

# 專校學生休閒活動參與狀況與休閒態度及滿意度之研究

洪惟泉<sup>1</sup>

王金蓮<sup>2</sup>

黃裕德<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 德霖技術學院副教授   <sup>2</sup> 輔仁大學副教授   <sup>3</sup> 德霖技術學院講師

## 摘 要

本研究的主要目的旨在於瞭解不同性別五專學生休閒活動參與狀況及休閒態度與休閒滿意度之相關研究。以自編之「專校學生休閒活動參與狀況及休閒態度與休閒滿意度問卷」為研究工具，以全國五專學生為受試之母群體，採分層抽樣程序，共抽取 12 所學校進行問卷調查；發放問卷 1200 份，有效回收問卷為 1074 份。以描述性統計、百分比同質性卡方檢定、細格校正後標準殘差值來進行事後差異比較。結果發現：1. 專校學生每週參與休閒活動的次數以 1-2 次為最多；每週參與時數以 3-4 小時為最多；參與伙伴以與同儕為最多；資訊來源以從廣播媒體為最多；最喜歡的休閒活動前三項依序為運動性球類活動、閒逸性活動與旅遊性活動；休閒阻礙前三項因素依序為時間不夠、沒有友伴及費用太高。2. 受試同學對休閒態度都持有正向的看法與認同；不同性別受試者在休閒態度的認知層面及行為層面有顯著差異存在（ $\chi^2=6.723、3.073$ ， $p<.05$ ）。3. 受試同學對休閒滿意度也都持有正向的看法與認同；不同性別受試者在整體休閒滿意度及休閒滿意度的社交、生理及美學層面均有顯著差異存在（ $\chi^2=4.697、22.081、10.385、4.715$ ， $p<.05$ ）。本研究可提供給未來作類似研究者參考。

關鍵詞：專校學生、休閒活動、休閒態度、休閒滿意度

# **A Study on Leisure Activity Participation, Leisure Attitude and Satisfaction among Junior College Students**

**Wei-Chuan Howng<sup>1</sup> , Chin-Lien Wang<sup>2</sup> & Yuh-Der Huang<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Associate Professor, De Lin Institute of Technology

<sup>2</sup>Associate Professor, Fu Jen Catholic University

<sup>3</sup>Lecture, De Lin Institute of Technology

## **ABSTRACT**

The purpose of this study was to understand the leisure activity participation, leisure attitude and leisure satisfaction among junior college students. The research instrument “ The scales of questionnaire ” was administered. Descriptive statistics ,  $\chi^2$  test were utilized for data analysis. Within the scope of this study, the following conclusions were reached: 1.The junior college students' top three favorite leisure activities are sports ball game activities, pastime activities and travel activities. Top three leisure constraints are lack of time, lack of companions and high expense. 2.The junior college students held positive viewpoints and recognition toward leisure attitude Significant differences were found in cognition and behavior dimensions of among gender( $\chi^2=6.723, 3.073, p<.05$ ). 3.The junior college students also held positive viewpoints and recognition toward leisure satisfaction. Significant differences were found in leisure satisfaction, including sociality, physiology and aesthetics dimensions among gender( $\chi^2=4.687, 22.081, 10.385, 4.715, p<.05$ ).

Finally, the investigative results of this study can be added as the reference of any future study.

**Key Words** : junior college student, leisure activity, leisure attitude, leisure satisfaction

# 壹、緒 論

## 一、研究動機

隨著時代的變遷，科技的發展帶動經濟的繁榮，使得工時縮短，國民所得增加。政府週休二日政策的實施，直接、間接帶動國民對休閒生活的認識與重視，以及對休閒品質的追求。李鍾元(1982)認為：休閒活動是人類日常生活中不可或缺的活動，它能使人愉快、輕鬆、滿足、調合情感及促進健康，並能增加豐富的生活經驗。因此，「休閒」已不再是傳統意義的「放鬆、休息、更新」，而成為現代生活中非常重要的一部份，它是一種生活方式，也是一種生活品質。

態度(attitude)是指個人對人、事、物及周圍世界，憑其認知及好惡所表現的一種相當持久且一致的行為傾向。「休閒態度」是個人對於一般休閒的某種特殊想法、感覺與做法，會影響一個人的休閒參與( Neulinger, 1974 )。文崇一(1981)將個人所喜歡從事休閒活動的情形稱之為休閒態度。林建地(1996)指出：藉由休閒態度的測量可以瞭解一般人對休閒所抱持的想法、期望、價值與偏見。

滿意度(satisfaction)是一項用來衡量行為的最佳指標。李鐵生(1996)以社區居民為研究對象發現：參與休閒活動越豐富的人，對於參與休閒活動過程中所感受的利益也越高。陳南琦(2000)以青少年為對象研究指出：休閒滿意度各層面均與休閒無聊感有顯著負相關。

青少年發展階段是人類生命週期成長與學習的重要階段，是人生的蛻變期，也是人生的關鍵期；無論是智力的發展、身體的成熟、情緒的轉折在本時期都有很大的改變，需要成人更多的關心。杜威說：「教育是生活經驗的改造，教育具有延續性的價值」；因此，對於青少年休閒教育與休閒生活的輔導實刻不容緩；同時，有關學生休閒活動的參與情形以及於他們的休閒態度、休閒滿意度的相互關係，確實有探討之必要。

## 二、研究目的

本研究目的在於：

- (一)、瞭解專校學生休閒活動的參與情形。
- (二)、探討不同性別專校學生參與休閒活動的態度、滿意度之差異情形，以做為今後輔導之參考。

## 三、研究範圍

本研究以全國五專之學生為受試之母群體，採分層叢集抽樣程序抽取樣本；取十二所學校為抽樣對象，再以年級分層，每一年級抽選 20 人；共抽取全國專校男女學生 1200 人為本研究受試樣本。

## 四、研究限制

- (一)、本研究雖均要求學生在答題時，採不記名方式，以自己的看法，真實而不受他人之影響，但無法確保學生的作答是否真實；對答題不完全之問卷，一律淘汰。
- (二)、各校是否完全按照本研究所定之抽樣方式進行問卷調查，本研究無法掌握，是為本研究之一限制。
- (三)、有關學業成就各校之評定均有其依據與標準，本研究無法要求以統一辦法來評定，是為本研究之另一限制。

## 五、操作性定義

### (一)、專校學生

本研究之「專校學生」係指，經五專聯招、五專推甄、五專聯合轉學考錄取，並經註冊而取得正式學籍的五專學生。

### (二)、休閒活動

本研究之「休閒活動」係指，專校學生於正課後，無特定目的而能隨心所欲自由運用時間，從事於自己想做的動態或靜態的活動，能達到身心健康並獲得愉快和滿足。

### (三)、休閒態度

態度是指個人對於周遭的人、事、物等所表現的心理反應與行為傾向。

本研究的「休閒態度量表」主要係參考 Ragheb & Beard 所編「休閒態度量表」，為個人從認知、情意、行為三層面對參與休閒活動所持有的認同程度。全量表共有 24 道題目，每個分量表有 8 道題目。

### (四)、休閒滿意度

滿意度為個人於參與休閒活動中，對於其休閒需求所獲得的滿足情形。本研究中的「休閒滿意度量表」主要係參考 Beard & Ragheb 所編的「休閒滿意度量表」，為個人從教育、心理、社交、放鬆、生理、美學六層面對於參與休閒活動，於活動中所得到的滿足情形。全量表共有 24 道題目，每個分量表有 3 道題目。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以全國五專之學生為受試對象，以分層叢集抽樣程序來抽取樣本，在全國有五專部的技職院校中共抽選中華、東南、北商專、四海、華夏、致理、醒吾、中臺、遠東、中洲、環球、高苑等十二所學校。每校發出 100 份問卷，共發出問卷 1200 份；回收問卷有 1133 份，回收率為 94.41%；去除其中答不完整之問卷 59 份，有效問卷為 1074 份，有效回收率為 89.50%。

### 二、研究工具

為了達到本研就目的特編制「專校學生休閒活動參與狀況及休閒態度與滿意度」問卷，主要是依據 Ragheb & Beard (1982) 所編的休閒態度量表 (LAS) 與 Beard & Ragheb (1980) 所編的休閒滿意度量表 (LSS)，並參考游家政 (1987)、林建地 (1996)、陳美玲 (1997)、所編製的量表；並經由項目分析、因素分析選取適切之題項。本問卷內容共分為四個部分：分別為個人基本資料與學業成就、休閒活動的參與狀況與類別、休閒態度量表及休閒滿意度量表。

量表採用李考特 (Likert) 的五點評量法，分為「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」各給予 1、2、3、4、5 分。得分越高表示對該項之認同度越高。

#### (一)、問卷信度分析

表一 休閒態度與休閒滿意度量表的信度係數

層 面	$\alpha$ 係數
認 知	.83
情 意	.90
行 為	.86
全量表	.91
教 育	.73
心 理	.91
社 交	.84
放 鬆	.82
生 理	.75
美 學	.76
全量表	.93

本研究所編的休閒態度量表與休閒滿意度量表各層面信度的計算是採柯隆巴赫 (L. J. Cronbach, 1951) 的  $\alpha$  係數，其計算結果如表一。 $\alpha$  係數越大，表示試題間一致性愈高，內容取樣適切。休閒態度量表各層面之信度分別為  $\alpha = .83$ 、 $\alpha = .90$ 、 $\alpha$

= .86，全量表的一致性信度為  $\alpha = .91$ 。休閒滿意度量表各層面之信度分別為  $\alpha = .73$ 、 $\alpha = .91$ 、 $\alpha = .84$ 、 $\alpha = .82$ 、 $\alpha = .75$ 、 $\alpha = .76$ ，全量表的一致性信度為  $\alpha = .93$ 。

## (二)、問卷效度分析

本問卷的效度分析，主要是以建構效度為主；根據文獻探討的結果，於修訂問卷時力求慎重，並請指導教授指點及檢視修正歸類與描述情形是否適切。各層面效度的計算，採用皮爾遜積差相關法（Pearson's Product-Moment Correlation），求得各量表層面間的相關矩陣，用以瞭解各層面間的內部相關情形，以其相關情形作為效度指標；其計算結果如表二及表三所示。

表二 休閒態度量表相關矩陣

層 面	認知	情意	行為
1.認知	- -	.727*	.600*
2.情意		- -	.793*
3.行為			- -

\*p<.05

表三 休閒滿意度量表相關矩陣

層 面	教育	心理	社交	放鬆	生理	美學
教 育	- -	.776*	.666*	.590*	.514*	.554*
心 理		- -	.824*	.755*	.734*	.751*
社 交			- -	.595*	.672*	.682*
放 鬆				- -	.541*	.507*
生 理					- -	.623*
美 學						- -

\*p<.05

## 三、資料處理

本研究問卷調查所蒐集的資料，利用 SPSS 9.0 for Windows 之套裝軟體採用下列計量方法進行資分析：

### (一)、描述性統計：

以百分比、平均數、標準差來描述樣本之特性及休閒活動參加分佈情形。

### (二)、卡方檢定 ( $\chi^2$ ):

以百分比同質性考驗`分析與考驗不同性別學生在休閒態度及休閒滿意度方面之差異情形。

### (三)、事後差異比較：

$\chi^2$  值達到顯著差異後，本研究採 Haberman (1978) 以細格校正後標準化殘

差值來進行事後差異比較；Haberman 指出，校正後標準化殘差的機率分配接近常態分配，因此在雙側考驗下，可以 1.96 做為 .05 顯著水準的臨界值。

(四)、本研究統計分析中，所有統計考驗的顯著水準均定為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果分析與討論

### 一、受試者個人基本資料之描述性統計

表四 受試者性別與年級別之基本資料分析表

性 別	年 級 別					總 數
	專一	專二	專三	專四	專五	
男	120	120	118	101	97	556
總數%	11.2%	11.2%	11.0%	9.4%	55.7%	51.8%
女	94	103	152	92	77	518
總數%	8.8%	9.6%	14.2%	8.6%	7.2%	48.2%
合計	214	223	270	193	174	1074
總數%	19.9%	20.8%	25.1%	18.0%	16.2%	100.0%

表五 受試者性別與每週參與次數之基本資料分析表

性 別	每週參與次數				總 數
	1~2 次	3~4 次	5~6 次	7 次以上	
男	281	212	33	30	556
總數%	26.2%	19.7%	3.1%	2.8%	51.8%
女	324	136	26	32	518
總數%	30.2%	12.7%	2.4%	3.0%	48.2%
合計	605	348	59	62	1074
總數%	56.3%	32.4%	5.5%	5.8%	100.0%

表六 受試者性別與每週參與時數之基本資料分析表

性 別	每週參與時數					總 數
	2 小時以內	3~4 小時	5~6 小時	7~8 小時	8 小時以上	
男	107	302	87	12	48	556
總數%	10.0%	28.1%	8.1%	1.1%	4.5%	51.8%
女	159	253	57	27	22	518
總數%	14.8%	23.6%	5.3%	2.5%	2.0%	48.2%
合計	266	555	144	39	70	1074
總數%	24.8%	51.7%	13.4%	3.6%	6.5%	100.0%

表四為本研究受試者不同性別、年級別人數之統計值表；男生共有 556 人，女生有 518 人。

表五為本研究受試者不同性別每週參與次數之統計值表；男生以每週參與 3~4 次居多，女生以每週參與 1~2 次居多。

表六為本研究受試者不同性別每週參與時數之統計值表；男、女生均以每週參與3~4小時居多。

表七 受試者性別與休閒活動參與類別之基本資料分析表

性別	參 與 類 別									總計
	運動性	閒逸性	旅遊性	技擊性	水上	娛樂性	藝文性	體適能	刺激性	
男	288	114	49	19	9	45	7	17	8	556
總數%	26.8%	10.6%	4.6%	1.8%	.8%	4.2%	.7%	1.6%	.7%	51.8%
女	120	238	58	10	20	36	20	10	6	518
總數%	23.2%	22.2%	5.4%	.9%	1.9%	3.4%	1.9%	.9%	.6%	48.2%
合計	408	352	107	29	29	81	27	27	14	1074
總數%	38.0%	32.8%	10.0%	2.7%	2.7%	7.5%	2.5%	2.5%	1.3%	100.0%

表八 受試者性別與休閒活動參與阻礙因素之基本資料分析表

性別	阻 礙 因 素									總計
	時間不 夠	沒有友 伴	交通不 便	費用太 高	興趣轉 移	缺乏指 導	課業繁 重	場地不 足	家人不 支持	
男	187	115	37	85	33	11	68	11	9	566
總數%	17.4%	10.7%	3.4%	7.9%	3.1%	1.0%	6.3%	1.0%	.8%	51.8%
女	188	103	38	59	37	21	63	6	3	518
總數%	17.5%	9.6%	3.5%	5.5%	3.4%	2.0%	5.9%	.6%	.3%	48.2%
合計	375	218	75	144	70	32	131	17	12	1074
總數%	34.9%	20.3%	7.0%	13.7%	6.5%	3.0%	12.2%	1.6%	1.1%	100.0%

表九 受試者性別與休閒活動參與伙伴之基本資料分析表

性 別	休閒活動參與伙伴					總 計
	自 己	同 儕	兄弟姊妹	父 母	其 他	
男	93	394	51	17	1	556
總數%	8.7%	36.7%	4.7%	1.6%	.1%	51.8%
女	34	427	48	9		518
總數%	3.2%	39.8%	4.5%	.8%		48.2%
合計	127	821	99	26	1	1074
總數%	11.8%	76.4%	9.2%	2.4%	.1%	100.0%

表十 受試者性別與休閒資訊來源之基本資料分析表

性 別	資 訊 來 源							總 計
	報章雜誌	廣播媒體	網 路	戶外看板	廣告傳單	學校公告欄	親友告知	
男	138	235	73	14	12	20	64	556
總數%	12.8%	21.9%	6.8%	1.3%	1.1%	1.9%	6.0%	51.8%
女	112	216	41	40	8	20	81	518
總數%	10.4%	20.1%	3.8%	3.7%	.7%	1.9%	7.5%	48.2%
合計	250	451	114	54	20	40	145	1074
總數%	23.3%	42.0%	10.6%	5.0%	1.9%	3.7%	13.5%	100.0%



表七為休閒活動參與類別分析；男生以參與運動性活動居多，女生以參與閒逸性活動居多。

表八為休閒活動參與阻礙因素分析；男、女生均以時間不夠為主要阻礙因素。

表九為休閒活動參與伙伴分析；男、女生均以同儕為主要參與伙伴。

表十為休閒活動資訊來源分析；男、女生均以廣播媒體為主要資訊來源。

## 二、休閒態度之分析

### (一)、專校學生休閒態度整體分析

表十一 專校學生休閒態度量表得分之平均數與標準差

層面名稱	人 數	總 合	題 數	平均得分	標準差
認知	1074	33939	8	3.95	.55
情意	1074	33337	8	3.88	.47
行為	1074	31963	8	3.72	.51
整體	1074	99238	24	3.85	.51

由表十一結果顯示：本研究受試者在認知層面、情意層面、行為層面及整體休閒態度的每題平均得分分別為 3.95、3.88、3.72 及 3.85，均大於中數 3 分，可見本研究受試者的休閒態度整體趨向是屬於正向的休閒態度，而且在認知層面、情意層面及行為層面上都有高度的正向認同。

### (二)、不同性別專校學生休閒態度分析

表十二 不同性別的專校學生休閒態度之卡方檢定摘要表

N=166	$\chi^2$	自由度	P 值
整體	.046	1	.495
認知	6.723	1	.006*
情意	.196	1	.393
行為	3.073	1	.049*

\* $p < .05$

不同性別專校學生在整體休閒態度及休閒態度各層面的考驗結果如表十二。發現專校學生在整體休閒態度及休閒態度情意層面未達統計要求  $< .05$  顯著差異水準，在休閒態度的認知及行為層面均達統計要求  $p < .05$  顯著差異水準。

得知男性受試同學在認知層面與女性受試同學在認知層面相較之下，男性認為「無意見」的百分比顯著較高，認為「同意」的百分比顯著較低；女性認為「無意見」

的百分比顯著較低，認為「同意」的百分比顯著較高；其校正後標準化殘差的絕對值均大於 1.96 的 .05 之顯著差異水準。此也顯示出女性受試者在休閒態度認知層面較男性受試者更為仔細且有較正向的認同。

得知男性受試同學在行為層面與女性受試同學在行為層面相較之下，男性認為「無意見」的百分比顯著較高，認為「同意」的百分比顯著較低；女性認為「無意見」的百分比顯著較低，認為「同意」的百分比顯著較高；其校正後標準化殘差的絕對值均大於 1.96 的 .05 顯著差異水準。此也顯示出女性受試者在休閒態度行為表現層面較男性受試者較為組詢謹慎且有較正向的認同。

### 三、休閒滿意度分析

#### (一)、專校學生休閒滿意度量整體分析

表十三 專校學生休閒滿意度量表得分之平均數與標準差

層面名稱	人 數	總 合	題 數	平均得分	標準差
教育	1074	12405	3	3.85	.67
心理	1074	12276	3	3.81	.61
社交	1074	12115	3	3.76	.59
放鬆	1074	12727	3	3.95	.61
生理	1074	12083	3	3.75	.59
美學	1074	10891	3	3.38	.60
整體	1074	72497	18	3.75	.61

由表十三結果顯示：本研就受試同學在休閒滿意度的心理、教育、社會、鬆弛、體能、美學層面及整體的平均得分分別為 3.85、3.81、3.76、3.95、3.75、3.38 及 3.75，可見本研究受試同學的整體休閒滿意度是屬於正向的休閒滿意度；而且在教育、心理、社交、放鬆、生理及美學等各層面都有高度的正向認同。

#### (二)、不同性別專校學生休閒滿意度分析

不同性別專校學生在整體休閒滿意度及休閒滿意度各層面的考驗結果如表十四。經資料分析結果發現，不同性別受試同學在整體休閒滿意度及休閒滿意度的社交、生理、美學等層面均達統計要求  $p < .05$  顯著差異水準。

表十四 不同性別的專校學生休閒滿意度之卡方檢定摘要表

N=166	$\chi^2$	自由度	P 值
整體	4.697	1	.021*
教育	.011	1	.494
心理	1.675	1	.114
社交	22.081	1	.000*
放鬆	.057	1	.442
生理	10.385	1	.001*
美學	4.715	1	.017*

\* $p < .05$

得知男性受試同學在整體休閒滿意度與女性受試同學在整體休閒滿意度相較之下，男性認為「無意見」的百分比顯著較高，認為「同意」的百分比顯著較低；女性認為「無意見」的百分比顯著較低，認為「同意」的百分比顯著較高；其校正後標準化殘差的絕對值均大於 1.96 的.05 之顯著差異水準。此也顯示出女性受試者在整體休閒滿意度較男性有正向的看法與認同。

得知男性受試同學在社交層面與女性受試同學在社交層面相較之下，男性認為「無意見」的百分比顯著較高，認為「同意」的百分比顯著較低；女性認為「無意見」的百分比顯著較低，認為「同意」的百分比顯著較高；其校正後標準化殘差的絕對值均大於 1.96 的.05 之顯著差異水準。此也顯示出女性受試者社會性較佳，故在整體休閒滿意度社交層面較男性有正向的看法與認同。

得知男性受試同學在生理層面與女性受試同學在生理層面相較之下，男性認為「無意見」的百分比顯著較低，認為「同意」的百分比顯著較高；女性認為「無意見」的百分比顯著較高，認為「同意」的百分比顯著較低；其校正後標準化殘差的絕對值均大於 1.96 的.05 之顯著差異水準。此也顯示出男性受試者較能得到滿足，故在整體休閒滿意度生理層面較女性有正向的看法與認同。

得知男性受試同學在美學層面與女性受試同學在美學層面相較之下，男性認為「無意見」的百分比顯著較高，認為「同意」的百分比顯著較低；女性認為「無意見」的百分比顯著較低，認為「同意」的百分比顯著較高；其校正後標準化殘差的絕對值均大於 1.96 的.05 之顯著差異水準。此也顯示出女性受試者較重視美感，故在整體休閒滿意度美學層面較男性有正向的看法與認同。

## 肆、結論與建議

### 一、結 論

- (一)、本研究男、女生受試者最喜歡的前三項休閒活動為運動性球類活動、閒逸性活動及旅遊性活動；前三項休閒阻礙因素則為時間不夠、沒有友伴及費用太高。每週休閒參與次數以 1~2 次居多、參與時數以 3~4 小時居多、休閒伙伴以同儕居多、均以廣播媒體為主要資訊來源。
- (二)、本研究受試者對於休閒態度、休閒滿意度都持有正向的看法與認同。
- (三)、不同性別受試者在休閒態度的認知、行為層面均分別有顯著差異存在。女性受試者較男性仔細、謹慎。
- (四)、不同性別受試者在整體休閒滿意度及休閒滿意度的社交、生理、美學層面均分別有顯著差異存在。男性在生理層面較能得到滿足；女性的社會性及美學觀較男性佳。

## 二、建 議

- (一)、重視學生的休閒生活，增設及改善休閒設施，提高休閒品質與滿意度；多辦活動，讓學生有更多樣的參與項目與機會，培養正向的休閒態度觀。
- (二)、加強學生時間觀念與時間規劃，同時透過正常管道與輔導來發展同學間的正常友誼，拓展人際關係，增加課餘共同相處之機會。

## 參考文獻

### 中文部分

- 文崇一(1990)。臺灣居民的休閒生活。臺北市：東大圖書公司。
- 行政院青輔會(1993)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。
- 行政院體育委員會(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。
- 李鐘元(1982)。休閒活動。生活素質研究中心論文集(2)。台北。明德基金會。
- 林建地(1995)。我國青少年休閒活動之研究。國立台灣師範大學三民主義研究所研所碩士論文。
- 李鐵生(1996)。社區居民休閒行為之研究--以林口國宅社區為例。文化大學觀光事業研究所碩士論文。
- 沈易利(1999)。台灣省民休閒運動參選動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報，4期，319-370。
- 吳淑女(1994)。青少年學生聯課活動參與與學業成就和教育展望關係--中、美之比較。臺灣教育，24-29。
- 涂淑芳譯(1996)。休閒與人類行為。台北：桂冠。
- 連婷治(2000)。國小教師休閒態度與台北縣休閒參與之相關研究。新竹師範學院國民教育研究所論文集，5集，158-178。
- 陳麗華(1991)。台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。八十年大專體育學術研討會，209-212。
- 張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體研所碩士論文。

### 外文部分

- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of leisure Research*, 17.219-228.
- Brightbill, C. K. (1960). *The Challenge of Leisure*. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall.

- Estrem-Fuller, N. E. (1990). *Attitude of Adult toward Leisure*: a life span perspective.  
University of Wesconsin-Madison.
- Gagheb, M.G. & Beard, J.G. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*. **14**(2). 295-306
- Iso-Ahola, S. E. (1980). **The Social Psychology of Leisure and Recreation**. Dubugue, Iowa: Wn. C. Brown Company.
- Neulinger, J., (1974). *The Psychology of Leisure*. Pringfield, II : Chas. C. Thomas.
- Mattews, P. R. (1981). A Valid and Reliable Assessment of Recreation. *ERIC Document Reproduction Service*. # ED 218 338.
- Mundy, J. (1998). **Leisure Education Theory and Practice**. Champaign, Il.: Sagamore Publishing.

