

論文題目：臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究

總頁數：124 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所

畢業時間及提要別：中華民國九十學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：張耀中

指導教授：林曼蕙博士

### 中文摘要

本研究目的在分析銀髮族退休教師參與休閒運動需求之現況，並彙整其意見與觀念，提出未來發展的方向與建議。採用文獻分析法與問卷調查法，問卷內容涵蓋個人基本資料、參與休閒運動、休閒運動需求及意見與觀念四大部份。以近十年來臺中市公立國民中小學退休教師約 1690 人為研究對象，採分層隨機抽樣，將樣本分為五個年齡層，各選取 30% 做為施測對象。利用 SPSS8.0 for Windows 統計套裝軟體，以次數分配、百分比等描述統計說明各變項之分布情形，並針對研究假設做卡方分析考驗。本研究結果與發現如下：

#### （一）銀髮族退休教師參與休閒運動現況

1. 參與休閒運動的人口超過九成，有規律性運動的人口接近六成。
2. 從事休閒運動的時間每次 30 分鐘以上者超過九成，從事的時段大多以晨間為主，從事的地點以學校或公立運動場最多。
3. 獲得休閒運動的活動資訊以親友告知最多，曾經參加的舉辦單位以民間社團最多。
4. 在每週從事的次數方面，與性別、健康情況、專長等變項達顯著差異。在每次從事的時間方面，與居住情形、專長、健康情況等變項達顯著差異。

#### （二）銀髮族退休教師休閒運動需求

1. 參與的動機以促進身體健康佔最多，從事的意願以地點離家近佔最多。
2. 普遍認為專業運動指導員應發揮的功能以指導避免運動傷害佔最多。
3. 希望參與休閒運動的項目，排名前十名者依序是游泳、散步、桌球、郊遊、爬山、社交舞、土風舞、元極舞、森林浴、溫泉浴。依類別排序則以戶外活動佔最多。
4. 認為最有效的資訊管道以親友告知佔最多，最急需興建的運動場地是社區運動公園。
5. 促進健康與居住情形達顯著差異。增加體能與年齡達顯著差異。游泳與年齡達顯著差異。散步與性別、健康情況、退休時間、年齡、經濟狀況、教育程度等變項達顯著差異。

#### （三）銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念

1. 認為最能達到效果的舉辦單位以民間社團佔最多，運動付費的看法視收費高低而定。
2. 臺中市最能提供市民從事休閒運動的場所以學校運動場佔最多。
3. 指導意願的選擇以義務指導最多，想參加的培訓種類以戶外活動佔最多。
4. 擔任志工之意願，願意者達 33%，培訓方式傾向不需要收費。
5. 運動付費與性別、年齡、專長等變項達顯著差異。指導意願與居住情形、健康情況、專長等變項達顯著差異。培訓方式與年齡、教育程度、專長、居住情形等變項達顯著差異。參與志工意願與健康情況、年齡、教育程度、專長等變項達顯著差異。

關鍵字：銀髮族、退休教師、休閒運動

Chang, Yao-chung ( 2002 ) . A study for participation in recreational activities of the elderly retired teachers in Taichung City. Unpublished master's thesis. National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

## ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the current state of the elderly retired teachers needs' for participation in recreational activities, and to reorganize their opinions and viewpoints in order to provide some suggestions and directions for future development. Questionnaire and document analyses were used in this study. The questionnaire includes four parts - personal data, participation in recreational activities, needs for recreational activities, and opinions and viewpoints. The study objects include 1690 teachers retired from public junior high and elementary schools in Taichung City in this decade. Study samples are divided into five age groups; 30% from each age group were chosen at random. Using statistical software package SPSS8.0 to illustrate the distribution of each variant with frequency distribution and percentage. In addition, this study is also aimed at hypothesis of the study to do chi-square test. The results and discoveries of this study are as follows:

### **I. Current state of the elderly retired teachers participation in recreational activities**

1. Over 90% of the populations participate in recreational activities, and about 60% of the populations engage in sports regularly.
2. Over 90% of the populations engage in recreational activities over 30 minutes every time they exercise, and they exercise mostly at public schools or stadiums in the early morning.
3. People get information mostly from their relatives and friends, and most activities where they have ever taken are mostly held by private associations.
4. The frequency of participation weekly shows distinctive differences in variants such as sex, health, and specialty; time of the day for participation shows distinctive differences in variants such as living condition, specialty, and health.

### **II. Needs of the elderly retired teachers participation in recreational activities**

1. To improve health is the most motives for participation in recreational activities, and places within walking distance are most favorable.
2. Most think the main function that a professional sports supervisor possesses is to teach people how to avoid sport injury.
3. The top ten most popular programs are (in order): swimming, walking, table tennis, picnic, mountain climbing, social dance, folk dance, Yuanchi dance, forest bath, and hot-spring bath; outdoor activities outnumbered the other kinds of activity.
4. Most think that the best channel of getting information is from relatives and friends, and now the most urgent event is to build a community sport park.
5. Health improving and living condition show distinctive differences; stamina improving and age show distinctive differences; swimming and age show distinctive differences; walking shows distinctive differences in variants such as sex, health, time of retirement, age, financial situation, and education.

### **. Opinions and viewpoints of the elderly retired teachers**

1. Most think that private associations provide the most effective activities. People' opinions differ in paying for exercise, but those depend on how the fee is.
2. In Taichung City, schools provide the most places for citizens to take exercise.
3. Volition to supervise exercise tends to be free of charge; outdoor activities are most preferred by those who wanted to participate.
4. People who volunteer are up to 33%, and the training tends to be free of charge.
5. Paying for sports shows distinctive differences in variants such as sex, age, and specialty; volition to supervise shows distinctive differences in variants such as living condition, health, and specialty; ways of training show distinctive differences in variants such as age, education, specialty, and living condition; volition to volunteer shows distinctive differences in variants such as health, age, education, and specialty.

**Key Words : the elderly, retired teachers, recreational activities**

## 謝 誌

學術研究之路高深莫測，論文研究瀟灑走一回，從迷惘懵懂到豁然開朗，看似輕鬆，實則艱辛，沿途師友們的提攜與協助，是本篇論文能順利完成的關鍵。懷著感恩之心，感受對自我學習負責之意，一路走來，收穫滿囊。

感謝指導教授林曼蕙博士給予的指導，除了論文指引與修正的主學習，做人處事與把握未來研究趨勢的輔學習，二者無一偏廢，收穫等量齊觀。尤其是臺中、臺北二地奔波，吾師均不以為苦，充分展現經師與人師誨人不倦的精神，是個人在研究之路上的良師。幕後師丈鄭虔真先生的鼓勵提攜，資訊分享，亦是本論文順利完成的一大助力。

感謝陳定雄所長的耳提面命，指引研究方向，是個人在研究摸索期的明燈。就學期間承蒙陳全壽校長、陳相榮教授、李明榮教授、林宏恩教授、林志成教授、陳春蓮教授、吳昇光教授、范春源教授、溫卓謀教授等師長的指導，不但有助論文的寫作，更是終身受用。學習期間同窗好友源昇、啟森、在莒、志明、協哲、孟玲、燕惠等學長的分享切磋，勉勵扶持，銘感於心。

感謝臺中市上石國小李文進校長對同仁在職進修的支持與鼓勵，今日方得以進入學術研究的殿堂。臺中市多校主任、老師鼎力協助問卷的發放與回收，在此一併致謝。

最後感謝我的家人讓我無憂，內人秋雲悉心照顧語庭、晉豪，爸媽的適時支援，讓我得以全心投入研究，順利成長，僅以此成果與我的家人分享。

張耀中 謹識

2002.6.18

# 目 錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝 誌.....	iii
目 錄.....	iv
表 目 錄.....	ix
圖 目 錄.....	xi
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究假設.....	5
第五節 研究範圍與限制.....	6
第六節 名詞操作型定義.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 社會學的老化理論.....	9
第二節 休閒運動的意義.....	11
第三節 休閒運動的功能與種類.....	13

第四節 銀髮族休閒運動之相關研究.....	17
第五節 本章總結 .....	23
第三章 研究方法.....	25
第一節 研究架構.....	25
第二節 研究方式.....	27
第三節 研究對象.....	28
第四節 研究工具.....	28
第五節 研究時間.....	29
第六節 研究步驟及流程.....	32
第七節 資料的處理.....	33
第四章 結果與討論.....	34
第一節 問卷回收及樣本分析.....	34
第二節 銀髮族退休教師參與休閒運動現況.....	38
第三節 銀髮族退休教師休閒運動需求.....	46
第四節 銀髮族退休教師參與休閒運動之意見與觀念.....	57
第五節 綜合討論.....	69
第五章 結論與建議.....	78
第一節 結論.....	79

第二節 建議.....	83
參考文獻.....	86
一、中文部分.....	86
二、英文部分.....	90
附錄	
附錄 A 問卷專家審查委員名單.....	92
附錄 B 問卷內容效度專家審查感謝函.....	93
附錄 C 問卷內容效度專家審查結果評估表.....	94
附錄 D 【臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動需求調查問卷】	
預試問卷.....	95
附錄 E 【臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動調查問卷】	
正式問卷.....	100
附錄 F 性別 * 運動次數 交叉表.....	105
附錄 G 健康情況 * 運動次數 交叉表.....	105
附錄 H 專長 * 運動次數 交叉表.....	106
附錄 I 居住情形 * 運動時間 交叉表 .....	107
附錄 J 專長 * 運動時間 交叉表.....	108
附錄 K 健康情況 * 運動時間 交叉表 .....	109

附錄 L 居住情形 * 促進身體健康 交叉表.....	109
附錄 M 年齡 * 增加體能 交叉表 .....	110
附錄 N 年齡 * 游泳 交叉表.....	110
附錄 O 性別 * 散步 交叉表 .....	111
附錄 P 健康情況 * 散步 交叉表.....	111
附錄 Q 退休時間 * 散步 交叉表.....	112
附錄 R 年齡 * 散步 交叉表.....	112
附錄 S 每月收入 * 散步交叉表 .....	113
附錄 T 教育程度 * 散步 交叉表 .....	113
附錄 U 性別 * 付費參加休閒運動 交叉表 .....	114
附錄 V 年齡 * 付費參加休閒運動 交叉表 .....	114
附錄 W 專長 * 付費參加休閒運動 交叉表.....	115
附錄 X 居住情形 * 指導意願 交叉表 .....	116
附錄 Y 健康情況 * 指導意願 交叉表.....	116
附錄 Z 專長 * 指導意願 交叉表.....	117
附錄 Za 年齡 * 培訓方式 交叉表 .....	118
附錄 Zb 教育程度 * 培訓方式 交叉表 .....	118
附錄 Zc 專長 * 培訓方式 交叉表 .....	119

附錄 Zd 居住情形 * 培訓方式 交叉表 .....	120
附錄 Ze 健康情況 * 參與意願 交叉表 .....	120
附錄 Zf 年齡 * 參與意願 交叉表.....	121
附錄 Zg 教育程度 * 參與意願 交叉表 .....	121
附錄 Zh 專長 * 參與意願 交叉表 .....	122
附錄 Zi 性別 * 健身活動 交叉表.....	123
附錄 Zj 性別 * 水域運動 交叉表.....	123
附錄 Zk 性別 * 球類運動 交叉表 .....	124
附錄 Zl 性別 * 舞蹈 交叉表 .....	124

## 表 目 錄

表 4-1 有效問卷回收比率.....	34
表 4-2 有效樣本之背景變項基本資料分析 .....	36
表 4-3 每週從事休閒運動的次數.....	38
表 4-4 每次從事休閒運動的時間.....	39
表 4-5 從事休閒運動的時段（複選）.....	40
表 4-6 經常從事休閒運動的地點（複選）.....	41
表 4-7 資訊來源（複選）.....	42
表 4-8 休閒運動的舉辦單位（複選）.....	43
表 4-9 不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動現況之差異 情形.....	44
表 4-10 從事休閒運動的動機（複選）.....	46
表 4-11 從事休閒運動的意願（複選）.....	48
表 4-12 運動指導員的功能（複選）.....	49
表 4-13 希望參與休閒運動的項目（複選）.....	50
表 4-14 最有效的資訊管道（複選）.....	53
表 4-15 最急需興建的運動場地（複選）.....	54
表 4-16 不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求之差異	

情形.....	55
表 4-17 最能達到效果的舉辦單位( 複選 ).....	57
表 4-18 付費參加休閒運動的看法.....	58
表 4-19 適當的場地收費標準( 每次使用 ).....	59
表 4-20 最能提供市民從事休閒運動的場所( 複選 ).....	60
表 4-21 指導意願的選擇 .....	61
表 4-22 想參加的培訓種類( 複選 ).....	62
表 4-23 休閒運動指導員之培訓方式.....	63
表 4-24 擔任志工之參與意願.....	64
表 4-25 不同背景變項銀髮族退休教師對參與休閒運動意見與觀念 差異情形.....	65
表 4-26 銀髮族退休教師性別與參與培訓種類之差異情形.....	67

## 圖目錄

圖 3-1 研究架構圖 .....	25
圖 4-1 每週從事休閒運動的次數 .....	38
圖 4-2 每次從事休閒運動的時間.....	39
圖 4-3 從事休閒運動的時段 ( 複選 ) .....	40
圖 4-4 經常從事休閒運動的地點 ( 複選 ) .....	41
圖 4-5 資訊來源 ( 複選 ) .....	42
圖 4-6 休閒運動的舉辦單位 ( 複選 ) .....	43
圖 4-7 從事休閒運動的動機 ( 複選 ) .....	47
圖 4-8 從事休閒運動的意願 ( 複選 ) .....	48
圖 4-9 運動指導員的功能 ( 複選 ) .....	49
圖 4-10 希望參與休閒運動的項目 (複選).....	52
圖 4-11 最有效的資訊管道 ( 複選 ) .....	53
圖 4-12 最急需興建的運動場地 ( 複選 ) .....	54
圖 4-13 最能達到效果的舉辦單位 ( 複選 ) .....	57
圖 4-14 付費參加休閒運動 .....	58
圖 4-15 最能提供市民從事休閒運動的場所 ( 複選 ) .....	60
圖 4-16 指導意願的選擇 .....	61

圖 4-17 想參加的培訓種類 ( 複選 ) .....	62
圖 4-18 休閒運動指導員之培訓方式 .....	63
圖 4-19 擔任志工之參與意願 .....	64

# 第一章 緒論

本章主要在敘述本研究的背景與目的，說明研究問題，並對相關的名詞做明確的界定。共分為六節：第一節研究背景；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究假設；第五節研究範圍與限制；第六節名詞操作型定義。

## 第一節 研究背景

根據行政院主計處（民 89）的統計，截至 88 年底臺閩地區老年人口比率 8.5%，人口年齡中位數亦由 29.1 歲增為 31.6 歲，臺灣社會高齡化特徵日趨顯著。蕭新煌（民 89）亦指出臺灣社會人口變遷大軌跡是「高齡化」和流動的「都市化」，至 89 年 9 月底 65 歲以上老年人口更達 8.6%，已堪稱為「高齡長壽國度」。人口都會化比例則達 68%，其中以臺北、基隆為第一大會區（645 萬），其次是高雄大會區（270 萬），臺中、彰化大會區（205 萬），再次才是中壢、桃園大會區（168 萬），和臺南大會區（120 萬）由於所得提高，89 年平均每人國民生產毛額已達 14505 美元（行政院主計處，民 89），且政府先後開放國人出國觀光及赴大陸探親，出國人數明顯成長，88 年國人出國 656 萬人次，較 87 年增加 10.9%，平均每人出國 0.3 次，休閒生活益受重視。在都會化衝擊下，人民的休閒活動多樣化，出國旅遊盛行，逐漸走向生活的「休閒化」之社會變

遷趨勢。

近年來政府積極推動社會福利措施，弱勢族群福利已逐漸提升，為因應人口持續老化，政府已逐步建構老人生活安全網，全體老人均已享有全民健保的醫療保障。在醫療保健方面，陳建仁（民 89）指出全民健保支出僅少部分應用於預防保健之宣導和執行，重醫療而輕預防，將使得癌症及各種慢性疾病發生率與其醫療費用節節上升，要確實降低這些疾病的死亡率，必須透過「促進健康」和「特殊保護」之預防醫學措施，才能達到事半功倍的效果。因此，在 21 世紀的衛生醫藥工作，應朝向提高「正向健康」品質努力，才能達到降低疾病發生率與提高健康生活品質的目標。

老年人的休閒活動多以靜態活動為主，陳琬蘭（民 84）指出老人最常從事的前三項活動依次為看電視、散步和聊天。從這三項活動，可以看出老人的休閒比較偏向靜態為主的活動，年齡愈長的老人，在休閒活動參與的範圍愈小。在探討適當運動對老年人的重要性方面，國內林瑞興（民 88）和尚憶薇（民 88）指出向老年人倡導從事休閒運動的益處多多，不僅可以讓他們社交圈擴大，認識朋友，透過規律性運動及增加身體活動量可使老年人活得較有尊嚴，足以應付獨居的生活型態，改善身體機能，提昇生命和生活品質。張彩秀（民 80）的研究亦發現從事規律

性運動的中老年人在主觀的健康狀態方面顯著高於無規律運動者。國外 Alexander ( 1994 ) 研究發現老年人運動和姿勢平衡有相關。Era ( 1997 ) 和他的同僚從幾個不同的平衡測驗發現身體活動和平衡表現是有一致性的相關，研究指出有活動的老年人比少動的老年人有較好的自我控制姿勢和平衡的能力。Lord、Ward 和 Williams ( 1996 ) 的研究甚至指出老年人經常運動能改善姿勢平衡能力。Suzanne 和 James ( 2000 ) 的研究指出規律的運動是一個變項，可分辨老人的平衡表現和平衡自我效能，這項結果可歸因為下列兩項因素的交互作用：一是運動能有助於維持平衡，二是有較佳的平衡能力，能維持有活力的生活方式。Park、Lee 和 Hong ( 2000 ) 對銀髮族女性身體機能衰退的研究指出從事運動能延緩身體機能的衰退，鼓勵參與運動不僅能成功老化 ( successful aging )，更能滿足提升生活品質的需求，促進心理健康。因此，鼓勵銀髮族從事「促進健康」的休閒運動乃為當務之急。

為鼓勵銀髮族從事「促進健康」的休閒運動，其具體措施在結合社區總體營造計畫舉辦銀髮族休閒運動，當發展社區運動時，從規劃、宣傳、公關、資訊、資料整理、交通指揮及指導員之人力資源，均是推動銀髮族運動的關鍵助力，如此龐大的人力需求，在今日經濟低迷的現況下，經費短絀，尋求運動志工的參與，應是可行的途徑。尤其是銀髮族

退休教師大多健康狀況良好，活動力強，素質整齊，是不可多得的人力資源。

綜合上述，盱衡台灣社會人口「高齡化」和流動的「都市化」及生活的「休閒化」之社會變遷趨勢，本研究以「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究」為題，期望能分析銀髮族退休教師參與休閒運動及需求之實際情形，並彙整銀髮族退休教師參與休閒運動之意見與觀念，提出銀髮族退休教師休閒運動未來發展的方向與建議，做為政府與民間規劃銀髮族休閒運動之參考。

## 第二節 研究目的

基於上述之研究背景，本研究目的有下列幾項：

- 一、瞭解銀髮族退休教師參與休閒運動的現況。
- 二、瞭解銀髮族退休教師休閒運動需求。
- 三、評估銀髮族退休教師休閒運動未來發展的需求與方向。
- 四、提出可行性的建議，供政府和企業團體規劃銀髮族休閒運動之參考。

## 第三節 研究問題

根據研究目的，本研究擬探討之問題為「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之調查」，並試圖解答下列問題：

- 一、臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動的現況如何？
- 二、臺中市銀髮族退休教師休閒運動需求如何？
- 三、不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動的現況是否有差異？
- 四、不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求是否有差異？
- 五、如何規劃符合銀髮族退休教師休閒運動需求與未來發展的策略，以提升銀髮族退休教師參與休閒運動的風氣？

## 第四節 研究假設

根據研究問題，本研究提出以下假設：

- 一、不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動現況有差異。
- 二、不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求有差異。
- 三、不同背景變項的銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念有差異。

### 第五節 研究範圍與限制

本研究係以臺中市「銀髮族」界定在 50 歲以上的退休教師為研究對象，其研究範圍與限制如下：

- 一、時間範圍：本研究之抽樣範圍係以臺中市 10 年來退休的公立國民中小學教師為研究的母群體。
- 二、空間範圍：本研究之抽樣係以臺中市 10 年來有退休教師的公立國民中小學為抽樣的對象，未有退休教師的國民中小學則不列入。截至 90 年度為止，臺中市設立公立國中 26 所、國小 58 所，公立國民中小學共計有 84 所，扣除未有退休教師的國民中小學，國中 2 所、國小 9 所，實際抽樣的對象，國中 24 所、國小 49 所，共計有 73 所。
- 三、研究限制：本研究以臺中市的銀髮族退休教師為研究對象，主要在調查都會區銀髮族退休教師參與休閒運動的現況，由於城鄉差距，不適合推論至鄉村地區的銀髮族退休教師。此外，休閒運動種類繁多，本研究自編之休閒運動問卷，係指銀髮族經常從事的休閒運動

為主，並無法涵蓋各種層面的休閒運動。

## 第六節 名詞操作型定義

### 一、銀髮族退休教師

行政管理者對退休或養老金方面所規定的年齡限制，一般認為 50 歲以至 75 歲以上都是老年（廖榮利，民 83）。根據國民參與休閒運動人口調查研究指出從事規律性休閒運動的比例最高者依序為「65 歲以上」、「55 至 59 歲」、「60 至 64 歲」、「50 至 54 歲」等四個年齡層的民眾（陳鴻雁，民 88）。為配合問卷調查的抽樣對象，本研究將「銀髮族退休教師」界定在 50 歲以上的國民中小學退休教師。

### 二、休閒運動（recreational activities）

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（陳鴻雁，民 88）。休閒運動注重健康、快樂與道德，接近道德人的活動（陳定雄，民 83）。本研究所指的「休閒運動」是在自由時間內，著重自由意志及個人善意下，所選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部……等，並將休閒運動分成球類運動、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身活動、水域運動及其他休閒運動等七類。

### 三、參與休閒運動

本研究所指的「參與休閒運動」係指銀髮族退休教師在閒暇之餘，從事休閒運動（不包括比賽、訓練）的情形，包括頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面。

### 四、休閒運動需求

本研究所指的「休閒運動需求」係指參與休閒運動中個人所要滿足的需求和觀念，包括動機、指導功能、運動項目、資訊來源、場地設施、舉辦單位、費用、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面。

## 第二章 文獻探討

本章文獻探討的主題是銀髮族休閒運動，擬從相關文獻的探討來建立實證研究的理論基礎。共可分為五節：第一節社會學的老化理論；第二節休閒運動的意義；第三節休閒運動的功能與種類；第四節銀髮族休閒運動之相關研究；第五節本章總結。

### 第一節 社會學的老化理論

社會學比較注重老年人的社會互動過程和社會角色變遷的現象，老年社會學對老化的論點有撤退理論、活動理論、連續理論以及社會重建理論等四種（廖榮利，民 83）。現分述如次：

#### 一、撤退理論

社會與個人之間的互相脫離是經常發生且人人均難以避免的現象，它也是期待中的成功老化所必經的過程，人到某一種年歲，均應從原有的社會角色中引退。由於人終必辭世，所以為了人類社會的延續功能，必須建立一種退休制度，使一些人辭世之前，有另一群人來接替和持續社會生命，將權力轉移給年輕一代，才是社會安定及進步的健全途徑。

#### 二、活動理論

活動理論的基本假設在大多數的老人，仍保有相當程度的活動能

力，個人老年期的撤退或活動程度，與其過去的生活型態和社會經濟因素攸關，因此，成功的老化必須在老年期仍保持或發展相當程度的身心和社會活動。

### 三、連續理論

連續理論是著重於人類生命週期的每一個階段均代表高度的連續性，老人在成熟階段有其穩定堅實的價值觀、態度、規範以及習慣，這一些均會融入其人格與社會適應中。

### 四、社會重建理論

社會重建理論認為社會環境的壓力對老人的生活適應，有其個人難以面對及克服的挫折，容易形成社會崩潰症候群，因此，老人與社會均需加以重建。

綜合上述，本研究以「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動需求」為主題，即著眼於上述四種理論的論點，指引本研究的退休教師參與向度和需求取向。

## 第二節 休閒運動的意義

休閒運動是一個較新的名詞，它與休閒活動有何不同，值得探討。

教育部重編國語辭典（民 70）對休閒活動的定義有二：一是（體育）個人除工作時間以外所參加的活動，皆稱休閒活動；二是（社工）利用休閒時間的活動，活動內容含有休養、消遣、娛樂、振奮精神及更新體力等意義，以增進身心健康。

陳定雄（民 83）認為「休閒」運動，絕非「放假休息，沒有事做」之活動。它具有自願、娛樂、遊戲與非工作性質。休閒（leisure）強調時間、狀態與個人，屬於自然人的活動，自然人並無任何信仰與規範，無所謂善良與罪惡。休閒活動（recreation）強調目的、功能與社會，屬於社會人的活動，社會人之行為表現，受法律的約束及社會義務使然。休閒運動注重健康、快樂與道德，接近道德人的活動，道德人則著重自由意志及個人善意下之所作所為。

陳鴻雁（民 88）認為休閒運動泛指因興趣、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。

林志成等（民 88）認為休閒是指個體因愉快、樂趣、滿意或放鬆而從事的活動。界定休閒活動為「因個體內在動機所促發，為追求滿足、

成就感或愉悅，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動」。休閒運動即是在休閒時從事體育性活動。就範圍而言，休閒運動的範圍小於休閒活動（recreation）與休閒（leisure）。休閒運動係指在自由休閒時間內，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。

沈易利（民 87）將休閒運動定義為在休閒時間內，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，紓解壓力為目的之運動（不包括觀賞運動比賽）。

綜合上述，筆者針對本研究之需求，擬將休閒運動定位在泛指自由時間內，著重自由意志及個人善意下，所選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部……等。

### 第三節 休閒運動的功能與種類

休閒運動是休閒活動的一種類型，由於社會的變遷，運動風氣逐漸普及，時代趨勢傾向注重養生保健，休閒運動已逐漸成為休閒活動的主流。林志成等（民 88）指出休閒運動較休閒活動對於提昇體能體力，發展健康身心更具建設性意義，也更具研究價值。現就休閒運動的功能與種類分述如次：

#### 一、休閒運動的功能

未來的社會將走向全球競爭化的社會，在高度競爭之下，壓力的紓解將是現代人必修的課題，因此，休閒活動將愈受重視。但就健康的角度而言，休閒運動較休閒活動更能提昇健康體適能，促進身心健康，休閒運動已逐漸凸顯其在休閒活動中的地位與重要性。

林志成等（民 88）認為休閒運動的功能如下：

- （一）促進健康體適能：積極推動休閒運動，可有效促進健康體適能。
- （二）紓解各種壓力：現代社會生活，充滿壓力，休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，是人類健康生活的最重要活動之一。
- （三）滿足高層次心理需求：透過休閒運動的自由參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與自尊及自我實現的滿足。
- （四）提昇工作服務效能：推展休閒運動，可強化體能，減少因病請假

的機會，並能提振工作精神與士氣，提昇工作效率。

(五) 提高生活品質：推動休閒運動，能確保健康，提高生活品質。

(六) 其他：休閒運動可作為競技比賽的項目，成為謀生的職業，亦具有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。

Shangold ( 1996 ) 針對更年期從事運動的功能研究指出，運動可降低罹患心血管疾病、骨質疏鬆症及肥胖的機率。Edginton、Jordan、Degraaf, 和 Edginton ( 1995 ) 研究指出個人參與休閒運動是發自於內在動機與自由的選擇，能提供歡樂的感覺，提高其生活滿意。林瑞興 ( 民 88 ) 探討增加身體活動量對老年人的重要性，指出運動可對老年人的肌力、柔軟度、平衡、反應時間、行動能力及身體組成產生效果。尚憶薇 ( 民 88 ) 研究適當運動對老年人身心健康之助益，指出運動獲得的健康利益包括維持身體機能的運作，減少骨頭折斷的風險；降低心血管慢性疾病，控制高血壓和糖尿病；放鬆緊張恐懼的心情，克制憂鬱焦慮的心理；幫助關節及肌肉運作，增加活力和運動能力。

鍾維倫 ( 民 89 ) 針對 32 項以老年人運動與情緒為主題的研究報告中指出，他們發現規律的運動，特別是重量訓練，能促進參與研究的老年人常保心情愉快。當年齡老化，人們的肌肉會漸漸衰退，造成生活的困擾，多做重量運動則可以強化肌肉力量，對抗肌肉衰退的現象。同時心

理上的改善會伴隨著體能的改善，齊頭並進，溫和而不激烈的運動，能帶來最大的心情愉悅度。另外也發現結合兩種類型的運動，會比單獨一種運動的效果要好，結合有氧運動和重量訓練，比單單只做有氧運動，更能使老年人的心情提升到高度愉悅的境界。

綜合上述，休閒運動對老年人是相當重要的，規律的運動能促進老年人常保心情愉快，不但能滿足老年人喜歡從事休閒運動的需求，同時有助於培養終生從事休閒運動的興趣與習慣，學習休閒運動的能力，並使休閒運動成為生活的一部分，以提昇生活品質。

## 二、休閒運動的種類

Maclean、Peterson 和 Martin ( 1985 ) 將休閒運動型態分為：

- (一) 低度組織的遊戲或比賽 ( low organized games and contests )：此對幼童和老年人而言最適合。
- (二) 個人運動 ( individual sports )：如釣魚、爬山、游泳等。
- (三) 雙人運動 ( dual sports )：如網球、桌球、劍術。
- (四) 團隊運動 ( team sports )：可發展合作精神與態度。

陳麗華( 民 80 )將休閒運動分為雙人球類運動、健康及適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、速度性運動、防衛性

運動、技擊性運動。

鄧正忠（民 81）認為休閒運動可分為技擊性運動、健身性運動、標的性運動、娛樂性運動、戶外性運動、柔軟性運動、適能性運動、網球、競技性運動、慢跑。

沈易利（民 87）將休閒運動分成球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等八項休閒運動。

林志成等（民 88）將休閒運動區分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其他休閒性運動等九類。

藍青（民 89）指出上了年紀的人並不適合競速性或接觸性的運動，適合中老年人的運動應具有低衝擊力、非接觸性且運動量穩定的特性，此外，國人性喜群居，老人們大多喜歡團體性的體育活動，許多民間團體不遺餘力的在推廣晨間體育活動，適合中老年人的參與。

本研究針對銀髮族從事休閒運動的能力與特性，綜合沈易利（民 87）和林志成等（民 88）對休閒運動的分類，並依實際狀況與需求，加以修正，將休閒運動分成球類運動、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身活動、水域運動及其他休閒運動等七類，做為編製問卷之參考。

#### 第四節 銀髮族休閒運動之相關研究

在休閒運動的參與傾向與喜好方面，不同背景具有不同取向，擬就銀髮族個人背景變項、參與休閒運動、休閒運動需求和規劃之相關研究闡述如次。

##### 一、銀髮族個人背景變項與休閒運動之相關研究

蔡美月（民 84）指出研究對象背景因素中，男性、有偶者或屬核心家庭者，從事規律運動比率顯著高於女性、無偶者、屬擴大家庭或獨居者。

陳畹蘭（民 84）研究發現教育程度、健康狀況及收入等三變項是影響老人休閒活動範圍的重要變項，教育程度愈高、身體狀況愈好以及每月收入愈多的老人，其休閒活動參與的範圍也愈大。

施清發（民 87）研究發現老人的年齡及工作情形均在休閒參與程度上有顯著差異。老人的教育程度、自評健康狀態、經濟狀況及工作情形均在休閒體驗中之休閒需求上有顯著差異。

吳坤良（民 88）研究指出老人的教育程度與性別角色均會影響參與程度，而且獨居生活的老人在參與程度與生活適應均有待鼓勵與提昇。

林佳蓉（民 89）研究發現老人參與休閒活動受到年齡、教育程度、健康狀況、收入、居住情形等因素的影響。另外影響老人休閒滿意的因

素包括：經濟狀況、健康狀況、性別、年齡、收入、重要他人的休閒態度、對休閒資源的認識、休閒價值觀等。

因此，本研究在銀髮族退休教師個人背景變項方面以性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、居住情形、專長、退休時間做為研究的變項。

## 二、銀髮族參與休閒運動之相關研究

老年人階段是從事規律性休閒運動的比例最高者，陳秀珠（民 87）研究發現，有規律運動的老人佔 78.4%，無規律運動者佔 21.6%，受測老人主要運動項目為散步，其次為體操。運動強度以輕度運動者最多。每週平均運動時間為 5.3 小時，其中有規律運動者為 6.3 小時，無規律運動者為 1.7 小時。

張彩秀（民 80）研究發現中老年人的運動型態多屬於低強度（散步、體操、國術、太極拳）的運動型態。

蔡美月（民 84）研究發現有規律運動的老人佔 68.2%，以散步為主要運動方式，每天平均運動時間 61.6 分鐘，每週平均運動頻率為 6.2 次。

尚憶薇（民 89）研究指出老年人的休閒活動參與動機可從休閒活動是否舒適、便利、安全、提供社交接觸等四個方向考量，以提昇老年人

休閒活動參與。

因此，本研究在銀髮族退休教師參與休閒運動之相關研究方面以參與休閒運動的頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的現況做為研究的變項。

### 三、銀髮族休閒運動需求之相關研究

林宗毅（民 82）研究發現老年人之休閒動機，相當重視「活動身體」與「身心紓解」兩個構面，老年人最喜歡的休閒活動依序是「體育性」、「散步」、「娛樂性」、「宗教及社交」活動。老年人未能從事喜歡的休閒活動之原因，主要為「附近無合適的場地設施」、「沒有適當的同伴」，及「年齡及體力不適應」。

沈易利（民 88）研究發現省民參與休閒運動較為普遍的前三項動機，分別為追求身體更健康、使心情更愉快、紓解壓力。

吳坤良（民 88）研究指出老人的社區參與動機很強，其中以「人際關係」動機為最高，且老人的社區參與動機愈強，社區參與程度愈高。

陳秀珠（民 87）研究發現老人的自覺運動利益得分相當高，其自覺運動利益會因自覺健康狀況、自覺運動量、過去規律運動習慣之不同而有顯著差異。

尚憶薇（民 89）研究指出臺灣的老年人口近年來成長快速，高齡化社會必為未來之趨勢。然而，國內卻鮮少有設計完善的老年人休閒活動課程與休閒活動場所。一般健身俱樂部比較重視年輕族群和上班族的休閒活動安排，使得老年人沒有太多休閒活動的選擇，導致參與率的降低。

因此，本研究在銀髮族退休教師休閒運動需求之相關研究方面以動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求做為研究的變項。

#### 四、銀髮族休閒運動規劃之相關研究

許義雄等（民 88）在我國體育政策發展與展望的研究中指出，行政院體委會所推動的「陽光健身」系列活動，打著「厝邊相招來運動」之標語，藉由體育活動的社區化、本土化、生活化的方式，吸引親子、婦幼、青少年、上班族以及銀髮族等各年齡層的參與，活絡全民運動風氣，其相關的配套措施有：（一）實施國民體能測驗；（二）興建社區簡易運動場館，獎助學校開放運動設施；（三）培養體育專業人員及志工；（四）加強宣導與研發工作。

行政院體育委員會（民 88a）為推展全民運動，發展適合銀髮族的運動，培養社區意識，提供居民安全、舒適、近便的運動環境與機會，促

進老人健康及生命素質，有下列因應措施：(一)研訂學校開放運動場地設施辦法；(二)研發適合銀髮族從事的運動項目與運動規則；(三)在社區公園規劃無障礙、適合銀髮族使用的簡易運動設施；(四)督促公民營安養中心與社區活動中心設置有益銀髮族運動的設施與空間；(五)鼓勵政府、學校、企業機構及民間團體舉辦適合銀髮族參與的休閒運動；(六)銀髮族休閒運動應結合社區總體營造計畫積極推動；(七)大專體育院校應開設老人休閒運動課程，培養老人休閒運動指導人才；(八)設計專屬失聰銀髮族之休閒運動，以充實其生活內涵。

林志成等(民 88)指出體委會的計畫、政策與績效值得肯定，惟大多數縣市並未積極提倡休閒運動，相關的休閒運動硬軟體建設亦顯不足，運動設施是否符合需求？是否發揮其應有效益？如何提高各項經費運用的成本效益等問題，都值得體委會再用心瞭解推動。

鄭芳梵(民 82)針對如何積極推展休閒運動指出，雖然看到公立體育場、學校校園(室外)的開放、公園的設置，而民眾藉助這些場所從事運動的也不在少數，但大都欠缺正確的指導，及瞭解自身狀況的需求，因此，要積極推展休閒運動，應有更具體的措施才是。

尚憶薇(民 89)研究指出 YMCA 的老年人休閒活動設計包括運動活動、體適能活動、混齡活動、露營和戶外活動等，有計劃的安排活動場所和運動課程。在混齡活動中，老年人能夠協助指導，並加入各項體育活動的義工行列，義務擔任運動教練和裁判。而且也能從露營和戶外活動中增加對自我、社交和環境的認知能力，想參與的老年人可依自己的體能、時間、金錢，選擇適合的活動。Griffin 和 Mckenna(1998)亦指

出在老年期可以藉由參與休閒活動的方式來協助適應及維持生活滿意。

陳文喜（民 88）針對政府推展老人休閒活動的預期效益分析之研究發現，以民國 87 年為例，只佔 8.3% 的 65 歲以上老年人口約 180 萬人就消耗國家總醫療支出的四分之一約 600 億，預估政府只要在休閒活動場所、人事費用、舉辦活動、競賽、宣導、體能檢測上花費 30 億元，將國內老人從事規律休閒運動人口提高至 40% 約 60 萬人的目標，將有利於增進老人的生活品質，減少醫療支出。

因此，本研究在銀髮族退休教師對參與休閒運動意見與觀念之相關研究方面，將彙整包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面的建議，以做為規劃銀髮族休閒運動的參考。

## 第五節 本章總結

綜合上述各節文獻探討，本研究在從事臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究調查時，得到以下理論依據：

- 一、本研究以「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究」為主題，建立在社會學的老化理論論點之上。
- 二、本研究將休閒運動定位在泛指自由時間內，著重自由意志及個人善意下，所選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部……等。
- 三、休閒運動對老年人是相當重要的，規律的運動能促進老年人常保心情愉快，不但能滿足老年人喜歡從事休閒運動的需求，同時有助於培養終生從事休閒運動的興趣與習慣，學習休閒運動的能力，並使休閒運動成為生活的一部分，以提昇生活品質。
- 四、本研究針對銀髮族從事休閒運動的能力與特性，將休閒運動分成球類運動、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身活動、水域運動及其他休閒運動等七類，做為編製問卷之參考。
- 五、在銀髮族退休教師個人背景變項方面，以性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、居住情形、專長、退休時間做為研究的變項。
- 六、在銀髮族退休教師參與休閒運動之相關研究方面，以參與休閒運動

的頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的現況做為研究的變項。

七、在銀髮族退休教師休閒運動需求之相關研究方面，以動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求做為研究的變項。

八、在銀髮族退休教師對參與休閒運動意見與觀念之相關研究方面，將彙整包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面的建議，以做為規劃銀髮族休閒運動的參考。

總之，銀髮族休閒運動之推展，應加強培養銀髮族在社交性、運動性休閒的參與及興趣，協助銀髮族規劃休閒生活，增設休閒設施及培養積極正向的休閒態度。

### 第三章 研究方法

本章針對研究方法加以敘述，共分為七節：第一節研究架構；第二節研究方式；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節研究時間；第六節研究步驟及流程；第七節資料的處理。

#### 第一節 研究架構

依據研究目的與問題及文獻探討的結果，本研究架構，如圖 3-1：

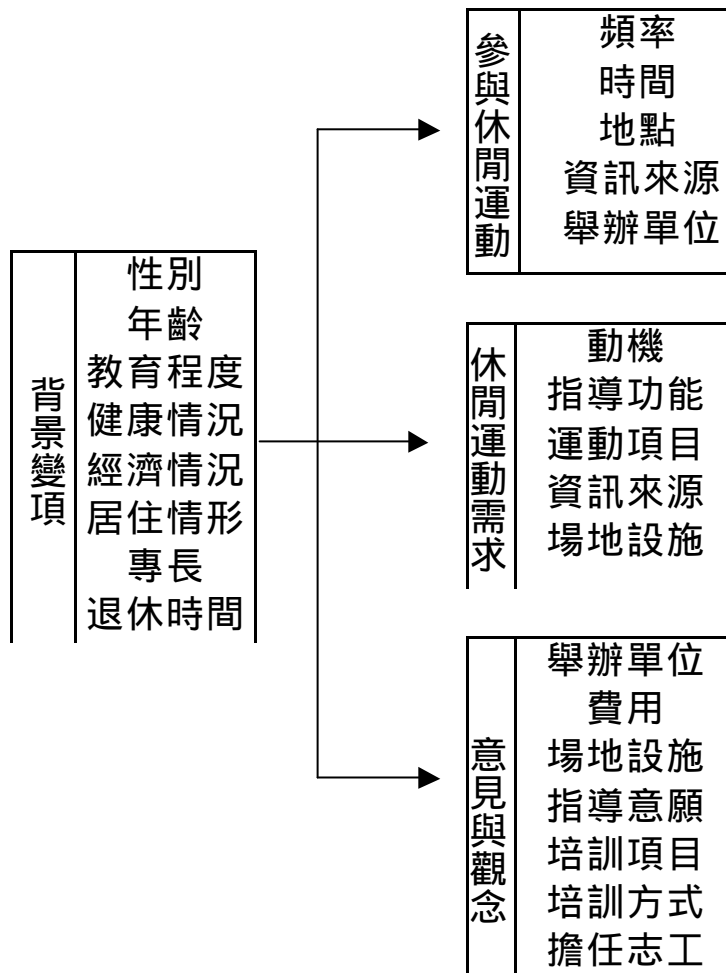


圖 3-1 研究架構圖

由研究架構圖可知，本研究之變項包括背景變項、依變項二類，現說明如下：

### 一、背景變項

(一) 性別：分男性、女性兩組。

(二) 年齡：分成 50 至 54 歲、55 至 59 歲、60 至 64 歲、65 至 69 歲、70 歲以上等五個年齡層。

(三) 教育程度：分成師範、師專、師院（師大、教育學院）、一般大學（大專）、研究所（含 40 學分班）以上等五類。

(四) 健康情況：分成很健康、有小病但整體健康、尚可、不好、很差等五種自覺目前健康情況，並調查目前是否罹患高血壓、關節炎、心血管、氣喘、過敏性及其他疾病。

(五) 經濟情況：分成個人目前每月收入約 10,000 元以下、10,001 至 20,000 元、20,001 至 40,000 元、40,001 至 60,000 元、60,001 元以上等五種情況。

(六) 居住情形：分成與配偶同住、與子女同住、與配偶及子女同住、與朋友同住、住安養機構、獨居、其他等七種情況。

(七) 專長：分成體育、音樂、美勞、語文、電腦、團康、童軍、行政、其他、無等十類。

(八) 退休時間：分成 0-2 年（指 2 年以下，含滿 2 年）、2-4 年（指超過 2 年，4 年以下，含滿 4 年）、4-6 年（指超過 4 年，6 年以下，含滿 6 年）、6-8 年（指超過 6 年，8 年以下，含滿 8 年）、8-10 年（指超過 8 年，10 年以下，含滿 10 年）、10 年以上（指超過 10 年）等六種。

## 二、依變項

(一) 參與休閒運動：包括頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的參與現況。

(二) 休閒運動需求：包括動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求。

(三) 意見與觀念：包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式及擔任志工等方面的建議。

## 第二節 研究方式

一、文獻分析法：透過文獻探討與理論分析，瞭解休閒運動的定義及有關銀髮族休閒運動的相關研究，並對銀髮族的背景變項與休閒運動參與及需求的關係，做一闡述與分析。探討並評析當前體育政策對銀髮族休閒運動規劃之優劣得失，評估銀髮族休閒運動未來發展的需求與方向，提出可行性的建議，供政府和企業團體規劃銀髮族休

閒運動之參考。

二、問卷調查法：編擬測驗工具，進行問卷調查，以瞭解銀髮族退休教師休閒運動的現況，並探討不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動參與及需求的差異情形。

### 第三節 研究對象

本研究以民國 80 至 90 年間，臺中市有退休教師的 24 所國中、49 所國小之 1690 名退休教師為本研究母群體，以分層隨機抽樣方式，各選取 30% 做為施測對象。樣本分為 50 至 54 歲（73 名）、55 至 59 歲（152 名）、60 至 64 歲（122 名）、65 至 69 歲（76 名）、70 歲以上（82 名）五個年齡層，共計 505 名。

### 第四節 研究工具

本研究使用之研究工具為研究者自編之「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動調查問卷」，本問卷的主要目的，在瞭解銀髮族退休教師參與休閒運動的現況，編製過程中，除了參考林曼蕙等（民 88a）「打造 21 世紀身心障礙體育運動願景」所使用之「國內身心障礙國民體育運動發展現況調查問卷」與林志成等（民 88）「我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究」所使用之「青少年休閒運動意見調查問卷」有關文獻外，

亦廣泛蒐集資料，由研究者加以改編，現將本研究使用之問卷的內容與編製過程說明如下：

本問卷內容共有 29 題，涵蓋四大部份。第一部份為個人背景變項基本資料。第二部份為「參與休閒運動之情形」，包括頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的現況。第三部份為「休閒運動需求」，包括動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求。第四部份為「參與休閒運動之意見與觀念」，包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面的建議。

在編製問卷的過程中，首先蒐集相關資料，並經分析整理，建立問卷之基本架構。問卷編定後，敦請十位專家評鑑問卷之內容(附錄 A、B、C)。根據專家評鑑之結果作為刪減或修改不適用題項之依據，並據此編製預試問卷(附錄 D)。問卷擬定之後，送請專家及相關人員審核及修訂，並實施預試，再經修改後，始編成正式問卷(附錄 E)。

## 第五節 研究時間

本研究的时间可分五階段：準備階段、編製研究工具階段、預試階段、正式施測階段、整理完成階段。現說明如下：

### 一、準備階段

本階段自 89 年 7 月至 90 年 3 月止，期間主要工作如下：

- (一) 蒐集並閱讀有關銀髮族休閒運動的理論及相關文獻。
- (二) 確定研究主題為「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究」。
- (三) 擬定研究架構。
- (四) 撰寫研究計畫，同時準備本研究的研究工具。

## 二、編製研究工具階段

本研究使用工具為研究者自編之「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動需求調查問卷」，並進行內容效度之專家審查，以期成為本研究的有效工具。本階段自 90 年 4 月至 90 年 7 月止。

## 三、預試階段

問卷編製完成後，進行預試，預試對象隨機選取退休教師 30 人，針對預試問卷（附錄 D）有不妥之處，再予以修正，以編成正式問卷（附錄 E）施測，並將問卷正名為「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動調查問卷」。本階段自 90 年 8 月至 90 年 9 月止。

## 四、正式施測階段

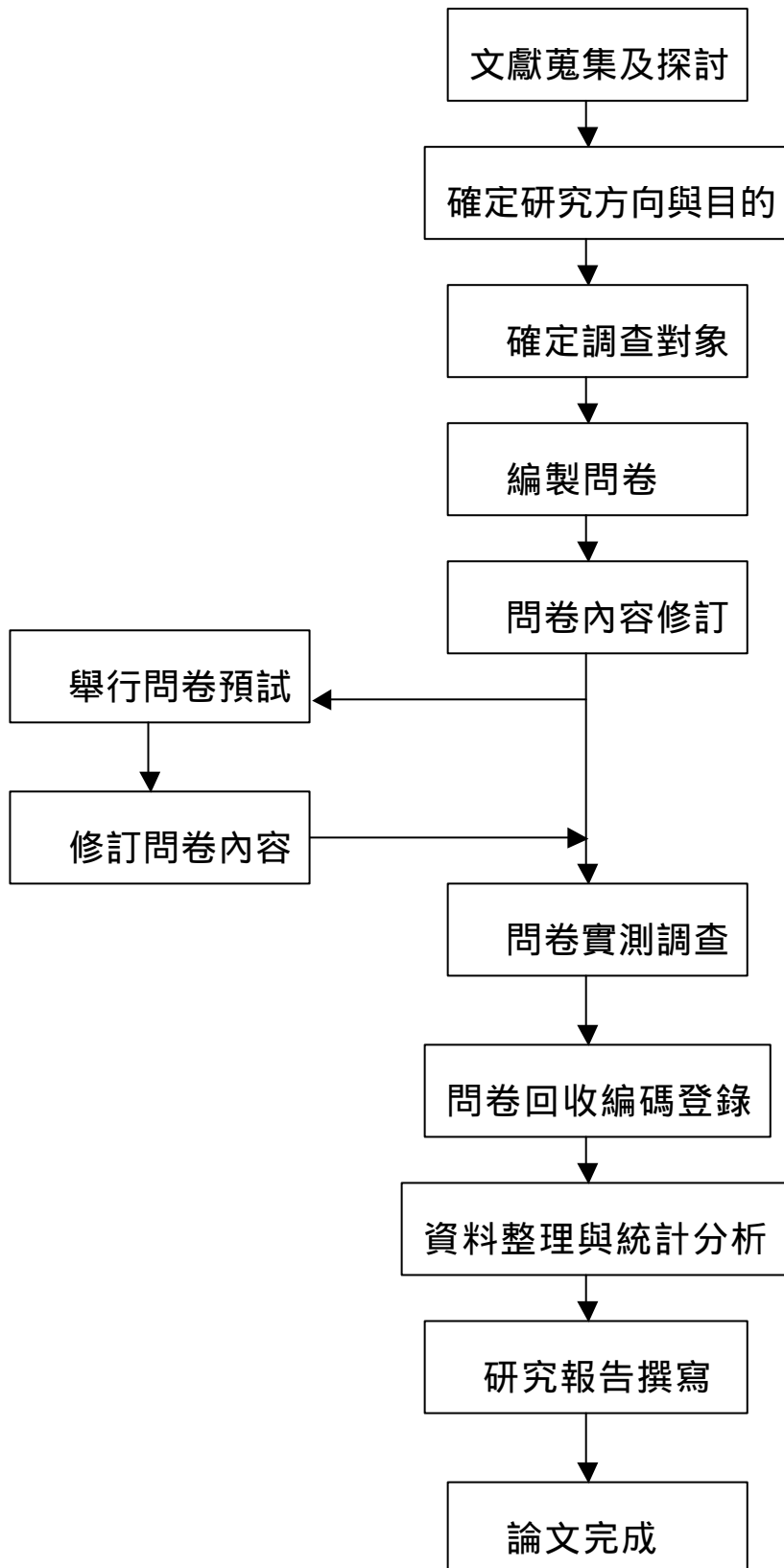
正式問卷編定完成後，於 90 年 9 月 25 日至 90 年 10 月 24 日進行正式問卷之施測，回收整理問卷並輸入電腦建檔，等待分析。

## 五、整理完成階段

以電腦軟體將正式施測之資料，進行統計分析，隨即彙整、分析、

綜合各部份資料，寫成論文初稿，送請指導教授指正，經教授指導後，研究者據以修正，並送複閱，同意後始定稿印製，於 90 年 12 月底撰寫完成。

## 第六節 研究步驟及流程



## 第七節 資料的處理

本研究調查問卷回收後，即進行資料處理，首先將有效問卷編號，並將問卷之填答數據輸入個人電腦中，利用 SPSS8.0 for Windows 及 Microsoft Excel 之統計套裝軟體程式，處理輸入的資料。

根據本研究目的與問題，所使用的統計方法為：

一、以次數分配、百分比等描述統計說明以下各變項之分布情形

- (一) 銀髮族退休教師參與休閒運動現況。
- (二) 銀髮族退休教師休閒運動需求。
- (三) 銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念。

二、以卡方分析考驗以下研究假設

- (一) 不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動現況有差異。
- (二) 不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求有差異。
- (三) 不同背景變項的銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念有差異。

## 第四章 結果與討論

本章共分為五節：第一節問卷回收及樣本分析；第二節銀髮族退休教師參與休閒運動現況；第三節銀髮族退休教師休閒運動需求；第四節銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念；第五節綜合討論。

### 第一節 問卷回收及樣本分析

#### 一、問卷回收情形

在發出的 505 份問卷中，回收 418 份，其中 12 份作答不完整，因無法進行電話追蹤調查，列為無效問卷，其餘有效問卷為 406 份，其分佈情形如表 4-1：50 至 54 歲發出 73 份，回收 58 份，回收率 79%；55 至 59 歲發出 152 份，回收 104 份，回收率 68%；60 至 64 歲發出 122 份，回收 108 份，回收率 88%；65 至 69 歲發出 76 份，回收 70 份，回收率 92%；70 歲以上發出 82 份，回收 66 份，回收率 80%，所有問卷共回收 406 份，總回收率為 80%。

表 4-1 有效問卷回收比率

	50 至 54 歲	55 至 59 歲	60 至 64 歲	65 至 69 歲	70 歲以上	合計
母群體人數	245	508	408	255	274	1690
發放份數 (30%)	73	152	122	76	82	505
回收份數	58	104	108	70	66	406
回收比率 (%)	79	68	88	92	80	80

## 二、有效樣本之背景變項基本資料分析

在 406 份有效問卷中，男性 146 人佔 36%，女性 260 人佔 64%；年齡以 60 至 64 歲 108 人佔 27%最多，55 至 59 歲 104 人佔 26%次之；教育程度以師專 232 人佔 57%最多，師院、一般大學各為 58 人佔 14%次之；健康情況以有小病但整體健康 199 人佔 50%最多，很健康 101 人佔 25%次之；罹患疾病以高血壓 99 人次佔 22%最多，關節炎 55 人次佔 12%次之；經濟情況以每月收入 40,001 至 60,000 元 179 人佔 44%最多，60,001 元以上 160 人佔 39%次之；居住情形以與配偶及子女同住 199 人佔 49%最多，與配偶同住 165 人佔 41%次之；專長以體育 83 人佔 20%最多，音樂 57 人佔 14%次之；退休時間以 0-2 年 139 人佔 35%最多，2-4 年 103 人佔 25%次之。

本研究的有效樣本之背景變項基本資料分析如表 4-2：有關背景變項與依變項（現況、需求、意見與觀念）的差異情形，經卡方分析，將針對有顯著差異的部分，加以討論。此外，在次數分配中各變項百分比之分佈情形，呈現特殊傾向或矛盾之處，亦列入討論的範圍。

表 4-2 有效樣本之背景變項基本資料分析 (n=406)

背景變項	類別	男		女		合計	
		(人)	(%)	(人)	(%)	人數 (人)	百分比 (%)
性別	男女	146	36	260	64	406	100
年齡	50 至 54 歲	14	9	44	17	58	14
	55 至 59 歲	23	16	81	31	104	26
	60 至 64 歲	32	22	76	29	108	27
	65 至 69 歲	36	25	34	13	70	17
	70 歲以上	41	28	25	10	66	16
教育程度	師範	19	13	20	8	39	10
	師專	64	44	168	65	232	57
	師院	23	16	35	13	58	14
	一般大學	27	18	31	12	58	14
	研究所	13	9	6	2	19	5
健康情況	很健康	45	31	56	22	101	25
	有小病但整體健康	71	48	128	49	199	50
	尚可	29	20	70	27	99	24
	不好	0	0	6	2	6	1
	很差	1	1	0	0	1	0
罹患疾病 (複選)	高血壓	42	29	57	22	99	22
	關節炎	8	6	47	18	55	12
	心血管疾病	11	8	26	10	37	8
	氣喘	1	1	4	2	5	1
	過敏	11	8	24	9	35	8
	其他	16	11	26	10	42	9
	無	64	44	113	44	177	40
經濟情況 (每月收入)	10,000 元以下	2	1	9	3	11	3
	10,001 至 20,000 元	5	3	4	2	9	2
	20,001 至 40,000 元	17	12	30	12	47	12
	40,001 至 60,000 元	61	42	118	45	179	44
	60,001 元以上	61	42	99	38	160	39

(待續)

續表 4-2 有效樣本之背景變項基本資料分析 (n=406)

背景變項	類別	男		女		合計	
		(人)	(%)	(人)	(%)	人數 (人)	百分比 (%)
居住情形	與配偶同住	52	36	113	43	165	41
	與子女同住	4	3	25	10	29	7
	與配偶及子女同住	87	59	112	43	199	49
	與朋友同住	0	0	0	0	0	0
	住安養機構	0	0	0	0	0	0
	獨居	2	1	8	3	10	2
	其他	1	1	2	1	3	1
專長	體育	53	37	30	12	83	20
	音樂	9	6	48	18	57	14
	美勞	15	10	26	10	41	10
	語文	9	6	20	8	29	7
	電腦	2	1	5	2	7	2
	團康	3	2	8	3	11	3
	童軍	2	1	3	1	5	1
	行政	9	6	7	3	16	4
	其他	5	4	5	2	10	2
	無	39	27	108	41	147	37
	退休時間	0-2 年	40	27	99	38	139
2-4 年		37	25	66	26	103	25
4-6 年		26	18	32	12	58	14
6-8 年		14	10	27	10	41	10
8-10 年		12	8	9	4	21	5
10 年以上		17	12	27	10	44	11

## 第二節 銀髮族退休教師參與休閒運動現況

主要在呈現銀髮族退休教師參與休閒運動現況及不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動現況之差異情形統計分析的結果。

### 一、銀髮族退休教師參與休閒運動現況

#### (一) 每週從事休閒運動的次數

由表 4-3 可知每週從事休閒運動 2-3 次以上者佔 91%，顯示銀髮族退休教師參與休閒運動的人口達九成以上；每週從事休閒運動 4-5 次以上者佔 55%，顯示銀髮族退休教師有規律性運動的人口接近六成。其分佈情形如圖 4-1：

表 4-3 每週從事休閒運動的次數

類別	人數(人)	百分比(%)
0-1 次	38	9
2-3 次	145	36
4-5 次	133	33
6 次以上	90	22
總和	406	100

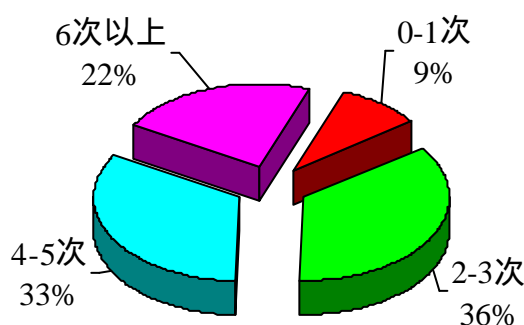


圖 4-1 每週從事休閒運動的次數

## (二) 每次從事休閒運動的時間

由表 4-4 可知每次從事休閒運動的時間在半小時以上者佔 91%，顯示銀髮族退休教師從事休閒運動的時間每次 30 分鐘以上者超過九成。其分佈情形如圖 4-2：

表 4-4 每次從事休閒運動的時間

類別	人數(人)	百分比(%)
30 分鐘以內	38	9
半小時至一小時	190	47
一小時至二小時	150	37
二小時以上	28	7
總和	406	100

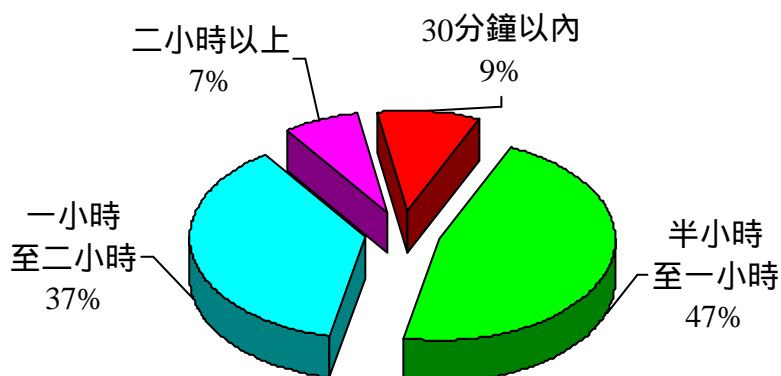


圖 4-2 每次從事休閒運動的時間

### (三) 從事休閒運動的時段

由表 4-5 可知從事休閒運動的時段以 8:00 以前佔 48%最多，顯示銀髮族退休教師從事休閒運動的時段，大多以晨間為主。其分佈情形如圖 4-3：

表 4-5 從事休閒運動的時段（複選）

類別	人數（人次）	百分比（%）
8:00 以前	230	48
8:00-12:00	93	20
12:01-14:00	4	1
14:01-17:00	46	10
17:01-19:00	65	14
19:01 以後	31	7

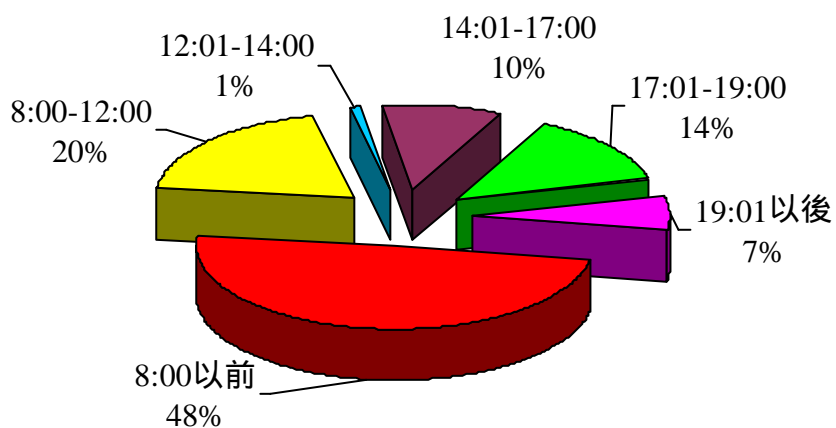


圖 4-3 從事休閒運動的時段（複選）

#### (四) 經常從事休閒運動的地點

由表 4-6 可知經常從事休閒運動的地點以學校或公立運動場佔 26%

最多，公園佔 23% 次之。其分佈情形如圖 4-4：

表 4-6 經常從事休閒運動的地點 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
體育館	62	8
健身俱樂部	25	3
室內其它	48	6
自家庭園	55	7
公園	163	23
學校或公立運動場	188	26
山區	106	14
海邊	8	1
戶外其他	28	4
游泳池	62	8

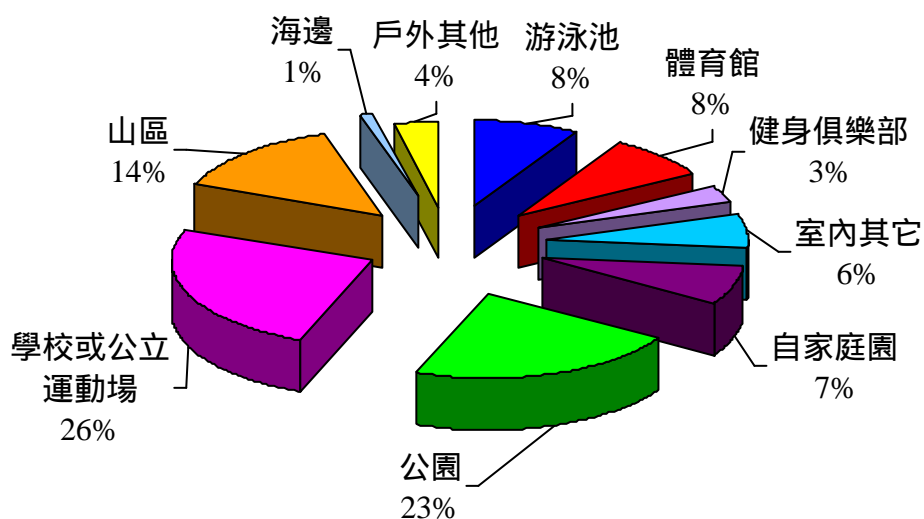


圖 4-4 經常從事休閒運動的地點 (複選)

### (五) 資訊來源

由表 4-7 可知獲得休閒運動的活動資訊以親友告知佔 32%最多，報章雜誌佔 22%次之，而以網路、戶外看板各佔 2%最少。其分佈情形如圖 4-5：

表 4-7 資訊來源 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
報章雜誌	149	22
廣告傳單	51	7
電視或廣播	97	14
網路	11	2
戶外看板	13	2
親友告知	228	32
學校通知公告	91	13
社區通知公告	20	3
其他	33	5

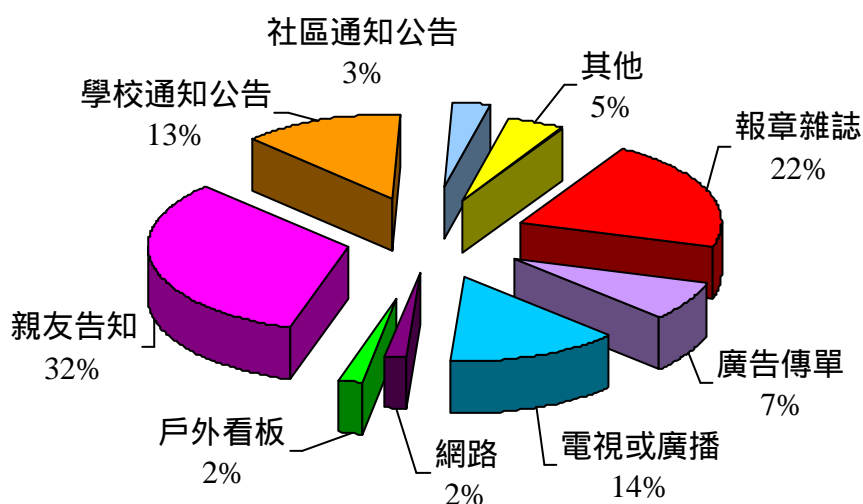


圖 4-5 資訊來源 (複選)

## (六) 休閒運動的舉辦單位

由表 4-8 可知曾經參加休閒運動的舉辦單位以民間社團佔 30% 最多，學校佔 26% 次之。其分佈情形如圖 4-6：

表 4-8 休閒運動的舉辦單位 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
民間社團	201	30
私人機構	56	8
學校	175	26
政府單位	65	10
獨自從事	153	23
其它	23	3

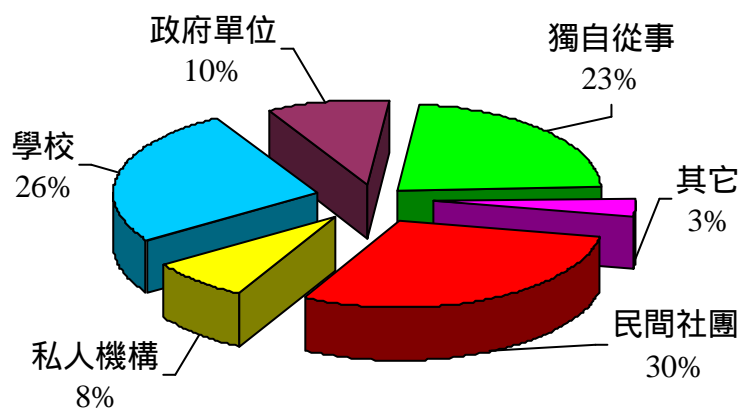


圖 4-6 休閒運動的舉辦單位 (複選)

## 二、不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動現況之差異情形

推廣銀髮族參與休閒運動應著重在養成有規律的從事休閒運動的習慣，可從每週從事休閒運動的次數與每次從事休閒運動的時間二個依變項，來分析探討不同背景變項的差異情形。如表 4-9：

表 4-9 不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動現況之差異情形

背景變項	依變項	每週運動次數	每次運動時間
	2		
性別		10.402*	6.692
年齡		10.907	12.874
教育程度		12.583	16.075
健康情況		26.136*	41.047***
經濟情況（每月收入）		15.511	17.277
居住情形		13.180	23.975*
專長		58.399***	47.000*
退休時間		8.178	12.723

\* p < .05    \*\*\* p < .001

由表 4-9 可知，在每週從事休閒運動的次數方面，與性別、健康情況等變項達顯著差異，與專長變項達極顯著差異。顯示男性在每週運動 6 次以上的百分比顯著高於女性，女性在 2-3 次的百分比顯著高於男性（見附錄 F）；健康情況自覺很健康者在每週運動 4-5 次的百分比顯著較高，自覺健康不好者在 0-1 次的百分比顯著較高（見附錄 G）；具體育專長者在每週運動 4-5 次以上的百分比顯著較高，童軍專長者在 6 次以上的百分

比顯著較高，音樂、美勞專長者在 2-3 次的百分比顯著較高(見附錄 H)。

在每次從事休閒運動的時間方面，與居住情形、專長等變項達顯著差異，與健康情況變項達極顯著差異。與配偶及子女同住者每次運動的時間大多集中在半小時至一小時(見附錄 I)；具體育專長者在一小時至二小時的百分比顯著較高，音樂專長者在半小時至一小時的百分比顯著較高(見附錄 J)；健康情況自覺很健康者在一小時至二小時的百分比顯著較高，自覺健康尚可者在半小時至一小時的百分比顯著較高，自覺健康不好及很差者在 30 分鐘以內的百分比顯著較高(見附錄 K)。

### 第三節 銀髮族退休教師休閒運動需求

主要在呈現銀髮族退休教師休閒運動需求及不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求之差異情形統計分析的結果。

#### 一、銀髮族退休教師休閒運動需求

##### (一) 參與休閒運動的動機

由表 4-10 可知參與休閒運動的動機以促進身體健康佔 26%最多，增加體能佔 19%次之，享受運動樂趣佔 17%再次之，而以增強肌肉力量、增強自信心各佔 2%最少。其分佈情形如圖 4-7：

表 4-10 從事休閒運動的動機 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
減肥	59	6
增加體能	191	19
增強肌肉力量	17	2
改善心肺功能	86	9
紓解壓力	52	5
感覺良好	85	8
享受運動樂趣	174	17
增強自信心	22	2
促進身體健康	266	26
增加社交經驗	56	6

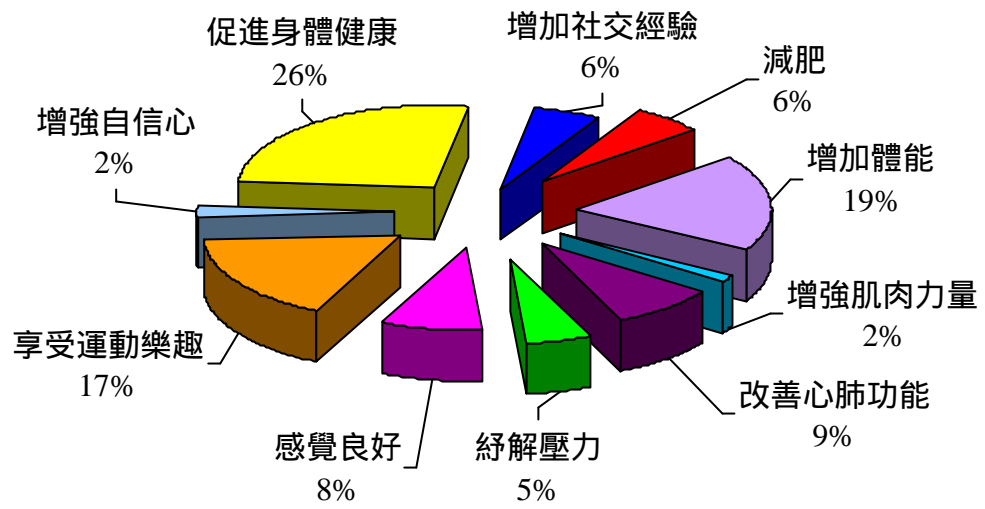


圖 4-7 從事休閒運動的動機 ( 複選 )

## (二) 從事休閒運動的意願

由表 4-11 可知從事休閒運動的意願以地點離家近佔 32%最多，有友伴同往佔 23%次之，交通方便佔 22%再次之，而以沒有興趣佔 1%最少。

其分佈情形如圖 4-8：

表 4-11 從事休閒運動的意願 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
地點離家近	301	32
交通方便	208	22
有人指導	133	14
有友伴同往	211	23
免費參加	78	8
沒有興趣	3	1

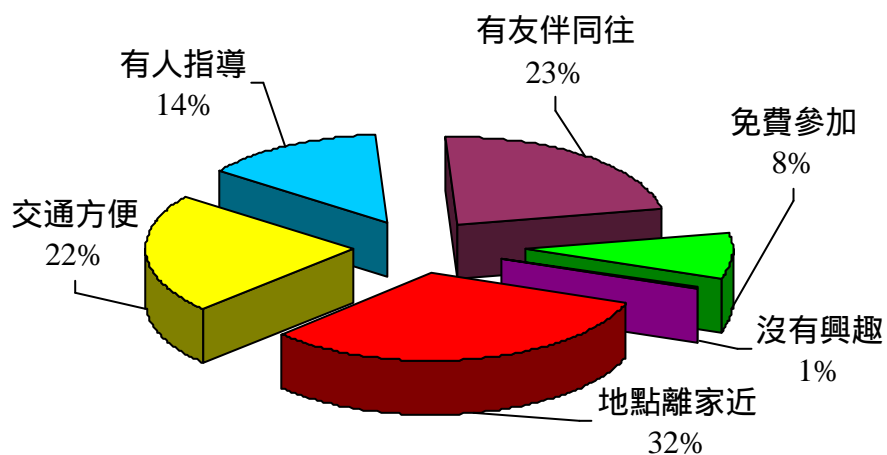


圖 4-8 從事休閒運動的意願 (複選)

### (三) 運動指導員的功能

由表 4-12 可知普遍認為專業運動指導員應發揮的功能以指導避免運動傷害佔 33%最多，運動時之安全維護佔 28%次之，指導運動技巧規則佔 26%再次之。其分佈情形如圖 4-9：

表 4-12 運動指導員的功能 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
指導避免運動傷害	276	33
指導運動技巧規則	212	26
場地設施使用指導	97	12
運動時之安全維護	231	28
其它	7	1

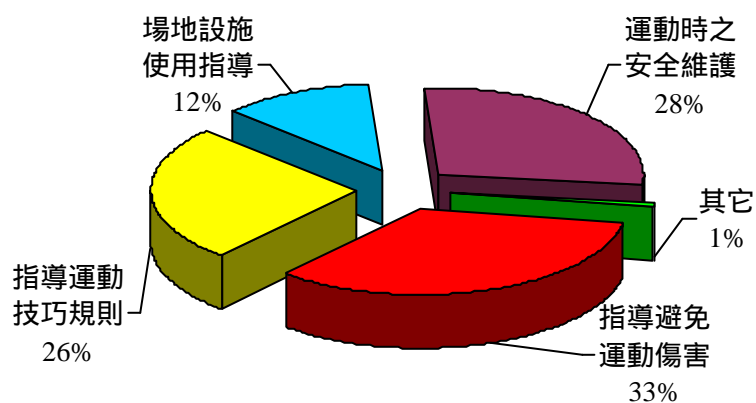


圖 4-9 運動指導員的功能 (複選)

#### (四) 希望參與休閒運動的項目

由表 4-13 可知希望參與休閒運動的項目，排名前十名者依序是游泳、散步、桌球、郊遊、爬山、社交舞、土風舞、元極舞、森林浴、溫泉浴。依類別排序則以戶外活動佔 30%最多，健身活動佔 19%次之。其分佈情形如圖 4-10：

表 4-13 希望參與休閒運動的項目（複選）

類別	項目	人數 (人次)	項目排序 (前十名)	合計	百分比 (%)	類別排序				
球類運動	桌球	190	3	501	17	3				
	羽球	70								
	網球	59								
	高爾夫球	40								
	籃球	7								
	壘球	4								
	槌球	64								
	木球	8								
	撞球	19								
	保齡球	40								
戶外活動	散步	209	2	894	30	1				
	快走	52								
	慢跑	40								
	騎腳踏車	47								
	爬山	150	5							
	郊遊	151	4							
	森林浴	107	9							
	溫泉浴	102	10							
	溯溪	7								
	露營	13								
	釣魚	16								
	民俗運動	扯鈴	42					277	9	6
		踢毽子	60							
跳繩		84								
放風箏		67								

(待續)

續表 4-13 希望參與休閒運動的項目（複選）

類別	項目	人數 (人次)	項目排序 (前十名)	合計	百分比 (%)	類別排序
舞蹈	舞龍	1		447	15	4
	舞獅	5				
	陀螺	18				
	有氧舞蹈	73				
	韻律舞	89				
	社交舞	125	6			
	土風舞	113	7			
	民族舞蹈	28				
	爵士舞	3				
	現代舞	12				
	芭蕾舞	1				
	熱門舞蹈	3				
健身活動	瑜珈	59		565	19	2
	伸展操	74				
	上健身俱樂部	32				
	重量訓練	2				
	呼拉圈	36				
	香功	50				
	元極舞	113	8			
	氣功	100				
	太極拳	86				
	國術	4				
	各類拳術	9				
	水域運動	游泳	215			
划船		30				
水中有氧		30				
跳水		0				
潛水		17				
滑水		5				

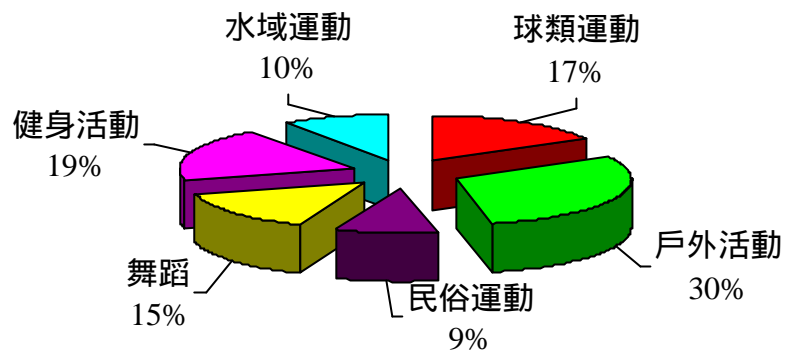


圖 4-10 希望參與休閒運動的項目(複選)

### (五) 最有效的資訊管道

由表 4-14 可知獲得休閒運動的活動資訊最有效的資訊管道以親友告知佔 21%最多，報章雜誌佔 20%次之，電視或廣播佔 19%再次之。其分佈情形如圖 4-11：

表 4-14 最有效的資訊管道 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
報章雜誌	178	20
廣告傳單	81	9
電視或廣播	175	19
網路	34	4
戶外看板	23	3
親友告知	194	21
學校通知公告	143	16
社區通知公告	58	7
其他	5	1

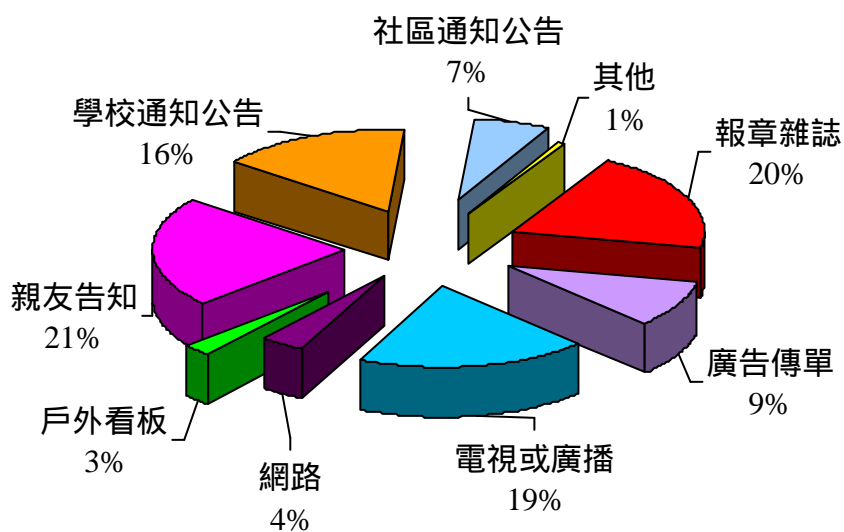


圖 4-11 最有效的資訊管道 (複選)

## (六) 最急需興建的運動場地

由表 4-15 可知最急需興建的運動場地以社區運動公園佔 46% 最多，中型運動公園次佔 20% 次之，綜合體育館佔 14% 再次之。其分佈情形如

圖 4-12：

表 4-15 最急需興建的運動場地 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
大型運動公園	75	8
中型運動公園	130	20
社區運動公園	318	46
體能訓練場	50	7
遊戲場	36	5
綜合體育館	99	14

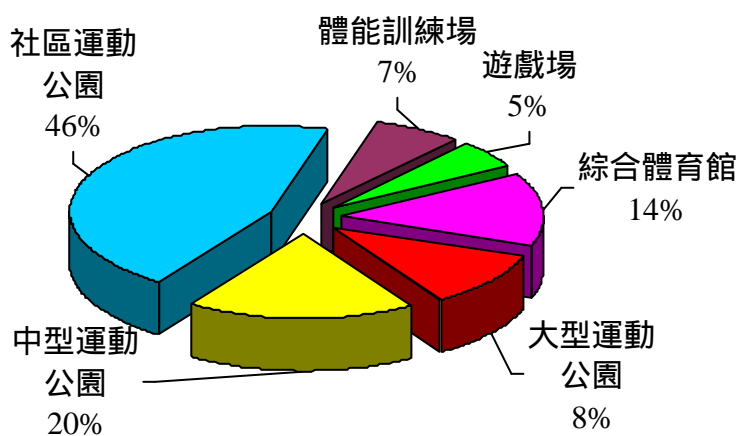


圖 4-12 最急需興建的運動場地 (複選)

## 二、不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求之差異情形

針對不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求，擬就參與休閒運動的動機與希望參與休閒運動的項目二個依變項，選擇被圈選次數最多的類別項目前兩項，有促進身體健康、增加體能（參與動機）游泳、散步（參與項目）等四項來考驗其差異情形，如表 4-16：

表 4-16 不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求之差異情形

背景變項	依變項	促進身體健康	增加體能	游泳	散步
	2				
性別		2.774	0.942	0.583	4.418 <sup>*</sup>
年齡		0.553	10.144 <sup>*</sup>	10.046 <sup>*</sup>	15.555 <sup>**</sup>
教育程度		3.761	5.210	9.284	20.235 <sup>***</sup>
健康情況		5.916	4.734	8.537	10.797 <sup>*</sup>
經濟情況（每月收入）		5.643	2.167	5.436	14.892 <sup>**</sup>
居住情形		11.035 <sup>*</sup>	4.680	6.915	2.198
專長		6.803	1.949	8.779	13.531
退休時間		5.385	8.027	2.951	11.821 <sup>*</sup>

\* p < .05    \*\* p < .01    \*\*\* p < .001

由表 4-16 可知，在參與休閒運動的動機方面，促進身體健康與居住情形變項達顯著差異；增加體能與年齡變項達顯著差異。顯示參與動機為促進身體健康者以與配偶及子女同住者的百分比顯著較高（見附錄 L）；參與動機為增加體能者以 55 至 64 歲者的百分比顯著較高，以 70 歲

以上者的百分比顯著較低（見附錄 M）。

在參與休閒運動的項目方面，游泳與年齡變項達顯著差異；散步與性別、健康情況、退休時間等變項達顯著差異，與年齡、經濟狀況等變項達非常顯著差異，與教育程度變項達極顯著差異。顯示參與項目選游泳者以 60 至 64 歲者的百分比顯著較高，以 70 歲以上者的百分比顯著較低（見附錄 N）；選散步者女性的百分比顯著較高於男性（見附錄 O）；健康情況自覺尚可及不好者選散步的百分比顯著較高（見附錄 P）；退休時間在 10 年以上者選散步的百分比顯著較高（見附錄 Q）；年齡在 70 歲以上者選散步的百分比顯著較高（見附錄 R）；經濟狀況每月收入在 20,001 至 40,000 元者選散步的百分比顯著較高（見附錄 S）；教育程度以師範畢業者選散步的百分比顯著較高（見附錄 T）。

#### 第四節 銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念

主要在呈現銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念及不同背景變項的差異情形統計分析的結果。

##### 一、銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念

###### (一) 最能達到效果的舉辦單位

由表 4-17 可知最能達到效果的舉辦單位以民間社團佔 31%最多，學校佔 28%次之，政府單位佔 22%再次之。其分佈情形如圖 4-13：

表 4-17 最能達到效果的舉辦單位（複選）

類別	人數（人次）	百分比（%）
民間社團	241	31
私人機構	60	8
學校	214	28
政府單位	170	22
獨自從事	81	10
其它	10	1

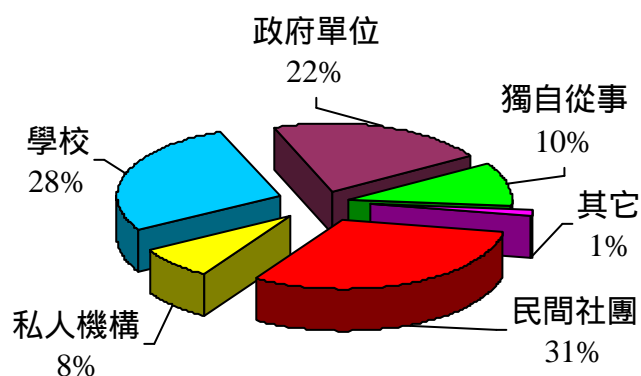


圖 4-13 最能達到效果的舉辦單位（複選）

## (二) 付費參加休閒運動的看法

由表 4-18 可知付費參加休閒運動的看法，視收費高低而定佔 50% 最多，同意使用者付費佔 40% 次之，不同意付費佔 9% 再次之。其分佈情形如圖 4-14：

表 4-18 付費參加休閒運動的看法

類別	人數(人)	百分比(%)
同意使用者付費	166	40
不同意付費	35	9
視收費高低而定	203	50
其他	2	1
總和	406	100

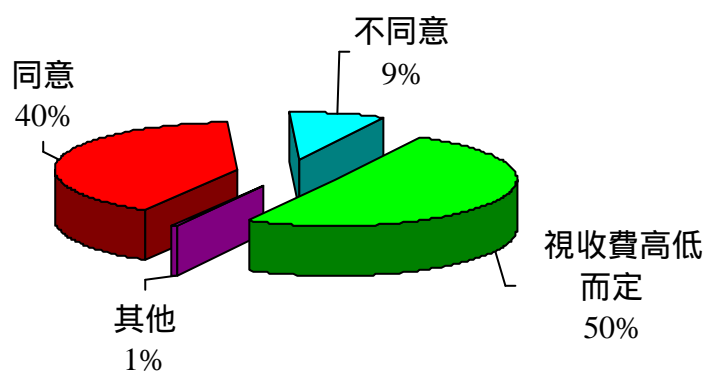


圖 4-14 付費參加休閒運動

### (三) 適當的場地收費標準

付費參加休閒運動的看法有 50%的人，視收費高低而定，可見舉辦活動訂定適當的場地收費標準是很重要的。由表 4-19 可知，如果需要使用者付費，每次使用室內費用以 51-100 元佔 37%最多，50 元以下佔 34%次之，而以 201 元以上佔 1%最少。每次使用戶外費用以不需要收費佔 39%最多，50 元以下佔 28%次之，而以 201 元以上佔 4%最少。每次使用游泳池費用以 51-100 元佔 44%最多，50 元以下佔 35%次之，而以 201 元以上佔 1%最少。

表 4-19 適當的場地收費標準（每次使用）

項目	室內		戶外		游泳池	
	人數(人)	百分比(%)	人數(人)	百分比(%)	人數(人)	百分比(%)
不需要收費	62	15	156	39	28	7
50 元以下	140	34	114	28	144	35
51-100 元	146	37	87	21	180	44
101-150 元	28	7	18	4	31	8
151-200 元	24	6	16	4	19	5
201 元以上	6	1	15	4	4	1
總和	406	100	406	100	406	100

#### (四) 最能提供市民從事休閒運動的場所

由表 4-20 可知臺中市最能提供市民從事休閒運動的場所以學校運動場佔 29%最多，公園佔 28%次之，社區活動中心佔 22%再次之。其分佈情形如圖 4-15：

表 4-20 最能提供市民從事休閒運動的場所 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
學校運動場	272	29
學校體育館	93	10
公立體育場	53	6
公立體育館	34	4
公園	264	28
社區活動中心	190	22
其他	14	1

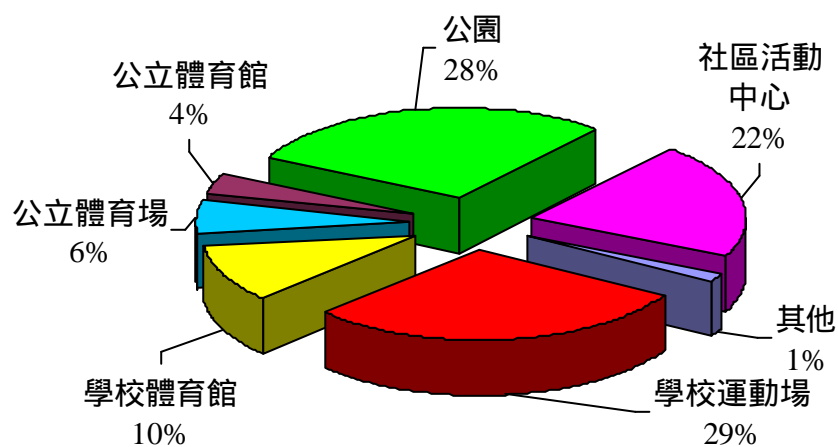


圖 4-15 最能提供市民從事休閒運動的場所 (複選)

### (五) 指導意願的選擇

由表 4-21 可知若能發揮專長指導意願的選擇以義務指導佔 46%最多，沒有意願指導別人佔 27%次之，義務指導但補貼交通費佔 22%再次之，而以有指導費與交通費佔 5%最少。其分佈情形如圖 4-16：

表 4-21 指導意願的選擇

類別	人數(人)	百分比(%)
義務指導	188	46
義務指導但補貼交通費	90	22
有指導費與交通費	20	5
沒有意願指導別人	108	27
總和	406	100

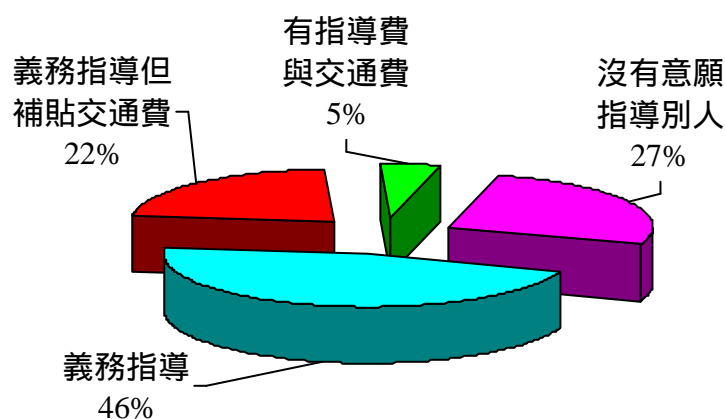


圖 4-16 指導意願的選擇

## (六) 想參加的培訓種類

由表 4-22 可知如果舉辦休閒運動指導員之培訓，想參加的培訓種類以戶外活動佔 22% 最多，健身活動佔 19% 次之，球類運動佔 15% 再次之，而以體適能檢測佔 2% 最少。其分佈情形如圖 4-17：

表 4-22 想參加的培訓種類 (複選)

類別	人數 (人次)	百分比 (%)
球類運動	96	15
戶外活動	142	22
民俗運動	37	6
舞蹈	79	13
健身活動	121	19
水域運動	19	3
運動傷害防護	33	5
體適能檢測	13	2
休閒經營管理	35	6
休閒活動企劃	29	5
其他	22	4

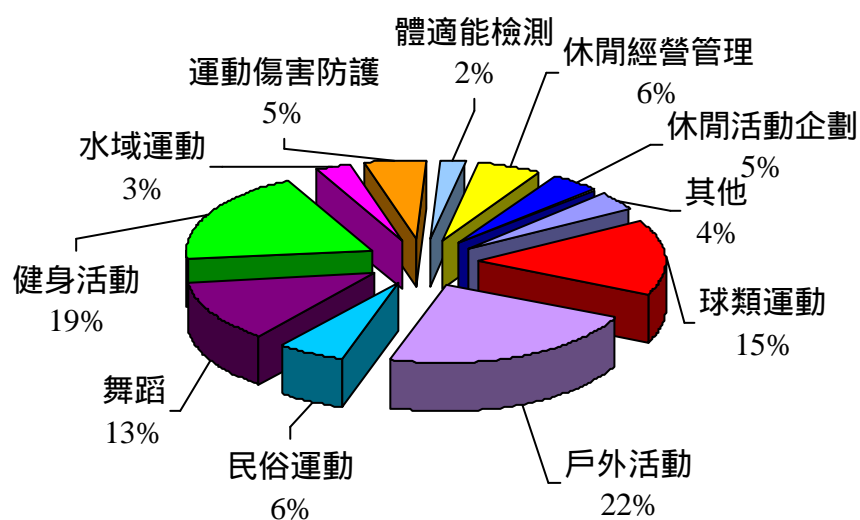


圖 4-17 想參加的培訓種類 (複選)

### (七) 休閒運動指導員之培訓方式

由表 4-23 可知休閒運動指導員之培訓方式以不需要收費佔 57%最多，收費並發給培訓證書佔 25%次之，收費佔 11%再其次。其分佈情形如圖 4-18：

表 4-23 休閒運動指導員之培訓方式

類別	人數(人)	百分比(%)
不需要收費	233	57
收費	43	11
收費並發給培訓證書	103	25
其他	27	7
總和	406	100

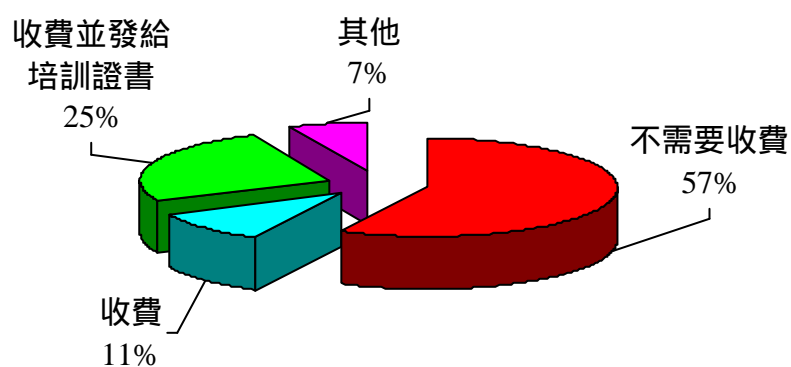


圖 4-18 休閒運動指導員之培訓方式

### (八) 擔任志工之參與意願

由表 4-24 可知擔任志工之參與意願，不願意者佔 67%，願意者達 33%。其分佈情形如圖 4-19：

表 4-24 擔任志工之參與意願

類別	人數(人)	百分比(%)
不願意	273	67
願意	133	33
總和	406	100

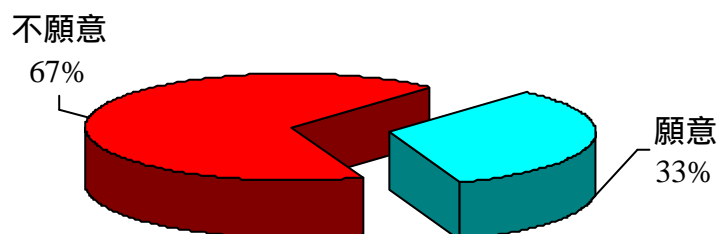


圖 4-19 擔任志工之參與意願

## 二、不同背景變項的銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念差異情形

(一) 針對不同背景變項的銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念，擬從付費參加休閒運動的看法、指導意願的選擇、休閒運動指導員的培訓方式與擔任志工之參與意願等四個依變項，來考驗其差異情形，如表 4-25：

表 4-25 不同背景變項的銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念差異情形

背景變項 \ 依變項	2	付費參加休閒運動	指導意願	培訓方式	擔任志工參與意願
性別		17.380 <sup>**</sup>	3.875	0.108	1.299
年齡		30.536 <sup>**</sup>	16.473	22.081 <sup>*</sup>	18.889 <sup>**</sup>
教育程度		16.005	18.231	23.352 <sup>*</sup>	27.084 <sup>***</sup>
健康情況		11.286	32.999 <sup>**</sup>	9.312	12.988 <sup>*</sup>
經濟情況(每月收入)		15.654	19.503	16.399	6.459
居住情形		6.141	23.040 <sup>*</sup>	36.860 <sup>***</sup>	0.100
專長		52.956 <sup>**</sup>	52.082 <sup>**</sup>	42.075 <sup>*</sup>	34.029 <sup>***</sup>
退休時間		23.486	15.206	13.644	10.843

\* p < .05    \*\* p < .01    \*\*\* p < .001

由表 4-25 可知，在付費參加休閒運動方面，與性別、年齡、專長等變項達非常顯著差異。顯示男性不同意付費的百分比顯著較高於女性，女性視收費高低而定的百分比顯著較高於男性（見附錄 U）；年齡在 70

歲以上者不同意付費的百分比顯著較高（見附錄 V）；具體育專長者不同意付費的百分比顯著較高，具童軍專長者視收費高低而定的百分比顯著較高（見附錄 W）。

在指導意願方面，與居住情形達顯著差異，與健康情況、專長等變項達非常顯著差異。顯示與子女同住者沒有意願的百分比顯著較高，與配偶及子女同住者選擇義務指導的百分比較高（見附錄 X）；自覺很健康者選擇義務指導但補貼指導與交通費的百分比顯著較高，自覺健康尚好和不好者沒有意願的百分比顯著較高（見附錄 Y）；具專長者選擇義務指導的百分比仍然較高（見附錄 Z）。

在培訓方式上，與年齡、教育程度、專長等變項達顯著差異，與居住情形達極顯著差異。顯示年齡在 55 至 59 歲者以收費並發培訓證書的百分比顯著較高（見附錄 Za）；教育程度為師院畢業者以收費並發培訓證書的百分比顯著較高（見附錄 Zb）；具音樂專長者以同意收費的百分比顯著較高，具美勞專長者以收費並發培訓證書的百分比顯著較高（見附錄 Zc）；與配偶同住者以不需要收費的百分比顯著較高，與配偶及子女同住者以收費並發培訓證書的百分比顯著較高（見附錄 Zd）。

在擔任志工參與意願方面，與健康情況變項達顯著差異，與年齡達非常顯著差異，與教育程度、專長等變項達極顯著差異。顯示健康情況

自覺很健康者選擇願意的百分比顯著較高（見附錄 Ze）；年齡在 55 至 59 歲者選擇願意的百分比顯著較高，年齡在 70 歲以上者選擇不願意的百分比顯著較高（見附錄 Zf）；教育程度為師範、師專畢業者選擇不願意的百分比顯著較高，但教育程度為師院、研究所畢業者選擇願意的百分比顯著較高（見附錄 Zg）；具有體育、電腦、團康專長者，選擇願意的百分比均顯著較高，無專長者，選擇不願意的百分比顯著較高（見附錄 Zh）。

（二）針對銀髮族退休教師的性別與培訓種類，來考驗其差異情形，如

表 4-26：

表 4-26 銀髮族退休教師性別與參與培訓種類之差異情形

培訓種類	背景變項	性別
	2	
球類運動		44.728 <sup>***</sup>
戶外活動		2.262
民俗運動		1.411
舞蹈		25.709 <sup>***</sup>
健身活動		5.650 <sup>*</sup>
水域運動		4.164 <sup>*</sup>
運動傷害防護		2.142
體適能檢測		0.157
休閒活動經營管理		0.271
休閒活動企劃		0.030

\* p < .05      \*\*\* p < .001

由表 4-26 可知，在銀髮族退休教師性別與參與培訓種類方面，與健

身活動、水域運動等變項達顯著差異，與球類運動、舞蹈等變項達極顯著差異。顯示女性選擇健身活動的百分比顯著較高（見附錄 Zi）；男性選擇水域運動的百分比顯著較高（見附錄 Zj）；男性選擇球類運動的百分比顯著較高（見附錄 Zk）；女性選擇舞蹈的百分比顯著較高（見附錄 Zl）。

## 第五節 綜合討論

根據上述問卷回收情形及樣本分析之概況，以次數分配、百分比等描述統計說明各變項之分布情形，加上卡方分析考驗研究假設的結果，本節擬從問卷回收及樣本分析、銀髮族退休教師參與休閒運動現況、休閒運動需求及參與休閒運動之意見與觀念等方面，呈現有顯著差異情形的部分，做一綜合討論與分析，現分述如次：

### 一、問卷回收及樣本分析

本次調查回收之有效問卷回收比率達 80%左右，就調查對象而言，臺中市銀髮族退休教師人數各校不同，大都集中在設立年代較久的學校，而且退休後的動態各校不一，除少數組織退休聯誼社團保持聯絡外，絕大多數甚少回校，也有遷居他縣市、出國定居或身歿者，聯絡堪屬不易，因此問卷發放作業，格外困難。基於此種狀況，研究者統計各校退休教師人數，將樣本分為五個年齡層，作為分層隨機抽樣的標準，採用郵寄、人事（或教務）主任代轉、各校退休聯誼社團負責人代轉、至台中市長春大學與學苑實地施測等方式，發放並回收問卷。其間均拜託與退休教師熟識之各校人員從中協助，使本研究有效問卷回收比率達 80%。至於部分未回收問卷，經電話追蹤調查，因其無意願擔任休閒運動指導員或參加培訓活動而拒答，一部分因郵寄未回，不易追蹤，一部份

作答不完整，因無法進行電話追蹤調查，列為無效問卷，總計未回問卷與無效問卷共佔回收比率 20%。

至於表 4-2 有效樣本之背景變項基本資料分析，顯示性別方面雖然女性多於男性，但以台中市女性教師多於男性教師的基本結構來看，臺中市 89 年 12 月底國民中小學教師男性 1650 人佔 23%，女性 5394 人佔 77%（行政院人事行政局，民 90），因此，本研究有效樣本男性 146 人佔 36%，女性 260 人佔 64%，應屬合理。就經濟情況而言，退休教師每月收入在 40,001 元以上者佔 83%，顯示大多數退休教師經濟情況安定，此與政府公教人員退休優惠制度有關，但近來財政困難，若優惠取消，將來或許會有變動。在專長方面以體育 83 人佔 20% 最多，且退休時間在 0-4 年者更達 75%，呈現近年來退休教師人員急遽增加之趨勢，在未來的人力市場上，退休教師之人力資源不容忽視。

## 二、銀髮族退休教師參與休閒運動現況

根據結果發現每週運動次數、每次運動時間、時段、運動的地點、活動資訊及舉辦單位等問題值得討論。

由表 4-3、4-4 可知銀髮族退休教師參與休閒運動的人口達九成以上（每週運動 2-3 次以上）；有規律性運動的人口接近六成（每週運動 4-5 次以上）；每次運動時間 30 分鐘以上者超過九成。與陳鴻雁（民 88）的

研究指出國民參與休閒運動的人口佔 91.61%、陳秀珠（民 87）和蔡美月（民 84）的研究發現有規律運動的老人佔六至七成之研究結果均頗為相符。上述運動次數與時間的頻率，就健康體適能的觀點而言，每週運動三次，每次 30 分鐘以上，是相當適合銀髮族參與休閒運動的頻率。

銀髮族退休教師從事休閒運動的時段，大多以晨間為主（表 4-5），與陳鴻雁（民 88）研究 50 歲以上從事休閒運動的民眾，運動的時段以晨間佔大多數之研究結果相符。

銀髮族退休教師經常從事休閒運動的地點以學校或公立運動場最多（表 4-6），與王宗吉等（民 88）的研究發現台灣地區運動者一半以上的人，都使用不必花錢之公共或高、中、小學之運動設施之研究結果相符。推究其因，退休教師大多住在學校附近，且與學校較為熟悉，因此學校是其經常從事休閒運動的地點。

獲得休閒運動的活動資訊以親友告知最多（表 4-7）與曾經參加休閒運動的舉辦單位以民間社團最多（表 4-8），顯示目前政府單位在推展銀髮族休閒運動方面，著墨不多，未來應有其成長空間。與林志成等（民 88）、鄭芳梵（民 82）之研究結果相符。

自覺健康而具有體育、童軍專長者，每週運動次數在 4 次以上，每次運動時間多在 1-2 小時；具有音樂、美勞專長者，每週運動次數在 2-3

次，每次運動時間多在 0.5-1 小時。可見身體健康者與具有藝能科專長者，在運動行為上顯得較積極。推究其因，與身體健康者活動力較強，具有藝能科專長者參與運動興趣較高有關。

此外，有配偶及子女的支持，從事規律運動的行為愈高，與陳秀珠（民 87）的研究發現老人的自覺運動社會支持以來自家人的支持最多之結果相符。

### 三、銀髮族退休教師休閒運動需求

根據結果發現參與休閒運動的動機、意願、參與項目及最急需興建的運動場地等問題值得討論。

由表 4-10、4-11 發現銀髮族退休教師參與休閒運動的動機與意願以促進身體健康、地點離家近、有友伴同往為主。陳鴻雁（民 88）的研究指出民眾從事休閒運動的地點以「居家四周」比例最高；吳坤良（民 88）的研究指出老人的社區參與動機很強，其中以「人際關係」動機為最高；林宗毅（民 82）在「台中市老年人休閒活動」的研究中發現，老年人未能從事喜歡的休閒活動之主要原因為「附近無合適的場地設施」、「沒有適當的同伴」，及「年齡及體力不適應」等。上述研究結果均與「老身、老伴、老友、老居、老本」之五老五寶平安健康社區營造方案（成亮，民 86），相互契合。許水德（民 86）更明確指出台灣地區已經進入社區

的時代，銀髮貴族在中國傳統社會影響力相當大，讓社區老人參與經營社區事務，獲得教育與學習，對社區居民都是一種鮮明的教材與榜樣。因此，推動銀髮族在社區從事休閒運動應是符合社會變遷的一種趨勢。

另就表 4-10 參與休閒運動動機的類別來看，一般對於體適能的觀念多偏向改善心肺功能（佔 9%），忽略增強肌肉力量（佔 2%），殊不知對銀髮族而言，肌肉力量的重要性不亞於心肺功能，應可透過教育導正觀念。就類別項目來分析，總共十項，其中部分項目概念重疊（如增加體能與增強肌肉力量、改善心肺功能；感覺良好與紓解壓力），應可概分為身心兩方面，讓填答者較易掌握清晰的概念，此部分可做為後續研究之參考。再就增加社交經驗（佔 6%）偏低來分析，可能與教師職業有關，是否因其社交需求較低或社交能力較強？造成此選項偏低的結果，均值得再深入研究。

銀髮族退休教師較希望從事低強度的休閒運動，尤其是散步（表 4-13），與張彩秀（民 80）、林宗毅（民 82）、蔡美月（民 84）、陳畹蘭（民 84）、王宗吉等（民 88）及陳鴻雁（民 88）等人之研究結果相符。此外，從表 4-13 可知希望參與休閒運動的項目以游泳人數最多，根據行政院主計處（民 89）的統計，截至 88 年底臺中市老年人口換算約 79900 人（94 萬人 ×8.5%），再衡量臺中市現有 136 座游泳池（行政院體委會，民 88b），

老年人口與游泳池數量，是否足夠使用？亦值得探討。就臺中市游泳池的現況來看，公立游泳池以室外冷水居多，不適合老人早上或晚上來使用，而私立游泳池則收費較高，不是一般老人均能夠負擔，基於水中有氧與水療活動，有日漸興起的趨勢，建議政府宜多規劃興建社區公立溫水游泳池，並以較低的收費回饋老人，來推廣銀髮族參與休閒運動的風氣。

由表 4-15 可知最急需興建的運動場地以社區運動公園佔 46%最多，此項可做為政府單位規劃時優先考慮的方向。

#### 四、銀髮族退休教師對參與休閒運動之意見與觀念

根據結果發現對參與休閒運動之意見與觀念在舉辦單位、運動場所等問題值得討論，另在場地使用付費、培訓種類、擔任志工意願等方面，觀念有其矛盾之處，亦值得提出分析與省思。

從表 4-17 得知以民間社團(佔 31%)舉辦活動最能達到效果，表 4-20 顯示學校運動場(佔 29%)是臺中市最能提供市民從事休閒運動的場所。目前臺中市各級學校均依照校園開放的規定，於上午及下午非上課時間的固定時段，開放學校運動場供社區民眾使用。若能善加經營與管理，不啻是符合社區運動公園的規劃，更能提高使用效率。

在場地使用付費的觀念上(表 4-18)，視收費高低而定為最多(佔

50%)，可見對銀髮族退休教師而言，付費參加休閒運動的觀念，逐漸成熟，但如何訂定適當的收費標準，對舉辦活動者，不啻是一項智慧的考驗。其中又以游泳池、室內場地使用付費的觀念值得省思，從表 4-19 得知大部分同意游泳池、室內場地使用付費，而戶外場地不需要收費的比例(佔 39%)最高，此研究結果與林曼蕙等(民 88b)調查臺北市運動場館收費現況大致相同；游泳池收費標準以 51-100 元(44%)、50 元以下(35%)為主，與游泳池實際收費情形(公立 50 元以下、私立 100-200 元)大致吻合。然而對游泳池(7%)、室內場地(15%)仍有人認為不需要收費，基於場地維護與使用付費的立場，值得深入探討。通常政府花錢興建許多公立運動場地，提供民眾使用，卻未編列經費預算來維修，殊不知許多運動場地軟硬體均需經費來維護修繕，才能確保其可用性，建議政府應加強宣導使用者付費的觀念，才是長期經營之道。

在想參加的培訓種類(表 4-22)與對運動指導員的功能需求(表 4-12)呈現出觀念的矛盾，普遍認為避免運動傷害(33%)、運動時之安全維護(28%)是重要的需求，但是在運動傷害防護的培訓學習(5%)卻意願低落，有高度需求卻不願去學習，此矛盾心態，值得再去探討。觀念可透過教育導正，但運動傷害防護與保健的學習，更可納入九年一貫健康與體育領域課程，以培養帶著走的能力。另在性別與參與培訓種類的差

異比較方面(表 4-26), 男性偏愛球類與水域運動, 女性偏愛健身活動與舞蹈, 均可做為舉辦培訓活動的參考。

擔任志工意願方面(表 4-24), 願意擔任志工者的比例(33%), 與培訓方式(表 4-23)收費及收費並發證書的比例(36%)大致相同, 若推論至母群體 1690 人, 則臺中市願意擔任志工的退休教師將有 558 人, 是值得重視的人力市場資源。但從年齡與使用付費(附錄 V)、培訓方式(附錄 Za)、擔任志工意願(附錄 Zf)、參與散步的運動項目(附錄 R)等調查結果發現, 年齡愈高(70 歲以上), 同意付費與加入志工的意願愈低, 參與活動的能力亦呈現下降的趨勢(運動項目以散步居多), 應該與年齡較高者健康情況及收入都較差有關; 而年齡在 50 至 59 歲的退休教師, 則呈現同意付費與加入志工的意願較高的趨勢, 此年齡層的退休教師大多數健康狀況良好, 活動力強, 素質整齊, 是不可多得的人力資源。

再從指導意願(表 4-21)來看, 義務指導及補貼費用者的比例(73%), 與願意擔任志工者的比例(33%)相差達 40%, 有擔任志工的觀念, 但實際上卻不願意參與, 其原因值得深入探討。推究其因, 一是無專長導致退卻: 有心加入卻無力應付。二是居住情形的影響: 與子女同住者多需協助帶孫子(女)而無時間; 與子女配偶同住者或獨居者是否較有時間? 值得再深入研究。三是民族性的問題: 知行不一, 能知不能行, 與

上述運動傷害防護的培訓，有高度需求卻不願去學習的矛盾心態相同。筆者認為解決之道有三：一是心靈改革，從心做起，身體力行，倡導知行合一；二是運用教育的手段，潛移默化，導正服務觀念，培養專長；三是運用團體的力量，透過社團凝聚服務的動力，學習慈濟義工的動員力。總之，能否確實可行，均值得再深入研究。

綜合上述可知，「結合社區總體營造計畫舉辦銀髮族休閒運動」是推動全民運動重要的一環，發展社區運動時，亟需規劃、宣傳、公關、資訊、資料整理、交通指揮及指導員之人力配合。對高齡民眾而言，缺乏參與同伴可能降低其從事休閒運動的意願，推動休閒運動者，可招募志工人員給予必要的協助與關懷（陳鴻雁，民 88）。張廖麗珠（民 90）亦指出應善用人力資源，政府體育主管機關有必要具體鼓勵已退休的體育從業人員，義務投入社區中老年人休閒運動推廣工作。上述之研究結果，相互呼應，尤其是退休教師人力市場資源，值得政府與民間企業團體重視與開發。

## 第五章 結論與建議

人生的目的在於追求幸福，亞里斯多德指出幸福的十二項條件需具備身體之強、身體之壯、身體之健、身體之美、好的血統、好的子孫、好的朋友、好的判斷、富貴、榮譽、幸運及幸福的老年（陳定雄，民 88）。要有幸福的老年就要追求成功老化（successful aging），成功老化的要訣在對生命的滿意、健康良好、建立家人與朋友的網絡、經濟的安全保障、維持自主與獨立、減少壓力但保有些許的刺激。黃富順（民 84）指出身體健康、保持活力、維持適度忙碌的生活及做適量的運動，是防止老化的重要因素。

古羅馬最偉大的哲學家西賽羅告訴我們：「老年人都很不快樂，其理由有四：一、體力衰退，二、缺乏享樂，三、無法做積極的工作，四、迫近大限，來日無多」。他認為一個人只要生活在學習與積極的活動中，終生不渝，他就不知老之將至，只是不知不覺中慢慢老去，不是突然瓦解，而是逐漸消失（陳定雄，民 88）。如此說來，退休教師參與休閒運動志工，倒不失為一條可行的途徑。

本章旨在根據研究之發現做成結論，並提出建議，做為政府與民間規劃銀髮族退休教師休閒運動之參考。

## 第一節 結論

### 一、銀髮族退休教師參與休閒運動現況

- (一) 參與休閒運動的人口達九成以上 (每週運動 2-3 次以上者); 有規律性運動的人口接近六成 (每週運動 4-5 次以上者)。
- (二) 從事休閒運動時間每次 30 分鐘以上者超過九成 (每次運動時間半小時至二小時者)。
- (三) 從事休閒運動的時段以 8:00 以前最多, 大多以晨間為主。
- (四) 經常從事休閒運動的地點以學校或公立運動場最多, 公園次之。
- (五) 獲得休閒運動的活動資訊以親友告知最多。
- (六) 曾經參加休閒運動的舉辦單位以民間社團最多。

### 二、不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動現況之差異情形

- (一) 在每週從事休閒運動的次數方面, 與性別、健康情況等變項達顯著差異, 與專長變項達極顯著差異。每週運動次數男性高於女性, 自覺很健康者、具體育或童軍專長者, 每週運動次數的百分比均顯著較高。
- (二) 在每次從事休閒運動的時間方面, 與居住情形、專長等變項達顯著差異, 與健康情況變項達極顯著差異。每次運動的時間在半小時至一小時的是與配偶及子女同住者、具音樂專長者、健康情況自覺

健康尚可者；在一小時至二小時的是具體育專長者、健康情況自覺很健康者。

### 三、銀髮族退休教師休閒運動需求

(一) 參與的動機與意願以促進身體健康、地點離家近、有友伴同往為主。

(二) 認為避免運動傷害 ( 33% )、運動時之安全維護 ( 28% ) 是重要的需求。

(三) 希望參與的休閒運動，排名前十名者依序是游泳、散步、桌球、郊遊、爬山、社交舞、土風舞、元極舞、森林浴、溫泉浴。依類別排序則以戶外活動最多，希望從事低強度的休閒運動。

(四) 認為獲得休閒運動的活動資訊最有效的資訊管道以親友告知最多，報章雜誌次之，電視或廣播再其次。

(五) 認為最急需興建的運動場地以社區運動公園最多。

### 四、不同背景變項的銀髮族退休教師休閒運動需求之差異情形

(一) 在參與休閒運動動機方面，促進身體健康與居住情形變項達顯著差異，以與配偶及子女同住者的百分比顯著較高；增加體能與年齡變項達顯著差異，以 55 至 64 歲者的百分比顯著較高。

(二) 在參與休閒運動項目方面，游泳與年齡變項達顯著差異，以 60 至 64 歲者的百分比顯著較高；散步與性別、健康情況、退休時間等變項達顯著差異，與年齡、經濟狀況等變項達非常顯著差異，與教育程度變項達極顯著差異。選散步的百分比顯著較高的是女性、健康情況自覺尚可及不好者、退休時間在 10 年以上者、年齡在 70 歲以上者、每月收入在 20,001 至 40,000 元者、師範畢業者。

#### 五、銀髮族退休教師參與休閒運動之意見與觀念

- (一) 認為以民間社團舉辦活動最能達到效果。
- (二) 在場地使用付費的觀念上以視收費高低而定為最多。
- (三) 同意游泳池、室內場館使用付費，戶外場所不需要收費。
- (四) 學校運動場是臺中市最能提供市民從事休閒運動的場所。
- (五) 指導意願的選擇以義務指導最多。
- (六) 想參加的培訓種類以戶外活動最多，健身活動次之。
- (七) 參與休閒運動指導員之培訓工作，傾向免費的方式。
- (八) 願意擔任志工者的比例達 33%。

#### 六、不同背景變項的銀髮族退休教師參與休閒運動之意見與觀念差異情形

(一) 在使用付費方面，與性別、年齡、專長等變項達非常顯著差異。

不同意付費的百分比顯著較高的是男性、70 歲以上者、具體育專長者。

(二) 在指導意願方面，與居住情形達顯著差異，與健康情況、專長等

變項達非常顯著差異。選擇義務指導的百分比較高的是與配偶及子女同住者、自覺很健康者、具專長者。

(三) 在培訓方式上，與年齡、教育程度、專長等變項達顯著差異，與

居住情形達極顯著差異。選擇收費並發培訓證書的百分比顯著較高的是 55 至 59 歲者、師院畢業者、具美勞專長者、與配偶及子女同住者。

(四) 在擔任志工之參與意願方面，與健康情況變項達顯著差異，與年

齡達非常顯著差異，與教育程度、專長等變項達極顯著差異。選擇願意的百分比顯著較高的是健康情況自覺很健康者、55 至 59 歲者、師院或研究所畢業者、具有體育、電腦、團康專長者。

(五) 在退休教師性別與參與培訓種類方面，與健身活動、水域運動等

變項達顯著差異，與球類運動、舞蹈等變項達極顯著差異。女性選擇健身活動及舞蹈的百分比顯著較高、男性選擇水域運動及球類運動的百分比顯著較高。

## 第二節 建議

根據研究結果，並參考有關文獻，提出下列對規劃銀髮族退休教師休閒運動及未來相關研究的建議，以供參考。

### 一、對規劃銀髮族退休教師休閒運動的建議

#### （一）推廣項目方面

針對低強度運動項目的需求如戶外活動、健身活動，加以推展。男性偏愛球類與水域運動，女性偏愛健身活動與舞蹈，均可做為舉辦培訓活動的參考。

#### （二）場地設施方面

推動銀髮族在社區從事休閒運動，符合社會變遷的趨勢，建議政府宜多規劃興建社區公立溫水游泳池，最急需興建的運動場地則以社區運動公園做為優先考量。目前臺中市各級學校均開放學校運動場供社區民眾使用，若能規劃更有效的經營與管理，不啻是符合社區運動公園的規劃，更能節省硬體設備費用。例如學校校園的開放，應編列專款修繕，以提高可用率與校方開放意願，或採使用者付費，所收費用做為場地設施修繕之用。

#### （三）使用收費方面

舉辦活動可參考表 4-19 訂定適當的收費標準，但亦需依據活動的性

質與內容加以調整。因此，收費標準並不一定，有時需要舉辦活動者的經驗法則來決定。

#### （四）人力資源方面

近年來退休教師人員急遽增加，願意擔任志工者的比例達 33%，若推論至母群體 1690 人，則臺中市願意擔任志工的潛在人口將有 558 人。就參與動機而言，願意參與志工活動的退休教師，不僅在精神上「退而不休」，實質上也能「有收入」，更可「打發時間」，凡此種種，均是吸引退休教師加入志工行列的最佳誘因，應妥善運用。尤其是年齡在 50 至 59 歲的退休教師，大多數健康狀況良好，活動力強，參與意願積極，是值得政府與民間團體重視與開發的人力市場資源。

## 二、對未來相關研究的建議

### （一）研究對象方面

本研究受到時間、經費及人力的限制，研究樣本選擇銀髮族退休教師為對象，未來的研究，可以針對不同背景的銀髮族，如退休公務員、不同行業、一般民眾……等，實施調查，以瞭解更多元的休閒運動現況與需求。

### （二）研究方法方面

本研究以問卷調查法為主，為深入了解銀髮族退休教師參與休閒運

動需求的實際情形，針對特殊傾向與差異，可兼採質化研究，如訪談及實地觀察等方法，將可以取得更詳盡的資料，並可補充驗證量化研究的分析結果。

### （三）相關研究議題

- 1.義務指導及補貼費用者的比例( 73% )，與願意擔任志工者的比例( 33% ) 相差達 40% ，有擔任志工的觀念，但實際上卻不願意參與，其原因值得深入探討。
- 2.普遍認為避免運動傷害（ 33% ） 運動時之安全維護（ 28% ）是重要的需求，但是在運動傷害防護的培訓學習（ 5% ）卻意願低落，有高度需求卻不願去學習，此矛盾心態，值得再去探討。
- 3.對游泳池（ 7% ） 室內場地（ 15% ）仍有人認為不需要收費，基於場地維護與使用付費的立場，其心態實在值得探討，是否能透過宣導建立其使用者付費的觀念，亦有待深入研究。

### （四）研究範圍方面

本研究以臺中市都會區為調查研究範圍，未來可至其他都會區或非都會區施測，以比較不同都會區或城鄉之差異。

## 參考文獻

### 一、中文部分

王宗吉等（民 88）。臺灣地區運動參與人口調查。臺北：行政院體育委員會。

成亮（民 86）。從「社區營造」談高齡化社會。載於中華民國社區教育學會主編，老人的社區經營與教育參與（頁 65-78）。臺北：師大書苑。

行政院體育委員會（民 88a）。中華民國體育白皮書。臺北：行政院體育委員會。

行政院體育委員會（民 88b）。中華民國體育統計。臺北：行政院體育委員會。

行政院人事行政局（民 90，12 月 14 日）。臺灣省各縣市所屬機關學校公教人員職等別、性別。來源：[http://www.tpgpd.gov.tw/statistic/統計表/臺中市/臺中市\\_職等性別.xls](http://www.tpgpd.gov.tw/statistic/統計表/臺中市/臺中市_職等性別.xls)

行政院主計處（民 89，11 月 5 日）。八十八年社會指標統計結果發表會。來源：<http://www.dgbasey.gov.tw/dgbas03/bs2/89chy/analy.doc>

吳坤良（民 88）。老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文（未出版）。

沈易利（民 87）。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰出版

社。

沈易利 ( 民 88 )。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 ) , 319-370。

尚憶薇 ( 民 88 )。適當運動對老年人身心健康之助益。 大專體育 , ( 46 ) , 82-85。

尚憶薇 ( 民 89 )。推廣臺灣老年休閒活動 - 以 YMCA 的老年人休閒活動設計為借鏡之研究。 中華體育 , 14 ( 1 ) , 77-83。

林曼蕙等 ( 民 88a )。 打造二十一世紀身心障礙體育運動願景。臺北：行政院體育委員會。

林曼蕙等 ( 民 88b )。 臺北市各級學校暨社區運動設施分佈現況調查研究 ( 第一階段 )。臺北：市政府教育局。

林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿 ( 民 88 )。 我國青少年休閒運動現況、需求發展對策之研究。臺北：行政院體育委員會。

林宗毅 ( 民 82 )。 臺中市老年人休閒活動之研究。東海大學企業管理研究所碩士論文 ( 未出版 )。

林佳蓉 ( 民 89 )。老人的休閒參與對休閒滿意和生活滿意之影響。 大專體育 , ( 51 ) , 156-162。

- 林瑞興 ( 民 88 )。探討增加身體活動量對老年人的重要性。 大專體育 , ( 46 ) , 87-93。
- 施清發 ( 民 87 )。 老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文 ( 未出版 )。
- 許義雄等 ( 民 88 )。 我國體育政策發展與展望。臺北：行政院體育委員會。
- 許水德 ( 民 86 )。 老人的社區經營與教育參與。載於中華民國社區教育學會主編，老人的社區經營與教育參與 ( 頁 1-18 )。臺北：師大書苑。
- 張彩秀 ( 民 80 )。 中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究。國立陽明大學公共衛生研究所碩士論文 ( 未出版 )。
- 陳文喜 ( 民 88 )。政府推展老人休閒活動的預期效益分析。 大專體育 , ( 44 ) , 127-133 頁。
- 陳定雄 ( 民 83 )。休閒運動相關術語之歷史研究。 國立臺灣體育專學報 , ( 4 ) , 1-29。
- 陳定雄 ( 民 88 )。運動訓練的潛在問題。 國立臺灣體育學院體育學系系刊 , ( 1 ) , 1-7。
- 陳秀珠 ( 民 87 )。 老人運動行為及其相關因素研究 - 以臺北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文 ( 未出版 )。

陳建仁（民89，11月5日）。八十八年社會指標統計：醫療保健。來源：

<http://www.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs2/socialindex/paper2.doc>

陳琬蘭（民84）。臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究。國立中正大學社會福利研究所碩士論文（未出版）。

陳鴻雁（民88）。國民參與休閒運動人口調查研究。臺北：行政院體育委員會。

陳麗華（民80）。臺北市大學女生休閒運動態度參與狀況之研究。國立體育學院研究所碩士論文（未出版）。

教育部體育大辭典編訂委員會（民73）。體育大辭典。臺北：臺灣商務印書館。

教育部（民70）。重編國語辭典。臺北：臺灣商務印書館。

黃富順（民84）。老化與健康。臺北：師大書苑。

廖榮利（民83）。認識老人與服務老人。載於教育部社會教育司主編，老人教育（頁203-236）。臺北：師大書苑。

鄧正忠（民81）。復興工商專校教職員休閒運動參與狀況分析。大專體育，2（4），59-67。

鄭芳梵（民82）。如何積極推展休閒運動。國民體育季刊，22（4），11-15。

蔡美月（民84）。臺北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響因

素之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文（未出版）。

鍾維倫（編譯）（民 89，10 月 25 日）。老人家越運動，心情越愉快。來

源：<http://www.trustmed.com.tw/20001025006.html#>

蕭新煌（民 89，11 月 5 日）。八十八年社會指標統計：臺灣社會生活變

遷。來源：<http://www.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs2/socialindex/paper1.doc>

藍青（民 89）。養生防老？談老年人的運動。健康世界，(169)，111-117。

藍青（民 89）。老祖宗的養生法 - 太極拳（上）。健康世界，(171)，32-38。

## 二、英文部分

Alexander, N. B.(1994). Postural control in older adults. Journal of the American Geriatrics Society, 42, 93-108.

Edginton, C. R., Jordan, D. J., Degraaf, D. G. & Edginton, S. R.(1995). Leisure and life satisfaction: foundational perspectives. Madison: Brown & Benchmark Publishers.

Era, P., Avlund, K., Jokela, J., Gause-Nilsson, I. G., Heikkinen, E. & Steen, B.(1997). Postural balance and self-reported functional ability in 75-year-old men and women: A cross-national comparative study. Journal of the American Geriatrics society, 45, 21-29.

Griffin, J. & Mckenna, K.(1998). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. Physical and Occupational Therapy in Geriatrics, 15(4), 1-16.

- Lord, S. R., Ward, J. A. & Williams, P.(1996). Exercise effect on dynamic stability in older women: A randomized controlled trial. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, *77*, 232-236.
- Maclean, J. R., Peterson, J. A. & Martin, W. D.(1985). Recreation and leisure:The changing scene (4th ed.). N. Y.: Macmillan Publishing Com.
- Park, J. J., Lee, H. J. & Hong, Y. J.(2000). The study of depression according to physical exercise of old age women. 6<sup>th</sup> International Congress of Asian Society for Adapted Physical Education and Exercise. 15-19.
- Shangold, M. M.(1996). An active menopause: using exercise to combat symptoms. Physician and sportsmedicine, *24*(7), 30-36.
- Suzanne, C. H. & James, H. R.(2000). Postural balance and self-reported exercise in old adults. Adapted Physical Activity Quarterly, *17*, 69-77.

## 附錄 A

### 問卷專家審查委員名單

林曼蕙博士：國立臺灣師範大學體育學系副教授  
陳定雄教授：國立臺灣體育學院體育學系系主任兼體育研究所所長  
李明榮教授：國立臺灣體育學院休閒運動學系系主任兼休閒運動管理研究所所長  
陳春蓮博士：國立臺灣體育學院教育學程中心助理教授  
林宏恩博士：國立嘉義大學體育學系副教授  
吳昇光博士：中國醫藥學院物理治療系副教授  
范春源博士：國立臺東師範學院體育學系副教授  
溫卓謀博士：國立臺東師範學院體育學系助理教授  
李文進校長：臺中市上石國民小學校長  
楊惠瑛老師：臺中市中正國民小學退休教師聯誼會會長

## 附錄 B

### 問卷內容效度專家審查感謝函

敬愛的師長您好：

感謝您同意擔任【臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動需求調查問卷】問卷內容效度專家審查小組的成員。本研究旨在透過問卷的調查，探討臺中市銀髮族教師退休後，在閒暇之餘，從事休閒運動（不包括比賽、訓練）的情形及對於休閒運動之需求，本預試問卷包括：一、個人基本資料；二、參與休閒運動之情形；三、休閒運動需求；四、參與休閒運動之意見與觀念。

請您詳細閱讀本調查問卷的題目，對其文字陳述及題目的增減加以指正與修改。同時，也希望對本問卷的整體架構提供您寶貴的建議。如在文字說明有語意含糊不清之處，請您直接在題目上標記或修改；如您覺得該題目不需列入或是應增列，也煩請您加以標記與備註。

煩請您將問卷內容效度專家審查結果評估表傳真至(04)22587413 或郵寄至：臺中市西屯區西屯路二段上石南六巷 25 號 上石國小。

最後，感謝您的協助！誠摯地期待您的指正與建議。

國立臺灣體育學院體育研究所研究生 張耀中 敬上

## 附錄 C

### 問卷內容效度專家審查結果評估表

一、需要修改、刪除的題目（請標示題號）？

二、需要增加的題目？

三、填答指示是否清晰明瞭、易於瞭解？

四、題目之用字遣詞是否適當？語意是否通順、易於瞭解？

五、需花費您多少時間得以完成本問卷的填答？

六、您對本研究問卷的整體評估與建議？

審查者簽名：\_\_\_\_\_

服務單位：

職稱：

請將您對本研究問卷內容效度專家審查的結果、建議與無法直接在問卷上做修改的部分填寫於本表之中。謝謝您的協助！

國立臺灣體育學院體育研究所研究生 張耀中 敬上

郵寄地址：臺中市西屯區西屯路二段上石南六巷 25 號 上石國小

電話：0931760003；傳真：(04)27087413；(O)：(04)27087412 轉 711

E-mail：cherryz@ms45.hinet.net

## 附錄 D

### 【臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動需求調查問卷】預試問卷

敬愛的銀髮族教師您好：

首先感謝您的協助，這份問卷的目的，是想了解臺中市銀髮族教師退休後，在閒暇之餘，從事休閒運動（不包括比賽、訓練）的情形及對於休閒運動之需求，本問卷所指的「休閒運動」是指自由時間內，經由自由選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部……等。現在正值政府致力推展全民運動之際，指導員之人力資源，是推動全民運動的關鍵助力，您所填的資料，將可作為政府和企業團體規劃銀髮族休閒運動之參考。各項答案無所謂對錯，不做個別之探究，只作綜合性之分析，絕不對外公開，請放心填答，謝謝您的協助。

敬祝  
健康快樂

國立臺灣體育學院體育研究所  
研究生 張耀中 敬上

#### 第一部份：個人基本資料

請將適當的選項在（）內打✓

- 1.性別：（）男 （）女
- 2.年齡：（）五十至五十四歲 （）五十五至五十九歲  
（）六十至六十四歲 （）六十五至六十九歲  
（）七十歲以上
- 3.教育程度：  
（）師範 （）師專 （）師院（師大、教育學院）  
（）一般大學（大專）  
（）研究所（含四十學分班）以上
- 4.您自覺目前健康情況如何？  
（）很健康 （）有小病但整體健康 （）尚可  
（）不好 （）很差
- 5.個人經濟情況目前每月收入約：  
（）一萬元以下 （）一萬至二萬元  
（）三萬至四萬元 （）五萬至六萬元

七萬元以上

6.居住情形：

與配偶同住             與子女同住

與配偶及子女同住     與朋友同住

獨居     住安養機構     其他\_\_\_\_\_

7.專長： 體育     音樂     美勞     語文

電腦     團康     童軍     行政

其他\_\_\_\_\_     無

8.退休時間：

0-2 年     3-5 年     6-10 年     10 年以上

## 第二部份：參與休閒運動之情形

### 【填答說明】

下面共有 6 個題目，請依您個人參與休閒運動的情形，選擇您認為適當的答案，在適當的  內打  $\sim$  或在(\_\_\_\_\_)處填寫資料。

### 【問卷內容】

1.您每週從事休閒運動的次數大約是:

0 次     1-2 次     3-4 次     5 次以上

2.您每次從事休閒運動的實際運動時間大約是:

30 分鐘以內             半小時至一小時

一小時至二小時         二小時以上

3.您每次從事休閒運動的時段大多在:

清晨 8:00 以前     上午 8:00-12:00     午休 12:01-14:00

下午 14:01-17:00     傍晚 17:01-19:00     19:01 以後

4.您從事休閒運動的地點大多在:(可複選)

(1) 室內： 公私立體育場館(如羽球、室內游泳池 等。)

健身俱樂部     其它\_\_\_\_\_。

(2) 戶外： 自家庭園     學校或公立運動場     公園

山區     海邊     其它\_\_\_\_\_。

5.您經常透過以下何種管道，獲得休閒運動的活動資訊?(可複選):

報章雜誌     廣告傳單     電視或廣播     網路

戶外看板     親友告知     學校通知或公告

社區推展員或里鄰長通知公告  其他 \_\_\_\_\_。

6. 退休後您曾經參加哪些單位舉辦的休閒運動?(可複選):

民間社團  私人機構  學校  
 政府單位  獨自從事  其它\_\_\_\_\_。

### 第三部份：休閒運動需求

1. 您從事休閒運動的動機是(可複選):

減肥  增加體能  增強肌肉力量  感覺良好  改善心肺功能  
 紓解壓力  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(請填寫)\_\_\_\_\_

2. 在哪種情況下您願意從事休閒運動?(可複選):

地點離家近  交通方便  有人指導  有友伴同往  
 沒有興趣  其它(請填寫)\_\_\_\_\_。

3. 您認為專業運動指導員應發揮的功能是(可複選):

指導避免運動傷害之方法  指導運動技巧與規則  
 場地設施的使用與指導  運動時之安全維護  
 其它(請填寫)\_\_\_\_\_。

4. 如果有人指導，您希望參與的休閒運動項目是什麼?(可複選)

球類運動： 桌球、 羽球、 網球、 高爾夫球、 籃球、 壘球、 槌球、 木球、 撞球、 保齡球、 其他\_\_\_\_\_。

戶外活動： 散步、 快走、 慢跑、 騎腳踏車、 爬山、 郊遊、 森林浴、 溫泉浴、 溯溪、 露營、 釣魚、 其他\_\_\_\_\_。

民俗性運動： 扯鈴、 踢毽子、 跳繩、 放風箏、 舞龍、 舞獅、 陀螺、 其他\_\_\_\_\_。

舞蹈： 有氧舞蹈、 韻律舞、 社交舞、 土風舞、 民族舞蹈、 爵士舞、 現代舞、 芭蕾舞、 熱門舞蹈、 其他\_\_\_\_\_。

健身活動： 瑜珈、 伸展操、 上健身俱樂部、 重量訓練、 呼拉圈、 香功、 元極舞、 氣功、 太極拳、 國術、 各類拳術、 其他\_\_\_\_\_。

水域運動： 游泳、 划船、 水中有氧、 跳水、

潛水、 ( ) 滑水、 ( ) 其他\_\_\_\_\_。

( ) 其他(請註明\_\_\_\_\_ )。

5.您認為透過以下何種管道，來獲得休閒運動的活動資訊最為有效?(可複選):

( ) 報章雜誌 ( ) 廣告傳單 ( ) 電視或廣播 ( ) 網路

( ) 戶外看板 ( ) 親友告知 ( ) 學校通知或公告

( ) 社區推展員或里鄰長通知公告 ( ) 其他\_\_\_\_\_。

6.您認為最急需興建的休閒運動場地是(可複選):

( ) 大型運動公園 ( ) 鄉鎮或市區中型運動公園

( ) 社區運動公園 ( ) 體能訓練場 ( ) 遊戲場

( ) 綜合體育館 ( ) 其它\_\_\_\_\_。

#### 第四部份：參與休閒運動之意見與觀念

1.在推展全民運動上，您認為由哪種單位舉辦的休閒運動最能達到效果?(可複選):

( ) 民間社團 ( ) 私人機構 ( ) 學校

( ) 政府單位 ( ) 獨自從事 ( ) 其它\_\_\_\_\_。

2.您是否同意付費參加休閒運動?

( ) 同意 ( ) 不同意 ( ) 視參與項目而定 ( ) 其他\_\_\_\_\_。

3.為維護公共設施的環境整潔與提供良好的使用器材，如果需要使用者付費，您認為每次是多少錢較為適當?

(1) 室內： ( ) 不需要收費 ( ) 50 元以下 ( ) 51-100 元 ( ) 101-150 元  
( ) 151-200 元 ( ) 201 元以上

(2) 室外： ( ) 不需要收費 ( ) 50 元以下 ( ) 51-100 元 ( ) 101-150 元  
( ) 151-200 元 ( ) 201 元以上

(3) 游泳池： ( ) 不需要收費 ( ) 50 元以下 ( ) 51-100 元  
( ) 101-150 元 ( ) 151-200 元 ( ) 201 元以上

4.您認為目前在臺中市的公共設施最能提供市民從事休閒運動的場所是：(可複選)

( ) 學校運動場 ( ) 學校體育館 ( ) 公立體育場

( ) 公立體育館 ( ) 公園 ( ) 社區活動中心 ( ) 其它(請填寫)\_\_\_\_\_。

5.參與休閒運動若能發揮您的專長，您會選擇：

( ) 義務指導 ( ) 義務指導但補貼交通費

( ) 有指導費與交通費 ( ) 沒有意願指導別人

6.如果舉辦休閒運動指導員之培訓，您想參加的種類是：(可複選)

- 球類運動       戶外活動       民俗性運動       舞蹈       健身活動  
 水域運動       運動傷害防護       體適能檢測       休閒活動企劃  
 休閒活動經營管理       其他\_\_\_\_\_。

7.您理想中的休閒運動指導員之培訓方式是：

- 不需要收費       收費       收費並發給培訓證書  
 其他\_\_\_\_\_。

8.您是否願意擔任休閒運動指導員或參加培訓活動？

- 不願意       願意

( 姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_ )

住址：\_\_\_\_\_ )

\*\*\*\*問卷到此全部結束，感謝您的協助與合作\*\*\*\*

## 附錄 E

### 【臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動調查問卷】正式問卷

敬愛的銀髮族教師您好：

首先感謝您的協助，這份問卷的目的，是想了解臺中市銀髮族教師退休後，在閒暇之餘，從事休閒運動（不包括比賽、訓練）的情形及對於休閒運動之需求，本問卷所指的「休閒運動」是指自由時間內，經由自由選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部……等。現在正值政府致力推展全民運動之際，指導員之人力資源，是推動全民運動的關鍵助力，您所填的資料，將可作為政府和企業團體規劃銀髮族休閒運動之參考。各項答案無所謂對錯，不做個別之探究，只作綜合性之分析，絕不對外公開，請放心填答，謝謝您的協助。

敬祝

健康快樂



國立臺灣體育學院 體育研究所

指導教授：林曼蕙 博士

研究者：上石國小教務主任 張耀中 敬上

第一部份：個人基本資料

請將適當的選項在 內打✓

1. 性別：      男            女
2. 年齡：      五十至五十四歲            五十五至五十九歲  
                 六十至六十四歲            六十五至六十九歲  
                 七十歲以上
3. 教育程度：  
                 師範            師專            師院（師大、教育學院）  
                 一般大學（大專）  
                 研究所（含四十學分班）以上
4. 您自覺目前健康情況如何？  
                 很健康            有小病但整體健康            尚可  
                 不好                很差
5. 您目前是否罹患下列疾病？（可複選）  
                 高血壓            關節炎            心血管            氣喘  
                 過敏性疾病      其他\_\_\_\_\_            無
6. 個人經濟情況目前每月收入約：  
                 10,000 元以下            10,001 至 20,000 元  
                 20,001 至 40,000 元      40,001 至 60,000 元  
                 60,001 元以上
7. 居住情形：  
                 與配偶同住            與子女同住  
                 與配偶及子女同住      與朋友同住  
                 住安養機構            獨居  
                 其他\_\_\_\_\_
8. 專長：  
                 體育            音樂            美勞            語文  
                 電腦            團康            童軍            行政  
                 其他\_\_\_\_\_            無
9. 退休時間：  
                 0-2 年            2-4 年            4-6 年  
                 6-8 年            8-10 年            10 年以上

## 第二部份：參與休閒運動之情形

下面共有 6 個題目，請依您個人參與休閒運動的情形，選擇您認為適當的答案，在適當的 內打 ˇ 或在(\_\_\_\_\_)處填寫資料。

1. 您每週從事休閒運動的次數大約是：

0-1 次          2-3 次          4-5 次          6 次以上

2. 您每次從事休閒運動的實際運動時間大約是：

30 分鐘以內          半小時至一小時

一小時至二小時          二小時以上

3. 您每次從事休閒運動的時段大多在：

清晨 8:00 以前          上午 8:00-12:00          午休 12:01-14:00

下午 14:01-17:00          傍晚 17:01-19:00          19:01 以後

4. 您經常從事休閒運動的地點大多在：(可複選至多三項)

(1) 室內：          公私立體育館 (如羽球館、桌球 等。)

健身俱樂部          其它\_\_\_\_\_

(2) 戶外：          自家庭園          公園          學校或公立運動場

山區          海邊          其它\_\_\_\_\_

(3) 游泳池

5. 您經常透過以下何種管道，獲得休閒運動的活動資訊？

(可複選至多三項)：

報章雜誌          廣告傳單          電視或廣播          網路

戶外看板          親友告知          學校通知或公告

社區推展員或里鄰長通知公告          其他 \_\_\_\_\_

6. 退休後您曾經參加哪些單位舉辦的休閒運動？(可複選至多三項)：

民間社團          私人機構          學校

政府單位          獨自從事          其它\_\_\_\_\_

## 第三部份：休閒運動需求

1. 您從事休閒運動的動機是(可複選至多三項)：

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\_\_\_\_\_

2. 在哪種情況下您願意從事休閒運動？(可複選至多三項)：

地點離家近          交通方便          有人指導

有友伴同往          免費參加          沒有興趣

其它\_\_\_\_\_

3. 您認為專業運動指導員應發揮的功能是（可複選至多三項）：

指導避免運動傷害之方法                      指導運動技巧與規則

場地設施的使用與指導                      運動時之安全維護

其它（請填寫）\_\_\_\_\_

4. 如果有人指導，您希望參與的休閒運動項目是什麼？

（可複選至多三項）

球類運動：      桌球      羽球      網球      高爾夫球

籃球      壘球      槌球      木球

撞球      保齡球      其他\_\_\_\_\_

戶外活動：      散步      快走      慢跑      騎腳踏車

爬山      郊遊      森林浴      溫泉浴

溯溪      露營      釣魚      其他\_\_\_\_\_

民俗運動：      扯鈴      踢毽子      跳繩      放風箏

舞龍      舞獅      陀螺      其他\_\_\_\_\_

舞 蹈：      有氧舞蹈      韻律舞      社交舞      土風舞

民族舞蹈      爵士舞      現代舞      芭蕾舞

熱門舞蹈      其他\_\_\_\_\_

健身活動：      瑜珈      伸展操      上健身俱樂部

重量訓練      呼拉圈      香功

元極舞      氣功      太極拳

國術      各類拳術      其他\_\_\_\_\_

水域運動：      游泳      划船      水中有氧      跳水

潛水      滑水      其他\_\_\_\_\_

其他（請註明\_\_\_\_\_）

5. 您認為透過何種管道來獲得休閒運動的活動資訊最為有效？

（可複選至多三項）：

報章雜誌      廣告傳單      電視或廣播      網路

戶外看板      親友告知      學校通知或公告

社區推展員或里鄰長通知公告      其他 \_\_\_\_\_

6. 您認為最急需興建的休閒運動場地是（可複選至多三項）：

大型運動公園      鄉鎮或市區中型運動公園

社區運動公園      體能訓練場

遊戲場      綜合體育館

其它\_\_\_\_\_

#### 第四部份：參與休閒運動之意見與觀念

1. 您認為由哪種單位舉辦的休閒運動最能達到效果？(可複選三項)：

民間社團      私人機構      學校  
政府單位      獨自從事      其它\_\_\_\_\_

2. 您是否同意付費參加休閒運動？

同意      不同意      視收費高低而定      其他\_\_\_\_\_

3. 為維護活動設施的環境整潔與提供良好的使用器材，  
如果需要使用者付費，您認為每次是多少錢較為適當？

(1) 室內：	不需要收費	50 元以下	51-100 元
	101-150 元	151-200 元	201 元以上
(2) 戶外：	不需要收費	50 元以下	51-100 元
	101-150 元	151-200 元	201 元以上
(3) 游泳池：	不需要收費	50 元以下	51-100 元
	101-150 元	151-200 元	201 元以上

4. 您認為在臺中市最能提供市民從事休閒運動的場所是：(可複選三項)

學校運動場      學校體育館      公立體育場  
公立體育館      公園      社區活動中心  
其它（請填寫）\_\_\_\_\_

5. 參與休閒運動若能發揮您的專長，您會選擇：

義務指導      義務指導但補貼交通費  
有指導費與交通費      沒有意願指導別人

6. 如果舉辦休閒運動指導員之培訓，您想參加的是：(可複選三項)

球類運動      戶外活動      民俗性運動  
舞蹈      健身活動      水域運動  
運動傷害防護      體適能檢測      休閒活動經營管理  
休閒活動企劃      其他\_\_\_\_\_

7. 您理想中的休閒運動指導員之培訓方式是：

不需要收費      收費  
收費並發給培訓證書      其他\_\_\_\_\_

8. 您是否願意擔任休閒運動指導員或參加培訓活動？

不願意      願意

\*\*\*\*問卷到此全部結束，感謝您的協助與合作\*\*\*\*

( 選填願意者 姓名：\_\_\_\_\_ 聯絡電話：\_\_\_\_\_  
住址：\_\_\_\_\_ )

## 附錄 F

性別 \* 運動次數 交叉表

			運動次數				總和
			0-1次	2-3次	4-5次	6次以上	
性別	男	個數	10	42	51	43	146
		性別內的 %	6.8%	28.8%	34.9%	29.5%	100.0%
		調整後的殘差	-1.3	-2.2	.7	2.6	
女	女	個數	28	103	82	47	260
		性別內的 %	10.8%	39.6%	31.5%	18.1%	100.0%
		調整後的殘差	1.3	2.2	-.7	-2.6	
總和	總和	個數	38	145	133	90	406
		性別內的 %	9.4%	35.7%	32.8%	22.2%	100.0%

## 附錄 G

健康情況 \* 運動次數 交叉表

			運動次數				總和
			0-1次	2-3次	4-5次	6次以上	
健康情況	很健康	個數	9	21	42	29	101
		健康內的 %	8.9%	20.8%	41.6%	28.7%	100.0%
		調整後的殘差	-.2	-3.6	2.2	1.8	
有小病	有小病	個數	14	79	64	42	199
		健康內的 %	7.0%	39.7%	32.2%	21.1%	100.0%
		調整後的殘差	-1.6	1.6	-.3	-.5	
尚可	尚可	個數	13	43	26	17	99
		健康內的 %	13.1%	43.4%	26.3%	17.2%	100.0%
		調整後的殘差	1.5	1.8	-1.6	-1.4	
不好	不好	個數	2	2	1	1	6
		健康內的 %	33.3%	33.3%	16.7%	16.7%	100.0%
		調整後的殘差	2.0	-.1	-.8	-.3	
很差	很差	個數	0	0	0	1	1
		健康內的 %	.0%	.0%	.0%	100.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.3	-.7	-.7	1.9	
總和	總和	個數	38	145	133	90	406
		健康內的 %	9.4%	35.7%	32.8%	22.2%	100.0%

## 附錄 H

專長 \* 運動次數 交叉表

			運動次數				總和
			0-1次	2-3次	4-5次	6次以上	
專長	體育	個數	7	13	37	26	83
		專長內的 %	8.4%	15.7%	44.6%	31.3%	100.0%
		調整後的殘差	-.3	-4.3	2.6	2.3	
	音樂	個數	6	30	12	9	57
		專長內的 %	10.5%	52.6%	21.1%	15.8%	100.0%
		調整後的殘差	.3	2.9	-2.0	-1.3	
	美勞	個數	3	23	12	3	41
		專長內的 %	7.3%	56.1%	29.3%	7.3%	100.0%
		調整後的殘差	-.5	2.9	-.5	-2.4	
	語文	個數	3	11	8	7	29
		專長內的 %	10.3%	37.9%	27.6%	24.1%	100.0%
		調整後的殘差	.2	.3	-.6	.3	
	電腦	個數	0	3	1	3	7
		專長內的 %	.0%	42.9%	14.3%	42.9%	100.0%
		調整後的殘差	-.9	.4	-1.1	1.3	
	團康	個數	1	4	3	3	11
		專長內的 %	9.1%	36.4%	27.3%	27.3%	100.0%
		調整後的殘差	.0	.0	-.4	.4	
	童軍	個數	0	0	0	5	5
		專長內的 %	.0%	.0%	.0%	100.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.7	-1.7	-1.6	4.2	
	行政	個數	1	8	4	3	16
		專長內的 %	6.3%	50.0%	25.0%	18.8%	100.0%
		調整後的殘差	-.4	1.2	-.7	-.3	
	其他	個數	1	2	5	2	10
		專長內的 %	10.0%	20.0%	50.0%	20.0%	100.0%
		調整後的殘差	.1	-1.1	1.2	-.2	
	無	個數	16	51	51	29	147
		專長內的 %	10.9%	34.7%	34.7%	19.7%	100.0%
		調整後的殘差	.8	-.3	.6	-.9	
總和	個數	38	145	133	90	406	
	專長內的 %	9.4%	35.7%	32.8%	22.2%	100.0%	



# 附錄 I

居住情形 \* 運動時間 交叉表

			運動時間				總和
			30分鐘以內	半小時至一小時	一小時至二小時	二小時以上	
居住情形	與配偶同住	個數	8	78	68	11	165
		居住情形內的 %	4.8%	47.3%	41.2%	6.7%	100.0%
		調整後的殘差	-2.6	.2	1.5	-.2	
	與子女同住	個數	4	18	5	2	29
		居住情形內的 %	13.8%	62.1%	17.2%	6.9%	100.0%
		調整後的殘差	.9	1.7	-2.3	.0	
	與配偶及子女同住	個數	22	90	73	14	199
		居住情形內的 %	11.1%	45.2%	36.7%	7.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.2	-.6	-.1	.1	
	獨居	個數	2	4	3	1	10
		居住情形內的 %	20.0%	40.0%	30.0%	10.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.2	-.4	-.5	.4	
	其他	個數	2	0	1	0	3
		居住情形內的 %	66.7%	.0%	33.3%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	3.4	-1.6	-.1	-.5	
總和	個數	38	190	150	28	406	
	居住情形內的 %	9.4%	46.8%	36.9%	6.9%	100.0%	

## 附錄 J

專長 \* 運動時間 交叉表

			運動時間				總和
			30分鐘以內	半小時至一小時	一小時至二小時	二小時以上	
專長	體育	個數	5	23	47	8	83
		專長內的 %	6.0%	27.7%	56.6%	9.6%	100.0%
		調整後的殘差	-1.2	-3.9	4.2	1.1	
	音樂	個數	4	37	15	1	57
		專長內的 %	7.0%	64.9%	26.3%	1.8%	100.0%
		調整後的殘差	-7	3.0	-1.8	-1.7	
	美勞	個數	5	17	18	1	41
		專長內的 %	12.2%	41.5%	43.9%	2.4%	100.0%
		調整後的殘差	.7	-7	1.0	-1.2	
	語文	個數	1	18	7	3	29
		專長內的 %	3.4%	62.1%	24.1%	10.3%	100.0%
		調整後的殘差	-1.1	1.7	-1.5	.8	
	電腦	個數	1	4	2	0	7
		專長內的 %	14.3%	57.1%	28.6%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.5	.6	-5	-7	
	團康	個數	0	5	4	2	11
		專長內的 %	.0%	45.5%	36.4%	18.2%	100.0%
		調整後的殘差	-1.1	-1	.0	1.5	
	童軍	個數	1	1	3	0	5
		專長內的 %	20.0%	20.0%	60.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.8	-1.2	1.1	-6	
	行政	個數	4	7	5	0	16
		專長內的 %	25.0%	43.8%	31.3%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	2.2	-2	-5	-1.1	
	其他	個數	1	6	2	1	10
		專長內的 %	10.0%	60.0%	20.0%	10.0%	100.0%
		調整後的殘差	.1	.8	-1.1	.4	
	無	個數	16	72	47	12	147
		專長內的 %	10.9%	49.0%	32.0%	8.2%	100.0%
		調整後的殘差	.8	.7	-1.6	.8	
總和	個數	38	190	150	28	406	
	專長內的 %	9.4%	46.8%	36.9%	6.9%	100.0%	



## 附錄 K

健康情況 \* 運動時間 交叉表

			運動時間				總和
			30分鐘以內	半小時至一小時	一小時至二小時	二小時以上	
健康情況	很健康	個數	9	32	50	10	101
		健康內的 %	8.9%	31.7%	49.5%	9.9%	100.0%
		調整後的殘差	-.2	-3.5	3.0	1.4	
	有小病	個數	16	99	68	16	199
		健康內的 %	8.0%	49.7%	34.2%	8.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.9	1.2	-1.1	.9	
	尚可	個數	9	56	32	2	99
		健康內的 %	9.1%	56.6%	32.3%	2.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.1	2.2	-1.1	-2.2	
	不好	個數	3	3	0	0	6
		健康內的 %	50.0%	50.0%	.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	3.4	.2	-1.9	-.7	
	很差	個數	1	0	0	0	1
		健康內的 %	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	3.1	-.9	-.8	-.3	
	總和	個數	38	190	150	28	406
		健康內的 %	9.4%	46.8%	36.9%	6.9%	100.0%

## 附錄 L

居住情形 \* 促進身體健康 交叉表

			促進身體健康		總和
			未選擇	選擇	
居住情形	與配偶同住	個數	69	96	165
		居住情形內的 %	41.8%	58.2%	100.0%
		調整後的殘差	2.6	-2.6	
	與子女同住	個數	12	17	29
		居住情形內的 %	41.4%	58.6%	100.0%
		調整後的殘差	.8	-.8	
	與配偶及子女同住	個數	53	146	199
		居住情形內的 %	26.6%	73.4%	100.0%
		調整後的殘差	-3.3	3.3	
	獨居	個數	5	5	10
		居住情形內的 %	50.0%	50.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.0	-1.0	
	其他	個數	1	2	3
		居住情形內的 %	33.3%	66.7%	100.0%
		調整後的殘差	.0	.0	
	總和	個數	140	266	406
		居住情形內的 %	34.5%	65.5%	100.0%

## 附錄 M

年齡 \* 增加體能 交叉表

			增加體能		總和
			未選擇	選擇	
年齡	五十至五十四歲	個數	28	30	58
		年齡內的 %	48.3%	51.7%	100.0%
		調整後的殘差	-.8	.8	
	五十五至五十九歲	個數	50	54	104
		年齡內的 %	48.1%	51.9%	100.0%
		調整後的殘差	-1.2	1.2	
	六十至六十四歲	個數	52	56	108
		年齡內的 %	48.1%	51.9%	100.0%
		調整後的殘差	-1.2	1.2	
	六十五至六十九歲	個數	39	31	70
		年齡內的 %	55.7%	44.3%	100.0%
		調整後的殘差	.5	-.5	
	七十歲以上	個數	46	20	66
		年齡內的 %	69.7%	30.3%	100.0%
		調整後的殘差	3.0	-3.0	
總和		個數	215	191	406
		年齡內的 %	53.0%	47.0%	100.0%

## 附錄 N

年齡 \* 游泳 交叉表

			游泳		總和
			未選擇	選擇	
年齡	五十至五十四歲	個數	27	31	58
		年齡內的 %	46.6%	53.4%	100.0%
		調整後的殘差	-.1	.1	
	五十五至五十九歲	個數	45	59	104
		年齡內的 %	43.3%	56.7%	100.0%
		調整後的殘差	-.9	.9	
	六十至六十四歲	個數	42	66	108
		年齡內的 %	38.9%	61.1%	100.0%
		調整後的殘差	-2.0	2.0	
	六十五至六十九歲	個數	36	34	70
		年齡內的 %	51.4%	48.6%	100.0%
		調整後的殘差	.8	-.8	
	七十歲以上	個數	41	25	66
		年齡內的 %	62.1%	37.9%	100.0%
		調整後的殘差	2.7	-2.7	
總和		個數	191	215	406
		年齡內的 %	47.0%	53.0%	100.0%

## 附錄 O

性別 \* 散步 交叉表

			散步		總和
			未選擇	選擇	
性別	男	個數	81	65	146
		性別內的 %	55.5%	44.5%	100.0%
		調整後的殘差	2.1	-2.1	
	女	個數	116	144	260
		性別內的 %	44.6%	55.4%	100.0%
		調整後的殘差	-2.1	2.1	
總和		個數	197	209	406
		性別內的 %	48.5%	51.5%	100.0%

## 附錄 P

健康情況 \* 散步 交叉表

			散步		總和
			未選擇	選擇	
健康情況	很健康	個數	52	49	101
		健康內的 %	51.5%	48.5%	100.0%
		調整後的殘差	.7	-.7	
	有小病	個數	104	95	199
		健康內的 %	52.3%	47.7%	100.0%
		調整後的殘差	1.5	-1.5	
	尚可	個數	40	59	99
		健康內的 %	40.4%	59.6%	100.0%
		調整後的殘差	-1.9	1.9	
	不好	個數	0	6	6
		健康內的 %	.0%	100.0%	100.0%
		調整後的殘差	-2.4	2.4	
	很差	個數	1	0	1
		健康內的 %	100.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.0	-1.0	
總和		個數	197	209	406
		健康內的 %	48.5%	51.5%	100.0%

## 附錄 Q

退休時間 \* 散步 交叉表

			散步		總和
			未選擇	選擇	
退休時間	0-2年	個數	79	60	139
		退休時間內的 %	56.8%	43.2%	100.0%
		調整後的殘差	2.4	-2.4	
2-4年	2-4年	個數	54	49	103
		退休時間內的 %	52.4%	47.6%	100.0%
		調整後的殘差	.9	-.9	
4-6年	4-6年	個數	25	33	58
		退休時間內的 %	43.1%	56.9%	100.0%
		調整後的殘差	-.9	.9	
6-8年	6-8年	個數	16	25	41
		退休時間內的 %	39.0%	61.0%	100.0%
		調整後的殘差	-1.3	1.3	
8-10年	8-10年	個數	9	12	21
		退休時間內的 %	42.9%	57.1%	100.0%
		調整後的殘差	-.5	.5	
10年以上	10年以上	個數	14	30	44
		退休時間內的 %	31.8%	68.2%	100.0%
		調整後的殘差	-2.3	2.3	
總和		個數	197	209	406
		退休時間內的 %	48.5%	51.5%	100.0%

## 附錄 R

年齡 \* 散步 交叉表

			散步		總和
			未選擇	選擇	
年齡	五十至五十四歲	個數	38	20	58
		年齡內的 %	65.5%	34.5%	100.0%
		調整後的殘差	2.8	-2.8	
五十五至五十九歲	五十五至五十九歲	個數	54	50	104
		年齡內的 %	51.9%	48.1%	100.0%
		調整後的殘差	.8	-.8	
六十至六十四歲	六十至六十四歲	個數	54	54	108
		年齡內的 %	50.0%	50.0%	100.0%
		調整後的殘差	.4	-.4	
六十五至六十九歲	六十五至六十九歲	個數	30	40	70
		年齡內的 %	42.9%	57.1%	100.0%
		調整後的殘差	-1.0	1.0	
七十歲以上	七十歲以上	個數	21	45	66
		年齡內的 %	31.8%	68.2%	100.0%
		調整後的殘差	-3.0	3.0	
總和		個數	197	209	406
		年齡內的 %	48.5%	51.5%	100.0%

## 附錄 S

每月收入 \* 散步 交叉表

			散步		總和
			未選擇	選擇	
每月收入	10,000元以下	個數	3	8	11
		每月收入內的 %	27.3%	72.7%	100.0%
		調整後的殘差	-1.4	1.4	
10,001至20,000元	10,001至20,000元	個數	4	5	9
		每月收入內的 %	44.4%	55.6%	100.0%
		調整後的殘差	-.2	.2	
20,001至40,000元	20,001至40,000元	個數	14	33	47
		每月收入內的 %	29.8%	70.2%	100.0%
		調整後的殘差	-2.7	2.7	
40,001至60,000元	40,001至60,000元	個數	83	96	179
		每月收入內的 %	46.4%	53.6%	100.0%
		調整後的殘差	-.8	.8	
60,001元以上	60,001元以上	個數	93	67	160
		每月收入內的 %	58.1%	41.9%	100.0%
		調整後的殘差	3.1	-3.1	
總和		個數	197	209	406
		每月收入內的 %	48.5%	51.5%	100.0%

## 附錄 T

教育程度 \* 散步 交叉表

			散步		總和
			未選擇	選擇	
教育程度	師範	個數	9	30	39
		教育程度內的 %	23.1%	76.9%	100.0%
		調整後的殘差	-3.3	3.3	
師專	師專	個數	111	121	232
		教育程度內的 %	47.8%	52.2%	100.0%
		調整後的殘差	-.3	.3	
師院	師院	個數	26	32	58
		教育程度內的 %	44.8%	55.2%	100.0%
		調整後的殘差	-.6	.6	
一般大學	一般大學	個數	39	19	58
		教育程度內的 %	67.2%	32.8%	100.0%
		調整後的殘差	3.1	-3.1	
研究所	研究所	個數	12	7	19
		教育程度內的 %	63.2%	36.8%	100.0%
		調整後的殘差	1.3	-1.3	
總和		個數	197	209	406
		教育程度內的 %	48.5%	51.5%	100.0%

## 附錄 U

性別 \* 付費參加休閒運動 交叉表

			付費參加休閒運動				總和
			同意	不同意	視收費高低而定	其他	
性別	男	個數	62	23	60	1	146
		性別內的 %	42.5%	15.8%	41.1%	.7%	100.0%
		調整後的殘差	.5	3.8	-2.7	.4	
	女	個數	104	12	143	1	260
		性別內的 %	40.0%	4.6%	55.0%	.4%	100.0%
		調整後的殘差	-.5	-3.8	2.7	-.4	
總和		個數	166	35	203	2	406
		性別內的 %	40.9%	8.6%	50.0%	.5%	100.0%

## 附錄 V

年齡 \* 付費參加休閒運動 交叉表

			付費參加休閒運動				總和
			同意	不同意	視收費高低而定	其他	
年齡	五十至五十四歲	個數	23	1	33	1	58
		年齡內的 %	39.7%	1.7%	56.9%	1.7%	100.0%
		調整後的殘差	-.2	-2.0	1.1	1.4	
	五十五至五十九歲	個數	49	5	50	0	104
		年齡內的 %	47.1%	4.8%	48.1%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.5	-1.6	-.5	-.8	
	六十至六十四歲	個數	42	5	61	0	108
		年齡內的 %	38.9%	4.6%	56.5%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.5	-1.7	1.6	-.9	
	六十五至六十九歲	個數	29	10	30	1	70
		年齡內的 %	41.4%	14.3%	42.9%	1.4%	100.0%
		調整後的殘差	.1	1.9	-1.3	1.2	
	七十歲以上	個數	23	14	29	0	66
		年齡內的 %	34.8%	21.2%	43.9%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-1.1	4.0	-1.1	-.6	
總和		個數	166	35	203	2	406
		年齡內的 %	40.9%	8.6%	50.0%	.5%	100.0%

## 附錄 W

專長 \* 付費參加休閒運動 交叉表

			付費參加休閒運動				總和
			同意	不同意	視收費高低而定	其他	
專長	體育	個數	30	16	36	1	83
		專長內的 %	36.1%	19.3%	43.4%	1.2%	100.0%
		調整後的殘差	-1.0	3.9	-1.4	1.0	
	音樂	個數	28	4	25	0	57
		專長內的 %	49.1%	7.0%	43.9%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.4	-.5	-1.0	-.6	
	美勞	個數	18	0	23	0	41
		專長內的 %	43.9%	.0%	56.1%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.4	-2.1	.8	-.5	
	語文	個數	11	1	17	0	29
		專長內的 %	37.9%	3.4%	58.6%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.3	-1.0	1.0	-.4	
	電腦	個數	4	0	3	0	7
		專長內的 %	57.1%	.0%	42.9%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.9	-.8	-.4	-.2	
	團康	個數	6	0	5	0	11
		專長內的 %	54.5%	.0%	45.5%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.9	-1.0	-.3	-.2	
	童軍	個數	0	0	5	0	5
		專長內的 %	.0%	.0%	100.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-1.9	-.7	2.2	-.2	
	行政	個數	7	0	9	0	16
		專長內的 %	43.8%	.0%	56.3%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.2	-1.3	.5	-.3	
	其他	個數	1	2	6	1	10
		專長內的 %	10.0%	20.0%	60.0%	10.0%	100.0%
		調整後的殘差	-2.0	1.3	.6	4.3	
	無	個數	61	12	74	0	147
		專長內的 %	41.5%	8.2%	50.3%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.2	-.2	.1	-1.1	
總和	個數	166	35	203	2	406	
	專長內的 %	40.9%	8.6%	50.0%	.5%	100.0%	

## 附錄 X

居住情形 \* 指導意願 交叉表

			指導意願				總和
			義務指導	義務指導但 補貼交通費	有指導費 與交通費	沒有意願 指導別人	
居住 情形	與配偶同住	個數	81	36	7	41	165
		居住情形內的 %	49.1%	21.8%	4.2%	24.8%	100.0%
		調整後的殘差	.9	-.1	-.5	-.7	
	與子女同住	個數	6	7	1	15	29
		居住情形內的 %	20.7%	24.1%	3.4%	51.7%	100.0%
		調整後的殘差	-2.9	.3	-.4	3.2	
	與配偶及子女同住	個數	98	44	10	47	199
		居住情形內的 %	49.2%	22.1%	5.0%	23.6%	100.0%
		調整後的殘差	1.2	.0	.1	-1.3	
	獨居	個數	3	3	1	3	10
		居住情形內的 %	30.0%	30.0%	10.0%	30.0%	100.0%
		調整後的殘差	-1.0	.6	.8	.2	
	其他	個數	0	0	1	2	3
		居住情形內的 %	.0%	.0%	33.3%	66.7%	100.0%
		調整後的殘差	-1.6	-.9	2.3	1.6	
總和	個數	188	90	20	108	406	
	居住情形內的 %	46.3%	22.2%	4.9%	26.6%	100.0%	

## 附錄 Y

健康情況 \* 指導意願 交叉表

			指導意願				總和
			義務指導	義務指導但 補貼交通費	有指導費 與交通費	沒有意願 指導別人	
健康 情況	很健康	個數	50	28	10	13	101
		健康內的 %	49.5%	27.7%	9.9%	12.9%	100.0%
		調整後的殘差	.7	1.6	2.7	-3.6	
	有小病	個數	99	40	5	55	199
		健康內的 %	49.7%	20.1%	2.5%	27.6%	100.0%
		調整後的殘差	1.4	-1.0	-2.2	.5	
	尚可	個數	38	21	5	35	99
		健康內的 %	38.4%	21.2%	5.1%	35.4%	100.0%
		調整後的殘差	-1.8	-.3	.1	2.3	
	不好	個數	0	1	0	5	6
		健康內的 %	.0%	16.7%	.0%	83.3%	100.0%
		調整後的殘差	-2.3	-.3	-.6	3.2	
	很差	個數	1	0	0	0	1
		健康內的 %	100.0%	.0%	.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.1	-.5	-.2	-.6	
總和	個數	188	90	20	108	406	
	健康內的 %	46.3%	22.2%	4.9%	26.6%	100.0%	

## 附錄 乙

專長 \* 指導意願 交叉表

			指導意願				總和
			義務指導	義務指導但 補貼交通費	有指導費 與交通費	沒有意願 指導別人	
專長	體育	個數	39	22	6	16	83
		專長內的 %	47.0%	26.5%	7.2%	19.3%	100.0%
		調整後的殘差	.1	1.1	1.1	-1.7	
	音樂	個數	23	16	1	17	57
		專長內的 %	40.4%	28.1%	1.8%	29.8%	100.0%
		調整後的殘差	-1.0	1.2	-1.2	.6	
	美勞	個數	16	7	3	15	41
		專長內的 %	39.0%	17.1%	7.3%	36.6%	100.0%
		調整後的殘差	-1.0	-.8	.7	1.5	
	語文	個數	18	4	3	4	29
		專長內的 %	62.1%	13.8%	10.3%	13.8%	100.0%
		調整後的殘差	1.8	-1.1	1.4	-1.6	
	電腦	個數	4	1	1	1	7
		專長內的 %	57.1%	14.3%	14.3%	14.3%	100.0%
		調整後的殘差	.6	-.5	1.2	-.7	
	團康	個數	5	1	4	1	11
		專長內的 %	45.5%	9.1%	36.4%	9.1%	100.0%
		調整後的殘差	-.1	-1.1	4.9	-1.3	
	童軍	個數	4	0	0	1	5
		專長內的 %	80.0%	.0%	.0%	20.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.5	-1.2	-.5	-.3	
	行政	個數	7	4	0	5	16
		專長內的 %	43.8%	25.0%	.0%	31.3%	100.0%
		調整後的殘差	-.2	.3	-.9	.4	
	其他	個數	4	4	0	2	10
		專長內的 %	40.0%	40.0%	.0%	20.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.4	1.4	-.7	-.5	
	無	個數	68	31	2	46	147
		專長內的 %	46.3%	21.1%	1.4%	31.3%	100.0%
		調整後的殘差	.0	-.4	-2.5	1.6	
總和	個數	188	90	20	108	406	
	專長內的 %	46.3%	22.2%	4.9%	26.6%	100.0%	



## 附錄 Za

年齡 \* 培訓方式 交叉表

			培訓方式				總和
			不需要收費	收費	收費並發給 培訓證書	其他	
年齡	五十至五十四歲	個數	31	7	16	4	58
		年齡內的 %	53.4%	12.1%	27.6%	6.9%	100.0%
		調整後的殘差	-7	.4	.4	.1	
	五十五至五十九歲	個數	52	9	39	4	104
		年齡內的 %	50.0%	8.7%	37.5%	3.8%	100.0%
		調整後的殘差	-1.8	-.7	3.3	-1.3	
	六十至六十四歲	個數	67	10	26	5	108
		年齡內的 %	62.0%	9.3%	24.1%	4.6%	100.0%
		調整後的殘差	1.1	-.5	-.4	-1.0	
	六十五至六十九歲	個數	38	9	16	7	70
		年齡內的 %	54.3%	12.9%	22.9%	10.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.6	.7	-.5	1.2	
	七十歲以上	個數	45	8	6	7	66
		年齡內的 %	68.2%	12.1%	9.1%	10.6%	100.0%
		調整後的殘差	1.9	.4	-3.3	1.4	
總和	個數	233	43	103	27	406	
	年齡內的 %	57.4%	10.6%	25.4%	6.7%	100.0%	

## 附錄 Zb

教育程度 \* 培訓方式 交叉表

			培訓方式				總和
			不需要收費	收費	收費並發給 培訓證書	其他	
教育程度	師範	個數	23	6	3	7	39
		教育程度內的 %	59.0%	15.4%	7.7%	17.9%	100.0%
		調整後的殘差	.2	1.0	-2.7	3.0	
	師專	個數	139	24	57	12	232
		教育程度內的 %	59.9%	10.3%	24.6%	5.2%	100.0%
		調整後的殘差	1.2	-.2	-.4	-1.4	
	師院	個數	26	7	21	4	58
		教育程度內的 %	44.8%	12.1%	36.2%	6.9%	100.0%
		調整後的殘差	-2.1	.4	2.0	.1	
	一般大學	個數	36	4	14	4	58
		教育程度內的 %	62.1%	6.9%	24.1%	6.9%	100.0%
		調整後的殘差	.8	-1.0	-.2	.1	
	研究所	個數	9	2	8	0	19
		教育程度內的 %	47.4%	10.5%	42.1%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.9	.0	1.7	-1.2	
總和	個數	233	43	103	27	406	
	教育程度內的 %	57.4%	10.6%	25.4%	6.7%	100.0%	

## 附錄 Zc

專長 \* 培訓方式 交叉表

			培訓方式				總和
			不需要收費	收費	收費並發給 培訓證書	其他	
專長	體育	個數	52	6	21	4	83
		專長內的 %	62.7%	7.2%	25.3%	4.8%	100.0%
		調整後的殘差	1.1	-1.1	.0	-8	
	音樂	個數	30	15	8	4	57
		專長內的 %	52.6%	26.3%	14.0%	7.0%	100.0%
		調整後的殘差	-8	4.2	-2.1	.1	
	美勞	個數	18	2	19	2	41
		專長內的 %	43.9%	4.9%	46.3%	4.9%	100.0%
		調整後的殘差	-1.8	-1.3	3.3	-5	
	語文	個數	14	4	9	2	29
		專長內的 %	48.3%	13.8%	31.0%	6.9%	100.0%
		調整後的殘差	-1.0	.6	.7	.1	
	電腦	個數	3	1	3	0	7
		專長內的 %	42.9%	14.3%	42.9%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-8	.3	1.1	-7	
	團康	個數	5	1	5	0	11
		專長內的 %	45.5%	9.1%	45.5%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-8	-2	1.6	-9	
	童軍	個數	3	1	0	1	5
		專長內的 %	60.0%	20.0%	.0%	20.0%	100.0%
		調整後的殘差	.1	.7	-1.3	1.2	
	行政	個數	10	2	3	1	16
		專長內的 %	62.5%	12.5%	18.8%	6.3%	100.0%
		調整後的殘差	.4	.3	-6	-1	
	其他	個數	7	1	2	0	10
		專長內的 %	70.0%	10.0%	20.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.8	-1	-4	-9	
	無	個數	91	10	33	13	147
		專長內的 %	61.9%	6.8%	22.4%	8.8%	100.0%
		調整後的殘差	1.4	-1.9	-1.0	1.3	
總和	個數	233	43	103	27	406	
	專長內的 %	57.4%	10.6%	25.4%	6.7%	100.0%	

## 附錄 Zd

居住情形 \* 培訓方式 交叉表

			培訓方式				總和
			不需要收費	收費	收費並發給 培訓證書	其他	
居住情形	與配偶同住	個數	111	20	26	8	165
		居住情形內的 %	67.3%	12.1%	15.8%	4.8%	100.0%
		調整後的殘差	3.3	.8	-3.7	-1.2	
	與子女同住	個數	10	5	8	6	29
		居住情形內的 %	34.5%	17.2%	27.6%	20.7%	100.0%
		調整後的殘差	-2.6	1.2	.3	3.1	
	與配偶及子女同住	個數	107	16	64	12	199
		居住情形內的 %	53.8%	8.0%	32.2%	6.0%	100.0%
		調整後的殘差	-1.4	-1.6	3.1	-5	
	獨居	個數	5	2	3	0	10
		居住情形內的 %	50.0%	20.0%	30.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.5	1.0	.3	-9	
其他	個數	0	0	2	1	3	
	居住情形內的 %	.0%	.0%	66.7%	33.3%	100.0%	
	調整後的殘差	-2.0	-.6	1.6	1.9		
總和	個數	233	43	103	27	406	
	居住情形內的 %	57.4%	10.6%	25.4%	6.7%	100.0%	

## 附錄 Ze

健康情況 \* 擔任志工參與意願 交叉表

			參與意願		總和
			不願意	願意	
健康情況	很健康	個數	60	41	101
		健康內的 %	59.4%	40.6%	100.0%
		調整後的殘差	-1.9	1.9	
	有小病	個數	128	71	199
		健康內的 %	64.3%	35.7%	100.0%
		調整後的殘差	-1.2	1.2	
	尚可	個數	78	21	99
		健康內的 %	78.8%	21.2%	100.0%
		調整後的殘差	2.8	-2.8	
	不好	個數	6	0	6
		健康內的 %	100.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	1.7	-1.7	
	很差	個數	1	0	1
		健康內的 %	100.0%	.0%	100.0%
		調整後的殘差	.7	-.7	
	總和	個數	273	133	406
		健康內的 %	67.2%	32.8%	100.0%

## 附錄 Zf

年齡 \* 擔任志工參與意願 交叉表

			參與意願		總和
			不願意	願意	
年齡	五十至五十四歲	個數	35	23	58
		年齡內的 %	60.3%	39.7%	100.0%
		調整後的殘差	-1.2	1.2	
	五十五至五十九歲	個數	55	49	104
		年齡內的 %	52.9%	47.1%	100.0%
		調整後的殘差	-3.6	3.6	
	六十至六十四歲	個數	78	30	108
		年齡內的 %	72.2%	27.8%	100.0%
		調整後的殘差	1.3	-1.3	
	六十五至六十九歲	個數	52	18	70
		年齡內的 %	74.3%	25.7%	100.0%
		調整後的殘差	1.4	-1.4	
	七十歲以上	個數	53	13	66
		年齡內的 %	80.3%	19.7%	100.0%
		調整後的殘差	2.5	-2.5	
總和		個數	273	133	406
		年齡內的 %	67.2%	32.8%	100.0%

## 附錄 Zg

教育程度 \* 擔任志工參與意願 交叉表

			參與意願		總和
			不願意	願意	
教育程度	師範	個數	32	7	39
		教育程度內的 %	82.1%	17.9%	100.0%
		調整後的殘差	2.1	-2.1	
	師專	個數	171	61	232
		教育程度內的 %	73.7%	26.3%	100.0%
		調整後的殘差	3.2	-3.2	
	師院	個數	31	27	58
		教育程度內的 %	53.4%	46.6%	100.0%
		調整後的殘差	-2.4	2.4	
	一般大學	個數	33	25	58
		教育程度內的 %	56.9%	43.1%	100.0%
		調整後的殘差	-1.8	1.8	
	研究所	個數	6	13	19
		教育程度內的 %	31.6%	68.4%	100.0%
		調整後的殘差	-3.4	3.4	
總和		個數	273	133	406
		教育程度內的 %	67.2%	32.8%	100.0%

## 附錄 Zh

專長 \* 擔任志工參與意願 交叉表

			參與意願		總和
			不願意	願意	
專長	體育	個數	48	35	83
		專長內的 %	57.8%	42.2%	100.0%
		調整後的殘差	-2.0	2.0	
	音樂	個數	44	13	57
		專長內的 %	77.2%	22.8%	100.0%
		調整後的殘差	1.7	-1.7	
	美勞	個數	30	11	41
		專長內的 %	73.2%	26.8%	100.0%
		調整後的殘差	.9	-.9	
	語文	個數	19	10	29
		專長內的 %	65.5%	34.5%	100.0%
		調整後的殘差	-.2	.2	
	電腦	個數	2	5	7
		專長內的 %	28.6%	71.4%	100.0%
		調整後的殘差	-2.2	2.2	
	團康	個數	1	10	11
		專長內的 %	9.1%	90.9%	100.0%
		調整後的殘差	-4.2	4.2	
	童軍	個數	3	2	5
		專長內的 %	60.0%	40.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.3	.3	
	行政	個數	9	7	16
		專長內的 %	56.3%	43.8%	100.0%
		調整後的殘差	-1.0	1.0	
	其他	個數	6	4	10
		專長內的 %	60.0%	40.0%	100.0%
		調整後的殘差	-.5	.5	
	無	個數	111	36	147
		專長內的 %	75.5%	24.5%	100.0%
		調整後的殘差	2.7	-2.7	
總和		個數	273	133	406
		專長內的 %	67.2%	32.8%	100.0%



## 附錄 Zi

性別 \* 健身活動 交叉表

			健身活動		總和
			未選擇	選擇	
性別	男	個數	113	33	146
		性別內的 %	77.4%	22.6%	100.0%
		調整後的殘差	2.4	-2.4	
	女	個數	172	88	260
		性別內的 %	66.2%	33.8%	100.0%
		調整後的殘差	-2.4	2.4	
總和		個數	285	121	406
		性別內的 %	70.2%	29.8%	100.0%

## 附錄 Zj

性別 \* 水域運動 交叉表

			水域運動		總和
			未選擇	選擇	
性別	男	個數	135	11	146
		性別內的 %	92.5%	7.5%	100.0%
		調整後的殘差	-2.0	2.0	
	女	個數	252	8	260
		性別內的 %	96.9%	3.1%	100.0%
		調整後的殘差	2.0	-2.0	
總和		個數	387	19	406
		性別內的 %	95.3%	4.7%	100.0%



## 附錄 Zk

性別 \* 球類運動 交叉表

			球類運動		總和
			未選擇	選擇	
性別	男	個數	84	62	146
		性別內的 %	57.5%	42.5%	100.0%
		調整後的殘差	-6.7	6.7	
	女	個數	226	34	260
		性別內的 %	86.9%	13.1%	100.0%
		調整後的殘差	6.7	-6.7	
總和		個數	310	96	406
		性別內的 %	76.4%	23.6%	100.0%

## 附錄 Zl

性別 \* 舞蹈 交叉表

			舞蹈		總和
			未選擇	選擇	
性別	男	個數	137	9	146
		性別內的 %	93.8%	6.2%	100.0%
		調整後的殘差	5.1	-5.1	
	女	個數	190	70	260
		性別內的 %	73.1%	26.9%	100.0%
		調整後的殘差	-5.1	5.1	
總和		個數	327	79	406
		性別內的 %	80.5%	19.5%	100.0%

