

大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究

陳智仁
通識中心

摘要

學校教職員工是校方重要的人力資源，除了從事學術研究、校內教學與校內服務外，還必須參與行政工作，兼備許多角色功能，在有限時間下，是否仍有餘力從事休閒運動。休閒阻礙意指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，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（鍾瓊珠，1997）。因此，本研究擬了解大學教職員工利用閒暇時間從事休閒運動時狀況及阻礙因素，結果期能提供學校體育行政單位在設計、規劃及制定政策時參考。

本研究之目的在於一、瞭解大學教職員工參與休閒運動狀況。二、探討大學教職員工參與休閒運動之阻礙因素。三、比較不同背景變項之大學教職員工參與休閒運動阻礙因素之差異情形。本研究以自編之「大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙問卷」來收集所需資料，問卷內容包含三部份：第一部份為大學教職員工基本資料；第二部份為大學教職員工參與休閒運動狀況；第三部份為大學教職員工參與休閒運動阻礙量表。

本研究樣本以大學教職員工為研究對象，採普查方式，共發放 200 份問卷，回收 178 份，剔除資料填答不全者，合計有效樣本為 160 份，有效回收率為 80%。資料處理採描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析以及 LSD 事後比較。

本研究主要結果為：

- 一、在休閒運動阻礙因素上以機會阻礙的阻礙因素最高，其次為經驗阻礙、個體阻礙、社會阻礙，在各題上又以休閒運動設施的可及性及位置會影響參與休閒運動之阻礙因素最高。
- 二、在參與休閒運動狀況方面有運動習慣者有 62 人(38.7%)、爾而為之有 98 人(61.2%)；大部份教師都利用假日從事運動有 82 人(51%)；時段以下午居多有 74 人(46%)；一週以運動一次者最多有 84 人(52.5%)；參與時間以兩小時最多有 78 人(48.8%)；最常與家人一起運動有 82 人(51%)；交通工具以徒步最多有 77 人(48.1%)；資訊來源以親友告知最多有 90 人(56.3%)；每月花費在休閒運動上的經費填無者最多有 75 人(46.8%)；休閒地點以公園及學校最多共 76 人(47.5%)。
- 三、不同年資在個體阻礙因素上達顯著差異，2 年以下高於 5 至 10 年及 20 年以上；不同學歷在機會阻礙因素上達顯著差異，專科及大學高於碩士。

關鍵字：大學教職員工、休閒運動、阻礙因素

壹、緒論

一、研究背景與動機

台灣 2002 年每人 GNP 為 12,876 美元，已躋身開發國家之列；從產業結構的改變，提供了國民更多的休閒時間，也強化了提昇健康適能的必要性；使得休閒運動與人們日常生活相結合，已經成為現代人的必需品和生活的一部份（劉惠珍，1998）。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，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其它類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容（程紹同，1994）。休閒阻礙意指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，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（鍾瓊珠，1997）。學校教職員工是重要的人力資源及財產，除了平時從事專業學術研究、校內教學與校內服務外，還必須參與學校行政工作，兼具多種角色功能，在有限時間下，是否仍有餘力從事休閒運動。因此，本研究擬了解大學教職員工利用閒暇時間從事休閒運動時狀況及阻礙因素，結果期能提供學校體育行政單位在設計、規劃及制定政策時參考。隨著台灣經濟的快速成長，國民所得大幅提昇，造成國民生活型態的劇烈變遷。尤其，在現代機械文明與科技化的生活型態下，國民工時大幅縮短，坐式生活型態取代勞動的工作型態，使得國民體能活動大幅減少。另外，政府機構及民間企業相繼推動實施週休二日制，加上教育的普及和大眾傳播媒的報導影響，使得國人對生活品質有更高的要求，因而人們對於從事休閒活動的意識大幅提昇。

學校教職員工是校方重要的人力資源，除了必須從事研究與教學之工作外，還必須參與行政工作及培養與選擇人才的角色；教職工作是一學年一循環，經年累月從事相同之工作，可能產生厭倦、疏離、單調、乏味等工作倦怠。根據研究結果顯示，教師工作是較易發生工作倦怠現象的職業（Hock，1988；Burke & Greenglass，1995）。教師工作倦怠的現象，在現今的經濟自由、富足的社會體系中更容易發生。蔡培村（1992）指出，當前教師工作環境所須知能改變，促使教師須不斷地「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；然而教師若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，故「休閒」將是教師生活中非常重要的一部份。

從事教職工作者是屬於閒暇時間較多的一族，有關於他們的生活型態及休閒運動經驗是否與一般上班族有所不同？值得研究探索。筆者服務學校多年，基於上述休閒運動對教師的重要性，引起對本校教職員工在參與休閒運動之狀況與阻礙因素之興趣，希望藉由本研究得到結果，提供本校教職員工參與休閒運動及學校體育單位規劃有關休閒運動課程內容之參考。

二、研究目的

- (一) 瞭解教職員工參與休閒運動之狀況。
- (二) 探討教職員工參與休閒運動之阻礙因素。
- (三) 比較不同背景變項的大學教職員工參與休閒運動之阻礙因素差異情形。

三、研究問題

- (一) 教職員工參與休閒運動之狀況為何？
- (二) 教職員工參與休閒運動之阻礙因素為何？
- (三) 不同背景變項的教職員工參與休閒運動之阻礙因素是否有顯著差異？

四、研究範圍

本研究以大學教職員工（不含兼任）為研究對象；以參考相關文獻自編「大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素調查表」為研究工具所蒐集之資料為研究範圍。

五、名詞解釋

(一) 休閒運動

利用閒暇時間內，透過有益之身體活動，自由選擇參與體能性、樂趣性的運動項目，獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂效果。

(二) 休閒運動阻礙因素

本研究對休閒運動阻礙，乃指影響個體在休閒運動參與次數或愉快感的種種因素，源自張良漢、許志賢（2002）所發展的休閒運動阻礙量表，內容涵蓋「機會阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」等構面。

貳、休閒運動及阻礙因素定義

目前日常生活中大眾容易將休閒（leisure）、休閒活動（recreation）、與休閒運動（recreation sports）的概念和意思混淆。Bucher, Shivers & Bucher（1984）提出休閒有下列的特質：（一）休閒是放鬆的，也是從活動中停頓。（二）休閒是由活動中獲得樂趣的。（三）休閒是靜態樂趣的來源。可充實許多觀察的知識，是活動的取替。（四）休閒具有釋放和解除的本質，亦即從平時例行性或不滿意事物中解脫，求得另一種有別平時的活動。（五）休閒具有恢復、休養的意義，休閒是自我更新、重整和修養時間，具有輕快和愉悅的心情。

一、休閒之定義

首先將「休閒」來討論。休閒的英文 Leisure 源自拉丁文 Licere，是指自由之意（林東泰，1994。而希臘文的 school 或 skole 之涵義休閒「Leisure」，又引申出拉丁文「scola」

又與學校「school」和「scholar」此二者意指為休閒與教育有相當密切之關係（Kraus，1990）。

中文的休字是由「人」與「木」所組成，其為意象為倚著樹木或人坐在樹下休閒，因此「休」有休息、休憩、修養等暫停勞動之意；而中文「閒」字由「門」與「月」組合成，有著安閒、閒適、閒逸之意（呂建政，1994）。而以中文字面意義來看，「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面的內涵，所以它似乎既包括了「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的休閒活動」（林東泰，1992）。有學者進一步說明除自由時間（free time），被認定為休閒時間（leisure time）外，必須瞭解到討論研究「自由時間」的資料中，必須先了解到被研究者從事某項活動時是否經過「自由選擇」（高俊雄，2000）。

早期國內專家對於休閒有許多琢磨，江良規（1975）認為休閒為個人之所以志願選擇某些活動，乃受自我發動機驅使的結果，以期從參加中獲得滿足的經驗。謝政瑜（1989）更是指出休閒是擺脫約束時間之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。另有學者文崇（1990）認為休閒指為打發工作外的自由時間，屬於消遣性質，可以獲得精神上的和物質上的滿足感。

現代對於休閒定義常以三大觀點來加以討論：時間、活動、態度等加以定義。休閒是扣除義務責任之自由時間；休閒是非工作性的活動；休閒是知覺生活上的實現（Russell，1996）。Kelly（1996）提起綜合休閒定義之時間、活動、體驗的觀點，將休閒定義為是在某一時間，從事某項活動的過程中，所體驗到的自由與內心滿意。更早 Kaplan（1975）也提出，休閒是由三種因素所組成：（一）與工作相對，（二）自願或自由的活動，（三）有愉快的期望或回憶。所以休閒可說是涵蓋個體脫離文化和環境等外部約束力，而能以愉快的、自我認可的方式，從事自動自發性的活動（Godbey，1980）。

更早 Kaplan（1960）提出休閒活動必須具備四種要素：（一）相反於具有經濟能力的工作。（二）使不情願的社會角色職責減至最低。（三）心理上感覺自由。（四）常具有玩樂，玩樂指的是動物性的自由、快樂、立即與自然的表現。莊慧秋（1980）引述國外學者 Kelly 將休閒活動分為：（一）無目的的休閒活動。（二）補償性、恢復性的休閒活動。（三）人際性、情感式的休閒活動。（四）角色義務式的休閒活動。

二、休閒運動定義

根據李國華（1994）研究中表示休閒運動的定義為在自由時間內，由參加者自由選擇，為獲得樂趣而參與的體能性活動或運動，包括體能性活動和娛樂性運動。許天路（1993）對休閒運動的定義為泛指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。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。

陳麗華(1991)將休閒運動分為：(一)雙人球類運動。(二)健康及適能性運動。(三)團體球類運動。(四)舞蹈及體操性運動。(五)娛樂性運動。(六)速度性運動。(七)防衛性運動。(八)技擊性運動。行政院體育委員會(2000)在休閒活動專書中提出休閒運動，是指借助運動為手段，以達休閒為目的是以身體運動為主體。謝鎮偉(2001)將休閒運動定義為利用閒暇或空暇時間，透過有益身體活動或運動項目的實施，使個人自由自在的情境下獲得身體平衡並達到休閒娛樂效果稱之。陳文長(1995)將運動性休閒定義為，根據個人意願與個人特定之參與目標，於閒暇時間主動且積極從事具體運動性質之活動。

休閒活動是自發性的，並可提供讓人愉悅與成就的感覺，由上述分析休閒需自願的、有益的、健康的。Curtis(1979)歸納提出，休閒活動是人們在休閒或自由時間裡，為樂趣、輕快或滿意而參加之活動，不受他人威迫，也非利益或不當行為之故。

根據上述文獻整理來看，有自由時間且可以自由選擇從事項目稱之休閒；休閒運動乃為透過身體肢體活動，並充分自由利用閒暇時間或者是以空暇的時間來運用從事活動，不受任何拘束自由自在而使得到身心快樂稱之。

三、 休閒運動項目

丁庭宇(1986)研究中引述 Gunter & Gunter 提出休閒四形式：(一)純休閒：純休閒常出自短暫零星的時刻，可能穿插每天空隙片刻，對心理平衡的維護有很大功能。(二)迷亂式休閒：隨著工作時數的縮短，現代人有越來越多不得不休閒的時刻，若未能善加利用，反能使社會更混亂、厭倦與無力感。(三)制度式的休閒：除了工作外，社會上存在許多制度。(四)疏離式休閒：這是指一種無法讓當事人自由選擇的情況下強迫執行的休閒活動。

休閒運動有別於其他休閒活動，是一種運動與休閒結合，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一種獨特活動內容(程紹同，1994)。學者蔡長啟(1993)認為休閒活動的種類與範圍甚廣。有靜態的、有動態的。有身體性的、非身體性的。有室內的、戶外的。有良性的、非良性的。廣義的休閒活動包羅萬象，凡是非工作性的，閒暇時的「行為」均屬之。

沈志強(2002)指出休閒運動係指在休暇時，依自己的意願與興趣，從事有益身心發展，屬於體能性的活動或活動。而功能性方面有學者卓俊辰(1990)指出參與休閒運動具有三大功能：(一)彌補現代人身體活動不足的缺私，防止老化；(二)擁有好的體適能，提昇身體活動能力；(三)紓解心理壓力，追求生活內涵。

項目區分上謝鎮偉(2001)提到休閒運動可分為：(一)競賽類運動；(二)健身類運動；(三)冒險類運動；(四)聯誼性運動；(五)防衛性運動；(六)親子運動；(七)

參觀運動競賽等七大類。而陳德海、黃順顯（民 85）參考國內學者將休閒活動分為八大類：（一）健身性休閒活動；（二）娛樂性休閒活動；（三）團體性休閒活動；（四）閒意性休閒活動；（五）刺激休閒活動；（六）靜態性休閒活動；（七）防衛求生性休閒活動；（八）舞蹈性活動。馮麗花（1998）研究中指出，可將休閒運動分類：（一）提升心肺功能之休閒運動；（二）能增加肌力表現之休閒運動；（三）能增加柔軟度之休閒運動；（四）能怡情養性之休閒運動。

江澤群、林國瑞（2001）研究中將休閒運動分為：籃球、慢跑、騎腳踏車、排球、撞球、桌球、羽球、游泳、散步、保齡球等十項。而中華民國體育學會（2000）提出休閒運動項目：（一）球類運動；（二）戶外運動；（三）民俗運動；（四）舞蹈類運動；（五）健身運動；（六）技擊運動；（七）水中及水上運動；（八）空中運動等。學者洪惟泉（2000）將休閒運動分類為九大類：（一）運動性球類活動；（二）閒逸性活動；（三）旅遊性活動；（四）技擊性活動；（五）水上暨水中活動；（六）娛樂性活動；（七）藝文活動；（八）健康體適能性活動；（九）刺激活動。由此可見休閒運動包含甚廣，不管是靜態或者動態一切事物都可能有關聯。

從上述資料整理發現，休閒運動之項目大都是目前眾所皆知的運動性項目居多。而以休閒運動除有上述功能及價值外，個人方面可以達到身心正常發展，提供身體力行保持體態優美，又可使參與者鬆弛緊繃精神壓力，進而達到生理及心理均衡發展增加生活樂趣。對於社會方面有增加融洽氣氛，化解對立，促進人與人之間協調。

四、休閒運動功能探討

休閒活動之分類，從資料中不難發現其實很多「休閒活動」其中也包含了「休閒運動」，換言之休閒運動可以為休閒活動之其中，不過休閒活動內涵有其特殊之價值及意義。謝政諭（1994）休閒運動之功能可分為六大項：（一）增進個人身心健全。（二）擴展現代人的第三生命圈。（三）消彌工業化、都市化社會的疏離感。（四）促進工作效率，增進經濟利益。（五）預防犯罪及疾病治療的功能。（六）開創文化內涵、提升生活品味。

蘇瑛敏（1996）更將休閒的功能做更深的解釋與分析，分為以下五大方面：（一）個人方面：身體健康、心理健康、社交能力的促進，以及自我肯定。（二）對家庭的價值：消除家庭疏離感，提供家人互動機會及避免關係緊張。（三）對社會的價值：透過休閒活動落實社會福利、提升文化，使人們之心理及認知層面瞭解人生之真諦與生活之意義，具有體驗之價值。（四）對經濟發展的價值：休閒已成為一種商品，（五）休閒可表徵身分、地位、聲譽，具有象徵之價值。

由此瞭解休閒運動具有相當程度的功能，對於個人有身心全方位均衡發展，身體外表提供活動機會，可以讓人保持健康體態；心理上鬆弛緊張精神增加生活樂趣；社會上能促進人與人之間協調、增進彼此認識融洽氣氛。

五、休閒阻礙因素定義

沈志強（2002）提到將休閒阻礙定義為：任何阻止、限制或中斷參與休閒運動的因素。而將其休閒阻礙因素定為「環境與設施因素」、「生理因素」、「工作因素」、「心理因素」。而 Grawford 與 Godbey（1987）提出休閒阻礙（Leisure constraints）的模式，將參與休閒阻礙因素分為三大類：即為（一）個人阻礙因素（intrapersonal constraints）：指個人心理狀態和特質，如興趣、個性。（二）人際阻礙（interpersonal constraints）：指個人和他人交往上得關係，如缺乏同伴。（三）結構性阻礙（structural constraints）：指影響參與休閒的外在因素，如設施、費用（引用自江澤群、林國瑞，2001）。

鐘瓊珠（1995）文章中指出對於「休閒阻礙」的定義為抑制或減少休閒活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。陳藝文（2000）文章中針對「休閒阻礙」的定義為抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論是原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動。

綜合資料可以整理出，導致參與休閒運動因個人有所不同，無論是國內或者國外學者都是以阻礙三大因素加以探討。而其因素大多區分為：個人阻礙因素（intrapersonal constraints）；人際阻礙（interpersonal constraints）；結構性阻礙（structural constraints）等三大類。

六、休閒阻礙因素探討

國內、外許多學者對於「休閒阻礙」因素皆有許多研究，學者陳藝文（2000）研究中指出休閒阻礙是抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使人們原本無意、有意或中段參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。本文將國內多位學者針對大專院校學生為對象所作的研究分析阻礙因素，歸納整理出製成表一所示。

表一 國內學者對於不同對象休閒阻礙因素摘要表（按姓氏排列）

作者	年份	對象	阻礙因素
王金蓮	2002	專校學生	時機不夠，其次沒有友伴
江澤群, 林國瑞	2001	台北市 高中職學生	天氣因素、缺乏運動場所、缺乏時間、缺乏運動器材、缺乏友伴。
許天路	1995	專校學生	興趣、時間、升學等為休閒運動阻礙因素
陳皆榮	1995	大專以上青年	個人因素及環境因素
黃立賢	1996	專科學生	個人、社會及環境、機會。
楊瑞蓮	1996	大專學生	功課繁重及沒有時間最大原因，其次為場地不足、花費較高、家庭影響、交通不方便等等因素
楊裕隆	1997	台灣大學學生	缺乏時間、缺乏運動場地、學業課業太重 （引自江澤群,林國瑞,2001）

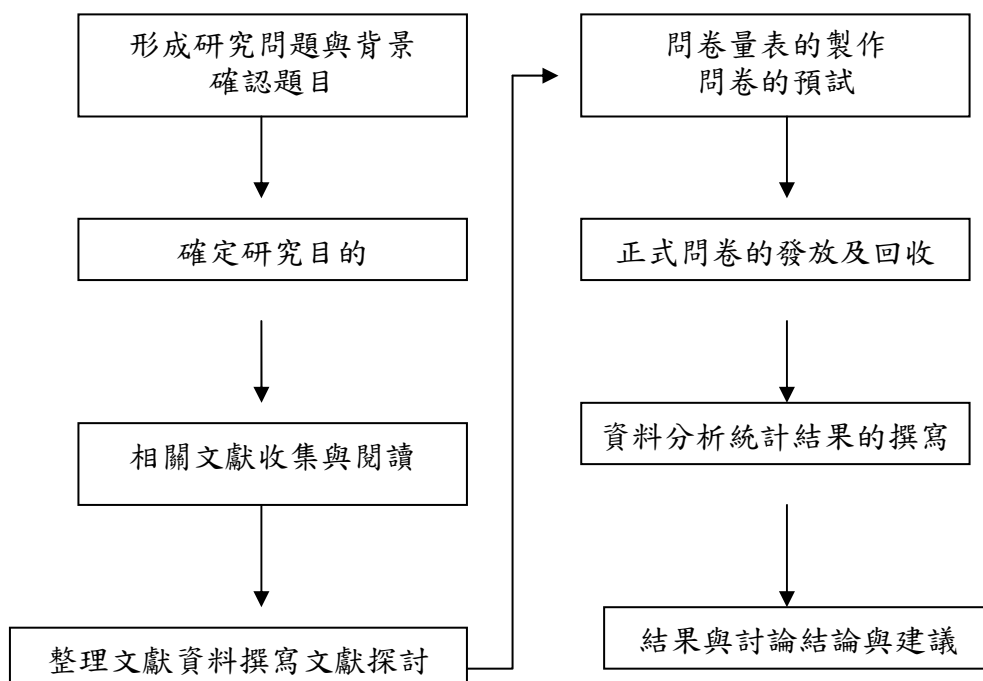
當然也有些學者對於參與休閒活動因素探討，的原因有：Crawford and Godbey 及賴家馨(2002)提出休閒阻礙主要因素包含八大項目：(一)休閒運動社團設施與環境。(二)休閒運動社團資訊。(三)個人責任。(四)重要他人影響。(五)社會網路。(六)勝任感。(七)社會角色。(八)刺激感覺等。Jackson(1993)研究中將十五種阻礙因素分為：(一)社會孤立因素；(二)易達性因素；(三)個人因素和費用因素；(四)時間受制因素；(五)設備因素等五類等。

行政院體育委員會、中華民國體育學會(2000)在「休閒活動專書」研究指出影響個人參與休閒運動的因素分為三方面：(一).個人因素：指年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能、體力、教育背景等。(二).社會和生活狀況因素：指職業、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。(三).參與機會因素：指運動設備、運動資訊、服務品質、組織、領導、運動消費等。

由上述文獻整理發現，歸納參與休閒運動的阻礙因素如下：一、時間因素；二、場地設備因素；三、學業課業問題；四、個人生活習慣；五、身體集體力狀況；六、家庭配合度；七、接受資訊不足等因素。

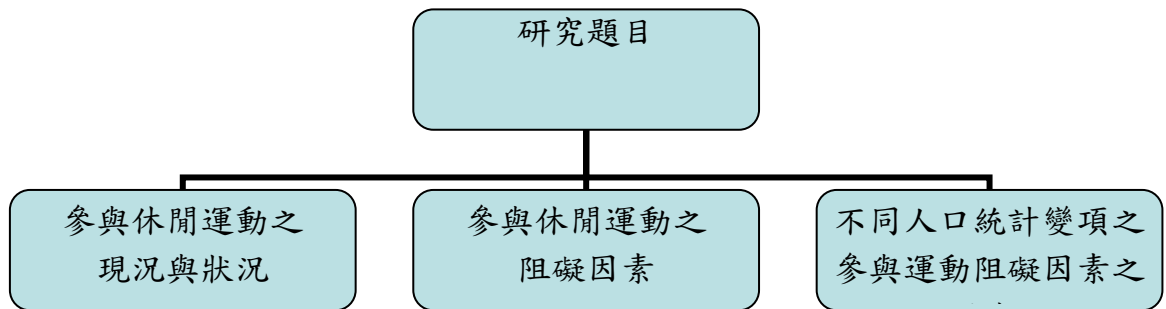
貳、研究方法

一、本研究流程圖



研究實施流程圖

二、研究架構



研究架構圖

三、研究對象

本研究對象以服務於大專院校，專任教職員工（不含兼任）之員工對象。以分層隨機抽樣問卷調查機方式，以各單位、各處室、各系所，抽取 5 人。

四、研究工具

本研究之問卷量表，採用鄭三權等人（2005）編制之「大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素調查表」，改編為本研究資料蒐集之主要工具。其內容分為二部份：

（一）休閒運動參與休閒運動狀況

以鄭三權等人（2005）、陳鴻雁（2000）、謝鎮偉（2002）所編製之問卷，並參考人口統計變項編制而成，包括參與休閒運動習慣、時間、時段、每週參與的次數、每次參與的時間、到達之交通工具、資訊來源、所需花費、參與地點等。

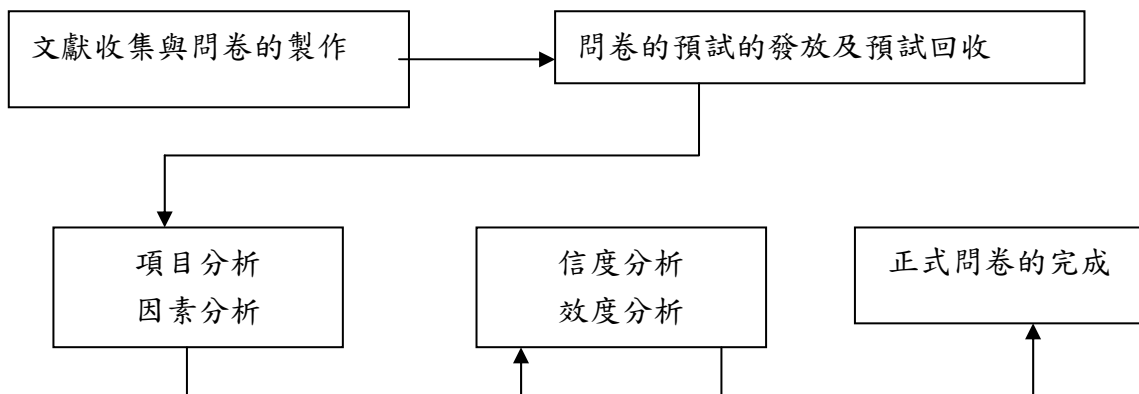
（二）休閒阻礙因素

本研究評量休閒運動阻礙量表源自張良漢、許志賢、（2002）及所編製的休閒運動阻礙量表，本研究內容涵蓋：

1. 「機會阻礙」構面內容是參與休閒運動與機會有關。
2. 「經驗阻礙」構面內容是參與休閒運動受到過去的經驗影響有關。
3. 「社會阻礙」構面內容是參與休閒運動受到社會因素影響。
4. 「個體阻礙」構面內容是參與休閒運動與個人本身的因素有關。

本量表計分採李克特（Likert scale）五分量表填答計分。量表各題目總得分愈高代表參與休閒運動阻礙愈高，反之則愈低。

問卷製作流程圖



五、資料處理方法

資料處理中文版 SPSS10.0 Windows 及 Excel 2000 統計套裝軟體進行統計分析，其統計方法如下：

- (一) 次數分配及百分比：分析教職員工基本資料分布情形及休閒運動參與狀。
- (二) 平均數：用來分析參與休閒運動阻礙因素之順序。
- (三) 獨立樣本 t 考驗 (t-test) 及獨立樣本單因子變異數分析 (One-way ANOVA)：用來檢定不同性別、職稱、年齡、學歷、年資之教職員工參與休閒運動阻礙因素是否有顯著差異；如有顯著差異則以雪費 (Scheffe) 法進行事後比較；找出差異的組別。本研究所有顯著水準為 $\alpha = .05$ 。
- (四) 本研究所有顯著水準為 $\alpha = .05$ 。

參、結果分析與討論

一、基本資部分

本研究對象女性 98 人，男性 62 人，以女性較多。

二、休閒運動參與狀況

(一) 參與休閒運動習慣

本研究教職員工在有規律休閒運動習慣方面，38.7% 有規律參與，61.2% 偶而為之參與。

(二) 休閒運動參與時間

本研究教職員工利用「假日」從事休閒運動佔 51%，利用「非假日」者佔 9%，選擇「兩者皆是」佔 40%。

(三)參與休閒運動時段

本研究教職員工參與休閒運動時段以「下午」46%佔最多，其次為「清晨」佔 24%，選擇「夜間」佔 30%。

(四)參與休閒運動次數

本研究教職員工每週參與休閒運動次數方面，以「一次」52.5%佔最多，其次為「二次」佔 22.7%。

(五)參與休閒運動時數：

在每次參與休閒運動持續時間方面，以「二小時」佔 48.8%最高，其次為「一小時（含）以下」佔 36.4%。

(六)參與休閒運動之友伴（複選）

在選擇參與休閒運動之友伴方面，以「家人」(84/160)佔 52.5%最多。

(七)交通工具

參與休閒運動所使用交通工具以徒步佔 48.1%最多。

(八)資訊來源

參與休閒運動的資訊以親友告知佔 56.3%最多，其次為報紙佔 20.4%，顯示親友告知較直接與詳細。

(九)花費

每月參與休閒運動的花費方面，以無消費佔 46.8%最高，其次花費 1000 元以下佔 27.6%。

(十)休閒運動地點

通常比較固定參與休閒運動地點最多是公園與學校，分別佔 22.1%及 25.4%。

三、不同背景變項在休閒運動阻礙之差異性考驗

(一)性別在休閒運動阻礙量表之差異性比較

受試者在性別之休閒運動阻礙量表各構面的不同得分，經獨立樣本 t 考驗 (t-test) 分析結果發現，不同性別的教職員工在休閒運動阻礙各因素構面上反應，均未達顯著差異 ($p > .05$)。

(二) 不同職稱在休閒運動阻礙量表之差異性比較

受試者在職稱之休閒運動阻礙量表各構面的不同得分，經單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 結果發現，不同職位的教職員工在「機會阻礙」、「經驗阻礙」、「社會阻礙」、「個體阻礙」構面上皆未達顯著差異 ($p > .05$)。

(三) 年齡在休閒運動阻礙量表之差異性比較

受試者在年齡之休閒運動阻礙量表各構面的不同得分，經單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 結果發現，不同年齡的教職員工在「經驗阻礙」達顯著差異 ($p < .05$)，而在「機會阻礙」、「社會阻礙」、「個體阻礙」構面上皆未達顯著差異 ($p > .05$)。

(五) 學歷在休閒運動阻礙量表之差異性比較

受試者在學歷之休閒運動阻礙量表各構面的不同得分，經單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 結果發現，不同學歷的教職員工在「經驗阻礙」與「社會阻礙」達顯著差異 ($p < .05$)，而在「機會阻礙」、「個體阻礙」構面上皆未達顯著差異 ($p > .05$)。

(六) 年資在休閒運動阻礙量表之差異性比較

受試者在年資之休閒運動阻礙量表各構面的不同得分，經單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 結果發現，不同年資的教職員工在「經驗阻礙」達顯著差異 ($p < .05$)，而在「機會阻礙」、「社會阻礙」、「個體阻礙」構面上皆未達顯著差異 ($p > .05$)。

肆、結論與建議

一、結果

- (一) 在休閒運動阻礙因素上以機會阻礙的阻礙因素最高，其次為經驗阻礙、個體阻礙、社會阻礙，在各題上又以休閒運動設施的可及性及位置會影響參與休閒運動之阻礙因素最高。
- (二) 在參與休閒運動狀況方面有運動習慣者有 62 人(38.7%)、爾而為之有 98 人(61.2%)；大部份教師都利用假日從事運動有 82 人(51%)；時段以下午居多有 74 人(46%)；一週以運動一次者最多有 84 人(52.5%)；參與時間以兩小時最多有 78 人(48.8%)；最常與家人一起運動有 82 人(51%)；交通工具以徒步最多有 77 人

(48.1%)；資訊來源以親友告知最多有 90 人(56.3%)；每月花費在休閒運動上的經費填無者最多有 75 人(46.8%)；休閒地點以公園及學校最多共 76 人(47.5%)。

(三) 不同年資在個體阻礙因素上達顯著差異，2 年以下高於 5-10 年及 20 年以上；不同學歷在機會阻礙因素上達顯著差異，專科及大學高於碩士。

二、建議

(一) 研究發現教職員工參與休閒運動有 38.7% 規律性習慣，仍未達衛生署所訂的「成人規律運動人口比率達 40%」的標準，表示教職員工從事休閒運動的情形不夠，急需加強，建議學校多成立一些運動俱樂部，提供教職員工學習運動經驗的機會。

(二) 學校規劃多舉辦一些運動研習會或友誼賽，鼓勵教職員工多參加，從比賽中培養休閒運動的習慣。

(三) 本研究發現教職員工參與休閒阻礙因素以「機會阻礙」比例最高，主要是來自休閒運動設施方面，因此政府教育相關部門應多補助學校預算，改善更多軟硬運動設施，並在安排課程內容、場地、時間與運動項目，能考量不同背景之教職員工需求，排除或降低阻礙因子，提供教職員工有更安全舒適休閒場地從事運動，並提供一般市民使用機會。

參考文獻

丁庭宇 (1986)：台北市青少年學生休閒活動之研究。台北：台北政府研究發展考核委員會。

王文科 (1999)：教育研究法。台北：五南圖書出版公司。

王宗吉 (1999)：台灣區運動參與人口調查。引自 <http://163.29.141.191.sporbook/mdex..htm>。

牛玉珍 (1997)：教師規律運動行為影響因素之研究：以交通大學教師為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

行政院主計處 (2002)：中華民國 90 年台灣社區發展趨勢調查報告：健康安全。

沈易利 (1995)：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 (2)，319-370。

沈易利 (1999)：台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院碩士論文。

- 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 (1994): 台南師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調查。 台南師院學報, 27, 307-326。
- 林清山 (1985): 休閒活動理論基礎。台北: 輔大出版社。
- 林清山 (1992): 心理與教育統計學。台北: 東華書局。
- 林清山 (1986): 大學教師的角色。師友, 233, 6-9。
- 卓俊辰 (1990): 從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。 休閒教育研討會專輯, 中華民國戶外遊憩協會。
- 黃金柱 (1996): 體育管理。台北: 師大學苑。
- 黃彬彬 (1986): 大學生對體育運動之態度與實務概況的研究。 大專體育學術專刊。
- 陳藝文 (2000): 休閒阻礙量表之建構-北部大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳金樹 (1988): 競技運動與休閒活動之探討。 中華民國體育協進會, 台北。
- 陳皆榮 (1995): 不同教育程度青年參與休閒活動態度之影響。 台北技術學院學報, 28(1), 413-440。
- 陳敬能 (1998): 週休二日對運動休閒教育之啟示。 大專體育, 40, 131-135。
- 陳麗華 (1991): 台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。國立體育學院碩士論文。
- 陳鴻雁 (2000): 台灣地區民眾參與休閒運動之研究。台北: 輔大出版社。
- 陳麗娟 (2002): 台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙因素之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 張良漢、許志賢 (2002): 休閒運動阻礙量表編製、信效度分析研究。 國立台灣體育學院學報, 10, 157-171。
- 張少熙 (1994): 青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素及自我統合之關係研究。高雄市師範大學輔導研究所碩士論文。
- 許天路 (1993): 私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查研究分析。 南亞學報, 13,

173-211。

馮麗花 (1998)：運動性休閒活動初探。大專體育，35，103-109。

程紹同 (1994)：體育發展的新趨勢—運動休閒管理。中華體育，7 (4)，25-30。

程紹同 (1994)：現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理。中華體育，7 (4)，25-30。

鄭金昌 (1995)：如何推展我國休閒活動。台灣體育，84，12-14。

蔡培村 (1992)：教師休閒生活的價值與規劃。教師實習輔導通訊，3，16-24。

劉惠珍 (1998)：週休二日對消費者休閒旅遊行為影響之研究。第十三屆技職研討會專刊，87-89 頁。

潘義祥 (1998)：論運動性休閒參與之內涵及其價值。東師體育，5，21-28。

謝鎮偉 (2002)：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。
輔仁大學體育研究所碩士論文。

謝政諭 (1989)：休閒運動的理論與實際。台北：幼獅。

鍾瓊珠 (1997)：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。國立體育學院體育研究所碩士論文。

蘇瑛敏 (1996)：台灣婦女休閒活動與休閒圈域初探。台北技術學院，29 (2)，297-327。

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。

Crawford, D.W. & Godbey, G.C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 279-334.

Ckarke, J. and Critcher, C. (1996). Leisure and inequality. In Critcher, C., Bramham, P. And Tomlinson, A. (Eds). *Sociology of leisure*. (pp. 247-255). London: E & FN Spon.

Drever, B.L., Brown, P.J. & Peterson, G.L. (1991) *Benefits of Leisure*. State College, PA.: Venture.

Edhineon, C.R., Compton, D.M. & Hauson, C.J. (1980) *Recreation and Leisure programming: A Guide for the Professional*. Philadelphia: Saundress College.

- Godbey,G.(1980).Leisure in your life. Philadelphia : W.B.Saunders.
- Henderson,K.A.(1989)A leisure of one's own : Afeminist perspective on women's leisure,State College,PA : Venture,1989.
- Jackson,E.L.(1988)Leisure constraints : A survey of past research.Leisure Sciences,10,203-215.
- Jackson,E.L.(1993).Recognizing patterns of leisure constraints : Results from alternative analyses. Journal of Leisure Research, 25,129-149.
- Kaplan,M.(1975)Leisure : Theory and Policy.N.Y. : John Wiley & Sons.
- Kell,J. R. & Godbye,G.(1992) : Sociology of Leisure. Stage College, PA : Venture Publishing Inc.
- Mull,R.F., Bayless, K.G, Ross, C.m. & Jamieson, L.M. (1997). Recreation Sport Management (3 ed). IL : Human Kinetics.
- Richard F.Mull,et al(1987)Recreational Sports Programming.
- Russell,R.V.(1982)Planning programs in recreation. St. Louis : Mosby.
- Witt,P.A. & Bishop,D.W.(1979).Situational antecedents to leisure behavior. Journal of Leisure Research.2, 64-77.
- Hock,R. R. (1988). Professional burnout among public school teachers. Public Personnel Management,17, 167-189.