

# 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

楊玉束、李維靈

E-mail: 9501049@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

中文摘要 本研究旨在瞭解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關係。本研究採隨機抽樣法，利用問卷對彰化高商學生進行調查，共發出600份問卷，回收有效問卷563份。調查所得資料分別以描述性統計、t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關及逐步多元迴歸等統計方法進行分析，所得重要結果摘述如下：一、就其活動項目而言，學生最常參與的活動為上網、看電視、聊天、聽音樂、看報章雜誌等。以休閒活動參與型態而言，以「學術性」的活動參與率較高，其次為「娛樂性」及「服務性」，「藝術性」的活動參與率較低。二、學生以「個人因素」層面的阻礙最高，從研究結果得知，興趣、個性、內容及費用是影響學生參與的主要因素。三、研究中發現在身心健康量表依Likert五點量表評分平均值顯示在2.71左右，可見學生在整體的身心健康層面上困擾程度並不高。四、學生之性別不同，休閒活動參與中的「體能性」層面、「學術性」層面、「娛樂性」層面及身心健康二個構面均有顯著差異。五、年級不同在休閒活動參與，一年級的「體能性」層面、「娛樂性」層面、「藝術性」層面高於三年級。而三年級休閒阻礙的「休閒資源」層面、「個人因素」層面、「外在因素」層面高於一年級。六、經Pearson積差相關分析結果顯示，學生的休閒活動參與中的「藝術性」層面、休閒阻礙中的「課業因素」層面與身心健康各層面呈現顯著性正相關。研究中並發現「體能性」活動的參與如打球、游泳、登山及釣魚等諸類體能活動，並不會受其他任何因素的阻礙而影響其參與此項活動的意願。七、從逐步多元迴歸法分析中可以發現藝術性與體能性兩個變項的聯合解釋達3.3%，其中以藝術性的預測力最大達1.8%，其次為體能性達1.5%其解釋力偏低。最後根據本研究結果進行綜合討論，提出建議以供相關單位參考。並對未來研究方向提出建議。關鍵字：休閒活動、休閒參與、阻礙因素、身心健康

關鍵詞：休閒活動；休閒參與；阻礙因素、身心健康

## 目錄

目錄封面內頁	簽名頁	中文摘要	iii	英文摘要	v	誌謝	vii	目錄	viii	圖目錄	x	表目錄	xi																											
第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1	第二節 研究目的	3	第三節 研究問題	3	第四節 名詞解釋	4	第五節 研究範圍與限制	5																													
第二章 文獻探討	6	第一節 休閒活動意義、本質及功能	6	第二節 青少年休閒活動參與型態及現況之探討	10	第三節 休閒活動阻礙因素之研究	22	第四節 身心健康的理論基礎	31	第五節 青少年休閒活動參與、阻礙及身心健康相關研究	34																													
第三章 研究設計與實施	38	第一節 研究方法	38	第二節 研究架構	39	第三節 研究假設	40	第四節 研究對象	40	第五節 研究工具	42	第六節 資料處理與分析	44																											
第四章 研究結果與討論	47	第一節 樣本之背景特性與休閒相關變項之描述	47	第二節 假設驗證與討論	53																																			
第五章 結論與建議	71	第一節 結論	71	第二節 建議	73																																			
參考文獻	76	一、中文部分	76	二、英文部份	82																																			
附錄一 預試問卷	85	附錄二 正試問卷	89	附錄三 休閒活動項目一覽表	93	附錄四 彰化高商課外活動課一覽表	94																																	
圖目錄	圖2-3-1 休閒阻礙三因子	27	圖3-2-1 學生休閒活動參與現況、阻礙因素及身心健康研究架構圖	39																																				
表目錄	表 2-2-1 主觀分類法	11	表 2-2-2 因素分析法	12	表 2-2-3 多元尺度評定法	14	表 2-3-1 參與阻礙定義之摘要表	24	表 2-3-2 國內休閒阻礙因素之相關研究	30	表 2-5-1 國內外休閒參與促進健康的相關研究	35	表 3-4-1 各年級男女生人數分配表	41	表 4-1-1 個人背景特性之次數分配表	48	表 4-1-2 休閒活動參與量表之得分狀況及信度分析表	50	表 4-1-3 休閒阻礙量表之得分狀況及信度分析表	51	表 4-1-4 身心健康量表之得分狀況及信度分析表	52	表 4-2-1 性別不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	55	表 4-2-2 年級不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	58	表 4-2-3 部別不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	60	表 4-2-4 科別不同在休閒活動參與、阻礙、身心健康差異檢定表	63	表 4-2-5 休閒活動參與與身心健康之相關摘要表	65	表 4-2-6 休閒阻礙因素與身心健康之相關摘要表	66	表 4-2-7 休閒活動參與與休閒阻礙之相關摘要表	67	表 4-2-8 休閒活動參與與身心健康之逐步迴歸分析表	68	表 4-2-9 研究假設驗證結果摘要表	69

## 參考文獻

參考文獻 一、中文部分 1.丁庭宇、林財丁(1988):台北市青少年學生休閒活動之研究。台北:台北市政府研究發展考核委員會。 2.王建堯(1999):影響國中生休閒活動的因素之研究-以高雄縣為例。國立台東師範學院教育研究所碩士論文(未出版)。 3.孔令嘉(1996):台中市婦女休閒行為與場所選擇之研究。私立逢甲大學建築及都市計畫研究所碩士論文(未出版) 4.文崇一(1990):台灣居民的休閒生活。台北:東大圖書公司。 5.王水文。(1994):台南市國中學生休閒活動之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文(未出版)。 6.王淑女(1995):青少年的休閒活動與偏差行為,社區發展季刊,27期,105-123頁。 7.王煥琛(1994):休閒教育從理論與實踐之研討,台

灣教育, 523, 9-14 頁。8.何福田、蔡培村、周甘逢、黃顯政(1990), 青少年生活適應與休閒活動規劃之研究, 行政院青年輔導委員會出版。9.李文題(2001):國中教師的代間流動及影響其休閒參與之研究, 朝陽科技大學。10.李鍾元(1982):休閒活動的功能。親職教育與生活教育廣播講座專輯, 171-173。11.吳嫦娥(1995):青少年休閒活動現況省思, 學生輔導通訊, 第39期, 第44-49頁。12.林佳蓉(2001):老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。13.林東泰、楊國賜(1989):國民文化與休閒嗜好調查, 行政院新聞局, 台北。14.林清山(1985):休閒活動的理論與實務。台北:輔仁大學。15.林寰(1995):從學生的休閒需求談活動中心的利用。學生輔導雙月刊, 39期, 76-81。16.青年輔導研習會專輯(1997):台北:行政院青輔會。17.涂淑芳譯(1996):休閒與人類行為。台北:桂冠圖書公司。18.洪得惠(2003):高雄市高齡婦女的文化活動參與、阻礙及身心健康之相關研究:中國文化大學研究所碩士論文。19.胡信吉。(2003):花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士學位論文。20.胡蘭沁(1993):台南地區大專學生主要休閒型態之研究, 台南師院學報, 26, 169-191頁。21.孫慶國(1995):「培養健康休閒觀, 創造快樂青春期」青少年休閒生活調查, 學生輔導通訊, 39, 128-136頁。22.高俊雄、溫景財、李鐵生(1999):林口社區民眾休閒參與型態之研究-核心模式之應用與驗證。國立體育學院論叢, 9(2):79-91。23.高俊雄(2002):運動與休閒事業管理。台北:志軒。24.高迪理(1993):社會支持體系概念之架構之探討。社區發展季刊卷, 24-32頁。25.張少熙(1990):台北市不同層級學生休閒運動之研究。台北:漢文書店。26.張玉鈴(1998):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, 高雄師範大學輔導研究所碩士論文。27.張春興(1983):心理學。台北:東華書局。28.張秋蘭(2000):青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。29.張膜紹(2003):高職生選擇休閒場所與至網路咖啡廳動機之研究--以嘉義市高級職業學校為例。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。30.許建民、高俊雄(2000):以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。戶外遊憩研究, 13(1):41-61。31.許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙(1992):青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。青年輔導報告。32.許義雄、陳皆榮(1993):青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。33.許瓊文(1992):生活形態與休閒行為有關變相的研究-以台大學生為例。國立臺灣大學心理學研究所碩士論文(未出版)。34.陳在頤(1984):老年時期的休閒活動, 國民體育季刊, 22卷4期, 39-45。35.陳定雄(1994):休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體育專學報, 第4輯, 1-29。36.陳綠蓉(1996):壓力與身心健康(上)。諮商與輔導, 127:28-32。37.陳彰儀(1989):休閒活動之選擇與休閒教育, 幼獅月刊384, 50-53頁, 台北市。38.陳德海(1996):南亞專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育, 87期, 52-58。39.陳藝文(2000):休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。40.陳麗華(1991):台北市大學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。41.陸光(1987):我國青年休閒活動及其輔導之研究, 行政院青年輔導委員會, 台北。42.曾巧芬(2000):護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康關係研究-以台北護理學院學生為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。43.曾詠芬(1988):工作、生活目標與休閒參與之研究-以台北市藝術工作者及行政工作者為例。東吳大學社會學研究所碩士論文(未出版)。44.程紹同(2000):中學生運動休閒參與模式研究。台北:漢文書店。45.黃中科(1990):都市在學青少年休閒活動之研究 以臺中市在學少年為例。東海大學社會工作研究所碩士論文。46.黃元田(2003):雲嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究, 致遠管理學院教育研究所碩士論文。47.黃立賢(1996):專科學生休閒興趣相關因素之研究, 國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。48.黃郁宜(1994):國中學生在學期間校外生活研究, 國立台灣大學教研所碩士論文。49.黃嘉宗(1986):高職學生休閒活動調查研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文(未出版)。50.黃瓊妙(2000):臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文(未出版)。51.雷國鼎(1976):教育概論。台北:教育文物出版社。52.廖榮利(1977):改善休閒娛樂的有效途徑。中國論壇, 3卷53。53.劉佩佩(1999):未婚女性休閒生活之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。54.蔣孝瑛(1994):美國青年休閒活動及其輔導現況。台北:行政院青年輔導委員會。55.蔡培村(1990):青少年生活適應與休閒活動之研究。行政院青年輔導委員會。56.鄭惠文(2000):失業青年之生活壓力、休閒支持、休閒決心與身心健康之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。57.賴家馨(2002):休閒阻礙量表之編製-以台北市大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。58.鮑敦珮(2001):中部地區青少年選擇休閒場所知相關因素實證研究—以國立台中高級農業職業學校為例, 朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。59.謝文振(1999):台灣地區啟智學校國中高職學生休閒活動之研究。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文(未出版)。60.謝政諭(1990):休閒活動的理論與實際—民主主義的台灣經驗。台北:幼獅。61.簡鴻楨。(2003):高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。62.顏妙桂(1983):民主主義社會休閒活動之研究。國立台灣師範大學三民主義研究所碩士論文, 未出版。63.蘇振祥(2001):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。64.蘇慧君、劉玲君(1995):青少年之休閒活動狀況調查報告, 學生輔導通訊, 40期, 122-125頁。65.鐘瓊珠(1997):大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體育專長學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。二、英文部份1.Bammel, G., & Bruurs-Bammel, L.(1992). Leisure and human behavior. Time Mirror Higher Education Group. 2.Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127. 3.Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. C.. A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320 (1991) 4.Duncan, D.J. Leisure type: F actor analysis of leisure profiles. Journal of leisure Research, 10, 113-125 (1978). 5.Ellis, G. D., & Rademacher, C. (1987). Development of a typology of common adolescent free time activities: a validation and extension of 8. Kleiber, Larson, and Csikszentmihalyi. Journal of Leisure Research, 19(4), 284-292. 6.Godbey, C. (1995). Great Britain. In Cushman, G. Veal, A. J., & Zuzanek, J (Eds), World Leisure Participation: Free Time in the Global Village. (pp.113-130). Oxon, UK: CAB International. 7. Hirschman, E. C. (1985). A multidimensional analysis of content preferences for leisure-time media. Journal of Leisure Research, 17, 14-28. 8.Iso Ahola. S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers. 9.Iso Ahola. S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and Validity of the leisure boredom scale. Journal of leisure research, 22(1), 1-7. 10.Jackson, E. L. & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. Loisirs et ociete/Society and Leisure, 8:693-707.

11. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10:203-215. 12. Kando, T.M. (1980). Leisure and popular culture in transition. The C.V. Mosby Company. 13. Kaplan, Max. (1960). *Leisure: Theory and Policy*, New York: John Wiley & Sons. 14. Kelly, J. (1990). *Leisure* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 15. Larson, R. W. & Kleiber, D. A., Free time activities as factors in adolescent adjustment. In P. Tolan & B. Coie (Eds), *Handbook of clinical research and practice with adolescents*. NY: Wiley (1991).. 16. Mckenzie G. The Psychological Structure of Leisures: Past Behavior. *Journal of Leisure Research*, 6 ( 1 ) .(1974) 17. Parker, S. R. (1983). *Leisure and Work*. London: George Allen & Unwin.. 18. Parry, D.C. & Shaw, S.M. (1999). The role of leisure in women ' s experiences of menopause and mid-life. *Leisure Science*, 21:205-218. 19. Pond?? M.P. & Santana, V.S. (2000). Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women ' s mental health? *Journal of Leisure Research*, 32(4): 457-472. 20. Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. ( 1982 ) . The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14 ( 4 ) , 295-306. 21. Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: an empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113. 22. Raymore, L.A., Godbey, G.C., Crawford, D.W., (1994) Self-esteem, gender, and socioeconomic status: their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26(2):99-118 23. Riddick, C.C. & Stewart, D.G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1): 75-87. 24. Tinsley, H. E. A., & Johnson, T. L. (1984). A preliminary taxonomy of leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 16(3), 234-244.