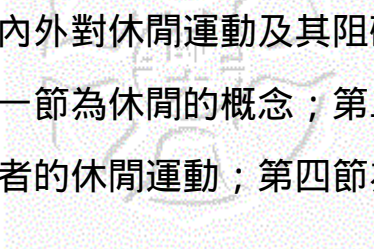


第貳章 文獻探討



本章的目的在探討國內外對休閒運動及其阻礙因素的理論與相關研究。全章共分為四節：第一節為休閒的概念；第二節為休閒運動的意義及功能；第三節為視覺障礙者的休閒運動；第四節為休閒運動阻礙因素的相關研究。

第一節 休閒的概念

休閒一語在不同的社會、不同狀態、不同時間下，往往有不同的見解。休閒(leisure)是源自拉丁文的 *licere*，意指「被允許」(to be permitted) 或「自由」(to be free)，而希臘文的 *schole* 或 *skole*，意即為休閒，意指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動而言。由它衍生出來的拉丁字 *scola* 和英文 *school* (學校) *scholar* (學者)，可以看出休閒和教育之間具有極密切的關係 (林東泰，1992)。

國外學者 Brightbill (1960) 認為休閒是除了滿足生存 (生存時間即生活需求的滿足)，維持生活 (生活時間即工作等維持生計的活動) 之外，可依據自己的意見及選擇所自由裁量的時間 (自由時間即從事休息與娛樂)，亦即在這段時間個人可以相當自由自在選擇所想要做的事。

另外，Parker (1976) 指出休閒是個人離開工作崗位或其他義務的時間，個人自由選擇的活動，以達到鬆弛、消遣、社會成就或個人發展的目的。

而 Kraus (1990) 認為休閒係指擺脫生產勞動後所剩餘的時間或從事的自由活動。

也有學者將休閒分為兩個部分來看。如 Cipani and Spooner (1994) 認為休閒是指擺脫工作或學校時間以外的一段自由時間，從量的觀點來看休閒，是指自由時間的多寡，從質的觀點是指娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。

Kelly(1996)認為從時間的觀念來看，休閒是扣除維持人類基本生活，如生理時間、工作時間所剩餘的時間，因此常被定義為剩餘時間 (discretionary time) 或自由時間 (free time)。因此，就時間的論點來說，「休閒」是指閒暇時間或自由時間。或是說「休閒」是在生活中必須從事的活動之外的自由時間。

上述為國外學者對休閒所下的定義。

在國內方面，學者許義雄 (1984) 指出：休閒是指個人可自由或自主的時間。而呂建政 (1994) 則認為：休閒即是擺脫勞務責任之後，剩下來可以自由支配的閒暇時間，以及自由活動的時間，若善加利用此自由時間，則可以增進工作效率。

另外，張少熙 (1994) 則從內外兩個向度來定義休閒：一、內在定義：從輕鬆的心態得到經驗的滿足；二、外在定義：則從自由時間得到享受快樂的過程。

綜合國內外學者對休閒所下的定義，如以「時間」的觀點來看，「休閒」是一種自由的時間；在勞務責任之後，剩下來可以自由支配的時間；可依據自己的意見及選擇所自由裁量的時間。若就「心理」的層面而言，則是指一種放鬆、享受快樂的過程；是身心愉悅的狀態。因此，「休閒」可以說是個人能自主的時間，是生活必需從事的活動之外的時間，是一種愉悅、放鬆的心理狀態。

第二節 休閒運動的意義及功能

一、休閒運動的意義

若就字面上的意義而言，「休閒」為閒暇時間或自由時間，那「休閒運動」的意思簡單的說，即是在閒暇時間或自由時間從事的運動或能讓身心感覺更輕鬆、愉悅的動態性活動。以下就各學者對休閒運動的說法陳述如下：

依照陳麗華（1991）的說法：休閒運動是在閒暇時依自己興趣、意願所從事的體能性活動或運動。包含體能性運動及娛樂性運動。休閒較強調與個人意願及自我發展有關，運動中健康的追求則較與體能的發揮及放鬆有關。

沈易利（1993）在勞工休閒運動的需求的研究中，對休閒運動的定義是：在工作時間外，扣除生存所需的飲食、睡眠等生理時間及參與進修或應酬後，在可自由支配的時間，依據自己的喜好、能力，所選擇參與具建設性且有益於身體、心理發展的各種室內或室外之動態性休閒活動。

廖威彰（1993）認為體育性休閒活動是指在閒暇時間內從事能使人消愁解悶、愉悅身心的各種體育活動；且此類活動並不像傳統的運動競技，是以得名次為目的。

許天路（1993）針對南亞工專學生為研究對象，認為休閒運動係指在課餘自由時間內，由參加者自由參加、自由選擇，為獲得本身樂趣而參與的體能活動（physical activity）或運動種類，包括體能性運動（physical exercises）或娛樂性運動（recreational sports）。

陳文長（1995）對運動性休閒所下的操作性定義為：根據個人自由意願與個人特定之參與目標，於閒暇時間主動且積極從事具有體能運動性質之活動。

馮麗花（1998）認為休閒活動包含了運動性及非運動性的休閒活動二種，而休閒活動與運動性休閒活動的差別在運動性休閒活動是透過以運動為手段與方式，達到休閒活動的目的。

行政院體育運動委員會（體委會）（1999）所述：休閒運動泛指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。

從上述國內學者對休閒運動的看法可以綜合得知，休閒運動的意義主要可以由兩方面闡述，一是從心理的層面來看，是一種放鬆、愉悅及享受的心理狀態；另一種則是由生理的層面觀之，是一種達到健康或是體能的發揮等。

國外學者 Mull, Bayless, and Ross（1987）對休閒運動所下的定義為：為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動。

Wankel（1990）則認為休閒運動為一種自由選擇及可產生內心獎勵的運動參與（引自程紹同，2000）。

由上述可得知，其實國內外學者對休閒運動的說法並無太大的不同，其最大的特色在於，休閒運動是一種在自主的時間內所從事的體能性的、透過運動為手段的或者以身體動作之練習或操作的活動，它是參與者依個人興趣所自由選擇的活動。其主要目的在於愉悅身心、放鬆、消壓解悶等。

茲將上述學者對休閒運動的意義之看法整理如下表。

表 2-1 休閒運動的意義一覽表

研究者/年份	內容
陳麗華 (1991)	在閒暇時依自己興趣、意願所從事的體能性活動或運動。包含體能性運動及娛樂性運動。休閒較強調與個人意願及自我發展有關，運動中健康的追求則較與體能的發揮及放鬆有關。
沈易利 (1993)	在工作時間外，扣除生存所需的飲食、睡眠等生理時間及參與進修或應酬後，在可自由支配的時間，依據自己的喜好、能力，所選擇參與具建設性且有益於身體、心理發展的各種室內或室外之動態性休閒活動。
廖威彰 (1993)	在閒暇時間內從事能使人消愁解悶、愉悅身心的各種體育活動；且此類活動並不像傳統的運動競技，是以得名次為目的。
陳文長 (1995)	根據個人自由意願與個人特定之參與目標，於閒暇時間主動且積極從事具有體能運動性質之活動。
馮麗花 (1998)	認為休閒活動包含了運動性及非運動性的休閒活動二種，而休閒活動與運動性休閒活動的差別在運動性休閒活動是透過以運動為手段與方式，達到休閒活動的目的。
體委會 (1999)	指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。
Mull, Bayless, and Ross (1987)	為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動。
Wankel (1990)	為一種自由選擇及可產生內心獎勵的運動參與。

資料來源：研究者整理

二、休閒運動的功能

有關休閒運動的功能在身體、心理及社會的層面皆扮演重要的角色，無論是各年齡層的社會大眾或身心障礙者皆受到相當的肯定。以下就休閒運動對一般大眾及對身心障礙者的功能分別加以探討。

(一) 對一般大眾的功能：

追求生理和心理的健康，以及良好的社會關係，乃是所有年齡層共同的理想。對於適如旭日東昇、正處於人生關鍵性轉換期的青少年而言，意義尤甚（體委會，1999）。

青少年是接受休閒運動的最佳時期，也是培養運動能力的最好時機。因此，藉由休閒運動的實行，一方面可以培養休閒運動的興趣，使之養成終身運動的習慣；一方面可使青少年體認正確的休閒觀念，這對其日後休閒生活的規劃及認知必有莫大的幫助（陳顯宗，1998）。

對於正處於人格成長與生活適應關鍵時期的國中、國小階段的學生，如何在課業壓力尚未造成困擾之前即能對休閒運動的觀念深植，對於以後身心發展將有良好的助益。尤其是對身心障礙學童來說更顯重要。然而休閒運動對正處於身心發展的學童的重要性何在？依學者許宏哲（2000）的說法，主要有：1. 滿足青少年喜歡從事休閒運動的需求、2. 紓緩我國青少年體適能衰退的趨勢、3. 有助於培養終身從事休閒運動的興趣和習慣、4. 落實教育改革暨週休二日的美意、5. 有助於減少青少年犯罪。

身心障礙者雖然在生理或心理的發展未能如一般人，但休閒運動對人類生理及心理的功能卻不會因身體的缺陷而有所區別。

林清山（1978）認為休閒的功能有下列幾點：1. 可預防疾病、防止犯罪、培養身心、人格與氣質；2. 可促進身體健康與復健醫療之用；3. 可培養高尚的節操與人格；4. 可預防犯罪之發生；5. 可促進地方社會之團結，加強人際關係；6. 道德與人性之培養；7. 民主意識之培養；8. 是一種教育；9. 可提高工作效率，促進經濟發展。

許義雄（1984）調查大專青年休閒生活傾向發現，在休閒功能的認同上，包含：1. 在生理功能方面：改善協調能力、解除疲勞、改善安全技能、發洩過剩精力、促進平衡發展等；2. 在心理功能方面：提供新經驗、培養計劃能力、獲得生活情趣、鬆弛身心的緊張感、培養分析及思考能力、滿

足好奇心、增進精神集中及果斷力、增強自我表現能力等；3.在社會功能方面：增進領導能力、提高個人威望、增強團體的凝聚力、培養禮儀規範、民主態度、隸屬感、容忍習性及負責態度等。

謝政諭（1989）認為從事休閒運動具有三大功能：預防、發展及治療。在預防方面，藉休閒活動可使壽命延長、身心愉快，使生活更有意義。在發展方面，藉由休閒活動，自己能力所及，而尋找無法做到，且樂意從事的休閒活動。在治療方面，藉由休閒活動，可以得到精神支援，透過與朋友之互動，發現生命之樂趣與意義，進而適應社會。

另外陳美芬（1996）認為休閒活動對青少年具有的功能有：1.社會化功能；2.文化的功能；3.增進親子關係；4.心理的功能；5.獨立能力的培養；6.生涯探索的功能。

休閒運動不僅對個人有無窮的助益，對家庭、社會、經濟、醫療、國家文化發展上更有重要的價值（謝政諭，1990），茲分述如下：

1. 個人方面的功能

(1) 促進身心健康、防止醫療的浪費：休閒能滿足人類生理及心理的需求，故可促進其身體及心理的健康。透過適度的休閒活動，可以活絡筋骨、促進血液循環，以降低疾病的發生，維持身體的均衡發展。休閒亦能消除精神上的緊張，擺脫平日的工作壓力或升學壓力，達到可使個人身心健康的狀態。個人的身心一旦健康無恙，自然可以降低醫療成本，減輕國家財政負擔。

(2) 擴展個人的知識與經驗：參與不同的休閒活動，除了可以增廣見聞，擴展知識外，亦能彌補個人經驗的不足，增加個人生活經驗，並擴大與他人及社會的接觸面。

2. 家庭方面的功能

一個美滿的家庭，不只是衣食溫飽，而且要長幼有序，家庭氣氛融洽，

才能達成。因此，全家人若一起參與休閒活動，則可藉由參與的過程，增加家人互動的機會，透過討論與溝通，來增進家人彼此間的感情，形成一種溫馨、和諧及歡樂的氣氛，而達到幸福美滿的家庭。

3. 社會方面的功能

休閒活動既然對個人及家庭有諸多的助益，自然能間接減少國人犯罪行為的發生，降低青少年偏差的行為與錯誤的價值觀。因此、正當休閒活動的推展，有助於促進社會的和諧與安定，維持社會的穩定與發展。

4. 經濟方面的功能

亞當史密斯曾說：「良好的休閒活動計畫與設備，可以安定員工生活，減少僱員的轉徙，以及吸收新的工業到社區去」。因此，藉由休閒活動的參與，可以消除工作後所產生的疲憊，提高工作情緒、工作效率，以增進工作的生產力，幫助經濟的成長。再者，休閒活動參與的增加，間接可以帶動某些消費性產品的成長，這對經濟的發展是不無裨益的。

5. 醫療方面的功能

近年來，休閒活動被運用在醫療上已相當普遍，藉由活動的進行，可以疏導情緒障礙和支持性心理治療作用，對病人不僅有動態性治療功效，更可以在空間及時間上做正當消遣。常用的治療方法有音樂、舞蹈、遊戲及運動療法。

6. 促進文化發展的功能

休閒活動的基本性質是創造性的活動，是社會性的活動，也是建設性的活動。因此，藉由藝術性休閒活動的參與，不但可以增加個人的文化素養，亦可拉近人與人之間的距離，進而傳遞文化，促進藝術及文化的交流，來提昇整個社會的文化水準。

陳麗華（1991）認為休閒運動的功能包括身體及心理兩方面。1. 在身

體方面：(1)增加心臟血管能力；(2)減少體脂肪；(3)改善肌力與肌耐力；(4)增進彈性與柔軟度；(5)其他，如防止老化、增加氧使用能力、消除疲勞等。2.在心理方面：(1)減少心理緊張；(2)增加社交機會；(3)增加疲勞抵抗力；(4)改善體適能，如幸福觀念等。

廖威彰（1993）認為體育性休閒活動的功能為：1.再生體力與精神；2.促進身體健康；3.強化運動技能；4.提高社會適應力；5.提供互動機會；6.豐實生活；7.增進家庭和諧。吳淑玲（1996）認為：從事休閒活動，其主要有休息、輕鬆、娛樂、求新、自我實現等五種目的。許宏哲（2000）認為休閒運動具有下列功能：1.促進健康體適能；2.紓解各種壓力；3.滿足高層次心理需求；4.提昇工作服務效能；5.提高生活品質；6.有助於身心的復健。

由上述可知，從早期至今的學者對於休閒或休閒運動的功能，最主要都在強調生理健康、心理健康及促進社會人際的關係等。這也說明了，隨時代的演變，休閒運動在生活的品質上扮演了一個相當重要的角色。

（二）休閒運動對身心障礙者的功能

休閒運動對於身心障礙者的影響又如何，以下就國內外學者的觀點與研究分別加以闡述：

國外學者方面，Cipani & Spooner（1994）認為滿足身心障礙者能力及需求，可增進休閒娛樂的參與度，還有促進良好適應行為，擴展社交圈，良好的體適能，發展有意義的休閒生活及休閒活動。而 Kraus（1990）認為休閒活動對身心障礙者而言，所具的重要功能為滿足其與別人共享一般生活的慾望與需求；可藉由休閒診斷評量之功能，了解其能力及需要；更可扮演復健角色，促進其身體上、社會互動上及心智上的成長，以減輕其障礙程度。

針對不同障礙類別方面，Brock（1988）的研究發現騎馬可以增進肢障

者的手臂與腿部力氣並提高其自我觀念，同時戶外體驗活動可以增進視障青少年的平衡感覺與定向能力。Karn(1989)針對盲人的研究則指出，長期參與休閒方案有助於盲人與一般人的社會行為發展。而 Buettnner(1988)的研究指出，退化症老人在參與特別設計的休閒活動後，其彈性、行動及力量皆有明顯的進步。

此外，除了對身心障礙者本身的直接影響外，Neumayer(1993)的研究更發現當患有唐氏症者與一般人在共同參與運動休閒活動方案後，可以改善一般人對身心障礙者的態度。

國內學者胡文婷（1994）指出：休閒活動對身心障礙學生而言，不僅可以訓練手眼協調及認知、應變能力，同時可以增進身心健康及人際互動能力。因此休閒對身心障礙學生而言有特殊的意義，有寓教於樂的功能。

休閒活動對身心障礙者的生理、心理與社會適應皆有深遠的影響。綜合多位國內學者的研究發現，就生理方面來說，參加適度的休閒活動，可以幫助障礙者粗大動作與精細動作的發展，從遊戲活動中增加動作的協調能力。就心理方面來說，參與休閒活動可促進認知及語言能力的發展、緩和生活中的緊張與焦慮、學習集中注意力、正確使用課餘時間、增進智能發展、提昇解決問題能力等。就社會適應方面來說，參與休閒活動幫助障礙者發展社會關係、學習表達情緒、接納自我與他人、練習處理恐懼與挫折、培養合群、團結、合作等社會習性（洪榮照，1996；胡雅各，1992；陳五福，1983）。

在休閒活動的方式上，除了動態的方式外，杜正治（1995）也對身心障礙學生進行靜坐訓練研究，發現在學習行為方面，靜坐對專注及知覺等行為有顯著的作用；靜坐活動對自理、自尊及退縮行為也會造成影響。

而除了對身心障礙者本身的研究，也有學者從家長的觀點加以探討的，如張淑娟（1995）針對身心障礙學生的家長加以研究的結果，家長表

示休閒的需求高於就業上的需求，身心障礙學生較容易藉休閒活動的參與方式，與人發展社會互動的關係，且有助於社區居民對他們的瞭解。

根據上述，休閒活動對身心障礙者除了一般的生理、心理的健康及社會人際的功能外，最重要的是休閒運動或活動還有治療、復健，或是降低其障礙所造成的限制。休閒活動或休閒運動的功能無論是對一般社會大眾或是身心障礙者都具有相當程度的必要性，其主要的功能可分為下列幾項：

1. 心理的功能：可培養身心、人格氣質、道德及人性（林清山，1978）；提供新經驗、培養計劃能力、獲得生活情趣、鬆弛身心的緊張感、培養分析及思考能力、滿足好奇心、增進精神集中及果斷力、增強自我表現能力等（許義雄，1984）；減少心理緊張（陳麗華，1991）；紓解各種壓力，滿足高層次心理需求（許宏哲，2000）；可促進認知及語言能力的發展、緩和生活中的緊張與焦慮、學習集中注意力、正確使用課餘時間、增進智能發展、提昇解決問題能力等（洪榮照，1996；胡雅各，1992；陳五福，1983）。
2. 生理的功能：可促進身體健康與復健醫療之用（林清山，1978；許宏哲，2000；廖威彰，1993；謝政諭，1989；Karus,1990）；增進體適能（陳麗華，1991；許宏哲，2000；Brock,1988；Cipani & Spooner,1994）；改善協調能力及運動技能（許義雄，1984；胡文婷，1994；胡雅各，1992；洪榮照，1996；廖威彰，1993）。
3. 社會的功能：改善人際關係，增加互動機會（林清山，1978；胡文婷，1994；許義雄，1984；陳彰儀，1984；陳麗華，1991；張淑娟，1995；廖威彰，1993；謝政諭，1989；Cipani & Spooner,1994；Kraus,1990；Neumayer,1993；）；培養民主態度與規範（林清山，1978；胡雅各，1992；洪榮照，1996；許義雄，1984；陳五福，1983；陳彰儀，1984）。
4. 其它功能：發展自我價值（杜正治，1995）；提高生活品質（廖威彰，

1993；)；養成休閒運動的習慣（許宏哲，2000；體委會，1999）。茲將各學者對休閒運動或活動具備的功能表列如下：

表 2-2 休閒運動或休閒活動的功能一覽表

作者/年份	書名(篇名)	內容
林清山(1978)	認識休閒活動	1.可預防疾病、防止犯罪、培養身心、人格與氣質；2.可促進身體健康與復健醫療之用；3.可培養成高尚的節操與人格；4.可預防犯罪之發生；5.可促進地方社會之團結，加強人際關係；6.道德與人性之培養；7.民主意識之培養；8.是一種教育；9.可提高工作效率，促進經濟發展。
許義雄(1984)	青少年之休閒生活	1.在生理功能方面：改善協調能力、解除疲勞、改善安全技能、發洩過剩精力、促進平衡發展等；2.在心理功能方面：提供新經驗、培養計劃能力、獲得生活情趣、鬆弛身心的緊張感、培養分析及思考能力、滿足好奇心、增進精神集中及果斷力、增強自我表現能力等；3.在社會功能方面：增進領導能力、提高個人威望、增強團體的凝聚力、培養禮儀規範、民主態度、隸屬感、容忍習性及負責態度等。

表 2-2 休閒運動或休閒活動的功能一覽表（續）

作者/年份	書名（篇名）	內容
陳彰儀（1984）	休閒活動之選擇與 休閒教育	1. 休閒的社會功能：休閒對社會的功能有三：(1)使人們去學習如何在社會中扮演他們的角色；(2)使人們完成社會或團體的目標；(3)使社會成為一個完整的實體，成員們緊密地聚合在一起。2. 休閒的個人功能：鬆弛的效果、娛樂的效果、自我發展的效果。
陳美芬（1996）	淺談青少年的休閒 活動及功能	認為休閒活動對青少年具有的功能有：1. 社會化功能；2. 文化的功能；3. 增進親子關係；4. 心理的功能；5. 獨立能力的培養；6. 生涯探索的功能。
謝政諭（1989）	休閒活動的理論與 實際	在預防方面，藉休閒活動可使壽命延長、身心愉快，使生活更有意義。在發展方面，藉由休閒活動，自己能力所及，而尋找無法做到，且樂意從事的休閒活動。在治療方面，藉由休閒活動，可以得到精神支援，透過與朋友之互動，發現生命之樂趣與意義，進而適應社會。
陳麗華（1991）	台北市大學女生休 閒運動態度與參與 狀況之研究	在身體方面：1. 增加心臟血管能力；2. 減少體脂肪；3. 改善肌力與肌耐力；4. 增進彈性與柔軟度；5. 其他，如防止老化、增加氧使用能、消除疲勞等。在心理方面：1. 減少心理緊張；2. 增加社交機會；3. 增加疲勞抵抗力；4. 改善體適能，如幸福觀念等。

表 2-2 休閒運動或休閒活動的功能一覽表 (續)

作者/年份	書名 (篇名)	內容
廖威彰 (1993)	從大專體育課談學生體育性休閒運動之培養	1.再生體力與精神 2.促進身體健康；3.強化運動技能；4.提高社會適應力；5.提供互動機會；6.豐實生活；7.增進家庭和諧。
吳淑玲 (1996)	青少年休閒之道	從事休閒活動，其主要有休息、輕鬆、娛樂、求新、自我實現等五種目的。
Buettner(1988)	Utilizing development theory and adaptative equipment with regressed geriatric patients in therapeutic recreation.	退化症老人在參與特別設計的休閒活動後，其彈性、行動及力量皆有明顯的進步。
Brock (1988)	Effect of therapeutic horseback riding on physically disabled adults.	研究發現騎馬可以增進肢障者的手臂與腿部力氣並提高其自我觀念，同時戶外體驗活動可以增進視障青少年的平衡感覺與定向能力。
Karn(1989)	Social development of handicapped and Nonhandicapped children in an intergrated program	研究指出長期參與休閒方案有助於盲人與一般人的社會行為發展。

表 2-2 休閒運動或休閒活動的功能一覽表（續）

作者/年份	書名（篇名）	內容
Kraus (1990)	Recereation and leisure in modern society.	認為休閒活動對身心障礙者而言，所具的重要功能為滿足其與別人共享一般人生活的慾望與需求；可藉由休閒診斷評量之功能，了解其能力及需要；更可扮演復健角色，促進其身體上、社會互動上及心智上的成長，以減輕其障礙程度。
Neumayer(1993)	Leisure-Related peer preference choices of individuals with Down Syndrome.	發現當患有唐式症者與一般人在共同參與運動休閒活動方案後，可以改善一般人對身心障礙者的態度。
Cipani & Spooner (1994)	Curricular and instructional approach for persons with severe disabilities.	認為滿足身心障礙者能力及需求，可增進休閒娛樂的參與度，還有促進良好適應行為，擴展社交圈，良好的體適能，發展有意義的休閒生活及休閒活動。
胡文婷 (1994)	淺談智能障礙兒童的休閒生活	休閒活動對身心障礙學生而言，不僅可以訓練手眼協調及認知、應變能力，同時可以增進身心健康及人際互動能力。因此休閒對身心障礙學生而言有特殊的意義，有寓教於樂的功能。
杜正治 (1995)	靜坐法對智能障礙學生的適應行為	對身心障礙學生進行靜坐訓練研究，發現在學習行為方面，靜坐對專注及知覺等行為有顯著的作用；靜坐活動對自理、自尊及退縮行為也會造成影響。

表 2-2 休閒運動或休閒活動的功能一覽表（續）

作者/年份	書名（篇名）	內容
胡雅各（1992）	談智能不足者休閒活動之輔導	休閒活動對身心障礙者的生理、心理與社會適應皆有深遠的影響。就生理方面來說，參加適度的休閒活動，可以幫助障礙者粗大動作與精細動作的發展，從遊戲活動中增加動作的協調能力與焦慮、學習集中注意力、正確使用課餘時間、增進智能發展、提昇解決問題能力等。就社會適應方面來說，參與休閒活動幫助障礙者發展社會關係、學習表達情緒、接納自我與他人、練習處理恐懼與挫折、培養合群、團結、合作等社會習性

資料來源：研究者整理

第三節 視覺障礙者的休閒運動

視覺障礙者由於身體障礙所限，對休閒運動的選擇及參與上必定與本身障礙的輕重有關。以下就幾位學者對休閒運動的分類及視覺障礙者適合的運動加以闡述。

林連禎（1990）在探討大學生休閒運動的研究中將休閒運動細分並歸為二大類：

一、戶外活動

- （一）球類與田徑活動：排球、籃球、跑步、網球、棒（壘）球。
- （二）野外活動：露營、登山、釣魚。
- （三）郊遊與逛街性活動：散步、郊遊、旅行、逛街。

- (四) 自然探測的活動：探險、自然觀察。
- (五) 標的性項目活動：射箭、高爾夫。
- (六) 水上與冰上活動：游泳、潛水、划船、溜冰。
- (七) 民俗性活動：放風箏、腳踏車。
- (八) 消遣性活動：駕駛、遊戲。

二、室內活動

- (一) 健身性之舞蹈與操術：健美操、土風舞、社交舞、太極拳。
- (二) 健身性與動腦性活動：保齡球、桌球、羽球、撞球。
- (三) 健身性之道與術：國術。
- (四) 家庭性之活動項目：園藝。

陳麗華(1991)於台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究中，將休閒運動分為八大類。有一、舞蹈及體操性運動；二、防衛性運動；三、速度性運動；四、團體球類運動；五、娛樂性運動；六、健康與體能性運動；七、技擊性運動；八、雙人球類運動。

廖威彰(1993)根據需求，將體育性的休閒活動分為競技性的遊戲與運動、戶外活動、唯美的活動(如舞蹈、花式溜冰等)體適能活動等四項。

上述的研究均是以無身心障礙的人為對象。而張蓓莉與孫淑柔(1995)認為身心障礙學生的休閒活動項目可分為兩大類，室內活動類，包括屬於靜態活動和美勞活動，例如聽音樂、唱歌、樂器表演、繪畫、手工藝、雕塑以及各種音樂、戲劇、藝術活動的欣賞等。戶外活動類，包括球類運動、田徑運動、水上活動、團康活動，例如籃球、排球、網球、跑步、游泳及登山、健行、郊遊等。

從體育課程的觀點來看，在視覺障礙方面，教育部民國八十四年委託國立台灣師範大學體育研究發展中心訂定特殊體育教材參考綱要，其中有關視覺障礙體育方面，依據其教育目標，擬訂了下列十項教材大綱：

一、田徑；二、國術；三、體操；四、舞蹈：土風舞、中國舞蹈、創作性舞蹈；五、球類：籃球、排球、足球、棒壘球、桌球、門球、保齡球；六、游泳；七、體育知識；八、民俗體育：扯鈴、跳繩；九、技擊運動：柔道；十、休閒運動：登山（國立台灣師大學學校體育與研究發展中心，1998）。

而從運動競賽方面來看，國際盲人運動協會的視覺障礙運動項目有協力腳踏車、柔道、保齡球、游泳、田徑、足球、射擊、健力、滑雪、門球、TORBALL、SHOWDOWN 等。而 2003 年世界盲人運動會的比賽項目則有健力、柔道、門球、田徑、游泳、盲人自行車等六項。

對視覺障礙者所能從事的休閒運動可由學校的體育課程標準及盲人協會所推廣的項目來歸納綜合。一般而言，在大部份運動項目的名稱上並無明顯的區別，不過視覺障礙有程度上的差別，因此有些休閒運動項目在輕度視障的學生來說也許可以適應，但隨著障礙程度的不同，在休閒運動的選擇上亦有所不同，程度輕微者所能從事的項目必定更多更廣。運動項目必需根據障礙程度來選擇，所從事的運動項目也可以依個人不同的需求做器材或場地上的變動，如此才能提供多元化的運動項目，讓更多的視覺障礙者有機會參與。

第四節 休閒運動阻礙因素的相關研究

當前提供障礙者服務的終極目標在於盡可能增進其參與社會的角色，過正常的生活，以提昇其生活品質。身心障礙者在休閒時間從事休閒活動可增進社會互動的機會、自尊自信的發展、學習自我決定及找到興趣相投的朋友團體（Wehman & Schleien, 1980）。身心障礙者因本身障礙的限制及其社交技能的欠缺，導致較少機會與他人產生互動，往往影響身心障礙者參與休閒活動。從過去國內有關青少年參與休閒活動的研究中，可以發現

影響休閒的因素不外乎性別、年級、年齡、班別、學業、家庭、距離、父母態度、師長同儕態度等等。一般而言，身心障礙學生常因本身身心的障礙經常可能伴隨著其他不同類別或不同程度的障礙，而影響其休閒活動的發展（王美芬，1993；胡雅各，1992）。因此，了解阻礙因素並排除才能增加身心障礙者參與休閒運動的機會。本節將就休閒阻礙定義及休閒阻礙因素兩方面說明：

一、 休閒阻礙的定義

國內學者張少熙（1994）對休閒阻礙的說法是：凡介於有無此一休閒知覺（perception），到能或不能繼續參與此一活動之間的一切阻礙，均可以稱之。

在國外學者方面，Francken and Van（1981）則將休閒阻礙分為「內在阻礙」與「外在阻礙」兩種，內在阻礙為個人能力、知識與興趣；外在阻礙則為時間、距離及缺乏設備等。

Ellis and Rademacher（1987）則認為休閒阻礙是指任何阻止或限制個人經常性或持久性參與休閒活動的因素。

Crawford and Godbey（1987）認為休閒阻礙有三種型態：（一）個人內心的阻礙，如個人心理狀態及歸因方式，當中包含壓力、沮喪、焦慮及自我技能覺知等因素；（二）人際間的阻礙，包括配偶、友伴及社交互動等因素；（三）結構性的阻礙，包含時間、知識、家庭、經濟、設備、季節與氣候等因素。

二、 休閒阻礙因素

在一般青少年方面研究的結果，如陸光、林振春、黃芳銘（1987）探討青少年休閒活動及其輔導之研究結果發現，阻礙青少年參與休閒活動的

主要因素為：時間不足、缺乏足夠的金錢、休閒設施不夠等。而且青少年受到功課及工作的壓力，導致無法從事想要參與的休閒活動。另外，張少熙（1994）在青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素中發現，青少年參與休閒的阻礙因素依序為：課業壓力、時間、家人態度、同伴、安全因素、器材裝備、興趣、場地設備、技巧及經費等十項。而蘇振祥（2001）以正心中學學生為對象研究學生休閒活動之阻礙因素發現，主要的阻礙有三個類型：個人性阻礙、結構性阻礙、人際性阻礙。而前五項阻礙因素為：興趣、個性、場地設施、時間、過去經驗。

對大專生或成年人的研究則有不同的結果，黃立賢（1995）研究專科學生休閒興趣之相關因素發現，專科學生休閒參與的阻礙因素主要為：時間的限制、零用錢不夠、沒有適當的場地、缺少同伴、課業的壓力等。許義雄（1993）研究發現，青年參與休閒活動的前五項阻礙因素為：興趣、時間、個性、同伴及經費。同時研究結果顯示，說明青年由於課業繁重、工作壓力、以及無經濟基礎等因素，在時間與經費上形成阻礙了休閒活動的參與。

張玉玲（1998）指出個體內阻礙和個人休閒喜好有關，一旦個體沒有休閒喜好，將無法自主選擇休閒活動，並面臨個體內阻礙的問題；而人際阻礙和個體的人際協調及合作有關，將影響個體是否順利投入、參與休閒情境中；結構性阻礙和個體實際參與行動有關，個體因外在因素的阻礙而限制了休閒參與。

從上述研究得知，一般青少年在參與休閒活動時的主要有時間不夠、課業壓力、經費不足、同伴影響、場地設施不週、興趣缺乏等，都是青少年參與休閒活動時最主要的阻礙因素。

在身心障礙者方面的研究，國外學者 Maynard（1983）對身心障礙學生參與休閒活動的研究指出，相關的影響因素有態度的、環境的、社會經濟

的障礙，例如人們不願與身心障礙者共用休閒設施、拒絕、歧視或過度幫助、同情的態度，都會使身心障礙學生不舒服、恐懼，而缺乏參與社區休閒活動的技巧。另外，公共設施、遊樂場、公園、戲院、教堂等建築物的設計不佳，亦阻礙了身心障礙者的進入；現有缺乏適性設計的大眾運輸及交通工具，亦限制了身心障礙者的移動。

Kennedy, Austin, and Smith (1987) 的研究指出，身心障礙者的休閒參與通常有下列三方面的阻礙因素：即內在的障礙、環境的障礙、溝通的障礙。內在的障礙是屬於生理、情緒、知能上的缺陷直接造成的，身心障礙學生常因自己感到該活動危險、難學、懷疑自己的能力或怕被嘲笑等內的障礙而妨礙個人休閒活動的慾望及興趣的實現。環境障礙的因素亦包括別人不當歧視態度的障礙，建築空間及生態上的障礙。身心障礙者休閒權益的被剝奪，有些是休閒場所未能興建適合他使用的設施或是休閒場所中缺乏為殘友服務的專業人員，甚至為了怕引起一般遊客的不愉快而故意不歡迎殘障者的參與 (Kraus, 1990)。至於溝通的障礙則因身心障礙學生本身的障礙程度而有所不同。一般而言，說話可能會有發音不清、不準或有錯誤的情形，語言理解較差，會的語句較短，詞句也較少，或比較不會配合情境做適切地表達 (引自王天苗, 1992)。

此外，Cipani and Spooner (1994) 以重度智能障礙者為研究對象，其結果指出態度、管理、建築物、休閒方案為阻礙的主要因素。

在國內學者方面，針對身心障礙者所做的研究，在不同障礙類別上，如傅惠珍 (1992) 研究國、高中職視障學生發現影響休閒活動的因素為(一) 家庭因素：家庭社經地位及休閒教養態度；(二) 學校因素：師長、休閒空間及設備、功課壓力；(三) 社會因素：休閒場所及設施不足與安全性、環境髒亂、治安不良、交通障礙、人潮擁擠；(四) 個人因素：身體及心理因素、訊息來源不足。

鍾書得（1997）研究高職聽障學生，其休閒影響因素為：（一）個人因素：性別、年齡、聽障程度、溝通能力、家庭社經地位、健康狀況、休閒動機、住宿；（二）環境因素：同儕、家庭、老師的社會支持與休閒場所的設備、器材設施。

謝文振（1998）在啟智學校國中高職學生休閒活動之研究中發現，學生在參與休閒活動中性別、求學階段、障礙等級、家長教育程度、家長職業與居住情形為重要的影響因素。

張照明（1999）在視障、肢障、智障的研究中發現障礙者的休閒活動阻礙因素為視障者缺乏友伴、肢障者覺得交通不便、聽障者認為他人拒絕共用休閒場所。而場地設施不適合及缺乏他人指導是障礙學生共同的問題。

以上述身心障礙者在參與休閒活動的研究來看，身心障礙者在參與休閒活動時的主要阻礙因素有（一）環境因素，如場地設施不適合、交通不便、建築物設計不當、家人或師長的支持不夠等；（二）心理因素：經驗不足、自卑、懷疑自己的能力；（三）生理因素：本身的障礙、身體的健康情形等是大部份身心障礙者在從事休閒活動時主要的阻礙。

比較一般青少年與身心障礙者在休閒阻礙的不同，身心障礙學生在參與休閒活動的阻礙因素中，由於本身的障礙所造成的心理和生理的阻礙，會比其它阻礙因素來得嚴重。

茲將上述相關文獻歸納整理如表 2-3 所示：

表 2-3 休閒阻礙因素綜合表

研究者/年份	研究對象	結果
陸光等人 (1987)	青少年	時間不足、缺乏足夠的金錢、休閒設施不夠、功課及工作的壓力等因素，導致無法從事想要參與的休閒活動。
許義雄 (1993)	青年	研究發現，青年參與休閒活動的前五項阻礙因素為：興趣、時間、個性、同伴及經費。同時研究結果顯示，說明青年由於課業繁重、工作壓力、以及無經濟基礎等因素，在時間與經費上形成阻礙了休閒活動的參與。
張少熙 (1994)	青少年	課業壓力、時間、家人態度、同伴、安全因素、器材裝備、興趣、場地設備、技巧及經費等十項是青少年參與休閒的主要阻礙因素。
蘇振祥 (2001)	中學生	主要的阻礙有三個類型：個人性阻礙、結構性阻礙、人際性阻礙。而前五項阻礙因素為：興趣、個性、場地設施、時間、過去經驗。
Kennedy ; Austin & Smith (1987)	身心障礙	身心障礙者的休閒參與通常有下列三方面的阻礙因素：1. 內在的障礙、2. 環境的障礙、3. 溝通的障礙。
Cipani & Spooner (1994)	重度智能障礙	態度、管理、建築物、休閒方案為阻礙的主要因素。
Maynard (1983)	身心障礙學生	相關的影響因素有 1. 態度的，例如人們不願與身心障礙者共用休閒設施、拒絕、歧視或過度幫助、同情的態度，都會使身心障礙學生不舒服、恐懼，而缺乏參與社區休閒活動的技巧。2. 環境的，例如公共設施、遊樂場、公園、戲院、教堂等建物的設計不佳，亦阻礙了身心障礙者的進入；現有缺乏適性設計的大眾運輸及交通工具，亦限制了身心障礙者的移動。3. 社會經濟的障礙。

表 2-3 休閒阻礙因素綜合表（續）

研究者/年份	研究對象	結果
傅惠珍（1992）	國、高中職視障學生	1.家庭因素：家庭社經地位及休閒教養態度；2.學校因素：師長、休閒空間及設備、功課壓力；3.社會因素：休閒場所及設施不足與安全性、環境髒亂、治安不良、交通障礙、人潮擁擠；4.個人因素：身體及心理因素、訊息不足等是影響休閒參與的主要因素。
鍾書得（1997）	高職聽障學生	1個人因素：性別、年齡、聽障程度、溝通能力、家庭社經地位、健康狀況、休閒動機、住宿；2環境因素：同儕、家庭、老師的社會支持與休閒場所的設備、器材設施。
謝文振（1998）	國高中職智能障礙學生	認為學生在參與休閒活動中性別、求學階段、障礙等級、家長教育程度、家長職業與居住情形為重要的影響因素。
張照明（1999）	視障、肢障、智障	研究中發現障礙者的休閒活動阻礙因素為視障者缺乏友伴、肢障者覺得交通不便、聽障者認為他人拒絕共用休閒場所。而場地設施不適合及缺乏他人指導是障礙學生共同的問題。

資料來源：研究者整理