

第四章 結果與討論

本章主要在探討國中教師休閒運動參與和休閒運動阻礙之現況及其差異情形，根據問卷調查所得的各項資料進行分析，以了解樣本基本資料特性及休閒運動參與現況，再利用統計方法分析休閒運動阻礙因素與研究假設的驗證，本章分為第一節研究結果；第二節討論；第三節小結。

第一節 研究結果

以下為本研究各項結果分析，分別依基本資料、教師休閒運動參與現況及教師參與休閒運動阻礙因素等三部份，分述如後：

一、基本資料

(一) 性別

由表 4-1-1 統計結果顯示，本研究受試者在性別部分：「男性」教師 183 人佔有效樣本數的 34.6%；「女性」教師 346 人佔有效樣本數的 65.4%，男女性教師比例約 1:2。

表4-1-1 教師性別之人數百分比統計表

性別	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
男生	183	34.6	34.6	34.6
女生	346	65.4	65.4	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(二) 年齡

由表 4-1-2 的統計結果顯示，本研究受試者在年齡的分佈中，以「35 歲以下」的教師 285 人佔有效樣本數的 53.9% 最多，「36-45 歲」教師 152 人佔有效樣本數的 28.7%；「46-55 歲」教師 89 人佔有效樣本數的 16.8%；「55 歲以上」教師 3 人佔有效樣本數的 0.6%。

表4-1-2 教師年齡之人數百分比統計表

年齡	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
35歲以下	285	53.9	53.9	53.9
36-45歲	152	28.7	28.7	82.6
46-55歲	89	16.8	16.8	99.4
55歲以上	3	.6	.6	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(三) 教育程度

由表4-1-3的統計結果顯示，本研究受試者在教育程度方面，大專（大學、專科）畢業361人佔有效樣本數的68.2%；研究所（含四十學分班）畢業者168人，佔有效樣本數的31.8%。

表4-1-3 教師教育程度之人數百分比統計表

教育程度	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
大專〈大學、專科〉	361	68.2	68.2	68.2
研究所〈含四十學分班〉	168	31.8	31.8	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(四) 婚姻狀況

由表4-1-4的統計結果顯示，本研究受試者在婚姻狀況方面，已婚者309人佔有效樣本數58.4%；單身者220人佔有效樣本數的41.6%。

表4-1-4 教師婚姻狀況之人數百分比統計表

婚姻狀況	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
單身	220	41.6	41.6	41.6
已婚	309	58.4	58.4	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(五) 每月平均所得

由表4-1-5的統計結果顯示，本研究受試者在每月平均所得方面主要在「35001-45000元」之間198人佔有效樣本數的37.4%；「45001-55000元」者173人佔有效樣本數的32.7%；「55001-65000元」者75人佔有效樣本數的14.2%；「65000元以上」者83人佔有效樣本數的15.7%。

表4-1-5 教師每月平均所得之人數百分比統計表

每月平均所得	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
35001元-45000元	198	37.4	37.4	37.4
45001元-55000元	173	32.7	32.7	70.1
55001元-65000元	75	14.2	14.2	84.3
65000元以上	83	15.7	15.7	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(六) 任教領域

由表4-1-6的統計結果顯示，本研究受試者在任教領域方面「健體領域」83人佔有效樣本數的15.7%；「語文領域」150人佔有效樣本數的28.4%；「數學領域」77人佔有效樣本數的14.6%；「自然領域」79人佔有效樣本數的14.9%；「社會領域」64人佔有效樣本數的12.1%；「綜合活動領域」40人佔有效樣本數的7.6%；「藝術與人文領域」36人佔有效樣本數的6.8%。

表4-1-6 教師任教領域之人數百分比統計表

任教領域	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
健體領域	83	15.7	15.7	15.7
語文領域	150	28.4	28.4	44.0
數學領域	77	14.6	14.6	58.6
自然領域	79	14.9	14.9	73.5
社會領域	64	12.1	12.1	85.6
綜合活動領域	40	7.6	7.6	93.2
藝術與人文領域	36	6.8	6.8	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(七) 現任職務

由表4-1-7的統計結果顯示，本研究受試者在現任職務方面以「導師」221人最多，佔有效樣本數的41.8%，其次為「專任教師」175人佔有效樣本數的33.1%，較少的是「教師兼行政」133人佔有效樣本數的25.1%。

表4-1-7 教師現任職務之人數百分比統計表

擔任職務	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
導師	221	41.8	41.8	41.8
專任教師	175	33.1	33.1	74.9
教師兼行政〈組長、主任、校長〉	133	25.1	25.1	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(八) 任教地區

由表4-1-8的統計結果顯示，本研究受試者在任教地區方面以「縣轄市」278人佔有效樣本數之52.6%；「內陸鄉鎮」142人佔有效樣本數之26.8%；「沿海鄉鎮」109人佔有效樣本數之20.6%。

表4-1-8 教師任教地區之人數百分比統計表

任教區域	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
縣轄市	278	52.6	52.6	52.6
內陸鄉鎮	142	26.8	26.8	79.4
沿海鄉鎮	109	20.6	20.6	100.0
總和	529	100.0	100.0	

二、教師休閒運動參與現況

以下為桃園縣國中教師休閒運動參與的現況，包括每週參與休閒運動的次數、從事休閒運動的持續時間、每次從事休閒運動的強度、參與休閒運動的夥伴、參與的時間、參與時段、參與休閒運動的地點、每月參與休閒運動花費、往返的交通工具、到達運動地點的時間、休閒運動訊息來源、從事休閒運動的項目等，茲分述如後：

(一) 每週參與休閒運動次數

由表4-1-9之統計結果顯示，本研究受試者每週從事休閒運動之次數以「1次」257人佔48.6%之比例最高，其次依序為「2次以上」者120人佔22.7%、「2次」者84人佔15.9%、「0次」者68人佔12.9%。

表4-1-9 每週參與運動次數之人數百分比統計表

每週參與運動次數	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
零次	68	12.9	12.9	12.9
每週一次	257	48.6	48.6	61.4
每週二次	84	15.9	15.9	77.3
每週二次以上	120	22.7	22.7	100.0
總和	529	100.0	100.0	

(二) 每次參與休閒運動的時間

由表4-1-10之統計結果顯示，本研究受試者每次參與休閒運動的時間以「31-60分鐘」者239人佔51.8%之比例最高，其次為「61-120分鐘」114人佔24.7%、「30分鐘以下」者91人佔19.7%及「121分鐘以上」者17人佔3.6%比例最少。

表4-1-10 每次參與運動時間之人數百分比統計表

每次參與運動時間	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
30分鐘(含以下)	91	19.7	19.7	19.7
31-60分鐘	239	51.8	51.8	71.5
61-120分鐘	114	24.7	24.7	96.2
121分鐘以上	17	3.6	3.6	100.0
總和	461	100.0	100.0	

(三) 休閒運動的程度(強度)

由表4-1-11 之統計結果顯示，本研究受試者每次參與休閒運動的程度以「輕鬆」者219人佔47.5%之比例最高，其次依序為「有點吃力」184人佔39.9%、「吃力」者29人佔6.2%、「非常輕鬆」者25人佔5.4%及「相當吃力」者4人佔0.9%比例最少。

表4-1-11 休閒運動程度之人數百分比統計表

運動程度	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
非常輕鬆	25	5.4	5.4	5.4
輕鬆	219	47.5	47.5	52.9
有點吃力	184	39.9	39.9	92.8
吃力	29	6.2	6.2	99.0
相當吃力	4	.9	.9	100.0
總和	461	100.0	100.0	

(四) 參與休閒運動的夥伴 (複選)

由表4-1-12 之統計結果顯示，本研究受試者參與休閒運動之友伴以「家人」陪同佔41% (189/461) 相對人次之比例最高，其次依序為「同事」佔35.4%(163/461)相對人次、「朋友」佔31.5%(145/461) 相對人次、「獨自一人」佔26.5% (122/461) 相對人次、「學生」佔12.6% (58/461) 相對人次比例最低。

表4-1-12 參與休閒運動夥伴統計表 (複選)

休閒運動夥伴	填選人數	相對人次 %
家人	189	41.0%
朋友	145	31.5%
同事	163	35.4%
學生	58	12.6%
獨自一人	122	26.5%
其他		
總和	677	146.9%

註：68 missing cases; 461 valid cases

(五) 參與休閒運動的時間

由表4-1-13 之統計結果顯示，本研究受試者參與休閒運動的時間以利用「假日與非假日」者187人佔40.5%之比例最高；其次為利用「假日」者167人佔36.2%；利用「非假日」從事運動者有107人佔23.2%比例最少。

表4-1-13參與休閒運動的時間人數百分比統計表

參與運動時間	人數	百分比	有效百分比	累積百分比
假日	167	36.2	36.2	36.2
非假日	107	23.2	23.2	59.4
以上皆是	187	40.5	40.5	100.0
總和	461	100.0	100.0	

(六) 參與休閒運動的時段 (複選)

由表4-1-14 的統計結果顯示，本研究受試者參與休閒運動的時段以「下午」(12:01-18:00) 243人為最多佔52.7%，其次是「晚上」(18:01以後) 137人佔29.7%，而後是「上午」(8:01-12:00) 83人佔18%，最少者是「清晨」(8:00以前) 36人佔7.8%。

表4-1-14 參與休閒運動時段統計表 (複選)

運動時段	填選人數	相對人次%
清晨	36	7.8
上午	83	18.0
下午	243	52.7
晚上	137	29.7
總和	499	108.2

註：68 missing cases; 461 valid cases

(七) 從事休閒運動的地點

由表4-1-15的統計結果顯示，本研究受試者從事休閒運動的地點是以「學校」為最多，佔相對人次44.5% (205 人)，其次依序為「郊外」佔相對人次34.3% (158人)、「運動場、館」佔相對人次25.6% (117 人)、「公園」佔相對人次20.0% (92人)。

表4-1-15 從事休閒運動地點統計表（複選）

運動地點	填選人數	相對人次%
家中	90	19.5%
自家四週	76	16.5%
公園	92	20.0%
學校	205	44.5%
運動場、館	118	25.6%
健身俱樂部	48	10.4%
郊外	158	34.3%
其他	12	2.6%
總和	799	173.3%

註：68 missing cases; 461 valid cases

（八）每月參與休閒運動花費

由表4-1-16之統計結果顯示，本研究受試者平均每月花費於從事休閒運動之費用以「1000元以下」者326人較多佔70.7%；花費在「1001-3000元」者106人佔23.0%；每月之花費在「3001-5000元」者22人佔4.7%；花費在「5001-10000元」者7人佔1.5%；花費在10001元以上者0人。

表4-1-16 參與休閒運動花費之人數百分比統計表

運動花費	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
1000元以下	326	70.7	70.7	70.7
1001-3000元	106	23.0	23.0	93.7
3001-5000元	22	4.7	4.7	98.4
5001-10000元	7	1.5	1.5	100.0
總和	461	100.0	100.0	

(九) 往返的交通工具 (複選)

在交通工具方面，由表4-1-17之統計結果顯示，本研究受試者有45.8% (211/461) 相對人次，以「開車」方式前往休閒運動之場所為最多，其次依序為「徒步」有42.5% (196/461) 相對人次、「騎乘機車」前往者有19.1% (88/461) 相對人次、「騎乘腳踏車」者有4.1% (19/461) 相對人次、「搭公車」者有2.6% (12/461) 相對人次、「其它」者有1.3% (6/461) 相對人次。

表4-1-17 參與休閒運動之交通工具統計表 (複選)

交通工具	填選人數	相對人次%
徒步	196	42.5%
開車	211	45.8%
騎乘機車	88	19.1%
搭乘公車	12	2.6%
騎乘腳踏車	19	4.1%
其他	6	1.3%
總和	532	115.4%

註：68 missing cases; 461 valid cases

(十) 到達運動地點的時間

由表4-1-18之統計結果顯示，本研究受試者到達休閒運動地點的時間以「10分鐘以下」者194人佔42.0%之比例最高；其次為「11-30分鐘」者163人佔35.3%；「31-60分鐘」者76人佔16.5%；「60分鐘以上」者28人佔6.1%比例最少。

表4-1-18 到達運動地點花費時間之人數百分比統計表

花費時間	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
10分鐘(含以下)	194	42.0	42.0	42.0
11-30分鐘	163	35.3	35.3	77.3
31-60分鐘	76	16.5	16.5	93.8
60分鐘以上	28	6.1	6.1	100.0
總和	461	100.0	100.0	

(十一) 休閒運動訊息來源(複選)

由表4-1-19之統計結果顯示，本研究受試者參與休閒運動之訊息來源前五項為「電視或廣播」佔42.5% (196/461) 相對人次之比例最高，其次依序為「親友告知」佔40.3% (186/461) 相對人次、「學校舉辦活動」佔32.8% (151/461) 相對人次、「報章雜誌」佔32.1% (148/461) 相對人次、「網路」佔31.5% (145/461) 相對人次。

表4-1-19 休閒運動訊息來源統計表(複選)

資訊管道	填選人數	相對人次 %
電視或廣播	196	42.5
網路	145	31.5%
親友告知	186	40.3%
報章雜誌	148	32.1%
學校舉辦活動	151	32.8%
運動組織或社團	98	21.3%
廣告傳單	18	3.9%
戶外看板	18	3.9%
其他	15	3.3%
總和	975	211.5%

註：68 missing cases; 461 valid cases

(十二) 從事休閒運動的項目 (複選)

由表4-1-20的統計結果顯示，本研究受試者所從事的休閒運動項目前十項分別為1.「散步」佔相對人次43.0% (198/461)、2.「羽毛球」佔相對人次28.9% (133/461)、3.「爬山」佔相對人次25.8% (119/461)、4.「籃球」佔相對人次22.3% (103/461)、5.「慢跑」佔相對人次19.3%(89/461)、6.「郊遊」佔相對人次18.9%(87/461)、7.「游泳」佔相對人次17.6% (81/461)、8.「桌球」佔相對人次14.3% (66/461)、9.「瑜珈」佔相對人次12.8% (59/461)、10.「伸展操」佔相對人次11.9% (55/461)。

表 4-1-20 參與休閒運動項目統計表 (複選)

運動分類	運動項目	填選人數	相對人次 %	排序
球類運動	1. 籃球	103	22.3	(4)
	2. 羽球	133	28.9	(2)
	3. 桌球	66	14.3	(8)
	4. 網球	20	4.3	
	5. 高爾夫球	5	1.1	
	6. 撞球	7	1.5	
	7. 壘球	11	2.4	
	8. 保齡球	6	1.3	
	9. 排球	10	2.2	
	10. 棒球	10	2.2	
	11. 足球	5	1.1	
戶外運動	12. 散步	198	43.0	(1)
	13. 露營	8	1.7	
	14. 郊遊	87	18.9	(6)
	15. 飛盤	3	.7	
	16. 攀岩			
	17. 快走	54	11.7	(11)
	18. 慢跑	89	19.3	(5)
	19. 爬山	119	25.8	(3)
	20. 騎腳踏車	39	8.5	
	21. 溯溪	3	.7	
	22. 健行	34	7.4	
民俗運動	23. 跳繩	17	3.7	
	24. 放風箏	9	2.0	
舞蹈運動	25. 韻律舞	7	1.5	
	26. 社交舞	6	1.3	
	27. 有氧舞蹈	47	10.2	(12)
	28. 現代舞	5	1.1	
健身運動	29. 瑜珈	59	12.8	(9)
	30. 伸展操 (健身操)	55	11.9	(10)
	31. 重量訓練	13	2.8	
	32. 氣功 (含外丹功、香功等)	22	4.8	
	33. 太極拳	12	2.6	
技擊運動	34. 柔道	3	.7	
	35. 空手道			
	36. 國術	3	.7	
	37. 跆拳道	3	.7	
水域活動	38. 游泳	81	17.6	(7)
	39. 潛水	2	.4	
	40. 浮潛	3	.7	
空域活動	41. 滑翔翼			
	42. 拖曳傘			
	43. 高空彈跳	2	.4	
其他		5	1.1	

68 missing cases; 461 valid cases

三、教師參與休閒運動阻礙因素

(一) 參與休閒運動之各項阻礙因素

由表4-1-21之統計結果顯示，本研究受試者，參與休閒運動之阻礙因素的前五個項目依序為1.「工作繁忙」(M=3.67)、2.「找不到一起參與休閒運動的同伴」(M=3.16)、3.「家人不支持」(M=3.15)、4.「場地、器材設備不足或不完善」(M=3.06)、5.「學校對休閒運動沒有適當的安排」(M=3.06)。

而參與休閒運動阻礙最低之三項因素則分別為：1.「缺乏運動技巧旗鼓相當的同伴」(M=2.02)、2.「個性內向」(M=2.34)、3.「害怕得運動傷害」(M=2.51)。

表4-1-21 休閒運動參與阻礙分析表

題目	平均數	標準差
11. 工作繁忙	3.67	1.006
7. 找不到一起參與休閒運動的同伴	3.16	1.133
6. 家人不支持	3.15	1.146
15. 場地、器材設備不足或不完善	3.06	1.331
18. 學校對休閒運動沒有適當的安排	3.06	1.114
10. 同伴因家庭或工作壓力無法一起參加	3.04	1.093
17. 場地不安全	2.96	1.098
16. 缺乏指導人員	2.95	1.068
13. 場所缺乏經營管理	2.92	1.040
1. 休閒運動技術不佳	2.86	1.136
14. 交通不便	2.85	1.108
8. 缺乏休閒運動興趣相同的同伴	2.82	1.075
5. 個人休閒運動經驗不足	2.76	1.099
12. 花費太多	2.61	1.046
4. 缺乏運動知識	2.59	1.041
3. 害怕得運動傷害	2.51	1.087
2. 個性內向	2.34	.983
9. 缺乏休閒運動技巧旗鼓相當的同伴	2.02	.958

有效的 N =529

註：平均數越高表示阻礙越大

(二) 參與休閒運動各構面之阻礙因素

由表4-1-22之統計結果顯示，本研究樣本參與休閒運動之阻礙因素，在三個構面中，以「結構性阻礙因素」構面之阻礙最高(M=3.01)。

其次依序為「人際間阻礙因素」構面(M=2.76)，及「個人內在阻礙因素」構面(M=2.70)。

表4-1-22 參與休閒運動各構面之阻礙因素統計表

阻礙構面	平均數	標準差
人際間阻礙	2.76	.802
個人內在阻礙	2.70	.767
結構性阻礙	3.01	.767

有效的 N =529人

(三) 不同背景變項教師參與休閒運動阻礙因素之比較

以下將以不同性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月平均所得、任教領域、擔任職務、任教地區等八種背景變項分別以t檢定(t-test)或變異數分析(one way ANOVA)比較其參與休閒運動之阻礙是否有顯著差異，如有顯著差異，則以「雪費法」進行事後比較。

1. 性別

由表4-1-23之統計結果顯示，不同性別之國中教師，在參與休閒運動的「個人內在阻礙因素」構面上，女生平均分數(M=2.71)高於男生(M=2.68)；「人際間阻礙因素」構面平均分數，男生(M=2.79)高於女生(M=2.75)；「結構性阻礙因素」構面平均分數，男生(M=3.01)高於女生(M=3.00)。經t檢定得知桃園縣國中男性教師與女性教師在「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」、「結構性阻礙因素」三個構面沒有顯著差異，無法推翻虛無假設。

表4-1-23 不同性別的教師休閒運動阻礙差異分析表

阻礙構面	性別	個數	平均數	標準差	t值	差異性檢定
個人內在阻礙	男	183	2.68	.785	-.550	不顯著
	女	346	2.71	.758		
人際間阻礙	男	183	2.79	.851	.579	不顯著
	女	346	2.75	.776		
結構性阻礙	男	183	3.01	.747	.127	不顯著
	女	346	3.00	.779		

2. 年齡

由表4-1-24統計結果顯示，各阻礙構面的平均分數隨著年齡越大阻礙有越高的趨勢，「46-55歲」的教師於三個阻礙構面均高於其他年齡的教師。經由變異數分析（one way ANOVA）比較不同年齡之國中教師在「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」及「結構性阻礙因素」則沒有顯著差異，無法推翻虛無假設。

表4-1-24 不同年齡的教師休閒運動阻礙差異分析表

阻礙構面	年齡	人數	平均數	標準差	F值	事後比較
個人內在阻礙	35歲以下	285	2.64	.757	1.183	
	36-45歲	152	2.76	.802		
	46-55歲	89	2.78	.721		
	55歲以上	3	2.72	1.251		
	總和	529	2.70	.767		
人際間阻礙	35歲以下	285	2.71	.792	.900	
	36-45歲	152	2.82	.822		
	46-55歲	89	2.83	.784		
	55歲以上	3	2.83	1.443		
	總和	529	2.76	.802		
結構性阻礙	35歲以下	285	2.96	.760	2.223	
	36-45歲	152	3.03	.765		
	46-55歲	89	3.09	.771		
	55歲以上	3	3.92	1.010		
	總和	529	3.01	.767		

3. 教育程度

由表4-1-25統計結果顯示，桃園縣國中教師，在不同教育程度背景的各项阻礙構面中，「研究所」畢業的教師在個人因素及結構性因素的平均分數大於「大專」畢業的教師。經t考驗分析比較其差異性，結果顯示，不同教育程度國中教師在「結構性阻礙因素」、「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」三個構面並不顯著，無法推翻虛無假設。

表4-1-25 不同教育程度之教師休閒運動阻礙因素差異分析表

阻礙構面	教育程度	人數	平均數	標準差	t值	差異檢定
個人內在阻礙	大專〈大學、專科〉	361	2.69	.757	-0.332	不顯著
	研究所〈含四十學分班〉	168	2.72	.790		
人際間阻礙	大專〈大學、專科〉	361	2.76	.786	-0.031	不顯著
	研究所〈含四十學分班〉	168	2.76	.840		
結構性阻礙	大專〈大學、專科〉	361	3.00	.778	-0.215	不顯著
	研究所〈含四十學分班〉	168	3.02	.747		

4. 婚姻狀況

由表4-1-26統計結果顯示，在「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」以及「結構性阻礙因素」等三個構面的平均數得知：「單身」教師在每一阻礙構面均高於已婚教師，顯示國中教師選擇休閒運動時，單身教師比已婚教師容易受到阻礙而停止參與休閒運動。經t考驗分析比較其差異性，不同婚姻狀況的桃園縣國中教師在「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」以及「結構性阻礙因素」等三個構面沒有顯著差異，無法推翻虛無假設。

表4-1-26 不同婚姻狀況的教師休閒運動阻礙差異分析表

阻礙構面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	t值	差異檢定
個人內在阻礙	單身	220	2.72	.771	.473	不顯著
	已婚	309	2.69	.765		
人際間阻礙	單身	220	2.79	.796	.786	不顯著
	已婚	309	2.74	.808		
結構性阻礙	單身	220	3.03	.754	.705	不顯著
	已婚	309	2.99	.777		

5. 每月平均所得

由表4-1-27統計結果顯示，不同月平均所得的國中教師在「個人內在阻礙因素」構面以「35001-45000元」（M=2.73）及「65000元以上」（M=2.73）較高；在「人際間阻礙因素」構面以「65000元以上」（M=2.79）最高；在「結構性阻礙因素」構面以「65000元以上」（M=3.01）最高。經變異數分析（one way ANOVA）比較不同月平均所得變項的三個阻礙構面的差異，桃園縣國中教師在「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」及「結構性阻礙因素」等三個阻礙構面上沒有顯著差異，無法推翻虛無假設。

表4-1-27 不同月平均所得之教師休閒運動阻礙因素差異分析表

阻礙構面	收入	人數	平均數	標準差	F值	差異檢定
個人內在阻礙	35001元-45000元	198	2.73	.774	1.04	不顯著
	45001元-55000元	173	2.71	.741		
	55001元-65000元	75	2.56	.831		
	65000元以上	83	2.73	.745		
	總和	529	2.70	.767		
人際間阻礙	35001元-45000元	198	2.78	.772	.995	不顯著
	45001元-55000元	173	2.78	.809		
	55001元-65000元	75	2.62	.917		
	65000元以上	83	2.79	.749		
	總和	529	2.76	.802		
結構性阻礙	35001元-45000元	198	3.01	.768	.229	不顯著
	45001元-55000元	173	3.01	.737		
	55001元-65000元	75	2.94	.850		
	65000元以上	83	3.03	.760		
	總和	529	3.01	.767		

6. 任教領域

(1) 不同任教領域之國中教師參與休閒運動阻礙情形

如表4-1-28顯示，不同任教領域的國中教師在「個人內在阻礙因素」構面以「藝術與人文領域」(M=2.95)較高；在「人際間阻礙因素」(M=2.96)及「結構性阻礙因素」(M=3.08)構面以「綜合活動領域」較高。

表4-1-28 不同任教領域老師參與休閒運動各構面阻礙因素統計表

阻礙構面	任教領域	人數	平均數	標準差
個人內在阻礙	1. 健體領域	83	2.21	.701
	2. 語文領域	150	2.80	.757
	3. 數學領域	77	2.76	.737
	4. 自然領域	79	2.62	.757
	5. 社會領域	64	2.90	.697
	6. 綜合活動領域	40	2.83	.730
	7. 藝術與人文領域	36	2.95	.756
	總和	529	2.70	.767
人際間阻礙	1. 健體領域	83	2.52	.844
	2. 語文領域	150	2.83	.801
	3. 數學領域	77	2.83	.744
	4. 自然領域	79	2.66	.826
	5. 社會領域	64	2.89	.750
	6. 綜合活動領域	40	2.96	.624
	7. 藝術與人文領域	36	2.65	.924
	總和	529	2.76	.802
結構性阻礙	1. 健體領域	83	2.89	.882
	2. 語文領域	150	3.06	.761
	3. 數學領域	77	3.02	.712
	4. 自然領域	79	2.91	.718
	5. 社會領域	64	3.06	.790
	6. 綜合活動領域	40	3.08	.738
	7. 藝術與人文領域	36	3.05	.731
	總和	529	3.01	.767

(2) 不同任教領域之國中教師參與休閒運動阻礙因素之比較

由表4-1-29顯示，任教於「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」的桃園縣國中教師在「個人內在阻礙因素」構面上顯著高於「健體領域」教師。

表4-1-29 不同任教領域教師參與休閒運動阻礙因素差異分析表

阻礙構面		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
個人內在阻礙	組間	27.580	6	4.597	8.477*	2>1 3>1
	組內	283.046	522	.542		5>1 6>1 7>1
	總和	310.626	528			
人際間阻礙	組間	10.037	6	1.673	2.646*	
	組內	329.952	522	.632		
	總和	339.989	528			
結構性阻礙	組間	2.822	6	.470	.797	
	組內	308.075	522	.590		
	總和	310.897	528			

7. 職務

(1) 不同職務之國中教師參與休閒運動阻礙情形

由表4-1-30之統計結果顯示，擔任「不同職務」之國中教師，在參與休閒運動之三個阻礙構面之情形（平均數愈高，阻礙愈高）為：擔任「專任教師」之國中教師，參與休閒運動在「個人內在阻礙因素（ $M=2.78$ ）」、「人際間阻礙因素（ $M=2.85$ ）」以及「結構性阻礙因素（ $M=3.11$ ）」皆高於其他職務的教師。

表4-1-30 不同職務的國中教師參與休閒運動各構面阻礙因素統計表

阻礙構面	職務	人數	平均數	標準差
個人內在阻礙	1. 導師	221	2.75	.790
	2. 專任教師	175	2.78	.753
	3. 教師兼行政	133	2.51	.719
	總和	529	2.70	.767
人際間阻礙	1. 導師	221	2.76	.788
	2. 專任教師	175	2.85	.786
	3. 教師兼行政	133	2.65	.839
	總和	529	2.76	.790
結構性阻礙	1. 導師	221	3.00	.753
	2. 專任教師	175	3.11	.719
	3. 教師兼行政	133	2.88	.767
	總和	529	3.01	.788

2) 不同職務之國中教師參與休閒運動阻礙因素之比較

由表4-1-31之統計結果顯示，「不同職務」之桃園縣國中教師，參與休閒運動之阻礙因素在「個人內在阻礙因素」及「結構性阻礙因素」二個構面有顯著差異 ($p < .05$)；經事後比較結果為「導師」、「專任教師」在「個人內在阻礙因素」構面顯著高於「教師兼行政」的教師；在「結構性阻礙因素」構面則沒有顯著差異。

表4-1-31 不同職務的國中教師參與休閒運動阻礙因素差異檢定

阻礙構面		平方和	自由度	平均平方和	F 值	差異檢定	事後比較
個人內在阻礙	組間	6.389	2	3.194			
	組內	304.237	526	.578	5.523	p<.05	1>3
	總和	310.626	528				2>3
人際間阻礙	組間	3.126	2	1.563			
	組內	336.863	526	.640	2.441	不顯著	
	總和	339.989	528				
結構性阻礙	組間	3.826	2	1.913			
	組內	307.071	526	.584	3.277	p<.05	
	總和	310.897	528				

8. 不同任教地區

(1) 不同任教地區國中教師參與休閒運動阻礙情形

由表4-1-32之統計結果顯示，「不同任教地區」之國中教師，在參與休閒運動之三個阻礙構面之情形（平均數愈大，阻礙愈高）為：「個人內在阻礙因素」構面，以任教於「縣轄市」教師（M=2.71）較高；在「人際間阻礙因素」構面，以任教於「沿海鄉鎮」教師（M=2.76）較高，在「結構性阻礙因素」構面，以任教於「內陸鄉鎮」教師（M=3.07）較高。

表4-1-32 不同任教地區國中教師參與休閒運動各構面阻礙因素統計表

阻礙構面	任教地區	人數	平均數	標準差
個人內在阻礙	縣轄市〈桃園市、八德市、中壢市、平鎮市〉	278	2.7116	.78805
	內陸鄉鎮〈大溪鎮、龍潭鄉、龜山鄉、楊梅鎮、復興鄉〉	142	2.6972	.76868
	沿海鄉鎮〈蘆竹鄉、大園鄉、觀音鄉、新屋鄉〉	109	2.6789	.71496
	總和	529	2.7010	.76701
人際間阻礙	縣轄市〈桃園市、八德市、中壢市、平鎮市〉	278	2.7572	.80804
	內陸鄉鎮〈大溪鎮、龍潭鄉、龜山鄉、楊梅鎮、復興鄉〉	142	2.7641	.79324
	沿海鄉鎮〈蘆竹鄉、大園鄉、觀音鄉、新屋鄉〉	109	2.7706	.80732
	總和	529	2.7618	.80244
結構性阻礙	縣轄市〈桃園市、八德市、中壢市、平鎮市〉	278	2.9883	.77855
	內陸鄉鎮〈大溪鎮、龍潭鄉、龜山鄉、楊梅鎮、復興鄉〉	142	3.0709	.74567
	沿海鄉鎮〈蘆竹鄉、大園鄉、觀音鄉、新屋鄉〉	109	2.9622	.76801
	總和	529	3.0051	.76735

(2) 不同任教地區國中教師參與休閒運動阻礙因素之比較

由表4-1-33之統計結果顯示，「不同任教地區」之國中教師，在參與休閒運動之阻礙情形於「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」、「結構性阻礙因素」三個構面，經變異數分析考驗皆無顯著差異，無法推翻虛無假設。

表4-1-33 不同任教地區國中教師參與休閒運動阻礙因素差異檢定

阻礙構面	平方和	自由度	平均平方和	F 值	顯著性	
個人內在阻礙	組間	.087	2	.043	.073	不顯著
	組內	310.539	526	.590		
	總和	310.626	528			
人際間阻礙	組間	.015	2	.008	.012	不顯著
	組內	339.973	526	.646		
	總和	339.989	528			
結構性阻礙	組間	.894	2	.447	.758	不顯著
	組內	310.003	526	.589		
	總和	310.897	528			

第二節 討論與分析

本節將研究所得之結果分為一、基本資料；二、教師休閒運動參與現況；三、教師參與休閒運動之阻礙因素；四、不同背景變項教師參與休閒運動阻礙因素之差異比較等四個部份，討論分析如下。

一、基本資料

本研究以問卷調查法針對桃園縣國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素做調查，共計發出650份問卷，回收583份，廢卷54份，有效問卷計有529份，有效問卷回收率達81%（表3-5-1）。

（一）性別

在性別方面：「男性」教師183人佔34.6%；「女性」教師346人佔65.4%，由統計結果顯示男女性比率約1:2，接近實際人數比例30.1%與68.7%。

（二）年齡

在年齡方面：本研究受試者各年齡層之分佈大致以35歲為一分界，「35歲以上」的中年、壯年教師及「35歲以下」之青壯年教師大致各佔五成，其中55歲以上者僅佔0.6%，就目前退休申請條件（教滿25年且滿50歲）而言，顯示教師達屆退年齡而繼續執教者佔少數。

（三）教育程度

在「教育程度」方面：在529位受試者中，國中教師以大專（大學、專科）學位者361人佔68.2%居多；其次為研究所（含四十學分班）學位者168人佔31.8%，統計結果顯示，具大專學歷的國中教師

仍佔國中教師的大部分。近年來教育部開放各大學辦理在職進修碩士班並授予碩士學位，因此，國中教師應踴躍進修，提升教育專業內涵。

（四）婚姻狀況

統計結果顯示，在529位受試者的「婚姻狀況」方面，已婚者佔58.4%；單身（未婚、離婚、喪偶）者佔41.6%。

（五）每月平均所得

在「所得」方面：本研究受試者每月平均所得在「35001-45000元」佔37.4%（198人）；「45001-55000元」佔32.7%（173人），受試樣本以這兩種等級收入之比例較高。一般而言教師的收入與年資（年齡）成正比，而此結果與本研究樣本各年齡層的比例相呼應。

（六）任教領域

在「任教領域」方面：本研究受試者以「語文領域」150人佔28.4%的比例最高，此結果可能與語文領域教師授課時數較少有關。一般專任教師每週授課21-22堂課，而語文領域教師則為18堂課，所需人數較多。

（七）擔任職務

本研究受試者在「職務」的分佈情況依序為「導師」、「專任教師」、「教師兼行政」，抽樣結果符合國民中學教師員額編制。

（八）任教區域

本研究受試者在「任教區域」的分佈比例為「縣轄市」52.6%；「內陸鄉鎮」26.8%；「沿海鄉鎮」20.6%，接近實際人數分佈（表3-3-1）。

二、教師休閒運動參與現況

(一) 每週參與休閒運動次數 (過去三個月)

本研究受試者過去三個月中，每週從事休閒運動之次數以「1次」257人佔48.6%之比例最高，其次依序為「2次以上」者120人佔22.7%、「2次」者84人佔15.9%、「0次」者68人佔12.9%。此結果與謝鎮偉(2002)針對大學教職員工休閒運動參與的研究，每週「1-2次」63.8%相近。另外與王宗吉等(1999)調查台灣地區參與休閒運動的人口佔84.9%，完全不運動者佔15.19%相較，本研究之國中教師休閒運動參與率(每週1次及1次以上)佔87.1%，顯示國中教師運動參與率高於一般民眾。

(二) 每次從事休閒運動的時間

統計結果顯示，本研究受試者每次參與休閒運動的時間為「31-60分鐘」者239人佔51.8%；「61-120分鐘」114人佔24.7%；「30分鐘以下」者91人佔19.7%及「121分鐘以上」者17人佔3.6%。此結果與陳鴻雁(2000)以台灣省民眾為研究對象所得之結果：「1小時以下」約佔53.5%，「1-2小時」佔32.2%頗為接近。

顯示本研究受試者每次參與休閒運動的時間，大部份均能達教育部所提倡「健康體適能三三三計畫」每次運動最少30分鐘的標準。

(三) 休閒運動程度 (強度)

本研究受試者每次參與休閒運動的程度以「輕鬆」者219人佔47.5%、其次為「有點吃力」184人佔39.9%；「吃力」者29人佔6.2%；「非常輕鬆」者25人佔5.4%及「相當吃力」者4人佔0.9%。這與美

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）的程度而言仍有一段差距，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水準，如表4-2-1。

表4-2-1 運動實施水準

水準0	全年無運動
水準1	每週少於2次（每年1-103次）
水準2	每週2次以上（104次/年）
水準3	每週兩次以上，每次30分鐘以上
水準4	每週兩次以上，每次30分鐘以上，有點吃力以上

資料來源：王宗吉等（1999）。台灣地區運動參與人口調查（頁6）。

2003年7月30日，取自政府研究資料系統

<http://www.grb.gov.tw/index.jsp>

（四）參與休閒運動的夥伴

本研究受試者參與休閒運動之友伴以「家人」陪同佔41%之相對人次比例最高，其次依序為「同事」佔35.4%、「朋友」佔31.5%、「獨自一人」佔26.5%、「學生」佔12.6%比例最低。

王宗吉等（1999）指出：台灣省民參與休閒運動時之友伴主要以「家人」為主佔33%，其次為「朋友」佔21%，第三為「獨自從事」佔15%。謝鎮偉（2002）以輔仁大學教職員工為研究對象，結果指出：在參與休閒運動之友伴方面，選擇以「家人」一同參與者佔45.0%之

相對人次比例最高，其次為「獨自從事」佔36.7%，其它依序為「朋友」佔28.3%、「同事」佔22.3%、與「鄰居」或「同學」一同從事休閒運動之比例佔少部份（分別佔6.3及7.2%）、「無特定對象」者佔7.9%。

顯示國中教師在參與休閒運動時所選擇之友伴與一般民眾及大學教職員工相同均以「家人」為主。

（五）參與休閒運動的時間

本研究受試者參與休閒運動的時間，以利用「假日與非假日」者187人佔40.5%之比例最高；其次為利用「假日」者167人佔36.2%；利用「非假日」從事運動者107人佔23.2%比例最少。

陳鴻雁（2000）指出，台灣地區民眾利用「假日」從事休閒運動者佔39.5%，利用「非假日」者佔9.5%，「兩者皆是」者佔46.4%；王宗吉等（1999）以台灣省民所作之研究結果亦顯示，民眾利用「假日」從事休閒運動者佔39.9%，利用「非假日」者佔9.3%，「兩者皆是」為47.4%。本研究之結果與上述兩位學者所得結果頗為接近

（六）參與休閒運動的時段

本研究受試者參與休閒運動的時段以「下午」（12：01-18：00）243人為最多，佔52.7%相對人次；其次是「晚上」（18：01以後）137人佔29.7%；而後是「上午」（8：01-12：00）83人佔18%，最少者是「清晨」（8：00以前）36人佔7.8%。

謝鎮偉（2002）指出：教職員工在參與休閒運動的時段上，以選擇「下午」時段者佔41.8%相對人次最多，其次為「清晨」者佔28.5

%相對人次，選擇「夜間」者佔26.0%相對人次，選擇「上午」者佔20.2%相對人次，選擇「中午」者佔11.1%相對人次，「不定時」從事休閒運動者佔10.2%相對人次。李國華（1994）指出：國小教師主要運動時間以「下午或傍晚」最多，在晨間運動之人口比例，隨著年齡的增長有增多之趨勢。

陳鴻雁（2000）、王宗吉等（1999）以台灣省民為研究對象亦得到相同之結果，顯示國內民眾從事休閒運動習慣上以「下午」時段為主。由本研究結果顯示：國中教師從事休閒運動乃選擇以「下午」課後之閒暇時間為主；在完成一天之教授課程後，從事適當之休閒運動，有放鬆心情減輕身心壓力的效果。

（七）參與休閒運動的地點

本研究受試者從事休閒運動的地點是以「學校」為最多，佔相對人次44.5%（205人），其次依序為「郊外」佔相對人次34.3%（158人）、「運動場、館」佔相對人次25.6%（117人）、「公園」佔相對人次20.0%（92人）。此結果與謝鎮偉（2002）；張文騰（2004）的研究相仿。顯見教師大部分均以學校為休閒運動地點，所以學校方面應建立一個舒適無障礙的運動環境。

（八）參與休閒運動每月花費

本研究受試者平均每月花費於從事休閒運動之費用以「1000元以下」者326人較多，佔70.7%；花費在「1001-3000元」者106人佔23.0%；每月之花費在「3001-5000元」者22人佔4.7%；花費在「5001-10000元」者7人佔1.5%。與張文騰（2004）的研究結果「1000元以下」佔

61.3%接近，顯示大部分教師在參與休閒運動的花費方面皆以低消費為原則。

(九) 參與休閒運動的交通工具

本研究受試者有45.8%相對人次，以「開車」方式前往休閒運動之場所為最多，其次依序為「徒步」有42.5%，「騎乘機車」前往者有19.1%，「騎乘腳踏車」者有4.1%，「搭公車」者有2.6%，「其它」者有1.3%。其中「開車」及「徒步」方式的比例相當，此結果與張文騰(2004)、謝鎮偉(2002)的研究結果前二項交通方式為「徒步」及「開車」相仿。

(十) 到達休閒運動地點的時間

本研究受試者到達休閒運動地點的時間以「10分鐘以下」者194人佔42.0%之比例最高；其次為「11-30分鐘」者163人佔35.3%；「31-60分鐘」者76人佔16.5%；「60分鐘以上」者28人佔6.1%比例最少。

王宗吉等(1999)調查顯示，民眾到達從事休閒運動場地所需時間在「10分鐘(含)以內」者居多佔54.52%，其次為「11至30分鐘」佔30.32%，需時在半小時以上者僅佔15.15%。此結果與本研究相仿，由此可見：教師或一般民眾大多於住家附近從事休閒運動，政府應於各社區普遍設置簡單的休閒運動設施，以符合民眾使用運動場所時易達性的考慮。

(十一) 休閒運動資訊來源

本研究受試者參與休閒運動之訊息來源前五項為：「電視或廣播」

佔 42.5% (196/461) 相對人次之比例最高，其次依序為「親友告知」佔 40.3% (186/461) 相對人次、「學校舉辦活動」佔 32.8% (151/461) 相對人次、「報章雜誌」佔 32.1% (148/461) 相對人次、「網路」佔 31.5% (145/461) 相對人次。行政院主計處 (2000) 對 15 歲以上的國人進行時間應用調查顯示，15 歲以上民間人口自由時間所從事各項活動中，以「看電視」時間最長，每日平均花費 2 小時 19 分，占國人自由時間的 2/5。

另外梁玉芳 (2004) 針對彰化地區國中教師進行休閒活動參與調查，其中教師每天看電視的比例高達 78.4%，由此可見，電視、廣播等媒體扮演重要的資訊傳播角色。因此，教育主管機關應多多利用電視傳播媒體宣導休閒運動訊息，擴大運動參與之層面。

(十二) 參與休閒運動的項目

本研究受試者所從事的休閒運動類別以「戶外運動」的散步、爬山為主，其次為「球類運動」的羽球、籃球等項目。就項目而言：前十項分別為 1. 「散步」佔相對人次 43.0%、2. 「羽球」佔相對人次 28.9%、3. 「爬山」佔相對人次 25.8%、4. 「籃球」佔相對人次 22.3%、5. 「慢跑」佔相對人次 19.3%、6. 「郊遊」佔相對人次 18.9%、7. 「游泳」佔相對人次 17.6%、8. 「桌球」佔相對人次 14.3%、9. 「瑜珈」佔相對人次 12.8%、10 「伸展操」佔相對人次 11.9%。

張坤鄉 (1991) 之研究指出：國中教師最常從事之休閒運動前三項為一：球類 (如桌球、籃球、網球等)；二、國內旅遊；三、散步。此與本研究略有不同，可能與研究區域有關聯。

王宗吉等（1999）調查台灣地區運動參與人口狀況，其中桃園縣 21 歲以上的民眾參與休閒運動的前十項為 1. 散步、2. 爬山、3. 游泳、4. 慢跑、5. 羽球、6. 籃球、7. 健行、8. 保齡球、9. 桌球、10. 網魚釣魚，此結果與本研究相仿。

三、參與休閒運動之阻礙因素

本研究受試者參與休閒運動之阻礙因素平均分數大於三者依序為 1. 工作繁忙（ $M=3.67$ ）、2. 找不到一起參與休閒運動的同伴（ $M=3.16$ ）、3. 家人不支持（ $M=3.15$ ）、4. 場地、器材設備不足或不完善（ $M=3.06$ ）、5. 學校對休閒運動沒有適當的安排（ $M=3.06$ ）、6. 同伴因家庭或工作壓力無法一起參加（ $M=3.04$ ），以上六個阻礙因素主要分佈在「結構性阻礙」構面及「人際間阻礙」構面，而在「個人內在阻礙」構面則較低。

謝鎮偉（2002）之研究指出：大學教職員工最大的阻礙因素為「工作繁忙」；李國華（1994）指出：國小教師參與休閒運動最感困擾的因素亦為「工作方面」之因素。由此可見，各階層的教師在休閒阻礙的主要因素皆與「工作」有關，顯見當今教師在一連串的教育改革措施下所承受工作負荷之重。因此，教育當局應當盡速擬定教師休閒運動方案及減輕工作量的措施，以提升教育品質維護教師身心健康。

四、不同背景變項教師參與休閒運動阻礙因素比較

- （一）本研究結果發現：不同性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、每月所得、任教區域的桃園縣國中教師，在休閒運動阻礙三個構面上沒有顯著差異。因此不能推翻不同性別、年齡、婚姻狀況、

教育程度、每月所得、任教區域的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙上沒有顯著差異的虛無假設。

(二) 不同「任教領域」的國中教師在休閒運動阻礙上的差異

本研究結果發現：任教於「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」的桃園縣國中教師，在「個人內在阻礙」構面上顯著高於「健體領域」教師。此與張少熙(2003)針對台灣地區中學教師的研究發現：體育教師在休閒運動阻礙方面顯著低於其他科別教師的結果相仿。探討其原因，可能在於「健體領域」教師在師資養成的過程中，即針對個人內在的運動認知及技能接受專門訓練有關。因此本研究拒絕虛無假設，接受不同領域教師在休閒運動阻礙上有顯著差異之對立假設。

(三) 擔任不同「職務」的國中教師在休閒運動阻礙上的差異

本研究結果發現：擔任「不同職務」之桃園縣國中教師，參與休閒運動之阻礙因素在「個人內在阻礙因素」及「結構性阻礙因素」二個構面有顯著差異($p < .05$)；經事後比較結果為「導師」及「專任教師」在「個人內在阻礙因素」構面顯著高於「教師兼行政」的教師。因此拒絕虛無假設，接受不同職務國中教師在休閒運動阻礙上有顯著差異的對立假設。

此結果與梁玉芳(2004)的研究結果顯示：不同職務的教師在「結構性的阻礙」，專任教師、導師顯著高於兼任行政主管有所差異，推論其原因可能是因「任教區域」的不同所造成。

第三節 小結

本研究以自編之問卷將所蒐集之資料以SPSS 10.1版統計套裝軟體以描述統計、t考驗、單因子變異數、雪費法事後比較等統計方法處理後，獲得下列結果：桃園縣國中教師參與休閒運動的頻率以「每週一次」佔48.6%居多；每次持續運動的時間以「31-60分鐘」佔45.2%的比例最高。每次運動的強度達「輕鬆」者佔41.4%之比例最高；參與休閒運動的夥伴以家人最多佔41%；大多數教師則利用「假日及非假日」從事休閒運動佔35.3%；在學校從事休閒運動的教師佔44.5%比例最高；每次參與休閒運動花費在「1000元」以下者比例佔61.6%；有45.8%的教師均以開車的方式參與休閒運動；到達運動地點的時間以10分鐘以下（含）佔36.7%之比例最高；參與休閒運動的訊息來源主要是「電視或廣播」佔42.5%；教師參與休閒運動的項目前十項為：1.「散步」佔43.0%、2.「羽球」佔28.9%、3.「爬山」佔25.8%、4.「籃球」佔22.3%、5.「慢跑」佔19.3%、6.「郊遊」佔18.9%、7.「游泳」佔17.6%、8.「桌球」佔14.3%、9.「瑜珈」佔12.8%、10「伸展操」佔11.9%。

教師參與休閒運動的阻礙因素以「工作繁忙」為最高；在阻礙因素的三個構面以「結構性因素」阻礙最高（ $M=3.01$ ）。不同背景變項的桃園縣國中教師，參與休閒運動的阻礙因素在「任教領域」及「職務」兩個背景變項有顯著差異。