

第壹章 緒論

本章要旨為敘述本論文之研究背景、研究目的、研究問題、研究的重要性、研究範圍、研究限制及名詞解釋等範疇闡述之。

第一節 研究背景

優質的休閒活動有益於紓解課業壓力，放鬆緊張情緒，增進身體適能，發展個人才能，滿足求知、求新、求變的欲望，同時提高學習興趣，促進同儕之間和人際關係之正常發展，養成樂觀進取的合作精神，提昇個人生活品質。同時政府於民國九十年元月起全面實施「週休二日」，國人生活型態因而改變，閒暇時間增加，對休閒生活品質的需求更為重視（行政院主計處，2000），如這幾年國內景氣雖然低迷，但觀光地區的高級飯店，每逢假日仍是一房難求，反應國人對休閒品質的重視。此外，國人追求時尚品牌及對物質享受的欲望，也不斷在業者置入式行銷與新聞媒體結合下，蔚為一股風潮。

然而當國人在享受休閒服務品質及名牌商品追求的同時，卻有不少隱憂，如謝靜敏（1995）在「台灣休閒生活的現況」報告中即指出國人目前休閒的困境：一、民眾對休閒認知觀念薄弱，有時間而無休閒，花很多錢卻達不到休閒調劑效果；二、因生活及交通品質不佳，促使國人運動量不足、情緒不易發洩；三、學生缺乏正確的休閒觀念及不知如何安排規劃時間，故心靈空虛、無所事事；四、欠缺選擇適當的休閒知能，且不善於規劃時間；五、社會上仍存在一味工作、追求物質享受及金錢的心態。

現代青少年成長於數位化時代，隨著經濟自主性的提高，社會生活型態的改變，青少年個人閒暇時間的獲得和對休閒活動的需求已大

幅提昇，然而在缺乏正確休閒觀念的引導下，不僅無法規劃優質休閒活動，部份青少年甚至有從事非法活動及不正當性休閒活動之趨勢(王建堯，1998)。國際生命線台灣總會在 2005 年 5 月份公布諮商專線「1995」，專線公布後，因卡債求援的青少年由每月平均 500~600 通暴增至 1,000 通，有 52% 因卡債而求援的青少年負債金額為 12 至 15 萬元，逾 20% 超過 20 萬元，其餘則低於 10 萬元，至於為何負債，可能是現代青少年愛面子、趕流行，購物崇尚名牌，休閒時隨意消費所造成(廖倚林，2005)。

近年來，已有相當多的學者投入青少年休閒領域的探討研究，但針對擁有運動選手身份的青少年做探討研究的卻很少。中等學校田徑選手正處於青少年階段，運動選手除了要兼顧學業課程外，在追求卓越成績表現，更需付出額外時間專注於日常訓練上，甚至連假日都有訓練課程，和一般學生比較，運動選手的休閒時間相對減少很多。因此，在有限的閒暇時間內，如何規劃休閒活動，對消除功課與訓練壓力及提昇卓越意志有所助益，是教練應重視的課題。

邇年，運動訓練科學的領域中，不只是著重在訓練的過程，對於訓練後的恢復更是倍加重視，可惜的是現代的教練及選手還是著重在訓練本身，而忽略了訓練後的身、心、靈恢復，使選手無法維持保有高品質的訓練效果，甚至在從事高強度、高負荷訓練之後，因其恢復情形不佳而威脅到運動選手的健康(蘇俊賢，1998)。因此，教練如果能對選手餘暇時間的應用及安排上更深入瞭解，適度的輔導選手休閒行為的養成與參與，對選手有莫大的幫助。

此外，青少年階段的運動選手，如未能適時給予明確的休閒教育與價值觀，將來離開訓練環境易造成閒暇時間突然增加，卻沒有能力充分妥善規劃的問題，而導致行為偏差的不良後果(吳文銘，

2001)。研究者身為臺北縣基層的田徑教練，因此，本研究將針對臺北縣中等學校田徑選手實際參與休閒活動的現況加以清楚的瞭解，且分析休閒認知與參與休閒現況之關係，並依據所得到的結果，提供帶隊教練及相關單位做為參考。

第二節 研究目的

根據上述之問題背景與動機，提出本研究之目的，旨於瞭解臺北縣中等學校田徑選手休閒認知情形及參與休閒活動的現況。最後依研究發現，提供教練及相關單位，做為規劃田徑選手的休閒教育課程之參考，藉以培養青少年田徑選手正確的休閒認知，進而提昇運動成績與休閒品質。其研究目的如下：

- 一、瞭解臺北縣中等學校田徑選手休閒認知之情形。
- 二、瞭解臺北縣中等學校田徑選手參與休閒活動之現況。
- 三、分析臺北縣中等學校不同背景變項的田徑選手在休閒認知與參與休閒活動現況的差異情形。
- 四、探討臺北縣中等學校田徑選手休閒認知與參與休閒活動現況的相關情形。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究所要探討的問題為：

- 一、探討臺北縣中等學校田徑選手休閒認知之情形為何？
- 二、探討臺北縣中等學校田徑選手參與休閒活動的現況為何？
- 三、分析臺北縣中等學校不同背景變項的田徑選手在休閒認知與參與休閒活動現況有無差異？
- 四、比較臺北縣中等學校田徑選手休閒認知與參與休閒活動現況之間有無相關性？

第四節 研究的重要性

一、休閒活動對運動成績的促進

運動選手的成績表現，除了選手之間的個別差異以及臨場的比賽情境之外，訓練後閒暇時間所從事的休閒活動，以及休閒活動對選手身心狀態的影響，對選手的訓練效果與成績表現，扮演著重要的角色，如果能在非訓練的時間裡獲得適度的調整，恢復身心健康狀態，對於後續的訓練和比賽成績必然會有更好的表現。因此，瞭解運動選手平時參與休閒活動的情形，有助於運動成績的提升。

二、休閒教育對未來的影響

高俊雄、溫景財、黃煥業（1996）曾就休閒行為分析與運動選手非訓練時間的研究，對國內知名教練與運動選手做個案訪談，發現運動選手訓練結束後參與的活動，大都是隨興且無目標的，而最讓教練們困擾的活動項目為：大量喝酒、到處亂逛、打牌（賭博）、打電動玩具等。由此可知，大部分的運動選手不知如何安排及從事適當的休閒活動，不免讓人憂心青少年時期的田徑運動選手，若因缺乏正確休閒觀念，而誤入歧途從事非法活動，對個人未來發展及整個社會的影響將甚鉅。

美國學者 Scott 和 Willits（1988）對同一批高中生在參與休閒活動相關性研究中，長達 45 年的追蹤，分別在 1947 年、1984 年及 1992 年三個時期進行調查，發現這些人在這三個時期所參與的休閒活動有著正相關，也就是說青少年時期的休閒活動參與，會持續到成年甚至老年的休閒活動，所以好的休閒習慣必須從小養成。

因此，希望透過本研究瞭解臺北縣中等學校田徑選手參與休閒活動的情形，以及與休閒認知之間的關係，依據所得到的結果，提

供教練及相關單位共同努力，提升休閒生活品質，進而達成選手成績進步之效益。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以參加中華民國九十六年臺北縣中等學校運動會田徑項目之選手為研究對象。年齡介於 13 歲到 18 歲之間。

施測時間為民國九十六年三月，採問卷方式進行調查，問卷調查內容包括田徑選手休閒認知情形、參與休閒活動的現況及個人基本資料等三個部份。

二、研究限制

基於主觀和客觀因素，本研究之主要限制如下：

- (一) 本研究所採用之研究方法為問卷調查法，因問卷調查屬於自陳量表，因此研究者並無法完全控制受試者填答之真實度，唯假設所有受試者均據實填答。
- (二) 本研究僅以臺北縣中等學校田徑選手為研究對象，故無法推論至全國中等學校田徑選手。
- (三) 運動種類繁多，各有其特殊性，本研究以田徑選手為研究對象，故無法推論至其他種類之運動選手。

第六節 名詞操作性定義

一、中等學校

中等學校是指主管教育機關（教育部）核准之公、私立國民中學及高中職學校。

二、休閒參與

休閒參與是指參與者依據個人需求，於上課、專長訓練及生理需要（如吃飯、睡眠等）以外時間，從事各項休閒活動的情形，包括參與休閒活動的類型及頻率。本研究透過因素分析，將休閒活動區分為「技藝性」、「戶外性」、「知識性」、「消費性」、「遊憩性」、「觀賞性」、「消遣性」等七個類型。

三、休閒認知

休閒認知是指個體主觀對於休閒所持有的常識與看法，包括個體對於休閒的定義、對休閒的看法、休閒規劃、功能及對個人的發展、友誼、放鬆及自我改善等一般性概念，加以組合統整，轉化成個人經驗及知識的過程。本研究透過因素分析，將休閒認知歸納為「自我認同」、「人際互動」、「生活調適」、「規劃準則」等四個層面。