

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度  
關係之研究

The Study of The Relationship Between Recreational  
Sport Behavior and Professional Attitude of  
Physical Education Teachers of Elementary School in  
Taichung City



研究生：何奇叡 撰

指導教授：李明榮 教授

中華民國九十二年六月

論文名稱：台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度關係之研究

總頁數：119 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：九十一學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：何奇勸

指導教授：李明榮 教授

論文提要內容：

## 中文摘要

本研究主要目的在瞭解國民小學體育教師休閒運動行為現況，並探究休閒運動行為與個人背景因素和專業態度之關係。研究使用問卷調查法，以台中市國小體育教師 177 人為研究對象，研究工具為「國小體育教師休閒運動行為與專業態度關係調查問卷」，內容包括「個人背景資料」、「休閒運動行為問卷」與「教師專業態度量表」。所得資料使用 SPSS for Windows 10.0 版統計套裝軟體處理，以描述性統計、卡方考驗、獨立樣本 t 考驗、獨立樣本單因子變異數分析、費雪事後檢定以及皮爾森積差相關等統計方法進行分析。

研究結果如下：

1. 本研究中體育教師對於教師專業態度各層面均有高度認同，而且國小體育教師在「對教師本身」重視於「對學校行政」態度層面。
2. 在休閒運動行為上，除運動參與程度方面，與「對教師本身的態度」、「對教育專業的態度」兩個層面在整體上具有顯著差異外，其餘均無差異情形。
3. 「運動時間」與「對教育專業的態度」兩者間有顯著相關。「運動參與程度」則與「對教師本身的態度」、「對教育專業的態度」兩層面之間有顯著相關。

研究者提出以下建議：

1. 體育教師應嘗試各式不同的休閒運動經驗與刺激，給予個體身心不同的增強與助益，提供生涯規劃與專業發展的多元機會。
2. 後續研究在「休閒運動參與程度」與「專業態度」變項之間的因果與差異關係，應加深入探討之。
3. 國小體育教師休閒運動習慣表現的高比例規律性，是否為擔任體育教師之故，建議後續研究進一步釐清其因果關係。

關鍵字：國小體育教師、休閒運動行為、專業態度

Ho, Chi-Rui (2003). A study of the relationship between recreational sport behavior and professional attitude of physical education teachers of elementary school in Taichung city. Unpublished master thesis. National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

## **Abstract**

The purposes of this study were to investigate the current recreational sport behavior of the P.E. teachers of elementary school, and to explore its relationship with demographic characteristics and professional attitude . To achieve the purpose, a questionnaire was developed to survey on 177 elementary school P.E. teachers of Taichung city. The instruments administered to the subjects were“Recreational sport behavior inventory”and“Junior high and elementary school teachers’professional attitude scale”.The collected data had been processed for statistical analysis under the“SPSS”statistics packaging software 10.0 for windows and analyzed by descriptive statistics, chi-square, t-test (independent), one-way ANOVA, Scheffe method, and Pearson product-moment correlation .

The results of this study were as follows :

1. The physical education teachers were full of higher identification of teacher’s professional attitude, and the division of professional attitude for teacher’s self was attached importance to the division of professional attitude for school administration.
2. There was no significant difference in the recreational sport behavior toward professional attitude of the physical education teachers, except for the participation of recreational sport toward the divisions of professional attitude for teacher’s self and education.
3. There was a significant correlation between the recreational sport engaged time and the division of professional attitude for education. It’s the same situation in the participation of recreational sport and the divisions of professional attitude for teacher’s self and education.

Based on the results of this study, some suggestions were noted :

1. The physical education teachers should attempt to develop more experiences in each type of recreational sports, and to provide multiple opportunities for career planning and specialty development.
2. The later researchers should make more deeper studies in the causality and diversity between participation of recreational sport and professional attitude.
3. Suggestion for the later researchers: To probe into more correlation between the teachers’ high participation of recreational sports and their professions as physical education teachers of elementary school.

Key word : Physical education teachers of public elementary school、Recreational sport behavior、 Professional attitude

## 誌 謝

兩年來的努力終於告一段落，不知如何形容這種心情。從盼望、等待、全心投入到忘我的境地，最後，竟是在不覺之中走到了終點，滿心喜悅之餘，只感覺這一切要感謝所有給予我支持與協助的人，包括我的指導教授李明榮老師，在忙碌的工作節奏中，不吝給我完全的提攜與鼓勵；兩位敬愛的口試委員 - 沈易利與黃月嬋教授，他們的愛護與指導；同意我在職進修的台中市上石國小李文進校長，他的支持與鼓勵；我的研究所學長，也是上石國小輔導室的張耀中主任，在研究資訊與方法和修業程序上毫無保留的提供建議；更要感謝的是我的摯友 - 張啟中老師與紀宗寅老師，他們提供我在論文寫作與研究方法上的寶貴意見，協助我進行研究過程中的諸多實務，令我銘感五內。讓我深感抱歉的是我的太太妘襄和寶貝女兒 Sophia，陪伴她們的時間太少，錯過許多感受美好人生的精彩時刻，若不是她們的包容與愛心，我什麼事也做不了，這一切都將無法完成。

兢兢業業的研究所生涯不僅在學識上大開眼界，讓我窺得體育學術研究領域之人物與生態，更讓我在人生觀與觀察世界的角度上有了重大的改變，能以更細微、更科學客觀、更具辯證性的方法來瞭解萬事萬物，更讓生活充實而有光明的目標，能以更積極具開創性的精神面對工作與未來的挑戰，發覺生命的意義。這些都是除了論文和學位之外，原先所始料未及的收穫與感受，真可謂「獲益匪淺」。

Jo

結束是另一段人生的開始，此刻的我猶如張帆待發的桅船，汲取所學，亟將理想奉獻於體育學術研究與實務工作之上，除了更加努力深化學識與研究能力之外，良師的追隨與服務的機會亦是未來生涯的目標。但願此後仍有兩年前來到台體就學時的幸運，讓我得以奉獻更多。

# 目 錄

中文摘要.....	
英文摘要.....	
致謝詞.....	
目 錄.....	
表目錄.....	
圖目錄.....	
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與重要性.....	5
第三節 研究問題.....	6
第四節 研究限制.....	7
第五節 名詞解釋.....	8
第六節 研究進度.....	10
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>12</b>
第一節 休閒運動.....	13
第二節 工作與休閒.....	28
第三節 體育教師與專業態度.....	34
第四節 相關研究.....	37
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>42</b>
第一節 研究流程.....	42
第二節 研究架構.....	44
第三節 研究對象與範圍.....	45
第四節 研究假設.....	46
第五節 抽樣實施.....	48
第六節 研究工具.....	52
第七節 資料分析方法.....	58
<b>第四章 結果分析與討論.....</b>	<b>59</b>
第一節 樣本資料描述分析.....	59
第二節 體育教師個人背景變項與休閒運動行為間關係分析.....	77
第三節 體育教師休閒運動行為與專業態度間之差異分析.....	82
第四節 體育教師休閒運動行為與專業態度間之相關分析.....	88
第五節 綜合討論.....	89
<b>第五章 結論與建議.....</b>	<b>94</b>
第一節 結論.....	94
第二節 建議.....	97

參考文獻.....	99
一、中文部分.....	99
二、英文部分.....	106
附 錄.....	110
附錄 A 研究問卷.....	110
附錄 B 研究量表使用授權書.....	114
附錄 C 問卷回收總表.....	115
附錄 D 專業態度量表各題得分情形摘要表.....	117
附錄 E 抽樣底冊.....	119

## 表 目 錄

表 2-1 國家潛能運動系統表.....	21
表 2-2 近年運動醫學相關研究列表.....	21
表 2-3 自 1995 年以來體能活動對所有疾病或心血管疾病死亡率在 健康上益處之流行病學研究一覽表.....	23
表 2-4 休閒運動分類的方式與類項會整表（一）.....	25
表 2-5 休閒運動分類的方式與類項會整表（二）.....	25
表 2-6 休閒運動分類的方式與類項會整表（三）.....	26
表 2-7 休閒運動分類的方式與類項會整表（四）.....	27
表 2-8 休閒運動分類的方式與類項會整表（五）.....	27
表 2-9 休閒運動行為相關研究論文會整表.....	36
表 2-10 教師專業態度相關研究論文會整表.....	39
表 3-1 受測樣本所屬學校名稱列表.....	50
表 3-2 樣本回收情形.....	51
表 3-3 協助指導發展休閒運動行為問卷之專家學者名單.....	54
表 3-4 國中小學教師專業態度量表題項分析.....	57
表 3-5 專業態度量表信度分析結果摘要表.....	57
表 4-1 有效樣本之個人資料分析表.....	66
表 4-2 台中市國小體育教師休閒運動行為分析摘要表.....	72
表 4-3 樣本選擇休閒運動項目資料分析表.....	74
表 4-4 台中市國小體育教師專業態度現況分析摘要表.....	76
表 4-5 個人背景因素與休閒運動習慣之卡方考驗摘要表.....	78
表 4-6 個人背景因素與休閒運動參與程度之卡方考驗摘要表.....	80
表 4-7 個人背景因素與休閒運動消費之卡方考驗摘要表.....	81
表 4-8 不同休閒運動習慣的國小體育教師在專業態度之差異分析 摘要表.....	83
表 4-9 不同休閒運動參與程度的國小體育教師在專業態度之差異 分析摘要表.....	84
表 4-10 不同休閒運動消費的國小體育教師在專業態度之差異分析 摘要表.....	85
表 4-11 不同休閒運動方式的國小體育教師在專業態度之差異分析 摘要表.....	87
表 4-12 國小體育教師休閒運動行為與專業態度之相關係數表.....	88
表 4-13 不同個人背景變項之國小體育教師在休閒運動行為表現上 的差異綜合比較表.....	90
表 4-14 不同休閒運動行為之國小體育教師在專業態度上之差異綜 合比較表.....	91
表 4-15 本研究假設考驗結果摘要表.....	91

## 圖目錄

圖 1-1 論文研究進度甘梯圖.....	11
圖 2-1 身體活動、體適能及健康關係模型.....	20
圖 3-1 研究流程圖.....	43
圖 3-2 研究架構圖.....	44
圖 3-3 問卷題項結構分配圖.....	52
圖 4-1 樣本性別結構分配圖.....	60
圖 4-2 樣本年齡結構分配圖.....	61
圖 4-3 樣本職務結構分配圖.....	61
圖 4-4 樣本教學服務年資結構分配圖.....	62
圖 4-5 樣本每週教學節數結構分配表.....	63
圖 4-6 樣本婚姻狀況結構分配圖.....	63
圖 4-7 樣本擁有子女數結構分配圖.....	64
圖 4-8 樣本學習經歷結構分配圖.....	65
圖 4-9 樣本學術（知能）背景結構分配圖.....	65
圖 4-10 樣本休閒運動習慣結構分配圖.....	67
圖 4-11 樣本每週運動次數結構分配圖.....	68
圖 4-12 樣本每次運動時間結構分配圖.....	69
圖 4-13 樣本每月休閒運動消費金額結構分配表.....	69
圖 4-14 樣本選擇休閒運動同伴結構分配圖.....	70
圖 4-15 樣本選擇休閒運動方式結構分配圖.....	71
圖 4-16 樣本選擇休閒運動場所結構分配圖.....	71
圖 4-17 樣本選擇休閒運動項目結構分配圖.....	74

# 第一章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

「健全的心靈寓於健康的身體」、「體力即國力」是國際上先進國家政府執行健康與體育政策時所秉持的中心態度，亦是其社會民眾普遍認同的生活基本價值，此等理念深深影響社會的繁榮與文明的發展（陳鴻雁，民 89）。休閒運動是透過運動來從事休閒活動的行為，涵括了運動的全部優點，同時也承接休閒所有的功能（羅明葵，民 89）。休閒運動能提供人們在身心方面適度做調節，減輕生活壓力，而且具有娛樂效果（黃坤得，民 90；Mclean, Bannon & Gray, 1999），兼具有促進健康體適能、抒解現代生活壓力，滿足人際歸屬暨自我實現心理需求、培養團體意識及團結合作精神、矯正偏差行為與提高生活品質等效能（Bammel & Burrus, 1996；Mull, Ross & Jamieson, 1997；Martin, 1999；Jackson, E. L. & Burton T. L., 1999；青輔會，民 86；沈易利，民 87；體委會，民 88；林輝煌，民 91）。

工業化社會所帶來的空虛和疏離感，因工作的節奏剝離自然的人性，休閒的需求成為普遍的社會現象（張孝銘，民 87）。「運動休閒的現象無時無刻不存在人類社會中，……也是政府施政計畫、企業提供產品服務、人民團體運作時，不可或缺的一環」（邱金松，民 86）。運動環境提供社會互動的情境和機會，使人與人發生關聯，滿足個人的社交需求並陶育社會意識與技能，價值之高，不言可喻（Mull, Bayless, Ross & Jamieson, 1997）。

在國人普遍重視休閒的時代潮流中，與培養國民休閒知能有著莫大相關的學校體育教學，自然應將提升學生從事正當休閒活動的能力，作為首要的教學目標，即時將「休閒」融入當前體育教學之中（張廖麗珠，民 88）。黃月嬋（民 87）亦指出，休閒運動是全民關心的事，全民運動是推展休閒運動的良方，雖說全民運動是社會體育的一部分，但其根本仍須由學校做起。

休閒大師 Kelly (1996) 的研究亦指出，成人的休閒活動中有一半是在兒童時期即已開始，生涯早期的休閒體驗將會影響日後的休閒行為與參與態度。有鑑於體育活動在我國教育傳統中屬於較不受重視的一環，在升學主義環伺、智育掛帥的社會風氣主導下，似乎成了聊備一格的樣板課程。但是由於都市化生活導致的文明病日漸嚴重，學校的體育教師卻成為改變此一現象的重要推手。若傳統的體育教材能轉換成以學生能在空閒時間自行參與之休閒活動，必定能對其終身之休閒觀念和運動習慣有莫大的助益（黃瓊慧，民 91）。

Hobmair (1996) 和 Gudjons (1996) 的研究認為，國小階段的學生能否接受休閒運動的價值與態度，受到學校教師或年齡相近的學習同伴之影響相當顯著。Bach & Zeisel (1989) 和 Prohl (1991) 認為學校體育的措施除完成體育教學的目標之外，對於培養學生參與休閒運動的興趣，建立正確的態度及良好的習慣，扮演著非常重要的影響地位（陳文長，民 87）。兒童對於跑、跳、攀、擲、游泳等大肌肉或運用全身機巧性之活動最感興趣，對於群性的運動相當熱中（陳顯宗，民 87）。因而兒童時期是實施休閒教育的最好時期，也是培養運動能力的最好時刻。因之，本研究首要瞭解身負國小體育教學任務的體育教師本身從事休閒運動的行為習慣，為本研究動機之一。

「教育目標的實現與學生個人的發展繫於教師態度之良窳」（陳英豪、吳裕益、李坤崇，民 79）教師的角色相當複雜，既是兒童的保姆、引導學習的專家，亦是社區與教育專業的成員，更是文化價值的代表和道德品格的楷模（張春興、林清山，民 78）。理想的教師應是心中充滿教育愛的經師和人師，能體察不同的教育環境對於學生的影響，而且習以開放、科學、專業及求善的態度與學生互動，更能積極配合學校行政，盡己所能的參與行政服務（王文科等著，民 84）。

林清江（民 75）曾提出教師的專業化表現包含五個重要層面，即 1.對學生，能關愛並且教導之。2.對課程，能充分瞭解進而創新。3.對同事，能在堅持教育理想下和諧相處。4.對學校，能積極向心，創設教育性的文化環境。5.對制度，能協助推動並參與改進。

「體育教師要做好學校的教學和行政工作，需要有許多外在條件的配合，但是更重要的是個人內在的理念和態度……。除了不斷提升專業知識之外，體育教師需要能夠保持高度的服務熱忱，樂意付出且具有責任感，讓學校更為進步（方進隆，民 91）。

許義雄（民 87）認為，「體育專業之所以神聖，一方面是體育專業不止有別於一般的『職業』或『行業』，更重要的是，體育一如醫師、律師一樣，具備高度專門知能性格。」國小體育教師的教育專業態度表現，對學童的影響深遠，亦是學生日後建立休閒運動習慣和正確休閒觀念的重大關鍵，研究者冀望透過本研究瞭解國小體育教師之教育專業態度，此為動機之二。

子曰：「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」二十一世紀的教育思想係以人文主義（Humanitarianism）為出發點，特別重視學習者的反應、需要、能力及背景等，以適應未來快速多變的社會脈絡。

「體育教學是體育教師最主要的工作，也是傳播休閒運動的最佳場合」（張廖麗珠、鄭景陽、張明峰，民 89）。蔡貞雄（民 87）也認為，「體育教學是運動技能的學習和養成，而休閒運動是運動技能的運用和發揮，二者相輔相成。所以體育教學與休閒運動的結合，是順理成章勢所必然。」目前教育部所推動的九年一貫課程中，健康與體育學習領域的能力指標，如養成尊重生命的觀念、豐富健康與體育的生活、發展運動概念與運動技能、提升體適能、培養增進人際關係與互動的能力、培養擬定健康與體育策略與實踐的能力……等，皆證明體育教學與休閒運動技能的培養息息相關（蘇龍曉，民 91）。

因此，體育教師個人的休閒運動行為，對於其教學活動與教育專業態度的影響如何，為本研究動機之三。

## 第二節 研究目的與重要性

國小體育教師的教育專業態度表現，對學童的影響深遠，亦是學生日後建立休閒運動習慣和正確休閒觀念的重大關鍵。體育教學是運動技能的學習和養成，而休閒運動是運動技能的運用和發揮，二者相輔相成。本研究希望透過實證調查研究，瞭解台中市國小體育教師的休閒運動行為以及教育專業態度，並探考其間之聯繫關係，以作為改進國小體育師資養成教育與在職進修課程規劃之參考。茲將主要之研究目的分述於下：

- 一、 綜合整理國內有關專業人士之休閒運動行為與教師專業態度之相關理論及研究，並探討其間關係。
- 二、 瞭解目前台中市國小體育教師休閒運動行為表現分佈情形如何。
- 三、 瞭解台中市國小體育教師之教育專業態度在不同層面上與整體所表現之特性。
- 四、 探討台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度各層面與整體之差異與相關情形。
- 五、 歸納研究發現，提出具體建議，作為教師自我瞭解與要求，以及教育行政機關規劃運用之參考。

傳統上，體育教師在教育工作上的理想是術德兼修，所謂「術」即運動的習慣、觀念與能力，所謂「德」，即是在教育工作上的表現。對於教師個人的態度影響專業表現，或是教學態度與行為影響學生學業成就、人格發展、生活適應、動機與人際關係的研究，在過去的教育領域研究論文中，已不勝枚舉。而在體育教師方面，過去的研究多半僅著眼於體育教師的休閒運動參與行為，或是體育教師的專業表現之探討，並未對其間的關係有深入之研究論文。本研究之重要性即在於瞭解不同背景因素之國小體育教師，其從事休閒運動的行為表現，並探討其與專業態度相關之情況，能促進體育教師的自我瞭解與提供行政參考，或引發體育教學或是休閒行為研究領域更進一步之探索。

### 第三節 研究問題

本研究有下列待答問題：

- 一、 台中市國小體育教師休閒運動行為之現況為何？
- 二、 台中市國小體育教師之教育專業態度如何？
- 三、 不同背景變項之台中市國小體育教師，在休閒運動行為表現上有何差異？
- 四、 台中市國小體育教師休閒運動行為表現與其教育專業態度之間呈現關係如何？

### 第四節 研究限制

本研究有下列限制：

- 一、 本研究之結果僅能解釋台中市國小體育教師之休閒運動行為，無法推估其他縣市與私立國民小學體育教師情形。
- 二、 本研究根據相關文獻整理休閒運動的種類，但仍無法涵括所有類型之休閒運動項目，研究對象填答問卷的情形會受到限制。
- 三、 本研究限於時間因素，僅調查 91 學年度，台中市公立國民小學體育教師之情況；因休閒運動之風潮受社會性因素影響機會大，而且教師專業態度亦受教改進度與主管變動狀況影響，使本研究之結果可解釋變項之間關係的範圍受到限制。
- 四、 本研究透過文獻採取多數研究者所採用的觀點，故在資料的解釋上可能受到限制。

### 第五節 名詞解釋

## 一、台中市國小體育教師

本研究界定為每週擔任體育(健康與體育)課程教學節數達任教所有節數三分之一以上之現職台中市公立國民小學合格教師，包括主任、組長及科任教師。

## 二、休閒運動行為

「休閒運動」係指利用閒暇時間，在自由與自願的狀況下，所從事有益身心健康、平衡身心發展之身體性運動項目。其表現之「行為」表現在下列各方面：

### (一) 運動項目

本研究採用第一次全國體育會議之參考資料 - 「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究」(黃金柱等，民 88) 中之分類方法，將休閒運動分為 1. 球類運動 2. 戶外運動 3. 民俗運動 4. 舞蹈類運動 5. 健身運動 6. 技擊運動 7. 水中及水上運動 8. 空中運動等八類，細項如問卷中所列。

### (二) 運動參與程度

以「每週參與次數」與「每次參與時間」之乘積衡量之，所得數量愈大者，其參與程度愈高。

### (三) 運動規律性

每週參與休閒運動之次數及分佈時間是否具有規律。

### (四) 運動伙伴

獨自從事或邀約親友同事共同參與。

### (五) 運動消費

平均每月直接花費在參與休閒運動的金額，包括交通、器材、會員費、月費、

門票、服裝及其他等項。

#### (六) 運動場所

從事休閒運動的場所，包括學校、公園、家中、郊外、俱樂部與社區活動中心等。

#### (七) 運動參與方式

從事休閒運動的活動方式，包括親自操作、協助安排活動、觀賞活動進行或是其他等項。

### 三、專業態度

係指教師面對學生、教師本身、教育專業、家長及學校行政等各方面事務，所產生的心理反應與行為表現，其包括認知、情感、與行動三方面。

## 第六節 研究進度

本研究自 91 年 6 月開始進行文獻蒐集與分析，並逐步加以整理寫作，於 91 年 12 月底前完成研究計畫；92 年 2 月之前完成正式問卷之調查工作，即行利用統計分析工具，將問卷所得樣本資料加以分析，根據研究目的與假設考驗其研究結果，隨之進行結果與討論之撰寫，在 6 月底前完成論文全文初稿，進行論文口試發表後，根據口試委員提出之意見予以修改後，按規定時間將完整論文送交學校完成學位論文之寫作。詳細進度如圖 1-1 之甘梯圖所示。

日期 工作項目	91 年 6月	91 年 7月	91 年 8月	91 年 9月	91 年 10月	91 年 11月	91 年 12月	92 年 1月	92 年 2月	92 年 3月	92 年 4月	92 年 5月	92 年 6月
蒐集資料	————												
文獻探討			————										
撰擬研究計畫			————										
編製研究工具						——							
研究計畫口試							——						
進行問卷預試							——						
修訂問卷								——					
正式問卷施測								——					
資料分析									——				
撰寫研究結果											——		
論文口試												——	
修改付印													——
提送論文													——

圖 1-1 論文研究進度甘梯圖

## 第二章 文獻探討

科技進步的文明社會中，都市化、生產自動化以及分工的精細造成人際的疏離、生活的苦悶、身心嚴重失調，社會犯罪事件層出不窮，有識之士便開始將「休閒」當作一個嚴肅的研究課題，倡導休閒來提醒現代人重拾健康與人性。國內早於 20 年前，邱金松（民 71）博士便預估未來體育運動發展的方向，其中便包含運動休閒人口的增加以及體育觀念的擴大與轉變……等。而今我們身處於二十一世紀肇始的嶄新年代，果不其然，休閒運動的普遍性與其重要性已成為後現代生活（Post-modern Life）之重要課題。

國小體育教師身負傳播運動文化之使命，對於形塑國小階段兒童的運動健身的觀念與運動技能養成，扮演著無可取代的重要地位。既然居於運動教育者之示範性地位，國小體育教師的休閒運動行為是否以身作則，並且與其奉獻教育工作的專業態度有無關連，便是本研究所欲探索的未知世界。

本章分為第一節休閒運動、第二節工作與休閒、第三節體育教師與專業態度、第四節相關研究以及第五節小結等五個部分，逐節闡述本研究內容之關鍵原理與概念，瞭解相關研究之內涵與脈絡，以期增加研究結果分析之能力與結論之價值性。

## 第一節 休閒運動

陳定雄（民 83）說：「遊戲注重精神感受，運動重視健康，閒暇活動偏重消遣與解悶，休閒活動著重保養與再造……。recreational sport 注重健康、快樂與道德，接近道德人的活動……。道德人著重自由意志及個人善意下之所作所為。」本節擬從休閒本質、休閒運動之意涵、休閒運動之功能、休閒運動之分類等面向，深入剖析休閒運動於現代社會種呈現的可觀現象。

### 一、休閒的本質

西方休閒哲學之父 - 亞理斯多德認為，人唯有在休閒時才最真實的生活著。休閒是一種閒暇心境( a state of mind )，甚至是一種「人生境界」( Godbey, 1990 )。亞理斯多德當時認為休閒僅有極少數人能擁有，多數人都在忙碌勞苦的一生中度過，只有慣於沈思冥想的人、熱中追求休閒的人，才能夠擁有休閒。亞理斯多德認為生活可以區分為：

- (一) 睿智者之純觀照生活，追求善與幸福，真正的幸福存在於理性的、自主的、閒暇的活動。
- (二) 公務執行者的政治生活，追求富貴、名譽，生活雖華麗、卓越而壯大，但屬於非閒暇的活動。
- (三) 懶惰、無聊者的享樂生活，其追求快樂，但是仍屬於非閒暇的活動領域。

以上三種生活類型，只有第一種是屬於真正的休閒生活。亞氏主張休閒為一種無需工作的自由時間；一種以自我實踐並產生滿足為目的的活動（陳定雄，民 83）。

Thorstein veblen 為現代休閒行為研究之先驅，其認為休閒是「非生產性的時間消耗( nonproductive consumption of time )」，從事休閒者即屬於「有閒階級」( the leisure class )。時間之所以消耗於不生產是因為感到生產工作的無價值和用來證

明足以供應閒暇生活之金錢能力 ( Veblen, 1961 )。

美國休閒學大師 Kelly ( 1990 ) 解讀休閒行為是社會情境脈絡中的邏輯行動過程，亦即休閒乃是一種社會現象，沒有單一定義能夠完全涵蓋解釋其於不同社會型態與文化背景下所附與之意義。日本文化學者加藤秀俊 ( 1989 ) 提出休閒的哲學思想係源自古希臘文藝主義「美滿人生」的理念，即現代所謂「提升生活品質」。休閒是攸關「人類如何生存下去」的哲學問題，而非膚淺的吃、喝、玩、樂。

休閒從古至今它一直是一項很重要的社會現象 ( Kelly, 1996 )。學者在不同時間、不同社會中所提出的觀點隨著文化和社會背景有所不同，使得休閒的意義或概念未能有明確的界定，因而有關休閒的研究雖然眾多，但很難有統整的意義。本研究綜合國內外學者之主要說法如下：

#### (一) 由字義言之：

休閒 ( leisure ) 是古希臘文明遺留下來的產物，古希臘字有 schole 一詞，同時具有休閒 ( leisure ) 與學校教育的學習 ( schooling ) 的意思 ( Torkildsen, 1992 )。林東泰 ( 民 81 ) 認為「休閒」包含了「休息」與「閒暇」兩個層面的內涵，它既包括了「閒暇的自由時間」，同時也指涉從事足以令人恢復精神或體力休息的地方。休閒是一種理念上的自由狀態 ( an ideal state of freedom ) 和精神上的啟蒙 ( spiritual enlightenment ) ( Kando, 1980 ; 黃中科, 民 79 )。中文字義著重閒逸悠游的心情，而英文字源則表現出休閒與教育的微妙關係。

#### (二) 由時間觀點言之：

張春興 ( 民 72 ) 解釋休閒是在自由時間內，可任意擺脫職業上有目的的活動，不做任何事，也可以隨心所欲自定目標從事其他帶有工作性質的活動。賴清財 ( 民 89 ) 認為休閒是一段「閒暇時間」，以一種悠游自在的心境，從事各種層

面的活動。謝明材（民 89）認為休閒是在工作或課業完畢後，一段完全不受限制，且無任何身心之壓力的時間裡，自願從事達到身心皆處於愉悅狀態之活動。休閒是扣除工作、家庭、和維持個人生計的時間外，一個人可以隨其所好，任意的休閒、娛樂、遊戲或從事其它有益身心活動（Kraus, 1984）。

Godbey（1999）以及 Mannell & Kleiber（1997）亦解釋休閒是個人在工作、義務、責任以及生存時間之外，所擁有的相對自由時間，可自由的從事個人意想之事。

### （三）由心理觀點言之：

亞里斯多德認為休閒是一種心智的狀況，無關時間、空間與活動。顏妙桂（民 83）提及休閒活動是一種有價值的，社會可接受的休閒經驗，它對自願參與活動的個人，提供了內在的滿足。因之，休閒活動並非動作上的問題，而是情緒上的問題，是一種態度、一種方法及生活的方式（Maclean, 1985）。

### （四）從行動觀點言之：

「休閒是許多人的憧憬，卻無法任意由金錢買得。休閒不僅為減低工作壓力或提升工作效率而存在，更是以激悟的行動所完成的充滿意義的生活狀態。」（呂建政，民 83）

Kelly（1996）亦認為「休閒是為自己選擇的活動，而一個活動是不是休閒，則是參與者的行動來定義。」「休閒是從事者本身採取一種行動而造成某種結果，這個行動與其說是只有吸收經驗，不如說是創造經驗。」休閒是一種社會行為，亦是體驗的過程，是人類生活中的一部分，而非剩餘的時間或是作了什麼事情的回報（王昭正譯，民90）。Ellis & Witt（1991）也就休閒的活動觀點而言，認為休閒必須是健康、道德及有助於個人的生活品質改善的活動。

## （五）綜合性說法

Kaplan (1975) 將休閒歸納出三種要素，1.相對於工作；2.自願或自由的活動；3.有愉快的期待或經驗。黃嘉宗（民 75）則認為國人對休閒一辭的界定，通常涵蓋三種論點，1.工作的相對詞，意指不工作或休息；2.為閒暇的意思，指個人可以自由支配的時間；3.為個人在生活上幽雅心境，此種心境可得自休閒，也可得之於工作，「忙與閒」純屬於心理感受。蘇俊賢（民 89）明確指出，「以行為學派對於休閒的認知，認為休閒是人類所有活動的目的，作為放鬆、娛樂及個人發展，亦即有生理利益、社交利益、放鬆利益、教育利益、心理利益、美學利益。」

總而言之，休閒並非二十世紀的特有產物，古典的休閒概念偏向於特定休閒活動的追求，僅限於少數特權或支配階級所擁有。而現代的休閒概念，則較強調休閒時間的獲得，其活動均已一般化、普及化，為眾人所共有（許義維，民 69）。

## 二、休閒運動的意義

希臘時代，運動是個體的休閒表現和表演形式，斯巴達城邦喜愛以運動和音樂增強戰場上戰鬥的技能。近代主導西方文明的英國人則崇尚休閒運動，將休閒娛樂視作人類理想生活之中，不可或缺的重要部分（陳定雄，民 88）。

廖志猛（民 83）定義「休閒運動」是指「所有非功利、非職業的體能活動，通常為工作之餘，自由時間內，為獲得樂趣、健康、追尋刺激、社交聯誼等而參加的體能活動或運動種類。」「休閒運動是以透過運動的方式進行的一種休閒文化，除了具備一般休閒活動的功能之外，休閒運動更具有身體、心理、社會層面的許多功能」（黃坤得、黃瓊慧，民 89）。

黃菁（民 90）認為，「休閒是一種自然、簡潔而且直接體驗的生活態度，……並認為運動的休閒模式，是藉由運動技能的學習，以提升身體效能，目的在追求

健康，並獲得夥伴之友誼。」陳定雄（民 88）則認為，「休閒運動是改善生活品質，促進身心健康的良方。」因此，Kelly（1996）說：「運動這樣的休閒方式，它可以成為如此完美的自我實現以致這個世界的其他東西在它面前都消失」（王昭正譯，民 90）。

程紹同（民 83）指出，「休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，從事運動性的休閒運動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活形態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容。」

行政院體育委員會在「休閒活動專書」文章中指出，「休閒運動是指藉由運動為手段，以達休閒的目的；其主要是以身體運動為主體，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果」（行政院體育委員會、中華民國體育學會，民 89）。

沈易利（民 87）則將休閒運動定義為「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、抒解壓力為目的之運動（不包含觀賞運動比賽）」。

趙麗雲（民 91）說：「運動是休閒活動領域中極重要的一部份，它可以為人們帶來生活中上的新體驗，開闊的心靈空間以及健康的身體，提升個人與家庭的生活品質」「休閒之所以被重視，是在於依自己的意願在閒暇時間作自己喜歡的活動，……而運動之所以迷人，在於其可以忘情的吶喊、痛快的流汗、盡興的活動身體，全心投入，用身體感受律動流暢的樂趣，在身心兩方面得到釋放和滿足」（劉一民，民 80）。

Kraus（1990）指出，運動是多數青少年所熱愛的休閒活動，在運動的情境中，個人能與他人產生關聯、發生社會行為，對於社會性需求與行為技能，能獲得成長的機會。休閒運動的機會，在輕鬆愉快的情形下，很容易學習去扮演生活的不同角色和嘗試不同的行為模式（Bammel & Burrus-Bammel, 1992）。

### 三、休閒運動的功能

「運動是一個奇妙的領域，我們容易經由身體活動回到科學意識之前的世界，與原初經驗共舞，體會時間、空間和活動的意涵，並將身體經驗裡，如自由、體知和無我等活潑創造性的經驗，做出最直接的表達，體現人類生命的深層意義」（劉一民，民 80）。

《呂氏春秋·盡數》：「流水不腐，戶樞不蠹，動也。形氣亦然。形不動則精不流，精不流則氣鬱……」（焦桐，民 91）中國早在黃帝時代，即有舞蹈、擊劍、角抵、養生術、弓箭及蹴鞠等休閒活動，春秋時代以「六經」和「六藝」為「士」的教育課程，其中射、御即屬於身體運動的形式（吳文忠，民 46），可見古代中國和儒教都相當重視各式休閒運動以孕育完美人格。

蘇俊賢（民 89）認為，「休閒運動乃針對增強個人肉體，以及加強個體與自然界的連結關係，當整個人的生理、感情、心理以及精神各方面都專注於一個目標時，其結果就會好得驚人。」沈易利（民 84）亦認為休閒運動具有活動、心理、學習、社會、制度、治療等功能與意義。黃月嬋（民 86）的研究則指出，「休閒活動具有自由、自主、有益身心健康、充滿樂趣、非謀生等特質，且具備使人身心均衡發展、體格健美、鬆弛精神調劑生活，促進人際協調、化解行政對立、提昇工作效率等功能。」

現代生活的問題是機械與自動化的生產作業方式大量取代了人力，個人所具備的休閒機會雖多，但是根據中外各個已開發國家的休閒參與調查顯示，看電視與聽音樂、廣播、閱讀……等靜態的休閒方式卻依然高居所有休閒活動選擇的首要位置（高俊雄，民 89）。健康是現代人熱中追求的目標，許多研究指出，人體維持健康狀態所需要的身體活動量必須由從事運動方能達到，能增加體力帶來充沛精神，也能夠提高免疫力，以避免意外傷害（Torney & Clayton, 1981；Spannuth, 1989；Midtlyng, 1990）。

學者蘇俊賢（91）認為身體活動與個人的體適能和健康有著莫大的關係，如圖 2-1 所示。

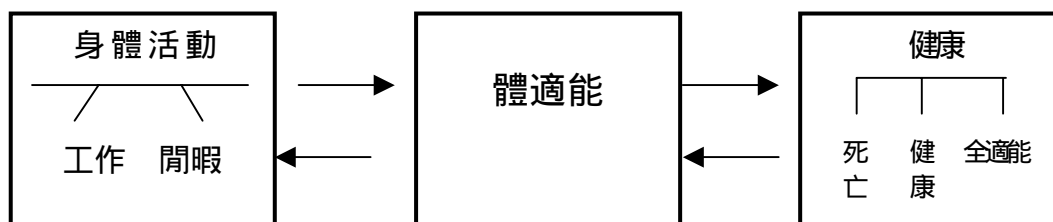


圖 2-1 身體活動、體適能及健康關係模型（蘇俊賢，民 91）

其並提出國家潛能運動系統之模型，認為休閒運動所扮演之地位，即為發展民眾之運動機能和從運動之中獲得樂趣，如表 2-1 所示。

表 2-1 國家潛能運動系統表（蘇俊賢，民 91）

階層	組織與競賽單位	目標
傑出運動員	國家隊	獲得最高表現和紀錄
優秀運動員	參與國內最高競技水準之競賽	繼續維持高競技水準，為晉升國家級運動代表員做準備
基礎競技運動員	少年、青年人個人或團隊隸屬俱樂部或學校有組織的訓練和比賽	1. 培養其成為更高一級競技運動員所需之能力 2. 刺激其目標朝一級運動員邁進
休閒	此階層的參與者可為或不可為運動組織的成員，並不要求高技術的表現	1. 發展技術及運動神經機能力 2. 鼓勵從運動中獲得樂趣

近年國外許多與休閒運動相關醫學研究如表 2-2 所列，皆肯定運動帶給生理

機能多樣化的貢獻：

表 2-2 近年運動醫學相關研究列表（研究者整理）

年	研究者	研究主題（對象）	研究結果
1994	Bassey, E.J. & Ramsdale, M. C.	Increase in femoral bonedensity in young women following high-impact exercise	藉由高衝擊性、反覆的跳躍運動能由地面的反作用力獲得骨質的增生，得以保留健全的骨質。
1998	Heinonen, A., Oja P., Sievanen, H., Pasanen, M., & Vuori, I.	Effect of two training regimens on bone mineral density in healthy perimenopausal women	
2001	Yah, H., Kuroiwa, A., Tanaka, H., Shindo, M., Kiyonaga, A., & Nagayama	Effect of moderate exercise on immune senescence	良好習慣與適度的運動可促進並增強免疫系統的功能
2000	Witzke, K. A. & Snow, C. M.	Effects of plyometric jump training on bone mass in adolescent girls	經常的適度運動，持續有恆的運動習慣，在骨質保健方面將可獲得相當良好的成效
1992	Wannamethee, G. & Shaper, A. G.	Physical activity and stroke in British middle aged men	運動可以促進個人生理及心理健康，如預防冠狀動脈心臟疾病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症和中風等
1996	USSG	The surgeon general's report on physical activity and health	體能活動可以延長壽命
1997	Thune, I., & Lund, E.	The influence of physical activity on lung cancer risk	體能活動可以降低 30% 的乳癌危險率
1997	Slattery, M., Potter, J., & Caan, B.	Energy balance and colon cancer beyond physical activity	研究證實體能活動對於結腸癌有正面的效果
1998	Kujala, U.M., Kaprio, J., Sarna, S., & Koskenvuo, M.	Relationship of leisure time physical activity and mortality: the Finnish twin cohort	規律運動的養成對於預防疾病發生與促進健康體能有密切的關係

表2-3為自1995 年來體能活動對所有疾病或心血管疾病死亡率在健康上益處之流行病學研究 (Bauman & Owen, 1999)。研究對象包括不同國家、不同性別、不同年齡層等，然而研究結果均一致指出體能活動可以促進個人生理的健康。

表2-3 自1995年以來體能活動對所有疾病或心血管疾病死亡率在健康上益處之流行病學研究一覽 (Bauman & Owen, 1999) (引自許泰彰, 民88)

研究者 (年代)	研究對象 (受試者)	研究時間	結果因子	不運動者/運動者 之比率
Blair (1995)	9770 名美國男性	5 年	CVD 死亡率	1.51-2.0 倍
Morgan (1997)	英國 65 歲老年人	10 年	身體功能性的 喪失	1.0-1.5 倍 (中度體能活動) 1.51-2.0 倍 (高度體能活動)
Rosengren (1997)	7412 名美國中年人	20 年	CHD 死亡率 所有疾病死亡率	1.0-1.5 倍 1.0-1.5 倍
Leon (1997)	12318 名男性	16 年	CHD 死亡率 所有疾病死亡率	1.0-1.5 倍 1.0-1.5 倍
Haapanen (1997)	2840 名芬蘭男性、女 性	10 年	CHD 發生率 高血壓	男：1.51-2.0 倍 女：不顯著 男：1.51-2.0 倍 女：不顯著
Hedblad (1997)	642 名瑞典男性老年 人	25 年	所有疾病死亡 率	1.0-1.5 倍 1.0-1.5 倍
Freid (1998)	5885 名美國 65 歲以 上男性、女性	5 年以上	所有疾病死亡 率	1.51-2.0 倍
Woo (1998)	中國 70 歲以上老年 人	15 年	所有疾病死亡 率	1.51-2.0 倍
Kujala (1998)	芬蘭 25-65 歲雙胞胎	17 年	所有疾病死亡 率	1.0-1.5 倍 (偶而活動) 1.51-2.0 倍 (規律性活動)

註：CVD (cardiovascular disease) :心血管疾病

CHD (coronary heart disease) :冠狀心臟疾病

美國衛生與人類服務部 ( U. S. Department of Health and Human Services, 1996 ) 歸納所有運動與健康方面的研究結果，發現規律運動可以預防許多疾病發生，還能避免肥胖、維持肌肉強度及關節功能、減少骨質疏鬆；心理方面則有助於降低憂鬱、增進幸福感及生活品質的提升( Bright, 2000 ; Drive & Bruns, 1999 )

#### 四、休閒運動的分類

有關休閒運動分類的方式，國內外學者均有相當多的研究。本研究整理如表

2-4 表 2-8。

表 2-4 休閒運動分類的方式與類項會整表 ( 一 )

研究者 (年代)	分類方式	類別	項目
黃瓊慧 (Huang , 2000 )	型態與器 材	球類運動	網球、籃球……等
		戶外運動	直排輪、登山……等
		民俗性運動	舞龍、踩高蹺……等
		舞蹈類運動	有氧舞蹈、現代舞……等
		健身運動	重量訓練、健身操……等
		技擊運動	擊劍、射箭……等
		水中暨水上運動	游泳、潛水……等
		空中運動	滑翔翼、跳傘……等
		其他	定向、冒險性……等
	原住民傳統性運動		

表 2-5 休閒運動分類的方式與類項會整表（二）

研究者 (年代)	分類方式	類別	項目
蔡特龍 (民 89)	運動目的	競賽類運動	壘球、羽球、網球、三對三籃球、籃球、足球、桌球……等
		健身類運動	太極拳、國術、外丹功、體操、慢跑、韻律舞、元極舞、健行、游泳……等
		冒險類運動	越野車、滑翔翼、賽車、高空彈跳、登山、衝浪、潛水、鐵人三項……等
		聯誼性運動	郊遊、露營、旅遊、高爾夫球、網球、舞蹈……等
		防衛性運動	空手道、跆拳道、拳擊、劍道、柔道、擒拿……等
		親子運動	捉迷藏、追逐遊戲、攀登、舞蹈、體操、放風箏、盪鞦韆……等
		參觀運動競賽	參觀一般的錦標賽或職業性比賽，觀眾可以忘情的投入賽況而吶喊加，能激發競賽的高昂情緒，抒解工作與生活的躁悶和壓力

表 2-6 休閒運動分類的方式與類項會整表（三）

研究者 (年代)	分類方式	類別	項目
黃金柱等 (民 88)	型態與器材	球類運動	網球、籃球、桌球、保齡球、木球、槌球、高爾夫球、壘球……等
		戶外運動	登山、郊遊、快走、慢跑、溯溪、直排輪、野外健行……等
		民俗運動	放風箏、扯鈴、踢毬、踩高蹺、玩陀螺、舞龍舞獅……等
		舞蹈類運動	土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞……等
		健身運動	瑜珈、國術、太極拳、太極劍、推手、重量訓練、外丹功、元極舞……等
		技擊運動	空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭……等
		水中及水上運動	游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、風浪板、跳水……等
		空中運動	定向運動、冒險性休閒運動……等

表 2-7 休閒運動分類的方式與類項會整表（四）

研究者 (年代)	分類方式	類別	項目
馮麗花 (民 87)	運動功能	能提升心肺功能之 休閒運動	跑步、健行、有氧舞蹈、網球、跳繩、 游泳、騎單車……等
		能增進肌力表現之 休閒運動	健力、舉重、啞鈴、槓鈴、田徑訓練…… 等
		能增進柔軟度之休 閒運動	瑜珈、太極氣功、伸展操、柔軟操…… 等
		能怡情養性之休閒 運動	農場度假、氣功、柔道、釣魚、觀賞 比賽、自助旅行、滑水……等

表 2-8 休閒運動分類的方式與類項會整表（五）

研究者 (年代)	分類方式	類別	項目
Mull( 1997)	參與性質	指導性運動	夏令營、運動教室、訓練營
		非正式運動	慢跑、登山健行、土風舞、太極拳…… 等
		單位內運動	學校、公司、機關、社區、社團…… 等所舉辦的班(系)際比賽或運動會
		對外開放性運動	嘉年華會、校際運動比賽或聯誼賽
		俱樂部運動	商業性質的健身中心、俱樂部或隊 伍、社團

## 第二節 工作與休閒

### 一、工作的本質

社會的延續性超越革命、超越地理，主角不是國王、王后、暴君或征服者，而是那些發揮生命的光和熱，為自己和子孫打拚的人，而工作正是延續人性光輝的一朵火苗，只要有人類生存的地方就有工作，只要有生命的地方就有工作。

以上是美國著名作家 Richard D. 曾在其《Blood, Sweat & Tear: the evolution of work》一書中描寫工作的特性（張美惠譯，民 90）。新的世紀將帶出比以往更多的工作機會，也引出新的法律、新的生活與休閒模式。工作的好壞不在於辦公室的設備，人事的種種細節和主管的領導風格，而在於能否燃起你個人內在的人性光輝。若是工作使得靈魂的光輝變成黯淡的燭光，那麼這樣的工作便失去其意義與保有的價值（張美惠譯，2001）。

工作是一種謀生的行為，以勞力換取金錢的活動。它能夠使人在團體中表現出自己，提高個人的社會地位；亦能表現出個人的價值特性，獲致心裡的滿足（張春興，民 72）。工作具有生產力，對社會的生存與福祉具有貢獻，因為人人投入工作，社會得以進步，人群的生活得有保障。「哲學家羅素認為人類的幸福端賴活動，而餘暇之中的快樂最為可貴」（陳定雄，民 88）。

美國人浸淫在新教的工作倫理中幾百年來，認為工作就是作不喜歡作的事，但卻是必須作的事，因為工作可以帶來救贖，完成工作就是一項美德。宗教改革家馬丁路德（Martin Luther）以及古典社會學家馬克思（Karl Marx）都不約而同的認為生產勞動是人類生活的根本，一個是從宗教信仰的角度，另一個則是從經濟條件與社會制度的構成方面來看，皆將工作視為人類實現自我價值的重心（涂淑芳譯，民 85）。

## 二、工作與休閒的相對性

富蘭克林 ( Benjamin Franklin ) 說：「閒逸的手乃魔鬼之工」，其道理如同孔子所說：「小人閒居為不善」，工作之為人生美德之要件，傳統上東西方皆然 ( 王昭正譯，民 90 )。

卡夫卡在其《審判》( The Trial ) 一書曾說過：「束縛總是比自由更安全。」然而工作的束縛似乎是無窮無盡，不免令人對這句話產生懷疑。當人們開始分析自己的工作觀時，將發現自由和束縛原來是工作的一體兩面。Mumford ( 1998 ) 認為：「工作與玩樂本是同根生，不能完全分割。工作能令經濟情況改善、減輕生活負擔，並為藝術與玩樂開創契機。」工作與休閒將融合在未來新的工作模式之中。

古希臘人追求的是休閒或學習的社會，其理想已經達成。但是，希臘的社會是建築在奴隸制的階級分化情形當中，現代社會的人們要追求那樣的理想，則必須依賴每個個人的自我覺醒與戮力實踐。工作與休閒是組合成完整人生的建材，兩者均能發揮潛能、創造生命的品質與深度，透過不斷的調整與搭配，才有豐富健全的人生經驗。伏爾泰則認為勞動是「休閒之父」，現代人必須將工作與休閒結合，取得均衡的比重，增加休閒的時間讓自己有更多機會作自己想作的事，包括參與志工的社會服務性工作，創造一個工作與休閒並存的社會。法哲 Henry Bergsony 則說：「人類的特質不在其智慧，而在其為改善環境與自身而工作的持續動力，……，渴望無目的的遊戲玩樂，並非人的本質。」( 張美惠譯，2001 )。

Dumazedier(1974)認為休閒可使人們擺脫工作的疲勞與單調，逃避工作的壓力，彌補工作上受限制的成就感和表現慾 ( 涂淑芳譯，民 85 )。當代許多休閒行為理論專家認為，除非我們花費相當多的時間去研究工作的意義、本質與結果，否則我們便無法理解休閒的性質與發展。可見得休閒與工作的關係是如何地被看重。

Adorno ( 1991 ) 的研究指出，工作與休閒時間的差異，給予人們極為深刻的印象，就如同一種規範長植於人們心中，在有意識和無意識的水平間，工作倫理

一向優越於休閒的需求。而馬克思（Karl Marx）卻認為，工人只有在勞動之外才感到自在，在不勞動時感到舒暢。因此，他們的勞動事出於非自願，是被迫的強制勞動。資本家允許勞動者擁有自由時間去休閒，只不過是為了勞動者動力的再生產。人們為了生存，必須不斷的工作，以換取生活所需。資本主義社會強調效率、集體生產，人們必須依照資本家的規定工時而做，因此，休閒成了資本主義社會中工作之後的產物（張孝銘，民 87）。

工作與休閒的價值相互為用，工作提供了生活更高意義，而休閒則在工作之餘提供愉悅的經驗。總和來說，工作與休閒的關係是既不對立，也不能完全融合的，它們是互相影響、以複雜的樣式合併和出現的生活內容。

### 三、工作與休閒關係論說

Parker（1971）的研究以相對自由和限制的概念來解讀工作與休閒的關係，並提出三種性質的關係形式。第一種是一致性，工作與休閒具備相同的意義、形式與滿足感；第二種是對比性，即工作與休閒是生活文化的兩個極端，休閒的存在完全是為彌補工作的缺失。第三種是疏離性，即工作與生活僅有微薄的關係，甚至沒有相關，彼此獨立存在。

Murphy（1975）亦針對休閒與工作的關係提出三種模式。其一為整體模式，休閒與工作活動同樣表達人性、情感、自由與關係，屬於統一的生活時空之中，不易劃分與歸類。其二為二元模式，此論點的學者認為休閒是為解決工作的限制與壓力而存在，悲觀的認為工作是枯燥、呆板、了無新趣的被迫性活動。其三為多元模式，休閒活動間或出現在工作的場域之中，人們可以清楚辨別其間的差異，伴隨著工作的進行，休閒的滿意感、自由與放鬆的意志以多元的風貌組合呈現出來。

我國學者陳彰儀（民 78）亦曾針對工作與休閒生活的特性與體驗提出三種關係之論說，即：

（一）延伸關係說（the spillover hypothesis）

職業環境中的經驗會延伸到休閒生活之中，使人們的工作經驗和休閒經驗變得相當類似，在文獻之中有一致關係（identity）、類化關係（generalization）、延展關係（extension）或正向關係（positive）……等不同名稱。

（二）補償關係說（the compensation hypothesis）

此類觀點之學者認為休閒經驗和工作經驗相差很大，甚至有相反的聯結關係，文獻之中有對立關係（contrast）、補充關係（complementarity）、相反關係（opposition）……等名稱。

（三）無關說（neutrality hypothesis）

主張者認為工作經驗與休閒經驗之間並無任何影響或關聯，文獻中有分割關係（segmentation）、區隔關係（compartmentalization）……等名稱。

以上三類論說皆有許多後續研究證實，支持延伸關係說的研究發現工作決定了休閒行為與態度，不同社會階層的工作人士擁有各自不同的休閒活動與文化。支持補償關係說的研究認為工作孤立性質愈大的人，傾向於熱鬧、社區團體的休閒活動；相反的，工作經驗中人際交流往來頻繁的人，容易選擇靜雅獨立的休閒方式。另支持無關說的研究則發現，多數人對於工作與休閒兩種經驗與場域，抱持完全不同的心態與期望，不僅容易劃分，甚至沒有任何重疊現象。

### 第三節 體育教師和專業態度

#### 一、體育教師

教師是決定學生學習成果的重要關鍵，也是影響學校辦學成效的首要因素（程瑞福，民 90）。教師有別於公務人員乃在於其具備有「專業性」，民國 84 年所公布的「教師法」，其精神即著重教師的「專業」及「聘任」兩部分。而體育教師在校負責體育教學活動之推展，和執行體育行政工作，其專業性質則更深入一層，較之一般教師而言，其獨特的執業領域，在校園中實在難以令人取代。翁志成（民 88）認為，身為一名稱職的體育教師，基本上須具備有吃苦耐勞的堅強韌性、高度的敬業熱忱以及無私的服務態度。

蔡貞雄（民 87）認為，「對體育從業人員來說，體育教學是『體』，負責運動技能的訓練和養成；休閒運動是『用』，是運動技能的運用和發揮。」體育教師實應具備此一認知，方能快意勝任專業性的工作。

方進隆（民 91）認為，「體育教師能夠注重精神的修練，對於教學、行政與家庭生活皆會有更大的幫助。以體育運動為主軸，自己在規律運動中，身體力行去體會精神與靈性提升的狀態，同時也樂意幫助別人獲得健康與快樂，熱心教導與鼓勵學生與同仁享受運動，也進而體會規律運動的好處。」

體育教師的專業，可分為知識層面、技能層面和態度層面。知識層面包括一般知識、教育專業知識及體育專門知識；技能層面有教學技能、行政管理技能、班級經營、輔導技能與運動技能；態度層面有健康身心、自我訓練、敬業態度與服務精神（程瑞福，民 89；王誼邦，民 87；許義雄，民 87）。專業的體育教師除需要有良好的品德和專業的風範之外，尚須表現出對教育專業的熱忱和投入，積極提升專業自我。其次為服務精神的層面，專業的體育教師不只傳授學生的課業和知識，更須本著犧牲奉獻的精神協助師生解決困難，以及推動校務。

## 二、教師專業態度

黃光雄（民 82）認為「態度」通常包括認知、情意、行為結果三種成分，換言之，即個人對人、事、物的一種相當持久的信念、情感與行為傾向。適當的態度可以幫助個人求賞避罰、適應環境，適當的態度可以發展、保持和維持自我的形象；態度可以表現自我為中心的價值，也能作為個體尋求知識的參照標準。此即態度的功能論，適應、自我防衛、價值表現、知識（Katz, 1967）。

Kotler（1991）則認為態度係指個人對於某些物項或觀念，存在著一種持久性的喜歡與否的認知、情感及行動取向。國語辭典解釋「專業」為「專門的學業或事業」；英文稱為「profession」，係指具備高度專門知能而異於他種職業的特殊性格而言，如醫師、會計師、律師……等。所以「專業」一詞，與只要按照例規而不需要有高深的學理及特殊訓練即可從事的「職業」(occupation)或「行業」(trade)大不相同。專門職業起源於歐洲的前工業社會，未從事手工業或是商業的人，有其專門獨特的知識或技藝得以謀生，典型的專業如醫學、神學和法律的工作（Mitchell, 1989）。

簡茂發（民 87）則認為專業精神與專業態度二者觀念和內涵非常相近，一位教師有了專業精神，就會建立自己良好的專業態度。張春興與林清山（民 78）認為，現代良師應具備三個主觀條件，即：

- （一）專門知識，指的是「能教學」的學科專長。
- （二）專業知能，指的是「會教學」的綜合知能。
- （三）專業精神，指的是「願教學」的態度觀念。

林清江（民 81）在「我國教師職業聲望與專業形象之調查研究」中發現，大多數社會人士認為中小學教師工作是一種專業，而且愈是教育水準及知識程度高的從業人員，愈肯定教育工作的專業性。

郭秋勳（民 83）認為，「教育的專業化需強調專業知識和能力的培養，一個具有卓越專業知識技能者，若無敬業樂群的精神來維繫，其工作熱忱很容易消退。」詹棟樑（民 85）則認為教育人員的專業精神應表現在以下方面：

(一) 教學的興趣。

(二) 莊重的態度。

(三) 高度的理想。

(四) 待人的熱情。

王如哲 (民 89) 指出,「最有效的專業人員會擁有超越其職務的影響,此種效能 (effectiveness) 係來自於持續不斷的學習 (constant learning) 開放的態度,以及掌握機會並追尋願景。」以往多數人定義教師為一種神聖的職業,或者認為教師只是一般的工作者,近來因為教育環境和情勢的改變,使得教師與專業劃上等號,惟教師的態度仍取決於個人對這份工作的主觀認知 (鍾清漢, 民 84)

## 第四節 相關研究

### 一、休閒運動行為方面

國內近年關於休閒運動行為方面的學位論文研究，經研究者查詢整理後如表

2-9 所示：

表 2-9 休閒運動行為相關研究論文會整表（研究者整理）

研究者 (年代)	研究題目	研究結果
連婷治 (民 87)	台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究	1. 國小教師具有積極且正向的休閒態度。2. 國小教師參與休閒活動的頻率不高，且在休閒上知覺到許多阻礙。
許哲彰 (民 88)	國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討-驗證計劃行為理論	1. 規律運動習慣的國小老師佔有 31.5%。2. 男性教師從事規律運動行為的比例顯著高於女性教師。3. 40-49 歲教師從事規律運動的比例最高。
朱嘉華 (民 88)	國小教師身體活動與睡眠品質之相關研究	1. 規律運動習慣的國小老師佔有 21.6%。2. 未達衛生署所訂定之「成人規律運動人口比率達 40%」的目標。
梁坤茂 (民 88)	高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究	1. 國中教師參與程度最高的休閒性社團類型依序為運動型、技藝、作業型、娛樂休憩型、知識型、社交型。2. 社團單項活動以「登山」最受歡迎。
張正發 (民 89)	台北縣新莊市國小學生家長運動參與行為及其影響因素之研究	1. 國小學生家長有高達 84.5% 缺乏運動。2. 學生家長的背景因素在運動參與程度只有年齡上有差異。3. 運動參與程度在運動自我效能及運動健康信念知覺運動的經濟利益構面上有差異存在。
蔡碧女 (民 90)	老人休閒運動之研究 - 以元極舞為例	1. 在休閒滿意總分上沒有性別的差異。2. 年齡愈高在休閒滿意總分上愈高。3. 原來健康較不理想者，經過三個月的元極舞訓練後，休閒滿意度急增。
戴旭志 (民 90)	臺北市太極拳休閒運動參與者參與動機與行為之研究	最主要的參與動機因素為「健康適能與自信心」的獲得。不同性別、不同年齡層、不同婚姻狀況、不同

		教育程度、不同職業別、不同月收入、每月可支配的休閒金額多寡對太極拳休閒運動參與者的動機的及行為有某種程度的差異。
朱明謙 (民 90)	高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究	1. 高科技人員的休閒行為會因性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、子女人數、工作地點、通勤時間以及每月平均薪資的不同而有顯著之差異。 2.高科技人員的休閒行為與工作績效有顯著相關之存在。
林顯宗 (民 90)	公務人員休閒態度之研究---以臺北地區為例邁入廿一世紀	1.個人特質的不同會造成個人在休閒喜好、休閒參與、休閒認知、休閒滿足及休閒條件上的顯著性差異。 2.休閒喜好、休閒認知、休閒滿足與休閒參與有顯著性的正相關。

## 二、專業態度方面

國內近年關於教師專業態度之相關研究，經研究者蒐集整理後如表 2-10 所示：

表 2-10 教師專業態度相關研究論文會整表（研究者整理）

研究者 (年代)	研究題目	研究結果
黃金柱 (民 67)	國民中小學體育教師專業態度之 調查研究	1.國中體育教師其專業態度與國小體育教師沒有顯著差異。2.國小體育教師專業道德修養優於國中體育教師。3.國中體育教師對於專業知能之認知，優於國小體育教師。4.國中體育教師較國小體育教師更能滿足於體育教學工作。5.受過師範學校體育教育之體育教師專業態度，較受非師範學校體育教育之體育教師為積極。6.師大體育系畢業之國中體育教師專業態度，較二年制體專和三年制體專畢業之國中體育教師為積極。
王誼邦 (民 85)	國民中學體育教師專業發展之研 究 以臺北市、縣為例	1.健康身心現況因素排序最高，自我訓練現況因素排序最低。2.專業發展現況因素排序依次為健康身心、教學技能、體育專門知識、教育專業知識、行政管理技能、服務精神、運動技能、自我訓練。
劉仲成 (民 85)	南投縣國小教師體育教學態度之 研究	1. 男教師比女教師有較積極的體育教學態度。2.參加過體育教學講習的教師具有較積極的態度。3.級任教師的態度較主任、組長、或體育科任教師為低。

<p>陳照明 (民 85)</p>	<p>師範學院學生體育教學專業態度之調查研究</p>	<p>1.任教意願、學習態度、工作價值認同感之得分均為體育系組學生高於非體育系組。2.非體育系組的學生中，曾選修體育專門課程的學生在任教意願、學習態度、專業知能、工作價值認同感等因素上，得分均較未曾選修者高。</p>
<p>黃國軒 (民 90)</p>	<p>我國高級職業學校總務主任職責、專業素養與專業態度之研究</p>	<p>1.不同年齡、教育程度、職務、服務機關之研究對象，對高職總務主任各項職責之意見，均未達顯著差異。2.不同性別、服務機關、職務、服務年資之研究對象，對高職總務主任各項專業素養之意見，均未達顯著差異。3.不同性別、年齡、服務機關之研究對象，對高職總務主任各項專業態度的意見，均未達顯著差異。</p>
<p>劉兆達 (民 91)</p>	<p>高中校長對體育教師專業表現之評鑑</p>	<p>1.高中體育教師專業表現之內涵，包括「行政」、「教學」、「體適能」及「運動安全」等四個主因素及 27 個項目。2.高中校長對體育教師專業表現評鑑之排序為「體適能」、「行政」、「運動安全」及「教學」。</p>
<p>王欣茹 (民 91)</p>	<p>花蓮縣國民中學體育教師專業發展需求之研究</p>	<p>1.不同學歷之國中體育教師在整體專業能力實際現況上達顯著差異，且整體專業發展重要性上達顯著差異。2.不同背景變項之國中體育教師在整體專業發展需求無顯著差異。3.教師專業能力、專業發展需求與教師專業發展重要性三者間達顯著正相關。</p>

## 第三章 研究方法

本研究旨在瞭解台中市國小體育教師的休閒運動參與行為和教學工作之專業態度，使用問卷和量表方式進行調查研究。本章共分七節，即第一節研究流程、第二節研究架構、第三節研究對象與範圍、第四節研究假設、第五節抽樣實施、第六節研究工具以及第七節資料分析方法。

### 第一節 研究流程

本研究之研究流程，按其步驟可分為瞭解問題背景、研究動機、研究目的、確定研究範圍、蒐集相關文獻、建立研究架構、編製問卷、問卷分析、問卷調查、資料分析與討論、研究結論與建議。如圖 3-1。

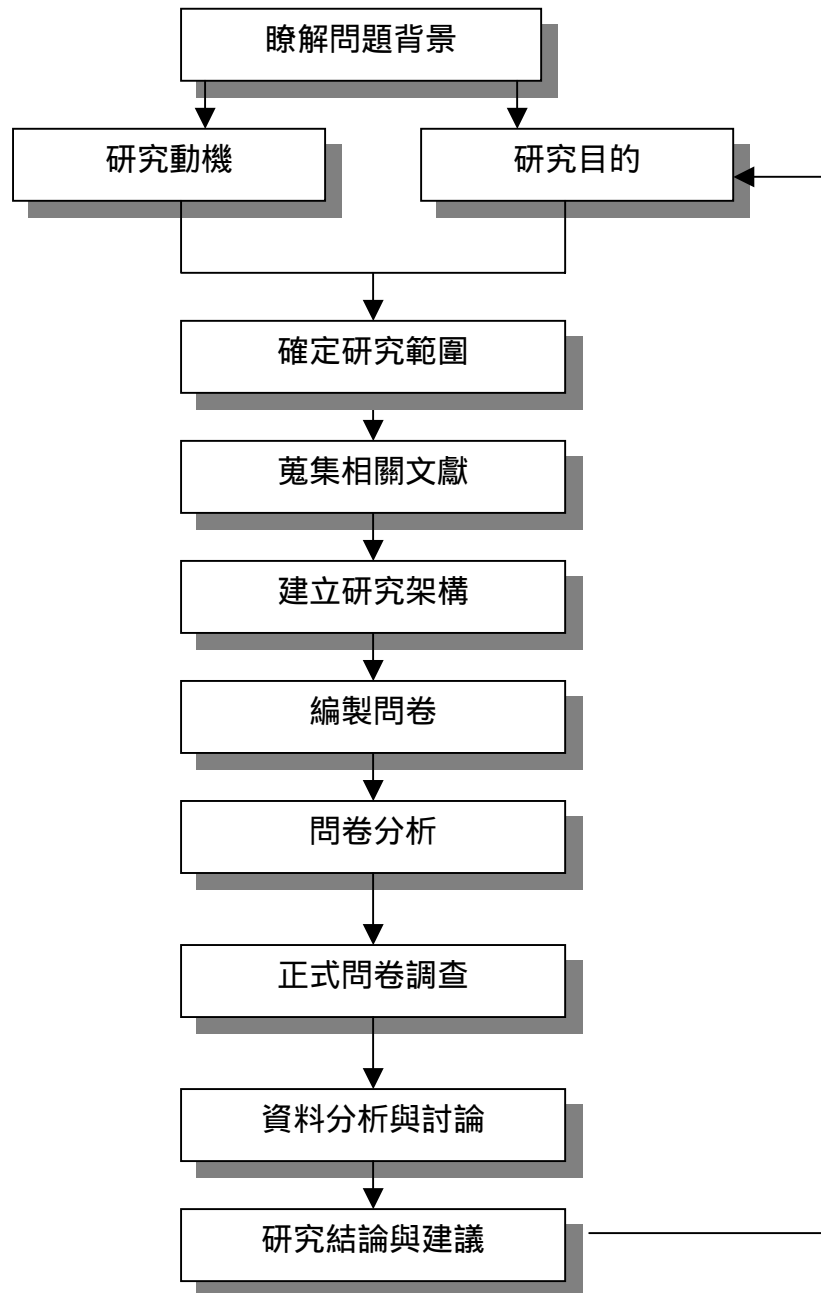


圖 3-1 研究流程圖

## 第二節 研究架構

本研究旨在於探討台中市國小體育教師休閒運動行為之表現情形，並探討其休閒運動行為與專業態度之關係。根據文獻分析加以統整後，發展出本研究之架構。如圖 3-2。

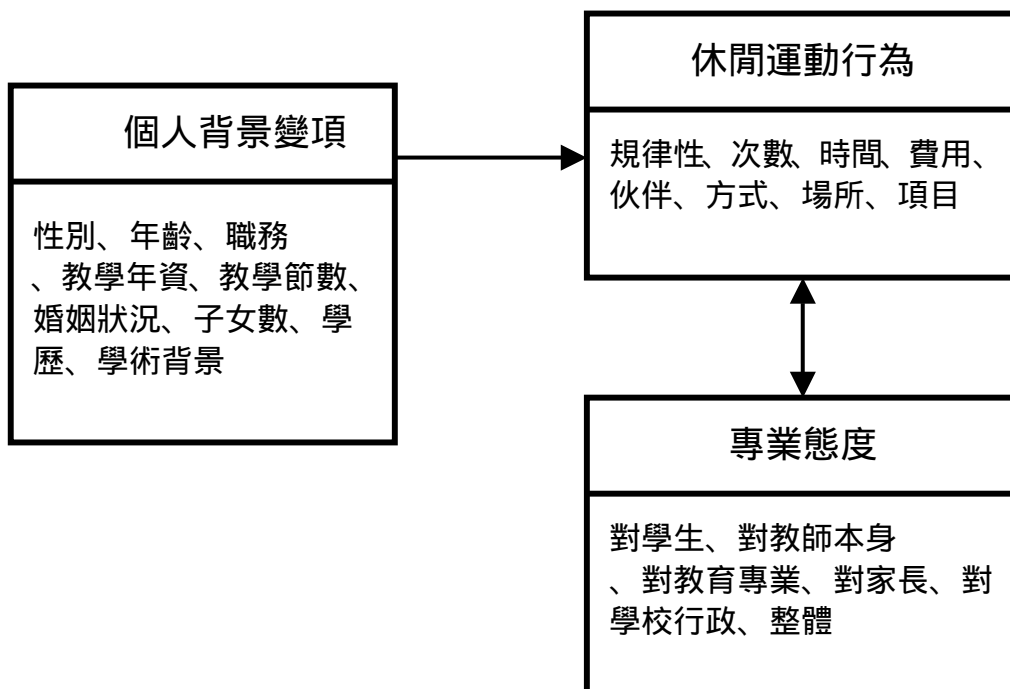
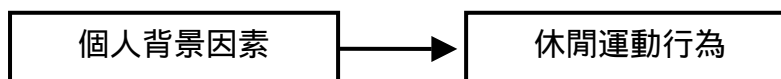


圖 3-2 研究架構圖

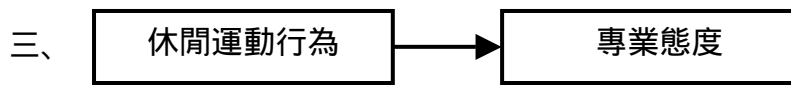
本研究之路徑有四：

一、 台中市國小體育教師休閒運動參與現況之探討。

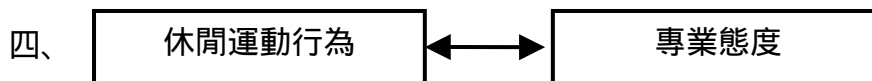
二、



不同個人背景因素之台中市國小體育教師，其休閒運動行為表現之差異。



不同休閒運動行為之體育教師，其專業態度各層面與整體之差異情形。



台中市國小體育教師之休閒運動行為與其專業態度各層面與整體之間的相關情形。

### 第三節 研究對象與範圍

#### 一、研究範圍

本研究之範圍在台中市之公立國民小學。

#### 二、研究對象

本研究之母群體為台中市公立國民小學現職合格專任教師，其負責體育科或健康與體育領域課程之教學。國小體育科教師的安排並非如同國民中學的專任制度，因此在實務上，擔任體育課（健體領域）教學的科任教師，有每週 4~6 節課的主任教師、每週 12~16 節課的組長教師、以及每週 24 至 26 節課的科任教師，各校情況不一，所以擔任體育科（健體領域）教學的教師，亦可能兼授其他科目的課程。本研究為達研究目的，並考量受試樣本數，因而界定各校擔任體育（健康與體育）課之體育教師，其授課節數在佔總節數之三分之一以上者，作為本研究之研究對象。

## 第四節 研究假設

本研究係以與研究假設一致的虛無假設為統計假設，而其對立假設則與本研究之研究假設相反。統計考驗時，為兼顧可能犯第一或第二類型錯誤的機會，本研究所訂定的統計水準皆以  $\alpha = .05$  為準。

根據本研究之研究問題，本研究所欲驗證之研究假設可分為以下三個部分：

假設一：不同個人背景變項之台中市國小體育教師，在休閒運動行為表現方面無顯著差異。

1-1：不同性別之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異。

1-2：不同性別之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異。

1-3：不同性別之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異。

1-4：不同職務之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異。

1-5：不同職務之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異。

1-6：不同職務之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異。

1-7：不同教學節數之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異。

1-8：不同教學節數之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異。

1-9：不同教學節數之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異。

1-10：不同學術（知能）背景之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異。

1-11：不同學術（知能）背景之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異。

1-12：不同學術（知能）背景之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異。

假設二：台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度各層面與整體無顯著差異。

- 2-1：國小體育教師休閒運動習慣與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異。
- 2-2：國小體育教師休閒運動參與程度與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異。
- 2-3：國小體育教師休閒運動消費與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異。
- 2-4：國小體育教師休閒運動方式與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異。

假設三：台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度各層面與整體無顯著相關。

- 3-1：國小體育教師參與休閒運動習慣與專業態度各層面與整體無顯著相關。
- 3-2：國小體育教師每週參與休閒運動時間與專業態度各層面與整體無顯著相關。
- 3-3：國小體育教師參與休閒運動程度與專業態度各層面與整體無顯著相關。
- 3-4：國小體育教師參與休閒運動之消費與專業態度各層面與整體無顯著相關。

## 第五節 抽樣實施

### 一、樣本特性

本研究欲瞭解國小體育教師從事休閒運動之行為與其專業態度之關係，以台中市現職擔任公立國小體育（健康與體育）課程教學節數達三分之一以上之合格教師為調查研究之母群，其職務包括主任、組長及科任教師，不含實習與代課（代理）教師。

### 二、母群估計與樣本數

本研究之母群體定義為每週體育（健康與體育領域）教學節數佔總節數 1/3 以上之台中市公立小學教師國小，惟各校排課狀況不一，若以班級數 - 體育（健康與體育）課程規定節數 - 國小教師每週應授課節數為基礎進行計算，則每十班應聘 1~2 名體育科任教師方敷需求。按台中市教育局（92）之統計資料顯示，目前台中市公立國小普通班班級數為 2808 班，換算為體育科任教師需求人數應該在 280~561 名之間。因考量組長及主任教師授課節數較少之因素，本研究之母群體大小估計在 561 名以上之體育教師。

蓋依（Gay, 1992）曾指出，敘述研究的樣本，須佔母群體的 10%（引自王文柯，民 75），以本研究而言，所需之樣本數應為 56 人以上方為合理，但為了預留將來不良問卷及無效問卷的數量，以及達到較高的統計力（statistical power），本研究提高樣本數為 150 名以上體育教師，並增加隨機抽樣的學校數量。經抽取之學校內所有符合本研究要求之體育教師均需填答本研究之問卷。

### 三、抽樣結果

為使本研究之樣本充分具有代表性，提高統計考驗之顯著性，使樣本分配型態愈趨近於母群體，正式施測乃採隨機抽樣方式以獲致研究樣本。研究者將台中市所有學校予以編號，利用亂數表抽樣方式抽出樣本學校如表 3-1 所列。研究者抽取 28 所學校，以較大樣本進行調查研究，期將系統化的誤差影響減低（邱皓政，民 89）。

表 3-1 受測樣本所屬學校名稱列表

抽樣編號	校名	抽樣編號	校名
3	成功國小	26	西屯國小
52	新興國小	44	北屯國小
42	永春國小	22	中華國小
15	和平國小	4	力行國小
55	四維國小	8	忠孝國小
37	鎮平國小	35	南屯國小
32	何厝國小	39	黎明國小
53	仁愛國小	45	松竹國小
51	僑孝國小	33	國安國小
43	惠文國小	40	東興國小
13	大勇國小	19	太平國小
60	樹義國小	30	大仁國小
41	大新國小	50	建功國小
25	永安國小		
7	進德國小		

### 四、樣本回收

研究者以電話聯繫與書面說明方式取得樣本受測學校主任的信任，將研究問卷發放至各校，請其協助該校體育教師填寫並回收問卷。各校問卷回收情況如表 3-2 所示。

表 3-2 樣本回收情形

編號	校名	抽樣數	回收數	編號	校名	抽樣數	回收數
1	太平國小	10	8	16	新興國小	10	9
2	中華國小	10	9	17	成功國小	10	8
3	東興國小	10	7	18	四維國小	10	8
4	忠孝國小	10	7	19	仁愛國小	10	8
5	南屯國小	10	8	20	僑孝國小	10	7
6	黎明國小	10	8	21	國安國小	10	9
7	大新國小	10	8	22	大仁國小	10	8
8	永春國小	10	9	23	永安國小	10	8
9	鎮平國小	10	7	24	西屯國小	10	8
10	惠文國小	10	8	25	何厝國小	10	8
11	大勇國小	10	9	26	力行國小	10	7
12	樹義國小	10	8	27	進德國小	10	8
13	松竹國小	10	7	28	和平國小	10	6
14	建功國小	10	8				
15	北屯國小	10	8				

本調查研究一共發出 280 份問卷，回收份問卷 221 份，回收率為 78.9%。剔除拒答與填答不全之無效問卷 44 份，得到有效問卷 177 份，有效回收率為 80%，回收情形堪稱優良。

## 第六節 研究工具

本研究除以 SPSS 10.0 for Windows 統計套裝軟體作為資料分析工具之外，主要之調查工具為「國小體育教師休閒運動行為與專業態度調查問卷」，其中包括三個部分，第一部份為「教師背景資料」，第二部分為「休閒運動行為問卷」，第三部分為「專業態度量表」，問卷內容包含事實性問題與態度性問題，其結構如圖 3-3 所示。並將其製作過程與詳細內容分述於後。

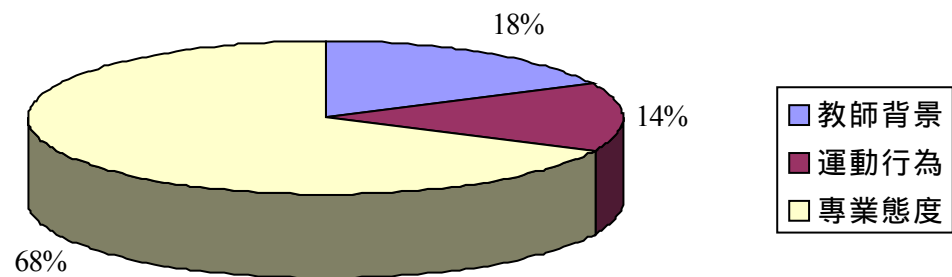


圖 3-3 問卷題項結構分配圖

### 一、教師背景資料

本問卷之教師背景變項參考相關文獻並配合本研究需要，擬定為：

(一) 服務學校名稱

(二) 性別

男、女。

(三) 年齡

分為 29 歲以下、30 39 歲、40 49 歲、50 歲以上四組。

(四) 職務

分為科任教師、組長、主任三組。

(五) 教學服務年資

分為滿 5 年 (含) 以下、滿 6~10 年、滿 11~20 年、滿 21 年以上四組。

(六) 體育教學節數

分為 2~6 節、7~16 節、17~25 節、25 節以上等四組。

(七) 婚姻狀況

已婚、未婚。

(八) 子女數

分為無、1 位、2 位、3 位以上四組。

(九) 學歷

分為師專、師資班、師院或教育學程、研究所或四十學分班等四組。

(十) 學術背景

體育 (科、系、組、所) 與非體育 (科、系、組、所)。

背景變項的目的在幫助研究者對於樣本基本特性之充分瞭解,並提供行為與態度表現不同分析方向的基礎。

## 二、休閒運動行為問卷

本問卷乃由研究者參考陳鴻雁 (民 89) 所編製之「臺灣地區民眾參與休閒運動現況調查表」、許泰彰 (民 89) 所編製之「國小教師運動行為問卷」,以及謝鎮偉 (民 91) 所編製之「大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素調查表」,並以研究者實務經驗,結合多位專家與學者的意見,編製出本研究所欲瞭解的運動行為變項問卷,協助發展本問卷之專家學者如表 3-3 所示。

表 3-3 協助指導發展休閒運動行為問卷之專家學者名單

姓名	職稱	服務單位	姓名	職稱	服務單位
李明榮	教授	台中健康暨管理學院	陳鉞銘	體育組長	台中市僑孝國小
沈易利	副教授	國立臺灣體育學院	李鏡興	主任	台中縣縮訓峰國小
陳昆泰	校長	高雄縣阿蓮國中	張耀中	主任	台中市上石國小

問卷題項內容如下：

(一) 運動習慣

運動者之運動習慣是否規律，是極為重要的運動行為表現。本研究調查研究者之休閒運動行為，問卷中亦設計規律性與否的選項以區別兩類運動者。

(二) 參與程度

參與程度包含兩個變項函數，其一為每週參與之次數，其二為每次參與的時間，兩者之乘積即為本研究所需之參與程度變項。問卷設計每週參與次數從 1 次至 6 次以上共 6 組選項，參與時間則由 1 小時以內至 6 小時以上共 6 組選項。

(三) 參與形式

此部分在問卷中分為兩個題項，其一問及陪同運動的同伴，包括家人、同事、朋友、學生、獨自或其他等選項。其二問及實際從事運動的方式，包括親自操作、協助安排活動、觀賞活動進行或其他等項。

(四) 費用

研究對象平均每個月從事休閒運動之直接消費，包括會員費、器材（維修）費、門票、服裝費、交通費、保險費……等。從 0 元至 5000 元以上，共分 6 組選項。

(五) 使用場所

本研究問卷設計有學校、公園、家中、運動俱樂部、社區活動中心及其他等選項。

(六) 休閒運動項目

以學者黃金柱等（民 88）在「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策

之研究」中之分類方法，將休閒運動分為 1.球類運動 2.戶外運動 3.民俗運動 4.舞蹈類運動 5.健身運動 6.技擊運動 7.水中及水上運動 8.空中運動等八類，細項如問卷中所列。

### 三、教師專業態度量表

態度一詞經常包含三個層面，即 1.情感，指個人對事物的感受。2.認知，指個人對事物秉持的信念或知識。3.行為，指個人對事物展露特殊表現的傾向（Travers, 1969；引自王文柯，民 75）。

體育教師的專業態度在本研究中是結果變項。王文柯認為（民 75），「在教育研究領域中，研究者經常採用適當工具來測量態度，乃在於態度本身不失具有預測的價值。本研究之專業態度量表用於測量典型的表現（typical performance），以分派於受試者的行為數值，測量其素質，並予以量化，其目的在評量教師個人擁有其感興趣之特徵的程度。

研究者採用丁吉文（民 90）在「國民中小學教師終身學習素養與其專業態度之關係研究」中所編製之「中小學教師專業態度量表」。其量表乃沿用簡茂發、李虎雄、黃長司、彭森明、吳清山、吳明清（民 87）於教育部委託進行之「中小學教師基本素質之分析與評量專案研究」中所編製之「中小學教師專業態度量表」中之「教育態度」分量表而來。原「教育態度」分量表中又包含教師「對學生的態度」、「對教師本身的態度」、「對教育專業的態度」、「對家長的態度」、「對學校行政的態度」等五個分量表，曾經過該研究小組與多位國內教育及測驗專家多次討論與審議方才決定，因此具有相當的專家效度（簡茂發，民 88）。

量表填答採李克特式（Likert type）五點量尺計分，以 5 分至 1 分表示對於問題內容同意程度。填答「完全同意」者為 5 分；填答「大致同意」者為 4 分；填答「有些同意」者為 3 分；填答「不同意」者為 2 分；填答「完全不同意」者為 1 分。量表各層面與題項如表 3-4 所示。

在信度考驗方面，據修訂者（丁吉文，民 90）以 Cronbach $\alpha$  值考驗各層面與整體內部的一致性的分析方式，結果各分量表與總量表之間的相關係數分別為.9297、.8532、.8986、.8530、.8882，而量表整體之  $\alpha$  值為.9652。可見本量表之信度相當良好。分析結果如表 3-5 所示。

本研究量表經兩度研究採用，且以大樣本研究對象與全國性研究範圍著眼，相對於本研究之小眾研究對象及區域性研究範圍而言，應相當適用。

表 3-4 國中小學教師專業態度量表題項分析

層面	問卷題號	備註
對學生的態度	1、2、3、4、5、6、7	7 題
對教師本身的態度	8、9、10、11、12、13、14、15	8 題
對教育專業的態度	16、17、18、19、20、21、22、23、24	9 題
對家長的態度	25、26、27、28	4 題
對學校行政的態度	29、30、31、32、33、34、35、36、37、38	10 題
整體	1~38	38 題

表 3-5 專業態度量表信度分析結果摘要表

層面	分量表 $\alpha$ 值	總量表 $\alpha$ 值
對學生的態度	.8530	.9652
對教師本身的態度	.8532	
對教育專業的態度	.8882	
對家長的態度	.8986	
對學校行政的態度	.9297	

## 第七節 資料分析方法

本研究問卷所得各項資料以 SPSS 10.1 for Windows 統計套裝軟體處理並加以分析，所使用之統計方法如下：

### 一、描述性統計

以次數分配、百分比、平均數、標準差等分析工具，瞭解國小體育教師個人背景與休閒運動表現之現況。

### 二、卡方百分比同質性考驗 ( $\chi^2$ )

交叉分析教師個人背景變項與休閒運動行為表現之間是否有顯著差異。

### 三、獨立樣本 t 檢定 (t-test) 獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

檢定休閒運動表現與專業態度間是否有顯著差異。若兩組以上達顯著差異水準則以雪費法 (Scheffé's method) 進行事後比較。

### 四、皮爾森積差相關 (Pearson correlation)

分析休閒運動行為與專業態度各層面與整體的相關情形。

## 第四章 結果與討論

本章乃依據研究目的與假設，針對問卷回收之有效樣本資料，進行統計分析，將資料中所顯示之結果分節呈現如后。即第一節樣本資料描述分析，第二節體育教師個人背景變項與休閒運動行為間關係分析，第三節體育教師休閒運動行為與專業態度間之差異分析，第四節體育教師休閒運動行為與專業態度間之相關分析，及第五節綜合討論。

### 第一節 樣本資料描述分析

#### 一、 樣本背景分析

本節所分析的資料為有效樣本之背景資料統計，分別從性別、年齡、職務、教學服務年資、每週教學節數、婚姻狀況、子女數、學習經歷與學術背景等方面瞭解樣本特性，所得資料如表 4-1 所呈現，說明如下：

##### (一) 性別

男教師人數在全體受試樣本中所佔比例達女教師人數兩倍以上，顯見目前任教於台中市公立國小之教師，擔任體育課教學者以男教師為主；而以近年來中小學師資結構發展明顯以女教師倍於男教師之趨勢來觀察，更顯得男教師在目前台中市公立國小體育教師中，扮演的角色相當重要。

其分配情形如圖 4-1 所示。

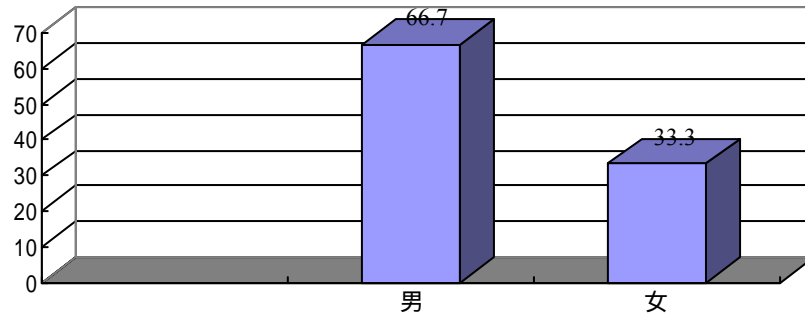


圖 4-1 樣本性別結構分配圖

## (二) 年齡

本調查研究樣本年齡分配結構中，以 30~39 歲者所佔比例最高，達所有樣本之 1/3 以上；其次為 40~49 歲，佔所有樣本之 1/4；再次為 29 歲以下之較年輕教師，其佔有比例為 1/5，而以 50 歲以上者為最少。由樣本年齡結構分配比例可發現兩點現象，其一為體育課程之教學者必須具備相當專業能力與教學經驗方能勝任，因此 30~39 歲之間屬於中級教師地位之師資，是目前台中市公立國小擔任體育課程教學之主力。其二為體育課程教學者需能勝任身體能力與動作技術層面之基本要求，是與其他學科教學活動內容最大的不同點，因此 50 歲以上的體育教師所佔比例甚低。其分配情形如圖 4-2 所示。

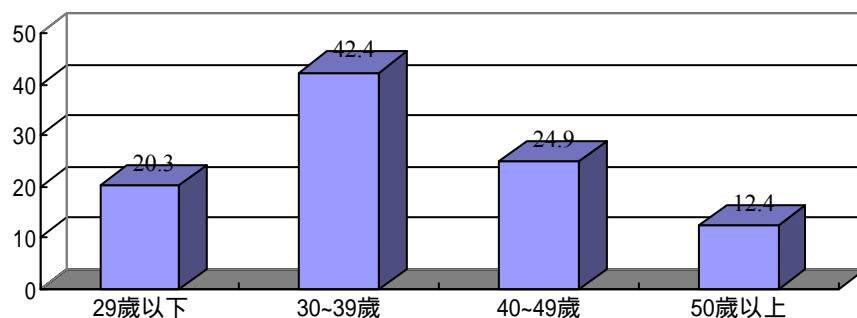


圖 4-2 樣本年齡結構分配圖

### (三) 職務

研究樣本所擔任工作職務的分配結構中，以擔任組長者佔有一半比例為最多，其次為科任教師，佔有約 1/3，擔任主任者為最少。主任教師人數原本就不多，教學節數亦少；而在組長和科任教師的課程方面，研究者認為，一般學校除了特殊情況或考量教師專業能力於以重用之外，體育課為了滿足配課需求，容易分散到各組長和科任教師的課表中，而以組長的情形較為普遍。所以目前台中市公立國小體育教師中，組長人數相當多。其分配情形如圖 4-3 所示。

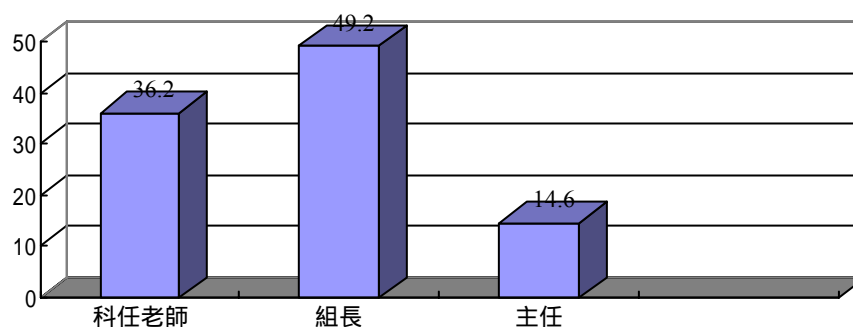


圖 4-3 樣本職務結構分配圖

### (四) 教學服務年資

研究結果顯示，服務年資滿 11~20 年之體育教師所佔比例達 39% 為最高；滿 5 年（含）以下為次，再次為滿 21 年以上者，而滿 6~10 年者為最少。此分配結構顯示較資深之教師（滿 11~20 年與滿 21 年以上）佔總人數一半的情況，與「年齡」因素和前項「職務」因素分配之頗相符，其主因研究者認為是體育課著重教學經驗條件以及擔任組長和主任者皆為服務年資較久之教師所致。其分配情形如圖 4-4 所示。

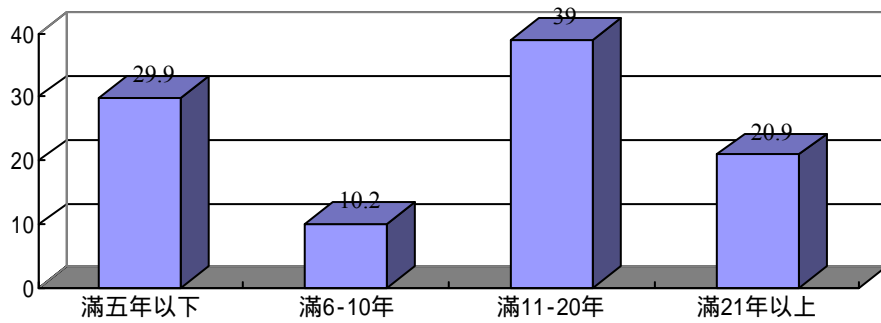


圖 4-4 樣本教學服務年資結構分配圖

#### (五) 每週教學節數

調查結果顯示每週教學節數 2~6 節之體育教師為最多，所佔比例達 70.1%；其次為 7~16 節者，佔 20.9%，17~25 節者最少，僅 9%。佔有七成的體育教師其每週節教學體育課程的節數只有 2~6 節，可見體育課在國小階段存在著配課情形，對於體育課教學專業性質與教學品質而言具有負面的影響作用。長年以來國小體育師資培育階段的資源投入，在實際從業應用的層面必須遷就國小的人事生態與人力晉用的制度，而未能人盡其才，專才專用，其問題值得後續研究予以探討之。樣本教學節數調查結果之分配情形如圖 4-5 所示。

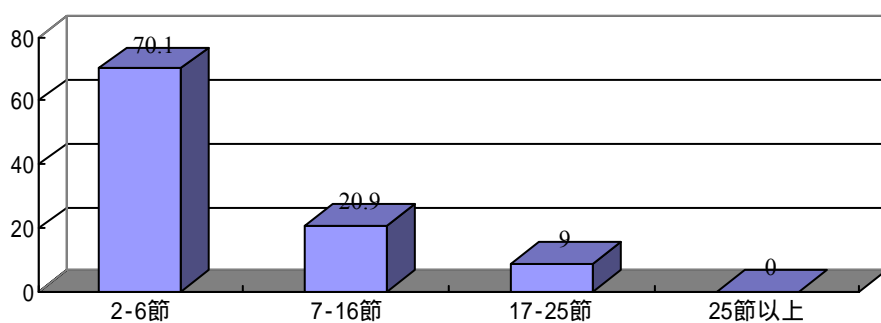


圖 4-5 樣本每週教學節數結構分配表

#### (六) 婚姻狀況

研究樣本中已婚者佔有 75.7%，而未婚者佔有 24.3% 之比例。其分配情形如圖 4-6 所示。

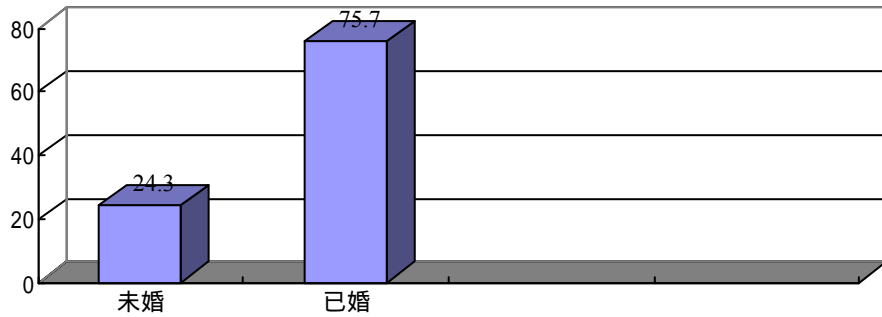


圖 4-6 樣本婚姻狀況結構分配圖

#### (七) 子女數

調查結果顯示擁有兩位子女者最多 (42.9%)，其次為無子女者 (32.2%)，擁有一位或三位子女以上之體育教師較少，其比例分別為 13% 及 11.9%。其分配情形如圖 4-7 所示。

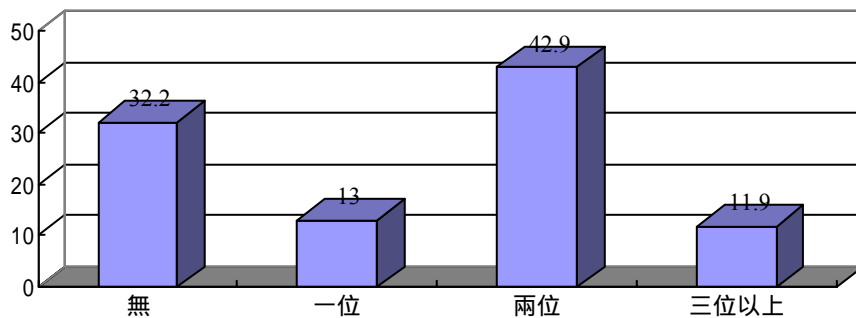


圖 4-7 樣本擁有子女數結構分配圖

#### (八) 學習經歷

本調查研究樣本中，體育教師之學歷以師院及教育學程之畢業生為最多，佔49.7%，約為總體之半。其次為研究所與四十學分班畢業或在學者，佔總體之23.7%；師資班與師專畢業者較少，分別佔有比例14.1%及12.4%。顯見目前師院畢業生已成為台中市公立國小體育師資之主力，而且接近1/4的體育教師具有研究所階段的學識能力，和前項「職務」因素和「教學年資」因素應具有高度相關。其分配情形如圖4-8所示。

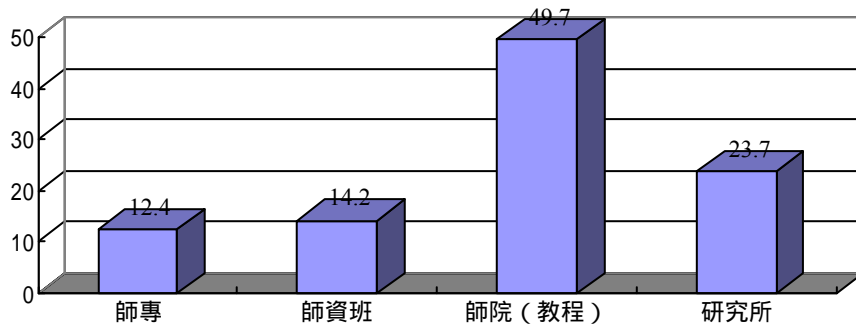


圖 4-8 樣本學習經歷結構分配圖

#### (九) 學術 (知能) 背景

本研究調查樣本中，體育本科系之體育教師僅佔有總體之24.3%，此現象相當程度呼應前項「教學節數」因素樣本分配之結構。顯見目前台中市公立國小階段體育課程由專業之體育師資擔任的情況仍然不太理想，在教學品質與專業態度將受到相當程度的影響。其分配情形如圖4-9所示。

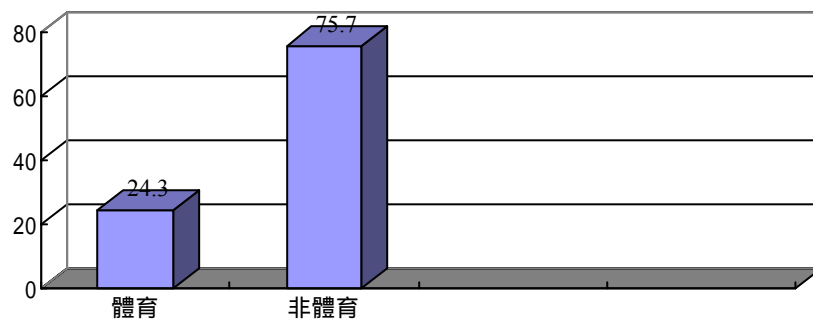


圖 4-9 樣本學術 (知能) 背景結構分配圖

表 4-1 有效樣本之個人資料分析表 (n=182)

背景變項	選項	人數	百分比 (%)
性別	男	118	66.7
	女	59	33.3
年齡	29 歲以下	36	20.3
	30~39 歲	75	42.4
	40~49 歲	44	24.9
	50 歲以上	22	12.4
職務	科任老師	64	36.2
	組長	87	49.2
	主任	26	14.6
教學服務年資	滿 5 年 (含) 以下	53	29.9
	滿 6-10 年	18	10.2
	滿 11-20 年	69	39.0
	滿 21 年以上	37	20.9
教學節數 (週)	2-6 節	124	70.1
	7-16 節	37	20.9
	17-25 節	16	9.0
	25 節以上	0	0
婚姻狀況	未婚	43	24.3
	已婚	134	75.7
子女數	無	57	32.2
	一位	23	13.0
	兩位	76	42.9
	三位以上	21	11.9
學習經歷	師專	22	12.4
	師資班	25	14.2
	師院 (教育學程)	88	49.7
	研究所 (畢業或在學中)	42	23.7
學術 (知能) 背景	體育 (科、系、組、所)	43	24.3
	非體育 (科、系、組、所)	133	75.1

## 二、國小體育教師休閒運動行為分析

本研究對於台中市國小體育教師從事休閒運動之行為表現，以描述統計方式呈現如表 4-2。在運動習慣方面，調查結果發現，有接近七成的體育教師具有規律性的運動習慣，是相當可喜的現象，較之朱嘉華（民 88）許哲章（民 88）與許泰章（民 89）針對國民小學教師運動參與行為所進行研究中調查顯示，分別有 21.6%、31.5%與 27.5%比例規律運動習慣教師之結果高出許多。論其因素，研究者認為乃是體育教師較一般學科國小教師有較多的運動機會，對參與休閒運動有較高的認同感，且都會型態生活地區之中，從事休閒運動的機會與設施也比較一般鄉鎮容易取得所致。根據連婷治（民 87）的研究結果指出，國小教師具有積極而正向的休閒態度，本調查研究結果亦證明此現象，惟是否因為擔任體育教學而產生運動的動機，進一步養成規律的運動習慣，則不在本研究之目的與範圍之內，有待後續研究進行探討之。問卷調查樣本休閒運動習慣之分配情形如圖 4-10 所示。

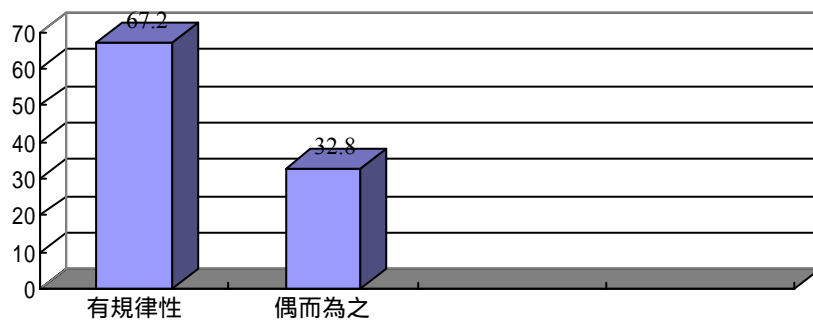


圖 4-10 樣本休閒運動習慣結構分配圖

在運動次數方面，超過六成以上的體育教師每週運動 2~3 次，少部分的體育教師每週運動僅一次或是六次以上。可見樣本代表國小體育教師平日從事運動的習慣與頻率皆相當良好。其分配情形如圖 4-11 所示。

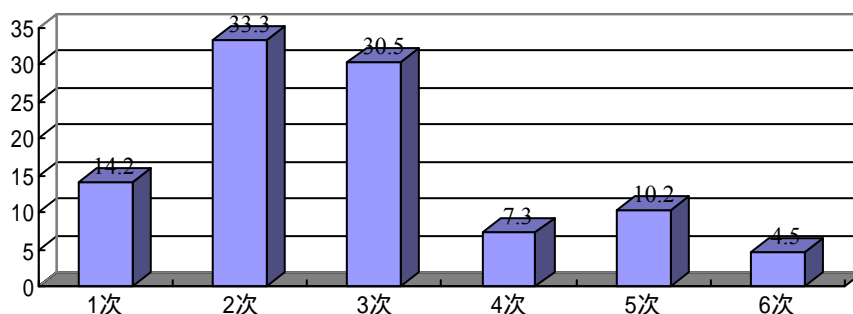


圖 4-11 樣本每週運動次數結構分配圖

在運動時間方面，因為個人從事休閒運動的項目有所不同，其準備與參與的過程所需要的時間亦長短不一，調查結果發現，每次運動花費時間以 1~2 個小時所佔比例 52.5% 者為最多，其次為 1 小時以內者佔比例為 41.2%。以美國 ACSM 所倡導之運動體適能訓練的標準而言，每次運動時間達 30 分鐘至一個小時，能夠有效增進體適能（蘇俊賢，民 91），台中市國小體育教師的確具有相當足夠的運動量。其分配情形如圖 4-12 所示。

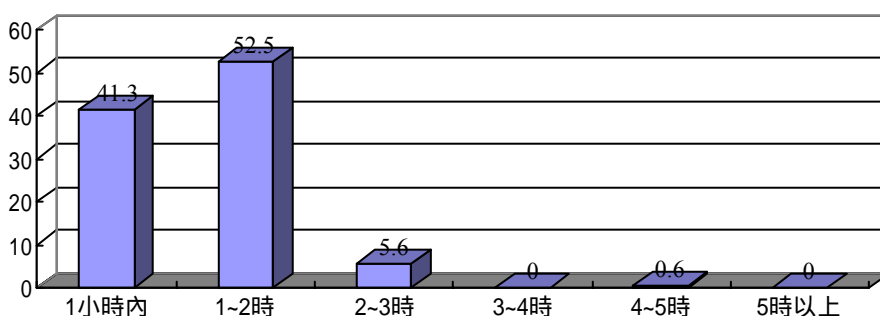


圖 4-12 樣本每次運動時間結構分配圖

在運動消費情形方面，調查發現有一半的體育教師其每月直接花費在休閒運動從事上的金額在 500 元以下，其次為 501~1000 元者，佔有樣本比例為 22%；而消費金額在 1000 ~3000 元和完全沒有消費者所佔比例相當接近，分別為 13.6%及 11.3%。僅有不到 3%的體育教師每月花費在 3000 元以上。其分配情形如圖 4-13 所示。

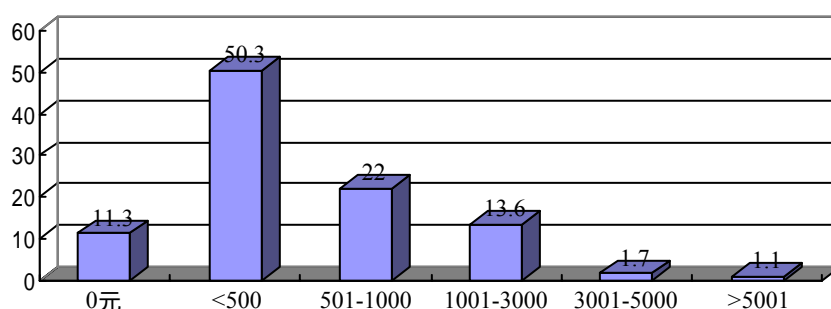


圖 4-13 樣本每月休閒運動消費金額結構分配表

在陪同運動的同伴方面，調查結果顯示半數體育教師選擇同事作為陪同對象，研究者認為與國小教師佔地利之便，容易利用學校運動場館從事休閒運動之因素有關。另外，選擇家人陪同者為次，佔有樣本比例為 19.6%，和朋友一起運動者亦佔有 15.9%。選擇獨自運動或與學生運動者較少，所佔樣本比例皆不及一成。其分配情形如圖 4-14 所示。

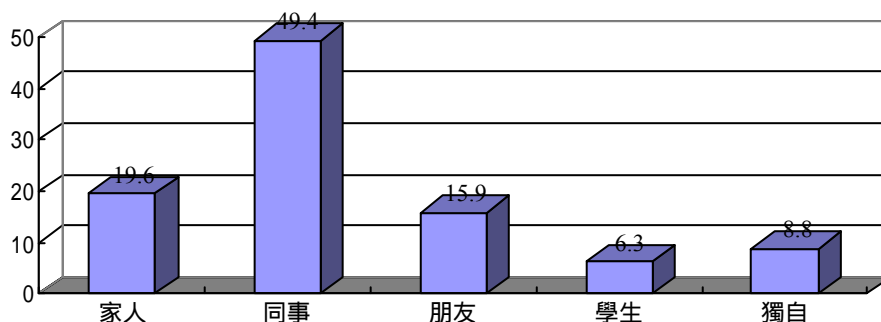


圖 4-14 樣本選擇休閒運動同伴結構分配圖

在休閒運動從事方式上，調查樣本結果發現絕大多數體育教師選擇以親自操作為主的運動方式，比例高達 86.4%。約有一成的體育教師喜歡以觀賞活動進行的方式來從事休閒運動。這樣的情況顯示出體育教師和一般國民一樣較無觀看運動練習或比賽的機會與習慣，畢竟學校亦是社會的一部分，我國社會在觀賞性休閒運動行為上，目前仍與歐美先進國家乃至鄰國日本有一段距離存在。其分配情形如圖 4-15 所示。

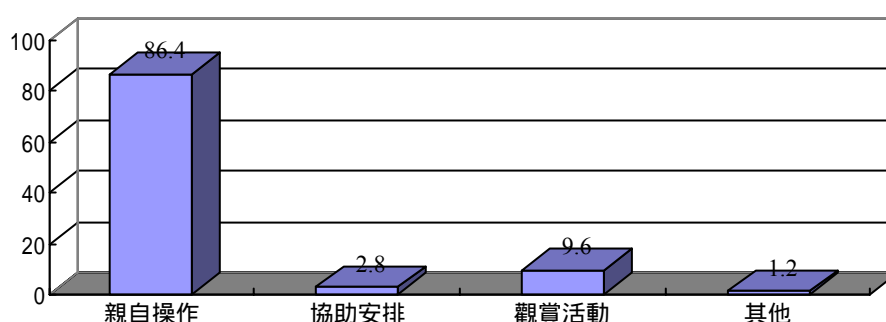


圖 4-15 樣本選擇休閒運動方式結構分配圖

在休閒運動場所的選擇方面，有四成的體育教師選擇學校作為休閒運動參與的所在地，和「運動同伴」變項有類似情況，體育教師利用學校場館從事休閒運動最符合經濟效益，可能性最大。另外，四成的體育教師選擇公園和郊外作為休閒運動場所。僅有一成體育教師選擇在家中進行休閒運動，其餘選擇在運動俱樂部和社區活動中心者則不到一成。其分配情形如圖 4-16 所示。

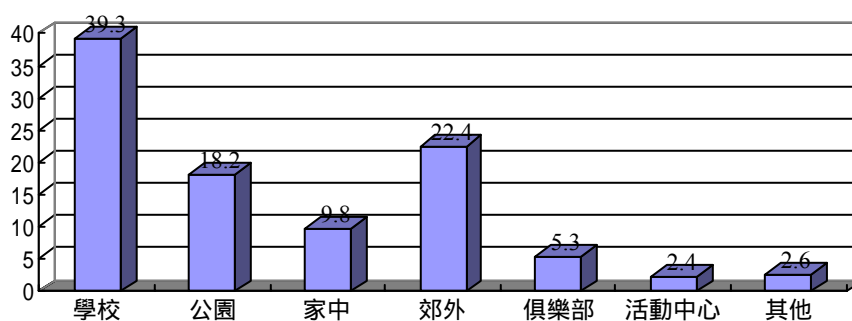


圖 4-16 樣本選擇休閒運動場所結構分配圖

表 4-2 台中市國小體育教師休閒運動行為分析摘要表 (n = 182)

行為層面	選項	人數	百分比 (%)
運動習慣	有規律性	119	67.2
	偶而為之	58	32.8
運動次數 (每週)	1 次	25	14.2
	2 次	59	33.3
	3 次	54	30.5
	4 次	13	7.3
	5 次	18	10.2
	6 次(含)以上	8	4.5
運動時間 (每次)	1 小時以內	73	41.3
	1~2 小時	93	52.5
	2~3 小時	10	5.6
	3~4 小時	0	0
	4~5 小時	1	0.6
	5 小時以上	0	0
費用(每月)	0 元	20	11.3
	500 元以下	89	50.3
	501~1000 元	39	22.0
	1001~3000 元	24	13.6
	3001~5000 元	3	1.7
	5001 元以上	2	1.1
同伴	家人	69	19.6
	同事	174	49.4
	朋友	56	15.9
	學生	22	6.3
	獨自	31	8.8
	其他	0	0
運動方式	親自操作	153	86.4
	協助安排活動	5	2.8
	觀賞活動進行	17	9.6
	其他	2	1.2
運動場所	學校	149	39.3
	公園	69	18.2
	家中	37	9.8
	郊外	85	22.4

續表 4-2

運動俱樂部	20	5.3
社區活動中心	9	2.4
其他	10	2.6

### 三、國小體育教師選擇休閒運動項目分析

本研究採用黃金柱等(民 88)在「我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究」中之分類方法，將休閒運動分為 1.球類運動 2.戶外運動 3.民俗運動 4.舞蹈類運動 5.健身運動 6.技擊運動 7.水中及水上運動 8.空中運動等八類。調查結果如表 4-3 所示，研究者發現，選擇比例最高的三項休閒運動分別為慢跑(17.5%)、郊遊(16.6%)與登山(9.6%)，其次為桌球(9.4%)與籃球(8.5%)。研究者認為，國小體育教師從事休閒運動之目的，傾向以健身與聯誼性質為主，對於競賽和冒險性質的休閒運動，參與情況較少。其分配情形大致如圖 4-17 所示。

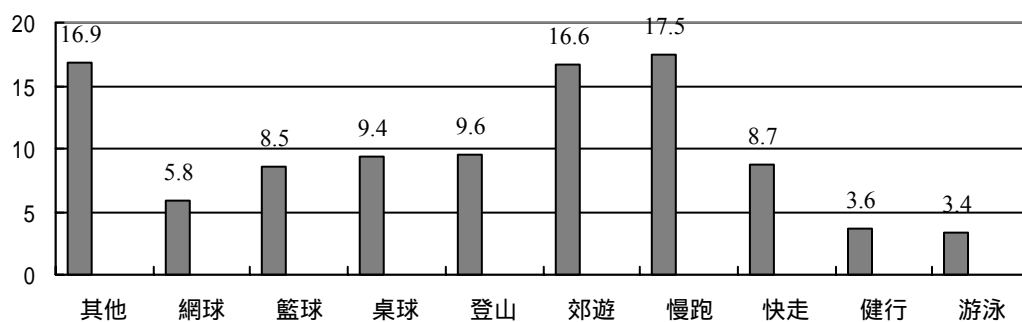


圖 4-17 樣本選擇休閒運動項目結構分配圖

表 4-3 樣本選擇休閒運動項目資料分析表 (複選三項)

運動項目	次數	百分比(%)	運動項目	次數	百分比(%)
1.網球	27	5.8	32.方塊舞	-	-
2.籃球	40	8.5	33.現代舞	1	0.2
3.桌球	44	9.4	34.韻律舞	8	1.7
4.保齡球	10	2.1	35.瑜珈	6	1.3
5.木球	-	-	36.國術	-	-
6.槌球	-	-	37.太極拳	5	1.1
7.高爾夫球	3	0.6	38.太極劍	-	-
8.回力球	-	-	39.推手	-	-
9.足球	2	0.4	40.重量訓練	7	1.5
10.壘球	3	0.6	41.外丹功	3	0.6
11.登山	45	9.6	42.元極舞	-	-
12.郊遊	78	16.6	43.空手道	-	-
13.快走	41	8.7	44.跆拳道	-	-
14.慢跑	82	17.5	45.拳擊	-	-
15.溯溪	1	0.2	46.劍道	-	-
16.直排輪	-	-	47.擊劍	-	-
17.野外健行	17	3.6	48.柔道	-	-
18.滑雪	-	-	49.角力	-	-
19.釣魚	5	1.1	50.射擊	-	-
20.放風箏	1	0.2	51.射箭	-	-
21.扯鈴	1	0.2	52.游泳	16	3.4
22.踢毬	-	-	53.划船	1	0.2
23.踩高蹺	-	-	54.水上磨磚	-	-
24.玩陀螺	-	-	55.衝浪	-	-
25.舞龍	-	-	56.滑水	-	-
26.舞獅	-	-	57.潛水	-	-
27.土風舞	2	0.4	58.風浪板	-	-
28.社交舞	3	0.6	59.跳水	1	0.2
29.有氧舞蹈	11	2.3	60.定向運動	1	0.2
30.芭蕾	1	0.2	61.冒險性休閒運動	3	0.6
31.熱門舞蹈	-	-			

#### 四、國小體育教師專業態度現況分析

本研究問卷中之教師專業態度量表為李克特式五點量表，受試樣本對於題項內容認同程度，從最低 1 分至最高 5 分，體育教師可根據自己從業的經驗與價值觀加以衡量，自行選擇認同的程度。

問卷調查結果如表 4-4 所呈現，研究者將專業態度各層面之總分以最小值、最大值、平均數、標準差以及每題平均得分等描述統計方式加以計算，發現受試樣本在每題平均得分上均超過四分，代表體育教師對於教師專業態度各層面的強烈認同；惟各層面之間比較下，發現體育教師對於「教師本身」的態度層面明顯重視於對「學校行政」態度層面，研究者認為其因素乃學校行政牽涉到政策、社會文化與組織行為與管理等複雜層面之故，所以基層教師仍較關心與細心觀察自身教學專業的範疇。

相較於丁吉文(民 90)針對高雄縣國民中小學教師所進行之專業態度調查研究結果，在專業態度各層面的平均數上均與之相當符合之數值，而標準差方面，體育教師在各層面上均低於前者，顯示出台中市國小體育教師在專業態度認知上有較一致的看法。

表 4-4 台中市國小體育教師專業態度現況分析摘要表

教師專業態度	最小值	最大值	平均數	標準差	每題平均得分
對學生的態度	20	35	29.42	3.09	4.2
對教師本身的態度	23	40	36.06	3.04	4.5
對教育專業的態度	29	45	39.28	3.61	4.4
對家長的態度	11	20	17.54	2.13	4.4
對學校行政的態度	19	50	40.60	5.66	4.1
整體	114	190	162.89	14.46	4.3

## 第二節 體育教師個人背景變項與休閒運動行為間關係分析

本節考驗重要之個人背景變項與休閒運動行為表現所呈現之差異關係，主要統計考驗方法為卡方百分比同質性考驗 ( $\chi^2$ )。研究者選擇背景變項中之性別、職務、教學節數與學術背景等項作為考驗其休閒運動行為表現的自變項，係根據研究目的，以較小變異性質為考量基礎採用之。

### 一、不同背景因素之國小體育教師在休閒運動習慣上的差異分析

在休閒運動習慣行為上，考驗結果如表 4-5 所示。不同性別、教學節數和學術背景之國小體育教師，其在從事休閒運動習慣上有顯著差異。在性別方面，男性體育教師不僅在有規律運動習慣的人數上遠大於女性體育教師，其所佔比例亦較高；無規律運動習慣的男性教師人數與女性教師接近，但所佔比例不及女性教師的一半，因此，經卡方百分比同質性考驗結果， $p$  值達 .001 的顯著水準。此結果與許哲彰（民 88）、許泰彰（民 89）的研究相同，且與連婷治（民 87）、朱明謙（民 90）、戴旭志（民 90）的研究結果相符應。

在教學節數方面，研究者發現，具有規律運動習慣之體育教師，其教學節數愈多者，所佔人數的百分比亦愈高，其間關係成正比；相反的，無規律運動習慣之體育教師，其教學節數愈多者，所佔人數百分比卻愈低，其間關係成反比。此種兩極發展的現象，研究者研估具有良好運動習慣者，與體育教學課程結合程度較為密切，愈能夠認同從事休閒運動能帶給身心與社交層面廣泛獲益的正面價值觀。

進一步進行事後比較，結果顯示教學節數「17~25 節」大於「7~16」，達顯著水準。在學術背景方面，體育科系畢業之國小體育教師具有規律運動習慣者所佔比例明顯高於非體育科系畢業之教師，達顯著差異水準 ( $p < .05$ )。研究者認為，應與體育科系畢業之國小體育教師具備較高之休閒運動素養和較高之運動信心水準與成就感有關。

表 4-5 個人背景因素與休閒運動習慣之卡方考驗摘要表 (n = 182)

背景變項	選項	有規律運動		無規律運動		$\chi^2$
		人數	百分比	人數	百分比	
性別	男	90	76.3	28	23.7	<b>14.197**</b>
	女	29	49.2	30	50.8	
職務	科任	42	65.6	22	34.4	<b>0.234</b>
	組長	60	69.0	27	31.0	
	主任	17	65.4	9	34.6	
教學節數	2~6 節	78	62.9	46	37.1	<b>14.832**</b>
	7~16 節	28	75.7	9	24.3	
	17~25 節	13	81.3	3	18.7	
學術背景	體育	35	79.5	9	20.5	<b>4.030*</b>
	非體育	84	63.2	49	36.8	

\*p < .05    \*\*p < .01

## 二、不同背景因素之國小體育教師在休閒運動參與程度上的差異分析

研究者以體育教師每週運動次數與每次運動時間之乘積，作為本項考驗中「休閒運動參與程度」變項之來源，並以其計算結果將樣本分為「高參與組」與「低參與組」兩組，「高參與組」指其乘積 $\geq 6$ 之研究樣本集合，「低參與組」指其乘積 $< 6$ 之研究樣本集合，以配合統計考驗工具之特性進行差異分析檢定。

在休閒運動參與程度上，統計考驗結果如表 4-6 所示。不同性別、職務與教學節數的體育教師，在休閒運動參與程度上統計考驗達顯著水準。在性別方面，男性體育教師在高參與組之人數和所佔百分比遠高於女性教師，而女性教師在低參與組的人數與男性接近，但比例遠高於男性教師。不同性別因素在休閒運動參與程度上差異程度之巨，卡方值高達 22.766 ( $p < .001$ )。研究者認為可能是因為男性教師較具有參與運動之強烈動機與生活條件，除了在校園中從事訓練運動校隊的任務之外，組織運動性社團或參加休閒運動聯誼的社交機會亦較女性教師為高，所以形成差異。

在職務方面，在低參與組部分，以主任所佔百分比最高；相反的，在高參與組部分以科任教師所佔比例遠高於主任，導致體育教師在不同職務之間所表現的休閒運動參與程度上有顯著差異存在 ( $p < .01$ )。此結果與許泰彰(民 89)的研究相同。進一步進行事後比較後，發現科任教師在高參與程度方面高於主任教師，達顯著水準。

在教學節數方面，研究者進一步進行事後比較，發現每週任教體育課節數在「17~25 節」之體育教師，在高參與程度方面遠大於每週任教節數僅在「2~6 節」者，達顯著差異水準 ( $p < .001$ )。此考驗結果與前項「休閒運動習慣」考驗之職務部分結果相符。

表 4-6 個人背景因素與休閒運動參與程度之卡方考驗摘要表 (n = 182)

背景變項	選項	低參與組		高參與組		$\chi^2$
		人數	百分比	人數	百分比	
性別	男	56	47.5	62	52.5	<b>22.766***</b>
	女	50	84.7	9	15.3	
職務	科任	31	48.4	33	51.6	<b>14.927**</b>
	組長	51	58.6	36	41.4	
	主任	24	92.3	2	7.7	
教學節數	2~6 節	88	71.0	36	29.0	<b>25.561***</b>
	7~16 節	16	43.2	21	56.8	
	17~25 節	2	12.5	14	87.5	
學術背景	體育	23	52.3	21	47.7	<b>1.413</b>
	非體育	83	62.4	50	37.6	

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

### 三、不同背景因素之國小體育教師在休閒運動消費上的差異分析

研究者以樣本填答每月休閒運動直接消費金額作為基礎，將消費金額在 1000 元以下者稱為「低消費組」，消費金額在 1000 元以上者稱為「高消費組」，以配合統計考驗工具之特性，進行差異分析。

考驗結果如表 4-7，數據顯示國小體育教師在休閒運動消費行為上，在不同性別、不同職務、不同教學節數與不同學術背景因素各方面，皆未達顯著水準，表示無任何差異存在。研究者發現在兩考驗組任一背景因素中，不同考驗水準之間所呈現的百分比皆相當接近，除了反映出體育教師在休閒運動消費水準上齊一的特性之外，很可能與本研究前項針對運動場所與運動項目的調查結果有相當大的關連性。換言之，國小體育教師多選擇類似的休閒運動項目，也多傾向於利用學校和公園現有之運動設施來從事休閒運動，因此在消費金額上，任何不同背景因素的體育教師，皆無差異存在。

表 4-7 個人背景因素與休閒運動消費之卡方考驗摘要表 (n = 182)

背景變項	選項	低消費組		高消費組		$\chi^2$
		人數	百分比	人數	百分比	
性別	男	98	83.1	20	16.9	<b>.082</b>
	女	50	84.7	9	15.3	
職務	科任	56	87.5	8	12.5	<b>1.602</b>
	組長	72	82.8	15	17.2	
	主任	20	76.9	6	23.1	
教學節數	2~6 節	107	86.3	17	13.7	<b>3.883</b>
	7~16 節	27	73.0	10	27.0	
	17-25 節	14	87.5	2	12.5	
學術背景	體育	36	81.8	8	18.2	<b>.138</b>
	非體育	112	84.2	21	15.8	

\*p < .05

### 第三節 體育教師休閒運動行為與專業態度間之差異分析

本節以休閒運動習慣、休閒運動參與程度、休閒運動消費與休閒運動方式作為類別變項，使用「獨立樣本 t 檢定」、「獨立樣本單因子變異數分析」統計方法，分別與本研究問卷中「教師專業態度量表」各態度層面的得分情形作差異性的比較考驗。考驗結果與討論如下：

#### 一、不同休閒運動習慣的國小體育教師在專業態度之差異分析

從表 4-8 可知，體育教師休閒運動習慣不論有無規律性，在專業態度各層面與整體得分上並無顯著差異存在，可見體育教師的休閒運動習慣對於其專業態度不具有影響性。

表 4-8 不同休閒運動習慣的國小體育教師在專業態度之差異分析摘要表

專業態度層面	運動習慣	個數	平均數	標準差	t 值
對學生的態度	有規律	119	29.50	3.25	<b>.464</b>
	無規律	58	29.26	2.77	
對教師本身的態度	有規律	119	36.16	3.21	<b>.610</b>
	無規律	58	35.86	2.70	
對教育專業的態度	有規律	119	39.40	3.75	<b>.616</b>
	無規律	58	39.04	3.37	
對家長的態度	有規律	119	17.44	2.23	<b>-.870</b>
	無規律	58	17.74	1.94	
對學校行政的態度	有規律	119	40.48	5.99	<b>-.358</b>
	無規律	58	40.81	4.98	
整體	有規律	119	162.97	15.26	<b>.113</b>
	無規律	58	162.70	12.90	

p < .05

## 二、不同休閒運動參與程度的國小體育教師在專業態度之差異分析

從表 4-9 得知不同休閒運動參與程度的國小體育教師在專業態度量表中「對教師本身的態度」與「對教育專業的態度」兩個層面和整體上具有差異，達到顯著水準。而在「對學生的態度」、「對家長的態度」與「對學校行政的態度」個層面上並無差異。在具有差異的層面上，研究者發現休閒運動「高參與組」的體育教師，其得分情形皆比「低參與組」為低，是否表示熱衷參與休閒運動的體育教師在其教師專業態度上反而具有負面影響，值得後續研究進一步探討之。

表 4-9 不同休閒運動參與程度的國小體育教師在專業態度之差異分析摘要表

專業態度層面	參與程度	個數	平均數	標準差	t 值
對學生的態度	低	106	29.65	3.01	<b>1.225</b>
	高	71	29.07	3.21	
對教師本身的態度	低	106	36.47	2.62	<b>2.213*</b>
	高	71	35.44	3.50	
對教育專業的態度	低	106	39.86	3.24	<b>2.662**</b>
	高	71	38.41	3.98	
對家長的態度	低	106	17.76	1.97	<b>1.744</b>
	高	71	17.20	2.32	
對學校行政的態度	低	106	41.00	5.47	<b>1.137</b>
	高	71	40.01	5.92	
整體	低	106	164.75	12.80	<b>2.103*</b>
	高	71	160.13	16.35	

\*p < .05    \*\*p < .01

## 三、不同休閒運動消費的國小體育教師在專業態度之差異分析

此部分以體育教師不同休閒運動消費水準作為自變項，專業態度各層面與整體作為依變項，進行單因子變異數分析。自變項分為 0 元、500 元以下、501~1000 元、1001~3000 元、3001~5000 元及 5001 元以上共六組，各組體育教師之人數、平均數、標準差、單因子變異數分析 F 值如表 4-10 所示。

結果發現，不同休閒運動消費水準之體育教師，其專業態度各層面與整體得分上並無顯著差異存在。易言之，國小體育教師的專業態度並不受到休閒運動消費情況之影響。研究者認為，依本研究前項有關運動消費情形之調查與考驗結果而言，體育教師的休閒運動消費不僅偏低，而且在個人背景因素不同的情況下亦無差異存在。因此，本項考驗結果似乎並不意外。

表 4-10 不同休閒運動消費的國小體育教師在專業態度之差異分析摘要表

專業態度層面	消費金額	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
對學生的態度	(A) 0元	20	29.00	2.53	<b>.234</b>	-
	(B) 500元以下	89	29.47	3.28		
	(C) 501~1000元	39	29.36	2.93		
	(D) 1001~3000元	24	29.46	3.27		
	(E) 3001~5000元	3	31.00	3.61		
	(F) 5001元以上	2	29.50	2.12		
	總和	177	29.42	3.09		
對教師本身的態度	(A) 0元	20	35.45	2.65	<b>.313</b>	-
	(B) 500元以下	89	36.04	2.98		
	(C) 501~1000元	39	36.26	3.35		
	(D) 1001~3000元	24	36.25	3.12		
	(E) 3001~5000元	3	37.00	4.36		
	(F) 5001元以上	2	35.00	2.83		
	總和	177	36.06	3.04		
對教育專業的態度	(A) 0元	20	38.65	3.54	<b>.427</b>	-
	(B) 500元以下	89	39.38	3.65		
	(C) 501~1000元	39	39.49	3.25		
	(D) 1001~3000元	24	38.88	4.25		
	(E) 3001~5000元	3	41.33	4.04		
	(F) 5001元以上	2	38.50	3.54		
	總和	177	39.28	3.61		
對家長的態度	(A) 0元	20	17.55	1.96	<b>.820</b>	-
	(B) 500元以下	89	17.62	2.09		
	(C) 501~1000元	39	17.54	2.22		
	(D) 1001~3000元	24	16.96	2.40		
	(E) 3001~5000元	3	19.33	1.15		
	(F) 5001元以上	2	18.00	1.41		
	總和	177	17.54	2.13		
對學校行政的態度	(A) 0元	20	39.50	5.31	<b>1.025</b>	-
	(B) 500元以下	89	40.36	5.87		
	(C) 501~1000元	39	40.82	4.77		

續表 4-10

	(D) 1001~3000 元	24	41.08	6.63		
	(E) 3001~5000 元	3	46.67	2.08		
	(F) 5001 元以上	2	43.50	4.95		
	總和	177	40.60	5.66		
	(A) 0 元	20	160.15	13.42		
	(B) 500 元以下	89	162.88	14.81		
	(C) 501~1000 元	39	163.46	12.64		
整體	(D) 1001~3000 元	24	162.63	17.13	.600	-
	(E) 3001~5000 元	3	175.33	14.36		
	(F) 5001 元以上	2	164.50	14.85		
	總和	177	162.89	14.46		

$p < .05$

#### 四、 不同休閒運動方式的國小體育教師在專業態度之差異分析

此部分以體育教師不同休閒運動方式作為自變項，專業態度各層面與整體作為依變項，進行單因子變異數分析。自變項分為親自操作、協助安排活動、觀賞活動進行及其他共四組，各組體育教師之人數、平均數、標準差、單因子變異數分析 F 值如表 4-11 所示。結果發現，不同休閒運動方式之體育教師，其專業態度各層面與整體得分上並無顯著差異存在。依本研究休閒運動問卷所調查結果，發現有近九成的體育教師，其運動方式選擇「親自操作」，因此研究者認為，體育教師在運動方式上具有如此高度齊一的性質，使得本項考驗的結果無顯著差異，易言之，休閒運動方式的不同，在體育教師專業態度上沒有影響。

表 4-11 不同休閒運動方式的國小體育教師在專業態度之差異分析摘要表

專業態度 層面	休閒運動方式	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
對學生的 態度	(A) 親自操作	153	29.39	3.10	<b>.315</b>	-
	(B) 協助安排活動	5	30.40	4.56		
	(C) 觀賞活動進行	17	29.53	2.24		
	(D) 其他	2	28.00	7.07		
	總和	177	29.42	3.09		
對教師本 身的態度	(A) 親自操作	153	36.03	3.08	<b>.433</b>	-
	(B) 協助安排活動	5	36.40	2.97		
	(C) 觀賞活動進行	17	36.47	2.83		
	(D) 其他	2	34.00	2.83		
	總和	177	36.06	3.04		
對教育專 業的態度	(A) 親自操作	153	39.20	3.71	<b>.505</b>	-
	(B) 協助安排活動	5	40.60	3.36		
	(C) 觀賞活動進行	17	39.77	2.46		
	(D) 其他	2	37.50	6.36		
	總和	177	39.28	3.61		
對家長的 態度	(A) 親自操作	153	17.50	2.14	<b>.255</b>	-
	(B) 協助安排活動	5	17.20	2.59		
	(C) 觀賞活動進行	17	17.94	1.98		
	(D) 其他	2	17.50	3.54		
	總和	177	17.54	2.13		
對學校行 政的態度	(A) 親自操作	153	40.46	5.59	<b>2.130</b>	-
	(B) 協助安排活動	5	41.80	5.85		
	(C) 觀賞活動進行	17	42.47	5.74		
	(D) 其他	2	32.50	4.95		
	總和	177	40.60	5.66		
整體	(A) 親自操作	153	162.59	14.58	<b>.984</b>	-
	(B) 協助安排活動	5	166.40	17.27		
	(C) 觀賞活動進行	17	166.18	11.41		
	(D) 其他	2	149.50	24.75		
	總和	177	162.89	14.46		

p < .05

#### 第四節 體育教師休閒運動行為與專業態度間之相關分析

本節針對休閒運動行為中具有連續特性之主要變項與教師專業態度各層面與整體之間，以皮爾遜積差相關方法求其相關程度，考驗結果印證研究假設三之內容是否成立。其相關係數如表 4-12 所示。

表 4-12 國小體育教師休閒運動行為與專業態度之相關矩陣

專業態度層面	休閒運動行為			
	運動習慣	運動時間	參與程度	運動消費
對學生的態度	-.037	-.092	-.082	.042
對教師本身的態度	-.051	-.087	-.148*	.055
對教育專業的態度	-.047	-.164*	-.173*	.022
對家長的態度	.068	-.058	-.115	-.022
對學校行政的態度	.038	-.017	-.066	.132
整體	-.005	-.094	-.135	.075

\* $p < .05$

由考驗結果發現，休閒運動行為中「運動習慣」與「運動消費」兩項和專業態度各層面與整體之間皆無相關。而「運動時間」與「對教育專業的態度」層面之間，以及「參與程度」與「對教師本身的態度」和「對教育專業的態度」兩層面之間達顯著相關水準。

## 第五節 綜合討論

本節綜合整理各項統計考驗之結果並加以探討，據以驗證本研究之假設是否獲得支持。本研究目的在瞭解目前台中市國小體育教師休閒運動參與之現況，並深究其休閒運動行為與教師專業態度各層面與整體間之關係。期能在各項統計考驗的精確數據中，發現過去研究所未揭見的現象。

### 一、不同個人背景變項之國小體育教師在休閒運動行為表現上的差異綜合比較

從表 4-13 可看出，性別與教學節數是很重要的背景因素，兩者與運動習慣和運動參與程度均有顯著差異關係存在。男性體育教師不僅在規律運動的習慣上的比例甚高，同時亦具有較高的運動參與程度。而教學節數多的體育教師，也有同樣的情形。

另外，職務與學術背景的不同，亦分別在運動參與程度和運動習慣上會產生明顯的差異情況。

表 4-13 不同個人背景變項之國小體育教師在休閒運動行為表現上的差異綜合比較表

背景變項	休閒運動行為		
	運動習慣	運動參與程度	運動消費
性別	有顯著差異	有顯著差異	無顯著差異
職務	無顯著差異	有顯著差異	無顯著差異
教學節數	有顯著差異	有顯著差異	無顯著差異
學術（知能） 背景	有顯著差異	無顯著差異	無顯著差異

## 二、不同休閒運動行為之國小體育教師在專業態度上之差異綜合比較

從表 4-14 可看出，休閒運動行為中，除了「參與程度」一項之外，其他行為變項在專業態度各層面與整體得分上都沒有明顯的差異存在。可見體育教師的專業態度與其不同的休閒運動行為之間，相互影響的程度相當低。

表 4-14 不同休閒運動行為之國小體育教師在專業態度上之差異綜合比較表

休閒運動行為	運動習慣	參與程度	運動消費	運動方式
專業態度層面				
對學生的態度	無顯著差異	無顯著差異	無顯著差異	無顯著差異
對教師本身的態度	無顯著差異	有顯著差異 低>高	無顯著差異	無顯著差異
對教育專業的態度	無顯著差異	有顯著差異 低>高	無顯著差異	無顯著差異
對家長的態度	無顯著差異	無顯著差異	無顯著差異	無顯著差異
對學校行政的態度	無顯著差異	無顯著差異	無顯著差異	無顯著差異
整體	無顯著差異	有顯著差異 低>高	無顯著差異	無顯著差異

### 三、本研究假設考驗結果

由以上各節統計分析結果，歸納整理出本研究之假設考驗結果如表 4-15 所示。

表 4-15 本研究假設考驗結果摘要表

編號	假設	驗證情形	結果
—	不同個人背景變項之台中市國小體育教師，在休閒運動行為表現方面無顯著差異	部分個人背景變項與休閒運動行為有顯著差異	部分支持
1-1	不同性別之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異	有顯著差異，男性教師多具規律性	完全不支持
1-2	不同性別之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異	有顯著差異，男性教師多為高參與者	完全不支持
1-3	不同性別之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
1-4	不同職務之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
1-5	不同職務之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異	有顯著差異，科任參與程度高，主任則反之	完全不支持
1-6	不同職務之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
1-7	不同教學節數之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異	有顯著差異，教學節數多者愈具規律性	完全不支持
1-8	不同教學節數之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異	有顯著差異，教學節數多者參與程度高	完全不支持
1-9	不同教學節數之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
1-10	不同學術(知能)背景之國小體育教師，在休閒運動習慣表現上無顯著差異	有顯著差異，體育背景者規律運動習慣高	完全不支持
1-11	不同學術(知能)背景之國小體育教師，在休閒運動參與程度表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
1-12	不同學術(知能)背景之國小體育教師，在休閒運動消費表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
—	台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度各層面與整體無顯著差異	除參與程度與專業態度層面有差異外，其餘均無差異	部分支持
2-1	國小體育教師休閒運動習慣與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持

續表 4-15

2-2	國小體育教師休閒運動參與程度與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異	對教師本身的態度 對教育專業的態度與整體上有顯著差異	部分支持
2-3	國小體育教師休閒運動消費與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
2-4	國小體育教師休閒運動方式與專業態度各層面與整體表現上無顯著差異	無顯著差異	完全支持
三	台中市國小體育教師休閒運動行為與專業態度各層面與整體無顯著相關	除休閒運動習慣外,其餘變項與專業態度層面有相關	部分支持
3-1	國小體育教師參與休閒運動習慣與專業態度各層面與整體無顯著相關	無顯著相關	完全支持
3-2	國小體育教師每次參與休閒運動時間與專業態度各層面與整體無顯著相關	對教育專業的態度有顯著相關	部分支持
3-3	國小體育教師參與休閒運動程度與專業態度各層面與整體無顯著相關	對教師本身的態度 對教育專業的態度層面有顯著相關	部分支持
3-4	國小體育教師參與休閒運動之消費與專業態度各層面與整體無顯著相關	無顯著相關	完全支持

## 第五章 結論與建議

綜合以上之研究，本章擬將研究所得主要發現詳加整理做成結論，並依據結論提出本研究之具體建議，以作為師資培育機構、教育行政機關、國民小學改進體育教學、教師自我成長，與後續研究之參考。教師的知識程度較高，應該比一般國民要更瞭解從事規律運動對於人體的益處，而且更有機會接觸及利用到校園所有的運動設施，其帶動運動風氣、指導與影響學生及周遭親友從事休閒運動的效能不容忽視。健康的社會植基於健康的個人，運動健身的觀念有待各級體育專業人員提倡與灌輸。

### 第一節 結論

#### 一、國小體育教師休閒運動參與現況分析

- (一) 休閒運動習慣方面，有近七成的體育教師具有良好的規律運動習慣。
- (二) 休閒運動次數方面，體育教師每週運動 2~3 次者有六成以上。
- (三) 休閒運動時間方面，國小體育教師以每次運動時間在 1~2 小時者為最多，佔有半數的比例。
- (四) 休閒運動消費情形上，體育教師每月花費金額在 500 元以下者佔有一半的比例，相當經濟。
- (五) 休閒運動同伴方面，有半數體育教師選擇同事作為一起運動的對象。
- (六) 休閒運動方式上，有近九成的體育教師選擇以親自操作為主。
- (七) 休閒運動場所方面，有四成的體育教師選擇學校作為經常運動的地方。
- (八) 休閒運動項目的選擇方面，台中市國小體育教師最常從事的運動有慢跑 (17.5%)、郊遊 (16.6%) 與登山 (9.6%)，球類方面以桌球 (9.4%) 和籃球 (8.5%) 最多。

## 二、國小體育教師專業態度現況分析

- (一) 台中市國小體育教師對於教師專業態度各層面均有高度認同，其每題項平均得分均在四分以上。
- (二) 台中市國小體育教師對於「教師本身」的態度層面明顯重視於對「學校行政」態度層面。

## 三、體育教師個人背景變項與休閒運動行為間關係分析

- (一) 性別方面，高比例的男性教師具備良好的規律運動習慣，且參與程度較高。
- (二) 職務方面，科任體育教師有較高比例的休閒運動參與程度，而主任體育教師參與休閒運動的程度最低。
- (三) 教學節數方面，每週教學節數在 17~25 節的體育教師有高達八成以上的規律運動習慣與近九成左右的高參與程度。
- (四) 學術背景方面，體育科系畢業的體育教師，其擁有規律運動習慣的情形明顯高於非體育科系畢業的體育教師，人數比例高達八成。

## 四、體育教師休閒運動行為與專業態度間之差異分析

- (一) 休閒運動習慣方面，有無規律運動習慣之體育教師在專業態度各層面與整體上並無差異情形。
- (二) 運動參與程度方面，與「對教師本身的態度」、「對教育專業的態度」兩個層面和整體上具有顯著差異，低參與組的體育教師在得分上有較高的趨勢。
- (三) 運動消費和運動方式方面，與專業態度各層面與整體上均無差異情形。

## 五、體育教師休閒運動行為與專業態度間之相關分析

- (一)「運動時間」與「對教育專業的態度」兩者間有顯著相關。
- (二)「運動參與程度」則與「對教師本身的態度」、「對教育專業的態度」兩層面之間有顯著相關。
- (三)國小體育教師之休閒運動行為與專業態度表現無甚相關，其間關係情形趨近於陳彰儀（民 78）在休閒活動與工作關係論說之中的「無關說」。其主張者認為工作經驗與休閒經驗之間沒有影響和關連性存在。
- (四)研究結果接近 Murphy（1975）針對休閒與工作的關係所提出的「多元模式」，休閒經驗與工作經驗間或出現在生活當中，但不易確定其中因果或影響關係。
- (五)本研究與朱明謙（民 90）所進行的高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究結果適呈現相異趨勢。

## 第二節 建議

### 一、研究結果的應用

- (一) 研究者建議，體育教師應嘗試各式不同的休閒運動經驗與刺激，給予個體身心不同的增強與助益，提供生涯規劃與專業發展的多元機會。
- (二) 研究者建議基於專業態度之體見，學校女性體育教師應提高參與學校體育行政工作與推動體育活動業務之層面，主動營造良善的女性休閒運動設施與活動機會的眼光，致力於參與休閒運動。

### 二、未來研究的建議

- (一) 本研究限於人力、物力與時間上的限制，對於研究對象與範圍僅侷限於台中市。建議未來研究者，可以縣市合併研究方式，同時考驗其間差異所在，當能比較出不同工作生態與政策環境下體育教師行為與態度之差別。
- (二) 本研究發現國小體育教師在休閒運動習慣方面表現上具有相當高程度的規律性質，惟是否為擔任體育教師之故，研究者建議後續研究進一步釐清其因果關係。
- (三) 研究結果顯示休閒運動「高參與組」的體育教師，在專業態度各層面與整體得分情形上卻較「低參與組」為低，是否表示熱衷參與休閒運動的體育教師對其教師專業態度反而具有負面影響。研究者建議後續研究在「休閒運動參與程度」與「專業態度」變項之間的因果與差異關係，更深入研究探討之。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 丁吉文（民 90）。**國民中小學教師終身學習素養與其專業態度之關係研究**。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文（未出版）。
- 王文柯（民 75）。**教育研究法**。台北。五南。
- 王文科等（民 89）。**教育概論**。台北。五南。
- 王如哲（民 89）。**知識管理的理論與應用 - 以教育領域及其革新為例**。台北。五南。
- 王欣茹（民 91）。**花蓮縣國民中學體育教師專業發展需求之研究**。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文（未出版）。
- 王昭正譯（民 90）。**休閒導論**。品度圖書公司。
- 王誼邦（民 85）。**國民中學體育教師專業發展之研究 以臺北市、縣為例**。台灣師範大學體育研究所碩士論文（未出版）。
- 王誼邦（民 87）。**體育教師角色**。載於運動教育與人文關懷 - 課程與教學篇，211-244。台北。師大書苑。
- 方進隆（民 91）。體育教師的精神修鍊。**學校體育**，68，11-15。
- 台中市教育局（民 92）。**台中市九十一學年度國民小學暨附設幼稚園教師員額編制表**。台中市政府。<http://www.tceb.edu.tw/WEB/a/public/1/a/a01.xls>
- 朱明謙（民 90）。**高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究**。義守大學管理科學研究所碩士論文（未出版）。
- 朱嘉華（民 88）。**國小教師身體活動與睡眠品質之相關研究**。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 司琦編（民 78）。**劉真先生文集(第一冊)**。台北市。台灣商務印書館。
- 行政院青年輔導委員會（民 86）。**青少年休閒價值觀之研究**。台北。行政院。
- 行政院體育委員會（民 88）。**我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究**。台北。行政院。
- 行政院體育委員會（民 90）。**體育法規彙編**。台北。行政院。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會（民 89）。**休閒活動專書**。台北。中華民國體育學會。
- 呂建政（民 83）。開展休閒教育的幾個課題。**訓育研究**，2(33)，21-28。
- 李鐵生（民 85）。**社區居民休閒行為之研究 - 以林口國宅社區為例**。私立文化大學觀光事業研究所碩士論文（未出版）。
- 沈易利（民 84）。**台中地區勞工休閒運動需求研究**。國立體育學院研究所碩士論文，未出版。
- 沈易利（民 87）。**台灣省民休閒運動參與和需求之研究**。台中。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。

- 加藤秀俊 (1989)。 *餘暇社會學*。台北。遠流。
- 吳文忠 (民 46)。 *體育史*。台北。正中書局。
- 吳清山 (民 86)。 *初等教育*。台北。五南圖書出版公司。
- 林清江 (民 81)。 *我國教師職業聲望與專業形象之調查研究*。載於中華民國比較教育協會主編，兩岸教育發展之研究。台北。師大書苑。
- 林清江 (民 75)。從事教育行政工作的幾項原則。 *師友月刊*, 231, 21-29。
- 林輝煌 (民 91)。淺談青少年休閒行為。 *學校體育雙月刊*, 7(11), 121-128。
- 林顯宗 (民 90)。 *公務人員休閒態度之研究 - 以臺北地區為例*。國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文 (未出版)。
- 邱金松 (民 71)。 *學校體育目標的課題與方向*。載於中華民國體育學會中日韓體育研討會報告書, 29-34。
- 邱金松 (民 86)。 *運動休閒管理論文集(二) - 序言*。台北。師大書苑。
- 邱皓政 (民 89)。 *量化研究與統計分析*。台北。五南。
- 涂淑芳譯 (民 85)。 *休閒與人類行為*。台北。桂冠圖書。
- 翁志成 (民 88)。 *學校體育*。台北。師大書苑。
- 高俊雄 (民 84)。休閒利益三因素模式。 *戶外遊憩研究*, 8(1), 15-28。
- 高俊雄 (民 85)。 *跨世紀運動休閒之舞台與經營*。載於國立體育學院主編，運動休閒管理論文集(一), 3-8。台北。師大書苑。
- 高俊雄 (民 89)。 *已開發國家居民休閒參與*。載於中華民國體育學會研究委完會專書 - 休閒活動, 29-57。
- 張正發 (民 89)。 *台北縣新莊市國小學生家長運動參與行為及其影響因素之研究*。國立體育學院體育研究所碩士論文 (未出版)。
- 張孝銘 (民 87)。工作與休閒 - 階級、對立與再生產的概念。 *臺灣體育*, 98, 17-20。
- 張美惠譯 (民 90)。 *血、汗與淚水*。台北。時報。
- 張春興 (民 72)。 *心理學*。台北。東華書局。
- 張春興、林清山 (民 78)。 *教育心理學*。台北。東華書局。
- 張智遠 (民 90)。休閒教育在生活中的實踐。 *師友月刊*, 406, 22-25。
- 張廖麗珠 (民 88)。「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋。 *中華體育季刊*, 1(15), 28-36。
- 張廖麗珠、鄭景陽、張明峰 (民 89)。台灣地區休閒運動研究取向分析探討。 *台北市立體育學院學報*, 8, 99-117。
- 梁坤茂 (民 89)。 *高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究*。國立高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文 (未出版)。
- 許義雄 (民 87)。 *體育教師專業發展*。載於運動教育與人文關懷 - 課程與教學篇, 245-254。台北。師大書苑。
- 許哲彰 (民 88)。 *國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討 - 驗證計劃行為理論*。國立體育學院運動科學研究所碩士論文。
- 許泰彰 (民 89)。 *國小教師運動行為及其相關因素研究*。國立體育學院體育研究

- 所碩士論文（未出版）。
- 教育部（民 84）。**國民教育法實施細則**。台北。行政院。
- 連婷治（民 87）。**台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究**。新竹師範學院國民教育研究所碩士論文（未出版）。
- 陳文長（民 87）。休閒運動與體育教學。**國民體育季刊**, 3(27), 43-52。
- 陳定雄（民 83）。休閒運動相關術語之歷史研究。**國立台灣體育專學報**, 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創刊號**, 1-7。
- 陳英豪、吳裕益、李坤崇（民 79）。我國國中國小教師態度及其相關因素之研究,**台南師院學報**, 21, 35-48。
- 陳照明（民 85）。**師範學院學生體育教學專業態度之調查研究**。國立體育學院體育研究所碩士論文（未出版）。
- 陳彰儀（民 78）。**工作與休閒 - 從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論**。台北。淑馨出版社。
- 陳鴻雁（民 89）。臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。**大專體育**, 48, 75-81。
- 陳鴻雁（民 89）。**臺灣地區民眾參與休閒運動現況之研究**。台北。輔大出版社。
- 陳顯宗（民 87）。適合國小學生的休閒運動。**國民體育季刊**, 3(27), 4-8。
- 郭秋勳（民 83）。**教育的專業發展**。載於王文柯等編 - 教育概論, 465-486。台北。五南。
- 傅佩榮（民 87）。**柏拉圖**。東大圖書公司。
- 彭懷恩（民 91）。從文化研究看台灣運動與體育。**大專體育雙月刊**, 59, 1-2。
- 程紹同（民 83）。現代體育發展的新趨勢 - 運動休閒管理。**中華體育**, 7(4), 25-30。
- 程瑞福（民 89）。台灣地區中小學體育教師專業能力之研究。**體育學報**, 28, 24-32。台北。中華民國體育學會。
- 程瑞福（民 90）。從健康與體育領域課程實施談體育教師角色的轉變,**學校體育雙月刊**, 64, 19-24。
- 馮麗花（民 87）。運動性休閒活動初探。**大專體育**, 35, 103-109。
- 焦桐（民 91）。我的運動史。**光華雜誌**, 11(27), 56-57。
- 黃國軒（民 90）。**我國高級職業學校總務主任職責、專業素養與專業態度之研究**。國立彰化師範大學工業教育學系研究所碩士論文（未出版）。
- 黃月嬋（民 86）。推廣職業婦女休閒運動應有的作法。**國民體育季刊**, 4(22), 46-51。
- 黃月嬋（民 87）。學校體育與休閒教育。**國民體育季刊**, 27(3), 16-23。
- 黃光雄（民 82）。**教學原理**。台北。師大書苑。
- 黃金柱（民 67）。**國民中小學體育教師專業態度之調查研究**。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文（未出版）。
- 黃金柱等（民 88）。**我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究**。行政院體委會。
- 黃坤得（民 90）。游泳休閒化。**中華游泳**, 59, 19-25。

- 黃坤得、黃瓊慧（民 89）。水上休閒運動之初探。*臺灣體育*, 109, 15-18。
- 黃菁（民 90）。業精於勤荒於嬉？ - 休閒教育是一種生活態度的學習。*師友*, 406, 10-15。
- 黃瓊慧（民 91）。台灣社會發展休閒運動作法之探討。*中華體育季刊*, 3 (16), 122-129。
- 楊綺儷（民 90）。身體教育的省思。*學校體育雙月刊*, 62, 75-80。
- 詹棟樑（民 85）。*教育專業人員的道德責任與專業精神*。載於中華民國師範教育學會主編 - 教育專業, 101-128。台北。師大書苑。
- 賈馥茗（民 60）。*教師專業道德規範*。載於中國教育學會主編, 教師素質研究, 100-103。台北。台灣商務印書館。
- 廖志猛（民 83）。*休閒運動參與者生活形態及運動態度之研究*。國立體育學院體研所碩士論文（未出版）。
- 劉一民（民 80）。運動身體經驗探源 - 主體性與創造性經驗的反省, *中華民國體育學會學報*, 13, 53-62。
- 劉一民（民 80）。*運動哲學研究 - 遊戲、運動與人生*。台北。師大書苑。
- 劉仲成（民 85）。*南投縣國小教師體育教學態度之研究*。國立體育學院體育研究所碩士論文（未出版）。
- 劉兆達（民 91）。*高中校長對體育教師專業表現之評鑑*。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文（未出版）。
- 蔡特龍（民 89）。*休閒運動的推展*。載於中華民國體育學會研究委員會專書 - 休閒活動, 1-14。
- 蔡貞雄（民 87）。落實休閒運動的體育教學。*國民體育季刊*, 27 (3), 9-15。
- 蔡崇濱（民 88）。試論全民運動的推展之道。*台灣體育*, 101, 2-4。
- 蔡碧女（民 90）。*老人休閒運動之研究 - 以元極舞為例*。國立台灣體育學院碩士論文（未出版）。
- 戴旭志（民 90）。*臺北市太極拳休閒運動參與者參與動機與行為之研究*。中國文化大學運動教練研究所碩士論文（未出版）。
- 簡茂發等（民 87）。*中小學教師基本素質之分析與評量*。教育部八十七年度專案研究計畫。
- 簡茂發（民 88）。*中小學教師專業態度量表初探*。載於國立高雄師範大學教育學系主編：中小學教師素質與評量研討會與研討報告 - 會議手冊暨論文實錄, 39-69。
- 魏珠恩譯（民 89）。*腦內革命*。台北。創意力出版社。
- 羅明葵（民 89）。談終身運動的養成。*大專體育雙月刊*, 51, 78-82。
- 蘇俊賢（民 89）。道休閒。*大專體育雙月刊*, 51, 13。
- 蘇龍曦（民 91）。青少年階段休閒運動培養之探討。*中華體育季刊*, 2(16), 110-115。
- 蘇俊賢（民 91）。*運動與健康*。台北。品度圖書公司。
- 謝政諭（民 79）。*休閒活動的理論與實際 - 民生主義的台灣經驗*。幼獅文化事業

公司。

謝鎮偉(民 91)。 **大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例**。輔仁大學體育學系研究所碩士論文(未出版)。

鍾清漢(民 84)。 **教育與人及社會**。臺北。國立編譯館。

## 二、英文部分

Adorno, T. W.(1991). *The culture industry: selected essays on mass culture*. London: Dordtledge.

Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. (1992). *Leisure and human behavior*. Time Mirror Higher Education Group.

Bright, A. D.(2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*,32(1),12-18.

Bammel, G. and Burrus-Bammel, L.L. (1996). *Leisure and human behavior (3<sup>rd</sup> ed.)*. William C. Brown: Dubuque, IA.

Basey, E. J.& Ramsdale, M. C.(1994). Increase in femoral bone density in young women following high-impact exercise. *Osteoporosis*, 4,72-75.

Bauman, A. & Owen, N.(1999). Physical activity of adult Australians: Epidemiological evidence and potential strategies for health gain. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2(1), 30-41.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M.(1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131.

Department of the Environment(1975).*Sport and recreation, Cmnd. 6200*, London: HMSO.

Drive, B. L. & Bruns, D. H.(1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton(Eds.), *Leisure studies*, 349-368. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Godbey, G.(1999). *Leisure in your life-an exploration(5th ed)*. State college, PA: Venture Publishing, Inc.

Gedbey, G. (1990). *Leisure in your life*. State College, PA : Venture Publishing, Inc.

Heinonen, A., Oja P., Sievanen, H., Pasanen, M., & Vuori, I.(1998). Effect of two training regimens on bone mineral density in healthy perimenopausal women: A randomized controlled trial. *Journal of Bone and Mineral Research*, 13(3), 483-490.

Horkheimer, M. & Adorno, T. W.(1972). *Critical theory*. NY: Continuum.

Huang,A. C. H.(2000). Taiwanese university student' satisfaction with sport facilities

- and exercise equipment in school. *Doctor' dissertation*, University of South Dakota, Vermillion, U.S.A.
- Iso-Ahola, S. E.(1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company.
- Jackson, E.L. and Burton, T.L. (1999). *Leisure studies: prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Kotler, P.(1982). *Marketing for nonprofit organizations (2nd ed.)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, J. R.(1987). *Styles and resources in later life*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Kelly, J. R.(1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kelly, J. R.(1996). *Leisure (3rd ed.)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kraus, R. (1998). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Pub.
- Kaplan M.(1975). *Leisure theory and policy*. N. Y. : Wiley.
- Katz , D.(1967). The function approach to the study of attitude , In M. fishben ( Ed. ) *Attitude theory and measurement*, N.Y : John Wiley & Sons, Inc, 457-468.
- Kujala, U.M., Kaprio,J., Sarna,S., & Koskenvuo,M. (1998). Relationship of leisure-time physical activity and mortality: the Finnish twin cohort. *Journal of The American Medical Association*, *11*, 440-444.
- Kraus, R. G.(1990). *Recreation and leisure in the modern society (4th Ed.)*. Harper Collins Publishers.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M.(1997). *Recreational sport management. (3rd. Ed.)*. Human Kinetics.
- Mannell, R. C. and Kleiber, D. A.(1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M.(1997). *Recreational sport management. (3th Ed.)*. Human Kinetics.
- Murphy J.(1975). *Recreation and leisure service*. Dubuque, IA: Wm. C Brown.
- Mitchell, G. D.(1989). *A new dictionary of sociology*, London: Routledge.
- Martin, S. (1999). *Sport leisure & tourism information sources. A guide for researchs*.
- Morimoto, K., Takeshita, T., Inoue-Sakurai, C., & Maruyama S.(2001). Lifestyles and mental health status are associated with natural killer cell and lymphokine-activated killer cell activities. *Sci. Total Environ*, *270(1-3)*, 3-11.
- Mumford L.(1998). *Why people play*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Midtlyng, J. (1990). Aquatic fitness-Waves of the future. *Journal of Physical*

- Education, Recreation and Dance*, 61(5), 41-53.
- Parker S. R.(1971).*The future of work and leisure*. N. Y.: Praeger. Steuteville-Brodinsky.
- M.,Burbank, R. & Harrison, C.(1989). *Selecting, recruiting and keeping excellent teachers : Problems and solutions*. arlington : VA : American Association of School Administrators.
- Scriven,M.(1991). Duties of the teacher. *In TEMP memos-The teacher Evaluation models projects*. Kalamazoo, MI : Center for research on Educational accountability and Teacher Evaluation.
- Stebbins, R. A.(1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Buffalo: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A.(2001). *Serious leisure*. *Society*, 38, 53-58.
- Spannuth, J. R.(1989). Water: The new fitness center. *Parks & Recreation*, 24(2),46-50.
- Smith D. & N. Theberge(1987). *Why people recreate*. Champign, Illinois Life Enhancement Publications.
- Shinton, R., & Sagar, G.(1993). Lifelong exercise and stroke. *British Medical Journal*, 307, 231-234.
- Slattery, M., Potter, J., & Caan, B.(1997). Energy balance and colon cancer-beyond physical activity. *Cancer Research*, 57, 75-80.
- Torney, J. A. Jr., & Clayton, R. D.(1981). *Aquatic organization and management*. Minneapolis, MN: Burgess.
- Travers, R. M. W.(1969). *Introduction to educational research (3rd ed.)*. New York: Macmillan.
- Torkildsen, G. (1992). *Lisure and recreation management(3rd.Ed.)*. E & FN Spon, London : Chapman & Hall.
- Thune, I., & Lund, E.(1997). The influence of physical activity on lung cancer risk. *International Journal of Cancer*, 70, 57-62.
- USSG(1996). *The surgeon general's report on physical activity and health*. Washington, DC: US Government Printing Office.
- United States Department of Health and Human Services(1996). *Physical activity and health: a report of the surgeon general*. Washington, DC: US Government Printing Office.
- Veblen, T. B.(1961). *The theory of the leisure class-An economic study of institututions*. N. Y.: The modern library.
- Wnnamethee, G. & Shaper, A. G.(1992). Physical activity and stroke in British middle aged men. *British Medical Journal*, 304, 597-601.
- Weyerer, S., & Kupfer, B.(1994). Physical exercise and psychological health. *Sports*

*Medicine*, **17**(2), 108-116.

Witzke, K. A. & Snow, C. M.(2000). Effects of plyometric jump training on bone mass in adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **32**(6), 1051-1057.

Wilensky H.(1960). Work, careers, and social integration. *International Social Science Journal*. **12**, 543-560.

Yah, H., Kuroiwa, A., Tanaka, H., Shindo, M., Kiyonaga, A., & Nagayama, A.(2001). Effect of moderate exercise on immune senescence in me. *Eur. J. Appl. Physiol.*, **86**(2), 105.

## 附錄 A 國小體育教師休閒運動行為與專業態度關係調查問卷

親愛的老師您好：

首先，謝謝您撥冗填寫這份問卷！

休閒運動是一種有益健康的行為，本研究的目的試圖瞭解目前國小擔任體育教學之教師，其從事休閒運動的狀況與專業態度之關係，即使您並非休閒運動的愛好者，您的寶貴意見對本研究亦有相當大的幫助與參考價值。本研究所得資料僅供團體統計分析之用，完全不作個別探究，各題項之答案亦無好壞與對錯之別，請您儘量放心據實填答。本研究結果將作為協助提升教師從事休閒運動行為與改善體育教學環境之措施，所必要的參考依據。

衷心感謝您！！

敬祝 身體健康 萬事如意

國立臺灣體育學院體育研究所

指導教授：李明榮 教授

研究生：何奇叡 敬上

民國 九十二年 三月

### 第一部分 教師背景資料

以下是個人基本資料，請依您的情況填寫，或將適合之答案選號填入( )中。

1. 服務學校：台中市\_\_\_\_\_ 國小
2. ( ) 性別：(1)男 (2)女
3. ( ) 年齡：(1) 29 歲以下 (2) 30-39 歲 (3) 40-49 歲 (4) 50 歲以上
4. ( ) 職務：(1)科任老師 (2)組長 (3)主任
5. ( ) 教學服務年資：  
(1)滿 5 年(含)以下 (2)滿 6~10 年 (3)滿 11~20 年 (4)滿 21 年以上
6. ( ) 每週體育(健康與體育)課教學總節數為：

(1) 2~6 節 (2) 7~16 節 (3) 17~25 節 (4) 25 節以上

7. ( ) 婚姻狀況：(1)未婚 (2)已婚

8. ( ) 子女數：(1)無 (2)一位 (3)兩位 (4)三位以上

9. ( ) 學習經歷：

(1)師專 (2)師資班 (3)師院(教育學程) (4)研究所、四十學分班(畢業或在學中)

10. ( ) 學術(知能)背景：

(1)體育(科、系、組、所) (2)非體育(科、系、組、所)

## 第二部分 休閒運動行為問卷

請回憶最近一個月裡，您參與休閒運動的情況，在適當的答案前的打  
，或在\_\_\_\_\_上填寫適當資料。

(一) 您從事休閒運動的習慣為何？

1. 有規律性(有固定從事的時間，每週一次或以上)

2. 偶而為之(不固定)

3. 其他\_\_\_\_\_ (請簡述)

(二) 您平均每週運動的次數是：

1. 1 次

2. 2 次

3. 3 次

4. 4 次

5. 5 次

6. 6 次(含)以上

(三) 您平均每次運動的時間是：

1. 1 小時以內

2. 1~2 小時

3. 2~3 小時

4. 3~4 小時

5. 4~5 小時

6. 5 小時以上

(四) 您個人每月平均花費在從事休閒運動的直接費用大約是：

1. 0 元

2. 500 元以下

3. 501 至 1000 元

4. 1001 至 3000 元

5. 3001 至 5000 元

6. 5001 以上

(五) 平日和您一起運動的同伴是您的：(可複選)

1.  家人                      2.  同事                      3.  朋友  
4.  學生                      5.  獨自                      6.  其他 \_\_\_\_\_

(六) 您從事休閒運動的主要方式為何？

1.  親自操作                      2.  協助安排活動  
3.  觀賞活動進行                      4.  其他 \_\_\_\_\_ (請簡述)

(七) 平日常去的運動場所是：(請複選三項)

1.  學校                      2.  公園                      3.  家中  
4.  郊外                      5.  運動俱樂部                      6.  社區活動中心  
7.  其他 \_\_\_\_\_

(八) 平日主要從事的休閒運動有：1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

(由多者至寡者填入，僅寫代號即可)

- |             |          |         |           |          |
|-------------|----------|---------|-----------|----------|
| 1. 網球       | 2. 籃球    | 3. 桌球   | 4. 保齡球    | 5. 木球    |
| 6. 槌球       | 7. 高爾夫球  | 8. 回力球  | 9. 足球     | 10. 壘球   |
| 11. 登山      | 12. 郊遊   | 13. 快走  | 14. 慢跑    | 15. 溯溪   |
| 16. 直排輪     | 17. 野外健行 | 18. 滑雪  | 19. 釣魚    | 20. 放風箏  |
| 21. 扯鈴      | 22. 踢毽   | 23. 踩高蹺 | 24. 玩陀螺   | 25. 舞龍   |
| 26. 舞獅      | 27. 土風舞  | 28. 社交舞 | 29. 有氧舞蹈  | 30. 芭蕾舞  |
| 31. 熱門舞蹈    | 32. 方塊舞  | 33. 現代舞 | 34. 韻律舞   | 35. 瑜珈   |
| 36. 國術      | 37. 太極拳  | 38. 太極劍 | 39. 推手    | 40. 重量訓練 |
| 41. 外丹功     | 42. 元極舞  | 43. 空手道 | 44. 跆拳道   | 45. 拳擊   |
| 46. 劍道      | 47. 擊劍   | 48. 柔道  | 49. 角力    | 50. 射擊   |
| 51. 射箭      | 52. 游泳   | 53. 划船  | 54. 水上摩托車 | 55. 衝浪   |
| 56. 滑水      | 57. 潛水   | 58. 風浪板 | 59. 跳水    | 60. 定向運動 |
| 61. 冒險性休閒運動 |          |         |           |          |

### 第三部分 教師專業態度調查量表

請依照您實際的狀況或看法，針對以下的敘述圈選出您同意的程度。

	完全 同意				完全 不同意
1.教師對於學生的不同意見，應予以尊重.....	5	4	3	2	1
2.教師應與學生閒話家常，以維持親近的師生關係.....	5	4	3	2	1
3.只要有助於學生的成長，教師應不計較的付出心力.....	5	4	3	2	1
4.教師應無條件幫助學生學習.....	5	4	3	2	1
5.教師應容許學生自治，以培養其自動自發的精神.....	5	4	3	2	1
6.教師對於學生的作業應不厭其煩地給予指導批改.....	5	4	3	2	1
7.教師應參考家長的意見改變某些對學生的管教方式.....	5	4	3	2	1
8.教師對自己的專業知能要有信心.....	5	4	3	2	1
9.教師應經常反省自己的專業表現.....	5	4	3	2	1
10.教師應不斷進修，以提昇教學專業水準.....	5	4	3	2	1
11.教師是專業人員，應受到社會大眾的尊重.....	5	4	3	2	1
12.教師應與同事共同設計教材，研討教學方法.....	5	4	3	2	1
13.教師應設法增進社交能力.....	5	4	3	2	1
14.教師選擇教育工作，無怨無悔.....	5	4	3	2	1
15.教師應以「身為教師」為榮.....	5	4	3	2	1
16.教師的專業任務，應以增進學生的福祉為目標.....	5	4	3	2	1
17.教師的專業道德，應以維護學生的學習權為前提.....	5	4	3	2	1
18.教師應具有教學及評量的自主權.....	5	4	3	2	1
19.教師應積極參與教育專業組織的活動.....	5	4	3	2	1
20.教師對學生的教學與輔導，必須考慮個別差異.....	5	4	3	2	1
21.教師應有多元文化的教育理念.....	5	4	3	2	1

22.教師不應計較物質的報酬.....	5	4	3	2	1
23.教師應本著敬業樂業的精神，以教育作為終身志業.....	5	4	3	2	1
24.教師應尊重每一位教育參與者對課程及教學的建議.....	5	4	3	2	1
25.教師應主動將學校的各種重要活動通知家長.....	5	4	3	2	1
26.教師應主動將學生在學校的學習情形告知家長.....	5	4	3	2	1
27.教師應與學生家長保持密切的聯繫.....	5	4	3	2	1
28.教師應與學生家長維持融洽的關係.....	5	4	3	2	1
29.教師應該要有「以校為家」的精神.....	5	4	3	2	1
30.教師對於學校的行政措施須積極配合.....	5	4	3	2	1
31.教師應主動提出校務興革的建議.....	5	4	3	2	1
32.教師對於學校所交辦的行政工作，都要盡力去執行.....	5	4	3	2	1
33.教師對於學校行政職務的安排，應盡力配合.....	5	4	3	2	1
34.教師應自我調適，以符合學校行政的期望.....	5	4	3	2	1
35.教師應熱心參與各項校務的推動.....	5	4	3	2	1
36.教師若被要求擔任行政工作，應全心全力投入.....	5	4	3	2	1
37.教師應關心學校行政事務.....	5	4	3	2	1
38.學校舉辦大型的活動時，教師應發揮團隊精神，主動幫忙..	5	4	3	2	1

**問卷到此結束，衷心感謝您的協助，敬祈 教安！**

為了感謝您熱心的填答，若您對本研究之結果有興趣，請留下聯絡地址，我將於研究結束時，寄上研究結果摘要！

姓名：\_\_\_\_\_

聯絡地址：\_\_\_\_\_

## 附錄 B 論文研究使用量表授權書

茲 授權本人所撰碩士學位論文「國民中小學教師終身學習素養與其專業態度之關係研究」中所修訂之「中小學教師專業態度量表」予國立台灣體育學院碩士在職專班研究生 何奇叡先生，進行「國民小學體育教師休閒運動行為與專業態度關係之研究」碩士論文之調查研究使用。

授權人：丁吉文

簽章：

服務單位：

中華民國 九十二年 四月 日

## 附錄 C

## 問卷回收總表

編號	校名	抽樣數	回收數	有效問卷	無效問卷
1	太平國小	10	8	7	1
2	中華國小	10	9	8	1
3	東興國小	10	7	5	2
4	忠孝國小	10	7	6	1
5	南屯國小	10	8	7	1
6	黎明國小	10	8	7	1
7	大新國小	10	8	5	3
8	永春國小	10	9	7	2
9	鎮平國小	10	7	5	2
10	惠文國小	10	8	7	1
11	大勇國小	10	9	8	1
12	樹義國小	10	8	6	2
13	松竹國小	10	7	5	2
14	建功國小	10	8	7	1
15	北屯國小	10	8	6	2
16	新興國小	10	9	8	1
17	成功國小	10	8	5	3
18	四維國小	10	8	7	1
19	仁愛國小	10	8	7	1
20	僑孝國小	10	7	6	1
21	國安國小	10	9	7	2
22	大仁國小	10	8	7	1
23	永安國小	10	8	6	2

24	西屯國小	10	8	8	0
25	何厝國小	10	8	7	1
26	力行國小	10	7	5	2
27	進德國小	10	8	7	1
28	和平國小	10	6	6	0

附錄 D 受試樣本在專業態度量表各題項得分摘要表

題號	題文	平均數	標準差
1	教師對於學生的不同意見，應予以尊重	4.40	.65
2	教師應與學生閒話家常，以維持親近的師生關係	4.31	.71
3	只要有助於學生的成長，教師應不計較的付出心力	4.14	.77
4	教師應無條件幫助學生學習	4.00	.83
5	教師應容許學生自治，以培養其自動自發的精神	4.37	.68
6	教師對於學生的作業應不厭其煩地給予指導批改	4.22	.68
7	教師應參考家長的意見改變某些對學生的管教方式	3.99	.67
8	教師對自己的專業知能要有信心	4.69	.50
9	教師應經常反省自己的專業表現	4.65	.52
10	教師應不斷進修，以提昇教學專業水準	4.68	.55
11	教師是專業人員，應受到社會大眾的尊重	4.65	.58
12	教師應與同事共同設計教材，研討教學方法	4.33	.63
13	教師應設法增進社交能力	4.22	.70
14	教師選擇教育工作，無怨無悔	4.21	.72
15	教師應以「身為教師」為榮	4.53	.58
16	教師的專業任務，應以增進學生的福祉為目標	4.49	.58
17	教師的專業道德，應以維護學生的學習權為前提	4.49	.59
18	教師應具有教學及評量的自主權	4.61	.52
19	教師應積極參與教育專業組織的活動	4.24	.70
20	教師對學生的教學與輔導，必須考慮個別差異	4.61	.52
21	教師應有多元文化的教育理念	4.53	.58
22	教師不應計較物質的報酬	3.70	.98
23	教師應本著敬業樂業的精神，以教育工作為終身志業	4.32	.75
24	教師應尊重每一位教育參與者對課程及教學的建議	4.31	.59
25	教師應主動將學校的各種重要活動通知家長	4.28	.66
26	教師應主動將學生在學校的學習情形告知家長	4.37	.66
27	教師應與學生家長保持密切的聯繫	4.40	.68
28	教師應與學生家長維持融洽的關係	4.49	.68
29	教師應該要有「以校為家」的精神	3.59	.67
30	教師對於學校的行政措施須積極配合	4.11	.74

31	教師應主動提出校務興革的建議	4.02	.72
32	教師對於學校所交辦的行政工作，都要盡力去執行	3.99	.80
33	教師對於學校行政職務的安排，應盡力配合	4.03	.75
34	教師應自我調適，以符合學校行政的期望	4.05	.73
35	教師應熱心參與各項校務的推動	4.19	.66
36	教師若被要求擔任行政工作，應全心全力投入	4.08	.80
37	教師應關心學校行政事務	4.16	.71
38	學校舉辦大型的活動時，教師應發揮團隊精神，主動幫忙	4.38	.65

## 附錄 E

## 抽樣底冊 (台中市國小)

編號	學校名稱	所屬行政區	班級數	編號	學校名稱	所屬行政區	班級數
1	光復國小	中區	42	31	重慶國小	西屯區	38
2	台中國小	東區	59	32	何厝國小	西屯區	39
3	成功國小	東區	44	33	國安國小	西屯區	56
4	力行國小	東區	67	34	上石國小	西屯區	53
5	樂業國小	東區	16	35	南屯國小	南屯區	71
6	大智國小	東區	51	36	文山國小	南屯區	45
7	進德國小	東區	22	37	鎮平國小	南屯區	34
8	忠孝國小	西區	83	38	春安國小	南屯區	18
9	大同國小	西區	53	39	黎明國小	南屯區	49
10	忠明國小	西區	59	40	東興國小	南屯區	75
11	忠信國小	西區	35	41	大新國小	南屯區	82
12	中正國小	西區	71	42	永春國小	南屯區	34
13	大勇國小	西區	96	43	惠文國小	南屯區	32
14	國光國小	南區	47	44	北屯國小	北屯區	74
15	和平國小	南區	68	45	松竹國小	北屯區	80
16	信義國小	南區	76	46	軍功國小	北屯區	16
17	樹義國小	南區	37	47	四張犁國小	北屯區	46
18	篤行國小	北區	35	48	逢甲國小	北屯區	6
19	太平國小	北區	45	49	光正國小	北屯區	11
20	省三國小	北區	49	50	建功國小	北屯區	49
21	健行國小	北區	49	51	僑孝國小	北屯區	52
22	中華國小	北區	38	52	新興國小	北屯區	29
23	立人國小	北區	53	53	仁愛國小	北屯區	53

24	賴厝國小	北區	61	54	文昌國小	北屯區	61
25	永安國小	西屯區	73	55	四維國小	北屯區	51
26	西屯國小	西屯區	82	56	文心國小	北屯區	81
27	泰安國小	西屯區	12	57	陳平國小	北屯區	47
28	大鵬國小	西屯區	40	58	台中師範學院附小	中區	30
29	協和國小	西屯區	49	59	台中啟聰國小部	西屯區	6
30	大仁國小	西屯區	48	60	樹義國小	南屯區	12