

運動休閒對大學生的重要性分析 Analysis of the Importance of Leisure Activity for University Students

吳茂昌 陳淑芬

Mao-Chang Wu, Shu Fen Chen

黎明技術學院通識中心

Center of General Knowledge Course, Lee-Ming Institute of Technology

摘要

本文旨在呼籲大學生能夠加強重視自身的健康，期能讓運動休閒深入大學生的心中，而成為其日常生活裡的一部分。透過文獻資料的收集和探討，明確分析出大學生從事運動休閒不僅能成為紓解心情壓力的缺口，更有助於擴展其生活中交友的領域，進而在其步入社會的職場工作之餘，可繼續並培養成為自己的終身運動，有利於政府推展全民運動。

關鍵詞：大學生、運動休閒

Abstract

This paper aims to raise awareness of self-health and instill the importance of leisure activity as part of life into university students. Using the method of literature review, this paper clearly points out the benefits of taking recreational activities for university students, such as stress relief, extending social circle, enhancing lifetime learning and contributing to a better society.

Key Words: University students, Leisure activity



壹、前言

目前的大學生常依戀著電腦、電視，更擅長利用科技產品獲得新知，得以了解這個世界的一景一物。是故，大學生族群的休閒活動漸漸與電腦、電視、科技產品等息息相關。由資料顯示，當人們深切瞭解運動對身體或日常生活有所幫助時，其運動的動機往往會較高(許建民、高俊雄，2006)。

在學校裡，發現學生們往往在下課過後，便返回宿舍，課餘活動流於睡覺、看電視、上網聊天以及線上遊戲等的室內坐式活動，這些活動由於便利性、臨場感使然，可以獨自完成，無形之中，讓學生們的社交活動圈，漸漸的縮小。對大學生而言，儘管打電動、聊天也可以達成所謂的同儕社交行為，但是相較於同學群體相約一同從事動態的球類等團體活動，可以將兩個原本沒有交集的學生聯繫起來，就對身心的健康發展，應較能獲得更多的裨益，諸如：在打球的過程中，可能會使沒有話可聊的兩個人，藉由「打球」產生話題，因而拉近彼此間的距離。當年就讀大學的時候，班上同學很熱衷於排球運動，往往在中午時刻，總會有人招集同好去球場「玩耍」一下，雖然每個人的出發點，只是想要和同學們一起活動，但到現在回憶起來，當時球場上的排球活動，已經成為聯繫我們這群昔日同學的橋樑和話題，彼此之間存在著一種「回憶」，如今，不論到了哪裡，似乎已成了我們所謂的「團體」。而這意味的是，打球可以讓原本不熟稔的一些人，在不會尷尬的氣氛裡相互熟悉，是一種很讓人放鬆且自然的社交休閒活動。

眾所皆知，運動休閒可讓我們更健康。若每星期能保持幾天運動的時間，那麼，將可讓原本上課會打瞌睡的學生，精

神變得更好，而在運動流汗的過程中，也加速了身體的新陳代謝。反倒是每天沉迷於電腦、電視和智慧型手機的狀況下，只會讓學生們的視力狀況逐漸「惡化」，這時候多親近大自然，到戶外散步、踏青，是所有人都可以參與的休閒活動，也能讓長期視線聚焦在短距離的眼睛休息一下。而像是游泳、衝浪、風帆…等休閒運動，除了能夠滿足自己的成就感和刺激感外，還可以讓身體動起來，更可以享受運動所帶來的樂趣感。

運動休閒除了對身體的生理健康有所幫助之外，還有助於排解心靈上的沉重負擔，同時分泌腦內啡(endorphin)，讓自己感覺到快樂、滿足自我成就感、讓腦子放空、使生活充滿活力…等等。

大學生的生活壓力，雖然沒有職場上就業人士來的大，但還是在電視新聞報導中，常常聽到，大學生因為課業、感情、同儕的壓力而困擾、甚至自我放棄，儼然成為社會上極需解決的問題。

運動可以舒緩日常生活中不適的壓力。在運動當中，人也比較能專注在此時此刻的感受，察覺當下的身、心變化，避免腦海中不斷反覆出現過去不愉快的生活經驗或將思緒集中在尚未發生的事物上杞人憂天。所以說，經常運動的人比起不常運動的人，會較有健康的意識及產生正向的意念，同時達到身、心平衡的最佳狀態，進而更樂觀地接納自己和友善別人肯定自我，大幅提升自我的信心。

貳、運動休閒有益身體健康----從年輕做起

許多學術報告顯示運動、適當的體型與心血管健康，有密切不可分的關係。

由疾病控制及預防中心(Centers for Disease Control and Prevention 簡稱C.D.C)



美國運動醫協會 (American College of Sports Medicine 簡稱 A.C.S.M)、美國心臟學會 (American Heart Association 簡稱 A.H.A) 及 1996 年美國外科醫師運動及健康整體報告等專家機構，也強調規律的運動與心血管健康，關係密切。其共通的看法是，常活動及體型標準者，比不運動者有較少的冠狀動脈心臟病。若平時有運動的人不幸罹患冠心病，通常也在較老年時才出現，而且程度比較輕微。

許多長期大型研究顯示，運動對許多非心血管慢性疾病，有保護的作用，如非胰島素依賴型糖尿病、高血壓、骨質疏鬆及大腸癌。相反的，我們發現缺乏運動者，有較高的機會罹患心血管疾病及較高的死亡率，即使中年後才經由改變工作或休閒活動來增加運動，也可以降低死亡率。

久坐不運動的生活方式是 AHA 公布心血管五個危險因子(加上高血壓、血脂異常、抽煙及肥胖)之一。越來越多的證據顯示，減低危險因子可以減少心臟病或中風的機會，降低冠狀血管暢通治療(繞道手術或冠狀血管成形術)的需要。

規律的運動對許多心血管疾病的危險因子有許多益處，例如運動可以維持好身材也可以降低血壓；運動可以使「壞」膽固醇(低密度蛋白，簡稱 LDL)及總膽固醇下降，也可提升「好」膽固醇(高密度蛋白，簡稱 HDL)；對於糖尿病患者，規律的運動可使身體能更有效的利用胰島素來控制血糖。

雖然運動對每個單一的危險因子幫助不大，但長期中量的運動，合併生活方式的改變(如適當的營養攝取、戒煙、少使用藥物)，可有效降低罹患心血管疾病的機會。

醫學證據顯示，運動訓練可以增加運動時，肌肉獲得氧氣的能力。針對肌力及

彈性在運動前、後的研究指出，運動可以增進骨骼健康及日常生活能力，減低未來背痛及殘障的可能。

有運動的患者罹患心臟病後，會較快恢復且有更好的生活品質，如有自信、較無壓力、較少焦慮。更重要的是，綜合幾個研究指出，心臟病患者如果參與正式的運動計劃，其死亡率會減低百分之二十到二十五，是心臟病患者更加需要運動的一個很強之佐證。雖然運動對心臟病患的好處是無庸置疑的，但值得注意的是，到目前為止仍無證據顯示，運動可以改善心臟收縮功能或擴張冠狀動脈，增加心肌供氧量。

腦血管疾病與心臟疾病一直高居國內十大死因的第二、三名。血管硬化阻塞是造成心血管疾病的主因，現代人生活習慣改變，患者年齡層不斷下降，不少三十出頭的年輕人，因工作壓力大、缺乏運動加上經常外食，蔬果攝取量不足，使膽固醇及血脂肪過高，造成血管硬化、失去彈性。因此預防心血管疾病要從年輕做起，養成良好的生活習慣、規律運動及正確飲食習慣是預防心血管疾病的不二法門。

參、運動休閒是大學校園生活中的一部分

運動休閒 (Exercise and Leisure)，是運動和閒暇、休閒的結合。運動休閒之所以受到政府廣泛的推廣與國民的重視，主要是因其對人的一生有深遠的影響。

「運動休閒」是在自由時間 (free time) 與自由意志 (free will) 下，所選擇從事的動態活動。此一概念更符合全民運動所主張「人人運動、時時運動、處處運動」的價值理念(洪煌佳, 2007)。畢竟，一個人利用其正常工作時間以外的閒暇時間，依自己的興趣自由選擇並進行動態之



體能性相關運動。其活動的內容是有意義的，而形式是多樣性的（Huang，2000）。其目的是為了追求以身體運動為主體的體適能（physical fitness）與樂趣、放鬆、刺激、宣洩等滿足感（洪煌佳，2001），有別於社交性、藝術性的文化休閒活動。換言之，運動休閒就是運動中的休閒，具有運動特質的休閒（韓會君、饒紀東，2006），注重身體健康、心情快樂與道德人格。

運動休閒可以減輕學生因學習壓力所帶來的緊張情緒，可以解除學生在校園生活中與同學之間所產生的矛盾以及宣洩受到批評等所造成的不滿情緒，可以克服寂寞、孤獨、煩躁、焦慮等各種心理障礙，藉此獲得身心平衡，可以相互溝通交流情感，使自己在校園的人際關係，由縱向朝橫向轉化，可以透過一定的運動規則和方法，把動作技術完美的呈現，以獲得愉悅感，使學生的身心能全面性發展，同時培養出健康的生活方式，（馬麟，2007）。

學生在大學校園的運動休閒沒有外來的心理負擔，在運動的項目、場地的選擇和時間的安排上，可根據各自的習性特點去做調整。不但使學生的生活豐富，多彩多姿，還能沖淡或避免不健康因素的干擾，所以說，運動休閒是大學生校園生活中的重要環節。

肆、可滿足學生自主性發展

Richards（1985）以社會心理學的角度，強調休閒經驗對大學生社交關係的重要性，特別是在於大學生同儕團體之間，可能會以一種類似庇護所（shelter）的形式存在，提供個人與人際往來關係間另一種替代性選擇；而大學生在此階段，會將休閒活動當成適應社會規範的媒介或作為家庭之外與外界溝通的橋樑。此外，大學生若積極從事身體的休閒活動，不但可提

高心理及生理上的各項機能，亦可促進正常的身心發展和正向的思維。

所以，在大學階段養成從事運動休閒，不僅有助於大學生強化自我概念、學習社會規範、提升身體活動能力，更重要的是，提供大學生個人與同儕、家庭、社會等人際關係間的重要媒介。運動教育是以人為本的形式，人類在身體活動中所形成的教育效果及改變生活歷程。基本上，學校體育課程是運動教育的核心領域，瞭解運動休閒情形，可進一步瞭解整個運動教育思潮的演變過程（潘義祥、周宏室，2009）。

大學生的身心發育已接近長成階段，對事情的綜合分析能力亦明顯提高，也能較快地建立各種條件反射，可以掌握運動休閒中各種複雜動作。肌肉、關節的運動感覺和靈敏性已準確無誤，抽象思維能力趨於成熟。意志力和獨立生活能力不斷的提高，自我控制能力增強，理性的責任感和義務感以及清晰的目標也初步確立。

因為運動休閒滿足了他們個性發展中的身心需要、價值取向和參與意識。學生可以不受課程和教材的限制，盡情體驗在就讀中學時期無法接觸到的項目。由於休閒時間較體育課時間來得多且隨意性大。學生根據自己的興趣、身體狀況，選擇適合的運動項目。他們在參加運動中，從其功能特徵上獲得一種活動所帶來的欣快感、滿足感，進而使精神、情操、意志得到鍛鍊和陶冶。

伍、是終身運動的基礎

「推展終身教育，邁向學習社會」是當前我國及很多先進國家所追求的教育願景（教育部，1998）。終身運動是近幾十年來，隨著終身教育的思潮及運動的蓬勃發展所孕育出的思維，進而成為當今體育運



動發展的趨勢和概念。

終身運動是「社會體育」重要的一環，相對應於學校體育而言，乃是學校體育的延續，確保學生在畢業後，仍能維持就讀大學階段所養成的運動習慣。

隨著社會經濟的繁榮，人口高齡化和家庭少子化的問題出現，加上周休二日的實施，增加了人們的空閒時間，也改變了其生活方式，隨之而起的是大家逐漸重視自我的身體健康，遂使運動休閒不僅成為日常生活的一部份，也是增進自己健康的憑藉。國內體育知名人士—蔡崇濱（1996）指出，運動休閒和終身運動是相互連接，皆是人們依自我的意願、興趣與能力，選擇適合自己的運動項目，並將其融入日常生活之中，以享獲豐盛運動文化，營造多彩生命內涵。

終身體育是讓學生在各個階段接受體育教育，它的意義不單是體能的鍛鍊和更注重新學生的修身養性，使學生的接受到體育運動的薰陶後，能進一步的瞭解到健康對身體的重要和意義。目前不論是在學校或社會上，皆較著重於競技體育，對於運動休閒似乎比較不熱衷。若能對大學體育教育有計劃性的基礎扎根，必能孕育出一股熱愛運動的風潮，有利於學生運動休閒的養成。並追求休閒生活的價值和樂趣，不僅為終身運動的基礎，更有利於全民運動的推展。

陸、有利於全民運動推展

前行政院體委會推出的全民健身計畫是一項由國家領導、社會支持、全民參與、有目標、有任務、有措施的系統工程。「全民健身」的重點是青少年，而大學院校裡聚集的是廣大青少年中的菁英，同時他們又即將由校園生活步向社會生活。因此，大學體育是為他們步入社會職場後，

從事運動休閒做準備，會在將來的工作中發揮作用。鍛鍊習慣的養成、鍛鍊技術的掌控，在未來生活、工作中將發揮長遠效益。更為可貴的是，休閒體育無論在大學裡還是在社會上，其本質是相同的，學生在此期間受益於運動休閒的整體感受，將影響到學生未來工作的某一部門、單位。無論從短期，還是從長遠的觀點來看，對全民健身計劃的推行都是有益的。

據行政院勞工委員會指出，目前我國國民一年365天中，有115天的公定休假日。此意味著一年有近三分之一的時間，是處於閒暇的狀態。因此，每逢休假期間，人們總會思索是否有適合自己的休閒活動，以調劑日常繁忙工作所累積的緊張與心理壓力(例如：緊張、焦慮)。作為一種社會文化現象的運動休閒，在面對「豐衣足食」的生活下，所產生的時間充裕問題，有愈來愈多的人，對其附加功能、價值與作用，提出相關的討論。期望能切實地將之融入於日常生活領域，使在閒暇之餘，添加健康愉悅、輕鬆的樂趣。

柒、結語

綜合以上幾點，可以得知運動休閒對大學生的身心健康帶來的益處，真是不勝枚舉。然而，現今的大學生，其生活型態多半是整天「宅」在家裡上網，或是低著頭不停滑動手機來度過跟朋友交誼聚會的時光，完全忽略了運動能夠紓解壓力及強健體魄的效益。因此，該如何使大學生們的雙眼多接觸大自然，讓壓力過大造成的負面情緒有個宣洩的出口，使久坐而逐漸走樣的身軀有機會重現曲線，因而能夠擁有美好且充實的大學生之校園生活，是個值得延續探討的問題。



參考文獻

1. 潘義祥、周宏室 (2009)。回歸運動本質與生命感。運動廣場, 36(4), 25-32。
2. 洪煌佳 (2007)。從生命週期觀點檢視休閒運動效益。運動廣場, 38 (2), 12-19。
3. 許建民、高俊雄 (2006)。青少年休閒參與動機模式之研究。大專體育學制, 8 (3), 51—63。
4. 韓會君、饒紀東 (2006)。休閒體育的本質探悉。廣州體育學院學報。26 (1), 90-93。
5. 馬麟(2007)。芻議餘暇體育走進大學校園。湖北體育科技, 26(5), 589~590。
6. 洪煌佳 (2001)。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, 269-258。
7. 教育部 (1998)。邁向學習社會。台北。
8. 蔡崇濱 (1996)。略論大學體育與終身運動的銜接。大專體育, 27, 16-20。
9. Richards(1985)。Leisure and Recreation in Adolescence: Limitation and Potential In M.G. Wade(Ed.), Constraints on leisure.289~317。
10. Huang (2000)。Taiwanese university students' satisfaction with sports facilities and exercise equipment in school, Doctor' sdissertation, University of South Dakota, Vernilliom, U.S.A.。

