

投稿類別：觀光餐旅類

篇名:

探討南部的高職生休閒參與和休閒阻礙之研究——以樹德家商為例

作者:

宋宜庭。私立樹德家商。高三 19 組  
陳力菡。私立樹德家商。高三 19 組  
賴昀榛。私立樹德家商。高三 19 組

指導老師:

廖家增 老師

## 壹、前言

### 一、研究背景與動機

台灣的經濟成長快速，國民所得提高，周休二日的實施，改變了國人的生活型態及價值觀，使得國人不再只是追求物質上的生活享受，這樣也直接帶動國民對生活品質的重視，以及對休閒品質的追求(張佑慈，2014)。

因此在休閒活動逐步改善的同時，推動健康休閒參與及興趣的培養，以及休閒教育的往下紮根，讓年輕學子在成長段階段就建立健康的休閒生活型態，確立休閒興趣與嗜好的養成，當可避免讓休閒淪為感官逸樂的追逐，防止偏差行為的發生(陳美芬，1996)。

在這多元價值的社會中，雖然人們越來越重視休閒活動，但仍有眾多因素阻礙活動，如年齡、性別、所得、職業、課業、場地、同伴等。阻礙是指個體受到抑制減少運動時間的參與，即在活動中造成任何阻止或限制個人參與的運動次數及大持續性或參與後的體驗不佳的因素(胡文琪，2010)。

高職生的生活上課佔了大部分的時間，所以從事休閒活動的時間也比較少，而高職生也因人格特質、性別、年齡，和有關休閒生活的知識和技能及交通方便與否等，都大大影響高職生休閒參與的意願(張佑慈，2014)，因此本研究試圖在探討高職生休閒參與的現況，以及參與這些活動時會面臨到什麼阻礙。

### 二、研究目的

本研究參考受試者其父母親休閒經驗、從目前就學情形、居住狀況時間運算，以及家庭社會經濟地位，了解受試者休閒參與情形與休閒阻礙，希望獲得夠為深刻得休閒資料，可以提供往後研究之參考。

本研究目的如下：

- (一) 了解高職生休閒參與現況。
- (二) 了解高職生之休閒阻礙之因素。
- (三) 根據本研究所得結果，提供高職生休閒行為輔導之參考。

### 三、研究流程

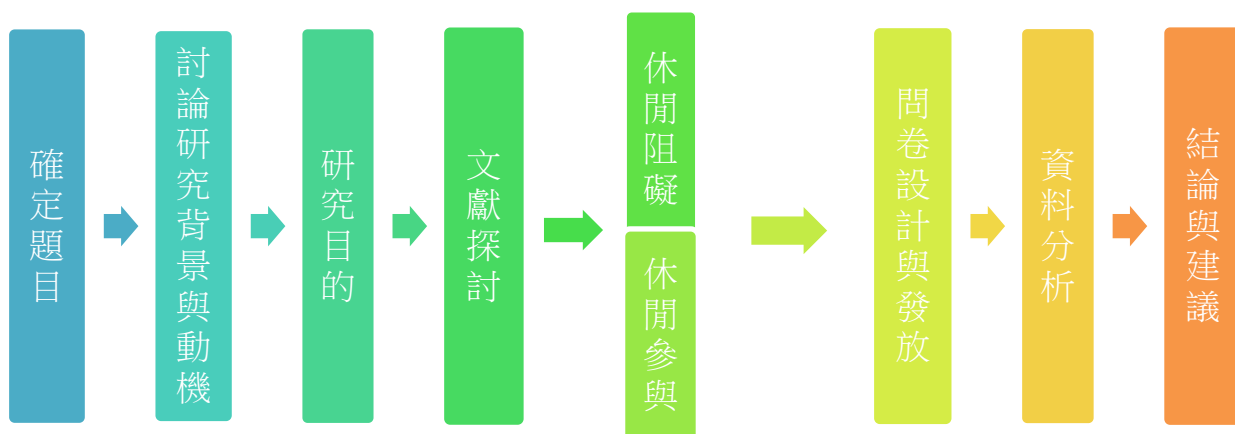


圖 1-3-1 研究流程圖

(資料來源:本小組自行繪製)

## 貳、正文

### 一、相關文獻

#### (一) 休閒參與

許豐祺 (2009) 提出，休閒參與目的在於滿足休閒參與者個人身體、心理及社會需求，是一種由目標導向，參與者依據個人需要，在不同時間與地點選擇從事參與活動，以便個人的休閒需求能獲得最高滿意的程度。休閒參與能使個人獲得內在滿足與外在樂趣外，對健康狀態 (生理、心理、社會、精神、情緒) 具有正面積極的意義 (王秀紅，2004)。

隨著休閒的普及和世界各國越來越重視休閒的效益下，休閒已成為個人追求生活品質不可缺少的一種活動，如何利用休閒參與來提升生活的品質，應是國人目前最關心的議題 (鄭三權，2010)。

本研究之休閒參與參考楊怡寧(2007)與陳艷麗(2005)的定義，包括：活動參與頻率與類型，以過去一年內休閒參與情形，分為「不曾參與」、「很少參與」、「偶爾參與」、「較常參與」、「時常參與」。而在參與的類型分為：1.運動型;2.娛樂型;3.社交型;4.知識文化型;5.戶外遊憩型。

#### (二) 休閒阻礙

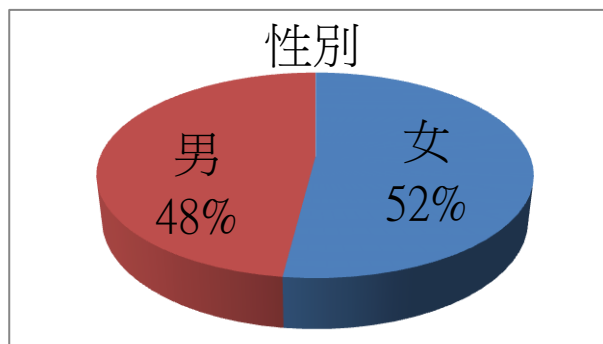
Crawford and Godbey (1987) 將休閒阻礙分成三種型態:

- 1.個人內在阻礙(interpersonal constraint):指個人心理狀態或態度，直接間接影休閒參與之因素，如壓力、憂鬱。
- 2.人際間的阻礙(interpersonal constraint):指個體因沒有適當的休閒夥伴而影響其休閒喜好或參與因素。
- 3.結構性的阻礙(structural constraint):指影響個體參與的外在因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢及休閒機會等。

## 二、問卷分析

### (一) 基本資料

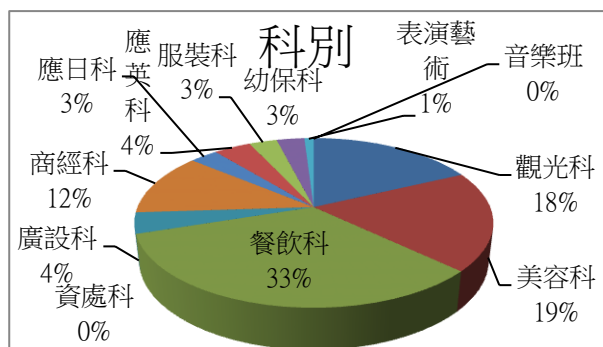
#### 1、性別



根據圖 4-1-1 顯示，受訪者以女性為最多，佔 52%，男性僅佔 48%。

圖 4-1-1 資料來源:本小組自行繪製

#### 2、科別

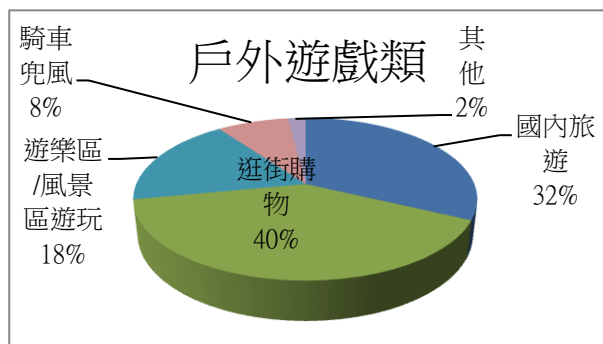


根據圖 4-1-2 顯示，受訪者以餐飲科為最多，佔 33%，其次是美容科，佔 19%，而資處科和音樂班的最少，都佔 0%。

圖 4-1-2 資料來源:本小組自行繪製

### (二) 休閒參與

#### 1. 戶外遊戲類



根據圖 4-2-1 顯示，受訪者戶外遊戲類參與是以逛街購物為最多，占 40%，其次是國內旅遊，占 32%，而其他的最少，僅占 2%。

圖 4-2-1 資料來源:本小組自行繪製

## 2.球類運動

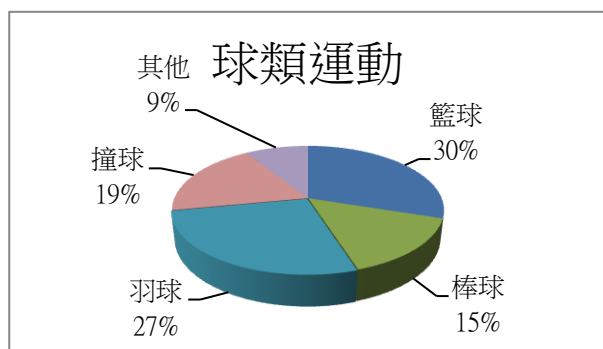


圖 4-2-2 資料來源:本小組自行繪製

根據圖 4-2-2 顯示，受訪者球類運動以籃球為最多，占 30%，其次是羽球，占 27%，而其他的最少，僅占 9%。

## 3.水上運動

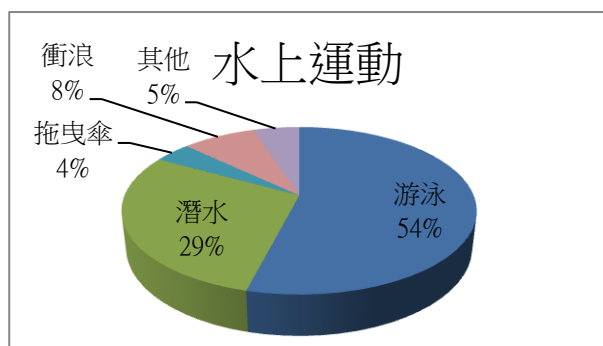


圖 4-2-3 資料來源:本小組自行繪製

根據圖 4-2-3 顯示，受訪者水上運動以游泳為最多，占 54%，其次是潛水，占 29%，而拖曳傘的最少，僅占 4%。

## 4.體適能運動

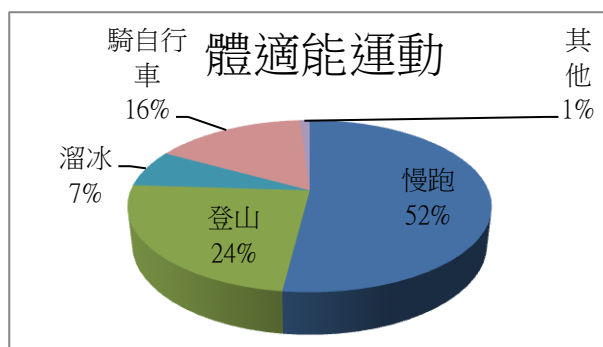
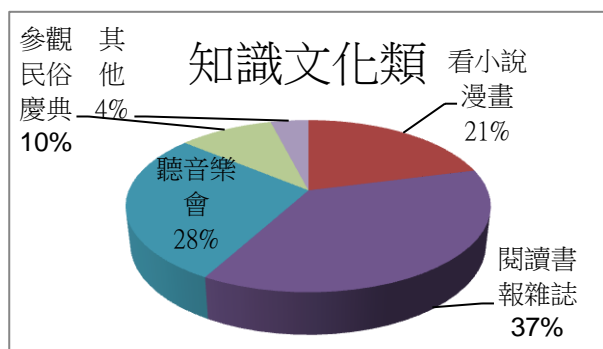


圖 4-2-4 資料來源:本小組自行繪製

根據圖 4-2-4 顯示，受訪者體適能運動以慢跑為最多，占 52%，其次是登山，占 24%，而其他的最少，僅占 1%。

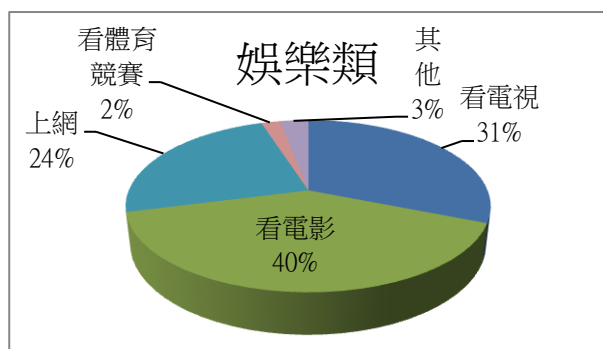
### 5.知識文化類



根據圖 4-2-5 顯示，受訪者知識文化類以閱讀報章雜誌為最多，占 37%，其次是聽音樂會，占 28%，而其他的最少，僅占 4%。

圖 4-2-5 資料來源:本小組自行繪製

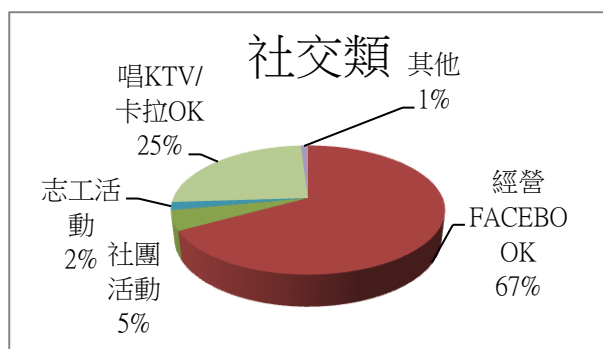
### 6.娛樂類



根據圖 4-2-7 顯示，受訪者娛樂類以看電影為最多，占 40%，其次是看電視，占 31%，而看體育競賽的最少，僅占 2%。

圖 4-2-7 資料來源:本小組自行繪製

### 8.社交類

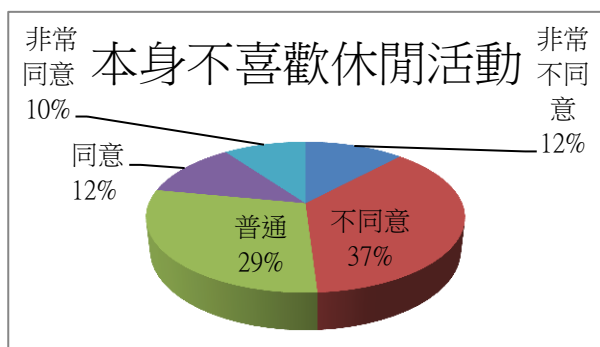


根據圖 4-2-8 顯示，受訪者社交類以經營FACEBOOK為最多，占 67%，其次是唱KTV/卡拉ok，占 25%，而其他的最少，僅占 1%。

圖 4-2-8 資料來源:本小組自行繪製

### (三) 休閒阻礙

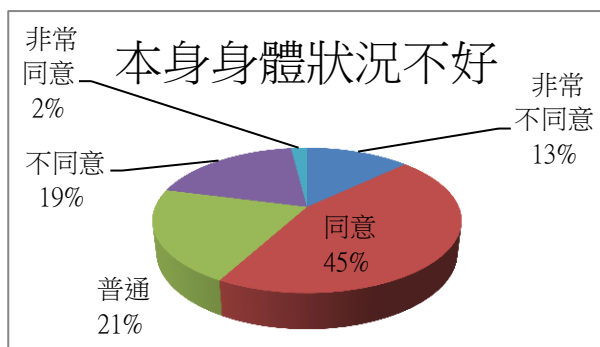
#### 1、本身不喜歡休閒活動



根據圖 4-3-1 得知，本身不喜歡休閒活動感到不同意的受訪者最多，佔 37%，其次為普通，佔 29%，最少為非常同意，佔 10%:由此可知多數的受訪者對本身不喜歡休閒活動感到不同意。

圖 4-3-1 資料來源:本小組自行繪製

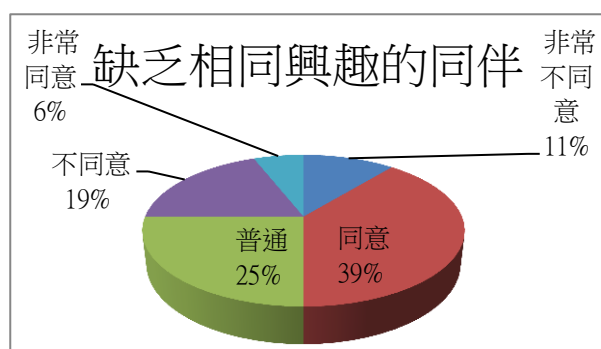
#### 2、本身身體狀況不好



根據圖 4-3-2 得知，對本身身體狀況不好感到同意的受訪者最多，佔 45%，其次為普通，佔 21%，最少為非常同意，佔 2%:由此可知多數的受訪者對本身身體狀況不好感到同意。

圖 4-3-2 資料來源:本小組自行繪製

#### 3、缺乏相同興趣的同伴

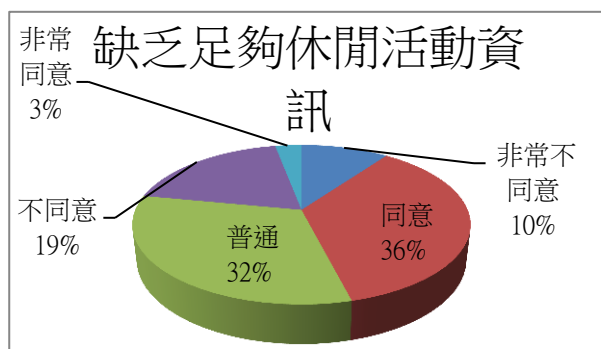


根據圖 4-3-3 得知，對缺乏相同興趣的同伴感到同意的受訪者最多，佔 39%，其次為普通，佔 25%，最少為非常同意，佔 6%:由此可知多數的受訪者對缺乏相同興趣的同伴感到同意。

圖 4-3-3 資料來源:本小組自行繪製



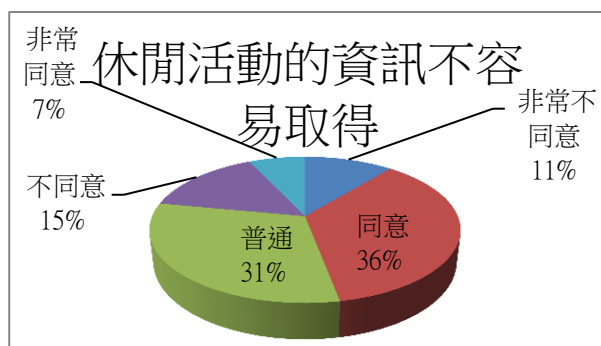
#### 4、缺乏足夠休閒活動資訊



根據圖 4-3-4 得知，對缺乏足夠休閒活動資訊感到同意的受訪者最多，佔 36%，其次為普通，佔 32%，最少為非常同意，佔 3%:由此可知多數的受訪者對缺乏足夠休閒活動資訊感到同意。

圖 4-3-4 資料來源:本小組自行繪製

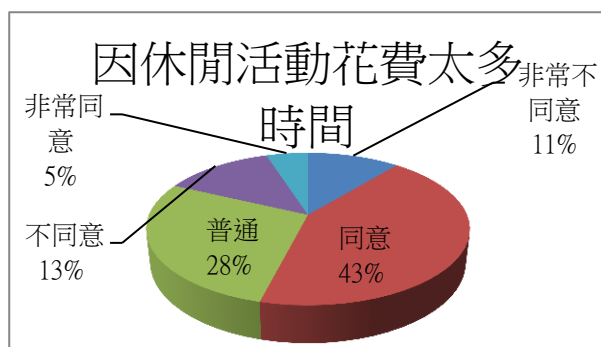
#### 5、休閒活動的資訊不容易取得



根據圖 4-3-5 得知，對休閒活動的資訊不容易取得感到同意的受訪者最多，佔 36%，其次為普通，佔 31%，最少為非常同意，佔 7%:由此可知多數的受訪者對休閒活動的資訊不容易取得感到同意。

圖 4-3-5 資料來源:本小組自行繪製

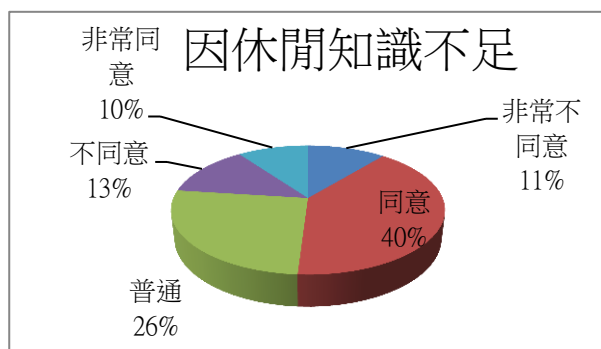
#### 6、因休閒活動花費太多時間



根據圖 4-3-6 得知，對因休閒活動花費太多時間感到同意的受訪者最多，佔 43%，其次為普通，佔 28%，最少為非常同意，佔 5%:由此可知多數的受訪者對因休閒活動花費太多時間感到同意。

圖 4-3-6 資料來源本小組自行繪製

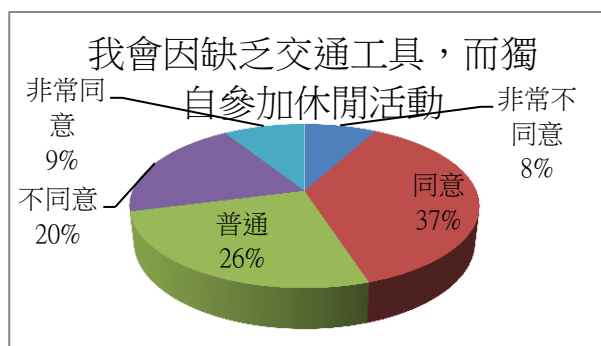
## 7、因休閒知識不足



根據圖 4-3-7 得知，對因休閒知識不足感到同意的受訪者最多，佔 40%，其次為普通，佔 26%，最少為非常同意，佔 10%；由此可知多數的受訪者對因休閒知識不足感到同意。

圖 4-3-7 資料來源本小組自行繪製

## 8、我會因缺乏交通工具，而獨自參加休閒活動



根據圖 4-3-8 得知，對因我會因缺乏交通工具，而獨自參加休閒活動感到同意的受訪者最多，佔 37%，其次為普通，佔 26%，最少為非常不同意，佔 8%；由此可知多數的受訪者對因我會因缺乏交通工具，而獨自參加休閒活動感到同意。

圖 4-3-8 資料來源本小組自行繪製

## 參、結論與建議

### 一、結論

本研究結論是綜合第四章實證分析結果，由討論後，具體驗證研究目的。本研究正式問卷以樹德家商各科部分學生作為研究對象。研究對象採全面普查方式，由本組成員至各科班級發放問卷。根據研究結果顯示可得知，受訪者以餐飲科女學生占最多，他們願意支出 500 元以上的金額，且每週花 2 至 5 小時的時間來從事休閒活動，受訪者的參與對象以和朋友一起最多。

根據研究結果顯示，在休閒參與裡戶外遊戲類的逛街購物是最多受訪者喜歡參加的，球類運動則以籃球為最多，水上運動則是游泳為最多，體適能運動則是以慢跑為最多，知識文化類的則是閱讀書報雜誌為最多，記憶嗜好類的是以魔術為最多，接著娛樂類則是以看電視為最多，而社交類是以經營 facebook 為最多，由此可見，現在的人因為有了周休二日所以多了很多時間可以從事休閒活動，但大多事都是以室內休閒為主。而根據研究言果顯示，阻礙受訪者們去從事休閒活動的最大原因以本身體狀況不好為最多，由此可知因為現在的人大多

都是從事室內活動暫居多，很少到戶外走走看看或者是參加一些戶外休閒活動，再加上平時上課完回家後根本沒時間去運動，平日和假日都沒有動，所以導致身體健康一天不如一天，所以本小組認為這點可以再多多改善。

## 二、建議

根據上述的研究結果，本小組提出了兩點建議：

（一）建議父母可以多帶領小孩到戶外參與一些戶外的休閒活動如：登山、路跑等等。

（二）學校社團課可以多開一些有關戶外活動的課程，讓學生們在上課期間也可以到戶外從事一些室外休閒活動

## 肆、引註資料

### 一、中文資料

1. 張佑慈，2014。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班
2. 陳美芬，1996。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班
3. 胡文琪，2010。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班
4. 張佑慈，2014。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班
5. 許豐祺，2009。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班
6. 王秀紅，2004。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班
7. 鄭三權，2010。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班
8. 楊怡寧，2007)與陳艷麗，2005。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班

### 二、英文資料

9. 1.Crawford and Godbey ，1987。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例，東吳大學社會學系碩士在職專班