

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班  
碩士學位論文

國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及  
生活滿意度影響之研究

The Impact of Recreational Sport Constraint on Leisure  
Sport Participation and Life Satisfaction of Elementary School  
Teachers



研究生：吳美珍 撰

指導教授：林房儷 博士

中華民國一百零三年六月

臺中市

論文名稱：國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及生活滿意度影響之研究

總頁數：122 頁

院系所組別：國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：102學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：吳美珍

指導教授：林房儼博士

論文提要內容：

### 中文摘要

本研究旨在探討嘉義縣國小教師休閒運動參與、休閒運動阻礙及生活滿意度之現況與關聯性，並比較不同人口背景變項之教師於休閒運動參與、休閒運動阻礙及生活滿意度之差異性。本研究採用便利抽樣方式進行問卷調查，總共發放 500 份問卷，回收有效問卷 441 份，回收率達 88.2%。依據問卷調查回收之資料，進行描述性統計、重複量數單因子變異數分析、單因子多變量變異數分析、雪費事後比較、及徑路分析等方法。研究結果發現：嘉義縣國小教師休閒運動參與偏低；不同性別之教師對於休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度有顯著差異存在；不同服務年資之教師於休閒運動參與上有顯著差異存在；休閒運動阻礙會負向影響休閒運動參與及生活滿意度；休閒運動參與會正向影響生活滿意度；休閒運動阻礙與生活滿意度間具有低度之負相關。

關鍵詞：休閒運動參與、休閒運動阻礙、生活滿意度

**Title of Thesis:** The Impact of Recreational Sport Constraint on Leisure Sport  
Participation and Life Satisfaction of Elementary School Teachers.

**Name of Institute:** Graduate Institute of Sport Management

**Graduate Date:** June 2014

**Degree Conferred:** M. P. E.

**Name of Student:** Wu Mei-Chen

**Advisor:** Dr. Lin Fang-Tsan

## **Abstract**

The purpose of this research aimed to investigate current status and relationships among recreation constraint ,leisure participation and life satisfaction of elementary school teachers in Chiayi County, and analysis the differences in the variability of different demographic variable on recreation constraint ,leisure participation and life satisfaction. The data was collected by questionnaires.The subjects were sampled by convenience sampling of elementary school teachers in Chiayi County. 500 questionnaires were distributed, 441 were valid and validity rate was 88.2%. Descriptive statistics, one-way ANOVA repeated measures, one-way MANOVA, Scheffe's methods and path analysis were utilized for analyzing the data. The results found that:The results showed that elementary school teachers leisure participation is low; There existed significant differences in the variability of different gender teachers among recreation constraint ,leisure participation and life satisfaction;There existed significant differences in the variability of different years of service teachers on leisure participation; recreation constraint had a negative effect on leisure participation and life satisfaction; leisure participation had positive effect on life satisfaction.

**Keywords:** Participation of recreational sport, Leisure sport constraints, Life satisfaction.

## 謝誌

感謝天——讓我在服務教職二十五個年頭後仍能重拾書本，在國立臺灣體育運動大學運動管理系就讀，實現我多年以來的心願。

能在研究所進修，要感謝的人很多。首先感謝運管系裡所有任課教授的諄諄教誨、鼓勵與支持，在課業上用心指導我，讓我有勇氣面對挑戰。感謝班上同學時常彼此加油打氣，讓我在疲累的研究所學習過程中充滿歡笑與信心，同時擁有許多美好的回憶。

能順利完成這篇論文，先得感謝我的指導教授——林房儂博士，他在指導我寫作論文的過程中相當細心、耐心，總能適時給予提醒與解惑；更要感謝師母時常陪伴我們，不時地給予關心與鼓勵；同時也要感謝兩位口試委員——張良漢教授與鄭桂玫教授悉心的指正、建議與鼓勵，讓論文寫作更加完善，在此致上我誠摯的謝意。

感謝地——感謝朴子國小同事們殷切的祝福與加油，更感謝冠州、以仁、鐘升學長的鼓勵與關心，在作業報告、投稿及論文寫作上給予我莫大的幫助，讓我降低挫折感，順利完成研究所學業，在此謹致上最深的感謝。

最後，我要感謝家人的支持與包容，讓我這兩年的求學生涯無後顧之憂，全力以赴，終於完成研究所學業，謝謝你們。

吳美珍 謹誌

103年6月

## 目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
謝誌	iii
目錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	viii
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	6
第四節 名詞釋義	6
第五節 研究範圍與限制	7
第貳章 文獻探討	8
第一節 相關名詞定義	8
第二節 休閒運動參與之理論及研究	20
第三節 休閒阻礙之理論及研究	24
第四節 生活滿意度之理論及研究	31
第五節 教師休閒運動參與、休閒運動阻礙及生活滿意度相關之研究	38
第六節 本章小結	41
第參章 研究方法	43
第一節 研究架構	43
第二節 研究假設	44
第三節 研究流程	44
第四節 研究對象	46
第五節 問卷設計與發展	47
第六節 資料處理分析方法	59
第肆章 結果與討論	62
第一節 受訪者基本資料分析	62
第二節 休閒運動阻礙分析	66

第三節 休閒運動參與現況分析	71
第四節 生活滿意度分析	76
第五節 休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度之徑路分析	80
第六節 研究假設之驗證	82
第七節 綜合討論	85
第五章 結論與建議	91
第一節 結論	91
第二節 建議	93
參考文獻	96
附錄一：預試問卷	115
附錄二：正式問卷	119

## 表目錄

表 2-1-1 各類休閒定義彙整表.....	10
表 2-1-2 各類休閒運動觀點彙整表.....	13
表 2-1-3 休閒運動分類與分類標準.....	19
表 2-2-1 各類休閒運動參與定義彙整表.....	20
表 2-3-1 各種休閒阻礙定義彙整表.....	25
表 2-3-2 休閒阻礙構面因素分項彙整表.....	30
表 2-4-1 生活滿意度定義彙整表.....	32
表 2-4-2 生活滿意度量表分項及研究對象彙整表.....	37
表 3-4-1 預試樣本人數分配表.....	46
表 3-4-2 正式問卷之抽樣摘要表.....	47
表 3-5-1 預試樣本基本資料分析表 1.....	49
表 3-5-2 預試樣本基本資料分析表 2.....	50
表 3-5-3 平均每週實際參與休閒運動分析表.....	51
表 3-5-4 休閒運動阻礙量表項目分析摘要表.....	53
表 3-5-5 休閒運動阻礙量表因素分析與信度分析摘要表.....	55
表 3-5-6 生活滿意度量表項目分析摘要表.....	57
表 3-5-7 生活滿意度量表因素分析與信度分析摘要表.....	58
表 4-1-1 受訪者基本資料分佈表.....	63
表 4-1-2 受訪者運動參與現況分佈表.....	65
表 4-2-1 休閒運動阻礙之重複量數單因子變異數分析摘要表.....	66
表 4-2-2 休閒運動阻礙各構面之平均數與標準差.....	67
表 4-2-3 不同性別教師休閒運動阻礙之多變量變異數分析摘要表.....	68
表 4-2-4 不同性別教師休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	68

表 4-2-5 不同年齡教師休閒運動阻礙之多變量變異數分析摘要表.....	68
表 4-2-6 不同職務教師休閒運動阻礙之多變量變異數分析摘要表.....	69
表 4-2-7 不同服務年資教師休閒運動阻礙多變量變異數分析摘要表.....	69
表 4-2-8 不同服務年資教師休閒運動阻礙單因子變異數分析摘要表.....	70
表 4-2-9 不同背景變項教師休閒運動阻礙之驗證結果總表.....	70
表 4-3-1 平均每週實際參與休閒運動分析表.....	72
表 4-3-2 每週休閒運動參與總分摘要表.....	73
表 4-3-3 不同性別教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表.....	73
表 4-3-4 不同年齡教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表.....	74
表 4-3-5 不同職務教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表.....	74
表 4-3-6 不同服務年資教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表.....	75
表 4-3-7 不同背景變項教師休閒運動參與之驗證結果總表.....	75
表 4-4-1 生活滿意度之重複量數單因子變異數分析摘要表.....	76
表 4-4-2 生活滿意度各構面之平均數與標準差.....	77
表 4-4-3 不同性別教師生活滿意度之多變量變異數分析摘要表.....	77
表 4-4-4 不同性別教師生活滿意度之單因子變異數分析摘要表.....	78
表 4-4-5 不同年齡教師生活滿意度之多變量變異數分析摘要表.....	78
表 4-4-6 不同職務教師生活滿意度之多變量變異數分析摘要表.....	79
表 4-4-7 不同服務年資教師生活滿意度多變量變異數分析摘要表.....	79
表 4-4-8 不同背景變項教師生活滿意度之驗證結果總表.....	80
表 4-5-1 休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度之徑路分析摘要表.....	81
表 4-6-1 研究假設驗證結果彙整表.....	84

## 圖目錄

圖 3-1-1 研究架構圖.....	43
圖 3-3-1 研究流程圖.....	45
圖 4-5-1 控制變項之徑路分析圖.....	82

## 第壹章 緒論

隨著教育基本法的公佈，學生受教權及家長教育選擇權受到重視，教師的角色從傳統的「傳道、授業、解惑」，到如今，知識時代的「知識傳播者、知識學習者及知識創造者」之角色，二者演變顯現出從歷史傳統賦予教師角色與當今社會變遷所產生的認同矛盾（楊朝祥、徐明珠，2007），再加上零體罰入法後，報章雜誌層出不窮的師生衝突、家長控告教師等等事件，讓教師們不能僅以一腔熱血來犧牲奉獻。OECD（2011）提出「美好生活指數」概念，希望各國重視人民個人幸福，而生活滿意度也是檢驗人民快樂幸福與否的重要指標之一（陳嘉鳳、周才忠，2012）。教育是師生雙向的互動過程，如果教師在自己的職業生涯中感受快樂與幸福感，則會對教學充滿熱情與活力，並直接與間接地影響著學生，進而促使學生真正熱愛學習（邱惠娟、童心怡，2010）。因此，了解教師「生活滿意度」及休閒參與情形，進而尋求提升教師幸福感之策略，以確保教師身心健康更顯得重要。本章分為六節，首先對研究背景與動機提出說明，繼而說明研究目的，第三節根據研究目的提出需要解決問題，第四節為名詞定義解釋，第五節說明本研究範圍及限制。

### 第一節 研究背景與動機

傳統社會「天地君親師」觀念，將老師之恩與天地並列。隨著社會變遷，民主人權意識抬頭，學生受教權無限上綱，教育改革呼聲不斷，因此教育制度核心的教師首當其衝。原

本，教學就是最有職業壓力的行業之一（Kyriacou, 2000），與其他高度壓力的職業比較，教師的壓力表現遠高於其他助人或服務之行業（Travers & Cooper, 1993）。這幾年，臺灣「尊師重道」精神日益式微，社會對教師期待遠高於對教師的尊重，教育政策多變性及少子化減班超額的工作不穩定性，在在讓教師壓力與日俱增，甚至影響教師健康。因此，如何紓解壓力亦成為教師必備能力。許多學者認為「休閒參與」、「休閒運動」可以減輕壓力（楊燕餘，2006；洪志忠，2008；蘇雨傑，2012）。

聯合國（United Nations, UN）將2005年定為國際體育與運動年，以推動每一個民眾運動為目標，希望培養民眾休閒運動習慣（教育部，2013）。我國早年體育發展政策受限於政治目的性，傾向於競技運動，近年來則隨著時代潮流逐漸重視以運動促進國民健康，提倡「人人愛運動」、「處處能運動」、「時時可運動」。根據行政院體育委員會2011年針對我國民眾運動參與調查，調查發現民眾運動的主要目的是為了健康，其次是「為了身材」及「解除壓力」；最常從事的運動類型以「戶外運動」比例最高；其中除學生外以軍公教人員與商店老闆參加最多；近五成是跟「朋友」一起運動，而且較多人選擇學校運動場館（27.3%）和公園（24%）為主要運動地點（行政院體育委員會，2011）。另根據行政院體育委員會「101年運動城市」調查報告，台灣規律運動人口首度突破30%，而全民運動人口更提升到82%（行政院體育委員會，2012a）。又根據行政院衛生福利部國民健康署97年到100年度針對我國全國18歲以上成人的健康行為危險因子電話抽樣訪問調查，結果發現國人在過去二星期沒有運動

的比例最高，但是逐年呈現下降趨勢，從 44.2% 下降至 34.9%。而運動每週超過 11 天的比例也從 17.5% 上升至 22.9%，顯示國人運動行為逐漸改善（行政院衛生福利部國民健康署，2012）。而以嘉義縣而言，平常有運動之民眾比例為全國最低，本研究欲探討國小教師休閒參與現況，此為研究動機之一。

根據相關研究，教師休閒運動每週參與次數以 1~2 次居多（黃文宗，2006；黃建璋，2007；黃國興，2008；柯易興，2010；曾文宏，2013）及 2~4 次（李嘉慶，2002；吳承典，2003；洪玉萍，2010；黃國展，2012；王秀雲，2013）。最常從事運動以戶外遊憩型為主（黃文宗，2006；黃建璋，2007；陳彥光，2007；柯易興，2010；黃國展，2012；王秀雲，2013）與行政院體育委員會 2011 年調查相符。而無法參與運動的因素以「時間因素」居多（李嘉慶，2002；黃文宗，2006；黃國展，2012）。相關研究指出教師不同背景因素與運動休閒阻礙因素有顯著差異，而運動休閒阻礙與休閒參與有顯著負相關。本研究欲探討國小教師休閒阻礙為何？與休閒參與之相關性為何？此為研究動機之二。

經濟合作與發展組織（OECD）於 2011 年提出美好生活概念，強調幸福並非單一數據可以顯示，應該從多元角度衡量，並著眼於幸福感的主觀與客觀條件呈現。因此，OECD 提出「美好生活指數」（Better Life Initiative）來衡量個人幸福。『美好生活指數』的架構涵蓋生活品質（健康狀態、工作和生活平衡、教育和技能、社會聯繫、公民參與和政府治理、環境品質、個人安全、主觀幸福感）與物質條件（收入和財富、就業和薪資、居住）兩大面向共 11 類指標。其中主觀幸

福感面向僅以生活滿意度 (Life Satisfaction) 為唯一衡量指標 (行政院主計總處, 2012)。在 OECD (2011) 出版的《How's Life: Measuring Well-being》報告分析中, 指出評估民眾主觀的快樂幸福感, 個人的生活滿意度或情緒平衡度是關鍵的參考依據, 而其深受個人家庭經濟、就業收入、居住品質、健康狀況、工作條件、休閒生活、社會網絡等不同層面的客觀或主觀條件所影響。相關研究也指出「休閒」是影響生活品質的重要因素之一。休閒經驗的滿足可以提升幸福感和自我的價值 (Edginton, 2001)。休閒參與可以提高生活滿意度並且維繫友誼與社會支持網絡, 更是適應生活壓力的潤滑劑 (Coleman & Iso-Ahola, 1993)。相關研究顯示, 工作壓力會因為生活滿意度高而減輕 (陳佳妙, 2012) 而生活滿意度會因休閒參與程度高而升高 (黃彩霞, 2006; 黃順霖, 2007; 高上惠, 2011; 顏幸雅, 2013)。

根據天下雜誌 2012 年度「幸福城市大調查」(高有智、何榮幸, 2013), 針對人民對於居住城市幸福感受進行調查。調查結果發現宜蘭縣及金門縣最獲居民認同。對照前行政院體育委員會 2012 年運動城市調查, 上述二縣有運動人口比例亦分居一、四名。而嘉義縣幸福感僅居第十, 運動人口比例則敬陪末座, 從二項調查資料顯示, 有運動習慣的人較容易感受到幸福。以嘉義縣而言, 平常有運動之民眾比例為全國最低, 民眾享有的體育運動經費亦是最少, 因此嘉義縣在行政院體育委員會 100 年和 101 年運動城市調查報告中亦名列最不喜歡運動的城市 (行政院體育委員會, 2012b)。本研究欲探討國小教師生活滿意度為何? 與休閒參與是否相關? 此為研究動機之三。

許多的研究僅針對各階層教育人員休閒阻礙與休閒運動參與及工作滿意度做探討，或是僅針對退休教育人員之休閒運動參與和生活滿意度做研究，且大部份研究顯示不同地區或不同學級教師休閒活動參與與生活滿意度之間有正相關；休閒參與則與休閒阻礙間呈現顯著負相關。本研究欲探討國小教師休閒參與、休閒運動阻礙及生活滿意度之關係，此為研究動機之四。

綜合上述，本研究將以嘉義縣國小教師為研究對象，透過文獻探討休閒參與、休閒運動阻礙及生活滿意度之理論依據，藉由問卷調查嘉義縣國小教師休閒參與情形？不同背景差異（性別、年齡、學歷、職務、服務年資、婚姻狀況）是否阻礙其休閒運動之參與意願，進而瞭解其阻礙休閒運動之因素，而休閒參與及阻礙是否與教師生活滿意度有關係？並期望研究結果可供相關主管機關於規劃運動政策及鼓勵教師運動參與之參考，以促進教師身心健康，紓解工作壓力，並提升教學效能，讓嘉義縣教育向上發展進而提高學生競爭力。

## 第二節 研究目的

根據上述之研究背景與動機，本研究之研究目的如下：

- 一、了解嘉義縣國小教師在休閒運動參與、阻礙因素及生活滿意度之現況。
- 二、比較不同背景變項教師在休閒運動參與、阻礙因素及生活滿意度之差異情形。
- 三、探討教師休閒運動參與、阻礙因素及生活滿意度間之關係。

### 第三節 研究問題

依據研究目的，本研究所要探討的研究問題如下：

- 一、不同背景變項之教師休閒運動參與現況與差異性為何？
- 二、不同背景變項之教師休閒運動阻礙之差異性為何？
- 三、不同背景變項之教師生活滿意度之差異性為何？
- 四、休閒運動阻礙是否會影響教師休閒運動參與？
- 五、休閒運動阻礙是否會影響教師生活滿意度？
- 六、休閒運動參與是否會影響教師生活滿意度？

### 第四節 名詞釋義

#### 一、休閒運動：

本研究認為休閒運動是個人於閒暇時間，自主選擇參與的動態性身體活動，目的在於達到身心靈平衡發展，進而促進身心健康。

#### 二、休閒運動參與：

本研究認為休閒運動參與是指個人於閒暇時間參加休閒運動的頻率及類型。

#### 三、休閒運動阻礙：

本研究認為休閒運動阻礙指的是影響個人無法或中斷參與休閒運動的所有因素，包含個人內在、時間、場地、經濟及人際關係等五個構面。

#### 四、生活滿意度：

本研究認為生活滿意度是個人對目前生活感到滿意的實際程度，包含生活愉悅、健康紓壓及人際互動三個構面。

## 第五節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍：

本研究以嘉義縣所屬國民小學教師為主，包含正式教師（級任、科任和兼任行政工作之組長、主任）及長期代理代課教師。

### 二、研究限制：

本研究以嘉義縣之現職教師含長期代理代課教師為研究對象，以問卷調查法採便利抽樣方式，依嘉義縣政府教育處督學視導區劃分山、海及屯區，本研究受限於研究對象，在研究結果推論方面有其限制性，無法類推到全國。

## 第貳章 文獻探討

本章將對休閒運動參與、休閒阻礙及生活滿意度相關理論及文獻作探討。共分為第一節相關名詞定義、第二節休閒參與之理論及研究、第三節休閒阻礙之理論及研究、第四節生活滿意度之理論及研究、第五節教師休閒參與、休閒阻礙及生活滿意度相關之研究、第六節本章小結。

### 第一節 相關名詞定義

#### 一、休閒 (Leisure)

國內外各學者專家從不同角度切入，看法各有不同，因此休閒定義也難有一致。

Kelly (1982) 認為休閒是一種個體自由選擇的活動，以獲得滿足感，可從三個向度來解釋：

- (一) 時間：在剩餘、可自由支配的時間內行使的。
- (二) 活動：形式不拘，但需具正向意義的。
- (三) 體驗：在過程中個體對人、事、物皆能有所感受，並產生滿足感。

李炳昭、陳秋曇 (2009) 及呂建政 (1994) 分別從中文的字義來解釋休閒。李炳昭、陳秋曇認為「休」字在「說文解字」一書中解釋為人倚靠樹木來減少因勞動產生的疲勞，有休養精神之意；呂建政則認為「閒」字由「門」及「月」二字合成，猶如門中鑲著一輪明月，代表是安靜的夜晚，有安閒之意。謝政諭 (1995)、張孝銘 (2008) 則根據語言學的概念解釋「休閒」一詞的英文 Leisure，源自拉丁文的 Licere，

意思為「被允許」或「自由」，因此「休閒」可解釋為一種行動的自由。賴清財（2000）綜合上述中英文對「休閒」的解釋，指出休閒是在一段自由時間內，個人以自在的心境從事各層面活動，且能提升人文價值與自我教育。

從時間觀點而言，休閒時間相對於工作時間，也就是工作以外的時間。張春興（1983）認為休閒是在自由時間內，可以任意擺脫職業目的所從事的活動。周芸慧（2010）則認為休閒指的是在剩餘時間裡發生的活動。

從個人狀態而言，休閒代表是一種生活形式。Godbey（1994）指出休閒是一種以文化環境和物質環境的外在壓力中解脫出來的一種相對自由的生活。許志賢（2002）認為休閒係指以相對自由與內在滿意來界定活動的品質。

有些學者綜合時間說及狀態說再加上休閒的功能，認為休閒是個體在自由選擇的時間狀態下，得到心靈滿足的一種感覺與狀態（張少熙，2003），也就是在自由的時間內選擇自己喜歡的活動參與，讓自己可以放鬆心情並達到自我能力的實現（林祐鎡，2005）。劉翠華、余守媚、許芳玲及李淑敏（2010）也認為休閒是排除工作及生活義務，在自由時間內依個人喜好選擇活動，自己去感受與體驗且有助於個人身心的活動。

綜合各學者對休閒的定義，可分為三種論點：

- （一）時間：休閒指的是非義務性或可自由支配的時間，亦即剩餘時間（Brightbill, 1960; Clawson & Knetsch, 1966; 張春興，1983; 張孝銘，2008; 周芸慧，2010）。
- （二）狀態：休閒是一種雖然短暫但卻現實的個人存在狀態（Godbey, 1994; 許志賢，2002）。

(三) 功能：休閒是可以得到心靈滿足及自我實現 ( Kelly, 1982; 張少熙, 2003; 林祐鎡; 2005; 劉翠華、余守媚、許芳玲及李淑敏, 2010)。

有關國內外學者對休閒之定義，本研究彙整如表 2-1-1。

表 2-1-1

各類休閒定義彙整表

作者	年代	休閒定義
Kelly	1982	個體自由選擇的活動，以獲得滿足感。
張春興	1983	在自由時間內，任意擺脫職業目的的活動。
Godbey	1994	從文化環境和物質環境的外在壓力中解脫出來的一種相對自由的生活。
張火木	1995	工作或生計時間之外的自由時間。
賴清財	2000	一段自由時間，以一種優游自在的心境，從事各種層面的活動。
許志賢	2002	指活動品質以相對自由與內在滿意界定。
張少熙	2003	個體在自由選擇的時間狀態下，得到心靈滿足的一種感覺與狀態。
林祐鎡	2005	在自由的時間內參與活動，可以放鬆心情，選擇自己喜歡的活動，達到自我能力的實現。
張孝銘	2008	去除義務及生理時間外，可自由支配時間。
周芸慧	2010	剩餘時間裡發生的活動。
劉翠華、余守媚、 許芳玲、李淑敏	2010	排除工作及生活，自由時間內依個人喜好選擇活動，感受體驗且有助於身心的活動。

資料來源：本研究整理

綜合上述，本研究認為休閒是個人在自由時間內進行的狀態或活動，目的在於讓個人可以休養生息以獲得滿足感。

## 二、運動

「運動」一詞主要是對應於英文“Sport”這個字。源於拉丁文的“disport”、“desport”等字，意指娛樂（divert）、消遣（amuse）、消遣自己（to diver oneself）或快樂的事（王宗吉，1992）。

根據體育大辭典（1984）對運動定義為任何種類的遊玩，消遣，運動，遊戲或競爭，不論在室內或室外，是以個人或團體的比賽為主要的部分，這種比賽的操作，包含著某種技巧和身體的超越技能。聯合國教科文組織（UNESCO）屬下的國際運動與體育評議會（ICSPE）對 Sports 所作的宣言：凡具有遊戲特質而出自於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動；如果活動具有比賽性質，則比賽必須在優良運動員風度下進行，若缺乏公平競爭理想的運動不能稱為真正的 Sports（薛銘卿，2000）。

李水碧（2004）認為運動為身體活動的一種，是為了改善或維持體適能要素，所從事的有計劃、有組織以及反覆性的身體活動。

本研究認為運動是一種動態性身體活動，具有遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等性質，目的在於促進個人體適能。

## 三、休閒運動

休閒活動與休閒運動常被人混用，根據中華民國體育學會（2000）對「休閒活動」及「休閒運動」所作的解釋區別：休閒活動指的是因個體內在動機促發，為追求滿足、成就感

或愉悅，在合乎自願的情況下，個體從廣泛活動中選擇參與的活動；休閒運動則是個體在休閒時間內，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。本研究亦以休閒運動為主要探討項目。

Mull、Bayless & Ross (1987) 指出休閒運動是為參與及樂趣而安排參加的運動活動。張藏晏、吳國銑 (2008) 認為休閒運動是休閒之外還包括運動性及動態性的一種活動。有學者直接提出休閒運動是休閒與運動的結合 (程紹同, 1994)。

部分學者則認為在自由時間進行的運動或活動則可稱為休閒運動，如陳麗華 (1991) 認為休閒運動指的是在自由時間內經自由選擇，為獲得本身樂趣而參與的體能性活動或運動。沈易利 (1995) 指出休閒運動是在休閒時間內，以動態性身體活動方式進行的具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，並以達到身心健康及紓解壓力為目的，但不包括競技性運動。黃坤得、黃瓊慧 (2000) 則認為休閒運動是個人利用閒暇時間，依自己個人體能狀況，選擇從事和運動有關的活動。

除了時間因素外，有些學者認為自由意願也應納入，如陳文長 (1995) 認為休閒運動是個人自由意願與個人特定之參與目標，於閒暇時間主動且積極從事體能運動性質之活動。張良漢 (2002) 則認為休閒運動是在閒暇時間內，經自由選擇參與體能性、趣味性的身體活動。邱逸揚 (2004) 也認為休閒運動是個人在工作與責任義務時間外的閒暇時間，依自由意願，所選擇從事的動態性休閒活動。

部分學者則認為休閒運動應該具有目的性，如廖志猛（1994）指出休閒運動為個人工作之餘，在自由時間內為獲得樂趣、健康、追尋刺激、社交聯誼等等而參加的體能活動或運動種類。賴清財（2000）認為休閒運動應該有益於身體、心理與社交發展的各種室內外之動態性休閒活動。張廖麗珠（2001）從生理健康角度指出休閒運動是指休閒活動中的動態活動且以增進體能及娛樂為目的。有關國內外學者對休閒運動之定義，本研究彙整如表 2-1-2。

表 2-1-2

**各類休閒運動觀點彙整表**

作者	年代	休閒運動定義
Mull、Bayless & Ross	1987	為參與及樂趣本身而安排參加的運動。
Wankel	1990	是自由選擇且產生內心獎勵的運動參與。
陳麗華	1991	在自由時間內經由自由選擇，為獲得本身樂趣而參與的體能性活動或運動。
程紹同	1994	運動與休閒的結合。
廖志猛	1994	非功利、非職業的體能活動，通常為自由時間內為獲得樂趣、健康、追尋刺激、社交聯誼等等而參加的體能活動或運動種類。
林祐鎰	1995	個人在自由時間內，自由意識下能夠選擇參與體能性、有助於身心健康的身體活動。
陳文長	1995	個人自由意願與特定參與目標，於閒暇時間主動且積極從事體能運動性質之活動。

（續下頁）

作者	年代	休閒運動定義
沈易利	1995	閒暇時間進行的活動，且以動態的體能性活動方式。
王素敏	1997	個人在自由休閒時間，自由選擇參與的體能性或休閒娛樂性運動，追求身心均衡發展狀態。
Mull, Bayless, Ross, Jamieson	1997	為追求體適能及樂趣所參加的運動型態，是自由性選擇以及過程中獲得內心獎勵的活動。
陳敬能	1998	個人在自由自在情境下，從事有益身心發展的休閒活動，以達到身心平衡。
陳鴻雁	1999	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。
行政院體育委員會	1999	在自由時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動。
黃坤得、黃瓊慧	2000	利用閒暇時間，個人依自己體能狀況，選擇從事和運動有關的活動。
張少熙	2000	在閒暇時，依自己意願與興趣，從事有益於身心發展，屬於體能性活動或運動。
賴清財	2000	在自由時間內，依據自己喜好及能力，所選擇參與具有計劃性、建設性且有益於身體、心理與社交發展的各種室內外之動態性休閒活動。
劉芳遠	2001	係指在自由、閒暇的時間內，經自由選擇參與體能性活動或休閒娛樂性活動後，使人從中獲得快樂、樂趣與健康的活動需求。
張廖麗珠	2001	休閒中動態活動，以增進體能及娛樂為目的。

(續下頁)

作者	年代	休閒運動定義
張孝銘、高俊雄	2001	個人在義務時間外之自由時間，基於一種自由意識、自由選擇及自主決定的行動以及從行動中感受到休閒運動的意義與體驗。
張良漢	2002	在閒暇時間內，自由選擇參與體能性、趣味性的身體活動。
許志賢	2002	個人在可任由自己支配的閒暇時間，基於自由意志、自由選擇、自主決定所從事有益身心健康、紓解壓力、社交聯誼的動態性身體活動。
鄭明谷	2002	個人在工作時間之外，扣除生理時間所剩餘的閒暇、可自由支配的時間，依個人自由意願及選擇，所從事的各種運動性的休閒活動。
李嘉慶	2002	除了日常必須例行行事之外，在可自由支配的時間中所從事的各項身體性活動，也就是在自由意願下所從事的動態性活動
邱逸揚	2004	在個人工作與責任義務時間外的閒暇，依個人自由意願及選擇，所從事動態性休閒活動。
王天威	2004	個人運用閒暇的時間，在自由、自在、自主的情境下，透過身體的操作、動態的方式，從事有益身心的活動。
王註源	2004	個人基於自由意願，在可供自己運用的閒暇時間，自由選擇、自主決定，所從事有益身心健康的動態性身體活動。
陳瑞芳	2004	利用閒暇或空閒的時間，透過有益之身體活動或運動項目的實施，使個人在自由自在的情境下，獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂效果。

(續下頁)

作者	年代	休閒運動定義
張文騰	2004	個人針對健康和樂趣，在自由時間內自由選擇安排從事的動態活動。
張鎮遠	2005	休閒參與者所能自由支配之時間與意志下，選擇以各項身體性活動且有別於各項軍事技能訓練者。
彭超群	2005	利用閒暇或空閒時間，透過從事有益之身體活動或運動項目，使個人在自由自在的情境下，獲得身心平衡發展，達到休閒娛樂效果。
楊燕餘	2006	在非工作時間內，依自由意願所從事之運動、體能性活動，以紓解壓力增進健康。
林佳毅	2006	個人針對健康和樂趣，在自由時間內自由選擇安排從事的動態活動。
黃文宗	2006	在自由時間內，依據自己的喜好、能力，且有益身體、心理與社交發展的各種室內或戶外之動態性休閒活動。
嚴詠智	2006	個人利用閒暇或自由時間，依興趣或其他生活需要，在自主的情境下，自由選擇參與，並以身體動作之練習或操作為主要型態的動態性休閒活動。
黃金柱	2007	透過不同類別活動或身體之參與，讓參加者得到身心靈和社會等層面的發展益處。
林忠濱	2007	個人為了健康、樂趣、社交等目的，依據自己的興趣能力，於工作之餘的閒暇時間內，經自由選擇所從事的各種室內或戶外之動態性身體活動。

(續下頁)

作者	年代	休閒運動定義
謝秀英	2008	在閒暇時間內，透過不同類別的活動或身體參與，讓參加者得到身心靈和社會等層面發展的益處。
徐德治	2008	個人在閒暇時，依自我意願或興趣，選擇有益身體健康、平衡心理發展的體能或娛樂運動。
張藏晏、吳國銑	2008	休閒之外還包括運動性、動態性的一種活動。
蔡嘉仁	2008	運用日常生活中剩餘時間或自由時間，選擇從事體育性休閒活動，並從運動過程中得到身體與心理的健康，以實現自我。
洪志忠	2008	在閒暇、非工作的自由時間裡，依自己的興趣、喜好從事非強調競技性之動態身體活動，可為自身帶來身心的健康與平衡，紓解精神壓力，享受休閒所帶來的愉悅效果。
黃金柱	2009	在閒暇時間，經由自由選擇參與的體能性運動或具娛樂功能的運動，可以使人獲得運動技術、快樂、趣味與健康。
謝雅鈴	2010	日常生活剩餘時間或自由時間，選擇從事替代性的休閒活動，並從運動過程中得到身體與心理的健康。
吳秀美	2010	個人在自由的時間內，自主性地藉由從事動態性的身體活動，不強調結果與輸贏，能夠促進人際關係、親子和樂、增強自信與尊榮等關係，獲得身心的暢快與滿足，以達到身心靈的全面發展所從事的運動。
蘇雨傑	2012	個人在工作之餘在自由意識選擇下，所從事讓心境愉悅、放鬆且有意義的活動。

資料來源：本研究整理

本研究認為休閒運動是個人於休閒時間，自由選擇參與的動態性身體活動，目的在於達到身心靈平衡發展，進而促進身心健康。

#### 四、休閒運動分類

有關休閒運動的分類，綜合各學者分類標準，有依運動功能區分，如馮麗花（1998）將休閒運動區分為提升心肺功能運動、提升肌力運動、提升柔軟度運動及怡情養性運動四類。也有依運動目的區分為競賽運動、冒險運動、健身運動、防衛運動、聯誼運動、親子運動、運動觀賞七類（中華民國體育學會，2000；陳仲杰，2006）、賴瑞昌（2009）分為舞蹈律動、球類活動、健身防衛、遊憩性、挑戰冒險性及蘇雨傑（2012）分為運動型、家庭型、藝文型、社交型、嗜好閒逸型、遊憩型。還有學者依休閒運動之性質來區分，如陳益晟（2008）球類、戶外、養身、民俗、伸展、技擊、水上、健身房、室內、戶外休閒十類；游贊薰（2009）球類、戶外、健身、民俗、舞蹈、技擊、水中暨水上、空中八類；徐慶忠（2006）球類、水上、民俗性、健身、防衛性、戶外、親子運動七類；謝秀英（2008）球類、戶外、舞蹈、健身、水域五類。有關國內學者休閒運動分類整理如表 2-1-3。

表 2-1-3

休閒運動分類與分類標準

作者	年代	休閒運動分類	分類標準
馮麗花	1998	提升心肺功能運動、提升肌力運動、提升柔軟度運動、怡情養性運動四類	功能
中華民國體育學會	2000	競賽運動、冒險運動、健身運動、防衛運動、聯誼運動、親子運動、運動觀賞七類	目的
陳仲杰	2006	競賽運動、冒險運動、健身運動、防衛運動、聯誼運動、親子運動、運動觀賞	目的
徐慶忠	2006	球類、水上、民俗性、健身、防衛性、戶外、親子七類	性質
謝秀英	2008	球類、戶外、舞蹈、健身、水域五類	性質
陳益晟	2008	球類、戶外、養身、民俗、伸展、技擊、水上、健身房、室內、戶外休閒十類	性質
賴瑞昌	2009	舞蹈律動、球類活動、健身防衛、遊憩性、挑戰冒險性	目的
游贊薰	2009	球類、戶外、健身、民俗、舞蹈、技擊、水中暨水上、空中八類	性質
蘇雨傑	2012	運動型、家庭型、藝文型、社交型、嗜好閒逸型、遊憩型	目的

資料來源：本研究整理

本研究之休閒運動分類根據研究目的及需要，並參考中華民國體育學會（2000）及謝秀英（2008）休閒運動之分類標準，區分為球類活動性、舞蹈律動性、休閒健身性、戶外遊憩性和水上活動性五類。

## 第二節 休閒運動參與之理論及研究

### 一、休閒運動參與理論：

大部分學者認為休閒運動參與指的是參與某種休閒活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型（Raghd, 1982；蘇廣華，2001；林佑隆，2006）。游贊薰（2009）則認為休閒參與是個人在日常閒暇生活中，依個人喜好，主動選擇參與的休閒運動。張健群（2009）也認為休閒運動參與是個人處理完一切事務之後，可用所剩餘的時間來從事其所喜好動態性休閒活動的狀況。有關國內外學者對休閒運動參與的定義整理如表 2-2-1。

表 2-2-1

各類休閒運動參與定義彙整表

作者	年代	休閒運動參與定義
Raghd	1982	參與某種活動的頻率或象徵個體所參與休閒活動類型。
蘇廣華	2001	是對某種休閒運動之參與頻率或參與休閒運動之類型。
林佑隆	2006	在休閒時間經由自由選擇參與動態性運動頻率與類型。
游贊薰	2009	個人在閒暇生活中，依個人喜好選擇參與的休閒運動。
張健群	2009	處理完一切事務之後，個人可用所剩餘的時間來從事其所喜好動態性休閒活動的狀況。
蘇雨傑	2012	在工作之餘，利用閒暇時間、自由意願參與之任何活動。

資料來源：本研究整理

本研究認為休閒運動參與是指個人於閒暇時間參加休閒

運動的頻率及類型。

## 二、休閒運動參與相關研究：

李嘉慶（2002）以屏東縣偏遠地區教師為研究對象，探討偏遠地區國小教師休閒運動參與現況及動機之差異情形。研究發現：受試者每週休閒運動參與次數 2-4 次佔最多；參與時數以 60 分鐘以內佔最多；參與時段以每天下午四點半以後為主；利用時間以週六、日最多；參與資訊來源以親友告知最多；無法參與原因以時間問題居多。

吳承典（2003）探討雲林縣國小教師休閒運動參與現況及阻礙情形，結果發現：每週從事休閒運動 3 次以上的教師最多；未婚、男性、年資 1~10 年、科任、具代表隊及指導經驗參與休閒運動頻率較高；國小教師在實際參與和期望參與的休閒運動類型上達顯著差異。

蔡文毅（2004）探討台南縣國小教師休閒運動行為現況及滿意度情形，發現：國小教師從事規律性休閒運動中男性佔 34.8%，女性佔 14.4%，參與比例偏低；不同性別、服務年資在規律性休閒運動行為的參與上有顯著差異，男性教師顯著優於女性教師。

黃文宗（2006）探討彰化市國小教師休閒運動參與動機及參與現況情形時發現：國小教師每週從事休閒運動 1 次者為最多；參與時間以 31-60 分鐘最多；參與時段以傍晚 16：30 為最多；以週六、週日參與為最多；參與資訊以親友告知最多；無法參與休閒運動以時間因素為最多；最常參與休閒運動類型以戶外遊憩性為最多；性別比例以女性佔最多；年齡以 31-40 歲佔最多；教育程度以大學佔最多；職稱以級任

教師占最多；家庭狀況以子女 7-20 歲間占最多；平均每月所得以 50,000 元以下者占最多；每月休閒花費以 1,001-5,000 元占最多。

黃建璋（2007）探討台中縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙之情形，研究發現：70.2%的國小教師有從事休閒運動的習慣；偶爾為之的有 55.7%；平均每週從事一至二次佔最多；每次從事 31 至 60 分鐘的教師最多；37.6%的教師於傍晚過後從事運動最多；假日或非假日的非特定時間進行休閒運動的佔多數；最喜歡和家人共同進行佔多數；每月休閒運動花費 1000 元以下最多；以居家四周環境為活動範圍的佔多數；休閒運動方式偏向戶外遊憩性；以紓解壓力為最主要的休閒運動動機。

陳彥光（2007）探討花蓮縣國小教師休閒運動參與現況及阻礙情形，結果發現：每週從事 3 次以上者佔多數；最常從事的休閒運動項目是散步；參與類型則傾向於戶外遊憩性及球類活動性。

黃國興（2008）探討宜蘭縣國小教師參與休閒運動之現況及阻礙因素的差異情形，結果發現：休閒運動參與方式依序為「親自參與」、「陪同參與」及「觀賞比賽或表演」；參與夥伴多以「家人」為主，其次依序為「獨自」、「同事」及「朋友」；每週參與休閒運動頻率以「1 至 2 次」最多；參與時間以「1-2 小時」最多。

楊智仁（2010）分析臺北縣國小教師休閒運動態度、參與行為與效益之現況，結果發現：教師在休閒運動態度與效益上是正面積極的；大部份教師在下午 16:31 以後從事休閒運動；以「週末」從事休閒運動者居多；每次參與時間以「31-60

分鐘」佔最多；參與動機以「調劑身心、放鬆心情」為主；最常參與的運動項目為「散步」。

洪玉萍（2010）探討臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之情況，研究發現：國小教師每週運動以2-3次最多；運動時間以21至60分鐘最多；運動強度以輕鬆為主。

柯易興（2010）探討高雄市國小教師之休閒運動參與現況與休閒運動態度時發現：休閒運動類型及參與程度最高者為戶外遊憩型；每週參與次數以1~2次為最多；每次從事時間以1~2小時為最多；參與運動強度以中、低等強度為主。

黃國展（2012）探討苗栗縣國小教師休閒運動參與現況及阻礙因素，結果發現：每週參與頻率以2~4次最多；運動時間以60分鐘最多；選擇時段則以「傍晚4:30以後」最多；選擇以「週六、日」活動人數較多；資訊來源以「親友告知」占多數；最常參與的休閒運動類型為戶外運動；無法參與休閒運動的原因以「時間因素」為最多。

曾文宏（2013）探討基隆市國小教師工作壓力與休閒運動行為之現況，結果如下：每週參與休閒運動的次數以1-2次最多；參與運動的時間以假日最多；參與運動的時段以下午（14:00-17:59）之比例最高；參與運動的時間長度，以31-60分鐘之教師最多；參與休閒運動的強度以輕鬆之比例最高；最常參與的項目以散步最多。

王秀雲（2013）探討台中市國小教師休閒運動參與及阻礙情形，結果發現：台中市國小教師每週參與休閒運動以2-4次居多；而每次參與的時間以「31~60分鐘」最多；在時段上以「傍晚（下班後）」居多；參與休閒運動的夥伴以「家人」

為主；地點大多在「學校運動場（館）」；最常參與的運動類型為戶外運動，而最受喜愛的運動項目為散步、羽球及快走。

綜合相關文獻結果分析發現，大部分國小教師休閒運動參與時間以 31-60 分鐘最多；參與休閒運動的時間以假日最多；運動強度以輕鬆為主；參與夥伴多以「家人」為主；最常參與的項目以散步和戶外遊憩最多；而無法參與休閒運動的原因以「時間因素」為最多。

### 第三節 休閒阻礙之理論及研究

#### 一、休閒阻礙之定義：

相關研究認為個人從事休閒活動時受到一項以上的因素而無法繼續活動，這些因素則是為休閒阻礙（Ellis & Witt, 1984；Jackson & Searle, 1985；Ellis & Rademacher, 1986；Jackson, 1988；張少熙，1994；游贊薰，2009）。楊志宏（1990）指出休閒阻礙可從狹義及廣義二層面來說明：狹義解釋指的是人們傾向參與某項活動，卻受其他原因影響，無法持續進行；廣義指的是介於其一有無休閒的知覺，而影響能否參與此項活動。有部份學者則認為休閒阻礙即是影響或減少休閒運動參與次數和愉快程度的種種因素（林祐鎔，2005；黃立賢，1996；鐘瓊珠，1997；陳藝文，2000；林佳蓉，2001；賴家馨，2002；張良漢，2002；吳承典，2003；陳瑞芳，2004；張鎮遠，2005；彭超群，2005；吳槐芬，2006；徐德治，2008；蔡嘉仁，2008；謝雅鈴，2010；蘇雨傑，2012）。鄭淑仁（2007）及李仁佐、張家昌（2007）指出會阻止或限制任何人從事休閒活動時是否順利投入、參與休閒情境中、個人參與休閒頻

率、持續性及參與品質的因素，則為休閒阻礙。謝秀英（2008）和陳安妮（2009）則認為個體主觀知覺無法參與休閒運動的因素視為休閒阻礙。有關國內外學者對休閒阻礙之定義，本研究彙整如表 2-3-1

表 2-3-1

各種休閒阻礙定義彙整表

作者	年代	休閒阻礙定義
Ellis & Witt	1984	影響個體休閒內在動機程度的因素。
Jackson & Searle	1985	當個人意願參與一項活動，但有一項或一項以上的因素影響其參與意願。
Ellis & Rademacher	1986	任何阻礙或限制個人參與休閒活動的頻率、持久性及參與品質的因素。
Crawford & Godbey	1987	個體主觀知覺不喜歡或無法投入原本休閒偏好的因素。
Jackson	1988	當個體喜好某項活動，但受各種干擾的因素，而使個體無法參與此項活動時，皆視為阻礙。
楊志宏	1990	狹義解釋指的是人們傾向參與某項活動，卻受其他原因影響，無法持續進行；廣義指的是介於有無休閒的知覺，而影響能否參與此項活動。
Henderson	1991	任何一個能阻礙個體參與休閒活動或減少參與時間並阻礙個體獲得任何滿足感的原因。
陳鏡清	1993	雖有興趣從事此一休閒活動，卻因某種因素影響，而很少或無法去進行此一活動。
張少熙	1994	個人傾向參與一項休閒，然而受到一項或一項以上的原因影響，而不能繼續進行此一活動者。

（續下頁）

作者	年代	休閒阻礙定義
黃立賢	1996	影響或減少休閒運動參與次數和愉快程度的因素。
鐘瓊珠	1997	抑制或減少休閒活動參與次數或愉悅快感的因素。
陳藝文	2000	抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動。
林佳蓉	2001	強迫或非強迫地中斷或限制個人參與某項喜好的休閒活動的因素。
謝鎮偉	2002	休閒運動過程中，阻止或限制個人參與的頻率。
賴家馨	2002	任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某種喜好的休閒，或減少個人參與的欲望，降低參與過程中所獲得的滿足感之因素。
張良漢	2002	影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動的理由或因素。
吳承典	2003	造成個人未能參與投入休閒運動之理由或影響因素。
陳瑞芳	2004	休閒運動行為過程中，阻止或限制個人參與的頻率、持續性及參與品質的因子。
王禎祥	2004	自己有意願從事休閒運動，然而受到某些外在或內在的因素影響，導致無法或很少去參與休閒運動。
張鎮遠	2005	休閒運動行為過程中，阻止個人或限制個人參與的頻率，亦為造成參與者欲進行休閒運動時，未能從事或在時間上、感受上產生負面效應的所有理由或因素。

(續下頁)

作者	年代	休閒阻礙定義
彭超群	2005	影響個體在閒暇時間進行休閒參與的任何因素。
吳槐芬	2006	任何抑制或降低參與休閒運動時間、次數、需求、品質的影響因素。
李仁佐、張家昌	2007	在任何抑制或降低參與休閒運動時間、次數、需求、品質的影響因素。
鄭淑仁	2007	會阻止或限制任何人從事休閒活動時是否順利投入、參與休閒情境中、個人參與休閒頻率、持續性及參與品質的因素。
謝秀英	2008	個體主觀知覺無法喜歡或無法投入參與休閒運動的影響因素。
徐德治	2008	任何阻礙個體降低或減少參與休閒運動的因素。
蔡嘉仁	2008	影響個人在自由閒暇時間內，無法或繼續參與休閒運動的因素。
陳安妮	2009	個體主觀知覺無法親身參與休閒活動的影響因素。
游贊薰	2009	個人因某種原因，造成無法參與或很少及中斷參與休閒運動的理由或影響因素。
謝雅鈴	2010	個人在自由空閒時間，因種種因素減少或無法參與休閒運動。
蘇雨傑	2012	造成個人無法參與休閒活動之理由及影響之因素。

資料來源：本研究整理

綜合上述國內外學者之研究，對休閒阻礙之定義大都以

個體因某種或種種因素影響，無法繼續參與休閒運動。本研究認為休閒阻礙指的是影響個人無法或中斷參與休閒運動的所有因素。

## 二、休閒阻礙相關研究

陳瑞芳（2004）以台南縣國小教師為研究對象，探討不同個人背景教師對參與休閒運動與阻礙因素情形，研究結果：參與休閒運動最主要的阻礙因素為工作，其次是環境與經濟。不同背景之國小教師在婚姻狀況、年齡、學校規模、月收入、運動習慣對整體參與休閒活動皆有顯著的差異存在。

林祐鎰（2005）以台中縣國小教師為研究對象，探討台中縣國小教師參與休閒運動之現況以及探討不同背景變項之國小教師在休閒運動阻礙因素差異情形。研究發現：參與休閒運動阻礙因素主要為「時間層面」；台中縣國小教師在不同年齡、不同教育程度、不同職務、不同服務年資參與休閒運動阻礙因素上皆有顯著差異。

蔡嘉仁（2008）以宜蘭縣國小教師為研究對象，探討宜蘭縣國小教師休閒運動參與之現況及阻礙因素。研究發現宜蘭縣國小教師在休閒運動阻礙方面以氣候因素影響為主；就性別而言，「個人因素」方面達顯著差異；就婚姻狀況，顯示未婚的教師與已婚的教師對參與休閒運動的阻礙因素有顯著差異。

賴瑞昌（2009）以高雄市國小教師兼行政人員為調查對象，以瞭解高雄市國小教師兼行政人員不同背景變項休閒運動參與阻礙因素之差異情形。研究發現：休閒運動參與之阻礙因素影響程度以工作阻礙最高；不同性別、年齡、服務年

資、婚姻狀況、有無子女參與休閒運動阻礙因素皆有顯著差異。

陳曉菁（2009）以金門縣國小教師為研究對象，探討金門縣國小教師休閒運動現況及不同人口學特性（包括性別、年齡、教育程度、職務、服務年資及婚姻狀況）對休閒運動阻礙因素之影響。研究發現：不同性別、年齡及服務年資的國小教師在休閒運動阻礙有顯著差異。

刁怡仍（2012）以高雄市國中健體領域教師為研究對象，探討高雄市國中健體領域教師休閒運動參與及其阻礙因素現況。研究發現：不同性別受試者參與休閒運動情形有顯著差異；參與休閒運動阻礙因素前三項為公務繁忙，沒有閒暇時間、缺乏室內運動場地以及沒有合適的運動項目；教師在參與休閒運動阻礙之情形，場地環境因素對於教師不同婚姻狀況、擔任不同職務有顯著差異。

鍾武興（2012）以桃園縣國小教師為研究對象，探討分析不同背景變項之桃園縣國小教師在參與休閒運動態度及參與休閒運動阻礙因素之差異情形。研究發現：桃園縣國小教師休閒運動阻礙因素之構面因素主要為「家庭及工作因素」；不同性別、年齡、教學年資和服務學校規模之桃園縣國小教師休閒運動各阻礙因素間有顯著差異。

有關國內學者對休閒阻礙因素構面分項及研究對象，本研究彙整如表 2-3-2

表 2-3-2

休閒阻礙構面因素分項彙整表

作者	年代	阻礙構面因素	研究對象
吳承典	2003	環境、經驗、個體、社會	雲林縣國小教師
陳瑞芳	2004	環境與經濟、個人內在、場地設施、工作	台南縣國小教師
林祐鎡	2005	時間、經濟、場地、個人、家人	台中縣國小教師
吳槐芬	2006	環境、個人、場地、工作	臺北市高中職特教教師
謝秀英	2008	機會、經驗、社會、個體	台北縣高中教師
徐德治	2008	場地設施、個體、家庭、經驗、社會	台東縣高中職教師
蔡嘉仁	2008	個人、環境、社會、氣候	宜蘭地區國小教師
游贊薰	2009	機會、經驗、社會、個人	宜蘭地區國中教師
賴瑞昌	2009	工作、場地設施、機會、個人、經驗	高雄市國小教師兼行政人員
陳曉菁	2009	場地、經濟、時間、個人、家人	金門縣國小教師
謝雅鈴	2010	環境與經濟、個人內在、場地設施、工作	桃園縣私立高中教師
刁怡仍	2012	時間、器材設備、氣候、場地環境、經濟、健康、興趣	高雄市立國民中學健體領域教師
蘇雨傑	2012	個人內在、人際關係、環境內在	台中市國中教師
鍾武興	2012	個人、家庭及工作、場地及設備、環境及經濟	桃園縣國小教師

資料來源：本研究整理

從上述文獻研究中，可以發現休閒運動阻礙因素主要為個人、場地設施、環境及經濟、家庭、工作、社會、經驗、時間、機會、氣候、健康、興趣、人際關係等十三個構面因素。本研究主要參考陳瑞芳（2004）、林祐鎡（2005）、鍾武興（2012）等學者之研究，以工作、個人內在、家人、時間、氣候、健康、場地、器材設備、興趣、環境及經濟等十一個構面進行休閒阻礙因素探討。

#### 第四節 生活滿意度之理論及研究

##### 一、生活滿意度之理論

Maslow 曾以需求層次理論（Need-hierarchy theory）說明個人的心理健康及對生活感到滿足的程度。韓貴香（2004）以台灣地區為研究範圍，發現需求層次理論中表徵匱乏需求的家庭整體收入（生理需求）、生活環境（安全需求）、家庭生活滿足（愛與隸屬）及社會階級（自尊）都可以預測台灣個人的的整體生活滿意程度。

國內外學者會因研究對象之不同而對生活滿意度定義稍有出入，但大都強調個人整體生活經驗的主觀感受（Lemon et. al., 1972；Diener et. al, 1985；Fisher, 1986；藍春棋，1994；黃心珍，1995；Gregg, 1996；賴爾柔，1998；劉淑娟，1999；林佳蓉，2001；林麗惠，2002；尤逸歆，2003；林婉茹，2006）。Gross & Shichman（1987）認為生活滿意度是指個人生活能夠過得很好，有愉快的生活及較好的生活品質。鍾思嘉（1988）指出個體能接受現實、表現快樂、樂觀等正向情緒及與家人和諧相處的程度則視為生活滿意度。陳錦玉（1995）認為生

活滿意度是個人對自己生活的周遭環境與事件等經驗作評價後的主觀情緒或情感反應程度。簡素枝和王政彥（2004）則認為是一個綜合的概念，包括對食衣住行育樂等生活各方面的滿意程度。有關國內外學者對生活滿意度之定義，本研究彙整如表 2-4-1。

表 2-4-1

**生活滿意度定義彙整表**

作者	年代	生活滿意度定義
Lemon et. al.	1972	個人對其整體生活情況感到滿足和喜悅的程度。
Diener et. al.	1985	個人對生活狀況的整體主觀性認知評價。
Fisher	1986	代表個人對其生活經驗的肯定及對其所扮演的角色感到滿意或成功的綜合感受。
Gross & Shichman	1987	指個人的生活能夠過得很好，有愉快的生活及較好的生活品質。
鍾思嘉	1988	個體接受現實、表現快樂、樂觀等正向情緒及與家人和諧相處的程度。
藍春棋	1994	個人對各種生活的感覺。
陳錦玉	1995	個人對自己生活的周遭環境與事件等經驗作評價後的一種主觀情緒或情感反應程度。
黃心珍	1995	個人對整體生活感到滿足、快樂程度及所追求目標是否達成之主觀評估結果。
Gregg	1996	個人看待自己生活的一種態度，也可以視為對個人生活的一種滿意程度。

（續下頁）

作者	年代	生活滿意度定義
賴爾柔	1998	一個人對其生活品質的總體主觀評價，或是反映其「對自我期望」與「實際成就」之間不一致的自我認知。
劉淑娟	1999	個人對生活主觀的適應、快樂、滿足、安寧狀態，並能夠反映出對生活的感受。
林佳蓉	2001	個體自己感受和評估自己一般性生活與理想性生活適合性的知覺。
林麗惠	2002	是一個多面向的概念，包括個體對整體生活感到滿足、快樂的程度以及與生命過程中目標與實踐成就間的一致程度。
尤逸歆	2003	個人對生活滿意的實際感受程度。
簡素枝	2004	是一個綜合的概念，包括對目前生活感到滿足及快樂的程度。
王政彥	2004	是一個綜合的概念，包括對生活在食衣住行育樂等方面的滿意情況。
林婉茹	2006	對目前生活主觀評估過程，包括對現況感到滿足程度及生活中預期目標和實際達到成就之間的一致程度。

資料來源：本研究整理

綜合上述文獻，本研究認為生活滿意度是指個人對目前生活感到滿意的實際程度。

## 二、生活滿意度相關研究

何麗芳（1992）以台北市文康活動中心及安養機構之年滿六十歲以上之老人為研究對象，探討老人休閒活動與生活

滿意關係及其影響因素。研究發現：影響老年生活滿意度的因素有：機構類別、居住狀況、退休前工作滿意度、自評健康狀況、經濟狀況滿意度。參與健身型、社交服務型之休閒活動對台北市老人生活滿意度最有影響。影響老人生活滿意度之最佳測變項預測變項主要為經濟滿意度變項。

李再發（2003）以高雄縣市退休國小教師為研究對象，進行「國小退休教師社會參與、社會支持與生活滿意度之關係研究」，研究發現：國小退休教師大多有很好的生活滿意度，尤其在「生活樂趣」的感覺最好；國小退休教師的社會參與、社會支持對生活滿意度有正向影響，其中以「運動休閒」和「情感支持」為最主要的預測變項。

陳玉華（2003）以中、南部公立國中教師為研究對象，探討不同個人背景變項對教師職業倦怠、生活滿意度的差異情形，並且對職業倦怠與生活滿意度的關係作一探討。研究發現：不同年齡、婚姻狀況、任教年資之國中教師在「工作滿意度」、「家庭婚姻滿意度」及「一般生活滿意度」等有顯著差異。職業倦怠與生活滿意度呈現負相關，即情緒耗竭、低落的個人成就感、非人性化態度的程度愈高，工作滿意度、家庭婚姻滿意度、休閒滿意度、一般生活滿意度愈低。

簡素枝（2004）針對嘉義縣市參與及未參與學習活動的高齡者為研究對象，進行高齡者人際關係、生活滿意度之研究，研究結論發現：高齡者生活滿意度與個人背景變項有關。而張家銘（2009）也以嘉義市老年人為研究對象，發現運動參與程度越高則憂鬱程度越低；休閒運動參與程度會正向影響生活滿意度。

林婉茹（2006）以高雄縣市國中退休教師為研究對象，

進行「退休教師生活型態、自我尊榮與生活滿意度關係之研究」。研究發現：高雄縣市國中退休教師的生活滿意度呈現中上程度，其中以日常活動層面高於自我實現層面。各背景變項中，僅有退休原因及已退休年數對生活滿意度造成顯著差異；社交價值對生活滿意度能做最有效的預測。

林怡欣（2005）以南、高兩區四縣市國小教師為研究對象，探討國小教師個人背景變項、A型人格特質、工作壓力與生活滿意的相關。研究結果發現：國小教師生活滿意狀況因性別、學歷、居住地、家庭型態、配偶不同職業而有所差異；工作壓力愈高的國小教師，其生活滿意狀況愈差；國小教師A型人格特質、工作壓力、與個人背景變項對生活滿意具有預測力。

沈佳蓉（2006）以參與及未參與學校志願服務的退休教師為研究對象，進行退休教師生活滿意度之研究，研究發現：影響退休教師生活滿意度的因素，包括年齡、退休時間、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、經濟狀況、居住狀況以及家人支持；退休教師參與學校志願服務與生活滿意度有關。

楊淑琴（2009）以臺北地區35~55歲之未曾結婚、離婚及鰥寡者為研究對象，探討熟齡單身者休閒生活滿意度及生活滿意度和其之間相關性。研究結果：熟齡單身者有無宗教信仰與生活滿意度有極顯著正相關，而居住區亦與生活滿意度有相關性，顯示居住於臺北市的熟齡單身者生活滿意度高於居住於臺北縣者。休閒生活滿意度越高者顯示其生活滿意度相對越高。生活滿意度之內涵，以最快樂、最心安、整體生活最滿意等三個向度呈現。最快樂方面受試者最滿意是覺得幸福；最心安方面受試者最滿意是平安；在整體生活最滿

意方面受試者覺得是整體生活感到滿足。

康志明（2010）以臺北市公立國民小學兼任行政教師為研究對象，探討國小教師在休閒運動參與、工作倦怠及生活滿意之情形。研究發現：不同背景變項在生活滿意方面達到顯著差異的有婚姻、職務、年齡、教育程度及教學年資；休閒運動參與和生活滿意之間並無顯著關係存在；工作倦怠感與生活滿意度呈現負相關；工作倦怠之「低成就感」及「情緒耗竭」對「生活滿意」具有顯著的預測性。

顏幸雅（2013）以新北市 101 學年度汐止區國小正式教師為對象，探討教師休閒參與、工作壓力與生活滿意度之研究發現：在工作壓力構面上以「工作負荷」壓力最大；在生活滿意度構面上以「人際互動」最為滿意；休閒參與與生活滿意度有顯著的正相關；休閒參與能有效預測生活滿意度。

林慶珍（2013）以嘉義縣警察局基層警察人員為對象，探討基層員警休閒參與，研究發現：生活滿意度以「我的家人都很關心彼此的健康情況」為最高；休閒參與、工作滿意、生活滿意度具有顯著相關；休閒參與對工作滿意、生活滿意具有預測力。

有關國內學者對生活滿意度構面分項及研究對象，本研究彙整如表 2-4-2

表 2-4-2

生活滿意度構面分項及研究對象彙整表

作者	年代	生活滿意度構面因素	研究對象
何麗芳	1992	情緒狀態、生活熱衷、接納現實、家人現實	台北市老人
李再發	2003	自我概念、接納現況、生活樂趣、人際互動、自我實現	高雄縣退休教師
陳玉華	2003	工作、家庭婚姻、休閒、一般生活	中南部國中教師
簡素枝	2004	日常生活、情緒狀態、自我概念、家人相處	嘉義縣市高齡者
林婉茹	2006	自我實現、日常活動	高雄縣市國中退休教師
林怡欣	2005	工作與自我實現、休閒、婚姻家庭、人際關係	南、高兩區四縣市國小教師
沈佳蓉	2006	生活意義、情緒狀態、自我概念、日常生活、目標達成、社會互動	台南縣退休教師
楊淑琴	2009	生理、心理、社會、文化教育、輕鬆感、美感、整體滿意度	臺北地區熟齡單身者
康志明	2010	生活愉悅、休閒享受、工作成就	臺北市國小兼任行政教師

資料來源：本研究整理

綜合以上研究，生活滿意度研究構面大致分為工作、經濟、安全、社會人際關係、家庭關係、朋友關係、一般生活狀況、健康及休閒活動等等。本研究主要參考康志明(2010)、顏幸雅(2013)之研究，依研究目的需要分為生活愉悅、健康紓壓及人際互動等構面。

## 第五節 教師休閒運動參與、休閒運動阻礙及生活滿意度相關之研究

林麗娟（2000）以嘉義市公立國民小學已婚教師為研究對象，探討國小已婚教師休閒參與、工作壓力與生活滿意度之現況，同時分析教師的個人背景變項（性別、年齡、教學年資、學歷）、休閒參與、工作壓力與生活滿意度之間的關係。研究結果顯示：國小已婚教師在生活滿意度的人際關係分層面上，女性優於男性；學歷為研究所的國小已婚教師的生活滿意度顯著高於學歷為大學的國小已婚教師；國小已婚教師之休閒參與和生活滿意度之間大致呈現低度正相關；休閒參與對生活滿意度有預測力。

黃彩霞（2006）以新竹縣、市之公立國民小學教師為研究對象，探討休閒活動參與度和生活滿意度的關係，結果發現：在生活滿意度上達顯著差異的背景變項有擔任行政職務、薪資所得、婚姻狀況及健康狀況；休閒活動參與度與生活滿意度之間有正相關；休閒活動參與度對生活滿意度具有預測力。

黃順霖（2007）探討高雄縣國中退休教師休閒運動參與及生活滿意度之關係。研究發現：在生活滿意度前三項分別為：我花很多時間與別人相處、子女對我的態度讓我覺得愉快、我的心情通常是愉快的；不同「教育程度」、「健康狀況」、「經濟狀況」之國中退休教師在生活滿意度達顯著差異；休閒運動參與在生活滿意度各層面均達顯著差異。

林銘香（2009）以彰化縣已婚之國小女教師為研究對象，探討有關休閒阻礙對家庭工作衝突與休閒活動參與影響。研

究結果顯示：休閒阻礙對休閒活動參與具有顯著的負向影響。

康志明（2010）以臺北市公立國民小學兼任行政教師為研究對象，探討國小教師在休閒運動參與、工作倦怠及生活滿意之情形。研究發現：休閒運動參與和工作倦怠達顯著性負相關；休閒運動參與和生活滿意之間並無顯著關係存在；工作倦怠感與生活滿意度呈現負相關；工作倦怠之「低成就感」及「情緒耗竭」對「生活滿意」具有顯著的預測。

鄭賀文（2010）以金馬地區正式幼稚園教師為研究對象，探討台灣離島地區幼稚園教師休閒活動、休閒效益與生活滿意度的關係。研究結果顯示：休閒活動參與度的高低與休閒效益有顯著影響：休閒活動參與度高者，其休閒效益顯著高於休閒活動參與度低者。金馬地區幼教老師，對其生活滿意度皆持肯定態度。參與休閒活動會增加休閒效益，並提升生活滿意度。

黃淑貞（2011）調查高雄市大樹區老人休閒參與和生活滿意度。結果發現：高雄市大樹區老人有高度生活滿意度，其中以「家庭」生活滿意度最高；老人之婚姻狀況、教育程度、經濟狀況、居住狀況在生活滿意度上有顯著差異；參與休閒活動程度愈高，則生活滿意度愈高。

張蕙麟（2007）研究高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度之關聯性，發現休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度達顯著正相關；休閒參與對休閒滿意度及生活滿意度影響模式是成立的。

高上惠（2011）探討雲林縣國小教師之休閒活動參與、休閒滿意度與生活滿意度之現況，研究發現：參與者有高的休閒滿意度及生活滿意度；休閒活動參與和休閒滿意度以及

生活滿意度呈現顯著正相關；休閒滿意度與生活滿意度呈現顯著正相關；休閒滿意度對生活滿意度有預測力。

李蘭萍(2011)以雲林縣公私立幼稚園教師為研究對象，探討幼稚園教師工作壓力、休閒參與及生活滿意度之現況。研究結果發現：幼稚園教師的休閒參與因年齡、婚姻、年資、教育程度、園所類別的不同而有所差異；生活滿意度因年齡、婚姻、年資、是否兼任行政工作、園所類別的不同而有所差異；幼稚園教師休閒參與愈多，其生活滿意度愈高，呈現中度正相關。

劉英如(2012)以新北市國小已婚女性教師為調查對象，探討新北市國小已婚女性教師家庭工作壓力、休閒參與與休閒阻礙之研究，研究結果發現：不同年齡、子女數之新北市國小已婚女性教師在休閒參與頻率上有顯著差異存在；不同年齡、任教年資、月收入、子女數之新北市國小已婚女性教師在休閒阻礙上有顯著差異存在；新北市國小已婚女性教師在家庭工作壓力與休閒阻礙間呈現顯著正相關；休閒參與頻率與休閒阻礙之間呈現顯著負相關。

周辰芳(2013)以嘉義市之公私立國民中學教師為研究對象，探討國中教師休閒運動參與與生活滿意度關係。研究結果發現：國中教師不同性別、年齡及職務對生活滿意度具顯著差異；國中教師每週休閒運動參與次數、持續時間、強度與生活滿意度均有顯著差異。

劉禮瑞(2013)以台中市立國中兼任行政職教師為研究對象，探討國中兼任行政職務教師之休閒活動參與與工作壓力對其生活滿意度之影響。研究結果顯示：台中市立國中兼任行政職教師生活滿意度的感受呈現中高程度，構面中以「家

庭滿意」最高，經迴歸分析結果發現，休閒活動參與對生活滿意度有顯著正向影響。

綜合上述研究，大部份研究顯示不同地區或不同學級教師休閒運動參與與生活滿意度之間有正相關；休閒運動參與度對生活滿意度具有預測力。休閒運動參與則與休閒阻礙間呈現顯著負相關。而休閒運動阻礙與生活滿意度之間的關係究竟為何？因教師部份較少相關之研究，這也是本研究亟欲探討、瞭解的部分。

## 第六節 本章小結

由以上文獻探討，可以得知休閒是一種個人在自由時間內進行的狀態或活動，目的在於個人可以休養生息以獲得滿足感。而運動則是一種動態性身體活動，具有遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等性質，目的在於促進個人體適能。因此，休閒運動是個人於休閒時間，自由選擇參與的動態性身體活動，以達到身心靈平衡發展，進而促進身心健康。至於休閒運動的分類會因研究目的及需要不同而有所不同，休閒運動參與定義是指個人於閒暇時間參加休閒運動的頻率及類型。

休閒阻礙之定義大都以個體因某種或種種因素影響，無法繼續參與休閒運動。亦即是影響個人無法或中斷參與休閒運動的所有因素，都可稱之為休閒阻礙，綜合各學者研究，可以發現休閒運動阻礙因素主要為個人、場地設施、環境及經濟、家庭、工作、社會、經驗、時間、機會、氣候、健康、興趣、人際關係等十三個構面因素。

生活滿意度是指個人對目前生活感到滿意的實際程度。

大致可分為工作、經濟、安全、社會人際關係、家庭關係、朋友關係、一般生活狀況、健康及休閒活動等等。大部份研究顯示不同地區或不同學級教師休閒運動參與與生活滿意度之間有正相關；休閒運動參與則與休閒運動阻礙間呈現顯著負相關。

目前許多研究僅針對各學級教育人員休閒運動阻礙、休閒運動參與及工作滿意度做探討，或僅對退休教育人員之休閒運動參與和生活滿意度做研究，尤其缺少嘉義縣國小教師相關方面之研究。希望藉由本研究能了解嘉義縣國小教師休閒運動參與現況、阻礙因素及生活滿意度之間的關係，研究結果可供相關主管機關於規劃運動政策及鼓勵教師運動參與之參考。

## 第參章 研究方法

本章共分為六節，依次為第一節研究架構，第二節研究假設，第三節研究流程，第四節研究對象，第五節問卷設計與發展，第六節資料處理分析方法，以下將分別加以敘述。

### 第一節 研究架構

本研究所擬定之研究架構如圖 3-1-1 所示，計有人口背景變項、休閒運動參與現況、休閒運動阻礙因素和生活滿意度等四個變項。研究內容如下：

- 一、以嘉義縣國小教師人口背景變項為自變項，以休閒運動參與現況、阻礙因素和生活滿意度為依變項，探討在不同人口背景下，嘉義縣國小教師的休閒運動參與、休閒運動阻礙因素和生活滿意度之差異情形。
- 二、探討嘉義縣國小教師在休閒運動參與、休閒運動阻礙因素和生活滿意度間的關聯性。

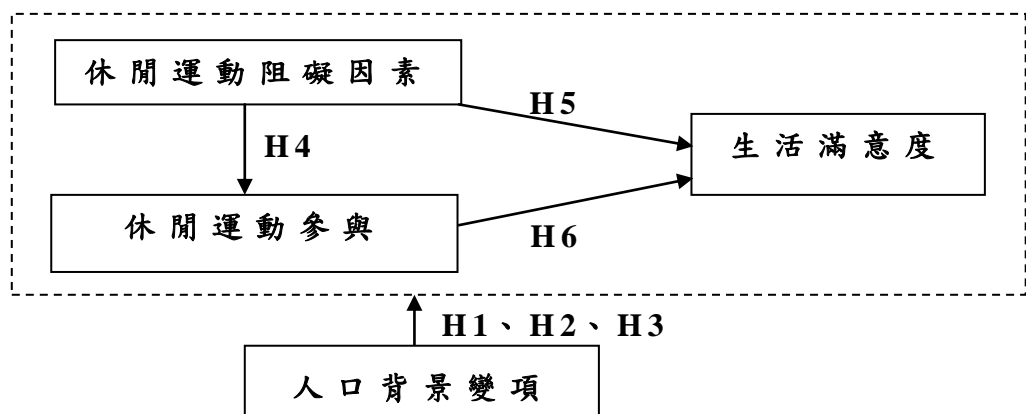


圖 3-1-1 研究架構圖

## 第二節 研究假設

本研究依據研究目的、研究問題和圖 3-1-1 的研究架構圖，提出下列的研究假設：

- H1：不同背景變項之教師在休閒運動阻礙因素有顯著差異。
  - H1-1：不同性別之教師在休閒運動阻礙因素有顯著差異。
  - H1-2：不同年齡之教師在休閒運動阻礙因素有顯著差異。
  - H1-3：不同職務之教師在休閒運動阻礙因素有顯著差異。
  - H1-4：不同服務年資之教師在休閒運動阻礙因素有顯著差異。
- H2：不同背景變項之教師在休閒運動參與上有顯著差異。
  - H2-1：不同性別之教師在休閒運動參與上有顯著差異。
  - H2-2：不同年齡之教師在休閒運動參與上有顯著差異。
  - H2-3：不同職務之教師在休閒運動參與上有顯著差異。
  - H2-4：不同服務年資之教師在休閒運動參與上有顯著差異。
- H3：不同背景變項之教師在生活滿意度上有顯著差異。
  - H3-1：不同性別之教師在生活滿意度上有顯著差異。
  - H3-2：不同年齡之教師在生活滿意度上有顯著差異。
  - H3-3：不同職務之教師在生活滿意度上有顯著差異。
  - H3-4：不同服務年資之教師在生活滿意度上有顯著差異。
- H4：教師休閒運動阻礙因素會顯著影響休閒運動參與。
- H5：教師休閒運動阻礙因素會顯著影響生活滿意度。
- H6：教師休閒運動參與會顯著影響生活滿意度。

## 第三節 研究流程

在確認研究主題之後即進行資料及文獻的蒐集與整理，並建立研究架構和問卷之設計與編製，在預試問卷回收後，

進行信、效度分析及修正問卷，再發放正式問卷施測與回收，回收之問卷經整理分析後，撰寫研究結果與討論，並提出結論與建議。本研究之研究流程分為：(一) 準備階段；(二) 發展階段；(三) 研究階段；(四) 完成階段。本研究之研究流程如圖 3-3-1 所示：

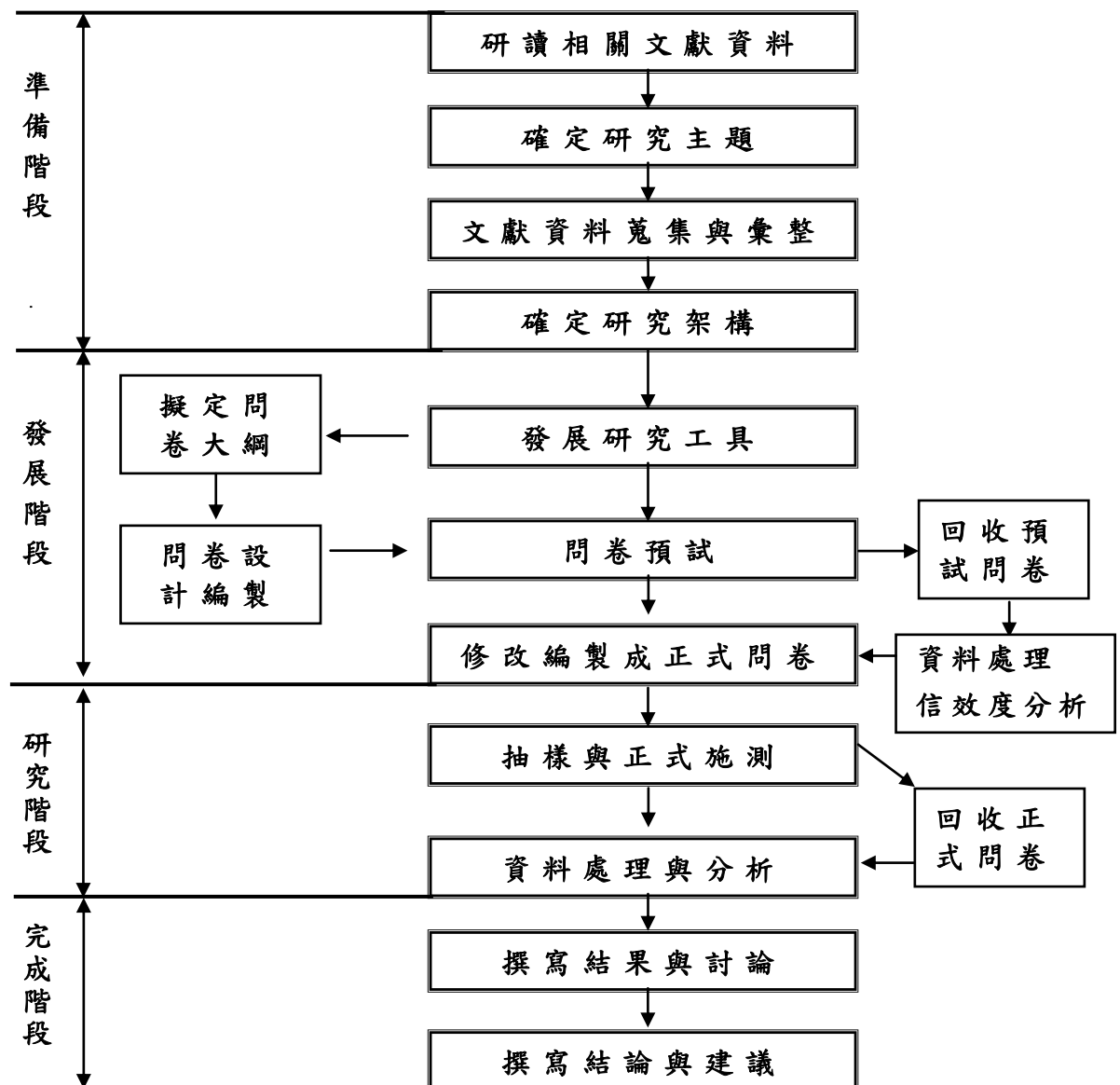


圖 3-3-1 研究流程圖

## 第四節 研究對象

本研究問卷所調查之研究對象，以嘉義縣國民小學正式編制內之教師，包含級任、科任和兼任行政工作之組長、主任及長期代理代課教師，採用便利抽樣法收集問卷，以下分別說明預試和正式問卷的研究對象。

### 一、預試樣本

本研究如表 3-4-1 所示，預試問卷於 2013 年 5 月 24 日採用便利抽樣法陸續發放，並於 2013 年 6 月 3 日回收完畢。由於本研究預試問卷之分量表最多題項為 25 題，依據吳明隆、涂金堂（2007）提出預試樣本數以分量表中最多題項的 3-5 倍為原則，總共發放 111 份，回收 107 份，回收率 96.4%，剔除無效問卷後，有效問卷為 106 份，有效問卷回收率 95.5%。

表 3-4-1

預試樣本人數分配表

學校名稱	發放問卷數量	有效問卷	有效問卷回收率（%）
朴子國小	27	25	92.6
南興國小	18	18	100.0
重寮國小	10	10	100.0
貴林國小	9	9	100.0
大南國小	17	17	100.0
瑞峰國小	10	9	90.0
南靖國小	20	18	90.0
總計	111	106	95.5

## 二、正式樣本

本研究正式問卷調查之對象，以嘉義縣 123 所國民小學正式編制內之教師，採用便利抽樣法收集問卷。為使正式問卷之抽樣更有可信度，依嘉義縣政府教育處督學視導區劃分山、海及屯區，於 2013 年 12 月 20 日起發放正式問卷，並於 2014 年 1 月 19 日陸續回收完畢，共發放出 500 份問卷，回收 453 份問卷，回收率 90.6%，剔除無效問卷 12 份，有效問卷 441 份，有效回收率 88.2%，詳見表 3-4-2。

表 3-4-2

正式問卷之抽樣摘要表

服務區	山區	海區	屯區	合計
取樣人數	130	175	195	500
有效問卷人數	108	157	176	441

## 第五節 問卷設計與發展

依據上述研究架構圖 3-1-1 所預測之變項，本研究所使用之研究工具在參考相關文獻後，改編之「嘉義縣國小教師休閒運動參與、阻礙因素與生活滿意度問卷」為研究工具，本研究問卷共分為四部分，第一部分為「教師個人基本資料」，第二部分為「休閒運動參與量表」，第三部分為「休閒運動阻礙因素量表」，第四部分為「生活滿意度量表」，茲依序說明如下：

### 一、教師個人基本資料

本研究在教師個人基本資料上，主要彙整：陳瑞芳

(2004)；林祐鎰(2005)；謝雅鈴(2010)之研究問卷，以教師之性別、年齡、學歷、職務、服務年資、婚姻狀況和休閒運動參與情形共12個變項為本研究之人口背景變項。

經由初步統計分析，本研究之預試樣本基本資料分析表詳如表3-5-1，在性別方面，以男性教師較多，有54人占50.9%，女性教師52人佔49.1%；在年齡方面，以36到45歲最多，有57人占53.8%；在學歷方面，以大學人數最多，有72人占67.9%；在職務方面，級任最多有58人占54.7%；在服務年資方面，11到20年最多，有60人占56.6%；在婚姻狀況方面，已婚最多有81人占76.4%；表3-5-2在「您最常利用什麼時間來參與休閒運動？」方面，假日最多有51人占48.1%；在「您最常每次參與休閒運動的時間？」方面，31到60分鐘最多有51人占48.1%，其次為30分鐘以內有34人佔32.1%；在「您最常和誰一起參與休閒運動」方面，以家人最多，有60人占56.6%；在「您最常參與休閒運動的地點？」，以住家附近最多，有50人占47.2%；在「您平均每月參與休閒運動花費多少錢？」方面，以500元以下最多，有41人占38.7%，其次為0元，有30人佔32.2%；在「您所參與的休閒運動是否必須固定繳交費用」方面，以「否」最多有90人占84.9%。

表 3-5-1

預試樣本基本資料分析表 1

項 目	組 別	人 數	百分比 (%)
性 別	男	54	50.9
	女	52	49.1
年 齡	35 歲以下	22	20.8
	36 到 45 歲	57	53.8
	46 到 55 歲	25	23.6
	56 歲以上	2	1.9
學 歷	大學 (含專科)	72	67.9
	碩士	34	32.1
目前職務	級任	58	54.7
	科任	9	8.5
	兼行政工作	39	36.8
服務年資	10 年以下	23	21.7
	11 到 20 年	60	56.6
	21 到 30 年	23	21.7
婚姻狀況	未 婚	25	23.6
	已 婚	81	76.4

表 3-5-2

預試樣本基本資料分析表 2

項 目	組 別	人數	百分比(%)
您最常利用什麼時間來參與休閒運動？	假日	51	48.1
	非假日	7	6.6
	兩者皆有	48	45.3
您最常每次參與休閒運動的時間？	30 分鐘以內	34	32.1
	31 到 60 分鐘	51	48.1
	61 到 120 分鐘	18	17.0
	121 分鐘以上	3	2.8
您最常和誰一起參與休閒運動？	自己一個人	26	24.5
	家人	60	56.6
	同事	9	8.5
	鄰居	0	0
您最常參與休閒運動的地點？	朋友	11	10.4
	住家附近	50	47.2
	學校	26	24.5
	公園	12	11.3
	公立體育場館	11	10.4
	健身房	0	0
您平均每月參與休閒運動花費多少錢？	游泳池	4	3.8
	其他	3	2.8
	0 元	32	30.2
	500 元以下	41	38.7
	501 到 1000 元	24	22.6
	1001 到 3000 元	6	5.7
您所參與的休閒運動是否必須固定繳交費用？	3001 到 5000 元	3	2.8
	5001 元以上	0	0
	是	16	15.1
	否	90	84.9

## 二、休閒運動量表

本研究之休閒運動量表，主要參考徐德治（2008）、康志明（2010）及刁怡仍（2012）之研究問卷，將休閒運動項目分為球類活動性（例如：羽球、籃球、桌球、排球、棒球、網球、足球、高爾夫球、保齡球等）、舞蹈律動性（例如：瑜

瑜珈、體操、有氧舞蹈、國標舞、土風舞、國術、跆拳道、元極舞等)、休閒健身性(例如:散步、慢跑、健走、跳繩、搖呼拉圈、健身器材等)、戶外遊憩性(例如:登山、攀岩、釣魚、騎自行車、郊遊等)和水上活動性(例如:游泳、潛水、划船、衝浪、溯溪等)五大類。分析結果如表 3-5-3。

表 3-5-3

平均每週實際參與休閒運動分析表

休閒運動項目	組別	人數	百分比(%)
球類活動性	極少參與	69	65.1
	每週 1 到 2 次	22	20.8
	每週 3 到 4 次	11	10.4
	每週 5 到 6 次	3	2.8
	每週 7 次以上	1	0.9
舞蹈律動性	極少參與	89	84.0
	每週 1 到 2 次	9	8.5
	每週 3 到 4 次	6	5.7
	每週 5 到 6 次	2	1.9
	每週 7 次以上	0	0
休閒健身性	極少參與	22	20.8
	每週 1 到 2 次	42	39.6
	每週 3 到 4 次	33	31.1
	每週 5 到 6 次	9	8.5
	每週 7 次以上	0	0
戶外遊憩性	極少參與	64	60.4
	每週 1 到 2 次	32	30.2
	每週 3 到 4 次	8	7.5
	每週 5 到 6 次	1	0.9
	每週 7 次以上	1	0.9
水上活動性	極少參與	95	89.6
	每週 1 到 2 次	6	5.7
	每週 3 到 4 次	4	3.8
	每週 5 到 6 次	1	0.9
	每週 7 次以上	0	0

### 三、休閒運動阻礙因素量表

本研究之休閒運動阻礙因素量表，主要參考陳瑞芳（2004）、林祐鎡（2005）、鍾武興（2012）等學者之研究問卷，予以重新編寫作為預試問卷，共有 25 題。採 Likert 五點計分量表，受試者依對休閒運動阻礙因素的感受程度，由弱至強分別勾選（非常不同意→1，不同意→2，沒意見→3，同意→4，非常同意→5），得分越高，表示對該項阻礙因素的認同度越高。

#### （一）項目分析

本研究在預試問卷回收後，將有效問卷分別進行內部一致性效標分析（criterion of internal）及相關分析（correlation analysis）。吳明隆（2003）指出內部一致性效標分析法是將受試者在預試量表得分的總和依高低排序，然後以得分前 27% 者為高分組，得分後 27% 者為低分組，受試者在同一題得分之 t 檢定，求出每一個題項的「決斷值」（critical ratio；簡稱 CR 值），當 CR 值大於 3 且達顯著水準（ $p < .05$ ），表示該題能鑑別出不同受試者的反應程度，才能採用。王俊明（1999）則認為相關分析法是計算每項目與總分的積差相關，相關係數未達 .30 以上，即表示該題項未能區分受試者反應程度，即無鑑別作用應予以刪除。

本研究將有效樣本之量表總分依高低排列，以前後 27% 列為高低組別以作為分組的標準，再以獨立樣本 t-test 考驗二組在每個題項是否有顯著差異（ $p < .05$ ），若未達顯著差異且 CR 值小於 3，表示該題項不具有鑑別度應予以剔除。並進一步計算各題項與量表總分之相關情形，且以各題與量表總分之積差相關值達 .3 以上，作為刪題之取捨標準。項目分

析結果如表 3-5-4 所示，其中題項 A10 之 CR 值小於 3，因此刪除。其餘題項則皆達顯著水準且 CR 值大於 3，相關係數也達 .3 以上，予以保留。

表 3-5-4

休閒運動阻礙量表項目分析摘要表

題號	題 項	t 值	積差相關係數
A1	因身體健康狀況不佳	5.34*	0.46*
A2	因本身對休閒運動沒有興趣	5.48*	0.53*
A3	因缺乏對運動的自信心	6.52*	0.58*
A4	因運動技巧學習太困難	9.88*	0.72*
A5	因害怕會有運動傷害	8.52*	0.66*
A6	因曾經有過不愉快的運動經驗	6.88*	0.61*
A7	因工作時間太長以致沒時間運動	3.63*	0.43*
A8	因工作繁重消耗過多精力	4.48*	0.46*
A9	因照顧家庭太忙沒時間運動	4.31*	0.43*
A10	因與家人的時間無法配合	2.90*	0.33*
A11	因與家人興趣不同無法一起參與	5.10*	0.48*
A12	因沒有同伴一起從事休閒運動	6.13*	0.51*
A13	因想參與的運動項目花費太高	10.94*	0.73*
A14	因我的家庭經濟因素不允許	10.24*	0.74*
A15	因專業人員指導費太高	10.77*	0.69*
A16	因休閒運動器材費用太高	10.85*	0.69*
A17	因運動場地使用者太多	11.98*	0.75*
A18	因運動場地空氣不好	14.29*	0.78*
A19	因運動場地離住家太遠	11.89*	0.77*
A20	因運動場地安全性不夠	14.26*	0.80*
A21	因運動場地開放時間有限制	9.46*	0.64*
A22	因運動設施老舊	12.51*	0.77*
A23	因換裝及盥洗太麻煩	6.65*	0.53*
A24	因氣候不佳	8.37*	0.60*
A25	因運動設施不足	9.24*	0.74*

\* $p < .05$

## (二) 探索性因素分析

在進行因素分析前，先利用 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) 以及 Bartlett's 球型檢定判斷資料是否適合進行因素分析。Kaiser (1974) 認為 KMO 值越接近 1，代表量表題目間的相關情形越好，越適合因素分析，若 KMO 值小於 .5 時則不宜進行。吳明隆 (2003) 指出針對變項間相關矩陣的 Bartlett's 球型檢定，約略呈現  $\chi^2$  分佈，若變項之間相關係數愈高，則所得  $\chi^2$  值愈大，且  $p$  值達到 0.05 的顯著水準，表示愈適合進行因素分析。本量表的 KMO 值 .833，大於 .8，即表示變項之間「適合」進行因素分析，Bartlett 球形檢定  $\chi^2$  值為 1088.6， $p < .001$  達顯著水準，顯示母群體的相關矩陣間有共同因素存在，即適合進行因素分析。

本研究採用主成分分析法 (principal component analysis) 萃取共同因素，並利用最大變異法 (varimax) 進行直交轉軸來萃取特徵值大於 1 以上之共同因素，並將因素負荷量設定在 .5 以上，作為題項取捨標準，以探索各題目與共同因素間之關係。在剔除與因素核心架構無關的 A1、A17、A18、A20、A21、A22、A24 等 7 個題項後，結果如表 3-5-5 所示，並萃取出 5 個構面，分別命名為「經濟因素」(包含題項 A13、A14、A15、A16)、「個人因素」(包含題項 A2、A3、A4、A5、A6)、「時間因素」(包含題項 A7、A8、A9)、「場地因素」(包含題項 A19、A23、A25)、「缺乏友伴」(包含題項 A11、A12)。

表 3-5-5

休閒運動阻礙量表因素分析與信度分析摘要表

題號	題 項	經濟	個人	時間	場地	友伴
A16	因休閒運動器材費用太高	.87				
A13	因想參與的運動項目花費太高	.86				
A15	因專業人員指導費太高	.84				
A14	因我的家庭經濟因素不允許	.81				
A3	因缺乏對運動自信心		.88			
A2	因本身對休閒運動沒有興趣		.80			
A4	因運動技巧學習太困難		.75			
A6	因曾經有過不愉快的運動經驗		.67			
A5	因害怕會有運動傷害		.56			
A8	因工作繁重消耗過多精力			.89		
A7	因工作時間太長沒時間運動			.87		
A9	因照顧家庭太忙沒時間運動			.74		
A23	因換裝及盥洗太麻煩				.85	
A25	因運動設施不足				.75	
A19	因運動場地離住家太遠				.67	
A11	因與家人興趣不同無法一起參與					.85
A12	因沒有同伴一起從事休閒運動					.78
	特徵值 ( $\lambda$ )	3.62	3.19	2.29	2.04	1.70
	解釋變異量 (%)	21.30	18.74	13.50	12.03	10.00
	累積解釋變異量 (%)	21.30	40.04	53.53	65.56	75.56
	Kaiser-Meyer-Olkin			.83		
	Bartlett 球形檢定值 (顯著性)		1088.6	(.000)		
	因素構面 Cronbach's $\alpha$ 係數	.92	.87	.83	.81	.72
	整體量表 Cronbach's $\alpha$ 係數			.90		

### (三) 信度分析

為確認量表是否具有良好信度，本研究進一步做信度分析。Cronbach's  $\alpha$  來考驗休閒運動阻礙因素量表的內部一致

性，Guieford (1965) 指出 Cronbach's  $\alpha$  值越高表示信度越佳，一般要求  $\alpha$  值應在 .7 以上，不宜低於 .35，而項目與整體相關係數之值也應大於 .7 以上，最低不宜低於 .35。經檢驗結果，整體量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 .90，各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  值則分別為 .92、.87、.83、.81、.72 (詳如表 3-5-5 所示) 都大於 .7 以上，結果顯示本量表具有相當程度的內部一致性。

#### 四、生活滿意度量表

本研究之生活滿意度量表主要彙整：康志明 (2010) 及顏幸雅 (2013) 之研究，依研究目的需要分為生活愉悅、健康紓壓、工作成就及人際互動等構面，共有 20 題，採 Likert 五點計分量表，依照個人對生活滿意的感受情形，由弱至強分別勾選 (非常不同意  $\rightarrow$  1，不同意  $\rightarrow$  2，沒意見  $\rightarrow$  3，同意  $\rightarrow$  4，非常同意  $\rightarrow$  5)，得分越高，表示對該題項的滿意度越高。

##### (一) 項目分析

本研究將有效樣本之量表總分依高低排列，以前後 27% 列為高低組別以作為分組的標準，再以獨立樣本 t-test 考驗二組在每個題項是否有顯著差異 ( $p < .05$ )，若未達顯著差異且 CR 值小於 3，表示該題項不具有鑑別度應予以剔除。並進一步計算各題項與量表總分之相關情形，且以各題與量表總分之積差相關值達 .3 以上，作為刪題之取捨標準。項目分析結果如表 3-5-6 所示，除了題項 B13 的 CR 值小於 3 且積差相關值未達 .3 予以刪除外，其餘題項皆達顯著差異，表示這些題項都具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度。

表 3-5-6

生活滿意度量表項目分析摘要表

題號	題 項	t 值	積差相關係數
B1	我的教學工作使我覺得有成就感	3.43*	0.36*
B2	我的生活大部分都接近我的理想	9.11*	0.68*
B3	我現在的工作能發揮我的才能	7.42*	0.62*
B4	我對我自己的專業能力感到滿意	9.66*	0.65*
B5	我很滿意現在的工作環境	6.97*	0.63*
B6	我覺得我的生活是充滿希望的	7.07*	0.67*
B7	我可以利用休閒運動紓解我的壓力	4.06*	0.56*
B8	大體而言，我過著我想要的生活	7.01*	0.68*
B9	從休閒運動中，我可以學到一些生活上的新事物	4.38*	0.55*
B10	我能盡情享受休閒運動	8.08*	0.71*
B11	我覺得生活中大部分的事情是我能力可以勝任	5.18*	0.58*
B12	我很滿意我現在的生活方式	9.24*	0.74*
B13	我與學校同事之間的互動良好	2.23*	0.27*
B14	如果生活可以重來，我也不會想改變目前的生活	7.78*	0.56*
B15	參與休閒運動，後讓我覺得很快樂	6.07*	0.69*
B16	參與休閒運動可以讓我身體健康	3.26*	0.41*
B17	目前我已經得到生活中我認為最重要的東西	8.34*	0.65*
B18	參與休閒運動可以讓我與別人有社交的互動	4.34*	0.48*
B19	和他人互動時，我能得到他人的尊重	5.48*	0.59*
B20	我有足夠的時間參與休閒活動	6.81*	0.52*

\* $p < .05$ 

## (二) 探索性因素分析

本研究量表 KMO 值為 .822，Bartlett 球形檢定  $\chi^2$  值為 458.650， $p < .001$  達顯著水準，表示適合進行探索性因素分析。進一步採用主成分分析法萃取因素，並利用最大變異法直交轉軸來萃取特徵值大於 1 之因素，並將因素負荷量設定在 .5 以上，作為建構效度之取捨標準，再將無法歸納到因素層面的題項加以剔除。在剔除與因素核心架構無關的 B1、

B3、B4、B5、B9、B10、B11、B20 等 8 個題項後，結果如表 3-5-7 所示，並萃取出 3 個構面，分別命名為「生活愉悅」（包含題項 B2、B6、B8、B12、B14、B17）、「健康紓壓」（包含題項 B7、B15、B16）和「人際互動」（包含題項 B18、B19）。

表 3-5-7

生活滿意度量表因素分析與信度分析摘要表

題號	題項	生活愉悅	健康紓壓	人際互動
B8	大體而言，我過著我想要的生活	0.82		
B12	我很滿意我現在的生活方式	0.81		
B2	我的生活大部分都接近我的理想	0.76		
B14	如果生活可以重來，我也不會想改變目前生活	0.72		
B6	我覺得我的生活是充滿希望的	0.63		
B17	目前我已經得到生活中我認為最重要的東西	0.59		
B16	參與休閒運動可以讓我身體健康		0.86	
B7	我可以利用休閒運動紓解我的壓力		0.75	
B15	參與休閒運動後，讓我覺得很快樂		0.73	
B18	參與休閒運動可以讓我與別人有社交互動			0.83
B19	和他人互動時，我能得到他人的尊重			0.72
	特徵值 ( $\lambda$ )	3.30	2.17	1.79
	解釋變異量 (%)	29.99	19.71	16.30
	累積解釋變異量 (%)	29.99	49.70	66.00
	Kaiser-Meyer-Olkin		.82	
	Bartlett 球形檢定值 (顯著性)		458.65 ( .000)	
	因素構面 Cronbach's $\alpha$ 係數	.84	.77	.58
	整體量表 Cronbach's $\alpha$ 係數		.84	

### (三) 信度分析

為確認量表是否具有良好信度，本研究進一步做信度分析，以 Cronbach's  $\alpha$  來考驗生活滿意度量表的內部一致性。

經檢驗結果，整體量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 .84，「生活愉悅」和「健康舒壓」兩個構面的 Cronbach's  $\alpha$  值分別 .84、.77 都大於 .7，「人際互動」構面 Cronbach's  $\alpha$  值 .58 雖低於 .7，但仍高於 .35（詳如表 3-5-7 所示），結果顯示本量表具有相當程度的內部一致性。

## 第六節 資料處理分析方法

本研究在問卷回收後，先刪除回答不完整之無效問卷，接著將有效問卷進行編碼，再以 SPSS12.0 版套裝軟體進行資料處理與統計分析，並以  $\alpha = .05$  為顯著水準進行統計考驗，茲將本研究所採用的統計方法分述如下：

### 一、描述性統計分析 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究針對問卷各部分，透過次數分配、平均數、百分比及標準差等統計量，以了解嘉義縣國小教師背景變項、休閒運動阻礙因素、休閒運動參與和生活滿意度之現況。

### 二、項目分析 (Item Analysis)

項目分析旨在求出各題項是否具有鑑別度，其作法是將受試者在量表的得分總和依高低排列，得分前 27% 列為高分組，得分後 27% 列為低分組，再以獨立樣本 t-test 考驗二組在每個題項之差異，如果  $p < .05$ ，表示該題項能鑑別不同受試者的反應程度，有存在之價值；反之，若  $p > .05$ ，則表示

該題項沒有鑑別度，應刪除該題項。

### 三、探索性因素分析 ( Exploratory Factor Analysis, EFA )

探索性因素分析旨在求出各量表之效度，它是一種潛在結構分析法，主要由兩部分所組成：一個稱為共同因素 ( common factor )，另一個稱為唯一因素 ( unique factor )。因素分析時，共同因素的抽取，最常用的方法為主成分分析法。因素分析的步驟，簡述如下：

1. 計算變項間相關矩陣或共變矩陣：考慮到變項的「共同性」 $\geq .5$ 以上為佳。
2. 估計因素負荷量：因素負荷量 $\geq .5$ 以上為佳。
3. 決定轉軸方法：本研究採用直交轉軸法。
4. 決定因素與命名。

### 四、信度分析 ( Reliability Analysis )

所謂信度分析，就是量表的可靠性、一致性的考驗，如果一個量表的信度越高，代表其越穩定。本研究以「Cronbach's  $\alpha$ 」係數來考驗量表的一致性，「Cronbach's  $\alpha$ 」係數最好在 .7 以上，在 .6 以上尚可接受，但如果是在 .6 以下，則應重新修訂或重新編製研究工具，學者 Nunnally ( 1978 ) 亦提出以下觀點， $\alpha$  係數值介於 .5 至 .7 之間尚可； $\alpha$  係數值介於 .7 至 .8 之間具有高信度； $\alpha$  係數值大於 .8 則最佳。

### 五、重複量數單因子變異數分析 ( One-way ANOVA )

用以考驗量表各構面因素間之相對重要性，若達顯著水準，表示各構面間有顯著差異，再進一步進行 LSD 事後比較。

### 六、LSD ( Least Significance Difference ) 事後比較

若重複量數分析達顯著水準，表示構面因素間平均數之間有顯著差異，即以 LSD 事後比較法進行比較，以檢定量表

各構面因素間之差異情形。

#### 七、單因子多變量變異數分析 (One-way MANOVA)

利用單因子多變量變異數分析法，考驗人口背景變項對休閒運動阻礙因素、休閒運動參與和生活滿意度等三個研究變項是否有顯著差異。

#### 八、雪費 (Scheffe) 事後比較法

經 MANOVA 分析後，若  $p$  值達到顯著水準 ( $p < .05$ )，表示組別間至少有一對平均數之間有顯著差異，當各組人數不相等或想進行複雜的比較時，可使用雪費事後比較法進行比較，以檢定各群組間之差異情形。

#### 九、徑路分析 (Path Analysis)

使用「徑路分析法」可求出各變項間之徑路係數，藉以瞭解各變項間之直接效果和間接效果，進而確定研究架構之因果關係。

## 第肆章 結果與討論

本章主要依據正式問卷施測所得之結果進行統計分析與討論，本章共分為七節，依次為第一節受訪者基本資料分析，第二節休閒運動參與現況分析，第三節休閒運動阻礙因素分析，第四節生活滿意度之分析，第五節休閒運動阻礙、運動參與及生活滿意度之徑路分析，第六節研究假設之驗證，第七節為綜合討論。

### 第一節 受訪者基本資料分析

為了解嘉義縣國小教師休閒運動阻礙、運動參與及生活滿意度之相互影響情形，本研究以嘉義縣 102 學年度正式編制內之教師為研究對象，並以回收之 441 份有效問卷進行分析受訪者個人基本資料特性，包括性別、年齡、學歷、目前職務、服務年資及婚姻狀況共六項（詳如表 4-1-1），依序分析說明如下：

- (一) 受訪者性別分佈情形，女教師比男教師多，女教師 292 人占 66.2%；男教師 149 人占 33.8%。
- (二) 受訪者年齡分佈情形，36-45 歲有 275 人最多，占 62.4%；其次是 46 歲以上有 97 人，占 22%；35 歲以下 69 人，占 15.6%。
- (三) 受訪者學歷分佈情形，以大學 274 人居多，占 62.1%；碩士以上 167 人，占 37.9%。
- (四) 受訪者職務分佈情形，以級任 290 人最多，占 65.8%；其次是兼行政工作 119 人，占 27%；科任 32 人，占

7.2%。

(五) 受訪者服務年資分佈情形，以 11-20 年 284 人最多，占 64.4%；其次是 21 年以上有 97 人，占 22%；10 年以下有 60 人，占 13.6%。

(六) 受訪者婚姻狀況分佈情形，以已婚 359 人最多，占 81.4%；其次是未婚 76 人，占 17.2%；其他 6 人，占 1.4%。

表 4-1-1

受訪者基本資料分佈表

項 目	組 別	人 數	百分比(%)
性 別	男	149	33.8
	女	292	66.2
年 齡	35 歲以下	69	15.6
	36 到 45 歲	275	62.4
	46 歲以上	97	22.0
學 歷	大學(含專科)	274	62.1
	碩士以上	167	37.9
目前職務	級任	290	65.8
	科任	32	7.2
	兼行政工作	119	27.0
服務年資	10 年以下	60	13.6
	11 到 20 年	284	64.4
	21 年以上	97	22.0
婚姻狀況	未 婚	76	17.2
	已 婚	359	81.4
	其 他	6	1.4

受訪者休閒運動參與情形，分為「您最常利用什麼時間來參與休閒運動？」、「您最常每次參與休閒運動的時間？」、「您最常和誰一起參與休閒運動？」、「您最常參與休閒運動的地點？」、「您平均每月參與休閒運動花費多少錢？」及「您所參與的休閒運動是否必須固定繳交費用？」等六項（詳如表 4-1-2），依序分析說明如下：

- (一) 在「您最常利用什麼時間來參與休閒運動」方面，以假日 233 人最多，占 52.8%；其次是以上兩者皆有 183 人，占 41.5%；非假日 25 人，占 5.7%。
- (二) 在「您最常每次參與休閒運動的時間？」方面，以 31 到 60 分鐘 214 人最多，占 48.5%；其次是 30 分鐘以下 132 人，占 29.9%；61 到 120 分鐘 60 人，占 13.6%；121 分鐘以上有 35 人，占 7.9%。
- (三) 在「您最常和誰一起參與休閒運動？」方面，以家人 286 人最多，占 64.9%；其次是自己一個人 91 人，占 20.6%；朋友 37 人占 8.4%；同事 26 人占 5.9%；鄰居 1 人占 0.2%。
- (四) 在「您最常參與休閒運動的地點？」方面，以住家附近空地 252 人最多，占 57.1%；其次是學校 87 人，占 19.7%；公園 54 人，占 12.2%；其他 21 人，占 4.8%；公立體育場 15 人，占 3.4%；健身房和游泳池各 6 人，各占 1.4%。
- (五) 在「您平均每月參與休閒運動花費多少錢？」方面，以 1 到 500 元 190 人最多，占 43.1%；其次是 0 元 109 人，占 24.7%；501 到 1000 元 77 人，占 17.5%；1001 到 3000 元 51 人，占 11.6%；3001 到 5000 元 13 人，

占 2.9%；5001 元以上 1 人，占 0.2%。

(六) 在「您所參與的休閒運動是否必須固定繳交費用？」  
方面，以『否』391 人最多，占 88.7%。

表 4-1-2

受訪者運動參與現況分佈表

項 目	組 別	人數	百分比 (%)
您最常利用什麼時間來參與 休閒運動？	假日	233	52.8
	非假日	25	5.7
	兩者皆有	183	41.5
您最常每次參與休閒運動 的時間？	30 分鐘以內	132	29.9
	31 到 60 分鐘	214	48.5
	61 到 120 分鐘	60	13.6
	121 分鐘以上	35	7.9
您最常和誰一起參與休閒 運動？	自己一個人	91	20.6
	家人	286	64.9
	同事	26	5.9
	鄰居	1	0.2
	朋友	37	8.4
您最常參與休閒運動的地 點？	住家附近空地	252	57.1
	學校	87	19.7
	公園	54	12.2
	公立體育場館	15	3.4
	健身房	6	1.4
	游泳池	6	1.4
	其他	21	4.8
您平均每月參與休閒運動 花費多少錢？	0 元	109	24.7
	500 元以下	190	43.1
	501 到 1000 元	77	17.5
	1001 到 3000 元	51	11.6
	3001 到 5000 元	13	2.9
5001 元以上	1	0.2	
您所參與的休閒運動是否 必須固定繳交費用？	是	50	11.3
	否	391	88.7

## 第二節 休閒運動阻礙之分析

本節主要目的在了解嘉義縣國小教師休閒運動阻礙五個構面（經濟、個人、時間、場地、友伴）之表現情形，並以單因子多變量變異數分析與雪費（Scheffe）事後比較法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

### 一、受訪者於休閒運動阻礙各構面之反應情形

本研究為了解教師在休閒運動阻礙因素內涵上是否有所不同，以重複量數單因子變異數分析探討教師在休閒運動阻礙各構面因素之相對重要性。研究結果由表 4-2-1 可知受訪者在休閒運動阻礙各構面因素間有顯著差異（ $p < .05$ ），進一步以 LSD 進行事後比較找出各構面因素間差異情形，結果如表 4-2-2 所示：受訪者之休閒運動阻礙因素以「時間因素」為最高（平均值 3.29），其次為「友伴因素」（平均值 2.83）、「場地因素」（平均值 2.56）和「個人因素」（平均值 2.31），而「經濟因素」則最低（平均值 2.17）。

表 4-2-1

休閒運動阻礙之重複量數單因子變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
休閒運動阻礙	138.235	4	437	.441***

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

表 4-2-2

休閒運動阻礙各構面之平均數與標準差

構面因素	題數	人數	平均數	標準差	LSD 事後比較
經濟	6	441	2.17	0.81	C>E>D>B>A
個人	5	441	2.31	0.83	
時間	3	441	3.29	0.94	
場地	3	441	2.56	0.92	
友伴	2	441	2.83	0.95	
整體阻礙	19	441	2.55	0.62	

註：A：經濟、B：個人、C：時間、D：場地、E：友伴

## 二、受訪者背景變項於休閒運動阻礙之差異考驗

本小節目的在了解不同背景變項之教師於休閒運動阻礙各構面因素上的差異情形，並針對達顯著差異水準之構面進行事後比較。

### (一) 不同性別之教師於休閒運動阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-1，檢定結果如表 4-2-3，結果發現不同性別之教師於休閒運動阻礙達顯著差異水準 ( $p < .05$ )，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-2-4 所示，發現在「個人因素」( $p < .05$ )、「時間因素」( $p < .05$ )和「場地因素」( $p < .05$ )三個構面達顯著差異水準，再經由 LSD 事後比較結果發現，在「個人因素」、「時間因素」和「場地因素」三個構面上，女性教師之平均得分皆顯著高於男性教師；在「經濟因素」和「缺乏友伴」兩個構面上則無顯著差異。因此研究假設 H1-1 獲得部分支持，即不同性別之教師於休閒運動阻礙上有顯著差異。

表 4-2-3

不同性別教師休閒運動阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
性別	5.74	5	435	.938***

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

表 4-2-4

不同性別教師休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	LSD 事後比較
經濟因素	0.082	1	0.124	
個人因素	6.106	1	8.980**	2 > 1
時間因素	13.815	1	16.058***	2 > 1
場地因素	3.617	1	4.337*	2 > 1
缺乏友伴	0.007	1	0.008	

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

註：1 = 男性 2 = 女性

## (二) 不同年齡之教師於休閒運動阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-2，檢定結果如表 4-2-5，結果發現不同年齡之教師於休閒運動阻礙未達顯著差異水準 ( $p > .05$ )，因此研究假設 H1-2 未獲得支持，即不同年齡之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異。

表 4-2-5

不同年齡教師休閒運動阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
年齡	1.318	10	868	.970

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

### (三) 不同職務之教師於休閒運動阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-3，檢定結果如表 4-2-6，結果發現不同職務之教師於休閒運動阻礙未達顯著差異水準 ( $p > .05$ )，因此研究假設 H1-3 未獲得支持，即不同職務之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異。

表 4-2-6

不同職務教師休閒運動阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
職務	1.137	10	868	.974

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

### (四) 不同服務年資之教師於休閒運動阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-4，檢定結果如表 4-2-7，結果發現不同服務年資之教師於休閒運動阻礙達顯著差異水準 ( $p < .05$ )，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-2-8 所示，發現在休閒運動阻礙五個構面上皆未達顯著差異水準，因此研究假設 H1-4 未獲得支持，即不同服務年資之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異。

表 4-2-7

不同服務年資教師休閒運動阻礙多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
服務年資	1.967	10	868	.956*

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

表 4-2-8

不同服務年資教師休閒運動阻礙單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值
經濟因素	1.325	2	1.009
個人因素	0.096	2	0.069
時間因素	3.421	2	1.931
場地因素	1.601	2	0.952
缺乏友伴	4.707	2	2.639

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

#### (五) 小結

綜上所述，結果顯示出不同性別之教師於休閒運動阻礙有顯著差異存在，而不同年齡、不同職務及不同服務年資之教師於休閒運動阻礙上則無顯著差異，茲將差異情形整理如表 4-2-9。

表 4-2-9

不同背景變項教師休閒運動阻礙之驗證結果總表

背景變項	經濟因素	個人因素	時間因素	場地因素	缺乏友伴
性別		*	*	*	
年齡					
職務					
服務年資					

註：\*表示該背景變項於休閒運動阻礙有顯著差異

### 第三節 休閒運動參與現況分析

本節主要目的在了解嘉義縣國小教師休閒運動參與之現況，並以單因子單變量變異數分析與雪費（Scheffe）事後比較法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

#### 一、受訪者於實際參與休閒運動之反應情形

針對受訪者過去一年內，平均每週實際參與休閒運動之情形作分析，結果如表 4-3-1。其中以休閒健身性之休閒運動參與人數最高，至少每週一次以上有 398 人；其次是戶外遊憩性之休閒活動，至少每週一次以上有 225 人；再來則是球類活動性之休閒運動，至少每週一次以上有 141 人；舞蹈律動性之休閒運動，至少每週一次以上有 94 人；水上活動性之休閒運動參與人數最低，至少每週一次以上僅有 53 人；而不論是何種休閒運動，除休閒健身性以外，參與次數則均以「極少參與」人數居多。表 4-3-2 為教師每週實際參與五項休閒運動的總分分佈情形，其中以 7 分人數最多占 30.6%，其次為 8 分占 26.1%；再來則是 6 分及 9 分，各占 13.2%；總分為 14 和 15 分最少，僅占 0.7%。

表 4-3-1

平均每週實際參與休閒運動分析表

休閒運動項目	組別	人數	百分比 (%)
球類活動性	極少參與	300	68.0
	每週 1 到 2 次	108	24.5
	每週 3 到 4 次	28	6.3
	每週 5 到 6 次	5	1.2
	每週 7 次以上	0	0
舞蹈律動性	極少參與	347	78.6
	每週 1 到 2 次	74	16.8
	每週 3 到 4 次	14	3.2
	每週 5 到 6 次	4	0.9
	每週 7 次以上	2	0.5
休閒健身性	極少參與	43	9.8
	每週 1 到 2 次	217	49.2
	每週 3 到 4 次	130	29.5
	每週 5 到 6 次	39	8.8
	每週 7 次以上	12	2.7
戶外遊憩性	極少參與	216	49.0
	每週 1 到 2 次	200	45.3
	每週 3 到 4 次	22	5.0
	每週 5 到 6 次	1	0.2
	每週 7 次以上	2	0.5
水上活動性	極少參與	388	88.0
	每週 1 到 2 次	46	10.4
	每週 3 到 4 次	7	1.6
	每週 5 到 6 次	0	0
	每週 7 次以上	0	0

表 4-3-2

每週休閒運動參與總分摘要表

總分	次數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
5	17	3.9	3.9
6	58	13.2	17.0
7	135	30.6	47.6
8	115	26.1	73.7
9	58	13.2	86.8
10	30	6.8	93.7
11	13	2.9	96.6
12	4	.9	97.5
13	5	1.1	98.6
14	3	.7	99.3
15	3	.7	100.0
總和	441	100.0	

## 二、受訪者背景變項於休閒運動參與之差異考驗

### (一) 不同性別之教師於休閒運動參與之差異情形

以單因子單變量變異數分析驗證研究假設 H2-1，檢定結果如表 4-3-3 所示，發現不同性別之教師於休閒運動參與上達顯著差異水準 ( $p < .05$ )，接著進行 LSD 事後比較，發現男性教師於休閒運動參與之平均得分顯著高於女性教師，因此研究假設 H2-1 獲得支持，即不同性別之教師於休閒運動參與上有顯著差異。

表 4-3-3

不同性別教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	LSD 事後比較
休閒運動參與	1.873	1	17.090***	1 > 2

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

註：1 = 男性 2 = 女性

## (二) 不同年齡之教師於休閒運動參與之差異情形

以單因子單變量變異數分析驗證研究假設 H2-2，檢定結果如表 4-3-4，發現不同年齡之教師於休閒運動參與上未達顯著差異水準 ( $p > .05$ )，因此研究假設 H2-2 未獲得支持，即不同年齡之教師於休閒運動參與上沒有顯著差異。

表 4-3-4

不同年齡教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值
休閒運動參與	0.662	2	2.941

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

## (三) 不同職務之教師於休閒運動參與之差異情形

以單因子單變量變異數分析驗證研究假設 H2-3，檢定結果如表 4-3-5，發現不同職務之教師於休閒運動參與上未達顯著差異水準 ( $p > .05$ )，因此研究假設 H2-3 未獲得支持，即不同職務之教師於休閒運動參與上沒有顯著差異。

表 4-3-5

不同職務教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值
休閒運動參與	0.529	2	2.344

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

#### (四) 不同服務年資之教師於休閒運動參與之差異情形

以單因子單變量變異數分析驗證研究假設 H2-4，檢定結果如表 4-3-6，發現不同服務年資之教師於休閒運動參與上達顯著差異水準 ( $p < .05$ )，接著進行 Scheffe 事後比較法，發現服務「21 年以上」教師於休閒運動參與之平均得分顯著高於服務「10 年以下」之教師。因此研究假設 H2-4 獲得支持，即不同服務年資之教師於休閒運動參與上有顯著差異。

表 4-3-6

不同服務年資教師休閒運動參與之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型III平方和	自由度	F值	Scheffe事後比較
休閒運動參與	0.998	2	4.465*	(C,B) > (A,B)

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

註：A=10 年以下 B=11-20 年 C=21 年以上

#### (五) 小結

綜上所述，結果顯示不同性別和不同服務年資之教師於休閒運動參與上有顯著差異存在，而不同年齡和不同職務之教師於休閒運動參與上則無顯著差異，茲將差異情形整理如表 4-3-7。

表 4-3-7

不同背景變項教師休閒運動參與之驗證結果總表

背景變項	性別	年齡	職務	服務年資
休閒運動參與	*			*

註：\*表示該背景變項於休閒運動參與有顯著差異

## 第四節 生活滿意度分析

本節主要目的在了解嘉義縣國小教師生活滿意度三個構面（生活愉悅、健康紓壓、人際互動）之表現情形，並以單因子多變量變異數分析與雪費（Scheffe）事後比較法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

### 一、受訪者於生活滿意度各構面之反應情形

以單因子多變量變異數分析生活滿意度各構面是否差異？研究結果由表 4-4-1 得知受訪者在生活滿意度各構面因素間有顯著差異存在（ $p < .05$ ），進一步以 LSD 進行事後比較，找出各因素間差異情形，結果如表 4-4-2 所示：「健康紓壓」>「人際互動」>「生活愉悅」；受訪者之生活滿意度以「健康紓壓」得分 4.13 最高，其次為「人際互動」得分 3.90，而「生活愉悅」得分 3.64 則最低。

表 4-4-1

生活滿意度之重複量數單因子變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
生活滿意度	127.628	2	439	.633***

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

表 4-4-2

生活滿意度各構面之平均數與標準差

構面項目	題數	人數	平均數	標準差	LSD事後比較
A.生活愉悅	6	441	3.64	0.61	
B.健康紓壓	3	441	4.13	0.51	B > C > A
C.人際互動	2	441	3.90	0.58	
整體生活滿意度	11	441	3.82	0.44	

## 二、受訪者背景變項於生活滿意度之差異考驗

本小節目的在了解不同背景變項之教師於生活滿意度各構面因素上的差異情形，並針對達顯著差異水準之構面進行事後比較。

### (一) 不同性別之教師於生活滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-1，檢定結果如表 4-4-3 所示，發現不同性別之教師於生活滿意度達顯著差異水準 ( $p < .05$ )，接著進行單因子變異數分析，結果如表 4-4-4 所示，發現在「生活愉悅」構面達顯著差異水準 ( $p < .05$ )，再經由 LSD 事後比較結果發現，男性教師在「生活愉悅」構面之平均得分顯著高於女性教師；而在「健康紓壓」和「人際互動」兩個構面上則無顯著差異。因此研究假設 H3-1 獲得部分支持，即不同性別之教師於生活滿意度有顯著差異。

表 4-4-3

不同性別教師生活滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
性別	2.879	3	437	.981*

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

表 4-4-4

不同性別教師生活滿意度之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III平方和	自由度	F值	LSD事後比較
生活愉悅	2.538	1	6.889**	1>2
健康紓壓	0.773	1	2.956	
人際互動	0.988	1	2.920	

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

註：1 = 男性 2 = 女性

### (二) 不同年齡之教師於生活滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-2，檢定結果如表 4-4-5 所示，發現不同年齡之教師於生活滿意度未達顯著差異水準 ( $p > .05$ )，因此研究假設 H3-2 未獲得支持，即不同年齡之教師於生活滿意度上沒有顯著差異。

表 4-4-5

不同年齡教師生活滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
年齡	1.210	6	872	.984

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

### (三) 不同職務之教師於生活滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-3，檢定結果如表 4-4-6 所示，發現不同職務之教師於生活滿意度未達顯著差異水準 ( $p > .05$ )，因此研究假設 H3-3 未獲得支持，

即不同職務之教師於生活滿意度上沒有顯著差異。

表 4-4-6

不同職務教師生活滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
職務	1.283	6	872	.983

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

#### (四) 不同服務年資之教師於生活滿意度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H3-4，檢定結果如表 4-4-7 所示，發現不同服務年資之教師於生活滿意度未達顯著差異水準 ( $p > .05$ )，因此研究假設 H3-4 未獲得支持，即不同服務年資之教師在生活滿意度構面上沒有顯著差異。

表 4-4-7

不同服務年資教師生活滿意度多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$
服務年資	1.041	6	872	.986

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

#### (五) 小結

綜上所述，結果顯示出不同性別教師於生活滿意度有顯著差異存在，而不同年齡、職務及服務年資教師於生活滿意度上則無顯著差異，茲將差異情形整理如表 4-4-8。

表 4-4-8

不同背景變項教師生活滿意度之驗證結果總表

背景變項	生活愉悅	健康紓壓	人際互動
性別	*		
年齡			
職務			
服務年資			

註：\*表示該背景變項於生活滿意度有顯著差異

### 第五節 休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度之徑路分析

本節採用徑路分析法 (Path Analysis)，目的在於分析研究架構中各個變項 (休閒運動阻礙、休閒運動參與、生活滿意度) 間之關聯性，以便衡量每條徑路之影響力。在徑路分析中，以單向箭號表示因果關係，箭號起始變項為自變項 (因)，箭號所指方向為依變項 (果)。

本研究先以休閒運動阻礙五點量表總平均數 ( $M = 2.55$ ) 為自變項，以休閒運動參與五點量表總平均數 ( $M = 1.57$ ) 為依變項進行多元迴歸分析，接著再以休閒運動阻礙總平均數及休閒運動參與總平均數為自變項，以生活滿意度總平均數 ( $M = 3.82$ ) 為依變項進行多元迴歸分析，探討三變項間的徑路關係。

經由迴歸分析結果發現，休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度之影響如表 4-5-1 所示，其標準化係數分別為：(1) 休閒運動阻礙 → 休閒運動參與，係數值  $-0.131$  ( $p < .001$ )

(2) 休閒運動阻礙→生活滿意度，係數值 -0.194 ( $p < .001$ )  
 (3) 休閒運動參與→生活滿意度，係數值 0.221 ( $p < .001$ )。  
 以上三條徑路皆達顯著水準。

表 4-5-1

休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度之徑路分析摘要表

自變項	標準化迴歸係數	F 值	R <sup>2</sup>	依變項
休閒運動阻礙	-0.131***	-2.776	.015	休閒運動參與
休閒運動阻礙	-0.194***	-4.240	.094	生活滿意度
休閒運動參與	0.221***	4.821		

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

本研究架構中有休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度三個主要變項，其理論徑路共有四條徑路：(1) 休閒運動阻礙→休閒運動參與（直接效果）；(2) 休閒運動阻礙→生活滿意度（直接效果）；(3) 休閒運動參與→生活滿意度（直接效果）；(4) 休閒運動阻礙→休閒運動參與→生活滿意度（間接效果）。經由徑路分析發現，四條徑路均達顯著水準，結果如下：

- (1) 休閒運動阻礙→休閒運動參與，直接效果值為 -0.131；
- (2) 休閒運動阻礙→生活滿意度，直接效果值為 -0.194；
- (3) 休閒運動參與→生活滿意度，直接效果值為 0.221；
- (4) 休閒運動阻礙→休閒運動參與→生活滿意度，間接效果值為 -0.029 ( $-0.131 \times 0.221$ )。

由於直接效果與間接效果值加總後可得知總效果值，所

以休閒運動阻礙影響生活滿意度總效果為-0.223 (-0.194 + -0.029)，其徑路及係數如圖4-5-1所示。

本研究架構中的徑路皆存在，因此研究假設H4、H5、H6皆獲得支持，即教師休閒運動阻礙會負向影響休閒運動參與；教師休閒運動阻礙會負向影響生活滿意度；教師休閒運動參與會正向影響生活滿意度。

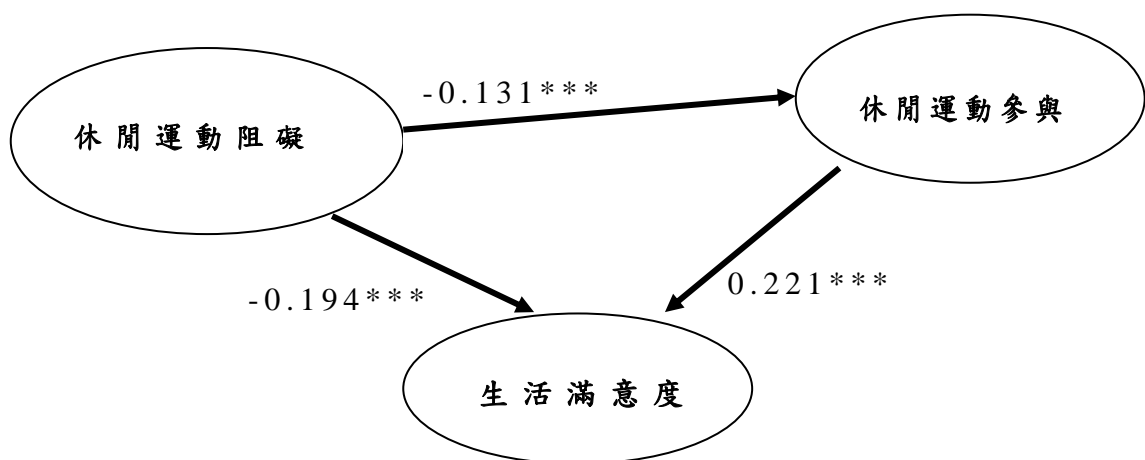


圖 4-5-1 控制變項之徑路分析

## 第六節 研究假設之驗證

根據實證研究結果發現，在六個研究假設中其研究結果如表4-6-1，其內容分述如下。

### 一、H1：不同背景變項之教師在休閒運動阻礙有顯著差異

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現，不同背景變項之教師其休閒運動阻礙在性別方面達顯著差異，女性教師在「個人」、「時間」和「場地」三個因素構面上平均得分均高於男性教師；而不同

年齡、職務及服務年資方面則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。

## **二、H2：不同背景變項之教師在休閒運動參與上有顯著差異 驗證結果：部分成立**

根據研究結果發現，不同背景變項之教師其休閒運動參與在性別和服務年資方面有顯著差異存在，男性教師顯著高於女性教師，服務「21年以上」教師顯著高於服務「10年以下」之教師；而在年齡和職務方面則無顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。

## **三、H3：不同背景變項之教師在生活滿意度上有顯著差異**

### **驗證結果：部分成立**

根據研究結果發現，不同背景變項之教師其生活滿意度在性別方面有顯著差異，在「生活愉悅」構面上，男性教師顯著高於女性教師；而在年齡、職務及服務年資方面則無顯著差異，因此本研究假設部分獲得支持。

## **四、H4：教師休閒運動阻礙會顯著影響休閒運動參與**

### **驗證結果：成立**

依據徑路分析結果發現，休閒運動阻礙對休閒運動參與之徑路係數值為-0.131， $p = .000$ ，達顯著水準。即休閒運動阻礙會負向影響休閒運動參與。因此本研究假設獲得支持。

## **五、H5：教師休閒運動阻礙會顯著影響生活滿意度**

### **驗證結果：成立**

依據徑路分析結果發現，休閒運動阻礙對生活滿意度之徑路係數值為-0.194， $p = .000$ ，達顯著水準。即休閒運動阻礙會負向影響生活滿意度。因此本研究假設獲得支持。

## **六、H6：教師休閒運動參與會顯著影響生活滿意度**

### 驗證結果：成立

依據徑路分析結果發現，休閒運動參與對生活滿意度之徑路係數值為0.221， $p = .000$ ，達顯著水準。即休閒運動參與會正向影響生活滿意度。因此本研究假設獲得支持。

表 4-6-1

研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
H1：不同背景變項之教師在休閒運動阻礙有顯著差異	部分成立
H1-1：不同性別之教師在休閒運動阻礙有顯著差異	成立
H1-2：不同年齡之教師在休閒運動阻礙有顯著差異	不成立
H1-3：不同職務之教師在休閒運動阻礙有顯著差異	不成立
H1-4：不同服務年資之教師在休閒運動阻礙有顯著差異	不成立
H2：不同背景變項之教師在休閒運動參與上有顯著差異	部分成立
H2-1：不同性別之教師在休閒運動參與上有顯著差異	成立
H2-2：不同年齡之教師在休閒運動參與上有顯著差異	不成立
H2-3：不同職務之教師在休閒運動參與上有顯著差異	不成立
H2-4：不同服務年資之教師在休閒運動參與上有顯著差異	成立
H3：不同背景變項之教師在生活滿意度上有顯著差異	部分成立
H3-1：不同性別之教師在生活滿意度上有顯著差異	成立
H3-2：不同年齡之教師在生活滿意度上有顯著差異	不成立
H3-3：不同職務之教師在生活滿意度上有顯著差異	不成立
H3-4：不同服務年資之教師在生活滿意度上有顯著差異	不成立
H4：教師休閒運動阻礙會顯著影響休閒運動參與	成立
H5：教師休閒運動阻礙會顯著影響生活滿意度	成立
H6：教師休閒運動參與會顯著影響生活滿意度	成立

## 第七節 綜合討論

本節就受訪者之基本資料及休閒運動阻礙、休閒運動參與和生活滿意度之差異程度及相關情形，摘要說明上述驗證之結果，分別討論如下：

### 一、受訪者基本資料討論

在受訪者人口統計變項中顯示，就性別而言，女性教師佔66.2%，高於男性教師的33.8%，相對於嘉義縣101學年度教師性別男女比例約為4:6（嘉義縣政府，2012）為高，究其原因為本問卷發放時機為研習時隨機發放，根據嘉義縣2011年度教師在職進修統計地方年報（教育部，2011）顯示參與研習以女性教師居多，因此問卷對象以女性教師居多。

在受訪者年齡方面，以「36-45歲」教師最多占62.4%；其次是「46歲以上」占22%；「35歲以下」占15.6%。職務方面，以「級任」最多占65.8%；其次是「兼行政工作」占27%；「科任」占7.2%。服務年資方面，以「11-20年」最多占64.4%；其次是「21年以上」占22%；「10年以下」占13.6%。大致與嘉義縣國小教師現況相符。

### 二、受訪者於休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度各構面反應情形之差異討論

#### （一）受訪者在休閒運動阻礙量表上的答題情形

受訪者在「整體休閒運動阻礙」平均得分為2.55，此結果顯示教師對於休閒運動阻礙介於「不同意」與「沒意見」之間。在休閒運動阻礙各構面因素中，以「時間因素」得分最高，其次為「友伴因素」、「場地因素」和「個人因素」，而「經濟因素」則最低。此結果與林祐銘（2005）、黃文宗

(2006)、刁怡仍(2012)和黃國展(2012)研究結果一致：以「時間因素」的得分最高相同，探究其原因，教師因工作繁忙且還有家庭、子女要照顧，因此時間上較無法配合，是休閒運動阻礙因素中得分最高的。而「友伴因素」、「場地因素」、「個人因素」及「經濟因素」則與林祐鎰(2005)、陳曉菁(2009)、謝雅鈴(2010)、鍾武興(2012)研究結果一致，研究顯示：教師們多多少少均受到這些內外因素影響其休閒運動之意願。

### (二) 受訪者在休閒運動參與量表上的答題情形

針對受訪者過去一年內，平均每週實際參與休閒運動之情形作分析，其中以「休閒健身性」參與人數最高，「水上活動性」參與人數最低；次數則除了「休閒健身性」之外，都以「極少參與」人數居多，與吳承典(2003)、林幸君(2011)研究結果相近，對照前行政院體育委員會運動城市調查(2012c)指出嘉義縣規律運動人口僅24.8%，研究顯示嘉義縣民眾普遍運動風氣不高，因此教師休閒運動參與也呈現偏低。

### (三) 受訪者在生活滿意度量表上的答題情形

受訪者在「整體生活滿意度」平均得分為3.82，趨近於「同意」，而在生活滿意度各構面因素中又以「健康紓壓」得分最高，與黃彩霞(2006)、高上惠(2011)研究結果一致。探究其原因，嘉義縣教師屬於中高收入，經濟需求無虞又教師工作穩定，教師團體同質性高，傳統農村型態家長對教師尚有尊崇感，因此，教師整體生活滿意度高。

## 三、不同人口背景變項受訪者於休閒運動阻礙之差異討論

### (一) 不同性別之教師於休閒運動阻礙之差異討論

不同性別之教師於休閒運動阻礙上有顯著差異存在。在「個人因素」、「時間因素」和「場地因素」三個構面上，女性教師之平均得分皆顯著高於男性教師，此結果與蔡嘉仁（2008）、賴瑞昌（2009）、陳曉菁（2009）和鍾武興（2012）結果一致，推論應與女性教師要處理的家事較多且受限於運動場地及個人喜好之運動項目較少有關。

#### （二）不同年齡之教師於休閒運動阻礙之差異討論

不同年齡之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異存在，此結果與林祐鎡（2005）、賴瑞昌（2009）、陳曉菁（2009）和鍾武興（2012）研究結果不一致。探究其原因，年齡涉及體能衰退因素，但嘉義縣國小教師以青壯年居多，無體能衰退因素，因此造成沒有顯著差異的結果。

#### （三）不同職務之教師於休閒運動阻礙之差異討論

不同職務之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異存在，此結果與林祐鎡（2005）、蔡嘉仁（2008）刁怡仍（2012）、汪佳欣（2013）研究結果不一致。但與吳承典（2003）、陳瑞芳（2004）、黃國展（2012）、王秀雲（2013）結果一致。探究其原因，嘉義縣教師休閒運動參與多在假日及下班後，因此不同職務之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異存在。

#### （四）不同服務年資之教師於休閒運動阻礙之差異討論

不同服務年資之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異存在，此結果與林祐鎡（2005）、蔡嘉仁（2008）、陳曉菁（2009）和鍾武興（2012）研究結果不一致。但與賴錦春（2013）、王秀雲（2013）結果一致。探究其原因，與年齡背景因素相同，嘉義縣國小教師無體能衰退因素，因此不同服務年資之教師於休閒運動阻礙上沒有顯著差異存在。

#### **四、不同人口背景變項受訪者於休閒運動參與之差異討論**

##### **(一) 不同性別之教師於休閒運動參與之差異討論**

不同性別之教師於休閒運動參與上有顯著差異存在。此結果與蔡文毅(2004)、吳承典(2003)、周文慶(2008)、蔡依玲(2010)、高上惠(2011)、何勇德(2011)、黃國展(2012)、柯詠仁(2012)、蔡雅玲(2013)結果一致。結果發現：男性教師於休閒運動參與之平均得分顯著高於女性教師，探究其原因，男性教師較女性教師喜歡從事戶外及體能活動，且本研究顯示：女性教師有較多之運動阻礙因素存在，因此不同性別之教師於休閒運動參與上有顯著差異存在。

##### **(二) 不同年齡之教師於休閒運動參與之差異討論**

不同年齡之教師於休閒運動參與上沒有顯著差異存在，此結果與葉淑娟(2010)、周子仁(2013)研究結果相同，但與大部份相關研究結果不一致。探究其原因，嘉義縣國小教師以青壯年居多，且休閒參與次數偏低，因此，年齡對休閒運動參與並無顯著差異。

##### **(三) 不同職務之教師於休閒運動參與之差異討論**

不同職務之教師於休閒運動參與上沒有顯著差異存在，此結果與林雨軒(2010)、葉淑娟(2010)、柯詠仁(2012)傅淑惠(2013)、顏幸雅(2013)結果一致。探究其原因，嘉義縣國小工作環境差異不大，教師從事休閒運動參與情形大同小異，因此不同職務在休閒運動參與無顯著差異。

##### **(四) 不同服務年資之教師於休閒運動參與之差異討論**

不同服務年資教師於休閒運動參與上有顯著差異存在，服務21年以上教師於休閒運動參與之平均得分顯著高於服務10年以下之教師。此結果與蔡文毅(2004)、黃國展(2012)、

柯詠仁（2012）、蔡雅玲（2013）結果一致。探究其原因，較資深之教師因年紀漸長而有追求身體健康之急迫性，為了追求健康生活而努力，加上子女逐漸獨立而有較多自己的時間來運動，因此不同服務年資之教師於休閒運動參與上有顯著差異存在。

## 五、不同人口背景變項受訪者於生活滿意度之差異討論

### （一）不同性別之教師於生活滿意度之差異討論

不同性別之教師於生活滿意度有顯著差異存在。在「生活愉悅」構面上達顯著差異水準，研究結果發現：男性教師之平均得分顯著高於女性教師；而在「健康紓壓」和「人際互動」兩個構面上則無顯著差異。此結果與陳佳妙（2011）、呂淑惠（2011）結果一致。探究其原因，嘉義縣屬傳統農業社會，女性教師被賦予傳統角色期待，家事及照養子女負擔吃重，因此生活滿意度較男性教師低。

### （二）不同年齡之教師於生活滿意度之差異討論

不同年齡之教師於生活滿意度沒有顯著差異存在，此結果與林麗惠（2002）、顏幸雅（2013）結果一致。探究其原因，嘉義縣國小教師以青壯年居多，生活、工作環境及待遇相近，因此對生活滿意看法比較一致。

### （三）不同職務之教師於生活滿意度之差異討論

不同職務之教師於生活滿意度沒有顯著差異存在，此結果與顏幸雅（2013）結果一致。探究其原因，嘉義縣國小教師工作環境相近，不會因為職務不同而有所差別，因此，對生活滿意度無顯著差異。

### （四）不同服務年資之教師於生活滿意度之差異討論

不同服務年資之教師於生活滿意度沒有顯著差異存在，

此結果與尤逸歆(2003)、顏幸雅(2013)結果一致。探究其原因，嘉義縣國小教師同質性高，年齡又以青壯年居多，因此服務年資相近，因此對生活滿意度無顯著差異。

#### 六、休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度之徑路分析 討論

本研究經徑路分析結果發現，四條徑路均達顯著水準，結果如下：

- (1) 休閒運動阻礙→休閒運動參與，直接效果值為-0.131；
- (2) 休閒運動阻礙→生活滿意度，直接效果值為-0.194；
- (3) 休閒運動參與→生活滿意度，直接效果值為0.221；
- (4) 休閒運動阻礙→休閒運動參與→生活滿意度，間接效果值為-0.029。

因此有一個直接效果影響受訪者休閒運動參與，二個直接效果及一個間接效果影響受訪者生活滿意度，且休閒運動參與可以是休閒運動阻礙和生活滿意度的中介變項，所以休閒運動阻礙影響生活滿意度總效果為-0.223。即休閒運動阻礙會直接影響休閒運動參與；休閒運動參與會直接影響生活滿意度；休閒運動阻礙除了直接影響生活滿意度外，也會透過休閒運動參與間接影響生活滿意度。研究發現：教師休閒運動阻礙會負向影響休閒運動參與；教師休閒運動阻礙也會負向影響生活滿意度；教師休閒運動參與則會正向影響生活滿意度；教師休閒運動阻礙會低度負向影響生活滿意度，與林麗娟(2000)、黃彩霞(2006)、張蕙麟(2007)、林銘香(2009)等多位學者之研究結果一致。

## 第五章 結論與建議

本研究主要目的在瞭解嘉義縣國小教師休閒運動參與、休閒運動阻礙及生活滿意度之現況和差異性，並探討嘉義縣國小教師休閒運動參與、休閒運動阻礙及生活滿意度三者間之關聯性，經實證分析後再依據研究結果加以說明，進而提出研究結論與具體之建議，期能提供相關人員之參考。

### 第一節 結論

#### 一、受訪者背景資料之差異分析

在性別方面，女教師比男教師多出近30百分點，約占六成六；年齡以「36-45歲」最多，約占六成二；學歷以「大學」最多，約占六成二；職務以「級任」最多，約占六成六；服務年資以「11-20年」最多，約占六成四；婚姻狀況以「已婚」最多，約占八成。

#### 二、受訪者於休閒運動參與之現況分析

嘉義縣國小教師以利用「假日」從事運動居多，約佔五成三；每次運動時間以「1小時以內」居多，約占七成八；以和「家人」在「住家附近空地」一起運動居多，各約占六成；平均每月休閒運動花費以「不超過500元」最多，約占六成八；且以「不需要」繳交固定費用佔大多數，約近九成。

#### 三、受訪者於休閒運動阻礙之差異分析

嘉義縣國小教師整體休閒運動阻礙偏低，以「時間因素」阻礙最高，其次是「友伴因素」、「場地因素」和「個人因素」，「經濟因素」阻礙則最低。研究顯示：女性教師休閒運動阻

礙顯著高於男性教師；而不同年齡、職務及服務年資之教師與休閒運動阻礙則無顯著差異。

#### **四、受訪者於休閒運動參與之差異分析**

嘉義縣國小教師休閒運動參與以「休閒健身性」參與人數最多，其次是「戶外遊憩性」、「球類活動性」和「舞蹈律動性」，而以「水上活動性」參與人數最少。研究顯示：男性教師及服務「21年以上」之教師有較高之休閒運動參與，但不同年齡和職務之教師則與休閒運動參與無顯著差異。

#### **五、受訪者於生活滿意度之差異分析**

嘉義縣國小教師整體生活滿意度偏高，其中以「健康紓壓」構面得分最高，其次是「人際互動」，「生活愉悅」得分最低。研究顯示：男性教師生活滿意度顯著高於女性教師，而不同年齡、職務及服務年資之教師則與生活滿意度無顯著差異。

#### **六、受訪者於休閒運動阻礙、休閒運動參與及生活滿意度之關聯性分析**

本研究經徑路分析結果顯示：教師休閒運動阻礙會負向影響休閒運動參與，也會負向影響生活滿意度；休閒運動參與則會正向影響生活滿意度；教師休閒運動阻礙對生活滿意度具有低度之負向影響。換言之，休閒運動阻礙越高，運動參與就越低，還會直接或間接影響生活滿意度；休閒運動參與越高，生活滿意度就越高；本研究顯示：國小教師休閒運動阻礙與生活滿意度之間呈現低度之負相關。

## 第二節 建議

### 一、對行政機關之建議：

嘉義縣在體育署（原行政院體育委員會）100年和101年運動城市調查報告中名列最不喜歡運動的城市（行政院體育委員會，2012b）。同份調查報告顯示嘉義縣民眾規律運動僅24.8%為全國最低，本研究結果發現嘉義縣國小教師也極少參加休閒運動，尤其是居多數的女性教師會受到「個人」、「時間」及「場地」因素阻礙。因此，建議行政機關應規劃整體計畫，寬籌經費或爭取社會資源，增加教師運動機會，如在假日辦理親子休閒運動，並修改相關法令，明令學校辦理文康活動應納入休閒運動項目，並將教師參加休閒運動情形列為教師專業成長內容；規劃類似「運動」學分機制加入遴選學校行政主管條件；重視運動文宣行銷，讓每個教師都能接收到休閒活動辦理之相關運動訊息；寒暑假多多規劃適合女性休閒運動種類，尤其是「舞蹈律動性」運動，增加女性教師運動機會。補助學校運動設施經費應納入教職員工需求考量，逐年增加教師休閒器材添購。

減少教師休閒運動阻礙，不僅可以提升教師休閒運動參與意願，更進一步增加教師生活滿意度。在今日追求小確幸的社會，提升教師生活滿意度，相信更能讓教師全力投入學生學習效能，進而帶動嘉義縣教育品質提昇。

### 二、對學校之建議：

學校校務發展應考量教職員工生及社區需求，本研究結果發現教師運動地點以住家附近空地居多，與體育署101年運動城市調查，顯示嘉義縣民眾運動地點以學校場館居多有所

出入。教師為學校人員主力，如果教師不願使用學校場館運動，一則表示不與民爭，一則可能教師對學校沒有依戀，下班或假日不願再到學校。因此，建議學校應考量教師生活滿意度的需求，減少教師休閒運動阻礙，提供適當的休閒運動規劃，如辦理休閒運動增能研習，組織教師休閒運動社團，提供參與休閒運動經費補助、增設休閒運動設施，擬定參與休閒運動獎勵，減少假日辦理活動次數以增加假日休閒機會等等，除了增進教師生活滿意度，並可有效提供教學研究互動機會，增進教師團隊合作氣氛，凝聚教師對學校向心力。

### 三、對教師之建議：

研究顯示，多參與休閒運動能提高教師生活滿意度，而生活滿意度會影響教師生活品質，進而影響整體教學工作表現。因此，建議教師應先從容易著手的休閒運動參與開始，逐漸增加參與次數及時間，並建議以任教學校為基礎，善用學校現有運動設施場地及器材。建立為健康而運動，甚至為工作機會而運動的動力，養成休閒運動習慣。

### 四、對休閒運動主管機關之建議：

現行休閒運動推廣，有重都市輕偏鄉現象，且因經費多寡影響休閒運動參與，本研究顯示嘉義縣國小教師參與休閒運動花費不超過500元，且主要以不繳費的活動為主。而現行鼓勵參與運動之誘因及措施均顯不足，舉凡國民就醫、保險、銀行利息均可扣抵所得稅，但是參與運動競賽或者觀賞球賽以及購買運動產品並無相關鼓勵措施，建議應考量比照辦理，以擴大教師積極參與休閒運動之動機。同時依各地政府財政能力給予合理補助，以增加地方政府辦理休閒運動機會並能設置更多休閒運動設施，吸引更多人參與休閒運動。

## 五、對後續研究之建議：

### (一) 研究對象：

本研究限於經費及時間限制，僅以嘉義縣國小教師為研究對象，對象樣本佔全縣教師17.4%，未來應針對全縣國民小學教師進行普遍調查，以更能掌握全縣國小教師現況。

### (二) 研究變項：

本研究在教師的背景變項中包含性別、年齡、學歷、服務年資、目前職務及婚姻狀況等六個研究變項，但仍有其他重要變項未能加以探討，例如學校規模、學校所在地區及受訪者居住地區，建議後續研究者可將其納入研究變項中，進行更廣泛的探討。

### (三) 研究方法：

本研究之問卷量表是以探索性因素分析法建構，建議後續之研究可以採用驗證性因素分析法來加以考驗，以檢驗本研究提出之結構模式與實際資料是否相互適配。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 刁怡仍（2012）。高雄市國民中學健康與體育學習領域教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究（碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。
- 尤逸歆（2003）。國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究（未出版之碩士論文）。雲林科技大學，雲林縣。
- 王天威（2004）。台北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 王秀雲（2013）。台中市國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究（碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 王宗吉（1992）。體育運動社會學。臺北市：銀禾出版社。
- 王俊明（1999）。問卷與量表的編製及分析方法。載於張至滿、王俊明編：體育測驗論文集，台北：中華民國體育學會體育測驗與評價研究委員會。
- 王政彥（2004）。變遷社會中成人教育的變與不變。成人教育，77，12-22。
- 王素敏（1997）。老人的休閒滿意及其教育取向之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 王註源（2004）。桃園縣國中教師休閒運動參與現況與阻礙因素之調查（未出版之碩士論文）。國立台師範大學，臺北市。

- 王禎祥 (2004)。臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究 (碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。
- 行政院主計總處 (2012)。社會指標統計年報。台北市：作者。
- 行政院衛生福利部國民健康署 (2012)。健康行為危險因子監測系統。2013年5月8日，取自 <https://olap.bhp.doh.gov.tw/Search.aspx?menu=100000000006&KeyWord=%E9%81%8B%E5%8B%95>
- 中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書，15-18。
- 行政院體育委員會 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會 (2011)。運動統計。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會 (2012a)。運動城市調查。臺北市：作者
- 行政院體育委員會 (2012b)。運動城市調查。臺北市：作者
- 行政院體育委員會 (2012c)。運動城市調查。臺北市：作者
- 何勇德 (2011)。高雄市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究 (碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 何麗芳 (1992)。臺北市老人休閒活動與生活滿意度研究 (未出版之碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- 吳秀美 (2010)。員工休閒運動現況調查之研究—以臺灣自來水公司為例 (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究 (碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 吳明隆 (2003)。SPSS統計應用學習實務-問卷分析與應用統計。台北市：知城數位科技股份有限公司。

- 吳明隆、涂金堂 (2007)。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南書局。
- 吳槐芬 (2006)。台北市高中職特教教師參與休閒運動現況與阻礙因素之相關研究。台北市立體育學院，台北市。
- 呂建政 (1994)。休閒教育的發展。台灣教育，523，18-20。
- 呂淑惠 (2011)。高雄市國小特教教師正向心理、生命意義感與生活滿意度之相關研究 (碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 李仁佐、張家昌 (2007)。休閒運動參與對提昇健康體適能之探討。彰化師大體育學報，7，114-121。
- 李水碧 (2004)。體適能與全人健康的理論與實務 (譯)。臺北市：湯姆生。(Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger, 2004)。
- 李再發 (2003)。高雄縣市國小退休教師社會參與、社會支持與生活滿意度之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 李炳昭、陳秋曇 (2009)。論述休閒活動與休閒運動。國立台中教育大學體育學系學刊，4，48-57。
- 李嘉慶 (2002)。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究 (未出版之碩士論文)。國立台灣體育學院，台中市。
- 李蘭萍 (2011)。幼稚園教師工作壓力休閒參與及生活滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 汪佳欣 (2013)。休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究 (碩士論文)。南華大學，嘉義縣。

- 沈佳蓉（2006）。退休教師志願參與學校服務與生活滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。中正大學成人及繼續教育學系，嘉義縣。
- 沈易利（1995）。臺中地區勞工休閒運動需求研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 周子仁（2013）。臺中市國小教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究（未出版之碩士論文）。逢甲大學，台中市。
- 周文慶（2008）。雲嘉地區國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 周辰芳（2013）。國中教師休閒運動參與與生活滿意度之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 周芸慧（2010）。女大學生性別角色與休閒參與及休閒阻礙之研究-以北部大學為例（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園縣。
- 林佑隆（2006）。彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 林佳蓉（2001）。老人生活滿意模式之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 林佳毅（2006）。台北市國民中學教師對休閒運動參與及阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。台北市立體育學院，臺北市。
- 林幸君（2011）。國小教師參與休閒運動之目標取向、內在動機與休閒滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。

- 林忠濱（2007）。臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 林怡欣（2005）。國小教師 A 型性格工作壓力與生活滿意之相關研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 林雨軒（2010）。桃園縣國小教師工作壓力與休閒運動參與之相關研究（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園縣。
- 林祐鎡（2005）。台中縣國小教師參與休閒運動現況及阻礙因素之調查研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 林婉茹（2006）。退休教師生活型態、自我尊榮與生活滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林銘香（2009）。教師休閒活動參與及休閒阻礙之研究（未出版之碩士論文）。亞洲大學，台中市。
- 林慶珍（2013）。休閒參與與工作滿意度、生活滿意度之相關研究-以警察人員為例（未出版之碩士論文）。稻江科技暨管理學院，嘉義縣。
- 林麗娟（2000）。國小已婚教師休閒參與、工作壓力及其生活滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 林麗惠（2002）。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究（博士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

- 邱惠娟、童心怡 (2010)。教師幸福感內涵之探究。學校行政雙月刊，67，168-180。
- 邱逸揚 (2004)。台北市中等學校視覺障礙學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 柯易興 (2010)。高雄市國小教師休閒運動參與現況與休閒運動態度之調查研究 (未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 柯詠仁 (2012)。高雄地區國小教師工作壓力與休閒參與關係之研究 (未出版之碩士論文)。康寧大學，台南市。
- 洪玉萍 (2010)。臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 洪志忠 (2008)。澎湖地區青少年休閒運動參與現況之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 徐德治 (2008)。台東縣高中職教師參與休閒運動現況及阻礙因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 徐慶忠 (2006)。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例 (未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 高上惠 (2011)。雲林縣國小教師休閒活動參與、休閒滿意度與生活滿意度關係之研究 (未出版之碩士論文)。虎尾科技大學，雲林縣。
- 高有智、何榮幸 (2013)。幸福城市大調查。天下雜誌，531，78-81。

- 康志明（2010）。台北市國小兼任行政教師休閒運動參與工作倦怠及生活滿意之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 張少熙（1994）。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，臺北市。
- 張少熙（2000）。台北市不同層級學生休閒運動之研究。台北市：漢文出版社。
- 張少熙（2003）。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究（碩士論文）。國立台灣師範大學，臺北市。
- 張文騰（2004）。國立雲林科技大學教職員工休閒運動參與及阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。雲林科技大學，雲林縣。
- 張火木（1995）。青少年休閒活動指導手冊。台北市：實踐設計管理學院。
- 張孝銘（2008）。休閒消費者行為。臺北市：華都文化。
- 張孝銘、高俊雄（2001）。休閒需求與休閒阻礙之相關研究——以彰化市居民為實證。體育學報，30，143-151。
- 張良漢（2002）。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究-以台灣中部地區大專院校學生為例。台北市：師大書苑。
- 張春興（1983）。工作、休閒、娛樂。中國論壇，15（9），47-51。
- 張家銘（2009）。嘉義市老年人休閒運動參與程度。體育學報，3（42），113-130。

- 張健群（2009）。國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 張廖麗珠（2001）。運動休閒與休閒運動概念歧異詮釋。中華體育，15（1），32。
- 張蕙麟（2007）。高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析。嘉大體育健康休閒期刊，2（6），102-109。
- 張藏晏、吳國銑（2008）。提升教師參與休閒運動策略之探討。大專體育，95，88-95。
- 張鎮遠（2005）。三軍總部職業軍官參與休閒運動現況與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 教育部（2011）。中華民國教師在職進修統計地方年報。2013年5月8日取自  
[http://www4.inservice.edu.tw/Report/Reports\\_Local/100\\_嘉義縣地方電子年報.pdf](http://www4.inservice.edu.tw/Report/Reports_Local/100_嘉義縣地方電子年報.pdf)
- 教育部（2013）。體育政策白皮書草案。2013年5月8日取自 <http://1.34.233.225/>
- 許志賢（2002）。臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，台中市。
- 陳文長（1995）。大學生運動性休閒參與機會動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。

- 陳玉華（2003）。國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討~以中、南部公立國中教師為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 陳仲杰（2006）。臺北市公立高工教師休閒運動參與現況及動機之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立體育學院，臺北市。
- 陳安妮（2009）。教師休閒參與阻礙因素之研究—以台南地區高中教師為例。嘉大體育健康休閒期刊，8(3)，29-237。
- 陳佳妙（2011）。國小教師工作壓力、正向心理特質與其生活滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳彥光（2007）。花蓮縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，台東市。
- 陳益晟（2008）。桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園縣。
- 陳敬能（1998）。週休二日對運動休閒教育之啟示。大專體育，40，131-135。
- 陳瑞芳（2004）。台南縣國民小學教師參與休閒運動與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南市。
- 陳嘉鳳、周才忠（2012）。臺灣民眾主觀快樂幸福感之樣貌與未來之發展方向。應用倫理評論，52，83-113。
- 陳曉菁（2009）。金門縣國小教師休閒運動阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立台北護理學院，臺北市。
- 陳錦玉（1995）。師範學院學生生活滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。

- 陳鴻雁（1999）。國民參與休閒運動人口調查研究。行政院體育委員會，台北市。
- 陳藝文（2000）。休閒阻礙量表之建構-以北部大學生為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 陳鏡清（1993）。臺北市公務人員動態休閒活動現況調查研究-以臺北市一級機關為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳麗華（1991）。臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 傅淑惠（2013）。桃園縣國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，台北市。
- 彭超群（2005）。基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。輔仁大學，臺北縣。
- 曾文宏（2013）。基隆市國小教師工作壓力與休閒運動行為之研究（未出版之碩士論文）。經國管理暨健康學院，基隆市。
- 游贊薰（2009）。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究-以宜蘭地區為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 程紹同（1994）。現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理。中華體育季刊，7（4），25-30。
- 馮麗花（1998）。運動性休閒活動初探。大專體育，35，104-107。

- 黃心珍（1995）。嘉義市老年婦女的自我概念對其生活滿意度及參與學習意願之影響研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- 黃文宗（2006）。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 黃立賢（1996）。專科學生休閒興趣相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃坤得、黃瓊慧（2000）。水上休閒活動之初探。台灣體育，109，15-18。
- 黃金柱（2007）。休閒概論。臺北市：師大書苑。
- 黃金柱（2009）。運動觀光—基礎觀念、管理行銷、實務運用。臺北市：師大書苑。
- 黃建璋（2007）。台中縣國小教師休閒運動參與現況及阻礙之研究（未出版之碩士論文）。雲林科技大學，雲林縣。
- 黃國展（2012）。苗栗縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。育達商業科技大學，苗栗縣。
- 黃國興（2008）。不同家庭生命週期國小教師休閒運動參與行為與阻礙情形之研究-以宜蘭縣核心家庭為例（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 黃彩霞（2006）。國小教師休閒活動參與度與生活滿意度之相關性研究（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 黃淑貞（2011）。高雄市大樹區老人休閒參與其對生活滿意度調查。休閒保健期刊，6，13-21。

- 黃順霖 (2007)。高雄縣國中退休教師休閒運動參與及生活滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊志宏 (1990)。旅遊選擇與阻礙。臺北市：淑馨出版社。
- 楊淑琴 (2009)。臺北地區熟齡單身者休閒生活滿意度與生活滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 楊智仁 (2010)。臺北縣國小教師休閒運動態度、參與行為與效益之研究 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 楊朝祥、徐明珠 (2007)。九二八新精神在哪裡。財團法人國家政策研究基金會，臺北市。
- 楊燕餘 (2006)。澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 葉淑娟 (2010)。苗栗市國小教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，台北市。
- 嘉義縣政府 (2012)。嘉義縣統計年報。2013年5月18日取自  
<http://www1.cyhg.gov.tw/accounting/chinese/CP.aspx?s=707&n=11108#08>。
- 廖志猛 (1994)。休閒運動參與者生活形態及運動態度之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，台中縣。

- 劉芳遠（2001）。社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究以新竹南寮社區為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 劉英如（2012）。新北市國小已婚女性教師家庭工作壓力、休閒參與與休閒阻礙之研究（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 劉淑娟（1999）。老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 劉翠華、余守媚、許芳玲及李淑敏（2010）。臺北市公立托兒所教保人員休閒阻礙與休閒滿意度關係之研究。休閒事業研究，8（2），83-104。
- 劉禮瑞（2013）。台中市立國中兼任行政職教師休閒活動參與、工作壓力對生活滿意度影響之研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中市。
- 蔡文毅（2004）。台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，台東市。
- 蔡依玲（2010）。雲林縣國小教師休閒動機與休閒運動參與現況之研究（未出版之碩士論文）。稻江科技暨管理學院，嘉義縣。
- 蔡益成（2009）。基隆市國中教師運動休閒涉入與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 蔡雅玲（2013）。嘉義縣國小教師休閒運動參與對工作壓力與工作績效之研究（碩士論文）。國立臺灣體育運動大學，台中市。

- 蔡嘉仁（2008）。宜蘭縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 鄭明谷（2002）。新竹科學工業園區勞工運動休閒之現況調查研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭淑仁（2007）。高中職學生休閒參與行為與其阻礙因素之研究以新竹市為例（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 鄭賀文（2010）。探討台灣離島幼稚園教師休閒活動、休閒效益與生活滿意度關係之研究-以金馬地區為例（未出版之碩士論文）。銘傳大學，臺北市。
- 賴家馨（2002）。休閒阻礙量表之編製-以台北市大學生為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 賴清財（2000）。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討（未出版之碩士論文）。中國文化大學，新北市。
- 賴瑞昌（2009）。高雄市國民小學教師兼行政人員休閒運動參與現況及阻礙因素之調查研究（未出版之碩士論文）。高雄師範大學，高雄市。
- 賴爾柔（1998）。台灣鄉村老人生活滿意度之研究。國立台灣大學農業推廣系，國家科學委員會資料。
- 賴錦春（2013）。臺中市國民小學教師休閒活動參與和休閒阻礙之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，台中市。
- 薛銘卿（2002）。休閒運動設施之評估法。北體學報，7，49-58。

- 謝秀英（2008）。台北縣高中教師休閒運動參與現況及阻礙之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝政諭（1995）。休閒活動的理論與實際--民生主義的台灣經驗。台北：幼獅文化。
- 謝雅鈴（2010）。教師休閒運動參與現況及阻礙因素之研究-以桃園縣私立高中為例（未出版之碩士論文）。聖約翰科技大學，新北市。
- 謝鎮偉（2002）。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 鍾武興（2012）。桃園縣國小教師休閒運動態度與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 鍾思嘉（1988）。退休公務人員生活現況調查研究。行政院研究發展考核委員會委託研究，台中縣。
- 韓貴香（2004）。生活滿意與需求的關係：需求階層理論在臺灣社會的初步檢驗。玄奘社會科學學報，2，1-19。
- 簡素枝（2004）。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- 藍春棋（1994）。老人之客觀社會支持來源的異同與生活滿意度（未出版之碩士論文）。東海大學，台中市。
- 顏幸雅（2013）。國小教師休閒參與、工作壓力與生活滿意度之研究-以汐止區為例（未出版之碩士論文）。經國管理暨健康學院，基隆市。

- 嚴詠智 (2006)。臺南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 蘇雨傑 (2012)。國中教師休閒運動參與及阻礙因素與工作壓力之研究—以臺中市為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，台中市。
- 蘇廣華 (2001)。憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究—以台南護專學生為例 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 鐘瓊珠 (1997)。大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例 (未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 體育大辭典 (1984)。教育部體育大辭典編訂委員會主編。台北市：台灣商務印書館股份有限公司。

## 二、英文部分

- Charles Brightbill(1960), *The Challenge of Leisure*  
Englewood Cliffs, NJ:Prentice- Hall, 4.
- Clawson & Knetsch(1966). Alternative methods of estimating  
future use, *Economic of Outdoor Recreation*, pp.113-143.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing  
barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993), Leisure and Health :  
The Role of Social Support and Self-determination,  
*Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen R. J., & Griffin, S. (1985).  
The satisfaction with life scale. *Journal of Personality  
Assessment*, 49, 71-75.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., & Edginton,  
S. R. (2001). *Leisure and life satisfaction : Foundational  
perspectives(3rd ed.)*. McGraw-Hill.
- Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1984) The measurement of  
perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure  
Research*, 16(2), 110-123.
- Ellis, G. D., & Rademacher, C. (1986). Barriers to recreation  
participation. *Unpublished paper submitted to The  
President's Commission on Americans*.
- Fisher, J. C.(1986). Participation in educational activities by  
active older adults. *Adult education quarterly*, 36(4),  
202-210.

- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration (4th ed.)*. State College, PA: Venture Publishing.
- Gregg, J. P.(1996). *Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction and self-esteem*. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University.
- Gross, W., & Shichman, S. (1987). *How to Grow an Organizational Culture*, 52-56.
- Guilford, J. P. (1965). *Fundamental Statistics in Psychology and Education, 4th Edition* , New York: McGraw-Hill.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23, 363-377.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-205.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Kaiser, H. F. (1974).An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*. Englewood Cliffs. N. J. : Prentice- Hall.
- Kyriacou, C. (2000). *Stress-busting for teachers*. UK: Stanley Thornes.

- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). A exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Mull, R., Bayless, M., & Ross, L. (1987). Recreational sports programming. *Journal of Leisure Research*, 21, 53-61
- Mull, R. E., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. (1997). *Recreation sport management(2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- OECD (2011). *How's Life? Measuring Well-being*. OECD Publishing.
- Raghd, M.G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Travers, C., & Cooper, C. (1993). Mental health, job satisfaction and occupational stress among UK teachers. *Work and Stress* 7, 203-219.
- Wankel, L. M. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activities. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.

附錄一：預試問卷

嘉義縣國小教師休閒運動參與、休閒運動阻礙與生活滿意度問卷

親愛的老師：您好！

這是一份學術性的研究問卷，主要目的為瞭解您對休閒運動參與、運動阻礙與生活滿意的情形，您所填的資料僅供學術研究之用，不會對學校或您有任何影響，請您放心填答。由衷希望您能依個人實際情況耐心作答，感謝您熱心的協助，在此致上十二萬分的謝意！

敬祝 教安

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

指導教授：林房儼 博士

研究生：吳美珍 敬上

第一部分：個人基本資料，請在□中打「V」，謝謝您！（皆為單選題）

1. 性別： (1) 男     (2) 女    服務於 \_\_\_\_\_ (鄉、鎮、市)
2. 年齡： (1) 35歲(含)以下     (2) 36-45歲  
 (3) 46-55歲     (4) 56歲以上
3. 學歷： (1) 大學(含專科)     (2) 碩士     (3) 博士
4. 您目前職務： (1) 級任(未兼行政)     (2) 科任(未兼行政)  
 (3) 兼行政工作(組長或主任)
5. 服務年資： (1) 10年(含)以下     (2) 11-20年  
 (3) 21-30年     (4) 31年以上
6. 婚姻狀況： (1) 未婚     (2) 已婚     (3) 其他
7. 您最常利用什麼時間來參與休閒運動？  
 (1) 假日     (2) 非假日     (3) 以上兩者皆有
8. 您最常每次參與休閒運動的時間？  
 (1) 30分鐘以內     (2) 31-60分鐘     (3) 61-120分鐘  
 (4) 121分鐘以上
9. 您最常和誰一起參與休閒運動？  
 (1) 自己一個人     (2) 家人     (3) 同事     (4) 鄰居     (5) 朋友
10. 您最常參與休閒運動的地點？  
 (1) 住家附近空地     (2) 學校     (3) 公園     (4) 公立體育場館  
 (5) 健身房     (6) 游泳池     (7) 其他：(                    )
11. 您個人平均每個月參與休閒運動大約花費多少錢(新台幣)？  
 (1) 0元     (2) 500元以下     (3) 501-1000元  
 (4) 1001-3000元     (5) 3001-5000元     (6) 5001元以上
12. 您所參與的休閒運動是否必須固定繳交費用？(例如：清潔費、場地費等)  
 (1) 是     (2) 否

【請翻頁繼續填答，謝謝您！】

## 第二部分：休閒運動參與

【說明】：請就您過去一年內，每週實際參與休閒運動的情形，在適當的□中打✓。

實際參與情形				
--------	--	--	--	--

極	每	每	每	每
少	週	週	週	週
參	1	3	5	7
與	到	到	到	次
	2	4	6	以
	次	次	次	上

### 休閒運動項目

1. 球類活動性.....1 2 3 4 5

例如：羽球、籃球、桌球、排球、棒球、網球、足球、高爾夫球、保齡球等

2. 舞蹈律動性.....1 2 3 4 5

例如：瑜珈、體操、有氧舞蹈、國標舞、土風舞、國術、跆拳道、元極舞等

3. 休閒健身性.....1 2 3 4 5

例如：散步、慢跑、健走、跳繩、搖呼拉圈、健身器材等

4. 戶外遊憩性.....1 2 3 4 5

例如：登山、攀岩、釣魚、騎自行車、郊遊等

5. 水上活動性.....1 2 3 4 5

例如：游泳、潛水、划船、衝浪、溯溪等

【請翻頁繼續填答，謝謝您！】

### 第三部分：休閒運動阻礙因素

說明：以下為可能影響您參與休閒運動之阻礙因素，每個問題有5個選擇：1.「非常不同意」、2「不同意」、3「沒意見」、4「同意」、5「非常同意」。請根據您個人的實際情況，在□中勾選合適的答案，謝謝您！

	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 因身體健康狀況不佳.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. 因本身對休閒運動沒有興趣.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. 因缺乏對運動的自信心.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. 因運動技巧學習太困難.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. 因害怕會有運動傷害.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. 因曾經有過不愉快的運動經驗.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. 因工作時間太長以致沒時間運動.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8. 因工作繁重消耗過多精力.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. 因照顧家庭太忙，沒時間運動.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10. 因與家人的時間無法配合.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11. 因與家人興趣不同，無法一起參與.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. 因沒有同伴一起從事休閒運動.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. 因想參與的運動項目花費太高.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14. 因我的家庭經濟因素不允許.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15. 因專業人員指導費太高.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16. 因休閒運動器材費用太高.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
17. 因運動場地使用者太多.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
18. 因運動場地空氣不好.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
19. 因運動場地離住家太遠.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
20. 因運動場地安全性不夠.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
21. 因運動場地開放時間有限制.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
22. 因運動設施老舊.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
23. 因換裝及盥洗太麻煩.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
24. 因氣候不佳.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
25. 因運動設施不足.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

請翻頁繼續填答，謝謝！

#### 第四部分：生活滿意度

說明：以下為了解您對生活滿意情形的問卷，每個問題有5個選擇：1.「非常不同意」、2.「不同意」、3.「沒意見」、4.「同意」、5.「非常同意」。請依您個人的感受及看法，在□中勾選合適的答案，謝謝您！

非常  
不  
沒  
同  
非  
常  
同  
意  
見  
意  
意

- |                                |                            |                            |                            |                            |                            |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 我的教學工作使我覺得有成就感.....         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 2. 我的生活大部分都接近我的理想.....         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 3. 我現在的工作能發揮我的才能.....          | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 4. 我對我自己的專業能力感到滿意.....         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 5. 我很滿意現在的工作環境.....            | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 6. 我覺得我的生活是充滿希望的.....          | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 7. 我可以利用休閒運動紓解我的壓力.....        | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 8. 大體而言，我過著我想要的生活.....         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 9. 從休閒運動中，我可以學到一些生活上的新事物.....  | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 10. 我能盡情享受休閒運動.....            | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 11. 我覺得生活中大部分的事情是我能力可以勝任的..... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 12. 我很滿意我現在的生活方式.....          | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 13. 我與學校同事之間的互動良好.....         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 14. 如果生活可以重來，我也不會想改變目前的生活..... | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 15. 參與休閒運動後，讓我覺得很快樂.....       | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 16. 參與休閒運動可以讓我身體健康.....        | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 17. 目前我已經得到生活中我認為最重要的東西.....   | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 18. 參與休閒運動可以讓我與別人有社交的互動.....   | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 19. 和他人互動時，我能得到他人的尊重.....      | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 20. 我有足夠的時間參與休閒活動.....         | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

問卷到此結束，請再檢查一遍以免漏答，非常感謝您的填答！

## 附錄二：正式問卷

### 嘉義縣國小教師休閒運動參與、休閒運動阻礙與生活滿意度問卷

親愛的老師：您好！

這是一份學術性的研究問卷，主要目的為瞭解您對休閒運動參與、運動阻礙與生活滿意的情形，您所填的資料僅供學術研究之用，不會對學校或您有任何影響，請您放心填答。由衷希望您能依個人實際情況耐心作答，感謝您熱心的協助，在此致上十二萬分的謝意！

敬祝 教安

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

指導教授：林房儂 博士

研究生：吳美珍 敬上

第一部分：個人基本資料，請在□中打「V」，謝謝您！（皆為單選題）

1. 性別： (1) 男     (2) 女    服務於 \_\_\_\_\_ (鄉、鎮、市)
2. 年齡： (1) 35歲(含)以下     (2) 36-45歲  
 (3) 46歲以上
3. 學歷： (1) 大學(含專科)     (2) 碩士以上
4. 您目前職務： (1) 級任(未兼行政)     (2) 科任(未兼行政)  
 (3) 兼行政工作(組長或主任)
5. 服務年資： (1) 10年(含)以下     (2) 11-20年  
 (3) 21年以上
6. 婚姻狀況： (1) 未婚     (2) 已婚     (3) 其他
7. 您最常利用什麼時間來參與休閒運動？  
 (1) 假日     (2) 非假日     (3) 以上兩者皆有
8. 您最常每次參與休閒運動的時間？  
 (1) 30分鐘以內     (2) 31-60分鐘     (3) 61-120分鐘  
 (4) 121分鐘以上
9. 您最常和誰一起參與休閒運動？  
 (1) 自己一個人     (2) 家人     (3) 同事     (4) 鄰居     (5) 朋友
10. 您最常參與休閒運動的地點？  
 (1) 住家附近空地     (2) 學校     (3) 公園     (4) 公立體育場館  
 (5) 健身房     (6) 游泳池     (7) 其他：\_\_\_\_\_
11. 您個人平均每個月參與休閒運動大約花費多少錢(新台幣)？  
 (1) 0元     (2) 500元以下     (3) 501-1000元  
 (4) 1001-3000元     (5) 3001-5000元     (6) 5001元以上
12. 您所參與的休閒運動是否必須固定繳交費用？(例如：清潔費、場地費等)  
 (1) 是     (2) 否

【請翻頁繼續填答，謝謝您！】

## 第二部分：休閒運動參與

【說明】：請就您過去一年內，每週實際參與休閒運動的情形，在適當的□中打✓。

休閒運動項目	實際參與情形				
	極少參與	每週1到2次	每週3到4次	每週5到6次	每週7次以上
1. 球類活動性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
例如：羽球、籃球、桌球、排球、棒球、網球、足球、高爾夫球、保齡球等					
2. 舞蹈律動性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
例如：瑜珈、體操、有氧舞蹈、國標舞、土風舞、國術、跆拳道、元極舞等					
3. 休閒健身性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
例如：散步、慢跑、健走、跳繩、搖呼拉圈、健身器材等					
4. 戶外遊憩性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
例如：登山、攀岩、釣魚、騎自行車、郊遊等					
5. 水上活動性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
例如：游泳、潛水、划船、衝浪、溯溪等					

【請翻頁繼續填答，謝謝您！】

### 第三部分：休閒運動阻礙因素

【說明】：以下為可能影響您參與休閒運動之阻礙因素，每個問題有5個選擇：1.「非常不同意」、2.「不同意」、3.「沒意見」、4.「同意」、5.「非常同意」。請根據您個人的實際情況，在□中勾選合適的答案，謝謝您！

	非 常 不 同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 因本身對休閒運動沒有興趣.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. 因缺乏對運動的自信心.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. 因運動技巧學習太困難.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. 因害怕會有運動傷害.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. 因曾經有過不愉快的運動經驗.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
.....					
6. 因工作時間太長以致沒時間運動.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. 因工作繁重消耗過多精力.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8. 因照顧家庭太忙，沒時間運動.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. 因與家人興趣不同，無法一起參與.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10. 因沒有同伴一起從事休閒運動.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
.....					
11. 因想參與的運動項目花費太高.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. 因我的家庭經濟因素不允許.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. 因專業人員指導費太高.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14. 因休閒運動器材費用太高.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15. 因運動場地離住家太遠.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
.....					
16. 因換裝及盥洗太麻煩.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
17. 因運動設施不足.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

【請翻頁繼續填答，謝謝您！】

#### 第四部分：生活滿意度

【說明】：以下為了解您對生活滿意情形的問卷，每個問題有5個選擇：1.「非常不同意」、2.「不同意」、3.「沒意見」、4.「同意」、5.「非常同意」。請依您個人的感受及看法，在□中勾選合適的答案，謝謝您！

	非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 我的生活大部分都接近我的.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. 我覺得我的生活是充滿希望的.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. 我可以利用休閒運動紓解我的壓力.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. 大體而言，我過著我想要的生活.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. 我很滿意我現在的生活方式.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
.....					
6. 如果生活可以重來，我也不會想改變目前的生活.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. 參與休閒運動後，讓我覺得很快樂.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8. 參與休閒運動可以讓我身體健康.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. 目前我已經得到生活中我認為最重要的東西.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10. 參與休閒運動可以讓我與別人有社交的互動.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
.....					
11. 和他人互動時，我能得到他人的尊重.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

問卷到此結束，請再檢查一遍以免漏答，非常感謝您的填答！