

高職生人格特質與休閒運動偏好關係之研究

魏鈺庭、楊峰州

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理學系

摘要

本研究旨在瞭解高職學生人格特質與休閒運動偏好之相關情形。以台中市某私立高職餐旅群學生為研究對象，採便利抽樣的方式實施問卷調查，以「大學入學考試中心興趣量表」及自編之「高職生休閒運動偏好量表」為研究工具。調查期間共發出問卷 300 份，共回收有效問卷 255 份，有效問卷回收率為 85%。研究方法以描述統計、探索式因素分析、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、雪費事後比較、皮爾森積差相關等統計方法進行資料分析。研究結果發現：一、高職餐旅群學生整體人格特質最傾向「社會型」，最不具「研究型」；整體休閒運動參與頻率為「每週一到兩次」，以「球類運動」的喜好程度最高。二、不同背景變項的學生在人格特質上，不同性別、科別、運動頻率等，部分有顯著差異。三、不同背景變項的學生在休閒運動偏好上，不同性別、年級、運動頻率等，部分有顯著差異。四、高職餐旅群學生的人格特質和休閒運動偏好呈顯著相關。

關鍵字：興趣量表、餐旅群、休閒運動類型

通訊作者：楊峰州

E-mail: taiwanpeter@yahoo.com

DOI: 10.3966/2226535X2018010701004

壹、緒論

一、研究背景與動機

近年來，隨著科技的進步及智慧型手機的普及，人們的生活型態有了很大的轉變，根據研究顯示，上網時間對高中職生體適能及運動狀況均為負相關，對其身體健康有顯著的負面影響（黃仁志，2013）。然而，許許多多的因素，包含學業的壓力及升學主義的考試制度等，致使高中職生利用課餘或閒暇時間從事運動的比率偏低。教育部自 1998 年開始推動「提升學生體適能中程計畫（簡稱 333 計畫）：每週運動 3 次、每次運動 30 分鐘、每一次運動心跳率達每分鐘 130 下」以增進身體適應生活之能力。「學校體育是學生身心健全發展的重要關鍵，也是提升國民體能的基礎，並將發展適性體育、提升學生身體活動量與養成終身運動習慣列為學校體育發展的核心指標」（教育部體育署，2013）。

《國民體育法》於 2013 年 12 月 11 日修正公布，其中第 6 條第 1 項規定：「高級中等以下學校及專科學校五年制前三年並應安排學生在校期間，除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。」藉由法規的修正，教育部體育署於 2014 年開始推動 SH150 方案，「S 代表 Sports，H 代表 Health，150 代表除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。」希望藉由晨間、課間、空白課程及課後時間增加學生身體活動，提升各級學校學生參與運動的動機及興趣，並養成規律運動的習慣，以達到全人健康。可見政府積極推動許多運動相關政策及目標，但依據《104 學年度台灣各級學校學生運動參與情形調查報告》資料顯示，高中職學生每週在校運動時間（不含體育課）累計達 150 分鐘比率、自覺具備一項以上運動技能比率、參與運動社團情形皆低於大專院校及國中小之學生（教育部體育署，2017）。因此，本研究將以高職生作為研究對象，然而，高職共有十五種職群，多達近一百個科別，本研究限於時間、人力、經費等因素，僅挑選餐旅群學生為研究對象，研究結果無法推論至所有職群之高職學生。

「青少年時期為身體的快速成長期，規律運動可以維持良好的身體機

能、增加適應環境的能力、減少罹患冠狀動脈心臟疾病的風險、降低高血壓的風險、幫助預防及改善糖尿病、改善下背部或其他肌肉骨骼的問題、減少肥胖及其併發症、降低罹患骨質疏鬆症等。」(教育部體育署, 2013)。經研究證實,「人們在運動時會產生多巴胺、血清素和正腎上腺素等物質,對 IQ (智力商數) EQ (情緒管理商數) 和 HQ (健康商數) 都有正向的影響。」(謝維玲譯, 2009)。休閒運動是發展社會人際、增進健康、培養積極生活方式以及促進道德發展的重要途徑,其效益涵蓋了生理效益、心理效益、社交效益 (張見文, 2012)。Emmons (1986)等人指出,每個人會依照自己的人格特質及動機去選擇休閒情境。Yang (2003)認為人格特質對於休閒運動的選擇具有密切關係。然而,學校體育肩負著休閒教育的責任,規劃多元的體育課程與建立學生正確的休閒運動觀念,為一個重要的目標 (陳俊民, 2002)。為了解高職生的人格特質與休閒運動偏好之關係,並將研究結果提出具體建議,作為政府機關規劃學校體育政策以及高職學校在體育相關課程安排上之參考,以提升學生的學習動機及運動參與比率、促進身心健康發展、培養良好的體適能、提升學習成效、建立健康生活型態,為本研究探究之重點。

二、 研究目的

- (一) 瞭解餐旅群學生人格特質與休閒運動偏好情形,並依不同背景變項進行探討與分析。
- (二) 分析餐旅群學生人格特質與休閒運動偏好間之相關情形。
- (三) 根據研究發現提出具體建議,作為政府機關規劃體育相關政策及學校課程安排之參考。

三、 文獻探討

(一) 休閒運動類型

沈易利 (1998) 將休閒運動定義為,在閒暇時以動態性身體活動之方式,選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性等,以達身心健康與紓解壓力目的之運動 (不包括觀賞運動比賽)。黃金柱、林志成 (1999) 認為,休閒運動是在自由休閒時間內,為獲得本身樂趣,經由選擇參與的體能性運動或娛樂性運動,可區分為「球

類運動」、「戶外運動」、「民俗性運動」、「舞蹈類運動」、「健身運動」、「技擊運動」、「水中暨水上運動」、「空中運動暨其他休閒性運動」等。陳麗華（1991）將休閒運動分為「雙人球類運動」、「健康及適能性運動」、「團體球類運動」、「舞蹈及體操性運動」、「娛樂性運動」、「速度性運動」、「防衛性運動」、「技擊性運動」。

本研究參考多位學者的分類與研究，將本研究之休閒運動偏好分為：「球類運動」、「雙人球類運動」、「團體球類運動」、「技擊運動」、「水上運動」、「戶外運動」、「休閒與民俗運動」、「舞蹈及體操運動」共八個類型。

（二）人格特質理論

Costa 與 McCrae (1992)認為人格是指一個人內部相當持久且穩定的特質、性格或特徵，是決定個人「思想與行為」的獨特型式 (Allport, 1961)。關於人格特質的理論與測驗工具不勝枚舉，本研究所探討之人格特質係採用 Holland (1985)提出的類型論 (typology theory)，其認為「職業興趣的選擇代表個人人格特質的延伸，個人會被某些能滿足其需求和角色認定的特定職業所吸引，同時也影響了學習興趣、工作職務、嗜好以及休閒活動上的偏好」，因此根據個人對職業的印象和推論，將人們和工作環境做特定的歸類，將人格分為六大類型：實用型 (Realistic)、研究型 (Investigative)、藝術型 (Artistic)、社會型 (Social)、企業型 (Enterprising)、和傳統型 (Conventional)，如表 1 所示。

表 1 人格興趣類型

類型	說明
實用型	情緒穩定、有耐性、坦承直率、寧願行動不喜多言，喜歡在講求實際，需要動手環境中從事明確固定的工作，依既定的規則一步一步地製造完成有實際用途的物品。
研究型	擅於觀察、思考、分析、推理，喜歡用頭腦依自己的步調解決問題，並追根究底。工作時不喜歡有很多規矩和時間壓力，能提出新的想法和策略，但對實際解決問題的細節較無興趣。
藝術型	直覺敏銳、擅於表達和創新。希望藉文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。喜歡獨立作業，但也不喜歡被忽略，在無拘無束的環境下工作效率最好。
社會型	對人和善、容易相處，關心自己和別人的感受，喜歡傾聽和瞭解別人，也願意付出時間和精力去解決別人的困擾。喜歡教導別人，並幫助他人成長。
企業型	精力旺盛、生活緊湊、好冒險競爭，做事有計畫並立刻行動。不願花太多時間做科學研究，希望擁有權力去改善不合理的事。擅用說服力和組織能力，希望自己的表現被他人肯定，並成為團體的焦點人物。
事務型	個性謹慎、做事講求規矩和精確。喜歡在有清楚規範的環境下工作。做事按部就班、精打細算，給人的感覺是有效率、精確、仔細、可靠而有信用。

資料來源：簡茂發、林一真、陳清平、區雅倫、劉澄桂、舒琮慧（2007）。
「大學入學考試中心興趣量表使用手冊」，p.22~23。

（三）人格特質與休閒運動偏好相關研究

人們從事休閒運動，主要目的在於滿足某些心理層面的需求，黃金柱等（1999）指出，個人內在的心理因素為影響人們參與休閒運動的重要因素，而心理的因素包含了人格、動機、學習、知覺和態度等。張清標、鄭玉珠、劉彥良（2009）指出「人格特質所展現出個人身心特徵之差異，往往決定休閒型態之選擇」，因此，人格特質會影響休閒活動偏好；人格特質對於休閒活動的選擇及參與具有顯著的相關與正向影響（簡玉惠、黃于庭、許志賢，2013）；人格特質和休閒運動參與具有顯著相關（彭日英、黃于庭、許志賢，2014）。綜合上述相關文獻探討後發現，不同的人格特質會產生不同的個人偏好，對於休閒運動的偏好與選擇也會有所不同。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究之對象為台中市某高級中學職業類科餐旅群學生，採便利抽樣方式進行選取，共計發放問卷 300 份，回收問卷 276 份，經刪除填答不完整之問卷後，有效問卷計有 255 份，有效問卷回收率為 85%。

二、研究工具

本研究採用問卷調查法，並且使用兩種評量工具，茲分述如下。

(一) 大學入學考試中心興趣量表 (簡稱 CEEC 興趣量表)

本研究使用大學入學考試中心於民國 94 年修訂版的「大學入學考試中心興趣量表」，此量表之編製觀念係參考 Holland (1985) 的類型論並改編自其職業性向量表。本量表總共分成三個部分：第一部分：我喜歡做的事(1-126)、第二部分：我喜歡的職業(127-198)、第三部分：「抓週」的獻禮：六個生涯錦囊(199-201)，共計 201 題。

依據大學入學考試中心提供之信效度分析結果顯示：信度方面：1. 重測信度介於 .83 ~ .89 之間。2. 內部一致性 α 係數介於 .94 ~ .95 之間。效度方面：1. 建構效度：以多元特質多重方法分析，顯示本量表具有合理的聚斂效度與區辨效度。2. 效標關聯效度：具有預測效度及同時效度（大學入學考試中心）

(二) 高職生休閒運動偏好量表

本量表內容包含三個部分：第一部分為「個人基本資料」，第二部分為「高職生休閒運動偏好量表」，第三部分為「大學入學考試中心興趣量表測驗結果同意書」。第二部分「高職生休閒運動偏好量表」係參考各出版社之「職校體育課本」所列之運動項目，從中選出 25 個作為本量表之休閒運動項目，各題目的衡量方式皆採李克特(Likert)四點量尺記分，區分為「非常不喜歡」、「不喜歡」、「喜歡」、「非常喜歡」，分別給予 1-4 分，分數越高代表該學生對該休閒運動項目喜好越高，共計 25 題。

本量表經研究對象施測後，將所得有效樣本資料進行探索性因素分析，資料之 KMO 取樣適切性量數統計量為 0.756，且 Bartlett 球型檢定為 2332.674 ($p < 0.001$)，顯示資料適合進行因素分析，以主成份法進行因素分析，採取最大變異正交轉軸，保留特徵值大於 1.0 之因素，刪除因素負荷量小於 0.5 之題項，故刪除 3 個題項（撞球、飛輪、高爾夫球），共剩下 22 題，並分成八個因素，其中第一個因素包含田徑和路跑，依特性將其歸類為「戶外運動」；第二個因素包含游泳，將其歸類為「水上運動」；第三個因素包含跆拳道、空手道、太極拳，將其歸類為「技擊運動」；第四個因素包含籃球和排球，將其歸類為「球類運動」；第五個因素包含羽球、網球、桌球，將其歸類為「雙人球類運動」；第六個因素包含棒球、壘球、足球，將其歸類為「團體球類運動」；第七個因素包含韻律體操、體操、啦啦隊，將其歸類為「舞蹈與體操運動」；第八個因素包含自行車、攀岩、跳繩、拔河、扯鈴，將其歸類為「休閒與民俗運動」。八個構面可解釋總變異量之 65.34%，總量表之 Cronbach's α 值為 0.802，顯示此研究工具具有良好之信效度。

三、 資料處理

本研究將回收之有效問卷經編碼後，利用 SPSS 套裝軟體進行統計分析。本研究中所運用之資料分析方法包括：描述性統計、信度分析、探索式因素分析、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、雪費事後比較、皮爾森積差相關分析。

參、結果

一、 受試者個人背景變項分析

本研究 255 位受試者之基本資料分析，男性有 128 位，占 50.2%；女性有 127 位，占 49.8%。二年級有 100 位，占 39.2%；三年級有 155 位，占 60.8%。觀光科有 76 位，占 29.8%；餐飲科有 179 位，占 70.2%。運動頻率每週不到一次有 97 位，占 38%；每週一到兩次有 109 位，占 42.7%；

每週三次含以上有 49 位，占 19.2%，如表 2 所示。

表 2 個人背景變項次數分配表

變項	組別	人數	百分比
性別	男	128	50.2
	女	127	49.8
年級	二年級	100	39.2
	三年級	155	60.8
科別	觀光科	76	29.8
	餐飲科	179	70.2
運動 頻率	每週不到一次	97	38.0
	每週一到兩次	109	42.7
	每週三次（含）以上	49	19.2
合計		255	100

二、人格特質與休閒運動偏好分析

（一）人格特質分析

餐旅群學生人格特質整體構面之平均數為 43.07 分。由高至低分依序為「社會型」、「藝術型」、「企業型」、「實用型」、「事務型」、「研究型」，如表 3 所示。

表 3 人格特質描述性統計摘要表

人格特質	平均數	標準差	排序
社會型	49.82	15.78	1
藝術型	49.77	16.07	2
企業型	45.16	15.69	3
實用型	39.89	16.16	4
事務型	38.51	15.62	5
研究型	35.29	15.07	6
人格特質總量表	43.07	15.73	N=255

（二）休閒運動偏好分析

餐旅群學生在整體休閒運動偏好的平均數為 2.60 分，以「球類運動」的喜好程度最高，而「舞蹈與體操運動」的喜好程度最低，如表 4 所示。

表 4 休閒運動偏好描述摘要表

休閒運動偏好類型	平均數	標準差	排序
球類運動	3.04	0.62	1
雙人球類運動	2.98	0.52	2
水上運動	2.84	0.87	3
休閒與民俗運動	2.66	0.48	4
團體球類運動	2.43	0.64	5
戶外運動	2.41	0.68	6
技擊運動	2.23	0.63	7
舞蹈與體操運動	2.18	0.63	8
休閒運動偏好總量表	2.60	0.63	N=255

(三) 不同背景變項學生在人格特質差異性考驗

1. 性別方面

不同性別的餐旅群學生在人格特質各因素構面中，男學生在「實用型」與「研究型」構面的人格特質程度高於女學生，顯示男生較喜歡運用工具或機械從事明確固定的工作，以及運用複雜和抽象的邏輯思考的能力去解決問題，如表 5 所示。

表 5 不同性別在人格特質之 t 考驗摘要表

變項	性別	個數	平均數	標準差	t 值
實用型	男性	128	46.68	15.45	7.41***
	女性	127	33.06	13.85	
研究型	男性	128	40.63	14.38	6.06***
	女性	127	29.91	13.83	
藝術型	男性	128	48.61	16.44	-1.16
	女性	127	50.94	15.67	
社會型	男性	128	49.25	16.16	-0.57
	女性	127	50.39	15.43	
企業型	男性	128	46.76	14.90	1.64
	女性	127	43.54	16.35	
事務型	男性	128	39.07	14.39	0.57
	女性	127	37.95	16.82	

*** $p < .001$

2. 年級方面

不同年級的餐旅群學生在人格特質各因素構面中均無顯著差異，如表 6 所示。

表 6 不同年級在人格特質之 t 考驗摘要表

變項	年級	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
實用型	二年級	100	39.57	15.90	-0.26	.798
	三年級	155	40.10	16.38		
研究型	二年級	100	36.41	15.22	0.95	.342
	三年級	155	34.57	14.98		
藝術型	二年級	100	49.11	14.45	-0.54	.587
	三年級	155	50.19	17.07		
社會型	二年級	100	49.85	16.27	0.03	.978
	三年級	155	49.79	15.50		
企業型	二年級	100	45.32	15.04	0.13	.894
	三年級	155	45.05	16.15		
事務型	二年級	100	38.12	14.56	-0.32	.750
	三年級	155	38.76	16.31		

3. 科別方面

不同科別的餐旅群學生在人格特質各因素構面中，餐飲科學生在「實用型」構面之人格特質程度高於觀光科學生，顯示餐飲科學生喜歡在動手操作的環境中學習；觀光科學生在「社會型」與「企業型」構面之人格特質高於餐飲科學生，顯示觀光科學生喜歡與人相處、協助人們解決問題，以及對提供人群服務感到興趣，如表 7 所示。

表 7 不同科別在人格特質之 t 考驗摘要表

變項	科別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
實用型	觀光科	76	35.26	14.33	-3.03**	.003
	餐飲科	179	41.86	16.53		
研究型	觀光科	76	33.21	13.22	-1.44	.151
	餐飲科	179	36.17	15.74		
藝術型	觀光科	76	50.46	14.78	0.45	.655
	餐飲科	179	49.48	16.62		
社會型	觀光科	76	54.97	15.33	3.48***	.001
	餐飲科	179	47.63	15.49		
企業型	觀光科	76	48.90	13.75	2.50*	.013
	餐飲科	179	43.57	16.23		
事務型	觀光科	76	39.86	15.27	0.90	.371
	餐飲科	179	37.94	15.78		

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

4. 運動頻率

不同運動頻率的餐旅群學生在人格特質的「實用型」、「研究型」、「企業型」、「事務型」因素構面上達顯著差異，「企業型」人格有較高的運動頻率，如表 8 所示。

表 8 不同運動頻率在人格特質之變異數分析摘要表

變項	運動頻率	個數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
實用型	每週不到一次	97	35.08	15.92	7.44***	.001	2>1 3>1
	每週一到兩次	109	42.28	15.42			
	每週三次（含）以上	49	44.06	16.35			
研究型	每週不到一次	97	31.33	15.71	5.60**	.004	2>1 3>1
	每週一到兩次	109	37.70	13.34			
	每週三次（含）以上	49	37.78	16.01			
藝術型	每週不到一次	97	50.13	17.50	0.09	.915	
	每週一到兩次	109	49.28	13.91			
	每週三次（含）以上	49	50.14	17.84			
社會型	每週不到一次	97	48.23	18.42	1.01	.364	
	每週一到兩次	109	51.35	12.35			
	每週三次（含）以上	49	49.55	16.88			
企業型	每週不到一次	97	41.57	17.50	4.30*	.015	2>1
	每週一到兩次	109	47.72	13.18			
	每週三次（含）以上	49	46.57	16.02			
事務型	每週不到一次	97	35.01	16.57	6.14**	.003	2>1
	每週一到兩次	109	42.31	14.03			
	每週三次（含）以上	49	36.98	15.48			

* $p < .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$

註：1：每週不到一次；2：每週一到兩次；3：每週三次（含）以上

（四）不同背景變項學生在休閒運動偏好差異性考驗

1. 性別方面

不同性別的餐旅群學生在休閒運動偏好的「戶外運動」、「技擊運動」、「舞蹈與體操運動」、「球類運動」、「團體球類運動」類型達顯著差異。男學生在「戶外運動」、「技擊運動」、「球類運動」、「團體球類運動」的休閒運動偏好較女學生高；女學生在「舞蹈與體操運動」的休閒運動偏好較男學生高，顯示女學生對於欣賞及表演性質的運動項目有較高的喜好，如表 9 所示。

表 9 不同性別在休閒運動偏好之 t 考驗摘要表

變項	性別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
戶外運動	男性	128	2.59	0.67	4.38***	.000
	女性	127	2.23	0.63		
水上運動	男性	128	2.88	0.84	0.81	.421
	女性	127	2.80	0.89		
技擊運動	男性	128	2.36	0.68	3.24***	.001
	女性	127	2.11	0.55		
球類運動	男性	128	3.20	0.63	4.10***	.000
	女性	127	2.89	0.57		
雙人球類運動	男性	128	3.04	0.48	1.72	.086
	女性	127	2.92	0.56		
團體球類運動	男性	128	2.65	0.64	5.89***	.000
	女性	127	2.21	0.56		
舞蹈與體操運動	男性	128	2.00	0.59	-4.71***	.000
	女性	127	2.36	0.62		
休閒與民俗運動	男性	128	2.66	0.47	0.10	.923
	女性	127	2.66	0.49		

*** $p < .001$

2. 年級方面

不同年級的餐旅群學生在休閒運動偏好的「戶外運動」、「技擊運動」、「團體球類運動」類型達顯著差異。二年級學生在「戶外運動」、「技擊運動」、「團體球類運動」的休閒運動偏好較三年級學生高，如表 10 所示。

表 10 不同年級在休閒運動偏好之 t 考驗摘要表

變項	年級	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
戶外運動	二年級	100	2.53	0.70	2.13*	.034
	三年級	155	2.34	0.65		
水上運動	二年級	100	2.76	0.85	-1.17	.241
	三年級	155	2.89	0.87		
技擊運動	二年級	100	2.33	0.59	2.04*	.042
	三年級	155	2.17	0.64		
球類運動	二年級	100	3.09	0.62	0.90	.367
	三年級	155	3.01	0.63		
雙人球類運動	二年級	100	2.94	0.54	-0.99	.324
	三年級	155	3.01	0.52		
團體球類運動	二年級	100	2.53	0.63	2.03*	.043
	三年級	155	2.37	0.64		
舞蹈與體操運動	二年級	100	2.18	0.59	0.05	.964
	三年級	155	2.18	0.66		
休閒與民俗運動	二年級	100	2.71	0.43	1.20	.231
	三年級	155	2.63	0.51		

* $p < .05$

3. 科別方面

不同科別的高職學生在休閒運動偏好的類型均無顯著差異，如表 11 所示。

表 11 不同科別在休閒運動偏好之 t 考驗摘要表

變項	科別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
戶外運動	觀光科	76	2.39	0.68	-0.36	.717
	餐飲科	179	2.42	0.68		
水上運動	觀光科	76	2.96	0.87	1.46	.145
	餐飲科	179	2.79	0.86		
技擊運動	觀光科	76	2.17	0.53	-1.12	.307
	餐飲科	179	2.26	0.66		
球類運動	觀光科	76	3.03	0.60	-1.40	.890
	餐飲科	179	3.04	0.63		
雙人球類運動	觀光科	76	2.93	0.52	-1.09	.276
	餐飲科	179	3.00	0.53		
團體球類運動	觀光科	76	2.46	0.60	0.52	.601
	餐飲科	179	2.42	0.66		
舞蹈與體操運動	觀光科	76	2.22	0.60	0.69	.494
	餐飲科	179	2.16	0.64		
休閒與民俗運動	觀光科	76	2.61	0.44	-1.16	.248
	餐飲科	179	2.68	0.49		

4. 運動頻率

不同運動頻率的高職學生在休閒運動偏好之「戶外運動」、「球類運動」、「團體球類運動」類型達顯著差異。經 Scheffé 法事後比較得知，「每週三次（含）以上」在「戶外活動」類型之偏好程度較「每週不到一次」高，顯示運動頻率較高者偏好「戶外運動」類型之休閒運動；「每週一到兩次」在「團體球類運動」類型之偏好程度較「每週不到一次」高，顯示運動頻率次高者偏好「團體球類運動」類型之休閒運動。而「球類運動」經 Scheffé 法事後比較發現無差異組別，如表 12 所示。

表 12 不同運動頻率在休閒運動偏好之變異數分析摘要表

因素構面	運動頻率	個數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
戶外運動	每週不到一次	97	2.26	.69	4.54**	.012	3>1
	每週一到兩次	109	2.46	.63			
	每週三次（含）以上	49	2.59	.70			
水上運動	每週不到一次	97	2.71	.84	2.45	.088	
	每週一到兩次	109	2.86	.85			
	每週三次（含）以上	49	3.04	.91			
技擊運動	每週不到一次	97	2.16	.61	2.30	.102	
	每週一到兩次	109	2.22	.62			
	每週三次（含）以上	49	2.39	.66			
球類運動	每週不到一次	97	2.92	.61	3.45*	.033	n.s.
	每週一到兩次	109	3.09	.59			
	每週三次（含）以上	49	3.17	.69			
雙人球類運動	每週不到一次	97	2.89	.54	2.54	.081	
	每週一到兩次	109	3.04	.49			
	每週三次（含）以上	49	3.03	.55			
團體球類運動	每週不到一次	97	2.29	.60	4.46**	.012	2>1
	每週一到兩次	109	2.54	.63			
	每週三次（含）以上	49	2.48	.69			
舞蹈與體操運動	每週不到一次	97	2.27	.72	1.74	.177	
	每週一到兩次	109	2.12	.56			
	每週三次（含）以上	49	2.12	.58			
休閒與民俗運動	每週不到一次	97	2.64	.48	1.40	.249	
	每週一到兩次	109	2.63	.47			
	每週三次（含）以上	49	2.76	.49			

* $p < .05$; ** $p < .01$

n.s.:事後比較無法找出差異組別

註：1：每週不到一次 2：每週一到兩次 3：每週三次（含）以上

（五）人格特質與休閒運動偏好之相關性分析

本節旨在分析人格特質與休閒運動偏好之間關係，依據餐旅群學生在「大學入學考試中心興趣量表」與「休閒運動偏好量表」，測得各層面之得分，以 Pearson 積差相關之統計方法來探討人格特質和休閒運動偏好兩者之關係。「實用型」人格與戶外運動、技擊運動、球類運動、團體球類運動、休閒與民俗運動呈顯著正相關，與舞蹈與體操運動呈顯著負相關，顯示實用型人格特質愈高，對舞蹈與體操運動的偏好愈低；「研究型」人格與戶外運動、水上運動、技擊運動、團體球類運動呈顯著正相關；「藝術型」人格與水上運動、技擊運動、團體球類運動、舞蹈與體操運動、休閒與民俗運動呈顯著正相關；「社會型」人格與團體球類運動、舞蹈與體操運動、休閒與民俗運動呈顯著正相關；「企業型」人格與水上運動、技擊運動、團體球類運動呈顯著正相關；「事務型」人格與戶外運動、球類運動、團體球類運動呈顯著正相關，如表 13 所示。

表 13 人格特質與休閒運動偏好相關分析表

變項	戶外運動	水上運動	技擊運動	球類運動	雙人球類	團體球類	舞蹈與體操	休閒與民俗
實用型	.239**	.072	.242**	.198**	.105	.329**	-.131*	.203**
研究型	.195**	.173**	.188**	.081	.091	.221**	-.805	.144
藝術型	.040	.158*	.178*	.048	.123	.133*	.329**	.290**
社會型	.061	.077	.119	.066	.113	.156*	.160*	.183**
企業型	.069	.157*	.167**	.066	.101	.192**	.047	.048
事務型	.126*	.046	.021	.127*	.116	.181**	-.031	.048

* $p < .05$ ；** $p < .01$

肆、討論

一、 結論

本研究有效樣本為台中市某高職餐旅群學生，男女學生比例約各占五成，「餐飲科」學生占六成；「三年級」學生占六成；「每週運動一到兩次」的學生占四成，且「每週運動三次以上」的學生占不到兩成。在人格特質方面，平均數以「社會型」得分最高，其次依序為「藝術型」、「企業型」、「實用型」、「事務型」而「研究型」得分最低。由此可知，餐旅群學生人格特質傾向有愛心、喜歡關心他人，並且對於教導人們、協助人們解決問題、或提供人群服務感到興趣，並喜歡經由討論、團隊合作來解決複雜問題。究其原因，餐旅類群就科別性質與未來就業方向多傾向與人們接觸之餐旅服務業，研究結果與該職類特性相符。

在休閒運動偏好方面，餐旅群學生偏好的休閒運動項目平均數前五高分依序為羽球、籃球、排球、自行車、桌球，可見餐旅群學生普遍較喜好團隊合作之「球類運動」，與其人格特質與科別特質具有相關性。在所有運動項目中，以太極拳、體操、韻律體操偏好程度最低，可見餐旅群學生對於個人單獨從事之運動項目較不喜愛。此外，大多數學生從事休閒運動之頻率僅「每週一到兩次」，明顯未達《國民體育法》第六條規定、「333 計畫」以及「SH150 方案」之標準。由此結論建議學校及教育相關單位應多加重視學生運動量不足之問題，妥善規劃相關配套措施，並嚴格落實執行。

不同背景變項學生在人格特質差異情形發現，不同性別學生在「實用型」與「研究型」有顯著差異；不同年級學生之人格特質無顯著差異；不同科別學生在「實用型」、「社會型」、「企業型」有顯著差異；不同運動頻率學生在「實用型」、「研究型」、「企業型」、「事務型」有顯著差異。不同背景變項學生在休閒運動偏好差異情形發現，不同性別學生在「戶外運動」、「技擊運動」、「舞蹈與體操運動」、「球類運動」、「團體球類運動」等類型有顯著差異；不同年級學生在「戶外運動」、「技擊運動」、「團體球類運動」等類型有顯著差異；不同科別學生之休閒運動偏好無顯著差異；不同運動頻率之學生在「戶外運動」、「球類運動」、「團體球類運動」等類型

有顯著差異。

在人格特質與休閒運動偏好之相關方面，「社會型」人格與「團體球類運動」、「舞蹈與體操運動」、「休閒與民俗運動」具有顯著正相關，顯示餐旅群學生對於此三種休閒運動類型具有較高之偏好，學校可依據此發現開設相關課程、社團或競賽活動，藉此增進學生身體活動，提升學生參與休閒運動之動機及興趣，並養成規律運動的習慣。

二、建議

（一）對高職餐旅群學生建議

研究結果發現，大多數學生每週從事休閒運動（不含體育課）之運動頻率僅「每週一到兩次」。建議學生應養成規律的運動習慣，每週應至少運動 3 次、每次運動 30 分鐘、每一次運動心跳率達每分鐘 130 下，除可紓解課業倦怠與壓力外，更可以提升體適能，增進身體適應生活之能力，並達到全人健康。

（二）對教育行政主管機關及學校建議

1. 根據研究發現，餐旅群學生普遍未達《國民體育法》第六條之規定。教育行政主管機關除對教育政策之擬定與推動外，應對各級學校提出具體評鑑機制，以了解政策推行之成效，學生的個人健康與生活品質不容輕忽。
2. 研究結果發現，餐旅群學生之休閒運動偏好會受到人格特質等變項所影響，因此，職業學校在擬定課程內容與課程設計時也應考量不同職類學生人格特質與休閒運動偏好，以增進學生參與動機及學習興趣，進而提升學習成效。

（三）對未來研究建議

本研究限於時間、人力、經費等因素，僅以餐旅群學生為研究對象，由於侷限樣本來源，不足以代表全體高職學生，難免影響研究結果推論之範疇，建議後續研究者可以進行國內所有高職職群之抽樣，如此高職學生人格特質與休閒運動偏好之研究將更具完整性。

參考文獻

- 大學入學考試中心興趣量表簡介。取自 <http://www.ceec.edu.tw/book/test/ind.htm>
- 沈易利 (1998)。台灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中市：霧峰。
- 國民體育法 (2013 年 12 月 11 日)。
- 教育部體育署 (2013)。教育部體育運動政策白皮書。臺北市：教育部體育署。
- 教育部體育署 (2017)。104 學年度學生運動參與情形調查。臺北市：教育部體育署。
- 張清標、鄭玉珠、劉彥良 (2009)。國小教師人格特質與休閒活動偏好之相關性研究。運動與遊憩研究, 3(4), 93-116。
- 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 (未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳俊民 (2002)。從休閒與運動的關係談學校體育的發展方向。中華體育季刊, 16 (4), 118-124。
- 張見文 (2012)。休閒效益之初探。2012 第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集。國立屏東教育大學，屏東市。
- 彭日英、黃于庭、許志賢 (2014)。高中職教師人格特質與休閒運動偏好相關研究。運動與遊憩研究, 9(2), 115-137。
- 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。台北市：行政院體育委員會。
- 黃仁志 (2013)。高中生上網時間對運動狀況及體適能的影響 (未出版之碩士論文)。中原大學，桃園市。
- 謝維玲 (譯) (2009)。運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵 (原作者：Ratey, J. J. & Hagerman, E.)。新北市：野人文化。(原著出版年：2008)。
- 簡玉惠、黃于庭、許志賢 (2013)。國民小學教師人格特質和休閒活動參與之相關研究。運動休閒餐旅研究, 8(3), 142-167。
- 簡茂發、林一真、陳清平、區雅倫、劉澄桂、舒琮慧 (2007)。大學入學考試中心興趣量表使用手冊。台北市：大學入學考試中心。
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five factor inventory (NEO-FFI)*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.

- Emmons, R. A., Diener, E., & Larsen, R. J. (1986). Choice of situations and congruence models of interactionism. *Personality and Individual Differences*, 6, 693-702.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choice: A theory of vocational personalities and work environments*. (2nd Ed.). Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Yang, F. C. (2003). *Personality and recreational sports preferences: A study on the undergraduate recreational sports major in Taiwan*. Unpublished doctoral dissertation, La Sierra University.

Study on Personality Traits and Recreational Sports Preferences among Vocational High School Students

Yu-Ting Wei, Feng-Chou Yang

Department of Recreational Sport Management, National Taiwan
University of Sport

Abstract

The purpose of the study is to understand the relationship between the personal traits and recreational sports preferences among Hospitality Group students in a private vocational high school in Taichung, Taiwan. The main sampling method used was a questionnaire survey, utilizing CEEC Interest Inventory and Vocational Preference Inventory (VPI) assisting research tools. A total of 300 copies were distributed and 255 were completed, or a recovery rate of 85%. In this study, descriptive statistics, item analysis, factor analysis, t-test, one-way ANOVA, Scheffé post comparison, and Pearson product-moment correlation were used to analyze the data. Major conclusions were as follow: 1. The personalities of most Hospitality high school students belong to the "Social Type", and are less of the "Investigative Type". As such, these students tend to favor ball sports. 2. The personality traits vary greatly depending on gender, vocational study, physical activity, and other related traits. 3. Similarly, the different recreational sports preferences change remarkably depending on gender, class year, physical activity, and other related traits. 4. Lastly, personal traits and recreational sports preferences have a statistically significant relationship.

Key words: interest inventory, hospitality group, recreational sports type