

台中縣青少年休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究

林祐鎔 吳海助*

弘光科技大學體育教學研究中心

收到日期：98.11.6 修訂日期：99.1.27 接受日期：99.3.9

摘要

本研究之目的有二，一為瞭解台中縣青少年休閒活動參與現況、休閒阻礙因素，二為探討在不同背景變項上，台中縣青少年休閒活動參與、休閒阻礙因素之差異情形。研究對象為533位台中縣青少年學生，研究工具為「青少年學生休閒活動調查問卷」，資料分析的方式為描述統計、t 檢定及單因子變異數分析。研究結果指出：一、台中縣青少年參與休閒活動類型依序為娛樂性、知識性、社交服務性、藝文性、體能性；參與休閒活動的阻礙因素依序為時間、課業壓力、興趣、同伴、天候因素；休閒阻礙因素類型依序為課業、個人、外在、師長、休閒資源因素。二、台中縣青少年休閒活動參與情形會受性別、教育程度、住校情形的影響；休閒阻礙因素會受性別、教育程度、住校情形、休閒費用的影響。建議減輕青少年學生的課業壓力，提升休閒活動的質與量以增進生活樂趣。

關鍵詞：休閒參與、休閒阻礙

*通訊作者：吳海助

壹、緒論

一、問題背景與動機

青少年時期是身心發展改變甚劇的階段，無論智力的發展、身體的成熟、情緒的變化，都需要成人投注更多的關心。而此階段又因升學的壓力，家長、老師們大多都只注重其課業上的輔導，殊不知正當之休閒活動與休閒場所對青少年成長有著莫大的助益，同時也是人格養成及激發自我表現的另一種方式（鮑敦珮，2002）。

休閒時代雖已來臨，然而多數學校仍以學生課業為重，未能正視休閒教育的重要性。週休二日實施後，青少年閒暇時間雖增加，然而多數青少年休閒觀念卻未臻成熟，尚缺乏規劃自己休閒活動的能力（陳南琦，2003）。鮑敦珮（2001）研究發現，受訪學生最想而常去的休閒場所為網路咖啡店、籃球場、書店等；學生想去而不能去的場所為國外旅遊、PUB、KTV等；學生最喜歡的休閒活動為玩電腦（上網）、球類運動、唱歌等。影響受訪學生至休閒場所的阻礙因素為零用錢不夠、父母管教態度、時間限制等；受訪學生最喜歡的休閒活動性質為娛樂性、挑戰性、運動性等。而陳冠惠（2003）研究發現青少年以休閒娛樂為其主要的生活型態；不同性別、零用錢、休閒活動次數、休閒活動時間會影響青少年對網路資訊的使用；青少年在休閒態度上較重視休閒認知；不同性別、年級、休閒活動次數、休閒活動時間會影響青少年產生不同的休閒行為；在青少年的休閒參與方面青少年在休閒參與上以娛樂性類型較高，男性青少年的休閒參與以體能性為主；女性青少年的休閒參與以藝文性為主，不同零用錢、休閒活動次數會影響青少年參與娛樂性的休閒類型；青少年生活型態與休閒態度對休閒參與的影響，以社團參與對休閒

參與的分項分別具有影響力。

因此，如何教導青少年正確的休閒觀念以培養健全的身心，推展正當的休閒活動來矯正青少年偏差的行為，是大家必須正視的問題，也是家庭、學校、社會教育所必須努力的方向。以台中縣的青少年為主要對象，探討國中、高職、五專在學青少年實際參與休閒活動的情況及休閒的阻礙因素，來瞭解台中縣青少年學生目前的休閒現況與趨勢，藉以改善台中縣青少年的休閒環境，以增加青少年對休閒活動的參與意願。依研究的結果發現，提出對台中縣青少年學生參與休閒活動的建議與參考，並提供台中縣相關單位規劃青少年學生休閒活動之參考，進而提昇青少年的生活品質。

二、研究目的

- （一）瞭解台中縣青少年學生參與休閒活動的現況。
- （二）瞭解台中縣青少年學生參與休閒活動的阻礙因素。
- （三）探討不同背景變項在休閒活動參與之差異情形。
- （四）探討不同背景變項在休閒活動阻礙因素之差異情形。

三、名詞解釋

（一）台中縣青少年

係指民國九十七學年度就讀台中縣之國中、高中（職）、五專前三年之在學青少年為對象。

（二）休閒活動

休閒活動係指青少年學生在上課及每天例行活動之外的自由時間，依個人的興趣與喜好，所從事有益身心發展的活動，包括：靜態與動態或室內及室外等各項活動。Kelly (1990) 提出並不是所有的活動都稱為休閒活動，必須是參與者自由選擇，喜歡對自己有益的活動，

休閒過程中，個人對於周圍的人、事、物皆能有所體驗進而產生滿足。

（三）休閒阻礙

休閒阻礙為個人在參與某項休閒活動時，由於受到某些因素的限制與影響，以致無法持續參與休閒活動的原因。Jackson (1993) 將休閒阻礙定義為介於偏好一項休閒活動和參與一項休閒活動間，所有的阻礙因子。

貳、研究方法

一、研究對象

以台中縣國中、高中（職）、五專一到三年級的在學青少年為對象，採描述問卷抽樣法，選取山線地區國中學生200人、海線五專學生200人及屯區高中（職）學生250人共計發出問卷650份，得有效問卷533份。

二、研究工具

研究工具係採用胡信吉（2002）所編之「花蓮地區青少年學生休閒活動調查問卷」，原問卷之信度採Cronbach α 係數（coefficient alphi）求取量表的內部一致性，在休閒參與方面其結果為 $\alpha=.9274$ 顯示量表內部一致性頗高；問卷之效度乃採用專家效度。經徵得原作者同意後製成「台中縣青少年學生休閒活動調查問卷」，內容分為基本資料與問卷內容。基本資料包括性別、教育程度、住校情形、及休閒費用。而問卷的內容分為休閒活動參與現況量表與休閒活動阻礙因素量表二部份：

（一）休閒活動參與現況量表休閒活動項目採用主觀分類法

將活動項目分成知識性、娛樂性、藝文性、社交服務性及體能性等五種類型。知識性為9 項，娛樂性13 項，藝文性10 項，社交服務性8 項及體能性18 項。計分的方式，採用李

克特（Likert）五點量表方式作答，依受試者對該項休閒活動參與的強弱程度，從「不曾參與」、「很少參與」、「偶而參與」、「較常參與」及「常常參與」等五種，分別給予1、2、3、4、5 的分數，總分越高則表示休閒活動參與的頻率愈高；反之，則表示參與的頻率愈低。

（二）休閒活動阻礙因素量表

量表共計得阻礙因素18 項，為課業壓力、時間、身體狀況（體力）、個性、興趣、自我能力（技巧）、場所安全因素、同伴、家人的態度、家人的休閒習性、師長支持、天候因素、休閒場所的距離、交通工具、場地設備、器材裝備、指導人員及休閒資訊等。計分的方式，採用李克特（Likert）五點量表方式作答，依受試者對該阻礙因素感覺的強弱程度，從「絕對沒影響」、「沒影響」、「普通」、「有影響」及「絕對有影響」等五種，分別給予1、2、3、4、5 的分數，總分越低則表示該因素的阻礙程度越低；反之，越高則表示該因素的阻礙程度越高。

三、資料處理

以SPSS for windows12.0套裝軟體進行資料處理分析，採用以下的統計方法：

- （一）以平均數、標準差、百分比等方法來了解青少年學生參與休閒活動的現況與休閒阻礙因素為何。
- （二）以獨立樣本 t 檢定來考驗不同背景變項之青少年學生參與休閒活動的現況及休閒阻礙因素之間的差異情形。
- （三）以獨立樣本單因子變異數分析，用來考驗休閒費用與休閒活動的現況及休閒阻礙因素之間的差異情形，若差異達顯著則以雪費法（Scheffe）進行事後比較。
- （四）所有的統計考驗顯著水準皆定為 $\alpha=.05$ 。

參、研究結果

一、台中縣青少年實際參與休閒活動現況之分析

台中縣青少年實際參與休閒活動的前十項排序，分別為看電視（ $M=4.39$ ）、聽音樂（ $M=4.37$ ）、聊天（ $M=4.15$ 、上網（找資料）（ $M=3.61$ ）、逛街購物（ $M=3.26$ ）、唱歌（ $M=3.23$ ）、與朋友聚餐（ $M=3.18$ ）、打電玩（ $M=3.17$ ）、看電影（ $M=3.13$ ）、及看報章雜誌（ $M=3.11$ ），詳如表1所示。

二、台中縣青少年參與休閒活動類型因素之分布情形

台中縣青少年實際參與休閒活動類型因素之排序情形，分別為娛樂性（ $M=2.86$ ）、知識性（ $M=2.65$ ）、社交服務性（ $M=2.62$ ）、藝文性（ $M=1.99$ ）、體能性（ $M=1.83$ ），詳如表2所示。

三、台中縣青少年參與休閒活動的阻礙因素之分析

台中縣青少年參與休閒活動的阻礙因素項目之前五項排序，分別為時（ $M=3.52$ ）、課業壓力（ $M=3.37$ ）、興趣（ $M=3.35$ ）、同伴（ $M=3.23$ ）、天候因素（ $M=3.14$ ），詳如表3所示。青少年學生參與休閒活動之阻礙因素構面強弱程度的排序情形依序為：課業因素（ $M=3.45$ ）、個人因素（ $M=3.12$ ）、外在因素（ $M=3.12$ ）、師長因素（ $M=2.84$ ）、休閒資源因素（ $M=2.76$ ），詳如表4所示。

四、台中縣青少年不同背景變項之休閒活動參與、休閒阻礙

（一）不同性別之休閒活動參與、休閒阻礙

台中縣不同性別之青少年學生在「知識性」、「社交服務性」、「藝文性」類型休閒活動的實際參與上有顯著的差異存在，在「娛樂性」、「體能性」類型無差異存在。在「知識

性」類型方面：女性（ $M=2.84$ ）在實際參與的程度上顯著高於男性（ $M=2.22$ ）；在「社交服務性」類型方面：女性（ $M=2.71$ ）顯著高於男性（ $M=2.43$ ）；在「藝文性」類型方面：女性（ $M=2.09$ ）顯著高於男性（ $M=1.76$ ）。在「課業因素」、「個人因素」、「師長因素」、「外在因素」、「休閒資源因素」五種類型的休閒阻礙因素上均有顯著的差異存在，女性的阻礙程度皆顯著高於男性。在「課業因素」類型方面：女性（ $M=3.18$ ）顯著高於男性（ $M=3.18$ ）；「個人因素」類型方面：女性（ $M=3.25$ ）顯著高於男性（ $M=2.85$ ）；「師長因素」類型方面：女性（ $M=2.98$ ）顯著高於男性（ $M=2.51$ ）；「外在因素」類型方面：女性（ $M=3.26$ ）顯著高於男性（ $M=2.81$ ）；「休閒資源因素」類型方面：女性（ $M=2.86$ ）顯著高於男性（ $M=2.52$ ），詳如表5所示。

（二）不同教育程度之休閒活動參與、休閒阻礙

台中縣不同教育程度之青少年學生休閒活動的實際參與上，在「娛樂性」、「知識性」、「社交服務性」、「藝文性」類型有顯著差異存在，「體能性」類型方面未達顯著差異。經Scheffe的事後比較結果得知，在「娛樂性」類型方面：高中職高於國中，五專高於國中；「知識性」類型方面：五專高於國中，五專高於高中職；「社交服務性」類型方面：五專高於國中；「藝文性」類型方面：五專高於高中職，國中高於高中職。在「課業因素」、「個人因素」、「外在因素」、「師長因素」、「休閒資源因素」五種類型的休閒阻礙因素上有顯著的差異存在。經Scheffe的事後比較結果得知，在「課業因素」方面：五專休閒活動阻礙程度顯著高於國中。在「個人因素」方面：高中職學生高於國中，五專阻礙高於國中；在「師長因素」方面：五專高於國

中，高中職學生高於國中；在「外在因素」類型方面：五專高於高中職高於國中；在「休閒資源因素」方面：五專高於高中職高於國中，詳如表6所示。

（三）不同住校情形之休閒活動參與、休閒阻礙

不同住校情形之青少年學生休閒活動的實際參與上，在「知識性」、「社交服務性」類型有顯著的差異存在，其餘皆未達顯著差異。在「知識性」類型方面：非住校學生（ $M=2.92$ ）程度上顯著高於住校學生（ $M=2.61$ ）；在「社交服務性」類型方面：非住校學生（ $M=2.79$ ）顯著高於住校學生（ $M=2.60$ ）。在休閒活動的阻礙方面在「外在因素」、「休閒資源因素」上有顯著的差異存在，其餘皆未達顯著差異。在外在因素方面：非住校學生（ $M=2.92$ ）程度上顯著高於住校學生（ $M=2.61$ ）；在「休閒資源因素」方面：非住校學生（ $M=2.79$ ）顯著高於住校學生（ $M=2.60$ ），詳如表7所示。

（四）不同休閒費用之休閒活動參與、休閒阻礙

青少年學生在五種類型休閒活動的實際參與上，只有「娛樂性」及「社交服務性」類型休閒活動有差異存在，其餘皆無差異。經Scheffe的事後比較結果得知，「娛樂性」及「社交服務性」類型休閒活動差異皆未達顯著水準以上。在休閒阻礙因素之「個人因素」、「外在因素」、「休閒資源因素」上有顯著的差異存在，其餘皆未達顯著差異。經Scheffe的事後比較結果得知，只有在「休閒資源因素」上的休閒阻礙因素差異達顯著的水準以上，休閒費用達3,000元以上休閒阻礙高於1,000元以下，詳如表8所示。

肆、討論

一、台中縣青少年實際參與休閒活動現況之分析

台中縣青少年最常參與之休閒活動類型，以看電視、聽音樂、聊天、上網（找資料）、逛街購物、唱歌、與朋友聚餐、打電玩、看電影、及看報章雜誌為主。與王淑女（1995）、游正芬（1999）、胡信吉（2002）等人的研究結果相近，青少年最常參與的休閒活動，呈現偏向「室內」或「靜態」方面的活動，尤其以看電視、聽音樂、打電玩等視聽感官享受的「娛樂性」休閒活動為主。許義雄（1992）提出青少年期待的戶外休閒活動為旅遊性、戶外性之休閒活動，因此，建議台中縣青少年學生能多參與戶外休閒活動，以增進生活之休閒樂趣。

二、台中縣青少年參與休閒活動類型因素之分布情形

台中縣青少年最常參與的休閒活動類型因素，為娛樂性、知識性、社交服務性、藝文性、體能性。青少年學生最喜歡從事「娛樂性」的休閒活動，與黃瓊妙（2000）、翁玉珠（1995）、胡信吉（2002）等人的研究結果相近，認為在學青少年喜歡從事看電視及打電玩來放鬆自己，並達到活動後的愉悅心情，經常利用時間找朋友聊天、參與社團活動、與朋友聚餐、寫信及拜訪親友等。青少年學生對於參與「藝文性」、「體能性」休閒活動比較沒有興趣，可能的原因在於青少年對藝文性的休閒活動宣導認識有限，而體能性的休閒活動必須花費較多體力及時間，因此，大多數選擇參與娛樂性休閒活動。

三、台中縣青少年參與休閒活動的阻礙因素之分析

影響台中縣青少年學生從事休閒活動的

阻礙因素，為「時間」、「課業壓力」、「興趣」、「同伴」和「天候因素」，而以「時間」與「課業壓力」的影響程度最為嚴重。此項研究發現與張少熙（1994）、黃立賢（1995）、胡信吉（2002）的調查結果相近，認為青少年學生參與休閒活動之阻礙因素，大多與課業壓力、時間、家人態度、同伴及金錢有關。Crawford 與 Godbey (1987) 在休閒阻礙及休閒參與相關研究中發現，不論個人是否存有休閒偏好，一旦休閒阻礙介入，即會導致個人放棄參與該項休閒活動。Alexandris與Carrol (1997) 研究結果指出，個體在休閒活動過程中，知覺到的阻礙程度愈高，其活動參與頻率愈少。台中縣青少年學生參與休閒活動之阻礙因素類型以「課業因素」類型為最大的阻礙，「休閒資源因素」類型的阻礙影響最小，其可能的原因與青少年時間大都花費在課業上，對於休閒活動觀念的認識不夠，以及休閒場所與器材裝備的不足，和對於休閒資訊及指導人員的了解不足有關。

四、台中縣青少年不同背景變項在休閒活動參與之分析

（一）不同性別休閒活動參與、休閒阻礙

台中縣青少年女性在「知識性」、「藝文性」及「社交服務性」三種類型的休閒活動參與上顯著高於男性，與翁玉珠（1995）、陳淑湘（1999）、胡信吉（2002）的研究結果不同。蘇瓊慧（2005）在其針對台北縣國中生之休閒參與調查上，指出女生在藝術性以及社交性的休閒參與皆明顯高於男生。因此，使得男性與女性青少年在選擇及參與各項休閒活動上，多少都會受到社會上刻板的角色期待所影響，而選擇不同類型的休閒活動。在「娛樂性」與「體能性」類型無差異存在，可能的原因在平權的時代，女性對於課業及休

閒活動安排和男生並無差異。在不同性別之青少年學生在各項休閒阻礙因素上，有顯著差異存在。與過去的研究學者王建堯（1999）、許義雄（1993）、張少熙（1994）、張玉鈴（1997）等人的研究結果相類似，顯示由於男性與女性因天生能力的不同，及受到社會化期待的影響，因此在參與休閒活動選擇上，男性較偏向動態性休閒活動，而女性較偏向靜態性休閒活動。所以女性由於身心發展不如男性的強壯，自然在休閒活動的表現上較男性保守，而且受到父母教育及社會化期待的影響，導致在許多休閒活動的參與上受到影響與限制。青少年學生，在休閒阻礙各個因素上均有顯著的差異存在，且女性顯著高於男性。可能的原因教育程度的提昇，男性及女性青少年學生各類型休閒阻礙因素的程度較大，可能是課業壓力、時間管理，與休閒資源的需求不足有關。

（二）不同教育程度休閒活動參與、休閒阻礙

研究結果發現與郭文聰（1992）的研究有相類似，台中縣青少年確實會因年齡之不同，而在各類型休閒活動的參與上，呈現出不同的取向。與翁玉珠（1995）的研究結果認為青少年隨著年齡的增加，對於休閒活動的參與頻率則有下降的趨勢不同。此項研究發現與張少熙（1994）、黃立賢（1995）的調查結果相類似，認為青少年學生參與休閒活動之阻礙因素，大多與課業壓力、時間、家人態度、同伴及金錢有關。青少年以家庭為主要的休閒場所，從事一些靜態性的休閒活動。「家人態度」一向都會左右青少年學生參與休閒活動，尤其是父母親的態度，更容易造成對青少年學生參與休閒活動的阻礙（王美芬，1993；翁玉珠，1995；郭文聰，1992；張少熙，1994）。孫慶國（1995）研究結果指出，休閒活動是人際溝通最佳的橋樑，父母應從小培養親子共同

的休閒興趣，來幫助子女發展健全的身心。本研究結果顯示年齡較大的五專生與高中職休閒活動的實際參與上，在「娛樂性」、「知識性」、「社交服務性」、「藝文性」類型有顯著差異存在分析其原因，可能有較多的零用錢和資源，在「藝文性」類型方面：五專高於高中職，國中高於高中職，可能的原因五專生自主性較大，國中生課業上繁重零用錢少因而選擇花費少的活動。不同教育程度之台中縣青少年學生在各項休閒阻礙因素上，有顯著差異存在。研究發現與蘇振祥（2001）的研究結果相類似，不同教育程度的學生，在參與休閒活動的阻礙有顯著的差異存在。青少年學生在各類型休閒阻礙因素的程度上有增多的趨勢，高中（職）學生在四種類型（個人因素、外在因素、休閒資源、課業因素）休閒阻礙程度上顯著高於國中學生。可能的原因課業與升學壓力的變化，打工、補習等所造成的休閒活動時間不足，天氣及交通的影響，興趣、同伴以及場地設備、器材裝備等休閒資源的需求提升等，都是造成五專與高中（職）學生參與休閒活動阻礙的因素。

（三）不同住校情形休閒活動參與、休閒阻礙

台中縣無住校學生在「知識性」、「社交服務性」類型顯著高於住校學生，可能的原因是無住校學生較有自己的時間常逛書店、閱讀書籍、看報章雜誌、參觀展覽、學習各種語言、看小說、上網（找資料）、去圖書館、文章寫作、拜訪親友、與朋友聚餐、聊天、寫信、參加宴會、社團活動、社會服務工作、宗教活動等有關。

在「外在因素」、「休閒資源因素」上有顯著的差異存在，無住校學生高於住校學生，究其原因可能是無住校學生打工賺錢等所造成的休閒時間不足，以及休閒場所距離、交通工具、缺少指導人員、休閒資訊的不足以致活動

阻礙較高。

（四）不同休閒費用休閒活動參與、休閒阻礙

台中縣青少年學生在五種類型休閒活動的實際參與上皆未達顯著水準以上。與郭文聰（1992）、王美芬（1993）、許義雄（1993）、黃立賢（1995）、陳德海（1996）、洪惟泉（2001）、胡信吉（2002）等人的研究結果不同。休閒費用在休閒類型的參與上，有顯著的差異，且零用錢愈多、休閒經費愈充足的學生，自然在各項休閒活動的選擇上愈有利，尤其是在需消費的情形下。研究中發現每個月休閒費用2,000元以上的學生在實際參與休閒活動的程度，比其他休閒費用的學生來得高。

除此之外，某些零用錢不足的青少年，為了滿足本身的物質生活或購買想要的東西，而將時間花在打工賺錢上，當然就沒有時間參與休閒活動。陳南琦（2000）研究結果指出青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關發現：青少年每個月休閒費用的多寡在休閒無聊感上，沒有顯著差異存在，而青少年休閒無聊感與休閒阻礙之「個人內在阻礙」、「人際阻礙」及「結構性阻礙」有正相關存在，可見不同休閒費用之青少年在各類休閒阻礙因素上，並沒有顯著的不同。而陳婉容（2002）研究結果發現一般青少年與非青少年之零用錢在休閒無聊感、休閒內在動機及休閒參與上，沒有顯著差異存在。胡信吉（2002）研究結果指出不同休閒費用之青少年學生，在各項休閒阻礙因素上，沒有顯著的差異存在，青少年學生在每個月休閒費用有限的情形之下，多選擇低花費且適合大眾化之休閒活動。

本研究結果發現，不同休閒費用之青少年學生在「休閒資源因素」上的休閒阻礙因素差異達顯著的水準以上，3,000元以上休閒阻礙

高於1,000元以下，其餘未達顯著差異。可能原因因為休閒費用達3,000元以上之台中縣青少年學生經濟能力較充裕，受到家人保護與期待的影響，得到休閒資訊較多對於指導人員和與選擇器材及場地設備相對要求提高。

伍、結論與建議

一、結論

- (一) 就休閒活動項目而言，台中縣青少年學生實際參與休閒活動項目之排序情形，前十項依序為：看電視、聽音樂、聊天、上網（找資料）、逛街購物、唱歌、與朋友聚餐、打電玩、看電影、看報章雜誌。
- (二) 就休閒活動類型而言，排序情形依序為：娛樂性、知識性、社交服務性、藝文性、體能性。
- (三) 就休閒阻礙因素而言，台中縣青少年學生參與休閒活動的阻礙因素，前五項依序為：時間、課業壓力、興趣、同伴、天候因素和休閒場所距離。
- (四) 就休閒阻礙類型而言，依序為：課業因素、個人因素、外在因素、師長因素、休閒資源因素。
- (五) 參與休閒活動類型方面：

1、在性別方面：

不同性別之台中縣青少年學生在「知識性」、「社交服務性」、「藝文性」類型休閒活動的實際參與上有顯著的差異存在，在「娛樂性」、「體能性」類型無差異存在。在「知識性」、「社交服務性」、「藝文性」類型方面：女性在實際參與的程度上顯著高於男性。

2、在教育程度方面：

不同教育程度之台中縣青少年學生在「課業因素」、「個人因素」、「外在因

素」、「師長因素」、「休閒資源因素」五種類型的休閒阻礙因素上有顯著的差異存在。經Scheffe的事後比較結果得知，在「課業因素」方面：五專休閒活動阻礙程度顯著高於國中。在「個人因素」方面：高中職學生高於國中，五專阻高於國中；「師長因素」方面：五專高於國中，高中職學生高於國中；「外在因素」類型方面：五專高於高中職高於國中；「休閒資源因素」方面：五專高於高中職高於國中。

3、在住校情形方面：

不同住校情形之台中縣青少年學生休閒活動的實際參與上，在「知識性」、「社交服務性」類型有顯著的差異存在，其餘皆未達顯著差異。在「知識性」類型方面：非住校學生程度上顯著高於住校學生；在「社交服務性」類型方面：非住校學生顯著高於住校學生。

4、在休閒費用方面：

台中縣青少年學生在五種類型休閒活動的實際參與上，只有「娛樂性」及「社交服務性」類型休閒活動有差異存在，其餘皆無差異。經Scheffe的事後比較結果得知，娛樂性及「社交服務性」類型休閒活動差異皆未達顯著水準以上。

(六) 休閒阻礙類型方面：

1、性別方面：

不同性別之台中縣青少年學生在「課業因素」、「個人因素」、「師長因素」、「外在因素」、「休閒資源因素」五種類型的休閒阻礙因素上均有顯著的差異存在，且女性的阻礙程度皆顯著高於男性。

2、教育程度方面：

台中縣高中（職）學生在四種類型（個人因素、外在因素、休閒資源、課業因素）的休閒阻礙程度上，顯著高於國中學生。

3、在住校情形方面：

不同住校情形之台中縣青少年學生休閒活

動的阻礙方面在「外在因素」、「休閒資源因素」上有顯著的差異存在，其餘皆未達顯著差異。在「外在因素」、「休閒資源因素」上非住校學生休閒阻礙程度上顯著高於住校學生。

4、休閒費用方面：

不同休閒費用台中縣青少年學生在休閒阻礙因素之「個人因素」、「外在因素」、「休閒資源因素」上有顯著的差異存在，其餘皆未達顯著差異。經Scheffe 的事後比較結果得知，在各個休閒阻礙因素上，只有「休閒資源因素」上的休閒阻礙因素差異達顯著的水準以上，休閒費用3,000元以上休閒阻礙高於1,000元以下。

二、建議

（一）減輕青少年學生的課業壓力，建立正確的休閒觀念

台中縣青少年受升學主義的影響，青少年學生的時間被課業所佔據，因此降低了學生參與休閒活動之機會，希望學校相關單位能夠減輕青少年學生的課業壓力及建立正確的休閒觀念，鼓勵青少年學生來從事有益身心發展的休閒活動。

（二）增加休閒場所與設施，舉辦多樣化的戶外活動

建議政府相關單位增加台中縣休閒場所與設施在假日舉辦青少年學生戶外活動，配合相關配套措施大力推動休閒活動，相信定能吸引青少年從事休閒活動，培養出良好休閒的習慣。

（三）親子共同培養良好休閒活動，增進生活樂趣

家長支持台中縣青少年學生從事正當的休閒活動，發展青少年健康的身心，家長及子女共同參與正當的休閒活動，並培養良好的親子關係以增進生活樂趣。

陸、參考文獻

- 王美芬（1993）。*單親青少年休閒狀況之調查研究*。未出版碩士論文，彰化縣，國立彰化師範大學輔導研究所。
- 王建堯（1999）。*影響國中生休閒活動的因素之研究—以高雄縣為例*。未出版碩士論文，台東縣，國立台東師範學院教育研究所。
- 王淑女（1995）。*台北市青少年休閒活動與休閒資源規劃之研究*。台北市：台北市政府研究發展考核委員會。
- 洪惟泉（2001）。*不同學業專科學生休閒活動參與狀況之差異比較*。未出版碩士論文，台北市，私立中國文化大學運動教練研究所。
- 孫慶國（1995）。*青少年休閒生活調查報告*。台北市：財團法人金車教育基金會。
- 翁玉珠（1995）。*青少年休閒活動傾向、凝聚力與情緒調適之相關研究*。未出版碩士論文，台北市，私立中國文化大學家政研究所。
- 陳南琦（2000）。*青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究*。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 陳南琦（2003）。青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究。*體育學報*，34，201-210。
- 陳婉容（2002）。*青少年休閒行為對偏差行為影響之研究*。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 陳淑湘（1999）。*青少年休閒生活與偏差行為之相關研究*。未出版碩士論文，台中縣，靜宜大學青少年兒童福利學系。
- 陳德海（1996）。南亞專科學校學生休閒活

動阻礙原因之探討。《台灣體育》，87，52-58。

陳冠惠（2003）。《青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究》。未出版碩士論文，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所。

許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙（1992）。《青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究》，台北市：青年輔導報告。

許義雄（1993）。《青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究》。台北市：行政院青年輔導委員會。

黃立賢（1995）。《專科學生休閒興趣相關因素之研究》。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學，輔導研究所碩士。

黃瓊妙（2000）。《臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討》。未出版碩士論文，台北市，私立中國文化大學兒童福利研究所。

郭文聰（1992）。《在學青少年午夜之休閒行為之研究》。未出版碩士論文，台北市，國立政治大學企業管理研究所。

張少熙（1994）。《青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究》。未出版碩士論文，台北市：國立臺灣師範大學體育研究所。

張玉鈴（1997）。《大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究》。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學輔導研究所。

游正芬（1999）。《閒暇時間從事的活動與健康之關係—以台北市某國中學生為例》。未出版碩士論文，台北市，國立臺灣大學衛生政策與管理研究所。

蘇振祥（2001）。《正心中學學生休閒活動阻礙

因素研究》。未出版碩士論文，台中市，國立臺灣體育學院體育研究所。

鮑敦珮（2001）。《中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究—以國立台中高級農業職業學校為例》。未出版碩士論文，台中縣，朝陽科技大學休閒事業管理系。

趙善如（1995）。《我不要黯淡無光的青春—談青少年休閒輔導》。《學生輔導雙月刊》，39，92-97。

胡信吉（2002）。《花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究》。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育學系。

蘇瓊慧（2005）。《台北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究》。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學。

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constrain on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 6(2), 107-125.

Crawford, D. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.

Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall.

表1 青少年之休閒活動參與項目現況描述性統計表

項 目	平均數	標準差	排序
看電視	4.39	1.04	1
聽音樂	4.37	1.07	2
聊天	4.15	1.25	3
上網（找資料）	3.61	1.26	4
逛街購物	3.26	1.36	5
唱歌	3.23	1.40	6
與朋友聚餐	3.18	1.36	7
打電玩	3.17	1.50	8
看電影	3.13	1.34	9
看報章雜誌	3.11	1.16	10
騎腳踏車	2.90	1.44	11
閱讀書籍	2.89	1.12	12
看小說	2.79	1.38	13
打球	2.78	1.44	14
社團活動	2.78	1.31	15
逛書店	2.69	1.05	16
拜訪親友	2.66	1.23	17
玩牌	2.60	1.19	18
看錄影帶	2.56	1.32	19
散步或健行	2.52	1.27	20
看漫畫	2.49	1.36	21
養寵物	2.45	1.56	22
去圖書館	2.40	1.13	23
學習各種語言	2.37	1.02	24
寫信	2.33	1.35	25
繪畫	2.25	1.25	26
蒐集紀念品	2.21	1.21	27
看球賽	2.18	1.31	28
慢跑	2.18	1.11	29

聽音樂（演唱）會	2.15	1.25	30
郊遊	2.13	1.13	31
參加宴會	2.11	1.15	32
彈奏樂器	2.00	1.17	33
文章寫作	1.99	1.05	34
遊樂場玩電玩	1.98	1.17	35
社會服務工作	1.98	1.12	36
參觀展覽	1.98	0.82	37
下棋	1.97	1.08	38
旅行	1.96	1.12	39
做手工藝	1.95	1.13	40
舞蹈	1.91	1.10	41
攝影	1.87	1.14	42
上網咖	1.86	1.22	43
種植花草	1.83	1.07	44
游泳	1.79	0.96	45
宗教活動	1.78	1.15	46
撞球	1.75	1.07	47
聽演講	1.72	0.95	48
保齡球	1.70	1.01	49
健身（重量訓練）	1.69	1.00	50
露營	1.67	0.99	51
登山	1.63	0.93	52
書法	1.48	0.84	53
釣魚	1.38	0.83	54
溜冰	1.34	0.78	55
划船	1.28	0.71	56
武術	1.21	0.63	57
泛舟	1.17	0.54	58

表2 青少年之休閒活動類型因素構面描述性統計表

因素構面	平均數	標準差	排序
娛樂性	2.86	0.64	1
知識性	2.65	0.67	2
社交服務性	2.62	0.69	3
藝文性	1.99	0.68	4
體能性	1.83	0.53	5

表3 青少年休閒活動阻礙因素項目描述性統計表

項 目	平均數	標準差	排序
時間	3.52	1.04	1
課業壓力	3.37	1.16	2
興趣	3.35	1.34	3
同伴	3.23	1.31	4
天候因素	3.14	1.32	5
場所距離	3.14	1.28	6
交通工具	3.09	1.26	7
個性	3.04	1.25	8
家人的態度	3.03	1.29	9
自我能力	3.02	1.21	10
身體狀況	2.98	1.15	11
場地設備	2.91	1.21	12
場所安全因素	2.90	1.22	13
家人的休閒習性	2.80	1.25	14
器材裝備	2.78	1.19	15
休閒資訊	2.77	1.21	16
師長的支持	2.62	1.19	17
指導人員	2.57	1.16	18

表4 青少年之休閒活動阻礙因素構面描述性統計表

因素構面	平均數	標準差	排序
課業因素	3.45	0.98	1
個人因素	3.12	0.97	2
外在因素	3.12	1.10	3
師長因素	2.84	0.98	4
休閒資源因素	2.76	0.98	5

表5 不同性別青少年之休閒活動參與、休閒阻礙

量表/因素	性別	人數	平均數	標準差	t值	p值
休閒參與						
娛樂性	男	166	2.90	0.73	1.03	.303
	女	367	2.84	0.59		
知識性	男	166	2.22	0.60	-11.06*	.000
	女	367	2.84	0.61		
社交服務性	男	166	2.43	0.73	-4.30*	.000
	女	367	2.71	0.65		
藝文性	男	166	1.76	0.63	-5.37*	.000
	女	367	2.09	0.68		
體能性	男	166	1.88	0.57	1.36	.173
	女	367	1.81	0.50		
休閒阻礙						
課業因素	男	166	3.18	1.07	-3.98*	.000
	女	367	3.57	0.92		
個人因素	男	166	2.85	1.02	-4.50*	.000
	女	367	3.25	0.92		
外在因素	男	166	2.81	1.14	-4.49*	.000
	女	367	3.26	1.05		
師長因素	男	166	2.51	1.01	-5.31*	.000
	女	367	2.98	0.92		
休閒資源因素	男	166	2.52	1.05	-3.05*	.000
	女	367	2.86	0.92		

*p<.05

表6 不同教育程度之休閒活動參與、休閒阻礙之變異數分析摘要表

量表/因素	變異來源	平方和	自由度	均方	F值	p值	事後比較
休閒參與							
娛樂性	組間	8.13	2	4.06	10.35*	.000	高中職>國中 五專>國中
	組內	208.08	530	.39			
	總和	216.20	532				
知識性	組間	31.83	2	15.92	40.62*	.000	五專>國中 五專>高中職
	組內	207.65	530	.39			
	總和	239.48	532				
社交服務性	組間	8.44	2	4.22	9.13*	.000	五專>國中
	組內	245.18	530	.39			
	總和	253.62	532				
藝文性	組間	13.39	2	6.66	15.16*	.000	五專>高中職 國中>高中職
	組內	232.96	530	.44			
	總和	246.29	532				
體能性	組間	1.19	2	.60	2.15	.118	
	組內	146.68	530	.28			
	總和	147.87	532				
休閒阻礙							
課業因素	組間	12.16	2	6.08	6.40*	.002	五專>國中
	組內	503.56	530	.95			
	總和	515.73	532				
個人因素	組間	29.57	2	14.78	16.66*	.000	高中職>國中 五專>國中
	組內	470.27	530	.89			
	總和	499.84	532				
師長因素	組間	16.95	2	8.48	9.19*	.000	五專>國中 高中職>國中
	組內	488.99	530	.92			
	總和	505.94	532				
外在因素	組間	87.23	2	43.62	41.47*	.000	五專>高中職>國中
	組內	557.40	530	1.05			
	總和	644.63	532				
休閒資源因素	組間	45.83	2	22.91	26.38*	.000	五專>高中職>國中
	組內	460.40	530	.87			
	總和	506.23	532				

*p<.05

表7不同住校情形青少年之休閒活動參與、休閒阻礙

量表/因素	住校	人數	平均數	標準差	t值	p值
休閒參與						
娛樂性	有	62	2.88	0.74	.199	.843
	無	471	2.86	0.62		
知識性	有	62	2.92	0.82	2.79*	.007
	無	471	2.61	0.64		
社交服務性	有	62	2.79	0.79	2.06*	.040
	無	471	2.60	0.67		
藝文性	有	62	2.10	0.75	1.33	.186
	無	471	1.98	0.67		
體能性	有	62	1.89	0.65	0.81	.420
	無	471	1.82	0.51		
休閒阻礙						
課業因素	有	62	3.47	1.12	0.18	.857
	無	471	3.44	0.97		
個人因素	有	62	3.08	0.98	-0.40	.691
	無	471	3.13	0.97		
外在因素	有	62	3.40	1.11	2.11*	.036
	無	471	3.09	1.10		
師長因素	有	62	2.99	0.91	1.30	.196
	無	471	2.82	0.98		
休閒資源因素	有	62	3.04	0.91	2.45*	.015
	無	471	2.72	0.98		

*p<.05

表8 不同休閒費用之休閒活動參與、休閒阻礙之變異數分析摘要表

量表/因素	變異來源	平方和	自由度	均方	F值	p值	事後比較
休閒參與							
娛樂性	組間	4.97	4	1.24	3.10*	.015	
	組內	211.24	528	.40			
	總和	216.20	532				
知識性	組間	1.74	4	.43	0.96	.427	
	組內	237.75	528	.45			
	總和	239.48	532				
社交服務性	組間	4.98	4	1.25	2.65*	.033	
	組內	248.63	528	.47			
	總和	253.62	532				
藝文性	組間	1.50	4	.37	0.81	.519	
	組內	244.78	528	.46			
	總和	246.29	532				
體能性	組間	1.11	4	.28	0.99	.409	
	組內	146.76	528	.28			
	總和	147.87	532				
休閒阻礙							
課業因素	組間	7.57	4	1.89	1.97	.098	
	組內	508.16	528	.96			
	總和	515.73	532				
個人因素	組間	18.60	4	4.65	5.10*	.000	
	組內	481.24	528	.91			
	總和	499.84	532				
師長因素	組間	4.97	4	1.24	1.31	.265	
	組內	500.97	528	.95			
	總和	505.94	532				
外在因素	組間	26.28	4	6.57	5.61*	.000	
	組內	618.35	528	1.17			
	總和	644.63	532				
休閒資源因素	組間	19.69	4	4.92	5.34*	.000	3000元以上> 1000元以下
	組內	486.53	528	.92			
	總和	506.23	532				

*p<.05

Leisure participation and leisure constraints for the adolescents in Taichung County

You-Hong Lin Hai-Chu Wu*

Physical Education Center of Hungkuang University

Received 11 November 2009 ; accepted 9 March 2010

Abstract

The purposes of this study were to understand the leisure participation (LP) and leisure constraint (LC) for the adolescence in Taichung County, and to explore the differences between them. The research method applied questionnaire, with 533 adolescents. The data was analyzed by descriptive statistics, t-test, and one-way ANOVA. The results were as follows: (a) The activities of LP included entertainment, knowledge, social service, art and exercise. The factors of LC were time, academic stress, friends, and weather. LC can be categorized into academic, personal and external factors, and instructors and leisure resources.(b) LP was affected by gender, educational level and adaptation in accommodation. LC was affected by gender and educational level, adaptation in accommodation, and the money available for leisure activities. To enhance the happiness of adolescent life, we suggested abate the academic stress, and increase the quality and quantity of leisure activities.

Key words: leisure participation, leisure constraint.

*Corresponding author