



樹德科技大學經營管理研究所  
碩士論文

高雄市公私立國民中學教師  
休閒現況與休閒阻礙之研究

研究生：曾翊涵撰

指導教授：劉田修 教授

中華民國 一〇四年 六月

高雄市公私立國民中學教師休閒現況與休閒阻礙之研究

A Study on Leisure Participation and Leisure Constraints:  
Exemplify of Public and Private Junior High School Teachers  
in Kaohsiung

研究生：曾翊涵  
指導教授：劉田修

樹德科技大學  
經營管理研究所  
碩士論文  
A Thesis  
Submitted to  
Department of Business and Administration  
Shu-Te University  
In Partial Fulfillment of the Requirements  
For the Degree of  
Master of Business and Administration

June 2015  
中華民國一〇四年六月

樹 德 科 技 大 學  
經營管理研究所碩士班  
論文指導教授推薦書

本校 經營管理研究所 碩士班 曾翊涵 君  
所提論文 高雄市公私立國民中學教師休閒現況與休閒阻  
礙之研究

係由本人指導撰述，同意提付審查。

指導教授

劉田修

104 年 6 月 17 日

樹德科技大學  
經營管理研究所  
學位考試審定書

本校 經營管理研究所 碩士班 曾翊涵 君  
所提論文 高雄市公私立國民中學教師休閒現況與休閒阻礙  
之研究

合於碩士水準，業經本委員會評審認可。

口試委員：

巫昌陽

國立屏東科技大學  
休閒運動健康系

林永毅

樹德科技大學  
休閒遊憩與運動管理系

劉田修

樹德科技大學  
休閒遊憩與運動管理系

李敬文

系所主任：

中華民國 104 年 6 月

# 樹德科技大學經營管理研究所

## 高雄市公私立國民中學教師休閒現況與休閒阻礙之研究

學生：曾翊涵

指導教授：劉田修

### 摘要

本研究旨在探討高雄市公私立國民中學教師休閒參與及休閒阻礙之現況，並探討不同背景變項之高雄市國民中學教師休閒參與及休閒阻礙因素之差異情形。本研究採問卷調查法，並以高雄市國民中學教師為母群體進行調查。將所得資料以 SPSS 統計軟體進行分析，分別以描述性統計、單因子變異數分析、獨立樣本 t 檢定、雪費多重比較檢定法 (Scheffe's) 以及皮爾森績差分析等統計方法進行資料處理與分析，本研究考驗之顯著水準為  $\alpha=.05$ 。茲將分析結果歸納出以下主要結論：

- 一、高雄市國中教師參與次數最為頻繁之休閒活動依序為「在家看電視」、「閱讀報章雜誌」、「跑步、健走」、「聽音樂」、「逛街購物」。
- 二、高雄市國中教師在休閒阻礙程度上，以「內在阻礙」構面之阻礙程度最高「環境阻礙」構面阻礙程度最低。
- 三、不同背景變項高雄市國中教師在休閒參與方面，於「消遣娛樂性」、「知識性」、「體能運動性」、「社交活動性」及「技藝性」等五個層面中均有顯著差異。
- 四、不同背景變項高雄市國中教師在休閒阻礙方面，僅「外在阻礙」、「人際阻礙」及「環境阻礙」三個層面具顯著差異。
- 五、高雄市國中教師休閒參與及休閒阻礙之相關方面，「外在阻礙」及「人際阻礙」構面均與體能運動性活動呈負相關。

**關鍵字：**國中教師、休閒參與、休閒阻礙

Graduate School of Business and Administration

Shu-Te University

A Study on Leisure Participation and Leisure Constraints:

Exemplify of Public and Private Junior High School Teachers

in Kaohsiung

Student : Yi-Han Tseng

Advisor : Tian-Xiu Liu

## ABSTRACT

The purpose of this exemplify was to distinguish the relationship between the leisure participation and leisure constraints of the junior high school teachers in the public and private school systems in Kaohsiung. The exemplify data based on the questionnaire are analyzed with SPSS by descriptive statistics, one-way ANOVA, independent t-test, and Scheffe's method. The significance of the exemplify is set to be  $\alpha=.05$ . To summarize the exemplify as the following:

1. The top-5 participated activities in the matrix are watching television, reading newspaper and magazine, going jogging, listening to the music, and going shopping.

2. The matrix is most influenced by the intrinsic constraint, and least by the environmental constraint.
3. With different background variables, the leisure activities participated within the matrix, in which there are significant differences, are: type-amusement, type-intellectual, type-sport, type-social, and type-technical.
4. The teachers with different background variables are constrained to engage in leisure activities mainly because of three factors, type-external, type-interpersonal, and type-environmental.
5. Within the leisure constraints, the type-external and the type-interpersonal are negative linear-correlated.

Keyword : junior high school teacher, leisure participation, leisure constraint

## 誌 謝

得以順利完成論文，首先最要感謝的便是我的指導老師－劉田修教授。初次選修老師的課時，便十分敬佩老師豐富的學養。而承蒙指導以來，更感謝老師總在百忙之中撥冗，以深厚的學識及親切的態度，殷殷叮嚀，不厭其煩地指導資質駑鈍的我完成本論文。老師謙虛仁厚的風範，以及總是以學生為念的態度，每每令我感懷於心，並期許自己能以老師為榜樣，希望日後無論在自我充實或是教學活動上都能夠克盡己力，不負老師辛勞指導。

而在論文口試期間，還要感謝巫昌陽博士及林秉毅博士，對論文內容提出許多專業且寶貴的意見，實令我獲益良多。也感謝在我兩年的求學過程中，所遇到的每一位授課老師，您們認真教學的態度，讓我學到很多除了課本以外，更加值得珍視的知識與經驗。

此外，感謝游秀晴老師，在我進修過程中的諸多督促與協助；感謝我的好同事、好朋友兼好同學－宋瓊如一路與我相互扶持；感謝好同學－林均璉的溫馨共乘，讓我免於追趕校車之苦；也感謝休閒組各位同學們的同窗情誼，讓我留下了美好的校園回憶；謝謝每一位曾經幫助過我的好友，讓我的求學之路不至於孤軍奮戰。

最後，感謝一路上不斷給予支持的家人。爸爸、媽媽、妹妹、妹夫、還有可愛的芷騏，謝謝你們無論如何總是為我加油打氣。你們的鼓勵是我完成學業的最大動力。謝謝大家陪伴我完成了一大挑戰，並寫下人生新的一頁。

謹將這篇論文獻給我的家人與朋友，並與大家共享這份喜悅！

曾翊涵 謹誌

2015 年 6 月



## 目錄

中文摘要 .....	i
英文摘要 .....	ii
誌謝 .....	iv
目錄 .....	v
表次 .....	vii
圖次 .....	ix
一、緒論 .....	1
1.1 研究背景與動機 .....	1
1.2 研究目的 .....	4
1.3 研究問題 .....	4
1.4 重要名詞釋義 .....	5
1.5 研究範圍與限制 .....	6
二、文獻探討 .....	8
2.1 休閒之觀點與意涵 .....	8
2.2 休閒參與之相關研究 .....	21
2.3 休閒阻礙之相關研究 .....	31
三、研究設計與實施 .....	42
3.1 研究架構與假設 .....	43
3.2 研究對象與抽樣方法 .....	45
3.3 研究流程 .....	48
3.4 研究工具 .....	49

3.5 資料處理 .....	52
四、分析結果 .....	54
4.1 人口背景變項統計分析 .....	54
4.2 休閒參與現況分析 .....	61
4.3 休閒阻礙現況分析 .....	75
4.4 休閒參與及休閒阻礙分析 .....	86
五、結論與建議 .....	87
5.1 結論 .....	87
5.2 建議 .....	91
參考文獻 .....	94
附錄一 正式問卷 .....	102
附錄二 問卷同意書 .....	106

## 表次

表 1.	休閒之功能摘要表 .....	18
表 2.	國內教師休閒參與研究摘要表 .....	23
表 3.	休閒參與類型分類表 .....	28
表 4.	國內教師休阻礙研究摘要表 .....	37
表 5.	原高雄市地區私立國民中學教師編制一覽表 .....	46
表 6.	原高雄市地區公立國民中學教師編制一覽表 .....	46
表 7.	各行政區抽樣學校暨人數一覽表 .....	47
表 8.	休閒參與量表 .....	50
表 9.	休閒參與程度計分表 .....	50
表 10.	休閒阻礙因素量表 .....	51
表 11.	性別次數分配表 .....	55
表 12.	年齡次數分配表 .....	55
表 13.	服務年資次數分配表 .....	56
表 14.	婚姻狀況次數分配表 .....	56
表 15.	子女人數次數分配表 .....	57
表 16.	職務類別次數分配表 .....	58
表 17.	最高學歷次數分配表 .....	58
表 18.	家庭年收入次數分配表 .....	59
表 19.	任教學校次數分配表 .....	59
表 20.	服務地區次數分配表 .....	60
表 21.	每月休閒參與平均次數統計表 .....	61
表 22.	每月休閒活動分布次數統計表 .....	62
表 23.	不同性別教師休閒參與差異分析表 .....	65
表 24.	不同職務類別教師休閒參與差異分析表 .....	66
表 25.	不同年齡教師休閒參與差異分析表 .....	68
表 26.	不同服務年資教師休閒參與差異分析表 .....	69
表 27.	不同婚姻狀況教師休閒參與差異分析表 .....	70
表 28.	不同子女人數教師休閒參與差異分析表 .....	71
表 29.	不同學歷教師休閒參與差異分析表 .....	72

表 30.	不同家庭年收入教師休閒參與差異分析表 .....	73
表 31.	不同任教學校教師休閒參與差異分析表 .....	74
表 32.	休閒阻礙統計分析表 .....	75
表 33.	休閒阻礙因素統計分析表 .....	76
表 34.	不同性別教師休閒阻礙差異分析表 .....	77
表 35.	不同職務類別教師休閒阻礙差異分析表 .....	78
表 36.	不同年齡教師休閒阻礙差異分析表 .....	79
表 37.	不同年資教師休閒阻礙差異分析表 .....	80
表 38.	不同婚姻狀況教師休閒阻礙差異分析表 .....	81
表 39.	不同子女人數教師休閒阻礙差異分析表 .....	82
表 40.	不同學歷教師休閒阻礙差異分析表 .....	83
表 41.	不同家庭年收入教師休閒阻礙差異分析表 .....	84
表 42.	不同任教學校教師休閒阻礙差異分析表 .....	85
表 43.	休閒參與及休閒阻礙相關分析表 .....	86

## 圖次

圖 1. 休閒阻礙階層圖 .....	35
圖 2. 研究架構圖 .....	43
圖 3. 研究流程圖 .....	48

# 一、緒論

## 1.1 研究背景與動機

根據行政院主計處於 2014 年 8 月所編印之國民所得統計摘要中的統計資料顯示，臺灣地區人民平均所得從十年前，也就是 2003 年的 12549 元，攀升至 2008 年的 15194 美元、2012 年的 17894 美元，一直到 2013 年，臺灣地區國民平均所得已達 18737 美元，由此不難看出臺灣地區近年來經濟快速的進步，國民生活在經濟層次提高之餘，也連帶地提升了民眾對生活品質的需求。換言之，除了物質生活條件的情況不斷改善之外，人民對於改善精神生活的需求亦日漸攀升。

張宮熊、林鈺琴（2005）提出臺灣社會休閒市場演變可劃分為四個時期，從 1970 年代開始，臺灣經濟起飛時期的國內旅遊，到 2000 年以後臺灣社會的「休閒消費時代」，可以從這些年來臺灣社會休閒行為之變化，窺見臺灣社會逐年進步的休閒概念，並觀察出國人在休閒參與方面的概念，已逐漸能與歐美等先進國家並駕齊驅。

而近年來，為順應世界潮流、增加民眾休閒時間以提高人民工作效率及創造更加美好之生活品質，臺灣政府於 1998 年開始實施隔週休二日之政策，之後又於 2001 年 1 月 1 日起正式實施每週休二日之政策，使國人有更加充裕的時間參與各項休閒活動，更因此擴大休閒產業內需，直接帶動了國內休閒產業之蓬勃發展。此外，行政院更在兩年後；2003 年通過「國民旅遊卡實施方案」，以「休假」、「異地」、「隔夜」為使用原則，鼓勵軍公教人員妥善利用閒暇時間，計畫安排優質休閒活動，以藉此舒緩工作壓力，並促進工作效能。除政府單位大力推動之外，許多私人企業對於員工休閒生活的照顧也不遑多讓。除此之外，國內各大專院校紛紛增設運動休閒及遊憩觀光之相關系所，更可見得國人對於休閒生活的日

益重視。身為現代教師，確應與時俱進，因此欲了解高雄市國民中學教師之休閒現況，此為研究動機之一。

而除了休閒政策的轉彎，近年來政府更是全面推動教育制度的革新，自 2004 年起，國民中小學開始實施「九年一貫課程」，至 2013 年，又更進一步推動「十二年國教」。教育制度的推動，有賴基層教師的大力配合並推行方能獲得全面性的成功。然而這便在無形之中增加了教師的工作壓力及教學負擔，使得教師們必須付出更多的心力。此外，教師們往往必須利用課餘時間或是寒暑假進修研習，促進專業知能，以配合教育相關單位之考核與評鑑、學生多元的學習需求以及家長或社會大眾的期待，因而使得教師工作壓力日益升高，休閒時間大量縮減。

且國中時期的青少年處於發展階段中的狂風暴雨期，更由於少子化的現象使然，部分家長對孩子的寵溺增加了教師管教上的困難。陳鏡清（1993）提出休閒之功能時提到參與休閒時，在個人方面可促進個人心理、生理健康及培養社會關係；在經濟功能方面可提升工作情緒及效率，間接提升工作效能；在醫療功能方面：藉由休閒活動可疏導情緒障礙。因此高雄市國民中學教師有必要藉由參與適當休閒活動，使生活及工作上壓力能夠得到喘息的空間，調整身心狀態，以求良好的教學品質。此為本研究動機之二。

除此之外，十二年國教推行的重點在於讓學生多元化的學習，除了學科之外，各種探索性的課程亦不可偏廢，身為面對學生第一線的教師，自然也不能閉門造車。教師除了日常教學工作之外，如何妥善安排時間參與休閒活動，進而將正確之休閒觀念融入教學，引導學生養成健康休閒習慣，乃是一大重要課題。因此欲了解國民中教師休閒阻礙現況，此為本研究動機之三。

綜觀國內對於休閒運動之研究繁多，但若僅將休閒侷限於運動，似乎略顯狹隘，而近年來雖然間有以教師休閒活動參與為題之研究，但兩者數量相較之下，研究教師休閒活動者與研究休閒運動者仍有一段落差，而以高雄市教師為研究者

亦為少數，因此本研究以高雄市國民中學教師為研究對象，探討不同背景變項之下的教師在休閒參與及休閒阻礙因素之差異為何？以作為日後教育相關單位、學校單位、休閒相關產業以及日後其他學術研究之參考。此為本研究動機之四。

Crawford and Godbey 在 1987 年提出將休閒阻礙分為（一）個體內在阻礙；（二）人際間阻礙；（三）結構性阻礙。此後更在 1991 年提出補述，認為個體必須先克服個體內在的阻礙以及人際間阻礙之後，才會在最後面臨結構性的阻礙。而郭慧珍（2008）提出休閒阻礙之定義為個人雖對於某些活動有所偏好，但受制於導致個人無法繼續參與此項活動之任何來自內在或是外在的因素，均稱之為休閒阻礙。湯美玲（2010）提出休閒阻礙為個體雖偏好某項休閒活動，卻因為個人之內在或外在，以及結構性因素使其無法參與或中斷休閒活動之各項原因稱之。

基於上述文獻，又社會大眾普遍認為公立學校教師工作時間與私立學校教師相比，工作時間較短、工作負擔亦相對較小。因此相較之下，於公立學校任職之教師會比於私立學校任職之教師擁有較多閒暇時間，使其參與休閒活動的機會較多。此一觀念促使研究者欲探究其真實狀況是否真為如此？此為研究動機之五。





## 1.2 研究目的

基於上述所述之研究背景與動機，本研究之目的旨在討論高雄市國中學教師休閒參與及休閒阻礙之現況，並分析不同背景變項的國民中學教師在休閒參與及休閒阻礙因素的差異情形。茲將本研究之目的歸納如下：

- 一、瞭解高雄市國民中學教師休閒參與之現況。
- 二、瞭解高雄市國民中學教師休閒阻礙之現況。
- 三、分析不同背景變項高雄市國民中學教師在休閒參與方面之差異。
- 四、分析不同背景變項高雄市國民中學教師在休閒阻礙方面之差異。
- 五、探究高雄市國民中學教師休閒參與類型及休閒阻礙間之相關性。

## 1.3 研究問題

基於前所論述之研究目的，本研究將探討之問題如下：

- 一、目前高雄市國民中學教師之休閒參與現況為何？
- 二、目前高雄市國民中學教師之休閒阻礙因素現況為何？
- 三、不同背景變項之高雄市國民中學教師於休閒參與方面是否具差異性？
- 四、不同背景變項之高雄市國民中學教師於休閒阻礙方面是否具差異性？
- 五、探究高雄市國民中學教師之休閒參與類型及休閒阻礙間是否有其相關性。



## 1.4 重要名詞釋義

### 1.4.1 國民中學教師

本研究中之國民中學教師係指依照「教育部師資培育法」之相關規定，取得教師執業資格，且目前於高雄市各公私立國民中學擔任教職之現任教師；包含專任教師、級任導師、兼任行政工作教師，但不包含實習教師及兼任教師與代理教師。

### 1.4.2 休閒參與

本研究定義休閒參與主要為廣泛之休閒活動參與，包含諸多類型，為個體於自由之閒暇時間，依個人之興趣及身心發展之考量，自由選擇且主動參與可使個體身心放鬆之活動。投入其中，不僅可提升個人之工作效能，更可進一步滿足個人健康發展身心靈之需求。

如同林健誠（2013）引述 Ragheb and Griffith 於 1982 所提出之理論，休閒參與乃是個體參與某種活動之頻率，或象徵個體所普遍參與之休閒活動類型。而本研究依教師休閒參與量表將休閒參與劃分為消遣娛樂性、知識性、體能運動性、社交活動性及技藝性活動等五大構面。

### 1.4.3 休閒阻礙

蘇廣華（2001）將休閒阻礙定義為降低或影響個體參與休閒活動時之歡愉程度或次數的種種主觀或客觀條件。而 Crawford and Godbey（1987）則提出致使人們無法在預想從事休閒活動時卻無法參與的某些因素即為休閒阻礙。

本研究將休閒阻礙定義為個人於休閒活動中所展現的興趣及涉入程度，會因為受到某些因素之影響而抑制或限制個體對休閒的參與，甚至導致個體中斷或無法參與該休閒活動，並依照教師休閒阻礙量表將休閒阻礙制定為內在阻礙、外在阻礙、人際阻礙及環境阻礙等四項構面。

## 1.5 研究範圍與限制

### 1.5.1 研究範圍

本研究係以 2011 年高雄縣市合併之前原高雄市地區國民中學任教之現任教師。其區域範圍包含現今之楠梓、左營、鼓山、三民、新興、鹽埕、前金、苓雅、前鎮、旗津與小港此十一區，共有公立國民中學 41 所（不含特殊學校），私立學校 6 所，編制教師總人數共 3,794 人作為研究之母群體。



### 1.5.2 研究限制

#### 1、研究內容的限制

休閒參與種類繁多，本研究僅以知識性、消遣娛樂性、社交活動性、體能運動性與技藝性等五個類別加以討論。此外在背景變項上，本研究擬僅針對高雄市國中教師之年齡、性別、服務年資、婚姻狀況、是否兼任行政職、任教類別（教師兼導師或科任教師）、子女數、學歷、家庭年收入等加以討論，無法全面涵蓋。

#### 2、研究對象與結果推論的限制

本研究由於經費、時間、人力等相關現實因素限制，僅以縣市合併後之高雄市一般地區學校為母群體，因此其研究結果僅能呈現高雄市一般地區國民中學教師休閒參與及休閒阻礙因素之現況，無法擴及推論至全國其他縣市之現況。

#### 3、研究方法的限制

本研究係採問卷調查法，因此在休閒參與以及休閒阻礙的層面上，僅能獲取表面的數字資料，所得之研究結果亦只能限於量化研究的分析，不若質性研究能深入討論深層問題，若能搭配質性研究，方能彌補其不足之處。



## 二、文獻探討

本章將針對與休閒活動相關之理論與文獻作探討，本章分為三節：第一節休閒之觀點與意涵；第二節休閒參與之相關理論與研究；第三節休閒阻礙之相關研究。

### 2.1 休閒之觀點與意涵

「休閒」所包含的範圍相當廣泛，而隨著國內學者對於休閒的相關研究日益增加，不同的人對休閒有不同的定義，因此「休閒」二字的定義也就有了許多不同的解讀。然而即便是在多如恆河沙數的各家定義之中，至今仍沒有一個能夠涵蓋整個休閒的全貌，以下便分別就休閒的詞源、字義、及各項休閒相關的觀點來做說明。

#### 2.1.1 休閒之辭源詮釋

根據中國歷史中對於「休閒」二字的意涵之記載，東漢許慎於《說文解字》中提到：「休」字意為息止也。「休，息止也。从人依木」，解釋為人倚靠樹木。人在過度操勞時，常倚靠樹木來減低疲乏、恢復精神，本意作息止解。而《爾雅·釋詁》中提到：「休，息也」，亦取其休養生息之意。又有一說「閒」字亦通「閑」字，意為門中有木，自古多取其清閒之意（陳盈中，2013）。呂建政（1994）提出，中文的「休」字是由「人」與「木」組合而成，其意象為人倚著樹木或人坐在樹下休閒，因此，「休」有休息、休憩、休養等暫停勞動之意；此外，中文的「閒」字是由「門」與「月」組合而成，其意象是指門中鑲著一輪明月，而空中有著一

輪明月，必定是在幽靜的夜晚時分，而此時或與家人朋友相聚，或是獨處靜思，必是悠閒且怡然自得。因此，「閒」字同時也具有安閒、閒適、閒逸的意思。

而休閒一字的英文為「leisure」有「自由、自主與獨立」之意，是指無負擔、無約束的自由活動。而「leisure」原又源自於拉丁文中的「licere」一詞，係指「自由的」(to be free) 或「被允許的」(to be permitted)。若再追本溯源，「licere」可追溯至希臘文中的「scole」或「skole」。其意涵隱含著智慧與休閒、物質與精神的關係，是指不受拘束的行動以及擺脫工作後所獲得的自由時間及活動（郭慧珍，2008）。此外，在古希臘時代，「scole」亦被解釋為「學習活動」，並具有精神啟蒙的積極層面。

綜合以上所提到的，中、英文對「休閒」字源的定義，都是指一段「閒暇時間」，然而中文字義較偏重心理層面，而英文字源則是點出了休閒與教育之間的關係。湯美玲（2002）認為「在工作謀生以外的閒暇自由時間，凡有助個人的學習或放鬆心靈格層面的休憩活動，皆可稱為休閒的活動。」本研究整理歸納出休閒二字可定義為「利用除去工作營生之外的自由閒暇時間，又可有助於個人學習或放鬆身心層面之各項活動」均可稱為休閒。

### 2.1.2 休閒之觀點

Murphy 曾在 1974 年將許多學者對休閒的觀點作出整理，歸納出六個觀點來說明休閒。以下參考了 Murphy 之論述並綜合了諸多研究者對休閒不同的觀點後，整理出七個不同的觀點來分別說明休閒的意涵為何。此七個觀點分別為（1）古典主義的觀點（2）時間概念的觀點（3）活動的觀點（4）社會階級的觀點（5）體驗的觀點（6）自我實現的觀點（7）整體的觀點

## 1、古典主義觀點

由希臘文明的古典時期發展出來的休閒觀點被後人稱為「古典主義觀點」(Bammel & Burrus-Bammel, 1992)。此觀點源自於亞里斯多德及柏拉圖此師徒二人。柏拉圖率先提出「理想休閒社會觀點」，主張休閒理想應以統治階級之立場為出發。認為統治階級不需受現實生活所煩憂，因此可將所有時間用以深思真、善、美，而在其深思後所得之快樂結果，將使其成為一位完美的統治者。

亞里斯多德為西方思想史上極具影響力的人物之一，在休閒研究方面，甚至被許多學者尊為西方休閒哲學之父（葉智魁，2006）。他追隨柏拉圖學習，並更進一步闡揚及發展柏拉圖思想，認為休閒是由真、善、美組成的；意即休閒和知識、美德、愉快與幸福具有密不可分的關係（Goodale & Godbey, 1988）。

由於希臘城邦文化社會階層分明，甚至保留奴隸制度。在當時希臘文明的時空背景下，有財富並有權力的人才資格從事休閒，而必須為生活忙碌，沒有自由時間的工人階級，則少有休閒機會（Bammel & Burrus-Bammel, 1992）。因此高貴的貴族鄙視為生活而工作的行為，認為成天工作係中下階層的生活方式。在此前提之下，亞里斯多德認為奴隸是無權休閒的，只有一般公民才擁有休閒的權力。且認為休閒是一個高尚目標，休閒活動優越於勞動行為，亦是人之所以存在的真正理由。而勞動不過是用來追尋休閒目標的手段及方法罷了。（Goodale & Godbey, 1988）。也因此亞里斯多德在其著作中多次提及：「好的國家、政府、城邦、組織、官員、制度及立法者有責任及義務確保公民能夠擁有休閒及和平」（葉智魁，2006），亦即凡與公眾相關之人、事、物，都應以確保人民能夠獲得休閒與和平為其最終目標（袁小雄，2008）。

而雖然亞里斯多德認為：「凡是一種自由選擇，自我滿足心態下，做一件並無特殊目的，也不感到勞累的活動，就是休閒。」（徐淑芳，2000）但此一觀點卻是以階級主義及奴隸制度為基礎所建立。雖然在亞里斯多德的觀念中，奴隸缺乏

自由，便等同失去了休閒的權力，休閒僅僅只是少數人所能擁有的權力（葉智魁，2006）。

然而值得一提的是，在現代社會中，奴隸制度幾乎絕跡，休閒不再只屬於少數特權階級，而是廣泛屬於普羅大眾。另外，對大多數的現代人而言，休閒與工作不再是兩件互不相關的事，兩者之間反而存在著密切的關係。因此休閒二字隨著時代的改變，也隨之與時俱進了。

## 2、時間觀點

以時間觀點來定義休閒是為最常見的一種方式。社會科學字典中，將休閒解釋為「非義務性或審慎的休閒時間」，也就是說，休閒被認知為在生活中的具體需求得到滿足之後的自由時間。意即一天之中扣除工作、睡眠及其他生理需求所必須的時間之後，個人能夠盡情愉快使用的時間。

國內也有學者提出休閒係扣除人類基本生活所需，例如周芸慧（2010）認為休閒是一種剩餘的時間。將所有時間扣除學業、工作、家庭和維持個人所需的時間，在其餘可自由支配的時間之中所發生的活動，即可以稱做是休閒。此外，高俊雄（2002）、謝智謀（2002）提出生理時間或工作之後所剩餘的時間，這些剩餘的時間(discretionary time)亦被稱作自由時間（free time）。高俊雄（2002）更以三種概念來定義休閒，其中便提到休閒即是運用自由或剩餘時間選擇從事休憩相關的活動。張春興（2002）認為休閒是一種不工作的休息、閒暇可由個人自由支配的時間。而在馬克斯的著作之中，休閒一詞即被譯為”Free Time”，馬克思認為休閒的涵義有二，其一為「用於休憩及娛樂的閒暇時間」，其二為「發展智力，在精神層面上掌握自由的時間」（馬惠娣，2002）。

Brightbill（1960）將休閒定義為：「不被佔據的自由時間，個人能夠隨其所好，任意從事各項有益身心之活動即稱之為休閒。Parker（1976）認為工作之餘的時



間就是休閒，在此期間內可以做許多不同的事，如運動、擔任義工等……個人所喜好，並可藉以放鬆自己的行為的活動，均可謂之休閒。也就是說，休閒被定義為「是個體在維持生計之外，可自由裁量運用的時間。」(郭慧珍，2008)。

然而並非所有觀點都認為免於所有義務和責任的時間就是休閒。例如法國學者 Dumazedier (1974) 就提出，若休閒受控於就業、利益或是任何具有目的之意識形態，便不能稱得上是完整的休閒概念。也因此，他提出了「半休閒」(semi-leisure) 的概念。所謂的半休閒，係指工作和休閒的關係並非能夠完全分隔，而是有所重疊的。例如，為了招待客戶所辦的聚會、為了提升自身競爭力而參加的進修、為了拓展商機或累積人脈而加入的社團或俱樂部等等……。相反的，若是為了社會責任或是自我實現貢獻自己的閒暇時間，例如：律師提供義務法律諮詢，或是參加學校家長會志工等……。因此，根據上述論點，我們便很難將個人的工作時間即所謂的自由時間徹底分離了。

### 3、活動觀點

早期 Dumazedier (1967) 曾將休閒定義為「個人完成了工作、家庭以及社會之各項責任與義務之後，依據本身的意願，從事紓解個人精神狀態與疲憊身體的活動；亦或允許個人自由參與，並藉以拓展視野、知識與充分發揮具創造力之社會活動。」

之後，Dumazedier 更進一步在 1968 年提出休閒所需具備的二個先決條件及四個一致特性。先決條件一：社會的進步程度必須達到大部分活動已不再受一般典章教條或傳統教義的掌控，而是屬於個人責任。先決條件二：個人賴以為生的活動，並不根據大自然的時序，而是由個人任意決定其時間的安排。此外，休閒活動必須符合四個特性：(1) 活動必須為覺知自由 (perceived Freedom) 之結果。(2) 休閒必須不以利益為前提。(3) 休閒必須種對愉悅的追求。(4) 休閒須具備娛樂

(entertainment)、自我超越 (selftranscendence)、休息 (rest) 三個基本人性需求。

Parger (1976) 認為休閒不僅僅只是一段時間，而是指個人所從事的活動或某種活動的特質。Kelly (1978) 將休閒定義為：「為了休閒本身為主之自由選擇性活動」。之後在 1996 年並補充說明道：並非所有活動都能稱之為休閒。休閒的必要條件是，該活動必須對個體「有益」，方可稱之。而 Kraus (1990) 對休閒有以下四點的定義：（1）休閒相對於完全休息或停頓，是種運動的狀態。（2）休閒的參與必須是自願的，不受任何強制。（3）休閒係由個人內在動機所促發，以個人之心理滿足為目的，而非因為外在目標或回饋。（4）休閒包含各項範圍廣泛的活動，可能以團體或個人方式，並經常或終其一生參與。

Ellis 與 Witt (1991) 認為，以活動觀點而言，休閒必須建立在有助於個人增進其幸福、道德的、或有益健康的知覺上。此外，休閒必須有助於個人生活品質的改善，是健康的、道德的。蔡宏進 (2004) 也提出休閒是一種活動，是運用活力的一種行為和動作，而是選擇從事此種活動之目的是為了自己，而非以他人為其主要目的。活動依性質不同，可能由個人獨立進行，或和他人共同，甚至是組成團體進行。

#### 4、階級的觀點

Veblen 於 1899 年出版了經典之作 The Theory of the Leisure Class(有閒階級論) 一書，描繪了 1900 年代美國勞工的實態，並對富人階級提出強烈批判。Veblen 認為沒有任何一位勞工階級能夠真正了解休閒是什麼，因為休閒的特質就是明顯的閒散和大量的消費。休閒是「不事生產的消耗時間」，資產階級的人們因為有錢有閒而不需從事生產，甚至藉由金錢來消耗其自由時間；其休閒行為本身就是一種炫耀財富的方式；而必須從事生產維持生活的中下階級，則沒有機會與權力享有休閒生活 (葉智魁, 2006)。

然而有錢人炫耀式的消費行為及不事生產之休閒活動，被中下階級貧窮的人爭相模仿與學習，並視為當代的休閒模式。無獨有偶的，Harrington 亦認為休閒就是將時間花在多餘性的消費與刻意追求缺乏某種特殊價值的事物，而忽略了古典主義觀點中所強調的自我修養（涂淑芳, 2000）。Linder 提出人們的休閒時間雖然看似增加，但卻忽略因為個人慾望變大，而促使自己必須不斷工作，不停消費而占用時間的事實。此種現象反映了個人不只是受外界，而是受自己本身影響，反而使個人縮短了享受休閒的時間（梁玉芳, 2004）。

Bammel and Burrus-Bammel (1992) 也提出，許多現代人將逛街、購物行為視為休閒活動，殊不知此休閒本質已形成不正常的偏差社會行為，從事此種無意義且無價值的活動，與古典觀點相較之下，已然完全拋棄古典主義中強調之自我修養與思考。因此，雖然生產與消費帶動了美國經濟發展，然而生產與消費卻無法與休閒畫上等號，僅能說它增加了休閒經驗（張耿介、陳文長, 2004）。

不過隨著時代的演進，社會上雖然仍然存在著貧富差距，但隨著美國廢除奴隸制度、印度取消種姓制度，及許多國家紛紛將皇室虛位化或甚至是取消之後，社會上階級制度的分界已經越來越趨於模糊。因此以社會階級身分來界定休閒，在現今社會中可能較容易流於偏頗，或甚至較難深究出其相關之處。

## 5、體驗的觀點

體驗觀點是單以個人之內心感受為出發點。休閒乃是個人為了達成某種體驗，經由個人自由選擇之後所從事的活動，並不具有任何具體的量化標準。也就是說即便個人在自由時間，並根據自我意識做出自由選擇，也並非所有人都能確實感受到休閒經驗所帶來的實質感受。早期 Neulinger (1974) 認為休閒是一種體驗行為、經驗、態度或心理狀態，並建構出一套建構休閒的模式，此模式即休閒參與之個人，體認到自身所參與之活動乃是自由選擇，而這個選擇係出自於內在動

機的自由意志所做出的選擇，而非以達成某項目的為目標。之後國內學者劉一民（1981）也透過現象學的方式表述休閒，認為休閒係一種人類現象、一種心態、一種經驗。

而 1990 年代，國內學者亦提出許多不同之論述。例如顏桂妙（1994）提出休閒是一種社會可接受的、有價值的經驗，能夠讓自願從事該項體驗的個人，得到內在的滿足。陳美玲（1997）說到休閒必須以非強迫且按照個人意願做出選擇為前提。此外，其參與的原因並不是為了任何來自外界的報酬，僅僅只是為了享受活動本身所帶來的樂趣。而張俊彥（1999）提出休閒係為了建置或是為了改善個人精神生活所存在的一種精神上的體驗，亦可視為一種健全之心理狀態。

隨著時代的演進，2000 年之後，國內外學者仍有相關理論不斷推陳出新。例如：高俊雄（2002）分別就三個不同的概念來說明且定義休閒。其中便提出休閒是藉由參與活動的過程來追求一種優質的體驗，並從參與活動的過程當中，去實現個人在休閒生活中所追求的梦想。Godbey（2003）提出休閒是生活情境中的一種，是一種免於實質或文化壓迫的一種自由狀態。個人可完全依據其內心之自我需要，以追求愉悅的感受或直覺上感到值得或滿足之體驗活動。

從體驗的觀點來看，可將休閒定義為個人在可自由運用時間、且不受干涉或強迫之狀態下、並非以工作或報償為目的，而只是為了體驗活動本身所帶來之的樂趣，而依照個人自由意志選擇參與某項活動的行為，便是所謂的休閒。因此休閒是某種注重過程中體驗與感受，且僅受個人自主意識支配之選擇與決定。

## 6、自我實現觀點

在動機理論之中，自我實現是人類活動最高也是最終的目標。人類在其基本需求滿足之後，自然而然會進一步追求更高層次的自我發展。也就是人類在生存需求被滿足之後，會順理成章向更高階的需求層次邁進（陳俊民，2002）。郭慧珍（2002）也認為，個人在滿足其基本需求之後，便會追求更高層次的滿足，最終

以為達到自我實現的目標而努力。

呂建政（1994）認為休閒是一種人類存在的心靈狀態，不以任何外在形式表達，以存在經驗說明休閒以宗教性及精神性為主體，係一種可令個人活出自我，甚至於超越自我的真實心智狀態。透過休閒以達到個人滿足內在自我之目的。張春興（2002）亦認為休閒是一種應付生活的優雅心境。而 Bammel and Burrus-Bammel（1992）也認為休閒就是個人的認知。

綜合上述觀點，可以說休閒必須是個人在活動中感受到自由，並協助個人達成自我實現的活動。而這同時也是休閒受到高度重視的原因之一，因為休閒被視為個人超越自我、邁向卓越，願意追求更高生活層次的一種表現。亦是個人心理需求層面以高度發展的一種體現。

## 7、整體觀點

Kaplan（1975）在整體休閒觀中提到，自願和愉悅是休閒的基本要求。可能具備文化性或是尊貴的，但也可能是頹廢或墮落的，只要個人依自由意志選擇並樂在其中就是休閒。Bammel and Burrus-Bammel（1992）也認為休閒就是一種個人的認知，以休閒的整體觀點而言，生活無法被精準地切割成「休閒」與「工作」兩個部分，相反的，應該將生活視為一個整體；個人視為是工作的部分才是工作；另一面，個人認知中所認為是休閒的部分就是休閒。而無論個人做什麼，總會有些心理層次的活動或具體的行為可能被視為休閒。Kelly（1996）亦提出以整體觀的面向來看休閒即是在任何活動、任何地方都可以找到休閒。上述各個觀點均擴大了休閒的概念，使得休閒被定義成一種無所不包，甚至無所不在的活動（袁小雄，2008）。

因此整體觀點所定義的休閒，強調的是個人在活動當中能夠透過個人意識支配自由時間並且因此而感受到自由，且幫助個人藉此達成自我實現。也就是說，

在休閒的整體觀點之中，休閒並不需要刻意為之，而是生活中隨時隨地都存在著休閒的可能性。

以上七項論述觀點皆有其各自強調的重點：從古典的角度看休閒，休閒是一種在自由選擇及內心自我滿足狀態之下，所做的無特殊目的也不會感覺勞累的活動；就時間的觀點看休閒，休閒是個人除了維持生計及生理需求後的剩餘時間，稱做空閒或閒暇時間；就活動觀點來看，休閒是在完成責任義務之後，所從事之自由的活動，稱為休閒活動；就階級的觀點來看，認為休閒與個人出生背景、收入或職業等社會階層有絕對的關係；就體驗觀點來看，著重的是個人對休閒體驗之內在感受；就自我實現的觀點來看，休閒代表個人追求卓越，及試圖朝向更高生活品質前進而從事的活動；從整體的角度看休閒，認為休閒和生活是無法分割的，只要告人能夠自由選擇並樂在其中的就是休閒。

其中除了階級觀點的學者以稍嚴厲的批判角度檢視休閒之外，抱持其他觀點的學者，在其論述上或多或少都對休閒有積極正向的定義（葉智魁，2006）。本研究整理探討之各家學說對休閒之定義都有未盡相同之處，不過彼此定義又有相似或甚至重疊之處，綜合上述各家學說論點，可以得知休閒具有心理層面、自我意識、自由時間及非義務性等等特質，透過上述定義，將對休閒研究具備更明確的認知。

而本研究鎖定之研究對象為高雄市國中教師，因此本研究將休閒定義為「高雄市國中教師於學校工作之餘的閒暇時間，根據自己之興趣與嗜好，自由選擇個人所喜愛從事，並可從中獲得心理層面之滿足與愉悅的任何活動，而透過該項活動，將有助於個人達到自我實現的理想及擁有品質良好之生活。」

### 2.1.3 休閒之功能

國內學者研究休閒之功能性者不在少數，以下將國內學者對休閒功能之觀點做一整理。

表 1. 休閒之功能摘要表

年代	作者	對休閒功能之觀點
2012	刁怡仍	(1) 提升及促進個人、群體及社會之健康與和諧。 (2) 滿足個人基本身心需求，也促成個人之自我實現。
2012	黃守每	(1) 使個體身心能夠得到放鬆，使其緊繃的身心均能夠得到舒緩。 (2) 個體能否得到休閒的益處，需視其參與之項目、頻率、時間及積極主動性等因素而定。
2010	湯美玲	(1) 促進個人身心健康，進而啟發自我實現。 (2) 建立良好人際關係。 (3) 促進工作效率。 (4) 激發創造思考能力
2008	郭慧珍	(1) 滿足個人身心需求，促使個體達成全人發展。 (2) 促進家庭及族群之和諧發展。 (3) 促進經濟發展，穩定國家社會。

年代	作者	對休閒功能之觀點
2002	林清崎	<p>(1) 對個人的功能：促進身心健康、增加社交能力及知識的獲得。</p> <p>(2) 對工作與職業的功能：可彌補生活上的不足，得到工作上無法獲得之滿足感，享受自我實現的樂趣。</p> <p>(3) 對家庭的功能：增進家中成員情感，製造和諧溫馨之家庭氣氛。</p> <p>(4) 對社會的功能：維持社會穩定、減少犯罪行為。</p> <p>(5) 對治療或輔導的功能：對心理或精神疾病及慢性病有其效果。</p> <p>(6) 對經濟發展的功能：消除疲勞、減輕工作壓力促使生產力提升及表現，且帶動休閒活動週邊產品消費，有助經濟成長。</p> <p>(7) 其他：促進學習成就。</p>
2000	鄭照順	<p>(1) 促進人與人之間情感。</p> <p>(2) 具社會化功能，可增進人際社會之互動。</p> <p>(3) 具治療功能，可抒解身心壓力，促進身心健康。</p> <p>(4) 具有文化陶冶及教育的功能。</p> <p>(5) 具有心理療癒功能，紓解工作或生活上之挫折，促進身心平衡。</p> <p>(6) 增進個人多元化成就感及幸福感。</p>



年代	作者	對休閒功能之觀點
1999	余嬪	<p>(1) 淨化功能：平衡內心之負面情緒或過度的正面情緒，對於維持心理平衡多有助益。</p> <p>(2) 補償功能：可彌補生活中的缺憾，使個人達到內心的滿足。</p> <p>(3) 放鬆功能：分為兩種不同的作用，其一是「恢復」、其二為「歧異性」。「恢復」是指身心健康的恢復。而「歧異性」則係藉由參與休閒活動而逃離其他的活動。</p> <p>(4) 類化功能：即個人選擇與生活中其他重要範疇相關的休閒活動，例如與工作相關之休閒活動，藉此達成生活中重要目標。</p>
1993	陳鏡清	<p>(1) 個人功能：促進個人心理、生理健康以及培養社會關係。</p> <p>(2) 家庭功能：增進親子關係、加強家庭團結。</p> <p>(3) 社會功能：可傳遞文化、提供規劃活動、充實文化水準以達清新社會之風氣。</p> <p>(4) 經濟功能：藉由休閒活動提升工作情緒及效率，間接提升生產力，進而促使經濟成長。</p> <p>(5) 醫療功能：藉由休閒活動疏導情緒障礙。</p>
1983	顏妙桂	<p>(1) 滿足個人需求                      (2) 促進家庭和諧</p> <p>(3) 維護社會安定                      (4) 增進經濟成長</p> <p>(5) 強化醫療效果</p>

資料來源:本研究整理

由表中可知，只要不去選擇不正當的休閒活動或是將休閒時間誤用，大部分學者均認為休閒具有正向之意義與功能（李嘉慶，2001）。此外，休閒活動應具備多元且廣泛的功能，例如：滿足需求、體驗、放鬆調劑身心的功能。

## 2.2 休閒參與之相關研究

### 2.2.1 休閒參與之定義

張宮熊、林鈺琴（2005）提出休閒之廣泛定義為群體或個人以自願而非強迫性的方式，自由選擇活動，並以此滿足生理或心理上非屬於工作性質之需求。李嘉慶（2001）指出工作閒暇之餘從事娛樂性、建設性、自願性且不受外力支配的活動，而這些可解除身心疲勞並幫助恢復體力的活動，皆可稱為休閒活動。

德國地理學家克利斯泰勒將近代休閒活動之發展過程劃分為五個時期：十八世紀末法國革命開始，人們始具備初階休閒活動之模式，時至現代，休閒活動更團體旅行或汽車旅行等各式各樣自主性的方式呈現（張宮熊，2002）。而這也使得個人休閒活動參與模式更加符合各家學者所賦予它的定義。

Ragheb and Griffith（1982）認為休閒活動參與係指個人參與休閒活動之頻率或參與休閒活動之類型。之後，尹邦智（2005）、何吉郡（2004）、林晏州（1984）更將休閒活動「參與」之定義著重在一種選擇性的行為、參與活動的頻率或為目標導向，係一種有所為而為的行為。

而 Ragheb and Beard（1982）將休閒參與界定為個人參與某項活動之頻率或象徵個人所參與之普遍的休閒活動類型（林健誠，2013）。而休閒參與是一種目標導向的行為，其目的在於滿足休閒參與者之個人生理、心理與社會性的需求，而參與休閒之個人，依其不同之需求，在不同的時間及地點自由選擇所想要進行的活

動，以便使個人之休閒需求獲得最高的滿意程度（林晏州，1982）。

Brandenburg（1982）提出，個人必須具有四項要素，方能參與休閒活動：

- （1）必須要有機會，包含體能狀態、經濟情況、交通便利、地理易達、資源易取得、生活情況調整以及擁有足夠的空閒時間。
- （2）必須具備知識，對活動瞭解越多，產生興趣的可能性就越大。
- （3）該項休閒活動必須為整個社會環境所能接受的。
- （4）必須具有嘗試新體驗的意願與渴求。

由於交通的進步、休閒時間的增加、農村現代化、都市人口密集，國民所得提高而產生了休閒活動的需求，又因為有了休閒活動的需求，而衍生出休閒活動市場，此種現象乃是人類文明發展之趨勢。

綜合上述論點，休閒參與及是個體受到其內在意識動機驅使，在其可自由運用之時間，自由選擇參與自身所感到興趣的各類活動。而此類活動必須屬於非義務服務或非工作性質。藉由參與活動讓個體達到滿足、放鬆；在生活品質提升之餘，進而促進自我肯定與自我實現。

### 2.2.2 國內教師休閒參與之相關研究

國內外與休閒參與有關之研究數量可謂相當可觀，但並非所有論述都與教師有所相關，以下將以國內各級教師之休閒參與現況為研究主題之相關文獻，做一整理。

表 2. 國內教師休閒參與研究摘要表

年代	研究者	研究結果
2013	賴錦春	臺中市國民小學教師休閒活動參與和休閒障礙之研究： 在任教年資、任教類別以及學校規模對休閒活動參與類型有顯著差異。
2013	陳盈中	新北市私立高職教師休閒參與及阻礙之研究： 以新北市私立高職教師為研究對象發現，教師在工作年資、性別、年齡等十多個變相均有顯著差異，尤其在娛樂型、家庭活動型及運動型差異更加明顯。
2010	王永中	高雄市國小教師休閒參與興趣與生活型態之研究： 背景變相不同之教師在休閒參與上達顯著差異的為年齡、性別、工作年資、家庭狀況及職務。
2010	柯易興	研究對象：高雄市國小教師 在休閒運動參與方面，僅有教育程度一項不具顯著差異。其他變項均具顯著差異。
2010	湯美玲	不同背景變項之教師在性別、年齡、婚姻狀況、子女人數、工作年資即年收入等項目存在顯著差異。而最常參與之活動依序為：在家看電視、閱讀雜誌報章、聽音樂、研習或進修，以及家族聚會。
2008	袁小雄	金門縣教師休閒活動參與及休閒阻礙之研究： 金門地區背景變相不同之各級教師對運動型、家庭活動型及娛樂型之休閒活動參與程度明顯不同。參與頻率最高者為休憩型及家庭型，參與頻率最低的是娛樂型及閒

年代	研究者	研究結果
		逸型的休閒活動。
2008	郭慧珍	高雄市國小教師休閒活動參與現況及阻礙因素之研究： 研究對象參與頻率最高的前五項活動分別為：閱讀雜誌 報章、在家看電視、聽音樂、線上遊戲或上網以及逛書 店。
2007	洪嘉隆	休閒阻礙對彰化縣國小體育教師休閒活動之影響： 彰化縣國民小學體育教師休閒之參與類別及喜好程度， 係因受到「性別」、「年紀」、「學術背景」、「擔任職務」、 「婚姻狀態」以及「子女狀況」等因素之影響。
2005	林俊卿	臺中縣國中教師休閒活動參與現況與態度之研究： 研究對象參與頻率最高之休閒活動前三名為娛樂性、益 智性、運動性；參與頻率最低的為藝術性活動。
2005	吳筱雯	桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿 意及幸福感之相關研究： 研究對象對休閒參與的頻率屬於中低參與。從事休憩 型、知識型以及家庭活動型活動的頻率較高；從事運動 型及嗜好閒逸型活動的頻率較低。
2004	尤逸歆	國小教師休閒運動參與、工作滿意與生活倦怠之研究： 以原高雄縣、高雄市及屏東縣教師為研究對象。發現教 師最常參與之休閒活動前三名為散步、健行及慢跑。
2004	梁玉芳	彰化國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討： 性別、教育程度、年齡、平均月收入、家庭狀況及婚姻

年代	研究者	研究結果
		狀況對休閒活動差異呈顯著差異。
2003	朱俶儀	<p>國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以臺北市為例：</p> <p>以臺北市五十七所國中為對象，研究發現期較常參加之休閒活動為家庭型、知識型和休憩型；較少參與的為運動型及閒逸型。婚姻狀況不同之研究對象在家庭型、娛樂型及社交服務型差異達顯著差異。</p>
2001	李文題	<p>國中教師的代間流動及影響其休閒參與之研究：</p> <p>發現其研究對象參與頻率最高之休閒活動為消遣型，頻率最低的是進修型。</p>
2001	陳中雲	<p>國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究 — 以臺北縣公立國民小學教師為例：</p> <p>性別對休閒類型具顯著差異，在體能性的休閒項目中，男性參與頻率明顯高於女性；而在知識型的休閒活動方面則是女性參與頻率高於男性。</p>

資料來源：本研究整理

經整理上述各級教師休閒參與情形相關之研究發現，教師經常從事之休閒活動包括知識型、娛樂型、遊憩型與家庭型。而個人在參與休閒活動時，則與其性別、年齡、婚姻狀況、收入、年資等.....項目有所相關。本研究將根據所收集之資料，作為分析結果之參考依據。

### 2.2.3 休閒參與之類型

休閒活動類型眾多，需要予以逐一歸納、分類，並以繁化簡的方式分析整理。然而學者所持之理論基礎各有不同，分類之依據及結果亦會有所不盡相同之處（王梅香，2003），但以下將提到之三種分類法為國內較為常見，且較為一般學者所認同及接受的。分別為主觀分類法、因素分析法（factor analysis）及多元尺度評定法（MDS, multidimension scaling）（張坤鄉，1991；羅明訓，1999；林清崎，2002；王梅香，2003；梁玉芳，2004；高懿楷，2004；李冠儀，2005），上述分類法其分類方式及其優劣情形探討如下。

#### 1、主觀分類法

研究者按照活動性質，由研究者主觀判斷，再予以歸納、分類及命名。此種分類法主要以活動性質為分類的主要方式，再以研究方向作為其分類依據（高懿楷，2004），因此特質不同會形成不同分類，例如按照興趣焦點、文化活動特質、休閒目的來分類（林清崎，2002）。如此一來，相同的休閒活動在不同的研究當中，可能會屬於不同的類別。其優點是可以兼顧互斥又周延的原則；缺點則是與因素分析法相較之下，填答較為困難（梁玉芳，2004）。此外休閒活動分類係依研究者主觀意識判定，其研究對象未必認同。

#### 2、因素分析法

將研究對象所從事或可能從事之休閒活動製成量表，以訪問或測驗的方

式蒐集資料，再利用統計方法，將研究對象參與各項休閒活動之頻率加以分類，並將活動頻率及活動性質相似之項目歸為同類。其優點是問卷填答容易，且能夠分析許多活動項目；缺點是研究者無法深入了解每項活動特性，導致分類混淆、命名困難（黃守每，2012）。

### 3、多元尺度評定法

將研究中所列出之活動兩兩配對，形成數組相對的休閒活動，由研究對象按照本身的知覺，對此二種活動之相似性進行評定（梁玉芳，2004；李冠儀，2005）。其優點是分類結果較簡單，能夠清楚知道各活動類型之特性及關係，缺點是可分析休閒活動之分類數量有限，通常均在十二個項目以內（梁玉芳，2004）。

經由上述三種休閒活動參與類型之分類方法可以看出，休閒活動雖然種類繁多，國內、外學者的分類方法也有不盡相同之處，然而多數研究者仍是儘可能將休閒活動用較易分辨之活動種類名稱來命名。下表為以三大分類法為主體後再行細分之休閒活動參與類型。



表 3. 休閒參與類型分類表

分類方法	年份	研究者	活動類別
主觀 分類法	2008	鄭志成	技藝性、社交性、運動性、消遣性、娛樂性、 藝文性、知識性活動
	2008	郭慧珍	社交性、體育性、娛樂性、藝文性、知識性活 動
	2007	周慶和	文化、大眾媒體、社交、運動、個人嗜好、 戶外活動
	2007	黃微如	技藝性、娛樂性、社交服務性、知識性、 戶外遊憩性、運動性活動
	2007	許雅婷	知識藝文型、社交型、娛樂消遣型、消費性大 眾活動、戶外活動、遊憩性體育活動、體能活 動、消費性體育、極限（挑戰）型活動、其他。
	2005	李冠儀	運動型、閒逸型、旅遊知性型、 嗜好型及社交型活動
	2004	王金城	娛樂性、運動性、知識性、社交性、旅遊性、 健康體適能活動
	2004	李枝樺	運動性、社交性、技藝性、娛樂性、 知識文化性、戶外遊憩性活動
	2004	左端華	運動性、社交性、技藝性、娛樂性、 知識性、藝文性、消遣性活動
	2004	梁玉芳	家庭社交型、運動健身型、嗜好休憩型、

分類方法	年份	研究者	活動類別
主觀 分類法			進修交誼型、戶外遊憩型、消遣閒逸型及 視聽娛樂型活動
	2004	高懿楷	運動型活動、家庭型活動、社交型、 藝文型活動、活動、嗜好型及遊憩型活動
	2003	胡信吉	娛樂性、知識性、藝文性、 社交服務性及體能性
	2003	王梅香	大眾媒體活動、運動活動、文化活動、 戶外活動、社交及個人嗜好活動
	2003	朱俶儀	知識型、休憩型、家庭活動型、社交服務型、 娛樂型、運動型、戶外遊憩型、嗜好閒逸活動
	2003	李宜芳	體育類、知識類、戶外遊憩類、技藝/嗜好類、 社交類及娛樂類活動
	2002	林清崎	戶外遊憩性、知識性、技藝/嗜好性、體育性、 社交性及娛樂性動
	2002	鄧建中	運動型、社交型、旅遊知性型、閒逸型、 嗜好型活動
	2001	陳中雲	休憩性、體能性、知識性、 服務性及社交性活動
	2006	黃柏儒	體能性、藝文性、娛樂性、社交性、 技術性活動
	2003	吳承典	戶外遊憩性、挑戰冒險性、健身防衛性、

分類方法	年份	研究者	活動類別
因素 分析法	球類活動性、舞蹈律動性活動		
	2001	李文題	遊逛型、社交型、運動型、消遣型、家庭型、 進修型、休憩型活動
	2001	洪惟泉	閒逸型、旅遊性、運動性球類、 水上暨水中活動、技擊性、藝文性、娛樂性、 刺激性及健康體適能活動
	2000	梁坤茂	知識型、運動型、技藝作業型、社交型、 娛樂休憩型活動
多元 尺度	2002	張宮熊	山岳休閒活動型、濱海休閒型、文化休閒活動
	1975	Bren and Ritchie	戶外/戶內、主動/被動、心智/非心智、 個人/團體
評定法	1962	De Grazia	戶外/戶內、主動/被動、個人性/社會性、 坐著做/站著做主動/被動、家庭內/家庭外

資料來源：本研究整理

由表中整理可知，國內外學者主要以「主觀分類法」以及「因素分析法」作為研究中休閒活動之分類，而以「多元尺度評定法」分類者為少數。而在主觀分類法以及因素分析法的休閒類型中，即使是分類方法有所不同，其休閒類型的劃分仍是大同小異；主要分為娛樂型、運動型、社交型、知識型、技藝型、遊憩旅遊型、藝文型以及家庭型。而多元尺度評定法所歸納之類別，則是範圍較大、較為廣泛，與主觀分類法以及因素分析法之分類方式有較為顯見的差異。

本研究參考多方資料後，為顧及休閒活動分類之多元性與便利性，採取湯美玲（2010）、鄭志成、郭慧珍（2008）之分類，將休閒活動定義為個人所從事之放鬆肢體以及舒緩情緒之活動行為；又可將其區分為社交活動性、消遣娛樂性、知識性、體能運動性以及技藝性等五個類別。

## 2.3 休閒阻礙之相關研究

### 2.3.1 休閒阻礙意含之緣起及發展

休閒阻礙之研究最早出現在1960年初期的美國，當時對於休閒阻礙的意含尚未有明確的界定，而所研究的主軸，較偏重於外在因素，例如時間、金錢及公共設施對於個人休閒參與的影響。而且主要著墨於了解個人休閒阻礙因素，對於休閒阻礙的概念並不具有統整性（鍾偉志，2006）。此外，當時的概念將休閒阻礙視為個人在休閒活動參與時「無法克服的種種障礙」，並未考慮到休閒阻礙程度強弱的區別（陳靖宜，2004）。

而發展至1970到1980年代之後，則主要從社會心理學及知識教育的角度做深入探究。（Crawford & Godbet, 1991；Jackson & Rucks, 1995）開始思考個人對於休閒的感知，而非僅僅只是二分為「參與」和「不參與」休閒活動的簡單劃分（鍾偉志，2006）。

在休閒阻礙研究的字詞使用上，起初使用的是barrier，後來則改為使用constraint。此兩者之間除用詞不同之外，在概念及其語意上亦有所差異。barrier假設個人雖然對於某項休閒活動感興趣，然而卻因為外在因素而阻礙了個人的參與，著重的是介入個人休閒參與及休閒偏好之間的變數。假設休閒參與、休閒阻

礙和休閒偏好之間僅存在一種直線關係，個人之休閒偏好如果受到阻礙，其結果將會是「未參與」休閒活動。constraint則是假設個人對於休閒所抱持的興趣有限，著重的是介入個人休閒參與及休閒偏好之間的任何變數，並未局限於外在因素（許建民、高俊雄，2000）。Smith（1990）也認為「未參與」與「阻礙」之間的區別，在於「阻礙」所隱含的意含是假設某些事件或狀態被修正甚至移除，休閒活動參與便得以發生；導致「未參與」的其中一項因素是由於個人缺乏興趣，但是缺乏興趣通常並不會被歸類為「阻礙」因素，因此Jackson 認為：所有的阻礙均可能是原因，然而並非所有的原因都會被歸類為阻礙。

隨著時代的演進，學者專家對於休閒阻礙之定義已不再是一項不可抗力的狀況因素，而是一種可經由個人意願而得到克服的因素，而這樣的說法，也令研究範圍變得更加廣泛。

### 2.3.2 休閒阻礙之定義

提出與研究休閒阻礙的學者眾多，提出之定義也都各有其不同之處。以下將舉例說明。

郭慧珍（2008）認為休閒阻礙係個人雖對某項休閒活動有所偏好，但由於受到來自個人內在或外在環境的干預或影響，而使得個人無法繼續參與該項休閒活動之任何因素均可稱之。

葉文玲（2007）將休閒阻礙定義為影響個人參與休閒活動之各項因素。其來源無論是客觀的環境因素或是主觀的個人因素，這些因素皆稱之為休閒阻礙。

吳槐芬（2006）認為任何降低或是抑制個人參與休閒活動次數、時間、需求及品質的因素，便稱之為休閒阻礙。

鍾偉志（2006）提出當個人對某項休閒活動感興趣，或涉入該項休閒活動之後，可能在受到某些因素影響之後，致使降低其對於休閒的興趣、愉悅感、參與

動機、參與頻率或甚至完全阻斷了休閒活動的參與，這些因素均被視為阻礙。

Godbey (2003) 特別指出休閒參與、休閒阻礙與休閒偏好之間的相互關係，認為不見得阻礙因素的產生單方面抑制了個人的休閒參與，而是兩者之間會彼此相互影響。

張少熙 (2003) 將休閒阻礙定義為個人具有參與休閒活動之意願，然而卻因為受到某些因素之影響或干擾，而導致很少或甚至無法參與休閒活動。這些因素便稱之為休閒阻礙。

謝鎮偉 (2002)、鍾瓊珠 (1997) 認為減少或抑制個人休閒活動參與次數及愉悅感之種種因素，亦即在個人休閒行為的過程之中，任何限制或阻止個人之休閒活動參與頻率、參與品質及持續性的各種因子，均可稱之為休閒阻礙。

賴家馨 (2002) 提出休閒阻礙為任何限制或阻止個人經常性或持續性參與某項喜好之休閒活動、減少個人參與之意願，或是降低參與該休閒活動時所獲得之滿足感的因素。

黃麗蓉 (2002) 指出，凡是個人喜好某項休閒活動，但是卻因為受到種種因素影響，而使其甚少或無法，甚至於中斷參與休閒活動，這些因素即為休閒阻礙。

劉芳遠 (2001) 將休閒阻礙定義為任何影響休閒活動參與的相關因素，包含減少參與、避免參與或中斷參與休閒活動之時間與次數者。

陳藝文 (2000) 認為休閒阻礙乃是抑止或是中斷個人參與休閒活動之各種因素，令其原本無論是有意願或是無意願便中斷參與該項休閒活動，這種種因素便稱之為休閒阻礙。

而本研究將休閒阻礙定義為個人於休閒活動中所展現的興趣及涉入程度，會因為受到某些因素之影響而抑制或限制個體對休閒的參與，甚至導致個人中斷或無法參與該休閒活動，而這些對個人參與休閒活動產生影響之因素，便是休閒阻礙因素。



### 2.3.3 休閒阻礙之類型

陳藝文（1999）、陳南琦（2000）、張孝銘、高俊雄（2001）以及賴家馨、楊登雅（2002）等人引述 Crawford and Godbey （1987）針對休閒阻礙之相關研究，整理出下列三項阻礙個體之休閒喜好與休閒參與的因素（引述袁小雄，2008；梁玉芳，2004）。

#### 1、個體內在阻礙（intrapersonal constraints）

指個體隊休閒之喜好或參與程度受到其內在的心理狀態或態度；例如：自我能力、信仰、焦慮、憂慮、壓力及對休閒活動之主觀看法等。意即個人之心理狀態與其休閒偏好互相影響，進而使得個人在休閒偏好與休閒參與之間形成阻礙。

#### 2、人際間阻礙（interpersonal constraints）

是指個人之特質或人與而之間互動影響了休閒參與的狀況，尤其是兩個人以上的團體活動，遭遇此類型阻礙的機率就會比較高。此種阻礙可能對個體休閒之偏好、持續參與的程度，以及參與休閒活動之穩定程度造成一定的影響。

#### 3、結構性阻礙（Structural Constraints）

係指對個體之休閒偏好及休閒參與造成影響之外在因素；例如：天候因素、金錢、設備、休閒機會及休閒資源。而此種類型的阻礙可因個體對休閒之高度偏好而得到克服。

而 Crawford, Jackson, and Godbey 更在 1991 年將上述三種類型的休閒阻礙做出進一步的修正，提出休閒阻礙乃是由個體內在的阻礙，擴展到至人際間形成阻

礙，而個體克服了上述兩項阻礙因素後，最後才會面臨結構性的阻礙。

由下圖可知，「個人內在阻礙」為休閒阻礙的第一層級。當個人內在阻礙經克服或消失後才能進入第二階段—「人際間的阻礙」；也就是人與人之間互相影響的結果。當人際間阻礙因素經克服或消失後，個體就能接著面對「結構性的阻礙」。此時，個體若能夠克服結構性的阻礙，則個體就有參與休閒活動的可能，相反的，則可能使個體不參與休閒活動。同時，既然個人內在因素為休閒阻礙之第一層級，因此當個體無法克服個人內在阻礙時，是否存在造成個體休閒阻礙的其他原因，就不是那麼需要深究了。而即使是克服了前述之三項阻礙因素，個體尚需要強烈的動機來執行，方能參與休閒。

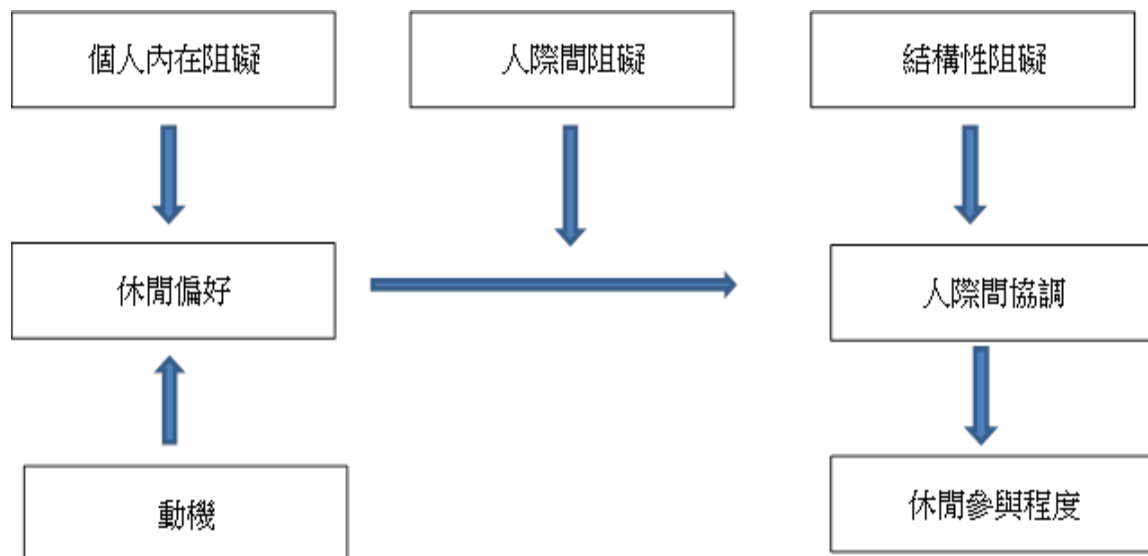


圖 1. 休閒阻礙階層圖

資料來源：

Crawford, D. Jackson E & Godbey (1991). *A hierarchical model of leisure constraints*  
*Leisure sciences*, 13, p316



湯美玲（2010）亦根據 Crawford, Jackson, and Godbey 在 1991 年修正後之理論，並融合梁玉芳（2002）、沈永昆（2005）及郭慧珍（2008）等人之研究，將休閒阻礙分為：內在阻礙、外在阻礙、人際因素阻礙以及環境因素阻礙四大類。

### 1、內在阻礙因素

個體參與休閒活動時，受自我評價與感受的影響而形成的阻礙因素。包含：興趣、體能、認知技能等等。

### 2、外在阻礙因素

例如：工作壓力、時間、家庭責任、經濟狀況對個體在參與休閒活動時所形成的阻礙。

### 3、人際因素阻礙

又可稱為人際阻礙因素。係休閒阻礙之中與人際互動相關的因素。例如：參與休閒活動時缺乏專業指導、同儕團體或合適的友伴等。

### 4、環境因素阻礙

影響個體參與休閒活動，導致阻礙之結構因素。例如：場地設備、交通、品質及時間等。

綜合以上之觀點，可了解到「休閒阻礙」與一般認知中的「休閒障礙」並不全然相同，休閒障礙僅是休閒阻礙中的一部分。而在所蒐集之各家學者分類中，休閒阻礙的分類大致都包含個人內在阻礙因素、人際間阻礙因素及結構性阻礙因素。過去以教師為受試對象之休閒阻礙研究，亦多有採取此三項因素者。故本研究在休閒阻礙方面亦擬採用此法。



#### 2.3.4 國內教師休閒阻礙之相關研究


表 4. 國內教師休閒阻礙研究摘要表

年代	研究者	研究結果
2013	賴錦春	研究對象：臺中市國小教師。  影響教師休閒活動之最大阻礙因素，前三名依序為「氣候」、「個人因素」以及「環境因素」。且研究對象在休閒阻礙上，任教類別及學校規模方面具顯著差異。
2012	刁怡仍	研究對象：高雄市國民中學健康與體育領域教師。  發現參與休閒運動阻礙之因素前三名為公務繁忙、缺乏合適的室內運動場地及缺乏合適的運動項目。而場地因素對婚姻狀況及擔任職務不同之教師，存在顯著差異。
2012	黃國展	研究對象：苗栗縣國小教師。  在構面上，以「機會阻礙」影響最高；而影響個人休閒阻礙的因素，以提供的服務、個人動機與態度、設施品質與可及性影響程度最高。不同年資、年齡與婚姻狀況在休閒運動阻礙因素上具顯著差異。
2011	謝雅鈴	研究對象：桃園縣私立高中教師。  顯示「工作因素」與「個人內在因素」為影響教師休閒阻礙程度最高及最低的因素。而不同年齡層在「個人內在因素」具顯著差異；不同工作年資在「環境與經濟因素」及

年代	研究者	研究結果
		「工作因素」具顯著差異；不同婚姻狀況在「工作因素」、「個人內在因素」、「環境與經濟因素」方面有顯著差異。
2010	游贊薰	研究對象：宜蘭地區國中教師。 發現性別不同之教師在「家庭工作阻礙」、「場地設施阻礙」及「環境與經濟阻礙」方面具顯著水準；而在「婚姻暨家庭狀況」不同之教師，於「場地設施阻礙」及「環境與經濟阻礙」方面達顯著水準；職務不同者，在「家庭工作阻礙」及「自我阻礙」具顯著水準。
2009	朱紹文	研究對象：苗栗縣國中教師。 不同性別之研究對象，在「場地設施阻礙」、「環境與經濟阻礙」以及「家庭工作阻礙」方面達顯著水準；而在「婚姻暨家庭狀況」不同之教師在「環境與經濟阻礙」以及「家庭工作阻礙」方面達顯著水準；而不同職務者，在「家庭工作阻礙」及「自我阻礙」方面具顯著水準。
2008	蔡嘉仁	研究對象：宜蘭縣國小教師。 不同背景變項之國小教師在休閒阻礙方面，在性別、婚姻狀況項目達顯著水準；其他則不具顯著水準。
2008	郭慧珍	研究對象：高雄市國小教師。 將休閒阻礙劃分為「個人外在因素」、「個人內在因素」、「人際互動阻礙」、「環境阻礙」。而不同背景變項之言研究對象在年齡、性別、年資、經濟狀況、婚姻狀況及子女人數上均存在差異情形。

年代	研究者	研究結果
2007	陳彥光	<p>研究對象：花蓮縣國小教師。</p> <p>將休閒阻礙分為「個體阻礙」、「經驗阻礙」、「環境阻礙」以及社會組礙。而不同背景變項的研究對象在休閒阻礙上具有顯著差異。未婚者比已婚者更傾向於「社會組礙」，而據相關運動或指導經驗者具有較高之「經驗阻礙」。</p>
2006	陳永昆	<p>研究對象：新竹縣市教師。</p> <p>在年齡、性別、任教年資、任教科目領域及婚姻狀況均達顯著水準。</p>
2007	劉小曼	<p>研究對象：大專院校女性教師。</p> <p>工作年資不同之大專院校女性教師，於休閒阻礙構面中達顯著水準。</p>
2007	廖介宏	<p>研究對象：臺北縣國小教師。</p> <p>20-30 歲臺北縣國小教師受到環境阻礙與人際阻礙方面阻礙程度最大，31-40 歲教師在家庭構面阻礙程度最強；人際阻礙構面上，未婚教師高於已婚教師，家庭阻礙構面上，已婚教師高於未婚教師。</p>
2005	彭超群	<p>研究對象：基隆市國中教師。</p> <p>研究顯示：場地環境、器材設備、氣候、健康、時間、經濟及興趣均為構成休閒阻礙之因素。</p>
2004	梁玉芳	<p>研究對象：彰化地區國中教師。</p> <p>研究發現不同人口特性之彰化地區國中教師在休閒阻礙構面上以人際間阻礙最高；結構性的阻礙次之；最後是個</p>

年代	研究者	研究結果
		人內在阻礙程度最低。此外，在不同背景變項上，包含教育程度、年齡、婚姻狀況、家庭狀況、個人平均月收入、家庭平均年收入上均存在顯著差異。
2004	陳靖宜	<p>研究對象：桃園縣公立國中教師。</p> <p>將休閒阻礙因素分為個人內在阻礙以及人際間阻礙、結構性阻礙。發現研究對象僅在任教領域及性別方面會構成休閒阻礙；性別在個人內在阻礙以及結構性阻礙方面具顯著水準，而任教領域方面，則是在個人內在阻礙達顯著水準。</p>
2003	黃意文	<p>研究對象：臺中縣國小教師</p> <p>在不同背景變項中，臺中縣國小教師在性別、年齡、服務年資對休閒阻礙構面具顯著差異。</p>
2003	吳承典	<p>研究對象：雲林縣公立國小教師。</p> <p>將休閒阻礙歸類為個體阻礙、環境阻礙、經驗阻礙以及社會組礙。研究發現研究對象因為受到經驗阻礙以及環境阻礙之影響，對於休閒運動指導、規劃、設備之需求程度較其他項目偏高。</p>
2003	謝堂益	<p>研究對象：臺北市國民小學教師</p> <p>在休閒阻礙構面中，以場地環境因素阻礙程度最高。</p> <p>而不同背景變項中，休閒運動參與之阻礙程度較高者為：女性教師、專任教師及已婚教師。</p>
2002	陳麗娟	<p>研究對象：臺中市公私立高中職教師。</p> <p>將休閒阻礙區分為個體阻礙、經驗阻礙、機會阻礙及社會</p>



年代	研究者	研究結果
		組礙。研究發現其中以機會阻礙之阻礙程度最高，其次為經驗阻礙、個體阻礙；而社會組礙之阻礙程度最低。

資料來源：本研究整理

國內各級教師受各項休閒阻礙因素影響的情況未盡相同，而以國民中學教師為對象之研究，發現任教於不同縣市之教師，其休閒阻礙情況亦有相異之處。此現象可能是因為研究的休閒活動類型不同或受到研究對象之不同背景變項的影響。而高雄市公私立國民中學教師之休閒參與受到何項休閒阻礙因素影響？又其參與現況與休閒阻礙相關為何，實有更進一步研究與探討之必要。

### 三、研究設計與實施

本研究主要研究項為不同背景變項之高雄市國民中學教師，以問卷調查法探討其休閒參與及休閒阻礙之現況。本章共可分為五節，茲列如下。第一節：研究架構與假設；第二節：研究對象與抽樣方法；第三節：研究流程；第四節：研究工具；第五節：資料處理。



### 3.1 研究架構與假設

#### 3.1.1 研究架構

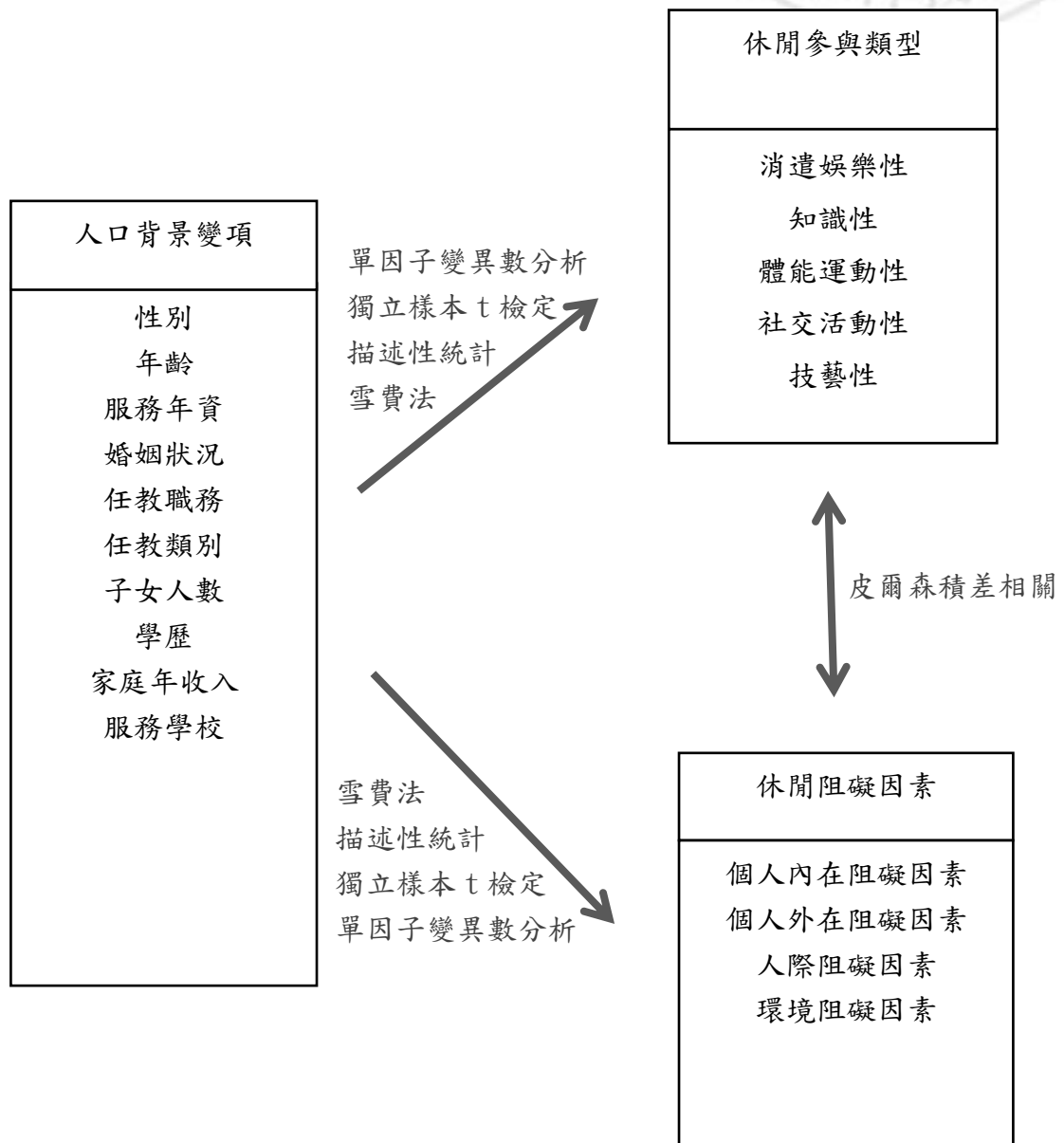


圖 2. 研究架構圖



本研究沿用湯美玲(2010)參考許義雄(1979)、黃定國(1991)、李國華(1993)、陳南琦(2000)、陳中雲(2001)、鄧建中(2002)、王儷儒、胡信吉(2003)、梁玉芳(2004)、林祐鎡(2005)等人之研究所修改編製之問卷。

問卷中將人口背景變項區分為性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、任教職務、任教類別、子女人數、學歷、家庭年收入以及服務學校等十項；休閒參與類型區分為消遣娛樂性、知識性、體能運動性、社交活動性、技藝性等五項；休閒阻礙因素區分為個人內在阻礙因素、個人外在阻礙因素、人際阻礙因素以及環境阻礙因素。

首先藉由各項平均數、百分比、標準差等描述性統計，呈現受試者之個人背景及各變項資料，以瞭解國民中學教師之休閒現況與阻礙分佈情形。再以獨立樣本t檢定來分析包含性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、任教職務、任教類別、子女人數、學歷、家庭年收入以及服務學校等十項不同背景變項之國民中學教師，其休閒參與以及休閒阻礙之差異情況。

之後再以單因子變異數分析主要用以分析不同背景變項之國中教師，在休閒阻礙及休閒參與量表中積分之差異情形。若結果達顯著水準，則再進一步以雪費多重比較檢定法(Scheffe's)進行事後比較，以檢視各組間平均數差異情形。最後採皮爾森積差相關分析高雄市公私立國民中學教師休閒參與情形與休閒阻礙因素之相關。



### 3.1.2 研究假設

依據以上研究目的與研究架構，本研究提出以下假設：

假設一：不同背景變項之高雄市公私立國中教師，其休閒參與現況具顯著差異。

假設二：不同背景變項之高雄市公私立國中教師，其休閒阻礙因素具顯著差異。

假設三：高雄市公私立國中教師休閒參與及休閒阻礙因素之間具顯著相關。

## 3.2 研究對象與抽樣方法

### 3.2.1 研究對象

現今所稱之大高雄地區，傳統上劃分為四個區域；分為岡山地區、旗山地區、鳳山地區以及高雄市地區。本研究之研究對象係以縣市合併前之原高雄市區國民中學任教之現任教師。其區域範圍包含現今之楠梓、左營、鼓山、三民、新興、鹽埕、前金、苓雅、前鎮、旗津與小港此十一區，共有表 6 中所列舉之公立國民中學 41 所（不含特殊學校），及表 5 中所列舉之私立國民中學（含綜合高中及大學附屬國中部；但不含特殊學校）6 所，公私立編制教師總人數共 3,794 人。

表 5. 原高雄市地區私立國民中學教師編制一覽表

行政區	三民	前鎮	苓雅	鼓山	總計
教師人數	48	10	114	41	213
教師比例	22%	5%	54%	19%	100%

資料來源：高雄市教育局

表 6. 原高雄市地區公立國民中學教師編制一覽表

行政區	學校數量	教師總數	教師比例
三民	5	663	18.6%
小港	5	410	11.4%
左營	5	570	15.3%
前金	1	72	1.7%
前鎮	6	425	10.5%
苓雅	6	483	15.1%
新興	1	61	1.7%
楠梓	6	501	13.8%
鼓山	4	295	9.6%
旗津	1	39	1.7%
鹽埕	1	62	0.9%
總計	41	3,581	100.0%

資料來源：高雄市教育局



### 3.2.2 抽樣方法

本研究以大高雄地區之原高雄市區國民中學教師為研究對象，根據高雄市政府統計處所公布之最新資料，103 學年度原高雄市區有公立國民中學 41 所及私立國民中學 6 所（含綜合高中及大學附屬國中；但不含特殊學校）。母群體之教師總人數 3,794 人。正式問卷預計發放時，以原高雄市地區之十一個行政區作為區分，採集群取樣方式，以行政區為單位作為取樣來源，按比例計算出各行政區所需樣本數後，再於各行政區當中隨機抽取國民中學發放問卷。由於所需之有效問卷至少需 518 份，故預計發放問卷共 650 份。各行政區之抽樣學校以及抽樣人數如表 7 所示。

表 7. 各行政區抽樣學校暨人數一覽表

行政區	抽樣學校	有效問卷
三民	民族、三民、立志	101
小港	中山、明義、小港	62
左營	福山、龍華	83
前金	前金	9
前鎮	瑞祥、瑞豐、優佳	57
苓雅	英明、中正、道明	82
新興	新興	9
楠梓	右昌、楠梓	75
鼓山	壽山、明華、明誠	52
旗津	旗津	9
鹽埕	鹽埕	9
總計		544

資料來源：本研究整理

### 3.3 研究流程

如圖 3 所示，本研究在確立研究方向後，將進行相關文獻之收集與整理，再擬定研究架構、決定適當問卷後發放問卷，待實施問卷調查後回收問卷，做出資料分析，最後依據研究結果提出相關建議。

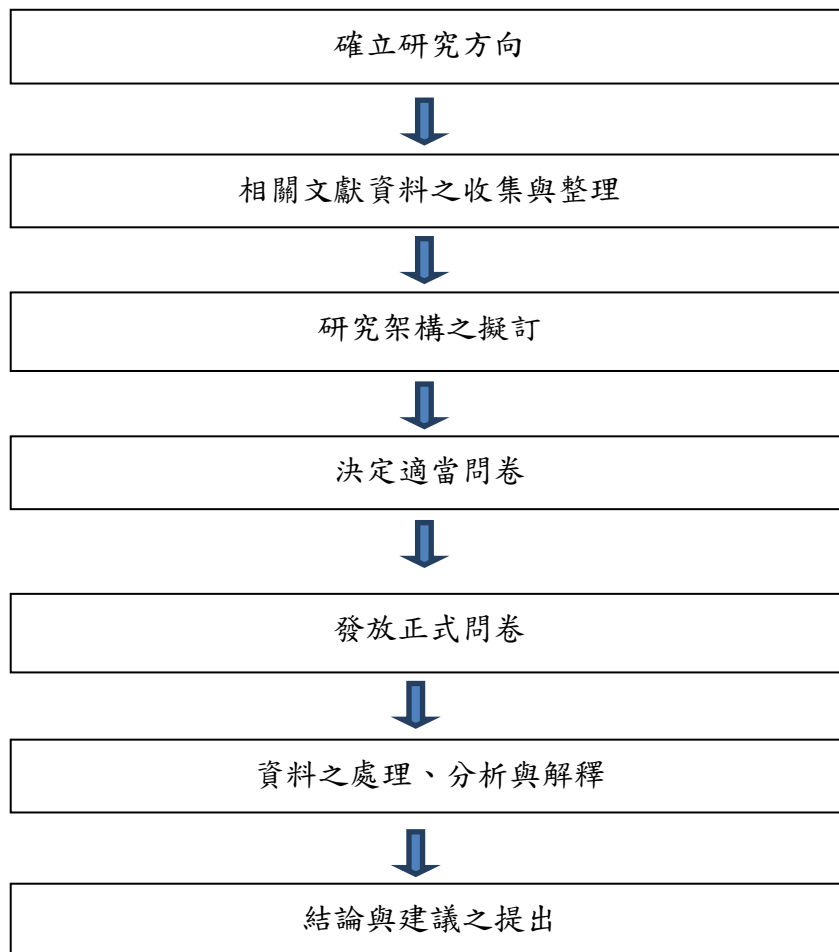


圖 3. 研究流程圖



### 3.4 研究工具

本研究係以「高雄市國民中學教師休閒現況與休閒阻礙問卷」做為資料收集及研究之工具，目的在於瞭解高雄市國民中學教師休閒參與休閒阻礙因素之現況與相關性。研究工具共可分為三部分，茲分別說明如下：

#### 1、人口背景變項

背景變項是指究對象之經濟與社會背景等資料。本問卷中列舉之變項分別為：性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、子女人數、任教職務、任教類別、學歷、家庭年收入以及服務地區。

#### 2、休閒參與量表

本研究沿用湯美玲(2010)參考梁玉芳(2004)、胡信吉(2003)、鄧建中(2002)、陳中雲(2001)、黃定國(1991)、許義雄(1979)等人之研究所修改編製之休閒參與量表，將休閒類別劃分為消遣娛樂性、知識性、體能運動性、社交活動性、技藝性共五大類(如表8所示)，以調查大高雄地區國民中學教師休閒參與現況。評分方式採取李克特五點量表計分法(如表9所示)。

表 8. 休閒參與量表

休閒類型	休閒活動細項	尺度
消遣	1.看電影 2.在家看電視 3.逛街購物 4.唱歌(KTV、卡拉 OK)	李克
娛樂性	5.聽音樂(演唱會、廣播) 6. 玩電腦遊戲	
知識性	7.閱讀報章雜誌 8.逛書店 9.聽演講 10.參觀展覽	特
	11.進修、研習(自我成長課程) 12.參與藝文表演	
體能	13.球類運動 14.登山健行 15.騎單車 16.水上活動(游泳、泛	五
運動性	舟) 17.健、塑身運動(國術、瑜珈、舞蹈) 18.跑步	
社交	19.宗教活動(廟會、教會) 20.社會志工服務社團活動	量
活動性	21.社團活動 22.朋友聚會 23.家族聚會 24.觀光旅遊	
技藝性	25.手工藝品創作 26.攝影 27.園藝 28.烹飪	表
	29.玩樂器(鋼琴、吉他) 30.收集物品(集郵、錢幣、公仔)	

資料來源：本研究整理湯美玲（2010）改編之量表

表 9 休閒參與程度計分表

每月參與頻率	計分
每月參與次數為 9 次(含)以上	5
每月參與次數為 6-8 次	4
每月參與次數為 3-5 次	3
每月參與次數為 1-2 次	2
每月參與次數為 0 次	1

資料來源：本研究整理湯美玲（2010）改編之量表

### 3、休閒阻礙因素量表

如表 9 所示，本研究所使用之休閒阻礙量表乃採用湯美玲（2010）所編製之量表，而湯美玲之量表編製依據係參考林祐銘（2005）、王儷儒（2003）、陳南琦（2000）以及連婷治（1998）所編製之量表，加以修改後編製出「教師休閒阻礙因素量表」。又本研究之研究對象為國中教師，屬性上與湯美玲所研究之國小教師屬性雷同，故採用之。量表內容共 17 題，採取李克特五點量表計分，依其程度「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」以及「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數，由受試者勾選，在分項中之得分數越高，代表個人感知在該項目中休閒阻礙程度越高。

表 10 休閒阻礙因素量表

阻礙因素	阻礙因素細項	尺度
內 在 阻 礙	1.本身個性因素影響我的休閒活動參與	李 克 特
	2.年齡的因素	
	3.怕自己身體狀況不佳	
	4.怕造成身體傷害	
外 在 阻 礙	5.參與休閒活動的費用太高	五 點 量 表
	6.家人鼓勵我參與休閒活動	
	7.工作有壓力影響參與活動	
	8.時間不足參與休閒活動	
	9.因家庭責任因素而受到限制	
	10.教學負荷太重	



阻礙因素	阻礙因素細項	尺度
人際	11 缺乏相同活動興趣的朋友作伴	李
阻礙	12.缺乏專業技術指導	克
	13 休閒活動資訊取得不易	特
	14 休閒活動設施缺乏	五
環境	15.休閒場所有使用時間限制	點
阻礙	16 休閒活動場所交通不便	量
	17 會受到季節天候影響	表

資料來源：本研究整理湯美玲（2010）改編之量表

### 3.5 資料處理

待問卷回收後，本研究將以統計軟體 SPSS 進行資料分析，應用之統計方法茲列如下：

#### 1、描述性統計（descriptive analysis）

藉由各項平均數、百分比、標準差等描述性統計，呈現受試者之個人背景及各變項資料，以瞭解國民中學教師之休閒現況與阻礙分佈情形。

#### 2、獨立樣本 t 檢定（t-test）

以獨立樣本 t 檢定來分析包含性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、任教職務、任教類別、子女人數、學歷、家庭年收入以及服務學校等十項不同背景變項之國民中學教師，其休閒參與以及休閒阻礙之差異情況。

### 3、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

單因子變異數分析主要用以分析不同背景變項之國中教師，在休閒阻礙及休閒參與量表中積分之差異情形。若結果達顯著水準，則再進一步以雪費多重比較檢定法 (Scheffe's) 進行事後比較，以檢視各組間平均數差異情形。

### 4、雪費多重比較檢定法 (Scheffe's)

係一種事後比較的變異數統計方法。將變異數分析達顯著水準之各群組，做進一步分析，以比較各組平均數間相互差異之狀況。

### 5、皮爾森積差相關 (Pearson product- moment correlation)

分析不同背景變項之高雄市國民中學教師在休閒參與及休閒阻礙因素方面之相關，以及休閒參與項目與休閒阻礙因素現況之相關。



## 四、分析結果

本章主要內容為分析及探討高雄市公私立國民中學教師休閒活動參與以及休閒阻礙現況之研究結果。本章主要分為四節，第一節為教師樣本背景變項分析；第二節為高雄市國中教師休閒參與現況分析；第三節為高雄市國中教師休閒阻礙現況分析；第四節為高雄市國中教師休閒現況及休閒阻礙相關分析。

### 4.1 人口背景變項統計分析

本研究以高雄市公私立國民中學教師為母群體進行研究，採叢集抽樣方式，依比例於原高雄市 11 個行政區中各抽選 1 至 3 所學校作為樣本。共發放問卷 650 份，回收問卷 568 份，有效問卷共計 544 份，有效回收率為 83.69 %。

問卷回收後，以教師個人背景變項進行分析，根據由問卷中所得之資料，進行描述性統計分析，並將結果分別說明如下：

#### 4.1.1 性別方面

表 11. 性別次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
性別	男性	174	32.0
	女性	370	68.0
	總計	544	100.0

由表 11 中之數據可知，男性教師人數 174 人，佔 32.0%；女性教師人數 370 人，佔 68.0%。顯示樣本中國民中學教師女性比例高於男性。

#### 4.1.2 年齡方面

表 12. 年齡次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
年齡	30歲以下	80	14.7
	31至40歲	277	50.9
	41至50歲	145	26.7
	51歲(含)以上	42	7.7
	總計	544	100.0

由表 12 中之數據可知，30 歲（含）以下人數 80 人，佔 4.7%；31 至 40 歲人數 277 人，佔 50.9%；41 至 50 歲人數 145 人，佔 26.7%；51 歲（含）以上人數 42 人，佔 7.7%。就樣本之年齡分布來看，高雄市國民中學教師以 31 至 40 歲之中生代老師最多，30 歲以下及 51 歲以上教師數偏低。

### 4.1.3 服務年資

表 13. 服務年資次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
服務年資	10年（含）以下	239	44.0
	11至20年	208	38.2
	21 年（含）以上	97	17.8
總計		544	100.0

由於服務 31 年（含）以上者僅 11 人，樣本數過少，故與服務 21 至 30 年者合併為 21 年（含）以上。因此由表 13 數據可以得知，服務年資 10 年（含）以下者 239 人，佔 44.0%；服務年資 11 至 20 年者 208 人，佔 38.2%；服務年資 21 年（含）以上者 97 人，佔 17.8%。以服務 10 年（含）以下者為最多，服務 21 年（含）以上者最少。

### 4.1.4 婚姻狀況

表 14. 婚姻狀況次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
婚姻狀況	有配偶	353	64.9
	無配偶	191	35.1
總計		544	100.0

由於婚姻狀況屬於「其他」者僅 6 人，恐造成統計上之偏頗，故與未婚者合併為「無配偶」。由表 14 可以看出，有配偶者 353 人，佔 64.9%；無配偶者 191 人，佔 35.1%。以有配偶者為較多數。

#### 4.1.5 子女人數

表 15. 子女人數次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
子女數	無	229	42.1
	1人	100	18.4
	2人	183	33.6
	3人(含)以上	32	5.9
總計		544	100.0

由於子女人數 4 人(含)以上者僅 3 人，恐無法執行統計步驟，故與子女人數 3 人者合併為 3 人(含)以上。而由表 15 之數據得知，受試者中無子女者共 229 名，佔 42.1%；子女數 1 人者，共 100 名，佔 18.4%；子女數 2 人者，共 183 名，佔 33.6%；子女數 3 人(含)以上者，共 32 名，佔 5.9%。以並未育有子女者人數最為眾多，育有 3 名(含)以上子女者最少。

#### 4.1.6 職務類別

表 16. 職務類別次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
職務類別	兼任行政	143	26.3
	兼任導師	222	40.8
	專任教師	179	32.9
總計		544	100.0

由表 16 之數據可以得知，受試者中兼任行政者 143 人，佔 26.3%；兼任導師者 222 人，佔 40.8%；專任教師 179 人，佔 32.9%。其中以兼任導師者人數最多，兼任行政者人數最少。

#### 4.1.7 最高學歷

表 17. 最高學歷次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
最高學歷	大學及專科	241	44.3
	碩士以上	303	55.7
總計		544	100.0

由於博士學歷者僅有一位，無法執行資料統計，故與「碩士（含 40 學分班）」合併為「碩士以上學歷」；專科學歷教師僅有 7 名，亦可能造統計資料的偏頗，故將其與大學學歷者合併為「大學及專科」學歷。由表 17 可以看出，在教育程度的分布上，大學及專學歷者 241 人，佔 44.3%；碩士（含 40 學分班）以上學歷者 303 人，佔 55.7%。可知受試者中，以碩士（含 40 學分班）以上者人數較多。

#### 4.1.8 家庭年收入

表 18. 家庭年收入次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
家庭年收入	100 萬（含）以下	252	46.2
	101 至 150 萬	206	37.9
	151 萬（含）以上	86	15.9
總計		544	100.0

由於家庭年收入 301 萬（含）以上者僅 3 人；201 至 300 萬者僅 19 人，可能造成統計上之偏頗，故均與收入 151 至 200 萬者合併為 151 萬（含）以上。由表 18 可以看出，家庭年收入 100 萬（含）以下者 252 人，佔 46.3%；101 至 150 萬者 206 人，佔 37.9%；151 萬（含）以上者 86 人，佔 15.9%。相對而言，家庭年收入在 100 萬（含）以下者最多。

#### 4.1.9 任教學校

表 19. 任教學校次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
服務學校	公立	510	93.8
	私立	34	6.3
	總計	544	100.0

由表 19 可以看出，在受試者中，任教於公立學校者 510 人，佔 93.8%；任教於私立學校者 34 人，佔 6.3%。



#### 4.1.10 服務地區

表 20. 服務地區次數分配表

基本資料	項目	人數	百分比
服務地區	三民區	101	18.6
	小港區	62	11.4
	左營區	83	15.3
	前鎮區	57	10.5
	苓雅區	82	15.1
	楠梓區	75	13.8
	鼓山區	52	9.6
	前金區	9	1.7
	新興區	9	1.7
	鹽埕區	5	.9
	旗津區	9	1.7
	總計	544	100.0

由表 20 可以看出，在受試者中，任教於三民區者 101 人，佔 18.6%；任教於小港區者 62 人，佔 11.4%；任教於左營區者 83 人，佔 15.3%；任教於前鎮區者 57 人，佔 10.5%；任教於苓雅區者 82 人，佔 15.1%；任教於楠梓區者 75 人，佔 13.8%；任教於鼓山區者 52 人，佔 9.6；任教於前金區者 9 人，佔 1.7%；任教於新興區者 9 人，佔 1.7%；任教於鹽埕區者 5 人，佔 0.9%；任教於旗津區者 9 人，佔 1.7%。

## 4.2 休閒參與現況分析

本研究以「教師休閒活動參與量表」為工具進行問卷調查，將休閒活動分為「消遣娛樂性」、「知識性」、「體能活動性」、「社交活動性」、「技藝性」五個部份，並以描述性統計進行分析，以了解高雄市公私立國民中學教師之休閒參與現況，得分愈高代表該項休閒活動受參與頻率愈高，反之則代表受參與程度越低。以下就高雄市國中教師休閒參與情形加以分析討論。

### 4.2.1 休閒參與平均次數統計

從表21中可以看出，整體而言，高雄市國中教師休閒參與平均得分為 2.18，每個月的休閒參與次數介於「2次以下」與「3至5次」之間，且較偏向於2次以下，整體參與程度屬中間偏低，與吳筱雯（2005）之研究結果相同。而不同休閒活動構面中，以「消遣娛樂性」（ $M=2.54$ ）的得分最高；亦即參與程度最高，其次為「知識性」（ $M=2.37$ ）；其餘依序為「體能運動性」（ $M=2.10$ ），「社交活動性」（ $M=2.08$ ），最低者為「技藝性」（ $M=1.78$ ）。

表 21. 每月休閒參與平均次數統計表

休閒活動類型	題數	人數	平均數M	標準差	排序
1 消遣娛樂性	6	544	2.54	0.533	1
2 知識性	6	544	2.37	0.581	2
3 體能運動性	6	544	2.10	0.720	3
4 社交活動性	6	544	2.08	0.538	4
5 技藝性	6	544	1.78	0.609	5
總計	30	544	2.18	0.386	

消遣娛樂性及知識性活動位居前列的可能原因為教師在工作之餘需要放鬆身心，從事消遣娛樂性活動，又為了在教學上能更加精進，而必須不斷接受新知，增加知識。又技藝性休閒活動最不受到青睞之因素可能為教師平時除教學工作外，尚須配合學校行政工作或推行班務。休閒時間有限，而技藝性活動的養成，相較於其他構面之活動，所需花費的練習時間較長，故教師參與意願偏低。

表 22. 每月休閒活動分布次數統計表

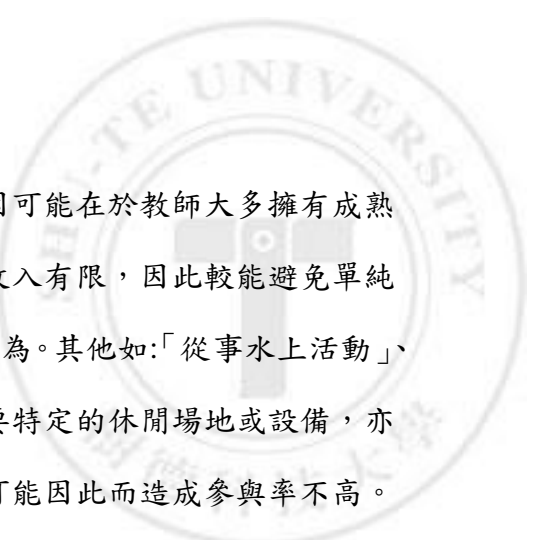
休閒活動項目	平均數	標準差	排序
1. 看電影	2.15	0.849	14
2. 在家看電視	4.01	1.207	1
3. 逛街購物	2.65	0.966	5
4. 唱歌(KTV、卡拉 OK)	1.55	0.674	26
5. 聽音樂(含演唱會、廣播)	2.73	1.405	4
6. 玩電腦遊戲	2.21	1.420	13
7. 閱讀報章雜誌	3.44	1.202	2
8. 逛書店	2.50	0.942	8
9. 聽演講	1.94	0.898	20
10. 參觀展覽	2.02	0.761	18
11. 參加進修、研習、自我成長課程	2.31	0.797	10
12. 欣賞藝文表演	2.06	0.716	16
13. 參與球類運動	2.31	1.795	11
14. 登山、健行	2.06	0.949	17
15. 騎單車	2.07	1.061	15
16. 從事水上活動(游泳、泛舟 等……)	1.48	0.852	29
17. 從事健、塑身活動(國術、瑜珈、舞蹈 等……)	1.94	1.165	21
18. 跑步、健走(快走)	2.75	1.259	3
19. 參與宗教活動(廟會、教會、法會 等……)	1.62	1.007	24
20. 參與志工服務社團活動	1.57	0.875	25
21. 參與社團活動	1.81	0.934	22
22. 參加朋友聚會	2.60	0.843	7

休閒活動項目	平均數	標準差	排序
23. 參加家族聚會	2.62	0.904	6
24. 觀光旅遊	2.29	0.832	12
25. 進行手工藝品創作	1.54	0.844	27
26. 攝影	1.96	1.126	19
27. 園藝	1.74	1.058	23
28. 烹飪	2.49	1.413	9
29. 彈奏樂器(鋼琴、吉他 等……)	1.53	0.916	28
30. 物品收集(集郵、錢幣、公仔 等……)	1.44	0.810	30

從表22中可以看出，高雄市國中教師參與次數最為頻繁之休閒活動依序為「在家看電視」(M=4.01)、「閱讀報章雜誌」(M=3.44)、「跑步、健走」(M=2.75)、「聽音樂」(M=2.73)、「逛街購物」(M=2.65)。參與次數最少者則依次為「物品收集」(M=1.44)、「從事水上活動」(M=1.48)、「彈奏樂器」(M=1.53)、「進行手工藝創作」(M=1.54)、「唱歌」(M=1.55)。與陳盈中(2013)、湯美玲(2010)之研究結果相同。

根據國家傳播委員會所調查之資料顯示，至103年11月底，臺灣地區有線電視數位化普及率已達76%；電視機普及率98.2，且有超過6成5的民眾，家中擁有超過一部以上的電視。由於電視節目內容玲瓏滿目，且方便取得，可能便是因此而成為高雄市國中教師日常生活休閒首選。此外，教師平日工作時須以嚴謹之態度面對教學及行政事務，因此休閒時可能傾向透過輕鬆的閱讀報章雜誌、健走或聽音樂，來放鬆心情。且在放鬆心情之餘，又能收促進健康及吸收新知之效。

值得一提的是，雖然Burrus-Bammel在1992提出，現代人將逛街、購物行為視為休閒活動之觀念為一種偏差的社會觀點，為一種無意義且無價值的活動，因此，生產與消費無法與休閒畫上等號，僅能說它增加了休閒經驗，但不可否認的，高雄市有為數不少之國中教師將逛街購物納入紓壓的休閒活動。使其成為高雄市教師休閒的主要項目之一。



而休閒項目中，物品收集之參與次數最低的原因可能在於教師大多擁有成熟之身心狀態，因此較能理性控制自身消費行為，且收入有限，因此較能避免單純因為喜好而造成之購買行為，較能控制本身的消費行為。其他如：「從事水上活動」、「彈奏樂器」及「進行手工藝創作」等三項，則需要特定的休閒場地或設備，亦需要花費較長時間或金錢培養相關技術方可從事，可能因此而造成參與率不高。



#### 4.2.2 不同背景變項教師之休閒參與分析

以下分別針對性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、子女數、職務類別、學歷、家庭年收入、服務學校等九項不同背景變項進行休閒參與分析：

##### 1、性別：

表 23. 不同性別教師休閒參與差異分析表

休閒活動類型	性別	人數	平均數M	標準差	t值
消遣娛樂性	男性	174	2.58	0.519	1.17
	女性	370	2.53	0.539	
知識性	男性	174	2.28	0.530	2.71**
	女性	370	2.42	0.598	
體能運動性	男性	174	2.25	0.707	3.38**
	女性	370	2.03	0.716	
社交活動性	男性	174	2.10	0.508	0.40
	女性	370	2.08	0.552	
技藝性	男性	174	1.75	0.621	-0.80
	女性	370	1.80	0.604	

\*\*  $p < .01$

從表 23 可看出，不同性別之高雄市國中教師僅在「知識性」及「體能運動性」構面之休閒活動參與具顯著差異。在「知識性」的休閒活動參與中，女性教師（ $M=2.42$ ）之參與程度較男性教師（ $M=2.28$ ）來得高。而男性教師則在「體能運動性」活動之參與頻率比女性教師高。

陳盈中（2013）、郭慧珍、鄭志成（2008）、洪嘉隆（2007）、沈永昆（2006）均提出相同之研究結果：在娛樂或是體育相關性質活動方面，男性的參與程度會較女性為高；而女性在知識性或藝術探索性活動方面之參與則較男性為高。其原因可能在於男性體力普遍優於女性，故從事體能相關活動頻率較高，女性則較不偏好此類活動；抑或礙於社會對於性別角色期待，則女性較常選擇靜態之知識性活動，男性則較偏向於動態的體能性活動。

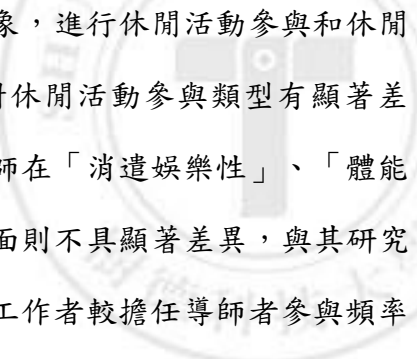
## 2、職務類別：

表 24. 不同職務類別教師休閒參與差異分析表

休閒活動 類型	職務類別	人數	平均數M	標準差	F值	Scheffe 事後檢定
消遣娛樂性	兼任行政	143	2.61	0.561	6.13**	1>2
	兼任導師	222	2.45	0.507		
	專任教師	179	2.61	0.527		
知識性	兼任行政	143	2.34	0.584	1.85	
	兼任導師	222	2.34	0.550		
	專任教師	179	2.44	0.611		
體能運動性	兼任行政	143	2.10	0.846	5.06**	3>2
	兼任導師	222	1.99	0.625		
	專任教師	179	2.22	0.705		
社交活動性	兼任行政	143	2.08	0.550	0.34	
	兼任導師	222	2.06	0.546		
	專任教師	179	2.10	0.519		
技藝性	兼任行政	143	1.78	0.603	3.80*	3>2
	兼任導師	222	1.71	0.604		
	專任教師	179	1.87	0.611		

\* $p<.05$     \*\* $p<.01$

註：1 兼任行政教師；2 兼任導師教師；3 專任教師



賴錦春（2013）在以臺中市國民小學教師為對象，進行休閒活動參與和休閒障礙之研究時發現，臺中市國小教師在任教類別對休閒活動參與類型有顯著差異。而本研究則發現擔任不同職務之高雄市國中教師在「消遣娛樂性」、「體能運動性」以及「技藝性」方面具顯著差異，其他構面則不具顯著差異，與其研究具重疊之處。而在消遣娛樂性活動方面，擔任行政工作者較擔任導師者參與頻率高；在體能運動性活動方面，專任教師參與頻率高於擔任導師者；而在技藝性休閒活動方面，則是專任教師之參與頻率高於擔任導師者。

其可能原因為學校體制中，只有行政人員有國民旅遊卡及每月行政津貼之補助，有較多資源可支持其從事消遣娛樂類活動，故在消遣娛樂類活動方面，兼任行政教師參與程度較兼任導師者高。而兼任導師者通常為學科老師；體育及其他藝能科老師則多為專任教師，因此需要良好體力之體能運動性活動，以及具備該項能力方可從事之技藝性休閒活動，均為專任教師高於兼任導師者。



### 3、年齡

表 25. 不同年齡教師休閒參與差異分析表

休閒活動類型	年齡	人數	平均數M	標準差	F值
消遣娛樂性	30歲(含)以下	80	2.65	0.486	1.52
	31至40歲	277	2.54	0.540	
	41至50歲	145	2.49	0.526	
	51歲(含)以上	42	2.55	0.587	
知識性	30歲(含)以下	80	2.36	0.538	0.63
	31至40歲	277	2.39	0.562	
	41至50歲	145	2.33	0.592	
	51歲(含)以上	42	2.46	0.729	
體能運動性	30歲(含)以下	80	2.13	0.966	0.37
	31至40歲	277	2.07	0.644	
	41至50歲	145	2.11	0.726	
	51歲(含)以上	42	2.18	0.638	
社交活動性	30歲(含)以下	80	2.07	0.525	0.18
	31至40歲	277	2.10	0.525	
	41至50歲	145	2.06	0.573	
	51歲(含)以上	42	2.07	0.538	
技藝性	30歲(含)以下	80	1.80	0.686	0.66
	31至40歲	277	1.75	0.594	
	41至50歲	145	1.80	0.589	
	51歲(含)以上	42	1.87	0.633	

在年齡構面於各類休閒活動中均未具顯著差異，顯示休閒參與類型受到年齡因素之影響並不大。此研究結果與沈永坤（2006）及洪嘉隆（2007）之研究結果指出「年齡以及休閒參與類型具顯著相關」並不相同。探究其原因，可能是現今相較於當時的社會現象，普遍健康生活觀念落實，休閒參與觀念普及，而使與時俱進之高雄市國中教師們亦依照個人之意願，跳脫年齡限制，追求多元休閒生活。

#### 4、服務年資

表 26. 不同服務年資教師休閒參與差異分析表

休閒活動類型	服務年資	人數	平均數M	標準差	F值
消遣娛樂性	10年(含)以下	239	2.61	0.523	2.82
	11至20年	208	2.49	0.544	
	21年(含)以上	97	2.50	0.525	
知識性	10年(含)以下	239	2.40	0.573	0.30
	11至20年	208	2.36	0.554	
	21年(含)以上	97	2.36	0.654	
體能運動性	10年(含)以下	239	2.09	0.759	0.19
	11至20年	208	2.09	0.695	
	21年(含)以上	97	2.14	0.677	
社交活動性	10年(含)以下	239	2.08	0.533	2.04
	11至20年	208	2.12	0.534	
	21年(含)以上	97	1.99	0.552	
技藝性	10年(含)以下	239	1.76	0.623	0.22
	11至20年	208	1.80	0.589	
	21年(含)以上	97	1.79	0.623	

在服務年資構面之中，對於各類休閒活動參與均未顯著差異。其原因可能在於教師年資與年齡應成正相關，因此統計結果與教師年齡相仿。

## 5、婚姻狀況

表 27. 不同婚姻狀況教師休閒參與差異分析表

休閒活動 類型	婚姻狀況	人數	平均數M	標準差	t值
消遣娛樂性	有配偶	353	2.50	0.537	-2.84**
	無配偶	191	2.63	0.516	
知識性	有配偶	353	2.35	0.574	-1.54
	無配偶	191	2.43	0.590	
體能運動性	有配偶	353	2.10	0.671	0.13
	無配偶	191	2.09	0.804	
社交活動性	有配偶	353	2.08	0.521	-0.01
	無配偶	191	2.08	0.570	
技藝性	有配偶	353	1.77	0.588	-0.41
	無配偶	191	1.79	0.648	

王永中（2010）調查高雄市國小教師之休閒參與現況發現其於婚姻狀況構面具顯著差異。而本研究中，在婚姻狀況構面，於「消遣娛樂性」類具顯著差異，且無配偶者的參與程度大於有配偶者。此結果與湯美玲（2010）、沈永昆（2006）及李美萱（2004）等人之研究相符合。Kelly（1996）婚姻會改變個體對於休閒的選擇，廖介宏（2007）亦指出，已婚教師生活重心多以家庭為主，在考量其他成員的休閒需求之下，往往可能影響其休閒參與之決定。因此，探究其原因，可能是由於消遣娛樂性活動通常須有一定金額之消費，已婚者在金錢運用上尚需考量例如房貸或購置日常用品之家庭支出，以及其他成員的需求，可自由運用金額可能較為有限，而形成參與消遣娛樂類活動之阻礙因素增加。

## 6、子女人數

表 28. 不同子女人數教師休閒參與差異分析表

休閒活動 類型	子女數	人數	平均數 M	標準差	F 值	Scheffe 事後檢定
消遣娛樂性	無	229	2.65	0.516	4.40**	0>1 0>2
	1人	100	2.45	0.548		
	2人	183	2.46	0.520		
	3人(含)以上	32	2.57	0.561		
知識性	無	229	2.43	0.580	1.36	
	1人	100	2.28	0.501		
	2人	183	2.36	0.614		
	3人(含)以上	32	2.38	0.603		
體能運動性	無	229	2.09	0.772	1.66	
	1人	100	2.07	0.704		
	2人	183	2.07	0.638		
	3人(含)以上	32	2.41	0.786		
社交活動性	無	229	2.09	0.557	0.31	
	1人	100	2.09	0.538		
	2人	183	2.07	0.510		
	3人(含)以上	32	2.03	0.572		
技藝性	無	229	1.77	0.647	0.49	
	1人	100	1.77	0.555		
	2人	183	1.80	0.584		
	3人(含)以上	32	1.73	0.658		

\*\* $p<.01$

註：0 無子女；1 子女數1人教師；2 子女數2人教師

不同子女數目之高雄市國中教師僅在「消遣娛樂」類的休閒活動類別具有顯著差異，於其他構面則不具顯著差異。且根據Scheffe事後分析結果顯示，無子女之教師對於消遣娛樂類型活動之參與程度大於擁有1名或是2名子女的教師。原因可能在於有孩子的教師，無可避免的需要擔負孩子的日常開支及生活照顧，因此必須在孩子身上花費相當的時間與金錢。從事消遣娛樂性活動之機會相對降低。

## 7、最高學歷

表 29. 不同學歷教師休閒參與差異分析表

休閒活動 類型	學歷	人數	平均數 M	標準差	t 值
消遣娛樂性	大學及專科	240	2.55	0.538	0.41
	碩士（含）以上	304	2.54	0.530	
知識性	大學及專科	240	2.34	0.563	-1.08
	碩士（含）以上	304	2.40	0.593	
體能運動性	大學及專科	240	2.08	0.787	-0.46
	碩士（含）以上	304	2.11	0.664	
社交活動性	大學及專科	240	2.11	0.546	1.10
	碩士（含）以上	304	2.06	0.531	
技藝性	大學及專科	240	1.80	0.603	0.73
	碩士（含）以上	304	1.76	0.615	

在學歷構面於各類休閒活動中均未具顯著差異，顯示休閒參與類型受到學歷因素之影響並不大。根據 Kelly(1996)所提出休閒之整體觀點，休閒為個人整體生活之一部分，因此並不受到學歷因素而影響其參與程度。

## 8、家庭年收入

表 30. 不同家庭年收入教師休閒參與差異分析表

休閒活動類型	家庭年收入	人數	平均數 M	標準差	F 值
消遣娛樂性	100萬(含)以下	252	2.54	0.518	0.69
	101至150萬	206	2.52	0.560	
	151萬(含)以上	86	2.60	0.512	
知識性	100 萬(含)以下	252	2.39	0.596	0.10
	101 至 150 萬	206	2.36	0.584	
	151 萬(含)以上	86	2.37	0.529	
體能運動性	100 萬(含)以下	252	2.11	0.797	0.24
	101 至 150 萬	206	2.07	0.643	
	151 萬(含)以上	86	2.12	0.660	
社交活動性	100 萬(含)以下	252	2.12	0.578	1.08
	101 至 150 萬	206	2.05	0.500	
	151 萬(含)以上	86	2.04	0.502	
技藝性	100 萬(含)以下	252	1.80	0.631	0.89
	101 至 150 萬	206	1.74	0.583	
	151 萬(含)以上	86	1.82	0.608	

由表 30 中可以發現，家庭年收入不同之高雄市國中教師，在各類型之休閒活動參與均未具顯著差異。此研究結果與柯易興（2010）以高雄市國小教師為對象之研究結果相同。判斷該現象之形成原因，可能為隨著時代的進步、休閒觀念的推廣，高雄市國中教師對於心中所喜好之休閒活動無論收入高低，均會加以參與，以追求更高之精神層面及生活品質。

## 9、任教學校

表 31. 不同任教學校教師休閒參與差異分析表

休閒活動類型	任教學校	人數	平均數M	標準差	t值
消遣娛樂性	公立	510	2.54	0.535	-0.16
	私立	34	2.56	0.505	
知識性	公立	510	2.37	0.581	-0.23
	私立	34	2.40	0.584	
體能運動性	公立	510	2.11	0.725	1.83
	私立	34	1.88	0.599	
社交活動性	公立	510	2.08	0.546	0.51
	私立	34	2.03	0.408	
技藝性	公立	510	1.80	0.611	2.68**
	私立	34	1.51	0.517	

\*\*  $p < .01$

由表 31 中可以得知，高雄市公私立學校教師僅在「技藝性」休閒活動中具顯著差異。且在該構面之中，任教於公立學校之教師參與程度高於任教於私立學校之教師。其原因可能是私立學校教師需擔負招生等額外工作較多，而技藝性休閒活動較需長時間的培養，又私立學校教師以學科教師居多，不若公立學校藝能科教師在比例上亦為數不少，而技藝性休閒活動需有相當技術方可從事之，故使得私立學校教師參與比例較低。



### 4.3 休閒阻礙現況分析

本研究以「教師休閒阻礙量表」為工具進行問卷調查，將休閒活動分為「內在阻礙」、「外在阻礙」、「人際阻礙」、「環境阻礙」四個部份，並分別以單因子變異數分析或獨立樣本 T 檢定分析不同背景變項之高雄市國中教師在休閒阻礙方面之差異情形。並以雪費法進行事後檢定具顯著差異之項目，進一步判別各組間的差異情形，平均數愈高代表休閒阻礙程度愈高，反之則代表阻礙程度越低；標準差越小，意指對該構面而言，阻礙程度越一致，標準差越大，意指對該構面而言，阻礙的共同性越低。以下就高雄市國中教師休閒阻礙情形加以分析討論。

#### 4.3.1 休閒阻礙統計分析

表 32. 休閒阻礙統計分析表

休閒阻礙類型	人數	平均數M	標準差	排序
1 內在阻礙	544	3.19	0.829	1
2 外在阻礙	544	2.99	0.684	2
3 人際阻礙	544	2.96	0.819	3
4 環境阻礙	544	2.95	0.778	4
總計	544	3.02	0.575	

從表32中可以看出，高雄市國中教師休閒阻礙平均得分為3.02，阻礙程度屬於中間偏高。而不同休閒阻礙構面中，以「內在阻礙」構面之阻礙程度最高(M=3.19)；其次為「外在阻礙」構面(M=2.99)；其餘依序為「人際阻礙」構面(M=2.96)，及阻礙程度最低之「環境阻礙」構面(M=2.95)。



然而此結果與郭慧珍（2008）以高雄市國小教師為研究對象之研究，提出高雄市國小教師在「人際阻礙」方面，受阻礙程度最高之研究結果不同。推測原因可能為國小教學現場多為包班制，因此國小教師之任教對象有限，且教學及辦公地點亦多集中在教室，相較於國中教師，與同事之互動較少，故受人際阻礙程度較國中教師為高。

而現今政府鼓勵民眾休閒，紛紛置辦完善之休閒環境，故高雄市國中教師參與休閒活動時，受環境阻礙程度為最低；反而由於背景環境或意識到本身所擔負之責任，而使其在欲從事休閒活動時所受到阻礙者居多。

表33. 休閒阻礙因素統計分析表

休閒阻礙項目	平均數	標準差	排序
1. 本身個性因素影響我的休閒活動參與。	3.66	1.007	1
2. 年齡因素。	3.20	1.065	6
3. 自己身體狀況不佳。	2.95	1.099	12
4. 怕造成身體傷害	2.97	1.128	10
5. 參與休閒活動費用過高。	3.21	1.081	5
6. 家人不鼓勵我參與休閒活動。	1.99	0.899	17
7. 工作有壓力影響活動參與。	3.06	1.132	8
8. 可參與休閒活動時間不足。	3.48	1.053	2
9. 因家庭責任因素而受到限制。	3.26	1.153	3
10. 教學負荷太重。	2.97	1.037	11
11. 缺乏相同活動興趣的朋友作伴。	3.23	1.014	4
12. 缺乏專業技術指導。	3.03	0.992	9
13. 休閒活動資訊取得不易。	2.62	0.984	16
14. 缺乏休閒活動設施。	2.81	0.982	15
15. 休閒場所有使用時間限制。	2.93	0.990	13
16. 休閒活動場所交通不便。	2.90	0.996	14
17. 受到季節或天候影響。	3.17	0.988	7

從表33中可以看出，影響高雄市國中教師休閒活動參與之阻礙因素，前五項依序為「本身個性因素影響我的休閒活動參與」（ $M=3.66$ ）、「可參與休閒活動時間不足」（ $M=3.48$ ）、「因家庭責任因素而受到限制」（ $M=3.26$ ）、「缺乏相同活動興趣的朋友作伴」（ $M=3.23$ ）以及「參與休閒活動費用過高」（ $M=3.21$ ）。而阻礙程

度最低者，依序為「家人不鼓勵我參與休閒活動」(M=1.99)、「休閒活動資訊取得不易」(M=2.62)、「缺乏休閒活動設施」(M=2.81)、「休閒活動場所交通不便」(M=2.90)以及「休閒場所有使用時間限制」(M=2.93)。

可知阻礙程度較低之因素較多集中於環境相關之項目，此現象之成因可能由於近年來休閒生活頗受重視，政府單位或是民間機構均紛紛成立規劃完善之休閒場地，因此受場地環境因素阻礙程度較低，反而是受到個人家庭責任或是時間分配的影響較大。

#### 4.3.2 不同背景變項教師之休閒阻礙分析

以下分別針對性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、子女數、職務類別、學歷、家庭年收入、服務學校等九項不同背景變項進行休閒阻礙分析：

##### 1、性別：

表 34. 不同性別教師休閒阻礙差異分析表

休閒阻礙類型	性別	人數	平均數M	標準差	t值
內在阻礙	男性	174	3.33	0.783	2.71**
	女性	370	3.12	0.843	
外在阻礙	男性	174	2.99	0.733	0.01
	女性	370	2.99	0.661	
人際阻礙	男性	174	2.94	0.825	-0.35
	女性	370	2.96	0.817	
環境阻礙	男性	174	2.95	0.785	0.14
	女性	370	2.94	0.777	

從表34可看出，不同性別之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，僅於「內在因素」構面具顯著差異，其他構面均不具顯著差異。且男性受阻礙程度(M=3.33)高於女性(M=3.12)，推測原因為男性一般較女性好面子，可能因擔心身體狀況不佳，致休閒活動時表現不好而卻步；又因男性之收入通常需擔負家用，可自由運用之金錢較少，因此相對在意參與休閒活動時所產生之費用。

此研究結果與謝堂益（2003）之研究結果不同，原因可能在於研究對象不同或隨著時空的推移，經過了十多年的時間差異，現代許多女性雖為職業婦女，卻由於休閒觀念的之普遍落實，已不再只將自己侷限於家庭及工作中的角色，轉而安排適度休閒生活，以利身心健康。

## 2、職務類別：

表 35. 不同職務類別教師休閒阻礙差異分析表

休閒阻礙 類型	職務類別	人數	平均數M	標準差	F值
內在阻礙	兼任行政	143	12.51	3.164	1.03
	兼任導師	222	12.74	3.413	
	專任教師	179	13.03	3.322	
外在阻礙	兼任行政	143	18.11	4.108	0.52
	兼任導師	222	18.08	4.005	
	專任教師	179	17.71	4.245	
人際阻礙	兼任行政	143	8.83	2.496	0.26
	兼任導師	222	8.97	2.438	
	專任教師	179	8.80	2.461	
環境阻礙	兼任行政	143	11.53	3.110	0.76
	兼任導師	222	11.87	3.112	
	專任教師	179	11.93	3.128	

從表35可看出，不同職務類別之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，在各構面均未具顯著差異。此結果與湯美玲（2010）、柯易興（2010）以及蔡嘉仁（2008）、之研究結果相同。其原因可能為高雄市國中教師無論在校所擔任之職務為何，雖有不同之工作內容及性質，但工作時間大致相同，休假時間亦雷同，對於其份內之職務工作所應花費之心力也相近，因此不因職務類別不同而產生不同程度之休閒阻礙。

### 3、年齡：

表 36. 不同年齡教師休閒阻礙差異分析表

休閒活動 類型	年齡	人數	平均數M	標準差	F值	Scheffe 事後分析
內在阻礙	30歲(含)以下	80	13.10	3.038	0.89	
	31至40歲	277	12.64	3.383		
	41至50歲	145	12.99	3.459		
	51歲(含)以上	42	12.28	2.890		
外在阻礙	30歲(含)以下	80	17.77	4.371	3.01*	2>4
	31至40歲	277	18.36	4.049		
	41至50歲	145	17.77	4.169		
	51歲(含)以上	42	16.42	3.415		
人際阻礙	30歲(含)以下	80	9.38	2.330	3.03*	n.s
	31至40歲	277	8.96	2.501		
	41至50歲	145	8.67	2.491		
	51歲(含)以上	42	8.09	2.069		
環境阻礙	30歲(含)以下	80	12.33	2.890	1.29	
	31至40歲	277	11.71	3.280		
	41至50歲	145	11.84	3.070		
	51歲(含)以上	42	11.26	2.450		

\* $p<.05$

註： 2：31至40歲教師；4：51歲（含）以上教師

n.s 事後比較無法找出組間差距

從表36可看出，不同年齡之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，於「外在阻礙」及「人際阻礙」構面具顯著差異，於「內在阻礙」及「環境阻礙」則不具顯著差異。此結果與黃國展（2012）之研究結果雷同。

「外在阻礙」構面經Scheffe事後分析發現，31至40歲高雄市國中教師之阻礙

程度大於51歲以上教師，且為阻礙程度最高者。此與蔡永勝（2011）研究結果相同。其原因可能在於31至40歲之壯年人口，需擔負撫養子女及照顧父母責任者居多，故參與休閒活動時，較需考量家中長輩及子女因素，致可自由支配之時間較少，受阻礙程度較高。而51歲以上教師，尚有幼年子女或父母健在者較壯年人口少，因此較可自由安排之時間相對較多，受阻礙程度較小。

「人際阻礙」構面以30歲以下及31至40歲教師阻礙程度最大；51歲以上教師阻礙程度最小。其可能原因為相交之友人多為相仿之年齡，而大部分壯年人口須將收入及時間花費在照顧雙親或未成年子女，而使與志同道合朋友一同休閒之時間不足，故阻礙程度較高。

#### 4、服務年資：

表 37. 不同年資教師休閒阻礙差異分析表

休閒阻礙 類型	服務年資	人數	平均數M	標準差	F值	Scheffe 事後分析
內在阻礙	10年(含)以下	239	3.16	0.834	0.37	
	11至20年	208	3.22	0.834		
	21年(含)以上	97	3.22	0.814		
外在阻礙	10年(含)以下	239	2.96	0.707	2.79	
	11至20年	208	3.07	0.679		
	21年(含)以上	97	2.89	0.623		
人際阻礙	10年(含)以下	239	2.99	0.847	4.15*	1>2 2>3
	11至20年	208	3.01	0.798		
	21年(含)以上	97	2.74	0.764		
環境阻礙	10年(含)以下	239	2.96	0.818	0.67	
	11至20年	208	2.97	0.760		
	21年(含)以上	97	2.86	0.717		

\* $p<.05$

註：1 服務 10 年（含）以下教師；2 服務 11 至 20 年教師；

3 服務 21 年（含）以上教師

劉小曼（2007）在其以大專院校女性教師為研究對象之研究中提出，工作年資不同之大專院校女性教師，於休閒阻礙構面達顯著水準。而從表3可以細看出，不同年資之高雄市國中教師在「內在阻礙」、「外在阻礙」及「環境阻礙」均不具顯著差異；僅在「人際阻礙」構面具顯著差異，服務10年（含）以下者，阻礙程度大於服務11至20年者；服務11至20年者，阻礙程度大於服務21年（含）以上者。其原因可能與年齡構面相似。年資10年（含）以下者多約為壯年人口教師，因此同年齡之友伴多須將時間及金錢分配給家庭，因此較不易找到可一同參與休閒活動友伴，亦較缺乏來自友伴之休閒相關資訊，故阻礙程度高。

#### 5、婚姻狀況：

表 38. 不同婚姻狀況教師休閒阻礙差異分析表

休閒阻礙類型	婚姻狀況	人數	平均數M	標準差	t值
內在阻礙	有配偶	353	3.21	0.833	0.88
	無配偶	191	3.15	0.823	
外在阻礙	有配偶	353	3.04	0.664	2.23*
	無配偶	191	2.90	0.713	
人際阻礙	有配偶	353	2.92	0.777	-1.35
	無配偶	191	3.02	0.890	
環境阻礙	有配偶	353	2.88	0.773	-2.67**
	無配偶	191	3.07	0.777	

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$

從表38能夠得知，婚姻狀況不同之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，於「外在阻礙」及「環境阻礙」構面具顯著差異。在「外在阻礙」構面，有配偶者的阻礙程度大於無配偶者。探究其原因或許為有婚姻關係者，在從事休閒參與時，可能需要考量家庭責任或家人之意見，使得可分配於休閒參與之金錢及時間減少，而致阻礙程度上升。

在「環境阻礙」構面，則是無配偶者的阻礙程度大於有配偶者，此研究結果與刁怡仍（2012）所提出之結果相同，認為環境因素對於婚姻狀況存在顯著差異。而廖介宏（2007）以臺北縣國小教師為研究對象時指出：「已婚者往往覺察較多家庭阻礙，已婚者多以家庭為中心，需考量其他成員的休閒需求。」或可說明表 37 中，環境阻礙構面之情形。有婚姻關係者選擇休閒活動時，若遇到環境阻礙，有時仍需要為了配合另一半或家庭出遊而必須克服阻礙，使得有配偶教師在環境阻礙構面中，受阻礙程度小於無配偶教師。

#### 6、子女人數：

表 39. 不同子女人數教師休閒阻礙差異分析表

休閒阻礙 類型	子女數	人數	平均數 M	標準差	F 值	Scheffe 事後檢定
內在阻礙	無	229	3.14	0.822	1.34	
	1 人	100	3.14	0.820		
	2 人	183	3.29	0.805		
	3 人(含)以上	32	3.14	1.015		
外在阻礙	無	229	2.91	0.713	4.54**	2>0
	1 人	100	2.91	0.674		
	2 人	183	3.14	0.626		
	3 人(含)以上	32	2.95	0.712		
人際阻礙	無	229	3.02	0.845	1.07	
	1 人	100	2.85	0.818		
	2 人	183	2.95	0.796		
	3 人(含)以上	32	2.91	0.757		
環境阻礙	無	229	3.02	0.801	1.33	
	1 人	100	2.85	0.796		
	2 人	183	2.92	0.751		
	3 人(含)以上	32	2.89	0.695		

\*\* $p<.01$

註：0 無子女教師； 2 子女數2人教師

從表39可以看出，擁有不同子女人數之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，於「外在阻礙」構面具顯著差異。且透過Scheffe事後比較法分析發現，育有2名子女之教師，其受阻礙程度大於無子女者。Witt and Goodale (1981) 提出理論認為子女的誕生會對家庭的休閒活動造成影響，家庭的運作會因子女的出生而形成改變，例如家庭空間規劃、休閒開銷及夫妻的時間，均會與尚無子女時有所差異（引述自湯美玲, 2010）。

而本研究顯示擁有2名子女之高雄市國中教師，在外在阻礙構面之阻礙程度高於無子女之教師，其原因可能在於育有子女者，需將其原先可用於休閒之時間分配在接送或擔負孩子之教養責任。若有學齡子女者，安排修活動時，亦需配合子女作息時間，且除照顧子女之外，尚須兼顧工作，難免感到壓力，因而受阻礙程度較高。

#### 7、最高學歷：

表 40. 不同學歷教師休閒阻礙差異分析表

休閒阻礙 類型	學歷	人數	平均數 M	標準差	t 值
內在阻礙	大學及專科	240	3.24	0.796	1.22
	碩士（含）以上	304	3.15	0.854	
外在阻礙	大學及專科	240	3.01	0.656	0.49
	碩士（含）以上	304	2.98	0.707	
人際阻礙	大學及專科	240	3.08	0.762	3.16
	碩士（含）以上	304	2.86	0.850	
環境阻礙	大學及專科	240	3.02	0.739	1.93
	碩士（含）以上	304	2.89	0.805	

表40顯示，不同學歷之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，在「內在阻礙」、「外在阻礙」、「人際阻礙」、以及「環境阻礙」構面均具不顯著差異。



## 8、家庭年收入：

表 41. 不同家庭年收入教師休閒阻礙差異分析表

休閒阻礙類型	家庭年收入	人數	平均數 M	標準差	F 值
內在阻礙	100萬(含)以下	252	3.15	0.846	0.68
	101至150萬	206	3.24	0.799	
	151萬（含）以上	86	3.21	0.855	
外在阻礙	100 萬(含)以下	252	2.97	0.683	1.21
	101 至 150 萬	206	2.97	0.699	
	151 萬（含）以上	86	3.10	0.649	
人際阻礙	100 萬(含)以下	252	3.03	0.819	1.90
	101 至 150 萬	206	2.89	0.812	
	151 萬（含）以上	86	2.89	0.826	
環境阻礙	100 萬(含)以下	252	2.99	0.780	0.72
	101 至 150 萬	206	2.90	0.765	
	151 萬（含）以上	86	2.92	0.809	

表41顯示，家庭年收入不同之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，均未達顯著水準。此研究結果與賴錦春（2013）、游贊薰（2010）及郭慧珍（2008）相同。其原因可能為正確且正向之休閒觀念普遍落實，因此高雄市國中教師亦了解到，擁有健康之休閒生活不須與收入有直接關係，只要有心參與，無論收入高低，皆能找到適合自己從事之休閒活動，並進一步追求健康之生活品質。

9、任教學校：

表 42. 不同任教學校教師休閒阻礙差異分析表

休閒活動類型	任教學校	人數	平均數M	標準差	t值
內在阻礙	公立	510	3.20	0.802	0.77
	私立	34	3.08	1.178	
外在阻礙	公立	510	2.99	0.687	0.08
	私立	34	2.98	0.651	
人際阻礙	公立	510	2.96	0.806	0.36
	私立	34	2.91	0.999	
環境阻礙	公立	510	2.95	0.767	0.58
	私立	34	2.87	0.939	

表42顯示，服務於公立及私立學校之高雄市國中教師在休閒阻礙部分，均未達顯著水準。其原因可能為無論是任教於公立學校或是私立學校之教師，其所需面臨的休閒阻礙均旗鼓相當，例如無論任教於公立或是私立學校教師，已婚者均需將個人之時間及金錢分配給子女及另一半，並不因其任教學校不同，所受到來自家庭之阻礙程度就有所不同。而來自其他構面之阻礙，亦不因任教學校不同便有相異之處。

## 4.4 休閒參與及休閒阻礙分析

本節主要針對高雄市公私立國民中學教師之休閒參與以及休閒阻礙構面檢視其彼此間是否具相關性？以下即根據本研究於第三章中所提出之研究假設三：高雄市公私立國中教師休閒參與及休閒阻礙因素之間具顯著相關，予以分析探討。

### 1、休閒參與及休閒阻礙相關分析

探討高雄市國中教師休閒參與及休閒阻礙之間的相關情形。以皮爾森（Pearson）積差相關進行相關分析。

表 43. 休閒參與及休閒阻礙相關分析表

	消遣娛樂性 活動	知識性 活動	體能運動性 活動	社交性 活動	技藝性 活動
內在阻礙	.079	.026	.030	.078	.014
外在阻礙	-.026	-.002	-.130**	.023	-.024
人際阻礙	.010	-.043	-.089*	-.025	-.047
環境阻礙	.040	.005	-.061	.015	-.001

\*\*. $p < 0.01$      $p < * 0.05$

由表43之分析結果可發現，「體能運動性」活動與「外在阻礙」及「人際阻礙」之間呈負相關。由問卷中設計題項，可探究其原因為從事體能運動性活動時，可能因為相較於其他構面之休閒活動，體能運動類活動因為可能產生之運動傷害，使其相對較為危險，因此受到家人反對或因家庭責任而使從事時間變低。此外，亦可能因為缺乏友伴而萌生退意。

## 五、結論與建議

本研究以高雄市公私立國民中學教師為研究對象進行問卷調查，合計發出問卷650份，回收有效問卷544份，有效回收率83.69%，以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、雪費法及皮爾森積差相關等統計方法進行資料處理，並依研究數據結果歸納出綜合性結論，提出具體建議，藉以提供教育行政單位、校方、學校教師及後續研究者之參考依據。

### 5.1 結論

本節根據統計分析結果，將本研究主要發現歸納為以下結論：

#### 5.1.1 研究樣本之背景變項結構

以下將以高雄市政府教育局所公布之中華民國101學年度高雄市教育統計資料與本研究之取樣對象之背景結構進行比對照，並得出以下結論：

1. 由研究樣本之背景變項分析可知，本研究所取樣之高雄市公私立國民中學教師以女性居多（68%）。與高雄市政府教育局教育統計資料之中所提到之高雄市國中教師性別組成：男性1,875人，佔30.64%；女性4,225人，佔 69.36% 之情況相符。
2. 高雄市國中教師年齡統計資料中，30歲以下者共 910人，佔14.87%；31至40歲者共2,803人，佔47.8%；41至50歲者共1,889人，佔30.86%；51歲以上者共498人，佔8.47%。顯示高雄市國民中學教師年齡組成以31至40歲者為最多，51歲以上者最少，亦與本研究之樣本結構中，31至40歲者共277人，佔50.9%為最多數；51歲以上者42人，佔7.7% 相同。
3. 本研究樣本中，年資在10年以下者共239位（43.9%）；11至20年者共208位（38.2%）；21年（含）以上者共97位（17.8%）。與高雄市政府教育局教育統計資料中所提到之國民中學教師年資組成：10年以下者共2,821位（46.09%）；

11至20年者共2,073位（33.87%）；21至30年者共1,085位（17.73%）；31年以上者141位（2.31%），之情況雷同。

由此可知，本研究之所取樣本結構與母群體情況相符合。

### 1.1.2 休閒參與現況分析

1. 高雄市公私立國民中學教師休閒參與程度屬於中等偏低平均數（ $M=2.18$ ）。休閒參與頻率以「消遣娛樂性」類活動最高，「知識性」類別活動次之；「技藝性」活動最低。若以細項來看，以「看電視」之項目參與頻率最高；「閱讀報章雜誌」次之，「物品收集」則為高雄市國中教師參與頻率最低之休閒活動。顯示高雄市國中教師對於門檻較低、較容易從事之休閒活動接受度較高。
2. 在「年齡」、「服務年資」、「學歷」及「家庭年收入」此三項不同背景變項之高雄市國中教師，於休閒參與上無顯著差異。
3. 性別部份則在「知識性」及「體能運動性」類型具顯著差異；而「知識性」構面，女性參與次數較男性高，「體能運動性」構面為男性參與次數高於女性。本研究推論，男性體力普遍優於女性，故從事體能相關活動頻率較高；而女性礙於體力或社會對於性別角色期待，則較常選擇靜態之知識性活動。
4. 婚姻狀況構面於「消遣娛樂性」類中具顯著差異，無配偶者的參與程度大於有配偶者。此結果與湯美玲（2010）、林清崎（2002）及連婷治（1908）等人之研究相符合。本研究推測原因為消遣娛樂性活動通常須有一定金額之消費，有配偶者在金錢運用上尚需考量配偶的需求，可運用之金額可能較為有限，而形成阻礙。
5. 子女數構面：亦於「消遣娛樂性」類中具顯著差異，且無子女者之休閒參與程度較有1或2名子女之為高。本研究推論其原因可能在於有孩子的教師需要在孩子身上花費相當的時間與金錢，因此能夠挪用於從事消遣娛樂性活動之時間及預算便隨之降低，從事機會亦相對降低。
6. 職務類別構面：在「消遣娛樂性」、「體能運動性」及「技藝性」類中均具顯著差異。而在消遣娛樂類構面中，又可發現兼任行政教師之參與程度高於兼

任導師者，其可能原因為學校體制中，只有行政人員有國民旅遊卡及每月行政津貼之補助，有較多資源可支持其從事消遣娛樂類活動，故兼任行政教師參與程度較兼任導師者高。而在體能運動性及技藝性構面中，又可發現專任教師之參與程度高於兼任導師者，研究者推論其原因可能為兼任導師者通常為學科老師；體育及其他藝能科老師則多為專任教師，因此需要良好體力之體能運動性活動，以及具備該項能力方可從事之技藝性休閒活動，其參與程度均為專任教師高於兼任導師之教師。

7. 任職學校：公立學校教師僅在「技藝性」休閒活動中具顯著差異。本研究探究其原因可能是私立學校教師需擔負招生等額外工作較多，又部分私立學校之藝能科目可能以學科教師兼任，而技藝性休閒活動較需長時間的培養，且有時需要具備相當之技藝程度方可從事之，故使得私立學校教師參與比例較低。

### 5.1.3 休閒阻礙現況分析

1. 高雄市國中教師之休閒阻礙情形以「內在阻礙」類為最高，「外在阻礙」類次之，最低者為「環境阻礙」類。而阻礙項目之中，則以「本身個性因素影響」為最高，「可參與休閒活動時間不足」次之，「家人不鼓勵我參與」為最低。顯示高雄市國中教師大多受個性影響，而形成休閒阻礙。
2. 性別構面：於「內在阻礙」具顯著差異，且男性受阻礙程度高於女性，研究者推測原因為男性一般較女性好面子，可能因擔心身體狀況不佳，致休閒活動時表現不好而卻步；又因男性之收入通常需擔負家用，可自由運用之金錢較少，因此相對在意參與休閒活動時所產生之費用。
3. 年齡構面：於「外在阻礙」及「人際阻礙」上均具顯著差異。且在「外在阻礙」部份，31至40歲者受阻礙程度大於51歲（含）以上者。本研究推論其原因，31至40歲者可能家中尚有幼年或青少年孩子的比例較高，而年齡層相仿之友伴狀況亦多大同小異，故於外在阻礙及人際阻礙方面，阻礙程度相對較高；而51歲以上教師家中子女多半已成年，較不需要特別撥時間照料，故阻礙程度較低。

4. 婚姻狀況構面：於「人際阻礙」及「環境阻礙」上均具顯著差異。且在「人際阻礙」部份，無配偶者受阻礙程度大於其它，本研究推論其原因可能為無配偶者個性上可能較有配偶者內向所致，且有配偶者除原有之交友圈外，亦可能將人際關係擴展至配偶之交友圈，因此人際構面阻礙程度較低。「環境阻礙」部份則是無配偶者受阻礙程度大於有配偶者，研究者認為原因可能為有配偶者活動需考量另一半意願，即使對環境不甚滿意，亦會予以克服。
5. 子女人數構面：於「外在阻礙」構面具顯著差異。且有2名子女之教師，其受阻礙程度大於無子女者。本研究推論其原因可能在於育有子女者，需將原先可用於休閒之時間分配在接送或擔負孩子之教養責任。若有學齡子女者安排修活動時，亦需配合子女作息時間，且除照顧子女之外，尚須兼顧工作，難免感到壓力，因而受阻礙程度較高。
6. 在「職務類別」、「學歷」、「家庭年收入」及「任職學校」此三項不同背景變項之高雄市國中教師，於休閒阻礙程度上無顯著差異。

#### 5.1.4 相關分析部份

1. 「體能運動性」活動與「外在阻礙」及「人際阻礙」之間呈現負相關。研究者推論其因為從事體能運動性活動時，可能因為受到家人反對或因家庭責任而使從事時間變低。此外，部分體能性活動，例如：球類運動較無法獨力進行，且多為需要意志力及體力堅持之活動，若有友伴相陪，便可能提高參與意願，反之則可能因為缺乏友伴相互砥礪而萌生退意。
2. 除上述三項構面呈現負相關之外，其他構面均不具顯著相關。



## 5.2 建議

本研究依據研究目的、文獻探討資料及數據分析結果，謹提出以下建議以供教育行政單位、學校單位、學校教師及後續研究者參考。

### 5.2.1 對教育行政單位之建議

根據本研究之統計發現，「可參與休閒活動時間不足」為僅次於個性因素的高休閒阻礙因素，顯示高雄市國中教師缺乏足夠休閒參與時間；而環境阻礙則為阻礙程度最低之因素，表示有關單位打造休閒環境成效頗彰。因此為維持所長，彌補所短，謹對教育行政單位提出以下建議：

#### 1. 鼓勵教師培養休閒參與之習慣：

教師為教育第一線人員，教學與行政事務繁多。因此教育行政單位應盡量避免犧牲教師個人休閒時間配合活動，造成不必要之額外負擔，並建議提供教師多元休閒生活指南，健全教師精神生活。

#### 2. 配合地方環境，打造良好休閒品質：

教育行政單位應與相關部門合作，共同維護或進一步開發公共休憩空間及設施。除可減少閒置空間之浪費外，更可供教師及民眾於閒暇時間就近參與各項休閒活動，凝聚教師及社區整體向心力。

### 5.2.2 對學校單位之建議

根據本研究統計發現，高雄市國中教師受「缺乏相同活動興趣的友伴」因素阻礙程度頗高，而技藝性活動為參與程度最低之休閒活動類別；又「在家看電視」為高雄市教師休閒參與程度最高之活動。顯示高雄市國中教師對於邁向多元化之休閒參與可能需要協助及引導。故對學校單位提出以下建議：



#### 1. 協助成立社團，推廣休閒參與：

為免有時教師即使有心參與休閒活動，但礙於缺乏志同道合友伴或專業指導便萌生退意。校方若能主動協助成立社團，凝聚具有相同嗜好教師，甚而進一步協助安排專業指導師資，定能有所助益。

#### 2. 舉辦教師休閒參與知能相關研習：

除各項校務相關之研習課程外，亦有必要開設休閒參與相關研習課程，促使教師涵養正向且健康之休閒觀念。畢竟，唯有教師具備正確之休閒概念後，方能將正確之休閒觀念融入教學，引導學生養成健康休閒習慣。

### 5.2.3 對學校教師之建議

本研究發現高雄市國中教師阻礙程度最高之因素為「本身個性影響」；第二位為「可參與休閒活動時間不足」。可推論仍有許多高雄市國中教師尚未將休閒活動參與視為隨手可得的行為或生活必要之一環。因此對學校教師提出以下建議：

#### 1. 將休閒知能視為教師專業：

教師對學生之學習影響甚深，因此建議學校教師均應具備休閒相關之專業知能，因為只有具備健康身心之教師才能增進教學效能，並以一己之專業為學生打造愉快學習、健全成長之學習環境。

#### 2. 開創樂活休閒生活：

現今教育體制之下，教師負擔更趨沉重，透過適當休閒參與放鬆身心，不僅能夠促進工作效率，以收事倍功半之效，更能進一步將正向能量傳遞給學生，引導學生培養健康的生活態度。

#### 5.2.4 對未來研究者之建議

本研究礙於研究內容、研究對象、結果推論及研究方法之限制，無法提出全面而完整之結論，故提出以下對未來研究者之建議：

##### 1. 擴展研究對象及範圍：

本研究結果只可適用於解釋高雄市國中教師之現況，無法擴大推論至其它地區，建議可將研究對象及研究範圍擴大。而在研究對象之背景變項中，仍有許多未盡研究者，建議日後研究者可繼續進行其他背景變相之研究。此外，本研究僅針對「休閒參與」及「休閒阻礙」兩變項進行研究，建議未來加入其他，如：休閒需求、休閒感知等.....變項，探究其與休閒參與及休閒阻礙之相互關係，豐富研究內容。

##### 2. 補充研究之不足：

本研究所使用之研究工具為「教師休閒參與量表」以及「教師休閒阻礙量表」，由於採用問卷調查法之故，僅能限於量化分析之研究，以樣本教師所提供之數據，分析受試教師在休閒參與和休閒阻礙方面感知程度，然而所填答結果可能無法評估填答者之個人因素，如：敏感度、社會期望以及防衛心理等因素，因而在分析及解釋問卷數據上產生偏差，此為量化研究難以避免之限制，建議未來研究者可加入質性研究方法，輔以實察或訪談等方式以補量化研究不足之處，使研究結果更具多元性及參考價值。

## 參考文獻

中文文獻：

- 尤逸歆（2004）。國小教師休閒運動參與、工作滿意與生活倦怠之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林。
- 尹邦智（2005）。空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理研究所，臺中。
- 王永中（2010）。高雄市國小教師休閒參與興趣與生活型態之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學體育研究所，屏東。
- 王梅香（2003）。臺北市青少年休閒參與型態與偏差行為之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院運動科學研究所，臺北。
- 王儷儒（2003）。國人參與休閒活動阻礙因素之探討。東師體育，10，57-69。
- 主計處（2014年8月）。國民所得統計摘要。臺北：行政院。
- 朱俶儀（2003）。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以臺北市為例。未出版碩士論文，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所，花蓮。
- 何永彬（2012）。臺灣教師休閒參與與休閒阻礙之探討。屏東科大體育學刊，1，77-95。
- 何永彬（2012）。醫護管理學校教師工作壓力、休閒阻礙因素與休閒參與之相關研究—以南部地區為例。中原體育學報，1，236-249。
- 何吉郡（2004）。空軍志願役人員工作壓力、休閒活動需求及其參與關係之探討—以空軍官校為例。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士班，彰化。
- 余嬪（1999）。婦女的忙與盲-談婦女的休閒賦權與自覺。1999年性別與兩性研討會，高雄。
- 吳承典（2003）。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林。
- 吳筱雯（2005）。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，臺中。
- 李文題（2001）。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班，臺中。

- 李冠儀(2005)。國立高中職行政人員休閒行為之研究-以臺中地區為例。未出版碩士論文，東海大學公共事務碩士學程，臺中。
- 李嘉慶(2001)。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，桃園。
- 沈永昆(2005)。國中教師休閒參與和休閒阻礙之研究-以新竹縣、市為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系碩士班，臺北。
- 周芸慧(2010)。女大學生性別角色與休閒參與及休閒阻礙之研究-以北部大學為例。未出版碩士論文，國立體育大學休閒產業經營學系碩士班，臺北。
- 林伯祁(2013)。私立高中教職員工參與休閒活動種類之研究。未出版碩士論文，育達科技大學休閒事業管理系碩士班，苗栗。
- 林俊卿(2005)。臺中縣國中教師休閒活動參與現況與態度之研究。未出版碩士論文，亞洲大學經營管理學系碩士班，臺中。
- 林晏州(1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市計畫，10，33-49。
- 林祐鎰(2005)。臺中縣國小教師參與休閒活動現況及阻礙因素之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，臺北。
- 林健誠(2013)。國中教師休閒參與及休閒阻礙之研究-以岡山地區為例。未出版碩士論文，樹德科技大學經營管理研究所，高雄。
- 林清崎(2002)。臺南縣國小行政人員休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，臺南師範大學教育行政碩士學位班，臺南。
- 柯易興(2010)。高雄市國小教師休閒運動參與現況與休閒運動態度之調查研究。未出版碩士論文，高雄師範大學體育學系碩士班，高雄。
- 洪玉萍(2010)。臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育教學碩士學位班，臺北。
- 胡信吉(2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系碩士班，臺北。
- 袁小雄(2008)。金門縣教師休閒活動參與及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，銘傳大學觀光研究所，臺北市。
- 馬惠娣(2004)。休閒：人類美麗的精神家園。北京：中國經濟出版社。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究。8，15-28。
- 高俊雄(2002)。運動休閒事業管理。臺北：志軒書局。
- 高樹蕃(2003)。正中形音義綜合大字典。臺北：正中書局股份有限公司。

- 張孝銘 (2001)。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究-以彰化市居民為實證。《體育學報》，30，143-152。
- 張孝銘與高俊雄 (2001)。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究——以彰化市居民為實證。《體育學報》，30，143-152。
- 張坤鄉 (1991)。國中學生休閒活動狀況之調查研究。《教育資料文摘》，160，129-169。
- 張春興 (2002)。教育心理學。臺北：東華書局。
- 張宮熊與林鈺琴 (2005)。休閒事業管理。臺北：揚智文化事業股份有限公司。
- 張耿介、陳文長 (2004)。休閒社會學。臺北：新文京開發出版股份有限公司。
- 高雄市公私立國民中學教師組成結構 (2012 版)。高雄：教育局。
- 梁玉芳 (2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士班，彰化。
- 電視使用行為及滿意度調查報告 (2014 版)。臺北：行政院國家通訊傳播委員會。
- 許義雄 (1983)。體育學原理。臺北：文景出版社。
- 連婷治 (1998)。臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院國民教育研究所，新竹。
- 郭慧珍 (2008)。高雄市國小教師休閒活動參與現況及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，花蓮教育大學國民教育研究所，花蓮。
- 陳中雲 (2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所，臺北。
- 陳南琦 (2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 陳盈中 (2013)。新北市私立高職教師休閒參與及阻礙之研究。未出版碩士論文，醒吾科技大學觀光休閒系研究所，臺北。
- 陳靖宜 (2004)。桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究。未出版碩士論文，銘傳大學觀光研究所，桃園。
- 陳鏡清 (1993)。臺北市公務人員動態休閒活動現況調查研究-以臺北市一級主管機關為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北。
- 陳麗娟 (2002)。臺中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，桃園。
- 彭超群 (2004)。基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，輔仁大學體育學研究所，臺北。

- 湯美玲 (2010)。高雄縣國小教師休閒活動參與初探。未出版碩士論文，樹德科技大學經營管理研究所，高雄。
- 黃守每 (2012)。足球選手休閒活動參與現況及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，樹德科技大學經營管理研究所，高雄。
- 黃定國 (1991)。休閒的歷史回顧與展望。臺灣教育，482，1-6。
- 黃意文 (2003)。臺中縣市國小教師休閒覺知自由、休閒參與和休閒阻礙之相關研究。未出版碩士論文，臺中師範學院環境教育研究所，臺中。
- 楊登雅 (2002)。休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford & Godbey 之休閒阻礙三因子為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，桃園。
- 葉智魁 (2006)。休閒研究—休閒觀與休閒專論。臺北：品度股份有限公司。
- 廖介宏 (2007)。臺北縣國小教師休閒動機與休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育學系碩士班，臺北。
- 劉小曼、黃啟明、汪明傑等 (2007)。大專院校女性教師休閒參與現況之研究，遠東通識學報，160-172
- 劉邦儒 (2013)。新北市私立高職教師休閒參與及阻礙之研究。未出版碩士論文，醒吾科技大學觀光休閒系碩士論文，新北。
- 劉鶯玲 (2007)。大學教職員工生休閒運動態度及阻礙因素相關之研究—以和春技術學院為例。運動休閒餐旅研究，2(3)，90-106。
- 蔡宏進 (2004)。休閒社會學。臺北：三民書局。
- 蔡嘉仁 (2008)。宜蘭縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立花蓮教育大學體育學系碩士班，花蓮。
- 鄧建中 (2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班，臺中。
- 鄭照順 (2000)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。未出版碩士論文，國立政治大學教育研究所，臺北。
- 蕭採崙 (2009)。大學生休閒活動參與現況與阻礙因素之研究-以臺南市立德大學學生為例。未出版碩士論文，大仁科技大學健康管理研究所，屏東。
- 賴家馨 (2002)。休閒阻礙量表之編製—以臺北市大學生為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，桃園。
- 賴清財 (2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，臺北。

- 賴錦春(2013)。臺中市國民小學教師休閒活動參與和休閒障礙之研究。-未出版碩士論文，國立臺中教育大學教育學系碩士班。臺中。
- 謝堂益(2004)。臺北市國民小學教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院國民教育研究所，臺北。
- 謝智謀(2005)。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所。臺北。
- 顏桂妙(1994)。足球選手休閒活動參與現況及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，樹德科技大學經營管理研究所，高雄。

英文文獻：

- Brandenburg, J.(1982). A conceptual model of how people adopt recreation activities. *Leisure Studies*, 1(3), 263-277.
- Brightbill, C.K.(1960). *The challenge of leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Calpan, R. D., & Jones, K. W.(1975). Effects of working load, role ambiguity, and type A personality on anxiety, depression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology*, 6(16), 713-719.
- Coleman, D.(1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- Coleman, D. & Iso-Ahola, S.E.(1993). Leisure and Health : The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- De Frank, R. S. & Ivancevich, J. M.(1998). Stress on the job: An executive update. *The Academy of Management Executive*, 12(3), 55-66.
- De Grazia, S.(1962). *Off time, work, and leisure*. New York: Doubleday and Company.
- Dean, A. Kolody, B. & Wood, P.(1990). Effects of social support from various sources on depression in elderly persons. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 148-161.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of Leisure*. New York: The Free press.
- Dumazedier, J. (1968). *Leisure*. In *International Encyclopedia of the Social*. New York: The Free press.
- Dumazedier, J.(1967). *Toward a society of leisure*. London: Collier Macmillan.
- Dunham, J.(1984). *Stress in teaching*. NY: Nichols Publishing Company.
- Ensel, W. M., & Lin, N.(1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 321-341.
- Hull IV, R. B. & Michael, S. E.(1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17, 1-14.
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D.(1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of leisure research*, 23(2), 260-271.



- Iso-Ahola, S. E., & Park, C. J.(1996). Leisure-related social support and self-determination as buffer of stress-illness relationships. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169-187.
- Iwasaki, Y.(2001). Testing an optimal matching hypothesis of stress, coping and health: Leisure and general coping. *Society and Leisure*, 24, 163-203.
- Iwasaki, Y.(2003). The impact of Leisure coping mechanisms. *Leisure Science*, 25, 183-206.
- Iwasaki, Y.(2003b). The impact of leisure coping beliefs and strategies on adaptive outcomes. *Leisure Studies*, 22, 93-108.
- Iwasaki, Y.(2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 209-220.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C.(2000a). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-191.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C.(2000b). The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships: A field study. *Leisure/Loisir: The Journal of the Canadian Association for Leisure Studies*, 24(1), 3-57.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., & Mactavish, J.(2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37, 1-28.
- Jackson, Edgar L. (1988). Leisure Constraints: A Survey of Past Research. *Leisure Sciences* 10:203-215
- Kelly, J. R.(1990). (2nd ed.). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kelly, J. R.(1996). *Leisure*. Needham Heights, MA: A Simon & Schuster company.
- Kroes, W. H.(1985). *Society's Victims, the Police: An Analysis of Job Stress in Policing*, Springfield: Charles C Thomas Pub Ltd,
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J.(1978). Teacher stress : Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2),159-167.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J.(1977). Teacher stress: A review, Educational Review. *British Journal of Educational Psychology*, 29(4), 299-306.
- Lowe, R., & Bennett, P.(2003). Exploring coping reactions to work-stress: Application of an appraisal theory. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76, 393-400.
- Matteson, M. T., & Ivancevich, J. M.(1987). *Controlling work stress : Effective human resource and management strategies*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Moracco, J. C., & Mcfadden, H.(1982). The counselor's role in reducing teacher stress.

- The Personnel and Guidance Journal*, 61, 549-552.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M.(2005). *Recreational Sport Management*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neulinger, J.(1981). *The psychology of leisure*. New York: Charles. C. Thomas.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G.(1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Robbins, S. P.(1998). *Organizational behavior :Concepts, controversies, applications*. ( 8th ed. ) . Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Sarafino, E. P.(2002). *Health psychology: Biopsychosocial iInteraction*. NewYork: John Wiley & Sons, Inc.sciences, 9, 248-254.
- Selye, H.(1956). *The Stress of the Life*. New York: McGraw Hill.
- Stokowski, P. A.(1994). *Leisure in society: A network structural perspective*. London: Mansell Publishing.
- Sutcliffe, J.(1984). *Psychology of adjustment*. Belmont, CA: Wadsworth publishing company.
- Tellenbact, S. Brenner, S., & Lofgren, H.(1983). Teacher stress exploratory model building. *Journal of occupational psychology*, 56, 19-33.
- Worchel, S. & Shebilske, W.(1995). *Psychology: Principles and Applications*. New Jersey: Prentice-Hall.

## 附錄一 正式問卷

### 高雄市國中教師休閒現況與休閒阻礙之研究問卷

親愛的老師您好：

非常感謝您撥空填寫本問卷。本答卷所有內容僅供學術上統計分析參考之用，絕不對外公開，敬請安心依照個人情況作答。您的寶貴意見及看法對本研究有莫大幫助，您的支持與參與，將使本研究更具客觀性及公平性。

煩請在填答完畢後，將本問卷交由貴校負責回收問卷的教師，統一收回。您的真誠與耐心填答，是本研究進行與完成的主要關鍵，再次誠摯感謝您。

敬頌 教祺

樹德科技大學經營管理研究所

指導教授：劉田修

研究生：曾翊涵 敬上

E-mail: tseng.yihan@msa.hinet.net

### 第一部分：休閒活動參與量表

【填答說明】：以下問題，均有五個選項，請您依據「每個月」平均參與該項休閒活動之次數，在適當的□內打✓。謝謝您。

	從 未 參 加	2 次 以 下	3 至 5 次	6 至 8 次	9 次 以 上
1. 看電影	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在家看電視	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 逛街購物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 唱歌(KTV、卡拉OK)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 聽音樂(含演唱會、廣播)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....					
6. 玩電腦遊戲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 閱讀報章雜誌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	從 未 參 加	2 次 以 下	3 至 5 次	6 至 8 次	9 次 以 上
8. 逛書店	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 聽演講	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 參觀展覽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 參加進修、研習、自我成長課程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 欣賞藝文表演	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 參與球類運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 登山、健行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 騎單車	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 從事水上活動 (游泳、泛舟 等.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 從事健、塑身活動 (國術、瑜珈、舞蹈 等.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 跑步、健走(快走)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 參與宗教活動 (廟會、教會、法會 等.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 參與志工服務社團活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 參與社團活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 參加朋友聚會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 參加家族聚會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 觀光旅遊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 進行手工藝品創作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 攝影	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 園藝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 烹飪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 彈奏樂器(鋼琴、吉他 等.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 物品收集(集郵、錢幣、公仔 等.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 第二部分：休閒阻礙因素量表

【填答說明】：以下均為欲從事休閒活動時，可能阻礙您，而造成無法參與的因素，依阻礙程度分為五個選項。請就您的實際情形，在合適的□內打✓。謝謝您。

	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
	1	2	3	4	5
1. 本身個性因素影響我的休閒活動參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 年齡因素。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 自己身體狀況不佳。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 怕造成身體傷害	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 參與休閒活動費用過高。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 家人不鼓勵我參與休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 工作有壓力影響活動參與。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 可參與休閒活動時間不足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 因家庭責任因素而受到限制。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 教學負荷太重。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 缺乏相同活動興趣的朋友作伴。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 缺乏專業技術指導。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 休閒活動資訊取得不易。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 缺乏休閒活動設施。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 休閒場所有使用時間限制。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 休閒活動場所交通不便。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 受到季節或天候影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 其他 _____(煩請填寫)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第三部分：個人背景資料

【填答說明】：請依個人實際狀況，在下列☐內打✓。

1. 性別：☐男      ☐女
2. 年齡：☐30 歲(含)以下    ☐31 歲至 40 歲    ☐41 歲至 50 歲    ☐51 歲(含)以上
3. 服務年資：☐10 年(含)以下    ☐11-20 年    ☐21-30 年    ☐31 年(含)以上
4. 婚姻狀況：☐已婚      ☐未婚      ☐其他
5. 子女數：☐無      ☐1 人    ☐2 人    ☐3 人    ☐4 人(含)以上
6. 職務類別：☐兼任行政      ☐兼任導師      ☐專任教師
7. 學歷：☐專科      ☐大學      ☐碩士(含 40 學分班)      ☐博士
8. 家庭年收入：☐100 萬(含)以下      ☐101 至 150 萬      ☐151 至 200 萬  
☐201 至 300 萬      ☐301 萬(含)以上
9. 服務地區：☐三民區    ☐小港區    ☐左營區    ☐前鎮區    ☐苓雅區  
☐楠梓區    ☐鼓山區    ☐前金區    ☐新興區    ☐鹽埕區    ☐旗津區

**感謝您撥空填寫本問卷，問卷到此結束，請協助檢查是否有漏填答之題項，並轉交貴校負責人！**

**敬祝 教學順心**

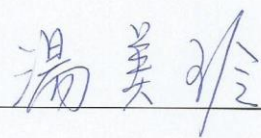
貴校負責人：\_\_\_\_\_

## 附錄二 問卷同意書

### 同意書

茲同意將本人所編製之「高雄縣國小教師休閒活動參與初探調查問卷」提供予樹德科技大學經營管理研究所之研究生—曾翊涵君，撰寫碩士論文「高雄市公私立國民中學教師休閒現況與休閒阻礙之研究」。

立書人：湯美玲





簽章

中華民國一百零四年元月二十三日