



# 休閒體育相關文獻之探討

曹文仲/親民技術學院

洪敦賓/淡江大學

王嘉淳/Uni. of the Incarnate Word

## 前言

科技使生活便利，相對的也造成了生活環境的繁忙。噪音、空氣污染、通貨膨脹、失業、賭博與暴力等負面的現象，充斥在我們的生活中，這些現象會對我們的心智健康與社會心理福祉產生負面的影響。許多的研究者、臨床醫師與一般人都注意到從事休閒運動，能增進對福祉的感覺，尤其是在焦慮與緊張的減低與增進活力方面（Landers，1994）。休閒運動除了能增進心理福祉外還對身體福祉有正面的效應，這些正面的效應包括了防止骨質疏鬆、降低高血壓、冠狀性心臟病及癌症的罹換機率（Blair，1995）。

許多的研究都發現，休閒運動可以對心理及生理產生正面的效應，有助於降低生活壓力與焦慮。當國人的生活水準日益提升，壓力與焦慮也隨之增加，但是國人卻因許多的外在因素無法從事休閒運動，導致人民罹患生、心理疾病率相對提高。因此，期能藉由本文來了解國人從事休閒運動的阻礙因素為何，以利推展休閒運動之相關單位或政策規劃者擬訂相關策略來推展休閒運動。

## 壹、休閒運動之定義

對於休閒運動（Recreation sport）的定義，各學者相關專家所作之觀點甚多，Mull、Bayless、Ross & Jamieson（1997）將休閒運動定義為：「樂趣本身而安排參加的運動活動」。江良規（1984）主張，休閒運動由於能提供人們在精密分工的社會中，難以滿足創造慾望的實現，並因休閒運動參與滿足了現代人對自由最感缺乏的一環，可在休閒運動參與中不受強制或脅迫的選擇種類、方式、性質、時間、強度、同伴和對手等，使休閒活動成爲生活的中心。蔡長啓（1991）將休閒運動界定爲『於休閒時所從事之非工作性而對於身心有益並對於再創造有正面效益之活動』。陳麗華（1991）指出休閒運動是在自由時間內經自由選擇，爲獲得本身樂趣，而參與的體能活動或運動，範圍包括體能性運動及娛樂性運動。陳定雄（1994）則認爲休閒運動是

屬於道德人的活動，著重健康、快樂與善意；著重在自由意志及個人善意下之所作所為。廖志猛（1994）指出休閒運動是所有非功利、非職業的活動，通常為工作之餘，自由時間內，為獲得樂趣、健康、追求刺激感覺、社交聯誼等，而參加的體能活動或運動種類（例如：舞蹈、球類活動、慢跑、爬山、國術等）。沈易利（1995）將休閒運動定義為『在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康、紓解壓力為目的之運動（不包括觀賞運動比賽）』。行政院體育委會（1999）將休閒運動界定為在自由休閒時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康。

利志明（2000）對休閒運動做一整合性的解釋，認為休閒運動之意義為：

- 一、在閒暇時，可以自由支配的時間所從事的活動。
- 二、所從事的活動是在自由意志下，自己主動選擇參與的活動。
- 三、該項活動是有益身心健康或社會進步的再造活動，藉由活動的參與，可以達到鬆弛、娛樂、身心暢快或自我滿足、自我表現之效果。
- 四、所從事的活動是屬於動態性的活動，具有運動現象，不在乎其運動強度。
- 五、休閒運動為休閒活動之一部分，休閒運動之種類包括體能性、競技性、健身性、健美性、親子性、娛樂性等各種室內或室外、陸地、空中或水中可進行之運動項目。
- 六、從事休閒運動可以使個人從活動中獲得快樂、健康，有助於工作效率的提升，人際關係的和諧、與社會的安定與繁榮。

綜合上述學者對休閒運動所闡述的定義，研究者認為休閒運動是在自主的心境狀態，於最適當的時間與空間，不強調結果與勝負，增進心理與身體福祉，促進人際、親子、社會等關係所從事的運動。

## 貳、休閒運動的功能與種類

### 一、休閒運動的功能



Charlesworth (1964)、Kaplan (1975) 及 Kando (1980) 等國外學者認為休閒運動功能具有身體健康、促進發育、調劑身心、提升工作效率、競技、復健外，尚有活動、心理、學習、社會功能、社會制度治療等功能。另外，Kraus (1990) 指出運動是絕大多數青少年主要的休閒活動，而在運動環境中能提供個體與他人產生關連、社會互動的機會，也可滿足個人的社會性需求與社會技能陶冶的價值。休閒運動具有兩大功能：有益身心、紓解壓力、提升名望、心情愉快、生活技能及休息調養、放鬆心情、恢復體力、再生活力、娛樂消遣。並且有相關研究指出在持續運動中，促進新陳代謝、血液循環、加強身體的防禦（免疫）能力，並且內分泌系統之腦下垂體透過 20 至 60 分鐘以上的持續運動，其腦下腺可分泌一種類似嗎啡的物質，俗稱腦啡，它是疼痛的殺手，可減輕痛苦，使人精神振奮又愉快。

綜合以上學者的研究，休閒運動的功能是可以達到鬆弛、紓解生活壓力、有益身心健康、暢快、滿足個人需求、自我表現之效果、更能使社會進步。

## 二、休閒運動的種類

從事休閒運動可獲得身體之健康或作為養生保健之道，除可體會休閒的樂趣，又能強化體能，並從運動中體會生命的力量與生活之美。國內外專家學者對於休閒運動的歸納觀點有所異同。

國外學者 Mull 等人 (1997) 就將休閒運動分為（一）提供有關運動技能、策略與規則等的學習機會，以提升參與者的運動表現的教導性運動類型、（二）一種自我導向的參與歷程，以個別化參與為特色，通常參與即是目的，在參與的過程中較少受到管理上的約束的非正式運動類型、（三）隸屬於某種機構，如學校、企業、社區等的成員才具備參與條件，並會依其能力與性別分級的資格限定運動類型、（四）來自各界以結構性方式所參與的競賽活動，有時會結合遊戲日、嘉年華會等活動辦理運動錦標賽的開放性競賽運動類型，以及（五）由具有共同興趣的人所組成，因組成目的不同而呈現多樣風貌的俱樂部運動類型。另外，Maclean、Peterson & Martin (1985) 將休閒運動型態分為低度組織的遊戲與競賽、個人運動、雙人運動及團隊運動四種型態。Farrell 和 Lundegren (1991) 也提出教育性、競爭或比賽、俱樂部、表演或特殊活動、開放性設施等五種的休閒運動的形式。

國內學者黃金柱（1999）於我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究中將休閒運動歸納為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動及其他休閒性運動。陳麗華（1991）將休閒運動分為雙人球類運動、健康與適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、防衛性運動、技擊性運動、速度性運動。馮麗花（1998）指出休閒運動的分類為（一）能提升心肺功能之休閒運動、（二）增進肌力表現之休閒運動、（三）能增進柔軟度之休閒運動及（四）能怡情養性之休閒運動。綜合以上專家學者的相關研究，休閒運動的類型大致可分為室外活動與室內活動兩大類。室外活動的類型，大多以大肌肉活動為主，小肌肉活動為輔；室內活動的類型大多以小肌肉活動為主，有時亦用到大肌肉活動。其中，大肌肉活動多以動態性呈現，少數包含靜態性活動類別，小肌肉活動以靜態性呈現居多，但活動中有時亦含有動態性活動的類別。

### 參、休閒阻礙定義與國人從事休閒運動之阻礙因素

休閒阻礙之定義應以社會學及心理的角度來解釋，參與休閒的過程中導致個體無法自休閒活動中獲得適當的滿足經驗，挫折感、無聊感因而產生的種種阻礙因素（孫碧津，2004）。國內學者認為，休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，也就是在休閒行為過程中，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（鍾瓊珠，1997；謝鎮偉，2002）。

根據許多針對不同對象的研究發現影響勞工參與休閒運動的因素以時間因素影響最大，其次為友伴因素，三為場地因素及活動機會（沈易利，1995），但阻礙一般民眾參與休閒運動較為普遍的因素，依序為：時間、場地、缺乏友伴、費用負擔、交通問題（沈易利，1998）。青年參與則是受到同伴、經費、資訊、器材裝備等因素所阻礙，而男性青年受場地設備、器材裝備等外在的硬體影響較大，女生則較受同伴、家人態度等重要他人的影響（許義雄，1992）。影響學生參與休閒運動的因素方面，主要為：興趣、時間、場地設備、升學等（許天路，1993）。另外，張坤鄉（1991）研究國中教師未能從事休閒運動之原因為：時間、環境與場地設施、金錢、能力、交通及家人問題。

有國內學者將阻礙婦女參與休閒運動的因素分為：心理因素、休閒時間不足、健康與安全上的顧慮、缺乏安全優良的休閒設施場所、交通工具擁有



與使用的性別差異、金錢因素、休閒資訊不足，其他如同好、友伴之有無，本身休閒意志力、休閒活動指導等因素都是阻礙休閒運動參與之因素。行政院主計處(1991)，針對台灣地區國民文化活動需要調查研究所得結果發現，場地缺乏確實是休閒運動參與實踐的主要因素之一。林木俊(1994)以桃園地區民眾參與縣立體育館舉辦活動所進行的研究發現，影響民眾參與的主要因素為時間或時段，其次為交通和距離、活動或節目內容、為場地設施及管理與維護。張文騰(2003)及鄧崇英(2005)以教育單位之教職員工為研究對象發現，工作因素是阻礙休閒運動參與最大的因素。

#### 肆、結語

根據上述研究發現，阻礙國人參與休閒運動的主要因素有時間不夠或無法配合、場地設備不足、交通距離、經費及資訊不足等。推展休閒運動之相關單位或政策規劃者應針對上述因素，研發新式、簡易及不易受時間與空間限制的休閒運動方式來克服時間的因素；至於場地設備不足及交通距離的部分，應該督促政府相關單位廣建休閒運動空間及設備，空間不需要大但是要寬，設備不需複雜，但是要容易上手。在解決場地設備的問題後，亦可順便減輕民眾在交通支出，可減輕民眾部分經費的問題；以往政府單位僅透過報章雜誌來宣傳休閒運動的資訊，使資訊不易導入民眾的生活中，現在除了透過平面媒體外，還應當搭配電子媒體(電視、廣播、網際網路)，並輔以政策的制定與推動，來讓休閒運動資訊深入民眾的視聽與生活中。

休閒運動的推動不能只靠口號，要讓休閒運動普及於民眾生活中需靠環境的營造、資訊的充足、政策的鼓勵，加上從小觀念的養成，這樣才能將休閒運動的觀念植入國人的心中，成為生活的一部分。

#### 伍、參考文獻

- 江良規(1984) *體育原理新論*。臺北市：臺灣商務印書館。
- 行政院主計處(1991)。 *中華民國八十一年台灣地區國民休閒生活調查報告分析*。台北：行政院主計處。
- 行政院體育委員會(1999)。 *行政院體育委員會88年施政計劃*。臺北：行政院體育委員會。
- 利志明(2000) 談休閒活動的定義，功能及積極涵義。 *國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊*，3，55-62頁。

- 沈易利 (1995) *臺中地區勞工休閒運動需求研究*。未出版之碩士論文，國立體育學院研究所，桃園縣。
- 沈易利 (1998) *台灣省民休閒運動參與和需求之研究*。台中：霧峰出版社。
- 林木俊 (1994) *桃園縣立體育館市場區隔之研究*。未出版之碩士論文，國立體育學院研究所，桃園縣。
- 孫碧津 (2004) *警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究--以雲林縣為例*。未出版之碩士論文，雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，雲林縣。
- 張文騰 (2003) *國立雲林科技大學教職員工休閒運動參與及阻礙因素之研究*。未出版之碩士論文，雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，雲林縣。
- 張坤鄉 (1991) 國中教師休閒活動現況調查。《師友》，292，49-51頁。
- 許天路 (1993) 私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。《南亞學報》，13，173-211頁。
- 許義雄 (1992) *青年休閒運動現況及其阻礙因素之研究*。臺北：行政院青輔會。
- 陳定雄 (1994) 休閒運動相關術語知歷史研究。《國立臺灣體育專學報》，4，1-29頁。
- 陳麗華 (1991) *臺北大學女生休閒態度參與和狀況之研究*。未出版之碩士論文，國立體育學院研究所碩士論文，桃園縣。
- 馮麗花 (1998) 運動性休閒活動初探。《大專體育》，35，104頁。
- 黃金柱 (1999) *跨世紀體育運動經營管理思潮*。臺北：師大書苑。
- 廖志猛 (1994) *休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究*。未出版之碩士論文，國立體育學院研究所碩士論文，桃園縣。
- 蔡長啓 (1991) 我國發展休閒活動的應有措施。《國民體育季刊》，22 (4)，4-10頁。
- 鄧崇英 (2005) *南投縣高中教師參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究*。未出版之碩士論文，臺中健康暨管理學院經營管理研究所碩士論文，台中。
- 謝鎮偉 (2002) *大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例*。未出版之碩士論文，輔仁大學體育學系碩士班碩士論文，台北縣。
- 鍾瓊珠 (1997) *大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體育專長學生為例*。未出版之碩士論文，國立體育學院教練研究碩士論文，桃園縣。
- Blair, S. (1995). Exercise prescription for health. *Quest*, 47, 338-353.
- Charlesworth, J. C. (1964). *Leisure in America blessing or course*. Monograph. New Series, Number 4. Philadelphia: American Academy of Political and Social Science.



;

- Kando, T. M. (1980). *Leisure and popular culture in transition*. St Louis: C.V. Mosby
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: John Wiley & Sons.
- Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in the modern society*(4<sup>th</sup> ed.). New York: Harper Collins College.
- Landers, D.M. (1994). Performance, stress, and health: Overall reaction. *Quest*, 46, 123-135.*leisure : The Changing scene*(4<sup>th</sup> ed.). New York : Macmill.
- Maclean, J. R., Peterson, J. A., & Martin, W. D.(1985). *Recreation and*
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreation sport management*. (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

