青少年休閒活動參與動機和休閒阻礙因素之探討-以高雄市中庄國中學生為例

鄭詠展[1]

摘要

本研究之目的有三，一、瞭解中庄國中休閒活動參與之現況。二、瞭解中庄國中休閒活動參與動機之現況。三、瞭解中庄國中休閒活動參與阻礙因素之現況。研究對象為 147 位高雄市中庄國中學生，研究工具為「中庄國中學生休閒活動參與動機與休閒阻礙因素量表」，資料分析所使用的統計方法有：t 檢定、敘述性統計、單因子變異數分析（ANOVA）。本研究將「中庄國中學生休閒活動參與動機量表」分為三個構面，分別是「成就需求」、「心理需求」及「重要他人」，並分別計算平均值及標準差，以「成就需求」的平均值 4.31 為最高，其次為「心理需求」平均值為 4.15，最後才是「重要他人」；中庄國中學生休閒活動阻礙因素構面分析將其分作三個構面，分別是「人際間阻礙」、「結構性阻礙」及「個人內在阻礙」，並分別計算平均值及標準差，以「個人內在阻礙」的平均值 2.91 為最高，其次為「結構性阻礙」平均值為 2.78，最後才是「人際間阻礙」。建議與結論希望政府學校能減輕學生的課業壓力，提升休閒活動的質與量以增進生活樂趣。

關鍵詞:青少年、休閒參與動機、休閒活動、休閒阻礙

[1]大仁科技大學休閒運動管理系講師

Obstacles to Investigate the Adolescent Recreational and Leisure Participation Motivation - in the Village in Kaohsiung State School Students

Yong-Zhan Zheng[1]

Abstract

The purpose of this study are four, one, to understand the Zhongguo country leisure activities in the current situation.Second, to understand the leisure activities in the country in the motivation of the state. Third, to understand the state of leisure activities in the country to participate in the status of the obstacles. The data were analyzed by using t test, Pearson product-difference correlation (Pearson's correlation), Pearson's correlation analysis, Pearson's correlation analysis, and Pearson's correlation analysis.Results: Analysis, descriptive statistics, single factor analysis of variance (ANOVA). In this study, "Zhongzhuang Junior Middle School Students' Participation Motivation Scale for Leisure Activities" was divided into three parts: "achievement needs", "psychological needs" and "important others." The mean and standard deviation were calculated,The average of "demand for achievement" was 4.31, followed by "psychological needs" of 4.15, and "important others". In the middle school students' leisure activities, they were divided into three dimensions: "interpersonal barriers", "structural barriers" and "individual internal obstacles", and the average and standard deviation were calculated respectively. The average of the individual's internal obstacles was 2.91, followed by the "structural block" with an average of 2.78, and finally the "interpersonal barrier." Suggestions and Conclusions It is hoped that government schools will reduce the pressure of students' academic work and enhance the quality and quantity of leisure activities to enhance the enjoyment of life.

Keywords: Youth, leisure participation motivation, leisure activities, leisure obstacles

[1] Lecturer, Depatment of Recration and Sport Management, Tajen University

壹、緒論

一、研究動機

週休二日的實施，科技的進步，所得的增加，國人生活習慣的改變，因此大家開始重視休閒時間，但是求學階段的國中生並沒有因此而增加其休閒時間。黃金柱（1999）「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究」論述中指出，對於正處於人生關鍵轉換期的兒童及青少年而言，由於長期處於課業負擔及升學壓力下，且缺乏足夠空間來舒展身心，在休閒時間裡容易產生無聊、煩悶及不知道要做什麼的感覺，反而會去從事妨礙身心及具危險性的活動。

國中生不知道參與休閒的意義，也不知道其好處有，可以解除課業壓力，放鬆心情及達到身心健康之功能。雖然週休二日實施後，青少年閒暇時間雖增加，然而多數青少年休閒觀念卻未臻成熟，尚缺乏規劃自己休閒活動的能力（陳南琦，2003）。有此可見，週休二日的實施並沒有增加國中生的休閒活動或運動時間，還是一樣進行跟課業上相關之活動，寒暑假也是要進行輔導課，所以假期的多寡跟學生參與休閒活動並沒直接關聯性。

鮑敦珮（2001）研究發現，受訪學生最想而常去的休閒場所為網路咖啡店、籃球場、書店等；學生想去而不能去的場所為國外旅遊、PUB、KTV等。所以在這階段的學生是不知道如何去規劃、運用他的休閒時間，也不知道從事休閒的好處及功能有哪些。

本研究欲以 Iso-Ahola（1980）所提出之休閒動機理論及Crawford&Godbey（1987）研究中提出，影響休閒活動之阻礙因素三種型態模式為基礎，選擇高雄市中庄國中之學生為研究對象，以探索性因素分析法（FA）來建構學生，做為休閒活動參與及休閒阻礙因素量表的效度，並應用 T 考驗及單因分子變異數分析，來探討國中生休閒活動參與和休閒阻礙因素現況及不同背景變相間的差異，期望能建立學生及學校對休閒觀念之新思維，並可提供日後學校教學之參考依據，讓學生有正當休閒活動之觀念，此即為本研究之動機。

二、研究目的

依據上述之研究動機，本研究旨在瞭解中庄國中休閒活動參與動機與阻礙因素，根據研究背景與動機，提出本研究之研究目的：

。茲列舉本研究之研究目的如下:

(一)瞭解中庄國中休閒活動參與之現況。

(二)瞭解中庄國中休閒活動參與動機之現況。

(三)瞭解中庄國中休閒活動參與阻礙因素之現況。

貳、文獻探討

一、休閒活動的意涵

（一）休閒活動的定義

從事休閒活動應是出自於自發的意願，是自己想要去的，而且不求任何物質上的報酬，使得產生精神狀況上的輕鬆愉快的，當選擇自己喜愛的活動參與時，所參加的活動會有當場並直接的滿足（劉進平，2005）。因此，休閒活動在青少年時期是有其功能及重要性的。高俊雄(1996)提出以時間、活動、體驗、行動、以及自我實現等五大觀點，將休閒的定義予以分析探討，以下說明之：

1.時間的觀點：休閒是扣除人類為維持生命現象、遵行責任義務或為了謀生存必須從事的活動外，所剩餘的時間。而在這剩餘的時間內，我們可以依照自己的自自由意志，選擇自己想要做的事。

2.活動的觀點：我們可以依照活動的形式，將某些活動區辨認定為休閒活動，當我們從事這些休閒活動時，我們就是在休閒了。如運動、藝文活動、民俗活動、社團交際活動等。

3.體驗的觀點：休閒意謂著人類為了體驗活動參與的樂趣，自由選擇參與某項活動的行為，在參與活動的歷程中，人們心思狀態是愉快滿足的。

4.行動的觀點：休閒是採取行動，去實踐完成某些對自己的生活有意義的事情。若自由是定義休閒的關鍵，那麼自由除了是一個人主觀上的感受之外，必須是經由我們的行動表現出來，亦即完成某件事或達到某一狀態的自由。

5.自我實現的觀點：休閒的功能不只是促進個人放鬆、娛樂，休閒亦需投入相當的精神與努力，以達到完成、實現並提昇自尊的境界。意即休閒意謂著個人天份、能力及潛力的開拓，並且融入活動完成扮演的角色，以達自我的實現。謝明材(2000)論述中也認為休閒活動是在工作或課業完畢後，一段完全不受限制，且無任何身心之壓力的時間裡，自願的從事於達到身心皆處於愉悅狀態之活動者稱之。

由以上所述，休閒活動是可以規劃的，要去執行當然也要有時間去安排的，休閒活動是沒有形式的，無論是參與任何活動，只要是可以讓自己達到放鬆就是休閒了。同時參與休閒活動也可以改善人際關係，除了認識新朋友之外，也可增加自己的自信心，因此，國中時期的學生更需要參與休閒活動，可以減低課業壓力，放鬆心情，也可以增進人際關係，更能自我實現。

二、休閒動機

休閒動機大多是個人從事休閒的行為，是根據 Maslow（1964）論述提出，個人之行為被引發是為了滿足其需求，一旦低層次之需求被滿足後，目標 將上移到較高層次的需求，最後至自我實現。而 Iso-Ahola（1989）文章中提出二個休閒動機之重要性：一為瞭解促使個人從事休閒行為的原因為何，其為解釋與預測休閒行為之 大學生休閒態度、休閒動機、休閒滿意與休閒行為因果關係模式之研究基礎。另外 Roadburg（1983）文獻中發現，個人在獲得回饋的感覺，例如知覺自我能力提升等，可以藉著休閒行為之實行，促進休閒快樂之達成。此外，Munchua-Delisle & Reddon(2005)也提出休閒動機被認為是影響休閒行為與休閒發展之重要因子。

綜合以上學者專家資料發現，休閒動機的原因會隨著不同情境及不同群體的差異而改變。

三、休閒阻礙的定義

依據陳鏡清(1993)論述中提到休閒阻礙定義為雖有興趣從事此一休閒活動，然而因某些因素影響，而很少或無法去進行此一活動。所以，休閒阻礙在很早之前已被定義，只要是抑制個人或無法從事休閒活動之因素及稱之阻礙。陳藝文(2000)之研究中也指出，將休閒阻礙定義為指抑制或中斷參與休閒

活動的種種因素，使得人們無意、有意中斷參與一項休閒活動，或個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某些活動的理由。

張良漢（2002）研究中提出，休閒運動阻礙是指影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動，例如:戶外 運動、球類運動、民俗運動、舞蹈活動、健身活動、競技運動以及水上活動等身體活動的理由或因素。尹邦智(2005)表示擁有一項或一項以上的休閒偏好，但有一個或一個以上的阻礙個體參與活動的意願，因此抑制或減少休閒活動的次數與滿足感，並限制個人參與休閒活動的持續性及參與品質的種種因素，稱為休閒阻礙。但也有學者提出 一些不一樣的論點。

經由上述，干擾休閒阻礙的因素很多，從事休閒活動前後，都可能會受到干擾或阻擾，不管從事任何休閒相關活動都可能會受其干擾因素影響，所以，只要是會干擾、抑制人們從事休閒活動的任何影響因素，都可稱為阻礙因素。

參、研究方法

一、研究限制

(一)研究方法的限制

本研究之研究方式是採用問卷調查方式，為通則性的分析與歸納，無法針對個別化及比較特殊的現象，還有問卷調查之缺點，就是容易受填問卷者之意願影響，因此，所蒐集之問卷資料，僅作量的推論及統計分析，因此無法做更深入的解釋與分析。

(二)研究樣本的限制

本研究之取樣對象為高雄市中庄國中學生。因此，只能分析描述高雄市中庄

二、研究架構

本研究主要以瞭解國中生休閒活動參與動機與休閒阻礙因素之研究-以高雄市中庄國中學生為例之差異及相關情形，本研究依據研究目的及相關研究文獻之探討，提出研究架構詳如圖 3-1。

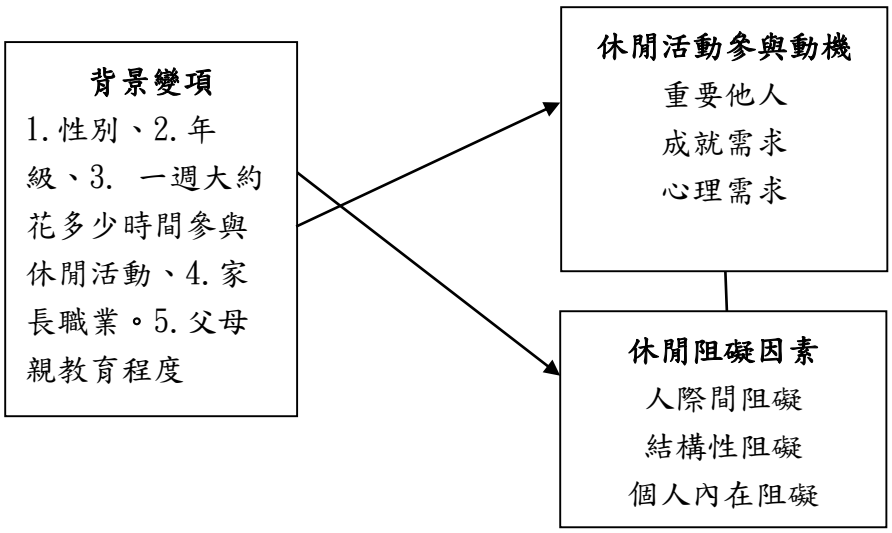

圖 3-1 研究架構圖

三、研究對象

本研究以高雄市中庄國中學生為研究對象之母群體，主要參加 105 學年度中庄國中男女學生，目前三年級共 12 班、二年級共 10 班，一年級共 9 班，全校總共有 31 個班級，學生總數為 775 人。本研究以此為研究母群體，進行問卷調查施測。

四、研究工具

本研究以問卷調查法探討高雄市中庄國中學生休閒活動參與動機與休閒阻礙因素之探討，研究者參考國內外文獻對研究目的及所欲探討之變項，以適當的增減和修訂而成之「中庄國中學生休閒活動參與動機與休閒阻礙因素量表」。本研究問卷內容分為三部份：第一部份為個人基本資料；第二部份為休閒活動參與動機量表，第三部份為休閒阻礙因素量表。過程說明如下：

(一)量表計分方式

本研究問卷量表計分方法採李克特式(Likert)五點尺度量表，第一部分為個人及家庭基本資料四項，第二部分為中庄國中學生休閒活動參與動機量表，第三部分為中庄國中學生阻礙因素量表。分述如下：

1.第一部分：個人及家庭基本資料

此部分為受試者基本資料，內容包括以性別、年級別、父母教育程度、父母職業，等共四項，這部份直接作答，不列入計分。

2.第二部分：中庄國中學生休閒活動參與動機量表

本量表採用李克特(Likert)五點尺度量表計分，依程度分為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」及「非常同意」五項，依序給予 1 分至 5 分，受測者得分越高，顯示其認同程度越高。

3.第三部分：中庄國中學生休閒阻礙因素量表

本量表採用李克特(Likert)五點尺度量表計分，依程度分為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」及「非常同意」五項，依序給予 1 分至 5 分，受測者得分越高，顯示其認同程度越高。

肆、研究結果與討論

根據問卷調查結果，本章節進行分析與討論，將正式問卷之有效問卷進行登錄、分析，以驗證本文所提出之研究假設。將本章節共分為三，第一是中庄國中學生之背景資料分析，第二乃中庄國中學生之休閒活動參與動機現況分析，第三是中庄國中學生之休閒組礙因素分析。

一、中庄國中學生之背景資料分析

本節旨在針對受試者之背景資料進行分析，背景資料有「性別」、「年級」、「一週參與休閒活動時間」、「家長職業」、「父母親教育程度」等五個變項，分別描述人數、百分比及累積百分比。本研究以分層隨機抽樣方式，針對中庄國中學生，於 2016 年 5 月 10 日至 5 月 25 日期間進行問卷調查，共發出問卷 150 份，回收問卷問卷 150 份，回收率 100%，扣除無效問卷，所得之有效問卷共 147 份，有效回收率為 98%。並以描述性統計方式，呈現背景資料。

表 4-1 中庄國中學生描述性統計摘要表（N=147）

項目	組別	人數	百分比%	累積百分比%
性別	男生	84	57.1	57.1
	女生	63	42.9	100.0
年級	一年級	49	33.3	33.3
	二年級	38	25.9	59.2
	三年級	60	40.8	100.0
一週參與休閒活動時間	0.5-1 小時	112	76.2	76.2
	1.5-2 小時	29	19.7	95.9
	2.5-3 小時	6	4.1	100.0
	3 小時以上	0	0	100.0
家長職業	1.士	20	13.6	13.6
	2.農	42	28.6	42.2
	3.工	51	34.7	76.9
	4.商	34	23.1	100
父母教育程度	1.國中	8	5	5
	2.高中職	60	41	46
	3.大專	74	50	96
	4.碩博士	5	4	100

二、中庄國中學生休閒活動參與動機分析

本節先針對受試者之參與動機及參與動機構面及各題項分析比較，次探討課後休閒活動參與在不同背景變項上的差異情形，並運用描述性統計方式來呈現分析結果。本研究是以中庄國中學生休閒活動參與動機量表為李克特式五點尺度量表，回答選項分為非常同意（5 分）、同意（4 分）、普通（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）等五種等級。

(一)中庄國中學生休閒活動參與動機構面及題項之分析

以下將針對受試者參與動機之構面及題項作分析。分述如下：

1.中庄國中學生休閒活動參與動機構面分析

本研究將「中庄國中學生休閒活動參與動機量表」分為三個構面，分別是「成就需求」、「心理需求」及「重要他人」，並分別計算平均值及標準差。

中庄國中學生休閒活動參與動機以「成就需求」的平均值 4.31 為最高，其次為「心理需求」平均值為 4.15，最後才是「重要他人」，其平均值為 4.17，就整體量表而言，整體量表的平均值為 4.21，在標準差的部分差距最大的為「重要他人」，標準差為 0.961，其次為「心理需求」的標準差為 0.979，「成就需求」標準差為 1.092，就整體量表而言，整體量表的平均值為 1.011，「成就需求」的平均值為 4.31，相較整體量表的平均值 4.21 為高，顯示受試者的「成就需求」是中庄國中學生休閒活動參與動機最主要之因素。

此結果中庄國中學生休閒活動參與動機以「成就需求」的平均值最高，此研究結果與郭芳坤（2010）「國小學生參與休閒活動隊身心健康差異之研究」研究結果相符。依研究結果顯示推論其原因可能為，參加休閒活動可促進生理機能健康，也可以紓解緊張壓力達到身心放鬆及穩定情緒，並可擴展生活經驗結交新朋友，也可培養社會智慧，增加自信心進而發展完美人格。

(二)中庄國中學生休閒活動參與動機之題項分析

「成就需求」為中庄國中學生休閒活動參與動機最主要的因素，又以「我知道參加休閒活動可以讓自己身材好看」平均值 4.80 為最高，其次為「我覺得參加活動可以培養運動精神和風度」平均值為 4.71；「心理需求」因素，以「我會參加休閒活動是想要忘掉不開心的事」平均值 4.70 為第一，「參加休閒運動後讓我覺得自己很重要」平均值 4.68 為次，「我會參加休閒活動是想學更多的休閒活動知識」平均值 4.60 為第三；「重要他人」因素中，以「我參加休閒活動是可以消耗多餘的體力」平均值 4.72，為「重要他人」第一，「我會參加休閒活動是由於老師的建議或鼓勵」平均值 4.04 為次，「我會參加休閒活動是由於家人的建議或鼓勵」平均值 4.03 為第三。

綜合以上所述，可發現參加休閒活動都是由朋友或老師的鼓勵來參加，藉由參與休閒活動來達到放鬆壓力及自我挑戰，還可以建立學生本身自信心外，學生自己也希望從休閒活動中可以獲得良好體能及成就感，在課業之餘可以讓身心放鬆、消耗一些體力，也可以增加同學間人際關係，進而在讀書時能有良。

(三)中庄國中學生休閒活動參與動機分析比較

此部分主要針對人口背景變項與中庄國中學生休閒活動參與動機各構面之間進行分析，以中庄國中學生基本變項為自變項，參與動機為依變項，並以獨立樣本 T 檢定和單因子變異數分析來進行分析討論，並以 Scheffe 事後比較法，比較有顯著關係之組間差異值。

1.不同背景變項在「成就需求」構面之差異

研究數據發現，不同背景變項於「成就需求」活動構面中，「性別」、「年級」、「一週參與休閒活動時間」、「家長職業」、「父母教育程度」，均未達顯著差異標準。中庄國中男學生的成就需求因素上高於女性學生，與洪惟泉(2001)相同。成就需求平均數整體偏高，因此本研究推論，中庄國中學生參與休閒活動意願男生高於女生，而男生喜歡參與戶外有挑戰性活動，所以較喜歡戶外遊憩休閒行為偏高，而女生偏向於靜態活動，因此整體成就需求在參與動機裡來說，男同學參與休閒活動相對較高於女同學。

2.不同背景變項在「心理需求」構面之差異

人口基本變項在「心理需求」構面上之差異性分析：

(1)「性別」其 F 值為 12.4*（*p<0.05）達顯著差異，男性平均數為 4.18，女性平均數為 3.72，代表「男性」>「女性」。顯示，中庄國中學生參與動機在「心理需求」上，性別有著明顯差異。與汪慧玲、沈佳生（2011）研究相同，性別有著明顯差異。男同學從小開始身體協調性及運動能力、運動習慣都較女同學來的優秀，而在家人或老師的期許上女同學大多時候都是被灌輸要從事較靜態的休閒活動，所以在運動方面比較不容易受到正面鼓勵，所以在從事休閒活動方面男同學會比女同學有較多的自信心。

(2)「年級」其 F 值為 38.7*（*p<0.05）達顯著差異，一年級平均 3.88 數為，二年級平均數為 3.88，三年級平均數為 4.14，代表「三年」>「一年級及二年級」。顯示，中庄國中學生休閒活動參與動機在「年級」上，就三年級比一年、二年級有著明顯差異。

3.「一週參與休閒活動時間」其 F 值為 5.37*（*p<0.05）達顯著差異，中庄國中學生參與休閒活動時間「0.5-1 小時」平均數為 4.01，「1.5-2 小時」平均數為 3.88，「2.5-3 小時」平均數為 3.88 代表中庄國中學生參與休閒活動時間大都是花費 0.5-1 小時。顯示，中庄國中學生參與動機在「一週參與休閒活動時間」上，性別有著明顯差異，許多學生藉由下課之餘參與休閒活動獲得家人或朋友給予的稱讚、肯定及認同，但有些學生會認為自已想花多一點時間在課業上不想參與休閒活動，故其影響從事休閒活動意願。

不同背景變項在「重要他人」構面之差異

人口基本變項在「重要他人」構面上之差異性分析：

1.「性別」其 F 值為 14.89*（*p<0.05）達顯著差異，男同學平均數為 4.1，女同學平均數為 3.62，代表「男性」>「女性」。顯示，中庄國中學生休閒活動參與動機在「重要他人」上，性別有著明顯差異。本研究推論，中庄國中學生課業之餘，想從事休閒活動絕大部份都是因為有身邊的同學、朋友及家長的鼓勵與支持才有可能去參與。參與受測的中庄國中學生大都是男同學居多，所以溝通上較容易，男同學在個性上也比較直來直往。

2.「年級」其 F 值為 26.74*（*p<0.05）達顯著差異，一年級平均 3.75 數為，二年級平均數為 5，三年級平均數為 4.13，代表「二年」>「一年級及三年級」。顯示，中庄國中學生休閒活動參與動機在「年級」上，就二年級比一年、三年級有著明顯差異。顯示，有可能二年級還沒有課業壓力，加上朋友及家人的鼓勵，所以二年級參加意願高。

3.「一週參與休閒活動時間」其 F 值為 3.99*（*p<0.05）達顯著差異，中庄國中學生參與休閒活動時間「0.5-1 小時」平均數為 3.96，「1.5-2 小時」平均數為 3.75，「2.5-3 小時」平均數為 3.72 代表中庄國中學生參與休閒活動時間大都是花費 0.5-1 小時。顯示，有著明顯差異。

三、中庄國中學生休閒活動阻礙因素現況分析

本節先針對受試者之阻礙因素現況及阻礙因素構面，各個題項分析比較，次探討課後休閒活動參與在不同背景變項上的差異情形，並運用描述性統計方式呈現分析結果。本研究中中庄國中學生休閒活動阻礙因素量表為李克特式五點尺度量表，回答選項分為非常同意（5 分）、同意（4 分）、普通（3 分）、不同意（2 分）、非常不同意（1 分）等五種等級。

(一)高中庄國中學生休閒活動阻礙因素構面及題項之分析

以下將針對中庄國中學生休閒活動阻礙因素之構面及題項作分析。分述如下：

1.中庄國中學生休閒活動阻礙因素構面分析

本研究將「中庄國中學生休閒活動阻礙因素量表」分作三個構面，分別是「人際間阻礙」、「結構性阻礙」及「個人內在阻礙」，並分別計算平均值及標準差，分析如表 4-7。

表 4-2 中庄國中學生休閒活動阻礙因素各構面之描述統計（N=147）

	構面	題項數目	平均值	標準差	排序
中庄國中學生休閒活動	人際間阻礙	9	2.3	1.2	3
	結構性阻礙	6	2.78	0.9	2
	個人內在阻礙	3	2.91	1.3	1
	整體	18	2.66	1.13	

由表 4-7 可知，中庄國中學生休閒活動阻礙因素以「個人內在阻礙」的平均值 2.91 為最高，其次為「結構性阻礙」平均值為 2.78，最後才是「人際間阻礙」，其平均值為 2.3，以整體量表而言，整體量表的平均值為 2.66，在標準差的部分差距最大的為「個人內在阻礙」，標準差為 1.3，其次為「人際間阻礙」的標準差為 1.2，「結構性阻礙」標準差為 0.9，以整體量表而言，整體量表的平均值為 2.66 標準差為 1.13，「個人內在阻礙」與「結構性阻礙」的平均

值分別為 2.91 與 2.78，相較整體量表的平均值 2.66 為高，顯示受試者的「個人內在阻礙」與「結構性阻礙」是中庄國中學生休閒活動最大的阻礙因素。

本研究結果王信凱（2013）、張珮玟（2015）之研究結果相符，所以在不同年級及不同居住地、認知群會有顯著差異。因此，本研究推論中庄國中學生會因為結構性阻礙因素與個人內在阻礙因素的影響使參與休閒活動的動機降低，也有可能使學生有不想參與活動的念頭產生。

2.中庄國中學生休閒活動阻礙因素題項之分析

，「個人內在阻礙」為中庄國中學生參與休閒活動最主要的阻礙因素，又以「原因是我自己的個性」平均值 3.76 為最高，其次為「以前參加休閒運動的經驗」，平均值為 2.55；「結構性阻礙」因素，以「因您對休閒知識不足」平均值 3.72 為第一，「因您的身體狀況不好、體能不夠」平均值 3.6 為次，「因休閒活動花費太高」平均值 2.88 為第三；「人際間阻礙」因素中，以「原因是因為我的年紀太小」平均值 2.71，為「人際間阻礙」第一，「缺乏交通工具」平均值 2.62 為次，「對該項休閒活動沒有興趣」平均值 2.57 為第三。

綜合以上所述，現在國中學生因為平時注重課業，課後補習壓力及沒時間從事與人相關之活動，導致缺乏自信心，又加上學校不重視課後運動或鼓勵課後參加休閒活動之宣導，家長也不鼓勵學生從事戶外運動，3c 產品的衝擊，這都是阻礙中庄國中學生休閒活動之阻礙因素。

(二)中庄國中學生休閒活動阻礙因素分析比較

此部分主要針對人口背景變項與中庄國中學生休閒活動阻礙因素各構面之間進行分析，以中庄國中學生基本變項為自變項，阻礙因素為依變項，並以獨立樣本 T 檢定和單因子變異數分析來進行分析討論，並以 Scheffe 事後比較法，比較有顯著關係之組間差異值。

1.不同背景變項在「人際間阻礙」構面之差異

以下將針對人口基本變項在「人際間阻礙」構面上之差異性分析，分述內容如下表 4-9：

表 4-3 人口基本變項在「人際間阻礙」上之差異性分析表（N=305）

人口基本變項	分類標準	個數	平均數	標準差	T/F 值	事後比較
性別	1.男	84	2.49	1.28	13.53	
	2.女	63	2.15	0.85		
年級	1.一年級	49	2.19	0.95	12.11	
	2.二年級	38	2.09	0.95		
	3.三年級	60	2.72	1.23		
一週參與休閒活動時間	0.5-1 小時	112	2.42	1.22	8.48	
	1.5-2 小時	29	2.14	0.45		
	2.5-3 小時	6	1.88	0		
	3 小時以上	0	0	0		

*p<0.05

(1)「性別」其 F 值為 13.53*（*p<0.05）達顯著差異，男性平均數為 2.49，女性平均數為 2.15，代表「男性」>「女性」。顯示，中庄國中學生的「人際間阻礙」上，性別有著明顯差異。本研究推論現在手機網際網路盛行，男學生都在迷戀網路，女同學則是比較喜歡靜態的活動，但學校及家長方面還是重視課業，加上下課之後沒有較多時間及良好休閒場地、休閒設備，又加上本身的好友可能都在補習或讀書，所以對於參與休閒活動的意願明顯降低，而女同學自主管理比男同學好，所以只要有空閒時間，女學生就會去從事休閒相關活動。

(2)「年級」其 F 值為 12.11*（*p<0.05）達顯著差異，一年級平均數為 2.19，二年級平均數為 2.09，三年級平均數為 2.91，，代表「三年級」>「一年級及二年級」。中庄國中學生休閒活動阻礙因素在「年級」上有著明顯差異。本研究推論三年級學生因課業與升學壓力都比一、二級年級來的高，甚至下課還有參加校外安親班、補習班及技藝班，所以對休閒活動都比較陌生，加上學校及家長都重視三年級學生的升學狀況，甚至有些同學已經沒有參與休閒活動已有一段時間，對運動技術、休閒設備都非常陌生。

2.不同背景變項在「結構性阻礙」構面之差異

由研究數據發現，不同背景變項於「結構性阻礙」活動構面中，「性別」、「年級」、「一週參與休閒活動時間」，均未達顯著差異標準。

3.不同背景變項在「個人內在阻礙」構面之差異

由研究數據發現，不同背景變項於「個人內在阻礙」活動構面中，「性別」、「年級」、「一週參與休閒活動時間」，均未達顯著差異標準。

伍、結論與建議

一、結論

(一)休閒參與部份：

1.性別

不同性別之中庄國中學生在「心理需求」及「重要他人」的休閒活動參與現況中，達顯著差異，而在「成就需求」中呈現未達顯著。研究結果顯示，男性國中學生參與休閒活動中，參與的頻率高於女生。此研究結果與蘇瓊媚（2009）、劉美英（2012）等人研究結果相似。

2.年級

不同年級之中庄國中學生在「心理需求」及「重要他人」的休閒活動參與現況中，達顯著差異，而在「成就需求」中呈現未達顯著。研究結果顯示，此結果與楊玉束（2006）、陳肇華（2009）等研究結果相似，不同年級之學生在休閒參與現況中，以國二學生參與休閒活動頻率為最高，國三學生參與休閒活動頻率為最低，探究其原因為國一學生剛進入國中還對休閒沒有概念，而國二學生則是對休閒已有相當認知，而且較少的課業壓力及較多餘的時間從事休閒活動，反之國三的學生為了準備升學而形成的課業壓力，讓休閒活動的時間減少，因有升學壓力的存在，所以參與休閒活動的次數及頻率也相對的降低。

3.一週參與休閒活動時間

一週參與休閒活動時間之中庄國中學生在「心理需求」及「重要他人」的休閒活動參與現況中，達顯著差異，而在「成就需求」中呈現未達顯著。研究結果顯示，此結果楊玉束（2006）、陳肇華（2009）的研究結果符合。研

究結果顯示，在一週參與休閒活動時間內，學生喜歡和較要好的同學一起從事休閒活動，因此，此階段學生在「成就需求」方面較不明顯。

4.家長職業

家長職業之中庄國中學生在「心理需求」及「重要他人」的休閒活動參與現況中，達顯著差異，而在「成就需求」中呈現未達顯著。

(二)休閒阻礙部份：

1.性別

「男性」>「女性」。顯示，中庄國中學生的「人際間阻礙」上，性別有著明顯差異。本研究推論現在手機網際網路盛行，男學生都在迷戀網路，女同學則是比較喜歡靜態的活動，但學校及家長方面還是重視課業，加上下課之後沒有較多時間及良好休閒場地、休閒設備，又加上本身的好友可能都在補習或讀書，所以對於參與休閒活動的意願明顯降低，而女同學自主管理比男同學好，所以只要有空閒時間，女學生就會去從事休閒相關活動。

2.年級

「三年級」>「一年級及二年級」。中庄國中學生休閒活動阻礙因素在「年級」上有著明顯差異。本研究推論三年級學生因課業與升學壓力都比一、二級年級來的高，甚至下課還有參加校外安親班、補習班及技藝班，所以對休閒活動都比較陌生，加上學校及家長都重視三年級學生的升學狀況，甚至有些同學已經沒有參與休閒活動已有一段時間，對運動技術、休閒設備都非常陌生。

3.一週參與休閒活動時間

其 F 值為 3.99*（*p<0.05）達顯著差異，中庄國中學生參與休閒活動時間「0.5-1 小時」平均數為 3.96，「1.5-2 小時」平均數為 3.75，「2.5-3 小時」平均數為 3.72 代表中庄國中學生參與休閒活動時間大都是花費 0.5-1 小時。顯示，有著明顯差異。

二、建議

（一）減輕國中學生的升學課業壓力，並建立正確的休閒觀念

中庄國中學生受升學主義的影響，一天的時間被課業所佔據，因此大大降低了學生參與休閒活動之意願，希望中庄國中學校相關單位能夠減輕學生的課業壓力並積極推廣正確的休閒觀念，鼓勵中庄國中學生來從事有益身心發展的休閒活動。

（二）廣設校園休閒場所與設施，並多舉辦多樣化的戶外活動

建議學校相關單位能增加校園裡休閒場所與設施，並經常在假日舉辦戶外活動，配合當地機關團體大力推動休閒活動，相信定能吸引國中生從事休閒活動，培養出良好休閒的習慣。

參考文獻

一、中文文獻

尹邦智(2005)。**空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究**。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系，台中市。

王信凱（2013）。**臺南市國中生臉書使用態度與休閒阻礙、休閒協商關係之研究**。未出版碩士論文，屏東科技大學休閒運動健康系所，屏東市。

洪惟泉 (2001)。**不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較**。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，台北市。

高俊雄（1996）。休閒利益三因素模式。*戶外遊憩研究*，8（1），15-28。

張佑慈（2014）。**大學生休閒阻礙和休閒參與之研究**。未出版碩士論文，東吳大學社會學系碩士在職專班，臺北市。

張良漢（2002 ）。**休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度 之相關研究**。臺北市：師大書苑。

張珮玟（2015）。**桃園地區國中生之十二年國教認知、休閒參與、休閒阻礙對休閒滿意度之影響**。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班，彰化縣。

張酒雄(1995)。青少年對休閒活動看法之研究。**高師大教育季刊**，11，107-144。

郭芬坤(2010)。國小學生參與休閒活動隊身心健康差異之研究。*運動健康休閒學報*，1，81-101。

陳南琦（2003）。青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究。*體育學報*，34，（1），33-53。

陳肇華（2009）。**城鄉高中職學生參與休閒活動及阻礙因素之研究**。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。

陳藝文（2000）。**休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例**。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。

陳鏡清(1993)。**台北市公務人員動態休閒活動現況調查研究－以台北市政府一級機關為例**。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，臺北市。

黃金柱（1999）。**我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究**。行政院體育委員會。臺北市。

楊玉束（2006）。**彰化高商高職生休閒活動參與現況、阻礙因素及身心健康之相關研究**。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班，彰化縣。

劉美英（2012）。**屏東縣春日鄉鄉民休閒參與與休閒需求之研究**。未出版碩士論文，國立屏東教育大學生態休閒教育教學碩士學位學程，屏東縣。

劉進平（2005）。**高中職校軍訓教官休閒參與動機與休閒阻礙之探討-台中縣(市)、彰化縣、南投縣為例。**未出版碩士論文。私立臺中健康暨管理學院經營管理研究所，臺中縣。

鮑敦珮（2001）。**中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究—以國立台中高級農業職業學校為例**。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系，臺中縣。

蘇瓊媚（2009）。**台灣地區中等學校田徑選手休閒參與及休閒阻礙之研究**。未出版碩士論文，臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班，臺北市。

二、英文文獻

Iso-Ahola,S.E.(1980).*The social psychology of leisure and recreation*.Dubuque，Iowa:William C. Brown Publishers

Maslow, A. H. (1964). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 350-369.

Munchua-Delisle, M. M., & Reddon, J. R. (2005). Leisure Motivation in relation to psychological adjustment. *Advances in Psychology Research*, 33, 203-217.

Roadburg, A. (1983). Freedom and enjoyment: Disentangling perceived leisure. *Journal of Leisure Science*, 15, 15-26.