

## 第五章 結論與建議

根據資料分析結果，並歸納整理所得結果作成結論，希望能對學校及教育主管機關為教師規劃休閒運動時有所助益，並對於未來研究提出建議以供參考。全章共分二節，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、休閒運動參與現況

- (一) 國中教師休閒運動參與頻率在「每週2次以上」者僅佔22.7%，顯示桃園縣國中教師每週參與休閒運動的次數有偏低的現象。
- (二) 國中教師每次從事休閒運動的時間主要介於「31-60分鐘」，每次從事休閒運動強度大多只達「輕鬆」程度。
- (三) 國中教師參與休閒運動主要的夥伴為「家人」，且利用「假日及非假日」的「下午」（12:01-18:00）參與休閒運動。
- (四) 國中教師大多選擇在「學校」從事休閒運動。
- (五) 國中教師參與休閒運動的花費大多在「1000元以下」。
- (六) 國中教師到達休閒運動地點的時間為「10分鐘以下（含）」，主要的交通方式為「開車」。
- (七) 國中教師獲得休閒運動訊息的主要來源為「電視或廣播」。

(八) 國中教師休閒運動參與種類以「戶外運動」參與率最高，其次依序為「球類運動」、「舞蹈運動」、「水域運動」、「健身運動」、「民俗運動」、「空域運動」。依項目劃分的前十個運動項目為「散步」、「羽球」、「爬山」、「籃球」、「慢跑」、「郊遊」、「游泳」、「桌球」、「瑜珈」、「伸展操」。

## 二、休閒運動阻礙因素

- (一) 國中教師參與休閒運動的三個阻礙構面中以「結構性阻礙」(M=3.01) 最高。
- (二) 國中教師參與休閒運動阻礙因素的前五項依序為「工作繁忙」、「找不到一起參與休閒運動的夥伴」、「家人不支持」、「場地、器材設備不足或不完善」、「學校對休閒運動沒有適當安排」。

## 三、研究假設驗證結果

- (一) 不同「性別」、「年齡」、「教育程度」、「婚姻狀況」、「每月平均所得」、「任教地區」等背景變項的桃園縣國中教師，在參與休閒運動的三個阻礙構面上沒有顯著差異。

- (二) 不同「任教領域」的桃園縣國中教師，在參與休閒運動的三個阻礙構面上部分有顯著差異，其中「語文領域」、「數學領域」、「社會領域」、「綜合活動領域」及「藝術與人文領域」的教師，在「個人內在阻礙因素」構面顯著高於「健體領域」教師。
- (三) 擔任不同「職務」的桃園縣國中教師，在參與休閒運動阻礙上的「個人內在阻礙」構面有顯著差異，經事後比較結果為「導師」、「專任教師」顯著高於「教師兼行政」。

## 第二節 建議

本節將以研究所得之結果，提出下列建議：

### 一、對教師個人的建議

- (一) 桃園縣國中教師，每週參與休閒運動次數在「2次以上」者僅22.7%，不到所有教師的1/4。此與行政院衛生署（1996）對國人從事休閒運動之建議：每週至少3次的差距尚有一段距離。建議國中教師除多參與休閒運動外，在每週參與的次數上能增加為至少3次。
- (二) 每次從事休閒運動時間在30分鐘以下者仍佔17.2%，建議桃園縣國中教師，在參與休閒運動時能持續至少30鐘以上，以達健康體適能效果。
- (三) 桃園縣國中教師參與休閒運動的強度以「輕鬆」程度為多，此與美國運動醫學學會（ACSM）所提倡的成年人之運動量為每週2次以上，每次要30分鐘以上，且要有點吃力（水準4）的程度而言仍相距甚遠，建議國中教師除規律的參與休閒運動外，應注意到每次運動的運動強度。

### 二、對學校及教育主管當局的建議

- (一) 桃園縣國中教師參與休閒運動之夥伴以「家人」佔大多數，建議學校未來在休閒運動之內容安排上，可以增加安排全家一同參與之休閒運動，藉此增進學校與教職員工的關係，並提升教師對學校的認同與歸屬感。

- (二) 參與休閒運動之時間選擇上，以假日及非假日兩者皆是的比例最高，建議學校除對教師平日休閒運動的安排外，亦應提供假日休閒運動的規劃。
- (三) 從事休閒運動之地點以「學校」為主；時段則以「下午」居多；且多以「開車」之方式前往；且每月花費多在1000元以下。由以上之結果可推知：桃園縣國中教師，對於休閒運動之參與大多依賴「學校」；因此，校方對於教師休閒運動之安排佔有重要之地位，且應站在主導的立場。建議校方加強在休閒運動人力資源上，並規劃教師休閒運動的場地、提供休閒運動訊息及舉辦休閒運動相關技能的研習。
- (四) 參與的項目以「戶外運動」居多，如散步、爬山、慢跑、郊遊、健行、騎自行車等為主。其次為「球類運動」，如籃球、羽球、桌球、網球、等項目；建議在學校在休閒運動設計或項目選擇上，能以此類運動項目為主要考量，以符合國中教師的需求。
- (五) 「工作繁忙」、「場地、器材設備不足或不完善」為國中教師參與休閒運動之主要阻礙因子，建議教育主管機關正視基層教師的工作負荷，因九年一貫課程之實施，教師得花更多的時間在課程的編排設計與科際間的整合與協調，導致無暇從事休閒運動，所以教育當局應減少國中教師授課時數，以增加運動時間，維持良好授課品質；其次增加中等教育的預算，以增建運動場所硬體設施，創造良好的運動空間，提高國中教師參與休閒運動的機會及提升教師健康體適能。

- (六) 不同任教領域與職稱的國中教師，參與休閒運動之阻礙因素有顯著差異，建議校方在安排課程內容、場地、時間與運動項目時，能考量不同背景之教師需求，排除或降低阻礙因子，提供國中教師一個無障礙的休閒環境。
- (七) 善用學校體育教師資源，帶動校園運動風氣。教育當局應鼓勵學校設立教師休閒運動團體，經由學校體育教師的協助與影響力，為校園開拓更寬廣的休閒運動空間。

### 三、後續研究的建議

- (一) 在後續研究方面，建議能擴大對全國國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素作深入的調查研究，以作為國中教師參與休閒運動及行政單位安排教師參與休閒運動課程及內容之參考。
- (二) 本研究僅針對國中教師在休閒運動參與現況及阻礙因素做探討，建議未來可在教師參與休閒運動滿意度、休閒運動體驗上做深入的研究。