

國立臺灣體育大學運動管理學系碩士班
碩士學位論文

國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度
影響之研究 - 以雲林縣為例

A STUDY OF RELATIONSHIPS AMONG MOTIVATION,
EXPERIENCE AND SATISFACTION OF ELEMENTARY
SCHOOL TEACHERS FOR PARTICIPATING IN LEISURE
SPORT - AN EXAMPLE OF YUNLIN COUNTY



研 究 生：林建佑

指導教授：林房儻博士

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月

臺中市

論文名稱：國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度影響之研究 - 以雲林縣為例
總頁數：142 頁

院校所組別：國立臺灣體育大學（臺中）運動管理學系碩士班
畢業時間及提要別：九十七學年度第二學期碩士學位論文提要
研究生：林建佑
指導教授：林房僕 博士

中文摘要

本研究旨在瞭解雲林縣國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗及滿意度影響之現況，並比較各因素間、不同背景變項在三個變項上之關係與差異。本研究採問卷調查法，以雲林縣國小教師為研究對象，調查問卷共計發出579份，回收有效樣本數為483份，回收有效率為83.4%，本研究以「參與動機、休閒體驗及滿意度量表」為研究工具，依研究目的及驗證假設所需，以SPSS12.0統計套裝軟體進行描述性統計、項目分析、探索性因素分析、獨立樣本t檢定、單因子多變量變異數分析、Scheffe事後比較法、回歸分析及典型相關分析等統計方法進行資料分析。茲將本研究的發現歸納成結論分述如下：

- 一、不同背景變項之國小教師於休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度上有顯著差異存在。
- 二、休閒運動參與動機、休閒體驗對滿意度具有正向影響效果。
- 三、休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度之間有典型相關存在。

關鍵字：參與動機、休閒體驗、滿意度

Title of Thesis: A STUDY OF RELATIONSHIPS AMONG MOTIVATION, EXPERIENCE AND SATISFACTION OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS FOR PARTICIPATING IN LEISURE SPORT - AN EXAMPLE OF YUNLIN COUNTY

Name of Institute: Graduate Institute of Sport Management

Graduate date: June 2009

Degree Conferred: M.P.E.

Name of student: Lin Chien Yu

Advisor: Dr. Lin Fang Tsan

Abstract

The purpose of this study was to discuss the motivations of attending leisure sports, leisure experience and satisfaction. Also, this study was to analyze the difference with different background variables.

The questionnaire survey was adopted for this study. The subjects were elementary school teachers in Yunlin County. The total samples were 579. The valid questionnaires were 483 and the valid rate was 83.4%. The data were analyzed by descriptive statistics, item analysis, factor analysis, t-test, one-way MANOVA, Scheffe-test, Regression analysis and canonical correlation analysis.

The major findings of this study were listed as follows:

1. The elementary school teachers with different background variables have evidently difference between motivations of participating leisure sports, leisure experience and satisfaction.
2. The motivations of attending leisure sports and leisure experience have positive effect in satisfaction.
3. There were canonical correlation in motivations of participating leisure sports, leisure experience and satisfaction.

Key words: Participation motivation, leisure experience, satisfaction

謝誌

二年的辛勤耕耘，終於到了收割的季節。回憶起這二年的點點滴滴，心中總是百感交集，一路上走來，路面的艱苦總令人覺得漫長，承蒙上天保佑與眷顧，總在面臨困惑時安排貴人的出現，協助我度過每一個難關，順利完成碩士學位。

首先，我要感謝的是我的家人，包括我的父母及三位弟弟，因為你們在背後鼓勵與支持，讓我的生活無後顧之憂，才能順利完成學業；特別要感謝的是最親愛的雅惠，妳一路陪伴與支持才有今天的我；另外，要感謝這二年來在學習過程中一直陪伴我的同學耿豪、湘邦、伯祥、健良以及班上每一位同學，總在學業及生活上給予我力量，陪我度過重重難關。另外也要感謝燦林國小的全體同仁，能夠體諒我進修的辛苦，全力提供我在工作及學業上的支援。

當然最要感謝的是，這二年來不辭辛勞的指導老師：林房儂教授及師母，恩師能在我撰寫論文過程中，不厭其煩的指導，付出時間與心力，給予一切需要的協助讓我深表感激。此外，給我許多專業指導與建議的口委：黃博士、彥翔、林博士、晉榮，有你們的寶貴建議，才能讓學生的論文更臻完善；還有在運管系課堂上為我們傳道、授業、解惑的所有師長一併感謝。

「人生有夢、築夢踏實」，二年了，終於完成學業，願將這份喜悅獻給關心我的家人、指導我的師長、以及一起努力的伙伴們，作為我最誠摯的謝意。

建佑 謹誌

中華民國九十八年六月

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	X
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍	4
第五節 研究限制	5
第六節 名詞釋義	5
第二章 文獻探討	7
第一節 國小教師參與休閒運動現況探討	7
第二節 休閒運動的定義、分類及功能	9
第三節 休閒運動參與動機理論及其相關研究	20
第四節 休閒體驗理論及其相關研究	24
第五節 休閒滿意度理論及其相關研究	32
第六節 參與動機、休閒體驗與滿意度相關研究	36

第三章 研究方法	41
第一節 研究架構	41
第二節 研究假設	42
第三節 研究對象	43
第四節 研究流程	45
第五節 研究工具	46
第六節 資料處理	58
第四章 結果與討論	61
第一節 人口背景變項的統計分析	61
第二節 休閒參與動機調查結果	65
第三節 休閒體驗調查結果	77
第四節 休閒滿意度調查結果	86
第五節 休閒運動滿意度影響路徑之分析	95
第六節 參與動機、休閒體驗對滿意度之典型相關分析 ..	98
第七節 討論	107
第伍章 結論與建議	118
第一節 結論	118
第二節 建議	124
參考文獻	126
一、中文部分	126
二、英文部分	133
附錄A 國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度之研究預試問卷.....	135
附錄B 國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度影響之研究問卷.....	139

表目錄

表 2-1 本研究採用之休閒運動分類表	15
表 2-2 休閒體驗定義整理表	26
表 2-3 休閒體驗相關研究整理表	31
表 3-1 正式問卷寄發回收統計表	44
表 3-2 休閒運動參與動機量表獨立樣本檢定摘要表	48
表 3-3 休閒運動參與動機量表因素構面矩陣摘要表	49
表 3-4 休閒參與動機量表各分量表與總量表之信度	50
表 3-5 休閒體驗量表項目分析各題項之 t 檢定摘要表	51
表 3-6 休閒體驗量表因素構面矩陣摘要表	52
表 3-7 休閒體驗量表各分量表與總量表之信度	53
表 3-8 休閒滿意度量表項目分析各題項之 t 檢定摘要表	55
表 3-9 休閒滿意度量表因素構面矩陣摘要表	57
表 3-10 休閒滿意度量表各分量表與總量表之信度	58
表 4-1 教師性別次數分配表	61
表 4-2 教師年齡層次數分配表	62
表 4-3 教師婚姻狀況次數分配表	62
表 4-4 教師服務年資次數分配表	63
表 4-5 教師學校規模次數分配表	63
表 4-6 教師任教職務次數分配表	64
表 4-7 教師參與的運動類別次數分配表	64

表 4-8 教師教師運動習慣次數分配表	65
表 4-9 國小教師在參與動機各構面之平均數與標準差	66
表 4-10 不同性別教師參與動機之多變量變異數分析摘要表	66
表 4-11 不同性別教師參與動機之 t 檢定摘要表	67
表 4-12 不同性別教師參與動機之平均數和標準差	67
表 4-13 不同年齡層教師於參與動機之多變量變異數分析摘要表	68
表 4-14 不同婚姻狀況教師休閒運動參與動機之多變量變異數分析	68
表 4-15 不同婚姻狀況教師休閒運動參與動機之單因子變異數分析表	69
表 4-16 不同婚姻狀況教師休閒運動參與動機之平均數和標準差	69
表 4-17 不同服務年資教師參與動機之多變量變異數分析	70
表 4-18 不同服務年資教師在休閒運動參與動機之單因子變異數分析	70
表 4-19 不同服務年資教師休閒運動參與動機之平均數和標準差	71
表 4-20 不同學校規模教師休閒運動參與動機之多變量變異數分析表	71
表 4-21 不同學校規模教師休閒運動參與動機之單因子變異數分析	72
表 4-22 不同學校規模教師休閒運動參與動機之平均數與標準差	73
表 4-23 不同任教職務教師休閒運動參與動機上之多變量變異數分析	73
表 4-24 不同任教職務教師於休閒運動參與動機之單因子變異數分析	73
表 4-25 不同運動類別在休閒運動參與動機上之多變量變異數分析表	74
表 4-26 不同運動類別在休閒運動參與動機之單因子變異數分析	75
表 4-27 不同運動習慣於休閒運動參與動機之多變量變異數分析	75
表 4-28 不同運動習慣在休閒運動參與動機之單因子變異數分析	76

表 4-29 不同運動習慣在休閒運動參與動機上的平均數和標準差	76
表 4-30 不同背景變項教師之參與動機驗證結果摘要表	77
表 4-31 國小教師休閒體驗各構面之平均數與標準差	78
表 4-32 不同性別在休閒體驗上之多變量變異數分析摘要表	78
表 4-33 不同性別在體驗各構面上之 t 檢定摘要表	79
表 4-34 不同性別教師在休閒體驗各構面的平均數和標準差	79
表 4-35 不同年齡層教師於休閒體驗上之多變量變異數分析	80
表 4-36 不同婚姻狀況教師於休閒體驗上之多變量變異數分析	80
表 4-37 不同服務年資教師於休閒體驗之單因子變異數分析	81
表 4-38 不同學校規模教師於休閒體驗之多變量變異數分析	81
表 4-39 不同學校規模教師於休閒體驗之單因子變異數分析	82
表 4-40 不同學校規模教師於休閒體驗各構面的平均數與標準差	82
表 4-41 不同任教職務教師於休閒體驗之多變量變異數分析表	83
表 4-42 不同運動類別在休閒體驗之多變量變異數分析表	83
表 4-43 不同運動類別在休閒體驗之單因子變異數分析	84
表 4-44 不同運動習慣教師於休閒體驗之多變量變異數分析	84
表 4-45 不同運動習慣教師於休閒體驗之單因子變異數分析	85
表 4-46 不同運動習慣教師於休閒體驗各構面的平均數和標準差	85
表 4-47 不同背景變項教師於休閒體驗的驗證結果摘要表	86
表 4-48 休閒滿意度各構面之平均數與標準差	87
表 4-49 不同性別在滿意度上之多變量變異數分析	87

表 4-50 不同性別教師於滿意度各構面上之 t 檢定	88
表 4-51 不同性別教師於滿意度各構面的平均數和標準差	88
表 4-52 不同年齡層教師於滿意度上之多變量變異數分析	89
表 4-53 不同婚姻狀況教師於滿意度上之多變量變異數分析	89
表 4-54 不同服務年資教師於滿意度之單因子變異數分析	89
表 4-55 不同學校規模教師於滿意度之多變量變異數分析	90
表 4-56 不同學校規模教師於滿意度之單因子變異數分析	90
表 4-57 不同學校規模教師於滿意度各構面的平均數與標準差	91
表 4-58 不同任教職務教師於滿意度上之多變量變異數分析	91
表 4-59 不同運動類別在滿意度上之多變量變異數分析表	92
表 4-60 不同運動類別在滿意度之單因子變異數分析	92
表 4-61 不同運動習慣教師於滿意度上之多變量變異數分析	93
表 4-62 不同運動習慣教師於滿意度之單因子變異數分析	93
表 4-63 不同運動習慣在滿意度各構面的平均數和標準差	94
表 4-64 不同背景變項教師於滿意度的驗證結果摘要表	95
表 4-65 參與動機、休閒體驗對滿意度之回歸分析係數表	96
表 4-66 參與動機對休閒體驗之回歸分析係數表	96
表 4-67 休閒運動參與動機與滿意度之典型相關分析摘要表	99
表 4-68 休閒體驗與滿意度之典型相關分析摘要表	102
表 4-69 休閒運動參與動機與休閒體驗之典型相關分析摘要表	104
表 5-1 研究假設驗證結果彙整表	123

圖目錄

圖 2-1 休閒體驗歸類	28
圖 2-2 休閒滿意學說與研究的分類圖	37
圖 2-3 體驗與滿意度之關係圖	39
圖 3-1 研究架構圖	41
圖 3-2 研究流程圖	45
圖 3-3 資料分析架構圖	60
圖 4-1 研究模式圖	97
圖 4-2 徑路分析參數估計圖	98
圖 4-3 休閒運動參與動機與滿意度之典型相關分析圖	99
圖 4-4 休閒體驗層面與滿意度之典型相關分析圖	102
圖 4-5 休閒運動參與動機與休閒體驗之典型相關分析圖	105

第一章 緒論

本章共分為六節：第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究範圍；第五節研究限制；第六節名詞釋義，茲分述如下：

第一節 研究背景與動機

知識經濟時代來臨，工商業發達，國民所得提高，國人的休閒運動已經成為現代人的必需品和生活的一部份（劉惠珍，1998），「休閒運動」是休閒活動中的重要選項之一，也是現代人追求健康及優質生活的新指標，希臘哲學家蘇格拉底說：「休閒運動是個人最佳的財富」。因此，對於善用休閒運動時間的人，將可獲得身心健康、快樂及幸福美滿的家庭生活，並建立良好的的人際關係，提昇工作效率與生活品質（蔡特龍，2000）。

休閒運動是二十一世紀人類生活中不可或缺的一部份，自從行政院於2001年起實施「週休二日」制度，國人休閒的時間相對的增加，再加上國民所得大幅的提高以及運動休閒、觀光產業的蓬勃發展，休閒運動、休閒娛樂的觀念日益興起，工作已不再是生活的全部，相對的，愈來愈多的人們透過休閒活動來紓解工作的壓力，提昇健康體適能及生活品質，並且實現自我及提升人際關係、增加了人與環境的互動，因此可知「休閒時代」的來臨。

休閒活動的參與有助於身心的健康，而休閒運動更是結合了休閒和運動兩者的優點，既能放鬆身心、紓解壓力又具

有健身的功效。教師是社會中的成員，除了感受社會變遷對休閒活動的影響外，亦得承受本身專業工作所面臨的變化及壓力，因此需要紓解與調劑生活的緊張（蔡培村，1992）。

我國的教育體制，自從實施九年一貫新課程以來，國中小學教師為了課程統整及教學設計活動，一直承受極大的壓力，因此，教師在教育改革潮流下更應重視休閒，適度調整工作壓力，參與休閒運動，維持身心健康。

由於當前教師工作環境所需知能的改變，促使教師須不斷地學習，才能因應現代社會多元文化刺激的影響，因此教師若不能以最佳的身心狀況，從事教育工作，將無法發揮教育的最大效能，故休閒將是教師生活中非常重要的一部份（蔡培村，1992）。

教師可趁寒暑假自由調配休閒時間，而且教師可利用課餘時間從事休閒活動，將有助於精神壓力的紓解、專業知能的成長、教學理念的改良、教學活動的樂趣化及多元化、刺激教學靈感及腦力激盪、改善教學的品質等，因此而達到教學目標（陳中雲，2001）。

國小教師在面臨課程、教學、家長、學生及行政業務等等問題，繁雜的工作壓力下，如何有效地透過休閒運動的參與，來適當地紓解壓力達到生活品質的提升，的確是值得研究的課題。而國內有關國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度之相關研究上，更是付之闕如。本研究試圖瞭解目前國小教師的休閒運動參與動機、休閒體驗與滿意度的現況為何，以及三者間是否有顯著的關係存在，此為本研究動機之一。

再者，本研究欲瞭解國民小學教師休閒行為概況及其相

關因素的傾向。藉此提供學校行政單位及政府相關部門制定政策時之參考，期望能鼓勵更多的國小教師從事休閒運動，進而能帶動休閒運動的發展，提升教師生活品質，此乃本研究動機之二。

另一方面，期望休閒運動課程能納入教師進修、生涯規畫等範疇內，以喚起教師對休閒運動的重視，並提昇教師的生活品質及休閒素養，培養教師規律的休閒運動習慣。同時，也冀望研究結果能提供各級學校，在辦理校內文康活動時，更多元的思考；並根據不同生活型態教師的需求、體驗，提供教師所需及有興趣之休閒活動，藉此達到提升教師休閒生活之目標，此為本研究動機之三。

第二節 研究目的

根據上述之研究動機，本研究目的的主要在於瞭解國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度之現況及比較不同背景變項之國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度之差異情形。其次為探討國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度間之關係。

第三節 研究問題

依據上述研究目的，本研究欲探討之問題如下：

- 一、不同背景變項之國小教師在休閒運動參與動機上是否有差異？
- 二、不同背景變項之國小教師在休閒體驗上是否有差異？

- 三、不同背景變項之國小教師在休閒滿意度上是否有差異？
- 四、國小教師之休閒運動參與動機對休閒滿意度間是否具有正向影響效果？
- 五、國小教師之休閒體驗對休閒滿意度是否具有正向影響效果？
- 六、國小教師之休閒運動參與動機對休閒體驗是否具有正向影響效果？

第四節 研究範圍

一、研究對象

本研究對象係以九十七學年度服務於雲林縣公立國民小學編制內之現任合格教師，不包含實習教師、代理（課）教師，為本研究調查之範圍。

二、研究變項

本研究係以小學教師「休閒運動參與動機」、「休閒體驗」及「休閒滿意度」為研究變項，因休閒行為而產生動機因素，影響休閒行為程度之體驗因素，行為產生後之滿意情況。故以「休閒運動參與動機」、「休閒體驗」及「休閒滿意度」進行深入剖析。

第五節 研究限制

- 一、本研究因受人力、物力及時間限制，僅以雲林縣公立國小之教師為研究範圍，以問卷表列之內容進行調查研究，未能擴及所有領域，為本研究限制之一。
- 二、本研究所採用之研究方法為問卷調查法，因問卷調查屬於自陳量表，故研究者並無法完全控制受試者填答時之真實程度，僅能假設受試者全都能據實回答。
- 三、本研究之重要變項，休閒運動參與動機、休閒體驗、休閒滿意度皆為態度問題的衡量，大多基於受訪對象的主觀判斷與認知，因此所蒐集之資料深受填答者之合作意願、價值觀及本身對問題的瞭解程度所影響。

第六節 名詞釋義

一、國小教師 (elementary school teacher)

指服務於國民小學之教師。本研究之國小教師操作型定義為「九十七學年度服務於雲林縣公立國民小學之編制內之現任合格教師，不包含實習教師、代理（課）教師」。

二、休閒運動 (leisure sports)

本研究將休閒運動定義為：「個人為了健康、紓解壓力、社交、社會需求等目的，而於工作之餘的閒暇時間之內，依據自己的興趣、能力，經自由選擇所從事的各種室內或戶外之動態性身體活動。」

三、休閒運動參與動機 (motivation of leisure sports)

本研究之休閒運動參與動機是指國民小學教師在工作、生存所需時間之外，因閒暇時間而出於自發性的追求或達成休閒運動而得到的某種生理或心理方面滿足之內驅力。

四、休閒體驗 (leisure experience)

本研究之休閒體驗是指國民小學教師從事休閒運動時，所獲得的娛樂、刺激、情感的誘發或富有創意的體驗（黃慶森，2008），其操作性定義係指休閒運動參與者參與休閒運動之中和活動之後的即時感受，它包含個人的情緒、看法與印象等複雜感受，是一種主觀的感受。

五、休閒滿意度 (leisure satisfaction)

本研究之休閒滿意度是指國民小學教師藉由各種休閒運動的參與，達成內在及外在等各方面需求，進而獲得、感受或體驗滿足的程度。

第二章 文獻探討

本章主要針對研究所需之相關文獻進行探討，一共分為六節，第一節為國小教師參與休閒運動現況探討；第二節探討休閒運動的定義、分類及功能；第三節為休閒運動參與動機理論及其相關研究；第四節為休閒體驗理論及其相關研究；第五節為休閒滿意度理論及其相關研究；第六節為參與動機、休閒體驗與滿意度相關之研究。

第一節 國小教師參與休閒運動現況探討

本節主要以探討國小教師參與休閒運動之現況，藉此瞭解國小教師從事休閒運動之情形，以作為本研究之參考。

吳承典（2003）研究指出雲林縣國小教師對休閒運動設施的需求方面，有54.53%的國小教師認為學校所能提供作為休閒運動的設施不足，最急需興建的前三項設施，依序為運動公園、游泳池、體育館；休閒運動規劃方面，有75%教師認為學校對教職員的休閒規劃不足，主要的規劃需求為充實場地設備與規劃休閒運動時間。

雲林縣國小教師實際從事休閒運動的前10項為散步、慢跑、騎自行車、健行、游泳、桌球、羽球、呼啦圈、跳繩、登山。期望參與的前10項為散步、羽球、騎自行車、桌球、游泳、健行、慢跑、登山、有氧舞蹈、保齡球。

雲林縣國小教師實際參與休閒運動的類型以戶外遊憩為主，其次是舞蹈律動性、球類活動性、健身防衛性，實際參與挑戰冒險性休閒運動的程度最少；而期望參與的類型方

面，則是以球類活動性休閒運動最受喜愛，其次是戶外遊憩性、舞蹈律動性、挑戰冒險性；期望參與最低的則是健身防衛性休閒運動；而其中實際參與類型排序較期望參與類型高的有：戶外遊憩性、健身防衛性、舞蹈律動性；期望參與高於實際參與的類型排序的有：球類活動性、挑戰冒險性。

石坤龍、吳建瑩（2008）指出雲林縣國小教師參與休閒運動情形，以每週參與2次以下者為最多，未達規律性之運動頻率，每週從事休閒運動3次以上者占35.4%，最常參與之活動以戶外活動及球類運動為主，而希望政府增設之休閒運動設施為室內游泳池及綜合球場。

林祐鎰（2005）台中縣國小教師休閒運動時間在假日及非假日皆有，運動時段以下午最多，每週運動次數以2~3次最多，每次花費時間以1小時以內最多，運動多數和家人一起，選擇的地點以自家附近最多，台中縣國小教師最喜歡的休閒運動類型為戶外運動，運動方式前五項依序為散步、爬山、騎腳踏車、羽球、游泳。

柯政利（2007）研究發現，彰化縣國小教師整體的休閒活動參與程度屬於中等偏低的情形，若此情況長久持續未改善將對國小教師的身心健康造成不良影響。研究者認為主管機關與校長應鼓勵國小教師多利用課餘及空閒時間從事休閒活動，一方面可紓解工作上的壓力、改善工作倦怠，進而養成終身參與休閒活動的習慣，並發揮言教、身教的功能。

林忠濱（2008）指出台北市國小教師參與休閒運動對環境設施滿意度最低，認為對設施的品質安全性應定期派專人檢查、維護與更新，以提升使用時滿意度。另外，研究發現教師們在從事休閒運動時對健康需求參與動機與身心健康滿

意度得分最高，建議教育行政機關、學校單位應多辦理休閒運動相關活動，讓教師們透過休閒運動的參與，能抒解壓力、放鬆自己，追求身心的健康，如此必能轉化更多的能量和活力，以提升教學成效。

綜上所述，比較目前國小教師參與休閒運動情形發現，國小教師對於休閒運動參與有極高的需求，然而主要是受到各種阻礙因素之影響，在參與程度方面才未能普遍。

大部分教師從事休閒運動仍未培養規律性，認為運動場地設施及規劃不足、缺少良好的休閒運動環境。

教師面對與日俱增的工作壓力，對休閒的需求與規劃顯得更為重要，期望教育單位、主管機關能重視教師的休閒需求，提供更多更好的休閒環境，以提升教師休閒運動的意願，達到運動需求的滿足。

第二節 休閒運動的定義、分類及功能

一、休閒運動的定義

國內有關「休閒運動」的研究相當多，文獻中除了「休閒運動」、「運動休閒」、「運動性休閒」、「體育性休閒活動」等名詞，皆有學者使用，為了符合本研究之範疇，本研究以「休閒運動」一詞作為本研究之主題。茲列舉國內外學者定義如下：

程紹同（1994）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。」

沈易利（1995）將運動性休閒定義為：利用閒暇時間所進行之活動，活動的方式是透過動態的體能性方式進行，有別於其他社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動。另外沈易利（1998）定義休閒運動為：指扣除工作、上學約束時間及吃飯、睡覺、盥洗等日常生活必行之事外，可以任由自己支配的時間，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，紓解壓力為目的之運動，不包括觀賞運動比賽。

中華民國體育學會（2000）出版的休閒活動專書中對於「休閒運動」係指在休閒時間內，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。

蘇俊賢（2000）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。」謝鎮緯（2002）認為休閒運動是在個人自由時間內、自由自在的情境下，為獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果，而參與之有益身體的活動或運動項目。

利志明（2000）對休閒運動做一整合性的解釋，認為休閒運動之意義為：

- (一)在閒暇時，可以自由支配的時間所從事的活動。
- (二)所從事的活動是在人們自由意志下，自己主動選擇參與活動。
- (三)該項活動是有益身心健康或社會進步的再造活動，藉由

活動的參與，可以達到鬆弛、娛樂、身心暢快或自我滿足、自我表現之效果。

(四)所從事的活動是屬於動態性的活動，具有運動現象，不在乎其運動強度。

(五)休閒運動為休閒活動之一部分，休閒運動之種類包括體能性、競技性、健身性、健美性、親子性、娛樂性等各種室內或室外、陸地、空中或水中可進行之運動項目。

(六)從事休閒運動可以使個人從活動中獲得快樂、健康，有助於工作效率的提升，人際關係的和諧、與社會的安定與繁榮。

吳承典(2003)認為休閒運動，則是指人從閒暇時間內，自主且有計畫地實施有益健康、娛樂、冒險、挑戰與滿足自我的動態活動。而對休閒運動定義為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性活動。孫碧津(2004)認為在自由時間內，經自由選擇與決定之過程而參與之體能性或樂趣性之身體活動。

嚴詠智(2006)對休閒運動所下的定義，休閒運動乃是個人利用閒暇或自由的時間，由參加者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，透過有益之身體活動或運動項目的實施，使個人獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果。

林佑隆(2006)休閒運動的定義包含三個要素，分別是自由時間、自由選擇及身體性活動，所謂自由時間意指扣除生活所必需之時間，亦即扣除生理需求、家事、學校、工作之外的時間；所謂自由選擇，是指個人在自願的情況下參

與自己選擇的活動休閒活動必需符合自由選擇的原則，所謂身體性活動，是指以肢體活動的方式進行休閒活動，諸如健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性等動態休閒運動。

綜合以上所述，本研究將休閒運動定義為：「個人為了健康、紓解壓力、社交、社會需求等目的，而於工作之餘的閒暇時間之內，依據自己的興趣、能力，經自由選擇所從事的各種室內及戶外之動態性身體活動。」

二、休閒運動的分類

沈易利（1995）分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中及水上運動、空中運動等8類。

馮麗花（1998）指出休閒運動的分類：

- (一)能提升心肺功能之休閒運動：健步、跑步、騎車、游泳、跳繩、網球、直排輪、有氧舞蹈等。
- (二)增進肌力表現之休閒運動：啞鈴、槓鈴、身體塑身、舉重、健力，田徑訓練等。
- (三)能增進柔軟度之休閒運動：伸展操、瑜珈、太極、氣功、柔軟操等。
- (四)能怡情養性之休閒運動：自助旅遊、農場渡假、滑水、氣功、柔道、觀賞比賽、釣魚等。

黃金柱（1999）將休閒運動分為九大類，分別為：

- (一)球類運動，如網球、棒球、籃球、羽球、高爾夫球等。
- (二)戶外運動，如登山、溯溪、攀岩、慢跑、快走、釣魚等。

- (三)民俗性運動，如扯鈴、踢毽子、放風箏、舞龍舞獅等。
- (四)舞蹈類運動，如有氧舞蹈、韻律舞、土風舞、社交舞等。
- (五)健身運動，如健身操、瑜珈、國術、太極拳、重量訓練等。
- (六)技擊運動，跆拳道、柔道、拳擊、射擊、射箭、角力等。
- (七)水中暨水上運動，如游泳、划船、衝浪、跳水、潛水等。
- (八)空中運動，如拖曳傘、滑翔翼、跳傘、高空彈跳等。
- (九)其他休閒性運動，如定向運動、冒險性休閒運動等。

蔡特龍（2000）依運動的目的分類可分為下列幾項：

- (一)競賽類運動：以正式比賽規則比賽，如公開錦標賽、校內外錦標賽。適合年輕人或壯年期的在職人員。平常以服務單位、學校、班級為組隊原則，每週定時練習，為參加比賽而準備。如慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球...等。
- (二)健身類運動：屬個人性運動，可以自己一個人做，也可以一群人一起做，每天定時參與活動，適合成人和高齡長青族。如太極拳、國術、土風舞、元極舞、外丹功、慢跑、健行...等。
- (三)冒險類運動：為興趣、刺激、歡樂而運動，較適合年輕人和成人前期。如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、極限運動...等。
- (四)聯誼性運動：利用假日與家人同學朋友一起活動。一般來說不是天天的，也許是各週一次或每月兩次不等，此活動可以紓解工作壓力、放鬆身心、建立和諧的家庭生活及單位員工的向心力，如郊遊、露營、高爾夫球、保齡球、舞蹈...等。

- (五)防衛性運動：藉學習防衛性運動而獲得運動效果並可以修身保護自己，免受壞人侵襲，一般適合年輕時代學生或成人前期學習。如擒拿、柔道、空手道、跆拳道...等。
- (六)親子運動：以父母與學齡前兒童的運動為主，一般的幼兒需要運動而又需要有人陪伴和指導，可以學習運動的基本技術，建立親情等，如滑梯、捉迷藏、追逐、放風箏...等。
- (七)參觀運動競賽：有些人認為此活動屬於靜態活動，常不把他歸類為運動，其實參觀競賽，可以吶喊歡笑，可以激發運動興趣，紓解壓力，刺激高昂的情緒，所以參觀職業運動比賽或一般錦標賽，也是很好的休閒活動。
- 在中華民國體育學會（2000）年出版的「休閒活動」專書

中將休閒運動分為下列七大類：

- (一)競賽類運動：以正式的比賽規則比賽屬之，如慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等。
- (二)健身類運動：屬個人性運動，如太極拳、國術、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞蹈、標準舞、外丹功、慢跑、健行、游泳、騎自行車等。
- (三)冒險類運動：為興趣、刺激、歡樂而運動，如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翔翼、拖曳傘、衝浪、登山、鐵人三項等。
- (四)聯誼性運動：利用假日與家人、同學或朋友一起活動，以紓解壓力、放鬆身心，如郊遊、露營、野外健行、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾夫球、保齡球、網球、舞

蹈等。

(五)防衛性運動：為學習防衛性運動或保護自己，如擒拿、空手道、柔道。

(六)親子運動：以父母與學齡前兒童的運動為主，如溜滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、追逐、攀登、舞蹈、體操和放風箏等。

(七)參觀運動競賽：參觀比賽可以吶喊歡笑、激發運動興趣、紓解壓力、刺激高昂的情緒，所以參觀職業運動比賽或是一般的錦標賽也是很好的休閒運動。

綜合上述研究，本研究採用黃金柱（1999）所提出的休閒運動分類資料整理、修訂，作為本研究的休閒運動分類之依據。如表 2-1 所示：

表 2-1 本研究採用之休閒運動分類表

休閒運動類別	休閒運動項目
1.球類運動	網球、棒球、籃球、桌球、羽球、撞球、槌球、木球、足球、壘球、排球等。
2.民俗性運動	放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍舞獅等。
3.健身運動	瑜珈、國術、太極拳、重量訓練、伸展操、健身操等。
4.戶外運動	登山、郊遊、慢跑、快走、溯溪、爬山、滑草等
5.舞蹈類運動	土風舞、韻律舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、國際標準舞等。
6.技擊運動	拳擊、跆拳道、空手道、劍道、擊劍、射箭、角力等。
7.水中、水上運動	游泳、划船、衝浪、跳水、潛水等。
8.其他	拖曳傘、滑翔翼、跳傘、高空彈跳、定向運動、冒險性休閒運動。

資料來源：整理自黃金柱（1999）。

三、休閒運動的功能

休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結

合，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，也兼具娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等效果，是其他類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容（程紹同，1994）。

卓俊辰（1990）指出休閒運動具有三大功能，分別為：

- （一）彌補現代人身體活動不足的缺失，防止老化。
- （二）擁有良好的體適能，提升身體活動能力。
- （三）紓解心理壓力，追求生活內涵。

Damazedier(1974)指出，參與休閒運動有下列四個主要功能：1.鬆弛(relaxation)、2.娛樂(diversion)、3.個人發展(personal development)、4.自我決定(relativelyself-determined)等功能，並且可使人感到愉快，有助個人發展。另外，綜合專家學者等(林清山，1985；陳文長，1995；Gene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel，2001)之看法，將休閒運動的功能歸納敘述如下：

- （一）生理方面：推展休閒運動有助於促進健康體適能，長期規律性的運動，不但可以擁有較佳的體能、精神與活力，對於身體的機轉也有莫大改善作用。
- （二）心理方面：從參與休閒運動中獲得成就感及被肯定、自我實現、愛與自尊、發揮想像力與創造力以及被認同等等的機會。
- （三）社交方面：在現今的社會中，生活的步調緊湊忙碌使得人與人之間的情感日益淡薄，透過休閒運動的參與，可以增進情誼、促進人際關係發展、學習與異性相處的能力、認識新朋友等。透過休閒運動獲取更多的快樂與健康，提升我們的生活品質讓社會更祥和。

- (四)家庭方面：增進親子關係之融洽，暢通溝通管道，加強家庭成員間的凝聚力與共同性；並藉由運動過程中教導孩子正確的人生觀與知識，使身心獲得均衡發展。
- (五)經濟方面：在分工化的今日，休閒已成為一項商品，具有經濟上的交換價值。
- (六)美學方面：從休閒運動中獲得心靈、情感及靈性的充實滿足。
- (七)生活方面：沒有健康，人生是黑白的，即使再好的生活也無法享受，積極參與休閒運動，有助於健康的獲得，提高生活品質。
- (八)紓壓方面：隨著年齡的增長，壓力是有增無減，學業壓力、工作壓力、家庭壓力、競爭壓力等，不同壓力下生活就像失去彈性的彈簧，毫無彈性且逐漸疲憊。藉由參與休閒運動可以放鬆心情、紓解壓力，再造新活力。
- (九)知識方面：可以啟發智慧，發揮創造力以及潛力。
- (十)醫療方面：參與休閒活動是生、心理的需求，可減少文明病的發生，增進與他人的互動、自我挑戰、抒發情緒、開闊心胸、發洩煩悶而有助於心理治療或身心復健。

行政院體育委員會於1999年所舉行的第一次全國體育會議參考資料中指出，休閒運動具有下列六種功能：1.促進健康體適能：對生理健康有直接的影響；2.紓解各種壓力：生活壓力、工作壓力和激烈競爭的壓力；3.滿足高層次心理需求：人際歸屬、愛與自尊以及自我實現的滿足；4.提昇工作服務效能：強化體能、提振士氣、化解衝突、促進人際關係、培養團隊意識和團隊合作；5.提高生活品質：身體健康，提高生活品質。6.其他：休閒活動可作為競技比賽的項目，可

成為謀生的職業，也有心理、學習、社會、治療等功能。

楊坤芳、陳鎰明（2003）認為從事休閒運動的好處不勝枚舉，然而生活在今日之社會中，生活步調快速緊張，處處面臨壓力的存在，如何做好本身的時間、壓力、進康及情緒管理，實在是一個重要的課題，而這些課題都能利用休閒運動來解決。

李明榮（1998）認為休閒運動具有下列功能之積極含義：

1.5P(Profit、Pressure、Prestige、Pleasure、Performance)：

(1)有益的(Profit)：正當的休閒運動有益身心之發展，及促進身心之健康。

(2)紓解壓力(Pressure)：適當的休閒運動可以紓解壓力，使生活得到調適。

(3)提升名望(Prestige)：參與休閒運動可以增進人際關係，更可透過休閒活動以提升個人之身份與名望。

(4)心情愉快(Pleasure)：參與休閒運動最直接可以獲得的就是愉悅的經驗，讓心情舒暢愉快。

(5)生活技能(Performance)：未來的生活，競爭壓力將會更加沉重，這是眾所皆知的；參與休閒運動將成為生活技能的一部分，如果不會安排自己的休閒運動，將會被社會所淘汰。

2.5R(Rest、Release、Refresh、Rebirth、Recreation)：

(1)休息調養(Rest)：適當的休閒運動可以使身心得到休息調養。

(2)放鬆心情(Release)：適當的休閒運動可以獲得愉悅的經驗，使心情達到放鬆與紓解之效果。

(3)恢復體力(Refresh)：勞心之後或工作之後，從事適當的休

- 間運動可以消除疲勞、恢復體力，以迎接明日的新生活。
- (4)再生活力(Rebirth)：從事適當的休閒運動可以消除疲憊，再生活力，猶如再生一樣，可以再衝刺，以迎接新的挑戰。
- (5)娛樂消遣(Recreation)：從事適當的休閒運動可以獲得愉悅的經驗外，更是可以達到娛樂消遣、修養身心之目的。

沈易利(2000)於研究中提出：休閒運動具有消除心理、工作壓力，提昇人際關係，降低工作與人際疏離，滿足成就感，美化與豐富人生等功能。此外，吳承典(2003)認為休閒具有四大功能：

- (一)滿足休閒需求，提昇生活品質。
- (二)滿足生理發展的需求。
- (三)滿足心理調適的需求。
- (四)滿足社交互動的需求。

小結：

綜合以上學者的論述得知，休閒運動的功能應包括促進身體健康、紓解生活壓力、促進社交互動、滿足心理需求、充實學習慾望、提高生活品質、娛樂消遣與情緒紓緩等功能，並兼具有滿足個人基本需求，促進全人健康的積極意義。

第三節 休閒運動參與動機理論及其相關研究

一、動機定義：

張春興（1997）提出所謂動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該種活動朝某一目標進行的一種內在歷程。動機係指驅使個體行為發生內在心理需求或渴望。故個人的所作所為乃源自於自身的內在張力，促使個體化為實際行動的一種潛在力量，簡單的說，動機就是個人行動前的一種內在心路歷程。

顏智淵（2002）動機是用以解釋為何人們表示出他們所做的行為；亦是一種控制行為的內在力量，也就是發自個人的內在驅力，並促使個人所有行動的過程。而盧俊宏（1998）認為動機是引發個體活動，並維持此活動朝向某一目標進行的一種內在過程，它是一種個體內在的原動力，而且不斷的驅使個體去執行某一件事，它是一種內在燃料，讓人們願意付出精神、體力和時間去從事運動或休閒。

許樹淵（2000）也認為動機是一種意識、一種驅力，個體在正常情況下皆由動機，去鼓勵個體從事某種活動。

二、動機理論

所謂動機理論，是指心理學家對動機這一概念所作的理論性與系統性的解釋。有關動機的理論頗有分歧，基於研究目的不同，而以五項重要的理論分別來探討：心理分析論、行為論、驅力理論、認知論、需求層次理論。

（一）心理分析論

由佛洛伊德 Sigmud Freud (1856-1939) 為代表，其對動機之解釋為：其一是人類的一切行為導源於『性』與『攻擊』兩種本能的衝動；其二是以潛意識動機(unconscious motive)來解釋人的行為，以潛意識解釋行為前時，多偏向於人的失常、失態等行為（張春興，1987）。

（二）行為論

以 Whiting et al.(1953) 為代表，認為人類動機是經由學習而來的，而成人的動機係由幼稚期基本需要分化演變而來，皆受個體的年齡增長、環境、要求、獎懲標準、文化傳統及社會期待等因素影響，顯示出個人與團體的重要（張春興，1987）。

（三）驅力理論

驅力理論是由霍爾(Clark Hull)在1943年所提出的，他將動機視為學習發生的必要條件，而學習則是適應環境的根本所需。而其主要原則是均衡作用(homeostasis)，即是指身體內部有保持各種狀態間的常態均衡作用。任何出現的不平衡便產生緊張（即引起驅力），直到調節產生，及消除這種緊張為止。

（四）認知論

認知論的主要代表學者為布魯納(Jerome S. Bruner)，主要論點為個體的行為都是會事先構想、計畫而去執行發生的，這就是動機的認知理論。認知理論所要探討的領域有二：一是個體能瞭解自己的行為，二是依抱負水準及預期價值來

引導自己的行為。個體對事物則是經由認識、辨別、理解、從而獲得新知識的歷程。在此歷程中，個體所學到的思維方式，亦即是認知心理學家所謂的認知結構（張春興，1994）。

因此，就休閒動機來說，由於個體對自身的需求，欲從參與休閒活動中獲得某種報酬，經評估後使得自身有意願且積極的參與休閒活動，非外在誘因或逼迫，而達到個體預期可獲得之成效或目標。

（五）需求層次理論

Maslow(1954)對於人類的動機，從整體的看法，認為人類的各種不同動機彼此之間皆有所關連，各種不同動機間的變化，與個體生長發展的社會環境境具有密切的關係。而且Maslow強調，人類的行為係由需求(need)所引起，而需求又有高低之分，Maslow將人類的需求分為五個層次，由低至高分別有生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、尊重需求及自我實現需求，每當較低層次的需求獲得滿足時，較高一層的需求將隨之而生。

三、休閒運動參與動機相關文獻

Beard and Ragheb(1980)提出休閒動機定義即為人們參與休閒行為的心理層面及社會層面之理由。而 IsoAhola(1980)提出：休閒動機是具有動態性的性質並非一成不變，會因人、因時、因情境而異。

戴遐齡（1995）研究台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為，指出參與動機有：(一)健康與適能(二)獲得成就感(三)提升社會地位(四)球場氣氛與服務(五)休閒娛樂

(六)自我成就(七)便利實惠等7個因素，其中以健康與適能為最重要因素。

顏智淵(2002)參與休閒活動可以獲得人際關係、享受生活樂趣、學習專業技能、成就感、冒險、挑戰及好奇心等，可以滿足心理性的動機需求。張春興(1991)也認為，個體從活動中獲得滿足感，此種滿足感又轉而強化個體繼續參與活動的動機。

李嘉慶(2002)在屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況及動機之研究中發現：(一)休閒運動參與動機量表各構面：以「健康與適能」平均得分最高，其次依序為「社會需求」、「成就性需求」及「知性追求」。(二)不同背景變項休閒運動參與動機差異性部分，性別、年齡、教育程度、職稱、家庭狀況、每月平均所得、每月平均休閒花費在「知性追求」、「社會需求」、「成就性需求」、「健康與適能」四構面都未達顯著差異。

張耀中(2002)在台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究結果中發現：(一)退休教師休閒需求、參與動機以促進身體健康佔最多。(二)從事意願以地點離家近最多。(三)希望參與休閒運動項目，排名前十名依序為游泳、散步、桌球、郊遊、爬山、社交舞、土風舞、元極舞、森林浴、溫泉浴。(四)依類別排序則以戶外活動佔最多。

鍾志強(2006)在「大學生休閒運動動機之研究」裡，獲得以下結論：男生、二年制學生、有參加運動代表隊及運動社團、喜歡體育課、運動經驗愉快的學生有較強之休閒運動動機。工學院的休閒運動動機高過於管理學院，一年級學生高於三年級之學生。而休閒運動動機較高者有較佳的休閒

運動參與表現。

黃文中（2006）對彰化市國小教師休閒運動參與動機與現況之研究結果：（一）彰化市國小教師休閒參與動機與現況各因素構面之得分，最高為「健康與適能」構面，其次依序為「社會需求」構面、「知性需求」構面，最低為「成就性需求」。（二）不同年齡方面，30歲以下組在「健康與適能」構面上顯著高於31-40歲組。（三）不同平均每月所得方面，50000元以下組在「健康與適能」構面上顯著高於50001~60000元組、60001~70000元組。（四）不同性別、教育程度、職稱、家庭狀況等在休閒參與動機上皆未達顯著差異。

劉融融（2007）綜合各專家學者之研究，在休閒運動參與動機中，大部分以獲得身體健康，紓解生活壓力、獲得生活上之樂趣、結交新朋友、自我實現等，而男生較傾向於刺激方面，女生則較重視健康適能。

第四節 休閒體驗理論及其相關研究

一、休閒體驗的定義

體驗(experience)一詞在人本心理學派始祖Rogers (1959)的理論體系中使用極為頻繁，他指出體驗的名詞意義為，在任一給定的時刻，個體體內所發生的或進行的事情，並且這些事情是可以被意識到的；而體驗的動詞意義則為，在有機體內接受當時所發生的感覺或者生理性事件的刺激（江光榮，2001）。

夏業良、魯煒（2003）學者所著的《體驗經濟時代》指

出，以經濟發展演進為出發點，將體驗視為新興的經濟產物，並將體驗定義為，當個人情緒、體力、智力、乃至於精神，到某一水準時，意識中所產生的美好感覺。並主張二個體間，不會產生完全相同的體驗，因為任何體驗均來自個人心智狀態與事件之間互動的結果。

關於休閒體驗定義學者看法不一，以下是較具代表性定義：

- (一) 休閒體驗就是休閒參與者對從事的休閒活動的即時感受，包含情緒、印象與看法(Mannell,1979)。
- (二) 劉喜臨(1991)指出一個人參與活動之後所獲得的感受或本身的各種經驗，而這種感受或經驗因每次情境不同而有所不同，一般稱之為「休閒體驗」。
- (三) 王震宇(1996)稱休閒時間所做的活動所得到的經驗，通稱為休閒體驗，可以用自由感來將休閒體驗再區分為「一般休閒體驗」與「深度休閒體驗」。
- (四) 賴政斌(2002)研究台商的休閒體驗時指出休閒參與者所從事休閒活動的即時感受即是「休閒體驗」，包含某些情緒及某些看法。一個人可以在最自由時間的情境下，由其個人的內在特質、配合外在因緣下，所從事的休閒活動體驗。

綜合以上學者，休閒參與者從事休閒活動之中與活動之後的立即感受，包含個人的情緒、看法與能力等等複雜的感受，即是「休閒體驗」。因此，本研究以 Mannell(1980)所提出的休閒體驗定義為主，為休閒參與者對從事的休閒活動的即時感受，包含情緒、印象與看法等等的心理感受。

下列則為各家學者對休閒體驗之定義加以彙整。如表 2-2

所示：

表 2-2 休閒體驗定義整理表

研究者	年份	研究成果
Clawson and knetsch	1969	可分為旅行前的期待、往程中、活動目的地、返程途中以及回憶等五階段，在每個階段中又會有不同的休閒體驗。
Mannell	1980	指休閒參與者對從事的休閒活動的即時感受，包含情緒、印象與看法。
Unger and Kernan	1983	認為內在滿足感、自由感、投入感、興奮感、精進感與即興感等六種重要的休閒體驗成分，但六種成份之中，只有內在滿足感、自由度與投入感是在不同休閒活動中都存在的。
劉喜臨	1991	指出一個人參與活動之後所獲得的感受或本身的各種經驗，而這種感受或經驗因每次情境不同而有所不同，一般稱之為「休閒體驗」。
王震宇	1996	稱休閒時間所做的活動所得到的經驗，通稱為休閒體驗，可以用自由感來將休閒體驗再區分為「一般休閒體驗」與「深度休閒體驗」。
賴政斌	2002	指出休閒參與者所從事休閒活動的即時感受即是「休閒體驗」，包含某些情緒及某些看法。

資料來源：整理自李文貴（2007）。

二、休閒體驗的理論

一九七〇年代之後，學者以心理學角度來定義休閒，將休閒視為一種心理狀態、一種個人的主觀感受，包括自由感、放鬆、愉快等等複雜的心理經驗，因此，目前多位學者研究這部分的心理經驗、感受時，都使用休閒體驗 (Leisure

Experience)一詞。

體驗是個體對某些刺激回應的個別事件，體驗包括整體的生活本質，通常是由事件的直接觀察或是直接參與所造成的（鍾振華，2003）。

休閒參與體驗的形成，直接源於參與者從休閒環境因素中感受到的刺激和挑戰，以及他面對這些刺激挑戰時，身心反應與行動中的感受表現水平，一個人參與休閒活動，總是期望能夠從中得到自己想要的、喜歡的或令人愉快的經驗。而一個人在休閒活動環境活動中的體驗，會隨著感受到的刺激、挑戰強度與能力表現水平而有所不同。刺激與挑戰的強度是依休閒參與者，從環境因素中感到的出乎意料、複雜性、豐富多元性、不確定性、新鮮新奇的程度，以及克服困難達成任務困難程度來衡量，能力表現水平則是依休閒參與者，從他對環境產生的反應與行動中，感受的理解能力、評估能力、欣賞能力、勝任扮演角色，以及克服困難、完成任務來衡量。依照刺激、挑戰強度高、中、低，與能力水準高、中、低組合，我們可以將休閒體驗加以歸類為七大類：流暢、刺激、掌控、通順、無聊、無趣與焦慮（高俊雄，2002），如圖 2-1 所示。

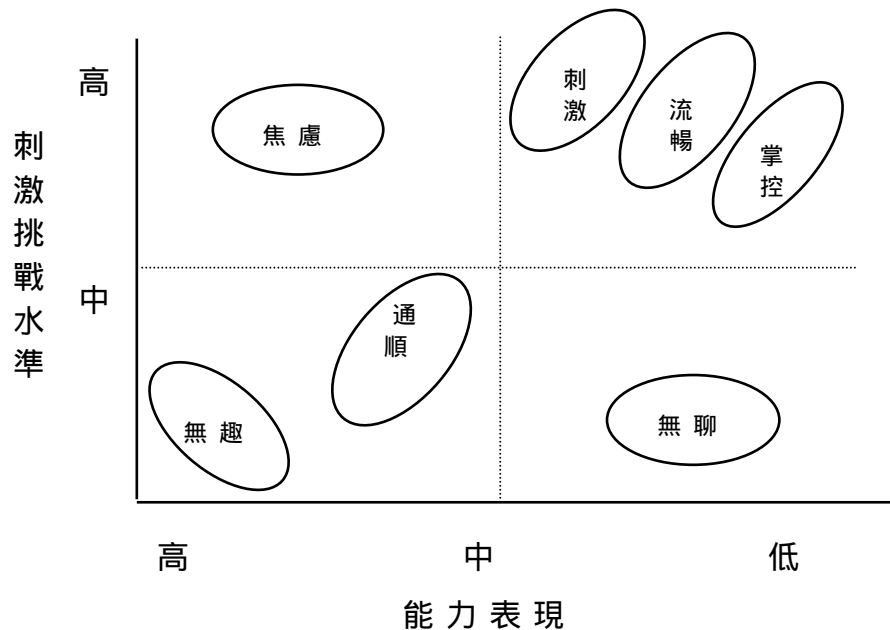


圖 2-1 休閒體驗歸類

資料來源：高俊雄（2002）*運動休閒事業管理*。

- (一)流暢：當一個人感受的刺激、挑戰很高、同時表現的能力水準也很高時，將會體驗流暢的休閒體驗，常見的是其專心一致、聚精會神、心神合一，甚至渾然忘我。
- (二)刺激：在某些情況下，當一個人的能力表現水準和刺激強度都在中等水準以上，而刺激強度增高時，參與者會經歷刺激體驗，常見會情緒高昂、激動。
- (三)掌控：當參與者面臨的挑戰強度在中等水準以上，而其能力表現水準高於挑戰的難度時，將會經歷掌控的體驗，常見其胸有成竹、意氣風發、勇往直前。
- (四)通順：當一個人感受的刺激或面對的挑戰強度不高，而且接受處理該刺激，或回應該刺激挑戰的能力水準也不需要很高時，經常會有通順的體驗，常見的是能從容自得、心平氣和、神情愉快。

(五)無聊：當刺激挑戰很低，而參與者具備的能力水準遠高於面對的挑戰難度，或感受的刺激強度時，往往會經歷無聊的體驗，常見的是會無精打采，心不在焉。

(六)無趣：當休閒參與者對於環境因素十分不了解，也沒有機會的表現的情況下，他會感到無趣。

(七)當一個人感受到的刺激強度或挑戰難度很高，而其具備的能力水準，卻遠遠不足以回應時，則經常會感到焦慮常見的是會手足無措、因心神不寧或語無倫次、缺乏信心。

國外學者 Lee, Dattilo and Howard(1994)找了16位受訪者，分兩階段進行休閒體驗的研究；第一階段使用「SITRM」、第二階段使用「深度訪談」，歸納出休閒體驗定義與內容，總結論休閒體驗三個必要元素最關鍵的因素是愉快(Enjoyment/Fun)，以及放鬆(Relaxation)、自由選擇(Freedom of choice)(高俊雄，2002)。

賴政斌(2002)針對大陸東莞地區台商人員的休閒體驗之研究，訪問12位大陸東莞地區台商，深度個案研究、加上蒐集次級資料方式，從訪談內容來分析休閒心理與型態、休閒體驗效益。發現許多研究者探討休閒體驗中最重要的關鍵因素「自由感」作為研究主題。

因此，依上述學者論述，本研究歸納休閒體驗分類依其主要感受分類為：

- (一)自由體驗，如可掌控、流暢感、自由感。
- (二)活力體驗，如刺激感、焦慮感、挑戰性。
- (三)情感體驗，如無聊感、無趣、有趣、愉快、歡樂、通順感、自我成長。

(四) 社交體驗，如人際交流、友誼的建立、團結合作。

三、休閒體驗相關文獻

休閒體驗包括許多不同的經驗組成，包含正向、負向等不愉快的經驗(Kelly,1989)；休閒經驗的發生常常是短暫的、片段性的；休閒經驗也包含多個階段(Clawson,1966)。所以近年來的休閒體驗被研究學者認為是多方面、短暫性、多階段的特質，休閒體驗是一種複雜且動態的體驗。

陳怡如(2001)以單身女性輔導教師為研究對象的休閒體驗研究，對六位單身女性輔導教師進行深度訪談，並以現象學內容分析；研究發現單身女性輔導教師休閒體驗的共同內涵，雖然有不同休閒觀但都正向看待休閒利益與價值，個人背景因素、家庭、社會都會影響休閒參與及體驗，而提出休閒參與及體驗的效益，包括滿足個人心理需求、可以豐富情感生活、提升自我概念及促發自我的女性意識，在工作方面包括紓解工作壓力，使自己保有彈性及身心狀態的平衡與成長，促進輔導成效，此為質性研究之方式。

陳鎰明(2002)認為一個人在參與一項休閒活動時，達到的休閒體驗是正面的、愉快的及刺激時，往後他就會繼續再從事類似的休閒活動；反之，一個人在從事休閒活動時，他得到的體驗是負面的或是不愉快的感覺時，他就會產生縮、迴避甚至拒絕參加之可能。

在休閒體驗之研究量表方面，郭肇元(2002)在研究休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討中，該研究整理國內外有關心流經驗與休閒體驗文獻，編製「休閒心流經驗量表」與「休閒體驗問卷」，此時期方才建立休閒體驗的

量表，並藉由身心健康量表以瞭解互相間之關係；研究結果證實休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之間，互相顯著正相關。

而陳怡伶（2002）研究探討鐵道參觀者之參觀動機、休閒體驗與藝文生活型態以及三者間之關係；研究結論發現參觀動機、休閒體驗會因性別、年齡、教育程度、藝術背景的不同有顯著差異；生活型態與參觀動機、休閒體驗之間具有顯著的正相關；動機與休閒體驗之間具有顯著的正相關。國內學者近幾年對休閒體驗相關研究成果。如表 2-3 所示：

表 2-3 休閒體驗相關研究整理表

研究者	年份	研究成果
尤之群	2003	體驗與消費者滿意度呈顯著正向關係影響
邱媿	2003	體驗對滿意度與行為意圖呈顯著正向關係
郭肇元	2003	休閒心流經驗對休閒體驗和身心健康呈顯著正向關係
廖俊儒	2003	消費體驗對體驗滿意度、忠誠意願呈顯著正向關係
王愛惠	2004	活動滿意度、遊憩體驗與重遊意願之間存在正相關
黃映瑀	2005	體驗對品牌形象與顧客滿意度呈顯著正向關係影響
黃佳慧	2005	體驗對滿意度與行為意向呈顯著正向關係影響

資料來源：本研究整理

由近幾年國內學者研究當中可發現，體驗與其他變數大都呈現正相關影響，因此如何加強教師的體驗程度，進而提升其滿意度等相關變數，是為本研究探討之重心。

第五節 休閒滿意度理論及其相關研究

一、休閒滿意度

Bread and Ragheb (1980)為「休閒滿意」所下的定義為：是個體因從事休閒活動而獲得正面良好感受，它是個人對自己目前一般休閒經驗及情境所感受的滿意程度。簡言之，休閒滿意就是個體從休閒經驗中得到個人需求滿足的程度。

Beard and Ragheb(1980)根據文獻探討暨各專家學者的研究，提出休閒滿意的理論基礎，其主要內容如下所示：

(一) 心理方面 (Psychological)

個體在閒暇時間從事休閒活動，以挑戰他們的能力與才智時，個體同時也從活動中獲得成就感，並能展現其個別性、獨特性，表達自我。

(二) 教育方面 (Educational)

個體在休閒活動中，除了可增加對自我及環境的了解，在活動中同時也滿足了個體的好奇心，使其有機會學習新的事務，拓展個人生活經驗。

(三) 社會方面 (Social)

個體在休閒活動中，透過人與人的互動與溝通過程，有助於個體取得社會尊重與他人的尊敬。

(四) 放鬆方面 (Relaxation)

從事休閒運動可讓人休息、放鬆並紓解工作及生活壓力。

(五) 生理方面 (Physiological)

個體參與休閒活動可以鍛鍊身體、維護身體健康、保持良好之體適能，並可預防肥胖，增進肌肉及心肺功能，進而達到個體強化、健康促進的目的。

(六) 美感方面 (Aesthetic)

若個體從事活動的地點或活動經過良好的規劃，置身於環境優美的情境下，個體的休閒體驗將會更為愉快、有趣。

Franken and VanRaaij(1981)指出，休閒滿意度是一種相對概念，被判斷於一些相對的標準之中這些標準可能包括由於先前經驗而得之個體期待、個體成就或自休閒活動中滿意度的察覺。並說明滿意度是一種相對的指標，通常被界定在期待與實際情況間的矛盾。實際情況未滿足期待時產生不滿；當實際情況符合期待時則產生滿意。

王素敏（1997）認為，休閒滿意即是個體透過休閒活動的參與，在過程中感受到自己需求獲得滿足的程度。謝清秀（2004）指出休閒滿意度是指，個人從休閒活動的參與過程中，自我對休閒活動滿意的察覺程度。

董至聖（2005）則認為休閒滿意定義，為個體透過休閒活動參與，感覺自己需求獲得滿足之程度。

嚴詠智（2006）將休閒滿意度定為：休閒滿意是指個體透過休閒活動的參與而使個體從活動經驗及情境中，知覺個體所感受到滿意程度。休閒滿意度受到性別、年齡、個體對休閒的瞭解、休閒價值觀、個人收入、重要他人的休閒態度和壓力來源等因素的影響。休閒滿意度受到個體需求、動機、人格、認知、情感、活動型態、參與頻率等因素的影響。休閒參與愈少，對休閒的體驗也愈少，休閒的滿意度就愈低，生活的品質也會大打折扣。

綜合以上之文獻，本研究即以Ragheb and Beard(1980)對休閒滿意度的定義，做為本研究之定義即是：個體因從事休閒活動而獲得正面良好感受，它是個人對自己目前一般休

閒經驗及情境所感受的滿意程度，簡言之，休閒滿意就是個體從休閒經驗中得到個人需求滿足的程度。

二、休閒滿意度相關研究

Ragheb and Griffith(1982)研究休閒參與、休閒滿意及生活滿意指出：

- (一)休閒活動參與頻率高則生活滿意較高。
- (二)休閒活動參與頻率高則休閒滿意較高。
- (三)休閒的滿意度大則生活滿意也大。
- (四)休閒參與和休閒滿意具有正向相關，也就是休閒參與程度越高則越滿意。

梁坤茂（2000）進行高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究時指出，高雄市國中教師之休閒滿意程度為中等偏高程度。其中男性的休閒滿意度高於女性，已婚者高於未婚者。

蔡長清、王明元、游仁良（2001）研究指出，休閒滿意的高低程度順序分別為幫助紓解壓力、情緒更健康、鬆弛身心、休閒夥伴、增進情感、喜歡休閒，但整體滿意度並不高。休閒參與量高的大學生其休閒滿意度也較高，此二者間存在正相關。休閒態度和休閒滿意度也存在顯著正相關。女性比男性對休閒態度持更正面看法，但休閒滿意度反而較低。而身體愈健康者其休閒參與量及休閒滿意度也愈高。

吳珩潔（2002）的研究指出，大台北地區民眾在休閒滿意度，各構面之得分皆呈現略高於中等的程度，其中民眾的休閒體驗仍以輕鬆面向的滿意度最高，體能面向的表現最差。而且不同性別、生命歷程、教育程度、婚姻狀況在休閒

滿意度之子構面上有顯著差異（ $p < .05$ ）。

陳瑪莉（2003）針對台北縣市之公務人員的研究指出，性別、教育程度、健康狀況、休閒金額、休閒時間、等因素會造成休閒滿意度的顯著差異。

游淑如（2003）針對彰化縣國小教師的研究指出，男性教師在參與休閒活動時較女性教師更能感受到休閒所帶來的滿足。在年齡方面，年紀較輕的教師在參與休閒活動時較能感受到休閒所帶來的滿足。在任教年資方面，任教年資較久之教師休閒滿意度較高。在婚姻狀況，已婚之國小教師較未婚之國小教師較能感受到滿意程度。

陳惠美（2003）南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究中指出不同性別、職業、學歷之民眾對於休閒運動參與滿意度無顯著差異，不同年齡、居住地、月收入之民眾對於休閒運動參與滿意度有顯著差異。

蔡文毅（2004）台南市國小教師休閒運動行為與滿意度之研究中，在休閒滿意度的結論，指出：（一）國小教師在休閒滿意度上偏向正面、積極的滿意度。（二）不同性別、職務的國小教師在休閒滿意度上有顯著差異。男教師高於女性教師，擔任主任者在心理、美感上高於擔任級任教師。（三）國小教師在休閒滿意度的平均得分以放鬆構面得分最高，心理構面得分最低。

陳明勇（2004）彰化縣國小教師休閒阻礙及休閒滿意度相關之研究中，對休閒滿意度之結論為，教師在放鬆構面滿意度最高，其次為教育構面，而美感構面的滿意度最低；不同年齡之國小教師在休閒滿意度上並無差異存在；不同性別、職務、婚姻狀況、家庭生命週期之國小教師，則無顯著

差異存在。林忠濱（2007）在台北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之調查中，對滿意度之調查研究結論為，不同性別、職稱之台北市國小教師在休閒滿意度上均達顯著差異水準；而不同年齡、教育程度、婚姻暨家庭狀況、平均每月不同休閒運動花費之台北市國小教師在休閒運動滿意度上均為達顯著差異。

第六節 參與動機、休閒體驗與滿意度相關研究

一、參與動機與休閒體驗相關之研究

陳怡伶（2003）於探討鐵道藝術網絡台中站與嘉義站參觀者之參觀動機、休閒體驗與藝文生活型態以及三者之間的關係，研究結果發現：

- (一)參觀動機、休閒體驗會因性別、年齡、教育程度、藝術背景的不同，呈現有顯著差異。
- (二)藝文生活型態與參觀動機之間具有顯著的正相關。
- (三)藝文生活型態與休閒體驗之間具有顯著的正相關。
- (四)參觀動機與休閒體驗之間具有顯著的正相關。

邱垂杰（2007）探討苗栗大湖草莓園區遊客參與動機與休閒體驗之相關研究，研究結果指出，參與動機與休閒體驗之情形，參與動機與休閒體驗之間簡單相關係數達到顯著水準。高嘉鞠（2008）探討瑜珈教室消費者參與動機與持續涉入模式之關係研究利用結構方程模型(structural equation modeling；SEM)分析，研究結果顯示：瑜珈消費者的參與動機會顯著正向影響休閒體驗；休閒體驗會顯著正向影響參與結果評估與活動參與後正面影響感受。

二、參與動機與滿意度相關研究

Mannell and Kleiber(1997)也指出，所謂的滿意不是憑空而來，須經由動機的產生才會有所謂滿意度，並從休閒動機與滿意的廣泛文獻中定義休閒滿意為以動機或評價為基礎加以分類的觀點，將其分為四種滿意的基本面向：

- (一)構成「需求 - 滿意」的要素。
- (二)整體「需求 - 滿意」。
- (三)構成「評價 - 滿意」的要素。
- (四)整體「評價 - 滿意」。

這種分類方法有兩種假設，其一是假如休閒需求與滿意是一體兩面的概念，則休閒滿意是當個人透過他們的參與達到休閒需求或動機的滿足或滿意。這種型態的滿意被稱為「需求 - 滿意」，而且被視為生活品質的評價，此時就稱為「評價 - 滿意」的型態，其分類表如圖 2-2 所示。

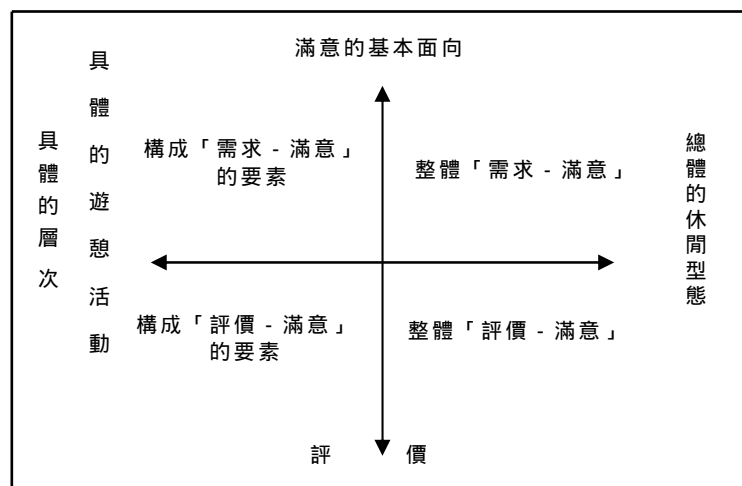


圖 2-2 休閒滿意學說與研究的分類圖

資料來源：Mannell & Kleiber (1997)

張佩娟(2003)休閒運動參與動機與滿意度之相關研究，以雲林醫院員工為例中，結果指出休閒運動參與動機與滿意度之間有顯著正相關存在，顯示動機越強則其滿意度越高。

林忠濱(2007)為瞭解臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之現況，並比較休閒運動參與動機及滿意度各因素間、不同背景變項在休閒運動參與動機及滿意度上之差異情形。獲得以下結論：(一)休閒運動參與動機之因素有「健康需求」、「人際需求」、「知識需求」、「成就需求」、「刺激逃避」等共五個。(二)休閒運動參與動機變項各因素內涵已達顯著差異，最高為「健康需求」內涵，最低為「刺激逃避」內涵。(三)不同性別、年齡、教育程度、職稱、平均每月不同休閒運動花費之臺北市國小教師在休閒運動參與動機上均達顯著差異。(四)休閒滿意度之因素有「身心健康」、「人際發展」、「知識技能」、「環境設備」等共四個。(五)休閒運動滿意度變項各因素內涵已達顯著差異，最高為「身心健康」內涵，最低為「環境設施」內涵。(六)不同性別、職稱之臺北市國小教師在休閒運動滿意度上均達顯著差異。

三、休閒體驗與休閒滿意度相關研究

高俊雄、溫景財、黃煥業(1996)於休閒行為分析提到休閒活動的選擇會受到休閒參與體驗的影響，然而休閒參與體驗的好壞又會影響參與的利益，參與休閒過程中自我感受的利益高低對於生活、休閒訓練上的滿意程度影響。

當在焦慮的體驗下，若參與者在極度不安的心路歷程，雖能對休閒體驗留下深刻印象，但是由於擔心無法掌握及缺乏信心，往往會採取避趨態度，而產生不願意再參與的傾向；

相反的，對休閒的體驗感受是通順的，即使參與者少有高亢的精神，或激昂的情緒，但卻能滿足個人基本需求的滿足，則其仍保持繼續參與休閒的意願(Kao,1992)。

林欣玟(2005)遊憩產業遊客之體驗與滿意度之關聯性研究中指出，影響休閒滿意度及忠誠度的因素包含傳統的服務品質與體驗行銷兩大研究主流，本研究整合這兩大要素，探討遊憩體驗及服務品質對遊憩滿意度與忠誠度之影響，研究結果顯示，遊憩體驗、服務品質會對遊憩滿意度有顯著的影響。

依據陳昭明(1981)的遊憩行為分析架構，遊憩體驗的內在歷程可分為生心理上的需要、動機、決策、偏好、意圖、參與行為、滿足程度、記憶組合等主要成分，每一個步驟的發展隨著個體之目標為依據，因個人人格、態度及其對周圍環境之認知而異，如圖2-3體驗與滿意度之關連性。

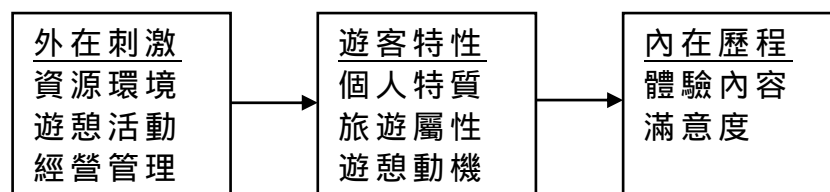


圖 2-3 體驗與滿意度之關係圖

資料來源：陳昭明(1981)。

李文貴(2007)以國立海洋生物博物館為研究主題，探討遊客休閒涉入、休閒體驗與滿意度關係之相關議題，研究發現，休閒體驗之分析海生館遊客休閒體驗程度最高的依序為：「會更重視海洋生物保育的觀念」、「來海生館令我心情愉悅」、「發現海洋生物有非常多的相關知識」。

而滿意度之分析，海生館遊客滿意度程度最高的依序為：「整體環境清潔」、「洗手間環境清潔」、「各類展示滿意程度」。休閒涉入、休閒體驗與滿意度關係分析本研究發現，休閒涉入對休閒體驗有顯著正相關；休閒體驗對滿意度也呈現顯著正相關；而休閒涉入對滿意度則無顯著相關。

四、參與動機與休閒體驗與滿意度相關研究

賴福瑞（2005）研究主要之目的在於了解遊客對於休閒農業之認知，參與動機及探討遊客在休閒農業區農業環境之體驗歷程及滿意程度，其研究結果顯示，因為遊客特性的多元化，將會影響遊客旅遊動機、體驗及滿意度。

黃慶森（2008）研究目的在探討臺中縣小學教師之休閒動機、休閒體驗、休閒滿意度與休閒利益之差異及相關情形，結果發現：一、休閒動機對休閒體驗及休閒滿意度之間有典型相關存在。二、休閒體驗對休閒滿意度及休閒利益之間有典型相關存在。三、休閒滿意度與休閒利益之間有典型相關存在。四、休閒動機、休閒體驗、休閒滿意度對休閒利益之間有部分典型相關存在。

綜合上述學者研究及觀點，發現參與動機對休閒體驗、滿意度具有正向顯著影響效果，休閒體驗對滿意度亦具有正向影響效果；參與動機、休閒體驗與休閒滿意度之間皆具有顯著正相關，因此，本研究認為國小教師休閒運動參與動機休閒體驗與滿意度之間應具有高度相關，亦即休閒運動參與動機與休閒體驗之深刻程度會影響滿意度感受之不同。

第三章 研究方法

全章共分為六節，依序為：第一節研究架構；第二節研究假設；第三節研究對象；第四節研究流程；第五節研究工具；第六節資料處理。

第一節 研究架構

本研究依據研究問題、研究目的及研究假設，經相關文獻探討後，提出以下研究架構，以探討國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗對滿意度之影響，並分析教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度間之關係，如圖 3-1 所示。

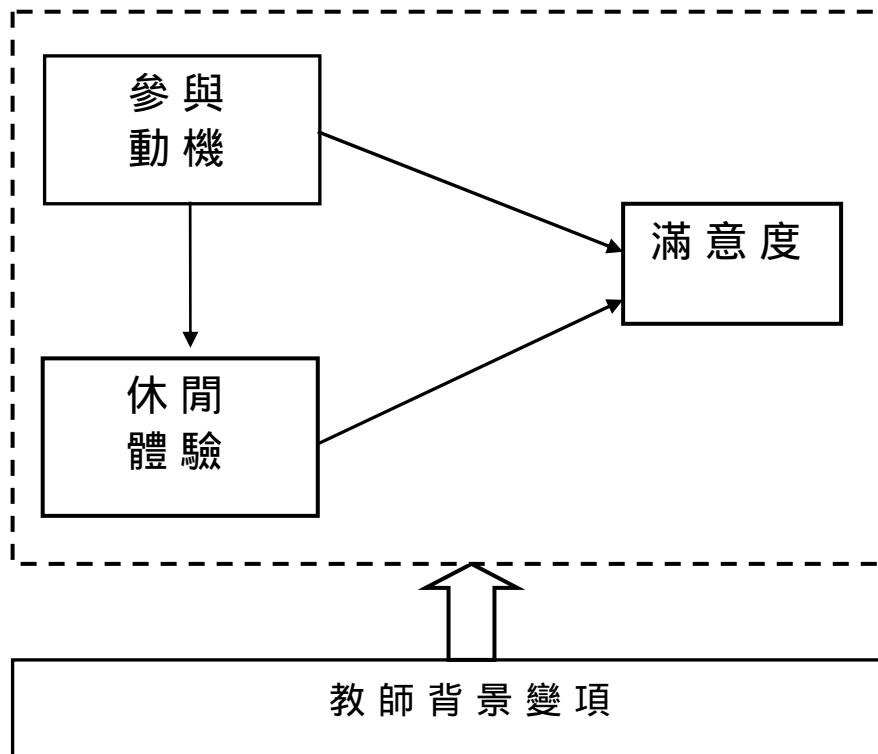


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究假設

假設一(H1):不同人口背景變項國小教師之休閒運動參與動機有顯著差異。

1-1:不同性別之國小教師在參與動機有顯著差異。

1-2:不同年齡層之國小教師在參與動機有顯著差異。

1-3:不同婚姻狀況之國小教師在參與動機有顯著差異。

1-4:不同服務年資之國小教師在參與動機有顯著差異。

1-5:不同學校規模之國小教師在參與動機有顯著差異。

1-6:不同任教職務之國小教師在參與動機有顯著差異。

1-7:不同運動類別之國小教師在參與動機有顯著差異。

1-8:不同運動習慣之國小教師在參與動機有顯著差異。

假設二(H2):不同人口背景變項之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-1:不同性別之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-2:不同年齡層之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-3:不同婚姻狀況之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-4:不同服務年資之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-5:不同學校規模之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-6:不同任教職務國之小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-7:不同運動類別之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

2-8:不同運動習慣之國小教師在休閒體驗有顯著差異。

假設三(H3):不同人口背景變項之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-1:不同性別之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-2:不同年齡層之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-3:不同婚姻狀況之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-4:不同服務年資之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-5:不同學校規模之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-6:不同任教職務之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-7:不同運動類別之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

3-8:不同運動習慣之國小教師在休閒滿意度有顯著差異。

假設四(H4):國小教師之休閒運動參與動機對休閒滿意度具有正向影響效果。

假設五(H5):國小教師之休閒運動參與動機對休閒體驗具有正向影響效果。

假設六(H6):國小教師之休閒體驗對休閒滿意度具有正向影響效果。

第三節 研究對象

一、研究對象

本研究對象以九十七學年度雲林縣公立國民小學教師為研究對象，不含私立國民小學。母群體人數依據教育部統計處資料，九十六學年度雲林縣之公立國民小學有156所，教師人數約3,414人（教育部統計處網站，2008）。

二、抽樣方法

本研究係以雲林縣內之公立國民小學教師為研究母群體，依據教育部統計處資料（2008）之「國民中小學校概況統計（96學年度）」資料整理得知，九十六學年度雲林縣公立之國民小學有156所，以學校規模作為分層抽樣，學校規模在12班以下者共107所，13班至24班者共29所、25班以上者共

20所。

三、預試樣本抽樣

本研究以雲林縣現職之公立國民小學教師為預試樣本，採取隨機抽樣之方式，取樣數以預試問卷中題目最多之分量表題項的三至五倍之人數為原則（吳明隆，2005），並依受試者填寫答題情形進行各量表之信度及效度考驗。預試量表於九十七年五月底實施，共計發放問卷100份。回收96份，剔除無效問卷之部分，以90份有效問卷進行項目分析、效度分析及信度分析。

四、正式樣本抽樣

本研究採用分層抽樣，以學校規模大小決定抽取的樣本數量；抽取樣本數分別為學校規模在12班以下者每校2份，規模在13-24班者每校5份，規模在25班以上者每校11份，合計579份，而回收樣本512份，扣除29份無效樣本後，有效問卷483份，有效問卷回收率為83.4%，如表3-1。

表 3-1 正式問卷寄發回收統計表

班級數	校數	問卷 寄發數	問卷 回收數	百分比	有效問卷 回收數	百分比
12班以下	107	214	192	89.7%	188	87.8%
13-24班	29	145	129	88.9%	108	77.4%
25班以上	20	220	198	90.0%	187	85%
合計	156	579	512	88.4%	483	83.4%

第四節 研究流程

本研究流程依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、問卷調查、資料分析與討論、研究結論與建議。如圖 3-2 所示。

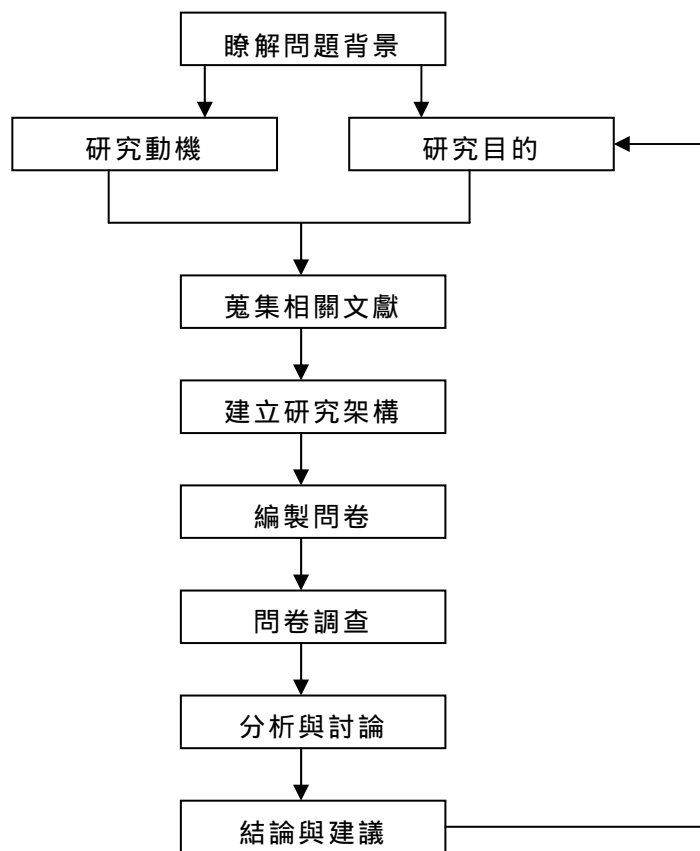


圖 3-2 研究流程圖

第五節 研究工具

本研究採用問卷調查法來進行相關資料蒐集，使用之研究工具依據文獻探討及研究者參酌專家學者所改編之「國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗與滿意度問卷」，問卷共分為四個部份，第一部份為「個人基本資料」，用以了解研究對象個人背景分佈情形；第二部份為「休閒運動參與動機量表」，用以測量國小教師休閒運動參與動機之現況；第三部份為「休閒體驗量表」，用以測量國小教師目前從事休閒運動之體驗感受情形；第四部份為「休閒滿意度量表」，用以測量國小教師在從事休閒運動上滿意度的感受情形。

一、個人基本資料

個人基本資料部分包括性別、年齡、服務年資、學校規模、任教職務、婚姻暨家庭狀況、最常參與的休閒運動項目、規律性等六個項目。

(一) 性別：(1)男(2)女

(二) 年齡層：(1) 20-30歲 (2) 31-40歲 (3) 41-50歲
(4) 51以上

(三) 婚姻狀況：(1)單身(2)已婚尚無子女(3)已婚有子女

(四) 服務年資：(1)5年(含)以下(2)6~10年(3)11~15
(4)16~20年(5)21年(含)以上

(五) 學校規模：(1)12班(含)以下(2)13-24班
(3)25班(含)以上

(六) 任教職務：(1)科任(2)級任(3)教師兼組長(4)主任

(5)校長

(七)運動類別：(1)球類運動(2)戶外運動(3)民俗性運動(4)舞蹈類運動(5)健身(塑身)運動(6)技擊運動(7)水中水上運動(8)其他 _____

(八)運動習慣：(1)有規律(固定時間)(2)無規律(偶爾)

二、休閒運動參與動機量表編制

本量表係參考劉融融(2007)、黃慶森(2008)所編製之休閒動機量表，及依本研究之需要加以改編而成。本量表之休閒動機類別包括：健康適能、紓解壓力、社會需求、人際關係共四個構面，合計21題。

(一)填答計分

本研究問卷之填答及計分方式採李克特式(Likert-type)五點量表來計分，依據受試者個人感受之符合程度填答，選項依「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」給予1、2、3、4、5分。

(二)項目分析

預試問卷回收後，依有效問卷90份的填答狀況進行各題項之項目分析，藉以刪除不適當的題目。先將量表之得分分為高分組(前27%的受試者)和低分組(後27%的受試者)，然後以獨立樣表t檢定進行每一題項的平均數差異的比較， $p < .05$ 定為顯著水準，來作為各題項是否有鑑別度之依據。

本研究所發展出之21題題項，作為休閒運動參與動機之預試工具，經項目分析後，各題項皆達顯著水準，因此予以保留。分析結果如表3-2所示。

表 3-2 休閒運動參與動機量表獨立樣本檢定摘要表

題項	t	顯著性
為了改善個人身體健康	5.811 ^{***}	.000
為了得到身體的舒適	6.005 ^{***}	.000
為了保持體力	4.922 ^{***}	.000
為了養成規律運動習慣	7.568 ^{***}	.000
為了鍛鍊體能	7.138 ^{***}	.000
為了放鬆教學工作緊張的心情	6.674 ^{***}	.000
為了使緊繃的身體狀態獲得紓緩	6.255 ^{***}	.000
為了緩和生活的步調	6.618 ^{***}	.000
為了忘記教學工作上的壓力	5.217 ^{***}	.000
為了發洩不順遂的工作壓力	9.677 ^{***}	.000
為了學生授課所需	3.920 ^{***}	.000
為了提升工作教學效率	4.835 ^{***}	.000
是受到學校休閒風氣的影響	2.490 ^{***}	.016
是受到社會休閒潮流的影響	5.871 ^{***}	.000
為了感受運動所給予的競爭感覺	6.502 ^{***}	.000
為了應同伴的邀約而去運動	3.579 ^{***}	.001
為了自由自在認識新朋友	7.123 ^{***}	.000
為了學習與他人互動的方法	7.072 ^{***}	.000
為了培養良好社交互動關係	6.703 ^{***}	.000
為了認識更多相同興趣的朋友	8.392 ^{***}	.000
為了學習運動技巧	3.594 ^{***}	.001

*** p < .001

(三) 量表之建構效度

量表在編訂過程中，除採用專家內容效度。再以探索性因素分析(exploratory factor analysis)以建構量表之內在效度，因此因素分析是利用主成分分析法(principal component analysis)萃取因素，並配合最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1的因素，並剔除因素負荷量低於0.4者之題項(吳明隆，2005)。

休閒動機量表經建構效度分析後，依序刪除共構情形，共刪除第2、8、9、12、15題計五題後，結果KMO值為0.803，Bartlett球形檢定 χ^2 值為859.083達顯著水準(p < .001)，適合進行因素分析。分析結果萃取出四個因素構面，累積總解釋變

異量為 70.497% ，顯示具有良好的量表內在效度。

因素分析結果，休閒參與動機量表第一個因素包含第 16、17、18、19、20 題，命名為「人際交流」；第二個因素包含第 1、3、4、5、21 題，命名為「健康適能」；第三個因素包含第 6、7、10 題，命名為「紓解壓力」；第四個因素包含第 11、13、14 題，命名為「社會潮流」。休閒參與動機量表因素構面矩陣摘要表詳如表 3-3 所示。

表 3-3 休閒運動參與動機量表因素構面矩陣摘要表

編號	題項	人際 交流	健康 適能	紓解 壓力	社會 潮流
19	為了培養良好社交互動關係	.857			
18	為了學習與他人互動的方法	.841			
17	為了自由自在認識新朋友	.835			
20	為了認識更多相同興趣的朋友	.820			
16	為了應同伴的邀約而去運動	.734			
4	為了養成規律運動習慣		.806		
1	為了改善個人身體健康		.804		
5	為了鍛鍊體能		.735		
3	為了保持體力		.710		
21	為了學習運動技巧		.544		
6	為了放鬆教學工作緊張的心情			.888	
7	為了使緊繃的身體狀態獲得紓緩			.807	
10	為了發洩不順遂的工作壓力			.629	
13	是受到學校休閒風氣的影響				.781
11	為了學生授課所需				.774
14	是受到社會休閒潮流的影響				.579
特徵值 (λ)		3.865	2.996	2.409	2.010
解釋變異量 (%)		24.154	18.725	15.056	12.563
累積解釋變異量 (%)		70.497			

(四) 信度考驗

休閒參與動機量表之信度 (reliability) 是以 Cronbach's α 內部一致性來考驗量表內容是否具有「穩定性」和「可靠性」。

而經由考驗結果，休閒參與動機量表的Cronbach's α 之總量表係數為.888；各分量表的Cronbach's α 之係數分別為：「人際交流」分量表=.911；「健康適能」分量表=.807；「紓解壓力」分量表=.784；「社會潮流」分量表=.702。顯示本量表內部具有相當的一致性信度，如表3-4所示。

表 3-4 休閒參與動機量表各分量表與總量表之信度

分量表	人際交流	健康適能	紓解壓力	社會潮流
α 係數	.911	.807	.784	.702
題數	5	5	3	3
總量表 Cronbach's α	.888			

三、休閒體驗量表編制

本量表係參考郭肇元(2002)、李淑任(2005)所編製之休閒體驗量表，及依本研究之需要加以改編而成。合計18題。

(一)填答計分

本研究問卷之填答及計分方式採李克特式(Likert-type)五點量表來計分，依據受試者個人感受之符合程度填答，選項依「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」給予1、2、3、4、5分。最後計算各份量表與總量表之得分情形分數越高者，代表教師休閒體驗越高，而分數越低者，表示教師休閒體驗越低。

(二)項目分析

本研究發展出之18題題項，作為休閒體驗量表之預試工具，經項目分析後，各題項皆達顯著水準，因此予以保留。分析結果如表3-5。

表 3-5 休閒體驗量表項目分析各題項之 t 檢定摘要表

題項內容	t	顯著性
休閒運動中，我的心情很愉快	10.659***	.000
休閒運動中，我感到情緒高昂	5.782***	.000
從事休閒運動，我感到歡樂開朗	6.002***	.000
在休閒運動時，我感到很有自信	7.635***	.000
我在休閒中感到與人互動融洽	8.922***	.000
休閒運動時，我全身都放鬆了下來	9.599***	.000
休閒運動時，我的心情就開始輕鬆起來	6.762***	.000
我可以感受到無拘束的休閒生活	7.541***	.000
活動中我感到很自由自在	9.411***	.000
活動中可以令我提振精神	8.370***	.000
活動中讓我覺得很興奮	8.071***	.000
休閒運動中我感到自己較為積極主動	8.620***	.000
在休閒運動的過程中，我感到身體強健	5.244***	.000
休閒運動時，我總是感到精神充沛	6.468***	.000
活動中可提升自己的社交層次	9.294***	.000
休閒運動過程，我和同伴的情感交流更融洽	9.283***	.000
休閒運動過程中，我與家人相處十分愉快	9.191***	.000
休閒運動中，我能夠結交新朋友	7.596***	.000

*** p < .001

(三) 量表之建構效度

量表在編訂過程中，除採用專家內容效度。再以探索性因素分析(exploratory factor analysis)以建構量表之內在效度，因此因素分析是利用主成分分析法(principal component analysis)萃取因素，並配合最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1的因素，並剔除因素負荷量低於0.4者之題項(吳明隆，2005)。

休閒動機量表經建構效度分析後，依序刪除共構情形，

共刪除第4、5、8、9、14題計五題後，結果KMO值為0.875，Bartlett球形檢定 χ^2 值為773.549達顯著水準($p < .001$)，適合進行因素分析。分析結果萃取出3個因素構面，累積總解釋變異量為72.788%，顯示具有良好的量表內在效度。

因素分析結果，休閒參與動機量表第一個因素包含第1、2、3、6、7題，命名為「舒暢愉快」；第二個因素包含第15、16、17、18題，命名為「人際情感」；第三個因素包含第10、11、12、13題，命名為「活力刺激」。休閒體驗量表因素構面矩陣摘要表詳如表3-6所示。

表3-6 休閒體驗量表因素構面矩陣摘要表

編號	題項	舒暢 愉快	人際 情感	活力 刺激
2	休閒運動中，我感到情緒高昂	.881		
1	休閒運動中，我的心情很愉快	.825		
3	從事休閒運動，我感到歡樂開朗	.762		
6	休閒運動時，我全身都放鬆了下來	.657		
7	休閒運動時，我的心情就開始輕鬆起來	.616		
15	活動中可提升自己的社交層次		.874	
18	休閒運動中，我能夠結交新朋友		.856	
16	休閒運動過程，我和同伴的情感交流更融洽		.813	
17	休閒運動過程中，我與家人相處十分愉快		.643	
13	在休閒運動的過程中，我感到身體強健			.845
12	休閒運動中我感到自己較為積極主動			.780
11	活動中讓我覺得很興奮			.749
10	活動中可以令我提振精神			.649
特徵值 (λ)		3.305	3.201	2.956
解釋變異量 (%)		25.421	24.625	22.741
累積解釋變異量 (%)			72.788	

(四) 信度考驗

休閒體驗量表之信度(reliability)是以Cronbach's α 內部一致性來考驗量表內容是否具有「穩定性」和「可靠性」。而經由考驗結果，休閒體驗量表的Cronbach's α 之總量表係數為.919；各分量表的Cronbach's α 之係數分別為：「舒暢愉快」分量表 = .870；「人際情感」分量表 = .875；「活力刺激」分量表 = .883。顯示本量表內部具有相當的一致性信度，如表3-7所示。

表 3-7 休閒體驗量表各分量表與總量表之信度

分量表	舒暢愉快	人際情感	活力刺激
α 係數	.878	.875	.883
題數	5	4	4
總量表 Cronbach's α	.919		

四、休閒滿意度量表編制

本研究用以評量休閒滿意度量表(LSS)是參考改編自嚴詠智(2006)之「休閒滿意度量表」，其量表係依據Beard and Ragheb(1980)之休閒滿意度量表翻譯修訂而成，其鑑別力分析及各題項總分的相關程度均達顯著水準，故本研究保留原量表之23題項，施測於雲林縣國民小學教師，共計23題。

(一) 填答計分

量表填答及計分方式採用李克特(Likert-type)五點量表作答，按其同意程度情形從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予5、4、3、2、1的分數。受試者在此量表的分數愈高表示其在各量表及整體休閒滿意的程度愈高。

(二) 項目分析

預試後依有效樣本之答題情形進行量表題項之項目分析。先依有效樣本滿意度量表總分分為高分組（前27%的受試者）及低分組（後27%的受試者），再以獨立樣本t檢定之方式比較高低兩組在每一題項的答題情形上是否有顯著差異（ $p < .05$ ），以作為題項鑑別度之依據，及各題項取捨標準（吳明隆，2005）。

本研究所發展出之23題題項，作為休閒滿意度量表之預試工具，經項目分析後，各題項皆達顯著水準，因此予以保留。分析結果如表3-8。

表 3-8 休閒滿意度量表項目分析各題項之 t 檢定摘要表

題 項	t	顯著性
我參與的休閒運動很有趣	7.071***	.000
我參與的休閒運動讓我有自信心	10.583***	.000
我參與的休閒運動讓我很有成就感	9.158***	.000
我在休閒運動中學到許多不同技巧	5.874***	.000
我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	5.297***	.000
我的休閒運動能讓我有機會嘗試新事物	6.042***	.000
我的休閒運動幫助我更了解自己	4.690***	.000
我的休閒運動幫助我了解他人	7.494***	.000
透過休閒運動我與別人有社交互動	5.502***	.000
我的休閒運動幫助我與他人發展友好關係	9.584***	.000
一同從事休閒運動的朋友是很友善的	5.976***	.000
在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往	7.605***	.000
我的休閒運動讓我身心愉快	8.259***	.000
從事休閒運動能幫助我紓解壓力	8.848***	.000
從事休閒運動有助於我的情緒穩定	9.729***	.000
我的休閒運動對我的體能很有挑戰性	6.220***	.000
我的從事休閒運動能夠提升我的體適能	5.822***	.000
我的休閒運動幫助我促進身體健康	11.147***	.000
我的休閒運動幫助我恢復活力	8.253***	.000
我從事休閒運動的環境是乾淨清爽的	9.046***	.000
我從事休閒運動的場所是有趣的	8.777***	.000
我從事休閒運動的場所是美觀的	5.942***	.000
我從事的休閒運動場所是經過良好的規劃	5.615***	.000

*** p .001

(三) 量表之建構效度

量表在編訂過程中，除採用專家內容效度。再以探索性因素分析(exploratory factor analysis)以建構量表之內在效度，因此因素分析是利用主成分分析法(principal component

analysis)萃取因素，並配合最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1的因素，並剔除因素負荷量低於0.4者之題項(吳明隆，2005)。

休閒滿意度量表經建構效度分析後，依序刪除共構情形，共刪除第2、3、4、11、20題，共計五題後，結果KMO值為0.865，Bartlett球形檢定 χ^2 值為1174.914達顯著水準(p < .001)，適合進行因素分析。分析結果萃取出4個因素構面，累積總解釋變異量為72.550%，顯示具有良好的量表內在效度。

因素分析結果，休閒參與動機量表第一個因素包含第5、6、7、8、9、10題，命名為「人際發展」；第二個因素包含第1、16、17、18、19題，命名為「健康娛樂」；第三個因素包含第12、13、14、15題，命名為「休閒紓壓」；第四個因素包含第21、22、23題，命名為「場地設施」。休閒體驗量表因素構面矩陣摘要表如下表3-9所示。

表 3-9 休閒滿意度量表因素構面矩陣摘要表

編號	題項	人際發展	健康娛樂	休閒紓壓	場地設施
5	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	.794			
7	我的休閒運動幫助我更了解自己	.787			
10	我的休閒運動幫助我與他人發展友好關係	.751			
9	透過休閒運動我與別人有社交互動	.733			
6	我的休閒運動能讓我有機會嘗試新事物	.703			
8	我的休閒運動幫助我了解他人	.615			
16	我的休閒運動對我的體能很有挑戰性		.860		
17	我的從事休閒運動能夠提升我的體適能		.826		
18	我的休閒運動幫助我促進身體健康		.783		
19	我的休閒運動幫助我恢復活力		.601		
1	我參與的休閒運動很有趣		.559		
14	從事休閒運動能幫助我紓解壓力			.872	
15	從事休閒運動有助於我的情緒穩定			.720	
13	我的休閒運動讓我身心愉快			.718	
12	在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的			.548	
23	我從事的休閒運動場所是經過良好的規劃				.788
22	我從事休閒運動的場所是美觀的				.772
21	我從事休閒運動的場所是有趣的				.640
特徵值 (λ)		3.85	3.42	3.33	2.44
解釋變異量 (%)		21.4	19.0	18.5	13.5
累積解釋變異量 (%)		72.550			

(四) 信度考驗

休閒滿意度量表之信度(reliability)是以Cronbach's α 內部一致性來考驗量表內容是否具有「穩定性」和「可靠性」。而經由考驗結果，休閒滿意度量表的Cronbach's α 之總量表係數為.931；各分量表的Cronbach's α 之係數分別為：「人際發展」分量表=.890；「健康娛樂」分量表=.888；「休閒紓

壓」分量表 = .856 ; 「場地設施」分量表 = .802。顯示本量表內部具有相當的一致性信度，如表 3-10 所示。

表 3-10 休閒滿意度量表各分量表與總量表之信度

分量表	人際發展	健康娛樂	休閒紓壓	場地設施
α 係數	.890	.888	.856	.802
題數	6	5	4	3
總量表 Cronbach' s α	.931			

第六節 資料處理

本研究將回收之問卷，剔除無效問卷後，即進行問卷的編碼登錄工作，並依據研究問題和不同的研究假設，採用 SPSS12.0 中文版電腦統計軟體進行統計分析，此外，本研究所有統計考驗顯著水準均設定在 $\alpha = .05$ 。其統計方法說明如下：

一、描述性統計：

- (一) 次數分配表與百分比：用以描述樣本基本資料上的特性。
- (二) 平均數、標準差：用以描述國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗與休閒滿意度之分配情形。

二、推論統計

(一) 獨立樣本 t 考驗 (t-test)

用於檢驗不同性別之受試者在休閒運動參與動機、休閒體驗、休閒滿意度等量表各構面上是否有顯著差異存在。

- (二) 單因子多變量變異數分析(One-Way MANOVA)：用於檢驗不同年齡、服務年資、學校規模、任教職務、婚姻狀況、參與的休閒活動、運動習慣在休閒運動參與動機、休閒體驗、休閒滿意度上是否有顯著差異存在。
- (三) 雪費法(Scheffe)事後比較：在單因子變異數分析達顯著差異的情況下，用以檢驗各背景變項中不同組別的差異情形。
- (四) 徑路分析：採用多元迴歸分析法求出休閒參與動機、休閒體驗、休閒滿意度之間的路徑迴歸係數，以考驗本研究架構中各控制變項間之路徑是否存在。
- (五) 典型相關分析：探討國小教師休閒參與動機對休閒滿意度、休閒運動參與動機對休閒體驗及休閒體驗與休閒滿意度之間的是否有顯著的典型相關情形。

三、資料分析架構圖

說明各變項之間的假設驗證所使用之統計分析方法，以圖 3-3 之資料分析架構圖說明如下：

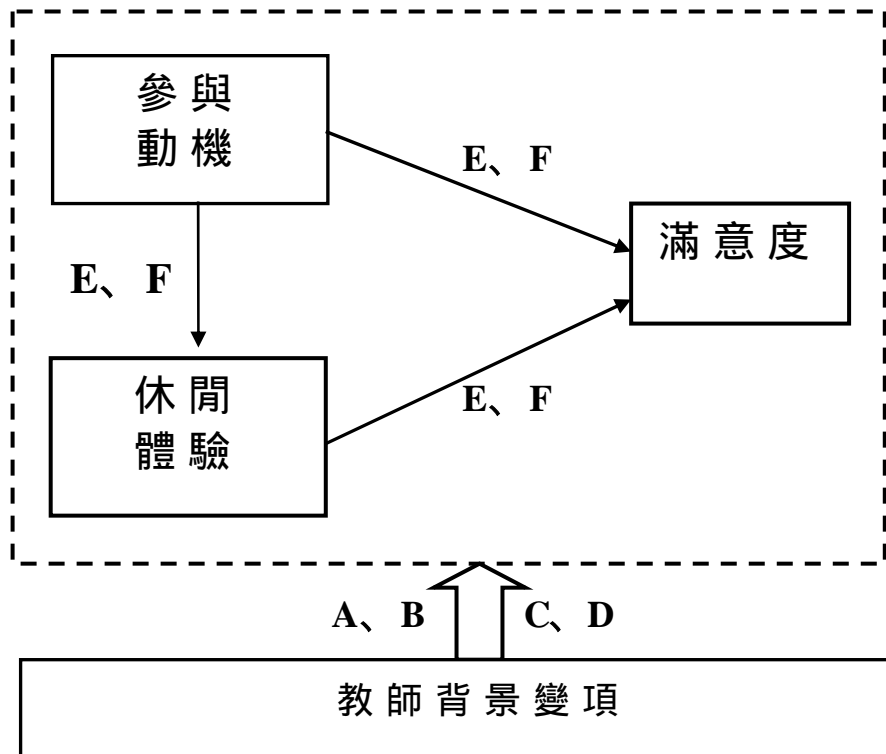


圖 3-3 資料分析架構圖

A：次數分配及百分比

B：平均數及標準差

C：獨立樣本 t 檢定

D：單因子多變量變異數分析

E：徑路分析

F：典型相關

第四章 結果與討論

本章主要在根據所回收之問卷資料，進行結果分析與討論。內容共分七節：第一節為人口背景變項的統計分析；第二節為休閒參與動機調查與驗證結果；第三節為休閒體驗調查與驗證結果；第四節為休閒滿意度調查與驗證結果；第五節為休閒滿意度影響路徑之分析；第六節為休閒運動參與動機、休閒體驗對滿意度之典型相關分析；第七節為綜合討論。

第一節 人口背景變項的統計分析

一、本研究受訪教師之性別分佈情形如表 4-1 所示：教師性別主要以女性居多，有 291 人，佔 60.2%；男性教師則有 192 人，佔 39.8%。

表 4-1 教師性別次數分配表

性別	次數	百分比
男	192	39.8
女	291	60.2
總和	483	100.0

二、本研究受訪教師之年齡層分佈情形如表 4-2 所示：教師年齡以 31-40 歲者為最多，有 231 人，佔 47.8%；其次 20-30 歲者，有 130 人，佔 26.9%；再其次 41-50 歲者，有 106 人，佔 21.9%；而 51-65 歲者為最少，僅 16 人，佔 3.3%。

表 4-2 教師年齡層次數分配表

年齡層	次數	百分比 (%)
20-30歲	130	26.9
31-40歲	231	47.8
41-50歲	106	21.9
51-65歲	16	3.3
總和	483	100.0

三、本研究受訪教師之婚姻狀況分佈情形如表 4-3 所示：分析結果已婚有子女者為最多，有 303 人，佔 62.7%；其次單身者，有 153 人，佔 31.7%；已婚尚無子女者最少，僅 27 人，佔 5.6%。

表 4-3 教師婚姻狀況次數分配表

婚姻狀況	次數	百分比 (%)
單身	153	31.7
已婚尚無子女	27	5.6
已婚有子女	303	62.7
總和	483	100.0

四、本研究受訪教師之服務年資分佈情形如表 4-4 所示：教師服務年資以 6-10 年者為最多，有 153 人，佔 31.7%；其次五年（含）以下者，有 131 人，佔 27.1%；再其次 11-15 年者，有 98 人，佔 20.3%；而 16-20 年者，有 73 人，佔 15.1%；21 年以上者最少，僅 28 人，佔 5.8%。

表 4-4 教師服務年資次數分配表

服務年資	次數	百分比 (%)
五年 (含) 以下	131	27.1
6-10年	153	31.7
11-15年	98	20.3
16-20年	73	15.1
21年 (含) 以上	28	5.8
總和	483	100.0

五、本研究受訪教師之學校規模分佈情形如表 4-5 所示：教師學校規模以 12 班 (含) 以下者為最多，有 188 人，佔 38.9 %；其次 25 班 (含) 以上者，有 187 人，佔 38.7%；13-24 班者，有 108 人，佔 22.4%。

表 4-5 教師學校規模次數分配表

學校規模	次數	百分比 (%)
12班 (含) 以下	188	38.9
13-24班	108	22.4
25班 (含) 以上	187	38.7
總和	483	100.0

六、本研究受訪教師之任教職務分佈情形如表 4-6 所示：教師之任教職務以級任為最多，有 250 人，佔 51.8%；其次為教師兼組長者，有 108 人佔 22.4%；再其次為科任者，有 77 人，佔 15.9%；另外，教師兼主任者，有 41 人，佔 8.5%；

校長者，僅 7 人，佔 1.4%。

表 4-6 教師任教職務次數分配表

任教職務	次數	百分比(%)
科任	77	15.9
級任	250	51.8
教師兼組長	108	22.4
教師兼主任	41	8.5
校長	7	1.4
總和	483	100.0

七、本研究調查之教師在運動類別上分佈情形如表 4-7 所示：教師參與的休閒運動類別以戶外運動者為最多，有 242 人，佔 50.1%；其次為球類，有 144 人，佔 29.8%；健身（塑身）運動者，有 51 人，佔 10.6%；舞蹈類運動者，有 19 人，佔 3.9%；水中水上運動者，有 16 人，佔 3.3%；民俗性運動者，有 9 人，佔 1.9%；技擊運動者，僅 2 人，佔 0.4%。

表 4-7 教師參與的運動類別次數分配表

最常參與的休閒運動	次數	百分比(%)
球類運動	144	29.8
戶外運動	242	50.1
民俗性運動	9	1.9
舞蹈類運動	19	3.9
健身（塑身）運動	51	10.6
技擊運動	2	0.4
水中水上運動	16	3.3
總和	483	100.0

八、本研究調查之受訪者在休閒運動習慣分佈情形如表 4-8 所示：教師之休閒運動習慣有規律者，有 187 人，佔 38.7%；無規律者有 296 人，佔 61.3%。

表 4-8 教師教師運動習慣次數分配表

運動習慣	次數	百分比 (%)
有規律 (固定時間)	187	38.7
無規律 (偶爾)	296	61.3
總和	483	100.0

第二節 休閒參與動機調查結果

本節旨在說明國小教師在休閒運動參與動機之調查結果，並加以分析及討論，共分二部分加以說明，一、探討國小教師休閒運動參與動機量表各構面之差異分析；二、不同背景變項之國小教師在休閒運動參與動機量表各因素之差異性考驗。

一、國小教師休閒運動參與動機量表各構面之差異分析

由表 4-9 得知國小教師休閒運動參與動機量表各因素構面的反應中發現，各因素構面平均數高低順序依序為「健康適能」($M = 4.01$)；「紓解壓力」($M = 3.96$)；「人際交流」($M = 3.13$)；「社會潮流」($M = 1.85$)，顯示國小教師休閒運動參與主要動機為提升健康適能，其次是為了紓解壓力，再其次是為了人際交流，最後則是社會潮流的影響。

表 4-9 國小教師在參與動機各構面之平均數與標準差

因素名稱	平均數	標準差	題數
健康適能	4.01	0.56	5
紓解壓力	3.96	0.72	3
人際交流	3.13	0.77	5
社會潮流	3.09	0.67	3

二、國小教師休閒運動參與動機之差異性考驗

(一) 不同性別教師在休閒運動參與動機上之差異考驗

本研究以單因子多變量變異數分析(one-way MANOVA)來考驗研究假設 1-1，以瞭解不同性別之國小教師在休閒參與動機之差異情形，驗證結果如表 4-10 所示。

由表 4-10 所示可以發現不同性別的國小教師在整體休閒運動參與動機的差異達顯著水準($p < .001$)，顯示不同性別的國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 1-1。

表 4-10 不同性別教師參與動機之多變量變異數分析摘要表

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
性別	.943 * * *	7.265	.000

*** $p < .001$

為了更進一步瞭解不同性別之國小教師在休閒運動參與動機各構面上的差異，再以獨立樣本 t 檢定(t-test)來探討差異情形，結果如表 4-11 所示。

表 4-11 不同性別教師參與動機之 t 檢定摘要表

構面	t	自由度	顯著性
健康適能	1.947	481	.052
紓解壓力	-.642	481	.521
社會潮流	2.878	481	.004
人際交流	4.355	481	.000

由表 4-11 中可以發現不同性別的國小教師在「社會潮流」($p < .004$)、「人際交流」($p = .001$)的構面上達顯著水準。再由下表 4-12 比較平均數後得知，男性國小教師在「社會潮流」、「人際交流」構面上平均數得分皆較高於女性國小教師。

表 4-12 不同性別教師參與動機之平均數和標準差

性別	統計量	健康適能	紓解壓力	社會潮流	人際交流
男	平均數	4.0771	3.9392	1.9229	3.3208
	標準差	.55058	.74364	.38871	.73476
女	平均數	3.9753	3.9828	1.8158	3.0124
	標準差	.57000	.72138	.40772	.77911
總和	平均數	4.0157	3.9655	1.8584	3.1350
	標準差	.56400	.72986	.40329	.77588

(二) 不同年齡層國小教師於參與動機上之差異性考驗

表4-13 不同年齡層教師於參與動機之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
年齡	.961	1.595	.087

由表 4-13 中可以發現不同年齡的國小教師在整體休閒運動參與動機上未達顯著水準 ($p = .087$)，顯示不同年齡的國小教師在休閒運動參與動機上並沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 1-2。

(三) 不同婚姻狀況的國小教師於參與動機上之差異性考驗

表4-14 不同婚姻狀況教師休閒運動參與動機之多變量變異數分析

變異來源	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
婚姻狀況	.940 ^{***}	3.743	.000

^{***} $p < .001$

由表 4-14 中可以發現不同婚姻狀況的國小教師在整體休閒運動參與動機的差異達顯著水準 ($p < .001$)，顯示不同婚姻狀況的國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 1-3。

為了更進一步瞭解不同婚姻狀況之國小教師在休閒運動參與動機各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析 (one-way ANOVA) 來探討差異情形，結果如表 4-15 所示。

表4-15 不同婚姻狀況教師休閒運動參與動機之單因子變異數分析表

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
健康適能	1.527	2	.764	2.415	.090	
紓解壓力	.115	2	.057	.107	.898	
社會潮流	1.565	2	.783	4.889	.008**	2 > (1, 3)
人際交流	7.400	2	3.700	6.281	.002**	N/A

** p < .01

註：1 = 單身 2 = 已婚尚無子女 3 = 已婚有子女

分析結果發現，在「社會潮流」(p = .008)、「人際交流」(p = .002)上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較後發現，在「社會潮流」的動機構面上，已婚尚無子女的國小教師得分高於單身和已婚有子女之國小教師，但單身和已婚有子女兩組的得分相差不多，另外在「人際交流」的動機構面上，經事後比較後無顯著差異存在。

不同婚姻狀況在休閒運動參與動機各構面的平均數和標準差，請參閱表 4-16 所示。

表4-16 不同婚姻狀況教師休閒運動參與動機之平均數和標準差

婚姻狀況	統計量	健康適能	紓解壓力	社會潮流	人際交流
單身	平均數	3.9503	3.9477	1.8588	3.2941
	標準差	.55121	.83080	.36770	.69776
已婚尚無子女	平均數	4.1852	4.0123	2.0889	3.3037
	標準差	.48967	.79249	.45178	.75319
已婚有子女	平均數	4.0337	3.9703	1.8376	3.0396
	標準差	.57364	.66958	.41083	.80150
總和	平均數	4.0157	3.9655	1.8584	3.1350
	標準差	.56400	.72986	.40329	.77588

(四) 不同服務年資教師在休閒運動參與動機上之差異性考驗

表 4-17 不同服務年資教師參與動機之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
服務年資	.922 ^{***}	2.459	.001

^{***}p < .001

由表 4-17 中可以發現不同服務年資的國小教師在整體休閒運動參與動機的差異達顯著水準 (p < .001)，顯示不同服務年資的國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 1-4。

為了更進一步瞭解不同服務年資之國小教師在休閒運動參與動機各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-18 所示。

表 4-18 不同服務年資教師在休閒運動參與動機之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
健康適能	.582	4	.146	.455	.768	
紓解壓力	3.654	4	.914	1.725	.143	
社會潮流	.981	4	.245	1.515	.197	
人際交流	8.087	4	2.022	3.426	.009 ^{**}	5 > 3

^{**}p < .01

註：1 = 五年以下 2 = 6-10年 3 = 11-15年 4 = 16-20年 5 = 21年以上

分析結果發現，在「人際交流」(p = .009)上的差異達顯

著水準，再進行 Scheffe 事後比較，在「人際交流」的動機構面上，服務 21 年以上的國小教師得分高於服務 11-15 年之國小教師。

不同服務年資在休閒運動參與動機各構面的平均數和標準差，請參閱表 4-19 所示。

表4-19 不同服務年資教師休閒運動參與動機之平均數和標準差

服務年資	統計量	健康適能	紓解壓力	社會潮流	人際交流
五年（含）以下	平均數	3.9878	3.9338	1.8382	3.2702
	標準差	.54449	.76507	.36888	.64494
6-10年	平均數	4.0261	3.9259	1.9072	3.1373
	標準差	.61674	.78660	.41424	.86860
11-15年	平均數	3.9939	4.0578	1.8000	2.9673
	標準差	.57756	.70674	.42207	.72464
16-20年	平均數	4.0877	4.0731	1.8384	3.0137
	標準差	.49664	.62174	.40642	.82753
21年（含）以上	平均數	3.9786	3.7262	1.9429	3.3929
	標準差	.48178	.49735	.40682	.69598
總和	平均數	4.0157	3.9655	1.8584	3.1350
	標準差	.56400	.72986	.40329	.77588

（五）不同學校規模教師在休閒運動參與動機上之差異性考驗

表4-20 不同學校規模教師休閒運動參與動機之多變量變異數分析表

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
學校規模	.937***	3.937	.000

*** p .001

由表 4-20 中可以發現在不同學校規模的國小教師在整體休閒運動參與動機的差異達顯著水準 ($p < .001$)，顯示不同學校規模的國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 1-5。

為了更進一步瞭解不同學校規模之國小教師在休閒運動參與動機各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-21 所示。

表4-21 不同學校規模教師休閒運動參與動機之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
健康適能	3.036	2	1.518	4.848	.008**	2 > 1
紓解壓力	11.661	2	5.831	11.419	.000***	2 > (1, 3)
社會潮流	.093	2	.047	.286	.752	
人際交流	.968	2	.484	.804	.448	

** $p < .01$ *** $p < .001$

註：1 = 12班以下 2 = 13-24班 3 = 25班以上

其中在「健康適能」($p = .008$)、「紓解壓力」($p < .001$)上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較，在「健康適能」的動機構面上，學校規模在 13-24 班的國小教師得分高於 12 班以下之國小教師。另外在「紓解壓力」的動機構面上，學校規模在 13-24 班的國小教師得分高於 25 班以上和 12 班以下，但 25 班以上和 12 班以下得分相差不多。

不同學校規模教師在休閒運動參與動機各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-22 所示。

表4-22 不同學校規模教師休閒運動參與動機之平均數與標準差

學校規模	統計量	健康適能	紓解壓力	社會潮流	人際交流
12班(含)以下	平均數	3.9319	3.8369	1.8649	3.1904
	標準差	.57547	.73572	.37778	.74584
13-24班	平均數	4.1407	4.2438	1.8759	3.1111
	標準差	.57177	.64707	.45073	.81680
25班(含)以上	平均數	4.0278	3.9340	1.8417	3.0930
	標準差	.53569	.72984	.40077	.78213
總和	平均數	4.0157	3.9655	1.8584	3.1350
	標準差	.56400	.72986	.40329	.77588

(六) 不同任教職務在休閒運動參與動機上之差異性考驗

表4-23 不同任教職務教師休閒運動參與動機上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
任教職務	.975*	3.045	.017

* $p < .05$

由表 4-23 中可以發現不同任教職務的國小教師在整體休閒運動參與動機的差異達顯著水準 ($p < .017$)，顯示不同任教職務的國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異存在。

為了更進一步瞭解不同任教職務之國小教師在休閒運動參與動機各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-24 所示。

表4-24 不同任教職務教師於休閒運動參與動機之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
健康適能	.720	4	.180	.564	.689	
紓解壓力	.992	4	.248	.463	.763	
社會潮流	1.700	4	.425	2.648	.033*	N/A
人際交流	5.256	4	1.314	2.205	.067	

* p < .05

註：1 = 科任 2 = 級任 3 = 教師兼組長 4 = 教師兼主任 5 = 校長

其中在「社會潮流」(p = .033)上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較顯示無顯著差異存在。此結果不支持研究假設 1-6。

(七) 不同運動習慣於休閒運動參與動機上之差異性考驗

表4-25 不同運動類別在休閒運動參與動機上之多變量變異數分析表

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
運動類別	.894**	2.238	.001

*** p .001

由表 4-25 中可以發現不同運動類別的國小教師在整體休閒運動參與動機達顯著水準 (p = .001)，顯示不同最常參與的休閒運動之國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異存在。

為了更進一步瞭解不同運動類別之國小教師在休閒運動參與動機各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-26 所示。

表4-26 不同運動類別在休閒運動參與動機之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
健康適能	6.554	6	1.092	3.543	.002	N/A
紓解壓力	5.147	6	.858	1.623	.139	
社會潮流	3.112	6	.519	3.280	.004	N/A
人際交流	12.071	6	2.012	3.444	.002	N/A

註：1 = 球類運動 2 = 戶外運動 3 = 民俗性運動 4 = 舞蹈類運動
5 = 健身（塑身）運動 6 = 技擊性運動 7 = 水中水上運動

其中在「健康適能」(p = .002)、「社會潮流」(p = .004)、「人際交流」(p = .002)上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較，皆顯示無顯著差異存在，此結果不支持研究假設 1-7。

(八)不同休閒運動習慣於休閒運動參與動機之差異性考驗

表4-27 不同運動習慣於休閒運動參與動機之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
休閒運動習慣	.851***	20.901	.000

*** p .001

由表 4-27 中可以發現在不同休閒運動習慣的國小教師在整體休閒運動參與動機的差異達顯著水準 (p .001)，顯示不同休閒運動習慣的國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 1-8。

為了更進一步瞭解不同休閒運動習慣之國小教師在休閒運動參與動機各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分

析來探討差異情形，結果如表 4-28 所示。

表4-28 不同運動習慣在休閒運動參與動機之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	F 檢定	顯著性
健康適能	21.517	1	78.524	.000
紓解壓力	11.384	1	22.316	.000
社會潮流	.570	1	3.523	.061
人際交流	3.687	1	6.191	.013

其中在「健康適能」(p = .001)、「紓解壓力」(p = .001)、「人際交流」(p = .013)上的差異達顯著水準。再由下表 4-29 比較平均數後得知，休閒運動習慣有規律的國小教師在「健康適能」、「紓解壓力」、「人際交流」構面上平均數得分皆較高於休閒運動習慣無規律的國小教師。

表4-29 不同運動習慣在休閒運動參與動機上的平均數和標準差

休閒運動習慣	統計量	健康 適能	紓解 壓力	社會 潮流	人際 交流
有規律	平均數	4.2813	4.1586	1.9016	3.2449
	標準差	.48882	.70949	.44739	.82182
無規律	平均數	3.8480	3.8435	1.8311	3.0655
	標準差	.54418	.71722	.37095	.73841
總和	平均數	4.0157	3.9655	1.8584	3.1350
	標準差	.56400	.72986	.40329	.77588

(九) 小結

不同背景變項的國小教師在休閒運動參與動機各構面上的驗證結果，彙整成摘要表 4-30 所示。由表 4-30 中可以看出，不同背景變項的受試者在休閒運動參與動機各構面上，除了在年齡層、運動類別上沒有達顯著差異外，其餘背景變項在參與動機的構面上，均至少達一項以上的顯著差異。

表 4-30 不同背景變項教師之參與動機驗證結果摘要表

背景變項	健康適能	紓解壓力	社會潮流	人際交流
性別			○	○
年齡層				
婚姻狀況			○	
服務年資				○
學校規模	○	○		
任教職務				
運動類別				
運動習慣	○	○		○

註：○表示該項人口背景變項之參與動機有顯著差異。

第三節 休閒體驗調查結果

本節旨在說明國小教師在休閒體驗之調查結果，並進行分析及討論，共分二部分加以說明，一、探討國小教師休閒體驗量表各構面之差異分析；二、不同背景變項之國小教師在休閒體驗量表各因素之差異性考驗。

一、國小教師休閒體驗量表各構面之差異分析

由表 4-31 得知國小教師休閒體驗量表各因素構面的反應中發現，各因素構面平均數高低順序依序為「舒暢愉快」(M = 4.29)；「活力刺激」(M = 4.05)；「人際情感」(M = 3.74)，顯示國小教師休閒運動感受主要以舒暢愉快體驗最為深刻，其次是感受活力刺激體驗，再其次為人際情感體驗。

表 4-31 國小教師休閒體驗各構面之平均數與標準差

因素名稱	平均數	標準差	題數
舒暢愉快	4.29	.533	5
活力刺激	4.05	.57	4
人際情感	3.74	.60	4

二、國小教師休閒體驗量表各構面之差異性考驗

(一) 不同性別在教師休閒體驗上之差異考驗

本研究以單因子多變量變異數分析來考驗研究假設 2-1，來瞭解不同性別的國小教師在休閒體驗之差異情形，驗證結果如表 4-32 所示。

由表 4-32 所示可以發現不同性別的國小教師在整體休閒體驗的差異達顯著水準 ($p = .001$)，顯示不同性別的國小教師在休閒體驗上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 2-1。

表 4-32 不同性別在休閒體驗上之多變量變異數分析摘要表

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
性別	.968***	5.249	.001

*** p .001

為了更進一步瞭解不同性別之國小教師在休閒體驗各構面上的差異，再以獨立樣本t檢定(t-test)來探討差異情形，結果如表4-33所示。

表4-33 不同性別在體驗各構面上之t檢定摘要表

因素名稱	t	自由度	顯著性
舒暢愉快	-.343	481	.732
活力刺激	3.021	481	.003**
人際情感	2.352	481	.019*

* p < .05 ** p < .01

由表4-33中可以發現不同性別的國小教師在「活力刺激」(p = .003)、「人際情感」(p = .019)的構面上達顯著水準。再由表4-34比較平均數後得知，男性國小教師在「活力刺激」、「人際情感」構面上平均數得分均較高於女性國小教師。

表4-34 不同性別教師在休閒體驗各構面的平均數和標準差

性別	統計量	舒暢愉快	活力刺激	人際情感
男	平均數	4.2833	4.1484	3.8255
	標準差	.54775	.55174	.61197
女	平均數	4.3003	3.9871	3.6933
	標準差	.52427	.58873	.59975
總和	平均數	4.2936	4.0512	3.7459
	標準差	.53323	.57915	.60747

(二) 不同年齡層之教師在休閒體驗上之差異性考驗

表4-35 不同年齡層教師於休閒體驗上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
年齡	.968	1.739	.076

由表 4-35 中可以發現不同年齡層的國小教師在整體休閒體驗上未達顯著水準 ($p = .076$)，顯示不同年齡的國小教師在休閒體驗上並沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 2-2。

(三) 不同婚姻狀況之教師在休閒體驗上之差異性考驗

表4-36 不同婚姻狀況教師於休閒體驗上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
婚姻狀況	.990	.822	.553

由表 4-36 中可以發現不同婚姻狀況的國小教師在整體休閒體驗未達顯著水準 ($p = .553$)，顯示不同婚姻狀況的國小教師在休閒體驗上並沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 2-3。

(四) 不同服務年資之教師在休閒體驗上之差異性考驗

表 4-37 不同服務年資教師於休閒體驗之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
舒暢愉快	1.585	4	.396	1.399	.233
活力刺激	2.823	4	.706	2.124	.077
人際情感	1.650	4	.412	1.119	.347

由表 4-37 所示可以發現不同服務年資的國小教師在整體休閒體驗的差異未達顯著水準，顯示不同服務年資的國小教師在休閒體驗上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 2-4。

(五) 不同學校規模在休閒體驗上之差異性考驗

表 4-38 不同學校規模教師於休閒體驗之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
學校規模	.960 **	3.326	.003

** p < .01

由表 4-38 中可以發現不同學校規模的國小教師在整體休閒體驗的差異達顯著水準 ($p < .003$)，顯示不同學校規模的國小教師在休閒體驗上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 2-5。

為了更進一步瞭解不同學校規模之國小教師在休閒體驗各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討其差異情形，結果如表 4-39 所示。

表 4-39 不同學校規模教師於休閒體驗之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
舒暢愉快	4.913	2	2.457	8.924	.000***	2 > (1, 3)
活力刺激	1.323	2	.662	1.981	.139	
人際情感	.496	2	.248	.671	.512	

*** p .001

註：1 = 12班以下 2 = 13-24班 3 = 25班以上

其中在「舒暢愉快」(p .001)上的差異達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「舒暢愉快」的體驗構面上，學校規模在 13-24 班的國小教師得分高於 25 班以上和學校規模在 12 班以下。但 12 班以下和 25 班以上得分相差不多。

不同學校規模教師於休閒體驗各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-40 所示。

表4-40 不同學校規模教師於休閒體驗各構面的平均數與標準差

學校規模	統計量	舒暢愉快	活力刺激	人際情感
12班(含)以下	平均數	4.2372	4.0000	3.7394
	標準差	.54459	.55149	.64575
13-24班	平均數	4.4815	4.1389	3.8032
	標準差	.47756	.57431	.63582
25班(含)以上	平均數	4.2417	4.0521	3.7193
	標準差	.53014	.60544	.54937
總和	平均數	4.2936	4.0512	3.7459
	標準差	.53323	.57915	.60747

(六) 不同任教職務教師於休閒體驗上之差異性考驗

表4-41 不同任教職務教師於休閒體驗之多變量變異數分析表

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
任教職務	.963	1.498	.118

由表 4-41 所示可以發現不同任教職務的國小教師在整體休閒體驗的差異未達顯著水準，顯示不同任教職務的國小教師在休閒體驗上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 2-6。

(七) 不同運動類別在休閒體驗上之差異性考驗

表 4-42 不同運動類別在休閒體驗之多變量變異數分析表

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
運動類別	.921**	2.198	.003

** $p < .01$

由表 4-42 中可發現不同最常參與的休閒運動的國小教師在整體休閒體驗達顯著水準 ($p = .003$)，顯示不同最常參與的休閒運動之國小教師在休閒體驗上有顯著差異存在。

為了更進一步瞭解不同最常參與的休閒運動之國小教師在休閒體驗各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-43 所示。

表 4-43 不同運動類別在休閒體驗之單因子變異數分析

因素構面	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
舒暢愉快	3.282	6	.547	1.946	.072	
活力刺激	6.047	6	1.008	3.083	.006	N/A
人際情感	4.789	6	.798	2.195	.042	N/A

註：1 = 球類運動 2 = 戶外運動 3 = 民俗性運動 4 = 舞蹈類運動
5 = 健身（塑身）運動 6 = 技擊性運動 7 = 水中水上運動

其中在「活力刺激」(p = .006)、「人際情感」(p = .042)上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較顯示，無顯著差異存在此結果不支持研究假設 2-7。

(八)不同運動習慣教師在休閒體驗上之差異性考驗

表 4-44 不同運動習慣教師於休閒體驗之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
運動習慣	.936 ^{***}	10.980	.000

^{***} p .001

由表 4-44 中可以發現在不同運動習慣的國小教師在整體休閒體驗的差異達顯著水準(p .001)，顯示不同休閒運動習慣的國小教師在休閒體驗上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 2-8。

為了更進一步瞭解不同休閒運動習慣之國小教師在休閒體驗各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-45 所示。

表 4-45 不同運動習慣教師於休閒體驗之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
舒暢愉快	3.456	1	3.456	12.442	.000
活力刺激	10.038	1	10.038	31.844	.000
人際情感	5.574	1	5.574	15.561	.000

其中在「舒暢愉快」(p .001)、「活力刺激」(p .001)、「人際情感」(p .001)上的差異達顯著水準。再由下表 4-46 比較平均數後得知，運動習慣有規律的國小教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」、「人際情感」構面上平均數得分皆較高於運動習慣無規律的國小教師。

表 4-46 不同運動習慣教師於休閒體驗各構面的平均數和標準差

運動習慣	統計量	舒暢愉快	活力刺激	人際情感
有規律	平均數	4.4000	4.2326	3.8810
	標準差	.50969	.59852	.65957
無規律	平均數	4.2264	3.9367	3.6605
	標準差	.53765	.53678	.55656
總和	平均數	4.2936	4.0512	3.7459
	標準差	.53323	.57915	.60747

(九) 小結

不同背景變項的國小教師在休閒體驗各構面上的驗證結果，彙整成摘要表 4-47 所示。由表 4-47 中可以看出，不同背景變項的受試者在休閒體驗各構面上，除了在年齡層、婚姻

狀況、服務年資、任教職務及運動類別上沒有達顯著差異外，其餘背景變項在休閒參與動機的構面上，均至少達一項以上的顯著差異。

表 4-47 不同背景變項教師於休閒體驗的驗證結果摘要表

背景變項	舒暢愉快	活力刺激	人際情感
性別		○	○
年齡層			
婚姻狀況			
服務年資			
學校規模	○		
任教職務			
運動類別			
運動習慣	○	○	○

註：○表示該項人口背景在該項休閒體驗上有顯著差異。

第四節 休閒滿意度調查結果

本節旨在說明國小教師在休閒滿意度之調查結果，並進行分析及討論，共分二部分加以說明，一、探討國小教師休閒滿意度量表各構面之差異分析；二、不同背景變項之國小教師在休閒滿意度量表各因素之差異性考驗。

一、休閒滿意度量表各構面之差異分析

由表 4-48 得知國小教師休閒滿意度量表各因素構面的反應中發現，各因素構面平均數高低順序依序為「休閒紓壓」

(M = 4.16);「健康娛樂」(M = 4.05);「人際發展」(M = 3.83);「場地設施」(M = 3.67), 顯示雲林縣國小教師從事休閒運動主要對「休閒紓壓」感到滿意, 其次是對「健康娛樂」感到滿意, 再其次對「人際發展」感到滿意, 而「場地設施」之滿意則最低。

表 4-48 休閒滿意度各構面之平均數與標準差

因素名稱	平均數	標準差	題數
人際發展	3.83	.602	6
休閒紓壓	4.16	.516	4
健康娛樂	4.05	.576	5
場地設施	3.67	.647	3

二、休閒滿意度量表各構面之差異性考驗

(一) 不同性別在休閒滿意度上之差異考驗

本研究以單因子多變量變異數分析來考驗研究假設 3-1, 來瞭解不同性別的國小教師在休閒滿意度之差異情形, 驗證結果如表 4-51 所示。

由表 4-49 所示可以發現不同性別的國小教師在整體休閒滿意度的差異達顯著水準 ($p < .001$), 顯示不同性別的國小教師在滿意度上有顯著差異存在, 此結果支持本研究假設 2-1。

表 4-49 不同性別在滿意度上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
性別	.952***	6.065	.000

p .001

為了更進一步瞭解不同性別之國小教師在休閒滿意度各構面上的差異，再以獨立樣本t檢定(t-test)來探討差異情形，結果如表4-50所示。

表 4-50 不同性別教師於滿意度各構面上之t檢定

因素	t	自由度	顯著性
人際發展	4.016	481	.000
休閒紓壓	1.595	481	.111
健康娛樂	3.461	481	.001
場地設施	1.324	481	.186

由表4-50中可以發現不同性別的國小教師在「人際發展」(p = .001)、「健康娛樂」(p < .001)的構面上達顯著水準。再由下表4-51比較平均數後得知，男性國小教師在「人際發展」、「健康娛樂」構面上平均數得分均較高於女性國小教師。

表 4-51 不同性別教師於滿意度各構面的平均數和標準差

性別	統計量	人際發展	休閒紓壓	健康娛樂	場地設施
男	平均數	3.9644	4.2070	4.1615	3.7188
	標準差	.58588	.49584	.54875	.61554
女	平均數	3.7428	4.1306	3.9780	3.6392
	標準差	.59839	.52821	.58374	.66610
總和	平均數	3.8309	4.1610	4.0509	3.6708
	標準差	.60269	.51642	.57656	.64700

(二) 不同年齡層之國小教師在滿意度上之差異性考驗

表 4-52 不同年齡層教師於滿意度上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
年齡	.961	1.602	.085

由表 4-52 中可以發現不同年齡層的國小教師在整體休閒滿意度上未達顯著水準 ($p = .085$)，顯示不同年齡層的國小教師在休閒滿意度上並沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 3-2。

(三) 不同婚姻狀況教師於滿意度上之差異性考驗

表 4-53 不同婚姻狀況教師於滿意度上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
婚姻狀況	.988	.745	.652

由表 4-53 中可以發現不同婚姻狀況的國小教師在整體滿意度未達顯著水準 ($p = .652$)，顯示不同婚姻狀況的國小教師在休閒滿意度上並沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 3-3。

(四) 不同服務年資教師於休閒滿意度上之差異性考驗

表 4-54 不同服務年資教師於滿意度之單因子變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
服務年資	.963	1.129	.322

由表 4-54 所示可以發現不同服務年資的國小教師在整體休閒滿意度的差異未達顯著水準，顯示不同服務年資的國小教師在休閒滿意度上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 3-4。

(五) 不同學校規模教師於休閒滿意度上之差異性考驗

表 4-55 不同學校規模教師於滿意度之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
學校規模	.938***	3.859	.000

*** p .001

由表 4-55 中可以發現在不同學校規模的國小教師在整體休閒滿意度的差異達顯著水準 (p .001)，顯示不同學校規模的國小教師在休閒滿意度上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 3-5。

為了更進一步瞭解不同學校規模之國小教師在休閒滿意度各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-56 所示。

表 4-56 不同學校規模教師於滿意度之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe事後比較
人際發展	.523	2	.262	.720	.487	
休閒紓壓	4.118	2	2.059	7.943	.000***	2 > (1, 3)
健康娛樂	3.641	2	1.821	5.581	.004**	2 > (1, 3)
場地設施	1.838	2	.919	2.206	.111	

*** p .001 ** p < .01

註：1 = 12班以下 2 = 13-24班 3 = 25班以上

其中在「休閒紓壓」($p = .001$)、「健康娛樂」($p = .004$)上的差異達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「休閒紓壓」、「健康娛樂」的構面上，學校規模 13-24 班的國小教師得分高於學校規模 12 班以下和在 25 班以上。

不同學校規模教師於滿意度各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-57 所示。

表4-57 不同學校規模教師於滿意度各構面的平均數與標準差

學校規模	統計量	人際發展	休閒紓壓	健康娛樂	場地設施
12班(含)以下	平均數	3.8493	4.0678	3.9851	3.6259
	標準差	.63192	.52643	.60814	.67119
13-24班	平均數	3.8688	4.3125	4.2093	3.7840
	標準差	.63436	.53074	.56395	.63199
25班(含)以上	平均數	3.7906	4.1671	4.0257	3.6506
	標準差	.55273	.47782	.53580	.62627
總和	平均數	3.8309	4.1610	4.0509	3.6708
	標準差	.60269	.51642	.57656	.64700

(六) 不同任教職務教師於滿意度上之差異性考驗

表 4-58 不同任教職務教師於滿意度上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
任教職務	.962	1.146	.306

由表 4-58 所示可以發現不同任教職務的國小教師在整體休閒滿意度的差異未達顯著水準，顯示不同任教職務的國小教師在休閒滿意度上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研

究假設 3-6。

(七) 不同運動類別在滿意度上之差異性考驗

表 4-59 不同運動類別在滿意度上之多變量變異數分析表

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
最常參與的休閒運動	.915*	1.770	.012

* p < .05

由表 4-59 中可以發現不同最常參與的休閒運動的國小教師在整體休閒滿意度達顯著水準 (p = .012)，顯示不同最常參與的休閒運動之國小教師在休閒體驗上有顯著差異存在。

為了更進一步瞭解不同運動類別之國小教師在休閒滿意度各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討其差異情形，結果如表 4-60 所示。

表 4-60 不同運動類別在滿意度之單因子變異數分析

因素	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性	Scheffe 事後比較
人際發展	4.295	6	.716	1.995	.065	
休閒紓壓	1.452	6	.242	.906	.490	
健康娛樂	5.649	6	.942	2.899	.009	N/A
場地設施	3.682	6	.614	1.474	.185	

註：1 = 球類運動 2 = 戶外運動 3 = 民俗性運動 4 = 舞蹈類運動
5 = 健身（塑身）運動 6 = 技擊性運動 7 = 水中水上運動

其中在「健康娛樂」($p = .009$)上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較，在「健康娛樂」的滿意度構面上顯示無顯著差異存在，此結果不支持研究假設 3-7。

(八)不同運動習慣在滿意度上之差異性考驗

表 4-61 不同運動習慣教師於滿意度上之多變量變異數分析

效應項	Wilks' Lambda	F 檢定	顯著性
運動習慣	.915***	11.079	.000

*** $p < .001$

由表 4-61 中可以發現在不同休閒運動習慣的國小教師在整體休閒滿意度的差異達顯著水準($p < .001$)，顯示不同運動習慣的國小教師在滿意度上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 2-8。

為了更進一步瞭解不同運動習慣之國小教師在滿意度各構面上的差異，再以單因子單變量變異數分析來探討差異情形，結果如表 4-62 所示。

表 4-62 不同運動習慣教師於滿意度之單因子變異數分析

因素名稱	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
人際發展	6.260	1	6.260	17.837	.000
休閒紓壓	4.089	1	4.089	15.804	.000
健康娛樂	11.737	1	11.737	38.021	.000
場地設施	10.422	1	10.422	26.197	.000

其中在「人際發展」(p < .001)、「休閒紓壓」(p < .001)、「健康娛樂」(p < .001)、「場地設施」(p < .001)上的差異達顯著水準。再由下表4-63比較平均數後得知，運動習慣有規律的國小教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」、「場地設施」構面上平均數得分皆較高於運動習慣無規律的國小教師。

表 4-63 不同運動習慣在滿意度各構面的平均數和標準差

運動習慣	統計量	人際發展	休閒紓壓	健康娛樂	場地設施
有規律	平均數	3.9742	4.2767	4.2471	3.8556
	標準差	.62749	.51908	.56714	.68344
無規律	平均數	3.7404	4.0878	3.9270	3.5541
	標準差	.56922	.50200	.54823	.59509
總和	平均數	3.8309	4.1610	4.0509	3.6708
	標準差	.60269	.51642	.57656	.64700

(九) 小結

不同背景變項的國小教師在休閒滿意度各構面上的驗證結果，彙整成摘要表4-64所示。由表4-64中可以看出，不同背景變項的受試者在休閒體驗各構面上，除了在年齡、婚姻狀況、服務年資、任教職務及運動類別上沒有達顯著差異外，其餘背景變項在休閒滿意度的構面上，均至少一項以上達顯著差異。

表 4-64 不同背景變項教師於滿意度的驗證結果摘要表

背景變項	人際發展	休閒紓壓	健康娛樂	場地設施
性別	○		○	
年齡層				
婚姻狀況				
服務年資				
學校規模		○	○	
任教職務				
運動類別				
運動習慣	○	○	○	○

註：○表示該項人口背景在該項休閒滿意度上有顯著差異。

第五節 休閒運動滿意度影響路徑之分析

一、休閒運動參與動機、休閒體驗對休閒滿意度之預測力

本研究目的在探討國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗對休閒滿意度的預測力。為了解國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗是否能有效預測滿意度，本研究以休閒運動參與動機與休閒體驗做為預測變項，以滿意度作為效標變項，進行複迴歸分析法。

經迴歸分析結果發現，休閒運動參與動機、休閒體驗對滿意度之影響如表 4-65 所示，其標準化迴歸係數分別為 .226^{***} (p .001)、.651^{***} (p .001) 兩者皆達顯著水準。而休閒運動參與動機對休閒體驗之影響情形如表 4-66 所示，其迴歸分析係數為 .538^{***}，達顯著水準。標準化迴歸係數越大，

表示自變項對依變項的重要性越大。因此，從標準化迴歸係數來看，所有Beta係數均為正值，可見國小教師對於參與動機越重視與對於休閒體驗越滿意者，其感受到的休閒滿意度越高。

標準化迴歸方程式如下：

$$\text{休閒滿意度} = .226 \times \text{參與動機} + .651 \times \text{休閒體驗}$$

表 4-65 參與動機、休閒體驗對滿意度之回歸分析係數表

回歸別	預測變項	β係數	t值	顯著性	R ²	依變項
回歸一	參與動機	.226***	6.899	.000	.633	滿意度
	休閒體驗	.651***	19.839	.000		

*** p. 001

表 4-66 參與動機對休閒體驗之回歸分析係數表

回歸別	預測變項	β係數	t值	顯著性	R ²	依變項
回歸二	參與動機	.538***	13.980	.000	.289	休閒體驗

*** p. 001

二、國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗與滿意度之徑路分析

根據本研究發現，休閒運動參與動機、休閒體驗對於滿意度有顯著的影響作用，為了解其因果關係，採取徑路分析(path analysis)法，探究各變項對滿意度的因果關係及其影響情形。下圖 4-1 為研究者所建立之模式圖：

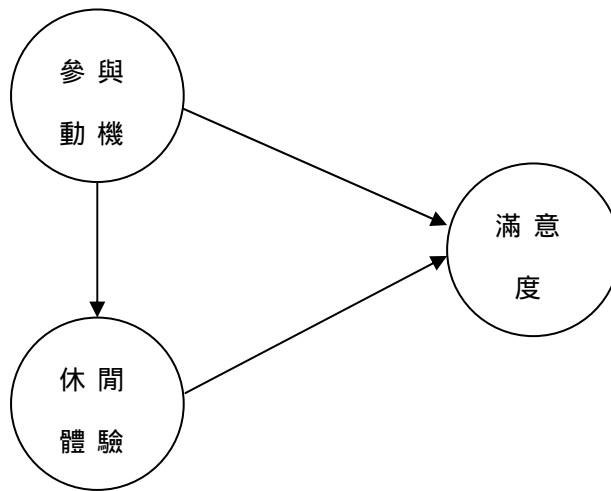


圖 4-1 研究模式圖

經過兩次多元迴歸休閒運動參與動機、休閒體驗與滿意度之徑路分析參數估計如下圖 4-2 所示：變項間因果關係影響途徑共有三條：

休閒運動參與動機對滿意度之影響途徑有二條：（1）參與動機→滿意度（直接效果）。（2）參與動機→休閒體驗→滿意度（間接效果）；休閒體驗對滿意度影響之途徑有一條：（3）休閒體驗→滿意度（直接效果）。

對休閒運動滿意度影響中，休閒體驗為「中介變項」。其中休閒運動參與動機是「直接的」對滿意度的影響；此外經由休閒體驗，「間接的」影響滿意度；而休閒體驗變項「直接」影響滿意度變項這條路徑。

徑路之效果數值分析為（1）參與動機→滿意度，直接效果值為 .226；（2）參與動機→休閒體驗→滿意度，間接效果值為 .350；（3）休閒體驗→滿意度，直接效果值為 .651。另外由直接效果與間接效果加總可得知總效果，所以參與動機影響滿意度的總效果為 .576。因此影響國小教師休閒滿意度

主要變項為休閒體驗（.651），故可以得知，若希冀提昇休閒滿意度，必須加強休閒體驗的部份。

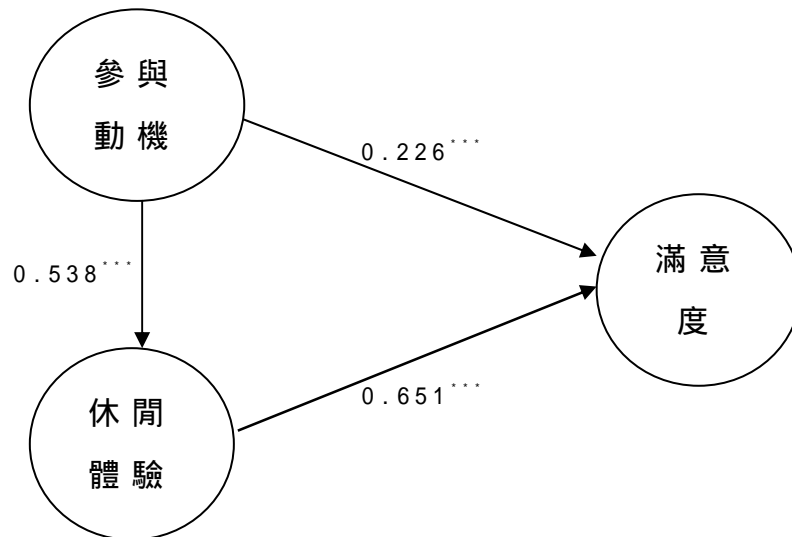


圖 4-2 徑路分析參數估計圖

第六節 參與動機、休閒體驗對滿意度之典型相關分析

一、休閒運動參與動機四個因素構面與滿意度之典型相關分析

由徑路分析我們得知：國小教師對於休閒運動參與動機會直接影響休閒滿意度，因此，本研究進一步以典型相關 (canonical) 分析來了解自變項與依變項之間的關係，其分析摘要如表 4-67、分析徑路如圖 4-3。

表 4-67 休閒運動參與動機與滿意度之典型相關分析摘要表

控制變項 (X變項)	典型因素 (Kai)			效標變項 (Y變項)	典型因素 (Eta)		
	χ_1	χ_2	χ_3		η_1	η_2	η_3
健康適能	.734	-.471	-.458	人際發展	.915	.391	.071
紓解壓力	.695	-.415	.430	休閒紓壓	.827	-.390	.391
社會潮流	.614	.472	-.330	健康娛樂	.851	-.384	-.356
人際交流	.745	.622	.214	場地設施	.603	-.088	.110
抽出變異數 百分比 (%)	48.818	25.108	13.720	抽出變異數 百分比 (%)	65.260	11.501	7.424
重疊 (%)	17.513	3.048	.397	重疊 (%)	23.412	1.396	.215
				ρ^2	.359	.121	.029
				ρ	.599***	.348***	.170**

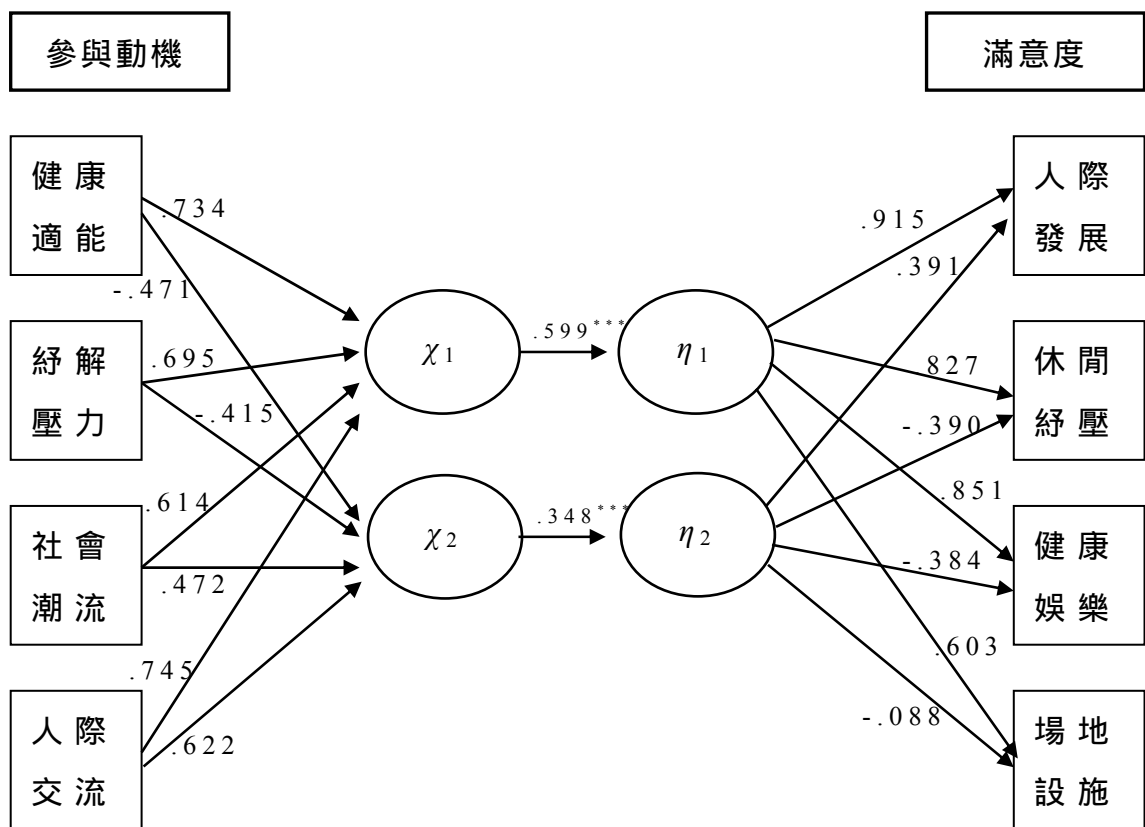


圖 4-3 休閒運動參與動機與滿意度之典型相關分析圖

四個典型因素之相關係數，有三個相關係數達顯著水準，第一典型相關係數 $\rho^1=0.599^{***}$ ($p < 0.001$)，第二典型相關係數 $\rho^2=0.483^{***}$ ($p < 0.001$)，第三典型相關係數 $\rho^3=0.170^{**}$ ($p < 0.01$)。因此，此四個控制變項是透過三個典型因素來影響效標變項。但是第三典型相關徑路因 ρ 值太低(0.170)顯示其關連性太低，而且解釋變異量整體效果之重疊量亦低於百分之一，因不具解釋效果，故本研究僅繪出第一、第二個典型相關徑路分析圖，並就此二徑路加以分析說明：

(一) 控制變項(參與動機)的第一典型因素(χ_1)可以說明效標變項(滿意度)的第一典型因素(η_1)總變異量的35.9%，且此效標變項的第一典型因素(η_1)，又可以解釋效標變項變異量的65.260%，而控制變項與效標變項重疊部分為23.412%，因此，控制變項透過第一典型因素(χ_1 與 η_1)可以有效解釋效標變項的解釋變異量為23.412%。

(二) 控制變項(參與動機)的第二典型因素(χ_2)可以說明效標變項(滿意度)的第二典型因素(η_2)總變異量的12.1%，且此效標變項的第二典型因素(η_2)，又可以解釋效標變項變異量的11.501%，而控制變項與效標變項重疊部分為1.396%，因此，控制變項透過第一典型因素(χ_1 與 η_1)可以有效解釋效標變項的解釋變異量為1.396%。

(三) 在第一至第二典型因素的重疊部分，共計24.808%，亦即控制變項的參與動機(健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流)經由第一、第二典型相關因素共可以說明效標變

項的滿意度（人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施）的解釋總變異量為24.808%。

（四）兩組典型相關及重疊量數值以第一典型相關較大，第二組的重疊量較小，所以，參與動機的四個控制變項（健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流）主要是藉由第一典型相關因素影響滿意度的四個效標變項（人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施）。而參與動機的四個控制變項中，與第一典型相關因素（ χ_1 ）較高，且結構係數達.700以上者有二個，依序為人際交流、健康適能（結構係數為0.745、0.734）；在滿意度的四個效標變項中與第一典型相關因素（ η_1 ）較密切且結構係數達.700以上者有三個，依序為人際發展、健康娛樂及休閒紓壓（結構係數為.915、.851、.827）。因此，參與動機主要是以人際交流、健康適能影響滿意度的人際發展、健康娛樂及休閒紓壓的滿意。

二、休閒體驗與滿意度之典型相關分析

由徑路分析我們得知：國小教師對於休閒體驗的程度會直接影響休閒的滿意度，因此，本研究進一步以典型相關分析來了解自變項與依變項之間的關係，其分析摘要如表

4-68、分析徑路如圖4-4。

表 4-68 休閒體驗與滿意度之典型相關分析摘要表

控制變項 (X變項)	典型因素 (Kai)		效標變項 (Y變項)	典型因素 (Eta)	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
舒暢愉快	.640	-.637	人際發展	.855	.518
活力刺激	.883	-.244	休閒紓壓	.891	-.238
人際情感	.869	.455	健康娛樂	.873	-.282
			場地設施	.633	-.126
抽出變異數百分比 (%)	64.789	22.391	抽出變異數百分比 (%)	67.207	10.494
重疊 (%)	41.805	4.987	重疊 (%)	43.366	2.337
			ρ^2	.645	.223
			ρ	.803***	.472***

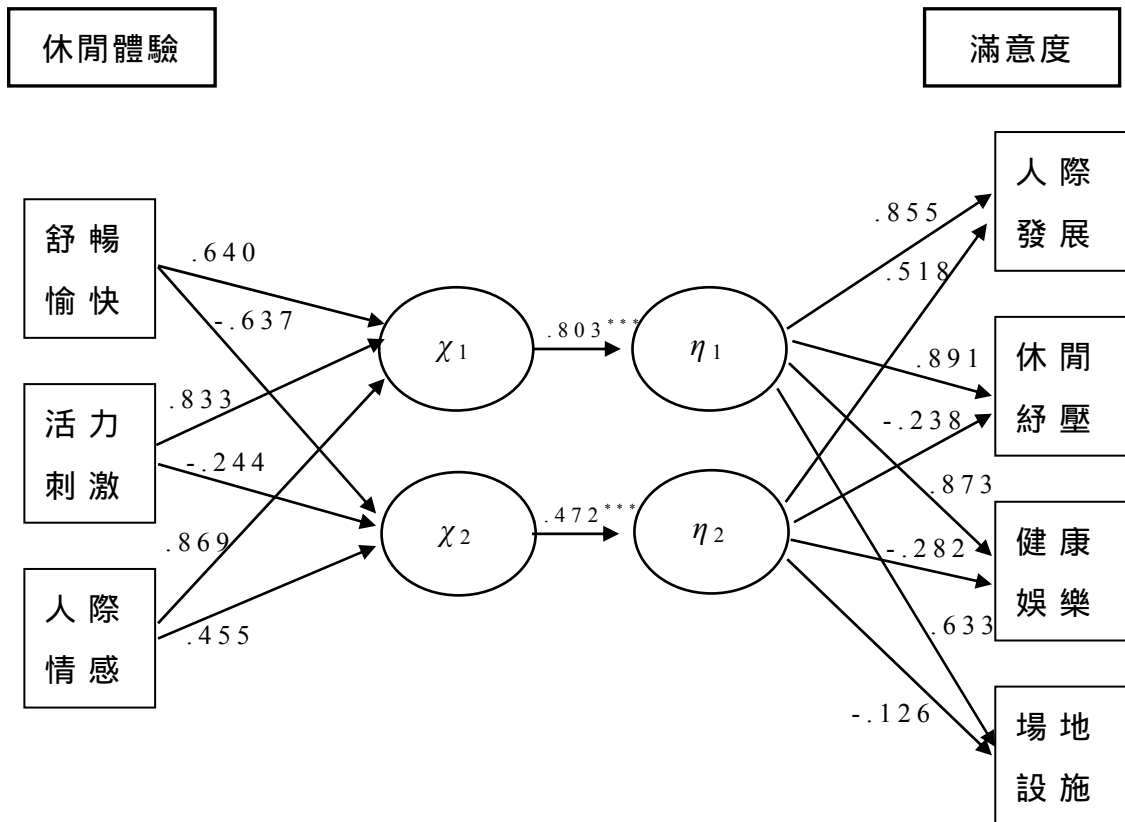


圖 4-4 休閒體驗層面與滿意度之典型相關分析圖

三個典型因素之相關係數，有二個相關係數達顯著水準。第一典型相關係數 $\rho^1 = .803^{***}$ ($p < 0.001$)，第二典型相關係數 $\rho^2 = .472^{***}$ ($p < 0.001$)。因此，此三個控制變項是透過二個典型因素來影響效標變項。

(一) 控制變項(休閒體驗)的第一典型因素(χ_1)可以說明效標變項(滿意度)的第一典型因素(η_1)總變異量的64.5%，且此效標變項的第一典型因素(η_1)，又可以解釋效標變項變異量的67.207%，而控制變項與效標變項重疊部分為43.366%，因此，控制變項透過第一典型因素(χ_1 與 η_1)可以有效解釋效標變項的解釋變異量為43.366%。

(二) 控制變項(休閒體驗)的第二典型因素(χ_2)可以說明效標變項(滿意度)的第二典型因素(η_2)總變異量的22.3%，且此效標變項的第二典型因素(η_2)，又可以解釋效標變項變異量的10.494%，而控制變項與效標變項重疊部分為2.337%，因此，控制變項透過第一典型因素(χ_1 與 η_1)可以有效解釋效標變項的解釋變異量為2.337%。

(三) 在第一至第二典型因素的重疊部分，共計45.703%，亦即控制變項的休閒體驗(舒暢愉快、活力刺激、人際情感)經由第一、第二典型相關因素共可以說明效標變項的滿意度(人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施)的解釋總變異量為45.703%。

(四) 兩組典型相關及重疊量數值以第一典型相關較大，第

二組的重疊量較小，所以，休閒體驗的三個控制變項（舒暢愉快、活力刺激、人際情感）主要是藉由第一典型相關因素影響滿意度的四個效標變項（人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施）。而休閒體驗的三個控制變項中，與第一典型相關因素（ χ_1 ）較高，且結構係數達.700以上者有二個，依序為活力刺激、人際情感（結構係數為0.883、0.869）；在滿意度的四個效標變項中與第一典型相關因素（ η_1 ）較密切且結構係數達.700以上者有三個，依序為休閒紓壓、健康娛樂及人際發展（結構係數為.891、.873、.855）。因此，休閒體驗主要是以活力刺激、人際情感影響滿意度的休閒紓壓、健康娛樂及人際發展的滿意。

三、休閒運動參與動機與休閒體驗之典型相關分析

由徑路分析我們得知：國小教師對於休閒運動參與動機會直接影響休閒體驗，因此，本研究進一步以典型相關(canonical)分析來了解自變項與依變項之間的關係，其分析摘要如表4-69、分析徑路如圖4-5。

表4-69 休閒運動參與動機與休閒體驗之典型相關分析摘要表

控制變項 (X變項)	典型因素 (Kai)			效標變項 (Y變項)	典型因素 (Eta)		
	χ_1	χ_2	χ_3		η_1	η_2	η_3
健康適能	.585	.597	.457	舒暢愉快	.299	.894	-.334
紓解壓力	.570	.639	-.344	活力刺激	.674	.565	.476
社會潮流	.675	-.228	.430	人際情感	.984	-.003	-.176
人際交流	.886	-.423	-.192				
抽出變異數 百分比	47.706	24.869	13.708	抽出變異數 百分比	50.415	37.278	12.307
重疊	20.194	5.479	.651	重疊	21.341	8.213	.584
				ρ^2	.423	.220	.047
				ρ	.651***	.469***	.218***

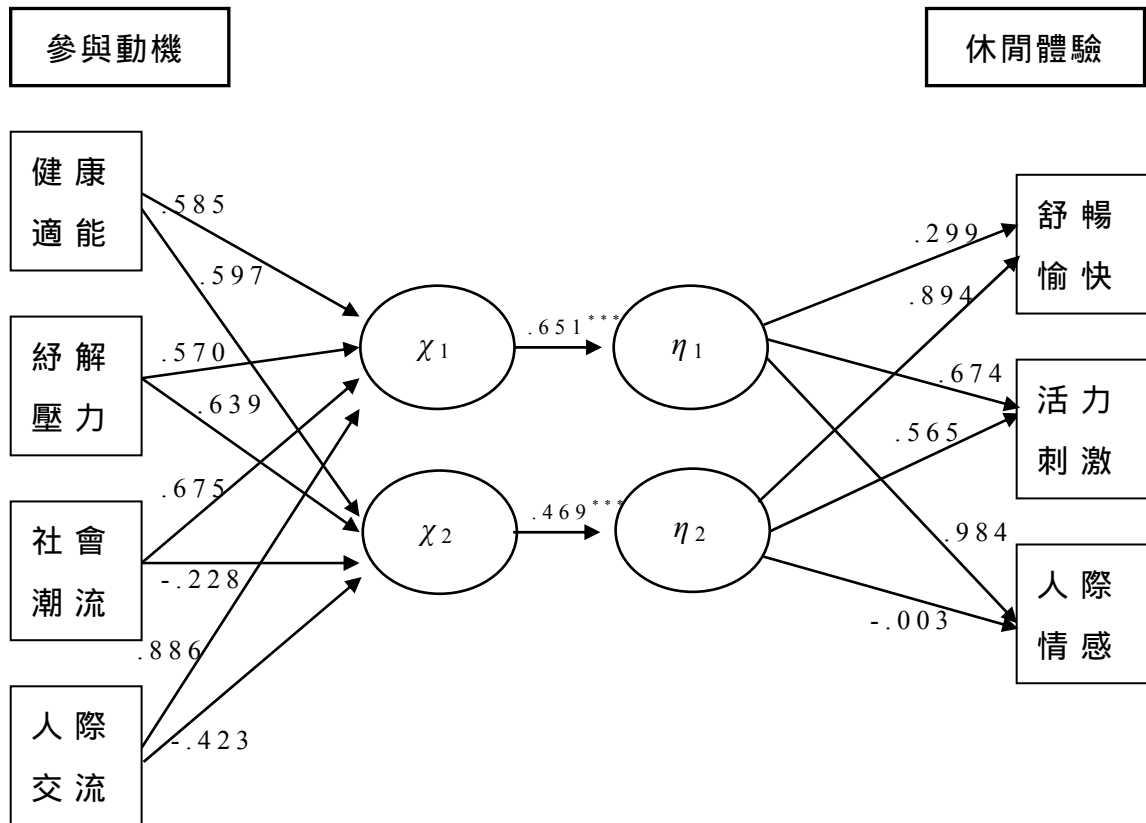


圖 4-5 休閒運動參與動機與休閒體驗之典型相關分析圖

三個典型因素之相關係數皆達顯著水準，第一典型相關係數 $\rho^1=0.651^{***}$ ($p < 0.001$)，第二典型相關係數 $\rho^2=0.469^{***}$ ($p < 0.001$)，第三典型相關係數 $\rho^3=0.218^{***}$ ($p < 0.001$)。因此，此四個控制變項是透過三個典型因素來影響效標變項。但是第三典型相關徑路因 ρ 值太低 (0.218) 顯示其關連性太低，而且解釋變異量整體效果之重疊量亦低於百分之一，因不具解釋效果，故本研究僅繪出第一、第二個典型相關徑路分析圖，並就此二徑路加以分析說明：

(一) 控制變項 (參與動機) 的第一典型因素 (χ_1) 可以說

明效標變項（休閒體驗）的第一典型因素（ η_1 ）總變異量的42.3%，且此效標變項的第一典型因素（ η_1 ），又可以解釋效標變項變異量的50.415%，而控制變項與效標變項重疊部分為21.341%，因此，控制變項透過第一典型因素（ χ_1 與 η_1 ）可以有效解釋效標變項的解釋變異量為21.341%。

（二）控制變項（參與動機）的第二典型因素（ χ_2 ）可以說明效標變項（休閒體驗）的第二典型因素（ η_2 ）總變異量的22.0%，且此效標變項的第二典型因素（ η_2 ），又可以解釋效標變項變異量的37.278%，而控制變項與效標變項重疊部分為8.213%，因此，控制變項透過第一典型因素（ χ_1 與 η_1 ）可以有效解釋效標變項的解釋變異量為8.213%。

（三）在第一至第二典型因素的重疊部分，共計29.554%，亦即控制變項的參與動機（健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流）經由第一、第二典型相關因素共可以說明效標變項的滿意度休閒體驗（舒暢愉快、活力刺激、人際情感）的解釋總變異量為29.554%。

（四）兩組典型相關及重疊量數值以第一典型相關較大，第二組的重疊量較小，所以，參與動機的四個控制變項（健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流）主要是藉由第一典型相關因素影響休閒體驗的三個效標變項（舒暢愉快、活力刺激、人際情感）。而參與動機的四個控制變項中，與第一典型相關因素（ χ_1 ）較高，且結構係數達.700以上者有一個，為人際交流（結構係數為0.886）；在休閒體驗的三個效標變

項中與第一典型相關因素 (η_1) 較密切且結構係數達 .700 以上者有一個，為人際情感 (結構係數為 .984)。因此，參與動機主要是以人際交流影響休閒體驗的人際情感的感受。

第七節 討論

本節的目的主要對於上述各節的驗證結果作進一步的分析與討論。首先探討不同人口背景變項的受試者參與休閒運動之動機、休閒體驗和休閒滿意度的差異情形。再者探討其休閒運動參與動機、體驗的強弱對休閒滿意度的影響為何。最後則是探討休閒運動參與動機和休閒體驗與休閒滿意度的典型相關情形。茲分述如下：

一、不同背景變項受試者的休閒運動參與動機之差異討論

(一) 不同性別的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同性別的教師在「健康適能」和「紓解壓力」上皆沒有顯著差異，顯示無論是男性或女性教師參與休閒運動之動機是以提升健康適能及紓解壓力的目的都是沒有差異的。而在「社會潮流」和「人際交流」上則是有顯著差異存在，經平均數比較後發現，男性教師比女性教師在休閒運動之參與動機時，以受社會潮流及人際交流的影響較女性教師強烈。

(二) 不同年齡層的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同年齡層的教師在「健康適能」、「紓解壓力」、「社會潮流」和「人際交流」上皆沒有達顯

著差異，顯示不論年齡多寡的教師參與休閒運動之動機的目的，都是沒有顯著差異的。此結果與李嘉慶（2002）之研究結果相符。

（三）不同婚姻狀況的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同婚姻狀況的教師在「健康適能」和「紓解壓力」上皆沒有顯著差異，顯示無論是單身、已婚尚無子女和已婚有子女教師參與動機在提升健康適能及紓解壓力的目的皆是沒有差異的。而在「社會潮流」和「人際交流」上則是有顯著差異存在，社會潮流方面：已婚尚無子女的國小教師得分高於單身和已婚有子女之國小教師，顯示已婚尚無子女的國小教師參與動機，或許因婚後無單身的自由且在無子女的牽絆下欲有個人空間，因此較易隨著社會潮流的影響而參與休閒運動。另外人際交流方面經事後比較無顯著差異。

（四）不同服務年資的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同服務年資的教師在「健康適能」、「紓解壓力」和「社會潮流」上皆沒有顯著差異，顯示不同服務年資教師的主要目的不在此三個構面上。至於在「人際交流」上則有顯著差異存在，並以服務21年以上的國小教師得分明顯高於服務11-15年之國小教師。顯示因服務年資愈久更懂得人際關係之重要，所以在參與休閒運動時將心力放在人際交流上，而服務11-15年之國小教師大多子女正當

成長之際，所以將心力置於家庭子女上，因此在人際交流上得分較低。

（五）不同學校規模的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同學校規模的教師在「社會潮流」和「人際交流」上沒有顯著差異，顯示不同學校規模的教師從事休閒運動的動機主要不在此二個構面上。而在「健康適能」和「紓解壓力」上則是有顯著差異存在，健康適能方面：學校規模在13-24班的國小教師得分顯著高於學校規模12班以下之國小教師，另外在「紓解壓力」的動機構面上，學校規模在13-24班的國小教師得分高於12班以下和25班以上：顯示規模13-24班的國小教師因屬中型學校規模不大不小，又鄰近市區，而規模在12班以下學生人數普遍較少、鄉下小學居多的情況下，規模在13-24班的國小教師壓力高於學校規模12班以下之教師，因此13-24班的國小教師更需利用參與休閒運動增進健康適能及紓解工作、生活的壓力。

（六）不同任教職務的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同任教職務的教師在「健康適能」、「紓解壓力」和「人際交流」上均無顯著差異，顯示不同任教職務的教師從事休閒運動的動機主要不在此三個構面上。而在「社會潮流」上有顯著差異，但經事後比較發現無顯著差異存在。此結果與黃文中（2006）和李嘉慶（2002）的研究結果相符。

(七) 不同運動類別的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同運動類別的教師在「紓解壓力」上沒有顯著差異。而在「健康適能」、「社會潮流」和「人際交流」上則是有顯著差異存在，但經比較後發現皆無顯著差異存在。

(八) 不同運動習慣的受試者在休閒運動參與動機之差異性討論

根據研究結果發現，不同運動習慣的教師在「社會潮流」上皆沒有顯著差異，顯示無論是有無規律參與休閒運動之動機是因社會潮流影響的程度都是沒有差異的。而在「健康適能」、「紓解壓力」和「人際交流」上則是有顯著差異存在，經平均數比較後發現，休閒運動習慣有規律的國小教師對「健康適能」、「紓解壓力」、「人際交流」都比運動習慣無規律教師的重視程度較為強烈。

二、不同人口背景變項受試者的休閒體驗之差異討論

(一) 不同性別的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同性別的教師在「舒暢愉快」體驗上皆沒有顯著差異。但在「活力刺激」和「人際情感」體驗上則是有顯著差異存在，經平均數比較後發現，男性教師比女性教師在休閒運動之體驗時，對活力刺激和人際情感的感受比女性教師較為強烈。此結果與陳怡伶（2002）之研究結果相符。

(二) 不同年齡層的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同年齡層的教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」、「人際情感」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師年齡的多寡，均不會影響運動之體驗的感受。

(三) 不同婚姻狀況的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同婚姻狀況的教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」、「人際情感」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師的婚姻狀況為何，並不影響休閒運動體驗的感受。

(四) 不同服務年資的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同服務年資的教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」、「人際情感」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師的服務年資多寡，均不影響休閒運動體驗的感受。

(五) 不同學校規模的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同學校規模的教師在「活力刺激」和「人際情感」的體驗上皆沒有顯著差異。但在「舒暢愉快」上學校規模在13-24班的國小教師得分高於學校規模25班以上和12班以下，顯示學校規模在13-24班的國小教師因工作壓力的繁重，面對休閒運動時，相對的更能感受休閒運動帶來的舒暢愉快的感覺。

(六) 不同任教職務的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同任教職務的教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」、「人際情感」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師的任教職務為何，均不影響休閒運動體驗的感受。

(七) 不同運動類別的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同最常參與的休閒運動的教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」及「人際情感」三個構面的體驗皆沒有顯著差異，顯示教師不會因參與不同的休閒運動在體驗上有何差異。

(八) 不同運動習慣的受試者在休閒體驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同休閒運動習慣的教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」和「人際情感」的體驗皆達顯著，經比較平均數後得知，休閒運動習慣有規律的國小教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」、「人際情感」構面上平均數得分皆較高於休閒運動習慣無規律的國小教師，可見有規律運動之教師的身心整體狀況都較為良好。

三、不同背景變項受試者的滿意度之差異討論

(一) 不同性別的受試者在休閒滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同性別的教師在「休閒紓壓」和「場地設施」的滿意度上皆沒有顯著差異。而在「人際發展」和「健康娛樂」體驗上則是有顯著差異存在，經平均數比較後發現，男性教師對人際發展和健康娛樂的滿意度比女性教師較為強烈。可見男性教師藉由從事休閒運動較能建立人際

發展和身心的健康娛樂，所以男性教師也相對較為重視休閒運動。此結果與游淑如（2003）與林忠濱（2007）之研究相符。

（二）不同年齡層的受試者在滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同年齡的教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」和「場地設施」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師年齡的多寡，在參與休閒運動後之滿意度的強弱，皆無顯著性的差異。

（三）不同婚姻狀況的受試者在滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同婚姻狀況的教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」和「場地設施」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師婚姻狀況為何，在參與休閒運動後之滿意度的強弱，皆無顯著性的差異。此結果與陳明勇（2004）之研究相符。

（四）不同服務年資的受試者在滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同服務年資的教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」和「場地設施」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師服務年資為何，在參與休閒運動後之滿意度的強弱，皆無顯著性的差異。

（五）不同學校規模的受試者在滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同學校規模的教師在「人際發展」和「場地設施」的滿意度上皆沒有顯著差異，顯示無論是不

同學校規模的教師認為從事休閒運動後，在人際發展和場地設施情況的滿意度上是沒有差異的。而在「休閒紓壓」和「健康娛樂」的滿意度上，則顯示13-24班的國小教師得分高於12班以下和學校規模在25班以上的國小教師，可見13-24班的國小教師較常參與休閒運動，也懂得利用休閒運動促進身心健康及獲得娛樂，並且藉此紓解許多工作及生活上的壓力。

（六）不同任教職務的受試者在滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同任教職務的教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」和「場地設施」的體驗上皆沒有達顯著差異，顯示不論教師任教職務為何，均不影響參與休閒運動後之滿意度的強弱。此結果與陳明勇（2004）之研究相符。

（七）不同運動類別的受試者在滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同最常參與的休閒運動的教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」和「場地設施」的滿意度上皆沒有顯著差異，顯示教師不因從事不同休閒運動後的滿意度而有所差異。

（八）不同運動習慣的受試者在滿意度之差異性討論

根據研究結果發現，不同休閒運動習慣的教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」和「場地設施」的滿意度上皆達顯著差異，經比較平均數後得知，休閒運動習慣有規律的國小教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」、「場地設施」構面上平均數得分皆較高於休閒運動

習慣無規律的國小教師。可見對休閒運動整體滿意度較高者，較能養成規律的運動，而能規律運動者，也是因對休閒運動整體滿意度高，才願意規律的參與休閒運動；相對的無規律之國小教師，對整體的運動滿意程度較低，對休閒運動滿意度低者，亦越容易成為無規律運動者。

四、休閒運動參與動機、休閒體驗與滿意度之徑路分析討論

從徑路分析結果中得知，影響受試者的滿意度有三條顯著路徑：一、休閒運動參與動機→滿意度，直接效果為.226；二、休閒體驗→滿意度，直接效果值為.651；三、休閒運動參與動機→休閒體驗→滿意度；間接效果值為.350。休閒運動參與動機對滿意度的總效果為.576。因此有兩個直接效果，一個間接效果影響受試者滿意度的感受。由上述結果可看出，休閒體驗為休閒參與動機和滿意度的中介變項，影響滿意度主要變項為休閒體驗（.651），故可以得知，欲提昇滿意度，必須加強休閒體驗的部份。

五、休閒運動參與動機、休閒體驗與滿意度之典型相關分析討論

（一）休閒運動參與動機與滿意度之典型相關

經典型相關分析得知，參與動機的四個控制變項（健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流），係透過二個典型因素影響滿意度的四個效標變項（人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施），總解釋變異量為24.808%，其中第一典型相關的解釋變異量較大，達23.412%，第二典型相關的解釋變異量較小，僅1.396%。因此，參與動機的四個控制變

項（健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流）主要是藉由第一典型相關因素影響滿意度的四個效標變項（人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施）。此外，參與動機的四個控制變項中，與第一典型相關因素（ χ_1 ）較高，且結構係數達.700以上者有二個，依序為人際交流、健康適能（結構係數為0.745、0.734），而滿意度的四個效標變項中與第一典型相關因素（ η_1 ）較密切且結構係數達.700以上者有三個，依序為人際發展、健康娛樂及休閒紓壓（結構係數為.915、.851、.827）。所以，參與動機主要是以人際交流、健康適能影響滿意度的人際發展、健康娛樂及休閒紓壓的滿意。此結果與張佩娟（2003）和黃慶森（2008）之研究結果相符。

（二）休閒體驗與滿意度之典型相關

經典型相關分析得知，休閒體驗的三個控制變項（舒暢愉快、活力刺激、人際情感），係透過二個典型因素影響休閒滿意度的四個效標變項（人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施），總解釋變異量為45.703%，其中第一典型相關的解釋變異量較大，達43.366%，第二典型相關的解釋變異量較小，僅2.337%。因此，休閒體驗的三個控制變項（舒暢愉快、活力刺激、人際情感）主要是藉由第一典型相關因素影響滿意度的四個效標變項（人際發展、休閒紓壓、健康娛樂、場地設施）。此外，在休閒體驗的三個控制變項中，與第一典型相關因素（ χ_1 ）較高，且結構係數達.700以上者有二個，依序為活力刺激、人際情感（結構係數為0.883、0.869），而滿意度的四個效標變項中與第一典型相關因素

(η_1) 較密切且結構係數達 .700 以上者有三個，依序為休閒紓壓、健康娛樂及人際發展(結構係數為 .891、.873、.855)。所以，休閒體驗主要是以活力刺激、人際情感影響滿意度的休閒紓壓、健康娛樂及人際發展的滿意。此研究結果與李文貴(2007)和黃慶森(2008)之研究結果相符。

(三) 休閒運動參與動機與休閒體驗之典型相關

經典型相關分析得知，參與動機的四個控制變項(健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流)，係透過二個典型因素影響休閒體驗的三個效標變項(舒暢愉快、活力刺激、人際情感)，總解釋變異量為 29.554%，其中第一典型相關的解釋變異量較大，達 21.341%，第二典型相關的解釋變異量較小，僅 8.213%。因此，參與動機的四個控制變項(健康適能、紓解壓力、社會潮流、人際交流)主要是藉由第一典型相關因素影響休閒體驗的三個效標變項(舒暢愉快、活力刺激、人際情感)。此外，參與動機的四個控制變項中，與第一典型相關因素(χ_1)較高，且結構係數達 .700 以上者有一個，為人際交流(結構係數為 0.886)，而休閒體驗的三個效標變項中與第一典型相關因素(η_1)較密切且結構係數達 .700 以上者有一個，為人際情感(結構係數為 .984)。所以，參與動機主要是以人際交流影響休閒體驗的人際情感的感受。此結果與陳怡伶(2002)和黃慶森(2008)之研究結果相符。

第五章 結論與建議

本章旨在依據第四章分析討論後的結果做成結論。共分為兩節：第一節結論；第二節建議，茲分述如下：

第一節 結論

一、國小教師之綜合特徵部分

(一) 國小教師背景變項的分佈情形

本研究根據問卷回收統計資料顯示，國小教師的特徵在性別方面主要以女性為多，有291人，佔60.2%；年齡層則以31-40歲者為最多，有231人，佔47.8%；婚姻狀況方面以已婚有子女者最多，有303人，佔62.7%；服務年資方面以6-10年者為最多，有153人，佔31.7%；學校規模方面以12班(含)以下者為最多，有188人，佔38.9%；任教職務以級任為最多，有250人，佔51.8%；最常參與的休閒運動以戶外運動者為最多，有242人，佔50.1%；休閒運動習慣無規律者有296人為多，佔61.3%。

(二) 國小教師在休閒運動參與動機上的特徵

受試者在休閒運動參與動機的各因素中，動機最強的因素是「健康適能」其次是「紓解壓力」再者是「人際交流」，最後才是「社會潮流」。

(三) 國小教師在休閒體驗上的特徵

受試者在休閒體驗的各因素中，體驗最高的因素是「舒暢愉快」其次是「活力刺激」，最後是「人際情感」。

(四) 國小教師在休閒滿意度上的特徵

受試者在休閒滿意度的各因素中，滿意度程度最高的因素是「休閒紓壓」其次是「健康娛樂」再者是「人際發展」，最後為「場地設施」。

二、不同背景變項的受試者在休閒運動參與動機、休閒體驗和滿意度之假設驗證部分

(一) 受試者在休閒運動參與動機上的假設驗證部分

(1) 性別：男性教師在「社會潮流」、「人際交流」上顯著高於女性教師。

(2) 年齡層：不同年齡層的教師在休閒運動參與動機上並沒有顯著差異。

(3) 婚姻狀況：在「社會潮流」上，已婚尚無子女的教師得分顯著高於單身和已婚有子女之教師。

(4) 服務年資：在「人際交流」上，服務21年以上的教師得分高於服務11-15年之教師。

(5) 學校規模：在「健康適能」上，學校規模在13-24班的國小教師得分高於12班以下之國小教師。此外，「紓解壓力」上，學校規模在13-24班的國小教師得分高於25班以上和12班以下。

(6) 任教職務：不同任教職務在休閒運動參與動機上並沒有顯著差異。

(7) 運動類別：不同運動類別在休閒運動參與動機上並沒有顯著差異。

(8) 運動習慣：休閒運動習慣有規律的國小教師在「健康適能」、「紓解壓力」、「人際交流」構面上平均數得分顯著

高於休閒運動習慣無規律的國小教師。

(二) 受試者在休閒體驗上的假設驗證部分

(1) 性別：男性教師在「活力刺激」、「人際情感」上得分顯著高於女性教師。

(2) 年齡層：不同年齡的國小教師在休閒體驗上並沒有顯著差異。

(3) 婚姻狀況：不同婚姻狀況的國小教師在休閒體驗上沒有顯著差異。

(4) 服務年資：不同服務年資的國小教師在休閒體驗上沒有顯著差異。

(5) 學校規模：在「舒暢愉快」上，學校規模在13-24班的國小教師得分高於25班以上和學校規模在12班以下。

(6) 任教職務：不同任教職務的國小教師在休閒體驗上沒有顯著。

(7) 運動類別：不同運動類別在休閒體驗上沒有顯著差異。

(8) 運動習慣：休閒運動習慣有規律的國小教師在「舒暢愉快」、「活力刺激」、「人際情感」上得分顯著高於休閒運動習慣無規律的國小教師。

(三) 受試者在休閒滿意度上的假設驗證部分

(1) 性別：男性教師在「人際發展」、「健康娛樂」上得分顯著高於女性教師。

(2) 年齡層：不同年齡的國小教師在滿意度上沒有顯著差異。

(3) 婚姻狀況：不同婚姻狀況的國小教師在滿意度上沒有顯著差異。

(4) 服務年資：不同服務年資的國小教師在滿意度上沒有顯著差異

(5) 學校規模：在「休閒紓壓」、「健康娛樂」上，學校規模在13-24班的國小教師得分高於12班以下和學校規模在25班以上。

(6) 任教職務：不同任教職務的國小教師在滿意度上沒有顯著差異。

(7) 運動類別：不同運動類別在滿意度上沒有顯著差異。

(8) 運動習慣：休閒運動習慣有規律的教師在「人際發展」、「休閒紓壓」、「健康娛樂」、「場地設施」上得分顯著高於休閒運動習慣無規律的教師。

三、休閒運動參與動機、休閒體驗對滿意度之徑路分析假設驗證

(一) 預測情形

教師的休閒運動參與動機、休閒體驗對滿意度的聯合解釋變異量為63.3%，其標準化迴歸方程式為：休閒滿意度 = .226×休閒運動參與動機 + .651×休閒體驗

(二) 徑路分析

影響教師休閒滿意度共有兩條顯著路徑，參與動機會直接影響休閒滿意度，而參與動機也會透過休閒體驗影響休閒滿意度。休閒運動參與動機與休閒體驗影響休閒滿意度之總效果為.576。

四、休閒運動參與動機、休閒體驗與滿意度之典型相關之假設驗證

(一) 休閒運動參與動機和滿意度之典型相關的假設驗證

依據典型相關分析結果，發現教師之參與動機是以「人際交流」、「健康適能」之動機為主，影響滿意度的「人際發展」、「健康娛樂」及「休閒紓壓」之滿意程度。亦即教師的「人際交流」、「健康適能」之動機越強烈，就越會正向影響參與後之「人際發展」、「健康娛樂」及「休閒紓壓」的滿意程度。

(二) 休閒體驗和滿意度之典型相關之假設驗證

依典型相關分析結果，教師之休閒體驗是以「活力刺激」、「人際情感」之感受為主，影響滿意度的「休閒紓壓」、「健康娛樂」及「人際發展」之滿意程度。亦即教師的「活力刺激」、「人際情感」之體驗感受越深刻，其「休閒紓壓」、「健康娛樂」及「人際發展」的滿意程度就越高。

(三) 休閒運動參與動機和休閒體驗之典型相關之假設驗證

依據典型相關分析結果，發現教師之參與動機是以「人際交流」之動機為主，影響休閒體驗的「人際情感」之體驗感受。亦即教師的「人際交流」之動機越強烈，就越會正向影響參與後之「人際情感」的體驗感受程度。

五、假設驗證結果

本研究假設驗證結果，彙整如表 5-1 所示。

表 5-1 研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
假設一(H1):不同人口背景變項教師之參與動機有顯著差異。	
1-1:不同性別教師之休閒運動參與動機有顯著差異。	成立
1-2:不同年齡層教師之參與動機有顯著差異。	不成立
1-3:不同婚姻狀況教師之參與動機有顯著差異。	成立
1-4:不同服務年資教師之參與動機有顯著差異。	成立
1-5:不同學校規模教師之參與動機有顯著差異。	成立
1-6:不同任教職務教師之參與動機有顯著差異。	成立
1-7:不同運動類別教師之參與動機有顯著差異。	不成立
1-8:不同運動習慣教師之參與動機有顯著差異。	成立
假設二(H2):不同人口背景變項教師之休閒體驗有顯著差異。	
2-1:不同性別教師之休閒體驗有顯著差異。	成立
2-2:不同年齡層教師之休閒體驗有顯著差異。	不成立
2-3:不同婚姻狀況教師之休閒體驗有顯著差異。	不成立
2-4:不同服務年資教師之休閒體驗有顯著差異。	不成立
2-5:不同學校規模教師之休閒體驗有顯著差異。	成立
2-6:不同任教職務教師之休閒體驗有顯著差異。	不成立
2-7:不同運動類別教師之休閒體驗有顯著差異。	不成立
2-8:不同運動習慣教師之休閒體驗有顯著差異。	成立
假設三(H3):不同人口背景變項教師之滿意度有顯著差異。	
3-1:不同性別教師之滿意度有顯著差異。	成立
3-2:不同年齡層教師之滿意度有顯著差異。	不成立
3-3:不同婚姻狀況教師之滿意度有顯著差異。	不成立
3-4:不同服務年資教師之滿意度有顯著差異。	不成立
3-5:不同學校規模教師之滿意度有顯著差異。	成立
3-6:不同任教職務教師之滿意度有顯著差異。	不成立
3-7:不同運動類別教師之滿意度有顯著差異。	不成立
3-8:不同運動習慣教師之休閒滿意度有顯著差異。	成立
假設四(H4):教師之參與動機對滿意度具有正向影響效果。	成立
假設五(H5):教師之參與動機對休閒體驗具有正向影響效果。	成立
假設六(H6):教師之休閒體驗對滿意度具有正向影響效果。	成立

第二節 建議

依據研究發現及討論分析的結果，提出下列建議以作為教育主管機關、學校單位及未來相關研究者之參考。

一、對教育主管機關、學校單位之建議

(一) 本研究發現教師從事休閒運動時對「健康適能」的需求最高，其次是「紓解壓力」，因此教育主管機關及學校單位應多辦理休閒運動相關活動，如教師研習、運動社團、文康活動...等，提供教師參與休閒運動的機會，讓教師透過休閒運動能獲得健康、提升身體適能，紓解工作及生活上所帶來的壓力，進而提升教學效能。

(二) 本研究發現教師從事休閒運動時對「場地設施」的滿意度最低；場地設施為教師從事休閒運動的場所，因此相關單位應在興建運動設施時應做好良好的規劃，而對現有的運動設施應定期派人檢修及維護，提升使用時的滿意度。

(三) 在參與動機與滿意度方面：教育單位或學校必須：一、優先重視教師參與休閒運動時人際交流的需求。二、重視提升教師的健康適能。三、重視提供教師紓解壓力的管道；藉此才能提高教師對於人際發展、休閒紓壓與健康娛樂的滿意度。

(四) 在休閒體驗與滿意度方面：教育單位或學校首先必須先重視休閒運動能帶來活力與刺激的感受，其次才是人際情感的感受，藉此教師可以獲得休閒紓壓、健康娛樂及人際發展等方面的滿意度。

(五) 在休閒運動參與動機與休閒體驗方面：教育單位或學校首先應重視教師參與休閒運動是為了人際交流的因素，透

過人際交流教師可以提高人際情感的體驗。

二、對教師之建議

(一) 本研究發現教師從事休閒運動普遍為無規律者，教師本身應規劃時間從事休閒運動，養成一位規律運動者，藉運動來調劑身心，紓解壓力。

(二) 本研究發現教師從事休閒運動時最能感受「舒暢愉快」的體驗；教師在學校所帶來的壓力，藉由休閒運動的參與，所帶來舒暢愉快的感覺，可以為教師紓解生活及工作的壓力，因此教師應多參與休閒運動，讓壓力得以放鬆，恢復教學及工作的活力。

三、對未來研究之建議

(一) 本研究僅以雲林縣國民小學教師為受試對象，所以在研究推論上，無法推估至其他縣市，或是不同階段之教師。建議未來研究對象可擴大至全國公私立小學，或加入國中、高中、大學階段之教師，並加以比較，以使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

參考文獻

一、中文部分

- 中華民國體育學會（2000）。*休閒活動專書*。臺北市：中華民國體育學會。
- 尤之群（2003）。*以體驗經濟模型衡量網路媒體視聽者之體驗 - 以網路博物館與線上網路遊戲為例*。未出版碩士論文，華梵大學，台北縣。
- 王震宇（1996）。*休閒體驗之自由感對休閒活動活動參與情況之影響*。未出版碩士論文，台灣大學，台北市。
- 王素敏（1997）。*老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 王愛惠（2004）。*休閒農場生態活動與遊憩體驗關係之研究*。未出版碩士論文，銘傳大學，桃園縣。
- 石坤龍、吳建瑩（2008）。*雲林縣國小教師休閒運動參與現況與滿意度研究*。2008體育專業發展與運動休閒趨勢研討會手冊及論文集，176-177。
- 江光榮（2001）。*人性的迷失與復歸—羅傑斯的人本心理學*。台北市：貓頭鷹。
- 利志明（2000）。談休閒活動的定義、功能及積極涵義。*國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊*，3，55-62。
- 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*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 吳明隆（2005）。*SPSS統計應用學習實務第二版*。台北：知城數位科技股份有限公司。
- 吳珩潔（2002）。*大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

- 李文貴 (2007)。遊客休閒涉入、休閒體驗與滿意度關係之研究-以屏東國立海洋生物博物館為例。未出版碩士論文，國立屏東科技大學，屏東縣。
- 李淑任 (2005)。咖啡館之休閒體驗與顧客參與之探討-以台中縣市咖啡館為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 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。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 李明榮 (1998)。國家休閒運動推展計畫及未來策略。國立臺灣體育學院休閒系刊，1，7。
- 沈易利 (1995)。臺中地區勞工休閒運動需求研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 沈易利 (1998)。台灣省民眾休閒運動參與與需求之研究。台中：霧峰。
- 沈易利 (2000)。台灣省休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。台灣體育學院學報，4(下)，319-370。
- 卓俊辰 (1990)。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。休閒教育研討會專輯，中華民國戶外遊憩學會。
- 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。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 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。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 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。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 林欣玫（2005）。遊憩產業遊客之體驗與滿意度之關聯性研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。
- 林清山（1985）。休閒活動的理論與實務。臺北縣：輔大。
- 邱媥（2003）。體驗行銷模式與其遊客行為之實證研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 邱垂杰（2007）。苗栗大湖草莓園區遊客參與動機與休閒體驗之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 柯政利（2008）。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 涂淑芳（譯）（2001）。休閒與人類行為。臺北市：桂冠。
(Gene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel, 1996)
- 夏業良、魯煒（譯）（2003）。體驗經濟時代。台北市：城邦文化。
(Pine II and Gilmore, 1999)
- 孫碧津（2004）。警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究-以雲林縣為例。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 高俊雄（2002）。運動休閒事業管理。志軒企業有限公司。
- 高俊雄、溫景財、黃煥業（1996）。休閒行為分析在運動員非訓練時間應用之探討。國立體育學院叢, 7(2), 39-58。
- 高嘉鞠（2008）。瑜珈教室消費者參與動機與持續涉入模式之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 張佩娟（2003）。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究 -

- 以雲林醫院員工為例。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張春興（1987）。*心理學*。台北：東華書局。
- 張春興（1991）。*現代心理學*。臺北市：東華書局。
- 張春興（1996）。*教育心理學 - 三化取向的理論與實踐*。台北：東華書局。
- 張耀中（2002）。*臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 教育部統計處（2008）。*國民中小學校概況統計 96 學年度*。教育部。
- 梁坤茂（2000）。*高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學。
- 許樹淵（2000）。*運動心理學*。台北市，師大書苑。
- 連婷治（1998）。*臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究*。未出版碩士論文，國立新竹師範學院。
- 郭肇元（2003）。*休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討*。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 陳中雲（2002）。*國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 陳文長（1995）。*大學生運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳怡如（2002）。*單身女性輔導教師休閒體驗之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳怡伶（2003）。*鐵道藝術網絡參觀者的參觀動機、藝文生*

- 活型態與休閒體驗之研究-以台中站、嘉義站為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 陳昭明(1981)。台灣森林遊樂需求資源經營之調查與分析。台灣大學森林學系，46-48，台北。
- 陳明勇(2004)。國小教師休閒阻礙及休閒滿意度相關之研究-以彰化縣為例。大葉大學，彰化縣。
- 陳惠美(2003)。南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究。休閒運動管理研究所碩士學位論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 陳瑪莉(2003)。休閒認知、休閒需求與休閒滿意度關係之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 陳鎰明(2002)。休閒教育的重要性。雲科大體育，5，68-72。
- 游淑如(2003)。彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 程紹同(1994)。現代體發展的新趨勢 - 運動休閒管理。中華體育，7(4)，25-30。
- 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。台北：師大書苑。
- 馮麗花(1998)。運動性休閒活動初探。大專體育，35，104。
- 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。休閒事業管理學系碩士班碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 黃佳慧(2005)。體驗品質、滿意度及行為意向關係之研究 - 以華陶窯為例。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。

- 黃金柱 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體育委員會委託研究。
- 黃映瑀 (2005)。體驗行銷、體驗價值、顧客滿意、品牌形象與行為意向關係之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 黃慶森 (2008)。小學教師休閒行為與休閒利益之研究-以台中縣為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 楊坤芳、陳鎰明 (2003)。推廣社區休閒運動之策略分析。大專體育，69，86-90。
- 董至聖 (2005)。社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究 - 以宜蘭縣民眾為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 廖俊儒 (2003)。職棒現場觀眾消費體驗要素對體驗滿意度與忠誠意願影響之研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學，台北市。
- 劉喜臨 (1991)。旅遊態度在旅遊活動決定過程中所扮演的角色。未出版碩士論文，台灣大學，台北市。
- 劉融融 (2007)。雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉惠珍 (1998)。週休二日對消費者休閒旅遊行為影響之研究。第十三屆技職研究會專刊，1998-2000。
- 蔡文毅 (2004)。台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 蔡長清、王明元、游仁良 (2001)。大學生之休閒參與、休閒態度及休閒滿意度關係。高雄應用科技大學學報，31，

237-250。

- 蔡特龍（2000）。休閒活動。行政院體育委員會中華民國體育學會，1-14。
- 蔡培村（1992）。教師休閒生活的價值與規劃。教育實習輔導通訊，3，6-24。
- 盧俊宏（2000）。運動心理學。台北：師大書苑。
- 賴政斌（2002）。大陸東莞地區台商休閒體驗之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。
- 賴福瑞（2005）。遊客對休閒農業區之遊憩動機、體驗與滿意度之研究 - 以金針山休閒農業區為例。未出版碩士論文，屏東科技大學，屏東縣。
- 戴遐齡（1995）。臺北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 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。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。
- 鍾志強（2006）。大學生休閒運動動機之研究。休閒運動期刊，5，197-210。
- 鍾振華（2003）。台北PUB消費動機與體驗之研究。未出版碩士論文，文化大學，台北市。
- 顏智淵（2002）。TYPE A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 嚴詠智（2006）。台南縣國民小學行政人員休閒活動參與及休閒滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台南大學，

台南市。
蘇俊賢 (2000) 。 道休閒。 *大專體育雙月刊* , 51 , 13。

二、英文部分

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G.(1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 1(12), 22-33.
- Clawson, M. (1966). *Economic of Outdoor Recreation*. Baltimore, MD : Johns Hopkins Universty Press.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of Leisure*. N.Y: Elsevier North-Holland.
- Franken, D. A., & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*. 13, 337-352.
- Iso-Ahola, S.E.(1980).*The social psychology of leisure and recreation*.Dubuque, IA : WillianC.Brown.
- Kao, Ching-Hsung (1992). *A Model of Leisure Satisfaction*. Unpublished Ph.D.dissertation, Indiana University, Bloomington.
- Kelly, J. R. (1989). Later-life leisure: Beginning a new agenda. *Leisure Sciences*, 11 (1), p.47-p.59.
- Maslow, A.H.(1954).*The motivation and Personality*.New York: Harper Harper & Brothers pp.146-150.
- Mannell, R. (1980). Social psychological techniques and strategies for studying leisure experiences. In S.E. Iso-Ahola (Ed.), *Social psychological perspective on leisure and recreation*, p.62-p.88. Springfield, IL:

Charles C Thomas.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.

Maslow A. (1954). *Motivation & Personality*. N.Y: Harper.

Ragherb, M. G., & Breard, J.G. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 128-140.

Whiting, J. W. M., & Child, I. L. (1953). *Child training and personality: A Cross-culture Study*. New York: Yale University Press.

附錄A 雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度之研究預試問卷

親愛的老師：您好！

首先感謝您的協助，使本調查問卷能夠順利進行。本問卷的主要目的是想了解雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒體驗及滿意度。研究結果將提供教育主管機關作為施政參考，本問卷共分四部分，第一部份為基本資料，第二部分為休閒運動參與動機，第三部份為休閒體驗，第四部分為休閒滿意度。每一部份問題前均有所說明，各項的答題無所謂對與錯，請依您的實際感受填寫。您所提供的資料，僅用於學術研究，無需具名，請您放心填答，感謝您的協助！ 此

順頌 教安

國立台灣體育大學(台中)運動管理學系碩士在職專班

指導教授：林房儻博士

研究生：林建佑敬上

第一部分：個人基本資料

說明：以下是關於您個人的基本資料，僅供統計分析之用，絕不對外公開。請您詳實勾選最符合您個人的情形，在 內打『✓』。

1. 性別： (1)男 (2)女
2. 年齡： (1)20-30歲 (2)31-40歲 (3)41-50歲 (4)51-65歲
3. 婚姻狀況： (1)單身 (2)已婚尚無子女 (3)已婚有子女
4. 服務年資： (1)5年(含)以下 (2)6~10年 (3)11~15年 (4)16~20年
(5)21年(含)以上
5. 學校規模： (1)12班(含)以下 (2)13-24班 (3)25班(含)以上
6. 任教職務： (1)科任 (2)級任 (3)教師兼組長 (4)教師兼主任
(5)校長
7. 最常參與的休閒運動： (1)球類運動 (2)戶外運動 (3)民俗性運動
(4)舞蹈類運動 (5)健身(塑身)運動 (6)技擊運動
(7)水中水上運動 (8)其他 _____
8. 休閒運動習慣： (1)有規律(固定時間) (2)無規律(偶爾)

第二部分：休閒運動參與動機

說明：本部分是有關於您個人目前從事休閒運動時的參與動機，請依個人實際狀況在適當的 中打“√”，謝謝。

5	4	3	2	1
非	同	普	不	非
常			同	常
同				不
意	意	通	意	意

1. 為了改善個人身體健康。
 2. 為了得到身體的舒適。
 3. 為了保持體力。
 4. 為了養成規律運動習慣。
 5. 為了鍛鍊體能。
-
6. 為了放鬆教學工作緊張的心情。
 7. 為了使緊繃的身體狀態獲得紓緩。
 8. 為了緩和生活的步調。
 9. 為了忘記教學工作上的壓力。
 10. 為了發洩不順遂的工作情緒。
-
11. 為了學生授課所需。
 12. 為了提升工作教學效率。
 13. 是受到學校休閒風氣的影響。
 14. 是受到社會休閒潮流的影響。
 15. 為了感受運動所給予的競爭感覺。
-
16. 為了應同伴的邀約而去運動。
 17. 為了自由自在認識新朋友。
 18. 為了學習與他人互動的方法。
 19. 為了培養良好社交互動關係。
 20. 為了認識更多相同興趣之朋友。
 21. 為了學習運動技巧。

第三部分：休閒體驗

說明：以下是關於您從事休閒運動之經驗與感受，敬請根據自己的想法，在適當的 中打“√”，謝謝。

5	4	3	2	1
非	同	普	不	非
常			同	常
同				不
意	意	通	意	意

1. 休閒運動中，我的心情很愉快。
 2. 休閒運動中，我感到情緒低落。
 3. 從事休閒運動，我感到歡樂開朗。
 4. 在休閒運動時，我感到很有自信。
 5. 我在休閒中感到與人互動融洽。
-
6. 休閒運動時，我全身都放鬆了下來。
 7. 休閒運動時，我的心情就開始緊張起來。
 8. 我可以感受到無拘束的休閒生活。
 9. 活動中我感到很自由自在。
 10. 活動中可以令我提振精神。
-
11. 活動中讓我覺得很興奮。
 12. 休閒運動中我感到自己較為積極主動。
 13. 在休閒運動的過程中，我感到身體強健。
 14. 休閒運動時，我總是感到昏昏欲睡、無精打采。
 15. 活動中可提升自己的社交層次。
-
16. 休閒運動過程，我和同伴的情感交流更融洽。
 17. 休閒運動過程中，我與家人相處十分愉快。
 18. 休閒運動中，我能夠結交新朋友。

第四部分：休閒滿意度

說明：本部分是有關於您個人目前從事休閒運動時之休閒滿意度，請依個人實際狀況在適當的 中打“√”，謝謝。

5 4 3 2 1
非 同 普 不 非
常 常 通 同 常
同 意 意 意 意

1. 我參與的休閒運動很有趣。
 2. 我參與的休閒運動讓我有自信心。
 3. 我參與的休閒運動讓我很有成就感。
 4. 我在休閒運動中學到許多不同技巧。
 5. 我的休閒運動能夠幫助我增廣見聞。
-
6. 我的休閒運動能讓我有機會嘗試新事物。
 7. 我的休閒運動幫助我更了解自己。
 8. 我的休閒運動幫助我了解他人。
 9. 透過休閒運動我與別人有社交的互動。
 10. 我的休閒運動幫助我與他人發展友好關係。
-
11. 一同從事休閒運動的朋友是很友善的。
 12. 在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往。
 13. 我的休閒運動讓我身心愉快。
 14. 從事休閒運動能幫助我紓解壓力。
 15. 從事休閒運動有助於我的情緒穩定。
-
16. 我的休閒運動對我的體能很有挑戰性。
 17. 我的從事休閒運動能夠提升我的體適能。
 18. 我的休閒運動幫助我促進身體健康。
 19. 我的休閒運動幫助我恢復活力。
 20. 我從事休閒運動的環境是乾淨清爽的。
-
21. 我從事休閒運動的場所是有趣的。
 22. 我從事休閒運動的場所是美觀的。
 23. 我從事休閒運動的場所是經過良好的規劃。

~~本問卷到此結束，請您再檢查一次，以免有遺漏之處，謝謝您的合作！~~

附錄B 國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度影響之研究問卷

親愛的老師：您好！

首先感謝您的協助，使本調查問卷能夠順利進行。本問卷的主要目的是想了解國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度之影響。其研究結果將提供教育主管機關作為施政參考，本問卷共分四部分，第一部份為基本資料，第二部分為休閒運動參與動機，第三部份為休閒體驗，第四部分為休閒滿意度。每一部份問題前均有所說明，各項的答題無所謂對與錯，請依您的實際感受填寫。您所提供的資料，僅用於學術研究，無需具名，請您放心填答，感謝您的協助！ 崙 此

順頌 教安

國立台灣體育大學(台中)運動管理學系碩士在職專班

指導教授：林房儻博士

研究生：林建佑敬上

第一部分：個人基本資料

說明：以下是關於您個人的基本資料，僅供統計分析之用，絕不對外公開。請您詳實勾選最符合您個人的情形，在 內打『√』。

1. 性 別： (1)男 (2)女
2. 年 齡： (1)20-30歲 (2)31-40歲 (3)41-50歲 (4)51-65歲
3. 婚姻狀況： (1)單身 (2)已婚尚無子女 (3)已婚有子女
4. 服務年資： (1)5年(含)以下 (2)6-10年 (3)11-15年 (4)16-20年
(5)21年(含)以上
5. 學校規模： (1)12班(含)以下 (2)13-24班 (3)25班(含)以上
6. 任教職務： (1)科任 (2)級任 (3)教師兼組長 (4)教師兼主任
(5)校長
7. 運動類別： (1)球類運動 (2)戶外運動 (3)民俗性運動
(4)舞蹈類運動 (5)健身(塑身)運動 (6)技擊運動
(7)水中水上運動 (8)其他 _____
8. 運動習慣： (1)有規律(固定時間) (2)無規律(偶爾)

第二部分：休閒運動參與動機

說明：本部份是有關於您個人目前從事休閒運動時的參與動機，請依個人實際狀況在適當的 中打”√”，謝謝。

5	4	3	2	1
非	同	普	不	非
常			同	常
同				同
意	意	通	意	意

1. 為了改善個人身體健康。
 2. 為了保持體力。
 3. 為了養成規律運動習慣。
 4. 為了鍛鍊體能。
 5. 為了學習運動技巧。
-
6. 為了放鬆教學工作緊張的心情。
 7. 為了使緊繃的身體狀態獲得紓緩。
 8. 為了發洩不順遂的工作情緒。
 9. 為了學生授課所需。
 10. 是受到學校休閒風氣的影響。
-
11. 是受到社會休閒潮流的影響。
 12. 為了應同伴的邀約而去運動。
 13. 為了自由自在認識新朋友。
 14. 為了學習與他人互動的方法。
 15. 為了培養良好社交互動關係。
-
16. 為了認識更多相同興趣之朋友。

第三部分：休閒體驗

說明：本部份是關於您從事休閒運動時之經驗與感受，敬請根據自己的想法，在適當的 中打“√”，謝謝。

5	4	3	2	1
非	同	普	不	非
常			同	常
同				同
意	意	通	意	意

1. 休閒運動中，我的心情很愉快。
 2. 休閒運動中，我感到情緒低落。
 3. 從事休閒運動，我感到歡樂開朗。
 4. 休閒運動時，我全身都放鬆了下來。
 5. 休閒運動時，我的心情就開始緊張起來。
-
6. 活動中可以令我提振精神。
 7. 活動中讓我覺得很興奮。
 8. 休閒運動中我感到自己較為積極主動。
 9. 在休閒運動的過程中，我感到身體強健。
 10. 活動中可提升自己的社交層次。
-
11. 休閒運動過程，我和同伴的情感交流更融洽。
 12. 休閒運動中，我與家人相處十分愉快。
 13. 休閒運動中，我能夠結交新朋友。

第四部分：休閒滿意度

說明：本部份是有關於您個人目前從事休閒運動時之滿意程度，請依個人實際狀況在適當的 中打 ” √ ” ，謝謝。

5	4	3	2	1
非	同	普	不	非
常			同	常
同				同
意	意	通	意	意

1. 我的休閒運動能夠幫助我增廣見聞。
 2. 我的休閒運動能讓我有機會嘗試新事物。
 3. 我的休閒運動幫助我更了解自己。
 4. 我的休閒運動幫助我了解他人。
 5. 透過休閒運動我與別人有社交的互動。
-
6. 我的休閒運動幫助我與他人發展友好關係。
 7. 在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往。
 8. 我的休閒運動讓我身心愉快。
 9. 從事休閒運動能幫助我紓解壓力。
 10. 從事休閒運動有助於我的情緒穩定。
-
11. 我參與的休閒運動很有趣。
 12. 我的休閒運動對我的體能很有挑戰性。
 13. 我的從事休閒運動能夠提升我的體適能。
 14. 我的休閒運動幫助我促進身體健康。
 15. 我的休閒運動幫助我恢復活力。
-
16. 我從事休閒運動的場所是有趣的。
 17. 我從事休閒運動的場所是美觀的。
 18. 我從事休閒運動的場所是經過良好的規劃。

~~本問卷到此全部結束，感謝您花寶貴的時間來協助填寫本問卷。煩請再次檢查，以免有遺漏之處，謝謝您的協助！~~