



國立臺中教育大學

# 體育學系學刊

第四期

中華民國九十八年六月

國立臺中教育大學體育學系印行

## 發刊詞

國立臺中教育大學體育學系學刊發刊至今已歷時四年，於每年六月出刊，第四期的刊物內容與以往不同的地方，在於過去包含學術論文與體育學系系學會的活動報導及學生心得分享，從本期開始係將本刊定位為身體活動領域的學術性刊物，值此，將原本的「系刊」改成「學刊」，歡迎各界相關的學術期刊論文投稿至本刊。

本學刊定位為身體活動 (physical activity) 領域的專業學術刊物，除了印行紙本外，尚授權華藝數位公司出版電子期刊。本刊接受人文社會科學或自然科學之原創性 (original) 與綜評性 (review) 的學術論文，全年徵稿，採隨到隨審，匿名雙審制。本期共有 12 篇稿件，經審查後，於出版日期前完成所有審查程序、同意刊登的有 6 篇，尚有 4 篇稿件仍在審查答辯中，另有 2 篇審查者不建議刊登。在這裡除了要感謝投稿者研究成果的不吝分享，更要感謝審查者錙銖計較的專業審閱，同儕審查是學術研究期刊出版的重要過程之一，亦是促進學術進步的重要推手，本系將透過這樣過程力求學術研究更能永續經營與發展。

體育學系系主任

林 順 安 謹 識

# 國立臺中教育大學體育學系學刊

## 第四期

中華民國九十八年六月出版

### 目 錄

羅鴻仁	高中運動績優生運動訓練現況之研究 .....	1
謝秀芳	紀俊吉 蘇慧慈 莊子思想於休閒運動中之啟示 .....	12
連振杰	大學生休閒參與型態與休閒態度之研究—以南臺科技大學一年級 新生為例 .....	22
李昭憲	蔡鋒樺 社區準銀髮族健康體適能於性別與年齡間之差異比較 .....	34
許太彥	蔡曜駿 桌球運動中桌球膠皮的簡介與桌球專用快速膠水特性對桌球膠皮 影響之探討 .....	42
李炳昭	陳秋曇 論述休閒、休閒活動與休閒運動 .....	48

## 發刊詞

國立臺中教育大學體育學系學刊發刊至今已歷時四年，於每年六月出刊，第四期的刊物內容與以往不同的地方，在於過去包含學術論文與體育學系系學會的活動報導及學生心得分享，從本期開始係將本刊定位為身體活動領域的學術性刊物，值此，將原本的「系刊」改成「學刊」，歡迎各界相關的學術期刊論文投稿至本刊。

本學刊定位為身體活動 (physical activity) 領域的專業學術刊物，除了印行紙本外，尚授權華藝數位公司出版電子期刊。本刊接受人文社會科學或自然科學之原創性 (original) 與綜評性 (review) 的學術論文，全年徵稿，採隨到隨審，匿名雙審制。本期共有 12 篇稿件，經審查後，於出版日期前完成所有審查程序、同意刊登的有 6 篇，尚有 4 篇稿件仍在審查答辯中，另有 2 篇審查者不建議刊登。在這裡除了要感謝投稿者研究成果的不吝分享，更要感謝審查者錙銖計較的專業審閱，同儕審查是學術研究期刊出版的重要過程之一，亦是促進學術進步的重要推手，本系將透過這樣過程力求學術研究更能永續經營與發展。

體育學系系主任

林順安 謹識

## 高中運動績優生運動訓練現況之研究

羅鴻仁  
臺中縣立光榮國中

### 摘 要

本研究旨在瞭解高中運動績優生運動訓練的現況，其次探討不同背景變項之運動績優生，在運動訓練的差異情形。藉由參考學校困擾與適應等相關文獻和自編之「運動績優生學校訓練現況問卷」量表作為資料收集之工具，經由 t 檢定、單因子變異數分析及雪費法事後比較等方式，進行各假設之考驗。以臺灣地區運動績優學生 951 人為研究對象作調查。研究結果顯示出：運動訓練各層面排序高低則為訓練時間、師資滿意、場地設備、訓練強度、整體訓練、指導時間。運動績優生學校訓練現況在性別、入學方式、學校性質等變項達顯著水準。最後，建議後續研究者除對本量表之適用性再進行檢驗外，亦可對全國之大學運動績優學生進行全面檢測，以了解全國大學運動績優學生訓練情況，並作一比較。

**關鍵詞：**運動績優生、運動訓練、整體訓練

## 壹、問題背景

### 一、問題背景

世界先進國家體育發展的程度，已成為該國人民生活品質及國家富強的指標（程紹同，2002）。我國政府亦積極制定與學校組訓運動代表隊有關的重要體育政策，皆為國家體育政策中的突破與創舉（周宏室，1992）。學校體育為社會體育及國際體育的基石，也是落實競技運動與全民運動之橋樑，更是體育運動發展的基礎（洪嘉文，2001）。為何運動競賽能如此具影響力，因在政治之外，講求公平、人權、平等與多元化的運動競技，正是和平展現國力的最佳媒介。故運動選手訓練成效的好壞，便是最直接的問題。

政府對於積極鼓勵校際運動競賽之參與、各校優秀運動選手之組訓與及優秀運動人才之培育，確屬我國當前體育政策之一。然而，不少優秀運動選手藉由「運動績優生升學輔導辦法」進入理想學校，但從國內一些專家學者對運動績優選手的探討中，我們不難發現目前國內運動績優保送生多有訓練或學業上的問題，無論是哪方面，均有進一步研究的必要（張宏亮，1995）。學者Park (1998) 對田徑運動員訓練滿意度進行研究，結果顯示，超過半數的運動員滿意其訓練器材和教練的教導能力，領導和訓練方式等多層面。然而，運動員不滿意於，財務支援和訓練設備，此外，男性運動員比女性運動員更滿意於其訓練器材教練的能力和訓練方式。黃士魁（2000）也指出，選手對訓練滿意與否，除直接影響本身的訓練熱忱、動機、士氣、成效及個人表現外；間接也影響團隊成績。黃金柱（1984）也指出學校、個人、社會及家庭等因素，對不同學校、年級等保送生在訓練上都有程度不一的影響。楊明雄（1985）研究則發現體育保送生進入大學後，對於訓練的質與量及運動表現，均顯著降低或認為不理想。由此得知，運動訓練關係著多層面問題，假使不加以重視，必會影響其表現。

詹俊成（2003）認為運動績優生在求學階段，亦面臨運動成績與升學等多重壓力，若無法做好心理調適及學校沒有適時的給予輔導與照應，學生勢必會面臨到身心俱疲的困境，促使學生陷入適應困難，不僅會造成運動潛能無法發揮而影響運動成績，甚至影響到未來生涯發展。良好的適應是情緒的穩定與管理、同儕的好互動、與外在的因素有效的接觸，要有積極的自我觀念，並時時與過去的經驗和未來的展望相契合 (Derlega Janda, 1986; Liberman, DeRiSi, Mueser, 1989)。莊翠玉（1996）也提到招收運動績優生，實有不少的問題需面對，不單是運動績優生的訓練與運動成績問題，學業及學校適應的問題也需考量，既然學校選擇招收運動績優生，就應須負起輔導的責任。但其中各校運動績優生的組成及困擾因素不盡相同，導致學業、訓練及學校適應問題亦不相同。間接擔心運動成績，往往因過多的訓練易造成運動績優生課業上的學習與適應不良。

本文探討運動選手訓練的現況問題，是為了解選手對訓練的適應程度，與是否樂於接受訓練，方能對訓練相關單位提出建言，因為學校體育是國家體育運動事業之根本，更是體育領域的核心領域，其提倡之成敗得失，影響國家體育運動

事業興衰至深且鉅。因此，瞭解運動績優生的訓練現況，亦是本研究的主要動機之一。所以本研究以運動績優生為對象，瞭解高中運動績優生所面臨的訓練適應之現況，以協助運動績優生在運動訓練上能適應，也希望能藉由瞭解運動績優學生的困擾問題及適應方式，進而提出改善之道，使運動選手訓練的環境、訓練、制度更臻完善提出尋求解決之道，讓學生都能有良好的生涯規劃與發展。

## 二、研究問題

- (一) 瞭解運動績優生的運動訓練現況如何？
- (二) 探討不同背景變項性別、升學方式、學校性質、年級的運動績優生在運動訓練之差異情形？

## 三、名詞解釋

- (一) 運動績優生：本研究所指運動績優生係指各校依據教育部頒布之「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之規定，所辦理之運動成績優良學生招生考試錄取之學生。
- (二) 運動訓練：本研究指學生參加運動類的訓練活動，每日在固定時間內接受運動技巧及體能上的練習。

## 貳、方法

本章根據研究動機、研究目的，並配合文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以問卷調查法為主，探討高中生運動訓練的現況。

### 一、研究架構

根據本研究目的，經文獻探討，提出本研究之研究架構，以探討不同背景變項對高中生運動訓練之間的差異性，研究架構如圖1：

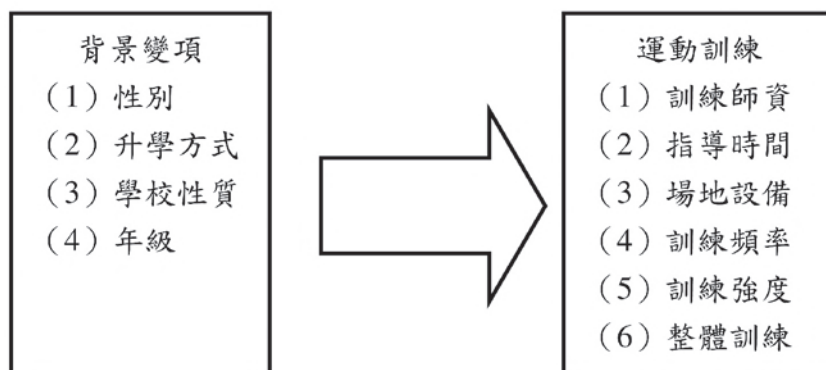


圖 1 研究架構

## 二、研究假設

- (一) 不同性別學生在運動訓練各構面上有顯著差異？
- (二) 不同升學方式學生在運動訓練各構面上有顯著差異？
- (三) 不同學校性質學生在運動訓練各構面上有顯著差異？
- (四) 不同年級學生在運動訓練各構面上有顯著差異？

## 三、研究對象

研究是以臺灣高中學生為主要施測對象，受試者是一至三年級之學生，受試對象所填寫的問卷項目為：基本資料、運動訓練量表。總共發放 170 所公私立高中，回收後剔除填答不完全以及明顯不合作的無效問卷，共計有效問卷為 951 份。

## 四、研究工具

### (一) 量表架構

參考楊明雄 (1985)「我國運動績優學生升學輔導實施狀況調查研究」；李慶生 (1994)「中國醫藥學院運動績優生的問題與建議」；許宜佳 (2001)「國家運動選手訓練中心-選手訓練滿意度之研究」；歐淑芬 (2003)「運動訓練調查表」為架構；以自編「運動績優生運動訓練之研究問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動訓練量表」。

### (二) 量表的信效度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示，各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .89、.87、.81、.77、.79，而總量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為 .88。顯示本問卷之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。效度以因素分析，結果顯示 KMO 值為 .904 (KMO 值 > 0.5) 且 Bartlett 值也已達顯著水準，依各題目所匯集之因素特性加以命名，五個因素的累積解釋變異量為 55.61%。

## 五、資料處理

回收問卷予以編碼後，逐筆輸入電腦並用 SPSS 軟體進行分析。資料處理如下：(一) 描述性統計分析：分析個人基本資料。所使用的統計項目包括：次數分配、百分比及平均數等方法，用以敘述受試者各項變數之調查情況，瞭解整個樣本變項的分佈情形。(二) 單因子變異數分析：主要以變異數分析來測不同背景變項對運動訓練之差異性。

## 參、結果

### 一、基本資料的現況分析

由結果可知，此次抽樣在背景變項各層面統計如下：

- (一) 性別方面，男、女生分別佔 65.8%、34.2%。
- (二) 升學方式方面，甄審、甄試、獨招各佔 4.8%、21.0%、74.1%。
- (三) 在學校性質方面，公、私立分別佔 84.3%、15.7%。
- (四) 在年級方面，三年級、二年級、一年級各佔 26.8%、31.4%、41.7%。

## 二、運動訓練的現況分析

由結果可知，高中運動績優生運動訓練的師資訓練為 4.70；指導時間為 3.74；場地設備為 4.67；訓練時間為 4.72；訓練強度為 3.87；整體訓練為 3.85。師資訓練、場地設備、訓練時間三個層面均介於「好」到「非常好」；指導時間、訓練強度、整體訓練介於「普通」到「好」之間。再依訓練現況各層面排序分析，依序為：1.訓練時間；2.師資訓練；3. 場地設備；4.訓練強度；5.整體訓練；6.指導時間。

## 三、不同背景變項在運動訓練各構面上的差異分析

### (一) 性別

由表 1 顯示，在「師資訓練」、「場地設備」其 t 值均達顯著水準，顯示不同性別的運動績優生在「師資訓練」、「場地設備」有顯著差異；從平均數得知，在「師資訓練」、「場地設備」的男生平均數均大於女生。

表 1 不同性別在各層面之差異比較

	性別	人數	平均數	標準差	t 值
師資訓練	男	626	4.73	0.76	1.20*
	女	325	4.66	0.81	
指導時間	男	626	3.76	1.06	0.31
	女	325	3.74	1.01	
場地設備	男	626	4.71	0.81	1.49*
	女	325	4.62	0.94	
訓練時間	男	626	4.73	0.57	0.40
	女	325	4.71	0.64	
訓練強度	男	626	3.88	0.97	0.45
	女	325	3.86	0.97	
整體訓練	男	626	3.85	0.88	0.14
	女	325	3.85	0.90	

\*p < .05

### (二) 升學方式

由表 2、表 3 顯示，在「師資訓練」、「整體訓練」其 F 值均達顯著水準，顯示不同升學方式在運動績優生的「師資訓練」、「整體訓練」各個層面具有顯著差異，在雪費法事後比較上，在「整體訓練」的運動績優甄審與甄試均大於單獨招生。

表 2 不同升學方式在各層面之差異比較

	升學方式	人數	平均數	標準差
師資訓練	運動績優甄審	46	4.96	0.29
	運動績優甄試	200	4.74	0.70
	單獨招生	705	4.68	0.82
指導時間	運動績優甄審	46	3.59	1.05
	運動績優甄試	200	3.68	1.05
	單獨招生	705	3.78	1.04
場地設備	運動績優甄審	46	4.78	0.63
	運動績優甄試	200	4.69	0.80
	單獨招生	705	4.67	0.89
訓練時間	運動績優甄審	46	4.87	0.62
	運動績優甄試	200	4.73	0.66
	單獨招生	705	4.71	0.57
訓練強度	運動績優甄審	46	3.93	1.00
	運動績優甄試	200	3.79	1.05
	單獨招生	705	3.90	0.94
整體訓練	運動績優甄審	46	4.26	0.85
	運動績優甄試	200	4.02	0.85
	單獨招生	705	3.78	0.89

表 3 不同升學方式在各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
師資訓練	組間	3.72	2	1.86	3.08*	
	組內	572.66	948	0.60		
指導時間	組間	3.05	2	1.52	1.41	
	組內	1027.39	948	1.08		
場地設備	組間	0.64	2	0.32	0.44	
	組內	699.60	948	0.74		
訓練時間	組間	1.09	2	0.55	1.56	
	組內	332.06	948	0.35		
訓練強度	組間	1.89	2	0.95	1.01	
	組內	886.22	948	0.93		
整體訓練	組間	16.79	2	8.39	10.91*	1,2>3
	組內	729.31	948	0.77		

\* $p < .05$  1：運動績優甄審 2：運動績優甄試 3：單獨招生

### (三) 就讀公私立之學校

由表 4 顯示，在各個層面上「師資訓練」、「場地設備」其 t 值均達顯著水準，顯示不同公私立學校的運動績優生在「師資訓練」、「場地設備」有顯著差異；從平均數得知，在「師資滿意」、「場地設備」的公立平均數大於私立。

	公私立	人數	平均數	標準差	t 值
師資訓練	公	802	4.75	0.73	4.14*
	私	149	4.46	0.98	
指導時間	公	802	3.73	1.02	-1.65
	私	149	3.88	1.16	
場地設備	公	802	4.72	0.82	3.53*
	私	149	4.45	1.04	
訓練時間	公	802	4.72	0.59	0.07
	私	149	4.72	0.58	
訓練強度	公	802	3.84	0.96	-2.74
	私	149	4.07	1.00	
整體訓練	公	802	3.79	0.89	-5.00
	私	149	4.18	0.79	

\*p < .05

#### (四) 就讀年級

在分層面上不同就讀年級在「訓練時間」、「整體訓練」其 F 值均達顯著水準，顯示不同就讀年級在「訓練時間」、「整體訓練」具有顯著差異。從雪費法事後比較得知，在「訓練時間」的二年級大於一年級；在「整體訓練」的三年級大於一、二年級。

表 5 不同就讀年級各層面之差異比較

	年級	人數	平均數	標準差
師資訓練	三年級	255	4.73	0.78
	二年級	299	4.75	0.69
	一年級	397	4.66	0.84
指導時間	三年級	255	3.69	1.14
	二年級	299	3.81	0.99
	一年級	397	3.74	1.02
場地設備	三年級	255	4.65	0.88
	二年級	299	4.73	0.79
	一年級	397	4.65	0.89
訓練時間	三年級	255	4.72	0.60
	二年級	299	4.81	0.44
	一年級	397	4.66	0.67
訓練強度	三年級	255	3.80	1.10
	二年級	299	3.94	0.89
	一年級	397	3.88	0.93
整體訓練	三年級	255	4.11	0.86
	二年級	299	3.75	0.90
	一年級	397	3.76	0.87

表 6 不同就讀年級各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
師資訓練	組間	1.50	2	0.75	1.24	
	組內	574.88	948	0.61		
指導時間	組間	2.03	2	1.01	0.94	
	組內	1028.41	948	1.08		
場地設備	組間	1.39	2	0.69	0.94	
	組內	698.86	948	0.74		
訓練時間	組間	3.94	2	1.97	5.68*	2>3
	組內	329.21	948	0.35		
訓練強度	組間	2.84	2	1.42	1.52	
	組內	885.26	948	0.93		
整體訓練	組間	23.92	2	11.96	15.70*	1>2,3
	組內	722.17	948	0.76		

\*p < .05    1：三年級    2：二年級    3：一年級

## 肆、討論

根據本研究背景之陳述，主要目的在於探討不同個人背景變項的高中生在運動訓練上的差異情形；瞭解其運動訓練現況，並根據研究結果來加以討論。

### 一、升學管道以獨立招生為主

在性別方面男生佔 65%，女生大約 34%，其次在升學方面以獨招為主要入學管道佔 7 成，學校性質以公立的學校為主，年級以一、二年級較多，約佔 7 成。

### 二、運動訓練是以場地設備為最佳

由結果可知，師資訓練、場地設備、訓練時間三個層面均介於「好」到「非常好」；指導時間、訓練強度、整體訓練介於「普通」到「好」之間。再依訓練現況各層面排序為：1.訓練時間；2.師資訓練；3. 場地設備；4.訓練強度；5.整體訓練；6.指導時間。由上述得知運動訓練各層面排序最好的是訓練時間，最不好的為指導時間。其次在指導時間是最不好的，因為高中練習時是屬於團隊訓練，國中老師教導基礎動作時會較重視，高中是整體的表現，所以感覺指導時間較不充足。

### 三、性別、升學方式、學校性質與年級對運動訓練有顯著差異

運動績優生在性別、年級、升學方式、學校性質等背景變項上有顯著差異，此研究結果與許宜佳（2001）、鄭淑貞（2005）、楊紋貞（2005）、吳慶昇（2007）、楊旭太（2007）部份相符。

#### （一）性別

由結果顯示，不同性別的運動績優生在「師資訓練」、「場地設備」有顯著差異；從平均數得知，在「指導時間」、「場地設備」、「訓練時間」、「訓練強度」的男生平均數均大於女生。在性別方面，結果顯示男生在運動訓練會優於女生，Martin (1997) 研究指出，美國多數高中女生認為他們的運動能力不足以勝任高中（職）時期的運動競技訓練和比賽；因此，缺乏成功的機會和經驗，便想退出參與訓練。

#### （二）升學方式

由結果得知，不同升學方式在運動績優生的「師資訓練」、「整體訓練」各個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「整體訓練」的運動績優甄審與甄試均大於單獨招生。

#### （三）就讀公私立之學校

由結果顯示，不同公私立學校的運動績優生在「師資訓練」、「場地設備」有顯著差異；從平均數得知，在「師資訓練」、「場地設備」的公立平均數大於私立。單獨招生的學生在訓練上也會較好，公立學校與高年級的學生在運動訓練上也較

能適應，此結果與宋孜孜（2005）、吳慶昇（2007）相符，因為公立學校有較好的教育資源與訓練環境，所以較能培養出優秀的運動選手，但學生要到較高年級才能自主增加訓練以達到好的訓練狀況，有其需要改進之處，因錯過青少年的訓練黃金時機，其進步的幅度就大不如前，張雅棻（2000）也提到最初階段的訓練之外，更應把握青少年最佳訓練的時機，創造更好的成績。

#### （四）就讀年級

在分層面上不同就讀年級在「訓練時間」、「整體訓練」具有顯著差異。從平均數得知，在「訓練時間」的二年級大於一年級；在「整體訓練」的三年級大於一、二年級。

本研究根據背景與目的，並依據研究結果來提供相關單位及後續研究之參考，所欲探討問題之結果作出以下的具體建議。

從結果得知，指導時間是目前的問題。運動代表隊專任教師需要學校代表隊競技運動的專項發展，一方面體育教學正常得實施，另一方面也要顧及球隊的訓練，使得教師教導時間較不足。所以，一個好的學校與教練，不可只貪圖比賽的勝利，更需教導學生利用時間和精力來自主訓練或管理，以面對未來升學或就業的需要。應有刻苦耐勞的訓練態度和充實必備的相關智能，以因應未來生活或就業市場的需求。

研究變項與方法的不同，本研究只針對背景變項與運動訓練做差異分析，因此未來可加入其他不同變項，如：學習壓力、生活適應、社會支持及其它影響因素的研究，以期能更深入的瞭解運動績優生的生活適應情形。若能加上質性訪談研究，質與量的研究相輔相成，相信研究的內容與結果必定為客觀與精確。

## 引用文獻

- 宋孜孜（2005）。臺灣高等教育資料庫之建置及相關議題之探討 - 第一階段成果報告研討會。2008年4月7日，取自：  
<http://www.cher.ntnu.edu.tw/analyze/data/others/conf9403/conf.php>
- 李慶生（1994）。中國醫藥學院運動績優生的問題與建議。《國民體育季刊》，23(2)，48-51。
- 周宏室（1992）。我國學校專任運動教練的養成及未來展望。《國民體育季刊》，21(2)，26-34。
- 吳慶昇（2007）。臺北市國小羽球選手知覺教練領行為與訓練滿意度之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 洪嘉文（2001）。學校體育發展現況。《學校體育》，11(4)，4-13。
- 許宜佳（2001）。國家運動選手訓練中心—選手訓練滿意度之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 莊翠玉（1995）。運動績優生就讀大專院校一般科系之學校適應情況研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

- 程紹同 (2002)。運動管理學導論。臺北市：華泰。
- 張宏亮 (1995)。大學運動績優保送生之學校適應探討 (上)。國民體育季刊, 24 (2), 77-84。
- 黃金柱 (1984)。影響體育績優保送生訓練意願因素之調查分析。師大學報, 29, 229-286。
- 黃士魁 (2000)。我國甲組成棒球員訓練滿意度之研究。未出版碩士論文, 中國文化大學, 臺北市。
- 詹俊成 (2003)。臺灣地區高中體育班現況調查研究。未出版碩士論文, 國立體育學院, 桃園縣。
- 張雅茶 (2000)。體育重點發展學校運動代表隊選手參與訓練意願影響因素之研究—以桃園縣為例。未出版碩士論文, 輔仁大學, 臺北縣。
- 楊明雄 (1985)。我國運動績優學生升學輔導實施狀況調查研究。國立臺灣師範大學體育研究所集刊, 12, 245-367。
- 楊紋貞 (2005)。臺中縣國小跆拳道校隊選手運動參與動機與訓練滿意度之研究。未出版碩士論文, 臺北市立體育學院, 臺北市。
- 楊旭太 (2007)。國小排球選手知覺教練領導行為、訓練滿意度與比賽成績表現之研究。未出版碩士論文, 大葉大學, 彰化縣。
- 歐淑芬 (2003)。運動訓練與學業成績之研究-以臺中縣國民中小學為例。未出版碩士論文, 國立體育學院, 桃園縣。
- 鄭淑貞 (2005)。軟式網球教練領導行為與選手訓練滿意度之相關研究。未出版碩士論文, 國立臺灣體育學院, 臺中市。
- Derlega, V. J. & Janda, L. H. (1986). *Personal adjustment: The psychological of everyday life*. New York: Scott Foresman.
- Martin, D. E. (1997). Intercholastic sport participation: Reasons for maintaining or terminating participation. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 94-104.
- Liberman, R. P., DeRisi, W. J., & Mueser, K. T. (1989). *Social skills training for psychiatric patients*. New York: Pergamon Press.
- Park, J. P. (1998). *An analysis of the training satisfaction of elite track and field athletes in the Republic of Korea*. Unpublished doctoral dissertation, United States Sports Academy, Daphne, Alabama.

## 莊子思想於休閒運動中之啟示

謝秀芳<sup>1</sup>、紀俊吉<sup>2</sup>、蘇慧慈<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 國立雲林科技大學

<sup>2</sup> 臺中市立立人國中

<sup>3</sup> 臺中市立東峰國中

### 摘 要

道家雖無「休閒」之名，卻存有「休閒」之實。其中，莊子之說含有大量的「道」與「技」之間的論述，是以較為具體的方式彰顯其思想內涵，頗能對於休閒運動之發展有所啟示，是以本文乃以文獻探討的方式，針對莊子的「道」、「技」思維進行分析，並試圖從中發掘其對休閒運動領域所能提供的啟示。分析「道」、「技」思維後發現，「忘」與「無」在莊子的「道」、「技」思想中具有轉化的功能與指標性作用，而莊子思想所能提供休閒運動領域參考的重要方向之一在於「心境」的轉換與差異。其次、在莊子的著作中有許多寓言可供休閒運動參與者做為參考，首先應瞭解，休閒運動不同於競技運動，因此參與者在做選擇之時應當強調選擇合適的運動作為休閒，在過程中宜注重調息養生的目的，並應有正確合宜的認知與心態，不計較於勝負輸贏，更應該注重精神層面的自由與休閒體驗，避免受物所役，反使精神層面有所罣礙，另外在學習運動的過程中參與者應瞭解不同的程度有不同的視野與逍遙，同樣的活動卻能有不同的心境去體會，而運動的參與項目與技能的高低並非休閒運動之所重，其關鍵者乃在於「休閒」二字之上，使得運動成為休閒身心靈的路徑，透過運動的「技」獲致休閒的「道」（意境的昇華）。

**關鍵詞：**莊子、自由、逍遙、心境、休閒運動

## 壹、前言

在這樣的時代，作一個人蠻累的，很多很多的問題，很多很多的責任，很多很多的使命，很多很多人生的糾結，是否可以通過道家，可以給我們一個解脫之路呢？在這方面老子、莊子主要是對生命本身做一種關懷，他不談時代的問題，他不談歷史的使命，不談人生的責任，他只關懷生命本身（王邦雄，2000，頁6）

一直以來校園科系的設置往往能反應著時代潮流的走向，陳奎憲（2001）認為教育在經濟發展上所扮演的角色中，其中一種是被動的角色，用以提供各階段經濟發展上所需要之各種不同類型的技術人才。從各大學校院廣設休閒相關科系即可見微知著。另外其他傳統科系如體育、教育、農林乃至醫學等科系亦開始投入相關研究，顯見「休閒」概念已蔚為趨勢。值此時刻，在這一股世界性的衝擊中，休閒領域之業者應當積極思索，休閒活動能夠對社會群眾提供何種幫助？發揮何種作用？協助人們在如此世道中重新出發或是讓群眾在屆臨沮喪邊緣時能獲致一個緩衝的空間，再度找到屬於自己的立足點。而其中「休閒運動」乃是藉由「運動」的形式達到「休閒」的效果，能同時兼顧「休閒」與「運動」之效益，在休閒活動中是一個動態的休閒形式，徐元民（2003）指出就運動的形式而言，它是「休閒活動」的一種類型，就運動者而言，以「休閒」的心去從事運動，如此才能夠自由自在的運動，從運動中獲得樂趣與幸福感，讓自己的心靈獲得多姿多采的經驗。讓運動者在以「休閒」為核心的指導原則下，展現出有別於競技運動或健身運動的意涵樂趣。

吾國思想中心一向以儒、道兩家為主流。林明德（1992）認為道家雖無「休閒」之名，卻存有「休閒」之實。其中，莊子之說含有大量的「道」與「技」之間的論述，是以較為具體的方式彰顯其思想內涵，頗能對於休閒運動之發展有所啟示，是以本文乃以文獻探討的方式，先探討莊子特有的「道」、「技」思想並以之來分析其與休閒運動相關之處。其次，筆者試圖解析莊子的其他思想方向所能給予休閒運動從事者的啟發。文末則以一通盤總論作為結論。道家思想乃為吾國哲學之砥柱，較之老子一書，莊子特有的「道」、「技」思想更顯具體可親，是以本文先對莊子的「道」、「技」思想作一概述性分析，並書論其與休閒運動相關之論點，以利後續文章的鋪陳。

## 貳、莊子的「道」、「技」思想與休閒運動

### 一、「道」、「技」、「忘」、「無」

莊子的思想體系中認為要「善忘」。吳怡（1970）認為在莊子的哲學體系中，「忘」可分為「忘己」、「忘物」、「忘適」。即強調藉由「忘」的功夫，使世間一切達到物我兩忘，最後連舒適感都將之遺忘，繼而獲得最大精神自由。對於「忘」

最具代表性的典故即為藉顏回之口所表達的「坐忘」：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘」《莊子·大宗師》。傅佩榮（2005）解釋《莊子》認為「坐忘」是針對自我，在化解形與知的作用，等於「忘己」，然後可以「同於大通」。另一個能協助人們進入逍遙化境的便是「無」，不論是「無己」、「無待」、「無用」、「無知」、「無欲」等觀念均與「無」相關，而這個「無」的觀念是相對「有」而產生，吳怡（1970）即說明「無」是對「有」而言，是因「有」而「無」，「無」和「有」都是屬於現象界的相對性。而當個體強調「有」的概念時即在精神上令自己身陷囹圄之中，因此莊子說：「無思無慮始知道，無處無服始安道，無從無道始得道」《莊子·知北遊》；在莊子的思想體系中強調「忘」與「無」的作用，所謂的「坐忘」是一種象徵與說明，然而並非強調必須以靜態的方式呈現，在《莊子》一書中提及許多以「技」的模式作為修養自己之法，而此種「技」的模式即是透過「動態」作為悟道法門的典型。「運動」是生活中最為「動態」的一部份，莊子所提倡的「道」、「技」思想所強調的是由「技」入「道」的模式，林文琪（2006）指出所謂的「由技入道」是希望透過技術的操作，在與工具或與物的互動中，養成與物有宜，無為自然的互動模式。莊子的思想中提及由「技」入「道」的案例相當多，多見於《達生》之中諸如「津人操舟」、「痾僂成蜩」、「梓慶削木」等；而莊子指點人們獲得逍遙人生的法門即在於「道」、「技」之間的轉換，其轉換的關鍵在於「忘」，而「專注」則為「忘」的前奏，「雖天地之大，萬物之多，而唯蜩翼之知，無不反不側，不以萬物易蜩之翼，何為而不得」《莊子·達生》；「每至於族，吾見其難為，怵然為戒，視為止，行為遲」《莊子·養生主》。

無論捕蟬的老者或是經驗豐富的庖丁，在展現自己的技藝時均需要「專注」於眼前的目標，忘卻形體，體驗大道，模式裡有幾個組成因素；張嚴仁（2004）以《養生主》中「庖丁解牛」的寓言為例，在分析其中內涵後，獲得出三個因素，包括（一）主體（人或心）。（二）客體（牛或身體）。（三）主客體之間的媒介（技術）。以技術做為媒介使得主體透過對客體的作用而對「道」產生領悟，藉由此一過程，對「道」獲得體悟後技術的操作者將能施展最高的技術，超越目前所能達到的極致，此一過程中「技」與「道」是一種相輔相成的互動關係，透過「忘」將有使「技」的層次獲得提升，並與時俱進；紀俊吉（2006）認為技術的施展不能強調外顯的技藝，而必須遵循著「道」的指引運行。亦即依照「道」的指引行動。莊子在《達生》中提及「亡，吾無道，吾始乎故，長乎性，成乎命，與其俱入，與汨協出，從水之道而不為私焉，此吾所以蹈也」。可知若欲獲得「道」的指引，其先決條件就是要忘卻主體的存在；莊子認為若能忘卻自我之形體，能「不為私焉」，將有助於個體施展其技術的最高境界並能「所以蹈」。此與上文呼應，乃由「忘」而進入「無」，而後獲得「逍遙」，換言之，技術使用者在操作技術之際，先由「忘」而「無」，在「無」的境界中得到超然的解放，因無所掛礙而獲得完全的自由，獲得逍遙的時光，產生休閒的體驗。

在運動的領域中，很多的運動是徒手操演，在「由技入道」的過程中其感受更加深刻，因為此時所操作的工具是自己的手腳肢體，相較與工具性的操作更能

有所感悟，在無為自然的狀況下，肢體的施展運動無不從心所欲，莊子則認為：「工捶旋而蓋規矩，指與物化而不以心稽，故其靈臺一而不桎」《莊子·達生》，忘記肢體的存在，對與肢體擺動運作的感受上更為自然，彷彿手腳天生如此，不需吾人費心思索，行於當行之行，止於不得止之止；鈴木大拙（1953）亦認為要達到最高明的技術，他必須超越技術，使得那藝術成為無意識中生出來的「無藝之藝」。由於運動過程一切順應自然，兼之，休閒運動摒除勝負、輸贏、成敗等「執」，使之心境更為灑脫不囿於物，因此運動從事者無論在技術的施展或是心理層面上均能更為貼近「道」的境界，獲得逍遙而忘適自由，充分享受到休閒所帶來的愉快。

## 二、「技」的層次與休閒運動之心境

在莊子一書中無論是屠牛的庖丁、操舟的津人或是捕蜩的痾僂，均象徵著技術高超的「高手」，亦因其驚人技藝而引人注目，以之論休閒運動會直接讓人聯想到「高招」與「道」之間的關連。那是否為技高一籌者才有機會體驗「道」？在休閒運動的領域中，運動僅為休閒的方法，一如技術是獲得「道」方法一般，並無技術高低之分，因為無論技術的高低均有機會體驗「道」的存在，莊子在《知北遊》中與東郭子的一段對話可供參考：

東郭子問莊子曰：「所味道，惡乎在？」莊子曰「吾所不在。」東郭子曰：「期而後可。」莊子曰：「在螻蟻。」曰：「何其下邪？」曰：「在稊稗。」曰：「何其越下邪？」曰：「在瓦甃。」曰：「何其越甚協？」曰：「在屎溺。」東郭子不應。（莊子，頁 379）

「道」的體驗是一種心態，而非型態，技術的高低乃外人所界定，就技術的操作者本身而言，依「當時」自己所知、所能，發揮出自己的極致就是「高超」的技術，技術較低者亦有可能因為專心於技術的操作而到忘我，因此，不必然是技術高超者才能知「道」；反而言之，若過於執著於技術面的追求豈不有違「無為」的意涵而落於「機心」之中？在休閒運動中，過度追求技術的提升，將有違「休閒」的精神，反而使參與者產生強迫性的壓力，當休閒運動過程出現「壓力」之際，休閒運動遂成為另一個壓力源，反而使參與休閒轉為增加壓力而非抒解壓力。

再者，在休閒運動的情境中與人的互動關係更為微妙，在休閒運動當中與人的互動關係落入在一個特殊的場域之中，在這個世界裡彼此的目的均是從中獲致愉悅，享受自由，是一個與大千世界有所隔離的領域，超脫俗事的羈絆。運動事主因此可以在極動與極靜、苦澀與愉悅、意識與非意識、外控與主控、虛幻與真實，以及後顧與前瞻等之間遊走轉化，執其兩端而感受運動生命的靈性（劉一民，2005）。同樣是運動經驗，休閒運動的參與者添增一份自由、無負荷且游刃有餘的飄逸灑脫，筆者認為「游刃有餘」為休閒運動心境的最佳形容；葉海煙（2006）

認為唯有在閒情的非計算思考之中，人與人之間才可能有真實之友情，而也唯有經由真實之友情的權力護持，那閒適之樂才可能逸趣橫生，而得以去假存真，並由繁華之假象，回返無所求無所得的樸實的生命自身。然後達到莊子所論述的「道」的境界，能夠「無視無聽，抱神以靜，行將自正，必靜必清，無勞女形，無搖女精，乃可長生」《莊子·在宥》。在參與休閒運動的過程中，除卻世俗之觀，在此一場域當中「無視無聽」隔絕外界的名、權、利等既有之物，以「技」的模式與自己身體互動，感受自我的「動」，進入「忘」，達到「無」，從而「齊物」，與物有宜，成就精神的自由，從既有的「身體」解放禁錮，恢復到人原有的深廣本質，與場域中的時、空間交錯，身即自然、自然即身，「抱神以靜」，體會到「北海」、「南冥」般的無邊無涯，能與自然一體當然體驗到最大的自由空間。

### 三、莊子思想與休閒運動

所謂「休閒運動」這個慣用名詞，每個人定義與解讀似乎並不一致(孫彩卿，2006)。蓋因極致目前「休閒」二字並無明確且公認之定義所致例如謝政諭(1990)將休閒運動之起源歸類為宗教說、精力過剩說、修養說、生活預備說、重演說、發現情慾說、放鬆說、生長需要說及自我表現說；並認為各學派之說隨為「起源說」的但有「功能」意涵、各具意義與意涵，無法作為公認、完整之論，並以之解釋休閒對人類之價值。「休閒運動」在形式上是以「運動」的模式呈現，就感官而論無從得知是否為「休閒」，端視從事此一運動之參與者的心境與初衷而論之，亦即「動機」層面的探討。畢璐鑾、陳仲杰(2006)整理多方文獻後，大致將休閒運動參與動機分為健康與適能、自我成就感、社會需求、身心愉悅、知性需求。然若從莊子之論而言則不免落於有目的的「機心」之行；對此，採用「知覺自由」的觀點作為對照較，似乎較適於莊子論點的休閒運動觀。簡而言之，就是透過認同與內化的歷程，個人對「運動」的認知觀感將有所改變，一念轉，「運動」乃「休閒」，而非拘泥於運動之型態，屠牛也好、操舟也罷，莊子思維中所傳達的乃在於「自由」與「逍遙」的體會，以此審視「休閒運動」的形式或選擇，給於了參與者無限的彈性與自由，故曰：「子非我，安知我不知魚之樂？」《莊子·秋水》；從莊子之思詮釋休閒運動，乃是「逍遙自由」在另一層面上的呈現。

此外，與「古典休閒觀」相似的一點，乃在於古典休閒觀認為「休閒」是一種「教育與學習」的場所，莊子思想亦有此一意涵在內，在技術操作中所培養的「技能」不只是有關如何使用工具的技能，在工具的使用中所養成的「技能」作為一種人與物的互動模式，會因為操作者身體動作結構的習慣性及連續性，而被不知不覺地被帶到其他的生活領域中，影響其他生活領域的互動模式(林文祺，2006)。顯見莊子思想中對「技」的觀念並非單純的動作演練，更是能將之潛移默化至生活中的其他層面，此一理念與運動的目的頗有殊途同歸之處，就此而論，休閒運動的功能除了哲學層面的訴求，另一方面則能透過「休閒」的內涵加上「運動」的探索，達到一系列解構-重構經驗重組歷程，最終獲得自我涵養的提升，推展到生活中的其他層面。

## 參、莊子思想於「休閒運動」中之啟示

莊子思想既廣且深，每一篇的內容均能發人省思，以休閒的角度審視，或許能更貼近莊子一貫順應自然、從容自若的生命意境。就休閒而論，莊子的思想體系中除了特別明顯的「逍遙」觀之外，另外在不同的篇章中均能帶給讀者不同的啟示，使讀者從思想觀念的改變進而影響到休閒行為的選擇。

### 一、休閒運動應該要適情適性

休閒運動的選擇應該著重適情適性，休閒運動之目的在於從運動中獲致「休閒」的效益，倘若所選擇的運動項目無法配合參與者的外在條件，則參與活動的過程勢必充滿挫折與艱難，莊子在《逍遙遊》以大鵬與小鳥作為對比，大鵬遨翔天際逍遙與天地一體，是因為大鵬有此能力，若強求大鵬與小鳥一般在樹上跳上躍下則大鵬必感身心受限，反之亦然。葉程義（1979）解釋此一寓言「逍遙義曰：夫大鵬之上九萬，尺鷃之起榆枋，小大雖差，各任其性，苟當其分，逍遙一也。然物之芸芸，同資有待，然後逍遙耳。（p.82）」。是以，對休閒運動的選擇應該依據個人條件的差異而論，並非一昧的追求流行人云亦云，如此方能體會到休閒運動的樂趣。另一方面，在心態上，小鳥對於自己的生活條件極為滿意，對於大鵬的舉止百思不解，從寓言中吾人可瞭解，在休閒的過程中除了一方面選擇合適的運動外，另一方面亦要對所擁有的一切感到滿足，一如莊子對自己的生活情境感到的舒適與滿足一般，參與者一旦失去「知足」的心態，則落入「有待」的心境，將因此而受到拘束，無從獲得真正的自由。

### 二、休閒運動應強調精神面非物質面

林文祺（2006）指出隨著科學與技術的突飛猛進，改變了現代人的生產技術及生活方式，技術浸染了現代社會生活的每一層面，但技術快速發展的同時，我們也看到了他對人類及其未來帶來的可怕威脅，反省技術的起源、整體和關係，已成為學界的重要工作。在休閒運動的領域中，外在技術與科技的進步不斷的影響到休閒的型態，此一發展促使吾人省思的如下兩點。首先，休閒運動的過程中吾人所享受的應當是休閒的過程而非一昧的強調過多的外在器具與設備；劉一民（2005）即指出運動文化的高度發展，帶動各種文化商品、意識型態及價值觀，無孔不入地影響著現代的運動行為與思想。從莊子思想的角度審視，莊子認為技術的發展應當要回歸原始的型態中，「今者吾喪我，女知之乎？女聞人籟而未聞地籟，女聞地籟而不聞天籟夫」《莊子·齊物論》；就此而論，吾人認為休閒運動的參與者應重視休閒運動的體驗與過程，達到「物物而不物於物」《山水》，避免參與者落入「物化」的迷思中，因為一旦落入「物化」迷思中參與者受制於物而受物羈絆，背離休閒的旨趣；其次，現今環保議題日益受到重視，休閒運動的選擇應當為吾人所深思再三，從運動項目的選擇到器材的選擇，均應當從此一觀點考量，不應毫無節制的開發自然資源，轉向體驗自然與自然更存，追求精神與心

靈的抒解及逍遙，與自然一體、心靈的解放乃為莊子思想中的核心理念，值得吾人深思。

### 三、休閒運動的目的在於調息養生精力善用

休閒運動的目的之一在於恢復原有的精力，以回歸日常作息，因此休閒運動的進行應當注重在「休養生息」之上，歷來養生運動與法門均以道家思想為依據，林明德（1992）論及莊子對休閒的實踐過程較為有系統，讓人得以循序漸進，包括了養神、虛靜、入靜狀態與導引的敘述。在《達生》中，莊子認為精力與體力應當涵養與適度使用，不宜操之過甚

東野稷以御見莊公，進退中繩，左右旋中規，莊公以為造父弗過也。使之鈞百而反，顏闔遇之，入見曰：「稷之馬將敗。」公密而不應。少焉，果敗而反。公曰：「子何以知之？」曰：「其馬力竭矣，而猶求焉，故曰敗」。(莊子，頁 323)

亦即馬雖有過人的精力，然而過度操作亦會使之受損，馬匹如此，人類又何嘗不是，在休閒運動當中過程令人愉悅忘我，往往使人忘情投入，致使精力過度消耗，反而更為疲憊。在莊子的思想體系中，反映出吾人從事任何休閒活動不應過份沈迷，詮釋莊子「調養生息」的休閒觀可獲啟示，休閒活動旨在養生培元，不宜過度沈溺於從休閒中所獲之娛樂，若過份沈迷則不免勞神傷形，「觀一蟬方得美蔭而忘其身，螳螂執翳而搏之，見得而忘其形，異鵲從而利之，見利而忘其真」《莊子·山木》。提醒吾人，雖然從事休閒活動逍遙愜意，功於調氣養息，卻不宜過份於其中，勿忘初衷；亦即，「虛靜修養」乃在於調適「動」「靜」人生，而非完全消極以對，是以，休閒運動的參與者應有一正確認知，即休閒運動之參與在於養生而非盡興。

### 四、休閒運動的教育面

休閒運動與競技運動在本質上有極大的差異，其所象徵的意義與教育功能亦不盡相同，因此在休閒運動的過程中所應具備的心態自是與競技運動不同。當代由於科技的發達進而影響運動領域，強調運動科學的輔助，然卻常常矯枉過正，影響到其他層次的運動發展，劉一民（2005）即指出這種獨尊「高科技」、「高技術」的意識型態，已在不知不覺中，影響到原應是低競技氣氛的各級學校體育課教學、校園運動競賽、孩童運動、一般俱樂部運動等。同樣的，這樣的價值觀亦會影響一般民眾的休閒運動觀，使得追求休閒體驗的體育活動變成閒暇之餘的另一個競技戰場，莊子在《德充符》中說及

莊子曰：「是非吾所謂無情也。無所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然而不益生也。」惠子曰：「不益生，何已有其身？」

莊子曰：「道與之貌，天與之形，無以好惡內傷其身。今子外乎子之神，勞乎子知情，倚樹而吟，據稿梧而暝。天選子之形，子以堅白鳴」。(莊子，頁 98)

亦即勸誡人們莫使情緒過於激動，過於激動容易「內傷其身」，此中奧妙尤適於運動領域探討，運動的美妙在於情感上的體驗，然而往往容易令人過於激動，或內疚落淚或神色憤然，這些固然是運動吸引人之處，然參與者卻時常不可自拔，甚至在離開運動場域後繼續的蔓延肆虐，或是在運動過程中出現不宜的舉止言行；在低競技氣氛的休閒運動當中，運動參與者的心態應適時適當的調整，宜將勝負輸贏視為休閒體驗的一部份，不宜有過度的情緒投入，順應著自然的發展，將勝負輸贏視為眼前雲煙，方能無牽無掛的盡情體會。

#### 五、休閒運動的「技」之層次

運動的項目眾多，前文曾言休閒運動首重適情適性，不宜人云亦云，就自然而言，從事同樣一項運動亦有可能在轉念之中成為休閒。下段文字可供參考：

北海有魚，其名為鯤。鯤之大不知幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。  
鵬之背，不知幾千里也。怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。(莊子，頁 3)

由鯤轉鵬意味著萬事萬物均有轉化的可能，轉換者存乎一心，若在從事運動的過程中心有所掛礙，則運動成為折磨，若從運動中潛心體會，則「磨難」可做休閒，此即有人視長跑為苦有人卻樂此不疲，一切在於所見角度的差異。另外在此寓言中，由鯤轉鵬似有向上提升之喻；傅佩榮（2005）解讀莊子認為鯤不能脫離水，鵬要靠風來飛行，鵬的逍遙程度顯然較高。在休閒運動的過程中，從生疏到熟練有一定的步驟與過程，選擇適情適性之參與者其潛能猶如鯤一般的巨大，然亦需透過不斷的嘗試與精進方能獲得提升，而在莊子的思想中此一過程是「順其自然」的經過，並非過度耗神或物化，當精熟運動後猶如轉換成鵬一般，其視野與心境截然不同，在此一運動領域中能夠得心應手，獲致更高的逍遙境界，在過程當中則是一種層層提升、高低遠近各不同的經驗，生手、精熟者、技巧者各有不同的體驗、視野與心境；雖然由鯤轉鵬需經歷過不同的階段，然而各階段有各階段的逍遙，鯤有遨遊大海的悠遊，鵬有俯視天地的視野，各有各的逍遙，各有各的精彩，兩者間雖有轉換之機，卻無高低之別，因此運動技巧的高低並不會影響到休閒的體驗，均是人生歷程中一個重要的組成部分。杜保瑞（2006）認為真正的智者是沒有這麼多的社會意見去堅持，社會議論皆是虛偽的堅持，亦即一切關涉到社會體制的是物都要失去價值的絕對性，那只是知識份子個人的片面性堅持。

## 肆、結語

《莊子》一書同時具備文學、藝術、哲學乃至於宗教學的價值。一般研究莊子書的，認為比老子書難讀，因為它牽涉的知識範圍較廣，有許多的理論與譬喻（南懷瑾，1968），端視從何角度詮釋與解讀，在如今各種價值不斷動盪的現今社會，休閒運動的外在型態不斷的改變與推陳出新，然，休閒運動的作用有了另一種層面的功能，透過對莊子思想的解析，驚見莊子所提出的理論能夠提供一構思方向，與休閒哲學相和，使人重新思索一個精神的休閒觀、一個中華民族的休閒觀，用以檢視號稱「休閒」的各項活動。

在莊子思想中，若欲達到逍遙的境界是透過「道」與「技」的轉化使參與者獲得逍遙的體悟，而休閒運動的運動模式正符合此一理念的實行條件。最後在莊子的著作中有許多寓言可供休閒運動參與者做為參考，首先應瞭解，休閒運動不同於競技運動，因此參與者在做選擇之時應當強調選擇合適的運動作為休閒，在過程中宜注重調息養生的目的，並應有正確合宜的認知與心態，不計較於勝負輸贏，更應該注重精神層面的自由與休閒體驗，避免受物所役，反使精神層面有所罣礙，另外在學習運動的過程中參與者應瞭解不同的程度也不同的視野與逍遙，同樣的活動卻能有不同的心境去體會，而運動的參與項目與技能的高低並非休閒運動之所重，其關鍵者乃在於「休閒」二字之上，使的運動成為休閒身心靈的路徑，透過運動的「技」獲致休閒的「道」（意境的昇華），而非使休閒成為生活中的另一項壓力源。

莊子思想博大精深，其所能探討之處數不勝數，以休閒運動為角度進行探討另有一番心得，東方民族對「休閒」一向無法深入體驗，是否為缺乏休閒的東方觀點，謝政諭（1990）曾論及中國一般士人及勞動者鄙視娛樂，崇尚勤儉觀念。解析莊子與其休閒觀念後吾人深信足以與西方哲學相輝映，林文祺（2006）在其著作中曾言「做為中國哲學的研究者，我們有必要為技術現象提供立基於中國哲學的視角和理解架構，為技術時代的人類發展探索新的可能方向」，此理同樣可作為休閒運動的研究者與從業人員做為參考，吾人亦應提供中國哲學的視角與內涵，發掘現今的休閒運動發展的脈絡及目標，找尋出自身文化的特色與指標。本文之撰寫除了所學所思能轉為自我充實與未來方向外，本文僅作為引玉之磚，冀望更多專家學者能共襄盛舉。

## 引用文獻

- 王邦雄(2000)。導讀-走進莊子之學的門徑。載於黃明堅(主編)，*莊子*(頁 6-43)。臺北市：立緒。
- 林明德(1992)。用志不分，乃於凝神-到家的休閒觀。*中國休閒生活文化學術研討會*，臺北市：國立中央圖書館。
- 林文祺(2006)。有關技術現象的人文關懷-通過技術操作的自我教養。*哲學與文*

- 化，386，43-63。
- 杜保瑞（2006）。莊子齊物論的命題解析與理論架構。《哲學與文化》，386，65-79。
- 吳怡（1970）。《禪與老莊》。臺北市：三民。
- 紀俊吉（2006）。從莊子之思想分析柔道運動之內涵。《雲科大體育》，9，101-108。
- 南懷瑾（1968）。《禪與道概論》。臺北市：考古。
- 徐元民（2003）。《體育學導論》。臺北市：品度。
- 畢璐鑾、陳仲杰（2006）。從事休閒運動之動機因素。《大專體育》，83，140-147。
- 孫彩卿（2006）。休閒運動對國人價值取向之探討。《雲科大體育》，9，167-172。
- 陳奎憲（2001）。《教育社會學導論》。臺北市：師大書苑。
- 張嚴仁（2004）。由莊子「技與道」的思想探討太極拳的內涵。《大專體育》，81，74-78。
- 葉程義（1979）。《莊子寓言研究》。臺北市：文史哲。
- 葉海煙（2006）。道家的環境素養與休閒美學觀—以莊子的觀點為例。《哲學與文化》，386，81-94。
- 傅佩榮（2005）。《傅佩榮解讀莊子》。臺北市：立緒。
- 謝政諭（1990）。《休閒活動的理論與實際》。臺北市：幼獅。
- 劉一民（2005）。《運動哲學新論》。臺北市：師大書苑。
- 鈴木大拙（1953）。射藝中之禪序言。載於奧根·赫立格爾（主編），《射藝中之禪》（頁 1-4）。臺北市：福智之聲。

## 大學生休閒參與型態與休閒態度之研究 —以南臺科技大學一年級新生為例

連振杰  
南臺科技大學

### 摘要

本研究主要目的在瞭解南臺科技大學學生休閒活動參與型態與休閒態度和兩者之相關，研究結果作為學校體育課程和教學改進的依據。本研究的工具為自編的「南臺科技大學學生休閒活動參與休閒態度問卷」，隨機抽樣各系一班一年級學生進行問卷調查，共回收 1028 份有效問卷。所得資料以 SPSS for Windows 12.0 統計軟體進行描述性統計、t 考驗、單因子變異數、Scheffe 法事後差異比較和 Pearson 相關係數分析。研究結果如下：1. 休閒活動前五項均屬靜態活動而女學生較男學生積極參與；休閒活動型態以參與媒體類最多，最後是運動類；2. 在休閒態度方面：女學生高於男學生差異達顯著水準；在不同學院方面，休閒認知、休閒情意、休閒行為差異均達顯著水準；3. 休閒態度與媒體類、社交類、嗜好類呈顯著正相關與運動類則呈負相關。

**關鍵詞：**休閒活動、休閒態度

## 壹、問題背景

### 一、問題背景與研究動機

政府於民國九十年實施週休兩日後，人們閒暇時間增多，加上社會型態的變遷，造成休閒活動型態的變化，間接的也影響大學生休閒活動的型態，由於人們生活型態改變，從事休閒活動是人們在工作之餘放鬆心情、調劑身心的最佳途徑（黃孟立、高俊雄，2003）。高俊雄（1995）研究提出：從事休閒活動，可獲得均衡的生活體驗，健全生活內涵與提升生活品質。許義雄（1998）認為：體育教學負有時代意義，常因應時代需求而權宜其教學目標。如以顧客為導向的商業市場中，顧客滿意度已成為企業追求成功的新目標（方信淵，1998）來看，傳統的體育教學已無法引起學生的興趣，應融入一些與社會接軌的休閒運動，然學生們經過多年的努力，進到科技大學，而大學時代是學生學校學習的最後階段，要如何培養學生以運動項目作為休閒活動，是科技大學學生應學習的，也是體育教師應給學生最佳的教育。教育部推行的教學卓越計畫中學生就業指標—休閒技能的養成是南臺科技大學（以下簡稱本校）體育教育目標之一。目前，在國民普遍重視休閒生活的時代潮流下，體育教學自當以培養學生正當休閒活動為目標，當然休閒的概念應該即時融入當前體育教學中（張廖麗珠，2001）。詹明倫（2001）也指出：休閒活動對於青少年的特質與身心發展具有重大的影響，青少年休閒活動除了娛樂身心外，更可促進身心的健康、健全人格的發展及道德規範的養成。因此，瞭解學生休閒活動參與情況與休閒的態度並針對此一主題探討，以期日後體育課程安排與休閒活動的相輔相成，而達全民運動及培養終生性休閒活動之目標（蘭震輝、曹建仲，2003）。

雖然休閒參與型態與休閒態度已有多位學者研究，如陳志成、俞柏至、王毓鼎、柯佩岑（2007）、陳惠華（2007）、曹文仲（2007）、黃仲凌、高俊雄（2005）、黃孟立、高俊雄（2003）、黃振紅、周嘉明（2003）、廖志猛、廖敏淑（2002）、蔡長清、王明元、游仁良（2001）、鄭順聰（2001）、蘭震輝、曹建仲（2003）等，但每個學校，每個單位和每個家庭其社會背景和所處的環境都有不同，因此，在其處的環境中，應如何養成和改善均有其不同的方式，誠如 Neulinger（1974）所說：個人對休閒的一種特殊想法、感覺與行為表現，會影響一個人的休閒參與行為。

本校 1969 年從以男生為主的工專，改制為技術學院進而科技大學，學生來自全國各地，背景也各有不同，基於培養學生休閒技能的養成，因此瞭解本校學生對休閒活動參與型態與休閒態度的情形，並針對此問題探討，作為本校體育課程規劃與體育教學之改善，是本研究之動機。

### 二、研究問題

- （一）探討不同性別、不同學院學生休閒型態之差異情形。
- （二）探討不同性別、不同學院學生休閒態度之差異情形。

(三) 分析南臺科技大學學生休閒態度與休閒型態之相關情形。

### 三、名詞解釋

休閒活動：本研究所指的休閒活動乃個人在自由時間內與自由的意願下，所從事有益身心發展之靜態或動態的活動，並能達到身心快樂與滿足的狀態（鄭丞伸，2001）。

休閒態度：指個人對休閒的一種特殊想法、感覺與行為表現，會影響一個人的休閒參與行為（Neulinger，1974）。

## 貳、方法

本研究採問卷調查法，茲將本研究的研究工具與方法分述如下：

### 一、研究對象與過程

預試量表於 97 年 9 月 21 日至 10 月 4 日，以本校九十七學年度日間部第一學期機電系、生技系、國企系、英語系、視傳系、各系一年級一班的學生為對象，共計 257 位學生進行預測，剔除不全與無效問卷 19 份共得有效卷 236 份。

正式量表自 97 年 11 月 30 日至 12 月 13 日止，以本校九十七學年度第一學期全校各系一年級新生隨機抽取一班為研究對象，委請各班體育課任課老師，利用上課時實施調查，並請老師在調查前詳細告知學生本研究之目的及受試者應注意事項，並請作答後立即收回；共發出 1210 份問卷，回收 1170 份，剔除不全問卷 123 份與無效問卷 19 份，實收有效問卷 1028 份，回收有效比例為 84.95%。

### 二、研究工具

本研究所使用的研究工具，為研究者自編的「南臺科技大學學生休閒活動參與與休閒態度問卷」，該量表的編制參考 Ragged and Beard (1982)、洪榮昌 (2003)、張孝銘 (2001)、連振杰 (2004)、鄭順聰 (2001) 等學者所編制的量表為藍本，並結合其他專家之相關研究，和依據本校學生的現況與特色，整理出初稿量表，與本校體育教師討論確定後定稿。計分方式以「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」，分別給 5、4、3、2、1 分。

預試量表有效問卷 236 份，經項目分析，瞭解 36 題全部的 CR 值均達顯著水準（吳明隆、涂金堂，2005），之後進行第一次因素分析，共萃取出三個因素。

休閒態度量表三個因素依題項意義分別命名為：第一因素「休閒認知」（特徵值=10.994、解釋變異量=30.538、累積解釋變異量=30.538、 $\alpha=.954$ ），第二因素「休閒情意」（特徵值=6.632、解釋變異量=18.421、累積解釋變異量=48.960、 $\alpha=.935$ ），第三因素「休閒行為」（特徵值=4.192、解釋變異量=11.643、累積解釋變異量=60.603、 $\alpha=.907$ ）。本研究之信度採 Cronbach's  $\alpha$  係數求內部一致性（王文科，1997），分析結果：第一因素「休閒認知」Cronbach's  $\alpha$  係數為 .954、第二因素「休閒情意」Cronbach's  $\alpha$  係數為 .935、第三因素「休閒行為」

Cronbach's  $\alpha$  係數為 .907，全體的信度 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .969，折半係數 .897，因素分析及信度分析結果顯示，本研究所使用的工具具有良好的建構效度（表 1）。

表 1 休閒態度信度分析表

分量表	內涵題目	Cronbach's $\alpha$ 係數	折半係數
休閒認知	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	.954	
休閒情意	13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24	.935	
休閒行為	25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36	.907	
總量表	共 36 題	.969	.897

休閒活動的種類與範圍非常廣，不同研究者依研究目的與研究對象編列量表，有靜態、有動態、有室內的、有室外的、有良性的與非良性的，因此會有不同的因素出現，教育部（1989）將休閒活動分為：體能性、知識性、育樂性、藝術性與服務性五大類，中華品質文化促進會（1995）將青少年的休閒活動分為：益智性、技藝性、民俗性、社會性、舞蹈性、音樂性、戲劇性、戶外性、體育性、技能性，旅遊性，嗜好性，娛樂性，閒意性。本研究休閒活動項目參考洪榮昌（2003）、張孝銘（2001）、連振杰（2004）、鄭順璵（2001）等共 62 項，綜合上述研究，本研究共分為媒體類、文化類、運動類、社交類、戶外類、嗜好類等六類。

### 三、資料處理

本研究將蒐集的資料，以 SPSS for Windows 12.0 統計軟體進行各項統計分析與考驗，使用的統計方法如下：

- （一）以描述統計分析：描述休閒活動參與平均數排序與標準差。
- （二）以獨立樣本 t 考驗：考驗南臺科技大學男、女學生在休閒活動與休閒態度差異情形。
- （三）以單因子變異數分析，比較南臺科技大學學生不同背景變項在休閒活動、休閒態度各因素之差異情形。若差異達到顯著水準時，則以 Scheffe 法進行事後差異比較。
- （四）以 Pearson 相關係數分析南臺科技大學學生休閒活動與休閒態度之關係。
- （五）本研究統計考驗的顯著水準均定為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果

### 一、南臺科技大學學生休閒參與現況分析情形

- （一）各項休閒活動排序前五項與最後五項

表 2 休閒活動排序前 5 項與後 5 項項目

排序前後 5 名 休閒項目	排 序	平均 數	性別		學 院				
			男	女	工學 院	商學 院	管理 學院	人文 學院	數位 學院
31.打電動玩具、電視 遊樂器等	1	4.24	4.10	4.12	4.07	4.41	4.50	4.18	4.40
40.看電影	2	3.88	3.73	4.07	3.70	4.17	3.95	3.99	4.10
42.宗教活動（進香、 作禮拜）	3	3.73	3.57	3.93	3.51	3.88	3.94	3.98	3.80
45.唱歌（KTV、卡拉 OK、PUB）	4	3.63	3.34	4.02	3.34	3.93	3.94	3.87	3.76
16.散步	5	3.60	3.40	3.86	3.38	3.98	3.76	3.74	3.69
59.技擊性活動（如跆拳道、 柔道）	58	1.83	1.96	1.66	2.04	1.78	1.59	1.65	1.57
03.射箭、射擊	59	1.83	1.99	1.61	2.00	1.67	1.64	1.75	1.64
58.野外求生、生存遊戲	60	1.78	1.95	1.56	2.06	1.71	1.41	1.48	1.60
06.國術活動（如外丹 功、氣功、太極拳）	61	1.67	1.80	1.50	1.84	1.59	1.49	1.54	1.52
07.舞蹈（如有氧舞蹈、 土風舞）	62	1.55	1.68	1.38	1.71	1.45	1.30	1.52	1.36

表 2 是本校學生前五項休閒活動項目參與狀況，為打電動玩具電視遊樂器等、看電影、宗教活動、KTV 唱歌、散步與張孝銘（2001）研究之項目雷同，大部分均屬靜態活動。與林建勳（2002）、曹建仲、陳文成（2003）、黃孟立、高俊雄（2003）、廖志猛、廖敏淑（2002）所研究之項目均不同，可能是研究對象不同關係，但是最常的休閒活動都偏向靜態卻是應注意的，最後五項為技擊性活動（如跆拳道、柔道）、射箭、射擊、野外求生、生存遊戲、國術活動（如外丹功、氣功、太極拳）、舞蹈（如有氧舞蹈、土風舞）均屬動態體育活動。因此，如何能教育學生養成以運動，作為休閒活動項目是身為體育教師所關心的。

在不同性別方面發現前五項休閒項目女學生均高於男學生，是否因性別關係而偏向靜態活動，值得進一步探討；在不同學院方面第一項打電動玩具遊樂器，管理學院最高，第二項看電影商學院最高，第三項宗教活動人文學院最高，第四項打電動玩具遊樂器管理學院最高，第五項散步商學院最高。這顯示出本校各學院有其不同的特質。

## （二）休閒活動分類情形

表 3 休閒參與平均數與標準差

休閒參與	平均數	標準差	題數	排序
媒體類	3.04	0.58	9	1
文化類	2.53	0.63	10	5
運動類	2.10	0.56	8	6
社交類	2.83	0.54	9	2
戶外類	2.57	0.54	10	4
嗜好類	2.68	0.57	16	3
全量表	2.60	0.46	62	

以參與程度中間值 ( $M=3.00$ ) 為例, 由表 3 結果發現: 本校學生在整體休閒參與方面偏低 ( $M=2.60$ ), 而各類分量表依序為媒體類 ( $M=3.04$ )、社交類 ( $M=2.83$ )、嗜好類 ( $M=2.68$ )、戶外類 ( $M=2.57$ )、文化類 ( $M=2.53$ )、運動類 ( $M=2.10$ )。顯示本校學生整體休閒參與呈現中等偏低現象, 就各類休閒活動而言, 媒體類休閒參與最高, 而運動類的休閒參與卻最低, 戶外類排序第四, 這結果表示本校學生從事動態的休閒活動明顯不足, 應瞭解其原因, 為何學生較少以運動類的活動做為個人的休閒活動, 是課程問題、場地問題值得探討與改進。

### (三) 不同性別與休閒活動型態之差異情形

由表 4 之結果可知: 本校學生不同性別參與的休閒活動型態, 媒體類、運動類、戶外類、嗜好類差異達顯著水準, 其中媒體類、戶外類、嗜好類女學生高於男學生, 而運動類則男學生高於女學生; 文化類、社交類的休閒活動男女學生差異未達顯著水準。

表 4 不同性別與休閒活動因素之 t 考驗分析摘要表

休閒參與	組別	人數	平均數	標準差	t 值
媒體類	男	582	2.98	.59	-3.87*
	女	446	3.12	.56	
文化類	男	582	2.51	.66	-1.35
	女	446	2.56	.59	
運動類	男	582	2.18	.57	5.57*
	女	446	1.99	.49	
社交類	男	582	2.82	.56	-0.84
	女	446	2.84	.52	
戶外類	男	582	2.54	.57	-2.06*
	女	446	2.61	.51	
嗜好類	男	582	2.58	.56	-6.70*
	女	446	2.82	.55	

\* $p < .05$

(四) 不同學院與休閒活動因素之差異情形

由表 5 之結果發現：本校不同學院學生休閒活動型態媒體類、文化類、社交類、戶外類差異未達顯著水準；但在運動類、嗜好類方面工學院與管理學院、人文學院差異達顯著水準，在運動類方面工學院高於管理學院與人文學院，在嗜好類方面管理學院高於工學院，人文學院高於工學院。

表 5 不同學院休閒活動各因素變異數分析摘要表

休閒活動 各因素	學院	人數	平均 數	標準差	F 值	p 值	事後比較
運動類	工學 院	478	2.1943	.58776	7.578*	.000	工學院 > 管理學院 工學院 > 人文學院
	商學 院	132	2.0682	.52838			
	管理 學院	196	1.9617	.49530			
	人文	139	2.0108	.55688			
	數位	83	2.0934	.49226			
嗜好類	工學 院	478	2.5911	.55991	7.671*	.000	管理學院 > 工學院 人文學院 > 工學院
	商學 院	132	2.8551	.59535			
	管理 學院	196	2.6955	.53413			
	人文	139	2.7626	.56110			
	數位	83	2.7877	.60925			

\*p < .05

二、不同變項在休閒態度各因素的差異情形

(一) 不同性別學生休閒態度各因素的差異情形

表 6 不同性別與休閒態度各因素之 t 考驗分析摘要表

休閒態度因素	組別	人數	平均數	標準差	t 值
休閒認知	男	582	4.05	.84	-4.32*
	女	446	4.26	.69	
休閒情意	男	582	3.87	.81	-3.94*
	女	446	4.06	.68	
休閒行為	男	582	3.75	.74	-2.89*
	女	446	3.88	.62	
休閒態度	男	582	3.89	.73	-4.32*
	女	446	4.07	.60	

\* $p < .05$

由表 6 之結果可知：本校學生不同性別的休閒態度和各因素：休閒認知、休閒情意、休閒行為差異均達顯著水準，且女學生均高於男學生，這結果顯示出本校女學生的休閒態度較男學生積極。

(二) 不同學院學生休閒態度各因素的差異情形

表 7 不同學院休閒態度各因素變異數分析摘要表

因素	學院	人數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
休閒認知	工學院	478	4.02	.85	6.383*	.000	管理學院 > 工學院
	商學院	132	4.22	.74			
	管理學院	196	4.23	.73			
	人文	139	4.24	.69			
	數位	83	4.38	.61			
休閒情意	工學院	478	3.86	.83	5.086*	.000	數位學院 > 工學院
	商學院	132	4.00	.69			
	管理學院	196	3.99	.72			
	人文	139	4.00	.67			
	數位	83	4.23	.63			
休閒行為	工學院	478	3.72	.77	4.768*	.001	數位學院 > 工學院
	商學院	132	3.84	.62			
	管理學院	196	3.87	.60			
	人文	139	3.86	.62			
	數位	83	4.03	.62			
休閒態度	工學院	478	3.87	.76	6.390*	.000	數位學院 > 工學院
	商學院	132	4.02	.63			
	管理學院	196	4.03	.61			
	人文	139	4.03	.57			
	數位	83	4.21	.58			

\*p < .05

由表 7 之結果發現：本校不同學院學生整體休閒態度和各因素休閒認知、休

閒情意、休閒行為差異均達顯著水準，經 Scheffe 法事後比較，在休閒認知方面管理學院高於工學院、數位學院高於工學院；在休閒情意方面，數位學院高於工學院；在休閒行為方面，數位學院高於工學院；在整體休閒態度方面數位學院高於工學院，這結果顯示出本校工學院學生的休閒態度較不積極，是否因功課較重關係值得探討，更值得體育教師對工學院學生積極推廣休閒運動的概念。

### (三) 不同休閒費用支出學生休閒態度各因素的差異情形

在不同休閒費用支出，本校學生整體休閒態度和各休閒認知、休閒情意、休閒行為因素差異均未達顯著水準，這表示本校學生對休閒的態度，並不會因休閒費用的不同而有所改變，對休閒的態度都是一樣的。

### 三、休閒態度與休閒型態各因素之關係

以 Pearson 相關係數分析本校學生休閒態度與休閒型態是否有相關存在，結果由表 8 發現：本校學生休閒態度與休閒型態因素，媒體類、社交類、嗜好類呈顯著正相關（吳明隆、涂金堂，2005），其相關係數分別為 .282、.175、.097，與運動類則呈負相關（ $r=-.229$ ），特別是休閒認知與運動類呈顯著負相關（ $r=-.304$ ），雖然屬低度相關，但這結果值得身為體育教師探討。體育教學並非訓練學生當選手，無非是讓學生瞭解體育，並學得一些運動技巧，作為往後休閒活動的基礎，誠如許義雄（1997）在學校體育的改革理念及其策略提到：中華民國體育目標為：1.身心均衡發展；2.增進體育認知的發展；3.運動技能的提升；4.社會規範行為養成；5.休閒習慣的建立。

表 8 休閒態度與休閒型態各因素之相關矩陣

	媒體類	文化類	運動類	社交類	戶外類	嗜好類	總項目
休閒認知	.226**	.026	-.304**	.130**	.010	.031	.018
休閒情意	.270**	.029	-.226**	.165**	.034	.084**	.082**
休閒行為	.280**	.086**	-.084**	.186**	.072*	.157**	.152**
休閒態度	.282**	.030	-.229**	.175**	.034	.097**	.089**

\* $p < .05$       \*\* $p < .01$

## 肆、結論

綜合本研究分析與討論，得到以下之結論並提出建議：

### 一、結論

- (一) 經研究結果發現，本校學生較常的休閒活動第一項為打電動玩具電視遊樂器，第二項為看電影，第三項為宗教活動，第四項為 KTV 唱歌，第五項為散步，均為靜態休閒活動；以休閒型態而言媒體類的休閒參與最高，運動類的休閒參與最低。
- (二) 在不同性別方面前五項休閒活動女學生均高於男學生，均屬靜態活動；

媒體類、戶外類、嗜好類女學生高於男學生，而運動類則男學生高於女學生；文化類、社交類的休閒活動男女學生差異未達顯著水準。

(三) 在不同學院方面，第一項的打電動玩具電視遊樂器，管理學院最高；休閒型態方面在運動類，工學院高於管理學院與人文學院，嗜好類管理學院高於工學院，人文學院高於工學院。

(四) 在休閒態度方面，本校女學生均較男學生積極；在休閒認知方面管理學院高於工學院、數位學院高於工學院；在休閒情意方面，數位學院高於工學院；在休閒行為方面，數位學院高於工學院；而整體休閒態度方面數位學院高於工學院。在不同休閒費用方面，差異未達顯著水準。

(五) 在休閒態度與休閒型態之相關發現：本校學生休閒態度與休閒型態各因素媒體類、社交類、嗜好類呈顯著正相關，與運動類則呈負相關，特別是休閒認知與運動類呈顯著負相關。

## 二、建議

針對本研究結果，提出幾點建議以供學校體育課程規劃與體育教學參考：

(一) 本研究中學生休閒活動前五項大部分屬靜態的休閒活動，建議鼓勵學生能以動態的休閒運動作為休閒活動。

(二) 本研究發現，休閒態度與休閒活動的運動類呈負相關，建議體育教師應多利用上體育課時教育學生對休閒的認知，並融入休閒教育之觀念於體育教學中，畢竟體育課程並非訓練選手，讓學生學習一些運動技巧作為休閒運動之基礎。

(三) 學校體育課程應推廣多元化與活潑化教學，讓學生樂在其中，引發對休閒運動的興趣，並培養學生規律和持續的運動。

## 引用文獻

中華休閒品質文化促進會 (1995)。我國休閒教育面面觀。臺北市：中華休閒品質文化促進會。

方信淵 (1998)。公立大學游泳池對外開放顧客滿意度之比較研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

吳明隆、涂金堂 (2005)。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南。

高俊雄 (1995)。運動休閒管理論文集 (一)。臺北市：品度。

曹文仲 (2007)。苗栗縣親民技術學院及育達商業技術學院學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究。長榮運動休閒學刊，8-13。

教育部 (1989)。中華民國教育統計指標。臺北市：教育部。

許義雄 (1997)。學校體育的改革理念及其策略。體育學術專題演講 (頁 1-32)。臺南市：成功大學。

許義雄 (1998)。社會變遷與學校體育。運動教育與人文關懷 (上)。臺北市：師大書苑。

張孝銘 (2001)。休閒參與型式、休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化市

- 居民為實證。臺北市：高立。
- 洪榮昌 (2003)。國小教師休閒態度與休閒能力之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 林建勳 (2002)。大學生之運動習慣與運動阻礙因素之研究—以輔仁大學新生為例。輔仁大學體育學刊，1，51-65。
- 張廖麗珠 (2001)。「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋。中華體育，15 (1)，28-36。
- 黃仲凌、高俊雄 (2005)。臺灣離島大專學生休閒參與動機與滿意之相關研究。大專體育學刊，7 (1)，51-66。
- 黃孟立、高俊雄 (2003)。技職院校學生運動休閒參與動機之研究。92 年度體育學術研討會專刊 (頁 1-9)。桃園縣：國立體育學院。
- 黃振紅、周嘉明 (2003)。技職院校學生休閒運動參與及阻礙因素研究。2003 臺灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會 (頁 393-401)。桃園縣：國立體育學院。
- 連振杰 (2004)。運動員休閒生活認知與參與體驗之研究—以南區大學院校慢速壘球校隊為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳志成、俞柏至、王毓鼎、柯佩岑 (2007)。淡水地區大學學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究。淡江體育，10，115-126。
- 陳惠華 (2007)。大專生休閒運動阻礙因素之研究—以親民技術學院為例。2007 國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會 (頁 899-912)。嘉義縣：吳鳳技術學院。
- 詹明倫 (2001)。談青少年休閒活動與教育。國立臺灣體育學院學報，9，183-189。
- 廖志猛、廖敏淑 (2002)。大學生課後休閒運動參與行為動機及其阻礙因素之研究—以崑山科大一年級新生為例。輔仁大學九十一學年度體育學術研討會。臺北縣：輔仁大學。
- 鄭丞伸 (2001)。新竹市國民中學學生體適能對休閒行為之影響研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 鄭順璉 (2001)。大學生生活型態休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蔡長清、王明元、游仁良 (2001)。大學生之休閒參與、休閒態度、及休閒滿意度關係之研究。高雄應用科技大學學報，31，237-250。
- 蘭震輝、曹建仲 (2003)。基隆地區大專生休閒運動參與態度之調查研究。2003 臺灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會 (頁 421-439)。桃園縣：國立體育學院。
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Raghd, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 128-140.

## 社區準銀髮族健康體適能 於性別與年齡間之差異比較

李昭憲、蔡鋒樺  
美和技術學院

### 摘要

本研究以屏東地區年齡介於 55 歲至 64 歲已退休之社區準銀髮族為研究對象，採問卷調查與健康體適能檢測並進方式進行，總計收案研究對象共 161 人，其中男性有 67 人且女性有 94 人。研究目的在了解不同性別與年齡層準銀髮族在健康體適能與肺活量之差異。以 t 檢定與雙因子變異數分析方法進行資料檢定，且設定顯著水準  $\alpha = .05$ 。本研究結果發現男性準銀髮族在仰臥起坐、心肺耐力指數與肺活量方面，有著較好的表現，且女性準銀髮族則在坐姿體前彎的表現則相對較好；至於年齡層高的女性族群，在仰臥起坐與肺活量方面則表現特別的差。根據研究結果，本研究結論為年齡愈接近 65 歲之準銀髮族應愈注自身體能之保健，特別是女性準銀髮族群，以備妥未來邁入銀髮族晚年生活之基本活動需求。

**關鍵詞：**準銀髮族，健康體適能，肺活量

## 壹、問題背景

臺灣自 1993 年起 65 歲以上人口之比例，已達世界衛生組織 (WHO) 老人國的定義標準，然而邁入高齡化社會以來，65 歲以上老人所占比例逐年持續攀升，至 2008 年底更已達 10.4%，老化指數則為 61.5%，雖仍較歐美及日本等已開發國家為低，但仍較其他亞洲國家為高 (內政部統計處，2009)，此種人口結構老化的問題，在許多已開發國家或開發中國家都是常見的現象。事實上，隨著醫療科技日益的進步，社會人口老化是無法避免的，真正令人擔憂的是長者自身的體能是否能適應其晚年生活與相關日常活動之所需，其伴之而來的晚年生活品質亦容易隨活動能力的逐日衰退而下降 (李佩貞、李麗瓊，2006)；然而，「預防勝於治療」這觀念，若能及早教育準備邁入銀髮階段的準銀髮族群，使其做好自身之保健與體能之保養，以減緩未來老化速度，並保持足以適應生活的活動能力，進而促進生活品質，相信可以舒緩老人社會的問題。

本文以 55 歲至 64 歲之退休準銀髮族群為研究對象，測量其健康體適能與肺活量，測量方式以行政院體育委員會所訂定「國民體能檢測實施辦法」之內容為主，並參考相關老人健康體適能之施測工具 (蕭仔伶、劉淑娟，2004；Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; Collins, Rooney, Smalley, & Havens, 2004; Rikli & Jones, 1999a; Rikli & Jones, 2001)；綜合上述文獻及本文主要檢測項目有：身體質量指數、一分鐘屈膝仰臥起坐測試肌力與肌耐力、坐姿體前彎伸展長度評估柔軟度、與三分鐘登階測量心肺耐力指數等。

目前國內完全針對準銀髮族群探討健康體適能的研究並無文獻發表，相關文獻回顧中大部份以中老年人與少部份以銀髮族為研究對象，並針對性別、年齡、運動知識、運動習慣、運動強度及等運動頻率項目各別進行探討 (吳英黛、簡盟月、陳曉宜、連倚南、陳思遠，2001；林光華等，2005；秦毛漁、施仁興、吳美惠、施秀慧、蔡娟秀，2007；秦毛漁、施仁興、陳安純、張筱筠、蔡娟秀，2007；張蓓貞、吳麗貞、彭淑美；2003 陳凱華等，2003)，更鮮少研究針對這些項目的交互作用進行分析探討；整合上述文獻發現，對健康體適能而言，男女性別是先天上就會造成差異的因素、且年齡又是其無法避免的影響因素之一，故本文以性別與年齡兩因素及其交互作用項對銀髮族健康體適能之影響進行探討，研究目的可歸納三點，(1)比較準銀髮族在健康體適能與肺活量於不同性別與年齡層上之差異、(2)分別比較男女準銀髮族各自在不同年齡層之健康體適能與肺活量表現、以及(3)瞭解性別與年齡交互間對準銀髮族健康體適能與肺活量之影響，以期提供相關學者研究佐證與參考之需。

## 貳、方法

### 一、研究對象

研究對象以居住屏東縣內埔鄉鄰近社區年齡介於 55 歲至 64 歲、已退休以及

能配合健康體適能檢測之準銀髮族為主，並排除醫生建議不宜運動者、運動時會胸痛、心絞痛或關節疼痛者，收案期間自 2008 年 9 月至 12 月止，合計完成調查與施測之人數為 161 人，其中男性有 67 人且女性有 94 人；若將年齡依 55 歲至 59 歲與 60 歲至 64 歲分為兩個年齡層，則分別有 78 人（男性 28 人、女性 50 人）、與 83 人（男性 39 人、女性 44 人），並以能配合健康體適能檢測為收案條件。

## 二、研究工具

本文研究工具包括健康體適能檢測及基本屬性問卷兩部份，問卷內容有性別、身高、體重與出生年月等，以個人基本屬性資料為主；至於健康體適能部份則以行政院體委會所頒定「國民體能檢測實施辦法」之內容為主，主要檢測項目有身體質量指數、心肺耐力指數、肌力及肌耐力與柔軟度。

在肌力及肌耐力方面的測量，則以為期一分鐘的屈膝仰臥起坐次數來評估，次數愈多表肌力及肌耐力愈好，反之愈差。在柔軟度方面的測量，則以坐姿體前彎的伸展長度來評估，伸展長度愈遠表柔軟度愈好，反之則愈差。在心肺耐力指數方面的測量，則以三分鐘登階運動測試，並再完成運動後的一分鐘、兩分鐘與三分鐘進行心跳數測量，最後計算心肺耐力指數為：持續運動時間（秒）乘以 100 除以兩倍的三次心跳數總和，數值愈高表心肺耐力愈好。在肺活量的施測方面，以測量肺活量精密儀器為每一位研究對象進行肺活量之檢測，施測過程得先輸入受測者的出生年月、身高與體重等參數，再讓受測者先進行深呼吸後，使嘴巴完全含住吹氣紙管並執行吹氣直到完成，同樣流程施測三次並取 FVC 數值（Forced Vital Capacity）最佳者，為該受測者之肺活量參考數值；此外，統計分析方法以 t 檢定與雙因子變異數分析方法進行資料分析，統計顯著水準設為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果

### 一、性別與年齡層對準銀髮族的體適能四項生理指標與肺活量之 t 檢定

根據研究目的，首先針對整體研究對象之健康體適能與肺活量，各別依據性別與年齡層進行 t 檢定，其分析結果如表 1 與表 2。再者，考量同性別條件下，針對不同年齡層之健康體適能與肺活量進行 t 檢定，分析結果如表 3 與表 4。

綜合表 1 與表 2 之分析結果，說明在仰臥起坐、心肺耐力指數與肺活量方面此三項男性較女性佳，而在坐姿體前彎表現上女性則比男性好，且年齡層於 55 歲至 59 歲者表現較 60 歲至 64 歲者佳。此外，整合表 3 與表 4 之分析結果，發現女性準銀髮族且年齡層介於 60 歲至 64 歲者，在仰臥起坐與肺活量的表現最差，而男性族群的各項指標在不同年齡層的表現則較無統計顯著差異。

表 1、準銀髮族不同性別間體適能四項生理指標與肺活量之 t-檢定

變數項目	身體質量指數 (公斤/公尺 <sup>2</sup> )	仰臥起坐 (次數/分鐘)	坐姿體前彎 (公分)	心肺耐力 指數	肺活量 (公升)
女銀髮族 (n=94)	24.35±3.38	8.13±6.25	27.70±10.08	47.65±14.13	1.87±0.35
男銀髮族 (n=67)	25.21±2.96	17.99±8.07	20.31±12.49	54.74±12.78	2.66±0.64
自由度	159	159	159	159	94.31
t 值	-1.68	-8.73*	4.14*	-3.27*	-9.15*

\*p &lt; .05

表 2、準銀髮族不同年齡層間體適能四項生理指標與肺活量之 t-檢定

變數項目	身體質量指數 (公斤/公尺 <sup>2</sup> )	仰臥起坐 (次數/分鐘)	坐姿體前彎 (公分)	心肺耐力 指數	肺活量 (公升)
55-59 歲 (n=78)	25.08±3.25	13.09±8.25	26.69±10.24	50.80±14.34	2.24±0.65
60-64 歲 (n=83)	24.36±3.19	11.42±8.82	22.68±12.69	50.42±13.73	2.16±0.60
自由度	159	159	159	159	159
t 值	1.42	1.24	2.20*	0.17	0.89

\*p &lt; .05

表 3、女性準銀髮族不同年齡層間體適能四項生理指標與肺活量之 t-檢定

變數項目	身體質量指數 (公斤/公尺 <sup>2</sup> )	仰臥起坐 (次數/分鐘)	坐姿體前彎 (公分)	心肺耐力 指數	肺活量 (公升)
55-59 歲 (n=50)	24.67±3.45	9.78±5.78	28.92±10.38	47.90±14.69	1.95±0.36
60-64 歲 (n=44)	23.99±3.29	6.25±6.28	26.31±9.66	47.37±13.62	1.79±0.32
自由度	92	92	92	92	92
t 值	0.98	2.84*	1.25	0.18	2.31*

\*p &lt; .05

表 4、男性準銀髮族不同年齡層間體適能四項生理指標與肺活量之 t-檢定

變數項目	身體質量指數 (公斤/公尺 <sup>2</sup> )	仰臥起坐 (次數/分鐘)	坐姿體前彎 (公分)	心肺耐力 指數	肺活量 (公升)
55-59 歲 (n=28)	25.81±2.76	19.00±8.76	22.73±8.83	55.98±12.32	2.77±0.72
60-64 歲 (n=39)	24.78±3.06	17.25±7.57	18.58±14.43	53.86±13.19	2.58±0.57
自由度	65	65	65	65	65
t 值	1.42	0.87	1.35	0.67	0.15

\*p &lt; .05

### 二、準銀髮族性別與年齡層於一分鐘屈膝仰臥起坐次數之雙因子變異數分析

為探討準銀髮族不同性別與各年齡層交互間是否在一分鐘屈膝仰臥起坐次數上具有差異性，將以雙因子變異數分析方法進行考驗，研究結果發現(表 5)，不同性別之準銀髮族在一分鐘屈膝仰臥起坐次數方面的 F 值為 81.32 達統計顯著水準 ( $p < .001$ )，且不同年齡層之準銀髮族在一分鐘屈膝仰臥起坐次數方面的 F 值為 5.53 亦達統計顯著水準 ( $p = .020$ )，然而兩者交互作用項在一分鐘屈膝仰臥起坐次數方面的表現則未達統計顯著水準 ( $p = .427$ )。該分析結果說明，準銀髮族在一分鐘屈膝仰臥起坐次數的表現上，會分別因其性別與年齡層的不同而存在高程度的差異性，年齡層愈高或性別為女性者表現愈差，且年齡層愈低或性別為男性者表現愈佳。

表 5、準銀髮族屈膝仰臥起坐次數於不同性別與年齡層間雙因子變異數分析

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	p 值
性別	3930.61	1	3930.61	81.32*	< .001
年齡層	267.20	1	267.20	5.53*	.020
交互作用	30.66	1	30.66	0.63	.427
誤差	75588.27	157	48.33		
全體	35811.00	161			

\*p &lt; .05

### 三、準銀髮族性別與年齡層於坐姿體前彎伸展長度之雙因子變異數分析

為探討準銀髮族不同性別與各年齡層交互間是否在坐姿體前彎伸展長度上具有差異性，以雙因子變異數分析方法進行考驗，研究結果發現(表 6)，不同性別之準銀髮族在坐姿體前彎伸展長度方面的 F 值為 15.14 達統計顯著水準 ( $p < .001$ )，且不同年齡層之準銀髮族在坐姿體前彎伸展長度方面的 F 值為 3.56 未達統計顯著水準 ( $p = .061$ )，然而兩者交互作用項在坐姿體前彎伸展長度方面的表現亦未達統計顯著水準 ( $p = .666$ )。該分析結果說明，準銀髮族在坐姿體前彎

伸展長度的表現上，僅因性別不同而存在差異性，女性準銀髮族表現較佳。

表 6、準銀髮族坐姿體前彎伸展長度於不同性別與年齡層之雙因子變異數分析

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	p 值
性別	1862.77	1	1862.77	15.14*	<.001
年齡層	438.27	1	438.27	3.56	.061
交互作用	23.06	1	23.06	0.19	.666
誤差	19314.93	157	123.03		
全體	119511.05	161			

\*p < .05

#### 四、準銀髮族性別與年齡層於心肺耐力指數之雙因子變異數分析

為探討準銀髮族不同性別與各年齡層交互間是否在心肺耐力指數上具有差異性，以雙因子變異數分析方法進行考驗，研究結果發現(表 7)，不同性別之準銀髮族在心肺耐力指數方面的 F 值為 10.94 達統計顯著水準 (p= .001)，且不同年齡層之準銀髮族在心肺耐力指數方面的 F 值為 0.36 未達統計顯著水準 (p= .549)，然而兩者交互作用項在心肺耐力指數方面的表現亦未達統計顯著水準 (p= .720)。該分析結果說明，準銀髮族在心肺耐力指數的表現上，僅因性別不同而存在差異性，男性準銀髮族的表現較佳。

表 7、準銀髮族心肺耐力指數於不同性別與年齡層之雙因子變異數分析

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	p 值
性別	2038.83	1	2038.83	10.94*	.001
年齡層	67.38	1	67.38	0.36	.549
交互作用	24.06	1	24.06	0.13	.720
誤差	29265.91	157	186.41		
全體	443634.00	161			

\*p < .05

#### 五、準銀髮族性別與年齡層於肺活量之雙因子變異數分析

為探討準銀髮族不同性別與各年齡層交互間是否在肺活量上具有差異性，以雙因子變異數分析方法進行考驗，研究結果發現(表 8)，不同性別之準銀髮族在肺活量方面的 F 值為 106.29 達統計顯著水準 (p < .001)，且不同年齡層之準銀髮族在肺活量方面的 F 值為 5.30 亦達統計顯著水準 (p= .023)，然而兩者交互作用項在肺活量方面的表現則未達統計顯著水準 (p= .828)。該分析結果說明，準銀髮族在肺活量的表現上，會分別因其性別與年齡層的不同而存在高程度的差異性，年齡層愈低或性別為男性者表現愈佳，且年齡層愈高或性別為女性者表現愈差。

表 8、準銀髮族肺活量於不同性別與年齡層之雙因子變異數分析

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	p 值
性別	25.07	1	25.07	106.29*	< .001
年齡層	1.25	1	1.25	5.30	.023
交互作用	0.01	1	0.01	0.05	.828
誤差	37.04	157	0.24		
全體	841.42	161			

\*p < .05

## 肆、討論與建議

本文發現女性準銀髮族在心肺耐力指數、肌力及肌耐力與肺活量三方面的保健明顯不如男性準銀髮族，然而在柔軟度方面的展現卻較男性準銀髮族來的好，此研究結果與秦毛漁等人（2007b）在銀髮族群的研究雷同，建議男女性準銀髮族應依照其體能需求擬訂運動計畫，女性準銀髮族則應注重心肺功能與肌（耐力）強度方面的保健，而男性準銀髮族更應以柔軟度方面的提升為主。

在觀察分別男女性準銀髮族於不同年齡層之分析結果，僅發現女性準銀髮族於不同年齡層在肌力及肌耐力與肺活量存在顯著差異，其結果發現年齡層愈高的女性準銀髮族表現愈差，此研究結果可能是男性準銀髮族的研究樣本較少所導致之差異，亦或男性準銀髮族的健康體適能方面下降的趨勢不如女性準銀髮族來的強烈，許多研究都說明年齡是對健康體適能保健的一大考驗（吳英黛等，2001；林光華等，2005；秦毛漁等，2007a；陳凱華等，2003；Chang, 2003; Rikli & Jones, 1999b），因此準銀髮族仍須做好迎接未來晚年生活的準備，以規律運動習慣，來延緩隨著年齡增長而快速下降的活動能力，以促進美好的晚年生活品質（陳媽芬、林晉榮，2004）。

考慮性別、年齡層與其交互作用項對準銀髮族健康體適能與肺活量之影響時，發現性別與年齡層的交互作用對準銀髮族健康體適能與肺活量並無顯著意義，但性別與年齡層卻同時對其肌力及肌耐力與肺活量表現有顯著的影響，並發現年齡層愈低或性別為男性者表現愈佳，且年齡層愈高或性別為女性者表現愈差；這說明了，年齡層愈高肌力及肌耐力與肺活量的表現愈差，而且女性銀髮族整體下滑的趨勢比男性銀髮族更加快速；因此，建議女性高年齡的銀髮族應更加積極對自身健康與體能之維護（黃惠璣，2004）。本文特別針對性別與年齡交互作用對準銀髮族健康體適能與肺活量之影響提出研究說明，期許藉此提供準銀髮族與此類研究者佐證參考之利。

## 參考文獻

內政部統計處（2009）。九十八年第四週內政部統計通報。2009年01月22日，

- 取自內政部統計資訊服務網 <http://www.moi.gov.tw>。
- 李佩貞、李麗瓊(2006)。規律運動對老人身心利益之探討。《大專體育》，83，114-119。
- 吳英黛、簡盟月、陳曉宜、連倚南、陳思遠(2001)。不同年齡層健康體適能比較。《物理治療》，26(6)，336-343。
- 林光華、張或、蔡美文、簡盟月、王儷穎、何浩君等(2005)。不同年齡與性別之醫院員工健康體適能。《物理治療》，30(1)，27-32。
- 秦毛漁、施仁興、吳美惠、施秀慧、蔡娟秀(2007a)。社區老人體適能及其相關因素的探討。《志為護理》，6(5)，81-91。
- 秦毛漁、施仁興、陳安純、張筱筠、蔡娟秀(2007b)。日托站老人體適能及其影響因素之探討。《實證護理》，3(3)，205-214。
- 張蓓貞、吳麗貞、彭淑美(2003)。無規律性運動中老年人運動介入成效評估研究。《臺灣衛誌》，22(1)，1-9。
- 陳凱華、周適偉、林瀛洲、蘇先河、黃偉舜、黃美涓(2003)。臺灣地區日常生活功能獨立之中老年人體適能與年齡性別相關探討。《中華民國復健醫學會雜誌》，31(3)，139-145。
- 陳媽芬、林晉榮(2004)。促進老年人的健康活力元素—體適能運動處方。《中華體育季刊》，18(1)，76-84。
- 黃惠璣(2004)。銀髮族的運動。《長期照護雜誌》，8(3)，311-320。
- 蕭仔伶、劉淑娟(2004)。老年人的健康體適能。《長期照護雜誌》，8(3)，300-310。
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Chang, S. (2003). Worksite health promotion—The effects of an employee fitness program. *The Journal of Nursing Research*, 11(3), 227-230.
- Collins, K., Rooney, B. L., Smalley, K. J., & Havens, S. (2004). Functional fitness, disease and independence in community-dwelling older adults in Western Wisconsin. *Wisconsin Medical Journal*, 103(1), 42-48.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (1999a). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7(2), 129-161.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (1999b). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7(2), 162-181.
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2001). *Senior fitness test manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.

## 桌球運動中桌球膠皮的簡介與桌球專用 快速膠水特性對桌球膠皮影響之探討

許太彥<sup>1</sup>、蔡曜駿<sup>2</sup>

<sup>1</sup>國立臺中教育大學

<sup>2</sup>臺中市西屯國小

### 摘要

由於桌球運動的蓬勃發展，再加上科技的進步與應用水準不斷的提升，使得球拍裝備的設計日新月異，其中桌球膠皮的改良與快速膠水的發明，更是帶動了技術與戰術的進步。然而快速膠水的作用，主要是藉由化學反應來使海綿發泡膨脹，以增加膠皮彈性與擊球時的聲響，再由這樣的效果來調整擊球的狀態和比賽策略。因為膠皮上的海綿彈性增加，亦可增加選手的手感和球速，其威力可提高百分之三十，因此，快速膠水的使用已成為選手們的共同武器，無形中更提升了選手的信心。在國內一些選手為了使快速膠水更能發揮其作用，而私自添加甲苯與二甲苯進行稀釋與合成，如此卻讓快速膠水產生有毒氣體，變成有毒溶劑，間接傷害心血管和神經系統，這樣的作法雖然達到提升運動表現的目的，但同時也傷害自己的健康。長期累積下來，使得甲苯中的有毒物質，無法完全排出體外，造成體內隱藏許多危險因子，而選手們從不知情，每天反覆這些行為，使自己深陷高危險狀態，所以希望這篇探討能有所發揮，有所作用，供選手、教練、從事人員了解並有所警惕，盡力保護自己，並以健康的身體創造最佳的成績。

桌球運動原名「桌上網球」(table tennis)，於十九世紀起源於英國，又因軟木球在桌上彈跳所發出的聲音極像「乒」、「乓」的諧音，所以就模擬其聲音也稱為「乒乓」(ping pong)，是早期英國貴族因氣候關係無法進行網球運動而發展出來的替代項目，至今已有百年歷史。在桌球發展的萌芽時期，球拍是由網球拍改良而來，形狀不一，其中有穿線的、皮製的、厚紙板等、最後才使用木板擊球，而過程中一來一往的樂趣無窮，才漸漸脫離網球的影子，獨自發展出一套推球、擋球的近檯打法。根據學者姚漢禱（1987）指出，早在1902年，英國人古德因受傷到藥房買藥敷傷，最後藥房店員用一個顆粒的橡膠盤子盛零錢給他，他靈機一動，回家後馬上將顆粒橡膠貼在木質球拍上，結果發現所擊出的球旋轉度極強，更具威力，因而造成大家爭相模仿逐漸普及，並發展出削球、殺球、搓球的各種打法。

在現今忙碌的社會中，因為工作量的增加，大大減少人們運動的機會，再加上氣候不定以及土地不斷開發等因素，使得很多人想運動但礙於場地的限制而作罷；但是桌球不需很大的場地，也不需昂貴的器材，更不需擔心氣候的變化，只要有伴，隨時都可進行運動，達到運動、紓壓的效果，所以桌球運動可說是老少咸宜的運動項目之一。

由於桌球運動的蓬勃發展，再加上科技的進步與應用水準不斷的提升，使得球拍裝備的設計日新月異，其中桌球膠皮（以下簡稱膠皮）的改良與快速膠水（以下簡稱快速膠）的發明，更是帶動了技術與戰術的進步。因為膠皮與海綿是球拍上的覆蓋物，更是克敵制勝的重要關鍵，因此，選手們對於海綿和膠皮的使用與搭配就更為重視，必須要根據自身的球路、打法作配合。如要加強摩擦感則應選擇質地軟一點的海綿；如要加強速度就應選擇質地硬一點的海綿，一旦搭配錯誤對技術的發揮就會有很大的影響。此外，多年來快速膠的發明到普及，不僅提高選手們更佳的手感與擊球威力，更提高球體的旋轉與速度，使得快速膠已成為選手們不可或缺的重要裝備。

根據學者吳德成（1998）指出，國際桌球總會公布的合格器材中，膠皮的種類共有反膠、正膠、生膠、長膠、抗旋海綿膠皮等五種，其品牌共有65個，型號更是高達672種，種類之多，無法一一介紹，下面就針對五種膠皮與快速膠水特性加以說明以提供讀者參考。

反膠（膠粒向內，俗稱平面）：

最大特色是黏性強，利於增加摩擦力，提高球的旋轉，使得弧圈球選手多使用它，也是目前世界上使用最廣泛的膠皮。

正膠（膠粒向外，俗稱短顆粒）：

其表面顆粒長度大約1.0 mm，主要特點是擊球速度快、力量大，因此利於快攻型選手使用。但因其黏性不及反膠，在打法上，較無法製造強烈的旋轉，且在過渡球或離檯後的周旋能力也都較反膠差，所以，近年來許多近檯快攻選手亦改用了反膠，以增加打法上的靈活度。

生膠（膠粒向外，俗稱中長顆粒）：

一般生膠以貼在 1.5~1.8 毫米厚的海綿上為主。擊球時，只能靠自己發力，這樣對球的控制能力會較好。若是想藉著來球力量回擊，其穩定性不如正膠，而且容易在擊球時打滑下網或是使球飄忽出界。此外，其外型為中長顆粒，所以無法主動製造旋轉，通常都是將來球的旋轉，呈現反方向回擊，所以打法上較為被動。

長膠（膠粒向外，俗稱長顆粒）：

其表面顆粒長度為 1.5~1.7 毫米，最大特色是無法主動製造旋轉，但是會依對方來球力量、旋轉做變化。當對方來球越強，長膠越好打（因為此膠皮需借力使力才能發揮），當旋轉越強，它的變化就越大，回擊過去的球質量就越高。而且互相切球時，非常容易出現上旋球。所以一般都會採用不同性質的拍面，就是利用長膠與反膠的不同特色來迷惑對方，進而從中爭取主動攻擊權。

防弧海綿膠粒（反膠的一種）：

膠皮較厚、膠齒較短、彈性較小、黏性亦小。常搭配以 2 毫米厚的軟性海綿，利於消除弧圈球的強烈上旋。不僅具有與長膠相似的特性，而且回球幾乎無前衝力。即使再用力加轉時，回球亦常出現停滯不前的現象。採用兩面不同性質球拍的選手，常 ANTI 與反膠配在一起，利用旋轉與速度（節奏）變化來干擾對方，使其出現失誤。

此外，除了膠皮的種類與性能不同外，海綿硬度會對選手技術水準產生較大的影響，不同的技術水準或不同的打法應選用不同硬度（H 值表示）的海綿。在 H 值中，海綿硬度從 H30~H55 分 26 種不同的硬度，數字越小硬度越小，回球的速度較慢；數字越大，硬度越大，彈性相對較大，回球速度較快。選手挑選海綿硬度時，若能與其技術水準、特點、打法並與球板、膠皮搭配得當，對其技術水準的提高和發揮便能相得益彰，反之則有阻礙。研究指出，快攻結合弧圈打法，選手的技術水準與海綿硬度之間的關係可以如下簡單劃分（林小兵，1996）：

H35~H45：適合削球者為主，結合拉球者。

H40~H46：適合初學拉弧圈球者或手感較差者或速度力量（爆發力）較差者。

H47~H55：適合弧圈球結合快攻型打法，簡稱弧快。

H50 以上：適合快速弧圈球打法，簡稱快弧。

因此，快弧選手的技術水平與海綿硬度之間成正比關係。隨著運動員技術水平的提高，其海綿硬度也應相應提高。初學者拉弧圈時應選用較低硬度的海綿；手感較差者或速度力量素質較差者，應選用硬度較低的海綿，反之則選擇硬度較高的海綿；而削球打法應選用較低硬度的海綿；「弧快」打法和「快弧」法者，應選用較高硬度的海綿。上述劃分只是一個大概的標準，具體選用時應根據性別、年齡、技術、水平、打法特點、速度力量素質等因素來做出恰當的選擇。為慎重起見，最好能向專家諮詢請教。

桌球專用膠水成分：

學者李玉麟、蕭存沂、安振吉（2004）表示，膠水是由合成樹脂與溶劑所調製而成；而合成樹脂是化工業界的通稱，它是一種有機化合物所合成的高分子化

合物，其種類繁多。桌球專用膠水是屬於塗料類接著劑的合成樹脂結構，其作用多在簡易加工性方面，因剝離強度差，簡單來說也就是「易撕」，故可判斷樹脂分量小，因為膠水接著力是隨著樹脂分子量增加而增加。

快速膠成分：

桌球專用快速膠其主要成分都和一般膠水成分相同，除了上述成分外，還添加了些許溶劑，因為溶劑的加入，使膠水起了很大的變化，學者李玉麟等（2004）指出，這些主要溶劑有甲苯、二甲苯，同時也使用醇類、酯類、酮類和醚醇類等，而為了考量膠皮的特殊性，整個製作過程，可能不只合成一種溶劑，而是多種溶劑混合製作。

現今，快速膠對選手來說，幾乎達到「不能沒有它」的地步。比賽中，如果沒有快速膠，似乎呈現「完全不對勁」的狀態。其作用，主要是藉由化學作用來使海綿發泡膨脹，以增加膠皮彈性與擊球時的聲響，再由這樣的效果來調整擊球的狀態和比賽策略。因為膠皮海綿彈性增加，可增加擊出後的球速，其中包括力量 and 旋轉的速度。從廠商報告書上顯示，可提高百分之三十，但時間只可維持 1~3 小時。由於人類對速度的適應是有一定範圍的，因此，膠水的使用已成為選手們的共同武器，無形中更提升了選手的信心。但是，選擇膠水時，要選擇有合乎國際桌總的規定與相關檢定之合法品牌，使用中應謹慎小心不得擅自亂加亂調，否則，成績再好都會被取消資格，成績亦不列入紀錄。

快速膠作用機制

相信許多人都會充滿疑問？為什麼膠皮塗上快速膠後，竟會產生如此大的彈性及聲響，學者李玉麟等（2004）曾提出看法，其原因在於膠皮上的海綿為多孔發泡的高分子聚合物，因此單位體積中佈滿許多孔洞，再加上快速膠是由樹脂和溶劑所合成，且溶劑具有揮發性，藉由這種分子間的運動，溶劑會與少數的樹脂分子進入海綿孔隙中，經由化學作用將海綿孔隙撐大，過程中這些少數的樹脂也會留在孔隙中，此時的海綿底材有些微的可塑性，所以在黏貼膠皮時，給予膠皮壓力，海綿就會膨脹，但是這是短暫性的現象，只要經過一段時間（大約 3 小時左右）後，其因溶劑揮發而產生的海綿膨脹情形將會恢復回原來的狀態與彈性，所以這就是為什麼快速膠有時間上的限制。此外，現在市面上發明出一種長效型的快速膠，學者李玉麟等（2004）即說明，這樣的產品最主要是利用高沸點的溶劑來合成製作。因為依據化學理論來判斷，溶劑沸點越高，揮發性就越低，因此溶劑保留在海綿孔隙的時間就可延長，效果自然就長。不過在商業上必須考量成本關係，如果全部都使用高沸點溶劑合成，費用就會較高，民眾就較不能接受，因此在製作過程中，可能會混合一些中、低沸點溶劑合成，這樣才能降低成本，但高沸點的溶劑含量必須是大部分，如此也才能達到效果，其原因是使用過程中，少量的中、低沸點溶劑會在使用時先行揮發，而高沸點的溶劑則會緩緩揮發，維持產品長效的特性。最後值得一提的是，長期使用快速膠，海綿會因為膨脹、收縮過度頻繁而失去原有彈性並縮短膠皮壽命，其產生的揮發性氣體，還會造成身體上的慢性傷害，這是我們必須注意的。

另外，雖然快速膠可以使海綿膨脹，但還須視海綿軟硬度的配合，因為海綿是一個很關鍵的因子，海綿越硬，快速膠就越難使海綿膨脹產生效果，不過擊出的球較具有速度與質量；相反的，如果海綿越軟，雖然容易使海綿膨脹，但是所擊出的球，就較不具威力，也就是沒有速度和質量，對手就較容易回擊。

在國內一些選手為了使快速膠更能發揮其作用，而私自添加甲苯與二甲苯進行稀釋與合成，卻因此讓快速膠產生有毒氣體，變成有毒溶劑，雖然達到提升運動表現的目的，但同時也傷害自己的健康。學者陳一中、陳永煌、蘇文麟、劉紹興（1998）指出，甲苯是苯環其中的一個氫被甲基所取代而形成，在室溫下是一種易燃的揮發性液體，屬二類有機溶劑。因此，在使用快速膠黏貼膠皮時，在空氣中所揮發出的甲苯被吸入時，約有 53 % 被吸收後直接由肺臟進入血液，半小時後就可達血液中最高濃度；若經由口吸入而經腸胃道吸收，其吸收率可達 100 %，吸收後的甲苯沈積在脂肪組織及中樞神經系統中，所以吸收代謝程度與身體脂肪量有關。代謝主要在肝臟中進行，少部分沒有變化直接由肺臟排出，80 % 以上會轉變成毒性較低的馬尿酸 (hippuric acid) 經由尿液排出體外。學者陳一中等（1998）曾表示，甲苯對人體的各器官有不同的影響，急性與慢性也有所不同，以下為慢性吸入對身體造成傷害的說明：

心臟血管系統：甲苯在心臟血管的作用主要表現在慢性吸入者身上，最常見的是心律不整，其成因也許是電解質的不平衡或是對心肌細胞的毒性作用而形成，目前並無定論。慢性成癮者急性大量吸食時，對內生性兒茶酚胺(catecholamine)會敏感化而導致心律不整。另外，心肌病變及心肌梗塞均有過病例報告。

神經系統：甲苯會干擾下視丘及基底核的單胺系統(monoamine system)，急性吸入後可先引起中樞神經刺激（欣快感、顫抖、緊張、焦慮及失眠等），然後再引起中樞神經抑制（頭痛、頭昏、疲倦、嗜睡、混亂、眩暈及反應時間增加等）。若濃度超過 10000ppm 時將很快產生全身麻醉作用。在慢性長期吸入者，則可能出現漸近性不可逆性腦病變合併辨識困難和小腦運動失調、器質性情感症候群等。而急性患者周邊神經病變則較少出現，主要是出現在慢性患者上，以感覺運動或運動神經元為主，呈手套式分佈，所以導致傳導速度變慢，增加動作反應時間。

此外，學者戴毓志（1998）指出，苯和甲苯這類有機溶劑能夠藉由呼吸、皮膚進入體內，立即溶入脂質較多的大腦中，產生麻醉現象；如果進入麻醉狀態之前稍加抑制，就會形成興奮、酩酊的現象，這時吸食者本身會有陶醉的感覺，有時甚至會產生幻覺。且進入人體後非常不容易分解、排出，一旦沉溺於此，必導致中毒或產生致癌的危險性。最後，學者陳一中等（1998）曾提到，長期處在有機化學環境下工作的人都屬於高危險群，除了應注意環境通風外，更應注意乙醇（酒精類）對甲苯的影響作用，因為，乙醇對甲苯的代謝具有抑制作用，所以長期接觸甲苯的高危險群，必須避免酒精的攝取，以減少甲苯在體內的吸收與累積，以免引發一些嚴重症狀，造成遺憾。

從過去到現在的桌球領域中，大部分從事人員皆不瞭解快速膠所帶來的後遺

症問題，而是一再關心選手的表現、成績的優劣，所以從不禁止選手們使用。因為慢性傷害不像急性傷害那樣顯而易見，且可以立即判斷診治；它是潛藏在體內，經過長時間的累積毒物，如「溫水煮蛙」般的造成傷害卻不自知，最後造成嚴重的後果，如此不僅殘害體壇形象更是影響體育的發展。目前，國內各項大小比賽，選手們還是大量使用快速膠來增加自己運動上的表現，但是礙於健康關係，現今國際桌球總會已於2007年9月1日起明確規定全面禁用揮發性有機溶劑之黏著劑，亦不能在比賽場地中或附近範圍內使用快速膠，以免影響他人健康，所以國際桌球總會已針對快速膠所衍生的問題一一規範。如今國際及國內大型賽會中，全國桌球協會為了與世界制度接軌，已開始使用高科技儀器檢測球拍中所塗之膠水是否違反規定，這樣的措施除了培養選手不再依賴快速膠外，更重要的是維護選手的健康狀況，還能大大降低選手慢性中毒機率；除此之外，比賽應回歸正確的意義，利用身體力量、協調性、心理素質等條件去加強基本動作、戰術運用而獲得勝利，並不是一昧的依賴會傷害身體的輔助器材。這樣的做法與用意就像藥檢一樣，不希望選手因一時的成功，而殘害自己的健康，因為我們知道沒有健康的身體，再大的成就也是空談，因此希望提供教練、選手、桌球愛好者們，一個反向思考點。將來，如能完全排除這樣的慢性傷害，且擴大宣導相關傷害的教育觀念，並培養求勝的道德感及自我保護的觀念，才能完全享受桌球運動中來回對打的樂趣與刺激。相信，未來國際桌球總會應會全面禁止使用快速膠，以達到運動強身、以球會友的真正目的。

撰寫至此筆者有感而發，目前國內使用快速膠依然盛行，無法完全改變，再加上運動員生性豪邁，常於練習或比賽完後聚餐飲酒，使得甲苯根本無法完全從體內排出，造成身體內隱藏許多危險因子，而選手們從不知情，每天反覆這些行為，使自己深陷高危險狀態，所以希望這篇探討能有所發揮，有所作用，供選手、教練、從事人員了解並有所警惕，盡力保護自己，並以健康身體創造更佳成績。

## 參考文獻

- 李玉麟、蕭存沂、安振吉（2004）。桌球球體改變對膠皮恢復係數與不同膠水效果之探討。*北體學報*，12，35-52。
- 吳德成（1998）。桌球。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林小兵（1996）。乒乓球拍海綿硬度與快弧選手技術水平的關係。*廣州體育學報* 1，81-84。
- 姚漢禱（1987）。論桌球膠皮的性能。*中華體育季刊*，5，38-42。
- 陳一中、陳永煌、蘇文麟、劉紹興（1998）。甲苯造成急性中毒之病例報告及文獻回顧。*中華職業醫學雜誌*，5（2），111-116。
- 戴毓志（1998）。*毒物小百科*。臺北市：銀河。

## 論述休閒、休閒活動與休閒運動

李炳昭<sup>1</sup>、陳秋曇<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 國立臺中教育大學

<sup>2</sup> 臺中市東興國小

### 摘要

休閒(leisure)是伴隨著人類文明發展過程中一項重要的社會現象。本文旨在探討休閒概念延伸發展之相關議題。論述的議題包括休閒的意涵，休閒活動以及休閒運動的意涵及功能，期能以此提供休閒探究的立論依據。

**關鍵詞：**休閒、休閒活動、休閒運動

## 壹、前言

休閒(leisure)是伴隨著人類文明發展過程中一項很重要的社會現象 (Kelly, 1996)。自古休閒時間或活動大都僅限於少數特權或支配階級所擁有，至現代已普遍化、一般化，為眾人所共有 (許義雄，1980)。長久以來，有關休閒的論述不少，其目的乃試圖將休閒在人類文明演進的過程中，所扮演的功能、意義與價值，能有較完整的描述。1899 年 Veblen 所著的 *The Theory of Leisure Class* 為現代社會科學研究休閒之始，而我國的休閒研究起步較晚，肇始於黃振球 (1970) 休閒活動的理論與實施一文 (張文騰，2004)。本文嘗試以不同時間、不同社會中所提出的有關休閒的字源字義、閒暇時間、心理經驗、活動以及綜合性的觀點，探析休閒的不同面向。此外，並分別闡述休閒活動與休閒運動的意涵及功能。希冀釐清休閒、休閒活動與休閒運動等概念，進一步建構休閒主題相關之立論依據。

## 貳、休閒的意涵

### 一、字源、字義的觀點

「休閒」一詞的英文為 leisure，源自拉丁文的 licere，意指被允許 (to be permitted) 有無拘無束或擺脫工作之後的自由 (to be free) (許義雄，1980)。休閒在字義上可解釋為一種行動的自由 (謝政諭，1995)。而英文 school，是源自希臘文 skole 和拉丁文 schola，其原意並非學校，而是休閒；至於後來英文中的 school (學校) 和 scholar (學者) 源自於此，由此可見休閒在教育本質上的濃厚意涵。希臘文 scole、skole 的意義即為休閒，係指無拘無束的行動或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動 (林東泰，1994)。因此，就西方的字源與字義而言，休閒為無拘無束的行動或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動，具有教育的意義。

東方的觀點有著另一種的詮釋。古之學者如漢代許慎，在說文解字註中，「休」字解釋為人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，修養精神，故休之本意作息止解。「閒」，古多借用為清閒之意。中文的休字是由「人」與「木」合成的，其意義是人依靠著樹木或人坐在樹下，因此，「休」有休息、休憩等待，有暫時停止勞動的意思；此外，「休」也有美、善、喜樂的意思。而中文的「閒」字則是由「門」與「月」合成的，其意是門中鑲著一輪明月的時刻，意指在寂靜的夜晚，或獨處靜思，或與家人相聚，此時發現明月高掛，產生遐想，因此「閒」也就有安閒、閒適、閒逸的意思 (呂建政，1994)。現代學者如林東泰 (1994) 認為休閒有其休息且悠閒之意，包含了休息與閒暇兩個層面的內涵，所以它既包括了閒暇的自由時間，同時也指涉從事足以令人恢復精神或體力休息的地方。所以，就中文的字源與字義來看，休閒有在不事勞動的閒暇時間，以閒逸的態度休養止息的意思。

## 二、閒暇時間的觀點

以此觀點而論的休閒是：自由、不被佔據的時間內，一個人可以隨其所好，任意的休閒、娛樂、遊戲或從事其它有益身心的活動。Kaplan (1975) 以實用主義觀點出發，休閒是剩餘時間中尋求能加以測量、實驗的或能處理具體目的的休閒形式。Parker (1976) 則認為休閒是指在學業、工作及維持生存所必須的時間之外，所剩餘可以自由與任意選擇的時間，以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事。休閒是在照顧生活必須之後的剩餘時間；也就是扣除工作、家庭、和維持個人生計的時間外，所剩下的非義務性或可自由支配的時間 (Kraus, 1990)。Maclean (1985) 指出休閒是一種自由的、可任意裁量及選擇的時間。Kraus (1990) 則認為 leisure 是一段沒有工作義務職責、維持生理機能以外的時間，個人可以在這段時間中依自己的意願選擇從事各種活動，藉以獲得鬆弛、自我充實、愉悅及滿足感等。人從一份有酬報的工作，或其他應盡義務的職責中獲得解放的那段自由時間。休閒是個體謀生與維持個人基本的生命之外，一段可以自由選擇所從事活動的自由時間 (Richard, Kathryn, Craig & Lynn, 1997)。

一般言之，休閒是在自由時間內，可任意擺脫職業上有目的的活動，不做任何事，也可以隨心所欲，自定目標地從事其他帶有工作性質的活動 (張春興，1983)。休閒是其它社會任務以外，一切必要之事都處理完畢後剩餘的時間 (涂淑芳，1997；高俊雄，1996；張馨文，1999)。時間是可量化的且較具體客觀的範圍，因此以時間來定義休閒一般人較為接受。綜合以上，leisure 一詞譯為閒暇之意時，與自由時間(free time)或可自由支配的時間(discretionary time)意思相近。因此在這段時間內，人們不受制於任何外界加諸於自身義務。亦即，以剩餘的時間定義解釋休閒，應視其為我們在一種報酬的工作、應酬的義務及其他任何明顯和正式的職責以外，從而解脫出來那段時間便是休閒。因此閒暇時間強調非盡義務、工作、職責、維持生理機能個體生存、學業等一切社會任務外的時間，也就是從上述解脫出來的剩餘時間。

## 三、心理的觀點

從心理層面的角度來探討休閒，休閒是一項心智與精神上的態度；是一種狀態，不是外在要素的結果。是個人心理上的反應，是一種態度(attitude)、一種方法(approach)及生活的方式，是情緒上的問題，並非動作上的問題 (Maclean, 1985)。休閒的心理狀態接近經驗休閒應該只有一個定義的標準，就是「心理知覺的自由」(perceived freedom)，只要活動進行時是自由的，沒有受到外界的拘束或壓迫都可視為休閒。從心理學的角度來定義休閒，主觀的休閒受到兩個向度所影響：第一個向度是「對自由的知覺」，即以自由與受限制來區分休閒和非休閒；第二個向度為「動機」向度，包括內在動機、內外在混合動機及外在動機 (洪瑞黛，1987)。

休閒為某種生活形態，人們可以完全依據自我內在的需要，追求愉悅的體驗，或直覺上感到值得的體驗，幾乎不受文化上或實質上之外在強制力驅迫。是

一種閒逸，意謂著不急躁的、和平的、愉悅的、昇華的及寧適的心理狀態。也是為一種忘我的投入，一種自由舒暢的心境，心靈滿足的狀態，甚至是一種超真實生活狀態（張少熙，2003）。承前，以心理觀點而言的休閒是一種心理上、內在的經驗感受過程。具有幾項特性：一種內在需求、個人獨特的意識、不會受到約束、是可以自由選擇的、一種愉悅的心靈狀態。

#### 四、活動的觀點

休閒是一種自由的選擇，依不同的風俗而有各不相同的方式，其主要都是以滿足個人放鬆為目的，所從事的非工作性質且無家庭和社會義務的活動（陳曉蘭，1992）。休閒為一種行動，而這種行動就是體驗的內容，包含於體驗中最主要意義的自我決定行動（Kelly, 1992）。因此，休閒是有目的的，經過選擇的，不論是自己主動選擇或是被指定參與，但最終的目的都是為了均衡生活體驗、健全生活內涵及提升生命品質（高俊雄，1996）。所從事的應有別於工作性、職務與責任性以外的活動，而且都是自由愉快，合於道德與健康，並有助於生活品質改善的活動。以此論點言觀之，休閒必須是健康、道德的，以及有助於個人的生活品質改善的活動本質。

#### 五、綜合性觀點

綜合性觀點的休閒則是以時間、活動及心理等觀點作為定義休閒的基礎，認為休閒具有多元、廣泛的意義，難以用單一指標作為評定的依據。以多重角度的觀點解釋，休閒為個體脫離文化或環境等外部約束力，而能以愉快地、自我認可的方式，從事自發性的活動；並且強調休閒是存在於相關的自由中，是來自於一個人的文化與物質環境中外部強迫的力量，以至於能夠從內部用強迫性的方法而活動，這就是自己覺得愉快和直覺值得做的事情（Godbey, 1985）。休閒是一種內在自發性，能獲得愉悅的自我認可所從事之活動；是一種無關外在環境的約束與強制，純粹由自我所選擇參與並從中獲得額外經驗的過程（張文騰，2004）。

## 參、休閒活動

### 一、休閒活動的意涵

休閒活動(recreation)是源自拉丁文字 recreation，意指恢復與重建，字的概念原是再創造(re-creation)創造新自己，也就是平日職責束縛之後，讓自己重新再來的意謂（涂淑芳，1997）。基本上休閒被視為是種活動，而相對於停頓或完全休息，涵括極廣泛的面向（個體或團體方式），如運動、遊戲、精緻藝術、音樂、旅行及社會活動等，活動或參與的選擇是自發的，不受強迫或強制，而且是內在動機而促發，意欲達致個人滿意感、非外在目標或回饋，雖然參與休閒運動動機經常是追求愉快，但其亦可能符應智性、生理或社會需求，在某些情況，休閒可能包括嚴肅的承諾與自律，亦可能引發挫折感或痛苦（Kraus, 1990）。因此休閒活

動是閒暇時於任何時間、任何地點發生所從事任何型態的活動，對於個人或團體追求或享受自由愉悅體驗，從事對其具有吸引力、有趣味以及遊樂體驗的行為(薛銘卿，1992)。

休閒活動是除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事，更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和情感與促進健康，並能增加豐富的生活經驗，是人類一生中不可或缺的重要活動。亦是個人在一種積極的意欲及態度下，從事所支持的有意義的、符合社會期望的活動。透過人們自願而意識的選擇，參與一種可提供自己歡樂與滿足，並且具有養生性的活動方式；是任由個人志願選擇，而且可以從實行中獲得直接歡樂的回饋，並有機會形成完整而豐富的、經驗的各種活動(沈易利，1995)。在工作或課業完畢後，一段完全不受限制，且無任何身心之壓力的時間裡，自願的從事於達到身心皆處於愉悅狀態之活動。工作時間以外，個人依其興趣與需要所從事之活動，藉由參與活動可享受愉悅滿足的體驗(鄧建中，2002)。一種外在環境的約束以外，為求身心的愉快、滿足，並從中獲得額外經驗所自由選擇從事之活動形式(張文騰，2004)。個人在日常生活中，利用閒暇時間、自動自發、自由選擇所從事具娛樂性、趣味性、健身性的活動(王註源，2005)。因此，休閒活動是閒暇時所從事的活動、是一種生活方式，個體可藉由所從事有興趣的活動中得到愉悅及滿足，更可從參與不同型態的活動裡累積不同經驗，進而使人生更為美好的方式，它是無論男女老幼在生活中不能缺少的一項活動。

## 二、休閒活動的功能

正當的休閒活動具有多樣的、正面的功能與成效。蘇瑛敏(1996)將休閒的功能分為以下五方面：.個人方面：身體健康、心理健康、社交能力的促進，以及對自我的肯定。對家庭的價值：消除家庭社會疏離感，提供家人互動機會及避免關係緊張。對社會價值：透過休閒活動落實社會福利、提昇文化，使人們之心理及認知層面瞭解人生之真諦與生活之意義，具有體驗(教育、記號)之價值。對經濟發展的價值：休閒已成為一種商品，許多休閒活動同時都是消費活動，因此可促進社會經濟發展。休閒可表徵身分、地位、聲譽，具有象徵之價值。正當之休閒活動的功能對於個人、家庭、社會及經濟等各層面皆有正面功能與成效；反之，不正當的休閒活動也會帶來負面的影響。在個人方面可促進生理健康、減少身心障礙症的產生；促進心理的滿足、自我肯定、發洩侵略性的情緒、消除疲乏與紓解壓力、自我實現與追求有意義的生活經驗；增進社交能力，擴展生活經驗，增廣見聞、培養領導合作、服從及和諧良好的人際關係；增進智能發展，培養解決問題的能力。就家庭而言，家庭共同參與休閒活動，可促進家庭成員彼此了解，提昇家庭婚姻關係及子女之親子關係。就社會而言，可以改善社會風氣，穩定社會結構及提高生活素質。經濟方面則可以增進服務效能，帶動消費性產業及服務業成長(鄭金昌，1996)。

休閒活動對生活大致有三個取向之功能，第一是個人取向，因為休閒活動可

促進個人生理機能健康，鬆弛緊張身心，穩定個人情緒，擴展生活經驗，培養社會智慧的一種活動。對一般人而言，調整忙碌的生活步調，使平日的工作壓力得以紓解，進而獲得健康的生活，追求快樂的人生，休閒活動的參與愈形重要。第二為家庭取向，乃是透過分享休閒經驗，可減少代溝促進家庭和諧，親情融洽，增進家庭成員向心力。第三是社會取向，休閒可消弭暴戾，防止青少年犯罪，促進社會和諧，亦能擴展人際關係，增進友誼，並從休閒活動中，學習社會的規範、團體的行為準則，與團體互動了解個體的角色定位與合理行為，進而表現社會期望的統合行為。以身為社會成員之一的教師為例，在休閒活動中，除善盡身教的社會功能之外，亦可從各種團體的互動中瞭解其價值信念及行為型態，以作為擴展生活領域和引導學生正確學習方向（徐慶忠，2006）。由此可見，教師從事休閒活動能促進身心健康、增長知識見聞、擴展社會參與、增進家庭和諧幸福以及促使自我實現等；易言之，正當的休閒活動對教育人員來說有心理、生理、人際間互動等方面有正面影響；同時對其家庭、對整個國家社會、整體經濟發展等方面亦有所助益。

## 肆、休閒運動

### 一、休閒運動的意涵

近代西方學者則將休閒運動定義為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動，屬於是一種自由選擇，以及可產生內心獎勵的運動參與。而行政院體育委員會體委會則將休閒運動界定為在自由時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康。休閒運動是指借助運動為手段，以達到休閒的目的；其主要是以身體運動為主體，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。因此休閒運動可謂是自由時間內經自由選擇，為獲本身樂趣，而參與的體能性活動或運動，其範圍包括了體能性運動及娛樂性運動（陳麗華，1991），具有健身性、遊戲性、娛樂性、創造性、放鬆性、以達身心健康、舒解壓力為目的之運動，有別於其它社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動（沈易利，1995）。其內容涵蓋休閒活動及休閒運動等項，是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動，以達到身心放鬆，享受樂趣之目的。而彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容明確，而休閒運動則在身體活動上較為重視（張良漢，2002）。易言之，休閒的內涵是涵蓋所有的休閒活動，而休閒運動則是休閒活動的一種選擇類型（趙坤景，2004）。

綜觀上述對休閒運動的看法，休閒運動是個人基於自由意願，在可任由自己運用的閒暇時間，自由選擇與決定，所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動。也就是利用閒暇或空暇的時間，透過有益之身體活動或運動項目的實施，使個人在自由自在的情境下，獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果。藉助運動為手段，以達到休閒的目的；其主要是以身體運動為主體，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。基本上休閒運動有別於休閒活動，休閒、休閒

活動、休閒運動三者間的關係，就範圍而言，休閒活動包含了休閒運動在內，休閒運動為休閒活動的一部份，但休閒運動卻有其特殊（運動）之價值。

## 二、休閒運動的功能

人們從事休閒活動具有多項功能，除了娛樂與放鬆、幫助人格發展，亦可以經由遊戲與休閒參與獲得社會化經驗進入社會，此外藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現，並發展與維持人際行為與社會互動的技巧，避免懶惰與反社會行為 (Iso-Ahola, 1980)。黃金柱、林志成 (1999) 綜合多位專家學者之看法，認為休閒運動具有下列的功能：1. 促進健康體適能：積極推動休閒運動，應可有效促進健康體適能。2. 紓解各種壓力：現代社會生活，充滿著工作壓力、婚姻生活壓力、激烈競爭壓力等多重壓力。休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，故成為人類健康生活的最重要活動之一。3. 滿足高層次心理需求：在分工精細的工商社會中，工作已不易滿足高層次心理需求；透過休閒運動的自由參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與自尊、暨自我實現的滿足。4. 提升工作服務效能：推展職工休閒運動，一方面可強化職工體能，減少因病請假的機會，並可提振工作精神與士氣。其次，可促進工作場域裡的人際和諧協調，化解衝突對立，使人更喜愛工作場域，提升工作效率等功能。5. 提高生活品質：沒有健康，一切生活品質都免談，故應積極推動休閒運動，俾確保健康，以提高生活品質。6. 其他：休閒運動可作為競技比賽的項目，成為謀生的職業；其次，休閒運動有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。由於休閒運動是出於志願，做自己喜歡的運動，可以表現出自己的潛力、需求，使自己的個性得以展現出來，使得心理能夠獲得健全的發展。在精神方面；從事休閒運動之後，可減緩身體各循環系統，使人感覺輕鬆。一項研究發現，慢跑時腦中想著愉悅的事，遠比只是慢跑或不慢跑而只想愉悅的事，或甚至什麼都不做來的更能夠減輕壓力。在靈性方面，從事休閒運動，如能專注於某一特定事物，將可使自己達到如坐禪時之心靈狀態。

基本上個人參與休閒運動具有多層面的功能與價值，例如生理方面可以彌補現代人身體活動不足的缺失，防止老化，以此擁有好的體適能，提昇身體活動能力。心理方面則能提供娛樂的機會，表現潛能、發展個性、健全心理發展，以鬆弛精神並調劑生活，增加生活情趣。紓解心理壓力，追求生活內涵等三大功能，並在活動過程中，若運動技術能夠淋漓盡致的發揮，更可達到自我實現的境界 (王宗吉、徐耀輝，2000；卓俊辰，1990)。家庭社會方面則能促進家庭和諧與親子關係，藉由休閒運動使家庭成員有更多的相處與深入瞭解機會，將使家庭關係更為堅固與和諧。此外，帶動良好的人際關係，透過活動參與，讓人們有更多再接觸的機會，改善人際的疏離，促進社區的人際關係。教育方面則是以休閒運動為主題與媒介，在良好的設計下，結合諸如環保、敬老等活動，達到教育的效果，而運動本身所蘊涵的教育寓意，亦應在良善的環境與指導之下，使之突顯與被接受、被採納。最後，經濟層面則是休閒運動具有提昇生產力與團隊向心力的功能，此亦為產出高品質商品的必備條件，而休閒運動的參與亦將會產生休閒週邊商品

的消費，這些消費無論是有形或無形，都能使更多的人有工作機會，對於振興經濟有正面效益（許志賢，2002）。由此可見，休閒運動對於個人、社會、經濟等方面均有正向的意義與價值，兼具滿足個人基本需求與社會發展需要，並能促進全人健康的積極意義。

## 伍、結語

國內外學者以多層面（字源字義、閒暇時間、心理、活動及綜合性觀點）來探討休閒的意涵，認為休閒皆是指一段閒暇時間，但中文字義著重閒逸悠然的心情，而西方字源休閒則與教育有關。大抵而言，休閒兼顧了質與量雙重的意涵，在非工作的自由閒暇時間中，個體能自主的選擇所欲從事的活動，並從中獲得生理與心理的愉悅及滿足，以提昇生活品質。

休閒活動則是個人在生活中，利用生活中所盡的責任義務以外的剩餘時間，自由選擇所從事令身心愉悅、合於道德與健康、可獲得額外經驗的活動形式；對於一般個人及其家庭，乃至整個社會、經濟等方面，有正面的功能。不過因其種類相當多，且常因個人的選擇、興趣、環境、需求、年齡、性別及家庭生活型態等之不同而有所差異。

休閒運動係指個人基於自由意願，在可任由自己運用的閒暇時間，自由選擇與決定，所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動。休閒運動具有許多正向教育及放鬆身心、調整生活步伐的功能（生理及心理）。在強調生活品質的現代社會中，休閒運動亦扮演了一個重要的角色，人們越重視休閒，其對生活品質的感受也相對的越高。因此，休閒運動的需求成為現在人們生活的重心。

## 參考文獻

- 王宗吉、徐耀輝（2000）。休閒運動與健康管理。載於蔡特龍（主編），*休閒運動專書*（頁 15-28）。臺北市：中華民國體育學會。
- 王註源（2005）。桃園縣國中教師休閒運動參與現況及其阻礙因素之調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 呂建政（1994）。展開休閒教育的幾個課題。*訓育研究*，33（2），21-28。
- 沈易利（1995）。臺中地區勞工休閒運動需求研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 卓俊辰（1990）。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。*休閒教育研討會專輯*。臺北市：中華民國戶外遊憩協會。
- 林東泰（1994）。都會地區成人及青少年休閒認知與態度研究。*民意研究季刊*，188，41-91。
- 徐慶忠（2006）。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

- 高俊雄 (1996)。休閒概念面面觀。國立臺灣體育學院論叢，6 (1)，69-78。
- 涂淑芳 (譯) (1997)。休閒與人類行為。臺北市：桂冠。(Gene B., LeiLane., & Burrus-Bammel., 1996)
- 張少熙 (2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張文騰 (2004)。國立雲林科技大學教職員工休閒運動參與及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張良漢 (2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北市：師大書苑。
- 張春興 (1983)。成長中的自我探索。臺北市：東華。
- 張馨文 (1999)。休閒遊憩學。臺北市：建都。
- 許志賢 (2002)。臺灣地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 許義雄 (1980)。休閒的意義、內容及其方法。體育學報，2，27-40。
- 陳畹蘭 (1992)。臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 陳麗華 (1991)。臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 黃金柱、林志成 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北市：行政院體育委員會。
- 趙坤景 (2004)。桃園縣國中生體育課學習成就、學習滿意度與休閒運動參與之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭金昌 (1996)。如何推展我國休閒活動。臺灣體育雙月刊，84，12-18。
- 鄧建中 (2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺中縣。
- 薛銘卿 (1992)。休閒及休閒活動定義之詮釋：非規範性及規範性觀點。戶外遊憩研究，5 (3/4)，71-89。
- 謝政諭 (1995)。休閒活動的理論與實際—民生主義的臺灣經驗。臺北市：幼獅。
- 蘇瑛敏 (1996)。臺灣婦女休閒活動與休閒圈域初探。臺北技術學院學報，29 (2)，297-327。
- Godbey, G. C. (1985). *Leisure in your life*. State of College, PA: Venture.
- Iso-Ahola. S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dabugne, IA: Wm. C. Brown.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: John Willey and Sons.
- Kelly, J. R. (1992). Counterpoint in the sociology of leisure. *Leisure Sciences*, 14 (3), 247-253.
- Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in modern society* (4th ed.). New York: Harper Collins.

Maclean, J. R. (1985). *Recreation and leisure: The changing scene*. New York: JohnWiley & Sons.

Parker, J. S. (1976). *The sociology of Leisure*. London: Allen and Unwin.

Richard, F. M., Kathryn, G. B., Craig, M. R., & Lynn M. J. (1997). *Recreational sport management*. Champaign, IL: Human Kinetics.

# 國立臺中教育大學體育學系學刊第五期稿約

## 壹、本刊性質

與身體活動 (physical activity) 領域有關的人文社會科學或自然科學之原創性 (original) 與綜評性 (review) 學術論文均歡迎投稿。

## 貳、出刊

於每年六月初出版，全年徵稿，採隨到隨審，匿名雙審制。

## 參、內容格式

- 一、稿件首頁應包含題目、作者真實姓名、服務單位與子單位、通訊作者姓名、聯絡電話、傳真、地址與電子郵件信箱。
- 二、自然科學之原創性論文中摘要應包含目的、方法、結果、結論與關鍵詞五部份。人文社會科學之原創性或綜評性論文可採其他適當的方式將全文重點摘錄撰寫。
- 三、自然科學的原創性論文內容必須遵循問題背景、方法、結果、討論與引用文獻的方式撰寫；人文社會科學或綜評性論文則可以其他合乎邏輯的脈絡與架構撰寫。
- 四、全文排版後不超過八頁印刷頁為限 (上下邊界 2.54 公分，左右邊界 3.17 公分，每頁 38 字×34 行，含摘要、圖表與參考文獻，總字元數約 8,000 字)，超過八頁者，每頁加收 1000 元。
- 五、章節標題須列於稿紙之中央對稱位置，小節標題可加標號，但須從文稿之左邊界開始。標號順序為：壹、一、(一)、1、(1)。
- 六、內文與參考文獻請用 2001 年第 5 版美國心理學會出版手冊 (Publication manual of the American Psychological Association) 所規定的格式撰寫，不依規定撰寫者，將即時退稿且不受理審稿。APA 格式請參照 2004 年陳玉玲、王明傑編譯的美國心理協會出版手冊：論文寫作格式 (第五版) 撰寫；或參考中華民國體育學會所公佈的 APA 書寫格式說明 (<http://www.rocnspe.org.tw>) 撰寫。

## 肆、版權

來稿若經採用，著作權即歸屬本刊 (請簽署「國立臺中教育大學體育學系學刊」論文著作財產權轉讓同意書)，非經本刊同意不得轉載論文內容於其他刊物，且曾於其他刊物發表或涉抄襲等文件，請勿投稿。因編輯需要，本刊有權刪改，不願刪改者，請註明。來稿概無稿酬，惟六月出刊後贈送二本該期學刊以為酬謝。

## 伍、賜稿處

- 一、每篇審查行政業務費壹千元整 (請以郵政匯票方式繳款，匯票抬頭註明國立臺中教育大學)。
- 二、稿件採用電腦打字 (12 號標楷體、1.5 倍行高、每頁左側插入行號)，來稿自行列印兩份 (含稿件、自我檢查表、論文著作財產權轉讓同意書、郵政匯票) 掛號郵寄至 40306 臺中市民生路 140 號；國立臺中教育大學體育學系李佑峰老師收；電話 04-22183412。並將稿件另以附件方式寄至 [dpejournal@ntcu.edu.tw](mailto:dpejournal@ntcu.edu.tw) 信箱，信件主旨請寫“投稿中教體育學刊”。

## 陸、審查結果有三種可能：

- 一、「修改後刊登」：若二位審查委員意見皆為「修改後刊登」，經由作者修改後提交編輯委員會確認後刊登。
- 二、「修改後再審」：只要一位評審委員意見為「修改後再審」，須由作者依審查意見作答辯或修改，直到審查意見為「修改後刊登」或「不宜刊登」，最後經由主編確認之。
- 三、「不宜刊登」：而若二位審查委員意見為「不宜刊登」，則由第三位審查委員審查或由本刊編輯委員會評判結果，最後由主編確認之。

## 「國立臺中教育大學體育學系學刊」投稿自我檢查表

論文題目：

項目	內 容	作者 檢查 v
稿件 整體	電腦打字（12 號字，1.5 倍行高，標點符號中文用全型，英文用半型）。	
	每頁左側印有行次號碼。	
	中文字型為標楷體，英文字型與數字為 Times New Roman。	
	稿件 e-mail 至 dpejournal@ntcu.edu.tw 信箱。	
	每頁 38 字 × 34 行，總字元數（含中文摘要、圖表及引用文獻）約 8000 字。	
	繳交論文版權轉讓同意書與本表。	
	本論文無同時一稿兩投，不曾出版於其它刊物，且無抄襲或不符學術論理之虞。	
	封面頁標有題目、作者、服務機關（含子單位）及通訊作者之郵遞區號、地址、電話、傳真與 e-mail。	
中文 摘要	150 ~ 500 字間，以一段呈現。	
	自然科學之原創性論文摘要含有目的、方法、結果、結論、關鍵詞。	
內文	符合 APA 格式的規定。	
	外文名詞譯成中文，於文中第一次出現時用括號寫出原文；專有名詞需使用大寫字母，中、英文縮寫於第一次出現時須寫出全名。	
	自然科學之原創性論文內容以問題背景、方法、結果、討論與引用文獻呈現。	
表	細格內的標題以「置中」方式呈現。	
	表內隔線只有水平線，最上和最下方的線用 1 1/2 pt，其餘使用 1/2 pt。	
	表中的數字，小數點上下對齊，個位數亦上下對齊。	
	內文中清楚說明該表所要傳達的重要訊息。	
	標題置於表的上方與表的左側切齊（標題和表間不空行），表的編號依序以「表 1」、「表 2」... 呈現，編號和表的名稱間空一個全型。	
圖	圖表均以「置中」置於內文中。	
	圖中各符號所代表的意義須在標題下方以“註：...”的形式描述。	
	標題置中置於圖的下方，圖的編號依序以「圖 1」、「圖 2」... 呈現，編號和圖的標題間空一個全型。	
	縱軸（依變項）和橫軸（自變項）的比例為 3：4 或 2：3。	
	圖例標示在圖的邊線內，並陳述各曲線或組別的名稱，圖例的符號要容易分辨。	
	縱軸和橫軸皆有標題、單位或組別名稱。	
	圖中以不超過 4 條數線為原則，線條、數值、圖例與符號清晰易讀。縱軸和橫軸若不是由零點開始，則應以雙斜線 (//) 的方式標示缺口，圖內不呈現橫向格線為原則。	
引用 文獻	內文所引用之文獻與文後列出之「引用文獻」一致，並無遺漏或增列。	
	中文以姓氏筆劃為順序，英文以姓氏字母為順序。	
	是最新和最有相關的原創性期刊論文或綜評性論文。教科書或其他書報等文獻極少。	

凡格式不符合本刊規定之論文將即時退稿，待格式正確後才進入審查程序

第一位或通訊作者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

# 「國立臺中教育大學體育學系學刊」

## 論文著作財產權轉讓同意書

論文題目：\_\_\_\_\_

第一位作者：\_\_\_\_\_

茲保證上述論文由作者(們)撰寫，內容絕無違反抄襲、重複發表或圖表著作財產權等學術倫理之情事。本論文經每位作者同意出版，若貴單位接受刊登，其紙本印刷版及電子版之著作財產權係屬貴單位所有。

每位作者簽名：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

通訊作者(請詳細填寫)：

姓名		服務單位	
聯絡電話		E-mail	
郵寄地址	□□□		

# 國立臺中教育大學

## 體育學系學刊

### 第四期

發行人：林順安

編輯委員：呂香珠、李炳昭、張惠如、張碧峰、許太彥、黃月嬋  
楊國煌

主編：林靜兒

編輯助理：陳玉甄

出版者：國立臺中教育大學體育學系  
40306 臺中市民生路 140 號  
dpejournal@ntcu.edu.tw  
04-22183416

創刊日期：九十五年六月

出版日期：九十八年六月

ISBN：978-986-01-0206-2

封面設計：德智隆實業（股）公司

印刷處：德智隆實業（股）公司

臺中縣大里市中興路一段 2 巷 81 弄 1 號

www.aplan.easy.wenbi.net

aplan.easy@msa.hinet.net

04-24920550

---

本期審查委員名單（依姓氏筆畫順序排列）

特此銘謝委員們的熱心協助

王建興、江勁彥、李志明、祁業榮、沈易利  
李靜雯、林建宇、林房儷、卓俊辰、許光熙  
許振明、許樹淵、孟峻偉、陳重佑、蕭嘉惠

Journal of Physical Education

National Taichung University

Vol. 4  
June, 2009

