

國立雲林科技大學
休閒運動研究所

碩士論文

國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之
研究-以雲林縣斗六市國小學童為例

研究生：廖建盛

指導教授：陳鎰明 博士

中華民國 九十二年 六月

國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之 研究-以雲林縣斗六市國小學童為例

**A Study of Recreational Sport Needs & Constraints Factors for Elementary
School High Grade Students in Tou-Liu, Yunlin**

研 究 生：廖建盛 Liaw,Jian-Cheng

指導教授：陳鑑明 博士 Dr. Chen,Yi-Ming



The Thesis
Submitted to
College of Humanities and Applied Sciences
National Yunlin University of Science & Technology
In partial Fulfillment of the requirements
for the Degree of
Master of
Leisure and Sport

June 2003
Douliu, Yunlin, Taiwan, Republic of China
中華民國九十二年六月

博碩士論文授權書

(國科會科學技術資料中心版本 92.2.17)

本授權書所授權之論文為本人在國立雲林科技大學(學院)休閒運動系所_____組91學年度第2學期取得碩士學位之論文。

論文名稱：國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究-以雲林縣斗六市國小學童為例

同意 不同意 (政府機關重製上網)

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予行政院國家科學委員會科學技術資料中心、國家圖書館及本人畢業學校圖書館，得無限地域、時間與次數以微縮、光碟或數位化等各種方式重製後散布發行或上載網路。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，註明文號者請將全文資料延後半年再公開。

同意 不同意 (圖書館影印)

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予教育部指定送繳之圖書館及本人畢業學校圖書館，為學術研究之目的以各種方法重製，或為上述目的再授權他人以各種方法重製，不限地域與時間，惟每人以一份為限。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鈎選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：陳鎰明 博士

研究生簽名：廖建盛

學號：g9045711

(親筆正楷)

(務必填寫)

日期：民國 92 年 6 月 16 日

1. 本授權書 (得自 <http://sticnet.stic.gov.tw/sticweb/html/theses/authorize.html> 下載或至 <http://www.stic.gov.tw> 首頁右下方下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。
2. 授權第一項者，請確認學校是否代收，若無者，請個別再寄論文一本至台北市(106-36)和平東路二段 106 號 1702 室 國科會科學技術資料中心 王淑貞。(本授權書諮詢電話：02-27377746)
3. 本授權書於民國 85 年 4 月 10 日送請內政部著作權委員會(現為經濟部智慧財產局)修正定稿，89.11.21 部份修正。
4. 本案依據教育部國家圖書館 85.4.19 台(85)圖編字第 712 號函辦理。

博碩士論文電子檔案上網授權書

(提供授權人裝釘於紙本論文書名頁之次頁用)

本授權書所授權之論文為授權人在國立雲林科技大學(學院)休閒運動研究系所取得碩士學位之論文。

論文題目：國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究-以雲林縣斗六市國小學童為例
指導教授：陳鎰明 博士

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文(含摘要)，非專屬、無償授權國家圖書館及本人畢業學校圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製，並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

- 讀者基於非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印上列論文，應依著作權法相關規定辦理。

授權人：

簽名：廖建盛 中華民國 92 年 6 月 16 日

國立雲林科技大學
研究所碩士班
論文口試委員會審定書

本校 休閒所 碩士班 廖建盛 君

所提論文：國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究

-以雲林縣斗六市國小學童為例

合於碩士資格水準，業經本委員會評審認可。

口試委員：

劉子利

周文祥

陳益明

指導教授：

陳益明

研究所所長：

陳益明

中華民國 92 年 05 月 22 日

國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究

- 以雲林縣斗六市國小學童為例

中文摘要

本研究旨在探討國小高年級學童休閒運動現況、休閒運動需求及阻礙的因素、差異與相關情形。研究結果將提供學校體育行政單位及政府相關部門在制定政策時之參考。本研究採用問卷調查法，研究對象為雲林縣斗六市十二所公立國小高年級學童進行抽樣，使用研究者自編之「國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙」量表方式進行研究，內容包含：基本資料、休閒運動需求量表及休閒運動阻礙量表。調查期間共發放問卷 730 份，回收 720 份，其中有效問卷 707 份，有效問卷達 98.1%。回收之有效樣本依研究目的及待答問題之需，分別以描述性統計、探索性因素分析、卡方統計法、獨立樣本單因子多變量變異數分析、積差相關及驗證性因素分析等統計方法進行資料處理，結果發現：

- 一、國小高年級學童的身體質量指數，以適中者最多（佔 64.9%）；父母對其參與休閒運動的態度以鼓勵者居多。
- 二、國小高年級學童最常從事的休閒運動種類為「球類運動」，其次是「戶外運動」，而「防衛性運動」則是最少從事的休閒運動類型；最希望學習的休閒運動種類是「水上運動」，其次是「球類運動」，而「民俗性運動」則是最少希望學習的休閒運動類型。
- 三、就休閒運動需求各層面而言，受試者最傾向「身心均衡發展需求」；就

休閒運動阻礙各層面而言，受試者受到「結構性阻礙」的影響最大。

四、休閒運動參與種類、休閒運動需求及休閒運動阻礙因素會因性別、年級之不同而呈顯著差異；不同的身體質量指數則無。

五、休閒運動需求各層面與休閒運動阻礙各層面有顯著的負相關。

六、休閒運動需求量表探索性因素分析結果，包括五個因素構面：休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求、休閒運動教育需求、身心均衡發展需求和休閒運動知覺自由需求；休閒運動阻礙量表的探索性因素分析結果，包括三個因素構面：個體內阻礙、結構性阻礙和社會性阻礙。

七、「國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙量表」的驗證性因素分析結果，適合度良好，表示測量模式符合實徵資料。

關鍵詞：休閒運動、休閒運動需求、休閒運動阻礙



A Study of Recreational Sport Needs & Constraints Factors for Elementary School High Grade Students in Tou-Liu, Yunlin

Student: Liaw,Jian-Chemg

Advisor:Dr. Chen,Yi-Ming

**College of Humanities and Applies Sciences
National Yunlin University of Science & Technology**

ABSTRACT

This research was to find out the conditions, factors, discrepancies and relationships in recreational sport needs and constraints of elementary school high grade students. The results from this study can serve as a guidepost for the government and the school to fabricate the related regulation and administration. This research used questionnaire method. The samples were gathered from the high grade students of 12 public elementary schools in Tou-Liu, Yunlin. A questionnaire, which is all set by us, is used as a tool to help complete this research. It is named "recreational sport needs and constraints scale of elementary school high grade students. It included personal information, recreational sport needs scale and recreational sport constraints scale. During the investigation period, 730 questionnaires were passed out. Among 720 questionnaires retrieved to be,707 questionnaires were effective. Therefore, the efficient questionnaires had reached 98.1%. After processing the data with descriptive statistics, explanatory factor analysis, Chi-square, one-way MANOVA, product-moment correlation

-n, confirmatory factor analysis, we got the following generalization.

1. Among BMI at elementary school high grade students, the majority of students are middle. (64.9%) Respect the attitude of children's participating recreational sport, parents as fosterer are much more.
2. Recreational sport in which students actually participate most are ball sport, outdoor. The latest participant recreational sport is Defense sport. Recreational sport which students really want to learn most are water sport and ball sport. Folklore sport is the sport which students really don't want to learn.
3. It can be arrived at students' inclination for the interfaces of psychosomatic needs and structure constraints.
4. Recreational sport participation types, factors of recreational sport needs and constraints would be affected by sex, grade, but BMI was not.
5. Negative correlation exists between recreational sport needs and recreational sport constraints.
6. The results of recreational sport needs scale explanatory factor analysis included social, right, education, psychosomatic, perceived freedom five needs factor. The results of recreational sport constraints scale explanatory factor analysis included intrapersonal, structural, social three constraints factor.
7. Confirmatory factor analysis has showed the results that recreational sport needs and constraints scale fitted the data.

Keywords : recreational sport, recreational sport needs, recreational sport constraints

謝誌

畢業在即，心中充滿著盡是「感恩」與「不捨」。二年前在一個偶然的機緣下，有幸能夠成為本所第一屆研究生，對於能夠再次享受學生生涯的機會，本著全力以赴的心情，認真踏實地度過在職研究生的生活，如果說個人在學術研究智識上有些許的成長，這完全都要歸功於這段期間曾經給予我指導授課的各位師長們。

而本論文指導教授陳鎰明博士在論文方向的指引、架構的釐清、文獻收集與本文撰寫時程上不厭其煩地叮嚀、解說與指正，致上最誠摯的謝忱。口試委員周文祥老師與劉子利老師，更是細心地指出論文格式的疏漏之處，與全文體例的一致性，得使本論文更加完善。

個人服務學校 - 荊桐鄉六合國民小學，校長洪淑女在我進修期間，不時鼓勵並與我專業議題的對話，旁徵博引，觸動熱情的向上動力；在行政工作上更是全力支持與包容，長官照顧部屬的真情，更是讓我銘記永生。

另一幕後功臣，是我的氣功師父廖治鈞師父，導天地正氣於我體內，增強能量，讓我有活力的精神，得以兼顧家庭、工作與學業三者。由衷最感歉意與謝意的是賢內助美玲，於進修期間全心全意的照顧家裡大小事務，使我無後顧之憂，謝謝您的支持與付出，本論文付梓完成將獻給我敬愛的父母、妻子，以及二位活潑可愛的女兒訢融、育筠。要感謝的人真的是太多了，發自內心的念力，祝您們身體健康！

廖建盛 謹誌

中華民國九十二年六月

目錄

中文摘要.....	VI
英文摘要.....	VIII
謝誌.....	X
目錄.....	XI
表目錄.....	XIII
圖目錄.....	XVI
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	3
第三節 研究目的與問題.....	10
第四節 研究範圍與限制.....	11
第五節 名詞解釋.....	11
第貳章 文獻探討.....	13
第一節 休閒運動需求.....	13
第二節 休閒運動阻礙.....	28
第三節 休閒運動需求與阻礙因素之相關研究.....	44
第參章 研究方法.....	59
第一節 研究架構.....	59
第二節 研究對象.....	60
第三節 研究工具.....	63
第四節 研究步驟與流程.....	77
第五節 資料分析與統計.....	78
第肆章 結果與討論.....	80
第一節 不同背景變項的人口統計特性.....	80
第二節 休閒運動參與類型調查結果.....	82
第三節 休閒運動需求調查結果.....	89
第四節 休閒運動阻礙調查結果.....	96
第五節 休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關.....	101
第六節 休閒運動需求量表驗證性因素分析.....	102
第七節 休閒運動阻礙量表驗證性因素分析.....	120
第八節 綜合討論.....	133
第伍章 結論與建議.....	139

第一節 結論.....	139
第二節 建議.....	142
參考文獻.....	144
附錄一 國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙因素調查表.....	151
附錄二 國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙因素調查結果.....	152
附錄三 (預試問卷).....	154
附錄四 (正式問卷).....	160
附錄五 國小高年級學童參與休閒運動需求及阻礙情況訪談記錄.....	164



表目錄

表 2-1-1 休閒運動分類表	17
表 2-2-1 不參加休閒服務理由之排序與次數統計表	32
表 2-2-2 阻礙參與活動的重要因素表	33
表 2-2-3 休閒運動阻礙因素一覽表	42
表 2-2-3 (續)	43
表 2-3-1 小學體育課程標準休閒化目標演進表	52
表 2-3-2 統計模式適合度指標及模式適配程度表	58
表 3-2-1 斗六市公立國民小學學生人數一覽表	61
表 3-2-2 正式樣本抽樣分配表	62
表 3-3-1 休閒運動需求量表項目分析摘要表	65
表 3-3-1 (續)	66
表 3-3-1 (續)	67
表 3-3-2 KMO 統計量的判斷原理表	68
表 3-3-3 休閒運動需求量表因素構面矩陣摘要表	69
表 3-3-4 休閒運動需求各分量表與總量表之信度表	70
表 3-3-5 休閒運動需求量表各分量表間之相關表	70
表 3-3-6 休閒運動阻礙量表項目分析摘要表	72
表 3-3-6 (續)	73
表 3-3-7 休閒運動阻礙量表因素構面矩陣摘要表	74
表 3-3-8 休閒運動阻礙各分量表與總量表之信度表	75
表 3-3-9 休閒運動阻礙量表各分量表間之相關表	75
表 4-1-1 性別統計表	80
表 4-1-2 年級統計表	81
表 4-1-3 父母態度統計表	81
表 4-1-4 身體質量指數統計表	81
表 4-2-1 最常做的休閒運動類型統計表	82
表 4-2-2 最希望學習的休閒運動類型統計表	82
表 4-2-3 最常做的休閒運動類型適合度考驗表	83
表 4-2-4 最希望學習的休閒運動類型適合度考驗表	83
表 4-2-5 性別在最常做休閒運動類型之百分比同質性考驗表	84
表 4-2-6 性別在不同的最常做休閒運動類型之同時信賴區間表	84

表 4-2-7	年級在最常做休閒運動類型之百分比同質性考驗表	85
表 4-2-8	年級在不同的最常做休閒運動類型之同時信賴區間表	85
表 4-2-9	BMI 在最常做休閒運動類型之百分比同質性考驗表	86
表 4-2-10	性別在最希望學習休閒運動類型之百分比同質性考驗表	86
表 4-2-11	性別在不同的最希望學習休閒運動類型之同時信賴區間表	87
表 4-2-12	年級在最希望學習休閒運動類型之百分比同質性考驗表	87
表 4-2-13	年級在不同的最希望學習休閒運動類型之同時信賴區間表	88
表 4-3-1	受試者休閒運動需求量表評量的優先順序表	89
表 4-3-2	受試者在休閒運動需求量表因素構面反應結果表	90
表 4-3-3	不同性別在休閒運動需求之單因子多變量變異數分析摘要表	91
表 4-3-4	不同性別在休閒運動需求之單因子單變量變異數分析摘要表	91
表 4-3-5	不同性別在休閒運動需求之平均數、標準差表	92
表 4-3-6	不同年級在休閒運動需求之單因子多變量變異數分析摘要表	92
表 4-3-7	不同年級在休閒運動需求之單因子單變量變異數分析摘要表	93
表 4-3-8	不同年級在休閒運動需求之平均數、標準差表	93
表 4-3-9	不同 BMI 在休閒運動需求之單因子多變量變異數分析摘要表	94
表 4-3-10	不同 BMI 在休閒運動需求之單因子單變量變異數分析摘要表	94
表 4-3-11	不同 BMI 在休閒運動需求之平均數、標準差表	95
表 4-4-1	受試者休閒運動阻礙量表評量的優先順序表	96
表 4-4-2	受試者休閒運動阻礙量表因素構面反應結果表	97
表 4-4-3	不同性別在休閒運動阻礙之單因子多變量變異數分析摘要表	97
表 4-4-4	不同性別在休閒運動阻礙之單因子單變量變異數分析摘要表	98
表 4-4-5	不同性別在休閒運動阻礙之平均數、標準差表	98
表 4-4-6	不同年級在休閒運動阻礙之單因子多變量變異數分析摘要表	99
表 4-4-7	不同年級在休閒運動阻礙之單因子單變量變異數分析摘要表	99
表 4-4-8	不同年級在休閒運動阻礙之平均數、標準差表	100
表 4-4-9	不同 BMI 在休閒運動阻礙之單因子多變量變異數分析摘要表	100
表 4-4-10	不同 BMI 在休閒運動阻礙之單因子單變量變異數分析摘要表	100
表 4-4-11	不同 BMI 在休閒運動阻礙之平均數、標準差表	101
表 4-5-1	休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關表	101
表 4-6-1	休閒運動需求量表欲分析之共變數矩陣表	103
表 4-6-1	(續)	104
表 4-6-2	社會性需求分量表驗證性因素分析結果摘要表	107
表 4-6-3	修正前後休閒運動權利性需求分量表測量模式參數估計值摘要表	108
表 4-6-4	休閒運動權利性需求分量表驗證性因素分析結果摘要表	109

表 4-6-5	休閒運動權利性需求分量表修正指標索引表	109
表 4-6-6	休閒運動教育需求分量表測量模式參數估計值摘要表	110
表 4-6-7	休閒運動教育需求分量表驗證性因素分析結果摘要表	111
表 4-6-8	休閒運動教育需求分量表修正指標索引表	111
表 4-6-9	身心均衡發展需求分量表測量模式參數估計值摘要表	112
表 4-6-10	身心均衡發展需求分量表驗證性因素分析結果摘要表	113
表 4-6-11	身心均衡發展需求分量表修正指標索引表	113
表 4-6-12	知覺自由需求分量表驗證性因素分析結果摘要表	115
表 4-6-13	修正前後整體休閒運動需求量表假設性測量模式參數估計值摘要表	116
表 4-6-14	休閒運動需求量表驗證性因素分析結果摘要表	117
表 4-7-1	休閒運動阻礙量表欲分析之共變數矩陣表	120
表 4-7-2	個體內阻礙分量表驗證性因素分析結果摘要表	123
表 4-7-3	修正前後結構性阻礙分量表測量模式參數估計值摘要表	124
表 4-7-4	結構性阻礙分量表驗證性因素分析結果摘要表	124
表 4-7-5	結構性阻礙分量表修正指標索引表	124
表 4-7-6	修正前後社會性阻礙分量表測量模式參數估計值摘要表	126
表 4-7-7	社會性阻礙分量表驗證性因素分析結果摘要表	127
表 4-7-8	社會性阻礙分量表修正指標索引表	127
表 4-7-9	修正前後整體休閒運動阻礙量表測量模式參數估計值摘要表	129
表 4-7-10	休閒運動阻礙量表驗證性因素分析結果摘要表	130

圖目錄

圖 2-1-1 Maslow 的需求階層論圖	23
圖 2-1-2 Brill 的生活領域圖	24
圖 2-2-1 偏好與參與在不同阻礙因素類型間的關係圖	30
圖 2-2-2 Godbey 的不參與休閒服務模式圖	31
圖 2-3-1 五大生命現象圖	46
圖 2-3-2 運動不足病的因果關係圖	47
圖 3-1-1 研究架構圖	59
圖 3-3-1 量表編制流程圖	76
圖 3-4-1 研究流程與步驟圖	77
圖 4-6-1 休閒運動需求量表之假設性測量模式徑路圖	106
圖 4-6-2 社會性需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	108
圖 4-6-3 權利性需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	109
圖 4-6-4 權利性需求分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖	110
圖 4-6-5 休閒運動教育需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	111
圖 4-6-6 休閒運動教育需求分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖	112
圖 4-6-7 身心均衡發展需求假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	114
圖 4-6-8 身心均衡發展需求分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖	114
圖 4-6-9 知覺自由需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	115
圖 4-6-10 休閒運動需求量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	118
圖 4-6-11 休閒運動需求量表修正後測量模式驗證性因素分析結果圖	119
圖 4-7-1 休閒運動阻礙量表驗證性因素分析徑路圖	122
圖 4-7-2 個體內阻礙分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	123
圖 4-7-3 結構性阻礙分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	125
圖 4-7-4 結構性阻礙分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖	126
圖 4-7-5 社會性阻礙分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	128
圖 4-7-6 社會性阻礙分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖	128
圖 4-7-7 休閒運動阻礙量表之假設性測量模式驗證性因素分析結果圖	131
圖 4-7-8 休閒運動阻礙量表修正後測量模式驗證性因素分析結果圖	132

第壹章 緒論

本章共分為五節，分別說明本研究之研究背景、研究動機、研究目的與問題、研究範圍與限制及名詞解釋。

第一節 研究背景

民國八十七年七月行政院體育委員會成立後，為發展我國全民運動，提升國民體質，促進國民生命素質，積極推動全民運動，第一屆全民運動會，於民國八十九年十月二十七日起，一連五天，由雲林縣承辦，規劃實施比賽，盛況空前，以非亞、奧運運動競賽種類、項目及表演性活動為主軸，開啟國人參與暨欣賞休閒運動另一新紀元。

追求「卓越與健康」一直是體委會施政二大主軸，如何發揮體育核心價值，一直是全民運動努力的方向，二十一世紀是一個講求速度與創新的世紀，由於人們健康意識的覺醒，週休二日閒暇時間增加，高齡化社會來臨，人們對運動健康的知能需求及運動健身的參與，需求日益增加。在繼陽光健身運動計畫後，體委會於民國九十一年更提出「運動人口倍增計畫」，實施期程自九十一年度至九十六年度，為期六年。其宗旨在於保障國民運動權，鼓勵國民積極參與運動，落實運動生活化，推動各項運動，整合社會各界資源，拓展我國運動人口；預訂目標是一年新增五 0 萬運動人口，二年新增一 00 萬運動人口，六年後新增三 00 萬運動人口，預計我國運動人口佔國家總人口比率將從現在的 4% 提升至 13%。

政府在民國九十年一月一日起，全面實施週休二日，人民休閒的時間增加了，假日當中，各地遊憩、運動場所，常見親子同樂的情景，同時國民國內、國外旅遊人數激增，國人休閒觀念正朝著多元化的方向蓬勃發展中。同時在「學習五日制」後，學童假期生活的休閒時間更是充裕；然而，有人認為週休二日的結果，所產生的另一危機是根本不知道該怎麼辦？鄰近日本在實行週休二日之初，曾發生嚴重適應不良症，甚至有負面的影響，值得我們借鏡（趙愛卿，中國時報，民 87.1.2）。就休閒運動而言，週休二

日創造運動機會，有利休閒產業經營，有益國人身心健康，惟多項措施必須相互配合，始可達致預期之功（洪雲霖，民 89）。

國民小學從九十學年度第一學期開始實施九年一貫課程，預計九十三年學年度起全面落實九年一貫課程改革。教育改革的基本理念，在於以學生為本位，培養學生健全人格、民主素養、法治觀念、人文素養、強健體魄及思考、判斷與創造能力，開展學生潛能，充實帶得走的基本能力，取代雖理想但難以實現的課程標準，建構出「人與自己」「人與社會」「人與自然」等人性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域的全人教育活動。課程綱要分成七大學習領域，語文、健康與體育、社會、藝術與人文、自然與生活科技、數學、綜合活動。其中健康與體育的內涵，包含身心發展與保健、運動技能、健康環境、運動與健康的生活習慣等方面的學習。體育與運動的教育目標不再是塑造一個競賽的勝利者去追求「贏」而已，而是培養一般的學生成為勝利者，累積追求成功避免失敗的經驗，讓每位學生具有良好的健康適能。

九年一貫課程綱要「健康與體育」領域中，第一、二學習階段能力指標，諸如應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動；體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康；表現出結合系列動作技能及操作器材的能力；在活動中表現身體的協調性；「認識各項休閒運動並積極參與」；養成規律運動習慣，保持良好體適能；瞭解有助發展體適能要素的活動，並積極參與；指出影響運動參與的因素；表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適；確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係-----等，均與「休閒運動」有著密切關聯。因此我們要鼓勵學生採取行動改善自己的健康，發展其休閒運動概念、技能與實踐參與的能力與態度，豐富其休閒運動生活。

其實我們的日常生活，經常是二分法的：沒有主動，就是被動；不是積極，就是消極；沒有動態的身體活動，經常是靜態的休息。隨著科技的進步，導致日常生活中身體活動的消失，汽車和電視造成了坐著的生活型

態。而國人的健康適能遠較鄰近的日、韓等國為差，根據教育部九十一年五月四日公布一項最新的調查發現，我國七歲到十歲的兒童裡，每四名就有一名有動作協調能力不足的現象，教育部體育司司長吳仁宇特別呼籲家長、應該多鼓勵孩子從事身體的活動，以刺激感官及運動神經，訓練孩童的動作協調能力（國語日報，民 91.5.5）。

陳水扁總統在九十一年全國中等學校運動會中，呼籲學生除了培養帶得走的知識外，更應鍛鍊「走得遠」的「體力」；是以在二十一世紀國際競爭趨勢日益白熱化的同時，積極推展「休閒運動」，讓學童持續一生的健身習慣，維持良好的身心狀態，有更多的能量來不斷的學習成長，進而開發自己的潛能，實現自己的理想，乃具有劃時代的歷史意義。

由於個人服務於國民小學教育已有十七年，有感於童年是培養一生休閒運動習慣的最佳時機，引起筆者對於國小學童參與休閒運動需求與阻礙因素之興趣，希望藉由本研究所獲得的結果，提供學校規劃各項休閒運動計畫時的參考，以及政府有關單位重視「國小學童休閒運動權利」的保障。

第二節 研究動機

我們常聽到國小學童對其父母說：「這是我們老師說的」、「這是我們老師教的」、「這是我們老師-----」，也常聽到做父母的感慨地說：「我的孩子都不聽我的話，只有老師說的才算數」，諸如此類的實徵，但見教師對於學生行為影響之大。蔡仁川（民 87）在「週休二日制與國小體育的發展」一文中指出，國小體育教師應體認到我們的使命之所在，也就是透過樂趣化的體育教學及運動習慣指導，讓每個孩子都能找到 - 至少一項 - 他（她）所喜歡從事，並且可以延續下去的休閒運動。足見學童在校外從事休閒運動的表現，往往是學校教育成果的延伸。

熱愛運動是孩子的天性，因材施教是教師應盡的責任；保障學生的學習權暨受教權是這一波教育改革的主要訴求。學校教育為因應社會變遷的急速需求，從課程的規劃、教材的選授、教法的創新等，無不寄望在教師

的專業自主權。上體育課一向是學生的最愛，輕鬆、活潑、流汗、奔跑、散發活力，在在顯示出學生旺盛的生命力，每次上「體育課」或是「健康與體育」學習領域時，知悉學童跳繩次數進步了，自動約伴去打籃球、騎腳踏車，假日跟家人去爬山等等，都會讓我感到會心的一笑。為了達到樂趣化的體育教學，學校體育休閒化的目標，探討國小學童實際參與暨期望參與的休閒運動種類，作為學校課程發展委員會規劃學校本位課程，與教師教學參考的依據，自有其立即性的效用。因此本研究首先將調查國小高年級學童「參與休閒運動的種類」情形為何。

在成人眼中的兒童世界，可能是無憂無慮的快樂天堂，然而根據九十一年兒童福利聯盟「台灣都會地區兒童煩惱指數」調查結果顯示，高達八成八的小朋友曾經有過煩惱。高年級而且住在都會區的小朋友，煩惱指數比較高，最煩惱的事情有課業壓力大、怕自己輸給別人、社會安全、怕被別人欺負或發生災難等；整體而言，受訪兒童都表示最擔心自己的「身體健康」(國語日報，民 91.4.19)。運動有益健康是不爭的事實，規律運動習慣的建立更應從小培養，在教育體系中，小學教育是一切教育的基礎，休閒運動教育亦佔有一定的地位，不過受到傳統「業精於勤，荒於嬉」「勤有功，戲無益」等觀念的影響，再加上升學主義為導向的教育制度，學校的課程常著重於學科知識的汲取，而忽略了學生在閒暇時間的身心需求，余嬪(民 85)在「學校教育與青少年休閒價值觀之建構」的研究中就曾指出，台灣學童在安排休閒生活上面臨很大的問題，主要是學校教育中很少培養學生對休閒的認知、態度與技巧。而學校休閒運動教育的成敗攸關學生爾後終身運動的實踐，因此我們更應深刻瞭解到休閒運動教育的重要性，調查學童的「休閒運動教育需求」，供作「行動研究」之用，促進學童「身心均衡發展」，以發揮教育最大的功效。

斗六市位於雲林縣境內，相對於全縣而言較屬於都會型城鎮。休閒運動設施與場所，不論是公有的體育館、環保運動公園、溜冰場、網球場、游泳池，私人開設的桌球俱樂部、撞球俱樂部、保齡球館、跆拳道館、空

手道館、高爾夫球練習場、舞蹈班等；各級學校開放校園運動空間，更有鄰近古坑鄉華山、荷苞山的登山健行步道，及劍湖山遊樂世界，對外連結道路便利，提供市民休閒運動場所。九十一年度縣長盃各項運動競賽，例如直排輪、網球、木球、太極拳武術、高爾夫球、民俗體育、籃球、教師休閒體育等，亦多由斗六市國中、小學承辦，提供學童表現空間及觀摩學習對象。另外，體委會委託雲林縣文化局、救國團，以及民間組織長城國際青商會等，近幾年來亦多次舉辦慢跑活動，提供親子參與休閒運動的機會，自「國民體育法」相關規定中加以檢視，第二條「中華民國國民，依據個人需要，主動參與適當之體育活動，於家庭、學校、社區-----中分別實施，以促進國民體育之均衡發展及普及」；第五條「各級政府為推行國民體育，應普設公共運動設施」；第六條「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動」等。大體而言，應能滿足學童參與休閒運動的機會。

然而，實地觀察學童放學後的休閒時間，有些悠遊於馬路上，駐足於網咖前，或流連於漫畫出租店，甚或家長要求其參加才藝、課後課業輔導等。另外根據教育部（民 90）調查摘要報告，國小高年級學童放學後參加校外補習的比率為 56.4%，亦即一百人中約有 57 人參加校外補習，補習項目中「功課、外語及電腦」等較屬於靜態性的活動高達 70.3%，動態性的運動類及舞蹈只佔 6.8%。透露出家長期望子女的學習成就表現，仍舊脫離不了傳統社會重文輕武的價值觀並以功利為導向，學童從事休閒運動的知覺自由程度不高，甚至剝奪其活潑好動的本性，如何促進學童參與「休閒運動的知覺自由需求」程度，降低參與休閒運動的內在阻礙，進而享受休閒生活的樂趣和休閒利益，保障其參與「休閒運動的權利」，探究休閒運動權利的法源依據，妥善安排休閒運動時間，累積更多成功的休閒運動體驗，為追求高品質的人生作準備乃成為當務之急。實因對於休閒運動需求的滿足愈高，愈能培養個體對於休閒運動積極正向的態度，將有助於個體日後規劃自己的休閒運動生活。

態度是由個人經驗學習而來，很多態度是早年已經形成，不易改變。在家庭社經背景中的許多因素影響學生教育成就，研究結論最為一致的可能是父母對子女的教育態度；也就是說，父母的關心與鼓勵，對子女教育成就最有影響；Wiseman (1971) 指出「對兒童最具影響的，並非家庭的地位，而是父母之所為」(陳奎熹，民 79)；薛銘卿 (民 85) 研究中亦發現，「父母親」這個影響因素，對於國小學童參與體育性休閒活動達顯著水準，而且在所有類型休閒活動參與狀況之預測上，都是第一個投入並佔最大預測力的變項。根據 Brustad (1988) 在一長期性的樂趣知覺研究中發現知覺父母的壓力和動機取向與樂趣有顯著的相關，當知覺高父母的壓力時會有減少運動樂趣的出現。此外，在 Power 和 Wollger (1994) 的研究中建議，最適當的父母涉入會引導他們的孩子最大的正面經驗。足見父母對於子女參與休閒運動的態度，不但影響學童對於休閒運動的認知，更可能影響其休閒運動的價值觀，是以本研究將父母對於國小學童參與休閒運動的態度列為研究的背景變項。

成長源於學習的結果，五、六年級雖然同為國民小學校園中的高年級階段，然而六年級的學童是學校的最高年級，大哥哥、大姐姐，多接受一年的教育學習，成熟度自是較高，同時更接近於人生青春期的轉捩點，身體急速變化，面臨即將進入國中生涯的更多課業壓力，自然跟五年級的學童在很多方面呈現不同的面貌。根據教育部(民 90)調查摘要報告中指出，小學高年級學童生活上有困擾的比率高達 63.9%，主要困擾為學校功課，其次依序為升學就業、交友感情等，其中六年級學童在各種困擾因素中均高於五年級學童，猶以學校功課高出 7.15%，升學就業的困擾程度更高出 12.3%；若由性別分析，女生在生活上有困擾之比率高於男生；顯示出男、女學童，或是五、六年級學童在生活適應方面有著明顯的差異性。同樣的，中華民國大專院校體育總會出版之身體適應能力一書中指出，女孩在早期的學校生涯中，即使課程未被刪除，運動也受到限制，男孩總是倍受鼓勵去運動和作各種競技，但女孩從事體能活動則被認為不像淑女。但是在醫學上，我們還不知為什麼婦女不可運動或參加競技，婦女對激烈運動的需

求和男人是相同的，事實上已有人研究顯示出兩性對於激烈活動所產生的反應是大同小異的，在重視兩性平等教育下，女孩和婦女現在都積極地參加著各種身體活動。本研究中，將性別及年級作為背景變項，探討其中在休閒運動參與、需求及阻礙方面是否有差異存在。

國內有關休閒研究可以說是琳瑯滿目、多采多姿，但是有關兒童休閒的研究是被忽視了（薛銘卿，民 85），論述國小學童參與休閒運動者更是少之又少。我們都知道要使身體健康及幸福，規律的運動是必須的，推展休閒運動，讓學童在課餘時間，從事多元的身體活動，舒展筋骨、娛樂放鬆、增加能量和活力、開發群體社交活動、滿足「社會性需求」，增進家庭和諧美滿，豐富生活進而美化人生。是以，瞭解學童「休閒運動需求」是本研究之初始動機。

另外，講義雜誌於九十一年四月十九日公布「二 00 二兒童幸福大調查」，以全國高年級的小學生為對象進行的調查研究顯示，有百分之九的小朋友覺得自己「不幸福」，在自認不幸福的小朋友中，又有超過百分之十七以上的小朋友會以暴力的方式發洩情緒。小朋友自認不幸福的主要原因，分別是被責備、家人爭吵、課業問題、父母沒時間陪我等；對於將來的展望，有百分之二十的小朋友覺得未來會比現在不幸福，最主要的原因是「功課繁忙」（國語日報，民 91.4.20）。學習是成長的基礎，然而過多的學習容易造成揠苗助長，唯有保持高昂的學習興致，激發學生學習內在動機，才能將所學的知識化為生命中有用的智慧，探討個體在功課壓力、時間、安全、父母的態度、及友伴等眾多因素中，是否成為阻礙國小學童參與休閒運動的原因，導致其生活不快樂，無法享受運動所帶來的樂趣。

休閒「Leisure」的概念已普及至大眾的生活中，一般人民雖然認同休閒具有打發時間、放鬆心情、愉悅身心、增進人際互動等功能。然而，休閒的意涵過於廣泛，多與遊憩、閒暇相結合，教育部（民 90）調查摘要報告指出，國小學生在假日最常從事之休閒活動以「看電視、錄影帶及聽音樂」所占比率最高，佔 72.33%，其次依序為「打電動及上網」占 45.39%，

「逛街購物」占 37.97%，「登山運動健身」占 34.38%，「看課外讀物」占 29.86%。大多傾向於傳統的生活習性，從事動態性的休閒活動仍嫌不足，但見國小學童對於休閒的積極價值認知，有待進一步的宣導與教育。而休閒活動「Leisure Activities」的導向，將人民的閒暇生活，提昇至另一境界，諸如靜態性的藝文參展、棋藝競賽，與動態性的水上活動、旅遊活動、戶外體能活動、球類運動等，豐富人們的生活層面。然而根據王宗吉、楊聯琦（民 88）之調查，完全不運動（15%）以及沒有運動習慣者（每週少於兩次，80.25%），佔台灣總人口之 95.25%，如此低的運動人口，將影響國民的健康水準。倡導休閒運動「Recreational Sport」對於增進身心健康、調劑生活情趣、人際關係的建立與提高學習效能，較其他靜態的休閒活動更具有功能。

Kelder, Perry, Klepp 和 Lytle（1994）的長期追蹤研究結果指出，許多與缺乏身體活動有關的疾病雖然發生於成年期，但其行為型態卻是養成在兒童期。兒童期肥胖是成人肥胖的危險因子之一，現代的兒童身體活動量正逐年下降，肥胖的情形卻逐年上升，如今許多慢性疾病的症狀已開始發生在兒童及少年身上，兒童肥胖程度越高，其心肺適能越差，身體活動量也減少，運動能力降低。身體質量指數 BMI 用在評估身體肥胖程度；指數如果偏低，則可能過瘦，最好能適當提高攝食量，並配合實施可以有效增加全身肌肉質量的重量訓練；若指數偏高，則表示可能肥胖；應該要有合理的飲食節制配合，並儘量每 1~2 天之間，選擇全身性、簡單的、安全又有趣的運動項目，實施每次大約介於 30~60 分鐘緩和至普通程度的運動 1~2 次，對於減少身體脂肪有幫助（中華民國體適能護照-國小學生適用，民 90）。是以本研究將針對國小學童不同身體質量指數為對象，進行研究其休閒運動需求與阻礙間的相關情形。

沈易利（民 88）「台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究」一文中指出，影響省民休閒運動參與的阻礙因素中，以時間、場地因素、沒有友伴、費用負擔、交通問題為前五項較為共通性的因素，與國內一些學者

(沈易利, 民 84; 林木俊, 民 83; 許義雄, 民 74; 陳德海, 民 85) 所進行的研究仍有許多相同的地方, 其中尤以時間與場地因素仍為十年來共同的問題。而陳信安(民 89)「休閒參與的知覺自由與阻礙之研究~以台北縣淡水鎮國小六年級學童為例」中指出, 國小學童休閒阻礙程度並不大。透過進一步分析學童從事休閒運動的阻礙因素, 與上述相關研究、數據是否不同, 提供推動休閒運動, 解決問題的策略方案, 是為本研究之重要動機。

近年來休閒阻礙(Leisure Constraints)的研究在國內廣為休閒研究者所探討, 不過研究的重點多著重人們在休閒參與上所面臨的阻礙原因、休閒阻礙量表的修訂建構; 國外一些學者(Jackson, 1988; Jackson, Crawford, & Godbey, 1993)的研究都指出, 休閒需求與休閒阻礙之間有相關存在, 休閒阻礙的研究可了解休閒活動參與者與未參與者之需求或潛在需求; Jackson(1990)亦指出, 影響偏好形成的因素如需求即為前置阻礙因素。而國內對於「休閒潛在需求的測量」, 或是需求與阻礙兩者之間的關係並未深入探究, 本研究試圖分析探究二者之間的相關性。

在「休閒運動需求」量表的建立上, 國內文獻上仍有很大等待開發的空間, 希冀藉此研究, 建構出國小學童休閒運動領域的需求量表。

同樣的, 針對探討「休閒阻礙」因素的國內外理論與實務已具相當規模, 例如學者 Ellis 和 Witt 所編擬的(Leisure Diagnostic Battery, 簡稱 LDB) 休閒知覺自由量表 LDB, 第二部分休閒阻礙量表; 另外, Raymore, Godbey, Crawford 和 Von Eye(1993) 幾位學者所建構的休閒阻礙階層模式, 並做成休閒阻礙量表「Leisure Constraints Statement」, 針對休閒活動「Leisure Activities」, 共有二十一題。然而, 畢竟中外文化與社會背景不同, 量表多需經過翻譯, 休閒運動更有其專屬特性, 希望在研讀國內外學者所提影響休閒運動參與相關因素後, 建構出國小高年級學童「休閒運動阻礙」量表, 對於爾後相關研究有所助益。

第三節 研究目的與問題

根據上述研究動機，提出下列的研究目的與探討的問題：

一、研究目的

- (一) 調查斗六市國小高年級學童參與休閒運動的種類情形。
- (二) 瞭解斗六市國小高年級學童參與休閒運動的需求。並比較不同背景變項（性別、年級、身體質量指數、父母的態度）的學童其間休閒運動需求的差異。
- (三) 探討斗六市國小高年級學童參與休閒運動的阻礙因素。並比較不同背景變項（性別、年級、身體質量指數、父母的態度）的學童其間休閒運動阻礙因素之差異。
- (四) 分析斗六市國小高年級學童參與休閒運動需求與休閒運動阻礙的相關性。
- (五) 建構國小高年級學童「休閒運動需求」及「休閒運動阻礙」量表。

二、待答問題

- (一) 斗六市國小高年級學童最常參與暨期望學習的休閒運動種類為何？
- (二) 斗六市國小高年級學童父母對其參與休閒運動的態度為何？
- (三) 斗六市國小高年級學童參與休閒運動的需求及阻礙因素為何？
- (四) 斗六市國小高年級學童參與休閒運動需求是否因不同的背景變項（性別、年級、身體質量指數）而有所差異？
- (五) 斗六市國小高年級學童參與休閒運動阻礙是否因不同的背景變項（性別、年級、身體質量指數）而有所差異？
- (六) 斗六市國小高年級學童參與休閒運動需求與休閒運動阻礙是否有相關存在？
- (七) 國小高年級學童「休閒運動需求量表」及「休閒運動阻礙量表」之探索性因素分析。
- (八) 國小高年級學童「休閒運動需求量表」及「休閒運動阻礙量表」之驗證性因素分析。

第四節 研究範圍與限制

依照皮亞傑的認知發展理論而言，國民小學中、低年級階段的學童的心智發展尚屬於具體運思期，恐無法藉由問卷的填答清楚的反應其休閒運動的需求及阻礙原因；而高年級學童已屬於形式運思期的階段，其思維方式具有：1.假設演繹推理 2.命題推理 3.組合推理等特徵(張春興，民 83)。因此本研究的範圍，就對象而言，僅以九十一學年度就讀於雲林縣斗六市十二所公立小學五、六年級學生為調查之母群體。就內容而言，主要在瞭解該市國小學童參與休閒運動的種類，休閒運動需求、休閒運動阻礙因素及其相關性。就方法而言，本研究首先採用文獻分析方法蒐集休閒運動相關研究，並透過問卷調查法來蒐集國小學童休閒運動參與種類、休閒運動需求、休閒運動阻礙等方面的資料。

本研究礙於時間、經濟及研究者個人能力等因素，取樣的範圍僅限於雲林縣斗六市的國小高年級學童為研究對象，無法擴及於所有國小學童為母群體，因此只能描繪出該區或相似地區的特性，至於其他地區僅能供作參考。

第五節 名詞解釋

一、斗六市：

斗六市位於東經一二零度四四，北緯二三度四八，行政轄屬於雲林縣，雲林縣地裡位置圖在中台灣西側濱海地區，而斗六市則在雲林縣之東隅，即嘉南平原北端與中央山脈西麓丘陵之銜接地帶，全境略呈一橫置之雞腿狀，東西寬 15 公里，南北長 16 公里，全市下轄 35 公里

(http://www.touliucity.gov.tw/local/local_seat.htm)。在以務農為主的雲林縣各鄉鎮中較屬於都會型區域，農作物文旦更是聞名全省。人口數 101019 人居全縣之冠，人口密度僅次於北港鎮，全市計有三十八個里別，公立小學 12 所。

二、 國小學童：

本研究係以雲林縣斗六市為研究區域，故研究對象中的「斗六市國小學童」係指九十一學年度就讀於斗六市十二所公立國民小學的五、六年級學生。

三、 休閒運動 (Recreational sport)：

在自由時間內由參加者自由選擇，為獲得本身健康、娛樂、放鬆，而參與的動態性休閒活動。經綜合國內外學者相關分類後，本研究所指之休閒運動包括：球類運動、水上運動、民俗性運動、健身運動、防衛性運動、戶外運動、親子運動等七大類。

四、 休閒運動參與 (Recreational sport participation)：

本研究係指個體最常參與暨期望學習的休閒運動種類。

五、 休閒運動需求 (Recreational sport needs)：

係指受試者期望藉由休閒運動的參與來滿足不同的內外需求。本研究以研究者自編之「國小高年級學童休閒運動需求量表」作為休閒運動需求指標，包括休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求、休閒運動教育需求、身心均衡發展需求、知覺自由需求五個分量表，量表得分愈高，表示其在整體及各層面所知覺休閒運動需求程度愈高。

六、 休閒運動阻礙：(Recreational sport cnstraints)：

係指個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某項休閒運動的理由。本研究以研究者自編之「國小高年級學童休閒運動阻礙量表」作為休閒運動阻礙指標，包括個體內阻礙、結構性阻礙、社會性阻礙三個分量表，量表得分愈高，表示其在整體及各層面所知覺休閒運動阻礙程度愈高。

第貳章 文獻探討

第一節 休閒運動需求

一、休閒運動的意義

休閒活動應是大有為政府的重要政策，其活動內容包羅萬象，簡單歸納為二大類：一是靜態性的藝文類和社會性的活動；一是動態性的體育運動類活動。因此，休閒運動（Recreational Sport）是休閒活動（Leisure Activities）範疇內的一環，也就是說「休閒運動」為「休閒活動」之一部分，但休閒運動卻有其特殊之價值。國內學者程紹同（民 83）即指出，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，是其他類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容。

陳定雄（民 83）對休閒運動定義如下：「休閒運動著重健康、快樂與善意，屬於道德人的活動，著重自由意志及個人善意下的所作所為；休閒運動存在於生活中，而非孤立於生活之外-----；它的最終目的是全體人類的和諧發展。」

廖志猛（民 83）休閒運動乃指所有非功利、非職業的體能活動，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。

沈易利（民 84）休閒運動，即在可自由支配的時間，依據自己的喜好、能力、所選擇參與具建設性且有益於身體、心理發展的各種室內或室外之動態性休閒活動，包括體能性、競技性、健身性、健美性、親子性、娛樂性等各種陸上、空中或水上可進行的運動項目，如爬山、慢跑、游泳、划船、跳傘等運動。

黃金柱（民 88）休閒運動係指在自由休閒時間內，為獲得本身樂趣，

經自由選擇參與的體能性運動或娛樂性運動，可區分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動，空中運動暨其他休閒性運動等。

王宗吉、徐耀暉（民 90）休閒運動的本質是以身體運動為中心，自主的參與，休閒運動本身即目的，不確定性，自我實現。

張廖麗珠（民 90）將休閒運動界定為「休閒運動用語是指休閒活動中的動態活動，而且這些動態活動是以增進體能及娛樂為目的。故休閒運動應包括任何已成型的運動項目及未成型的運動項目，但是其運動本質中應剔除競技或職業成分，強調健康體能(Health Relate Fitness)與娛樂本質。

洪煌佳（民 90）定義休閒運動為休閒時間中追求體適能（Physical Fitness）與樂趣（Fun）放鬆、滿足感、有活力等經驗，而自由選擇參與的運動，讓參與者不僅在於生理上獲得健康，亦顧及心理狀態的愉悅與歡樂；非強調競技與能力的表現，而是健康與快樂的運動取向。

根據以上文獻對休閒運動所下的定義不難看出，休閒運動係指閒暇之自由時間內，經自由選擇非功利具建設性的業餘運動，包括體能運動或其他運動種類，其目的在於令人愉悅、輕鬆、滿足，促進身心健康均衡發展之動態性休閒活動。

二、休閒運動的分類

Maclean, Peterson 和 Martin（1985）將休閒運動型態分為：低度組織的遊戲或競賽（low organized games and contests）、個人運動（individual sports）、雙人運動（dual sports）、團隊運動（team sports）。

美國 Mull, Bayless, Ross 和 Jamieson（1997）將休閒運動分為五種：

- 指導性運動（instructional sport），參與各種運動教室或訓練營、夏令營之類的活動，接受運動技能和戰術、規則指導，以提升往後參與運動的表現。

- 非正式運動 (informal sport) , 無特定的運動遊戲規則、運動技巧 , 以個別化參與為特色 , 活動過程較不受拘束 , 如一般慢跑、健行、太極拳、舞蹈、登山健行等。
- 有資格限定的運動 (intramural sport) , 參與資格限於單位內的員工或校內的比賽、學生的班際比賽、企業員工的運動與競賽、社區內的運動等。
- 開放性競技運動 (extramural sport) , 此類活動是公開的 , 各階層各單位皆可參加 , 如校際運動競賽、嘉年華會、公開自由報名參加的活動。
- 俱樂部運動 (club sport) , 由少數人組成的俱樂部活動 , 或稱為隊或社團 , 以及商業中的俱樂部、健身中心等運動場所之運動。

陳麗華 (民 80) 將休閒運動分為雙人球類運動、健康及適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、速度性運動、防衛性運動、技擊性運動等八類。

馮麗花 (民 87) 將休閒運動分類如下 :

- 能提昇心肺功能之休閒運動 , 如健行、跑步、騎腳踏車、游泳、跳繩、網球、直排輪、有氧舞蹈等 ;
- 能增進肌力表現之休閒運動 : 啞鈴、槓鈴、身體塑身、舉重、健力、田徑訓練等 ;
- 能增進柔軟度之休閒運動 : 伸展操、瑜珈、太極氣功、柔軟操等 ;
- 能怡情養性之休閒運動 : 自助旅行、農場度假、滑水、氣功、柔道、觀賞比賽、釣魚等。

沈易利 (民 87) 則是將休閒運動分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等八項休閒運動項目。民國八十八年所召開的第一次全國體育會議 , 會議資料中的「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策的研究」(黃金柱、林志成等 , 民 88) , 以此分類為基礎下 , 另將休閒運動分為以下九類 :

- (一) 球類運動 : 如網球、棒球、壘球、籃球、保齡球、桌球、羽球、撞球、槌球、木球、板球、足球、高爾夫球、壘球、迷你高爾夫球、回

力球....等。

- (二) 戶外運動：如登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、滑草、釣魚....等。
- (三) 民俗運動：如放風箏、放天燈、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍、舞獅....等。
- (四) 舞蹈類運動：如土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、韻律舞....等。
- (五) 健身運動：如瑜珈、國術、太極拳、太極劍、推手、重量訓練、外丹功、元極舞....等。
- (六) 技擊運動：如空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射劍....等。
- (七) 水中及水上運動：如游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板...等。
- (八) 空中運動：如滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘...等。
- (九) 其他休閒性運動：如定向運動、冒險性休閒運動等。

中華民國體育學會（民 89）在「休閒活動專書」中，依休閒運動的目的分成以下七類：

- (一) 競賽類運動：慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等。以正式比賽的規則為基礎所進行的運動。
- (二) 健身類運動：如太極拳、國術、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、標準舞、元極舞、外丹功、體操、慢跑、健行、勁走、游泳、騎自行車等。較屬於個人健身為目的的運動，可以個人或多人一同進行。
- (三) 冒險類運動：如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翼、拖曳傘、衝浪、登山、鐵人三項....等。是為興趣、尋求刺激、挑戰、歡樂而進行的運動。
- (四) 聯誼性運動：如郊遊、野外健行、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾夫球、保齡球、網球、舞蹈....等。
- (五) 防衛性運動：如擒拿、空手道、柔道、劍道、跆拳道、拳擊...等，

以學習防衛性運動，獲得防身與運動的雙重效益。

(六) 親子運動：如滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、追逐、攀登、舞蹈、體操、放風箏....等，以陪伴與指導為主的家庭式活動。

(七) 參觀運動競賽：競賽活動的參觀欣賞，雖未在場上活動，但一旁的觀看與加油吶喊在運動的效能上亦也屬於休閒運動的一種類別。

茲將以上研究者對於休閒運動種類的分類，整理如表 2-1-1

表 2-1-1 休閒運動分類表

研究者 (年代)	種	類	種類數	備註
Maclean, Peterson 和 Martin (1985)	低度組織的遊戲或競賽 (low organized games and contests) 個人運動 (individual sports) 雙人運動 (dual sports) 團隊運動 (team sports)		四類	
Mull, Bayless, Ross 和 Jamieson (1997)	指導性運動 (instructional sport) 非正式運動 (informal sport) 有資格限定的運動 (intramural sport) 開放性競技運動 (extramural sport) 俱樂部運動 (club sport)		五類	
陳麗華 (民 80)	雙人球類運動、健康及適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、速度性運動、防衛性運動、技擊性運動等		八類	
馮麗花 (民 87)	能提昇心肺功能之休閒運動 能增進肌力表現之休閒運動 能增進柔軟度之休閒運動、能怡情養性之休閒運動		四類	
沈易利 (民 87)	球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等		八類	
黃金柱、林志成等 (民 88)	球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈類運動 健身運動 技擊運動 水中及水上運動、空中運動、其他休閒性運動		九類	
中華民國體育學會 (民 89)	競賽類運動、健身類運動、冒險類運動、聯誼性運動、防衛性運動、親子運動、參觀運動競賽		七類	

由以上文獻中可以發現，各學者對於休閒運動的分類各有不同的看法，其分類方式大多以活動的性質、活動功能、活動目的，以及研究上的需要，作為分類之依據。本研究另外在考量到國小學童參與休閒運動的可能性，以及對於休閒運動的一般概念，將休閒運動區分為以下七大類：

- (一) 球類運動：如籃球、羽毛球、躲避球、足球、排球、木球、保齡球、撞球、網球、棒球、壘球、桌球、槌球、高爾夫球-----等。
- (二) 水上運動：如游泳、潛水、划船-----等。
- (三) 民俗性運動：如跳繩、踢毽子、扯鈴、放風箏-----等。
- (四) 健身運動：國術、太極拳、如有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、伸展操、瑜珈、太極氣功十八式、法輪功、外丹功、內功、氣功-----等。
- (五) 防衛性運動：如空手道、跆拳道、柔道、拳擊、擒拿、劍道-----等。
- (六) 戶外運動：如登山、騎腳踏車、慢跑、直排輪、快走、釣魚、---等。
- (七) 親子運動：如郊遊、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊-----等。

三、休閒運動的功能

(一) 對個人方面的功能：

1. 促進生理成長，提昇身體健康適能：透過適度的休閒運動，可達到活絡筋骨、促進血液循環、發達肌肉之效。而生理健康是人類過著基本生活的必要條件；教育家劉真先生曾言「一個人要動以養身，靜以氧氣」，古諺道「要活就要動」，「流水不腐，戶樞不蠹」正是此意。

2. 身心平衡、自我實現：休閒運動具有娛樂的功能，英文「diversion」一字本是轉向、變化之意，研究娛樂的心理學家，以其說明娛樂對身心調劑的功能。達到需求最高層次之自我實現的人們所感到的最佳狀態，以腦內物質來說，可以說是一種不停湧出內啡肽狀態，而此物質具有解消精神緊張的作用，為人們帶來快感，還會導出免疫力提昇、記憶力加強、忍耐力增強等各種機能（春山茂雄，民 86）。

(二) 對家庭方面的功能：家人共同從事一些休閒運動，增進家庭快樂氣氛。

- (三) 對社會方面的功能：發展群性：同儕友伴的參與，是促使學童參與運動參與的重要因素，藉著與同伴共同進行休閒運動，可以培養人我互動的高 EQ，進而改善人際關係。
- (四) 社會福利的功能：社會福利措施是現代化國家的一項重要指標，而休閒運動的推展是開發國家的重要施政方針。
- (五) 對經濟方面的功能：休閒運動具有消遣娛樂、振奮精神的功效；以及恢復體力或再創造等意義，將「工作、休閒、學習」三者於生活中適宜調和，可以提昇工作效率，有益於學童學習注意力，提高學習效果。昔日業精於勤，荒於嬉的觀念應加以調整。

此外，休閒運動對於促進運動產業的產值、發揮學校教化的功能，以及預防犯罪及疾病治療上，皆有其一定的重要性。

四、國小學童的休閒運動參與

兒童是國家的主人翁，也是社會的生力軍，兒童時期運動是否適當，將會左右一個人一生身體健康的基礎。此時期的兒童身心特徵，對跑、跳、撞、擲、攀、游泳等大肌肉之活動最感興趣；而主司身體動作的中樞神經系統大約已發育完成，加上精力過剩且組織結實，喜愛共同的遊戲。是以，應發展平衡性、柔軟性、耐力、瞬發力、敏捷性、速度以及協調能力等能力培養為主的各項運動，藉由休閒運動的施行，培養對休閒運動的興趣使之養成終生運動的習慣。

國小高年級學童正值稚嫩的兒童期，成長為青少年狂飆期；生理上逐漸出現人類第二性徵，身高體重等身體變化急速加劇，對於兩性間的社交活動愈趨頻繁，更加確立自我認同概念，瞭解國小學童於課外活動時間所從事的休閒運動狀況乃有其必要性。

(一) 國小學童身體活動暨休閒運動

根據張榮勳(民 86)調查「高雄市國民小學學童課餘運動項目之研究」，

認為課餘運動實為學校體育之延伸，亦可謂之為學校體育成果的代言人；課餘運動對於兒童而言，不僅較具有主動性、自發性且較無限制壓力，透過兒童的課餘運動不僅能對學校體育的成果探知一二，更能使兒童真正的需求，於此自主參與性極高的課餘運動中表露無遺。其研究結果發現，在不同年級、不同性別及不同的家庭社經地位之學童課餘運動參與項目，排序在前四項中的運動項目皆相同，分別是籃球、躲避球、自行車、羽球，僅在順序上有所差異。可見其實際經常從事的休閒運動仍以球類運動為主，防衛性運動的參與比率相對偏低。

另外，陳顯宗（民 87）指出，依據國小學生的身心特徵，再配合其需要，家庭及學校教師都應多方蒐集資訊，舉出四種適合國小學童的休閒運動類型：1.球類運動：如籃球、排球、網球、棒球、足球、羽球等，為多數小學生所熱愛的運動，更符合其喜愛團體性活動的慾望。2.戶外的休閒運動：指此運動常於戶外進行，與大自然有較多的接觸機會，如登山、腳踏車、健行、慢跑、溜冰、滑板、直排輪等親子休閒運動。3.中國傳統民俗體育：放風箏、踢毽子、扯鈴、跳繩、國術等，不需要廣闊的場地，器材取得容易簡易可行，一方面可藉此了解我國固有的傳統文化，又可以訓練運動的基本能力。4.水上休閒運動：例如游泳，通常是小學生非常喜愛的運動。

國內研究者（李明憲，民 87；蔡淑菁，民 85）就有關兒童身體活動之相關調查中分別指出性別、同儕支持、參與社團、自我效能、知覺運動障礙等因素是國小學童身體活動的影響因素，國小學童身體活動量男性顯著高於女性，與女生相比男生多從事於中高強度的身體活動，女生則較多從事於坐式的、社會溝通的活動。與呂昌明、李明憲、陳錫琦（民 89）之研究結果與上述結果相似，並發現角色楷模是身體活動量的重要影響因素，其中家人及同儕楷模是其主要學習對象。

（二）國小學童身體運動與體適能

健康體適能至 1980 年代興起，而受到世界所矚目的重要焦點之一，美國更定出公元二千年國家健康目標促進「身體活動與體適能」為重要的目

標之一。而我國近年來也開始注意到國民體能衰退的現象而以提升國民體能為重要目標，如今所推行的體適能護照，從小學到大學生人手一本，希望從小就能養成規律運動的好習慣，並維持身體良好的體適能。

方進隆（民 84）闡述體適能是由身體幾組或幾種不同特質的體能所組成，而這些體能與從事日常生活或身體活動的品質或能力有關，因對象和需求不同，又可以分為：一、競技體適能（又稱運動適能）往往是體能狀況優異者或運動員所追求的體能，是需要高強度的訓練。二、健康體適能，是與一般人想要促進健康、預防疾病並增進日常生活工作或學習所需的體能，包括有氧適能、肌肉適能、柔軟度與身體組成。大多是在閒暇時間所從事的身體活動，其活動本身可以增進體適能及健康。

在構成身體健康體適能要素之一的身體質量指數，簡稱 BMI，為目前世界衛生組織 WHO 與許多一般性健康機構慣用的肥胖指標，因容易測量且毋需昂貴的設備，使得 BMI 測驗有龐大的樣本數量，容易得到統計上的信度與效度，來作肥胖的預測。目前一般教科書將正常脂肪比例範圍，男性定為 12-18%；女性定為 18-24%，身體體脂比例超過這些範圍者，均屬於肥胖（郭家驊、陳九州和陳志中，民 89）。

身體活動對青春期前的學童及少年尤其重要，常實施規律適當的運動，可增進人體的體格與機能，使個體擁有更充沛的體力，同時建立適應各種挑戰的自信心。目前我國學生的體適能狀況在小學部分，男學童的表現明顯優於女學童，而女學童的運動頻率明顯低於男學童。

沈建國（民 90）「不同訓練頻率之新式健身操教學活動對國小學童健康體適能之影響」，研究中發現，新式健身操的教學活動對提昇國小學童的健康體適能有明顯的增進效果，特別是在柔軟度、瞬發力、腹肌耐力、及心肺耐力等體適能方面；至於每週三天和每週五天的訓練頻率效果沒有差別。可見，透過有計劃的運動教育過程，對於提昇學生日漸衰微的體適能，絕對有實質的幫助；足見學校體育休閒運動化的理念實應積極推展。

丁文貞(民 90)「肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究」中得到以下結果：非肥胖組男、女學童在身體活動量上顯著高於肥胖組男、女學童。身體質量指數及體脂肪百分率上肥胖組男、女學童顯著高於非肥胖組男、女學童。心肺耐力、瞬發力、肌力、肌耐力、柔軟度等體適能方面、非肥胖組男、女學童顯著優於肥胖組男、女學童。身體活動量與身體組成呈負相關、而與其他體適能呈顯著相關、柔軟度之間則未達顯著相關。其研究之結論，肥胖組學童在各項體適能表現上較差，身體活動量也較低。因此，鼓勵學童多參與身體活動，將提高個體在健康體適能上的表現。

林秋霞(民 90)「新式健身操對國小肥胖學童健康體適能與身體自我概念影響之研究」中指出，經八週的新式健身操教學活動，受試者在健康體適能各要素均達顯著差異，顯示新式健身操教學活動對於肥胖學童的身體組成、柔軟度、肌耐力及心肺功能皆具有顯著提昇的效果。建議各級學校利用課間活動時間加強推動此項活動，多鼓勵學童參與，進而發展並維持學童良好的健康體適能。

鄭丞伸(民 90)「新竹市國民中學學生體適能對休閒行為之影響研究」，發現不同體適能水準的國民中學學生參與休閒態度各層面中，休閒認知與行為，有顯著的差異。體適能水準「好」的學生較常參加的休閒活動依序為爬山、看體育比賽、及參與撞球、雙人球類、團體球類、垂釣等項目。

從以上研究中，我們可以相信，培養兒童規律的運動習慣，對於體重控重，及增進心肺功能、肌耐力等體適能確有幫助。因此，學校在規劃休閒運動相關方案上，應考量如何提昇學生休閒運動知覺自由、建立正確的休閒運動價值觀。

五、休閒運動需求

需求為人類行為之始。就 Maslow 的需求理論言，休閒運動的心理層次亦可由生理的需求、安全的需求、愛和隸屬的需求、尊重的需求，以至於

追求自我實現的需求。有關休閒需求在 Maslow 的需求層次而言，Csikszentmihalyi 和 Kleiber (1991) 即認為休閒扮演著促進自我實現的角色。

當個人處在生理的、心理的或社會的不平衡狀態下，就會產生需求。換言之，需求反映生理的、心理的及社會的「理想狀態」，與個體目前狀況間的差距。每個人都有需求，且會透過某些行為來滿足；相同地，對於社區、區域、國家及整個社會也有其個別需求的情形。(Edginton & Ford, 1985; 顏妙桂, 民 91)

(一) 需求的分類

1. 人類需求理論最常被引用的是 Maslow (1943) 曾經提出的需求階層論，在階層的底部是人類基本的生理需求 (例如食、衣、住所)，階層頂端是與自我實現有關的心理因素 (如自豪、成就感等)。

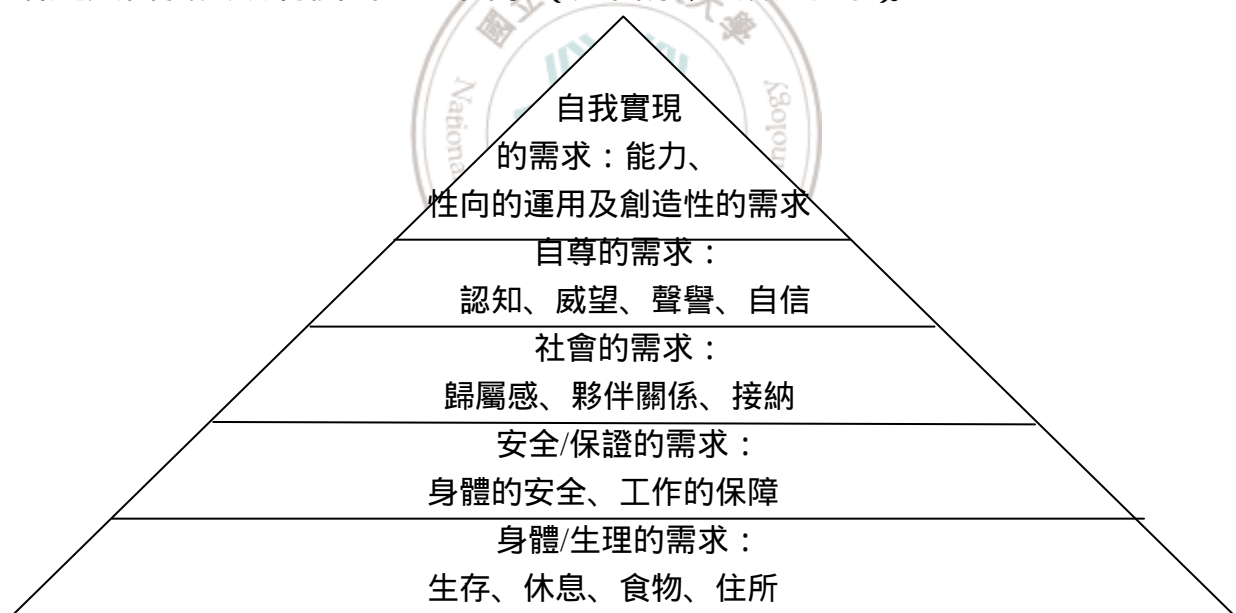


圖 2-1-1 Maslow 的需求階層論圖

資料來源：顏妙桂 (民 91) p.160

2. 另一個概念的架構，需求的界定是以整體觀點為基礎。Brill (1973) 說明人類需求的五個基本生活層面，包括身體的、情感的、社會的、智能的及精神的層面彼此統合的關係。整體而言，生活是動態的過程，而每一個

層面的需求和需求的滿足，都將持續地改變每一個人。

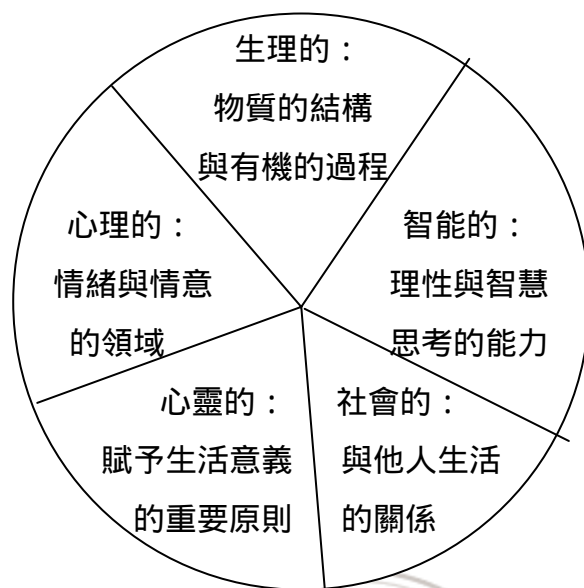


圖 2-1-2 Brill 的生活領域圖

資料來源：顏妙桂（民 91） p.160

3. Bradshaw (1972) 認為需求的概念和社會需求類型的界定有關，他認為社會需求可分為規範性、感覺性、表達性及比較性四類需求。Godbey 在社會需求模式中添加第五項創造性的需求。

4. Deci (1975) 在研究內在動機變化時提出認知評量理論，此理論提到：「由於個人有知覺能力之本能需求，及處理環境之自決性，因而激發內在動機行為」。如果參與者對活動表現具有內在動機，將使他們觸動原始的能力知覺及自決性，又假定如果外在刺激提高個人能力知覺及自我價值時，將使訊息面增加而加強興趣的增長。此外，Deci 和 Ryan (1985) 將內在動機歸因於對勝任感、自決、興趣三種需求的滿足。激發學童學習興趣，是促進其參與休閒運動內在動機的重要因素，在諸多阻礙休閒運動的原因中，「缺乏興趣」與休閒運動的相關係數最高，興趣為參與休閒運動最主要因素，如何提供樂趣化的休閒運動，是相關單位必須深入探討的課題；研究結論並建議「興趣」與「運動技巧」可有效預測不同程度運動參與者，

故體育課樂趣化教學，以及休閒運動技巧的指導應予以重視。(江澤群、林國瑞，民90)

5.Jackson和Dunn(1988)引用Wall(1981)所提之遊憩需求的觀念作為基礎，分析休閒需求與阻礙的關係，其將休閒遊憩需求分類成：

- 實際需求 (effective demand)：係由人們實際參與中表現出。
- 潛在需求 (potential demand)：表現在人們想要參與，但是需要他們的經濟以及社會環境情況來促使其參與。
- 延緩性需求 (deferred demand)：表現在人們他們能或是可能來參與，但是未參與的理由或是缺乏設備、知識等理由。

6.Witt和Ellis(1989)根據相關研究文獻，將休閒需求區分為鬆弛、剩餘能力、補償作用、淨化作用、最適合的焦慮、合群性、地位、創造性的表達、技巧發展、自我意象。基本上休閒需求可從經濟的角度、心理的角度、及社會的角度三個面向來探討。

7.Driver,Tinsley和Manfredo(1991)從滿足需求的角度，發現休閒活動可以滿足人類四十五種心理需求，而歸納成八類：能表現自我才能；可增進與別人的友誼；滿足權威、支配的需求；滿足新鮮不平常的需求；滿足安全被認可的需求；滿足為他人服務的需求；刺激智慧和得到美感經驗的需求；可安心獨自參與的需求。而Driver,Brown和Peterson(1991)集千百個實證研究而歸納為身心的、心理的、社會的三大類利益(余嬪，民88)。

(二) 休閒與休閒運動需求

1.根據國民休閒生活調查報告(內政部統計處，民84)，國人最常參與的自家外動態休閒活動依次為拜訪親友鄰居及應酬、散步、慢跑、逛街、購物、郊遊、登山、健行。其中以利用「自家周圍」之空地從事休閒活動的情形最多。而拜訪親友鄰居及應酬、逛街、購物合計佔百分比達48.84%。本研究並未就性別、不同年齡群等人口變項予以區別。

2.行政院體育委員會委託研究，黃金柱(民88)「我國青少年休閒運動現

況、需求暨發展對策之研究」，第二部分「青少年休閒運動需求」，包括場地設施、資訊來源、指導、運動類型、夥伴等方面的需求。

- 指導需求方面：將近七成、八成以上的青少年需要場地使用、運動方法、運動規則、學校課後輔導等各種需求。
- 場地設備需求方面：近乎八成的青少年需要學校場地夜間開放、學校提供課外休閒運動場所。急需興建的場地依序為綜合體育館、社區運動公園、大型運動公園、體能訓練場等。
- 資訊來源需求方面：將近五成之青少年，最希望從電視或廣播獲得休閒運動的資訊；亦有超過七成的青少年，需要廣播媒體對休閒運動的宣導。
- 夥伴需求方面：將近八成之青少年，最希望休閒運動的夥伴為「同儕」，只有 5.5%之青少年表示父母是其最希望的休閒運動夥伴。

運動種類需求方面：青少年最想參與之休閒運動，以球類運動最多（佔 66.2%），其次為戶外運動（12.5%），最不想參與的運動為民俗性運動（只佔 1.1%）。

此外，不同性別之青少年在休閒運動需求方面，女性青少年的場地使用指導需求、運動方法指導需求均高於男性需求程度；男性青少年的學校場地夜間開放需求，高於女性的需求程度。

3.全國教育會（民 88）「青少年休閒運動問卷調查結果」，青少年休閒運動規劃必須根據青少年青少年心理需求和能力予以安排。

4.林國棟（民 88）的研究，目前大專院校學生喜歡選修前十種運動項目依序為桌球、網球、籃球、羽球、排球、游泳、保齡球、高爾夫球、壘球、舞蹈。

5.賴清才（民 89）「我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討」，將休閒運動需求分成休閒運動基本認知、場地設施、指導內容及方式、活動內容提供參與方式、獎勵方式、資訊管道、其它等八個向度進行比較分析。

6.蔡特龍（民 90）將不同生命階段的休閒運動設計分別處理，成人前期：

運動時間和運動項目常與工作單位的休閒運動組織相配合，利用工作單位的資源，延續大學時代的運動技術，如晨泳-----等，成人後期：工作穩定，職位階級較高，收入較豐，孩子不需父母陪伴，這階段的運動尋求快樂、聯誼、保健，如高爾夫球-----。

7.張孝銘、高俊雄(民90)，於休閒需求與休閒阻礙間之相關研究一文中，將休閒需求分成知識探索、社交互動、能力成就、身心釋放等四個構面，與休閒阻礙因素進行比較分析，得到以下結論：

- 個人從事新休閒活動時，感受到個人內在阻礙的產生，係受到休閒需求之知識探索、能力成就與身心釋放需求的直接影響。
- 個人從事新休閒活動時，感受到人際阻礙的產生，係受到休閒需求之社交互動與能力成就需求的直接影響。
- 個人從事新休閒活動時，感受到結構性阻礙的產生，係受到休閒需求之知識探索需求所直接影響。
- 在休閒阻礙因素關係方面，結構性阻礙對人際阻礙有直接的影響；而人際阻礙對個人內在阻礙也有直接的影響。

8.張良漢(民91)分析Maslow需求層次理論，認為遊戲、休閒活動及休閒運動可滿足社會需求，而Mull et al.(1997)指出運動環境提供個體與他人產生關聯及社會互動的機會，可滿足個人社會性需求與社會技能的貢獻。

9.Jackson(1988)以及Jackson et al.(1993)，認為休閒需求與休閒阻礙之間有相關存在，並認為休閒阻礙的研究可瞭解休閒活動參與者與未參與者之需求或潛在需求。

綜合以上中外學者相關研究後，本研究將休閒運動需求指向受試者期望藉由休閒運動的參與來滿足不同的內外需求，包括休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求、休閒運動教育需求、身心均衡發展需求、休閒運動知覺自由等需求五個面向。

第二節 休閒運動阻礙

優質休閒 (Dimensions of Leisure Wellness) 是自 1980 年代創造的一個慣用語，它假設每個人都有追求高品質生活方式的責任 (Carter 1995)。優質休閒是整個健康生活的一部份，其目的是達到個人潛能的發揮。許多人因為休閒能力的不足，缺乏休閒發展的準備，這都是阻礙個人獲致高品質生活方式的障礙之一。在國外相關的文獻中，討論到休閒阻礙時，會出現諸如不參與 (nonparticipation)、不使用 (nonuse)、參與障礙 (constraints to participation) 等名詞，且有多位休閒學者著手研究此一主題 (Boothby, Tungatt, & Townsend 1981; Crawford & Godbey 1987; Francken & van Raij 1981; Godbey 1985; Howard & Crompton 1984; Jackson 1983; Jackson & Searle 1983; McGuire & O'Leary 1992; Witt & Goodale 1981)。根據 Witt 和 Goodale 研究發現，休閒娛樂和家庭發展階段有十八個阻礙因素。Francken 和 van Raij 在社會和經濟因素的前提下，檢視阻礙因素和休閒滿意度的關係。Jackson 從九項休閒服務活動探討其阻礙因素。(顏妙桂 民 91)

而 Larson 和 Kleiber (1991) 的社會控制觀點，認為成人世界或社會體制之限制帶給青、少年的休閒阻礙問題；Iso-Ahola 和 Mannell (1985) 認為缺乏資訊與休閒態度是影響休閒的最大阻礙，休閒阻礙是導致個體不能從休閒中獲得好處的最大因素。Dattilo 和 Murphy (1991) 歸納出限制個人參與更多休閒的重要因素有六大類，分別為時間、金錢、活動技術、體能、活動的接近性與獲得的機會、及社會態度。而國內的一些研究發現，限制青少年參與休閒的原因包括：沒有時間(課業壓力大)、沒有錢、缺乏設備、沒有機會、缺乏社交能力與同伴、父母不鼓勵、沒有興趣、個性不適合、及環境不安全等因素。其中重要他人的意見，在青、少年休閒參與中扮演著舉足輕重的角色 (張玉玲，民 87)。

一、休閒阻礙的定義

(一) Crawford 和 Godbey (1987) 指出，人們原本存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙因素的介入，使得此休閒偏好無法實現(參與)。換句話說如

果沒有休閒阻礙的介入，則人們的休閒偏好可以繼續進行。

(二) 鍾瓊珠 (民 86) 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，意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。謝鎮偉 (民 91) 也是採取同樣看法。

二、休閒參與的阻礙因素

(一) Chubb et al. (1981) One Third of Our Time 一書中曾指出，阻礙參與休閒活動因素有二，一為外在阻礙因素；二為個人阻礙因素。

(二) Kay 和 Jackson (1991) 研究結果發現「金錢及時間」因素是最主要的休閒阻礙。

(三) Crawford 和 Godbey (1987) 以家庭休閒阻礙為探討主題，研究家庭成員及夫婦共同參與及家庭生活週期特性所遭遇之休閒阻礙，將休閒阻礙分成三種型態，如圖 2-3 所示：

1. 個人內在阻礙：係指個體因內在心理狀態或態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力、及對適當休閒活動的主觀評價等。

2. 人際互動的阻礙因素：係指個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴而影響其休閒喜好或參與的因素。

3. 結構性的阻礙因素：：係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢、及休閒機會等。

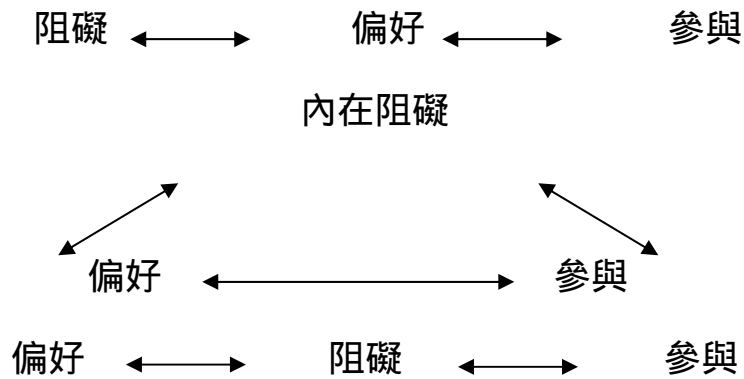


圖 2-2-1 偏好與參與在不同阻礙因素類型間的關係圖
(摘自 Crawford & Godbey,1987)

此模式經 Crawford, Jackson 和 Godbey (1991) 修訂後，將探究休閒阻礙的重點放在休閒阻礙因素間有層次的決策過程，強調層次的重要性，認為休閒阻礙的層次從最初的個體內阻礙、人際阻礙到最後的結構性阻礙階段。圖 2-2-1 指出 - 設定個人內在的阻礙因素：個體內的阻礙和個人的休閒喜好有關，一旦個體沒有休閒喜好，無法自主選擇休閒活動，將會面臨個體內阻礙問題；而決定偏好的程度時，缺乏興趣是決定偏好的主因；人際互動的阻礙因素：人際阻礙和個體的人際協調及合作有關，將影響個體是否順利投入、參與休閒情境之中；個人參與活動時，重要關係人的意見是影響偏好或參與活動的主要關鍵；結構性的阻礙因素：結構性阻礙則和個體實際的休閒參與行動有關，個體因外在因素的休閒阻礙而限制了休閒參與。

Raymore et al(1993) 針對青、少年休閒阻礙之經驗性研究支持 Crawford (1991) 等人的理論，亦認為休閒阻礙有三種類型，其中確有層次性的關係。

Raymore, Godbey 和 Crawford (1994) 更進一步運用此模式進行青、少年的研究，發現自尊、性別、社經地位與個體覺知休閒阻礙有關係。其中，自尊與個體內阻礙、人際阻礙有顯著的負相關。

(四) Godbey (1985) 建構不參與休閒服務的模式：

此一模式，用於不參與公共休閒服務的詮釋。Godbey 的模式著重於潛在使用者所關心的現存休閒服務訊息，結論顯示缺乏服務的覺知，是導致不參與活動的主要因素。然而就具體的服務提供中，他發現不參與活動的理由中，地點、缺乏興趣、沒有時間、個人健康和使用替代性好的設備或課程是最有可能的阻礙因素。

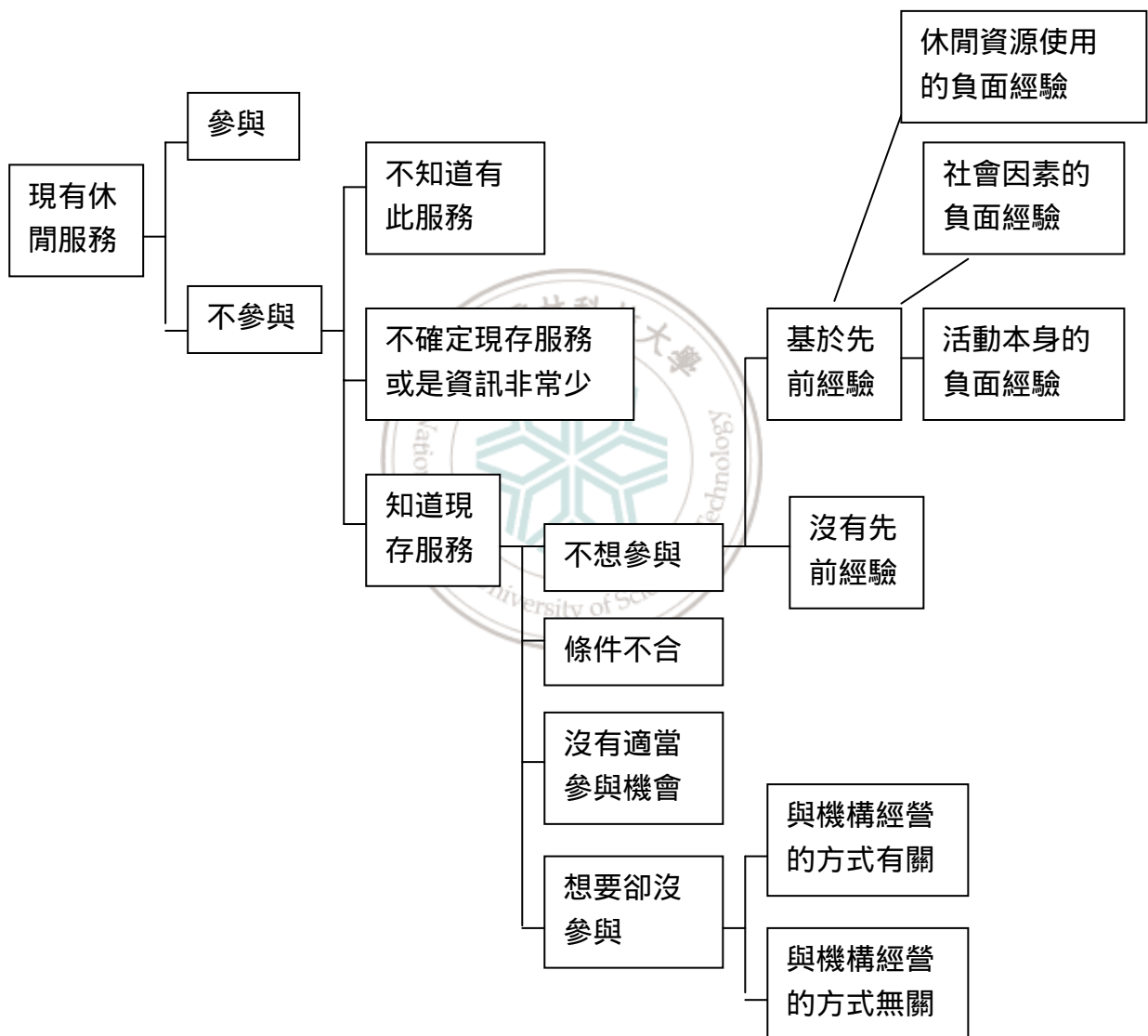


圖 2-2-2 Godbey 的不參與休閒服務模式圖

資料來源：顏妙桂（民 91，511 頁）

表 2-2-1 不參加休閒服務理由之排序與次數統計表

排序	理由	次數 (N)
1	地點不方便	47
2	沒興趣	43
3	沒時間	40
4	個人健康理由	37
5	使用替代性的設備或課程	32
6	地點不安全	28
7	缺乏技能-不知如何做活動	18
8	場地太擠	16
9	交通不便-沒車	15
10	經濟因素	12
11	缺乏公共交通系統	9
12	擔心前往目的地途中的安全問題	9
13	場地不良	8
14	對場地瞭解不多	7
15	年紀太老	7
16	場地開放時間不方便	4
17	場地不潔	3
18	在場地及活動中沒有認識的人	3
19	沒有伴一起參加	3
20	不喜歡活動領導人或員工	3
21	活動無趣	1

(摘自 Godbey, 1985)

(五) Searle 和 Jachson (1985) 在 Alberta 抽樣問卷訪問 1240 位，參與活動的阻礙因素中發現，最高比率的阻礙因素是工作責任、其次是設備或場地過度擁擠、接著是不易找到同伴一起參與、離家太遠等。

表 2-2-2 阻礙參與活動的重要因素表

等級	阻礙因素	百分比
1	工作的責任	71.3
2	設備或場地過度擁擠	64.4
3	不易找到同伴一起參與	58.1
4	離家太遠	57.5
5	家庭的責任	55.8
6	遊憩裝備的價格	53.2
7	使用設備的門票及費用	45.3
8	不知道何處可以參與活動	43.1
9	不知道何處可以學習活動	31.8
10	在公共場所我會害羞	29.4
11	現在的汽油價格	26.7
12	缺乏運動技能	21.1
13	缺乏交通工具	17.6
14	缺乏藝術或創造能力	16.8
15	體力負荷不了	11.2

(摘自 Godbey, 1985)

(六) Ellis 和 Witt (1984) 亦認為休閒阻礙是影響個體休閒內在動機程度的因素，其中，又以抉擇的自由與控制之內在動機和休閒阻礙有最大關係，休閒阻礙常會降低個體在休閒中的覺知自由度。Iso-Ahola 和 Weissinger (1987) 認為影響個體內在休閒動機程度的因素包括休閒覺察、休閒倫理、休閒經驗領域與休閒阻礙。因為缺乏休閒內在動機是影響個體是否參與休閒的重要因素。相同地，Konstantinos 和 Charalambos (2002) 針對 257 位希臘成年人參與運動或身體活動類型調查中發現，個體內阻礙與缺動機有 38%，與內在動機有 15% 的相關；然而在人際間阻礙與結構性阻礙方面，與動機之間並無顯現出相關性，而且在阻礙各構面中與外在動機亦無相關存在。

(七) 然而, Jackson, Grawford, & Godbey (1993) 在克服休閒阻礙的研究中卻有不一樣的發現, 研究結果顯示, 休閒阻礙仍使個體有休閒參與。Samdahl 和 Jeckubovich (1997) 關於休閒阻礙評論的研究中亦指出, 休閒阻礙未必絕對限制個體的休閒參與, 但卻會影響個體的選擇與經驗。原因是一旦個體之休閒內在動機高時, 即使面臨休閒阻礙問題, 往往較能努力克服這修阻礙問題, 從事休閒活動、獲得需求滿足。若個人遭遇到休閒阻礙難度過高時, 則會影響個人的休閒選擇與經驗。而 Shaw, Bonen 和 McGabe (1991) 針對 18 到 68 歲加拿大居民的研究亦發現, 有較多休閒參與經驗者的確比少休閒參與經驗者常感到休閒阻礙的問題, 休閒阻礙的覺察並未絕對地影響個體的休閒參與。

(八) 顏妙桂 (民 91), 審譯「休閒活動規劃與管理」一書中, 指出個人尋求優質休閒生活所面對的十類障礙因素:

1. 態度的障礙: 這類型的障礙指的是阻礙顧客休閒參與的實際或假想的因素, 例如具有運動細胞的人才會對體育運動產生興趣。

2. 溝通的障礙: 溝通的障礙可能存在於個人或組織的層面。休閒機構能否提供清楚、明確和有意義的方案訊息, 個人是否能夠清楚收發訊息的溝通能力。

3. 消費的障礙: 休閒需求的消費如果根據錯誤的想法, 將會產生某些休閒經驗是「不值得」花費時間和精力的印象。

4. 經濟的障礙: 缺乏足夠的經濟能力會影響個人發展休閒生活方式的能力, 這在進入全面商業性休閒服務系統, 而公立與非營利組織與非公立休閒服務持續減少的社會中尤見真實。同時, 也因為人們將服務的價值與品質和價格作聯想, 而成為經濟消費的阻礙因素。

5. 經驗的障礙: 缺乏休閒活動的先前經驗是一項主要的阻礙因素。大多數人會選擇參加自己較熟悉的活動, 這對休閒的發展也是極為不利的因素。

6. 健康的障礙: 重大的創傷、意外、疾病會影響人們的休閒生活型態, 身體健康是直接影響休閒參與的重要因素。

7.休閒覺知的障礙：人們缺乏休閒的認知與技能，及對休閒資源的瞭解，以致無法參與有意義休閒活動和服務，也就無法覺察休閒經驗的價值。

8.環境資源的障礙：缺乏設備與過度擁擠對人們休閒生活型態的發展也形成障礙。在國家公園就存有此嚴重的問題，當五十個人同時在有限的小區域做同一個活動時，若要達到心靈與自然的結合是很困難的。

9.社會文化的障礙：今日是一個種族、民族、社會、經濟、政治和文化的多元年代。多元文化論者要求公平提供方案與服務的多元方式，忽略社會多元的事實，將影響阻礙人們休閒生活的發展。

10.時間的障礙：現今社會另一個休閒障礙因素，是沒有足夠的時間或適當的時間追求休閒的樂趣。不僅是白領階級缺乏休閒時間，也且連時間分配的方式也成為障礙，而要求以新的服務方式配合顧客休閒的需求。

概括而言，學者們大多同意阻礙因素的類型有：1.個人內在因素：通常指心理的因素。2.社會及其相關因素：通常指社會心理性的因素、人際互動關係。3.外在的環境因素：通常指物理環境，有時也指社會、經濟、政治等因素。

(九)國內學者許義雄(民81)，認為影響青年休閒活動的因素非常多，可以歸納為內在因素與外在因素。內在因素主要是指青年自己個體本身的身心發展，也就是個人因素；外在因素則為家庭因素、學校因素、社會因素等環境所形成的背景，而交互產生影響。

1.個人因素：影響青年休閒活動的個人因素，根據心理學可分為生理及心理兩方面來探討。在生理方面，因為性特徵發展，次性徵的出現，加上身體發育急速成長，但各部位並非均衡發展的情性下，對青年的生理變化調適影響極大。在心理方面，青春期發展階段，心理需求的滿足是最迫切的；而且由於內分泌激增，影響情緒反應，此時期大多偏好新奇、熱鬧、冒險等活動，透過團體休閒活動可滿足青年的心理需求、同儕或友誼的互動可滿足青年的社會性需求；另外，在社會適應方面對青年而言是一項困難的發展項目，自我意識的推展，易流於主觀、狹隘的、或是錯誤的看法，休

閒活動的提供，可藉機與他人建立愉快的友誼關係，並改變不滿現實和自大、自傲的態度，同時增強學習興趣，改變學習結果。

2.家庭因素：家庭是人類最初的休閒場所，個體是家庭的組織成員，所以青年所從事的休閒活動一定會受到家庭的影響。Sears（何福田，民79）認為父母的教養方式，本質上是一種親子之間交互作用的歷程，此交互作用包含父母的態度、信念、興趣、照顧與訓練的行為，而以達成子女身心健全發展為目標，因而，多少會影響子女的休閒生活傾向；Brightbill 和 Mobly 又認為家庭中父母的教養態度，在休閒生活上扮演著很重要的角色。父母親有適當的休閒生活，不但有陶冶人格的作用，對子女而言更有示範的功能，相反的，若父母親的休閒生活不適當，反而培養青少年犯罪的傾向。因此，家庭式的休閒活動必須稍加計劃，否則無法對青年帶來任何良好的影響。

3.學校因素：青年期的休閒習慣與休閒態度受兩個社會化影響最深，一為家庭，二為學校及同儕團體；因學校性質的不同，休閒時間也不同，因此休閒時間如何運用已成為休閒活動的重要課題。

4.社會因素：群體對青年的影響力甚於家庭，影響所及包括態度、興趣、價值觀以及行為。休閒活動的本質就是一種生活方式，其價值、功能與型態均與社會變遷有密切關係，換言之，影響社會變遷的因素，也直接影響青年活動的選擇。

5.文化因素：休閒活動也是人類文化的一部份，高品質的休閒活動，可表現出國民的生活內涵和生活態度，這也是文化建設的重點。文化因素不僅可提高國民的生活方式、態度與素養，亦可促進生態環境的保育，促進休閒教育與文化陶冶；因此，提昇文化水準，都能影響青年對休閒活動的參與感受及參與態度。

研究中並指出，青年從事休閒活動的主要阻礙因素是：

1.工作或課業繁重。2.時間缺乏或餘暇不一致。3.缺乏充足的經費。4.缺乏足夠的休閒場地設施。5.輔導、指導師資的缺乏。6.對休閒活動觀念瞭解不深。結果分析與討論中發現，青年參與休閒活動一般之阻礙因素，與

趣的影響力最大、時間因素次之、個性因素再次之，同伴及經費因素則分列四、五名。就全體阻礙因素而言，介於沒有影響及完全影響中較靠近完全影響的位置，顯見青年在參與休閒活動時，仍受一定程度的阻礙，未能暢所欲言。男女青年參與休閒活動在場地設備、器材裝備及家人態度的差異達顯著水準，男生受場地設備及器材裝備的影響程度較高，女生則受家人態度的影響較大。

(十) 陳德海(民 85)，發現南區專科學校學生，休閒活動參與的阻礙因素中，以興趣為主要因素，其次為時間，三是友伴。

(十一) 不同性別在休閒阻礙方面的差異性：

張玉玲(民 87) 研究中發現，除結構性阻礙外，男女生在個體內、人際二層面的休閒阻礙上均有顯著差異存在，且女生的平均得分均高於男生，顯示大學女生所受之休閒阻礙均比男生來得高，說明了性別在休閒阻礙的差異方向。此結果和 Raymore et al. (1994) 的研究發現相似，女生在整體及個體內阻礙較男生來得高，尤其在害羞個性、自在性、宗教信仰、技能、休閒資源與資訊、及其他事務牽絆上，女性要比男性所受的限制要多。Shaw (1994) 認為性別的差異影響休閒阻礙的現象的確存在，社會角色的刻板印象及社會階層結構的權力分配下，強化了性別在休閒參與的差異情形。

Shaw, Caldwell 和 Kleiber (1996) 認為，女生在休閒時間感受到較多的社會控制、規範與期待而阻礙了休閒參與。Iso-Ahola 和 Mannell (1985) 以社會心理的觀點指出，在社會化的過程，社會對女生的個性及行動限制原本就較男生多，使女生在休閒參與中可能面臨更多個人內在壓力。

三、影響休閒運動的因素

(一) 許義雄(民 77) 影響休閒運動的因素甚多，包括有個人基本特性，如性別、年齡、生活概況、職業、所得、教育程度、社會地位、休閒時間、心理特性、居住地點、家庭組成等因素。

許義雄(民81),研究結果發現興趣、時間及個性因素,為青年參與大多數休閒活動的主要影響因素;在各類休閒活動中,與休閒運動相關者,如刺激追求活動、體能運動、舞蹈類活動、戶外活動等,亦受到同伴、經費、資訊、器材裝備等因素所阻礙。在刺激追求活動方面,男性青年認為場地設備的影響力較大外,女性青年則認為指導人員、家人態度、技巧、體力及健康情形等五個阻礙因素影響力較大;參與體育運動方面,男性受場地設備及器材裝備二阻礙因素的影響力較大;參與舞蹈類活動,男性受場地設備的影響程度較大;戶外活動部分,男性在場地設備、器材裝備及時間三因素上受影響程度大於女性。概括而言,男性青年參與休閒活動時,較受場地設備、器材裝備等外在的硬體影響,而女生則較受同伴、家人態度等人的影響。

(二) 行政院主計處(民80),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。

(三) 張坤鄉(民80)指出國中教師未能從事休閒運動之原因,其比例大小為「時間問題」(39.62%)、「環境與場地設施問題」(21.07%)、「金錢問題」(13.68%)、「能力問題」(8.81%)、「交通問題」(4.56%)及「家人問題」(4.40%)。

(四) 許天路(民82)以私立南亞工專746名學生為研究對象,發現參與休閒運動的阻礙因素依序為「興趣」、「時間」、「場地設備」、「升學」等。陳德海(民85)以南區專科學校學生為研究對象發現「興趣」為受試者參與休閒運動阻礙之主要因素,其次依序為「時間」、「同伴」、「經費」、「場地器材設備」、「技巧」、「體力及健康情形」、「指導人員」、「個性」、「交通工具」、「資訊」等因素。

(五) 林木俊(民83),以桃園地區民眾參與桃園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前五項分別為時間或時段的安排,其次為交通和距離過遠,三為活動或節目內容,四為場地設施,五為管理與維護良好與否。

(六) 謝秀芳、鄭麗霞(民 84)認為場地設備、器材裝備、經費、時間、交通、課業、健康情形、友伴、體力、個性、興趣、家庭、天候、安全等，都是阻礙參與休閒活動的重要因素。

(七) 沈易利(民 84)針對中部地區勞工進行研究，影響勞工參與休閒運動的因素極多，其中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(民 88)指出影響休閒運動阻礙因素 14 項，分別是時間因素、交通問題、費用負擔、缺乏指導、沒有友伴、沒有興趣、體力問題、課業問題、場地因素、資訊不足、環保問題、運動技巧、家人問題、教育程度。其中阻礙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。

(八) 蔡淑菁(民 85)針對國小五、六年級學童的研究，發現參與運動的阻礙因素有「缺乏時間」、「有其他更重要的事」、「學校課業」、「缺乏同伴」和「缺乏運動場地」。

(九) 蘇瑛敏(民 85)將阻礙婦女參與休閒運動的因素分為下列幾項，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。

(十) 黃金柱(民 88)，認為個體的內外動機、居住地、不同型態的居住環境，以及所處的社交團體，都會影響個體從事不同休閒運動的選擇。概括而言，影響個體休閒運動選擇的因素可分為物理環境、社會性環境與個人因素三方面。就物理環境而言，居住地與運動場地設施會影響個體休閒運動型態、種類、與選擇；社會環境而言，家庭成員對於休閒運動的態度及其所從事的活動類型，以及同儕團體對於青少年休閒運動的抉擇都有決定性的影響；個人的技能與表現水準，及先前經驗的累積，這些先在能力會影響個體在參與中所獲得的滿意度。

此外，體育被視為工具亦是休閒運動無法發展的原因。許義雄(民 87)

曾指出，我國學校體育始以衛生保健之觀念，藉以強種保國；繼以國粹體育之提倡，維護傳統文化之命脈；再以體育軍事化之方法，企求自衛衛國之達成；復以運動實力之追求，謀求外交困境之突破，無一不以體育之工具價值為考慮。再者，部份國民體育相關法規形同具文，都是造成青少年休閒運動無法落實的主因。

綜合言之，影響青少年休閒運動的因素包括個人因素、家庭因素、社會因素、體育法令、體育教學因素、文化生態等各層面因素，故規劃青少年休閒運動時，應系統化考慮各影響因素。

(十一) 行政院體育委員會與中華民國體育學會(民 89)在「休閒活動專書」指出，影響個人參與休閒運動的因素分為「個人因素」、「社會和生活狀況因素」、「參與機會因素」等三方面。個人因素是指年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力及教育背景等；社會和生活狀況因素是指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素等；參與機會因素則是指運動設備、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇及運動消費等。

(十二) 蔡特龍(民 90)將影響個人休閒運動的因素分為三大類

- 1.個人因素：包括年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力、教育背景。
- 2.社會和生活狀況因素：職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素。
- 3.參與機會因素：運動設施、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇、運動消費。

(十三) 謝鎮偉(民 91)綜合相關文獻後指出，不同性別、年齡、職業、教育程度與收入之研究對象，將參與休閒運動的阻礙因素歸納如下：時間因素、場地設施與器材因素、沒有友伴、費用負擔、交通問題、

缺乏指導、缺乏裝備、課業問題、資訊不足、體力問題、不適合參加和身體狀況不佳、運動技巧、沒有興趣、家人問題、環境與環保問題、離開年輕團體缺乏參與活動的動機與機會、職責顧慮、個人特質或特性、對休閒運動觀念瞭解不深、家人或父母親不鼓勵、長官或師長不支持等因素。

(十四) Boothby, Tungatt 和 Townsend (1981) 以參與運動性休閒活動的原因及影響為研究主題，將停止休閒活動的四十三個理由，歸納為六類型：1. 缺乏興趣 2. 缺乏裝備 3. 不適合參與和體能狀況不佳 4. 沒有多餘的時間 5. 離開年輕團體缺乏參與活動的動機及機會 6. 職責顧慮。

(十五) Jackson (1983)，於研究中表示，因為活動種類的不同，各阻礙因素影響的程度也會不一樣，例如在團體運動項目中，同伴與適合的場地可能成為最主要的阻礙；滑雪項目中，則價格與器材可能為主要阻礙。

(十六) Cardin (1994) 針對亞利桑那州年輕人對戶外活動的需求與意見進行調查，發現影響參與休閒活動的因素，依序是缺乏設備、太貴、欠缺足夠時間、距離太遠、不知該到何處去、沒有交通工具、太擁擠、沒有同伴、缺乏組織化的活動、年紀太小、沒有人指導、缺乏安全場所等。

(十七) Carroll 和 Alexandris (1997) 使用休閒阻礙階層模式，在希臘進行的研究也發現個體內阻礙，尤其是缺乏興趣與知識部分，與運動參與有顯著的負相關。亦發現休閒內在動機與休閒阻礙間有顯著負相關。

(十八) Mull et al. (1997) 分析影響個體參與休閒運動的外在因素如下：

1. 地理位置與氣候：許多休閒運動的實施與地理位置及氣候有密切相關，例如滑雪適合於山區的地理環境。
2. 社會化：社會環境、父母與同儕團體的態度、家庭成員與朋友所參與

的休閒運動型態，均會影響個體的決定。

3.經驗：過去的參與經驗是愉快的、滿意的，將強化個體的參與動機。

4.參與機會：休閒運動的參與有賴於機會的提供，儘可能提供多樣的運動方案以因應不同興趣與能力的個體。

茲將以上研究者對於休閒運動種類的分類，整理如表 2-2-3

表 2-2-3 休閒運動阻礙因素一覽表

研究者（年代）	影 響 或 阻 礙 因 素
許義雄（民 77）	個人特性，如性別、年齡、生活概況、職業、所得、教育程度、社會地位、休閒時間、心理特性、居住地點、家庭組成等
行政院主計處（民 80）	場地缺乏
張坤鄉（民 80）	時間問題、環境與場地設施問題、金錢問題、能力問題、交通問題及家人問題
許義雄（民 81）	興趣、時間及個性因素；男性青年，較受場地設備、器材裝備等外在的硬體影響，而女生則較受同伴、家人態度等他人的影響
許天路（民 82）	興趣、時間、場地設備、升學
林木俊（民 83）	時間或時段的安排，交通和距離過遠，活動或節目內容，場地設施，管理與維護良好與否
謝秀芳、鄭麗霞（民 84）	場地設備、器材裝備、經費、時間、交通、課業、健康情形、友伴、體力、個性、興趣、家庭、天候、安全
沈易利（民 84）	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
陳德海（民 85）	興趣為受試者參與休閒運動阻礙之主要因素，其次依序為時間、同伴、經費、場地器材設備、技巧、體力及健康情形、指導人員、個性、交通工具、資訊
蔡淑菁（民 85）	缺乏時間、有更重要的事、學校課業、缺乏同伴和缺乏運動場地

續

表 2-2-3 (續)

蘇瑛敏 (民 85)	心理因素、時間不足、健康與安全、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、資訊不足、同好伙伴之有無、休閒意志力、休閒活動指導等
沈易利 (民 88)	時間因素、交通問題、費用負擔、缺乏指導、沒有友伴、沒有興趣、體力問題、課業問題、場地因素、資訊不足、環保問題、運動技巧、家人問題、教育程度
黃金柱 (民 88)	內外動機、居住地、居住環境，社交團體；居住地與運動場地設施；家庭成員對於休閒運動的態度；個人的技能與表現水準；體育被視為工具
休閒活動專書 (民 89)	個人因素、社會和生活狀況因素、參與機會因素
蔡特龍 (民 90)	個人因素、社會和生活狀況因素、參與機會因素
謝鎮偉 (民 91)	時間、場地設施與器材、沒有友伴、費用負擔、交通、缺乏指導、缺乏裝備、課業問題、資訊不足、體力、身體狀況不佳、運動技巧、沒有興趣、家人問題、環境與環保、離開年輕團體缺乏參與活動的動機與機會、職責顧慮、個人特質、對休閒運動觀念瞭解不深、家人或父母親不鼓勵、長官或師長不支持
Boothby , Tungatt & Townsend (1981)	缺乏興趣、缺乏裝備、不適合參與和體能狀況不佳、沒有多餘的時間、離開年輕團體缺乏參與活動的動機及機會、職責顧慮
Jackson (1983)	團體運動項目中，同伴與適合的場地可能成為最主要的阻礙；滑雪項目中，則價格與器材可能為主要阻礙
Cardin (1994)	缺乏設備、太貴、欠缺足夠時間、距離太遠、不知該到何處去、沒有交通工具、太擁擠、沒有同伴、缺乏組織化的活動、年紀太小、沒有人指導、缺乏安全場
Carroll & Alexandris (1997)	缺乏興趣與、內在動機
Mull , Bayless , Ross & Jamieson (1997)	地理位置與氣候、社會化、經驗、參與機會

綜合以上學者之相關研究發現，因為休閒運動屬於動態性的休閒活動，多需透過身體機能充分的活動，是以影響個體不喜歡或無法投入參與休閒運動實施的阻礙因素，除受個體內在因素，諸如興趣、健康適能、運動技能、性別、個性、對於休閒運動知覺程度影響外；並受外在結構因素所左右，例如課業壓力的沉重、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、沒有專業人員的指導、相關法令的不完備等；以及人際間同儕友伴、父母的態度等因素，都是影響參與休閒運動的阻礙因素。

第三節 休閒運動需求與阻礙因素之相關研究

一、休閒運動之法源探微

(一) 國際憲章：

1. 奧林匹克憲章（Olympic Charter）的基本原則指出：「運動是人類的權利，每個人應有機會依他們的需要來參與運動。」（中華奧林匹克委員會，民 88，頁 9）。

2. 聯合國於 1989 年 11 月 20 日通過了「兒童學習權利條款」。亞洲鄰近國家日本，依據此憲章的精神，於 1994 年 5 月 22 日公佈了「兒童學習權利條款」的法律規定，正視兒童學習權利的相關問題。根據該條款第四十四條規定，各國政府，應有義務在條款公佈實施兩年內，或每隔五年，應向聯合國提出對「兒童學習權利條款」實施情形的報告書。聯合國並設有「兒童學習權利委員會」審查各國所提的報告書，但見，兒童學習權利應得到相當的保障。就此趨勢，許義雄對於我國學校體育提出有關的因應之道：

- 小學體育宜改弦更張：體育師資、活動空間，以及應有的運動設施，宜兼籌並顧，保障兒童學習權利，五育足以平衡發展。
- 自主性的學習，應受到尊重：自主學習適學習權利的起點。學習的自主機會，來自於學習者意願的尊重，學習者才是學習的主體。興趣取向的掌握，多元選擇機會的提供，以及不同評鑑標準，都是未來體育課所應面對的重要課題。

- 弱勢族群，應有更多的照顧：學習權利來自於基本人權。較低的學習權利者，回歸主流，享受其與一般人同等的權利。（許義雄，民 85）

3. 休閒運動為現代基本權之一（洪雲霖，民 89），有生命即有活動，亦必然與運動相關；隨著社會結構變遷，健康管理的重視，透過時間運用，運動權益成為新需求，成為人類「基本權」的內涵之一，在 1975 年「歐洲全民運動憲章」及其後的「國際體育運動憲章」中均有明確揭示。

4. 休閒憲章（Charter for Leisure）：1967 年與休閒遊憩有關的十六個國際性機構在日內瓦集合研討，賦予國際遊憩學會制定一份休閒憲章。1979 年經更名後的世界休閒及遊憩學會（World Leisure and Recreation Association，簡稱 WLRA），將此憲章修改成以下條文（Tzi Li liou, 2002）：

- 每個人均擁有休閒的權利，此種權利是和國人的社會規範與價值相調和。所有的政府均應有此認知，並保障國民的此項權利。
- 休閒、教育及健康的提供同等重要，政府應該保障人民從事各種易接近且具有高品質的休閒遊憩活動的機會。
- 政府應該確保個體能獲取所需的遊憩與休閒的技能及知識，使其休閒經驗臻於完善。
- 個體可運用休閒機會達成自我實現，發展與他人的關係，改善社會整合，發展社區及文化認同，並促進國際瞭解與合作。
- 政府應該維護國家的自然、社會與文化環境的品質，確保個體在實踐休閒經驗時，能夠永續利用。
- 政府應該負責休閒專業人員的訓練，以協助個體獲得休閒技巧，並擴充個體休閒和遊憩機會的範圍。
- 國民能夠獲取休閒本質及機會的所有資訊，並加以運用來增進他們的休閒知識，以鼓吹地方及全國性休閒政策的訂定。
- 教育機構必須致力去教導人們瞭解休閒的本質及重要性，並將這些知識融入個體生活當中。

概括而言，休閒憲章的公佈，內容大多強調個人的休閒權益，認為休閒教育的推展，是公民權利的一項保障。

(二) 從憲法出發：

憲法是人民權利的保證書。中華民國憲法第十五條「人民之生存權、工作權及財產權，應予保障。」；第二十二條「凡人民之其他自由及權利，不妨害社會秩序公共利益者，均受憲法之保障。」；第一百五十六條「國家為奠定民族生存發展之基礎，應保護母性，並實施婦女、兒童福利政策。」；第一百五十八條「教育文化，應發展國民之民族精神，自治精神，國民道德，健全體格與科學及生活智能」，明定基本人權的維護。利用休閒時間從事運動是國民的權利，自當受到保障。強調教育理念，在於鍛鍊國民強健的體魄；孩童擁有精力充沛，朝氣蓬勃，始能為追求高品質的生活作準備，才能展現璀璨的生命意涵，生存權的保障才有價值。

陳全壽（民 84）為文指出，運動是物質與生命進化的原動力；運動是重要的生命現象（圖 2-3-1），凡是有生命的個體都有所謂生命現象（Life phenomena），就是感覺、運動、營養、生長、升殖等五個現象，五個現象中，最重要及關鍵性的應該是運動，由種種的健康科學研究結果，我們沒有發現比愉快的流一身汗的身體運動，能更有效的解除身心繁重的負荷（Stress）及維護身體的健康（圖 2-3-2）。運動更是追求高品質人生的必要條件。

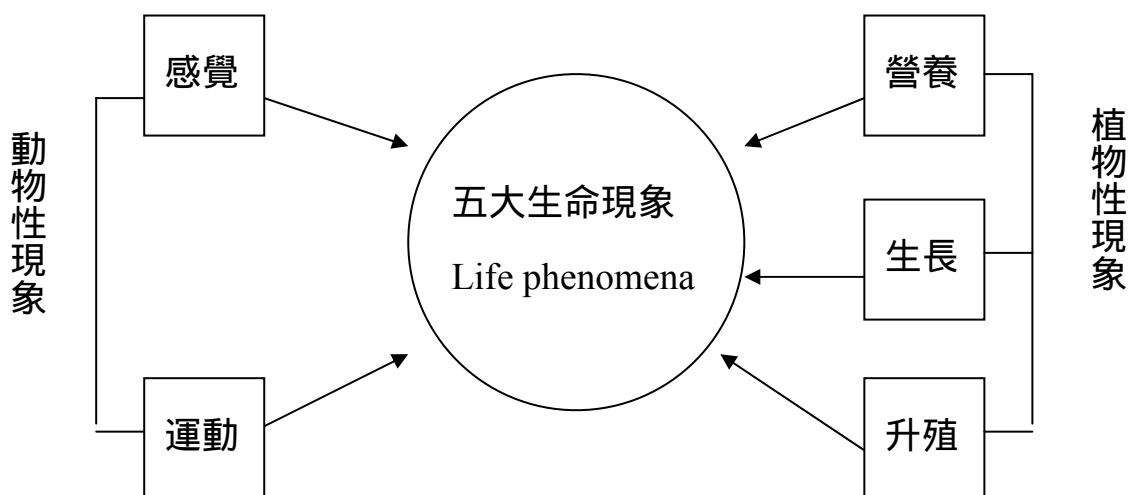


圖 2-3-1 五大生命現象圖

當一個動物失去了感覺及運動的兩個功能的話，它的生命就形同草木，它可以存活但失去了動物活下去的大部份的價值。

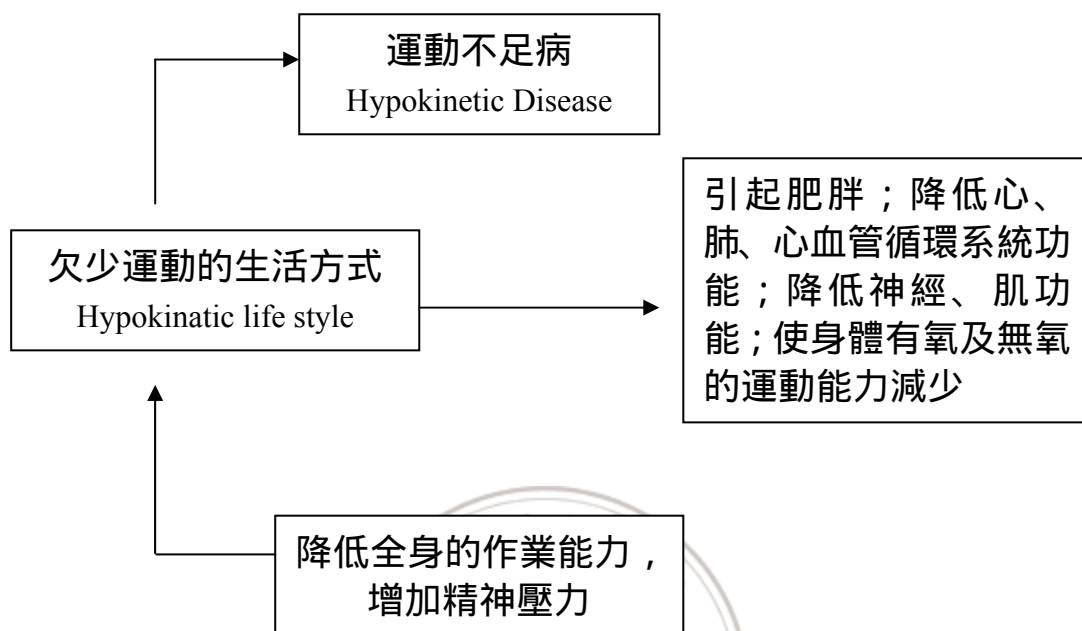


圖 2-3-2 運動不足病的因果關係圖

(三) 現有法律規定：

1.國民體育法：國民體育法是我國體育的根本大法，是推動國家體育運動的重要準據。國民體育法於民國十八年四月十六日公佈全文十三條施行，歷經五次修正，最新法令由總統於八十九年十二月二十日以華總一義字第八九00三0一0七0號令公佈，國民體育法相關規定在九十年一月一日以後可以配合行政程序法實施。至今，體委會及各級機關在規劃、推動、及執行體育活動，涉及人民權利之得喪變更者，本於「依法行政」之精神，自當適用行政程序法相關規定（李仁德，民90）。基於「法律優越」與「法律保留」的原則下，積極推動相關體育行政業務，以達成本法第一條「國民體育之實施，以鍛鍊國民健全體格，培養國民道德，發揚民族精神及充實國民生活為宗旨」。

第二條「中華民國國民，依據個人需要，主動參與適當之體育活動，

於家庭、學校、社區、機關、團體及企業機構中分別實施，以促進國民體育之均衡發展及普及」。此規定用語雖是「體育活動」，探究其隱喻內涵，就是國民利用休閒時間，進行有益身心健康方式的身體運動或娛樂活動的休閒運動，正與休閒憲章相呼應，明示出從事休閒運動是每個國民的權利，實施範圍更是涵蓋了所有階層，本條文規定，真可謂是本文所關心的議題「休閒運動」及「休閒運動需求」的重要法源，更是排除參與「休閒運動阻礙」的努力目標。

此外，第五條「各級政府為推行國民體育，應普設公共運動設施；其業務受主管體育行政機關之指導及考核。」；第六條第一項「各機關及各級學校應依有關法令規定，配合國家體育政策，切實推動體育活動。」；第七條第一項「各級學校運動設施，在不影響學校教學及生活管理為原則下，應配合開放，提供社區內民眾體育活動之用。」第十條第一項「各機關、團體及企業機構，應加強推動員工之體育休閒活動；員工人數在五百人以上者，應聘請體育專業人員，辦理員工體育休閒活動之設計及輔導」。諸如此類的立法精神，不難看出政府將全民運動的推展視為施政重點，因此各機關、學校、團體及民間企業機構，不論在場地開放、充實設施，及辦理各種休閒運動的規劃方案，均應列為施政首要任務，落實「人人愛運動、時時可運動、處處能運動」的全民運動文化。

為了達成以上的理想，第十二條明定「實施國民體育所需經費，各級政府機關及學校應分別編列預算」，強制各單位確實編列辦理休閒運動的經費依據，作為貫徹推動休閒運動的決意指標，筆者殷殷企盼落實立法美意，切勿輪為「空中大餅」般的虛幻。

2.行政規章：

教育部八十九學年度起，為了鼓勵全國中、小學積極推動身體運動和體適能教育，使學生及早養成規律的運動習慣，提升體適能，推出「學生體適能護照全面辦理計畫」辦法，針對青少年學生而擬定的「體適能 333 計畫」，鼓勵學生每週至少運動三次，每次運動三十分鐘，讓每位學生都健

健康康，不會太瘦弱，更不會過胖。我國學生肥胖的比率逐漸上升，目前約有 15-20%的學童體重過重，運動機會不足或沒有規律運動習慣應是主要的原因。（學生體適能護照，民 90）

教育部為獎勵體適能優異及規律運動之學生，同時頒布「體適能優異學生獎勵要點」，獎勵類別分為體適能成就獎及運動參與獎。各項體適能成績均達百分等級五十以上者核發銅質章，達百分等級七十五以上者核發銀質章，達百分等級八十五以上者核發金質章；每學期規律參與運動達十二週以上，每週至少三次且每次運動三十分鐘以上，經體育授課老師審核通過者，核發運動參與獎。希望在教師、家長與學生的支持與努力下，體適能護照能夠推展順利成功，使學生的運動風氣越來越盛，體適能也越來越好。

3.其他相關規定：

我國「體育政策白皮書」：

行政院體委會在探討國內政治、經濟和社會的發展與變遷，參考德國、美國、日本、韓國和大陸的體育政策，擬定適合我國體育政策的實際發展特色，將朝下列五個面向發展：

- 提供全民的運動機會，以體驗運動樂趣，享受健康生活，提升生活素質。
- 研發有效的體能活動，以改善身體素質，適應生活環境，展現生命活力。
- 強化運動的競技實力，以提供民眾鑑賞，促進產業發展，維護國家尊嚴。
- 開發多元的體育資源，以擴大參與層面，吸收朝野資金，鞏固體育發展。
- 營造便利的運動環境，以滿足民眾需求，適應競技使用，保障運動權益。

體委員為國家最高體育行政主管機關，依行政院體育委員會組織條例，下設綜合計劃處、全民運動處、競技運動處、國際體育處、運動設施處及秘書室。其中以全民運動處及運動設施處與休閒運動更是息息相關，例如全民運動處掌理關於休閒運動之規劃、推動、協調及聯繫事項，運動設施處則分別掌理興建休閒運動設施之規劃、協調及輔助事項。而休閒運

動為全民運動的基礎，在明確的國家體育發展政策白皮書規範下，由相關的主管機關群策群力推動，相信提昇全民運動人口比例，將是指日可待的。

二、學校體育休閒運動化

(一) 體育最直接的目的並非是個人健康的維持，而是善用閒暇時間，樂於從事運動，將習得的運動技能，活用於日常生活之中。運動在休閒計劃中占有重要的份量，休閒性的運動普及於世界各地，人們從事的是一般水準的休閒運動。徐元民(民 82)指出，休閒活動與體育的關連性極高，相互之間均具有極重的份量，而體育的價值，也由健康的功能，進一步提升至休閒教育的功能，因此，學校體育的目標，不僅具有休閒化的教育功能，也因社會變遷的影響，而凸顯其重要性，學校體育休閒化思想乃受重視。

(二) 許義雄(民 83；民 87)認為我國未來學校體育應注意下列策略：

1. 重視人性關懷：尊重自主性的學習，強調興趣取向，提供多元選擇機會暨不同的評鑑標準，照顧弱勢族群等。
2. 以養成健康體適能為首要任務：實踐五育並進、文武並重的教育目標，並改善社會發展中的衰退現象。
3. 提倡動作教育，滿足生理、心理、精神靈魂層面的需求。
4. 推展樂趣化體育教學：追求運動內在價值，提供沒有挫敗感的體育教學。
5. 建立學校體育發展指標。
6. 開發學校本位及其一貫化課程。

(三) 黃金柱(民 88)提出幾項學校體育在休閒運動推展上應努力的方向：

1. 將休閒運動的理念納入各級學校體育課程之內，以發揮教育體系體育課教學功能，培養青少年休閒運動的興趣、知能與習慣。
2. 將青少年休閒運動的推展，列為學校週末假日暨寒暑假體育活動的重點工作，提昇青少年休閒活動的質與量，使青少年休閒運動蔚為風潮。

3.確實加強中小學體育設施工作要項暨相關規定，如加強中小學體育設施工作要項第五項規定「普遍推展民俗體育活動，暫以跳繩、踢毬子、放風箏為重點，鼓勵學生利用課間、課餘加強練習，舉辦班級性比賽---」；又如第十項規定「---依照學生興趣編成各種運動社團，並商請具有專長教師擔任指導---」

4.整合「教育部提昇學生體適能中程計劃（333計劃）」暨體委會「實施國民體能檢測」，裨確實推動生活化、人性化、活潑化的體育教學，培養學生休閒運動性趣與習慣。

5.重視專業成長，永續進修；鼓勵休閒運動人員積極參與研習，隨時吸收最新的休閒運動觀念與技能。活動的規劃與執行應重視專業與品質。

6.研擬配套措施，確實開放學校場所，以落實全民運動發展。

7.加強學校體育課程中，休閒運動知能、興趣與習慣的培養：將休閒運動列為中小學課程標準，並確實貫徹中小學課程標準，以實現「培養主動參與休閒運動的習慣，善用休閒時間，充實休閒生活，增進休閒運動技能，體驗休閒運動樂趣，欣賞休閒運動美感，奠定終生從事休閒運動基礎；增進身心健康，培養術德兼修、文武合一的人才。」之目標。

8.改進學校偏重競技運動的缺失，鼓勵學校成立師生休閒運動社團，以培養師生從事休閒運動的興趣與習慣。

9.全面推展生動活潑的學生假期體育活動營，使青少年學生假期休閒運動蔚為風潮。青少年休閒運動課程教材不但系統化，教材教法更應趣味化、休閒運動競賽也應趣味化、創意化。

10.將休閒運動發展，納入學校體育發展指標。如瞭解休閒運動的好處，重視休閒運動的價值及其對健康生活的貢獻。有規律的參與休閒運動，會不同的休閒運動等。

（四）蔡貞雄（民90）體育教學與休閒運動之關係密切，就活動本質言，同以生命的個體為對象，以身體的活動為範圍；就活動方法言，同為動作技能的學習和運用；就活動目的言，皆以充實生活內容為要務，

以提升生活品質為指標。所不同者，僅在於體用區分上。體育教學是「體」，負責運動技能的訓練和養成；休閒運動是「用」，應是運動技能的運用和發揮；二者在發展過程上有本末之分，在運用上有體用之別，在結果上卻有相輔相成，相得益彰之實效。國民小學體育教學的休閒運動任務，重點在於：1.充分提供身體活動的機會，刺激機體生長發育的需要，適當的運動量以及基本運動技能全面性的發展。2.國小體育應採樂趣化教學，從體育教學所學到的遊戲、運動方法，能充分運用在課餘時間上。3.教材的選配上，應是廣泛而百樣俱陳的。4.體育教學應注意情意方面的目標，學童才能利用課餘閒暇時間，與同伴共同參與遊戲運動。5.將體育教學的效果，擴延到學童的家庭生活之中。

(五) 教育部公布課程標準，始於民國十八年，歷經數度的修訂，其中體育課程標準也因課程標準總綱的調整而做整合性的修正，以下將歷次修訂的體育課程標準所列目標中，有關休閒化的目標摘錄如表 2-5 (徐元民, 民 82) 但見政府對學校體育休閒化的立場，係以人性化的觀點，擬透過運動為手段，使學生受教育期間，培養興趣，習得經驗，養成習慣，裨能落實於平日的的生活。

表 2-3-1 小學體育課程標準休閒化目標演進表

修訂次序	年份	體育課程休閒化目標
第一次	民 21	養成以運動為娛樂的習慣
第二次	民 25	養成兒童喜歡運動的習慣，以作國民正當娛樂的基礎
第三次	民 31	養成兒童手足勤勞的習慣與興趣
第四次	民 37	激發兒童遊戲運動的興趣，充實康樂之生活
第五次	民 41	激發兒童遊戲運動的興趣，充實康樂之生活
第六次	民 51	充實兒童康樂生活：1.培養野外生活的興趣與能力 2.激發遊戲運動的興趣 3.培養遊戲運動的技能，充實休閒生活
第七次	民 57	啟發兒童愛好運動之興趣，以充實康樂生活
第八次	民 64	啟發兒童愛好運動之興趣，以充實康樂生活

另外，民國 82 年公佈的國民小學新課程標準中，體育科「啟發運動興趣，充實康樂生活」屬於休閒娛樂的目標；高年級的分段目標，培養兒童能愛好運動，建立終身運動生活的基礎。

(六) 教育部(民 90)國民中小學九年一貫課程綱要

1. 健康與體育學習領域

「基本理念」為體育或運動教育的主要目標不是塑造一個競賽的勝利者去追求贏而已，而是在培養一般的學生成為勝利者。因此學校未來的體育教學應以培養每位學生具備良好的身體適應能力為首要，藉著運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的。

「課程目標」在於發展運動概念與運動技能，提昇體適能；培養增進人際關係與互動的能力；並培養學生擬定健康與體育策略與實踐的能力。

「分段能力指標」

- 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。
- 4-1-2 認識各項休閒運動並積極參與。
- 4-1-3 認識並參與各種身體活動。
- 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。
- 4-1-5 透過童玩、民俗活動等身體活動，瞭解本土文化。
- 4-2-1 瞭解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。
- 4-2-2 評估體適能活動的益處並參與活動以提昇個人體適能。
- 4-2-3 指出影響運動參與的因素。
- 4-2-4 評估社區運動環境並選擇參與。
- 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
- 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇運動服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。
- 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計劃的執行。

2.綜合活動學習領域

「分段能力指標」

- 1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。
- 2-1-3 蒐集並分享各類休閒生活的資料。

3.人權教育

「分段能力指標」

- 2-1-1 了解遊戲權對兒童需求的重要。
- 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。
- 2-3-4 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。
- 2-4-4 了解世界人權宣言對人權的維護與保障。

4.生涯發展教育：3-3-1 培養規劃及運用時間的能力。

5.自然與生活科技領域：4-3-3-1 了解社區常見的交通設施、休閒設施等科技。

三、休閒運動問卷、量表

(一) Raymore et al. (1993) 等人建構量表之過程，樣本資料是來自於三所十二年級的高中生，男女共 363 人，原量表共 21 題，分個體內阻礙、人際阻礙及結構阻礙三個分量表，每分量表 7 題，因素分析結果支持三個量尺的向度，各分量相關在.42~.70 間。

(二) Ellis 和 Witt (1984) 之 LDB (休閒診斷綜合評量) 第二部分量表之休閒阻礙量表，共分成溝通、社交、動機、作決定、機會、能力、金錢、時間八個構面，二十四題。

(三) 陳麗華 (民 80) 問卷中，將休閒運動參與阻礙因素分成十項，分別是場地設備、體力、時間、交通工具、課業、經費、友伴、技巧、指導人員、家庭。另外根據 Chrouser (1973) 所編製「休閒時間體能活

動種類」為主，並訪談專家有關運動項目分析後，編製成包含四十一項運動的休閒運動量表。

- (四) 張玉鈴(民 87) 根據 Raymore et al. (1993) 的休閒阻礙量表「Leisure Constraints Statement」，依據大學生特質，加上本國文化因素，進行探索性因素分析做量表修訂，進行信、效度考驗，原量表已具有良好的內容效度及構念效度，再依據有效樣本 368 人之資料，採斜交轉軸因素分析方式選取各量表題目，因素分析結果，各因素特徵值均大於 1.49，各分量表 Cronbach 係數介於 .52~.69 間，總量表之 Cronbach 係數為 .73，顯示此量表具有尚可接受的內部一致性信度，計有 23 題。
- (五) 沈易利(民 87)「台灣省民休閒運動參與和需求之研究」，自編問卷，共分成三部份，第二部份「休閒運動參與情形」，設計共有九題。
- (六) 黃金柱等(民 88)「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究」中，自編「青少年休閒運動意見調查問卷」，共二十七題，包括二大部份，第一部份「青少年休閒運動參與情形」，包括頻率、時間、運動類型、動機、資訊來源、障礙、知能與態度、夥伴等層面。
- (七) 陳藝文(民 89) 進行驗證性因素分析，確認休閒阻礙階層模式的理論性與適合度。依有效樣本 100 人之答題反應，進行項目分析中，刪除 3 道題目，三個因素共有十八題，累積的解釋變異量佔總變異量的 41.92%，具有良好的建構效度。總量表 Cronbach 係數為 .74，而各分量表之 Cronbach 係數介於 .69~.73 之間，顯示其內部一致性尚稱良好，具有可接受的信度。
- (八) 謝鎮偉(民 91) 大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素調查表，計有四十七題。
- (九) 張良漢、許志賢(民 91) 所發展的休閒運動阻礙量表，計有二十四題，內容涵蓋機會阻礙、經驗阻礙、個體阻礙及社會阻礙等四個構面。

四、線性結構關係模式 (Linear Structure Relationship Model , LISREL) :

近年來，LISREL在各種領域被使用，其不僅具有因素分析的特色，且具有模式修正的功能。LISREL是結構模式分析的一種特例，同時結合結構方程式、徑路分析、驗證性因素分析等，並允許將測量誤差納入估計的程序中，是一極佳的驗證性工具。

謝智謀 (民88) 指出驗證性因素分析的結果中很重要的是適合度 (goodness of fit) 的考驗，用以決定模式被拒絕與否，也用來修正被拒絕的模式及建立新模式之依據。以下說明各項指標，並整理如表2-3-2。

(一) χ^2 (Chi-square) :

一個相對於自由度而達顯著的值， χ^2 代表觀察矩陣和估計矩陣不同。在一般的研究中，研究者通常期望結果達顯著差異，因為 χ^2 值越大，代表模式之適合度越差；反之，則代表模式之適合度越高。然而在線性結構關係模式中，研究者對一個未達顯著的 χ^2 值較感興趣，因為此結果代表的是也許這組數據也將適用於其它的模式。觀察變項是否為常態分配及樣本數大小對 χ^2 值有很大的影響，通常 $n > 200$ ，則 χ^2 值較易達到顯著； $n < 100$ ， χ^2 值較不易達顯著水準。

(二) χ^2 和自由度的比率 (χ^2/df) :

因為在考驗測量模式的適合度時， χ^2 的統計受到樣本人數的影響。Joreskog(1969)建議採用 χ^2 和自由度的比率做為整體適合度考驗的指標。一般而言， χ^2 和自由度的比率介於1.0~2.0之間則顯示測量模式有非常好的適合度，若 χ^2/df 介於2.0~3.0之間，則表示測量模式具有可接受的適合度 (引自季力康，民83)

(三) Goodness-of-Fit (GFI) 和 Adjusted GFI (AGFI) :

最佳適合度指標 (GFI) 是根據樣本共變數矩陣S及共變數結構矩陣

之平方差總和與觀察變異數的比例。調整後最佳適合度指標 (AGFI) 是依據變項數目和模式的自由度修正GFI值而來。GFI和AGFI可以用來作為同組資料在兩種不同模式的比較，或兩者不同資料在同模式的比較，此兩項指標較不受樣本大小和偏態分配影響。季力康 (民83) 認為GFI和AGFI值的範圍從0至1.00，若完全符合所蒐集的資料，則值是1.00，而值越接近1.00時，表示適合度越高，高於.90顯示良好的適合度。

(四) Root-Mean-Square Error of Approximation (RMSEA) :

RMSEA用於衡量每個自由度的差異，對於模式中估計參數的數目有很大的影響。RMSEA的值如果低於.05時，表示模式適合度高；低於.08時，則代表合理的RMSEA值；介於.08和.1之間，代表適合度中等；若高於.1，則代表低的適合度。

(五) Normed Fit Index (NFI) :

將卡方值重新轉為0 (完全不適合) 到1.00 (完全適合)。用以比較限制模式 (restricted) 與完全模式 (full) 之差異。

(六) Comparative Fit Index (CFI) :

Bentler將樣本大小列入計算，修正NFI所得之值。CFI等於1.00表示模式完全適合；若為0則表示完全不適合。

(七) Root-Mean-Square Residual (RMR) :

RMR指標是從S矩陣及 Σ 矩陣的平均差再平方再加以平方根而來。RMR是用來比較同一組數據在兩個不同模式的比較。Joreskog & Sorbom(1989)指出標準化RMR可以說明所有標準化殘差的平均數值，其值的範圍從0至1.00，當值低於.05時，表示我們假設的模式有良好的適合度。

表 2-3-2 統計模式適合度指標及模式適配程度表

適合度指標	代表值	適合度之說明
χ^2	卡方列表的值	以卡方對應自由度所得的值
χ^2 / df	1.0~3.0	介1.0~2.0代表非常好之適合度；介2.0~3.0代表有可接受的適合度
Goodness-of-Fit (GFI)	0 (完全不適合) 到1 (完全適合)	值高於.90代表可接受的模式適合度
Adjusted GFI (AGFI)	0 (不適合) 到1 (完全適合)	調整自由度後的值,值高於.90代表可接受的模式適合度
Root-mean-square error Of approximation (RMSEA)	小於.05	值小於.05代表可接受的模式適合度
NNFI	0 (完全不適合) 到1 (完全適合)	值高於.90代表可接受的模式適合度
Comparative Fit Index (CFI)	0 (完全不適合) 到1 (完全適合)	值高於.90代表可接受的模式適合度
Root-mean-square-residual (RMR)	由研究者自定水準	代表 β 和S矩陣的相近程度
Standardize of RMR	小於.05	值小於.05代表可接受的模式適合度

資料來源：Schumacker & Lomax(1996). A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling. (摘自謝智謀，民 88)

第參章 研究方法

第一節 研究架構

依據研究目的，與探討相關的文獻後，提出本研究之研究架構，以探討斗六市國小高年級學童休閒運動參與、休閒運動需求與休閒運動阻礙之關係。人口統計背景變項包括受試者之性別、年級、身體質量指數以及父母對其參與休閒運動的態度；休閒運動種類包括球類運動、水上運動、民俗性運動、健身運動、防衛性運動、戶外運動、親子運動等七大類；休閒運動需求包括休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求、休閒運動教育需求、身心均衡發展需求、休閒運動知覺自由需求等五個構面；休閒運動阻礙包括個體內阻礙、結構性阻礙、社會性阻礙三個構面。研究架構如圖 3-1-1 所示：

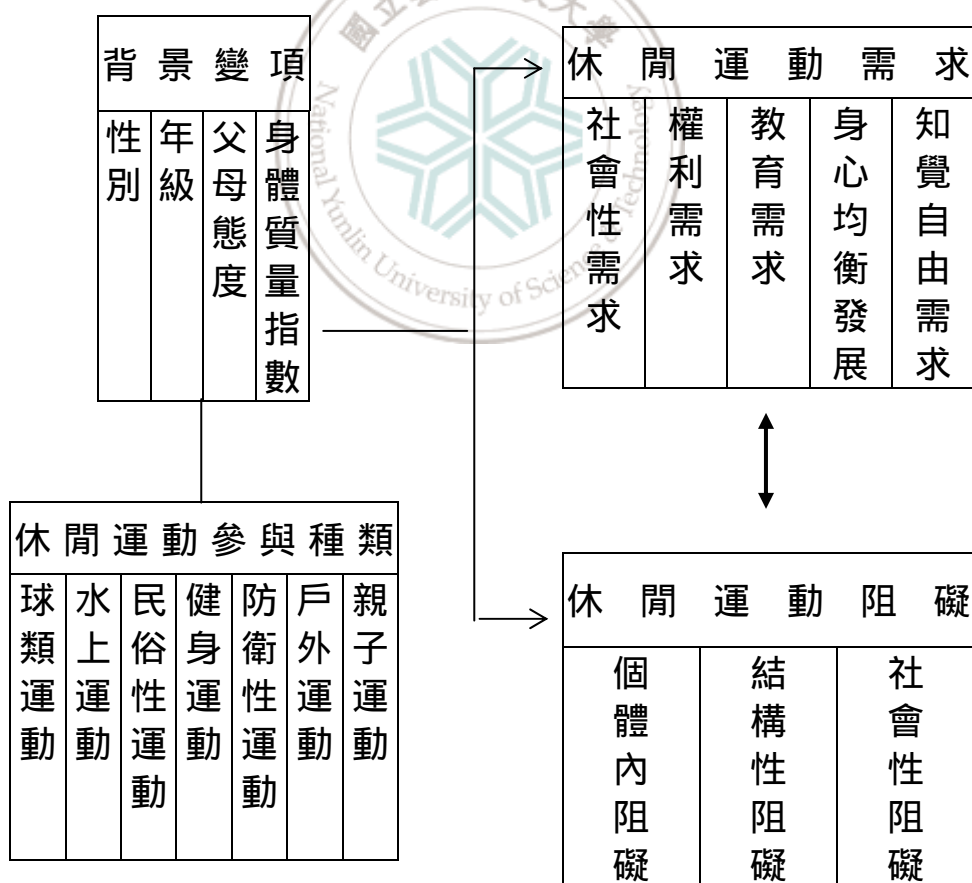


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究以就讀雲林縣斗六市，十二所公立國民小學五、六年級學童為研究母群體。研究對象的選取分為預試樣本及正式施測樣本兩部分，預試樣本的選取因考量研究者的人力、時間的限制故採立意抽樣方式；而正式施測的樣本則採比例分層及叢集抽樣的方式選取。預試樣本及正式施測樣本敘述如下：

一、預試樣本

本研究基於便利的考量，預試樣本乃採立意抽樣的方式，分別為斗六市雲林國小、石榴國小之五、六年級學生為預試樣本，預計約有 150 名，進行量表之內容項目分析並加以修訂，成為正式施測量表，並考驗量表的信效度。

二、正式樣本

本研究以九十一學年度上學期雲林縣斗六市五、六年級國小學童為研究對象，依雲林縣教育局統計此一母群體共有3369人，決定抽取總樣本為720人(佔21.4%)，本研究採用比例分層及叢集抽樣法，即先算出各學校五、六年級人數佔母群的百分比，再以決定的樣本數(720份)乘以各學校的百分比而得到各學校該抽取的樣本數，依各校五、六年級男、女生人數的比例，算出該校應抽出男、女生的樣本數，結果如表3-2-1、3-2-2所示。

又礙於各學校的行政上的限制，無法作該校全部五、六年級男、女生的完全隨機抽樣，只能以叢集抽樣的方式，各校以班級為單位，先隨機抽取該校五、六年級某班級作為施測的班級，再從這班級隨機抽取該校男、女生的樣本數。

表 3-2-1 斗六市公立國民小學學生人數一覽表

雲林縣斗六市公立國民小學學生人數分配情形（人）					
斗六市 國 小	五 年 級		六 年 級		合 計
	男	女	男	女	
鎮西國小	65	66	64	88	283
鎮東國小	121	125	125	106	477
鎮南國小	135	92	100	121	448
公誠國小	150	156	155	130	591
雲林國小	143	156	140	111	550
保長國小	29	29	30	16	104
溝壩國小	22	32	39	23	116
林頭國小	39	26	29	31	125
石榴國小	71	79	77	66	293
梅林國小	24	25	28	21	98
溪洲國小	52	52	51	58	213
久安國小	17	23	11	20	71
合 計	868	861	849	791	3369

表 3-2-2 正式樣本抽樣分配表

雲林縣斗六市公立國民小學學生預計正式樣本的抽查表 (人)						
斗六市 國 小	百分比	問卷份數	五 年 級		六 年 級	
			男	女	男	女
鎮西國小	0.08	60	14	14	14	19
鎮東國小	0.14	102	26	27	27	23
鎮南國小	0.13	96	29	20	21	26
公誠國小	0.18	126	32	33	33	28
雲林國小	0.16	118	31	33	30	24
保長國小	0.03	22	6	6	6	3
溝壩國小	0.03	25	5	7	8	5
林頭國小	0.04	27	8	6	6	7
石榴國小	0.09	63	15	17	16	14
梅林國小	0.03	21	5	5	6	4
溪洲國小	0.06	46	11	11	11	12
久安國小	0.02	15	4	5	2	4
合 計	1.00	720	186	184	181	169

第三節 研究工具

本研究以問卷調查法蒐集斗六市國小高年級學童在休閒運動需求及休閒運動阻礙等資料，為配合研究需要，以自編之「國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙量表」作為研究工具，問卷內容包含三部份：第一部份為個人基本資料；第二部份為休閒運動需求量表；第三部份為休閒運動阻礙量表，編製過程如下：

一、問卷初稿之擬定

本研究所使用問卷之設計是根據研究架構，透過開放式問卷（如附錄一）的方式，請受試者寫出其認為做休閒運動有何需求，及阻礙其參與休閒運動的因素各十項，與教師、指導教授審試內容後，經訪談（如附錄五）預填問卷，並參考國內外文獻而成。初稿之內容如下：

（一）背景變項

- 1.性別：指男生或女生。
- 2.年級：指受試者就讀年級，分成五、六年級。
- 3.身體質量指數 BMI：按照教育部頒發國小學童體適能護照常模分成三級

年齡	男生指數			女生指數		
	過輕	理想	過重	過輕	理想	過重
11	14 以下	16-22	24 以上	14 以下	16-21	23 以上
12	15 以下	16-22	24 以上	15 以下	16-22	23 以上
13	15 以下	17-23	25 以上	16 以下	17-23	24 以上

- 4.父母的態度：指受試者父母對於受試者利用休閒時間從事休閒運動的態度，是採取鼓勵、沒意見或反對。
- 5.本研究所指的休閒運動包括七大類：
 - 球類運動：如躲避球、籃球、羽毛球、足球、排球、木球、保齡球、撞球、網球、棒球、壘球、桌球、-----等。

- 水上運動：如游泳、潛水、衝浪、跳水、-----等。
- 民俗性運動：如跳繩、踢毽子、扯鈴、放風箏-----等。
- 健身運動：如國術、太極拳、呼拉圈、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、伸展操、瑜珈、法輪功、外丹功、內功、氣功-----等。
- 防衛性運動：如空手道、跆拳道、柔道、劍道-----等。
- 戶外運動：如騎腳踏車、登山、慢跑、直排輪、溜冰-----等。
- 親子運動：如郊遊、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊-----等。

(二) 休閒運動需求量表

參考國內外相關文獻，並無發現完全適合測量國小學童休閒運動的問卷或量表，而且需求的涉及層面過廣，因此筆者對於國小學童休閒運動需求量表 (Recreational Sport Needs Scale) 的編製過程，首先請國小高年級學童 150 名填寫和休閒運動需求有關的想法各 10 題 (如附錄一、附錄二)。問卷回收後，整理並去除語意不清及重複出現者，共獲得 47 項參與休閒運動需求之因素。其次，綜合國內外學者理論，依據休閒運動需求定義，並參考國內研究者陳麗娟 (民 91) 台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究，第二部分休閒運動需求；陳俊豪 (民 90) 南投縣國小學童休閒態度及教育需求之研究，第三部份；賴清財 (民 89) 北區軍事院校學生休閒運動參與需求問卷調查表；沈易利 (民 87) 台灣省民休閒運動參與和需求之研究，第三部份休閒運動的需求。由研究者將休閒運動需求歸納為五個部分：休閒運動社會性需求 (1~13 題)、休閒運動權利需求 (14~18 題)、休閒運動教育需求 (19~29 題)、身心均衡發展需求 (30~39 題)、休閒運動知覺自由需求 (40~54 題)。經由指導教授與三位擔任國小高年級級任教師，協助審核內容的適切性，編寫適合國小學童能夠認知的用語，再請 10 名國小高年級學童預填問卷並經訪談後，修正擬定完成預試問卷。

1、計分方式

本研究量表採用 Likert-type scale 五點計分評量法，根據受試者填答之情形，休閒運動需求部分，按其同意程度情形從「非常同意」、「同意」、「沒

意見」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。全部的題項採正向題及封閉式問答，全量表各題項之得分相加可得知休閒運動需求的分數，分數愈高，代表個人對於休閒運動的需求程度愈高。

2、項目分析

預試樣本回收後，依有效樣本 134 人之答題反應進行題項之刪減工作。本研究採用相關法、t 考驗法之 CR 值與因素分析之因素負荷量三種方式進行預試量表項目分析。相關分析為求出各題項與總分之相關係數，高於 0.3 以上且達 .01 顯著水準者方為有效；t 考驗法，是以該分量表總得分高分組（前 27% 的受試者）和低分組（後 27% 的受試者），在每一題得分的平均數進行差異比較，所得的值稱為決斷值（critical ratio，簡稱 CR），必須高於查表的臨界值，才具有鑑別力。利用因素分析，將因素設定為一個主成分，各題目的因素負荷量高於 0.3 為標準。選題依據為各分量表每一題的相關值、決斷值及因素負荷量經分析後皆達顯著水準之題目方予保留。

休閒運動需求量表項目分析結果，如表 3-3 所示，發現第 20 題、21 題及 36 題，與量表總分相關值僅有 .28、.02 及 .37，因素負荷量僅有 .27、.04 及 .04，應予以刪題。其餘題目保留進行因素分析。

表 3-3-1 休閒運動需求量表項目分析摘要表

題號	決斷值	相關值	因素負荷量
1.我希望住家附近有充足的運動場所	6.46 *	.54	.57
2.我希望運動場所有各式各樣的運動設施	6.59 *	.58	.63
3.我希望有安全、環境良好的場地可以做運動	5.48 *	.58	.62
4.我希望自己有充足的休閒運動器具	5.90 *	.50	.53
5.我希望和我的朋友一起做休閒運動	6.32 *	.59	.63
6.我希望藉由做休閒運動，能夠多認識新朋友	6.68 *	.55	.63
7.我希望學習在休閒運動中與人交往的方式	7.89 *	.60	.66
8.我希望父母能夠同意我去做休閒運動	8.56 *	.68	.71
9.我希望有更多自由的時間可以去做休閒運動	6.51 *	.57	.61
10.我希望做休閒運動後，能夠得到父母的獎勵	10.39 *	.72	.76
11.我希望和我的家人一起做休閒運動	5.37 *	.49	.54

續

表 3-3-1 (續)

題號	決斷值	相關值	因素負荷量
12.我希望有朋友教我做休閒運動	9.12 *	.60	.63
13.我希望學習在休閒運動中如何與人和睦相處	7.79 *	.68	.70
14.大人應該尊重我做休閒運動的意見	4.12 *	.35	.35
15.遊戲權是小學生應有的權利	4.94 *	.32	.33
16.休閒權是小學生應有的權利	5.19 *	.37	.44
17.運動權是小學生應有的權利	6.22 *	.35	.42
18.休閒運動權是小學生應有的權利	6.18 *	.39	.43
19.老師應該規定每位學生每星期做休閒運動的次數	4.47 *	.33	.33
20.老師應該規定每位學生每星期做休閒運動的時間	3.87 *	.28	.27
21.我希望老師教導我新的休閒運動技巧	6.59 *	.02	.04
22.我希望老師教導我有關增強體力的運動	7.43 *	.53	.51
23.我希望老師教導我正確的休閒運動方法	9.07 *	.65	.65
24.我希望老師教導我有關休閒運動的知識	7.29 *	.44	.45
25.我希望上體育課能夠充滿趣味化	4.26 *	.38	.41
26.我希望上體育課能夠更多樣化	3.90 *	.34	.37
27.我希望上課中學會的運動，能夠在放學後繼續練習	7.13 *	.52	.55
28.我希望有專業人員教我做休閒運動	9.44 *	.56	.59
29.我希望老師能夠獎勵經常做休閒運動的小朋友	9.55 *	.68	.71
30.我希望做休閒運動，能夠促進個人的健康	6.10 *	.63	.66
31.我希望做休閒運動，能夠帶給我快樂	6.93 *	.67	.74
32.我希望做休閒運動，能夠讓我放鬆心情	7.30 *	.64	.67
33.我希望做休閒運動，能夠穩定個人的情緒	6.10 *	.62	.67
34.我希望做休閒運動，能夠減輕個人的壓力	9.50 *	.75	.78
35.我希望藉由做休閒運動，能夠讓我更喜歡自己	7.39 *	.65	.71
36.我希望做休閒運動時，能夠讓我感到充滿活力	8.40 *	.03	.04
37.我希望做休閒運動後，能夠有美好的回憶	6.61 *	.65	.71
38.我希望做休閒運動後，能夠提高對自己的自信心	6.96 *	.68	.75
39.我希望做休閒運動時，能讓其他人更喜歡我	7.91 *	.72	.75
40.我希望自己能夠很容易的選擇一項休閒運動來做	4.90 *	.56	.60
41.我希望按照自己的興趣來做休閒運動	4.85 *	.51	.55
42.我希望學習收集各種休閒運動訊息的方法	8.42 *	.58	.59
43.我希望做休閒運動時，能讓我感到隨心所欲	4.57 *	.45	.48

續

表 3-3-1 (續)

題號	決斷值	相關值	因素負荷量
44.我希望能夠自由自在的做休閒運動	5.67 *	.57	.61
45.我希望做休閒運動時，能表現出我的創意性	8.57 *	.67	.69
46.我希望自己有能力去教別人做休閒運動	9.51 *	.67	.67
47.我希望做休閒運動時，能發揮我的想像力	8.21 *	.62	.64
48.我希望做休閒運動時，我是一位領導者	12.52 *	.67	.67
49.我希望做休閒運動時能向別人表現出我的運動技巧	9.91 *	.69	.73
50.做休閒運動時希望讓我有歸屬於某一個團體的感覺	7.71 *	.73	.78
51.我希望能夠學會某項休閒運動	7.28 *	.55	.64
52.我希望父母能夠教我做休閒運動	8.55 *	.59	.60
53.我希望做休閒運動後，能夠提升我的運動技術	6.45 *	.57	.63
54.我希望能夠勝任我所做的休閒運動	6.16 *	.56	.58

* p < .05

3、建構效度

本研究以探索性的因素分析考驗所編製的 54 題是否如原先所預定的分別落入五個因素中。本量表以主要成分因素分析抽取因素，直接指定所要抽取的因素為五，以斜交轉軸，因素負荷量大於 0.4 以上，作為建構效度之取捨標準。照原定的架構，本量表共分為休閒運動社會性需求（1~13 題）、休閒運動權利需求（14~18 題）、休閒運動教育需求（19~29 題）、身心均衡發展需求（30~39 題）、休閒運動知覺自由需求（40~54 題）。所得 Bartlett's test of sphericity（球形考驗），近似卡方分配 2538.42 達顯著性，取樣適切性量數.87（KMO；Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy）接近 1，代表與該變項有關的所有相關係數與淨相關係數的比較值相關情形良好，適於進行因素分析。

表 3-3-2 KMO 統計量的判斷原理表

KMO 統計量	因素分析適合性
.90 以上	極佳的 (marvelous)
.80 以上	良好的 (meritorious)
.70 以上	中度的 (middling)
.60 以上	平庸的 (mediocre)
.50 以上	可悲的 (miserable)
.50 以下	無法接受 (unacceptable)

邱皓政 (民 91)

休閒運動需求量表經上述分析結果後，發現第 3 題、4 題、10 題、11 題、12 題、13 題、14 題、19 題、20 題、21 題、25 題、26 題、29 題、36 題、38 題、39 題、40 題、41 題、43 題、44 題、46 題、50 題、53 題、54 題，有橫跨二個因素，因素負荷量低於 0.4 以下，或是未能落進設定的因素中，應予以刪題 (王俊明，民 90)。

休閒運動需求量表第一個因素構面包含有 31、32、33、34、30、37、35 等七題，為身心均衡發展需求；第二個因素構面包含有 48、45、47、49、42、52、51 等七題，為休閒運動知覺自由需求；第三個因素構面包含有 7、6、8、2、1、5、9 等七題，為休閒運動社會性需求；第四個因素構面包含有 22、24、23、28、27 等五題，為休閒運動教育需求；第五個因素構面包含有 16、17、15、18 等四題，為休閒運動權利需求。

表 3-3-3 休閒運動需求量表因素構面矩陣摘要表

預試量表題號	正式量表題號	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
31	18	.79				
32	19	.79				
33	20	.72				
34	21	.72				
30	17	.60				
37	23	.59				
35	22	.55				
48	29		.78			
45	27		.78			
47	28		.67			
49	30		.66			
42	26		.64			
52	25		.53			
51	24		.48			
7	5			.72		
6	4			.66		
8	6			.61		
2	2			.57		
1	1			.54		
5	3			.52		
9	7			.51		
22	12				.82	
24	14				.77	
23	13				.68	
28	16				.61	
27	15				.57	
16	9					.86
17	10					.80
15	8					.80
18	11					.78
特徵值		4.82	4.23	3.79	3.27	3.19
解釋變異量		16.09	14.27	12.66	10.92	10.65
累積解釋變異量		16.09	30.37	43.03	53.95	64.60

4.信度考驗

休閒運動需求量表其信度(reliability)是以 Cronbach 係數接受值 0.7 考驗其內部一致性，結果得知總量表的 Cronbach 係數為.93，各分量表的 Cronbach 值如下：身心均衡發展需求.92、休閒運動知覺自由需求.88、休閒運動社會性需求.82、休閒運動教育需求.83、休閒運動權利需求.88。各分量表的內部一致性係數均達.80 以上，可說是具有良好的信度，如表 3-3-4 所示。另外五個因素間的相關介於.19~.46 之間，顯示出各因素之間呈現中度、低度相關關係，彼此間有相關但是重疊性並不高，如表 3-3-5 所示。

表 3-3-4 休閒運動需求各分量表與總量表之信度表

分量表	身心均衡發展	知覺自由	社會性	教育性	權利性
係數	.92	.88	.82	.83	.88
題數	7	7	7	5	4
總量表	Cronbach α .93				

表 3-3-5 休閒運動需求量表各分量表間之相關表

	身心均衡發展	權利性	教育性	知覺自由	社會性
身心均衡發展	1.00	.23	.26	.41	.46
權利性	.23	1.00	.19	.21	.25
教育性	.26	.19	1.00	.38	.26
知覺自由	.41	.21	.38	1.00	.38
社會性	.46	.25	.26	.38	1.00

(三) 休閒運動阻礙量表

本研究之休閒運動阻礙量表 (Recreational Sport Constraints Scale)，與上述休閒運動需求量表相似，首先請國小高年級學童 150 名填寫和休閒運動阻礙有關的想法各 10 題 (如附錄一、附錄二)。問卷回收後，整理並去除語意不清及重複出現者，共獲得 45 項參與休閒運動阻礙之因素。其次，綜合國內外學者相關理論，根據休閒運動阻礙定義，並參考國內研究者張良漢、許志賢 (民 91)，發展而成的休閒運動阻礙量表；謝鎮偉 (民 91)，大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究，第二部分，參與休閒運動阻礙因素；蘇振祥 (民 90) 正心中學學生休閒活動阻礙因素研究中第二部分休閒活動阻礙因素；陳藝文 (民 89)，休閒阻礙量表之建構 - 以北部大學生為例之大學生休閒阻礙量表；並依據 Raymore et al. (1993) 之休閒阻礙量表「Leisure Constraints Statement」，所建構之休閒阻礙模式。由研究者將休閒運動阻礙歸納為三個部分：個體內阻礙 (1~20 題)、結構性阻礙 (21~34 題)、社會性阻礙 (35~51 題)。經由指導教授與三位擔任國小高年級級任教師，協助審核內容的適切性，再以接近兒童之口吻修飾文句，再請 10 名國小高年級學童預填問卷並經訪談後，修正擬定完成預試問卷。

1、計分方式

本研究量表採用 Likert-type scale 五點計分評量法，根據受試者填答之情形，休閒運動阻礙部分，依照描述情形從「非常像我」、「有點像我」、「沒意見」、「不太像我」、「非常不像我」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。全部的題項採負向題及封閉式問答，全量表各題項之得分相加可得知休閒運動阻礙的分數，分數愈高，代表個人對於休閒運動的阻礙程度愈高。

2、項目分析

預試樣本回收後，依有效樣本 134 人之答題反應進行題項之刪減工作。本研究採用相關法、t 考驗法之 CR 值與因素分析之因素負荷量三種方式進行預試量表項目分析。相關分析為求出各題項與總分之相關係數，高於 0.3

以上且達.01 顯著水準者方為有效；t 考驗法，是以該分量表總得分高分組（前 27%的受試者）和低分組（後 27%的受試者），在每一題得分的平均數進行差異比較，所得的值稱為決斷值（critical ratio，簡稱 CR），必須高於查表的臨界值，才具有鑑別力。利用因素分析，將因素設定為一個主成分，各題目的因素負荷量高於 0.3 為標準。選題依據為各分量表每一題的相關值、決斷值及因素負荷量，經分析後皆達顯著水準之題目方予保留。

休閒運動阻礙量表項目分析結果，如表 3-3-6 所示，發現第題 21、30 題、32 題、33 題因素負荷量僅有.03、.29、.28、.02；40 題及 44 題之決斷值為 2.70、2.48，與量表總分相關值僅有.27、.13 應予以刪題，其餘題目保留進行因素分析。

表 3-3-6 休閒運動阻礙量表項目分析摘要表

題號	決斷值	相關值	因素負荷量
1.因為有過不好的運動經驗，所以我不想做休閒運動	8.24 *	.59	.73
2.做休閒運動讓我覺得很丟臉，所以我不想做休閒運動	6.25 *	.56	.71
3.我認為休閒運動很無聊，所以我不想做休閒運動	5.03 *	.49	.63
4.因為害羞怕陌生，所以我不想做休閒運動	5.57 *	.46	.65
5.因為個性的關係，所以我不想做休閒運動	6.23 *	.53	.70
6.因為害怕運動時會受傷，所以我不想做休閒運動	7.54 *	.56	.72
7.因為怕被別人嘲笑，所以我不想做休閒運動	7.04 *	.54	.75
8.因為不好玩，所以我不想做休閒運動	7.95 *	.61	.79
9.因為難度太高，所以我無法做休閒運動	9.70 *	.57	.74
10.因為缺乏信心，所以我無法做休閒運動	12.00 *	.63	.78
11.因為沒有經驗，所以我無法做休閒運動	9.43 *	.59	.76
12.因為運動技能沒進步，所以我不想做休閒運動	8.47 *	.63	.79
13.性別的關係會影響我做休閒運動	6.78 *	.57	.69
14.因為體力不好，所以我不想做休閒運動	8.39 *	.53	.71
15.因為體重過重，所以我不想做休閒運動	5.17 *	.41	.63
16.因為心情不好，所以我不想做休閒運動	5.69 *	.53	.60
17.因為運動會累，所以我不想做休閒運動	5.24 *	.55	.65
18.因為身體不適，所以我不想做休閒運動	7.21 *	.49	.60
19.因為沒有興趣，所以我不想做休閒運動	6.29 *	.49	.60
20.因為運動技術很難學會，所以我不想做休閒運動	4.04 *	.43	.55
21.休閒運動場所離家裡太遠，所以我無法做休閒運動	5.35 *	.01	.03

續

表 3-3-6 (續)

題號	決斷值	相關值	因素負荷量
22. 休閒運動環境衛生不好，所以我不想做休閒運動	4.71 *	.38	.34
23. 因為缺乏休閒運動設施，所以我無法做休閒運動	4.97 *	.39	.35
24. 休閒運動設施人太過擁擠，所以我無法做休閒運動	4.75 *	.37	.31
25. 因為沒有充足的運動器材，所以我無法做休閒運動	6.20 *	.44	.43
26. 因為欠缺交通工具，所以我無法做休閒運動	7.63 *	.36	.33
27. 因為休閒運動訊息的缺乏，所以我無法做休閒運動	5.43 *	.38	.42
28. 因為沒有受到老師的獎勵，所以我不想做休閒運動	4.90 *	.39	.45
29. 因為沒有受到父母的獎勵，所以我不想做休閒運動	5.29 *	.42	.47
30. 因為天氣的關係，所以我無法做休閒運動	4.81 *	.32	.29
31. 因為沒有時間，所以我無法做休閒運動	7.87 *	.47	.41
32. 我無法做休閒運動是因為放學後還要補習	4.84 *	.26	.28
33. 因為升學壓力，所以我無法做休閒運動	7.10 *	.06	.02
34. 因為沒有足夠的零用錢，所以我不會去做休閒運動	6.52 *	.46	.58
35. 因為父母的反對，所以我無法做休閒運動	5.66 *	.35	.45
36. 因為其他家人的反對，所以我無法做休閒運動	5.29 *	.35	.46
37. 因為沒有兄弟姊妹的陪伴，所以我無法做休閒運動	6.62 *	.51	.70
38. 因為父母沒空陪我，所以我無法做休閒運動	7.08 *	.47	.63
39. 我的朋友住得離我家太遠，無法和我一起做休閒運動	7.22 *	.49	.60
40. 我的朋友有課業上的壓力，無法和我一起做休閒運動	2.70	.27	.33
41. 我所認識的人沒有時間和我一起去休閒運動	6.95 *	.47	.59
42. 因為功課太多，所以我無法做休閒運動	8.26 *	.47	.44
43. 因為要做家事，所以我無法做休閒運動	6.55 *	.36	.38
44. 因為放學後還要讀書，所以我無法做休閒運動	2.48	.13	.12
45. 我無法做休閒運動是因為要照顧弟妹	5.41 *	.32	.38
46. 因為要跟家人外出，所以我無法做休閒運動	3.69 *	.31	.34
47. 因為怕碰到壞人發生危險，所以我不想做休閒運動	6.88 *	.47	.62
48. 因為沒有朋友陪我，所以我無法做休閒運動	8.14 *	.62	.73
49. 因為老師沒有教，所以我無法做休閒運動	7.56 *	.57	.69
50. 因為沒有朋友教我，所以我無法做休閒運動	6.07 *	.58	.70
51. 因為沒有專業人員的指導，所以我無法做休閒運動	6.36 *	.52	.61

* p < .05

3、建構效度

本研究以探索性的因素分析考驗所編製的 51 題是否如原先所預定的分別落入三個因素中。本量表以主要成分因素分析抽取因素，直接指定所要抽取的因素為三，以斜交轉軸，因素負荷量大於 0.4 以上，作為建構效度之

取捨標準。照原定的架構，本量表共分為個體內阻礙（1~20 題）、結構性阻礙（21~34 題）、社會性阻礙（35~51 題）。所得 Bartlett's test of sphericity（球形考驗），近似卡方分配 1402.06 達顯著性，取樣適切性量數.83（KMO；Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy），代表與該變項有關的所有相關係數與淨相關係數的比較值相關情形良好，適於進行因素分析。

休閒運動阻礙量表經上述分析結果後，發現第 1、2、3、4、9、13、14、15、16、17、18、19、20、28、29、34、37、38、45、46、48、49、50、51 題，有橫跨二個因素，因素負荷量低於 0.4 以下，或是未能落進設定的因素中，應予以刪題（王俊明，民 90）。

休閒運動阻礙量表第一個因素構面包含有 8、7、10、6、5、11、12 等七題，為個體內阻礙；第二個因素構面包含有 25、24、23、22、26、27、31 等七題，為結構性阻礙；第三個因素構面包含有 35、36、47、41、42、39、43 等七題，為社會性阻礙。

表 3-3-7 休閒運動阻礙量表因素構面矩陣摘要表

預試量表題號	正式量表題號	Factor1	Factor2	Factor3
8	1	.85		
7	2	.85		
10	3	.82		
6	4	.78		
5	5	.78		
11	6	.78		
12	7	.78		
25	8		.79	
24	9		.76	
23	10		.73	
22	11		.69	
26	12		.67	
27	13		.64	
31	14		.54	
35	15			.86
36	16			.86
47	21			.60
41	18			.55
42	19			.52
39	17			.49
43	20			.49
特徵值		5.00	3.87	2.69
解釋變異量		26.33	20.41	14.18
累積解釋變異量		26.33	46.74	60.93

4、信度考驗

休閒運動阻礙量表其信度(reliability)是以 Cronbach 係數接受值 0.7 考驗其內部一致性，結果得知總量表的 Cronbach 係數為.91，各分量表的 Cronbach 值如下：個體內阻礙.91、結構性阻礙.83、社會性阻礙.81。各分量表的內部一致性係數均達.80 以上，可說是具有良好的信度，如表 3-3-8 所示。另外三個因素間的相關介於.24~.33 之間，顯示出各因素之間呈現低度相關關係，彼此間有相關但是重疊性並不高，如表 3-3-9 所示。

表 3-3-8 休閒運動阻礙各分量表與總量表之信度表

分量表	個體內阻礙	結構性阻礙	社會性阻礙
係數	.91	.83	.81
題數	7	7	7
總量表	Cronbach α .91		

表 3-3-9 休閒運動阻礙量表各分量表間之相關表

	個體內阻礙	結構性阻礙	社會性阻礙
個體內阻礙	1.00	.24	.33
結構性阻礙	.24	1.00	.25
社會性阻礙	.33	.25	1.00

二、量表編製統計分析流程

本研究量表自初稿編訂後，經預試、項目分析（相關係數、CR 值、因素負荷量）因素分析（建構效度）信度分析（Cronbach 係數）等過程，最後完成正式量表。

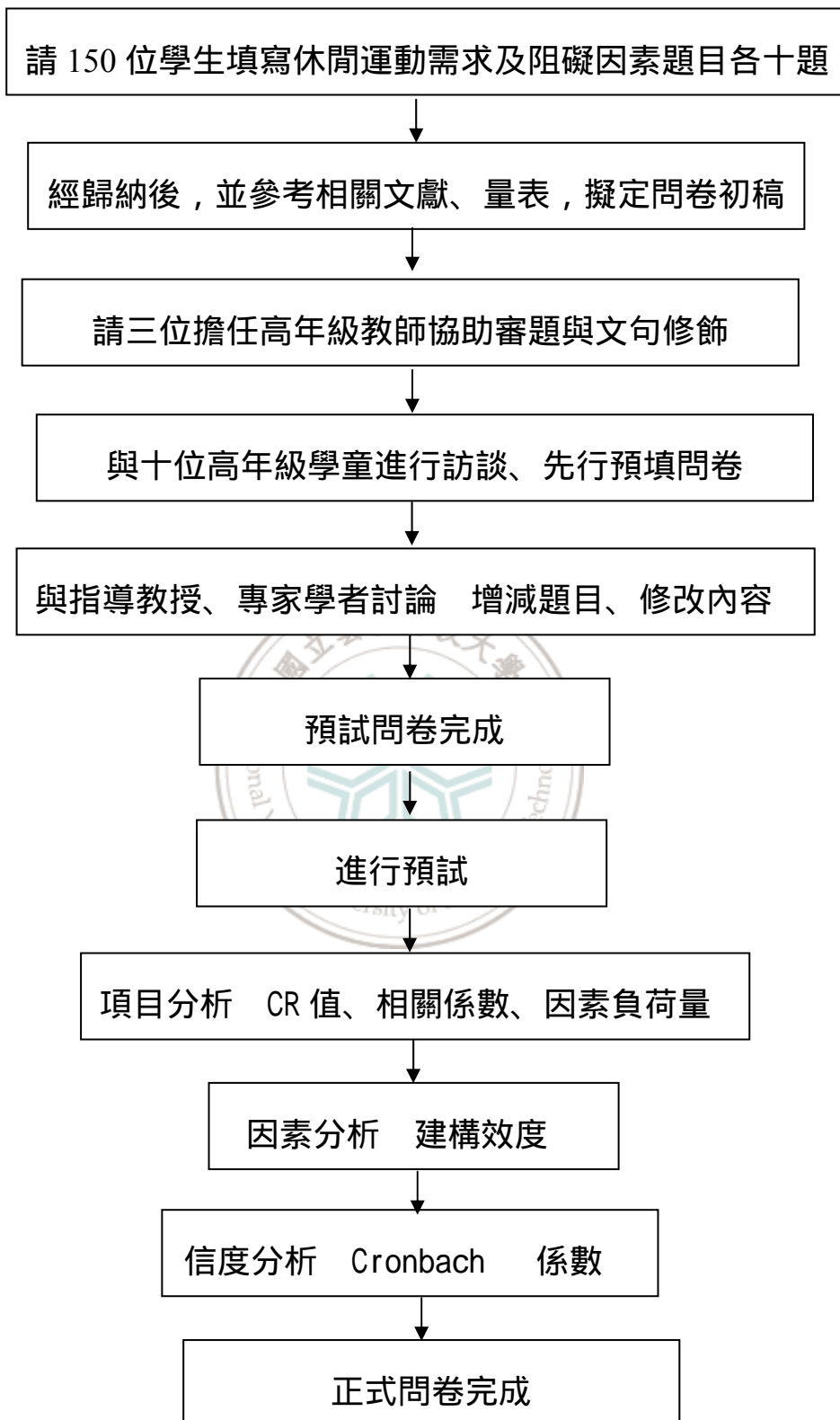


圖 3-3-1 量表編制流程圖

第四節 研究步驟與流程

本研究流程與步驟，如下圖所示：

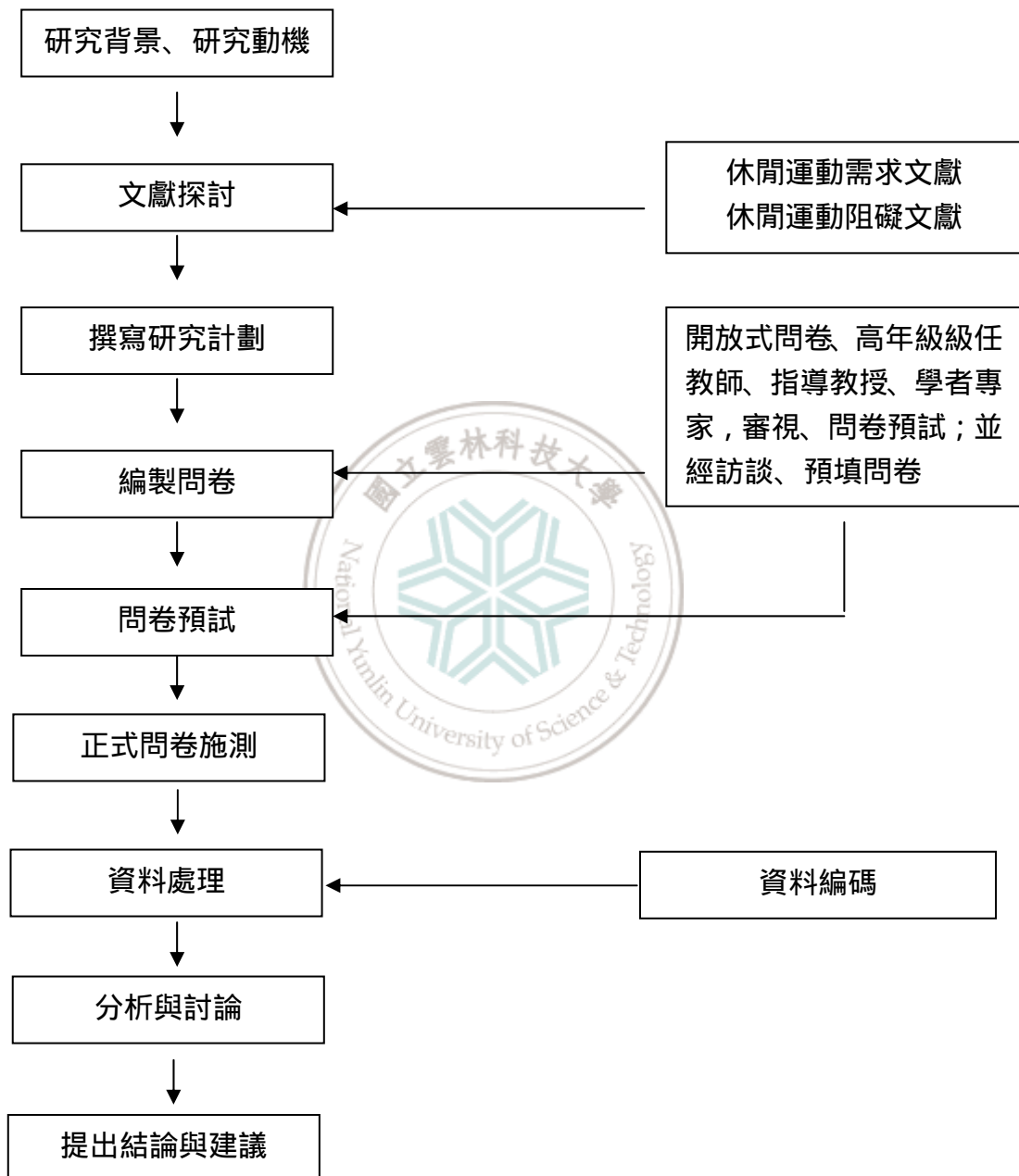


圖 3-4-1 研究流程與步驟圖

第五節 資料分析與統計

本研究所得資料以 SPSS for Windows 10.0 版統計套裝軟體及 Lisrel 8.52 版統計程式進行資料處理分析，依研究目的及待答問題，其統計方法說明如下：

一、描述統計

- (一) 次數分配與百分比：用來描述不同背景變項最常參與、最希望學習的休閒運動種類暨父母對其參與休閒運動的態度之分散與集中情形。
- (二) 平均數及標準差：用以瞭解不同背景變項之休閒運動需求、休閒運動阻礙的答題情形。

二、推論統計

- (一) 探索性因素分析 (exploratory factor analysis ; EFA) : 利用主成分法進行斜交轉軸，抽取休閒運動需求、休閒運動阻礙的構面予以命名，並求出因素分數，俾利變異數分析。
- (二) 卡方統計法 (χ^2 Test) 之適合度考檢 (goodness of fit test) : 考驗整體受試者在休閒運動參與種類的差異情形
- (三) 卡方統計法 (χ^2 Test) 之百分比同質性考檢 (test for homogeneity) : 考驗不同性別、年級、身體質量指數的人口統計變項，在休閒運動參與種類的差異情形。若達顯著水準，再進行卡方事後比較以了解差異的運動種類。
- (四) 獨立樣本單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) : 考驗不同性別、年級、身體質量指數的人口統計變項，在休閒運動需求及休閒運動阻礙量表各因素構面上，是否有顯著差異。
- (五) 雪費爾 (Scheffe's) 事後比較：在單因子多變量變異數分析之後，F 值若達到顯著水準，再進行事後比較以了解差異的組別。

- (六) 積差相關 (product-moment correlation) : 本研究以積差相關探討休閒運動需求各構面與休閒運動阻礙各構面之關係情形。
- (七) 驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis ; CFA) : 考驗休閒運動需求暨休閒運動阻礙量表的測量模式符合實徵資料，具有良好的建構效度及一致性和穩定性係數。



第肆章 結果與討論

本章主要分析與討論本研究所得之結果，以「國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙量表」，針對斗六市十二所公立國民小學高年級學童進行調查研究，所得資料經統計分析處理後，其結果依據研究問題之需，全章將分成八節加以說明：第一節 不同背景變項的人口統計特性；第二節 休閒運動參與類型調查結果；第三節 休閒運動需求調查結果；第四節 休閒運動阻礙調查結果；第五節 休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關；第六節 休閒運動需求量表驗證性因素分析；第七節 休閒運動阻礙量表驗證性因素分析；第八節 綜合討論。

第一節 不同背景變項的人口統計特性

以下為研究對象之基本資料，分別按照性別、年級、父母態度、身體質量指數等三個部分，分別敘述如後。

一、性別

由表 4-1-1 之統計結果可看出本研究對象「男生」國小高年級學童佔 49.4% (349 人)，「女生」國小高年級學童佔 50.6% (358 人)，二者所佔比例相差不大。

表 4-1-1 性別統計表

性別	人數	百分比	累計百分比
男	349	49.4	49.4
女	358	50.6	100
合計	707	100	100

二、年級

由表 4-1-2 之統計結果可看出本研究對象「五年級」國小高年級學童佔 52.8% (373 人)，「六年級」國小高年級學童佔 47.2% (334 人)。

表 4-1-2 年級統計表

年級	人數	百分比	累計百分比
五年級	373	52.8	52.8
六年級	334	47.2	100
合計	707	100	100

三、父母態度

由表 4-1-3 之統計結果可看出本研究對象，父母對國小高年級學童參與休閒運動的態度「鼓勵」者佔 57.1% (404 人)，「沒意見」佔 41% (290 人)，「反對」者佔 1.9% (13 人)，顯示出父母對於學童參與休閒運動的態度大多傾向於正面。

表 4-1-3 父母態度統計表

父母態度	人數	百分比	累計百分比
鼓勵	404	57.1	57.1
沒意見	290	41	98.1
反對	13	1.9	100
合計	707	100	100

四、身體質量指數 (BMI)

由表 4-1-4 之統計結果可看出本研究對象身體質量指數「過輕」國小高年級學童佔 13% (92 人)，「適中」國小高年級學童佔 64.9% (459 人)，「過重」國小高年級學童佔 22.1% (156 人)。以適中者最多，過重者居次，最後為過輕者。

表 4-1-4 身體質量指數統計表

BMI	人數	百分比	累計百分比
過輕	92	13	13
適中	459	64.9	77.9
過重	156	22.1	100
合計	707	100	100

第二節 休閒運動參與類型調查結果

一、最常做的休閒運動類型

表 4-2-1 最常做的休閒運動類型統計表

類型	人數	百分比	累計百分比
球類運動	427	60.4	60.4
水上運動	29	4.1	64.5
民俗性運動	17	2.4	66.9
健身運動	27	3.8	70.7
防衛性運動	12	1.7	72.4
戶外運動	174	24.6	97
親子運動	21	3.0	100
合計	707	100	100

由表 4-2-1 看起來，國小高年級學童最常從事的休閒運動類型為球類運動（60.4%）與戶外運動（24.6%）二種，合計佔 85%。依其活動型態，球類運動大多為學校體育運動教學的延伸，戶外運動則以居家附近為主。

二、最希望學習的休閒運動類型

表 4-2-2 最希望學習的休閒運動類型統計表

類型	人數	百分比	累計百分比
球類運動	181	25.7	25.7
水上運動	196	27.7	53.4
民俗性運動	21	3.0	56.4
健身運動	34	4.8	61.2
防衛性運動	142	20.0	81.2
戶外運動	71	10.0	91.2
親子運動	62	8.8	100
合計	707	100	100

由表 4-2-2 看起來，國小高年級學童最希望學習的休閒運動類型為水上運動（27.7%）、球類運動（25.7%）與防衛性運動（20.0%），三種合計佔 73.4%。

三、適合度考驗

（一）最常做的休閒運動類型

表 4-2-3 最常做的休閒運動類型適合度考驗表

類型	f ₀	f _e	(f ₀ -f _e)	(f ₀ -f _e) ²	(f ₀ -f _e) ² /f _e
球類運動	427	101	326	106276	1052.23
水上運動	29	101	-72	5184	51.32
民俗性運動	17	101	-84	7056	69.86
健身運動	27	101	-74	5476	54.21
防衛性運動	12	101	-89	7921	78.42
戶外運動	174	101	73	5329	52.76
親子運動	21	101	-80	6400	63.36
合計	707	707	0		1422.19***

***p < .001

計算求得 $\chi^2=1422.19$ ，大於查表值 $\chi^2_{.95(6)}=12.59$ ，亦即不同休閒運動種類，對於國小高年級學童最常做的休閒運動類型的確有所差異。由表 4-2-3 看起來，國小高年級學童有趨於最常從事球類運動的傾向。

(二) 最希望學習的休閒運動類型

表 4-2 4 最希望學習的休閒運動類型適合度考驗表

類型	f ₀	f _e	(f ₀ -f _e)	(f ₀ -f _e) ²	(f ₀ -f _e) ² /f _e
球類運動	181	101	80	6400	63.36
水上運動	196	101	95	9025	89.35
民俗性運動	21	101	-80	6400	63.36
健身運動	34	101	-67	4489	44.44
防衛性運動	142	101	41	1681	16.64
戶外運動	71	101	30	900	8.910
親子運動	62	101	-39	1521	15.05
合計	707	707	0		301.14***

***p < .001

計算求得 $\chi^2=301.14$ ，大於查表值 $\chi^2_{.95(6)}=12.59$ ，亦即不同休閒運動種類，對於國小高年級學童最希望學習的休閒運動類型的確有所差異。由表 4-2-4 看起來，國小高年級學童有趨於最希望學習球類運動、水上運動與防衛性運動三種。

四、不同背景變項在最常做休閒運動類型之（百分比同質性）差異性考驗

(一)「性別」在最常做休閒運動類型之差異性比較

表 4-2-5 性別在最常做休閒運動類型之百分比同質性考驗表 (N=707)

類型	男生		女生		χ^2
	n	%	n	%	
球類運動	249	71.30	180	50.30	
水上運動	14	4.01	15	4.19	
民俗性運動	4	1.15	13	3.63	
健身運動	10	2.87	17	4.75	
防衛性運動	10	2.87	2	0.56	
戶外運動	56	16.00	116	32.40	
親子運動	6	1.72	15	4.19	
合計	349	100	358	100	47.83***

***p < .001

由表 4-2-5 可以了解男女受試者在最常做的休閒運動類型差異達到顯著水準，顯示不同性別在最常做的休閒運動類型上有顯著差異存在。

表 4-2-6 性別在不同的最常做休閒運動類型之同時信賴區間表

類型	同時信賴區間	
球類運動	0.08 <	1 < 0.34
水上運動	-0.05 <	2 < 0.05
民俗性運動	-0.07 <	3 < 0.02
健身運動	-0.07 <	4 < 0.03
防衛性運動	-0.01 <	5 < 0.06
戶外運動	-0.28 <	6 < -0.1
親子運動	-0.07 <	7 < 0.02

為進一步了解不同性別的受試者在最常做的休閒運動類型的主要差異，由表 4-2-6 同時信賴區間之結果發現，在七種休閒運動類型上，球類運動和戶外運動的同時信賴區間不包含 0 在內，達到顯著水準；其餘五項休閒運動種類的同時信賴區間包含 0 在內，未達到顯著水準。表示 χ^2 值考驗達到顯著水準，主要的是因為男女生在從事球類運動和戶外運動的差異不同所致。

(二)「年級」在最常做休閒運動類型之差異性比較

表 4-2-7 年級在最常做休閒運動類型之百分比同質性考驗表 (N=707)

類型	五年級		六年級		χ^2
	n	%	n	%	
球類運動	208	55.80	221	65.6	
水上運動	13	3.49	16	4.79	
民俗性運動	14	3.75	3	0.9	
健身運動	14	3.75	13	3.89	
防衛性運動	7	1.88	5	1.5	
戶外運動	102	27.3	70	21.6	
親子運動	15	4.02	6	1.8	
合計	373	100	334	100	15.22*

* $p < .05$

由表 4-2-7 可以了解五、六年級受試者在最常做的休閒運動類型差異達到顯著水準，計算求得之 χ^2 值=15.22，雖然大於查表值 $\chi^2_{.95(6)}=12.59$ ，但其差異值並不大，顯示不同年級在整體最常做的七種休閒運動類型上有差異存在。

表 4-2-8 年級在不同的最常做休閒運動類型之同時信賴區間表

類型	同時信賴區間			
球類運動	-0.23	<	1 <	0.03
水上運動	-0.07	<	2 <	0.04
民俗性運動	-0.01	<	3 <	0.07
健身運動	-0.05	<	4 <	0.05
防衛性運動	-0.03	<	5 <	0.04
戶外運動	-0.05	<	6 <	0.18
親子運動	-0.02	<	7 <	0.07

為進一步了解不同年級的受試者在最常做的休閒運動類型的主要差異，由表 4-2-8 同時信賴區間之結果發現，在七種休閒運動類型上，同時信賴區間均包含 0 在內，表示五、六年級學童在這七個百分比之差異均未達顯著水準。

(三)「BMI」在最常做休閒運動類型之差異性比較

表 4-2-9 BMI 在最常做休閒運動類型之百分比同質性考驗表 (N=707)

類型	過輕		適中		過重		x^2
	n	%	n	%	n	%	
球類運動	56	60.2	281	61.2	91	58.7	
水上運動	1	1.08	19	4.14	9	5.81	
民俗性運動	4	4.3	11	2.4	2	1.29	
健身運動	3	3.23	16	3.49	8	5.16	
防衛性運動	0	0	9	1.96	3	1.94	
戶外運動	29	31.2	107	23.3	37	23.9	
親子運動	0	0	16	3.49	5	3.23	
合計	93	100	459	100	155	100	13.67

由表 4-2-9 可以了解不同身體質量指數受試者在最常做的休閒運動類型差異上未達到顯著水準，顯示不同身體質量指數的學童在最常做的休閒運動類型上無顯著差異存在。

五、不同背景變項在最希望學習休閒運動類型之差異性考驗

(一) 性別在最希望學習休閒運動類型之百分比同質性考驗

表 4-2-10 性別在最希望學習休閒運動類型之百分比同質性考驗表 (N=707)

類型	男生		女生		x^2
	n	%	n	%	
球類運動	114	32.7	67	18.7	
水上運動	81	23.2	117	32.7	
民俗性運動	8	2.3	13	3.6	
健身運動	17	4.9	17	4.7	
防衛性運動	87	24.9	53	14.8	
戶外運動	24	6.9	47	13.1	
親子運動	18	5.2	44	12.3	
合計	349	100	358	100	46.44***

***p < .001

由表 4-2-10 可以了解男女受試者在最希望學習的休閒運動類型差異達到顯著水準，顯示不同性別在最希望學習的休閒運動類型上有顯著差異存在。

表 4-2-11 性別在不同的最希望學習休閒運動類型之同時信賴區間表

類型	同時信賴區間			
球類運動	0.02	<	1 <	0.25
水上運動	-0.21	<	2 <	0.02
民俗性運動	-0.06	<	3 <	0.03
健身運動	-0.06	<	4 <	0.05
防衛性運動	0	<	5 <	0.20
戶外運動	-0.14	<	6 <	0.01
親子運動	-0.15	<	7 <	0.00

為進一步了解不同性別的受試者在最希望學習的休閒運動類型的主要差異，由表 4-2-11 同時信賴區間之結果發現，在七種休閒運動類型上，球類運動的同時信賴區間不包含 0 在內，達到顯著水準；其餘六項休閒運動類型的同時信賴區間包含 0 在內，未達到顯著水準。表示 χ^2 值考驗達到顯著水準，主要的是因為男女生在從事球類運動的差異不同所致。

(二)「年級」在最希望學習休閒運動類型之差異性比較

表 4-2-12 年級在最希望學習休閒運動類型之百分比同質性考驗表 (N=707)

類型	五年級		六年級		χ^2
	n	%	n	%	
球類運動	82	22.0	99	29.6	
水上運動	100	26.8	98	29.3	
民俗性運動	13	3.5	8	2.4	
健身運動	15	4.0	19	5.7	
防衛性運動	85	22.8	55	16.5	
戶外運動	35	9.4	36	10.8	
親子運動	43	11.5	19	5.7	
合計	373	100	334	100	16.91*

*p < .05

由表 4-2-12 可以了解五、六年級受試者在最希望學習的休閒運動類型差異達到顯著水準，計算求得之 χ^2 值=16.91，雖然大於查表值 $\chi^2_{.95(6)} = 12.59$ ，但其差異值並不大，顯示不同年級在整體最希望學習的七種休閒運動類型上有差異存在。

表 4-2-13 年級在不同的最希望學習休閒運動類型之同時信賴區間表

類型	同時信賴區間			
	下限	0	1	上限
球類運動	-2.26	<	1 <	2.11
水上運動	-2.28	<	2 <	2.23
民俗性運動	-0.84	<	3 <	0.86
健身運動	-1.09	<	4 <	1.06
防衛性運動	-1.92	<	5 <	2.05
戶外運動	-1.52	<	6 <	1.5
親子運動	-1.34	<	7 <	1.46

為進一步了解不同年級的受試者在最希望學習的休閒運動類型的主要差異，由表 4-2-13 同時信賴區間之結果發現，在七種休閒運動類型上，同時信賴區間均包含 0 在內，表示五、六年級學童在這七個百分比之差異均未達顯著水準。

(三)「BMI」在最希望學習休閒運動類型之差異性比較

表 4-2-14 BMI 在最希望學習休閒運動類型之百分比同質性考驗表 (N=707)

類型	過輕		適中		過重		χ^2
	n	%	n	%	n	%	
球類運動	21	23	110	24	50	32	8.87
水上運動	28	30	127	28	43	28	
民俗性運動	2	2	13	3	6	4	
健身運動	3	3	23	5	8	5	
防衛性運動	21	23	95	21	24	15	
戶外運動	7	8	50	11	14	9	
親子運動	10	11	41	9	11	7	
合計	92	100	459	100	156	100	

由表 4-2-14 可以了解不同身體質量指數受試者在最希望學習的休閒運動類型差異上未達到顯著水準，顯示不同身體質量指數的學童在最希望學習的休閒運動類型上無顯著差異存在。

第三節 休閒運動需求調查結果

一、受試者在休閒運動需求量表評量的優先順序

本研究受試者在休閒運動需求量表各題目評量的優先順序，如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1 受試者休閒運動需求量表評量的優先順序表

優先順序	題號	休閒運動需求內容	平均數	標準差
1	17	我希望做休閒運動，能夠促進個人的健康	4.68	.60
2	18	我希望做休閒運動，能夠帶給我快樂	4.64	.61
3	19	我希望做休閒運動，能夠讓我放鬆心情	4.62	.62
4	2	我希望運動場所有各式各樣的運動設施	4.52	.71
5	21	我希望做休閒運動，能夠減輕個人的壓力	4.52	.72
6	6	我希望父母能夠同意我去做休閒運動	4.50	.72
7	7	我希望有更多自由的時間可以去做休閒運動	4.49	.77
8	20	我希望做休閒運動，能夠穩定個人的情緒	4.48	.72
9	3	我希望和我的朋友一起做休閒運動	4.46	.74
10	24	我希望能夠學會某項休閒運動	4.45	.78
11	23	我希望做休閒運動後，能夠有美好的回憶	4.43	.77
12	1	我希望住家附近有充足的運動場所	4.37	.81
13	13	我希望老師教導我正確的休閒運動方法	4.35	.75
14	11	休閒運動權是小學生應有的權利	4.35	.80
15	10	運動權是小學生應有的權利	4.31	.83
16	4	我希望藉由做休閒運動，能夠多認識新朋友	4.31	.82
17	22	我希望藉由做休閒運動，能夠讓我更喜歡自己	4.27	.86
18	9	休閒權是小學生應有的權利	4.27	.86
19	27	我希望做休閒運動時，能表現出我的創意性	4.24	1.79
20	14	我希望老師教導我有關休閒運動的知識	4.24	.83
21	28	我希望做休閒運動時，能發揮我的想像力	4.20	.85
22	12	我希望老師教導我有關增強體力的運動	4.16	.88
23	8	遊戲權是小學生應有的權利	4.11	.94
24	25	我希望父母能夠教我做休閒運動	4.07	.95
25	26	我希望學習收集各種休閒運動訊息的方法	4.04	.92
26	16	我希望有專業人員教我做休閒運動	3.99	.99
27	5	我希望學習在休閒運動中與人交往的方式	3.95	.96
28	30	我希望做休閒運動時，能向別人表現出我的運動技巧	3.95	1.01
29	15	我希望上課中學會的運動，能夠在放學後繼續練習	3.92	.98
30	29	我希望做休閒運動時，我是一位領導者	3.62	1.07

由表 4-3-1 結果可以發現，受試者在休閒運動需求量表答題反應，其需求情形以「我希望做休閒運動，能夠促進個人的健康」平均數為 4.68，居

首位，亦即受試者認為本因素為其參與休閒運動的首要需求，另外「我希望做休閒運動，能夠帶給我快樂」居次，其平均數為 4.64，居第三位為「我希望做休閒運動，能夠讓我放鬆心情」平均數為 4.62，居第四位為「我希望運動場所有各式各樣的運動設施」平均數為 4.52，居第五位為「我希望做休閒運動，能夠減輕個人的壓力」平均數為 4.52。前三者均是身心均衡發展需求。

二、受試者在休閒運動需求量表各因素構面的反應結果

本研究受試者在休閒運動需求量表各因素構面的反應情形，如表 4-3-2 所示。受試者在休閒運動需求量表中以「身心均衡發展需求」構面平均得分最高，平均數為 4.52，亦即受試者認為身心均衡發展需求為其做休閒運動的最主要需求因素，其次依序為「休閒運動社會性需求」，平均數為 4.38；「休閒運動權利需求」，平均數為 4.26；「休閒運動教育需求」，平均數為 4.13，最後為「休閒運動覺知自由需求」，平均數為 4.09。

表 4-3-2 受試者在休閒運動需求量表因素構面反應結果表

因素名稱	題 別	平均數
休閒運動社會性需求	2、6、7、3、1、4、5	4.38
休閒運動權利需求	11、10、9、8	4.26
休閒運動教育需求	13、14、12、16、15	4.13
身心均衡發展需求	17、18、19、21、20、23、22	4.52
休閒運動知覺自由需求	24、27、28、25、26、30、29	4.09
整體量表		4.27

三、不同背景變項在休閒運動需求量表之差異性考驗

(一) 性別在休閒運動需求量表之差異性比較

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，以了解不同性別的受試者在休閒運動需求之差異情形，結果如表 4-3-3

表 4-3-3 不同性別在休閒運動需求之單因子多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP					Wilk's
組間	1	.55	.82	2.08	.02	1.65	.95*
		.82	1.24	3.13	.03	2.49	
		2.08	3.13	7.87	.08	6.26	
		.02	.03	.089	.00	.07	
		1.65	2.49	6.26	.07	4.98	
組內	705	177.61	102.82	130.20	124.42	131.67	
		102.82	337.67	88.66	88.01	88.97	
		130.20	88.66	282.80	139.15	189.71	
		124.42	88.01	139.15	184.04	135.00	
		131.67	88.97	189.71	135.00	308.04	
全體	706	178.16	103.65	132.28	124.44	133.32	
		103.65	338.92	91.79	88.04	91.46	
		132.28	91.79	290.67	139.24	195.98	
		124.44	88.04	139.24	184.04	135.07	
		133.32	91.46	195.98	135.07	313.03	

*p < .05

由表 4-3-3 可以了解男女受試者在整體休閒運動需求的差異達到顯著水準 (Wilk's =.95* , p < .05), 顯示不同性別在整體休閒運動需求上有顯著差異存在。

表 4-3-4 不同性別在休閒運動需求之單因子單變量變異數分析摘要表

變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	p
組間	社會性需求	.63	1	.63	2.40	.12
	休閒運動權利	1.24	1	1.24	2.47	.11
	休閒運動教育	8.24	1	8.24	19.46	.00***
	身心均衡發展	.00	1	.00	.01	.91
	知覺自由	5.03	1	5.03	10.86	.00***
組內	社會性需求	183.22	705	.26		
	休閒運動權利	355.32	705	.50		
	休閒運動教育	297.04	705	.42		
	身心均衡發展	195.68	705	.28		
	知覺自由	319.98	705	.46		

***p < .001

為進一步了解不同性別的受試者在休閒運動需求的主要差異，由表 4-3-4 單變量 F 值之結果發現，「休閒運動教育需求」(F=19.46 , p < .001) 「休閒運動知覺自由需求」(F=10.86 , p < .001) 的差異達顯著水準，顯示不同性別在「休閒運動教育需求」、「休閒運動覺知自由需求」層面上有差

異存在。由表 4-3-5 可以得知，男生在「休閒運動教育需求」、「休閒運動知覺自由需求」的得分均高於女生，顯示男生在「休閒運動教育需求」、「休閒運動知覺自由需求」等層面上的休閒運動需求情形較女生高。

表 4-3-5 不同性別在休閒運動需求之平均數、標準差表

性別	統計數	社會性	權利性	教育性	身心均衡	知覺自由
男生	平均數	4.41	4.32	4.24	4.52	4.17
(N=349)	標準差	.50	.74	.64	.51	.73
女生	平均數	4.35	4.21	4.02	4.52	4.00
(N=358)	標準差	.51	.69	.65	.53	.62

(二) 年級在休閒運動需求量表之差異性比較

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，以了解不同年級的受試者在休閒運動需求之差異情形，結果如表 4-3-6

表 4-3-6 不同年級在休閒運動需求之單因子多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP					Wilk's
組間	1	3.56	1.91	4.94	2.21	5.75	.96*
		1.91	1.01	2.63	1.17	3.06	
		4.94	2.62	6.80	3.04	7.92	
		2.21	1.17	3.04	1.35	3.53	
		5.75	3.06	7.92	3.53	9.21	
組內	705	174.56	101.73	127.33	122.23	127.57	
		101.73	337.89	89.16	86.87	88.39	
		127.33	89.16	283.86	136.20	188.06	
		122.23	86.87	136.20	182.68	131.53	
		127.57	88.39	188.06	131.53	303.81	
全體	706	178.16	103.65	132.28	124.44	133.32	
		103.65	338.91	91.79	88.04	91.46	
		132.28	91.79	290.67	139.24	195.98	
		124.44	88.04	139.24	184.04	135.07	
		133.32	91.46	195.98	135.07	313.03	

*p < .05

由表 4-3-6 可以了解不同年級受試者在整體休閒運動需求的差異達到顯著水準 (Wilk's = .96*, p < .05)，顯示不同年級在整體休閒運動需求上有顯著差異存在。

表 4-3-7 不同年級在休閒運動需求之單因子單變量變異數分析摘要表

變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	p
組間	社會性需求	3.59	1	3.59	13.80	.00***
	休閒運動權利	1.02	1	1.02	2.02	.15
	休閒運動教育	6.80	1	6.80	16.07	.00***
	身心均衡發展	1.35	1	1.35	4.98	.02*
	知覺自由	9.21	1	9.21	20.32	.00***
組內	社會性需求	184.00	705	.26		
	休閒運動權利	355.32	705	.50		
	休閒運動教育	298.92	705	.42		
	身心均衡發展	192.46	705	.27		
	知覺自由	319.46	705	.45		

*p < .05, ***p < .001

為進一步了解不同年級的受試者在休閒運動需求的主要差異，由表 4-3-7 單變量 F 值之結果發現，「休閒運動社會性需求」(F=13.80, p < .001)、 「休閒運動教育需求」(F=16.07, p < .0001)、 「休閒運動身心均衡發展需求」 (F=4.98, p < .05) 「休閒運動知覺自由需求」(F=20.32, p < .001) 的差異達顯著水準，顯示不同年級在「休閒運動社會性需求」、「休閒運動教育需求」、「休閒運動身心均衡發展需求」、「休閒運動知覺自由需求」層面上有差異存在。由表 4-3-8 可以得知，五年級在「休閒運動社會性需求」、「休閒運動教育需求」、「休閒運動身心均衡發展需求」、「休閒運動知覺自由需求」的得分均高於六年級，顯示五年級在「休閒運動社會性需求」、「休閒運動教育需求」、「休閒運動身心均衡發展需求」、「休閒運動知覺自由需求」等層面上的休閒運動需求情形較六年級高。

表 4-3-8 不同年級在休閒運動需求之平均數、標準差表

年級	統計數	社會性	權利性	教育性	身心均衡	知覺自由
五年級 (N=373)	平均數	4.714	4.5000	4.4000	4.7143	4.2857
	標準差	.4935	.7131	.6525	.5320	.7024
六年級 (N=334)	平均數	4.2857	4.2500	4.0000	4.5714	4.0000
	標準差	.5246	.7309	.6530	.5287	.6483

(三) BMI 在休閒運動需求量表之差異性比較

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，以了解不同身體質量指數的受試者在休閒運動需求之差異情形，結果如表 4-3-9

表 4-3-9 不同 BMI 在休閒運動需求之單因子多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP					Wilk's
組間	1	1.31	.62	1.11	.54	1.11	.98
		.62	1.18	.85	.09	.58	
		1.11	.85	1.06	.40	.97	
		.54	.09	.40	.25	.44	
		1.11	.58	.97	.44	.95	
組內	705	176.84	103.09	131.17	123.90	132.21	
		103.02	337.73	90.94	87.95	90.88	
		131.17	90.94	289.60	138.84	195.01	
		123.90	87.95	138.84	183.79	134.62	
		132.21	90.87	195.01	134.62	312.08	
全體	706	178.16	103.65	132.28	124.44	133.32	
		103.65	338.92	91.79	88.04	91.46	
		132.28	91.79	290.67	139.24	195.98	
		124.44	88.04	139.24	184.04	135.07	
		133.32	91.46	195.98	135.07	313.03	

由表 4-3-9 可以了解不同 BMI 受試者在整體休閒運動需求的差異未達顯著水準 (Wilk's $\lambda = .98$, $p = .50$), 顯示不同 BMI 受試者在整體休閒運動需求上沒有顯著差異存在。

表 4-3-10 不同 BMI 在休閒運動需求之單因子單變量變異數分析摘要表

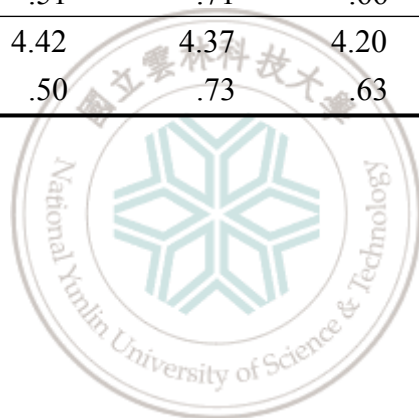
變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	p
組間	社會性需求	1.31	2	.65	2.48	.08
	休閒運動權利	1.18	2	.59	1.17	.30
	休閒運動教育	1.06	2	.53	1.23	.29
	身心均衡發展	.25	2	.12	.45	.63
	知覺自由	.95	2	.47	1.01	.36
組內	社會性需求	186.12	705	.26		
	休閒運動權利	356.02	705	.50		
	休閒運動教育	305.26	705	.43		
	身心均衡發展	193.87	705	.27		
	知覺自由	328.53	705	.46		

另外由表 4-3-10 單變量 F 值之結果可以看出, 不同 BMI 的受試者在休

閒運動需求各層面「休閒運動社會性需求」($F=2.48$, $p=.08$) 「休閒運動權利需求」($F=1.17$, $p=.30$) 「休閒運動教育需求」($F=1.23$, $p=.29$) 「休閒運動身心均衡發展需求」($F=.45$, $p=.63$) 「休閒運動知覺自由需求」($F=1.01$, $p=.36$) 的差異亦未達顯著水準，顯示不同 BMI 的受試者在「休閒運動社會性需求」、「休閒運動權利需求」、「休閒運動教育需求」、「休閒運動身心均衡發展需求」、「休閒運動知覺自由需求」各層面的休閒運動需求沒有顯著差異存在。

表 4-3-11 不同 BMI 在休閒運動需求之平均數、標準差表

BMI	統計數	社會性	權利性	教育性	身心均衡	知覺自由
過輕 (N=92)	平均數	4.28	4.00	4.20	4.57	4.14
	標準差	.52	.73	.68	.50	.75
適中 (N=459)	平均數	4.42	4.50	4.20	4.71	4.14
	標準差	.51	.71	.66	.53	.68
過重 (N=156)	平均數	4.42	4.37	4.20	4.71	4.00
	標準差	.50	.73	.63	.51	.63



第四節 休閒運動阻礙調查結果

一、受試者在休閒運動阻礙量表評量的優先順序

表 4-4-1 受試者休閒運動阻礙量表評量的優先順序表

優先順序	題號	休閒運動阻礙內容	平均數	標準差
1	14	因為沒有時間，所以我無法做休閒運動	2.83	1.42
2	19	因為功課太多，所以我無法做休閒運動	2.81	1.40
3	10	休閒運動環境衛生不好，所以我不想做休閒運動	2.81	1.45
4	9	休閒運動設施人太過擁擠，所以我無法做休閒運動	2.60	1.36
5	11	因為沒有充足的運動器材，所以我無法做休閒運動	2.53	1.33
6	8	因為缺乏休閒運動設施，所以我無法做休閒運動	2.46	1.34
7	17	我的朋友住得離我家太遠無法和我一起做休閒運動	2.43	1.38
8	18	我所認識的人沒有時間和我一起去做休閒運動	2.36	1.30
9	12	因為欠缺交通工具，所以我無法做休閒運動	2.30	1.33
10	20	因為要做家事，所以我無法做休閒運動	2.29	1.24
11	1	因為不好玩，所以我不想做休閒運動	2.25	1.26
12	13	因為休閒運動訊息的缺乏，所以我無法做休閒運動	2.17	1.18
13	3	因為缺乏信心，所以我無法做休閒運動	2.08	1.19
14	2	因為怕被別人嘲笑，所以我不想做休閒運動	2.07	1.21
15	15	因為父母的反對，所以我無法做休閒運動	2.06	1.27
16	21	因為怕碰到壞人發生危險，所以我不想做休閒運動	2.01	1.23
17	16	因為其他家人的反對，所以我無法做休閒運動	1.92	1.17
18	6	因為沒有經驗，所以我無法做休閒運動	1.91	1.14
19	7	因為運動技能沒進步，所以我不想做休閒運動	1.85	1.07
20	5	因為個性的關係，所以我不想做休閒運動	1.80	1.11
21	4	因為害怕運動時會受傷，所以我不想做休閒運動	1.79	1.05

由表 4-4-1 結果可以發現，受試者在休閒運動阻礙量表答題反應，其阻礙情形以「因為沒有時間，所以我無法做休閒運動」平均數為 2.83，居首位，亦即受試者認為本因素為其參與休閒運動的首要阻礙，另外「因為功課太多，所以我無法做休閒運動」居次，其平均數為 2.81，居第三位為「休閒運動環境衛生不好，所以我不想做休閒運動」平均數為 2.81，居第四位為「休閒運動設施人太過擁擠，所以我無法做休閒運動」平均數為 2.60，居第五位為「因為沒有充足的運動器材，所以我無法做休閒運動」平均數為 2.53。前五項當中，第一、三、四、五位均是結構性阻礙。

二、受試者在休閒運動阻礙量表各構面的反應結果

本研究受試者在休閒運動阻礙量表各因素構面的反應情形，詳如表 4-4-2 所示。受試者在休閒運動阻礙量表中以「結構性阻礙」構面平均得分最高，平均數為 2.52，亦即受試者認為結構性阻礙為其做休閒運動的最主要阻礙因素，其次依序為「社會性阻礙」，平均數為 2.27；最後為「個體內阻礙」，平均數為 1.96，亦即個體內阻礙阻礙休閒運動參與層面影響最小。

表 4-4-2 受試者休閒運動阻礙量表因素構面反應結果表

因素名稱	題 別	平均數
個體內阻礙	1、3、2、6、7、5、4	1.96
結構性阻礙	14、10、9、11、8、12、13	2.52
社會性阻礙	19、17、18、20、15、21、16	2.27
整體量表		2.25

三、不同背景變項在休閒運動阻礙量表之差異性考驗

(一) 性別在休閒運動阻礙量表之差異性比較

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，以了解不同性別的受試者在休閒運動阻礙之差異情形，結果如表 4-4-3

表 4-4-3 不同性別在休閒運動阻礙之單因子多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP			Wilk's Λ
組間	1	7.18	5.16	2.83	.98*
		5.16	3.71	2.03	
		2.83	2.03	1.11	
組內	705	518.25	194.66	225.88	
		294.66	637.82	306.67	
		225.88	306.67	480.00	
全體	706	525.42	299.82	228.72	
		299.82	641.53	308.70	
		228.72	308.70	481.12	

* $p < .05$

由表 4-4-3 可以了解男女受試者在整體休閒運動阻礙的差異達到顯著水準 (Wilk's $\Lambda = .98^*$, $p < .05$)，顯示不同性別在整體休閒運動阻礙上有顯著差異存在。

表 4-4-4 不同性別在休閒運動阻礙之單因子單變量變異數分析摘要表

變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	p
組間	個體內阻礙	7.15	1	7.15	9.28	.00***
	結構性阻礙	3.70	1	3.70	3.91	.04*
	社會性阻礙	1.59	1	1.59	2.22	.13
組內	個體內阻礙	543.55	705	.77		
	結構性阻礙	667.63	705	.94		
	社會性阻礙	504.78	705	.71		

*p < .05, ***p < .001

為進一步了解不同性別的受試者在休閒運動阻礙的主要差異，由表 4-4-4 單變量 F 值之結果發現，「個體內阻礙」(F=9.28, p < .001) 及「結構性阻礙」(F=3.91, p < .05) 的差異達顯著水準，顯示不同性別在「個體內阻礙」與「結構性阻礙」層面上有差異存在。由表 4-4-5 可以得知，女生在「個體內阻礙」與「結構性阻礙」的得分均高於男生，顯示女生在「個體內阻礙」與「結構性阻礙」等層面上的休閒運動阻礙情形較男生高。

表 4-4-5 不同性別在休閒運動阻礙之平均數、標準差表

性別	統計數	個體內阻礙	結構性阻礙	社會性阻礙
男生 (N=349)	平均數	1.86	2.45	2.22
	標準差	.87	1.07	.86
女生 (N=358)	平均數	2.06	2.60	2.32
	標準差	.88	.85	.82

(二) 年級在休閒運動阻礙量表之差異性比較

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，以了解不同年級的受試者在休閒運動阻礙之差異情形，結果如表 4-4-6

表 4-4-6 不同年級在休閒運動阻礙之單因子多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP			Wilk's Λ
組間	1	.44	-.80	-1.21	.98*
		-.80	1.45	2.19	
		-1.21	2.19	3.30	
組內	705	524.97	300.63	229.93	
		300.63	640.08	306.51	
		229.93	306.51	477.81	
全體	706	525.42	299.82	228.72	
		299.82	641.54	308.70	
		228.72	308.70	481.12	

* $p < .05$

由表 4-4-6 可以了解不同年級受試者在整體休閒運動阻礙的差異達到顯著水準 (Wilk's $\Lambda = .98^*$, $p < .05$), 顯示不同年級在整體休閒運動阻礙上有顯著差異存在。

表 4-4-7 不同年級在休閒運動阻礙之單因子單變量變異數分析摘要表

變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	p
組間	個體內阻礙	.32	1	.32	.41	.51
	結構性阻礙	1.63	1	1.63	1.71	.19
	社會性阻礙	3.23	1	3.23	4.52	.03*
組內	個體內阻礙	550.60	705	.78		
	結構性阻礙	669.75	705	.95		
	社會性阻礙	503.37	705	.71		

* $p < .05$

為進一步了解不同年級的受試者在休閒運動阻礙的主要差異, 由表 4-4-7 單變量 F 值之結果發現, 「社會性阻礙」($F=4.52$, $p < .05$) 的差異達顯著水準, 顯示不同年級在「社會性阻礙」層面上有差異存在。就一般而言, 不同年級在休閒運動阻礙方面有顯著差異存在, 唯此種差異, 主要的係在「社會性阻礙」這一依變項方面所造成。由表 4-4-8 可以得知, 五年級在「社會性阻礙」得分高於六年級, 顯示五年級在「社會性阻礙」層面上的休閒運動阻礙情形較六年級高。

表 4-4-8 不同年級在休閒運動阻礙之平均數、標準差表

年級	統計數	個體內阻礙	結構性阻礙	社會性阻礙
五年級 (N=373)	平均數	1.94	2.57	2.33
	標準差	.87	1.00	.86
六年級 (N=334)	平均數	1.98	2.47	2.20
	標準差	.89	.93	.81

(三) BMI 在休閒運動阻礙量表之差異性比較

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA), 以了解不同身體質量指數的受試者在休閒運動阻礙之差異情形, 結果如表 4-4-9

表 4-4-9 不同 BMI 在休閒運動阻礙之單因子多變量變異數分析摘要表

變異來源	df	SSCP			Wilk's Λ
組間	2	5.33	2.69	.87	.98
		2.69	2.65	-.14	
		.87	.14	.40	
組內	704	520.08	297.13	227.84	
		297.13	638.88	308.85	
		227.84	308.85	480.71	
全體	706	525.42	299.82	228.71	
		299.82	641.53	308.70	
		228.71	308.70	481.11	

由表 4-4-9 可以了解不同 BMI 受試者在整體休閒運動阻礙的差異未達顯著水準 (Wilk's $\Lambda = .98$, $p = .07$), 顯示不同 BMI 受試者在整體休閒運動阻礙上沒有顯著差異存在。

表 4-4-10 不同 BMI 在休閒運動阻礙之單因子單變量變異數分析摘要表

變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	p
組間	個體內阻礙	4.62	2	2.32	2.99	.05
	結構性阻礙	2.83	2	1.41	1.49	.22
	社會性阻礙	1.00	2	.50	.69	.49
組內	個體內阻礙	549.82	704	.78		
	結構性阻礙	668.8	704	.95		
	社會性阻礙	502.65	704	.71		

另外由表 4-4-10 單變量 F 值之結果可以看出, 不同 BMI 的受試者在休閒運動阻礙各層面「個體內阻礙」($F = 2.99$, $p = .05$)「結構性阻礙」($F = 1.49$, $p = .22$)「社會性阻礙」($F = .69$, $p = .49$)的差異亦未達顯著水準, 顯示不同

BMI 的受試者在「個體內阻礙」、「結構性阻礙」、「社會性阻礙」各層面的休閒運動阻礙沒有顯著差異存在。

表 4-4-11 不同 BMI 在休閒運動阻礙之平均數、標準差表

BMI	統計數	個體內阻礙	結構性阻礙	社會性阻礙
過輕 (N=92)	平均數	2.09	2.48	2.37
	標準差	.90	.82	.81
適中 (N=459)	平均數	1.99	2.49	2.26
	標準差	.85	1.00	.84
過重 (N=156)	平均數	2.08	2.64	2.25
	標準差	.92	.97	.86

第五節 休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關

本研究以積差相關探討休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關情形，結果如表 4-5-1

表 4-5-1 休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關表

	社會性需求	權利性需求	教育性需求	身心均衡	知覺自由
個體內阻礙	-.31**	-.21**	-.34**	-.26**	-.26**
結構性阻礙	-.12**	-.11**	-.18**	-.11**	-.16**
社會性阻礙	-.17**	-.13**	-.17**	-.17**	-.18**

**p < .01

由表 4-5-1 所示，國小高年級學童在休閒運動需求各構面與休閒運動阻礙各構面之相關均達顯著水準 ($r = -.11 \sim -.34$)，休閒運動需求與休閒運動阻礙有顯著的負相關關係。其中，「個體內阻礙」與休閒運動需求各構面的相關值為最高 ($r = -.21 \sim -.34$, $p < .01$)，顯示國小高年級學童之「個體內阻礙」與休閒運動需求各構面間有密切之關係，國小高年級學童在「個體內阻礙」愈低者，其在休閒運動需求各構面的需求愈高。而「結構性阻礙」與休閒運動需求各構面亦有顯著的負相關關係，說明了，「結構性阻礙」與休閒運動需求間的可能關係傾向，即國小高年級學童在「結構性阻礙」愈低者，其在休閒運動需求各構面的需求可能愈高，但其相關值並不高

($r = -.11 \sim -.18$, $p < .01$)，在推論解釋時需特別小心。此外「社會性阻礙」與休閒運動需求各構面也有顯著的負相關關係，說明了，「社會性阻礙」與休

閒運動需求間的可能關係傾向，即國小高年級學童在「社會性阻礙」愈低者，其在休閒運動需求各構面的需求可能愈高，但其相關值並不高（ $r=-.13\sim-.18$ ， $p<.01$ ），在推論解釋時需特別謹慎。

第六節 休閒運動需求量表驗證性因素分析

本節將探討本研究所建立之「休閒運動需求量表」的假設模式與各個分量表的構面是否適配。驗證性因素分析結果中，重要的是適合度考驗，即考驗假設性的測量模式（或稱理論模式）是否符合實徵資料。而驗證性因素分析的資料都是依據共變數矩陣（如表4-6-1），並採用LISREL8.52版，來估計模式的路徑（parameters）以及適合度(goodness of fit)。



表 4-6-1 休閒運動需求量表欲分析之共變數矩陣表
(Covariance Matrix to be Analyzed)

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	B1	B2	B3	B4	C1	C2	C3	C4
A1	0.66														
A2	0.22	0.51													
A3	0.15	0.19	0.55												
A4	0.18	0.18	0.25	0.68											
A5	0.21	0.17	0.18	0.36	0.93										
A6	0.21	0.18	0.20	0.20	0.21	0.53									
A7	0.25	0.18	0.18	0.17	0.15	0.23	0.60								
B1	0.13	0.14	0.18	0.14	0.19	0.10	0.11	0.90							
B2	0.15	0.15	0.16	0.16	0.23	0.12	0.15	0.53	0.75						
B3	0.14	0.17	0.15	0.15	0.17	0.16	0.16	0.39	0.49	0.70					
B4	0.15	0.16	0.15	0.13	0.17	0.13	0.17	0.37	0.44	0.47	0.64				
C1	0.20	0.18	0.14	0.19	0.16	0.17	0.20	0.12	0.12	0.16	0.13	0.77			
C2	0.21	0.19	0.18	0.22	0.16	0.20	0.20	0.10	0.11	0.15	0.16	0.41	0.58		
C3	0.17	0.17	0.20	0.25	0.21	0.20	0.19	0.12	0.17	0.18	0.15	0.34	0.39	0.69	
C4	0.16	0.19	0.20	0.21	0.32	0.27	0.22	0.12	0.14	0.20	0.15	0.34	0.25	0.33	0.97
C5	0.20	0.20	0.13	0.16	0.24	0.24	0.22	0.06	0.08	0.16	0.10	0.36	0.31	0.32	0.39
D1	0.13	0.14	0.15	0.16	0.14	0.14	0.14	0.08	0.12	0.13	0.11	0.19	0.18	0.17	0.17
D2	0.15	0.16	0.18	0.19	0.14	0.18	0.20	0.12	0.12	0.14	0.14	0.17	0.22	0.21	0.17
D3	0.14	0.15	0.20	0.15	0.15	0.18	0.19	0.12	0.13	0.12	0.13	0.17	0.19	0.18	0.17
D4	0.17	0.17	0.18	0.21	0.20	0.19	0.18	0.07	0.11	0.13	0.13	0.17	0.18	0.20	0.22
D5	0.18	0.20	0.18	0.20	0.20	0.18	0.22	0.12	0.13	0.15	0.15	0.19	0.22	0.24	0.19
D6	0.20	0.22	0.22	0.24	0.26	0.20	0.20	0.15	0.17	0.19	0.14	0.25	0.26	0.24	0.25
D7	0.23	0.20	0.20	0.26	0.25	0.20	0.20	0.12	0.14	0.17	0.15	0.23	0.26	0.25	0.25
E1	0.23	0.21	0.15	0.19	0.20	0.17	0.21	0.16	0.20	0.16	0.14	0.27	0.22	0.21	0.22
E2	0.20	0.18	0.20	0.20	0.24	0.22	0.14	0.00	0.09	0.10	0.09	0.27	0.24	0.33	0.33
E3	0.25	0.24	0.16	0.21	0.29	0.19	0.19	0.09	0.16	0.16	0.13	0.36	0.30	0.38	0.34
E4	0.07	0.26	0.22	0.26	0.25	0.22	0.23	0.16	0.20	0.19	0.20	0.36	0.30	0.25	0.36
E5	0.21	0.23	0.19	0.20	0.17	0.21	0.22	0.10	0.12	0.13	0.13	0.32	0.29	0.26	0.29
E6	0.17	0.20	0.13	0.16	0.21	0.13	0.14	0.18	0.22	0.19	0.14	0.31	0.21	0.26	0.26
E7	0.24	0.21	0.21	0.20	0.27	0.19	0.20	0.14	0.20	0.16	0.14	0.28	0.23	0.28	0.33

表 4-6-1 (續)

	C5	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7
A1															
A2															
A3															
A4															
A5															
A6															
A7															
B1															
B2															
B3															
B4															
C1															
C2															
C3															
C4															
C5															
D1	0.36														
D2	0.16	0.38													
D3	0.15	0.27	0.39												
D4	0.17	0.25	0.26	0.52											
D5	0.19	0.28	0.26	0.31	0.52										
D6	0.19	0.24	0.20	0.25	0.31	0.74									
D7	0.18	0.24	0.23	0.27	0.27	0.38	0.61								
E1	0.16	0.20	0.15	0.18	0.23	0.25	0.20	0.61							
E2	0.17	0.16	0.16	0.21	0.17	0.26	0.26	0.22	0.92						
E3	0.18	0.18	0.17	0.19	0.25	0.34	0.27	0.29	0.40	0.85					
E4	0.19	0.17	0.14	0.20	0.23	0.29	0.25	0.24	0.30	0.39	3.01				
E5	0.16	0.23	0.18	0.23	0.25	0.27	0.29	0.25	0.27	0.39	0.51	0.73			
E6	0.14	0.13	0.12	0.17	0.18	0.24	0.19	0.23	0.29	0.38	0.42	0.35	1.15		
E7	0.16	0.16	0.15	0.20	0.20	0.27	0.25	0.31	0.34	0.39	0.37	0.33	0.61	1.03	

在本研究中，研究者以驗證性因素分析，分別完成下列步驟：（一）根據探索性因素分析結果，提出一個整體休閒運動需求量表驗證性因素分析的假設模式（二）提出各分量表的假設模式，再分別進行驗證性因素分析，考驗其假設性模式（三）依各分量表LISREL8.52的結果，及所提供的修正指標（modification indices），修正造成模式適合度不佳的來源（四）最後根據以上三個步驟，所提出的修正指標，修正完整的休閒運動需求量表假設模式，並以驗證性因素分析，考驗此修正後之模式是否適配。

一、休閒運動需求量表驗證性因素分析的假設模式

圖4-6-1為30題休閒運動需求量表所假設模式徑路圖（path diagram）；在圖4-6-1可知，有社會性、權利性、教育性、身心均衡發展、知覺自由等五個潛在變項。社會性需求假設影響A1、A2、A3、A4、A5、A6、A7等七個觀察變項，而A1~A7依序分別代表本研究中休閒運動需求量表的第1~第7題；休閒運動權利性需求假設影響B1、B2、B3、B4等四個觀察變項，且B1~B4依序分別為量表的第8~第11題；休閒運動教育需求假設影響C1、C2、C3、C4、C5等五個觀察變項，且C1~C5依序分別為量表的第12~第16題；身心均衡發展需求假設影響D1、D2、D3、D4、D5、D6、D7等七個觀察變項，而D1~D7依序分別代表本研究中休閒運動需求量表的第17~第23題；知覺自由需求假設影響E1、E2、E3、E4、E5、E6、E7等七個觀察變項，而E1~E7依序分別代表本研究中休閒運動需求量表的第24~第30題。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）。本研究先將各分量表的假設性測量模式進行驗證性因素分析，再考驗圖4-6-1整體的假設性測量模式是否適配。

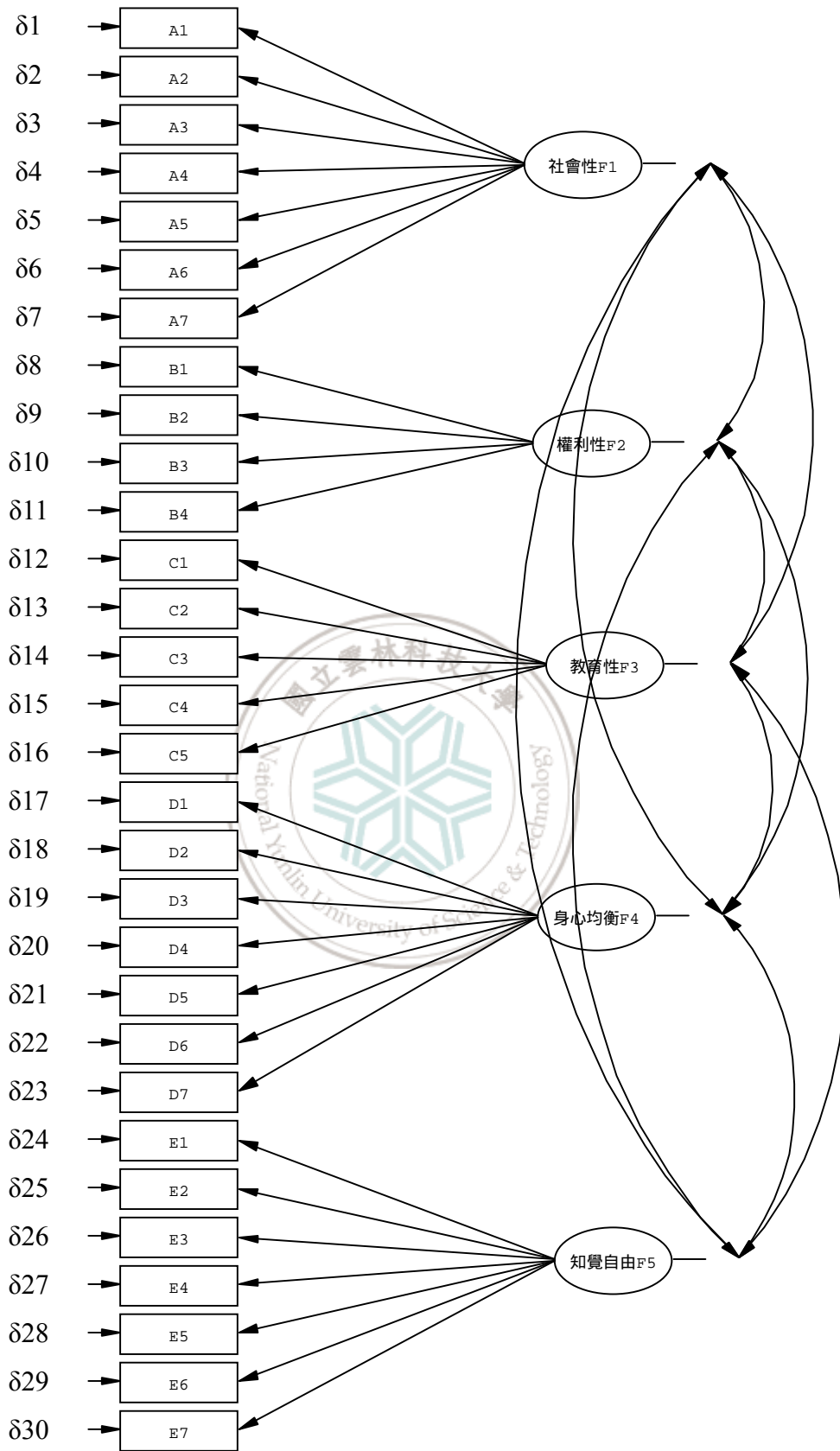


圖 4-6-1 休閒運動需求量表之假設性測量模式徑路圖

二、各分量表的驗證性因素分析假設模式

在進行量表的驗證性因素分析時，若只採用整體的假設性測量模式之驗證，將會有所限制，無法一一發現其誤差的相關過程及觀察變項和潛在變項間相關的變化，較難提出正確的修正模式。本研究將先進行各分量表假設性測量模式的考驗，根據所提出的修正指標，一一修正各分量表的假設性測量模式。最後再依修改後的各分量表的測量模式，對整體休閒運動需求量表進行假設性測量模式的考驗。以下是各分量表假設性測量模式的驗證性因素分析：

(一) 社會性需求之分量表

社會性需求分量表經驗證性因素分析，其結果如表4-6-2及圖4-6-2所示，由表4-6-2可知，因為 x^2 值易受樣本數過大的影響，因此主要係參考其他指標，可知假設性測量模式的適合度良好（ $x^2 - 101.26$ 、 $x^2/df - 7.23$ 、RMSEA - 0.09、RMR - 0.03、GFI - 0.96、AGFI - 0.92、CFI - 0.95、NNFI - 0.92）。而ECVI - 0.19，並且位於（0.14；0.24）之信賴區間內，ECVI代表在同一母群，一個模式如果在不同的樣本的有效性程度，亦就是代表在同一個樣本中適合共變數矩陣和另一個可得到同樣本數目的樣本之期望共變數矩陣的差異。

表 4-6-2 社會性需求分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	x^2	df	x^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
假設性測量模式	101.26	14	7.23	0.09	0.03	0.96	0.92	0.95	0.92

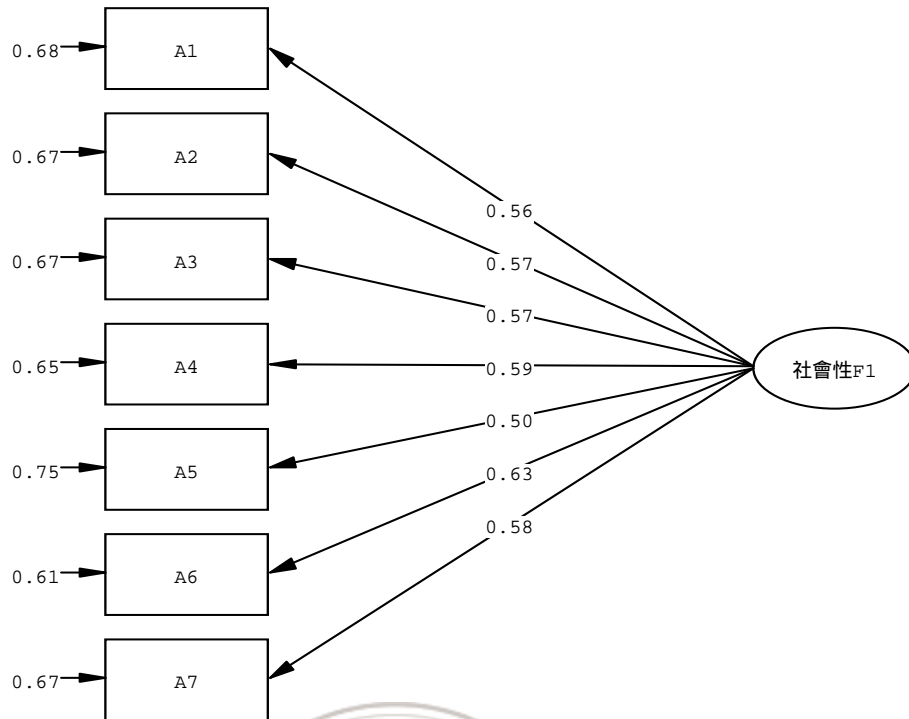


圖 4-6-2 社會性需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

(二) 權利性需求之分量表

休閒運動權利性需求分量表經驗性因素分析，其結果如表4-6-3及圖4-6-3所示，由表4-6-4得知，因為 χ^2 值易受樣本數過大的影響，因此主要係參考其他指標，可知假設性測量模式的適合度並非十分良好 ($\chi^2 - 71.45$ 、 $\chi^2/df - 35.7$ 、RMSEA - 0.22、RMR - 0.03、GFI - 0.95、AGFI - 0.76、CFI - 0.96、NNFI - 0.88)。為讓整體測量模式適合度符合各項指標，因此予以修正。修正指標 (Modification Index ; MI)，便為最重要的重估模式之參考，MI呈現方式如表4-6-5

表 4-6-3 修正前後休閒運動權利性需求分量表測量模式參數估計值摘要表

參數估計值	修正前			修正後			
	值	t-value	誤差	參數估計值	值	t-value	誤差
B1	0.68	19.23	0.54	0.59	15.57	0.66	
B2	0.85	25.05	0.28	0.78	22.98	0.39	
B3	0.82	24.80	0.33	0.85	26.13	0.25	
B4	0.77	23.02	0.40	0.80	23.76	0.36	
誤差相關 B1和B2							誤差相關係數 0.19

表 4-6-4 休閒運動權利性需求分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	x^2	df	x^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
1.假設性測量模式	71.45	2	35.7	0.22	0.03	0.95	0.76	0.96	0.88
2.修改的測量模式	1.06	1	1.06	0.00	0.00	1.00	0.99	1.00	1.00

表 4-6-5 休閒運動權利性需求分量表修正指標索引表

Between	and	Decrease in Chi-Square	New Estimate
B2	B1	70.7	0.17
B3	B1	28.2	-0.10
B3	B2	11.2	-0.07
B4	B1	11.2	-0.06
B4	B2	28.2	-0.10

從表4-6-5發現，重新估計B1和B2的相關值，對於減少 x^2 值影響最大。其中B1「遊戲權是小學生應有的權利」和B2「休閒權是小學生應有的權利」，因為「遊戲權」和「休閒權」，學童的基本概念大多認為同屬嬉戲，題目設計上有相關存在，表示有額外共同因素存在，故將B1和B2兩個誤差的變項加以估計。

經重新估計B1和B2的誤差後，結果如圖4-6-4和表4-6-3，從表4-6-4得知驗證性因素分析結果，各項數值均符合指標所示，故表示修正後之休閒運動需求分量表具有極佳的適合度。而ECVI = 0.19，並且位於(0.14 ; 0.24)之信賴區間內，ECVI代表在同一母群，一個模式如果在不同的樣本的有效性程度，亦就是代表在同一個樣本中適合共變數矩陣和另一個可得到同樣本數目的樣本之期望共變數矩陣的差異，因此這個分量表的模式可以充分代表母群體。

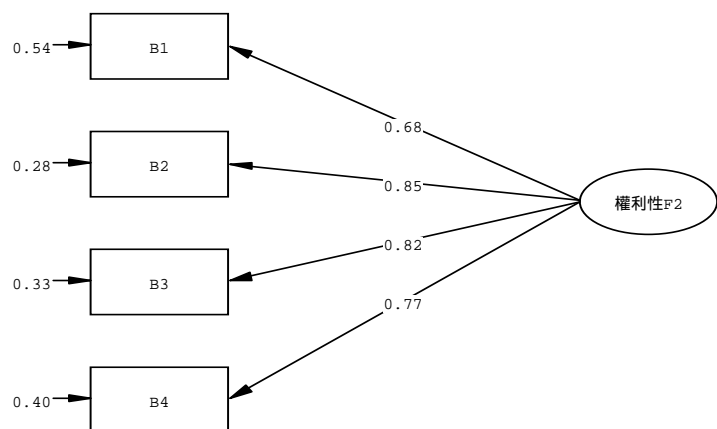


圖 4-6-3 權利性需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

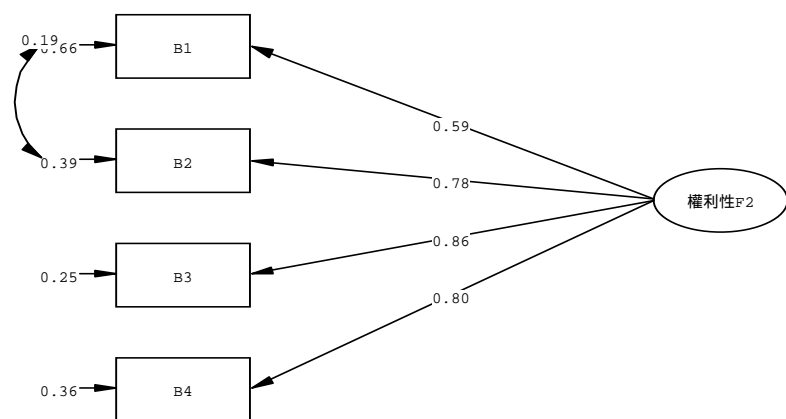


圖 4-6-4 權利性需求分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖

(三) 休閒運動教育需求分量表

休閒運動教育需求分量表經驗性因素分析，其結果如表4-6-6及圖4-6-5所示，由表4-6-7假設性測量模式的適合度未能符合各項指標（ $\chi^2 - 65.16$ 、 $\chi^2/df - 13.03$ 、RMSEA - 0.131、RMR - 0.04、GFI - 0.96、AGFI - 0.89、CFI - 0.96、NNFI - 0.91），為讓整體測量模式適合度更加良好，因此予以修正。修正指標（Modification Index；MI），便為最重要的重估模式之參考，MI呈現方式如表4-6-8

表 4-6-6 休閒運動教育需求分量表測量模式參數估計值摘要表

參數估計值	修正前			修正後			
	值	t-value	誤差	參數估計值	值	t-value	誤差
C1	0.71	19.86	0.49	0.69		19.34	0.53
C2	0.82	23.55	0.33	0.86		24.71	0.25
C3	0.73	20.25	0.47	0.70		19.85	0.50
C4	0.51	13.07	0.74	0.60		14.78	0.64
C5	0.55	14.30	0.70	0.53		14.21	0.72
誤差相關						誤差相關係數	
C2和C4						-0.19	

表 4-6-7 休閒運動教育需求分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	x^2	df	x^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
1. 假設性測量模式	65.06	5	13.03	0.13	0.04	0.96	0.89	0.96	0.91
2. 修改的測量模式	21.35	4	5.33	0.07	0.03	0.99	0.95	0.99	0.97

表 4-6-8 休閒運動教育需求分量表修正指標索引表

Between	and	Decrease in Chi-Square	New Estimate
C2	C1	13.2	0.08
C3	C1	32.1	-0.12
C3	C2	21.1	0.10
C4	C2	39.9	-0.13
C5	C2	10.2	-0.07
C5	C4	23.4	0.14

從表4-6-8可知重新估計C2和C4的相關值，對於減少 x^2 值影響最大。其中C2「我希望老師教導我正確的休閒運動方法」和C4「我希望上課中學會的運動，能夠在放學後繼續練習」，因為「老師教導」和「放學後繼續練習」，同屬於體育課程的範圍與延伸，題目設計上有相關存在，表示有額外共同因素存在，故將C2和C4兩個誤差的變項加以估計。其餘所指示的修正指標並無類似之處，無測驗效果，故不估計其中誤差的變項。

經重新估計C2和C4的誤差後，結果如圖4-6-6，從表4-6-7驗證性因素分析結果，各項數值均符合指標所示，故表示修正後之休閒運動教育需求分量表具有極佳的適合度。而ECVI - 0.12，並且位於 (0.09 ; 0.16) 之信賴區間內，ECVI代表在同一母群，一個模式如果在不同的樣本的有效性程度，亦就是代表在同一個樣本中適合共變數矩陣和另一個可得到同樣本數目的樣本之期望共變數矩陣的差異，因此這個分量表的模式可以充分代表母群體。

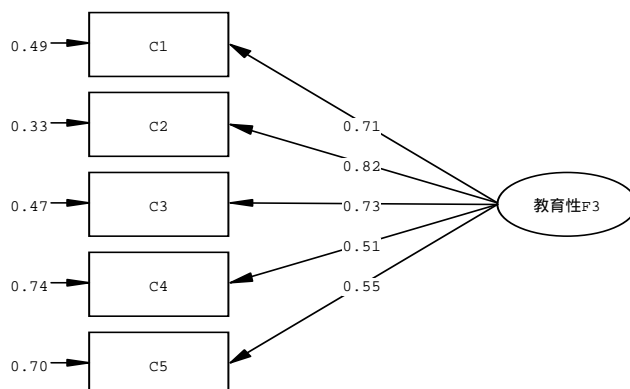


圖 4-6-5 休閒運動教育需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

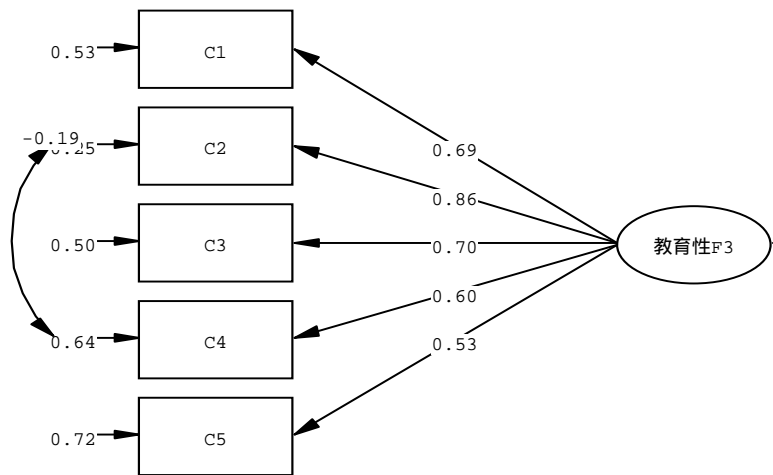


圖 4-6-6 休閒運動教育需求分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖

(四) 身心均衡發展需求分量表

休閒運動身心均衡發展需求分量表經驗性因素分析，其結果如表 4-6-9 及圖 4-6-7 所示，測量模式的適合度未能符合各項指標 ($\chi^2 - 148.80$ 、 $\chi^2/df - 10.63$ 、RMSEA - 0.12、RMR - 0.03、GFI - 0.94、AGFI - 0.89、CFI - 0.96、NNFI - 0.95) 為讓整體測量模式適合度更加良好，因此予以修正。修正指標 (Modification Index; MI)，便為最重要的重估模式之參考，MI 呈現方式如表 4-6-11

表 4-6-9 身心均衡發展需求分量表測量模式參數估計值摘要表

參數估計值	修正前			修正後			
	值	t-value	誤差	參數估計值	值	t-value	誤差
D1	0.54	14.56	0.71	0.55	14.77	0.70	
D2	0.82	25.22	0.33	0.77	22.73	0.41	
D3	0.77	23.08	0.40	0.72	20.45	0.49	
D4	0.74	21.76	0.46	0.75	21.82	0.44	
D5	0.78	16.45	0.39	0.80	23.90	0.37	
D6	0.60	16.45	0.65	0.62	17.14	0.62	
D7	0.65	18.30	0.58	0.67	18.80	0.55	
誤差相關						誤差相關係數	
D2和D3						0.15	

表 4-6-10 身心均衡發展需求分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
1.假設性測量模式	148.8	14	10.63	0.12	0.03	0.94	0.89	0.96	0.95
2.修改的測量模式	96.13	13	7.39	0.09	0.02	0.96	0.92	0.98	0.96

表 4-6-11 身心均衡發展需求分量表修正指標索引表

Between	and	Decrease in Chi-Square	New Estimate
D3	D2	55.7	0.06
D6	D3	27.3	-0.07
D7	D3	8.0	-0.03

從表4-6-11重新估計D2和D3的相關值，對於減少 χ^2 值影響最大。其中D2「我希望做休閒運動，能夠帶給我快樂」和D3「我希望做休閒運動，能夠讓我放鬆心情」，因為「帶給我快樂」多能讓我「放鬆心情」，題目設計上有相關存在，表示有額外共同因素存在，故將D2和D3兩個誤差的變項加以估計。其餘所指示的修正指標並無類似之處，無測驗效果，故不估計其中誤差的變項。

經重新估計D2和D3的誤差後，結果如圖4-6-8得知驗證性因素分析結果，各項數值均符合指標所示，故表示修正後之休閒運動教育需求分量表具有極佳的適合度。而ECVI = 0.18，並且位於(0.14; 0.23)之信賴區間內，ECVI代表在同一母群，一個模式如果在不同的樣本的有效性程度，亦就是代表在同一個樣本中適合共變數矩陣和另一個可得到同樣本數目的樣本之期望共變數矩陣的差異，因此這個分量表的模式可以充分代表母群體。

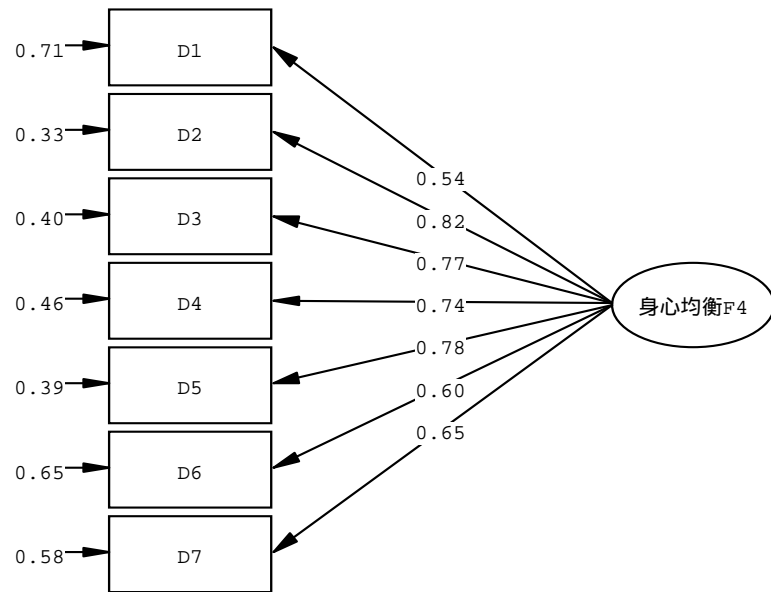


圖 4-6-7 身心均衡發展需求假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

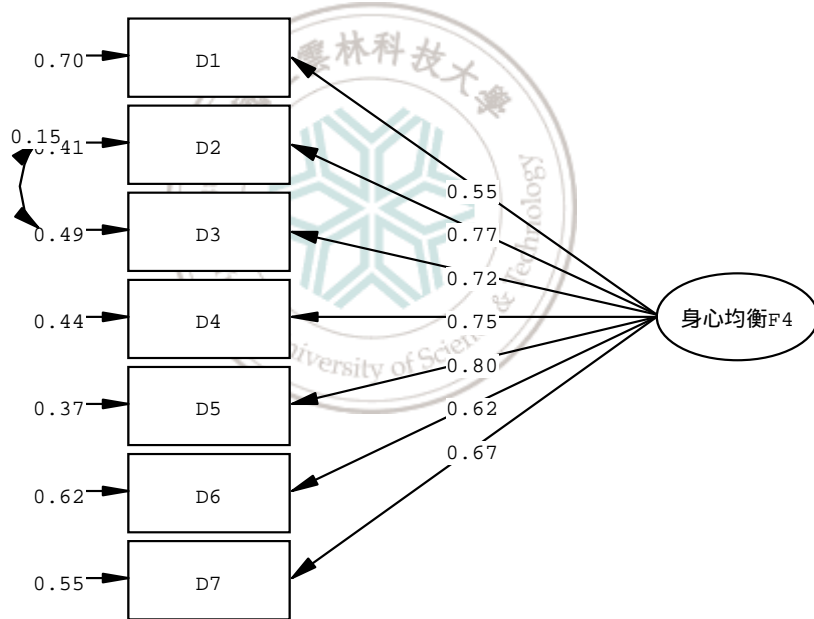


圖 4-6-8 身心均衡發展需求分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖

(五) 知覺自由需求分量表

休閒運動知覺自由需求分量表經驗性因素分析，其結果如表4-6-12及圖4-6-9所示，因為 χ^2 值易受樣本數過大的影響，因此主要係參考其他指標，可知假設性測量模式的適合度良好 ($\chi^2 - 104.63$ 、 $\chi^2/df - 7.47$ 、RMSEA - 0.09、RMR - 0.05、GFI - 0.96、AGFI - 0.92、CFI - 0.95、NNFI - 0.93)，而ECVI - 0.19，並且位於(0.15；0.24)之信賴區間內，ECVI代表在同一

母群，一個模式如果在不同的樣本的有效性程度，亦就是代表在同一個樣本中適合共變數矩陣和另一個可得到同樣本數目的樣本之期望共變數矩陣的差異。

表 4-6-12 知覺自由需求分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
假設性測量模式	104.63	14	7.47	0.09	0.05	0.96	0.92	0.95	0.93

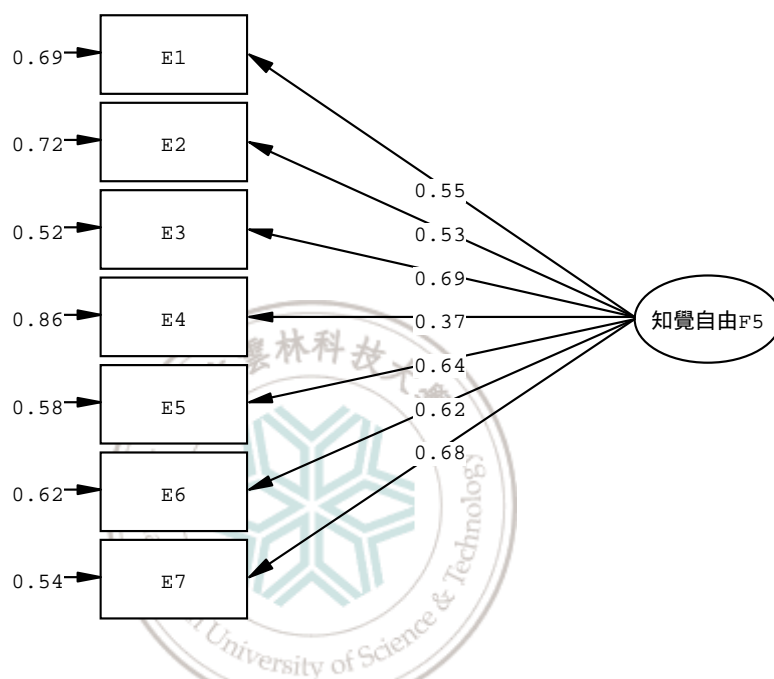


圖 4-6-9 知覺自由需求分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

三、整體休閒運動需求量表假設模式之驗證性因素分析結果：

由表 4-6-13 及圖 4-6-10 可以發現經過驗證性因素分析後，雖然所有題目的因素負荷量都落入所測量的潛在變項中，但由表 4-6-14 可知假設性的測量模式 $\chi^2 - 1380.01$ (df - 395) $\chi^2/df - 3.49$ RMSEA - 0.06 RMR - 0.03、GFI - 0.88、AGFI - 0.86、CFI - 0.97、NNFI - 0.97) 尚稱良好，為使整體測量模式符合各項指標，因此要予以修正。

表 4-6-13 修正前後整體休閒運動需求量表假設性測量模式參數估計值摘要表

	修正前						修正後					
	F1 值	F2 值	F3 值	F4 值	F5 值	t-value 誤差	F1 值	F2 值	F3 值	F4 值	F5 值	t-value 誤差
A1	0.55					14.61 0.70	0.55					14.62 0.46
A2	0.60					16.27 0.64	0.60					16.28 0.33
A3	0.58					15.63 0.66	0.58					15.52 0.37
A4	0.58					15.71 0.66	0.58					15.78 0.45
A5	0.49					12.86 0.76	0.49					12.94 0.71
A6	0.61					16.68 0.63	0.61					16.72 0.33
A7	0.58					15.74 0.66	0.58					15.69 0.40
B1		0.67				19.03 0.55		0.59				15.69 0.59
B2		0.84				25.86 0.30		0.78				23.74 0.29
B3		0.82				25.17 0.32		0.86				26.31 0.18
B4		0.78				23.40 0.39		0.81				24.09 0.23
C1			0.70			20.00 0.51			0.70			20.11 0.40
C2			0.78			22.98 0.40			0.81			24.10 0.20
C3			0.73			21.01 0.47			0.72			21.05 0.33
C4			0.56			14.95 0.69			0.61			16.23 0.61
C5			0.58			15.71 0.66			0.57			15.57 0.67
D1				0.57		15.55 0.68				0.58		15.85 0.24
D2				0.80		24.82 0.35				0.76		22.83 0.16
D3				0.75		22.54 0.43				0.70		20.27 0.20
D4				0.73		21.55 0.47				0.73		21.28 0.24
D5				0.77		23.41 0.40				0.77		23.19 0.21
D6				0.63		17.62 0.61				0.65		18.36 0.43
D7				0.68		19.45 0.54				0.69		20.03 0.32
E1					0.60	16.21 0.64					0.60	16.18 0.40
E2					0.55	14.84 0.69					0.55	14.84 0.63
E3					0.71	20.35 0.49					0.71	20.27 0.42
E4					0.37	9.47 0.86					0.37	9.50 0.60
E5					0.68	19.06 0.54					0.68	19.15 0.39
E6					0.55	14.54 0.70					0.54	14.48 0.81
E7					0.61	16.82 0.62					0.61	16.82 0.64
誤差相關							誤差相關係數					
B1和B2							0.19					
C2和C4							-0.16					
D2和D3							0.16					

模式修正後，重新估計B1和B2、C2和C4、D2和D3之間的測驗效果。由表4-6-13及圖4-6-11可以發現修正後的休閒運動需求量表測量模式30題的之t值均大於1.96，而表4-6-14得知驗證性因素分析結果： $\chi^2 - 1156.22$ (df - 392) $\chi^2/df - 2.94$ RMSEA - 0.05 RMR - 0.03 GFI - 0.92 AGFI - 0.91、CFI - 0.98、NNFI - 0.97)，代表這個修改後的模式適合度頗高，而ECVI - 1.87，並且位於 (1.73 ; 2.02) 之信賴區間內，因此這個量表的模式可充分代表母群體。

表 4-6-14 休閒運動需求量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
1.假設性測量模式	1380.01	395	3.49	0.06	0.03	0.88	0.86	0.97	0.97
2.修改的測量模式	1156.22	392	2.94	0.05	0.03	0.92	0.91	0.98	0.97



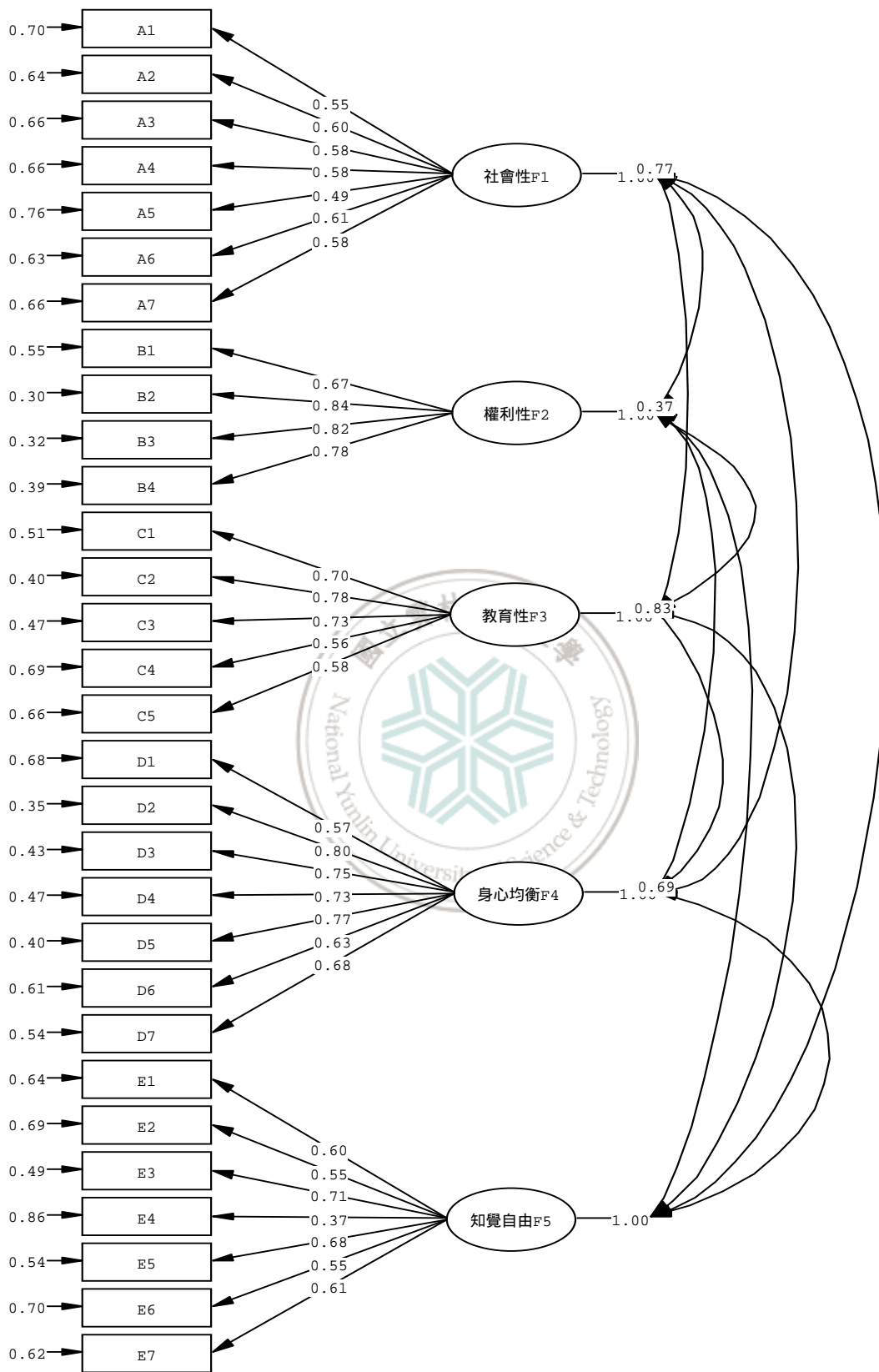


圖 4-6-10 休閒運動需求量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

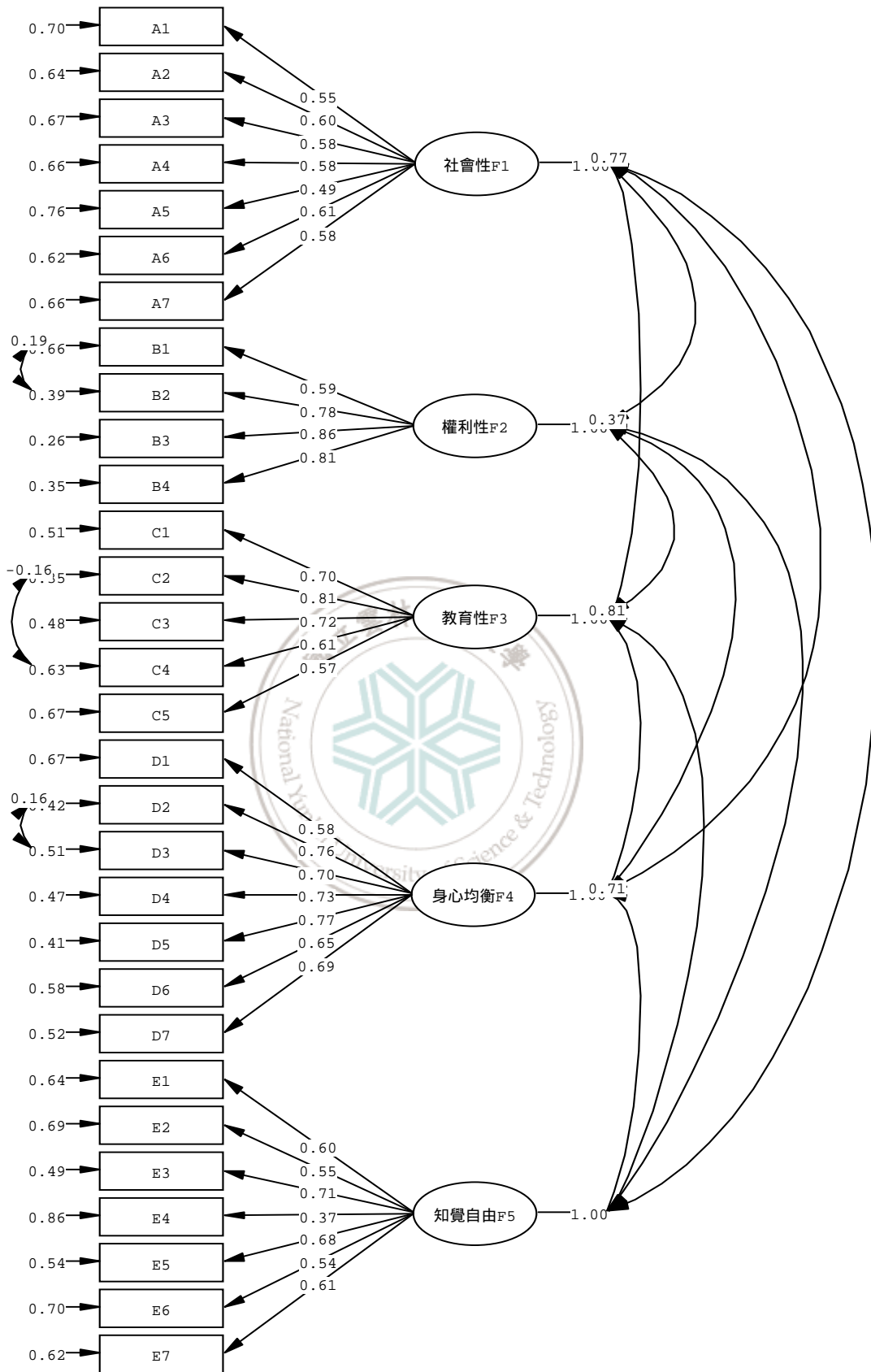


圖 4-6-11 休閒運動需求量表修正後測量模式驗證性因素分析結果圖

第七節 休閒運動阻礙量表驗證性因素分析

本節將探討本研究所建立之「休閒運動阻礙量表」的假設模式與各個分量表的構面是否適配。驗證性因素分析結果中，重要的是適合度考驗，即考驗假設性的測量模式（或稱理論模式）是否符合實徵資料。而驗證性因素分析的資料都是依據共變數矩陣（如表4-7-1），並採用LISREL8.52版，來估計模式的路徑（parameters）以及適合度(goodness of fit)。

表 4-7-1 休閒運動阻礙量表欲分析之共變數矩陣表
(Covariance Matrix to be Analyzed)

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5	Z6	Z7	
X1	1.6																					
X2	0.96	1.49																				
X3	0.83	0.89	1.42																			
X4	0.59	0.65	0.65	1.12																		
X5	0.71	0.67	0.65	0.64	1.24																	
X6	0.64	0.65	0.75	0.61	0.7	1.32																
X7	0.63	0.68	0.68	0.56	0.54	0.71	1.15															
Y1	0.48	0.37	0.53	0.38	0.4	0.51	0.5	1.82														
Y2	0.38	0.35	0.38	0.35	0.34	0.32	0.38	0.94	1.87													
Y3	0.48	0.46	0.43	0.36	0.49	0.37	0.36	0.77	1.16	2.11												
Y4	0.48	0.46	0.53	0.43	0.49	0.48	0.49	1.01	0.96	0.92	1.77											
Y5	0.45	0.45	0.48	0.44	0.54	0.51	0.46	0.86	0.76	0.82	0.94	1.79										
Y6	0.44	0.45	0.47	0.44	0.46	0.54	0.46	0.77	0.55	0.54	0.71	0.85	1.39									
Y7	0.46	0.44	0.49	0.41	0.53	0.51	0.45	0.67	0.75	0.83	0.74	0.83	0.64	2.02								
Z1	0.35	0.31	0.39	0.36	0.3	0.32	0.3	0.42	0.37	0.36	0.25	0.42	0.27	0.64	1.62							
Z2	0.36	0.28	0.35	0.33	0.29	0.32	0.3	0.41	0.3	0.32	0.3	0.38	0.37	0.51	1.07	1.38						
Z3	0.4	0.34	0.39	0.35	0.31	0.38	0.31	0.55	0.5	0.61	0.48	0.52	0.41	0.64	0.47	0.47	1.91					
Z4	0.45	0.36	0.34	0.31	0.28	0.39	0.32	0.48	0.47	0.5	0.5	0.51	0.36	0.56	0.51	0.5	1.01	1.7				
Z5	0.37	0.4	0.36	0.29	0.33	0.33	0.27	0.62	0.65	0.62	0.58	0.61	0.44	0.86	0.55	0.52	0.66	0.71	1.97			
Z6	0.24	0.21	0.25	0.24	0.28	0.32	0.27	0.36	0.44	0.48	0.49	0.51	0.43	0.59	0.41	0.45	0.48	0.61	0.87	1.55		
Z7	0.41	0.43	0.38	0.47	0.44	0.5	0.42	0.36	0.29	0.48	0.47	0.4	0.4	0.39	0.27	0.31	0.42	0.42	0.41	0.57	1.52	

在本研究中，研究者以驗證性因素分析，分別完成下列步驟：（一）根據探索性因素分析結果，提出一個整體休閒運動阻礙量表驗證性因素分析的假設模式（二）提出各分量表的假設模式，再分別進行驗證性因素分析，考驗其假設性模式（三）依各分量表LISREL8.52的結果，及所提供的修正指標（modification indices），修正造成模式適合度不佳的來源（四）最後根據以上三個步驟，所提出的修正指標，修正完整的休閒運動阻礙量表假設模式，並以驗證性因素分析，考驗此修正後之模式是否適配。

一、休閒運動阻礙量表驗證性因素分析的假設模式

圖4-7-1為21題休閒運動阻礙量表所假設模式徑路圖（path diagram）；在圖4-7-1可知，有個體內阻礙、結構性阻礙、社會性阻礙等三個潛在變項。個體內阻礙假設影響X1、X2、X3、X4、X5、X6、X7等七個觀察變項，而X1~X7依序分別代表本研究中休閒運動阻礙量表的第1~第7題；結構性阻礙假設影響Y1、Y2、Y3、Y4、Y5、Y6、Y7等七個觀察變項，且Y1~Y7依序分別為量表的第8~第14題；社會性阻礙假設影響Z1、Z2、Z3、Z4、Z5、Z6、Z7等七個觀察變項，且Z1~Z7依序分別為量表的第15~第21題。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）。本研究先將各分量表的假設性測量模式進行驗證性因素分析，再考驗圖4-7-1整體的假設性測量模式是否適配。

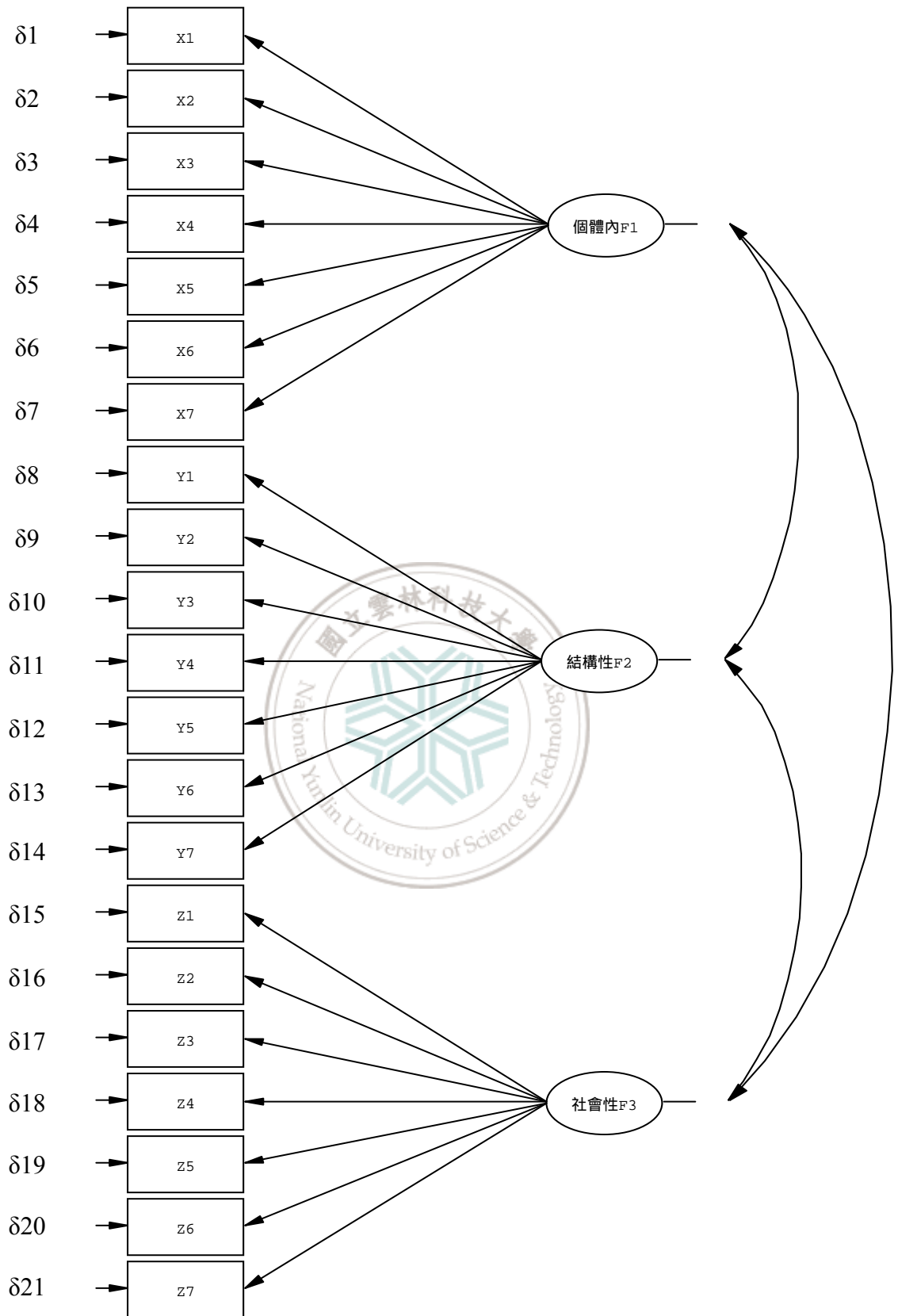


圖 4-7-1 休閒運動阻礙量表驗證性因素分析徑路圖

二、各分量表的驗證性因素分析假設模式

在進行量表的驗證性因素分析時，若只採用整體的假設性測量模式之驗證，將會有所限制，無法一一發現其誤差的相關過程及觀察變項和潛在變項間相關的變化，較難提出正確的修正模式。本研究將先進行各分量表假設性測量模式的考驗，根據所提出的修正指標，一一修正各分量表的假設性測量模式。最後再依修改後的各分量表的測量模式，對整體休閒運動阻礙量表進行假設性測量模式的考驗。以下是各分量表假設性測量模式的驗證性因素分析：

(一) 個體內阻礙之分量表

個體內阻礙分量表經驗證性因素分析，其結果如表4-7-2及圖4-7-2所示，由表4-7-2得知，因為 χ^2 值易受樣本數過大的影響，因此主要係參考其他指標，可知假設性測量模式的適合度良好 ($\chi^2 - 115.53$ 、 $\chi^2/df - 8.25$ 、RMSEA - 0.10、RMR - 0.049、GFI - 0.95、AGFI - 0.91、CFI - 0.98、NNFI - 0.96)。而ECVI - 0.21，並且位於 (0.17 ; 0.27) 之信賴區間內，ECVI代表在同一母群，一個模式如果在不同的樣本的有效性程度，亦就是代表在同一個樣本中適合共變數矩陣和另一個可得到同樣本數目的樣本之期望共變數矩陣的差異。

表 4-7-2 個體內阻礙分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
假設性測量模式	115.53	14	8.25	0.10	0.049	0.95	0.91	0.98	0.96

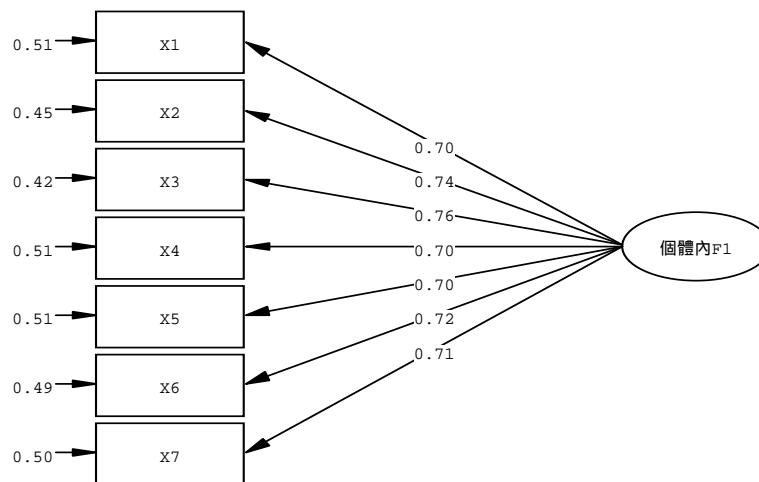


圖 4-7-2 個體內阻礙分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

(二) 結構性阻礙之分量表

結構性阻礙分量表經驗性因素分析，其結果如表4-7-3及圖4-7-3所示，由表4-7-3可知假設性測量模式的適合度尚稱良好 ($\chi^2 - 135.12$ 、 $\chi^2/df - 9.0$ 、RMSEA - 0.13、RMR - 0.08、GFI - 0.95、AGFI - 0.89、CFI - 0.96、NNFI - 0.94)，僅有RMSEA - 0.13 > 0.1，AGFI - 0.89 < 0.9，為讓整體測量模式適合度符合各項指標，因此予以修正。修正指標 (Modification Index；MI)，便為最重要的重估模式之參考，MI呈現方式如表4-7-4

表 4-7-3 修正前後結構性阻礙分量表測量模式參數估計值摘要表

參數估計值	修正前			修正後			
	值	t-value	誤差	參數估計值	值	t-value	誤差
Y1	0.70	20.04	0.49	0.71	20.19	0.49	
Y2	0.59	19.47	0.52	0.55	17.52	0.58	
Y3	0.54	17.57	0.58	0.59	15.58	0.55	
Y4	0.75	21.71	0.43	0.75	21.78	0.43	
Y5	0.70	20.55	0.47	0.72	21.00	0.49	
Y6	0.52	15.75	0.52	0.54	17.35	0.58	
Y7	0.57	14.51	0.70	0.55	14.35	0.58	
誤差相關						誤差相關係數	
Y2和Y3						0.20	

表 4-7-4 結構性阻礙分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
1.假設性測量模式	135.12	14	9.0	0.13	0.08	0.95	0.89	0.96	0.94
2.修改的測量模式	63.13	13	4.85	0.07	0.05	0.97	0.94	0.98	0.97

表 4-7-5 結構性阻礙分量表修正指標索引表

Between	and	Decrease in Chi-Square	New Estimate
Y3	Y1	11.2	-0.16
Y3	Y2	70.0	0.41
Y5	Y2	16.5	-0.17
Y6	Y2	28.0	-0.22
Y6	Y3	10.9	-0.15
Y6	Y5	25.6	0.19

從表4-7-5發現誤差來源主要來自於觀察變項之間的測量誤差有相關存在。在同一因素內的觀察變項間的測量誤差有關存在通常表示有「測驗效果」(testing effect)。例如觀察變項間的用字非常類似即是測驗效果的一種，進而表示可能有額外共同因素的存在(Gerbing & Anderson, 1984)。在驗證性因素分析的文獻中，將同一因素觀察變項間的測量誤差大的變項加以估計以達改善測量模式的適合度是常用的策略。根據表4-7-3修改的測量模式即是將兩對觀察變項的測量誤差加以估計。其中Y2「休閒運動設施人太過擁擠，所以我無法做休閒運動」和Y3「休閒運動環境衛生不好，所以我無法做休閒運動」，因為「設施人太過擁擠」和「環境衛生不好」，就參與者而言，同樣都是對於運動場所整體的感受，題目設計上相關存在，表示有額外共同因素存在，故將Y2和Y3兩個誤差的變項加以估計，而其他題目之間並無類似之處，故不估計其中誤差的變項。

經重新估計Y2和Y3的誤差後，結果如圖4-7-4和表4-7-3，從表4-7-4得知驗證性因素分析結果，各項數值均符合指標所示，故表示修正後之結構性阻礙分量表具有極佳的適合度，因此這個分量表的模式可以充分代表母群體。

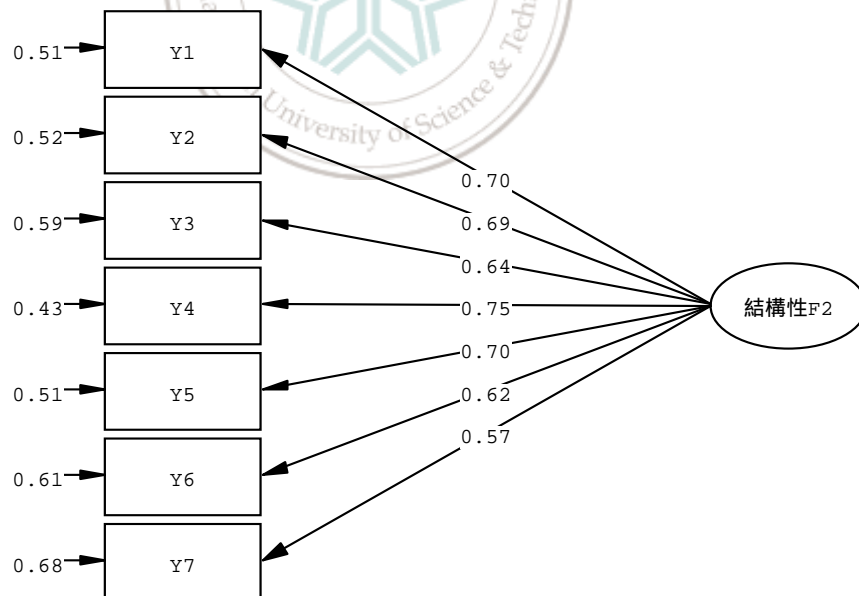


圖 4-7-3 結構性阻礙分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

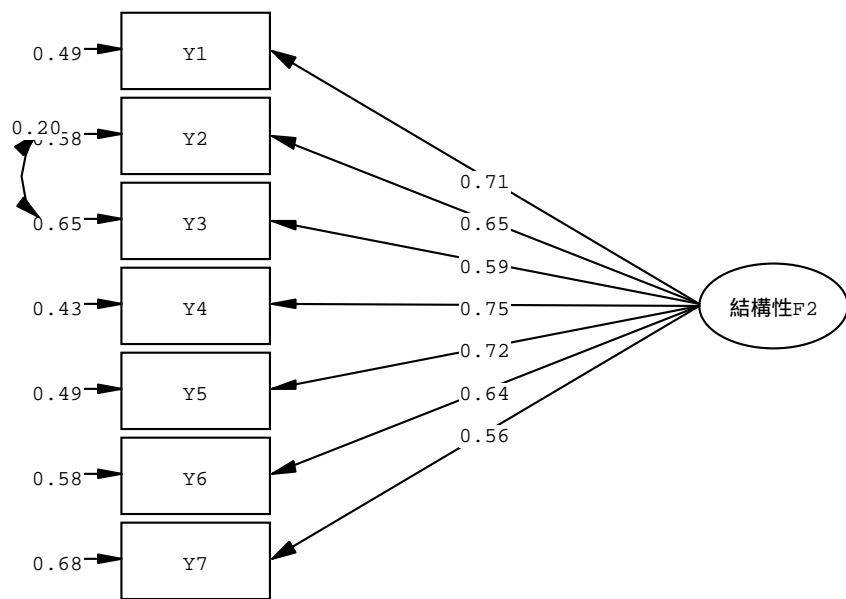


圖 4-7-4 結構性阻礙分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖

(三) 社會性阻礙之分量表

社會性阻礙分量表經驗證性因素分析，其結果如表4-7-6及圖4-7-5所示，由表4-7-7可知假設性測量模式的適合度尚稱良好 ($\chi^2 - 420.90$ 、 $\chi^2/df - 30.0$ 、RMSEA - 0.21、RMR - 0.15、GFI - 0.85、AGFI - 0.70、CFI - 0.78、NNFI - 0.67)，僅有RMSEA - 0.13 > 0.1，AGFI - 0.89 < 0.9，為讓整體測量模式適合度符合各項指標，因此予以修正。修正指標 (Modification Index ; MI)，便為最重要的重估模式之參考，MI呈現方式如表4-7-8

表 4-7-6 修正前後社會性阻礙分量表測量模式參數估計值摘要表

參數估計值	修正前			修正後			
	值	t-value	誤差	參數估計值	值	t-value	誤差
Z1	0.70	15.96	0.49	0.71	20.19	0.49	
Z2	0.59	15.58	0.52	0.55	17.52	0.58	
Z3	0.54	14.20	0.58	0.59	15.58	0.55	
Z4	0.75	15.54	0.43	0.75	21.78	0.43	
Z5	0.70	15.64	0.47	0.72	21.00	0.49	
Z6	0.52	15.05	0.52	0.54	17.35	0.58	
Z7	0.57	9.55	0.70	0.55	14.35	0.58	
誤差相關						誤差相關係數	
Z1和Z2						0.51	
Z3和Z4						0.28	

表 4-7-7 社會性阻礙分量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	x^2	df	x^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
1.假設性測量模式	420.90	14	30.0	0.21	0.15	0.85	0.70	0.78	0.67
2.修改的測量模式	30.64	12	2.55	0.04	0.04	0.99	0.97	0.99	0.98

表 4-7-8 社會性阻礙分量表修正指標索引表

Between	and	Decrease in Chi-Square	New Estimate
Z2	Z1	330.8	0.81
Z3	Z1	15.4	-0.21
Z3	Z2	19.6	-0.22
Z4	Z1	27.2	-0.26
Z4	Z2	32.7	-0.26
Z4	Z3	100.1	0.54
Z5	Z1	11.5	-0.18
Z5	Z2	13.2	-0.18
Z6	Z1	26.5	-0.24
Z6	Z2	13.2	-0.16
Z6	Z5	50.4	0.38
Z7	Z6	26.0	0.25

從表4-7-8發現誤差來源主要來自於觀察變項之間的測量誤差有相關存在。其中Z1「因為父母的反對，所以我無法做休閒運動」和Z2「因為其他家人的反對，所以我無法做休閒運動」，因為「父母的反對」和「其他家人的反對」，同樣都是受到家庭成員之間的影響，題目設計上有相關存在；另外，Z3「我的朋友住得離我家太遠，無法和我一起做休閒運動」和Z4「我所認識的人沒有時間和我一起去做休閒運動」，因為「住得離我家太遠」和「沒有時間」題目設計性質相似，表示有額外共同因素存在，故將Z1和Z2、Z3和Z4，兩個誤差的變項加以估計。而其他題目之間並無類似之處，故不估計其中誤差的變項。

經重新估計Z1和Z2、Z3和Z4的誤差後，結果如圖4-7-6和表4-7-6，從表4-7-7得知驗證性因素分析結果，各項數值均符合指標所示，故表示修正後之社會性阻礙分量表具有極佳的適合度，因此這個分量表的模式可以充分

代表母群體。

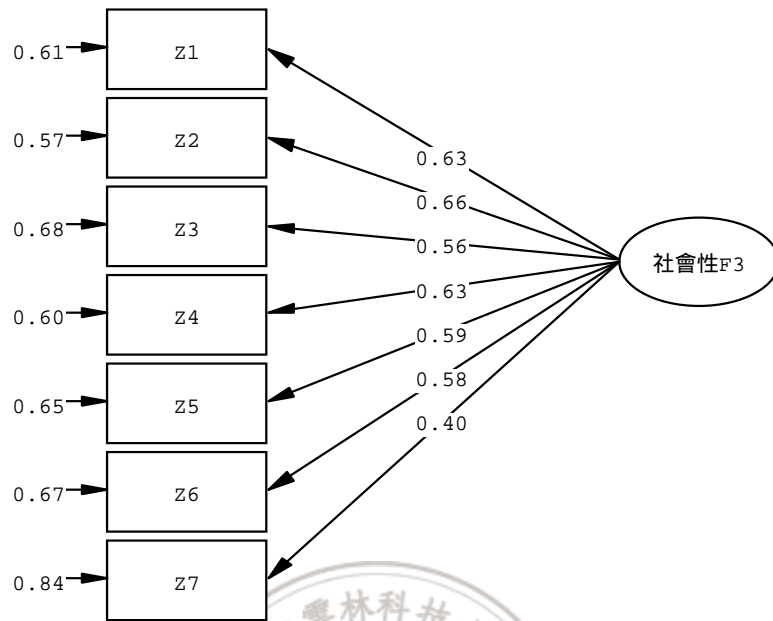


圖 4-7-5 社會性阻礙分量表假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

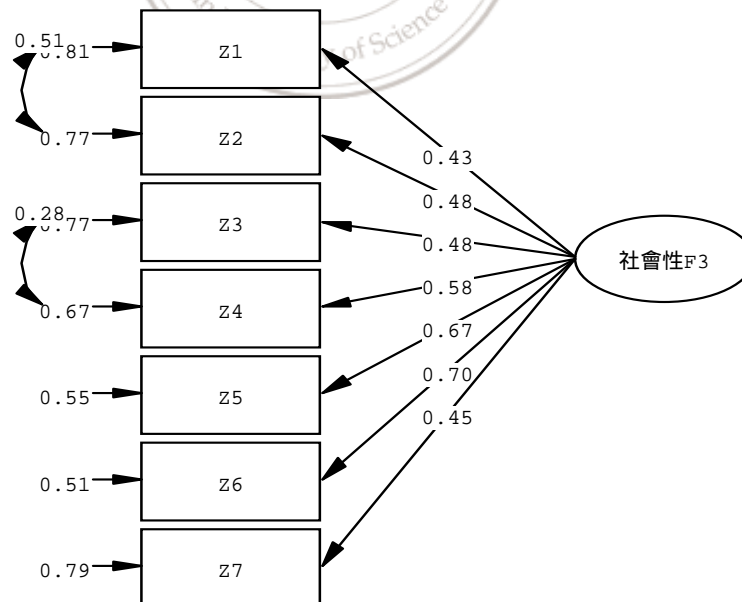


圖 4-7-6 社會性阻礙分量表修改後測量模式驗證性因素分析結果圖

三、整體休閒運動阻礙量表假設模式之驗證性因素分析結果

由表 4-7-9 及圖 4-7-7 可以發現經過驗證性因素分析後，雖然所有題目的因素負荷量都落入所測量的潛在變項中，但由表 4-7-10 可知假設性的測量模式 $\chi^2 - 1070.42$ (df - 186) $\chi^2/df - 5.75$ 、RMSEA - 0.08、RMR - 0.09、GFI - 0.87、AGFI - 0.84、CFI - 0.94、NNFI - 0.94) 尚稱良好，為使整體測量模式符合各項指標，因此要予以修正。

表 4-7-9 修正前後整體休閒運動阻礙量表測量模式參數估計值摘要表

	修正前				修正後			
	F1 值	F2 值	F3 值	t-value 誤差	F1 值	F2 值	F3 值	t-value 誤差
X1	0.70			20.50 0.51	0.70			20.46 0.51
X2	0.74			22.13 0.45	0.74			22.12 0.45
X3	0.76			22.76 0.43	0.76			22.73 0.43
X4	0.70			20.36 0.51	0.70			20.35 0.51
X5	0.71			20.65 0.50	0.71			20.68 0.50
X6	0.72			21.00 0.49	0.72			21.04 0.49
X7	0.71			20.66 0.50	0.71			20.68 0.50
Y1		0.70		20.02 0.51		0.70		19.93 0.52
Y2		0.67		19.01 0.55		0.63		17.46 0.60
Y3		0.64		17.81 0.59		0.59		16.22 0.65
Y4		0.74		21.63 0.46		0.74		21.53 0.46
Y5		0.71		20.41 0.50		0.72		20.74 0.49
Y6		0.64		17.99 0.59		0.66		18.60 0.56
Y7		0.60		16.45 0.64		0.60		16.43 0.64
Z1			0.57	15.13 0.67			0.45	11.27 0.79
Z2			0.61	16.11 0.63			0.50	12.52 0.75
Z3			0.59	15.49 0.66			0.52	13.07 0.73
Z4			0.64	17.24 0.59			0.59	15.09 0.65
Z5			0.62	16.56 0.62			0.66	17.49 0.56
Z6			0.59	15.67 0.65			0.65	17.06 0.58
Z7			0.45	11.43 0.80			0.49	12.20 0.76
誤差相關								誤差相關係數
Y2和Y3								0.21
Z1和Z2								0.49
Z3和Z4								0.25

模式修正後,重新估計 Y2 和 Y3、Z1 和 Z2、Z3 和 Z4 之間的測驗效果。由表 4-7-9 及圖 4-7-8 可發現修正後的休閒運動阻礙量表測量模式 21 題的之 t 值均大於 1.96,而表 4-7-10 得知驗證性因素分析結果： $\chi^2 = 617.94$ (df = 183) $\chi^2/df = 3.37$ 、RMSEA = 0.05、RMR = 0.07、GFI = 0.92、AGFI = 0.90、CFI = 0.97、NNFI = 0.97,代表這個修改後的模式適合度頗高,而 ECVI = 1.01,並且位於 (0.91 ; 1.12) 之信賴區間內,因此這個量表的模式可充分代表母群體。

表 4-7-10 休閒運動阻礙量表驗證性因素分析結果摘要表

測量模式	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	RMR	GFI	AGFI	CFI	NNFI
1.假設性測量模式	1070.42	186	5.75	0.08	0.09	0.87	0.84	0.94	0.94
2.修改的測量模式	617.94	183	3.37	0.05	0.07	0.92	0.90	0.97	0.97



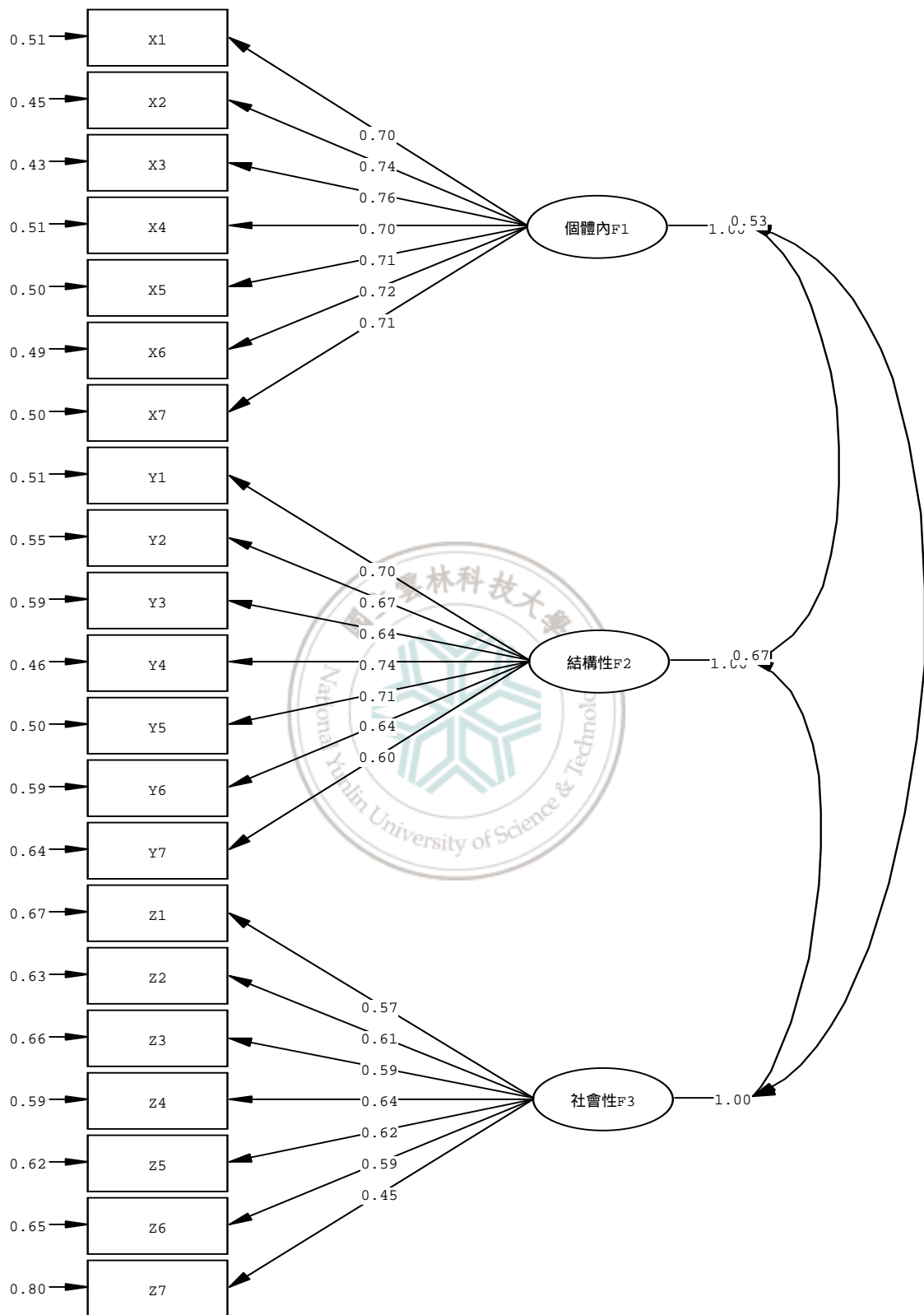


圖 4-7-7 休閒運動阻礙量表之假設性測量模式驗證性因素分析結果圖

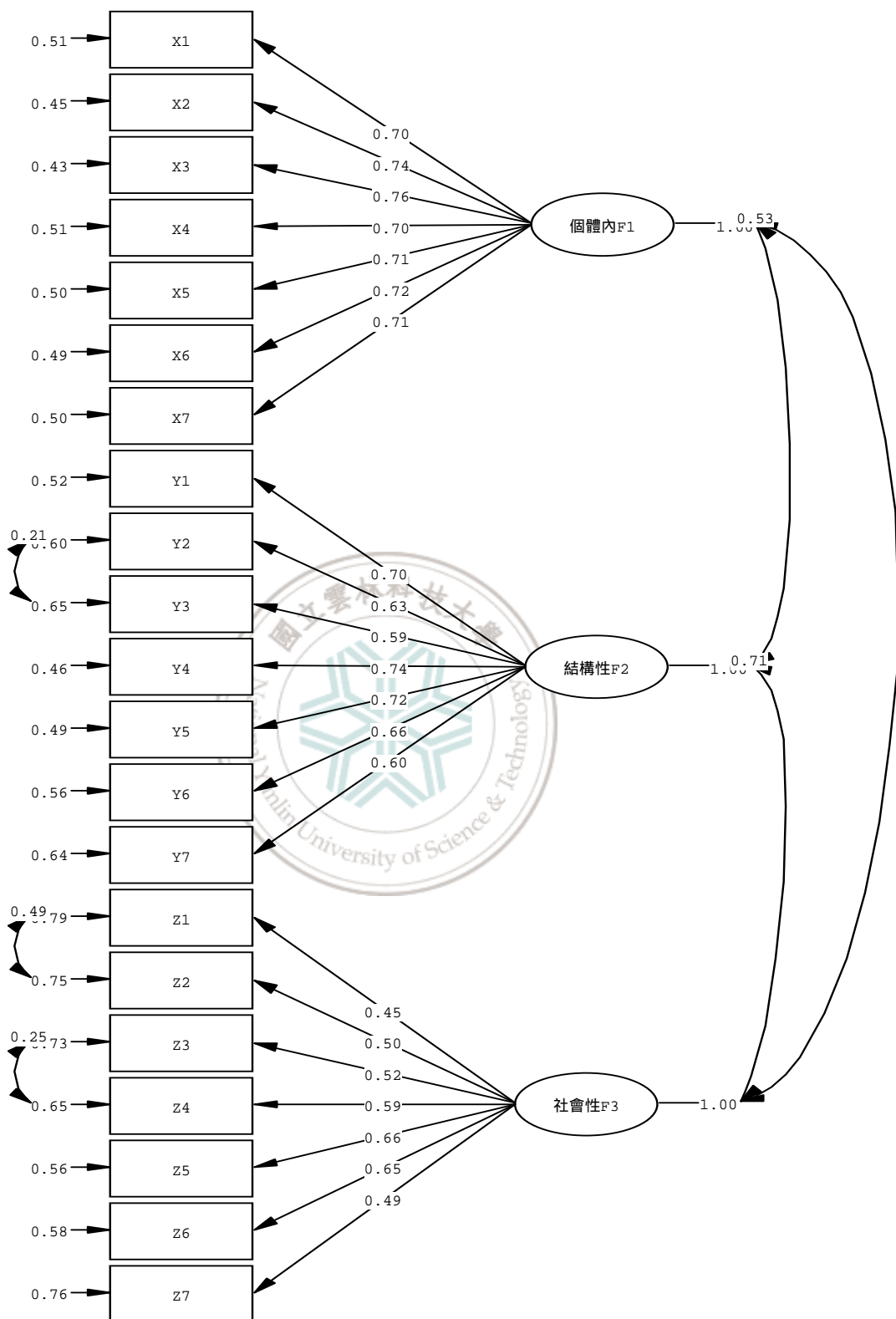


圖 4-7-8 休閒運動阻礙量表修正後測量模式驗證性因素分析結果圖

第八節 綜合討論

本節主要目的係針對前述的結果，作進一步分析討論。全節共分為五個部分，首先分別探討不同人口背景變項的受試者在休閒運動的參與情形；其次為其在休閒運動需求之差異討論；接著是在休閒運動阻礙之差異討論；再者為休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關情形；最後則是探討休閒運動需求量表與休閒運動阻礙量表之驗證性因素分析討論。

一、不同人口背景變項的受試者在休閒運動的參與情形討論

(一) 整體受試者在休閒運動的參與情形

本研究所顯示的訊息中發現，整體受試者最常從事的是球類運動（佔 60.4%），最少從事的是防衛性運動（佔 1.7%），此項結果與張榮勳（民 86）的調查，國小學童經常從事的休閒運動仍以球類運動為主，防衛性運動的參與比率相對偏低頗為一致；最希望學習的是球類運動、水上運動與防衛性運動，顯見球類運動仍是學童最想參與的運動項目；而水上運動中的游泳項目亦是國小高年級學童希望學會的運動技能；至於學習防衛性運動的動機大多是為了保護自己怕被別人欺負，或是希望讓自己更強壯。

(二) 不同性別的受試者在休閒運動的參與情形

本研究所顯示的訊息中發現，不同性別的受試者在休閒運動參與上有顯著差異存在（ $p < .05$ ）。男、女生在最常做的休閒運動種類方面，主要的是因為在從事球類運動和戶外運動的差異不同所致；在最希望學習的休閒運動種類方面，則是因為在從事球類運動的差異不同所致。

(三) 不同年級的受試者在休閒運動的參與情形

本研究所顯示的訊息中發現，不同年級的受試者在休閒運動參與上 χ^2 值雖然達到顯著水準，但與查表值相較其差異值並不大，因此在七種休閒運動種類上同時信賴區間均包含 0，五、六年級學童在這七個百分比之差異均未達顯著水準。

(四) 不同 BMI 的受試者在休閒運動的參與情形

本研究所顯示的訊息中發現，不同身體質量指數的受試者在休閒運動

參與上，未達到顯著水準 ($p > .05$)，表示不同身體質量指數的受試者在休閒運動參與上沒有差異存在，身體質量指數過輕、適中及過重的不同，不會在休閒運動參與上產生差異存在。

二、不同背景變項在休閒運動需求之差異討論

(一) 整體受試者在休閒運動需求的表現

本研究所顯示的訊息中發現，整體受試者在休閒運動需求五個因素構面的平均數均高於 4，顯見國小高年級學童對於參與休閒運動有極高且正向的休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求，以及休閒運動教育需求；並希望藉由參與休閒運動的過程，能夠獲得身心均衡發展以及知覺自由等生理及心理上的滿足。此項結果，提供有關當局應積極開闢休閒運動場地設施的相關訊息；行政立法部門更應透過立法、執法的明確性，確保學童參與休閒運動的權利；學校在進行休閒運動教育的同時，應規劃多元活潑生動的教育方案，提高學童的學習興趣，培養學童終身運動的習慣與技能，以落實休閒運動教育在學校的生根發展。

(二) 不同性別在休閒運動需求之差異討論

本研究所顯示的訊息中發現，不同性別的受試者在休閒運動需求上有顯著差異存在 ($p < .05$)，主要的是因為男女生在「休閒運動教育需求」

「休閒運動知覺自由需求」等層面的差異所致。而男生在休閒運動需求五個構面的平均數均高於女生，顯見男生比起女生在休閒運動方面有較高的需求，學校在規劃休閒運動教育課程時，應顧及男女生在生理及心理方面特質上的差異，使兩性在休閒運動的參與上得以均衡發展。

(三) 不同年級在休閒運動需求之差異討論

本研究所顯示的訊息中發現，不同年級的受試者在休閒運動需求上有顯著差異存在 ($p < .05$)，五六年級的學童在「休閒運動社會性需求」、「休閒運動教育需求」、「休閒運動身心均衡發展需求」、「休閒運動知覺自由需求」等層面上有差異存在。五年級的學童在休閒運動需求五個構面上的平均數均高於六年級的學童。將休閒運動的參與遊戲化、趣味化，增加學習的興趣，提高愈高年級的學童從事休閒運動的內在動機需求。

(四) 不同 BMI 在休閒運動需求之差異討論

本研究所顯示的訊息中發現，不同身體質量指數的受試者在休閒運動需求上，未達到顯著水準 ($p > .05$)，表示不同身體質量指數的受試者在休閒運動需求方面沒有差異存在，身體質量指數過輕、適中及過重的不同，不會在休閒運動需求上產生差異存在。

三、不同背景變項在休閒運動阻礙之差異討論

(一) 整體受試者在休閒運動阻礙的表現

本研究所顯示的訊息中發現，整體受試者在休閒運動阻礙三個因素構面的平均數均低於 3，表示國小高年級學童對於參與休閒運動的阻礙程度不高，此項結果與陳信安（民 89）的結果相一致。其中又以「結構性阻礙」最高，其次為「社會性阻礙」，「個體內阻礙」的影響程度最小。顯見國小高年級學童對於參與休閒運動的認知正確，抱持高度的評價，並能依照個人的興趣從事自己喜歡的休閒運動，不會因為個人的個性、對休閒運動的態度而影響其參與休閒運動的機會；反倒是沒有時間、場所設施的欠缺或是環境衛生不佳等結構性阻礙，成為影響高年級學童參與休閒運動的原因。此結果，與張玉玲（民 87）的研究結果相似。與 Raymore, Godbey, Crawford 和 Von Eye（1993）幾位學者所建構的休閒阻礙階層模式，強調層次的重要性，認為休閒阻礙的層次從最初的個體內阻礙、人際阻礙到最後的結構性阻礙階段不甚相同。或許與國小學童活潑好動的本性有關，喜愛遊戲、運動的天性是學童可愛的一面，正與學童喜愛打躲避球、上體育課的情形一樣。

(二) 不同性別在休閒運動阻礙之差異討論

本研究所顯示的訊息中發現，不同性別的受試者在休閒運動阻礙上有顯著差異存在 ($p < .05$)，主要的是因為男女生在「個體內阻礙」、「結構性阻礙」等層面的差異所致，同時女生在休閒運動阻礙三個構面的平均得分都高於男生。此項結果與張玉玲（民 87）研究中發現，除結構性阻礙外，男女生在個體內、人際二層面的休閒阻礙上均有顯著差異存在，且女生的平均得分均高於男生；並與 Raymore et al.（1994）的研究發現相似，女生在整體及個體內阻礙較男生來得高。

本研究的發現與陳信安（民 89）的研究結果不太一樣：除了社交的阻礙是男生大於女生，其餘在溝通、作決定、機會、能力、金錢、時間六個構面的阻礙，都是女生大於男生，但是從平均數的顯著性考驗來看，只有作決定這構面的平均數有達到顯著差異。

（三）不同年級在休閒運動阻礙之差異討論

本研究所顯示的訊息中發現，不同年級的受試者在休閒運動阻礙上有顯著差異存在（ $p < .05$ ），五六年級的學童在「社會性阻礙」層面上有差異存在，五年級學童在休閒運動社會性阻礙的平均得分高於六年級的學童。但是在結構性阻礙和個體內阻礙方面，五六年級的學童並無顯著差異存在。

（四）不同 BMI 在休閒運動阻礙之差異討論

本研究所顯示的訊息中發現，不同身體質量指數的受試者在休閒運動阻礙，未達到顯著水準（ $p > .05$ ），表示不同身體質量指數的受試者在休閒運動阻礙方面沒有差異存在，身體質量指數過輕、適中及過重的不同，不會在休閒運動阻礙上產生差異存在。

四、休閒運動需求與休閒運動阻礙之相關分析討論

國小高年級學童在休閒運動需求各分量表與休閒運動阻礙各分量表間呈現顯著的負相關。整體而言，雖然其間的相關值並不是很高（ $r = .11 \sim .34$ ， $p < .01$ ），但可能說明了休閒運動需求與休閒運動阻礙的關係傾向。其中又以「個體內阻礙」與「休閒運動社會性需求」、「休閒運動教育性需求」的相關值最高（ $-.31 \sim -.34$ ）。此結果可能是國小高年級學童從事休閒運動的內在動機需求較高，活潑好動的本性，多能自動自發地選擇自己的興趣從事運動，而本研究休閒運動需求量表題目均是正向題，學童都有很高的休閒運動需求，並希望藉由做休閒運動的過程滿足內在需求，加上國小高年級學童從事休閒運動的阻礙問題較少，所以國小高年級學童休閒運動阻礙愈低者，對於休閒運動的需求愈高。

國外一些學者，（Jackson, 1988；Jackson, Grawford, & Godbey, 1993）的研究都指出，休閒需求與休閒阻礙之間有相關存在，休閒阻礙的研究可了解休閒活動參與者與未參與者之需求或潛在需求；與本研究的調查發現相

符合。

五、休閒運動需求量表與休閒運動阻礙量表之探索性因素分析討論

(一) 休閒運動需求量表之探索性因素分析討論

本研究以探索性因素分析，來確定編製的量表所能測出因素的個數及其所屬的向度，並作為休閒運動需求量表驗證性因素分析的理論基礎。依據預試的研究方式，採用主成份分析法進行斜交轉軸，並限定抽取五個因素，分別為休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求、休閒運動教育需求、身心均衡發展需求、休閒運動知覺自由需求，五個因素共三十題，累積的解釋變異量佔總變異量的 64.604%。

(二) 休閒運動阻礙量表之探索性因素分析討論

本研究以探索性因素分析，來確定編製的量表所能測出因素的個數及其所屬的向度，並作為休閒運動阻礙量表驗證性因素分析的理論基礎。依據預試的研究方式，採用主成份分析法進行斜交轉軸，並限定抽取三個因素，分別為個體內阻礙、結構性阻礙、社會性阻礙，三個因素共二十一題，累積的解釋變異量佔總變異量的 60.935%。

六、休閒運動需求量表與休閒運動阻礙量表之驗證性因素分析討論

(一) 休閒運動需求量表之驗證性因素分析討論

本研究休閒運動需求五個分量表，在「休閒運動社會性需求」以及「休閒運動知覺自由」二個分量表，測量模式無須修正即具有良好的適合度。而在「休閒運動權利需求」分量表，依據修正指標，顯示主要是因為誤差相關所導致，因此增加了 B1 和 B2 的誤差相關，求得誤差相關係數 0.19；「休閒運動教育需求」分量表，依據修正指標，增加了 C2 和 C4 的誤差相關，求得誤差相關係數-0.19；以及「身心均衡發展需求」分量表，依據修正指標，增加了 D2 和 D3 的誤差相關，求得誤差相關係數 0.15。三個分量表增加的誤差相關係數並不高，最高者為 0.19，故含概性不廣，相互的影響力不大。

在「休閒運動需求量表」整體測量模式上尚可接受，依據修正指標，只需增加分量表之誤差相關後，整體測量模式即能符合各項適合度指標，

代表這個修改後的測量模式適合度良好，表示該休閒運動需求量表符合實徵資料。

(二) 休閒運動阻礙量表之驗證性因素分析討論

本研究休閒運動阻礙三個分量表，在「個體內阻礙」分量表，測量模式無須修正即具有良好的適合度。而在「結構性阻礙」分量表，依據修正指標，顯示主要是因為誤差相關所導致，因此增加了 Y2 和 Y3 的誤差相關，求得誤差相關係數 0.20；「社會性阻礙」分量表，依據修正指標，增加了 Z1 和 Z2、Z3 和 Z4 的誤差相關，求得誤差相關係數為 0.51 和 0.28；前者屬於中度相關，後者屬於低度相關。

在「休閒運動阻礙量表」整體測量模式上尚可接受，依據修正指標，只需增加分量表之誤差相關後，整體測量模式即能符合各項適合度指標，代表這個修改後的測量模式適合度良好，表示該休閒運動阻礙量表符合實徵資料。



第五章 結論與建議

本章將針對研究結果與討論分析做最後之結論，並提出相關之建議，提供日後從事相關研究及行政、教育機關重視兒童參與休閒運動的權利，規劃休閒運動方案，及實施休閒運動教育之參考。

第一節 結論

一、綜合特徵部分

(一) 不同背景變項的人口統計特性

本研究從調查結果中發現，不同背景變項特徵在性別方面，男生（佔 49.4%），女生（佔 50.6%）二者所佔比例相差不大；年級方面，五年級（佔 52.8%），多於六年級（佔 47.2%）；身體質量指數方面，以適中者最多（佔 64.9%），過重者居次（佔 22.1%），過輕者最少（佔 13%）；父母對其參與休閒運動的態度以鼓勵者最多（佔 57.1%），沒意見（佔 41%）居次，反對者（佔 1.9%）最少。

(二) 樣本在休閒運動參與方面的特徵

就最常從事的七種休閒運動種類而言，受試者最傾向「球類運動」，其次是「戶外運動」，而在「防衛性運動」則是最少從事的休閒運動類型；在最希望學習的七種休閒運動種類而言，受試者最傾向「水上運動」，其次是「球類運動」，而在「民俗性運動」則是最少希望學習的休閒運動類型。

(三) 樣本在休閒運動需求的特徵

就各層面的休閒運動需求而言，受試者最傾向「身心均衡發展需求」，其次是「休閒運動社會性需求」，而在「休閒運動知覺自由需求」層面的休閒運動需求較低。

(四) 樣本在休閒運動阻礙的特徵

就各層面的休閒運動阻礙而言，受試者受到「結構性阻礙」的影響最大，其次是「社會性阻礙」，而在「個體內阻礙」層面的休閒運動阻礙影響較低。

二、不同背景變項在休閒運動需求、休閒運動阻礙待答問題驗證部分

(一) 不同背景變項在休閒運動參與部分

在最常從事的七種休閒運動種類中，性別方面男女生在「球類運動」與「戶外運動」方面有顯著性差異；不同年級與身體質量指數的受試者，在七種休閒運動種類上沒有顯著差異存在。在最希望學習的七種休閒運動種類中，性別方面男女生在「球類運動」方面有顯著性差異；不同年級與身體質量指數的受試者，在七種休閒運動種類上沒有顯著差異存在。

(二) 不同背景變項在休閒運動需求部分

在休閒運動需求各層面中，性別方面以男生在「休閒運動教育需求」及「休閒運動知覺自由需求」顯著優於女生；年級部分以五年級在「休閒運動社會性需求」、「休閒運動教育需求」、「休閒運動身心均衡發展需求」、「休閒運動知覺自由需求」顯著優於六年級；另外不同的身體質量指數在休閒運動需求各層面的反應沒有顯著差異存在。

(三) 不同背景變項在休閒運動阻礙部分

在休閒運動阻礙各層面中，性別方面以女生在「個體內阻礙」及「結構性阻礙」顯著大於男生；年級部分以五年級在「社會性阻礙」顯著大於六年級；另外不同的身體質量指數在休閒運動阻礙各層面的反應沒有顯著差異存在。

(四) 休閒運動需求與休閒運動阻礙相關的待答問題驗證

本研究結果顯示國小高年級學童之休閒運動需求各層面與休閒運動阻礙各層面有顯著的負相關。也就是說，國小高年級學童在休閒運動阻礙程度愈低者，其在休閒運動需求各層面的需求愈高。此結果顯示，休閒運動需求與休閒運動阻礙間的密切關係。

三、休閒運動需求量表與休閒運動阻礙量表的探索性因素分析

(一) 休閒運動需求量表的探索性因素分析

研究的結果經過預試項目分析，將預試問卷的五十四題刪除二十四題後，保留三十題進行探索性因素分析；效度分析結果，休閒運動需求量表

包括五個因素組型：休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求、休閒運動教育需求、身心均衡發展需求、休閒運動知覺自由需求，顯示休閒運動需求量表具有良好的建構效度；信度分析結果，五個分量表的 Cronbach 值介於.8206~.9025 之間，顯示各分量表的內部一致性係數均達.80 以上，可說是具有良好的信度。另外五個因素間的相關係數介於.198~.464 之間，顯示出各因素之間呈現中度、低度相關關係。

（二）休閒運動阻礙量表的探索性因素分析

研究的結果經過預試項目分析，將預試問卷的五十一題刪除三十題後，保留二十一題進行探索性因素分析；效度分析結果，休閒運動阻礙量表包括三個因素組型：個體內阻礙、結構性阻礙、社會性阻礙，顯示休閒運動阻礙量表具有良好的建構效度；信度分析結果，三個分量表的 Cronbach 值介於.8150~.9164 之間，顯示各分量表的內部一致性係數均達.80 以上，可說是具有良好的信度。另外三個因素間的相關係數介於.255~.338 之間，顯示出各因素之間呈現中度、低度相關關係。

四、休閒運動需求量表與休閒運動阻礙量表的驗證性因素分析

（一）休閒運動需求量表的驗證性因素分析

研究的結果經過預試項目分析、效度分析、信度分析及正式施測之驗證性因素分析後，顯示休閒運動需求量表包括五個穩定的因素組型，分別為休閒運動社會性需求、休閒運動權利需求、休閒運動教育需求、身心均衡發展需求、休閒運動知覺自由需求，並且假設性的測量模式顯示出良好的適合度， $\chi^2 - 1156.22$ (df - 392)、 $\chi^2/df - 2.94$ 、RMSEA - 0.05、RMR - 0.03、GFI - 0.92、AGFI - 0.91、CFI - 0.98、NNFI - 0.97，表示休閒運動需求量表具有良好的建構效度。

（二）休閒運動阻礙量表的驗證性因素分析

研究的結果經過預試項目分析、效度分析、信度分析及正式施測之驗證性因素分析後，顯示休閒運動阻礙包括三個穩定的因素組型，分別為個體內阻礙、結構性阻礙、社會性阻礙，並且假設性的測量模式顯示出良好的適合度， $\chi^2 - 617.94$ (df - 183)、 $\chi^2/df - 3.37$ 、RMSEA - 0.05、RMR -

0.07、GFI - 0.92、AGFI - 0.90、CFI - 0.97、NNFI - 0.97，表示休閒運動阻礙量表具有良好的建構效度。

第二節 建議

一、對政府方面

(一) 積極培育休閒運動教育人才

教育改革的成敗，除了需要正確明白的教育方針外，更重要的是實際擔任教育工作的第一線教師，培養具有休閒運動專業智能的教師，是保障學童學習受教權的基礎，唯有教師具有正確的休閒運動認知、理念與技能，才能培養熱愛休閒運動的學童，實踐終身運動，確保終身健康。因此，教育當局除應積極辦理休閒運動相關研習，提高教師進修機會外，師資培育機構或是開設教育學程的學校，應廣設休閒運動相關系所或課程，儲備充足的師資陣容，才能將國民小學休閒運動教育的願景開花結果。

(二) 落實國小休閒運動教育課程

小學教育是一切教育的基礎，兒童時期建立休閒運動的態度與習慣是重要的。新課程之後，政府積極推動九年一貫課程教育改革，希望培養出帶得走能力的健康、活潑、快樂的下一代。九年一貫課程綱要中，不論是七大學習領域，或是六大重要議題，多有涉及培育學童休閒及運動的能力指標，全人教育是多方位的，切忌主智教育的窄制，更不應受到基本學力測驗學科的影響而犧牲了技藝科目。從本研究中發現國小高年級學童對於休閒運動教育需求極高，學校除了教育學童正確的休閒運動知識、技能外，更應培養學童欣賞休閒運動的美感經驗、收集從事休閒運動的資訊，進而決定體驗滿意的休閒運動，落實休閒運動教育，培養學童終身運動的習慣，期待教育部「一校一團隊，一人一運動」的口號得以早日實現。

(三) 儘速立法保障兒童休閒運動權

兒童運動權的法源依據，自國際憲章、本國憲法、法令、行政規章、以至於國家教育方針、體育政策白皮書，均能清晰地尋找其脈絡。而法律與其他社會公器，諸如道德、禮俗、輿論的最大不同點，在於法律的可預見性、強制性與救濟的可能性。從本研究調查中發現，絕大多數的國小高

年級學童均認為休閒運動權是學童的基本權利；透過立法，明確承認兒童休閒運動權，是兒童的基本人權，是行政立法公權力機關致力保障的人權指標，更是司法單位審判的案例客體，承認休閒運動權在法律上的請求權基礎，才能將兒童休閒運動權，從「道德人權」，落實到「法定人權」，以達「實際人權」的境界。

（四）充實休閒運動場所與設施

休閒運動場所的興建與設施的充實，是方便學童就近從事休閒運動的機會。學校及各級政府機關應逐年編列休閒運動經費，闢建新興的休閒運動場所，維護管理既有的休閒運動設施，增購各項合宜充足的休閒運動器材，是兒童也是全民共同的需求。養成從事休閒運動的習慣是預防疾病的良藥，唯有充足的休閒運動場所與設施，才能讓學童時時能運動，處處可運動，進而愛運動。

二、對後續研究方面

（一）研究對象的擴大

本研究僅以雲林縣斗六市公立國小高年級學童為研究對象，其結果不足以推論到其他各級學校，建議後續的研究者，能將研究對象的屬性涵蓋公私立國小低年級和中年級的學童；研究對象的範圍能擴大到雲林縣其他鄉鎮的學校，甚至是其他縣市，或是普及至全國的國民小學。

（二）研究變項的增加

本研究的人口背景變項，只有性別、年級、父母的態度與身體質量指數，爾後的研究可增加背景變項內容，如學童的休閒運動花費、父母的社經地位，學校的地理位置屬性（平地、山區、海邊等），或是都會型與鄉村型學校的比較等。依變項部分，本研究只有探討休閒運動需求與休閒運動阻礙的相關情形，可增加休閒運動的知覺自由、內在動機、滿意度、體驗、與無聊感等變項，以徑路分析探討彼此的因果、互惠關係，確認休閒運動的整體理論模式；亦可採用族群分析法，根據學童從事休閒運動的不同特性，分類成不同的族群，依據不同族群的需求，設計適當的休閒運動教育方案，提高休閒運動教育的效能。

參考文獻

一、中文部分

- 丁文貞(民90):肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 王俊明(民90):研究方法與測驗統計論文集。桃園：國立體育學院。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會(民89):休閒活動專書。台北：中華民國體育學會。
- 行政院體育委員會(民90):體育法規彙編。台北：行政院體育委員會編印。
- 江澤群、林國瑞(民90):台北地區高中職學生參與休閒運動阻礙因素之研究。北體學報, 9, 105-117。
- 李仁德(民90):我國新舊「國民體育法」比較分析。體育學報, 30, 1-7。
- 呂昌明、李明憲、陳錫琦(民89):都市國小學童身體活動及其影響因素之研究。衛生教育學報, 14, 95-111。
- 沈易利(民84):台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院碩士論文。
- 沈易利(民87):台灣省民休閒運動參與和需求之研究。
- 沈易利(民88):台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報, 4, 319-370。
- 沈建國(民90):不同訓練頻率之新式健身操教學活動對國小學童健康體適能之影響。國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 何福田(民79):青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。台北：青輔會。
- 余嬪(民88):休閒活動的選擇與規劃。學生輔導, 60, 20-31。
- 季力康(民83):運動目標取向量表的建構效度—驗證性因素分析的應用。體育學報, 18, 299-310。
- 林木俊(民83):桃園縣立體育館市場區隔之研究。國立體育學體育學系研究所碩士論文。

- 林秋霞 (民 90): 新式健身操對國小肥胖學童健康體適能與身體自我概念影響之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 邱皓政 (民 91): 量化研究與統計分析。台北: 五南。
- 洪雲霖 (民 89): 週休二日與休閒運動。人事月刊, 30 (6), 22-38。
- 洪煌佳 (民 90): 休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探。國立台灣體育學院學報, 9, 249-258。
- 春山茂雄 (民 86): 腦內革命。台北: 創意力文化事業有限公司。
- 徐元民 (民 82): 學校體育休閒化初探。國民體育季刊, 22 (4), 16-25。
- 教育部 (民 90): 學生體適能護照說明會手冊。
- 教育部 (民 90): 國民中小學九年一貫課程暫行綱要。
- 教育部統計處 (民 90): 台灣地區中等以下各級學校學生學習及生活概況調查摘要報告。
- 郭家驊、陳九州、陳志中 (民 89): 運動與肥胖專論。北體學報, 7, 180-192。
- 張玉玲 (民 87): 大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 張玉鈴、余嬪 (民 88): 大學生休閒內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感與自我統合之關係研究。彰化師大輔導學報, 20, 83-111。
- 張孝銘、高俊雄 (民 90): 休閒需求與休閒阻礙間之相關研究 - 以彰化市民為實證。體育學報, 30, 143-152。
- 張良漢、許志賢 (民 91): 休閒運動阻礙量表編製、信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報, 10, 157-171。
- 張良漢 (民 91): 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。
- 張坤鄉 (民 80): 國中教師休閒活動現況調查。師友, 292, 49-51。
- 張春興 (民 83): 張氏心理學辭典。台北: 東華書局。
- 張廖麗珠、鄭景陽、張明峰 (民 89): 台灣地區休閒運動研究取向分析探討。北體學報, 8, 99-117。

- 張廖麗珠(民 90): 運動休閒與休閒運動概念歧異詮釋。 中華體育, 15(1), 28-36。
- 張榮勳(民 86): 高雄市國民小學學童課餘運動項目之研究。 南師體育, 10, 120-135。
- 許天路(民 82): 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。
- 許義雄(民 77): 社會變遷與體育發展。台北: 文景出版社。
- 許義雄(民 81): 青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北: 青輔會。
- 許義雄(民 83): 師資培育體育專業。 台灣省學校體育, 4(5), 刊首。
- 許義雄(民 85): 兒童學習權利與學校體育。 台灣省學校體育, 6(3), 2-3。
- 許義雄(民 87): 運動教育與人文關懷。台北: 師大書苑。
- 陳全壽(民 84): 二十一世紀的身體運動及運動科學的研究。 國民體育季刊, 24(4), 4-12。
- 陳信安(民 89): 休閒參與的知覺自由與阻礙之研究~以台北縣淡水鎮國小六年級學童為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳俊豪(民 90): 南投縣國小學童休閒態度及教育需求之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳南琦(民 89): 青少年無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳奎熹(民 79): 教育社會學研究。台北: 師大書苑。
- 陳德海(民 85): 南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。 台灣體育, 87, 52-58。
- 陳藝文(民 89): 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。
- 陳麗娟(民 91): 台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳麗華(民 80): 台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

- 陳顯宗 (民 87) : 適合國小學生的休閒運動。 國民體育季刊 , 27 (3) , 4-8。
- 程紹同 (民 83) : 現代體育發展之新趨勢 - 運動休閒管理。 中華體育 , 7 (4) , 25-30。
- 馮麗花 (民 87) : 運動性休閒活動初探。 大專體育 , 35 , 103-109。
- 黃金柱 (民 88) : 我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。
- 廖志猛 (民 83) : 休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 趙愛卿 (民 87) : 民眾對「週休二日」的感受 , 中國時報 , 87.1.2 , 33 版。
- 蔡仁川 (民 87) : 週休二日制與國小體育的發展。 國教世紀 , 181 , 4-6。
- 蔡貞雄 (民 90) : 體育的理念。高雄 : 復文圖書出版社。
- 蔡淑菁 (民 85) : 台北市國小學童體能活動及其影響因素之研究。國立台灣師範大學碩士論文。
- 賴清財 (民 89) : 北區軍事院校學生休閒運動需求。文化大學運動教練研究所碩士論文。
- 薛銘卿 (民 85) : 台北市國小學童休閒活動興趣取向、參與狀況及影響因素之相關研究。 北體學報 , 5 , 189-200。
- 謝秀芳、鄭麗霞 (民 84) : 技職院校學生休閒活動參與狀況之研究。 體育學報 , 20 , 123-134。
- 謝政諭 (民 78) : 休閒活動的理論與實際。台北 : 幼獅文化事業公司。
- 謝智謀 (民 88) : 線性結構關係模式在體育測驗的運用。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。
- 謝鎮偉 (民 91) : 大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。輔仁大學體育學系碩士論文。
- 顏妙桂 (民 91) : 休閒活動規劃與管理。台北 : 桂魯。
- 蘇振祥 (民 90) : 正心中學學生休閒活動阻礙因素研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。

蘇瑛敏 (民 85) : 台灣婦女休閒活動與休閒圈域初探。 台北技術學院學報 , 29 (2) , 297-327。

二、英文部分

Alexandris, K., & Tsorbatzoudis, C.(2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation , extrinsic motivation and amotivation. Journal of Leisure Research, 34(3), 233-252.

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.

Bradshaw, J. (1972). The concept of social need. New society,19(496), 640-643.

Brill, A. (1973). Working with people : The helping process. Philadelphia:J.B. Lppincott.

Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D.A.(1991). Leisure and actualization. In B.L. Driver, P.J. Brown, & G.L. Peterson.(Eds.). Benefits of leisure(pp.91-102). State College, PA:Venture.

Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. Journal of Leisure Research, 29, 279-299.

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. C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.

Dattilo, J., & Murphy, W. D. (1991). Leisure education program planning: A systematic approach. State College, PA:Venture Publishing.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.Lexington, MA:Lexington Books.

Edginton, C. R., & Ford, D. M. (1985). Leadership in recreation and leisure service organiz.a.tions. New York:Wiley.

- Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 18, 81-95.
- Gerbing, D.W., & Anderson, J.C. (1984). On the meaning of within-factor correlated measurement errors. Journal of Consumer Research, 11, 572-580.
- Godbey, G. C. (1985). Nonuse of public leisure services : A model. Journal of Park and Recreation Administration, 3(2), 1-13.
- Iso Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. In M. Wade (Ed.). Constraints on leisure(pp.111-151). Springfield, IL: Charles, C.Thomas.
- Iso Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. Journal of social and clinical psychology, 5(3), 356-364.
- 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, 203-215.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1993). Negotiation of leisure constraints. Leisure Sciences, 15, 1-11.
- Jackson, E. L., & Dunn, E. (1988). Integrating ceasing participation with other aspects of leisure behavior. Journal of Leisure Research, 20(1), 31-45.
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraints:the impact of leisure constraints on leisure participation. Journal of Leisure Research,23(4), 301-313.
- Kelder, S. H., Perry, C.L., Klepp, K. I., & Lytle, C.C. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behavior.American Journal of Public Health, 84, 1124-1126.
- Liou, T. L. (2002). Leisure education in Taiwan. Unpublish Doctoral Thesis of the University of Wales,Cardiff, U.K.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, July, 370-396.

- Maclean, J. R., Peterson, J. A., & Martin, W. D. (1985). Recreational and leisure: The changing scene. (Eds.). New York:Macmill.
- Mull, R. F., Bayless, K.G., Ross, C.M., & Jamieson, L. M. (1997). Recreational sport management. (3rd Ed.). Human Kinetics.
- Power, T.G., & Wollger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming:A correlational study. Research Quarterly for Exercise and Sport, 65, 59-66.
- Raymore, L. A., Godbey, G.C., Crawford, D. W., & 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 constraints on leisure among adolescents. Journal of Leisure Research, 26, 99-118.
- Samdahl, D.M., & Jeckubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints : Cpmparative analyses and understandings. Journal of Leisure Research, 29, 430-452.
- Searle, M. S., & Jachson, E. L. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation : Considerations for the management of recreation delivery systems. Journal of Park and Recreation Administration, 7(2), 233.
- Shaw, S.M., Bonen, A., & McGabe, J.F. (1991). Do more constraints mean less Leisure ? Examining the relationship between constraints and participation. Journal of Leisure Research, 23, 286-300.
- Shaw, S.M., Caldwell, L.L., & Kleiber, D. A.. (1996). Boredom,stress and social control in daily activities of adolescents. Journal of Leisure Research, 28, 274-292.
- Shaw, S.M. (1994). Gender, leisue, and constraints:Toward a framework for the analysis of women's leisure. Journal of Leisure Research, 26 ,8-22.
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1989). The leisure diagnostic battery users manual. State College, PA:Venture Publishing.

附錄一 國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙因素調查表

親愛的小朋友你好：

首先非常感謝你的協助，使本研究得以順利進行。這份問卷主要的目的是想了解你在放學後或假日當中，對於做休閒運動的需求及做休閒運動的阻礙情形。請你依照自己真正的想法或情形，腦力激盪一下，愈多愈好，最少各寫出十項。你所填的答案我們絕對會替你保密，所以請你放心填寫。

祝你

身體健康、學業進步

國立雲林科技大學休閒運動研究所

指導教授：陳鎰明教授

研究生：廖建盛 敬上

一、請問你對於做休閒運動有什麼需要？或是希望藉由做休閒運動能夠得到什麼？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



二、請寫出影響你不能或是不想去做休閒運動的原因。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

附錄二 國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙因素調查結果

本次調查採開放式問卷，請 150 位國小高年級學童就「國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙因素調查表」的二道題目，就自己的看法與情形，填寫在問卷上，將調查結果簡要整理如下：

問題一、請問你對於做休閒運動有什麼需要？或是希望藉由做休閒運動能夠得到什麼？

答：

項次	內容	項次	內容	項次	內容
1	獲得健康	2	有運動公園	3	有運動器材
4	得到快樂	5	有朋友一起做運動	6	學習運動知識
7	學習運動技巧	8	有更多自由時間	9	上課充滿變化
10	有美好的回憶	11	建游泳池	12	減輕壓力
13	放鬆心情	14	遊戲是學生的權利	15	父母不要禁止
16	認識新朋友	17	運動是學生的權利	18	穩定個人情緒
19	有能力教別人	20	學習與人交往	21	父母教我運動
22	更喜歡自己	23	安全的運動場所	24	我是領導者
25	有朋友教我	26	和家人一起做運動	27	讓我充滿活力
28	學會一項運動	29	尊重小孩子的意見	30	歸屬某一團體
31	讓我自由自在	32	學習增強體力的運動	33	規定運動作業
34	表現我的創意	35	上體育課充滿趣味	36	收集運動資訊
37	發揮想像力	38	學會正確的運動方法	39	提高自信心
40	與人和睦相處	41	有專業人員指導	42	提升運動技術
43	學習各種運動	44	依自己的興趣做運動	45	衛生的環境
46	各種運動場所	47	向別人表現我的技巧		

問題二、請寫出影響你不能或是不想去做休閒運動的原因。

答：

項次	內容	項次	內容	項次	內容
1	功課太多	2	家人不讓我出去	3	離運動場太遠
4	要補習	5	要讀書	6	沒有場地
7	要做家事	8	朋友沒時間陪我	9	怕受傷
10	父母說不行	11	壓力太大	12	沒有同伴
13	沒有時間	14	父母沒時間陪我	15	老師沒有教
16	怕丟臉	17	因為沒有經驗	18	技術沒進步
19	缺乏信心	20	不好玩	21	體力不好
22	運動會累	23	師長沒有獎勵	24	沒有興趣
25	因為升學壓力	26	運動設施人太過擁擠	27	沒有零用錢
28	怕碰到壞人	29	沒有交通工具	30	要照顧弟妹
31	要做家事	32	沒有專業人員指導	33	天氣的關係
34	運動場所太髒	35	運動技術學不會	36	體重太重
37	沒有運動器材	38	沒有兄弟姊妹陪伴	39	要跟家人外出
40	害羞怕陌生	41	運動很無聊	42	難度太高
43	治安不好	44	沒有朋友教我	45	個性關係

附錄三（預試問卷）

國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙

親愛的小朋友你好：

這裡有一些問題想請教你，主要的目的是想了解你對於參與休閒運動的需求及休閒運動的阻礙情形。請你依照自己真實的想法或情形來填答。你所填的答案我們絕對會替你保密，所以請你放心填寫。

本問卷共分為三個部分，同時也都有『填答說明』，請先看清楚之後再將每一題仔細的填寫，如果有不清楚的地方，請隨時發問，謝謝你的合作。

祝你

身體健康、學業進步

國立雲林科技大學休閒運動研究所

指導教授：陳鎰明教授

研究生：廖建盛 敬上

【名詞解釋】

休閒運動，是指你在放學後或假日當中，空閒的時間，自由選擇參與的運動，它可以讓你得到健康、快樂、輕鬆愉快，例如打球、游泳、跳繩、騎腳踏車、登山、慢跑、溜直排輪、滑板車、打國術、舞蹈、搖呼拉圈---等。本研究所指的休閒運動包括七大類：

（一）球類運動：如躲避球、籃球、羽毛球、足球、排球、木球、保齡球、撞球、網球、棒球、壘球、桌球、-----等。

（二）水上運動：如游泳、潛水、衝浪、跳水、-----等。

（三）民俗性運動：如跳繩、踢毽子、扯鈴、放風箏-----等。

（四）健身運動：如國術、太極拳、呼拉圈、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、伸展操、瑜珈、法輪功、外丹功、內功、氣功-----等。

（五）防衛性運動：如空手道、跆拳道、柔道、劍道-----等。

(六) 戶外運動：如騎腳踏車、登山、慢跑、直排輪、溜冰---等。

(七) 親子運動：如郊遊、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊-----等。

第一部份：基本資料

『填答說明』：請將適當的選項填入括號 () 中

() 1.性別： (1) 男 (2) 女

() 2.年級： (1) 五年級 (2) 六年級

() 3.父母對於你參與休閒運動的態度：(1) 鼓勵 (2) 沒意見 (3) 反對

4.身高 () 公分 體重 () 公斤

5.請勾選一類，你最常從事的休閒運動： 球類運動 水上運動

民俗性運動 健身運動 防衛性運動 戶外運動 親子運動

6.如果有機會，請勾選一類，你最想學習的休閒運動：

球類運動 水上運動 民俗性運動 健身運動 防衛性運動

戶外運動 親子運動

第二部分：休閒運動需求

『填答說明』：

* 這一部份是想了解你對於休閒運動有什麼需求，請選擇適合你看法的答案，並在空格中 選擇一項打「√」

* 請讀下列每一題，如果你覺得這一題的說法非常讚成，請在非常同意下打√；有點贊成，請在同意下打√；有點不贊成，請在不同意下打√；非常不讚成，請在非常不同意下打√；如果沒有意見，請在沒意見下打√。

非常
不同
同意
意見
同意
非常
同意
意見
同意

1.我希望住家附近有充足的運動場所。-----

2.我希望運動場所有各式各樣的運動設施。-----

3.我希望有安全、環境良好的場地可以做運動。-----

4.我希望自己有充足的休閒運動器具。-----

5.我希望和我的朋友一起做休閒運動。-----

6.我希望藉由做休閒運動，能夠多認識新朋友。-----

7.我希望學習在休閒運動中與人交往的方式。-----

8.我希望父母能夠同意我去做休閒運動。-----

- 9.我希望有更多自由的時間可以去做休閒運動。-----
- 10.我希望做休閒運動後,能夠得到父母的獎勵。-----
- 11.我希望和我的家人一起做休閒運動。-----
- 12.我希望有朋友教我做休閒運動。-----
- 13.我希望學習在休閒運動中如何與人和睦相處。-----

-
- 14.大人應該尊重我做休閒運動的意見。-----
 - 15.遊戲權是小學生應有的權利。-----
 - 16.休閒權是小學生應有的權利。-----
 - 17.運動權是小學生應有的權利。-----
 - 18.休閒運動權是小學生應有的權利。-----

-
- 19.老師應該規定每位學生每星期做休閒運動的次數。-----
 - 20.老師應該規定每位學生每星期做休閒運動的時間。-----
 - 21.我希望老師教導我新的休閒運動技巧。-----
 - 22.我希望老師教導我有關增強體力的運動。-----
 - 23.我希望老師教導我正確的休閒運動方法。-----
 - 24.我希望老師教導我有關休閒運動的知識。-----
 - 25.我希望上體育課能夠充滿趣味化。-----
 - 26.我希望上體育課能夠更多樣化。-----
 - 27.我希望上課中學會的運動,能夠在放學後繼續練習。-----
 - 28.我希望有專業人員教我做休閒運動。-----
 - 29.我希望老師能夠獎勵經常做休閒運動的小朋友。-----

-
- 30.我希望做休閒運動,能夠促進個人的健康。-----
 - 31.我希望做休閒運動,能夠帶給我快樂。-----
 - 32.我希望做休閒運動,能夠讓我放鬆心情。-----
 - 33.我希望做休閒運動,能夠穩定個人的情緒。-----
 - 34.我希望做休閒運動,能夠減輕個人的壓力。-----
 - 35.我希望藉由做休閒運動,能夠讓我更喜歡自己。-----
 - 36.我希望做休閒運動時,能夠讓我感到充滿活力。-----
 - 37.我希望做休閒運動後,能夠有美好的回憶。-----
 - 38.我希望做休閒運動後,能夠提高對自己的自信心。-----
 - 39.我希望做休閒運動時,能讓其他人更喜歡我。-----
-

- 40.我希望自己能夠很容易的選擇一項休閒運動來做。-----
- 41.我希望按照自己的興趣來做休閒運動。-----
- 42.我希望學習收集各種休閒運動訊息的方法。-----
- 43.我希望做休閒運動時，能讓我感到隨心所欲。-----
- 44.我希望能夠自由自在的做休閒運動。-----
- 45.我希望做休閒運動時，能表現出我的創意性。-----
- 46.我希望自己有能力去教別人做休閒運動。-----
- 47.我希望做休閒運動時，能發揮我的想像力。-----
- 48.我希望做休閒運動時，我是一位領導者。-----
- 49.我希望做休閒運動時，能向別人表現出我的運動技巧。---
- 50.做休閒運動時，希望讓我有歸屬於某一個團體的感覺。---
- 51.我希望能夠學會某項休閒運動。-----
- 52.我希望父母能夠教我做休閒運動。-----
- 53.我希望做休閒運動後，能夠提升我的運動技術。-----
- 54.我希望能夠勝任我所做的休閒運動。-----

第三部分：休閒運動阻礙

『填答說明』：

- * 休閒運動阻礙，是指影響你不能喜歡或投入參與某項休閒運動的理由。
- * 這一部份是想了解你從事休閒運動時所面臨的阻礙情形。請讀下列每一題，如果你覺得這一題的說法就是在說我，請在非常像我 下打√；有點像在說我，請在有點像我 下打√；如果你覺得這一題的說法跟你的情形有點不一樣，請在不太像我 下打√；如果跟你的情形完全不一樣，請在非常不像我 下打√；如果沒有意見，請在沒意見 下打√。

非 常 不 像 我	不 太 像 我	沒 意 見	有 點 像 我	非 常 像 我
-----------------------	------------------	-------------	------------------	------------------

- 1.因為有過不好的運動經驗，所以我不想做休閒運動。-----
- 2.做休閒運動讓我覺得很丟臉，所以我不想做休閒運動。---
- 3.我認為休閒運動很無聊，所以我不想做休閒運動。-----
- 4.因為害羞怕陌生，所以我不想做休閒運動。-----
- 5.因為個性的關係，所以我不想做休閒運動。-----
- 6.因為害怕運動時會受傷，所以我不想做休閒運動。-----
- 7.因為怕被別人嘲笑，所以我不想做休閒運動。-----

8. 因為不好玩, 所以我不想做休閒運動。 -----
9. 因為難度太高, 所以我無法做休閒運動。 -----
10. 因為缺乏信心, 所以我無法做休閒運動。 -----
11. 因為沒有經驗, 所以我無法做休閒運動。 -----
12. 因為運動技能沒進步, 所以我不想做休閒運動。 -----
13. 性別的關係會影響我做休閒運動。 -----
14. 因為體力不好, 所以我不想做休閒運動。 -----
15. 因為體重過重, 所以我不想做休閒運動。 -----
16. 因為心情不好, 所以我不想做休閒運動。 -----
17. 因為運動會累, 所以我不想做休閒運動。 -----
18. 因為身體不適, 所以我不想做休閒運動。 -----
19. 因為沒有興趣, 所以我不想做休閒運動。 -----
20. 因為運動技術很難學會, 所以我不想做休閒運動。 -----

-
21. 休閒運動場所離家裡太遠, 所以我無法做休閒運動。 -----
 22. 休閒運動環境衛生不好, 所以我不想做休閒運動。 -----
 23. 因為缺乏休閒運動設施, 所以我無法做休閒運動。 -----
 24. 休閒運動設施人太過擁擠, 所以我無法做休閒運動。 -----
 25. 因為沒有充足的運動器材, 所以我無法做休閒運動。 -----
 26. 因為欠缺交通工具, 所以我無法做休閒運動。 -----
 27. 因為休閒運動訊息的缺乏, 所以我無法做休閒運動。 -----
 28. 因為沒有受到老師的獎勵, 所以我不想做休閒運動。 -----
 29. 因為沒有受到父母的獎勵, 所以我不想做休閒運動。 -----
 30. 因為天氣的關係, 所以我無法做休閒運動。 -----
 31. 因為沒有時間, 所以我無法做休閒運動。 -----
 32. 我無法做休閒運動是因為放學後還要補習。 -----
 33. 因為升學壓力, 所以我無法做休閒運動。 -----
 34. 因為沒有足夠的零用錢, 所以我不會去做休閒運動。 -----

-
35. 因為父母的反對, 所以我無法做休閒運動。 -----
 36. 因為其他家人的反對, 所以我無法做休閒運動。 -----
 37. 因為沒有兄弟姊妹的陪伴, 所以我無法做休閒運動。 -----
 38. 因為父母沒空陪我, 所以我無法做休閒運動。 -----
 39. 我的朋友住得離我家太遠, 無法和我一起做休閒運動。 ---
 40. 我的朋友有課業上的壓力, 無法和我一起做休閒運動。 ---

- 41.我所認識的人沒有時間和我一起去做休閒運動。-----
- 42.因為功課太多,所以我無法做休閒運動。-----
- 43.因為要做家事,所以我無法做休閒運動。-----
- 44.因為放學後還要讀書,所以我無法做休閒運動。-----
- 45.我無法做休閒運動是因為要照顧弟妹。-----
- 46.因為要跟家人外出,所以我無法做休閒運動。-----
- 47.因為怕碰到壞人發生危險,所以我不想做休閒運動。-----
- 48.因為沒有朋友陪我,所以我無法做休閒運動。-----
- 49.因為老師沒有教,所以我無法做休閒運動。-----
- 50.因為沒有朋友教我,所以我無法做休閒運動。-----
- 51.因為沒有專業人員的指導,所以我無法做休閒運動。-----

---小朋友辛苦了,非常感謝您仔細地填答,您的寶貴看法,都是很重要的---



附錄四（正式問卷）

國小高年級學童休閒運動需求及休閒運動阻礙

親愛的小朋友你好：

這裡有一些問題想請教你，主要的目的是想了解你對於參與休閒運動的需求及休閒運動的阻礙情形。請你依照自己真實的想法或情形來填答。你所填的答案我們絕對會替你保密，所以請你放心填寫。

本問卷共分為三個部分，同時也都有『填答說明』，請先看清楚之後再將每一題仔細的填寫，如果有不清楚的地方，請隨時發問，謝謝你的合作。

祝你

身體健康、學業進步

國立雲林科技大學休閒運動研究所

指導教授：陳鎰明教授

研究生：廖建盛 敬上

【名詞解釋】

休閒運動，是指你在放學後或假日當中，空閒的時間，自由選擇參與的運動，它可以讓你得到健康、快樂、輕鬆愉快，例如打球、游泳、跳繩、騎腳踏車、登山、慢跑、溜直排輪、滑板車、打國術、舞蹈、搖呼拉圈---等。本研究所指的休閒運動包括七大類：

- (一) 球類運動：如躲避球、籃球、羽毛球、足球、排球、木球、保齡球、撞球、網球、棒球、壘球、桌球、-----等。
- (二) 水上運動：如游泳、潛水、衝浪、跳水、-----等。
- (三) 民俗性運動：如跳繩、踢毽子、扯鈴、放風箏-----等。
- (四) 健身運動：如國術、太極拳、呼拉圈、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、伸展操、瑜珈、法輪功、外丹功、內功、氣功-----等。
- (五) 防衛性運動：如空手道、跆拳道、柔道、劍道-----等。
- (六) 戶外運動：如騎腳踏車、登山、慢跑、直排輪、溜冰---等。

(七) 親子運動：如郊遊、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊-----等。

第一部份：基本資料

『填答說明』：請將適當的選項填入括號（ ）中

- () 1.性別： (1) 男 (2) 女
- () 2.年級： (1) 五年級 (2) 六年級
- () 3.父母對於你參與休閒運動的態度：(1) 鼓勵 (2) 沒意見 (3) 反對
- 4.身高()公分 體重()公斤
- 5.請勾選一類，你最常從事的休閒運動： 球類運動 水上運動
民俗性運動 健身運動 防衛性運動 戶外運動 親子運動
- 6.如果有機會，請勾選一類，你最想學習的休閒運動：
球類運動 水上運動 民俗性運動 健身運動 防衛性運動
戶外運動 親子運動

第二部分：休閒運動需求

『填答說明』：

- * 這一部份是想了解你對於休閒運動有什麼需求，請選擇適合你看法的答案，並在空格中 選擇一項打「√」
- * 請讀下列每一題，如果你覺得這一題的說法非常讚成，請在非常同意 下打√；有點贊成，請在同意 下打√；有點不贊成，請在不同意 下打√；非常不讚成，請在非常不同意 下打√；如果沒有意見，請在沒意見 下打√。

非常 不 沒 同 非
不 同 意 意 常
同 意 見 意 同
意 意 見 意 意

- 1.我希望住家附近有充足的運動場所。-----
- 2.我希望運動場所有各式各樣的運動設施。-----
- 3.我希望和我的朋友一起做休閒運動。-----
- 4.我希望藉由做休閒運動，能夠多認識新朋友。-----
- 5.我希望學習在休閒運動中與人交往的方式。-----
- 6.我希望父母能夠同意我去做休閒運動。-----
- 7.我希望有更多自由的時間可以去做休閒運動。-----
-
- 8.遊戲權是小學生應有的權利。-----
- 9.休閒權是小學生應有的權利。-----

10.運動權是小學生應有的權利。-----

11.休閒運動權是小學生應有的權利。-----

12.我希望老師教導我有關增強體力的運動。-----

13.我希望老師教導我正確的休閒運動方法。-----

14.我希望老師教導我有關休閒運動的知識。-----

15.我希望上課中學會的運動，能夠在放學後繼續練習。-----

16.我希望有專業人員教我做休閒運動。-----

17.我希望做休閒運動，能夠促進個人的健康。-----

18.我希望做休閒運動，能夠帶給我快樂。-----

19.我希望做休閒運動，能夠讓我放鬆心情。-----

20.我希望做休閒運動，能夠穩定個人的情緒。-----

21.我希望做休閒運動，能夠減輕個人的壓力。-----

22.我希望藉由做休閒運動，能夠讓我更喜歡自己。-----

23.我希望做休閒運動後，能夠有美好的回憶。-----

24.我希望能夠學會某項休閒運動。-----

25.我希望父母能夠教我做休閒運動。-----

26.我希望學習收集各種休閒運動訊息的方法。-----

27.我希望做休閒運動時，能表現出我的創意性。-----

28.我希望做休閒運動時，能發揮我的想像力。-----

29.我希望做休閒運動時，我是一位領導者。-----

30.我希望做休閒運動時，能向別人表現出我的運動技巧-----

第三部分：休閒運動阻礙

『填答說明』：

* 休閒運動阻礙，是指影響你不能喜歡或投入參與某項休閒運動的理由。

* 這一部份是想了解你從事休閒運動時所面臨的阻礙情形。請讀下列每一題，如果你覺得這一題的說法就是在說我，請在非常像我 下打√；有點像在說我，請在有點像我 下打√；如果你覺得這一題的說法跟你的情形有點不一樣，請在不太像我 下打√；如果跟你的情形完全不一樣，請在非常不像我 下打√；如果沒有意見，請在沒意見 下打√。

非常
不太
沒
有點
非常
不像
像我
意見
像我
像我

- 1.因為不好玩，所以我不想做休閒運動。-----
- 2.因為怕被別人嘲笑，所以我不想做休閒運動。-----
- 3.因為缺乏信心，所以我無法做休閒運動。-----
- 4.因為害怕運動時會受傷，所以我不想做休閒運動。-----
- 5.因為個性的關係，所以我不想做休閒運動。-----
- 6.因為沒有經驗，所以我無法做休閒運動。-----
- 7.因為運動技能沒進步，所以我不想做休閒運動。-----

-
- 8.因為沒有充足的運動器材，所以我無法做休閒運動。-----
 - 9.休閒運動設施人太過擁擠，所以我無法做休閒運動。-----
 - 10.因為缺乏休閒運動設施，所以我無法做休閒運動。-----
 - 11.休閒運動環境衛生不好，所以我不想做休閒運動。-----
 - 12.因為欠缺交通工具，所以我無法做休閒運動。-----
 - 13.因為休閒運動訊息的缺乏，所以我無法做休閒運動。-----
 - 14.因為沒有時間，所以我無法做休閒運動。-----

-
- 15.因為父母的反對，所以我無法做休閒運動。-----
 - 16.因為其他家人的反對，所以我無法做休閒運動。-----
 - 17.我的朋友住得離我家太遠，無法和我一起做休閒運動。-----
 - 18.我所認識的人沒有時間和我一起去休閒運動。-----
 - 19.因為功課太多，所以我無法做休閒運動。-----
 - 20.因為要做家事，所以我無法做休閒運動。-----
 - 21.因為怕碰到壞人發生危險，所以我不想做休閒運動。-----

-----辛苦了，再檢查一下，謝謝你認真的填答-----

附錄五 國小高年級學童參與休閒運動需求及阻礙情況訪談記錄

訪談者：廖建盛（國立雲林科技大學休閒運動研究所研究生）

訪談對象：斗六市 Y 國小十位高年級學童，五、六年級學生各五位，其中包括男女生各五位。

訪談目的：了解學童參與休閒

訪談日期：九十二年二月二十六日（星期三）

訪談地點：Y 校之 Z 教室

【訪談摘要】：

- 一、學童多能認為休閒運動是假日或是放學後自發性的從事運動，可以獲得健康與快樂。
- 二、學童參與休閒運動的場所，以居家周圍、學校或是附近場館為主要運動地點。參與項目以球類運動或是戶外運動為主。
- 三、學童希望學習各種休閒運動的技巧，尤其是球類、水上以及防衛性運動。目的是想模仿較高難度的技能表現率性，或是怕被別人取笑、欺負。
- 四、學童多希望透過參與休閒運動，能夠獲得健康、快樂，結交新朋友；希望社區有充足的運動場所與設施，師長教導不同的運動種類，並肯定參與休閒運動是學童的權利。
- 五、沒有時間、要寫功課、沒有玩伴、怕被別人笑、怕會運動傷害、沒有運動技巧、怕碰到壞人發生危險等，都是阻礙學童參與休閒運動的原因。

【訪談內容】：

主題一：請你們談談你對於休閒運動的看法是什麼？

我認為休閒運動就是放學後，或是假日時，跟同學一起去玩遊戲，或是一起去打球；反正就是為了個人的健康、快樂，到外面跑一跑、跳一跳，運動運動就是了。它是我自動做自己喜歡的運動，不是為了考試，更不是為了成績，全是按照個人興趣所做的一種運動。

上體育課時，課本裡有介紹各種動態性的休閒活動，譬如打球、游泳、跳繩、爬山、騎腳踏車等均是。老師也常常鼓勵我們利用假日跟家人一起到郊外走走，不但可以活動筋骨，還可以聯繫家人的感情。

主題二：請你們談談個人參與休閒運動的情況，以及就你的瞭解，你的同學參與休閒運動的大致情形？

我常常一個人騎著腳踏車在社區逛逛，或是在家搖呼拉圈、跳繩，如果同學有空會跟同學一起到學校打籃球或是躲避球。我們家隔壁鄰居經常全家一起去爬華山，或是到郊外遊玩很是令人羨慕。

放學後爸媽如果有空會帶弟弟跟我一起到運動公園去溜直排輪；暑假或是天氣熱時，也會一起去清泉灣游泳，非常舒服。

從三年級開始，我的父母就帶我到後站的桌球俱樂部去練習打桌球，現在已經可以和爸爸對打比賽，還互有輸贏，從參與運動中可以讓我獲得成就感。

主題三：如果有機會，你們最希望學習哪一種休閒運動？你學習的動機或目的是什麼？

我最希望學習更高深的球類技巧，像是喬登灌籃的英姿，真是帥呆了；

如果同學、老師或是爸媽可以教我打球，例如躲避球、桌球、羽毛球、網球等那就太棒了，只要我學會了就不怕別人再笑我了。

其實我很希望學習空手道、擒拿、或是防衛性的國術運動，不僅可以健身防身，保護自己的安全避免被別人欺負，必要時還可以保護學弟妹。

夏天時到海邊玩水是一件令人興奮的事，只可惜我是一隻旱鴨子，每次到游泳池畔只能坐在岸上看別人游來滑去，如果有機會希望老師或教練能夠教我游泳的技巧。

主題四：請問你們對於參與休閒運動有什麼需求，或是希望藉由參與休閒運動能夠得到什麼？

如果我家附近有體育館或是運動場，那我就可以天天去打球或是去跑步，每天都做不一樣的運動。假如學校的運動器材可以借回家，那真是一件令人高興的事。

我希望透過參與休閒運動能夠多結交新朋友，更希望運動後能帶給我健康、快樂，以及美好的回憶。希望老師上體育課時，能夠教導我們如何促進健康，維持體力的運動項目，我也很希望有能力去指導別人做運動。

其實我覺得參與運動本來就是學童的權利，老師實在不應該把體育課當作懲罰我們的工具，我也很希望父母能夠支持我去參與休閒運動，不要經常限制我的自由，那我就真的是太快樂了！

主題五：你們認為影響你們個人或是其他同學參與休閒運動的原因有哪些？

沒有時間、功課太多、父母的反對、怕碰到壞人被綁架都是我無法參與休閒運動的原因。

因為我的體型較胖，很會流汗，運動時非常容易疲累，又不太會打球，每次跟同學打球他們就笑我不想跟我一起玩，是導致我不想做運動的主要原因。

我曾經因為運動受傷，所以我不太想做運動。

爸媽沒空陪我，我的朋友又住得離我家很遠，因為沒有伴，所以我不想去做運動。天氣太熱或是下雨天也是無法做運動的原因之一。

