

苗栗縣高中職學生休閒參與現況與休閒 阻礙因素之研究

顧兆合 * 曾于誌 **

摘要

本研究主要目的在瞭解苗栗縣高中職學生休閒活動參與現況與休閒阻礙因素之情形並探討不同背景變項之高中職學生在休閒活動參與與休閒阻礙上是否有差異之情形。研究對象為苗栗縣四所高中職學生，採分層隨機抽樣方式，抽取有效樣本592份，研究工具為「高中職學生休閒參與現況與休閒阻礙因素之量表」，資料分析方法包括描述性統計、卡方檢定、t考驗、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析。研究結果如下：一、苗栗縣高中職學生休閒活動參與現況，最常參與的休閒活動類型依序為：「娛樂型」、「社交型」、「運動型」、「知識文化型」、「技藝型」、「戶外遊憩型」。二、苗栗縣高中職學生最常參與的休閒活動項目依序為：「聽音樂」、「聊天」、「上網」、「看電視」、「電話聊天」、「享用美食」、「打電玩」、「逛街」。三、苗栗縣高中職學生休閒阻礙構面排序為：「結構性阻礙」、「人際間阻礙」、「個人內在性阻礙」。四、苗栗縣高中職學生休閒阻礙因素依序為：「休閒活動環境過於髒亂」、「休閒設施過於老舊或維修不佳有危險性」、「休閒活動出入份子太複雜，沒有安全感」、「休閒活動場地人數太多太過擁擠」、「我會因為朋友的喜愛而選擇其他活動」。

本研究結論如下：

苗栗縣高中職學生較常從事的休閒活動以靜態的休閒活動為主，男性高中職學

* 育達商業科技大學休閒事業管理系教授
** 國立苗栗高中教師



生較偏愛戶外的休閒活動，而女性高中職學生較偏愛室內的休閒活動；私立高中職學生參與休閒活動的情形為最佳；休閒阻礙女性的阻礙因素高於男性；高三學生參與休閒活動的頻率為最低；父母親職業為半專業人員及專業人員之學生參與休閒活動頻率較高。

關鍵詞：休閒活動參與、休閒阻礙



A Study of Current Leisure Activity Participation and Leisure Constraint Factors in Senior and Vocational High School Students from Miaoli County

Ku,Chao Tai Tseng,Yu Chih

Abstract

The study aims to understand the current leisure activity participation and leisure constraint factors in senior and vocational high school students from Miaoli County by discussing whether if there are differences for seniors and vocational high school students with different background variables, in terms of leisure activity participation and leisure constraints. The study objects comprised students from four senior and vocational high schools in Miaoli County, adopting stratified random sampling to sample 592 valid samples. The research tool applied was “Scale of Current Leisure Participation and Leisure Constraint Factor in Senior and Vocational High School Students.” The data analysis techniques included descriptive statistics, chi-square test, t tests, single factor analysis of variance, and Pearson correlation analysis. The study results are described below: 1. The most participated leisure activity types for the current leisure activity participation in senior and vocational high school students from Miaoli County were sorted in the order of “entertainment,” “social,” “sports,” “knowledge and culture,” “skills,” and “outdoor recreation.” 2. The most commonly participated leisure activities for senior and vocational high school students from Miaoli County were sorted in the order of “listening to the music,” “chatting,” “internet surfing,” “watching TV,” “talking on the phone,” “enjoying food,” “playing video games,” “ and “shopping.” 3. The constructs of leisure constraints in senior and vocational high school students from Miaoli County were sorted in the order of “structural constraints,” “interpersonal constraints” and “personal intrinsic constraints.” 4. The leisure constraint factors for



senior and vocational high school students from Miaoli County were sorted in the order of “dirty leisure activity environment,” “weary leisure facilities or with poor maintenance that could cause danger,” “mix of people accessing the leisure activities with lack of security,” “crowded leisure activity venue,” and “I choose other activities for preference by friends.”

The study draws the conclusion below:

The most commonly engaged leisure activities for senior and vocational high school students from Miaoli County involved static leisure activities, whereas male students of senior and vocational high schools prefer outdoor leisure activities and female students of senior and vocational high schools prefer indoor leisure activities. The students of private senior and vocational high schools showed the best condition in the participation of leisure activities. The constraint factors for females are higher than that for males. The senior students showed the lowest frequency of leisure activity participation, while students whose parents with occupation as semi-professional personnel and professional personnel showed the highest frequency in leisure activity participation.

Keywords: Leisure Activities Participation, Leisure Constraints



壹、緒論

一、研究動機

2008北京奧運會、2009聽障奧運會、2009世界運動會在全球數十億人口的關注下，畫下一個完美的句點，此時的熱愛體育休閒運動民眾們，隨著比賽的節奏心情起伏高潮迭起，也帶動了不少的體育休閒運動的風氣，在適當的休閒活動下，不僅能放鬆平日生活的壓力，更可提高生活的品質，而不同類型的休閒活動，可有益身心的健康，更能豐富我們生活的內涵，在活動過程中學習成長，政府自民國90年1月實施週休二日後，青少年閒暇時間也隨之的增加，休閒活動也變得有多樣性、多選擇性，但許多的青少年確不懂得如何去安排具有正當性、安全性、學習性、發展性的休閒活動，也不知如何安排具有正當紓解身心壓力及滿足個人需求的活動，導致於青少年價值觀及行為的偏差，推展正當的休閒活動，提升青少年的生活品質是政府教育當局刻不容緩的課題。

現今青少年所從事的休閒活動以室內且靜態的休閒活動為主，而看電視或從事網路行為的休閒為現今青少年最主要的休閒活動，室外的休閒活動運動甚少參與，休閒運動是透過大肌肉的活動來進行動態性的身體活動，而有別於藝術性、社交性、知識性、音樂性、服務性娛樂性等靜態的休閒活動，透過有規律動態性的身體活動可減少生活中的壓力、沮喪和焦慮，並且可以增加心肺適能更可以增加肌力及肌耐力，休閒活動也可以增進生活的品質，更可以增加自我的自信心、維持個人的身心健康、調適平日生活中的緊張步調、發展自我能力及促進與他人之間的人際關係（吳海助、林祐銘，2010），如何鼓勵青少年正確的參與休閒活動，建立正確的運動習慣，降低青少年生活的壓力及憂慮的情緒，是身為教育者必須審思及探討的問題，故希望藉由本研究的結果，提供給學校及相關單位作為休閒活動規劃及輔導與政策擬定之參考。

二、研究目的

本研究最主要之目的在探討苗栗縣高中職學生休閒參與現況與休閒阻礙之因素。本研究目的共分為下列五點：

- (一)、瞭解苗栗縣高中職學生休閒活動參與現況之情形。



- (二)、瞭解高中職學生休閒參與狀況之情形。
- (三)、瞭解高中職學生參與休閒活動阻礙之因素。
- (四)、瞭解高中職學生休閒參與現況與休閒阻礙之差異情形。
- (五)、瞭解不同屬性學校之青少年，在休閒參與現況與休閒阻礙之差異情形。

三、研究問題

依據上述研究目的，本研究將研究問題歸類如下：

- (一)、高中職學生參與休閒活動的現況為何？
- (二)、高中職學生休閒活動參與狀況之情形為何？
- (三)、高中職學生休閒活動阻礙的影響之因素為何？
- (四)、高中職學生休閒活動參與現況與休閒阻礙之差異為何？
- (五)、不同學校屬性之高中職學生在休閒活動參與現況與休閒阻礙上是否有差異情況的存在？

四、研究假設

根據本研究之研究目的與研究問題，提出研究假設以待驗證，茲分述如下：

- 一、不同背景變項之高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異。
 - 1-1、不同性別高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異。
 - 1-2、不同學校類型高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異。
 - 1-3、不同班級屬性高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異。
 - 1-4、不同年級高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異。
 - 1-5、不同家長職業對高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異。
- 二、不同背景變項之高中職學生在休閒阻礙上有顯著差異。
 - 2-1、不同性別之高中職學生在休閒阻礙上有顯著差異。
 - 2-2、不同學校類型之高中職學生在休閒阻礙上有顯著差異。
 - 2-3、不同班級屬性高中職學生在休閒阻礙上有顯著差異。
 - 2-4、不同年級高中職學生在休閒阻礙上有顯著差異。
 - 2-5、不同家長職業對高中職學生在休閒阻礙上有顯著差異。



五、名詞釋義

研究對象：

一、高中職學生

本研究所指的高中職學生為100學年度就讀於苗栗縣內之高中職學生，對象以苗栗高中、苗栗高商、苗栗農工、建台中學四所學校高一至高三日間部已註冊之學生。年齡依據高級中等學校學生學籍管理要點規定，高中職學生在學年齡15歲到18歲為原則。

非操作性名詞：

二、休閒活動參與

高俊雄（1999）認為休閒活動參與型態，指一個人在一天二十四小時所必須使用的時間及義務時間之外，所能支配的自由時間或從事參與活動的情形。休閒活動參與是一種有目標、有行為的身體活動，且活動是在個人閒暇時間的狀態下參與活動，在活動過程中能自我滿足，進而達到自我實現的目標。

三、休閒阻礙

休閒阻礙是指個人有意願去參加某項休閒活動時，會因為個人因素或外在環境因素，導致個人而無法參與或很少參與或中斷參與某項活動時，這些因素統稱為休閒阻礙。

貳、文獻探討

一、休閒的定義

（一）、就字義來定義休閒

「休閒」乃是指心靈或心態上不受到外在的束縛，換言之也就是心靈或心態上的放鬆，這些放鬆可以帶來內在的快樂、愉悅與幸福感，人們往往透過休閒，來達到紓解身心壓力及放鬆心情，運用自由的時間發展個人的嗜好及興趣，已達自我成長的目標。

（二）、就古典的觀點來定論休閒

古典觀點的休閒並非是強調身體的活動，而活動的內容包含了觀察、思考、思辯、音樂、數學與哲學，這些活動可以塑造及培養個人的性情，而休閒活動是



男人的特權，女人及奴隸是不允許享有休閒活動的（廖清海，2009）。

（三）、就時間的觀點來定論休閒

最常見的休閒定論方式就是以時間來定論休閒，多數的學者認為是以閒暇自由的時間所從事休閒活動，自由的時間又指非工作時間或維持生存以外的時間，所從事放鬆、恢復、重整、滿足自我、自我實現的靜態或動態的活動，在活動過程中享受快樂與愉悅，進而達到自我實現的目標。

（四）、就體驗或心靈的觀點來定論休閒

以體驗來定論休閒最主要強調以心靈的體驗及在活動中滿足其基本需求，以自我之意願，自動的參與活動，在活動中達到心情的愉悅與放鬆，在身心靈上獲得自我滿足的一種過程。

（五）、就活動的觀點來定論休閒

以活動的觀點定論休閒，休閒活動是指工作時間以外，依照個人之意願，所選擇參加的休閒活動，在過程中可以達到自我滿足與愉悅，並透過身體的活動來放鬆心情、消除疲勞、豐富生活經驗，讓生活更加的有意義有價值。

二、休閒活動的功能

休閒活動的功能是多元廣泛的，應具有放鬆心情、調劑身心、自我滿足、自我成長的功能。休閒的功能是好是壞，並無定論，它能改善人類生活品質，抑或腐蝕人類身心，端賴人類如何去加以善用，也就是說，如果運用的好，便可以提高工作率，使人生充滿豐富色彩；運用的不好，便可能降低工作效果，使生活陷入貧乏無趣。總之，休閒的好壞在於人們如何行使它，正用則會帶來許多正向的功能，但若誤用了，則將導致負向的功能，因此休閒的善用與誤用，往往會造成不同的後果（胡明哲，2008）。

休閒的功能劃分為下列幾點：

- （一）、個人方面的功能：可包括心理及生理的功能，心理的功能：參與休閒活動可以放鬆心情、紓解生活上的壓力、可增進生活的樂趣、自我成長進而達到自我實現的目標，生理的功能：增進體能、活絡筋骨、強身健體及促進生理的新陳代謝之功能。
- （二）、家庭方面之功能：透過休閒活動可凝聚家庭的共識、促進家人溝通、可以共同的學習、有助於家庭的合諧與快樂，在這過程中更可增進家人的



互動與彼此間的信任。

- (三)、社會方面的功能：參與休閒活動可以擴展生活經驗、增廣見聞、增加對社會的接觸面、可以改善社會風氣及提高生活的素質，
- (四)、經濟方面的功能：休閒活動可以帶來人們愉快和滿足，促進身心的健康並消除工作上的疲勞並能提高工作上的效率進而增加生產率。
- (五)、治療方面的功能：「休閒療法」是以休閒活動為媒介，藉由身體的活動對病患實施的一種情緒疏導及心理治療的過程，而對於身心障礙者休閒活動是不能忽視的治療活動。

三、休閒阻礙

(一) 休閒阻礙的定義

隨著時代進步社會結構的改變，休閒阻礙因素也隨著時代而改變，早期可能是受到金錢與工作的影響，至今可能轉化為時間、興趣、環境、人際關係等等影響，皆有可能成為進行休閒活動時主要影響之因素；然而這些因素不外乎接受到人、時間、金錢、訊息以及場所等因素的影響(傅巧芸，2008)，休閒阻礙是個人有意願去參與某一休閒活動時，因個人內在或外在的因素影響，而導致無法參加活動或參加活動次數減少，統稱為休閒阻礙。

(二) 休閒阻礙因素

Chubb & Chubb (1981)指出休閒參與阻礙可分為「外在阻礙因素」與「內在阻礙因素」，說明如下：

1. 外在因素：外在經濟因素、人口因素、社會結構、社會型態、犯罪及破壞公物之情形、都市的混亂與戰爭、交通運輸問題。
2. 內在因素：個性、知覺與態度、知識與技能、性別、年齡與生命週期、文化與次文化的影響、生活型態、居住地區、職業類型、收入與分配、與可利用之時間。

Crawford 與 Godbey (1987) 提出休閒阻礙 (Leisure constraints) 的模式，將參與休閒阻礙的因素分為三大類：

(一)個人阻礙 (intrapersonal constraints)

指個人心理狀態和特質，對於休閒的喜好會對於休閒活動之參與造成影響，也就是個體內在之心理狀況，而這些心理內在因素像是:感到壓力、憂慮、焦慮、



不同信仰所產生的問題、個人自我能力及對參與休閒活動之主觀評價。

(二)人際阻礙 (interpersonal constraints)

指個人和他人交往上的關係，相對的是人與人之間的互動，當個體在從事休閒時如有同儕、親友、家人陪伴則有可能增進或維持休閒活動，若缺少同伴則可能導致興趣降低。

(三)結構性阻礙 (structural constraints)

指影響參與休閒的外在因素，排除個人與他人影響之外在因素，可簡單分為有形與無形，如：時間、金錢、交通、活動設備等問題，而結構性阻礙可因高度的喜好或偏愛將此克服。

Jackson (1990) 則將休閒阻礙分為前置阻礙因素及中介阻礙因素，此兩者以將「偏好之形成」做為區分：

(一)前置阻礙因素：指影響偏好形成的因素；性別、角色、情緒、需求等。

(二)中介阻礙因素：指已有偏好的休閒活動，但影響其未能充分的參與。

從休閒阻礙的因素及定義可以發現到休閒阻礙可區分為個人的內在阻礙或外在因素的阻礙，而阻礙因素又可以分為三大類型：個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙，這三大類的阻礙也包括了個人內在阻礙與外在的阻礙，休閒阻礙的因素大致上可以分為：年齡、性別、時間、缺少同伴、家庭社經背景、場地設施、費用負擔、交通問題等，而青少年的休閒阻礙因素最主要是課業壓力及時間。

參、研究方法

一、研究對象

以苗栗縣地區四所公、私立高中職的日間部在學學生為對象，標的母群體學生總人數共計6870人，每所學校發放150份問卷，每所學校一、二、三年級各抽50份，總共600份問卷，共獲得有效問卷592份問卷。

二、研究工具



(一) 休閒參與現況量表

本研究採問卷調查法，做為測量的工具，研究者參考國內學者張文禎（2001）、簡鴻檳（2003）、白家倫（2005）、鄭味玲（2007）、柯福財（2007）等人的研究問卷加以彙整，擬定出苗栗縣高中職學生休閒參與現況量表與休閒阻礙量表之研究問卷，此量表採用Likert四點量表計分，依其實際參與的狀況從「經常參與」、「較常參與」、「偶而參與」、「很少參與」，分別給予4、3、2、1的分數，而在整個實際參與構面得分越高，就代表其參加休閒活動的頻率越高，也更有意願及更高的動機去參加此休閒活動，本研究之問卷分為運動型（7題）、社交型（9題）、娛樂型（11題）、技藝型（8題）、知識文化型（8題）、戶外遊憩型（6題），六類型之休閒活動現況量表，共計49題。

(二) 休閒阻礙量表

本量表主要根據國內學者簡鴻檳（2003）、李枝華（2004）、白家倫（2005）、鄭味玲（2007）、胡明哲（2008）等人的研究問卷加以彙整編製，將休閒阻礙分為三類型阻礙因素：個人內在阻礙（14題）、人際間阻礙（9題）、結構性阻礙（12題）共35題。此量採用Likert四點量表計分，依阻礙因素從「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予4、3、2、1的分數，而在整個休閒阻礙構面中得分越高，就代表其參加休閒活動的阻礙因素越多。

(三) 量表之信效度

本研究之量表之內容效度方面，於施測前廣泛收集各專家學者之相關資料，編製成問卷初稿，委請專家學者審查，並依專家學者之意見修改設計完成預試問卷，顯示此量表具有可靠的內容效度，休閒參與現況及休閒阻礙量表之信度方面，經Cronbach's α 係數檢定休閒參與現況量表 $\alpha = .918$ ；休閒阻礙量表 $\alpha = .919$ ；整體量表之 $\alpha = .906$ ，代表此量表的穩定性與一致性均達到可接受的區間範圍。

三、資料處理

採用SPSS for Windows 18版統計套裝軟體，進行資料建檔與統計分析，採用下列的統計方法：

(一)、以平均數、標準差、次數分配、百分比的統計方式，分析不同背景變項



之學生，在休閒參與現況及休閒阻礙之情形。

- (二)、以卡方檢定之統計分析方法，來分析不同背景變項之高中學群與職業類科學群之學生，在休閒參與現況及休閒阻礙上是否有差異性的存在。
- (三)、以比較平均數法獨立樣本t考驗的統計分析方法，分析不同性別、不同班級屬性、不同居住地區之學生，在休閒參與現況及休閒阻礙是否有顯著的差異。
- (四)、以單因子變異數統計分析方法，來分析不同年級、不同學校類型及不同家庭背景之高中職學生，在休閒參與現況及休閒阻礙之差異情形，如有顯著的差異，則採以雪費法(Scheffe's Method)進行事後比較，以瞭解其差異性。

肆、研究結果

一、苗栗縣高中職學生休閒活動現況之分析

苗栗縣高中職學生學生總體休閒參與現況之項目以「娛樂型」為最高，平均數為2.85；依序是「社交型」平均數為2.36；「運動型」平均數為2.03；「知識文化型」平均數為1.96；「技藝型」平均數為1.93；最低為「戶外遊憩型」平均數為1.88，苗栗縣高中職學生休閒活動參與頻率最高的前十項活動依序為：聽音樂（M=3.63）、聊天（M=3.54）、上網（M=3.48）、看電視（M=3.47）、電話聊天（M=3.19）、享用美食（M=3.19）、打電玩（M=3.05）、逛街（M=2.92）、好友聚餐（M=2.75）、騎腳踏車（M=2.73）。

二、苗栗縣高中職學生休閒阻礙因素之分析

苗栗縣高中職學生休閒阻礙現況之分析，休閒阻礙以「結構性阻礙」因素為最高，平均數為2.60；其次為「人際間阻礙」因素，平均數2.32；第三為「個人內在阻礙」因素，平均數2.24最低，在結構性阻礙因素中，以「休閒活動環境過於髒亂」、「休閒設施過於老舊或維修不佳有危險性」影響因素為最高，影響因素最小為「休閒活動場地太遠不易到達」；在人際間阻礙因素中，以「我會因為



朋友的喜愛而選擇其他活動」、「我的家人或朋友覺得此活動不安全而不參加」影響因素為最高，影響因素最小為「我的家人對我的休閒活動會感到不認同」；在個人內在阻礙因素中，以「因為年齡的關係我會選擇其他活動」、「怕在活動中，自己表現不佳」影響因素為最高，影響因素最小為「我的興趣不多，不想嘗試其他的休閒活動」。

三、苗栗縣高中職學生不同背景變項休閒活動參與現況之分析

(一) 性別

不同性別學生在運動型、社交型、技藝型的休閒活動參與現況上達顯著之差異，而不同性別在娛樂型、知識文化型和戶外遊憩型的休閒動參與則未達顯著差異，男生在運動型的休閒參與上高於女生；而女生則在社交型的休閒參與上高於男生；在娛樂型的休閒參與上女生高於男生；在技藝型的休閒參與上女生高於男生；在知識文化型的休閒參與上女生高於男生；在戶外遊憩型的休閒參與上男生高於女生（如表1）。

表1不同性別之學生休參與現況之平均數t檢定分析表

類型	性別	樣本	平均數	標準差	t值
運動型	男	298	2.15	.81	5.88 *
	女	294	1.91	.73	
社交型	男	298	2.28	.80	-4.07 *
	女	294	2.44	.75	
娛樂型	男	298	2.82	.87	-.48
	女	294	2.87	.80	
技藝型	男	298	1.83	.86	-4.18 *
	女	294	2.04	.90	
知識文化型	男	298	1.90	.76	-1.82
	女	294	2.01	.76	
戶外遊憩型	男	298	1.91	.75	1.38
	女	294	1.85	.73	

*p<.05



(二) 目前就讀學校

不同學校之學生在休閒參與現況中，經單因子變異數分析結果顯示，不同學校的學生除了技藝型及知識文化型上達顯著差異之外，其餘未達顯著差異，在技藝型、知識文化型上均達顯著差異，經Scheffe法比較結果發現，高中學群學生在技藝型及知識文化型休閒參與現況中高於職業學群學生（如表2）。

表2不同學校之學生休閒參與現況之分析表

類型	學校	人數	平均數	標準差	F檢定	Scheffe
運動型	1.苗栗高中	150	2.01	.38	1.87	n/a
	2.苗栗高商	146	1.96	.49		
	3.苗栗農工	149	2.06	.45		
	4.建台中學	147	2.07	.49		
社交型	1.苗栗高中	150	2.34	.47	.38	n/a
	2.苗栗高商	146	2.37	.51		
	3.苗栗農工	149	2.35	.47		
	4.建台中學	147	2.39	.51		
娛樂型	1.苗栗高中	150	2.83	.42	.46	n/a
	2.苗栗高商	146	2.84	.44		
	3.苗栗農工	149	2.88	.46		
	4.建台中學	147	2.84	.47		
技藝型	1.苗栗高中	150	1.94	.52	5.99*	4>3, 2
	2.苗栗高商	146	1.83	.57		
	3.苗栗農工	149	1.86	.53		
	4.建台中學	147	2.09	.63		
知識文化	1.苗栗高中	150	1.96	.51	7.38*	4>3, 2
	2.苗栗高商	146	1.83	.57		
	3.苗栗農工	149	1.91	.50		
	4.建台中學	147	2.12	.59		
戶外休憩	1.苗栗高中	150	1.86	.49	2.18	n/a
	2.苗栗高商	146	1.81	.54		
	3.苗栗農工	149	1.88	.52		
	4.建台中學	147	1.96	.55		

註：1、* $p < .05$ 。

2、n/a表示經Scheffe法比較後無顯著差異。



(三) 班級屬性

不同班級屬性之學生在休閒活動參與現況中，在技藝型、知識文化型的休閒活動參與現況上達顯著差異水準，高中學群與職業類科學群之學生在運動型、社交型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型成正相關，只有在娛樂型休閒活動中呈現負相關，顯示高中學群之學生參與休閒活動頻率高於職業學群之學生（如表3）。

表3不同班級屬性之學生休參與現況之平均數t檢定分析表

類型	學群	樣本	平均數	標準差	t值
運動型	1.高中學群	297	2.04	.44	.87
	2.職業類科學群	295	2.01	.47	
社交型	1.高中學群	297	2.36	.49	.59
	2.職業類科學群	295	2.36	.49	
娛樂型	1.高中學群	297	2.83	.45	-.76
	2.職業類科學群	295	2.86	.45	
技藝型	1.高中學群	297	2.02	.58	3.50*
	2.職業類科學群	295	1.85	.55	
知識文化型	1.高中學群	297	2.04	.55	3.78*
	2.職業類科學群	295	1.87	.54	
戶外遊憩型	1.高中學群	297	1.91	.52	1.52
	2.職業類科學群	295	1.85	.53	

註：1、* $p < .05$ 。

(四) 不同年級

經單因子變異數分析結果顯示，不同年級之學生在休閒參與現況中，除了運動型及技藝型上未達顯著，其餘在社交型、娛樂型、知識文化型、戶外遊憩型上均達顯著差異，在社交型、娛樂型、知識文化型、戶外遊憩型型上均達顯著差異。經Scheffe法比較結果發現，社交型休閒參與現況中，高一學生參與頻率高於高三學生；在娛樂型休閒參與現況中，高一學生參與頻率高於高三學生；在知識文化型休閒參與現況中，高一學生參與頻率高於高三學生，高二學生參與頻率高於高三學生；在戶外遊憩型休閒參與現況中，高一學生參與頻率高於高三學生，高二學生參與頻率高於高三學生（如表4）。



表4不同年級之學生休閒參與現況之分析表

類型	年級	人數	平均數	標準差	F檢定	Scheffe
運動型	1.一年級	198	2.07	.45	2.03	n/a
	2.二年級	198	2.03	.43		
	3.三年級	196	1.98	.49		
社交型	1.一年級	198	2.42	.49	3.04*	1 > 3
	2.二年級	198	2.35	.49		
	3.三年級	196	2.30	.49		
娛樂型	1.一年級	198	2.91	.46	4.38*	1 > 3
	2.二年級	198	2.85	.45		
	3.三年級	196	2.78	.43		
技藝型	1.一年級	198	2.00	.58	2.72	n/a
	2.二年級	198	1.93	.56		
	3.三年級	196	1.87	.56		
知識文化	1.一年級	198	1.99	.55	5.48*	1 > 3
	2.二年級	198	2.02	.57		2 > 3
	3.三年級	196	1.85	.52		
戶外休憩	1.一年級	198	1.95	.45	7.59*	1 > 3
	2.二年級	198	1.93	.43		2 > 3
	3.三年級	196	1.76	.49		

註：1、* $p < .05$ 。

2、n/a表示經Scheffe法比較後無顯著差異。

(五) 居住地區

不同居住地區之學生在休閒參與現況中，以平均數差異檢定(t-test)分析，不同居住地區屬性之學生在休閒參與上的差異檢定結果顯示，知識文化型的休閒活動參與現況上達顯著水準，在運動型、社交型、娛樂型、技藝型和戶外遊憩型的休閒參與則未達顯著水準(如表5)。

表5不同居住地區之學生休參與現況平均數t檢定分析表



類型	居住地區	樣本	平均數	標準差	t值
運動型	1.苗栗市區	270	1.99	.42	-1.58
	2.苗栗以外地區	322	2.05	.49	
社交型	1.苗栗市區	270	2.37	.48	.22
	2.苗栗以外地區	322	2.36	.50	
娛樂型	1.苗栗市區	270	2.84	.46	-.20
	2.苗栗以外地區	322	2.84	.44	
技藝型	1.苗栗市區	270	1.93	.57	-.11
	2.苗栗以外地區	322	1.93	.57	
知識文化型	1.苗栗市區	270	2.02	.57	2.60*
	2.苗栗以外地區	322	1.90	.53	
戶外遊憩型	1.苗栗市區	270	1.89	.53	.52
	2.苗栗以外地區	322	1.87	.52	

註：* $p < .05$ 。

(六) 父親教育程度

父親教育程度之高中職學生在休閒參與現況中，休閒參與現況之活動類型上在運動型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型達顯著差異；社交型、娛樂型上則未達顯著差異，經Scheffe法進行事後比較發現在運動型中，父親教育程度大學畢業者參與運動型休閒活動高於高中職、專科畢業；在技藝型中，父親教育程度大學畢業參與技藝型休閒活動者高於高中職、專科畢業；在知識文化型中，父親教育程度大學畢業參與知識文化類型休閒活動者高於高中職畢業；在戶外遊憩型中，父親教育程度大學畢業參與戶外遊憩類型休閒活動者高於高中職畢業者。

(七) 母親教育程度

母親教育程度之高中職學生在休閒參與現況中，休閒參與現況之活動類型上在技藝型、知識文化型、戶外遊憩型達顯著差異；運動型、社交型、娛樂型上則未達顯著差異，經Scheffe法進行事後比較發現在運動型中，母親教育程度大學畢業者參與技藝型休閒活動高於高中職畢業；在知識文化型中，母親教育程度大學畢業參與技藝型休閒活動者高於高中職、專科畢業；在戶外遊憩型中，母親教育程度大學畢業參與戶外遊憩類型休閒活動者高於高中職、專科畢業。



四、苗栗縣高中職學生不同背景變項的學生在休閒活動阻礙因素之分析

(一)、性別

不同性別的學生在「人際間」、「結構性」休閒阻礙因素上達顯著水準之差異，不同性別的學生在「個人內在」休閒阻礙因素上則未達顯著水準，經平均數比較得知女生（ $M=2.31$ ）在個人內在阻礙因素上高於男生（ $M=2.27$ ）；而女生（ $M=2.25$ ）在人際間阻礙因素上高於男生（ $M=2.39$ ）；而女生（ $M=2.50$ ）在結構性阻礙因素上高於男生（ $M=2.71$ ）；而總體休閒阻礙影響因素之構面女生（ $M=2.44$ ）高於男生（ $M=2.33$ ），如表6。

表6不同性別之學生休閒阻礙因素平均數t檢定分析表

阻礙類型	性別	樣本	平均數	標準差	t值
個人內在阻礙	男	298	2.27	.49	-.83
	女	294	2.31	.42	
人際間阻礙	男	298	2.25	.55	-3.04*
	女	294	2.39	.49	
結構性阻礙	男	298	2.50	.57	-4.47*
	女	294	2.71	.55	

註：* $p < .05$

(二) 班級屬性

不同班級屬性之學生在人際間休閒阻礙因素上現況上達顯著差異水準（ $p < .05$ ），而不同班級屬性在個人內在阻礙、結構性阻礙上，則未達到顯著差異（ $p > .05$ ），經平均數比較得知在人際間阻礙因素中，高中學群（ $M=2.36$ ）之學生在人際間阻礙因素上高於職業類科學群之學生（ $M=2.26$ ），如表7。

表7不同班級屬性之學生休閒阻礙因素平均數t檢定分析表

阻礙類型	性別	樣本	平均數	標準差	t值
個人內在阻礙	1.高中學群	297	2.32	.47	1.83
	2.職業類科學群	295	2.25	.44	
人際間阻礙	1.高中學群	297	2.36	.56	2.24*
	2.職業類科學群	295	2.36	.48	
結構性阻礙	1.高中學群	297	2.63	.61	1.26
	2.職業類科學群	295	2.57	.52	

註：* $p < .05$ 。



(三) 不同年級

不同年級之學生在休閒阻礙因素中，結構性阻礙達顯著差異（ $F=7.304^*$ ， $p < .05$ ），個人內在阻礙、人際間阻礙未達顯著差異。經Scheffe法比較結果發現，休閒阻礙因素中，結構性阻礙高二學生休閒阻礙因素高於高一學生；高三學生又高於高一學生（如表8）。

表8不同學校之學生休閒參與現況之分析表

阻礙類型	學校	人數	平均數	標準差	F檢定	Scheffe
個人內在阻礙	1.一年級	198	2.29	.43	1.07	n/a
	2.二年級	198	2.33	.51		
	3.三年級	196	2.26	.43		
人際間阻礙	1.一年級	198	2.56	.48	1.77	n/a
	2.二年級	198	2.35	.56		
	3.三年級	196	2.34	.52		
結構性阻礙	1.一年級	198	2.48	.57	7.30 [*]	2 > 1 3 > 1
	2.二年級	198	2.68	.57		
	3.三年級	196	2.66	.55		

註：1、 $*p < .05$ 。

2、n/a表示經Scheffe法比較後無顯著差異。

(四) 母親職業

不同母親職業之高中職學生在休閒活動阻礙因素之差異，在個人內在阻礙、結構性阻礙之休閒阻礙因素則未達顯著水準（ $p > .05$ ），在人際間阻礙（ $F=3.033^*$ ， $p < .05$ ）達顯著差異，經Scheffe法比較結果發現休閒阻礙因素中，在人際間阻礙母親職業是專業人員者，其人際間休閒阻礙因素高於非技術人員、半專業人員、高級技術員（如表9）。



表9母親職業之參與休閒阻礙因素單因子變異數分析表

阻礙類型	學校	人數	平均數	標準差	F檢定	Scheffe
個人內在阻礙	1.非技術性人員	209	2.29	.41	.74	n/a
	2.技術人員	156	2.31	.44		
	3.半專業人員	117	2.24	.49		
	4.專業人員	99	2.33	.49		
	5.高級技術人員	5	2.11	.32		
人際間阻礙	1.非技術性人員	209	2.27	.48	3.03*	4 > 1, 3, 5
	2.技術人員	156	2.35	.51		
	3.半專業人員	117	2.24	.56		
	4.專業人員	99	2.44	.55		
	5.高級技術人員	5	1.91	.51		
結構性阻礙	1.非技術性人員	209	2.61	.53	.56	n/a
	2.技術人員	156	2.62	.55		
	3.半專業人員	117	2.60	.60		
	4.專業人員	99	2.62	.60		
	5.高級技術人員	5	2.25	.79		

註：1、* $p < .05$ 。

2、n/a表示經Scheffe法比較後無顯著差異。

五、綜合討論

根據資料分析結果，探討分析苗栗縣高中職學生在不同背景變項上，休閒活動現況與休閒阻礙之差異情形，分別說明如下：

休閒現況部份：

(一) 性別

不同性別之高中職學生在運動型、社交型、技藝型的休閒活動參與現況中，達顯著差異，而在娛樂型中呈現負相關，因此與研究假設1-1「不同性別高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異」部份相同，假設成立。研究結果顯示，男性高中職學生在運動型、休閒遊憩型的休閒活動中，參與的頻率高於女生，女性高中職學生在社交型、娛樂型、技藝型、知識文化型的休閒活動中，參與頻率高於男生。此研究結果與張少熙（1994）、簡鴻檳（2003）、胡信吉（2003）、范翠蘭



(2006)、楊玉束(2006)等人研究結果相似。簡鴻檳(2003)提到男、女的性別不同，對於部份型態的休閒活動類型的實際參與是有差異性的，男生喜愛戶外體育型之休閒活動，女生較喜歡靜態的休閒活動。

(二) 目前就讀學校

不同學校之高中職學生，在休閒活動參與現況中，在技藝型、知識文化型的休閒活動參與現況上，達到顯著差異，與研究假設1-2「不同學校類型高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異」中獲得部分的支持，研究假設成立。此結果與曹以樂(2004)、鄭味玲(2007)、許麗嫻(2009)等人研究結果相似。就整體休閒活動現況而言，以高中學群之學生參與休閒活動之平均數高於職業類科學群之學生，而私立高中學群之學生參與休閒活動的情況最佳，而高職學生參與休閒活動則較少，許麗嫻(2009)指出私立高中生除了課業以外的雜事較少，較多的時間從事休閒活動，而高職生課餘之外，有部分的學生需要打工，因此較無時間參與休閒活動，研究者對此看法相同，職業類科有部分之學生，因建教合作的關係，要到職場上實習及需要考一些相關證照，所以較少時間來從事休閒活動。

(三) 班級屬性

不同班級屬性之學生在休閒活動參與現況中，在技藝型、知識文化型的休閒活動參與現況上達顯著差異水準，與研究假設1-3「不同班級屬性之高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異」假設成立。此結果與許麗嫻(2009)研究結果相符合。在休閒參與現況中，高中學群與職業類科學群之學生在運動型、社交型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型成正相關，只有在娛樂型休閒活動中呈現負相關，顯示高中學群之學生參與休閒活動頻率高於職業學群之學生。

(四) 不同年級

不同年級之學生在休閒活動參與現況中，在社交型、娛樂型、知識文化型、戶外遊憩型的休閒活動參與現況上達顯著差異水準，與研究假設1-4「不同年級之高中職學生在休閒活動參與上有顯著差異」假設成立。此結果與楊玉束(2006)、陳肇華(2009)等研究結果相似，但與鄭味玲(2007)、許麗嫻(2009)等研究結果有所不同。不同年級之學生在休閒參與現況中，以高一學生參與休閒活動頻率為最高，高三學生參與休閒活動頻率為最低，探究其原因：高一學生剛脫離了國中的升學壓力而進入了高中，基本學力測驗的結束，形成較少的課業壓力而有較多餘的時間從事休閒活動，反之高三的學生為了準備學科能力



測驗及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。

(五) 不同的居住地區

不同居住地區之學生在休閒活動參與現況中，在知識文化型的休閒活動參與現況上達顯著差異水準，此結果與王美鳳（2003）、鄭味玲（2007）研究結果相似。不同居住地區的高中職學生，在知識戶外型休閒活動有顯著差異，究其原因可能因網路的便利、資訊多元、資源較豐富、藝文性及成長性之活動舉辦較為頻繁，因此造成市區與非市區的學生在知識文化型的休閒活動會有差異的存在。

(六) 父親教育程度

不同父親教育程度之學生在休閒活動參與現況中，在運動型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型的休閒活動參與現況上達顯著差異，此結果與楊國隆（2006）、陳肇華（2009）等研究結果相似。不同父親教育程度之學生在休閒參與現況中，大學學歷畢業之父親在運動型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型休閒活動中，皆高於專科及高中職畢業學歷之父親，顯示父親大學學歷畢業之學生，較重視休閒活動的參與，而父親高中職以下畢業之學生，在休閒活動的參與頻率及次數較低。

(七) 母親教育程度

不同母親教育程度之學生在休閒活動參與現況中，在技藝型、知識文化型、戶外遊憩型的休閒活動參與現況上達顯著差異，此結果與胡信吉（2003）、楊國隆（2006）、陳肇華（2009）等研究結果部份相似。不同母親教育程度之學生在休閒參與現況中，大學學歷畢業之母親在技藝型、知識文化型、戶外遊憩型休閒活動中，皆高於母親學歷專科及高中職畢業之學生，顯示母親大學學歷畢業之學生，較重視休閒活動的參與，而母親高中職以下畢業之學生，在休閒活動的參與頻率及次數較低。

休閒阻礙部份：

(一) 性別

不同性別之高中職學生在人際間阻礙、結構性阻礙的休閒活動阻礙因素中，達顯著差異，而在個人內在阻礙呈現負相關，因此與研究假設2-1「不同性別之高中職學生在休閒阻礙上有顯著差異」假設成立。此研究結果與蘇振祥（2001）鄭



味玲（2007）的研究結果符合。研究結果顯示，女性高中職學生在休閒活動參阻礙因素中，「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」之休閒活動阻礙因素皆大於男性高中職學生，表示女性在從事各種休閒活動時會受到內在因素及外在因素的阻礙，而減少了休閒活動參與的頻率及參與次數，因男性與女性的休閒活動需求不同，男性較喜愛戶外運動型的休閒活動，而女性較喜愛室內靜態型的休閒活動，導致於女性阻礙的增加，而減少了休閒活動的次數。

（二）班級屬性

不同班級屬性之學生在休閒活動阻礙因素中，在人際間阻礙因素達顯著差異，與研究假設2-3「不同班級屬性之高中職學生在休閒活動阻礙上有顯著差異」部份假設成立。此研究結果與溫美鷺（2009）的研究結果相似。研究結果顯示不同屬性之高中職學生，在人際間阻礙達顯著差異，在個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙因素中，高中學群學生阻礙構面之平均數皆高於職業學群之學生且呈現正相關，表示高中學群學生參與休閒活動時受到外在或內在的阻礙因素較職業類科之學生高。

（三）不同年級

不同年級之學生在休閒活動阻礙因素中，在結構性阻礙因素達顯著差異，與研究假設2-4「不同年級之高中職學生在休閒活動阻礙上有顯著差異」部份假設成立。此研究結果與黃麗蓉（2003）、鄭味玲（2007）的研究結果相似。研究結果顯示不同年級之學生在休閒活動阻礙因素中，在結構性阻礙達顯著差異，高二學生阻礙因素高於高一學生、高三學生又高於高一學生，顯示高一學生因結構性阻礙影響而減少或降低參與的影響因素低，反之高二與高三因結構性阻礙影響參與休閒活動的因素高，研究者認為高三學生將面臨學科能力測驗及指定科目考試影響之因素，參與休閒活動的頻率也會因課業壓力的增加而降低，高二學生因受到課業的壓力及週遭環境因素的影響，而減少或降低休閒活動的參與頻率，而高一影響最低。

（四）不同家長職業

不同父親職業之高中職學生在休閒活動阻礙中，在個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙之休閒阻礙因素則未達顯著差異；不同母親職業之高中職學生在休閒活動阻礙中，在人際間阻礙之休閒阻礙因素則達顯著差異，與研究假設2-5「不同家長職業高中職學生在休閒活動阻礙因素上有顯著差異」研究假設部份成



立。本研究結果與鄭味玲（2007）的研究結果相似。研究結果顯示不同母親職業之學生在休閒活動阻礙因素中，在人際間阻礙達顯著差異，母親職業是專業人員，在休閒活動阻礙因素中，人際間阻礙高於非技術人員、半專業人員、高級技術員，研究者認為：1.母親職業為專業人員之學生，較會因同伴的影響而考慮是否參加休閒活動或因同伴不能參加休閒活動而減少參與休閒活動的頻率及次數。2.母親職業為專業人員之學生，較會考慮家人對活動的認同及安全性的考量，而減少參加休閒活動的頻率及次數。

伍、結論與建議

一、結論

依據資料的分析結果，歸納本研究的結果發現，將結果歸納如下：

（一）、不同人口統計變項在休閒參與的差異情形：

- 1、苗栗縣高中職學生休閒活動參與現況，最常參與的休閒活動類型為「娛樂型」、「社交型」、「運動型」、「知識文化型」、「技藝型」、「戶外遊憩型」，參與頻率最高為「娛樂型」；參與頻率最低為「戶外遊憩型」。參與頻率最高的休閒活動項目依序為：「聽音樂」、「聊天」、「上網」、「看電視」、「電話聊天」、「享用美食」、「打電玩」、「逛街」，這些休閒活動都屬於較靜態的休閒活動，參與頻率最低的依序為：「保齡球」、「溜冰」、「參加研討會」、「飛盤」、「參加成長性營隊」。
- 2、性別：男性高中職學生參與「運動型」、「戶外遊憩型」的頻率女性高；女性高中職學生參與「社交型」、「娛樂型」、「技藝型」、「知識文化型」的休閒活動頻率比男性高。
- 3、班級屬性：高中學群之學生參與休閒活動之平均數高於職業類科學群之學生，而私立高中學群之學生參與休閒活動的情況最佳。
- 4、不同年級：不同年級之學生在休閒活動參與現況中，以高一學生參與休閒活動頻率為最高，高三學生參與休閒活動頻率為最低。
- 5、不同居住地區：不同居住地區之學生在知識文化型的休閒活動參與現況上達顯著差異水準。



- 6、父母親教育程度：父親學歷大學畢業之學生在運動型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型休閒活動中，參與頻率皆高於父親學歷專科及高中職畢業之學生；母親學歷大學畢業之學生在技藝型、知識文化型、戶外遊憩型休閒活動中，參與頻率皆高於母親學歷專科及高中職畢業之學生。

(二)、不同人口統計變項在休閒阻礙的差異情形：

- 1、性別：女性高中職學生在休閒活動參與阻礙因素中，「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」之休閒活動阻礙因素皆大於男性高中職學生。
- 2、班級屬性：不同班級屬性之高中學群學生阻礙構面之平均數皆高於職業學群之學生且呈現正相關，表示高中學群學生參與休閒活動時受到外在或內在的阻礙因素較職業類科之學生高。
- 3、不同年級：不同年級之學生在結構性阻礙因素中達顯著差異，高二學生阻礙因素高於高一學生、高三學生又高於高一學生，顯示高一學生因結構性阻礙影響而減少或降低參與的影響因素低，反之高二與高三因結構性阻礙而影響參與休閒活動的因素高。
- 4、不同家長職業：不同母親職業之高中職學生在人際間阻礙因素中達顯著差異，母親職業是專業人員之學生，在休閒活動阻礙因素中，人際間阻礙高於母親職業是非技術人員、半專業人員、高級技術員之學生。
- 5、在校參與的社團：校社團是文學性質之學生在休閒活動參與因個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙因素高於體育性、音樂性、休閒技藝性；在校社團是服務性質之學生在個人內在阻礙、人際間阻礙因素高於體育性及音樂性之學生。

二、建議

為培養及提升高中職學生休閒活動的正確習慣及適切性，本研究依據研究的發現及結果，提出下列幾點建議，本研究建議事項如下：

1、培養正確的休閒觀念

本研究結果顯示青少年學生休閒活動以「娛樂型」休閒活動為主，偏向靜態的室內休閒活動為主，動態活動參與的頻率偏低，運動型及戶外遊憩型的休閒活



動更少，建議學校相關單位應多培養建立青少年休閒活動的相關知識及技能，讓學生充分瞭解休閒活動的益處。

2、培養正確的休閒認知

良善的休閒活動能提升自我，不良的休閒活動會傷害自我，正確的休閒認知是青少年學生必須要有的觀念，青少年學生必須要充分的瞭解休閒、認識休閒、參與休閒，建議政府相關單位增設休閒運動場所及舉辦休閒相關活動，讓青少年在休閒活動中享受休閒的樂趣，培養良好的休閒習慣，提升自我的價值。

3、培養正確的休閒運動習慣

多參與運動型及戶外遊憩型的休閒活動，培養良好運動的習慣，更能培養良好身體的適應能力，在活動的過程中享受休閒的樂趣更能紓解身心的壓力，建議家長督促並協助孩子從事正當的休閒活動，以促進其身心的健全發展及培養良好的親子關係，以利做為日後休閒活動習慣良好健全的基石。



參考文獻

中文部份：

- 白家倫（2005）。青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究。彰化縣：大葉大學休閒事業管理學系。
- 余明書（2006）。國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究-以臺北縣一所國小為例。臺北市：東吳大學社會學系碩士在職專班碩士論文。
- 李枝樺（2004）。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。台中市：國立台中師範學院環境教育研究所。
- 吳海助、林祐鎡（2010）台中縣青少年休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究。弘光學報，第59期，第43-59頁。
- 柯福財（2007）。高雄市家庭休閒活動 與及休閒阻礙因素之研究。屏東縣：國立屏東教育大學體育學系碩士論文。
- 胡明哲（2008）。臺南縣不同居住地區國小高年級學生對休閒認定、休閒參與及休閒阻礙之研究。台南：國立台南大學社會科教學碩士論文。
- 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。台北市：國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 高俊雄（2002）。運動休閒事業管理。台北：志軒企業有限公司。
- 張少熙（1994）。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。台北市：國立台灣大學體育研究所。
- 張文禎（2001）。國小學生休閒態度與休閒參與之研究-以屏東縣為例。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 許麗燭（2009）。不同學校屬性青少年休閒行為之探討-以台南縣高中職學生為例。台南：台南科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 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。台北：國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 傅巧芸（2008）。高科技產業人員休閒能力、休閒阻礙與戶外休閒參與之研究。台中縣：朝陽科技大學。
- 黃文三（1998）。近三十年來我國青少年性別角色研究的回顧與分析。高雄師大教育學刊，第14期，第231-274頁。
- 黃麗蓉（2003）。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究。台北市：國立臺灣師範大學體育研究所。
- 楊國隆（2005）。臺北市高中女校學生休閒參與與憂鬱程度相關之研究。台北市：國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班。
- 溫美鷺（2009）。苗栗縣青少年休閒態度與休閒阻礙之研究。新竹：中華大學營建管理研究所碩士論文。
- 葉憲清（1987）。二十一世紀之我國學校體育。國民體育季刊，16（4），16-21。



- 廖清海（2009）。古希臘的休閒觀：以柏拉圖及亞里斯多德為析論中心。國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊。760-772。
- 鄭味玲（2007）。屏東縣國中生休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之研究。屏東縣：國立屏東教育大學體育學系碩士學位論文。
- 簡鴻檳（2003）。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。台中縣：朝陽科技大學休閒事業管理學系。

英文部分

- Chubb, M., & Chubb, H. R., "One-third of our time Anintroduction to recreation behavior and resources.", New York:John Wiley & Sons. 1981.
- Crawford, A. W.& Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Jackson, E.L. (1990). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Science*,10(3), pp.203-215.

