

南華大學
文化創意事業管理學系休閒產業碩士班
碩士論文

嘉義高中職體育選手之休閒態度與休閒
滿意度研究

The Study on Leisure Attitude and Leisure Satisfaction of
Athletes of Senior and Vocational High School in Chiayi

指導教授：楊政郎 博士

研究生：呂俊佳

中華民國壹零叁年拾貳月

南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

嘉義高中職體育選手之休閒態度與休閒滿意度研究

The Study on Leisure Attitude and Leisure Satisfaction of Athletes
of Senior and Vocational High School in Chiayi

研究生：呂俊佳

經考試合格特此證明

口試委員：孫銀峯

楊政郎

陳寶媛

指導教授：楊政郎

系主任(所長)：孫銀峯

口試日期：中華民國 103 年 12 月 27 日

摘要

本研究旨在瞭解嘉義地區高中職體育選手之休閒態度與休閒滿意度參與狀況，而根據研究結果，提出對嘉義地區高中職體育選手之休閒態度與休閒滿意度之建議與方向，並提供教育主管機關以及各級學校做為規劃參考資料。本研究採用問卷調查法進行資料蒐集，並以嘉義地區高中體育班或運動代表隊學生為研究對象，正式問卷施測採用立意抽樣法發放，合計取得有效樣本 249 份 (有效回收率 83%)。所得資料以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析來加以分析。研究結果顯示：嘉義地區高中職體育選手之休閒態度與休閒滿意度參與頻率中以「5次」的次數比例最高，以「3-4次」的次數比例最低，參加休閒運動時段，以假日或二者都有為最多，參與休閒運動時的同伴以「同學及朋友陪同」的比例最高。在不同背景變項構面中的性別、年級、參與次數皆無顯著差異。從整體平均數顯示休閒運動態度皆偏向正面。在休閒滿意度的分析結果顯示：以「休閒鬆弛層面」與「休閒心理層面」平均數最高；而在不同背景變項上，則以「同學及朋友陪同」參與的影響較高。而在陪同參與同伴對各構面在休閒滿意度各構面上，皆有明顯差異，表示學生在休閒滿意度參與，還是需要家人或同學的陪同才能得到滿足。

關鍵詞：高中職、運動員、休閒態度、休閒參與、休閒滿意度

Abstract

The study aimed to explore the relationship among the senior and vocational high school athletes' leisure attitudes and their leisure participation satisfaction in Chiayi city and county. According to the results of the research, the researcher makes some suggestions about improving the athletes' leisure attitudes and participation satisfaction. The educational authorities concerned also make some plans based on this study. The questionnaire research target was adopted of Senior and vocational high school athletes in Chiayi area. The participants were the students from the physical education class and sports teams. The questionnaires were distributed randomly and in a stratified random sampling way. The number of questionnaires collected was 249. The valid rate was 83%. The data was analyzed in descriptive statistics, independent sample t test and One-way ANOVA. The results were as follows: the item "Frequency" that senior and vocational high school athletes in Chiayi city and county choose most about their leisure attitudes and participation satisfaction was "Five times". The percentage of the item, "Five times" was the highest. However, the percentage of the item, "three to four times" was the lowest. The athletes participated in leisure activities on holidays most. The companions with whom athletes participate in leisure activities most were their classmates and friends. In different variables such as gender, class and participation times, there was no strong difference between athletes' leisure attitudes and their participation satisfaction. The average statistics showed that athletes have positive attitudes toward their leisure activities. The results of leisure participation analysis showed that athletes score high in leisure relaxation aspect and leisure mind aspect. In different variables, athletes' classmates and friends have a strong influence on their participation. There was a strong significance between the item "companion" and their leisure participation satisfaction. It means that athletes would feel satisfied with the companion of family or classmates in the variables "leisure participation satisfaction".

Keywords: Senior and Vocational High School, Athletes, Leisure Attitude, Leisure Participation, Leisure Satisfaction



目錄

1	緒論	1
1.1	研究背景與動機	1
1.2	研究問題	3
1.3	研究架構	3
2	文獻回顧	4
2.1	休閒的發展與定義	4
2.2	休閒的功能	5
2.3	休閒態度的相關研究	6
2.4	休閒滿意度相關理論	7
3	研究方法	10
3.1	量表的編製	10
3.2	研究對象與抽樣	13
3.3	資料分析方法	15
4	實證結果與分析	17
4.1	不同背景變項資料分析	17
4.2	信度測試	19
4.3	描敘性統計分析	19
4.3.1	休閒態度量表分析	19
4.3.2	休閒滿意度量表分析	22

4.4	差異性分析	25
4.4.1	不同性別對各構面之差異性分析	25
4.4.2	不同年級對各構面之差異性分析	27
4.4.3	休閒次數對各構面之差異性分析	29
4.4.4	休閒時間對各構面之差異性分析	30
4.4.5	同伴對各構面之差異性分析	32
5	結論與建議	34
5.1	結論	34
5.2	建議	35
	參考文獻	37



表目錄

3.1	休閒態度因素構面題項一覽表	12
3.2	休閒滿意度因素構面題項一覽表	14
3.3	嘉義縣市各高職學生抽樣人數表	15
4.1	研究對象基本資料分析	18
4.2	休閒態度之信度分析結果	20
4.3	休閒滿意度之信度分析結果	21
4.4	休閒態度構面各題項平均值排序表	23
4.5	休閒滿意度各構面各題項平均值排序表	24
4.6	不同性別對各構面之差異性分析	26
4.7	不同年級對各構面之單因子變異數分析	28
4.8	休閒次數對各構面之單因子變異數分析	29
4.9	休閒時間對各構面之變異數分析	31
4.10	同伴對各構面之變異數分析	33

第 1 章緒論

隨著時代的變遷，國人經濟與知識水準不斷提升，報章媒體亦不時提供現代人健康的常識，加上週休二日的實施，使得國人的休閒認知越來越健全，休閒體驗越來越豐富，休閒活動在當今已蔚為風潮，是目前國人不可或缺的生活調劑，因此，從事休閒活動，提昇生活素質的觀念日益受到重視，而且對於休閒娛樂的需求也日益強烈，我們不難發現休閒時代已經來臨。「休閒」不再只是傳統意義的「休息」，而更可能是一種生活方式或生活品質，尤其時至今日，休閒在現代人生活中扮演愈來愈重要的角色，對休閒的研究顯得刻不容緩，因為我們不僅要休閒，更需要懂得如何休閒。

如果平常人都這麼重視休閒，那麼平時都在從事體育訓練的選手呢？如果選手在非訓練及睡覺的時間裡能夠獲得充分的休息、恢復身心健康狀況，那麼對於後續的訓練和比賽成績必然會產生超補償作用而有所幫助 (陳全壽,1993)。所以，一位選手在非訓練時間裡所從事的休閒活動內容，以及這些休閒活動對於選手身心狀態的影響，可能扮演影響運動訓練效果的重要角色，這是值得我們去探討的。

1.1 研究背景與動機

第十七屆亞洲運動會於2014年9月19日至10月4日在韓國仁川舉行，我國舉重女將許淑淨在仁川亞運會舉重比賽女子53公斤級決賽，以總成績233公斤奪得金牌，締造新的世界紀錄，全國人民舉國歡騰，他的家人更是高興，但成功的背後是經過不斷的努力與時間的累積才有甜蜜的果實，像他這樣專業的運動員，一年三百六十五天，犧牲休假日，其他的時間都拿來訓練，並沒有所謂的休閒時間，這些選手在未發光發熱之前都是經過國小、國中、高中、大學的學校運動代表隊辛苦的磨練，才有今日之成就。由此可知，學校體育是社會體育與國際體育的搖籃，其推展之良窳對於台灣體育運動事業之發展扮有舉足輕重的角色 (洪嘉文,2001)。

我國自九十年週休二日全面實施後，台灣已正式邁入大眾休閒的時代，人們隨著維持生活的工作時間減少，生活品質提升，有更多的時間參與休閒活動，放鬆身心。休閒活動的參與不僅可以舒解壓力、放鬆心情，還可以拋開煩惱、使精神愉快，讓生活變得更多彩多姿、輕鬆有趣，並可從中獲得快樂與滿足，讓生命更有活力。Coleman(1993) 指出適當的休閒生活是應付壓力及有助於壓力紓解的方式之一，休閒能讓人們在短暫性的壓力中解脫。尤其青少年是建立良好運動習慣的最佳時期，不但可以提高青少年未來從事終身休閒運動的興趣，進而能提升其身體適應能力。青少年選擇休閒活動的方式、課業的壓力、人際的困惑、經濟支援及家庭因素等等會影響其參與休閒運動的品質，使其對休閒活動會產生正面或負面的評價。縱然，休閒是追求自我實現、自我滿足的悠閒生活型態，但其終極目標是追求真善美的生活情境與有價值的生活品質及有意義的人生觀。因此，如何教導青少年正確的休閒參與觀念以培養健全的身心，推展正當的休閒活動，並培養休閒態度來矯正青少年偏差的行為，是大家必須正視的問題，也是家庭、學校以及社會教育所必須努力的方向。

所以俗話說的好「休息是爲了走更遠的路」，運動員爲了得到好的成績，除了上課、吃飯、睡覺之外全都用在訓練上，下課後又拖著疲累的身軀回到家裡，睡覺休息都不夠了，真的有時間從事休閒活動嗎？高中學生是青少年發展的時期，是人格發展和生活適應的關鍵期；亦是生理、心理變化衝擊極大的階段，正當的休閒活動，是可以調劑身心，對他們日後的人格發展和行為特質具有相當重要的影響力。由於臺灣升學主義與傳統文化的影響，一般都認爲「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念，造成多數家長對休閒產生錯誤的認知，認爲青少年參與休閒活動是浪費時間，在無法獲得適當的宣洩以及對休閒缺乏正確的認知下，部分青少年便會開始嘗試一些自認爲刺激和新奇的事情，例如喝酒、吸毒、飆車或是集體鬥毆等偏差行爲。尤其一般大眾對學體育的學生，皆有四肢發達頭腦簡單的刻板印象，使得體育班或學校代表隊的學生都背負著不讀書之名，連放假日的休閒運動都被冠上不好的印象，其實學生們在專項運動訓練之餘，也想好好的休息放鬆。由於每個體育班學生所學習的專項不同，大多都是屬於動態的運動，如田徑（跑步）、籃球、羽球、桌球、高爾夫球... 等，選手們在自由時間裡還會從事休閒活動嗎？。因此，探討高中體育選手的休閒活動情形即成爲今後重要的研究趨勢。

1.2 研究問題

為瞭解高中職體育班學生對於休閒活動的態度及休閒滿意度, 本論文將研究:

1. 高中職體育選手從事休閒活動的情形。
2. 高中職體育選手休閒態度的情形。
3. 高中職體育選手休閒滿意度的情形。
4. 不同背景變項對休閒活動參與及休閒滿意度的差異分析。

1.3 研究架構

本文共分為五個部分, 第一章為緒論, 說明體育班學生課後休閒態度與休閒滿意度之研究動機與目的以及研究架構。第二章闡述體育班學生課後休閒態度與休閒滿意度之相關實證文獻。第三章說明本研究探討體育班學生課後休閒態度與休閒滿意度所使用的實證模型。第四章為體育班學生課後休閒態度與休閒滿意度實證結果分析。第五章為結論, 總結本文研究發現與未來研究方向。

第 2 章文獻回顧

長久以來，有關休閒的研究雖然眾多，但發現大多數的文獻係從字源、時間、活動等面向來詮釋休閒，因此在探討本主題前，本研究先行針對何謂休閒、休閒態度及休閒滿意度等意義之各種觀點來加以探究。

2.1 休閒的發展與定義

「休閒」一詞，英文為 Leisure，此字是源自於拉丁文的 licere，意思是指被允許 (to be permitted) 或自由的 (to be free)。licere 此字則源自於 senole，指的是免去辛苦的勞動及種種的操心後，被允許的自由時間或自由活動。Leisure 中文翻譯為「閒暇、閒、空閒、餘暇、暇」。教育部國語小字典對於「休」的解釋為「歇息」，「閒」的解釋為「空暇無事的時間」、「與正事無關的、隨意的」、「多餘的」因此，就字源來說，休閒兩字可以定義為行動的自由，以「被允許」的意思來代表「休閒」，就是認為在休閒之中能擺脫生產勞動的辛苦，且可以用自由自在的心情與態度去從事自己喜歡的活動，著重在於自由的選擇 (林東泰,1992)。

就西方的觀點來看，休閒可以被視為是一種自我充實、自我實現的境界，同時也是幸福與快樂的泉源，更是生命價值的重要依歸。從中國的文字結構來看「休閒」二字，「休」這個字，在中國文字六書的分類中屬於會意字，是人和木的組合。代表一個人依靠在樹木之下，有歇息，放鬆的意味。至於「閒」這個字則與閑字相通，「閒」為門與月所組成，意思為「門中鑲著一輪明月」(林東泰,1992)，或者可以把閒這個字解釋為月光照入門戶，無論是哪一種解釋，其實都有閒淡自在的意味。所以「休閒」一詞光字面上的意思就包含了「休息」及「閒暇」兩個層面，它既包括了閒暇的自由時間，同時也指從事足以令人恢復精神或體力的休息活動。就中國的觀點來看，休閒應是一種放鬆寫意的境界，不僅僅是空出來的閒暇時間，更是心靈上的放鬆時刻，精神層面的悠閒自得。

就時間而言，休閒是在扣除工作、家庭、和維持個人生計的時間外，所剩下的非義務性或可自由支配的時間 (Brightbill,1963; Clawson and Knetsch,1966)。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以外的自由時間。Kelly(1987) 將休閒的定義涵蓋下列三項：(一)、時間：扣除必須且義務剩餘的自由時間。(二)、活動：活動的形式及意義。(三)、體驗：參與者的感受、認知等形態。Kelly(1987) 也依據這三項要件，將休閒定義為「休閒是在某一時間從事某項活動中，所體驗到的自由與內在滿意」。

就活動觀點來定義休閒，休閒活動的定義會因研究者本身與時代背景的不同而有不一樣的觀點與定義。Jackson and Burton(1989) 提出說明，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。蔡培村 (1990) 認為日常生活中如果符合以下幾點都可視為休閒：(一)、在閒暇或空閒時間內所從事的活動 (二)、個人志願從事的活動 (三)、樂趣的活動 (四)、可獲得立即滿足的活動。休閒本身是一種活動，除了工作、課業、家庭及社會義務外，人們在一段完全不受限制且無任何身心壓力的時間裡，依自己的意志無特定、自願的選擇從事某些休閒活動，其目的是為了休息、放鬆而達到身心皆處於愉悅狀態之活動。Kelly(1987) 並就體驗的觀點，提出下列三點以作為辨認「休閒」的參考：(一)、休閒與「必須去做的活動」不同，但是若僅以非工作性的活動來定義休閒是不夠精準的。(二)、休閒是自由選擇，是相對的，而非絕對的，但必須是參與者主觀認知感受到的自由。(三)、休閒參與動機是內生動機 (intrinsic motivation) 導向的。參與活動的動機或自由可以是多重組合的，但要稱得上是休閒，必須是為了體驗活動本身的樂趣而參與此活動。

2.2 休閒的功能

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、忘掉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。劉宏裕 (1994) 認為，休閒活動是以追求快樂，享受與身心健康為動機，藉由活動形式而得到滿足與喜悅；但是它不只侷限於休養、散心的活動，而是藉由自發性的學習，持續的經驗累積，讓創造性更豐富，自我啟發實現更加發揮，使生存變得更有意義，且能追求更幸福的生活。

林清山 (1985) 又從參與者本身心理狀態剖析休閒活動, 發現休閒活動具有以下共同的特質:1. 是在閒暇舉行, 不要求任何報酬, 活動本身即是享受;2. 是主動的參與, 以發展身心, 創造身體精力;3. 是自己選擇自己喜愛的活動, 給予當場立即滿足。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, 拉進與他人之間的距離, 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。

薛銘卿 (1992) 曾對休閒活動做明確而系統的定義:1. 閒暇時所從事的活動;2. 個人或團體追求或享受自由愉悅體驗的活動;3. 個人或團體所從事對其具有吸引力的活動;4. 個人從事具有趣味、遊樂、體驗的活動;5. 可以任何型態, 於任何時間、任何地點發生之活動。因此, 許雅琛 (1992) 休閒活動是人類一生中不可或缺的重要活動, 除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事, 更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和情感與促進健康, 並能增加豐富的生活經驗。沈易利 (1995) 將休閒活動定義為工作時間外, 透過人們自願而有意識的選擇, 參與一種可提供自己歡樂與滿足, 並且具有休養生性的活動方式。

2.3 休閒態度的相關研究

態度通常是指個人在環境中遇到人、事、物等各種情境時, 所採取的應對行為傾向。態度本質上具有評價 (evaluation) 的意思,「評價」是指對某些事物持肯定或否定的反應組合 (Eagly and Chaiken, 1993) ·黃光雄 (1993) 認為「態度」通常包括認知、情意、行為結果三種成分, 換言之, 即個人對人、事、物的一種相當持久的信念、情感與行為傾向。適當的態度可以幫助個人求賞避罰、適應環境; 適當的態度可以發展、保持和維持自我的形象; 態度可以表現自我為中心的價值, 也能作為個體尋求知識的參照標準。此即態度的功能論, 適應、自我防衛、價值表現、知識。

林東泰 (1992) 以青少年為研究對象結果發現青少年休閒認知與其休閒態度有密切關係, 且不論是在休閒需求、休閒體驗、休閒投入上, 都有極密切之關係存在。張春興 (2007) 指出態度是指個體對事、對周遭的世界所持有的一種持久性與一致性的傾向。高俊雄 (2002) 則指出態度是一個人對於某一特定活動所具備喜歡或不喜歡的預設立場, 或者說是他對該活動正面或負面的評價, 可以用一個人對於該行為的信念 (behavioral belief) 以及對於該行為結果的評價, 兩項分數相乘來衡量態度的結構。張文禎 (2002) 指出休閒態度即為個體對休閒活動表現喜好的較為持久的評價性反應, 它表現在個人的認知、情感和行為意向上。因此將休閒態度定義為休閒認知、休閒情感及行為意向之總和。首先就休閒認知而言, 休閒態度為個體對於休閒活動所持的常識與信念。

Bread and Ragheb (1980) 針對 11 歲至 60 歲的美國人進行施測, 並整理 15 位休閒社會心理學與休閒行為專家學者的意見編製成「休閒態度量表」(Leisure Attitude Scale, LAS), 全部表共有 36 個項目, 涵蓋內容完整、可信度高。而在國內有關休閒態度的研究大多也以 Bread and Ragheb (1980) 所編休閒態度量表較常被運用, 此量表幾經測試, 信效度良好。由此, 可知休閒態度的測量, 可以瞭解一般人對休閒的想法, 且休閒態度與個人身心健康有密切的關係。

資料分析方法為因素分析, 經過因素分析後, 原量表的整體信度 (alpha reliability coefficient) 為 0.93, 假設下的各子構面信度介於 0.76 至 0.86 之間。經過預試題項的增減與修正, 其結果為六個構面。預試題目經過修正改善後, 再針對 347 人進行施測。以同樣的方法進行資料分析並發現結果相似。量表分析六個構面分別為心理的、教育的、社交的、鬆弛的、體能的以及審美的等種類。

2.4 休閒滿意度相關理論

針對休閒滿意度相關理論方面, Bread and Ragheb (1980) 為「休閒滿意」所下的定義為: 休閒滿意是個體因從事休閒活動而形成、引出或獲得的正向看法或感受。它是個體知覺目前休閒經驗及情境覺得滿意或滿足的程度, 這種正向的滿足感來自個體自身所察覺到的, 或未察覺到的需求滿足。Jackson and Burton (1989) 所提出的休閒滿意度建構模式, 以動機基礎與特殊層級將休閒滿意分成四個向度, 分別為部分需求滿意、整體需求滿意、部分評價滿意及整體評價滿意; 藉由此模式中可以了解休閒滿意度的多種不同面向。此研究模式也被許多研究學者所使用。特

殊層級是用來說明休閒相關行爲、生活經驗或需求，單一向度的休閒滿意度，主要是針對特定的休閒活動，而整體的休閒滿意度則是指非特定的單一項或同一類休閒活動；滿意度來源是來自於個體的參與動機或者是基於參與評價後所得到之結果，需求滿意是將休閒滿意度視爲個人透過休閒活動的參與，而感覺自己的需求獲得滿足之程度；評價滿意則將休閒滿意度視爲個人對生活品質評估的結果。部分需求滿意是用來界定和評估從特別活動與環境中所獲得的個別和特定的滿意度，"較注重在單一或部分的休閒需求；

整體需求滿意 (Global need-satisfaction) 主要是用來研究一個人對整體生活需求的滿意度，並非是特定或個別的滿意度；基本上參與程度愈高，休閒需求的滿意程度也愈高；部分評價滿意 (Component appraisal-satisfaction) 是檢驗滿意度的特殊面向或休閒行爲經驗的附屬領域；整體評價滿意 (Global appraisal-satisfaction) 則是檢驗休閒對整體生活的影響，通常個人的生活滿意度愈高，相對地其休閒滿意度也會較高。Jackson and Burton (1989) 認爲需求滿意是一種習慣性的參與活動，個人因本身需求而產生動機，並因個人偏好而有實際參與行爲，最後達到滿足的體驗。因此個人在休閒情境中，是否感到滿意會影響到休閒需求或動機，連帶地影響休閒參與行爲或活動。假如行爲或參與活動的結果，可以實現需求或動機時，則滿意的經驗會回饋到行爲或活動；假如行爲的結果無法滿足需求或動機，則會消極地回饋、修正或停止其個人行爲或活動，形成一種動態的滿意回饋模式。

本研究即以 Beard and Ragheb (1980) 對休閒滿意度之定義及其發展之「休閒滿意度量表」，做爲本研究高中體育班學生休閒滿意度之測量指標。休閒滿意量表的整體信度爲0.96，六個構面的信度介於0.85 至0.92 之間，略優於原量表。從以上考驗效度的資料顯示出「休閒滿意量表」具有良好之內部一致性。Beard and Ragheb (1980) 指出，量表上各項目得分愈高，表示休閒滿意度愈高。休閒滿意度量表經國內學者翻修引進台灣，並施測於16-28 歲之台灣大學生，其鑑別力分析及各題項與總分的相關程度均達顯著水準。休閒滿意度之知覺感受如下：1. 心理方面-愉悅感、自信心、成就感、自由感的經驗。2. 教育方面-嘗試新鮮事物、瞭解週遭環境、瞭解自己及別人和幫助自我成長。3. 社交方面-與他人發展出有價值的關係。4. 鬆弛方面-紓解壓力與緊張的情緒。5. 體能方面-控制體重、保持身體健康和鍛鍊體能。6. 審美方面-美的欣賞。這部份得分高者，認爲在他們從事休閒活動的環境令人覺得愉快、有趣、美麗，一般而言都是經過良好的規劃。

Beard and Ragheb (1980) 綜合各學者的研究, 提出休閒滿意內容之理論基礎:

1. 心理方面 (psychological): 有許多指標形成休閒滿意的心理要素, 如個體基於「內在動機」, 參與他們「自由選擇」的活動, 且達成其自我實現的需求。此外, 個體從事活動以挑戰他們的「能力」以及「才智」, 從中獲得成就感, 表現其個別性, 並尋求自我表達。個體會一再參加活動的特徵如下:(1) 引人興趣;(2) 引人注意;(3) 好玩;(4) 愉悅感;(5) 幫助探索與發現。
2. 教育方面 (educational): 由於神經系統複雜, 個體在休閒當中追尋智力刺激, 以瞭解自己與周遭環境。因此需要新的體驗以滿足其好奇心, 並藉由學習新事物而使經驗更為寬廣。
3. 社交方面 (social): 個體志願參與服務團體或組織。以維持或發展自由選擇的社會關係, 如此有助於社會適應。而自然形成的人際關係有助於:(1) 社會互動與溝通;(2) 提供認識朋友的機會;(3) 享有良好的情誼等。且多數個體參加的活動具有「利他性」、「有用的」、以及「為別人提供服務」等特徵。個體有歸屬的需求, 想認同團體、獲得注意與承認, 這些有助於個體取得社會尊重與他人尊重。
4. 鬆弛方面 (relaxational): 遊戲和運動具有恢復元氣的作用。根據此一理論, 休閒可以得到休息、放鬆並紓解來自工作及生活上之緊張與壓力。
5. 體能方面 (physiological): 個體參與的活動中, 有些具有「生理上的挑戰性」或「恢復健康、強化肌肉及心臟功能」並「增進健康」、「防止肥胖」, 或藉著控制體重以增強精力。
6. 審美方面 (aesthetic): 若從事休閒活動的地點經過良好的規畫, 且環境優美, 則更能令人感到滿意, 亦使休閒體驗更有趣、愉悅。

第 3 章 研究方法

本研究採問卷調查法蒐集相關資料，為達有效之研究目的，將休閒活動分為「背景變項量表」、「休閒活動現況」、「休閒態度」、「休閒滿意度」等四個面向探討之，而所使用題項之編製係參考謝明材 (1999)、黃副殷 (2002) 等人之研究問卷，將之修改以符合本研究之需求，共設計 52 個題項。

3.1 量表的編製

休閒態度與滿意度量表編製，主要是根據文獻探討將休閒態度因素分成「休閒認知層面」、「休閒情意層面」及「休閒行為層面」等三個構面。休閒滿意度因素分成「心理層面」、「教育層面」、「社交層面」、「鬆弛層面」、「體能層面」、「審美層面」等六個構面。

一、個人背景變項

1. 性別: 分為男、女。
2. 就讀年級: 分為一年級、二年級、三年級。
3. 體育運動專項: 田徑、羽球、棒球、跆拳道、柔道、桌球、籃球、足球。
4. 就讀學校: 國立嘉義高工、國立竹崎高中、國立永慶高中、國立民雄農工、國立嘉義家職(田徑代表隊)、共計五所學校。

二、休閒活動現況

此部分主要是在瞭解嘉義地區，高中職體育選手 (學校代表隊) 的學生們，每週參與休閒活動的次數、參與時間、時段、花費金額等五項。

三、休閒態度量表

此部分主要在瞭解休閒態度因素，休閒態度量表參照 Beard and Ragheb (1980) 編製之休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, LAS)，量表包含 18 個項目，如表 3.1，涵蓋「休閒認知層面」、「休閒情意層面」及「休閒行為層面」。涵蓋內容完整，可信度及效度均高。題目以李克特五分量表設計與計分，依高中學生休閒態度關係模式探究回答「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」之程度分別給予 1-5 分，所得分數愈高，表示對休閒抱持著正向、積極及肯定的態度，反之，則為負向、消極與排斥的態度。

四、休閒滿意度量表

此部分主要在瞭解休閒滿意度因素，共有六個構面包括「心理層面」、「教育層面」、「社交層面」、「鬆弛層面」、「體能層面」、「審美層面」，本研究採用的休閒滿意度量表，共 14 道題目，如表 3.2。並採用李克特 (Likert scale) 五點量表的方式計分，選答「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分，量表各題目得分愈高，表示參與休閒滿意度愈高，反之則愈低。

五、休閒態度因素之操作型定義

休閒態度係指個體對休閒表現出喜好並持久的感受及評價性反應，它表現在個人的認知、情感和行為意向上。本研究是依據 Beard and Ragheb (1980) 將休閒態度分為三層面：

1. 認知層面：包括對休閒運動的一般了解與信念、對休閒運動與身心健康、對休閒的品質、效能、益處與個人影響的看法。
2. 情意層面：係指個體對休閒經驗與活動的評價、喜好和感受。
3. 行為層面：係指個體對休閒運動選擇與活動的行為傾向以及個人過去在休閒運動上的經驗。

六、休閒滿意度因素之操作型定義

表 3.1: 休閒態度因素構面題項一覽表

題號	題目內容
1	休閒活動是重要的。
2	休閒活動是結交朋友的大好機會。
3	休閒活動有助於紓解訓練的緊張、壓力。
4	參與休閒活動可幫助自我成長。
5	休閒活動能增加個人的快樂。
6	休閒活動對個人健康有益。
7	我喜歡我的休閒活動。
8	我覺得把時間用在休閒活動上並非是件浪費時間的事。
9	我覺得從事休閒活動對我有益。
10	我的休閒活動讓我有愉快的經驗。
11	我所從事的休閒活動能帶給我樂趣。
12	當我從事休閒活動時, 感到時間飛逝。
13	與其他活動相較, 我會優先考慮休閒活動。
14	我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動。
15	我會去收集相關的資訊, 以增進自己的休閒活動品質。
16	有一些休閒活動即使沒有事先計畫, 我也會去做。
17	如果可以選擇, 我會再休閒設施完善的地方從事休閒活動。
18	如果我能有充裕的時間及金錢, 我會從事更多新的休閒活動。

資料來源: 本研究整理

休閒滿意度最廣為人知及引用的定義首推 Beard and Ragheb (1980) 的觀點, 其定義休閒滿意度為個體因從事休閒活動所形成、引出或獲得的正面看法或感受, 亦為個人對自己目前一般休閒經驗及情境覺得滿足程度, 這種正向的滿足感來自個體自身所察覺到的, 或未察覺到的需求滿足感; 此休閒滿意度概念包涵了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六大面向之知覺體驗。茲將研究變項之操作型定義簡述如下:

1. 心理層面: 獲得成就感與自我實現、培養積極人生觀。
2. 教育層面: 幫助自我成長、增加自我瞭解、擴大生活視野。
3. 社會層面: 有助於個體與人互動、獲得友誼的滿足、促進情感交流。
4. 放鬆層面: 娛樂、紓解生活壓力、幫助身心放鬆。
5. 生理層面: 改善或維持身體健康、保持良好體適能。
6. 美感層面: 活動地點舒適、感受愉快休閒體驗。

3.2 研究對象與抽樣

本研究之主要目的在於探討高體育班或學校運動代表隊學生的「休閒態度」與「休閒滿意度」之情形。由於部分受試者為體育績優生, 故本研究是以 103 學年度就讀於嘉義地區體育重點學校之高中生為母群體, 且受試者中的高中運動選手 (以下稱「體育班學生或學校運動代表隊學生」) 是指按各運動專長項目於學校接受專業正規訓練, 代表學校參加校外比賽之學生為研究樣本, 採用隨機抽樣, 進行問卷施測。

一、信度考驗方面

為了解問卷的一致性、穩定性, 將把 Cronbach α 作為本研究信度考驗之依據。吳明隆 (1999) 提出以下之觀點: α 值介於 0.65 至 0.70 之間是最小可接受值; α 值介於 0.70 至 0.80 之間是相當好; α 值介於 0.80 至 0.90 之間是非常好。

二、正式問卷施測

表 3.2: 休閒滿意度因素構面題項一覽表

題號	題目內容
1	我覺得我的休閒活動很有趣。
2	我的休閒活動給我自信心。
3	我的休閒活動給我成就感。
4	我在休閒活動中運用許多不同的技巧。
5	我的休閒活動使我對週遭事物更加了解。
6	我的休閒活動使我有機會嘗試新事物。
7	我的休閒活動幫助我了解我自己。
8	我的休閒活動幫助我了解別人。
9	我透過休閒活動與別人交往。
10	我的休閒活動幫助我與別人發展出親密關係。
11	我在休閒活動中所遇到的人很有善。
12	我很喜歡與從事休閒活動的人交往。
13	我的休閒活動幫助我放鬆。
14	我的休閒活動有助於紓解壓力。
15	我的休閒活動有助於我情緒上的安寧。
16	我從事休閒活動是因為我喜歡這些活動。
17	我的休閒活動需要用到體力。
18	我從事可促進身體健康的休閒活動。
19	我從事可恢復體力的休閒活動。
20	我的休閒活動幫助我保持健康。
21	我從事休閒活動的地方乾淨清爽。
22	我從事休閒活動的地方很好玩。
23	我從事休閒活動的地方很美。
24	我從事休閒活動的地方規劃良好。

資料來源: 本研究整理

如表 3.3 所示，本研究以嘉義地區高中體育班或運動代表隊學生為正式問卷調查之對象，由教育部中部辦公室所公布之嘉義地區高中職學校名冊，選取 5 所高中職，每校每年級各發放 20 份問卷，每校共 60 份問卷。正式問卷施測採用立意抽樣法，總共 5 所學校，共發出問卷數 300 份問卷，回收 255 份，回收率 85%，剔除無效問卷 6 份，回收有效問卷共 249 份，有效回收率為 83%。

表 3.3: 嘉義縣市各高職學生抽樣人數表

學校名稱	問卷發放數	回收後有效問卷數	有效回收率%
國立嘉義高工	60	53	88.3%
國立竹崎高中	60	50	88.3%
國立永慶高中	60	48	80%
國立民雄農工	60	47	78%
國立嘉義家職	60	51	85%

資料來源：本研究整理

3.3 資料分析方法

本研究為瞭解相關變項之間的差異與關係，對施測者發放問卷，回收之 255 份樣本，經檢視刪除廢卷後，有效問卷 249 份，運用 SPSS 統計套裝軟體，進行資料分析與整理，本研究以 5% 作為顯著水準的標準。

一、描述性統計 (descriptive statistics)

本研究運用次數分配及百分比，了解樣本資料結構之情形，以平均數及標準差分析嘉義縣市高職學生休閒態度、休閒滿意度之現況。

二、獨立樣本 T 檢定

經由獨立樣本 T 檢定以分析不同背景變項間之嘉義縣市高中職學生在休閒態度、休閒滿意度上是否有顯著性差異。

三、單因子變異數分析

經由單因子變異數分析來檢定不同背景變項間之嘉義縣市高職學生在休閒態度、休閒滿意度上是否有顯著性差異。

四、信度分析 (Reliability Analysis)

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



第 4 章實證結果與分析

本章為依據研究目的與研究假設，進行資料統計分析後所得的結果加以討論，探討嘉義高中職體育選手在「休閒態度」與「休閒滿意度」以及不同背景變項之差異情形。本章共分四節，第一節為不同背景變項資料分析；第二節為信度測試；第三節為描敘性統計分析；第四節為差異性分析。

4.1 不同背景變項資料分析

為瞭解本研究中之研究對象及休閒參與現況，本節將樣本分布情形以百分比呈現，其中內容包括性別、就讀年級、每週參與休閒運動的次數、時間、時段、同伴、花費等七個問項。表 4.1 為研究對象基本資料分析，由統計結果可看出本研究對象就性別而言，以「男性」居多有 194 人，佔 77.9%；「女性」有 55 人，佔 22.1%。就讀年級有一年級 80 人，佔 32.1%；二年級有 109 人，佔 43.8%；三年級有 60 人，佔 24.1%。運動專項有「田徑」40 人，佔 16.1%；「羽球」有 87 人，佔 34.9%；「棒球」有 48 人，佔 19.3%；「跆拳道」有 10 人，佔 4.0%；「桌球」有 1 人，佔 0.4%；「籃球」有 11 人，佔 4.4%；「足球」有 33 人，佔 13.3%；「其他」有 19 人，佔 7.6%。

每週參與休閒運動的次數「1-2 次」有 100 人佔 40.2%；「3-4 次」有 44 人佔 17.7%；「5 次以上」有 105 人佔 42.2%；以「5 次以上」的次數比例最高，以「3-4 次」的次數比例最低。參與時間「1 小時以內」有 26 人佔 10.4 %；「1-2 小時」有 78 人佔 31.1 %；「2 小時以上」有 145 人佔 58.2 % 為，以「2 小時以內」的比例最高，以「1 小時以內」的比例最低。參與時段「放學後」有 6 人佔 2.4 %；「假日或例假日」有 72 人佔 30.5%；「二者皆是」有 167 人佔 67.1 %，以「二者皆是」的時段比例最高，以「放學後」的時段比例最低。陪同參與休閒運動時的同伴在「單獨參與」有 14 人佔 5.6 %；「家人陪同」有 17 人佔 6.8%；「同學、朋友陪同」有 218 人佔 87.6 %，以「同學、朋友陪同」的時段比例最高，以「放學後」的時段比例最低。

每個月花費於休閒運動之零用錢而言，學生每月花費於休閒運動之零用錢「0 元」，在休閒運

表 4.1: 研究對象基本資料分析

變數	選項	次 數	百 分 比 (%)
性 別	男	194	77.9
	女	55	22.1
年 級	一年級	80	32.1
	二年級	109	43.8
	三年級	60	24.1
運動專長	田徑	40	16.1
	羽球	87	34.9
	棒球	48	19.3
	跆拳道	10	4.0
	桌球	1	0.4
	籃球	11	4.4
	足球	33	13.3
	其他	19	7.6
每週休閒次數	1-2次	100	40.2
	3-4次	44	17.7
	5次以上	105	42.2
每次休閒時間	1小時內	26	10.4
	1-2小時	78	31.3
	2小時以上	145	58.2
休閒時段	放學後	6	2.4
	假日	76	30.5
	二者都有	167	67.1
參與同伴	單自一人	14	5.6
	家人	17	6.8
	同學或朋友	218	87.6
每月休閒花費	0元	34	13.7
	1-300元	108	43.4
	301-600元	69	27.7
	601-1200元	22	8.8
	1200以上	16	6.4

資料來源: 本研究整理

動參與的習慣性佔該零用錢有 34 人佔 13.7%，其次依序為「1-300 元」有 108 人佔 43.4%、「301-600 元」有 67 人，佔 27.7%、「601-1200 元」有 22 人，佔 8.8%、「1200 以上」有 16 人，佔 6.4%；在每月花費於休閒運動之零用錢以「1-300 元」的比例最高。

4.2 信度測試

信度 (Reliability) 經由測驗測量所得結果，用以檢定各因素內之構成題項，對此因素內部間的一致性、穩定性，或估計測驗誤差有多少，以實際反映出真實量數程度的一種指標。本研究各量表之信度是以 Cronbach's α 內部一致性來衡量問卷量表內容。

依吳明隆 (1999) 引述學者 Devellis 提出以下之觀點： α 值介於 0.65 至 0.70 之間是最小可接受值； α 值介於 0.70 至 0.80 之間是相當好； α 值介於 0.80 至 0.90 之間是非常好。表 4.2 為休閒態度的信度分析結果，本量表經統計分析後，全量表的 Cronbach α 值為 0.94，而影響休閒態度的之三項因素分量表，在休閒認知層面，Cronbach α 值為 0.91；在休閒情意層面，Cronbach α 值為 0.76；在休閒行層面，Cronbach α 值為 0.81，顯示本量信度良好。由於，在第 8 題之「我覺得把時間用在休閒活動上並非是件浪費時間的事」，修正的項目總相關為 0.29，低於 0.3，應刪除之；刪除後的 Cronbach α 值為 0.76，仍顯示量表信度良好。

表 4.3 為休閒滿意度之信度分析結果，其中休閒滿意度心理層面的 Cronbach α 值為 0.87；休閒滿意度教育層面的 Cronbach α 值為 0.86；休閒滿意度社交層面的 Cronbach α 值為 0.85；休閒滿意度鬆弛層面的 Cronbach α 值為 0.89；休閒滿意度體能層面的 Cronbach α 值為 0.81；休閒滿意度審美層面的 Cronbach α 值為 0.85，顯示本量信度良好。

4.3 描敘性統計分析

4.3.1 休閒態度量表分析

表 4.4 為休閒態度之描述統計量，其中「休閒認知」構面平均值為 4.27，「休閒情意」構面的平均值為 4.31，「休閒行為」構面的平均值為 3.93。在休閒態度題項平均值中，構面平均數第一高的「休閒情意」，題項平均數最高為「10. 我的休閒活動讓我有愉快的經驗」，其平均數為 4.40，其次為「11. 我所從事的休閒活動能帶給我樂趣」，其平均數為 4.40，再來為「7. 我喜歡我的休閒活動」，其平均數為 4.39，與「9. 我覺得從事休閒活動對我有益」其平均數為 4.33，最後為「12. 當

表 4.2: 休閒態度之信度分析結果

題號	問卷題項	Dcor	Dvalue	整體 α 值
認知層面				0.91
1	休閒活動是重要的	0.77	0.90	
2	休閒活動是結交朋友的大好機會	0.74	0.90	
3	休閒活動有助於紓解訓練的緊張、壓力	0.74	0.90	
4	參與休閒活動可幫助自我成長	0.79	0.90	
5	休閒活動能增加個人的快樂	0.80	0.90	
6	休閒活動對個人健康有益	0.76	0.90	
情意層面				0.76
7	我喜歡我的休閒活動	0.63	0.70	
8	我覺得把時間用在休閒活動上並非是件浪費時間的事	0.29	0.82	
9	我覺得從事休閒活動對我有益	0.67	0.70	
10	我的休閒活動讓我有愉快的經驗	0.67	0.70	
11	我所從事的休閒活動能帶給我樂趣	0.65	0.70	
12	當我從事休閒活動時, 感到時間飛逝	0.40	0.76	
行為層面				0.81
13	與其他活動相較, 我會優先考慮休閒活動	0.51	0.80	
14	我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動	0.65	0.76	
15	我會去收集相關的資訊, 以增進自己的休閒活動品質	0.59	0.78	
16	有一些休閒活動即使沒有事先計畫, 我也會去做	0.61	0.77	
17	如果可以選擇, 我會再休閒設施完善的地方從事休閒活動	0.56	0.78	
18	如果我能有充裕的時間及金錢, 我會從事更多新的休閒活動	0.53	0.79	

資料來源: 本研究整理, Dcor 為修正的項目總相關, Dvalue 為項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值。

表 4.3: 休閒滿意度之信度分析結果

題號	問卷題項	Dcor	Dvalue	整體 α 值
心理層面				0.87
19	我覺得我的休閒活動很有趣	0.67	0.85	
20	我的休閒活動給我自信心	0.76	0.81	
21	我的休閒活動給我成就感	0.78	0.80	
22	我在休閒活動中運用許多不同的技巧	0.67	0.85	
教育層面				0.86
23	我的休閒活動使我對週遭事物更加了解	0.69	0.83	
24	我的休閒活動使我有機會嘗試新事物	0.71	0.82	
25	我的休閒活動幫助我了解我自己	0.76	0.80	
26	我的休閒活動幫助我了解別人	0.69	0.83	
社交層面				0.85
27	我透過休閒活動與別人交往	0.75	0.79	
28	我的休閒活動幫助我與別人發展出親密關係	0.72	0.80	
29	我在休閒活動中所遇到的人很有善	0.58	0.86	
30	我很喜歡與從事休閒活動的人交往	0.74	0.80	
鬆弛層面				0.89
31	我的休閒活動幫助我放鬆	0.77	0.85	
32	我的休閒活動有助於紓解壓力	0.83	0.83	
33	我的休閒活動有助於我情緒上的安寧	0.74	0.86	
34	我從事休閒活動是因為我喜歡這些活動	0.69	0.88	
體能層面				0.81
35	我的休閒活動需要用到體力	0.58	0.78	
36	我從事可促進身體健康的休閒活動	0.77	0.69	
37	我從事可恢復體力的休閒活動	0.49	0.83	
38	我的休閒活動幫助我保持健康	0.69	0.73	
審美層面				0.85
39	我從事休閒活動的地方乾淨清爽	0.70	0.80	
40	我從事休閒活動的地方很好玩	0.63	0.83	
41	我從事休閒活動的地方很美	0.77	0.77	
42	我從事休閒活動的地方規劃良好	0.66	0.82	

資料來源: 本研究整理, Dcor 為修正的項目總相關, Dvalue 為項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值。

我從事休閒活動時，感到時間飛逝」其平均數為 4.05。

在構面平均數次高的「休閒認知」中，題項平均數最高為「5. 休閒活動能增加個人的快樂」，其平均數為 4.39，其次為「1. 休閒活動是重要的」，其平均數為 4.33，再來為「3. 休閒活動有助於紓解訓練的緊張、壓力」，其平均數為 4.31 和「6. 休閒活動對個人健康有益」，其平均數為 4.29，還有「2. 休閒活動是結交朋友的大好機會」，其平均數為 4.20 最後為「4. 參與休閒活動可幫助自我成長」，其平均數為 4.16。

在構面平均數最後的「休閒行爲」中，題項平均數最高為「18. 如果我能有充裕的時間及金錢，我會從事更多新的休閒活動」，其平均數為 4.06，其次為「17. 如果可以選擇，我會再休閒設施完善的地方從事休閒活動」，其平均數為 4.04，再來為「14. 我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動」，其平均數為 4.00，與「13. 與其他活動相較，我會優先考慮休閒活動」，其平均數為 3.87 和「16. 有一些休閒活動即使沒有事先計畫，我也會去做」，其平均數為 3.84，最後為「15. 我會去收集相關的資訊，以增進自己的休閒活動品質」，其平均數為 3.78。

4.3.2 休閒滿意度量表分析

表 4.5 為休閒滿意度之描述統計量，其中各構面平均值皆在 4.07 以上。其中以「鬆弛層面」構面的平均值最高為 4.29，再來為「心理層面」平均值是 4.15，其次為「體能層面」平均值是 4.07 和「教育層面」平均值是 4.07，還有「審美層面」平均值是 3.96，而以「社交層面」平均值為 3.89，得分最低。

而從休閒滿意度各構面題項平均數值排序方面分析，在構面平均數最高的「鬆弛層面」中，題項平均數最高為「34. 我從事休閒活動是因為我喜歡這些活動」，其平均數為 4.37，其次是「31. 我的休閒活動幫助我放鬆」，其平均數為 4.33，再其次是「32. 我的休閒活動有助於紓解壓力」，其平均數為 4.30，最後則為「33. 我的休閒活動有助於我情緒上的安寧」，其平均數為 4.18。

在構面平均數次高的「心理層面」中，題項平均數最高為「19. 我覺得我的休閒活動很有趣」，其平均數為 4.31，其次為「22. 我在休閒活動中運用許多不同的技巧」，其平均數為 4.18 及「21. 我的休閒活動給我成就感」其平均數為 4.09，最後為「20. 我的休閒活動給我自信心」，其平均數為 4.04；在構面平均數次第三高的「體能層面」中，題項平均數最高為「我從事可促進身體健康的休閒活動」，其平均數為 4.22，其次為「我的休閒活動需要用到體力」，其平均數為 4.18 及「我

表 4.4: 休閒態度構面各題題項平均值排序表

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
認知層面				4.27
5	休閒活動能增加個人的快樂	4.39	0.75	
1	休閒活動是重要的	4.33	0.81	
3	休閒活動有助於紓解訓練的緊張、壓力	4.31	0.82	
6	休閒活動對個人健康有益	4.29	0.83	
2	休閒活動是結交朋友的大好機會	4.20	0.80	
4	參與休閒活動可幫助自我成長	4.16	0.80	
情意層面				4.31
10	我的休閒活動讓我有愉快的經驗	4.40	0.74	
11	我所從事的休閒活動能帶給我樂趣	4.40	0.72	
7	我喜歡我的休閒活動	4.39	0.82	
9	我覺得從事休閒活動對我有益	4.33	0.76	
12	當我從事休閒活動時, 感到時間飛逝	4.05	0.96	
行為層面				3.93
18	如果我能有充裕的時間及金錢, 我會從事更多新的休閒活動	4.06	0.91	
17	如果可以選擇, 我會再休閒設施完善的地方從事休閒活動	4.04	0.82	
14	我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動	4.00	0.88	
13	與其他活動相較, 我會優先考慮休閒活動	3.87	0.97	
16	有一些休閒活動即使沒有事先計畫, 我也會去做	3.84	0.93	
15	我會去收集相關的資訊, 以增進自己的休閒活動品質	3.78	0.84	

資料來源: 本研究整理

表 4.5: 休閒滿意度各構面各題項平均值排序表

心理層面			4.15
19	我覺得我的休閒活動很有趣	4.31	0.72
22	我在休閒活動中運用許多不同的技巧	4.18	0.87
21	我的休閒活動給我成就感	4.09	0.81
20	我的休閒活動給我自信心	4.04	0.81
教育層面			4.07
24	我的休閒活動使我有機會嘗試新事物	4.23	0.83
23	我的休閒活動使我對週遭事物更加了解	4.05	0.80
25	我的休閒活動幫助我了解我自己	4.00	0.93
26	我的休閒活動幫助我了解別人	4.00	0.87
社交層面			3.89
29	我在休閒活動中所遇到的人很有善	4.04	0.87
30	我很喜歡與從事休閒活動的人交往	4.00	0.89
27	我透過休閒活動與別人交往	3.89	0.97
28	我的休閒活動幫助我與別人發展出親密關係	3.65	1.05
鬆弛層面			4.29
34	我從事休閒活動是因為我喜歡這些活動	4.37	0.83
31	我的休閒活動幫助我放鬆	4.33	0.77
32	我的休閒活動有助於紓解壓力	4.30	0.77
33	我的休閒活動有助於我情緒上的安寧	4.18	0.84
體能層面			4.07
36	我從事可促進身體健康的休閒活動	4.22	0.89
35	我的休閒活動需要用到體力	4.18	0.91
38	我的休閒活動幫助我保持健康	4.14	0.90
37	我從事可恢復體力的休閒活動	3.78	1.01
審美層面			3.96
40	我從事休閒活動的地方很好玩	4.15	0.87
39	我從事休閒活動的地方乾淨清爽	4.03	0.83
42	我從事休閒活動的地方規劃良好	3.89	0.89
41	我從事休閒活動的地方很美	3.77	0.94

資料來源: 本研究整理

的休閒活動幫助我保持健康」其平均數為 4.14, 最後為「我從事可恢復體力的休閒活動」, 其平均數為 3.78。

在構面平均數第四高的「教育層面」中, 題項平均數最高為「我的休閒活動使我有機會嘗試新事物」, 其平均數為 4.05, 其次為「我的休閒活動幫助我了解我自己」, 其平均數為 4.00 及「我的休閒活動給我成就感」, 其平均數為 4.00 最後為「我的休閒活動幫助我了解別人」, 其平均數為 4.00; 在構面平均數最低的「審美層面」中, 題項平均數最高為「我從事休閒活動的地方很好玩」, 其平均數為 4.15, 其次為「我從事休閒活動的地方乾淨清爽」, 其平均數為 4.03 及「我從事休閒活動的地方規劃良好」其平均數為 3.89, 最後為「我從事休閒活動的地方很美」, 其平均數為 3.77; 在構面平均數排序最後的「社交層面」中, 題項平均數最高為「我在休閒活動中所遇到的人很有善」, 其平均數最高為 4.40, 其次為「我很喜歡與從事休閒活動的人交往」, 其平均數為 4.00, 再其次為「我透過休閒活動與別人交往」, 其平均數為 3.89, 最後為「我的休閒活動幫助我與別人發展出親密關係」, 其平均數為 3.65。

4.4 差異性分析

本節主要探討以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析來檢驗不同背景變項在休閒態度及休閒滿意度方面, 是否有顯著差異, 其中是以 0.05 為差異考驗標準。

4.4.1 不同性別對各構面之差異性分析

由表 4.6 是不同性別對休閒態度與休閒滿意度之差異性分析。休閒態度的各構面結果為: 在認知層面: 男生的平均數為 4.25, 女生的平均數為 4.36, t 統計量為 -1.03, 在 5% 的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒態度上, 是無顯著的差異存在。情意層面: 男生的平均數為 4.29, 女生的平均數為 4.37, t 統計量為 -0.75, 在 5% 的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒態度上, 是無顯著的差異存在。行為層面: 男生的平均數為 3.92, 女生的平均數為 3.96, t 統計量為 -0.50, 在 5% 的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒態度上, 是無顯著的差異存在。

心理層面: 男生的平均數為 4.13, 女生的平均數為 4.20, t 統計量為 -0.63, 在 5% 的顯著水準

表 4.6: 不同性別對各構面之差異性分析

問卷選項	男性	女性	檢定統計量
認知層面	4.25 (0.72)	4.36 (0.51)	-1.03 (0.17)
情意層面	4.29 (0.65)	4.37 (0.48)	-0.75 (0.22)
行為層面	3.92 (0.66)	3.96 (0.55)	-0.50 (0.37)
心理層面	4.13 (0.72)	4.20 (0.54)	-0.63 (0.12)
教育層面	4.02 (0.76)	4.23 (0.58)	-1.92 (0.37)
社交層面	3.85 (0.83)	4.01 (0.64)	-1.26 (0.10)
鬆弛層面	4.29 (0.73)	4.29 (0.57)	-0.01 (0.47)
體能層面	4.05 (0.75)	4.16 (0.71)	-1.01 (0.90)
審美層面	3.98 (0.76)	3.89 (0.61)	0.79 (0.22)

資料來源: 本研究整理, 男性的樣本數目為149, 女性的樣本數目為55 合計249個。男性與女性空格內的數字, 在小括符上方為平均數, 小括符內為標準差。在檢定統計量格子內的數字, 小括符上方為 t 值, 小括符內為機率值。

之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒滿意度上, 是無顯著的差異存在。教育層面: 男生的平均數為4.02, 女生的平均數為4.23, t 統計量為-1.92, 在5%的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒滿意度上, 是無顯著的差異存在。社交層面: 男生的平均數為3.58, 女生的平均數為4.01, t 統計量為-1.26, 在5%的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒滿意度上, 是無顯著的差異存在。

鬆弛層面: 男生的平均數為4.29, 女生的平均數為4.29, t 統計量為-0.01, 在5%的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒滿意度上, 是無顯著的差異存在, 平均數相等, 表示不管是男生或是女生在上課之餘都需要充分的休息。體能層面: 男生的平均數為4.05, 女生的平均數為4.16, t 統計量為-1.01, 在5%的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒滿意度上, 是無顯著的差異存在。審美層面: 男生的平均數為3.98, 女生的平均數為3.89, t 統計量為0.76, 在5%的顯著水準之下, 顯示無法拒絕男生的平均數等於女生的平均數的虛無假設, 表示男生與女生在休閒滿意度上, 是無顯著的差異存在, 男生平均數大於女生, 表示男生在休閒規劃上會比女

生更注重場地的乾淨與環境的美景。

由上述的研究結果，本研究發現不同性別的高中職體育選手在「認知層面」、「情意層面」、「行為層面」以及「心理、教育、社交、體能、鬆弛、審美」等休閒滿意度方面皆未達顯著差異。本研究的研究對象為高中職體育選手，其平時課餘時間接受運動專長訓練的方式及生活型態較為接近，男女生溝通方式自然、直接及情感緊密，亦是可能造成其在「認知層面」、「情意層面」、「行為層面」以及「休閒滿意度」方面皆未達顯著差異的主要原因之一。不論男女生其對休閒態度的各分量及整體的得分上皆顯示正面的休閒態度，由此可見於青少年從事運動訓練活動的經驗亦有助於培養其正面的休閒態度。

4.4.2 不同年級對各構面之差異性分析

由表 4.7 是不同年級對休閒態度與休閒滿意度之變異數分析。不同年級對休閒態度的各構面結果為：認知層面：三年級比二年級又比一年級傾向於參與休閒活動，然而，在 5% 的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因，是三年級學生比較了解休閒活動對於在專項訓練之後，可以達到身心放鬆來紓解壓力，並能使自己感到快樂的。情意層面：二年級比三年級又比一年級傾向於參與休閒活動，然而，在 5% 的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因，是二年級的學生經過一年的專項訓練，比一年級的學生有經驗，又不像三年級的學生需要面對升學的壓力，所以在休閒態度的情意層面表現上，比較有愉快的經驗也能帶來樂趣。行為層面：一年級比二年級又比三年級傾向於參與休閒活動，然而，在 5% 的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因，一年級的學生剛從國中生上高中無論是體能與技術上還跟不上，課餘的時間都用來強化自己，所以在休閒行為上想參加又怕自己在技術上跟不上，而不敢參與，但學生的內心是渴望的。

不同年級對休閒滿意度的各構面結果為：心理層面：二年級比一年級又比三年級傾向於參與休閒活動，然而，在 5% 的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因，二年級的學生較無三年級學生的升學的壓力和一年級學生在專項技術與體能的不純熟度，所以在休閒活動上能表現自我和了解活動帶來的成就感。教育層面：三年級比二年級又比一年級傾向於參與休閒活動，然而，在 5% 的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因，三年級的學生年紀比較大，可以體會休閒活動的參與，讓自己對週遭事物更了解，也讓自己有機會嘗試新的事物。社交層面：三年級比二年級又比一年級傾向於參與休閒活動，然而，在 5% 的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原

表 4.7: 不同年級對各構面之單因子變異數分析

	A1-A2	A1-A3	A2-A3
認知層面	-0.01 (0.10)	-0.05 (0.11)	-0.04 (0.10)
情意層面	-0.07 (0.09)	-0.03 (0.10)	0.04 (0.10)
行爲層面	0.06 (0.09)	0.14 (0.11)	0.08 (0.10)
心理層面	-0.00 (0.10)	0.03 (0.11)	0.04 (0.11)
教育層面	-0.00 (0.10)	-0.05 (0.12)	-0.05 (0.11)
社交層面	-0.12 (0.11)	-0.15 (0.13)	-0.03 (0.12)
鬆弛層面	-0.05 (0.10)	-0.00 (0.12)	0.04 (0.11)
體能層面	0.05 (0.11)	-0.04 (0.12)	-0.10 (0.12)
審美層面	0.18 (0.10)	0.01 (0.12)	-0.20 (0.11)

資料來源: 本研究整理, 其中A1代表一年級; A2代表二年級; A3代表三年級; A1-A2代表二者之平均差; 小括符內的數字為標準差。

因, 是透過休閒活動可以認識不同的人, 可以拓展自己的人際關係。

鬆弛層面: 三年級比一年級又比二年級傾向於參與休閒活動, 然而, 在5%的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因, 三年級的學生比一、二年級學生更了解休閒活動的好處, 參與休閒活動可以讓身心靈放鬆, 能使自己的運動表現更好。體能層面: 三年級比一年級又比二年級傾向於參與休閒活動, 然而, 在5%的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因, 高年級的學生比較了解, 每天在訓練的高度壓力下, 在課餘時從事休閒活動, 可以調劑身心消除疲勞, 使自己身體健康, 讓體力快速恢復。審美層面: 三年級比一年級又比二年級傾向於參與休閒活動, 然而, 在5%的顯著水準之下無法拒絕虛無假設。可能原因, 學生在從事休閒活動時, 會事先的規劃準備, 而不是無聊隨便亂晃, 會去有優美的風景和有興趣的地方, 這樣才能達到身心靈調和與放鬆的機會。

所以在各不同年級在休閒態度與滿意度的各層面上, 無顯著差異。從整體平均數顯示不同年級之高職生休閒運動態度皆偏向正面, 因此學生在「認知層面」、「情意層面」、「行爲層面」以及「心理、教育、社交、體能、鬆弛、審美」之滿意度上, 並不會影響不同年級學生在休閒活動的參與, 因此休閒態度與滿意度與年級並無任何差異存在。

4.4.3 休閒次數對各構面之差異性分析

由表 4.8 是休閒次數對休閒態度與休閒滿意度之差異性分析。每週參與休閒次數對休閒態度的各構面結果為：休閒認知層面：5次以上高於1-2次又比3-4次之休閒態度高，但無顯著差異存在。可能原因是，是學生的運動次數的多寡與休閒運動知識的獲得沒有差異性存在，因為學生非常了解休閒活動的重要性，並以認識不同的朋友又可以紓解課業的壓力使身體健康。休閒情意層面：1-2次比5次以上又比3-4次之休閒態度高，在參與休閒活動，1-2次的次數 P 值均小於0.05，有明顯差異性存在，所以拒絕虛無假設，可能原因，學生在課餘後多數人還是要參加訓練課程，雖然了解休閒活動的各項好處，但礙於練習只能在假日參加，所以每週參與的次數大多只有1-2次。休閒行為層面：5次以上比1-2次又比3-4次之休閒態度高，但無顯著差異存在。可能原因是，運動訓練相當的辛苦，不只是身體上的付出，在心理也是相當的疲累，在學生的想法上，也會積極想著休息時要如何去規劃自己的休閒活動，甚至會去收集相關的資訊，使得活動過得更充實與快樂。

表 4.8: 休閒次數對各構面之單因子變異數分析

	B1-B2	B1-B3	B2-B3
認知層面	0.16 (0.12)	-0.08 (0.09)	-0.25 (0.12)
情意層面	0.29** (0.11)	0.08 (0.08)	-0.20 (0.11)
行為層面	0.10 (0.11)	-0.10 (0.08)	-0.21 (0.11)
心理層面	0.02 (0.12)	-0.26** (0.09)	-0.29 (0.122)
教育層面	0.07 (0.13)	-0.12 (0.10)	-0.20 (0.13)
社交層面	-0.18 (0.14)	-0.09 (0.11)	0.09 (0.14)
鬆弛層面	0.16 (0.12)	0.04 (0.09)	-0.11 (0.12)
體能層面	0.10 (0.13)	-0.08 (0.10)	-0.19 (0.13)
審美層面	0.07 (0.13)	-0.01 (0.10)	-0.09 (0.13)

資料來源：本研究整理，B1代表參與次數0-2次；B2代表參與次數3-4次；B3代表參與次數5次以上；B1-B2代表二者之平均差；小括符內的數字為標準差；**代表在5%的顯著水準之下顯著異於0。

每週參與休閒次數對休閒滿意度的各構面結果為：心理層面：5次以上比1-2次又比3-4次之休閒滿意度還高，且有顯著性差異。可能原因，是大多數的體育選手都會渴望像其他同學一樣，在放學後都能參與休閒活動，來調劑身心。教育層面：5次以上比1-2次又比3-4次之休閒滿意度還

高,然而卻無顯著性差異。可能原因是,活動參加的越多得到的知識也會越多,參加不同的休閒活動都會具有教育的意義,學生在參與活動中也會遇上困難,要如何去解決,解決的過程中就具有教育的意義,甚至會在互動的過程中了解幫助別人是多麼的快樂的事。社交層面:3-4次比5次以上又比1-2次之休閒滿意度還高,然而卻無顯著性差異。可能原因是,每週七天上課五天,放學後又要參加體育專項訓練,學生並沒有多餘的時間去參加休閒活動,會覺得每週能參加3-4次就很滿足了,也能從中獲得需要的人際關係。

鬆弛層面:1-2次比5次以上又比3-4次之休閒滿意度還高,然而卻無顯著性差異。可能原因是,體育選手每天參加各種專項的訓練後,回到家中也都很晚了,身體也很疲累,只希望能好好的休息,每週有1-2次的休閒活動以經非常滿足了,雖然了解休閒的好處,但礙於現實也只能在家休息了。體能層面:5次以上比1-2次又比3-4次之休閒滿意度還高,然而卻無顯著性差異。可能原因是,大多數的學生都希望每天都有一些自己的時間去從事休閒活動,因為休閒活動能使自己恢復體力,保持健康。審美層面:5次以上比1-2次又比3-4次之休閒滿意度還高,然而卻無顯著性差異。可能原因是,學生在審美層面上參加的次數越多,經驗也就越多,就能按照自己的需求去規劃自己或與他人共同參與的休閒活動,來充實自己使得休閒活動變得更有意思也更快樂。

就不同休閒活動參與次數情形而言,體育選手在休閒活動參與目的上,沒有太大顯著差異存在。只有在「休閒情意」、「休閒心理」構面上有顯著差異。分析發現,平均每週參與五次以上的學生,在「休閒認知」、「休閒行為」以及「教育、社交、體能、鬆弛、審美」等休閒滿意度,顯著大於3-4次與1-2的學生,所以在休閒參加的次數越多就能達到各構面的目標。

4.4.4 休閒時間對各構面之差異性分析

由表 4.9 是不同休閒時間對休閒態度與休閒滿意度之差異性分析。休閒時間對休閒態度的各構面結果為:認知層面:2小時以上比1-2小時又比1小時之休閒態度高,但無顯著差異存在。可能原因是,學生在從事休閒活動時,會覺得時間越長對於紓解壓力與結交到不同朋友或從事各種不同的休閒活動有幫助,也會使身體健康,身心靈放鬆。情意層面:1小時以上比2小時又比1-2之休閒態度高,但無顯著差異存在。可能原因是,在進行休閒活動之餘,因為相約一起活動的同學已經很熟了,所以在情義的交流自然也不需要太多的時間,就能得到活動的樂趣。行為層面:2小時以上比1小時又比1-2小時之休閒態度高,但無顯著差異存在。可能原因是,在行為方面,活動

的時間越長就會增加自己活動的空間, 就能妥善的來規劃活動的內容與方式, 或是去較遠的地方參與活動, 如爬山、露營等。

表 4.9: 休閒時間對各構面之變異數分析

	C1-C2	C1-C3	C2-C3
認知層面	-0.14 (0.15)	-0.31 (0.14)	-0.16 (0.09)
情意層面	0.02 (0.14)	0.00 (0.13)	-0.01 (0.08)
行為層面	0.00 (0.14)	-0.19 (0.13)	-0.20 (0.08)
心理層面	0.13 (0.15)	-0.15 (0.14)	-0.28** (0.09)
教育層面	0.10 (0.16)	-0.09 (0.15)	-0.19 (0.10)
社交層面	-0.00 (0.18)	-0.07 (0.17)	-0.07 (0.11)
鬆弛層面	0.12 (0.15)	0.06 (0.15)	-0.05 (0.09)
體能層面	0.00 (0.16)	-0.12 (0.15)	-0.12 (0.10)
審美層面	-0.03 (0.16)	-0.07 (0.15)	-0.03 (0.10)

資料來源: 本研究整理, C1 代表不同參與休閒時間 1 小時; C2 代表不同參與休閒時間 1-2 小時; C3 代表不同參與休閒時間 2 小時以上; 表格內的數字為平均差異數; 小括符內的數字為標準差。

休閒時間對休閒滿意度的各構面結果為: 心理層面: 2 小時以上比 1-2 小時又比 1 小時, 所以在參與休閒活動上, P 值均大於 0.05 無明顯差異性, 可能原因是, 時間越長就能充分的利用休閒活動, 來滿足自己, 如果活動時間短, 就會顯得較為匆忙使的活動品質下降, 會造成心理壓力過大而不想活動。教育層面: 2 小時以上比 1-2 小時又比 1 小時之休閒滿意度高, 但無顯著差異存在。可能原因是, 如果參與活動時有新的事物, 總是需要時間去摸索, 為使參與活動更純熟, 所需的時間也會較長, 也願意利用時間去嘗試新的事物與了解休閒活動的意義。社交層面: 2 小時以上比 1-2 小時又比 1 小時之休閒滿意度高, 但無顯著差異存在。可能原因是, 要結交到新的朋友, 一定要有時間去熟識與互動, 進而體會彼此的個性, 而發展更進一層的關係。

鬆弛層面: 1 小時以上比 2 小時又比 1-2 小時之休閒滿意度高, 但無顯著差異存在。可能原因是, 大多的體育選手都沒有太多時間去從事休閒活動, 所以每當有機會時, 就會讓自己放鬆, 沒有任何壓力的參與活動, 使得活動進行順利, 並很快進入狀況。體能層面: 2 小時以上比 1 小時又比 1-2 小時之休閒滿意度高, 但無顯著差異存在。可能原因是, 在課後進行專項的訓練時, 是要付出更大的體力與精神, 然而在參與休閒活動時, 身心靈方面是較為放鬆、隨性且無壓力的, 所以

休閒活動時間長也就比較不會有累的感覺。審美層面:2小時以上比1-2小時又比1小時之休閒滿意度高,但無顯著差異存在。可能原因是,活動的地點如果是經過規劃,當然所需的時間就越長,這樣活動的地方就會有多樣的選擇,就能依自己的興趣去從事休閒活動,使得參與休閒活動時更加有樂趣。

所以在各不同參與時間在休閒態度與滿意度的各層面上,皆無明顯差異存在,從整體數據顯示不同參加休閒運動時間對運動選手在「認知層面」、「情意層面」、「行為層面」以及「心理、教育、社交、體能、鬆弛、審美」之態度與滿意度無顯著差異性存在。

4.4.5 同伴對各構面之差異性分析

由表 4.10 是同伴對休閒態度與休閒滿意度之差異性分析。同伴對休閒態度的各構面結果為: 認知層面: 同學或朋友比家人又比單獨參加之休閒態度高, 卻無顯著之差異。可能的原因是, 學生參加休閒活動時, 有同學或朋友陪同, 在穩定情緒與減輕功課壓力上更能達到放鬆的目的, 因為高中時期是青少年期, 最重要的他人大多是同儕, 所以同學會一起出遊的機會比較大。情意層面: 同學或朋友比家人又比單獨參加之休閒態度高, 卻無顯著之差異。可能的原因是, 參加休閒活動時有同學與朋友的陪同, 更能減少身心壓力, 大腦放鬆, 思考能力增加就能面對壓力與挫折的挑戰, 也會產生不同的思考模式。行為層面: 家人比同學或朋友又比單獨參加之休閒態度高, 卻無顯著之差異。可能的原因是, 有家人的鼓勵, 讓學生了解「休閒的重要性」, 參加休閒活動時有家人的認同會更放心, 可以讓學生在讀書之餘抒解壓力與身心放鬆。

同伴對休閒滿意度的各構面結果為: 心理層面: 同學或朋友比單獨參加又比家人之休閒滿意度高, 卻無顯著之差異。可能的原因是, 我們都非常的了解, 學生如果要外出都需要家人的同意才能出門, 如有家人的陪同壓力更大, 如果是同學就不一樣了, 就能表現自我, 也會放膽的去參與休閒活動。教育層面: 同學或朋友比家人又比單獨參加之休閒滿意度高, 卻無顯著之差異。可能的原因是, 學生參加休閒活動時, 有同學的陪同更能達到休閒教育的目的, 因為年紀較為相同, 在溝通上也不用加以思考, 可以暢所欲言, 也更能去嘗試新的事物, 所以在休閒教育上可以獲得滿足。社交層面: 同學或朋友比單獨參加又比家人之休閒滿意度高, 有顯著之差異。可能的原因是, 體育選手在校時與課後參與休閒活動期間, 會相約有共同興趣的運動同伴, 所以在人際關係上不用另外花心思去培養彼此的關係。

表 4.10: 同伴對各構面之變異數分析

	D1-D2	D1-D3	D2-D3
認知層面	-0.29 (0.24)	-0.29 (0.18)	-0.00 (0.17)
情意層面	-0.12 (0.22)	-0.17 (0.17)	-0.04 (0.15)
行爲層面	-0.26 (0.23)	-0.25 (0.17)	0.00 (0.16)
心理層面	0.03 (0.24)	-0.21 (0.18)	-0.25 (0.17)
教育層面	-0.03 (0.25)	-0.46 (0.19)	-0.43 (0.18)
社交層面	0.13 (0.25)	-0.35 (0.21)	-0.49** (0.19)
鬆弛層面	-0.14 (0.25)	-0.20 (0.19)	-0.05 (0.17)
體能層面	-0.26 (0.26)	-0.37 (0.20)	-0.10 (0.18)
審美層面	-0.75** (0.26)	-0.50** (0.20)	-0.24 (0.18)

資料來源: 本研究整理, E1 代表參與休閒運動同伴單獨; E2 代表參與休閒運動同伴家人; E3 參與休閒運動同伴同學或朋友; 表格內的數字為平均差異數; 小括符內的數字為標準差; **代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

鬆弛層面: 同學或朋友比家人又比單獨參加之休閒滿意度高, 卻無顯著之差異。可能的原因是, 參加休閒活動時有同學與朋友的陪同, 更能減少身心壓力, 大腦放鬆, 思考能力增加就能面對壓力與挫折的挑戰, 也會產生不同的思考模式, 讓身心靈放鬆。體能層面: 同學或朋友比家人又比單獨參加之休閒滿意度高, 卻無顯著之差異。可能的原因是, 在參與休閒活動的選擇上, 還是有許多的運動項目, 如果選擇的是運動項目來參與休閒活動, 相對的體力的付出就會相當的大, 所以同學的陪同是最為適當的。審美層面: 家人比同學或朋友又比單獨參加之休閒滿意度高, 有顯著之差異。可能的原因是, 如學生和家人一起出去活動, 而活動的內容應該都是家人規劃的, 並不是學生的需求, 所以才會有顯著的關係。

第 5 章結論與建議

5.1 結論

根據本研究目的及研究問題，將本研究的研究發現歸納出主要的之結論，並說明如下：

一、嘉義高中職體育選手在休閒活動的實際情形

由統計結果可看出本研究對象就性別而言，以「男性」最多有 194 人，佔 77.9%；「女性」有 55 人，佔 22.1%。每週參與「1-2 次」休閒運動的有 100 人佔 40.2%，「3-4 次」有 44 人佔 17.7%，「5 次以上」有 105 人佔 42.2%，以「5 次以上」的次數比為最高，以「3-4 次」的次數比為最低。每週休閒時間在「1 小時以內」有 26 人佔 10.4 %，「1-2 小時」有 78 人佔 31.1 %，「2 小時以上」有 145 人佔 58.2 %。其中，以每週休閒時間「2 小時以內」的比例最高，以「1 小時以內」的比例最低。

每週休閒時段在「放學後」有 6 人佔 2.4 %，在「假日或例假日」有 76 人佔 30.5%，在「二者皆是」有 167 人佔 67.1 %，以「二者皆是」的比例最高，以「放學後」的比例最低。在休閒運動時是否有同伴陪同中，「單獨參與」有 14 人佔 5.6 %，「家人陪同」有 17 人佔 6.8%，「同學、朋友陪同」有 218 人佔 87.6 %。以「同學、朋友陪同」的比例最高，以「放學後」的比例最低。每個月於休閒運動之花費，「0 元」者有 34 人佔 13.7%，「1-300 元」者有 108 人佔 43.4%、「301-600 元」者有 67 人佔 27.7%、「601-1200 元」者有 22 人佔 8.8%、「1200 以上」者有 16 人佔 6.4%。因此，以每月花「1-300 元」的比例最高。

二、高中職體育選手休閒態度的情形

本研究結果發現，高中職體育選手休閒態度的平均分數頗高。體育班學生在整體休閒態度、休閒認知、休閒情意及休閒行為幾個層面的平均數高，顯示高中職體育選手持有正面的休閒態度，其中最高的是「休閒情意」構面的平均值為 4.31，「休閒認知」構面平均值為 4.27，「休閒行為」構面

的平均值為 3.93。顯示高中職體育選手了解休閒的功能，對休閒也有相當程度的認同。另外，不同背景變項的高中體育班學生在整體休閒態度及認知、情意、行為等層面，無顯著差異存在。

三、高中職體育選手休閒滿意度的情形

就休閒滿意度的整體分析，高中體育班學生的休閒滿意度整體趨向屬於積極、正面的休閒滿意。本研究結果發現，休閒滿意度各構面平均值皆在 4.07 以上。其中以「鬆弛層面」構面的平均值最高為 4.29，再來為「心理層面」平均值是 4.15，其次為「體能層面」平均值是 4.07 和「教育層面」平均值是 4.07，還有「審美層面」平均值是 3.96 而以「社交層面」平均值為 3.89，得分最低。表示高中職體育選手參與休閒活動時，能夠紓解壓力和緊張情緒方面，獲得高度正面的滿意度。另外，不同的背景變項（性別、年級、每週休閒次數、每次休閒時間、休閒時段、參與同伴、每月休閒花費）的高中職體育選手在整體休閒滿意度及心理方面、教育方面、社交方面、鬆弛方面、體能方面及審美方面等層面上，無明顯差異的現象存在。只有在每週參與次數的「情意層面」與「心理層面」上，和不同休閒活動參與次數中的「情意層面」及陪同參與同伴的「社交層面」、「審美層面」上，有顯著差異存在。

5.2 建議

根據本研究結果，提出以下建議以供教育工作者、學生家長、學生及未來研究之參考，茲分述如下：

一、對於學校、政府部門及相關團體之建議

1. 各校應主動提供休閒方面資訊：研究顯示同儕是學生獲得休閒資訊的最主要管道，顯示學校對休閒資訊所提供的服務不足，宜加強服務同學。
2. 學校體育教師可以將課程融入休閒活動教材，並且增購休閒器材設備，讓學生在學校可以直接參與休閒活動，來培養學生參加休閒活動的能力。
3. 將休閒教育融入各領域教學中：透過各科的融入教學讓學生了解休閒的益處，並培養其積極努力參與休閒的能力，例如推動體育教學，可教導孩子學習各項運動技能並培養終身運

動的生活習慣，透過這些課程可建立學生正確的休閒觀念和價值觀，養成良好的休閒習慣並提升體適能。

二、對學生建議

1. 從事休閒運動習慣上，嘉義高中職體育選手或學校運動代表隊，每周運動人數「1-2次」僅達31.3%，運動時間「一小時」只有10.4%，而由於其運動參與同伴多為友伴，且運動參與時段多在假日，要有效提升學生規律休閒活動人口，應善加利用同儕之影響力。
2. 從研究結果發現體育選手在休閒活動的選擇上，皆以運動類的動態活動最多。花費在靜態休閒活動如看電視、聽音樂甚至閱讀的時間較少。值得注意的是，青少年花費不少休閒活動時間在於打電腦，甚至網咖，本研究發現：參與運動訓練，有助於提升其休閒品質，但更應規劃多樣化的休閒活動內容，充實其生命內涵，提升其休閒生活品質。
3. 高中職學生處於升大學階段，課業壓力本來就很重，因此更須妥善安排休閒運動的時間，才不會讓課業壓力與生活壓力，阻礙個人休閒活動參與。

三、後續研究建議

1. 在研究主題上

本研究僅以高中職體育選手在「休閒態度」與「休閒滿意度」的變項進行調查，未來有興趣從事相關研究的研究者，如能再增加研究變項，如「課業壓力」、「父母社經地位」、「從事休閒活動的方式」等進行調查，當可獲得較本研究更廣泛的研究結果。

2. 在研究方法上

因本研究僅針對嘉義高中職體育選手或學校運動代表隊進行量化研究，對於未來亦可加入質性研究或是實地訪談，如此可讓研究更加多元化，研究結果也將更深入及客觀。

3. 在研究對象上

本研究僅以嘉義高中職體育選手或學校運動代表隊為研究對象，未來若有研究者想要更進一步整體瞭解嘉義市學生休閒運動的狀況，建議將國中學生及大專院校學生加入研究，找出其不同年齡層的休閒運動參與態度及獲得休閒滿意度，進行更為廣泛的探討。

參考文獻

- Beard, J. G. and M. G. Ragheb (1980). "Measuring Leisure Satisfaction." *Journal of Leisure Research* 12: 20-33.
- Brightbill, C. K. (1963). "The Challenge of Leisure." Prentice-Hall.
- Clawson, M. and J. L. Knetsch (1966). "Economics of Outdoor Recreation." Johns Hopkins Press.
- Coleman, D. (1993). "Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health." *Journal of Leisure Research* 25: 350-361.
- Eagly, A. and S. Chaiken (1993). "The psychology of attitudes." Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Jackson, E. L. and T. L. Burton (1989). "Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past, Charting the Future." Venture Pub.
- Kelly, J. R. (1987). "Freedom to Be-A New Sociology of Leisure." Macmillan.
- 吳明隆 (1999). "SPSS 統計應用實務." 松崗出版社.
- 沈易利 (1995). "臺中地區勞工休閒運動需求研究." 國立體育學院體育研究所碩士論文.
- 林東泰 (1992). "休閒覺知自由與工作滿足之研究." *社會教育學刊*: 59-114.
- 林清山 (1985). "休閒活動的理論與實務." 輔仁大學出版社.
- 洪嘉文 (2001). "休閒活動的理論與實際: 民生主義的台灣經驗." 幼獅圖書.
- 高俊雄 (2002). "運動休閒事業管理." 志軒企業有限公司.
- 張文禎 (2002). "國小學生休閒態度與休閒參與之研究-以屏東縣為例." 屏東師範學院國民教育研究所碩士論文.

- 張春興 (2007). “張氏心理學辭典.” 東華書局.
- 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.
- 許雅琛 (1992). “服務業職業婦女休閒活動之研究.” 國立政治大學企業管理研究所碩士論文.
- 陳全壽 (1993). “速度、肌力、耐力的生理特性訓練法.” 國際運動科學研討會論文集.
- 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(4): 25-30.
- 黃光雄 (1993). “教育概論.” 師大書苑.
- 黃副殷 (2002). “高雄市國中體育班學生休閒態度及休閒滿意度之研究.” 國立高雄師範大學教育學系碩士論文.
- 劉宏裕 (1994). “戰後臺灣地區休閒活動的相關研究以活動內容及學術研究為主題.” 國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文.
- 蔡培村 (1990). “青少年生活適應與休閒活動之研究.” 行政院青少年輔導委員會.
- 薛銘卿 (1992). “休閒及休閒活動定義之詮釋: 非規範性及規範性觀點.” 戶外遊憩研究 5: 71-89.
- 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.