

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班
碩士學位論文

嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之研究

A Study of Leisure Participation Motivation and Leisure
Constraints for Junieur High School Teachers in Chiayi
County



研 究 生：莊淑雅

指導教授：林文郎

中 華 民 國 一 ○ 三 年 六 月
台 中 市

論文名稱：嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之研究

總頁數：158 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：一〇二學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：莊淑雅

指導教授：林文郎 博士

中文摘要

本研究旨在探討國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之現況研究，並比較不同人口背景變項之差異性。研究以嘉義縣 101 學年度國中教師為對象，採用分層隨抽樣進行問卷調查，總計發送 385 份問卷，回收問卷 346 份，有效問卷 330 份，有效率達 85.7%。依據實際調查回收資料，進行描述性統計、重複量數單因子變異數分析、單因子多變量變異數分析、雪費（Scheffe）事後比較等統計方法進行資料分析。研究統計結果發現：國中教師對休閒參與動機而言，以「健康與適能需求」為最重視、其次是「自我成長需求」、「人際關係需求」。阻礙國中教師參與休閒運動因素，以「工作阻礙」為主，其次依序是「個體阻礙」、「場地結構阻礙」、「技術阻礙」；整體而言，休閒參與動機與休閒阻礙呈現低相關，達顯著水準。

關鍵詞：休閒參與動機、休閒阻礙、國中教師

Title of Thesis: A Study of Leisure Participation Motivation and Leisure Constraints for
Juniour High School Teachers in Chiayi County

Name of Institute: Graduate Institute of Sport Management

Graduate date: June 2014

Degree Conferred:M.P.E.

Name of student: Chuang Shu –Ya

Advisor: Lin Wen-Long

ABSTRACT

The purpose of the study was to explore the leisure participation motivation and constraints of in-service juniour high school teachers in Chiayi County, and to realize the variations of different demographics as manipulated variables. Subjects of the study were in-service junior high school teachers in Chiayi County. To collect data, the cluster and convenience sampling was conducted by which a total of 385 questionnaires were distributed and 346 questionnaires were returned. Only 330 out of 385 (or 85.7%) were valid. Descriptive statistics, factor analysis Pearson`s correlation, independent t-test, one-way ANOVA, and Scheffe-test were used for the main statistical analysis of this study. The findings are as below: (1) as for the subjects' leisure participation motivation, they expect to strengthen their physical fitness most, followed by satisfying the need of self-growth and developing their interpersonal relations. (2) Working barrier is the major constraint that prevent subjects from participation in recreational sports, followed by individual phisical barriers, site structural barriers and technicle barriers. (3) Overall, the correlation between the subjects' leisure participation motivation and constraints is low but statistically significant.

Keywords: Leisure Participation Motivation, Participation Constraint, Junior High School Teachers

謝誌

接近二年的碩士求學歲月，豐富了我的人生。回想當初懵懂無知，如今已有方向，在這近兩年沉重壓力的負擔與挑戰下，使我更加成長茁壯，判斷更成熟穩重、思維更深入、視野也更廣闊。回想在研究所學習的日子，充滿著酸甜苦辣的滋味，回味無窮，這些回憶伴著我使自己更具有信心，也在這階段結識了更多得同學、好友，這些動力，我將繼續努力面對未來的人生與更多的挑戰。

此篇論文能夠順利完成，首先感謝恩師林文郎博士，在忙碌之餘，不厭其煩的細心指導，提供我研究方向與想法，使自己在求學的路上，少走了許多彎路，惠我良多，在此致上最誠摯的謝意。同時要感謝論文口試委員王建興教授及黃士魁教授，辛苦審閱本論文，指正誤漏，惠賜卓見，使論文內容和架構更完善。

在學校方面，感謝林房儼教授、黃彥翔教授、王慶堂教授與黃錦煌教授在研究所期間於運動管理方面知識的傳授，使自己的視野更加開闊。另外要感謝研究所同學及保中同事的鼓勵與建議，讓自己的研究有了明確的方向。

在問卷發放期間，感謝給予自己協助及鼓勵的各校老師，讓自己在問卷回收後，更有動力完成研究。還有感謝研究所所有同學，有您們的相互扶持，使得自己能美好的回憶。

最後要感謝我的爸爸、媽媽、瑞旭哥哥、阿嫂、阿昌弟弟、芬妹妹、小岳、富翔堂弟，還有我保中的角力隊小寶貝們，以及愛撒嬌姪子女們，因為有你們背後支持，讓自己能全心的投入學業的進修，在假日時專心上課，完成學業，謝謝你們，未來將持續懷著感恩的心，感謝家人、師長、同學、同事及朋友的幫助，繼續向前邁進。

莊淑雅 謹誌

2014/06

目錄

中文摘要..	I
英文摘要.....	II
謝誌	III
目錄	IV
表目錄.....	VII
圖目錄.....	X
第壹章 緒論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	2
第三節 研究問題	2
第四節 研究假設	2
第五節 研究範圍與限制	4
第六節 名詞操作性定義.....	5
第七節 本研究重要性.....	6
第貳章 文獻探討	
第一節 休閒運動意義與功能	7
第二節 休閒運動分類之理論	16
第三節 休閒參與動機之理論及相關研究	17
第四節 休閒阻礙之理論及相關研究.....	31
第五節 本章總結.....	42

第叁章 研究方法

第一節 研究架構.....	44
第二節 研究流程.....	46
第三節 研究對象.....	47
第四節 研究工具編製.....	50
第五節 量表信效度檢驗.....	54
第六節 資料處理與統計方法	64

第肆章 研究結果與討論

第一節 嘉義縣國中教師人口背景資料分析.....	66
第二節 嘉義縣國中教師休閒參與動機現況.....	75
第三節 嘉義縣國中教師休閒阻礙現況.....	77
第四節 國中教師背景變項之獨立樣本 t 檢定.....	78
第五節 國中教師背景變項之單因子變異數分析.....	84
第六節 休閒參與動機與休閒阻礙之相關分析.....	114
第七節 研究假設之驗證.....	117
第八節 綜合討論.....	129

第伍章 結論與建議

第一節 結論	140
第二節 建議	142

參考文獻

一、中文部分.....	144
二、英文部分.....	150

附錄

一、預試量表.....	152
二、正式量表.....	156

表目錄

表 2-1-1 休閒定義彙整	9
表 2-1-2 休閒與其他相關概念對照	12
表 2-3-1 休閒運動參與動機因素研究一覽表	20
表 2-3-2 國內休閒動機分類表	22
表 2-3-3 休閒運動參與動機因素研究一覽表	24
表 2-3-4 國內外學者對休閒參與因素研究	26
表 2-3-5 影響休閒參與和選擇因素	30
表 2-4-1 國外休閒阻礙分類	32
表 2-4-2 教師休閒阻礙之相關研究一覽表	37
表 3-3-1 嘉義縣各國中教師人數分配	48
表 3-3-2 本研究對象抽樣人數	49
表 3-5-1 休閒參與動機量表之項目分析摘要表	55
表 3-5-2 動機因素構面一覽表	58
表 3-5-3 休閒阻礙量表之項目分析摘要表	60
表 3-5-4 因素構面一覽表	63
表 4-1-1 性別背景變項資料分析表	66
表 4-1-2 年齡背景變項資料分析表	67
表 4-1-3 婚姻家庭背景變項資料分析表	68
表 4-1-4 教學年資背景變項資料分析表	68
表 4-1-5 學校規模背景變項資料分析表	69
表 4-1-6 任教職務背景變項資料分析表	70
表 4-1-7 任教領域背景變項資料分析表	71
表 4-1-8 每月平均收入背景變項資料分析表	72
表 4-1-9 每月平均休閒花費運動資料分析表	73

表 4-1-10 運動習慣變項資料分析表	74
表 4-2-1 參與動機之重複量數單因子變異數分析摘要表	75
表 4-2-2 受試者參與動機之平均數與標準差	76
表 4-3-1 休閒阻礙之重複量數單因子變異數分析摘要表	77
表 4-3-2 受試者休閒阻礙之平均數與標準差	77
表 4-4-1 性別變項與休閒參與動機之獨立樣本 t 檢定	79
表 4-4-2 性別變項與休閒阻礙之獨立樣本 t 檢定分析表	80
表 4-4-3 運動習慣變項與休閒參與動機之獨立樣本 t 檢定分析	82
表 4-4-4 運動習慣變項與休閒阻礙之獨立樣本 t 檢定分析表	83
表 4-5-1 年齡變項與休閒參與動機之單因子變異數分析表	86
表 4-5-2 年齡變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表	87
表 4-5-3 婚姻家庭變項與休閒參與動機之單因子變異數分	89
表 4-5-4 婚姻家庭變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表	90
表 4-5-5 教學年資變項與休閒參與動機之單因子變異數分	93
表 4-5-6 教學年資變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表	94
表 4-5-7 學校規模變項與休閒參與動機之單因子變異數分	97
表 4-5-8 學校規模變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表	98
表 4-5-9 任教領域變項與休閒參與動機之單因子變異數	100
表 4-5-10 任教領域變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表	102
表 4-5-11 任教職務變項與休閒參與動機之單因子變異數分	105
表 4-5-12 任教職務變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表	105
表 4-5-13 每月平均收入變項與休閒參與動機之單因子變異數	108
表 4-5-14 每月平均收入變項與休閒阻礙之單因子變異數分析	119
表 4-5-15 每月平均花費變項與休閒參與動機之單因子變異數	112
表 4-5-16 每月平均休閒花費變項與休閒阻礙之單因子變異數	113

表 4-6-1 休閒參與動機與休閒阻礙因素之相關係數表	114
表 4-7-1 研究假設驗證結果彙整表	127

圖目錄

圖 2-1-1 休閒與其相關概念關係.....	12
圖 2-4-1 休閒參與阻礙層級模式.....	36
圖 3-1-1 研究架構圖.....	45
圖 3-2-1 研究流程圖.....	46

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

隨著 21 世紀體驗經濟時代來臨，休閒運動已成現代人生活的型態。如今工商社會經濟快速提升，現代人有一定的緊張壓力，休閒運動已經成為現代人的必需品了。身為國中教師，除了要做好本身教師職務、學校行政工作，加上新教育政策不斷的改革變化，12 年國民基本教育於 103 年開始實施，國中教師的工作壓力，沒有減少反增，在教學課程與方法需多元發展與多元評量、學生的諮商輔導追蹤等工作壓力。教師最重要的責任是「傳道、授業、解惑」，教育政策不斷改變，教師亦需不斷的提升本身的專業內涵，學習新的課程，還需要利用到更多的時間來蒐集資料與課程準備，甚至還要利用假日參加相關課程進修及研習，這些因素在無形當中會影響到國中教師的休閒運動參與並造成教師休閒阻礙。因 12 年國教教育政策實施，學校因應策略改變，需要研擬更多的實施計畫，逐一落實，並加強學校多元特色，否則面臨少子化問題，會使學校招生受到危機，教師則要發揮更專業的能力，更多的心力來化解危機。教師經長期反覆的工作，厭倦、單調、乏味，產生工作倦怠，為了瞭解休閒運動對國中教師的重要性，本研究目的探討嘉義縣國中教師之休閒運動參與動機與休閒阻礙之關係。所得結果期能提升對於教師在教學外從事休閒規劃、運動參與與阻礙原因等之瞭解，進而作為增進教師身心健康且提昇對學生教學效能上之重要參考依據。

第二節 研究目的

根據上敘述研究背景與動機，主要目的在於探討嘉義縣國中教師參與休閒運動的動機和休閒運動之阻礙，藉此以提供相關單位施政的參考，以促進教師身心健康。

第三節 研究問題

- 一、嘉義縣國中教師參與休閒運動背景現況為何？
- 二、嘉義縣國中教師休閒運動參與動機之現況為何？
- 三、嘉義縣國中教師參與休閒運動之阻礙因素為何？
- 四、不同背景之嘉義縣國中教師休閒運動參與動機之差異情形為何？
- 五、不同背景之嘉義縣國中教師參與休閒阻礙因素的差異情形為何？
- 六、休閒運動參與動機及阻礙因素之相關情形為何？

第四節 研究假設

根據本研究目的及四、五、六研究問題，提出本研究之假設如下：

- 一、不同性別之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。
- 二、不同年齡之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。
- 三、不同婚姻家庭之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。
- 四、不同教學年資之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。
- 五、不同學校規模之國中教師在休閒參與動機，沒有顯著差異。
- 六、不同任教職務之國中教師在休閒參與動機，沒有顯著差異。

- 七、不同任教領域之國中教師在休閒參與動機，沒有顯著差異。
- 八、不同收入之國中教師在休閒參與動機，沒有顯著差異。
- 九、不同休閒花費之國中教師在休閒參與動機，沒有顯著差異。
- 十、不同運動習慣之國中教師在休閒參與動機，沒有顯著差異。
- 十一、不同性別之國中教師在參與休閒運動阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十二、不同年齡之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十三、不同婚姻家庭之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十四、不同教學年資之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十五、不同學校規模之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十六、不同任教職務之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十七、不同任教領域之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十八、不同收入之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 十九、不同休閒花費之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。
- 二十、不同運動習慣之國中教師在參與休閒阻礙因素，沒有顯著差異。

二十一、休閒運動參與動機與休閒阻礙二者有何因素相關？

第五節 研究範圍與限制

本研究在探討「嘉義縣國中教師休閒參與動機及休閒阻礙因素」，就本研究的範圍與限制加以說明如下：

一、研究範圍

- (一) 本研究以嘉義縣 101 學年度之 1150 位國中教師為研究對象。
- (二) 本研究透過問卷之調查，所探討之變項，除人口背景變項外，尚包括對休閒參與動機、休閒阻礙要素三部分。

二、研究限制

- (一) 研究對象的限制：
限於時間、經費、人力等因素，本研究僅就嘉義縣 101 學度之國中教師為研究範圍，對於不同人口變項的推論為本研究限制。
- (二) 研究工具的限制：
本研究採用問卷調查法，研究者無法控制研究對象填答時之態度及心理對本問卷的配合程度，因此本研究僅能假設每位研究對象都能充分了解填答說明，並且據實作答。

第六節 名詞操作性定義

一、國中教師(Juniour high school teacher)

本研究國民中學教師為國民中學服務之教師，現行國民義務教育第七年至第九年之任教教師。本研究中的國中教師為嘉義縣國中101學年度國民中學編制內合格教師以及各處室主任、組長、導師、專任老師等含代理教師，25間國中教師1150名。(資料來源:嘉義縣政府教育處)

二、休閒運動(Leisure sports)

本研究之休閒運動定義為：「個人針對健康和樂趣，在自由時間內自由選擇安排從事的動態的活動，可達隨心所欲，修養精神，紓解壓力，滿足個體之需求，獲得身心平衡發展達休閒娛樂所參與之活動。」意即在閒暇時間外所參與之活動，其中項目包括:慢跑、球類活動、戶外活動、民俗體育、健身活動、技擊運動、水上活動、空中運動...等。

三、休閒運動參與(Leisure sport participation)

本研究之休閒運動參與定義為：「教師在閒暇時間內，依據個人的自由意志，主動的選擇親身投入從事包括球類、戶外、民俗、舞蹈、健身、技擊、水中及水上活動、空中運動等各種動態性的休閒活動情形而言，可獲得身心愉快滿足的活動。」

四、休閒運動參與動機(Leisure sport participation motivation)

本研究之休閒運動參與動機定義為：「動機(motivation)

其含義是指引起個體活動，維持已經引起的活動，並導致該活動像某一目標進行（或退避）的一種內在歷程」（張春興，1993）。休閒運動參與動機是會隨著時間、空間、環境、體驗而改變，也可能因人、地而異。

五、休閒阻礙(Leisure sport constraints)

本研究之休閒阻礙定義為：「凡個人減少或中斷休閒運動參與次數、頻率、或愉快感以及未能參與投入休閒運動之理由造成限制參與或者參予後體驗不佳影響因素。」將研究休閒阻礙分成：「個體阻礙」、「工作阻礙」、「技術阻礙」、以及「場地結構阻礙」等四個構面。

第七節 本研究之重要性

教師的工作充滿著各式的隱形壓力，除了要擔任傳統的「傳道、受業、解惑」的角色之外，私底下也要強健自身的體魄與適時的紓壓才能跟上時代的腳步，不至於後繼無力。也因為時代的變遷，教育政策也跟著隨時調整，自民國 103 年開始，全面實施十二年國民基本教育，教師也必須全力輔助學生適應新政策、新環境，其中關於各個科目之相關活動競賽，例如：科展、美術、體育運動方面的比賽不計其數，以致各學科領域教師本身也必須多方面涉獵，才能與學生有所接軌，其中新政策影響最深遠的莫過於國中的部份，所以本章即研究「嘉義縣國中教師休閒動機與休閒阻礙」，希望能藉由此研究結果釐清休閒阻礙來源，增進教師的休閒參與動機以及讓相關單位能正視教師的休閒安排。

第貳章 文獻探討

本章節將針對嘉義縣國中教師休閒運動行為、參與動機與阻礙因素相關理論及文獻做探討，共分為四節：第一節休閒運動之意義與功能；第二節休閒運動分類的理論及相關研究；第三節休閒參與動機之理論及相關研究；第四節探討休閒阻礙之理論及相關研究；第五節文獻總結。

第一節 休閒運動意義與功能

本節內容主要是在探討休閒運動意義與功能的理論。首先要說明休閒運動定義；其次分析休閒相關概念，再來探討休閒運動的功能及相關研究。

一、休閒定義

Leisure(休閒)這個字源來自於拉丁文 *licere*，是指 *to be permitted*(被允許)或 *to be free*(自由)之意，意味著准許，證實休閒是人為了愉悅自己自由參與，並依自由意志決定繼續與否。『休閒』的說文解字觀之，『休』字乃人倚木而息，而『閒』字乃門下觀月，自古以來及有放鬆與休閒的意境，並存在於人們的日常生活當中。休閒是一種自在的心境，也可以說是一種心靈自主的展現是時間與活動及心態的綜合理念。葉智魁(2003)更認為，一個人唯有在擁有自由的心靈，並真正成為自己，也就是當他肯定自身是一種心靈與精神狀態而並非外在因素所致，休閒應該是一種自我認同的狀態下從事提昇心靈的活動。法國社會學家杜馬斯蒂耶(J.Dumazedier, 1974)認為，休閒有三大不可分的部份或功能：及放鬆、娛樂和個人發展。放鬆是休閒的開始，因為

人需要消除疲勞；娛樂可以提供休閒轉移功能，讓我們頭腦暫時脫離自身和關注的事務上；而個人發展是讓休閒持久的成分，使視野更開闊，讓生命更有意義。凱普蘭（Kaplan, M., 1975）曾總結性地提出六種關於休閒的定義：1.人本主義或古典的定義，源自以「人」為本的觀念，是自由為日常生活中的必需品。2.治療性地定義，以為世界上總有一些比較不健康的人，而休閒對他們有益的。3.量化的模型認為，時間，可以透過其運用方式來定義。4.組織化觀點，則是根據「當在一個社會系統內，休閒可以與學校、家庭、教會、經濟及國家相提並列時，則休閒在該組織裡是某種功能的部門」。5.認識論的觀點則是以「文化價值」為基礎來定義。6.社會學的方法則是，對於創造意義世界的社會行為者來說，休閒乃是在社會環境下因時制宜去定義。克勞斯（Kraus, R.）也提出了不同的休閒觀念：1.休閒的古典觀：認為每個人都可能有自由時間，但並非每個人都能休閒（Leisure）。所以休閒應是一種質的概念，是一種精神、心靈的沉思狀態。2.休閒做為社會階層的象徵：休閒定義為「非生產性的時間消費」，並將休閒與階層結合在一起，包括了職業、教育、聲望、收入。3.休閒是一種活動的形式：休閒是指設在自由時間中，人們所從事的非工作性質活動。所以在此定義下，休閒就被當作為遊憩活動（recreational activity）的同義字。4.休閒為無義務的時間：可以將休閒視為在工作外、或與工作有關的活動，維持生理所需活動之外的空餘時間。最主要特徵是在這段時間內，沒有必要的義務感與限制、強迫的感覺。Godbey(1999)認為休閒是生活再免於文化和物質環境之外在迫力的一種相對自由的狀態，且個體能夠在內心之愛的驅動之下，以自己

所喜愛的、且在直覺上感到值得的方式行動，並能提供信仰基礎。休閒是態度、是活動、是時間，Stokowski(1994)提出三種對休閒的定義如表 2-1-1:

表 2-1-1

休閒定義彙整

休閒類型	定義
休閒是態度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒是一種主觀情緒上和心理的產物。 2. 休閒為一種心理和精神上的狀態...就像是沉思默想，它是一種較高層次的狀態。 3. 休閒可以被定義為「一種意念、一種存在的狀態、及做為一個人的條件，且這些是很少人想要而更少人能達到的」。 4. 人類心靈的寶藏是人休閒的成果...休閒本身即包含了所有生活樂趣。 5. 休閒是一種「生活化的經歷」，而不只是一種心靈狀態。 6. 休閒是生活的重心，「愛遊戲的態度」。
休閒是活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將休閒定義為「活動」。 2. 休閒是「為了自己而選擇的活動」。 3. 休閒活動被視為是一種維持社會秩序的工具，因為它可以轉移人們對社會不公平的注意，並「建立享樂或遠離痛苦的自由」
休閒是時間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒是時間的定義，意指除了必須的工作、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。

資料來源：吳英偉、陳慧玲譯（2006），Stokowski, Patricia A.

著。休閒社會學。臺北：五南。

沈易利（1998）將休閒運動定義為休閒時間內以動態性身體活動為方式，所選擇具有遊戲性、娛樂性、健身性、消遣性、創造性、放鬆性等，已達到身心健康與紓解日常壓力目的之運動（不包括觀賞運動比賽）。黃金柱等（1999）認為休閒運動是在自由休閒時間內，為獲得本身樂趣，經由選擇參與的體能性運動或娛樂性運動，可區分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈活動、健身運動、技擊運動、水中暨水上活動、空中運動和其他休閒性運動等（引自於陳宗玄、張瑞琇，2011）。

綜合上述學者的理論，可以將休閒定義與五個向度有關：（1）時間：是指去除維持生活所需的時間後，所剩餘而可自由運用的時間，也就是空閒或空暇時間。（2）活動性質：指個人免去義務或責任後較自由、較偏好的活動，非職業或個人比賽。（3）場地：選擇一處適合進行所選的休閒活動場所。（4）行動：強調個人的自由意願與實際參與的行動。（5）體驗：著重在實際參與時的內心的感受，從中獲得樂趣。

二、休閒的相關概念

在詮釋說明休閒之時，常與遊憩（recreation）、遊戲（play）、運動（sport）、競賽（game）等相關概念混淆。因此，要來探討上述名詞與休閒概念之異同。

1. 遊憩（recreation）

遊憩是一種將人從工作中解脫而得以休息的活動，視為愉悅悠閒地一段時光，通常是藉由提供他們一種機會散心、娛樂，讓人們在休息之後，可以重新出發繼續工作。所以遊憩

的本質與工作有關，具有社會的意義，遊憩可以在人們工作之後，消除疲勞、恢復精神，促進工作效率。遊憩是一種有價值且受大眾所接納的休閒體驗活動，在休息玩樂時，內心可立即感受到滿足。

2. 遊戲 (play)

遊戲帶有自發性與自我表達的活動，不受傳統規範約束，也是自由意識的展現。劉一民(1991)認為遊戲基本有六個特質：(1)自由的：參與是自願的、非強迫的、非責任的，如果沒有自由做為參與的先決條件，遊戲將會失去樂趣與吸引力。(2)分開的：遊戲和日常中的其他生活活動是分開的，發生在特定的空間。(3)不確定性：過程中，存在著不確定性，遊戲結果是不能事先獲知的。(4)非生產性：遊戲不產生任何物質，也不會創造任何財富。(5)有規則導引：必須要依循遊戲規則的。(6)虛構的：遊戲並非有明確的規則可循，例如扮家家酒，遊戲是可用想像或假裝的規則來替代(引自周錦宏、程士航、張正霖，2005)。

3. 運動 (sport)

運動是有規則的身體活動，透過身體持續有規律的移動，達到個人身心健康，改善體適能，一般會將運動界定為體力的耗損、規則和運動技巧的競爭。

4. 競賽 (game)

競賽是一種具有正式規則的互動行為，讓所有參賽者一律平等，勝負的關鍵是在技巧與機率；也就是說，競賽受到遊戲規則的規範限制。

上述四種相關概念，休閒可以說是最普遍、涵義最廣的活動，遊憩、遊戲、運動、競賽，都可被視為休閒的某種特殊形式。

可從以下圖 2-1-1 可看出休閒與相關概念彼此之間的關係：

休閒：自由選擇內在滿足正面效果

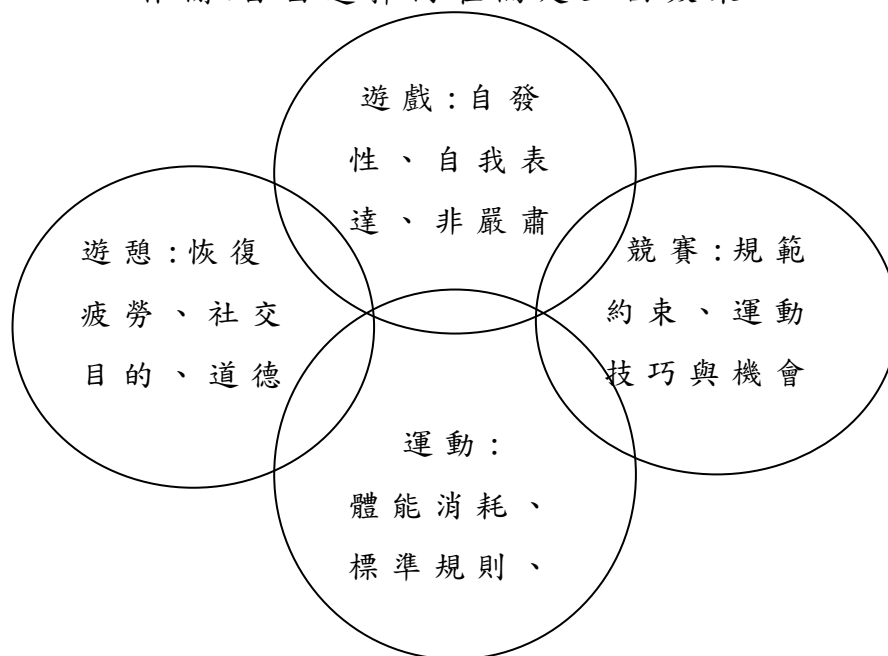


圖 2-1-1 休閒與其相關概念關係

表 2-1-2

休閒與其他相關概念對照表

活動	結構	參與方式	過程	規則	目的性
休閒	非正式，但仍有規律	自願性，具有心靈意涵	自由的選擇的學習的體驗的	內部規範、心靈、精神、主觀等層面	內在滿足

(續下頁)

活動	結構	參與方式	過程	規則	目的性
遊憩	非正式，但有部分是正是社會組織的活動	自願性	學習的 體驗的	內部規範 (符合社會利益與道德)	消除疲勞、 恢復精神、 利益、道德 判斷
遊戲	自由意志 無結構性 非嚴肅性	自願性	虛擬的 娛樂的	內部規範	獲得樂趣
運動	正式及制度化，包括有正式規則、管理團隊、分級職位、商業團體	自願性； 非自願性 (來自正式社會壓力)	體能消耗、身體 競技	外部規範	追求勝利或 其他物質 上的獎勵
競賽	部分正式及制度化	自願性；非 自願性(來自正式社會 壓力)	技巧與機 率	內部規範、 外部規範 (此部份可 當成運動的 競賽)	追求勝利與 好玩

資料來源：引自周錦宏、程士航、張正霖(2005)休閒社會學。
臺北：華立。

三、休閒運動的功能

黃金柱、林志成(1999)綜合專學者們的看法，認為休閒運動應具備以下的功能：

(一) 促進健康體適能：

積極推動休閒運動，有效促進體適能發展。

(二)紓解各種壓力：

現代的社會生活中，充滿著工作壓力、婚姻生活壓力、大環境激烈競爭壓力。藉休閒運動來紓解壓力，促使身心健康，成為現代人健康生活之最重要活動之一。

(三)滿足高層次心理需求：

在分工精細的工商社會裡，工作已不易滿足高層次心理的需求；透過休閒活動的自由參與、自主活動，讓人們獲得人際歸屬、愛與隸屬、自尊與自我實現的滿足。

(四)提昇工作服務效能：

推展職工的休閒活動，可以強化職工體能，減少請病假的機會，並可提振工作精神與士氣；其次是可以促進工作場合的人際協調，化解衝突，使人們喜愛工作場合，提昇工作效率等功能。

(五)提升生活品質：

沒有健康的身體，一切生活品質都免談，應積極推動休閒活動，才可確保健康身體，提升生活品質。

(六)其他：

休閒運動可以是競技比賽項目，成為謀生的職業；其次，休閒運動可有心理、學習、社會、治療的功能，有助於身心的復健。

休閒運動涵蓋相當廣泛的範圍，無論靜態與動態的活動均包括在內。在不同的休閒活動類型中會產生不一樣的功能。劉泳倫(2003)匯整過去專家學者對於休閒運動功能的看法，歸納出休閒運動功能的四種主要功能：

(一)在個人方面：

- 1.促進心理健康
- 2.促進生理健康
- 3.擴展生活經驗、增廣見聞
- 4.啟發智慧、發揮創造力
- 5.增進人際關係
- 6.疾病治療的功能
- 7.促進自我實踐
- 8.放鬆心情、減輕壓力

(二)在家庭方面：

- 1.促進家人感情交流
- 2.促進家庭和諧快樂
- 3.提高生活品質

(三)在社會方面：

- 1.預防犯罪的功能
- 2.促進人群的融合
- 3.促進社會安和樂利、增進社會福祉

(四)在國家經濟方面：

- 1.提昇工作效率、帶動經濟發展
- 2.提升勞資和諧、減少勞資糾紛
- 3.提升文化素養、促進藝術與文化交流

現代學者對於休閒運動的功能，大都是抱著正面肯定的看法，陳思倫、歐聖榮、林連聰（1997），認為休閒運動的功能應從個人、社會、經濟三方面來探討：

(一)個人方面的功能

- 1.可以啟發智能、刺激創造力：參加觀光休閒活動，探索新的事物，可以紓解生活壓力。

- 2.可擴展工作及求學的資源:在從事休閒活動後，身體獲得充分休息，在休閒活動過程中習得新知，促進工作或學習發展。
- 3.有助於人格教育之培育:有助於培養品德教養、冒險心、好奇心。
- 4.充實日常之生活:可以促進個人對社會冷淡感。
- 5.減少犯罪行為發生:可以在精神上獲得調適，間接減少犯罪的發生。
- 6.促進文化發展:促進社會文化發展。
- 7.有益個人身心健康:可以增進個人健康體適能，消除疲勞、豐富生活。

(二)社會方面的功能

- 1.孕育溫馨和樂家庭功能
- 2.增進社會福利功能
- 3.促進社會教育功能
- 4.具有社會整合功能

(三)經濟方面的功能

- 1.可以提高工作情緒和效率
- 2.間接可以促進經濟的成長，增加了就業機會。

綜合上述，本研究歸納出休閒運動的功能有:(1)滿足個人內心休閒需求。(2)追求健康體能。(3)達到心理調適。(4)提升人際社交關係(5)提升工作效率。

第二節 休閒運動分類之理論

一、休閒活動分類

休閒活動的內容相當廣泛，謝政諭(1990)以活動的項目、內容、場所、負責機構、時間、對象、性質等加以區分

休閒活動：

（一）從活動的項目、內容來分：宗亮東、張慶凱將休閒分為學術的、藝術的、康樂的、閒逸的四種。黃振球分為：智識的、體育性的、藝術性的、作業性的、服務性的等五種休閒活動。

（二）從活動實施的場所來分：家庭的休閒活動、社區的休閒活動、學校的休閒活動、醫院的休閒活動、工廠的休閒活動、宗教場所的休閒活動、山野、水域休閒活動、商業場所休閒活動。

（三）從活動負責機構來分：私人免費的休閒活動、公共提供的休閒活動、商業性的休閒活動。

（四）從活動時間來分：晨間、中午、夜間。

（五）從活動對象來分：兒童、青少年、老年人、正常人、殘障者、婦女等。

（六）從活動性質來分：戶外活動類、水上活動類、競技運動類、音樂類、舞蹈類、美術類、戲劇類、工藝類、嗜好類、益智類、視聽類、休閒類、飲食類、民俗活動類、社交活動類等。

第三節 休閒參與動機之理論及相關研究

一、 休閒參與動機

所謂動機或驅力是指引起個體活動，維持該項活動進行，並使該項活動朝向某一目標繼續進行的一種內在歷程。Iso-Ahola(1989)提出了：所謂動機是一種激發與引導人類行為之內在因素。動機產生主要有兩個原因：一為需要（need）；另一原因為刺激（stimulation）。動機可以被定義為一種力量，

引導人們尋求與自己需求相關的特定目標。在休閒動機中，很多學者都會提起馬斯洛（Maslow）的『需求理論』，指出人們受到各種需要的驅動，包括從基本的生理需要到高層的需求，也就是自我實現感，人們在較低階層被滿足之後，就會往更高一層級驅動。Kelly（1990）把休閒動機分為內在休閒動機及外在休閒動機，內在休閒動機是引領個體休閒行為並從中獲益的基本要素。內在動機是指驅使個體行為發生內在心理需求與渴望，純粹是為了讓自己或自己內心舒服愉悅。外在動機則指受外在的環境所刺激，是為外在因素或他人而為的屬性。另一個休閒動機是參與休閒活動者主要追求身體與心理層面，參與休閒活動也常常因為社會關係和人際關係所影響。現代社會繁榮現象使日常生活步調過度的緊張與忙碌，人們也急迫地藉由休閒運動的參與，來平衡身心的健康，藉此可消除生理疲憊，所以從事休閒運動能恢復精神與體力、滿足心理需求、獲得成就感並滿足人際的需求、生理之需求及紓解壓力，促進家庭社會和諧，其最終目的在於均衡生活體驗，健全生活內涵、生活品質的提升（沈易利，1999）。動機（motivation）被認為是支配休閒活動行為的最根本驅力，其作用是在保護、滿足個人或提高身價。侯錦雄（1990）提出四種休閒旅遊動機類型：

- （一）生理動機：包括了體力的休息、參加體育活動、海灘遊憩、娛樂活動、以及對健康的身體的種種考量。
- （二）文化動機：知識的獲得，包括音樂、藝術、民俗、舞蹈、繪畫和宗教及旅遊時觀賞名勝古蹟等。
- （三）人際動機：結識各種新朋友、走訪親友、避開日常例行公事、家庭或鄰居得感情維繫、以及社交為主要活動。

(四) 地位的聲望動機：想要受人承認、引起注目、受人賞識、和具有好聲望，例如出席團體聚會。

提爾門 (Tillman, 1974) 認為影響人類從事休閒行為的動機有：

- (一) 獲取新的體驗：如冒險性活動
- (二) 放鬆心情，逃避現實與自我幻想
- (三) 認知與認同：如團體活動
- (四) 安全：如食物、快樂
- (五) 支配事物：如征服高山，挑戰自我
- (六) 對社會的回應或回饋
- (七) 新制活動
- (八) 創造力
- (九) 團體活動與滿足

吳坤銘 (1978) 在遊客行為之觀察與分析中將休閒遊憩動機歸納為：

- (一) 欣賞自然景致
- (二) 逃避日常繁重生活的機會
- (三) 追求健康
- (四) 追求自尊
- (五) 發展技能
- (六) 社交上滿足

陳昭明 (1981) 認為影響休閒遊憩動機有：

(一) 個人內在因素

1. 生理發展及狀況：因年齡、性別的差異。
2. 心理發展及狀態：因年齡、性別、教育程度等差異。
3. 休閒遊憩經驗。

(二) 外在環境因素

1. 家庭因素影響。
2. 親近及參考團體的因素。
3. 社會階層的影響。
4. 次文化或文化的影響。

另外，針對休閒運動參與動機因素，將國內學者的研究彙整如下表 2-3-1：

表 2-3-1

休閒運動參與動機因素研究一覽表

研究者	年代	題目	對象	休閒參與動機
莊詩歆	2013	離島地區民眾休閒動機參與行為與休閒阻礙之研究	離島地區民眾	舒緩身心、個人能力、自我實現
何慶燕	2012	休閒動機與休閒生活型態對自覺健康的影響-以台南縣國民中學教師為例	國中教師	智力性、社會性、勝任-熟練性、刺激-逃避性
陳仲杰	2006	臺北市高中教師從事規律性休閒運動現況與動機之研究	高中教師	健康追求、成就需求、社會需求、心理需求、知性追求
蔡依伶	2010	雲林縣國小教師休閒動機與休閒運動參與現況之研究	國小教師	知性追求、健康與適能、社會需求、成就性需求

(續下頁)

研究者	年代	題目	對象	休閒參與動機
郭正德	2011	藍色公路遊客對休閒活動參與動機與休閒效益之研究	遊客	健康適能、心理需求、社會需求、刺激避免、知識需求
謝宗霖	2010	台南市自行車騎士從事休閒活動參與動機與休閒效益之研究	台南市自行車騎士	健康體適能、心理需求、社會需求、知識需求、休閒娛樂
徐新勝	2007	衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究	遊憩者	健康體適能、紓解壓力、自我成就、社會需求、整體動機
林永森	2009	自行車休閒運動參與者參與動機與幸福感關係之研究	台中自行車隊	健康體適能、知性需求、成就需求、社會交際、身心放鬆
謝家豪	2010	健康體適能俱樂部會員休閒需求和參與動機之研究	俱樂部會員	休閒娛樂、健康適能、社會需求
陳建隆	2008	大學生生活型態休閒參與動機之相關研究	虎尾大學學生	智力性、社交性、刺激-逃避性、勝任-熟練性

(續下頁)

研究者	年代	題目	對象	休閒參與動機
陳文靜	2012	臺北市國小特教教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究	國小教師	健康適能、心理需求、知性生活、成就需求、社會需求
李榮耀	2010	大學教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究-以中華醫事科技大學為例	大學教師	自我成就、他人影響、自我需求
林忠濱	2007	臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度	國小教師	健康需求、人際需求、知識需求、成就需求、刺激逃避

資料來源：研究者整理

在表 2-3-1 學者研究成果中，發現休閒參與動機有健康適能、內在樂趣、成就需求、人際社交、娛樂、放鬆、追求卓越、知識需求、自我實現等需求。除了上述學者提出休閒參與動機因素之外，另外再將其他國內外學者所提出的休閒動機因素做整理及相關研究，整理如下表 2-3-2、表 2-3-3。

表 2-3-2

國內休閒動機分類表

年代	研究者	因素構面
1985	陳人麟	成就追求、知性追求、體能發揮、刺激避免、社會性追求 (續下頁)

年代	研究者	因素構面
1990	邱金松	純為個人興趣、健身、打發時間、增廣見聞、
	謝智謀	修身養性、認識朋友、尋找快樂、滿足好奇
	吳志濱	心、增進家庭生活樂趣、喜好、冒險刺激
1995	陳皆榮	知性需求、能力展現、刺激避免、社會需求、 成就需求
1997	張榮勳	刺激避免、身體發展、建議與鼓勵、健康、 友誼、成績
1999	賴森林	健康取向、自我挑戰、自尊與知性、關係取
	吳兆欣	向、放鬆避免、成就避免
2000	李世昌	即興感、獲得滿足、打發時間、自我實現、 鍛鍊身體
2001	張良漢	刺激避免、社會需求、健康體適能、知性需 求
2001	鄭順聰	智力性、社交性、勝任-熟練、刺激-避免性
2003	賴子敬	健康適能、成就獲得、休閒娛樂、社會需求、 心理需求
2004	謝清秀	勝任-熟練、社交性、智力性、刺激-避免性

資料來源：取自於林忠濱(2007)。臺北市國小教師休閒參與動機及滿意度。(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學研究所，臺北市。

表 2-3-3

休閒運動參與動機之相關研究

研究者	年代	對象	休閒參與動機研究結果
許志賢	2001	臺閩地區高級中等學校校長	休閒活動以偶而為之為主，大都每週 1~2 次，每次 30~60 分，主要是以促進身體健康為主要參與動機。
陳中雲	2001	臺北縣公立國民小學合格教師	性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、擔任職務及任教類別，有顯著差異，而年資無顯著差異。
李嘉慶	2002	屏東縣國小教師	年齡在休閒參與時段、參與頻率及參與次數沒有顯著差異，構面上，健康與適能需求最高，社會需求最低。
林清崎	2002	台南縣國小行政人員	不同人口背景變項之職業、婚姻狀況、年資、性別、職務均無顯著差異。
鄧建中	2002	綜合高中教師	由整體休閒參與動機構面，依序最重視感覺需求、其次健康需求、與他人互動需求、生活準備需求、生長需求、自我表現需求
張耀中	2002	台中市銀髮族退休教師	由整體休閒參與動機構面，最重視身體健康需求。

(續下頁)

研究者	年代	對象	休閒參與動機研究結果
呂芳陽	2004	中部五縣市 國立高級中學教師	不同人口背景變項之職業、婚姻狀況、年資、性別、職務均無顯著差異。
盧玫諭	2005	台北縣中等學校教師	不同人口背景變項之職業、婚姻狀況、年資、性別、職務均達顯著差異。
陳仲杰	2006	高工教師	不同人口背景變項之年齡、婚姻狀況、年資、規律運動達顯著差異。
陳彥光	2007	國小教師	不同人口背景變項之性別、婚姻狀況、年資、職務、類別達顯著差異。

資料來源：本研究整理

二、影響休閒參與的因素

休閒參與是一種遊憩活動的實際執行，它是一種經由個體的評估、選擇、決定的過程。而在整個休閒遊憩參與過程中，由於會受到很多的因素影響，而使個體的參與意願與型態有所改變，因此，在本節中對影響休閒參與的因素做研究整理如表 2-3-4 所示：

表 2-3-4

國內外學者對休閒參與因素研究

學者	年代	影響因素
Kotler	1992	1. 地理變數：氣候、基本設施、人口密度及分布 2. 生命週期：性別、年齡、收入、職業、教育 3. 個人心理：社交個性、保守個性、領導個性 4. 職業經濟：使用率、消費動機、價格敏感度、品質敏感
Rodgers	1977	年齡、性別、社會階層、教養教育與收入
Kelly	1983	1. 文化和歷史：種族、科技的改變、互動的形式。 2. 社會因素 3. 社會狀況：教育、家庭生命週期、職業、收入。
Chubb & Chubb	1981	外在因素、個人因素
李國華	1994	1. 個人因素：工作家務太忙。 2. 心理因素：認知不足。 3. 社會因素：沒有同伴缺乏指導。 4. 環境因素：場地設備不足。

(續下頁)

學者	年代	影響因素
許義雄	1993	1. 個人因素：年齡、興趣不足 2. 時間因素 3. 場地設備 4. 升學壓力
侯錦雄	1990	1. 生理因素 2. 文化因素 3. 人際因素 4. 地位聲望因素
蔡特龍	2001	1. 個人因素：年齡、性別、教育程度、婚姻、休閒經驗及經濟。 2. 社會因素：可利用的時間、家庭環境、交友狀況、社會地位、群眾休閒、普及性。 3. 參與機會：運動設施、運動資訊、運動項目選擇及消費。

資料來源：本研究整理

影響休閒參與的因素甚多，以下分別就職業、所得、教育程度、居住地、性別、殘障因素等，歐聖榮(2007)來說明如何影響人們的休閒活動：

一、職業：休閒行為是與一個人的職業聲譽以及社會地位有密切關聯，擁有較高或專業職業的人在休閒活動上會有較多變化，參與的活動也需要相當精力的活動。

二、所得：收入會直接影響一個人的休閒活動參與，在提到較

高所得的旅客比較低所得的旅客，旅遊時間花比較長時間，相對的也花費較多，所以所得會影響休閒活動參與形式及品質。

三、居住地：

居住地會影響休閒活動的參與機會，居住在近海邊會比居住在靠山的居民有較多的機會從事水上活動。地理環境位置不同，會影響休閒活動選擇。

四、性別：

男女性別在休閒活動參與偏好上有所差異，一般來說，女性參加休閒活動的阻礙較男性多，如女性常常會受到養兒育女的牽絆，所以會影響到參與的比率。

五、殘障：

不論是生理或心理上的殘障，都可能影響到個人的休閒參與。各類的障礙都可能會限制休閒參與，還得依賴別人的幫助或協助、不方便或無到達的交通工具、以及自我意識不清、通行困難的公共場所與廁所有聽、說、看的困難。(引自歐聖榮，2007)

面臨休閒活動選擇，除了受到價格和所得的影響，另一項重要條件就是必須考量到休閒活動的時間限制，也就是說，將個人有限的時間分配到休閒與工作之間，在進一步的將休閒時間分配到各種休閒活動上。除了價格、所得、時間、是休閒活動需求的主要因素外，影響休閒需求的還有包括了自然條件、文化與社會背景、公共設施、政治經濟狀態都是影響休閒需求的方向：

一、公共設施與建設：交通運輸的方便性。

二、自然條件：氣候環境與自然天災等問題。匯率與通貨膨

脹：通貨膨脹後會使貨幣貶值，可增加遊客休閒旅遊動機。

三、人文的獨特性：體驗文化的獨特性。

四、自然環境與景觀條件：自然的地理景觀會吸引遊客。

五、治安品質：治安問題會直接影響旅客。

六、社會風氣：人們會受休閒遊憩的風氣所影響，也會隨風氣盛衰產生變化。

七、廣告：廣告可以增加商品及服務的銷售，使需求增加。

八、人口結構：家庭成員結構不同會影響到旅遊的需求。(單身、頂客族、再婚、同居的婚姻狀態;個人社會背景如年紀、職業、教育水準)。

Torkildsen(2005)將影響人們參與以及選擇休閒運動的主要因素分為三大類因素見表 2-3-5:

一、個人因素:是個人特定的因素，包含個人的人生階段、需求、興趣、態度、能力、教養與個性。

二、社會和環境因素:是有關個人的環境及情況、自己的社會背景、可使用的時間、自己的工作及收入。

三機會因素:包含資源、設備、計畫方案、活動及活動的品質與吸引力，與其管理。

表 2-3-5

影響休閒參與和選擇的因素

個人因素	社會和環境因素	機會因素
年齡	職業	可用資源
生活週期階段	收入	設施:型態、品質
性別	可支配所得	認知
婚姻狀態	財產跟動產	機會的認知
家屬和年齡	擁有汽車與機動性	遊憩服務
意致力與生活目標	可用的時間	設施的分布
個人的責任	職責	可及性與區位
機智	家庭與社會環境	活動的選擇性
休閒認知	朋友與同儕團體	交通
態度與動機	社會角色	費用
興趣與偏見	環境因素	管理:政策與供應
個性與自性	大眾休閒因素	行銷
個性與自信	教育與技能	組織與領導
技巧和能力:體能	人口因素	社會接受度
上、社交、智力上		
教養與背景	文化因素	政府實施政策

資料來源:引自於陳宗玄、張瑞琇(2011)。休閒遊憩產業概論。新北市:揚智出版社。

三、本節小結

綜合上述專家學者論點，休閒參與動機會因時間、空間以及外在環境的變遷而有不同的論點，但是大都是以人類的基本需求心理、生理及社會為前提。因此，休閒動機是一種

意識與驅力，是個體對於休閒遊憩之需求，而引起個體及維持該休閒活動，並使該活動常向某一目標進行的一種內在歷程，藉以透過休閒遊憩活動行為的發生來滿足個人對休閒遊憩的需求(Crandall,1980)。依以上相關文獻，將休閒參與動機因素，以「健康適能需求」、「自我內在需求」、「人際關係需求」等三個構面來探討嘉義縣國中教師的休閒參與動機。

第四節 休閒阻礙之理論及相關研究

一、休閒阻礙的定義

休閒阻礙因素是指個人在參與休閒運動前後，所受的干擾之理由、知覺、經驗及參與此活動間任何可能造成影響活動的因素，也就是降低個體對休閒需求的因素，因此，凡抑制人們參與休閒活動的任何因素，就是稱之為阻礙因素。休閒運動阻礙是指影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動，例如：戶外運動、球類運動、民俗運動、舞蹈活動、健身活動、競技運動以及水上活動等身體活動的理由或因素(張良漢，2002)。現代有很多學者認為休閒運動阻礙因素包含著影響個人決定過程中得所有因素，而不設限在中間介入因素，並且提出阻礙是可以降低或者是克服的概念(王敏政，2009)。

二、休閒阻礙分類

隨著生活品質的提升，參與休閒活動的機會越來越頻繁，但是事實上，能夠持續參與休閒運動或者對某項運動產生偏好，除了對休閒活動的正面推力(push)。例如：逃避日常生活、工作環境、污染、交通混亂等，以及拉力(pull)，如休閒目的地的吸引、由媒介的引導、交通運輸方便、朋友

的邀約等;但是休閒負面的阻礙，缺乏興趣、設備是否完善、費用、能力、知識、機會也是無時無刻在阻止休閒行為的產生。休閒阻礙分為各種形態:(陳思倫、歐聖榮、林連聰,1997)

(一) Crawford and Godbey(1987)將休閒阻礙分成三種形態：個人內心阻礙、人與人間互相阻礙、結構上的阻礙。

(二) Booth et al.(1981)將終止戶外休閒活動阻礙分二種型態：個人阻礙與社會阻礙二類。並強調戶外活動所提供的環境對個人參與有相關影響。

(三) Henderson (1987)將阻礙分為：介於期間的阻礙、與先前之阻礙。

賴家馨(2002)休閒阻礙量表編制-以臺北市大學生為例論文中，也對國外學者之休閒阻礙有做表 2-4-1 分類如下：
表 2-4-1

國外休閒阻礙分類

學者	休閒阻礙分類
Chubb & Chubb (1981)	1.外在阻礙因素： 經濟因素、人口因素、社會結構、社會型態、犯罪或破壞公物、都市混亂與戰爭、資源的變化、交通問題。 2.個人阻礙因素 個性、知覺與態度、知識和技能、性別、年齡與生命週期、文化次文化的影響、目標和生活狀態、居住地區、職業類型、個人收入及分配、可利用時間。

(續下頁)

學者	休閒阻礙分類
Boothby , Tungatt & Townsend (1981)	1.個人阻礙: 體能、興趣、技能 2.社會阻礙: 缺乏時間、金錢、設施、社會網路。
Jackson & Searle (1985)	1.阻止:完全阻止參與之事物。 2.禁止:不同狀況下，僅某程度的阻礙參與。
Crawford & Godbey (1987)	1.個人內在阻礙: 壓力、憂鬱、焦慮、信仰、參考團體的休閒態度、知覺個人能力、對適當休閒活動的主觀評價。 2.人際間阻礙:沒合適或足夠的參與夥伴。 3.結構性阻礙: 季節、氣候、休閒資源、設備、時間、金錢、休閒機會。
Henderson,Stalnaker & Taylor (1988)	1.中介性阻礙因素: 當休閒偏好以形成，影響休閒參與的因素，如金錢、時間、友伴、氣候、交通。 2.前置性阻礙因素: 休閒偏好形成的因素，如性別、角色、情緒、需求。

(續下頁)

學者	休閒阻礙分類
Jackson (1993)	1.社會孤立因素 2.易達性因素 3.個人及費用因素 4.時間因素 5.設備因素

資料來源：引自於賴家馨(2002)。**休閒阻礙量表編制-以台北市大學生為例**。(未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，臺北市。

三、休閒運動阻礙因素

有關於休閒運動阻礙因素，本研究將針對國內外學者對休閒運動阻礙因素做研究探討，並且歸納出教師休閒運動阻礙因素，作為本研究在分析與討論時之依據。

Chubb & Chubb(1981)指出休閒參與阻礙可分為「外在阻礙因素」與「內在阻礙因素」，如下說明：

- 1.外在因素：外在的經濟因素、人口因素、社會因素、社會形態、犯罪及破壞公務、都市的混亂與戰爭、交通運輸問題等。
- 2.內在因素：個性、知覺和態度、知識與技能、性別、年齡與生命週期、文化與次文化的影響、生活型態、居住環境、職業類型、收入與分配、與可以利用的時間。

彭超群(2005)提出休閒阻礙為影響個體在閒暇時間進行休閒運動參與的任何因素。例如時間、經費、壓力、體能、

友伴、興趣、個人能力等，這些是主要影響休閒運動阻礙的因素。

高俊雄(2008)在運動休閒管理中將阻礙因素根據 Crawford 與 Godbey(1987)提出了三個類型阻礙加以說明，內容包括：

(一)個人內在阻礙：指個人因心理狀況或態度，影響對休閒的認知與喜好、知覺個人能力及對休閒活動的主觀評價等。

(二)人際阻礙方面：人際之間的互動或個人特質影響結果，即使想要參與活動，而無法找到合適同伴或朋友一起共同參與，就會對個人休閒產生阻礙。

(三)結構阻礙方面：也就是介於休閒的偏好和休閒參與間的介入的外在因素，就像是季節、氣候，休閒資源、金錢、時間和機會等。

這三類型阻礙因素經由 Godbey Crawford, Johnson(1991)的修正，成為單一整合的階級過程模式。該模式主張一個人想參與活動，就必須要成功的先後克服一系列的阻礙。該模式並主張先克服影響個人內在因素的阻礙，在來克服人際阻礙及結構阻礙，如下圖 2-4-1 所示：

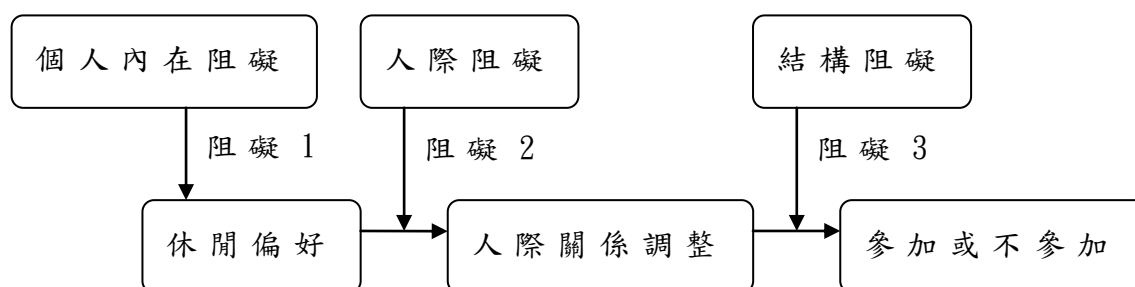


圖 2-4-1 休閒參與阻礙層級模式

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

以上圖 2-4-1 休閒參與阻礙層級模式，說明了個人內在阻礙、人際阻礙、結構阻礙出現時是有先後順序，阻礙層級模式也說明了休閒阻礙是如何影響休閒參與與喜好。以整個模式看來，個人內在阻礙是最基礎的，有最具有影響力，當個人內在阻礙形成時就會產生了負面的態度，失去追求參與的能力。如果個人內在阻礙消失或克服後，進入人際阻礙階段，但是如適應人際阻礙後，就會進入最後階段結構阻礙，其中包括了金錢、時間和機會等。如果以上三種類型的阻礙被克服了，就可以順利參與休閒運動。

本節小結：

綜合國內外各學者對休閒阻礙之研究，阻礙了休閒參與的主要因素，發現很多是參考Crawford 與 Godbey(1987)的「個人內在阻礙因素」、「人際互動阻礙因素」、「結構阻礙因素」等三個休閒阻礙基本理論來做基礎，在研究中發現，除了三大因

素以外，發展出「場地環境阻礙」、「技術阻礙」、「個體阻礙」及「工作阻礙」等四個構面。可以更多方面來探討嘉義縣國中教師休閒阻礙因素。

四、教師休閒阻礙相關研究

沈易利(1999)在對台灣省民休閒運動參與動機阻礙因素之研究中發現了，民眾參與休閒運動最大的阻礙是時間因素、其次依序為場地因素、缺乏友伴、負擔費用、以及交通問題因素等。

另外，將國內學者對教師在休閒阻礙所提出的不同結果，做歸納整理如表 2-4-2 所示。

表 2-4-2

教師休閒阻礙之相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	休閒阻礙研究結果
彭超群 (2005)	國中教師	結果顯示:比較背景變項不同性別、婚姻、年齡、學歷、職務、工作年資、收入，在教師參與休閒運動休閒阻礙因素，在經濟因素、場地環境、健康因素、氣候因素、器材設備因素、時間因素、興趣因素、等七個構面均無顯著差異。

(續下頁)

研究者 (年代)	研究對象	休閒阻礙研究結果
		<p>休閒參與阻礙最高的是經濟關係阻礙因素構面；最低是興趣阻礙因素構面；進一步分析經常下雨阻礙因素最高，最低為宗教阻礙因素。</p>
陳文靜 (2012)	國小教師	<p>結果顯示:比較在不同背景變項之國小特教教師在休閒運動阻礙差異情形，就不同年齡、婚姻狀況、年資、運動習慣、運動夥伴、運動時間均有顯著差異。</p> <p>構面上，休閒阻礙因素等級依序為結構性阻礙、社會性阻礙、個體內在阻礙。</p>
陳麗娟 (2002)	高中職教師	<p>結果顯示:比較在不同背景變項之高中職教師在休閒運動阻礙差異情形，就年齡而言在機會阻礙、社會阻礙、個體阻礙有顯著差異。就教育程度而言，大學程度比研究所更傾向社會阻礙。就職務而言，專任教師比教師兼行政更傾向個體阻礙。就所得而言，社會阻礙、個體阻礙差異達顯著。就性別而言，未達顯著水準。</p> <p>構面上分:機會、經驗、社會、個體阻礙等四個構面，尤其以機會與經驗構面最明顯。</p> <p>(續下頁)</p>

研究者 (年代)	研究對象	休閒阻礙研究結果
游贊薰 (2010)	國中教師	<p>結果顯示:不同背景變項，國中教師休閒運動阻礙在不同婚姻狀況、任教領域、學校規模有顯著差異；在不同性別、年齡、現職、每月所得沒有顯著差異。</p> <p>構面上以個人阻礙最高、而在各阻礙因素的前五項依序為個人興趣、身體健康狀況、體力負荷、工作壓力、運動場所交通問題。</p>
何永彬 (2012)	專科教師	<p>結果顯示:休閒阻礙構面分析以外在因素最高，其次是參與同伴，最後是內在因素。又男性教師在參與同伴構面顯著高於女性教師。教師工作壓力、休閒阻礙與休閒參與無相關。</p>
蘇雨傑 (2012)	國中教師	<p>結果顯示:休閒參與阻礙最高的是人際關係阻礙因素構面；其次是環境結構阻礙因素構面；第三為個人內在阻礙因素構面。最令教師休閒阻礙前五大題項依序為:一、找不到一起活動的同伴；第二為同伴因家庭或工作壓力無法一同參加；第三為活動項目費用太高；第四為休閒設施不敷使用及休閒活動離居住太遠；第五則是缺乏技巧相當的同伴。</p> <p>(續下頁)</p>

研究者 (年代)	研究對象	休閒阻礙研究結果
簡佳玉 (2009)	高中職教師	<p>結果顯示:不同背景變項，高中職教師休閒運動阻礙在不同性別、不同年齡、不同學歷、不同職務、不同工作年資、不同收入沒有顯著差異。</p> <p>主要構面為:工作因素阻礙、環境經濟阻礙、場地設施因素阻礙、個人內在阻礙。</p>
徐慶忠 (2006)	高中職教師	<p>結果顯示:不同背景變項，不同年齡、婚姻狀況、教學年資、擔任職務及平均收入，在休閒運動阻礙未達顯著差異，僅休閒運動經驗阻礙達到顯著差異。</p> <p>構面上:以社會阻礙構面最高，其次依序機會阻礙、同儕阻礙、經驗阻礙，最後一項為個體阻礙。</p>
鄧崇英 (2005)	高中教師	<p>結果顯示:不同背景變項，不同性別、不同年齡、教學年資、學歷擔任職務及平均收入，在休閒運動阻礙均達顯著差異。</p> <p>構面上:以工作阻礙構面最高，其次依序場地設施阻礙、個人內在阻礙、最後一項為環境經濟阻礙。</p>

(續下頁)

研究者 (年代)	研究對象	休閒阻礙研究結果
林祐鎰 (2005)	國中教師	結果顯示:不同背景變項,除不同性別以外無顯著差異。不同年齡、教學年資、學歷擔任職務及平均收入,在休閒運動阻礙均達顯著差異。 阻礙因素依序為:時間層面、經濟層面、場地層面、個人層面、家人層面。
李榮耀 (2010)	大學教師	結果顯示:不同背景變項,不同性別、不同年齡、教學年資、服務部門、職稱,在休閒運動阻礙均達顯著差異。 構面上:以個人阻礙和體能因素二個構面最高,其次依序人際阻礙、環境阻礙。

資料來源:研究者整理

根據上述國內學者對教師阻礙之研究結果發現,教師的個人背景是休閒參與阻礙的主要因素。休閒運動阻礙被定義為:凡個人減少休閒運動參與次數或愉快感以及未能參與投入休閒運動之理由造成限制參與或者參予後體驗不佳影響因素。綜合上述文獻整理所得將教師休閒阻礙因素分類為:「場地結構阻礙」、「技術阻礙」、「個體阻礙」及「工作阻礙」等四個構面。

第五節 本章總結

本節綜合文獻探討，獲得以下結論：

一、休閒定義

（一）時間：是指去除維持生活所需的時間後，所剩餘而可自由運用的時間，也就是空閒或空暇時間。

（二）活動性質：指個人免去義務或責任後較自由、較偏好的活動，非職業或個人比賽。

（三）場地：選擇一處適合進行所選的休閒活動場所。

（四）行動：強調個人的自由意願與實際參與的行動。

（五）體驗：著重在實際參與時的內心的感受，從中獲得樂趣。

二、休閒參與動機

參與動機會因時間、空間以及外在環境的變遷而有不同的論點，但是大都是以人類的基本需求心理、生理及社會為前提。因此，休閒動機是一種意識與驅力，是個體對於休閒遊憩之需求，而引起個體及維持該休閒活動，並使該活動常向某一目標進行的一種內在歷程，藉以透過休閒遊憩活動行為的發生來滿足個人對休閒遊憩的需求(Crandall,1980)。依以上相關文獻，將休閒參與動機因素，以「健康適能需求」、「自我成就需求」、「人際關係需求」等三個構面來探討嘉義縣國中教師的休閒參與動機。

三、休閒阻礙定義

「凡個人減少或中斷休閒運動參與次數、頻率、或愉快感以及未能參與投入休閒運動之理由造成限制參與或者參與後體驗不佳影響因素。」將研究休閒阻礙分成：「個體阻礙」、

「工作阻礙」、「技術阻礙」、以及「場地結構阻礙」等四個構面。

四、不同背景變項其參與動機不同，本研究將參與休閒動機歸納整理如下：1.增進體適能 2.養成運動的習慣 3.增加身體的免疫能力 4.追求足夠的運動量 5.控制體重維持良好身材 6.維持身體健康 7.可以感覺更年輕有活力 8.可以享受運動帶來的樂趣 9.可以紓解壓力及緊張情緒 10.可以忘卻生活煩憂 11.使心情更愉悅 12.與運動同好交流 13.想結交共同嗜好的朋友 14.增進團體歸屬感 15.培養領導及服從能力 16.學習與增進人際關係的技巧 17.培養參與體育志工的能力 18.獲得自我實現的成就感 19.增強個人主動積極的精神 20.培養個人運動能力的自信心 21.探索運動知識與技能 22.體驗與培養休閒運動的興趣 23.獲得他人的尊重 24.獲得自我滿足的喜悅。

五、不同背景變項其休閒阻礙不同，本研究將休閒阻礙歸納整理如下：1.身體健康不佳 2.年齡的因素 3.體能無法負荷 4.害怕運動傷害 5.公務繁忙，沒有閒暇時間 6.教學工作繁忙 7.沒有人指導我運動 8.沒有適合我的運動 9.運動技巧學習太困難 10.害怕運動技術不好被取笑 11.運動場地服務品質不佳 12.運動場所開放有時間限制 13.運動場所消費太高 14.運動場所離家太遠 15.運動場所交通不方便 16.運動場所設備不良 17.運動場所人多擁擠 18.運動環境太複雜沒安全感 19.換裝及盥洗太麻煩 20.運動後無盥洗場所 21.缺乏專業指導人員 22.缺乏室內運動場地 23.季節氣候不佳。

第參章 研究方法

本研究主要在探討嘉義縣國中教師的休閒參與動機與休閒阻礙因素，並進一步地探討不同背景變項對休閒運動之參與與阻礙因素所造成之差異。本章主要目的在敘述本研究設計與實施方法，共分為下列六節來說明；一、研究架構；二、研究流程；三、研究對象；四、研究工具；五、研究過程；六、資料分析與統計方法。

第一節 研究架構

本研究在探討嘉義縣國中教師在休閒參與動機與阻礙之相關因素，為達本研究之目的，首先針對休閒參與動機與休閒阻礙等之相關文獻做探討，透過文獻探討的結果做為本研究設計與實施之指引方針。整理文獻探討的結果，個體的參與運動情況將受個人背景所影響，而個體因其所受之阻力決定其是否參與休閒運動，本研究嘉義縣國中教師在休閒參與動機與所面臨之阻礙加以探索，從而發展出圖 3-1 的研究架構。

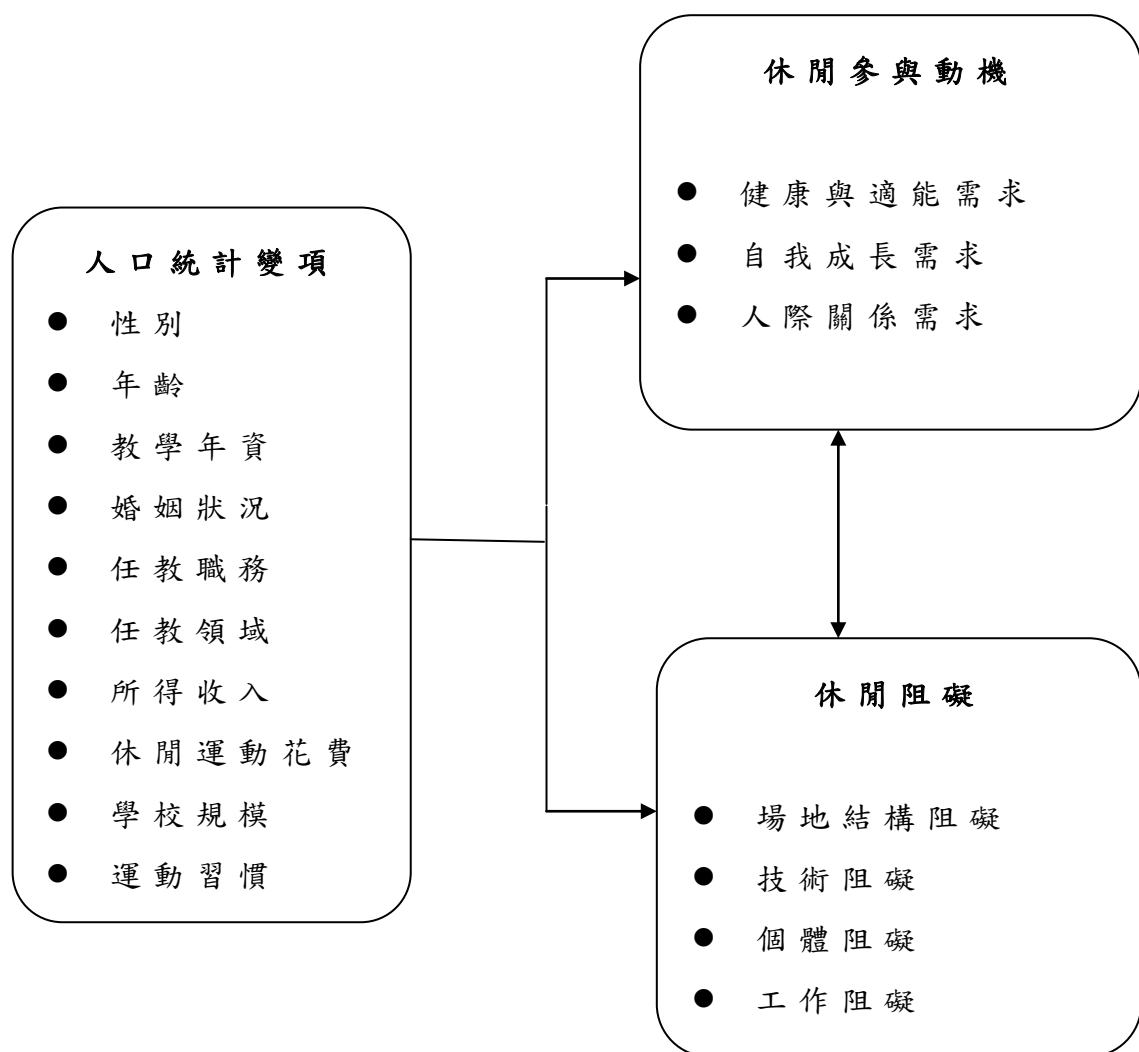


圖 3-1-1 研究架構圖

圖 3-1-1 所示，依據本研究動機、目的和探討相關文獻，提出本研究架構，探討嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之關係，並針對教師的人口統計變項因素與嘉義縣國中教師休閒參與動機及休閒阻礙之間的關係。

第二節 研究流程

本研究如圖 3-2-1 所示，首先與指導教授確定研究主題，然後進行國內外相關文獻之蒐集及研讀，接著編製研究問卷，並進行研究問卷的預試，來考驗研究問卷的信度與效度，以作為研究問卷修訂之依據。確定研究正式問卷後，則開始問卷的發放及回收，將資料歸納與整理，進行統計分析，彙整出具體的結果，提出研究之成果。

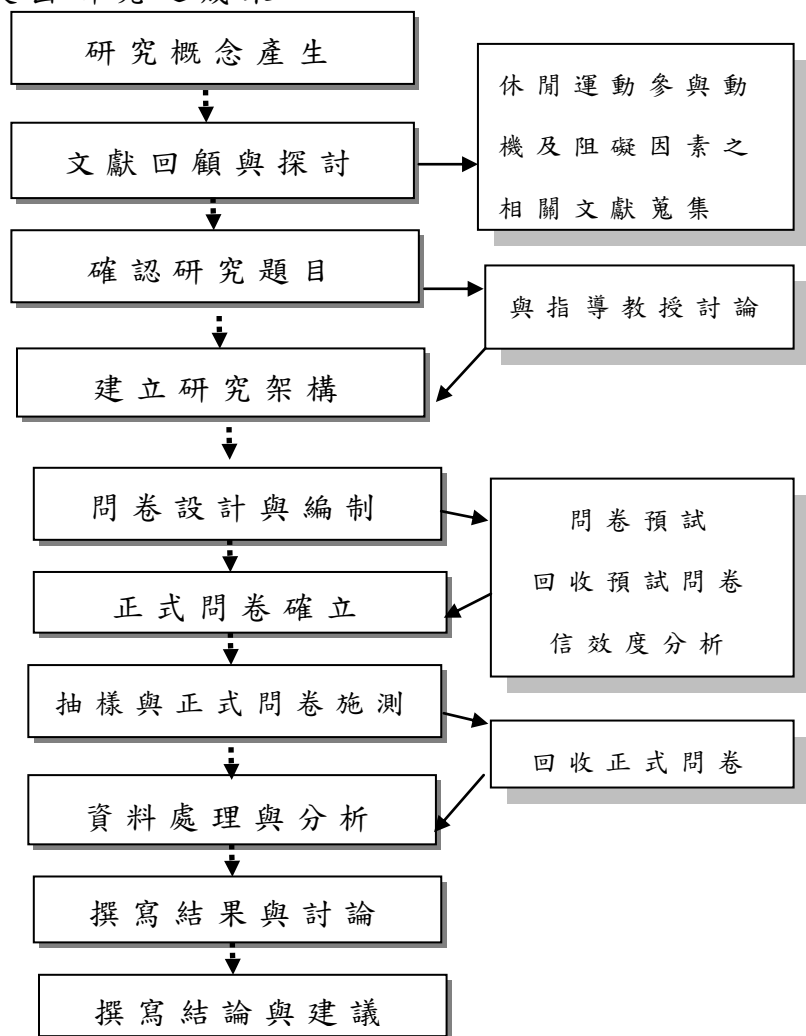


圖 3-2-1 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究以嘉義縣國中教師為研究對象依據嘉義縣 101 學年度國中教師人數統計資料，正式教師 1150 人。

一、抽樣方法

本研究以嘉義縣之國民中學正式教師為研究母體，因受人力、時間等限制，無法選取所有研究對象進行研究，故採分層隨機抽樣(Stratified random Sampling)來進行問卷的施測，抽樣樣本人數至少需 288 人以上，依據學者 Lodico, Spaulding (2006)指出若母群體超過一千人，適當的樣本數最好為母群體的 20% 屬適當。本研究以嘉義縣政府教育處(101學年)公告之學校資料將學校分大型學校 25 班以上、13~24 班為中型學校、小型學校為 12 班以下共分三種類型，依據學校班級數與教師人數做為分層抽樣之標準，下表 3-3-1、3-3-2 為嘉義縣各國中教師人數分配及本研究對象抽樣人數。

表 3-3-1

嘉義縣各國中教師人數分配

	學校名稱	班級數	教師人數
大型學校	朴子國中	32	70
	東石國中	35	77
	大林國中	32	73
	新港國中	53	119
	民雄國中	63	138
	中埔國中	25	60
	竹崎高中國中部	26	58
	大型學校合計	266 班	595 人
中型學校	大吉國中	13	31
	太保國中	21	49
	嘉新國中	13	31
	鹿草國中	13	30
	水上國中	24	58
	忠和國中	17	43
	義竹國中	18	42
	民和國中	15	36
	梅山國中	15	36
	永慶高中國中部	16	37
	中型學校合計	165 班	393 人
小型學校	布袋國中	8	21
	過溝國中	9	23
	六嘉國中	10	25
	溪口國中	10	27
	東榮國中	9	23
	昇平國中	11	24
	大埔國中	3	10
	阿里山國中小	3	9
	小型學校合計	63 班	162 人
	總計	494 班	1150 人

資料來源：嘉義縣政府教育處

表 3-3-2

本研究對象抽樣人數

班級數	25 班以上	13~24 班	12 班以下	合計
學校數總計	7	10	8	25 所
取樣學校數	5	5	5	15 所
教師數總計	595	393	162	1150 人
教師百分比	52%	34%	14%	100%
取樣人數	200	131	54	385 人

資料來源：本研究整理

第四節 研究工具編製

本研究問卷為「嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙因素調查問卷」。問卷內容分為個人基本資料、休閒參與動機、休閒運動參與阻礙因素等三部分，編製之程序如下：

一、編製問卷初稿：

本研究問卷之編製，首先參考相關文獻整理後，針對實際需要編製成問卷初稿，並且參酌了指導教授，以及現職國中教的意見加以修訂編製，最後編製成本研究之預試問卷來進行預試。為「嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙因素調查表」。

(一)擬定問卷初稿

本問卷分為三個部分：個人基本資料部分：本研究以性別、年齡、職稱、教學年資、任教領域、學校規模、婚姻家庭、收入、每月平均休閒運動花費、運動習慣等變項，做為人口統計變項。個人基本資料部份以太保國中、朴子國中、永慶高中國中部、六嘉國中，內容包括了個人背景變項的性別、年齡、教學年資、職務、任教領域、婚姻狀況、所得收入、學校規模，以及休閒運動參與現況包括了運動習慣、地點、友伴、花費、最常見的運動項目等。

1. 性別：「男」、「女」。
2. 年齡：「20~29歲」、「30~39歲」、「40~49歲」、「50歲以上」。
3. 教學年資：「1~5年」、「6~10年」、「11~15年」、「16~20年」、「20年以上」。
4. 職務：「導師」、「專任教師」、「教師兼行政」。

5. 學校規模：「12班以下」、「13~24班」、「25班以上」。
6. 任教領域：「語文領域」、「數學領域」、「社會領域」、「自然與生活科技領域」、「藝術與人文領域」、「綜合活動領域」、「健體領域」。
7. 婚姻狀況：「未婚」、「已婚無子女」、「已婚有子女」。
8. 每月收入：「40000元以下」、「40001~50000元」、「50001~60000元」、「60001元以上」。
9. 每月平均運動休閒花費：「1000元以下」、「1000~3000元」、「3000~5000元」、「5000元以上」。
10. 運動習慣：有規律、偶而為之

(二) 休閒參與動機量表：

本參與動機因素分項量表採李克特(Likert)五點量尺，資料分析統計時，「非常同意」計分為5分、「同意」計分為4分、「沒意見」計分為3分、「不同意」計分為2分、「非常不同意」計分為1分，總分越高表示越符合，總分越低表示不符合。吳明隆、涂金堂(2005)指出，李克特量表(Likert-type scale)填答方式，通常以四至六點量表法，為多數研究者與學者採用，其中以五點量表法的內部一致性較佳。

(3) 休閒阻礙因素量表：

本阻礙因素分項量表採李克特五點量尺，資料分析統計「非常同意」計分為5分、「同意」計分為4分、「沒意見」計分為3分、「不同意」計分為2分、「非常不同意」計分為1分，總分越高表示越符合，總分越低表示不符合。吳明隆、涂金堂(2005)指出，李克特量表(Likert-type scale)填答方式，通常以四至六點量表法，為多數研究者與學者採用，其中以五點量表法的內部一致性較佳。

(三) 完成預試問卷

初稿完成後，敦請指導教授及現職教師針對問卷內容之適切性，包括正確性、需要性加以評估，並提供適宜增加、刪減或合併的選項及其他建議，經修改潤飾後，完成預試問卷。問卷共分三個部分，分別為教師之個人基本資料、教師休閒之參與動機、休閒阻礙因素之調查，將所得資料進行信、效度分析，以便爾後編製正式問卷。

(四)實施預試

本研究問卷預試，根據吳明隆、涂金堂(2005)預試對象人數以問卷中最多題項之「分量表」的3-5倍人數為原則，本次預試問卷最多題項之「分量表」題數為31題，共計發出105份問卷，請託太保國中、朴子國中、永慶高中國中部、六嘉國中的國中教師協助填答。回收之預試問卷結果為，有效問卷95份，有效問卷率為90%。再藉由統計方法分析，以及依受試教師之建議，將與試問卷結果逐一做檢討修正，如果問卷中題意不清或易產生誤導以及不具有代表性的題項等刪題後，編製成正式問卷並開始正式調查。

(五)研究工具之項目分析信度與效度分析

1.項目分析

本研究將回收的95份有效問卷以SPSS for Windows 20.0中文版做資料整理，為了求問卷的建構效度以及提升各題項的測驗的信度與效度。綜合各專家學者之見，本研究利用決斷值(Critical Ratio,簡稱CR值)、相關分析法(correlation analysis)以及Cronbach's Alpha係數法進行篩選，以下幾項為各項目篩選之依據：

(1)決斷值(CR值)先以決斷值CR值來判斷問卷中各題項的顯

著性，決斷值均達顯著差異水準($p < .05$)，若 CR 值不顯著，表示該題項不具有鑑別度應予刪除；反之，若 CR 值達顯著水準，即表示該題項具有鑑別度應該保留該題項依據。

(2) 相關係數

為求能更精確的刪除不適的題項，繼續檢驗每一題項與量表總分之積差相關，以相關分析更進一步來選取題目，並且依據吳明隆、涂金堂(2005)所提以相關作為選取標準者，相關係數須達 .30 以上且達顯著差異水準($p < .05$ 或 $.01$)方可採用，反之則予以刪除題項。

(3) Cronbach's α 值

在問卷信度考驗方面，採用 Cronbach's α 檢驗問卷內部一致性， α 係數越高，表示量表信度越高。一般 α 係數在 .70 以上，是可以接受的最小信度係數；在 .80 以上表示量表信度佳；在 .90 以上表示量表信度甚佳吳明隆、涂金堂(2005)。

2. 因素分析

在進行因素分析前、要先進行 KMO 值與 Bartlett's 球型檢定，如果 KMO 值小於 0.5 時，較不宜進行因素分析，KMO 值要大於 0.5，值越高越好(Kaiser, 1974)。且從 Bartlett's 球型考驗檢定，達顯著水準，代表母群體的相關矩陣有共同因素存在，所以可以進一步因素分析。

第五節 量表信效度檢驗

本研究主要研究對象為嘉義縣國中教師，除了參考一般的學者研究之外，並參酌指導教授、專家學者建議以及整個國民中學人事結構，在教師個人基本的背景變項中，將針對國中教師之性別、年齡、年資、婚姻狀況、現任職務、任教領域、學校規模、每月所得以及運動習慣來探討分析。

一、預試項目分析

本量表在預試樣本回收後，依有效樣本 95 人之答題反應進行題項之刪減工作。本研究採用內部一致性效標法，以獨立樣本 t 檢定，將預試受試者的量表得分總和依高低排列，並分為高分組（前 27% 的受試者）和低分組（前 27% 的受試者），在每題得分的平均數進行差異性比較，取各題項 $p < .05$ 達顯著差異且決斷值（critical ratio，簡稱為 CR）要大於 3 以上，作為該項的鑑別度之依據。另外再求嚴謹，在求出各題項與量表總分之相關係數 r 值大於 .3 做為刪題之取捨標準，經項目分析後保留的題目則進一步進行因素分析。

依據實施項目分析的結果發現，以上各題項，決斷值數值均達標準，全部題項暫時予以保留。休閒參與動機量表之項目分析結果，如下表 3-5-1 所示。

表 3-5-1

休閒參與動機量表之項目分析摘要表

題 號	題 目	CR 值	P 值	與量表總分 相關
1	增進體適能	5.468 [*]	.000	.697 ^{**}
2	養成運動的習慣	6.546 [*]	.000	.788 ^{**}
3	挑戰自我體能限制	7.2 [*]	.000	.668 ^{**}
4	增加身體的免疫能力	5.774 [*]	.000	.671 ^{**}
5	發洩多餘體力	6.146 [*]	.000	.509 ^{**}
6	追求足夠的運動量	7.092 [*]	.000	.681 ^{**}
7	控制體重維持良好身材	5.903 [*]	.000	.661 ^{**}
8	維持身體健康	4.853 [*]	.000	.652 ^{**}
9	可以感覺更年輕有活力	5.632 [*]	.000	.673 ^{**}
10	可以享受運動環境氣氛	5.674 [*]	.000	.645 ^{**}
11	可以享受運動帶來的樂趣	7.525 [*]	.000	.741 ^{**}
12	可以滿足運動慾望	8.493 [*]	.000	.736 ^{**}
13	可以紓解壓力及緊張情緒	6.03 [*]	.000	.687 ^{**}
14	可以忘卻生活煩憂	6.082 [*]	.000	.742 ^{**}
15	使心情更愉悅	7.572 [*]	.000	.766 ^{**}
16	與運動同好交流	9.943 [*]	.000	.840 ^{**}
17	想結交共同嗜好的朋友	8.28 [*]	.000	.812 ^{**}
18	增進團體歸屬感	5.646 [*]	.000	.738 ^{**}

(續下頁)

19	培養領導及服從能力	8.768 [*]	.000	.748 ^{**}
20	學習與增進人際關係的技巧	8.118 [*]	.000	.709 ^{**}
21	增加工作的機會	7.274 [*]	.000	.705 ^{**}
22	跟隨著運動潮流	6.493 [*]	.000	.719 ^{**}
23	獲得自我滿足的喜悅	7.434 [*]	.000	.787 ^{**}
24	獲得自我實現的成就感	7.728 [*]	.000	.717 ^{**}
25	增強個人主動積極的精神	6.701 [*]	.000	.641 ^{**}
26	培養個人運動能力的自信心	6.94 [*]	.000	.757 ^{**}
27	探索運動知識與技能	7.024 [*]	.000	.713 ^{**}
28	體驗與培養休閒運動的興趣	5.605 [*]	.000	.667 ^{**}
29	獲得他人尊重	6.227 [*]	.000	.636 ^{**}
30	培養參與體育志工的能力	4.201 [*]	.000	.522 ^{**}

註：** $p < .01$

二、因素分析

根據30項休閒參與動機量表進行因素分析，經因素分析後刪除3題、5題、10題、12題、21題與22題，萃取因素負荷量達.5以上變數為適當的因素構面，萃取出3個構面，總量表Cronbach's α 係數為.958。從表3-2分析，休閒參與動機量表經轉軸後共萃取出三個因素，分別命名為健康與適能需求(Cronbach's α 係數為.943)、自我成長需求(Cronbach's α 係數為.912)、人際關係需求(Cronbach's α 係數為.893)，總解釋變異量為67.5%，一般總累積解釋變異量應該要大於50%以上，且越大越好，即可表示該因素能解釋所要研究的特質。將萃取出的各因素分析結果整理於下：

構面一：健康與適能因素

構面包含「養成運動的習慣」、「維持身體健康」、「控制體重維持良好身材」、「可以感覺更年輕有活力」、「可以紓解壓力及緊張情緒」、「增進體適能」、「增加身體的免疫能力」、「追求足夠的運動量」、「可以享受運動帶來的樂趣」、「使心情更愉悅、可以忘卻生活煩憂」等11項，因為構面與增進體能，促進健康，故命名為健康適能因素。

構面二：自我成長因素

構面包含「獲得自我實現的成就感」、「獲得自我滿足的喜悅」、「增強個人主動積極的精神」、「培養個人運動能力的自信心」、「體驗與培養休閒運動的興趣」、「獲得他人的尊重」、「探索運動知識與技能」等7項，因為構面上有自我實現與發展內在有關，所以命名為自我成長因素。

構面三：人際關係因素

構面包含「學習與增進人際關係的技巧」、「培養領導及服從能力」、「增進團體歸屬感」、「想結交共同嗜好的朋友」、「與運動同好交流」、「培養參與體育志工的能力」等6項，構面以結交朋友、建立友誼與同伴交流，故命名為人際關係因素。

表 3-5-2

動機因素構面一覽表

	健康 適能	自我 內在	人際 關係
M2養成運動的習慣	.803		
M8維持身體健康	.801		
M7控制體重維持良好身材	.748		
M9可以感覺更年輕有活力	.744		
M13可以紓解壓力及緊張情緒	.740		
M1增進體適能	.739		
M4增加身體的免疫能力	.735		
M6追求足夠的運動量	.726		
M11可以享受運動帶來的樂趣	.721		
M15使心情更愉悅	.699		
M14可以忘卻生活煩憂	.690		
M24獲得自我實現的成就感		.736	
M23獲得自我滿足的喜悅		.722	
M25增強個人主動積極的精神		.711	
M26培養個人運動能力的自信心		.670	
M28體驗與培養休閒運動的興趣		.643	
M29獲得他人的尊重		.586	
M27探索運動知識與技能		.569	
M20學習與增進人際關係的技巧			.749
M19培養領導及服從能力			.748
M18增進團體歸屬感			.735
M17想結交共同嗜好的朋友			.610
M16與運動同好交流			.602
M30培養參與體育志工的能力			.574
特徵值(λ)	7.49	4.44	4.27
解釋變異量%	31.21	18.51	17.78
累積解釋變異量%	31.21	49.72	67.50
KMO		.91	
Bartleff 球形檢定(顯著性)	1894.3 (p<.001)		

本休閒阻礙量表主要是在了解國中教師的休閒阻礙，項目經整理後共計31項。本休閒阻礙因素分項量表採李克特(Lilert)五點量尺，資料分析統計時，非常同意計分為5分、同意計為4分、沒意見計為3分、不同意計為2分、非常不同意計為1分，總分越高表示休閒阻礙越高，總分越低表示休閒阻礙愈低。吳明隆、涂金堂(2005)指出，李克特量表(Lilert-type scale)填答方式，通常以四至六點量表法，為多數研究者與學者採用，其中以五點量表法的內部一致性較佳。

(一) 項目分析

本量表在預試樣本回收後，依有效樣本 95 人之答題反應進行題項之刪減工作。本研究採用內部一致性效標法，以獨立樣本 t 檢定，將預試受試者的量表得分總和依高低排列，並分為高分組(前 27%的受試者)和低分組(前 27%的受試者)，在每題得分的平均數進行差異性比較，取各題項 $p < .05$ 達顯著差異且決斷值(critical ratio，簡稱為 CR)要大於 3 以上，作為該項的鑑別度之依據。另外再求嚴謹，在求出各題項與量表總分之相關係數 r 值大於 .3 做為刪題之取捨標準，經項目分析後保留的題目則進一步進行因素分析。

依據實施項目分析的結果發現，以上各題項，決斷值數值均達標準，全部題項暫時予以保留。休閒阻礙量表之項目分析結果，如表 3-5-3 所示。

表 3-5-3

休閒阻礙量表之項目分析摘要表

題 號	題 目	CR 值	P 值	與量表總分 相關
1	本身自己不喜歡運動	9.413 [*]	.000	.666 ^{**}
2	身體健康不佳	9.527 [*]	.000	.672 ^{**}
3	年齡的因素	7.451 [*]	.000	.633 ^{**}
4	體能無法負荷	9.363 [*]	.000	.662 ^{**}
5	害怕運動傷害	7.268 [*]	.000	.490 ^{**}
6	經濟狀況受限	5.245 [*]	.000	.529 ^{**}
7	公務繁忙，沒有閒暇時間	7.066 [*]	.000	.628 ^{**}
8	教學工作繁忙	5.444 [*]	.000	.589 ^{**}
9	生活壓力大	6.527 [*]	.000	.711 ^{**}
10	家人反對不支持	5.583 [*]	.000	.633 ^{**}
11	沒有運動的習慣	8.841 [*]	.000	.575 ^{**}
12	沒有適合的同伴陪我運動	7.619 [*]	.000	.616 ^{**}
13	沒有人指導我運動	9.363 [*]	.000	.706 ^{**}
14	沒有適合我的運動	8.425 [*]	.000	.705 ^{**}
15	運動技巧學習太困難	8.093 [*]	.000	.650 ^{**}
16	害怕運動技術不好被取笑	8.852 [*]	.000	.706 ^{**}
17	運動場地服務品質不佳	8.666 [*]	.000	.702 ^{**}
18	運動場所開放有時間限制	8.654 [*]	.000	.714 ^{**}

(續下頁)

19	運動場所消費太高	9.72 [*]	.000	.731 ^{**}
20	運動場所離家太遠	8.882 [*]	.000	.712 ^{**}
21	運動場所交通不方便	11.508 [*]	.000	.711 ^{**}
22	運動場所設備不良	9.327 [*]	.000	.729 ^{**}
23	運動場所人多擁擠	8.315 [*]	.000	.729 ^{**}
24	運動環境太複雜沒安全感	11.61 [*]	.000	.799 ^{**}
25	換裝及盥洗太麻煩	8.164 [*]	.000	.741 ^{**}
26	運動後無盥洗場所	6.398 [*]	.000	.686 ^{**}
27	缺乏專業指導人員	9.092 [*]	.000	.715 ^{**}
28	缺乏室內運動場地	10.01 [*]	.000	.756 ^{**}
29	缺乏休閒運動資訊	7.878 [*]	.000	.723 ^{**}
30	季節氣候不佳	4.784 [*]	.000	.575 ^{**}
31	完全沒有參與運動休閒動機	5.547 [*]	.000	.584 ^{**}

註：** $p < .01$

(二) 因素分析

根據31項休閒阻礙量表進行因素分析，經因素分析後刪除1題、6題、10題、12題、9題、11題、29題與31題，萃取因素負荷量達.5以上變數為適當的因素構面，萃取出4個構面總量表Cronbach's α 係數為.950。從表3-4分析，休閒阻礙量表經轉軸後共萃取出四個因素，分別命名為場地結構阻礙(Cronbach's α 係數為.945)、技術阻礙(Cronbach's α 係數為.870)、個體阻礙(Cronbach's α 係數為.817)、工作阻礙(Cronbach's α 係數為.856)。總解釋變異量為68.84%，一般總累積解釋變異量應該要大於50%以上，且越大越好，即可表示

該因素能解釋所要研究的特質。將萃取出各因素分析結果整理於下：

構面一：場地結構阻礙因素

構面包含「運動場所開放有時間限制」、「運動場所離家太遠」、「運動場所設備不良」、「運動場所交通不方便」、「運動場地服務品質不佳」、「季節氣候不佳」、「換裝及盥洗太麻煩」、「運動場所人多擁擠」、「運動環境太複雜沒安全感」、「運動場所消費太高」、「缺乏室內運動場地」、「缺乏專業指導人員」、「運動後無盥洗場所」等13項，因為構面有場地的時間、設備、人員、花費等結構，故命名為場地結構阻礙因素。

構面二：技術阻礙因素

構面包含「沒有適合我的運動」、「運動技巧學習太困難」、「沒有人指導我運動」、「害怕運動技術不好被取笑」等4項，因構面有運動技巧學習困難與缺乏經驗與技術指導，所以無法發展出適合自己的運動，故命名為技術阻礙因素。

構面三：個體阻礙因素

構面包含「身體健康不佳」、「體能無法負荷」、「年齡的因素」、「害怕運動傷害」等4項，因構面有關於個體本身的年齡與身體狀況、害怕體能不佳容易發生運動傷害，故命名為個體阻礙因素。

構面四：工作阻礙因素

構面包含「教學工作繁忙」、「公務繁忙，沒有閒暇時間」等2項，因構面關於教學工作繁忙，沒有閒暇時間，故命名為工作阻礙因素。

表 3-5-4

因素構面一覽表

	場地 結構	技術 阻礙	個體 阻礙	工作 阻礙
C18運動場所開放有時間限制	.753			
C20運動場所離家太遠	.742			
C22運動場所設備不良	.741			
C21運動場所交通不方便	.738			
C17運動場地服務品質不佳	.732			
C30季節氣候不佳	.730			
C25換裝及盥洗太麻煩	.708			
C23運動場所人多擁擠	.693			
C24運動環境太複雜沒安全感	.689			
C19運動場所消費太高	.652			
C28缺乏室內運動場地	.617			
C27缺乏專業指導人員	.609			
C26運動後無盥洗場所	.590			
C14沒有適合我的運動		.840		
C15運動技巧學習太困難		.835		
C13沒有人指導我運動		.709		
C16害怕運動技術不好被取笑		.659		
C2身體健康不佳			.825	
C4體能無法負荷			.805	
C3年齡的因素			.714	
C5害怕運動傷害			.627	
C8教學工作繁忙				.827
C7公務繁忙，沒有閒暇時間				.796
特徵值(λ)	7.02	3.65	3.06	2.09
解釋變異量%	30.55	15.87	13.33	9.09
累積解釋變異量%	30.55	46.47	59.75	68.84
KMO			.86	
Bartleff 球形檢定(顯著性)		1672.3 (p<.001)		

(三)編定正式問卷

預試完成後，便將有效問卷進行信、效度考驗，依據考驗結果，編定正式問卷。

第六節 資料處理與統計方法

本研究採用調查法方式，在正式量表回收後並經過剔除無效問卷，將保留下來的有效問卷，以 SPSS for windows 20.0 版套裝軟體進行資料處理與統計分析，並以 α 等於 .05 為顯著水準進行統計考驗，茲將本研究所採用的統計方法分述下：

一、描述性統計

(一) 次數分配與百分比：

描述不同人口背景的國中教師之性別、年齡、婚姻家庭、教學年資、學校規模、任教職務、任教領域、每月收入及運動習慣之次數分配比例。

(二) 平均數與標準差：

描述受試樣本在休閒參與動機量表與休閒阻礙量表之得分情形。

二、推論性統計

(一) 單因子變異數分析 (One-way ANOVA)

用以考驗量表各構面因素間之相對重要性，若達顯著水準，表示各構面間有顯著差異，需進一步進行事後比較。

(二) 雪費 (Scheffe's) 事後比較分析

在變異數分析中若 p 值達顯著差異 ($p < .05$)，則以雪費 (Scheffe's) 進行事後分析比較，進而檢定各類型的差異情形。

(三) Pearson 積差相關

討論兩個構面間的關聯程度，在統計上，使用的是這兩個變數關聯程度的統計量，Pearson 相關分析是來表示這兩個變數間的相關程度。

(四)t 檢定

以獨立樣本 t 檢定來分析休閒參與動機與休閒阻礙差異情形，本研究採 t 檢定考驗，以驗證假設。

第肆章 研究結果與討論

本章主要陳述研究所得有效樣本之嘉義縣國中教師人口背景變項分析、嘉義縣國中教師休閒參與動機現況、嘉義縣國中教師休閒阻礙現況、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、討論等八節陳述，研究結果如下。

第一節 嘉義縣國中教師人口背景資料分析

本研究正式問卷發放 385 份，回收有效樣本 330 份，有效樣本率為 85.7%。本研究樣本之人口背景變項分為，一、性別；二、年齡；三、婚姻家庭；四、教學年資；五、學校規模；六、任教職務；七、任教領域；八、每月平均收入；九、每月平均休閒花費；十、運動習慣，詳如下述。

一、性別

本研究有效樣本中，男性 132 人，占全體樣本之 40%，女性 198 人占全體樣本之 60%。本研究性別變項描述統計如表 4-1-1。

表 4-1-1

性別背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比 %	等級
性別	男	132	40	2
	女	198	60	1
N=330				

二、年齡

本研究有效樣本中，20~29 歲有 68 人，占全體樣本之 20.6%；30~39 歲有 144 人，占全體樣本之 43.6%；40~49 歲有 97 人，占全體樣本之 29.4%；50 歲以上有 21 人，占全體樣本之 6.4%。本研究年齡變項描述性統計如表 4-1-2。

表 4-1-2

年齡背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
年齡	20~29 歲	68	20.6	3
	30~39 歲	144	43.6	1
	40~49 歲	97	29.4	2
	50 歲以上	21	6.4	4
N=330				

三、婚姻家庭

本研究有效樣本中，未婚有 125 人，占全體樣本之 37.9%；已婚無子女有 37 人，占全體樣本之 11.2%；已婚有子女有 168 人，占全體樣本之 50.9%。本研究婚姻家庭變項描述性統計如表 4-1-3。

表 4-1-3

婚姻家庭背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
婚姻家庭	未婚	125	37.9	2
	已婚無子女	37	11.2	3
	已婚有子女	168	50.9	1
N=330				

四、教學年資

本研究有效樣本中，1~5年有89人，占全體樣本之27%；6~10年有86人，占全體樣本之26.1%；11~15年有62人，占全體樣本之18.8%；16~20年有48人，占全體樣本之14.5%；21年以上有45人，占全體樣本之13.6%。本研究教學年資變項描述性統計如表4-1-4。

表 4-1-4

教學年資背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
教學年資	1~5 年	89	27	2
	6~10 年	86	26.1	3
	11~15 年	62	18.8	4
	16~20 年	48	14.5	1
	20 年 以 上	45	13.6	5
N=330				

五、學校規模

本研究有效樣本中，12 班以下有 35 人，占全體樣本之 10.6%；13~24 班有 119 人，占全體樣本之 36.1%；25 班以上有 176 人，占全體樣本之 53.3%。本研究學校規模變項描述性統計如表 4-1-5。

表 4-1-5

學校規模背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
學校規模	12 班以下	35	10.6	3
	13~24 班	119	36.1	2
	25 班以上	176	53.3	1
N=330				

六、任教職務

本研究有效樣本中，導師有150人，占全體樣本45.5%；專任教師有89人，占全體樣本之27%；教師兼行政有91人，占全體樣本之27.6%。本研究任教職務變項描述性統計如表4-1-6。

表 4-1-6

任教職務背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
任教職務	導師	150	45.5	1
	專任教師	89	27	3
	教師兼行政	91	27.6	2
N=330				

七、任教領域

本研究有效樣本中，語文領域有95人，占全體樣本之28.8%；數學領域有51人，占全體樣本之15.5%；自然與生活科技有55人，占全體樣本之16.7%，社會領域有40人，占全體樣本之12.1%；藝術與人文領域有17人，占全體樣本之5.2%；綜合活動領域有30人，占全體樣本之9.1%；健體領域有30人，占全體樣本之9.1%；特教領域有12人，占全體樣本之3.6%；。本研究任教領域變項描述性統計如表4-1-7。

表 4-1-7

任教領域背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
任教領域	語文	99	30	1
	數學	53	16.1	3
	自然與生活	55	16.7	2
	科技			
	社會	40	12.1	4
	藝術與人文	18	5.5	7
	綜合活動	32	9.7	6
	健康與體育	33	10	5
N=330				

八、每月平均收入

本研究有效樣本中，40000 元以下有 25 人，占全體樣本之 7.6%；40001~50000 元有 127 人，占全體樣本之 38.5%；50001~60000 元有 96 人，占全體樣本之 29.1%；60000 元以上 82 人，占全體樣本之 24.8%。本研究每月平均收入變項描述性統計如表 4-1-8。

表 4-1-8

每月平均收入背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
每月平均收入	40000 元以下	25	7.6	4
	40001~50000 元	127	38.5	1
	50001~60000 元	96	29.1	2
	60000 元以上	82	24.8	3
N=330				

九、每月平均休閒運動花費

本研究有效樣本中，1000 元以下有 183 人，占全體樣本之 55.5%；1000~3000 元有 93 人，占全體樣本之 28.2%；3000~5000 元有 42 人，占全體樣本之 12.7%；5000 元以上有 12 人，占全體樣本之 3.6%。本研究每月平均休閒運動花費變項描述性統計如表 4-1-9。

表 4-1-9

每月平均休閒運動花費背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
平均每月休閒運動 花費	1000 元以下	183	55.5	1
	1000~3000 元	93	28.2	2
	3000~5000 元	43	12.7	3
	5000 元以上	12	3.6	4
N=330				

十、運動習慣

本研究有效樣本中，有規律性有 132 人，占全體樣本之 40%；偶而為之有 198 人，占全體樣本之 60%；本研究每月平均休閒運動花費變項描述性統計如表 4-1-10。

表 4-1-10

運動習慣背景變項資料分析表

背景變項	分組	次數	百分比(%)	等級
運動習慣	有規律性	132	40	2
	偶而為之	198	60	1
N=330				

第二節 嘉義縣國中教師休閒參與動機現況

本節主要目的在瞭解國中教師參與動機之「健康與適能需求」、「人際關係需求」、「自我成長需求」三個構面表現情形，並以重複量數單因子變異數分析統計方法來進行分析，以驗證研究假設是否成立。

一、受試者於參與動機各構面之反應情形

本研究為了解受試者在參與動機因素內涵上是否有所不同，因此以重複量數單因子變異數分析，探討嘉義縣國中教師各構面因素之相對重要性。由表4-2-1 可得知受試者參與動機各因素構面間有顯著差異($Wilks'\lambda = .50^*$)，結果如表4-2-2 所示：受試者之參與動機以「健康與適能」(平均值 = 4.02)為最高，其次為「自我成長需求」(平均值 = 3.56)、「人際關係需求」(平均值 = 3.33)。

表 4-2-1

參與動機之重複量數單因子變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設	誤差	Wilks' λ
		自由度	自由度	
參與動機	163.34	2	328	.50*

註：* $p < .05$

表 4-2-2

受試者參與動機之平均數與標準差

參與動機	人數	平均數	標準差	等級
1.健康與適能需求	330	4.02	0.68	1
2.人際關係需求	330	3.33	0.78	3
3.自我成長需求	330	3.56	0.70	2
整體參與動機	330	3.71	0.62	

第三節 嘉義縣國中教師休閒阻礙現況

一、受試者於休閒阻礙各構面之反應情形

本研究為了解受試者在休閒阻礙因素內涵上是否有所不同，因此以重複量數單因子變異數分析，探討嘉義縣國中教師各構面因素之相對重要性。由表4-3-1可得知受試者參與動機各因素構面間有顯著差異（Wilks' λ = .75*），結果如表4-3-2所示：受試者之休閒阻礙以「工作阻礙」（平均值 = 3.41）為最高，其次為「個體阻礙」（平均值 = 3.04）、「場地結構阻礙」（平均值 = 3.02）、「技術阻礙」（平均值 = 2.84）。

表 4-3-1

休閒阻礙之重複量數單因子變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' λ
休閒阻礙	28.80	3	326	.75*

註：* $p < .05$

表 4-3-2

受試者休閒阻礙之平均數與標準差

休閒阻礙	人 數	平均 數	標準差	等級
1. 場地結構阻礙	330	3.02	0.76	3
2. 技術阻礙	330	2.84	0.87	4
3. 個體阻礙	330	3.04	0.90	2
4. 工作阻礙	330	3.41	1.09	1
整體休閒阻礙	330	3.03	0.71	

第四節 國中教師背景變項之獨立樣本 t 檢定分析

本研究以國中教師之性別、運動習慣等背景變項以獨立樣本 t 檢定分析進行差異檢定，研究結果如下。

一、性別

以性別背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-4-1 所示，不同性別之國中教師在健康與適能的需求之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($t=-0.367$)。顯示國中教師之健康與適能的需求因素，不會因性別的不同而有顯著差異。
- (二) 人際關係需求：如表 4-4-1 所示，不同性別之國中教師在人際關係的需求之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($t=1.969$)。顯示國中教師之人際關係的需求的需求因素，不會因性別的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-4-1 所示，不同性別之國中教師在自我成長的需求之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($t=1.755$)。顯示國中教師之自我成長的需求因素，不會因性別的不同而有顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-4-2 所示，不同性別之國中教師在場地結構阻礙之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($t=-0.468$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因性別的不同而存在顯著差異。

- (五) 技術阻礙：如表 4-4-2 所示，不同性別之國中教師在技術阻礙之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($t=-1.397$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因性別的不同而存在顯著差異。
- (六) 個體阻礙：如表 4-4-2 所示，不同性別之國中教師在個體阻礙之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($t=-0.737$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因性別的不同而存在顯著差異。
- (七) 工作阻礙：如表 4-4-2 所示，不同性別之國中教師在工作阻礙之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($t=-0.773$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，不會因性別的不同而存在顯著差異。

表 4-4-1

性別變項與休閒參與動機之獨立樣本 t 檢定分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	t 值	p 值
健康與適能需求	男	4.00	0.71	-0.367	0.71
	女	4.03	0.66		
人際關係需求	男	3.43	0.84	1.969	0.50
	女	3.26	0.73		
自我成長需求	男	3.63	0.73	1.755	0.08
	女	3.50	0.67		

由表 4-4-1 得知，不同性別的國中教師均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同性別不會影響教師休閒參與動機。

表 4-4-2

性別變項與休閒阻礙之獨立樣本 t 檢定分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	t 值	p 值
場地結構阻礙	男	2.99	0.79	-0.468	0.64
	女	3.08	0.74		
技術阻礙	男	2.76	0.90	-1.397	0.16
	女	2.90	0.85		
個體阻礙	男	3.00	1.00	-0.737	0.46
	女	3.08	0.83		
工作阻礙	男	3.35	1.14	-0.773	0.44
	女	3.45	1.05		

註：* $p < .05$

由表 4-4-2 得知，不同性別的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：性別不會造成阻礙教師參與休閒運動。

二、運動習慣

以運動習慣背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-4-3 所示，不同的運動習慣之國中教師在健康與適能需求之獨立樣本 t 檢定分析比較，分析結果得知，達顯著差異($t=1.970$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，會因運動習慣的不同而存在顯著差異。

- (二) 人際關係需求:如表 4-4-3 所示，不同運動習慣之國中教師在人際關係需求之獨立樣本 t 檢定分析，分析結果得知，達顯著差異($t=2.605$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，會因運動習慣的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求:如表 4-4-3 所示，不同運動習慣之國中教師在自我成長需求之獨立樣本 t 檢定分析，分析結果得知，達顯著差異($t=2.739$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，會因運動習慣的不同而存在顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙:如表 4-4-4 所示，不同運動習慣之國中教師在場地結構阻礙之獨立樣本 t 檢定分析，分析結果得知，未達顯著差異($t=-0.502$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因運動習慣的不同而存在顯著差異。
- (五) 技術阻礙:如表 4-4-4 所示，不同運動習慣之國中教師在技術阻礙之獨立樣本 t 檢定分析，分析結果得知，未達顯著差異($t=-1.139$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因運動習慣的不同而存在顯著差異。
- (六) 個體阻礙:如表 4-4-4 所示，不同運動習慣之國中教師在個體阻礙之獨立樣本 t 檢定分析，分析結果得知，未達顯著差異($t=-1.516$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因運動習慣的不同而存在顯著差異。
- (七) 工作阻礙:如表 4-4-4 所示，不同運動習慣之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($t=1.549$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，不會因運動習慣的不同而存在顯著差異。

表 4-4-3

運動習慣變項獨立樣本 t 檢定分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	t 值	p 值
健康與適能需求	有規律性	4.11	0.73	1.970	0.05
	偶而為之	3.96	0.64		
人際關係需求	有規律性	3.47	0.81	2.605	0.01
	偶而為之	3.24	0.74		
自我成長需求	有規律性	3.68	0.68	2.739	0.05
	偶而為之	3.48	0.69		

註：* $p < .05$

由表 4-4-3 得知，不同運動習慣之國中教師在休閒參與動機因素上，在「健康與適能需求」、「人際關係需求」、「自我成長需求」因素均有達顯著差異。在平均數上得，有規律性的運動，休閒參與動機最大。

表 4-4-4

運動習慣變項獨立樣本 t 檢定分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	t 值	p 值
場地結構阻礙	有規律性	2.99	0.81	-0.502	0.61
	偶而為之	3.03	0.73		
技術阻礙	有規律性	2.77	0.90	-1.139	0.25
	偶而為之	2.89	0.85		
個體阻礙	有規律性	2.95	0.92	-1.516	0.13
	偶而為之	3.11	0.89		
工作阻礙	有規律性	3.30	1.08	-1.549	0.12
	偶而為之	3.49	1.08		

註：* $p < .05$

由表 4-4-4 得知，不同運動習慣的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異。

第五節 國中教師背景變項之單因子變異數分析

本研究以國中教師之年齡、婚姻家庭、教學年資、學校規模、任教職務、任教領域、每月平均收入、每月平均休閒花費等背景變項，以單因子變異數分析進行差異檢定，研究結果如下。

一、年齡

以年齡背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-1 所示，不同年齡之國中教師在健康與適能的需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異 ($F=4.294$)。顯示國中教師之健康與適能的需求因素，會因年齡的不同而有顯著差異，經 Scheffe's 事後比較，50 歲以上 > 20~29 歲 > 40~49 歲 > 30~39 歲。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-1 所示，不同年齡之國中教師在人際關係的需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=1.605$)。顯示國中教師之人際關係的需求的需求因素，不會因年齡的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-1 所示，不同年齡之國中教師在自我成長的需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異 ($F=4.483$)。顯示國中教師之自我成長的需求因素，會因年齡的不同而有顯著差異，經 Scheffe's 事後比較，20~29 歲 > 50 歲以上 > 40~49 歲 > 30~39 歲。

- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-2 所示，不同年齡之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.201$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因為年齡不同而存在顯著差異。
- (五) 技術阻礙：如表 4-5-2 所示，不同年齡之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.152$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因年齡的不同而存在顯著差異。
- (六) 個體阻礙：如表 4-5-2 所示，不同年齡之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=1.180$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因年齡的不同而存在顯著差異。
- (七) 工作阻礙：如表 4-5-2 所示，不同年齡之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.540$)。顯示國中教師之工作阻礙的需求因素，不會因年齡的不同而存在顯著差異。

表 4-5-1

年齡變項與休閒參與動機之單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	20~29 歲	4.21	0.57	4.294*	50 歲以上
	30~39 歲	3.88	0.73		>20~29 歲
	40~49 歲	4.06	0.65		>40~49 歲
	50 歲以上	4.14	0.58		>30~39 歲
人際關係需求	20~29 歲	3.49	0.74	1.605	
	30~39 歲	3.25	0.85		
	40~49 歲	3.33	0.73		
	50 歲以上	3.42	0.55		
自我成長需求	20~29 歲	3.79	0.64	4.483*	20~29 歲
	30~39 歲	3.42	0.76		>50 歲以上
	40~49 歲	3.56	0.61		>40~49 歲
	50 歲以上	3.61	0.60		>30~39 歲

由表 4-5-1 中，不同年齡的國中教師在「健康與適能需求」、「自我成長需求」因素構面上有達顯著差異，「人際關係需求」沒有達顯著差異。

表 4-5-2

年齡變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	20~29 歲	2.96	0.83	0.201	
	30~39 歲	3.02	0.76		
	40~49 歲	3.05	0.69		
	50 歲以上	3.03	0.88		
技術阻礙	20~29 歲	2.83	0.85	0.152	
	30~39 歲	2.85	0.90		
	40~49 歲	2.85	0.83		
	50 歲以上	2.72	1.01		
個體阻礙	20~29 歲	2.93	0.92	1.180	
	30~39 歲	3.05	0.89		
	40~49 歲	3.16	0.85		
	50 歲以上	2.86	1.10		
工作阻礙	20~29 歲	3.51	1.20	0.540	
	30~39 歲	3.33	1.08		
	40~49 歲	3.45	1.00		
	50 歲以上	3.50	1.12		

由表 4-5-2 得知，不同年齡的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：年齡不會造成阻礙教師參與休閒運動。

三、婚姻家庭

以婚姻家庭背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-3 所示，不同婚姻家庭之國中教師在健康與適能需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.241$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，不會因婚姻家庭的不同而存在顯著差異。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-3 所示，不同婚姻家庭之國中教師在人際關係需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=1.427$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，不會因婚姻家庭的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-3 所示，不同婚姻家庭之國中教師在自我成長需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.761$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，不會因婚姻家庭的不同而存在顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-4 所示，不同婚姻家庭之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.315$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因婚姻家庭的不同而存在顯著差異。
- (五) 技術阻礙：如表 4-5-4 所示，不同婚姻家庭之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，

未達顯著差異($F=1.032$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因婚姻家庭的不同而存在顯著差異。

(六) 個體阻礙：如表 4-5-4 所示，不同婚姻家庭之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=0.047$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因婚姻家庭的不同而存在顯著差異。

(七) 工作阻礙：如表 4-5-4 所示，不同婚姻家庭之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=0.036$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，不會因婚姻家庭的不同而存在顯著差異。

表 4-5-3

婚姻家庭變項與休閒參與動機單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	未婚	4.00	0.69	0.241	
	已婚有子女	4.09	0.58		
	已婚無子女	4.01	0.69		
人際關係需求	未婚	3.32	0.82	1.427	
	已婚有子女	3.53	0.76		
	已婚無子女	3.29	0.75		
自我成長需求	未婚	3.57	0.74	0.761	
	已婚有子女	3.66	0.61		
	已婚無子女	3.51	0.68		

由表 4-5-3 得知，不同婚姻家庭的國中教師在休閒參與動機因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同婚姻不會影響休閒參與動機。

表 4-5-4

婚姻家庭變項與休閒阻礙單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	未婚	3.05	0.75	0.315	
	已婚有子女	3.04	0.87		
	已婚無子女	2.98	0.75		
技術阻礙	未婚	2.86	0.84	1.032	
	已婚有子女	3.02	0.87		
	已婚無子女	2.79	0.89		
個體阻礙	未婚	3.06	0.91	0.047	
	已婚有子女	3.06	1.05		
	已婚無子女	3.03	0.86		
工作阻礙	未婚	3.43	1.08	0.036	
	已婚有子女	3.37	1.36		
	已婚無子女	3.41	1.03		

由表 4-5-4 得知，不同婚姻家庭的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同婚姻家庭不會造成阻礙教師參與休閒運動。

三、教學年資

以教學年資背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-5 所示，不同教學年資之國中教師在健康與適能需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.410$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，不會因教學年資的不同而存在顯著差異。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-5 所示，不同教學年資之國中教師在人際關係需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.417$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，不會因教學年資的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-5 所示，不同教學年資之國中教師在自我成長需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.409$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，不會因教學年資的不同而存在顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-6 所示，不同教學年資之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=1.972$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因教學年資的不同而存在顯著差異。
- (五) 技術阻礙：如表 4-5-6 所示，不同教學年資之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，

未達顯著差異($F=1.411$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因教學年資的不同而存在顯著差異。

(六) 個體阻礙：如表 4-5-6 所示，不同教學年資之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.583$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因教學年資的不同而存在顯著差異。

(七) 工作阻礙：如表 4-5-6 所示，不同教學年資之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.103$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，不會因教學年資的不同而存在顯著差異。

表 4-5-5

教學年資變項休閒參與動機單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	1~5 年	3.95	0.79	0.410	
	6~10 年	4.04	0.58		
	11~15 年	4.02	0.66		
	16~20 年	4.00	0.68		
	21 年 以上	4.19	0.67		
人際關係需求	1~5 年	3.32	0.82	0.417	
	6~10 年	3.42	0.79		
	11~15 年	3.28	0.80		
	16~20 年	3.28	0.78		
	21 年 以上	3.31	0.64		
自我成長需求	1~5 年	3.60	0.76	0.409	
	6~10 年	3.53	0.68		
	11~15 年	3.58	0.75		
	16~20 年	3.45	0.64		
	21 年 以上	3.55	0.59		

由表 4-5-5 得知，不同教學年資的國中教師在休閒參與動機因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同教學年資不會造成阻礙教師參與休閒運動。

表 4-5-6

教學年資變項與休閒阻礙單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	1~5 年	3.01	0.77	1.972	
	6~10 年	2.99	0.80		
	11~15 年	3.24	0.77		
	16~20 年	2.87	0.63		
	21 年以上	2.92	0.75		
技術阻礙	1~5 年	2.82	0.85	1.411	
	6~10 年	2.78	0.90		
	11~15 年	3.07	0.93		
	16~20 年	2.79	0.82		
	21 年以上	2.73	0.83		
個體阻礙	1~5 年	2.97	0.93	1.583	
	6~10 年	3.12	0.83		
	11~15 年	3.21	0.95		
	16~20 年	3.06	0.84		
	21 年以上	2.81	0.93		
工作阻礙	1~5 年	3.44	1.16	1.103	
	6~10 年	3.37	1.09		
	11~15 年	3.55	1.12		
	16~20 年	3.51	1.03		
	21 年以上	3.14	0.91		

由表 4-5-6 得知，不同教學年資的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同教學年資

不會造成阻礙教師參與休閒運動。

四、學校規模

以學校規模背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-7 所示，不同之學校規模國中教師在健康與適能需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異($F=8.146$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，會因學校規模的不同而有顯著差異。經 Scheffe's 事後比較，12 班以下 > 13~24 班 > 25 班以上。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-7 所示，不同學校規模之國中教師在人際關係需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.816$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，不會因學校規模的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-7 所示，不同學校規模之國中教師在自我成長需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.816$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，不會因學校規模的不同而存在顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-8 所示，不同學校規模之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=2.902$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因學校規模的不同而存在顯著差異。

- (五) 技術阻礙：如表 4-5-8 所示，不同學校規模之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.677$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因學校規模的不同而存在顯著差異。
- (六) 個體阻礙：如表 4-5-8 所示，不同學校規模之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=2.871$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因學校規模的不同而存在顯著差異。
- (七) 工作阻礙：如表 4-5-8 所示，不同之學校規模國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異($F=6.007$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，會因學校規模的不同而有顯著差異。經 Scheffe's 事後比較 12 班以下>13~24 班>25 班以上。

表 4-5-7

學校規模變項與休閒參與動機單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	12 班以下	4.31	0.45	8.146*	12 班以下
	13~24 班	4.12	0.53		>13~24 班
	25 班以上	3.89	0.77		>25 班以上
人際關係需求	12 班以下	3.32	0.68	1.816	
	13~24 班	3.44	0.74		
	25 班以上	3.26	0.82		
自我成長需求	12 班以下	3.69	0.58	4.933	
	13~24 班	3.68	0.61		
	25 班以上	3.44	0.75		

由表 4-5-7 得知，不同學校規模的國中教師在休閒參與動機因素上，在「健康與適能需求」達顯著差異，「人際關係需求」、「自我成長需求」無顯著差異。在「健康與適能需求」因素的平均數上得知學校規模在 12 班以下，「健康與適能需求」影響最大。

表 4-5-8

學校規模變項與休閒阻礙單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	12 班以下	3.18	0.66	2.902	
	13~24 班	3.10	0.77		
	25 班以上	2.92	0.77		
技術阻礙	12 班以下	2.92	0.75	1.677	
	13~24 班	2.94	0.93		
	25 班以上	2.76	0.87		
個體阻礙	12 班以下	3.21	0.83	2.871	
	13~24 班	3.16	0.95		
	25 班以上	2.94	0.87		
工作阻礙	12 班以下	4.00	0.88	6.007*	12 班以下
	13~24 班	3.39	1.13		>13~24 班
	25 班以上	3.31	1.06		>25 班以上

由表 4-5-8 得知，不同學校規模的國中教師在休閒阻礙因素上，在「工作阻礙」有達顯著差異。在「工作阻礙」的平均數上得知學校規模在 12 班以下，工作阻礙最大。

五、任教領域

以任教領域背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-9 所示，不同任教領域之國中教師在健康與適能需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=0.551$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，不會因任教領域的不同而存在顯著差異。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-9 所示，不同任教領域之國中教師在人際關係需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.874$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，不會因任教領域的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-9 所示，不同任教領域之國中教師在自我成長需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.286$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，會因任教領域的不同而存在顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-10 所示，不同任教領域之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=0.534$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因任教領域的不同而存在顯著差異。
- (五) 技術阻礙：如表 4-5-10 所示，不同任教領域之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=0.701$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因任教領域的不同而存在顯著差異。

(六) 個體阻礙：如表 4-5-10 所示，不同任教領域之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.043$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因任教領域的不同而存在顯著差異。

(七) 工作阻礙：如表 4-5-10 所示，不同任教領域之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.558$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，不會因任教領域的不同而存在顯著差異。

表 4-5-9

任教領域變項與休閒參與動機單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	語文	4.02	0.66	0.551	
	數學	4.13	0.42		
	自然	4.04	0.77		
	社會	3.91	0.63		
	藝術與人文	4.00	0.77		
	綜合活動	3.91	0.78		
	健體	4.00	0.82		
人際關係需求	語文	3.19	0.77	1.874	
	數學	3.47	0.68		
	自然	3.39	0.90		
	社會	3.26	0.68		
	藝術與人文	3.54	0.77		
	綜合活動	3.18	0.79		
	健體	3.56	0.81		

(續下頁)

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
自我成長需求	語文	3.43	0.70	1.286	
	數學	3.58	0.61		
	自然	3.56	0.78		
	社會	3.57	0.65		
	藝術與人文	3.52	0.75		
	綜合活動	3.58	0.71		
	健體	3.81	0.65		

由表 4-5-9 得知，不同任教領域的國中教師在休閒參與動機因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同任教領域不會造成阻礙教師參與休閒運動。

表 4-5-10

任教領域變項與休閒阻礙單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	語文	3.10	0.68	0.534	
	數學	3.04	0.86		
	自然	2.94	0.85		
	社會	2.95	0.70		
	藝術與人文	3.13	0.65		
	綜合活動	3.00	0.89		
	健體	2.91	0.71		
技術阻礙	語文	2.94	0.82	0.701	
	數學	2.84	0.85		
	自然	2.94	0.94		
	社會	2.95	0.83		
	藝術與人文	3.13	0.75		
	綜合活動	3.00	1.52		
	健體	2.91	0.88		
個體阻礙	語文	3.12	0.81	1.043	
	數學	3.01	0.99		
	自然	2.82	0.92		
	社會	3.07	0.88		
	藝術與人文	3.26	1.01		
	綜合活動	3.19	0.91		
	健體	2.96	0.93		
工作阻礙	語文	3.33	1.02	1.558	
	數學	3.64	1.21		
	自然	3.15	1.14		
	社會	3.31	1.21		
	藝術與人文	3.77	0.95		
	綜合活動	3.48	1.04		
	健體	3.59	0.84		

由表 4-5-10 得知，不同任教領域的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同任教領域不會造成阻礙教師參與休閒運動。

六、任教職務

以任教職務背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-11 所示，不同任教職務之國中教師在健康與適能需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=2.946$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，不會因任教的不同而存在顯著差異。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-11 所示，不同任教職務之國中教師在人際關係需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=1.866$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，不會因任教職務的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-11 所示，不同任教職務之國中教師在自我成長需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異 ($F=4.011$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，會因任教職務的不同而存在顯著差異，經事後比較，教師兼行政 > 導師 > 專任教師。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-12 所示，不同任教職務之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=0.511$)。顯示國中教師之場地

結構阻礙因素，不會因任教職務的不同而存在顯著差異。

- (五) 技術阻礙：如表 4-5-12 所示，不同任教職務之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=0.755$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因任教職務的不同而存在顯著差異。
- (六) 個體阻礙：如表 4-5-12 所示，不同任教職務之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=0.021$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因任教職務的不同而存在顯著差異。
- (七) 工作阻礙：如表 4-5-12 所示，不同任教職務之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.158$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，不會因任教職務的不同而存在顯著差異。

表 4-5-11

任教職務變項與休閒參與動機單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	導師	4.11	.508	2.946	
	專任教師	3.89	.833		
	教師兼行政	3.98	.757		
人際關係需求	導師	3.41	.722	1.866	
	專任教師	3.21	.809		
	教師兼行政	3.32	.844		
自我成長需求	導師	3.56	.647	4.011*	教師兼 行政 > 導 師 > 專任 教師
	專任教師	3.38	.722		
	教師兼行政	3.64	.740		

由表 4-5-11 得知，不同任教職務的國中教師在休閒參與動機因素上，在「自我成長需求」因素有達顯著差異。

表 4-5-12

任教職務變項與休閒阻礙單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	導師	3.01	.752	0.511	
	專任教師	2.97	.766		
	教師兼行政	3.08	.792		
技術阻礙	導師	2.82	.828	0.755	
	專任教師	2.78	.897		
	教師兼行政	2.93	.938		
個體阻礙	導師	3.04	.886	0.021	
	專任教師	3.06	.845		
	教師兼行政	3.04	1.01		
工作阻礙	導師	3.39	1.12	1.158	
	專任教師	3.31	0.97		
	教師兼行政	3.55	1.13		

由表 4-5-12 得知，不同任教職務的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異，本研究結果顯示：不同任教職務不會造成阻礙教師參與休閒運動。

七、每月平均收入

以每月平均收入背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-13 所示，不同的收入之國中教師在健康與適能需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=1.083$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，不會因收入的不同而存在顯著差異。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-13 所示，不同收入之國中教師在人際關係需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異 ($F=1.159$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，不會因收入的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-13 所示，不同教學職務之國中教師在自我成長需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異 ($F=1.139$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，不會因收入的不同而存在顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-14 所示，不同收入之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異 ($F=5.050$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，會因收入的不同而存在顯著差異。
- (五) 技術阻礙：如表 4-5-14 所示，不同收入之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達

顯著差異 ($F=1.052$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因收入的不同而存在顯著差異。

(六) 個體阻礙：如表 4-5-14 所示，不同收入之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異 ($F=3.698$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，會因收入的不同而存在顯著差異。

(七) 工作阻礙：如表 4-5-14 所示，不同收入之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異 ($F=3.691$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，會因收入的不同而存在顯著差異。

表 4-5-13

每月平均收入變項與休閒參與動機之單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	40000 元以下	4.12	0.53	1.083	
	40001~50000 元	3.96	0.74		
	50001~50000 元	4.10	0.68		
	60001 元以上	3.98	0.60		
人際關係需求	40000 元以下	3.18	0.66	1.519	
	40001~50000 元	3.33	0.78		
	50001~50000 元	3.46	0.82		
	60001 元以上	3.24	0.75		
自我成長需求	40000 元以下	3.58	0.50	1.139	
	40001~50000 元	3.57	0.71		
	50001~50000 元	3.62	0.74		
	60001 元以上	3.43	0.68		

由表 4-5-13 得知，不同每月平均收入的國中教師在休閒參與動機因素上，沒有達顯著差異。

表 4-5-14

每月平均收入變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	40000 元以下	3.32	0.60	5.050*	40000 以下
	40001~50000 元	2.99	0.75		>50001~60000
	50001~50000 元	3.17	0.79		>40001~50000
	60001 元以上	2.81	0.72		>60000 以上
技術阻礙	40000 元以下	2.95	0.80	1.052	
	40001~50000 元	2.81	0.86		
	50001~50000 元	2.95	0.92		
	60001 元以上	2.73	0.86		
個體阻礙	40000 元以下	2.85	0.95	3.698*	60000 以上
	40001~50000 元	2.98	0.87		>50001~60000
	50001~50000 元	3.25	0.89		>40001~50000
	60001 元以上	3.26	0.76		>40000 以下
工作阻礙	40000 元以下	3.84	0.90	3.167*	50001~60000
	40001~50000 元	3.36	0.99		>60000 以上
	50001~50000 元	3.56	1.08		>40001~50000
	60001 元以上	3.19	1.04		>40000 以下

由表 4-5-14 得知，不同每月平均收入的國中教師在休閒阻礙因素上，在「場地結構阻礙」、「個體阻礙」、「工作阻礙」因素有達顯著差異。在「場地結構阻礙」因素上的平均數上得每月平均收入 40000 元以下，休閒阻礙最大；在「個體阻礙」因素上的平均數上得每月平均收入 60000 元以上，休閒阻礙最大；在「工作阻礙」因素上的平均數上得每月平均收

入 50000 元~60000 元，休閒阻礙最大。

八、每月平均休閒花費

以平均每月休閒花費背景變項進行休閒參與動機與休閒阻礙之差異，結果如下。

- (一) 健康與適能需求：如表 4-5-15 所示，不同的休閒花費之國中教師在健康與適能需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=2.453$)。顯示國中教師之健康與適能需求因素，不會因休閒花費的不同而存在顯著差異。
- (二) 人際關係需求：如表 4-5-15 所示，不同休閒花費之國中教師在人際關係需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異($F=4.731$)。顯示國中教師之人際關係需求因素，會因休閒花費的不同而存在顯著差異。
- (三) 自我成長需求：如表 4-5-15 所示，不同休閒花費之國中教師在自我成長需求之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異($F=3.488$)。顯示國中教師之自我成長需求因素，會因休閒花費的不同而存在顯著差異。
- (四) 場地結構阻礙：如表 4-5-16 所示，不同休閒花費之國中教師在場地結構阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=2.906$)。顯示國中教師之場地結構阻礙因素，不會因休閒花費的不同而存在顯著差異。
- (五) 技術阻礙：如表 4-5-16 所示，不同休閒花費之國中教師在技術阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=1.098$)。顯示國中教師之技術阻礙因素，不會因休閒花費的不同而存在顯著差異。

- (六) 個體阻礙：如表 4-5-16 所示，不同休閒花費之國中教師在個體阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，未達顯著差異($F=2.302$)。顯示國中教師之個體阻礙因素，不會因休閒花費的不同而存在顯著差異。
- (七) 工作阻礙：如表 4-5-16 所示，不同休閒花費之國中教師在工作阻礙之單因子變異數分析比較，分析結果得知，達顯著差異($F=2.962$)。顯示國中教師之工作阻礙因素，會因休閒花費的不同而存在顯著差異。

表 4-5-15

每月平均休閒花費變項與休閒參與動機之單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
健康與適能需求	1000 元以下	3.93	0.71	2.453	
	1000~3000 元	4.14	0.67		
	3000~5000 元	4.11	0.59		
	5000 元以上	4.05	0.48		
人際關係需求	1000 元以下	3.22	0.77	4.731*	1000~3000
	1000~3000 元	3.58	0.71		>5000 元以上
	3000~5000 元	3.24	0.66		>3000~5000 元
	5000 元以上	3.36	0.96		>1000 元以下
自我成長需求	1000 元以下	3.46	0.72	3.488*	1000~3000>
	1000~3000 元	3.74	0.63		3000~5000 元
	3000~5000 元	3.53	0.67		>5000 元以上
	5000 元以上	3.50	0.79		>1000 元以下

由表 4-5-15 得知，不同每月平均休閒花費的國中教師在休閒參與動機因素上，在「人際關係需求」、「自我成長需求」因素有達顯著差異。

表 4-5-16

每月平均休閒花費變項與休閒阻礙之單因子變異數分析表

構面名稱	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
場地結構阻礙	1000 元以下	3.02	0.75	2.096	
	1000~3000 元	3.07	0.74		
	3000~5000 元	2.79	0.81		
	5000 元以上	3.34	0.86		
技術阻礙	1000 元以下	2.86	0.86	1.098	
	1000~3000 元	2.84	0.88		
	3000~5000 元	2.68	0.87		
	5000 元以上	3.18	1.02		
個體阻礙	1000 元以下	3.07	0.92	2.302	
	1000~3000 元	3.15	0.85		
	3000~5000 元	2.72	0.83		
	5000 元以上	3.02	1.04		
工作阻礙	1000 元以下	3.32	1.08	2.962*	5000 元以上
	1000~3000 元	3.58	1.09		>1000~3000 元
	3000~5000 元	3.26	1.06		>1000 元以下
	5000 元以上	4.08	0.97		>3000~5000 元

由表 4-5-16 得知，每月不同平均花費之國中教師在休閒阻礙因素上，在「工作阻礙」因素有達顯著差異。在「工作阻礙」因素上，每月平均花費 5000 元以上，休閒阻礙最大。

第六節 休閒參與動機與休閒阻礙之相關分析

本節主要在瞭解嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之相關情形，以皮爾森積差相關法進行檢視。

經皮爾森積差相關分析後得知，休閒參與動機「健康與適能需求」、「人際關係需求」、「自我成長需求」與休閒阻礙「場地結構阻礙」、「技術阻礙」、「個體阻礙」、「工作阻礙」各構面多數呈現正相關，並達顯著差異，國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之相關情形，如表4-6-1所示：

表 4-6-1

休閒參與動機與休閒阻礙因素之相關係數表

因素名稱	健康與適能需求	人際關係需求	自我成長需求
場地結構阻礙	.13*	.24**	.28**
技術阻礙	.07	.30**	.22**
個體阻礙	.16**	.09	.15**
工作阻礙	.19**	.09	.16**

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$

- 一、在「健康與適能需求」方面與「場地結構阻礙」($r = .13^{**}$)、「個體阻礙」($r = .16^{**}$)、「工作阻礙」($r = .19^{**}$)呈正相關。
- 二、在「人際關係需求」方面與「場地結構阻礙」($r = .24^{**}$)、「技術阻礙」($r = .30^{**}$)呈正相關。
- 三、「自我成長需求」方面與「場地結構阻礙」($r = .28^{**}$)、「技術阻礙」($r = .22^{**}$)、「個體阻礙」($r = .15^{**}$)、「工作阻礙」($r = .16^{**}$)呈正相關。

由以上分析結果得知，嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙各構面相關情形，除「健康與適能需求」對「技術阻礙」、「人際關係需求」對「個體阻礙」、「工作阻礙」呈現無相關外，其餘構面均達正相關。休閒參與動機與休閒阻礙構面說明分析：

- (一) 在「健康與適能需求」方面與「場地結構阻礙」($r=.13^{**}$)、「個體阻礙」($r=.16^{**}$)、「工作阻礙」($r=.19^{**}$)呈正相關。顯示國中教師在「健康與適能需求」構面上，教師本身會因為工作壓力大或是行政業務繁忙，對健康需求動機會強烈。同時追求運動樂趣時，深受場地設施環境、運動場地離家距離、場館服務品質所影響。
- (二) 在「人際關係需求」方面與「場地結構阻礙」($r=.24^{**}$)、「技術阻礙」($r=.30^{**}$)呈正相關。顯示國中教師在「人際關係需求」構面上，教師想藉由休閒運動增進人際關係時，但是可能會因為住家離運動場所太遠或場館開放時間上限制，以及本身在運動技術上能力不足，導致無法藉由運動來結交同好，所以造成阻礙。
- (三) 「自我成長需求」方面與「場地結構阻礙」($r=.28^{**}$)、「技術阻礙」($r=.22^{**}$)、「個體阻礙」($r=.15^{**}$)、「工作阻礙」($r=.16^{**}$)呈正相關。顯示國中教師在「自我成長需求」構面上，教師在想要培養本身能力與成就時，以場地結構阻礙方面相關最大，其次是技術阻礙，工作阻礙與個體阻礙。可能是缺乏專業人員技術指導、場館設備或時間限制，導致無法學習技能。其次，可能是國中教師因為公務繁忙、工作壓力大、身體體能無法負荷，無法進行休閒運動，形成阻礙。

從以上研究結果得知，休閒運動參與動機與休閒阻礙各構面之間達到正相關顯著水準，休閒參與動機與休閒阻礙呈現低相關(0.13~0.30)，達顯著水準。亦即休閒運動參與動機越高，休閒阻礙也越高。一般觀念及理論都是支持休閒運動參與動機與休閒阻礙之間應是負相關，也就是動機越高，阻礙越低謝海華(2006)，與本研究結果相反，但是本研究結果與張少熙(2004)、林季樺(2011)相同。

第七節 研究假設之驗證

假設一：不同性別之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同性別的國中教師在休閒參與動機量表中，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同性別的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同性別的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (四) 不同性別的國中教師在「自我成長需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

假設二：不同年齡之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同年齡的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現 50 歲以上的教師動機最高。
- (二) 不同年齡的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同年齡的國中教師在「自我成長需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現 20~29 歲的教師動機最高。

此一結果顯示，50 歲以上教師在「健康與適能需求」參與動機最大，可能主要是因為年紀較大，為了健康更需要運動，透過足夠的休閒運動，追求並促進健康身體適能；而

20~29 歲教師在「自我成長需求」動機最高，可能是透過休閒運動參與中，有學習、經驗與表現機會，更可以自我肯定，求自我知識的發展。

假設三：不同婚姻家庭之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同婚姻家庭的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同婚姻家庭的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同婚姻家庭的國中教師在「自我成長需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

假設四：不同教學年資之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同教學年資的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同教學年資的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同教學年資的國中教師在「自我成長需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

假設五：不同學校規模之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同學校規模的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，有顯著差異存在，研究結果發現，學校規模 12 班以下，在「健康與適能需求」參與動機高於 13~24 班、25 班以上。
- (二) 不同學校規模的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同學校規模的國中教師在「自我成長需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

假設六：不同任教職務之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同任教職務的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同任教職務的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同任教職務的國中教師在「自我成長需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現，教師兼行政在「自我成長需求」參與動機最高。

假設七：不同任教領域之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同任教領域的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

(二) 不同任教領域的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

(三) 不同任教領域的國中教師在「自我成長需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

假設八：不同每月平均收入之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

(一) 不同每月平均收入的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

(二) 不同每月平均收入的國中教師在「人際關係需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

(三) 不同每月平均收入的國中教師在「自我成長需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

假設九：不同休閒花費之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現：

(一) 不同休閒花費的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，沒有顯著差異存在。

(二) 不同休閒花費的國中教師在「人際關係需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現每月休閒花費在1000~3000元之間，動機最高。

(三) 不同休閒花費的國中教師在「自我成長需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現每月休閒花費在1000~3000元之間，「自我成長需求」動機最高。

假設十：不同運動習慣之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異。

驗證結果：不成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同運動習慣的國中教師在「健康與適能需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現有規律休閒運動動機明顯高於偶而為之運動。
- (二) 不同運動習慣的國中教師在「人際關係需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現有規律休閒運動動機明顯高於偶而為之運動。
- (三) 不同運動習慣的國中教師在「自我成長需求」參與動機，有顯著差異存在，研究發現有規律休閒運動動機明顯高於偶而為之運動。

假設十一：不同性別之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同性別的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同性別的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同性別的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (四) 不同性別的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

假設十二：不同年齡之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同年齡的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同年齡的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同年齡的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (四) 不同年齡的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

假設十三：不同婚姻家庭之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同婚姻家庭的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同婚姻家庭的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同婚姻家庭的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (四) 不同婚姻家庭的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

假設十四：不同教學年資之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同教學年資的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同教學年資的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同教學年資的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (四) 不同教學年資的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

假設十五：不同學校規模之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同學校規模的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同學校規模的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同學校規模的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (四) 不同學校規模的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，有顯著差異存在，研究發現，12班以下，休閒阻礙最高。

假設十六：不同任教職務之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同任教職務的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(二) 不同任教職務的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(三) 不同任教職務的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(四) 不同任教職務的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

假設十七：不同任教領域之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

(一) 不同任教領域的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(二) 不同任教領域的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(三) 不同任教領域的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(四) 不同任教領域的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

假設十八：不同每月平均收入之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現：

(一) 不同每月平均收入的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，有顯著差異存在，研究結果發現，收入在 40000 元以下，阻礙最高。

(二) 不同每月平均收入的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(三) 不同每月平均收入的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，有顯著差異存在，研究結果發現，收入在 60000 元以上，阻礙最高。

(四) 不同每月平均收入的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，有顯著差異存在，研究結果發現，收入在 50001~60000 元以下，阻礙最高。

假設十九：不同休閒花費之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現：

(一) 不同休閒花費的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(二) 不同休閒花費的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(三) 不同休閒花費的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

(四) 不同休閒花費的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，有顯著差異存在，研究結果發現，收入在 5000 元以下，阻礙最高。

假設二十：不同運動習慣之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異。

驗證結果：成立

根據研究結果發現：

- (一) 不同運動習慣的國中教師在「場地結構阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (二) 不同運動習慣的國中教師在「技術阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (三) 不同運動習慣的國中教師在「個體阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。
- (四) 不同運動習慣的國中教師在「工作阻礙」休閒阻礙，沒有顯著差異存在。

表 4-7-1

研究假設驗證結果彙整表

研究假設		驗證結果
假設一	不同性別之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	成立
假設二	不同年齡之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	部分成立
假設三	不同婚姻家庭之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	成立
假設四	不同教學年資之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	成立
假設五	不同學校規模之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	部分成立
假設六	不同任教職務之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	部分成立
假設七	不同任教領域之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	成立
假設八	不同收入之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	成立
假設九	不同休閒花費之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	部分成立
假設十	不同運動習慣之國中教師在休閒運動參與動機，沒有顯著差異	不成立
假設十一	不同性別之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	成立

(續下頁)

研究假設		驗證結果
假設十二	不同年齡之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	成立
假設十三	不同婚姻家庭之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	成立
假設十四	不同教學年資之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	成立
假設十五	不同學校規模之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	部分成立
假設十六	不同任教職務之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	成立
假設十七	不同任教領域之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	成立
假設十八	不同收入之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	部分成立
假設十九	不同休閒花費之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	部分成立
假設二十	不同運動習慣之國中教師在休閒阻礙，沒有顯著差異	成立

第八節 綜合討論

為印證本研究之假設，本節將依據第一章之研究假設依序說明本研究之綜合結果。

一、受試者基本資料統計

- (一) 性別在有效樣本中，國中教師以男性教師 132 人占 (40%)，女性 192 人占 (60%)，以女性居多。
- (二) 年齡有效樣本中 20~29 歲有 68 人，占全體樣本之 20.6%；30~39 歲有 144 人，占全體樣本之 43.6%；40~49 歲有 97 人，占全體樣本之 29.4%；50 歲以上有 21 人，占全體樣本之 6.4%。年齡介於 30 歲~39 歲之間，其次是 40 歲~49 歲之間，依序 20~29 歲、50 歲以上。
- (三) 婚姻家庭有效樣本中未婚有 125 人，占全體樣本之 37.9%；已婚無子女有 37 人，占全體樣本之 11.2%；已婚有子女有 168 人，占全體樣本之 50.9%。已婚有子女教師居多，依序為未婚、已婚無子女。
- (四) 教學年資有效樣本中 1~5 年有 80 人，占全體樣本之 27%；6~10 年有 86 人，占全體樣本之 26.1%；11~15 年有 62 人，占全體樣本之 18.8%；16~20 年有 48 人，占全體樣本之 14.5%；21 年以上有 45 人，占全體樣本之 13.6%。以 16~20 年者居多，其次依序 1~5 年、6~10 年、11~15 年。
- (五) 學校規模有效樣本中 12 班以下有 35 人，占全體樣本之 10.6%；13~24 班有 119 人，占全體樣本之 36.1%；25 班以上有 176 人，占全體樣本之 53.3%，以 25 班大型學校居多，其次依序 13~24 班、12 班以下。

- (六) 任教職務有效樣本中導師有 150 人，占全體樣本之 45.5%；專任教師有 89 人，占全體樣本之 27%；教師兼行政有 91 人，占全體樣本之 27.6%。以導師居多，其次依序教師兼行政、專任教師。
- (七) 任教領域有效樣本中語文領域有 95 人，占全體樣本之 28.8%；數學領域有 51 人，占全體樣本之 15.5%；自然與生活科技有 55 人，占全體樣本之 16.7%，社會領域有 40 人，占全體樣本之 12.1%；藝術與人文領域有 17 人，占全體樣本之 5.2%；綜合活動領域有 30 人，占全體樣本之 9.1%；健體領域有 30 人，占全體樣本之 9.1%；特教領域有 12 人，占全體樣本之 3.6%；。以語文領域居多(30%)，
- (八) 每月平均收入有效樣本中 40000 元以下有 25 人，占全體樣本之 7.6%；40001~50000 元有 127 人，占全體樣本之 38.5%；50001~60000 元有 96 人，占全體樣本之 29.1%；60000 元以上 82 人，占全體樣本之 24.8%。在 40000~50000 之間最多，其次依序 50001~60000 元、60000 元以上、40000 元以下。
- (九) 每月平均休閒花費在有效樣本中，1000 元以下有 183 人，占全體樣本之 55.5%；1000~3000 元有 93 人，占全體樣本之 28.2%；3000~5000 元有 42 人，占全體樣本之 12.7%；5000 元以上有 12 人，占全體樣本之 3.6%。1000 元以內最多，其次依序 1000~3000 元、3000~5000 元、5000 元以上。

(十) 運動習慣在有效樣本中，有規律性有 132 人，占全體樣本之 40%；偶而為之有 198 人，占全體樣本之 60%。偶而為之運動習慣的人占大多數。

二、受試者於休閒參與動機與休閒阻礙各構面反應情形之差異討論

(一) 國中教師在參與動機量表上的答題情形

在「整體參與動機」平均得分為 3.71，顯示國中教師之參與動機屬於「沒意見」的程度。在參與動機各構面因素中，以「健康與適能」的得分最高，此結果與李嘉慶（2002）等多位學者之研究發現相同；由此可知國中教師在休閒參與動機上，表現出對個人健康適能的重視。探究其原因，近年來推廣「體適能」概念，各級學校已將其融入於健康與體育領域教學課程中，同時教師也對「體適能」之重要性有一定程度的了解，因此國中教師，主要是想透過休閒運動的參與這樣的方式來提升個人體能與健康；而在「人際關係需求」因素上得分偏低，也顯示出國中教師比較不會為了增加人際關係而參與休閒運動。

(二) 國中教師在休閒阻礙表上的答題情形

在「整體休閒阻礙」平均得分為 3.03，顯示國中教師休閒阻礙之屬於「沒意見」的程度。在休閒阻礙各構面因素中，以「工作阻礙」的得分最高，此結果與鄧崇英（2005）等多位學者之研究發現相同。由此可知國中教師在休閒阻礙上，因教學課務與公務繁忙，沒有閒暇時間，進行休閒運動。探究其原因，近年來教育政策改變，各項學術科訪視評鑑、競賽成績比重增加，各校全力投入各項競賽活動，無形中增

加了國中教師工作上壓力，也在參與休閒運動的時間上，相對減少，形成阻礙；而在「技術阻礙」因素上得分偏低，也顯示出國中教師可能從事輕度運動，不需要太多動作技巧的休閒活動，例如：慢跑、快走、自行車等，所以比較不會在技術層面上對休閒運動造成阻礙。

三、不同人口背景變項國中教師於休閒參與動機之差異討論

- (一) 不同性別之國中教師上未達顯著差異存在，顯示休閒參與動機不會因性別不同而有所影響結果。不同性別之嘉義縣國中教師，在與「健康與適能需求」、「自我成長需求」、「人際關係需求」三個構面上皆無顯著差異。與洪長青(2008)研究民眾休閒參與動機各因素在性別變項中無顯著差異結果相同。推論原因，可能是參與休閒運動對於健康有直接的好處，休閒運動也成為教師重要的體驗活動，所以男性教師與女性教師一致的看法。
- (二) 不同年齡之國中教師上達顯著差異存在，顯示休閒參與動機會因年齡不同而有所影響結果。經研究結果發現，不同年齡的國中教師在「健康與適能需求」、「自我成長需求」因素構面上有達顯著差異。在「健康與適能需求」從平均數上得知年齡在50歲以上的教師，參與動機最高，；在「自我成長需求」因素構面，年齡在20~29歲的教師，動機最高。推論原因，可能是50歲以上教師在「健康與適能需求」上因為了解自己，肯定自我，亦隨著年齡增長越能體會到休閒運動帶來的正面效益，所以呈現高程度的參與動機。在「自我成長需求」因素構面，20~29歲年齡層教師逢人生向上衝刺高峰期，活力旺盛，想超

越自我；而30~39歲、40~49歲則漸入中年，自我期許會趨於多元且平緩，所以20~29歲在「自我成長需求」上比會30~39歲、40~49歲來的高。

(三) 不同婚姻家庭之國中教師上未達顯著差異存在，顯示休閒參與動機不會因婚姻家庭不同而有所影響結果。不同婚姻家庭之嘉義縣國中教師，在與「健康與適能需求」、「自我成長需求」、「人際關係需求」三個構面上皆無顯著差異。研究結果得知嘉義縣國中教師不論在未婚、已婚無子女、已婚有子女上，在休閒運動參與上沒有明顯差異，推論原因，可能是不論國中教師是否單身或已婚有子女、已婚無子女，都可以藉由休閒運動參與達到身體健康、獲得成就的目的。

(四) 不同教學年資之國中教師上未達顯著差異存在，顯示休閒參與動機不會因教學年資不同而有所影響結果。不同教學年資之嘉義縣國中教師，在與「健康與適能需求」、「自我成長需求」、「人際關係需求」三個構面上皆無顯著差異。研究結果得知，「1~5年」、「6~10年」、「11~15年」、「16~20年」、「21年以上」，在休閒參與動機上沒有明顯差異，推論原因，可能是教師本身對參與休閒運動後帶來的效益，均有共同認知，不會因為教學年資，而有顯著差異。研究結果與彭超群(2005)、呂芳陽(2004)、林清崎(2002)結果相同。

(五) 不同學校規模之國中教師上達顯著差異存在，顯示休閒參與動機會因學校規模不同而有所影響結果。不同學校規模之嘉義縣國中教師，在「健康與適能需求」上達顯著差異，以12班以下動機最高，其次依序為13班~24班、

25班以上。「自我成長需求」、「人際關係需求」二個構面上無顯著差異。研究結果得知，推論原因，在12班以下，可能是因為在人力編制上較少，工作業務壓力，無形中增加，但教師覺得越是忙於課務或行政工作更需要利用時間從事休閒運動，來促進健康，紓解壓力。

- (六) 不同任教職務之國中教師上達顯著差異存在，顯示休閒參與動機會因任教職務不同而有所影響結果。在「自我成長需求」因素有達顯著差異。以教師兼行政的參與動機最大。游贊薰(2010)研究發現，不同教學職務的國中教師在休閒參與動機上有顯著差異，與本研究結果相符。推論原因，可能是教師兼行政的教師，在行政業務上工作繁雜更需要透過休閒運動來滿足不同領域的成就，增進自己的信心並藉由培養運動興趣來獲得更多新知可以和同事與學生之中做優質會動與交流，所以在「自我成長需求」動機最為強烈。
- (七) 不同任教領域之國中教師上未達顯著差異存在，顯示休閒參與動機不會因任教領域不同而有所影響結果。研究結果與梁玉芳(2004)研究相同。
- (八) 不同每月平均收入之國中教師上未達顯著差異存在，顯示休閒參與動機不會因收入不同而有所影響結果。不同收入之嘉義縣國中教師，在與「健康與適能需求」、「自我成長需求」、「人際關係需求」三個構面上皆無顯著差異。研究結果與梁玉芳(2004)研究相同。推論原因，可能是教師不會因為收入多寡而影響休閒參與動機，可以體悟到休閒重要性，參與活動充實自我。

- (九) 不同每月平均休閒花費之國中教師上達顯著差異存在，顯示休閒參與動機會因休閒花費不同而有所影響結果。每月平均休閒花費「1000~3000元」動機最高；推論原因，可能是因為嘉義縣內的健身俱樂部、休閒育樂場館、游泳池較少，大多數教師會使用學校場館或縣立體育場館，不需要額外付費，僅須購買部分消耗品或交通費部分，所以休閒花費金額「1000~3000元」在參與動機上自然會偏高一些。
- (十) 不同運動習慣之國中教師上達顯著差異存在，顯示休閒參與動機會因運動習慣不同而有所影響結果。在與「健康與適能需求」、「自我成長需求」、「人際關係需求」三個構面上均達顯著差異。推論原因，有規律運動習慣的國中教師，會藉由運動來超越自我，擴展視野，增進團體之間的歸屬感，同時，又可以透過規律性運動，增強身體體魄，紓解工作上壓力，使情緒更愉快，以上均是遠勝於偶而為之的國中教師。

四、不同人口背景變項國中教師於休閒阻礙之差異討論

- (一) 不同性別之國中教師在休閒阻礙上未達顯著差異存在，顯示休閒阻礙不會因性別不同而有所影響結果。不同性別的國中教師在休閒阻礙因素上，均未達顯著差異，可能是因為現今兩性趨於平權，社會規範及價值的標準，不會強調性別差異，教師平常會利用工作之餘，促進身心健康進行休閒運動，本研究結果顯示：性別不會造成阻礙教師參與休閒運動。游贊薰(2010)、簡佳玉(2009)研究發現，不同性別的國中教師在休閒阻礙上無顯著差異，此結果與本研究結果相符。

- (二) 不同年齡之國中教師在休閒阻礙上未達顯著差異存在，顯示休閒阻礙不會因年齡不同而有所影響結果。彭超群(2005)、游贊薰(2010)研究發現，不同年齡的國中教師在休閒阻礙上無顯著差異，此結果與本研究結果相符。
- (三) 不同婚姻家庭之國中教師在休閒阻礙上未達顯著差異存在，顯示休閒阻礙不會因婚姻家庭不同而有所影響結果。本研究結果顯示：不同婚姻家庭不會造成阻礙教師參與休閒運動。彭超群(2005)、徐慶忠(2006)、游贊薰(2010)研究發現，不同婚姻家庭的國中教師在休閒阻礙上無顯著差異，此結果與本研究結果相符。
- (四) 不同教學年資之國中教師在休閒阻礙上未達顯著差異存在，顯示休閒阻礙不會因教學年資不同而有所影響結果。本研究結果顯示：不同教學年資不會造成阻礙教師參與休閒運動。彭超群(2005)、簡佳玉(2009)、徐慶忠(2006)研究發現，不同教學年資的國中教師在休閒阻礙上無顯著差異，此結果與本研究結果相符。
- (五) 不同學校規模之國中教師在休閒阻礙上達顯著差異存在，顯示休閒阻礙會因教學年資不同而有所影響結果。在「工作阻礙」的平均數上得知學校規模在12班以下，工作阻礙最大。推論可能是因為12班以下的學校規模，因人力編制不多，教學公務繁忙，業務量加重。游贊薰(2010)研究發現，不同學校規模的國中教師在休閒阻礙上有顯著差異，此結果與本研究結果相符。
- (六) 不同任教職務之國中教師在休閒阻礙上未達顯著差異存在，顯示休閒阻礙不會因任教職務不同而有所影響結果。本研究結果顯示：不同任教職務不會造成阻礙教師

參與休閒運動。推論原因，可能是教師兼行政、導師或專任教師，空暇時可以妥善做好時間管理，準備課程，處理班級事務，進行休閒運動。徐慶忠(2006)、簡佳玉(2009)、游贊薰(2010)研究發現，不同任教職務的國中教師在休閒阻礙上無顯著差異，此結果與本研究結果相符。

(七) 不同任教領域之國中教師在休閒阻礙上未達顯著差異存在，顯示休閒阻礙不會因任教領域不同而有所影響結果。本研究結果顯示：不同任教領域不會造成阻礙教師參與休閒運動。徐慶忠(2006)、簡佳玉(2009)研究發現，不同任教領域的國中教師在休閒阻礙沒有顯著差異，此結果與本研究結果相符。推論原因，可能各科領域教師都認同休閒運動的重要性，不會因為本身困難、運動夥伴、場館設備、交通問題而影響之，造成阻礙。

(八) 不同每月平均收入之國中教師在休閒阻礙上達顯著差異存在，顯示休閒阻礙會因收入不同而有所影響結果。在場地結構阻礙中，每月平均收入在40000元以下，阻礙最大，推論原因，可能收入較少，對於休閒運動場館距離、門票費用的支出，比較會精打細算；每月平均收入60000元以上，在個體阻礙最上大；推論可能是教師因年紀稍長，身體適能不佳，體能無法負荷，所以造成休閒阻礙。而在工作阻礙中，以每月平均收入50000元~60000元影響最大，推論原因，可能是因為收入50000元~60000元之間，有可能擔任學校要職，所以公務與教學繁忙，沒有閒暇時間使休閒形成阻礙。林祐鎰(2005)、鄧崇英(2005)研究發現，不同收入的國中教師在休閒阻礙上有顯著差異，此結果與本研究結果相符。

- (九) 不同每月休閒花費之國中教師在休閒阻礙上達顯著差異存在，顯示休閒阻礙會因休閒花費不同而有所影響結果。每月平均花費5000元以上，工作阻礙最大；推論可能是教師平日忙於工作，身心疲累之下，感受到健康的重要性，反而增加了休閒的次數與動機。林祐銘(2005)、鄧崇英(2005)研究發現，不同收入的國中教師在休閒阻礙上有顯著差異，此結果與本研究結果相符。
- (十) 不同運動習慣之國中教師在休閒阻礙上未達顯著差異存在。彭超群(2005)研究發現，不同運動習慣的國中教師在休閒阻礙上沒有顯著差異，此結果與本研究結果相符。推論原因，可能是嘉義縣國中教師能認同參與休閒動機的優點，能強健體魄、避免心血管疾病、可以藉由運動擴展視野，培養終身運動，促進身心，所以國中教師會在處理繁雜工作業務後，儘量利用時間進行休閒運動。因此參與休閒運動阻礙因素在不同運動習慣上沒有顯著差異。

五、休閒參與動機與休閒阻礙之相關情形討論

國中教師對休閒參與動機而言，以「健康適能需求」為最重視達「同意」程度($M=4.02$)此結果與林忠濱(2007)研究相同、其次是「自我成長需求」達「沒意見」程度($M=3.56$)，最低為「人際關係需求」達「沒意見」程度($M=3.33$)，推論原因可能是教師在學校工作較為單純，比較不需要去經營太多得社交網路關係，導致教師對人際關係需求方面較沒有那麼強烈動機。阻礙國中教師參與休閒運動因素，以「工作阻礙」為主，其次依序是「個體阻礙」、「場地結構阻礙」、「技

術阻礙」。在陳秀蘭(2007)分析教師工作壓力來源，主要是外在環境壓力為主要來源，推究其原因可能是教育政策急遽轉變，不論在課程規劃與實施、教材及課程需要重新準備與適應，教師在專業發展上亦難應付多變政策；少子化社會來臨，導致學校有減班以及教師超額的問題；再加上資訊科技的發展，教師要融入需求，疲於進修，所以產生工作上壓力。簡佳玉(2009)研究結果依序為工作因素、環境與經濟因素、場地因素及個人內在因素。本研究與上述的研究結果有些許不同，但是檢視內容，教師都在參與休閒運動時工作阻礙因素影響是最大。本研究整體而言，國中教師休閒參與動機與休閒阻礙呈現正相關。

第伍章 結論與建議

本章旨在根據相關文獻與資料分析之結果，歸納所獲得作為結論，研究目的在於瞭解嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之現況進一步的探討，本研究以問卷調查法，實施調查研究，經回收有效問卷並經由統計方法與討論後，獲得以下各項的結論，可提供建議主管教育機關及休閒運動單位作為規劃施政之參考，全章共分成二節加以說明：第一節結論；第二節建議，分述如下：

第一節 結論

一、樣本背景資料之結論

本研究有效樣本中，國中教師以女性居多(60%)，年齡介於30歲~39歲之間(43.6%)，婚姻家庭以已婚有子女教師居多(50.3%)，教學年資以16~20年者居多(26.1%)，學校規模以25班大型學校居多(53.3%)，任教職務以導師居多(45.5%)，任教領域以語文領域居多(30%)，每月平均收入在40000~50000之間(38.5%)，每月平均休閒花費在1000元以內(55.5%)，運動習慣，有規律性有132人，占全體樣本之40%；偶而為之有198人，占全體樣本(60%)的人占大多數。

二、不同背景變項於休閒參與動機之分析

本研究有效樣本中性別、婚姻家庭、教學年資、學校規模、任教職務等五個變項在休閒參與動機無顯著差異；年齡變項在「健康與適能需求」、「自我成長需求」因素達顯著差異；學校規模變項在「健康與適能需求」因素達顯著差異；教學職務變項在「自我成長需求」因素達顯著差異；每月平

均休閒花費變項在「人際關係需求」、「自我成長需求」因素達顯著差異；運動習慣變項在「健康與適能需求」、「人際關係需求」、「自我成長需求」因素均達顯著差異。

三、不同背景變項於休閒阻礙之分析

本研究有效樣本中性別、年齡、婚姻家庭、教學年資、學校規模、任教職務、任教領域以及運動習慣等七個變項在休閒阻礙無顯著差異；但學校規模變項在「工作阻礙」因素達顯著差異；每月平均收入變項在「場地結構阻礙」、「個體阻礙」、「工作阻礙」因素達顯著差異；每月平均休閒花費變項在「工作阻礙」因素達顯著差異。

四、休閒參與動機與休閒阻礙之相關分析

國中教師對休閒參與動機而言，以「健康與適能需求」為最重視、其次是「自我成長需求」最低為「人際關係需求」。阻礙國中教師參與休閒運動因素，以「工作阻礙」為主，其次依序是「個體阻礙」、「場地結構阻礙」、「技術阻礙」。與整體而言，休閒參與動機與休閒阻礙呈現低相關，達顯著水準。

第二節 建議

本研究依據嘉義縣國中教師之不同人口背景變項於休閒參與動機與休閒阻礙之研究發現與所得結論，提出下列幾項建議，分述如下：

一、對教育行政機關的建議

建議在教育行政機關內培養專業指導人員，推廣有益身心健康的休閒活動，加強輔導教師參與，辦理一些休閒運動課程與競賽、體育活動研習、運動社團、文康活動、家庭親子的運動，例如親子球類趣味競賽、親子馬拉松、自行車活動等，提供教師更多參與休閒運動機會，透過休閒運動，獲得健康、提身體適能，並且可以釋放平日工作及家庭所帶來之心理壓力，進一步可以提升工作效能。

二、對學校之建議

建議學校方面，在課程安排上，可以利用教師領域時間安排規劃休閒運動課程，提供優質運動環境，讓教師親自體驗的休閒運動機會，另一方面因應教育改革的需求，增加更多的技能與興趣，於十二年國教推行之初，配合推動專業成長。

三、對國中教師的建議

國中教師平時工作量較多繁雜，需妥善做好時間規畫，培養運動興趣，落實健康生活；在嘉義縣國中教師休閒參與動機中，「人際關係需求」因素構面的平均數得分最低，亦即嘉義縣國中教師認為藉由運動來擴展人際關係或建立友情是動機最弱的一環。所以建議利用上班時間之餘的休閒時間，以球會友、以山會友等，或參加休閒運動相關研習課程，學習成長，促進自我運動技術提升與休閒運動專業知識，才能

帶領著學生強健體魄，充實多元生活內涵，生活品質，認同休閒運動之重要性。

四、後續研究之建議

(一) 採用不同研究方法

本研究以量化研究為主軸，採問卷調查法。雖然問卷調查法較為方便省時，但易因為受試者主觀化作用，或是受試者防衛心態而無法獲知真實情況。因此，建議未來研究者若能於發放問卷時，輔以深度訪談與觀察，才能更深入瞭解國中教師的休閒參與動機與休閒阻礙，以增加研究的深度與廣度。

(二) 擴大研究範圍與對象

本研究研究對象取樣，僅以嘉義縣國中教師為研究母體，因此建議在未來研究在研究對象部分，若能加入嘉義縣國小、高中之教師在休閒參與動機與休閒阻礙加以比較，相信所獲得資料更具有代表性與推論性。

(三) 增加或調整研究變項

本研究主要針對性別、年齡、婚姻狀況、教學年資、任教領域等不同人口變項來進行研究，而影響教師參與休閒運動以及休閒阻礙因素很多，因研究者受限於時間與能力，建議未來可以探討場館設施需求滿意度、學校區域性、學校運動氣氛，可以更全面了解國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之現況。

參考文獻

一、中文部分

- 王文科 (1997)。教育研究法。臺北：五南出版社。
- 王敏政 (2009)。警察人員休閒阻礙、休閒參與健康生活品質關係之研究-以苗栗縣警察局為例 (未出版之碩士論文)，靜宜大學，臺中市。
- 方佩欣(2013)。台北市運動中心使用者之自覺健康狀態參與動機、休閒涉入及休閒滿意度。臺大體育學報，24，34-48。
- 何永彬(2012)。醫護管理學校教師工作壓力、休閒阻礙因素與休閒參與之相關研究-以南部地區為例。中原體育學報第一期。
- 何慶燕(2012)。休閒動機與休閒生活型態對自覺健康的影響-以台南縣國民中學教師為例。運動休閒管理學報，9(1)，74-100。
- 吳英偉、陳慧玲(譯)(2006)。休閒社會學。臺北：五南。
- 吳明隆、涂金堂(2005)。SPSS 與統計應用分析。臺北：五南。
- 吳勤榮、李仲仁、張耿介(2013)。警察人員休閒運動參與阻礙量表構念效度驗證之研究。運動休閒管理學報，10(2)，88-99。
- 吳文忠(譯)(1997)。運動心理學。臺北：五南出版社。
- 吳坤銘(1979)。遊客行為之觀察與分析 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 呂芳陽(2004)。台灣地區羽球運動消費者參與行為與滿意度之研究。(未出版之碩士論文)。輔仁大學，臺北市。
- 李嘉慶(2002)。屏東縣偏遠地區國小教師休閒參與現況與動機

- 之調查研究。(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，台中市。
- 李晶譯(2005)。休閒遊憩事業概論。臺北市:桂魯。
- 李榮耀(2010)。大學教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究-以中華醫事科技大學為例。(未出版之碩士論文)。長榮大學，臺南市。
- 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。
- 沈易利(1999)。台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報，4，319-370。
- 沈易利(1998)。臺灣省民營休閒運動與需求之研究。臺中：霧峰出版社。
- 周錦宏、程士航、張正霖(2005)。休閒社會學。臺北：華立出版社。
- 林忠濱(2007)。臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度。(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學研究所，臺北市。
- 林永森(2009)。運動與遊憩研究，4(2)，185-200。
- 林清崎(2002)。台南縣國小行政人員休閒活動之調查研究(未出版之碩士論文)。國立台南師範學院，臺南市。
- 林祐鎡(2005)。台中縣國小教師參與休閒活動現況及阻礙因素之調查研究(未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，臺中市。
- 林季樺(2011)。臺北市市民運動中心高齡者休閒動機、涉入與阻礙之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 洪長青(2008)。澎湖縣民眾休閒活動參與動機及滿意度之研究(未出版之碩士論文)。輔仁大學體育學系，臺北市。
- 侯錦雄(1990)。遊憩區遊憩動機與遊憩認知間關係之研究(未出版之博士論文)。臺灣大學園藝研究所，臺北市。
- 徐慶忠(2006)。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之研究-以屏東縣為例(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學休閒運動所，雲林縣。
- 徐新勝(2007)。衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 高俊雄(2008)。運動休閒管理。臺北：都華文化。
- 許義雄(1993)。青少年休閒活動現況及阻礙因素之研究。臺北市：行政院青輔會。
- 張春興(1993)。現代心理學。臺北市：東華書局。
- 梁玉芳(2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙之探討(未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 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。
- 張少熙(2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 郭正德(2011)。藍色公路遊客對休閒活動參與動機與休閒效益之研究。台灣水域運動學報，2，61-78。
- 陳宗玄、張瑞琇(2011)。休閒遊憩產業概論。新北市：揚智出版社。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰(1997)。休閒遊憩概論。臺北：空大出版社。

- 陳建隆(2008)。大學生生活型態休閒參與動機之相關研究。大專體育學術專刊，234-243。
- 陳秀蘭(2007)。運動對紓解國小教師工作壓力之探討。國北教大體育，2，85-92。
- 陳麗娟(2002)。臺中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，台中市。
- 陳文靜(2012)。臺北市國小特教教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士班，臺北市。
- 陳中雲(2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，臺北市。
- 陳仲杰(2006)。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳彥光(2007)。花蓮國小教師休閒參與及阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立台東大學，臺東市。
- 陳昭明（1981）。針對森林遊樂需求、資源、經營之調查分析（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。
- 陳人麟（1985）。台北市市民休閒行為之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。
- 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（未出版之碩士論文）。輔仁大學體育學系碩士班，臺北市。
- 游贊薰(2010)。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究－以宜蘭地區為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師大學，臺北市。

- 黃蕙娟、謝惠竹、臧國帆(2013)。國民中學教師休閒運動參與以及休閒運動阻礙之研究-以苗栗縣公立國民中學為例。**育達科大學報**，34，141-162。
- 黃金柱、林志成(2013)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北市：行政院體委會。
- 葉智魁(2003)。西方古典休閒哲學之探析：Josef Pieper的休閒觀，戶外遊憩研究，16(1)，61-81。
- 莊詩歆(2013)。離島地區民眾休閒動機、參與行為與休閒阻礙之研究(未出版之碩士論文)。銘傳大學，臺北市。
- 楊宏志(1989)。遊客行為與森林遊樂經營管理—以臺北縣、市民旅遊阻礙為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學森林研究所，臺北市。
- 劉泳倫(2003)。基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意度之相關研究(未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 劉一民(1991)。運動哲學研究。臺北：師大書苑。
- 歐聖榮(2007)。休閒遊憩：理論與實務。臺北：前程文化。
- 曾慈慧、陳俞均譯(2009)。休閒遊憩概論。臺北：巨流。
- 涂淑芳譯(1996)。休閒與人類行為。臺北：桂冠出版社。
- 蔡特龍(2001)。休閒運動的推展。臺北市：行政院體育委員會。
- 蔡必焜、王俊豪、鍾秉珊、曾喜鵬(2010)。高中職教師休閒參與型態與影響因素之研究。**運動管理學報**，7(2)，153-173。
- 蔡鋒樺、李昭憲(2011)。高屏地區退休教師休閒態度與動機之現況研究。**美和學報**，30(2)，177-182。
- 蔡依伶(2010)。雲林縣國小教師休閒動機與休閒運動參與現況

- 之研究（未出版之碩士論文），稻江科技暨管理學院，嘉義縣。
- 鄧崇英(2005)。南投高中教師參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文），臺中健康暨管理學院經營管理研究所，台中市。
- 賴家馨(2002)。休閒阻礙量表編制-以台北市大學生為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院體育研究所，臺北市。
- 謝政諭（1990）。休閒活動的理論與實務-民生主義的台灣經驗。臺北:幼獅文化。
- 謝宗霖(2010)。台南市自行車騎士從事休閒活動參與動機與休閒效益之研究。運動健康休閒學報，3，141-156。
- 謝家豪(2010)。健康體適能俱樂部會員休閒需求和參與動機之研究，14，1-14。
- 謝海華(2006)。志願役軍人休閒參與類型、動機與休閒阻礙之研究-以軍備局為例（未出版之碩士論文）。中華大學，新竹市。
- 簡佳玉(2009)。教師參與休閒運動與阻礙因素之研究-以屏東縣北區國立高中職教師為例（未出版之碩士論文）。大仁科技大學，屏東縣。
- 蘇雨傑(2012)。國中教師休閒運動參與及阻礙因素與工作壓力之研究-以臺中市為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育運動大學，台中市。

二、英文部分

- Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in Sports activity: reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13, 1-14.
- Crawford D. W, & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 45-54.
- Chubb, M. and Chubb, H. (1981). *One-third of our time?* New York, NY: John Wiley & Sons.
- Dumazedier, J. (1974) *Sociology of Leisure*. New York: Elsevier.
- Godbey, G. (1999). *Leisure in Your Life: An Exploration* (5th ed.). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Henderson, K. A., Stalnaker, D. & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80.
- Iso-Ahola, S. E. (1989). *Motivation for Leisure*. In Jackson E. L. & Burton T. L. (Eds.), *Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past, Charting the Future* (pp. 247-279). State College, PA: Venture Publishing.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Society and Leisure*, 8(2), 693-707.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure

- constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kaplan, M. (1975) *Leisure: Theory and Policy*. New York: John Wiley.
- Kaiser, H. F. (1974). Little Jiffy, Mark IV. *Educational and Psychological Measurement*, 34, 111-117.
- Kotler, P. (1992). *Marketing Management: Analysis, Planning and Control Upper Saddle River*. NJ: Prentice Hall.
- Kraus, R. G. (1984). *Recreation and leisure in modern Society (3rd Ed)*. Pacific Palisades, Calif : Goodyer.
- Lodico, M. G., Spaulding, D. T., & Voegtler, K. H. (2006) *Methods in educational research: From theory to practice*. San Francisco. CA: Jossey-Bass.
- Rodgers, B. (1977). *Rationalizing sports Policies, Sports in its Social Context: International Comparisons*. Strasbourg: Council of Europe Committee on Sports.
- Stokowski, P. (1994). *Leisure in Society: a network structural perspective*. London: Mansell.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*, 5 Ed, PP. 114, London: Routledge.
- Tillman, K. (1974). *The program book for recreation professionals*. National Press Books, Palo Alto, California.

嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙因素預試量表調查

親愛的老師同仁，您好：

首先非常感謝您撥空填寫問卷，得使本問卷可以順利進行。這是一份學術性問卷，其目的是想要瞭解嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙因素之研究，您的參與及意見對本研究十分重要。

您的各項答題無所謂對與錯，懇請據實作答。您所提供資料僅做學術性研究分析，絕對保密，不對外公開或個案討論敬請安心填答，至誠的感謝您的支持與協助！
敬頌
教安

國立台灣體育運動大學運動管理學系碩士班

指導教授：林文郎 博士

研究生：莊淑雅 敬上

中 華 民 國 一 百 零 二 年 九 月

第一部份：個人基本資料

1. 性別：☐男 ☐女
2. 年齡：☐20~29歲 ☐30~39歲 ☐40~49歲 ☐50歲以上
3. 婚姻家庭：☐未婚 ☐已婚無子女 ☐已婚有子女
4. 教學年資：☐1~5年 ☐6~10年 ☐11~15年 ☐16~20年 ☐21年以上
5. 學校規模：☐12班(含)以下 ☐13~24班 ☐25班以上
6. 任教職務：☐導師 ☐專任教師 ☐教師兼行政
7. 任教領域：☐語文 ☐數學 ☐自然與生活科技 ☐社會
☐藝術與人文 ☐綜合活動 ☐健體
8. 平均每月收入約：☐40000元以下 ☐40001~50000元
☐50001~60000元 ☐60001元以上
9. 平均每月休閒運動花費：☐1000元以下 ☐1000~3000元
☐3000~5000元 ☐5000元以上
10. 從事休閒運動的習慣為：☐有規律性 ☐偶而為之

第二部分：參與休閒運動的動機

說明：本部份是想了解您個人參與休閒運動的動機，每一題目代表一種參與動機，請您根據自己看法，依同意程度，詳實在□內打『√』，謝謝您！

	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1.增進體適能	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2.養成運動的習慣	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3.挑戰自我體能限制	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4.增加身體的免疫能力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5.發洩多餘體力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6.追求足夠的運動量	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7.控制體重維持良好身材	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8.維持身體健康	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9.可以感覺更年輕有活力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10.可以享受運動環境氣氛	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11.可以享受運動帶來的樂趣	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12.可以滿足運動慾望	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13.可以紓解壓力及緊張情緒	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
14.可以忘卻生活煩憂	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
15.使心情更愉悅	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16.與運動同好交流	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
17.想結交共同嗜好的朋友	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18.增進團體歸屬感	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
19.培養領導及服從能力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
20.學習與增進人際關係的技巧	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
21.增加工作的機會	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
22.跟隨著運動潮流	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
23.獲得自我滿足的喜悅	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
24.獲得自我實現的成就感	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
25.增強個人主動積極的精神	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
26.培養個人運動能力的自信心	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
27.探索運動知識與技能	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
28.體驗與培養休閒運動的興趣	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
29.獲得他人的尊重	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
30.培養參與體育志工的能力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

第三部份：休閒阻礙因素量表

休閒運動阻礙：指在參與休閒活動過程中，任何中斷、阻止障礙或限制您參與休閒運動的影響因素謂之。以下是可能阻礙您參與休閒運動之因素，請依各題陳述之認同程度，從5「非常同意」、4「同意」、3「沒意見」、2「不同意」、1「非常不同意」在□內打『√』，選最合適的答案，謝謝您！

	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非常 同 意
1. 本身自己不喜歡運動	1□	2□	3□	4□	5□
2. 身體健康不佳	1□	2□	3□	4□	5□
3. 年齡的因素	1□	2□	3□	4□	5□
4. 體能無法負荷	1□	2□	3□	4□	5□
5. 害怕運動傷害	1□	2□	3□	4□	5□
6. 經濟狀況受限	1□	2□	3□	4□	5□
7. 公務繁忙，沒有閒暇時間	1□	2□	3□	4□	5□
8. 教學工作繁忙	1□	2□	3□	4□	5□
9. 生活壓力大	1□	2□	3□	4□	5□
10. 家人反對不支持	1□	2□	3□	4□	5□
11. 沒有運動的習慣	1□	2□	3□	4□	5□
12. 沒有適合的同伴陪我運動	1□	2□	3□	4□	5□
13. 沒有人指導我運動	1□	2□	3□	4□	5□
14. 沒有適合我的運動	1□	2□	3□	4□	5□
15. 運動技巧學習太困難	1□	2□	3□	4□	5□
16. 害怕運動技術不好被取笑	1□	2□	3□	4□	5□
17. 運動場地服務品質不佳	1□	2□	3□	4□	5□
18. 運動場所開放有時間限制	1□	2□	3□	4□	5□
19. 運動場所消費太高	1□	2□	3□	4□	5□
20. 運動場所離家太遠	1□	2□	3□	4□	5□
21. 運動場所交通不方便	1□	2□	3□	4□	5□
22. 運動場所設備不良	1□	2□	3□	4□	5□
23. 運動場所人多擁擠	1□	2□	3□	4□	5□

24. 運動環境太複雜沒安全感	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
25. 換裝及盥洗太麻煩	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
26. 運動後無盥洗場所	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
27. 缺乏專業指導人員	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
28. 缺乏室內運動場地	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
29. 缺乏休閒運動資訊	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
30. 季節氣候不佳	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
31. 完全沒有參與運動休閒動機	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

~~問卷到此結束，謝謝您~

(敬請老師您檢視是否有所漏答，最後再次感謝您協助，謝謝!)

嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙因素正式量表調查

親愛的老師同仁，您好：

首先非常感謝您撥空填寫問卷，得使本問卷可以順利進行。這是一份學術性問卷，其目的是想要瞭解嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙因素之研究，您的參與及意見對本研究十分重要。

您的各項答題無所謂對與錯，懇請據實作答。您所提供資料僅做學術性研究分析，絕對保密，不對外公開或個案討論敬請安心填答，至誠的感謝您的支持與協助！
敬頌
教安

國立台灣體育運動大學運動管理學系碩士班

指導教授：林文郎博士

研究生：莊淑雅 敬上

中華民國一百零二年十二月

第一部份：個人基本資料

1. 性別：☐男☐女
2. 年齡：☐20~29歲☐30~39歲☐40~49歲☐50歲以上
3. 婚姻家庭：☐未婚☐已婚無子女☐已婚有子女
4. 教學年資：☐1~5年☐6~10年☐11~15年☐16~20年☐21年以上
5. 學校規模：☐12班(含)以下☐13~24班☐25班以上
6. 任教職務：☐導師☐專任教師☐教師兼行政
7. 任教領域：☐語文☐數學☐自然與生活科技☐社會
☐藝術與人文☐綜合活動☐健體
8. 平均每月收入約：☐40000元以下☐40001~50000元
☐50001~60000元☐60001元以上
9. 平均每月休閒運動花費：☐1000元以下☐1000~3000元
☐3000~5000元☐5000元以上
10. 從事休閒運動的習慣為：☐有規律性☐偶而為之

第二部分：參與休閒運動的動機

說明：本部份是想了解您個人參與休閒運動的動機，每一題目代表一種參與動機，請您根據自己看法，依同意程度，詳實在□內打『√』，請依各題陳述之認同程度，從5「非常同意」、4「同意」、3「沒意見」、2「不同意」、1「非常不同意」在□內打『√』，選最合適的答案，謝謝您！

	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非常 同 意
1.增進體適能	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2.養成運動的習慣	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3.增加身體的免疫能力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4.追求足夠的運動量	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5.控制體重維持良好身材	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6.維持身體健康	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7.可以感覺更年輕有活力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8.可以享受運動帶來的樂趣	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9.可以紓解壓力及緊張情緒	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10.可以忘卻生活煩憂	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11.使心情更愉悅	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12.與運動同好交流	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13.想結交共同嗜好的朋友	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
14.增進團體歸屬感	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
15.培養領導及服從能力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16.學習與增進人際關係的技巧	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
17.培養參與體育志工的能力	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18.獲得自我實現的成就感	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
19.增強個人主動積極的精神	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
20.培養個人運動能力的自信心	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
21.探索運動知識與技能	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
22.體驗與培養休閒運動的興趣	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
23.獲得他人的尊重	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
24.獲得自我滿足的喜悅	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

~~請續下頁休閒阻礙因素問卷，謝謝您~

第三部份：休閒阻礙因素量表

休閒運動阻礙：指在參與休閒活動過程中，任何中斷、阻止障礙或限制您參與休閒運動的影響因素謂之。以下是可能阻礙您參與休閒運動之因素，請依各題陳述之認同程度，從 5「非常同意」、4「同意」、3「沒意見」、2「不同意」、1「非常不同意」在□內打『✓』，選最合適的答案，謝謝您！

	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非常 同 意
1.身體健康不佳	1□	2□	3□	4□	5□
2.年齡的因素	1□	2□	3□	4□	5□
3.體能無法負荷	1□	2□	3□	4□	5□
4.害怕運動傷害	1□	2□	3□	4□	5□
5.公務繁忙，沒有閒暇時間	1□	2□	3□	4□	5□
6.教學工作繁忙	1□	2□	3□	4□	5□
7.沒有人指導我運動	1□	2□	3□	4□	5□
8.沒有適合我的運動	1□	2□	3□	4□	5□
9.運動技巧學習太困難	1□	2□	3□	4□	5□
10.害怕運動技術不好被取笑	1□	2□	3□	4□	5□
11.運動場地服務品質不佳	1□	2□	3□	4□	5□
12.運動場所開放有時間限制	1□	2□	3□	4□	5□
13.運動場所消費太高	1□	2□	3□	4□	5□
14.運動場所離家太遠	1□	2□	3□	4□	5□
15.運動場所交通不方便	1□	2□	3□	4□	5□
16.運動場所設備不良	1□	2□	3□	4□	5□
17.運動場所人多擁擠	1□	2□	3□	4□	5□
18.運動環境太複雜沒安全感	1□	2□	3□	4□	5□
19.換裝及盥洗太麻煩	1□	2□	3□	4□	5□
20.運動後無盥洗場所	1□	2□	3□	4□	5□
21.缺乏專業指導人員	1□	2□	3□	4□	5□
22.缺乏室內運動場地	1□	2□	3□	4□	5□
23.季節氣候不佳	1□	2□	3□	4□	5□

~~問卷到此結束，謝謝您~