

表 4-22 各背景變項目前最常參與的休閒運動 (續五)

背景變項	騎腳踏車		呼拉圈		釣魚		踢毽子		跳繩	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
性別										
男	53	16.7	6	1.9	17	5.4	1	.3	5	1.6
女	5	11.4	7	15.9	0	.0	0	.0	1	2.3
公立別										
公立	34	16.5	9	4.4	8	3.9	1	.5	2	1.0
私立	24	15.5	4	2.6	9	5.8	0	.0	4	2.6
學校屬性										
高中	34	16.4	7	3.4	10	4.8	1	.5	2	1.0
高職	24	15.8	6	3.9	7	4.6	0	.0	4	2.6
年齡										
40歲以下	1	20.0	1	20.0	0	.0	0	.0	0	.0
41-50歲	19	22.9	6	7.2	1	1.2	1	1.2	2	2.4
51-60歲	31	15.5	6	3.0	11	5.5	0	.0	4	2.0
61歲以上	7	9.7	0	.0	5	6.9	0	.0	0	.0
任校長年資										
未滿4年	25	20.7	7	5.8	4	3.3	0	.0	2	1.7
4年以上未滿8年	6	12.2	2	4.1	3	6.1	1	2.0	0	.0
8年以上未滿12年	13	22.0	2	3.4	2	3.4	0	.0	2	3.4
12年以上未滿16年	4	10.8	1	2.7	0	.0	0	.0	0	.0
16年以上未滿20年	1	3.2	0	.0	2	6.5	0	.0	1	3.2
20年以上	9	14.5	1	1.6	6	9.7	0	.0	1	1.6
學校所在地區										
直轄市	7	9.5	4	5.4	2	2.7	1	1.4	0	.0
省轄市	6	10.0	3	5.0	2	3.3	0	.0	2	3.3
縣轄市	16	16.0	4	4.0	3	3.0	0	.0	1	1.0
鄉鎮	29	23.0	2	1.6	10	7.9	0	.0	3	2.4

表 4-22 各背景變項目前最常參與的休閒運動 (續六)

背景變項	放風箏		韻律舞		土風舞		社交舞		有氧舞蹈	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
性別										
男	1	.3	0	.0	3	.9	17	5.4	4	1.3
女	0	.0	6	13.6	1	2.3	3	6.8	4	9.1
公立別										
公立	1	.5	4	1.9	4	1.9	14	6.8	3	1.5
私立	0	.0	2	1.3	0	.0	6	3.9	5	3.2
學校屬性										
高中	1	.5	4	1.9	1	.5	8	3.9	7	3.4
高職	0	.0	2	1.3	3	2.0	12	7.9	1	.7
年齡										
40歲以下	0	.0	1	20.0	0	.0	0	.0	0	.0
41-50歲	1	1.2	1	1.2	0	.0	4	4.8	5	6.0
51-60歲	0	.0	3	1.5	4	2.0	9	4.5	3	1.5
61歲以上	0	.0	1	1.4	0	.0	7	9.7	0	.0
任校長年資										
未滿4年	1	.8	2	1.7	1	.8	5	4.1	6	5.0
4年以上未滿8年	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0
8年以上未滿12年	0	.0	1	1.7	1	1.7	7	11.9	0	.0
12年以上未滿16年	0	.0	0	.0	0	.0	1	2.7	1	2.7
16年以上未滿20年	0	.0	3	9.7	1	3.2	1	3.2	0	.0
20年以上	0	.0	0	.0	1	1.6	6	9.7	1	1.6
學校所在地區										
直轄市	0	.0	1	1.4	1	1.4	4	5.4	0	.0
省轄市	0	.0	3	5.0	1	1.7	3	5.0	1	1.7
縣轄市	0	.0	0	.0	0	.0	7	7.0	2	2.0
鄉鎮	1	.8	2	1.6	2	1.6	6	4.8	5	4.0

表 4-22 各背景變項目前最常參與的休閒運動 (續七)

背景變項	踢踏舞		國際 標準舞		瑜珈		伸展操		重量訓練	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
性別										
男	0	.0	1	.3	2	.6	43	13.6	3	.9
女	1	2.3	3	6.8	4	9.1	9	20.5	1	2.3
公私立別										
公立	0	.0	2	1.0	4	1.9	22	10.7	2	1.0
私立	1	.6	2	1.3	2	1.3	30	19.4	2	1.3
學校屬性										
高中	1	.5	4	1.9	2	1.0	27	13.0	2	1.0
高職	0	.0	0	.0	4	2.6	25	16.4	2	1.3
年齡										
40歲以下	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0
41-50歲	0	.0	0	.0	2	2.4	13	15.7	2	2.4
51-60歲	1	.5	4	2.0	3	1.5	26	13.0	2	1.0
61歲以上	0	.0	0	.0	1	1.4	13	18.1	0	.0
任校長年資										
未滿4年	0	.0	0	.0	2	1.7	20	16.5	1	.8
4年以上未滿8年	0	.0	1	2.0	0	.0	3	6.1	1	2.0
8年以上未滿12年	0	.0	0	.0	1	1.7	7	11.9	0	.0
12年以上未滿16年	1	2.7	1	2.7	1	2.7	6	16.2	1	2.7
16年以上未滿20年	0	.0	1	3.2	0	.0	6	19.4	1	3.2
20年以上	0	.0	1	1.6	2	3.2	10	16.1	0	.0
學校所在地區										
直轄市	0	.0	1	1.4	1	1.4	9	12.2	1	1.4
省轄市	1	1.7	2	3.3	2	3.3	10	16.7	1	1.7
縣轄市	0	.0	0	.0	2	2.0	18	18.0	2	2.0
鄉鎮	0	.0	1	.8	1	.8	15	11.9	0	.0

表 4-22 各背景變項目前最常參與的休閒運動 (續八)

背景變項	氣功		太極拳		拳擊		劍道		國術	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
性別										
男	39	12.3	10	3.2	1	.3	1	.3	1	.3
女	7	15.9	2	4.5	0	.0	0	.0	0	.0
公私立別										
公立	31	15.0	8	3.9	0	.0	1	.5	0	.0
私立	15	9.7	4	2.6	1	.6	0	.0	1	.6
學校屬性										
高中	28	13.5	8	3.9	1	.5	1	.5	1	.5
高職	16	10.5	4	2.6	0	.0	0	.0	0	.0
年齡										
40歲以下	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0	0	.0
41-50歲	5	6.0	2	2.4	0	.0	1	1.2	1	1.2
51-60歲	28	14.0	8	4.0	1	.5	0	.0	0	.0
61歲以上	12	16.7	2	2.8	0	.0	0	.0	0	.0
任校長年資										
未滿4年	11	9.1	5	4.1	0	.0	0	.0	0	.0
4年以上未滿8年	7	14.3	0	.0	1	2.0	0	.0	0	.0
8年以上未滿12年	7	11.9	2	3.4	0	.0	0	.0	0	.0
12年以上未滿16年	9	24.3	2	5.4	0	.0	1	1.7	1	1.7
16年以上未滿20年	5	16.1	2	6.5	0	.0	0	.0	0	.0
20年以上	6	9.7	1	1.6	0	.0	0	.0	0	.0
學校所在地區										
直轄市	13	17.6	2	2.7	0	.0	0	.0	0	.0
省轄市	5	8.3	0	.0	1	1.7	0	.0	0	.0
縣轄市	15	15.0	5	5.0	0	.0	0	.0	0	.0
鄉鎮	12	9.5	5	4.0	0	.0	1	.8	1	.8

第三節 校長參與休閒運動阻礙因素之分析情形

本研究就全體被調查校長參與休閒運動阻礙因素方面做一總述，並就平均數及標準差方式，描述受訪校長休閒運動阻礙因素項目之反應情形。

表 4-22 各背景變項目前最常參與的休閒運動 (續九)

背景變項	射擊		划船		游泳		潛水	
	N	%	N	%	N	%	N	%
性別								
男	1	.3	2	.6	86	27.1	1	.3
女	0	.0	0	.0	14	31.8	0	.0
公私立別								
公立	0	.0	2	1.0	56	27.2	1	.5
私立	1	.6	0	.0	44	28.4	0	.0
學校屬性								
高中	0	.0	2	1.0	62	30.0	1	.5
高職	1	.7	0	.0	38	25.0	0	.0
年齡								
40歲以下	0	.0	0	.0	2	40.0	0	.0
41-50歲	1	1.2	0	.0	30	36.1	1	1.2
51-60歲	0	.0	1	.5	51	25.5	0	.0
61歲以上	0	.0	1	1.4	17	23.6	0	.0
任校長年資								
未滿4年	0	.0	0	.0	41	33.9	0	.0
4年以上未滿8年	0	.0	0	.0	13	26.5	0	.0
8年以上未滿12年	1	1.7	0	.0	17	28.8	1	1.7
12年以上未滿16年	0	.0	0	.0	8	21.6	0	.0
16年以上未滿20年	0	.0	0	.0	10	32.3	0	.0
20年以上	0	.0	2	3.2	10	16.1	0	.0
學校所在地區								
直轄市	1	1.4	0	.0	20	27.0	0	.0
省轄市	0	.0	1	1.7	18	30.0	0	.0
縣轄市	0	.0	1	1.0	27	27.0	0	.0
鄉鎮	0	.0	0	.0	35	27.8	1	.8

第三節 校長參與休閒運動阻礙因素之分佈情形

本節係就有效樣本在參與休閒運動阻礙因素方面做一描述，並以平均數及標準差方式，描述受試者在休閒運動阻礙量表項目之反應情形。

一、有效樣本對參與休閒運動阻礙量表評量優先順序

由表 4-23 的結果顯示，受試者在感受參與休閒運動的阻礙上，其前五名之順序為：第 14 題「場地、設施位置的方便性」(M=3.638, SD=0.9160)、第 16 題「場地、設施的人員服務品質」(M=3.528, SD=0.9713)、第 13 題「場地、設施的品質」(M=3.427, SD=1.0214)、第 8 題「個人的休閒運動技能」(M=3.442, SD=1.0183)、第 4 題「體能狀況」(M=3.405, SD=1.0725)。

表 4-23 有效樣本對參與休閒運動阻礙量表評量優先順序

題別	阻礙量表項目	平均數 (M)	標準差 (SD)	排序
14	場地、設施位置的方便性	3.638	0.9610	1
16	場地、設施的人員服務品質	3.528	0.9713	2
13	場地、設施的品質	3.427	1.0214	3
8	個人的休閒運動技能	3.422	1.0183	4
4	體能狀況	3.405	1.0725	5
6	個人休閒運動的興趣與偏見	3.375	1.0179	6
15	場地、設施的多寡	3.355	1.0029	7
7	個人休閒態度與動機	3.341	1.0262	8
12	場地、設施所需費用	3.209	1.0545	9
5	個人休閒運動的經驗	3.132	1.0494	10
9	缺乏友伴	3.075	1.1239	11
3	個性因素	3.064	1.1435	12
11	缺乏專業指導員	2.630	1.0093	13
10	缺乏休閒運動資訊	2.585	1.0035	14
1	年齡的因素	2.456	1.1054	15
2	家人態度	2.362	1.0293	16

二、受試者在休閒運動阻礙量表各因素構面反應情形

由表 4-24 得知受試者在休閒運動阻礙量表各因素構面的反應情形，其中在「機會阻礙」構面的平均數最高 ($M=3.431$)，從構面各題項內容得知在休閒運動場地、設施的多寡、品質、位置的方便性、人員的服務品質及所需費用等方面，會影響受試者參與休閒運動，亦即最受高級中等學校校長所重視；至於「人際阻礙」構面的平均數則最低 ($M=2.763$)，從該構面各題項內容得知。友伴、專業指導員及資訊等方面，影響高級中等學校校長參與休閒運動的阻礙較低。

表 4-24 受試者在休閒運動阻礙各因素構面反應情形

因素構面	題 別	平均數 (M)
機會阻礙	12,13,14,15,16	3.431
經驗阻礙	5,6,7, 8	3.318
個體阻礙	1,2,3,4	2.822
人際阻礙	9,10,11	2.763
總量表		3.084

第四節 不同背景變項的校長參與運動現況 差異性考驗

本節主要是就受試者不同背景變項資料，以卡方考驗 (chi-square) 受試者在參與休閒運動現況之習慣、每週次數、每次時數的差異情形，以分析那些變項在參與休閒運動現況上是否有顯著差異存在，茲分述如下：

一、不同背景變項的校長在休閒運動參與習慣差異性 考驗結果

不同背景變項的校長在休閒運動參與習慣之差異考驗，經卡方考驗 (chi-square) 結果發現，不同公私立別、學校屬性、任校長年資及學校所在地區等，沒有顯著差異 ($p>.05$) 存在，另外在不同性別、年齡等方面有達到顯著差異 ($p<.05$) 存在 ($\chi^2=12.988, p<.01$) 及 ($\chi^2=21.206, p<.01$)，如表 4-25 所示。由此顯示，校長在休閒運動參與習慣方面，會因性別及年齡而不同。

表 4-25 不同背景變項的受試者參與習慣差異性考驗列聯摘要表

背景變項	無		偶而為之		規律參與		χ^2	P
	N	%	N	%	N	%		
性別								
男	7	2.2	176	54.5	140	43.3	12.988	.002**
女	5	10.4	31	64.6	12	25.0		
公私立別								
公立	6	2.8	112	53.1	93	44.1	2.029	.363
私立	6	3.8	95	59.4	59	36.9		
學校屬性								
高中	9	4.2	121	56.3	85	39.5	1.739	.419
高職	3	1.9	85	54.8	67	43.2		
年齡								
40歲以下	1	16.7	5	83.3	0	.0	21.206	.002**
41-50歲	6	6.7	54	60.0	30	33.3		
51-60歲	2	1.0	117	58.5	81	40.5		
61歲以上	3	4.0	31	41.3	41	54.7		
任校長年資								
未滿4年	6	4.7	78	61.4	43	33.9	13.146	.216
4年以上未滿8年	1	2.0	31	63.3	17	34.7		
8年以上未滿12年	4	6.3	32	50.8	27	42.9		
12年以上未滿16年	0	.0	19	51.4	18	48.6		
16年以上未滿20年	0	.0	17	54.8	14	45.2		
20年以上	1	1.6	29	46.0	33	52.4		
學校所在地區								
直轄市	2	2.6	41	53.9	33	43.4	2.826	.830
省轄市	4	6.5	34	54.8	24	38.7		
縣轄市	3	2.9	57	55.3	43	41.7		
鄉鎮	3	2.3	75	57.7	52	40.0		

** $p<.01$

二、不同背景變項的校長在每週參與休閒運動次數差異性考驗結果

不同背景變項的校長在每週參與休閒運動次數之差異考驗，經卡方考驗結果發現，不同性別、公私立別、學校屬性、年齡、任校長年資及學校所在地區等均無顯著差異 ($p>.05$) 存在，如表 4-26 所示。

表 4-26 不同背景變項的受試者每週參與次數差異性考驗列聯摘要表

背景變項	1-2		3-4		5-6		7次以上		χ^2	P
	N	%	N	%	N	%	N	%		
性別										
男	186	58.7	91	28.7	32	10.1	8	2.5	2.279	.517
女	31	70.5	9	20.5	3	6.8	1	2.3		
公私立別										
公立	120	58.3	55	26.7	25	12.1	6	2.9	3.736	.291
私立	97	62.6	45	29.0	10	6.5	3	1.9		
學校屬性										
高中	127	61.1	55	26.4	19	9.1	7	3.4	2.059	.560
高職	89	58.6	45	29.6	16	10.5	2	1.3		
年齡										
40歲以下	4	80.0	1	20.0	0	.0	0	.0	8.636	.471
41-50歲	59	70.2	18	21.4	5	6.0	2	2.4		
51-60歲	114	57.0	62	31.0	19	9.5	5	2.5		
61歲以上	40	55.6	19	26.4	11	15.3	2	2.8		
任校長年資										
未滿4年	83	68.0	28	23.0	8	6.6	3	2.5	12.542	.638
4年以上未滿8年	30	61.2	14	28.6	4	8.2	1	2.0		
8年以上未滿12年	34	57.6	16	27.1	6	10.2	3	5.1		
12年以上未滿16年	18	48.6	14	37.8	4	10.8	1	2.7		
16年以上未滿20年	15	48.4	12	38.7	4	12.9	0	.0		
20年以上	36	58.1	16	25.8	9	14.5	1	1.6		
學校所在地區										
直轄市	47	63.5	23	31.1	2	2.7	2	2.7	8.058	.528
省轄市	36	60.0	15	25.0	7	11.7	2	3.3		
縣轄市	62	62.0	28	28.0	9	9.0	1	1.0		
鄉鎮	72	56.7	34	26.8	17	13.4	4	3.1		

三、不同背景變項的校長在每次參與休閒運動時數差異性考驗結果

不同背景變項的校長在每次參與休閒運動次數之差異考驗，經卡方考驗結果發現，不同公私立別、學校屬性、年齡、任校長年資及學校所在地區等，沒有顯著差異 ($p>.05$) 存在，另外在不同的性別方面則有達到顯著差異 ($p<.05$) 存在 ($\chi^2=20.227, p<.001$)，如表 4-27 所示。由此顯示，校長在每次參與休閒運動的時數方面，會因性別的不同而不一樣。

表 4-27 不同背景變項的受試者每次參與時數差異性考驗列聯摘要表

背景變項	30 分內		31-60		61-90		91-120		121 分 以上		χ^2	P
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
性別												
男	54	17.0	166	52.4	49	15.5	25	7.9	23	7.3	20.227	.000***
女	20	45.5	17	38.6	5	11.4	1	2.3	1	2.3		
公立別												
公立	38	18.4	111	53.9	31	15.0	16	7.8	10	4.9	4.487	.344
私立	36	23.2	72	46.5	23	14.8	10	6.5	14	9.0		
學校屬性												
高中	44	21.2	101	48.6	35	16.8	14	6.7	14	6.7	1.719	.787
高職	30	19.7	82	53.9	19	12.5	11	7.2	10	6.6		
年齡												
40 歲以下	3	60.0	1	20.0	0	.0	1	20.0	0	.0	13.375	.342
41-50 歲	19	22.6	44	52.4	11	13.1	6	7.1	4	4.8		
51-60 歲	35	17.5	108	54.0	31	15.5	11	5.5	15	7.5		
61 歲以上	17	23.6	30	41.7	12	16.7	8	11.1	5	6.9		
任校長年資												
未滿 4 年	25	20.5	59	48.4	19	15.6	11	9.0	8	6.6	26.572	.148
4 年以上未滿 8 年	6	12.2	30	61.2	9	18.4	0	.0	4	8.2		
8 年以上未滿 12 年	11	18.6	31	52.5	9	15.3	5	8.5	3	5.1		
12 年以上未滿 16 年	11	29.7	15	40.5	6	16.2	1	2.7	4	10.8		
16 年以上未滿 20 年	11	35.5	16	51.6	4	12.9	0	.0	0	.0		
20 年以上	9	14.5	32	51.6	7	11.3	9	14.5	5	8.1		
學校所在地區												
直轄市	9	12.2	36	48.6	12	16.2	10	13.5	7	9.5	18.147	.111
省轄市	19	31.7	29	48.3	4	6.7	4	6.7	4	6.7		
縣轄市	18	18.0	51	51.0	20	20.0	6	6.0	5	5.0		
鄉鎮	28	22.0	67	52.8	18	14.2	6	4.7	8	6.3		

***p<.001

第五節 不同背景變項的校長參與休閒運動阻礙 差異性考驗

本節主要是就受試者不同背景變項資料，以獨立樣本 t 考驗及單因子變異數，分析受試者那些變項在參與休閒運動阻礙的因素構面上是否有顯著差異存在。

一、性別在休閒運動阻礙的差異性考驗

由表 4-28 的 t 考驗結果發現，男性與女性受試者在各休閒運動阻礙因素構面上，均無顯著差異($p>.05$)存在。

表 4-28 性別在休閒運動阻礙的 t 考驗摘要表

因素構面	性別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
機會阻礙	男	323	17.235	4.152	1.040	.299
	女	48	16.563	4.380		
經驗阻礙	男	323	13.235	3.527	-0.220	.826
	女	48	13.354	3.271		
個體阻礙	男	325	11.354	3.118	1.077	.282
	女	48	10.833	3.178		
人際阻礙	男	325	8.234	2.465	-1.110	.268
	女	48	8.667	2.883		

二、公私立學校別在休閒運動阻礙差異性考驗

由表 4-29 的 t 考驗結果發現，公私立學校的受試者在各休閒運動阻礙因素構面上，均無顯著差異($p>.05$)存在。

四、年齡在休閒運動阻礙的差異性考驗

表 4-29 公立學校別在休閒運動阻礙的 t 考驗摘要表

因素構面	公立別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
機會阻礙	公立	211	17.166	4.251	0.093	.926
	私立	160	17.125	4.104		
經驗阻礙	公立	210	13.338	3.702	0.561	.575
	私立	161	13.137	3.203		
個體阻礙	公立	212	11.184	3.267	-0.729	.466
	私立	161	11.422	2.936		
人際阻礙	公立	212	8.269	2.598	-0.181	.856
	私立	161	8.317	2.428		

表 4-31 學校屬性在休閒運動阻礙的 t 考驗摘要表

三、學校屬性在休閒運動阻礙的差異性考驗

由表 4-30 的 t 考驗結果發現，高中和高職的受試者在各休閒運動阻礙因素構面上，均無顯著差異($p>.05$)存在。

表 4-30 學校屬性在休閒運動阻礙的 t 考驗摘要表

因素構面	屬性	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
機會阻礙	高中	216	16.875	4.167	-1.450	.148
	高職	153	17.516	4.213		
經驗阻礙	高中	214	13.173	3.604	-0.492	.623
	高職	155	13.355	3.361		
個體阻礙	高中	216	11.093	3.139	-1.464	.144
	高職	155	11.574	3.106		
人際阻礙	高中	216	8.185	2.574	-0.904	.367
	高職	155	8.426	2.463		

由表 4-32 學校年齡差異分析的結果發現，高中和高職的受試者在「人際阻礙」構面上有達到顯著差異($p<.05$)，但經 Scheffe 事後比較卻無法找出顯著的類別。

四、年齡在休閒運動阻礙的差異性考驗

本研究回收之調查問卷年齡在「40歲以下」者因僅有六人，致在單因子變異數分析時，決定將之併入「41-50歲」成為「50歲以下」年齡層中，由表 4-31 的單因子變異數分析的結果發現，不同年齡的受試者在各休閒運動阻礙因素構面上，均無顯著差異($p>.05$)存在。

表 4-31 年齡在休閒運動阻礙的單因子變異數分析摘要表

因素構面	年齡	個數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
機會阻礙	50 以下	96	17.021	4.250	1.227	.294	
	51-60	199	17.427	4.232			
	61 以上	75	16.560	3.970			
經驗阻礙	50 以下	96	13.000	3.601	0.337	.714	
	51-60	200	13.350	3.546			
	61 以上	74	13.311	3.243			
個體阻礙	50 以下	96	10.865	3.423	1.286	.278	
	51-60	201	11.408	2.868			
	61 以上	75	11.547	3.374			
人際阻礙	50 以下	96	8.010	2.364	0.869	.420	
	51-60	201	8.423	2.599			
	61 以上	75	8.267	2.522			

五、任校長年資在休閒運動阻礙的差異性考驗

由表 4-32 單因子變異數分析的結果發現，任不同校長年資的受試者在「人際阻礙」構面上有達到顯著差異($p<.05$)，但經 Scheffe'事後比較卻無法找出差異的組別。

表 4-32 年資在休閒運動阻礙的單因子變異數分析摘要表

因素構面	年資	個數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
機會阻礙	X1	126	17.008	4.337	0.691	.631	
	X2	50	16.860	3.891			
	X3	63	17.825	4.207			
	X4	37	17.054	4.359			
	X5	30	17.833	4.260			
	X6	63	16.730	4.029			
經驗阻礙	X1	127	12.669	3.575	1.296	.265	
	X2	50	13.780	2.823			
	X3	63	13.524	3.407			
	X4	37	13.216	4.042			
	X5	29	14.000	3.443			
	X6	63	13.381	3.563			
個體阻礙	X1	127	10.614	3.000	2.222	.052	
	X2	50	12.020	2.924			
	X3	63	11.667	3.336			
	X4	37	11.622	3.085			
	X5	31	11.839	2.945			
	X6	63	11.254	3.292			
人際阻礙	X1	127	7.906	2.385	2.906	.014*	#
	X2	50	7.600	2.195			
	X3	63	8.698	2.775			
	X4	37	8.730	2.805			
	X5	31	9.258	2.352			
	X6	63	8.429	2.519			

* $p < .05$

#：單因子變異數分析有顯著差異，事後比較無法找出差異組別。

備註：X1：「未滿 4 年」；X2：「4 年以上未滿 8 年」；X3：「8 年以上未滿 12 年」；X4：「12 年以上未滿 16 年」；X5：「16 年以上未滿 20 年」；X6：「20 年以上」

六、學校所在地區在休閒運動阻礙的差異性考驗

由表 4-33 單因子變異數分析的結果發現，不同學校所在地區的受試者在「社會阻礙」($F=3.925$, $p < 0.01$) 的構面上達到

顯著差異，經 Scheffe' 事後比較得知服務於「縣轄市」(M=18.136) 的受試者顯著高於服務於「省轄市」(M=16.016) 的受試者，至在其餘休閒運動阻礙的因素構面上，則均無顯著差異($p>.05$)存在。

表 4-33 學校所在地區在休閒運動阻礙的單因子變異數分析摘要表

因素構面	地區	個數	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
機會阻礙	直轄市	76	17.355	3.982	3.925	.009**	C>B
	省轄市	63	16.016	4.214			
	縣轄市	103	18.136	3.444			
	鄉鎮	128	16.781	4.670			
經驗阻礙	直轄市	76	13.079	3.629	0.675	.568	
	省轄市	61	12.787	3.484			
	縣轄市	103	13.534	3.277			
	鄉鎮	130	13.346	3.602			
個體阻礙	直轄市	76	11.053	3.191	0.407	.748	
	省轄市	63	11.095	3.359			
	縣轄市	103	11.495	3.087			
	鄉鎮	130	11.377	3.023			
人際阻礙	直轄市	76	7.908	2.567	0.839	.473	
	省轄市	63	8.206	2.707			
	縣轄市	103	8.437	2.460			
	鄉鎮	130	8.423	2.462			

** $p<.01$

備註：A：「直轄市」；B：「省轄市」；C：「縣轄市」；D：「鄉鎮」

第六節 綜合討論

本節係依據前述調查結果並參考相關文獻，就本研究相關假設和問題做進一步分析討論，以探討及回答本研究所提出的問題，全節共分為三部分，首先針對校長參與休閒運動現況(時

段、同伴、動機、資訊管道及種類)加以分析；其次為不同背景變項在參與休閒運動現況(習慣、每週次數及每次時數)的差異性分析；最後，則就不同背景變項在休閒運動阻礙的差異性分析，分述如下：

一、校長參與休閒運動現況之分析

(一) 參與休閒運動的時段

統計結果發現，校長參與運動的時段，整體上是以假日上午八至十二點居多(相對百分比為46.1%)，另由表4-13顯示，校長選擇假日參與休閒運動的比例為59.7%，高於非假日的41.3%，這顯示校長平時上班戮力於公務，大多只能利用假日閒暇時間，且精神及體能狀態最佳的上午來參與休閒運動，以紓解工作所帶來的壓力，本研究的結果與陳鴻雁(民88, 89b)、沈易利(民89)民眾大多選擇假日及下午的時段，來參與休閒運動的研究結果有所異同，對此，研究者推測可能係因其等研究對象包括軍、公、教、農、商、工、服務業、家管、學生及無業者，範圍廣泛，不若本研究單純以高級中等學校校長為對象，受到研究對象工作性質及可利用的閒暇時間不同，以致結果不完全一致。

(二) 參與休閒運動的同伴

整體而言，校長參與休閒運動的同伴在相對百分比的前三順序依序為：家人(67.9%)、單獨一個人(39.7%)、朋友(37.2%)，本研究的結果與季瑋珠、符春美(民81)社區民眾參與體能活動有57%由家人陪同，23.6%由朋友陪同；陳鴻雁(民88, 89b)民眾參與休閒運動時，與「家人」一起參與的

比例最高，「朋友」次之，「獨自參與」排第三位的結果不盡相同，惟本研究結果校長「單獨一個人」參與休閒運動之比例較與「朋友」一起參與的比例為高，其原因研究者認為可能係校長的社會地位較為崇高，主動邀約朋友一起參與較為不便，另校長皆為高級知識份子，且從事教育工作，對於休閒運動技巧應較嫻熟，需透過友人指導的需求度較一般人為低。

(三) 參與休閒運動的動機

統計結果發現，校長參與休閒運動的動機整體上以「促進身體健康」的比例最高，其相對百分比為 96.9%，「紓解壓力」(64.6%) 次之，「增進家庭情感」(32.8%) 排第三位，本研究的結果與黃金柱等人(民 88)、沈易利(民 89)的研究指出：青少年、民眾參與休閒運動以「追求身體健康」為主要動機，次為「讓心情愉快」及「紓解壓力」稍有不同，對此結果，研究者推測應是校長皆已年屆中年以上，大都有家庭、子女、甚至孫子，因此，為增進夫妻、親子或親屬間關係，以維持家人感情，故勾選「增進家庭情感」較之調查問卷所列之「追求快樂」(與讓心情愉快同)的比例為高。

(四) 獲得休閒運動的資訊管道

整體而言，「報章雜誌」(佔 51.8%) 是校長獲得休閒運動資訊的主要管道，其次為「學校舉辦的活動」(佔 43.9%) 及「親友告知」(佔 40.6%)，本研究的結果與黃金柱等人(民 88)研究發現青少年獲得休閒運動的資訊來源最多是「電視或廣播」、其次為「報章雜誌」及「親友告知」；沈易利(民 89)研究指出「親友告知」是民眾參與休閒運動的重要資訊來源，次

為「電視」，三為「報紙」不同，究其原因，可能因校長綜理學校校務，工作較忙碌，加班機率非青少年及民眾所可比擬，另學校一般均訂有較多之報章、雜誌（尤其運動方面之期刊），資訊豐富，且學校亦常自行或接受委託舉辦與運動相關之活動，校長大多需親自參與，因此主要資訊來源不盡相同。

（五）最常參與的休閒運動

統計結果發現，校長休閒運動參與最高的前五項，依序為「散步」（佔 56.8%）、「登山健行」（佔 49%）、「郊遊」（佔 32.4%）、「桌球」（佔 29.1%）、「游泳」（佔 27.7%），很顯然本研究的結果與陳鴻雁（民 88，89b）民眾最普遍參與的休閒運動為「散步」、「騎腳踏車」、「籃球」、「慢跑」和「登山健行」的研究發現不相一致，研究者推測其原因或許是研究對象不一，除工作性質、年齡、體能狀態有所差異，及學校場地、設施較為齊全等因素外，學校因教學或所負社教功能，必須常舉或受委託承辦如郊遊、登山健行...等動態性休閒活動，校長就近參與，應亦是與陳鴻雁研究發現不盡相同的原因。

二、不同背景變項在參與休閒運動現況之差異性分析

(一) 休閒運動參與現況之假設驗證

1. 假設 1-1：不同背景變項的高級中等學校校長在休閒運動參與習慣方面無顯著差異存在。

不同背景變項校長在休閒運動參與習慣之差異考驗，經卡方考驗的結果發現，不同性別、年齡的校長在參與休閒運動的習慣上有顯著差異 ($p < .05$)，假設 1-1 應加以拒絕。

在性別方面男性有規律從事休閒運動為 43.3%，而女性則為 25%，陳鴻雁（民 88，89b）針對台灣地區民眾參與休閒運動的研究時發現性別對規律性的參與休閒運動而言是有差異的，此外黃雅文等人（民 80）、季瑋珠、符春美等人（民 81）亦有同樣的發現，因此本研究的結果支持上述學者的論點。

另外不同年齡的校長在參與休閒運動的習慣方面 51-60 歲有參與規律性運動 40.5%，61 歲以上有 54.7%，而 41-50 歲僅有 33.3%，51 歲以上的校長對於參與休閒運動較有規律且積極，可能的原因是此年齡層逐漸意識到體力逐漸衰退，及對健康需求較為重視，更強化了參與休閒運動的動機，本研究的結果與林瑞雄（民 80）、張彩秀（民 81）、陳鴻雁（民 88，89b）的研究頗為一致，由此可見年齡與規律性運動之相關性，當一個人體能、體力衰退時才體會規律性運動的重要性，主管機關應加強宣導民眾參與休閒運動的重要性。

本研究獲悉的訊息中亦發現不同公私立學校別、學校屬性、任校長年資、學校所在地區等方面的校長在休閒運動參與習慣上無顯著差異 ($p > .05$)，這表示高級中等學校校長在休閒

運動參與習慣上不會受此變項所影響。

2. 假設 1-2：不同背景變項的高級中等學校校長在休閒運動每週參與次數方面無顯著差異存在。

不同背景變項的校長每週參與休閒運動次數之差異考驗，經卡方考驗的結果發現，各背景變項的校長在每週參與休閒運動次數上均無顯著差異，假設 1-2 應加以接受。

從表 4-9 中可知，校長每週參與休閒運動的次數以 1-2 次居多，可能的原因校長在綜理校務之際，無暇參與休閒運動，從本研究所得的訊息中發現，校長參與休閒運動大多在假日，因此鼓勵於非假日的時間參與運動仍有許多努力的空間。

校長所扮演的角色除了教育工作者外，亦應是社會意見領袖，因此若能從校長加以宣導，進而發揮其影響力致使學校之教職員工生及社區居民有規律的運動習慣，對國家社會將是有正面的意義。

3. 假設 1-3：不同背景變項的高級中等學校校長在休閒運動每次參與時數方面無顯著差異存在。

不同背景變項的校長在每次參與休閒運動時數之差異考驗，經卡方考驗的結果發現，不同性別的校長在每次參與休閒運動的時數上有顯著差異 ($p < .05$)，假設 1-3 應加以拒絕。

在性別方面，男性每次參與休閒運動的時數在 31 分鐘以上之比例均明顯比女性高。由此可知，男性的校長在每次參與休閒運動的時數與女性的校長有顯著的不同，本研究的結果與陳鴻雁（民 88，89b）的研究結果相符合。

另外不同公私立別、學校屬性、年齡、任校長年資及學校

所在地區的校長在每次參與的時數上，沒有顯著差異($p>.05$)存在。由此可知校長參與休閒運動的時數與此部份的相關性不大。

三、不同背景變項在休閒運動阻礙之差異性分析

(一) 休閒運動阻礙特徵

受試者在休閒運動阻礙反應，較傾向「機會阻礙」構面($M=3.431$)，其次是「經驗阻礙」($M=3.318$)及「個體阻礙」($M=2.822$)構面，而最不影響的構面是「人際阻礙」($M=2.763$)，顯見休閒運動場地、設施的多寡、品質，位置的方便性，人員的服務品質及所需費用等是高級中等學校校長比較在乎者；其次是有關休閒運動的經驗、興趣及態度；至於人際方面的阻礙對其影響則較小，因此，充實及改善現有休閒運動場館、設施，規劃設計妥適的休閒運動內容，增進管理或指導人員的素質及服務品質，將是提升校長參與休閒運動應努力的方向。

(二) 休閒運動阻礙之假設驗證

1. 假設-2-1：不同性別的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

考驗的結果發現，男性與女性的高級中等學校校長在「機會阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「人際阻礙」等各構面上，均無顯著差異($p>.05$)存在，研究假設 2-1 應加以接受。此結果與連婷治(民 87 年)的研究發現台北縣男女性國小教師休閒阻礙並沒有顯著差異相同，但與 Shaw, Caldwell 與

Kleiber(1996)指出，女性參與休閒運動受到較多的社會控制、規範及期待的阻礙；及 Reitzes, Mutran 與 Verrill(1995)指出，由於女性受到性別角色、家庭、環境及收入的影響，在感受休閒阻礙的機率高於男性的情形顯然不同，究其不同原因，應是研究對象職業背景及研究所設定之阻礙因素不同所致。

2. 假設 2-2：不同公私立學校別的高級中等學校校長休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

考驗的結果發現，無論是公立或私立的高級中等學校校長在「機會阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「人際阻礙」等構面上均無顯著差異 ($p>.05$) 存在，假設 2-2 應加以接受。此結果與張良漢(民 91)研究就讀中部地區公立大專院校學生在休閒運動的「經驗阻礙」與「機會阻礙」高於私立大專院校學生的結果不同，推測其原因，應是受不同年齡層、職業背景、休閒運動經驗及經濟狀況的影響所致。

3. 假設 2-3：不同學校屬性的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

考驗結果發現，無論是高中或是高職的校長在「機會阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「人際阻礙」等構面上均無顯著差異 ($p>.05$) 存在，假設 2-3 應加以接受。此結果與張良漢(民 91)研究發現不同學校屬性的大專院校學生在「經驗阻礙」、「機會阻礙」及「個體阻礙」皆有顯著差異並不相符，研究者推測，其原因應與假設 2-2 之情形相同。

4. 假設 2-4：不同年齡的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

考驗的結果發現，不同年齡的高級中等學校校長在「機會阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「人際阻礙」等構面上均無顯著差異存在 ($p>.05$)，假設 2-4 應加以接受。此結果顯然與 Jackson 與 Witt(1994)的研究發現受試者年齡是休閒阻礙的來源之一的結果並不相符，研究者推測，或許因校長皆為高級知識份子，均知參與休閒運動好處甚多，且嫻熟運動技巧，又多有固定喜好的休閒運動，因此年齡不是阻礙校長參與休閒運動的來源之一。

5. 假設 2-5：不同任職年資的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

考驗的結果發現，不同任職年資的高級中等學校校長在「機會阻礙」、「經驗阻礙」及「個體阻礙」等構面上均無顯著差異存在 ($p>.05$)，但在「人際阻礙」構面則有達到顯著差異 ($p<.05$, $F=2.906$)。由此可知「人際阻礙」是不同任職年資的高級中等學校校長參與休閒運動的阻礙來源之一，故假設 2-5 應加以拒絕。

6. 假設 2-6：不同學校所在地區的高級中等學校校長在休閒運動阻礙方面無顯著差異存在。

考驗的結果發現，不同學校所在地區的高級中等學校校長在「經驗阻礙」、「個體阻礙」及「人際阻礙」等構面上均無顯著差異存在 ($p>.05$)，而在「機會阻礙」構面則有達到顯著差異 ($p<.01$, $F=3.925$)，經 Scheffe' 事後比較得知學校於「縣轄

市」者 ($M=18.136$) 較學校於「省轄市」者 ($M=16.016$) 傾向「機會阻礙」構面，換言之，服務學校位於「縣轄市」的高級中等學校校長比服務學校位於「省轄市」的高級中等學校校長容易因機會的緣故而影響參與休閒運動，故假設 2-6 應加以拒絕。

研究用：第三章 建議。

第一節 主要發現

一、受訪者的不同背景變項問題

(一) 性別方面：本研究的结果顯示，就性別而言，以男性居多，佔 87.1%。

(二) 公立學校類別：本研究的结果顯示，就公立學校類別而言，以縣公立學校者居多，佔 56.8%。

(三) 學校屬性：本研究的结果顯示，就學校屬性而言，以服務於高級中等學校者居多，佔 57.5%。

(四) 年齡：本研究的结果顯示，就年齡而言，以 51-60 歲者居多，佔 53.9%。

(五) 任校長年資：本研究的结果顯示，就任校長年資而言，以未滿 4 年者居多，佔 39%。

(六) 學校所在地區：本研究的结果顯示，就服務學校所在地區而言，以鄉鎮地區者居多，佔 34.3%。

二、校長參與休閒運動現況的特性

(一) 參與休閒運動的習慣：本研究的结果顯示，在參與休閒運動習慣

第五章 結論與建議

本研究旨在調查臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動現況及阻礙情形，本章將研究的結果，歸納成結論，並提出建議供主管機關作為施政之參考，全章共分成三節加以說明：第一節 主要發現；第二節 研究應用；第三節 建議。

第一節 主要發現

一、受試者的不同背景變項特徵

(一)性別方面：本研究的結果顯示，就性別而言，以男性居多 325 人，佔 87.1%。

(二)公私立學校別：本研究的結果顯示，就公私立學校別而言，以服務公立學校者居多 212 人，佔 56.8%。

(三)學校屬性：本研究的結果顯示，就學校屬性而言，以服務於高級中等學校者居多 216 人，佔 57.9%。

(四)年齡：本研究的結果顯示，就年齡而言，以 51-60 歲者居多 201 人，佔 53.9%。

(五)任校長年資：本研究的結果顯示，就任校長年資而言，以未滿 4 年者居多 127 人，佔 34%。

(六)學校所在地區：本研究的結果顯示，就服務學校所在地區而言，在鄉鎮地區者居多 130 人，佔 34.9%。

二、校長參與休閒運動現況的特性

(一)參與休閒運動的習慣：本研究的結果顯示，在參與休閒運動習慣

而言，以「偶而為之」者居多 207 人，佔 55.5%。

(二) 每週參與休閒運動的次數：本研究的結果顯示，在每週參與休閒運動次數而言，以「1-2 次」居多 217 人，佔 58.2%。

(三) 每次參與休閒運動的時數：本研究的結果顯示，在每次參與休閒運動的時數而言，以「31-60 分鐘」者居多 183 人，佔 49.1%。

(四) 參與休閒運動的時段：本研究的結果顯示，在參與休閒運動的時段而言，以「假日 08:00-12:00」居多 164 人，佔 46.1%。

(五) 參與休閒運動的同伴：本研究的結果顯示，參與休閒運動的同伴而言，以「家人」居多 243 人，佔 67.9%。

(六) 參與休閒運動的動機：本研究的結果顯示，參與休閒運動的動機而言，以「促進身體健康」居多 349 人，佔 96.9%。

(七) 參與休閒運動的資訊管道：本研究的結果顯示，參與休閒運動的資訊管道而言，以「報章雜誌」居多 184 人，佔 51.8%。

(八) 本研究的結果顯示，目前最常參與的休閒運動項目以「散步」居多 205 人，佔 56.8%。

三、校長在休閒運動阻礙的特性

(一) 臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙量表的答題反應，前三名依序為場地、設施位置的方便性，場地、設施的人員服務品質，場地、設施的品質等，阻礙參與休閒運動的看法最為強烈。

(二) 臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙量表各構面的答題反應，在「機會阻礙」構面的平均得分最高，平均數為 3.431。

四、不同背景變項的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動參與現況及阻礙之差異情形

(一) 休閒運動參與現況的差異情形

1. 不同背景變項的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動參與習慣上，在性別及年齡方面有顯著的不同。
2. 不同背景變項的臺閩地區高級中等學校校長在每週休閒運動參與次數上，各背景變項均無顯著差異。
3. 不同背景變項的臺閩地區高級中等學校校長在每次參與休閒運動時數上，在性別方面有顯著的不同。

(二) 休閒運動阻礙的差異情形

1. 就性別而言：不同性別的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙各因素構面上，均無顯著差異。
2. 就公私立學校別而言：不同公私立學校別的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙各因素構面上，均無顯著差異。
3. 就學校屬性而言：不同學校屬性的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙各因素構面上，均無顯著差異。
4. 就年齡而言：不同年齡的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙各因素構面上，均無顯著差異。
5. 就任校長年資而言：不同任校長年資的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙構面上，在「人際阻礙」中，有達到顯著差異。
6. 就學校所在地區而言：不同學校所在地區的臺閩地區高級中等學校校長在休閒運動阻礙構面上，在「機會阻礙」中，有達到顯著差異。

第二節 研究應用

本節將針對研究的主要發現，對政府主管機關（教育部、行政院體育委員會暨直轄市、縣（市）政府）於擬定相關措施或施政，提出相關之建議。

- 一、本研究發現臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動的習慣以「偶而為之」為主，每週以「1-2次」居多，與教育部民國八十八年起推動之「提升學生體適能中程計畫」（簡稱三三三計畫）規定，「應輔導學生一週至少運動三天、每天至少三十分鐘、而其運動強度達每分鐘心跳130次左右」之標準比較，顯示身負學校及社會教育功能之校長，在此方面均有待加強與提升，因此建議政府主管機關可定期為校長辦理研習，灌輸休閒運動的觀念與益處、教導較為流行的休閒運動技術與方法，俾期校長建立對休閒運動的正確觀念與興趣，進而養成規律參與的習慣與提高參與的次數。
- 二、校長主要係利用「假日8至12時」的時段參與休閒運動，且大多與「家人」共同參與，因此建議政府主管機關應儘量避免於假日辦理與公務相關之活動（如開會、研習）而未來舉辦休閒運動時，儘可能以假日上午為舉辦的時段，並設計由全家人共同參與的活動為主，以提升校長參與意願。
- 三、本研究獲悉校長最常參與的休閒運動依序為：「散步」、「登山健行」、「郊遊」、「桌球」、「游泳」，因此，政府主管機關宜多舉辦是類休閒運動，以吸引校長參與。另外，如何加強並培養校長的休閒運動技能，如較精細的休閒運動項目，亦是努力的目標。

四、本研究發現阻礙校長參與休閒運動的因素和許多的文獻有相同之處，都是缺乏休閒運動場地設施、設備，因此主管機關應編列更多的經費，充實學校運動設施，整建社區現有的休閒運動場館、運動公園，及建立休閒運動資訊系統等軟硬體設施，並獎勵民間興建休閒運動場館與設施，藉以激發興趣、刺激慾望及採取行動。

第三節 後續研究之建議

本節將針對有志參與休閒運動相關領域之研究者，提出後續研究之建議，分述如下：

一、研究對象方面

本研究是以臺閩地區高級中等學校校長為研究對象，採普查方式進行，雖問卷回收率高達 77.6%，但若能擴大研究對象，針對大專院校、國民中學、國民小學校長進行調查，並將研究的結果與本研究做比較，應更具有意義與貢獻。

二、研究變項方面

本研究因研究者受時間、人力、物力限制，僅探討高級中等學校校長之休閒運動現況及休閒運動阻礙，未來的研究者在背景變項可加上應酬情形、公務壓力、家庭生命週期……等因素，另外在依變項方面亦可探討休閒運動態度、休閒運動需求、對體適能的影響……等，以使研究的結果更臻完善。

參考文獻

一、中文部分

- 王水文(民83)。臺南市國中學生休閒活動之調查研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 文崇一(民70)。青年工人的休閒行為及其類型。中央研究院民族學研究集刊，51，1-62。
- 孔令嘉(民85)。臺中市婦女休閒行為與場所選擇之研究。未出版之私立逢甲大學建築及都市計畫研究所碩士論文，臺中。
- 江良規(民73)。體育學原理新論。臺北：臺灣商務印書館。
- 行政院主計處(民91)。中華民國臺灣地區國民所得統計摘要。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處(民81)。中華民國八十年臺灣地區國民休閒生活調查報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處(民84)。中華民國八十三年臺灣地區國民休閒生活報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處(民90b)。中華民國八十九年臺灣地區社會發展趨勢之調查報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院青年輔導委員會(民86)。青少年休閒價值觀之研究。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 行政院勞工委員會(民80)。中華民國80年臺灣地區事業單位辦理員工休閒活動與勞工生活意義、觀念調查統計報告。臺北：行政院勞工委員會。
- 行政院衛生署(民90)。中華民國八十九年衛生統計。臺北：行政院衛生署。

- 李文題(民 90)。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究。未出版之私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，臺中。
- 李明宗(民 77)。戶外遊憩名詞解釋。戶外遊憩研究，1(1)，83-84。
- 李明榮(民 88)。國立臺灣體育學院研究所休閒運動專題研究講授內容，未出版。
- 李國華(民 82)。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。臺南師院學報，26，313-332。
- 李國華(民 83)。臺南師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調查研究。臺南師院學報，27，307-326。
- 沈易利(民 84)。臺中地區勞工休閒運動需求研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 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。
- 沈易利(民 89)。臺灣省民眾休閒運動參與和需求之研究(以北、中、南地區為例)。臺中：霧峰出版社。
- 辛晚教(民 79)。休閒、教育、人生。休閒教育研討會專輯。臺北：中華民國戶外遊憩學會。
- 邱金松(民 77)。運動社會學。桃園：國立體育學院。
- 吳明隆(民 89)。SPSS 統計應用實務。臺北：松崗電腦圖書有限公司。
- 林東泰(民 81)。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北：師大書苑。
- 林宗毅(民 83)。臺中市老人休閒活動之研究。未出版之私立東海大學企業管理研究所碩士論文，臺中。

- 林振春(民75)。辦理青少年活動的省思。社教雙月刊，17，8-19。
- 林清山(民74)。休閒活動的理論與實務。臺北：輔仁大學出版社。
- 林瑞雄(民80)。國民健康調查之規劃與試驗。臺北：行政院衛生署。
- 李瑋珠、符春美(民81)。社區民眾從事體能活動之研究。中華民國公共衛生學會雜誌，11(4)，328-329。
- 高俊雄(民85)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。
- 修慧蘭(民74)。臺北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀。未出版之國立政治大學心理學研究所碩士論文，臺北。
- 許天路(民82)。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報，13，173-211。
- 教育部(民90)。各級學校名錄。臺北：教育部。
- 許義雄(民72)。體育學原理。臺北：文景書局。
- 許義雄(民74)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 莊懷義(民81)。青少年問題與輔導。臺北：空中大學。
- 連婷治(民87)。臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版之國立新竹師院國民教育研究所碩士論文，新竹。
- 陳在頤(民71)。美國休閒活動發展史研究。體育學報，4，19-21。
- 陳在頤(民74)。休閒活動指導與管理。臺中：霧峰出版社。
- 陳定雄(民83)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體專學報，4，1-29。
- 陳思倫(民82)。休閒遊憩參與阻礙區隔之研究。戶外遊憩研究，6(3)，25-52。
- 陳美玲(民86)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒

- 參與及其相關因素。未出版之國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義。
- 陳淑媛（民 86）。休閒就是享受每一個過程。教育研究雙月刊，55，25。
- 陳彰儀（民 78）。工作與休閒—從工業革命心裡的觀點探討休閒的現況與理論。臺北：淑馨出版社。
- 陳藝文（民 89）。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 陳鏡清（民 82）。臺北市公務人員動態休閒活動現況調查研究—以臺北市一級機關為例。未出版之國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，臺北。
- 陳麗華（民 80）。臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 陳南琦（民 89）。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 陳鴻雁（民 88）。國民參與休閒運動人口調查（初稿）。臺北：行政院體育委員會。
- 陳鴻雁（民 89a）。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 89b）。臺灣地區民眾參與休閒運動研究。臺北：輔仁大學出版社。
- 陳顯宗（民 87）。適合國小學生的休閒運動。國民體育季刊，27（3），4-8。

- 陳榮章(民 85)。推廣職業婦女休閒運動之我見。大專體育，25，69-70。
- 陳德海(民 85)。南區專科學校休閒活動阻礙原因之探討。臺灣體育，慶祝 85 年體育節專刊，52-58。
- 陳信安(民 89)。休閒活動的知覺自由與阻礙之研究—以臺北縣淡水鎮國小六年級為例。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 陸光(民 76)。我國青少年休閒活動及其輔導之研究。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 張良漢(民 91)。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。臺北：師大書苑。
- 張良漢、許志賢(民 91)。休閒運動阻礙量表效度分析研究。國立臺灣體育學院學報，10，157-171。
- 張春興(民 72)。成長中的自我探索。臺北：東華書局。
- 張彩秀(民 81)。中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究。未出版之國立陽明大學碩士論文，臺北。
- 張廖麗珠(民 90)。「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋。中華體育，15(1)，28-36。
- 張春秀(民 83)。雲林工專學生體育正課與休閒運動影響之調查研究。雲林工專學報，13，143-198。
- 黃金柱等人(民 88)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究(初稿)。臺北：行政院體育委員會。
- 黃金柱等人(民 82)。民眾參與休閒運動態度和參與行為之研究—以臺北市四季潛水會為例。國立體育學院論叢，13，173-211。

- 黃郁宜(民73)。國中學生學期間校外生活之研究。未出版之國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，臺北。
- 黃雅文等人(民80)。中老年人健康行為之探討。臺北：行政院國家科學委員會。
- 彭淑美(民85)。婦女休閒運動的推廣。國民體育季刊，25(3)，22-26。
- 楊宏志(民78)。遊客行為與森林遊樂經營管理—以臺北縣、市民旅遊阻礙為例。未出版之國立臺灣大學森林研究所碩士論文，臺北。
- 葉憲清(民76)。二十一世紀之我國學校體育。國民體育季刊，16(4)，16-12。
- 董媛卿(民87)。休閒活動的重要。國教世紀，182，182。
- 劉佩佩(民88)。未婚女性休閒生活之研究。未出版之國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。
- 鄧正忠(民82)。專科學校教師休閒運動態度傾向之研究—以臺中地區專科學校為例。宜蘭農工學報，7，169-201。
- 鄧正忠(民81)。復興工商專校教職員休閒運動參與狀況分析。大專體育，2(4)，59-67。
- 鄧正忠(民83)。運動員的休閒運動態度傾向研究。大專體育，13，70-75。
- 蔡禎雄(民81)。國立臺灣師範大學體育研究所休閒教育專題研究上課講義，未出版。
- 蔡長啟(民82)。我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，4(22)，4-10。
- 鄭照順(民88)。青少年生活壓力與輔導。臺北：心理出版社。
- 盧慧怡(民79)。女性勞工休閒活動參與之研究—以一個電子廠的女

- 作業員為例。未出版之私立東吳大學社會學研究所碩士論文，臺北。
- 賴清材（民 89）。我國北區軍事校院學生休閒運動需求之研究。未出版之私立文化大學運動教練研究所碩士論文，臺北。
- 薛銘卿（民 81）。休閒及休閒活動定義之詮釋：非規範性及規範性觀點。戶外遊憩研究，5（3/4），71-89。
- 謝文真（民 90）。公務人員休閒態度之研究—以臺北地區為例。未出版之國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文，臺北。
- 謝政諭（民 78）。休閒活動的理論與實際。臺北：幼獅文化事業公司。
- 鍾瓊珠（民 86）。大專運動員休閒行為之研究—以國立臺灣體專專長學生為例。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。
- 蘇文彬（民 85）。臺中市大樓住戶在大樓社區內休閒情形及活動參與之探討。未出版之私立東海大學社會工作研究所碩士論文，臺中。

二、外文部分

- Al-Fadhil, A. M. (1989). Leisure Attitudes Among Male Saudi Students Studying in the United States. Michigan State University.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic difference in the perception of constraints on recreation sport participation levels: Results from a study in Greece. Leisure Sciences, 19 (1), 1-15.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). Leisure and human behavior(3rd). William C. Brown : Dubuque, IA.

- Bishop, D. W. (1970). Stability of the factor structure of leisure behaviour research : Analysis of four communities. Journal of Leisure Research, 2(1), 160-170.
- Brightbill, C. K. (1960). The challenge of leisure. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Campbell, D. (1969). Analysis of leisure time profiles of 4 age groups of adult males. Research Quarterly, 40(2), 266-271.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127 .
- Crawford, D. W., Jackson, L. E., & Godbey, G.(1991). A hierarchical of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.
- Cunningham, D. , Montoye, H. , Metzner, H., & Keller, J. (1968). Active leisure time activities as related to age among males in a total population. Journal of Gerontology, 23(4), 551-556.
- deGrazia, S. (1964). Of time, work , and leisure. Garden City, New York: Dumbleday & Co.
- Dumazdier, J. (1974). Sociology of leisure. New York: Elsevier North-Holland.
- Godbey, G., & Geoffrey, G. (1981). Leisure in your life. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Haun, P. (1966). The place for recreation in mental health, Parks and Recreation. 906.
- Henderson, K. A., & Stalnaker, D.,& Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality trait for

- Kelly women. Journal of Leisure Research, 20 (1), 69-80 .
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. Journal of Leisure Research, 23(4), 363-377 .
- Iso-Ahola, S. E. , Jackson, E & Dunn, E. (1994). Starting, ceasing, and replacing leisure activities over the life-span. Journal of Leisure Research, 26, 227-249.
- Jackson, E. J. (1983). Activity-Specific barriers to recreation participation. leisure sciences, 6(1), 47-60.
- Jackson, E.L., & Searle, M. S. (1985). Recreation nonparticipation and barriers to participation : concepts and models. Leisure and Society, 8,693-07 .
- Jackson, E. L., & Dunn, E. (1988). Integrating ceasing participation with outdoor aspects of leisure behavior. Journal of Leisure research, 20(1),51-70.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints : results from alternative analyses. Journal of Leisure Research, 25 (2) 129-149.
- Jackson, E. L., & Witt, P. A. (1994). Change and stability in leisure constraints: A comparison of two surveys conducted four years apart. Journal of Leisure Research, 26 (4), 322-336.
- Kaplan, M. (1975). Leisure: Theory and policy. New York : John Wiley & Sons.
- Kelley, J. (1982). Leisure. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall.

- Kelly, J. (1978). A revised paradigm of leisure choice. Leisure Science, 1, 345-363.
- Kelly, J. R. (1996). Leisure (3rd) . Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Kraus, R. G. (1964). Recreation and the school recreation and leisure in the modern society. New York : The Macmillan co.
- Kraus, R. (1990). Recreation and leisure in modern society. (4th ED.). New York: Harper Collins.
- McDaniels, C. (1982). Leisure: interpreting a neglected component in life planning. Information Series No. 245. Eric clearinghouse on Adult, Career and Vocational Education, Columbus, Ohio.
- Mull, R. E., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). Recreation Sport management. (3rd ED). IL : Human Kinetics.
- Napier, T. L., Baron, E., & McClaskie, S. (1986). Barriers and facilitators to participation in outdoor recreation activity in Ohio, The First National Symposium on Social Science in Resource Management, May.
- Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure (3rd). IL. : Charles. C. Thomas.
- Neulinger, J. (1982). The psychology of leisure. Springfield, IL. : Charles C. Thomas.
- Parker, S. (1971). The future of work and leisure. NY : Pareger.
- Ray, R. O. (1981). The development of adult leisure behaviors: an exploratory inquiry. (ED 217304)

- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye. A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. Leisure sciences, 15, 106.
- Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Verrill, L. A. (1995). Activities and self-esteem. Research on Aging, 17(3), 260-277.
- Romsa, G., & Hoffman, W. (1980). An application of nonparticipation data in recreation research: Testing the opportunity theory. Journal of Leisure Research, 12 (4),19-24.
- Shaw, S. M., Caldwell, L. L., & Kleiber, D. A. (1996). Boredom, stress and social control in daily activities of adolescents. Journal of Leisure Research , 28, 274-292.
- Veblen. T. (1973). The theory of the leisure class. Boston: Houghton Mifflin.
- Vershuur, R., & Kemper, H. (1985). The pattern of daily physical activity. Medicine Sport Science, 20,169-186。

三、網路部分

- 行政院主計處 (民 90a)。國民所得統計及國內經濟情勢展望。
<http://www.dgbasey.gov.tw/dgbas03/bs4/news/news9008.thm>.

附錄 A 臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動預試問卷

親愛的校長您好：

這是一份學術性的問卷，主要是想瞭解高級中等學校校長參與休閒運動現況及阻礙因素，研究結果將可作為主管機關施政之參考，您的寶貴意見，將是本研究成功的重要關鍵。本問卷共分為三個部份，採不具名方式作答，您的資料、意見絕對保密，請放心回答，最後衷心感謝您的協助！

敬祝 心想事成！

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：許志賢 敬上

《名詞說明》

一、休閒運動

本問卷中之「休閒運動」，係指個人在可任由自己支配的閒暇時間，基於自由意志、自由選擇、自主決定，所從事有益於身心健康、紓解壓力、社交聯誼的動態性身體活動。

二、休閒運動阻礙

本問卷之「休閒運動阻礙」係指影響個體在閒暇時間內，無法或不喜歡或不想投入參與某一項休閒運動的原因。

第一部分：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，請您詳實在□內打『√』，謝謝您的合作。

1.性別： (1) 男 (2) 女

2.公私立學校別： (1) 公立 (2) 私立

3.學校屬性：
 (1) 高中（含綜合高中及完全中學）
 (2) 高職（含特教學校）

4.年齡（以足歲計算並計至 90.1.31 止）：

- (1) 40 歲（含未滿 41 歲者）以下
- (2) 41 - 50 歲（含未滿 51 歲者）
- (3) 51 - 60 歲（含未滿 61 歲者）
- (4) 61 歲以上

5.任校長年資（年資計至 90.1.31 止）：

- (1) 未滿 4 年以下
- (2) 4 年以上未滿 8 年
- (3) 8 年以上未滿 12 年
- (4) 12 年以上未滿 16 年
- (5) 16 以上未滿 20 年
- (6) 20 年以上

6.學校所在地區：

- (1) 直轄市
- (2) 省轄市
- (3) 縣轄市
- (4) 鄉鎮

第二部分：參與休閒運動現況

說明：以下是關於您個人參與休閒運動現況，請就實際參與情況填答，謝謝！

1. 您參與休閒運動的習慣為何？

(1) 無 (註：勾選「無」者，請直接跳答第三部分：
休閒運動阻礙量表)

(2) 偶而為之

(3) 規律從事

2. 您每週參與休閒運動的次數大約是：

(1) 1-2 次

(2) 3-4 次

(3) 5-6 次

(4) 7 次以上

3. 您每次參與休閒運動的時數大約是：

(1) 30 分鐘以內

(2) 31-60 分鐘

(3) 61-90 分鐘

(4) 91-120 分鐘

(5) 121 分鐘以上

4. 您參與休閒運動的時段大都在：(可複選最多四項)

(1) 非假日 8:00 以前

(2) 非假日 8:00-12:00

(3) 非假日 12:00-14:00

(4) 非假日 14:00-17:00

(5) 非假日 17:00-19:00

(6) 非假日 19:00 以後

(7) 假日 8:00 以前

(8) 假日 8:00-12:00

(9) 假日 12:00-14:00

(10) 假日 14:00-16:00

(11) 假日 17:00-19:00

(12) 假日 19:00 以後

1. 您參與休閒運動的同伴大都是：(可複選最多三項)

(1) 單獨一個人

(2) 同事

(3) 家人

(4) 朋友

(5) 鄰居

(6) 運動組織或社團成員

2. 您參與休閒運動的動機是：(可複選最多三項)

(1) 促進身體健康

(2) 增加社交機會

(3) 獲得成就感

(4) 紓解壓力

(5) 學習運動技能

(6) 自我實現

(7) 消磨時間

(8) 追求快樂

(9) 增進家庭情感

(10) 其他____ (請說明)

3. 您通常透過何種管道獲得休閒運動的資訊？(可複選最多三項)

(1) 報章雜誌

(2) 廣告傳單

(3) 電視或廣播

(4) 網路

(5) 戶外看板

(6) 親友告知

(7) 運動組織或社團

(8) 學校舉辦活動

(9) 其他____ (請說明)

8. 您目前最常參與的休閒運動是什麼？(本題經歸納共八類 69 種較長較有可能參與之休閒運動供選擇，請您自下列所提供的分類中選擇您現在最常參與的休閒運動最多五項，將其編號填入空格處)(1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____

球類運動：(1) 籃球 (2) 排球 (3) 羽球 (4) 桌球 (5) 網球 (含軟網) (6) 高爾夫球 (7) 棒球 (8) 躲避球 (9) 壘球 (10) 槌球 (11) 撞球 (12) 手球 (13) 壁球 (14) 保齡球 (15) 足球 (16) 木球

戶外活動：(17) 散步 (18) 登山健行 (19) 郊遊 (20) 漆彈 (21) 森林浴 (22) 飛盤 (23) 攀岩 (24) 露營 (25) 爬山 (26) 直排輪 (27) 溜冰 (28) 慢跑 (29) 快走 (30) 騎腳踏車 (31) 呼拉圈 (32) 釣魚

民俗性運動：(33) 扯鈴 (34) 踢毽子 (35) 跳繩 (36) 放風箏

舞蹈性運動：(37) 韻律舞 (38) 土風舞 (39) 社交舞 (40) 民族舞蹈 (41) 爵士舞 (42) 現代舞 (43) 有氧舞蹈 (44) 熱門舞蹈 (45) 踢踏舞 (46) 國際標準舞

健身運動：(47) 瑜珈 (48) 伸展操 (健身操) (49) 重量訓練 (50) 氣功 (含外丹功、香功....等) (51) 太極拳

技擊運動：(52) 跆拳道 (53) 空手道 (54) 拳擊 (55) 劍道 (56) 擊劍 (57) 柔道 (58) 國術 (59) 射擊 (60) 射箭

水域活動：(61) 划船 (62) 泛舟 (63) 水上摩托車 (64) 游泳 (65) 潛水 (66) 浮潛

空域活動：(67) 滑翔翼 (68) 拖曳傘 (69) 高空彈跳

第三部份：休閒運動阻礙量表

說明：

以下是想瞭解您對休閒運動阻礙的看法，每個題目代表與休閒運動阻礙有關的敘述，請您按照自己看法，依同意程度勾選。

1.	2.	3.	4.	5.
非	不	沒	同	非
常	同	意	意	常
不	意	見	同	
同			意	
意				

1. 性別的因素會阻礙我參與休閒運動-----

- 2.年齡的因素會阻礙我參與休閒運動-----
- 3.公務壓力會阻礙我參與休閒運動-----
- 4.家人態度會阻礙我參與休閒運-----
- 5.學校屬性會阻礙我參與休閒運動-----
- 6.個性因素會阻礙我參與休閒運動-----
- 7.體能狀況會阻礙我參與休閒運動-----
- 8.個人休閒運動的經驗會阻礙我參與休閒運動----
- 9.個人休閒運動的興趣與偏見會阻礙我參與休閒
運動-----
- 10.個人休閒態度與動機會阻礙我參與休閒運動--
- 11.個人的休閒運動技能會阻礙我參與休閒運動--
- 12.缺乏友伴會阻礙我參與休閒運動-----
- 13.缺乏休閒運動資訊會阻礙我參與休閒運動-----
- 14.缺乏專業指導員會阻礙我參與休閒運動-----
- 15.休閒運動的種類會阻礙我參與休閒運動-----
- 16.休閒運動場地、設施所需費用會阻礙我參與休
閒運動-----
- 17.休閒運動場地、設施的品質會阻礙我參與休閒
運動-----
- 18.休閒運動場地、設施位置的方便性會阻礙我參
與休閒運動-----
- 19.休閒運動場地、設施的多寡會阻礙我參與休閒
運動-----
- 20.休閒運動場地、設施的人員服務品質會阻礙我
參與休閒運動-----

本問卷到此全部結束，煩請再檢查有無漏答之處，再次感謝您的支持與協助！

附錄 B 臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動調查問卷

親愛的校長您好：

這是一份學術性的問卷，主要是想瞭解高級中等學校校長參與休閒運動現況及阻礙因素，研究結果將可作為主管機關施政之參考，您的寶貴意見，將是本研究成功的重要關鍵。本問卷共分為三個部份，採不具名方式作答，您的資料、意見絕對保密，請放心回答，最後衷心感謝您的協助！

敬祝

心想事成！

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：許志賢 敬上

《名詞說明》

一、休閒運動

本問卷中之「休閒運動」，係指個人在可任由自己支配的閒暇時間，基於自由意志、自由選擇、自主決定，所從事有益於身心健康、紓解壓力、社交聯誼的動態性身體活動。

二、休閒運動阻礙

本問卷之「休閒運動阻礙」係指影響個體在閒暇時間內，無法或不喜歡或不想投入參與某一項休閒運動的原因。

第一部分：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，請您詳實在□內打『√』，謝謝您的合作。

1. 性別： (1) 男 (2) 女

2. 公私立學校別： (1) 公立 (2) 私立

3. 學校屬性：
 (1) 高中 (含綜合高中及完全中學)
 (2) 高職 (含特教學校)

4. 年齡 (以足歲計算並計至 90.1.31 止):

- (1) 40 歲 (含未滿 41 歲者) 以下
 (2) 41 - 50 歲 (含未滿 51 歲者)
 (3) 51 - 60 歲 (含未滿 61 歲者)
 (4) 61 歲以上

5. 任校長年資 (年資計至 90.1.31 止):

- (1) 未滿 4 年以下
 (2) 4 年以上未滿 8 年
 (3) 8 年以上未滿 12 年
 (4) 12 年以上未滿 16 年
 (5) 16 以上未滿 20 年
 (6) 20 年以上

6. 學校所在地區:

- (1) 直轄市 (2) 省轄市
 (3) 縣轄市 (4) 鄉鎮

第二部分：參與休閒運動現況

說明：以下是關於您個人參與休閒運動現況，請就實際參與情況填答，謝謝！

1. 您參與休閒運動的習慣為何？

(1) 無 (註：勾選「無」者，請直接跳答第三部分：休閒運動阻礙量表)

(2) 偶而為之

(3) 規律從事

2. 您每週參與休閒運動的次數大約是：

(1) 1-2 次

(2) 3-4 次

(3) 5-6 次

(4) 7 次以上

3. 您每次參與休閒運動的時數大約是：

(1) 30 分鐘以內

(2) 31-60 分鐘

(3) 61-90 分鐘

(4) 91-120 分鐘

(5) 121 分鐘以上

4. 您參與休閒運動的時段大都在：(可複選最多四項)

(1) 非假日 8:00 以前

(2) 非假日 8:00-12:00

(3) 非假日 12:00-14:00

(4) 非假日 14:00-17:00

(5) 非假日 17:00-19:00

(6) 非假日 19:00 以後

(7) 假日 8:00 以前

(8) 假日 8:00-12:00

(9) 假日 12:00-14:00

(10) 假日 14:00-16:00

(11) 假日 17:00-19:00

(12) 假日 19:00 以後

4. 您參與休閒運動的同伴大都是：(可複選最多三項)

(1) 單獨一個人

(2) 同事

(3) 家人

(4) 朋友

(5) 鄰居

(6) 運動組織或社團成員

5. 您參與休閒運動的動機是：(可複選最多三項)

(1) 促進身體健康

(2) 增加社交機會

(3) 獲得成就感

(4) 紓解壓力

(5) 學習運動技能

(6) 自我實現

(7) 消磨時間

(8) 追求快樂

(9) 增進家庭情感

(10) 其他____ (請說明)

6. 您通常透過何種管道獲得休閒運動的資訊？(可複選最多三項)

(1) 報章雜誌

(2) 廣告傳單

(3) 電視或廣播

(4) 網路

(5) 戶外看板

(6) 親友告知

(7) 運動組織或社團

(8) 學校舉辦活動

(9) 其他____ (請說明)

8. 您目前最常參與的休閒運動是什麼？(本題經歸納共八類 69 種較長較有可能參與之休閒運動供選擇，請您自下列所提供的分類中選擇您現在最常參與的休閒運動最多五項，將其編號填入空格處)(1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____

球類運動：(1) 籃球 (2) 排球 (3) 羽球 (4) 桌球 (5) 網球 (含軟網) (6) 高爾夫球 (7) 棒球 (8) 躲避球 (9) 壘球 (10) 槌球 (11) 撞球 (12) 手球 (13) 壁球 (14) 保齡球 (15) 足球 (16) 木球

戶外活動：(17) 散步 (18) 登山健行 (19) 郊遊 (20) 漆彈 (21) 森林浴 (22) 飛盤 (23) 攀岩 (24) 露營 (25) 爬山 (26) 直排輪 (27) 溜冰 (28) 慢跑 (29) 快走 (30) 騎腳踏車 (31) 呼拉圈 (32) 釣魚

民俗性運動：(33) 扯鈴 (34) 踢毽子 (35) 跳繩 (36) 放風箏

舞蹈性運動：(37) 韻律舞 (38) 土風舞 (39) 社交舞 (40) 民族舞蹈 (41) 爵士舞 (42) 現代舞 (43) 有氧舞蹈 (44) 熱門舞蹈 (45) 踢踏舞 (46) 國際標準舞

健身運動：(47) 瑜珈 (48) 伸展操 (健身操) (49) 重量訓練 (50) 氣功 (含外丹功、香功....等) (51) 太極拳

技擊運動：(52) 跆拳道 (53) 空手道 (54) 拳擊 (55) 劍道 (56) 擊劍 (57) 柔道 (58) 國術 (59) 射擊 (60) 射箭

水域活動：(61) 划船 (62) 泛舟 (63) 水上摩托車 (64) 游泳 (65) 潛水 (66) 浮潛

空域活動：(67) 滑翔翼 (68) 拖曳傘 (69) 高空彈跳

第三部份：休閒運動阻礙量表

說明：

以下是想瞭解您對休閒運動阻礙的看法，每一個題目代表與休閒運動阻礙有關的敘述，請您按照自己看法，依同意程度勾選。

1.	2.	3.	4.	5.
非	非	沒	同	非
常	同	意	意	常
不	意	見	同	
同			意	
意				

1. 年齡的因素會阻礙我參與休閒運動-----

- 2.家人態度會阻礙我參與休閒運動-----
- 3.個性因素會阻礙我參與休閒運動-----
- 4.體能狀況會阻礙我參與休閒運動-----
- 5.個人休閒運動的經驗會阻礙我參與休閒運動----
- 6.個人休閒運動的興趣與偏見會阻礙我參與休閒
運動-----
- 7.個人休閒態度與動機會阻礙我參與休閒運動----
- 8.個人的休閒運動技能會阻礙我參與休閒運動----
- 9.缺乏友伴會阻礙我參與休閒運動-----
- 10.缺乏休閒運動資訊會阻礙我參與休閒運動----
- 11.缺乏專業指導員會阻礙我參與休閒運動-----
- 12.休閒運動場地、設施所需費用會阻礙我參與休
閒運動-----
- 13.休閒運動場地、設施的品質會阻礙我參與休閒
運動-----
- 14.休閒運動場地、設施位置的方便性會阻礙我參
與休閒運動-----
- 15.休閒運動場地、設施的多寡會阻礙我參與休閒
運動-----
- 16.休閒運動場地、設施的人員服務品質會阻礙我
參與休閒運動-----

本問卷到此全部結束，煩請再檢查有無漏答之處，再次感謝您的支持與協助！