

# 第一章 緒 論

國中階段的學生正處於叛逆期，情緒起伏不定且似是而非。加上社會價值觀的改變常對學生造成不良影響，所以經常有校園師生衝突事件的發生，進而教師的威嚴屢屢受到學生的挑戰，昔日的尊師重道在現今的國中校園內已日漸式微，教師壓力之大可見一般。

因此，如何減少國中教師身心負擔、舒緩工作情緒、提升教學品質是當今教育環境中不可或缺的一環。然而，運動對身體及心理有正面的功能；有規律的實施適當的運動，是使身體潛能得以發揮（方進隆，1993；鄧正忠，1993）。有鑑於此，希望藉由對桃園縣國中教師參與休閒運動的現況與阻礙因素的探討，了解教師參與休閒運動的阻礙情況，提供學校及教育當局安排休閒活動及改善運動環境的之參考。

## 第一節 研究背景

根據行政院主計處於民國 89 年針對台灣地區 15 歲以上民眾所進行的調查顯示：在時間運用部分，我國民眾平均每日之自由時間（休閒、休養、社交）為 6 小時 5 分鐘，約佔每人每日可用時間的 1/3，與 76 年及 83 年相較呈現上揚之趨勢（行政院主計處，2000），由此顯見休閒時間的增加，顯示出休閒在當今社會中所扮演的角色與影響力的重要。

其次觀察近年來社會發展趨勢得知：工作時數減少、退休年齡提早、週休二日的實施；以及遊憩、休閒和觀光產業的成長，不難發現休閒時代已經來臨。同時可預知在現代文明中，休閒將扮演重新安排人類生活的重要角色，意即休閒不再是工作的附屬品，休閒已超越「提昇生產力，促進工作效率」，轉而強調發展個人潛能及充實個人生活。因此，休閒已成為現代人生活之重心（連婷治，1998）。

「教師」一職自古至今一直背負著國家發展與社會進步的重責大任，也由於有著這樣的歷史淵源，在幼稚教育、小學教育、中等教育、高等教育等各階段的教育體系裏，所有教師無不兢兢業業、無私無我、勞心勞力的犧牲奉獻。但隨著時代的變遷以及教育的改革，家長及社會大眾對教師的要求也就相對的提高。然而，國中時期的青少年正值青春發展階段，個性叛逆且不易管教。身為國中教師往往除了知識的傳授之外，還要花大部分的精神與體力在輔導學生的品德教育上，是經師、亦是人師。責任與壓力之大，由此可見。

「教師」是教育工作中的主幹，教師也是學生認同與模仿的主要對象，其言行舉止及身心健康，對學生的學習與人格發展，均有深遠的影響（孫寶蓮，2004）。學校與學生關係密切，教師對學生的影響也最深遠；況且教育是百年大計，教育的成敗決定於師資的良窳。因此，賈馥茗（1992）認為：「教師在學校具有相當的影響力，學校教師應明瞭教育的目的，乃是從改進中求完美」。所以，如何加強學校教師對運動與休閒教育認知、充實其休閒運動知能、並為青少年開展更寬廣的休閒空間、使其身心能夠健全發展，實為當今教育重要課題。

隨著九年一貫課程的實施，教師為了能提升本身專業的內涵，於是除了學習新課程外，還得利用更多自己閒暇時間蒐集資料和準備課程，甚至利用假日參加相關課程的研習、進修。無形中阻礙或減少了教師休閒運動的參與，如此所形成的壓力將更大。另外國內學者（謝鎮偉，2002；李國華，1994）的研究亦顯示：「工作因素」是阻礙教師參與休閒運動的最大阻力。因此，如何安排休閒活動來調適生活壓力，將是教師繼續從事教學工作的動力來源。

梁坤茂（2000）以國中教師為研究對象進行休閒行為的研究，以了解其休閒需求情形，發現教師在休閒需求方面頗高且有很高的休閒參與動機。宋幸蕙（1998）調查臺灣地區國中教師，發現高達 89.6% 的教師贊成實施「休閒教育課程」，最期望透過「休閒教育」課程豐富生活內涵，提升生活品質；因此，瞭解教師休閒需求、以及如何協助教師善用休閒時間、妥善規劃休閒生活、改善休閒空間、提供各種資源，是提升教師參與休閒運動頻率急需克服的問題。

朱倣儀（2003）針對台北市國中教師的研究指出：「國中教師較常從事知識型、家庭活動型及遊憩型的休閒活動；較不常從事閒逸型及運動型的休閒活動。而且，國中教師的休閒參與頻率則是稍微偏低」。然而，運動對身體及心理有正面的功能。有規律的實施適當的運動，是使身體潛能得以發揮。身體的健康直接影響生活品質，而適度的運動正是維持身體健康最佳的方式（邱逸揚，2004）。所以，教師如果利用課餘時間從事休閒活動，將有助於精神壓力的紓解、專業知能的成長、教學理念的改良、教學活動的樂趣化及多元化、刺激教

學靈感及腦力激盪、改善教學的品質等，因而達到教學目標(陳中雲，2001)。

由上述可知，休閒運動的參與將有助於教師教學效能的提升，促進身體健康，所以研究教師休閒有其必要，且深具價值。研究者有幸任教於桃園地區國民中學，有鑑於休閒運動對人的心理、生理上的助益，因此，針對桃園地區國中教師從事休閒運動現況，及休閒運動參與阻礙層面做進一步的探討，找出阻礙教師參與休閒運動的因素，解決教師參與休閒運動困擾，增加休閒運動參與頻率，提升教師健康體適能，並且提出建議作為學校及教育當局擬定休閒方案參考依據。

## 第二節 研究目的

根據前述之問題背景，本研究目的如下：

- 一、瞭解桃園縣國中教師參與休閒運動現況。
- 二、瞭解桃園縣國中教師參與休閒運動阻礙因素。
- 三、探討桃園縣國中教師不同背景變項及其休閒運動阻礙間之差異情形。
- 四、研究結果可提供學校行政單位、教育主管機關做為安排教師休閒運動以及定訂相關政策時之參考。

## 第三節 研究問題

根據上述的問題背景分析與具體研究目的，本研究問題為：

- 一、桃園縣國中教師參與休閒運動的現況為何？
- 二、桃園縣國中教師參與休閒運動之阻礙因素為何？
- 三、不同背景變項的桃園縣國中教師參與休閒運動之阻礙因素是否有差異？

## 第四節 研究假設

依據研究問題及相關文獻，本研究提出下列的假設：

假設一、不同性別的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

假設二、不同年齡的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

假設三、不同教育程度的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

假設四、不同婚姻狀況的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

假設五、不同月平均所得的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

假設六、不同任教領域的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

假設七、不同職務的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

假設八、不同任教地區的桃園縣國中教師在休閒運動阻礙因素上沒有顯著差異。

## 第五節 研究範圍與限制

### 一、研究對象：

本研究主要以桃園縣境內各公立國民中學學校教師為研究對象，合計 52 所國中，計有教師 4640 人（含校長、代課、代理教師），不包含私立國中教師。

### 二、研究變項：

- （一）背景變項：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。
- （二）依變項：休閒運動參與現況、休閒運動阻礙等二個部份。

### 三、研究限制

- （一）本研究採問卷調查法，由於是自陳量表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。
- （二）本研究範圍僅限於桃園縣，受到地域性的限制，故不能推論於其他縣市國中教師的休閒運動參與情形。

## 第六節 名詞操作性定義

### 一、國中教師 (Junior high school teacher)：

本研究所稱「國中教師」，係指任教於桃園縣境內的各公立國民中學教師（含校長及代課、代理教師）。

### 二、休閒運動 (Recreational sports)：

本研究所稱「休閒運動」，係指個人基於自由意願，在可任由自己運用的閒暇時間，自由選擇、自主決定，所從事有益身心健康的動態性的身體活動，亦即透過個體自主的運動方式達休閒的效果。包括球類運動、戶外活動、民俗性運動、舞蹈性運動、健身運動、技擊運動、水域(水中、水上)活動及空域活動等八類型。

### 三、休閒運動參與 (recreational sports participation)：

本研究所稱「休閒運動參與」，是指個人在日常閒暇時間內，依據個人的自由意願，主動的選擇親身投入從事包括球類運動、戶外活動、民俗性運動、舞蹈性運動、健身運動、技擊運動、水域(水中、水上)活動及空域活動等八類型休閒運動。

### 四、休閒運動阻礙 (recreational spots constrains)：

本研究所稱「休閒運動阻礙」，是指凡是造成個人未能參與或中斷休閒運動的理由或影響因素。本研究所要探討的阻礙因素根據 Crawford and Godbey (1987) 之理論，依其內涵包括：「個人內在阻礙因素」、「人際間阻礙因素」及「結構性阻礙因素」等三個構面。