

大專學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究

王鍵慰¹ 徐美惠² 黃素珍¹

¹ 蘭陽技術學院 ² 安樂高級中學

聯絡住址：宜蘭縣頭城鎮復興路 79 號

連絡電話：0922827663 E-mail：wei@mail.fit.edu.tw

摘要

本研究之目的在於瞭解大專學生休閒運動參與現況及阻礙因素狀況。以蘭陽技術學院參與各項體育競賽之學生作為研究對象，以「大專學生休閒運動參與及阻礙因素調查問卷」作為研究工具，共計回收問卷375份。本研究以描述性統計進行資料處理與統計分析，研究結果發現：研究對象中具有規律性參與休閒運動的習慣。每週參與休閒運動三次以上，每次參與時間在120分鐘以上者有33.5%；研究對象之休閒運動阻礙程度最高為「經驗阻礙」；其次依序為「機會阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」。綜合研究結果，若是針對學生設計休閒運動時，應以學校現有設施環境及體育課程有開設之項目為主，讓學生減少經驗阻礙與機會阻礙。

關鍵詞：大專學生、休閒運動參與、休閒運動阻礙

A Study of Recreational Sport Participation and Constraint Factors for the Undergraduate Students

Wang Chien-Wei¹, Hsu Mei-Hui², Huang Su-Chen¹

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the recreational sport participation and constraint factors for the undergraduate students. The participants were from the Lan Yang Institute of Technology and there were 375 participants replied the questionnaire validly. The research instruments included recreational sport participation questionnaire, recreational sport constraints inventory, and demographics. Based on the results of descriptive statistics, and the results showed that there were 33.53% of sampled students have habits in engaging recreational sports with 3 times a week and 2 hours each time with friends or classmates. Most of students engaged recreational sports in both holidays and week days. Constraint analysis showed “experience constraint”, “opportunity constraint”, and “individual constraint” were the most the most significant aspects for the students. Finally, based on foregoing affecting factors of recreational sport participation behavior, some recommendations for practice and further researches were suggested.

Keyword: undergraduate Students, recreational sport participation, recreational sport constraints



壹、緒論

Godbey(2003)認為休閒是生活在免於文化和物質環境之外在迫力的一種相對自由的狀態，且個體能夠在心之愛的驅動下，以自己所喜愛、且直覺上感到值得的方式行動。休閒運動是指在閒暇時間中，選擇動態性身體活動方式的運動項目，不以競技為目的，僅在於以遊戲、娛樂、消遣、放鬆或健身等，作為活動之主要目的，藉以達成紓解壓力，促進身心健康或活絡人際關係的目標。所以許多青少年都會在課餘時間從事休閒運動，如打球、游泳、登山等休閒活動，藉以減輕課業壓力及與同儕聯絡感情。然而青少年從事休閒活動，常常存在著許多阻礙參與活動的因素，以致無法滿足他們參與活動的需求。造成休閒參與的態度與休閒參與的機會並沒有成正比(羅鴻仁、蔡俊傑，2008)。趙善如(2008)則認為要引導青少年有效參與休閒活動，需要瞭解青少年休閒參與情形與在進行休閒參與時所面臨的阻礙。因為休閒活動不但能影響青少年的幸福感、健康促進、行為發展之外，也有助於青少年的自我認同之形成。

Crawford, Jackson and Godbey (1987)認為休閒阻礙因素是具有層次的決策過程，強調層次發展的重要性，認為休閒阻礙的層次是從最初的個人內在阻礙(Intrapersonal Constraints)開始、發展至人際阻礙(Interpersonal Constraints)到最後的結構性阻礙(Structural Constraints)階段。而Jackson and Rucks (1995)將阻礙分為障礙(blocking)和抑止(inhibiting)性阻礙，障礙性阻礙是指絕對地阻止人們去參與休閒，抑止性則是指會減低或改變人們涉入休閒的狀況。

Aas(1995)在研究釣魚者的休閒活動中，發現參與者所描述的休閒阻礙強度，比起沒有參與的人來得還要強。因此，如果要調查休閒阻礙對於休閒參與的影響，應該是要從參與者的角度切入。Barbara, Joanne, Chih-Mou, and Susan(1999)發現「個人內心的阻礙」對於休閒活動非參與者而言，可能是非顯著的影響原因。相對的，在是否參與休閒活動時，「人與人互相之間的影响」、「結構上的阻礙」相較於「個人內心阻礙」重要的多。國內學張良漢(2002)則是認為運動阻礙因素分為機會阻礙、經驗阻礙、個體阻礙及社會阻礙等四個構面。黃美雪(2009)認為休閒阻礙是抑制休閒活動的偏好，妨礙參與新休閒活動，或是降低休閒需求的因素。

從上述學者對休閒阻礙的看法中，可以瞭解到阻礙參與休閒活動因素的分類有很多種，每種阻礙因素的分類的方法都不盡相同，而且在不同對象面對所遭遇的阻礙時，也會有不同的反應產生，也許會完全阻礙參與休閒活動，也可能會排除障礙後再去參與休閒活動，端看不同的對象與活動項目而定。

吳明蒼(2008)認為瞭解大學生之休閒行為相關課題，可以輔導發展正當休閒行為休閒，並可以為其規劃適當休閒環境設施。個人在從事休閒過程中遇有阻礙因素時，可能會產生影響或改變休閒行為與休閒經驗之結果。因此，瞭解大專學生休閒運動參與現況及其阻礙因素，作為未來學校體育課程的安排與促進學生參與運動休閒生活的參考依據，增加傳播休閒運動相關資訊，提倡休閒運動參與或增加休閒運動參與機會，藉以移除休閒阻礙，可提高休閒運動參與動機，促進學生參與休閒運動，培養學生規律運動習慣，進而增進體適能與調劑身心放鬆課業壓力，達成全人健康的目標。



貳、研究方法

一、研究對象

本研究之研究對象為蘭陽技術學院參與各項體育競賽之學生，於2010年9月15日於蘭陽技術學院各項體育競賽場地進行填答。在問卷調查實施前，向研究對象說明研究目的在於探討研究對象之體育課程以外的時間所參與的休閒運動狀況與其阻礙因素狀況後，才開始發問卷填答。共計發放問卷420份，回收375份，回收率89.29%。有效問卷340份，有效率88.10%。

二、研究工具

本研究採問卷調查方式，經參酌相關文獻後，依研究目的自行編制「大專學生休閒參與及阻礙因素調查問卷」。經修訂、預測與定稿後，問卷內容總共分成三部份：第一個部分是「個人基本資料」，第二個部份是「休閒運動參與現況」，第三個部份是「休閒運動阻礙因素量表」。藉以探討大專學生休閒參與及阻礙因素。

(一) 個人基本資料

經相關文獻整理，本研究調查研究對象之性別、就讀學制、科系別等三個變項，以瞭解研究對象背景概況。

(二) 休閒運動參與現況

本研究調查研究對象之參與體育課程以外的時間所參與的休閒運動項目、休閒運動習慣及每次參與休閒運動時間等三項，探討研究對象休閒運動參與現況之分佈情形。

(三) 休閒運動阻礙因素量表

本研究之「大專學生休閒運動阻礙因素量表」題目共有28題，分為機會阻礙、經驗阻礙、個體阻礙、投入阻礙及社會阻礙等五個因素。計分方式採李克特 (Likert) 之五點評量表，分為「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予1、2、3、4、5分，得分越高者，表示其受該因素的阻礙越強。其量表的總量表信度為0.84，各分量表分別介於0.70至0.87之間；量表五個因素的解釋總變異量為65.30%，可見量表信效度可以符合統計上的要求

三、資料處理

本研究之問卷調查結果資料以 PASW 18.0 for Windows 中文版軟體進行描述統計，以次數分配和百分比(%)來瞭解高中學生參與休閒運動與休閒阻礙概況，所有次數分配情形皆以次數與有效百分比表示。

參、結果與討論

一、研究對象之基本資料

全體研究對象共有 340 人，性別部分：男性有 202 人，占全體研究對象 59.41%、女性 138 人，占全體研究對象 40.39%；就讀學制部分：就讀二技者有 51 人，占 15.00%、四技 289 人，85.00%；科系別部分：工科有 161 人，占全體研究對象 47.35%、商科有 179 人，占 52.65%。詳細統計結果



如表 3-1 所示：

表1 研究對象個人基本資料之人數百分比統計摘要表

項目	組別	n	%	
性別	男	202	59.41	62.41
	女	138	40.39	37.59
	總計	340	100.00	100.00
就讀學制	二技	51	15.00	17.65
	四技	289	85.00	82.35
	總計	340	100.00	100.00
科系別	工	161	47.35	
	商	179	52.65	
	總和	340	100.0	

二、休閒運動參與現況

本研究調查研究對象在參與體育課程以外的時間所參與的前三項休閒運動項目、休閒運動習慣、每週參與休閒運動次數及每次參與休閒運動時間等四項，探討其休閒運動參與現況之分佈情形。

(一) 休閒運動項目參與現況

個人參與休閒運動前三項依序為羽球，其相對人次高達 26.2%，其次為籃球，相對人次 17.8%；第三為慢跑，相對人次 11.7%，統計摘要如表 2 所示：

表2 個人主要參與休閒運動前三項目之複選題分析摘要表 (N=340人)

項目	參與人次	相對人數%	排序
羽球	218	26.88	1
籃球	144	17.76	2
慢跑	88	10.85	3
桌球	71	8.75	4
游泳	56	6.91	5

表 2 研究結果與顏友莉 (2006) 以大學運動代表隊為研究對象，其個人主要參與休閒運動前三項目依序為籃球、慢跑、羽球的結果相較，運動項目相同但在排序上有所出入，可見學生喜愛的運動項目差別不大。除排序第三項的慢跑外，研究對象之個人主要參與休閒運動前三項目的前五名運動項目，與學校體育課程開課項目極為相似。特別是羽球課程，幾乎每個開課時段都會有羽球項目，籃球課程則稍微少一點，而慢跑與前述二項運動則是在傍晚下課後，許多學生都會從事的休閒運動項目。在學校中，籃球與慢跑的場地較容易取得，羽球、桌球與游泳的場地就較少，不過在校園內若是羽球場地不敷使用時，仍會看到學生在空曠的地方從事羽球運動，但若是沒有桌球桌和游泳池，就較難從事運動行為，可能是桌球與游泳項目受到使用運動所需場地的影響較大之故。



(二) 休閒運動參與頻率

研究對象中有 40.88% 具有規律性參與休閒運動的習慣，無規律性參與休閒運動的習慣者將近六成；每週參與休閒運動三次以上者有 27.35%，三次以下者高達七成多；每次參與時間在 120 分鐘以上者僅有 33.5%，每次參與時間低於 60 分鐘者，高達六成。其休閒運動參與習慣統計結果分析摘要如表 3-3 所示：

表3 休閒運動參與習慣之人數百分比統計摘要表 (N=340)

項目	組別	人數	%	有效%	累積%
參與習慣	有規律性	139	40.88	40.88	40.88
	沒有規律性	201	59.12	59.12	100.00
	總計	340	100.00	100.00	
每週參與次數	一次 (含以下)	48	14.12	14.12	14.12
	二次	199	58.53	58.53	72.65
	三次 (含以上)	93	27.35	27.35	100.00
	總計	340	100.00	100.00	
每次參與時間	30分以內	92	27.06	27.06	27.06
	30分-60分	114	33.53	33.53	60.59
	60分-120分	20	5.88	5.88	66.47
	121分以上	114	33.53	33.53	100.00
	總計	340	100.00	100.00	

本研究之研究對象具規律運動習慣、每週參與次數三次以上及每次參與時間超過 60 分鐘的比率很低，相較其他研究相差甚多(顏友莉，2006；孫彩卿，2007)。雖然與研究對象的背景有關，但是本研究之研究對象亦為班級代表隊，是以仍有增進運動參與習慣頻率的空間。

孫彩卿(2007)認為休閒運動項目會影響運動參與的頻率。不同運動項目之場地的使用人數不一定相同，也可能會影響參與者的使用頻率，若是受場地因素影響大的運動項目，場地數量較少時，其參與者的使用頻率也會相對下降。因此，對於提高休閒運動參與頻率，首應以參與者個人面向部分來著手，若是增加參與休閒運動的場地，提高增加參與者的參與機會，進一步讓參與者藉由參與休閒運動的機會，除增進身體活動量，達到身心娛樂的目的外，也能逐步感受休閒運動帶來的活動樂趣與成就。

其次，吳慶烜(2004)研究指出大專院校教育程度族群對休閒運動設施的交通便利性極為重視。表示不同背景狀況的使用者對休閒運動設施的交通便利與否，也可能導致出現不同的參與頻率，距離參與休閒運動場所愈遠，參與機率可能就愈少，因此，住宿生是否會較外宿生有更多使用學校場地的機會，休閒運動參與及交通距離是否會有關聯？則需進一步深入探討。

三、參與休閒運動之阻礙因素

本研究以「休閒運動阻礙因素量表」調查研究對象之參與休閒運動阻礙因素。經統計分析後，



從表 4 休閒運動阻礙問卷得分統計摘要表中可以發現，研究對象之休閒運動阻礙程度最高為「經驗阻礙」(3.85±.55)；其次依序為「機會阻礙」(3.81±.52)、「個體阻礙」(3.06±.81)、「社會阻礙」(2.47±.65)。

表4 休閒運動阻礙問卷得分統計摘要表

因素內容	平均數	標準差	排序
個體阻礙	3.06	.81	3
經驗阻礙	3.85	.55	1
機會阻礙	3.81	.52	2
社會阻礙	2.47	.65	4
阻礙總體	3.42	.39	

此結果與顏友莉(2006)以大學運動代表隊為研究對象的結果，休閒運動阻礙程度最高為「經驗阻礙」(M=3.76)，其次是「機會阻礙」(M=3.66)有極為相同的趨勢。而與孫彩卿(2007)以大專院校羽球代表隊學生之研究結果依序為「機會阻礙」，「經驗阻礙」不同。

「經驗阻礙」是指個人對休閒運動的認知、喜好、態度與技能等綜合體認會影響其參與休閒運動，所以在單項運動經驗較佳的校代表隊認為「機會阻礙」是最高的休閒阻礙因素(孫彩卿,2007)。綜合性的運動代表隊或是班級代表隊成員，在「經驗阻礙」因素部份就較低。此外，參與程度較低者，對其參與的休閒運動的認知、喜好、態度與技能等部分或許會較低，所以會認為「經驗阻礙」因素是最高的休閒參與阻礙因素。

在「機會阻礙」因素的題項大多是相關運動休閒設施的問題，若是設施的品質不佳，設施充裕程度不足，所提供的活動項目少，服務品質差的狀況之下，「機會阻礙」因素的阻礙程度自然就會上昇。呂芳陽(2004)以臺灣地區羽球運動消費者的研究發現，對於運動愈熱衷者，對於場地設施與服務品質的要求愈高，這或許也是「機會阻礙」成為休閒運動阻礙主要因素之一。就學校設施而言，要與一般的休閒運動場所相比會有一段差距，因此，「機會阻礙」因素是在所難免，若是在改善學校相關設備與服務品質後再做比較，或許能釐清其中的相關問題。

肆、結論與建議

一、結論

- (一)大部分的學生沒有規律運動的習慣，每週參與休閒運動次數三次以上者很少，每次運動持續時間也都集中60分鐘以下，對於促進休閒運動參與還有很大的空間。是否在學校推行休閒運動相關活動太少或是項目較不吸引學生參加，可再進一步深入探討。
- (二)學生最常參與之休閒運動項目與學校開放之運動場地設施相似，大多也是學校體育課程開設的項目。
- (三)學生上體育課的經驗與參與休閒運動的機會是形成休閒運動阻礙最高的原因；在學校中因



- 為會有頻繁的同儕互動機會，同學的社群關係會比較好，因此社會阻礙是最低的阻礙因素
- (四) 學校休閒運動相關設備與服務品質或許是學生「機會阻礙」因素的成因之一，提昇學校休閒運動相關設備與服務品質應能提昇學生的休閒運動參與動機。

二、建議

- (一) 針對學生設計休閒運動參與活動時，應以學校現有設施環境及體育課程有開設之項目為主，讓學生減少經驗阻礙與機會阻礙。並應在經費允許的狀況下，多舉辦學生喜愛的休閒運動相關活動，增進休閒參與機會。
- (二) 對於休閒運動的參與限制及參與時所能獲得的益處，應多讓學生瞭解，讓學生有更廣泛的瞭解會是有親身體驗的機會才較容易接受。
- (三) 在休閒運動活動設計上若能夠針對社會運動風氣潮流，讓週遭平有都能夠共同參與時，必能讓更多人減少活動阻礙，樂於參與休閒運動。
- (四) 本研究係採用問卷調查法，難免會有不足之處，為了彌補量的不足，並提高研究的可信度，後續研究者可以質性研究，透過深度訪談及實地觀察等方法，以更瞭解休閒運動參與及休閒阻礙的實況。

參考文獻

- 1.吳明蒼(2008)。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。**教育研究學報**，42(2)，83-100。
- 2.吳慶烜(2004)。民眾參與休閒運動選擇行為關聯分析-以台南市公共休閒運動空間為例。**嘉南學報**，30，341-357。
- 3.呂芳陽(2004)。**臺灣地區羽球運動消費者參與行為與滿意度之研究**(未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 4.孫彩卿(2007)。大專羽球運動員休閒運動參與現況及阻礙因素之研究，**北商學報**，12，109-118。
- 5.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**。台北市：師大書苑。
- 6.黃美雪(2009)。台北市大專校院學生休閒運動阻礙之研究。**休閒保健期刊**，1，267-280。
- 7.趙善如(2008)。青少年休閒參與及休閒阻礙-以屏東縣為例。**台灣社會福利學刊**，7(1)，179-223。
- 8.顏友莉(2006)。**雲林科技大學運動代表隊休閒運動參與及阻礙因素之研究**(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 9.羅鴻仁、蔡俊傑(2008)。休閒阻礙對高中生健康狀況之研究。**休閒暨觀光產業研究**，3(1)，15-23。
- 10.Aas, O (1995). Constraints on sportfishing and effect of management actions to increase participation rates in fishing. *North American Journal of Fisheries Management*, 15, 631-638.
- 11.Barbara, A.H., Joanne, P., Chih-Mou, H. & Susan, J.E. (1999).Leisure Constraints: A Replication and Extension of Construct Development. *Leisure Science*, 21(3),179-192.
- 12.Crawford D. W, & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- 13.Geoffrey Godbey. (2003). *Leisure in your life : an exploration*, 6th ed. Venture Publishing, Inc. PA.
- 14.Jackson, E.L & Rucks, V.C. (1995). Negotiation of leisure constraints by iunior-high and high-school student: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27, 85-105.

