

第五章 結論與建議

本章旨在針對「板橋市自強社區居民休閒運動需求與阻礙因素之研究」結果做整體性的概述，並依據研究問題、研究結果與討論提出結論與建議，希望提供社區休閒運動推廣相關單位，在進行休閒運動規畫與活動時能有所助益，並對於未來研究提出建議以供參考。

本研究旨在探討自強社區居民休閒運動現況、比較不同背景變項自強社區居民在休閒運動需求與休閒運動阻礙上的差異情形，並探討自強社區居民在休閒運動需求與阻礙因素上的相關情形，最後提出社區推行休閒運動的改善之道。全章共分二節：第一節結論，第二節建議，茲分述如下。

第一節 結論

本節之研究結論乃依據研究問題而發，綜合前述實證分析結果，針對研究主要的發現及其代表的意義，經由討論後，彙整提出以下之結論：

一、自強社區居民之基本資料特性

自強社區居民在男女比率上尚稱平均，且年齡介於「30~39」及「40~49」歲者居多，佔51%，顯示自強社區以青壯年之人數最多；其教育程度為「大專校院」以上者，共佔54.9%，由此可見自強社區居民學歷頗高；職業則以「學生」、「商業」與「服務業」居多；婚姻狀況以「已婚」的居民佔62.7%為最多，「未婚」則為37.5%。此結果顯示社區人口以青壯年及已婚者居多，故在休閒運動場地及資源分配上，應多加以考量、重視。

二、自強社區居民之休閒運動現況

(一) 自強社區居民每月花在休閒運動之費用以 3,000 元以下者居多，共佔 69%。

(二) 自強社區居民每週參與休閒運動 3 次以上，每次 30 分鐘者共佔 34.6%；換言之，有規律性運動習慣之社區居民為 34.6%。

(三) 自強社區居民最想參與的休閒運動類型前三名為：球類運動(25.5%)、戶外運動(23.9%)及健身運動(22.0%)等三種，合計共佔 71.4%；其中以「球類運動」最受社區居民的青睞。

(四) 受試者認為最重要的因素前五名依序為：「充足的場地設施」、「符合居民的需要」、「經費」、「社區休閒意識」及「領導者」等五項。社區居民普遍認為「充足的運動場地設施」，是推行社區運動時最迫切的需求。

(五) 受試者認為最困難的因素前五名依序為「缺乏經費」、「缺乏專責單位」、「項目不符合民眾需要」、「居民參與不夠」及「缺乏體育場館」等五項。社區居民普遍認為「缺乏經費」是推行社區休閒運動時最重要的因素。

三、自強社區居民之休閒運動需求與阻礙排序情形

(一) 自強社區居民之休閒運動需求在「運動場地設施」得分最高，平均值為 4.48，而休閒運動需求的前五項排名依序為：

1. 能夠促進個人的健康

- 2.希望社區附近有充足的運動場所
- 3.希望社區運動場地裝設夜間照明設備
- 4.希望運動場地有充足的運動設施
- 5.希望社區內有社區活動中心

(二)自強社區居民之休閒運動阻礙在「運動資源」得分最高，平均值為 3.62，由此可見，運動環境、場地設施是影響社區居民從事休閒運動最主要的因素。休閒運動阻礙的前五項排名依序為：

- 1.缺乏運動器材裝備
- 2.缺乏運動場地設施
- 3.缺乏休閒運動場地
- 4.現有的運動器材種類不具吸引力
- 5.缺乏休閒運動的訊息

此外，阻礙最低的後五項排名，其題項之平均值皆低於3，接近「不同意」之程度，所指均與「休閒覺知」阻礙因素有關；由此可見，社區居民並不會因為個人對休閒運動的認知程度而影響其休閒運動之參與。

四、不同背景變項社區居民在休閒運動需求之差異情形分析

本研究以性別、年齡、教育程度、職業、婚姻狀況與休閒運動需求及阻礙進行差異情形分析。

(一)不同背景變項社區居民在休閒運動需求差異分析：包括性別、年齡、教育程度、職業及婚姻狀況在「場地設施」需求上有明顯的差異情形。此結果表示，自強社區居民會因背景特性的不同，其對於休閒運動需求亦會有所差異。

(二) 不同背景變項社區居民在休閒運動阻礙差異分析：

- 1.不同性別在各因素構面上並無太大差異情形，顯示社區居民在參與休閒運動時並不會因為性別的差異而有所不同。
- 2.不同年齡在「個體阻礙」、「休閒覺知」及「家庭阻礙」因素構面上均達到顯著水準，顯示不同年齡還是會造成休閒運動阻礙上的差異。
- 3.不同教育程度僅在「休閒覺知」因素構面上達顯著水準；此結果顯示，除「休閒覺知」外，不同教育程度在休閒運動阻礙情形上並無不同。
- 4.不同職業在「休閒覺知」和「家庭阻礙」構面上達顯著水準；此結果顯示不同職業亦會造成休閒運動阻礙上的差異。
- 5.不同婚姻狀況在「個體阻礙」、「運動資源」、「休閒覺知」及「家庭阻礙」等構面上，均達顯著水準，顯示不同婚姻狀況在休閒運動阻礙上會有差異情形存在。

五、休閒運動需求與休閒運動阻礙積差相關分析

本研究以積差相關分析自強社區居民在休閒運動需求與休閒運動阻礙的相關情形，結果得知：

- (一) 休閒運動需求（健康快樂、指導人員、情感交流、場地設施）與休閒運動阻礙（個體阻礙、運動資源、休閒覺知、家庭阻礙、技術指導）各因素構面大部份呈現正相關，其中又以「指導人員需求」構面與「技術指導阻礙」因素構面之相關值最高。換言之，自強社區居民在參與休閒運動時，在「指導人員需求」得分愈高者，其在「技術指導阻礙」的得分也會愈高。

(二) 整體而言，休閒運動需求與休閒運動阻礙各因素大部分呈現正相關，在二十種相關情形中，有十個達到顯著水準，整體相關值為.269，即為低度正相關。這說明了休閒運動需求與阻礙的關係傾向為正相關，也意味著休閒運動阻礙得分愈高，其對於休閒運動的需求也會愈高。

綜合上述結論：有關單位在推行社區休閒運動時可以上述因素做為參考，以利有效達到社區休閒運動的預期效益；而政府相關單位如能更進一步提撥社區增建運動場地設施及辦理休閒運動的經費，相信將有助於提升社區休閒運動的風氣。

第二節 建議

本研究根據文獻探討與實證研究的結果，提出下列幾點建議，以做為相關單位訂定推行社區休閒運動策略及後續研究之參考。

一、推行社區休閒運動策略方面：

(一) 增建社區休閒運動場地設施

本研究結果顯示，自強社區在「運動場地設施的需求」最大，顯示自強社區休閒運動場所及設施不足，因此，政府相關單位應重視基層社區的需求，提供社區完善的運動場地與設施。

(二) 加強休閒運動指導人員的培訓及專業認證

本研究結果顯示，「指導人員需求」構面與「技術指導阻礙」因素構面之間的相關值最高，可見居民對休閒運動專業指導員的需求頗高；因此，建議政府相關單位應加強休閒運動指導員的培訓，並在受訓完畢針對合格之專業運動指導人員授予專業認證，使其擁有從事休閒運動教學及指導的能力，以符合廣大社區居民的休閒運動需求。

(三) 社區休閒運動設施需符合居民需求

本研究結果顯示，自強社區居民在推行社區休閒運動時，最重要及最困難的因素中，「項目是否符合民眾的需求」均排名前三名之中，顯示居民在運動設施上有不同的需求；因此，社區在推廣休閒運動時應舉辦多樣化的休閒運動項目，如球類運動、田徑等較適合年輕人；慢跑、趣味競賽、游泳等休閒運動則較適合中年人；如槌球運動、土風舞、太極拳、健走等休閒運動較適合老年人。

(四) 政府應提高社區休閒運動經費的補助

「經費」為推展社區休閒運動最主要的問題之一，故政府應積極補助其推行休閒運動所需的資金，使其在推行時能得心應手。對於推行休閒運動績效優良之社區，政府更應給予表揚勉勵，以利有效提升社區的休閒運動風氣。

(五) 加強社區休閒運動與民間企業的行銷贊助

辦理體育活動的最新發展趨勢為運動行銷與贊助，所以社區休閒運動的辦理，如能加強尋求社區附近民間企業的贊助，設計規劃一系列的行銷贊助活動，必能吸引企業主的經費贊助，創造雙贏的局面，對企業或推展社區休閒運動上來說，更是一舉兩得。

(六) 建立使用者付費觀念

在「使用者付費觀念」逐漸為人們接受的時代，推行社區休閒運動不能一直仰賴政府及企業的補助，應建立起「使用者付費」的觀念，一來可以讓社區居民更珍惜運動資源，二來可以解決經費不足的問題。因此，推行社區休閒運動時，「使用者付費觀念」的建立，將有助於社區休閒運動的長遠發展。

二、後續研究建議

(一) 本研究限於個人經費及時間上的限制，僅以板橋市自強社區居民為研究對象，此社區為都市型社區，故研究結果無法推論至其他社區。因此，對於未來研究之建議，宜增加不同形態的社區加以比較，例如山地社區、鄉村型社區、漁村社區及偏遠社區來研究，並比較其不同之處，以使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

(二) 本研究基於主客觀條件的限制，僅採用問卷調查法，未能兼顧質性研究方法。未來研究者若能於問卷發放同時，輔以深度之訪談，以質量並行的方式進行研究，方能更深入瞭解社區與居民的想法，相信必可獲得較本研究更為豐富的研究成果；因此，對未來研究之建議：可以嘗試以質性研究的方式針對個案進行探討，並透過觀察與深度訪談，以便更深入瞭解社區休閒運動整體的參與情形。