

## 第二章 文獻探討

本章內容旨在探討與本研究相關之文獻並予以整理，作為本研究之理論依據。全章將分成五節，第一節休閒的定義與內涵；第二節休閒運動的意義與發展；第三節休閒運動的分類與功能；第四節休閒運動阻礙因素與相關研究；第五節總結，茲分別敘述如下：

### 第一節 休閒的定義與內涵

休閒 (leisure) 是一項具有相當廣泛意義的社會行為，國內外許多學者專家的看法各有不同，所以，休閒的定義也就很難有一致的看法。而一般民眾對於休閒、休閒活動、休閒運動三者間的意義常混淆不清，無法清楚界定。因此，研究者綜合國內外學者的觀點，首先就休閒的各種不同面向來加以詮釋，其具體的定義分述如下。

#### 一、字源的觀點

「休閒」一詞的英文為 leisure，源自拉丁文的 licere，意指「被允許」(to be permitted)或「自由」(to be free)；從其衍生而出的法文 loisir，則指自由時間；英文的 licence 也同樣指向許可之意。因此，休閒在字義上可解釋為一種行動的自由 (謝政諭，1995)。

而英文 school，是源自希臘文 skole 和拉丁文 schola，其原意並非學校，而是休閒；至於後來英文中的 (school) 學校和 scholar(學

者)源自於此,由此可見休閒在教育本質上的濃厚意涵。希臘文 *scole*、*skole* 的意義即為休閒,係指無拘無束的行動或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動(林東泰,1994)。

中文字源上,漢代許慎說文解字註:「休」字解釋為息止也,定義為人依木。人在操勞過甚時,常倚靠樹木來減低疲乏,修養精神,故修之本意作息止解;「閒」字與「閑」字相通,而「閑」字又與「闌」字相通,從門中有木,古多借用為清閒之意。所以中文「休閒」有不事勞動,生養止息的意思。

由中、英文字源和字義的觀點來看休閒,休閒都是指一段「閒暇時間」,但中文字義著重閒逸悠游的心情,而英文字源則特別發展出休閒與教育的關係。因此,休閒是一段自由時間,以一種悠游自在的心境,從事各種層面的活動,包含休息或哲學、運動、藝術等,提昇人文價值與自我教育的活動(賴清財,2000)。

## 二、時間的觀點

時間是可量化的且較客觀,因此,以時間來定義休閒一般人較為接受。Kraus (1990) 的研究認為 *leisure* 是:「一段沒有工作義務職責、維持生理機能以外的時間,個人可以在這段時間中依自己的意願選擇從事各種活動,藉以獲得鬆弛、自我充實、愉悅及滿足感等」;高俊雄(1996)從時間的觀點定義休閒為扣除人類為維持生命現象,履行責任義務或為了謀生存必須從事的活動,所剩餘的時間。

其他國內外的學者和單位的研究採用時間觀點來闡釋休閒之定義的還有張春興(1983)、陸光(1987)、陳彰儀(1989)、辛晚教(1990)、

莊懷義 (1992)、行政院青年輔導委員會 (1997)、陳淑媛 (1997)。  
Brightbill (1960), Krous (1964) and McDaniels (1982)。

### 三、活動的觀點

張春興 (1983) 認為：「休閒是在自由時間內隨心所欲的從事為擺脫職業上束縛的活動」。陳畹蘭 (1992) 認為所從事的非工作性質且無家庭和社會義務的活動，就是休閒。Kelly (1992) 將休閒視為一種行動，而這種行動就是體驗的內容，包含於體驗中最主要意義的自我決定行動。

高俊雄 (1996) 從活動的觀點來看，休閒是有目的的，經過選擇的，不論是自己主動選擇或是被指定參與，但最終的目的都是為了均衡生活體驗、健全生活內涵及提升生命品質。

吳承典 (2003) 則認為休閒是有別於工作性、職務與責任性以外的活動，而且都是自由愉快，合於道德與健康，並有助於生活品質改善的活動。

### 四、心理的觀點

Pieper (1963) 從心理層面的角度來探討休閒，認為休閒是一項心智與精神上的態度，並不是外在要素的結果，是精神的一種狀態。並且認為，愉悅的感覺可以來自於慶典 (contemplative celebration) 與肯定 (affirmation)。

Godbey and Geoffrey (1981) 從心理狀態將休閒定義為「某種生活形態，其幾乎不受文化上或實質上之外在強制力驅迫，人們因此可以完全依據自我內在的需要，追求愉悅的體驗，或直覺上感到值得的

體驗」；莊裴瑜（1991）則認為從心理或心靈的觀點看，可視休閒為一種自由舒暢的心境，一種忘我的投入甚至是一種超真實生活狀態。

陳肇堯（2000）以心理狀態的向度來界定休閒則為「閒逸」意謂著：「不急躁的、和平的、愉悅的、昇華的及寧適的心理狀態」。

張少熙（2003）則將休閒定義為「個體在自由選擇的時間狀態下，得到心靈滿足的一種感覺與狀態」。

綜合以上國內外學者從字源、時間、活動、心理等層面給予「休閒」所下的定義，本研究將「休閒」定義為：在免除日常生活中一切責任義務外所剩餘的時間，自由從事閒逸性的活動，且達身心愉悅的心靈狀態。

## 第二節 休閒運動的意義與發展

休閒運動（recreational sports）是休閒方案的一種，亦即休閒運動是休閒活動的一種類型。就範圍而言，休閒（leisure）的內涵是涵蓋所有的休閒活動（recreation），而休閒運動（recreational sports）則是休閒活動（recreation）的一種選擇類型（趙坤景，2004）。

以下就休閒活動的定義、休閒活動的分類、休閒運動的意義及休閒運動的發展分別加以探討。

### 一、 休閒活動的定義

休閒活動（recreation）是源自拉丁文字 recreation，意指恢復與重建，字的概念原是再創造（re-creation）創造新自己，意指平日職

責束縛之後，讓自己重新再來（余淑芳譯，1996）。

薛銘卿（1992）曾對休閒活動做出明確而有系統的定義：

- （一）閒暇時所從事的活動。
- （二）個人或團體追求或享受自由愉悅體驗的活動。
- （三）個人或團體所從事對其具有吸引力的活動。
- （四）個人從事具有趣味、遊樂體驗的活動。
- （五）可以任何型態，於任何時間、任何地點發生之活動。

Kraus（1990）賦予休閒活動的定義如下：

- （一）休閒應被視為是種活動，而相對於停頓或完全休息。
- （二）休閒涵括極廣泛的活動，如運動、遊戲、精緻藝術、音樂、旅行、社會活動，可能以個體或團體方式。
- （三）活動或參與的選擇是自發的，不受強迫或強制。
- （四）休閒是內在動機而促發，意欲達致個人滿意感、非外在目標或回饋。
- （五）休閒與心靈或態度有關而較無關個人從事之活動類別。
- （六）雖然參與休閒運動動機經常是追求愉快，但其亦可能符應智性、生理或社會需求，在某些情況，休閒可能包括嚴肅的承諾與自律，亦可能引發挫折感或痛苦。

綜合以上所述，本研究將休閒活動定義為：個人在日常生活中，利用閒暇時間、自動自發、自由選擇所從事具娛樂性、趣味性、健身性的活動。

## 二、休閒活動的分類法

近幾年來研究休閒的學者，一直嘗試在理論上建構休閒及休閒活動的類型，但因休閒活動的種類相當多，且常因個人的選擇、興趣、環境、需求、年齡、性別及家庭生活型態等之不同而有所差異，且由於各門領域強調的觀點不同，至今休閒活動類型的建構仍不一致。其實無論採取任何角度，大部份研究者其主要目的，都是想從休閒活動的類型當中，歸納出人們從事休閒活動的行為模式，並從這些模式當中找出有意義的結論，以便瞭解過去、掌握現在並預測未來，這也是從事科學研究的最終目標。

薛名卿（2000）指出：『在進行休閒活動分類時，所遭遇到的最大困難，正如 Littumem (1962) 所言：「休閒是多種活動的複合情境」。人們所從事休閒活動並不是相互孤立、單一功能的，所以，學者們在做休閒活動的分類時已力求合乎周延、互斥的科學原則，仍難免有殘餘 (residuals)，不過這並非學術之憾，相反地，更可促進後來研究不斷改進之動機。一般而言，休閒活動的分類法，主要有三種：(一) 主觀的分法；(二) 因素分析法；(三) 多元尺度評定法』。

### (一) 主觀的分法

此分法係依研究者主觀的印象將休閒活動加以分類，例如：Kaplan(1960)將休閒定義為五個活動型態：社交的 (social)、遊戲和體育活動 (gamesandspot)、藝術 (art)、運動 (movement) 和靜態性 (immobility) (Unger,1984)。廖榮利 (1979) 則提出：人類現代社會中的休閒娛樂種類可分為四種：第一種是藝術、雕刻、音樂、小說與

戲劇類，第二種是園藝、露營、郊遊與欣賞大自然類，第三種是約會、跳舞、宴客與社交活動類，以及第四類是運動競賽體育活動。

## (二) 因素分析法

回顧以往的文獻，我們可看到許多對休閒活動的研究皆嘗試用因素分析的方法來將休閒活動的項目加以分類，最常使用的方式是依受試者參與各項活動的次數加以分析，譬如：YU(1980)以 15 種休閒活動，而 Gudykunst, Morra and Kantorand Parker (1981) 則以 20 種休閒活動項目之參與次數來做因素分析。

Duncan 以因素分析法自 95 種休閒活動中分析出五個因子，分別為：運動 (sports)、家庭活動 (domestic)、戶外活動 (outdoor)、個別的活動 (solitary)、青年社交活動 (adolescent-socialj(Holbrook)1980)。

## (三) 多元尺度評定法 (Multidimension Scaling, 簡稱 MDS)

此種方法是把所列出的活動兩兩配對，由受試者依自己對此兩種活動相似性的感覺加以評定，並可由受試者說明其相似之處。由於採用 MDS 法所得之分類結果較為簡單，一般只有兩三個類型，可以很清楚地了解每一類型休閒活動的特性，且各類型之間的關係也很明確。Brent 等 (1975) 採用 MDS 法，將 12 種休閒活動兩兩配對，形成 66 組由受試者依自己的知覺從 1. (最相似)-66. (最不相似)，加以評定其相似性，結果分析出四種因素類型：1. 主動—被動性活動；2. 個人—團體性活動；3. 心智—非心智活動；4. 戶內—戶外活動 (修蕙蘭，1985)。

### 三、休閒活動的理論基礎

趙坤景（2004）指出：「休閒活動的理論基礎包括心理學取向與社會學取向二大主流學域」。茲分述如下：

#### （一）心理學取向的休閒理論

該取向的理論認為從事休閒活動是基於心理的需求，如滿足個人的基本需求後將會產生基本動機（例如滿足衣、食、住、行的基本需求），而當基本動機獲得改善之後，次級動機（例如教育、娛樂、或金錢的需求）將油然而生。心理學家馬斯洛（1970）提出的需求層級理論（hierarchy of needs）認為，需求之動機是依相對之重要性來排序的，當最基本的需求（即生理需求：如餓、渴、性等）獲得滿足之後，接下來是安全需求、歸屬需求（愛與情感）、尊重需求（他人的讚美與酬賞）、最後才是自我實現或是自我滿足的需求（楊語雲，1994）。

自我實現的需求層級最接近休閒活動的目的與其功能。馬斯洛認為：「每一個人都會積極朝向健康、成長以及人類的自我實現」，每一個人所有的需求底下，都存在著驅力與動機，不斷地開發自我的潛能，以達到自我實現的境界（楊語雲，1994）。

#### （二）社會學取向的休閒理論

該理論的撰述多半是根基於立論者的社會學背景，因此休閒活動的理論大多依據社會學的觀點（薛銘卿，2000）。以下分別列述：

##### 1. 補償理論（Compensatory theory）

該理論主張工作生活經驗與休閒生活經驗之間有相反的聯結，而



認為參與休閒活動的目的是為了補償工作上的缺失。Bureh(1969)認為，一旦有機會離開例行工作或日常環境時，人們會尋求完全不同的活動，並會自我運用時間來均衡生活因環境的限制而失去的部份。

## 2. 延續理論 (Spillover theory)

該理論主張職業環境中的生活經驗會延伸到休閒生活的經驗裡。其論點認為：工作上應用的能力或習得的技術越精熟，在從事休閒時就更容易去選擇類似的活動，因而使個人的工作經驗與休閒經驗十分類似 (薛銘卿，2000)。

## 3. 熟悉理論 (Familiarity theory)

該理論認為一個人過去適切、自在、可靠熟悉的休閒經驗，會引導他繼續以類似的方式安排參與休閒活動 (高俊雄，2002)。熟悉理論將休閒行為與慣性相連，休閒者因習慣或安於某些習慣而做某些休閒 (涂淑芳譯，1996)。

## 4. 同伴理論 (Personal community theory)

該理論認為參與休閒活動的時間、頻率與項目，決定於共同參與的同伴是否能共同參與，這些同伴包括親友、指導員與教練等，參與程度會因同伴的積極邀約而提高 (高俊雄，2002)。

## 四、休閒運動的意義

行政院體委會 (1999) 將休閒運動界定為在自由時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康。張少熙 (2003) 研究台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式時，將休閒運動定義為：「當閒暇時，依自己的意願或興

趣，選擇從事有益於身心發展的體能性活動或運動」。

沈易利（1995）則認為休閒運動是在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、創造性、放鬆性、以達身心健康、舒解壓力為目的之運動。

張良漢（2002）綜合各學者專家的看法指出：「休閒是一種廣義、大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動，以達到身心放鬆，享受樂趣之目的。而彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容明確；而休閒運動則在身體活動上較為重視，其關係情形以圖 2-2-1 加以界定。

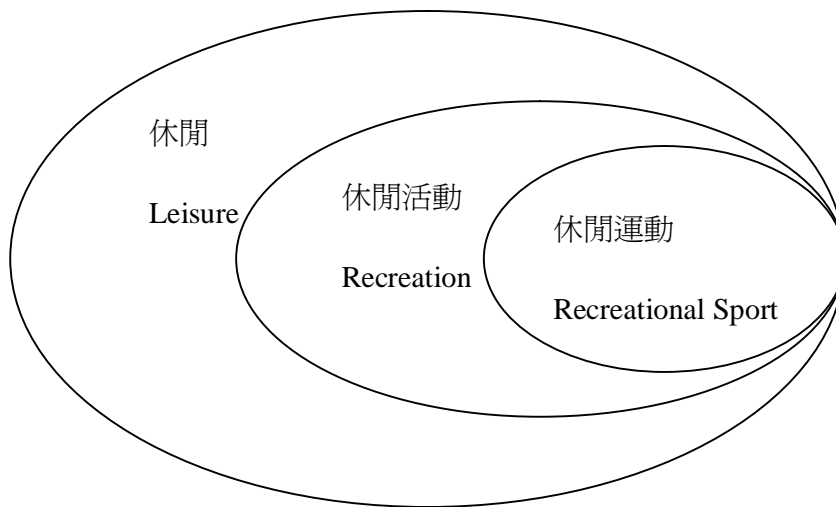


圖 2-2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源：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（頁 12）。台北：師大書苑。

綜合上述，本研究定義休閒運動係指：「個人基於自由意願，在可任由自己運用的閒暇時間，自由選擇、自主決定，所從事有益身心健康的動態性的身體活動，亦即透過個體自主的運動方式達休閒的效果」。包括球類運動、戶外活動、民俗性運動、舞蹈性運動、健身運動、技擊運動、水域（水中、水上）活動及空域活動等八類型。

### 五、休閒運動的發展

休閒運動發展簡史，可簡述如下(引自行政院體委會，1999)：

- (一) 休閒的發展甚早，5000—7000 B.C，埃及開發了高度社會文明結構，而舞蹈是低下階層人最有興趣的活動，而廣泛的在團體面前展示，娛樂和觀賞性的活動是非常盛行的，兒童都有玩具、下棋等玩具（遊戲），假日及公共的節慶已經環繞在他們生活當中，合唱、樂器表演、戲劇、鬥牛、和體操類的表演，都慢慢的盛行起來，治療性的休閒活動可上溯到埃及文明對精神沮喪、被折磨者，無望之人的治療處方，貴族享有非常多的自由時間，而這些情況延續到中世紀。
- (二) 古希臘時期休閒與運動概況：希臘是聯邦的文明，運動是每個個體的休閒表現和表演形式。斯巴達有固定的軍事演習，他們喜愛運動和音樂以增強了解戰場上的作戰準備。雅典則強調自由時間的教育活動，重視運動。戲劇、合唱、表演、辯論、宗教和禮節自由人（freeman）以作詩、作曲排遣時間。簡言之，希臘黃金時代是藝術和運動的盛期（延至 1200-500B.C）。
- (三) 羅馬時期（300B.C-400A.D）：在許多方面來說，羅馬和希臘的

文明是相似的，羅馬繼承古希臘的活動，並且奠定了對運動和劇場的喜好。

- (四) 中世紀 (The Middle Ages) (500-1400 A.D)：歐洲社會系統，分成傳教士、貴族、工人、工匠等四等級，他們在不同的領地之間有很大爭鬥性的運動，每個貴族僱用了騎士、武士來擔任軍人和運動家。競賽、錦標賽及劍術等受歡迎的好戰運動發展出騎士精神。
- (五) 工業革命：工業革命促進了休閒與工作的分離，平均年齡和收入隨之增加，且也形成了一種新的休閒消費群。
- (六) 1970 年世界休閒與娛樂協會 (World Leisure and Recreation Association) 在日內瓦的會議上，通過了一份「休閒憲章」(Charter of Leisure)，以英、法、德、西等四種文字發表，告知世界各國有關休閒方面的服務規劃，也讓全人類得知休閒的真正涵意。休閒時間是指個人在完成工作及履行義務之餘，可以自行支配的一段自由的時間，而且在這段時間出於自願所從事的活動均為休閒活動。休閒可以滿足生活上的需求，補償工作上的束縛。更重要的是，透過肌肉鬆弛、運動、藝術欣賞及自然環境的薰陶，能夠展現更豐富的生命。在追求休閒生活的過程中，人人有機會拓展自己的潛能發展其意志力、智慧、責任感、創造力。因此休閒活動可以讓人體會到身為一個人的價值，並且成為社會中具有創造力的人，進而能與人際之間建立更和諧的關係。

### 第三節 休閒運動的分類與功能

#### 一、休閒運動的分類

Macleam, Peterson and Martin (1985) 將休閒運動型態分為：

- (一) 低度組織的遊戲與競賽 (low organized games and contests)。
- (二) 個人運動 (individual sports)。
- (三) 雙人運動 (dual sports)。
- (四) 團隊運動 (team sports)。

鄧正忠 (1994) 將休閒性運動分為：技擊性運動、柔軟性運動、健身性運動、娛樂性運動、標的性運動、戶外性運動、網球、適能性運動、競技性運動、慢跑等。

陳美玲 (1997) 將休閒運動分為：爬山、散步、釣魚、郊遊、慢跑、溜冰、游泳、國內旅遊、國外旅遊、野外露營、打保齡球、打高爾夫球、跳土風舞、韻律舞、健身術、球類運動等。

Mull, Bavless, Ross and Jamieson (1997) 將休閒運動分為五個類型：

- (一) 教導性運動：提供有關運動技能、策略與規則等的學習機會以提升參與者的運動表現。
- (二) 非正式運動：是一種自我導向的參與歷程，以個別化參與為特色，通常參與即是目的，無其他目的，此外，在參與的過程中較少受到管理上的約束。

- (三) 資格限定的運動：通常必須是隸屬於某種機構，如學校、企業、社區等成員才具備參與條件，並會依其能力與性別分級。
- (四) 開放性競賽運動：來自各界的冠軍隊伍以結構性方式所參與的競賽活動，有時會結合遊戲日、嘉年華會等活動辦理運動錦標賽。
- (五) 俱樂部運動：由具有共同興趣的人所組成，因組成目的不同而呈現多樣風貌。

馮麗花（1998）指出休閒運動的分類如下：

- (一) 能提升心肺功能之休閒運動：健步、跑步、騎車、游泳、跳繩、網球、直排輪、有氧舞蹈等。
- (二) 增進肌力表現之休閒運動：啞鈴、槓鈴、身體塑身、舉重、健力、田徑訓練等。
- (三) 能增進柔軟度之休閒運動：伸展操、瑜珈、太極拳、氣功、柔軟操等。
- (四) 能怡情養性之休閒運動：自助旅遊、農場度假、滑水、氣功、柔道、觀賞比賽、釣魚等。

黃金柱等人（1999）將休閒運動歸納為：

- (一) 球類運動：網球、棒球、籃球、保齡球、桌球、羽毛球、撞球、槌球、木球、板球、足球、美式足球、高爾夫球、壘球、巧固球、馬球、迴力球等。
- (二) 戶外運動：登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、爬山、攀岩、滑草、釣魚等。

- (三) 民俗性運動：放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍等。
- (四) 舞蹈類運動：土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、國際標準舞、韻律舞等。
- (五) 健身運動：瑜伽、國術、太極拳、推手、重量訓練、伸展操、健身操等。
- (六) 技擊運動：空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。
- (七) 水中暨水上運動：游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板等。
- (八) 空中運動：滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等。
- (九) 其他休閒性運動：定向運動、冒險性休閒運動等。

沈易利 (2000) 為研究需要將休閒運動區分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身活動、技擊運動、水中水上運動、空域運動等八個類項。

綜合以上學者對休閒運動的分類，本研究根據國內學者沈易利 (2000) 對休閒運動的分類法，將休閒運動分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身活動、技擊運動、水中水上運動、空域運動等八個類項。並參考王宗吉等 (1999) 對台灣省民的運動項目調查結果，加以增刪做為本研究的休閒運動項目共 43 項。

## 二、休閒運動的功能

Iso-Ahola (1980) 認為，人們從事休閒活動有六大功能：

- (一) 經由遊戲與休閒參與可獲得社會化經驗而入社會。
- (二) 藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。
- (三) 發展與維持人際行為與社會互動的技巧。
- (四) 娛樂與放鬆。
- (五) 有助於人格發展。
- (六) 避免懶惰與反社會行為。

Werner and Sharon (1994) 及謝錦城 (1998) 研究指出；在持續運動中，促進新陳代謝、血液循環、加強身體的防禦（免疫）能力，並且內分泌系統之腦下垂體透過 20 到 60 分鐘以上的持續運動，其腦下腺可分泌一種類似嗎啡的物質，俗稱腦啡，它是疼痛的殺手，可減輕痛苦，使人精神振奮又愉快。

黃金柱等 (1999) 綜合專家學者 (許義雄, 1988; 林宏恩, 1997; 黃月嬋, 1997; 沈易利, 1998; 教育部, 1999) 之看法，認為休閒運動的功能如下：

- (一) 促進健康體適能：積極推動休閒運動，應可有效促進健康體適能。
- (二) 紓解各種壓力：現代社會生活，充滿著工作壓力、婚姻生活壓力、激烈競爭壓力等多重壓力。休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，故成為人類健康生活的最重要活動之一。
- (三) 滿足高層次心理需求：在分工精細的工商社會中，工作已不易



滿足高層次心理需求；透過休閒運動的自由參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與自尊、暨自我實現的滿足。

- (四) 提升工作服務效能：推展職工休閒運動，一方面可強化職工體能，減少因病請假的機會，並可提振工作精神與士氣。其次，可促進工作場域裡的人際和諧協調，化解衝突對立，使人更喜愛工作場域，提升工作效率等功能。
- (五) 提高生活品質：沒有健康，一切生活品質都免談，故應積極推動休閒運動，俾確保健康，以提高生活品質。
- (六) 其他：休閒運動可作為競技比賽的項目，成為謀生的職業；其次，休閒運動有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。

王宗吉與徐耀輝（2000）指出休閒運動具下列四大益處：

- (一) 生理方面：可有效減肥、預防疾病。
- (二) 心理方面：表現潛能、發展個性、健全心理發展。
- (三) 精神方面：減輕壓力、避免精神疾病的產生。
- (四) 靈性方面：專注而達如禪坐時的心靈狀態。

許志賢（2002）認為休閒運動的具體功能可包含下列幾個範圍：

- (一) 對個人生理與生理的功能：包括促進生長與發展、提昇體適能、增加工作效率、減輕壓力與疏緩情緒、提昇身心健康。
- (二) 促進家庭和諧與親子關係：藉由休閒運動使家庭成員有更多的相處與深入瞭解機會，將使家庭關係更為堅固與和諧。
- (三) 帶動良好的人際關係：透過活動參與，讓人們有更多再接觸的

機會，改善人際的疏離，促進社區的人際關係。

(四) 提供教育的環境：以休閒運動為主題與媒介，在良好的設計下，結合諸如環保、敬老等活動，達到教育的效果，而運動本身所蘊涵的教育寓意，亦應在良善的環境與指導之下，使之凸顯與被接受、被採納。

(五) 具有振興經濟的效益：休閒運動具有提昇生產力與團隊向心力的功能，此亦為產出高品質商品的必備條件，而休閒運動的參與亦將會產生休閒週邊商品的消費，這些消費無論是有形或無形，都能使更多的人有工作機會，對於振興經濟有正面效益。

吳承典（2003）對休閒功能的論述，歸納整理休閒運動所具有的四大功能如下：

- (一) 滿足休閒的需求（demand of leisure）提昇生活品質。
- (二) 滿足生理發展的需求（Physiological development demand）。
- (三) 滿足心理調適的需求（psychological demand）。
- (四) 滿足社交互動的需求（social demand）。

茲將上述學者對休閒運動功能的論述整理如表 2-3-1。

表 2-3-1 休閒運動功能一覽表

研究者	年代	休閒運動功能
黃金柱等人	1999	(一) 促進健康體適能 (二) 紓解各種壓力 (三) 滿足高層次心理需求 (四) 提升工作服務效能 (五) 提高生活品質
王宗吉、徐耀輝	2000	(一) 生理方面：可有效減肥、預防疾病。 (二) 心理方面：表現潛能、發展個性、健全心理發展。 (三) 精神方面：減輕壓力、避免精神疾病的產生。 (四) 靈性方面：專注而達如禪坐時的心靈狀態。
許志賢	2002	(一) 對個人生理與生理的功能 (二) 促進家庭和諧與親子關係 (三) 帶動良好的人際關係 (四) 提供教育的環境 (五) 具有振興經濟的效益
吳承典	2003	(一) 滿足休閒的需求 (二) 滿足生理發展的需求 (三) 滿足心理調適的需求 (四) 滿足社交互動的需求

資料來源：研究者整理。

綜觀上述，休閒運動功能繁多，本研究歸納整理休閒運動具下列功能：

- (一) 個人方面：滿足生理、心理及社交的需求，提高生活品質。
- (二) 社會方面：減少社會問題、降低犯罪率、節省社會成本。
- (三) 經濟方面：提高產業生產率，振興產業經濟。

## 第四節 休閒運動阻礙與相關研究

### 一、 休閒運動阻礙的定義

鍾瓊珠（1987）認為，休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，即便在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。楊宏志（1990）綜合國內外學者研究分析，對休閒阻礙定義，分為狹義及廣義的解釋。其中狹義的休閒阻礙，認為是人們傾向參與某項活動，卻受其他原因影響，無法持續進行。而廣義的休閒阻礙，是為介於其一有無休閒的知覺（Perception），而影響能否參與此項活動，皆為休閒阻礙。

陳藝文（2000）認為休閒阻礙係指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。且更進一步明確的將休閒阻礙定義為：指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。

張良漢（2002）指出休閒運動阻礙（recreational sport constraints）係指影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動，如：球

類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。

張少熙(2003)於研究中將休閒運動阻礙定義為：係指願意參與休閒運動，然因受某些因素的影響，而很少或無法參與休閒運動的原因。

Ellis and Witt (1984) 認為休閒阻礙是影響個體休閒內在動機程度的因素，其中又以抉擇的自由與控制之內在動機和休閒阻礙有最大關係。

Jackson and Searle (1985) 認為，人們有意參與某種活動，然而有一項(或一項以上)因素，卻阻斷其參與。

Crawford and Godbey (1987) 指出，原存有其一項喜好的休閒，由於其他因素介入，而無法實現休閒的願望。

Jackson (1993) 將阻礙明確地認定在凡介於偏好一項休閒活動和參與休閒活動間的所有阻擾因子皆視為阻礙。

綜合以上所述，本研究定義休閒運動阻礙為：凡是造成個人未能參與或中斷休閒運動的理由或影響因素。

## 二、 休閒阻礙的分類與因素

### (一) 休閒阻礙的分類

Crawford and Godbey (1987) 將休閒阻礙 (leisure constrain) 定義為：「個體主觀知覺到影響個體不喜歡或不能投入參與某種休閒活

動的理由」，由此發展出休閒阻礙階層模式，又經 Crawford, Jackson and Godbey (1991) ; Raymore, Godbey, Crawford and Von Eye (1993) ; Raymore, Godbey and Crawford (1994) 修訂後，將影響個體休閒喜好與休閒參與的阻礙分成三類：

1. 個人內在阻礙 (interpersonal constrains) :

係指個體因內在心理狀態或態度，而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力以及對適當休閒活動的主觀評價等。

2. 人際互動的阻礙因素 (interpersonal constrains) :

係指個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴，而影響其休閒喜好或參與的因素。

3. 結構性的阻礙因素 (structure constraints) :

係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，例如：休閒資源、休閒設備、時間、金錢、及休閒機會等。

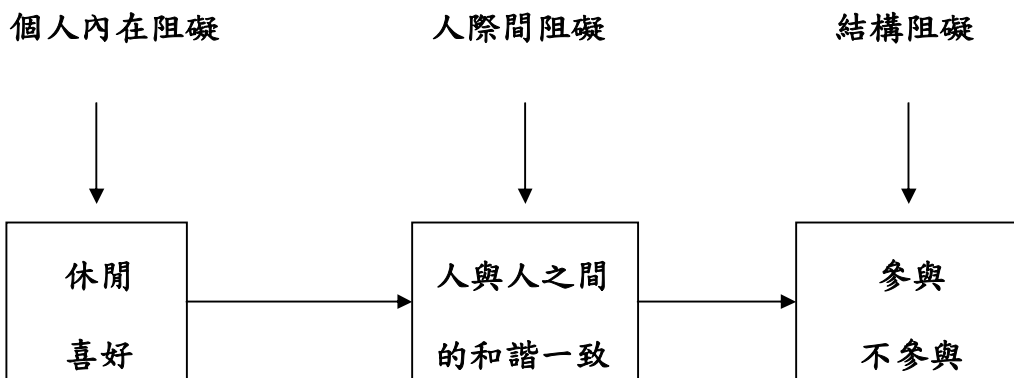


圖 2-4-1 休閒阻礙階層模式

資料來源：Crawford, Jackson and Godbey (1991) .*A hierarchical of leisure constraints. leisure sciences, 13, p.313*。

Francken and Van (1981) 將休閒阻礙分為「內在阻礙」與「外在阻礙」兩類，內在阻礙為個人能力、知識與興趣；外在阻礙為時間、距離及缺乏設備等。

## (二) 休閒運動阻礙的因素

張坤鄉 (1991) 指出國中教師未能從事休閒運動之原因，依其比例大小分別為「時間問題(39.62%)」、「環境與場地設施問題(21.07%)」、「金錢問題(13.68%)」、「能力問題(8.81%)」、「交通問題(4.56%)」及「家人問題(4.40%)」。

許義雄、陳皆榮 (1993) 調查青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，發現青年參與休閒活動的前五項阻礙因素，依序為：興趣、時間、個性、同伴及經費等。

黃立賢 (1996) 以專科學生為研究對象，針對休閒興趣相關研究發現，休閒活動參與的阻礙因素依序為：

1. 時間的限制。
2. 零用錢不夠。
3. 缺乏同伴。
4. 沒有適當的場地。
5. 課業壓力太重。
6. 相關知識不足。
7. 缺乏資訊來源。
8. 相關技巧或能力不足。
9. 缺乏指導的人。

10. 場地不安全。
11. 交通不便。
12. 父母不鼓勵。
13. 體力不夠。
14. 師長不鼓勵。

沈易利（1999）在一項對台灣省民眾休閒運動參與動機與阻礙因素之研究中發現，阻礙民眾參與休閒運動最大的障礙為「時間因素」、其次依序為「場地」、「缺乏友伴」、「費用負擔」及「交通問題」等因素。

張少熙（2000）以台北市國、高中及大專院校學生 4817 位學生為研究對象，針對休閒運動的研究發現：台北市不同層級學生參與休閒運動阻礙因素之前五項依序為：「天候因素」、「興趣」、「時間」、「器材裝備」、「個性」。

謝鎮偉（2002）以輔仁大學教職員工為研究對象指出：教職員工參與休閒運動最大之阻礙因素依序為「工作繁忙」、「工作時間太長」、「沒有閒暇時間」、「自己的業務壓力太大」、「工作的體力負荷量太大」、「沒有運動的習慣」、「學校對休閒運動沒有適當的安排」、「沒有友伴的陪同」、「校方所安排的活動時段不佳」、「運動場地使用者太多」、「沒有合適的場地」、「缺乏指導人員」等因素。

陳麗娟（2002）針對高中職教師休閒運動需求及阻礙的研究，結果顯示休閒運動阻礙因素前五項為「休閒運動的品質」、「休閒運動設施所提供的服務好壞」、「休閒運動設施的可及性及位置」、「休閒運動



設施週遭環境」、「休閒運動設施所提供的活動項目」。

張少熙（2003）以 1001 位台灣地區中學教師為研究對象，針對休閒運動阻礙的特性分析得知：在參與休閒運動阻礙選項上平均值大於 3.5 以上者依序為時間（3.99）、天候因素（3.86）、同伴（3.72）、場地設備（3.67）、器材設備（3.60）、興趣（3.57）及場所缺乏經營管理（3.51）等七項。

茲將上述學者對休閒阻礙因素的研究結果整理如表 2-4-1。

表 2-4-1 休閒阻礙因素一覽表

研究者/ 年份	對象	阻礙因素
張坤鄉 (1991)	國中教師	依其比例大小分別為「時間問題(39.62%)」、「環境與場地設施問題(21.07%)」、「金錢問題(13.68%)」、「能力問題(8.81%)」、「交通問題(4.56%)」及「家人問題(4.40%)」。
張少熙 (2000)	台北市國、高中及大專院校學生	前五項依序為：「天候因素」、「興趣」、「時間」、「器材裝備」、「個性」。
黃立賢 (1996)	專科學生	(一) 時間的限制。(二) 零用錢不夠。(三) 缺乏同伴。(四) 沒有適當的場地。(五) 課業壓力太重。(六) 相關知識不足。(七) 缺乏資訊來源。(八) 相關技巧或能力不足。(九) 缺乏指導的人。(十) 場地不安全。(十一) 交通不便。(十二) 父母不鼓勵。(十三) 體力不夠。(十四) 師長不鼓勵。
陳麗娟 (2002)	高中職教師	阻礙因素前五項為「休閒運動的品質」、「休閒運動設施所提供的服務好壞」、「休閒運動設施的可及性及位置」、「休閒運動設施週遭環境」、「休閒運動設施所提供的活動項目」。
張少熙 (2003)	台灣地區中學教師	阻礙選項上平均值大於 3.5 以上者依序為時間 (3.99)、天候因素 (3.86)、同伴 (3.72)、場地設備 (3.67)、器材設備 (3.60)、興趣 (3.57) 及場所缺乏經營管理 (3.51) 等七項。

資料來源：研究者整理。

綜觀上述文獻可知，不同研究對象其阻礙因素亦不同。本研究依文獻探討結果將休閒運動阻礙因素歸納整理如下：

1. 沒有時間或時間不配合、
2. 身體健康狀況不佳、
3. 對休閒運動沒有興趣
4. 休閒運動技術不佳、
5. 個性內向、
6. 缺乏同伴、
7. 家務繁忙、
8. 害怕得運動傷害、
9. 工作繁忙、
10. 花費太多、
11. 場所缺乏經營管理、
12. 交通不便、
13. 場地、器材設備不足或不完善、
14. 不知休閒運動的好處、
15. 缺乏指導人員、
16. 場地不安全、
17. 個人休閒運動經驗不足、
18. 缺乏休閒運動相關訊息、
19. 學校對休閒運動沒有適當的安排、
20. 缺乏運動知識、
21. 天候不佳、
22. 家人不支持等因素。

### 三、 教師休閒運動參與及阻礙因素之相關研究

#### (一) 教師休閒運動參與實證研究

國內以教師為對象的休閒運動相關研究非常有限，其中以國中老師為對象者更是寥寥無幾。從文獻探討中得知教師的心理及生理素質狀態，攸關教學的品質與教育的成敗，而且教師對學生的影響既深且遠，因此更加彰顯國中教師休閒運動研究的重要性。茲將國內與教師休閒運動相關之研究分述如下：

謝鎮偉（2002）以輔仁大學專任教職員工為研究對象，其結果發現：大學教職員工「有規律」參與休閒運動習慣者之比率偏低；每週參與的次數與每次參與的時間亦嫌不足；教職員工參與休閒運動之種類則以「健身類運動」為主，如：游泳、慢跑、健行、山區健行、體

操、騎自行車等；阻礙因素則以「工作因素」構面之阻礙最大，如：「工作繁忙」、「工作時間太長」、「沒有閒暇時間」、「自己的業務壓力太大」、「工作的體力負荷量太大」等；不同性別、年齡、學歷、職稱與收入之教職員工參與休閒運動之阻礙因素皆有顯著差異。

許志賢（2002）調查「台閩地區高級中等學校校長參與休閒運動的現況及阻礙情形」其結果顯示：校長參與休閒運動以「偶而為之」為主，每週「1-2次」、每次「31-60分鐘」居多，大都利用「假日08:00-12:00」時段，多由「家人」相伴，「促進身體健康」是主要動機，主要資訊來源為「報章雜誌」，最常參與的休閒運動是「散步」。不同的性別、年齡在參與休閒運動習慣中有顯著差異。不同任職校長年資及學校所在地區的校長在「人際阻礙」及「社會阻礙」中有顯著差異。

戴良全（2003）以「台北縣國小教師運動行為及其相關因素」的研究中顯示：有規律運動的教師占 24.04%，研究對象較常從事的運動項目依序為：慢跑、爬山、步行、游泳與桌球。運動社會支持會因不同年齡、職務、婚姻狀況而有統計上的顯著差異。男性、50歲以上、行政人員（主任、組長）、學生時代曾參與運動團隊者，分別比女性、39歲以下、級任教師、學生時代無參與運動團隊者之國小教師有較佳之運動行為。

謝堂益（2004）以「台北市國民小學教師參與休閒運動現況及阻礙因素」為研究對象時發現：在休閒運動阻礙因素上以「場地環境」的阻礙因素最高，在各題上又以「沒有閒暇時間」之阻礙因素最高。

女性、專任及已婚教師的整體休閒運動阻礙因素較高；女性、專任教師在「場地環境」因素上之阻礙較高；女性、年齡越高、專任、已婚、年資在 11-15 年及 16-20 年之教師在工作因素之阻礙較高；50 歲以上、收入在 60000-69999 元及 50000-59999 元間之教師在個人因素阻礙較高。

黃意文（2004）以台中縣市國小老師為對象，以「教師的休閒覺知自由、休閒參與和休閒阻礙之相關」進行研究，其結果顯示：不同性別、年齡、服務年資、最高學歷、婚姻狀況及最小子女年齡的國小教師在休閒參與許多構面上有顯著差異；性別、年齡、服務年資對國小教師在休閒活動參與、休閒覺知自由、休閒阻礙因素上有顯著差異。

梁玉芳（2004）以彰化地區國中教師為對象，以「教師休閒活動參與和休閒阻礙之現況及差異情形」進行研究，其結果顯示：不同教師人口特性的國中教師在休閒活動參與上包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、個人平均月收入及家庭狀況有顯著差異。不同教師專業背景特性的國中教師在休閒活動參與上包含任教該校年資、職務及科目領域皆有顯著差異。

茲將國內學者與教師休閒運動相關的研究整理如表 2-4-2。

表 2-4-2 教師休閒運動相關研究一覽表

研究者 / 年代	對象	篇名
梁玉芳 (2004)	國中 教師	彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素 之探討 大葉大學休閒事業管理學系碩士論文
李宜芳 (2004)	國小 女性 行政 主管	國小女性行政主管參與休閒現況及學習需求之研 究—以雲嘉地區為例 國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文
黃光賢 (2004)	國小 教師	台南市國民小學教師休閒滿意度與生活品質之研 究 南華大學旅遊事業管理學研究所碩士論文
黃意文 (2004)	國小 教師	台中縣市國小教師休閒覺知自由、休閒參與和休閒 阻礙之相關研究 國立台中師範學院環境教育研究所碩士論文
游淑如 (2004)	國小 教師	彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究 國立台東大學教育研究所碩士論文
謝堂益 (2004)	國小 教師	台北市國民小學教師參與休閒運動現況與阻礙因 素之研究 國立台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文
朱俶儀 (2003)	國中 教師	國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究- 以台北市為例 國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文

(續下頁)

表 2-4-2 教師休閒運動相關研究一覽表（接上頁）

研究者 / 年代	對象	篇名
張少熙 (2003)	中學 教師	台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究 國立台灣師範大學體育學系博士論文
謝鎮偉 (2002)	大學 教職 員工	大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例 私立輔仁大學體育學系碩士論文
鄧建中 (2002)	綜合 高中 教師	綜合高中教師休閒需求及參與之研究 朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文
陳麗娟 (2002)	高中 職教 師	台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究 國立台灣體育學院體育研究所碩士論文
李文題 (2001)	國中 教師	國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究 朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文
連婷治 (1999)	國小 教師	台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究 國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文

資料來源：研究者整理。

## (二) 教師休閒運動參與相關背景變項

由上述教師參與休閒運動的實證研究中得知：不同的背景變項將影響到教師參與休閒運動的結果。而在《休閒與人類行為》書中指出社經背景人口統計學的變數會影響到人們的休閒行為，其包括年齡、性別、教育程度、職業、收入、所得、種族、宗教信仰、家庭狀態、社會階層及居住所區域（過去和現在的）等（涂淑芳譯，1996）。

本研究因所要探討的對象為國中教師，除參考一般學者之研究外，並參酌指導教授、學者專家的建議及國民中學人事結構，在背景變項中將針對國中教師的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月平均所得、任教領域、擔任職務、任教地區來探討分析。



## 第五節 總結

- 一、休閒為在免除日常生活中一切責任義務外所剩餘的時間，自由從事閒逸性的活動，且達身心愉悅的心靈狀態。
- 二、綜合學者對休閒運動的分類，本研究將休閒運動分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈性運動、健身性運動、技擊運動、水中水上運動、空域運動等八個類項。並參考現行運動項目將其內容加以修正做為本研究的休閒運動項目內容共 43 項。
- 三、休閒運動功能繁多，本研究歸納整理休閒運動具下列功能：
  - (一) 個人方面：滿足生理、心理及社交的需求，提高生活品質。
  - (二) 社會方面：減少社會問題、較低犯罪率、節省社會成本。
  - (三) 經濟方面：提高產業生產率，振興產業經濟。
- 四、不同背景變項其阻礙因素亦不同。

本研究將休閒運動阻礙因素歸納整理如下：

1. 身體健康狀況不好
2. 對休閒運動沒有興趣
3. 休閒運動技術不佳
4. 個性內向
5. 害怕得運動傷害
6. 缺乏運動知識
7. 個人休閒運動經驗不足
8. 缺乏休閒運動相關訊息
9. 找不到一起參與休閒運動的同伴
10. 缺乏休閒運動興趣相同的同伴
11. 缺乏運動技巧旗鼓相當的同伴
12. 家人不支持
13. 同伴因家庭或工作壓力無法一起參加
14. 天候不佳
15. 工作繁忙
16. 花費太多
17. 場所缺乏經營管理
18. 交通不便
19. 場地、器材設備不足或不完善
20. 缺乏指導人員
21. 場地不安全
22. 學校對休閒運動沒有適當的安排
23. 家務繁忙等因素。