

大專校院聽覺障礙學生休閒運動參與現況及阻礙之分析

鍾易廷* 王瑱瑄**

摘要

本研究旨在了解大專校院聽覺障礙學生運動休閒參與現況及阻礙因素，以作為提升大專校院聽覺障礙學生參與休閒運動之建議。本研究以全國大專校院聽覺障礙學生為研究對象，修編之「大專校院聽覺障礙學生休閒運動參與現況與阻礙調查問卷」為研究工具，進行調查與統計分析。依地理區域分層抽樣，獲得有效問卷251份，問卷回收率77.2%。本研究以描述統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、雪費法事後比較進行分析研究。研究結果顯示：一、大專校院聽覺障礙學生最常參與的休閒運動前五名依序為慢跑、散步、籃球、游泳、快走；二、休閒運動習慣以「3~4次/週」、「1~2小時/次」為主；三、休閒運動之地點主要為學校，多為朋友相陪；四、參與休閒運動之阻礙以結構性阻礙為主，參與休閒運動阻礙因素依序為政府缺乏對休閒運動訊息的宣導、學校缺乏對休閒運動訊息的宣導、社會缺乏休閒運動訊息的宣導、器材或設備沒有專業指導人員服務、社工人員沒有提供休閒

* 國立體育大學適應體育系碩士

** 國立體育大學適應體育系副教授（通訊作者），E-mail: hsuan@ntsue.edu.tw

通訊地址：桃園市龜山區文化一路250號，聯絡電話：03-3283201

投稿日期：105年3月25日；修改日期：105年6月22日；接受日期：105年9月23日

DOI: 10.3966/207010632016120046003

運動資訊；五、不同性別、聽覺障礙等級、溝通方式、有無戴聽覺輔具在休閒運動阻礙呈現顯著差異。本研究建議相關機關團體及學校可加強休閒運動訊息之宣導及活動推廣；學校依據現有之場館設施及環境協助其規劃休閒運動；各運動場館應配置具身心障礙運動指導之專業人員，以減少聽覺障礙學生參與運動之阻礙。

關鍵詞：休閒運動阻礙、休閒運動習慣、身心障礙

壹、緒論

隨著科技進步與生活水準提升，現代人有較多時間從事休閒運動。健康與身體活動、體適能等相關議題，愈來愈受到大家的重視（王建楠、李璧伊，2015），身心障礙者的體適能及休閒運動亦逐漸受到關注。美國於1975年修正《殘障兒童教育法》，把「休閒」列入身心障礙學生的個別化教育方案 (Individual Education Plan, IEP)。臺灣則在1989年4月公布「休閒教育實施計畫」，確立了國內身心障礙者休閒活動實施之方針及目標。

身心障礙者參與休閒運動可以預防二度障礙、增進經濟效益、提升生活品質、培養就業能力、建立社交機會、提升自信心與心理健康（陳張榮、周俊良，2012）。而身心障礙學生參與休閒運動，更有助於激發其潛能與提升自我認同感、促進身心健全發展，並創造優質之生活品質（柯建興，2010；許銘松，2000）。然而，內政部（2013）「中華民國100年身心障礙者生活狀況及各項需求評估調查報告」指出，身心障礙者之休閒活動仍以「看電視、錄影帶」為主（53.79%），其次是「散步」（19.18%）、「玩電腦、電視遊樂器」（9.37%），從事「球類運動、國術、打拳」只占1.84%，「游泳」也僅占0.91%，可見身心障礙者參與休閒運動比例偏低。

聽覺障礙（以下簡稱聽障）者為臺灣身心障礙第四大族群（衛生福利部，2015），因聽力損失，與他人溝通較為困難，易影響其行為情緒、同儕關係、社會適應、自我概念表現，降低生活品質（Fellinger, Holzinger, Sattel, & Laucht, 2008）。在「回歸主流」的特殊教育理念推行之下，愈來愈多的聽障學生進入一般學校，就讀大專校院的人數亦逐年增加（教育部，2014）。然而聽障學生在大專校園的生活仍有諸多不適，特別是在人際關係與課業學習（許天威、蕭金土、吳訓生、林和姻、陳亭予，2002）。一般大專校院學生都會利用課餘時間從事休閒運動，以減輕課業壓力、增進同儕情感及拓展社交圈。因此，休閒運動對於身心障礙學生更形重要（Lindsay, 2012）。聽障者往往因外觀與一般人無異，而容易被認為其休閒運動之參與和常人一般，

較無障礙。其實不然，聽障者往往因溝通、個人內在或環境等原因，易遭遇不便、挫折，產生休閒運動阻礙，導致無法滿足其參與休閒運動的需求，甚至影響參與休閒運動之意願 (Tsai & Fung, 2005)。

休閒阻礙是指任何可能抑制個體參與休閒活動、降低參與時間及妨礙個體獲得休閒滿足的所有成因 (Henderson, 1991)。Crawford與Godbey (1987) 將阻礙個體休閒參與的影響因素歸納為個人內在阻礙、人際性阻礙、結構性阻礙，此模式亦使用在休閒運動阻礙之相關研究 (吳秀玲、胡庭禎，2011；鄭美珍，2012)。休閒運動阻礙可能會因性別、年齡、地區、教育程度等不同而有所差異 (王鍵慰、徐美惠、黃素珍，2011；高俊雄，2002；陳皆榮，1995)。休閒阻礙不只影響人們對休閒活動的興趣，也會影響休閒活動的參與，當人們知覺休閒阻礙時，會較少參與休閒活動，因此了解休閒阻礙並盡力排除，可提高參與率，提升休閒活動的滿意度 (吳明蒼，2009)。

因此，了解大專校院聽障學生休閒運動參與現況及其阻礙因素，應可據此改善或是降低其參與休閒運動之阻礙因子，增加其參與休閒運動機會，提高休閒運動參與動機。進而培養規律運動習慣，增進體適能、放鬆身心及課業壓力，並拓展社交圈，達成全人健康的目標。

貳、研究方法

一、研究架構

本研究旨在探討全國大專校院聽障學生休閒運動參與及阻礙之現況，以及不同背景變項在阻礙因素之差異比較，研究架構如圖1所示。

二、研究對象

本研究之研究對象為就讀大專校院之聽障學生，依據2014年3月20日教育部中部辦公室特殊小組之特殊教育通報網系統資料，大專校院聽障學生共1,231人 (男生682人，女生549人)，以此為母群體 (教育部，2014)。依男

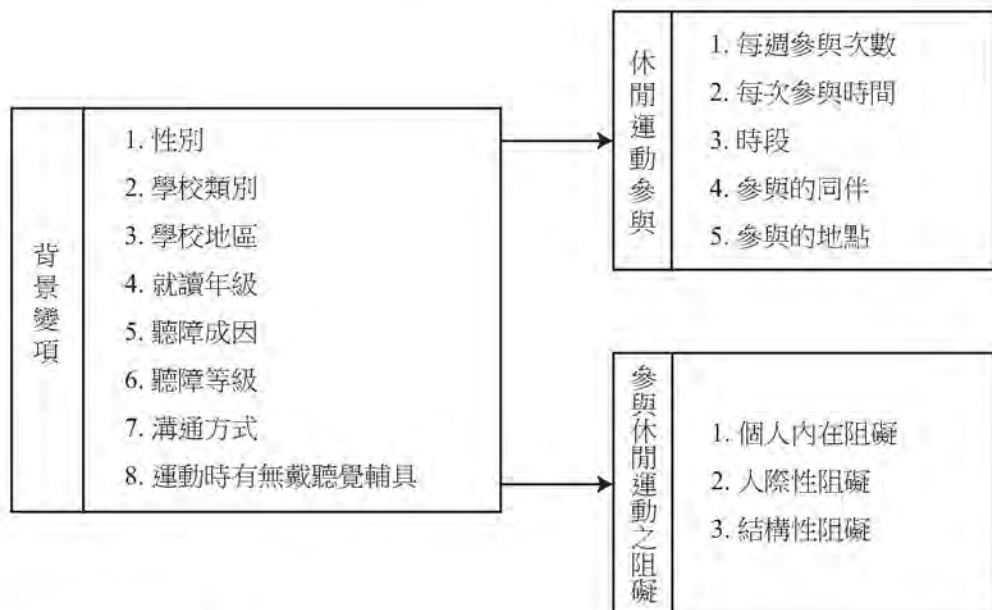


圖1 研究架構

女生5:4之比例、學校地理區域(北、中、南、東及離島),以及各區域學生人數比例,採用分層隨機抽樣(stratified sampling),發出325份問卷(北區140份、中區70份、南區105份、東區8份、離島2份)。研究調查時間為2014年3月24日至2014年5月18日。問卷調查訊息透過各校資源教室轉寄所屬學生,以google文件表單系統回收問卷,問卷調查中詳列本研究之目的、答題說明、資料保密及後續處理等訊息。共回收251份問卷,回收率為77.2%,有效問卷251份。

三、研究工具

本研究採自編之「大專校院聽覺障礙學生休閒運動參與現況與阻礙調查問卷」作為研究工具進行調查。問卷參考莊慶棋、林紀玲與吳穌(2010)編製之「休閒參與與阻礙因素之研究量表——以身心障礙者為例」及相關文獻進行修編。問卷內容包含個人基本資料、休閒運動參與現況、休閒運動阻礙

因素量表等方面，並經專家學者檢視內容，修訂、預試、分析後訂定本問卷。

其中休閒運動阻礙因素量表共21題，分為結構阻礙、人際阻礙及個人內在阻礙三個因素。計分方式採用李克特 (Likert) 之五點量表，分為「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，分別給予1~5分。得分愈高者，表示其受該因素阻礙愈深。依據各分量表之題數分配，將各分量表全數題目加總求出總分，依得分總和高低排列，得分前27%者為高分組，得分後27%為低分組，並以 t 檢定 (t -test) 高、低兩組，各題項之決斷值 (critical ratio, CR) 皆達顯著水準 ($CR=3.50\sim 13.75, p<.05$)。量表再以因素分析建構效度，以主軸因素抽取法 (principle axis factors) 及最大變異法 (varimax) 正交轉軸，取特徵值大於1的因素，且因素負荷量絕對值 $>.300$ 。結果共抽出三個因素，特徵值分別為12.465、3.040、1.307；解釋變異量為59.357%、14.476%、6.222%；累積解釋變異量80.055%。並以Cronbach α 進行信度分析，分析結果顯示總量表信度為.91，各分量表信度分別介於.84~.86，累積解釋變異量為80.06%，顯示本量表具有良好之信、效度。

四、資料處理

本研究將有效問卷之資料建檔，採用SPSS for Windows 20.0統計套裝軟體進行統計分析，以描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)、雪費法 (Scheffé) 事後比較等方法進行分析研究，各項統計考驗值均以 $\alpha=.05$ 為顯著水準。

參、結果

一、研究對象背景資料

本研究結果統計顯示，研究對象中男性有145人 (57.77%)、女性106人 (42.23%)，男性略多於女性；就讀學校類別以國立大學為主 (41.04%)，

其次依序為私立大學 (26.69%)、私立科技大學 (14.34%)、國立科技大學 (13.94%)、學院 (2.79%)、專科 (1.20%)；就讀學校地區以北臺灣 (40.64%) 最多，其次為南臺灣 (32.27%)、中臺灣 (24.30%)、東臺灣 (1.99%)、離島 (0.80%)；就讀年級以二年級 (26.29%) 為最多，依序為三年級 (25.10%)、一年級 (22.31%)、四年級 (20.32%)、五年級以上 (5.98%)；聽障成因以疾病造成 (45.82%) 最多，其次依序為先天 (37.05%)、其他 (11.95%)、意外傷害 (5.18%)；聽障等級以重度比例最高 (47.01%)，中度占27.89%、輕度占15.14%、極重度占9.96%；溝通方式以口語溝通為主 (88.84%)，手語占7.17%、筆談占3.98%；在運動時有配戴聽覺輔具者占多數 (87.65%)。

二、休閒運動參與現況

(一) 參與休閒運動的項目

受訪者最常參與的休閒運動依序為：慢跑、散步、籃球、游泳、快走、羽球、桌球、跳舞、跆拳道、排球、郊遊、登山健行、保齡球、健身操、伸展操、瑜珈、網球、跳繩、柔道、高爾夫、太極拳、氣功、空手道、國術、潛水（如表1）。

(二) 參與休閒運動的頻率

調查結果顯示（如表2），每週參與休閒運動次數「0次」有9人 (3.59%)；「1~2次」有79人 (31.47%)；「3~4次」有105人 (41.83%)；「5~6次」有26人 (10.36%)；「7次以上」有32人 (12.75%)。每週「3~4次」參與休閒運動的比例最高。

(三) 參與休閒運動的時間

調查結果顯示（如表2），每次參與休閒運動的時間「0小時」有9人 (3.59%)；「1小時內」有86人 (34.26%)；「1~2小時」有104人 (41.43%)；「2小時以上」有52人 (20.72%)。每次參與休閒運動「1~2小時」的比例最高。

表1

大專校院聽障學生主要運動項目

| 運動項目 | 人次 | 百分比 (%) | 排序 |
|------|-----|---------|----|
| 慢跑 | 131 | 16.5 | 1 |
| 散步 | 102 | 12.7 | 2 |
| 籃球 | 92 | 11.6 | 3 |
| 游泳 | 92 | 11.6 | 4 |
| 快走 | 73 | 9.2 | 5 |
| 羽球 | 48 | 6.0 | 6 |
| 桌球 | 34 | 4.3 | 7 |
| 跳舞 | 31 | 3.9 | 8 |
| 跆拳道 | 29 | 3.7 | 9 |
| 排球 | 24 | 3.0 | 10 |
| 郊遊 | 23 | 2.9 | 11 |
| 登山健行 | 22 | 2.8 | 12 |
| 保齡球 | 19 | 2.4 | 13 |
| 健身操 | 15 | 1.9 | 14 |
| 伸展操 | 13 | 1.6 | 15 |
| 瑜珈 | 11 | 1.4 | 16 |
| 網球 | 11 | 1.4 | 17 |
| 跳繩 | 8 | 1.0 | 18 |
| 柔道 | 4 | 0.5 | 19 |
| 高爾夫 | 3 | 0.4 | 20 |
| 太極拳 | 3 | 0.4 | 21 |
| 氣功 | 2 | 0.3 | 22 |
| 空手道 | 2 | 0.3 | 23 |
| 國術 | 1 | 0.1 | 24 |
| 潛水 | 1 | 0.1 | 25 |
| 露營 | 0 | 0.0 | 26 |
| 放風箏 | 0 | 0.0 | 27 |
| 其他 | 0 | 0.0 | 28 |

（四）參與休閒運動的時段

調查結果顯示（如表2），參與休閒運動的時段為「無參與」有9人（3.59%）；「課後」有49人（19.52%）；「放假日」有36人（14.34%）；「兩者皆是」有157人（62.55%）。參與時段以「兩者皆是」的比例最高。

（五）參與休閒運動的同伴

調查結果顯示（如表2），在參與休閒運動的同伴方面，「無參與」有9人（3.59%）；「單獨一個人」有89人（35.46%）；「家人」有17人（6.77%）；「朋友」有136人（54.18%）。聽障學生之運動同伴以「朋友」的比例最高。

（六）參與休閒運動的地點

調查結果顯示（如表2），參與休閒運動的地點「學校」有183人（41.59%）；「居家四周」有108人（24.55%）；「公共場所」有73人（16.59%）；「無特定場所」有76人（17.27%）。在「學校」進行休閒運動的比例最高。

三、參與休閒運動之阻礙因素分析

（一）阻礙因素

整體而言（如表3），聽障者參與休閒運動之阻礙程度最高的前五項依序為：「政府缺乏對休閒運動訊息的宣導」、「學校缺乏對休閒運動訊息的宣導」、「社會缺乏對休閒運動訊息的宣導」、「器材或設備沒有專業指導人員為我服務」、「社工人員沒有提供休閒運動資訊」。而性別也造成參與休閒運動之阻礙因素的差異，除了兩性皆提出休閒運動資訊的宣導不足外，男性認為「所需費用太高」與「自己運動技能不好」也是休閒運動阻礙的主因；女性則是以「器材或設備沒有專業指導人員為我服務」、「交通運輸系統的不便」、「器材或設備沒有考量到我的需求」為主。

表2

休閒運動參與習慣之統計摘要

| 項目 | 組別 | 個數 | 百分比 (%) |
|-------------|-------|-----|---------|
| 每週參與次數 | 0次 | 9 | 3.59 |
| | 1~2次 | 79 | 31.47 |
| | 3~4次 | 105 | 41.83 |
| | 5~6次 | 26 | 10.36 |
| | 7次以上 | 32 | 12.75 |
| 每次參與時間 | 0小時 | 9 | 3.59 |
| | 1小時內 | 86 | 34.26 |
| | 1~2小時 | 104 | 41.43 |
| | 2小時以上 | 52 | 20.72 |
| 時段 | 無參與 | 9 | 3.59 |
| | 課後 | 49 | 19.52 |
| | 放假日 | 36 | 14.34 |
| | 兩者皆是 | 157 | 62.55 |
| 同伴 | 無參與 | 9 | 3.59 |
| | 單獨一人 | 89 | 35.46 |
| | 家人 | 17 | 6.77 |
| | 朋友 | 136 | 54.18 |
| 地點 (人次=440) | 學校 | 183 | 41.59 |
| | 居家四周 | 108 | 24.55 |
| | 公共場所 | 73 | 16.59 |
| | 無特定場所 | 76 | 17.27 |

(二) 阻礙因素差異分析

調查結果顯示(如表4)，聽障者參與休閒運動之阻礙因素高低次序為「結構性阻礙」、「人際性阻礙」、「個人內在阻礙」。由此可知，大專校院聽障學生認為結構性阻礙為其參與休閒運動阻礙之主因，而個人內在阻礙之影響則較小。

表3

參與休閒運動之阻礙因素描述統計

| 參與休閒運動之阻礙因素 | 整體 | | | 男性 | | | 女性 | | |
|-------------------|------|------|----|------|------|----|------|------|----|
| | 平均數 | 標準差 | 排序 | 平均數 | 標準差 | 排序 | 平均數 | 標準差 | 排序 |
| 政府缺乏對休閒運動訊息的宣導 | 2.18 | 1.05 | 1 | 2.05 | 0.97 | 2 | 2.34 | 1.12 | 1 |
| 學校缺乏對休閒運動訊息的宣導 | 2.15 | 1.03 | 2 | 2.04 | 0.98 | 3 | 2.29 | 1.09 | 4 |
| 社會缺乏休閒運動訊息的宣導 | 2.11 | 1.05 | 3 | 2.03 | 1.03 | 4 | 2.21 | 1.07 | 6 |
| 器材或設備沒有專業指導人員為我服務 | 2.11 | 1.06 | 4 | 1.96 | 1.03 | 12 | 2.31 | 1.06 | 2 |
| 社工人員沒有提供休閒運動資訊 | 2.10 | 0.96 | 5 | 2.02 | 0.94 | 5 | 2.18 | 1.00 | 7 |
| 所需費用太高 | 2.10 | 1.02 | 6 | 2.05 | 0.94 | 1 | 2.16 | 1.11 | 11 |
| 交通運輸系統的不便 | 2.09 | 1.07 | 7 | 1.93 | 1.02 | 14 | 2.30 | 1.12 | 3 |
| 旁人不友善行為 | 2.08 | 1.00 | 8 | 2.00 | 0.95 | 7 | 2.17 | 1.06 | 9 |
| 器材或設備沒有考量到我的需求 | 2.08 | 1.06 | 9 | 1.92 | 1.00 | 15 | 2.29 | 1.10 | 5 |
| 協會沒有提供休閒運動資訊 | 2.07 | 0.99 | 10 | 1.99 | 0.98 | 9 | 2.17 | 1.00 | 8 |
| 旁人過度保護與照顧的行為 | 2.04 | 1.11 | 11 | 1.93 | 1.11 | 13 | 2.16 | 1.10 | 10 |
| 自己運動技能不好 | 2.02 | 1.03 | 12 | 2.02 | 1.03 | 6 | 2.01 | 1.04 | 18 |
| 溝通技巧不好 | 2.02 | 1.14 | 13 | 1.98 | 1.12 | 10 | 2.05 | 1.16 | 16 |
| 健康狀況不好 | 2.00 | 0.99 | 14 | 2.00 | 1.00 | 8 | 2.00 | 0.99 | 19 |
| 自然環境的限制 | 1.99 | 0.93 | 15 | 1.91 | 0.90 | 17 | 2.09 | 0.97 | 13 |
| 場地沒有提供無障礙設施 | 1.99 | 0.97 | 16 | 1.86 | 0.93 | 19 | 2.15 | 1.00 | 12 |
| 他人幫助不足 | 1.98 | 0.99 | 17 | 1.92 | 0.99 | 16 | 2.06 | 0.99 | 15 |
| 自己體力不好 | 1.98 | 1.00 | 18 | 1.97 | 1.01 | 11 | 1.99 | 0.99 | 20 |
| 旁人嘲笑行為 | 1.98 | 1.01 | 19 | 1.90 | 0.98 | 18 | 2.08 | 1.03 | 14 |
| 旁人漠不關心行為 | 1.94 | 1.01 | 20 | 1.86 | 0.95 | 20 | 2.03 | 1.07 | 17 |
| 聽覺障礙緣故 | 1.88 | 0.99 | 21 | 1.86 | 0.96 | 21 | 1.90 | 1.02 | 21 |

表4

參與休閒運動之阻礙因素得分統計摘要

| 因素 | 題數 | 平均數 | 標準差 | 排序 |
|--------|----|------|------|----|
| 結構性阻礙 | 8 | 2.08 | 0.86 | 1 |
| 人際性阻礙 | 6 | 2.02 | 0.90 | 2 |
| 個人內在阻礙 | 7 | 2.01 | 0.81 | 3 |

(三) 不同背景變項在阻礙因素之差異比較

由表5可知，在參與休閒運動之阻礙各項因素，女性的平均分數均高於男性，且個人內在阻礙因素達顯著水準。在障礙等級方面，極重度者之個人內在阻礙及結構性阻礙顯著高於輕度；重度之結構性阻礙顯著高於輕度；人際性阻礙則無差異。不同溝通方式對於參與休閒運動之阻礙亦有顯著差異，以筆談及手語溝通者其阻礙均顯著高於口語溝通者。無戴聽覺輔具學生在個人內在阻礙、人際性阻礙皆顯著高於有戴聽覺輔具的學生，在結構性阻礙上則未達顯著差異。而學校類別、地區、年級、聽障成因對於參與休閒運動之阻礙因素則無顯著差異。

表5

不同背景變項聽障生參與休閒運動之阻礙因素統計分析

| 參與休閒運動之阻礙因素 | 變項 | 人數 | 平均數 | 標準差 | t/F值 | p | 事後比較 |
|-------------|----|-----|------|------|-------|-------|------|
| 個人內在阻礙 | 男性 | 145 | 1.97 | 0.79 | -0.82 | .028* | - |
| | 女性 | 106 | 2.06 | 0.84 | | | |
| 人際性阻礙 | 男性 | 145 | 1.93 | 0.88 | -1.82 | .412 | - |
| | 女性 | 106 | 2.14 | 0.92 | | | |
| 結構性阻礙 | 男性 | 145 | 1.98 | 0.81 | -2.21 | .070 | - |
| | 女性 | 106 | 2.22 | 0.90 | | | |

(續下頁)

表5 (續)

| 參與休閒運動 之阻礙因素 | 變項 | 人數 | 平均數 | 標準差 | t/F值 | p | 事後 比較 |
|-----------------|----------|-----|------|------|-------|-------|-----------------------|
| 個人內在阻礙 | 輕度 | 38 | 1.70 | 0.83 | 3.69 | .013* | 極重度 >輕度 |
| | 中度 | 70 | 1.98 | 0.68 | | | |
| | 重度 | 118 | 2.04 | 0.81 | | | |
| | 極重度 | 25 | 2.37 | 0.99 | | | |
| 人際性阻礙 | 等級 | 輕度 | 38 | 1.66 | 3.14 | .026* | ns |
| | 中度 | 70 | 2.00 | 0.82 | | | |
| | 重度 | 118 | 2.09 | 0.90 | | | |
| | 極重度 | 25 | 2.30 | 0.98 | | | |
| 結構性阻礙 | 輕度 | 38 | 1.69 | 0.74 | 4.18 | .007* | 極重 度、重 度>輕 度 |
| | 中度 | 70 | 2.08 | 0.81 | | | |
| | 重度 | 118 | 2.13 | 0.89 | | | |
| | 極重度 | 25 | 2.41 | 0.86 | | | |
| 個人內在阻礙 | 口語 | 223 | 1.92 | 0.73 | 12.58 | .000* | 筆談、 手語> 口語 |
| | 筆談 | 10 | 2.65 | 0.92 | | | |
| | 手語 | 18 | 2.73 | 1.15 | | | |
| 人際性阻礙 | 溝通 方式 | 口語 | 223 | 1.92 | 13.78 | .000* | 筆談、 手語> 口語 |
| | 筆談 | 10 | 2.88 | 1.02 | | | |
| | 手語 | 18 | 2.78 | 1.17 | | | |
| 結構性阻礙 | 口語 | 223 | 1.99 | 0.79 | 11.87 | .000* | 筆談、 手語> 口語 |
| | 筆談 | 10 | 2.86 | 0.99 | | | |
| | 手語 | 18 | 2.75 | 1.06 | | | |
| 個人內在阻礙 | 有 | 188 | 1.92 | 0.74 | -2.99 | .003* | - |
| | 沒有 | 63 | 2.27 | 0.95 | | | |
| 人際性阻礙 | 配戴 輔具 | 有 | 188 | 1.94 | -2.48 | .014* | - |
| | 沒有 | 63 | 2.26 | 1.05 | | | |
| 結構性阻礙 | 有 | 188 | 2.00 | 0.81 | -2.85 | .150 | - |
| | 沒有 | 63 | 2.35 | 0.94 | | | |

註：ns指non-significant。

* $p < .05$

肆、討論

一、大專校院聽障學生休閒運動參與現況

大專聽障學生最常參與的休閒運動前五項依序為慢跑、散步、籃球、游泳、快走，此結果與一般大專生之運動項目差異不大，但排序略有差異（王鍵慰等，2011；張宏亮等，2010；張蕙麟，2005）。而在全國身心障礙者休閒運動調查中，身心障礙者最喜歡的休閒運動項目前五名為其他運動、散步、籃球、游泳、自行車，其中散步、籃球、游泳的排序與本研究一致（陳衣帆，2012），顯示這三項休閒活動應廣受身心障礙者之接受及喜愛。在前五項的活動中，大多為較容易取得場地或是較不受限於場地設備的運動，顯見場地之便利性對應為身心障礙者選擇休閒運動之重要條件之一。

大專聽障學生之休閒運動參與頻率以每週「3~4次」，時間以每次「1~2小時」為主，此結果亦與一般大專學生相似（張宏亮等，2010；張蕙麟，2005）。每週運動次數超過3次以上者占 64.94%，每次參與休閒運動時間達1小時以上的學生約占62.15%，顯示多數大專校院聽障學生之運動習慣符合教育部所推行的「體適能333計畫」。較全國身心障礙者之運動習慣（1~2次／週，30分鐘以下／次）（陳衣帆，2012）更具有規律運動習慣。此乃因陳衣帆（2012）之研究對象涵蓋18歲以上之身心障礙者，中高齡者占43.3%，年齡、體能狀況、生活型態、可支配時間等條件不同，再加上障礙類別多元等因素所致。由此顯示，當學生畢業離校後，需承擔較多的職場及家庭等社會責任，對於規律運動習慣之持續更為不易，此亦為未來進行身心障礙休閒運動推廣所必須關注的方向之一。

而大專聽障學生多利用課後和放假日進行運動，與一般大專學生相同（黃俊傑、何育敏、逢海東，2011），符合學生利用閒暇時間進行休閒運動之習慣。半數的大專聽障學生（54.2%）在參與休閒運動時，都習慣有人陪伴。研究指出，身心障礙者休閒運動的參與和同伴具正相關性（Busby,

1997)，有親友陪伴的身心障礙者，其每週參與休閒活動的時數高於獨自一人（莊慶棋等，2010）。因此，運動同伴在聽障學生的休閒運動參與中應扮演重要的推手角色。而大專學生因離家求學者較多，因此家人陪伴參與休閒運動之比例則較低（6.8%）。本研究也發現聽障學生單獨一人參與休閒運動之比例（35.46%）比一般大專學生高（教育部，2013；張宏亮等，2010），但與多數身心障礙者相同（陳衣帆，2012）。建議學校可在體育課程中多安排團體性的運動，而相關單位則可以多推廣、規劃及舉辦團體型的賽會活動，鼓勵聽障學生參與並融入其中，以達到促進融合；增進健康、自信心及自我獨立能力；提升社會適應能力之成效（Johnson, 2009; Rimmer & Rowland, 2008）。在運動地點方面，聽障學生慣於在其所熟悉的環境及便利性較高的場所進行休閒運動，且學生在使用學校設施時可能有免費或相關優惠，因而運動地點以學校為主，居家四周居次。

二、休閒運動參與之阻礙

聽障學生參與休閒運動之阻礙主要以個人內在阻礙（有不自在的感覺）及結構性阻礙（缺乏資訊）為主（Tsai & Fung, 2005）。本研究結果發現，大專聽障學生參與休閒運動之阻礙因素偏低程度（如表4），顯示大專聽障學生參與休閒運動的阻礙並不大，此結果與多數大專聽障學生規律參與休閒運動之現況相呼應。而參與休閒運動之阻礙因素中以結構性阻礙程度稍高。

大專聽障學生參與休閒運動之阻礙因素以相關單位、人員及學校對於休閒運動訊息的宣導不足為主，此結果與莊慶棋等人（2010）之研究相似。未來應結合行政機關、學校、民間團體、企業機構、社區資源，規劃及辦理休閒運動相關活動或競賽，強化各單位的訊息交流；增加活動宣傳及聯繫的型態，以符合聽障族群所需。此外，缺乏專業人員指導器材及設備之使用亦為主要的阻礙因素之一。政府為提供身心障礙者友善運動環境，目前在許多縣市之運動中心提供身心障礙者及陪同者免費使用各項健身設施，但建議陪同者應具有輔助身心障礙者運動的能力。在此須留意的是，並非所有陪同者皆具備輔助及指導身心障礙者運動之能力，可能造成陪同者或身心障礙者

望之卻步，抑或身心障礙者無法藉由適當的運動達到健身之成效。因而，學校、運動中心等運動場館應配置身心障礙運動指導專業人員，並於各項運動設施、器材標示使用方法、注意事項，以及設置輔助設備等，減少聽障學生運動時之疑慮及恐懼。學校及公共運動場館亦應注重無障礙空間之設置及維護，以確保聽障學生參與休閒運動之安全及便利性。

性別差異也會影響聽障者參與休閒運動之阻礙因素，在本研究中，女性參與休閒運動之阻礙皆高於男性，其中「個人內在阻礙」達到顯著差異。此結果與其他研究相符（陳皆榮，1995；賴家馨，2001），女性可能受到父母及家庭之影響（Nixon, 2007），在休閒運動的參與較為保守，從事休閒運動時較易感受社會控制且受限制較多（黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯，2003；楊雨涵、陳淪苓，2011）。因此，學校可開設女性較為喜愛且較易學習的課程（如瑜珈、舞蹈等），增加女性對休閒運動的價值感，並藉此養成女性進行休閒運動之能力，以提升其參與休閒運動之意願。此外，障礙程度愈高，參與休閒運動的阻礙愈大，特別是在「個人內在阻礙」與「結構性阻礙」兩個構面。由此可知，障礙程度愈高者易因健康及體力不佳、溝通能力不好、技能不佳、器材設備不符合需求、場地環境、交通或是缺乏訊息等因素，產生參與休閒運動之阻礙。而溝通方式亦為阻礙因素之影響因子。在休閒運動參與過程中，以筆談方式來溝通，較為麻煩、耗時，也可能會中斷休閒運動之進行；而手語並非大家皆能理解及使用。若以口語來表達，則可快速溝通，最為大眾所接受，因此具有較低的阻礙。有配戴聽覺輔具者則可能因訊息接收狀況較佳，或是較有自信心（Rekkedal, 2012），而有較低的個人內在阻礙。且本研究調查亦發現，有配戴聽覺輔具者多數有同伴陪伴其參與運動（數據未顯示），容易獲得友伴或旁人的支持與協助，因此人際性阻礙也低於沒有配戴聽覺輔具者。

聽障者對於休閒運動的執行應比其他障礙類別容易，然因家長支持度較低、場地利用困難、不易與一般人共同運動、個人因素、專業協助人員不足等因素，在休閒運動之推展上有著種種困難（趙玉平，2004）。本研究結果顯示，大專聽障學生多數能符合規律運動之要求，參與休閒運動之阻礙亦偏

低，實屬可幸，然仍有進步空間。

近年來，國內外關於聽障者休閒運動相關議題之研究實不多見，藉由本研究可了解大專校院聽障學生之休閒運動參與現況及可能之阻礙外，亦可提供相關單位對於推展聽障者休閒運動之參考及改進的方向。透過多方的配合與努力，減少聽障學生之運動阻礙，期使聽障學生能喜愛運動，培養運動能力，參與休閒運動，進而維持規律運動習慣，保持終生運動的生活型態，以保身心健康，提升生活品質。

伍、結論與建議

一、結論

依據研究結果，綜合歸納下列結論，以作為提出建議之依據：

（一）大專校院聽障學生參與休閒運動現況

1. 最常參與的休閒活動，前五名依序為：慢跑、散步、籃球、游泳、快走，多為個人型運動。
2. 每週參與運動次數以「3~4次」最多，每次運動時間以「1~2小時」者為多數，普遍符規律運動習慣。
3. 參與休閒運動時段以課後及放假日「兩者皆是」為最多。
4. 參與休閒運動同伴以「朋友」為主，但與一般大專學生相比，仍有較高的比例是獨自運動。
5. 參與休閒運動地點以「學校」為主，「居家四周」居次。

（二）大專校院聽障學生參與休閒運動之阻礙

1. 參與休閒運動之阻礙以結構性阻礙為主，其次依序為人際性阻礙、個人內在阻礙。
2. 參與休閒運動之阻礙，前五名依序為：「政府缺乏對休閒運動訊息的

宣導」、「學校缺乏對休閒運動訊息的宣導」、「社會缺乏休閒運動訊息的宣導」、「器材或設備沒有專業指導人員為我服務」、「社工人員沒有提供休閒運動資訊」。

3. 女性參與休閒運動之阻礙皆高於男性，其中「個人內在阻礙」達到顯著差異。

4. 障礙程度愈高，參與運動休閒之阻礙愈大。

5. 以手語、筆談溝通的學生其個人內在阻礙、人際性阻礙、結構性阻礙皆顯著高於用口語的學生。

6. 沒有戴聽覺輔具學生在「個人內在阻礙」、「人際性阻礙」皆顯著高於有戴聽覺輔具學生。

7. 學校類別、地區、年級、聽覺障礙成因對於大專校院聽障學生參與休閒運動之阻礙無顯著差異。

二、建議

（一）對行政機關及學校建議

1. 結合行政機關、學校、民間團體、企業機構、社區之資源，規劃、辦理休閒運動相關活動或競賽，並進行宣導，讓休閒運動觀念融入並落實於聽障學生之生活中。

2. 學校體育教師可以協助聽障學生規劃休閒運動，並以學校現有設施環境及體育課程開設之項目為主，讓聽障學生減少經驗阻礙與機會阻礙。

3. 由於女性參與休閒運動之阻礙高於男性，因此可以在學校開設女性較為喜愛及較易學習的課程，提升其參與運動之意願，藉此培養具備參與休閒運動之能力。

4. 除透過篩檢早期發現先天性聽障者，相關單位提供早期療育的各種措施之中，除口語和聽力訓練，也應將運動納入早療課程中，以及早培養聽障者休閒運動的習慣與能力，對於先天聽障者之身體、心理及人際互動必然有很大的助益。

5. 學校、運動中心等運動場館應配置具身心障礙運動指導之專業人員，或於各項運動設施、器材標示使用方法及注意事項，以減少聽障學生運動時之疑慮及恐懼。

6. 透過課程及活動設計等方式，培養聽障學生具備進行休閒運動之能力，並協助聽障學生由個人型運動轉化為團體性運動，增進其參與休閒運動之動機，提升休閒運動之滿意度。

7. 學校及公共運動場館應注重無障礙空間之設置及維護，以確保聽障學生參與休閒運動之安全及便利性。

（二）對大專校院聽障學生建議

1. 找尋志同道合的同儕，一同進行休閒運動，不但可以增進人際關係，亦可提升身心健康。

2. 可參與校內運動性社團，培養參與休閒運動之能力。

3. 多參與團體性運動，可提升休閒運動之樂趣，亦可擴展社交生活。

（三）未來研究方面

1. 研究對象

本研究限於時間之考量，研究對象僅針對大專校院聽障學生，未來可考量進行縱向之研究，擴及小學、國中、高中的聽障學生，以便深入了解不同年齡階段之聽障學生在休閒運動之參與及阻礙上是否有所差異。

2. 研究工具

本研究所使用之問卷係參考前人研究進行修編，內容包括基本資料、休閒運動參與現況、休閒運動參與阻礙量表。由於休閒運動種類繁多，本研究僅列出28種，在休閒運動種類的範圍可再做進一步的探討及調整。至於休閒運動參與阻礙量表部分，可再增加各構面所涵蓋的內涵及題數，以增加問卷之完整性，能更深入了解休閒運動參與阻礙之因素。

3. 研究方法

本研究係採用問卷調查法，因問卷的限制，有些狀態可能無法以問卷呈現。建議研究者可以增加質性研究，透過深度訪談及實地觀察等方法，以更了解大專校院聽障學生休閒運動之參與及阻礙的實況。

4. 研究變項

除了休閒活動之參與及阻礙之外，可增加休閒運動動機、滿意度等方面進行探討。

參考文獻

一、中文部分

- 王建楠、李璧伊（2015）。缺乏身體活動之不良健康效應：系統性回顧及統合分析。*中華職業醫學雜誌*，22（1），9-19。
- 王鍵慰、徐美惠、黃素珍（2011）。大專學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。*蘭陽學報*，10，74-80。
- 內政部（2013）。*中華民國100年身心障礙者生活狀況及各項需求評估調查報告*。取自<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>
- 吳明蒼（2009）。大學生休閒阻礙、休閒動機與休閒滿意之典型相關研究。*嘉大體育健康休閒期刊*，8（1），1-11。
- 吳秀玲、胡庭禎（2011）。休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究——以中部某醫學中心體系醫院護理人員為對象。*弘光學報*，62，49-67。
- 柯建興（2010）。營造親師雙贏的適應體育教學模式。*特教園丁*，25（3），43-48。
- 高俊雄（2002）。*運動休閒事業管理*。桃園縣：志軒。
- 教育部（2013）。*101年度學生運動參與情形調查報告書*。取自http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=4599&ctNode=249&mp=11&idPath=214_226
- 教育部（2014）。*各類統計查詢*。取自<http://www.set.edu.tw/default.asp>
- 許天威、蕭金土、吳訓生、林和烟、陳亭予（2002）。大專校院身障礙學生學校適應狀況之研究。*特殊教育學報*，16，159-198。
- 許銘松（2000）。*國小啟智班體育教學現況調查研究*（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 莊慶棋、林紀玲、吳穌（2010）。休閒參與與阻礙因素之研究——以身心障礙者為例。*休閒運動健康評論*，1（2），44-60。
- 陳衣帆（2012）。全國身心障礙者休閒運動參與現況之調查分析。*休閒研究*，4（3），1-13。

- 陳皆榮（1995）。不同教育程度青少年參與休閒活動態度之影響。台北海洋技術學院學報，28（1），413-439。
- 陳張榮、周俊良（2010）。身心障礙者之體適能訓練。特殊教育季刊，123，1-8。
- 黃俊傑、何育敏、逢海東（2011）。大專學生休閒運動參與滿意度之研究——以逢甲大學為例。北臺灣運動休閒學刊，4，104-114。
- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯（2003）。大學生身體意象之長期追縱研究：性別差異的影響。學校衛生，43，24-41。
- 張宏亮、陳美燕、楊裕隆、王傑賢、林建勳、李俞麟（2010）。臺灣大學校院學生運動習慣之分析。99年度大專體育學術專刊，204-255。
- 張蕙麟（2005）。臺灣地區大專校院學生運動參與行為之調查研究。運動管理季刊，7，113-120。
- 楊雨涵、陳渝苓（2011）。雙重困境：女性身心障礙者參與運動的阻礙與契機。大專體育，112，8-15。
- 趙玉平（2004）。聽障者休閒運動的需求、現況、困難與可行的推展策略。國民體育季刊，140，23-27。
- 鄭美珍（2012）。高中職學生休閒運動阻礙之初探——以嘉工為例。載於吳鳳科技大學休閒遊憩與運動管理系（主編），2012年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊暨大會手冊（頁494-502）。嘉義縣：編者。
- 賴家馨（2001）。休閒阻礙量表之編製——以臺北大學生為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 衛生福利部（2015）。身心障礙者人數。取自http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=4198

二、英文部分

- Busby, G. J. (1997). Modelling participation motivation in sport. In J. Kremer, K. Trew, & S. Ogle (Eds.), *Young people's involvement in sport* (pp. 178-210). London, UK: Routledge.

- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Fellinger, J., Holzinger, D., Sattel, H., & Laucht, M. (2008). Mental health and quality of life in deaf pupils. *Eur Child Adolescent Psychiatry*, 17, 414-423.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23, 363-377.
- Johnson, C. C. (2009). The benefits of physical activity for youth with developmental disabilities: A systematic review. *Am J Health Promotion*, 23, 157-167.
- Lindsay, R. L. (2012). The benefits and satisfaction of participating in campus recreational sports facilities and programs among male and female African American students: A pilot study. *Recreational Sports Journal*, 36, 13-24.
- Nixon, H. L. (2007). Constructing diverse sports opportunities for people with disabilities. *Journal of Sport and Social Issues*, 31(4), 417-433.
- Rekkedal, A. M. (2012). Assistive hearing technologies among students with hearing impairment: Factors that promote satisfaction. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 17(4), 499-517.
- Rimmer, J. A., & Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. *Dev Neurorehabil*, 11, 141-148.
- Tsai, E., & Fung, L. (2005). Perceived constraints to leisure time physical activity participation of students with hearing impairment. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3), 192-206.

Analysis of Recreational Sport Participation and Constraints for College Students with Hearing Impairment

Yi-Ting Chung* Chen-Hsuan Wang**

Abstract

The purpose of this study was to explore the recreational sport participation and constraints for college students with hearing impairment, and to analyze the difference in the recreational sport constraints with different backgrounds variables. This research adopting a questionnaire survey, and conducted with stratified random sampling. 251 effective questionnaires were obtained; the return rate was 77.2 percent. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA and Scheffé's method were performed for the data analysis. The results of the research revealed as follows: 1. The most five participated recreational sports in sequence were jogging, walking, basketball, swimming, and brisk walking. 2. High frequency of participating in recreational sports was accompanied with friends, 3 to 4 times per week, 1 to 2 hours each time, and in school. 3. The major recreational sport constraint was structural constraint, followed by inter-personal constraint and intra-personal constraint. 4. The first five obstructing factors were lacking government propaganda of information about recreational sport, lacking school's advocacy of recreational sport, lacking community advocacy of recreational sport,

* Master Graduate, Department of Adapted Physical Education, National Taiwan Sport University

** Associate Professor, Department of Adapted Physical Education, National Taiwan Sport University (Corresponding author), E-mail: hsuan@ntsu.edu.tw

lacking professional directors, and social workers did not provide information about recreational sport. 5. The level of recreational sport constraints was significant difference in gender, grade of hearing impairment, communication skills, and whether using hearing aids. As advices of this research, the organizations and schools can strengthen propaganda and hold more activities to promote students to participate in exercise; schools can help students to plan their recreational sports activities based on existing athletic facilities; and sports complex should have exercise instructors for special needs and individuals with disabilities.

Key words: recreational sport constraints, recreational sport habits, individuals with disabilities