國立臺中教育大學體育學系碩士論文

臺中市國小教育人員休閒運動參與 及其阻礙因素之研究

研究生: 陳秋曇撰

指導教授:李炳昭教授

中華民國九十七年一月

摘 要

本研究旨在探討臺中市國小教育人員休閒運動參與現況和休閒運動阻礙之因素及差異情形。以臺中市九十五學年度公立國民小學教育人員約 4606 人為研究對象,採分層隨機抽樣選取 600 人為施測對象,以自編之『臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及其阻礙因素調查問卷』為研究工具。發出 600 份問卷,共回收 557 份,有效問卷 518 份,有效回收率達 86%。利用 SPSS 12.0 for Windows 統計套裝軟體,以次數分配、百分比等描述統計說明各變項之分布情形,並針對研究假設做 t 檢定、單因子變異數分析考驗。經過統計分析後獲得下列結果:

臺中市國小教育人員參與休閒運動的現況以每週一次的次數為最多;「戶外運動」、「球類運動」類是最常參與的類型;項目前十項則為:(1)「散步」、(2)「羽球」、(3)「快走」、(4)「游泳」、(5)「風景區旅遊」、(6)「瑜珈」、(7)「慢跑」、(8)「騎腳踏車」、(9)「桌球」、(10)「登山」;平均每月花費大多在「1000元以下」;大多透過「親友同事告知」的管道,以獲得休閒運動資訊;多數利用「假日與非假日」兩者都有的時間及一天中的「傍晚(16;0119:00)」時段來從事;最常和「家人」共同參與;地點以「學校」為主;以「徒步」方式,「10分鐘以內」到達休閒運動場地;從事「3160分鐘」、「輕鬆」強度的休閒運動「氣候狀況不佳」、「與家人的閒暇時間無法配合」、「沒有友伴」、「工作時間太長」、「運動場地使用者太多」等因素最常阻礙國小教育人員參與休閒運動。不同「性別」、「職務」、「教育程度」背景變項的臺中市國小教育人員,參與休閒運動阻礙整體上有顯著差異。

關鍵詞:臺中市國小教育人員、休閒運動、阻礙因素

Research on Current Situation of Leisure Sport Participation and the Constraint Factors of Elementary School Teachers in Taichung

Abstract

The purpose of this study was to investigate the differences between the leisure sport participation and constraints of elementary school teachers in Taichung. There are 600 teachers were selected as the subjects from stratified random sampling of 4606 teachers in Taichung city. The self-compiled questionnaire "Scale of elementary school teachers leisure sport participation and constraints in Taichung" and SPSS 12.0 software were used to record and analyze the current status. The effective response rate of questionnaires was 86%. The selected variables were described by frequency distribution, percentage and tested by t-test and one-way ANOVA. The results of this investigation are as below:

The current states indicated that teachers join leisure sport once a week in the major. The sports are Outdoor-sport and ball games. The sorts are walking, badminton, jogging, swimming, sightseeing, yoga, running, cycling, table-tennis and mountain climbing, and the average cost under one thousand dollars per month. Teachers receive the leisure sport information from family and friends and join leisure sport on both holiday and workday. The sporting time is majorly from 4 to 7 in the afternoon. They take walk under 10 minutes to school and spend 31 to 60 minutes on doing Low-intensity sport. The constraints for participation are weather, time with family participation, partner, court and work issue. Results also indicated that there are significant differences among genders, position and level of education.

Key words: Taichung, Teachers, Leisure sport, Constraint factors.

論 文 目 次

第壹章	緒論	1
第一節	問題背景	1
第二節	研究目的與問題	3
第三節	研究假設	4
第四節	名詞釋義	5
第五節	研究範圍與限制	6
第貳章	文獻探討	8
第一節	休閒與休閒活動	8
第二節	休閒運動	31
第三節	休閒運動阻礙	. 46
第四節	教育人員休閒運動參與及其阻礙因素相關研究	.58
第參章	研究設計與實施	71
第一節	研究架構與研究假設	71
第二節	研究方法	77
第三節	研究對象與抽樣方法	78
第四節	研究工具	84
第五節	資料處理與分析	99
第肆章	研究結果與討論1	00
第一節	研究樣本基本資料分析1	00
第二節	國小教育人員參與休閒運動之現況1	03
第三節	國小教育人員休閒運動阻礙因素之探討1	27
第四節	不同個人背景的國小教育人員其休閒運動阻礙之差異情形1	30

第	五章	結論與建議	147
	第一領	節 研究結論	147
	第二節	節 建議	150
參	考文	て 獻	155
	中文部	ß分	155
	英文部	ß分	163
附	錄		165
	附錄一	- 專家效度審查同意函	165
	附錄二	臺中市教育人員休閒運動參與現況及其阻礙因素調查問卷	
		(預試問卷)	167
	附錄三	三 臺中市教育人員休閒運動參與現況及其阻礙因素調查問卷	
		(正式問卷)	172

表次

表 2-1-1	Neulinger 休閒分類表	12
表 2-1-2	休閒活動偏好類型衡量方法	. 20
表 2-1-3	國內教師參與休閒活動分析表	23
表 2-1-4	休閒活動參與類型與分類之研究彙整表	. 27
表 2-2-1	休閒運動功能一覽表	. 38
表 2-2-2	休閒運動分類表	. 44
表 2-3-1	休閒運動阻礙因素之相關研究一覽表	. 56
表 2-4-1	教育人員個人背景變項之分析摘要表	. 62
表 2-4-2	教育人員休閒運動相關研究一覽表	. 64
表 2-4-3	教育人員休閒運動參與現況項度之分析摘要表	. 65
表 2-4-4	教育人員休閒運動「阻礙構面」分析表	. 66
表 3-3-1	臺中市各行政區域國民小學九十五學年度教育人員人數統計	78
表 3-3-2	臺中市公立國民小學九十五學年度教育人員人數統計表	79
表 3-3-3	臺中市公立國民小學九十五學年度教育人員抽樣統計表	. 82
表 3-3-4	臺中市國民小學九十五學年度教育人員正式問卷施測樣本分配表	₹.83
表 3-4-1	專家學者諮詢組合表(依姓氏筆劃順序排列)	85
表 3-4-2	預試問卷「休閒運動阻礙量表」之項目分析	92
表 3-4-3	KMO 統計量的判斷原理表	93
表 3-4-4	因素負荷量的判斷標準	. 93
表 3-4-5	休閒運動阻礙量表因素分析摘要表	. 95
表 3-4-6	內部一致性係數之決策標準	. 96
表 3-4-7	休閒運動阻礙量表之信度分析	97

表	4-1-1	臺中市九十五學年度各區國民小學教育人員正式問卷	
		回收情形表	100
表	4-1-2	有效樣本之基本資料分析表	.101
表	4-2-1	國小教育人員參與休閒運動次數分析表	.103
表	4-2-2	國小教育人員休閒運動參與項目次數統計表	.107
表	4-2-3	國小教育人員最常參與的休閒運動項目分析表	.109
表	4-2-4	不同性別之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	111
表	4-2-5	不同婚姻狀況之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	111
表	4-2-6	不同職務之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	111
表	4-2-7	不同教育程度之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	112
表	4-2-8	不同年齡之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	. 112
表	4-2-9	不同服務年資之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	112
表	4-2-10	不同個人每月平均所得之國小教育人員選擇休閒運動項目	
		第一順位交叉表	.113
表	4-2-11	不同任教地區之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	113
表	4-2-12	不同居住地區之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表	113
表	4-2-13	國小教育人員從事休閒運動平均每月花費分析表	116
表	4-2-14	國小教育人員獲得休閒運動資訊管道分析表	.117
表	4-2-15	國小教育人員從事休閒運動時間分析表	.118
表	4-2-16	國小教育人員利用一天中的時段從事休閒運動分析表	.119
表	4-2-17	國小教育人員從事休閒運動的夥伴分析表	120
表	4-2-18	國小教育人員從事休閒運動的地點分析表	121
表	4-2-19	國小教育人員從事休閒運動的交通工具分析表	.122
表	4-2-20	國小教育人員到達從事休閒運動的交通時間分析表	123

表	4-2-21	國小教育人員從事休閒運動的持續時間分析表	.124
表	4-2-22	國小教育人員從事休閒運動的程度分析表	126
表	4-2-23	運動水準表	126
表	4-3-1	國小教育人員從事休閒運動之阻礙因素分析表	.127
表	4-3-2	國小教育人員從事休閒運動各層面之阻礙因素分析表	.129
表	4-4-1	不同性別之國小教育人員從事休閒運動阻礙之 t 考驗摘要表	.130
表	4-4-2	不同婚姻狀況之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表	131
表	4-4-3	不同職務之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表	.132
表	4-4-4	不同教育程度之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表	134
表	4-4-5	不同年齡之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表	.136
表	4-4-6	不同服務年資之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表	137
表	4-4-7	不同個人每月平均所得之國小教育人員從事休閒運動阻礙	
		差異分析表	138
表	4-4-8	不同任教地區之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表	140
表	4-4-9	不同居住地區之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表	142
表	4-4-10	國小教育人員從事休閒運動阻礙整體與各構面差異情形之摘要表	.144
表	4-4-11	研究假設驗證結果摘要表	.145

圖 次

圖 2-2-1	休閒 休閒活動 休閒運動關係圖	32
圖 2-3-1	休閒阻礙階層模式	49
圖 3-1-1	研究架構圖	72
圖 3-1-2	研究流程圖	76
圖 3-3-1	臺中市各行政區域國民小學九十五學年度教育人員	
	人數統計圖	78

第壹章 緒論

第一節 問題背景

近年來社會快速變遷及價值觀的改變,對學童造成負面影響,除經常有校園師生衝突事件的發生,尚潛藏不單純的情境變化因素,進而教師的威嚴屢屢受到學童的挑戰,使得國小教育人員面對學童的課業與輔導管教倍感困難,壓力之大可見一般。因此,如何減少國小教育人員身心負擔、舒緩工作情緒、提升教學品質是當今教育環境中不可或缺的一環。在民國九十年,政府實施週休二日後,休閒與個人生活已密不可分;再則,運動對身體及心理有正面的功能,有規律的實施適當的運動,將使身體潛能得以發揮(方進隆,1993;鄧正忠,1993)。是此,國小教育人員如能多參與休閒運動,來舒解工作壓力、促進身體健康,將有益於多方層面。但國內近來有關教育人員參與休閒運動調查的研究顯示,規律參與休閒運動的比率仍偏低(王註源,2005;尤逸歆,2004;吳承典,2003;謝堂益,2004)。有鑑於此,本研究希望藉由對臺中市國小教育人員參與休閒運動的現況與阻礙因素的調查,來探討國小教育人員休閒運動的參與及阻礙情形,提供學校與教育當局安排休閒運動或做為改善休閒運動環境之參考,以鼓勵國小教育人員多多從事休閒運動,提昇個人體適能、教學效能,創造美好的生活品質。

由於社會經濟快速發展,社會結構的分化、價值觀念的改變及社會規範的衰微,使得社會問題叢生。社會問題不僅影響社會發展,亦使得社會大眾的生活受到衝擊。洞察與解決社會問題,探討社會發展趨勢,已成為世界各國重視之公共議題。瞭解當今社會問題,並探討社會發展變化之道,可藉由對家庭生活、社會參與、休閒文化及健康安全等四大層面的探討,以掌握正確的相關資訊,提供政

府以前瞻性的作法制機於先(行政院主計處網站,2007)。由此可見,休閒對於現代生活關係之密切,與瞭解正確相關資訊之重要性。

休閒活動不僅具有調整工作滿意度的功能,同時可藉由參與休閒活動的效益對工作效果產生正面的影響,提升國小教育人員休閒活動參與的動機及機會,增加對工作正面滿意的感受,以達到改善教學品質及恢弘教育成效的目的。教師如果能利用課餘時間從事休閒活動,將有助於精神壓力的紓解、專業知能的成長、教學理念的改良、教學活動的樂趣化及多元化、刺激教學靈感及腦力激盪、改善教學的品質等,因而達到教學目標(陳中雲,2001)。休閒運動為休閒活動的一環,除了可促進個人健康體適能之外,尚可紓解各種壓力、滿足高層次心理需求、提升工作服務效能與提高生活品質(黃金柱,1999)。

然而,綜觀國內之研究,針對國小教育人員休閒運動參與的專文並不多見。 僅謝堂益(2004)、尤逸歆(2004)、戴良全(2003)與吳承典(2003)分別針 對臺北市、臺北縣、高高屏縣市與雲林縣國小教師為調查對象所進行的調查研 究。研究發現:教師規律參與休閒運動情形偏低;後者的研究中,教師休閒運動 參與僅占 32%,而且是科任、未婚、曾是運動選手參與情形較高。是此,探討國 小教育人員休閒運動的各層面之阻礙因素,有助於了解其未能參與休閒運動的原 因,對於未來協助教師規劃休閒運動將有所助益。此外,黃意文(2003)以臺中 縣市地區國小教師為調查對象,是探討教師的「休閒活動」參與情形,尚無臺中 市地區國小教師為調查對象,是探討教師的「休閒活動」參與情形,尚無臺中 市地區國小教育人員參與休閒運動與阻礙的相關研究。而臺中市人口超過百萬, 生活水平高,是中部第一大城市,有較多的休閒人口,從事休閒運動的行為。近 年休閒消費能力提高,休閒運動的次數與頻率與阻礙情形進而影響生活,國小教 育人員休閒運動參與及阻礙情形如何?值得探究。因此本研究乃以臺中市為調查 範圍,以國小教育人員為對象,期能得實徵性之資料,用途之一以做為更多地區 性或全省性等研究之客觀比較與討論。 在《休閒與人類行為》一書中指出,包括性別、年齡、教育程度、職業、收入、所得、種族、宗教信仰、家庭狀態、社會階層及居住所區域(過去與現在的)等的社經背景人口統計學的變數,會影響到人們的休閒行為(涂淑芳譯,1996)。以現今的國小教育現場,來探討不同背景變項的國小教育人員,其休閒運動參與及阻礙情形是否有差異,有其意義所在。

綜上所述,休閒運動的參與不僅將有助於教育人員教學效能的提升,並可促進個人身體、心理、社會方面的健康,所以研究教育人員休閒運動有其必要,且深具價值。研究者有幸任教於臺中市國民小學,有鑑於休閒運動對個人的心理、生理上及社會人際間互動的助益,因此,本研究將針對臺中市地區國小教育人員從事休閒運動現況及休閒運動參與阻礙層面進行調查,並做進一步的探討。找出阻礙教育人員參與休閒運動的因素,解決教育人員參與休閒運動困擾,以增加其休閒運動參與頻率,提升教育人員健康體適能,並且提出建議,作為學校及教育當局,擬定休閒方案參考依據。

第二節 研究目的與問題

一、研究目的

本研究係以九十五學年度服務於臺中市國民小學的教育人員為對象,瞭解其參與休閒運動現況與參與休閒運動阻礙因素,並探討不同背景變項及其休閒運動阻礙間之差異。因此本研究之具體目的如下:

- (一)瞭解臺中市國小教育人員參與休閒運動現況。
- (二)瞭解臺中市國小教育人員參與休閒運動阻礙因素。
- (三)探討臺中市國小教育人員不同背景變項與休閒運動阻礙間之差異情形。
- (四)研究結果可提供學校行政單位、教育主管機關做為安排教育人員休閒運動

以及定訂相關政策時之參考。

二、研究問題

基於上述研究動機及研究目的,本研究探討下列問題:

- (一)探討臺中市國小教育人員參與休閒運動的現況為何?
- (二)分析臺中市國小教育人員參與休閒運動之阻礙因素為何?
- (三)探討不同背景變項的臺中市國小教育人員參與休閒運動之阻礙因素是否 有差異?

第三節 研究假設

本研究根據研究目的、研究問題而擬定下列研究假設,配合實徵研究進行驗證。研究假設為驗證不同背景變項的國小教育人員對休閒運動阻礙之差異。詳述如下:

- 一、不同背景變項之國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-1 不同性別的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-2 不同婚姻狀況的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-3 不同職務的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-4 不同教育程度的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-5 不同年齡的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-6 不同服務年資的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-7 不同的每月平均所得國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-8 不同任教地區的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。
 - 1-9 不同居住地區的國小教育人員休閒運動阻礙有顯著差異。

第四節 名詞釋義

一、國小教育人員(Elementary schools teachers)

本研究所稱「國小教育人員」係指九十五學年度服務於臺中市公立國民小學超過一年以上之校長、主任、組長以及合格教師(不含代理、代理教師)為主。

二、休閒運動 (Recreational sports)

本研究所稱「休閒運動」,係指個人基於自由意願,在可運用的閒暇時間,自由選擇、自主決定,所從事有益身心健康以達休閒效果的動態性身體活動。包括球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈性運動、健身性運動、技擊運動、水域(水中、水上)運動及空域運動、親子運動等九種類型。

三、休閒運動參與(Recreational sports participation)

本研究所稱「休閒運動參與」,是指個人在日常閒暇時間內,依據個人的自由意願,主動的選擇,親身投入從事動態性的身體活動。包括球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈性運動、健身性運動、技擊運動、水域(水中、水上)運動及空域運動、親子運動等九種類型休閒運動。所探討國小教育人員參與休閒運動之項度包括:頻率、項目、每月花費、資訊、從事時間、時段、夥伴、地點、交通工具、到達場地時間、持續時間、強度等 12 個項度。

四、休閒運動阻礙 (Recreational spots constrains)

本研究所稱「休閒運動阻礙」,係指凡是造成個人未能參與或中斷休閒運動的理由或影響因素。所要探討的阻礙因素內涵包括:「場地與經濟因素」、「技巧因素」、「環境因素」、「個人內在因素」及「工作因素」等五個構面。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究之範圍界定如下:

(一)研究地區

限於人力、物力、時間及經費限制,以臺中市公立國民小學,合計 60 所國小,為研究範圍。

(二)研究對象

本研究取樣之對象係指九十五學年度服務於臺中市公立國民小學超過一年之教育人員,計有國小教育人員共 4606 人,包含校長、主任、組長、以及合格教師(不含代理、代理教師)。

(三)研究內容

本研究旨在探討臺中市國民小學教育人員休閒運動參與現況及休閒運動阻 礙因素。問卷內容包含三部分,第一部分為國小教育人員背景資料,第二部分為 休閒運動參與現況,第三部分為休閒運動阻礙。

(四)研究變項

- 背景變項:性別、婚姻狀況、擔任職務、教育程度、年齡、服務年資、每 月平均所得、任教地區、居住地區(九個問項)。
- 2. 依變項:休閒運動參與現況(十二個問項);休閒運動阻礙(五大層面四十五個問項)等二個部份。

二、研究限制

(一)研究工具方面

本研究除了以文獻分析方式蒐集相關資料外,並採用問卷調查法探討臺中市國民小學教育人員休閒運動參與現況及其休閒運動阻礙因素。雖可快速獲致可觀的量化資料,惟受限於受試者在填答問卷時之主客觀因素:如情緒、認知、態度、社會防衛心理、社會期望等,皆會影響本研究結果之推論,使研究結果產生誤差。

(二)研究對象方面

- 1.本研究範圍僅限於臺中市,故推論上受到地域性的限制,無法推論至其他 縣市國小教育人員以外之群體休閒運動參與及阻礙情形。
- 2.本研究問卷調查部分,受試對象為教育人員,受試者對自己休閒運動參與 各問項及休閒運動阻礙等部分敏感性問題,可能因社會期許作用而有所保留,故 受限於受試者本身填答的配合度與認知,僅能假定其都能詳實填答。

第貳章 文獻探討

長久發展以來,有關休閒的研究繁多,其目的乃試圖將「休閒」在人類文明演進的過程中,所扮演的功能 意義與價值,能有較完整的描述。Neulinger (1974)指出 1899 年 Veblen 所著的 The Theory of Leisure Class 為現代社會科學研究休閒之始,而我國的休閒研究起步較晚,肇始於黃振球(1970)休閒活動的理論與實施一文(張文騰,2004)。

本研究目的主要在探討國小教育人員休閒運動參與及休閒阻礙之因素,以提供學校與教育當局安排休閒運動或做為改善休閒運動環境的之參考。為延續先前研究,閱讀相關文獻、加以統整歸納與比較,將有關「休閒」、「休閒活動」、「休閒運動」等概念加以釐清,並進一步建構與研究主題相關的立論依據。以下將全章將分成四節來探討,第一節為休閒與休閒活動;第二節為休閒運動;第三節為休閒運動阻礙;第四節為教育人員休閒運動參與及阻礙因素之相關研究。茲分別敘述如下:

第一節 休閒與休閒活動

本節將透過對「休閒」及「休閒活動」二部分來說明。前者針對休閒的意義與內涵;後者就休閒活動的意義、類型與分類、行為與需求、理論基礎等做進一步闡述。

壹、休閒

休閒 (leisure) 是伴隨著人類文明發展過程中一項很重要的社會現象 (Kelly, 1996)。自古休閒時間或活動大都僅限於少數特權或支配階級所擁有;至現代已

普遍化、一般化,為眾人所共有(許義雄,1980)。綜合國內外學者在不同時間、不同社會中所提出的有關休閒的字源字義、閒暇時間、心理經驗、活動以及綜合性的觀點,就休閒的各種不同面向來加以詮釋,其具體的定義分述如下:

一、休閒的意涵

(一)字源、字義的觀點

1. 西方之字源與字義

「休閒」一詞的英文為 leisure,源自拉丁文的 licere,意指「被允許 (to be permitted)有無拘無束或擺脫工作之後的自由(to be free)(許義雄,1980)。 休閒在字義上可解釋為一種行動的自由(謝政諭,1995)。

而英文 school,是源自希臘文 skole 和拉丁文 schola,其原意並非學校,而是休閒;至於後來英文中的 school (學校)和 scholar (學者)源自於此,由此可見休閒在教育本質上的濃厚意涵。希臘文 scole、skole 的意義即為休閒,係指無拘無束的行動或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動(林東泰,1994)。

因此,就西方的字源與字義而言,「休閒」為無拘無束的行動或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動,具有教育的意義。

2. 中文之字源與字義

古之學者如漢代許慎,在說文解字註中,「休」字解釋為人在操勞過甚時,常倚靠樹木來減低疲乏,修養精神,故修之本意作息止解。「閒」古多借用為清閒之意。中文的休字是由「人」與「木」合成的,其意義是人依靠著樹木或人坐在樹下,因此,「休」有休息、休憩等待,有暫時停止勞動的意思;此外,「休」也有美、善、喜樂的意思。而中文的「閒」字則是由「門」與「月」合成的,其意是「門中鑲著一輪明月」的時刻,意指在寂靜的夜晚,或獨處靜思,或與家人

相聚,此時發現明月高掛,產生遐想,因此「閒」也就有安閒、閒適、閒逸的意思(呂建政,1994)。現代學者如林東泰(1992)認為「休閒」有其休息且悠閒之意,包含了「休息」與「閒暇」兩個層面的內涵,所以它既包括了「閒暇的自由時間」,同時也指涉從事足以令人恢復精神或體力休息的地方。

所以,就中文的字源與字義來看,「休閒」有在不事勞動的閒暇時間,以閒 逸的態度休養止息的意思。

3. 綜合中西方字源與字義觀點

休閒是一段自由時間,以一種悠游自在的心境,從事各種層面的活動,包含休息或哲學、運動、藝術等,提昇人文價值與自我教育的活動(賴清財,2000)。即以此中、西方字源和字義的觀點來看休閒。綜合上述文獻,本研究彙整後認為休閒皆是指一段「閒暇時間」,但中文字義著重「閒逸悠然的心情」,而西方字源休閒則與「教育」有關。

(二)閒暇時間的觀點

以此觀點而論的國外學者如 Brightbill (1960) 認為休閒是:自由、不被佔據的時間內,一個人可以隨其所好,任意的休閒、娛樂、遊戲或從事其它有益身心的活動。Kaplan (1975) 以實用主義觀點出發,休閒是剩餘時間中尋求能加以測量、實驗的或能處理「具體」目的的休閒形式。Parker (1976) 則認為,休閒是指在學業、工作及維持生存所必須的時間之外;所剩餘可以自由與任意選擇的時間,以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事。休閒是在照顧生活必須之後的剩餘時間;也就是扣除工作、家庭、和維持個人生計的時間外,所剩下的非義務性或可自由支配的時間 (Brightbill, 1960; Clawson & Knetsch, 1966; Kraus, 1984)。Maclean (1985) 認為休閒是一種自由的、可任意裁量及選擇的時

間。Kraus (1990) 的研究認為 leisure 是一段沒有工作義務職責、維持生理機能以外的時間,個人可以在這段時間中依自己的意願選擇從事各種活動,藉以獲得鬆弛、自我充實、愉悅及滿足感等。人從一份有酬報的工作,或其他應盡義務的職責中獲得解放的那段自由時間。休閒是個體謀生與維持個人基本的生命之外,一段可以自由選擇所從事的活動的自由時間 (Richard, Kathryn, Craig, & Lynn, 1997)。

國內學者如張春興(1983)指出,休閒是在自由時間內,可任意擺脫職業上有目的的活動,不做任何事,也可以隨心所欲,自定目標地從事其他帶有工作性質的活動。休閒是和其它社會任務以外,一切必要之事都處理完畢後剩餘的時間(林振春,1986;涂淑芳,1996;高俊雄,1996;張馨文,1999)。

時間是可量化的且較具體客觀的範圍,因此,以時間來定義休閒一般人較為接受。綜合以上,leisure 一詞譯為「閒暇」之意時,與「自由時間」(free time)或可自由支配的時間(discretionary time)意思相近;因此在這段時間內,人們不受制於任何外界加諸於自身義務。亦即,以「剩餘的時間定義」解釋休閒,應視其為我們在一種報酬的工作、應酬的義務及其他任何明顯和正式的職責以外,從而解脫出來那段時間便是休閒。

綜上所述,「閒暇時間」是強調非盡義務、工作、職責、維持生理機能個體生存、學業等一切社會任務外的時間,也就是從上述解脫出來的剩餘時間。以閒暇時間觀點解釋休閒的定義,是可量化較有具體客觀的範圍。

(三)心理的觀點

從心理層面的角度來探討休閒,認為休閒是一項心智與精神上的態度;是一種狀態,不是外在要素的結果 (Pieper, 1963)。休閒是個人心理上的反應,是一種態度(attitude)、一種方法(approach)及生活的方式,是情緒上的問題,並

非動作上的問題 (Maclean, 1985)。

休閒的心理狀態接近經驗休閒應該只有一個定義的標準,就是「心理知覺的自由」(perceived fredoom),只要活動進行時是自由的,沒有受到外界的拘束或壓迫都可視為休閒(Neulinger,1981)。從心理學的角度來定義休閒,主觀的休閒是受到兩個向度所影響:第一個向度是「對自由的知覺」,即以「自由」與「受限制」來區分「休閒」和「非休閒」;第二個向度為「動機」向度,包括「內在動機」、「內外在混合動機」及「外在動機」。依此二個向度(不同的休閒經驗與動機所組成),共發展出六類心理狀態(洪瑞黛,1987),如表 2-1-1 所示。

表 2-1-1 Neulinger 休閒分類表

動機	自由的知覺	自由(休閒) 個人是行為決定者	受限制(非休閒) 個人行為選擇權受到限制
	內在動機	純粹的休閒	純粹的勞務
		例:自發性的慢跑運動	例:家中的家事
內外	小在混合動機	與休閒有關的勞務	勞務性工作
		例:整理家務	例:陪長官打高爾夫球
	外在動機	與休閒有關的工作	純粹的工作
	ット1工 里川1 茂	例:多數同事都參與的活動	例:體育教師教授運動技巧

資料來源:整理自洪瑞黛(1987)

休閒為某種生活形態,人們可以完全依據自我內在的需要,追求愉悅的體驗,或直覺上感到值得的體驗,幾乎不受文化上或實質上之外在強制力驅迫。休閒則為「閒逸」,意謂著不急躁的、和平的、愉悅的、昇華的及寧適的心理狀態。也是為一種忘我的投入,一種自由舒暢的心境,心靈滿足的狀態,甚至是一種超真實生活狀態(莊裴瑜,1991;陳肇堯,2000;張少熙,2003)。

綜觀上述,以心理觀點而言的休閒是一種心理上、內在的經驗感受過程。具有幾項特性:1.一種內在需求、2.個人獨特的意識、3.不會受到約束、是可以自由選擇的、4.一種愉悅的心靈狀態。

(四)活動的觀點

休閒是一種自由的選擇,依不同的風俗而有各不相同的方式,其主要都是以滿足個人放鬆為目的(Kraus, 1984);所從事的非工作性質且無家庭和社會義務的活動,就是休閒(陳畹蘭,1992);休閒為一種行動,而這種行動就是體驗的內容,包含於體驗中最主要意義的自我決定行動(Kelly, 1992)。因此,休閒是有目的的,經過選擇的,不論是自己主動選擇或是被指定參與,但最終的目的都是為了均衡生活體驗、健全生活內涵及提升生命品質(高俊雄,1996)。而所從事的應有別於工作性、職務與責任性以外的活動,而且都是自由愉快,合於道德與健康,並有助於生活品質改善的活動(吳承典,2003)。

因此,以此觀點而言,休閒必須是健康、道德的,以及有助於個人的生活品質改善的活動本質;易言之,除了將休閒視為個人自由選擇與從事的活動,更應該是有別於工作性、職務與責任性以外的活動,而且都是自由愉快,合於道德與健康,並有助於生活品質改善之活動本質。

(五)綜合性觀點

綜合性觀點的休閒則是以時間、活動及心理等觀點作為定義「休閒」的基礎,此現象說明「休閒」具有「多元、廣泛」的意義,難以用單一指標作為評定的依據。因此,許多相關研究對「休閒」的定義則會因研究目的與研究對象的不同而產生分歧。

以多重角度的觀點解釋,休閒為個體脫離文化或環境等外部約束力,而能以愉快地、自我認可的方式,從事自發性的活動;並且強調休閒是存在於相關的自由中,是來自於一個人的文化與物質環境中之外部強迫的力量,以至於能夠從內部用強迫性的方法而活動,這就是自己覺得愉快和直覺值得做的事情(Godbey, 1985)。休閒是一種內在自發性,能獲得愉悅的自我認可所從事之活動;是一種

無關外在環境的約束與強制,純粹由自我所選擇參與並從中獲得額外經驗的過程(張文騰,2004)。

古今中外,隨著文化和社會背景的不同,休閒的意義和型態常有所改變,國內外許多學者專家的看法歧異,因此,休閒的定義也就很難有一致的看法,不易統整或用單一定義將休閒的全貌做一完整的呈現。

小結

從國內外學者以字源字義、時間、心理、活動以及綜合等層面來探討休閒,可以發現休閒是兼顧了質與量雙重的意涵,亦即在非工作的自由閒暇時間中,個體能自主的選擇所欲從事的活動,並從中獲得生理與心理的愉悅及滿足,以提昇生活品質。

因此,本研究將「休閒」定義為:生活中所盡的責任義務以外的剩餘時間, 自由選擇從事閒逸性的、合於道德與健康、且令身心愉悅的活動。

貳、休閒活動

休閒是生活中所盡的責任義務以外的剩餘時間,自由選擇從事閒逸性的、合於道德與健康、且令身心愉悅的活動。以下就休閒活動的定義與功能、參與行為與相關研究、類型與分類方法、理論基礎,分別加以探討:

一、 休閒活動的定義與功能

(一)休閒活動的定義

休閒活動 (recreation) 是源自拉丁文字 recreation, 意指恢復與重建, 字的

概念原是再創造 (re-creation) 創造新自己,也就是平日職責束縛之後,讓自己重新再來的意謂 (涂淑芳譯,1996)。

國內外學者曾對休閒活動的定義作明確的、系統的、以宏觀角度的來說明,如 Kraus (1990) 的看法:1、休閒應被視為是種活動,而相對於停頓或完全休息。2、休閒涵括極廣泛的活動,如運動、遊戲、精緻藝術、音樂、旅行、社會活動,可能以個體或團體方式。3、活動或參與的選擇是自發的,不受強迫或強制。4、休閒是內在動機而促發,意欲達致個人滿意感、非外在目標或回饋。5、休閒與心靈或態度有關而較無關個人從事之活動類別。6、雖然參與休閒運動動機經常是追求愉快,但其亦可能符應智性、生理或社會需求,在某些情況,休閒可能包括嚴肅的承諾與自律,亦可能引發挫折感或痛苦。薛銘卿(1992)則認為休閒活動是1、閒暇時所從事的活動。2、個人或團體追求或享受自由愉悅體驗的活動。3、個人或團體所從事對其具有吸引力的活動。4、個人從事具有趣味、遊樂體驗的活動。5、可以任何型態,於任何時間、任何地點發生之活動。

其他學者也提到,休閒活動是除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事,更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和情感與促進健康,並能增加豐富的生活經驗,是人類一生中不可或缺的重要活動(許雅琛,1992)。休閒活動也是個人在一種積極的意欲及態度下,從事所支持的有意義的、符合社會期望的活動(劉宏裕,1994)。透過人們自願而意識的選擇,參與一種可提供自己歡樂與滿足,並且具有養生性的活動方式;是任由個人志願選擇,而且可以從實行中獲得直接歡樂的回饋,並有機會形成完整而豐富的、經驗的各種活動(沈易利,1995)。在工作或課業完畢後,一段完全不受限制,且無任何身心之壓力的時間裡,自願的從事於達到身心皆處於愉悅狀態之活動(謝明材,2000)。工作時間以外,個人依其興趣與需要所從事之活動,藉由參與活動可享受愉悅滿足的體驗(鄧建中,2002)。一種外在環境的約束以外,為求身心的愉快、滿足,並從中獲得額

外經驗所自由選擇從事之活動形式(張文騰,2004)。個人在日常生活中,利用 閒暇時間、自動自發、自由選擇所從事具娛樂性、趣味性、健身性的活動(王註源,2005)。

綜合以上所述,不外發現休閒活動是閒暇時所從事的活動、是一種生活方式,個體可藉由所從事有興趣的活動中得到愉悅及滿足,更可從參與不同型態的活動裡累積不同經驗,進而使人生更為美好的方式,它是無論男女老幼在生活中不能缺少的一項活動。

因此,本研究將休閒活動定義為:個人在生活中,利用閒暇時間,自由選擇所從事令身心愉悅、合於道德與健康、可獲得額外經驗的活動形式。

(二)休閒活動的功能

正當的休閒活動具有多樣的、正面的功能與成效。國內許多學者如:

蘇瑛敏(1996)將休閒的功能分為以下五方面:1、個人方面:身體健康、心理健康、社交能力的促進,以及對自我的肯定。2、對家庭的價值:消除家庭社會疏離感,提供家人互動機會及避免關係緊張。3、對社會價值:透過休閒活動落實社會福利、提昇文化,使人們之心理及認知層面瞭解人生之真諦與生活之意義,具有體驗(教育、記號)之價值。4、對經濟發展的價值:休閒已成為一種商品,許多休閒活動同時都是消費活動,因此可促進社會經濟發展。5、休閒可表徵身分、地位、聲譽,具有象徵之價值。

鄭金昌(1996)指出,正當之休閒活動的功能對於個人、家庭、社會及經濟等各層面皆有正面功能與成效;反之,不正當的休閒活動也會帶來負面的影響。 1、在個人方面可促進生理健康、減少身心障礙症的產生;促進心理的滿足、自我肯定、發洩侵略性的情緒、消除疲乏與紓解壓力、自我實現與追求有意義的生活經驗;增進社交能力,擴展生活經驗,增廣見聞、培養領導合作、服從及和諧 良好的人際關係;增進智能發展,培養解決問題的能力。2、就家庭而言,家庭 共同參與休閒活動,可促進家庭成員彼此了解,提昇家庭婚姻關係及子女之親子 關係。3、就社會而言,可以改善社會風氣,穩定社會結構及提高生活素質。4、 經濟方面則可以增進服務效能,帶動消費性產業及服務業成長。

蔡培村(1992)指出,教師從事休閒活動具有下列價值與功能:1、促進身 心健康。如紓解壓力,鬆弛緊張;調整體力,提振精神;怡情養性,陶冶心情等。 2、增長知識與見聞。如增進知識,有助於教導學生;豐富經驗,擴展學生的見 聞;學習歷練,教導學生休閒的智能。3、擴展社會參與。如瞭解社會百態,引 導學生正確選擇;擴展人際關係,指導學生應對能力;參與社會服務,提昇學生 的社會關懷。4、增進家庭和諧幸福。如增進親子關係,引導子女成長;增進夫 妻情感,建立美滿家庭;建立倫理規範,指導子女學習。5、促使自我實現。如 培養嗜好,享受成就;激發創造,享受喜悅;追求成長,實現理想。因此,休閒 生活對教師大致有三個取向之功能,第一是「個人取向」:休閒活動可促進個人 生理機能健康, 鬆弛緊張身心, 穩定個人情緒, 擴展生活經驗, 培養社會智慧的 一種活動。對教師而言,調整忙碌的生活步調,使平日的工作壓力得以紓解,進 而獲得健康的生活,追求快樂的人生,休閒活動的參與愈形重要。第二是「家庭 取向」:透過分享休閒經驗,可減少代溝促進家庭和諧,親情融洽,增進家庭成 員向心力。惟教師宜擴展休閒的空間與時間,使休閒更提高其它附加價值。第三 是「社會取向」:休閒可消弭暴戾,防止青少年犯罪,促進社會和諧,亦能擴展 人際關係,增進友誼,並從休閒活動中,學習社會的規範、團體的行為準則,與 團體互動了解個體的角色定位與合理行為,進而表現社會期望的統合行為。

教師係社會成員之一,在休閒活動中,除善盡「身教」的社會功能之外,亦可從各種團體的互動中瞭解其價值信念及行為型態,以作為擴展生活領域和引導學生正確學習方向(徐慶忠,2006)。

由此可見,教師從事休閒活動能促進身心健康、增長知識見聞、擴展社會參與、增進家庭和諧幸福以及促使自我實現等;易言之,正當的休閒活動對教育人員來說有心理、生理、人際間互動等方面有正面影響;同時對其家庭、對整個國家社會、整體經濟發展等方面亦有所助益。

二、休閒參與行為與相關研究

(一)休閒參與行為

休閒參與是一種由目標導引、有意欲的行為,其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求。參與者依據個人需求與喜好,在不同時間與地點,自由的、自主的選擇與從事活動,以便個人之休閒需求能獲得最高之滿意程度(林晏州,1984)。另外,休閒行為為一種遊憩活動的實際執行,它是一種經由個體評估、選擇、決定的過程,包涵三個階段:1.參與階段;2.參與的投入;3.體驗的感受或經驗的形成(薛銘卿,1992;陳思倫、歐聖榮、林連聰,1998)。

休閒偏好(preference)是指個人對不同休閒活動所表現出的喜歡程度,而此喜歡程度亦常常反映在休閒活動參與的頻率(次數)上;亦即,人們對於某一事物所持態度的強度是能夠明顯的反映出個人對某一事物的偏愛傾向,而其中強度即代表著個體偏愛的變化程度。個體休閒偏好一旦產生,會持續一段時間,在短時間內不易改變。偏好與興趣之間關係密切,二者大致上都具有以下五種特質:1.指個人對事物的正面態度;2.指人、事、物所引起的心向;3.指個體在從事某項活動時所體驗到的愉快感受;4.指個體在行為活動後獲得滿足之心情;5.是具有對象或目標物(張春興,1991)。

高俊雄(1999)提出對於偏好的衡量方法主要有二類:

1. 時間運用法 (time utilizationor time budget):

將一個人一天二十四小時每一個時段從事的活動加以記錄;或是將活動項目

預先加以歸類作為橫軸,並事先設定時間單位作為縱軸,填答者在某一時段,就 預先分類的活動項目下打勾,最後依此記錄測定填答者之休閒活動偏好類型。

2. 休閒活動參與頻率法 (leisure activity participation frequency):

衡量休閒活動參與頻率常見的方式有二種,一是絕對頻率,另一是語意差異 頻率。說明如下:

- (1)絕對頻率:將一個人在某一段時間(一天、一星期、一個月、一季、或一年)參與某項休閒活動的頻率,以數字表達,例如,每月 5 次,每年 60 次等。
- (2) 語意差異頻率:將一個人在某一段期間(一天、一星期、一個月、一季、或一年)參與某項活動的頻率,以語意差異的方式表達,例如,經常參與、偶爾參與、很少參與、不曾參與等。最後再依所蒐集到的資料測定受訪者之休閒活動偏好類型。

上述對於偏好的衡量的二種方法(時間運用法、休閒活動參與頻率法)在實際的運用上各有其優劣之處,例如,時間運用法對於日常生活例行活動的資料蒐集很有效,但是對於非日常生活例行的活動,往往會因填答者記憶上的限制而低估,同時在活動的分類上也會面臨兩難,當分類太細時,會造成填答者填答上的困擾,分類太少則會造成後續分析上的限制。而休閒活動參與頻率法是以活動項目羅列,由填答者逐一填答,雖然,受訪者在填答的過程中能獲得提示而可以清楚的反應出非日常生活例行的活動,但是卻容易引發受訪者高估其參與活動的頻率,所以,此衡量法在休閒活動項目與內容範圍的訂定應該包括哪些、受訪者在回答參與活動頻率時的思考時間長短,都是該審慎考量的重要問題。整理如表2-1-2。

表 2-1-2 休閒活動偏好類型衡量方法

方法	時間運用法	休閒活動參與頻率法		
		絕對頻率	語意差異頻率	
說明	將一個人一天二十四小時每一 個時段從事的活動加以記錄。	將一個人在某一段 時間(一天、一星 期 一個月、一季、 或一年)參與某項 休閒活動的頻率, 以數字表達	將一個人在某一段期間(一天、一星期、一個月、一季、 或一年)參與某項活動的頻 率,以語意差異的方式表達, 例如,經常參與、偶爾參與、 很少參與、不曾參與等。	
優點	對於日常生活例行活動的資料 蒐集很有效。		填答者逐一填答 , 受訪者在填答 示而可以清楚的反應出非日常生	
缺點	對於非日常生活例行的活動,往 往會因填答者記憶上的限制而 低估。	容易引發受訪者高信	古其參與活動的頻率。	
備註	在活動的分類上也會面臨兩難,當分類太細時,會造成填答者填答上的困擾,分類太少則會造成後續分析上的限制。		9容範圍的訂定應該包括哪些 受 加頻率時的思考時間長短,都是該 夏。	

資料來源:本研究整理自高俊雄(1999)

黃立賢(1996)引用 Overs 於 1975 年所言:偏好與興趣清楚的透露出人們內在的需要及動機。也因此,個人會因休閒偏好程度的差異而衍生出不同之休閒需求。譬如喜愛球類運動的個體,易產生希望技能提升、技術純熟的需求。和人類其他行為模式相似,休閒參與行為最終的目的是從參與的過程中,獲得個體不同需求的滿足。

偏好與興趣清楚的透露出人們內在的需要及動機,個人也會因休閒偏好程度的差異而衍生出不同之休閒需求。因此本研究在比較「偏好」衡量的二種方法(時間運用法、休閒活動參與頻率法)之優缺後,選擇較符合本研究需求的「休閒活動參與頻率法」來瞭解國小教育人員休閒運動參與現況。

(二)休閒參與相關研究

目前國內外在休閒行為之相關研究方面,已有許多的統計結果或數據資料。 在研究休閒活動參與時,最常以參與活動頻率的多寡加以區分,利用不同的統計 方式,如因素分析或集群分析等統計方式,簡化繁雜的活動項目加以分類。以下 分成兩部分來分析探討:

1. 國內一般民眾休閒參與實證研究

陳彰儀(1995)以臺北市職業婦女 314 名及家庭主婦 269 名進行職業婦女之壓力與生活型態、休閒狀況、婚姻滿足及工作滿足等四者關係之研究。研究結果指出,職業婦女與家庭主婦之生活型態沒有太大差異,在休閒狀況方面,婦女最常參與的休閒活動依序為與小孩子有關的活動、散步、聽錄音帶等。

行政院主計處(2001)之調查顯示,2000 年 4、5 月臺灣地區 15 歲以上民間人口利用休閒時間從事各項活動,在參與視聽活動上,以收看電視者最多,佔 15 歲以上人口之 98.7%;其次為閱讀報紙,佔 73.3%,顯示看電視為國人最普遍之休閒活動;在參與進修與研究上,以進修電腦相關資訊者為最多,佔 15.1%;其次為進修語言、文學者,佔 11.6%,顯示國人對於現代科技及語文知識有相當旺盛的學習企圖心;在參與藝文活動方面,以參加民俗類的藝文活動者最為踴躍,佔 23.2%;其次為美術類活動參與者,佔 13.0%;在參與運動方面,國人最常參與慢跑、快走、散步項目,佔 51.7%;其次為登山、健行項目,佔 32.6%;在從事二日及以上旅遊或度假方面,佔 55.9%。

綜合以上:國內婦女最常參與的休閒活動依序為:與小孩子有關的活動、散步、聽錄音帶等。而在國人參與休閒運動現況方面,慢跑、快走與散步最受國人所青睞,其次依序為保齡球、登山、游泳、籃球、羽球、網球、桌球、自行車、高爾夫等。較不受國人歡迎之後五項休閒運動項目為:騎術、柔道、划船、韻律操及排球等。

2. 國內教育人員休閒參與之實證研究

過去十多年來,國內教育人員休閒參與的相關研究在國小方面有李國華(1993)以臺灣地區 1110 位國小教師為研究對象;連婷治(1999)與陳中雲(2001)先後以臺北縣國小合格教師為調查對象。在國中方面有張坤鄉(1991)以屏東、高雄縣國中教師為研究對象;梁坤茂(2000)以高雄市教師為研究對象;李文題(2001)苗栗縣 臺中縣市 彰化縣及南投縣教師為研究對象;朱淑儀(2003)與梁玉芳(2004)分別以臺北市、彰化縣教師為研究調查對象。在高中職、大專院校方面有鄧建中(2002)以臺灣地區 36 所綜合高中教師為研究對象與陳湘(1996)以景文工商專科學校教師為研究對象等。本研究列出國內相關教師參與休閒活動類型之研究加以整理,見表 2-1-3。

由表 2-1-3 所示,在高中職、大專院校方面:鄧建中(2002)以臺灣地區 36 所綜合高中教師與陳湘(1996)以景文工商專科學校教師為研究調查對象發現: 運動型的休閒活動頗受教師們的青睞選擇從事。顯示高中職、大專院校教師從事 休閒活動時選擇運動類型者為數不低。

然也從過去部份研究發現,我國中小學教師過去十年來最常參與的休閒活動項目為:閱讀報章雜誌、聽音樂、聽廣播、看電視、逛街、散步、聊天、品茗、休息及旅行。而休閒活動參與類型偏向以家庭為主的休閒活動(朱俶儀,2003;李文題,2001;張坤鄉,1991;鄧建中,2002)。顯示國人過去十年間,我國國中小學教師所經常參與之休閒活動大都偏向靜態,鮮少參與動態式運動型之休閒活動;以性別區分,男性又比女性偏重運動型的休閒活動。

表 2-1-3 國內教師參與休閒活動分析表

年份	研究者	研究對象	休閒活動參與
1991	張坤鄉	屏東、高雄縣 209 位 國中教師	最常從事之休閒活動,傾向於與家居生活較能配合,而 且簡易可行的活動,如球類、國內旅行、散步、研究書 籍、郊遊等。
1993	李國華	臺灣地區 1110 位國 小教師	最喜歡的休閒活動依序為工藝習作、騎自行車、旅遊、 聽廣播、逛街、觀賞電影、觀賞電視、露營、棋藝及閱 讀書報。
1996	陳湘	景文工商專科學校 87位教師	平日以藝文性與運動性的參與頻率最高,社交性與知識性佔第二位,再者為娛樂性;而假日參與休閒活動的程度依次為社交性、娛樂性、社服性,而以藝文性最低。
1998	連婷治	臺北縣 631 位國小 合格教師	參與率最高的類型為娛樂性、知識性、社交性及戶外活動性;最常參與的休閒活動項目為閱讀報章雜誌、聽音樂、聽廣播及看電視。
2000	梁坤茂	高雄市 698 位國中 教師	參與程度最高的休閒性社團類型依序為運動型、技藝作 業型、娛樂休憩型、知識型及社交型。
2001	李文題	苗栗縣、臺中縣市、 彰化縣及南投縣 526 位國中教師	調查國中教師參與休閒活動類型最高為消遣型,其次為 休憩型、運動型、社交型、遊逛型、家庭型、進修型。
2001	陳中雲	臺北縣公立國民小學 453 位教師	參與休閒活動的類型方面,以知識性休閒活動最多,其 他依序為社交性、體能性及休憩性的休閒活動,而服務 性的休閒活動參與頻率最低。
2002	鄧建中	臺灣地區 36 所綜合 高中 242 位教師	最期望參與之休閒活動類型依序為閒逸型、運動型、社 交型、嗜好型與旅遊知性型。
2003	朱俶儀	臺北市公立國中 401 位教師	國中教師較常從事知識型、家庭活動型及休憩型的休閒活動;較不常從事嗜好閒逸型及運動型活動。而且,國中教師的休閒參與頻率則是稍微偏低。
2004	梁玉芳	彰化縣 726 位國中 教師	休閒活動參與以視聽娛樂型參與率最高,收看電視、看電視新聞、閱讀報章雜誌、休息小睡、上網、聽音樂、看書、收聽廣播、見面閒聊及親子活動為最多參與的活動。

資料來源:本研究整理

3. 國內教育人員休閒參與及其阻礙之研究

此外,亦有「休閒參與」與「阻礙」間的相關探討。教育人員休閒活動參與及其阻礙因素相關研究如梁玉芳(2004)以彰化地區國中教師為對象,以「教師休閒活動參與和休閒阻礙之現況及差異情形」進行研究,其結果顯示:不同教師人口特性的國中教師在休閒活動參與上包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、個人平均月收入及家庭狀況有顯著差異。不同教師專業背景特性的國中教師在休閒活動參與上包含任教該校年資、職務及科目領域皆有顯著差異。

黃意文(2004)以臺中縣市國小老師為對象,以「教師的休閒覺知自由、休閒參與和休閒阻礙之相關」進行研究,其結果顯示:不同性別、年齡、服務年資、最高學歷、婚姻狀況及最小子女年齡的國小教師在休閒參與許多構面上有顯著差異;性別、年齡、服務年資對國小教師在休閒活動參與、休閒覺知自由、休閒阻礙因素上有顯著差異。

以上研究顯示,教育人員之個人背景影響教育人員休閒參與的程度以及造成的阻礙情形不一而定。

三、休閒活動的類型及分類法

人們所參與之休閒活動類型非常的廣泛,且因個人的選擇、興趣、環境、需求、年齡、性別及家庭生活型態等的不同,而有所差異(王註源,2005)。儘管如此,大部份研究者其主要目的,都是想從休閒活動的類型當中,歸納出人們從事休閒活動的行為模式,並從這些模式當中找出有意義的結論,以便瞭解過去、掌握現在、並預測未來,以提升生活品質。

近年來,因各門領域強調的觀點不盡相同,所以學者雖然一直嘗試在理論上建構休閒及休閒活動的類型,但至今仍不一致。所以,在進行休閒活動分類時,往往會遭遇困難,因為人們所從事休閒活動並不是相互孤立、單一功能的,而是

一複雜情境。儘管,學者們在做休閒活動的分類時已力求合乎周延、互斥的科學原則,仍難免有殘餘(residuals),不過這並非學術之憾,相反地,更可促進後來研究不斷改進之動機(薛銘卿,2000)。過去相關學者在進行休閒活動的實證研究中,經常會將受訪者所參與之休閒活動類型加以整理及歸類,分成數個具代表性的群組,而後再加以探討。一般而言,休閒活動的分類法,主要有三種:(一)主觀的分法;(二)因素分析法;(三)多元尺度評定法。

(一)主觀的分法

此分法係依研究者主觀的印象將休閒活動加以分類。例如:陳在頤(1985) 運用主觀分類方法將 340 種休閒活動編列為 10 類休閒活動,分別為:1.低組織遊戲;2.社交活動;3.音樂活動;4.藝術及手工;5.戲劇活動;6.舞蹈;7.自然及戶外活動;8.文藝活動;9.收集及收藏;10.社會服務等。

(二)因素分析法

最常使用的方式是依受試者參與各項活動的次數加以分析。

例:陳彰儀(1989)針對臺北市上班族所進行之休閒活動參與狀況研究中將休閒活動分為下述 11 種類型:1.手藝性;2.娛樂性;3.文藝性;4.社交性;5.一般運動性;6.知識性;7.休憩性;8.棋藝性;9.與小孩有關之活動;10.逛街性;11. 農藝性。

張少熙(1994)在青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究中, 將休閒活動分為:1.刺激性;2.交誼性;3.閒逸性;4.娛樂性;5.戶外活動;6.觀 賞性;7.音樂性;8.消遣性;9.藝能性;10.休憩性等類型。

李文題(2001)在其國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究中, 選取 21 項休閒活動而後利用因素分析法得到七類休閒活動類型:1.家庭型;2. 社交型;3.消遣型;4.遊逛型;5.休憩型;6.運動型;7.進修型等。回顧以往的文 獻,我們可看到許多對休閒活動的研究大多嘗試用此因素分析的方法來將休閒活 動的項目加以分類。

(三)多元尺度評定法 (Multidimension Scaling, 簡稱 MDS)

此種方法是把所列出的活動兩兩配對,由受試者依自己對此兩種活動相似性的感覺加以評定,並可由受試者說明其相似之處。由於採用 MDS 法所得之分類結果較為簡單,一般只有兩三個類型,可以很清楚地了解每一類型休閒活動的特性,且各類型之間的關係也很明確。例如:董永貞(1991)在其旅遊活動及設施安全手冊之研究中,將休閒活動區分為:陸地型、水上型及空域型等三類休閒活動。

由以上分類可以發現,各類中皆包含運動性休閒活動在內。「休閒活動」包含「休閒運動」在內,而「休閒運動」為「休閒活動」之一部份,研究休閒運動確實有其特殊之價值。

茲將有關歷年來國內外休閒活動參與類型與分類之研究,彙整如表 2-1-4 所示。

表 2-1-4 休閒活動參與類型與分類之研究彙整表

 研究者	年代	休閒活動參與類型	 分類方法
	1970	體育性、知識性、藝術性、作業性、服務性	主觀分類法
許義雄	1979	體育性、教養性、娛樂性、其他類	主觀分類法
陳在頤	1985	動態遊戲和運動、舞蹈性、社交性、音樂性、藝術和手工性、	主觀分類法
		戲劇性、自然和戶外活動、文藝性、蒐集收藏性、社會服務性	
Kaplan	1960	遊戲和體育活動、社交性活動、藝術性活動、靜態性活動	主觀分類法
Hirschman	1985	心智性、浪漫性、駕馭性、能力性、逃避性	主觀分類法
文崇一	1981	運動性、知識性、社交性、玩樂性、消遣性、技藝性	因素分析法
修慧蘭	1985	運動性、手藝性、娛樂性、休憩性、棋藝性、文藝性、知識性、	因素分析法
		社交性、逛街性、農藝性、與小孩有關性	
曾誰芬	1988	玩樂運動型、戶外運動型、知識休憩型、文藝作業型、戶外遊 玩型、社交服務型、與小孩有關型	因素分析法
陳彰儀	1989	一般運動性、手藝性、娛樂性、文藝性、社交性、知識性、休	因素分析法
		憩性、逛街性、農藝性、與小孩有關性	
張少熙	1994	刺激性、交誼性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣 性、藝能性、休憩性	因素分析法
董媛卿	1998	球類、棋藝類、創作類、冒險類、觀賞類、收藏類、閱讀類、 電子遊戲類	因素分析法
梁茂坤	1999	運動型、技藝作業型、娛樂休憩型、知識型、社交型	因素分析法
李文題	2001	運動型、家庭型、社交型、消遣型、遊逛型、休憩型、進修型	因素分析法
Witt	1971	運動型、大自然型、社會型、風雅世故型	因素分析法
Mckechnie	1974	鄰居運動、特殊設備運動、機械性活動、手藝活動、知性活動、	因素分析法
	1000	緩慢性活動、快速活動	ᇚᆂᄼᄯᄔ
Allen &	1982	運動型、戶外積極型、居家嗜好型、社交型、機械型、大自然型、智力型、文化型	达索分析法
Buchanan Bongguk &	1995	空、百刀空、又化空 運動類、藝術與技藝類、音樂與戲劇類、自然和戶外遊憩類、	因素分析法
David	1775	心靈和語言類	四汞分剂///
# S. F	1001		4-0 0
董永貞 Brant	1991	陸地型、水上型、空域型	多元尺度評定法
Brent	1975	主動被動性活動、個人團體性活動、心智非心智活動、戶內戶外活動	夕儿八凌畔止达
		ZI (HIZU	

資料來源:本研究整理自梁玉芳(2004)

四、休閒活動的理論基礎

休閒活動的理論基礎包括心理學取向與社會學取向二大主流學域(趙坤景, 2004)。以下就此二大主流學域分述說明:

(一)心理學取向的休閒理論

該取向的理論認為從事休閒活動是基於心理的需求,如滿足個人的基本需求 後將會產生基本動機(例如滿足衣、食、住、行的基本需求),而當基本動機獲 得改善之後,次級動機(例如教育、娛樂、或金錢的需求)將油然而生。心理學 家馬斯洛於 1970 年提出的需求層級理論(hierarchy of needs)包括生理、安全、 愛與隸屬、自尊及自我實現等五層次需求。需求理論主要強調人類的所有行為係 由需求所引起,需求亦有高低層次之分;每當較低層次的需求因目的的達成而獲 得滿足時,較高層次的需求將隨之而生。需求之動機是依相對之重要性來排序 的,當最基本的需求(即生理需求:如餓、渴、性等)獲得滿足之後,接下來是 安全需求、歸屬需求(愛與情感)、尊重需求(他人的讚美與酬賞)、最後才是 自我實現或是自我滿足的需求。馬斯洛認為:每一個人都會積極朝向健康、成長 以及人類的自我實現,每一個人所有的需求底下,都存在著驅力與動機,不斷地 開發自我的潛能,以達到自我實現的境界。

休閒是在於生理、安全、愛與隸屬、自尊等需求層級之上,扮演著促進自我 實現的角色因此,自我實現的需求層級最接近休閒活動的目的與其功能,可見, 休閒對於人們各種需求的滿足有著重要的作用(張孝銘、高俊雄,2001)。

對多數人而言,參與休閒是因個體有避開壓力、解除緊張、逃避現實、恢復疲勞、滿足好奇、吸收新訊息、促使身體健康、自我瞭解、結交好友、與他人同樂、提高聲望、獲得他人尊重、及展示才華等需求,而這些需求與生活準備需求、發洩情感需求、生長需求、自我表現需求、與他人互動需求、健康需求以及感覺需求等相關休閒需求理論意涵是相吻合。休閒參與行為與人類的各種需求是有關

聯的(謝淑芬,1994)。

(二)社會學取向的休閒理論

該理論的撰述多半是根基於立論者的社會學背景,因此休閒活動的理論大多 依據社會學的觀點(薛銘卿,2000)。以下分別列述:

1. 補償理論 (Compensatory theory)

該理論主張工作生活經驗與休閒生活經驗之間有相反的聯結,而認為參與休閒活動的目的是為了補償工作上的缺失。一旦有機會離開例行工作或日常環境時,人們會尋求完全不同的活動,並會自我運用時間來均衡生活因環境的限制而失去的部份。

2. 延續理論 (Spillover theory)

該理論主張職業環境中的生活經驗會延伸到休閒生活的經驗裡。其論點認為:工作上應用的能力或習得的技術越精熟,在從事休閒時就更容易去選擇類似的活動,因而使個人的工作經驗與休閒經驗十分類似(薛銘卿,2000)。

3. 熟悉理論 (Familiarity theory)

該理論認為一個人過去適切、自在、可靠熟悉的休閒經驗,會引導他繼續以類似的方式安排參與休閒活動(高俊雄,2002)。熟悉理論將休閒行為與慣性相連,休閒者因習慣或安於某些習慣而做某些休閒(涂淑芳譯,1996)。

4. 同伴理論 (Personal commuity theory)

該理論認為參與休閒活動的時間、頻率與項目,決定於共同參與的同伴是否能共同參與,這些同伴包括親友、指導員與教練等,參與程度會因同伴的積極邀約而提高(高俊雄,2002)。

從事休閒活動大體是基於心理的、社會的兩大層面的需求。大多的研究偏向 量化資料,或許可以理出行為模式,個人或團體在參與休閒活動時可以基於何種 層面、何種因素的原因來做解釋,但它可能是同時有許多複雜的情境因素、脈絡 變化,交織發展而成。因此,在做討論時,是很難、也不應以單一層面、單一因素來解釋一種狀況,應注意避免陷入偏頗的思考。此足以瞭解休閒活動的多樣性與諸多樣貌。

小結

休閒活動是個人在生活中,利用閒暇時間,自由選擇所從事令身心愉悅、合於道德與健康、可獲得額外經驗的活動形式;對於教育人員個人及其家庭,乃至整個社會、經濟等方面,有正面的功能。不過因其種類相當多,且常因個人的選擇、興趣、環境、需求、年齡、性別及家庭生活型態等之不同而有所差異,且由於各門領域強調的觀點不同,至今休閒活動類型的建構仍不一致。一般而言,休閒活動的分類法,主要有三種:(一)主觀的分法;(二)因素分析法;(三)多元尺度評定法。比較國內教師休閒活動參與類型的相關文獻發現,國內教師在知識性休閒活動參與率高,與一般民眾較不相同;對於休閒活動的參與類型偏向以家庭為主的休閒活動;活動型態又以靜態休閒活動為主,較少參與動態的休閒活動;以性別區分,男性又比女性偏重運動型的休閒活動。休閒的理論基礎包括心理學取向(需求理論)與社會學取向(補償理論、延續理論、熟悉理論、同伴理論)二大主流學域。

第二節 休閒運動

「休閒運動」早期在國內外學者的研究中並無一致性的定義,相關類似的用法有「運動競賽與體育活動」(廖榮利,1977)、「體育性休閒活動」(許義雄、張清龍,1978)、「運動性休閒活動」(文崇一,1981)、「一般運動性休閒活動」(修慧蘭、陳彰儀,1987)等。而後主要以「休閒運動」來表示。休閒運動主要參與因素應包括「休閒」與「運動」。休閒有其休息且悠閒之意,包含了休息與閒暇兩個層面的內涵,所以它既包含了「閒暇的自由時間」,同時也指涉及從事足以令人恢復精神或體力休息的地方(林東泰,1992),而「sport」字義解釋,運動含有「散心」與「休息」之意,由原來的工作崗位,把心轉移到其它的地方(陳定雄,1990)。

為了更瞭解休閒運動的內涵,以下分別就休閒運動的意義、需求、功能、分類與項目,加以敘述:

壹、休閒運動的意義

近代西方學者則將「休閒運動」定義在:為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動,屬於是一種自由選擇,以及可產生內心獎勵的運動參與。因此,休閒運動可謂是:自由時間內經自由選擇,為獲本身樂趣,而參與的體能性活動或運動,其範圍包括了體能性運動及娛樂性運動(陳麗華,1991)。

沈易利(1995)則認為休閒運動是在閒暇時間內,以動態性身體活動為方式, 所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、創造性、放鬆性、以達身心健康、舒解壓 力為目的之運動,有別於其它社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的 休閒活動。 陳敬能(1998)將休閒運動定義為:透過身體活動或運動項目的實施,使個人在自由、自在的情境下,去從事有益身心發展的休閒活動,以達到身心平衡的地步。

行政院體育委員會〔體委會〕(1999)將休閒運動界定為在自由時間內,經 自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動,休閒運動可以使人獲得快樂、趣 味與健康。

休閒運動是指借助運動為手段,以達到休閒的目的;其主要是以身體運動為主體,透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果(體委會、中華民國體育學會,2000)。

張良漢(2002)綜合各學者專家的看法指出:休閒是一種廣義、大範圍的詮釋,其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容,都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動,以達到身心放鬆,享受樂趣之目的。而彼此的關係相互關連,休閒較為抽象,休閒活動其內容明確,而休閒運動則在身體活動上較為重視。其關係情形以圖 2-2-1 加以界定。易言之,休閒(1eisure)的內涵是涵蓋所有的休閒活動(recreation),而休閒運動(recreational sports)則是休閒活動(recreation)的一種選擇類型(趙坤景,2004)。

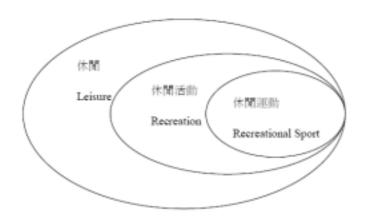


圖 2-2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源:張良漢(2002)。*休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究*(頁12)。臺北市:師大書苑。

張少熙(2003)研究臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式時,將休閒運動定義為:當閒暇時,依自己的意願或興趣,選擇從事有益於身心發展的體能性活動或運動。

鄧崇英(2005)休閒運動是指利用閒暇或空暇的時間,透過有益身體活動或運動項目的操作,使個人在愉悅輕鬆的情境下,獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果。

徐慶忠(2006)研究高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例時,將休閒運動定義為:閒暇時間(指扣除工作、睡覺、吃飯、上課…等日常生活作息外,可供利用之時間)透過自由意願的選擇,以從事動態性的身體活動方式,參與樂趣性、體能性、放鬆性、創造性、教育性、遊憩性等紓解壓力、放鬆身心為目的的運動。也就是利用閒暇或空暇的時間,透過有益之身體活動或運動項目的實施,使個人在自由自在的情境下,獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果稱之。

綜觀多位學者對休閒運動的定義與看法,本研究對休閒運動的定義係指:個人基於自由意願,在可任由自己運用的閒暇時間,自由選擇與決定,所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動。易言之,休閒運動是指藉助運動為手段,以達到休閒的目的:其主要是以身體運動為主體,透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。由以上文獻,我們可以發現「休閒運動」有別於「休閒活動」;休閒、休閒活動、休閒運動三者間的關係,就範圍而言,「休閒活動」包含了「休閒運動」在內,「休閒運動」為「休閒活動」之一部份,但休閒運動卻有其特殊之價值。

貳、 休閒運動的需求

前節所述為了滿足個人多方面的需求,而有休閒運動行為的參與。賴清財 (2000)將休閒運動的需求歸納成以下幾點:

- (一)生理的需求(physiological demand):提升身體的適能、促進新陳代謝、 血液循環、加強身體的防禦能力等。
- (二)心理的需求(psychological demand):降低憂鬱癥候、減緩老年人心理功能下降、提升自我尊重及精神專注力、滿足成就感、自我實現、獲得樂趣與經驗、自尊、冒險與挑戰、了解自己、發揮想像與創造力等。
- (三)社交的需求(social demand):有擴大生活圈、守望相助、增進朋友間友誼、人際關係、人際處理能力、與異姓相處能力、認識新朋友、團體隸屬感等。 (四)休閒的需求(demand of leisure):具有自由選擇、休息、放鬆、娛樂及創新的功效等。

徐慶忠(2006)的研究中,將休閒運動需求大致分成以下五個需求:休閒資源的需求、休閒知識的需求、社會交流的需求、能力成就的需求及身心釋放的需求。而參與休閒行為本身最基本的目的在於利用閒暇時間,藉具創造性和有意義的活動來改善生活品質。

本研究彙整上述研究後認為,個人為了滿足生理、心理、社會、休閒(資源、知識)多方面的需求,而有休閒運動行為的參與。而參與休閒運動行為本身最基本的目的在於利用閒暇時間,藉具創造性和有意義的身體活動來改善生活品質。

參、休閒運動的功能

Iso-Ahola (1980) 認為,人們從事休閒活動有六大功能:

- (一)經由遊戲與休閒參與可獲得社會化經驗而入社會。
- (二)藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。
- (三)發展與維持人際行為與社會互動的技巧。
- (四)娛樂與放鬆。
- (五)有助於人格發展。
- (六)避免懶惰與反社會行為。

謝政諭(1989)指出,參與休閒運動之功能可歸納區分為以下六項:(一)增進個人身心的健全;(二)擴展現代人的第三生命圈;(三)消彌工業化、都市化社會的疏離感;(四)促進工作效率,增進經濟利益;(五)預防犯罪及疾病治療的功能;(六)開創文化內涵、提昇生活品味。

卓俊辰(1990)指出運動性休閒活動具有:(一)彌補現代人身體活動不足的缺失,防止老化;(二)擁有好的體適能,提昇身體活動能力;(三)紓解心理壓力,追求生活內涵等三大功能,並在活動過程中,若運動技術能夠淋漓盡致的發揮,更可達到自我實現的境界。

參與休閒運動的功能與價值,在個人方面,能使身心均衡發展;生理上能提供人體活動的機會,保持體格的健美;心理上則提供娛樂的機會,以鬆弛精神並調劑生活,增加生活情趣;在社會方面,促進人際關係的協調、化解行政間的對立、增加彼此融洽的關係,使工作同仁更喜歡工作的場所,因而提昇工作效率(黃月嬋,1993)。

黃金柱、林志成(1999)綜合專家學者(許義雄,1988;林宏恩,1997;黃 月嬋,1997;沈易利,1998;教育部,1999)之看法,認為休閒運動的功能如下: (一)促進健康體適能:積極推動休閒運動,應可有效促進健康體適能。(二)

经解各種壓力:現代社會生活,充滿著工作壓力、婚姻生活壓力、激烈競爭壓力 等多重壓力。休閒運動可紓解壓力,促使身體健康,故成為人類健康生活的最重 要活動之一。(三)滿足高層次心理需求:在分工精細的工商社會中,工作已不 易滿足高層次心理需求;透過休閒運動的自由參與、自主活動,人們可獲得人際 歸屬、愛與自尊、暨自我實現的滿足。(四) 提升工作服務效能:推展職工休閒運 動,一方面可強化職工體能,減少因病請假的機會,並可提振工作精神與士氣。 其次,可促進工作場域裡的人際和諧協調,化解衝突對立,使人更喜愛工作場域, 提升工作效率等功能。(五) 提高生活品質:沒有健康,一切生活品質都免談,故 應積極推動休閒運動,俾確保健康,以提高生活品質。(六) 其他:休閒運動可作 為競技比賽的項目,成為謀生的職業;其次,休閒運動有心理、學習、社會、治 療等功能,有助於身心的復健。由於休閒運動是出於志願,做自己喜歡的運動, 可以表現出自己的潛力、需求,使自己的個性得以展現出來,使得心理能夠獲得 健全的發展。在精神方面;從事休閒運動之後,可減緩身體各循環系統,使人感 覺輕鬆。一項研究發現,慢跑時腦中想著愉悅的事,遠比只是慢跑或不慢跑而只 想愉悦的事,或甚至什麽都不做來的更能夠減輕壓力。在靈性方面,從事休閒運 動,如能專注於某一特定事物,將可使自己達到如坐禪時之心靈狀態。

王宗吉與徐耀輝(2000)指出休閒運動具下列四大益處:

- (一) 生理方面:可有效減肥、預防疾病。
- (二) 心理方面:表現潛能、發展個性、健全心理發展。
- (三) 精神方面:減輕壓力、避免精神疾病的產生。
- (四) 靈性方面:專注而達如禪坐時的心靈狀態。

許志賢(2002)認為休閒運動的具體功能可包含下列幾個範圍:

(一) 對個人生理與生理的功能:包括促進生長與發展、提昇體適能、增加工作效率、減輕壓力與疏緩情緒、提昇身心健康。(二)促進家庭和諧與親子關係:藉

由休閒運動使家庭成員有更多的相處與深入瞭解機會,將使家庭關係更為堅固與和諧。(三)帶動良好的人際關係:透過活動參與,讓人們有更多再接觸的機會,改善人際的疏離,促進社區的人際關係。(四)提供教育的環境:以休閒運動為主題與媒介,在良好的設計下,結合諸如環保、敬老等活動,達到教育的效果,而運動本身所蘊涵的教育寓意,亦應在良善的環境與指導之下,使之凸顯與被接受、被採納。(五)具有振興經濟的效益:休閒運動具有提昇生產力與團隊向心力的功能,此亦為產出高品質商品的必備條件,而休閒運動的參與亦將會產生休閒週邊商品的消費,這些消費無論是有形或無形,都能使更多的人有工作機會,對於振興經濟有正面效益。

吳承典(2003)對休閒功能的論述,歸納整理休閒運動所具有的四大功能如下:

- (一) 滿足休閒的需求 (demand of leisure) 提昇生活品質。
- (二) 滿足生理發展的需求 (Physiological development demand)。
- (三) 滿足心理調適的需求 (psychological demand)。
- (四) 滿足社交互動的需求 (social demand)。

嚴詠智(2006)指出,休閒運動的功能應包括促進身體健康、紓解心理壓力、滿足心理需求、促進社交互動、充實學習慾望、娛樂消遣與情緒紓緩等功能,並 兼具有滿足個人基本需求,及促進全人健康的積極意義。

綜觀上述,本研究發現休閒運動功能繁多。因此,本研究歸納整理休閒運動不外乎具有下列功能:

- (一) 個人方面:滿足生理、心理及社交的需求,以提高生活品質。
- (二) 社會方面:減少社會問題、降低犯罪率、改善社會風氣。
- (三)經濟方面:提高產業生產率,振興產業經濟。有此可見,休閒運動對於個人、社會、經濟等方面均有正向的意義與價值。

茲將上述學者對休閒運動功能的論述整理如表 2-2-1。

表 2-2-1 休閒運動功能一覽表

研究者	年代	休閒運動功能
蘇瑛敏 (Dumazedier, 1974)	1996	 (一) 鬆弛 (relaxation) (二) 娛樂 (diversion) (三) 個人發展 (person al development) (四) 自我決定 (relatively self-determined)等功能,並且可使人感到愉快,有助個人發展。
謝政諭	1989	(一)增進個人身心的健全 (二)擴展現代人的第三生命圈 (三)消彌工業化、都市化社會的疏離感 (四)促進工作效率,增進經濟利益 (五)預防犯罪及疾病治療的功能 (六)開創文化內涵、提昇生活品味。
林文睿	1990	生理、心理、精神、和靈性方面獲得提昇: (一)在生理方面,持續規律的從事休閒運動,可消耗能量、改善因活動而造成血糖過低之現象、降低血壓以及提高導致氣喘的容忍度,增進心肺功能、增加肌力、肌耐力、增進柔軟度等。 (二)在心理方面,心理學者和社會學者發現,許多人無法在工作中得到的滿足,希望能在休閒中拾回來,如追求自由、贏得自尊、表達感情,以及現實理想的需要。
卓俊辰	1990	(一)彌補現代人身體活動不足的缺失,防止老化 (二)擁有好的體適能,提昇身體活動能力 (三)終解心理壓力,追求生活內涵等三大功能,並在活動過程中,若運動 技術能夠淋漓盡致的發揮,更可達到自我實現的境界。
黃月嬋	1993	(一)個人方面,能使身心均衡發展: 1.生理上能提供人體活動的機會,保持體格的健美。 2.心理上則提供娛樂的機會,以鬆弛精神並調劑生活,增加生活情趣。 (二)在社會方面,促進人際關係的協調、化解行政間的對立、增加彼此融 洽的關係,使工作同仁更喜歡工作的場所,因而提昇工作效率。
謝錦城 (Werner & Sharon, 1994)	1998	在持續運動中,促進新陳代謝、血液循環、加強身體的防禦(免疫) 能力,並且內分泌系統之腦下垂體透過 20 到 60 分鐘以上的持續運動,其腦下腺可分泌一種類似嗎啡的物質,俗稱腦啡,它是疼痛的殺手,可減輕痛苦,使人精神振奮又愉快。
黃金柱、行政院 體委會	1999	(一)促進健康體適能。 (二)終解各種壓力。 (三)滿足高層次心理需求。 (四)提升工作服務效能。 (五)提高生活品質。 (六)其他:休閒運動可作為競技比賽的項目,成為謀生的職業;其次,休閒運動有心理、學習、社會、治療等功能,有助於身心的復健。
王宗吉與 徐耀輝	2000	(一)生理方面:可有效減肥、預防疾病。 (二)心理方面:表現潛能、發展個性、健全心理發展。 (三)精神方面:減輕壓力、避免精神疾病的產生。 (四)靈性方面:專注而達如禪坐時的心靈狀態。
謝鎮偉 (Witt & Bishop,1979)	2002	 (四)無任力面,每注而是如何坚持的心靈状态。 (一)淨化:從事休閒運動可以解除某些負面或是過重負擔的正面情緒,他幫助我們維持情緒的平衡。 (二)放鬆:以放鬆為主的休閒運動,可以幫助個體維持生理與心理的平衡。 (三)補償:幫助個人彌補生活中的不足或缺憾,使人有機會達成在其他活動(如工作)上無法或難以達成的目標或無法滿足的需求。 (四)類化:類化反應是持續某些已有的活動,以達成生活中自己覺得重要的目標。其並指出,一項休閒運動常能同時滿足幾種功能,而透過這些功能的滿足,使我們的人生受益無窮。

許志賢	2002	(一)對個人生理與生理的功能。 (二)促進家庭和諧與親子關係。 (三)帶動良好的人際關係。 (四)提供教育的環境。 (五)具有振興經濟的效益。
吳承典	2003	(一)滿足休閒的需求。 (二)滿足生理發展的需求。 (三)滿足心理調適的需求。 (四)滿足社交互動的需求。
嚴詠智	2006	(一)促進身體健康,滿足個人基本需求。 (二)娛樂消遣、情緒紓緩、紓解心理壓力、滿足心理需求。 (三)促進社交互動、充實學習慾望。 (四)進全人健康的積極意義。
Iso-Ahola	1980	(一)經由遊戲與休閒參與可獲得社會化經驗而入社會。 (二)藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。 (三)發展與維持人際行為與社會互動的技巧。 (四)娛樂與放鬆。 (五)有助於人格發展。 (六)避免懶惰與反社會行為。

資料來源:本研究整理

肆、休閒運動的分類與項目

國內學者程紹同(1994)指出,休閒運動有別於其他的休閒活動,是運動與休閒的結合,從事運動性的休閒活動,不僅可以放鬆身心、忘卻煩惱,擺脫一成不變得生活形態,也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果,是其他類型的休閒活動所無法相抗衡得一種獨特活動內容。

為了有別於休閒活動,休閒運動自有其獨特之分類方式,國外學者 Macleam, Peterson,與 Martin (1985) 將休閒運動型態分為:

- (一)低度組織的遊戲與競賽(low organized games and contests)。
- (二)個人運動 (individual sports)。
- (三)雙人運動(dual sports)。
- (四)團隊運動(team sports)。

鄧正忠 (1994) 將休閒性運動分為:技擊性運動、柔軟性運動、健身性運動、 娛樂性運動、標的性運動、戶外性運動、網球、適能性運動、競技性運動、慢跑 等。

Mull, Bayless, Ross, 與 Jamieson (1997) 將休閒運動分為下列五大類:

- (一)指導性運動(Instructional Sport):參加各種運動教室或訓練、夏令營之類的活動,接受運動技能和戰術、規則指導,以提升往後參與運動的表現。
- (二)非正式運動(Informal Sport):無特定的運動遊戲規則、運動技巧,以個別化參與為特色,活動過程較不受拘束,如一般慢跑、健行、太極拳、舞蹈、登山健行等。
- (三)單位內運動(Intramural Sport):參與資格限於單位內的員工或校內的比 賽、學生的班(系)際比賽、企業員工的運動與競賽、社區內的運動等。
- (四)對外開放性運動(Extramural Sport):此類活動是公開的,各階層各單位 皆可參加,如校際運動競賽、嘉年華會、公開自由報名參加的活動。
- (五)俱樂部運動(Club Sport):由少數人組成的俱樂部活動,或稱為隊或社團, 以及商業中的俱樂部、健身中心等運動場所之運動。

馮麗花(1998)將休閒運動分類如下:

- (一)能提升心肺功能之休閒運動:如健步、跑步、騎車、游泳、跳繩、網球、 直排輪、有氧舞蹈等。
- (二)能增進肌力表現之休閒運動:啞鈴、槓鈴、身體塑身、舉重、健力、田徑訓練等。
- (三)能增進柔軟度之休閒運動:伸展操、瑜珈、太極拳、氣功、柔軟操等。
- (四)能怡情養性之休閒運動:自助旅遊、農場渡假、滑水、氣功、柔道、觀賞 比賽、釣魚等。

在「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究」(體委會,1999) 中,將休閒運動分為下列八類:

(一)球類運動:如籃球、網球、羽球等。

- (二)戶外運動:如登山、郊遊、散步等。
- (三)民俗運動:如風箏、扯鈴等。
- (四)舞蹈類運動:如土風舞、社交舞、有氧舞蹈等。
- (五)健身運動:如瑜珈、國術、外丹功等。
- (六)技擊運動:如跆拳道、空手道、射箭等。
- (七)水中及水上運動:如游泳、衝浪、滑水等。
- (八)空中運動:如定向運動、冒險性休閒運動等。 黃金柱、林志成(1999)將休閒運動歸納為:
- (一)球類運動:網球、棒球、籃球、保齡球、桌球、羽毛球、撞球、槌球、木球、板球、足球、美式足球、高爾夫球、壘球、巧固球、馬球、迴力球等。
- (二)戶外運動:登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、 爬山、攀岩、滑草、釣魚等。
- (三)民俗性運動:放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍等。
- (四)舞蹈類運動:土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、 現代舞、國際標準舞、韻律舞等。
- (五)健身運動:瑜伽、國術、太極拳、推手、重量訓練、伸展操、健身操等。
- (六)技擊運動:空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。
- (七)水中暨水上運動:游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、 風浪板等。
- (八)空中運動:滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等。
- (九)其他休閒性運動:定向運動、冒險性休閒運動等。

蔡特龍主編的「休閒活動專書」中,體育學會(2000)依休閒活動的目的分成以下七類:

- (一)競賽類運動:慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等,以正式比賽的規則為基礎所進行的運動。
- (二)健身類運動:如太極拳、國術、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、標準舞、元極舞、外丹功、體操、慢跑、健行、競走、游泳、騎自行車等,較屬於個人健身為目的的運動,可一個或多人依同進行。
- (三)冒險類運動:如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翔翼、 拖曳傘、衝浪、登山、鐵人三項等,是為了興趣、尋求刺激、挑戰、歡 樂而進行的運動。
- (四)聯誼性運動:如郊遊、野外健行、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾 夫球、保齡球、舞蹈等。
- (五)防衛性運動:如擒拿、空手道、柔道、劍道、跆拳道、拳擊等,以學習防衛性運動,獲得防身與運動的雙重效益。
- (六)親子運動:如滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、追逐、攀登、舞蹈、體操、放風箏等,以陪伴與指導為主的家庭式活動。
- (七)參觀運動競賽:競賽活動的參觀欣賞,雖未在場上活動,但一旁的觀看與加油吶喊在運動的效能上亦屬於休閒運動的一種類別。

沈易利(2000)為研究需要將休閒運動區分為球類運動、戶外運動、民俗性 運動、舞蹈、健身活動、技擊運動、水中水上運動、空域運動等八個類項。

廖建盛(2003)考量國小學童參與休閒運動的可能性,以及對於休閒運動的一般概念,將休閒運動分為七大類,並將各學者對休閒運動的分類整理如下表所示,分別為:

- (一)球類運動:如籃球、羽毛球、躲避球、足球、排球、木球、保齡球、撞球、網球、棒球、壘球、桌球、槌球、高爾夫球等。
- (二)水上運動:如游泳、潛水、划船等。

- (三)民俗性運動:如跳繩、踢毽子、扯鈴、放風筝等。
- (四)健身運動:如國術、太極拳、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、伸展操、瑜珈、 太極氣功十八式、法輪功、外丹功、內功、氣功等。
- (五)防衛性運動:如空手道、跆拳道、柔道、拳擊、擒拿、劍道等。
- (六)戶外運動:如登山、騎腳踏車、慢跑、直排輪、快走、釣魚等。
- (七)親子運動:如郊遊、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊等。

研究者將國內外的學者對於休閒運動的分類,整理成表 2-2-2。由表 2-2-2 中得知國內外的學者對於分類各有其不同之看法,然而,分類之方式大多以休閒 運動之性質、功能、目的、統計方法以及研究上之需要(考慮到對象的不同、功 能的差異以及目標的達成),來作為分類的依據。此有助於瞭解當時流行的休閒 運動趨勢,以符合民眾休閒運動需求的現況。無論國內外學者對休閒運動的分類 為何,研究的最主要目的還是要鼓勵民眾實際參與休閒運動。

表 2-2-2 休閒運動分類表

研究者	年代	休閒運動種類
陳麗華	1991	雙人球類運動、健康及適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、 娛樂性運動、速度性運動、防衛性運動、技擊性運動
鄧正忠	1994	技擊性運動、柔軟性運動、健身性運動、娛樂性運動、標的性運動、戶 外性運動、網球、適能性運動、競技性運動、慢跑等。
陳美玲	1997	爬山、散步、釣魚、郊遊、慢跑、溜冰、游泳、國內旅遊、國外旅遊、 野外露營、打保齡球、打高爾夫球、跳土風舞、韻律舞、健身術、球類 運動等。
馮麗花	1998	2. 能增進激勵表現之休閒運動 3. 能增進激勵表現之休閒運動 3. 能增進柔軟度之休閒運動、4. 能怡情養性之休閒運動。
行政院 體委會	1999	我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究:1. 球類運動、2. 戶外運動、3. 民俗運動、4. 舞蹈類運動、5. 健身運動、6. 技擊運動、7. 水中及水上運動、8. 空中運動。
黃金柱等人	1999	上述八類休閒運動外,加上9.其他休閒性運動:定向運動、冒險性休閒運動等。
中華民國 體育學會	2000	休閒活動專書中依休閒活動的目的來分: 1.競賽類運動、2.健身類運動、3.冒險類運動、4.聯誼性運動、5. 防衛性運動、6.親子運動、7.參觀運動競賽。
沈易利	2000	為研究需要將休閒運動區分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、 健身活動、技擊運動、水中水上運動、空域運動等八個類項。
廖建盛	2003	考量國小學童參與休閒運動的可能性,將休閒運動分為七大類: 1.球類運動、2.水上運動、3.民俗性運動、4.健身運動、5.防衛性運動、6.戶外運動、7.親子運動。
吳承典	2003	挑戰冒險性、戶外遊憩性、球類活動性、健身防衛性、舞蹈律動性
尤逸歆	2004	挑戰冒險性、戶外遊憩性、球類活動性、健身防衛性、舞蹈律動性
王註源	2005	參考沈易利(2000)分為1.球類運動、2.戶外運動、3.民俗性運動、4.舞 蹈、5.健身活動、6.技擊運動、7.水中水上運動、8.空域運動。
鄧崇英	2005	參考體委會(2000)休閒活動專書中依休閒活動的目的來分: 1. 競賽類運動、2. 健身類運動、3. 冒險類運動、4. 聯誼性運動、5. 防衛 性運動、6. 親子運動、7. 參觀運動競賽。
徐慶忠	2006	參考廖建盛(2003)分為1. 球類運動、2. 水上運動、3. 民俗性運動、4. 健身運動、5. 防衛性運動、6. 戶外運動、7. 親子運動等七大類。
Macleam, Peterson, & Martin	1985	1. 低度組織的遊戲與競賽 (low organized games and contests)、2. 個人運動 (individual sports)、3. 雙人運動 (dual sports)、4 團隊運動 (team sports)。
Mull,Bayless,Ross, & Jamieson	1997	五大類: 1. 指導性運動(Instructional Sport)、2. 非正式運動(Informal Sport) 3. 單位內運動(Intramural Sport)、4. 對外開放性運動(Extramural Sport)、5. 俱樂部運動(Club Sport)。

資料來源:本研究整理自徐慶忠(2006)

小結

綜觀多位學者對休閒運動的定義、類型與項目,本研究休閒運動的定義係指:個人基於自由意願,在可任由自己運用的閒暇時間,自由選擇與決定,所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動。休閒運動類型與項目,係參考王註源(2005);徐慶忠(2006);鄧崇英(2005)等學者之研究於探討休閒運動時所作的分類後加以增刪,再予以主觀分類,共包括九大類,70個項目:

- (一)球類運動:如籃球、羽球、桌球、網球、高爾夫球、撞球**、**壘球、足球、 排球、棒球、保齡球、排球、躲避球、木球、槌球等。
- (二)戶外運動:如慢跑、散步、快走、野外健行、登山、攀岩、溯溪、滑草、 釣魚、露營、溜冰、直排輪、滑板(車)、騎腳踏車、賽車、越野車、風景 區旅遊、遊樂區旅遊等。
- (三)民俗性運動:如跳繩、飛盤、扯鈴、踢毽子、放風筝等。
- (四)舞蹈運動:社交舞、現代舞、土風舞、有氧舞蹈等。
- (五)技擊運動:如空手道、柔道、劍道、拳擊、跆拳道、擒拿、射擊、射箭等。
- (六)健身性運動:如國術、太極拳、氣功(含外丹功、香功…等)、元極舞、 瑜珈、伸展操 (健身操)、呼拉圈、重量訓練、鐵人三項等。
- (七)水域運動:如游泳、潛水、浮潛、衝浪、划船等。
- (八)空域運動:如滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳等。
- (九)親子運動:如追逐、捉迷藏、攀登、打擊遊戲。

綜合本節各段所述,我們不難發現從國內外學者的研究對於休閒運動都具有許多正向教育及放鬆身心、調整生活步伐的功能。在強調生活品質的現代社會中,休閒運動扮演了一個重要的角色,對教育人員的影響層面亦高。人們重視休閒的成份越高,其對生活品質的感受也相對的越高。因此,休閒運動的需求成為現在人們生活的重心。

第三節 休閒運動阻礙

壹、休閒運動阻礙的定義

Ellis and Witt (1984) 認為休閒阻礙是影響個體休閒內在動機程度的因素,其中又以抉擇的自由與控制之內在動機和休閒阻礙有最大關係。

Jackson and Searle (1985) 認為,人們有意參與某種活動,然而有一項(或一項以上)因素,卻阻斷其參與。

Crawford and Godbey (1987) 指出,原存有其一項喜好的休閒,由於其他因素介入,而無法實現休閒的願望。

鍾瓊珠(1997)認為,休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素,即便在休閒行為過程中,任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。Jackson (1993) 將阻礙明確地認定在凡介於偏好一項休閒活動和參與休閒活動間的所有阻擾因子皆視為阻礙。

楊宏志(1990)綜合國內外學者研究分析,對休閒阻礙定義,分為狹義及廣義的解釋。其中狹義的休閒阻礙,認為是人們傾向參與某項活動,卻受其他原因影響,無法持續進行。而廣義的休閒阻礙,是為介於其一有無休閒的知覺(perception),而影響能否參與此項活動,皆為休閒阻礙。

黃立賢(1996)指出休閒阻礙的因素為影響或減少休閒活動參與次數和愉快 程度的種種因素,以往在許多研究中曾探討許多因素,包括時間、費用、安全、 交通、設備、同伴、資訊等等。

陳藝文(2000)認為休閒阻礙係指個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入 參與某些活動的理由。且更進一步明確的將休閒阻礙定義為:指抑制或中斷參與 休閒活動的種種因素,使得人們原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動,這些 因素稱為休閒阻礙。

最早以休閒阻礙為研究主題的是在美國 1960 年代初期的戶外活動資源回顧委員會的國家級研究,主要是重於外在阻礙影響參與因素,如:公共設施、金錢、時間等對休閒參與所造成的阻礙。到了 1970 年代和 1980 年代休閒阻礙的研究則重視在知識上的教育和社會心理學上的阻礙因素(陳藝文,2000)。

張良漢(2002)指出休閒運動阻礙(recreational sport constraints)係指影響個體在休閒時間內,不喜歡或不投入參與休閒運動,如:球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。

張少熙(2003)於研究中將休閒運動阻礙定義為:係指願意參與休閒運動, 然因受某些因素的影響,而很少或無法參與休閒運動的原因。

綜合以上所述,不同學者對休閒運動定義亦有不同的看法,仔細探究其中之 共同性後,本研究將休閒運動阻礙定義為:凡是造成個人未能參與或中斷休閒運 動的理由或影響因素。

貳、休閒運動阻礙的分類與因素

Francken and Van (1981) 將休閒阻礙分為「內在阻礙」與「外在阻礙」兩類, 內在阻礙為個人能力、知識與興趣;外在阻礙為時間、距離及缺乏設備等。

Chubb (1981) 在「One Third of Our Time」一書中亦曾指出,阻礙參與休閒活動因素有二: 一為外在阻礙因素 , 另一為個人阻礙因素 ,其分述如下:

(一)休閒活動參與之外在阻礙因素:

1.外在經濟因素(經濟狀況、就業型態、政府課稅、管理及資源等);2.人口因素(人口分佈、人口成長、遷移和都市化等);3.社會結構(家庭和朋友影響, 廣告及其它商業活動、宗教、政治、傳統和習慣);4.社會態度(兩性角色和特性、年齡、態度、社會地位、生活型態、文化和文化團體等);5.罪犯與破壞公 物、都市紊亂的情形;6.資源變化(由未開發、開發中,至已開發的過程);7.交通運輸問題。

(二)休閒活動參與之個人阻礙因素:

1.個性; 2.知覺與態度; 3.知識和技能; 4.性別; 5.年齡與生命週期; 6.文化及次文化的影響(參與宗教、種族團體); 7.目標和生活型態、居住地區; 8.職業類型, 個人的收入及分配; 9.可利用之休閒時間。

Crawford and Godbey (1987) 將休閒阻礙 (leisure constrain)定義為:「個體主觀知覺到影響個體不喜歡或不能投入參與某種休閒活動的理由」,認為休閒阻礙具有層次性,由此發展出休閒阻礙階層模式(見下圖 2-4-1),又經 Crawford, Jackson,與 Godbey (1991); Raymore, Godbey, Crawford,與 Von Eye (1993); Raymore, Godbey,與 Crawford (1994)修訂後,將影響個體休閒喜好與休閒參與的阻礙分成三類:

(一)個人內在阻礙 (interapersonal constrains):

係指個體因內在心理狀態或態度,而影響其休閒喜好或參與的因素,包括個人實質的狀態和特質互相影響休閒的選擇,與其選擇和參與間的干擾,如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力以及對適當休閒活動的主觀評價等。

(二)人際互動的阻礙因素 (interpersonal constrains):

係指人與人之間互相影響的結果或有關個人的特徵,個體因沒有適當或足夠 的休閒夥伴,而影響其休閒喜好或參與的因素。

(三)結構性的阻礙因素 (structure constraints):

係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素,例如:休閒資源、休閒設備、時間、金錢、及休閒機會等。

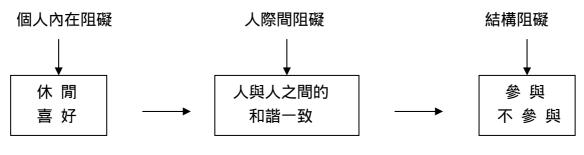


圖 2-3-1 休閒阻礙階層模式

資料來源: Crawford, Jackson, & Godbey (1991) Ahierarchical of leisure constraints. leisure sciences, 13, p.313,

Crawford 等學者(1991)進一步認為這三種休閒阻礙是以階層(hierarchical) 方式來來運作的,是有先後階層性的,是依續碰到的,休閒阻礙的出現如何開始影響這些休閒喜好與引導這些參與的影響。當個人內在阻礙消失或是因個人的努力克服困難後,才能進入下一個階段「人際間」的阻礙。個人會碰到人際間的阻礙,由其是兩個人以上的活動,但對於個人性活動影響較不大。在瞭解阻礙的發生後,加以協調、調整,得以適應後,使能面對下一個階段「結構性」的阻礙。倘若所有的阻礙因素都能被克服則將順利參與休閒活動,否則不然。對於休閒服務或是諮商者而言,當人們產生休閒阻礙時,是他們最不樂意見到之事。

Dattilo 與 Murphy (1991) 強調影響個人從事休閒運動的選擇有六大因素, 其中包括:經濟能力、閒暇時間、機會的獲得、社會態度、健康狀況、休閒技巧 等六大類。

李國華(1994)以臺南師範學院暑期進修之國小教師為研究對象,調查參與休閒運動之狀況發現,參與休閒運動最感困擾的是:1.工作、家務太忙;2.沒有同伴,缺乏指導;3.場地、設備不足;4.體力不足。

Crawford 與 Gobdey (1987) 將各研究所指出的休閒阻礙因素加以歸納,並編製休閒阻礙量表;另外 Crawford, Jackson, 與 Godbey (1991); Raymore, Godbey, Crawford, 與 Von Eye (1993) ; Raymore, Godbey, 與 Crawford (1994) 及陳藝文 (2000) 加以修訂。

張良漢與許志賢(2002)以中區大專院校學生共 979 人為研究樣本,以 Crawford 與 Godbey (1987) 及 Mull, Bayless, Ross, 與 Jamieson (1997) 理論模式為基礎,透過質性的研究進行深度訪談及量的研究加以編製休閒運動阻礙量表 (Recreational Sport Constraints Scale,簡稱 RSCR),量表初編完成以項目分析了解其鑑別度,另外為求嚴謹再以積差相關求出與量表總分之相關,結果發現鑑別度頗高,相關值高達 4 以上,再以探索性因素作為量表的建構效度,共發展出四個因素:「個體阻礙」、「經驗阻礙」、「社會阻礙」及「機會阻礙」,累積總變異量為 62.321%,最後以 Cronbach's α 係數來衡量其信度,各分量表 Cronbach's α 係數介於 .8262 .9035 之間,所編製的休閒運動阻礙量表具有良好的建構效度與信度。

施天保(2005)臺北市國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究中,休閒運動阻礙量表主要參考許志賢(2002)所編製完成之休閒運動阻礙量表,共分為四個影響層面:(一)機會因素;(二)經驗因素;(三)人際因素;(四)個體阻礙。

張良漢(2002)認為休閒運動阻礙(leisure sport constraints)係指影響個體在休閒時間內,不喜歡或不投入參與休閒運動,如球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。包含四個影響層面:

- (一)個體阻礙層面:包含性別、財力、家庭生命週期、婚姻狀況、教養背景等。
- (二)社會阻礙層面:包含人口因素、文化背景、同儕關係、休閒因素、環境因素等。

 素等。
- (三)經驗阻礙層面:包含態度、覺知、經驗等。
- (四)機會阻礙層面:包含設備型態、品質、活動的選擇、可及性及位置、遊憩 服務等。

謝鎮偉(2002)認為休閒運動阻礙是指抑制或減少休閒運動參與次數或愉快感的種種因素;也就是在休閒運動行為過程中,阻止或限制個人參與的頻率、持續性及參與品質的因子。包含四個層面:

- (一)環境與經濟因素:主要與天候、運動環境狀況及參與休閒運動之花費等問題有關。
- (二)個人內在因素:主要為參與者對參與休閒運動之感受及對運動自我之認知 等相關之問題。
- (三)場地設施因素:主要是有關場地、盥洗設施、器材等有關之問題為主。
- (四)工作因素:主要與工作相關之問題為主。

張文騰(2004)國立雲林科技大學教職員工休閒運動參與及阻礙因素之研究以及鄧崇英(2005)南投縣高中教學參與休閒運動及其阻礙研究中,參考謝鎮偉(2002)休閒運動阻礙量表加以增修。

廖建盛(2003)國小高年級學童休閒運動需求及其阻礙之研究—以雲林縣斗六市國小為例,將休閒運動阻礙定義為:造成個人未能參與投入休閒運動之理由或影響因素。內涵分成四個層面:「個體阻礙」、「機會阻礙」、「結構阻礙」、「社會阻礙」。徐慶忠(2006)高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例中,參考廖建盛(2003)之「國小高年級學童休閒運動阻礙量表」與楊坤芳(2004)「南投水里鄉上安社區居民休閒運動阻礙量表」,自編成「高中職教師休閒運動阻礙量表」作為休閒運動阻礙指標,並將休閒運動阻礙分成(一)個體阻礙;(二)休閒覺知阻礙;(三)環境資源阻礙;(四)時間阻礙及(五)人際互動阻礙等五個構面。

瞭解休閒運動阻礙因素可以改善休閒運動的參與情形。國內外眾多學者試圖探究不同對象的休閒運動阻礙因素,研究結果中可發現不同背景變項的研究對象休閒阻礙因素不盡相同;且國內外風俗民情不同,因此若要探討國內研究對象之

休閒運動阻礙因素,仍需考慮阻礙因素是否符合本土的實際情形再進行探討。

近年來,已有學者編製適合國人之休閒運動阻礙量表(陳藝文,2000;謝鎮偉,2002),對這塊領域做了貢獻。但是量表大多針對一般民眾,即便有特定族群之休閒運動阻礙量表如楊坤芳(2004)「南投水里鄉上安社區居民休閒運動需求量表」,但仍顯不足,因此,要獲得全國不同族群間的休閒運動阻礙情形,這方面的量表仍有待努力建構。因此國內之研究仍以針對一般民眾的休閒運動阻礙量表加以編修而定,其是否符合不同受試對象如教育人員、勞工、學生等之所需,仍須進一步的檢核考驗。

因此本研究在尚無國小教育人員休閒運動阻礙量表可應用之外,乃參考國內學者(王註源,2005;吳承典,2003;沈易利,1999;施天保,2005;徐慶忠,2006;陳麗娟,2002;許志賢,2002;張少熙,2003;梁玉芳,2004;鄧崇英,2005;謝鎮偉,2002)的研究成果,作為參與休閒運動阻礙的指標。

參、相關研究

許義雄、陳皆榮(1993)調查青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究,發現 青年參與休閒活動的前五項阻礙因素,依序為:興趣、時間、個性、同伴及經費 等。

黃立賢(1996)以專科學生為研究對象,針對休閒興趣相關研究發現,休閒活動參與的阻礙因素依序為:1.時間的限制;2.零用錢不夠;3.缺乏同伴;4.沒有適當的場地;5.課業壓力太重;6.相關知識不足;7.缺乏資訊來源;8.相關技巧或能力不足;9.缺乏指導的人;10.場地不安全;11.交通不便;12.父母不鼓勵;13.體力不夠;14.師長不鼓勵。

李素馨(1997)以都市女性為研究對象,探討女性休閒類型和休閒阻礙。結果指出,阻礙都市女性參與休閒活動之因素有環境、時間、家庭、經濟、交通、

同伴等因素;其中,「缺乏時間」、「缺乏休閒環境」與「缺乏同伴」三項是都市婦女認為最主要的休閒阻礙原因。

陳思倫、歐聖榮、林連聰(1998)綜合各學者指出,影響休閒活動需求之因素,主要有三大類,如下述:

- (一)個人屬性因素:包括年齡、可支配所得、教育程度、職業、休閒經驗與偏好。
- (二)社會外在因素:包括都市化程度、休閒時間、人口規模、機動性、大眾傳播媒介、社會風尚、普及性等。
- (三)休閒活動地區的特性:包括範圍大小、設施品質與容量服務水準等。

綜合以上,大部分的研究者在研究調查或是分析上,均假定休閒阻礙是抑制 休閒活動的偏好,妨礙參與休閒活動,或是降低休閒需求的因素。有關休閒阻礙 的因子相當多,大多數研究者發現休閒阻礙的因子主要為:場地設備、器材裝備、 資訊、指導人員、經費、時間、同伴、家人態度、技巧、能力、體力、健康情形、 知識、交通工具、興趣、個性、人際方面居多。

研究人們的休閒阻礙,其結果不僅可作為發展與推行休閒遊憩管理策略,還可讓人了解休閒參與者的本身狀況,提供促進改善之道以;及分類未參與者狀況並能依此描述他們的特徵,以及探究為什麼他們未參與的原因(Jackson,1988)。從事有關休閒阻礙的研究,結果可回答下列五個問題:(一)、傳遞適當足夠的休閒服務,或是區隔出阻礙因素,並為潛在的參與可能性提供服務;(二)、了解其它有那些阻礙因素影響休閒參與;(三)、那些阻礙對於參與者產生了相當的影響;(四)、有那些人口的次團體特別不利於且被視為他們需要休閒服務援助,因為阻礙在他們休閒參與上產生影響;(五)、有什麼策略能夠發展,藉此來緩和在參與上產生影響的阻礙(徐慶忠,2006)。

張坤鄉(1991)指出國中教師未能從事休閒運動之原因,依其比例大小分別

為「時間問題(39.62%)」、「環境與場地設施問題(21.07%)」、「金錢問題(13.68%)」、「能力問題(8.81%)」、「交通問題(4.56%)」及「家人問題(4.40%)」。

沈易利(2000)在一項對臺灣省民眾休閒運動參與動機與阻礙因素之研究中發現,阻礙民眾參與休閒運動最大的障礙為「時間因素」、其次依序為「場地」、「缺乏友伴」、「費用負擔」及「交通問題」等因素。

張少熙(2000)以臺北市國 高中及大專院校學生 4817 位學生為研究對象, 針對休閒運動的研究發現:臺北市不同層級學生參與休閒運動阻礙因素之前五項 依序為:「天候因素」、「興趣」、「時間」、「器材裝備」、「個性」。

謝鎮偉(2002)以輔仁大學教職員工為研究對象指出:教職員工參與休閒運動最大之阻礙因素依序為「工作繁忙」、「工作時間太長」、「沒有閒暇時間」、「自己的業務壓力太大」、「工作的體力負荷量太大」、「沒有運動的習慣」、「學校對休閒運動沒有適當的安排」、「沒有友伴的陪同」、「校方所安排的活動時段不佳」、「運動場地使用者太多」、「沒有合適的場地」、「缺乏指導人員」等因素。

陳麗娟(2002)針對高中職教師休閒運動需求及阻礙的研究,結果顯示休閒運動阻礙因素前五項為「休閒運動的品質」、「休閒運動設施所提供的服務好壞」、「休閒運動設施的可及性及位置」、「休閒運動設施週遭環境」、「休閒運動設施所提供的活動項目」。

張少熙(2003)以 1001 位臺灣地區中學教師為研究對象,針對休閒運動阻礙的特性分析得知:在參與休閒運動阻礙選項上平均值大於 3.5 以上者依序為時間(3.99)、天候因素(3.86)、同伴(3.72)、場地設備(3.67)、器材設備(3.60)、興趣(3.57)及場所缺乏經營管理(3.51)等七項。

彭超群(2005)指出休閒運動在現今的社會中,已經相當普及,然而在實際

的參與程度卻不如預期。而不同性別、年齡、職業、體能、教育程度與收入之研 究對象,其參與休閒運動的類型和參與頻率亦有所差異。

徐慶忠(2006)教師休閒運動阻礙係參考各學者之研究,並參考廖建盛(2003)之「國小高年級學童休閒運動阻礙量表」與楊坤芳(2004)「南投水里鄉上安社區居民休閒運動阻礙量表」,自編成「高中職教師休閒運動阻礙量表」作為休閒運動阻礙指標,並將休閒運動阻礙分成個體阻礙、休閒覺知阻礙、環境資源阻礙、時間阻礙及人際互動阻礙等五個構面,另外指出探討休閒運動阻礙時,應參酌當時之社會背景(經濟、政治、治安、教育等方向)與個人背景等考量因素(性別、社會階級、經濟、社交情形等),才能探討休閒運動阻礙的真正原因。

綜觀上述文獻可知,影響休閒運動參與的因素眾多,研究對象的不同,其阻礙因素亦不同。各研究指出,阻礙參與休閒運動會受到個人的心理狀態、人與人之間的相互影響及外在因素所影響,不同的背景變項中有顯著差異,特別在性別方面尤為明顯(陳麗娟,2002),因此了解不同背景的差異所在有助於休閒運動推廣更為順暢。茲將上述學者對休閒阻礙因素的研究結果整理如表 2-3-1。

本研究為了編製適合國小教育人員之休閒運動阻礙量表,因此擇取王註源(2005)、徐慶忠(2006)、鄧崇英(2005)、廖建盛(2003)、謝鎮偉(2002)等研究中之相關探討,並將此資料作為編製量表之依據。

表 2-3-1 休閒運動阻礙因素之相關研究一覽表

研究者	年代	休閒運動阻礙因素
楊瑞蓮	1976	對大專院校學生參與休閒運動阻礙因素的研究指出,「功課繁重沒有時間」是參與休閒運動最大的阻礙因素,其次依序為「場地設備器材不全」、「休閒運動花費昂貴負擔不起」、「家庭環境影響」、「離家太遠」、「家人不諒解」、「兼職、異 性朋友的影響」、「缺乏專業人員指導」、「缺乏同伴朋友」、「社團紀律太嚴」、「活動人數太多」、「不好意思參加」等因素。
許義雄	1988	個人特性,如「性別」、「年齡」、「生活概況」、「職業」、「所得」、「教育程度」、「社會地位」、「休閒時間」、「心理特性」、「居住地點」、「家庭組成」等。
行政院 主計處	1991	場地缺乏
張坤鄉	1991	「時間」問題、「環境與場地設施」問題、「金錢」問題、「能力」問題、「交通」 問題及「家人」問題。
許義雄	1992	「興趣」、「時間」及「個性」因素;男性青年,較受場地設備、器材裝備等外在的硬體影響,而女生則較受同伴、家人態度等他人的影響。
許天路	1993	「興趣」、「時間」、「場地設備」、「升學」
林木俊	1994	「時間或時段的安排」,「交通和距離過遠」,「活動或節目內容」,「場地設施」, 「管理與維護良好與否」。
謝秀芳、 鄭麗霞	1995	「場地設備」、「器材裝備」、「經費」、「時間」、「交通」、「課業」、「健 康情形」、「友伴」、「體力」、「個性」、「興趣」、「家庭」、「天候」、 「安全」。
沈易利	1995	「時間」因素影響最大,其次為「友伴」因素,三為「場地」因素及「活動機會」。
陳德海	1996	「興趣」為受試者參與休閒運動阻礙之主要因素 , 其次依序為「時間」、「同伴」、「經費」、「場地器材設備」、「技巧」、「體力」及「健康情形」、「指導人員」、「個性」、「交通工具」、「資訊」。
蔡淑菁	1996	「缺乏時間」、「有更重要的事」、「學校課業」、「缺乏同伴和缺乏運動場地」。
蘇瑛敏	1996	「心理因素」、「時間不足」、「健康與安全」、「缺乏安全優良的休閒設施場所」、 「交通工具擁有與使用的性別差異」、「金錢」、「資訊不足」、「同好友伴之有 無」、「休閒意志力」、「休閒活動指導」等。
黃金柱	1999	「內外在動機」、「居住地」、「居住環境」、「社交團體」、「居住地與運動場 地設施」、「家庭成員對於休閒運動的態度」、「個人的技能與表現水準」、「體 育被視為工具」。
沈易利	2000	對臺灣省民眾休閒運動參與動機與阻礙因素之研究中發現,阻礙民眾參與休閒運動最大的障礙為「時間因素」、其次依序為「場地」、「缺乏友伴」、「費用負擔」及「交通問題」等因素。
張少熙	2000	臺北市不同層級學生參與休閒運動阻礙因素之前五項依序為:「天候因素」、「興趣」、「時間」、「器材裝備」、「個性」。
休閒活動 專書	2000	「個人因素」、「社會和生活狀況因素」、「參與機會因素」。
蔡特龍	2001	「個人因素」、「社會和生活狀況因素」、「參與機會因素」。

許志賢	2002	「機會因素」、「經驗因素」、「人際因素」、「個體阻礙」。
謝鎮偉	2002	「時間」、「場地設施與器材」、「沒有友伴」、「費用負擔」、「交通」、「缺乏指導」、「缺乏裝備」、「課業問題」、「資訊不足」、「體力」、「身體狀況不佳」、「運動技巧」、「沒有興趣」、「家人問題」、「環境與環保」、「離開年輕團體缺乏參與活動的動機與機會」、「職責顧慮」、「個人特質」、「對休閒運動觀念瞭解不深」、「家人或父母親不鼓勵」、「長官或師長不支持」。
陳麗娟	2002	休閒運動阻礙因素前五項為「休閒運動的品質」、「休閒運動設施所提供的服務 好壞」、「休閒運動設施的可及性及位置」、「休閒運動設施週遭環境」、「休 閒運動設施所提供的活動項目」。
鄒宇翔	2003	「休閒運動設施的品質」、「休閒運動設施的位置 」、「休閒運動的興趣與偏見 」、 「提供休閒運動服務的好壞 」、「休閒運動設施週遭的好壞 」。
張少熙	2003	阻礙因素程度高者有「時間」、「天候因素」、「同伴」、「場地設備」、「器 材設備」、「興趣」及「場所缺乏經營管理」等七項。
楊坤芳	2004	「時間因素」、「人際互動因素」、「環境因素」、「休閒覺知因素」、「個體因素」。
施天保	2005	主要參考許志賢(2002)所編製完成之休閒運動阻礙量表,共分為四個影響層面:「機會因素」、「經驗因素」、「人際因素」、「個體阻礙」。
鄧崇英	2005	「環境與經濟因素」、「個人內在因素」、「場地設施因素」、「工作因素」。
王註源	2005	「個體內在因素」、「人際間因素」、「結構因素」。
彭超群	2005	「經濟因素」、「場地環境因素」、「健康因素」、「氣候因素」、「器材設備因 素」、「時間因素」、「興趣因素」
徐慶忠	2006	「個體阻礙」、「休閒覺知阻礙」、「環境資源阻礙」、「時間阻礙」及「人際互動阻礙」,此外也應參酌當時之社會背景(經濟、政治、治安、教育等方向)與個人背景等考量因素(性別、社會階級、經濟、社交情形等)。
Boothby, Tungatt, 與 Townsend	1981	「缺乏興趣」、「缺乏裝備」、「不適合參與和體能狀況不佳」、「沒有多餘的時間」、「離開年輕團體缺乏參與活動的動機及機會」、「職責顧慮」。
Jackson	1983	團體運動項目中,同伴與適合的場地可能成為最主要的阻礙;滑雪項目中,則價 格與器材可能為主要阻礙。
Cardin	1994	「缺乏設備」、「設備太貴」、「欠缺足夠時間」、「距離太遠」、「不知該到何 處去」、「沒有交通工具」、「太擁擠」、「沒有同伴」、「缺乏組織化的活動」、 「年紀太小」、「沒有人指導」、「缺乏安全感」。
Carroll 與 Alexandris	1997	缺乏興趣與內在動機。
Mull, Bayless, Ross, 與 Jamieson	1997	「地理位置與氣候」、「社會化」、「經驗」、「參與機會」。

資料來源:整理自(王註源,2005;徐慶忠,2006;鄧崇英,2005;廖建盛,2003)

第四節 教育人員休閒運動參與及其阻礙因素相關研究

壹、休閒運動對教育人員的重要性

休閒是人類在工作之餘,自由選擇某些活動,並且親自參與,從中體驗到愉悅或樂趣,更進一步完成自我實現的行為為(高俊雄,1996)。無論是在學校、工作場所、家庭或社區,休閒扮演著平衡生活槓桿支點的角色(鄧建中,2002)。從休閒與工作的關係來看,兩者之間逐步相互影響、互動交流與交互作用,形成密不可分的關係,對個人產生莫大的影響;從終身學習所構成的學習社會觀點而言,為了提高生活品質,學習、工作、休閒三者構成一個循環體系,同時促進個人人性發展 培養自我導向學習的能力 以及提昇個人工作能力(吳明烈,1997)。兩造說法有異曲同工之妙。換言之,休閒不再是工作的附屬品,已超越提昇生產力,促進工作效率,轉而強調發展個人潛能及充實個人生活(連婷治,1998)。至民國九十年起週休二日的實施,個人可利用的自由時間相對增加(王註源,2005)。由行政院主計處於 2007 年社會指標統計表中「文化與休閒」項度來看,遊憩、休閒和觀光產業的成長狀況,不難發現休閒時代已經來臨,休閒更是扮演重新安排人類生活的重要角色,成為現代人生活之重心。

休閒運動是休閒的一環。休閒運動是在休閒時間內,以動態性身體活動為方式,所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、創造性、放鬆性、以達身心健康、舒解壓力為目的之運動(沈易利,1995)。運動對身體及心理有正面的功能。有規律的實施適當的運動,可使身體潛能得以發揮(方進隆,1993;鄧正忠,1993)。易言之,身體的健康直接影響生活品質,而適度的運動正是維持身體健康最佳的方式。在王註源(2005)的研究中將休閒運動的功能歸納出三個方面:在個人方面:可滿足生理、心理及社交的需求,進而提高生活品質;在社會方面:可減少

社會問題、降低犯罪率、節省社會成本;在經濟方面:可提高產業生產率,振興產業經濟。因此,休閒運動如能加以正確的教育來宣導、提倡,將有助於提升生活品質。

教育是百年大計,教育的成敗與師資的良窳有很大的關係。由於學校與學生關係密切,教育人員對學生的影響也最深遠。一直以來「學校教育人員」肩負著國家發展與社會進步的重責大任。從社會學習的角度來看,教育人員在學校中還扮演著模範者的角色,是學生認同與模仿的主要對象,其言行舉止及身心健康,對學生的學習與人格發展,均有深遠的影響(孫寶蓮,2004;賈馥茗,1992);而在社會當中,教育人員也扮演精英份子的角色,在社會上是具有相當影響力的族群。也由於有著這樣的歷史淵源,在各階段的教育體系裏,絕大部分的教育人員無不兢兢業業、無私無我、勞心勞力的犧牲奉獻。

而國小教育人員是基礎教育的啟蒙者,其在教育工作滿意的情形不只影響教育人員個人本身,在班級中,教育人員的領導方式會影響學生的學習態度和學習成就;在兒童社會化的過程中,教育人員是他們重要學習的模仿對象,教育人員的一言一行,對學生的關懷與期望,均對學生有潛移默化的作用。教育人員對工作的態度影響學生認知、情意、行為方面的學習及身心的健全發展甚鉅。一位稱職的國小教育人員除了需要擁有豐富的專業智能與教學技巧外,擁有健全的人格與健康的身心亦是不可或缺的;其休閒教育的資訊、態度與行為素養也極為重要(陳中雲,2000)。學校教育人員是教學上主要的人力資源,其休閒運動的參與狀況亦關係著教學品質、工作效率及情緒管理的提昇(陳麗玉、王宗進,2004)。因此,瞭解國小教育人員休閒運動參與情形,並加強國小教育人員對運動與休閒教育認知、充實其休閒運動知能、進而為學童開展更寬廣的休閒空間、使其身心能夠健全發展,實為當今教育重要課題。

然而,國小教育人員常因各層面之阻礙因素而未能參與休閒運動(吳承典,

2003;謝堂益,2004)。國內學者(李國華,1994;謝鎮偉,2002)的研究中曾 指出:「工作因素」是阻礙教師參與休閒運動的最大阻力。針對此因素而言,在 教育現場第一線的國小教育人員是經師、亦是人師;除了知識的傳授之外,尚花 大部分的精力在學生的品德教育與生活常規建立。在專業素養提升以及衍生的教 育問題雙重背景之下,責任與壓力與日俱增。此現象影響教育人員的工作滿意 度,直接影響工作熱誠與士氣,間接影響學生學習與行為。進一步來說,隨著時 代的快速變遷以及教育改革的浪潮,家長及社會大眾對教育人員的要求也就相對 的提高。民國九十年九年一貫課程的全面實施,教育人員為了能提升本身專業的 內涵,除了學習新課程外,還得利用更多自己閒暇時間蒐集資料和準備課程,甚 至利用假日參加相關課程的研習、進修,再加上參與非規性如校務評鑑重大活動 等,無形中阻礙或減少了教育人員休閒運動的參與,如此所形成的壓力將更大。 再者,由於社會風氣、型態及意識的急遽轉變,教育專業化深受負面影響。對於 衍生出的教育問題,例如:青少年犯罪年齡層降低、犯罪頻率及手段顯著提昇且 趨向暴力,黑社會勢力入侵校園,學校突發事件屢見不鮮;少數教育人員的不肖 行為:補習、回扣、性騷擾等事件,其矛頭不約而同指向教育,使得教育人員的 角色受到衝擊,面臨許多工作壓力。因此,如何安排休閒運動來促進身體健康、 調適生活壓力,將是教育人員繼續從事教學工作的動力來源。

貳、教育人員個人相關背景變項之探討

《休閒與人類行為》書中指出社經背景人口統計學的變數會影響到人們的休閒行為,其包括年齡、性別、教育程度、職業、收入、所得、種族、宗教信仰、家庭狀態、社會階層及居住所區域(過去和現在的)等(涂淑芳譯,1996)。不同的背景變項將影響到教育人員參與休閒運動的結果。

鄧建中(2002)在綜合高中教師休閒需求及參與的研究中,得到休閒需求與 休閒參與有顯著正相關的結論。其認為影響個人休閒需求的因素包括:性別、年 齡、教育程度、收入及家庭狀況。其進一步整理出:性別與休閒需求方面,男、 女除了生理、心理狀況不同外,另外會受到社會觀念及規範的影響而產生休閒需 求上的差異(蔡伯勳,1986;馮祥勇,1992;許建民,1999;Kotler,1998);年 齡與休閒需求方面,個體的身心發展會隨著不同年齡階段而產生不同的需求,其 中休閒需求亦會隨著年齡的增長而有所改變(王俊豪,1993;沈易利,1998); 婚姻與休閒需求方面,已婚者與未婚者之家庭生活截然不同,因此,彼此對於休 閒的需求不一(馮祥勇,1992;劉興漢,1992);家庭狀況與休閒需求方面,家 庭是個人社會化的重要場所之一 , 不同的家庭結構必將影響個體休閒需求的屬性 (Sessoms, 1961;林東泰、楊國賜, 1989;馮祥勇, 1992;許建民, 1999);居 住地與休閒需求方面,居住的地理位置將會嚴重影響個人休閒需求的類型 (Sessoms, 1961;馮祥勇, 1990;張俊彥、趙芝良, 1997;沈易利, 1998)。除 上述影響休閒需求變數之外,教師之個人屬性中的教師教學年資、擔任職務、此 二項變項均有可能對其休閒需求造成影響,在教學年資方面,資深教師與新進教師 對於教學工作的投入、反應與心理感受程度不同,所以,教師之休閒需求亦會隨 教學年資的不同而有所改變;在擔任職務方面,教師在學校擔任之職務不同,往 往因能力、知識、人際關係、及工作績效等因素而因材適任,因此擔任不同職務 教師的休閒需求可能有所差異。

近年來以不同個人背景變項來探討休閒運動行為的相關研究,大多以探討性別、年齡、教育程度、家庭子女狀況、婚後狀況、個人平均所得、服務年資、擔任職務、任教地區或任教領域等為主。茲將其整理如表 2-4-1。

表 2-4-1 教育人員個人背景變項之分析摘要表

研 究 者	年 代	研 究 對 象	性 別	年齡	教育程度	家庭婚姻	平均所得	服務年資	擔任職務	任教地區	居住地區
		水 			<i>I</i> Z	X41	ীন্য	 	177		
許泰彰	2000	臺北市國小教師	*	*		*			*		
李嘉慶	2001	屏東縣偏遠地區國小教師	*	*	*	*	*		*		
許政智	2001	臺北市國小校園休閒運動 參與者	*	*	*	*	*		身份		
許志賢	2002	臺閩地區高中校長	*	*				*	高中 高職	*	公私
謝鎮偉	2002	輔仁大學教職員工	*	*	*		*		*		
陳麗娟	2002	臺中市高中職教師	*	*	*	*	*		*		
張耀中	2002	臺中市退休國小教師	*	*	*	*	*	退休時間	專長	健康	
吳承典	2003	雲林縣國小教師	*			*		*	*	代表 隊	指導 經驗
何奇叡	2003	臺中市體育教師	*	*	*	*		*	*		體育 節數
戴良全	2003	臺北縣國小教師	*	*		*			*		
尤逸歆	2004	高高屏國小教師	*	*	*	*	行政	*	*	學校	宗教
							經驗			規模	
謝堂益	2004	臺北市國小教師									
張文騰	2004	雲林科技大學教職員工	*	*	*		*		*		
盧玫諭	2004	臺北縣中等學校教師	*	*		*		*	*		*
王註源	2005	桃園縣國中教師	*	*	*	*	*		*	*	任教 領域
施天保	2005	臺北縣國小校長	*	*	*	*		*			任教領域
鄧崇英	2005	南投縣公私立高中教師	*	*	*		*		*	服務 部門	
彭超群	2005	桃園縣國中教師	*	*	*	*	*	*	*	HI-1 J	
嚴詠智	2006	臺南縣國小行政人員	*	*		*		*	*	*	
徐慶忠	2006	屏東縣高中職教師	*	*		*	*	*	*		任教
											領域
陳秋曇	2007	臺中市國小教育人員	*	*	*	*	*	*	*	*	*

資料來源:本研究整理

尤逸歆(2004)在國小教師休閒運動參與上,達到顯著差異的人口統計變項有性別、婚姻狀況、有無宗教信仰、行政經歷、教學年資、學校規模與現任職務。 而彭超群(2005)研究結果所示:不同性別、婚姻狀況、年齡、學歷、職務、工作年資及收入之基隆市國民中學教師參與休閒運動各構面阻礙因素皆沒有顯著差異,略有差異。

從研究背景相關文獻中得知,國小教育人員的心理及生理素質狀態,攸關教學的品質與教育的成敗,而且教育人員對學生的影響既深且遠,因此更加彰顯國小教育人員休閒運動研究的重要性。本研究因所要探討的對象為國小教育人員,除參考一般學者之研究外,並參酌指導教授、學者專家的建議及國民小學人事結構,在背景變項中將針對國小教育人員的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月平均所得、服務年資、擔任職務、任教地區、居住地區等問項來探討分析。

參、教育人員休閒運動參與及其阻礙因素相關研究

國內休閒運動系所成立後,關於休閒運動的研究如雨後春筍。國內休閒運動的研究趨勢,大多探討不同對象與休閒運動各變項(如阻礙、需求、動機、態度、滿意度等之間的關係)、休閒運動參與之現況或是阻礙情形之差異性。

以教育人員為研究對象之研究,包括大學教師(張文騰,2004;謝鎮偉,2002)、高中職教師(徐慶忠,2006;許志賢,2002;陳麗娟,2002;鄧崇英,2005)、中學教師(王註源,2005;張少熙,2003;彭超群,2005;盧玫諭,2004)及小學教師(許泰彰,2000;李嘉慶,2001;許政智,2001;張耀中,2002;吳承典,2003;戴良全,2003;尤逸歆,2004;謝堂益,2004;嚴詠智,2005)。

本研究將近年來探討國內教育人員休閒運動各變項(如參與、阻礙、需求、動機、態度、滿意度等)之間的關係者,彙整成表 2-4-2。由表 2-4-2 顯見「參與」與「阻礙」層面是多數研究者關注的議題,有其意義所在,重要性可見一般。

另外,同時探討「參與」與「阻礙」之研究,以國小教育人員為對象者,僅吳承典(2003)、謝堂益(2004)與施天保(2005),而施天保(2005)研究對象更聚焦在「校長」教育人員。整體而言,此方面的研究為數不多。

表 2-4-2 教育人員休閒運動相關研究一覽表

研究者	年代	研究對象		付	大閒運動研	究議題	
			參與	阻礙	需求	滿意度	其他
———— 許泰彰	2000	臺北市國小教師	*				
李嘉慶	2001	屏東縣偏遠地區國小教師	*				動機
許政智	2001	臺北市國小校園休閒運動參與者	*			*	生活型態
許志賢	2002	臺閩地區高中校長	*	*			
謝鎮偉	2002	輔仁大學教職員工	*	*			
陳麗娟	2002	臺中市高中職教師		*	*		
張耀中	2002	臺中市退休國小教師	*				
吳承典	2003	雲林縣國小教師	*	*			
張少熙	2003	臺灣地區中學教師	休閒運動	加行為模式	之研究		
何奇叡	2003	臺中市國小體育教師	*				態度
戴良全	2003	臺北縣國小教師	*				
尤逸歆	2004	高高屏國小教師	*			生	活 工作倦怠
謝堂益	2004	臺北市國小教師	*	*			
張文騰	2004	雲林科技大學教職員工	*	*			
盧玫諭	2004	臺北縣中等學校教師	*				態度
王註源	2005	桃園縣國中教師	*	*			
施天保	2005	臺北縣國小校長	*	*			
鄧崇英	2005	南投縣公私立高中教師	*	*			
彭超群	2005	桃園縣國中教師	*	*			
嚴詠智	2006	臺南縣國小行政人員	*			*	
徐慶忠	2006	屏東縣高中職教師		*	*		
陳秋曇	2007	臺中市國小教育人員	*	*			

資料來源:本研究整理

由表 2-4-3 中發現:近年來教育人員休閒運動「參與之現況」方面,多數研究者大多探討「次數(頻率)」、「參與項目」、「花費」、「得到資訊管道」、「時間」、「時段」、「夥伴」、「從事地點」、「交通工具」、「到達場地時間」、「持續時間」、「運動程度」等項度。

表 2-4-3 教育人員休閒運動參與現況項度之分析摘要表

研 究 者	年代	次數	項目	花費	資訊	時間	時段	夥伴	地點	工具	交通時間	持續時間	運動程度	其它
許泰彰	2000	*	*					*	*			*	*	
李嘉慶	2001	*					*					*		動機
許政智	2001	*						*				*		運動年齡
許志賢	2002	*	*		*	*	*	*				*		動機
謝鎮偉	2002	*	*	*		*	*	*	*	*		*		運動方式
張耀中	2002	*	*		*	*	*		*			*		舉辦單位
吳承典	2003	*	*	*		*	*	*	*			*		
何奇叡	2003	*	*	*				*	*			*		運動方式
戴良全	2003	*	*					*	*			*	*	代表隊
尤逸歆	2004		*											
張文騰	2004	*	*	*		*	*	*	*	*		*		運動方式
盧玫諭	2004	*	*			*	*	*	*	*	*	*		態度
王註源	2005	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
施天保	2005	*	*		*		*	*				*		動機
鄧崇英	2005	*	*	*		*	*	*	*	*		*		運動方式
彭超群	2005	*	*	*		*	*	*	*			*		動機
嚴詠智	2006	*	*		*	*		*	*			*		運動傷害、動機
陳秋曇	2007	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

資料來源:本研究整理

另外,將教育人員參與休閒運動「阻礙構面因素」整理如表 2-4-4。從表 2-4-4 中可見休閒阻礙構面因研究者、研究對象、研究目的的不同而有殊異,但大多的 阻礙構面因素與場地、經濟、環境、個人內在、工作因素有關。

表 2-4-4 教育人員休閒運動「阻礙構面」分析表

研究者	年代	構面一	構面二	構面三	構面四	構面五	構面六	構面七	備註
許志賢	2002	機會	個體	經驗	人際				
陳麗娟	2002	機會	個體	經驗	社會				參考張良 漢、許志賢
謝鎮偉	2002	環境與 經濟	個人 內在	場地 設施	工作				
吳承典	2003	環境	個體	經驗	社會				
張文騰	2004	環境與 經濟	個人 內在	場地	工作				參考謝鎮偉
王註源	2005	個人 內在	人際間	結構					參考國外 學者
施天保	2005	機會	個體	經驗	人際				參考許志賢
鄧崇英	2005	環境與 經濟	個人 內在	場地 設施	工作				參考謝鎮偉
彭超群	2005	場地 環境	經濟	器材 設備	氣候	時間	興趣	健康	因素分析 重新命名
徐慶忠	2006	環境 資源	個體	休閒 覺知	人際 互動	時間			參考廖健 盛、楊坤芳
陳秋曇	2007	場地與 經濟	個人 內在	環境	技巧	工作			因素分析 重新命名

資料來源:本研究整理

教育人員休閒運動參與及其阻礙因素相關研究結果中:

以大學教育人員為研究對象者如謝鎮偉(2002)以輔仁大學專任教職員工為研究對象,其結果發現:大學教職員工「有規律」參與休閒運動習慣者之比率偏

低;每週參與的次數與每次參與的時間亦嫌不足;教職員工參與休閒運動之種類則以「健身類運動」為主,如:游泳、慢跑、健行、山區健行、體操、騎自行車等。

以高中職教育人員為研究對象者如許志賢(2002)調查「臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動的現況及阻礙情形」其結果顯示:校長參與休閒運動以「偶而為之」為主,每週「1 2 次」、每次「31 60 分鐘」居多,大都利用「假日08:00 12:00」時段,多由「家人」相伴,「促進身體健康」是主要動機,主要資訊來源為「報章雜誌」,最常參與的休閒運動是「散步」。不同的性別、年齡在參與休閒運動習慣中有顯著差異。鄧崇英(2005)以南投縣各公、私立高中教師426 人為研究對象,在有從事休閒運動的教師群裡,大部份是偶爾為之;選定的時間也並非一定是在假日;參與的時段以下午和清晨為最;每週以從事 1 2次者居多,而且每次都是在一小時以內;參與的友伴多以家人或獨自參與為主;在花費上,大多數是無需支付固定費用的。在休閒運動之阻礙因素上,係以「工作因素」之阻礙性最高;且在不同性別、年齡、學歷、職稱與收入之教師參與休閒運動之阻礙因素皆有顯著之差異。

以中學教育人員為研究對象者如王註源(2005)以桃園縣國中教師為研究對象,得到下列結果:國中教師每週參與休閒運動的次數有偏低現象,且強度只達輕鬆程度。種類以戶外運動參與率較高,休閒運動項目參與前十個為「散步」、「羽球」、「爬山」、「籃球」、「慢跑」、「郊遊」、「游泳」、「桌球」、「瑜珈」、「伸展操」。以小學教育人員為研究對象者如吳承典(2003)以雲林縣國小教師為研究對象進行休閒運動行為的研究以了解其休閒運動參與情形,發現教師在休閒運動參與情形不高,僅占 32%,而且是科任、未婚、曾是運動選手參與情形較高。戴良全(2003)以「臺北縣國小教師運動行為及其相關因素」的研究中顯示:有規律運動的教師占 24.04%,研究對象較常從事的運動項目依序

為:慢跑、爬山、步行、游泳與桌球。運動社會支持會因不同年齡、職務、婚姻狀況而有統計上的顯著差異。男性、50 歲以上、行政人員(主任、組長)、學生時代曾參與運動團隊者,分別比女性、39 歲以下、級任教師、學生時代無參與運動團隊者之國小教師有較佳之運動行為。謝堂益(2004)臺北市國民小學教師參與休閒運動現況及阻礙因素之研究中,以臺北市國民小學教師為研究對象,研究發現:在休閒運動阻礙因素上以「場地環境」的阻礙因素最高,在各題上又以「沒有閒暇時間」之阻礙因素最高。女性、專任及已婚教師的整體休閒運動阻礙因素較高;女性、專任教師在「場地環境」因素上之阻礙較高;女性、年齡越高、專任、已婚、年資在 11-15 年及 16-20 年之教師在工作因素之阻礙較高;50 歲以上、收入在 60000-69999 元及 50000-59999 元間之教師在個人因素阻礙較高。

綜合以上所整理發現:針對國小教育人員休閒運動參與及阻礙因素之相關研究非常有限,尤其以國小教育人員為研究對象者更是寥寥無幾。國小教育人員從事規律性運動的人數偏低。吳承典(2003)研究結果發現是科任、未婚、曾是運動選手參與情形較高。戴良全(2003)運動社會支持會因不同年齡、職務、婚姻狀況而有統計上的顯著差異。謝堂益(2004)研究結果發現「沒有閒暇時間」之阻礙因素最高,而女性、專任及已婚教師的整體休閒運動阻礙因素較高。臺中市各國民小學以女性教師人數居多,本研究與其研究結果差異如何,是否與之相同?值得關注。從研究背景相關文獻中得知,國小教育人員的心理及生理素質狀態,攸關教學的品質與教育的成敗,而且教育人員對學生的影響既深且遠,因此更加彰顯國小教育人員休閒運動研究的重要性。

小結

經由本章文獻探討對休閒運動相關議題,提出以下見解:

- 一、休閒運動為個人基於自由意願,在可任由自己運用的閒暇時間,自由選擇與 決定,所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動。
- 二、休閒運動功能繁多,本研究歸納整理休閒運動具下列功能:
 - (一) 個人方面:滿足生理、心理及社交的需求,提高生活品質。(二) 社會方面:減少社會問題、降低犯罪率、改善社會風氣。(三) 經濟方面:提高產業生產率,振興產業經濟。
- 三、綜合學者對休閒運動的分類,本研究將休閒運動分為球類運動、戶外運動、 民俗性運動、舞蹈性運動、健身性運動、技擊運動、水域運動、空域運動、 親子運動等九個類項。休閒運動項目內容共 70 項。休閒運動項目經預試問 卷分析後,再予以增刪。
- 四、本研究教育人員休閒運動參與之現況方面,擬以探討「次數(頻率)」、「項目」、「花費」、「得到資訊管道」、「時間」、「時段」、「夥伴」、「從事地點」、「交通工具」、「到達場地時間」、「持續時間」、「運動程度」、等項度為主。
- 五、不同背景變項的教育人員其休閒運動阻礙因素亦不同。本研究依文獻探討初步結果將休閒運動阻礙分為(一)環境與經濟阻礙因素;(二)個人內在阻礙因素;(三)場地設施阻礙因素;(四)工作阻礙因素等四個層面。並將休閒運動阻礙因素歸納整理成 47 項因素:1.對運動不了解;2.沒有適合的運動項目;3.缺乏對運動的自信心;4.運動技巧學習太困難;5.球技太差,怕被取笑;6.缺乏專業運動方面資訊;7.沒有運動的習慣;8.運動技巧無法突破瓶頸造成挫折;9.沒有適合的場地;10.沒有友伴;11.身體健康狀況不佳;12.從事兼差工作;13.工作時間太長;14.教學工作繁忙;15.沒有閒暇時間;16.

工作壓力太大;17.所欲從事的運動消費太高;18.運動場地太遠;19.交通不方便;20.氣候狀況不佳;21.運動設施破舊;22.經濟狀況受限制;23.所使用的運動場地有時間上的限制;24.家人不支持我從事休閒運動;25.自備器材花費太高;26.學校無適當安排休閒運動;27.照顧小孩沒有時間;28.直屬長官不支持;29.家務繁忙;30.體能無法負荷;31.運動設施不足;32.運動場地使用者太多;33.運動器材取得不易;34.運動後無盥洗場所;35.缺乏指導人員;36.不知參加休閒運動有何好處;37.運動場所噪音太大;38.運動場所空氣不好;39.害怕造成運動傷害;40.生理週期不適;41.換裝及盥洗太麻煩;42.與家人的閒暇時間無法配合;43.校方所安排的運動時段不佳;44.與家人興趣不同;45.懶得運動;46.不喜歡團體活動;47.沒有運動的動機等因素。

六、根據以上內容編製成預試問卷,再經研究工具之專家內容效度與項目、因素 分析之因素效度、信度統計分析後予以修定,最後以形成本研究正式問卷之 因素構面與內容。

第參章 研究設計與實施

本研究以問卷調查法進行,旨在探討九十五學年度臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及休閒運動阻礙之因素。除對上述議題進行相關文獻探討外,亦期盼能從問卷調查結果中獲致實徵性的資料。故在進行研究設計與實施時,以所蒐集的文獻為研究架構的基礎,並以九十五學年度服務於臺中市的國民小學教育人員為對象進行問卷調查方式蒐集實徵資料研究,以瞭解臺中市國小教育人員參與休閒運動情形及分析探究休閒運動阻礙因素。本章分為五節,首先提出本研究所建立的研究架構和研究流程;第二節說明研究方法;第三節研究對象與抽樣方法;第四節介紹本研究使用的研究工具;最後第五節中說明資料處理與分析方式。

第一節 研究架構與研究流程

一、研究架構

根據第二章文獻探討做為理論架構,建立本研究架構如圖 3-1-1 所示,主要目的在瞭解不同背景變項的國小教育人員參與休閒運動現況,包括參與的頻率、項目、每月花費、資訊、從事時間、時段、夥伴、地點、交通工具、到達場地時間、持續時間、強度等,以及影響參與休閒運動的阻礙因素,作為學校安排教師休閒運動的參考,以及教育當局規劃教師研習、進修課程的指標。

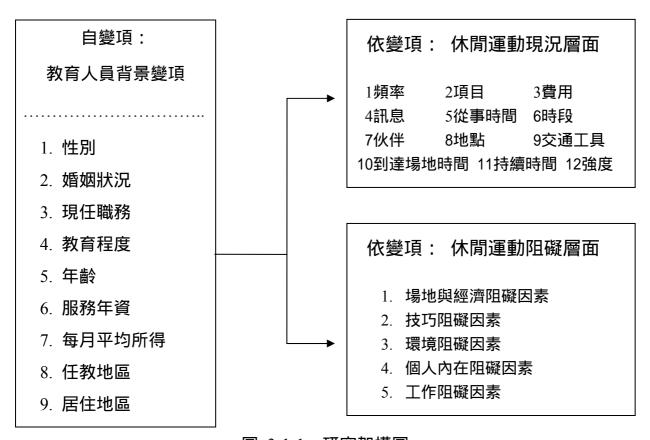


圖 3-1-1 研究架構圖

二、研究流程

本研究共分為三個階段,分別為準備階段、實施階段和完成階段,茲分述如下:

(一)準備階段

1. 蒐集與閱讀文獻

研究者首先蒐集相關文獻進一步閱讀。

2. 研究課題與目的的確立

根據工作體驗與實際觀察所發現之現況及閱讀與統整相關文獻後,提出欲研究之方向,並且與指導教授討論後,確定本研究將探討之問題,進而確立研究題目與目的。本研究包含了休閒運動參與現況、休閒運動阻礙二大範疇,探討國小

教育人員休閒運動參與現況及休閒運動阻礙之因素。

3. 確立研究架構

經指導教授建議,修正研究重點方向,確立本研究之架構。

(二)實施階段

1. 相關文獻探討

研究課題確立後,進行國內外相關文獻的蒐集、閱讀、整理與歸納,經由分類、研讀、分析與比較,累積足夠的佐證資料與研究所需之知識,以作為研究的立論依據。

2. 確立研究方法

分析探究國內外相關文獻與實徵研究資料後,確立研究方法,採用問卷調查 法進行研究,並以國小教育人員為對象來檢測其休閒運動參與現況及休閒阻礙的 因素。利用描述性統計來表現國小教育人員背景變項的分布情形與休閒運動參與 的現況;並進一步使用推論性統計,來探討不同背景變項的休閒運動阻礙差異情 形。

3. 編製研究工具

本研究參考國內外學者的研究成果作為編製問卷內容的指標。經綜合篩選, 草擬問卷內容編製成預試問卷初稿,再與研究所同學及指導教授、學者專家討論 後,編製成『臺中市國小教育人員休閒運動參與及其阻礙因素調查問卷(預試問 卷)』。

4. 專家內容效度

預試問卷形成後,再函請專家針對問卷內容進行審視,並提供修正意見,以確定預試問卷之內容。

5. 問卷預試

在論文計畫發表後,進行問卷預試。依據臺中市政府九十五學年度各級學校概況資料,對目前臺中市公立國民小學學校名單及概況,進行初步之調查,得知臺中市九十五學年度現有公立國小總數為 60 所,全體教育人員(本研究之母群體)共 4606 名,本研究以臺中市南屯區大新國小教育人員為預試對象,擬發出預試問卷共 149 份。

6. 信效度考驗

預試問卷收回後進行統計分析,以考驗工具之信效度。

7. 確立正式問卷

以九十五學年度臺中市公立國民小學教育人員預試樣本進行問卷調查,預試問卷經信、效度分析考驗後,檢測問卷部份不適合題目內容、詞句加以修正或增刪,以提高研究工具之信效度,最後確立正式問卷的內容,問卷名稱為『臺中市國小教育人員休閒運動參與及其阻礙因素調查問卷(正式問卷)』。藉由正式問卷資料,瞭解不同背景變項的國小教育人員參與休閒運動現況,以及影響參與休閒運動的阻礙因素,並進行資料的統計、分析和歸納,並提出結論和具體建議,作為學校安排教師休閒活動的參考,以及教育當局規劃教師研習、進修課程的指標。

8. 進行施測

分為兩階段進行:

(1)第一階段研究—臺中市國民小學之現況

本階段之研究內容,採用臺中市政府九十五學年度各級學校概況表資料,針對目前臺中市公立國民小學學校名單及概況,進行初步之調查,得知臺中市九十五學年度現有公立國民小學總數為 60 所,國小教育人員共計 4606 名,並利用所獲名單進行第二階段研究。

(2) 第二階段研究:國小教育人員休閒運動現況與阻礙之因素

第二階段研究依據「臺中市公立國民小學名單」採分層隨機比例配置法 (stratified random sampling proportional allocation),抽取學校共 34 所,共發出 600 份問卷,進行問卷調查。研究工具利用研究者自編之『臺中市國小教育人員 休閒運動參與及其阻礙因素調查問卷(正式問卷)』來測度臺中市國小教育人員 休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素,所得資料進行統計性資料分析。

9. 資料整理與分析

正式問卷收回後,篩選出有效問卷,使用 SPSS/PC 12.0 版套裝統計軟體,執行登錄、編碼等工作,並逐項進行統計的檢定分析。依據研究目標與假設,考量變項的尺度後選用適當的方法,採用描述性統計及推論性統計進行資料結果分析,以呈現休閒運動參與現況及驗證不同背景變項間休閒運動阻礙的差異性。進行資料的統計、分析和歸納,並提出結論和具體建議,作為學校安排教師休閒活動的參考,以及教育當局規劃教師研習、進修課程的指標。

(三)完成階段

依據本系所規定之論文繕寫格式,將分析的統計資料整理成研究結果並進行 討論,繼之撰寫研究結論與建議,請指導教授審查、提出建議加以修正後,完成 論文初稿。論文口試後,依據論文研究計畫審查委員和指導教授的建議,對論文 內容加以修正,使研究計畫更為完善。論文內容再修正之後,付印完成本研究論 文。

本研究依據上述架構及假設而擬定研究流程,如圖 3-1-2 所示:

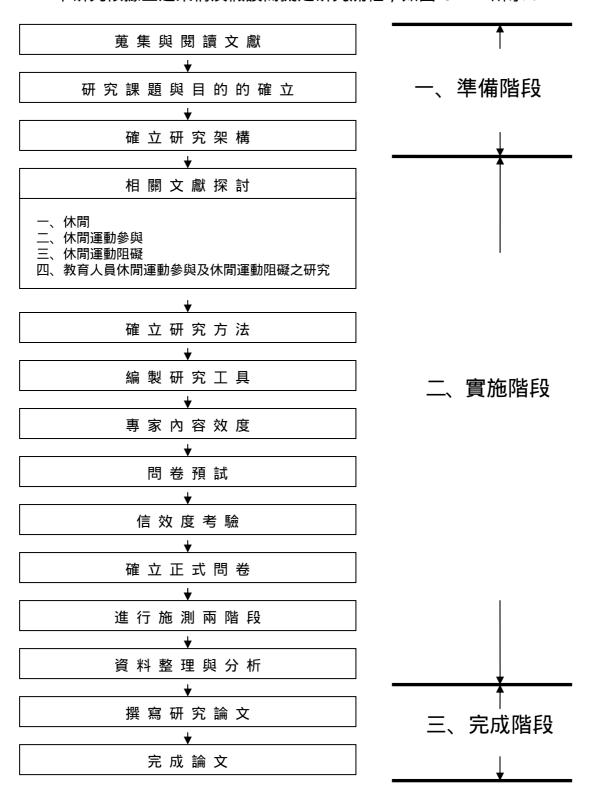


圖 3-1-2 研究流程圖

第二節 研究方法

本研究之研究方法是採用問卷調查法來進行,以探討國民小學教育人員休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素的相關課題。

參考國內外學者的研究成果作為編製問卷內容的指標,經綜合篩選,草擬問卷內容編製成預試問卷初稿,再與研究所同學及指導教授、學者專家討論後,編製成預試問卷。為強化問卷內容之周密詳盡,函請專家學者,就問卷內容與研究目的是否符合,詞句是否易於了解 語意是否達意 題目之增刪修補等進行審視,並提供修正意見,以確定預試問卷之內容。

問卷進行預試後,針對本問卷代表性與意義鑑定問卷之適切性、可行性,進行考驗,最後發展為本研究之工具:『臺中市國小教育人員休閒運動參與及其阻礙因素調查問卷(正式問卷)』。

針對九十五學年度臺中市公立國民小學教育人員進行調查研究,瞭解不同背景變項的國小教育人員參與休閒運動現況,以及影響參與休閒運動的阻礙因素;進行資料的統計、分析和歸納,並提出結論和具體建議,作為學校安排教師休閒活動的參考,以及教育當局規劃教師研習、進修課程的指標。

第三節 研究對象與抽樣方法

一、研究對象

本研究係以九十五學年度任職於臺中市地區各公立國民小學超過一年的教育人員,以校長、主任、組長、以及合格教師為主(不含代理、代理教師),作為研究之母群體。標地母群人數依據臺中市政府教育局「九十五學年度各級學校概況表」統計,臺中市地區共有 60 所公立國民小學,教育人數共計 4606 人。臺中市各行政區域國民小學九十五學年度教育人員數如表 3-3-1、圖 3-3-1;各國民小學教育人員數如表 3-3-2 所示。

表 3-3-1 臺中市各行政區域國民小學九十五學年度教育人員人數統計表

行政區域	學校總數(所)	教育人員人數(人)	佔母群體%
中區	1	61	1.32
東區	6	394	8.55
西區	6	588	12.77
南區	4	353	7.66
北區	7	508	11.03
西屯區	11	800	17.37
南屯區	9	850	18.46
北屯區	16	1052	22.84
合計	60 (所)	4606 (人)	100.00 (%)

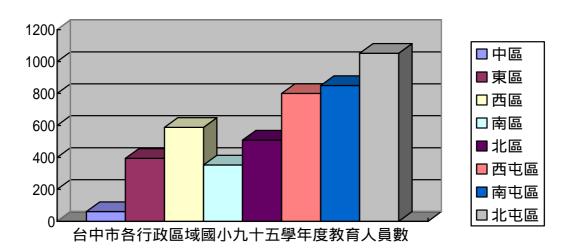


圖 3-3-1 臺中市各行政區域國民小學九十五學年度教育人員人數統計圖

表 3-3-2 臺中市公立國民小學九十五學年度教育人員人數統計表

編號	學校名稱	行政區域	人數	編號	學校名稱	行政區域	人數
(1)	光復國小	中區	61	(31)	重慶國小	西屯區	54
(2)	臺中國小	東區	82	(32)	何厝國小	西屯區	59
(3)	成功國小	東區	58	(33)	國安國小	西屯區	98
(4)	樂業國小	東區	37	(34)	上石國小	西屯區	81
(5)	力行國小	東區	103	(35)	上安國小	西屯區	74
(6)	大智國小	東區	69	(36)	南屯國小	南屯區	107
(7)	進德國小	東區	45	(37)	文山國小	南屯區	78
(8)	忠孝國小	西區	134	(38)	鎮平國小	南屯區	52
(9)	大同國小	西區	76	(39)	春安國小	南屯區	20
(10)	忠明國小	西區	80	(40)	黎明國小	南屯區	80
(11)	忠信國小	西區	44	(41)	東興國小	南屯區	109
(12)	中正國小	西區	105	(42)	大新國小	南屯區	149
(13)	大勇國小	西區	149	(43)	永春國小	南屯區	104
(14)	和平國小	南區	81	(44)	惠文國小	南屯區	151
(15)	國光國小	南區	72	(45)	北屯國小	北屯區	111
(16)	信義國小	南區	116	(46)	松竹國小	北屯區	122
(17)	樹義國小	南區	84	(47)	軍功國小	北屯區	51
(18)	篤行國小	北區	50	(48)	四張犁國小	北屯區	54
(19)	太平國小	北區	66	(49)	逢甲國小	北屯區	9
(20)	省三國小	北區	64	(50)	光正國小	北屯區	16
(21)	健行國小	北區	71	(51)	建功國小	北屯區	60
(22)	中華國小	北區	55	(52)	僑孝國小	北屯區	73
(23)	立人國小	北區	77	(53)	新興國小	北屯區	45
(24)	賴厝國小	北區	125	(54)	仁愛國小	北屯區	72
(25)	西屯國小	西屯區	103	(55)	文昌國小	北屯區	81
(26)	永安國小	西屯區	108	(56)	四維國小	北屯區	69
(27)	泰安國小	西屯區	19	(57)	文心國小	北屯區	113
(28)	大鵬國小	西屯區	57	(58)	陳平國小	北屯區	80
(29)	協和國小	西屯區	88	(59)	東光國小	北屯區	55
(30)	大仁國小	西屯區	59	(60)	仁美國小	北屯區	41
合計	行政區域	或 8 個	公立	小學 60	所	教育人員共	4606 人

資料來源:整理自臺中市政府教育局「 95 學年度各級學校概況表」

二、抽樣方法

(一) 抽樣人數

為使樣本數能符合推論統計所需,充分反映出母體特性,又考量人力、財力、時間及問卷回收率等問題,本研究預計抽取樣本數 600 人。本研究係根據黃俊英(2000)所提出之有母數樣本數的計算公式:

$$\mathbf{n} = \frac{\mathbf{N} \times \mathbf{Z}^2 \times \boldsymbol{\pi} \times (1 - \boldsymbol{\pi})}{(\mathbf{N} - 1) \times \mathbf{e}^2 + \mathbf{Z}^2 \times \boldsymbol{\pi} \times (1 - \boldsymbol{\pi})}$$

N:母數總數 π:事件出現機率

e:可容忍誤差 Z:標準常態值

本研究之母群體為 4606 人,且信賴度為 95%,因此 Z 值為 1.954。且假設可容忍誤差 e 值為 ±4.0%,因對出現比率未知,因此採較保守之估計值 0.5。經此公式計算後,估計樣本數約為 527 人。吳明隆(2000)引述 Sudman 於 1976年提出樣本的大小的概念,認為一般地區性的研究,平均樣本的人數以 500 至 1000 人較為適合。王文科(1995)研究中亦提及,Gay 在 1992 年對樣本人數所作的描述:調查研究的樣本,母群體在 500 人以上者,抽樣的樣本需佔母群體的 10%以上才算合宜;若母群體不大,抽樣的樣本需佔母群體的 20%。本研究係針對臺中市國小教育人員實施問卷調查,係屬地區性的研究,母群體數為 4606 人,以王文科的算法,樣本至少 461 人以上才算合宜。綜上所述,本研究預定抽取之樣本數 600 份,以上述學者們的說法來看,是在合宜的樣本數範圍內。

(二) 分層隨機抽樣比例配置法

(stratified random sampling proportional allocation)

為求樣本具有代表性,各層群依比例抽出樣本數進行調查研究,本研究以分層隨機抽樣法抽取樣本 600 份。首先先依臺中市行政區域中區、東區、西區、南區、北區、西屯區、南屯區、北屯區 8 區,計算出各區教育人員人數佔母體總數百分比,依序為 1.32 %。 8.55%。 12.77%。 7.66%。 11.03%。 17.37%。18.46%。 22.84%。接著,依各區教育人員所佔之百分比乘以 600 ,計算出各區所分配到的樣本數名額。再來,將各區(除中區外)依教師人數佔該行政區多寡,分為「多」、「中」、「少」三種類型學校:中區 1 所;東、西、南、北區各 1 所;西屯、南屯區各 2 所;北屯區各 3 所。最後從三種類型學校中,隨機抽取施測學校,並依各區樣本數進行各學校樣本名額分配,例如惠文國小教育人員數151 人,依比例分配樣本得樣本數為 約 29 人(151/850*9/6*112),其餘學校依此類算。以上將正式問卷施測樣本的分配名額,整理如表 3-3-3。表3-3-4 所示。

(三) 問卷寄發與回收統計

研究者採用市府公文交換方式發送正式問卷共計 600 份,再委請各校教務主任或教學組長代為分送填答,完畢再依上述方式彙整收回正式問卷。

問卷回收,可接受的回收率至少要 50% 才足夠;至少達到 60% 的回收率 才算是好的;而達到 70% 則是非常好的(李美華等譯,1998)。

表 3-3-3 臺中市公立國民小學九十五學年度教育人員抽樣統計表

編號	學校名稱	行政區域	人數	編號	學校名稱	行政區域	人數
(1)	光復國小	中區	61	(31)	重慶國小	西屯區	54
(2)	臺中國小	東區	82	(32)	何厝國小	西屯區	59
(3)	成功國小	東區	58	(33)	國安國小	西屯區	98
(4)	樂業國小	東區	37	(34)	上石國小	西屯區	81
(5)	力行國小	東區	103	(35)	上安國小	西屯區	74
(6)	大智國小	東區	69	(36)	南屯國小	南屯區	107
(7)	進德國小	東區	45	(37)	文山國小	南屯區	78
(8)	忠孝國小	西區	134	(38)	鎮平國小	南屯區	52
(9)	大同國小	西區	76	(39)	春安國小	南屯區	20
(10)	忠明國小	西區	80	(40)	黎明國小	南屯區	80
(11)	忠信國小	西區	44	(41)	東興國小	南屯區	109
(12)	中正國小	西區	105	(42)	大新國小	南屯區	149
(13)	大勇國小	西區	149	(43)	永春國小	南屯區	104
(14)	和平國小	南區	81	(44)	惠文國小	南屯區	151
(15)	國光國小	南區	72	(45)	北屯國小	北屯區	111
(16)	信義國小	南區	116	(46)	松竹國小	北屯區	122
(17)	樹義國小	南區	84	(47)	軍功國小	北屯區	51
(18)	篤行國小	北區	50	(48)	四張犁國小	北屯區	54
(19)	太平國小	北區	66	(49)	逢甲國小	北屯區	9
(20)	省三國小	北區	64	(50)	光正國小	北屯區	16
(21)	健行國小	北區	71	(51)	建功國小	北屯區	60
(22)	中華國小	北區	55	(52)	僑孝國小	北屯區	73
(23)	立人國小	北區	77	(53)	新興國小	北屯區	45
(24)	賴厝國小	北區	125	(54)	仁愛國小	北屯區	72
(25)	西屯國小	西屯區	103	(55)	文昌國小	北屯區	81
(26)	永安國小	西屯區	108	(56)	四維國小	北屯區	69
(27)	泰安國小	西屯區	19	(57)	文心國小	北屯區	113
(28)	大鵬國小	西屯區	57	(58)	陳平國小	北屯區	80
(29)	協和國小	西屯區	88	(59)	東光國小	北屯區	55
(30)	大仁國小	西屯區	59	(60)	仁美國小	北屯區	41
合計	行政區域	18個	抽樣公	立小學 3	34 所 教	7育人員共 4	606 人

(註:灰色部分為施測樣本學校)

表 3-3-4 臺中市國民小學九十五學年度教育人員正式問卷施測樣本分配表

 行政 區域	學校 總數	教育 人員數	佔母數 百分比	各區 樣本數	抽樣 學校數	教師數 類型	抽樣 學校	樣本 分配額
中區	1	61	1.32 %	8	1	少	光復國小	8
東區	6	394	8.55 %	50	3	多中少	力行國小 大智國小 樂業國小	25 16 9
西區	6	588	12.77 %	77	3	多中少	中正國小 忠明國小 忠信國小	35 25 17
南區	4	353	7.66 %	46	3	多中少	信義國小 樹義國小 國光國小	20 14 12
北區	7	508	11.03 %	66	3	多中少	賴厝國小 立人國小 篤行國小	30 22 14
西屯區	11	800	17.37 %	104	6	多多中中少少	西屯國小 上國國小 協用國國小 重慶國小 重安國小	30 25 20 13 12 4
南屯區	9	850	18.46 %	112	6	多多中中少少	惠文國小 永春國小 東四國小 南平國 鎮安國	29 28 21 21 10 3
北屯區	16	1052	22.84 %	137	9	多多多中中中少少少	松文北文陳四仁別國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國國	23 20 20 18 18 13 9 8
總計	60	4606	100.00 %	600	34			600

第四節 研究工具

研究工具由最初的初始問卷編製,經過相關程序修正成預試問卷,最後進行問卷之信效度統計分析以確定本研究正式問卷。

一、研究工具之效度與信度

效度是科學測量工具所必須具備的重要條件,是指一個測驗所企圖測量某種行為特徵的真確度。易言之,效度即是內容的正確程度,測量工具在多大程度反映了我們想要測量之概念的真實含義(王文科,2002)。因此,效度愈高,即表示測驗結果愈能顯示出所要受測者的真正特徵。信度考驗是在項目分析與因素分析後,研究者對保留下來的題目所構成的問卷進行信度分析求取量表的內部一致性。

本研究預試問卷效度考驗首先採取專家內容效度(Content validity)處理。 為使問卷施測量表具備良好的效度,除了敦請專家學者進行修訂,建立本研究問 卷之內容效度之外,並採項目分析、因素分析來建構量表的因素效度。信度考驗 擬採用 Cronbach's α 係數做為信度檢驗指標,來檢測問卷題目間的一致性與穩定 性。在預試問卷施測完畢後,求得 Cronbach's α 係數愈高,則表示問卷各項目間 的關聯性愈高,也就是內容愈趨於一致。

二、預試問卷工具編製過程

為探討臺中市國小教育人員休閒運動參與情形及其阻礙因素,本研究先行綜合、歸納本研究第二章之文獻探討,並參酌國內外學者與休閒運動及阻礙相關之測量問卷,加以建構成為本研究問卷三個分量表之初稿。

為強化問卷內容之周密詳盡,是以函請專家學者(參見附錄一專家效度審查同意函及結果評估表),就問卷內容與研究目的是否符合(即題項的適合性),詞句是否易於了解、語意是否達意(即文字敘述表達的完整性與明確性),以及題目之增刪修補等進行審視,並提供修正意見,加以潤飾後完成預試問卷之內容。進一步說明,即本研究問卷初稿編製完成後,先郵寄「專家效度審查同意函」,徵求相關領域之專家學者同意,並獲得專家同意的回函,再將預試問卷連同「專家效度審查結果評估表」以郵寄方式寄達,請回函同意之專家學者對問卷之整體架構與設計、計分與填答方式、題目涵蓋面與比例、版面配置、用字遣詞等進行修改並提供建議。經整理修改後,形成預試量表的試題(參見附錄二預試問卷)。

問卷進行預試後,針對本問卷代表性與意義鑑定問卷之適切性,可行性,進行考驗,最後發展為本研究之工具:『臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及 其阻礙因素調查問卷(正式問卷)』(參見附錄三正式問卷)。

本研究預試問卷尋求諮詢之專家學者組合如表 3-4-1 所列。

表 3-4-1 專家學者諮詢組合表

專家學	者 職 稱	專長領域					
李炳昭	國立臺中教育大學體育學系助理教授	運動經營與管理					
李國華	國立臺南大學體育學系副教授	游泳、田徑、國術、排球、手球					
沈易利	國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所教授	休閒運動設計與執行/運動場地設施					
		與管理/民俗運動/擊劍運動					
張介元	國立臺南大學體育學系教授	桌球、羽球、網球、足球					
陳光雄	國立臺南大學體育學系教授	足球、羽球、網球、手球、棒壘球					
鄭炎棟	國立臺中教育大學體育學系副教授	運動裁判法、運動社會學、休閒活動					

(註:專家學者依姓氏筆劃順序排列)

三、預試問卷工具內容

本研究之預試問卷內容共三大部分,第一部分為基本資料;第二部分為休閒 運動參與現況;第三部分為休閒運動阻礙,茲分述如下:

(一)問卷第一部分:基本資料

1. 量表說明

第一部分為教育人員個人的基本資料。本研究不同背景變項的選擇,乃是參考相關文獻(施天保,2005;王註源,2005;梁玉芳,2004;吳承典,2003;張少熙,2003;謝鎮偉,2002;陳麗娟,2002),再依國民小學的現況來設計,包含:性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、個人每月平均所得、服務年資、擔任職務、任教地區、居住地區等九個問項。此部分包含下列幾項,說明如下:

- 1. 性別:分為(1)男性(2)女性。
- 2. 年齡:分為(1)25歲以下(2)26 30歲(3)31 35歲(4)36 40歲(5) 41 45歲(6)46 50歲(7)51歲以上。
- 3. 教育程度:分為(1)一般大學(學院)(2)師範院校(含師專、大學或 學院)(3)研究所以上(含四十學分班)。
- 4. 婚姻狀況:分為(1)未婚(2)已婚(3)其他。
- 5. 每月平均所得:分為(1)35000元以下(2)35001元 40000元(3)40001 元 45000元(4)45001元 50000元(5)50001元 55000元(6)55001 元 60000元(7)60001元 65000元(8)65001元以上。
- 6. 服務年資:分為(1)5年以下(2)6 10年(3)11 15年(4)16 20年(5) 21 25年(6)26年以上。
- 7. 擔任職務:分為(1)導師(2)科任教師(3)教師兼行政(組長、主任及校長)。

- 8. 任教地區: (1)中區(2)東區(3)西區(4)南區(5)北區(6)西屯區(7) 南屯區(8)北屯區。
- 9. 居住地區: (1)中區(2)東區(3)西區(4)南區(5)北區(6)西屯區(7) 南屯區(8)北屯區(9)其他。
- 2. 填答方式

由受試者在每題問項中,根據個人狀況,在最適合的選項 內打勾。

(二)問卷第二部分:休閒運動參與量表

1. 量表說明

本研究休閒運動的定義係指:個人基於自由意願,在可任由自己運用的閒暇時間,自由選擇與決定,所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動;易言之,休閒運動主要是以身體運動為主體,透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。

本研究之休閒運動參與量表,包含頻率、從事時間、項目、時段、持續時間、強度、每月花費、到達場地時間、交通工具、夥伴、地點、資訊、主要參與方式等 13 個項度。而休閒運動類型與項目,乃參考學者王註源(2005)、徐慶忠(2006)、鄧崇英(2005)等之研究,將項目增刪後,再予以主觀分類。共包括九大休閒運動類型,70 項休閒運動項目,分述如下:

- (1)球類運動:如籃球、羽球、桌球、網球、高爾夫球、撞球、壘球、足球、 排球、棒球、保齡球、排球、躲避球、木球、槌球等。
- (2)戶外運動:如慢跑、散步、快走、野外健行、登山、攀岩、溯溪、滑草、 釣魚、露營、溜冰、直排輪、滑板(車)、騎腳踏車、賽車、越野車、風景 區旅遊、遊樂區旅遊等。
- (3) 民俗性運動:如跳繩、飛盤、扯鈴、踢毽子、放風箏等。

- (4)舞蹈運動:社交舞、現代舞、土風舞、有氧舞蹈等。
- (5)技擊運動:如空手道、柔道、劍道、拳擊、跆拳道、擒拿、射擊、射箭等。
- (6)健身性運動:如國術、太極拳、氣功(含外丹功、香功…等)、元極舞、 瑜珈、伸展操 (健身操)、呼拉圈、重量訓練、鐵人三項等。
- (7)水域運動:如游泳、潛水、浮潛、衝浪、划船等。
- (8)空域運動:如滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳等。
- (9)親子運動:如追逐、捉迷藏、攀登、打擊遊戲。

2. 填答方式

受試者在休閒運動參與 13 個項度題目中,依實際參與情形在選項中作答。 其中若第 1 題填選參與次數為「零次者」,直接跳至調查問卷之第參部分「休 閒運動阻礙量表」作答;而第 13 題 70 個項目中,依序選填出 個人過去 3 個 月內最常參與的休閒活動項目至多 5 個。

(三)問卷第三部分:休閒運動阻礙量表

1. 量表說明

本量表參閱國內學者(王註源,2005;沈易利,2000;吳承典,2003;施天保,2005;徐慶忠,2006;張少熙,2003;梁玉芳,2004;許志賢,2002;陳麗娟,2002;鄧崇英,2005;謝鎮偉,2002)的研究成果,作為參與休閒運動阻礙的指標。此分量表的主要目的是想了解影響或阻礙臺中市國小教育人員參與休閒運動的因素。

2. 填答與計分方式

依「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」等 填答,由問卷填答者依個人對問題的認知,在適當的選項□內打「V」。計分 方式採用 Likert(李考特)五點計分評量法,依序給 5、4、3、2、1 分,總分 越高者表示阻礙越大,總分越低者阻礙越低。

四、預試問卷實施過程

預試問卷的實施過程宜縝密考量到幾個層面,包括預試對象、預試時間、預試問卷發送與收回方式並將收回情形加以統計等。就本研究預試問卷的實施,說明如下:

(一)預試對象

針對預試人數,吳明隆(2005)指出,以問卷中包含最多題項之「分量表」的 3 5 倍為原則,最好 120 200 人為宜;因素分析方面,引述學者 Corsuch 之看法:題項與受試者的比例最好為 1:5,受試樣本數不得少於 100 人。本研究擬以問卷中包含最多題項之「分量表」的 3 倍為原則,因問卷第三部份「休閒運動阻礙分量表」有 47 題項,故需至少 47*3 約 141 個樣本數。

本研究以臺中市國小教育人員為母群體,基於便利性的考量,預試樣本採便利抽樣方式進行,由母群體中抽取預試樣本,分發問卷進行預試。預試樣本為臺中市南屯區大新國民小學教育人員 149 人進行預試問卷之施測。

(二)預試時間

民國九十六年六月二十七日至六月三十日止。

(三)發送與收回預試問卷方式

研究者委請臺中市南屯區大新國小陳元明教師代為分送填答,完畢再彙整收回預試問卷。

(四)預試問卷收回情形

預試問卷總共發出 149 份,回收問卷 136 份,回收率為 91.3%,經檢查無效問卷為 12 份,有效回收率為 91.2%。

五、研究工具之信效度考驗結果

為求預試問卷量表之可用性與適用性,以做為修正與刪除題目的依據,須進行效度、信度的考驗。預試問卷回收後,利用 SPSS/PC 12.0 版套裝統計軟體進行休閒運動阻礙量表的資料分析,來考驗問卷之效度與信度。

(一)量表因素效度的考驗

本研究預試問卷之休閒運動阻礙量表的因素效度可用項目分析與因素分析來考驗。

1. 項目分析

使用項目分析是用於考驗一個量表個別題目的可靠程度(邱皓政,2006)。本研究運用項目分析,針對「休閒運動阻礙量表」進行項目評估之工作,以瞭解各題項是否具有鑑別度。

吳明隆(2005)指出,有三種檢驗值可供檢測問卷題目,以作為刪題的標準: 一是決斷值檢驗達顯著水準者,(即顯著性考驗機率 p 值大於 .01);二是相關分析法中該題與總量表之相關係數未達 .25 者;三是刪題後該層面之 Cronbach's α 係數提高者。

本研究進行項目分析時,即以決斷值、相關係數及刪題後之信度,做為篩選題目之依據與標準。刪題參考原則為:該題 CR 值(臨界比)達顯著水準者(即顯著性考驗機率 p 值大於 .01) 該題與總量表之相關係數未達 .25、刪題後該層面之 Cronbach's α 係數提高者。以下將此三項檢驗標準分述說明:

(1)決斷值(critical ration, 簡稱 CR)檢驗

用決斷值來檢驗問卷試題的鑑別度。先取得預試樣本在該量表總分之前、後各 27% 者為高分組與低分組;然後,以每一項目上得分之平均數的 t 檢定求出各題之 t 值作為決斷值(CR),用以檢驗高、低分組在每一題目上平均數是否有差異,以作為該題之鑑別度分析。當決斷值夠大且達顯著水準者(即顯著性考驗機率 p 值大於 .01)時,表示該題能有效鑑別出不同受試者的反應程度。

(2) 相關分析法 (correlation analysis)

相關分析為計算各題與總分之積差相關。同一題本的試題由於在測量同一屬性,因此試題彼此之間應具有相關。 SPSS 軟體提供了一項校正項目總分相關係數(corrected item-total orrelation),是指每一道題目與其他題目加總後總分的相關係數,使研究者得以辨別某一題目與其他題目的相對關聯性(邱皓政,2006)。

(3) 刪題後之信度 (alpha if item deleted)

信度考驗旨在檢視題項刪除後,整體量表的信度係數變化情形,如果題項刪除後的量表整體信度比原來的信度係數(內部一致性 Cronbach's α 係數)高出許多,則此題項與其他題項同質性不高,可考慮將此題項刪除。

本研究經統計分析後,其結果如下表 3-4-2。在「休閒運動阻礙量表」中,題目第 14、15 題之決斷值未達 .01 顯著水準、題目與總分相關未達 .25 ,且在刪除該題後層面之 Cronbach's a 係數提高。此二題均達上述三項刪題原則,因此在項目分析中將這二題題目刪除,餘 45 題留待做進一步因素分析。

表 3-4-2 預試問卷「休閒運動阻礙量表」之項目分析

原層面別	預試 題號	CR值	該題與總 分之相關	删題後之 α係數	 備註
個人內在因素	1	5.702***	.441	.938	
個 人 內 在 因 素	2	4.789***	.385	.939	
個 人 內 在 因 素	3	7.425***	.511	.938	
個 人 內 在 因 素	4	8.184***	.534	.937	
個 人 內 在 因 素	5	4.714***	.411	.938	
個 人 內 在 因 素	6	6.375***	.433	.938	
個 人 內 在 因 素	7	4.389***	.380	.939	
個 人 內 在 因 素	8	5.377***	.466	.938	
個 人 內 在 因 素	9	7.881***	.521	.937	
場 地 設 施 因 素	10	5.653***	.443	.938	
	11	5.193***	.385	.938	
工 作 因 素	12	5.968***	.501	.938	
工作因素	13	3.400**	.289	.939	
作方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方方<	14	2.365*	.188	.940	刪除
工 作 因 素	15	2.079*	.175	.940	刪除
工 作 因 素	16	3.428**	.326	.939	11031731
宝 境 與 經 濟 因 素	17	8.164***	.684	.936	
環境與經濟因素	18	9.071***	.626	.937	
環境與經濟因素	19	10.392***	.640	.937	
環境與經濟因素	20	5.344***	.456	.938	
環境與經濟因素	21	11.142***	.764	.936	
環境與經濟因素	22	10.550***	.726	.936	
場地設施因素	23	6.254***	.541	.937	
環境與經濟因素	24	5.075***	.464	.938	
環境與經濟因素	25	7.214***	.628	.937	
場地設施因素	26	5.127***	.461	.938	
環境與經濟因素	27	3.761***	.323	.939	
環境與經濟因素	28	5.420***	.494	.938	
工 作 因 素	29	3.826***	.316	.939	
工 作 因 素 工 作 因 素	30	4.627***	.410	.938	
場地設施因素	31	10.988***	.649	.937	
場地設施因素場地設施因素	32	9.304***	.613	.937	
場地設施因素場地設施因素	33	11.218***	.718	.936	
場地設施因素場地設施因素	33	8.225***	.562	.937	
場地設施因素場地設施因素					
	35 36	8.984*** 5.546***	.596	.937	
個 人 內 在 因 素環 境 與 經 濟 因 素	36 37	5.546*** 7.372***	.462	.938	
環境與經濟因素環境與經濟因素		1.372***	.619	.937	
	38	6.627***	.547	.937	
環境與經濟因素	39	7.740***	.565	.937	
環境與經濟因素	40	5.989***	.497	.938	
場地設施因素	41	7.225***	.534	.937	
工作因素	42	5.476***	407	.938	
場 地 設 施 因 素	43	7.459***	.543	.937	
場地設施因素	44	6.179***	.458	.938	
個人內在因素	45	4.837***	.393	.938	
個人內在因素	46	3.748***	.439	.938	
個人內在因素	47	3.884***	.380	.938	

2. 因素分析

在量表的分析與處理時,因為「休閒運動阻礙量表」所設計的群體與本研究的母群體不同,致使原量表的向度區分方式在本研究中並不一定適用。為找出更好的區分向度,採用因素分析的統計方法,將不合宜的分量表加以重新整理成為適合研究母群體的量表。

本研究建構之效度因素分析以使用最為普遍的主成分分析法(Principal components analysis)萃取共同因素(吳明隆,2005)。以直交轉軸最大變異法(varimax method)進行因素轉軸,來分析「休閒阻礙量表」的因素結構。KMO值定在 .7 以上, Bartlett's 球型檢定需達顯著水準(p< .05);因素負荷量則界定為 .35 以上,特徵值要大於 1,共同性必須 .3 以上,且總解釋變異量愈大愈好。

邱皓政(2006)指出 KMO 統計量的判斷方式,如表 3-4-3;因素負荷量的判斷方式,如表 3-4-4。

表 3-4-3 KMO 統計量的判斷原理表

KM	0 統計量	因素分析適合性
	.90 以上 .80 以上 .70 以上 .60 以上 .50 以下	極佳的 (marvelous) 良好的 (meritorious) 中度的 (middling) 平庸的 (mediocre) 可悲的 (miserable) 無法接受 (unacceptable)

資料來源: 邱皓政(2006)。 量化研究與統計分析(基礎版)

表 3-4-4 因素負荷量的判斷標準

	2	狀況	
.71 .63 .55 .45 .32 .32 以下	50% 40% 30% 20% 10%	優秀 非常好 好 普通 不好 不及格	

資料來源:邱皓政(2006)。量化研究與統計分析(基礎版)

本研究「休閒運動阻礙量表」各題經項目分析後,以因素分析(Factor analysis) 主成份法(Principal Components Analysis),得 KMO 值為 .844, Bartlett's 球型檢定達顯著水準(p< .05),適合進行因素分析。再以直交轉軸之最大變異法抽取特徵值(Eigenvalues)大於 1 之因素。經 SPSS 軟體自動選取後,共獲得 11項因素,佔總變異數的 73.277%;惟各因素之成份並未達最理想之狀態。因此以限制因素個數(Number of factors)的方式,分別求得 3 至 8 個因素之成分。經比較與分析後,發現以 5 個因素最為適合,其特徵值大於 1 ,因素負荷量超過 .35 以上,共同性均在 .3 以上,可解說之總變異量為 55.386%,(第一因素30.057%)、(第二因素 9.750%)、(第三因素 6.296%)、(第四因素 4.967%)、(第五因素 4.316%)。

各因素採最大負荷量高於 .35 為標準,未達者刪除;惟各題之負荷量皆達 .35 以上,因此 45 題皆予以保留。經因素分析後,第一因素為 16 題,第二因素為 8 題,第三因素為 9 題,第四因素為 6 題,第五因素為 6 題,並依照各因素內容予以命名。

由因素之內容來看,第一因素主要是有關場地、盥洗設施、器材設備及參與休閒運動之花費等之問題,因此以「場地與經濟因素」為名;第二因素主要與休閒運動技巧相關之問題為主,因此以「技巧因素」為名;第三因素主要與休閒運動環境狀況等問題有關,因此以「環境因素」為名;第四因素則主要為參與者對參與休閒運動之感受及對運動自我之認知等相關之問題,因此以「個人內在因素」命名之;第五因素由於主要與工作相關之問題為主,因此以「工作因素」命名之。茲將整理如表 3-4-5。

表 3-4-5 休閒運動阻礙量表因素分析摘要表

_	原題號 / /題目	新題號	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五	層面
17.	所欲從事的運動消費太高	1	.716					
	經濟狀況受限制	2	.715					場
25.	自備器材花費太高	3	.699					地
33.	運動器材取得不易	4	.687					與
19.	交通不方便	5	.682					與經濟因素
	運動設施破舊	6	.659					濟
	氣候狀況不佳	7	.658					因
18.	運動場地太遠	8	.605					
26.	學校無適當安排休閒運動	9	.590					(16)
31.	運動設施不足	10	.554					
28.	直屬長官不支持	11	.541					
23.	所使用的運動場地有時間上的限制	12	.539					
24.	家人不支持我從事休閒運動	13	.532					
35.	缺乏指導人員	14	.524					
34.	運動後無盥洗場所	15	.489					
9.	沒有適合的場地	16	.445					
3.	缺乏對運動的自信心	17		.820				技
4.	運動技巧學習太困難	18		.813				巧
5.	球技太差,怕被取笑	19		.754				技 巧 因 素
6.	缺乏專業運動方面資訊	20		.747				素
8.	運動技巧無法突破瓶頸造成挫折	21		.738				(8)
1.	對運動不了解	22		.695				
2.	沒有適合的運動項目	23		.607				
10.	沒有友伴	24		.465				
41.	換裝及盥洗太麻煩	25			.684			
	與家人的閒暇時間無法配合	26			.666			
	生理週期不適	27			.653			тш
	害怕造成運動傷害	28			.652			坂
	運動場所空氣不好	29			.622			児
	校方所安排的運動時段不佳	30			.596			環 境 因 素
	運動場地使用者太多	31			.586			
	運動場所噪音太大	32			.585			(9)
	與家人興趣不同	33			.562			
47	沒有運動的動機	34				.699		個
	不喜歡團體活動	35				.675		
	懶得運動	36				.593		人內在因素
	不知參加休閒運動有何好處	37				.558		在
	沒有運動的習慣	38				.456		田田
	體能無法負荷	39				.395		去
30.	표氏ボ/시옷 벡	3)				.575		系 (6)
	工作時間太長	40					.761	工作因素(6)
	從事兼差工作	41					.644	作
	身體健康狀況不佳	42					.553	因
	工作壓力太大	43					.553	素
	照顧小孩沒有時間	44					.474	(6)
29.	家務繁忙	45					.468	(-)

註:本研究採因素分析主成份法進行分析,得 KMO 值為 .844, Bartlett's 球型檢定達顯著水準 (p < .05)。

(二)量表的信度考驗

在項目分析與因素分析後,研究者對保留下來的題目所構成的問卷進行信度分析求取量表的內部一致性。信度考驗擬採用內部一致性 Cronbach's α 係數做為信度檢驗指標,來檢測問卷題目間的一致性與穩定性。在預試問卷施測完畢後,求得 Cronbach's α 係數愈高,則表示問卷各項目間的關聯性愈高,也就是內容愈趨於一致。

此外,在社會科學研究領域中,一份內部一致性 Cronbach's α 信度係數佳的量表,其總量表 Cronbach's α 信度係數最好在 .80 以上,如果在 .70 .80 之間,還算是可接受的範圍;而分量表的 Cronbach's α 信度係數最好在 .70 以上,如果在 .60 .70 之間,還算是可接受的範圍。如果分量表的 Cronbach's α 係數在 .60 以下或總量表 Cronbach's α 係數在 .70 以下,應考慮重新修訂量表或增刪題目(吳明隆,2005)。

一般而言, Cronbach's α 係數大於 .90, 代表十分可信, 大於 .70, 代表可信, 但低於 .30, 則應拒絕其信度(吳統雄, 1985)。

另一學者 Lin (1997) 指出, Cronbach's α 係數介於 .70 .35 為中信度值; 低於 .35 者為低信度值,應予以拒絕,以提高信度。可參考如表 3-4-6。

表 3-4-6 內部一致性係數之決策標準

.95 - .99 非常高,十分罕見

.90 - .94 高

.80 - .89 頗高

.70 - .79 有點低

.70 以下 低

資料來源: Lin & Razzaque (1997)

综上所述,本研究擬採用內部一致性 Cronbach's α 係數做為信度檢驗指標,來檢測問卷題目間的一致性與穩定性。在預試問卷施測完畢後,求得 Cronbach's α 係數愈高,則表示問卷各項目間的關聯性愈高,也就是內容愈趨於一致。 Cronbach's α 係數在 .70 以上即具有可靠性,並為可接受的水準;若低於 .35 則 須予以拒絕,以此作為檢驗的指標。

本研究經信度檢驗得「休閒運動阻礙量表」之各層面分量表的 Cronbach's α 係數均在 .70 以上,總量表 Cronbach's α 係數在 .90 以上,如表 3-4-7 所示。 從上述檢驗標準來看,本研究量表各層面以及整體量表信度,都在 .70 以上,可見本量表的信度係數尚佳,表示有良好的內部一致性,符合研究的標準。

表 3-4-7 休閒運動阻礙量表之信度分析

層面	Cronbach's α 係數	總量表Cronbach's α 係數
場地與經濟因素	.930	
技巧因素	.901	
環境因素	.873	.941
個人內在因素	.772	
工作因素	.743	

六、確定正式問卷

本研究參考文獻資料建構問卷初稿後,經與指導教授討論,函請學者專家們,對於問卷初稿內容及形式予以指導與修正後,完成預試問卷之編製。之後,再進行問卷預試,為求預試問卷量表之可用性與適用性,以做為修正與刪除題目的依據,須進行信、效度的考驗,最後依據問卷預試結果修正問卷,發展成正式

問卷,名為:『臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及其阻礙因素調查問卷(正式問卷)』。預試問卷增刪後的正式問卷包含以下部分:

(一)基本資料

經試題分析後,將題項順序加以調整,依序為國小教育人員之 1.性別、2.婚姻狀況、3.現任職務、4.教育程度、5.年齡、6.服務年資、7.個人每月平均所得、8.任教地區、9.居住地區等題項。

(二)休閒運動參與現況

考量為使佈題更符合邏輯性,故將題項順序調整成 1.頻率、2.項目、3.每月花費、4.資訊、5.從事時間、6.時段、7.夥伴、8.地點、9.交通工具、10.到達場地時間、11.持續時間、12.強度等 12 個項度。其中題項 1.「頻率」填選(1)每週零次者,直接跳至第參部分「休閒運動阻礙量表」作答。題項 2.「項目」為排序題,其中,增加健身性休閒運動項目「Wii」一項,總計 71 個休閒運動項目,並調整作答方式,使之更為完善。題項 1、3、5、10、11、12 為單選題,其餘為複選題,可複選最多 3 項選項。

(三)休閒運動阻礙量表

王文科(1995)認為研究最後定稿的正式量表題數,應以分量表的題項在 3 7 題為宜,而總量表題數在 20 25 題,即已足夠。本研究預試問卷「休閒運動阻礙量表」原有 47 題,經項目分析、因素分析與信度分析後,共計刪除 2 題題目,在調整題目順序後編成正式問卷之「休閒運動阻礙量表」。正式問卷 該部分共計有五個層面因素、45 個休閒運動阻礙題項,其題號與題目整理如表 3-4-5。

第五節 資料處理與分析

本研究之正式問卷回收後,先檢視每份問卷的填答情形,藉以剔除無效問卷,問卷中若有少數題漏答,則將該題視為缺失資料處理。將有效問卷進行編碼、登錄,運用 SPSS/PC 12.0 統計套裝軟體進行資料分析,採用描述性統計來呈現各個變項的分布情形,並進一步採用推論性統計方法,來探討不同背景變項在休閒運動阻礙的差異性,以下針對這些方法加以說明:

一、 描述性統計分析 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究以國民小學教育人員個人基本資料及問卷中屬於類別尺度的變項,採用次數分配、百分比、平均數、標準差等的描述性統計數值,以說明臺中市公立國民小學教育人員之樣本結構、休閒運動參與現況及休閒運動阻礙因素分配之分佈情形。

二、 獨立樣本 t 考驗(t-test)

以獨立樣本 t 考驗(t-test)來分析不同「性別」之國小教育人員,對於休閒 阻礙方面得分之差異情形。

三、 單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

以單因子變異數分析 (one-way ANOVA)考驗國小教育人員不同背景變項「婚姻狀況」、「現任職務」、「教育程度」、「年齡」、「服務年資」、「個人每月平均所得」、「任教地區」、「居住地區」對休閒運動阻礙的差異情形,若 F 值達到顯著水準(p < .05),再以雪費(Scheffe)多重檢定法進行事後比較,來檢定哪些群體間存在顯著性差異。

第肆章 研究結果與討論

本章主要探討臺中市國小教育人員休閒運動參與現況情形及其阻礙因素。根據正式問卷調查所得資料,依研究目的與假設,採用描述性統計來呈現各個變項的分布情形,並進一步採用推論性統計方法,來探討不同背景變項在休閒運動阻礙的差異性。全章共分成四節,第一節為研究樣本基本資料之分析;第二節探討國小教育人員參與休閒運動之現況;第三節探討國小教育人員休閒運動阻礙因素;第四節瞭解不同個人背景的國小教育人員其休閒運動阻礙之差異情形。

第一節 研究樣本基本資料分析

本研究共發出正式問卷 600 份,回收 557 份,剔除無效問卷 39 份,回收有效樣本 518 份,有效問卷率達 86.3%,回收情形良好。茲將九十五學年度臺中市各區國民小學研究樣本之正式問卷回收情形列於表 4-1-1 中。

表 4-1-1 臺中市九十五學年度各區國民小學教育人員正式問卷回收情形表

—— 行政區域	樣本人數	回收數量	無效問卷	有效問卷	有效問卷回收率
中區	8	8	0	8	100.0%
中區 東區	50	41	3	38	76.0%
西區	77	76	6	70	90.9%
南區	46	46	2	44	95.7%
北區	66	66	5	61	92.4%
西屯區	104	92	7	85	82.6%
南屯區	112	109	6	103	92.0%
北屯區	137	119	10	109	79.6%
總計	600	557	39	518	86.3%

根據本研究回收的有效問卷樣本 518 份加以分類統計,茲將有效樣本之個 人背景變項人數總數及各變項佔總人數之百分比,整理如表 4-1-2。

表 4-1-2 有效樣本之基本資料分析表

變項名稱	分類項目	有效樣本數	佔總人數百分比
1. 性別	(1)男性	149	28.8%
	(2)女性	369	71.2%
	合計	518	100%
2. 婚姻狀況	(1)未婚	124	23.9%
	(2)已婚	386	74.5%
	(3)其他	8	1.5%
	合計	518	100%
3. 擔任職務	(1)導師	307	59.3%
	(2)科任教師	64	12.4%
	(3)教師兼行政	147	28.4%
	(組長、主任、校長)		
	合計	518	100%
4. 教育程度	(1)一般大學(學院)	126	24.3%
	(2)師範院校(含師專、大學或學院)	256	48.6%
	(3)研究所以上(含四十學分班)	140	27.0%
	合計	518	100%
5. 年齡	(1)25歲以下	18	3.5%
	(2)26 30歳	99	19.1%
	(3)31 35歳	102	19.7%
	(4)36 40歳	104	20.1%
	(5)41 45歳	112	21.6%
	(6)46 50歳	64	12.4%
	(7)51歳以上	19	3.7%
	合計	518	100%
6. 服務年資	(1)5年以下	94	18.1%
	(2)6 10年	124	23.9%
	(3)11 15年	88	17.0%

	(4)16 20年	94	18.1%
	(5)21 25年	79	
			15.3%
	(6)26年以上	39 518	7.5%
	合計	518	100%
7. 每月平均所得	(1)35000元以下	4	0.8%
	(2)35001元 40000元	40	7.7%
	(3)40001元 45000元	109	21.0%
	(4)45001元 50000元	68	13.1%
	(5)50001元 55000元	79	15.3%
	(6)55001元 60000元	66	12.7%
	(7)60001元 65000元	79	15.3%
	(8)65001元以上	73	14.1%
	合計	518	100%
8. 任教地區	(1)中區	8	1.5%
	(2)東區	38	7.3%
	(3)西區	70	13.5%
	(4)南區	44	8.5%
	(5)北區	61	11.8%
	(6) 西屯區	85	16.4%
	(7)南屯區	103	19.9%
	(8) 北屯區	109	21.0%
	合計	518	100%
0. 民众地位	(1)中国	7	1.4%
9. 居住地區	(1)中區 (2)東區	24	4.6%
	• • •		
	(3)西區	67 50	12.9%
	(4)南區	50	9.7%
	(5)北區	62	12.0%
	(6)西屯區	90 67	17.4%
	(7) 南屯區	67	12.9%
	(8) 北屯區	93 50	18.0%
	(9)其他	58 519	11.2%
	合計	518	100%
	總計	518	100%

第二節 國小教育人員參與休閒運動之現況

本研究休閒運動係指:個人基於自由意願,在可任由自己運用的閒暇時間,自由選擇與決定,所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動;易言之,休閒運動主要是以身體運動為主體,透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。本節所探討國小教育人員參與休閒運動之項度包括:頻率、項目、每月花費、資訊、從事時間、時段、夥伴、地點、交通工具、到達場地時間、持續時間、強度等 12 個項度。茲分述與討論如下:

一、頻率

由表 4-2-1 的統計結果顯示,本研究國小教育人員有效樣本 518 人在過去 三個月中每週實際參與休閒運動次數,以「每週一次」者最多,佔 37.1%;「每 週二次」者次之,佔 24.7%;而「每週四次」者最少,且低於「每週六次(含以 上)」者。此外「每週零次」者佔 9.8%,約佔全體研究對象一成;而每週三次 以上者(含三次)百分比 28.4%,比率不高。

表 4-2-1 國小教育人員參與休閒運動次數分析表(N=518)

變項名稱	分類項目	次數	有效百分比(%)	累積百分比(%)
頻率	(1)每週零次 (2)每週一次 (3)每週二次次 (4)每週週三次次 (5)每週週五次 (6)每週六次 (7)(含以上)	51 192 128 86 15 25 21	9.8 37.1 24.7 16.6 2.9 4.8 4.1	9.8 46.9 71.6 88.2 91.1 95.9 100.0
	合計	518	100.0	

本研究中每週從事休閒運動之次數以「一次」佔 37.1%之比例最高,此結果和王註源(2005)以桃園縣國中教師、李嘉慶(2001)以屏東縣偏遠地區國小教師、許政智(2001)以臺北市民眾為對象、彭超群(2005)以桃園縣國中教師、鄧崇英(2005)以南投縣高中教師為對象與戴良全(2003)以臺北縣國小教師的研究結果皆相同。進一步比較顯示,本研究所得之結果百分比較李嘉慶(2001)所得研究結果 35.5%、彭超群(2005)所得結果 24.6%、鄧崇英(2005)所得結果 36.7%和戴良全(2003)所得結果 29.3%來得高,而較王註源(2005)所得結果 48.6%與許政智(2001)所得結果 47.6%為低。

此外,本研究每週從事休閒運動之次數居多的「一至二次」共佔 61.8%,此結果比王註源(2005)每週「一至二次」71.3%、謝鎮偉(2002)針對大學教職員工休閒運動參與的研究,每週「一至二次」 63.8%及鄧崇英(2005)每週「一至二次」 63.8%略低;比彭超群(2005)每週「一至二次」47.2%和戴良全(2003)每週「一至二次」47.4%高。

每週「一次及一次以上」累積百分比為 90.2%,與王註源(2005)的研究結果 87.1%及王宗吉等(1999)調查臺灣地區參與休閒運動的人口佔 84.9%相較,顯示國小教育人員休閒運動參與率高於國中教師與一般民眾。

若從過去十年間我國中小學教育人員所經常參與之休閒活動大都偏向靜態,鮮少參與動態式運動型之休閒活動來看,現階段臺中市國小教育人員透過以身體運動為主體的自主運動方式來從事休閒運動的比率成長不少,可見臺中市國小教育人員有越來越有「要活就要動」的健康觀念。

不過值得注意的事,美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine [ACSM], 1990) 指出「規律的運動」是指每週至少三天及至少 30-60 分鐘的單次持續運動時間;本國衛生署訂定成人規律運動人口比率 40%,本研究結果顯示臺中市國小教育人員每週運動至少三次含以上者,僅佔 28.4%,和許泰彰

(2000)以臺北市國小教師為調查對象,規律運動者佔 27.5%,戴良全(2003) 針對臺北縣國小教師所做的調查結果佔 24%,以及吳承典(2003)以雲林縣國小教師規律休閒運動者僅佔 32.0%,皆與上述標準仍有一些差距,可見大多數的國小教育人員未有規律的運動習慣。彭超群(2005)以桃園縣國中教師為對象,發現規律運動者僅佔 38.0%;鄧崇英(2005)以南投縣高中教師的研究結果 36.8%,顯見教育人員在規律運動的習慣方面仍有待努力。

此外,個人對不同休閒運動所表現出的喜歡程度常常反映在休閒運動參與的 頻率上。從完全不運動者來看,本研究之受試對象也有 9.8%的比率,亦即約有 一成的教育人員不偏好休閒運動,此外,鄧崇英(2005)研究結果也有 5.6%和 戴良全(2003)亦有高達 23.6%的教育人員未參與休閒運動,這是相當值得關注 的課題。

二、項目

本研究休閒運動類型與項目,乃參考學者王註源(2005)、徐慶忠(2006)、 鄧崇英(2005)等之研究,將項目增刪後,再予以主觀分類。共包括九大休閒運動類型,71項休閒運動項目。

為使每個選項被選答的機率相等,以符合公平原則,於正試問卷中,71項 休閒運動項目先不做分類,受試者依自己實際參與情形在全部的71項休閒運動 項目選項中選答。依序選填出個人過去3個月內最常參與的休閒活動項目至多 5項;若實際參與的項目問卷上未列出者,可於第72項「其它」選項中填答說 明。正式問卷收回後,再依原先主觀分類的九大休閒運動類型進行分析統計。

在本研究正式問卷中,受試對象國小教育人員在過去三個月中每週實際參與 休閒運動次數「每週零次」者共 51 人,此 51 人未參與休閒運動;而過去三個 月中每週實際參與休閒運動次數「每週一次」以上者共有 467 人,因此以下所 探討國小教育人員參與休閒運動之項度包括:項目、每月花費、資訊、從事時間、時段、夥伴、地點、交通工具、到達場地時間、持續時間、強度等 11 個項度是以 467 人進行分析統計。

(一)最常參與的休閒運動類別

由表 4-2-2 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員最常參與的休閒運動類別為 1.「戶外運動」類,共有 860 次反應次數,佔全部反應次數之 53.4%。 其次是 2.「球類運動」類 299 次,佔 18.6%; 3.「健身性運動」類 228 次,佔 14.2%; 4.「水域運動」類 108 次,佔 6.7%; 5.「舞蹈性運動」類 81 次,佔 5.0%; 6.「民俗性運動」類 23次,佔 1.4%; 7「親子運動」類 8 次,佔 0.5%; 8.「技擊運動」類 2次,佔 0.1%;最少為9.「空域運動」類 0 次,佔 0%。

(二)最常參與的前十項休閒運動項目

國小教育人員參與休閒運動項目最多的前十名,依序是 1.「散步」、2.「羽球」、3.「快走」、4.「游泳」、5.「風景區旅遊」、6.「瑜珈」、7.「慢跑」、8.「騎腳踏車」、9.「桌球」、10.「登山」等項目,共約佔全體之 72.8%。這十項目當中,「戶外運動」類佔了六項居多,其次是「球類運動」類有二項,再者是「水域運動」類及「舞蹈性運動」類各有一項。可以看出國小教育人員偏好「戶外運動」類項目的休閒運動。

(三) 各類別中最常參與的休閒運動項目

由國小教育人員參與各類休閒運動來看,在「球類運動」類項目中,以「羽球」休閒運動參與最高,佔 8.0%左右;其次依序為「桌球」、「籃球」、「網球」、「排球」等項目。「戶外運動」類項目中,以「散步」休閒運動參與最高,

約佔 18.5%,其次是「快走」、「風景區旅遊」、「慢跑」、「騎腳踏車」、「登山」、「野外健行」、「遊樂區旅遊」等項目。「民俗性運動」類以「跳繩」休閒運動項目參與最多。「舞蹈性運動」類以「有氧運動」項目參與最多,其次為「現代舞」。「技擊運動」類僅「射箭」項目有人參與,但也為數不高。「健身性運動」類以「瑜珈」項目參與最多,再者為「伸展操」、「Wii」、「氣功」、「呼拉圈」等休閒運動項目。「水域運動」類以「游泳」項目參與最多。「空域運動」類參與次數為零。「親子運動」類以「捉迷藏」項目參與較多。

表 4-2-2 國小教育人員休閒運動參與項目次數統計表(N=467)

 休閒運動類別	 項目名稱	 次數	五公比(水)	 類別排序	 總體排序
小阴埋纵规则	以日 石 件	八岁	百分比(%)		総短折力
球類運動	1. 監羽 2. 3. 4. 5. 6. 撞壘足排 5. 6. 7. 8. 1 8. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10	29 129 79 22 3 2 4 1 13 8 5 1 3	1.80 8.02 4.91 1.37 0.19 0.12 0.25 0.06 0.81 0.50 0.31	(3) (1) (2) (4)	(2) (9)
	10.棒球 11.保齡球 12.木球 13.躲避球 14.槌球 合計	299	0.06 0.19 0.00 18.6%		
戶外運動	15.慢 16.17.18.19 17.18.19.20 17.18.19.20 19.20 21.20 21.20 22.30 22.30 24.20 25.20 26.20 27.20 27.20 28.20 29.20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2	89 298 127 58 60 2 2 0 1 5 3 0 1 87	5.53 18.52 7.89 3.60 3.73 0.12 0.02 0.06 0.31 0.19 0.00 0.06	(4) (1) (2) (7) (6)	(7) (1) (3) (10)
	27.越野車 28.騎腳踏車 29.滑板(車) 30.賽車 31.風景區旅遊	$\stackrel{1}{0}$	5.41 0.06 0.00	(5)	(8)
	31.風景區旅遊 32.遊樂區旅遊 合計	103 23 860	6.40 1.43 53.4%	(3) (8)	(5)
民俗性運動	33.跳繩 34.飛盤	13 2	0.81 0.12	(1)	

	35.扯鈴 36.踢毽子 37.放風箏 合計	4 2 2 23	0.25 0.12 0.12 1.4%		
舞蹈性運動	38.社交舞 39.現代舞 40.土風舞 41.有氧舞蹈 其它:肚皮舞 其它:排舞 其它:拉丁舞蹈 合計	7 10 3 54 4 2 1 81	0.44 0.62 0.19 3.36 0.25 0.12 0.06 5.0%	(2) (1)	
技擊運動	42.空手道 43.柔道 44.劍道 45.拳擊 46.跆擊 47.擒拿 48.射擊 49.射箭 合計	0 0 0 0 0 0 0 0 2 2	0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.12 0.1%	(1)	
健身性運動	50.國術 51.太極拳 52.氣功(含 外丹功、香功 等)	5 14 19	0.31 0.87 1.18	(6) (4)	
	53.元極舞 54.瑜珈 55.伸展操	2 95 46	0.12 5.90 2.86	(1) (2)	(6)
	(健身操) 56.呼拉圈 57.重量訓練	16 6	0.00 0.99 0.37	(5)	
	58.鐵人三項 59.Wii 其它:踩步機 合計	21 4 228	0.00 1.31 0.25 14.2%	(3)	
水域運動	60.游泳 61.潛水 62.浮潛 63.衝浪 64.划船 合計	104 0 1 3 0 108	6.46 0.00 0.06 0.19 0.00 6.7%	(1)	(4)
空域運動	65.滑翔翼 66.拖曳傘 67.高空彈跳 合計	0 0 0 0	0.00 0.00 0.00 0%		
親子運動	68.追逐 69.捉迷藏 70.攀登 71.打擊遊戲 其它:陪小孩 其它:逛街 合計	2 3 0 1 1 1 8	0.12 0.19 0.00 0.06 0.06 0.06 0.5%	(1)	
	反應次數總計	1609次	100%		

(四)前十項休閒運動項目優先順位

由國小教育人員最常參與的前十項休閒運動項目當中,分別整理出參與的優先順位如表 4-2-3。

表 4-2-3 國小教育人員最常參與的休閒運動項目分析表

項目	第一順位	第二順位	第三順位	第四 順位	第五 順位	次數	百分比 %
1 散球 2 羽快球 3 似形球 4 紧闭 5 風 6 似形 7 侧侧 8 粉 9 侧 10 總 計	128 71 37 22 12 38 20 19 20 8	81 23 44 29 23 25 27 15 31	46 15 27 23 31 15 20 30 14 19	28 10 13 17 23 10 11 16 7	15 10 6 13 14 7 11 7	298 129 127 104 103 95 89 87 79 60 1171	18.5 8.0 7.9 6.5 6.4 5.9 5.5 5.4 4.9 3.7 72.8

(註:總反應次數為 1609 次)

(五)不同個人變項在第一順位中的反應情形

表 4-2-4 至表 4-2-12 可進一步顯示出不同個人變項在第一順位中的填答情形。以表 4-2-4 「性別」變項來看,「散步」與「瑜珈」項目以女性居多;表 4-2-5 「婚姻狀況」變項中,已婚者所佔的比率多於未婚者與其他者;表 4-2-6 「職務」變項中,「散步」與「瑜珈」項目以導師居多,行政人員選擇羽球與風景區旅遊較多;表 4-2-7 「教育程度」變項中,師範院校大多於一般大學及研究所以上者;表 4-2-8 「年齡」變項中,41 45 歲參與率較高;表 4-2-9 「服務年資」變項中,以服務年資在 6 10 年居多;表 4-2-10 「個人每月平均所得」變項中,所得在 35000 元以下參與最少;表 4-2-11 「任教地區」、表 4-2-12 「居住地區」變項中,因不同項目而有所不同。

(六)以第一順位選擇單項休閒運動項目的個人屬性差異情形

以選擇第一順序的休閒運動項目來看:

- 1.「散步」項目以女性、已婚、導師、師範院校者、年齡在 26 30 歲及 41 45 歲、服務年資在 6 10 年、每月平均所得在 40001 45000 元者、任教於南屯區、居住在西區與西屯區為最多。
- 2.「羽球」項目以男性、已婚、教師兼行政者、師範院校者、年齡在 26 30 歲、服務年資在 5 年以下、每月平均所得在 40001 45000 元者、任教於南屯區、居住在南區為最多。
- 3.「快走」項目以女性、已婚、導師、師範院校者、年齡在 36 40 歲、服務年資在 11 15 年、每月平均所得在 50001 55000 元者、任教於北屯區、居住在北屯區為最多。
- 4.「游泳」項目以女性、已婚、導師、一般大學(學院)、年齡在 36 40 歲、服務年資在 16 20 年、每月平均所得在 50001 55000 元與 60001 元以上者、任教於北區、居住在西屯區為最多。
- 5.「風景區旅遊」項目以女性、已婚、教師兼行政者、師範院校、年齡在 31 35 歲、服務年資在 6 10 年、每月平均所得在 45001 50000 元、任教於東區、居住在其它地區(外縣市)為最多。
- 6.「瑜珈」項目以女性、已婚、導師、師範院校者、年齡在 41 50 歲、服務年資在 6 10 與 21 25 年、每月平均所得在 60001 65000 元者、任教於西屯區、居住在西屯區為最多。
- 7.「慢跑」項目以已婚、導師、師範院校者、年齡在 31 35 歲、服務年資在 11 15 年、每月平均所得在 65000 元以上者、任教於西屯區、居住在西屯區為最多。

「騎腳踏車」項目以女性、已婚、導師、師範院校者、年齡在 41 45 歳、

服務年資在 6 10 年、每月平均所得在 60001 65000元者、任教於北區與南屯區、居住在西屯區、南屯區與其它地區(外縣市)為最多。

9.「桌球」項目以已婚、導師、師範院校者、年齡在 41 50 歲、服務年資在 16 20 年、每月平均所得在 45001 50000 元、任教於北屯區、居住在北屯區為最多。

10.「登山」項目以已婚 導師 師範院校者 年齡在 31 40 歲與 46 50 歲任教於北屯區、居住在北屯區與外縣市為最多。更進一步發現「散步」與「瑜珈」項目以已婚女性導師、師範院校者、 41 45 歲、服務年資在 6 10 年、居住在西屯區居多。

表 4-2-4 不同性別之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山
男性	18	38	8	8	4	1	10	6	10	4
女性	110	33	29	14	8	37	10	13	10	4
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8

表 4-2-5 不同婚姻狀況之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山	
未婚	29	19	8	1	2	7	5	6	3	3	
已婚	97	52	29	21	9	28	15	13	17	4	
其他	2	0	2	0	1	3	0	0	0	1	
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8	

表 4-2-6 不同職務之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山	
導師	84	30	20	12	5	25	9	10	12	8	_
科任	14	5	5	5	1	4	3	5	3	0	
行政	30	36	12	5	6	9	8	4	5	0	
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8	

表 4-2-7 不同教育程度之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山
(1) 一般大學(學院)	37	14	9	10	4	8	1	4	2	3
(2) 師範院校(含師	66	35	16	5	5	19	10	10	11	2
專、大學或學院)										
(3) 研究所以上(含	25	22	12	7	3	11	9	5	7	3
四十學分班)										
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8

表 4-2-8 不同年齡之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山
(1) 25 歲以下	5	3	1	0	1	0	1	0	0	0
(2) 26 30 歳	29	19	2	1	0	8	1	4	2	1
(3) 31 35 歳	21	11	4	3	6	6	7	4	2	2
(4) 36 40 歳	25	14	11	8	3	6	4	2	4	2
(5)41 45 歳	29	18	10	4	1	9	4	7	6	1
(6)46 50 歳	12	3	5	6	1	9	3	0	6	2
⑺ 51 歲以上	7	3	4	0	0	0	0	2	0	0
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8

表 4-2-9 不同服務年資之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山
(1)5年以下	20	23	6	3	1	5	3	2	0	2
(2)6 10年	34	10	4	5	4	9	3	7	5	1
(3) 11 15年	27	9	9	3	3	4	6	2	2	1
(4) 16 20年	26	9	7	7	2	5	5	4	6	2
(5) 21 25 年	14	15	5	3	2	9	2	4	5	2
(6) 26 年以上	7	5	6	1	0	6	1	0	2	0
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8

表 4-2-10 不同每月平均所得之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山
(1) 35000 元以下	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
(2) 35001 元 40000 元	6	9	3	3	2	4	1	2	0	1
(3) 40001元 45000元	35	15	3	3	2	7	1	2	1	0
(4) 45001 元 50000 元	18	8	6	1	3	2	3	3	6	2
(5) 50001 元 55000 元	20	4	8	4	1	5	4	3	1	1
(6) 55001 元 60000 元	15	8	4	3	2	4	4	3	4	1
(7) 60001 元 65000 元	17	12	6	4	0	11	2	4	4	2
(8) 65001 元以上	16	14	7	4	2	5	5	2	4	1
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8

表 4-2-11 不同任教地區之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山
(1) 中區	2	0	2	1	0	1	1	0	0	0
(2) 東區	12	3	1	0	4	2	3	1	3	2
(3) 西區	26	7	4	2	3	2	0	3	1	1
(4) 南區	9	6	5	0	1	0	2	2	1	1
(5) 北區	11	4	3	6	2	6	1	5	1	1
(6) 西屯區	19	17	6	5	1	10	5	2	1	0
(7) 南屯區	27	21	5	5	1	8	4	5	3	0
(8) 北屯區	22	13	11	3	0	9	4	1	10	3
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8

表 4-2-12 不同居住地區之國小教育人員選擇休閒運動項目第一順位交叉表

項目	散步	羽球	快走	游泳	風景區旅遊	瑜珈	慢跑	騎腳踏車	桌球	登山
(1) 中區	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0
(2) 東區	8	3	1	1	1	2	0	0	1	1
(3) 西區	21	7	3	3	2	4	4	1	2	0
(4) 南區	11	16	0	0	2	0	2	1	2	1
(5) 北區	14	7	5	3	0	5	2	3	1	1
(6) 西屯區	21	12	5	5	0	12	5	4	3	1
(7) 南屯區	16	14	4	4	1	4	3	4	2	0
(8) 北屯區	20	8	14	4	1	7	4	1	7	2
(9) 其它	15	4	4	2	5	4	0	4	2	2
合計	128	71	37	22	12	38	20	19	20	8

黃立賢(1996)指出,偏好與興趣清楚的透露人們內在的需要及動機,個人也會因休閒運動偏好程度的差異而衍生出不同的休閒運動需求。本研究受試者所從事的休閒運動類別以「戶外運動」類中的散步、快走、風景區旅遊為主,其次為「球類運動」類的羽球、桌球等項目。可見臺中市國小教育人員對「戶外運動」與「球類運動」有特殊的偏好,藉由參與休閒運動中得到不同需求的滿足。本研究結果除了與王註源(2005)、尤逸歆(2004)、吳承典(2003)、盧玫諭(2004)研究結果相仿,也和許泰彰(2000)臺北市國小教師最常從事運動的項目,以羽球、慢跑、散步、爬山和桌球等居多,「戶外運動」及「球類運動」類較多的結果一致。若從活動型態,活動時所需器材、場地及技術水準等配合來看,上述項目中大多為教師所容易取得或具備者,與其它休閒運動種類相較之下,顯得更適合教育人員選擇參與。

參與休閒運動項目最多的前十項:本研究所得結果依序是 1.「散步」、2.「羽球」、3.「快走」、4.「游泳」、5.「風景區旅遊」、6.「瑜珈」、7.「慢跑」、8.「騎腳踏車」、9.「桌球」、10.「登山」等項目。王註源(2005)研究所得結果分別為 1.「散步」、2.「羽球」、3.「爬山」、4.「籃球」、5.「慢跑」、6.「郊遊」、7.「游泳」、8.「桌球」、9.「瑜珈」、10「伸展操」。二者研究相較發現:除了最常參與的前二項休閒運動項目分別為 1.「散步」、2.「羽球」相同之外,亦有八項休閒運動項目相仿。吳承典(2003)雲林縣國小教師實際從事休閒運動的前十項分別為 1.「散步」、2.「慢跑」、3.「騎自行車」、4.「健行」、5.「游泳」、6.「桌球」、7.「羽球」、8.「呼啦圈」、9.「跳繩」、10.「登山」,與本研究亦有七項項目相仿,可見國中小教育人員最常選擇參與休閒運動的項目大致相去不遠。此外,在王宗吉等(1999)調查臺灣地區運動參與人口狀況的研究中,對象在桃園縣 21 歲以上的民眾參與休閒運動的前十項為 1.「散步」、2.「爬山」、3.「游泳」、4.「慢跑」、5.「羽球」、6.「籃球」、7.「健行」、8.「保齡球」、

9.「桌球」、10.「網魚釣魚」。此結果與本研究亦有六項項目相仿。

「散步」是目前教育人員最普遍的休閒運動,除了上述關於教育人員休閒運動參與的研究之外,盧致諭(2004)發現臺北縣中等學校教師主要參與的五種休閒運動種類依序為:1.「散步」、2.「爬山」、3.「慢跑」、4.「羽球」和 5.「籃球」,尤其在「散步」相對次數上就佔了 53.1%,也獲得一樣的結果。另外,鄧正忠(1992)、陳鴻雁(2000)、許志賢(2002)、陳麗玉及王宗進(2004)分別以高職、台灣地區民眾、中學校長及大學教職員工為研究對象的結果也是相同。顯見「散步」項目深獲教育人員及一般民眾的喜好與選擇從事。

不過,亦有差異之處。鄧正忠(1992)及謝鎮偉(2002)研究中發現游泳是教師最經常參與的休閒運動;許泰彰(2000)的研究則是以羽球為主,皆與本研究結果有所不同,可能是臺中市國小教育人員受限於學校較缺乏游泳設施及室內的運動場館而有所差異。

徐慶忠(2006)的研究中指出個人參與休閒運動不外滿足休閒資源、休閒知識、社會交流、能力成就及身心釋放等五大需求。本研究亦發現國小教育人員參與休閒運動項目最多的前十名當中,不同背景變項的個體有不同的偏好,而不同偏好衍生出不同需求,正可與上述研究互為驗證,此可供學校或教育當局規劃休閒運動時做為參考。

三、每月花費

由表 4-2-13 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員從事休閒運動平均每月花費以「1000 元以下」者最多,佔 57.0%;「1001 3000 元」者次之,佔 31.5%;而「10001 元以上」者最少,佔 0.9%不到 1%。此外每月花費在 3000 元 以下者,為 88.4%。顯示約百分之九十的國小教育人員每月花費在休閒運動項目的費用多在 3000 元以下。隨著休閒運動項目的花費增加,參與的人口比率越少。

表 4-2-13 國小教育人員從事休閒運動平均每月花費分析表(N=467)

變項名稱	分類項目	次數	有效百分比(%)	累積百分比(%)
花費	(1)1000元以下	266	57.0	57.0
	(2)1001 3000元	147	31.5	88.4
	(3)3001 5000元	38	8.1	96.6
	(4)5001 10000元	12	2.6	99.1
	(5)10001元以上	4	0.9	100.0
	合計	467	100.0	

本研究對象國小教育人員平均每月花費於從事休閒運動之費用以「1000元以下」者較多,佔 57.0%,此結果與吳承典(2003)以雲林縣國小教師為對象的研究結果「1000元」佔 90.0%,王註源(2005)以國中教育人員為對象的研究結果「1000元以下」佔 70.7%,和張文騰(2004)以大學教職員工為對象的研究結果「1000元以下」佔 61.3%為最多的比率接近。

以上四者分別以國小、中、大學教育人員為對象的研究結果,花費在「5000元以上」者皆不到 5%。此外,彭超群(2005)調查結果發現,桃園縣國中教師平均每月花費於從事休運動之費用更以「500元以下」佔 29.2%為最多;何奇叡(2003)以臺中市國小體育教師為調查對象,亦得到所得結果以「500元以下」居多者的相同結果。顯示大部分的教育人員在參與休閒運動的花費方面皆以低消費為原則。

惟謝鎮偉(2002)以輔仁大學教職員工為調查對象和鄧崇英(2005)以南投縣高中教師為對象得到較不一樣的結果,兩者皆以「3001元」居多,佔50.%以上的比率。

四、資訊

由表 4-2-14 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員得到休閒運動資訊的管道,以「親友同事告知」的方式最多,佔 27.9%;「電視或廣播」方式次之, 佔 19.6%,第三為運用「網路」方式佔 17.2%,此三種方式約佔 64.7%;而利用 「廣告傳單」 2.9%、「戶外看板」 2.6%者相對較少。

表 4-2-14 國小教育人員獲得休閒運動資訊管道分析表(N=467)(可複選最多3項)

————— 變項名稱	分類項目	次數	相對次數百分比(%)	排序
 資訊		187	19.6	(2)
	(2)網路	164	17.2	(3)
	(3)親友同事告知	266	27.9	(1)
	(4)報章雜誌	99	10.4	
	(5)學校通知或公告	84	8.8	
	(6)運動組織或社團	100	10.5	
	(7)廣告傳單	28	2.9	
	(8)戶外看板	25	2.6	
	合計	953	100.0	

本研究對象國小教育人員得到休閒運動資訊的管道,以「親友同事告知」的方式最多,佔 27.9%,「電視或廣播」方式次之,佔 19.6%,第三為運用「網路」方式佔17.2%,此三種方式約佔 64.7%,大致與王註源(2005)相仿,惟其研究結果以「電視或廣播」方式最多。張耀中(2002)所做的研究中,臺中市退休教育人員得到休閒運動資訊的方式以「親友告知」居多,「報章雜誌」次之,再者為「電視或廣播」的管道。嚴詠智(2006)所得發現,臺南縣國小行政人員以「電視媒體」方式得到休閒運動資訊的管道佔最多的比率,其次為「報章雜誌」、「網路訊息」。由以上研究可得「親友同事告知」與「電視廣播網路等媒體」是教育

人員獲得休閒運動資訊的最佳管道。隨著 e 世代的來臨,透過「網路訊息」方式得到資訊的管道在今日已成為普遍的方式。約從 2002 年以後,國內學者在進行獲得休閒運動資訊管道的調查,也運用「網路訊息」做為選答項目之一,如張耀中(2002)、許志賢(2002)等,惟這些的調查結果發現,以「網路訊息」為得到休閒運動資訊的方式尚未普遍;而近二年的研究中已有增加使用的趨勢。

五、從事時間

由表 4-2-15 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員從事休閒運動,以利用「假日與非假日」兩者都有的時間為最多,佔 53.7%;另外僅利用「假日(星期六、日或國定假日)」者有 31.7%;利用「非假日(上班日星期一至五)」者最少,有 14.6%。

表 4-2-15 國小教育人員從事休閒運動時間分析表(N=467)

變項名稱	分類項目	次數	有效百分比(%)	累積百分比(%)
從事時間	(1)假日(星期六、 日或國定假日)	148	31.7	31.7
	日	68	14.6	46.3
		251	53.7	100.0
	合計	467	100.0	

本研究對象國小教育人員從事休閒運動,以利用「假日與非假日」兩者都有的時間為最多,佔 53.7%。而王註源(2005)桃園縣國中教師利用「假日與非假日兩者皆是」者佔 40.5%;王宗吉等(1999)以臺灣省民所作之研究結果亦顯示,民眾利用「假日與非假日兩者皆是」為 47.4%;陳鴻雁(2000)臺灣地區民眾利用「假日與非假日兩者皆是」者佔 46.4%;嚴詠智(2006)臺南縣國小行政人員

利用「假日與非假日兩者皆是」者佔 41.3%。本研究之結果與上述四位學者所得 結果頗為一致。

六、時段

由表 4-2-16 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員通常以利用一天中的「傍晚(16:01 19:00)」從事休閒運動最多,佔 45.2%;「晚上(19:01以後)」者次之,佔 24.2%;「清晨(8:00以前)」第三,有 11.2%;而利用「中午(11:01 14:00)」最少,僅佔 1.6%。

表 4-2-16 國小教育人員利用一天中的時段從事休閒運動分析表(N=467)(可複選最多3項)

變項名稱	分類項目	次數	相對次數百分比(%)	排序
時段	(1)清晨(8:00以前) (2)上午(8:01 11:00) (3)中午(11:01 14:00) (4)下午(14:01 16:00) (5)傍晚(16:01 19:00) (6)晚上(19:01以後)	79 56 11 70 319 171	11.2 7.9 1.6 9.9 45.2 24.2	(3) (1) (2)
	合計	706	100.0	

本研究對象國小教育人員通常以利用一天中的「傍晚(16:01 19:00)」從事休閒運動最多,佔 45.2%;「晚上(19:01 以後)」者次之,佔 24.2%;「清晨(8:00 以前)」第三,佔 11.2%。王註源(2005)國中教師參與休閒運動的時段以「下午」(12:01 18:00)為最多,佔 52.7%;其次是「晚上」(18:01 以後)佔 29.7%,此外,李嘉慶(2001)以屏東縣偏遠地區國小教師、許泰章(2000)以臺北市國小教師和陳鴻雁(2000)、王宗吉等(1999)以臺灣省民為研究對象亦得到相同之結果。

另外利用清晨時段從事休閒運動者有增多的趨勢:李國華(1994)研究調查顯示國小教師主要運動時間以「下午或傍晚」最多,在晨間運動之人口比例,隨著年齡的增長有增多之現象。謝鎮偉(2002)調查輔大教職員工在參與休閒運動的時段上,以選擇「下午」時段者佔41.8%最多,其次為「清晨」者佔28.5%。

整體觀之,國小、中、大學教育人員、一般民眾從事休閒運動多以選擇「下午或傍晚」下班後之閒暇時間從事適當之休閒運動,以達紓解身心壓力、放鬆心情的效果。

七、夥伴

由表 4-2-17 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員通常一起參與休閒運動的夥伴,以和「家人」最多,佔 36.6%;「同事」次之,佔 23.6%;再者為「獨自一人」,佔 19.4%;「朋友」亦有 15.7%;此四者共佔 95.4%;而和「鄰居」最少,僅佔 1.0%。

表 4-2-17 國小教育人員從事休閒運動的夥伴分析表(N=467)(可複選最多3項)

變項名稱	分類項目	次數	相對次數百分比(%)	排序
 夥伴	(1)獨自一人	157	19.4	(3)
	(2)家人	296	36.6	(1)
	(3)同事	191	23.6	(2)
	(4)朋友	127	15.7	(4)
	(5)鄰居	8	1.0	
	(6)學生	11	1.4	
	(7)無特定對象	18	2.2	
	合計	808	100.0	

本研究對象國小教育人員通常一起參與休閒運動的夥伴,以和「家人」最多, 此結果與王宗吉等(1999)以臺灣省民、許政智(2001)以臺北市市民、王註源 (2005)以桃園縣國中教育人員、鄧崇英(2005)以南投縣高中教師和謝鎮偉 (2002)以輔仁大學教職員工為研究對象之研究結果相同。顯示國小、中、高、 大學教育人員及一般民眾在參與休閒運動時所選擇之友伴均以「家人」為主,此 外,選擇和「同事」一起從事或「獨自一人」也有不低的比率。因此規劃單位可 利用國小校園場地,多舉辦可全家共同參與的休閒運動,以吸引更多休閒運動人 口,落實全民體育。

八、地點

由表 4-2-18 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員最常去的運動地點,依序為「學校」(24.5%)、「居家四周」(19.5%)、「公園」(14.0%)、「運動場館」(10.7%),此四者佔 68.7%;而「無特定場所」相對次數較少,佔 2.8%。

表 4-2-18 國小教育人員從事休閒運動的地點分析表(N=467)(可複選最多3項)

變項名稱	分類項目	次數	相對次數百分比(%)	排序
 地點	(1)家中	83	8.7	
	(2) 居家四周	185	19.5	(2)
	(3)公園	133	14.0	(3)
	(4)學校	233	24.5	(1)
	(5)運動場館	102	10.7	(4)
	(6)健身俱樂部	44	4.6	
	(7)游泳池	76	8.0	
	(8)山區	67	7.1	
	(9)無特定場所	27	2.8	
	合計	950	100.0	

本研究對象國小教育人員最常去的休閒運動地點,以「學校」(24.5%)居多。此結果與何奇叡(2003)以臺中市國小體育教師、許泰彰(2000)以臺北市國小教師、張耀中(2002)以臺中市退休教育人員、嚴詠智(2006)以臺南縣國小行政人員、戴良全(2003)以臺北縣國小教師、王註源(2005)以桃園縣國中教師、盧玫諭(2004)以臺北縣中等教師、鄧崇英(2005)以南投縣高中教師、張文騰(2004)以國立科技大學教職員工、謝鎮偉(2002)以輔大教師的研究相仿。顯見國小、中、高、大學教育人員大部分均以學校為休閒運動地點,所以學校方面應建立一個舒適無障礙的休閒運動環境。此外,吳承典(2003)以雲林縣國小教師為調查對象,發現雖有部份教師仍選擇在「學校」從事休閒運動,但大多數是以「居家附近」為主要考量地點,與上述所列之研究略有不同。

九、交通工具

由表 4-2-19 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員平時前往從事休閒運動的交通工具,以「徒步」者最多,佔 36.6%;「開車」者次之,有 32.4%; 「騎乘機車」者也為數不少,有 23.2%;共佔 92.2%;而「搭乘公車」者最少,不到 1%。

表 4-2-19 國小教育人員從事休閒運動的交通工具分析表(N=467)(可複選最多3項)

變項名稱	分類項目	次數	相對次數百分比(%)	排序
交通工具	(1)徒步 (2)開車 (3)騎乘機車 (4)搭乘公車 (5)騎腳踏車	279 247 177 2 57	36.6 32.4 23.2 0.3 7.5	(1) (2) (3)
	合計	762	100.0	

本研究對象國小教育人員平時前往從事休閒運動的交通工具,以「徒步」者最多,佔36.6%;「開車」者次之,有32.4%。以「徒步」及「開車」此兩種交通工具為主的研究結果與王註源(2005)、張文騰(2004)、盧玫諭(2004)、謝鎮偉(2002)相仿。

十、到達場地時間

由表 4-2-20 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員到達主要休閒運動 地點的交通時間,以「 10 分鐘以內」者最多,佔 42.8%;「11 30 分鐘」者 次之,有 35.8%,兩者約佔 78.6%,顯示國小教育人員花在交通時間大多不超過 30 分鐘。而「61 分鐘以上」者最少,佔 5.4%。

表 4-2-20 國小教育人員到達從事休閒運動的交通時間分析表(N=467)

變項名稱	分類項目	次數	有效百分比(%)	累積百分比(%)
交通時間	(1)10分鐘以內	200	42.8	42.8
	(2)11 30分鐘	167	35.8	78.6
	(3)31 60分鐘	75	16.1	94.6
	(4)61分鐘以上	25	5.4	100.0
	合計	467	100.0	

本研究調查顯示國小教育人員到達主要休閒運動地點的交通時間,所花的時間越多,所佔的教育人員比率越低。王註源(2005)國中教師參與休閒運動的交通時間以「10分鐘以下」者佔42.0%之比例最高;其次為「11 30分鐘」者佔35.3%;「31 60分鐘」者佔16.5%;「60分鐘以上」者佔6.1%比例最少。盧玫諭(2004)北縣中等教師前往休閒運動地點所需花費的時間依序為「10分鐘

以下」、「11 30 分鐘」、「31 60 分鐘」、「1 小時以上」。王宗吉等(1999) 調查顯示,民眾到達從事休閒運動場地所需時間在「10 分鐘(含)以內」者居 多佔 54.5%,其次為「11 至 30 分鐘」佔 30.3%,需時在半小時以上者僅佔 15.2%。以上研究結果大致相仿。

由此可見,教育人員或一般民眾花費在交通時間不高,推估大多於住家附近如學校、公園等地,從事休閒運動,因此政府應於各社區普遍設置簡單的休閒運動設施或是開放學校讓社區民眾有從事休閒運動的空間,以符合民眾使用運動場所時易達性、方便停車等的考量。

十一、持續時間

由表 4-2-21 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員每次從事主要休閒運動的時間,以「31 60 分鐘」者最多,佔 56.7%;「61 120 分鐘」者次之,有 26.3%;約有 83.0%的國小教育人員從事休閒運動時,時間持續半小時以上至兩個小時以內;而「121 分鐘以上」者最少,只有 3.9%。

表 4-2-21 國小教育人員從事休閒運動的持續時間分析表(N=467)

變項名稱	分類項目	次數	有效百分比(%)	累積百分比(%)
持續時間	(1)30分鐘以內	61	13.1	13.1
	(2)31 60分鐘	265	56.7	69.8
	(3)61 120分鐘 (4)121分鐘以上	123 18	26.3 3.9	96.1 100.0
	(4)121 万建以上 ————————————————————————————————————	10	3.9	100.0
	合計	467	100.0	

本研究對象國小教育人員每次從事主要休閒運動的時間,以「31 60 分鐘」者最多,佔 56.7%;「61 120 分鐘」者次之,有 26.3%;約有 83.0%的國小教育人員從事休閒運動時,時間持續「半小時以上至兩個小時以內」。顯示本研究受試者每次參與休閒運動的時間,大部份均能達教育部所提倡「健康體適能三三三計畫」每次運動最少 30 分鐘的標準。

此外,本研究對象國小教育人員每次參與休閒運動的時間以「31 60 分鐘」者最多,「61 120 分鐘」者次之,有 26.3%。此與王註源(2005)「31 60 分鐘」者佔 51.8%;「61 120 分鐘」佔 24.7%;張耀中(2002)「30 60 分鐘」佔 47%,「1 2 小時」佔 37%;陳鴻雁(2000)「1 小時以下」約佔 53.5%,「1 2 小時」佔 32.2%;彭超群(2005)「1 小時以下」約佔 33.5%,「1 2 小時」佔 29.4%;嚴詠智(2006)「1 小時以下」約佔 41.9%,「1 2 小時」佔 32.1%的研究結果頗為接近。

而許泰彰(2000)與戴良全(2003)兩者的研究中,臺北市與臺北縣國小教師參與休閒運動持續的時間是以每 10 分鐘做一間距,所得結果皆以「50 分鐘以上」居多。

另外,何奇叡(2003)臺中市國小體育教師每次參與休閒運動的時間以「1 2 小時」居多,由於體育教師較一般教師有較高的技能水準,因此在從事休閒 運動能盡情參與、樂在其中、展現自我能力,較一般教師投入更多時間參與。

十二、強度

由表 4-2-22 的統計結果顯示,本研究對象國小教育人員從事主要休閒運動時達到的程度,以「輕鬆」者最多,佔 49.0%;「有點吃力」者次之,佔 41.5%; 兩者共佔 90.5%。而極端程度「非常輕鬆」與「相當吃力」相對較少,各佔 3.4%、1.1%。

				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
變項名稱	分類項目	次數	有效百分比(%)	累積百分比(%)
強度	(1) 非常輕鬆	16	3.4	3.4
	(2)輕鬆	229	49.0	52.5
	(3)有點吃力	194	41.5	94.0
	(4) 吃力	23	4.9	98.9
	(5)相當吃力	5	1.1	100.0
	合計	467	100.0	

表 4-2-22 國小教育人員從事主要休閒運動的程度分析表(N=467)

本研究對象國小教育人員從事主要休閒運動時達到的程度,以「輕鬆」者最多,佔49.0%;「有點吃力」者次之,佔41.5%;兩者共佔90.5%。而極端程度「非常輕鬆」與「相當吃力」相對較少,各佔3.4%、1.1%。此研究結果與王註源(2005)桃園縣國中教師參與休閒運動達到的強度以「輕鬆」者佔47.5%、其次為「有點吃力」佔39.9%;「吃力」者佔6.2%;「非常輕鬆」者佔5.4%及「相當吃力」者佔0.9%趨於一致。

而許泰彰(2000)臺北市國小教師參與休閒運動所達到的強度,則是「很輕鬆」。此外,戴良全(2003)研究中將參與休閒運動所達到的強度分成七個等級,發現臺北縣國小教師大多以中間等級「有點吃力」者佔 41.2%居多。

不過,在強度上,本研究及上述大部分研究所得發現,距美國運動醫學學會(ACSM)所提倡的成年人之運動量要有點吃力(水準 4)的程度而言(如表 4-2-23),仍有一段差距。建議國中小教育人員除規律的參與休閒運動外,應注意到每次運動的運動水準,以提高健康體適能。

表 4-2-23 運動實施水準

水準 0	全年無運動
水準 1	每週少於 2次(每年 1-103 次)
水準 2	每週 2次以上(每年 104 次/年)
水準 3	每週 2次以上(每年 1-103 次),每次 30 分鐘以上
水準 4	每週 2次以上(每年 1-103 次),每次 30 分鐘以上,有點吃力以上

資料來源:王宗吉等(1999)。臺灣地區運動參與人口調查。

第三節 國小教育人員休閒運動阻礙因素之探討

一、國小教育人員從事休閒運動各層面之阻礙因素分析

由表 4-3-1 的統計結果顯示,本研究受試者參與休閒運動之阻礙因素,在五個構面中,以「環境阻礙因素」構面的阻礙最高(M=2.889),其次依序為「工作阻礙因素」(M=2.770)、3.「場地與經濟阻礙因素」(M=2.756)、4.「技巧阻礙因素」(M=2.746)、5.「個人內在阻礙因素」(M=2.557)。

表 4-3-1 國小教育人員在「休閒運動阻礙量表」上各構面得分摘要表(N=518)

排序	休閒運動阻礙構面	平均數	標準差	
(3)	場地與經濟阻礙因素	2.756	1.118	
(4)	技巧阻礙因素	2.746	1.104	
(1)	環境阻礙因素	2.889	1.098	
(5)	個人內在阻礙因素	2.557	1.061	
(2)	工作阻礙因素	2.770	1.138	
	休閒運動阻礙整體	2.756	1.106	

(註:平均數越高代表參與休閒運動的阻礙越大)

本研究受試者參與休閒運動之阻礙因素,在五個構面中,以「環境阻礙因素」 (M=2.889)、「工作阻礙因素」(M=2.770)兩構面的阻礙最高。

在「環境阻礙因素」方面,謝堂益(2004)以臺北市國小教師為對象,發現「場地環境」的構面因素阻礙最高;許政智(2001)調查臺北市國小校園休閒運動參與的研究結果發現「器材設施」是參與者滿意度最低的項目,規劃單位應儘可能提供多樣的休閒設施,如:溜冰場、網球場、羽球場、游泳池等硬體設備,亦可透過付費租用方式,準備充足的運動器材供參與者使用,以減少參與阻礙因素,提高參與者參與頻率與興趣。卓俊辰於(1990)指出,在活動的過程中,若運動技術能夠淋漓盡致的發揮,可達自我實現的境界。因此,建議教育當局與學

校宜加強學校運動設施的規畫與管理,使之發揮最大的效益;阻礙若降低,將可使教育人員專注在技術的提升,並提高參與的樂趣。

而在「工作阻礙因素」方面,謝鎮偉(2002)、鄧崇英(2005)與李國華(1994) 分別以大學教職員工、高中教師、國小教師為研究對象,研究結果顯示「工作因素」皆是阻礙休閒運動參與的重要因素。由此可見,各階層的教育人員在休閒阻礙的主要因素皆與「工作」有關。尤以當今臺中市教育人員在一連串的教育改革措施與現階段面臨九十六學年度校務評鑑等所承受工作負荷之重,教育當局應當儘速擬定教師休閒運動方案及減輕工作量的措施,以提升教育品質維護教師身心健康。

二、國小教育人員從事休閒運動之各項阻礙因素分析

由表 4-3-2 的統計結果顯示,本研究受試者參與休閒運動之阻礙因素最高的前十個因素項目依序為:1.「氣候狀況不佳」(M=3.27)、2.「與家人的閒暇時間無法配合」(M=3.22)、3.「沒有友伴」(M=3.10)、4.「工作時間太長」(M=3.10)、5.「運動場地使用者太多」(M=3.07)、6.「運動場地太遠」(M=3.05)、7.「家務繁忙」(M=3.01)、8.「生理週期不適」(M=2.96)、9.「照顧小孩沒有時間」(M=2.96)、10.「運動設施不足」(M=2.94)。

其中,「氣候狀況不佳」為首要阻礙休閒運動參與的因子,此與張少熙(2000, 2003)分別以學生、中學教師為研究對象,發現「天氣因素」為較高阻礙因素, 結果一致。

此外,本研究受試者參與休閒運動阻礙最低之五項因素分別為:1.「家人不支持我從事休閒運動」(M=1.98)、2.「不知參加休閒運動有何好處」(M=2.00)、3.「從事兼差工作」(M=2.12)、4.「直屬長官不支持」(M=2.19)、5.「不喜歡團體活動」(M=2.33)。

表 4-3-2 國小教育人員從事休閒運動之阻礙因素分析表(N=518)

排序	題號與內容	平均數	標準差
	1. 所欲從事的運動消費太高	2.80	1.188
	2. 經濟狀況受限制	2.76	1.158
	3. 自備器材花費太高	2.84	1.205
	4. 運動器材取得不易	2.82	1.181
	5. 交通不方便	2.74	1.187
	6. 運動設施破舊	2.86	1.105
(1)	7. 氣候狀況不佳	3.27	1.162
(6)	8. 運動場地太遠	3.05	1.201
(0)	9. 學校無適當安排休閒運動	2.72	1.081
(10)	10. 運動設施不足	2.94	1.120
(10)	10. 建勤改加不足 11. 直屬長官不支持	2.19	0.930
		2.90	1.136
	12. 所使用的運動場地有時間上的限制	1.98	0.883
	13. 家人不支持我從事休閒運動	2.67	1.092
	14. 缺乏指導人員	2.70	1.103
	15. 運動後無盥洗場所	2.85	1.152
	16. 沒有適合的場地	2.61	1.082
	17. 缺乏對運動的自信心	2.69	1.091
	18. 運動技巧學習太困難	2.64	1.121
	19. 球技太差,怕被取笑	2.81	1.121
	20. 缺乏專業運動方面資訊	2.83	
	21. 運動技巧無法突破瓶頸造成挫折		1.101
	22. 對運動不了解	2.69	1.051
(2)	23. 沒有適合的運動項目	2.60	1.099
(3)	24. 沒有友伴	3.10	1.178
(2)	25. 換裝及盥洗太麻煩	2.84	1.134
(2)	26. 與家人的閒暇時間無法配合	3.22	1.136
(8)	27. 生理週期不適	2.96	1.222
	28. 害怕造成運動傷害	2.86	1.086
	29. 運動場所空氣不好	2.86	1.111
. .	30. 校方所安排的運動時段不佳	2.65	1.008
(5)	31. 運動場地使用者太多	3.07	1.096
	32. 運動場所噪音太大	2.76	1.067
	33. 與家人興趣不同	2.78	1.020
	34. 沒有運動的動機	2.75	1.121
	35. 不喜歡團體活動	2.33	0.916
	36. 懶得運動	2.94	1.227
	37. 不知參加休閒運動有何好處	2.00	0.851
	38. 沒有運動的習慣	2.75	1.175
	39. 體能無法負荷	2.57	1.075
(4)	40. 工作時間太長	3.10	1.134
	41. 從事兼差工作	2.12	0.944
	42. 身體健康狀況不佳	2.58	1.068
	43. 工作壓力太大	2.85	1.120
(9)	44. 照顧小孩沒有時間	2.96	1.319
(7)	45. 家務繁忙	3.01	1.243
	「休閒運動阻礙量表」整體	2.76	1.106

(註:平均數越高代表參與休閒運動的阻礙越大)

第四節 不同個人背景的國小教育人員其休閒運動阻礙之差異情形

本研究假設所提之九項個人背景變項在休閒運動阻礙方面是否有差異情形,根據統計分析結果加以分別敘述如下:

一、不同性別之國小教育人員從事休閒運動阻礙之差異情形

國小男、女教育人員在休閒運動阻礙之差異情形如表 4-4-1 所示。從休閒運動阻礙各構面來看,不同性別之國小教育人員在「技巧」、「環境」、「個人內在」、「工作」構面均達顯著差異,而在「場地與經濟」構面未達顯著差異。進一步來看,女性教育人員在「技巧」、「環境」、「個人內在」、「工作」等構面之休閒運動阻礙明顯高於男性教育人員。從整體觀之,女性教育人員的休閒運動阻礙高於男性教育人員。

李素馨(1997)以都會女性為研究對象,發現「缺乏時間」、「缺乏休閒環境」、「缺乏同伴」是都會女性主要的休閒阻礙因素。此外,本研究「性別」變項所造成的顯著性差異與陳麗娟(2002)以臺中市高中職教師為研究對象發現「性別」背景變項差異最為明顯,結果頗為一致。

表 4-4-1 不同性別之國小教育人員從事休閒運動阻礙之 t 考驗摘要表(N=518)

構面(阻礙因素)	性別	人數	平均數	標準差	t 值
場地與經濟	(1)男	149	43.03	13.17	-1.17
	(2)女	369	44.50	12.92	
技巧	(1)男	149	19.68	6.94	-4.72***
	(2)女	369	22.89	7.03	
環境	(1)男	149	23.93	6.75	-4.42***
	(2)女	369	26.85	6.81	
個人內在	(1)男	149	14.32	5.26	-2.91**
	(2)女	369	15.76	4.71	
工作	(1)男	149	15.60	5.15	-3.04**
	(2)女	369	17.03	4.76	
整體	(1)男	149	116.55	32.23	-3.45**
	(2)女	369	127.02	28.97	

二、不同婚姻狀況之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

不同婚姻狀況之國小教育人員在休閒運動阻礙之差異情形如表 4-4-2 所示。從休閒運動阻礙各構面來看,不同婚姻狀況之國小教育人員僅在「工作」構面達顯著差異,而在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」、「個人內在」構面均未達顯著差異。在 Scheffe 事後比較結果顯示,已婚教育人員在「工作」構面上高於未婚教育人員。亦即已婚教育人員在「工作」構面之休閒運動阻礙明顯高於未婚教育人員。然從整體觀之,已婚、未婚或其他婚姻狀況之教育人員的休閒運動阻礙並無顯著差異。其他的研究當中,不同的「婚姻」狀況造成的休閒運動阻礙達顯著性差異在尤逸歆(2003)、謝堂益(2004)的研究結果中是獲得支持的,然在徐慶忠(2006)的研究中未獲支持。

表 4-4-2 不同婚姻狀況之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表(N=518)

構面	抵加业公		3.6	GD.		變異數分析					
旧田田	婚姻狀況	N	M	SD	\overline{SD} \overline{SV}	SS	Df	MS	F	事後比較	
場地經濟	(1)未婚	124	44.98	12.96	組間	382.99	2	191.50	1.13		
	(2)已婚	386	43.91	13.09	組內	86951.07	515	168.84			
	(3)其他	8	38.25	7.34	總和	87334.06	517				
	總合	518	44.08	13.00							
技巧	(1)未婚	124	22.96	7.14	組間	165.29	2	82.64	1.62		
	(2)已婚	386	21.66	7.13	組內	26257.02	515	50.98			
	(3)其他	8	21.00	7.52	總和	26422.30	517				
	總合	518	21.96	7.15							
環境	(1)未婚	124	26.06	6.40	組間	100.09	2	50.04	1.05		
	(2)已婚	386	26.06	7.07	組內	24622.87	515	47.81			
	(3)其他	8	22.50	6.80	總和	24722.95	517				
	總合	518	26.01	6.92							
個人內在	(1)未婚	124	15.79	5.17	組間	76.79	2	39.39	1.60		
	(2)已婚	386	15.25	4.85	組內	12400.05	515	24.08			
	(3)其他	8	12.88	3.36	總和	12476.83	517				
	總合	518	15.34	4.91							
工作	(1)未婚	124	15.06	4.94	組間	483.93	2	24.97	10.40***	(2) > (1)	
	(2)已婚	386	17.18	4.82	組內	11980.15	515	23.26			
	(3)其他	8	13.88	2.70	總和	12464.08	517				
	總合	518	16.62	4.91							
總體	(1)未婚	124	124.85	29.61	組間	2012.46	2	1006.23	1.10		
	(2)已婚	386	124.06	30.66	組內	472301.47	515	917.09			
	(3)其他	8	108.50	19.48	總和	474313.93	517				
	總合	518	124.01	30.29							

三、不同職務之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

不同職務之國小教育人員在休閒運動阻礙之差異情形如表 4-4-3 所示。從休閒阻礙各構面來看,不同職務之國小教育人員在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」、「個人內在」構面均達顯著差異,而在「工作」構面上未達顯著差異。進一步以 Scheffe 事後比較結果顯示,擔任導師之教育人員在上述四個構面上均高於教師兼行政之教育人員。亦即擔任導師之教育人員在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」、「個人內在」等構面之休閒阻礙明顯高於教師兼行政之教育人員。從整體觀之,擔任導師之教育人員的休閒運動阻礙明顯高於教師兼行政之教育人員。從整體觀之,擔任導師之教育人員的休閒運動阻礙明顯高於教師兼行政之教育人員。

表 4-4-3 不同職務之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表(N=518)

構面	+会/工1002夕		3.6	ap.		變異數分析				
一中山	擔任職務	N	M	SD	SV	SS	df	MS	F	事後比較
場地經濟	(1)導師	307	45.71	13.10	組間	2023.65	2	1011.82	6.11**	(1) > (3)
	(2)科任	64	41.81	13.24	組內	85310.42	515	165.65		
	(3)教師兼行政	147	41.64	12.21	總和	87334.06	517			
	總合	518	44.08	13.00						
技巧	(1)導師	307	23.09	7.22	組間	1021.92	2	510.96	10.36***	(1) > (3)
	(2)科任	64	21.11	7.28	組內	25400.39	515	49.32		
	(3)教師兼行政	147	19.97	6.46	總合	26422.30	517			
	總合	518	21.96	7.15						
環境	(1)導師	307	26.70	7.24	組間	400.34	2	200.17	4.24*	(1) > (3)
	(2)科任	64	25.70	7.12	組內	24322.61	515	47.23		
	(3)教師兼行政	147	24.71	5.90	總合	24722.95	517			
	總合	518	26.01	6.92						
個人內在	(1)導師	307	15.83	4.77	組間	200.87	2	100.43	4.21*	(1) > (3)
	(2)科任	64	15.09	5.40	組內	12275.97	515	23.84		
	(3)教師兼行政	147	14.42	4.88	總合	12476.83	517			
	總合	518	15.34	4.91						
工作	(1)導師	307	19.94	4.85	組間	78.24	2	39.12	1.63	
	(2)科任	64	16.01	5.26	組內	12385.84	515	24.05		
	(3)教師兼行政	147	16.22	4.85	總合	12464.08	517			
	總合	518	16.62	4.91						
總體	(1)導師	307	128.28	30.75	組間	14053.15	2	7026.58	7.86***	(1) > (3)
	(2)科任	64	119.73	31.85	組內	460260.78	515	893.71		
	(3)教師兼行政	147	116.97	27.09	總合	474313.93	517			
	總合	518	124.01	30.29						

此研究結果與尤逸歆(2003)以國小教師為研究對象發現不同職務的教育人員有不同的休閒運動阻礙結果相仿。另外,戴良全(2003)以臺北縣國小教師為研究對象發現不同性別、年齡、職務、學校規模、有無參加運動團隊經驗等背景因素會影響運動自我效能,尤其女性、年輕、級任、中型學校、無運動團隊經驗者更為明顯。本研究結果中,女性且為級任導師的教育人員亦有較高的休閒運動參與阻礙,可能是因導師帶領班級,時間較不彈性的束縛所致。

四、不同教育程度之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

不同教育程度之國小教育人員在休閒運動阻礙之差異情形如表 4-4-4 所示。從休閒運動阻礙各構面來看,不同教育程度之國小教育人員在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」、「個人內在」構面均達顯著差異,而在「工作」構面上未達顯著差異。進一步以 Scheffe 事後比較結果顯示,畢業於一般大學(學院)之教育人員在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」、「個人內在」等構面之休閒運動阻礙明顯高於師範院校(含師專、大學或學院)畢業與研究所以上之教育人員。從整體觀之,畢業於一般大學之教育人員的休閒運動阻礙明顯高於師範院校畢業與研究所以上之教育人員。

鄧崇英(2005)以南投縣高中教師為研究對象,結果顯示南投縣高中教師之學歷愈高,參與休閒運動之阻礙有愈低之趨勢;反之,學歷愈低,參與休閒運動之阻礙則有增高之趨勢。整體而言,不同學歷之教師參與休閒運動因素有顯著差異。《休閒與人類行為》一書中指出「教育程度」會影響人們的休閒行為,以上皆與本研究結果可互為印證。另外,沈易利(1995)與劉文菁(1992)的研究中亦指出:學歷較高者對於休閒運動需求亦較高。教育普及、國人教育水準普遍提高應也是原因之一。

表 4-4-4 不同教育程度之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表(N=518)

# 秦	数 安 印 庇	2.7	3.6	ar.		紅色	變異數分	 分析		Scheffe
構面	教育程度	N	M	SD	SV	SS	df	MS	F	事後比較
場地經濟	(1)一般大學	126	47.64	12.79	組間	2753.81	2	1376.91	8.38***	(1) > (2)
	(2)師範院校	252	43.88	12.51	組內	84580.25	515	164.23		(1) > (3)
	(3)研究所以上	140	41.22	13.37	總合	87334.06	517			
	總合	518	44.08	13.00						
技巧	(1)一般大學	126	24.50	7.00	組間	1304.08	2	652.04	13.37***	(1) > (2)
	(2)師範院校	252	21.72	7.24	組內	25118.23	515	48.77		(1) > (3)
	(3)研究所以上	140	20.11	6.48	總合	26422.30	517			
	總合	518	21.96	7.15						
環境	(1)一般大學	126	27.92	7.02	組間	709.07	2	354.53	7.60**	(1) > (2)
	(2)師範院校	252	25.77	6.71	組內	24013.89	515	46.63		(1) > (3)
	(3)研究所以上	140	24.71	6.87	總合	24722.95	517			
	總合	518	26.01	6.92						
個人內在	(1)一般大學	126	16.48	4.82	組間	220.92	2	110.46	4.64*	(1) > (2)
	(2)師範院校	252	15.06	4.80	組內	12255.91	515	23.80		(1) > (3)
	(3)研究所以上	140	14.84	5.06	總合	12476.83	517			
	總合	518	15.34	4.91						
工作	(1)一般大學	126	17.48	4.97	組間	134.40	2	67.20	2.81	
	(2)師範院校	252	16.48	4.69	組內	12329.98	515	23.94		
	(3)研究所以上	140	16.11	5.18	總合	12464.08	517			
	總合	518	16.62	4.91						
總體	(1)一般大學	126	134.02	30.07	組間	19836.30	2	9918.15	11.24***	(1) > (2)
	(2)師範院校	252	122.90	28.87	組內	454477.64	515	882.48		(1) > (3)
	(3)研究所以上	140	116.99	30.85	總合	474313.93	517			
	總合	518	124.01	30.29						

五、不同年齡之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

不同年齡之國小教育人員在休閒運動阻礙之差異情形如表 4-4-5 所示。從休閒運動阻礙各構面來看,不同年齡之國小教育人員僅在「工作」構面達顯著差異,然而在 Scheffe 事後比較,結果顯示各組別之間並無差異。從整體觀之,不同年齡之教育人員的休閒運動阻礙無顯著差異。鄧崇英(2005)以南投縣高中教師為研究對象,亦發現年齡在 30 39 歲的教師比 20 29 歲的教師於「工作」構面上有較高的阻礙,此結果可能由於「30 至 39 歲」之教師大都已進入學校服務多年,除了擔任教學工作以外,尚必須兼任繁忙之行政工作,其在學校所扮演之角色與份量亦相較繁重之故。兩者差異可能在於本研究所定的年齡組距較小使得分配在該組的人數不多而造成差異性不易顯著所致。

六、不同服務年資之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

不同服務年資之國小教育人員在休閒運動阻礙之差異情形如表 4-4-6 所示。從休閒運動阻礙各構面來看,不同服務年資之國小教育人員在五個構面均達顯著差異。但以 Scheffe 事後比較結果顯示,僅服務年資在 6 10 年者在「個人內在」阻礙構面上高於服務年資 21 25 年者,服務年資在 11 15 年者在「工作」阻礙構面上高於服務年資在 26 年以上者,不同服務年資之教育人員在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」構面上並無明顯差異。從整體觀之的角度來看,不同服務年資之教育人員的休閒運動阻礙並無明顯差異,此結果與徐慶忠(2006)以屏東縣高中教師為對象的結果相同,但與同樣以小學教育人員為對象尤逸歆(2003)的研究中有達顯著差異現象略有不同。

七、不同個人每月平均所得之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

不同個人每月平均所得之國小教育人員在休閒運動阻礙之差異情形如表 4-4-7 所示。從休閒運動阻礙各構面來看,不同個人每月平均所得之國小教育人員在各構面均達顯著差異。但進一步以 Scheffe 事後比較,結果顯示不同個人每月平均所得之國小教育人員在休閒運動阻礙各層面沒有差異。整體而言,不同個人每月平均所得之教育人員的休閒運動阻礙並無明顯的不同。

鄧建中(2002)在綜合高中教師休閒需求及參與的研究中,得到休閒需求與 休閒參與有顯著正相關的結論,「收入」為影響個人休閒之因素;鄧崇英(2005) 的結果也顯示「不同收入」之教師參與休閒運動之阻礙因素有顯著之差異,收入 較低的教育人員明顯比收入高者阻礙較大。本研究未達顯著差異可能在於與各組 平均數接近且組距小人數不多所致。

表 4-4-5 不同年齡之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表 (N=518)

#	/⊤ ± Δ			a=		4	變異數分	分析		Scheffe
構面	年齡	N	M	SD	SV	SS	df	MS	F	事後比較
場地經濟	(1)25 歳以下	18	45.22	13.43	組間	1020.39	6	170.07	1.01	
	(2)26 30 歲	99	45.47	12.23	組內	86313.67	511	168.91		
	(3)31 35 歲	102	44.83	14.04	總合	87334.06	517			
	(4)36 40 歲	104	44.80	12.83						
	(5)41 45 歳	112	43.33	12.99						
	(6)46 50 歲	64	41.31	13.27						
	(7)51 歲以上	19	41.37	10.36						
	總合	518	44.08	13.00						
技巧	(1)25 歲以下	18	22.22	7.96	組間	294.76	6	49.13	0.96	
	(2)26 30 歳	99	22.82	7.02	組內	26127.54	511	51.13		
	(3)31 35 歳	102	22.50	7.34	總合	26422.30	517			
	(4)36 40 歳	104	22.31	6.28						
	(5)41 45 歲	112	21.07	7.55						
	(6)46 50 歳	64	20.78	7.55						
	(7)51 歲以上	19	21.74	6.69						
	總合	518	21.96	7.15						
環境	(1)25 歲以下	18	24.06	6.29	組間	350.11	6	58.35	1.22	
	(2)26 30 歲	99	26.20	6.44	組內	24372.84	511	47.70		
	(3)31 35 歳	102	26.33	6.58	總合	24722.95	517			
	(4)36 40 歳	104	27.18	7.07						
	(5)41 45 歲	112	25.58	7.63						
	(6)46 50 歲	64	24.80	6.78						
	(7)51 歲以上	19	25.32	6.49						
	總合	518	26.01	6.92						
個人內在	(1)25 歲以下	18	14.89	4.69	組間	226.63	6	37.77	1.58	
	(2)26 30 歲	99	15.34	5.02	組內	12250.21	511	23.97		
	(3)31 35 歲	102	16.20	4.60	總合	12476.83	517			
	(4)36 40 歲	104	15.79	4.38						
	(5)41 45 歳	112	14.65	5.63						
	(6)46 50 歲	64	14.36	4.85						
	(7)51 歲以上	19	16.16	4.05						
	總合	518	15.34	4.91						
工作	(1)25 歲以下	18	14.06	4.11	組間	652.99	6	108.83	4.71***	n.s.
	(2)26 30 歳	99	15.47	4.94	組內	11811.09	511	23.11		
	(3)31 35 歲	102	17.39	4.78	總合	12464.08	517			
	(4)36 40 歳	104	17.76	4.76						
	(5)41 45 歳	112	17.29	4.73						
	(6)46 50 歳	64	15.42	4.84						
	(7)51 歲以上	19	14.74	5.45						
	總合	518	16.62	4.91						
總體	(1)25 歲以下	18	120.44	32.70	組間	7348.11	6	1224.69	1.34	
	(2)26 30 歳	99	125.31	29.20	組內	466965.82	511	913.83		
	(3)31 35 歲	102	127.25	30.98	總合	474313.93	517			
	(4)36 40 歳	104	127.84	27.60						
	(5)41 45 歳	112	121.92	32.48						
	(6)46 50 歳	64	116.67	30.72						
			110.00	27.10						
	(7)51 歲以上 總合	19	119.32	27.10						

(註:n.s. 表示有差異,但事後比較組別之間並無差異)

表 4-4-6 不同服務年資之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表(N=518)

	00 7h / \/P						變異數分	 }析		Scheffe
構面	服務年資	N	M	SD	SV	SS	df	MS	F	事後比較
場地經濟	(1)5 年以下	94	45.95	13.48	組間	2714.86	5	542.97	3.29**	n.s.
	(2)6 10年	124	45.69	12.65	組內	84619.21	512	165.27		
	(3)11 15年	88	44.76	12.48	總合	87334.06	517			
	(4)16 20年	94	44.50	12.77						
	(5)21 25年	79	40.59	14.02						
	(6)26 年以上	39	38.90	10.21						
	總合	518	44.08	13.00						
技巧	(1)5 年以下	94	22.64	7.55	組間	590.59	5	118.12	2.34*	n.s.
	(2)6 10年	124	23.14	7.15	組內	25831.71	512	50.45		
	(3)11 15年	88	22.02	5.94	總合	26422.30	517			
	(4)16 20年	94	21.93	7.51						
	(5)21 25年	79	20.14	7.64						
	(6)26 年以上	39	20.26	6.02						
	總合	518	21.96	7.15						
環境	(1)5 年以下	94	26.36	6.79	組間	565.56	5	113.11	2.40*	n.s.
	(2)6 10年	124	26.58	6.58	組內	24157.39	512	47.18		
	(3)11 15年	88	26.42	6.48	總合	24722.95	517			
	(4)16 20年	94	26.87	7.77						
	(5)21 25年	79	24.38	7.43						
	(6)26 年以上	39	23.64	5.06						
	總合	518	26.01	6.92						
個人內在	(1)5 年以下	94	15.06	4.95	組間	373.48	5	74.70.	3.16**	(2) > (5)
	(2)6 10年	124	16.51	4.49	組內	12103.35	512	23.64		
	(3)11 15年	88	15.84	4.41	總合	12476.83	517			
	(4)16 20年	94	15.14	5.33						
	(5)21 25年	79	14.15	5.74						
	(6)26 年以上	39	14.10	3.41						
	總合	518	15.34	4.91						
工作	(1)5 年以下	94	15.53	5.17	組間	450.78	5	90.16	3.84**	(3) > (6)
	(2)6 10年	124	16.90	4.79	組內	12013.30	512	23.46		
	(3)11 15年	88	17.53	4.66	總合	12464.08	517			
	(4)16 20年	94	17.32	5.23						
	(5)21 25年	79	16.76	4.85						
	(6)26 年以上	39	14.31	3.42						
	總合	518	16.62	4.91						
總體	(1)5 年以下	94	125.54	31.52	組間	15391.38	5	3078.28	3.43**	n.s
	(2)6 10年	124	128.82	29.40	組內	458922.55	512	896.33		
	(3)11 15年	88	126.58	27.06	總合	474313.93	517			
	(4)16 20年	94	125.76	30.92						
	(5)21 25年	79	116.03	34.23						
	(6)26 年以上	39	111.21	20.60						
	總合	518	124.01	30.29						

(註:n.s. 表示有差異,但事後比較組別之間並無差異)

表 4-4-7 不同個人每月平均所得之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表 (N=518)

構面	每人平均所得	N.T	ъ.	CD			Scheffe			
博 田	母人平均所侍	N	M	SD	SV	SS	df	MS	F	事後比較
場地經濟	(1)35000 元以下	4	38.75	7.89	組間	3558.21	7	508.32	3.09**	n.s
	(2)35001 40000 元	40	45.13	12.73	組內	83775.85	510	164.27		
	(3)40001 45000 元	109	46.51	12.82	總合	87334.06	517			
	(4)45001 50000 元	68	45.81	13.92						
	(5)50001 55000 元	79	43.19	12.17						
	(6)55001 60000 元	66	47.11	13.42						
	(7)60001 65000 元	79	40.63	12.49						
	(8)65001 元以上	73	40.48	12.43						
	總合	518	44.08	13.00						
技巧	(1)35000 元以下	4	18.50	1.91	組間	1286.05	7	183.72	3.73**	n.s
	(2)35001 40000 元	40	22.53	7.66	組內	25136.25	510	49.29		
	(3)40001 45000 元	109	23.53	7.46	總合	26422.30	517			
	(4)45001 50000 元	68	22.79	6.49						
	(5)50001 55000 元	79	21.84	7.08						
	(6)55001 60000 元	66	23.59	7.39						
	(7)60001 65000 元	79	19.90	7.05						
	(8)65001 元以上	73	19.63	6.08						
	總合	518	21.96	7.15						
環境	(1)35000 元以下	4	23.25	4.11	組間	843.24	7	120.46	2.57*	n.s
	(2)35001 40000 元	40	25.60	6.43	組內	23879.71	510	46.82		
	(3)40001 45000 元	109	26.81	6.89	總合	24722.95	517			
	(4)45001 50000 元	68	26.38	6.29						
	(5)50001 55000 元	79	26.24	7.29						
	(6)55001 60000 元	66	28.18	7.38						
	(7)60001 65000 元	79	24.66	7.53						
	(8)65001 元以上	73	24.10	5.68						
	總合	518	26.01	6.92						
固人內在	(1)35000 元以下	4	13.75	2.87	組間	409.78	7	58.54	2.47*	n.s
	(2)35001 40000 元	40	14.55	4.79	組內	12067.05	510	23.66		
	(3)40001 45000 元	109	15.84	5.07	總合	12476.83	517			
	(4)45001 50000 元	68	16.12	4.31						
	(5)50001 55000 元	79	16.15	4.69						
	(6)55001 60000 元	66	16.06	4.34						
	(7)60001 65000 元	79	13.95	5.65						
	(8)65001 元以上	73	14.38	4.87						
	總合	518	15.34	4.91						
工作	(1)35000 元以下	4	15.00	3.46	組間	419.69	7	59.96	2.54*	n.s
	(2)35001 40000 元	40	14.75	4.74	組內	12044.39	510	23.62		
	(3)40001 45000 元	109	16.52	5.22	總合	12464.08	517			
	(4)45001 50000 元	68	16.87	4.63						
	(5)50001 55000 元	79	17.67	5.10						
	(6)55001 60000 元	66	17.91	4.65						

	(7)60001 65000 元	79	16.25	4.98						
	(8)65001 元以上	73	15.74	4.38						
	總合	518	16.62	4.91						
總體	(1)35000 元以下	4	109.25	8.85	組間	22938.81	7	3276.97	3.70**	n.s
	(2)35001 40000 元	40	122.55	30.67	組內	451375.12	510	885.05		
	(3)40001 45000 元	109	129.22	31.11	總合	474313.93	517			
	(4)45001 50000 元	68	127.97	28.43						
	(5)50001 55000 元	79	125.09	30.35						
	(6)55001 60000 元	66	132.85	28.57						
	(7)60001 65000 元	79	115.39	32.16						
	(8)65001 元以上	73	114.33	26.41						
	總合	518	124.01	30.29						

(註:n.s. 表示有差異,但事後比較組別之間並無差異)

八、不同任教地區之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

由表 4-4-8 所示,從休閒運動阻礙整體與各構面來看,不同任教地區之國小教育人員均無顯著差異,亦即不同任教地區之教育人員其休閒運動阻礙沒有差異。本研究與王註源(2005)研究所得結果「不同任教地區之桃園縣國中教師其休閒運動阻礙沒有差異」大致相同。

許志賢(2002)針對臺閩地區高中校長所做的研究中,發現任職於不同地區的高中校長在休閒運動阻礙中「社會阻礙」構面上達到顯著差異(F=3.925,p< < .01),經 Scheffe 事後比較得知服務於「縣轄市」(M=18.136)的受試者顯著高於服務於「省轄市」(M=16.016)的受試者,至在其餘休閒運動阻礙的因素構面上,則均無顯著差異(p>.05)存在。

九、不同居住地區之國小教育人員從事休閒運動各層面阻礙之差異情形

由表 4-4-9 所示,從休閒運動阻礙整體與各構面來看,不同居住地區之國小教育人員均無顯著差異,亦即居住在不同地區之教育人員其休閒運動阻礙沒有太大的差異。此與《休閒與人類行為》一書中指出「居住所在地」會影響人們休閒行為有所出入,值得探究。

表 4-4-8 不同任教地區之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表 (N=518)

構面	红 粉+h/i=	NT	NЛ	CD.			異數分	析		Scheffe
11年四	任教地區	N	M	SD	SV	SS	df	MS	F	事後比較
場地經濟	(1)中區	8	46.38	8.47	組間	1631.38	7	233.05	1.39	
	(2)東區	38	44.05	13.59	組內	85702.68	510	168.04		
	(3)西區	70	44.03	11.58	總合	87334.06	517			
	(4)南區	44	39.66	14.07						
	(5)北區	61	47.34	10.58						
	(6)西屯區	85	44.62	13.19						
	(7)南屯區	103	43.36	13.00						
	(8)北屯區	109	44.15	14.28						
	總合	518	44.08	13.00						
技巧	(1)中區	8	26.13	5.38	組間	268.03	7	38.29	0.75	
	(2)東區	38	20.95	7.46	組內	26154.27	510	51.28		
	(3)西區	70	22.39	7.09	總合	26422.30	517			
	(4)南區	44	20.75	7.33						
	(5)北區	61	22.30	6.04						
	(6)西屯區	85	22.08	7.45						
	(7)南屯區	103	22.12	7.21						
	(8)北屯區	109	21.81	7.43						
	總合	518	21.96	7.15						
環境	(1)中區	8	28.00	5.35	組間	445.11	7	63.59	1.34	
	(2)東區	38	24.79	7.54	組內	24277.84	510	47.60		
	(3)西區	70	26.03	6.18	總合	24722.95	517			
	(4)南區	44	25.18	8.27						
	(5)北區	61	27.77	6.19						
	(6)西屯區	85	25.68	6.57						
	(7)南屯區	103	25.15	6.66						
	(8)北屯區	109	26.70	7.43						
	總合	518	26.01	6.92						
個人內在	(1)中區	8	16.50	4.41	組間	88.79	7	12.68	0.52	
	(2)東區	38	14.92	4.20	組內	12388.05	510	24.29		
	(3)西區	70	15.93	5.22	總合	12476.83	517			
	(4)南區	44	14.61	5.19						
	(5)北區	61	15.59	4.15						
	(6)西屯區	85	14.92	5.28						
	(7)南屯區	103	15.31	4.77						
	(8)北屯區	109	15.55	5.15						
	總合	518	15.34	4.91						
工作	(1)中區	8	18.13	4.55	組間	184.46	7	26.35	1.09	
	(2)東區	38	16.00	4.61	組內	12279.62	510	24.08		
	(3)西區	70	16.80	4.54	總合	12464.08	517			
	(4)南區	44	15.16	5.30						
	(5)北區	61	16.92	3.83						
	(6)西屯區	85	16.33	5.30						

	(7)南屯區	103	16.63	5.22					
	(8)北屯區	109	17.25	5.00					
	總合	518	16.62	4.91					
總體	(1)中區	8	135.13	22.79	組間	7368.52	7	1052.65	1.15
	(2)東區	38	120.71	32.30	組內	466945.41	510	915.58	
	(3)西區	70	125.17	25.64	總合	474313.93	517		
	(4)南區	44	115.36	35.76					
	(5)北區	61	129.92	24.16					
	(6)西屯區	85	123.64	30.04					
	(7)南屯區	103	122.56	30.32					
	(8)北屯區	109	125.45	33.29					
	總合	518	124.01	30.29					

表 4-4-9 不同居住地區之國小教育人員從事休閒運動阻礙差異分析表 (N=518)

は あっこう はっこう はっこう はっこう はっこう はっこう はっこう はいしゅう はい	居住地區	λŤ	3.4	CD.			Scheffe			
構面	店住地區	N	M	SD	SV	SS	df	MS	F	事後比較
場地經濟	(1)中區	7	49.29	13.74	組間	1240.20	8	155.03	0.92	
	(2)東區	24	46.25	15.03	組內	86093.86	509	169.14		
	(3)西區	67	44.21	12.20	總合	87334.06	517			
	(4)南區	50	40.32	13.69						
	(5)北區	62	45.34	11.99						
	(6)西屯區	90	44.24	13.46						
	(7)南屯區	67	43.10	11.82						
	(8)北屯區	93	44.89	13.72						
	其他	58	43.83	12.80						
	總合	518	44.08	13.00						
技巧	(1)中區	7	24.86	7.58	組間	330.26	8	41.28	0.81	
	(2)東區	24	22.17	8.14	組內	26092.04	509	51.26		
	(3)西區	67	21.43	7.59	總合	26422.30	517			
	(4)南區	50	20.20	7.70						
	(5)北區	62	21.81	7.28						
	(6)西屯區	90	22.24	7.42						
	(7)南屯區	67	23.10	6.49						
	(8)北屯區	93	22.03	6.82						
	其他	58	21.97	6.37						
	總合	518	21.96	7.15						
環境	(1)中區	7	25.57	6.90	組間	267.83	8	33.48	0.70	
	(2)東區	24	25.50	6.91	組內	24455.12	509	48.05		
	(3)西區	67	25.55	7.03	總合	24722.95	517			
	(4)南區	50	24.48	7.02						
	(5)北區	62	26.16	7.43						
	(6)西屯區	90	26.00	6.34						
	(7)南屯區	67	25.90	6.71						
	(8)北屯區	93	27.16	6.77						
	其他	58	26.26	7.57						
	總合	518	26.01	6.92						
個人內在	(1)中區	7	14.00	4.43	組間	128.15	8	16.02	0.66	
	(2)東區	24	15.29	4.42	組內	12348.68	509	24.26		
	(3)西區	67	15.43	5.75	總合	12476.83	517			
	(4)南區	50	14.58	5.40						
	(5)北區	62	15.26	5.16						
	(6)西屯區	90	14.83	4.23						
	(7)南屯區	67	15.61	4.65						
	(8)北屯區	93	15.57	4.84						
	其他	58	16.29	4.90						
	總合	518	15.34	4.91						
工作	(1)中區	7	16.57	3.74	組間	164.37	8	20.55	0.85	
	(2)東區	24	16.54	4.60	組內	12299.71	509	24.16		

	(3)西區	67	15.96	4.86	總合	12464.08	517		
	(4)南區	50	15.40	5.10					
	(5)北區	62	16.42	4.93					
	(6)西屯區	90	16.72	4.96					
	(7)南屯區	67	17.13	5.20					
	(8)北屯區	93	17.09	4.72					
	其他	58	17.19	4.93					
	總合	518	16.62	4.91					
總體	(1)中區	7	130.29	30.46	組間	5497.17	8	687.15	0.75
	(2)東區	24	125.75	35.26	組內	468816.76	509	921.06	
	(3)西區	67	122.58	31.18	總合	474313.93	517		
	(4)南區	50	114.98	32.08					
	(5)北區	62	124.98	29.14					
	(6)西屯區	90	124.04	29.48					
	(7)南屯區	67	124.85	28.15					
	(8)北屯區	93	126.74	30.66					
	其他	58	125.53	30.24					
	總合	518	124.01	30.29					

綜合本研究調查發現:不同「性別」、「職務」、「教育程度」的臺中市國小教育人員,在休閒運動阻礙整體上有顯著差異;女性阻礙高於男性、導師阻礙高於教師兼行政人員、教育程度為一般大學者阻礙程度高於師範院校畢業與教育程度在研究所以上者。不同「婚姻狀況」、「年齡」、「服務年資」、「每月平均所得」、「任教地區」、「居住地區」的臺中市國小教育人員,在休閒運動阻礙整體上沒有顯著差異。結果整理如表 4-4-10 所示。

過去的相關研究因研究者目的、施測對象等的不同,因此在休閒運動阻礙各構面上的內容及命名呈現差異。本研究在休閒運動阻礙方面經因素分析,重新歸納出五個因素並加以命名之,分別為「場地與經濟」、「個人內在」、「環境」、「技巧」、「工作」等五個阻礙構面因素,是與過去研究之構面因素有所不同。後續若有更多相關研究之累積或以相同阻礙構面進行其他地區同樣對象的比較時方可再進一步加以探討。

表 4-4-10 國小教育人員從事休閒運動阻礙整體與各構面差異情形之摘要表

		場地經濟	技巧	環境	個人內在	工作	整體
性別	(1)男		(2) > (1)	(2) > (1)	(2) > (1)	(2) > (1)	(2) > (1)
婚姻狀況	(2)女 (1)未婚 (2)甘始					(2) > (1)	
擔任職務	(3)其他 (1)導師 (2)科任	(1) > (3)	(1) > (3)	(1) > (3)	(1) > (3)		(1) > (3)
教育程度	(3)教師兼行政 (1)一般大學 (2)師範院校	(1) > (2) (1) > (3)		(1) > (2) (1) > (3)			
年齡	(3)研究所以上 (1)25 歲以下 (2)26 30 歲 (3)31 35 歲 (4)36 40 歲 (5)41 45 歲 (6)46 50 歲 (7)51 歲以上					n.s.	
服務年資	(1)5 年以下 (2)6 10 年 (3)11 15 年 (4)16 20 年 (5)21 25 年 (6)26 年以上	n.s	n.s	n.s	(2) > (5)	(3) > (6)	n.s
平均所得	(1)35000 元以下 (2)35001 40000 元 (3)40001 45000 元 (4)45001 50000 元 (5)50001 55000 元 (6)55001 60000 元 (7)60001 65000 元	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s
任教地區	(8)65001 元以上 (1)中區 (2)東區 (3)西區 (4)南區 (5)北區 (6)西屯區 (7)南屯區 (8)北-區						
居住地區	(8) (1) 中區 (2) 東區 (3) 西區 (4) 市區 (5) 北屯 (6) 西屯 (6) (7) (8) (8) (9) 其他						

(註:n.s. 表示有差異,但事後比較組別之間並無差異)

本研究根據研究目的、研究問題擬定的研究假設,配合實徵研究進行驗證。 研究假設為驗證不同背景變項的國小教育人員對休閒運動阻礙之差異。其檢定結 果如下表 4-4-11 所示。

表 4-4-11 研究假設驗證結果摘要表

假設	自變項	休閒運動阻礙之差異	————— 檢定結果
1-1	性別	女性阻礙高於男性	獲得支持
1-2	婚姻狀況	已婚者在「工作」阻礙構面高於未婚者	獲得部份支持
1-3	擔任職務	導師阻礙高於教師兼行政者	獲得支持
1-4	教育程度	畢業於一般大學者阻礙高於師範院校畢業與研究所以上者	獲得支持
1-5	年齡	無顯著差異	未獲支持
1-6	服務年資	6 10 年者在「個人內在」阻礙構面上高於 21 25 年者; 11 15 年者在「工作」阻礙構面上高於 26 年以上者	獲得部份支持
1-7	每月平均所得	無顯著差異	未獲支持
1-8	任教地區	無顯著差異	未獲支持
1-9	居住地區	無顯著差異	未獲支持

小結

本研究以自編之問卷將所蒐集之資料以 SPSS 12.0 版統計套裝軟體以描述統計、 t 考驗、單因子變異數、Scheffe 雪費法事後比較等統計方法處理後,獲得下列結果:

一、臺中市國小教育人員參與休閒運動之現況

臺中市國小教育人員參與休閒運動的頻率以「每週一次」佔 37.1% 居多;參與休閒運動類別大多為「戶外運動」類及「球類運動」類;而參與的休閒運動項目前十項為:(1)「散步」、(2)「羽球」、(3)「快走」、(4)「游泳」、(5)「風景

區旅遊」、(6)「瑜珈」、(7)「慢跑」、(8)「騎腳踏車」、(9)「桌球」、(10)「登山」等項目;平均每月花費以「1000元以下」者最多,佔 57.0%;得到休閒運動資訊的管道,以「親友同事告知」的方式最多,佔 27.9%;利用「假日與非假日」兩者都有的時間為最多,佔 53.7%;通常以利用一天中的「傍晚(16:0119:00)」從事休閒運動最為普遍,佔 45.2%;通常一起參與休閒運動的夥伴,以和「家人」最多,佔 36.6%;常去的休閒運動地點為「學校」,佔 24.5%;平時前往從事休閒運動的交通工具,以「徒步」者最多,佔 36.6%;到達主要休閒運動地點的交通時間,以「10 分鐘以內」者最多,佔 42.8%;每次從事主要休閒運動的時間,以「31 60 分鐘」者最多,佔 56.7%;每次休閒運動的強度達「輕鬆」者佔 49.0%之比例最高。

二、臺中市國小教育人員參與休閒運動阻礙因素

教育人員參與休閒運動阻礙因素的五個構面以「環境構面因素」阻礙最高,其次依序為「工作阻礙因素」、「場地與經濟阻礙因素」、「技巧阻礙因素」、「個人內在阻礙因素」。

參與休閒運動的阻礙因素以「氣候狀況不佳」為最高,其次依序為「與家人的閒暇時間無法配合」、「沒有友伴」、「工作時間太長」、「運動場地使用者太多」、「運動場地太遠」、「家務繁忙」、「生理週期不適」、「照顧小孩沒有時間」、「運動設施不足」。

三、臺中市國小教育人員參與休閒運動阻礙差異情形

不同「性別」、「職務」、「教育程度」的臺中市國小教育人員,在休閒運動阻礙整體上有顯著差異;女性阻礙高於男性、導師阻礙高於教師兼行政人員、教育程度為一般大學者阻礙程度高於師範院校畢業與教育程度在研究所以上者。

第伍章 研究結論與建議

本章乃依據研究之主要結果歸納整理成結論,希冀能對教育行政機關、學校 為教育人員規劃休閒運動時有所助益,並提出建議以供未來後續研究之參考。以 下分節以述之:

第一節 研究結論

根據研究的主要結果,可獲致下列幾點結論:

- 一、臺中市國民小學教育人員休閒運動參與現況
- (一)實際參與休閒運動次數,以「每週一次」者最多,規律運動人口約 28.4%。
- (二)參與休閒運動偏好「戶外運動」類及「球類運動」類。最常參與的前十項 休閒運動項目依序是:(1)「散步」、(2)「羽球」、(3)「快走」、(4)「游泳」、 (5)「風景區旅遊」、(6)「瑜珈」、(7)「慢跑」、(8)「騎腳踏車」、(9)「桌球」、 (10)「登山」等項目。「瑜珈」項目為女性教育人員參與時主要的考量之一;「Wii」
- 健身運動項目在上市之後短時間以內受到許多教育人員及其家庭的喜愛與選擇從事。
- (三)平均每月花費以「1000元以下」者最多,而「10001元以上」者最少。 約百分之九十的國小教育人員每月花費在休閒運動項目的費用多在 3000元以下。
- (四)得到休閒運動資訊的管道,以「親友同事告知」的方式最多,「電視或廣播」方式次之,第三為運用「網路」方式。
- (五)最常利用「假日與非假日」兩者都有的時間從事休閒運動。
- (六)通常以利用一天中的「傍晚(16:01 19:00)」從事休閒運動,其次為

- 「晚上(19:01 以後)」。
- (七)通常一起參與休閒運動的夥伴,以和「家人」、「同事」居多。
- (八)最常參與休閒運動的地點為「學校」,其它如「居家四周」、「公園」、「運動場館」也是常去的地點。
- (九)平時前往從事休閒運動的交通工具,多利用「徒步」和「開車」方式,「騎乘機車」者也為數不少。
- (十)到達主要休閒運動地點的交通時間,以「 10 分鐘以內」者最多,花在交通時間大多不超過 30 分鐘。
- (十一)每次從事主要休閒運動的時間,以「31 60 分鐘」者最多,而約有 83%的國小教育人員從事休閒運動時,時間持續「半小時以上至兩個小時以內」。
- (十二)國小教育人員從事主要休閒運動時達到的程度,以「輕鬆」方式最多, 「有點吃力」者次之,兩者共佔 90.5%。

二、臺中市國民小學教育人員休閒運動阻礙因素

- (一)國小教育人員參與休閒運動之阻礙因素,在五個構面中,以「環境阻礙因素」構面的阻礙最高。
- (二)國小教育人員參與休閒運動之阻礙因素的前十個因素項目依序為: 1.「氣候狀況不佳」、2.「與家人的閒暇時間無法配合」、3.「沒有友伴」、4.「工作時間太長」、5.「運動場地使用者太多」、6.「運動場地太遠」、7.「家務繁忙」、8.「生理週期不適」、9.「照顧小孩沒有時間」、10.「運動設施不足」。

三、臺中市國民小學教育人員休閒運動阻礙差異情形

(一)不同「性別」、「職務」、「教育程度」的臺中市國小教育人員,在休閒運動阻礙整體上有顯著差異;女性阻礙高於男性、導師阻礙高於教師兼行政人

- 員、教育程度為一般大學者阻礙程度高於師範院校畢業與教育程度在研究所以上者。
- (二)不同「婚姻狀況」、「年齡」、「服務年資」、「每月平均所得」、「任 教地區」及「居住地區」之臺中市國小教育人員,則在參與休閒運動整體阻礙上 沒有顯著差異。
- (三)「性別」、「婚姻狀況」、「職務」、「教育程度」、「服務年資」背景變項中,在休閒運動阻礙各構面上,部份達顯著性差異。以「性別」來看,女性在「技巧」、「環境」、「個人內在」、「工作」阻礙構面上均高於男性;以「婚姻狀況」來看,已婚者在「工作」阻礙構面上高於未婚者;以「職務」來看,擔任導師者在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」、「個人內在」阻礙構面上均高於擔任教師兼行政者;以「教育程度」來看,畢業於一般大學者在「場地與經濟」、「技巧」、「環境」、「個人內在」阻礙構面上均高於畢業於師範院校與研究所以上者;以「服務年資」來看,6 10 年者在「個人內在」阻礙構面上高於 21 25 年者;11 15 年者在「工作」阻礙構面上高於 26 年以上者。

第二節 建議

依據前述的研究發現與結論,以下分別針對教育行政機關、國民小學、後續研究提出可供參考的建議。

一、對教育行政機關及學校的建議

(一)校方宜主動安排與規劃休閒運動

臺中市國小教育人員從事休閒運動之地點以「學校」為主;時段則以「傍晚」居多;以「徒步」、「開車」之方式前往,交通時間多在 10 分鐘以內;且每月花費多在 1000 元以下,並以輕鬆的強度從事之。由以上之結果可推知:臺中市國小教育人員,對於休閒運動之參與於平日大多利用下班後至晚餐前的空閒時段,就近在校園中的運動場所,以輕鬆的運動強度,從事休閒運動約三十分鐘至兩個小時。教育人員多利用校園從事休閒運動,因此,校方對於教育人員休閒運動之安排顯然佔有重要之地位,建議校方宜主動安排與規劃。

(二)假日休閒運動的規劃

臺中市國小教育人員參與休閒運動之時間選擇上,以假日及非假日兩者皆有的比例最高。建議學校除對教育人員平日休閒運動的安排外,亦應提供假日休閒運動的規劃如郊遊、騎腳踏車、登山等。

(三)成立專業休閒運動團體

臺中市國小教育人員從事休閒運動的項目以「戶外運動」類居多,如散步、快走、風景區旅遊、慢跑、騎自行車等為主。其次為「球類運動」類,如羽球、桌球等項目。國小教育人員參與休閒運動項目最多的前十名當中,因不同背景變項而有不同的偏好。此可供學校或教育當局規劃休閒運動時之參考,建議在學校在休閒運動設計或項目選擇上,能以上述休閒運動類別與項目為主要考量,以符合國小教育人員的需求與喜好。並且善加運用社區與學校休閒運動人力資源(敦

聘大專院校的體育系師生或相關領域專長的運動選手、學校體育教師、社團教練、退休教育人員等),帶動校園休閒運動風氣。教育當局亦應鼓勵學校設立教育人員專業休閒運動團體,規劃教育人員休閒運動的場地、提供休閒運動訊息及舉辦休閒運動相關技能的研習,提供教育人員知能與技巧提升的學習機會,以增進教育人員參與休閒運動的樂趣,強化教育人員參與休閒運動的動機,將有利於教育人員的工作效率。經由多方的協助與影響力,為校園開拓更寬廣的休閒運動空間。

(四)推廣熱門休閒運動項目

僅管個人因過去熟悉適切、自在、可靠的休閒經驗或是個人工作經驗與休閒經驗十分類似,使得國小教育人員對從事休閒運動的選擇上有其模式而產生不同的現象;但由本研究當中發現:新興項目如「瑜珈」項目成為女性教育人員參與時的主要考量之一;任天堂公司推出新的遊戲機「Wii」,因強調互動觀念,許多運動遊戲利用「Wii」來玩,更具臨場感,因此在上市之後短時間以內受到許多教育人員及其家庭的喜愛與選擇從事。可見國小教育人員在選擇項目時也踴躍嘗試、滿足好奇、尋求新的體驗之自我實現。

看準此商機,任天堂公司更於九十六年十二月推出強調健身的遊戲運動方式「Wii Fit」,在日本上市的第一天造成轟動。「Wii Fit」內含有一塊類似體重計的白色平衡板,玩家利用這塊板子,可以玩瑜伽 肌肉訓練等 40 多種健身遊戲,還可以利用這塊板子,測量自己的體重與體脂肪。這套遊戲將能夠幫助不喜歡運動的人們,變得更加健康。由於約有一成比例的臺中市國小教育人員未曾參與休閒運動,規律參與休閒運動的比例亦不高,建議學校及教育當局能掌握教育人員之喜好進行休閒運動之安排與規劃,進而推廣之,將有助於提高參與休閒運動的比率。

(五)增進聯誼的休閒運動

臺中市國小教育人員參與休閒運動之夥伴以「家人」佔大多數,但「與家人的閒暇時間無法配合」、「沒有友伴」卻也是主要阻礙因素。因此,建議學校未

來在休閒運動之內容安排上,以提高教育人員參與休閒運動之動機為考量,增加安排全家人與同儕們及其親屬一同參與之休閒運動機會,藉此增進學校與教職員工及其親屬的關係,並提升教育人員對學校的認同與歸屬感。

(六)改善休閒運動之軟硬體設施

「工作時間太長」、「運動場地使用者太多」、「運動設施不足」、「運動場地太遠」為國小教育人員參與休閒運動之主要阻礙因子。教育人員除平日九年一貫課程之實施,得花更多的時間在課程的編排設計與科際間的整合與協調,且需因應校務評鑑等非規性之重大活動,導致無暇從事休閒運動,建議教育主管機關正視基層教育人員的工作負荷,並且大力鼓勵教育人員增加運動次數與時間,以維持良好授課品質;再者增加各國民小學之預算,以增建運動場所硬體設施,創造良好的運動空間,提高國小教育人員參與休閒運動的機會及提升教育人員健康體適能。

(七)考量團體屬性的差異

不同性別、婚姻狀況、職務、教育程度、服務年資的國小教育人員,參與休 閒運動之阻礙因素有顯著差異,建議校方在安排休閒運動時間、運動項目、場地、 課程內容時,能考量不同背景教育人員的需求,排除或降低阻礙因子,提供國小 教育人員一個無障礙的休閒運動環境。

(八)休閒運動積點制度

對多數人而言,參與休閒是因個體有避開壓力、滿足好奇、吸收新訊息、促使身體健康等需求,這些需求均與生活上的生長需求、健康需求、感覺需求、自我表現需求等息息相關;換言之,休閒參與行為與人類各種需求不無關聯。以馬斯洛的需求理論來看,個體都會積極朝向健康、成長以達人類自我實現的境界。在強調生活品質的現代社會中,休閒運動扮演著促進自我實現的重要角色。但休閒運動阻礙卻使國小教育人員降低參與休閒運動的機會,不同背景變項的臺中市

國小教育人員有不同的休閒運動阻礙因素。因此,降低或排除阻礙因素應為教育同仁大家努力的共同目標。建議學校或教育當局以積極正向考量實施「休閒運動積點制度」方式,藉由精神上或物質上的獎勵與回饋以提高教育人員參與之動機。

二、對教育人員個人的建議

(一)增加每週休閒運動次數、持續的時間與運動強度

臺中市國小教育人員每週參與休閒運動次數在「3次以上(含3次)」者僅約28.4%;每次從事休閒運動時間在30分鐘以下者,亦僅13.1%;參與休閒運動的強度多以「輕鬆」程度為主,約有49.0%。此與美國運動醫學學會(ACSM)所提倡的成年人之運動量為每週2次以上,每次要30分鐘以上,且要有點吃力(水準4)的程度而言仍相距甚遠。建議國小教育人員重視身心健康除了規律參與休閒運動外,在每週參與的次數上能增加為至少3次,在參與休閒運動時能持續至少30鐘以上,且注意到每次運動的運動強度,以達健康體適能效果。(二)呼朋引伴,建立「休閒運動型組織」,大家一起動起來

臺中市國小教育人員參與休閒運動之夥伴以「家人」佔大多數,但常因「與家人的閒暇時間無法配合」或「沒有友伴」的阻礙,降低參與休閒運動的機會;已婚的國小女性教育人員在「家務繁忙」、「照顧小孩沒有時間」等阻礙之下, 更無閒暇時間可以參與休閒運動。諸多因素影響不同團體屬性休閒運動的參與。

以休閒活動的同伴理論來看,參與休閒運動的時間、頻率與項目,決定於共同參與的同伴如親友或同事等是否能共同參與,同伴的積極邀約會提高參與程度;並且由休閒運動的資訊多由「親友同事告知」得來,可見團體組織的效益。因此建議教育人員個人宜多加積極主動尋找共同參與的夥伴,由三五好友開始,至學年、年段甚至是全校性的對象,進而建立起「休閒運動型組織」。此外,對於未來退休規劃領月退俸的教育人員來說,「活得越久,領得越多」,為了身心

健康等因素,個人必須提高休閒運動參與的動機,進而建立規律且持續的休閒運動習慣,藉由創造性和有意義的身體運動來改善生活品質。

三、對後續研究的建議

(一)研究對象方面

本研究係以臺中市國民小學教育人員為主要對象,研究推論範圍受到限制。 為了增進研究資料的豐富性及完整性,後續研究可考慮以全市性所有教育人員為研究的調查對象,抑或是其他區域、縣市、全省的調查。此外,研究對象除了教育人員外,亦可以增加其他組織成員,如在學學生(不同年級、不同年段、不同性別…)學生家長、社區民眾等,以便於比較不同群體休閒運動的參與狀況及阻礙情形,如此將使研究結果更加完善、更有價值。

(二)研究方法方面

本研究採問卷調查方式進行,所得結果僅能代表全體的反應趨向,未能凸顯個別之差異,來探討出造成教育人員看法差異的真正原因。未來相關研究若能配合訪談、觀察等質性研究的技術方法,關注到「質」的層面,將能從有脈絡的個人心理因素或看法,針對問題的內容找出其影響的潛在因素。

(三)研究內容方面

本研究乃探討國民小學教育人員休閒運動參與及其阻礙因素為主,由於休閒運動的形態多元性與豐富性,因此將來研究上可再加深加廣,針對單一休閒運動或是不同項度層面做深入、廣度的探討。

參考文獻

壹、中文部份

- 文崇一(1981)。青年工人的休閒行為及其類型。中央研究院民族學研究所輯刊, 51, 1-62。
- 方進隆(1993)。健康適能的理論與實際。臺北市:漢文書店。
- 王文科(1995)。教育研究法(四版)。臺北市:五南圖書出版社。
- 王宗吉、徐耀輝(2000)。休閒運動與健康管理。載於蔡特龍(主編),休閒運動專書(頁 15-28)。臺北市:中華民國體育學會。
- 王宗吉等(1999)。*臺灣地區運動參與人口調查*。行政院體委會委託專案研究。 臺北市:行政院體委會。
- 王註源(2005)。*桃園縣國中教師休閒運動參與現況及其阻礙因素之調查研究*。 未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 尤逸歆(2004)。*國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究*。未出版碩士論文,國立雲林科技大學,雲林縣。
- 中廣新聞網(2007)。健身遊戲「Wii Fit」上市第一天,日本搶爆。2007年12月8日,取自 http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/071203/1/p9r9.html。
- 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,花蓮縣。
- 行政院主計處(2001)。中華民國八十九年臺灣地區社會發展趨勢調查報告 休 間生活與時間運用。臺北市:作者。
- 行政院主計處(2007)。*社會指標統計表*。2007年5月20日,取自 http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=481&ctNode=3263。
- 行政院體育委員會(1999)。中華民國體育白皮書。臺北市:作者。

- 行政院體委會(1999)。*我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究*。臺北市:作者。
- 吳明隆(2000)。SPSS 統計應用實務。臺北市:松崗圖書公司。
- 吳明隆(2005)。*SPSS統計應用學習實務第二版*。臺北市:知城數位科技股份有限公司。
- 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,雲林縣。
- 吳統雄(1985)。態度與行為的信度與效度:理論、反應、反省。*民意學術專刊,* 夏季號,47-66。
- 呂建政(1994)。展開休閒教育的幾個課題。*訓育研究,33*(2),21-28。
- 沈易利(1995)。臺*中地區勞工休閒運動需求研究*。未出版碩士論文,國立體育學院,桃園縣。
- 沈易利(1998)。臺*灣省民眾休閒運動參與和需求之研究—以北、中、南地區為* 例。臺中市:霧峰出版社。
- 沈易利(2000)。臺灣省休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。*臺灣體育學院學* 報,4(下),319-370。
- 李文題(2001)。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素分析。未出版碩士論文,朝陽科技大學,臺中縣。
- 李美華等譯(1998)。社會科學研究方法。臺北市:時英出版社。
- 李素馨(1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。*戶外遊憩研究,10*(1),43-68。
- 李國華(1993)。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。*臺南師院學報,26*,313-332。
- 李國華(1994)。臺南師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調查研究。 臺南師院學報,27,307-326。

- 李嘉慶(2001)。*屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與經之調查研究*。 未出版碩士論文,國立臺灣體育學院,臺中市。
- 林東泰(1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北市:師大書院。
- 林東泰(1994)。都會地區成人及青少年休閒認知與態度研究。*民意研究季刊,* 188,41-91。
- 林振春(1986)。 團體領導者實務工作手冊。臺北市:心理出版社。
- 林晏州(1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市計劃,10,33-49。
- 卓俊辰(1990)。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。*休閒* 教育研討會專輯。臺北市:中華民國戶外遊憩協會。
- 邱皓政(2006)。*量化研究與統計分析(基礎版)*。臺北市:五南書局。
- 施天保(2005)。*臺北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究*。未出版碩士論文,臺北市立師範學院,臺北市。
- 修慧蘭、陳彰儀(1987)。臺北市就業者之休閒狀況分析。政治大學學報,55。
- 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立臺灣體育學院論叢,6(1),69-78。
- 高俊雄(1999)。休閒教育之理念、規劃與實現。*學生輔導通訊,60*,8-19。
- 高俊雄(2002)。運動與休閒之概念和內涵。*運動休閒事業管理*。臺北市:志軒 企業有限公司。
- 徐慶忠(2006)。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例。未出版碩士論文,國立雲林科技大學,雲林縣。
- 涂淑芳(譯)(1997)。*休閒與人類行為*。臺北市:桂冠圖書公司。(Gene B., Lei Lane., & Burrus-Bammel., 1996)。
- 孫寶蓮(2003)。*初任期國中教師工作激勵 角色相對重要性與職業倦怠之研究*。 未出版碩士論文,國立彰化師範大學,彰化縣。
- 張少熙(1994)。*青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究*。未出版

- 碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 張少熙(2000)。臺*北市不同層級學生休閒運動之研究*。臺北市:漢文書店。
- 張少熙(2003)。臺*灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究*。未出版博士 論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 張文騰(2004)。*國立雲林科技大學教職員工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,雲林縣。
- 張良漢(2002)。*休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之* 相關研究。臺北市:師大書苑。
- 張坤鄉(1991)。國中教師休閒活動現況調查。*師友,292*,49-51。
- 張春興(1983)。*成長中的自我探索*。臺北市:東華書局。
- 張春興(1991)。現代心理學。臺北市:臺灣東華書局。
- 張馨文(1999)。*休閒遊憩學*。臺北市:建都文化事業有限公司。
- 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,彰化縣。
- 許志賢(2002)。*臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究*。未出版碩士 論文,國立臺灣體育學院,臺中市。
- 許雅琛(1992)。*服務業職業婦女休閒活動之研究*。未出版碩士論文,國立政治 大學,臺北市。
- 許政智(2001)。*臺北市國小校園休閒運動參與者生活型態及滿意度調查之研究*。 未出版碩士論文,臺北市立師範學院,臺北市。
- 許泰彰(2000)。*國小教師運動行為及其相關因素之研究*。未出版碩士論文,國立體育學院,桃園縣。
- 許義雄(1980)。休閒的意義、內容及其方法。*體育學報,2,2*7-40。
- 許義雄、陳皆榮(1993)。*青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究*。臺北市:行

政院青輔會。

- 莊裴瑜(1991)。臺*北市高中職學生休閒學習情況與休閒教育需求研究*。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 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,新竹市。
- 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,臺北市。
- 陳在頤(1985)。休閒活動指導與管理。臺中市:霧峰出版社。
- 陳定雄(1990)。以休閒啟發運動興趣,奠定全民運動基礎。*全國社會體育會議* 綜合結論報告。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰編著(1998)。休閒遊憩概論。臺北市:國立空中大學。
- 陳敬能(1998)。週休二日對運動休閒教育之啟示。*大專體育,40*(3),135。
- 陳畹蘭(1992)。*臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究*。未出版碩士論文, 國立中正大學,嘉義縣。
- 陳彰儀(1989)。*工作與休閒一從工業革命心裡的觀點探討休閒的現況與理論*。 臺北市:淑馨出版社。
- 陳肇堯(2000)。*旅遊需求與不同市場結構下遊憩經濟效益分析-以臺灣地區國內* 旅遊市場為例。未出版博士論文,國立成功大學,臺南市。
- 陳鴻雁、楊志顯(1999)。*國民參與休閒運動人口調查研究(初稿)*。臺北縣: 輔仁大學體育學系(行政院體委會委託研究)。
- 陳鴻雁(2000)。臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。*大專體育,48,75-81*。
- 陳藝文(2000)。*休閒阻礙量表之建構-以北部大學生為例*。未出版碩士論文,國立體育學院,桃園縣。
- 陳麗玉、王宗進(2004)。東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研

- 究。大專體育學刊,6(1),57-72。
- 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,臺中市。
- 陳麗華(1991)。*臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究*。未出版碩士 論文,國立體育學院,桃園縣。
- 黃立賢(1996)。*專科學生休閒興趣相關因素之研究*。未出版碩士論文,國立高雄師範大學,高雄市。
- 黃月嬋(1993)。推廣職業婦女休閒運動應有的做法。*國民體育季刊,22*(4), 46-52。
- 黃金柱、林志成(1999)。*我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究*。 臺北市:行政院體育委員會。
- 黃意文(2004)。*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,國立臺中教育大學,臺中市。
- 黃俊英(2000)。多變量分析(七版)。臺北市:中國經濟企業研究所。
- 馮麗花 (1998)。運動性休閒活動初探。*大專體育,35*,103-109。
- 程紹同(1994)。現代體育發展的新趨勢—運動休閒管理。*中華體育,4*(7), 25-30。
- 彭超群(2005)。*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,臺北縣。
- 賈馥茗(1992)。教育與成長之路。臺北市:師大書苑。
- 楊宏志(1990)。旅遊選擇與阻礙。臺北市:淑馨出版社。
- 楊坤芳(2004)。*南投縣水里鄉上安社區居民休閒運動需求及阻礙因素之研究*。 未出版碩士論文,國立雲林科技大學,雲林縣。
- 廖榮利(1978)。休閒生活與現代生活。*國民體育季刊,7*(1)12-17。

- 趙坤景(2004)。*桃園縣國中生體育課學習成就、學習滿意度與休閒運動參與之* 研究。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 劉宏裕(1994)。*戰後臺灣地區休閒活動的相關研究-以活動內容及學術研究為 主題*。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 蔡伯勳(1986)。*遊憩需求與滿意度分析之研究-以獅頭山風景遊憩區實例調查*。 未出版碩士論文,國立臺灣大學,臺北市。
- 蔡培村(1992)。教師休閒生活的價值與規劃。教師實習輔導通訊,3,16-24。
- 蔡特龍(2000)。休閒運動的推展。載於蔡特龍(主編), 休閒運動專書(頁 1-14)。 臺北市:中華民國體育學會。
- 鄧正忠(1993)。專科學校教師休閒運動態度傾向之研究-以臺中地區專科學校為例。*宜蘭農工學報*,7,169-201。
- 鄧正忠(1994)。運動員的休閒運動態度傾向研究。大專體育,13,70-75。
- 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,臺中縣。
- 鄧崇英(2005)。*南投縣高中教師參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究*。未出版碩士論文,亞洲大學,臺中縣。
- 鄭金昌(1996)。如何推展我國休閒活動。臺灣體育雙月刊,84,12-18。
- 劉文菁(1992)。*臺北市民家庭休閒生活之的研究*。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 劉宏裕(1994)。*戰後臺灣地區休閒活動的相關研究-以活動內容及學術研究為 主題*。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- ·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,臺北市。
- 盧玫諭(2004)。*臺北縣中等學校教師休閒運動態度與休閒運動參與之研究。*未出版碩士論文,輔仁大學,臺北縣。
- 鍾瓊珠(1997)。*大專運動員休閒行為之研究-以國立臺灣體專專長學生為例*。未出版碩士論文,國立體育學院,桃園縣。
- 薛銘卿(1992)。休閒及休閒活動定義之詮釋:非規範性及規範性觀點。*戶外遊 憩研究,5*(3/4),71-89。
- 薛銘卿(2000)。休閒的基本概念、理論與分類法。載於蔡特龍(主編),休閒 活動專書(頁79-90)。臺北市:中華民國體育學會。
- 謝明材(2000)。高中體育班休閒活動之研究。未出版碩士論文,中國文化大學, 臺北市。
- 謝政諭(1989)。休閒運動理論與實際。臺北市:五南出版社。
- 謝政諭(1995)。*休閒活動的理論與實際—民生主義的臺灣經驗*。臺北市:幼獅 文化事業公司。
- 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,臺北市。
- 謝鎮偉(2002)。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學 為例。未出版碩士論文,輔仁大學,臺北縣。
- 戴良全(2003)。*臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究*。未出版碩士論 文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 蘇瑛敏(1996)。臺灣婦女休閒活動與休閒圈域初探。*臺北技術學院學報,29*(2), 297-327。
- 嚴詠智(2006)。*臺南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究*。 未出版碩士論文,國立臺南大學,臺南市。

貳、英文部份

- Brightbill, C. K. (1960). *The challenge of leisure*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (1966). *Economics of outdoor recreation*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Chubb, M., & Chubb, H. (1981). *One-third of our time?* New York, NY: John Wiley & Sons.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconcepturalizing barriers to family leisure.

 Leisure Sciences, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, L. E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical of leisure constraints. *Leisure Siences*, *13*, 309-320.
- Dattilo, J., & Murphy, W. D. (1991). *Leisure education program planning: A systematic approach.* State College, PA: Venture Publishing.
- Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 18, 81-95.
- Francken, D., & Van, R. M. (1981). Satisfaction with leisure time activies. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Godbey, G. C. (1985). *Leisure in your life*. State of College, P. A:Venture publishing, Inc.
- Iso-Ahola. S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dabugne, IA: Wm. C. Brown.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7, 227-249.

- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Kaplan, M. (1975). Leisure: Theory and policy. New York: John Wiliey and Sons.
- Kelly, J. R. (1992). Counterpoint in the sociology of leisure. *Leisure Sciences*, 14 (3), 247-253.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Needham Heughts, MA: A Simon & Schuster Company.
- Kraus, R. G.(1964). *Recreation and the school recreation and leisure in the modern society*. New York: The Macmillan co.
- Kraus, R. G. (1984). *Recreation and leisure in modern Society(3rd ed)*. Pacific Palisades, Calif: Goodyer.
- Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in modern society (4th ed)*. New York: Harper Collins.
- Lin, k. S. & Razzaque, M. A. (1997). Brand loyalty and situational effects: An interactionist perspective. *Journal of International Consumer Marketing*, *9*(4), 95-115.
- Maclean, J. R. (1985). *Recreation and leisure: The changing scene*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management (3rd ed)*. U. S. A.: Human Kinetics.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Pringfield, II: Thomas.
- Parker, J. S. (1976). The sociology of seisure. London: George. Allen & Unwin.
- Richard, F. M., Kathryn, G. B., Craig, M. R., & Lynn M. J. (1997). *Recreational Sport Management*. U. S. A: Human Kinetics.
- Pieper, J. (1963). Leisure: The basis of culture. New York: Random House.

附錄-

專家效度審查同意函

專家學者您好:

本人是國立臺中教育大學體育學系碩士班研究生陳秋曇,指導教授為本校體

育學系李炳昭教授。首先先徵詢您的同意,望請專家學者您能於百忙之中,撥冗

審視此預試問卷,並能進一步針對此預試問卷提出寶貴意見,記錄於后的評估表

中。由於您的專業與寶貴意見,對此次研究相當的重要!因此個人在此誠懇殷切

的向您邀約請託並表達萬分的感謝之意!感謝您的熱情協助!

本研究的目的在瞭解臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及探討休閒運

動阻礙因素,所得之研究成果,將可為學校或相關單位規劃國小教育人員休閒運

動及改善休閒運動環境之參考,以鼓勵教育人員多多從事休閒運動。

為編擬完善的調查問卷,因此在正式研究之前,望請專家學者針對本人綜合

多位學者之研究所編製成的『臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及其阻礙因

素調查問卷(預試問卷)』初稿,予以指導。就問卷之整體架構與設計、計分與

填答方式、題目涵蓋面與比例、版面配置、用字遣詞等方面提供您寶貴的建議。

再次感謝您的鼎力與熱情的協助!

敬祝 教安

國立臺中教育大學體育學系碩士班

指導教授:李炳昭教授 研究生:陳秋曇 敬上

中華民國九十六年六月

165

專家效度審查結果評估表

整體架構與設計		
計分與填答方式		
題目涵蓋面與比例		
版面配置		
用字遣詞		
其他相關意見		
專家評估者:	日期:	
服務單位與職稱:		
個人專長或相關領域:		

附錄二

臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及其阻礙因素調查問卷(預試問卷)

敬愛的教育夥伴您好:

這是一份學術性的問卷,其目的是想瞭解臺中市地區國小教育人員參與休閒運動的現況及阻礙因素。研究結果將可作爲學校及教育主管機關規劃教師休閒運動的參考。第一部分爲基本資料;第二部分爲休閒運動參與現況;第三部分爲休閒運動阻礙因素。

各項的答題無所謂對與錯,懇請據實作答。您所填答資料不做個別探討,僅作綜合性之統計分析,您的寶貴意見對本研究非常重要,誠心的感謝您的協助!

敬祝 心想事成!

國立臺中教育大學體育學系碩士班

指導教授:李炳昭教授 研究生:陳秋曇 敬上 中華民國九十六年六月

壹、 基本資料 (請根據您個人狀況,在適合的選項□內打勾):								
一、性別:(1)□男	(2)□女							
二、年齡:(1)□25歲以下	(2) 26~30歲 (3)□31~35歲 (4	4)□36~40歳					
(5)□41~45歳	(6)□46~50歳 (7)□51歲以上						
三、教育程度:(1)□一般大	學(學院) (2)[]師範院校(含師!	厚、大學或學院)					
(3)□研究所.	以上(含四十學分班)						
四、婚姻狀況:(1)□未婚	(2)□已婚 (3)□]其他						
五、個人每月平均所得:(1)	□35000元以下	(2)□35001元~	~40000元					
(3)	□40001元~45000元	(4)□45001元~	~50000元					
(5)	□50001元~55000元	(6)□55001元~	~60000元					
(7)	□60001元~65000元	(8)□65001元以	人上					
六、服務年資:(1)□5年以下	(2)□6~10年	(3)□11~15年						
$(4)\Box 16\sim 20$	年 (5)□21~25年	(6)□26年以上						
七、現任職務:(1)□導師(2	2)□科任教師 (3)□	教師兼行政(組長、	主任、校長)					
八、任教地區:(1)□中區	(2)□東區 (3)□	西區 (4)□南區	(5)□北區					
(6)□西屯區	(7)□南屯區 (8)□	北屯區						
九、居住地區:(1)□中區	(2)□東區 (3)□	西區 (4)□南區	(5)□北區					

【請翻面繼續作答,謝謝您!】

(6) □西屯區 (7) □南屯區 (8) □北屯區 (9) □其他 (請說明)

貳、休閒運動參與現況(請根據您個人狀況,在適合的選項□內打勾):

休閒運動: 係指個人基於自由意願,在可任由自己運用的閒暇時間,自由選擇與決定, 所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動。

<u> </u>	一、我過去三個月中每週實際參與休閒運動的次數是:	
	(1)□每週零次 (2)□每週一次 (3)□每週二次	【 (4)□每週三次
	(5)□每週四次 (6)□每週五次 (7)□每週六次	(含以上)
	※ 選填(1)每週零次者,請直接跳到第叁部分「休閒」	運動阻礙量表」作答。
_,	二、我通常利用什麼時間從事休閒運動?	
	(1)□假日 (2)□非假日 (3)□以上皆是 (4)[□其他(請說明)
三、	三、我通常利用一天中的什麼時段從事休閒運動?	
	(1)□清晨(8:00以前) (2)□上午(8	$: 01 \sim 11 : 00)$
	(3) □中午(11:01~14:00) (4) □下午(14	$4:01 \sim 16:00$)
	(5)□傍晚(16:00~19:00) (6)□晚上(19	9:01以後)
	(7)□其他 (請說明)	
四、	四、我每次從事休閒運動的時間爲:	
	(1)□30分鐘以內 (2)□31~60分鐘 (3)□61~120分	分鐘 (4)□121分鐘以上
五、	五、當我運動時大致達到何種(吃力)程度?	
	(1)□非常輕鬆 (2)□輕鬆 (3)□有點吃力 (4))□吃力 (5)□相當吃力
六、	六、我個人從事休閒運動平均每月花費多少錢:	
	(1)□1000元以下 (2)□1001~3000元	(3)□3001~5000元
	(4)□5001~10000元 (5)□10001元以上	
七、	七、我到達從事休閒運動地點所費的時間約爲?	
	(1)□10分鐘以內 (2)□11~30分鐘	
	(3)□31~60分鐘 (4)□61分鐘以上	
八、	八、我平時前往從事休閒運動的交通工具爲何(可複選最	多三項)?
	(1)□徒步 (2)□開車 (3)□騎	乘機車
	(4)□搭乘公車 (5)□騎乘腳踏車 (6)□其代	也(請說明)
九、	九、我通常都和誰一起運動?(可複選最多三項)	
	(1)□獨自一人 (2)□家人 (3)□同事 (4)□第	無特定對象
	(5)□鄰居 (6)□學生 (7)□朋友 (8)□	其他(請說明)
+,	十、我最常去的運動地點爲:(可複選最多三項)	
	(1)□家中 (2)□居家四周 (3)□2	公園 (4)□學校
	(5)□運動場、館 (6)□健身俱樂部 (7)□[山區 (8)□游泳池
	(9)□無特定場所 (10)□其他	(請說明)

十一、我通常	的由何種管道得到休閒運動資訊?(可複選最多三項)	
(1)□電視	視或廣播 (2)□網路 (3)□親友同事告知 (4)□報章雜	誌
(5)□學核	校通知或公告 (6)□運動組織或社團 (7)□廣告傳	:單
(8)□戶夕	外看板 (9)□其他(請說明)	
十二、我參與	具休閒運動的主要方式爲何?(可複選)	
(1)□親自	自操作練習(例如自己打球、登山、跳土風舞等)	
(2)□協助	助安排活動(例如指導他人動作、舉辦活動、競賽等)	
(3)□觀賞	賞活動比賽(例如觀賞球賽、看家人或他人比賽等)	
(4)□其他	他:(請說明)	
十三、我目前:	前最常參與的休閒運動是什麼?	
(請於下列合	計 70種休閒運動項目中,依照最常參與的先後順序,以 1、2、	3 \ 4 \ 5
塡入 🗌 內,	最多填五項):	
球類運動	1.□籃球 2.□羽球 3.□桌球 4.□網球 5.□	高爾夫球
	6.□撞球 7.□壘球 8.□足球 9.□排球 10.□]棒球
	11.□保齡球 12.□木球 13.□躲避球 14.□槌球	
戶外運動	15.□慢跑 16.□散步 17.□快走 18.□野外健行 19.□]登山
	20.□攀岩 21.□溯溪 22.□滑草 23.□釣魚 24.□	露營
	25.□直排輪 26.□溜冰 27.□越野車 28.□騎腳踏車 29.□]滑板(車)
	30.□賽車 31.□風景區旅遊 32.□遊樂區旅遊	
民俗性運動	33.□跳繩 34.□飛盤 35.□扯鈴 36.□踢毽子 37.□	放風筝
舞蹈性運動	38.□社交舞 39.□現代舞 40.□土風舞 41.□有氧舞蹈	
技擊運動	42.□空手道 43.□柔道 44.□劍道 45.□拳擊 46.□	跆拳道
	47.□擒拿 48.□射擊 49.□射箭	
健身活動	50.□國術 51.□太極拳 52.□氣功 (含外丹功、香功…等)	
	53.□元極舞 54.□瑜珈 55.□伸展操 (健身操) 56.□]呼拉圈
	57.□重量訓練 58.□鐵人三項	
水域活動	59.□游泳 60.□潛水 61.□浮潛 62.□衝浪 63.□]划船
空域活動	64.□滑翔翼 65.□拖曳傘 66.□高空彈跳	
親子運動	67.□追逐 68.□捉迷藏 69.□攀登 70.□打擊遊戲	
其 他		(請說明)
İ		(HIJH/U//JJ /

【請翻面繼續作答,謝謝您!】

叁、休閒運動阻礙量表

休閒運動阻礙:凡是造成個人未能持續參與或中斷休閒運動的理由或影響因素。

		非	同	沒	不	非
		常回		意	同	常 不
旧磁	或影響我參加休閒運動的原因是:	同 意	意	見	意	同意
	對運動不了解	5	4	3	2	1
	沒有適合的運動項目	5□ 5□	4	3	2	1
	缺乏對運動的自信心	5□ 5□	4	3	2	1
4.	A STATE OF THE STA	5□ 5□	4	3	2	1
5.		5	4	3	2	1
٥.		<u> Э</u>		5		1
6.	缺乏專業運動方面資訊	5	4	3	2	1
7.	沒有運動的習慣	5	4	3	2	1
8.	運動技巧無法突破瓶頸造成挫折	5	4	3	2	1
9.	沒有適合的場地	5	4	3	2	1
10.	沒有友伴	5	4	3	2	1
11.	身體健康狀況不佳	5	4	3	2	1
12.	從事兼差工作	5	4	3	2	1
	工作時間太長	5	4	3	2	1
	教學工作繁忙	5	4	3	2	1
15.	沒有閒暇時間	5	4	3	2	1
	工作壓力太大	5	4	3	2	1
17.	所欲從事的運動消費太高	5	4	3	2	1
18.			4	3	2	1
	交通不方便		4	3	2	1
20.	氣候狀況不佳	5	4	3	2	1
0.1	NF 41.20 +6-76-32	~ □	4	2	2	1 .
	運動設施破舊		4	3	2	1
	經濟狀況受限制		4	3	2	1
	所使用的運動場地有時間上的限制		4	3	2	1
	家人不支持我從事休閒運動		4	3	2	1
25.	自備器材花費太高	5∐	4	3	$2\Box$	1

【 請續上頁繼續作答,謝謝您!】

		非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
26. 27. 28. 29.	學校無適當安排休閒運動····· 照顧小孩沒有時間···· 直屬長官不支持···· 家務繁忙··· 體能無法負荷····	5□ 5□ 5□	4	3	2	1
31. 32. 33. 34. 35.	運動設施不足····································	5□ 5□ 5□	4	3	2	1
36. 37. 38. 39.	不知參加休閒運動有何好處····································	5□ 5□ 5□	4	3	2	1
	換裝及盥洗太麻煩····································	5□ 5□ 5□				1
	不喜歡團體活動····································		4 <u></u> 4 <u></u>	3□ 3□	2	1

【 ※本問卷到此全部結束,煩請檢查是否有遺漏未答之題項,謝謝您的協助!※ 】 ~敬祝 身體健康、教學順心~

附錄三

臺中市國小教育人員休閒運動參與現況及其阻礙因素調查問卷(正式問卷)

敬愛的教育夥伴您好:

這是一份學術性的問卷,其目的是想瞭解臺中市地區國小教育人員參與休閒運動的現況及阻礙因素。第一部分爲基本資料;第二部分爲休閒運動參與現況;第三部分爲休閒運動阻礙因素。研究結果將可作爲學校及教育主管機關規劃教師休閒運動的參考。

各項的答題無所謂對與錯,懇請據實作答。您所填答資料不做個別探討,僅作綜合性之統計分析,您的寶貴意見對本研究非常重要,誠心的感謝您的協助!

敬祝 心想事成!

國立臺中教育大學體育學系碩士班

指導教授:李炳昭教授 研究生:陳秋曇 敬上 中華民國九十六年七月

亭、	其太咨料	(請根據你個	人狀況,	在適合的選項「	入打欠)	:
□ `			ハカハイハこう	1TJU 1T 1 1JX 20	11 11 1 A) J	•

		. (1) 🗆 🖽	(2) \(\begin{array}{c} \delta & \\ \delta & \end{array}			• •		
`	性別	:(1)□男	(2) 山女					
``	婚姻狀況	:(1)□未婚	(2)□已婚	(3)□其他	Ţ			
三、	現任職務	:(1)□導師	(2)□科任教的	币 (3)□教師	i兼行政(組長	、主任、校長)		
四、	教育程度	:(1)□一般大	學(學院)	(2)□師範	院校(含師真	厚、大學或學院)		
		(3)□研究所.	以上(含四十學	學分班)				
五、	年 齢	:(1) 25歲以	下 (2) 26~	~30歲 (3)	□31~35歲	(4)□36~40歳		
		(5) $\square 41 \sim 45$	歲 (6)□46~	~50歲 (7)	□51歳以上			
六、	服務年資	:(1)□5年以下	(2) <u>□</u> 6~	10年 (3)	□11~15年			
		$(4) \Box 16 \sim 20$	年 (5)□21~	~25年 (6)	□26年以上			
七、	個人每月	平均所得:(1)	□35000元以下	(2)	□35001元~	40000元		
		(3)	□40001元~45	000元 (4)	□45001元~	50000元		
		(5)	□50001元~55	000元 (6)	□55001元~	60000元		
		(7)	□60001元~65	000元 (8)	□65001元以	上		
八、	任教地區	:(1)□中區	(2)□東區	(3)□西區	(4)□南區	(5)□北區		
		(6)□西屯區	(7)□南屯區	(8)□北屯區	<u>.</u> <u>I</u>			
九、	居住地區	:(1)□中區	(2)□東區	(3)□西區	(4)□南區	(5)□北區		
		(6)□西屯區	(7)□南屯區	(8)□北屯區	[(9)□其他_	(請說明)		
	【尙有 4 頁,請翻面繼續作答,謝謝您!】							

貳、休閒運動參與現況(請根據您個人<u>過去三個月中</u>的實際狀況,在適合的選項□內打勾或選塡):

休閒運動: 係指個人基於自由意願,在可任由自己運用的閒暇時間,自由選擇與決定, 所從事有益身心健康以達休閒的效果的動態性身體活動。

<u> </u>	我 <i>過去三</i>	個月日	#每週實	際參與個	休閒運動	的次數是	:
----------	--------------	-----	------	------	------	------	---

- (1) \square 每週零次 (2) \square 每週一次 (3) \square 每週二次 (4) \square 每週三次
- (5)□每週四次 (6)□每週五次 (7)□每週六次(含以上)

※ 選填(1)每週零次者,請直接跳到—第叁部分「休閒運動阻礙量表」—作答。

二、我*過去三個月*中最常參與的休閒運動是什麼?

(請於下列 1~72 項休閒運動項目中,依照個人最常參與的先後順序,將項目編號寫在下方空格內,最多填五個休閒運動項目。)

_					
	1.籃球	2.羽球	3.桌球	4.網球	5.高爾夫球
	6.撞球	7.壘球	8.足球	9.排球	10.棒球
	11.保齡球	12.木球	13.躲避球	14.槌球	15.慢跑
	16.散步	17.快走	18.野外健行	19.登山	20.攀岩
	21.溯溪	22.滑草	23.釣魚	24.露營	25.直排輪
	26.溜冰	27.越野車	28.騎腳踏車	29.滑板(車)	30.賽車
	31.風景區旅遊	32.遊樂區旅遊	33.跳繩	34.飛盤	35.扯鈴
İ	36. 踢毽子	37.放風筝	38.社交舞	39.現代舞	40. 土風舞
l	41.有氧舞蹈	42.空手道	43.柔道	44.劍道	45.拳擊
l	46.跆拳道	47.擒拿	48.射擊	49.射箭	50. 國術
l	51.太極拳	52. 氣功 (含外)	丹功、香功…等)53.元極舞	54.瑜珈
l	55.伸展操 (健	身操)	56.呼拉圈	57.重量訓練	58.鐵人三項
		60.游泳			
l	64.划船	65.滑翔翼	66.拖曳傘	67.高空彈跳	68.追逐
	69.捉迷藏	70.攀登	71.打擊遊戲	72	(請說明)
<u>1.</u>	<u>2.</u>	3.	<u>-</u>	<u>4.</u>	<u>5.</u>
4					

三、	我個人從事休閒運動平均每月花費多少錢:
	(1)□1000元以下 (2)□1001~3000元 (3)□3001~5000元
	(4)□5001~10000元 (5)□10001元以上
四、	我通常由何種管道得到休閒運動資訊?(可複選,最多三項)
	(1)□電視或廣播 (2)□網路 (3)□親友同事告知 (4)□報章雜誌
	(5)□學校通知或公告(6)□運動組織或社團 (7)□廣告傳單
	(8)□戶外看板 (9)□其他(請說明)
五、	我通常利用什麼時間從事休閒運動?(單選)
	(1)□假日(星期六、日或國定假日) (2)□非假日(上班日星期一至五)
	(3)□以上皆有
六、	我通常利用一天中的什麼時段從事休閒運動?(可複選,最多三項)
	(1)□清晨(8:00以前) (2)□上午(8:01~11:00)
	(3) \Box 中午 (11:01~14:00) (4) \Box 下午 (14:01~16:00)
	(5)□傍晚(16:01~19:00) (6)□晚上(19:01以後)
七、	我通常都和誰一起運動? (可複選,最多三項)
	(1)□獨自一人 (2)□家人 (3)□同事 (4)□朋友
	(5)□鄰居 (6)□學生 (7)□無特定對象 (8)□其他 (請說明)
八、	我最常去的運動地點爲: (可複選,最多三項)
	(1)□家中 (2)□居家四周 (3)□公園 (4)□學校
	(5)□運動場、館 (6)□健身俱樂部 (7)□游泳池 (8)□山區
	(9)□無特定場所 (10)□其他 (請說明)
九、	我平時前往從事休閒運動的交通工具爲何(可複選,最多三項)?
	(1)□徒步 (2)□開車 (3)□騎乘機車
	(4)□搭乘公車 (5)□騎乘腳踏車 (6)□其他(請說明)
+,	我到達從事主要休閒運動地點所費的時間約爲?(單選)
	(1)□10分鐘以內 (2)□11~30分鐘 (3)□31~60分鐘 (4)□61分鐘以上
+-	一、我每次從事 主要 休閒運動的時間爲:(單選)
	(1)□30分鐘以內 (2)□31~60分鐘 (3)□61~120分鐘 (4)□121分鐘以上
十_	二、當我從事 主要 休閒運動時大致達到何種(吃力)程度?(單選)
	(1)□非常輕鬆 (2)□輕鬆 (3)□有點吃力 (4)□吃力 (5)□相當吃力

【尚有 2 頁,請翻面繼續作答,謝謝您!】

叁、休閒運動阻礙量表

休閒運動阻礙:凡是造成個人未能持續參與或中斷休閒運動的理由或影響因素。

		非	同	沒	不	非
		常 同		意	同	常不同
阻礙	或影響我參加休閒運動的原因是:	意	意	見	意	同意
1.	所欲從事的運動消費太高	5	4	3	2	1
2.	經濟狀況受限制	5	4	3	2	1
3.	自備器材花費太高······	5	4	3	2	1
4.	運動器材取得不易	5	4	3	2	1
5.	交通不方便······	5	4	3	2	1
6.	運動設施破舊	5	4	3	2	1
7.		5	4	3	2	1
8.	運動場地太遠	5	4	3	2	1
9.	學校無適當安排休閒運動	5	4	3	2	1
10.	運動設施不足	5	4	3	2	1
11.	直屬長官不支持	5	4	3	2	1
12.	所使用的運動場地有時間上的限制	5	4	3	2	1
13.	家人不支持我從事休閒運動	5	4	3	2	1
14.		5	4	3	2	1
15.	運動後無盥洗場所	5	4	3	2	1
16.	沒有適合的場地······	5	4	3	2	1
17.	缺乏對運動的自信心	5	4	3	2	1
18.	運動技巧學習太困難	5	4	3	2	1
	球技太差,怕被取笑······		4	3	2	1
20.	缺乏專業運動方面資訊	5	4	3	2	1
	運動技巧無法突破瓶頸造成挫折		4	3	2	1
			4	3	2	1
	沒有適合的運動項目		4	3	2	1
	沒有友伴		4	3	2	1
25.	換裝及盥洗太麻煩	5	4	3	$2\Box$	1

【 請續上頁繼續作答,謝謝您!】

		非	同	沒	不	非常
		常 同		意	同	常不同
		意	意	見	意	意
26.	與家人的閒暇時間無法配合	5	4	3	2	1
27.	生理週期不適	5	4	3	2	1
28.	害怕造成運動傷害	5	4	3	2	1
29.	運動場所空氣不好	5	4	3	2	1
30.	校方所安排的運動時段不佳	5	4	3	2	1
31.	運動場地使用者太多		4	3	2	1
32.	運動場所噪音太大		4	3	2	1
33.	與家人興趣不同		4	3	2	1
34.	沒有運動的動機		4	3	2	1
35.	不喜歡團體活動	5	4	3	2	1
	146 (E) VE) Z.L.			•		. —
36.	懶得運動······		4	3	2	1
37.	不知參加休閒運動有何好處		4	3	2	1
38.	沒有運動的習慣		4	3	2	1
39.	體能無法負荷		4	3	$2\square$	1
40.	工作時間太長	5	4	3	2	1
41	从事	<i>r</i> —	4	م ا	2	1 🗀
41.	從事兼差工作		4	3	2	1
42.	身體健康狀況不佳		4	3	2	1
43.	工作壓力太大·····		4	3	2	1
44.	照顧小孩沒有時間		4	3	2	1
45.	家務繁忙	5	4	3	2	1

【本問卷共計 5 頁,到此全部結束】

※ 煩請檢查是否有遺漏未答之題項,謝謝您的協助!※ ~敬祝 身體健康、教學順心~