

## 美和技術學院學生休閒運動體驗之調查分析

許玫琇\*、張耿介\*\*、林木俊\*\*\*、張富鈞\*\*\*\*

### 摘要

本研究旨在瞭解美和技術學院（以下簡稱本校）學生在體育課中與其他日常生活裡，對休閒運動體驗的情形。本研究採問卷調查法，以立意取樣方式抽取本校九十一學年度第二學期體育課興趣選項之學生。問卷所得各項資料經描述性統計、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、Scheffe 事後檢定，分析結果發現：一、「性別」在休閒運動體驗量表中「激勵鬥志」一項未達顯著水準外，其餘在「流汗健身」、「心情愉悅」、「人際互動」、「力與美感」等四項均達顯著水準（ $P<.05$ ），其中男生對於休閒運動體驗的同意程度皆高於女生。二、不同學制在休閒運動體驗上的差異性考驗，只在「流汗健身」一項達顯著水準（ $P<.05$ ），且「大學部」學生的平均數高於「專科部」；其他四個項目的考驗並未達顯著水準。三、在「運動時數」方面，僅「心情愉悅」一項休閒運動體驗達顯著水準（ $P<.05$ ），唯經事後檢定並未發現有組間之差異存在；其餘四項休閒運動體驗之分析均未達差異水準。最後，本研究根據上述結果發現，分別提出課程選配、體育教學及課餘從事運動之建議以茲參考。

關鍵字：休閒運動體驗

---

\*美和技術學院專任講師  
\*\*大仁技術學院專任講師  
\*\*\*大同高中專任教師  
\*\*\*\*大仁技術學院專任講師

## 壹、前言

經濟富裕的生活給予我們在物質上有著充份的享受與方便，我們獲得了快捷便利的交通網絡服務、簡速方便的高熱量飲食、尖端聲光效果的影音媒體與更多的休息閒滯時間（週休二日）等。可是相對地，由於過度的倚賴科技與物質文明，卻為我們個人與社會帶來了不少的負面影響，如肥胖症、近視、心血管疾病、癌症、青少年犯罪、家庭與社會暴力及精神障礙疾病等「社會文明副產物」。這些問題包含了社會、經濟、教育多方面的原因，但個人的心理也是不可忽略的因素，唯有正常的生活型態與適當的休閒活動才能改善防治這些問題（郭春苟，民 89）。持著相同論點的專家，亦經研究指出休閒活動具備了以下功能：對個人的；均衡身心發展、對家庭的；增進親子關係、對社會的；促進人際關係協調、對經濟的；增加稅收與就業機會與對醫療的；預防身體機能退化等五項（陳鏡清、民 86）。因此，我們不容懷疑透過休閒活動的參與，將對現階段的社會文明人，帶來莫大的生理與心理及活絡社會經濟的改善與助益。

在講求全人健康（Wellness）新概念的今日社會，我們相信健康體適能（health-related physical fitness）是引領吾人邁向此一境界的基石。也因此不論是政府、民間或學校，無一不投入大量的人力與物力於其中。但是，當整體社會環境努力建設各類休閒運動場地與設施，提供大量有關休閒活動的資源以供使用的同時，究竟對於休閒運動的實際體驗情形如何？以及對於上述學者所提到者，對於個人生理與心理此二層面又產生何種狀況體驗？尤其身處大專校院校園，正在此間接受教育的大專生而言更是重要。或即將離開校園正式步入社會成為社會新鮮人，亦將規劃其個人終生運動的開端，對於他們休閒運動體驗的瞭解，實有助於主管機關、教育單位、校方或體育教師，在日後場地設施、課程教材與教學教法實施上，俾以修正與調整之參考。基於此一認識，筆者擬以本校學生為研究對象，期以探討本校學生在休閒運動之實際體驗現況，提出若干發現與建議。

## 貳、文獻探討

本研究旨在瞭解大專校院學生對於休閒運動的實際體驗情形，有關休閒運動體驗的研究尚處於探索階段，直接有關的文獻僅零星數篇，因此除蒐集休閒運動體驗的調查研究外，將有關休閒活動效益及休閒經驗等與本研究相關文獻敘述比較如下：

陳文長（民 87）以探索性研究編製出「大專學生休閒運動體驗量表」，共萃取得流汗健身、心情愉悅、人際互動、力與美感、以及激勵鬥志等五個因素，

其可解釋之總變異達 73.5%；在信度分析方面，總量表 Cronbach's  $\alpha$  係數與重測信度係數分別達到.97 與.96，充份顯示本量表在內部一致性及穩定性方面均有相當可靠之依據，確可提供作為測量大專學生休閒運動體驗之參考。

洪煌佳(民 90)在「休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探」中透過文獻回顧法歸納出：休閒運動的情境不僅提供技能的追求、挑戰運動強度水準的機會，更能夠激發個人與團隊溝通、領導、合作、默契培養、戰術思考及應用、遵守規則和競爭等。可以讓個人將休閒所產生的功能層面潛移默化到日常生活中，內化並培養個人自我能力、自我認同、人際關係等以改善自我概念。

余嬪(民 87)研究也指出，從事休閒活動對提供青少年機會去嘗試他們的能力，均衡他們的生活，及在一個較廣泛的生活經驗中去建立自我概念中的自尊感 (self-esteem)，具有相當好的影響力。

陳中雲(民 90)歸納國、內外學者的觀點，認為休閒效益包括心理效益、生理效益、社交效益以及教育效益等四個層面，分述如下：心理效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力，愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。生理效益：包含維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、啟發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧等。社交效益：包含增進家人感情、促進友情誼及拓展社交圈等效益。

洪煌佳(民 91)在其「突破休閒活動之休閒效益研究」中以參加金車教育基金會民 90 年所舉辦「輔迪育樂營」活動的中小學學生為主，探討其參加突破休閒活動夏令營休閒效益成效，發現：實施突破休閒活動對參與者有顯著的休閒效益感受。實施突破休閒活動顯著提昇參與者的休閒效益成效。實施突破休閒活動對男生與女生的休閒效益感受無顯著差異。實施突破休閒活動對不同就讀年級參與者的休閒效益感受有顯著差異。實施突破休閒活動對居住於大台北地區與非大台北地區學生的休閒效益感受無顯著差異。實施突破休閒活動對高、低刺激尋求動機參與者的休閒效益感受無顯著差異。

Wankel 和 Berger(1991)從運動生理學指出參與體能性的休閒活動可以帶來許多生理效益，如增強心肺適能、鍛鍊肌力、提昇肌耐力、促進柔軟度、強化骨架以及體重管理等休閒效益。

相關文獻(Haggard & Willams, 1991; Kleiber & Rickards, 1985; Russell, 1982)認為休閒經驗可以幫助個人去充分發展潛力，使個人自我實現；同時也使個人有健康的自我概念，進而從認識自己、接納自己到欣賞自己的效益。

綜合上述研究文獻探討，研究者歸納如下：參與休閒活動所帶來的親身體驗或感受能為個人的生理及心理層面獲得各種不同程度的積極效益；易言之，即參與各類休閒活動無論是體能性或動態式亦是屬於靜態者，其對參與者或多或少都能帶與其身心方面正面且積極的效益。而就休閒運動體驗來看，因其焦點為運動性及體能性的休閒活動，所以其體驗效益又有些差異性，頗值得研究

者進一步分析探討；本篇研究理論基礎即基於此，並依據學者陳文長（民 87）所發展編製之休閒運動體驗量表，深入探究大專學生的休閒運動體驗情形。

## 參、研究方法

### 一、研究對象

本研究以美和技術學院（以下簡稱本校）九十一學年度第二學期體育課學生為對象，參與量表受試者為本校體育課興趣選項之學生，共計發出調查問卷 700 份，回收問卷 687 份，刪除無效填答廢卷 21 份，合計有效問卷為 666 份，佔 95.1 %。

### 二、研究設計

本研究主要在探討本校學生在休閒運動之實際體驗現況，其主要變項為（一）基本資料，代表個人背景的類別變項，計有性別、學制、運動時數等三項；性別分男、女二組，學制分為大學及專科，運動時數係指每週從事運動的平均時數分為未滿 1 小時、1 3 小時、3 5 小時、5 10 小時、10 小時以上等五組（二）問卷內容，採用嘉南科技大學陳文長老師於民國八十七年編製之「大專學生休閒運動體驗量表」為調查之問卷內容。

### 三、研究工具

本研究工具採用嘉南科技大學陳文長老師（現就讀國立體育學院體育研究所博士班）於民國八十七年研製之「大專學生休閒運動體驗量表」，並經取得陳老師同意之後，作為問卷施測工具。量表依李克特（Likert）的五點評量法，分為「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「很同意」、「非常同意」，分別給與 5、4、3、2、1 的分數。

### 四、實施地點與時間

- （一）地點：美和技術學院校內各運動場地。
- （二）時間：民國 92 年 3 月 10 日~3 月 14 日。

### 五、資料分析與處理

所有回收資料之處理皆由 SPSS for Windows 8.0.1 中文視窗版統計軟體執行。以百分比、平均數、標準差等描述性統計來分析樣本特性。以 T-test 和 One-way ANOVA 來考驗不同樣本特性的受試者在休閒運動體驗上的差異。上述差異性考驗之顯著水準均定為  $\alpha = .05$ 。

## 肆、結果分析與討論

## 一、受試樣本特性

## (一) 性別

表一 受試樣本之性別分佈

性別	人數(人)	百分比(%)
男	72	10.8
女	594	89.2
合計	666	100.0

全體受試樣本中男女人數及所佔比例如表一所示，其中男生計 72 人，佔所有樣本的 10.8 %，女生計 594 人，佔樣本比例為 89.2 %。

## (二) 學制

表二 受試樣本之學制分佈

學制	人數(人)	百分比(%)
大學	395	59.3
專科	271	40.7
合計	666	100.0

全體受試樣本中大學部學生計 395 人，佔所有樣本的 59.3 %，專科部學生有 271 人，佔所有樣本的 40.7 %。

## (三) 運動時數

表三 受試樣本的每週運動時數

運動時數	人數(人)	百分比(%)
未滿 1 小時	168	25.2
1~3 小時	402	60.4
3~5 小時	68	10.2
5~10 小時	17	2.6
10 小時以上	11	1.7
合計	666	100.0

全體受試樣本中每週運動時數未滿 1 小時者計 168 人，佔所有樣本數之 25.2 %，1~3 小時者計 402 人，佔所有樣本數之 60.4 %，3~5 小時者計 68 人，佔所有樣本數之 10.2 %，5~10 小時者計 17 人，佔所有樣本數之 2.6 %，10 小時以上者計 11 人，佔所有樣本數之 1.7 %。顯示本校學生每週運動時數仍偏低，85.6 % 的學生每週運動時數分佈在 3 小時以內，實不符合教育部研訂「提升學生體適能中程計畫」，簡稱「三三三計畫」冀期養成青年朋友規律參與運動之習慣，亦即：每週至少運動 3 次；每次最少 30 分鐘；每次運動後視個人身心狀況脈搏

數能達每分鐘 130 次以上的要求。

## 一、受試樣本在休閒運動體驗上的差異

### (一) 性別在運動體驗量表的差異性分析

表四 性別在休閒運動體驗量表的差異性分析

運動體驗因素	性別	人數	平均數	標準差	t 值	P值
流汗健身	男	72	1.78	0.68	-3.96*	.000
	女	594	2.11	0.59		
心情愉悅	男	72	2.04	0.65	-4.11*	.000
	女	594	2.36	0.64		
人際互動	男	72	2.08	0.68	-3.30*	.001
	女	594	2.35	0.58		
力與美感	男	72	2.15	0.74	-2.92*	.004
	女	594	2.40	0.67		
激勵鬥志	男	72	2.07	0.80	-1.75	.084
	女	594	2.24	0.62		

\*P< .05

不同性別在休閒運動體驗上的差異性考驗，除了「激勵鬥志」一項未達顯著水準外，其餘在「流汗健身」、「心情愉悅」、「人際互動」、「力與美感」等四項均達顯著水準 (P< .05)。且從平均數來觀察，發現男生得分較低，顯示男生較女生在休閒運動的體驗上傾向於同意的程度較高。研究結果與陳文長(民 91)的結果一致；這與傳統以來男生參與運動的意願與頻率，皆明顯高於女生的部份相符合。因此，對於女生在這一方面項目、課程與場設的配套上，仍值得吾人去開發，而女生對休閒運動的價值觀仍需加強教育。

### (二) 學制在運動體驗量表的差異性分析

表五 學制在運動體驗量表的差異性分析

運動體驗因素	學制	人數	平均數	標準差	t 值	P值
流汗健身	大學	395	2.02	0.61	-2.45*	.015
	專科	271	2.14	0.59		
心情愉悅	大學	395	2.30	0.64	-1.55	.120
	專科	271	2.38	0.65		
人際互動	大學	395	2.30	0.60	-1.62	.107
	專科	271	2.37	0.59		
力與美感	大學	395	2.37	0.70	-0.42	.675
	專科	271	2.39	0.67		
激勵鬥志	大學	395	2.20	0.66	-1.46	.144
	專科	271	2.28	0.61		

\*P< .05

不同學制在休閒運動體驗上的差異性考驗，只在「流汗健身」一項達到顯著水準 ( $P < .05$ ) 外，其他四個項目的考驗並未達顯著水準。以平均數值而言，大學部低於專科（五專）部，表示大學部學生對休閒運動體驗的同意程度高於專科（五專）部學生。由於大學部學生皆受過高中（職）教育過程，比起專科部多了三年的體育正課學習，也許對於休閒運動的參與及認知，要比專科部學生來得廣與深。

### （三）運動時數在運動體驗量表的差異性分析

不同運動時數在休閒運動體驗上的差異性考驗只在「心情愉悅」一項達顯著差異水準 ( $P < .05$ )，唯經事後比較並未發現有組間之顯著差異。其餘四項休閒運動體驗經考驗結果均未達顯著差異水準。

另從表六中可看出在「流汗健身」、「心情愉悅」、「人際互動」、「激勵鬥志」四項休閒運動體驗上，每週運動時數比較高的樣本似乎呈現平均數較低的傾向，顯示投入運動時間較長的學生對於上述四項休閒運動體驗的同意程度較運動時數較少者為高，唯其在  $\alpha = .05$  的統計考驗力上（除心情愉悅一項外）未有顯著的差異性存在。

表六 運動時數在運動體驗量表的差異性分析

運動體驗	運動時數	人數	平均數	標準差	F值	P值	事後檢定
流汗健身	①未滿1時	168	2.11	0.59	1.64	.163	
	②1~3時	402	2.08	0.60			
	③3~5時	68	1.99	0.72			
	④5~10時	17	1.89	0.54			
	⑤10時以上	11	1.74	0.50			
心情愉悅	①未滿1時	168	2.38	0.65	2.57*	.037	n.s.
	②1~3時	402	2.35	0.62			
	③3~5時	68	2.23	0.78			
	④5~10時	17	2.11	0.54			
	⑤10時以上	11	1.89	0.65			
人際互動	①未滿1時	168	2.34	0.56	1.30	.267	
	②1~3時	402	2.34	0.56			
	③3~5時	68	2.30	0.76			
	④5~10時	17	2.16	0.55			
	⑤10時以上	11	2.00	0.63			
力與美感	①未滿1時	168	2.33	0.66	1.77	.134	
	②1~3時	402	2.42	0.65			
	③3~5時	68	2.41	0.94			
	④5~10時	17	2.11	0.62			
	⑤10時以上	11	2.06	0.65			
激勵鬥志	①未滿1時	168	2.26	0.60	1.46	.214	
	②1~3時	402	2.24	0.60			
	③3~5時	68	2.23	0.91			
	④5~10時	17	2.00	0.55			
	⑤10時以上	11	1.88	0.70			

\* $P < .05$  (n.s.表變異數分析達顯著差異水準，但進一步事後比較未發現哪兩組之間有差異者)

## 伍、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 人口統計變項部份

1. 性別：本受試樣本中的學生人數，男生佔 10.2 %，女生佔 89.8 %。女生人數多於男生（本校之前身為護理專科學校，女生所佔比例偏高）。
2. 學制別：本受試樣本中的學生人數，大學部佔 59.3 %，五專部佔 40.7 %。
3. 運動時數：本受試樣本中的學生每週運動時數未滿 1 小時者，佔所有樣本數之 25.2 %，1~3 小時者佔所有樣本數之 60.4 %，3~5 小時者佔所有樣本數之 10.2 %，5~10 小時者佔所有樣本數之 2.6 %，10 小時以上者佔所有樣本數之 1.7 %。85.6 % 的學生每週運動時數分佈在 3 小時以內，實不符合體適能三三三計畫的要求。

#### (二) 受試樣本特性在休閒運動體驗上的差異性考驗

1. 性別：不同性別在休閒運動體驗上的差異性考驗，除了「激勵鬥志」一項未達顯著水準外，其餘在「流汗健身」、「心情愉悅」、「人際互動」、「力與美感」等四項均達顯著水準。男生對於休閒運動體驗的同意程度皆高於女生。
2. 學制別：不同學制在休閒運動體驗上的差異性考驗，只在「流汗健身」一項達到顯著水準，其他四個項目的考驗並未達顯著水準。以平均數值而言，大學部低於專科（五專）部，表示大學部學生對休閒運動體驗的同意程度高於專科（五專）部學生。
3. 運動時數：不同運動時數在休閒運動體驗上的差異性考驗只在「心情愉悅」一項達顯著水準，且經事後比較未發現有組間之顯著差異。其餘四項均未達顯著差異水準。然而從「流汗健身」、「心情愉悅」、「人際互動」、「激勵鬥志」四項休閒運動體驗上，可看出每週運動時數比較高的樣本似乎呈現平均數較低的傾向，顯示投入運動時間較長的學生對於上述四項休閒運動體驗的同意程度較運動時數較少者為高，唯其在  $\alpha=.05$  的統計考驗力上（除心情愉悅一項外）未有顯著的差異性存在。

### 二、建議

本文研究結果，擬提出下列建議：

- (一) 適合大專女生休閒運動項目的課程選配：研究顯示女生在休閒運動體驗的同意程度，皆明顯不如男生。居於教學者的立場，我們寧可相信女生在參與以傳統男生為主體的休閒運動項目上，有其接受與適應上的困難。吾人應該可以在大專體育課程的選配上，提供更能受到女生歡迎的課程，如國際標準舞、瑜珈、韻律體操等。
- (二) 各級學校體育教學的正常化：雖然聯考制度儼然廢除，相較於聯考的各式入學方案帶給學生與校方的壓力，卻不減反增。身為體育教學人員，



無論在是哪一級的學校中，都應當把正常的體育教學確實徹底的實施，絕不因升學或家長的壓力而妥協地放棄體育正課，我們應深信體育之所以能於五育中佔有一席之地，實有其不能抹煞的教育意義。

(三) 要求與鼓勵學生貫徹體適能三三三計劃：研究中指出學生每週運動時數嚴重偏低，與教育部提倡之體適能三三三計劃所要求的每週運動時數與頻率的要求，相去甚遠。因此教師應該在課中嚴格要求與課餘適當鼓勵學生，以期能夠實行體適能計劃，並培養終生運動規劃。

### 參考文獻

- 余嬪 ( 民87 ): 國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究。 **高雄師範大學學報**，9期，119-147頁。
- 洪煌佳 ( 民90 ): 休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探。 **國立台灣體育學院學報**，9期，249-258頁。
- 洪煌佳 ( 民91 ): 突破休閒活動之休閒效益研究。 **國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文**。
- 張紹勳、林秀娟 ( 民84 ): **SPSS For Windows統計分析**。台北：松崗電腦圖書有限公司。
- 陳文長 ( 民87 ): 大專學生休閒運動體驗量表之信度與效度分析。 **嘉南學報**，24期，107-116頁。
- 陳文長 ( 民91 ): 我國大專院校學生休閒運動體驗之分析研究。 **中華民國大專院校91年度體育學術研討會專刊**，453-457頁。
- 陳中雲 ( 民90 ): 國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究。 **國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文**。
- 陳鏡清 ( 民86 ): 傳統體育與休閒活動。 **大專體育**，33期，115-121頁。
- 郭春芍 ( 民89 ): 逢甲大學教職員工休閒生活現況調查研究。 **大專體育**，47期，130-140頁。
- Haggard, L. M. and Willams, D. R. (1991). *Self-identity benefits of leisure activities*. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*(pp. 103-119). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Kleiber, D. A. and Rickards, W. H. (1985). *Leisure and recreation in adolescence: limitation and potential*. In M. G. Wade (Ed.), *Constraints on leisure*(pp. 289-317). Springfield IL: Thomas.
- Russell, R. V. (1982). *Planning programs in recreation*. St. Louis: Mosby.
- Wankel, L. M. and Berger, B. G. (1991). *The personal and social benefits of sport and physical activity*. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson ( Eds.), *Benefits of leisure*(pp. 121-144). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

# An Analysis of Learning through Sports and Recreation of Students in Meiho Institute of Technology

Mei-Hsiu Hsu\*, Keng-Chieh Chang\*\*, Mu-Chun Lin\*\*\*, Fu-Chun Chang\*\*\*\*

## Abstract

The main purpose of this article was to investigate what the students at Meiho Institute of Technology learned through the sports and recreation in physical education classes and their lives. The objects were this kind of students who attended the physical education courses in the second semester in 2002-2003 academic year. Five kinds of learning for students taking sports and recreation were concluded. They were: 1) sweatiness and health, 2) cheerfulness and happiness, 3) interpersonal communication, 4) sense of energy and aesthetics, 5) morale. Three characteristics of the objects were 1) gender, 2) educational system, and 3) hours of exercising per week. Furthermore, despite the discrepancy in gender, education system and hours of exercising per week were considered. Male students had a significantly higher average ( $p < .05$ ) than female students in choosing “sweatiness and health”, “cheerfulness and happiness”, “interpersonal communication”, and “sense of energy and aesthetics.” University students demonstrated a significantly higher average ( $p < .05$ ) than 5-year technical college students in choosing “sweatiness and health”; and “hours of exercising per week” with a significant discrepancy ( $p < .05$ ) in choosing “cheer and happiness.” No significant discrepancy was found in forms after a comparison.

Keywords : Learning through sports and recreation

---

\* Instructor, Department of General Studies, Meiho Institute of Technology

\*\* Instructor, Department of General Studies, Tajen Institute of Technology

\*\*\* Teacher, Ta Tung High School

\*\*\*\* Instructor, Department of General Studies, Tajen Institute of Technology