

## 第五章 結論與建議

本章旨在針對臺北縣中等學校田徑選手休閒認知與參與的情形，經過研究問題、文獻探討、發展研究工具、選取樣本、進行實地調查、資料統計、結果分析與討論，將所發現的結果提出結論與建議，提供相關單位規劃休閒教育或教練安排選手參與休閒活動之參考。

### 第一節 結論

本節綜合第四章分析的結果，針對本研究主要的發現經討論後，提出下列的結論，以具體回應研究問題：

#### 一、臺北縣中等學校田徑選手休閒認知之情形

選手在休閒認知認同度較高的前五項依序為：休閒是放鬆、自由、快樂的；可以增加隊友及同學間的情誼；需注意活動的安全性；是人與人之間良好互動的方式之一；是生活中的一部分。就休閒認知層面，以規劃準則與人際互動層面認同度較高。

此外，休閒應該能夠增進親子關係與家庭和樂，但選手在這方面的認同度卻偏低，值得後續研究進一步探討。

#### 二、臺北縣中等學校田徑選手參與休閒活動的現況

選手休閒參與度較高的前五項依序為：聽音樂、看電視、打球、電腦網路、玩電動。而參與度較低的後五項依序為：做手工藝、志工服務、彈奏樂器、聽演講、研習進修。就休閒活動類型，以消遣性及觀賞性休閒活動參與度最高，而知識性與技藝性休閒活動參與度最低。選手在經常性參與的休閒活動項目上，與一般青少年並沒有太大差異，但在知識性與技藝性休閒活動的參與度卻比一般青少年明顯偏低。此外，有42.1%的選手，每週平均休閒消費在500元以上，其休閒消

費高出一般青少年。

### 三、臺北縣中等學校不同背景變項田徑選手在休閒認知與休閒參與之差異情形

#### (一) 性別

就認知而言，不同性別在「自我認同」、「人際互動」與「生活調劑」及「整體認知」等因素層面均達顯著差異，顯示不同性別的選手對於休閒會有不同的認知；就參與方面，不同性別在「消費性」與「觀賞性」休閒活動均達顯著差異，顯示選手在參與休閒活動，會因不同性別而有所差異。

#### (二) 年級

就認知而言，不同年級在各因素層面無顯著差異，顯示選手對於休閒認知並不會因年級的不同而有所差異。就參與方面，不同年級在「遊憩性」與「觀賞性」休閒活動均達顯著差異，顯示選手在參與休閒活動，會因不同年級而有所差別。

#### (三) 田徑專項

不同田徑專項在休閒認知與休閒參與各因素層面無顯著差異，顯示選手對於休閒的認知與休閒活動的參與，並不會因專長項目的不同而有所差別。

#### (四) 訓練年資

就認知而言，不同訓練年資在各因素層面未達顯著水準，顯示選手對於休閒認知，並不會因訓練年資的不同而有所差異；就參與方面，不同訓練年資僅在「知識性」休閒活動達顯著差異，此結果顯示，除「知識性」外，選手在參與其它類型休閒活動，不會因訓練年資的不同而有所差異。

#### (五) 訓練時數

就認知而言，不同訓練時數僅在「規劃準則」因素層面達顯著

差異，此結果顯示，除「規劃準則」層面外，不同訓練時數的選手在休閒認知上並無差別；就參與方面，不同田徑專項在各因素類型無顯著差異，顯示選手參與休閒活動，並不會因訓練時數的不同而有所差別。

#### (六) 參賽層級

就認知而言，不同參賽層級在各因素層面無顯著差異，顯示不同層級的選手在休閒認知上並無差別；就參與方面，不同參賽層級在「消費性」與「消遣性」因素類型均達顯著差異，顯示選手在參與休閒活動，會因不同層級的參賽經驗而有所差別。

### **四、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相關性情形**

選手的休閒認知與休閒參與有著相互關係存在，休閒認知的高低會影響休閒參與的頻率，而參與休閒活動的頻率也會影響休閒認知，休閒認知愈高休閒參與愈頻繁，經常參與休閒活動對於休閒則會有更多的體認，也較容易在活動中學習到休閒的內涵。

## 第二節 建議

休閒是人們未來享受優質生活的元素，更是提昇生活品質不可或缺要件，青少年時期的休閒習慣，會延續到成年，甚至老年，具有極大的意義，因此，宣導正確的休閒價值觀及鼓勵參與優質休閒活動更是不宜怠忽，以下針對研究發現的問題提出建議：

### 一、對家長們建議

本研究結果顯示，選手每個月的休閒消費，比一般青少年高，且對於休閒能增進親子關係及家庭和樂的認同度偏低。因此，建議家長在給予子女零用錢時，應該主動瞭解子女平時花費習慣，適度管控，預防因扭曲之金錢價值而產生偏差行為，並且每星期至少固定一到兩次家庭聚會或休閒活動，藉由聚會及活動拉近彼此的距離，以啟發代替說教、對話代替譴責，適時給予關切及鼓勵，預防親子關係漸行疏遠。

另外，也發現選手在參與休閒活動，仍然以看電視、玩電腦網路、打電動為主，為避免過度沈迷。因此，督導子女選擇收看良好的電視節目及關懷電腦網路使用情形是必要的。

### 二、對教練之建議

本研究發選手在知識性與技藝性休閒活動的參與度偏低。因此，建議教練，除了重視訓練計畫的安排外，應規定共同閱讀時間，以專長相關知識及個人興趣的學習為優先，進而延伸到其它領域的學習，使其在訓練或比賽成績上有其正面的影響。此外，選手在獲得比賽獎金及政府補助，擁有一筆可觀的金錢時，教練應主動輔導選手休閒消費的行為，積極協助選手規劃資金的運用，建立儲蓄的習慣。

### 三、對學校方面建議

本研究發現休閒認知與休閒參與呈現正相關，換言之，休閒認知

和休閒參與之間存在著相關性，學校應在九年一貫的架構下，將正確的休閒觀念及休閒規劃能力融入各領域教學中，定期舉辦各項休閒活動，加強休閒理念和知能以更能有效地發揮休閒教育的功能。例如：網路知識融入資訊相關課程，以導引學生正確的使用網路資源；辦理知識性與技藝性休閒活動，亦可設計休閒活動護照，以累積點數方式，鼓勵選手積極參與；舉辦運動選手生涯規劃與休閒知能的研習，以掌握人生目標，拓展多元的休閒生活。

此外，不同性別、年級、訓練年資、參賽層級在參與休閒活動方面都呈顯著差異。建議學校在規劃休閒活動課程時，應考慮這些因素，加以規劃設計相關課程並充實場地設施，以提供選手更多休閒活動參與的機會及適切的休閒輔導。

#### **四、建議政府相關單位**

選手的休閒行為，家長、教練及學校老師的態度有絕對的影響力，建議政府機關可結合民間相關單位及專家學者，組成休閒活動推展小組，定期至各學校、社區，邀請家長、教練、老師參加休閒相關知能研習及辦理師生、親子休閒活動，以強化對休閒內涵的認同與知能，養成良好的休閒態度，進而教育選手選擇優質的休閒活動，培養正確的休閒行為。另外，應加強監督電視節目的品質及網路資訊的控管，預防暴力、色情等不當負面內容，造成模仿學習，而導致選手偏差行為的發生。

#### **五、對後續研究者建議**

- (一) 本研究僅以臺北縣中等學校田徑選手為研究對象，其未來研究對象可擴大至全國，並可以考慮比較不同縣市之田徑選手的休閒行為，或與一般中學生休閒行為差異之相關主題。
- (二) 本研究是透過問卷調查進行資料蒐集，受限於問卷調查表是

封閉式的問題，而無法取得較更深入的研究資料。因此，建議未來研究者可透過質、量並重的研究方法，或以質性研究方法，以取得更深層和豐富的研究資料。