

第壹章 緒 論

第一節 問題背景

在現代化的科技社會中，人們已習慣並依賴於電器化、電腦化的生活方式，於是形成一種所謂的坐式生活，身體活動量減少，加上各種視聽業興盛，都市活動空間變少，導致國人偏愛坐式的靜態休閒。身體活動量的減少無疑會引起許多的身體疾病。如過度肥胖而患糖尿病；或因患心臟血管疾病及腦血管疾病而導致高血壓、中風等。

身體的健康直接影響生活的品質，而適度的運動正是維持身體健康最佳的方式。因此，近年來政府不斷提倡全民運動，希望藉以喚起國人對健康的重視，相關部門也投入相當多的人力、物力於軟硬體的設施中，讓民眾能更容易、更輕鬆地享受運動的樂趣。尤其是民間業者在各地所成立的健身中心，或是休閒渡假中心等，更讓國人在「休閒」的觀念上有了跳躍式的演進。

我國於民國九十年起，即公佈全國公教人員及公營事業機構全面實施週休二日（行政院人事行政局，2000），其他私人企業團體則比照配合實施，意味著大眾休閒時代的來臨。青少年時期正值身心發展的重要階段，由於身心障礙學生之生理與心理與同儕間有顯著差異，因此，特殊教育的主要重點，乃在加強生活自理、社會人際、溝通、知覺動作、基本認知、健康、居家、工作和休閒等能力之培養，以協助其增進社會適應能力，增加生活樂趣，提升生活品質。而生活品質中很重要的指標之一，就是休閒生活的安排及運用（王天苗，1992）。

許多理論和實證研究均發現休閒運動有益人們身心健康和生活適應，對於身心障礙者的復健和社會適應更有積極的貢獻（陳五福，1983；Bender，

Brannan, & Verhoven, 1988 ; Brock, 1988 ; Kraus, 1990)。有些學者認為身心障礙學生學會了正當的休閒技能可減少不適當或不被接受的行為，並促進其社會發展 (Favell, 1973 ; Wehman, Renzaglia, & Bates, 1985)。國內學者陳啟森與林曼蕙 (2001) 也提出適宜的休閒活動不僅有益身心健康，同時能獲得工作以外之滿足，亦可擴展生活之經驗，更能積極促進生長與發展。故休閒兼具治療、預防與發展的功能。由此可見，適當的休閒運動對於身心障礙者的重要性。

如果能培養身心障礙者自由支配時間，並從事休閒活動，將有助於克服其身心現存障礙，使其人生更加充實、更有意義。國外的許多殘障教育機構及復建機構，已將休閒娛樂納入其服務之範圍，更將身心障礙學生個別休閒需求，在其個別化教育方案中予以融入，且設有專業的休閒治療師提供相關的休閒輔導，將可協助及增進身心障礙者之休閒生活 (林一真，1995 ; 傅惠珍，1992)。

根據 Turnbull (1993) 的看法，目前美國身心障礙者相關法案之制定與司法判定主要之精神係基於「平等主義」與「常態化」特教思潮之影響，亦即法律上反對因性別、年齡、智力/能力、種族、宗教、職業與殘障等之歧視外，尚包含在教育上、工作上、政治上、生活上與其他各種生存權的平等衛護；至於「常態化」則泛指身心障礙者應盡可能與所屬文化中一般非障礙的社會大眾一起受教育、共同生活。因此，身心障礙者之休閒生活品質，實有待社會大眾的關心 (引自林宏熾，1998)。

國內有關休閒活動的研究在 1974 年由丘林華對台北市國中學生休閒活動之調查研究開始至今，已有為數不少的相關研究，但對身心障礙學生的休閒活動研究仍在起步的階段，尤其是針對青少年身心障礙學生休閒運動的研究更少有人著墨。(如洪文卿，2002 ; 傅惠珍，1992 ; 謝文振，1998 ; 鍾書得，1997 等，皆為休閒活動。) 其中僅曹菁菱於民國九十年所作台北

市成年視障者休閒運動現況之研究設定在休閒運動。

台北市是我國的首善之區，無論在城市的軟硬體建設均與其他地區有著截然不同的形態，在逐步邁向國際化都市的過程中，對於弱勢團體的照顧可作為評鑑此都市進步的標準之一，尤其是與生活品質息息相關的休閒活動。然而，影響休閒行為的因素主要是年齡、職業、所得、教育程度與社會階層、居住所在、種族、社交團體、性別、時間、殘障等（Bammel & Burrus-Bammel, 1992/1996）。根據教育學者的分析，人類獲取經驗的途徑是：一、視覺經驗約佔 40%；二、聽覺經驗約佔 25%；三、觸覺經驗約佔 17%；四、味覺及嗅覺經驗約佔 3%；五、其他各種有機感覺經驗約佔 15%。由此觀之，視覺障礙學生僅能憑 60% 的感覺來汲取各種經驗（杞昭安，1987）。因此，視覺障礙學生由於本身身體障礙的限制，在選擇休閒運動的經驗可能與社會大眾有所不同。所以本研究擬以台北市中等學校視覺障礙學生為主要對象，探討台北市中等學校視覺障礙學生目前參與休閒運動的情況及阻礙因素。

第二節 研究目的

本研究旨在瞭解台北市中等學校視覺障礙學生參與休閒運動的現況與阻礙因素。最後，依研究之發現，提出對台北市中等學校視覺障礙學生參與休閒運動的建議，並提供台北市的相關單位規劃視覺障礙學生休閒運動的參考，進而提升視覺障礙學生的生活品質。

本研究的主要目的為：

- 一、 瞭解台北市中等學校視覺障礙學生參與休閒運動的現況。
- 二、 瞭解台北市中等學校視覺障礙學生參與休閒運動的阻礙因素。
- 三、 探討不同背景變項在休閒運動參與之差異情形。
- 四、 探討不同背景變項在休閒運動阻礙因素之差異情形。

本研究的問題為：

- 一、 台北市中等學校視覺障礙學生參與休閒運動的現況為何？
- 二、 台北市中等學校視覺障礙學生參與休閒運動的阻礙因素為何？
- 三、 不同背景變項（性別、學級、障礙等級）的台北市中等學校視覺障礙學生，在休閒運動參與的差異情形為何？
- 四、 不同背景變項（性別、學級、障礙等級）的台北市中等學校視覺障礙學生，在休閒運動阻礙的差異情形為何？

第三節 研究範圍

本研究是以 92 學年度台北市中等學校在學視覺障礙學生為對象。研究內容包括視覺障礙學生（含不同性別、學級、障礙等級）參與休閒運動的現況與阻礙因素。

第四節 研究限制

- 一、 本研究採問卷調查法，填答的問卷屬於自陳量表，研究者無法一一給予控制，僅能假設受試者皆能據實回答。
- 二、 受人力、物力、財力及時間的限制，本研究僅以台北市中等學校在學視覺障礙學生為問卷調查之對象，其研究結果不宜推論至其他地區或不同學歷的學生。
- 三、 問卷回收因受試者本身、受試者家屬及受試學校在實施上的困難，無法完全回收。

第五節 名詞操作性定義

- 一、 台北市中等學校視覺障礙學生
本研究之台北市中等學校視覺障礙學生，係指九十二學年度台北市中等學校在學，領有視覺障礙殘障手冊的學生。
- 二、 休閒運動
本研究所稱休閒運動，係指在個人工作與責任義務時間外的閒暇時間，依個人自由意願及選擇，所從事的動態性休閒活動。

三、 休閒運動參與頻率

本研究所指休閒運動參與頻率乃個人在一個月之內，實際參與休閒運動的次數。以本研究工具第一部份「休閒運動參與情形」的得分，將每個月內參與休閒運動 次代表為「不曾參與」；1-2 次為「很少參與」；3-4 次為「偶而參與」；5-6 次為「較常參與」；7 次（含）以上為「常常參與」，以李克特（Likert）五點量表方式作答，得分越高表示參與頻率越高

四、 休閒阻礙因素

本研究所指的休閒阻礙因素，為個人在參與某項休閒運動時，由於受到某些因素的限制與影響，以致無法持續或很少參與休閒運動的原因。本研究係以【中等學校視覺障礙學生休閒運動項目調查問卷】之第二部份「休閒阻礙因素」的得分為代表，得分越高表示阻礙程度越高，量表計有 19 項阻礙因素。

五、 視覺障礙等級

依行政院衛生署八十年六月所公佈的視覺障礙等級如下：

- （一）輕度視覺障礙：指兩眼視力優眼在 .一 至 .二者，或兩眼視野各為二 度以內者。
- （二）中度視覺障礙：指兩眼視力優眼在 .一（不含）以下者。
- （三）重度視覺障礙：指兩眼視力優眼在 . 一（不含）以下者。