

## 大葉大學不同職等教師休閒運動參與類型、動機、 阻礙因素及需求之分析探討

蕭佳修 雷文谷 林智翔 林艾梅 李詩偉 郭紋琪

大葉大學運動事業管理學系

彰化縣大村鄉山腳路 112 號

### 摘要

大學教師是學校教學上主要人力資源，其休閒運動的參與狀況不只會影響其身心健康、關係教學品質、工作效率及幫助情緒管理的提昇。此外，教師在學校裡還扮演著模範者的角色，對學生的運動參與有其影響力，因此探討大學教師休閒運動的參與行為、動機、阻礙因素及需求有其必要性。本研究主要目的是要探討大葉大學不同職等教師在參與休閒運動的類型、休閒運動參與動機及阻礙因素是否有差異，並探討不同職等教師對於休閒運動的需求為何，以及不同職等教師在休閒運動動機及阻礙因素是否有顯著差異。研究結果顯示大多數大葉大學的教師都有運動的習慣，偏好游泳、慢跑、羽球及散步等運動項目；大多數教師平均每月在休閒運動的支出在四千元以下；參與休閒運動的主要動機為追求更高、更純熟的運動技術，同時也希望藉由運動排解日常生活中的壓力，並經由運動來拓展友誼及社交的機會；而阻礙大葉大學教師參與休閒運動的原因則以環境阻礙因素最大。另外關於休閒運動需求之調查指出大葉大學教師認為學校的運動設施並不夠充裕，多數教師希望學校能夠增建游泳池、綜合型球場，並且希望能夠獲得專業的運動指導。最後，研究發現大葉大學不同職等教師在休閒運動參與動機及阻礙因素上並無顯著差異。

**關鍵詞：**大葉大學，休閒運動，阻礙因素，動機

## A Study of Types, Motivations, Barriers, and Needs for Participating in Recreational Sports among Da-Yeh University Faculty with Different Positions

JIA-HSIU HSIAO, WEN-GUU LEI, CHIH-HSIANG LIN, AI-MEI LIN, SHIH-WEI LI and WEN-CHI KUO

*Department of Sport Business Management, Da-Yeh University*

*112 Shan-Jiau Rd., Da-Tsuen, Changhua, Taiwan*

### ABSTRACT

College faculties are major human resources for teaching. Faculty participation in recreational activities will promote psychological and physical health, improve effectiveness on the job and help manage emotions. In addition, college faculty also function as social role models for students and

have great influence on them. Therefore, the purpose of this study was to analyze the types, motivations, barriers, and needs for participation in recreational activities by Da-Yeh University faculty with different positions and to understand whether there are significant differences in motivations and barriers between faculty with different positions. The findings were: 1. most of Da-Yeh's faculty have habits of taking exercise, especially swimming, jogging, badminton, and walking; 2. the monthly expenses for recreation were under NT\$4000 for most of Da-Yeh's faculty; 3. the motivations for participation in recreational activities were pursuing better sports skills, releasing the pressure from daily life, and cultivating friendship and social opportunities; 4. the major barrier preventing Da-Yeh's faculty from participation in recreational activities was the environmental barrier; 5. Da-Yeh's faculty reported that they need more sports facilities such as a swimming pool, a sports complex, and professional instruction for participation in recreational activities; 6. there was no significant difference found in motivations and barriers to participating in recreational activities between faculty with different positions.

**Key Words:** Da-Yeh University, recreational activities, barriers, motivations

## 一、緒論

### (一) 研究動機

休閒運動為現代基本人權之一，有生命即有活動亦必然與運動相關，就現代社會生活之觀點來看，休閒運動對身心壓力之紓解、健康追尋及維護相當重要，休閒運動已成為現代社會之重要主題，尤其週休二日與縮短工時之發展下，讓休閒運動倍受關心，並帶來生活新型態的發展（洪雲霖，2000）。Dumazedier（1974）認為休閒是在盡到職業、家庭與社會責任之後，讓個人能夠自由盡情發揮從事的一系列活動，可以是休息，可以是自我娛樂，可以是非功利性的增長知識、提高技能，也可以是對社團活動的主動參與等。Kelly 與 Godbey（1992）認為時間結構的改變會促使人們在時間分配的利用上有所變化，在政府實施週休二日後，人們的休息時間增加了，在假日從事休閒運動的時間利用上亦會有所改變。

謝靜敏（1995）在「台灣休閒生活的現況」一文中指出，國人所面臨的休閒困境為：1. 一般民眾對休閒觀念認識薄弱，有時間而無休閒，花很多錢卻得不到休閒調劑的效果；2. 因生活與交通品質不佳，促使國人運動量不足，情緒不易發洩；3. 一般學生缺乏正確的休閒觀念及不知如何安排規劃空閒時間，故心靈空虛，常覺得無所事事；4. 欠缺選擇適當的休閒知能，且不善於規劃時間；5. 社會上仍然存在一味追求工作、物質享受及金錢的心態。由此可見國人在休閒參與質的方面仍有待「休閒規劃」、「休閒教育」及「休閒運動」素養及能力的提昇。

大學是個培養社會精英的搖籃、社會創新的場所，更是研究發展的根源地，而學校教師更是教學上主要人力資源，其休閒運動的參與狀況關係著教學品質、工作效率及情緒管理的提昇（陳麗玉、王宗進，2004）。教師亦是學校教育的主要推動者，一位稱職的教師除需要擁有豐富的專業智能與教學技巧之外，擁有健全的人格與健康的身心亦是不可或缺的（康純怡、林文郎，2001）。此外，從社會學習的角度來看，教師在學校中還扮演著模範者的角色，對學生的行為有極大的影響力；而在社會當中，教師也扮演著精英份子的角色，在社會上是具相當影響力的族群，故研究者認為瞭解教師的休閒運動參與行為、動機及阻礙因素有其重要性及價值。

### (二) 研究目的

本研究主要目的是要探討大葉大學不同職等教師在參與休閒運動的類型、動機、阻礙因素以及休閒運動的需求為何，並進一步探討不同職等教師在休閒運動參與動機及阻礙因素上是否有差異。本研究結果可作為大葉大學在推動教師福利及推廣教師休閒運動時，甚至其他休閒運動相關研究的參考。

### (三) 研究問題

依據研究目的，本研究所要探討的問題如下：

1. 大葉大學不同職等教師休閒運動參與的類型為何？
2. 大葉大學不同職等教師休閒運動參與動機為何？
3. 大葉大學不同職等教師在休閒運動參與動機上是否有差異？
4. 大葉大學不同職等教師休閒運動的阻礙因素為何？

5. 大葉大學不同職等教師在休閒運動的阻礙因素上是否有異？

6. 大葉大學不同職等教師對於休閒運動的需求為何？

#### (四) 名詞解釋

大學教師：本研究中大學教師是指在大葉大學中任教之專任教師，包括講師、助理教授、副教授及教授四個職等。

休閒運動：指個人在工作與生活必須時間之外的閒暇時間中，依其機會條件所從事之各項動態性活動。

休閒動機：休閒動機為人們參與休閒行為的心理層面及社會層面理由，本研究中將休閒動機界定為智力性 (intellectual)、社交性 (social)、勝任－熟練性 (competence-mastery)、刺激－逃避 (stimulus-avoidance) 等休閒動機類型 (Beard & Ragheb, 1983)。

阻礙因素：包含一切限制參與休閒活動行為的理由，或是減少個人參與休閒活動的欲望，降低參與過程當中獲得滿足之因素 (陳麗玉、王宗進，2004)，依其內涵分為：「環境阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「社會阻礙」等四個構面 (吳承典，2002)。

休閒運動需求：休閒運動需求是指對以透過運動方式進行的一種休閒文化的需要。

#### (五) 研究範圍

本研究是以 93 學年度彰化縣大葉大學之各職等專任教師為研究對象。

#### (六) 研究限制

本研究採用問卷調查來收集研究資料，故研究者無法控制受試者填答之真實程度，只能盡量詳述說明研究目的及採用不記名方式來增加受試者填寫答案的真實性，並假設所有受試者均據實回答。

## 二、研究方法

### (一) 研究對象及問卷回收情形

本研究以彰化縣大葉大學九十三學年度任教之專任教師為研究對象，根據大葉大學人事室資料，大葉大學目前一共有專任教師 376 人。而本研究使用分層隨機抽樣的方法來進行取樣並進行問卷調查研究，計一共發出 250 份問卷，回收 202 份，問卷回收率為 80.8%；回收之問卷經過資料分析

整理後，剔除無效問卷 14 份，有效問卷一共為 188 份，有效問卷率為 93.06%，有效問卷中包含講師 62 人、助理教授 61 人、副教授 43 人、教授 22 人。

### (二) 研究過程

本研究使用之問卷是透過網際網路的索引並與原作者取得聯繫，經取得同意後引用。問卷收集過程先由研究者徵詢受試者同意後開始實施，在填寫問卷之前，研究者先向受試者說明研究目的及作答方式，並鼓勵受試者俱實作答，以及允許受試者有足夠時間填寫問卷。

### (三) 研究工具

本研究使用之問卷共包含下列四項，分別敘述如下：

#### 1. 個人基本資料

此部份包括個人統計變項及研究所需其他基本資料，包括擔任職位、每月平均花費之金額、有無參與休閒運動習慣、是否有休閒運動同伴、有無參加休閒運動俱樂部及較常參與的三項休閒運動項目等。

#### 2. 休閒動機

此部份問卷是引用鄭順聰 (2000) 之「休閒運動參與動機」量表，問卷以李考特 (Likert) 五點尺度量表計分，答案從 1=「非常不同意」至 5=「非常同意」，分數愈高表示受試者整體休閒運動動機的程度愈高。全量表共 32 題，包含智力性 8 題、社交性 8 題、信任－熟練性 8 題及刺激－逃避性 8 題，總量表之 Cronbach  $\alpha$  係數為 .89，各分量表 Cronbach  $\alpha$  係數介於 .82 ~ .86 間，顯示出量表具有相當高的內部一致性信度。

#### 3. 休閒運動阻礙因素

本研究針對休閒運動阻礙因素的研究是引用吳承典 (2002) 「休閒運動阻礙因素量表」，採用李考特五點尺度量表來計分，答案從 1=「非常不同意」至 5=「非常同意」，得分愈高表示受試者認知的阻礙程度愈強。本量表包含四個分量表一共 24 題，其中環境阻礙有 6 題、經驗阻礙有 7 題、個體阻礙有 7 題、社會阻礙有 4 題，各分量表之 Cronbach  $\alpha$  係數介於 .73 ~ .91 間，總量表之 Cronbach  $\alpha$  係數為 .89。

#### 4. 休閒運動需求

休閒運動需求部分是引用吳承典 (2002) 的「休閒運動參與及阻礙因素之研究」問卷，內容包括需求評估、具體設施及指導員服務需求項目一共六題，透過複選題之需求狀況描述了解大學教師對休閒運動方面需求的看法，藉此更深入瞭解受試者在參與、需求及阻礙之間的關係。

**(四) 資料分析**

本研究採用 SPSS For Windows 10.0 Version 套裝軟體為資料分析之工具，研究使用的統計分析方法如下：

## 1. 描述性統計

針對個人基本資料及休閒運動之需求等變項之分析，採用次數分配、百分比及平均數等描述性統計方法。

## 2. 單因子變異數分析 (ANOVA)

本研究以單因子變異數分析來探討不同職等教師在休閒動機與休閒運動阻礙因素上是否有差異，本研究之顯著水準  $\alpha$  設在 .05。

**三、研究結果**

1. 參與本研究之有效受試者（大葉大學教師）共 188 位，其職等類別分布情形如下，包含講師有 62 人（32%）；助理教授 61 人（32%）；副教授 43 人（23%）及教授 22 人（12%），如表 1。

## 2. 大葉大學不同職等教師從事休閒運動習慣

關於大葉大學教師是否有休閒運動習慣的調查發現，188 位有效受試者中有從事休閒運動習慣者為 110 人（58.5%），佔較多數；無從事休閒運動習慣者為 78 人（41.5%）。若依不同職等來比較，有運動習慣的講師有 38 人（佔 61.3%），無運動習慣的講師有 24 人（38.7%）；有運動習慣的助理教授共 36 人（59%），無運動習慣的助理教授則有 25 人（41%）；有運動習慣的副教授有 23 人

**表 1. 參與研究之大葉大學不同職等教師分布表**

職等類別	人數	百分比 (%)
講師	62	32
助理教授	61	32
副教授	43	23
教授	22	12
總和	188	100

（53.5%），無運動習慣的副教授有 20 人（46.5%）；有運動習慣的教授有 13 人（59.1%），無運動習慣的教授的則有 9 人（40.9%），如表 2 所示。

3. 承上題，本研究中大葉大學有 110 位不同職等教師有從事休閒運動的習慣，其從事休閒運動每月平均花費金額皆以每月花費 4000 元以下者居多，講師每月休閒運動的花費在 4000 元以下有 27 人（71.1%），佔大多數，其次為每月花費在 4001-6000 元者有 5 人（13.2%）；助理教授每月休閒運動的花費 4000 元以下有 22 人（61.1%），佔大多數，其次為每月花費在 4001-6000 元者有 8 人（22.2%）；副教授每月休閒運動的花費 4000 元以下有 13 人（56.5%），佔大多數，其次為每月花費在 4001-6000 元者有 7 人（30.4%）；而教授休閒運動的每月花費 4000 元以下有 9 人（69.2%），佔大多數，其次為 8001-10000 元有 2 人（15.4%），如表 3 所示。

4. 大葉大學不同職等 110 位有從事休閒運動習慣之教師中，是否有參加休閒運動俱樂部，研究發現大多數教師

**表 2. 大葉大學不同職等教師從事休閒運動習慣分配表**

從事休閒 運動習慣	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
是	38	61.3	36	59.0	23	53.5	13	59.1
否	24	38.7	25	41.0	20	46.5	9	40.9
N=	62	100.0	61	100.0	43	100.0	22	100.0

**表 3. 大葉大學不同職等教師每月休閒運動平均花費金額分配表**

每月平均花費	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
4000 元以下	27	71.1	22	61.1	13	56.5	9	69.2
4001~6000	5	13.2	8	22.2	7	30.4	0	0.0
6001~8000	3	7.8	3	8.3	1	4.3	1	7.7
8001~10000	2	5.3	1	2.8	0	0.0	2	15.4
10000 以上	1	2.6	1	2.8	2	8.7	1	7.7
N=	38	100.0	36	100.0	23	100.0	13	100.0

並無參加休閒運動俱樂部，講師無參加休閒運動俱樂部者為 27 人（71.1%），助理教授無參加休閒運動俱樂部者為 22 人（61.1%），副教授無參加休閒運動俱樂部者為 16 人（69.6%）；教授無參加休閒運動俱樂部者為 7 人（53.8%），如表 4 所示。

5. 大葉大學不同職等 110 位有從事休閒運動習慣之教師中，主要從事休閒運動夥伴之調查發現，講師大多是與朋友一起從事休閒運動，一共有 20 人（52.6%）；助理教授也大多與朋友一起從事休閒運動，共有 14 人（38.9%）；副教授大多與家人一起從事活動，共有 8 人（34.8%）；教授則以獨自從事及與朋友一起從事活動者居多，皆為 4 人（30.8%），詳細資料如表 5 所示。

6. 大葉大學不同職等教師休閒運動實際參與項目

從表 6 可知大葉大學有從事休閒運動習慣的 110 位不同職等教師中，其實際參與程度較高的前十項休閒運動，其中講師以參與游泳者最多，佔 14.53%，其次為參與各式壘球者佔 11.97%，第三為參與羽球者佔 11.11%；助理教授也是以參與游泳者最多，佔 18.62%，其次為參與慢跑者，佔 12.75%，第三為參與羽球及散步者，皆佔 8.82%；副教授則以參與游泳及慢跑者最多，佔 17.65%，第三為參與散步者，佔 14.71%；而教授以參與慢跑者最多（26.31%）、其次為參與游泳者，佔 15.79%，第三為參與羽球、桌球及登山者，佔 7.89%。

7. 大葉大學不同職等教師休閒運動參與動機之分析

表 4. 大葉大學不同職等教師參加休閒運動俱樂部情形分配表

參加休閒 運動俱樂部	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
是	11	28.9	14	38.9	7	30.4	6	46.2
否	27	71.1	22	61.1	16	69.6	7	53.8
N=	38	100.0	36	100.0	23	100.0	13	100.0

表 5. 大葉大學不同職等教師休閒運動同伴調查表

同伴性質	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
獨自從事	8	21.1	6	16.7	4	17.4	4	30.8
朋友	20	52.6	14	38.9	6	26.1	4	30.8
家人	6	15.8	8	22.2	8	34.8	2	15.4
同事	4	10.5	8	22.2	5	21.7	3	21.3
N=	38	100.0	36	100.0	23	100.0	13	100.0

表 6. 大葉大學不同職等教師休閒運動參與項目分析表

講師		助理教授		副教授		教授	
項目	百分比 (%)						
游泳	14.5	游泳	18.7	游泳	17.7	慢跑	26.3
各式壘球	12.0	慢跑	12.8	慢跑	17.7	游泳	15.8
羽球	11.1	羽球	8.8	散步	14.7	羽球	7.9
慢跑	10.3	散步	8.8	登山	10.3	桌球	7.9
散步	10.3	桌球	7.8	騎自行車	5.9	登山	7.9
籃球	6.8	登山	7.8	其他	5.9	騎自行車	7.9
高爾夫球	5.1	高爾夫球	6.9	羽球	4.4	舞蹈	5.3
網球	4.3	籃球	3.9	高爾夫球	4.4	散步	5.3
舞蹈	4.3	重量訓練	3.9	氣功	2.9	棒球	2.6
登山	4.3	網球	2.9	棒球	1.5	籃球	2.6

由表 7 的結果發現，大葉大學有從事休閒運動習慣的 110 位不同職等教師中，大葉大學教師整體而言在休閒運動動機上以信任－熟練性構面得分最高（ $M=4.04$ ），其次為刺激性構面（ $M=3.97$ ），第三為社交性構面（ $M=3.61$ ），最低的為智力性構面（ $M=3.56$ ）。而對於不同職等教師休閒運動參與動機而言，在智力性構面上以助理教授最高（ $M=3.75$ ），副教授最低（ $M=3.42$ ）；在社交性構面上以教授最高（ $M=3.94$ ），副教授最低（ $M=3.45$ ）；在信任－熟練性構面上以教授最高（ $M=4.25$ ），講師最低（ $M=$

$3.91$ ）；刺激性構面上則以助理教授最高（ $M=4.18$ ），副教授最低（ $M=3.81$ ）。

8. 大葉大學不同職等教師休閒運動參與動機差異性之分析結果，由表 8 的研究結果可以知道，有從事休閒運動習慣的 110 位不同職等教師在休閒運動參與動機各構面上的差異比較如下：

(1) 智力性構面： $F=1.39$ （ $P>.05$ ）顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在智力性構面上並無明顯差異。

表 7. 大葉大學不同職等教師休閒運動參與動機分析表

變項	職等	個數	平均數	標準差
智力性	講師	38	3.46	.63
	助理教授	36	3.75	.72
	副教授	22	3.42	.88
	教授	13	3.55	.70
	總和	109	3.56	.73
社交性	講師	38	3.49	.68
	助理教授	36	3.71	.84
	副教授	23	3.45	1
	教授	13	3.94	.70
	總和	110	3.61	.82
信任－ 熟練性	講師	38	3.91	.60
	助理教授	36	4.16	.65
	副教授	22	3.93	.51
	教授	13	4.25	.57
	總和	109	4.04	.60
刺激性	講師	38	3.82	.78
	助理教授	36	4.18	.63
	副教授	22	3.81	.80
	教授	13	4.14	.57
	總和	109	3.97	.73

表 8. 大葉大學不同職等教師休閒運動參與動機差異性分析表

變項	職等	平方和	自由度	平均平方和	F 值	P 值
智力性	組間	2.18	3	.73	1.39	.25
	組內	55.03	105	.52		
	總和	57.21	108			
社交性	組間	2.97	3	.99	1.50	.22
	組內	69.78	106	.66		
	總和	72.75	109			
信任－ 熟練性	組間	2.01	3	.67	1.88	.14
	組內	37.34	105	.36		
	總和	39.35	108			
刺激性	組間	3.37	3	1.12	2.18	.10
	組內	54.18	105	.52		
	總和	57.55	108			

\* $P<.05$

## 阻礙因素及需求之分析探討

(2) 社交性構面： $F=1.50$  ( $P>.05$ ) 顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在社交性構面上並無明顯差異。

(3) 信任－熟練性構面： $F=1.88$  ( $P>.05$ ) 顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在信任－熟練性構面上並無明顯差異。

(4) 刺激性構面： $F=2.18$  ( $P>.05$ ) 顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在刺激性構面上並無明顯差異。

## 9. 大葉大學不同職等教師休閒運動阻礙因素之分析

由表 9 的研究結果可以得知，對大葉大學整體 188 位不同職等受試的教師而言，在環境構面的阻礙最高 ( $M=3.89$ )，其次為經驗構面的阻礙 ( $M=3.81$ )，再來是個體構面的阻礙 ( $M=3.36$ )，最低的是社會構面阻礙 ( $M=2.98$ )。而對於不同職等教師而言，在環境構面阻礙中以教授的認知阻礙最高 ( $M=4.12$ )、講師的認知阻礙最低 ( $M=3.71$ )；在經驗構面阻礙以教授的認知阻礙最高 ( $M=4.02$ )、講師的認知阻礙最低 ( $M=3.53$ )；在個體阻礙方面以助理教授的認知阻礙最高 ( $M=3.48$ )、講師的認知阻礙最低 ( $M=3.26$ )；在社會阻礙上以教授的認知阻礙最高 ( $M=3.18$ )、副教授的認知阻礙最低 ( $M=2.87$ )。

10. 大葉大學不同職等教師休閒運動阻礙因素差異性之分析，由表 10 的研究結果可以知道對大葉大學整體 188 位不同職等受試的教師而言，在各休閒運動阻礙構面上是否有差異：

(1) 環境阻礙： $F=2.31$  ( $P>.05$ ) 顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在環境阻礙因素上並無明顯差異。

(2) 經驗阻礙： $F=4.53$  ( $P<.05$ ) 顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在經驗阻礙因素上有顯著差異。

(3) 個體阻礙： $F=1.11$  ( $P>.05$ ) 顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在個體阻礙因素上並無明顯差異。

(4) 社會阻礙： $F=1.08$  ( $P>.05$ ) 顯示講師、助理教授、副教授及教授之間，在社會阻礙因素上並無明顯差異。

## 11. 大葉大學不同職等教師對於休閒運動設施需求

從表 11 的統計結果得知，大多數受試的大葉大學不同職等教師認為學校休閒運動設施不足夠，一共有 120 人 (63.83%)；而認為學校可供休閒運動之設施足夠的則有 68 人 (36.17%)，若依職等分析，講師認為學校設施不足

表 9. 大葉大學不同職等教師休閒運動阻礙因素分析表

變項	職等	個數	平均數	標準差
環境阻礙	講師	62	3.71	.84
	助理教授	61	4.02	.79
	副教授	43	3.85	.86
	教授	22	4.12	.47
	總和	188	3.89	.80
經驗阻礙	講師	62	3.53	.89
	助理教授	61	3.96	.69
	副教授	43	3.89	.72
	教授	22	4.02	.45
	總和	188	3.81	.77
個體阻礙	講師	62	3.26	.69
	助理教授	61	3.48	.63
	副教授	43	3.33	.70
	教授	22	3.36	.60
	總和	188	3.36	.66
社會阻礙	講師	62	2.91	.75
	助理教授	61	3.07	.89
	副教授	43	2.87	.90
	教授	22	3.18	.73
	總和	188	2.98	.83

表 10. 大葉大學不同職等教師休閒運動阻礙因素差異性分析表

變項	職等	平方和	自由度	平均平方和	F 值	P 值
環境阻礙	組間	4.36	3	1.45	2.31	.08
	組內	115.40	184	.63		
	總和	119.75	187			
經驗阻礙	組間	7.62	3	2.54	4.53	.004*
	組內	103.25	184	.56		
	總和	110.87	187			
個體阻礙	組間	1.47	3	.49	1.11	.35
	組內	80.96	184	.44		
	總和	82.43	187			
社會阻礙	組間	2.23	3	.74	1.08	.36
	組內	126.97	184	.69		
	總和	129.20	187			

\*P &lt; .05

表 11. 大葉大學不同職等教師休閒運動設施需求調查表

設施是否足夠	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
是	16	25.8	27	44.3	15	34.9	10	45.5
否	46	74.2	34	55.7	28	65.1	12	54.5
N=	62	100.0	61	100.0	43	100.0	22	100.0

夠的有 46 人，佔 74.2%，比例最高；助理教授認為學校設施不足夠的有 34 人，佔 55.7%；副教授認為學校設施不足夠的有 28 人，佔 65.1%；教授認為學校設施不足夠的有 12 人，佔 54.5%，比例最低。

從表 12 的統計結果得知大多數大葉大學教師認為最急需興建的休閒運動場地設施為游泳池，有 133 人(70.74%)，其次為綜合球場，有 78 人(41.49%)、運動公園需求有 50 人(26.6%)、體育場需求有 31 人(16.49%)、體育館需求有 28 人(14.89%)、重量訓練室需求有 27 人(14.36%)，回答其它者佔 11 人(5.85%)，填答內容為健身房、棒壘球場、溜冰場、保齡球場等設施。

若依不同職等的需求來分析，講師認為最急需興建的是游泳池有 45 人(39.5%)、其次為綜合球場有 27 人(23.7%)；助理教授認為最急需興建的是游泳池有 39 人(33.1%)、其次為綜合球場有 28 人(23.7%)；副教授認為最急需興建的是游泳池有 33 人(37.9%)、其次為綜合球場有 15 人(17.2%)；教授認為最急需興建的是游泳池有 16 人(41%)、其次為綜合球場有 8 人(20.5%)。

#### 12. 大葉大學不同職等教師休閒運動指導需求

表 13 的統計結果得知，受試的 188 位大葉大學不同職

等教師對於休閒運動參與時指導協助的需求情形，認為需要指導協助的教師佔大多數，共有 140 人(74.47%)，其中講師有 45 人(72.6%)、助理教授有 44 人(72.1%)、副教授有 34 人(79.1%)、教授有 17 人(77.3%)。

由表 14 在專業指導員提供的協助方面分析發現，大葉大學教師認為最需要的協助是運動傷害防護者有 119 人(63.3%)、其次是運動技能指導需求者有 114 人(60.64%)、規則技術講解需求有 89 人(47.34%)、休閒運動資訊提供需求有 72 人(38.3%)、運動處方諮詢需求有 55 人(29.26%)、器材維修保養需求有 26 人(13.83%)。若依職等來區分，講師認為最需要專業指導員提供的協助是運動技能指導，共有 41 人(28.7%)、其次是運動傷害防護，共有 35 人(24.5%)；助理教授則認為最需要專業指導員提供的協助是運動傷害防護，共有 39 人(28.5%)、其次是運動技能指導，共有 36 人(26.3%)；副教授也認為最需要專業指導員提供的協助是運動傷害防護，共有 29 人(27.6%)、其次是運動技能指導，共有 25 人(23.8%)；教授則認為最需要專業指導員提供的協助是規則技術講解，共有 47 人(52.2%)、其次是運動傷害防護，共有 16 人(17.8%)。

表 12. 大葉大學不同職等教師迫切需求休閒運動場地設施分析表

	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)
休閒運動設施需求								
體育館	5	4.4	9	7.6	11	12.6	3	7.7
體育場	10	8.8	9	7.6	9	10.3	3	7.7
綜合球場	27	23.7	28	23.7	15	17.2	8	20.5
運動公園	16	14.0	16	13.6	12	13.8	6	15.4
游泳池	45	39.5	39	33.1	33	37.9	16	41.0
重量訓練	6	5.3	14	11.9	5	5.7	2	5.1
其他	5	4.4	3	2.5	2	2.3	1	2.6
N=	114	100.0	118	100.0	87	100.0	39	100.0

表 13. 大葉大學不同職等教師休閒運動指導需求分析表

	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
指導協助需求								
是	45	72.6	44	72.1	34	79.1	17	77.3
否	17	27.4	17	27.9	9	20.9	5	22.7
N=	62	100.0	61	100.0	43	100.0	22	100.0

表 14. 大葉大學不同職等教師專業指導員提供協助需求分析表

	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)
專業指導員協助需求								
運動指導	41	28.7	36	26.3	25	23.8	12	13.3
處方諮詢	13	9.1	17	12.4	18	17.1	7	7.8
運動資訊	24	16.8	20	14.6	21	20.0	7	7.8
技術講解	17	11.9	19	13.9	6	5.7	47	52.2
傷害防護	35	24.5	39	28.5	29	27.6	16	17.8
器材維修	13	9.1	6	4.4	6	5.7	1	1.1
其他	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
N=	143	100.0	137	100.0	105	100.0	90	100.0

### 13. 大葉大學不同職等教師休閒運動規劃需求

由表 15 的統計結果得知，受試的 188 位不同職等大葉大學教師針對學校所提供之教師休閒運動的規畫，認為足夠的共有 67 人 (35.64%)，認為不足的共有 121 人，佔大多數 (64.36%)；若依不同職等來比較，認為學校所提供之教師休閒運動規畫不足的講師有 40 人 (64.5%)；認為教師休閒運動規畫不足的助理教授有 31 人 (佔 50.8%)；認為教師休閒運動規畫不足的副教授有 33 人 (76.7%)；認為教師休閒運動規畫不足的教授有 17 人 (77.3%)。

從表 16 結果得知受試的 188 位不同職等大葉大學教師，其最希望學校在休閒運動規畫的作法為充實場地設施，

一共有 126 人，佔 67.02%，其次是規畫參與休閒運動時間，一共有 87 人，佔 46.28%，第三為開放場地設施，一共有 84 人，佔 44.68%，第四是為教師規畫聯誼活動，一共有 40 人，佔 21.28%，第五為辦理進修研習，一共有 31 人，佔 16.49%，最後是成立社團組織，一共有 17 人，佔 9.04%。若依不同職等來比較，講師最希望學校在休閒運動規畫的作法是充實場地設施，一共有 41 人，佔 31.1%，其次是開放場地設施，一共有 32 人，佔 24.2%；助理教授最希望學校在休閒運動規畫的作法也是充實場地設施，一共有 44 人 (34.4%)，其次是規劃休閒運動時間，一共有 28 人，佔 20.3%；副教授最希望學校在休閒運動規畫的作法也是充實場地設施，一共

表 15. 大葉大學不同職等教師休閒運動規劃是否足夠分析表

規劃是否足夠	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)	人數	百分比 (%)
是	22	35.5	30	49.2	10	23.3	5	22.7
否	40	64.5	31	50.8	33	76.7	17	77.3
N=	62	100.0	61	100.0	43	100.0	22	100.0

表 16. 大葉大學不同職等教師希望學校提供之休閒運動規畫分析表

希望提供休閒運動規畫	講師		助理教授		副教授		教授	
	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)	人數	佔總反應次數 (%)
規劃時間	27	20.5	28	21.9	18	23.7	14	28.6
充實設施	41	31.1	44	34.4	29	38.2	12	24.5
進修研習	12	9.1	15	11.7	1	1.3	3	6.1
社團組織	10	7.6	4	3.1	1	1.3	2	4.1
聯誼活動	10	7.6	11	8.6	12	15.8	7	14.3
開放設施	32	24.2	26	20.3	15	19.7	11	22.4
N=	132	100.0	128	100.0	76	100.0	49	100.0

有 29 人，佔 38.2%，其次是規畫休閒運動時間，一共有 18 人，佔 23.7%；教授最希望學校在休閒運動規畫的作法是規畫休閒運動時間，一共有 14 人，佔 28.6%、其次是充實場地設施，一共有 12 人，佔 24.5%。

#### 四、討論與建議

##### (一) 討論

- 由研究結果顯示，大多數大葉大學的教師皆有運動習慣（58.5%），而其中又以講師比例最高（61.3%），而朱嘉華（1999）、許哲章（1999）及許泰章（2000）都曾對國小教師的休閒運動參與做調查，其結果分別發現有 21.6%、31.5% 及 27.5% 的小學教師有參與休閒運動的習慣。研究者認為大學教師為社會精英的高知識份子，故較注重生活品質，而其工作時間及生活作息亦較有彈性，再加上學校中就有許多的運動設施，所以大多數大葉大學教師有從事休閒運動的習慣。
- 就每月從事休閒運動平均花費而言，大葉大學教師以四千元以下花費居多（64.5%），此結果似乎與何奇勳（2003）針對小學教師的休閒運動消費金額相似，其研究結果中發現小學教師的休閒運動消費金額在 3000 元以下者佔 97.2%，幾乎是絕對多數。而大葉大學教師有參與休閒運動俱樂部者為較少數，僅僅只佔 34.5%，依據此結果研究者認為大多數大葉大學教師因為可以使用學校的運動設施，且頻率應該不低，所以能夠減少額外的運動休閒上開銷及對休閒運動俱樂部的需求。
- 大葉大學教師參與休閒運動的夥伴之調查發現，大多數教師的休閒運動以朋友居多佔 40%，其中又以講師及助理教授最明顯，有 52.6% 的講師及 38.9% 的助理教授是與朋友參與休閒運動。而副教授則傾向於與家人從事休閒運動者較多（34.8%），其次為與朋友參與休閒運動（26.1%），教授則多與朋友及獨自從事休閒運動者居多（皆為 30.8%）。
- 大葉大學教師參與率較高的運動項目則以游泳、慢跑、散步及羽球居多，顯示大學教師多偏好如游泳、慢跑及散步等非接觸性運動。另外游泳、慢跑及散步等運動屬於非競爭性運動，此類型運動通常會讓參與者因感到快樂、健康及自信，產生正面性上癮的作用，進而願意持之以恆。
- 就參與動機而言，研究結果顯示大葉大學教師參與的動機以熟練性（ $M=4.04$ ）最高，其次為刺激性（ $M=3.97$ ），第三為社交性（ $M=3.61$ ），顯示大葉大學教師之休閒運動參與動機偏向成就目標取向及尋求刺激的需求。研究者認為大葉大學教師希望追求更高、更純熟的運動技術，藉由運動技能提昇以求能夠實際參與運動，並排解日常生活中的壓力，以及經由運動來拓展友誼及社交的機會。
- 大葉大學教師參與休閒運動的阻礙因素以環境阻礙和經

驗阻礙因素較高，根據 Lei (2004) 針對環境因素及運動參與關係之研究發現兩者之間有顯著正向關係，因此研究者認為運動場地和設施的完善與否、甚至交通的便利性以及個人的運動參與經驗都會對大葉大學教師是否願意從事休閒運動有相當的影響性。

7. 關於休閒運動需求之調查，大多數大葉大學教師 (63.83%) 認為學校內的運動設施並不是很充裕。根據結果顯示大葉大學教師最希望之休閒運動場地為游泳池 (70.74%)，而對於專業運動指導需求是希望能有專業的運動指導員提供運動傷害防護，其次為運動技能的指導，第三為規則技術的講解。研究者認為大學教師為年紀較高的成年者，故較重視運動參與的安全問題，並期望能有專業人員的指導及規則解說，此發現符合大學教師身為學者凡事追求了解的原則。
8. 針對大葉大學不同職等教師在休閒運動動機及阻礙因素上的差異性研究，結果顯示不同職等教師在休閒運動動機及多數阻礙因素上並無顯著差異 (除了經驗阻礙)。研究者認為大葉大學的教師其實在教育水平、個人背景及環境上的差異不大，因此未能產生不同職等間的差異情形。

## (二) 建議

### 1. 對未來研究之建議

- (1) 研究因時間及經濟因素僅以大葉大學之教師為研究對象，由於研究範圍的限制，因此對於學術研究的參考價值可能有限，因此研究者建議擴大研究範圍，例如擴及至台灣北中南地區的大專院校之教師為對象研究，將使針對台灣大專院校教師參與休閒運動相關的研究更加完整，並可藉此做區域性之比較。
- (2) 研究族群方面，研究者建議可探討不同族群的運動參與現況、動機及阻礙，例如：上班族、銀髮族、家庭主婦及青少年學生族群等，以作為政府或是運動教育機構推廣全民體育活動的參考。
- (3) 在研究方法方面上，由於受試者對於休閒運動的參與多少會受到過去事件的影響及隨著心情狀況做改變，研究者建議未來相關研究可以採用縱向追蹤研究來了解長時間下個人休閒運動參與變化的情形，並比較不同因素對個人休閒之影響程度；另一方面，亦可藉由深度訪談法的輔助，以深入了解影響研究樣本的運動參與動機之相關因素及原因。

### 2. 對於學校的建議

- (1) 期舉辦有關休閒運動的研討會及特別活動，增加對休閒運動的認知。
- (2) 調查學校師生的休閒運動需求，探討休閒運動對於大學教師意義及價值，探討如何建立其正確的休閒運動態度，如何提昇休閒運動滿意度並檢討現有的休閒運動環境。
- (3) 舉辦有關校內教職員工的休閒運動活動，提供在校老師更多的社交機會，藉由此類教職員工的聯誼活動提升在校師長的運動風氣、提昇士氣及凝聚團結的向心力。
- (4) 充實學校的休閒運動設施，並提供多樣化的運動設施及服務。
- (5) 增建游泳池和綜合體育場，並且培養或聘請專業運動指導人員，定期針對使用者 (學校教職員生) 提供專業指導、幫助、諮詢及服務。
- (6) 整合學校現有資源，結合運動事業管理學系和休閒事業管理學系的專業師生，為在校教職員生做完整的運動休閒計劃之規劃。
- (7) 根據研究結果發現，大葉大學教師每月從事休閒運動之平均花費以 4000 元以下居多，建議未來學校再訂定運動設施使用之收費標準時，應將學校教師之休閒運動平均花費列入考量。

## 參考文獻

- 朱嘉華 (1999)。國小教師身體活動與睡眠品質之相關研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 何奇勳 (2003)。台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度關係之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 吳承典 (2002)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林。
- 洪雲霖 (2000)。週休二日與休閒運動。人事月刊，6，22-38 頁。
- 許哲章 (1999)。國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討—驗證計劃行為理論。國立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 許泰章 (2000)。國小教師運動行為及其相關研究。國立體

- 育學院碩士論文，未出版，桃園。
- 康純怡、林文郎（2001）。教師工作壓力之探討。**國立臺灣體育學院學報**，**9**，277-289 頁。
- 陳麗玉、王宗進（2004）。東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究，**大專體育學刊**，**2**，57-72 頁。
- 鄭順聰（2000）。**大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究**。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 謝靜敏（1995）。加強休閒教育的途徑。**諮商與輔導**，**116**，6-8 頁。
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. Amsterdam: Elsevier.
- Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). *Time in time out*. The sociology of leisure. Philadelphia State College, PA: Venture publishing.
- Lei, W. G. (2004). An investigation of the relationships between environmental factors and physical activity among Taiwanese high school students. *Journal of ICHPER-SD*, XL(4), 43-49.

收件：94.06.02 修正：94.07.19 接受：94.08.10