

休閒活動理論與實務

許 建 民

中 華 民 國 一 〇 七 年 九 月

目 錄

壹、休閒的多樣性.....	3
貳、創造自己的活動(一).....	10
參、創造自己的活動(二).....	12
肆、創造自己的活動(三).....	14
伍、競賽制度分析.....	18
陸、休閒涉入與休閒阻礙.....	25
柒、休閒體驗形成分析.....	30
捌、承載量分析.....	32
玖、財務收支分析.....	37
拾、促銷運用分析.....	40

國立清華大學體育學系教學內容及進度計劃表

壹、課程名稱	休閒活動理論與實務	授課年級	體一	教師	許建民
貳、教學目標	1. 瞭解休閒活動的基本概念與內涵。 2. 應用休閒學理基礎，觀察週遭與社會的休閒傾向。 3. 提升學生的休閒認知與態度，進而喜愛休閒。 4. 奠定進入休閒產業的相關學理基礎。				
參、教學內容	本課程為接觸休閒行為的基礎入門課程，內容著重於休閒基本概念的觀察與了解。教師根據每週所安排的進度，逐一解說該主題中重要之概念與意涵；同學必須就該週主題進度先行研讀，以便進行課堂中之互動討論。經由本課程的學習，期能使同學對休閒相關學門產生興趣，日後並能進一步的修習相關課程或進階研究。				
肆、教材進度	週次	教	學	進	度
	一	課程介紹9/10			
	二	休閒的多樣性(一)9/17			
	三	9/24 中秋節			
	四	休閒的多樣性(二) 10/1			
	五	創造自己的活動(一) 10/8			
	六	創造自己的活動(二) 10/15			
	七	競賽制度分析(一)10/22			
	八	競賽制度分析(二)10/29			
	九	競賽制度分析(三)11/5			
	十	期中評量11/12			
	十一	休閒涉入與休閒阻礙11/19			
	十二	休閒體驗形成分析11/26			
	十三	承載量分析12/3			
	十四	財務收支分析12/10			
	十五	財務收支分析12/17			
	十六	促銷運用分析12/24			
	十七	12/31 彈性放假			
	十八	期末評量1/7			
伍、教學評量	1. 上課出缺席20% 2. 討論與互動10%。 3. 期中評量35%。 4. 期末評量35%。				
陸、參考書目	1. 葉怡矜等譯(2005)：休閒遊憩概論-探索生命中的休閒。台北：品度。 (原著 Leisure in Your Life) 2. 陳惠美譯(2001)：特別節慶活動企劃與管理。台北：品度。 (原著 Special Events: Inside and Out) 3. 自編講義				

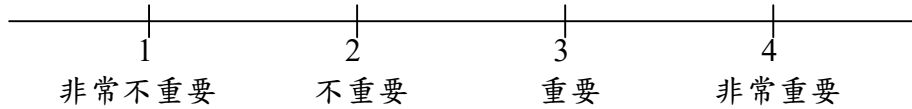
休閒的多樣性

一、暖身活動

- 問您身邊的兩個人(對象不限, 只要他願意)

-什麼是休閒?(不要和他討論, 直接聽他的回答) _____ ;

-休閒對他來說有多重要(他會選多少呢?)



- 在休閒時間中, 他最常做的三件事是什麼?

※主計處曾進行的「台灣地區國民時間運用調查」及「社會發展趨勢」中皆顯示, 國人自由時間中最常從事的活動為:

_____ ; _____ ; _____

※根據一項全國性調查, 有2/3的美國人認為休閒和工作一樣重要, 甚至休閒比工作還重要!!!

【不同世代的休閒觀】

最年老的一代: 1920年左右出生 > 休閒遊憩被視為罪惡感

下一代: 1920-1940年左右出生 > 休閒是辛苦工作所換來

再下一代: 二次戰後出生

最後一個世代: 1960-1980年左右出生 } 休閒並非工作的附屬

※什麼是休閒的不同看法

別人眼中休閒的定義是不是五花八門, 要以系統化的方法來檢視休閒是很困難的?

從這麼多的回答中您能歸納出到底什麼是休閒? 要用什麼方法來歸類?

從大家所提出的答案中你能歸納出可以定義休閒的概念嗎?

二、休閒的定義

※何謂休閒: 休閒可以從時間、活動、地點及體驗的觀點來定義

【以時間的觀點來定義】: 在生活中, 有較多自由可以做自己想做事的時間

89年主計處調查結果

-必要時間: 每日平均(全週平均) 花費之必要時間(睡眠、用膳、盥洗、沐浴、著裝及化粧) 10小時54分, 較八十三年延長10分鐘

-約束時間: (工作、上學、通勤、家務及購物等) 7小時1分, 較八十三年減少27分鐘

-自由時間: (休閒、休養、社交) 則占6小時5分, 較八十三年增加17分鐘。

93年主計處調查結果

-平日：必要時間:10小時49分；約束時間:8小時09分；自由時間:5小時53分

-週末：必要時間:11小時23分；約束時間:5小時34分；自由時間:7小時58分

-週日：必要時間:11小時43分；約束時間:4小時00分；自由時間:9小時11分

<下表為主計處80年代所採用的表格，請您以一個平日為例完成下表。在填寫的過程中如遇到困難或不清楚的地方，請先不要發問，將問題記錄下來，並思考解決之道>

問題：_____解決_____

問題：_____解決_____

問題：_____解決_____

※從時間的觀點來定義休閒雖受許多研究者的青睞，不過也面臨一些挑戰。

『優點』清楚說明自由時間是休閒的必要條件，也就是沒有自由時間休閒不可能會發生
可以量化，也就是計算出這段時間在個人生活中的分量，做為不同比較之用

『缺點』難以分辨約束時間與自由時間的界線，也就是哪些是工作，哪些是休閒
“自由”這兩個字很難界定，有自由時間也須能自由選擇，另在不自由的情形下
也可能體驗休閒
某些人的自由時間難以判定(退休者、學生、家庭主婦、失業者、臥病不起、
教授、遊民)

國立清華大學體育學系休閒活動理論與實務

作息項目	必要時間			約束時間							自由時間											作息項目(代號)	
	1. 睡覺	2. 盥洗衛生	3. 用膳	4. 通勤	5. 工作	6. 上學	7. 作家事	8. 購物	9. 進修	10. 看電影	11. 閱讀書報	12. 拜訪親友	13. 參觀旅遊	14. 娛樂	15. 運動健身	16. 宴飲應酬	17. 宗教活動	18. 自願服務	19. 看病醫療	20. 休息	21. 其他		
作息時段																							
0000-0030																							
0030-0100																							
0100-0130																							
0130-0200																							
0200-0230																							
0230-0300																							
0300-0330																							
0330-0400																							
0400-0430																							
0430-0500																							
0500-0530																							
0530-0600																							
0600-0630																							
0630-0700																							
0700-0730																							
0730-0800																							
0800-0830																							
0830-0900																							
0900-0930																							
0930-1000																							
1000-1030																							
1030-1100																							
1100-1130																							
1130-1200																							
1200-1230																							
1230-1300																							
1300-1330																							
1330-1400																							
1400-1430																							
1430-1500																							
1500-1530																							
1530-1600																							
1600-1630																							
1630-1700																							
1700-1730																							
1730-1800																							
1800-1830																							
1830-1900																							
1900-1930																							
1930-2000																							
2000-2030																							
2030-2100																							
2100-2130																							
2130-2200																							
2200-2230																							
2230-2300																							
2300-2330																							
2330-2400																							

類別	代碼	作息活動項目
生活起居	01	睡覺(含午睡)
	02	盥洗、沐浴、如廁、刮鬍子、著裝或化粧、理髮、美容保養等
	03	用餐(含吃宵夜)
工作或上學	04	通勤或通學
	05	工作(含加班、兼職)
	06	上學(含校內課後輔導)
	07	進修、研究、補習(閒暇時間為充實本身知識或技能之學習)
	08	做功課
家務	09	做家事、照顧家人及教養子女(含指導子女做功課)
	10	購物或至機關、行號洽辦事務(如上市場、家電送修或至銀行存提款等)
視聽活動	11	收看有線、無線及衛星電視(不含影帶及影碟)
	12	收聽廣播、聽音樂
	13	閱讀報紙
	14	閱讀雜誌(如週刊、雙週刊、月刊、季刊、年刊)
	15	閱讀休閒書籍
	16	使用網際網路(如接收電子郵件、蒐尋網路資料、看網路新聞、玩線上遊戲等)
	17	看電影(影帶、影碟)、唱KTV
健康、休閒	18	運動
	19	郊遊、渡假、戶外休閒活動
	20	逛街
	21	看展覽、表演
	22	彈奏樂器、下棋、玩牌、打電動、書畫、手工藝、園藝或其他休閒娛樂
	23	宗教活動(如讀經、打坐、禱告、祭拜、廟會活動、作禮拜等)
	24	休息、放鬆
	25	看病、療養(含健康檢查)
社交、公益	26	應酬或婚喪喜慶
	27	親友相聚、會面及聊天等(含打電話)
	28	社會公益活動(如社區服務、志工及參加慈善活動等)
其他	29	其他(請於備註欄說明活動內容)

時間	作息活動項目 (請填代碼)		備註 【「29其他」 或特別情形者 ，請說明】
	主要活動	次要活動	
0時			
30			
1時			
30			
2時			
30			
3時			
30			
4時			
30			
5時			
30			
6時			
30			
7時			
30			
8時			
30			
9時			
30			
10時			
30			
11時			
30			
12時			

【以活動的觀點來定義】：界定某些活動是休閒活動，當從事這些活動時就是在休閒

大眾媒體類	看電視、看VCD(DVD)、上網、聽廣播、看電影、玩電視遊樂器、閱讀報章雜誌、看小說、漫畫、看演唱會及看現場比賽...
文化活動類	去圖書館、國內外旅遊、社會服務活動、參觀資訊展、名勝古蹟、文藝展、主題公園、花園、戲劇表演、聽演講及參加研習會...
運動類活動	溜直排輪、滑板運動、慢跑、游泳、籃球、棒球、羽球、桌球、保齡球及高爾夫...
社交活動類	訪友聊天、逛街購物、駕(騎)車兜風、約會、宗教團體、社團活動、朋友聚會、交友聯誼、PUB及KTV...
戶外活動類	攀岩、郊遊、登山、健行、散步、釣魚(蝦)、園藝活動、徒步旅行及露營野餐...
嗜好活動類	玩樂器、逛書店、飼養寵物、化妝打扮、沈思、休息、學習各種語言、打麻將、蒐集及吃零食...

『優點』從活動的觀點來定義,有一個好處是可以分門別類讓人直接聯想他就是在休閒

『缺點』沒有一份活動明細表可以包羅萬象,涵蓋所有活動,也沒有人敢肯定的說當某人從事某項活動時,他就是在休閒

沒有任何活動對參與者而言可以永遠被視為休閒

【以體驗的觀點來定義】：任何人都可以擁有自由時間，但不是每一個人都會擁有休閒。因為自由時間只是計算、歸類時間的一種方法，而休閒則是人類的心思狀態(state of mind)

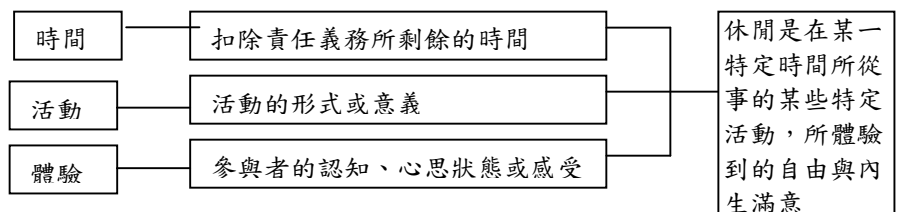
		動機類型	
		外在	內在
選擇決定	受限的	Pure job	Pure work
	自由的	Leisure-job	Pure leisure

『優點』以「知覺自由」「控制信念」來詮釋休閒，重點在個人相信自己是自由的，並且能自我掌控活動

符合休閒就是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項活動的行為

『缺點』沒有考慮到活動/行動的觀點，如純粹為樂趣自由的體驗，有其他行為可替代參與的體驗有許多(輕鬆、通順、流暢、焦慮...)哪些狀態下才是休閒呢？

【綜合的觀點來定義】



三、休閒的相關概念

【遊憩】(recreation)：使一個人在工作之後再度恢復活力 (re-creation)；如果把休閒看作時間，那麼遊憩就是在休閒時間內所從事的任何活動。

雖然和休閒很像，不過遊憩強調對活動的反應，而非活動本身，這也說明遊憩的情感要件和休閒無關，也就是要能re-create(re-create強調個人及社會利益)。

【遊戲】(play)：遊戲是一種帶有自發、自我表達等的天真特性，並且非嚴肅的休閒活動。也因為少了嚴肅性，因而得以讓互動自由發展；也因為遊戲是休閒行為中自發性最高的形式，因此它的發生需倚賴參與者的同意與共識。

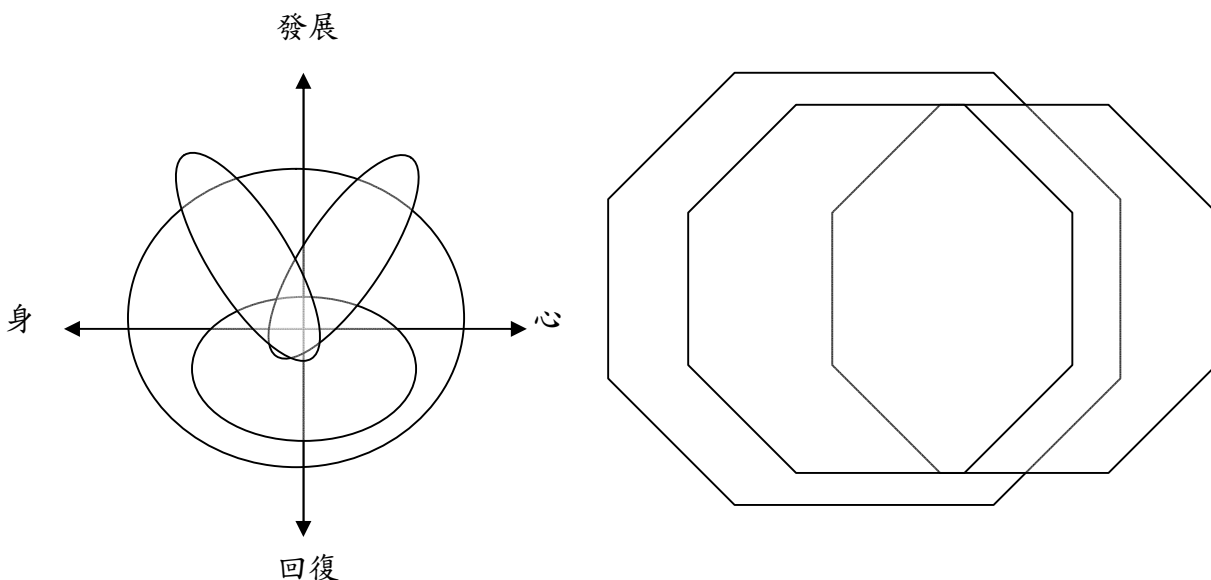
『遊戲的四種類型』

1. 對暈眩感的追求→原地轉圈、雲霄飛車
2. 機運遊戲→賭博、撲克牌
3. 模仿→家家酒、角色扮演
4. 比賽→運動競賽

【運動】(sports)：運動是休閒涉及規則性競爭時的體育活動，它是一種需要體能競爭，並且有規則遵循的競賽。

1. 體能損耗
2. 規則
3. 運動技巧

【觀光】(tourism)：觀光是人們短暫離開工作與居住的場所，選取迎合其需要的目的地，作短暫性的停留，並從事相關遊憩活動。



四、自由時間的增加

【聖日、假日與紀念日】

-有些假日是源自宗教的慶典，但是也有其他假日是源自於慶讚春天與豐收的嘉年華會。

-帝國的興起逐漸增添許多慶祝軍事勝利、尊敬軍事或宗教領袖或是紀念國家發展歷史上的重大事件。

-各個國家之間仍有許多不同的法定假日存在。

-星期日：專門訂出一天做為休息或是舉行宗教儀式的傳統概念。

-週休連假：「神聖星期一」（Saint Monday）源自於勞工創造屬於他們自己的假日，大部分的運動賽事，像是：板球比賽、職業拳賽、鬥獸比賽及賽馬等都是在星期一舉行，這個「小假日」（small holiday）的存在，為以後週休二日的實行做好準備。

【工作時數減少】

-勞動生產力的增加，工會的努力，聯邦政府支持工時縮短的政策

- 19世紀末期一天工時10-11小時
- 1890年代9-10小時
- 20世紀8小時

- 1929經濟大恐慌

【薪資的增加、較晚進入勞動市場、晚婚、子女較少、較早退休且平均壽命增加...等】

五、我們如何利用時間

【時間飢荒】：時間永遠不夠用

1. 下一刻總是有事情等著要去完成
2. 內心呈現混亂狀態，永遠沉浸在壓力與焦慮中
3. 我們偏好短利、簡短的交談、對話、聲音，以及快速方便的微波爐

【時間深化】：建立起一種同時做完兩件事情的能力

1. 試圖加速在特定活動上所花費的時間（在車上瀏覽國家公園的景色而不下車）
2. 用可以快速完成的活動來取代需要較長時間的活動(以較不花費時間的壁球取代網球)
3. 同時做很多件事情（邊吃晚餐邊看電視）
4. 很準確的利用每一分一秒來安排休閒活動

創造自己的活動(一)

「活動產業」早在各國、各城鄉間蔓延，近年來在台灣各縣市更是如火如荼的舉辦

-藝文、民俗、產業、體育

-國外、國內個案

根據預測，活動結合旅遊，在2020年將躍升為世界最大產值之產業。

-活動是透過某些「載體」促動參加者到現場，並藉由形式內容的體驗，產生驚奇、感動、理解…以便和活動宣示的目的相結合，形成集體感染，最後引發參加者（現場或事後）的行動（消費、學習…）

一、我們該舉辦活動嗎？

	竹大盃 田徑賽	體表會	直排輪 育樂營
Why?	為什麼要辦這場活動？		
Who?	演出者/籌辦人員是誰？需要人力？		
What?	活動內容為何？		
When?	在什麼時候演出/舉辦？		
Where?	在什麼地方演出/舉辦？		
Whom?	主要觀眾對象/參與者是誰？		
How Much?	預算表要多少？		
How?	如何讓一場節目順利演出？又如何才能吸引觀眾/民眾前來參與呢？		

-透過可行性研究掌控時程

◎可行性研究的基本問題

-何種活動該納入考慮

-應該分析哪些決定因素

- 活動產業最重要、最常見的問題就是時間的掌握。很多活動策劃者常在尚未準備完善前，就倉促舉辦活動；也有些則是拖的太久，而錯失尋找贊助的良機。
 - 目前台灣大多數的活動都是由公部門發起，由民間自行舉辦的案例甚少，因此須仰賴政府經費的補助
 - 自辦、委辦、合辦
- 通常可行性的研究應由有經驗的專家來評估
 - 他們知道應該調查什麼，並且熟知哪裡可以獲得有用的資料
 - 這些「旁觀者」會比較客觀

⇒ 評估結果是否定的

⇒ 評估結果是肯定的

※活動組織

- 活動組織有很多類型，會因活動特性而有所調整，有四個部門是最基本的
 - 行政組、人事組、執行組、行銷組
- 行政組：係由活動總部人員擔任
- 人事組：尋找適當的人來擔負適當的工作
- 執行組：落實活動的人
- 行銷組：將活動推銷給大家

創造自己的活動(二)

一、活動創造-傳承舊有或創造全新活動

⇒ 傳承舊有活動

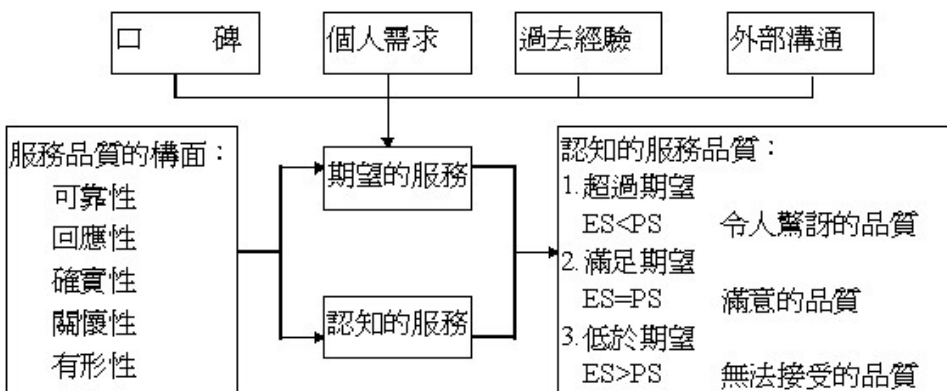
- 對於組織來說有些較喜歡支持現有的活動
 - 現有活動成功舉辦，風險低
 - 活動人力安排容易
 - 經費預算易於掌控
 - 內容複製，掌握時效
 - 不用太多的宣傳
- 延續現有活動的缺點
 - 沒有創意，民眾會疲乏
 - 媒體沒有興趣
 - 參加過的民眾可能會預知結果
 - 無法吸引民眾，導致活動人潮益減

⇒ 創造全新活動

- 然而也有組織會創造自己的活動
 - 有新的賣點，可能一些媒體會有興趣
 - 民眾會有好奇心，想要一窺究竟
 - 參與體驗好的民眾會口耳相傳，免費行銷
 - 可以搭配行銷計畫，尋求資源挹注
- 企業創造全新活動的缺點
 - 規模大的活動時，需外聘專業人士負責
 - 創造活動曠日費時，必須審慎評估活動各環節
 - 新活動行銷經費較高
 - 人員需要重新訓練
 - 可能和民眾的需求會有落差

二、活動品質

※活動品質的重要性



※活動失敗的原因

- 墨守成規
- 缺乏創意
- 平凡無奇的行銷方式
- 人員招募與訓練不當
- 太多、太頻繁
- 經費不足
- 時機不當
- 場地不佳
- 活動老套

三、活動要收費嗎-免費參加或付費參加

- 經濟學家區分三種不同形式的財貨「公共財」、「半公共財」、「私有財」，在這個概念下，每一種不同類型的活動都有其專屬的特性，自然的誰該付費，付費多少，就會不同。
- 【公共活動】：由稅收支付的活動
- 【半公共活動】：部分由稅金支付，同時向使用者收取費用
- 【私人活動】：完全由參與者支付的活動

四、活動籌備

※活動組織

※聘僱人員

※志工

五、活動行銷

※基本宣傳策略

- 尋找當地人才
- 鼓勵同好共襄盛舉
- 邀請弱勢團體參加
- 登門拜訪媒體

※當地宣傳

※區域與國際宣傳

※廣告

創造自己的活動(三)-活動企劃書

- 活動企畫書除內容要能夠縝密詳實的規劃活動內容外，最重要的部分在於活動的創意點，它是整個活動的賣點，也是最能夠吸引參與者的部分。
- 在撰寫活動企畫書前，應該先掌握目標群體的年齡層與背景，然後發想出整個活動所欲塑造的體驗為何，才容易撰寫出具有特色的活動企畫案。
- 當對整個活動有初步的構想與創意點後，再來就是將思想化為文字的過程。
 - 根據閱讀對象而分為對內企畫案與對外企畫案兩種。
 - 一般來說，如果企畫案屬於對外企畫，則內容僅需一般常見的項次加上附錄即可，重點在於活動的創意點、內容與執行方式。
 - 而對內企畫案是提供給工作人員進行活動規劃與執行的企畫案，需要詳細羅列活動的各項細節與執行步驟，使工作人員能依企畫書內容執行。
- 企畫書內容的編排相當重要的，一個好個企畫書在閱讀起來應該是輕鬆、愉快且容易瞭解的，所以，有經過排版過的企畫書，甚至有經過美工編排的企畫書將會是讓人較有意願去閱讀的。
- 活動企劃=活動+企劃
- 要寫活動企劃很簡單，坊間或網路上就有許多範例可以臨摹。
- 但是要寫出好的活動企劃卻不是那麼簡單，因為一份好的企劃要有創造力和感動力。

活動企劃範例

營隊、課程	競賽、賽會	休旅交誼	嘉年華
○○育樂營	○○運動會	○○迎新	○○嘉年華
○○親子日	○○錦標賽	○○送舊	○○園遊會
○○課程指導	○○對抗賽	○○之旅	○○晚會
○○體驗營	○○社區活動	○○公益	○○表演
○○○○	○○○○	○○○○	○○○○

標題

- 活動標題很重要
 - 吸引參與者
 - 取得資源
 - 三義國際木雕藝術節
 - 交通部觀光局、客委會、林務局、新聞局
 - 屏東黑鮪魚文化觀光季
 - 農委會、文建會、觀光局、內政部
 - 媒體注意

slogan

- 童玩節：當我們童在一起
- 客家桐花季：山中油桐五月雪

識別系統

- 圖案
- Slogan

活動宗旨

- 歷史緣起
 - 為何辦理
 - 歷年概況與成果
- 活動目的
 - 理念
 - 目標
- 活動效益
 - 對地方
 - 對文化
- 小結

宗旨：為提倡與普及手球運動風氣，促進學生身心健康，加強聯繫全國大專院校同學間情感，特舉辦本比賽。

主辦單位

- 辦理單位包含【指導單位】【主辦單位】【承辦單位】【協辦單位】和【贊助單位】
 - 公部門（自辦）、民間團體（委辦）或公+私（合辦）三種形式
 - 三種形式的優缺點

形式	優缺點	優點	缺點
公部門自辦		有效協調相關局室資源	各種法令箝制
委託民間機構		具彈性、靈活度高；減輕政府人力及財力負擔	常因招標問題，影響時效
公私合辦 1. 由下而上 2. 由上而下		可分工（例：單位協調與活動策劃籌辦工作） 場地使用申請、資金各方便都更加便利	意見與權責 公部門的要求或限制，例如：「長官致詞」、「頒獎」

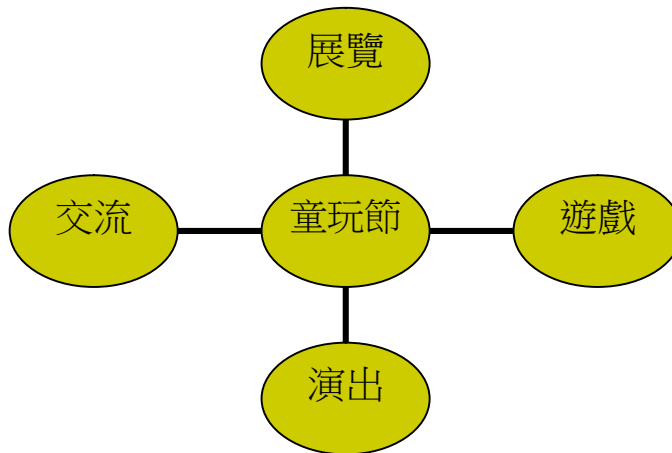
- 三、指導單位：教育部體育署
- 四、主辦單位：中華民國大專院校體育總會
- 五、承辦單位：國立清華大學、中華民國大專院校體育總會手球委員會
- 六、協辦單位：中華民國手球協會

不同辦理形式案例

- 宜蘭童玩藝術節
 - 主辦單位：宜蘭縣政府
 - 承辦單位：宜蘭縣政府文化局、財團法人蘭陽文教基金會
- 客家桐花季
 - 主辦單位：行政院客家委員會
- 海洋音樂祭
 - 主辦單位：台北縣政府
 - 承辦單位：貢寮鄉公所
 - 催生者：「海洋獨立音樂大賞」評審團
- 三義國際木雕節
 - 主辦單位：苗栗縣政府
 - 承辦單位：臻鉉國際行銷廣告公司

活動內容

- 在企劃書中，活動內容指的是你所設計的活動，包含哪些主軸，也就是賣點。
 - 有哪些元素加入可以讓活動更具特色



- 各項內容選擇考量
- 如何搭配

比賽分組：分為公開組、一般組二組比賽，公開組及一般組均分設女生組及男生組比賽。

行銷與宣傳

- 活動宣傳必須花大把銀子，因此企劃者可思考如何善用媒體公關，達到免費宣傳效果
 - 邀請政要名流
 - 安檢
 - 約前十天才能確認行程，必須隨機應變
 - 特殊身分時間安排
 - 代言人
 - 公益/拍賣
 - 製造新聞點（給媒體想要的）

各種人力來源

- 視活動規模而定，一些大型活動需要龐大人力投入，因此分工和配置就顯得十分重要
- 而小型活動則視活動型態與特定需要來編配人力，並分派不同組別

經費預算

補助款、門票、企業贊助、授權商品權利金及商店販售

- 尋找贊助商
 - 選定企業別
 - 看企業當年是否有贊助預算
 - 政府部門的推薦
 - 投企業所好

票務

- 要不要委外
- 要不要多重票價

其它

- 攤販
- 交通
- 清潔

【活動成功經驗談】

- 主題明確：活動主題訴求要明確，要有核心價值，最忌諱摹仿抄襲
- 溝通協調：組織架構嚴謹、分工明確，尤其需做好橫向溝通
- 整合資源：尋求在地認同，導入民間資源，訴求成功的活動可以活絡地方產業。
- 建立信念：不是每個活動都能如預期的成功，辦活動是要不斷的累積經驗、不斷修正，用心經營依定會成功。

一般活動企劃書的架構

1. 封面	10. 宣傳策略與實施方式
2. 目錄	11. 預期困難點與解決策略
3. 活動名稱	12. 相關人員或單位配合、協助事項與負責人
4. 企畫的宗旨、目的與預期效果	13. 活動流程與負責人
5. 活動日期、地點	14. 預算評估表
6. 主、協辦單位與贊助單位	15. 人力職務分配表與聯絡方式
7. 個人費用	16. 物品道具表
8. 交通工具	17. 時程進度表
9. 活動對象	18. 其他備案

【競賽規程】

- | | | | | |
|---------|-----------|---------|---------|---------|
| 一、依據 | 二、宗旨 | 三、指導單位 | 四、主辦單位 | 五、承辦單位 |
| 六、協辦單位 | 七、比賽時間 | 八、比賽地點 | 九、參加單位 | 十、參賽資格 |
| 十一、比賽分組 | 十二、報名辦法 | 十三、競賽辦法 | 十四、比賽抽籤 | 十五、技術會議 |
| 十六、裁判會議 | 十七、競賽規定事項 | 十八、獎勵 | 十九、申訴 | 二十、罰則 |
| 二十一、附則 | | | | |

競賽制度分析

(一)比賽的分級制度

1. 縱的分級制度是依年齡分級：如分齡賽。
2. 橫的分級制度是依實力分級：如大專甲組、乙組。
3. 根據行政區：鄉鎮級、縣市級...

※單淘汰賽

場數的計算方法

$$N=T-1$$

完整型：沒有輪空(2的連乘積)

不完整型：有輪空(非2的連乘積)

優點：節省比賽時間，人力和經費。

缺點：失敗一場淘汰出局，失去切磋機會，另除冠軍外，其餘名次均有僥倖。

處理輪空的原則

1. 所有的輪空都應排在第一週期（最下一層），使第二週期一定是2的連乘積。
2. 輪空必須平均排在兩邊。
3. 輪空的位置需相對稱。
4. 輪空隊是單數時，排左右邊均可。

練習：4隊

8隊

16隊

5隊

6隊

7隊

9隊

10隊

11隊

12隊

13隊

14隊

15隊

※雙淘汰

補救單淘汰缺點的一種比賽，失敗一次不被淘汰，仍有復活爭冠的機會。

無單淘汰的缺點，有循環賽的優點，而其比賽場次又比循環賽少。

缺點是敗部休息時間比勝部短，到了敗部可能一天連賽三、四場。尤其最後幾場可能連續比賽，沒有時間休息，而勝部則以逸待勞。

比賽場數的計算（雙淘汰）

① $N=2(T-1)$...勝部冠軍勝敗部冠軍時適用

$$13\text{隊} \quad N=2(13-1)=24\text{ (場)}$$

② $N=2(T-1)+1$...敗部冠軍打敗勝部冠軍時適用

$$13\text{隊} \quad N=2(13-1)+1=25\text{ (場)}$$

分立式排法

勝部：先按單淘汰排勝部，但場次號碼暫不編排。

敗部：敗部的籤比勝部少1。

預留優先籤：4-8隊時，敗部最右1支籤預留為第一優先籤，給勝部最後拜下來的隊。9-16隊時，除最右1支預留第一優先籤外，最左及次右兩支籤，留為第二優先籤，給勝部次後拜下來的兩隊。餘依次類推。

4隊

5隊

6隊

7隊

8隊

9隊

10隊

11隊

12隊

※循環賽

凡是參加比賽的單位，都能循環相遇比賽。相遇一次為單循環，相遇兩次為雙循環。

優點是各隊均相遇，名次判定較客觀，觀摩比賽的機會較多。

缺點是比賽的場次較多，比賽日期長，浪費人力、物力及時間。

單循環

1. 場數的計算方法

$$N = T(T-1)/2$$

$$7\text{隊參加} \quad N = 7(7-1)/2 = 21$$

2. 編排法

幾何圖形法（一般應用在6隊以下）

代數式輪轉法

1. 順時鐘6隊

2. 逆時鐘5隊

3. 順時鐘7隊

4. 順時鐘8隊

方格式排法

6隊

7隊

8隊

※分組循環

※循環賽名次判定
加減法

商數

※混合賽制
分組循環

先單淘汰後循環

先分組循環後淘汰

休閒涉入與阻礙

- 請您回想一下，您最近最常參與的休閒活動是什麼？_____
- 是在何種機緣下讓您開始接觸這項活動？_____
- 請您回想一下，您是否有一項曾讓您熱中的休閒活動，而現在已有一段很長的時間沒有再接觸？_____是什麼原因沒有繼續呢？_____
- 有沒有什麼休閒活動你很想嘗試，卻無法去參加呢？為什麼？_____

一、休閒阻礙

【演進】1980年代主要是針對休閒非參與進行調查，到了1990年代大量的休閒阻礙研究陸續出現

【定義】早期的研究將阻礙定義為“介入在個人偏好和參與之間的變數”，他們並假定在休閒偏好、阻礙和參與參者之間僅有一個關係存在，亦即當個人偏好形成，遇到阻礙介入時，其結果將是非參與。

Crawford & Godbey(1987)將休閒阻礙定義為“介於個人偏好活動和參與間的任何因素”，如此一來阻礙的定義涵蓋更廣泛，包含了影響人們做決定過程中的所有因素。

【休閒阻礙因素】工作義務、家庭義務、缺少機會、設施維護不當、缺少金錢、缺少交通工具、設備費用、缺少興趣、身體無能力、缺少時間、缺少伴侶、害羞、安全問題、過度擁擠及地點方便性等，都曾出現在阻礙研究文獻中，但少有研究能涵蓋阻礙的全部項目。

分類型：個人/心理、缺少知識、設施/服務、接近性/財務、缺少興趣、缺少伴侶及時間

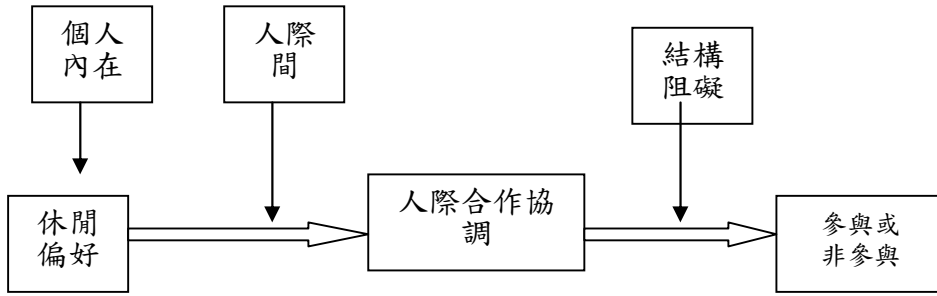
【三類型阻礙】個人內在(intrapersonal)、人際間(interpersonal)及結構的(structural)阻礙

『內在阻礙』：我因為害羞而無法參與一項全新的休閒活動；我比較可能會去參加一項不太需要高超技巧的活動...

『人際阻礙』：我所認識的人因為住的太遠而無法和我一同參與新的休閒活動；我所認識的人因為沒有時間而無法和我一同參與新的休閒活動...

『結構阻礙』：如果我有其他的工作要做，我可能不會去參與新的休閒活動；如果我沒有時間，我就不會去參與一項新的休閒活動...

『休閒阻礙階層模式』：



資料來源：Crawford,D.W.,Jackson,E.L., &Godbey,G.(1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4),309-320.

『三類型阻礙影響力』以個人內在阻礙最有支配力、影響最大，然而結構阻礙則是較後面，而且影響較小。這是因為個人內在阻礙或影響偏好的阻礙因素出現時，它們會深深的影響行為，因而抑制個人的參與需求，因此遠勝過人際及結構阻礙。

【克服阻礙的策略】Jackson et al.(1993)提出個人克服的策略需視所面對的阻礙而定，這些策略可分認知（減少認知不一致）及行為（明顯的行為改變）兩方面。

【具體方式】

層級 阻礙類型	服務提供者	參與者個人
● 缺少興趣	● 廣告文宣、需求調查、休閒教育、創造吸引人的情境	● 廣泛接觸活動
● 缺少時間	● 改變方案時間、教導時間管理、協助移除其它義務（例提供活動托兒）	● 重新規劃其它活動、延後或降低參與、調整日常作息、減少工作雜務時間
● 缺少金錢	● 降低費用、尋求補助、差別取價	● 減少其它方面支出、尋求更便宜方案
● 缺少設施、設備	● 宣傳哪些時段較少人使用、租借其它場地（學校、教室）、妥善利用現有設施	● 租借、選擇較少人的時間
● 缺少技術	● 提供訓練課程、提供不同程度活動	● 改變休閒期望、請求他人指導、上課、增進個人體適能
● 缺少認知	● 行銷、休閒教育、諮商方案	● 努力增進機會認識、獲得有關阻礙個人機會的訊息
● 缺少同伴	● 成立聯盟、聯賽、社交方案	● 改善人際關係、調整時間配合他人
● 身體無能力	● 休閒治療、休閒諮商	● 參與和緩方案、配合治療
● 工作義務	● 提供職場活動	● 時間管理、減少工作時間
● 家庭義務	● 提供附加托兒方案	● 與家人協商、有效率工作

二、休閒涉入

【涉入活動的前提】

- 天時地利人和：有時間、有錢、交通方便、有體力...等等。
- 有足夠的知識：對活動越瞭解，越容易產生興趣。
- 家人、朋友及社會的認同。
- 要有嘗試一項新體驗的意願與渴望。

【休閒社會化】孩童從生活中獲得影響休閒行為、休閒選擇和休閒體驗的動機、態度、價值觀及技能過程稱為社會化進入休閒。

『人物』：父母、兄弟姐妹、老師、同儕、教練...

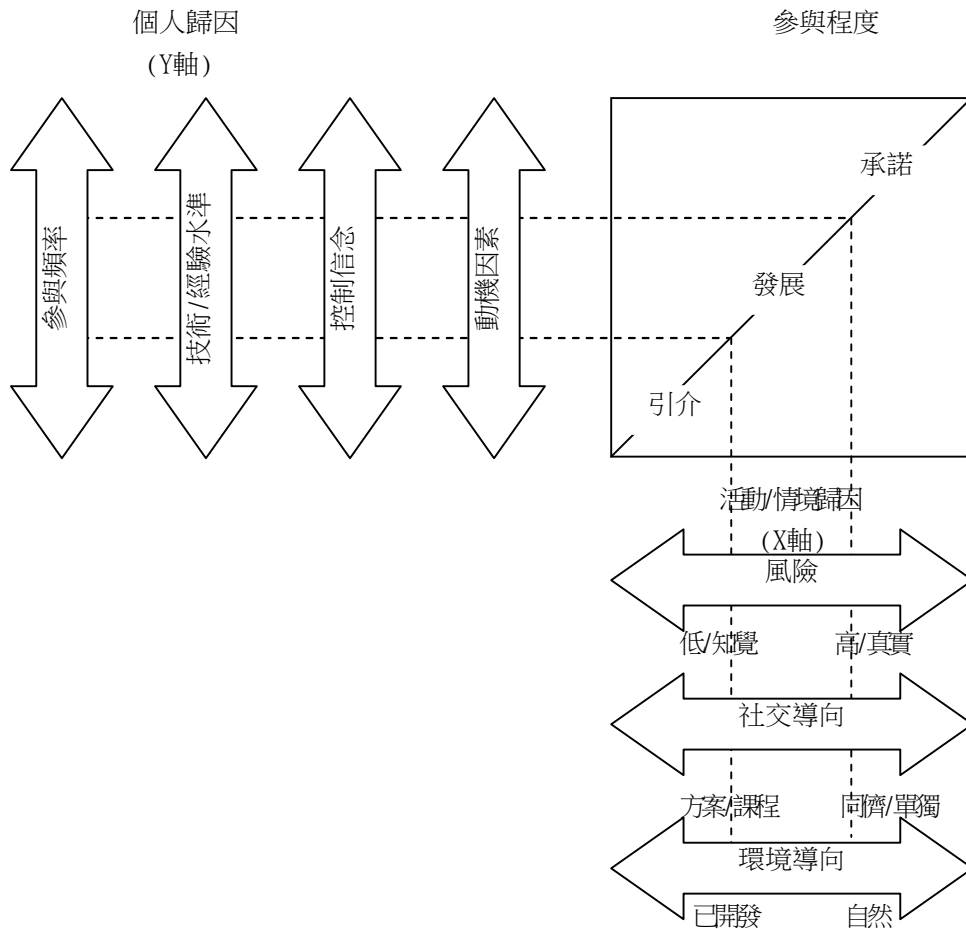
【休閒網絡】：指休閒參與者或休閒體系中的個體或團體所構成的社會關係體。

『休閒網絡的功能』

- 提供休閒的資訊、資源和社會支持的機會
- 影響休閒的決策與計畫
- 影響休閒的選擇與參與
- 促進休閒的機會
- 助長休閒產業

【涉入的類型】持久涉入(enduring involvement, EI)和情境涉入(situational involvement, SI)

- 持久涉入起源於個人，反映出個人整體和長期對產品/活動的關心
- 情境涉入則是因為當時的情境所引發，導致個人對產品/活動產生短暫的關心



冒險遊憩概念化模式

資料來源：Ewert, A. & Hollenhorst, S. (1989). Testing adventure model: Empirical support for a model of Risk recreation participation. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 124-139. pp.126.

WORK WORK WORK



A long time ago, there was an Emperor who told his horseman that if he could ride on his horse and cover as much land area as he likes, then the Emperor would give him the area of land he has covered.

Sure enough, the horseman quickly jumped onto his horse and rode as fast as possible to cover as much



land area as he could. He kept on riding and riding, whipping the horse to go as fast as possible. When he was hungry or tired, he did not stop because he wanted to cover as much area as possible.



Came to a point when he had covered a substantial area and he was exhausted and was



dying. Then he asked himself, "Why did I push myself so hard to cover so much land area? Now



I am dying and I only need a very small area to bury myself."



The above story is similar with the journey of our Life. We push very hard everyday to make more



money, to gain power and



recognition. We neglect our health



, time with our



family and to appreciate the surrounding beauty and the hobbies we love.



One day when we look back, we will realize that we don't really need that much, but then we



cannot turn back time for what we have missed.



Life is not about making money, acquiring power or recognition . Life is definitely not about work!



Work is only necessary to keep us living so as to enjoy the beauty and pleasures of life. Life is a balance of Work and Play, Family and Personal time. You have to decide how you want to balance your Life. Define your priorities, realize what you are able to compromise but always let



some of your decisions be based on your instincts. Happiness is the meaning and the purpose of Life, the whole aim of human existence.

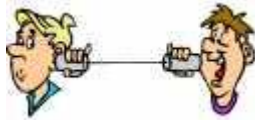
So, take it easy, do what you want to do and appreciate nature. Life is fragile, Life is short. Do not take Life



for granted. Live a balanced lifestyle and enjoy Life!



Watch your thoughts ; they become words.



Watch your words ; they become actions.



Watch your actions ; they become habits.



Watch your habits; they become character .



Watch your character; it becomes your destiny .

休閒參與體驗形成分析

一、休閒參與體驗

- Knopf(1987)和Williams(1988)都認為個人在參與戶外遊憩時至少會有三種刺激的來源，分別是地點(place)、活動(activity)和社交環境(social environment)。
- 高俊雄（民83）認為在參與從事休閒活動的過程中，一個人的感官、知覺、心智和行為會不斷的和週遭的環境因素產生互動關係，休閒活動的參與者從這些互動關係中所得到的感受與經驗，就稱之為休閒參與體驗(Experience in leisure pursuits)。因此，休閒體驗可視為個人在自由時間中，與周遭環境互動所得到的經驗總稱。

※刺激、挑戰和環境因素之關係

※刺激、挑戰和理解程度之關係

※刺激、挑戰和參與頻率之關係

※最適刺激、挑戰水準

※能力表現水準和參與頻率之關係

※能力表現水準和互惠交流之關係

二、流暢體驗(flow)

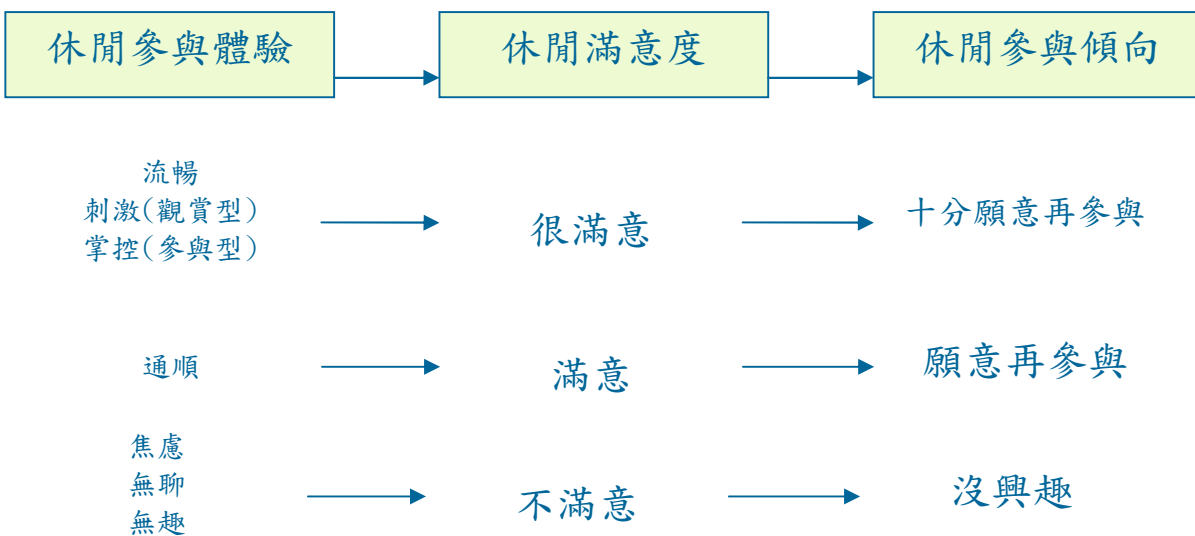
- 為了解釋參與者參與內在和挑戰性活動的立即內心狀態，Csikszentmihalyi提出流暢的概念。這個流暢的概念最初被定義為參與者知覺挑戰和刺激間的平衡狀態。
- 流暢的概念是一個人完全的沈浸於某種活動之中，無視於其他事物的存在，因這種經驗所帶來的莫大喜悅，而使人願意付出龐大的代價（張定綺，民82譯）。

※ 2 channel model

※ 4 channel model

※流暢體驗的指標

三、休閒參與體驗與休閒滿意之關係



四、體驗的測量方法

- 立即意識體驗的方法
- 事後回憶法

五、遊憩多階段體驗

承載量分析

- 承載量(carrying capacity)概念源自於牧場經營
 - 指一個牧場所畜養牲畜不斷增加而超過土地供養糧草所能供養隻數時，牲畜的營養與健康會受到影響，土地生長力也因而受到破壞。
 - 在維持資源永續生長前提下，所能養的最適牲畜數
 - 遊憩區(玉山、龜山島、日月潭...)
 - 休閒服務業(俱樂部、游泳池、高爾夫球場...)
- 承載量(carrying capacity)又稱產能，是現有作業系統可以提供品質良好服務的最大容量。
 - 電梯 騎乘設施 天梯
- 承載量可作為定價、業務目標設定、目標市場選擇、及現場服務作業管理重要的參考資訊。

一、理念與邏輯

- 對以運動設施為主要價值活動的業者來說，承載量以人次為衡量單位較恰當。
- 顧客是不是越多越好？
- 漫無上限接受消費者，將導致服務現場擁擠、服務作業混亂、品質下降、顧客抱怨。
- 想想，在運動服務業中，有哪些可以做為承載量推算的基礎？

二、承載量推算的四種基礎

- 生態(ecological)
 - 關切對生態系之衝擊，主要的衝擊參數為生態因素，分析使用水準對植物、動物、土壤、水及空氣品質之影響程度，進而決定遊憩承載量。
 - 對基地飲用水源之污染、對基地植物群落之影響、對基地動物景觀之影響、對自然景觀之影響、對地形之影響...
 - 在不破壞生態均衡的前提下，同一時間能夠容納運動休閒最大的人數，以及在某一期間內重複使用最多的次數。
- 社會(social)
 - 關切損害或改變遊憩體驗所造成之衝擊，以體驗參數作為衝擊參數，主要依據遊憩使用量對遊客體驗之影響或改變程度來評定遊憩承載量。
 - 影響「社會心理承載量」的因素包括：
 - 遊客本身因素
 - 遭遇到其他遊客特質
 - 遭遇到其他遊客時之情境
 - 遊憩區因素
 - 遊憩活動因素
 - 在維持服務品質與運動休閒體驗品質的前提下，同一時間能夠容納運動休閒最大的人數，以及在某一期間內重複使用最多的次數

- 環境(physical)
 - 關切可供使用之空間數量，以空間作為衝擊參數，主要是依據尚未發展之自然地區，分析其所容許之遊憩使用量。
 - 在運動休閒參與者不須等候的前提下，同一時間能夠容納運動休閒最大的人數，以及重複使用最多次數。
- 設施(facility)
 - 關切人性之改善，企圖掌握遊客需求，以開發(Development)因素作為衝擊參數，利用停車場、露營區等人為遊憩設施來分析遊憩承載量。
 - 遊客服務站、步道、出入道路、停車場、涼亭、洗手間、餐飲服務及解說場地設施等
 - 在安全無虞的前提下，同一時間能夠容納運動休閒最大的人數，以及重複使用最多次數。

三、分析技術

- 設計承載量
 - 在某一段時間內，在適度使用人次密度與服務品質的使用狀況下，運動設施服務可提供的最大服務次數，稱為最大承載量。
- 最大承載量(使用人次) =
客觀瞬間最大容量×開放時間內設施使用最大週轉次數
- 客觀瞬間最大容量(人數)
 - 在現有運動設施與服務作業情況下，某一瞬間可以同時容納的最大使用人數。
- 設施使用最大週轉次數
 - 在設施服務開放營業的時間內，同一設施可以提供不同使用者重複使用的最大次數。

☺想一想，為什麼最大承載量只適合做為理想或最大服務的使用上限。

- 最適承載量
 - 最適承載量是基於最大承載量並未考慮實際需求的狀況來推算，因此適合做為經營管理績效目標設定的基礎。
 - 當最適承載量推算決定後就可以做為訂價的參考。
 - 以成本加成定價方式，將總成本除以最適承載量所得的單價，就是當銷售數量達到最適承載量時，總收入等於總支出，而售價就可以以此加成。
 - 有了售價與成本，就可以推算損益平衡點。
 - 還有哪些不同的定價方式呢？

※定價的方法

四、快樂游泳池瞬間最多可容納50人，每天開放10小時，每人每次游泳時間約50分鐘，請問該游泳池每天的最大承載量是多少？

五、快樂游泳池每天開放10小時，每人每次游泳時間約50分鐘，請問該游泳池每天的最適承載量是多少？

註：尖峰時間上午6:00-8:00；下午5:00-7:00（同時間有50人游泳）

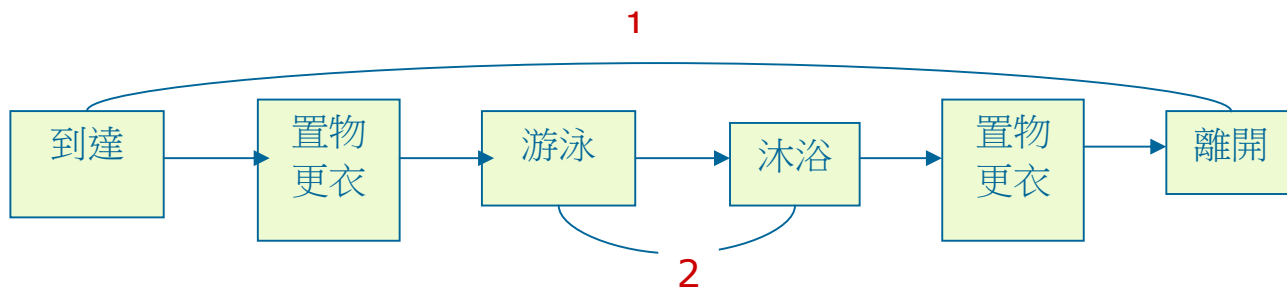
離峰時間6小時(同一時間有10人游泳)

六、一座18洞的標準球場，假設長距離有 4道(每一球道瞬間最大容納人數16人)、中距離有10道(每一球道瞬間最大容納人數12人)、短距離有4道(每一球道瞬間最大容納人數 8人)打完18洞要4小時，球場每天營業8小時

- 有了一天最大承載人數，就可以做為
 - 接受預約的上限
 - 推算一天的最多收入(含其他收入)

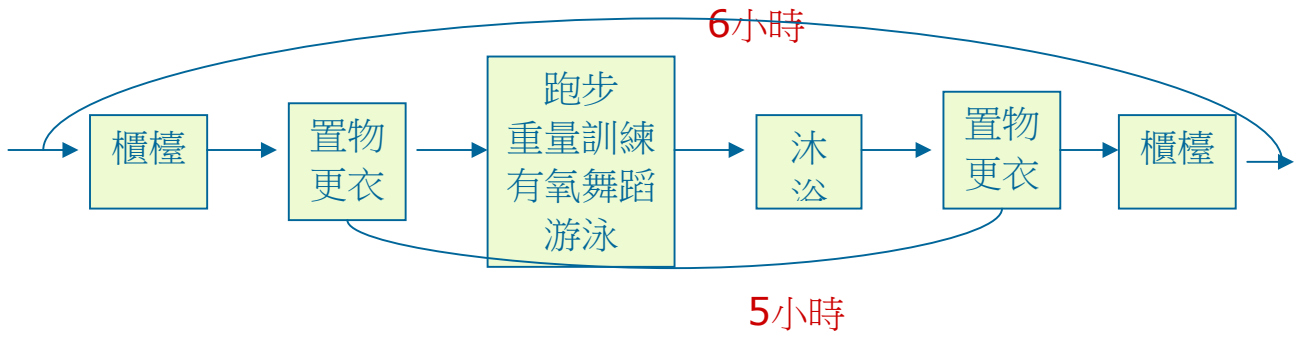
七、設施服務承載量規劃

- 1.計算顧客從到達泳池到離開的總時間
- 2.計算顧客從開始游泳到沐浴為止的時間
- 3.計算游泳池的瞬間最大容納量，例60人
- 4.推算沐浴所需的瞬間最大容量
- 5.推算置物更衣所需的瞬間最大容量



- 推算沐浴所需的瞬間最大容量
 - 設沐浴所需的瞬間最大容納人數為X，及每人每次沐浴時間為10分鐘
 - $X \times 1 \text{小時} / 10 \text{分鐘} \geq 60$ (游泳池瞬間最大容量)
 - 所以X要大於等於10,也就是沐浴設備至少要有10套
- 推算置物更衣所需的瞬間最大容量
 - 設沐浴所需的瞬間最大容納人數為Y，及泳客從到達到離開為1.5小時
 - $Y \times 1 \text{小時} / 1.5 \text{小時} \geq 60$
 - 所以Y要大於等於90,也就是置物更衣至少要有90套

- 1. 計算顧客從到達停車場到離開為止的時間，例如6小時
- 2. 計算從置物更衣到結束更衣為止的時間，例如5小時
- 3. 計算顧客從開始打球到結束為止的時間，例如4小時
- 4. 計算18洞的瞬間最大容量，例如200人
- 5. 推算沐浴所需要的瞬間最大容納量
- 6. 推算置物更衣所需要的瞬間最大容納量
- 7. 推算餐廳所需要的瞬間最大容納量
- 8. 推算停車場所需要的瞬間最大容納量



八、俱樂部會員人數上限設定

- 最大承載量並不等於可招募的上限，必須再考慮會員使用俱樂部的頻次。
- 可招收會員人數上限 = 最大承載量人次 ÷ 使用俱樂部的頻次
- 如果每位會員一星期有三天到俱樂部游泳
- 游泳池開放310天
- 最大承載量為一天600人次

九、收入預估

上述游泳池一年的營業收入有多少？

財務收支分析

一、理念與邏輯

- 在進行財務收支分析時，必須先認識兩種財務報表
 - 資產負債表：將運動休閒事業在某一天所擁有的資產、負債、股東權益的存量狀況表達的報表。
 - 損益表：運動休閒事業在某一段時間(一年、一月、一季)實際的收入與支出的流量，加以彙整的報表。

二、損益平衡分析(Break-Even Analysis)

1. 要賣多少產品才能打平？不賺也不賠。
2. 幫助管理者做利潤預測的常用工具。
3. 利用簡單公式，幫助管理者找出收益(revenue)、成本(cost)，和利潤(profits)之間的關係。
4. 計算公式：

損益平衡點(銷售數量)=固定成本÷單位銷售毛利

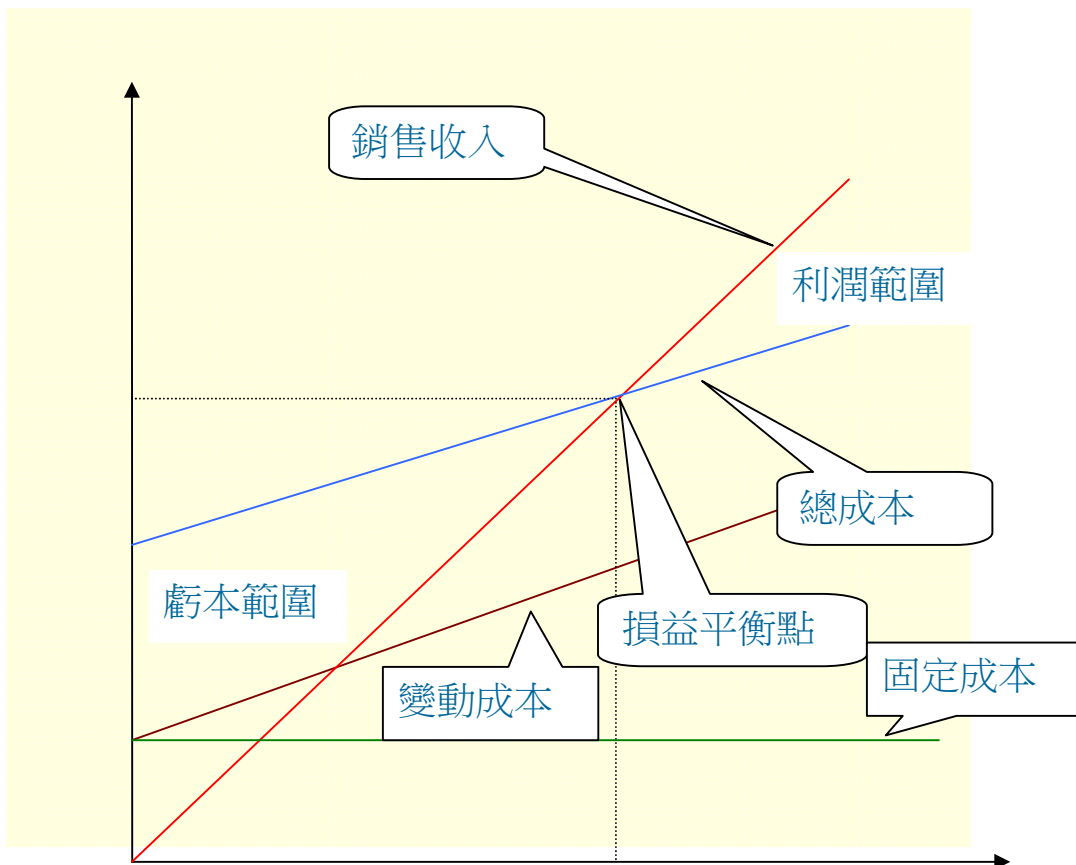
損益平衡點(銷售金額)=固定成本÷銷售毛利率

三、固定成本 vs. 變動成本

固定成本，就短期而言，不隨數量變動的成本，

變動成本，隨產出數量而比例變動的成本，

銷售毛利，每一單位銷售的售價－每一單位銷售的變動成本



- 當其他的情況不變下
 - 固定成本愈高，則損益平衡點愈高
 - 銷售毛利越高，損益平衡點愈低
 - 損益平衡點愈低，經營風險越低
- 先以最高的銷售毛利和最低的銷售毛利，分別計算出損益平衡點，這兩個損益平衡點就分別代表損益平衡的低標準和高標準。

四、損益平衡分析之簡例

例題一：飽飽麵包店每個麵包價格為20元，總固定成本為6000元，平均變動成本為15元，請問要銷售多少個才能達損益平衡？又損益平衡銷售金額為多少？

例題二：飽飽麵包店每個麵包價格為25元，一年總固定成本為120萬元，每個蛋糕的變動成本為5元，請問每個月要銷售多少個才能達損益平衡？又損益平衡銷售金額為多少？

某運動顧問公司籌辦棒球育樂營，每一梯次4天3夜，最多可收180人，最大收入與支出如下

最大收入預估：5000元×180人	900,000元
支出：	
1.人事費	
輔導員、醫護、教練、職星官	4000元/人×32人= 128,000
清潔	3,500
教官	4,000
職棒球員	6,000
2.交通	7000元/趟×4趟= 28,000
3.伙食	150元/天/人×4天= 138,000
4.場地租金	50,000
5.保險	95元/人×230人= 21,850
6.廣告	77,300
7.紀念品	300元×230元= 69,000
8.球具器材	5,000
9.其他雜項支出	
手冊	7,000
醫療用品	10,000
被單清洗	100/人×180人= 18,000
蒸餾水	150元/桶×20桶×3天= 9,000
其他	5,000
10.職前訓練	
餐費	50元/人×34人= 1,700
車資	7,000

☺ 請問每一梯次損益平衡參加人數是多少

Nike每年損益平衡營業額

固定管銷費用：薪資、房租、水電..4000萬

銷售毛利率依同業水準：0.25-0.30間

每年損益平衡收入=每年固定管銷費用÷銷貨毛利率

五、新計畫之可行性評估

Mark準備經營一座18道之高爾夫球場，球場專職人員35人、兼職30人，桿弟150人，水電費每月20萬、維護費20萬、租金50萬、保險50萬、利息100萬，其它辦公費用每個月10萬。

1. 要收支平衡，每年要多少營業收入？
2. 每個月可服務多少人？
3. 會員是否須設上限？上限是多少人？會員會如何定價？
4. 球場附近居民與上班族約150000人，要達收支平衡是否可行？

促銷運用分析

一、理念與邏輯

- 各種促銷方法都是為了促進、說服消費者的購買行為。
- 為了有效的運用促銷方法，必須先了解各種促銷方法的內容與特性，也應該考慮各種促銷做法對不同涉入程度、購買階段、產品生命週期，以及銷售對象的效果。
- 另外，運用促銷方法也可考慮組合、搭配運用的觀念與做法

二、促銷的理由

- 促銷主要是要讓人們了解/知道產品，假如沒有人知道產品的話，就沒有人會購買產品；另外，促銷也可能是運動組織或企業想要傳達給人們關於其產品或公司的各種訊息。

促銷的理由如下

- 促銷可建立形象
- 促銷能扭轉劣質產品的形象
- 促銷位新產品創造知名度
- 促銷能提醒消費者到賣場
- 促銷能告訴消費者公司所在地

目的類型	需求導向	教育導向	形象導向
目的			
期望結果			

三、促銷方法與特性

- 常見的促銷方法有：廣告與公共報導、文字宣傳、人員銷售及銷售促進。

廣告	人員銷售	銷售促進	公共報導	文字宣傳

- 廣告與公共報導
 - 廣告和公共報導的不同
- 文字宣傳
 - 電腦網路, e-mail
- 人員銷售
 - 業務人員
- 銷售推廣
 - 價格折扣、價值提升

四、促銷組合

- 促銷組合指的是促銷方法的結合。
- 很少有運動組織/企業只用單一方法促銷。

五、價格折扣

- 策略性功能
- 戰術性功能

六、提升服務品質

- 為了避免以降價促銷所產生的負面效果，以提昇價值來促銷，也是常見的做法。
- 價格不變，但以更多、更好品級或更周延的方式提供產品給消費者。

七、運動參與階梯和消費購買過程比較