在職進修學生休閒活動現況與阻礙因素之研究

陳智仁*、陳文雄、許天路

南亞技術學院體育室

摘　要

休閒涵蓋之廣是無遠佛屆，舊思維已經無法應付現在的觀念了。以往休閒活動類似工作閒暇之餘的附屬品，也非人人重視的生活安排；但因為時代變遷，人們開始安排思考工作以外的生活，開始接受重視休閒生活，比起以往從靜態衍生動態的安排，朝向多元化多樣化。本研究主要是瞭解在職進修學生現況與休閒活動阻礙因素之探討，有效問卷樣本 632 人，資料整理以 SPSS 12.0 中文版統計軟體處理。

本研究針對進修部在職進修之學生實施問卷得到結論如下：

一、參與休閒活動現況：參與活動以無固定時間較多、假日從事活動較多、參與活動時間以「18 時至 22 時」較多、每星期休閒活動 1 次較多、每次 31-60 分鐘較多、自己參與為多數、騎機車前往休閒活動為多數、休閒場所以室內及室外皆是較多、消費金額以 500 元以下居多數。

二、休閒活動阻礙因素：（一）休閒活動阻礙因素上以「環境經濟因素」因素最高、其次依序為「課業因素」、「家人與同伴因素」、「個人因素」。（二）性別在「環境經濟因素」、達顯著差異存在。其餘因素無顯著差異存在。（三）學制在「環境經濟因素」、「個人因素」達顯著差異存在，其餘因素無顯著差異存在。（四）工作時間在「環境經濟因素」達顯著差異存在，其餘因素無顯著差異存在。（五）月收入「家人及同伴因素」達顯著差異存在，其餘因素無顯著差異存在。（六）工作性質、學校學群、年齡在各休閒活動阻礙因素均未達顯著差異存在。

關鍵字：在職進修、休閒活動、阻礙因素

*代表作者：陳智仁 chen4778@nanya.edu.tw 0932104737

THE STUDY ON LEISURE PARTICIPATION AND LEISURE CONSTRAINTS OF IN-SERVICE STUDENTS

Chih-Jen Chen*、Wen-Hsiung Chen、Tian-Luh Shu

Nanya Institute of Technology

abstract

The word “leisure” contains a big range of meanings for people in the modern society. The way of defining “leisure” varies from people to people and has been different from few decades ago. In the old days, people put working prior to leisure. Leisure activities only took place when people had extra time to spend after work. Not every person took including leisure activities in daily life and planning in details as a serious matter. However, as the wheel of time turns, more and more people have started to think highly about how to arrange their life after work and pay much attention to leisure activities. Compare to the leisure activities in the past, the recreational types today have had more diversity. This study intends to understand the current situation of in-service students in leisure activity participation and explore the factors of leisure constraints. The data collected from the valid samples are analyzed with SPSS12.0 Chinese Version.

The conclusions are as follows:

In leisure participation, most in-service students have irregular and flexible schedule of participating in leisure activities. Most in-service students engage in leisure activities in holidays, at around 18:00 to 22:00 in a day. They spend mostly 31 to 60 minutes per time and once a week in engaging in leisure activities. Most of them participate without companions and go by scooters. In terms of choosing outdoor or indoor places for recreational activities, most participants incline to both. They spend 500 (and below) NT dollars averagely per time.

As the factors of leisure constrains, there are four major factors which are ordered from economical/financial condition, (load of) school work, family and companions, to individual differences. Under the same financial condition, there are significant

differences between genders in leisure constrains. Students enrolled in various schooling systems show significant differences under similar financial conditions and gave highly different responses according to individual differences. Under similar financial conditions, in-service students who work at different working hours perform very differently in leisure constrain. With similar factors of family and companions, students who make different monthly incomes shows differences in leisure constrains. In terms of job types (full-time or part-time), schools or institutes, and ages, different in-service students show insignificant differences in the four major factors of leisure constrains.

Key words: In-service Training; Leisure Activities; Constrains Factors/ Leisure Constrains

*代表作者：陳智仁 chen4778@nanya.edu.tw 0932104737

壹、前言

一、研究動機

休閒並不只是個人的活動或經歷，它也存在整個社會的結構、文化和變遷中，我們可以從社會變遷的觀察中發現休閒型態的改變，並且分析出不同的休閒生活族群與生活風格，過去因全球社會產生相當大的變化，逐漸減少的工時使個人可以運用安排時間增加，教育的普及讓多人重視休閒生活，經濟的發展讓人們擁有多經濟資本來從事休閒活動，而整個世界休閒、遊憩、運動和觀光產業的發展（蘇維彬，2002）。休閒涵蓋之廣是無遠佛屆，舊思維已經無法應付現在的觀念了。以往休閒活動類似工作閒暇之餘的附屬品，而非人人重視的生活安排；也因為時代變遷，人們開始安排思考工作以外的生活，開始接受重視休閒生活，比起以往從靜態衍生動態的安排，朝向多元化多樣化。

王金城（2004）曾在研究中指出從休閒活動可以增進身心健康，發展個人長才之能，同時提高學習之興趣，促進人際關係之正常發展，養成樂觀進取之合作精神，進而提升其生活品質。學者張少熙（2003）研究中指出，休閒與生活是密不可分，要成為身心健康的社會人，個人和團體必須和週遭環境保持良好的互動關係。楊煥烘（2002）研究中指出人類如有休閒與娛樂得機會時，將可改善生活品質；而國外學者 Godbey (1994) 指出娛樂休閒活動對個人幸福的重要性正在提昇。因此在現今生活壓力較重之下，人類對於休閒的需求也相對重要及須面對的過程。

我國政府自民國八十七年起實施隔週休二日開啟了對休閒的重視，更於兩年後八十九年全面的實施週休二日，使我們正式邁入「全民休閒」的時代（陳安妮、林永森、解得春，2006）。由於週休二日的全面實施，自由能運用時間增加許多，對於休閒相關產業需求日益增加，許多方面都能顯示台灣民眾對於休閒的重視與需求。

除了瞭解休閒活動現況外，因為在職進修的學生多數白天需上班，利用晚上來進修所以要休閒活動的時間相對較不方便，因此如能瞭解其阻礙因素將有助於推行全民休閒的策略與方針，為本研究主要之動機之一。因瞭解到休閒活動與生活及未來發展密不可分，所以針對在職進修學生為對象，更能與現今社會趨近，因為在職進修學生本身需在上班與課業中忙碌，對於休閒活動也將有更多的問題與考驗，若能瞭解在職進修學生休閒活動現況及休閒阻礙因素之原因，將有助於未來發展為本研究之撰述動機之二。

二、研究目的

(一)瞭解在職進修之學生休閒活動現況為何？
(二)瞭解在職進修之學生休閒活動阻礙因素之情形？
(三)探討不同人口統計變項之休閒活動阻礙因素之差異情形？

三、研究問題

(一)在職進修之學生對於休閒活動現況為何？
(二)在職進修之學生對於休閒活動阻礙因素為何？
(三)不同背景變項之休閒阻礙因素差異為何？

四、研究範圍

本研究以南亞技術學院進修部之在職進修學生為研究對象，以 98 學年度入學為基準，已排定體育課時間為研究範圍。從星期一至星期五由同學上體育課時段，每班隨機取樣實施問卷調查。

五、名詞解釋

(一)在職進修：本研究是指利用夜間進修之大專院校註冊學生為在職進修學生界定。本研究係指通常是白天都有工作，只能利用工作以外的夜間時間來進修讀書，早期稱為夜間部現在稱為進修部。

(二)休閒活動： 本研究休閒活動以張孝銘、高俊雄（2001）及劉小曼、黃啟明、汪明傑（2007）等專家學者提到休閒活動是指個人義務時間外之自由時間，活動主要基於一種自由意識，本研究是以自由時間所參與活動項目等為休閒活動稱之。

(三)休閒阻礙因素：本研究係指參考國外學者 Crawford & Godbey (1987) 及汪在莒、林金杉（2003）研究中所提到，休閒阻礙 (leisure constraints) 是影響個體主觀之絕不喜歡或無法繼續參與某休閒活動的因素。其因素包括三種類別，分別為： 1. 個人內在因素：指個人內在心理狀態或態度而影響其休閒喜好或參與的因素 2. 人際關係：指個體因沒有較適當或足夠的休閒夥伴而影響到休閒喜好或參與的因素。 3. 結構性阻礙：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素。

貳、休閒活動文獻探討

一、休閒活動之文獻回顧

Kraus (1990) 指出休閒活動 (Recreation) 是由拉丁文翻譯而來，國內專家許義雄、陳皆榮（2003）指出所謂的「休閒活動」必須由參與者本身的心理、生理、社會學即教育文化探討，若符合下列之條件：（一）餘暇時間的活動；（二）自由意願的參與活動；（三）滿足心理與生理的活動；（四）振奮精神與恢復體力的活動；（五）增進家庭、社會和諧的活動；稱為休閒活動。張少熙（1998）提到國內有學者將「Leisure」譯成休閒、餘暇或者閒暇之意。「Recreation」則譯成休閒活動、遊憩、娛樂。休閒 (Leisure) 對使用者是種體驗，對其他人而言指不過是一種時間的量。Recreation 則是休閒活動、遊憩，對某些人而言是一種情緒，對其他人而言是一種組織化的活動，如定義不清楚會有導致彼此認知上的衝突（陳安妮、林永森、解德春，2006）。同時也提出了休閒的定義歸納為：（一）休閒在時間屬性上是一段非工作與生活所必需，可隨個人喜好自由支配與運用的時間；（二）休閒具有自由選擇之特性；（三）休閒可藉由活動方式與內涵的選擇，達到鬆弛身心疲勞、個人發展與社會成就的效果。將休閒活動、遊憩 (Recreation) 簡單定義為工作之虞及自由的時間狀態下，選擇從事愉悅身心的活動稱之為「休閒活動」（陳安妮、林永森、解德春，2006）。

休閒活動類型非常廣泛，以過去國內外休閒活動參與相關研究，普遍活動有知識性、社交性、運動性、娛樂性等類型（鄭順聰，2001；王微茹，2007）。另外休閒行為參與程度隨著不同個體改變，性別、婚姻狀況、教育程度、年齡、薪資等會和休閒參與相關的變數（陳欣怡，2001；李昭憲、陳美慧、梁仲正，2009）。

二、休閒阻礙因素研究

鐘瓊珠（1995）研究中指出對於「休閒阻礙」的定義為抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素。陳藝文（2000）研究指出中針對「休閒阻礙」的定義為抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論是原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動。

國內學者楊瑞蓮（1996）曾以大專學生為研究對象指出功課重沒有時間為阻礙因素最大原因，其次為場地不足、花費較高、家庭影響、交通不方便等因素。另外王金蓮（2002）也針對專校學生，研究學生休閒活動參與狀況之相關研究結

果得到，主要參與阻礙因素為時機不夠，其次沒有有伴。陳麗華（1991）研究結果得到，台北大學女學生參與運動阻礙主要因素為時間、有伴、場地設備、技巧指導員。陳德海（1996）研究南區專校學生，結果顯示興趣為阻礙之因素，其次為時間、同伴、費用、設備、技術等因素。

楊裕隆（1997）對台灣大學學生調查顯示主要參與運動阻礙因素為：缺乏時間、缺乏運動場地、學業課業太重（引自江澤群,林國瑞 2001）。Crawford & Godbey (1987) 對「休閒阻礙」係指影響個體主觀知覺不喜歡或無法投入參與休閒活動的原因，並發展休閒阻礙模式，將休閒阻礙因素分為三類：個體內阻礙 (intrapersonal constraint) ：指個人心理狀態及態度影響休閒喜好或參與，包括壓力、焦慮、沮喪、慾望、個人能力等。人際間阻礙 (interpersonal constraint) ：指人與人之間因沒有適當或足夠的參與伙伴而相互影響，導致阻礙休閒參與或喜好交互的結果。結構性阻礙 (structural constraint)：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，包括家庭生命週期、時間、資源、氣候、設備等。（引自謝鎮偉 2002）

行政院體育委員會、中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」研究指出影響個人參與休閒運動的因素分為三方面：（一）個人因素：指年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能、體力、教育背景等。（二）社會和生活狀況因素：指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素等。（三）參與機會因素：指運動設備、運動資訊、服務品質、組織、領導、運動消費等。不過根據吳成典（2002）對於阻礙因素其內涵分為四個構面來探討：分別為環境阻礙因素、經驗阻礙因素、個體阻礙因素、社會阻礙因素。

綜合上述資料文獻整理發現，歸納參與休閒活動的阻礙因素如下：（一）時間因素。（二）場地設備因素。（三）學業課業問題。（四）個人生活習慣。（五）身體及體力狀況。（六）家庭配合度。（七）接受資訊不足等因素。

參、研究方法

一、研究樣本

本研究以南亞技術學院進修部之在職進修學生為研究對象，利用上體育課時間實施問卷調查，以隨機取樣採問卷調查。抽樣人數為 705 人，剔除填答不完整後有效問卷為 632 人，問卷回收率達 89.64%。資料整理如表一在職進修學生基本資料所示。

表一 在職進修學生基本資料統計表

人口統計變項	類別	人數	百分比
性別	男生	508	80.4
	女生	124	19.6
學制	二技	34	5.4
	四技	598	94.6
年齡	20 歲以下	90	14.2
	21 至 30 歲	476	75.3
	31 歲以上	66	10.4
就讀系群	工程學群	408	64.6
	商管學群	154	24.4
	設計學群	28	4.4
	人文社會學群	32	5.1
	觀光餐旅學群	10	1.6
工作性質	正職	398	63
	打工	234	37
每月收入	15000 以下	122	19.3
	15001-25000	298	47.2
	25001-35000	152	24.1
	35001 以上	60	9.5
工作時間	白天 6-18 時	558	88.3
	晚間 22-06 時	74	11.7

二、研究工具

本研究之研究工具，以參考江澤群及林國瑞（2001）、謝鎮偉（2002）、許天路（1993）等人之相關文獻，資料整理後改編製為「在職進修學生參與休閒活動阻礙因素之問卷」。本量表計分採李克特 (Likert scale) 五分量表填答計分，分數越高者為越同意，反之就越低。本研究問卷編製如圖 1 流程所示。

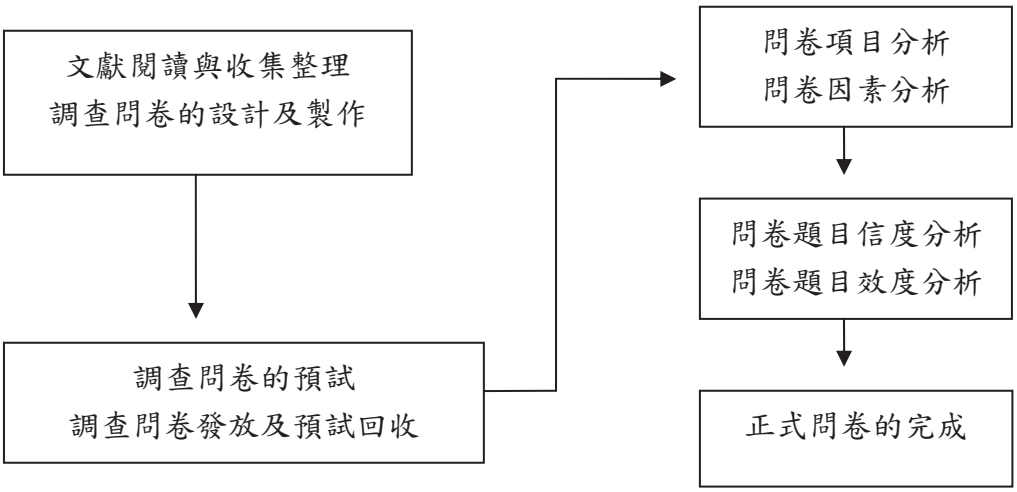

圖 1 問卷編製流程

（一）問卷預試：

預試問卷：預試問卷共 41 題，於九十九年五月十五日至二十五日自體育課上課場地發放 100 份問卷回收 91 份，回收率 91%。

（二）預試結果：

項目分析：本研究採用各題與總分之相關決斷值 (CR) 來進行項目分析，每題之相關係數須達.05 以上，且 t 值達顯著水準，方可留下。分析結果，各題與總分之相關係數與決斷值未達顯著水準予於刪除，最後留下 23 題。

效度分析：將保留題目建立建構效度，先以主成分來抽取因素，結果抽取四個因素構面。

信度分析：在信度考驗方面以 cronbach α 值為.905，顯示內部一致性的考驗。經統計分析如表二問卷分析所示。

表二 問卷因素分析

因素/變數名稱		因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	累積變異量%
因素構面一課業因素	功課繁忙	.758	9.134	29.465	29.465
	學校作業太多	.731			
	隨堂考試太多	.704			
	上課時間太長	.701			
	學校安排課程沒有空堂	.677			
	自己課業壓力太大	.658			
因素構面二環境經濟因素	指導員費用太高	.778	2.316	7.472	36.936
	活動使用場地收費太高	.739			
	所需器材價格昂貴	.729			
	經濟狀況受到限制	.695			
	負擔不起休閒活動的費用	.684			
	休閒活動設備不足	.604			
	休閒活動場所使用者太多	.582			
	休閒活動常地時間有限制	.509			
因素構面三家人與同伴因素	缺少同伴	.771	1.941	6.260	43.196
	同伴不喜歡休閒活動	.750			
	同伴與我興趣不同	.745			
	與家人的閒暇時間無法配合	.703			
	與家人興趣無法一致	.689			
因素構面四個人因素	技術太差怕人取笑	.695	1.680	5.421	48.617
	本身懶的從事休閒活動	.684			
	對休閒活動不瞭解	.658			
	活動技巧無法突破造成挫折	.544			

三、資料處理

本研究將有效問卷，收集整理以 spps 12.0 中文版統計軟體處理。其統計分析法如下：

（一）次數分配及百分比描述在職進修生各項基本資料分佈情況。

（二）平均數表示休閒活動現況與休閒阻礙因素之順序。

（三）獨立樣本 t 考驗 (t-test) 及獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

來檢定不同人口統計變項是否有差異存在；若有差異則以雪費法(scheffe)進行試後比較，來檢定其差異情形。

（四）研究所有顯著水準為 α＝.05。

肆、結果與討論

一、休閒活動現況分析

針對進修部在職進修的學生，對休閒活動現況分析，所得到結果如表三所示。休閒活動現況分析結果如下：

（一）在職進修學生參與休閒活動以無固定時間 414 人佔 65.5%為最多數；其次是有固定時間 218 人佔 34.5%為次。

（二）參與休閒活動時間以假日 376 人為最多數佔 59.5%；兩者皆是（假日、課餘時間）的有 218 人佔 34.5%；課餘時間 38 人佔 6%最少。究其原因與工作時間及晚上上課有關。

（三）參與活動時間以晚上午 230 人佔 36.4%最多數、其次下午 225 人佔 36.1%；依序上午 74 人佔 11.7%、清晨 60 人佔 9.5%、最後中午時段 40 人佔 6.3%。

（四）參與休閒活動次數以 1 次 360 人佔 57%為最多、其次以 2 次 156 人佔 24.7%、依序 3 次 74 人 11.7%、5 次以上 30 人佔 4.7%、4 次 12 人 1.9%為最少。

（五）通常與誰一起休閒活動是以自己一人參與 220 人佔 34.8%為最多數，其次是與友人 124 人佔 19.6%、無特定對象 120 人佔 19%。與家人前往 90 人佔 14.2%、最後與同學有 78 人佔 12.3%為最少。

（六）參與休閒活動的交通工具以騎機車 344 人佔 54.4%較多數、其次開車 144 人佔 22.8%、走路 104 人佔 16.5%、騎自行車 32 人佔 5.1%、最後為搭公車 8 人佔 1.3%為最少數。

（七）參與休閒活動的場所，兩者皆是（室內、室外）344 人佔 54.4%為多數、其次選擇室外 200 人佔 31.6%、最後選擇室內 82 人佔 13%為最少。

（八）休閒活動消費金額以 500 元以下有 306 人佔 48.4%多數、其餘無消費 140 人佔 22.2%居次、501-1000 元之間有 106 人佔 16.8%、花費在 1001 元以上有 78 人佔 12.3%為最少。

表三 在職進修學生參與休閒活動參與現況分析

一星期參與休閒活動情形	類別	人數	百分比
有無固定時間從事休閒活動	有（固定時間）	218	34.5
	無（不固定、偶而）	414	65.5
利用何時從事休閒活動	假日	376	59.5
	課餘時間	38	6
	兩者皆是	218	34.5
參與休閒活動時間	清晨（4-8）	60	9.5
	上午（8-12）	74	11.7
	中午（12-14）	40	6.3
	下午（14-18）	225	36.1
	晚上（18-22）	230	36.4
參與休閒活動次數	1 次	360	57
	2 次	156	24.7
	3 次	74	11.7
	4 次	12	1.9
	5 次以上	30	4.7
每次參與休閒活動時間	30 分鐘（含）	214	33.9
	31-60 分鐘	218	34.5
	61-90 分鐘	84	13.3
	91-120 分鐘	44	7
	121 分鐘以上	72	11.4
通常與誰一起休閒活動	自己	220	34.8
	家人	90	14.2
	同學	78	12.3
	友人	124	19.6
	無特定對象	120	19
參與休閒活動的交通工具	開汽車	144	22.8
	走路	104	16.5
	騎機車	344	54.4
	騎自行車	32	5.1
	搭公車	8	1.3
從事休閒活動的場所	室內	82	13
	室外	200	31.6
	兩者皆是	344	54.4
從事休閒活動花費	無	140	22.2
	500 元以下	306	48.4
	501-1000 元	106	16.8
	1001 以上	78	12.3

二、休閒活動阻礙因素之探討

（一）在休閒活動阻礙因素上以「環境經濟因素 N=2.75」最高、其次依序為「課業因素 N＝2.72」、「家人與同伴因素 N＝2.59」、「個人因素 N＝1.96」。休閒活動阻礙因素之因素排序如表四所示。此結果顯示進修部學生因需工作，經濟上較有壓力因此對於環境經濟上佔有相當重的影響。此發現與楊瑞蓮（1996）、王金蓮（2002）、陳麗華（1991）（1995）、陳德海（1996）、楊裕隆（1997）等人的研究結果有所不同，究其原因進修部在職學生的休閒活動阻礙因素與一般大專學生有差異，可能因進修部學生多數半工半讀，當然對於「環境經濟因素」是最主要考量休閒活動阻礙最重要因素。

表四 休閒活動阻礙因素項目排序

因素項目	人數	平均數	排序
環境經濟因素	632	2.7598	1
課業因素	632	2.7205	2
家人與同伴因素	632	2.5937	3
個人因素	632	1.9652	4

（二）由表五得知，性別在「環境經濟因素」達顯著差異存在，在職進修男生 N=2.78 高於女生 N=2.65。其結果與汪在莒、林金杉（2003）之研究結果相同，顯示性別在休閒阻礙因素尚有顯著差異存在；究其原因，「經濟環境因素」在現今經濟壓力下對於休閒活動造成阻礙影響是存在的，也顯示男大於女之情形是否與婚姻狀況及個人背景有關值得進一步研究。而其餘課業因素、家人與同伴因素、個人因素皆無顯著差異存在。

表五 性別在休閒活動阻礙因素差異考驗

因素項目	人數	平均數	F 檢定	顯著性
課業因素	男 504 女 124	2.74 2.63	.277	.599
環境經濟因素	男 504 女 124	2.78 2.65	1.101	**.001***
家人與同伴因素	男 504 女 124	2.64 2.39	3.414	.065
個人因素	男 504 女 124	1.95 2.00	.403	.526

P< .05*

（三）由表六得知，不同學制上二技與四技之學制在「環境經濟因素」二技 N=2.70 高於四技 N=2.58、「個人因素」四技 N=1.96 高於二技 N=1.94 為顯著差異存在；究其原因可能與就讀時間有很大差異存在，二技學生多半是先讀二專且時間較早，經過工作時間後才再來進修二技，因此對於休閒阻礙因素上與四技學生有顯著因素差異存在。其餘課業因素、家人與同伴因素皆無顯著差異存在。該學制中之二技同學與四技同學之人數差距甚多，結果有待進一步探討。

表六 學制在休閒活動阻礙因素差異考驗

因素項目	學制	平均數	F 檢定	顯著性
課業因素	二技 34	2.63	.031	.860
	四技 594	2.72		
環境經濟因素	二技 34	2.71	1.660	.198
	四技 594	2.76		
家人與同伴因素	二技 34	2.70	5.627	**.018***
	四技 594	2.58		
個人因素	二技 34	1.94	4.743	**.030***
	四技 594	1.96		

P< .05*

（四）在工作性質上正職人員與打工性質人員之休閒活動阻礙因素上，在課業因素、環境經濟因素、家人與同伴因素、個人因素等在各構面因素上均未達顯著差異存在。

（五）在就讀學校學群上各學群：工程學群、商管學群、設計學群、人文社會學群、觀光餐旅學群上在在課業因素、環境經濟因素、家人與同伴因素、個人因素等在各構面因素上均未達顯著差異存在。

（六）在 20 歲以下、21 至 30 歲、31 歲以上之年齡層上，在課業因素、環境經濟因素、家人與同伴因素、個人因素等在各構面因素上均未達顯著差異存在。

（七）在工作時間在「環境經濟因素」白天 N=2.77 高於晚上 N＝2.67 達顯著差異存在，究其原因可能工作時段晚間教比白天辛苦，環境經濟因素相對重要許多。其餘因素課業因素、家人與同伴因素、個人因素等無顯著差異。統計結果如表七所示。

表七 工作時間在休閒活動阻礙因素差異考驗

因素項目	工作時間	平均數	F 檢定	顯著性
課業因素	白天 554 晚上 74	2.72 2.68	2.891	.090
環境經濟因素	白天 554 晚上 74	2.77 2.67	4.199	**.041***
家人與同伴因素	白天 554 晚上 74	2.60 2.49	.613	.434
個人因素	白天 554 晚上 74	1.97 1.91	.255	.614

P< .05*

（八）由表八得知，每月收入在「家人及同伴因素」達顯著差異存在，其結果顯示 15001 元以下高於 15001 元制 25000 元、35001 以上高於 25001 至 35000 元，其餘課業因素、環境經濟因素、個人因素在月收入之休閒活動阻礙因素皆無顯著差異存在。

表八 月收入休閒活動阻礙因素差異考驗

因素項目	自由度	F 檢定	顯著性	Scheff 事後比較
課業因素	組間 3 組內 624 總和 627	.481	.695	無
環境經濟因素	組間 3 組內 624 總和 627	.288	.834	無
家人與同伴因素	組間 3 組內 624 總和 627	4.913	**.002***	1>2、4>3
個人因素	組間 3 組內 624 總和 627	2.597	.051	無

P< .05*

備註：月收入 1＝15001 以下、2＝15001 至 25000、3＝25001 至 35000、4＝35001 以上

伍、結論與建議

一、結論

本研究針對在職進修之學生進行實施問卷調查，經過統計分析及討論後得到結論如下：

（一）在職進修學生先閒活動現況分析如下：參與休閒活動以無固定時間、假日從事活動、活動時間以「18 - 22 時」、每星期活動 1 次、每次 31-60 分鐘、自己參與、騎機車前往休閒活動、休閒場所不分室內及室外、花費金額以 500 元以下居多數。

（二）在職進修學生休閒活動阻礙因素： 1. 阻礙因素以「環境經濟因素」因素最高、其次依序為「課業因素」、「家人與同伴因素」、「個人因素」。

（三）不同變項之阻礙因素之差異為：

（1）性別在「環境經濟因素」、達顯著差異存在。其餘因素無顯著差異存在。

（2）學制在「環境經濟因素」、「個人因素」達顯著差異存在。其餘因素無顯著差異存在。

（3）工作時間在「環境經濟」因素顯著差異存在；其餘因素無顯著差異存在。

（4）每月收入在「家人及同伴因素」達顯著差異存在，其餘因素無顯著差異存在。

（5）工作性質、學校學群、年齡在各休閒活動阻礙因素均未達顯著差異存在。

二、建議

針對本研究的結果，提供以下幾點建議：

（一）普遍影響休閒活動最主要是以經濟環境因素占多數，因此建議政府機構應廣設休閒活動相關設施，來改善休閒活動環境，並鼓勵多活動促進產業繁榮。

（二）建議學校多朝向現有觀光與休閒事業管理學系，開設休閒活動等相關課程，來教導及輔導學生正確之休閒活動之概念，以期望有效解決阻礙因素之原因。

（三）建議朝向一人一項休閒活動，走向休閒活動的快樂國家。

（四）因本研究為單一學校研究，期望有機會對全國學校來調查。

陸、參考文獻

1. 王文科（1999）。教育研究法。台北：五南圖書出版公司。
2. 王宗吉（1999）。台灣區運動參與人口調查。取自 http//163.29.141.191.sporbook /mdex..htm。
3. 王金城（2004）。大專甲級男子籃球選手參與休閒活動現況與阻礙因素之研究。台北：輔仁大學體育學系。
4. 王薇茹（2007）。大學升之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究-幸福感之需求滿足理論驗證。台北：世新大學觀光學系。
5. 牛玉珍（1997）。教師規律運動行為影響因素之研究：以交通大學教師為例。台北：國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
6. 行政院主計處（2002）。中華民國90年台灣社區發展趨勢調查報告：健康安全。
7. 李昭憲、陳美慧、梁仲正（2009）。高雄縣東方技術學院教職員工休閒活動與及休閒態度關聯模式之驗證與建構。嘉大體育健康休閒期刊，8（2），94-103。
8. 朱淑儀（2003）。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以台北為例。花蓮縣：國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所。
9. 汪在莒、林金杉（2003）。逢甲大學學生休閒無聊感、休閒阻礙、休閒參與行為相關研究。逢甲人文社會學報，（6），295-320。
10. 吳成典（2002）。雲林國小教師休閒運動參與及阻礙因素之探討。雲林：國立雲林科技大學休閒運動研究所。
11. 許天路（1993）。私立南亞技術學院男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報，13，173-211頁。
12. 許義雄、陳皆榮（1993）。青少年休閒活動現況與阻礙因素之研究。台北市：行政院青年輔導會。
13. 張少熙（2003）。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。台北市：國立臺灣師範大學體育研究所。
14. 張家孝、高俊雄（2001）。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究-以彰化居民為實證。體育學報，30，143-152頁。
15. 張良漢、許志賢（2002）。休閒運動阻礙量表編製、信效度分析研究。國立台灣體育學院學報，10，157-171。

16. 陳鴻雁（2000）。台灣地區民眾參與休閒運動之研究。台北：輔大出版社。
17. 陳麗娟（2002）。台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙因素之研究。桃園：國立體育學院體育研究所碩士論文。
18. 陳安妮、林永森、解得春（2006）。大專生休閒活動效益與規劃之探討。嶺東體休閒學刊，4，129-139頁。
19. 黃建超（2007）。通識教育中心休閒活動課程規劃之有無是否影響東方技術學院學生產生休閒阻礙因素之研究。技專院校通識課程之規劃與實踐研討會論文。131-148。
20. 劉惠珍（1998）。週休二日對消費者休閒旅遊行為影響之研究。第十三屆技職研討會專刊，87-89。
21. 楊煥烘（2002）。教師知休閒活動。學生輔導通訊，2，22-29。
22. 程紹同（1994）。體育發展的新趨勢—運動休閒管理。中華體育，7（4），25-30。
23. 蔡培村（1992）：教師休閒生活的價值與規劃。教師實習輔導通訊，3，16-24。
24. 鄭順聰（2000）。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。桃園：國立體育學院體育研究所碩士論文。
25. 賴正能（1997）。從隔週週休二日制探討公務人員的休閒行為-高雄市政府為例。高雄縣：國立中山大學公共事務管理研究所。
26. 謝靜敏（1995）。加強休閒教育的途徑。諮商與輔導，116，6-8頁。
27. 謝鎮偉（2002）。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例。台北：輔仁大學體育研究所碩士論文。
28. 鍾瓊珠（1997）。大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體專專長學生為例。桃園：國立體育學院體育研究所碩士論文。
29. 蕭家修、雷文谷、林智翔、林艾梅、李詩偉、郭紋琪（2005）。大葉大學不同職等教師休閒運動類型、動機、阻礙因素及需求之分析探討。大葉大學人文暨社會科學期刊，1（2），33-44。
30. 蘇維彬（2002）。現代休閒生活參與之社會學分析。台東師院學報，（13）下， 77-106。
31. Crawford, D. W. & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
32. Godbey, G.. (1994). *Leisure in your life：An exploration* (4th ed.) ,State.

33. Hock,R.R. (1988). Professional burnout among public school eachers. *Public Personnel Management*, 17, 167-189.
34. Iso Ahola. S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.
35. Kraus (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society* (4th ed). Harper Collins Publishers.

不同週數的教學進度對學習排球低手傳球技術之保留效果探討

董金龍[1]*　許天路[1]

[1]南亞技術學院

摘　要

本研究是以南亞技術學院體育課程選修興趣選項-排球項目，共三班合計 119 名學生為研究對象，並以「對牆準確低手傳球」測驗辦法，來探討以不同的教學進度編配對排球運動低手傳球技術上之學習效果差異。研究結果發現：（一）各班學生在學期結束前，其 2 公尺之對牆準確低手傳球能力有差異存在，四週教學進度編配的班級學生達顯著水準，其成績優於二週及三週教學進度編配的班級學生；（二）各班學生在學期結束前，其 3 公尺之對牆準確低手傳球能力有差異存在，四週教學進度編配的班級學生達顯著水準，其成績優於二週及三週教學進度編配的班級學生。

關鍵詞：排球、低手傳球、保留效果

*南亞技術學院 體育室 董金龍 E-mail：jldong@nanya.edu.tw　聯絡電話：03-4361070＃5102