-----	1	2	3	4	5
20. 因為想參與的體育活動設施或設備，使用不方便-----	1	2	3	4	5
21. 因為想參與的體育活動設施維修不佳或太過老舊有危險性-----	1	2	3	4	5
22. 因為想參與的體育活動設備或器材費用太過昂貴-----	1	2	3	4	5
23. 因為須轉搭多種交通工具，使我無法參與這項體育活動-----	1	2	3	4	5
24. 因為缺乏可代步的交通工具-----	1	2	3	4	5
25. 因為想參與的體育活動地點停車不方便-----	1	2	3	4	5
26. 因為認識的人沒有交通工具，無法一同與我參與這項活動-----	1	2	3	4	5
27. 因為認識的人住太遠，無法一同與我參與這項活動-----	1	2	3	4	5
28. 因為想參與的體育活動場館距離太遠-----	1	2	3	4	5
29. 因為天候與氣溫不適合-----	1	2	3	4	5
30. 因為體育場館的服務人員態度不好-----	1	2	3	4	5
31. 因為沒有專業人員指導這項體育活動-----	1	2	3	4	5

請翻面繼續作答！

三、您的個人基本資料：請在「」內打「」

1、性別：(1)男 (2)女

2、就讀學校類別：公立高中(含完全中學及綜合高中)

私立高中(含完全中學及綜合高中)

公立高職

私立高職

3、年級：(1)一年級 (2)二年級 (3)三年級

請留意

背面還有試題!

~本問卷到此結束，煩請再檢查一次以免遺漏，感謝您撥冗填寫~