

雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究

**The Study on Elementary School Teachers' Recreational Sports  
Participation and Constraints in Yunlin County**

研究生：吳承典 Wu,Chen-Den

指導教授：陳鎰明 博士 Dr. Chen,Yi-Ming



The Thesis  
Submitted to the  
College of Humanities and Applied Sciences  
National Yunlin University of Science & Technology  
In partial fulfillment of the requirements  
for the degree of  
Master of  
Leisure and Sport

June 2003

Douliu, Yunlin, Taiwan, Republic of China

中華民國九十二年六月

# 雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究

學生：吳承典

指導教授：陳鎰明 博士

國立雲林科技大學休閒運動研究所

## 摘 要

本研究旨在探討雲林縣國小教師休閒運動參與現況及阻礙情形，以「國小教師休閒運動參與及阻礙因素調查問卷」為研究工具，內容包括：個人基本資料、休閒運動參與狀況量表、休閒運動阻礙量表及休閒運動需求等四部分。總計發出問卷 1105 份，回收 1002 份，有效問卷 930 份，有效率為 92.81%。

分別以描述性統計、探索性因素分析、t 考驗、單因子變異數分析、雪費法事後比較及逐步迴歸分析進行資料處理，結果發現：

- 一、國小教師每週從事休閒運動 3 次以上者佔 32.4%。
- 二、不同背景變項之國小教師在休閒運動參與上達顯著差異：未婚、男性、年資 1~10 年、科任、具代表隊及指導經驗參與頻率較高。
- 三、不同背景變項之國小教師在休閒運動阻礙上達顯著差異：未婚、女性、服務年資 1~10 年者受經驗阻礙的影響較大。
- 四、國小教師在休閒運動設施、指導及規畫需求的程度偏高。
- 五、國小教師在實際參與和期望參與的休閒運動類型上達顯著差異。
- 六、國小教師個人背景變項、期望參與程度、休閒運動阻礙對休閒運動參與之預測，以期望參與最具預測力，休閒運動阻礙則不具預測力。

基於上述研究發現，本研究針對行政機關、學校、教師及後續研究等方面，提出數點建議，期望能對充實國小教師休閒生活有所助益。

關鍵詞： 休閒運動參與、休閒運動阻礙

# **The Study on Elementary School Teachers' Recreational Sports Participation & Constraints in Yunlin County**

Student: Wu, Chen-Den

Advisor: Dr. Chen, Yi-Ming

Master's Program of Leisure and Sport  
National Yunlin University of Science & Technology

## ABSTRACT

This study was to explore the participation in the recreational sports and constraints of elementary school teachers in Yunlin County. "Elementary School Teachers' Recreational Sports Participation and Constraints Questionnaire" was used. The questionnaire consisted of four parts: personal information, participation scale of recreational sports, recreational sports constraints scale, and teachers' needs.

As a result, out of 1105 elementary school teachers, 1002 completed and returned their questionnaires, and out of 1002 returned questionnaires, only 930, or 92.81% were valid. Descriptive statistics, exploratory factor analysis, t-test, One-way ANOVA, Scheffe-test and stepwise multiple regression analysis were used for the major statistical techniques. The conclusions were:

- (1) 32.4% elementary school teachers participate in recreational sports over 3 times per week.
- (2) Elementary school teachers with different backgrounds show significant variance in their recreational sports participation: Most of the teachers who participated in recreational sports were single and male, and they had been athletes and guides, and had been teachers for 1~10 years.
- (3) Elementary school teachers with different backgrounds show significant variance in their constraints of recreational sports: single and female, and they had been teachers for 1~10 years. These factors were easily obstructed by experienced constraints.

- (4) There were high degrees of needs of recreational sports facilities and guides and plans of elementary school teachers.
- (5) Both participated recreation sports and expectation of recreational sports participation, were show significant variance in elementary school teachers.
- (6) Among the predictive abilities caused by varieties of teachers' personal background, and expectation of recreational sports participation, constraints of recreational sports that the teachers participated in, the "expectation of recreational sports participation" shows the most predictable.

Based on the results, this study suggests to elementary school teachers, school administrators, governors respectively, and the future study.

Keywords : recreational sports participation 、 constraints of recreational sports



## 誌 謝

「觀功念恩、感恩惜福」對於自己能有這樣一次的進修機會，除了感謝！還是感謝！

在職進修二年的過程中，得石榴國小同仁在教學、課務與行政工作上所給予的配合、協助與體諒，使我能完整地修畢相關學分；在論文方面，幸蒙指導教授 陳所長鎰明博士，在進度安排上的完整規畫，內容撰寫上的悉心指導；文祥師、其昌師、志堅師在論文計畫初期所惠予的修正意見；志強師在統計分析方面的指導，子利師在文體結構與表達上具細靡遺的審視；問卷發放與回收過程，承光復國小張校長麗娟、荊桐國中張再發主任的協助，因為有您們的參與，才能讓論文順利完成。

還有我最親愛的家人--父母、岳父母的協助，以及對小女桓均無微不至的呵護照顧；賢內助碧津學妹對家庭的付出，對論文撰寫時提供的各項協助；因為有您們的支持與鼓勵，才是成就我繼續前行的動力。

祈願

永懷一顆感恩的心，

在學術、在工作、在生命中，回報所有的祝福。

吳承典 謹誌 2003.06.03

# 目 錄

頁次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
誌謝.....	IV
目錄.....	V
表目錄.....	VII
圖目錄.....	X
第一章 緒 論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 待答問題.....	5
第四節 研究範圍與限制.....	6
第五節 名詞解釋.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 休閒的意義.....	9
第二節 休閒運動參與.....	17
第三節 休閒運動阻礙.....	28
第四節 國小教師休閒之分析.....	40
第五節 研究假設.....	43
第三章 研究方法與步驟.....	44
第一節 研究架構.....	44
第二節 研究對象.....	45
第三節 研究工具.....	48
第四節 研究流程與資料處理.....	58

第四章 結果與討論 .....	61
第一節 基本資料分析 .....	61
第二節 休閒運動參與之分析 .....	64
第三節 休閒運動阻礙因素之分析 .....	87
第四節 休閒運動需求之分析 .....	96
第五節 預測力之分析 .....	101
第五章 結論與建議 .....	114
第一節 結 論 .....	114
第二節 建 議 .....	118
參考文獻 .....	123
中文部分 .....	123
外文部分 .....	129
附 錄 .....	133
附錄一 預試問卷 .....	133
附錄二 正式問卷 .....	139
附錄三 國小教師休閒運動參與及阻礙因素專訪記錄 .....	146
附錄四 國小教師休閒運動參與及阻礙因素問卷回收表 .....	154

## 表 目 錄

表 2-2-1	休閒活動與休閒運動意涵之分類一覽表.....	19
表 2-2-2	休閒運動參與之相關研究一覽表.....	27
表 2-3-1	影響休閒參與之因素一覽表.....	32
表 2-3-2	休閒運動阻礙因素之相關研究一覽表.....	38
表 2-4-1	八十九學年度各級學校概況表.....	40
表 2-4-2	教師休閒相關研究一覽表.....	41
表 2-4-3	教師休閒體育球類運動錦標賽參加人次及隊數統計表.....	42
表 3-2-1	樣本人數統計表.....	46
表 3-2-2	有效問卷樣本分佈情形分析表.....	47
表 3-3-1	休閒運動阻礙項目分析摘要表.....	52
表 3-3-2	休閒運動阻礙量表因素構面矩陣摘要表.....	55
表 3-3-3	休閒運動阻礙各構面信度分析摘要表.....	56
表 3-3-4	休閒運動阻礙量表各構面相關矩陣摘要表.....	56
表 4-1-1	性別次數分配表.....	61
表 4-1-2	服務年資次數分.....	61
表 4-1-3	兼任行政職務次數分配表.....	62
表 4-1-4	任教類別次數分配表.....	62
表 4-1-5	婚姻狀況次數分配表.....	62
表 4-1-6	運動代表隊經驗次數分配表.....	63
表 4-1-7	擔任運動代表隊指導老師次數分配表.....	63
表 4-2-1	從事休閒運動的時間之次數分配表.....	64
表 4-2-2	從事休閒運動時段之次數分配表.....	65



表 4-2-3	每週從事休閒運動次數之次數分配表.....	65
表 4-2-4	每次活動時間之次數分配表.....	66
表 4-2-5	休閒運動友伴之次數分配表.....	66
表 4-2-6	從事休閒運動主要地點之次數分配表.....	67
表 4-2-7	參與休閒運動繳費情形之次數分配表.....	67
表 4-2-8	休閒運動每月平均花費之次數分配表.....	67
表 4-2-9	休閒運動項目實際參與程度之分析摘要表.....	69
表 4-2-10	休閒運動項日期望參與程度之分析摘要表.....	70
表 4-2-11	休閒運動項目的分類--因素分析結果摘要表.....	73
表 4-2-12	休閒運動實際參與類型分析摘要表.....	75
表 4-2-13	休閒運動期望參與類型分析摘要表.....	75
表 4-2-14	休閒運動實際參與及期望參與程度之差異比較表.....	76
表 4-2-15	受試者在實際及期望參與各類休閒運動之差異比較表.....	77
表 4-2-16	性別在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	78
表 4-2-17	服務年資在休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表.....	79
表 4-2-18	行政職務在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	80
表 4-2-19	任教類別在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	80
表 4-2-20	婚姻狀態在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	81
表 4-2-21	個人運動經驗在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	82
表 4-2-22	運動指導經驗在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	83
表 4-3-1	休閒運動阻礙因素分析表.....	88
表 4-3-2	受試者在休閒運動阻礙各構面反應分析表.....	88
表 4-3-3	性別在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	89
表 4-3-4	服務年資在休閒運動阻礙之單因子變異素分析摘要表.....	90
表 4-3-5	兼任行政職務在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	91
表 4-3-6	任教類別在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	92
表 4-3-7	婚姻在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	92

表 4-3-8	運動背景在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	93
表 4-3-9	指導經驗在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表.....	93
表 4-4-1	休閒運動設施是否足夠之次數分配表.....	96
表 4-4-2	最急需興建的休閒運動場地設施之複選題分析表.....	96
表 4-4-3	休閒運動指導需求之次數分配表.....	97
表 4-4-4	希望專業指導員提供的協助之複選題分析.....	97
表 4-4-5	休閒運動的規畫是否足夠之次數分配表.....	98
表 4-4-6	希望學校能提供的休閒運動規畫之複選題分析表.....	98
表 4-5-1	參與挑戰冒險性休閒運動預測模式分析摘要表.....	102
表 4-5-2	參與挑戰冒險性休閒運動預測模式係數分配表.....	102
表 4-5-3	參與戶外遊憩性休閒運動預測模式分析摘要表.....	103
表 4-5-4	參與戶外遊憩性休閒運動預測模式係數分配表.....	104
表 4-5-5	參與球類活動性休閒運動預測模式分析摘要表.....	105
表 4-5-6	參與球類活動性休閒運動預測模式係數分配表.....	106
表 4-5-7	參與健身防衛性休閒運動預測模式分析摘要表.....	107
表 4-5-8	參與健身防衛性休閒運動預測模式係數分配表.....	108
表 4-5-9	參與舞蹈律動性休閒運動預測模式分析摘要表.....	109
表 4-5-10	參與舞蹈律動性休閒運動預測模式係數分配表.....	109
表 4-5-11	整體休閒運動參與預測模式分析摘要表.....	110
表 4-5-12	整體休閒運動參與預測模式係數分配表.....	111
表 4-5-13	休閒運動參與預測項迴歸分析摘要表.....	112

# 圖 目 錄

圖 2-3-1 休閒活動參與及休閒阻礙關係圖.....	29
圖 3-1-1 研究架構圖.....	44
圖 3-4-1 研究流程圖.....	58



# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

就人類文明發展歷程而言，如果稱廿一世紀是自然科學的奈米（Nano）時代；那麼在人文社會方面，將可稱之為休閒（Leisure）時代。謝政諭（民 78）指出；工業革命以來，人類的自主性逐漸受到機器的侵蝕與取代，而政治、經濟、社會、教育問題更顯得複雜化，由於透過休閒的發展能有助於解決「工作疏離」、「心理壓力」、「人際緊張」與「物慾奢糜」之不良影響，因此，休閒文化的推展與提昇，正廣為世界各國所重視。未來學的研究認為，現代文明即將面臨的三大難題：（1）核子戰爭導致全面性毀滅；（2）人口膨脹；（3）休閒時代的來臨；三者之中唯獨休閒時代的來臨是人類在毫無心理準備下，必需面臨的最大挑戰（王煥琛，民 83）。Teaff（1975）則指出，在後工業化及科技化的社會，由於工作天數的減少及退休年齡的提前，使得人類的休閒已然成為現今社會的一個主要問題。反觀我國，在社會經濟快速成長，國民平均所得顯著提高，週休二日制實施等外在條件，以及個人內在的消費能力的提昇與閒暇時間的充裕之利基下；「休閒時代」的來臨，已從生活中更是隨處可見的 RV（Recreation Valuable）意識型態的傳達中展現無遺。至此，休閒生活可以說已經悄悄地成為國人生活的一部分。

我國在休閒研究的學術發展起步較晚，但政府對於休閒的基本調查卻非常重視，早在民國七十年台灣省主計處就曾辦理「台灣省民眾休閒活動概況調查」之相關研究。而民國七十七年起，更透過每二年一次的「人力資源調查」附帶辦理「台灣地區國民休閒生活調查」，其目的在透過調查以期了解國人如何安排休閒生活，以及如何藉由戶外活動紓解身心疲勞；並將調查所得資料做為政府未來規畫休閒設施、推廣旅遊活動、社會福利

政策、研定教育政策、提昇國民生活素質之參考。調查的結果也顯示，國人在休閒參與的概況並不普遍。根據行政院主計處（民 81）對台灣地區國民休閒生活調查報告分析指出，國人在過去一年當中曾從事自家內的休閒活動者佔 99.77%，從事過自家外休閒活動者亦佔 98.54%。而行政院主計處（民 83）的調查中也發現，公務人員多是以規律性的靜態活動為主，尤其是以看電視或錄影帶為休閒的主要活動。民國八十四年「國民時間運用調查報告」更顯示出，國人主要的休閒活動是在看電視或錄影帶的時間，平均約為二個小時，且佔去每日自由時間三分之一以上。用於參觀旅遊與運動健身及戶外動態活動方面，所花費的時間則明顯偏低，主要多是以靜態休閒為主。又從行政院主計處（民 87）對國人文化休閒概況的相關調查報告中發現：「民國八十六年時國人參與休閒活動的人口，較民國八十一年時增加一倍。」

謝靜敏（民 84）在「台灣休閒生活的現況」一文中指出，國人所面臨的休閒困境為：(1) 一般民眾對休閒觀念認識薄弱，有時間而無休閒，花很多錢卻得不到休閒調劑的效果；(2) 因生活與交通品質不佳，促使國人運動量不足，情緒不易發洩；(3) 一般學生缺乏正確的休閒觀念及不知如何安排規劃空閒時間，故心靈空虛，常覺得無所事事；(4) 欠缺選擇適當的休閒知能，且不善於規劃時間。(5) 社會上仍然存在一味追求工作、物質享受及金錢的心態。由此可見國人在休閒參與的統計量已逐年快速的增加，但是質的方面，則有待「休閒規劃」、「休閒教育」及「休閒運動」素養及能力的提昇。在實施週休二日即將屆滿二年的現今，誠如張翠珠（民 90）的研究中所言，隨著休閒地位的轉變，伴隨而來的大眾休閒意識、休閒教育課程及休閒設施的規劃、場地的配合及提供相關的休閒輔導配套措施，該如何在社會、學校及政府機構三個層面做銜接，是值得深究與正視的問題。

社會學者指稱：「休閒時代的來臨是人類在毫無心理準備下，必需面



臨的最大挑戰。」(宋明順, 民 81; 王煥琛, 民 83) 確切地說, 此一最大挑戰是指:「人類文明愈是進步發展, 無意間所導致坐式生活方式的改變, 致健康適能的日趨退化; 而人類則在此毫無心理準備下, 面臨閒暇時間增加, 卻不知如何休閒, 醫學技術愈發進步, 健康適能卻愈加衰退的窘況」。沈易利(民 87) 則指出, 休閒運動被預測在廿一世紀將成為人類生活中重要的一部份, 在正式邁入廿一世紀的現在, 我們已經看到人類對休閒生活有更多、更高的需求, 在運動可以增進身體健康、紓解壓力、擴展生活圈、美化人生等諸多功能下, 人們利用漸增的空暇時間從事休閒運動, 已經成為了一種趨勢。程紹同(民 83) 的研究也指出, 休閒運動有別於其他的休閒活動, 是運動與休閒的結合, 在現代人強烈追求健康的企圖心之下, 從事運動性的休閒活動, 不僅可以放鬆身心, 忘卻煩惱擺脫一成不變的生活型態, 也兼具娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果, 是其他類型的休閒活動所無法相抗衡的種獨特活動內容。更有學者明白指出, 休閒運動已經成為現代人的必需品和生活的一部份(劉惠珍, 民 87)。此時, 休閒運動已不再只是運動, 而休閒運動更是以健康為目的而為之的休閒。易言之, 休閒運動正迅速跳脫競技型態, 逐漸走向生活化、普遍化, 成為結合休閒、健康之動態的生活方式。行政院體委會(民 88a) 指出, 運動的種類項目繁多, 休閒運動應較競技運動更符合時代潮流與需要, 青少年若能培養休閒運動的興趣, 並養成休閒運動習慣, 相信對建立全民終身運動習慣, 提昇全民體能體力, 應有正面的意義。行政院衛生署國民健康局為呼應與正視這樣的問題, 推動落實全民健康為目的訂定「二〇〇二國民健康季」, 在活動訴求上更強力推廣「動態生活, 邁向健康」的休閒運動理念。因此, 對於這樣的宣示, 無疑是在官方立場方面, 所賦予「休閒運動取向的健康生活方式」之最大的肯定。

國民中小學九年一貫課程實施綱要中明文指出, 運動參與是充實休閒生活增進體適能的重要方式(教育部, 民 90)。而國小教師在健康與體育、生活領域課程中所兼負的休閒教育指導者身份, 除認知、情意與技能的培

養之外，更應著重「身體力行」；以個人的身教來進行潛在課程的教育。個人的休閒體驗、參與休閒運動的情形及對休閒運動阻礙之解決策略與經驗等，都是在體育教學上最實用的教材。余嬪（民85）在「學校教育與青少年休閒價值觀之建構」一文中指出，台灣學童在安排休閒生活上面臨許多問題，探究其原因主要是在學校課程中很少培養學生對休閒方面的認知、態度和技巧，此乃顯示出學校休閒教育的重要性，以及國小教師對學生的影響力。連婷治（民87）指出，要培養現代國民具備基本及正確的休閒認知、態度與技能，必需透過最直接、最有系統的方式——即以學校的課程來培養；而國小教師是國民學校教育的尖兵，在學校教育中扮演極重要的角色，故對於學生的影響很大。李國華（民83）的研究指出，國民小學教師所扮演的角色與責任之所在，他們不僅要達成教學目標，而且影響到社會的發展。國小教師是基層教育工作者，更是學生的模仿對象，教師如果從事良好的休閒活動，其「身教」必可直接或間接地影響學生，使學生養成良好休閒運動觀念（李嘉慶，民91）。因此，國小教師是落實休閒教育的關鍵人物，而其休閒素養的高低、態度之良窳等問題，將對休閒教育的落實及學生的學習成效都有極大的影響（連婷治，民87）。

此外蔡培村（民81）的研究指出，當前教師工作環境所需知能的改變，促使教師需不斷地「學習」，方能面對深受現代社會多元文化刺激影響的學生，又由於教育與輔導的專業工作，更需費心盡力，苦思經營，方能因應變遷後的需求；然國小教師倘無休閒運動來調整步調、紓解壓力、提振精神、激發創造，對整個教育工作將是一種潛在的危機。由於研究者本身任教於國民小學，基於上述對國小教師休閒運動研究的重要性，因此，希望透過國小教師休閒運動參與現況的調查，瞭解國小教師休閒運動參與的狀況、休閒運動阻礙因素以及休閒運動之需求的情形；並進一步探討以國小教師為受試對象時，休閒運動參與及休閒運動阻礙之間的關係，以及休閒運動阻礙因素對休閒運動參與之影響等。最後希望將研究結論與建議，提供給休閒運動推展之相關單位，作為規劃與改進之參考。

## 第二節 研究目的

根據上述之研究動機，本文的研究目的如下：

- 一、瞭解國小教師休閒運動參與現況及阻礙因素。
- 二、比較不同背景變項的國小教師休閒運動參與及阻礙之差異情形。
- 三、分析國小教師個人背景變項、休閒運動阻礙因素及休閒運動期望參與程度對休閒運動參與的影響。
- 四、提供未來研究有關國小教師之休閒阻礙相關研究時之參考。

## 第三節 待答問題

根據上述的研究目的，本研究之待答問題如下：

- 一、雲林縣國小教師的休閒運動參與現況為何？
- 二、雲林縣國小教師的休閒運動阻礙因素為何？
- 三、不同背景變項之國小教師在休閒運動阻礙因素上，是否有顯著差異存在？
- 四、國小教師休閒運動實際參與與期望參與休閒運動程度，是否有顯著差異存在？
- 五、個人背景變項及休閒運動阻礙因素、休閒運動期望參與程度對休閒運動參與的預測力為何？



## 第四節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

(一) 就研究區域而言

本研究以雲林縣公立國民小學教師為研究範圍，合計 155 所。

(二) 就研究對象而言

本研究以雲林縣內之國民小學的正式教師為主，不包括實習教師、代理、代課教師及約聘雇人員。

(三) 就研究變項而言

本研究探討之變項，包含：休閒運動參與、休閒運動阻礙、休閒運動需求等三個部份。

### 二、研究限制

(一) 本研究採問卷調查法，受限於受試者本身填答的配合度與認知，僅能假定其都能詳實填答，應有測量誤差 (measure error) 的存在，此為研究限制之一。

(二) 本研究的受試者均為國小教師，研究結果類推到國小教師以外的族群時其結果可能不同，此為研究限制之二。

(三) 由於本研究對象之範圍只侷限在雲林縣，未來如要推論至其他縣市或全國時，則要特別的謹慎與小心。

## 第五節 名詞解釋

### 一、休閒運動

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。」意即在閒暇時間內，透過自由的意願而參與的體能性、樂趣性的身體活動，其項目包括：球類、戶外、民俗、舞蹈、健身、技擊及水中及水上、空中運動。

### 二、休閒運動參與

本研究係指休閒運動參與者在閒暇時間內，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。

### 三、休閒運動阻礙

本研究之休閒運動阻礙定義為；凡造成個人未能參與投入休閒運動之理由或影響因素，依其內涵包括為：「環境阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「社會阻礙」等四個構面。

### 四、國小教師

本研究係指雲林縣之國民小學中的正式教師，不含代理、代課教師。

### 五、背景變項

本研究之背景變項包括：

- (一) 性別。
- (二) 服務年資。
- (三) 行政職務。
- (四) 任教類型（級任、科任）。
- (五) 婚姻。
- (六) 運動代表隊經驗。
- (七) 運動指導教師經驗。



## 第二章 文獻探討

休閒(Leisure)的研究發展甚早，Neulinger(1974)指出 1899 年 Veblen 所著的 (The Theory of Leisure Class) 為現代社會科學研究休閒的開始。當時研究休閒的學者並未受到學術界的重視，一直到研究休閒著名的學者 Max Caplan 著手進行理論與實證性研究後，對於休閒的研究才蔚為風潮。我國的休閒研究起步較晚，肇始於黃振球(民 59)“休閒活動的理論與實施”一文。在民國七十八年由國內學者所共同籌組「中華民國戶外休閒遊憩學會」(Outdoor Recreation Association of Republic of China)，整體的發展則是在教育部頒佈「休閒教育實施計畫」、「改進成人教育五年計畫」之後展開，我國的休閒理論研究至此才算正式邁入一個新的紀元。

長久發展以來，有關休閒的研究繁多，而其目的乃試圖對休閒在人類文明演進的過程中所扮演的功能、價值，能有較完整的描述。為延續先前研究，本章針對休閒的意義、休閒運動參與、休閒運動阻礙、國小教師休閒之分析及研究假設，共五小節分述如下：

### 第一節 休閒的意義

休閒(leisure)絕非二十世紀的新產品，而是伴隨著人類文明發展過程中一項很重要的社會現象(Kelly,1996)。在古代，休閒概念偏向於特定休閒活動的追求，休閒時間的概念較弱，時間或活動大都僅限於少數特權或支配階級所擁有；而現代的休閒概念，則較強調休閒時間的獲得，而未在意休閒活動的內容，時間本身或活動方面均已普遍化、一般化，為眾人所共有(許義雄，民 69)。因此可以了解，休閒的意義和型態常伴隨著文化和社會背景的不同而有所改變，很難有統整或以用單一定義將休閒的全貌做一完整的呈現，因此，本節將透過對「休閒的概念」與「休閒活動的

意涵」二方面，對休閒的意義進一步闡述。

## 一、「休閒」的概念

Rossmann(1995)指出，休閒是一同時涵蓋遊憩、遊戲及玩樂三種特別的休閒形式的廣泛概念。本節為使休閒的意義或概念能有較清晰明確的界定，透過學者在不同時間、不同社會中所提出有關休閒的字源、剩餘時間、心理經驗、活動以及綜合性的觀點說明如下：

### (一) 字源定義

就休閒的語意而言，源自於拉丁文的 *licere*，意指被允許 (to be permitted) 有無拘無束或擺脫工作後所獲得自由 (to be free) (許義雄等，民 69)；從其衍生而出的法文 *loisir*，則指自由時間；英文的 *licence* 也同樣指向許可之意。因此，休閒在字義上可解釋為一種行動的自由 (謝政諭，民 84)。而英文 *school*，是源自希臘文 *skole* 和拉丁文 *schola*，其原意並非學校，而是休閒；至於後來英文中的 *school* (學校) 和 *scholar* (學者) 源自於此，更可見休閒在教育本質上的濃厚意涵。希臘人則深信，工作的目的是為了休閒，非如此則文化無以產生。(Brightbill, 1960、Pieper, 1963、許義雄，民 69)。

韋氏 (Webster) 辭典定義 *Leisure* 為：工作之外，個人可自由支配的時間，為一段不受拘束的時間 (黃中科，民 79)。中文字源上，漢代許慎《說文解字注》：「休」字解釋為息止也，定義為人依木。人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，修養精神，故修之本意作息止解；「閒」字與「閑」字相通，而「閑」字又與「闌」字相通，從門中有木，古多借用為清閒之意。清代段玉裁註解之《說文解字》中，「閒」指「隙也，門有縫而月光射入，此月光射入之處」(高樹蕃，民 60)。另辭彙則解釋，「休」字當作

動詞使用，有歇息、停止、退去官職等用法。

林東泰（民 81）認為「休閒」有其休息且悠閒之意，包含了「休息」與「閒暇」兩個層面的內涵，所以它既包括了「閒暇的自由時間」，同時也指涉從事足以令人恢復精神或體力休息的地方。呂建政（民 83）認為中文的休字是由「人」與「木」合成的，其意義是人依靠著樹木或人坐在樹下，因此，「休」有休息、休憩等待，有暫時停止勞動的意思；此外，「休」也有美、善、喜樂的意思。而中文的「閒」字則是由「門」與「月」合成的，其意是「門中鑲著一輪明月」的時刻，意指在寂靜的夜晚，或獨處靜思，或與家人相聚，此時發現明月高掛，產生遐想，因此「閒」也就有安閒、閒適、閒逸的意思。遠東英漢大辭典及時代雙解大辭典中解釋：休閒為不必工作的這一段時間，以及中止活動後所獲致的自由時間（梁實秋，民 82；顏元叔，民 83）。亦可具體認為係一種非謀生性質的學習、禱告或思考活動（林素麗等，民 66）。

從休閒的字源得以瞭解，休閒的概念是一種理念上的自由狀態（an ideal state of freedom）和精神上的啟蒙（spiritual enlightenment）

（Kando,1980、黃中科，民 79），也可以說是在休閒中體會自由、開展、閒逸、雅致的心情。綜合中、英文字源和字義的觀點來看休閒，休閒都是指一段「閒暇時間」，但中文字義著重閒逸悠游的心情，而英文字源則特別發展出休閒與教育的關係。因此休閒是一段自由時間，以一種悠游自在的心境，從事各種層面的活動，包含休息或哲學、運動、藝術等，提昇人文價值與自我教育的活動（賴清財，民 89）。

## （二）剩餘時間的意涵

工業革命後，Brightbill（1960）對的休閒提出的定義是：自由、不被佔據的時間內，一個人可以隨其所好，任意的休閒、娛樂、遊戲或從事其它有益身心的活動。George A. Lunberg 則指出「人從一份有酬報的工作，或其他應盡義務的職責中獲得解放的那段自由時間」（引自謝政論，民



84)。休閒定義以剩餘時間的觀點而言，實際上則是以實用主義觀點出發，尋求能加以測量、實驗的或能處理「具體」目的的休閒形式（Kaplan，1975）。Maclean（1985）認為休閒是一種自由的、可任意裁量及選擇的時間。是個體謀生與維持個人基本的生命之外，一段可以自由選擇所從事的活動的自由時間（Richard 等,1997）。是在自由時間內，你可任意擺脫職業上有目的的活動，不做任何事，也可以隨心所欲，自定目標地從事其他帶有工作性質的活動（張春興，民 72）。是在照顧生活必須之後的剩餘時間；也就是扣除工作、家庭、和維持個人生計的時間外，所剩下的非義務性或可自由支配的時間（Brightbill,1960；Clawson & Knetsch,1966；Kraus,1984）。

而將 leisure 譯為「閒暇」之意時，與「自由時間」（free time）或可自由支配的時間（discretionary time）意思相近；因此在這段時間內，人們不受制於任何外界加諸於自身的義務。文崇一（民 79）也指出，休閒是指個人離開工作崗位，自由自在去打發時間，以尋求工作之外，精神、物質上的滿足。是和其它社會任務以外，一切必要之事都處理完畢後所剩餘的時間（林振春，民 75；涂淑芳，民 85；張馨文，民 88）。因此，休閒是指在學業、工作及維持生存所必須的時間之外所剩餘可以自由與任意選擇的時間，以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事（Parker,1976）。

因此，休閒是一種自由的選擇，依不同的風俗而有各不相同的方式，其主要都是以滿足個人放鬆為目的（引自 Kraus,1984）。綜合言之，以剩餘的定義解釋休閒，應視其為我們在一種報酬的工作、應酬的義務及其他任何明顯和正式的職責外，從而解脫出來那段時間便是休閒。

### （三）就心理與經驗的意涵而言

就心理層面而言：休閒屬於一種狀態、一種態度、一種心智的狀況；它無關時間、空間與活動。這種休閒的見解，最早由亞里斯多德所提出；

認為休閒是一種自由舒暢的心境，一種全然忘我的投入，甚至是一種超越真實生活的狀態（莊斐瑜，民 80）。Neulinger（1974）認為休閒是一種心智狀態、態度、經驗或行為，並發展出一套模式來建構所謂的休閒典範（paradigm of leisure）。他指出，個體之所以從事休閒，是因為他們的行動是源於自由選擇而非被強迫的，選擇去參與休閒純粹是為了內在動機而非達到某種目的。同時當一個活動是自由選擇，且活動本身即是目的時，這個活動應可視為休閒。休閒活動是一種有價值的，社會可接受的休閒經驗。它對自願參與一項活動的個人，提供了內在的滿足（顏妙桂，民 83）。由此觀點，休閒活動並非動作上的問題，而是情緒上的問題；它是個人心理上的反應，是一種態度（attitude）、一種方法（approach）及生活的方式（Maclean, 1985）。是一種心理上、內在的經驗感受過程。

#### （四）就活動而言

Kelly（1982）認為休閒是一種為了自己本身而自由選擇的活動，且可與其他為盡義務和責任而去作的活動有所區別，這些活動包括：工作或家庭責任。也因此，休閒不當只是一段時間，而是指活動的特質或個人所從事的活動（Parker，1976）。就休閒屬於活動的觀點而言，咸認為休閒必須是健康、道德及有助於個人的生活品質改善的活動本質。綜合而言，以活動解釋休閒者，除了將休閒視為個人自由選擇與從事的活動，更應該是有別於工作性、職務與責任性以外的活動，而且都是自由愉快，合於道德與健康，並有助於生活品質改善之活動本質。

#### （五）綜合性定義

綜合性的定義方面，從早期西方對休閒所包含的基本概念，包括：1. 個人必需是擁有自由的個體，擁有自由的選擇權與行動權。2. 字源的演進中所顯示出得知休閒在學習與教育上的意涵。3. 在當時休閒是屬於一種具階級差異的高貴活動；一般人民則沒有資格與時間去從事休閒。然而，隨



著人類文明發展，休閒賡續蛻變成形的概念，則主要涵括以下三種論點：1.是工作的相對詞，意指「不工作」或「休息」；2.具有閒暇的意思，指個人可以自由支配的時間而言；3.是一種個人在生活上幽雅心境，此種心境可得自休閒，也可得之於工作，「忙與閒」純屬心理感受與認定（張春興，民 72、黃嘉宗，民 75）。易言之，構成休閒的三要素包括了：1.決定自己命運的能力；2.從事自我發展活動的時間；3.獲得額外經驗的機會（涂淑芳，民 85；Kaplan，1975）。Godbey（1985）則解釋休閒為個體脫離文化或環境等外部約束力，而能以愉快地、自我認可的方式，從事自發性的活動；並且強調休閒是存在於相關的自由中，是來自於一個人的文化與物質環境中之外部強迫的力量，以至於能夠從內部用強迫性的方法而活動，也就是自己覺得愉快和直覺值得做的事情。

研究者綜合上述整理後認為，休閒是一種內在自發性，能獲得愉悅的自我認可所從事之活動；是一種無關外在環境的約束與強制，純粹由自我所選擇參與並從中獲得額外經驗的過程。

## 二、 休閒活動

### （一）休閒活動的意義

劉宏裕（民 83）認為，休閒活動是以追求快樂，享受與身心健康的基本欲求為動機出發，藉著實現而得到一時的滿足與喜悅的活動形式；但是它不只侷限於休養、散心的活動，而是藉由自發性的學習，持續的經驗累積，讓創造性更豐富，自我啟發實現更加發揮，使生存變得更有意義，且能追求更幸福的生活。又從參與者本身心理狀態剖析休閒活動，發現休閒活動具有以下共同的特質：1.是在閒暇舉行，不要求任何報酬，活動本身即是享受；2.是主動的參與，以發展身心，創造身體精力；3.是自己選擇自己喜愛的活動，給予當場立即滿足（林清山，民 74）。因此，休閒活

動是一種積極的意欲及態度下所支持的有意義活動，而這種活動的意義與價值是必須為社會上所接受及肯定的。而且，它對於人類與社會的文化發展，所帶來的貢獻則是可以被期待的（劉宏裕，民 83）。

謝明材（民 89）認為休閒活動是在工作或課業完畢後，一段完全不受限制，且無任何身心之壓力的時間裡，自願的從事於達到身心皆處於愉悅狀態之活動。沈易利（民 84）將休閒活動定義為工作時間外，透過人們自願而有意識的選擇，參與一種可提供自己歡樂與滿足，並且具有休養生性的活動方式。是任由個人自願選擇，而且可以從實行中獲得直接歡樂，做為其參加之原始報酬，並有機會造成完整而豐富的、經驗的各種活動。因此，休閒活動是人類一生中不可或缺的重要活動，除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事，更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和情感與促進健康，並能增加豐富的生活經驗（許雅琛，民 81）。

綜合上述，休閒活動是一種外在環境的約束以外，為求身心的愉快、滿足，並從中獲得額外經驗所自由選擇從事之活動形式。

## （二）休閒活動的功能

休閒活動的功能應該是多元化的、廣泛的，如促進休閒相關產業的興起、增加經濟效益與國民就業機會、消弭社會衝突、增進社會和諧、維護傳統文化、創造新的文明、滿足個別的需求與獲致個別的目標（陸光，民 78）。Bloland（1987）在針對青少年的研究中，指出休閒活動所具有的功能包括：1.有機會體驗成就和能力。2.促進創造力與自我表達。3.自我成長與自我定位。4.自我實現與發現個人的人生意義。5.發展個人特質與人格。6.發展人際與社會技巧。7.達到或維持心理健康。8.促進學業進步。辛晚教（民 79）認為，正當的休閒活動能有助於身心和諧與發展，有助於社會秩序與倫理的建立，有助於藝能發展及有關資源之維護和運用等。而休閒活動所具有的功能，由小至大可以在個人、社會及國家上達到：滿足個人需求、增進家庭氣氛與和諧、維護社會秩序與安定、促進經濟成長、強化醫療效果等功能（顏妙桂，民 72）。

綜合上述，休閒活動的功能包括個人身心需求的滿足，家庭、社群之和諧發展，社會國家的安定秩序與經濟成長，全人健康促進等功能。



## 第二節 休閒運動參與

在活動性質與時間應用、功能等特點上，休閒運動佔休閒活動領域中極其重要的部份，而因為休閒運動乃是透過動態、體能性的方式進行，有別於社交性、藝術性、音樂性等靜態的休閒活動，因此本節特別就休閒運動的意涵、休閒運動的分類、休閒運動的功能及休閒運動的參與等四個部份作如下說明：

### 一、「休閒運動」的意涵

所謂的「休閒運動」在早期國內外學者的研究中並無一致性的定義，相關類似的用法有「一般運動性休閒活動」(修慧蘭、陳彰儀，民 76)、「運動性休閒活動」(文崇一，民 70)、「體育性休閒活動」(黃振球，民 59；許義雄、張清龍，民 67)、「運動競賽與體育活動」(廖榮利，民 66)，而西方學者則將「休閒運動」定義在：為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動，屬於是一種自由選擇，以及可產生內心獎勵的運動參與(陳麗華，民 80)。從「Sport」字義解釋，亦含有「散心」與「休息」之意，由原來的工作崗位，把心轉移到其它的地方(陳定雄，民 79)。因此，休閒運動可謂是：自由時間內經自由選擇，為獲本身樂趣而參與的體能性活動或運動，其範圍包括了體能性運動及娛樂性運動(陳麗華，民 80)。

Mull et al (1997)也指出，休閒運動已在校內運動(intramural sport)、遊憩課程(recreational programming)、體能性遊憩活動(physical recreation activity)及健康體適能課程(fitness programming)等領域中被廣泛的描述，在眾多的說法當中，其實所指的內容大致相近，只是缺乏一致的名稱。廖志猛(民 83)解釋休閒運動為：所有非功利、非職業的活動，通常為工作之餘，自由時間內，為獲得樂趣、健康、追求刺激感覺、社交聯誼而參加的體能活動或運動種類(例如：舞蹈、球類活動、慢跑、爬山、國術等)。賴清財(民 89)則認為休閒運動是在自由時間內，依據自己的喜好、

能力，所選擇參與具有計畫性、建設性且有益於身體、心理與社交發展的各種室內或戶外之動態性休閒活動，包括體能性、健身性、競技性、娛樂性、社交性及陸上、空中或水上可進行的運動項目，如爬山、慢跑、游泳、划船、高爾夫、保齡球、跳傘等運動。也基於休閒的意涵原本就是一個多構面（Mult-Dimension），多意義（Mult-Meaningness）的文化行為與表現，因此在休閒活動的定義上就有會各家不同的分類方法，在學者以主觀經驗、學科角度或統計等原則區分下，本文引用鄭天爵（民 83）對休閒活動分類之整理，分別將有關作者以及分類上與休閒運動相近之意涵，列表於後（表 2-2-1）。從表中得知，早期對休閒運動並沒有一個正式的名稱，大都以體育、運動稱之，在分類時則以體能、運動、體育、體力等名稱代表。

綜合上述學者對休閒、休閒活動的說法，可以發現休閒活動乃是指閒暇時間內，所從事的任何活動；進一步解釋休閒運動時，則是指人從閒暇時間內，自主且有計劃地實施有益健康、娛樂、冒險、挑戰與滿足自我的動態活動。簡言之，研究者認為此休閒運動意指：「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活動。」



表 2-2-1 休閒活動與休閒運動意涵之分類一覽表

作者	休閒活動區分類別	具休閒運動內涵之項目
Kaplan (1960)	社交、遊戲、體育、藝術、運動、靜態性	遊戲體育運動
Proctor (1962)	被動追求、水上運動、主動從事、森林活動	水上運動、森林活動
宗東亮,張慶凱 (民 55)	學術性、藝術性、康樂性、閒逸性	康樂性
黃振球 (民 59)	知識性、體育性、藝術性、作業性、服務性	體育性
Donfut (1974)	體力、藝術、實用、知識、社交	體力
林文忠 (民 67)	1.以項目分為文化、社交、體育、藝術 2.場所家庭、社區、學校、醫院、教會、室內、室外、野外 3.以負責機構分為公共、私人、商業性 4.以活動所屬分為社區的、產業的、商業的、醫院的	體育
廖榮利 (民 68)	藝術、大自然、社交、體育	體育
Duncan (1980)	以 25 項因素分析分為運動、家庭活動、戶外活動、個別的活動、青年社交運動	運動、戶外
文崇一 (民 70)	24 項因素分為知識性、社交性、運動性、玩樂性、消遣性	運動性
李鐘元 (1982)	社交、文化、體育、郊遊	體育
Russell (1982)	體育、嗜好、音樂、戶外、心靈和文化、社交、藝術、舞蹈、戲劇	體育
Allen (1982)	以 51 項因素分析分為戶外、運動、嗜好、社交、機械、文化、游泳、大自然冒險	運動、游泳、大自然冒險
楊孝薑 (民 71), 莊慧秋 (民 78)	娛樂性、體育性、益智性、服務性	體育性
郭財福 (民 72)	體能性、學術性、藝術性、娛樂性、嗜好性	體能性
台北市政府 (民 72)	娛樂性、知識性、技術性、體育性、宗教及社交活動	體育性
陳彰儀 (民 74)	體育、社交服務、知識、藝術、娛樂、作業、休憩	體育
曾雅芳 (民 77)	知識休憩型、玩樂運動型、文藝作業型、技術作業型、戶外運動型、戶外遊玩型、社交服務型、與小孩有關型	玩樂運動型、戶外運動型
賴哲民 (民 78)	體育、實用、玩樂、藝文、社交	體育
黃中科 (民 79)	消遣性、嗜好性、社交性、體能性、益智性、服務性	體能性
陳德海,黃順顯 (民 85)	以 71 項因素分析為健身性、娛樂性、團體性、閒意性、刺激性、靜態性、防衛求生性、舞蹈性	健身、防衛求生、舞蹈

資料來源：整理自鄭天爵 (民 83)：青少年學生長假日 (寒假、春假) 自家外休閒活動特徵研究—以宜蘭農工專校五專低年級學生為例。宜蘭農工學報，9，185-199。

## 二、 休閒運動的分類

先前研究者對於休閒運動的分類，傾向於以體能性做為分類之依據，而且無一致性的項目區分；然而從陳德海（民 85）以專科學生較可能從事的 71 項休閒活動項目進行因素分析後，所得的分類結果包含健身性、娛樂性、團體性、閒意性、刺激性、防衛求生性、舞蹈性等共七類，足見休閒運動在休閒活動中的意涵逐漸明確化，而且日趨重要，在 71 種休閒活動項目中就佔了 43 項（60.56%），而這當中尚且不包括靜態的觀賞與蒐集等。近年學者在休閒運動的分類研究包括陳麗華（民 80）將休閒運動分為雙人球類運動、健康及適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、速度性運動、防衛性運動、技擊性運動等八類。沈易利（民 84）分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中及水上運動、空中運動等八類。民國八十八年所召開的第一次全國體育會議，會議資料中的「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策的研究」（黃金柱，民 88），將休閒運動分為：

- （一）球類運動：如網球、棒球、壘球、籃球、保齡球、桌球、羽球、撞球、槌球、木球、板球、足球、高爾夫球、壘球、迷你高爾夫球、回力球....等。
- （二）戶外運動：如登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、滑草、釣魚....等。
- （三）民俗運動：如放風箏、放天燈、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍、舞獅....等。
- （四）舞蹈類運動：如土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、韻律舞....等。
- （五）健身運動：如瑜珈、國術、太極拳、太極劍、推手、重量訓練、外丹功、元極舞....等。
- （六）技擊運動：如空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角

力、射擊、射劍....等。

(七) 水中及水上運動：如游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板....等。

(八) 空中運動：如定向運動、划翔翼、飛行傘、冒險性休閒運動等。

在分類上以運動目的之不同而言，蔡特龍（民89）則是將休閒運動分成下列七種類別：

(一) 競賽類運動：慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等。以正式比賽的規則為基礎所進行的運動。

(二) 健身類運動：如太極拳、國術、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、標準舞、元極舞、外丹功、體操、慢跑、健行、勁走、游泳、騎自行車等。較屬於個人健身為目的的運動，可以個人或多人一同進行。

(三) 冒險類運動：如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翼、拖曳傘、衝浪、登山、鐵人三項....等。是為興趣、尋求刺激、挑戰、歡樂而進行的運動。

(四) 聯誼性運動：如郊遊、野外健行、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾夫球、保齡球、網球、舞蹈....等。

(五) 防衛性運動：如擒拿、空手道、柔道、劍道、跆拳道、拳擊....等，以學習防衛性運動，獲得防身與運動的雙重效益。

(六) 親子運動：如滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、追逐、攀登、舞蹈、體操、放風箏....等，以陪伴與指導為主的家庭式活動。

(七) 參觀運動競賽：競賽活動的參觀欣賞，雖未在场上活動，但一旁的觀看與加油吶喊在運動的效能上亦也屬於休閒運動的一種類別。

綜合以上研究得知，對於休閒運動的分類方式，主要仍不離運動的形態、運動的目的、運動的功能、運動的參與形式等。易言之，沒有任何一



種類型的休閒運動分類方法可以完整的來區分休閒運動之種類。事實上，休閒運動本身也因為其活動的性質、實施的方式或目的之不同，可能同時涵括在數種不同的分類中。因此，本研究乃針對受試對象，採受試者意見調查法及專家訪談等方式，蒐集國小教師較常參與及可能期望從事的休閒運動項目，彙整後，再以探索性因素分析法進行本研究之休閒運動之分類，類型分為挑戰冒險性、戶外遊憩性、球類活動性、健身防衛性、舞蹈律動性等五種類型。其包括項目與分類命名情形如下：

(一) 第一因素--「挑戰冒險性休閒運動」

本因素包括高空彈跳、滑翔翼、攀岩、潛水、賽車、漆彈射擊、泛舟、拖曳傘、溯溪、滑板、越野車、滑草、浮潛、直排輪、釣魚等共 15 項。其所包括的項目大部份屬於一種為個人興趣、尋求刺激、挑戰、歡樂、冒險與自我實現而進行的運動，具挑戰及冒險性之意義，故命名為挑戰冒險性休閒運動。

(二) 第二因素--「戶外遊憩性休閒運動」

本因素包括跳繩、健行、騎自行車、放風箏、散步、慢跑、飛盤、登山、游泳等，共 9 項。其中所包括的大部分是以遊藝、休憩、健康、放鬆等目的進行的運動，具戶外遊憩之意義，故命名為戶外遊憩性休閒活動。

(三) 第三因素--「球類活動性休閒運動」

本因素包括慢速壘球、籃球、棒球、撞球、排球、保齡球、足球、羽球、桌球、網球、木球、槌球、高爾夫等，共 13 項。都是屬於既有規則之球類活動，但從事之過程並非以競賽為目的而為之的活動，因此將此因素命名為球類活動性休閒運動。

(四) 第四因素--「健身防衛性休閒運動」

本因素包括氣功、太極拳、外丹功、擒拿、國術、跆拳道、重量訓練

等，共 7 項。此部份多屬於為個人身體健康促進為目的，透過學習從事防衛性運動，以獲得防身與運動保健等多重效益的休閒運動項目，因此將其命名為健身防衛性休閒運動。

#### (五) 第五因素--「舞蹈律動性休閒運動」

包括韻律舞蹈、有氧舞蹈、土風舞、元極舞、呼啦圈、體操等，共 6 項；大部份為與舞蹈律動有關，因此將其命名為舞蹈律動性休閒運動。

### 三、 休閒運動的功能

就運動的功能而言，依其目的可以區分為：1.為身體健康、促進發育；2.調劑身心、提昇工作效率；3.競技；4.謀生（職業運動）；5.復健工作等五大功能（陳定雄，民 79）。而以此五大功能為基礎，加上休閒本身可提供的效益，因此，休閒運動的功能應包括：活動、心理、學習、社會功能、社會制度、治療等功能及意義（Charlesworth,1964；Kaplan,1975；Kando,1980）。

行政院體委會（民 88b）第一次全國體育會議參考資料中，指出休閒運動所具有的功能如下：

- (一) 促進健康體適能：積極推動休閒運動，可改善參與者的生理機能條件，同時有效促進健康體適能。
- (二) 紓解各種壓力：現代社會生活，充滿著工作壓力、婚姻生活壓力、激烈競爭壓力等多重壓力，休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，故成為人類健康生活的最重要活動之一。
- (三) 滿足高層次心理需求：在分工精密的工商社會中，工作已不易滿足高層次生理需求；透過休閒運動的自由參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與尊重及自我實現的滿足。
- (四) 提高工作服務效能：推展職工休閒運動，一方面可強化職工體

能，減少因病請假的機會，並可提振工作精神與士氣。其次，可促進工作場域裡人際和諧，化解衝突對立，使人更喜愛職場，提昇工作效率。

(五) 提高生活品質：沒有健康，一切生活品質就淪為空談，故應積極推展休閒運動，方能確保身體健康，以提高生活品質。

(六) 其他：休閒運動可作為競技比賽項目，成為謀生的職業，其次休閒運動有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健等。

綜合上述，研究者參考賴清財（民 89）對休閒功能的論述，歸納整理休閒運動所具有的四大功能如下：

(一) 滿足休閒的需求 (demand of leisure) 提昇生活品質：

休閒 (leisure) 具有自由選擇、休息、放鬆、娛樂及創新的功效。自由性地選擇休閒運動，從運動中體會休閒的樂趣，身體藉以適度的休息及放鬆，情緒也因此紓解，並且在運動中展現自我才能，發揮創意，得到成就感的滿足，進而提昇個人自信心及存在的價值感。

(二) 滿足生理發展的需求 (physiological development demand)：

陳克宗（民 87）指出，動態性的休閒活動（即休閒運動），可以提昇身體的適能，包括獲得身體健康、促進或保持體能、身體的舒適與輕鬆，以及改善身體的適應能力。在持續運動中，可促進新陳代謝，血液循環，加強身體的防禦（免疫）能力，透過持續運動的過程，可刺激腦下垂體分泌出類似瑪啡的物質，俗稱腦啡（endorphins），能讓人減輕痛苦，使人精神振奮又愉快（Werner W.k., Sharon A., 1994；謝錦城，民 87）。由此可知，透過規律且適度地運動，不僅可以擁有飽滿的精神與活力，更有助於身體機能的改善。彭淑美（民 82）也指出，在生活的忙碌及工作壓力造成生理與心理的過度負擔，導致健康的品質受威脅的窘況下，唯有保持身體的運動功能，才是追求高度生命熱能的原動力。

### （三）滿足心理調適的需求（psychological demand）：

透過休閒運動之動態活動過程，除了可達到對個體產生肌力訓練的效益之外，還包括：提昇活力與自我尊重(Dishman, Gettman,1981)；而且可維持一年降低憂鬱癥候的效益等(Doyne.,et al, 1987)。而運動也能有效減緩老年人生理與心理功能的衰退(Blumanthal., et al, 1989)；並且提昇自我尊重與精神專注力(Melnick and Mookerjee, 1991)。陳克宗（民87）指出，藉由從事休閒運動，可以滿足成就感、自我實現、獲得樂趣與經驗、自尊、冒險與挑戰、了解自己、發揮想像與創造力等。換言之，保持良好的休閒運動習慣，能促使身體的各項機能正常而良好的運作，擁有健康與活力，提高自信（confidence），與激發自我無限潛能（unlimited potential）。

### （四）滿足社交互動的需求（social demand）：

由於生活型態的改變，人際間互動的機會與時間明顯減少，人與人之間較難有適當的社群溝通管道以增加互動的機會。陳克宗（民87）在論述大學生休閒運動參與時指出，包括增進朋友間友誼、人際關係、人際處理能力、與異性相處能力、認識新朋友、團體隸屬感等，都是大學生休閒運動的社會需求因素。而一般民眾也是透過社區內的運動設施之使用，舉辦一些休閒趣味性的運動，一方面可以擴大生活圈，再者更能達到守望相助的功效。顯然地休閒運動在自我實現與強身、保健、遊憩以外適時的提供由現代人社交與互動上之需求滿足；並且可以提供處於工作與忙碌都市生活節奏中的現代人，以及人與人的關係愈來愈疏遠、愈薄弱的現代社會，藉由從事休閒運動的機會，獲得與他人社交、互動的機會。



#### 四、 休閒運動參與

張豐緒（民 79）指出，休閒運動是普及運動風氣，擴充運動人口，提昇運動技術水準的最佳手段。從近年來政府對全民運動推展的不遺餘力，然而在全民運動理念（sports for all）的落實，以及推展休閒運動研究的目的而言，休閒運動參與的普及化才是最主要的任務。然而從表 2-2-2 所臚列近代有關休閒運動參與之研究結果顯示，國人在休閒運動參與的程度上普遍偏低，透過休閒運動參與的調查研究，適可提供休閒運動教育推廣上的評估基準，進一步提昇推展實施的作為，例如：將休閒運動導入體育課程中實施。透過體育課中的教學活動過程，加強學生對休閒運動的認知、技能，並藉由教學活動（體育課程）設計，充份激發學生對於休閒運動的熱愛，促使學生對於休閒運動習慣養成重視（許義雄，民 82；許立宏，民 84；梅燕芳，民 84；亞哥，民 84）。或者在相關休閒運動參與動機與需求的研究上，包括了促進體能、互相交談、娛樂與消遣、競技比賽、社會需求、身體健康、結交新朋友、健康適能、新的經歷、冒險、身體經驗、心理舒適等因子的探討，都是提昇休閒運動參與上重要的研究內涵（陳文長，民 84）。

表 2-2-2 休閒運動參與之相關研究一覽表

年代	研究者	研究對象	研究結果
民 83	衛生署	成功國宅民眾	每週有規律運動者僅 26.6%
民 83	張彩秀 姜逸群	台北縣 40 歲以上民眾	只有 36% 的居民從事規律運動
民 84	劉翠薇	專科學生	有 98.8% 學生參與運動習慣，但達到符合規律運動者僅有 29.9%
民 84	李蘭等	台灣區成人	約有 41% 受訪者從來不運動
民 85	高俊雄	台灣地區居民	經常性參加運動休閒人口比例 18%
民 85	潘美玉	公司上班白領 階級男性	1. 僅 26.4% 有規律運動習慣 2. 無規律運動習慣者 34% 每次運動不到 20 分鐘， 45% 每週運動不到一次
民 86	牛玉珍	大學教師	僅有 30.8% 的大學教師有規律的運動
民 86	吳慧玲	醫院護理人員	1. 醫院護理人員有律運動習慣者僅 14% 2. 同時一個月運動頻率不到一次者達 27.6%
民 88	許哲彰	國小教師	有運動習慣的國小教師是 31.5%
民 88	朱嘉華	國小教師	有運動習慣的國小教師是 21.6%
民 89	主計處	台灣區 15 歲以上國人	男子 78%、女子 75% 是屬於缺乏適當運動者。
1986	Hocomb Mullen	全美護理助產 人員	有實施規律運動者佔 48%
1989	Blair	美國一般民眾	有 45% 美國民眾從事休閒運動習慣
1994	Robiso Rofers	綜合相關文獻	即使運動訓練參與者知道持續運動對健康的好處，仍有近 50% 的人在計畫開始六個月內放棄執行

資料來源：李嘉慶（民 91）：屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。國立台灣體育學院碩士論文。頁 12。

### 第三節 休閒運動阻礙

在國外文獻研究中對於休閒阻礙常會有以下方式引用，例如：不參與 (nonparticipation)、不使用 (nonuse)、參與障礙 (constraints to participation) 等名詞 (Boothby, Tungatt & Townsend 1981; Jackson 1983; Godbey 1985; Searle & Jackson 1985; Crawford & Godbey 1987)。針對用法之差異，本節乃分為阻礙之意涵、休閒阻礙、休閒阻礙的類型、休閒運動阻礙四個部份說明如下；

#### 一、阻礙之意涵

有關阻礙因素之研究中常作為形容“阻礙”文意的字彙有“barrier”及“constraints”。根據韋氏大辭典解釋：“barrier”係由於身體或心理上的特性，限制了個人或人群自由移動或交往。中文一般可以譯為障礙、阻礙、障壁、阻止、妨礙、柵欄等。“constraints”則較傾向於解釋為阻止、妨礙等意義。目前在環境、個人及心理等因素等阻礙之引用，則大都採用意義較廣泛的“constraints”；本研究中所探討的休閒運動阻礙 (recreational sports constrains) 因素亦採用阻止、妨礙之意涵加以解釋。

#### 二、休閒阻礙

##### (一) 休閒阻礙的定義

有關休閒阻礙之定義 Iso-Ahola 和 Weissinger (1987; 1990) 認為，應以社會學及心理的角度來解釋，參與休閒的過程中導致個體無法自休閒活動中獲得適當的滿足經驗，挫折感、無聊感因而產生的種種阻礙因素。國內學者認為，休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，也就是在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子 (鍾瓊珠，民 86、謝鎮偉，民 91)。Crawford

& Godbey (1987) 則認為，人們原本就存有休閒的偏好，是由於休閒阻礙因素的介入，才使得此休閒偏好無法實現（參與）。換句話說如果沒有休閒阻礙的介入，人們的休閒偏好便可以繼續為之。Ellis 與 Witt (1984) 亦認為休閒阻礙是影響個體休閒內在動機程度的因素，其中又以抉擇的自由與控制之內在動機和休閒阻礙有最大關係。

## (二) 前置阻礙與中介阻礙

Jackson (1993) 所提出的阻礙因素概念區，分為前置阻礙因素 (antecedent) 和中介阻礙因素 (intervning)，並且在其研究中以因素分析將 15 種阻礙因素分成 1. 社會孤立因素。2. 易達性因素。3. 個人因素、費用因素。4. 時間受制因素。5. 設備因素等五類。此所謂之中介阻礙和前置阻礙因素，主要以休閒偏好形成做為區分，前置阻礙因素泛指影響偏好形成的因素，如：性別、角色、情緒、需求等；中介阻礙則是指影響現有之休閒活動偏好的從事，使其無法充份參與的因素，例如：費用、同伴、時間、天候、交通等。研究者茲就其內涵整理出休閒活動參與及休閒阻礙關係如圖 2-3-1 所示。

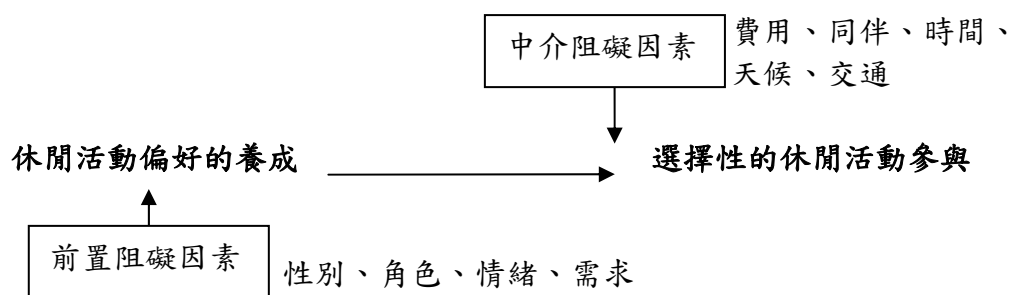


圖 2-3-1 休閒活動參與及休閒阻礙關係圖

資料來源：本研究整理



### (三) 休閒阻礙的階層模式

Crawford 與 Godbey(1987)的研究則是將休閒阻礙(leisure constrain)定義為個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某種休閒活動的理由，由此發展出的休閒阻礙階層模式，又經 Crawford、Jackson 與 Godbey (1991); Raymore、Godbey、Crawford 與 Von Eye (1993); Raymore、Godbey 與 Crawford (1994) 修訂後，將影響個體休閒喜好與休閒參與的阻礙分成三類 (1) 個人內在阻礙 (interpersonal constrains) (2) 人際互動的阻礙因素 (interpersonal constrains) (3) 結構性的阻礙因素 (structure constraints)。進一步說明偏好與參與在不同阻礙因素類型之間的關係如下：(引自 Crawford ,D.W. and G.Godbey. Leisure Sciences 2:119-128,1987)

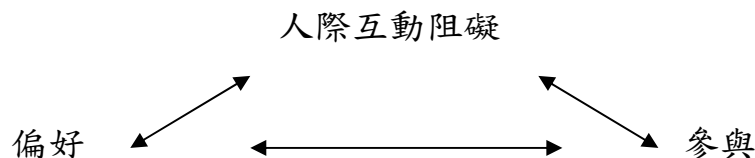
#### (1) 個人內在阻礙 (interpersonal constrains)：

係指個體因內在心理狀態或態度，而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力以及對適當休閒活動的主觀評價等。



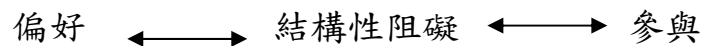
#### (2) 人際互動的阻礙因素 (interpersonal constrains)：

係指個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴，而影響其休閒喜好或參與的因素。



### (3) 結構性的阻礙因素 (structure constraints) :

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



此模式經 Crawford、Jackson、Godbey (1991) 修訂後，認為休閒阻礙因素間具有層次的決策關係。意即休閒阻礙的層次是從最初的個體內阻礙、人際阻礙到最後的結構性阻礙階段。另外從 Godbey (1985) 所建構之不參與休閒服務的模式，用於不參與公共休閒服務的詮釋方面，顯示出缺乏服務的覺知，是導致不參與活動的主要因素。然而就具體的服務提供中，他發現到不參與活動的理由中，以地點、缺乏興趣、沒有時間、個人健康和使用較佳的設備或課程，則是最有可能的阻礙因素。Searle 和 Jackson (1985) 探討參與活動的阻礙因素時發現，程度最高的阻礙因素是工作責任（壓力），其次是設備或場地過度擁擠，而後才是不易找到同伴一起參與、離家太遠等。

### 三、 休閒阻礙因素的種類

有關休閒阻礙的種類，可能因研究對象的不同而呈現不同的結論，茲將不同研究者在個體、青少年、性別差異方面，研究之休閒阻礙因素整理如下：

#### (一) 個體參與休閒的阻礙因素

Torkildsen (1986) 研究指出，影響個體參與休閒活動的因素共可分個人、社會環境及機會因素三大類，共計 45 項（如表 2-3-1）。

表 2-3-1 影響休閒參與之因素一覽表

個人	社會及環境	機會因素
年齡	職業	有用資源
生命週期階段	收入	設施型態與品質
性別	收入分配	瞭解
婚姻狀況	物質享受與財產	知覺機會
依賴性	汽車與機動性	休閒活動服務
生活目的	可用的時間	設施分配
職責義務	責任義務	可及性及位置
財力	家庭與社會環境	運輸交通
閒暇知覺	同儕團體	費用
態度及動機	社會角色	經營管理策略與供應
興趣及偏見	環境因素	市場需求
技藝和能力	閒暇時間因素	活動計畫
個性和自信	教育和技能	組織與領導
所受之文化	人口因素	社會可及性
教養背景	文化因素	政府政策

資料來源：Torkildsen G, 1986, Leisure and Recreation Management.

引自賴正能（民 87）：從隔週週休二日制探討公務人員的休閒行為——以高雄市政府為例。國立中山大學公共事務管理研究所碩士論文。頁 9。

Iso-Ahola 與 Weissinger (1987) 認為影響個體內在休閒動機程度的因素，包括休閒覺察、休閒倫理、休閒經驗領域與休閒阻礙。易言之，缺乏休閒內在動機同樣是影響個體是否參與休閒的重要因素之一。Iso-Ahola 與 Mannell (1985) 認為，就個體而言缺乏資訊與對休閒的態度，是影響休閒的最大阻礙，而此休閒阻礙則是導致個體不能從休閒中獲得好處的最大因素。Dattilo 與 Murphy (1991) 歸納出限制個人參與更多休閒的重要因素有六大類，分別為 1.時間、2.金錢、3.活動技術、4.體能、5.活動的接近性與獲得的機會及 6.社會態度。顏妙桂（民 91）指出個人在尋求優質休閒生活時，所可能面對的 10 類障礙因素則為；1.態度的障礙 2.溝通的障礙 3.消費的障礙 4.經濟的障礙 5.經驗的障礙 6.健康的障礙 7.休閒覺知的障礙 8.環境資源的障礙 9.社會文化的障礙 10.時間的障礙。

然而 Raymore、Crawford、Godbey 與 Von Eye (1993) 更進一步指出，即使個體有休閒阻礙存在，個體仍然會有休閒的參與。Samdahl、Jeckubovich (1997) 也提出，休閒阻礙未必就能完全地限制個體的休閒參與，但的確影響了個體參與時的選擇與經驗。其原因在於一旦個體之休閒內在動機高時，即使面臨休閒阻礙問題，往往較能努力克服這些阻礙問題，達成從事休閒活動、獲得需求滿足之目的。反之若個人遭遇到休閒阻礙難度過高時，則會影響個人的休閒選擇與經驗，甚至阻礙休閒之參與。Shaw、Bonen、與 McGabe (1991) 同樣指出有較多休閒參與經驗者，較不易感受休閒阻礙的問題，而對於休閒阻礙的覺察也未完全地影響個體的休閒參與。在產生休閒行為時，除了正面的休閒動機的差異外，休閒阻礙的因素也佔了很大的影響，由於某些阻礙因素，使得某些休閒行為無法進行。不同的研究對象，也因其屬性的不同而有不同的阻礙。

綜合上述，國外學者 Kay 和 Jackson (1991) 研究結果發現「金錢及時間」是最主要的休閒阻礙因素；而國內學者在休閒阻礙因素之研究整理中，認為阻礙個體參與休閒之主要因素為：時間、能力、地點、外務及缺乏等五項（林清山，民 67；段良雄，民 68；陸光，民 76；楊瑞蓮，民 76；潘玉山，民 77；陳麗華，民 80 等）。

## （二）青少年的休閒阻礙

Raymore、Godbey、Crawford 與 Von Eye (1993) 的研究同樣支持 Crawford (1991) 等人的理論，亦認為休閒阻礙模式的三種類型，且其中確有層次上的關係。Raymore、Godbey、Crawford (1994) 進一步運用此模式進行青、少年的研究，發現到自尊、性別、社經地位與個體覺知休閒阻礙有關。其中，自尊與個體內阻礙、人際阻礙有顯著的負相關。更有學者認為成人世界或社會體制之限制，是帶給青、少年的休閒阻礙問題的原因。國內的一些研究發現，限制青少年參與休閒的原因包括：沒有時間（課業壓力大）、沒有錢、缺乏設備、沒有機會、缺乏社交能力與同伴、父母不鼓勵、沒有興趣、個性不適合、及環境不安全等因素。其中重要他



人的意見，在青、少年休閒參與中扮演著舉足輕重的角色（張玉玲，民 87）。陳德海（民 85），發現南區專科學校學生休閒活動參與的阻礙因素，主要為興趣因素，其次為時間、友伴。

許義雄（民 81）認為，影響青年休閒活動的因素非常多，可以歸納為內在因素與外在因素。內在因素主要是指青年自己個體本身的身心發展，也就是個人因素；外在因素則為家庭因素、學校因素、社會因素、文化因素等，是由環境所形成的背景交互產生的影響。並從其研究結果發現，青年從事休閒活動的主要阻礙因素是：興趣的影響力最大、時間因素次之、其次才是個性因素、同伴及經費因素。性別在青年參與休閒活動之場地設備、器材裝備及家人態度上均達到顯著差異。男生受場地設備及器材裝備的影響程度較高，女生則受家人態度的影響較大。黃金柱（民 88），認為影響個體休閒運動選擇的因素可分為物理環境、社會性環境與個人因素三方面。就物理環境而言，居住地與運動場地設施會影響個體休閒運動型態、種類及選擇；社會環境而言，家庭成員對於休閒運動的態度，以及其本身所從事的活動類型，以及同儕團體對於青少年休閒運動的抉擇等，都有決定性的影響；個人的技能與表現水準，以及先前經驗的累積，這些先前能力會影響個體在參與中所獲得的滿意度。

此外體育被視為工具亦是休閒運動無法發展的原因。許義雄（民 87）就曾指出，我國學校體育始以衛生保健之觀念，藉以強種保國；繼以國粹體育之提倡，維護傳統文化之命脈；再以體育軍事化之方法，企求自衛衛國之達成；復以運動實力之追求，謀求外交困境之突破，無一不以體育之工具價值為考慮。再者部份國民體育相關法規形同具文，都是造成青少年休閒運動無法落實的主因。

綜言之，影響青少年休閒運動的因素包括個人因素、家庭因素、社會因素、體育法令、體育教學因素、文化生態等各層面因素。就內涵而言，阻礙的項目仍以「興趣」、「時間」、「場地設備」、「升學」、「同伴」、「經費」、「技巧」、「體力及健康情形」、「指導人員」、「個性」、「交通工具」、「資訊」等為主（陳德海，民 85）。



### (三) 性別與休閒阻礙

張玉玲(民87)研究不同性別的大學生，發現在休閒阻礙方面的差異，除結構性阻礙外，男、女生在個體內、人際二層面的休閒阻礙上均有顯著差異存在，且女生的平均得分均高於男生，顯示大學女生所受之休閒阻礙均比男生來得高。此結果和 Raymore、Godbey、Crawford (1994) 的研究發現相似，尤其在害羞個性、自在性、宗教信仰、技能、休閒資源與資訊以及其他事務的牽絆上，女性要比男性所受的限制要多。Shaw(1994)認為性別差異導致影響休閒阻礙的現象的確存在，社會角色的刻板印象及社會階層結構的權力分配，強化了性別在休閒參與的差異情形。Shaw、Caldwell 與 Kleiber (1996) 認為，女生在休閒時間感受到較多的社會控制、規範與期待，因而阻礙了休閒參與。Iso-Ahola 與 Mannell (1985) 指出，在社會化的過程，社會對女性的個性及行動限制原本就較男性多，因此使女性在休閒參與中可能面臨更多的個人內在壓力。

## 四、 休閒運動阻礙

### (一) 休閒運動參與之阻礙因素

Jackson (1983) 也發現，因為活動種類的不同，各阻礙因素影響的程度也會不一樣。例如在團體運動項目中，同伴與適合的場地可能成為最主要的阻礙；滑雪、遊艇、高爾夫等項目中，則花費與環境可能為主要阻礙。Carroll & Alexandris (1997) 的研究也發現，個體內阻礙之缺乏興趣與知識的部分，與運動參與有顯著的負相關，而休閒內在動機與休閒阻礙間亦具有顯著負相關。然而，不同研究對象之休閒運動阻礙的種類與程度也會有所差異，例如：影響勞工參與休閒運動的因素以時間因素影響最大，其次為友伴因素，三為場地因素及活動機會，但阻礙一般民眾參與休閒運動較為普遍的因素，依序為：時間、場地、缺乏友伴、費用負擔、交通問題(沈易利，民84、民88)。一般而言，興趣、時間及個性因素是青

年參與大多數休閒活動的主要影響因素；而與休閒運動相關，例如：刺激追求活動、體能運動、舞蹈類活動、戶外活動，亦會受到同伴、經費、資訊、器材裝備等因素所阻礙；而男性青年受場地設備、器材裝備等外在的硬體影響較大，女生則較受同伴、家人態度等重要他人的影響（許義雄，民 81）。影響學生參與休閒運動的因素方面，主要為：興趣、時間、場地設備、升學等（許天路，民 82）。另外，張坤鄉（民 80）研究國中教師未能從事休閒運動之原因為：時間、環境與場地設施、金錢、能力、交通及家人問題。蘇瑛敏（民 85）將阻礙婦女參與休閒運動的因素分為：心理因素、休閒時間不足、健康與安全上的顧慮、缺乏安全優良的休閒設施場所、交通工具擁有與使用的性別差異、金錢因素、休閒資訊不足，其他如同好、友伴之有無，本身休閒意志力、休閒活動指導等因素都是阻礙休閒運動參與之因素。

行政院主計處（民 80），針對台灣地區國民文化活動需要調查研究所得結果發現，場地缺乏確實是休閒運動參與實踐的主要因素之一。林木俊（民 83）以桃園地區民眾參與縣立體育館舉辦活動所進行的研究發現，影響民眾參與的主要因素為時間或時段，其次為交通和距離、活動或節目內容、為場地設施及管理與維護。Boothby, Tungatt & Townsend（1981）將停止休閒活動的理由，歸納為六種類型，包括：1.缺乏興趣 2.缺乏裝備 3.不適合參與和體能狀況不佳 4.沒有多餘的時間 5.離開年輕團體缺乏參與活動的動機及機會 6.職責顧慮。Mull, Bayless, Ross & Jamieson（1997）分析影響個體參與休閒運動的外在因素為：1.地理位置與氣候 2.社會化 3.參與經驗 4.參與機會。

綜合而言，休閒運動阻礙的覺知與休閒運動參與有相關存在，對象的不同對於休閒阻礙的感受亦不同。而影響休閒運動參與的因素與休閒活動阻礙因素間，也有高度的相關存在。

## （二）休閒運動阻礙因素之相關研究

在產生休閒運動的行為時，除了休閒動機的差異外，阻礙因素的影響

亦不容輕忽。茲針對不同研究對象所進行之阻礙因素研究結果，表列如表 2-3-2。綜合以上專家學者的研究發現，休閒運動阻礙因素的分類內涵主要區分個人因素、社會因素及參與機會因素三大類別，包括 1.個人因素：包括年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力、教育背景等。2.社會和生活狀況因素：職業、可用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素等。3.參與機會因素：運動設施、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇、運動消費等（蔡特龍，民 89、Mull et al，1997、謝秀芳、鄭麗霞，民 84、沈易利，民 84、許義雄，民 77、蘇瑛敏，民 85、許天路，民 82、張坤鄉，民 80、謝鎮偉，民 91）。此與行政院體育委員會、中華民國體育學會（民 89）在「休閒活動專書」的分類相契合。



表 2-3-2 休閒運動阻礙因素之相關研究一覽表

年代	研究者	研究對象	研究結果（阻礙因素）
民 77	許義雄		性別、年齡、生活概況、職業、所得、教育程度、社會地位、休閒時間、心理特性、居住地點、家庭組成等因素。
民 80	行政院主計處	台灣地區國民	場地
民 80	張坤鄉	國中教師	時間、環境與場地設施、金錢、能力、交通及家人
民 81	許義雄	青少年	興趣、時間及個性因素，亦受到同伴、經費、資訊、器材裝備等因素所阻礙。 男性青年認為場地、設備的影響力較大外，女性青年則認為指導人員、家人態度、技巧、體力及健康情形等五個阻礙因素影響力較大
民 82	許天路	工專學生	興趣、時間、場地設備、升學等
民 83	林木俊	桃園民眾	時間或時段、交通距離、活動內容、場地設施、管理維護
民 84	謝秀芳		場地設備、器材裝備、經費、時間、交通、課業、健康情形、友伴、體力、個性、興趣、家庭、天候、安全等
民 84	沈易利	中部地區勞工	1.時間因素影響最大 2.友伴因素 3.場地因素及活動機會。
民 85	蘇瑛敏	婦女	心理因素、休閒時間、健康與安全、設施場所、交通工具、性別差異、金錢因素、休閒資訊、同好友伴、意志力、活動指導
民 88	沈易利	台灣省民	時間因素、交通問題、費用負擔、缺乏指導、沒有友伴、沒有興趣、體力問題、課業問題、場地因素、資訊不足、環保問題、運動技巧、家人問題、教育程度。 休閒運動較主要因素依序為時間、場地、缺乏友伴、費用負擔、交通問題。



續 表 2-3-2 休閒運動阻礙因素之相關研究一覽表

民 89	行政院體育委員會、中華民國體育學會	一般民眾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人因素：年齡、性別、婚姻、觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力及教育背景等；</li> <li>2. 社會和生活狀況因素：職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素等；</li> <li>3. 參與機會因素：運動設備、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇及運動消費等。</li> </ol>
民 89	蔡特龍	一般大眾	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.個人因素：包括年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟、興趣、技能和體力、教育背景。</li> <li>2.社會和生活狀況因素：職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素。</li> <li>3.參與機會因素：運動設施、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇、運動消費。</li> </ol>
民 91	謝鎮偉	大學教職員	<p>時間因素、場地設施與器材因素、沒有友伴、費用負擔、交通問題、缺乏指導、缺乏裝備、課業問題、資訊不足、體力問題、不適合參加和身體狀況不佳、運動技巧、沒有興趣、家人問題、環境與環保問題、離開年輕團體缺乏參與活動的動機與機會、職責顧慮、個人特質或特性、對休閒運動觀念瞭解不深、家人或父母親不鼓勵、長官或師長不支持等因素。</p>
1981	Boothby, Tungatt & Townsend	一般民眾	<p>1.缺乏興趣 2.缺乏裝備 3.不適合參與和體能狀況不佳 4.沒有多餘的時間 5.離開年輕團體缺乏參與活動的動機及機會 6.職責顧慮。</p>
1983	Jackson		<p>活動種類的不同，各阻礙因素影響的程度也會不一樣，例如在團體運動項目中，同伴與適合的場地可能成為最主要的阻礙；滑雪項目中，則價格與器材可能為主要阻礙。</p>
1997	Carroll & Alexandris	休閒阻礙階層模式希臘民眾	<p>個體內阻礙，尤其是缺乏興趣與知識部分，與運動參與有顯著的負相關。亦發現休閒內在動機與休閒阻礙間有顯著負相關。</p>
1997	Mull, Bayless, Ross & Jamieson		<p>個體參與休閒運動的外在因素：1.地理位置與氣候、2.社會化、3.經驗、4.參與機會</p>

資料來源：本研究整理



## 第四節 國小教師休閒之分析

### 一、 國小教師休閒研究

國小教師休閒研究一直未受到重視，但是從教師所佔的人數比例與對教育的影響力而言，實不容輕忽。從表 2-4-1 教育部八十九學年度各校概況統計得知，國小教師人數為佔全國教育人員之冠，總數超過十萬人，且佔教師總數 38.5%。而國民義務教育階段的國小學生總數亦高達一百九十二萬人之多。從文獻探討中深覺國小教師在體能與情緒，生理心理素質的良好狀態，實攸關了教學的品質與教育的成效之良窳，而且教師在休閒教育、休閒運動推展及國民體適能健康維護的推廣上，影響又極其深遠，更因此愈加彰顯國小教師休閒研究之重要性。

表 2-4-1 八十九學年度各級學校概況表

學校級別	學校總數	教師人數	學生人數
幼稚園	3,234	19,799	246,303
國小	2,611	103,501	1,925,491
國中	708	49,318	935,738
高中	295	31,894	370,980
高職	178	17,397	377,731
專科學校	19	2,572	406,841
大學院校	135	39,250	780,384
補校及特教學校計	978	4,923	310,623
總計	8,158	268,654	5,354,091

資料來源：整理自教育部資訊網 <http://www.edu.tw/>

然而從研究者所蒐集的相關資料發現，以國小教師為對象之研究，主要仍著眼於教學與課程研究、組織氣氛、工作滿意度方面，對於國小教師休閒的相關研究尚未有完整研究提出。近年來有關教師休閒的研究著作整理如表 2-4-2：

表 2-4-2 教師休閒相關研究一覽表

作者	日期	篇名
李國華	民 83	台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 台南師院學報
張麗娟	民 87	如何規畫公務人員休閒活動—以雲林地區公務人員為例（含教師） 台灣省政府經濟建設及研究考核報告
連婷治	民 87	台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究 國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文
張廣義	民 88	國小師生及家長對隔週週休二日與相關問題評估反應之研究 國立高雄師範大學教育學系碩士論文
梁坤茂	民 89	高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究。 國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文
李嘉慶	民 91	屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究 國立台灣體育學院碩士論文

資料來源：整理自全國博碩士論文資訊網 <http://datas.ncl.edu.tw/theabs/00/>

表中針對休閒運動所進行之研究僅李國華、李嘉慶（民 83；民 91）二篇，而從研究的結果發現，國小教師在休閒運動參與的程度都呈偏低的情況，而國小教師在參與休閒運動的阻礙影響因素的程度則偏高。另就連婷治（民 87）對台北縣國小教師休閒運動態度與休閒參與的研究發現，國小教師在參與體育性活動及戶外遊憩性活動的程度偏低，整體的阻礙亦呈現偏高的狀態。

## 二、雲林縣國小教師休閒運動概況

一般而言國小教師所從事進行的休閒運動，形式上多屬於自發性的活動參與，由行政規劃主導，專為教師所辦理的活動較少。通常是附屬在縣長盃單項比賽中的教師組的競賽；各地區教育會每年也都會不定期地辦理不同項目的教師休閒運動的聯誼比賽。例如：九十年度斗六區教育會教師桌球錦標賽、雲林縣國小體育促進會八十七年度教師休閒體育活動—華山健行，雲林縣九十年縣長盃教師休閒體育木球、排球、桌球錦標賽，台灣省教育盃桌球、羽球錦標賽。以九十一年度春季縣長盃教師休閒體育球類運動錦標賽為例，參加人次及隊數統計如下：

表 2-4-3 縣長盃教師休閒體育球類運動錦標賽參加人次及隊數統計表

項目	舉辦日期	參加隊數	參加人次
籃球	4/13、4/14	6	72
桌球	4/20	9	76
羽球	4/27	9	76
民俗體育扯鈴	4/4	1	3
風箏	4/4	5	190

資料來源：雲林縣政府九十一年度縣長盃各單項競賽秩序冊

根據研究者實際訪查，教師參與休閒運動的方案規畫的人數明顯偏低。以最普遍參與的球類休閒運動的競賽參與狀況評估（從教師年度體育活動的參與組隊與人數的分析），雲林縣 21 個鄉鎮 155 所公立小學教師總數約 3000 人而言，參與程度明顯偏低。就環境及資源或工作的屬性，國小教師擁有比其他各行業者更多的休閒運動參與機會卻未能有良好而規律之運動參與，因此對於國小教師休閒運動參與狀況，以及其阻礙因素之研究實有深入探討之必要。

## 第五節 研究假設

根據問題與相關文獻探討，本研究所要驗證的研究假設如下：

假設一：不同背景變項的國小教師，在休閒運動參與上具有顯著差異。

假設二：不同背景變項的國小教師，在休閒運動阻礙因素上具有顯著差異。

假設三：國小教師之休閒運動實際參與及期望參與程度具有顯著差異。

假設四：個人背景變項、休閒運動阻礙因素及休閒運動期望參與程度，對休閒運動參與具有顯著的預測力。



### 第三章 研究方法與步驟

本研究主要目的在探討國小教師的休閒運動參與情形、休閒運動阻礙因素及其影響，其次是探討個人背景變項及休閒運動阻礙對休閒運動參與的影響情形。本章根據研究目的及文獻探討所得，進行研究的設計與實施，共分以下四節：第一節「研究架構」；第二節「研究對象」；第三節「研究工具」；第四節「研究流程與資料處理」。

#### 第一節 研究架構

為驗證本研究各項研究假設，並達成研究之目的，茲擬具本研究架構如圖 3-1-1。

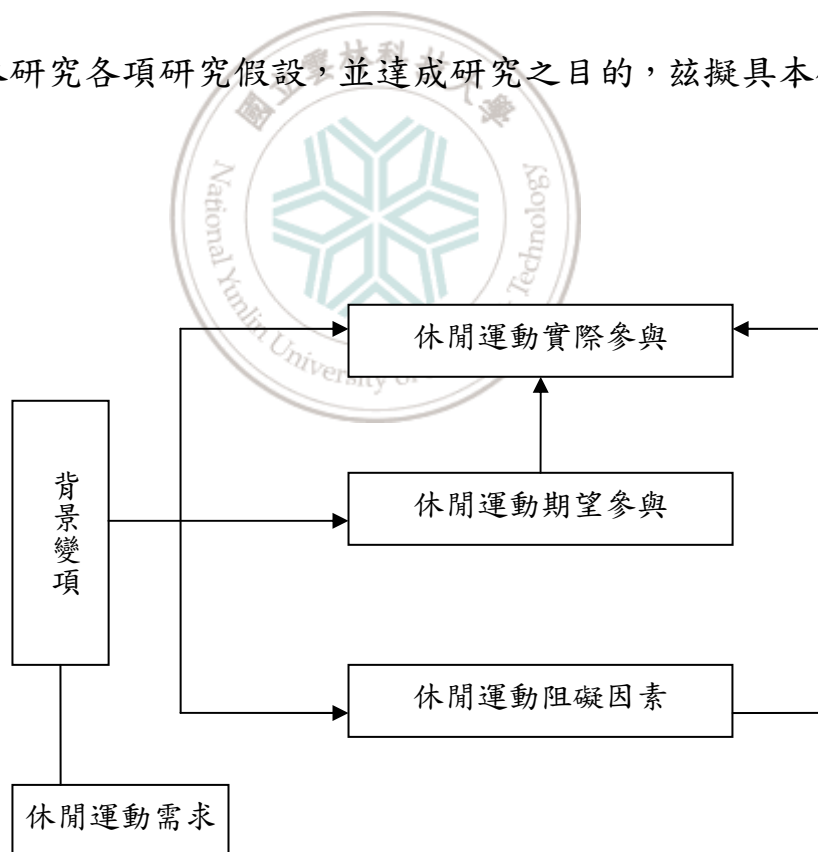


圖 3-1-1 研究架構



## 第二節 研究對象

本研究係以雲林縣內之國民小學正式教師為研究對象，母群人數依據雲林縣政府教育局「九十一學年度公私立幼稚園暨各級學校名冊」統計，雲林縣內之公立國民小學共計 155 所，教師總數為 3012 人。

在抽樣的規劃上，有關以教師或學生為樣本之研究，在抽樣畫分時有以行政區域劃分者（如藍金香，民 86）；有以學校類型智、仁、勇、偏遠及特殊偏遠等劃分者；也有以班級總數作為劃分依據者。本研究因考量研究問題之學校規模對教師參與休閒運動，以及學校位置對休閒運動阻礙之可能造成的影響，因此參考雲林縣教育局國民小學學校類型智、仁、勇之分類，以班級總數為依據，進行比例分層抽樣。茲將取樣方法及樣本回收情形說明如下：（本研究樣本資料來源為雲林縣政府教育局「九十一學年度公私立幼稚園暨各級學校名冊」）

### 一、取樣方法

本研究係以雲林縣內之國民小學正式教師為研究母群，因受人力、時間及經濟性等限制，無法選取所有研究對象進行研究，故採用比例分層抽樣（proportional stratified sampling）進行問卷的施測，其步驟如下：

為兼顧研究對象的代表性與取樣的經濟性，所採用之比例分層抽樣方式，是依據「學校班級數」作為分層標準，根據雲林縣政府教育局（民 91）編印之九十一學年度公私立幼稚園暨各級學校名冊，統計公立國民小學總數，並將學校大小區分為「12 班以下」、「13 班~24 班」、「25 班以上」等三個類型，按照所要所佔母群之人數比例，分別依各類型學校教師所佔總教師人數的比例進行分層隨機抽樣，之後再對分層隨機抽取到之學校全體教師進行問卷施測。

共計抽取 25 班以上學校 7 所，13~24 班學校 11 所，12 班以下學校 31 所。總共抽取學校 49 所，抽取教師總人數合計 1105 人，佔總人數的

36.69%，詳如表 3-2-1。Gay 在 1992 年曾對樣本人數作以下描述，調查研究的樣本，母群體在 500 人以上者，抽樣的樣本需佔母群體的 10% 以上才算合宜（引自王文科，民 86）。本研究的母群為 3012 人，樣本數為 1105 人，佔母群體的 36.69%，合乎 Gay 的標準。

表 3-2-1 樣本人數分配表

學校規模	智 類	仁 類	勇 類	合 計
班級數	25 班以上	13 班~24 班	12 班以下	
學校數總計	20	30	105	155 所
取樣學校數	7	11	31	49 所，佔學校總數 31.61%
教師數總計	1138	735	1139	3012 人
教師百分比	37.8%	24.4%	37.8%	100%
取樣人數	434	277	394	1105 人，佔總人數 36.69%
取樣百分比	39.28%	25.07%	35.66%	100%

## 二、 樣本回收情形

本研究問卷之發放與回收截止日期為九十二年二月廿四日起，至三月六日止，共計發出問卷 1105 份，回收 1002 份，問卷回收率為 90.68%，回收之問卷經整理、編碼後，逐筆輸入個人電腦，並剔除無效問卷 72 份後，有效問卷 930 份，有效率達為 92.81%。Babbie 研究指出，回收率至少 60% 以上才算好（引自王文科，民 86），本研究問卷之回收及有效率情形均達此一水準，茲就有效樣本背景資料之部份描述情形，詳列於表 3-2-2。

表 3-2-2 有效問卷背景分布情形分析表

變 項	類 別	人 數	百 分 比
性別	男	301	32.4%
	女	629	67.6%
服務年資	1~10 年	479	51.5%
	11~20 年	261	28.1%
	21~30 年	106	11.4%
	31 年以上	84	9.0%
行政工作	兼任主任、組長	326	35.1%
	無	603	64.9%
任教類別	級任	627	67.5%
	科任	302	32.5%
婚姻狀況	未婚	237	25.5%
	已婚	693	74.5%
運動經驗	曾是運動校隊	206	22.2%
	未曾參加	724	77.8%
指導經驗	曾任指導老師	240	25.8%
	未曾擔任	690	74.2%

### 第三節 研究工具

本研究是採問卷調查方式做為資料研究及蒐集之工具，目的在於探討國小教師休閒運動參與情形、休閒運動阻礙因素、休閒運動的需求及個人背景變項、休閒運動阻礙對休閒運動參與的影響。使用的工具為「國小教師休閒運動參與及阻礙因素調查問卷」(附錄一)，並以「國小教師休閒運動參與及阻礙因素專訪」(附錄三)做為結果討論之補充。問卷中除了填答說明之外，內容總共分成四個部份：第一部份是「個人基本資料」；第二部份是「休閒運動參與狀況量表」；第三部份是「休閒運動阻礙量表」，第四部份「休閒運動的需求」。本研究之預試調查問卷完成後，於九十二年二月十七日至二十一日，選擇雲林國小、石榴國小、鎮東國小、崙背國小等四所學校共計發放問卷 180 份進行預試施測，回收 163 份，回收率 90.56%。經剔除無效問卷後，得有效問卷 154 份，有效率 94.48%。各部份內容及預試施測統計結果，茲分別說明如下：

#### 一、個人基本資料

即抽樣之背景變項，此部份在調查國小教師之個人背景因素，共分為十五項，內容包括個人背景變項的性別、年資、行政職務、任教類別、婚姻、運動經驗、指導經驗等七項；以及休閒運動參與現況包括運動時日、時段、次數、每次時間、友伴、地點、繳費及花費等共八項。

- 1.性別：「男」和「女」。
- 2.服務年資：參考公教人員服務獎章頒發辦法，區分服務年資為「1~10年」、「11~20年」、「21~30年」及「31年以上」四組。
- 3.職務：依教師兼任行政(含主任及組長)工作之有無，分為「是」、「否」二項。
- 4.任教類別：依教學屬性分「級任教師」、「科任教師」二類。

- 5.婚姻狀況：分「未婚」、「已婚」
- 6.運動經驗：指受試者求學階段是否曾經參加學校運動代表隊之經驗，分為「是」、「否」二類。
- 7.運動指導教師經驗：指受試者任教以來，是否有擔任學校運動代表隊指導教師的經驗，分為「是」、「否」二類。
- 8.從事休閒運動的時間：分「假日」、「非假日」、「兩者皆是」
- 9.從事休閒運動的時段：分「清晨」、「上午」、「下午」、「夜間」
- 10.每週參與次數：分「1次以下(含1次)」、「2次」、「3次」、「3次以上」
- 11.平均每次活動的時間：分「30分鐘以內」、「31~60分鐘」、「61~120分鐘」、「121分鐘以上」
- 12.休閒運動友伴：「獨自從事」、「朋友」、「家人」、「同事」
- 13.主要休閒運動的地點：「自家」、「居家附近」、「學校」、「郊外」
- 14.休閒運動繳費情形(如會員費、清潔費等)：「是」、「否」
- 15.個人平均每月的休閒運動花費(新台幣)：「1000元(含以下)」、「1001至3000元」、「3001元以上」

## 二、休閒運動參與狀況量表

本部份之設計主要在於了解國小教師在休閒運動參與的實際情形，依研究之需要，內容包括實際參與的程度及期望參與的興趣兩類。主要參考陳麗華(民80)針對台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究中，所使用之參與狀況量表之模式，為能針對雲林縣國小教師實際參與之休閒運動有確切的瞭解，因此特別在問卷擬製過程中邀集斗六市鎮南國小、石榴國小共計30名教師採開放式問卷的方式，請受試者將自己或同事所從事的休閒運動項目，以及希望從事的運動項目列出；為加強本量表之完整性，並參考謝鎮偉(民90)對大學教職員之休閒運動參與項目，經整理



和指導教授討論後，編製成包含 53 種運動項目及 2 題開放性項目的休閒運動參與狀況量表。

項目經整理後分別為如以下 53 項：1.籃球 2.排球 3.桌球 4.羽球 5.網球 6.足球 7.棒球 8.慢速壘球 9.高爾夫 10.保齡球 11.撞球 12.木球 13.槌球 14.有氧舞蹈 15.土風舞 16.韻律舞蹈 17.擒拿 18.空手道 19.柔道 20.劍道 21.跆拳道 22.拳擊 23.國術 24.體操 25.太極拳 26.元極舞 27.外丹功 28.氣功 29.呼啦圈 30.重量訓練 31.慢跑 32.健行 33.騎自行車 34.跳繩 35.放風箏 36.直排輪 37.滑板 38.飛盤 39.滑草 40.越野車 41.賽車 42.溯溪 43.登山 44.攀岩 45.鐵人三項 46.高空彈跳 47.拖曳傘 48.滑翔翼 49.游泳 50.浮潛 51.潛水 52.輕艇 53.衝浪等。

本量表之設計共包括實際參與程度及期望參與程度兩部份：

(一) 實際參與程度：實際參與的程度以李克特五點量表計分，依過去一年中實際參與休閒運動的程度分為，「不曾參加」、「很少參加」、「有時參加」、「較常參加」、「常常參加」填答，依序給予 1 至 5 分，總分愈高，表參與的程度愈高，反之得分愈低者，表參與的程度愈低；預試結果發現，休閒運動項目第 18.空手道 19.柔道 20.劍道 22.拳擊 45.鐵人三項 53.衝浪所得之填答結果均為「不曾參加」，顯示對於本研究對象而言，參與該項目之可能性低，因此將這 6 項休閒運動項目捨棄，最後所獲得結果之 cronbach  $\alpha$  為.8980。

(二) 期望參與興趣：根據填答者個人興趣程度，依「很沒興趣」、「沒興趣」、「沒意見」、「有興趣」、「很有興趣」等填答，亦採用李克特五點式計分評量法，依序給予 1~5 分的計分，總分愈高者表示愈有興趣，愈低者表示興趣愈低。預試結果所得之 cronbach  $\alpha$  為.9514。

有關量表的修正方面，彙集填答者建議，並與本縣國民小學體育促進會、國民教育輔導團體育科輔導小組等體育運動專家討論後，除了捨棄前述預試中受試者不曾參與的 6 個項目，並於正式問卷中將「輕艇」項目更名為「泛舟」，並增列釣魚、散步、漆彈射擊 3 項共計 50 種休閒運動項目。

### 三、休閒運動阻礙因素量表

本量表主要是參考張良漢、許志賢（民 91）之休閒運動阻礙量表（Recreational Sport Constraints Scale，簡稱 RSCS）包括機會阻礙、經驗阻礙、個體阻礙及社會阻礙四個構面的 25 道題，依據本研究受試對象之特性，重新修訂內容及敘述編製而成。

#### 1. 計分方式

量表採李克特（Likert）五點評量表，分「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」及「非常同意」分別給予 1、2、3、4、5 分，得分愈高，表示其受該因素的阻礙愈強。

#### 2. 項目分析

量表採用項目分析依受試者答題反應進行選題，以獨立樣本 t 考驗將量表總分依高分組（前 27% 的受試者）和低分組（後 27% 的受試者）在每一題得分的平均數進行差異比較，取各題  $p < .05$  達顯著差異作為該題鑑別度之依據。為求嚴謹，再求出各題與量表總分之相關係數低相關以上（ $r > 0.3$ ）為標準；並以因素設為 1 時，求各題之因素負荷量，綜合考量其極端組檢定、相關係數及因素負荷高低情形做為刪題之標準。

休閒運動阻礙量表經上述方法加以考驗結果鑑別度頗高，只有第十五題及第十七題極端組檢定（高分組和低分組的差異比較）未達顯著，其中第十七題之相關係數.15 及因素負荷量.14 都偏低，直接予以刪除，而十五題之因素負荷.26 及相關係數.30 雖然偏低，但其相關係數.30 適巧達保留標準，又其所含括在社會阻礙構面之題數僅四題，因此予以保留。整份問卷經項目分析刪除第十七題後共計 24 道有效題，信度 Cornbach  $\alpha$  係數為.8919，顯示本量表的一致性相當高。項目分析結果如表 3-3-1。

表 3-3-1 休閒運動阻礙項目分析摘要表

題 目	決 斷 值	顯 著 性	相 關 係 數	因 素 負 荷	剔 除
1.我的性別影響我的休閒運動參與	4.25	***	.26	.20	
2.年齡的因素會影響我參與休閒運動	4.75	***	.32	.28	
3.費用的多寡會影響我參與休閒運動	5.33	***	.32	.35	
4.個性因素影響我的休閒運動參與	5.99	***	.48	.51	
5.個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動	6.34	***	.57	.62	
6.個人休閒運動的認知會影響我參與休閒運動	5.39	***	.54	.62	
7.個人休閒運動的喜好會影響我參與休閒運動	6.08	***	.43	.54	
8.個人休閒運動態度會影響我參與休閒運動	6.50	***	.61	.70	
9.個人休閒運動動機會影響我參與休閒運動	5.32	***	.55	.66	
10 個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動	6.52	***	.54	.62	
11 日常生活的壓力會影響我參與休閒運動	8.21	***	.66	.73	
12 工作壓力會影響我參與休閒運動	6.72	***	.54	.61	
13 文化的因素會影響我參與休閒運動	6.10	***	.47	.48	
14 家庭人口結構的因素會影響我參與休閒運動	6.05	***	.45	.49	
15 流行時尚會影響我參與休閒運動	3.17		.30	.26	
16 傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動	4.57	***	.34	.29	
17 宗教信仰會影響我參與休閒運動	2.13		.15	.14	X
18 同儕團體會影響我參與休閒運動	7.02	***	.50	.54	
19 休閒運動項目的特性會影響我參與休閒運動	6.64	***	.57	.68	
20 休閒運動設施週遭環境會影響我參與休閒運動	6.82	***	.64	.73	
21 休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動	7.08	***	.62	.72	
22 休閒運動設施的距離遠近會影響我參與休閒運動	7.31	***	.64	.73	
23 休閒運動設施的充裕程度會影響我參與休閒運動	6.21	***	.57	.68	
24 休閒運動設施所提供的活動項目會影響我參與休閒運動	5.77	***	.54	.64	
25 休閒運動設施所提供的服務品質會影響我參與休閒運動	6.53	***	.56	.65	

N=154 Cronbach  $\alpha$  =.8885

### 3.探索性因素分析：

本研究以探索性因素分析進行休閒運動阻礙量表之建構效度，以主成份分析法抽取特徵值大於 1，以及因素負荷量大於 0.4 以上做為建構效度的標準，考驗所編製的 24 道題目。分析結果參考陡坡圖的分析發現當因素個數設為 4 最適合，所得累積解釋變異量達 59.20%，具有良好的建構效度。各因素所包括的題目、內容以及其命名分述如下：

第一因素構面：包括第 23 題「休閒運動設施的充裕程度會影響我參與休閒運動」、第 24 題「設施所提供的活動項目會影響我參與休閒運動」、第 21 題「休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動」、第 22 題「休閒運動設施的距離遠近會影響我參與休閒運動」、第 25 題「設施提供的服務品質會影響我參與休閒運動」、第 20 題「休閒運動設施週遭環境會影響我參與休閒運動」等六題，內容多為與休閒運動之環境與設施相關之阻礙影響條件。因此，本量表第一因素構面名稱依題項內容加以命名，定為「環境阻礙」。

第二因素構面：包括第 7 題「個人休閒運動的喜好會影響我參與休閒運動」、第 8 題「個人休閒運動態度會影響我參與休閒運動」、第 9 題「個人休閒運動動機會影響我參與休閒運動」、第 6 題「個人休閒運動的認知會影響我參與休閒運動」、第 5 題「個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動」、第 19 題「休閒運動項目的特性會影響我參與休閒運動」、第 10 題「個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動」等七題，題目內容多屬於個人所受休閒運動之經驗影響因素，因此，將本量表第二因素構面命名為「經驗阻礙」。

第三因素構面：包括第 4 題「個性因素影響我的休閒運動參與」、第 1 題「我的性別影響我的休閒運動參與」、第 2 題「年齡的因素會影響我參與休閒運動」、第 3 題「費用的多寡會影響我參與休閒運動」、第 12 題「工作壓力會影響我參與休閒運動」、第 11 題「日常生活的壓力會影響我參與休閒運動」、第 14 題「家庭人口結構的因素會影響我參與休閒運動」等七題，內容多為個人感受的部份，因此，本量表第三因素構面命名為「個體阻礙」。

礙」。

第四因素構面：包括第 13 題「文化的因素會影響我參與休閒運動」、第 15「流行時尚會影響我參與休閒運動」、第 16「傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動」、第 18 題「同儕團體會影響我參與休閒運動」等四題，內容屬於社會、文化方面之影響，因此，第四個因素命名為「社會阻礙」。休閒運動阻礙量表因素構面矩陣摘要表，如表 3-3-2 所示。





表 3-3-2 休閒運動阻礙量表因素構面矩陣摘要表

題 號／內容	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4	因素命名
C23 設施充裕度	0.882				環境阻礙
C24 活動項目	0.818				
C21 設施品質	0.815				
C22 設施遠近	0.792				
C25 設施服務品質	0.769				
C20 設施週遭環境	0.648				
C 7 休閒運動喜好		0.790			經驗阻礙
C 8 休閒運動態度		0.760			
C 9 休閒運動動機		0.723			
C 6 休閒運動認知		0.682			
C 5 休閒運動經驗		0.644			
C19 運動項目特性		0.634			
C10 休閒運動技能		0.629			
C 1 性別			0.709		個體阻礙
C 2 年齡			0.707		
C 3 費用			0.590		
C12 工作壓力			0.501		
C11 生活壓力			0.476		
C 4 個性			0.428		
C14 家庭人口結構			0.415		
C16 傳統風俗習慣				0.864	社會阻礙
C15 流行時尚				0.817	
C18 同儕團體				0.576	
C13 文化因素				0.459	
特徵值	4.741	4.537	2.625	2.305	
解釋變異量	19.754	18.904	10.935	9.603	
累積解釋變異量	19.754	38.659	49.594	59.197	

#### 4.信度分析

本量表信度是以 Cronbach  $\alpha$  內部一致性來衡量所測驗的內容是否趨於一致性及穩定性，結果得知總量表的 Cronbach  $\alpha$  係數 .8919，而各分量表的  $\alpha$  係數分別為 .9141、.8653、.7314 及 .7305（如表 3-3-3）；又從休閒運動阻礙量表各構面相關矩陣（如表 3-3-4）之相關與顯著情形得知，本量表具有良好之信度，

表 3-3-3 休閒運動阻礙各構面信度分析摘要表

分量表名稱	題數	原題號	Cronbach $\alpha$ 係數
環境阻礙	6	20、21、22、23、24、25	.9141
經驗阻礙	7	5、6、7、8、9、10、19	.8653
個體阻礙	7	1、2、3、4、11、12、14	.7314
社會阻礙	4	13、15、16、18	.7305
總量表	24		.8919

表 3-3-4 休閒運動阻礙量表各構面相關矩陣摘要表

	環境阻礙	經驗阻礙	個體阻礙	社會阻礙
環境阻礙	1			
經驗阻礙	0.508**	1		
個體阻礙	0.371**	0.607**	1	
社會阻礙	0.368**	0.266**	0.337**	1

\*\*在顯著水準為 0.01 時（雙尾），相關顯著。

#### 四、 休閒運動的需求

本研究的主要目的在瞭解國小教師的休閒運動參與狀況及休閒運動阻礙因素，因此為求研究之完整性以及與研究結果之互相對照，依休閒運動阻礙因素所可能造成之需求情形及提供建議時擬定提昇教師休閒運動參與之策略之目的，經與石榴國小體育運動發展小組之教師訪談後，歸納如場地設施、指導協助及行政規畫等三方面，包括需求評估及具體的設施及指導員服務需求項目共 6 題。內容包括 1.服務學校的設施是否足夠；2.最急需興建的場地為何 3.休閒運動指導員的協助 4.休閒運動指導員協助的需求內容 5.學校所提供的休閒規畫是否足夠 6.休閒規畫的需求內容。透過複選題之需求狀況描述，呈現國小教師對休閒運動方面需求的看法，並且在問卷施測完成後，以此為依據作為進一步訪談之基礎，以期更深入瞭解受試者在參與、需求及阻礙之間的關係。



## 第四節 研究流程與資料處理

### 一、研究流程

本研究之流程如下：圖 3-4-1。

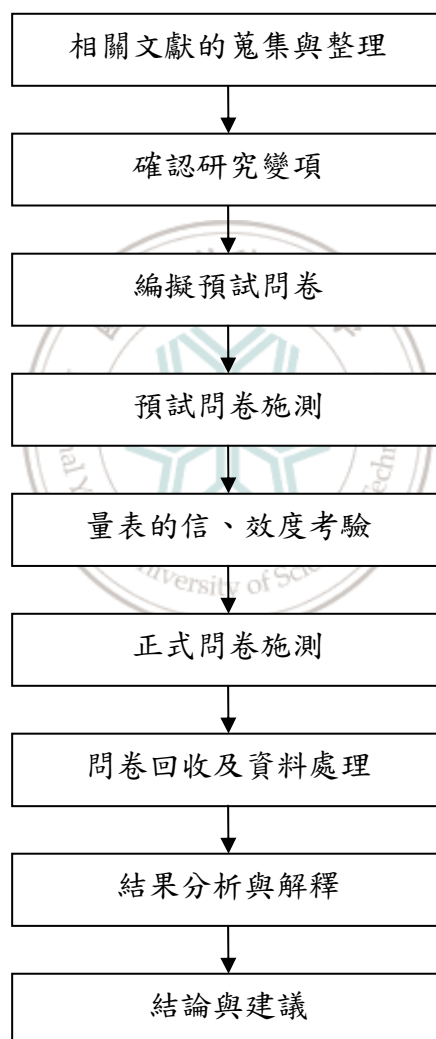


圖 3-4-1 研究流程圖

## 二、資料處理方法

本研究依研究架構、研究問題、研究目的，並考慮變項之性質及分析工具本身的適切性，選擇適當且能正確衡量本研究欲探討主題的統計分析。問卷資料蒐集後，刪除不適用問卷後進行編碼與計分，以 SPSS for Windows 10.0 版統計套裝軟體進行資料處理，預計以描述性統計 (Discriptive Statistics) 之次數分配與百分比、探索性因素分析 (exploratory factor analysis: EFA)、t 考驗 (t-Test)、單因子變異數分析 (One-way ANOVA)、雪費法多重比較檢定 (Scheff'e Test)、逐步迴歸分析 (Stepwise multiple regression) 等統計方法進行資料分析。統計方法處理之待答問題如下：

### (一) 描述性統計

測量各變項基本之敘述性統計量，包括次數分配與百分比、平均數、標準差。用以說明問卷中屬於類別尺度的變項，在各題中的分配情形，包括：個人基本資料，以及在休閒運動參與狀況量表、休閒運動阻礙量表及休閒運動的需求等變項之敘述性統計之得分。

### (二) t 考驗

採用 t 檢定考驗個人基本資料之性別、婚姻、行政職務、任教類別、運動經驗以及指導老師經驗等項目，對休閒運動實際參與程度、休閒運動期望參與程度、休閒運動阻礙因素之各構面上的差異考驗。

### (三) 單因子變異數分析

採獨立樣本單因子變異數分析考驗個人基本資料之服務年資與休閒運動參與、休閒運動阻礙因素之差異。



#### (四) 雪費法多重比較檢定

為事後比較 (post-hoc comparisons) 的一種變異數統計分析的方法。當我們在進行變異數分析時，對於 F 值已達到顯著水準之各群組，為進行更進一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互差異的情形。而選用雪費多重比較檢定的原因，則是因為較嚴苛的考驗標準，以及無論各組樣本數相等與否都可適用的特性。

#### (五) 探索性因素分析

探索性因素分析在本研究中主要用於休閒運動參與狀況量表及休閒運動阻礙因素量表的資料縮減。休閒運動參與狀況量表因運動項目繁多，透過探索性因素分析，得以選取適當的因素個素加以解釋並命名，以做為休閒運動項目分類之基準。而休閒運動阻礙量表因敘述與受試對象改變之差異，量表原構面與包含之題目均有所不同，為找出更適當的區分向度，採探索性因素分析將不適宜的分量表加以重整，並透過直接斜交法轉軸分析因素，從轉軸後的成份矩陣中尋找相類似的題目構成某一特定因素，並藉由題目內容來加以命名。

#### (六) 逐步迴歸分析法

同時納入多個預測變項，來說明其做為依變項時的影響，而其中的變項並非同時被選取用來進行預測，而是依據解釋力的大小，逐步地檢測每一個預測變項之影響。本研究採用此法，將個人背景變項、休閒運動阻礙因素及期望參與休閒運動的程度，列為預測變項逐步迴歸分析，探討其在不同休閒運動類型參與之預測力。

## 第四章 結果與討論

本章旨在將問卷調查所得各項資料進行統計處理，並進一步撰寫研究之結果與討論。本章共分五節，包括：第一節基本資料分析；第二節休閒運動參與之分析；第三節休閒運動阻礙因素之分析；第四節休閒運動需求之分析；第五節預測力之分析。

### 第一節 基本資料分析

#### 一、不同背景變項的人口統計特性之次數分配與百分比描述

(一) 本研究受試者在性別的分佈情形以女性居多 629 人，佔 67.6%；男性 301 人，佔 32.4%，如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1 性別次數分配表

性別	人數	百分比
男	301	32.4
女	629	67.6
總和	930	100.00

(二) 本研究受試者在服務年資的分佈情形以 1~10 年居多 479 人，佔 51.5%；11~20 年居次 261 人，佔 28.1%；21~30 年 106 人，佔 11.4%；30 年以上 84 人，佔 9.0%，如表 4-2 所示。

表 4-1-2 服務年資次數分配表

服務年資	次數	百分比
1~10 年	479	51.5
11~20 年	261	28.1
21~30 年	106	11.4
30 年以上	84	9.0
總和	930	100.0

(三) 本研究受試者在是否兼任行政工作的分佈情形，以未兼任行政工作居多 603 人，佔 64.8%；兼任行政工作者 326 人，佔 35.1%，如表 4-1-3 所示。

表 4-1-3 兼任行政職務次數分配表

行政職務	人數	百分比
兼任行政	326	35.1
未兼行政	603	64.8
遺漏值	1	0.1
總和	930	100.0

(四) 本研究受試者在任教類別的分佈情形，教師的任教以擔任級任教師居多 627 人，佔 67.4%；科任教師 302 人，佔 32.5%，如表 4-1-4 所示。

表 4-1-4 任教類別次數分配表

任教類別	人數	百分比
級任教師	627	67.4
科任教師	302	32.5
遺漏值	1	0.1
總和	930	100.0

(五) 本研究受試者在婚姻狀況的分佈情形以已婚者居多 693 人，佔 74.5%；未婚者 237 人，佔 25.5%，如表 4-1-5 所示。

表 4-1-5 婚姻狀況次數分配表

婚姻狀況	人數	百分比
未婚	237	25.5
已婚	693	74.5
總和	930	100.0

(六) 本研究受試者在求學階段是否曾經是運動代表隊的分佈情形，以非運動代表隊者居多 724 人，佔 77.8%；曾經是運動代表隊 206 人，佔 22.2%，如表 4-1-6 所示。

表 4-1-6 運動代表隊經驗次數分配表

運動代表隊經驗	次數	百分比
曾經是運動代表隊	206	22.2
非運動代表隊	724	77.8
總和	930	100.0

(七) 本研究受試者在是否曾經擔任運動代表隊指導教師的分佈情形，以未曾擔任者居多 690 人，佔 74.2%；曾經擔任運動代表隊指導老師的 240 人，佔 25.8%，如表 4-1-7 所示。

表 4-1-7 擔任指導教師經驗次數分配表

擔任指導教師經驗	次數	百分比
曾任指導老師	240	25.8
未曾擔任指導	690	74.2
總和	930	100.0

## 二、小 結

本研究對象之個人特質分佈分別如表 4-1 之各表列所示，有效問卷之整體受試者 930 人，其中男性 301 人，佔全體 32.4%，女性 629 人，佔全體的 67.6%；服務年資分布在 1~10 年 479 人最多，佔全體 51.5%，最少的是 30 年以上者 84 人，佔全體 9%；兼任行政工作者 326 人，佔 35.1%，未兼任行政工作居多 603 人，佔 64.8%；級任教師 627 人，佔 67.4%；科任教師 302 人，佔 32.5%；已婚者 693 人，佔 74.5%；未婚者 237 人，佔 25.5%；運動經驗為非運動代表隊者 724 人，佔 77.8%；曾經是運動代表隊者 206 人，佔 22.2%；運動代表隊指導經驗以未曾擔任者 690 人居多，佔 74.2%；曾經擔任運動代表隊指導老師的 240 人，佔 25.8%。

## 第二節 休閒運動參與之分析

本節就回收之有效樣本，在有關休閒運動參與狀況之填答情形分成以下四個部份加以說明：(一)休閒運動參與現況之次數分配與百分比描述；(二)休閒運動項目之實際參與狀況與期望參與程度之分析；(三)休閒運動實際參與及期望參與類型之比較；(四)不同背景變項在休閒運動實際參與之差異性分析。

### 一、休閒運動參與狀況之次數分配與百分比描述

本節就個人基本資料中有關個人在休閒運動參與現況方面的填答情形整理如下：

- (一)本研究受試者在平常從事休閒運動時間的填答分佈情形，以假日居多 426 人，佔 45.8%；兩者都是居次 393 人，佔 42.3%；非假日時即從事休閒運動 110 人，佔 11.8%，如表 4-2-1 所示。

表 4-2-1 從事休閒運動的時間之次數分配情形

從事休閒運動的時間	人數	百分比
假日	426	45.8
非假日	110	11.8
兩者都是	393	42.3
遺漏值	1	0.1
總和	930	100

- (二)本研究受試者在從事休閒運動的時段填答分佈情形，以下午從事者居多 607 人，佔 65.3%；晚上居次 136 人，佔 14.6%；清晨 103 人，佔 11.1%；上午 82 人，佔 8.8%，如表 4-2-2 所示。



表 4-2-2 從事休閒運動時段之次數分配表

從事休閒運動的時段	人數	百分比
清晨	103	11.1
上午	82	8.8
下午	607	65.3
晚上	136	14.6
遺漏值	2	0.2
總和	930	100

(三)本研究受試者在每週從事休閒運動的次數分佈情形，以 1 次以下(含 1 次)者居多 421 人，佔 45.3%；2 次者居次 205 人，佔 22.0%；3 次以上者 181 人，佔 19.5%；3 次者 120 人，佔 12.9%；合計休閒運動次數為 3 次及 3 次以上者，人數為 301 人，佔 32.4%。如表 4-2-3 所示。

表 4-2-3 每週從事休閒運動次數之次數分配表

每週從事休閒運動的次數	人數	百分比
1 次(含以下)	421	45.3
2 次	205	22.0
3 次	120	12.9
3 次以上	181	19.5
遺漏值	3	0.3
總和	930	100

(四)本研究受試者在每次活動時間的填答分佈情形，以 31~60 分鐘居多 455 人，佔 48.9%；30 分鐘以內的居次 317 人，佔 34.1%；61~120 分鐘 129 人，佔 13.9%；121 分鐘以上者 27 人，佔 2.9%，如表 4-2-4 所示。

表 4-2-4 每次活動時間之次數分配表

每次活動的時間	人數	百分比
30 分鐘以內	317	34.1
31~60 分鐘	455	48.9
61~120 分鐘	129	13.9
121 分鐘以上	27	2.9
遺漏值	2	0.2
總和	930	100.0

(五) 本研究受試者在休閒運動友伴的填答分佈情形，以家人居多 407 人，佔 43.8%；獨自從事居次 205 人，佔 22.0%；朋友 193 人，佔 20.8%；同事 122 人，佔 13.1%，如表 4-2-5 所示。

表 4-2-5 休閒運動友伴之次數分配表

從事休閒運動的友伴	人數	百分比
獨自從事	205	22.0
朋友	193	20.8
家人	407	43.8
同事	122	13.1
遺漏值	3	0.3
總和	930	100.0

(六) 本研究受試者在從事休閒運動的主要地點的填答分佈情形，以居家附近居多 385 人，佔 41.4%；學校居次 288 人，佔 31.0%；郊外 151 人，佔 16.2%；自家 103 人，佔 11.1%，如表 4-2-6。

表 4-2-6 從事休閒運動主要地點之次數分配表

從事休閒運動的地點	人數	百分比
自家	103	11.1
居家附近	385	41.4
學校	288	31.0
郊外	151	16.2
遺漏值	3	0.3
總和	930	100.0

(七) 本研究受試者在從事休閒運動之繳費情形方面，以無需繳費居多 794 人，佔 85.4%；需繳交費用的 136 人，佔 14.6%，如表 4-2-7 所示。

表 4-2-7 參與休閒運動繳費情形之次數分配表

從事的休閒運動是否收費	人數	百分比
需繳交費用	136	14.6
無需繳交費用	794	85.4
總和	930	100.0

(八) 本研究受試者在從事休閒運動之每月平均花費的填答分佈情形，花費以 1000 元(含以下)者居多 837 人，佔 90.0%；花費 1001~3000 元居次 82 人，佔 8.8%；花費 3000 元以上者 6 人，佔 0.6%，如表 4-2-8 所示。

表 4-2-8 休閒運動每月平均花費之次數分配表

休閒運動的每月平均花費	次數	百分比
1000 元以下	837	90.0
1001~3000 元	82	8.8
3001 元以上	6	0.6
遺漏值	5	0.5
總和	930	100.0

## 二、休閒運動項目之實際參與狀況與期望參與程度分析：

本部份根據受試者在休閒運動參與量表的填答情形加以整理，分別說明如下：

### (一) 休閒運動項目實際參與狀況與期望參與程度之描述性分析

從表 4-2-9 得知，本研究受試者在休閒運動項目之實際參與程度較高之前 10 項是以散步(3.58)為最高，其次是慢跑(2.72)、騎自行車(2.70)、健行(2.67)、游泳(2.37)、桌球(2.31)、羽球(2.30)、呼啦圈(2.18)、跳繩(2.18)及登山(2.14)。休閒運動實際參與狀況較低之項目則包括有溯溪、越野車、滑板、外丹功、槌球、高爾夫、跆拳道、潛水、拖曳傘、漆彈射擊、攀岩等項目。

另外，從表 4-2-10 得知，本研究受試者在休閒項目期望參與程度較高之前 10 項分別是散步(4.07)最高，其次是羽球(3.68)、騎自行車(3.68)、桌球(3.64)、游泳(3.60)、健行(3.59)、慢跑(3.46)、登山(3.36)、有氧舞蹈(3.19)及保齡球(3.19)。期望參與程度較低的 10 項則包括槌球、攀岩、滑板、足球、拖曳傘、越野車、滑翔翼、跆拳道、重量訓練、賽車及高空彈跳。

表 4-2-9 休閒運動項目實際參與程度之分析摘要表

排序	休閒運動項目	平均數	標準差	排序	休閒運動項目	平均數	標準差
1	29 散步	3.58	1.13	26	37 滑草	1.32	0.61
2	27 慢跑	2.72	1.19	27	12 木球	1.32	0.71
3	31 騎自行車	2.70	1.25	28	47 浮潛	1.31	0.61
4	28 健行	2.67	1.19	29	7.棒球	1.31	0.62
5	46 游泳	2.37	1.06	30	6.足球	1.29	0.63
6	3.桌球	2.31	1.16	31	34 直排輪	1.29	0.66
7	4.羽球	2.30	1.11	32	22 元極舞	1.27	0.68
8	25 呼啦圈	2.18	1.13	33	24 氣功	1.26	0.68
9	32 跳繩	2.18	1.03	34	26 重量訓練	1.21	0.53
10	41 登山	2.14	1.14	35	49 泛舟	1.21	0.50
11	10 保齡球	1.87	0.86	36	40 溯溪	1.18	0.53
12	33 放風箏	1.83	0.90	37	38 越野車	1.15	0.50
13	14 有氧舞蹈	1.79	1.04	38	35 滑板	1.14	0.44
14	36 飛盤	1.73	0.89	39	23 外丹功	1.14	0.45
15	16 韻律舞蹈	1.67	0.95	40	13 槌球	1.14	0.44
16	15 土風舞	1.67	0.95	41	9.高爾夫	1.12	0.42
17	1.籃球	1.66	0.85	42	18 跆拳道	1.12	0.42
18	20 體操	1.64	0.93	43	48 潛水	1.12	0.41
19	2.排球	1.58	0.79	44	44 拖曳傘	1.10	0.35
20	5.網球	1.51	0.90	45	50 漆彈射擊	1.10	0.39
21	19 國術	1.48	0.83	46	42 攀岩	1.10	0.39
22	30 釣魚	1.46	0.80	47	17 擒拿	1.09	0.35
23	11 撞球	1.42	0.71	48	39 賽車	1.06	0.32
24	21 太極拳	1.42	0.81	49	45 滑翔翼	1.04	0.26
25	8.慢速壘球	1.35	0.67	50	43 高空彈跳	1.03	0.19



表 4-2-10 休閒運動項目期望參與程度之分析摘要表

排序	休閒運動項目	平均數	標準差	排序	休閒運動項目	平均數	標準差
1	29 散步	4.07	0.82	26	34 直排輪	2.67	1.25
2	4.羽球	3.68	0.99	27	20 體操	2.64	1.14
3	31 騎自行車	3.68	1.02	28	11 撞球	2.62	1.18
4	3.桌球	3.64	1.03	29	30 釣魚	2.59	1.23
5	46 游泳	3.60	1.09	30	50 漆彈射擊	2.58	1.35
6	28 健行	3.59	1.00	31	8.慢速壘球	2.55	1.16
7	27 慢跑	3.46	1.03	32	40 溯溪	2.53	1.30
8	41 登山	3.36	1.21	33	22 元極舞	2.48	1.19
9	14 有氧舞蹈	3.19	1.27	34	19 國術	2.48	1.10
10	10 保齡球	3.19	1.12	35	7.棒球	2.47	1.14
11	33 放風箏	3.13	1.13	36	12 木球	2.43	1.18
12	32 跳繩	3.13	1.05	37	9.高爾夫	2.43	1.17
13	25 呼啦圈	3.10	1.13	38	23 外丹功	2.33	1.11
14	16 韻律舞蹈	3.09	1.27	39	17 擒拿	2.32	1.16
15	47 浮潛	3.01	1.31	40	13 槌球	2.31	1.10
16	15 土風舞	2.97	1.23	41	42 攀岩	2.27	1.20
17	36 飛盤	2.93	1.14	42	35 滑板	2.27	1.08
18	5.網球	2.91	1.17	43	6.足球	2.26	1.07
19	2.排球	2.87	1.15	44	44 拖曳傘	2.25	1.25
20	49 泛舟	2.85	1.29	45	38 越野車	2.24	1.07
21	1.籃球	2.82	1.15	46	45 滑翔翼	2.22	1.27
22	37 滑草	2.75	1.18	47	18 跆拳道	2.22	1.07
23	48 潛水	2.74	1.28	48	26 重量訓練	2.16	1.08
24	24 氣功	2.74	1.21	49	39 賽車	1.96	1.09
25	21 太極拳	2.73	1.24	50	43 高空彈跳	1.94	1.11

## (二) 休閒運動項目之因素分析

本研究採用因素分析法中主成份分析法 (Principal Components Analysis) 分析受試者實際參與的休閒運動項目，以直接斜交法轉軸抽取特徵值大於 1.0 之因素進行探索性因素分析，並以此作為本研究之估計起始因素。初步分析結果獲得 12 個特徵值大於 1.0 之因素，由於部份特徵值僅略大於 1，因此參考陡坡圖曲線並考慮因素命名的適切性，以及因素所包含題項之代表性，選擇適當的因素個數進行後續之分析。

經比較各相關因素之分析，以因素設定為 5 個因素時的分析為最適合；各因素之名稱、所包含的休閒運動項目、因素負荷量、各因素之特徵值及解釋的變異量百分比等資料詳如表 4-2-11。表中顯示，當因素縮減為 5 個因素時，可解釋總變異量為 41.8%，其中第一因素的解釋量最大，達 21.6%，第二因素次之，其解釋量為 6.9%，第三因素解釋量 5.7%，第四因素解釋量 4.1%，第五因素解釋量 3.5%。所包含項目內容及命名詳述如下：

### (1) 第一因素--「挑戰冒險性休閒運動」

本因素包括 43.高空彈跳、45.滑翔翼、42.攀岩、48.潛水、39.賽車、50.漆彈射擊、49.泛舟、44.拖曳傘、40.溯溪、35.滑板、38.越野車、37.滑草、47.浮潛、34.直排輪、30.釣魚等共 15 項。其所包括的項目大部份屬於一種為個人興趣、尋求刺激、挑戰、歡樂、冒險與自我實現而進行的運動，具挑戰及冒險性之意義，故命名為挑戰冒險性休閒運動。

### (2) 第二因素--「戶外遊憩性休閒運動」

本因素包括 32.跳繩、28.健行、31.騎自行車、33.放風箏、29.散步、27.慢跑、36.飛盤、41.登山、46.游泳等，共 9 項。其中所包括的大部分是以遊藝、休憩、健康、放鬆等目的進行的運動，具戶外遊憩之意義，故命名為戶外遊憩性休閒活動。

(3) 第三因素--「球類活動性休閒運動」

本因素包括 08.慢速壘球、01.籃球、07.棒球、11.撞球、02.排球、10.保齡球、06.足球、04.羽球、03.桌球、05.網球、12.木球、13.槌球、09.高爾夫等，共 13 項。都是屬於既有規則之球類活動，但從事之過程並非以競賽之目的而進行的活動，因此將此因素命名為球類活動性休閒運動。

(4) 第四因素--「健身防衛性休閒運動」

本因素包括 24.氣功、21.太極拳、23.外丹功、17.擒拿、19.國術、18.跆拳道、26.重量訓練等，共 7 項。此部份多屬於為個人身體健康促進為目的，透過學習從事防衛性運動，以獲得防身與運動保健等多重效益的休閒運動項目，因此將其命名為健身防衛性休閒運動。

(5) 第五因素--「舞蹈律動性休閒運動」

本因素包括 16.韻律舞蹈、14.有氧舞蹈、15.土風舞、22.元極舞、25.呼啦圈、20.體操等，共 6 項；大部份為與舞蹈律動有關，因此將其命名為舞蹈律動性休閒運動。

表 4-2-11 休閒運動項目的分類--因素分析結果摘要表

因素命名 項目/負荷量	因素1	因素2	因素3	因素4	因素5	因素命名
43 高空彈跳 45 滑翔翼 42 攀岩 48 潛水 39 賽車 50 漆彈射擊 49 泛舟 44 拖曳傘 40 溯溪 35 滑板 38 越野車 37 滑草 47 浮潛 34 直排輪 30 釣魚	0.679 0.649 0.642 0.640 0.639 0.637 0.611 0.606 0.593 0.570 0.536 0.531 0.470 0.448 0.403					挑戰冒險性
32 跳繩 28 健行 31 騎自行車 33 放風箏 29 散步 27 慢跑 36 飛盤 41 登山 46 游泳		0.732 0.720 0.712 0.685 0.679 0.671 0.668 0.616 0.369				戶外遊憩性
08.慢速壘球 01.籃球 07.棒球 11 撞球 02.排球 10 保齡球 06.足球 04.羽球 03.桌球 05.網球 12 木球 13 槌球 09.高爾夫			-0.723 -0.699 -0.675 -0.653 -0.591 -0.581 -0.565 -0.531 -0.517 -0.481 -0.409 -0.403 -0.374			球類活動性

續 表 4-2-11 休閒運動項目的分類--因素分析結果摘要表

因素命名 項目/負荷量	因素1	因素2	因素3	因素4	因素5	因素命名
24 氣功				0.551		健身防衛性
21 太極拳				0.528		
23 外丹功				0.499		
17 擒拿				0.439		
19 國術				0.413		
18 跆拳道				0.359		
26 重量訓練				0.329		
16 韻律舞蹈					0.873	舞蹈律動性
14 有氧舞蹈					0.851	
15 土風舞					0.820	
22 元極舞					0.569	
25 呼啦圈					0.450	
20 體操					0.448	
特徵值	10.78	3.46	2.84	2.07	1.75	
變異量	21.56	6.91	5.69	4.14	3.50	
累積變異量	21.56	28.47	34.16	38.29	41.79	

### 三、休閒運動實際參與及期望參與類型之比較

#### (一) 休閒運動實際參與之類型分析

從表 4-2-12 中，可以瞭解受試者在整體的休閒運動實際參與程度 (1.62) 偏低，而就休閒運動參與的類型而言，則以戶外遊憩性的參與程度最高，其次是舞蹈律動性、球類活動性、健身防衛性，參與程度最低的是挑戰冒險性。



表 4-2-12 休閒運動實際參與類型分析摘要表

實際參與類型	個數	平均數	標準差	題數	單題平均	排序
挑戰冒險性	930	17.62	0.27	15	1.17	5
戶外遊憩性	930	21.92	0.73	9	2.44	1
球類活動性	930	20.2	0.44	13	1.55	3
健身防衛性	930	8.72	0.35	7	1.25	4
舞蹈律動性	930	10.23	0.67	6	1.7	2
整體休閒運動參與	930	81.14	0.37	50	1.62	

(二) 休閒運動期望參與類型分析

從表 4-2-13 中，可以瞭解受試者在整體休閒運動期望參與的平均數略高於平均值 ( $3.05 > 3$ )；而其他休閒運動期望參與的類型方面，以球類活動性休閒運動的期望參與程度最高，其次是戶外遊憩性、舞蹈律動性、挑戰冒險性，期望參與程度最低的是健身防衛性休閒運動。

表 4-2-13 休閒運動期望參與類型分析摘要表

期望參與類型	個數	平均數	標準差	題數	單題平均	排序
挑戰冒險性	929	36.87	0.86	15	2.46	4
戶外遊憩性	930	30.95	0.68	9	3.44	2
球類活動性	930	52.24	1.02	13	4.02	1
健身防衛性	930	16.97	0.84	7	2.42	5
舞蹈律動性	930	17.48	0.92	6	2.91	3
整體休閒運動	929	152.49	0.65	50	3.05	

### (三) 休閒運動實際參與及期望參與程度之差異比較

休閒運動實際參與的類型以戶外遊憩為最主要，其次是舞蹈律動性、球類活動性、健身防衛性，受試者實際參與挑戰冒險性休閒運動的程度最少。而期望參與的類型上則是以球類活動性休閒運動最受喜愛，其次是戶外遊憩性、舞蹈律動性、挑戰冒險性，期望參與最低的則是健身防衛性休閒運動。

其中實際參與類型排序較期望參與類型高的有戶外遊憩性、健身防衛性、舞蹈律動性；期望參與高於實際參與的類型排序的有球類活動性、挑戰冒險性，如表 4-2-14 所示。

表 4-2-14 休閒運動實際參與及期望參與程度之差異比較表

活動類型	實際參與程度平均	排序	期望參與程度平均	排序
挑戰冒險性	1.17	5	2.46	4
戶外遊憩性	2.44	1	3.44	2
球類活動性	1.55	3	4.02	1
健身防衛性	1.25	4	2.42	5
舞蹈律動性	1.70	2	2.91	3

表 4-2-15 進一步對實際參與及期望參與之差異進行相依樣本 t 考驗，結果發現：實際參與及期望參與程度之比較均達到顯著差異。

表 4-2-15 受試者在實際及期望參與各類休閒運動之差異比較表

組 別		實際參與程度	期望參與程度	t 值	P 值
整體參與程度	N	929		-70.610	.000***
	M	1.62	3.05		
	SD	0.37	0.65		
挑戰冒險性	N	929		-47.511	.000***
	M	1.17	2.46		
	SD	0.27	0.86		
戶外遊憩性	N	930		-48.810	.000***
	M	2.44	3.44		
	SD	0.73	0.68		
球類活動性	N	930		-83.125	.000***
	M	1.55	4.02		
	SD	0.44	1.02		
健身防衛性	N	930		-45.666	.000***
	M	1.25	2.42		
	SD	0.35	0.84		
舞蹈律動性	N	930		-46.725	.000***
	M	1.70	2.91		
	SD	0.67	0.92		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

此表示受試者在實際參與及期望參與的情形有所不同；其中戶外遊憩性、健身防衛性、舞蹈律動性實際參與類型排序高於期望參與類型；而球類活動性、挑戰冒險性的期望參與高於實際參與類型的排序。

#### 四、不同背景變項與休閒運動實際參與之差異性分析

##### (一) 不同性別在休閒運動參與之差異性分析

表 4-2-16 為不同性別在休閒運動實際參與程度的差異分析。在休閒運動參與的 5 個類型中，挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性及舞蹈律動性都達極顯著差異，只有戶外遊憩性不因性別而有所差異。意即不同的性別在參與挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性休閒運動的選擇上有極顯著的不同，其中男性在挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性的參與程度高於女性，而舞蹈律動性則是女性參與程度高於男性。

表 4-2-16 性別在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表

	性別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
挑戰冒險	男	301	1.225	0.331	3.528	0.000***
	女	629	1.150	0.239		
戶外遊憩	男	301	2.447	0.725	0.337	0.736
	女	629	2.429	0.731		
球類活動	男	301	1.764	0.497	9.666	0.000***
	女	629	1.453	0.371		
健身防衛	男	301	1.339	0.432	5.010	0.000***
	女	629	1.201	0.294		
舞蹈律動	男	301	1.369	0.472	-12.867	0.000***
	女	629	1.866	0.688		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

##### (二) 不同服務年資在休閒運動參與之差異性分析

表 4-2-17 是以獨立樣本單因子變異數分析，在不同服務年資與休閒運動實際參與程度上的差異分析結果。不同服務年資在參與球類性休閒運動的構面上達顯著差異。經 Scheffe's 事後比較得知，受試者服務年資 1~10 年者(M=1.607)較服務年資 21~30 年(M=1.468)及 30 年以上者(M=1.432)傾向於參與球類活動性休閒運動。

表 4-2-17 服務年資在休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異數來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	P 值	事後比較
挑戰冒險	1~10 年	1.188	.253	組間	0.490	3	0.163	2.184	.088	
	11~20 年	1.170	.313	組內	69.311	926	0.075			
	21~30 年	1.114	.181	總和	69.801	929				
	31 年以上	1.187	.344							
戶外遊憩	1~10 年	2.417	.717	組間	0.647	3	0.216	0.405	.749	
	11~20 年	2.465	.777	組內	493.011	926	0.532			
	21~30 年	2.471	.668	總和	493.658	929				
	31 年以上	2.397	.726							
球類活動	1~10 年	1.607	.443	組間	3.526	3	1.175	6.153	.000***	
	11~20 年	1.529	.446	組內	176.891	926	0.191			①>②、④
	21~30 年	1.468	.416	總和	180.416	929				
	31 年以上	1.432	.398							
健身防衛	1~10 年	1.231	.329	組間	0.504	3	0.168	1.368	.251	
	11~20 年	1.257	.381	組內	113.750	926	0.123			
	21~30 年	1.236	.309	總和	114.254	929				
	31 年以上	1.311	.413							
舞蹈律動	1~10 年	1.683	.628	組間	2.793	3	0.931	2.096	.099	
	11~20 年	1.697	.658	組內	411.380	926	0.444			
	21~30 年	1.855	.790	總和	414.173	929				
	31 年以上	1.663	.735							

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

備註：①：1~10 年 ②：11~20 年 ③：21~30 年 ④：31 年以上

### (三) 是否兼任行政工作在休閒運動參與之差異性分析

表 4-2-18 為是否兼任行政工作在休閒運動實際參與程度的差異分析。在休閒運動參與的 5 個類型中雖然兼任行政者對休閒運動的參與只有在舞蹈律動性方面較低於未兼任行政工作者，但都未達顯著之差異。意即是否兼任行政工作對於休閒運動的參與影響並無明顯不同。



表 4-2-18 行政職務在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表

	職稱	個數	平均數	標準差	t 值	P 值
挑戰冒險	教師兼行政	326	1.178	0.299	.237	0.813
	教師	603	1.173	0.260		
戶外遊憩	教師兼行政	326	2.472	0.724	1.154	0.249
	教師	603	2.414	0.732		
球類活動	教師兼行政	326	1.574	0.473	1.087	0.277
	教師	603	1.541	0.422		
健身防衛	教師兼行政	326	1.278	0.382	1.960	0.050
	教師	603	1.229	0.332		
舞蹈律動	教師兼行政	326	1.683	0.719	-.719	0.472
	教師	603	1.717	0.639		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

(四) 不同任教類別在休閒運動參與之差異分析

表 4-2-19 任教類別在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表

	職稱	個數	平均數	標準差	t 值	P 值
挑戰冒險	級任	627	1.152	0.226	-3.238	0.001**
	科任	302	1.223	0.349		
戶外遊憩	級任	627	2.370	0.714	-3.893	0.000***
	科任	302	2.568	0.743		
球類活動	級任	627	1.518	0.416	-3.297	0.001**
	科任	302	1.625	0.481		
健身防衛	級任	627	1.221	0.311	-2.857	0.004**
	科任	302	1.298	0.417		
舞蹈律動	級任	627	1.719	0.673	0.889	0.374
	科任	302	1.677	0.658		

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

表 4-2-19 為不同任教類別在休閒運動實際參與程度的差異分析。在休閒運動參與的 5 個類型中，不同任教類別的教師參與戶外遊憩性的差異

達極顯著，挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性達相當顯著差異；只有舞蹈律動性不因任教類別的不同而有所差異。而從參與的平均數進一步發現，任教類別為科任的受試者在參與休閒運動的程度上高於級任教師。

#### (五) 不同婚姻狀況在休閒運動參與之差異分析

表 4-2-20 為不同婚姻狀況在休閒運動實際參與程度的差異分析。在休閒運動參與類型中，不同婚姻狀況的教師只有在參與球類活動性休閒運動方面達極顯著差異。從參與的平均數進一步發現（平均數  $M=1.67>1.52$ ），未婚教師在球類活動性休閒運動方面，參與程度明顯高於已婚教師。

表 4-2-20 婚姻狀況在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表

	職稱	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
挑戰冒險	未婚	237	1.203	0.277	1.873	0.061
	已婚	693	1.165	0.273		
戶外遊憩	未婚	237	2.391	0.698	-1.065	0.287
	已婚	693	2.450	0.739		
球類活動	未婚	237	1.667	0.432	4.643	0.000***
	已婚	693	1.515	0.437		
健身防衛	未婚	237	1.239	0.332	-0.345	0.730
	已婚	693	1.248	0.357		
舞蹈律動	未婚	237	1.719	0.595	0.398	0.691
	已婚	693	1.700	0.691		

\* $p<.05$     \*\* $p<.01$     \*\*\* $p<.001$

#### (六) 個人運動經驗在休閒運動參與之差異分析

表 4-2-21 為受試者求學階段是否曾經是學校運動代表隊選手的不同運動經驗下，對休閒運動實際參與程度的差異分析。結果發現，受試者在休閒運動參與類型中，球類活動性達極顯著，挑戰冒險性達相當顯著，健身防衛性達顯著差異。從參與程度的平均數進一步發現，具學校運動代表隊選手經驗的較非選手者更傾向於參與球類活動性、挑戰冒險性及健身

防衛性休閒運動。整體的休閒運動參與方面，有學校代表隊選手經驗者（M=1.69）參與程度亦高於非選手（M=1.60）。

表 4-2-21 個人運動經驗在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表

	運動經驗	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
挑戰冒險	選手	206	1.226	0.303	2.831	0.005**
	非選手	724	1.160	0.264		
戶外遊憩	選手	206	2.515	0.727	1.777	0.076
	非選手	724	2.412	0.728		
球類活動	選手	206	1.716	0.478	5.688	0.000***
	非選手	724	1.507	0.418		
健身防衛	選手	206	1.294	0.336	2.229	0.026*
	非選手	724	1.232	0.354		
舞蹈律動	選手	206	1.687	0.654	-0.437	0.662
	非選手	724	1.710	0.672		
整體參與	選手	206	1.688	0.361	2.888	0.004**
	非選手	724	1.604	0.365		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### （七）運動指導經驗在休閒運動參與之差異分析

表 4-2-22 為運動代表隊指導經驗在休閒運動實際參與程度的差異分析。結果發現，在休閒運動各類型的參與均達顯著。其中挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性及舞蹈律動性達極顯著差異，戶外遊憩性達相當顯著差異。從實際參與的平均數進一步發現，除了舞蹈律動性休閒運動以外，具指導教師經驗者參與休閒運動的程度高於沒有運動代表隊指導經驗者。

表 4-2-22 運動指導經驗在休閒運動參與之獨立樣本 t 考驗摘要表

	運動指導經驗	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
挑戰冒險	曾任指導老師	240	1.245	0.355	3.840	0.000 ***
	非指導老師	690	1.150	0.235		
戶外遊憩	曾任指導老師	240	2.533	0.715	2.421	0.016 *
	非指導老師	690	2.401	0.731		
球類活動	曾任指導老師	240	1.820	0.491	10.320	0.000 ***
	非指導老師	690	1.461	0.381		
健身防衛	曾任指導老師	240	1.346	0.438	4.391	0.000 ***
	非指導老師	690	1.211	0.307		
舞蹈律動	曾任指導老師	240	1.554	0.643	-4.093	0.000 ***
	非指導老師	690	1.757	0.669		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

## 五、綜合討論

以下茲就本節之研究結果，分別對國小教師休閒運動參與現況及期望參與程度作一探討。

### (一) 國小教師休閒運動行為之現況討論

本研究調查結果顯示，從表 4-2-3 顯示，國小教師能每週能從事 3 次休閒運動者佔 12.9%，從事 3 次以上者佔 19.15%，二者合計每週從事休閒運動 3 次（含以上）達體適能 333 之運動動標準者佔 32.4%，顯示國小教師休閒運動參與程度偏低。此與許泰彰（民 89）針對台北市國小教師從事規律運動情形的調查，有規律運動行為的教師只佔 27.5% 相近，同樣未達行政院衛生署所訂定的「成人規律運動人口比率達 40%」的目標。又以每次活動的時間而言，每次從事運動時間以 31~60 分鐘的長度最為普遍，佔 49%。從事活動的時間大部份在下午，於居家附近或學校進行；且大都從事無需繳費的休閒運動項目，個人平均每月用於休閒運動的花費則

有 90.5%是在 1000 元以內。整體而言，從事規律的運動普遍受到國小教師的認同，但是參加的頻率偏低，普遍未能達到教育部推動健康體適能 333 的運動標準。此結果與連婷治（民 87）、李嘉慶（民 91）對於教師休閒運動參與程度偏低的調查結果相符。對於從事國民基本教育工作的教師在推動健康適能觀念的同時，個人對於休閒運動的參與力行方面，程度上實在稍顯薄弱；因此對於如何兼顧個人教育專業上的言行一致，以及加強教師對於個人生活品質的重視與提昇，積極的休閒運動參與就顯得非常重要。

## （二）國小教師休閒運動參與之討論

本研究發現，國小教師從事休閒運動的項目為散步、慢跑、騎自行車、健行、游泳、桌球、羽球、呼啦圈、跳繩、登山，多屬於便於個人即時從事與無體能限制之項目，類型則較傾向於戶外遊憩性、球類活動性，此結果與沈易利（民 87）對台灣省民之調查，最常參與的休閒運動項目類型是球類活動及戶外活動兩項相符，項目方面亦與許泰彰（民 89）之研究結果：台北市國小教師以慢跑、桌球、羽球為經常從事的運動項目；以及李國華（民 83）調查暑期進修部國小教師較常參與之運動項目相仿。可能是國小教師在以學校為主而參與的休閒運動時，能有較便於利用的場地設施以及最便於從事之故。期望參與的程度上仍以散步、健行、登山等興趣較高，另外對於保齡球及有氧舞蹈等新潮之運動項目的期望參與程度也增加。綜合比較休閒運動實際參與及期望參與的差異發現，休閒運動實際參與的類型以戶外遊憩為最主要，其次是舞蹈律動性、球類活動性、健身防衛性，受試者實際參與挑戰冒險性休閒運動的程度最少。而期望參與的類型上則是以球類活動性休閒運動最受喜愛，其次是戶外遊憩性、舞蹈律動性、挑戰冒險性，期望參與最低的則是健身防衛性休閒運動。其中實際參與類型排序較期望參與類型高的有戶外遊憩性、健身防衛性、舞蹈律動性；期望參與高於實際參與的類型排序的有球類活動性、挑戰冒險性，顯見球類活動性、挑戰冒險性的休閒運動項目的參與機會明顯不足，未來規



畫教師休閒運動時應可列入考量。

### (三) 不同背景變項國小教師休閒運動參與之討論

本研究之國小教師的不同背景變項包括性別、服務年資、行政工作、任教類別、婚姻狀況、運動經驗、指導經驗等七項。在性別方面，不同的性別在挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性及舞蹈律動性都達極顯著差異，只有戶外遊憩性不因性別而有所差異。而男性在挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性的參與程度高於女性，而舞蹈律動性則是女性參與程度高於男性。可能的原因是女性在社會對性別形成時所造成的刻板印象，導致個人對參與休閒運動項目時有所偏執，呈現出的調查研究結果才會發現女性只有在舞蹈律動方面有高於男性的傾向。

不同服務年資只有在參與球類活動性休閒運動上達顯著差異，經 Scheffe's 事後比較得知服務年資 1~10 年者較服務年資 21~30 年及 30 年以上者傾向於參與球類活動性休閒運動，此可能原因在於服務年資愈久，教師年齡愈大，因此對於屬於較年輕化的球類活動性休閒運動的參與程度亦隨之減低。

而有無兼任行政工作，在休閒運動的參與影響並無明顯不同，可能原因是教師留校時間、工作屬性相近，且行政職務多為派兼，因此對於參與休閒運動並無太大影響。

任教類別不同的教師，參與戶外遊憩性的差異達極顯著，挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性達相當顯著差異；而從參與的平均數進一步發現，科任教師在參與休閒運動的程度明顯高於級任教師。

不同婚姻狀況的教師只有在參與球類活動性休閒運動方面達極顯著差異，未婚老師在球類活動性休閒運動的參與程度明顯高於已婚教師。

對於是否曾經是學校運動代表隊選手的不同運動經驗，對休閒運動實際參與程度的差異分析發現，國小教師在休閒運動參與類型中球類活動性達極顯著，挑戰冒險性達相當顯著，健身防衛性達顯著差異。易言之，曾是運動代表隊選手的教師較無此經驗者更傾向於參與球類活動性、挑戰冒

險性及健身防衛性休閒運動。總體而言，曾是運動代表隊的國小教師參與休閒運動的程度高於無運動代表隊經驗之教師。

有無擔任過運動代表隊指導教師的經驗方面，在每一項休閒運動參與上都達顯著差異。除了舞蹈律動性休閒運動以外，具指導教師經驗者參與休閒運動的程度都高於無運動代表隊指導經驗者。

整體而言，本節的研究結果與李國華（民 83）、連婷治（民 87）、沈易利（民 87）之調查研究相似，在休閒參與及休閒運動的參與受到不同背景變項的影響，女性較男性喜好舞蹈律動，而年齡及服務年資則可能因涉及體能條件的衰退等因素，同時影響休閒及休閒運動的參與。在背景變項之運動背景上，發現較高水準的運動經驗或指導的經驗亦是影響參與的重要因素。因此對於未來休閒教育的推展規畫，應朝向教育學習的階段扎根，以及職場休閒教育及推動參與之普及為主要訴求。



### 第三節 休閒運動阻礙因素之分析

本節就回收之有效樣本在休閒運動阻礙因素方面的填答情形進行分析，包含受試者在休閒運動阻礙量表中各題目的描述性統計、各因素構面之反應情形，以及不同背景變項受試者在休閒運動阻礙程度的差異性分析。

#### 一、受試者休閒運動阻礙因素覺知程度

從表 4-3-1 發現，影響受試者休閒運動參與的因素最主要為「個人休閒運動的喜好」(M=4.132)，其次是「休閒運動動機」(M=4.034)、「休閒運動設施距離的遠近」(M=4.015)、「休閒運動的態度」(M=4.002)以及「休閒運動的技能」(M=3.977)。而「傳統風俗」(M=2.934)、「流行時尚」(M=2.904)及「性別」(M=2.849)三者對於休閒運動參與的影響較低。

#### 二、受試者在休閒運動阻礙量表各因素構面反應情形

受試者在休閒運動阻礙量表各因素構面反應得知，在「經驗阻礙」構面的平均得分最高 (M=3.97)，從構面所包括的各題目內容得知，在個人休閒運動的經驗、認知、對於休閒運動項目的喜好、對休閒運動的態度、參與休閒運動的動機、休閒運動技能及休閒運動項目的特性是影響國小教師參與休閒運動的主要因素。而「社會阻礙」的平均分數最低，顯示構面內容之文化的因素、流行時尚、傳統風俗及同儕團體對於國小教師參與休閒運動的影響較小。受試者在各構面答題反應情形，如表 4-3-2 所示。

表 4-3-1 休閒運動阻礙因素分析表

排序	題 目	平均數	標準差
1	7.個人休閒運動的喜好會影響我參與休閒運動	4.132	0.684
2	9.個人休閒運動動機會影響我參與休閒運動	4.034	0.686
3	21.休閒運動設施的距離遠近會影響我參與休閒運動	4.015	0.752
4	8.個人休閒運動態度會影響我參與休閒運動	4.002	0.663
5	10.個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動	3.977	0.753
6	20.休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動	3.966	0.740
7	24.設施提供的服務品質會影響我參與休閒運動	3.947	0.761
8	22.休閒運動設施的充裕程度會影響我參與休閒運動	3.938	0.741
9	19.休閒運動設施週遭環境會影響我參與休閒運動	3.931	0.758
10	18.休閒運動項目的特性會影響我參與休閒運動	3.914	0.714
11	5.個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動	3.912	0.777
12	23.設施所提供的活動項目會影響我參與休閒運動	3.912	0.747
13	11.日常生活的壓力會影響我參與休閒運動	3.909	0.779
14	12.工作壓力會影響我參與休閒運動	3.894	0.809
15	6.個人休閒運動的認知會影響我參與休閒運動	3.812	0.748
16	4.個性因素影響我的休閒運動參與	3.767	0.882
17	17.同儕團體會影響我參與休閒運動	3.690	0.909
18	14.家庭人口結構的因素會影響我參與休閒運動	3.622	0.963
19	3.費用的多寡會影響我參與休閒運動	3.597	0.953
20	13.文化的因素會影響我參與休閒運動	3.487	0.899
21	2.年齡的因素會影響我參與休閒運動	3.239	1.073
22	16.傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動	2.934	1.029
23	15.流行時尚會影響我參與休閒運動	2.904	1.059
24	1.我的性別影響我的休閒運動參與	2.849	1.084
N=930			

表 4-3-2 受試者在休閒運動阻礙各構面反應分析表

因素構面	題 別	平均數	標準差
環境阻礙	19、20、21、22、23、24	3.95	0.620
經驗阻礙	5、6、7、8、9、10、18	3.97	0.550
個體阻礙	1、2、3、4、11、12、14	3.55	0.589
社會阻礙	13、15、16、17	3.25	0.733
總量表		3.68	0.490

### 三、不同背景變項受試者在休閒運動阻礙之差異比較

#### (一) 不同性別在休閒運動阻礙的差異性考驗

受試者在休閒運動阻礙量表的不同得分，經獨立樣本 t 考驗結果發現，不同性別的受試者在「經驗阻礙」構面上達顯著差異，從平均數中得知女性 (M=3.998) 較男性 (M=3.908) 傾向於經驗阻礙的影響。不同性別在休閒運動阻礙量表各構面差異性考驗，如表 4-3-3 所示。

表 4-3-3 性別在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表

構面名稱	性別	個數	平均數	標準差	t 值	P 值
環境阻礙	男	301	3.919	0.663	-1.098	0.273
	女	629	3.967	0.599		
經驗阻礙	男	301	3.908	0.636	-2.149	0.032 *
	女	629	3.998	0.502		
個體阻礙	男	301	3.504	0.637	-1.702	0.089
	女	629	3.577	0.564		
社會阻礙	男	301	3.235	0.765	-0.546	0.585
	女	629	3.263	0.717		
整體阻礙	男	301	3.642	0.553	-1.627	0.104
	女	629	3.701	0.455		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### (二) 服務年資在休閒運動阻礙的差異比較

受試者在休閒運動阻礙量表的不同得分，經獨立樣本單因子變異數分析結果發現，不同服務年資的受試者在「環境阻礙」、「經驗阻礙」及「個體阻礙」三個構面達到顯著差異。經 Scheffe's 事後比較得知服務年資 1~10 年者 (M=4.004) 較 21~30 年者 (M=3.814) 及 31 年以上者 (M=3.708) 更傾向於「環境阻礙」；同樣地服務年資 11~20 年者 (M=3.989) 亦較 31 年以上者 (M=3.708) 傾向於「環境阻礙」。如表 4-3-4 所示。



表 4-3-4 服務年資在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異數來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	P 值	事後比較
環境阻礙	1~10 年	4.004	0.619	組間	8.639	3	2.880	7.646	.000 ***	①>③、④
	11~20 年	3.989	0.550	組內	348.751	926	0.377			①>④
	21~30 年	3.814	0.685	總和	357.390	929				
	31 年以上	3.708	0.673							
經驗阻礙	1~10 年	4.051	0.531	組間	11.113	3	3.704	12.684	.000 ***	①>③、④
	11~20 年	3.966	0.491	組內	270.429	926	0.292			①>④
	21~30 年	3.802	0.626	總和	281.542	929				
	31 年以上	3.726	0.621							
個體阻礙	1~10 年	3.605	0.577	組間	5.896	3	1.965	5.746	.001 ***	①>③、④
	11~20 年	3.571	0.542	組內	316.748	926	0.342			
	21~30 年	3.407	0.679	總和	322.643	929				
	31 年以上	3.389	0.631							
社會阻礙	1~10 年	3.230	0.726	組間	0.983	3	0.328	0.610	.609	
	11~20 年	3.255	0.742	組內	497.565	926	0.537			
	21~30 年	3.318	0.743	總和	498.547	929				
	31 年以上	3.310	0.733							
整體阻礙	1~10 年	3.722	0.469	組間	3.668	3	1.223	5.172	.002 **	①>④
	11~20 年	3.695	0.440	組內	218.949	926	0.236			
	21~30 年	3.585	0.596	總和	222.617	929				
	31 年以上	3.533	0.562							

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

備註： ①：1~10 年 ②：11~20 年 ③：21~30 年 ④：31 年以上

而服務年資 1~10 年者 (M=4.051) 亦較 21~30 年者 (M=3.802) 及 31 年以上者 (M=3.726) 更傾向於「經驗阻礙」；同樣地服務年資 11~20 年者 (M=3.966) 亦較 31 年以上者 (M=3.726) 傾向於「經驗阻礙」。且

服務年資 1~10 年者 (M=3.605) 在「個體阻礙」的傾向上亦高於 21~30 年 (M=3.407) 及 31 年以上者 (M=3.389)。整體阻礙的得分而言，受試者服務年資 1~10 年者 (M=3.722) 較 31 年以上者 (M=3.533) 在休閒運動參與上感受較高的阻礙。

### (三) 兼任行政在休閒運動阻礙的差異性比較

表 4-3-5 為兼任行政在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表。受試者在休閒運動阻礙量表的不同得分，經獨立樣本 t 考驗結果發現，有無兼任行政職務在「社會阻礙」構面中達顯著差異，從平均數中得知兼任行政者 (M=3.325) 較未兼行政者 (M=3.215) 傾向「社會阻礙」。意即文化因素、同儕團體、流行時尚及傳統風俗等因素，對兼任行政的教師有較大的阻礙影響。

表 4-3-5 兼任行政在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表

	行政職務	個數	平均數	標準差	t 值	P 值
環境阻礙	兼行政	326	3.965	0.621	0.500	0.617
	未兼行政	603	3.944	0.621		
經驗阻礙	兼行政	326	3.955	0.566	-0.579	0.563
	未兼行政	603	3.977	0.543		
個體阻礙	兼行政	326	3.557	0.608	0.127	0.899
	未兼行政	603	3.552	0.580		
社會阻礙	兼行政	326	3.325	0.741	2.187	0.029 *
	未兼行政	603	3.215	0.726		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

### (四) 不同任教類別在休閒運動阻礙的差異性比較

受試者在休閒運動阻礙量表的不同得分，經獨立樣本 t 考驗結果發現，不同任教類別在休閒運動阻礙的各構面均未達顯著差異。意即科任與級任教師之不同，對休閒運動阻礙的覺知並無不同。如表 4-3-6 所示。

表 4-3-6 任教類別在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表

阻礙構面	任教	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
環境阻礙	級任	627	3.958	0.614	0.468	0.640
	科任	302	3.938	0.634		
經驗阻礙	級任	627	3.975	0.544	0.448	0.654
	科任	302	3.957	0.566		
個體阻礙	級任	627	3.575	0.573	1.550	0.121
	科任	302	3.511	0.620		
社會阻礙	級任	627	3.234	0.721	-1.182	0.238
	科任	302	3.295	0.756		

(五) 不同婚姻狀況在休閒運動阻礙的差異性比較

受試者在休閒運動阻礙量表的不同得分，經獨立樣本 t 考驗結果發現，不同婚姻狀況在「環境阻礙」構面上達顯著差異，在「經驗阻礙」構面上則達極顯著差異。從平均數中得知，未婚者較已婚者傾向於「環境阻礙」(4.030>3.924) 及「經驗阻礙」(4.081>3.931)。如表 4-3-7 所示。

表 4-3-7 婚姻在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表

阻礙構面	婚姻	個數	平均數	標準差	t 值	P 值
環境阻礙	未婚	237	4.030	0.602	2.271	0.023 *
	已婚	693	3.924	0.625		
經驗阻礙	未婚	237	4.081	0.505	3.641	0.000 ***
	已婚	693	3.931	0.561		
個體阻礙	未婚	237	3.506	0.585	-1.450	0.147
	已婚	693	3.570	0.590		
社會阻礙	未婚	237	3.270	0.731	0.390	0.697
	已婚	693	3.249	0.734		
整體阻礙	未婚	237	3.722	0.466	1.445	0.149
	已婚	693	3.668	0.497		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

(六) 不同運動背景在休閒運動阻礙的差異性比較

受試者在休閒運動阻礙量表的不同得分，經獨立樣本 t 考驗結果發現，不同運動背景在休閒運動阻礙的各構面中均未達顯著差異。意即有無運動代表隊經驗，並不會在阻礙因素影響的覺知上有所差異。如表 4-3-8 所示。

表 4-3-8 運動背景在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表

阻礙構面	運動背景	個數	平均數	標準差	t 值	P 值
環境阻礙	選手	206	3.934	0.590	-0.466	0.641
	非選手	724	3.956	0.629		
經驗阻礙	選手	206	3.997	0.562	0.830	0.407
	非選手	724	3.961	0.547		
個體阻礙	選手	206	3.510	0.620	-1.212	0.226
	非選手	724	3.566	0.580		
社會阻礙	選手	206	3.218	0.750	-0.790	0.430
	非選手	724	3.264	0.728		

(七) 運動代表隊指導經驗在休閒運動阻礙的差異性比較

受試者在休閒運動阻礙量表的不同得分，經獨立樣本 t 考驗結果發現，有無運動代表隊指導經驗在休閒運動阻礙的各構面中均未達顯著差異。如表 4-3-9 所示。

表 4-3-9 指導經驗在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 考驗摘要表

	指導經驗	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
環境阻礙	有	240	3.938	0.666	-0.384	0.701
	無	690	3.956	0.604		
經驗阻礙	有	240	3.957	0.629	-0.357	0.721
	無	690	3.973	0.521		
個體阻礙	有	240	3.496	0.621	-1.765	0.078
	無	690	3.574	0.577		
社會阻礙	有	240	3.264	0.763	0.233	0.816
	無	690	3.251	0.722		

\*p<.05    \*\*p<.01    \*\*\*p<.001

#### 四、綜合討論

以下茲就本節之研究結果，分別對國小教師參與休閒運動之阻礙因素現況及不同背景變項在休閒運動參與之影響作一探討。

##### (一) 影響國小教師參與休閒運動之阻礙因素

本研究調查結果顯示，國小教師參與休閒運動阻礙因素從表 4-3-1 發現，影響受試者休閒運動參與的因素最主要為「個人休閒運動的喜好」，其次是「休閒運動動機」、「休閒運動設施距離的遠近」、「休閒運動的態度」以及「休閒運動的技能」。而「傳統風俗」、「流行時尚」及「性別」三者對於國小教師休閒運動參與的影響較低。另外從休閒運動阻礙量表各因素構面反應得知，國小教師在「經驗阻礙」構面的平均得分最高，顯示國小教師休閒運動的經驗、認知以及對於休閒運動項目的喜好、態度、參與動機、技能及項目本身的特性是影響國小教師參與休閒運動的主要因素。而「社會阻礙」的平均分數最低，顯示文化的因素、流行時尚、傳統風俗及同儕團體對於國小教師參與休閒運動的影響較小。

##### (二) 不同背景變項國小教師參與休閒運動阻礙因素之討論

背景變項不同之國小教師在參與休閒運動阻礙之研究結果顯示，女性較男性更容易受經驗阻礙的影響，可能的原因是性別對於參與休閒運動已有先備之門檻，而女性原本在場地設施使用權及運動技能水平之弱勢，導致在阻礙程度的覺察上會明顯高於男性。

服務年資方面，經 Scheffe's 事後比較得知服務年資 1~10 年者較 21~30 年者及 31 年以上者更容易受「環境阻礙」、「經驗阻礙」及「個體阻礙」之影響；服務年資 11~20 年者亦較 31 年以上者易受環境與經驗阻礙之影響。整體而言國小教師服務年資較少者（1~10 年）較年資較高者（31 年以上）感受較大的休閒運動阻礙。推測其可能的原因在於年資愈高者，參與休閒運動的程度較年資較輕者低，參與從事之類型也較少變化，相對在



阻礙因素的影響上也較低。年資輕者對於休閒運動的高度參與意願，在高期望參與程度下而未能實際參與的情形時，阻礙覺知的程度也就會明顯提高，因此更顯著於年資較高者。

在行政職務方面，兼任行政者較未兼任行政者受「社會阻礙」影響較高，可能的原因是兼任行政工作者基本上對於人際互動、文化認同、傳統風俗及時尚等的感知方面的感受程度較大，尤其以同儕為甚，因此顯現出其在社會阻礙方面的程度，明顯高於未兼任行政工作教師的結果。而婚姻方面，未婚者較已婚者傾向於「環境阻礙」及「經驗阻礙」，其原因可能是未婚者有較高的休閒運動期望參與程度所造成。

而不同任教類別、不同運動背景及有無運動代表隊指導經驗在休閒運動阻礙的各構面中均未達顯著差異，推論其原因可能是教師這項職業類別本身就具有很高的同質性，因此教學類型、運動背景、指導經驗等，在阻礙程度上的比較並無顯著的差異存在。

綜合上述討論，教師參與休閒運動之主要阻礙以環境及經驗阻礙為主，並且在背景變項中以性別、年資、行政職務、婚姻對阻礙程度上有達到顯著差異，對於往後規畫休閒運動活動時，應對此方面多加考量以符合休閒參與者的需求。

## 第四節 休閒運動需求之分析

本節就回收之有效樣本在休閒運動的需求看法所做的填答情形進行分析，包含休閒運動設施、休閒運動指導及休閒運動規畫三方面，透過描述性統計之次數分配、百分比及複選題分析方法說明如下：

### 一、休閒運動設施需求

表 4-4-1 休閒運動設施是否足夠之次數分配表

設施是否足夠	百分比	次數	有效百分比	累積百分比
是		422	45.47	45.47
否		506	54.53	100
總和		928	100	

表 4-4-1 統計結果可以看出，受試者認為服務學校可供休閒運動的設施足夠的有 45.47% (422 人)，認為不足的有 54.53% (506 人)。

表 4-4-2 最急需興建的休閒運動場地設施之複選題分析表

最急需興建的運動場地設施	次數	佔總反應次數%	佔總人數%
體育館	311	18.7	34.0
體育場	103	6.2	11.2
綜合球場	297	17.8	32.4
運動公園	418	25.1	45.6
游泳池	413	24.8	45.1
重量訓練室	97	5.8	10.6
其他	28	1.7	3.1
N=916	1667	100.0	182.0

表 4-4-2 最急需興建的休閒運動場地設施統計分析中發現，受試者認為最急需興建的是運動公園佔 45.6% (418 人)，其次為游泳池 45.1% (413

人)、體育館 34.0% (311 人)、綜合球場 32.4% (297 人)、體育場 11.2% (103 人)、重量訓練室 10.6% (97 人), 回答其他者佔 3.1% (28 人), 填答內容為韻律教室、健身防、SPA 等設施。

## 二、休閒運動指導需求

表 4-4-3 休閒運動指導需求之次數分配表

百分比	次數	有效百分比	累積百分比
是否需要指導協助			
是	774	83.23	83.23
否	156	16.77	100
總和	930	100	

表 4-4-3 統計結果可以看出，受試者對於休閒運動參與時，指導協助的需求情形，認為需要提供指導協助的有 83.23% (774 人)，認為不需要指導協助的有 16.77% (156 人)。

表 4-4-4 希望專業指導員提供的協助之複選題分析表

專業指導員的協助的需求	次數	佔總反應次數%	佔總人數%
運動技能指導	757	27.8	82.2
運動處方諮詢	242	8.9	26.3
休閒運動資訊提供	463	17.0	50.3
規則技術講解	384	14.1	41.7
運動傷害防護	642	23.6	69.7
器材維修保養	228	8.4	24.8
其他	3	0.1	.3
N=921	2719	100.0	295.2

表 4-4-4 希望專業指導員提供的協助方面，統計分析中發現受試者認為最需要的協助是運動技能指導佔 82.2% (757 人)，其次是運動傷害防護 69.7% (642 人)、休閒運動資訊提供 50.3% (463 人)、規則技術講解 41.7%

(384 人)、運動處方諮詢 26.3%(242 人)、器材維修保養 24.8%(228 人)，答其他者佔 0.3% (3 人)，填答內容為活動引導或陪同參與等。

### 三、休閒運動規畫需求

表 4-4-5 休閒運動的規畫是否足夠之次數分配表

百分比	次數	有效百分比	累積百分比
休閒運動規畫是否足夠			
是	232	25	25
否	696	75	100
總 和	928	100	

表 4-4-5 統計結果可以看出，受試者認為學校方面所提供教師休閒運動的方案規畫方面，認為足夠的有 25%(232 人)，認為不足的有 75%(696 人)。

表 4-4-6 希望學校能提供的休閒規畫之複選題分析表

希望學校提供的休閒運動規畫	次數	佔總反應次數%	佔總人數%
規畫休閒運動時間	515	18.9	56.1
充實場地設備	654	24.0	71.2
辦理進修研習	415	15.3	45.2
成立社團組織	404	14.9	44.0
規畫聯誼活動	406	14.9	44.2
開放場地設施	322	11.8	35.1
其他	4	0.1	0.4
N=916	2720	100.0	296.3

從表 4-4-6 希望學校能提供的休閒運動規畫具體作法的統計分析中發現，受試者最希望學校在休閒運動規畫的作法是充實場地設備，佔 71.2% (654 人)，其次是規畫休閒運動時間佔 56.1% (515 人)、辦理進修研習 45.2%(415 人)、規畫聯誼活動 44.2%(406 人)、成立社團組織 44.0%(404

人)、開放場地設施 35.1% (322 人), 回答其他者佔 0.4% (4 人), 填答內容為器材提供等。

#### 四、綜合討論

本節的研究結果顯示, 國小教師認為服務學校可供休閒運動的設施足夠的有 45.47% (422 人), 認為不足的有 54.53% (506 人)。顯見現今國小體育運動場地設施仍有充實與增加的需求。而認為最急需興建的休閒運動場地設施的排序則為運動公園、其次是游泳池、體育館、綜合球場、體育場、重量訓練室等, 至於其他場地設施的需求還包括韻律教室、健身防、SPA 等設施。從類型而言, 遊憩性及球類活動性之場地是最主要之需求項目, 此與本研究在戶外遊憩性及球類活動性休閒運動上的高期望參與的結果相符。

國小教師對於休閒運動參與時, 對於指導人員協助的需求, 認為有需要的佔 83.23%, 只有 16.77% 認為不需要, 顯見運動指導員的協助在未來的休閒運動推廣時的重要程度。至於認為最需要的協助是項目方面, 則以運動技能指導最多, 佔 82.2% (757 人), 可見適當而充份的運動技能對休閒運動參與之影響。其次是運動傷害防護、休閒運動資訊提供、規則技術講解、運動處方諮詢、器材維修保養, 或引導陪同活動等。從本研究之經驗阻礙程度偏高之調查結果, 與此休閒運動指導主要為運動技能指導需求相符, 而與九年一貫課程實施綱要之能力指標訂定不謀而合的是, 同樣都是以運動技能的養成為先, 由此得知, 沒有基本的休閒運動技能, 遑論規律運動與終身運動觀念之落實。

國小教師在有關學校本身所提供教師休閒運動規畫方面, 認為足夠的只有 25% (232 人), 認為不足的則有 75% (696 人)。顯見教育行政單位對於教職員工休閒運動的推動與重視仍有待加強, 其中認為最希望的休閒運動規畫則是充實場地設備佔 71.2%, 其次是規畫休閒運動時間、辦理進修研習、規畫聯誼活動、成立社團組織、開放場地設施以及器材提供等。



在實際參與、阻礙因素及需求之探討中發現，提供低經驗阻礙、低環境阻礙的最佳方式，就是透過學校行政規畫各式休閒運動項目供參與時之選擇，諸如受試者在規畫需求問卷上所呈現之休閒運動時間、辦理進修研習等。綜合而言，國小教師在設施、指導及規畫上的需求程度偏高，往後在擬定提昇國小教師休閒運動參與策略時，對此應建立具體而明確之改進方案。



## 第五節 預測力之分析

本節旨在探討本研究所擬之預測變項，對於休閒運動參與類型的聯合預測力。以教師個人背景變項之「性別」、「服務年資」、「行政職務」、「任教類別」、「婚姻狀況」、「運動經驗」、「指導經驗」，「休閒運動阻礙因素」及「休閒運動期望參與程度」等 8 項做為預測變項，以實際參與之「挑戰冒險性」、「戶外遊憩性」、「球類活動性」、「健身防衛性」、「舞蹈律動性」等五種類型，以及「整體休閒運動參與」共 6 項作為效標變項，分別進行逐步迴歸分析。結果分述如下：

### 一、背景變項、休閒運動阻礙、期望參與程度之預測力討論

#### (一) 國小教師參與「挑戰冒險性」休閒運動之預測分析

教師個人背景變項、休閒運動阻礙、期望參與程度對「挑戰冒險性」休閒運動的預測結果，由表 4-5-1 中得知共有四階段模式可以解釋依變項。其中「期望參與的程度」在第一階段即被選入，可以用來獨立解釋 4.5% 的變異量 ( $F_{(1, 927)}=43.267, P=.000$ )。第二個被選入的預測變項為指導經驗，該變項可單獨解釋依變項 1.9% 的變異量，因此模式二中有期望參與程度與指導經驗兩個預測變項，可解釋的變異量為 6.3% ( $F_{(2, 926)}=31.296, P=.000$ )。模式三新增選入的變項還包括任教類別，可解釋變異量為 7.2% ( $F_{(3, 925)}=24.100, P=.000$ )；模式四選入的變項再新增婚姻狀況，可解釋變異量為 7.7% ( $F_{(4, 924)}=19.200, P=.000$ )。

表 4-5-1 參與挑戰冒險性休閒運動預測模式分析摘要表

模式	R	R 平方	調過後的 R 平方	估計的標準誤	R 平方改變量	F 改變	分子自由度	分母自由度	顯著性 F 改變
1	0.211	0.045	0.044	0.268	0.045	43.267	1	927	0.000
2	0.252	0.063	0.061	0.266	0.019	18.508	1	926	0.000
3	0.269	0.072	0.069	0.265	0.009	9.156	1	925	0.003
4	0.277	0.077	0.073	0.264	0.004	4.245	1	924	0.040

A 預測變數：(常數), 期 TOTAL

B 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 指導

C 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 指導, 任教

D 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 指導, 任教, 婚姻

依變數\：挑戰冒險

從表 4-5-2 係數分配表中可以發現，所選入的變項中期望參與的程度和任教的類型具有正面的影響力，指導經驗及婚姻狀況則具有負面之影響力。其影響力的大小依序為，期望參與程度、指導教師經驗、任教類

表 4-5-2 參與挑戰冒險性休閒運動預測模式係數分配表

係數模式	選入變項	未標準化係數 B 之估計值	標準化係數 標準誤	標準化係數 Beta 分配	t 值	顯著性
1	(常數)	0.901	0.042		21.231	0.000
	期 TOTAL	0.090	0.014	0.211	6.578	0.000
2	(常數)	1.063	0.056		18.849	0.000
	期 TOTAL	0.086	0.014	0.202	6.340	0.000
	指導	-0.086	0.020	-0.137	-4.302	0.000
3	(常數)	0.972	0.064		15.262	0.000
	期 TOTAL	0.085	0.013	0.201	6.339	0.000
	指導	-0.076	0.020	-0.122	-3.787	0.000
	任教	0.057	0.019	0.097	3.026	0.003
4	(常數)	1.052	0.075		14.111	0.000
	期 TOTAL	0.083	0.013	0.196	6.164	0.000
	指導	-0.079	0.020	-0.126	-3.932	0.000
	任教	0.060	0.019	0.102	3.176	0.002
	婚姻	-0.041	0.020	-0.066	-2.060	0.040

依變數\：挑戰冒險

別及婚姻狀況，顯示期望參與程度愈高，任教類型為科任、具有運動代表隊指導經驗、未婚的受試者在參與挑戰冒險性休閒運動的頻率愈高。

## (二) 國小教師參與「戶外遊憩性」休閒運動之預測分析

教師個人背景變項、休閒運動阻礙、期望參與程度對「戶外遊憩性」休閒運動的預測結果，由表 4-5-3 中得知共有二階段模式可以解釋依變項。「期望參與程度」在第一階段即被選入，可以用來獨立解釋 11.8% 的變異量 ( $F_{(1, 927)}=123.764$ ,  $P=.000$ )。第二個被選入的預測變項為任教類別，該變項可單獨解釋依變項 1.4% 的變異量，因此模式二中有期望參與程度與任教類別兩個預測變項，總計可解釋依變項 13.2% 的變異量 ( $F_{(2, 926)}=70.321$ ,  $P=.000$ )。

表 4-5-3 參與戶外遊憩性休閒運動預測模式分析摘要表

模式	R	R 平方	調過後的 R 平方	估計的標準誤	R 平方改變量	F 改變	分子自由度	分母自由度	顯著性 F 改變
1	0.343	0.118	0.117	0.684	0.118	123.764	1	927	0.000
2	0.363	0.132	0.130	0.679	0.014	15.009	1	926	0.000

A 預測變數：(常數), 期 TOTAL

B 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 任教

從表 4-5-4 係數分配表中可以發現，所選入的變項中期望參與的程度和任教的類別都具有正面的影響力，其影響力的大小為期望參與程度、指導教師經驗。顯示期望參與程度愈高，任教類型為科任、的受試者在參與戶外遊憩性休閒運動的頻率愈高。

表 4-5-4 參與戶外遊憩性休閒運動預測模式係數分配表

係數 模式	選入 變項	未標準化係數 B 之估計值	標準化係數 標準誤	Beta 分配	t 值	顯著性
1	(常數)	1.255	0.108		11.582	0.000
	期 TOTAL	0.387	0.035	0.343	11.125	0.000
2	(常數)	1.018	0.124		8.238	0.000
	期 TOTAL	0.384	0.034	0.341	11.130	0.000
	任教	0.184	0.048	0.119	3.874	0.000

依變數：戶外遊憩

### (三) 國小教師參與「球類活動性」休閒運動之預測分析

教師個人背景變項、休閒運動阻礙、期望參與程度對「球類活動性」休閒運動的預測結果，由表 4-5-5 中得知共有六階段模式可以解釋依變項。其中「指導經驗」在第一階段即被選入，可以用來獨立解釋 12.6% 的變異量 ( $F_{(1, 927)}=133.730, P=.000$ )。第二個被選入的預測變項為期望參與程度，該變項可以單獨解釋依變項 5.5% 的變異量，因此模式二中有指導經驗與期望參與程度兩個預測變項，可解釋的變異量為 18.1% ( $F_{(2, 926)}=102.506, P=.000$ )。模式三新增選入的變項為性別，可解釋變異量為 21.1% ( $F_{(3, 925)}=82.571, P=.000$ )；模式四選入的變項再新增婚姻狀況，可解釋變異量為 23.9% ( $F_{(4, 924)}=72.692, P=.000$ )。模式五選入的變項再新增服務年資，可解釋變異量為 25.2% ( $F_{(5, 923)}=62.080, P=.000$ )。模式六選入的變項再新增運動代表隊經驗，可解釋變異量為 25.9% ( $F_{(6, 922)}=53.606, P=.000$ )。



表 4-5-5 參與球類活動性休閒運動預測模式分析摘要表

模式	R	R 平方	調過後的 R 平方	估計的標準誤	R 平方改變量	F 改變	分子自由度	分母自由度	顯著性 F 改變
1	0.355	0.126	0.125	0.412	0.126	133.730	1	927	0.000
2	0.426	0.181	0.179	0.399	0.055	62.421	1	926	0.000
3	0.460	0.211	0.209	0.392	0.030	35.142	1	925	0.000
4	0.489	0.239	0.236	0.385	0.028	34.173	1	924	0.000
5	0.502	0.252	0.248	0.382	0.012	15.173	1	923	0.000
6	0.509	0.259	0.254	0.380	0.007	8.659	1	922	0.003

A 預測變數：(常數), 指導

B 預測變數：(常數), 指導, 期 TOTAL

C 預測變數：(常數), 指導, 期 TOTAL, 性別

D 預測變數：(常數), 指導, 期 TOTAL, 性別, 婚姻

E 預測變數：(常數), 指導, 期 TOTAL, 性別, 婚姻, 年資

F 預測變數：(常數), 指導, 期 TOTAL, 性別, 婚姻, 年資, 選手

從表 4-5-6 係數分配表中可以發現，所選入的變項中只有期望參與的程度具有正面的影響力，指導經驗性別、婚姻狀況、年資及運動代表隊經驗則是具有負面之影響力，且其影響力的大小依序為，指導教師經驗、期望參與程度、性別、婚姻狀況、服務年資及運動代表隊經驗。顯示具有運動代表隊指導經驗、期望參與程度愈高，男性、未婚、年資愈輕及無運動代表隊經驗的受試者，在參與球類活動性休閒運動的頻率愈高。

表 4-5-6 參與球類活動性休閒運動預測模式係數分配表

係數 模式	選入 變項	未標準化係數		標準化係數		顯著性
		B 之估計值	標準誤	Beta	分配 t 值	
1	(常數)	2.176	0.056		39.179	0.000
	指導	-0.357	0.031	-0.355	-11.564	0.000
2	(常數)	1.659	0.085		19.604	0.000
	指導	-0.342	0.030	-0.339	-11.391	0.000
	期 TOTAL	0.160	0.020	0.235	7.901	0.000
3	(常數)	1.769	0.085		20.774	0.000
	指導	-0.227	0.035	-0.226	-6.450	0.000
	期 TOTAL	0.166	0.020	0.244	8.322	0.000
	性別	-0.195	0.033	-0.207	-5.928	0.000
4	(常數)	2.122	0.103		20.561	0.000
	指導	-0.238	0.035	-0.237	-6.872	0.000
	期 TOTAL	0.157	0.020	0.231	7.988	0.000
	性別	-0.200	0.032	-0.213	-6.207	0.000
	婚姻	-0.170	0.029	-0.169	-5.846	0.000
	年資	-0.056	0.014	-0.123	-3.895	0.000
5	(常數)	2.205	0.105		21.078	0.000
	指導	-0.242	0.034	-0.240	-7.033	0.000
	期 TOTAL	0.146	0.020	0.215	7.425	0.000
	性別	-0.214	0.032	-0.228	-6.641	0.000
	婚姻	-0.125	0.031	-0.124	-4.014	0.000
	年資	-0.056	0.014	-0.123	-3.895	0.000
6	(常數)	2.336	0.113		20.618	0.000
	指導	-0.210	0.036	-0.209	-5.840	0.000
	期 TOTAL	0.143	0.020	0.210	7.277	0.000
	性別	-0.221	0.032	-0.235	-6.861	0.000
	婚姻	-0.127	0.031	-0.125	-4.078	0.000
	年資	-0.054	0.014	-0.118	-3.760	0.000
	選手	-0.094	0.032	-0.088	-2.943	0.003

依變數\：球類活動

(四) 國小教師參與「健身防衛性」休閒運動之預測分析

教師個人背景變項、休閒運動阻礙、期望參與程度對「健身防衛性」休閒運動的預測結果，由表 4-5-7 中得知共有三階段模式可以解釋依變項。其中「期望參與程度」在第一階段即被選入，可以用來獨立解釋 6.9% 的變異量 ( $F_{(1, 927)}=68.319, P=.000$ )。第二個被選入的預測變項為性別，該變項可以單獨解釋依變項 3.5% 的變異量，因此模式二中有期望參與程度和性別兩個預測變項，可解釋的變異量為 10.3% ( $F_{(2, 926)}=53.262, P=.000$ )。模式三新增選入的變項為服務年資，可解釋變異量為 10.8% ( $F_{(3, 925)}=37.144, P=.000$ )。

表 4-5-7 參與健身防衛性休閒運動預測模式分析摘要表

模式	R	R 平方	調過後 的 R 平方	估計的 標準誤	R 平方 改變量	F 改變	分子 自由 度	分母 自由 度	顯著性 F 改變
1	0.262	0.069	0.068	0.339	0.069	68.319	1	927	0.000
2	0.321	0.103	0.101	0.333	0.035	35.651	1	926	0.000
3	0.328	0.108	0.105	0.332	0.004	4.506	1	925	0.034

A 預測變數：(常數), 期 TOTAL

B 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 性別

C 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 性別, 年資

從表 4-5-8 係數分配表中可以發現，所選入的變項中期望參與的程度及服務年資具有正面的影響力，性別則具有負面之影響力，且其影響力的大小依序為，期望參與程度、性別、服務年資。顯示期望參與程度愈高、男性、服務年資愈高的受試者，在參與健身防衛性休閒運動的頻率愈高。

表 4-5-8 參與健身防衛性休閒運動預測模式係數分配表

係數	選入	未標準化係數		標準化係數		
模式	變項	B 之估計值	標準誤	Beta 分配	t 值	顯著性
1	(常數)	0.813	0.054		15.152	0.000
	期 TOTAL	0.142	0.017	0.262	8.266	0.000
2	(常數)	1.045	0.065		15.959	0.000
	期 TOTAL	0.143	0.017	0.263	8.443	0.000
	性別	-0.139	0.023	-0.186	-5.971	0.000
3	(常數)	0.971	0.074		13.091	0.000
	期 TOTAL	0.148	0.017	0.273	8.686	0.000
	性別	-0.131	0.024	-0.175	-5.556	0.000
	年資	0.024	0.012	0.068	2.123	0.034

依變數：健身防衛

#### (五) 國小教師參與「舞蹈律動性」休閒運動之預測分析

教師個人背景變項、休閒運動阻礙、期望參與程度對「舞蹈律動性」休閒運動的預測結果，由表 4-5-9 中得知共有三階段模式可以解釋依變項。其中「性別」在第一階段即被選入，可以用來獨立解釋 12.2% 的變異量 ( $F_{(1, 927)}=129.349, P=.000$ )。第二個被選入的預測變項為期望參與的程度，該項單獨可以解釋依變項 5.1% 的變異量，因此模式二中有期望參與程度和性別兩個預測變項，可解釋的變異量為 17.4% ( $F_{(2, 926)}=97.265, P=.000$ )。模式三新增選入的變項為服務年資，可解釋變異量為 19.0% ( $F_{(3, 925)}=72.124, P=.000$ )。

表 4-5-9 參與舞蹈律動性休閒運動預測模式分析摘要表

模式	R	R 平方	調過後的 R 平方	估計的標準誤	R 平方改變量	F 改變	分子自由度	分母自由度	顯著性 F 改變
1	0.350	0.122	0.122	0.626	0.122	129.349	1	927	0.000
2	0.417	0.174	0.172	0.608	0.051	57.323	1	926	0.000
3	0.435	0.190	0.187	0.602	0.016	18.223	1	925	0.000

A 預測變數：(常數), 性別

B 預測變數：(常數), 性別, 期 TOTAL

C 預測變數：(常數), 性別, 期 TOTAL, 年資

從表 4-5-10 係數分配表中可以發現，所選入的變項包括性別、期望參與程度及服務年資都具正面的影響力，而其影響力的大小依序為，性別、期望參與程度、服務年資。顯示女性、期望參與程度愈高、服務年資愈高的受試者，在參與舞蹈律動性休閒運動的頻率愈高。

表 4-5-10 參與舞蹈律動性休閒運動預測模式係數分配表

係數模式	選入變數	未標準化係數 B 之估計值	標準化係數 Beta 分配	標準誤	t 值	顯著性
1	(常數)	0.867		0.076	11.332	0.000
	性別	0.500	0.350	0.044	11.373	0.000
2	(常數)	0.156		0.120	1.305	0.192
	性別	0.498	0.349	0.043	11.682	0.000
	期 TOTAL	0.234	0.226	0.031	7.571	0.000
3	(常數)	-0.115		0.134	-0.855	0.393
	性別	0.528	0.370	0.043	12.329	0.000
	期 TOTAL	0.254	0.246	0.031	8.212	0.000
	年資	0.089	0.130	0.021	4.269	0.000

依變數：舞蹈律動



(六) 國小教師「整體休閒運動參與」之預測分析

教師個人背景變項、休閒運動阻礙、期望參與程度對「整體休閒運動參與」的預測結果，由表 4-5-11 中得知共有四階段模式可以解釋依變項。其中「期望參與程度」在第一階段即被選入，可以用來獨立解釋 13.2% 的變異量 ( $F_{(1, 927)}=141.432, P=.000$ )。第二個被選入的預測變項為指導經驗，該變項單獨可以解釋依變項 1% 的變異量，因此模式二中有期望參與程度和指導經驗兩個預測變項，可解釋的變異量為 14.2% ( $F_{(2, 926)}=76.578, P=.000$ )。模式三新增選入的變項為任教類別，可解釋變異量為 14.9% ( $F_{(3, 925)}=53.821, P=.000$ )。模式四新增選入的變項為性別，可解釋變異量為 15.4% ( $F_{(4, 924)}=41.972, P=.000$ )

表 4-5-11 整體休閒運動參與預測模式分析摘要表

模式	R	R 平方	調過後 的 R 平方	估計的 標準誤	R 平方 改變量	F 改變	分子 自由 度	分母自 由度	顯著性 F 改變
1	0.364	0.132	0.131	0.341	0.132	141.432	1	927	0.000
2	0.377	0.142	0.140	0.339	0.010	10.304	1	926	0.001
3	0.386	0.149	0.146	0.338	0.007	7.269	1	925	0.007
4	0.392	0.154	0.150	0.337	0.005	5.621	1	924	0.018

A 預測變數：(常數), 期 TOTAL

B 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 指導

C 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 指導, 任教

D 預測變數：(常數), 期 TOTAL, 指導, 任教, 性別

從表 4-5-12 係數分配表中可以發現，所選入的變項包括期望參與程度、任教類別、性別具正面的影響力，指導經驗則具有負面之影響力。其影響力的大小依序為，期望參與程度、指導經驗、任教類別、性別。顯示期望參與程度愈高、具運動代表隊指導經驗、任教類別為科任、女性的受試者，在整體休閒運動參與的頻率愈高。

表 4-5-12 整體休閒運動參與預測模式係數分配表

係數 模式	選入 變項	未標準化係數 B 之估計值	標準化係數 標準誤	Beta 分配	t 值	顯著性
1	(常數)	0.995	0.054		18.433	0.000
	期 TOTAL	0.206	0.017	0.364	11.893	0.000
2	(常數)	1.148	0.072		15.955	0.000
	期 TOTAL	0.202	0.017	0.357	11.713	0.000
	指導	-0.082	0.026	-0.098	-3.210	0.001
3	(常數)	1.045	0.081		12.841	0.000
	期 TOTAL	0.202	0.017	0.357	11.727	0.000
	指導	-0.071	0.026	-0.085	-2.753	0.006
	任教	0.065	0.024	0.083	2.696	0.007
4	(常數)	0.985	0.085		11.572	0.000
	期 TOTAL	0.200	0.017	0.353	11.618	0.000
	指導	-0.109	0.030	-0.130	-3.598	0.000
	任教	0.078	0.025	0.100	3.178	0.002
	性別	0.069	0.029	0.088	2.371	0.018

依變數\：參 TOTAL

## 二、綜合討論

表 4-5-13 為國小教師之個人背景變項及休閒運動期望參與程度，預測休閒運動參與類型的結果，由表中所呈現的資料及前述研究結果得知：

### (一) 國小教師休閒運動「期望參與程度」為預測休閒活動參與類型之主要變項

表 4-5-13 中顯示，「休閒運動的期望參與程度」在挑戰冒險性、戶外遊憩性、健身防衛性的休閒運動參與上，預測選入順序為第一位，在球類活動性及舞蹈律動性方面則是第二順位，而整體休閒運動參與方面亦具有最大解釋變異量。其預測程度分別為挑戰冒險性（4.5%）、戶外遊憩性

(11.8%)、球類活動性(5.5%)、健身防衛性(6.9%)、舞蹈律動性(5.1%)，對於整體休閒運動的參與的預測方面，預測力達 13.2%。由此可知，休閒運動期望參與的程度，影響實際參與休閒運動的主要因素。

表 4-5-13 休閒運動參與預測變項迴歸分析摘要表

選入順序 依變項	1	2	3	4	5	6	解釋 變異 量 %
挑戰冒險性	期望程度	指導經驗	任教類別	婚姻狀況	性別		7.7
戶外遊憩性	期望程度	任教類別					13.2
球類活動性	指導經驗	期望程度	性別	婚姻狀況	服務年資	選手經驗	25.9
健身防衛性	期望程度	性別	服務年資				10.8
舞蹈律動性	性別	期望程度	服務年資				19.0
整體參與	期望程度	指導經驗	任教類別	性別			15.4

(二) 除了休閒運動期望參與程度，背景變項中的指導經驗、任教類別、婚姻、性別及服務年資對於休閒運動參與預測也具有顯著影響。

雖然研究結果顯示，休閒運動期望參與的程度是預測休閒運動參與類型的主要變項，然而從表 4-5-13 中發現，背景變項中的「指導經驗」在球類活動性休閒運動參與上的預測模式選入順序為第一優先，具最大解釋異量(12.6%)，而在挑戰冒險性及整體休閒運動參與上亦達顯著的影響。任教類別則在挑戰冒險性、戶外遊憩性及整體休閒運動參與上達顯著的影響。婚姻狀況在挑戰冒險性、球類活動性休閒運動參與的預測達顯著的影響。性別在舞蹈律動性休閒運動參與上具最大解釋變異量(12.2%)，同時在球類活動性、健身防衛性休閒運動及整體休閒運動參與上達顯著影響。

服務年資則在球類活動性健身防衛性及舞蹈律動性休閒運動上達顯著影響。選手經驗則對球類活動性休閒運動的參與具有顯著的影響。

本研究發現，不同背景變項對國小教師參與休閒運動的類型仍存在某種程度之影響，此結果值得後續研究者進一步的探討。

### (三) 本研究預測變項中的休閒運動阻礙因素，對休閒運動參與類型並不具有預測力。

如前述休閒運動期望參與程度及個人背景變項，在整體休閒運動參與的預測力，仍是以期望參與的程度為主要預測變項；而休閒運動阻礙因素的部份，對整體休閒運動的參與的迴歸預測則均未達到顯著差異，顯示國小教師休閒運動阻礙程度，對整體休閒運動參與未具預測力。本研究結果與連婷治（民 87）在針對台北縣國小教師所進行的休閒研究結果相符，得知休閒阻礙對休閒參與並未具有顯著影響力；休閒運動阻礙也未對休閒運動參與具有顯著預測力。

## 第五章 結論與建議

本章旨在根據資料分析的結果，歸納討論所獲得的訊息作成結論，希望提供教育主管機關及休閒運動推廣相關單位，在進行休閒運動規畫與活動設計、教育及輔導時能有所增益，並對於未來研究提出建議以供參考。全章共分二節，包括：第一節 結論，第二節 建議，茲分述如下。

### 第一節 結 論

本研究依據有效樣本資料分析的結果，主要發現以下各點：

#### 一、 研究發現

##### (一) 國小教師休閒運動參與的頻率偏低

國小教師每週從事 3 次以上休閒運動之國小教師，佔 32.4% (3 次佔 12.9%，3 次以上者佔 19.5%)，顯見國小教師參與休閒運動的頻率仍然偏低，普遍未能達到教育部推動健康體適能 333 的運動標準 (每週運動 3 次，每次 30 分鐘及每次活動時的心跳率達 130 次/分 以上)。

而國小教師最常從事的前 10 項休閒運動依序為散步、慢跑、騎自行車、健行、游泳、桌球、羽球、呼啦圈、跳繩、登山，多屬於便於個人即時從事，及無體能限制之項目，類型上較傾向於戶外遊憩性、球類活動性的休閒運動。

##### (二) 影響國小教師參與休閒運動的阻礙程度偏高

除了傳統風俗習慣、流行時尚及性別等三個因素的影響程度未達平均值以上，其餘各項對於參與休閒運動均具有中度以上的影響力。而影響國小教師休閒運動參與的前 5 項阻礙因素為「個人休閒運動的喜好」、「休閒



運動動機」、「休閒運動設施距離的遠近」、「休閒運動的態度」及「休閒運動的技能」。

就阻礙的構面而言，國小教師休閒運動的「經驗阻礙」，包括經驗、認知以及對於休閒運動項目的喜好、態度、參與動機、技能和項目本身所具有的特性等，是影響國小教師參與休閒運動的主要因素。

### （三）國小教師對休閒運動設施、指導、規畫的需求程度偏高

有 54.53% 的國小教師認為學校所能提供作為休閒運動的設施不足，在最急需興建的前三項設施依序為運動公園、游泳池、體育館。此外在休閒運動協助方面，有 83.23% 的受試者具有休閒運動指導方面的需求，其中最需要的協助之前三項是運動技能指導、運動傷害防護及運動資訊提供。而休閒運動規畫方面，有 75% 認為學校對教職員的休閒規畫不足，主要的規畫需求為充實場地設備與規畫休閒運動時間。整體而言，國小教師對於休閒運動參與有極高的需求，與期望參與的程度，然而主要是受到阻礙因素之影響，在參與程度方面才未能普遍。

### （四）不同背景變項的國小教師在休閒運動參與上有不同的差異存在

1. 就性別而言，男性在挑戰冒險性、球類活動性、健身防衛性的參與程度高於女性，而舞蹈律動性則是女性參與程度高於男性。
2. 就服務年資而言：服務年資 1~10 年者較服務年資 21~30 年及 30 年以上者較常參與球類活動性休閒運動。
3. 行政工作方面在休閒運動的參與影響並無明顯不同。
4. 就任教類別而言：科任教師在參與休閒運動的程度上明顯高於級任教師。
5. 就婚姻而言：未婚老師在球類活動性休閒運動的參與程度明顯高於已婚教師。
6. 運動代表隊選手經驗方面，曾是運動代表隊選手的教師較無此經驗者更傾向於參與球類活動性、挑戰冒險性及健身防衛性休閒運

動。

- 7.運動代表隊指導教師的經驗方面，在每一項休閒運動參與上都達顯著差異。除了舞蹈律動性休閒運動以外，具指導教師經驗者參與休閒運動的程度都高於無運動代表隊指導經驗者。

#### (五) 國小教師休閒運動實際參與及期望參與類型有所不同

國小教師實際從事休閒運動的前 10 項為散步、慢跑、騎自行車、健行、游泳、桌球、羽球、呼啦圈、跳繩、登山。期望參與的前 10 項為散步、羽球、騎自行車、桌球、游泳、健行、慢跑、登山、有氧舞蹈、保齡球。實際參與的類型以戶外遊憩為最主要，其次是舞蹈律動性、球類活動性、健身防衛性，實際參與挑戰冒險性休閒運動的程度最少。而期望參與的類型方面，則是以球類活動性休閒運動最受喜愛，其次是戶外遊憩性、舞蹈律動性、挑戰冒險性，期望參與最低的則是健身防衛性休閒運動。其中實際參與類型排序較期望參與類型高的有戶外遊憩性、健身防衛性、舞蹈律動性；期望參與高於實際參與的類型排序的有球類活動性、挑戰冒險性。

#### (六) 不同背景變項國小教師的休閒運動阻礙不同

- 1.就性別而言：女性較男性更容易受經驗阻礙的影響。
- 2.服務年資方面：年資 1~10 年者較 21~30 年者及 31 年以上者更容易受「環境阻礙」、「經驗阻礙」及「個體阻礙」之影響；服務年資 11~20 年者亦較 31 年以上者易受環境與經驗阻礙之影響。整體而言國小教師服務年資較少者（1~10 年）較年資較高者（31 年以上）感受較大的休閒運動阻礙。
- 3.在行政職務方面：兼任行政者較未兼行政者，在「社會阻礙」影響的程度較高。
- 4.婚姻方面：未婚者較已婚者傾向於「環境阻礙」及「經驗阻礙」。
- 5.不同任教類別、不同運動背景及有無運動代表隊指導經驗，在休

閒運動阻礙的各構面並未達顯著差異。

(七)個人背景變項、休閒運動期望參與程度對國小教師休閒運動參與的預測力偏低

- 1.期望參與休閒運動的程度、指導經驗、任教類別、婚姻狀況等4項，能預測參與「挑戰冒險性休閒運動」解釋變異量為7.7%。
- 2.期望參與休閒運動的程度、任教類別等2項，能預測參與「戶外遊憩性休閒運動」之解釋變異量為13.2%。
- 3.指導經驗、期望參與休閒運動的程度、性別、婚姻狀況、服務年資、選手經驗等6項，能預測參與「球類活動性休閒運動」之解釋變異量為25.9%。
- 4.期望參與休閒運動的程度、性別、服務年資等3項，能預測參與「健身防衛性休閒運動」之解釋變異量為10.8%。
- 5.性別、期望參與休閒運動的程度、服務年資等3項，能預測參與「舞蹈律動性休閒運動」之解釋變異量為19.0%。
- 6.期望參與休閒運動的程度、指導經驗、任教類別、性別等5項，能預測「整體休閒運動參與」之解釋變異量為15.4%。
- 7.本研究預測變項中的休閒運動阻礙因素，對於休閒運動參與之預測力並未達顯著。

## 二、結 論

綜合上述主要研究發現，歸納成下列結論：

- (一)國小教師每週從事3次以上休閒運動者佔32.4%，參與程度偏低。
- (二)國小教師因個人背景不同，其參與休閒運動的情形也不同：未婚、男性、服務年資1~10年、科任、曾是運動代表隊及曾擔任運動代表隊指導教師者，參與頻率較高。
- (三)國小教師因個人背景不同，對休閒運動阻礙的覺知情形也不同：未

婚、女性及服務年資較輕者，受經驗阻礙的影響較大。

(四) 國小教師因環境阻礙及經驗阻礙之影響，在休閒運動設施、指導及規畫需求程度偏高。

(五) 國小教師因休閒運動阻礙因素之影響，實際參與休閒運動與期望參與的休閒運動類型有所不同。

(六) 國小教師之個人背景變項、休閒運動期望參與程度、休閒運動阻礙對休閒運動參與之預測，以「期望參與程度」最具預測力，而休閒運動阻礙則不具預測力。

## 第二節 建議

依據研究發現與結論首先可以得知，國小教師的休閒運動現況為大多數都能有規律休閒運動之體認並積極從事，但實際參與休閒運動的頻率偏低。其次從休閒運動期望參與的程度與有關休閒運動需求的調查結果顯示，國小教師對休閒運動之實際參與程度偏低的原因可能在於偏高的休閒運動阻礙覺知。又從休閒運動參與的預測可以得知，期望參與程度及部分個人背景變項確切地影響了參與的程度。因此研究者乃根據歸納之結論提出以下建議，供教育行政單位、推展休閒運動等相關單位以及後續研究之參考。

### 一、對教育行政單位的建議

#### (一) 教育行政機關

強調人本思想的教育改革聲浪中，事事以學生為中心的教育理念固然重要，然而似乎忘了對教育過程中同等重要的教育者的重視。教師被強調為人本而努力、為教育而盡心，反思教育行政主管機關在教師工作環境的提昇，工作壓力的舒緩所付出人本尊重卻是微不足道。從本研究對於教師



參與休閒運動的阻礙因素可以窺見，面對教育工作壓力、休閒環境的不足、經驗阻礙等不利條件影響，教師對休閒、對健康企求，僅能以自求多福來形容。因此，建議教育行政主管機關在行政規畫的層級，即加強對國小教師休閒運動與健康條件的重視，透過法令的制訂，明確地對教師休閒運動的權益加以保障。例如在學校體育法中明列各校每學期辦理教師休閒活動的次數，或由縣市政府辦理全縣性教師休閒運動相關活動，以及編列預算，逐年補充各校教師休閒運動器材購置。透過法律的保障與機會的提供，提供教育改革第一線的國小教師，最健康而實用的關懷。

## （二）學校本身

以學校本位管理的經營理念及學習型組織工作團隊的觀點，學校行政領導層級除了對教育改革中課程與教材的用心，對於教師個人健康與休閒等生活品質的關心亦不容輕忽。尤其教學成效的提昇有賴於健康的身心與良好的體能，因此教師的休閒運動規畫之良窳，攸關了教學工作團隊的活力以及教學品質的提昇與維繫。依本研究之結果，建議學校本身在進行組織改造的過程，積極提昇團隊競爭力的當下，應考量教師人際互動的需求、健康的需求、心理壓力舒緩等需求的滿足。主動提供適當的休閒運動規畫，設施器材的充實，技能指導的協助，除了增進健康，並可有效提供教學研究互動的學習機會，更可增進教師彼此間融洽的團隊合作氣氛。具體的作法上應包括：辦理休閒運動講座，規畫休閒運動時間、組織教師休閒運動社團、辦理各項休閒運動聯誼活動，充實休閒運動設施器材，如撞球檯、桌球桌、健身設備及規畫學校韻律教室等。

## （三）教師個人

對於教師個人而言，運動技能的良窳或運動經驗的有無是教師參與休閒運動的主要影響因素，因此建議教師個人應先從培養休閒運動參與的基本技能著手。層次上可以先選擇原本有興趣從事，或因其他中介阻礙因素而停止參與的休閒運動項目，逐漸增加參與的頻率，以養成終身運動的良



好習慣。再者才是從期望參與的休閒運動項目中選擇參與，並進一步形成偏好。對於休閒運動設施的遠近及便利性的選擇，則是以就近而方便從事為原則，建議教師能以所任教的學校為基礎，善用學校在運動器材提供、場地維護及同儕友伴的可及性等各項有利條件，從事休閒運動並期達成持續參與，養成終生運動習慣之目的。在教師休閒運動期望參與項目的調查中也發現，期望參與較高的類型為球類活動性及戶外遊憩性休閒運動，因此具體作法上應朝較低環境阻礙程度，較高期望參與興趣的項目為選擇之依據，例如：放學下班後學校同仁的球類活動（桌球、羽球等）、校園內的健走、香功、太極拳、元極舞等。例假日的家庭登山健行活動、居家附近的散步、騎自行車，個人的徒手操、健康操伸展，都是簡單可行的休閒運動。

## 二、對推廣休閒運動相關單位的建議

從研究的文獻探討中可以發現，現今社會最為人所重視的健康議題已經和休閒運動如此地密不可分。易言之，休閒運動與健康生活已成為現代人生活的一部份。休閒運動推廣單位責無旁貸地，應體察國人在健康維護與身心協調上的強烈需求。透過休閒運動設施的擴建、增設與維護，提供良好的環境資源以減低環境阻礙造成之影響。透過多樣化的休閒運動項目選擇及參與的便利性，方便民眾取得技術與能力培養的指導需求，促成活動規畫參與的普及，以臻排除經驗阻礙的不利條件。提昇個人參與的動機，並擴及不同層面的國人參與的普遍性，使個人阻礙及社會阻礙的影響減低。在認知、情意、技能各方面之教育推廣上整體規畫，以提昇國人在休閒與健康維護之知能。

### 三、對後續研究之建議

#### (一) 研究對象方面

本研究限於個人經費及時間上的限制，僅以雲林縣國小教師為研究對象，僅能在受試者抽樣上考量組織文化及規模大小等性質，避免因同質性過高而使研究結果有所偏失。對於未來研究之建議，為能擴大研究推論的有效範圍，建議研究者在對象的選定上，可以考量作縱向的延伸擴及國中、高中、大學的教師；或橫向研究的設計，擴大受試者的範圍至全省公私立小學，甚至比較鄰近亞洲國家，甚至歐美地區國小教師的休閒運動概況等，使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

#### (二) 研究工具方面

本研究所使用的工具為「國小教師休閒運動參與及阻礙因素量表」係根據文獻資料編製，內容包括個人基本資料、休閒運動參與量表、休閒運動阻礙量表及休閒運動需求部分。在個人基本資料中包括了7題的背景變項及8題的休閒運動參與現況之問卷題目，後續研究可在參與狀況的問題方面，視需要增加有關參與現況的題目，而成為一獨立分析的部分。其次休閒運動參與量表方面，因休閒運動的種類繁多，本研究僅列出50項，至於整體的休閒運動項目範圍值得再進一步探討。對於阻礙因素的題目則可以再細分，以增加各個構面所涵蓋的題數，包含休閒態度、參與動機、涉入程度等，使調查問卷的內容更臻完善，以期能以更多層面來瞭解教師休閒運動參與的影響因素。再者，本研究仍屬探索性的研究，因此在研究工具的信度和效度的考驗上仍有待進一步驗證，以提供更精確、更具代表性的測量工具。

#### (三) 研究方法方面

本研究以問卷調查法為主，文獻分析為輔。由於量化研究本身的限制，無法精確而深入地描述受試者參與休閒運動的情形及受阻礙因素影響

的程度，雖於附錄中針對需求與阻礙，輔以三份個案訪談記錄。但為求研究之完整呈現，建議後續的研究可以採質性研究的方法針對個案進行探討，透過觀察與深度訪談，以便深入瞭解國小教師在休閒運動參與的實況與影響休閒運動參與之原因。

#### （四）研究變項方面

影響休閒運動參與的因素很多，本研究僅從個人背景變項及休閒運動阻礙因素方面進行探討，至於休閒需求部份，也可發展更完整的量表加以探討。

個人背景變項的選取，可視研究之需要針對任教地區、最小子女年齡、教育程度、收入等方面做進一步探討。研究變項中包括態度、參與內在動機、覺知自由等，於未來研究時仍可視需要參酌，進一步後續發展之研究。



## 參考文獻

### 中文部分

- 文崇一 (民 70): 青年工人的休閒行為及其類型。中央研究院民族學研究所輯刊, 51, 1-62。
- 文崇一 (民 79): 台灣居民的休閒生活。台北: 東大出版社。
- 王文科 (民 86): 教育研究法 (四版)。台北: 五南圖書出版公司。
- 王煥琛 (民 83): 休閒教育從理論與實踐之研究。台灣教育, 523, 9-17。
- 行政院主計處 (民 80): 中華民國台灣地區國民文化活動需要調查報告。台北: 行政院主計處。
- 行政院主計處 (民 81): 中華民國八十一年台灣地區國民休閒生活調查報告分析。台北: 行政院主計處。
- 行政院主計處 (民 83): 中華民國八十一年台灣地區國民休閒生活調查報告分析。台北: 行政院主計處。
- 行政院主計處 (民 87): 中華民國八十七年台灣區國民休閒生活調查報告分析。台北: 行政院主計處。
- 行政院體委會 (民 88a): 國民參與休閒運動人口調查。台北: 行政院體委會。
- 行政院體委會 (民 88b): 我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策之研究。台北: 行政院體委會。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會 (民 89): 休閒活動專書。台北: 中華民國體育學會。
- 余 嬪 (民 85): 提高全民休閒素養: 由加強休閒教育開始。教育研究雙月刊, 55, 6-9。
- 呂建政 (民 83): 展開休閒教育的幾個課題。訓育研究, 33 (2), 21-28。
- 宋明順 (民 81): 休閒與工作—大眾休閒時代的衝擊。社會教育學刊, 21

- 期，1-19。台北：國立台灣師範大學社會教育系。
- 李素馨（民 86）：都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩研究，10（1），43-68。
- 李國華（民 83）：台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。台南師院學報，27，307-326。
- 李嘉慶（民 91）：屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。國立台灣體育學院碩士論文。
- 辛晚教（民 79）：休閒、教育、人生——休閒教育研究會專輯。台北：中華民國戶外遊憩學會。
- 沈易利（民 84）：台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院碩士論文。
- 沈易利（民 87）：台灣省民休閒運動參與和需求之研究。台中：霧峰出版社。
- 沈易利（民 88）：台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報，4，319-370。
- 亞 哥（民 84）：重視大學生的運動樂趣。大專體育，22，28。
- 林木俊（民 83）：桃園縣立體育館市場區隔之研究。國立體育學體育學系研究所碩士論文。
- 林東泰（民 81）：休閒教育與其宣導策略之研究。台北：師大書苑。
- 林振春（民 75）：團體領導者實務工作手冊。臺北市：心理出版社。
- 林素麗（民 66）：休閒的理論與研究。思與言雙月刊，15（1），27-35。
- 林清山（民 67）：大專院校學生與職工休閒實態調查研究。台北：私立輔仁大學體育學會。
- 段良雄（民 68）：遊戲設施區位之選定。中興大學都市計畫研究所碩士論文。
- 修慧蘭、陳彰儀（民 76）：台北市就業者之休閒狀況分析。政治大學學報，55。
- 高樹蕃（民 60）：中正形音義綜合大字典。臺北市：正中書局。



- 涂淑芳 (民 85): 休閒與人類行為。臺北: 桂冠圖書股份有限公司。
- 教育部 (民 90): 國民中小學九年一貫課程實施綱要。臺北: 教育部。
- 張玉鈴 (民 87): 大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。國立高雄師範大學輔導學系碩士論文。
- 張春興 (民 72): 工作、休閒、娛樂。中國論壇, 15 (9), 47-51。
- 張坤鄉 (民 80): 國中教師休閒活動現況調查。師友, 292, 49-51。
- 張良漢、許志賢 (民 91): 休閒運動阻礙量表編製、信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報, 10, 157-171。
- 張良漢 (民 91): 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: 師大書苑。
- 張翠珠 (民 90): 高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 張豐緒 (民 79): 推廣休閒運動的意義與展望。體育與運動, 67, 1。
- 張馨文 (民 88): 休閒遊憩學。臺北: 建都文化事業有限公司。
- 梁實秋 (民 82): 遠東英漢大字典。臺北: 遠東圖書公司。
- 梅燕芳 (民 84): 大專體育課旨在培養終身運動。大專體育, 20, 21-22。
- 莊裴瑜 (民 80): 臺北市高中(職)學生休閒學習情況與休閒教育需求之研究。國立臺灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 許立宏 (民 84): 樂趣化的體育人角色扮演思考二則。台灣省學校體育, 5, 14-18。
- 許天路 (民 82): 私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報, 13, 173-211。
- 許雅琛 (民 81): 服務業職業婦女休閒活動之研究。國立政治大學企業管理研究所碩士論文。
- 許義雄、張清龍 (民 67): 我國大專青年休閒傾向調查研究。亞洲體育, 1 (3)。
- 許義雄 (民 69): 休閒的意義、內容及其方法。體育學報, 2, 27-40。
- 許義雄 (民 77): 社會變遷與體育發展。臺北: 文景出版社。

- 許義雄 (民 81): 青年休閒運動現況及其阻礙因素之研究。臺北: 行政院青輔會。
- 許義雄 (民 82): 體育教學需要更多的思考。台灣省學校體育, 3, 4-5。
- 許義雄 (民 87): 運動教育與人文關懷。臺北: 師大書苑。
- 連婷治 (民 87): 台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 陳文長 (民 84): 大學生運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳克宗 (民 87): 大學體育課程的休閒性。國民體育季刊, 27(3), 38-42。
- 陳定雄 (民 79): 以休閒啟發運動興趣, 奠定全民運動基礎。全國社會體育會議綜合結論報告。
- 陳德海 (民 85): 南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育, 87, 52-58。
- 陳麗華 (民 80): 臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陸 光 (民 76): 我國青年休閒活動及其輔導之研究。台北: 行政院青年輔導委員會。
- 陸 光 (民 78): 青少年休閒活動的內涵—從社會變遷與身心發展談起。為青年開拓更廣闊的休閒天地。臺北市: 行政院青輔會。
- 程紹同 (民 83): 現代體育發展之新趨勢—運動休閒管理。中華體育, 7(4), 25-30。
- 彭淑美 (民 82): 營利性運動休閒健身設施之經營管理。國民體育季刊, 22(2), 89-94。
- 黃中科 (民 79): 都市在學少年休閒活動之研究, 以台中在學少年為例。東海大學社會工作研究所碩士論文。
- 黃金柱 (民 88): 我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。行政院體育委員會委託研究。
- 黃振球 (民 59): 休閒活動的理論與實施。教育學報創刊號, 台北師範大

學。

- 黃嘉宗 (民 75): 高職學生休閒活動調查研究。高雄: 師範大學。
- 楊瑞蓮 (民 76): 我國都市居民社區戶外休閒活動暨遊憩空間之研究。台北: 中華民國體育學會。
- 廖志猛 (民 83): 休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究—以大台地區籃球、游泳參與者為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 廖榮利 (民 67): 休閒生活與現代生活。國民體育季刊, 7 (1), 12-17。
- 蔡特龍 (民 89): 休閒運動的推展。休閒活動, 1-14。台北: 中華民國體育學會。
- 劉宏裕 (民 83): 戰後臺灣地區休閒活動的相關研究—以活動內容及學術研究為主題。國立臺灣師範大學體育研究所。
- 劉惠珍 (民 87): 週休二日對消費者休閒旅遊行為影響之研究。第十三屆技職研究會專刊, 87-89。
- 潘玉山 (民 77): 台北縣紡織業勞工休閒活動現況與期望之研究。文化大學勞工研究所碩士論文。
- 蔡培村 (民 81): 教師休閒生活活動的價值與規畫。教師實習輔導通訊, 3, 16-24。
- 鄭天爵 (民 83): 青少年學生長假日 (寒假、春假) 自家外休閒活動特徵研究—以宜蘭農工專校五專低年級學生為例。宜蘭農工學報, 9, 185-199。
- 賴正能 (民 87): 從隔週週休二日制探討公務員的休閒行為—以高雄市政府為例。國立中山大學公共事務管理研究所碩士論文。
- 賴清財 (民 89): 我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。
- 謝秀芳、鄭麗霞 (民 84): 技職院校學生休閒活動參與狀況之研究。體育學報, 20, 123-134。
- 謝明材 (民 89): 高中體育班休閒活動之研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。

- 謝政諭 (民 78): 休閒活動的理論與實際。台北: 幼獅文化事業公司。
- 謝政諭 (民 84): 休閒活動的理論與實際—民生主義的台灣經驗。台北: 幼獅文化事業公司。
- 謝錦城 (民 87): 運動、體適能與健康的認知。國民體育季刊, 27 (2), 20-26。
- 謝靜敏 (民 84): 加強休閒教育的途徑。諮商與輔導, 116, 6-8。
- 謝鎮偉 (民 91): 大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文。
- 顏元叔 (民 83): 時代雙解大辭典。台北市: 萬人出版有限公司。
- 顏妙桂 (民 72): 民生主義社會休閒活動之研究。國立師範大學三民主義研究所碩士論文。
- 顏妙桂 (民 83): 休閒與教育。台灣教育月刊, 523, 15-17。台北: 台灣省教育會。
- 顏妙桂 (民 91): 休閒活動規劃與管理。台北: 桂魯。
- 鍾瓊珠 (民 86): 大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體專專長學生為例。國立體育學院教練研究碩士論文。
- 蘇瑛敏 (民 85): 台灣婦女休閒活動與休閒圈域初探。台北技術學院學報, 29 (2), 297-327。
- 藍金香 (民 86): 台北市國小教師對體育課程價值取向之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

## 外文部分

- Bloand, P.A.(1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. Journal of Counseling and Development. 65.291-294.
- Blumenthal, J. A., Emery, C. F., Madden, D. J., George, L. K., Coleman, E., Riddle, M. W., Mckee, D. C., Reasoner, J., & Williams, R. S.(1989). Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. Journal of Gerontology, 44, M147-157.
- 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.
- Brightbill, C.K.(1960). The challenge of leisure. Englewood Cliffs,N.J. : Prentice-Hall.
- Carroll, B., & Alexandris, K.(1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. Journal of Leisure Research, 29, 279-299.
- Charlesworth J. C.(1964). Leisure in America Blessing or Course?The American Academy of polictical and Social Science.1-29.
- Clawson, M., & Knetsch, J.L.(1966). Economics of outdoor recreation. Baltimore, MD : Johns Hopkins University Press.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. C.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C.(1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.
- Dattilo, J., & Murphy, W. D.(1991). Leisure education program planning: A systematic approach. State College, PA:Venture Publishing.
- Dishman, R., & Gettman L.(1981). Psychological vigor and self-perception of



- increased strength. Medicine and Science in Sports and Exercise, 13, 73-74.
- Doyne, E. J., Ossip-Kline, D. J., Bowman, E. D., Osborn, K.M., Mcougal-Wilson, L. B., & Neimeyer, R.A. (1987). Running versus weight lifting in the treatment of depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 55, 748-754.
- Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. Journal of Leisure Research, 18, 81-95.
- Godbey, G. C. (1985). Nonuse of public leisure services : A model. Journal of Park and Recreation Administration, 3(2), 1-13.
- Iso Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (1985). Social and psychological constraints on leisure. In M. Wade (Ed.), Constraints on leisure, 111-151. Springfield, IL: Charles, C. Thomas.
- Iso-Ahola, S.E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. Journal of social and Clinical psychology, 5, 356-364.
- Iso-Ahola, S.E., & Weissinger, E. (1990). perception of boredom in leisure : Conceptualization, reliability and validity of the Leisure Boredom Scale. Journal of leisure Research, 22, 1-17.
- Jackson, E. L. (1983). Activity-Specific Barriers to recreation participation. Leisure Sciences, 6 ( 1 ) , 47-60.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1993). Negotiation of leisure constraints. Leisure Sciences, 15 , 1-11 .
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraints: the impact of leisure constraints on leisure participation. Journal of Leisure Research, 23(4), 301-313.
- Kando, T. M. (1980). Leisure and popular culture in transition. The C. V. Mos Company.
- Kaplan, M. (1975). Leisure : Theory and Policy. New York : John Wiliey and

- Sons.
- Kelly, J.R.(1982). Leisure. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall
- Kelly, J.R.(1996). Leisure. Needham Heights, MA : A Simon & Schuster Company.
- Kraus, R.G.(1984). Recreation and leisure in modern Society (3rd Ed) . Pacific Palisades, Calif : Goodyer.
- Maclean, J. R.(1985). Recreation and leisure:The changing scene. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Melnick, M.,& Mookerjee, S.(1991). Effects of advanced weight training on body cathexis and self-esteem. Perceptual and Motor Skills, 72, 1335-1345.
- Mull,R.F.,Bayless,K.G.,Ross,C.M.&Jamieson,L.M.(1997). Recreational sport management .(3rd Ed.). Human Kinetics .
- Neulinger, J.,(1974). The psychology of leisure. Pringfield, II : Chas. C. Thomas.
- Parker, J.S.(1976). The Sociology of Leisure. London : George. Allen & Unwin.
- Piper, J.(1963). Leisure : The basis of culture. New York : Random House.
- Raymore, L. A., Godbey, G.C., Crawford, D. W., & Von Eye, A..(1993). Nature and process of leisure constraints:An empirical test. Leisure Sciences, 15, 99-113 .
- Raymore, L. A., Godbey, G. C., & Crawford, D. W.(1994). Self-esteem,gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraints on leisure among adolescents. Journal of Leisure Research, 26, 99-118.
- Richard F. M., Kathryn G. B., Craig M. R., & Lynn M. J. (1997). Recreational Sport Management. Human Kinetics. U. S. A.
- Rossmann, R.J.(1995). Recreation programming: Designing leisure experience. Champaign, Ill: Sagamore Publishing Co. Inc.

- Samdahl, D.M., & Jeckubovich, N. J.(1997).A critique of leisure constraints :  
Cpmparative analyses and understandings. Journal of Leisure Research,  
29, 430-452.
- Searle, M. S., & Jachson, E. L.(1985). Recreation non-participation and  
barriers to participation : Considerations for the management of  
recreation delivery systems. Journal of Park and Recreation  
Administration, 7(2), 233.
- Shaw, S.M., Bonen, A., & McGabe, J.F.(1991). Do more constraints mean  
less Leisure ? Examining the relationship between constraints and  
participation. Journal of Leisure Research, 23, 286-300.
- Shaw, S.M., Caldwell, L.L., & Kleiber, D. A..(1996). Boredom, stress and  
social control in daily activities of adolescents. Journal of Leisure  
Research, 28, 274-292.
- Shaw, S.M.(1994). Gender, leisure, and constraints:Toward a framework for the  
analysis of women's leisure. Journal of Leisure Research, 26 ,8-22.
- Teaff, Joseph E.(1975). An Elderly Leisure Attitude Schedule. Paper presented  
at the Annual Meeting of the Gerontological Society(ED124810).
- Werner W.k., Sharon A.(1994). Principles & Labs for physical fitness and  
wellness(3<sup>rd</sup> Ed).U.S.:Morton Publishing Company.

#### 網路部份

全國博碩士論文資訊網：<http://datas.ncl.edu.tw/theabs/00/>

教育部資訊網：<http://www.edu.tw/>

# 附 錄

## 附錄一 預試問卷

### 國小教師休閒運動參與及阻礙因素調查問卷（預試）

親愛的教育伙伴，您好：

這是一份有關休閒運動方面的問卷，主要目的是希望瞭解國小教師休閒運動參與及阻礙因素為何，答案無所謂對錯，請依您的實際感受填寫。您所提供的資料僅用於學術研究，無需具名，謝謝您的協助！敬祝 健康快樂

雲林科技大學休閒運動研究所 指導教授 陳鎰明 敬上  
研 究 生 吳承典

#### 【第一部份】個人基本資料

請將您認為合適的答案，在「」內打「」。

- 1.性別：1.男 2.女
- 2.服務年資：1.1~10年 2.11~20年 3.21~30年 4.31年以上
- 3.您是否兼任行政工作（主任、組長）：1.是 2.否
- 4.任教類別：1.級任 2.科任
- 5.婚姻狀況：1.未婚 2.已婚
- 6.求學階段曾經是學校運動代表隊：1.是 2.否
- 7.任教以來，曾經擔任學校體育運動團隊指導老師：1.是 2.否
- 8.您休閒運動的習慣是：1.有規律（固定從事） 2.沒有規律性（偶而為之）
- 9.您通常利用什麼時間來從事休閒運動？1.假日 2.非假日 3.兩者皆是
- 10.您從事休閒運動的時段在：1.清晨 2.上午 3.下午 4.夜間
- 11.您每週參與的次數：1.1次（含以下） 2.2~3次 3.3次以上
- 12.每次活動的時間：  
1.30分鐘以內 2.30分~一小時 3.一~二小時 4.二小時以上
- 13.誰和您一起從事休閒運動：  
1.獨自從事 2.親友、家人 3.同事 4.無特定對象





休閒運動項目	1.	2.	3.	4.	5.	很 沒 興 趣	沒 興 趣	沒 意 見	有 興 趣	很 有 興 趣
	不 曾 每 參 月 加 零 次	很 少 每 參 月 加 2 次 以 下	有 時 每 參 月 加 3-4 次	較 常 每 參 月 加 5-9 次	常 常 每 參 月 加 10 次 以 上					
8.慢速壘球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9.高爾夫.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10.保齡球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11.撞球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12.木球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13.槌球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
14.有氧舞蹈.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
15.土風舞.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16.韻律舞蹈.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
17.擒拿.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18.空手道.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
19.柔道.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
20.劍道.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
21.跆拳道.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
22.拳擊.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
23.國術.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
24.體操.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
25.太極拳.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
26.元極舞.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
27.外丹功.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
28.氣功.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
29.呼啦圈.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
30.重量訓練.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
31.慢跑.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
32.健行.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
33.騎自行車.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
34.跳繩.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
35.放風箏.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

休閒運動項目	1.	2.	3.	4.	5.	很 沒 興 趣	沒 興 趣	沒 意 見	有 興 趣	很 有 興 趣
	不 曾 參 加 零 次	很 少 每 月 參 加 2 次 以 下	有 時 每 月 參 加 3-4 次	較 常 每 月 參 加 5-9 次	常 常 每 月 參 加 10 次 以 上					
36.直排輪.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
37.滑板.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
38.飛盤.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
39.滑草.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
40.越野車.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
41.賽車.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
42.溯溪.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
43.登山.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
44.攀岩.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
45.鐵人三項.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
46.高空彈跳.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
47.拖曳傘.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
48.滑翔翼.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
49.游泳.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
50.浮潛.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
51.潛水.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
52.輕艇.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
53.衝浪.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
54.其他_____	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
55.其他_____	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

### 【第三部份】休閒運動阻礙因素

說明：以下是想瞭解您對休閒運動阻礙的看法，每一個題目代表與休閒運動阻礙有關的敘述，請您按照自己的看法，依同意程度勾選。

- |                                  | 非<br>常<br>不<br>同<br>意 | 不<br>同<br>意 | 沒<br>意<br>見 | 同<br>意 | 非<br>常<br>同<br>意 |
|----------------------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------|------------------|
| 1.我的性別影響我的休閒運動參與.....            | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 2.年齡的因素會影響我參與休閒運動.....           | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 3.費用的多寡會影響我參與休閒運動.....           | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 4.個性因素影響我的休閒運動參與.....            | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 5.個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動.....       | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 6.個人休閒運動的認知會影響我參與休閒運動.....       | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 7.個人休閒運動的喜好會影響我參與休閒運動.....       | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 8.個人休閒運動態度會影響我參與休閒運動.....        | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 9.個人休閒運動動機會影響我參與休閒運動.....        | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 10.個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動.....      | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 11.日常生活的壓力會影響我參與休閒運動.....        | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 12.工作壓力會影響我參與休閒運動.....           | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 13.文化的因素會影響我參與休閒運動.....          | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 14.家庭人口結構的因素會影響我參與休閒運動.....      | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 15.流行時尚會影響我參與休閒運動.....           | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 16.傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動.....         | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 17.宗教信仰會影響我參與休閒運動.....           | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 18.同儕團體會影響我參與休閒運動.....           | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 19.休閒運動項目的特性會影響我參與休閒運動.....      | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 20.休閒運動設施週遭環境會影響我參與休閒運動.....     | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 21.休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動.....      | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 22.休閒運動設施的距離遠近會影響我參與休閒運動.....    | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 23.休閒運動設施的充裕程度會影響我參與休閒運動.....    | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 24.休閒運動設施所提供的活動項目會影響我參與休閒運動..... | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |
| 25.休閒運動設施所提供的服務品質會影響我參與休閒運動..... | 1                     | 2           | 3           | 4      | 5                |

#### 【第四部份】休閒運動的需求

說明：本部份針對您在休閒運動需求的看法，在各題陳述中請依個人看法，勾選認為合適的答案。

一、您認為在您所服務學校可供休閒運動的設施是否足夠？1. 是 2. 否

二、您認為目前最急需興建的運動場地是？（可複選）

1. 體育館 2. 體育場 3. 綜合球場 4. 運動公園

5. 游泳池 6. 重量訓練室 7. 其他（請填寫：\_\_\_\_\_）

三、您是否希望有專業的指導員協助您參與休閒運動？1. 是 2. 否

四、您希望休閒運動指導員能提供您的是：（可複選）

1. 運動技能指導 2. 運動處方諮詢 3. 休閒運動資訊

4. 規則技術講解 5. 運動傷害防護 6. 器材維修保養 7. 其他 \_\_\_\_\_

五、您認為您所服務的學校，提供的休閒運動規畫是否足夠？1. 是 2. 否

六、在提高您休閒運動的參與上，您最希望學校方面能：（可複選）

1. 規畫休閒運動時間 2. 充實場地設備 3. 辦理進修研習

4. 成立社團組織 5. 規畫聯誼活動 6. 其他 \_\_\_\_\_

【問卷到此結束，請再檢查一遍以免漏答，謝謝您的填答。】

## 附錄二 正式問卷

### 國小教師休閒運動參與及阻礙因素調查問卷

指導教授：陳鎰明 教授

編製者：吳承典

親愛的教育夥伴，您好：

這是一份有關休閒運動方面的問卷，主要目的是想瞭解國小教師休閒運動參與狀況及阻礙因素為何？請您依照個人的實際感受勾選，無需具名更無所謂對錯；您所提供的資料僅做為學術研究之用，謝謝您的協助！

敬祝 健康快樂

國立雲林科技大學休閒運動研究所  
研究生 吳承典

中華民國九十二年二月

#### 【第一部份】個人基本資料

請將您認為合適的答案，在「」內打「」。

- 1.性別：1.男 2.女
- 2.服務年資：1.1~10年 2.11~20年 3.21~30年 4.31年以上
- 3.您是否兼任行政工作（主任、組長）：1.是 2.否
- 4.任教類別：1.級任 2.科任
- 5.婚姻狀況：1.未婚 2.已婚
- 6.求學階段曾經是學校運動代表隊：1.是 2.否
- 7.任教以來，曾經擔任學校體育運動團隊指導老師：1.是 2.否



8. 您平常從事休閒運動的時間是？1. 假日 2. 非假日 3. 兩者皆是
9. 您從事休閒運動的時段在：1. 清晨 2. 上午 3. 下午 4. 晚上
10. 您每週從事休閒運動的次數：  
1. 1次（含以下） 2. 2次 3. 3次 4. 3次以上
11. 每次活動的時間：  
1. 30分鐘以內 2. 31~60分鐘 3. 61~120分鐘 4. 121分鐘以上
12. 您休閒運動的友伴是：  
1. 獨自從事 2. 朋友 3. 家人 4. 同事
13. 您主要從事休閒運動的地點為：  
1. 自家 2. 居家附近 3. 學校 4. 郊外
14. 您從事的休閒運動是否須繳費？（如會員費、清潔費等） 1. 是 2. 否
15. 您個人從事休閒運動平均每月約花費多少錢（新台幣）？  
1. 1000元（含以下） 2. 1001 至 3000元 3. 3001元 以上

## 【第二部份】休閒運動參與狀況

〈說明〉：您過去一年中實際參與休閒運動的狀況，及您所期望從事的休閒運動項目的喜好程度如何？請在適當的空格中打『√』；

參與程度請比照下列說明：

- 1=不曾參加：從未參加過該休閒運動  
 2=很少參加：平均每月 2次以下參加該種休閒運動  
 3=有時參加：平均每月 3至 4次參加該種休閒運動  
 4=較常參加：平均每月 5至 9次參加該種休閒運動  
 5=常常參加：平均每月10次以上參加該種休閒運動

〈例題〉某人對於籃球參與程度為每月3、4次，且是很有興趣參與，則填答：

1. 籃球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

( 實際參與程度 ) ( 期望參與興趣 )

休閒運動項目	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加	很沒興趣	沒興趣	沒意見	有興趣	很有興趣
1. 籃球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2. 排球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
3. 桌球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. 羽球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. 網球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. 足球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7. 棒球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8. 慢速壘球...	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9. 高爾夫.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10. 保齡球...	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11. 撞球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12. 木球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13. 槌球.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
14. 有氧舞蹈	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
15. 土風舞.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16. 韻律舞蹈	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
17. 擒拿.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
18. 跆拳道...	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
19. 國術.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
20. 體操.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
21. 太極拳.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
22. 元極舞...	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

休閒運動項目	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加	很沒興趣	沒興趣	沒意見	有興趣	很有興趣
23.外丹功.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
24.氣功.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
25.呼啦圈.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
26.重量訓練	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
27.慢跑.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
28.健行.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
29.散步.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
30.釣魚.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
31.騎自行車.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
32.跳繩.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
33.放風箏.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
34.直排輪...	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
35.滑板.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
36.飛盤.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
37.滑草.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
38.越野車...	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
39.賽車.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
40.溯溪.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
41.登山.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
42.攀岩.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
43.高空彈跳.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
44.拖曳傘...	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
45.滑翔翼.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

休閒運動項目	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加	很沒興趣	沒興趣	沒意見	有興趣	很有興趣
46.游泳.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
47.浮潛.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
48.潛水.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
49.泛舟.....	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
50.漆彈射擊	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

### 【第三部份】休閒運動阻礙因素

說明：以下是想瞭解您對休閒運動阻礙的看法，每一個題目代表與休閒運動阻礙有關的敘述，請您按照自己的看法，依同意程度勾選。

- |                             | 非常不同意                      | 不同意                        | 沒意見                        | 同意                         | 非常同意                       |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1.我的性別影響我的休閒運動參與.....       | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 2.年齡的因素會影響我參與休閒運動.....      | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 3.費用的多寡會影響我參與休閒運動.....      | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 4.個性因素影響我的休閒運動參與.....       | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 5.個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動.....  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| .....                       |                            |                            |                            |                            |                            |
| 6.個人休閒運動的認知會影響我參與休閒運動.....  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 7.個人休閒運動的喜好會影響我參與休閒運動.....  | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 8.個人休閒運動態度會影響我參與休閒運動.....   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 9.個人休閒運動動機會影響我參與休閒運動.....   | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| 10.個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動..... | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| .....                       |                            |                            |                            |                            |                            |

- 11.日常生活的壓力會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 12.工作壓力會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 13.文化的因素會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 14.家庭人口結構的因素會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 15.流行時尚會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- .....
- 16.傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 17.同儕團體會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 18.休閒運動項目的特性會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 19.休閒運動設施週遭環境會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 20.休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- .....
- 21.休閒運動設施的距離遠近會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 22.休閒運動設施的充裕程度會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 23.設施所提供的活動項目會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5
- 24.設施提供的服務品質會影響我參與休閒運動.....1 2 3 4 5

## 【第四部份】休閒運動的需求

說明：請依您在休閒運動的需求看法，在各題中勾選認為合適的答案。

一、您所服務學校可供休閒運動的設施是否足夠？

- 1.是    2.否

二、您認為目前最急需興建的運動場地是？（可複選）

- 1.體育館    2.體育場    3.綜合球場    4.運動公園  
5.游泳池    6.重量訓練室    7.其他（請填寫：\_\_\_\_\_）

三、您是否希望有專業的指導員協助您參與休閒運動？

- 1.是    2.否



四、您希望休閒運動指導員能提供您的是：（可複選）

1.  運動技能指導      2.  運動處方諮詢      3.  休閒運動資訊  
4.  規則技術講解      5.  運動傷害防護      6.  器材維修保養  
7.  其他（請填寫：\_\_\_\_\_）

五、您認為您所服務的學校，提供教師的休閒運動規畫是否足夠？

1.  是      2.  否

六、為提高您休閒運動的參與，您最希望學校方面的協助是：（可複選）

1.  規畫休閒運動時間      2.  充實場地設備      3.  辦理進修研習  
4.  成立社團組織      5.  規畫聯誼活動      6.  開放場地設施  
7.  其他（請填寫：\_\_\_\_\_）

【問卷到此結束，請再檢查一遍以免漏答，謝謝您的填答。】



## 附錄三 國小教師休閒運動參與及阻礙因素專訪記錄

(專訪一)

### 受訪者基本資料

王老師：女、未婚、級任、兼行政、服務年資 12 年、無運動代表隊及指導運動團隊之經驗。

服務學校類型：斗六區 智類 (27 班)

訪談日期：九十二年四月十六日 地點：教師休息室

### 訪談摘要

- 一、有規律的運動習慣：以傍晚散步及每週二次的有氧舞蹈課程從事休閒運動。
- 二、學校同仁的休閒運動情形：大致良好，有打桌球、校園健走或下班後去爬山。
- 三、影響個人休閒運動參與的因素：天候狀況、工作壓力、體能狀況、適當的友伴及技能不足。
- 四、期望參與項目：保齡球、高爾夫球及游泳。主要目的與動機在於健康、舒適及趣味性。
- 五、休閒運動需求：設施方面以室內活動場地及戶外遊憩設施的充實為主；指導的部份以技能的指導，規畫方面以活動機會的規畫為主要。
- 六、休閒運動態度：休閒運動是人生活的一部份，除了改善體能狀況，情緒的舒緩方面也能有很大的助益，自己本身就是一個休閒運動的受惠者，更是一個終身的實踐者。

## 訪談內容

**主題一：請您談談個人的參與休閒運動概況，以及就您的瞭解，學校同仁參與休閒運動大致的情形？**

我個人的休閒運動其實包括二個部份，其中一部分是天氣好的時候和我姐傍晚一起到河堤公園散步，另外也是我自己想做的，就是每週一、四晚上一個半小時的有氧舞蹈課，這部份是付費參加的，一方面也是自己的興趣，還有一個目的就是花了錢可以逼自己不要偷懶地從事運動。致於學校同仁對休閒運動的參與，據我了解偶而有幾位女同事或相約就在學校健走校園，但都不是很規律，另有近十位的男老師會固定在放學後打桌球，算是比較規律運動的，還有一位是常常爬山，整體而言學校同仁的運動情形跟以前服務過的學校比起來算是不錯了，很多學校是下班後就各自回家了，運動環境也不是很理想。

**主題二：您認為影響您個人參與休閒運動的原因有那些？**

時間吧，學校工作一忙起來回家也都晚上了，有時候就連動都懶得動，還有就是天氣，像夏天的時候白天較長些，平時大伙都還能多留在學校一會兒，運動的機會也多，記得還有一段時間我們還曾練習網球呢！場地器材是還好啦，就是技術比較差一點可能不好意思下場，找不到適當的球伴，也算是原因之一，所以才會去參加有氧舞蹈班。

**主題三：如果可以排除這些阻礙因素，您最想參與的休閒運動是什麼？而您參與的最主要動機、目的為何？**

其實我算是有在規律運動的人，對於阻礙這個部份，應該每個想運動的都是都能夠有克服的方法，只是如果真能不考慮其他的因素我想每個人都會想要在一種舒適的環境中進行活動，在有良好的指導員協助下進行，當然最好又是新鮮有趣又好玩的，如果可能，保齡球、高爾夫球、游泳會是我比較想參與的。參與的動機應該是以健康為主，舒服、有趣了是考慮的因素。

**主題四：談談有關個人在休閒運動的需求而言，在設施、指導、規畫上需要那些協助？**

設施其實每個人的需求都不太一樣，像我們學校目前還沒有體育館、活動中心或是地板教室等可以進行室內活動的設施，而我們家附近的公園目前也仍在充實綠化美化的工程，因此就個人而言，室內的活動場地和戶外場地的充實可能比較重要。指導協助方面，可能要有一些技能方面的協助，像上次打網球就是因為有老師教，打起來興緻就高，不然就是在檢網球而不是在打網球了。規畫部份，如果學校能多辦一些活動，或許是進修或許只是聯誼，只要有提供這樣的機會我想大家都會非常樂於參與，畢竟課程研習對教師而言實在是夠多了，來點輕鬆的、健康的休閒運動吧。

### 主題五：請談談您對休閒運動整體的看法為何？

對每一個人而言運動都是不可或缺的生活的一部份，但是這一部份卻是有大有小，慢慢地我們也發現我們的小朋友對運動的缺乏，因而造成對健康的危害，愈是脆弱愈是需要透過運動來改善機能。曾經有一段時間我精神狀態的耗弱，除了服用藥物來改善，其實我想影響我最大的應該是運動所帶給我的益處。雖然我不是要透過運來維持體型甚至是大部份人塑身的目的，但是適當的運動，以休閒的心情所從事的運動真是一種緩和情緒的良方。這樣的一個訪談其實我所能提供的是一份見證，因為我就是一個終身運動的實踐者。





## 國小教師休閒運動參與及阻礙因素專訪記錄（專訪二）

### 受訪者基本資料

黃老師：男、已婚、未兼任行政、級任、服務年資 8 年、曾是排球、羽球校隊，曾經擔任足球隊、目前則是巧固球隊的指導老師。

服務學校類型：斗南區 勇類（12 班以下）

訪談日期：九十二年四月廿五日 地點：215 研究室

### 訪談摘要

- 一、規律的運動習慣：利用晚上的時間參加羽球俱樂部，每週三次，每次約二小時。
- 二、學校同仁的休閒運動情形：不普遍，通常下班後也沒有老師留下來活動，有幾位是有時候會在住家附近散步的。
- 三、影響個人休閒運動參與的因素：家庭因素最高，其次是友伴、設施的距離、球場的氣氛及技術水平等。
- 四、期望參與項目：各種休閒運動都喜歡。主要目的與動機在於自我實現、以及個人興趣。
- 五、休閒運動需求：設施的充實和維護管理。
- 六、休閒運動態度：休閒運動是動詞，是一種行為。養個人規律運動的習慣才能獲致整體性的休閒運動效益。兼善天下前，先要做好獨善其身的根本面。

## 訪談內容

**主題一：請您談談個人的參與休閒運動概況，以及就您的瞭解，學校同仁參與休閒運動大致的情形？**

個人的運動習慣算是蠻有規律，之前利用每週一、三、五晚上到鎮南國小打羽球。目前則是二、四就近在斗南國中打。一方面是因為自己的興趣，還有在這方面下過的功夫，其實一直到現在，我都努力地想再進步。學校同仁對休閒運動較不感興趣，所以在學校裡除了練球，可能沒有任何休閒運動的參與機會。可能是學校同仁少，而年資了都有廿年以上，對休閒運動較不感興趣，可能除了散散步之外，沒有其他的活動了。

**主題二：您認為影響您個人參與休閒運動的原因有那些？**

家庭因素，像我個人對打球的執著，其實可以到什麼都不管的地步，但只要是家裡只要有事，再不捨，都還是得停下來打包回家。其餘的設施的遠近都還能接受，畢竟現在開車的方便性較高，倒是好的球伴（技術水準）或者就球場（俱樂部）的氣氛來看也算影響蠻大的因素之一。

**主題三：如果可以排除這些阻礙因素，您最想參與的休閒運動是什麼？而您參與的最主要動機、目的為何？**

我對於運動的興趣非常廣泛，包括各種球類、游泳等，因此這個問題我想我的答案會是--各種休閒運動。因為各不相同的運動，有其獨特的趣

味，打球有打球的樂趣，游泳有游泳的舒服，說不定那天我還會喜歡上跑步。就是好玩，Just Fun！可能是還年輕，並未想過要透過運動來保持健康，鍛鍊的成份倒是有一點。

#### **主題四：談談有關個人在休閒運動的需求而言，在設施、指導、規畫上需要那些協助？**

設施的需求應該是當急之務，雖然會運動人口可能一下不會就提昇，但想想活動場地設施的不足或老舊，可能讓新參與者因而怯步，不管是球場也好、運動公園也行，先充實了場地，再接著談維護與管理。至於其他的都是個人可以克服的，把休閒運動設施當成是社會福利的一部份又未嘗不可呢。

#### **主題五：請談談您對休閒運動整體的看法為何？**

休閒運動應該不只是觀念，而是一種作法，如果只把它當成想到才做的運動，而不是視為生活或者是規律的一種作息之一，將無法獲至完全的休閒效益。談不上什麼休閒的大學問，但是幾天不動，筋骨馬上就抗議，混身不對勁，如果以知行而論，我可能是屬於行動派的。其實我們學校運動風氣不算好，也想過要留學校一起運動，獨樂樂不若與眾樂樂，只是...。算了，目前還獨善其身吧。

## 國小教師休閒運動參與及阻礙因素專訪記錄（專訪三）

### 受訪者基本資料

蔡老師：女、已婚、級任、未兼任行政、服務年資 28 年、無運動代表隊經驗、無運動團隊指導教師經驗。

服務學校類型：北港區 仁類

訪談日期：九十二年四月十八日 地點：辦公室

### 訪談摘要

- 一、無規律的運動習慣：運動的機會偏低，不會主動參與。
- 二、學校同仁的休閒運動情形：部分老師從事香功和元極舞等活動。
- 三、影響個人休閒運動參與的因素：家庭生活壓力、個性、無任何運動經驗、體能狀況、沒有適當的場地。
- 四、期望參與項目：散步。主要目的為健康取向。
- 五、休閒運動需求：戶外遊憩設施的維護與管理；指導的部份以健康諮詢，規畫方面以安排活動時間。
- 六、休閒運動態度：難得能有休閒時間，從事運動又擔心體力負荷等問題，可能待子女獨立，或做退休規畫時應會有較規律的休閒運動規畫。

### 訪談內容

省略

## 附錄四 國小教師休閒運動參與及阻礙因素問卷回收表

序號	鄉鎮	學校	班級數	教師數	序號	鄉鎮	學校	班級數	教師數
1	大埤	聯美國小	6	9	26	荊桐	僑和國小	12	18
2	虎尾	光復國小	6	9	27	虎尾	中溪國小	12	18
3	虎尾	廉使國小	6	9	28	二崙	油車國小	12	18
4	虎尾	拯民國小	6	9	29	斗南	大東國小	12	18
5	元長	忠孝國小	6	9	30	東勢	安南國小	12	18
6	西螺	大新國小	6	9	31	荊桐	大美國小	12	18
7	二崙	三和國小	6	9	32	林內	九芎國小	13	20
8	崙背	豐榮國小	6	10	33	西螺	廣興國小	13	21
9	崙背	大有國小	6	9	34	西螺	文興國小	14	21
10	北港	好收國小	6	9	35	古坑	永光國小	15	23
11	水林	宏仁國小	6	9	36	虎尾	中正國小	17	26
12	水林	和安國小	6	9	37	荊桐	荊桐國小	18	27
13	四湖	建華國小	6	9	38	土庫	馬光國小	18	27
14	東勢	同安國小	6	9	39	斗六	林頭國小	19	19
15	褒忠	龍巖國小	6	9	40	古坑	古坑國小	19	30
16	土庫	宏崙國小	6	9	41	台西	台西國小	20	28
17	二崙	義賢國小	8	12	42	荊桐	饒平國小	23	35
18	麥寮	豐安國小	8	12	43	麥寮	橋頭國小	28	43
19	二崙	大同國小	10	15	44	西螺	文昌國小	29	43
20	荊桐	六合國小	11	16	45	斗六	鎮南國小	40	63
21	元長	新生國小	11	16	46	虎尾	虎尾國小	42	65
22	北港	僑美國小	11	16	47	斗南	僑真國小	43	65
23	二崙	永定國小	11	18	48	虎尾	立仁國小	47	73
24	斗六	梅林國小	12	18	49	斗六	公誠國小	55	82
25	林內	重興國小	12	18					

發放	回收	無效數	有效數	回收率	有效率
1105	1002	72	930	90.68%	92.81%

# 銘 謝

感謝論文撰寫及問卷施測過程中  
提供協助的每一位教育工作伙伴

