



休閒運動設施 的範疇與功能

The Scope and Function of Recreational Facilities

- 第一節 休閒運動設施的定義與範疇
- 第二節 休閒運動的效益與功能
- 第三節 休閒運動設施的規劃與管理



沈易利 編著



學習目標

閱讀完本章，應可達到下列目標：

1. 了解休閒運動設施的重要性。
2. 了解休閒運動設施的定義與功能。
3. 了解休閒運動與休閒設施的關聯性。



前言

由於資訊傳播的速度和普及性大幅提升，近年更因為高科技和網絡的結合，使人們置身於各式繽紛多采的聲光媒體與無遠弗屆的網路社會人際互動中，人們休閒的模式看似增加了，但身體卻失去了更多活動的機會，加上文明病的威脅大幅增加；在各種研究提出缺乏運動將導致身體產生各種負面情況，人們意識到健康與運動的重要性後，轉而期望透過參與動態性休閒活動，達到改善健康狀態之成效；但是由於長期的都市化與大樓生活形態，造成休閒運動空間在都市化的地區不再隨手可得，而休閒運動技能也因為過去的忽略而使人們無法盡興參與，造成了現代人參與休閒運動的危機。

在人類社會中，危機通常意味著轉機，當一部分人意識到危機來臨時，總會即時提出呼籲，研擬出克服與突破危機的策略，也會有一部分人將這些策略轉化成一種商機，休閒運動產業在這樣的背景中應運而生，也是現代一項被視為產值與商機無限的產業，在這個以休閒運動為主軸的產業中，落實並身體力行相當重要，運動產業經營者，除了提供完善充足與安全的休閒運動設施，讓人們可透過各種休閒運動之參與進行活動外，並教導參與者運動技巧和運動課程，在透過運動強健身心的認知下，藉由運動獲得身心健康，已成為施政者、業者和民眾共同的願景。



休閒運動設施的定義與範疇



▲蒙古摔角選手

 Linh Vien Thai
<https://www.flickr.com/photos/linhvienthai/4419322231>

在不同的年代，人們對休閒的態度亦有所不同，同時其參與的方式也和時代背景有著緊密的關係，發展出來的內容也各有差異，其中又與生活、文化上有著某種程度的聯結。當然，在各年代中為了傳承各種休閒技能，不免會有所謂的深度參與者、教練或者是職業選手出現在現代社會中，相對地也會出現各式各樣的場地，如在羅馬時代的職業運動員、在蒙古的摔角選手、在中國的天橋把式、在台灣的西螺七崁與武術運動等，這些大多是從文化背景、休閒參與發展而來，進

而成為一種特色。因此，參與休閒對於某些人來說不僅只是休閒，其中又包含了許多的意圖，這些激發參與休閒的動機不論是追求得到晉升機會、成為一種職業、強身健體乃至保家衛國，或只是單純追求幸福感或快樂，無論如何，休閒提供了一種社會流動的機會，也促成了人們參與休閒運動和休閒運動產業的形成。

休閒運動設施之場地

休閒運動係指在閒暇之餘，以身體動態、活動的方式進行各種形態休閒活動，包括戶外、室內、個人、團體等各種可以讓身體動起來的活動，如健走、慢跑（含跑步機上的運動）、各種球類、游泳、爬山、舞蹈、各種健身操等，凡是藉由活動提升身體溫度、加速循環系統運作的各種活動都可視為休閒運動，因此有別於一般的休閒活動，如閱讀、繪畫、看電視、打電動、下棋等靜態的休閒活動，又以場地對休閒運動之進行最為重要，以下茲以場地之範疇、定義做說明。

場地的範疇



因為休閒運動在本質上並沒有絕對的活動標準，活動本身隨著參與者的能力與參與條件之不同，在場地要求上也會有所不同，因此在範疇上可謂無邊無界，可以從空中到地面，如高空跳傘；可以從極地到叢林乃至都市，如極地探險、定向越野活動等；也可以從地面到地底，如洞穴探險；從水面到水面下，如浮潛與潛水；可以是室內活動也可以是戶外活動，端看活動者的喜好與能力及活動形態而定。



NOAA Ocean Explorer

<https://www.flickr.com/photos/oceanexplorergov/14174688377>

需求決定場地形式

不同的運動項目中，對於場地各有不同的需求；若欲以一個場地滿足各種運動，仍會有許多的設限，但是從休閒的理論而言，休閒運動又有別於競技運動，如在競技運動中，當辦理國際比賽時，會因為比賽的層級而對比賽場地有一定的規範內容，包括觀眾席的座位數量、場地的高度、緩衝的空間、標誌線的標準化、地面的材質、水的深度及溫度、澄清度等，每種運動項目各有其不同要求，比賽區和觀眾席的照明與動線，各種人員的座席位置、數量、方向、擴音與回音等也都有不同的規範，但這些規範在休閒運動中都可以不必受到嚴格限制，甚至可以隨著環境的變化、參與者的能力，或比賽隊間的協調，依據環境條件調整場地形態。

彈性轉換場地功能

雖然在休閒運動的領域中，場地可以有很大的彈性，但是在規劃休閒運動場地時，某些部分則仍然是必須共同注意的內容，如安全及逃生動線的考量、充足的運動空間、舒適的運動環境、人性化的休閒運動、節能省碳又不妨礙視線的採光等，這也使得場地在規劃上仍有許多部分是奠基在競技性運動場地的要求上進行，使場地除了進行休閒運動外，仍可做為辦理聯誼競賽等不同形式之活動時，在轉換功能上具有可調整的空間與條件。

雖然休閒運動使用的場地有許多的彈性調整空間，但是部分場地仍必須以競技使用的標準場地為規劃依據，如興建羽球場地時，場地標示線仍以羽



▲廣場的空間寬廣，可提供多休閒運動用途



Neeson Hsu

<https://www.flickr.com/photos/106963474@N02/13441362913>

球標準場地的規格為首要考量，只是在考量時可將場地的挑高、間隔距離、地面材質等稍作調整。當然，有更多的休閒運動場地，是為了考量活動內容和營運時的管理與維護需求，可以不需要比對的競技性運動場地規範，如做為提供從事韻律性有氧運動的舞蹈（韻律）教室、鄰里社區晨昏活動的廣場、健走及進行自行車活動的路線、提供親子活動的室內或室外場地，這些休閒運動場地都沒有嚴格的標準要求。值得注意的是，當場地愈沒有標準化要求的時候，在規劃時也就可以提供愈多的想像空間，可以構思的創意也就更多，而發揮場地特色的空間也變得更大，營造出具吸引人的賣點也會更多。因此，在場地規劃階段時，就必須先充分的了解未來營運的方向與訴求，才能使未來在場地興建完成後，除了可以達到未來業者的營運需求，更能提供吸引消費者的能力，同時也能提供活動時安全、舒適與需求之運動環境，並對未來的場地運作奠下基礎，更能減少未來場地修改的額外開銷而造成營運上的損失，所以，具備整體與完善的規劃理念，是場地建設之前即應注入的重要認知。

場地的定義



基於休閒運動的形式與範圍無限寬廣，運動場地在界定上也很難以一個具規範性的說法予以定義；以下分別就廣義及嚴謹而言，探討場地的定義。

廣義而言

以廣義的方式說明，休閒運動場地泛指可以提供身體活動的場所，在這樣的定義下，只要是進行休閒運動的地方，都能夠成為休閒運動場地，所涵蓋的範圍更擴及到可以提供任何空域休閒運動的山坡及往上延展的領空，可以是提供垂



Max Chang

https://www.flickr.com/photos/max_chang/3677504255