

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