

第壹章 緒論

本章共分五個部份來說明，第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究範圍與限制；第五節名詞操作性定義。

第一節 研究背景與動機

近年來，社會環境及生活形態的變遷，致使休閒的角色與地位、功能與價值，受到世人的肯定和重視。Shivers(1967)指出，「休閒已成為生命中的一種重要元素，在社會變遷的過程中，無論在學校、工作場所、家庭或社區，休閒都扮演著槓桿的作用」。隨著國民教育水準普遍提高，在社會環境及生活型態快速變遷下，人們參與休閒運動對健康的提昇、增進人際間的互動漸顯重要具有雙重效果，對生活品質及身心情緒的紓解也越來越重視。在周休二日全面實施下，休閒時間增多，國人對休閒觀念正朝著多元化的方向蓬勃發展中，顯示休閒意識逐漸抬頭。

早期的農業社會裡，許多人為了改善家庭經濟狀況，讓家人過更好的生活，他們努力工作沒有多餘的時間來享受休閒；隨著近年來臺灣經濟的蓬勃發展國民所得不斷增加，為了取得工作與休閒之間的平衡，自民國九十年二月起，公家機關和各級學校開始實施周休二日，隨著休閒時間的增多，為了提升生活品質，多數教師開始尋求壓力的釋放(李勝彰，2003)。高俊雄(1996)指出，休閒是人類在工作之餘，自由選擇某些活動，並且親自

參與，從中體驗到愉悅與樂趣，更進一步完成自我實現。教師在所有職業類別中是屬於較為特殊的職業，主要是教學活動是既勞心又勞力的工作，因此，更需藉休閒生活來滿足其生理與心理需求。我國國民教育分為中小學九年國民義務教育、高級中等教育及大專（學）以上之高等教育，（除高級中等學校的教師因所處學校類別的不同，而有著不同的教育目標外，其餘不同教育階段中的教師大都擁有明確、一致的教育目標）。許多教師面對多元化的教育改革，為了減輕職業方面所帶來的壓力，也逐漸重視生活品質、尋求休閒運動管道(鄧柑謀，1991)；如何引導與建議教師從事休閒運動是本研究的動機之一。

教師是學校教育的先鋒，學生必須在教師的指導下適性的成長，因此在整個教育體制中教師扮演著舉足輕重的角色且其對學生的學習成效影響重大（李文題，2001）。教師為了吸引學生認真上課，以新式活潑的互動教學法替代傳統舊式的口述授課法；在有限的資源下，除了落實適性化與個別化的教學方式，還需自編教材、多元評量、不定期接受縣政府教育局的督導與考核(黃義良，2001)。另外，為了充實專業知能，利用假日或寒暑假參加研習、進修，甚至選修第二專長的教師比比皆是，從事休閒運動的時間反而比新法實施前少。「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。也有研究顯示：部分教師可能因年齡、家庭背景、教育政策及其他因素導致減少休閒運動的參與。正因如此，才促使研究者探究原因，此為研究的動機之二。

在現今多元社會變遷過程中，唯透過工作之餘，且可自行支配的時間，從事休閒及遊憩活動，藉以獲得身心和情緒的享受及紓解，而休閒運動已成為家庭、社區、學校或工作場所之重要催化劑。自九十五學年度高級中學開始實施「95課程綱要」，使得教師為了學習新課程，除了必須了解課程領域外，還需要利用比平時更多的時間蒐集資料和準備課程，有時假日更要參與相關課程的研習，比以前要花上更多的時間及精力在工作上。教師與其他行業最大不同之處在於寒暑假可以自由自主支配休閒時間，若教師得到適切休閒生活，不但對個人、家庭有實質效益，對學生亦有影響，因為教師有健康身心，方能以最佳愉悅心情從事教學，對學生的學習成效影響重大。由於研究者本身服務於臺北縣立高中學校教師，佔地利人和之便，以臺北縣高中教師對於休閒運動的參與現況及阻礙因素作為主要的課題，期望研究結果對於教師及學校能有所助益，進而提供教師選擇休閒運

動的方向。

第二節 研究目的

本研究以臺北縣高中學校教師為研究對象，探討其休閒運動參與現況及休閒運動阻礙因素，本研究目的如下：

- 一、瞭解臺北縣高中教師休閒運動參與之現況，包括：參與方式、參與的習慣、每週參與的次數、時間、時段、持續的時間、所需費用、參與的項目等。
- 二、瞭解臺北縣高中教師參與休閒運動阻礙因素為何。
- 三、比較不同人口統計變項（包括性別、年齡、婚姻狀況、年資、職務、科目領域等）之教師參與休閒運動之阻礙因素是否有顯著差異。

第三節 研究問題

- 一、探討臺北縣高中教師休閒運動參與之現況如何？
- 二、探討臺北縣高中教師參與休閒運動阻礙之需求為何？
- 三、不同背景變項的臺北縣高中教師在參與休閒運動之差異為何？
- 四、不同背景變項的臺北縣高中教師在參與休閒運動阻礙之需求為何？
- 五、臺北縣高中教師休閒運動參與現況與休閒運動阻礙之相關為何？

第四節 研究範圍及限制

一、研究範圍：

本研究以臺北縣高中九十六學年度以教育部學管課(2007)所公告，共計37所為研究範圍，標的母群體16168人。

二、研究限制：

本研究受時間、人力、物力與地理等因素限制，僅以台北縣九十六學年度在各校任教一年以上之現職正式教師為研究對象，以問卷調查法隨機抽取十二所學校進行叢集抽樣，共選取560人為問卷發放對象，問卷內容包括休閒運動參與、休閒運動阻礙與教師特性之關係。

第五節 名詞操作性定義

一、高中教師（High school teacher）

具有教師資格且目前服務於公、私立高中之學校，擔任教學工作者。
本研究僅以台北縣的中等學校高中教師為研究對象。

二、休閒運動（Recreational sports）

在閒暇時間內，透過不同類別的活動或身體之參與，讓參加者得到

身、心、靈和社會等層面發展的益處，經自由選擇參與體能性、樂趣性的身體活動，內容包含球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動。

三、 休閒運動阻礙 (Recreational sports constrains)

是指抑制或減少休閒運動參與次數或愉快感的種種因素；也就是在休閒運動行為過程中，阻止或限制個人參與的各項相關原因。本研究界定為個體主觀知覺無法喜歡或無法投入參與休閒運動的影響因素。

第貳章 文獻探討

本章將針對休閒運動相關的理論及文獻作探討，本章將分別探討與本研究有關之文獻，分為第一節「休閒的字源及定義」；第二節「休閒運動參與相關研究」；第三節「休閒阻礙理論與實證分析」；第四節「參與休閒運動阻礙因素之相關文獻」；第五節研究假設。

第一節 休閒的字源及定義

一、休閒的字源

Kelly (1996)提到休閒是以從容地或相當無拘束的、不受壓抑的方式來進行。休閒(leisure)一詞源自拉丁文「licere」，亦即「被允許」(to be permitted)，指的是擺脫生產勞動後的自由時間獲自由活動(引自鄧建中，2002，頁5)；而在希臘文中的「scole」或「skole」本意隱含著休閒和智慧、物質與精神的關係，是不受拘束的行動、擺脫工作後所獲得的自由時間及活動(引自吳承典，2003，頁10)。根據中國歷史記載對「休閒」二字的意涵，漢代許慎注：「休」字解釋為息止也，定義為人倚靠樹木。人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，修養精神，本意作息止解；「閒」字與「閑」字相通，從門中有木，古多借用為清閒之意(高樹蕃，1971)。呂建政(1994)提出，中文的「休」字是由「人」與「木」所組合，其意象為人倚著樹木或人坐在樹下休閒，因此，「休」有休息、休憩、休養等暫停勞動之意；

其次中文的「閒」字是由「門」與「月」組合而成，其意象是門中鑲著一輪明月，而鑲著一輪明月的時刻必是在幽靜的夜晚，而此時獨處靜思，或與家人友人相聚必是悠閒且怡然自得。所以，「閒」也有著安閒、閒適、閒逸的意思。

綜合中、英文對「休閒」字源的定義，都是指一段「閒暇時間」，不過中文字義著墨於心理層面，而英文字源結合休閒與教育間之關係。因此「休閒」是指一段自由時間，以一種悠遊自在的心境，從事各種層面的活動，包含休息、運動、藝術等，提升人文價值與自我教育的活動(賴清財，2000)。

二、休閒的相關定義

休閒是一種個人行為，只發生在社會滋養和鼓勵的環境(涂淑芳譯，2000)。Godbey (1994)對休閒的定義「以文化環境和物質環境的外在壓力中解脫出來的一種相對自由的生活，它使個體能夠以自己所喜愛的、本能的感到有價值的方式，在內心之愛的驅動下行動，並為信仰提供一個基礎。」張少熙(2003)則將休閒定義為「個體在自由選擇的時間狀態下，得到心靈滿足的一種感覺與狀態」。(康箏譯，2000)。Kelly (1990)從時間、活動、體驗三個向度來闡釋休閒的定義：休閒是指在剩餘、可自由支配的時間下行使的；休閒運動的形式不拘，但需具有正向意義的；在休閒的過

程中，個體對人、事、物，都能有所感受，進而產生滿足感。要為「休閒」具體地下個定義並不容易，它無法藉由任何簡單的概念或敘述，就能清楚地表明。它包括自由，但這並不意味就有如缺乏約束般的為所欲為；它包括決定，但必須建基在社會規範和個人能力所及的前提下；它的存在是個人和社會互動的過程，因此是有計畫和動機的；說明白些，它就是一種生活的體驗。

許多學者對於休閒的定義也提出不同的論點，認為休閒是工作、家庭和維持個人生計以外所剩餘的非義務性或可自由支配的時間(Brightbill, 1960; Clawson & Knetsch, 1966; Brockman, et al. 1979; Kraus, 1984)，這個定義認定時間是自由支配的，也就是所謂剩餘時間的意涵。學者Sebastian de Grazia (1964)提出另一論點：休閒是一種存在狀態(state of being)，是一種雖然短暫但卻現實的個人存在狀態。休閒(leisure)較為抽象，休閒活動(recreation)其內容明確；然而，休閒運動(recreational sport)則較強調身體的活動，因此，三者之間就其屬性而言是有其差異性。沈易利(1999)指出，休閒運動是在休閒時間內，以動態性身體活動為方式、所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康及舒解壓力為目的之運動。

行政院體育委員會在「休閒活動專書」一文中指出，休閒運動是指借助運動為手段，以達到休閒的目的。其主要是以身體運動為主體，透過個

體自主的運動方式來達到休閒的效果。

休閒、休閒活動與休閒運動彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容明確，而休閒運動則在身體活動上較為重視，其關係情形如圖2-1 加以界定（張良漢，2002）。

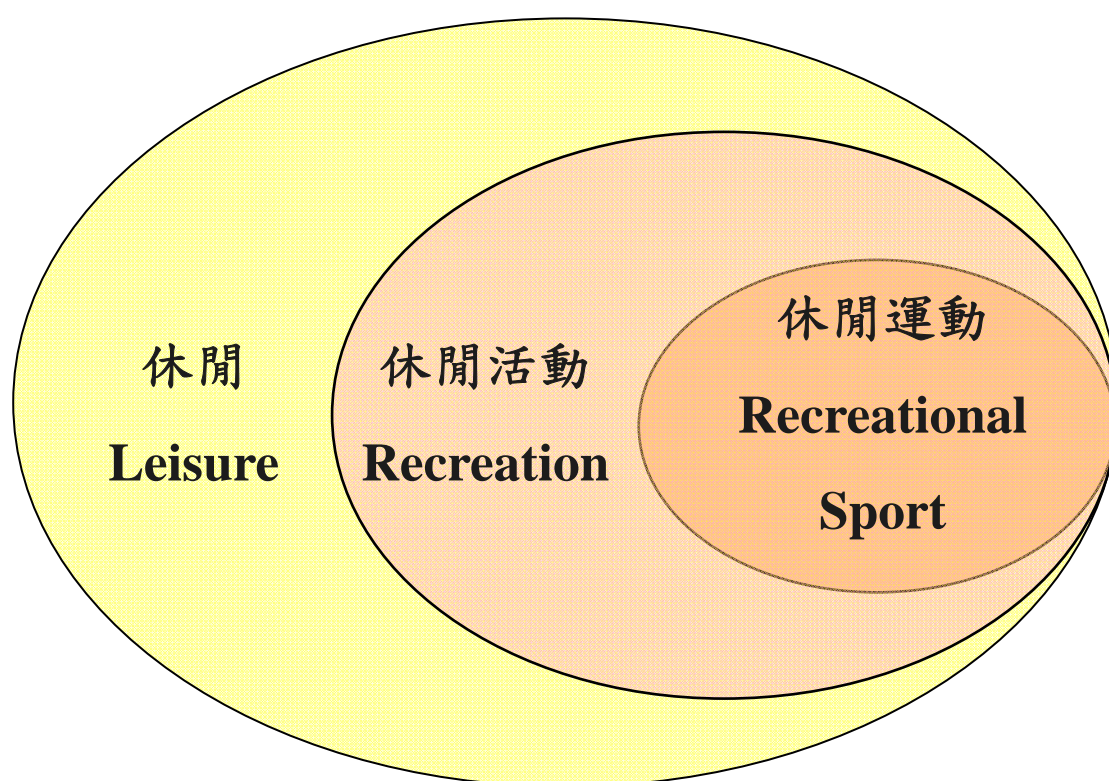


圖2-1 休閒、休閒活動與休閒運動關係圖

資料來源：張良漢（2002）。休閒運動動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之關係研究，10。

國外學者Mull, Bayless and Ross (1987) 將休閒運動定義為：為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動；Wankel (1990) 認為休閒運動乃是一種自由選擇且產生內心獎勵的運動參與；而Caspersen (1985) 則指出休閒運動和身體活動並不是等義辭，事實上身體活動是泛指因骨骼和肌肉的作用，導致身體移動及能量消耗的結果；而運動則是一種有計畫、有組織且重複性的體能活動，其主要目的是促進或保持適能。

三、 小結

不同的社會背景造就出不同特色的休閒文化，不論貧富的差距，對許多人來說，休閒是生活的重要核心，它提供了工作之外，能獲得愉悅的精神層面及自我認可的參與活動，並能從中獲得寶貴經驗的過程。但無論是以何種觀點來界定休閒皆有其限制存在（連婷治，1998）。

表2-1 各類休閒觀點彙整一覽表

觀點類別	提倡者	觀點內容
理想休閒社會觀點	Plato (柏拉圖)	休閒理想是以統治階級為立場，認為統治階級不受現實生活煩憂，所有時間以深思真、善、美後所得之快樂結果，將使其成為完美統治者。
古典觀點	Aristotle	凡是一種自由選擇，自我滿足心態下，做一件無特殊目的，也不感到勞累的活動，就是休閒。
休閒為自由支配時間	Brightbill Kraus	休閒就是再照顧生活必須之後的剩餘時間(給予休閒普遍且易接受的觀點)，也就是任何非工作時間都能分類成休閒。
階級特權觀點	T.Veblen Michael Harrington	T.Veblen 認為沒有任何勞工和知道真正休閒是什麼，因為休閒的特性就是大量的消費和明顯的閒散。休閒就是把時間花在多於消費和特意追求沒有特別價值的事，自我休閒的古典觀點並未留存。
休閒非功利觀點	肯社	休閒就是單純為了享受去做的事。
休閒心理觀點	John Neulinger Rick Crandall	休閒就是做自己，表露個人才華、能力與潛力。 休閒是具目的性的活動，用來有目的的支持生命時間的時間，是個人且具相對功利的結果。
休閒三部曲	Joffre Dumazedier	杜馬哲在試圖整合不同休閒觀時，提出休閒有不可分的三部分:放鬆、娛樂及自我發展。 自願性和娛樂就是休閒的要求。可能是尊貴或文化性的，也可能是墮落或頹廢的，只要參與者自由選擇並享受其間就是休閒。
整體休閒觀	Max Kaplan	A 類型行為不斷與並無止境的與時間抗爭，造成時間擠壓人格特質並缺乏休閒。1.具競爭性、攻擊性2.對時間有急迫感3.不安定感。 B 類型行為者較能享受休閒時間。1.溫和不具競爭性和攻擊性2.對時間不會有急迫感3.無不安定感。
醫學觀點	Friedman Roscnman	休閒時間雖然增加，但人們卻忽略因慾望上漲，促使自己必須不停賺錢，不停購買的消費活動，佔用時間的事實，反而無法使你享受這些物品的時間增加。 休閒是:
休閒被掠奪階級	Staffan Linder	1.有決定自己命運的能力(自由選擇能力)。 2.有從事自我發展活動的時間。 3.有獲得額外經驗的機會(有機會感受脫離日常例行生活的經驗)。
休閒三項基本要素	Bammel& Burrus-Bammel	1.有決定自己命運的能力(自由選擇能力)。 2.有從事自我發展活動的時間。 3.有獲得額外經驗的機會(有機會感受脫離日常例行生活的經驗)。

資料來源：涂淑芳(2000)。休閒與人類行為。臺北：桂冠。

第二節 休閒運動參與相關研究

一、休閒運動的定義

對於休閒所下的定義中從行政院體委會（1999）將休閒運動界定為在自由時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康。張少熙（2003）研究台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式時，將休閒運動定義為：「當閒暇時，依自己的意願或興趣，選擇從事有益於身心發展的體能性活動或運動」。

陳敬能（1998）則將休閒運動定義為：透過身體活動或運動項目的實施，使個人在自由自在的情境下，去從事有益身心發展的休閒活動，以達到身心平衡的地步。

周佳慧(2001)將不同研究者(許義雄，1983；陳彰儀，1985；李明宗，1994)的觀點對休閒運動所下的定義概括，包括下列要點：(一)從事休閒運動的時間是指求生以外的時間。(二)從事休閒運動應是出自於自發的意願，是自己想要去的，而且不求任何物質上的報酬。(三)從事休閒運動時，其精神狀態應是輕鬆愉快的。(四)可以自由選擇自己喜愛的活動，並且給予當場直接的滿足。(五)所參加的活動是有益身心而又能樂在其中。

林清山(1984)在參與者本身的心理狀態剖析休閒運動，發現休閒運動具有以下共同的特質：(一)是在閒暇舉行，不要求任何報酬，活動本身即

是享受。(二) 是主動的參與，以發展身心，創造充沛的活力。(三) 是自己選擇自己喜愛的活動，給予心靈上立即的滿足。

張宮熊(2002)將休閒運動分為三部分：包含山岳、濱海與文化休閒運動為主體。

黃金柱(2007)認為休閒運動指的是，透過不同類別的活動或身體之參與，讓參加者得到身、心、靈和社會等層面發展的益處。

鄧建中(2002)認為休閒運動是閒暇時所從事的活動，是一種生活方式，個體可藉由所從事有興趣的活動中得到愉悅及滿足，更可從參與不同型態的活動裡累積不同經驗，進而使人生更為美好，它是無論男女老幼在生活中不能缺少的一項活動。

張良漢(2002)結合各專家學者的看法指出「休閒是一種廣義、大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒運動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動，已達到身心放鬆，享受樂趣之目的」。

張孝銘、高俊雄(2001)解釋休閒運動係指個人在義務時間外(如工作、上課、睡眠)之自由時間，活動主要基於一種自由意識、自由選擇、自主決定的行動，以及從行動中感受休閒運動意義與體驗。

早期也有針對國小教師作休閒運動的探討，李國華(1993)在國民小學教師休閒運動狀況調查研究中將休閒運動界定為除了生理需求、工作、家務等日常必行之事外，可以任由自己支配的時間內所從事的各種活動，稱

為休閒運動。

綜合上述學者對休閒運動的看法，可知人們所從事的休閒運動，不管是靜態或動態，只要能愉悅身心都稱為「休閒運動」，本研究定義休閒運動係指：「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。雖然也有所謂「禁忌休閒」，例如博奕、八大行業等休閒相關產業，都屬於休閒運動的範圍，因此，本研究僅針對正面且愉悅身心的休閒運動做討論。

二、 休閒運動參與的相關文獻

Ragheb and Beard (1982)將休閒參與定義為：參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒運動類型(顏智淵，2002)。其目的在滿足休閒運動參與者個人生理、心理及社會的需求，而參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇從事活動，以便個人之休閒需求能獲得最高之滿意程度(林晏州，1982)。高俊雄(1999)認為休閒參與型態，指一個人在一天二十四小時所必須使用的時間及義務時間之外，所能支配的自由時間或從事參與活動的情形。而陳南琦(2000)將休閒參與分為休閒參與行為與休閒

參與程度加以探討。過去學者將休閒運動參與分依主觀分類法、因素分析法及多元尺度評定法分類：

1. 主觀分類法

研究者依照活動的質，由研究者主觀判斷，並予以歸納、命名。優點是可以兼顧周延又互斥的原則，可依所有活動的性質、目的及個人意願做歸納，缺點為在填答上較因素分析為困難(黃瓊妙，2000)。

2. 因素分析法

研究者先將被研究者所從事或可能從事的活動項目製成量表，以測驗或訪問方式詢問受訪者，再配合因素分析的統計方法分類。優點是填答容易好分析，缺點是不同類型活動項目可能因此聚集成同一類，要命名尤其困難。

3. 多元尺度評定法

研究者將休閒運動兩兩配對，再由受試者依照自己的知覺從最相似到最不相似加以評定，然後分出活動類型，優點在於結果可以很清楚知道活動項目的特性及關係，缺點在於可分析的休閒運動有限，一般不會超過十二項(黃庭芳，2003)。

表2-2 休閒活動參與類型摘要表

學者	年代	休閒活動類型	分類法
Hirschman	1985	心智性、浪漫性、駕馭性、能力性及逃避性	主觀分類法
Kaplan	1980	社交性活動、遊戲和體育活動、藝術性活動以及靜態性活動等四項休閒活動類型	主觀分類法
許義雄	1979	60項休閒活動分類為體育性、教養性、娛樂性及其他 主觀分類法	主觀分類法
陳在頤	1985	340種休閒活動分為低組織遊戲、社交活動、音樂活動、藝術及手工、戲劇活動、舞蹈、自然及戶外活動、文藝活動、收集及收藏及社會服務等10類休閒活動	主觀分類法
陳彰儀	1989	83項休閒活動分為手藝性、娛樂性、文藝性、社交性、一般運動性、知識性、休憩性、棋藝性、與小孩有關之活動、逛街性及農藝性等十一種類型	主觀分類法
Allen & Buchanan	1982	以51種休閒活動分類為戶外活動、居家嗜好、運動、社交、機械、大自然、文化智能及游泳型	因素分析法
Bongguk	1995	運動類、藝術與技藝類、音樂與戲劇類、自然和戶外遊憩類及心靈和語言類等五種類型	因素分析法
Duncan	1978	59種休閒活動分為戶外活動、室內活動、參與被動性室內活動、家庭活動及參與看電視與小孩玩等活動	因素分析法
Garton & Pratt	1991	一般運動、社會娛樂、社交活動、職業性活動、水上活動及戶外活動等六大類型	因素分析法
McKench-nie	1974	選取151種休閒活動分為機械性、手藝活動、知識性活動、緩慢性活動、鄰居活動、特殊設備運動及快速活動等七種活動類型	因素分析法
文崇一	1981	以34項休閒活動分類為知識性、社交性、運動性、玩樂性、消遣性、技藝性	因素分析法
李文題	2001	選取21項休閒活動分為家庭型、社交型、消遣型、遊逛型、休憩型、運動型及進修型等	因素分析法
修慧蘭	1985	以83項休閒活動分類為手藝、娛樂、休憩、棋藝、文藝、知識、社交、運動、逛街、農藝及與小孩有關性	因素分析法

(接下頁)

表2-2 休閒活動參與類型摘要表（續）

學者	年代	休閒活動類型	分類法
張少熙	1994	50項休閒活動分為刺激性、交誼性、閒逸性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性及休憩性等十類休閒活動	因素分析法
梁茂坤	1999	運動型、技藝作業型、娛樂休憩型、知識型、社交型	因素分析法
許瓊文	1992	32項休閒行為分為：戶外類、修身養性類、玩樂類、消遣類、知識類、運動類、益智類及靜態類等八大類	因素分析法
曾誰芬	1988	以85項休閒活動分類為知識休憩型、玩樂運動型、文藝作業型、戶外運動型、戶外遊玩型、社交服務型、與小孩有關等八類型	因素分析法
Brent	1975	主動和被動性活動、個人和團體性活動、心智和非心智活動、戶內和戶外活動	多元尺度評定法
董永貞	1991	陸地型、水上型、空域型	多元尺度評定法

資料來源：梁玉芳（2004）彰化地區國中教師休閒活動參與與休閒阻礙因素之探討。未出版碩士論文，大業大學，彰化縣。

三、小結

綜合上述三種不同分類法的休閒運動參與類型不難看出，種類雖然五花八門，且國內、外學者的分類法還是有所不同，但多數研究者還是儘可能將休閒運動命名為靜態、動態活動、室內外活動、家庭、社交、運動、消遣等較易分辨的活動種類名稱，也因此本研究經由因素分析刪題後，避免性質不同的活動項目穿插在同類型中，採主觀分類法來比較高中教師休閒運動參與的類型。

第三節 休閒阻礙理論與實證分析

一、休閒阻礙的定義

陳藝文(2000)認為「休閒阻礙」是指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本有意或無意參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。

陳南琦(2000)、張孝銘、高俊雄(2001)等人引述Crawford and Godbey(1987)整理的相關休閒阻礙之研究，將阻礙個體休閒喜好與休閒運動參與的影響因素分別歸納為以下三類：

(一) 個體內在阻礙(Intrapersonal Constraints)

指個體因內在的心理狀態或態度，而影響其休閒喜好或參與，如壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力及對適當休閒運動之主觀評價等。係指個人的心理狀態以及歸因與休閒偏好相互影響，進而在偏好與參與之間形成了阻礙。

(二) 人際間阻礙(Interpersonal Constraints)

是人際互動或是個人特質之間關係影響的結果，這種阻礙可能相互影響偏好與繼續的參與，也可能影響穩定參與的休閒運動。

(三) 結構性阻礙(Structural Constraints)

係指介入休閒偏好與阻礙之間的因素。Crawford, Jackson, Godbey

在1991年將這三類型阻礙進一步修正，認為休閒阻礙係從個體內在的阻礙延伸至人際間形成阻礙，個體在克服上述兩個阻礙後，最後會面對結構性的阻礙；個體如能克服結構性的阻礙就可能參與休閒運動，反之則影響個體而未參與休閒運動。

Raymore, Godbey, Crawford and Von Eye (1993) 依據Crawford, Godbey (1987) and Crawford, Jackson, Godbey (1991)的休閒阻礙模式，發展「休閒阻礙量表」，其研究也支持了此休閒阻礙階層性的假設。如下圖2-2顯示休閒阻礙的第一個層級為「個人內在阻礙」，包括個人實質的狀態與特質，指個人對於休閒運動的評價，影響休閒的選擇和參與。當個人內在阻礙消失或經過個人的努力將內在阻礙克服後才能進入「人際間的阻礙」階段。人際間的阻礙指人與人相互影響的結果，尤其是參與兩個人以上的活動，更容易遭遇到人際間的阻礙，但此阻礙對於個人性活動影響較小。當協調、調整，適應人際阻礙後，個人則能面對下一階段「結構性的阻礙」，包括：金錢來源、能夠運用的時間和機會等。若三類型的阻礙因素都能克服，則個人將順利參與休閒運動，否則不然。由此可知，當個人內在阻礙無法克服時，則瞭解個體不參與休閒運動之其他阻礙因素，似乎就不那麼重要了（引自Mannell and Keiber, 1999）。

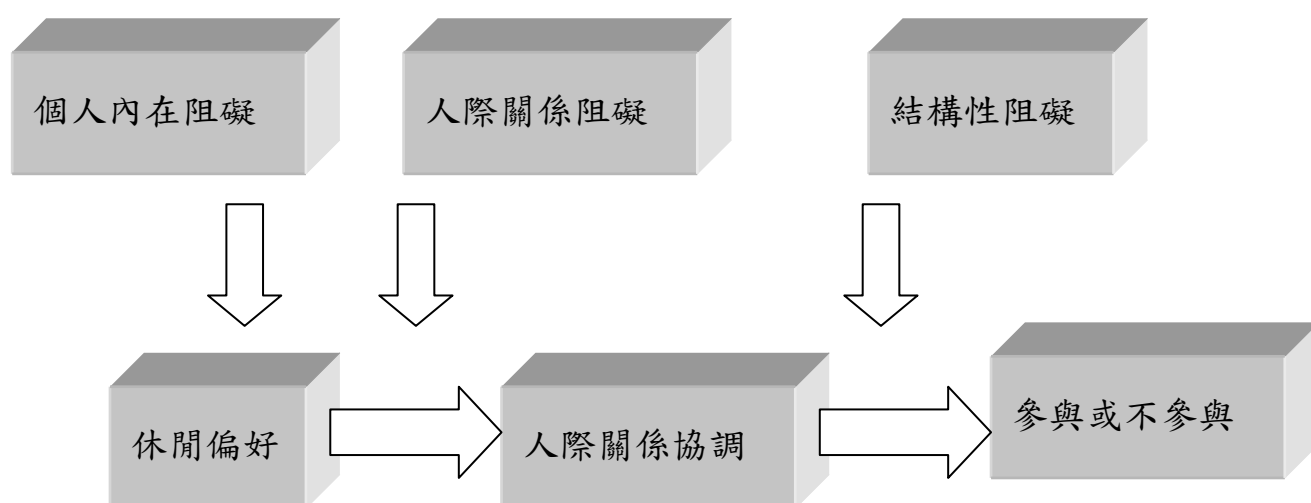


圖 2-2 休閒阻礙之層級模式

資料來源：Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C. (1991) .

The hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*,13,313.

Grawford, Jackson & Godbey (1991) Raymore, et al. (1993) 依據 Crawford and Godbey (1987) 及 Crawford, Jackson, and Godbey (1991)的休閒阻礙模式，發展「休閒阻礙量表」，以三所高三的學生為對象進行施測。原量表有 21 題，內容包含三個分量表，每個分量表有七題，採用 Likert 四點量表來評量休閒阻礙，以因素分析的結果支持三個分量表的效度，原休閒阻礙量表的分量表其相關在 0.42~0.70 間。休閒阻礙的階層說明個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性阻礙的出現是有先後順序的，且連續地影響個人參與休閒，模式也說明了休閒阻礙是如何影響休閒喜好與參與。

第四節 休閒運動阻礙因素之相關文獻

Jackson (1988) 將阻礙休閒運動的因素明確的界定在—凡偏好一項活動，但受到干擾以致無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙。鍾瓊珠 (1997) 認為休閒阻礙是指抑制或減少休閒運動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，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。

一、以學生為研究對象

楊瑞蓮 (1976) 對大專院校學生參與休閒運動阻礙因素的研究指出，「功課繁重沒有時間」是參與休閒運動最大的阻礙因素，其次依序為「場地設備器材不全」、「休閒運動花費昂貴負擔不起」、「家庭環境影響」、「離家太遠」、「家人不諒解」、「兼職或異性朋友的影響」、「缺乏專業人員指導」、「缺乏同伴朋友」、「社團紀律太嚴」、「活動人數太多」、「不好意思參加」等因素。

陳德海 (1996) 以南區專科學校學生為研究對象發現，「興趣」為受試者參與休閒運動主要阻礙因素，其他依序為「時間」、「同伴」、「經費」、「場地器材設備」、「技巧」、「體力及健康情形」、「指導人員」、「個性」、「交通工具」、「資訊」等因素。

二、以教師為研究對象

張坤鄉（1991）指出國中教師未能從事休閒運動的原因，依其比例大小分別為「時間問題」、「環境與場地設施問題」、「金錢問題」、「能力問題」、「交通問題」及「家人問題」。

李國華（1994）以臺南師範學院暑期進修之國小教師為例，發現參與休閒運動最感困擾的是：（一）工作、家務太忙。（二）沒有同伴、缺乏指導。（三）場地、設備不足。（四）體力不足。

陳皆榮（1995）的研究指出，大專以上程度青年在休閒阻礙上，包括個人因素（如個人技巧或能力、體力、健康情形、個性、興趣等）與環境因素（如場地設備、器材裝備等），整體而言，均高於大專以下程度青年，顯示出大專以上程度青年參與休閒運動的阻礙較強。

三、以一般民眾為研究對象

Crawford and Godbey（1987）將一般休閒阻礙因素分為三種型態：

- （一）個人內在阻礙（intrapersonal constraint）：指個人心理狀態及喜好，作用於阻礙與喜好、喜好與遊憩參與間的交互影響，包括沮喪、慾望、壓力等。
- （二）人際間的阻礙（interpersonal constraint）：指人與人間相互影響的結果，使得阻礙與休閒喜好及休閒參與均有交互的影響。

(三) 結構內的阻礙 (structural constraint)：指一般提出介於遊憩喜好及參與之間的影響因素，包括家庭生命週期、氣候、工作時間等。結構上的阻礙極易因高度喜好而克服之。林木俊 (1993) 以桃園地區民眾參與桃園縣立體育館所舉辦之活動為研究對象，結果發現影響民眾參與的主要因素分別依序為「時間或時段的安排」、「交通和距離過遠」、「活動或節目內容」、「場地設施」、「管理與維護良好與否」，此五項皆為外在因素，可見外在因素對民眾參與體育性活動影響甚鉅。

陳思倫 (1993) 的研究指出，阻礙高雄都會區居民參與休閒遊憩較重要的六項因素依序為：(一) 休閒遊憩據點或設施環境衛生差。(二) 鄰近地區缺乏適當休閒遊憩場所。(三) 休閒遊憩活動缺乏或不具趣味性。(四) 休閒遊憩據點或設施攤販雜亂。(五) 休閒遊憩據點或設施安全防護不足。(六) 休閒遊憩設施不符所需等。

Jackson (1993) 利用因素分析將十五種阻礙因素分為：(一) 社會孤立因素。(二) 易達性因素。(三) 個人因素和費用因素。(四) 時間受制因素。(五) 設備因素等五類。

沈易利 (1999) 在一項對臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究中發現，阻礙民眾參與休閒運動最大的障礙為「時間因素」，其次依序為「場地」、「缺乏友伴」、「費用負擔」及「交通問題」等因素。

行政院體育委員會與中華民國體育學會 (2000) 在「休閒運動專書」

中指出，影響個人參與休閒運動的因素分為「個人因素」、「社會和生活狀況因素」、「參與機會因素」等三方面。

四、以女性為研究對象

蘇瑛敏（1996）將阻礙婦女參與休閒運動的因素分為下列幾項：（一）心理因素。（二）休閒時間不足。（三）健康與安全上的顧慮。（四）缺乏安全優良的休閒設施場所。（五）交通工具擁有與使用的性別差異。（六）金錢因素。（七）休閒資訊不足。（八）其他，如是否有好友相伴、本身休閒意志力、是否有指導者等。

李素馨（1997）以都女性為研究對象，探討女性休閒類型和休閒阻礙。結果指出，阻礙都會女性參與休閒運動之因素有環境、時間、家庭、經濟、交通、同伴等因素；其中，「缺乏時間」、「缺乏休閒環境」與「缺乏同伴」三項是都是女性認為最主要的休閒阻礙原因。

經由上述文獻初步分析，不同性別、年齡、服務單位、學歷、職別、收入之對象，其參與休閒運動之阻礙因素亦有所不同，大致可將阻礙因素歸納為沒有休閒運動伙伴、課業繁重、家人不鼓勵、經費負擔不起、缺乏運動技巧、長官或師長不支持等因素、場地設備與器材缺乏不足、城鄉差距、體力不佳、身體不適、交通不便、興趣闕如、時間因素（沒有閒暇時間）、環境問題、缺乏參與的動機、職責所在、個性問題、對休閒缺乏正確概念、乏人

指導等。本研究參考張良漢、許志賢（2002）所發展的休閒運動阻礙量表的四個因素構面，第一個構面分別「機會阻礙」，第二個構面分別「經驗阻礙」，第三個構面分別為「社會阻礙」及第四個構面分別為依題項內容命名為「個體阻礙」，並修訂為本研究高中教師的休閒運動阻礙量表，作為高中教師休閒運動阻礙指標，共21題，每個阻礙因素依反應程度分別給予1到5分，屬同類型的阻礙因素之分數相加後，取得其平均數，即為休閒阻礙；分數愈高，表示其阻礙愈高。

第五節 研究假設

根據研究問題，本研究欲驗證之假設如下：

假設一：不同背景變項之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-1 不同學校屬性之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-2 不同性別之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-3 不同教育程度之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-4 不同職業屬性之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-5 不同家庭生命週期之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-6 不同平均每月所得之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-7 不同年齡之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

1-8 不同平均每月休閒花費之臺北縣高中教師休閒運動參與現況有顯著差異。

假設二：不同背景變項之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-1 不同學校屬性之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-2 不同性別之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-3 不同教育程度之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-4 不同職業屬性之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-5 不同家庭生命週期之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-6 不同平均每月所得之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-7 不同年齡之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

2-8 不同平均每月休閒花費之臺北縣高中教師休閒運動阻礙有顯著差異。

第參章 研究方法

本研究主要針對臺北縣高中教師休閒運動參與現況與和休閒運動阻礙因素進行分析，採用問卷調查法進行資料蒐集與研究，研究方法分成四節：第一節研究架構與研究流程；第二節研究對象及選樣方法；第三節研究工具；第四節資料處理與分析，分述如下。

第一節 研究架構與研究流程



圖3-1 研究架構圖

圖3-1所示，依據本研究的動機、目的和探討相關文獻，提出本研究架構，

探討臺北縣高中教師休閒運動參與以及休閒運動阻礙之關係，並針對教師人口統計變相因素與臺北縣高中教師休閒運動參與及教師休閒運動阻礙間的關係。

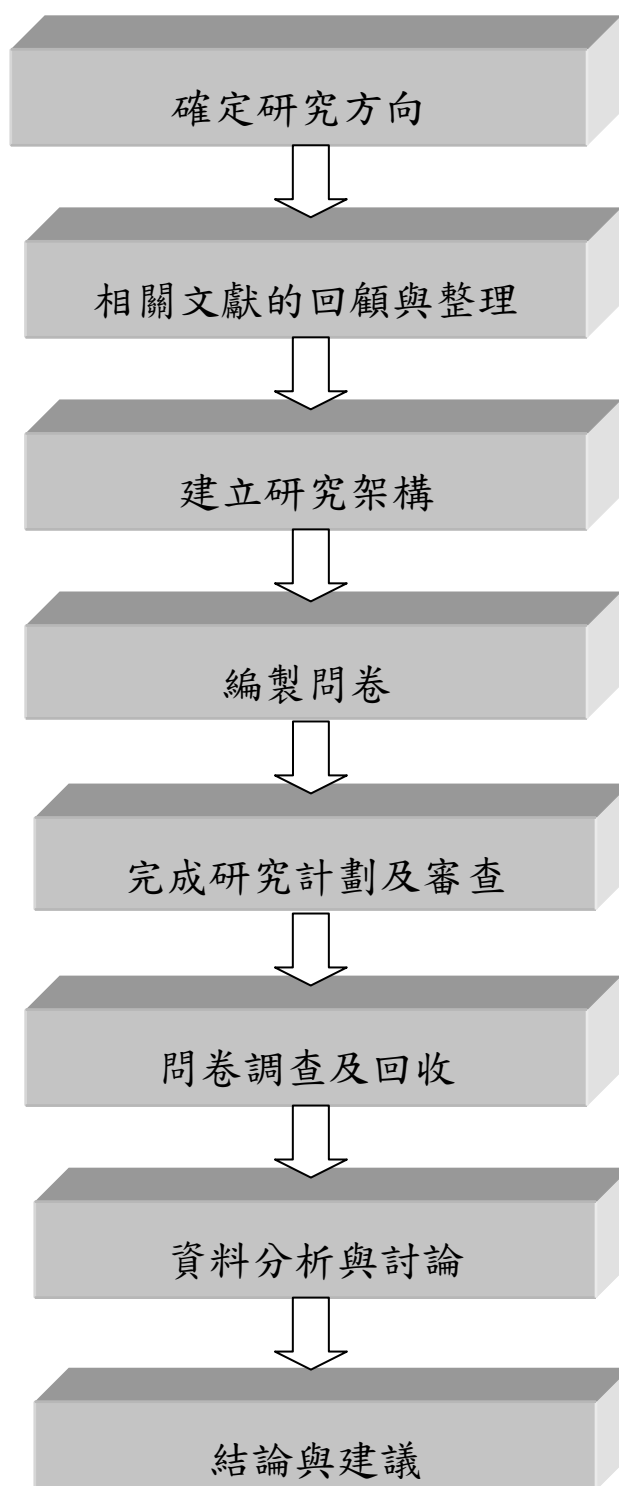


圖3-2 研究流程圖

第二節 研究對象及選樣方法

一、研究對象

本研究以臺北縣高中學校共計37所，臺北縣立高中九十六學年度以教育部學管課(2007)所公告，在各校任教一年以上之現職正式教師為研究群體，由於顧及研究者人力和時間上的限制，因此以九十六學年度的現任專職教師共計16,168名教師為研究標的母群體(target population)。施測時間為九十六學年度下學期，主要是以問卷調查法隨機抽取十二所學校進行叢集抽樣，共選取560人為問卷發放對象，有效問卷共計447份，其中男生187人、女生260人，公立 274人、私立171人。

二、選樣方法

為顧及研究代表性與標的母群的特性，在樣本的選取上，隨機抽取臺北縣高中十二所學校進行叢集抽樣，選取在校任職一年以上的現任專職教師為問卷發放對象，共計發放560份問卷，回收490份，其中扣除廢卷及答題不完全問卷，有效問卷447份，回收率為79.8%，施測時間九十七年四月一日至九十七年五月一日。

表 3-1 問卷發放及回收情形

受測單位	發出問卷	回收問卷	有效問卷
竹林中學	50	40	36
錦合中學	80	62	56
聖心女中	35	30	28
泰山高中	35	34	33
及人中學	35	32	26
金山高中	35	30	26
石碇高中	30	25	22
中華中學	60	50	46
樹林高中	80	77	72
清水高中	50	42	40
新莊高中	30	30	26
光仁中學	40	38	36
	560	490	447
有效問卷總計：447 份		回收率：79.8%	

第三節 研究工具

本研究旨在探討臺北縣高中教師休閒運動參與及休閒運動阻礙之相關研究，採用問卷調查法作為研究及資料收集工具。本研究欲使用的研究工具定為「臺北縣高中教師休閒運動參與及休閒運動阻礙調查問卷」，引用沈易利(1998)、朱倣儀(2003)編製的休閒運動參與量表及參考張良漢、許志賢(2002)的休閒運動阻礙量表，自行編製適合高中教師實際參與休閒運動的問卷，其中包含三個部分：第一部份為基本資料是由研究者，參考相關研究及依本研究不同人口背景變項與高中教師背景現況而訂定。其內容包括

學校屬性、性別、年齡、教育程度、年資、職務、婚姻狀況、每月所得、每月休閒花費等題；第二部分為休閒運動參與量表，其內容包含：每週休閒運動參與次數、時數、時段、期日、及參與資訊、參與項目、參與動機等七題；第三部分為休閒運動阻礙量表，其內容包含個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙等四個阻礙構面。

一、休閒運動阻礙量表(Leisure Constraints Statements, LCS)

(一) 量表來源

休閒運動阻礙量表的建構係參考張良漢（2006）所編製的休閒運動阻礙量表，將部分內容修正為教師適用之題型。張良漢（2006）指出，在國內有關衡量休閒運動阻礙的研究工具尚嫌不足，許多研究者從事休閒運動阻礙係依據休閒阻礙量表LCS作為衡量的工具，然而，有關休閒運動阻礙卻有別於休閒阻礙，因此並歸納統整各類休閒阻礙的研究，發展成休閒阻礙模式，將阻礙個體休閒喜好與休閒運動參與的影響因素分別歸納為四個構面：個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙及機會阻礙等因素，累積釋變異量為63.23%，Cronbach's α 分別為.83、.90、.88及.90，研究顯示該量表均具有不錯的建構效度及信度。

整個休閒阻礙量表的分數包括：四個分量表分數與加總分量表分數得總量表分數；而個體於分量表及總量表之分數越高，其休閒阻礙程度越高。

(二) 量表修訂過程

研究者因考慮施測對象為高中教師，將部分題型修改，但不偏離原有結構，為考慮本研究各量表尺度的一致性，將原量表Likert四點量尺形式改為五點量尺計分，由「非常不同意」、「不同意」、「有點不同意」、「同意」、「非常同意」分別給予1-5分。

表 3-2 休閒阻礙量表

構面名稱	題目
個體阻礙	1. 生活壓力會影響我參與休閒運動。
	2. 個人休閒花費的多寡會影響我參與休閒運動。
	3. 個人工作環境會影響我參與休閒運動。
	4. 個性因素會影響我參與休閒運動。
	5. 個人的壓力會影響我參與休閒運動。
經驗阻礙	6. 個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動。
	7. 個人休閒運動的知覺會影響我參與休閒運動。
	8. 個人休閒運動的興趣與偏見會影響我參與休閒運動。
	9. 個人休閒態度與動機會影響我參與休閒運動。
	10. 個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動。
社會阻礙	11. 文化的因素會影響我參與休閒運動。
	12. 人口結構的因素會影響我參與休閒運動。
	13. 社會風尚會影響我參與休閒運動。
	14. 傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動。
	15. 宗教信仰會影響我參與休閒運動。
機會阻礙	16. 休閒運動設施週遭的環境會影響我參與休閒運動。
	17. 休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動。
	18. 休閒運動設施的可及性及位置會影響我參與休閒運動。
	19. 休閒運動設施的多寡會影響我參與休閒運動。
	20. 休閒運動設施所提供活動項目會影響我參與休閒運動。
	21. 休閒運動設施所提供服務好壞會影響我參與休閒運動。

第四節 資料處理與分析

本研究資料之統計分析，採用SPSS for Windows 12.0統計套裝軟體，而所選用的統計方法，乃是根據研究的目的及假設上的需要，同時兼顧變項測量尺度的不同，選擇適當之統計方法加以分析。

一、描述性統計

對於個人基本資料及問卷中屬於類別尺度的變項，採用次數分配與百分比的統計方式，以說明各題目在樣本中的分配情形。以了解當前高中教師的休閒運動參與、休閒阻礙和教師基本資料等。

二、獨立樣本t檢定 (t-test)

本研究採用t檢定來加以檢驗教師特性中，學校屬性、性別、婚姻狀況在休閒運動參與及休閒運動阻礙的差異情形，以驗證假設。

三、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

教師特性中年齡、教育程度、個人平均月收入、家庭狀況、家庭平均年收入、年資、職務及不同科目領域等與其休閒運動參與及休閒阻礙的差異情形，本研究以變異數分析方法來分析，若達顯著水準，則以Scheffe法進行事後比較，以驗證假設。

四、探索性因素分析 (exploratory factor analysis) :

在量表的分析與處理時，因為休閒阻礙量表所設計的群體與本研究的母體不同，致使原量表的向度區分方式在本研究中並不適用。為找出更好的區分向度，採用因素分析的統計方法，試圖將不合宜的分量表加以重新整理。

為了達到上述研究目的，採用問卷調查方式來進行實證之研究，問卷回收之資料處理，除了以描述統計來分析當前高中教師參與休閒運動及阻礙因素外，並以推論統計來進一步驗證假設。

五、預試信效度

問卷預試

本研究於初稿完成後，於民國 96 年 11 月 2 日，以臺北縣崇光女中為預試對象，共發出 135 份問卷實施預試，回收 135 份，回收率 100%，經研究者篩選，並剔除填答不完整及填答錯誤等無效問卷後，共得有效問卷 115 份，有效問卷回收率為 85%，並將有效問卷編碼並建檔處理。

吳明隆(2003)指出，預試對象的人數以問卷中包括最多題型之「分量表」的3-5倍人數為原則，最好介於120位至200位之間。正式問卷部分，並引述學者Gay & Airasion (2000)及Sudman(1976)的觀點，樣本的大小應根據研究種類來決定，以描述性研究為例，樣本人數至少應有母群體人數的10%，如果母群體較小時，則樣本人數至少要有20%左右；如果是地區性的研究，平

均樣本人數在500至1,000人之間較為適合(吳明隆，2003)。

本研究問卷（有效樣本 447 份）中其休閒阻礙的信度為 0.90，本研究係採用所提學者之信度檢驗標準，當 α 係數大於 0.6-0.7 表示信度相當高，為很可信。換言之，本份量表的可靠程度相當高，其內部一致性均令人滿意，表示本研究問卷具有良好的信度。

效度是指研究結果的正確性，本研究採用建構效度來判斷問卷的效度，建構效度是以因素分析進行判斷，在眾多變數中萃取出較少且相關性高的變項，瞭解潛在結構，以供進一步分析（李金泉，1995）。

在進行因素分析之前，為了解取樣的適切性，以Kaiser（1974）的KMO法以及Bartlett球型檢定法進行分析，研究結果發現KMO值為0.90且Bartlett值也達到顯著水準，其值在0.9以上表示效果極佳，0.8以上表示有價值的，0.7以上是中度的，0.6以上是也不好也不壞，0.5以上是不太好，0.5以下就表示其效果無法接受的，所以本量表適合進行因素分析。其結果如下：

經由Varimax法，以主成份分析萃取出特徵值大於1之因素，並捨去因素負荷量0.40以下的之題目（吳明隆，2003）。由表分析得知，轉軸後共萃取出5個因素構面，可解釋的總變異量為66.18%，本量表之因素負荷量皆在0.40以上，顯示本量表具有良好建構效度，做為正試問卷。

表 3-3 休閒運動阻礙因素構面矩陣摘要表

量表題號	個體阻礙	經驗阻礙	社會阻礙	機會阻礙
1	0.730			
3	0.726			
5	0.703			
2	0.613			
4	0.590			
7		0.772		
6		0.752		
9		0.748		
8		0.734		
10		0.684		
14			0.830	
12			0.770	
11			0.762	
13			0.716	
15			0.705	
19				0.835
20				0.835
21				0.801
17				0.795
18				0.773
16				0.712
特徵值	2.904	3.522	3.069	4.389
解釋變異量	13.827	16.771	14.614	13.827
累積解釋變異量	66.112	37.671	52.285	20.901

第肆章 結果與討論

本章將所得資料進行統計分析，以瞭解臺北縣高中教師休閒運動參與現況及休閒運動阻礙，共分為四節，第一節為臺北縣高中教師基本資料有效樣本不同背景變項的特性分析；第二節為臺北縣高中教師休閒運動參與之現況分析；第三節為臺北縣高中教師休閒運動阻礙之調查分析。

第一節 有效樣本不同背景變項的特性

本節敘述有關受試者個人之基本資料之描述性統計分析，以人數、百分比說明，詳見表 4-1，茲說明如下：

一、學校屬性：

分析結果顯示(如表 4-1)，公立學校人數共 274 人，佔全體受訪者的 61.29%；私立學校人數共 173 人，佔全體受訪者的 38.71%。

表 4-1 樣本資料特性分析－學校屬性

學校屬性	人數	百分比
公立	274	61.29
私立	173	38.71
總和	447	100.00

二、性別：

分析結果顯示(如表 4-2)，男生人數共 187 人，佔全體受訪者的 41.83%；女生人數共 260 人，佔全體受訪者的 58.17%。

表 4-2 樣本資料特性分析－性別

性別	人數	百分比
男	187	41.83
女	260	58.17
總和	447	100.00

三、年齡：

分析結果顯示(如表 4-3)，30 歲以下人數共 75 人，佔全體受訪者的 16.80%；31~40 歲人數共 207 人，佔全體受訪者的 46.30%；41~50 歲(含以上)人數共 165 人，佔全體受訪者的 36.90%。

表 4-3 樣本資料特性分析－年齡

年齡	人數	百分比
30 歲以下	75	16.80
31~40 歲	207	46.30
41~50 歲	165	36.90
總和	447	100.00

四、教育程度：

分析結果顯示(如表 4-4)，大學人數共 307 人，佔全體受訪者的 68.70%；研究所人數共 139 人，佔全體受訪者的 31.00%；博士人數共 1 人，佔全體受訪者的 0.40%。

表 4-4 樣本資料特性分析－教育程度

教育程度	人數	百分比
大學	307	68.70
研究所(以上)	140	31.30
總和	447	100.00

五、年資：

分析結果顯示(如表 4-5)，年資 6 年(含)以下人數共 110 人，佔全體受訪者的 24.62%；年資 7~12 年(含)人數共 105 人，佔全體受訪者的 23.51%；年資 13~18 年(含)人數共 147 人，佔全體受訪者的 32.84%；年資 19~25 年(含)人數共 47 人，佔全體受訪者的 10.45.70%；年資 26 年(含)以上人數共 38 人，佔全體受訪者的 8.58%。

表 4-5 樣本資料特性分析－年資

年資	人數	百分比
6 年 (含) 以下	110	24.62
7~12 年 (含)	105	23.51
13~18 年 (含)	147	32.84
19~25 年 (含)	47	10.45
26 年 (含) 以上	38	8.58
總和	447	100.00

六、職務：

分析結果顯示(如表 4-6)，專任教師人數共 172 人，佔全體受訪者的 38.40%；導師人數共 195 人，佔全體受訪者的 43.70%；兼任行政主管人數共 80 人，佔全體受訪者的 17.90%。

表 4-6 樣本資料特性分析－職務

職稱	人數	百分比
專任教師	172	38.40
導師	195	43.70
兼任行政主管	80	17.90
總和	447	100.00

七、婚姻狀況：

分析結果顯示(如表 4-7)，未婚，與家人同住人數共 90 人，佔全體受訪者的 20.10%；未婚，獨居在外人數共 52 人，佔全體受訪者的 11.60%；已婚，尚無子女人數共 50 人，佔全體受訪者的 11.20%；已婚，子女中，最小子女未滿 7 歲人數共 107 人，佔全體受訪者的 23.90%；已婚，最小子女滿 7 歲，但未滿 18 歲人數共 97 人，佔全體受訪者的 21.60%；已婚，子女中，最小子女已滿 18 歲人數共 43 人，佔全體受訪者的 9.70%；已婚，最小子女已獨立在外人數共 8 人，佔全體受訪者的 1.90%。

表 4-7 樣本資料特性分析－婚姻狀況

婚姻狀況	人數	百分比
未婚，與家人同住	90	20.10
未婚，獨居在外	52	11.60
已婚，尚無子女	50	11.20
已婚，子女中，最小子女未滿 7 歲	107	23.90
已婚，子女中，最小子女滿 7 歲，未滿 18 歲	97	21.60
已婚，子女中，最小子女已滿 18 歲	51	11.60
總和	447	100.00

八、平均每月所得：

分析結果顯示(如表4-8)，30001元-50000元人數共130人，佔全體受訪者的29.10%；50001元-70000元人數共212人，佔全體受訪者的47.40%；70001元-90000元（含以上）人數共105人，佔全體受訪者的23.50%。

表 4-8 樣本資料特性分析－平均每月所得

平均每月所得	人數	百分比
30001~50000 元	130	29.10
50001~70000 元	212	47.40
70001~90000 元（含）以上	105	23.50
總和	447	100.0

九、平均每月休閒花費：

分析結果顯示(如表 4-9)，2000 元以下人數共 97 人，佔全體受訪者的 21.60%；2001-4000 元人數共 142 人，佔全體受訪者的 31.70%；4001-6000 元人數共 103 人，佔全體受訪者的 23.10%；6001-8000 元人數共 37 人，佔全體受訪者的 8.20%；8001-10000 元人數共 28 人，佔全體受訪者的 6.30%；10001 元以上人數共 40 人，佔全體受訪者的 9.00%。

表 4-9 樣本資料特性分析－平均每月休閒花費

平均每月休閒花費	人數	百分比
2000 元以下	97	21.60
2001~4000 元	142	31.70
4001~6000 元	103	23.10
6001~8000 元	37	8.2
8001~10000 元	28	6.3
10001 元以上	40	9.00
總和	447	100.00

第二節 休閒運動參與現況

一、本研究受試者每週參與休閒運動的次數分佈情形每週參與一次者共有 209 人居多，佔 46.8%；其次為 2-4 次者有 211 人，佔 47.2%；5 次以上者 27 人，佔 6.0%，受試者每週參與休閒運動的次數分配情形，如表 4-10 所示。

表 4-10 受試者每週參與休閒運動的次數分配情形統計表

數量	次數	百分比
1 次	209	46.8
2-4 次	211	47.2
5 次以上	27	6.0
總和	447	100.0

二、本研究受試者每週參與休閒運動的時數分佈情形以 60 分鐘以內有 183 人居多，佔 40.9%；其次為 61-120 分鐘者有 154 人，佔 34.5%；180 分鐘以上者有 58 人，佔 13.0%；120-180 分鐘者有 52 人，佔 11.6%；3~4 年者有 54 人，佔 9.8%，受試者每週參與休閒運動的時數分配情形，如表 4-11 所示。

表 4-11 受試者每週參與休閒運動的時數分配情形統計表

時間	次數	百分比
60 分鐘以內	183	40.9
61-120 分鐘	154	34.5
120-180 分鐘	52	11.6
180 分鐘以上	58	13.0
總和	447	100.0

三、本研究受試者每週參與休閒運動的時段分佈情形，運動時段為傍晚

16：30 以後者有 300 人居多，佔 67.1%；運動時段為下午 13：30-16：30 者有 107 人，佔 23.9%；運動時段為上午 8：00-12：00 者有 32 人，佔 7.2%；運動時段為上午 8：00 以前者有 5 人，佔 1.1%；運動時段為午休 12：00 -13：30 者有 3 人，佔 0.7%，受試者每週參與休閒運動的時段分配表，如表 4-12 所示。

表 4-12 受試者每週參與休閒運動的時段分配統計表

每週次數	次數	百分比
上午 8：00 以前	5	1.1
上午 8：00-12：00	32	7.2
午休 12：00 -13：30	3	0.7
下午 13：30-16：30	107	23.9
傍晚 16：30 以後	300	67.1
總和	447	100.0

四、本研究受試者參與休閒運動的日期分佈情形，以週六、週日有 291 人居多，佔 65.1%；其次週一至週五有 150 人，佔 33.6%；二天以上假期有 6 人，佔 1.3%，受試者參與休閒運動的日期分配表，如表 4-13 所示。

表 4-13 受試者參與休閒運動的日期分配統計表

時段	次數	百分比
週一至週五	150	33.6
週六、週日	291	65.1
二天以上假期	6	1.3
總和	447	100.0

五、本研究受試者參與休閒運動的資訊來源分佈情形，資訊來源以親友告知有 211 人居多，佔 47.2%；資訊來源以運動組織有 96 人，佔 21.5%；資訊來源以報紙有 59 人，佔 13.2%；資訊來源以電視有 47 人，佔 10.5%；資訊來源以雜誌有 26 人，佔 5.8%；資訊來源以廣告傳單有 5 人，佔 1.1%；資訊來源以戶外看板有 2，佔 0.4%；資訊來源以廣播有 1 人，佔 0.2%，受試者參與休閒運動的資訊來源分配，如表 4-14 所示。

表 4-14 受試者參與休閒運動的資訊來源分配統計表

路線	次數	百分比
報紙	59	13.2
廣告傳單	5	1.1
電視	47	10.5
雜誌	26	5.8
廣播	1	0.2
戶外看板	2	0.4
親友告知	211	47.2
運動組織	96	21.5
總和	447	100.0

六、本研究受試者參與休閒運動的項目分佈情形，以戶外活動有 205 人居多，佔 45.9%；球類運動有 123 人，佔 27.5%；球類運動有 78 人，佔 17.4%；舞蹈有 25 人，佔 5.6%；水域運動有 16 人，佔 3.6%，受試者參與休閒運動的項目分配，如表 4-15 所示。

表 4-15 受試者參與休閒運動的項目分配統計表

金額	次數	百分比
球類運動	123	27.5
戶外活動	205	45.9
舞 蹈	25	5.6
健身活動	78	17.4
水域運動	16	3.6
總和	447	100.0

七、本研究受試者參與休閒運動的動機分佈情形，以促進身體健康有 135 人居多，佔 30.2%；享受運動樂趣與紓解壓力各有 80 人與 79 人次之，各佔 17.9%和 17.7%；增加體能與感覺良好各有 38 人與 33 人，各佔 8.5%和 7.4%；改善心肺功能與其它動機各有 17 人與 10 人，各佔 3.8%和 2.2%；增強肌肉力量與增強自信心各有 3 人，各佔 0.7%；增加社交經驗有 2 人最少，佔 0.4%，受試者參與休閒運動的動機分配表，如表 4-16 所示。

表 4-16 受試者參與休閒運動的動機分配統計表

部位	次數	百分比
減肥	47	10.5
增加體能	38	8.5
增強肌肉力量	3	0.7
改善心肺功能	17	3.8
紓解壓力	79	17.7
感覺良好	33	7.4
享受運動樂趣	80	17.9
增強自信心	3	0.7
促進身體健康	135	30.2
增加社交經驗	2	0.4
其它	10	2.2
總和	447	100.0

第三節 休閒運動阻礙調查結果

為瞭解不同背景變項在台北縣高中教師參與休閒運動阻礙之差異情形，以回答研究問題，本研究首先分析受試者在休閒阻礙量表答題順序；其次在了解休閒阻礙量表各構面的反應情形，並分別以單因子變異數分析與獨立樣本 t 考驗，來考驗背景變項與持續涉入，另以 Scheffe's 法進行事後比較。以回答研究問題與驗證假設一。

一、受試者在休閒運動阻礙評量的優先順序

受訪者對休閒運動參與現況及休閒阻礙之同意程度由表可知受訪者對變項同意程度之平均值與標準差。茲摘列主要項目如下：

同意程度最高的部份為休閒運動設施的可及性及位置會影響我參與休閒運動，平均數為 3.897，標準差為 0.953；其次為休閒運動設施所提供服務好壞會影響我參與休閒運動，平均數為 3.874，標準差為 0.899；再者為休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動，平均數為 3.87，標準差為 0.935，而同意程度最低的部份為宗教信仰會影響我參與休閒運動，平均數為 1.977，標準差為 0.922；其次為傳統風俗習慣的因素影響我參與休閒運動，平均數為 2.10，標準差為 1.02；再者為傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動，平均數為 2.299，標準差為 0.988，由此可知，受訪者最在意的是休閒運動設施的可及性及位置會影響我參與休閒運動，而最不在意的是宗

教信仰會影響我參與休閒運動。

表 4-17 受試者參與休閒運動阻礙量表之優先順序分析表

優先順序	量表內容	平均數	標準差	題號
1	休閒運動設施的可及性及位置會影響我參與休閒運動	3.897	0.953	18
2	休閒運動設施所提供服務好壞會影響我參與休閒運動	3.874	0.899	21
3	休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動	3.870	0.935	17
4	休閒運動設施週遭的環境會影響我參與休閒運動	3.812	0.886	16
5	休閒運動設施所提供活動項目會影響我參與休閒運動	3.682	0.928	20
6	個人休閒運動的興趣與偏見會影響我參與休閒運動	3.671	0.889	8
7	休閒運動設施的多寡會影響我參與休閒運動	3.659	1.002	19
8	個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動	3.646	1.000	10
9	個性因素會影響我參與休閒運動	3.306	1.040	4
10	個人工作環境會影響我參與休閒運動	3.505	0.963	3
11	個人的壓力會影響我參與休閒運動	3.478	1.017	5
12	個人休閒態度與動機會影響我參與休閒運動	3.476	0.948	9
13	個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動	3.416	0.993	6
14	生活壓力會影響我參與休閒運動	3.404	1.114	1
15	個人休閒運動的知覺會影響我參與休閒運動	3.402	0.967	7
16	個人休閒花費的多寡會影響我參與休閒運動	3.237	1.137	2
17	文化的因素會影響我參與休閒運動	2.771	0.998	11
18	人口結構的因素會影響我參與休閒運動	2.574	1.027	12
19	社會風尚會影響我參與休閒運動	2.552	1.029	13
20	傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動	2.299	0.988	14
21	宗教信仰會影響我參與休閒運動	1.977	0.922	15

二、受試者在參與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「機會阻礙」構面的平均得分最高（ $M=3.799$ ），從各構面每題項目內容得知活動對於參與休閒運動週遭的環境、設施的品質、設施的可及性及位置、設施的多寡、所提供活動項目及所提供服務好壞為受到參與者所認同，亦是主要參與休

閒運動的阻礙所在；其次是「經驗阻礙」構面，平均得分 ($M=3.489$)，從構面各題項內容得知個人休閒運動的知覺、壓力、休閒運動的興趣與偏見、態度與動機與休閒運動技能有關；其次是「個體阻礙」構面，平均得分 ($M=3.42$)，從構面各題項內容得知生活壓力、休閒花費的多寡、工作環境、個性因素與休閒運動的經驗有關；但在「社會阻礙」構面，平均得分最低 ($M=2.435$)，從構面各題項內容得知在參與休閒活動對於文化、人口結構、社會風尚、傳統風俗習慣及宗教信仰有關。受試者在休閒阻礙各構面答題反應情形，如表 4-18 所示。

表 4-18 受試者在休閒阻礙量表反應情形分析表

構面	題數	平均數
機會阻礙	16、17、18、19、20、21	3.799
經驗阻礙	6、7、8、9、10	3.489
個體阻礙	1、2、3、4、5	3.42
社會阻礙	11、12、13、14、15	2.435
總分		3.286

三、受試者在參與休閒運動休閒阻礙的差異性考驗

(一) 不同學校屬性在休閒運動阻礙量表的差異性比較

1. 結果

受試者在休閒運動阻礙量表量表的的不同得分，經獨立樣本t考驗結果發現，不同學校屬性的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會

阻礙四個構面有達到顯著差異 ($p < .05$)，其各項平均數公立大於私立；各構面平均數為：「個體阻礙」公立 ($M=3.534$) 高於私立 ($M=3.239$)；「經驗阻礙」公立 ($M=3.573$) 高於私立 ($M=3.356$)；「社會阻礙」公立 ($M=2.466$) 高於私立 ($M=2.387$)；「機會阻礙」公立 ($M=3.853$) 高於私立 ($M=3.714$)，從以上可知公立學校休閒活動阻礙程度較私立學校高，此結果支持研究假設1-1。不同學校屬性在休閒阻礙量表各構面差異性考驗，如表4-19所示。

表 4-19 不同學校屬性受試者休閒運動阻礙獨立樣本 t 考驗摘要表

構面名稱	屬性	人數	平均數	標準差	t	p
個體阻礙	公立	274	3.534	0.714	3.932	.000***
	私立	173	3.239	0.858		
經驗阻礙	公立	274	3.573	0.742	2.812	.005**
	私立	173	3.356	0.871		
社會阻礙	公立	274	2.466	0.793	1.076	.282
	私立	173	2.387	0.722		
機會阻礙	公立	274	3.853	0.811	1.834	.067
	私立	173	3.714	0.765		

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

2. 討論

不同學校屬性的受試者在個體阻礙、經驗阻礙兩個構面有達到顯著差異 ($p < .05$)，其各項平均數公立大於私立；從以上可知公立學校休閒活動阻礙程度較私立學校高，此結果支持部分研究假設 1-1。

(二) 不同性別屬性在休閒運動阻礙量表的差異性比較

1. 結果

受試者在休閒運動阻礙量表量表的不同得分，經獨立樣本t考驗結果發現，不同性別的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙四個構面有達到顯著差異 ($p < .05$)，其各項平均數女生大於男生；各構面平均數為：「個體阻礙」男生 ($M=3.477$) 高於女生 ($M=3.379$)；「經驗阻礙」女生 ($M=3.505$) 高於男生 ($M=3.467$)；「社會阻礙」女生 ($M=2.456$) 高於男生 ($M=2.407$)；「機會阻礙」女生 ($M=3.813$) 高於男生 ($M=3.780$)，從以上可知女生休閒運動阻礙程度較男生高，此結果支持研究假設1-2。不同性別屬性在休閒運動阻礙量表各構面差異性考驗，如表4-20所示。

表 4-20 不同性別屬性受試者休閒運動阻礙獨立樣本 t 考驗摘要表

構面名稱	屬性	人數	平均數	標準差	t	p
個體阻礙	男	188	3.477	0.740	1.317	.189
	女	259	3.379	0.815		
經驗阻礙	男	188	3.467	0.848	-0.495	.621
	女	259	3.505	0.765		
社會阻礙	男	188	2.407	0.788	-0.650	.513
	女	259	2.456	0.751		
機會阻礙	男	188	3.780	0.807	-0.434	.663
	女	259	3.813	0.789		

2. 討論

不同性別的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙四個構面未達到顯著差異 ($p < .05$)，其各項平均數女生大於男生；從以上可知女生休閒運動阻礙程度較男生高，此結果支持假設 1-2。

(三) 不同教育程度狀況在休閒運動阻礙的差異性考驗

1. 結果

受試者在休閒運動阻礙量表量表的不同得分，經獨立樣本 t 考驗結果發現，不同教育程度的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙四個構面有達到顯著差異 ($p < .05$)，其各項平均數研究所大於大學；各構面平均數為：「個體阻礙」研究所 ($M=3.438$) 高於大學 ($M=3.411$)；「經驗阻礙」研究所 ($M=3.546$) 高於大學 ($M=3.459$)；「社會阻礙」大學 ($M=2.467$) 高於研究所 ($M=2.375$)；「機會阻礙」研究所 ($M=3.840$) 高於大學 ($M=3.778$)，從以上可知研究所休閒運動阻礙程度較大學高，此結果支持研究假設 1-3。不同教育程度屬性在休閒運動阻礙量表各構面差異性考驗，如表 4-21 所示。

表 4-21 不同教育程度屬性受試者休閒運動阻礙獨立樣本 t 考驗摘要表

構面名稱	屬性	人數	平均數	標準差	t	p
個體阻礙	大學	294	3.411	0.768	0.345	.730
	研究所	153	3.438	0.818		
經驗阻礙	大學	294	3.459	0.782	1.093	.275
	研究所	153	3.546	0.835		
社會阻礙	大學	294	2.467	0.715	1.198	.232
	研究所	153	2.375	0.856		
機會阻礙	大學	294	3.778	0.806	0.784	.434
	研究所	153	3.840	0.777		

2. 討論

不同教育程度的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙四個構面未達到顯著差異 ($p < .05$)，其各項平均數研究所大於大學；以上可知研究所休閒運動阻礙程度較大學高，此結果支持假設 1-3。

(四) 不同職務狀況在休閒運動阻礙的差異性考驗

1. 結果

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 (one-way ANOVA) 結果發現，不同職務狀況的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙四構面未達到顯著差異 ($p < .05$)，因此，應接受部份假設 1-4。不同職務狀況屬性在休閒阻礙量表各構面差異性考驗，如表 4-22 所示。

表 4-22 不同職務屬性受試者休閒阻礙的單因子變異數分析摘要表

		變異數分析									
構面名稱	變項	人 數	平均 數	標準 差	變異			自由 度	F 值	P 值	事後 比較
					數 來源	離均差 平方和	均方				
個體阻礙	專任教師	183	3.3464	.75183	組間	3.233	2	1.617	2.643	.072	
	導師	174	3.4161	.81018	組內	271.586	444	.612			
	兼任行政主管	90	3.5778	.78723	總合	274.819	446				
	總和	447	3.4201	.78497							
經驗阻礙	專任教師	183	3.4372	.77000	組間	1.153	2	.576	.899	.408	
	導師	174	3.5000	.85254	組內	284.703	444	.641			
	兼任行政主管	90	3.5733	.75741	總合	285.856	446				
	總和	447	3.4890	.80058							
社會阻礙	專任教師	183	2.4251	.74156	組間	.035	2	.017	.029	.971	
	導師	174	2.4402	.74987	組內	262.007	444	.590			
	兼任行政主管	90	2.4467	.85225	總合	262.042	446				
	總和	447	2.4353	.76651							
機會阻礙	專任教師	183	3.7423	.82425	組間	1.377	2	.689	1.087	.338	
	導師	174	3.8123	.72274	組內	281.136	444	.633			
	兼任行政主管	90	3.8907	.86842	總合	282.513	446				
	總和	447	3.7994	.79589							

2. 討論

不同職務狀況屬性的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙四個構面未達到顯著差異 ($p < .05$)，此顯示職務狀況屬性不會影響台北縣教師參與休閒運動。

(五) 不同家庭生命週期在休閒運動阻礙的差異性比較

1. 結果

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，不同家庭生命週期屬性的受試者在個體阻礙、社會阻礙兩構面有達到顯著差異 ($p < .05$)。在經驗阻礙與機會阻礙與構面，未達 $< .05$ 顯著水準，經 Scheffe's 事後比較得知家庭生命週期已婚尚無子女受試者 ($M=3.7077$) 較家庭生命週期已婚，子女中，最小子女未滿 7 歲受試者 ($M=3.3784$) 傾向「個體阻礙」構面，家庭生命週期已婚尚無子女受試者 ($M=2.7423$) 較家庭生命週期已婚，子女中，最小子女未滿 7 歲受試者 ($M=2.2941$) 傾向「社會阻礙」構面。不同家庭生命週期在休閒阻礙各構面差異性考驗，如表 4-23 示。

表 4-23 不同家庭生命週期在休閒阻礙的單因子變異數分析摘要表

		變異數分析									
構面名稱	變項	人數	平均數	標準差	變異數來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	P 值	事後比較
個體阻礙	未婚與家人同住	99	3.4323	.90473	組間	15.084	5	3.017	5.122	.000***	x3 > x4
	未婚獨居在外	57	3.5860	.63230	組內	259.735	441	.589			
	已婚尚無子女	52	3.7077	.65375	總合	274.819	446				
	已婚，子女中，最 小子女未滿7歲	102	3.3784	.71913							
	已婚，最小子女滿 7歲，但未滿18 歲	94	3.4021	.79811							
	已婚，子女中，最 小子女已滿18歲	43	2.9628	.75373							
	總和	447	3.4201	.78497							
經驗阻礙	未婚與家人同住	99	3.4848	.89218	組間	3.325	5	.665	1.038	.395	
	未婚獨居在外	57	3.4912	.92356	組內	282.532	441	.641			
	已婚尚無子女	52	3.6731	.49472	總合	285.856	446				
	已婚，子女中，最 小子女未滿7歲	102	3.5176	.78266							
	已婚，最小子女滿 7歲，但未滿18 歲	94	3.4362	.75003							
	已婚，子女中，最 小子女已滿18歲	43	3.3209	.84644							
	總和	447	3.4890	.80058							
社會阻礙	未婚與家人同住	99	2.2949	.73142	組間	11.517	5	2.303	4.055	.001**	x3 > x4
	未婚獨居在外	57	2.3509	.78128	組內	250.525	441	.568			
	已婚尚無子女	52	2.7423	.70108	總合	262.042	446				
	已婚，子女中，最 小子女未滿7歲	102	2.2941	.73912							
	已婚，最小子女滿 7歲，但未滿18 歲	94	2.5447	.77842							
	已婚，子女中，最 小子女已滿18歲	43	2.5953	.80651							
	總和	447	2.4353	.76651							
機會阻礙	未婚與家人同住	99	3.8047	.96039	組間	4.020	5	.804	1.273	.274	
	未婚獨居在外	57	3.7515	.95386	組內	278.493	441	.632			
	已婚尚無子女	52	4.0032	.64380	總合	282.513	446				
	已婚，子女中，最 小子女未滿7歲	102	3.8513	.74273							
	已婚，最小子女滿 7歲，但未滿18 歲	94	3.7163	.65347							
	已婚，子女中，最 小子女已滿18歲	43	3.6628	.70005							
	總和	447	3.7994	.79589							

p < .01 *p < .001

註 x1：未婚與家人同住；x2：未婚獨居在外；x3：已婚尚無子女；

x4：已婚，子女中，最小子女未滿7歲；x5：已婚，最小子女滿7歲，但未滿18歲；

x6：已婚，子女中，最小子女已滿18歲

2. 討論

受試者在休閒運動阻礙量表不同家庭生命週期屬性的受試者在個體阻礙、社會阻礙三構面有達到顯著差異 ($p < .05$)。在經驗阻礙與機會阻礙兩構面，未達 $< .05$ 顯著水準，此結果僅部份支持研究假設 1-5。

(六) 不同平均每月所得在休閒運動阻礙的差異性比較

1. 結果

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，平均每月所得屬性的受試者在「個體阻礙」一構面有達到顯著差異 ($p < .05$)。在「經驗阻礙」、「社會阻礙」、「機會阻礙」構面，未達 $< .05$ 顯著水準，經 Scheffe's 事後比較得知平均每月 50001-70000 元受試者 ($M=3.408$) 較平均每月所得 70001-90000 元以上受試者 ($M=3.103$) 傾向「個體阻礙」構面；此結果僅部份支持研究假設 1-5。不同平均每月所得在休閒阻礙各構面差異性考驗，如表 4-24 示。

表 4-24 不同平均每月所得在休閒阻礙的單因子變異數分析摘要表

		變異數分析									
構面名稱	變項	人 數	平 均 數	標 準 差	變異數 來源	離均差 平方和	自由 度	均方	F 值	P 值	事後 比較
個體阻礙	30001-50000 元	150	3.621	0.729	組間	14.830	2	7.415	12.663	0.000***	x 2 > x3
	50001-70000 元	210	3.408	0.719	組內	259.989	444	0.586			
	70001-90000 元 (含以上)	87	3.103	0.920	總合	274.819	446				
	總和	447	3.420	0.785		1.151	2	0.576	0.898	0.408	
經驗阻礙	30001-50000 元	150	3.508	0.860	組間	284.705	444	0.641			
	50001-70000 元	210	3.518	0.704	組內	285.856	446				
	70001-90000 元 (含以上)	87	3.386	0.909	總合	0.931	2	0.465	0.791		
	總和	447	3.489	0.801		261.111	444	0.588			
社會阻礙	30001-50000 元	150	2.433	0.738	組間	262.042	446			0.454	
	50001-70000 元	210	2.472	0.778	組內	1.147	2	0.574	0.905		
	70001-90000 元 (含以上)	87	2.349	0.788	總合	281.366	444	0.634			
	總和	447	2.435	0.767		282.513	446				
機會阻礙	30001-50000 元	150	3.868	0.945	組間	14.830	2	7.415	12.663	0.405	
	50001-70000 元	210	3.776	0.713	組內	259.989	444	0.586			
	70001-90000 元 (含以上)	87	3.738	0.698	總合	274.819	446				
	總和	447	3.799	0.796		1.151	2	0.576	0.898		

*** $p < .001$

註 x1：30001-5000 元；x2：50001-7000 元；x3：70001-90000 以上

2. 討論

受試者在休閒運動阻礙量表平均每月所得屬性的受試者在個體阻礙一構面有達到顯著差異 ($p < .05$)。在經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙三構面，未達 $< .05$ 顯著水準，此結果僅部份支持研究假設 1-6。

(七) 不同年齡在休閒運動阻礙的差異性考驗

1. 結果

受試者在休閒運動阻礙的量表的不同得分，經獨立樣本單因子變異數分析結果發現，不同年齡屬性的受試者在「個體阻礙」、「經驗阻礙」、「機會阻礙」三個構面有達到顯著差異。另外在「社會阻礙」構面，未達 $<.05$ 顯著水準，經 Scheffe's 事後比較得知年齡 30 歲含以下受試者 ($M=3.73$) 較年齡 41~50 歲以上受試者 ($M=3.13$) 傾向「個體阻礙」構面，年齡 30 歲含以下受試者 ($M=3.63$) 較年齡 41~50 歲以上受試者 ($M=3.32$) 傾向「經驗阻礙」構面；此結果僅部份支持研究假設 1-5。不同年齡在休閒阻礙者對於休閒運動阻礙各構面差異性考驗，如表 4-25 示。

表 4-25 不同年齡在休閒阻礙的單因子變異數分析摘要表

		變異數分析									
構面名稱	變項	人數	平均數	標準差	變異數來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	P 值	事後比較
個體阻礙	30 歲含以下	83	3.73	0.737	組間	22.044	2	11.022	19.36	0.000***	x1 > x3
	31~40 歲以下	210	3.50	0.702	組內	252.775	444	0.569			
	41~50 歲以上	154	3.13	0.828	總合	274.819	446				
	總和	447	3.42	0.784		6.542	2	3.271	5.199		
經驗阻礙	30 歲含以下	83	3.63	0.762	組間	279.315	444	0.629		0.006***	x1 > x3
	31~40 歲以下	210	3.54	0.758	組內	285.856	446				
	41~50 歲以上	154	3.32	0.853	總合	0.825	2	0.412	0.701		
	總和	447	3.48	0.800		261.217	444	0.588			
社會阻礙	30 歲含以下	83	2.37	0.731	組間	262.042	446			0.497	x1 > x3
	31~40 歲以下	210	2.47	0.785	組內	13.057	2	6.529	10.75		
	41~50 歲以上	154	2.40	0.760	總合	269.456	444	0.607			
	總和	447	2.43	0.766		282.513	446				
機會阻礙	30 歲含以下	83	4.07	0.837	組間	22.044	2	11.022	19.36	0.000***	x1 > x3
	31~40 歲以下	210	3.84	0.754	組內	252.775	444	0.569			
	41~50 歲以上	154	3.59	0.779	總合	274.819	446				
	總和	447	3.79	0.795		6.542	2	3.271	5.199		

p < .01 *p < .001

註 x1：30 歲以下；x2：31~40 歲以下；x3：41~50 歲以上

2. 討論

受試者在休閒運動阻礙的量表不同年齡屬性的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、機會阻礙三個構面有達到顯著差異。另外在「社會阻礙」構面，未達 $<.05$ 顯著水準，此結果僅部份支持研究假設 1-7。

(八) 不同每月休閒花費年資在休閒運動阻礙的差異性考驗

1. 結果

受試者在休閒運動阻礙的量表的不同得分，經獨立樣本單因子變異數分析結果發現，每月休閒花費屬性的受試者在「個體阻礙」、「經驗阻礙」、「機會阻礙」三個構面均未達到顯著差異。另外在「社會阻礙」構面，達 $<.05$ 顯著水準。此結果僅部份支持研究假設 1-5。不同每月休閒花費在休閒阻礙者對於休閒運動阻礙各構面差異性考驗，如表 4-26 示。

表 4-26 不同每月休閒花費在休閒阻礙的單因子變異數分析摘要表

		變異數分析									
構面名稱	變項	人數	平均數	標準差	變異數來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	P 值	事後比較
個體阻礙	2000元以下	91	3.3670	.89456	組間	6.239	5	1.248	2.049	.071	
	2001-4000元	145	3.5200	.74327	組內	268.580	441	.609			
	4001-6000元	103	3.4117	.71171	總合	274.819	446				
	6001-8000元	44	3.1136	.73756							
	8001-10000元	27	3.5259	.68196							
	10001元以上	37	3.4703	.91070							
	總和	447	3.4201	.78497							
經驗阻礙	2000元以下	91	3.3978	1.00022	組間	5.466	5	1.093	1.719	.129	
	2001-4000元	145	3.4993	.78568	組內	280.391	441	.636			
	4001-6000元	103	3.5806	.70711	總合	285.856	446				
	6001-8000元	44	3.2545	.78754							
	8001-10000元	27	3.7111	.51838							
	10001元以上	37	3.5351	.68322							
	總和	447	3.4890	.80058							
社會阻礙	2000元以下	91	2.2571	.68267	組間	10.854	5	2.171	3.811	.002*	x3 > x5
	2001-4000元	145	2.4372	.82529	組內	251.188	441	.570			
	4001-6000元	103	2.6854	.71269	總合	262.042	446				
	6001-8000元	44	2.4227	.72332							
	8001-10000元	27	2.2296	.76401							
	10001元以上	37	2.3351	.77611							
	總和	447	2.4353	.76651							
機會阻礙	2000元以下	91	3.8114	.92503	組間	6.503	5	1.301	2.078	.067	
	2001-4000元	145	3.8897	.70662	組內	276.010	441	.626			
	4001-6000元	103	3.8447	.70798	總合	282.513	446				
	6001-8000元	44	3.5114	.94650							
	8001-10000元	27	3.5679	.71650							
	10001元以上	37	3.8018	.81823							
	總和	447	3.7994	.79589							

* $P < .05$ *** $p < .001$

註 x1：2000元以下；x2：2001-4000元；x3：4001-6000元；
x4：6001-8000元；x5：8001-10000元；x6：10001元以上

2. 討論

受試者在休閒運動阻礙的量表每月休閒花費屬性的受試者在個體阻礙、經驗阻礙、機會阻礙三個構面均未達到顯著差異。另外在社會阻礙構

面，達 $<.05$ 顯著水準，此結果僅部份支持研究假設 1-8。

第五章 結論與建議

本章將研究的結果，歸納成結論，並提出建議以供學校體育行政單位及政府相關部門在制定政策時之參考，全章分第一節結論；第二節建議，分述如下：

第一節 結論

本研究以了解臺北縣高中職教師在休閒運動的需求及阻礙的研究，進而比較不同學校屬性、性別、年齡、教育程度、職務屬性、家庭生命週期、平均每月所得及平均每月休閒花費在休閒運動需求及休閒運動阻礙之特徵及差異情形，共發放560份問卷，回收有效問卷447份，回收率為79.8%。研究工具採「臺北縣高中教師休閒運動參與現況及休閒運動阻礙之研究問卷」在休閒運動阻礙部份共計21題，包括個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙、機會阻礙四個構面。資料分析包括描述性統計、項目分析、信度分析、探索性因素分析、T檢定、單因子雙異數分析與雪費爾事後比較等方法。所得資料經統計分析處理後，針對本研究結果提出以下幾點結論：

一、臺北縣高中教師休閒運動需求每週參與休閒運動的次數以女性教師以每週參與一次休閒運動為居多，男性教師以每週參與五次以上休閒運動為

居多；每週參與休閒運動的時數女性教師以每週參與60分鐘以內為居多，男性教師以參與球類運動為居多；參與的休閒運動項目以參與戶外活動為居多；從事休閒運動的動機女性教師動機以減肥為居多，男性教師動機以享受運動樂趣為居多。

二、臺北縣高中職教師休閒運動阻礙的差異情形會因學校屬性、性別、教育程度、職務屬性不同有所差異；家庭生命週期會因個體阻礙、經驗阻礙、社會阻礙三構面有差異、平均每月所得會因個體阻礙構面有差異；、年齡會因個體阻礙、經驗阻礙、機會阻礙三構面有差異、平均每月休閒花費會因社會阻礙構面有所差異。

三、臺北縣高中職教師有強烈的休閒運動之現況

本研究結果發現，臺北縣高中的教師在休閒運動需求方面，年齡以年齡30歲以下參與休閒運動的意願較高也較多；婚姻狀態已婚，尚無子女的教師參與休閒運動者較多。學校體育行政單位在舉辦教職員工休閒運動，及設計運動處方等因素上具有強烈的需求，另外學校成立休閒運動指導班大部分的教師願意自掏腰包付費參加，顯示臺北縣高中教師深具休閒觀念，有關單位在休閒運動有推廣政策上應加以正視。

四、臺北縣高中職教師休閒運動阻礙尚待克服

本研究的結果發現，臺北縣高中職教師在休閒運動阻礙答題反應上整體而言，其平均數接近於同意的程度，另外從休閒運動阻礙量表的答題優先順序亦可看出，阻礙臺北縣高中職教師參與休閒運動主要是休閒運動設施品質、提供服務品質、可及性與位置、週遭的環境等，因此改善休閒運動設施品質，藉以提升參與動機，相關部門責無旁貸。

第二節 建議

一、對臺北縣高中教師的建議

從本研究的結論得知：社會賦予教師極高的角色期望，強調教師應為學生努力、為教育盡心，教師本身應有促進自我休閒運動能力與技術的提升，以及休閒運動的專業知識，有健康的教師才能正確指導健康的學生。而在休閒阻礙上，個體阻礙及經驗阻礙影響教師對休閒活動參與的選擇性較多。因此，建議教師應對休閒運動的認知與動機要更清楚，參與休閒運動可以降低個人與生活上產生的壓力，更能促進身體健康觀念並推廣多元休閒運動的策略來帶動教職者相對也會帶動下一代，而能間接鼓勵學生積極參與，對國人休閒運動參與的養成，具有正面的效果。

二、對學校的建議

學校行政主管機關對於教師個人健康與休閒等生活品質的關心不容輕忽，尤其教學成效的提昇有賴於健康的身心與良好的體能，學校可以增設休閒運動課程，開放學校運動場地與優質的運動環境，達到積極改善達到提昇與維繫教學工作團隊的活力以及教學品質的目的。依本研究之結果：除了建議學校應與教師在教學上主動配合，課餘時間也應考量教師在生理及心理上的需求，例如壓力調適、同事間良性的互動和競爭，以增強凝聚力。主動提供適當的休閒活動規畫、定期舉辦自強活動或教師研討會；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。

三、學校成立相關休閒運動俱樂部或研習營

從本研究所獲悉的訊息中可發現，教師對休閒運動需求比例頗高，教育相關單位也要為學校體育行政單位設立不同屬性的休閒運動俱樂部或研習營，藉以帶動教職員工休閒運動的參與機會，並改變參與休閒運動的觀念有進一步體會與了解，而能間接鼓勵學生積極參與，對國人休閒運動參與的養成，具有正面的效果。

四、推廣多元休閒運動的概念

從本研究所獲悉的訊息中可發現，男性教師參與休閒運動之次數與時數較多，多以球類運動為主，享受休閒運動樂趣之動機方面為較多；女性

教師參與休閒運動動機以減肥為主相對參與休閒運動的次數與時間上就會相對降低，也大多以戶外運動為主；學校教職員工從事休閒運動藉以改善本身與教育者身份對於未來推廣休閒運動佔很重要因素，所以相關單位若能推廣多元休閒運動的策略來帶動教職者相對也會帶動下一代。

五、後續研究之建議

(一) 研究對象：本研究僅探討臺北縣高中的教師，為使研究的結果獲悉更廣泛的訊息，建議後續的研究者可以考量延伸擴及幼稚園、國小、高中、大學的教師；或擴大研究者的範圍至全省公私立小學，使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

(二) 研究地區：本研究的地區為臺北縣，係屬於都會地區，而城鄉差距對休閒運動阻礙層面亦值得加以探討；以不同縣市或以二個不同的研究地區加以比較。

(三) 研究變項：本研究依研究目的僅探討教師休閒運動現況及阻礙，惟缺休閒運動需求部分，未來研究者若能加上休閒運動參與需求，以及心理上，如休閒態度、休閒滿意度、休閒體驗及生活型態等休閒相關的變項作更進一步探討及了解，對研究的結果將更臻完善。

參考文獻

中文部份

- 鄧柑謀(1991)。臺灣國民中學訓輔人員工作壓力因應策略與職業倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄縣。
- 鄧建中(2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺北縣。
- 涂淑芳(2000)。休閒與人類行為。(G. Bammel, & L. L. Burrus-Bammel 原著)。臺北：桂冠。
- 林木俊(1994)。SWOT分析在公立體育場之應用。中華體育，8(1)，47-54。
- 呂建政(1994)。展開休閒教育的幾個課題。訓育研究，2(33)，21-28。
- 林文忠(1978)。談休閒運動的分類與範圍。國民體育季刊，7，18-19。
- 林晏州(1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計劃，10，33-49。
- 林清山(1984)。休閒運動的理論與實務。臺北：輔仁大學。
- 李文題(2001)。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺北縣。
- 李明宗(1988)。人與休閒；遊憩學。戶外遊憩研究，2(2)，1-12。
- 李素馨(1997)。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(1993)。國民小學教師休閒運動狀況調查研究。臺南師院學報，26，313-332。

- 李勝彰(2003)。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。未出版碩士論文，彰化師範大學，彰化縣。
- 梁玉芳(2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 連婷治(1998)。臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院，新竹縣。
- 賴清財(2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北縣。
- 高俊雄(1999)。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。戶外遊憩研究，12（3），43-61。
- 高俊雄、張孝銘（2001）。休閒需求與休閒阻礙之相關研究—以彰化市居民為實證。體育學報，30，143-151。
- 高樹蕃(1971)。中正形音義綜合大字典。臺北：正中。
- 康 箏(2000)。你生命中的休閒。(G. Godbey 原著)。昆明：雲南人民出版社。
- 黃金柱（2007）。休閒概論。臺北市：師大書苑。
- 黃金柱（1993）。民眾參與休閒運動態度和參與行為之研究—以台北市四季潛水游泳會為例。國立體育學院，1（1），69-94。
- 黃金柱、林志成、林素卿等（1999）。我國青少休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。第一次全國體育會參考資料（16）。臺北市：行政院體育委員會。
- 黃庭芳(2003)。花蓮縣職業婦女工作壓力、家庭壓力和休閒阻礙關係之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。

- 黃義良(2001)。九年一貫課程下的教師工作壓力與調適策略。國教輔導，41(2)，6-9。
- 黃瓊妙(2000)。臺北縣在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。未出版碩士論文，文化大學，臺北縣。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會(2000)。休閒運動專書。臺北市：中華民國體育學會。
- 許義雄(1983)。體育學原理。臺北市：文景。
- 朱俶儀(2003)。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究—以臺北為例。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。
- 周佳慧(2001)。休閒運動與休閒阻礙。中華體育，15(3)，144-149。
- 張少熙(1995)。台北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北市：漢文書店。
- 張少熙(2004)。臺北市民參與休閒運動歷程模式之研究。臺北市：漢文書店。
- 張少熙(2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。臺北市：師大書苑有限公司。
- 張孝銘、高俊雄(2001)。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化縣居民為實證。體育學報，30，143-152。
- 張良漢(2006)。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。
- 張良漢、許志賢(2002)。休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報，10，157-171。
- 張宮熊(2002)。休閒事業管理。臺北市：揚智文化。

- 鐘瓊珠(1998)。大專運動員休閒行為之研究。運動休閒管理論文集(二)，329-358。臺北：師大書苑。
- 陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳南琦(2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳思倫(1993)。休閒遊憩參與阻礙區隔之研究。戶外遊憩研究，6(3)，25-52。
- 陳彰儀(1985)。臺北縣已婚職業婦女之休閒興趣參與情形與生活型態。政大教育心理研究，8，191-210。
- 陳德海(1996)。南區專科學校學生休閒運動阻礙原因之探討。臺灣體育，87，52-58。
- 沈易利(1999)。臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報，4(2)，319-364。
- 蔡特龍(2000)。休閒運動的推展。臺北：中華民國體育學會。
- 蘇瑛敏(1996)。臺北縣縣婦女日常生活休閒時間與休閒運動類型之研究。中華民國建築學會1996年第九屆建築研究成果發表會，413-416。
- 顏智淵(2002)。Type A-B 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 楊瑞蓮(1976)。大專院校學生休閒時間與休閒時間與休閒活動現況。大專體育總會六十五年體育學術專刊，195-244。高雄。
- 吳明隆(2003)。SPSS統計應用學習實務—問卷分析與應用統計。臺北：知城數位科技。

吳承典(2003)。雲林國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

英文部分

Brent, J. R. (1975). On the derivation of leisure activity types—A perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7, 128-140.

Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.

De Grazia, S. (1964). *Of time, work and leisure*. Garden City, NY:Doubleday.

Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 16(2), 110-123.

Farrell, P., & Lundegren, H. M. (1991). *The process of recreation programming*. State College, PA: Venture Publishing Inc.

Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration (4th ed.)*. State College, PA: Venture Publishing.

Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.

Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kenyon, G. S.(1968b). Six scales for assessing attitude toward physical activity. *Research quarterly*, 39, 566-574.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1999). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.

Mull, R. F., Bayless,K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management (3th Ed.)*. Homewood , IL : Human Kinetics.

Mull, R., Bayless, M. & Ross, L. (1987) . Recreational sports programming. *Journal of leisure research*, 21, 53-61.

Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.

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.

Wankel, L. M.(1990). The psychological and social benefits of sport and physical activities. *Journal of leisure research*, 22, 167-182.

台北縣高中教師休閒運動參與現況及休閒運動阻礙之研究問卷（預試）

親愛的老師您好：

這是一份研究台北縣高中教師休閒運動參與現況及休閒運動阻礙的學術性調查問卷，其目的想了解教師實際參與休閒運動的情形，您的填答將提供本研究量化的分析基礎，也是此份研究成功的關鍵，懇請撥冗填寫本問卷。

本問卷共分為三個部分：第一部分為休閒運動參與現況；第二部分為休閒運動阻礙；第三部分為個人基本資料；個人資料僅作為本研究分析，不對外公開。待本研究資料分析完畢後，將研究結果提供 貴校作參考，請您務必安心填答，非常感謝您。

祝 心想事成

國立台灣師範大學體育學系碩士在職專班
指 導 教 授：黃金柱 博士
研 究 生：謝秀英 敬上

第一部分：個人基本資料

說明：以下是關於您個人的基本資料，請您填答或勾選最符合您個人的情形，在

內打『√』。

1. 性別： (1) 男 (2) 女
2. 年齡： (1) 30歲含以下 (2) 31-40歲 (3) 41-50歲(含以上)
3. 最高教育程度：
 (1) 大學 (2) 研究所 (3) 博士
4. 任教年資：
 (1) 5年以下 (2) 6~10年 (3) 11~15年
 (4) 16~20年 (5) 21~25年 (6) 26年(含以上)
5. 職務：
 (1) 專任教師 (2) 導師 (3) 兼任行政主管
6. 任職科目領域(以本身專長為主)：
 (1) 語文領域 (2) 數學領域 (3) 社會領域
 (4) 藝術與人文領域 (5) 健康與體育領域
 (6) 綜合活動領域 (7) 自然與生活科技領域

7. 請問您現在婚姻狀況是：

- (1) 未婚，與家人同住
 (2) 未婚，獨居在外
 (3) 已婚，尚無子女
 (4) 已婚，子女中，最小子女未滿7 歲
 (5) 已婚，最小子女滿7 歲，但未滿18 歲
 (6) 已婚，子女中，最小子女已滿18 歲
 (7) 已婚，最小子女已獨立在外

8. 平均每月所得：

- (1) 30001 元-50000 元 (2) 50001 元-70000 元
 (3) 70001 元-90000 元 (含以上)

9. 平均每月休閒花費：

- (1) 2000 元 以下 (2) 2001-4000 元 (3) 4001-6000 元
 (4) 6001-8000 元 (5) 8001-10000 元 (6) 10001 元 以上

第二部分：休閒運動參與現況

說明：(是您在工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動，較強調身體活動部分，是休閒活動中的動態活動，而且這些動態活動強調健康體適能與娛樂性質)

以下是關於您個人參與休閒運動的現況，請就實際情況填答，謝謝！

請在適當處填上打√或於「_____」處填上資料。

1、您每週參與休閒運動的次數大約是：

- 1 次 2-4 次 5 次以上

2、您每週參與休閒運動的時數大約是：

- 60 分鐘以內 61-120 分鐘 120-180 分鐘 180 分鐘以上

3、您參與休閒運動時段大都在(可複選)：

- 上午8：00 以前 上午8：00-12：00 午休12：00 -13：30
 下午13：30-16：30 傍晚 16：30 以後。

4、您參與休閒運動日期大都是利用：

- 週一至週五 週六、週日 二天以上假期。

5、您參與休閒運動的資訊來源是：

- 報紙 廣告傳單 電視 雜誌 廣播 戶外看板
親友告知 運動組織

6、影響您無法參與休閒運動的原因是（單選）：

- 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 工作問題 場地因素 資訊不足
環保問題 運動技巧問題 家人問題

7、您參與的休閒運動項目是什麼？（單選）

- 球類運動 戶外活動 舞蹈 健身活動 水域運動

8、您從事休閒運動的動機是（單選）：

- 減肥 增加體能 增強肌肉力量 改善心肺功能
紓解壓力 感覺良好 享受運動樂趣 增強自信心
促進身體健康 增加社交經驗 其它_____

第三部分：休閒運動阻礙量表

說明：以下想了解阻礙您參與休閒運動的影響因素，即您在休閒運動可能發生時，卻無法實際行動的因素，請勾選出跟您最符合的情形。請在 打✓

- | | 非 | 不 | 有 | 同 | 非 |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 常 | 同 | 點 | 常 | 常 |
| | 不 | 同 | 同 | 同 | 同 |
| | 同 | 意 | 意 | 意 | 意 |
| | 意 | 意 | | | |
| 1. 性別的因素影響我參與休閒運動----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 年齡的因素會影響我參與休閒運動----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 生活壓力會影響我參與休閒運動----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 個人休閒花費的多寡會影響我參與休閒運動----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 個人工作環境會影響我參與休閒運動----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 個性因素會影響我參與休閒運動----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. 個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動-----
8. 個人休閒運動的知覺會影響我參與休閒運動-----
9. 個人休閒運動的興趣與偏見會影響我參與休閒運動-----
10. 個人休閒態度與動機會影響我參與休閒運動-----
11. 個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動-----
12. 日常生活的壓力會影響我參與休閒運動-----
13. 文化的因素會影響我參與休閒運動-----
14. 人口結構的因素會影響我參與休閒運動-----
15. 社會風尚會影響我參與休閒運動-----
16. 傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動-----
17. 宗教信仰會影響我參與休閒運動-----
18. 休閒運動的種類會影響我參與休閒運動-----
19. 休閒運動設施週遭的環境會影響我參與休閒運動-----
20. 休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動-----
21. 休閒運動設施的可及性及位置會影響我參與休閒運動-----
22. 休閒運動設施的多寡會影響我參與休閒運動-----
23. 休閒運動設施所提供活動項目會影響我參與休閒運動-----
24. 休閒運動設施所提供服務好壞會影響我參與休閒運動-----

台北縣高中教師休閒運動參與現況及休閒運動阻礙之研究問卷（正式）

親愛的老師您好：

這是一份研究台北縣高中教師休閒運動參與現況及休閒運動阻礙的學術性調查問卷，其目的想了解教師實際參與休閒運動的情形，您的填答將提供本研究量化的分析基礎，也是此份研究成功的關鍵，懇請撥冗填寫本問卷。

本問卷共分為三個部分：第一部分為休閒運動參與現況；第二部分為休閒運動阻礙；第三部分為個人基本資料；個人資料僅作為本研究分析，不對外公開。待本研究資料分析完畢後，將研究結果提供 貴校作參考，請您務必安心填答，非常感謝您。

祝 心想事成

國立台灣師範大學體育學系碩士在職專班

指 導 教 授：黃金柱 博士

研 究 生：謝秀英 敬上

第一部分：個人基本資料

說明：以下是關於您個人的基本資料，請您填答或勾選最符合您個人的情形，在

內打『√』。

1. 性別： (1) 男 (2) 女
2. 年齡： (1) 30歲含以下 (2) 31-40歲 (3) 41-50歲(含以上)
3. 最高教育程度：
 (1) 大學 (2) 研究所 (3) 博士
4. 任教年資：
 (1) 5年以下 (2) 6~10年 (3) 11~15年
 (4) 16~20年 (5) 21~25年 (6) 26年(含以上)
5. 職務：
 (1) 專任教師 (2) 導師 (3) 兼任行政主管

6. 請問您現在婚姻狀況是：

- (1) 未婚，與家人同住
 (2) 未婚，獨居在外
 (3) 已婚，尚無子女
 (4) 已婚，子女中，最小子女未滿7 歲
 (5) 已婚，最小子女滿7 歲，但未滿18 歲
 (6) 已婚，子女中，最小子女已滿18 歲

7. 平均每月所得：

- (1) 30001 元-50000 元 (2) 50001 元-70000 元
 (3) 70001 元-90000 元 (含以上)

8. 平均每月休閒花費：

- (1) 2000 元 以下 (2) 2001-4000 元 (3) 4001-6000 元
 (4) 6001-8000 元 (5) 8001-10000 元 (6) 10001 元 以上

第二部分：休閒運動參與現況

說明：(是您在工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動，較強調身體活動部分，是休閒活動中的動態活動，而且這些動態活動強調健康體適能與娛樂性質)

以下是關於您個人參與休閒運動的現況，請就實際情況填答，謝謝！

請在適當處填上打√或於「_____」處填上資料。

1、您每週參與休閒運動的次數大約是：

- 1 次 2-4 次 5 次以上

2、您每週參與休閒運動的時數大約是：

- 60 分鐘以內 61-120 分鐘 120-180 分鐘 180 分鐘以上

3、您參與休閒運動時段大都在(單選)：

- 上午8：00 以前 上午8：00-12：00 午休12：00 -13：30
 下午13：30-16：30 傍晚 16：30 以後。

4、您參與休閒運動日期大都是利用：

- 週一至週五 週六、週日 二天以上假期。

5、您參與休閒運動的資訊來源是：

- 報紙 廣告傳單 電視 雜誌 廣播 戶外看板
親友告知 運動組織

6、您參與的休閒運動項目是什麼？（單選）

- 球類運動 戶外活動 舞蹈 健身活動 水域運動

7、您從事休閒運動的動機是（單選）：

- 減肥 增加體能 增強肌肉力量 改善心肺功能
紓解壓力 感覺良好 享受運動樂趣 增強自信心
促進身體健康 增加社交經驗 其它_____

第三部分：休閒運動阻礙量表

說明：以下想了解阻礙您參與休閒運動的影響因素，即您在休閒運動可能發生時，卻無法實際行動的因素，請勾選出跟您最符合的情形。請在 打✓

非 不 有 同 非
常 常 點 常 常
不 同 同 同 同
同 意 意 意 意
意 意

1. 生活壓力會影響我參與休閒運動-----
2. 個人休閒花費的多寡會影響我參與休閒運動-----
3. 個人工作環境會影響我參與休閒運動-----
4. 個性因素會影響我參與休閒運動-----
5. 個人的壓力會影響我參與休閒運動-----
6. 個人休閒運動的經驗會影響我參與休閒運動-----
7. 個人休閒運動的知覺會影響我參與休閒運動-----
8. 個人休閒運動的興趣與偏見會影響我參與休閒運動-----
9. 個人休閒態度與動機會影響我參與休閒運動-----
10. 個人的休閒運動技能會影響我參與休閒運動-----

11. 文化的因素會影響我參與休閒運動-----
12. 人口結構的因素會影響我參與休閒運動-----
13. 社會風尚會影響我參與休閒運動-----
14. 傳統風俗習慣會影響我參與休閒運動-----
15. 宗教信仰會影響我參與休閒運動-----
16. 休閒運動設施週遭的環境會影響我參與休閒運動-----
17. 休閒運動設施的品質會影響我參與休閒運動-----
18. 休閒運動設施的可及性及位置會影響我參與休閒運動-----
19. 休閒運動設施的多寡會影響我參與休閒運動-----
20. 休閒運動設施所提供活動項目會影響我參與休閒運動-----
21. 休閒運動設施所提供服務好壞會影響我參與休閒運動-----