

## 第一章 緒論

本章共分為七節，第一節：研究背景；第二節：研究目的；第三節：研究問題；第四節：研究範圍；第五節：研究的重要性；第六節：研究限制；第七節：名詞操作性定義，以下分別說明之。

### 第一節 研究背景

隨著生活型態的變遷和科技時代的來臨，以及對工作認知態度的轉變，社會大眾對於自己的生活品質也逐漸重視，尤其是閒暇時間內的休閒生活。二十一世紀是一個講求創新與注重休閒的時代，更因人們對健康意識的覺醒、週休二日閒暇時間增加、工作時間縮短、高齡化社會來臨，使得人們對運動健康的知能需求及運動健身的參與需求與日俱增（行政院體育委員會【簡稱體委會】，1999a）。

政府於民國八十六年實施隔週休二日之政策，開啟台灣的休閒風氣，再加上八十九年全面週休二日制的開始實施，休閒頓時成為一股風潮，在此情況下各種休閒產業也因應而生。休閒生活雖然逐漸為人們所重視，但現今社會中因慢性病的日趨嚴重，故從事休閒活動所帶來的種種效益，更是令人關注。由於休閒對均衡人們的生活影響甚鉅，許多的學者認為它是一種人類的基本需求(余嬪，1999)，因此如何滿足人們的休閒需求，繼而使其獲得休閒之利益，是當前政府所需思考及迫切解決的問題。

近年來，休閒活動逐漸受到重視，休閒相關事業呈現急速大幅成長，不但參與休閒活動日漸頻繁，而且對休閒設施與品質的需求亦更殷切（張少熙，2003）。休閒活動已成為人類生活的基本需求，也是

衡量各國社會生活的重要指標，休閒品質的良窳關係著生活品質的好壞。因此，欲改善生活品質必先改善休閒品質，而休閒品質的提升，則有賴休閒教育的推展（張少熙，2003）；學者葉憲清(1987)也認為二十一世紀將是休閒活動的時代，如何善用閒暇時間，讓個人於休閒時間內獲得充分的放鬆、健康、滿足、娛樂、自我成長……等等，使生活品質提昇將是國人重視的課題之一。

綜觀國內外學者在研究人們的需求探討中，最常為學者們所引用的則是 Maslow (1943, 1970) 的「需求層次理論」。根據 Maslow 的「需求層次理論」，他認為人類有五種層次的需求：一、生理的需求：人類最基本的需求包括食物、水、性、睡眠等。二、安全的需求：包括安全感、穩定性、秩序與在社會環境中的人身安全。三、愛與歸屬的需求：包括社交、情感、愛與被愛以及與他人建立密切的關係。四、受尊重的需求：包括尊重自己與獲得別人的尊重，例如成就感、成功、稱讚、自重等。五、自我實現的需求：是最高級的需求，包括實現自己的潛能，充分發揮自己的能力（引自張春興、楊國樞，1980）。

休閒體驗可為個人帶來許多利益，其中包括身心健康與情緒的紓解、認識自然環境及資源、增進人際互動及獲得較佳的社會適應等功效（Bright, 2000; Drive & Bruns, 1999）。余嬪（2001）指出休閒是現代人生活品質的主要指標之一，隨著時代的改變，對休閒的需求也有不同，以前的人談休閒主要是在追求休閒、放鬆，而現代人則更希望休閒中能得到生理、心理、社會與精神方面的全方健康(wellness)。休閒和生活密不可分，要成為身心健康的社會人，則必須和周遭環境保持良性的互動關係。也因此，休閒成為改善生活品質重要的一環。

國人隨著新世紀的來臨，工作的觀念與生活的方式有逐漸改變的趨勢，對休閒意識及身心健康日漸關注。有規律的從事適當的運動，

是使身體潛能得以發揮及提昇生活品質的最佳途徑；國內學者也曾指出，運動對身體及心理有正面的功能（方進隆，1993；鄧正忠，1993）。所以，運動是休閒活動的重要內容之一，也是充實民眾休閒生活、促進民眾身心健康的重要途徑。然就休閒運動而言，週休二日創造了運動機會，有利休閒產業經營，有益國人身心健康，惟多項措施必須相互配合，始可達到預期之功效。

近年來，許多學者在探討人們參與休閒活動時，在研究重點上都曾提到休閒阻礙（leisure constraints）的問題，大部分的研究者在休閒阻礙的研究調查上，均假定休閒阻礙是抑制休閒活動的偏好、妨礙參與休閒活動，或是降低休閒需求的因素。沈易利（1999）指出休閒阻礙的因子主要為：場地設備、器材裝備、資訊、指導人員、經費、時間、同伴、家人態度、技巧、能力、體力、健康情形、知識、交通工具、興趣、個性、人際方面等因素居多。從前述中可發現休閒阻礙是抑制休閒活動的偏好、妨礙參與休閒活動，或是降低休閒需求的因素，而這些都是政府、休閒服務提供者及諮商者最不樂見之事。因此，如何協助其克服阻礙，進而提昇與普及休閒參與率，更是政府的一項重要課題。

政府為了正視這樣的問題，無不積極的推展社區全民運動、陽光健身計畫以及運動人口倍增計畫等方案，藉由活動的推廣，讓民眾養成規律的運動習慣，積極促進健康體能，以改善國民生活品質，減低國民醫療負擔，這也是世界各國積極努力的方向。體委會繼陽光健身計畫之後，於民國九十一年提出「運動人口倍增計畫」，實施期程自九十一年度至九十六年度，其宗旨在於保障國民運動權，鼓勵國民積極參與運動，落實運動生活化，推動各項運動，整合社會各界資源，拓展我國運動人口。然目前在推展全民運動時所面臨的問題中，社區

休閒意識的缺乏是我國在推動全民運動的阻礙之一(體委會,1999a)。因此推行社區休閒運動上首要克服的問題乃是強化社區凝聚力,以達成共識和看法。

社區是基層組織中最小之單位,具有「特定的自然區域」、「人群的心理結合」、「文化經濟組織」三要素的人類生活基本單位,在社區內人與人、或人與環境的關係是密不可分的。社區居民充分利用社區資源及場地設施,藉由運動技能的學習、與人合作關係的培養、互相信賴與協調的態度,以達到個人自我成就感,同時也是人際關係和諧有效的學習模式。因此,未來若是能利用社區來推行全民運動,必能將休閒運動擴展至最基層,更能落實政府推展全民運動的理想。

故本研究希望藉著社區居民休閒運動需求與休閒運動阻礙因素之探討,能促使相關主管機關重視社區居民的動態休閒生活,並期能落實推展全民運動的理想。

## **第二節 研究目的**

推動全民運動、增進運動人口一直是政府推展休閒運動的主要目標，除了能夠讓全民享受休閒運動的樂趣外，更能使人民擁有健康的身心。而社區休閒運動的倡導，使居民能夠一起從事休閒運動，一方面運動一方面聯絡情感，更有助於凝結社區居民的向心力；因此，在推行社區休閒運動之前，必須了解社區居民的休閒運動需求及休閒運動阻礙因素，以幫助政府在推行全民運動時能夠了解社區居民真正的需求（楊坤芳，2004）。故本研究希望藉由瞭解板橋市自強社區居民參與休閒運動的需求與阻礙之因素，並探討其休閒運動需求與休閒運動阻礙因素之關聯性，期能將此研究結果提供自強社區管理委員會及政府相關單位做為提倡社區居民休閒運動之參考；並期許藉由社區居民休閒運動的推展，提昇全民運動之風氣。本研究之具體目的如下：

- 一、瞭解自強社區居民休閒運動參與之現況。
- 二、探討不同背景變項之自強社區居民在休閒運動需求的差異情形。
- 三、比較不同背景變項之自強社區居民在參與休閒運動阻礙因素的差異情形。
- 四、分析自強社區居民休閒運動需求與阻礙因素之關聯性。

### **第三節 研究問題**

根據上述之研究目的，本研究所要探討的問題有下列幾點，分述如下：

- 一、瞭解自強社區居民休閒運動參與之現況為何？
- 二、探討分析不同背景變項之自強社區居民在休閒運動需求的差異情形為何？
- 三、比較不同背景變項之自強社區居民在參與休閒運動阻礙因素的差異情形為何？
- 四、分析自強社區居民休閒運動需求與阻礙因素之關聯性為何？

### **第四節 研究範圍**

#### **一、研究區域**

本研究以臺北縣板橋市自強里社區為研究區域。

#### **二、研究對象**

本研究之對象以年滿十三歲以上之自強社區居民為主。自強社區現有住戶約857戶，總人數約為3,500人，本研究以居住在自強社區且具有自主意識行為之居民為主。

#### **三、研究變項**

本研究探討之變項，包含：休閒運動需求、休閒運動阻礙因素及社區居民基本背景變項等三部分。

## 第五節 研究的重要性

國內學者張少熙（2000）根據世界休閒和遊憩協會所制訂之休閒憲章指出：

**「推廣休閒教育應將重心放在學校、社區及人員訓練上，在邁入二十一世紀的今天，我們需要一個全新方位的休閒指南，以提供更完善的休閒服務，這是各國現在應致力的目標」。**

由此可見休閒教育的推展首重學校和社區，社區是社會的縮影，彼此之間的脈動息息相關。休閒運動可以提昇身體的適能，促進身體的健康（馮麗花，1998），隨著經濟的快速成長以及週休二日的實施，人們更加重視健康與休閒的概念。有鑑於此，行政院體委會推動「全民運動」、「陽光健身計畫」以及「運動人口倍增計畫」等方案，藉由活動的推廣，讓民眾養成規律的運動習慣，積極促進健康體能，以改善國民生活品質，減低國民醫療負擔。然目前在推展全民運動時所面臨的問題中，社區休閒意識的缺乏是我國在推動全民運動的阻礙之一（體委會，1999a）。因此，政府如欲推行全民運動，必先強化社區休閒運動之理念，以利達成全民運動的目標。

運動是休閒活動的重要內容，也是社區居民追求健康生活的重要途徑，本研究試圖以臺北縣板橋市自強社區居民為研究對象，進行休閒運動需求與休閒運動阻礙因素之調查研究；研究是解決問題的一種方法，更是推動進步的動力，本研究完成後，相信可達到以下四點的目標：

- 一、藉由社區休閒運動的推展，鼓勵民眾就近參與有興趣的休閒運動，不但能豐富休閒生活、紓解壓力、提升生活品質及促進個人的身心健康，並能凝聚社區的向心力，建立社區共同體的關係。
- 二、本研究所獲得之結果可提供社區休閒運動相關學者做為後續研究之依據與參考。
- 三、本研究所獲得之結果可提供政府相關單位做為有效推廣社區休閒運動之參考。
- 四、期能藉由社區居民休閒運動的有效推廣，增進全民運動之風氣、增強國民之身體素質，並改善其生活品質。



## 第六節 研究限制

- 一、本研究採問卷調查法，填答問卷屬自陳量表，研究者無法控制受試者填答時之真實度，僅能假設受試者皆能據實問答。
- 二、本研究僅以台北縣板橋市自強社區的居民為其研究對象，故無法推及於其他社區，其研究結果僅能提供同質性之社區做為參考。
- 三、本研究因主客觀條件的限制，無法親自抽測、訪談每一位居民，以致影響些許真實度，亦為本研究限制之一

## 第七節 名詞操作性定義

### 一、自強社區居民

社區乃是一群具有相互關係、彼此關懷、社會互動的人民所居住的一個特定的地理區域（內政部，1990）。社區是指經鄉（鎮、市、區）社區發展主管機關劃定，供為依法設立社區發展協會，推動社區發展工作之組織與社區活動區域（內政部社會司，2003）。本研究所指的自強社區居民係指年滿十三歲以上有自主意識行為，並居住於該社區之居民。

### 二、休閒運動（Leisure sport）

國外學者 Mull, Bayless, Ross 和 Jamieson（1997）等曾指出，休閒運動的定義是：「閒暇時間內，個體自由安排參加有樂趣性的運動活動」。張良漢（2001）則認為，在閒暇時間內經自由選擇參與體能性、樂趣性的身體活動，內容包含球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動。

本研究所指之休閒運動界定為，主要是以身體運動為主的休閒活動方式，並透過個體自主的運動來達到休閒的效果；並採廖建盛（2003）將休閒運動分為七大類，分別為：（一）球類運動；（二）水上運動；（三）民俗性運動；（四）健身運動；（五）防衛性運動；（六）戶外運動；（七）親子運動。

### 三、休閒運動需求（Leisure sport needs）

學者鄭琦玉（1995）將休閒需求定義為：個體參與休閒活動之心理與生理上之需要或慾望。張孝銘、高俊雄（2001）認為休閒需求係

指個體欲藉由參與休閒活動來滿足不同的內外需求，其主要包括知識探究、社交互動、能力成就與身心釋放等需求。本研究所指的休閒運動需求係指參與者期望藉由休閒運動的參與來滿足個體不同的內、外在需求。

#### 四、休閒運動阻礙 (Leisure sport constraints)

鍾瓊珠 (1997) 認為，休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動及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活動的頻率、持續性及參與品質的因子。本研究定義之休閒運動阻礙，乃是指影響個體在閒暇時間內，不參與或不喜歡參與休閒運動的理由或因素。