

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

碩士學位論文

台中市游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求  
及休閒活動參與之研究

**THE STUDY OF THE WORK BURNOUT,  
LEISURE ACTIVITY NEEDS AND LEISURE ACTIVITY  
PARTICIPATION FOR SWIMMING INSTRUCTORS  
IN TAICHUNG**



研究生：鄭嬪云 撰

指導教授：楊峰州 博士

中華民國九十六年六月

論文名稱:台中市游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之研究

總頁數:112 頁

院校組別:國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別:九十五學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生:鄭嬭云

指導教授:楊峰州

### 中文摘要

本研究旨在探討台中市游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與之相關情形，以普查方式於 2007 年針對台中市政府立案 22 座游泳池之游泳指導人員，以發放問卷方式進行調查研究，問卷分別為游泳指導員工作倦怠量表(林保源，1998)及休閒活動需求及休閒活動參與之量表(何吉郡，2005)作為研究工具，共發放 311 份問卷，有效問卷為 222 份。問卷資料編碼後進行統計分析，統計方法分別為皮爾遜積差相關、t 檢定、單因子變異數分析進行資料處理，藉以考驗不同人口變項的游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之差異。

研究結果發現:1.不同性別、任職、資歷之台中市游泳指導員的工作倦怠達顯著差異。2.不同教育、科系、資歷之台中市游泳指導員的休閒活動需求達顯著差異。3.不同性別、科系、資歷之台中市游泳指導員的休閒活動參與達顯著差異。4.台中市游泳指導員之工作倦怠與休閒活動需求呈顯著正相關 ( $r = .215, p < .01$ )、休閒活動需求與休閒活動參與呈顯著正相關 ( $r = .412, p < .01$ )、工作倦怠與休閒活動參與呈顯著負相關 ( $r = -.196, p < .01$ )。建議後續研究可擴大研究範圍，調查全臺灣游泳指導員之工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與情形，作為有關單位在制定人事策略或研擬職工休閒活動計畫之參考依據。

**關鍵字：**游泳指導員、工作倦怠、休閒活動需求、休閒活動參與

# The study of the work burnout, leisure activity needs and leisure activity participation for swimming instructors in Taichung, Taiwan

## Abstract

The purposes of this study were to explore the relationships between work burnout, leisure activity needs and leisure activity participation for swimming instructors in Taichung. Using two questionnaires to census-taking registered swimming instructors in 22 swimming pools in Taichung city, two questionnaires were involved, Work Burnout Questionnaires (WBQ, Lin, 1998) and Leisure Activity Needs & Leisure Activity Participation Questionnaires (LAN&LAPQ, Ho, 2005). There were 311 questionnaires distributed, and effective questionnaires were 222. The data collection method was general survey with statistic method including independent-sample t-test, one-way ANOVA, and Pearson product-moment correlation to testify different demographic variables such as swimming instructors work burnout, leisure activity needs & leisure activity participation. The results of this study were as following:

1. Significance of work burnout has been found in gender, job and period of service in Taichung's swimming instructors.
2. Significance of leisure activity needs has been found in education, academic background and period of service in Taichung's swimming instructors.
3. Significance of leisure activity participation has been found in gender, academic background and period of service in Taichung's swimming instructors.
4. There exist positive correlations between work burnout and leisure activity needs in Taichung's swimming instructors ( $r = .215, p < .01$ ), and there exist positive correlations between leisure activity needs and leisure activity participation ( $r = .412, p < .01$ ), and negative correlations exist between work burnout and leisure activity participation ( $r = -.196, p < .01$ ).

The suggestions are proposed for the following study, it can enlarge sample range to investigate whole swimming instructors in Taiwan's work burnout, leisure activity needs & leisure activity participation. Those to take consideration of formulate staff recreation activities and accordance with recreation activities plane.

**Key words: swimming instructor, work burnout, leisure activity needs, leisure activity participation**

# 目次

## 第壹章 緒論

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 研究假設	4
第五節 研究範圍與限制	4
第六節 研究價值	5
第七節 名詞解釋	5

## 第貳章 文獻探討

第一節 工作倦怠	6
第二節 休閒活動需求	12
第三節 休閒活動參與	15
第四節 工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關研究	19

## 第參章 研究方法

第一節 研究架構	28
第二節 研究對象與抽樣方法	29
第三節 研究工具	31
第四節 問卷發放與回收	35
第五節 資料分析與處理	35
第六節 研究步驟流程	37

## 第肆章 研究結果與討論

第一節 台中市游泳指導員人口統計變項統計分析	38
第二節 不同人口統計變項之台中市游泳指導人員工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之差異情形	41

第三節 台中市游泳指導員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與 之相關分析.....	79
第四節 綜合討論.....	85
第五章 結論與建議	
第一節 結論.....	99
第二節 建議.....	100
參考文獻 .....	101
附錄一：研究問卷.....	107

## 表 目 錄

表 1	受試游泳池及受測對象人數表	30
表 2	工作倦怠構面題項	32
表 3	休閒活動需求與休閒活動參與構面	34
表 4	受測游泳池問卷回收表	36
表 5	台中市游泳指導人員人口統計變項統計分析表	40
表 6	不同年齡游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表	42
表 7	不同性別游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表	44
表 8	不同教育游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表	45
表 9	不同就讀科系游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表	46
表 10	不同婚姻狀況游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表	48
表 11	不同任職游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表	49
表 12	不同服務年資游泳指導員之工作倦怠構面 ANOVA 分析表	52
表 13	不同平均收入游泳指導員之工作倦怠構面 ANOVA 分	55
表 14	不同年齡游泳指導員之休閒活動需求構面 t 檢定分析表	57
表 15	不同性別游泳指導員之休閒活動需求構面 t 檢定分析表	58
表 16	不同教育游泳指導員之休閒活動需求構面 t 檢定分析表	59
表 17	不同科系游泳指導員之休閒活動需求構面 t 檢定分析表	60
表 18	不同婚姻狀況游泳指導員之休閒活動需求構面 t 檢定分析	61
表 19	不同任職游泳指導員之休閒活動需求構面 t 檢定分析表	62
表 20	不同服務年資游泳指導員之休閒活動需求構面 ANOVA 分析	64
表 21	不同平均收入游泳指導員之休閒活動需求構面 ANOVA 分析	66
表 22	不同年齡游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分表	67
表 23	不同性別游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分表	68
表 24	不同教育游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分表	69
表 25	不同科系游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分表	71

表 26	不同婚姻狀況游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分析·····	72
表 27	不同任職游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分析表·····	73
表 28	不同服務年資游泳指導員之休閒活動參與構面 ANOVA 分析·····	76
表 29	不同平均收入游泳指導員之休閒活動參與構面 ANOVA 分析·····	78
表 30	工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關分析表·····	79
表 31	工作倦怠與休閒活動需求之相關分析表·····	81
表 32	工作倦怠與休閒活動參與之相關分析表·····	83
表 33	休閒活動參與與休閒活動需求之相關分析表·····	84

## 圖目錄

圖 1	工作倦怠歷程的模型.....	9
圖 2	研究架構圖.....	28
圖 3	研究流程圖.....	37

# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

隨著國民所得普遍提高、每週工時縮短與週休二日的推行，促使國民休閒意識逐漸抬頭，相關休閒產業亦不斷地蓬勃發展。此外，行政院體委會自1998年成立以來，積極推動國人正確休閒運動觀念，使國人對健康、休閒、運動的生活越來越重視(涂淑芳，1996；王昭正，2001)。民眾希望可以透過專業的指導，學會正確的休閒運動，所以休閒運動指導人員開始受到社會大眾的重視，休閒運動相關機構也因此蓬勃發展。

政府從2001年到2002年開始推廣水域方面的活動，內容有學生游泳能力中程計畫與海洋運動發展計畫，主要培養學生親水能力及游泳運動習慣，實施以來學生族群游泳能力增加、溺斃事件人數明顯減少，所以指導學生與民眾學會游泳技能的游泳指導人員需求量也大幅提升(教育部，2003)。根據林保源(1998)調查發現北中南泳訓班經營管理上，都面臨游泳教練招募不易及流動率高的經營難題，情況以中南部最嚴重。所以在這些機構發展同時，如果要減少游泳指導員的流失，工作倦怠是必須注意的關鍵之一。張宏亮(1994)曾提到一個專業工作，如果組織成員出現高流動率，主管單位就必須有所警惕，到底問題出在哪？是否有工作倦怠？或其他原因，自然有研究的必要性。研究者曾擔任游泳指導工作五年多，在工作期間亦常有倦怠感發生。且研究者私底下觀察游泳池的其他教練，他們流動率非常高，私底下問過他們多半是因為有不同程度的工作倦怠感。所以本研究想了解台中市各游泳池的游泳指導人員有哪

方面的工作倦怠？為本研究的動機之一。

游泳指導人員要比一般工作付出更多的熱情跟體力，長期的教學工作，非常容易產生倦怠感，需要再找其他休閒活動來補償心理(涂淑芳，2001)。高俊雄(1999)指出參與休閒活動可以帶來生理、心理、社交、自尊等休閒利益，進而引發人們對休閒活動的需求，目前也已獲得許多學者的實證。根據吳松齡(2003)提到休閒產業組織或休閒活動中員工之任用、培養、訓練、管理、獎懲、薪酬與福利是休閒產業組織或休閒活動中必須妥善規劃的工作，因為員工是最直接面對顧客的溝通管道。所以這些階層員工管理顯的相當重要，雖然很多休閒產業員工是兼職和季節性的聘僱之契約員工、或有不支薪的受教育訓練員工等，均需要進行員工的休閒管理。員工休閒管道及員工休閒需求是管理階層需要瞭解規劃，才能避免經營管理上指導員招募不易及流動率高的難題。根據研究指出運動指導員也是需要適當的休閒活動來紓解壓力(劉怡秀，2003；李展源2005)，而游泳指導員的休閒需求卻很少人特別關注，所以本研究想進一步瞭解游泳指導人員的休閒活動需求及其休閒活動參與為本研究的動機之二。

游泳指導人員的工作倦怠情形及員工流失是各游泳機構不願樂見的，但是要避免這些現象的產生，各機構在人員管理上是需要做好完善的規劃，才可以阻止這些現象發生。由於研究者對游泳機構經營管理非常有興趣，所以期望研究結果可以提供業者參考與改進，讓業者對游泳指導人員做好最完善的管理。

## 第二節 研究目的

- 一、瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的工作倦怠之差異情形。
- 二、瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的休閒活動需求之差異情形。
- 三、瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的休閒活動參與之差異情形。
- 四、瞭解游泳指導人員之工作倦怠、休閒需求、休閒活動參與三者之相關情形。

## 第三節 研究問題

- 一、瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的工作倦怠是否有顯著差異為何？
- 二、瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的休閒活動需求是否有顯著差異為何？
- 三、瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的休閒活動參與是否有顯著差異為何？
- 四、瞭解游泳指導人員之工作倦怠、休閒活動需求、休閒活動參與三者是否有顯著相關？

## 第四節 研究假設

本研究之假設有四，其內容如下：

- 一、不同人口統計變項之游泳指導人員的工作倦怠之間有顯著差異。
- 二、不同人口統計變項之游泳指導人員的休閒活動需求之間有顯著差異。
- 三、不同人口統計變項之游泳指導人員的休閒活動參與之間有顯著差異。
- 四、游泳指導人員之工作倦怠、休閒活動需求、休閒活動參與三者間有顯著相關。

## 第五節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

本研究採問卷調查法，以台中市政府立案的公、私立游泳池之游泳指導人員為研究對象，探討不同背景變項之游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與情形。

### 二、研究限制

- (一)本研究以台中市立案的公、私立游泳池之游泳指導人員為研究範圍，所以研究結果可能無法推論至其他縣市。
- (二)本研究僅以游泳指導人員為研究對象，若推論至其他運動產業指導人員，則需更進一步探討。

## 第六節 研究價值

期望藉由瞭解游泳指導人員工作倦怠、休閒活動需求及實際休閒活動參與情形後，提供業主及相關機構辦理職工休閒服務供給員工更多的福利，減少游泳指導人員在教學上的倦怠感。並在各游泳機構內部人員管理上有所改進，適時調整工作量，增加休閒活動參與的可能性，進而有效提升游泳指導人員工作士氣。

## 第七節 名詞解釋

- 一、游泳指導人員：本研究之游泳指導人員是指工作於台中市公、私立游泳池，從事游泳教學之游泳教練。
- 二、游泳指導人員之背景變項：本研究中所指的游泳指導人員之背景變項，包括性別、年齡、婚姻、最高學歷、相關領域、工作年資、專業證照、收入、身分等。
- 三、游泳指導員工作倦怠：研究者認為當生理、心理呈現負面情緒反應時，會導致身體上及心理上疲倦、耗竭、退縮、疏離、失去關心等態度，進而無法調適自己的情況來因應，會失去原有的工作熱忱與動機，在心理上會對工作保持距離或選擇逃避。
- 四、休閒活動需求：所謂的休閒活動需求，即受試者想要藉由參與休閒活動以滿足個人生理或心理上之需要程度，或個人在知覺到工作環境狀態的不平衡或自我內在的渴望未達到滿足而產生的一種欲望，是一種主觀的知覺。
- 五、休閒活動參與：是指個人實際參與休閒活動的頻率與種類。

## 第貳章 文獻探討

依據本研究之研究背景與動機、研究目的及研究問題，將本章內容分為四節。第一節為工作倦怠；第二節為休閒活動需求；第三節為休閒活動參與；第四節為工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關研究。

### 第一節 工作倦怠

#### 一、工作倦怠之定義

工作倦怠大部分都發生在助人工作者的行業，如社會服務人員、精神健康人員、司法相關人員、護士與教師等，其中教師更是倦怠最愛找上門的對象(尤逸歆，2003)。游泳指導人員屬休閒運動服務性人員，除具有一般服務業者的特性之外，在教學時更需長時間地與顧客接觸，在工作倦怠不斷累積的情況下，使得游泳指導人員的離職率居高不下，造成許多游泳池管理上的額外支出，因此，如何正確且有效地降低游泳指導人員的工作倦怠，就成為每個游泳池管理者的必修課題。林保源(1998)定義工作倦怠為游泳指導人員在從事游泳教學的工作情境中，所面臨來自教學問題、工作負荷、決策參與、同事關係、家長或學員認同、薪資問題及教學器材或環境等方面，所面臨到對教練情緒、生理、認知、行為等方面，所產生的負面情形。近幾年來，國內有關教師的工作倦怠議題亦相當受到重視，郭志純(2003)即認為職業倦怠是指教師與工作環境的互動過程中，由於無法有效的因應壓力與挫折，所導致的個人情緒耗竭，而以退縮、冷漠、嘲諷的態度對待周圍的人，並在工作

上的成就感低落等現象，包括情緒耗竭、非人性化以及低落的個人成就感三個層面。廖相如(2003)則定義工作倦怠為教師在面對教育工作情境時，無法以積極正面的態度加以因應，導致情緒耗竭、看待事物的觀點趨於負面，甚至引發生理、心理的困擾，而對教育工作疲乏厭倦，缺乏熱忱與成就感。謝祥永(2001)提出工作倦怠是指教師因個人或環境因素，在面對教育情境時，對壓力與挫折無法有效的因應與調適，導致情緒耗竭、態度消極，甚至對教育工作產生厭倦、缺乏熱忱和成就感。

林炎旦(1995)認為教學倦怠為教師因個人因素、工作環境和其他因素的影響，使他對所從事的教學工作無法達成自我、他人和工作機構的要求，因而產生情緒、生理、行為的症狀，不但影響專業功能的發揮，並使教師產生負向改變的現象。林勝結(1999)則定義教學倦怠是教師在教學環境的要求下，由於工作過度負荷、過度追求不切實際的目標、或無法有效因應工作壓力與挫折，因而逐漸失去原有的工作熱忱與動機，對學校、同事及學生產生疏離傾向，在教學工作上缺乏成就感，並在生理、情緒、態度及行為上產生負向改變的歷程。許瓊云(1992)更指出工作倦怠是指教師因個人因素、工作環境和其他因素的影響，使他對所從事的教學工作因無法達成自我、他人和任教學校的要求，因而產生情緒、生理、認知、行為的症狀。

李倩華(1992)指出，職業倦怠係指在種種累積的壓力下，教師基於社會或個人之價值，而過度追求不切實際的目標，並且無法有效的應對因之而來的工作壓力和挫折。何郁玲(1998)則認為，職業倦怠是教師在工作環境的互動過程中，由於無法有效因應壓力與挫折所獲致個人身心耗竭，會以退縮、冷漠、嘲諷的態度對待周圍的人，並且個人在工作上的成就感低落等

負向改變的現象。何信助(1999)認為工作倦怠是個人身體的、情緒的及心理的倦怠現象；此種現象通常導因於個體在工作中長期的過度負荷或耗用其精神及體力，或是長期的承受工作上的壓力，於是逐漸引發負面的行為改變。周立勳(1986)則認為職業倦怠是教師為因應不良的工作壓力，逐漸感受到生理與情緒耗竭，以消極的態度對待學生，以及工作動機與成就感降低等負面的情感反應，進而損害工作表現和身體健康。總言之，工作倦怠的發生不論是對教師、服務業人員或游泳指導人員而言都是百害而無一利，管理者應時時監控，以防微杜漸，有效掌握部屬之工作倦怠情形。

郭生玉(1987)則認為，工作心厭是當教師的努力和教學策略無法克服與工作有關的壓力源，長期累積的結果就產生工作心厭的現象。許瓊云(1992)指出，工作倦怠係指教師因個人因素、工作環境和其他因素的影響，使他對所從事的教學工作因無法達成自我、他人和任教學校的要求，因而產生情緒、生理、認知、行為的症狀，不但影響專業功能的發揮，並使教師產生負向改變的現象。工作倦怠因職務性質、工作環境或個人特性的不同，亦可能產生迥異的結果，事實是如何並不重要，重要的是員工本身如何知覺，只要員工自己感覺到有工作倦怠，他就有可能因此而降低工作效率或增加休閒活動需求，因此，管理者在探討員工的工作倦怠時，除了一般性的觀察與瞭解之外，更應留意其個別差異，使員工能隨時保持最高效率的服務績效與表現。黃三吉(1992)則認為，工作倦怠是教師因個人因素、工作環境和其他因素的影響，不能處理工作上的壓力、緊張而產生行為、情緒、生理上的症狀，最後導致疲倦、挫折或冷淡的現象。

綜合以上學者之觀點，當游泳指導人員之生理、心理呈現負面情緒反應時，會導致身體上及心理上疲倦、耗竭、退縮、疏離、失去關心等態度，進而無法調適自己的情況來因應，會失去原有的工作熱忱與動機，在心理上會對工作保持距離或選擇逃避。

## 二、工作倦怠之形成過程

Gaines and Jermier (1983) 指出造成工作倦怠的可能原因相當多，各行各業的工作倦怠亦有所差異，而大部分的工作倦怠過程分為三個階段，如圖 1：階段一需求資源需求包含內在與外在兩種，內在指工作者本身的需求，外在指工作環境所涉及的需求。資源係指工作者具有的能力、精力、工作、技術、時間等。當在工作環境中，需求與資源無法均衡時，即會產生工作壓力。階段二當壓力產生時，個體會產生短暫性的情緒反應，顯示出精神緊張、身心疲態及情緒暴躁等現象。階段三個體的態度和行為發生一系列的改變，採取防衛性抗衡，此時會以冷漠疏離的態度來面對事情，而形成工作倦怠。

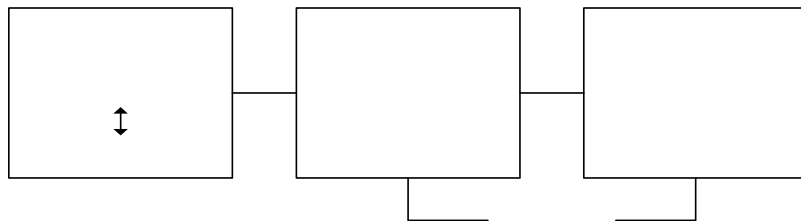


圖 1 工作倦怠的模型

資料來源：Gaines, J. & Jermier, J. M. (1983). Emotional exhaustion in a high stress organization. *Academy of Management Journal*, 26(4), 567-586.

蔡金田(1998)和陳蓮妃(2002)也曾提到Edelwich Brodsky(1980)的研究，指出個人工作倦怠之五階段理論，包括1.熱忱期：指個人未全盤了解其工作或職業時，對工作充滿希望、活力及不切實際期望的最初階段，最主要的導致原因是過分認同工作及過度無效的精力消耗。2.停滯期：指個人不再將工作視為生活之全部，有足夠的現實感，期望於工作之外尋求個人的需求，金錢的議題、工作時間及事業發展都變得很重要。3.挫折期：此階段個人開始懷疑自己的工作效率與工作本身之價值，對工作倦怠產生消極性、極端性及撤退三種選擇，情緒的、身體的及行為的問題會發生在此階段。4.冷漠期：這是對付挫折典型且非常自然的防禦機制，通常發生在個人長期面對工作挫折，但又需要工作維生，個人只願意付出極少的需求時間並避免挑戰，以彌補所喪失的工作滿意。5.干涉期：干涉是指對上述四階段所做的預期或反應，意味著個人可能離開工作、重建人際關係、重返學校獲取學位或刺激個人的興趣和好奇心及擴展工作以外的生活。顯然地，部分干涉期行為是在尋找能產生永久性的改善策略。

從上述文獻可見工作倦怠的產生是漸近的，是長時間、經過數個階段且症狀由輕微而嚴重，一旦產生工作倦怠，會表現出對自己的工作失去熱忱，甚至導致離職，若能及早發現與了解，將有助於預防或處理工作倦怠的產生。

### 三、工作倦怠之症狀

簡曜輝等(2002)指出工作倦怠的特徵如下：身體和情緒上的精疲力竭，表現於外的是凡事漠不關心、沒有活力、沒有興趣、亦不信任別人，即所謂的去人性化，去人性化者被看成

是一位沒有感情的個體，這種人對他人的負面反應乃大部分由於精神和身體的耗竭所致。張曉春(1983)描述工作症狀為對工作顯現退縮、疏離、厭倦、否定自我概念與工作目的，持負向工作態度且待人冷淡等。張宏亮(1994)指出，工作倦怠症狀涵蓋了生理、認知、情感和行為等方面會產生極端傾向，不是全放棄就是極端投入、心境和態度都是消極負向的、症狀伴隨人格行為的改變、職業倦怠會像滾雪球效應越來越嚴重。而王敬芷(1994)歸納一些學者文獻發現工作倦怠的症狀包括生理、心理及行為三方面，其中生理方面為虛脫、精疲力竭、疲憊感、疾病抵抗力弱、睡眠失調、呼吸困難、食慾困難及性欲喪失；心理方面為沮喪感、無助感、挫敗感、有自殺念頭、悲觀、無法因應壓力、焦慮、情緒難控制；行為方面為做事效率低、喪失對服務對象的關心、行為僵化、社交關係退縮、人際交往易衝突。

綜合上述文獻，不同學者對工作倦怠的症狀雖然有不同的看法，但基本上都包含生理、心理、行為三個構面。身為管理者應適時掌握各層級員工之倦怠症狀，並藉由休閒相關活動有效降低其倦怠感。

## 第二節 休閒活動需求

### 一、休閒活動需求定義

鄭琦玉(1995)將休閒需求定義為：個體參與休閒活動之心理與生理上之需要或慾望。張孝銘與高俊雄(2001)認為休閒需求係指個體欲藉由參與休閒活動來滿足不同的內外需求，其主要包括知識探究、社交互動、能力成就與身心釋放等需求。就需求的本質來說，可分為現有需求與潛在需求，這些

需求皆為人類的本能。休閒活動需求是個體期望藉參與休閒活動所獲得的體驗來滿足自身所存在之生理及心理上的需求(鄧建中, 2002)。所以需求是人們所處實際環境與理想之間所存在的一種差距狀態, 為了縮短或彌補這段差距, 因而促使個體產生行為。凡人都有不同需求存在, 為了滿足這些需求, 個體必須採取行動以滿足需求(李銘輝, 1991; 陳湘妮, 1999)。

蘇美雪(1999)將需求歸納出三種意義: 需求視為一種差距, 也就是實際與目標的差異; 需求是想要或喜好, 指個體想要或偏好的狀態完成依個體所知覺的而定; 需求是不足, 及個體會因所感興趣的事項有所缺少或不足。

Tillman 認為以下十項對人類「休閒需求」的決定相當重要: (一)新的經驗; (二)放鬆、逃避及幻想; (三)認可及身分; (四)安全—免於痛苦; (五)主宰—命令他人或控制一個人的環境; (六)反應及社會互動與他人產生關聯, 並對他人作反應; (七)心理活動—察覺及了解; (八)創造力; (九)服務他人—有被需要的需求; (十)生理活動及體健(王昭正, 2003)。Kraus(1990)則將休閒活動的定義如下: (一)休閒應被視為是種活動, 而相對於停頓或完全休息。(二)休閒包括廣泛的活動, 如運動、遊戲、精緻藝術、音樂、旅行、社會活動, 可能以個體或團體方式; 可能持續一生或經常參與性質。(三)活動或參與選擇是自發的, 不受強迫或強制。(四)休閒是由內在動機而促發, 意欲達至個人滿意感, 非因外在目標或回饋。

休閒活動之所以吸引大眾, 主要是得以接近大自然, 或者增進人際關係, 或是遠離塵囂以及調適壓力等。此外, 參與休閒活動也是滿足人類冒險與挑戰困難的有效方式。具體而言,

人類參與休閒活動的心理原因如下：(一)享受自然；(二)促進體能；(三)降低緊張；(四)遠離塵囂；(五)消除生理疲憊；(六)獲得成就感；(七)滿足冒險需求；(八)滿足人際關係需求；(九)紓解懷舊情懷(林宏恩，民86)。

綜上所述，可瞭解需求就是人們對所處的現實環境與理想之間所存在的一種差距。個人因知覺到不平衡的狀態而產生趨力，直到現實與理想環境達到平衡，當不平衡的狀態愈明顯時，則個人的需求愈強，彼此是相輔相成的。因此，需求的產生是因為對某件事物或活動具有潛在的動機及個人有所偏好的行為，進而去從事某項行為，在從事的過程中有些因素會造成其最後行為或結果的滿意，如性別、年齡、家庭狀況、職業等等都有可能會影響需求的因素。而所謂的休閒活動需求，即受試者想要藉由參與休閒活動以滿足個人生理或心理上之需要程度，或個人在知覺到工作環境狀態的不平衡或自我內在的渴望未達到滿足而產生的一種欲望，是一種主觀的知覺。

## 二、休閒活動需求內容影響因素

在影響休閒需求因素方面，Sessoms (1961) 指出，與個人休閒需求有關的五項社經因子為年齡：隨年齡的成長，個人的休閒需求會有所不同；收入：收入越高者，對於休閒的需求越多樣；職業：職業越高尚，對於休閒的需求越多樣；居住地：都市居民的休閒需求有別於鄉村居民休閒需求；家庭組織：家有小孩者之休閒需求會不同於單身或家中無小孩者之休閒需求。馮祥勇 (1992) 指出休閒需求之影響因素包括區位因素：居住地區；社會因素：職業、收入、教育程度以及個人因素：性別、年齡、婚姻狀況、家庭狀況、社會地位等三類。在探討

有關休閒活動需求之影響因素，最好能夠將所有可能的因素都考慮進去，分析各因素間的交互影響，使研究結果得以正確地反應真實情況。

### 三、休閒活動需求理論

Maslow (1970) 認為人的動機狀態是持續不斷的，動機的性質是被動的、複雜的。更進一步說，在短暫的時間裡，個人的動機也許能獲得滿足；但從長期的觀點來看，人類的動機不可能完全獲得滿足。當個人滿足某一種需求之後，就又有另外一種需求。因此，人類的需求沒有止境。基於此認知，Maslow 提出「層次需求論」。Maslow 認為依照需求顯現的情形來看，人類的需求是有七種層次的階層，分述如下：

(一)生理需求：此種需求包括維持個體生存所需要的各種資源，如食物、水、衣服等，個人需要這些資源，免於飢餓、口渴、寒冷。(二)安全需求：此種需求免於焦慮、恐懼、危險，並使自己覺得有秩序、有保護、有依靠，從而感到安全。(三)歸屬與愛的需求：此類需求主要是要接近他人、要屬於團體、要為人接受、要愛與被愛。其目的在於與他人建立親切的關係，並能無條件的相互關懷與愛護。(四)尊嚴需求：人們需尊敬自己，也需要受人尊敬，讓自己感到有價值。(五)自我實現需求：此一需求在求成全及展現自己所以為自己種種特質，以實現自己的潛能，發展自己的個性，統合自己的性格。(六)知識與理解需求：對事物本身及其關係加以探索、分析、組織，滿足好奇心、及建構知識價值體系。(七)審美需求：追求結構、系統、對稱、完美，以獲得美感經驗。

### 第三節 休閒活動參與

#### 一、休閒活動參與之定義

休閒活動參與一般而言是指個體參與活動的種類與參與活動的頻率，所參與之活動是在工作之外的活動，也就是在休閒時間內所從事的活動(劉怡秀，2004)。參與活動時必須是在閒暇時所舉行的、不求任何報酬、活動本身是享受的、主動性的參與自己喜愛的活動(林清山，1985)。其中參與頻率頻繁與種類的多樣性，代表活動涉入的程度(王昭正，2001；吳文銘，2001)。即當個人所參與之休閒活動種類愈多樣化且頻率愈高時，則其休閒活動之涉入程度愈高。

人們參與休閒活動並具有以下功能：(一)經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會；(二)藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現；(三)可以發展並維持人際行為與社會互動技巧；(四)娛樂與放鬆；(五)藉由有益的社會活動以增加人格的成長；(六)避免怠惰及反社會行為(Iso-Ahola, 1980)。此外，謝政諭(1994)亦指出，休閒活動的功能可大略歸納區分如下：(一)增進個人身心的健全；(二)擴展現代人的第三生命圈；(三)消弭工業化、都市化社會的疏離感、匿名性；(四)促進工作效率增進利益；(五)預防犯罪及疾病治療的功能；(六)開創文化內涵、提昇生活品味。

高俊雄(1999)在定義休閒參與型態時認為，一天扣除工作時間與義務時間之外，剩下可以支配的自由時間所從事的活動。其中衡量一個人從事休閒包含以下兩個方法：(一)時間運用法：將一個人一天中分成幾個階段的時間，在分別紀錄所從事的活動。(二)休閒參與頻率：將一個人在某一段時

間、某一段時期、從事某一項活動的頻率，以數字來描述表達方式。一個人對某項活動參與的頻率，依照自己的喜好，在自由時間自由選擇所從事的活動，從事的頻率越高代表越喜歡參與這項活動。

休閒活動參與是指參與活動的次數，而主要的衡量方法有時間運用法與參與活動的頻率；本研究在衡量休閒活動需求及其參與，採用休閒活動參與頻率法，其衡量參與頻率有兩種方式(陳艷麗，2003)，一是絕對頻率，在某一段時間(一天、一星期、一個月、一季或一年)參與某項休閒活動頻率，亦即頻率是以數字來表達；另一種是以語意差異的方式表達，如經常參與、常有參與、有時參與、很少參與及從不參與等；有三種因素會影響休閒參與：個人因素包含生命週期、需求、興趣、態度、能力、教養與個性；社會及環境因素包含社會背景、自行運用時間、所得等；機會因素包含設施、規劃設計、活動及品質與吸引力等(涂淑芳，2001)。

綜合上述各學者可以瞭解到，休閒活動參與乃是休閒行為，其意指從事期望參與的休閒活動的次數，本研究針對游泳指導員為研究對象，係因工作性質、休假期間不固定及工作付出體力比一般工作多的影響下，可能造成其休閒活動參與有所不同，而影響其休閒活動參與的頻率。

## 二、休閒活動的分類

休閒活動包括的範圍非常廣，分類的方式也不一樣，一般而言，大致上可將休閒活動的種類分為動態、靜態，有室內的跟室外的(王昭正，2001)。Ragheb(1980)以主觀分類設計 41 項活動，用李克特評量表進行研究，指出一般民眾休閒

參與可以區分成六個構面，分為「大眾媒體類」、「戶外活動類」、「文化活動類」、「運動類」、「社交活動類」、「嗜好活動類」。陳在頤（1985）運用主觀分類方法將 340 種休閒活動編列為 10 類休閒活動，分別為：（一）低組織遊戲；（二）社交活動；（三）音樂活動；（四）藝術及手工；（五）戲劇活動；（六）舞蹈；（七）自然及戶外活動；（八）文藝活動；（九）收集及收藏；（十）社會服務等十項。陳彰儀（1989）針對台北市上班族所進行之休閒活動參與狀況研究中將休閒活動分為下述 11 種類型：（一）手藝性；（二）娛樂性；（三）文藝性；（四）社交性；（五）一般運動性；（六）知識性；（七）休憩性；（八）棋藝性；（九）與小孩有關之活動；（十）逛街性；（十一）農藝性。張少熙（1994）在青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究中，將休閒活動分為（一）刺激性；（二）交誼性；（三）閒逸性；（四）娛樂性；（五）戶外活動；（六）觀賞性；（七）音樂性；（八）消遣性；（九）藝能性；（十）休憩性等類型。李文題（2001）在其國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究中，選取 21 項休閒活動而後利用因素分析法得到七類休閒活動類型：（一）家庭型；（二）社交型；（三）消遣型；（四）遊逛型；（五）休憩型；（六）運動型；（七）進修型等。鄧建中（2002）及何吉郡（2005）以主觀分類的方式將休閒活動項目分為社交型、運動型、閒逸型、旅遊知性型與嗜好型等五種休閒活動類型。

連婷治（1999）的研究指出，國小教師參與率最高的休閒活動類型依序為娛樂性、知識性、社交性以及戶外活動性等，在休閒活動項目參與方面，最常參與閱讀報章雜誌、聽音樂、聽廣播及看電視；此訊息顯示出國小教師在閒暇時較偏好從事靜態式的休閒活動。李文題（2001）研究發現，國中教師參與

率最高的休閒活動類型為消遣型，主要活動範圍是以室內居多，活動內容較為靜態而不花體力，活動方式大致是透過視覺刺激來達到休閒效果；此研究結果顯示出國中教師可能因為所從事之教學工作偏重於心智付出，致使國中教師偏愛室內及靜態的休閒活動。鄧建中(2002)針對綜合高中教師為對象研究發現「閒逸型」休閒活動類型參與頻率最高；其次依序為「嗜好型」、「社交型」、「運動型」、「旅遊知性型」。

#### 第四節 工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關研究

##### 一、不同人口變項在工作倦怠上之差異相關研究

在年齡方面，陳世志(2003)與陳茂榮(2002)的研究結果發現，30歲以下者之工作倦怠高於30歲以上者；郭盈卿(2000)、郭生玉(1990)、黃淑珍(1988)、李美燕(1995)、劉淑慧(1987)、陳寶芳(1983)、張宏亮(1994)的研究結果則指出年輕者的工作倦怠程度高於年紀較長的人。

在性別方面，李晉男(2002)、劉淑慧(1987)、林志鴻(1998)、許瓊雲(1992)、黃淑珍(1988)、張宏亮(1994)、何永彬(2001)等人之研究結果皆發現女性的工作倦怠感高於男性。

在教育背景方面，梁玉秋(2002)針對國民中學棒球教練之研究，發現學歷越高者其工作倦怠顯著較大。

在就讀科系方面，林保源(1998)的研究結果發現教練之畢業或就讀科系不同在工作負荷方面並無顯著差異。

在婚姻狀況方面，郭盈卿(2000)、陳榮茂(2002)、梁美慧(2001)及林保源(1998)的研究結果皆發現未婚者所感受的工

作倦怠程度較已婚者高。

在任職情形方面，林保源(1998)以游泳指導人員為研究對象，研究結果發現專任或兼任之游泳指導人員之工作倦怠並無顯著的差異。

在服務資歷方面，劉淑慧(1987)、郭盈卿(2000)、陳世志(2003)、郭生玉(1987)、黃淑珍(1988)、許瓊雲(1992)、林保源(1998)的研究結果皆發現，年資較淺者的工作倦怠較高。何永彬(2001)在工作倦怠方面本研究發現，在情緒耗竭方面有顯著差異存在，並且是服務年資五年以上者比服務年資一年以下者來的嚴重，

在平均收入方面，林保源(1998)以游泳指導人員為研究對象，研究結果發現不同平均收入之游泳指導人員的工作倦怠並無顯著的差異。而何永彬(2001)的研究結果則有不同的發現，服務年資五年以上者比服務年資一年以下者來的嚴重。梁玉秋(2002)的研究結果則發現每月平均收入愈高者，其工作倦怠顯著較大。

## 二、不同人口變項與休閒活動需求之差異相關研究

在年齡方面，鄧建中(2002)的研究結果發現，39歲以下年齡層教師對於「嗜好型」休閒活動的需求是明顯高於50歲以上教師；而在「整體休閒活動」需求上30-39歲教師是顯著高於50歲以上教師。

在性別方面，游淑如(2003)的研究結果發現，不同性別之國小教師在休閒活動需求上並無顯著差異。劉興漢(1992)針對台灣地區國民進行休閒需求調查發現，男性對於休閒活動需求的前五項分別是，聽音樂、閱讀書報雜誌、旅遊、從事各

種球類運動及休息，而女性對於休閒活動需求的前五項分別是，聽音樂、旅遊、閱讀書報雜誌、休息及野餐或露營。鄧建中(2002)的研究結果指出，不同性別教師對「嗜好型」休閒活動需求是達到統計上的顯著差異，女性教師對「嗜好型」休閒活動的需求是明顯高於男性教師。劉興漢(1992)針對台灣地區國民休閒需求調查發現，男性期望從事休閒活動類型主要是以閒逸型為主，其次為運動型、社交型及旅遊知識型；而女性期望從事休閒活動類型主要是以閒逸型為主要休閒活動，其次為嗜好型及旅遊知識型休閒活動；

在教育背景方面，游淑如(2003)的研究結果發現，不同教育背景之教師在休閒活動需求上並無顯著差異。

在婚姻狀況方面，游淑如(2003)的研究結果發現，未婚教師之休閒需求顯著高於已婚教師。鄧建中(2002)的研究結果發現，未婚教師對於「社交型」、「旅遊知性型」、「嗜好型」休閒活動與「整體休閒活動」需求高於已婚教師，而已婚教師對「運動型」、「閒逸型」休閒活動類型需求高於未婚教師。整體而言，未婚教師之休閒活動需求有高過已婚教師的現象，

在任職情形方面，鄧建中(2002)的研究結果發現，兼行政工作之教師，其對於「嗜好型」、「旅遊知性型」休閒活動以及「整體休閒活動」需求最高；專任教師則是對「社交型」、「嗜好型」休閒活動類型需求最高；而在「運動型」休閒活動類型上以兼任導師之教師需求最高。由變異數分析得知，不同職務之綜合高中教師在各休閒活動類型需求上均未達到統計上的顯著差異。

在服務資歷方面，鄧建中(2002)的研究結果指出，教學年資在五年以下之教師，其對於「旅遊知性型」、「嗜好型」休

閒活動及「整體休閒活動」需求是高過其它組別。教學年資在五年以下教師其對「嗜好型」休閒活動的需求是明顯高於教學年資為21年以上的教師。

### 三、不同人口變項與休閒活動參與差異相關研究

在年齡方面，林東泰(1994)指出，休閒會隨著年齡的增長而有所不同，包括休閒參與、休閒地點、休閒同伴的種類及多寡。許義雄、陳皆榮、陳麗華與張少熙(1992)在探討青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究中，在15類休閒活動當中，發現青年最常參加的前三項休閒活動為消遣性活動、娛樂性活動、閒逸性活動；期望參與休閒活動為旅遊活動、娛樂性活動、音樂性活動及戶外活動。許義雄、陳皆榮、陳麗華與張少熙(1992)在探討青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究中，在15類休閒活動當中，發現青年最常參加的前三項休閒活動為消遣性活動、娛樂性活動、閒逸性活動；期望參與休閒活動為旅遊活動、娛樂性活動、音樂性活動及戶外活動。

在性別方面，謝天助(2003)指出，對於休閒活動的參與，男性多以動態性質之休閒活動較多，例如運動、打球、游泳等體能活動項目；一般女性則多以靜態欣賞、藝文性質、及社交性質之休閒活動為主，例如看電視電影、音樂欣賞、閱讀書報、打電話聊天或逛街等。張少熙(1994)則指出，青少年的休閒傾向，男生在刺激性活動、娛樂性活動、藝能性活動顯著高於女生；女生則在交誼性活動、閒逸性活動、戶外性活動、休息性活動中顯著高於男生。杜娟娟(1999)提到了下列的觀點，男性的休閒時數高於女性，而男女所從事的休閒活動也有差異：男性花較多時間在運動、俱樂部、酒館、園藝、DIY等；女性

則花費較多時間在居家休閒、看電視、聽音樂、製衣、縫紉和編織等。周正秋(1998)研究發現，男性專業人員較常從事運動型的休閒活動；而女性專業人員則較常從事逛街購物及看報章、雜誌等既可獨自進行又輕鬆的休閒活動；陳中雲(2002)的研究中指出，男性教師在體能性休閒活動的參與頻率明顯高於女性教師，而女性教師則在知識性休閒活動參與頻率明顯高於男性教師。蘇慧君與劉玲君(1995)探討青少年之休閒活動狀況調查報告中，針對男女一般青少年與少輔機構青少年進行調查，結果發現，男生多喜歡動態的活動，女生則偏向喜愛靜態活動。

在教育背景方面，歐正中(2006)指出影響人們休閒活動參與的因素包含了不同的社經地位，其中社經地位包含了教育程度的高低，教育程度的高低會影響著人們的思想態度，進而導致了對於休閒活動參與的差異。陳彰儀(1989)的研究結果發現，教育程度愈高者，在文藝、知識性方面的活動參與率愈高。劉文菁(1993)的研究則指出，教育程度愈高者，休閒活動參與程度愈高。

在婚姻狀況方面，修慧蘭(1985)的研究結果指出，已婚或子女人數較多者，其從事休閒活動之時間愈少。

在平均收入方面，許瑛玲(1994)的研究結果發現，收入愈低者，較喜愛從事消費娛樂性活動；而收入愈高者，較注重個人知識與社交生活之擴充。陳美玲(1997)則指出，收入愈低者，較喜愛從事休憩性活動；而收入愈高者較熱衷參與體育性活動。

#### 四、工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關研究

##### (一)工作影響休閒方面

有關工作與休閒的學說謝政諭(1995)的曾提到有關工作與休閒的三種分類：延續假說：主張在職業環境中的生活經驗會延伸到休閒生活的經驗裡，使人的工作經驗與休閒經驗十分類似。基於以下三個理論基礎：1.工作對人的社會化效果工作的性質會形塑一個人的人格、個性與興趣因此在休閒實有類同的表現。2.技術與能力的精熟：認為個人的任何活動均須仰賴純熟的技巧，所以在工作上所習得的技術與能力越精熟，在休閒時就更容易去選擇類似的活動。3.文化壓力：職業環境中所形成的次文化，可能使個人覺得有壓力要投入某些特殊型態的休閒活動之中。補償關係說：此類觀點之學者認為休閒經驗和工作經驗相差很大，甚至有相反的聯結關係，在文獻中有對立關係、補充關係、相反關係等不同名稱。例如：工作後藉由休閒活動來舒解或彌補。無關係說（neutrality hypothesis）認為工作經驗與休閒經驗之間並無任何影響或關聯，在文獻中有分割的關係、間隔關係等不同名稱。

根據上述學說以及下述文獻，大部分工作與休閒相關研究都是以補償關係學說探討兩者之間的關係，所以本研究將以補償關係說來探討工作於台中市游泳池的游泳指導者其工作倦怠與休閒的關係。

##### (二)工作影響休閒關係之研究

台灣地區民眾已經愈來愈重視休閒生活，而且隨著國人教育程度的普遍提升，更覺醒到從事休閒活動除了可以紓解生活壓力，提高工作效率之外，更可以提升生活品質(歐正中，

2006)。工作與休閒之間僅非單一理論或某一種關係可以涵蓋，而必須要藉由多種休閒及工作不同特性，才能夠瞭解休閒與工作之間的關係(陳葦諭，2003)。根據Dumazedier(1974)認為休閒可使人們擺脫工作的疲勞與單調，逃避工作的壓力，彌補工作上受限制的成就感和表現慾(涂淑芳，1996)。林源明(2006)在台灣中部地區運動休閒產業員工職場工作情境與工作倦怠的研究表示，運動休閒產業也是屬於企業當中的一環，運動休閒產業的員工必須非常敬業的從事自己分內的工作，久而久之會形成工作壓力無法釋放，在這樣的情況下如果沒有適合的休閒活動來紓解或者轉移目標管道很難再對工作全心投入。

黃淑君與陳葦諭(2004)針對台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討，研究結果顯示，休閒參與和工作壓力之關係，家居性活動和娛樂性活動和三種類型的工作壓力皆達顯著的正相關。相同是警察的研究鄭政宗(2005)在台中市員警工作疏離及休閒活動參與因素之研究發現，參與休閒活動依頻率高低為，家庭性、社交性、消遣性、戶外性、運動性、學習性、服務性，多數台中員警較常參與靜態的休閒活動。賴美娟(1997)也曾對高雄市基層警察工作壓力及休閒活動參與現況做探討其結果發現，休閒活動參與現況與工作壓力呈負相關，係因基層警員休閒活參與現況教侷限於某種活動類型，意即休閒活動參與現況愈低，工作壓力愈大；反之參與休閒活動現況愈高，其工作壓力愈小。朱明謙(2001)針對高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究，研究結果發現，高科技的工作壓力會因性別、教育程度、工作部門、工作職務、婚姻狀況、子女人數、工作地點及通勤時間有顯著差異，但年齡與每

月平均薪資無顯著差異，顯示從事高科技從業人員在年齡及薪資與工作壓力無關；休閒行為會因性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、通勤時間有顯著差異，但在工作部門、工作職務及每月平均薪資無顯著差異，顯示從事高科技從業人員參與休閒活動不會因工作部門、工作職務及薪資的影響。

根據上述研究可得知各類型休閒活動頻率越高對工作滿意均有正面的助益(陳中雲，2001)。在現代社會生活中休閒已經不再只是工作的附屬品，休閒已超越提高生產率、促進工作效率，進而強調發展個人的潛能及充實個人的生活品質(連婷婷，2000)。所以休閒參與對工作倦怠是有相關的，而工作倦怠與休閒關係會因研究對象的不同有差異存在，本研究之所以會選擇游泳指導員為對象，進行工作倦怠與休閒需求之關係探討，乃由於個人曾經從事游泳教學的工作時，私底下發現有些游泳指導員，由於付出過多的體力於工作中，所以從事休閒活動的精力相對減少許多，這些指導者呈現工作倦怠高休閒參與時間少的現象；而有些則因為工作倦怠比一般工作高，需要從事其他活動來補償內心的倦怠。所以本研究想藉由此研究進一步瞭解台中市游泳指導人員的工作倦怠與休閒需求的關係。

根據Iso-Ahola(1980)提出以休閒行為之因果關係(休閒需求與休閒活動)層次來解釋，所以人類以休閒活動來滿足各種需求外，也須考量到社會環境的情形，以了解人們在不同時間的休閒需求之變化，何吉郡(2004)指出休閒活動需求與休閒活動參與的關係是，個體有內在動機需求時，進而引起個體休閒活動需求，並實際從事休閒活動，使其個體能獲得生活滿足感。馮祥勇(1992)則對農民休閒需求研究時，發現影響農民休閒需求因素有：區位因素(居住地區)、社會因素包括職業、收

入、教育程度及個人因素包括性別、年齡、婚姻狀況、家庭狀況、社會地位等三類。吳松齡(2003)認為影響休閒活動的因素有：個人因素包括性別、年齡、婚姻、體能；心理因素包括休閒哲學、休閒體驗、休閒滿意、個人特質；社會因素包括職業、所得、教育程度及環境因素包括居住、政經、宗教文化。

本研究之所以會選擇游泳指導人員休閒需求做探討，是因為游泳指導人員因工作性質與其他教師相異，他們所付出的勞力跟體力比一般工作者多，所以對休閒活動需求可能亦有所不同，本研究對瞭解影響游泳指導人員休閒需求之因素，分為個人因素、心理因素、社會因素及環境因素等四項作探討。

### (三) 相關實證研究

劉怡秀、潘偉華與鐘志強(2005)指出，休閒參與和職場生涯發展對工作倦怠有顯著影響，休閒參與之運動康樂型對情緒耗竭、乏人性化、個人成就感低落有顯著負向影響，休閒參與之藝文休憩型對情緒耗竭有顯著負向影響。孫謹杓(2006)的研究結果則發現，北部技專校院教師之休閒需求與休閒參與項目存有正相關。鄧建中(2001)的研究結果則指出，綜合高中教師休閒需求與休閒參與達到統計上顯著正相關。鄧建中(2002)的研究結果指出，教師之休閒活動需求與休閒參與達到統計上顯著水準，表示在休閒活動需求得分越高者，其對休閒參與方面是有更高參與頻度的表現。何吉郡(2005)研究發現在休閒活動需求及休閒活動參與在「社交型」、「運動型」、「閒逸型」、「旅遊知性型」及「嗜好型」等五個構面均呈正相關，顯示空軍官校志願役人員在從事休閒活動需求愈高時，其在休閒活動參與程度也會愈高。

## 第叁章 研究方法

本研究旨在探討游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求和休閒活動參與之關係，並瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之差異情形。本章共分為六節，第一節為研究架構；第二節為研究對象與抽樣方法；第三節為研究工具；第四節為問卷發放與回收；第五節為資料處理；第六節為研究流程。

### 第一節 研究架構

本研究主要在探討台中市游泳池之游泳指導員之工作倦怠、休閒需求及休閒參與情形，並提供具體有效的解決策略，提供業主及相關機構辦理職工休閒服務供給員工更多的福利，減少游泳指導人員在教學上的倦怠感。以下根據本研究的目的與研究問題，提出本研究的概念架構如圖 1。

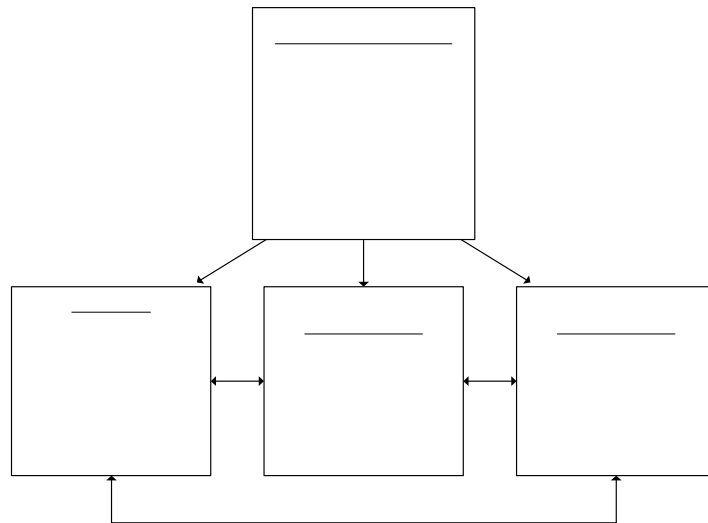


圖 2 研究架構圖

## 第二節 研究對象與抽樣方法

本研究以普查方式，針對台中市政府立案的公、私立游泳池之指導人員進行研究。受試對象分別為：大新店水療養生館、美誼室內游泳池、NEAC 牛頓游泳池、桑裕游泳池、門諾游泳池、長春游泳池、威尼斯游泳池、夏威夷游泳池、中正游泳池、三信游泳池、青海假期游泳池、金海岸游泳池、中科院附設游泳池、泛洋室內游泳池、南屯游泳池、文山游泳池、池冠室內游泳池、鄉村室內游泳池、中興游泳池、順泳勝游泳池、中清游泳池、大台中水療館，擔任游泳教學工作的指導員，包含專任和兼任指導員，但不包含實習指導員。各游泳池之專任與兼任指導員之人數如表 1 所示：

表 1 受試游泳池及受測對象人數表

名 稱	專任	兼任	合計
大新店水療養生館	3	6	9
美誼室內游泳池	6	21	27
NEAC牛頓游泳池	2	5	7
桑裕游泳池	4	9	13
門諾游泳池	3	7	10
長春游泳池	6	10	16
威尼斯游泳池	5	10	15
夏威夷游泳池	5	8	13
中正游泳池	3	4	7
三信游泳池	5	5	10
青海假期游泳池	5	15	20
金海岸游泳池	4	11	15
中科院附設游泳池	4	10	14
泛洋室內游泳池	6	17	23
南屯游泳池	2	4	6
文山游泳池	3	4	7
池冠室內游泳池	8	20	28
鄉村室內游泳池	4	10	14
中興游泳池	3	10	13
順泳勝游泳池	2	10	12
中清游泳池	3	6	9
大台中水療館	8	10	18
總 計	94	217	311

### 第三節 研究工具

本研究之游泳指導員工作倦怠量表係以林保源（1998）之教練工作倦量表，游泳指導員休閒需求及休閒活動參與量表係以何吉郡（2005）之休閒活動需求及休閒活動參與量表，cronbach  $\alpha$ 值分別為.88與.84，顯示本研究量具有良好信度。問卷內容包含三部分：第一部分為游泳指導人員之人口統計變項，包括：年齡、性別、教育背景、畢業或就讀科系、婚姻狀況、任職情形、服務資歷、現職、月收入等十個項目；第二部分為游泳指導人員工作倦怠情形，包括來自教學問題、工作負荷、同事關係、決策參與、家長與學員認同、薪資方面及教學器材與環境等七個層面。以李克特五點尺度量表(Likert scale)由「非常不同意」到「非常同意」分別給予1到5分；量表平均得分代表個人工作倦怠的程度，量表平均分數越高，表示工作倦怠越高，平均分數越低，則表示工作倦怠越低。工作倦怠各構面題項內容如下表所示：

表2 工作倦怠構面題項

工作倦怠構面	題 項
教學問題	1.對於維持學生上課秩序問題我覺得無能為力 2.學生上課不專心使我容易發脾氣 4.由於學生人數太多我覺得負擔沉重 6.上完課我感到精疲力竭 20.我常面臨學生進步壓力
工作負荷	5.我時常在教練工作中覺得情緒低落 7.自從從事這份教練工作覺得比以前容易發脾氣 8.自從從事這份工作以來覺得待人變的更冷淡 14.我對教練工作有挫折感 22.我覺得目前從事的工作有的不是範圍內的工作 25.我覺得當教練工作很辛苦
同事關係	3.我在處理教學事宜時常不能獲得資深教練的協助 28.同事間沒有分享教學經驗的風氣 29.與其他教練相處關係是不融洽的
決策參與	21.我的工作能力與上級對我的工作期待有所不符 26.我無法由教練工作中獲得成就感 27.在機構中我常能得到主管的肯定與讚賞
家長與學員認同	19.與家長面對時讓我備感壓力 23.我教學認真卻常得不到家長的認同 24.我常感受來自家長的壓力
薪資問題	9.我覺得我的起薪太低 10.薪資報酬低會影響我的上課情緒 11.我覺得薪資往往與教學上的付出不成比例 12.我覺得調薪機會太少 13.我覺得調薪金額太低
教學器材或環境問題	15.我覺得教學場地太小使我教學困難 16.我覺得上課器材太少使我教學困難 17.我覺得上課器材太老舊使我教學困難 18.我覺得泳池太深使我教學困難

第三部分為游泳指導人員休閒需求及休閒活動參與情形。內容包括：社交型、運動型、閒逸型、嗜好型、旅遊知性型等五種分類。在休閒活動需求方面，受試者依個別活動的期望從事程度勾選題項，以李克特七點尺度量表(Likert scale)，從幾乎每天做至從沒做過，依序給予7至1分，所獲得的分數愈高，表示對該項活動需求愈高，所獲得的分數愈低，則表示對該項活動需求愈低。在休閒活動參與方面，受試者依個別活動的實際參與頻率勾選題項，以李克特七點尺度量表(Likert scale)，從幾乎每天做至從沒做過，依序給予7至1分，所獲得的分數愈高，表示對該項活動參與頻率愈高，反之，所獲得的分數愈低，表示對該項活動參與頻率愈低。

表3 休閒活動需求與休閒活動參與構面

休閒活動需求與休閒活動參與構面	題 項
社交型	1. 逛街購物 2. 與朋友、同事聚餐 3. 社會服務（如參加志工） 4. 跳舞飲酒
運動型	5. 健行爬山 6. 慢跑散步 7. 各類球類運動 8. 游泳或水上運動
閒逸型	9. 閱讀報章雜誌或書刊 10. 看電視、影片（VCD、DVD） 11. 聽音樂廣播 12. 到戲院看電影 13. 從事家務活動（如佈置房間、打掃等） 14. 休息或睡覺（閒暇時間） 15. 野餐或露營
旅遊知性型	16. 到外地旅遊 17. 參加進修 18. 參觀展覽 19. 現場觀賞運動賽事 20. 觀賞藝術表演 21. 參觀民俗慶典
嗜好型	22. 養盆景或種花等園藝活動 23. 上網聊天、玩線上遊戲、或電子遊樂器 24. 烹飪、烘焙 25. 開、騎車兜風 26. 飼養寵物

#### 第四節 問卷發放與回收

本研究以電話訪談統計游泳會館教練人數，後親至各會館發放問卷。總計發放 311 份問卷，共回收 250 份，回收率為 80.38%；剔除一制性答題及漏達問卷等問卷 28 份，計有效問卷 222 份，有效回收率為 71.38%。根據 Babbie 的觀點，認為調查資料要能分析和報告，其回收率必須達到 50% 始算適當；60% 視為良好；70% 或以上則是為非常良好(王文科，1995)。本研究回收率為 71.38% 屬非常良好，故可進一步進行統計分析。本問卷發放與回收如下表 4。

#### 第五節 資料分析與處理

本研究依據回收之問卷，在剔除無效問卷後，即進行問卷的編碼登錄工作，依據研究問題和不同的研究假設，利用 SPSS 12.0 版電腦統計軟體進行統計分析，採用的統計方法有描述性統計、皮爾遜積差相關、t 檢定、單因子變異數分析。本研究所有統計考驗的顯著水準均定為  $\alpha < .05$ 。說明如下。

本研究以描述性統計瞭解台中市游泳指導員人口基本變項之次數分配情形，以皮爾森積差相關分析瞭解游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之間的關係。以獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析瞭解不同人口統計變項之游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求與休閒參與之差異情形。

表 4 受測游泳池問卷回收表

名 稱	發出份數	回收問卷	無效問卷	有效問卷
大新店水療養生館	9	9	1	8
美誼室內游泳池	27	15	2	13
NEAC 牛頓游泳池	7	6	0	6
桑裕游泳池	13	9	1	8
門諾游泳池	10	7	0	7
長春游泳池	16	9	2	7
威尼斯游泳池	15	6	2	5
夏威夷游泳池	13	13	1	13
中正游泳池	7	7	0	7
三信游泳池	10	6	0	6
青海假期游泳池	20	16	0	13
金海岸游泳池	15	7	3	6
中科院附設游泳池	14	8	1	5
泛洋室內游泳池	23	11	3	7
南屯游泳池	6	5	4	4
文山游泳池	7	7	1	7
池冠室內游泳池	28	19	0	17
鄉村室內游泳池	14	9	2	9
中興游泳池	13	11	0	10
順泳勝游泳池	12	9	1	9
中清游泳池	9	9	0	9
大台中水療館	18	18	0	15
總 計	311	250	28	222

## 第六節 研究步驟流程

本研究在確認問題背景與動機之後，確認研究範圍以休閒運動指導人員為本研究之研究對象，並著手進行相關文獻的蒐集與問卷的編製，編製完成後進行問卷預試，在回收預試問卷後，進行因素分析及修正問卷，之後實施問卷發放與回收和資料統計與分析，根據分析結果，提出結論與建議，最後完成本研究。

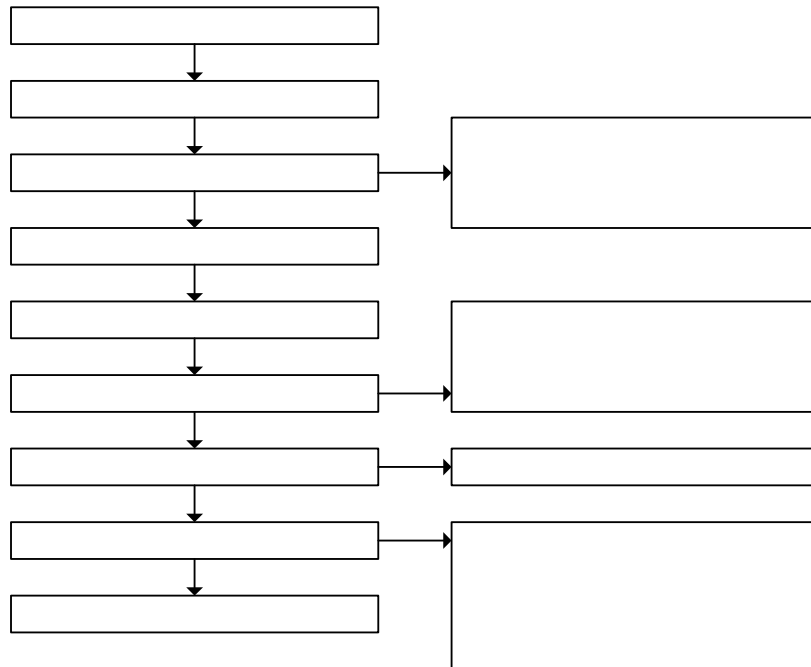


圖 3 研究流程圖

## 第肆章 研究結果與討論

本研究以普查方式，以台中市政府立案之公、私立游泳池之游泳指導員作為研究對象。本研究以 SPSS 12.0 for Windows 作資料分析，以皮爾森積差相關分析瞭解游泳指導員之工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與間的關係；以計數分配分析法瞭解游泳指導員之人口統計變項特性；以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析瞭解不同人口統計變項之游泳指導員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與之差異情形。本研究總計發放 311 份問卷，回收 250 份問卷，回收率為 80.39%，剔除無效問卷 28 份後，有效問卷為 222 份，有效問卷率為 71.38%。本研究結果與討論如下所示：

### 第一節 台中市游泳指導員人口統計變項統計分析

本節旨在說明游泳指導員之年齡、性別、教育背景、就讀科系、婚姻、任職情形、服務年資、平均收入等人口統計變項的分布情形，如表 5 所示：

#### 一、年齡

台中市游泳指導員以 18-25 歲者最多，佔 82%，其次為 26 至 35 歲佔 18%，而 35 歲以上的游泳指導員人數為 0 人，如表 6 所示。顯示 18 至 25 歲的游泳指導員為主要族群，35 歲以上者較不能接受此類工作。

#### 二、性別

台中市游泳指導員以男性居多，佔 79.7%，女性僅佔 20.3%。

研究結果顯示男性對於游泳指導工作的接受度比女性高。

### 三、教育背景

台中市游泳指導員之教育背景以大專程度居多，佔 95.9%，其次為研究所程度，佔 4.1%。顯示台中市游泳指導員普遍具有良好學歷。

### 四、就讀科系

台中市游泳指導員之就讀科系大多是體育相關科系者，佔 97.7%。原因可能是就讀體育相關科系者對於游泳技巧相當熟悉，能良好勝任游泳教學相關工作。

### 五、婚姻

由研究結果可得知，台中市游泳指導員以未婚居多，佔的 96.4%。顯示未婚游泳指導員較能接受游泳教學工作，而已婚者較不能接受游泳教學工作。

### 六、任職

台中市游泳指導員以兼任者居多佔 74.8%。顯示游泳指導員以打工性質居多，比較少人願意當做終身職業，相對的流動性也高，所以兼任游泳指導員人數明顯高出許多。

### 七、服務年資

由研究結果可得知，台中市游泳指導員之服務年資以 2-3 年未滿居多佔 33.8%，其次是 1-2 年未滿佔 19.8%。顯示台中市游泳指導員多為大學在學學生，畢業後即離職。

### 八、平均收入

台中市游泳指導員每月收入以 10,000 元以下最多，達 54.1%，其次是 25,001-40,000 元佔 21.6%。顯示台中市游泳指導員薪資普遍不高。

表 5 台中市游泳指導人員人口統計變項統計分析表

年 齡	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
18-25 歲	182	82	82
26-35 歲	40	18	100
35 歲 以 上	0	0	100
總 計	222	100	
性 別	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
男	177	79.7	79.7
女	45	20.3	100
總 計	222	100	
教 育 背 景	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
高 中 職	0	0	0
大 專	213	95.9	95.9
研 究 所	9	4.1	100
總 計	222	100	
就 讀 科 系	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
體 育 相 關 科 系	217	97.7	97.7
非 體 育 相 關 科 系	5	2.3	100
總 計	222	100	
婚 姻 狀 況	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
未 婚	214	96.4	96.4
已 婚	8	3.6	100
總 計	222	100	
任 職	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
專 任	56	25.2	25.2
兼 任	166	74.8	100
總 計	222	100	
服 務 年 資	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
未 滿 1 年	20	9.0	9.0
1 至 2 年 未 滿	44	19.8	28.8
2 至 3 年 未 滿	75	33.8	62.6
3 至 4 年 未 滿	40	18.0	80.6
4 至 5 年 未 滿	25	11.3	91.9
5 年 以 上	18	8.1	100.0
總 計	222	100.0	
平 均 收 入	人 數	百 分 比 %	累 積 百 分 比 %
10,000 以 下	120	54.1	54.1
10,000 至 25,000 元	37	16.7	70.7
25,000 至 40,000 元	48	21.6	92.3
40,000 以 上	17	7.7	100.0
總 計	222	100.0	

N=222

## 第二節 不同人口統計變項之台中市游泳指導員工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之差異情形

本節旨在探討不同人口統計變項游泳指導員的工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之差異情形，包括年齡、性別、教育、就讀科系、婚姻、任職、資歷、平均收入等變項，研究結果如下所示：

### 一、工作倦怠

#### (一) 年齡

本研究以 t 檢定考驗不同「年齡」之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同年齡游泳指導員在工作倦怠之「教學問題」構面達顯著差異( $t=2.475, p<.05$ )，18 至 25 歲的游泳指導員之得分( $M=2.74, SD=0.85$ )大於 26 至 35 歲游泳指導員之得分( $M=2.39, SD=0.52$ )。

不同年齡游泳指導員在工作倦怠之「工作負荷」構面達顯著差異( $t=-3.596, p<.001$ )，26 至 35 歲的游泳指導員之得分( $M=2.96, SD=0.27$ )大於 18 至 25 歲游泳指導員之得分( $M=2.52, SD=0.77$ )。

不同年齡游泳指導員在工作倦怠之「家長或學員認同」構面達顯著差異( $t=5.893, p<.001$ )，18 至 25 歲的游泳指導員之得分( $M=2.70, SD=0.87$ )大於 26 至 35 歲游泳指導員之得分( $M=1.84, SD=0.62$ )。

不同年齡游泳指導員在工作倦怠之「薪資問題」構面達顯著差異( $t=-5.571, p<.001$ )，26 至 35 歲的游泳指導員之得分( $M=4.34, SD=0.76$ )大於 18 至 25 歲游泳指導員之得分

( $M=3.44$ ， $SD=0.95$ )，如表 6 所示。

總體分數而言，不同年齡游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準，各構面而言「同事關係」、「決策參與」及「教學器材或環境問題」不同年齡游泳指導員的工作倦怠得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表 6 不同年齡游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
教學問題					
18 至 25 歲	182	2.74	0.85	220	2.475*
26 至 35 歲	40	2.39	0.52		
工作負荷					
18 至 25 歲	182	2.52	0.77	220	-3.596***
26 至 35 歲	40	2.96	0.27		
同事關係					
18 至 25 歲	182	4.04	0.77	220	-.876
26 至 35 歲	40	4.15	0.40		
決策參與					
18 至 25 歲	182	2.80	0.64	220	-1.791
26 至 35 歲	40	3.00	0.47		
家長或學員認同					
18 至 25 歲	182	2.70	0.87	220	5.893***
26 至 35 歲	40	1.84	0.62		
薪資問題					
18 至 25 歲	182	3.44	0.95	220	-5.571***
26 至 35 歲	40	4.34	0.76		
教學器材或環境問題					
18 至 25 歲	182	2.84	0.83	220	1.617
26 至 35 歲	40	2.61	0.73		
工作倦怠					
18 至 25 歲	182	2.96	0.61	220	-0.990
26 至 35 歲	40	3.06	0.22		

N=222

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

## (二) 性別

本研究以 t 檢定考驗不同性別之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同性別游泳指導員在工作倦怠之「工作負荷」構面達顯著差異( $t=2.052$ ， $p<.05$ )，男游泳指導員之

得分 ( $M=2.65$ ， $SD=0.68$ ) 大於女游泳指導員之得分 ( $M=2.40$ ， $SD=0.86$ )。

不同性別游泳指導員在工作倦怠之「同事關係」構面達顯著差異 ( $t=-2.346$ ， $p<.05$ )，男游泳指導員之得分 ( $M=4.00$ ， $SD=0.72$ ) 大於女游泳指導員之得分 ( $M=2.28$ ， $SD=0.55$ )。

不同性別游泳指導員在工作倦怠之「家長或學員認同」構面達顯著差異 ( $t=2.168$ ， $p<.05$ )，男的游泳指導員之得分 ( $M=2.61$ ， $SD=0.88$ ) 大於女游泳指導員之得分 ( $M=2.29$ ， $SD=0.94$ )。

不同性別游泳指導員在工作倦怠之「薪資問題」構面達顯著差異 ( $t=3.532$ ， $p<.01$ )，男游泳指導員之得分 ( $M=3.72$ ， $SD=0.94$ ) 大於女游泳指導員之得分 ( $M=3.15$ ， $SD=1.05$ )。

不同性別游泳指導員在工作倦怠之「教學器材或環境」問題構面達顯著差異 ( $t=2.429$ ， $p<.05$ )，女游泳指導員之得分 ( $M=2.53$ ， $SD=1.06$ ) 大於男游泳指導員之得分 ( $M=2.86$ ， $SD=0.73$ )，如表 7 所示。

總體分數而言，不同性別游泳指導員工作倦怠差異達顯著水準 ( $t=2.125$ ， $p<.05$ )，男游泳指導員之得分 ( $M=3.02$ ， $SD=0.53$ ) 大於女游泳指導員之得分 ( $M=2.82$ ， $SD=0.66$ )，但在「教學問題」、「決策參與」構面不同性別之得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表 7 不同性別游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
教學問題					
男	177	2.69	0.79	220	0.725
女	45	2.60	0.88		
工作負荷					
男	177	2.65	0.68	220	2.052*
女	45	2.40	0.86		
同事關係					
男	177	4.00	0.72	220	-2.346*
女	45	2.28	0.55		
決策參與					
男	177	2.81	0.65	220	-1.562
女	45	2.97	0.46		
家長或學員認同					
男	177	2.61	0.88	220	2.168*
女	45	2.29	0.94		
薪資問題					
男	177	3.72	0.94	220	3.532**
女	45	3.15	1.05		
教學器材或環境問題					
男	177	2.86	0.73	220	2.429*
女	45	2.53	1.06		
工作倦怠					
男	177	3.02	0.53	220	2.125*
女	45	2.82	0.66		

N=222

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

### (三)教育

本研究以 t 檢定考驗不同教育之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同教育游泳指導員在工作倦怠之「教學問題」構面達顯著差異( $t=-2.002$ ,  $p<.05$ )，研究所的游泳指導員之得(M=3.20, SD=0.00)大於大專游泳指導員之得分(M=2.65, SD=0.82)。

不同教育游泳指導員在工作倦怠之「決策參與」構面達顯著差異( $t=-4.240$ ,  $p<.001$ )，研究所的游泳指導員之得分(M=3.67, SD=0.00)大於大專游泳指導員之得分(M=2.80,

SD=0.61)，如表 8 所示。

總體分數而言，不同教育游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準，各構面而言「工作負荷」、「同事關係」、「家長或學員認同」、「薪資問題」及「教學器材或環境」不同教育游泳指導員的工作倦怠得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表8 不同教育游泳指導員之工作倦怠構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
教學問題					
大專	213	2.65	0.82	220	-2.002*
研究所	9	3.20	0.00		
工作負荷					
大專	213	2.58	0.73	220	-1.702
研究所	9	3.00	0.00		
同事關係					
大專	213	4.08	0.73	220	1.689
研究所	9	3.67	0.00		
決策參與					
大專	213	2.80	0.61	220	-4.240***
研究所	9	3.67	0.00		
家長或學員認同					
大專	213	2.54	0.91	220	-0.415
研究所	9	2.67	0.00		
薪資問題					
大專	213	3.59	1.01	220	-0.612
研究所	9	3.80	0.00		
教學器材或環境問題					
大專	213	2.78	0.83	220	-1.710
研究所	9	3.25	0.00		
工作倦怠					
大專	213	2.96	0.57	220	-1.786
研究所	9	3.31	0.00		

N=222

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

#### (四) 科系

本研究以 t 檢定考驗不同科系之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同科系游泳指導員在工作倦怠之「薪資問題」構面達顯著差異 (t=-3.278, p<.01)，非體育相關科系

的游泳指導員之得分 (M=5.00, SD=0.00) 大於體育相關科系游泳指導員之得分 (M=3.57, SD=0.97)。

不同教育游泳指導員在工作倦怠之「教學器材或環境問題」構面達顯著差異 ( $t=2.261, p<.05$ )，體育相關科系的游泳指導員之得分 (M=2.81, SD=0.82) 大於非體育相關科系游泳指導員之得分 (M=2.00, SD=0.00)，如表 9 所示。

總體分數而言，不同科系游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準，各構面而言「教學問題」、「工作負荷」、「同事關係」、「決策參與」及「家長或學員認同」，不同科系游泳指導員的工作倦怠得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表9 不同科系游泳指導員之工作倦怠構面t檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
教學問題					
體育	217	2.67	0.82	220	-0.910
非體育	5	3.00	0.00		
工作負荷					
體育	217	2.61	0.73	220	0.833
非體育	5	2.33	0.00		
同事關係					
體育	217	4.05	0.72	220	-0.862
非體育	5	4.33	0.00		
決策參與					
體育	217	2.84	0.62	220	-0.576
非體育	5	3.00	0.00		
家長或學員認同					
體育	217	2.54	0.91	220	-0.307
非體育	5	2.67	0.00		
薪資問題					
體育	217	3.57	0.97	220	-3.278**
非體育	5	5.00	0.00		
教學器材或環境問題					
體育	217	2.81	0.82	220	2.261*
非體育	5	2.00	0.00		
工作倦怠					
體育	217	2.97	0.57	220	-0.759
非體育	5	3.17	0.00		

N=222

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

#### (五) 婚姻

本研究以 t 檢定考驗不同婚姻狀況之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同婚姻狀況游泳指導員在工作倦怠之「薪資問題」構面達顯著差異 ( $t=2.145, p<.05$ )，未婚的游泳指導員之得分 ( $M=3.63, SD=0.99$ ) 大於已婚游泳指導員之得分 ( $M=2.88, SD=0.21$ )。

不同婚姻狀況游泳指導員在工作倦怠之「教學器材或環境問題」構面達顯著差異 ( $t=2.843, p<.01$ )，未婚游泳指導員之得分 ( $M=2.82, SD=0.82$ ) 大於已婚游泳指導員之得分 ( $M=2.00, SD=0.00$ )，如表 10 所示。

總體分數而言，不同婚姻游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準，各構面而言「教學問題」、「工作負荷」、「同事關係」、「決策參與」及「家長或學員認同」，不同婚姻游泳指導員的工作倦怠得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表 10 不同婚姻游泳指導員之工作倦怠構面 t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
教學問題					
未婚	214	2.66	0.82	220	-0.892
已婚	8	2.93	0.21		
工作負荷					
未婚	214	2.59	0.74	220	-0.847
已婚	8	2.81	0.06		
同事關係					
未婚	214	4.07	0.73	220	1.418
已婚	8	3.71	0.18		
決策參與					
未婚	214	2.85	0.63	220	1.013
已婚	8	2.63	0.18		
家長或學員認同					
未婚	214	2.55	0.91	220	0.546
已婚	8	2.38	0.18		
薪資問題					
未婚	214	3.63	0.99	220	2.145*
已婚	8	2.88	0.21		
教學器材或環境問題					
未婚	214	2.82	0.82	220	2.843**
已婚	8	2.00	0.00		
工作倦怠					
未婚	214	2.99	0.57	220	1.146
已婚	8	2.75	0.00		

N=222

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

#### (六)任職

本研究以 t 檢定考驗不同任職之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同任職游泳指導員在工作倦怠之「工作負荷」構面達顯著差異( $t=2.801$ ,  $p<.01$ )，專任游泳指導員之得分( $M=2.83$ ,  $SD=0.44$ )大於兼任游泳指導員之得分( $M=2.52$ ,  $SD=0.78$ )。

不同任職游泳指導員在工作倦怠之「同事關係」構面達顯著差異( $t=2.918$ ,  $p<.01$ )，專任游泳指導員之得分( $M=4.30$ ,  $SD=0.46$ )大於兼任游泳指導員之得分( $M=3.98$ ,  $SD=0.77$ )。

不同任職游泳指導員在工作倦怠之「家長或學員認同」構面達顯著差異( $t=-4.869$ ,  $p<.001$ ), 兼任游泳指導員之得分( $M=2.70$ ,  $SD=0.88$ )大於專任游泳指導員之得分( $M=2.07$ ,  $SD=0.78$ )。

不同任職游泳指導員在工作倦怠之「薪資問題」構面達顯著差異( $t=8.339$ ,  $p<.001$ ), 專任游泳指導員之得分( $M=4.43$ ,  $SD=0.65$ )大於兼任游泳指導員之得分( $M=3.32$ ,  $SD=0.92$ ), 如表 11 所示。

總體分數而言, 不同任職狀態游泳指導員工作倦怠差異達顯著水準( $t=2.334$ ,  $p<.05$ ), 專任游泳指導員之得分( $M=3.13$ ,  $SD=0.32$ )大於兼任游泳指導員之得分( $M=2.93$ ,  $SD=0.61$ ), 各構面而言「教學問題」、「決策參與」及「教學器材或環境問題」, 不同任職狀態游泳指導員的工作倦怠得分雖然不同, 但其差異皆未達顯著水準。

表11 不同任職游泳指導員之工作倦怠構面t檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
教學問題					
專任	56	2.59	0.81	220	-0.865
兼任	166	2.70	0.81		
工作負荷					
專任	56	2.83	0.44	220	2.801**
兼任	166	2.52	0.78		
同事關係					
專任	56	4.30	0.46	220	2.918**
兼任	166	3.98	0.77		
決策參與					
專任	56	2.84	0.48	220	-0.043
兼任	166	2.84	0.66		
家長或學員認同					
專任	56	2.07	0.78	220	-4.869***
兼任	166	2.70	0.88		
薪資問題					
專任	56	4.43	0.65	220	8.339***
兼任	166	3.32	0.92		
教學器材或環境問題					
專任	56	2.79	0.68	220	-0.051
兼任	166	2.80	0.86		
工作倦怠					
專任	56	3.13	0.32	220	2.334*
兼任	166	2.93	0.61		

N=222

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

### (七) 服務資歷

本研究以單因子變異數考驗不同服務資歷之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同服務資歷游泳指導員在工作倦怠之「教學問題」(F=5.800, p<.001)、「同事關係」(F=6.714, p<.001)、「決策參與」(F=6.161, p<.001)、「家長或學員認同」(F=3.804, p<.01)、「薪資問題」(F=16.199, p<.001)、「教學器材或環境問題」(F=8.253, p<.001)構面達顯著差異後，再進一步以雪費法進行事後比較，分析結果發現：

在「教學問題」構面，未滿1年游泳指導員之工作倦怠得分(M=3.47, SD=1.05)大於1到2年未滿(M=2.54, SD=0.86)、

2 到 3 年未滿 ( $M=2.58$ ,  $SD=0.73$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=2.58$ ,  $SD=0.30$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=2.49$ ,  $SD=0.61$ )之游泳指導員。

在「同事關係」構面，未滿 1 年 ( $M=4.48$ ,  $SD=0.52$ )、2 至 3 年未滿 ( $M=4.14$ ,  $SD=0.43$ )、5 年以上 ( $M=4.54$ ,  $SD=0.54$ ) 游泳指導員之工作倦怠得分大於 1 至 2 年未滿游泳指導員之得分 ( $M=3.67$ ,  $SD=1.08$ )。

在「決策參與」構面，未滿 1 年游泳指導員之工作倦怠得分 ( $M=3.42$ ,  $SD=0.30$ )大於 2 到 3 年未滿 ( $M=2.72$ ,  $SD=0.74$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=2.79$ ,  $SD=0.50$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=2.77$ ,  $SD=0.34$ )、5 年以上 ( $M=2.54$ ,  $SD=0.33$ )游泳指導員。

在「家長或學員認同」構面，未滿 1 年游泳指導員工作倦怠之得分 ( $M=3.18$ ,  $SD=0.54$ )大於 1 到 2 年未滿 ( $M=2.37$ ,  $SD=0.97$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=2.13$ ,  $SD=0.44$ )之游泳指導員。

在「薪資問題」構面，未滿 1 年游泳指導員工作倦怠之得分 ( $M=4.35$ ,  $SD=0.90$ )大於 1 到 2 年未滿 ( $M=2.89$ ,  $SD=0.89$ )、2 到 3 年未滿 ( $M=3.53$ ,  $SD=0.80$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=3.42$ ,  $SD=0.93$ )之游泳指導員，2 到 3 年未滿 ( $M=3.53$ ,  $SD=0.80$ )及 4 到 5 年未滿 ( $M=4.03$ ,  $SD=1.03$ )游泳指導員大於 1 到 2 年未滿 ( $M=2.89$ ,  $SD=0.89$ )，5 年以上游泳指導員之得分 ( $M=4.62$ ,  $SD=0.09$ )大於 1 到 2 年未滿 ( $M=2.89$ ,  $SD=0.89$ )、2 到 3 年未滿 ( $M=3.53$ ,  $SD=0.80$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=3.42$ ,  $SD=0.93$ )之游泳指導員。

在「教學器材或環境問題」構面，未滿 1 年游泳指導員工作倦怠之得分 ( $M=3.41$ ,  $SD=0.85$ )大於 1 到 2 年未滿 ( $M=2.33$ ,  $SD=1.01$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=2.45$ ,  $SD=0.85$ )之游泳指導員，2 到 3 年未滿 ( $M=2.94$ ,  $SD=0.67$ )及 5 年以上 ( $M=3.13$ ,  $SD=0.53$ )游泳指導員大於 1 到 2 年未滿 ( $M=2.33$ ,  $SD=1.01$ )，如表 12 所示。

總體分數而言，不同服務資歷游泳指導員工作倦怠差異達顯著水準 ( $F=7.493$ ， $p<.001$ )，未滿 1 年游泳指導員工作倦怠之得分 ( $M=3.51$ ， $SD=0.55$ ) 大於 1 到 2 年未滿 ( $M=2.72$ ， $SD=0.72$ )、2 到 3 年未滿 ( $M=2.98$ ， $SD=0.57$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=2.91$ ， $SD=0.22$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=2.93$ ， $SD=0.24$ ) 之游泳指導員的得分，各構面而言「工作負荷」，不同服務資歷游泳指導員的工作倦怠得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表12 不同服務資歷游泳指導員之工作倦怠構面ANOVA分析表

背景變項	N	M	SD	B G W G	SS	MS	F	Scheffe
教學問題								
A	20	3.47	1.05	5	17.18	3.44	5.800***	A>B
B	44	2.54	0.86	216	127.93	0.60		A>C
C	75	2.58	0.73					A>D
D	40	2.58	0.30					A>E
E	25	2.49	0.61					
F	18	2.99	1.17					
工作負荷								
A	20	2.68	0.80	5	.44	0.09	.165	
B	44	2.55	0.88	216	115.15	0.53		
C	75	2.61	0.90					
D	40	2.61	0.26					
E	25	2.65	0.26					
F	18	2.51	0.58					
同事關係								
A	20	4.48	0.52	5	15.26	3.05	6.714***	A>B
B	44	3.67	1.08	216	98.17	0.45		C>B
C	75	4.14	0.43					F>B
D	40	3.95	0.74					
E	25	4.00	0.33					
F	18	4.54	0.54					
決策參與								
A	20	3.42	0.30	5	10.53	2.11	6.161***	A>C
B	44	2.99	0.64	216	73.84	0.34		A>D
C	75	2.72	0.74					A>E
D	40	2.79	0.50					A>F
E	25	2.77	0.34					
F	18	2.54	0.33					
家長或學員認同								
A	20	3.18	0.54	5	14.33	2.87	3.804**	A>B
B	44	2.37	0.97	216	162.72	0.75		A>E
C	75	2.63	0.94					
D	40	2.51	0.91					
E	25	2.13	0.44					
F	18	2.56	0.90					
薪資問題								
A	20	4.35	0.90	5	58.50	11.7	16.199***	A>B
B	44	2.89	0.89	216	156.01	0		A>C
C	75	3.53	0.80			0.72		C>B
D	40	3.42	0.93					E>B
E	25	4.03	1.03					F>B
F	18	4.62	0.09					F>C F>D
教學器材或環境問題								
A							8.253***	A>B
B	20	3.41	0.85	5	23.75	4.75		A>E
C	44	2.33	1.01	216	124.30	0.58		C>B
D	75	2.94	0.67					F>B
E	40	2.79	0.53					
F	25	2.45	0.85					
	18	3.13	0.53					
工作倦怠								
A	20	3.51	0.55	5	10.40	2.08	7.493***	A>B
B	44	2.72	0.72	216	59.99	0.27		A>C
C	75	2.98	0.57					A>D
D	40	2.91	0.22					A>E
E	25	2.93	0.24					F>B
F	18	3.25	0.45					

N=222

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

A:未滿1年 B:1-2年未滿 C:2-3年未滿 D:3-4年未滿 E:4-5年未滿 F:5年以上

#### (八) 每月收入

本研究以單因子變異數考驗不同收入之游泳指導員在工作倦怠各構面之差異情形。不同收入游泳指導員在工作倦怠之「教學問題」( $F=18.539, p<.001$ )、「工作負荷」( $F=5.880, p<.01$ )、「同事關係」( $F=8.714, p<.001$ )、「決策參與」( $F=11.724, p<.05$ )、「家長或學員認同」( $F=103.651, p<.001$ )、「薪資問題」( $F=304.809, p<.001$ )構面均達顯著差異，經進一步以雪費法進行事後比較分析結果發現：

在「教學問題」構面，「10,000元以下」游泳指導員之得分( $M=2.77, SD=0.90$ )大於「25,000至40,000元」( $M=2.13, SD=0.42$ )及「40,000元以上」( $M=3.58, SD=0.51$ )之游泳指導員，「10,000至25,000元」游泳指導員之得分( $M=2.66, SD=0.44$ )大於「25,000至40,000元」( $M=2.13, SD=0.42$ )游泳指導員，「40,000元以上」( $M=3.58, SD=0.51$ )之游泳指導員大於「10,000至25,000元」游泳指導員( $M=2.66, SD=0.44$ )及「25,000至40,000元」( $M=2.13, SD=0.42$ )游泳指導員。

在「工作負荷」構面，「10,000元以下」游泳指導員之得分( $M=2.68, SD=0.86$ )大於「10,000至25,000元」( $M=2.19, SD=0.28$ )之游泳指導員。

在「同事關係」構面，「10,000至25,000元」游泳指導員( $M=4.38, SD=0.55$ )、25,000至40,000元( $M=4.19, SD=0.30$ )游泳指導員及「40,000元以上」( $M=4.46, SD=0.68$ )之游泳指導員之得分大於「10,000元以下」之游泳指導員之得分( $M=3.86, SD=0.81$ )；在「決策參與」構面，「10,000元以下」游泳指導員之得分( $M=2.94, SD=0.64$ )大於「40,000元以上」( $M=2.47, SD=0.17$ )之游泳指導員。

在「家長或學員認同」構面，「10,000元以下」(M=2.78, SD=0.99)游泳指導員、「10,000至25,000元」(M=2.58, SD=0.49)游泳指導員及「40,000元以上」(M=2.29, SD=0.51)之游泳指導員之得分大於「25,000至40,000元」(M=1.81, SD=0.55)游泳指導員之得分，「25,000至40,000元」(M=1.81, SD=0.77)游泳指導員之得分大於「10,000元以下」游泳指導員(M=2.78, SD=0.89)及「10,000至25,000元」(M=2.58, SD=1.08)之游泳指導員。

在「薪資問題」構面，25,000至40,000元(M=1.81, SD=0.77)游泳指導員大於10,000元以下(M=2.78, SD=0.89)及10,000至25,000元(M=2.58, SD=1.08)游泳指導員，如表13所示。

總體分數而言，不同平均收入游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準，各構面而言「教學器材或環境問題」，不同平均收入游泳指導員的工作倦怠得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表 13 不同平均收入游泳指導員之工作倦怠構面 ANOVA 分析表

背景變項	N	M	SD	BG WG	SS	MS	F	Scheffe
教學問題								A>C
A	120	2.77	0.90	3	29.50	9.83	18.539***	A>D
B	37	2.66	0.44	218	115.61	0.53		B>C
C	48	2.13	0.42					D>B
D	17	3.58	0.51					D>C
工作負荷								
A	120	2.68	0.86	3	8.65	2.88	5.880**	A>B
B	37	2.19	0.28	218	106.94	0.49		
C	48	2.61	0.60					
D	17	2.93	0.08					
同事關係								
A	120	3.86	0.81	3	12.15	4.05	8.714***	B>A
B	37	4.38	0.55	218	101.28	0.47		C>A
C	48	4.19	0.30					D>A
D	17	4.46	0.68					
決策參與								
A	120	2.94	0.64	3	3.91	1.30	11.724*	A>D
B	37	2.74	0.65	218	80.46	0.37		
C	48	2.81	0.58					
D	17	2.47	0.17					
家長或學員認同								
A	120	2.78	0.99	3	34.55	1.52	103.651***	A>C
B	37	2.58	0.49	218	142.50	0.65		B>C
C	48	1.81	0.55					D>C
D	17	2.92	0.51					
薪資問題								
A	120	2.78	0.89	3	36.58	12.19	304.809***	C>A
B	37	2.58	1.08	218	177.94	0.82		C>B
C	48	1.81	0.77					
D	17	2.92	0.91					
教學器材或環境問題								
A	120	3.38	0.97	3	1.92	0.64	10.271	
B	37	3.27	0.50	218	146.12	0.67		
C	48	4.33	0.64					
D	17	3.86	0.63					
工作倦怠								
A	120	2.97	0.69	3	1.92	0.64	2.037	
B	37	2.88	0.32	218	68.47	0.31		
C	48	2.95	0.30					
D	17	3.28	0.45					

N=222

A: 10,000 元以下 B: 10,000 至 25,000 元 C: 25,000 至 40,000 元 D: 40,000 元以上

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

## 二、休閒活動需求

### (一)年齡

本研究以t檢定考驗不同年齡之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同年齡游泳指導員在休閒活動需求之「運動型」構面達顯著差異( $t=-2.938$ ,  $p<.01$ ), 26至35歲的游泳指導員之得分( $M=5.33$ ,  $SD=0.42$ )大於18至25歲游泳指導員之得分( $M=4.13$ ,  $SD=0.93$ )。

不同年齡游泳指導員在休閒活動需求之「閒逸型」構面達顯著差異( $t=-2.226$ ,  $p<.05$ ), 18至25歲的游泳指導員之得分( $M=4.87$ ,  $SD=0.89$ )大於26至35歲游泳指導員之得分( $M=4.27$ ,  $SD=0.59$ )。

不同年齡游泳指導員在休閒活動需求之「旅遊知性型」構面達顯著差異( $t=4.252$ ,  $p<.001$ ), 18至25歲的游泳指導員之得分( $M=3.18$ ,  $SD=0.95$ )大於26至35歲游泳指導員之得分( $M=2.36$ ,  $SD=0.48$ ), 如表14所示。

總體分數而言, 不同年齡游泳指導員休閒活動需求差異未達顯著水準, 各構面而言「社交型」及「嗜好型」, 不同年齡游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同, 但其差異皆未達顯著水準。

表14 不同年齡游泳指導員之休閒活動需求構面t檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
18至25歲	182	4.88	0.90	220	-1.662
26至35歲	40	4.43	0.65		
運動型					
18至25歲	182	4.13	0.93	220	-2.938**
26至35歲	40	5.33	0.42		
閒逸型					
18至25歲	182	4.87	0.89	220	-2.226*
26至35歲	40	4.27	0.59		
旅遊知性型					
18至25歲	182	3.18	0.95	220	4.252***
26至35歲	40	2.36	0.48		
嗜好型					
18至25歲	182	4.15	1.09	220	-0.791
26至35歲	40	5.21	0.70		
休閒活動需求					
18至25歲	182	4.23	0.59	220	-0.364
26至35歲	40	4.26	0.39		

N=222

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

## (二)性別

本研究以t檢定考驗不同性別之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同性別游泳指導員在休閒活動需求之「社交型」構面達顯著差異( $t=2.028$ ,  $p<.05$ )，男游泳指導員之得分( $M=4.25$ ,  $SD=1.03$ )大於女游泳指導員之得分( $M=3.90$ ,  $SD=0.95$ )，如表15所示。

總體分數而言，不同性別游泳指導員休閒活動需求差異未達顯著水準，各構面而言「運動型」、「閒逸型」、「旅遊知性型」及「嗜好型」，不同性別游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表15 不同性別游泳指導員之休閒活動需求構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
男	177	4.25	1.03	220	2.028*
女	45	3.90	0.95		
運動型					
男	177	4.97	0.92	220	0.406
女	45	4.91	0.63		
閒逸型					
男	177	4.16	0.81	220	1.007
女	45	4.81	1.05		
旅遊知性型					
男	177	3.01	0.77	220	-0.713
女	45	3.12	0.80		
嗜好型					
男	177	4.96	0.96	220	-0.239
女	45	4.19	1.11		
休閒活動需求					
男	177	4.25	0.56	220	0.722
女	45	4.18	0.59		

N=222

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

### (三)教育

本研究以 t 檢定考驗不同教育之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同教育游泳指導員在休閒活動需求之「旅遊知性型」構面達顯著差異( $t=-2.477$ ,  $p<.05$ )，研究所的游泳指導員之得分( $M=3.66$ ,  $SD=0.00$ )大於大專游泳指導員之得分( $M=3.00$ ,  $SD=0.94$ )。

不同教育游泳指導員在休閒活動需求之「嗜好型」構面達顯著差異( $t=-4.631$ ,  $p<.001$ )，研究所的游泳指導員之得分( $M=5.40$ ,  $SD=0.00$ )大於大專游泳指導員之得分( $M=4.11$ ,  $SD=0.82$ )，如表 16 所示。

總體分數而言，不同教育背景游泳指導員休閒活動需求差異達顯著水準( $t=-3.141$ ,  $p<.01$ )，研究所的游泳指導員之

得分 (M=4.80, SD=0.00) 大於大專游泳指導員之得分 (M=4.21, SD=0.56), 各構面而言「社交型」、「運動型」及「閒逸型」, 不同教育背景游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同, 但其差異皆未達顯著水準。

表16 不同教育背景游泳指導員之休閒活動需求構面t檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
大專	213	4.15	1.04	220	-1.701
研究所	9	4.75	0.00		
運動型					
大專	213	4.97	0.89	220	0.750
研究所	9	4.75	0.00		
閒逸型					
大專	213	4.91	0.88	220	-1.755
研究所	9	5.42	0.00		
旅遊知性型					
大專	213	3.00	0.94	220	-2.477*
研究所	9	3.66	0.00		
嗜好型					
大專	213	4.11	0.82	220	-4.631***
研究所	9	5.40	0.00		
休閒活動需求					
大專	213	4.21	0.56	220	-3.141**
研究所	9	4.80	0.00		

N=222

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

#### (四) 科系

本研究以 t 檢定考驗不同科系之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同科系游泳指導員在休閒活動需求之「閒逸型」構面達顯著差異 (t=4.462, p<.001), 體育相關科系的游泳指導員之得分 (M=4.97, SD=0.84) 大於非體育相關科系游泳指導員之得分 (M=3.28, SD=0.00)。

不同科系游泳指導員在休閒活動需求之「嗜好型」構面達顯著差異 (t=3.167, p<.01), 體育相關科系的游泳指導員之

得分 (M=4.19, SD=0.84) 大於非體育相關科系游泳指導員之得分 (M=3.00, SD=0.00) , 如表 17 所示。

總體分數而言, 不同科系游泳指導員休閒活動需求差異達顯著水準 ( $t=2.029, p<.05$ ), 體育相關科系的游泳指導員之得分 (M=4.24, SD=0.56) 大於非體育相關科系游泳指導員之得分 (M=3.73, SD=0.00), 各構面而言「社交型」、「運動型」及「旅遊知性型」, 不同科系游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同, 但其差異皆未達顯著水準。

表17 不同科系游泳指導員之休閒活動需求構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
體育	217	4.16	1.03	220	-1.801
非體育	5	5.00	0.00		
運動型					
體育	217	4.96	0.88	220	-0.093
非體育	5	5.00	0.00		
閒逸型					
體育	217	4.97	0.84	220	4.462***
非體育	5	3.28	0.00		
旅遊知性型					
體育	217	3.03	0.94	220	-0.657
非體育	5	3.16	0.00		
嗜好型					
體育	217	4.19	0.84	220	3.167**
非體育	5	3.00	0.00		
休閒活動需求					
體育	217	4.24	0.56	220	2.029*
非體育	5	3.73	0.00		

N=222

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

#### (五)婚姻

本研究以 t 檢定考驗不同婚姻狀況之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同婚姻狀況游泳指導員在休閒活動需求之「嗜好型」構面達顯著差異 ( $t=-2.859, p<.01$ ),

已婚的游泳指導員之得分(M=5.00, SD=0.56)大於未婚游泳指導員之得分(M=4.13, SD=0.84), 如表 18 所示。

總體分數而言, 不同婚姻游泳指導員休閒活動需求差異未達顯著水準, 各構面而言「社交型」、「運動型」、「閒逸型」及「旅遊知性」, 不同婚姻游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同, 但其差異皆未達顯著水準。

表18 不同婚姻游泳指導員之休閒活動需求構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
未婚	214	4.19	1.04	220	1.033
已婚	8	3.81	0.17		
運動型					
未婚	214	4.94	0.88	220	-1.883
已婚	8	5.53	0.08		
閒逸型					
未婚	214	4.91	0.87	220	-1.650
已婚	8	5.42	0.40		
旅遊知性型					
未婚	214	3.05	0.94	220	1.116
已婚	8	2.52	0.53		
嗜好型					
未婚	214	4.13	0.84	220	-2.859**
已婚	8	5.00	0.56		
休閒活動需求					
未婚	214	4.22	0.57	220	-1.043
已婚	8	4.44	0.05		

N=222

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

#### (六)任職

本研究以 t 檢定考驗不同任職之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同任職游泳指導員在休閒活動需求之「運動型」構面達顯著差異(t=-2.320, p<.05), 兼任游泳指導員之得分(M=5.04, SD=0.82)大於專任游泳指導員之得分(M=4.73, SD=0.98)。

不同任職游泳指導員在休閒活動需求之「閒逸型」構面達顯著差異 ( $t=1.980$  ,  $p<.05$ ) , 專任游泳指導員之得分 ( $M=5.13$  ,  $SD=0.64$ ) 大於兼任游泳指導員之得分 ( $M=4.86$  ,  $SD=0.92$ ) ; 不同任職游泳指導員在休閒活動需求之「旅遊知性型」構面達顯著差異 ( $t=-4.685$  ,  $p<.001$ ) , 兼任游泳指導員之得分 ( $M=3.21$  ,  $SD=0.93$ ) 大於專任游泳指導員之得分 ( $M=2.49$  ,  $SD=0.72$ ) , 如表 19 所示。

總體分數而言，不同任職游泳指導員休閒活動需求差異未達顯著水準，各構面而言「社交型」及「嗜好型」，不同任職游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表19 不同任職游泳指導員之休閒活動需求構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
專任	56	4.27	0.74	220	0.765
兼任	166	4.15	1.10		
運動型					
專任	56	4.73	0.98	220	-2.320*
兼任	166	5.04	0.82		
閒逸型					
專任	56	5.13	0.64	220	1.980*
兼任	166	4.86	0.92		
旅遊知性型					
專任	56	2.49	0.72	220	-4.685***
兼任	166	3.21	0.93		
嗜好型					
專任	56	4.19	0.57	220	0.247
兼任	166	4.16	0.92		
休閒活動需求					
專任	56	4.14	0.35	220	-1.338
兼任	166	4.26	0.62		

N=222

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

### (七) 資歷

本研究以單因子變異數考驗不同服務資歷之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同服務資歷游泳指導員在休閒活動需求之「社交型」( $F=6.425$ ,  $p<.001$ )、「運動型」( $F=20.565$ ,  $p<.001$ )、「旅遊知性型」( $F=11.684$ ,  $p<.001$ )、「嗜好型」( $F=2.979$ ,  $p<.05$ )構面達顯著差異，經進一步以雪費法進行事後比較分析結果發現：

在「社交型」構面，未滿 1 年游泳指導員之得分 ( $M=4.88$ ,  $SD=0.51$ ) 大於 2 到 3 年未滿 ( $M=3.83$ ,  $SD=1.08$ ) 及 3 到 4 年未滿 ( $M=3.96$ ,  $SD=0.95$ ) 之游泳指導員，1 到 2 年未滿游泳指導員之得分 ( $M=4.52$ ,  $SD=0.92$ ) 大於 2 到 3 年未滿 ( $M=3.83$ ,  $SD=1.08$ ) 之游泳指導員。

在「運動型」，未滿 1 年 ( $M=5.42$ ,  $SD=0.18$ )、1 到 2 年未滿 ( $M=4.95$ ,  $SD=0.80$ )、2 到 3 年未滿 ( $M=4.95$ ,  $SD=0.71$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=5.30$ ,  $SD=0.92$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=5.21$ ,  $SD=0.76$ ) 游泳指導員之得分大於 5 年以上 ( $M=3.40$ ,  $SD=0.24$ ) 之游泳指導員。

在「旅遊知性型」構面，未滿 1 年游泳指導員之得分 ( $M=3.67$ ,  $SD=0.64$ ) 大於 2 到 3 年未滿 ( $M=3.04$ ,  $SD=0.92$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=2.40$ ,  $SD=0.47$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=2.56$ ,  $SD=0.44$ ) 之游泳指導員，1 到 2 年未滿游泳指導員之得分 ( $M=3.62$ ,  $SD=0.99$ ) 大於 2 到 3 年未滿 ( $M=3.04$ ,  $SD=0.92$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=2.40$ ,  $SD=0.47$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=2.56$ ,  $SD=0.44$ )、5 年以上 ( $M=2.86$ ,  $SD=1.11$ ) 之游泳指導員，如表 20 所示。

總體分數而言，不同服務資歷游泳指導員休閒活動需求差異達顯著水準 ( $F=5.624$ ,  $p<.01$ )，未滿 1 年游泳指導員之得分 ( $M=4.56$ ,  $SD=0.28$ ) 與 1 到 2 年未滿游泳指導員之得分

(M=4.47, SD=0.58)大於 5 年以上 (M=3.92, SD=0.09)之游泳指導員, 各構面而言「閒逸型」, 不同科系游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同, 但其差異皆未達顯著水準。

表 20 不同資歷游泳指導員之休閒活動需求 ANOVA 分析表

背景變項	N	M	SD	B G W G	SS	MS	F	Scheffe
社 交 型								
A	20	4.88	0.51					
B	44	4.52	0.92					
C	75	3.83	1.08	5	30.26	6.053	6.425***	A>C
D	40	3.96	0.95	216	203.50	0.942		A>D
E	25	4.55	1.05					B>C
F	18	4.00	0.87					
運 動 型								
A	20	5.42	0.18					
B	44	4.95	0.80					
C	75	4.95	0.71	5	54.33	10.866	20.565***	A>F
D	40	5.30	0.92	216	114.13	0.528		B>F
E	25	5.21	0.76					C>F
F	18	3.40	0.24					D>F
閒 逸 型								
A	20	4.67	0.40					
B	44	4.95	0.91					
C	75	4.90	0.87	5	4.35	0.872		
D	40	4.85	0.98	216	162.81	0.754	1.157	
E	25	5.26	1.03					
F	18	4.98	0.47					
旅 遊 知 性 型								
A	20	3.67	0.64					
B	44	3.62	0.99					
C	75	3.04	0.92	5	45.87	9.175	11.684***	A>C
D	40	2.40	0.47	216	148.17	0.686		A>D
E	25	2.56	0.44					A>E
F	18	2.86	1.11					B>C
嗜 好 型								
A	20	4.52	1.36					
B	44	4.37	0.67					
C	75	3.90	0.88	5	10.32	2.066	2.979*	B>D
D	40	4.21	0.59	216	149.81	0.694		B>E
E	25	4.30	0.82					B>F
F	18	4.07	0.59					
休 閒 活 動 需 求								
A	20	4.56	0.28					
B	44	4.47	0.58					
C	75	4.12	0.63	5	8.21	1.642	5.624**	A>F
D	40	4.09	0.52	216	63.06	0.292		B>F
E	25	4.33	0.50					
F	18	3.92	0.09					

N=222

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

A:未滿 1 年 B: 1-2 年未滿 C: 2-3 年未滿 D: 3-4 年未滿 E: 4-5 年未滿 F: 5 年以上

#### (八) 收入

本研究以單因子變異數考驗不同收入之游泳指導員在休閒活動需求各構面之差異情形。不同收入游泳指導員在休閒活動需求之「社交型」( $F=7.488, p<.001$ )、「運動型」( $F=6.026, p<.01$ )、「閒逸型」( $F=4.811, p<.01$ )、「旅遊知性型」( $F=15.326, p<.001$ )構面達顯著差異，經進一步以雪費法進行事後比較分析結果發現：

在「社交型」構面，25,000 至 40,000 元游泳指導員之得分 ( $M=4.65, SD=0.53$ ) 大於 10,000 元以下 ( $M=4.17, SD=0.96$ ) 及 10,000 至 25,000 元 ( $M=3.93, SD=1.55$ ) 之游泳指導員，10,000 元以下 ( $M=4.17, SD=0.96$ ) 及 10,000 至 25,000 元游泳指導員之得分 ( $M=3.93, SD=1.55$ ) 大於 40,000 元以上 ( $M=3.45, SD=0.25$ ) 游泳指導員。

在「運動型」構面，10,000 元以下 ( $M=4.97, SD=0.90$ )、10,000 至 25,000 元 ( $M=5.20, SD=0.58$ )、25,000 至 40,000 元 ( $M=5.02, SD=0.73$ ) 游泳指導員之得分大於 40,000 元以上 ( $M=4.17, SD=1.14$ ) 之游泳指導員。

在「閒逸型」構面，40,000 元以上 ( $M=5.40, SD=0.14$ ) 游泳指導員之得分大於 10,000 至 25,000 元游泳指導員之得分 ( $M=4.69, SD=0.61$ )。

在「旅遊知性型」構面，10,000 元以下 ( $M=3.26, SD=0.95$ )、10,000 至 25,000 元 ( $M=3.21, SD=0.92$ )、40,000 元以上 ( $M=3.21, SD=0.76$ ) 游泳指導員之得分大於 25,000 至 40,000 元 ( $M=2.24, SD=0.39$ ) 之游泳指導員，如表 21 所示。

總體分數而言，不同收入游泳指導員休閒活動需求差異未達顯著水準，各構面而言「嗜好型」，不同收入游泳指導員的休閒活動需求得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表 21 不同收入游泳指導員之休閒活動需求 ANOVA 分析表

背景變項	N	M	SD	B G W G	SS	MS	F	Scheffe
社交型	120	4.17	0.96					
A	37	3.93	1.55	3	21.83	7.27	7.488***	C>A
B	48	4.65	0.53	218	211.92	0.97		C>B
C								A>D
D	17	3.45	0.25					B>D
運動型	120	4.97	0.90					
A	37	5.20	0.58	3	12.97	4.32	6.026**	A>D
B	48	5.02	0.73	218	155.49	0.71		B>D
C								C>D
D	17	4.17	1.14					
閒逸型	120	4.83	0.98					
A	37	4.69	0.61	3	10.38	3.46	4.811**	
B	48	5.19	0.77	218	156.79	0.71		D>B
C								
D	17	5.40	0.14					
旅遊知性型	120	3.26	0.95					
A	37	3.21	0.92	3	38.41	12.80	15.326***	A>C
B	48	2.24	0.39	218	155.64	0.71		B>C
C								D>C
D	17	3.21	0.76					
嗜好型	120	4.21	0.95					
A	37	3.87	0.89	3	3.85	1.28	1.794	
B	48	4.24	0.43	218	156.28	0.71		
C								
D	17	4.25	0.81					
休閒活動需求	120	4.27	0.65					
A	37	4.15	0.53	3	0.44	0.14	0.459	
B	48	4.22	0.40	218	70.82	0.32		
C								
D	17	4.19	0.23					

N=222

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

A: 10,000元以下 B: 10,000至25,000元 C: 25,000至40,000元 D: 40,000元以上

### 三、休閒活動參與

#### (一) 年齡

本研究以 t 檢定考驗不同年齡之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同年齡游泳指導員在休閒活動需求之「閒逸型」構面達顯著差異 ( $t=-2.717$ ,  $p<.01$ )，26至35歲的游泳指導員之得分 ( $M=5.75$ ,  $SD=0.72$ ) 大於 18至25歲游泳指導員之得分 ( $M=5.34$ ,  $SD=0.89$ )；不同年齡游泳指導員在休閒活動需求之「旅遊知性型」構面達顯著差異 ( $t=7.078$ ,  $p<.001$ )，

18至25歲的游泳指導員之得分(M=4.10, SD=0.91)大於26至35歲游泳指導員之得分(M=2.98, SD=0.56), 如表22所示。

總體分數而言, 不同年齡游泳指導員休閒活動參與差異未達顯著水準, 各構面而言「社交型」、「運動型」及「嗜好型」, 不同年齡游泳指導員的休閒活動參得分雖然不同, 但其差異皆未達顯著水準。

表22 不同年齡游泳指導員之休閒活動參與構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
18至25歲	182	4.44	0.92	220	0.134
26至35歲	40	4.42	0.87		
運動型					
18至25歲	182	5.40	1.09	220	0.674
26至35歲	40	5.28	0.40		
閒逸型					
18至25歲	182	5.34	0.89	220	-2.717**
26至35歲	40	5.75	0.72		
旅遊知性型					
18至25歲	182	4.10	0.91	220	7.078***
26至35歲	40	2.98	0.56		
嗜好型					
18至25歲	182	4.71	1.11	220	-0.341
26至35歲	40	4.77	0.96		
休閒活動參與					
18至25歲	182	4.80	0.65	220	1.425
26至35歲	40	4.65	0.48		

N=222

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

## (二)性別

本研究以t 檢定考驗不同性別之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同性別游泳指導員在休閒活動參與之「閒逸型」構面達顯著差異(t=-2.973, p<.01), 女游泳指導員之得分(M=5.76, SD=0.42)大於男游泳指導員之得分(M=5.33, SD=0.93); 不同性別游泳指導員在休閒活動參與之

「旅遊知性型」構面達顯著差異 ( $t=-2.557$ ,  $p<.05$ )，女游泳指導員之得分 ( $M=4.20$ ,  $SD=0.74$ ) 大於男游泳指導員之得分 ( $M=3.82$ ,  $SD=0.99$ )；不同性別游泳指導員在休閒活動參與之「嗜好型」構面達顯著差異 ( $t=-5.521$ ,  $p<.001$ )，男游泳指導員之得分 ( $M=5.47$ ,  $SD=0.84$ ) 大於女游泳指導員之得分 ( $M=4.52$ ,  $SD=1.06$ )，如表 23 所示。

總體分數而言，不同性別游泳指導員休閒活動參與差異達顯著水準 ( $t=-4.282$ ,  $p<.001$ )，女游泳指導員之得分 ( $M=5.12$ ,  $SD=0.47$ ) 大於男游泳指導員之得分 ( $M=4.69$ ,  $SD=0.63$ )，各構面而言「社交型」及「運動型」，不同性別游泳指導員的休閒活動參與得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表 23 不同性別游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
男	177	4.42	0.94	220	-0.472
女	45	4.50	0.79		
運動型					
男	177	5.33	1.08	220	-1.561
女	45	5.59	0.56		
閒逸型					
男	177	5.33	0.93	220	-2.973**
女	45	5.76	0.42		
旅遊知性型					
男	177	3.82	0.99	220	-2.557*
女	45	4.20	0.74		
嗜好型					
男	177	4.52	1.06	220	-5.521***
女	45	5.47	0.84		
休閒活動參與					
男	177	4.69	0.63	220	-4.282***
女	45	5.12	0.47		

N=222

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

### (三)教育

本研究以 t 檢定考驗不同教育之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同教育游泳指導員在休閒活動參與之「社交型」構面達顯著差異 ( $t=-3.646$ ,  $p<.001$ )，研究所的游泳指導員之得分 ( $M=5.50$ ,  $SD=0.00$ ) 大於大專游泳指導員之得分 ( $M=4.39$ ,  $SD=0.90$ )；不同教育游泳指導員在休閒活動參與之「嗜好型」構面達顯著差異 ( $t=-3.082$ ,  $p<.01$ )，研究所的游泳指導員之得分 ( $M=5.80$ ,  $SD=0.00$ ) 大於大專游泳指導員之得分 ( $M=4.67$ ,  $SD=1.09$ )，如表 24 所示。

總體分數而言，不同教育游泳指導員休閒活動參與差異未達顯著水準，各構面而言「運動型」、「閒逸型」及「旅遊知性型」，不同教育游泳指導員的休閒活動參與得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表24 不同教育游泳指導員之休閒活動參與構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
大專	213	4.39	0.90	220	
研究所	9	5.50	0.00		-3.646***
運動型					
大專	213	5.39	1.03	220	
研究所	9	5.25	0.00		0.409
閒逸型					
大專	213	5.41	0.89	220	
研究所	9	5.57	0.00		-0.525
旅遊知性型					
大專	213	3.91	0.98	220	
研究所	9	3.66	0.00		0.728
嗜好型					
大專	213	4.67	1.09	220	
研究所	9	5.80	0.00		-3.082**
休閒活動參與					
大專	213	4.76	0.64	220	
研究所	9	5.11	0.00		-1.629

N=222

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

#### (四) 科系

本研究以 t 檢定考驗不同科系之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同科系游泳指導員在休閒活動參與之「社交型」構面達顯著差異 ( $t=-2.015$ ,  $p<.05$ )，非體育相關科系的游泳指導員之得分 ( $M=5.25$ ,  $SD=0.00$ ) 大於體育相關科系游泳指導員之得分 ( $M=4.42$ ,  $SD=0.91$ )；不同教育游泳指導員在休閒活動參與之「旅遊知性型」構面達顯著差異 ( $t=-4.063$ ,  $p<.001$ )，非體育相關科系的游泳指導員之得分 ( $M=5.50$ ,  $SD=0.00$ ) 大於體育相關科系游泳指導員之得分 ( $M=3.86$ ,  $SD=0.94$ )；不同教育游泳指導員在休閒活動參與之「嗜好型」構面達顯著差異 ( $t=-3.121$ ,  $p<.01$ )，非體育相關科系的游泳指導員之得分 ( $M=6.20$ ,  $SD=0.00$ ) 大於體育相關科系游泳指導員之得分 ( $M=4.68$ ,  $SD=1.08$ )，如表 25 所示。

總體分數而言，不同科系游泳指導員休閒活動參與差異達顯著水準 ( $t=-3.040$ ,  $p<.01$ )，非體育相關科系的游泳指導員之得分 ( $M=5.61$ ,  $SD=0.00$ ) 大於體育相關科系游泳指導員之得分 ( $M=4.76$ ,  $SD=0.62$ )，各構面而言「運動型」及「閒逸型」，不同科系游泳指導員的休閒活動參與得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表25 不同科系游泳指導員之休閒活動參與構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
體育	217	4.42	0.91	220	-2.015*
非體育	5	5.25	0.00		
運動型					
體育	217	5.37	1.02	220	-0.816
非體育	5	5.75	0.00		
閒逸型					
體育	217	5.42	0.88	220	-0.020
非體育	5	5.42	0.00		
旅遊知性型					
體育	217	3.86	0.94	220	-4.063***
非體育	5	5.50	0.00		
嗜好型					
體育	217	4.68	1.08	220	-3.121**
非體育	5	6.20	0.00		
休閒活動參與					
體育	217	4.76	0.62	220	-3.040**
非體育	5	5.61	0.00		

N=222

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

#### (五) 婚姻

本研究以 t 檢定考驗不同婚姻狀況之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同婚姻狀況游泳指導員在休閒活動參與之「社交型」構面達顯著差異 ( $t=2.512, p<.05$ )，未婚的游泳指導員之得分 ( $M=4.47, SD=0.91$ ) 大於已婚游泳指導員之得分 ( $M=3.65, SD=0.44$ )；不同婚姻狀況游泳指導員在休閒活動參與之「嗜好型」構面達顯著差異 ( $t=-3.526, p<.01$ )，已婚的游泳指導員之得分 ( $M=6.02, SD=1.06$ ) 大於未婚游泳指導員之得分 ( $M=4.67, SD=1.06$ )，如表 26 所示。

總體分數而言，不同婚姻狀況游泳指導員休閒活動參與差異未達顯著水準，各構面而言「運動型」、「閒逸型」及「旅遊知性型」，不同婚姻狀況游泳指導員的休閒活動參得分雖然不同，但其差異皆未達顯著水準。

表26 不同婚姻游泳指導員之休閒活動參與構面t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
未婚	214	4.47	0.91	220	2.512*
已婚	8	3.65	0.44		
運動型					
未婚	214	5.39	1.02	220	0.919
已婚	8	5.06	0.53		
閒逸型					
未婚	214	5.40	0.87	220	-0.964
已婚	8	5.71	0.80		
旅遊知性型					
未婚	214	3.89	0.97	220	-0.676
已婚	8	3.97	0.05		
嗜好型					
未婚	214	4.67	1.06	220	-3.526**
已婚	8	6.02	1.06		
休閒活動參與					
未婚	214	4.77	0.63	220	-0.804
已婚	8	4.95	0.44		

N=222

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

#### (六)任職

本研究以 t 檢定考驗不同任職之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同任職游泳指導員在休閒活動參與之「社交型」構面達顯著差異 ( $t=-2.578$ ,  $p<.05$ )，兼任游泳指導員之得分 ( $M=4.53$ ,  $SD=0.90$ ) 大於專任游泳指導員之得分 ( $M=4.17$ ,  $SD=0.89$ )。

不同任職游泳指導員在休閒活動參與之「運動型」構面達顯著差異 ( $t=3.007$ ,  $p<.01$ )，兼任游泳指導員之得分 ( $M=5.50$ ,  $SD=1.01$ ) 大於專任游泳指導員之得分 ( $M=5.04$ ,  $SD=0.91$ )；不同任職游泳指導員在休閒活動參與之「閒逸型」構面達顯著差異 ( $t=3.132$ ,  $p<.01$ )，專任游泳指導員之得分 ( $M=5.73$ ,  $SD=0.42$ ) 大於兼任游泳指導員之得分 ( $M=5.31$ ,  $SD=0.96$ )；不

同任職游泳指導員在休閒活動參與之「旅遊知性型」構面達顯著差異 ( $t=-2.547$ ,  $p<.05$ )，兼任游泳指導員之得分 ( $M=4.00$ ,  $SD=0.93$ ) 大於專任游泳指導員之得分 ( $M=3.58$ ,  $SD=0.98$ )，不同任職游泳指導員在休閒活動參與之「嗜好型」構面達顯著差異 ( $t=-2.345$ ,  $p<.05$ )，兼任游泳指導員之得分 ( $M=4.82$ ,  $SD=1.07$ ) 大於專任游泳指導員之得分 ( $M=4.42$ ,  $SD=1.09$ )，如表 27 所示。

總體分數而言，不同任職游泳指導員休閒活動參與差異未達顯著水準。

表 27 不同任職游泳指導員之休閒活動參與構面 t 檢定分析表

構面	N	M	SD	df	t
社交型					
專任	56	4.17	0.89	220	-2.578*
兼任	166	4.53	0.90		
運動型					
專任	56	5.04	0.91	220	3.007**
兼任	166	5.50	1.01		
閒逸型					
專任	56	5.73	0.42	220	3.132**
兼任	166	5.31	0.96		
旅遊知性型					
專任	56	3.58	0.98	220	-2.547*
兼任	166	4.00	0.93		
嗜好型					
專任	56	4.42	1.09	220	-2.345*
兼任	166	4.82	1.07		
休閒活動參與					
專任	56	4.64	0.36	220	-1.911
兼任	166	4.82	0.69		

N=222

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

### (七) 資歷

本研究以單因子變異數考驗不同服務資歷之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同服務資歷游泳指導員在休閒活動參與之「社交型」( $F=8.750$ ,  $p<.001$ )、「運動型」( $F=9.595$ ,  $p<.001$ )、「閒逸型」( $F=7.045$ ,  $p<.001$ )、「旅遊知性型」( $F=65.441$ ,  $p<.001$ )、「嗜好型」( $F=12.180$ ,  $p<.001$ )構面達顯著差異，經進一步以雪費法進行事後比較分析結果發現：

在「社交型」構面，未滿 1 年 ( $M=4.72$ ,  $SD=0.47$ )、2 到 3 年未滿 ( $M=4.35$ ,  $SD=0.96$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=5.00$ ,  $SD=0.72$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=4.66$ ,  $SD=1.18$ ) 游泳指導員之得分大於 5 年以上 ( $M=3.62$ ,  $SD=0.85$ ) 之游泳指導員，3 到 4 年未滿游泳指導員之得分 ( $M=5.00$ ,  $SD=0.72$ ) 大於 1 到 2 年未滿 ( $M=4.17$ ,  $SD=0.54$ ) 游泳指導員及 2 到 3 年未滿 ( $M=4.35$ ,  $SD=0.96$ ) 之游泳指導員。

在「運動型」構面，未滿 1 年 ( $M=6.05$ ,  $SD=0.80$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=5.73$ ,  $SD=0.34$ ) 游泳指導員之得分大於 2 到 3 年未滿 ( $M=5.09$ ,  $SD=1.08$ ) 之游泳指導員；未滿 1 年 ( $M=6.05$ ,  $SD=0.80$ )、1 到 2 年未滿 ( $M=5.65$ ,  $SD=0.99$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=5.73$ ,  $SD=0.34$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=5.40$ ,  $SD=0.50$ ) 游泳指導員之得分大於 5 年以上 ( $M=4.40$ ,  $SD=1.35$ ) 之游泳指導員。

在「閒逸型」構面，3 到 4 年未滿 ( $M=5.80$ ,  $SD=0.59$ ) 及 4 到 5 年未滿 ( $M=5.89$ ,  $SD=0.29$ ) 游泳指導員之得分大於 2 到 3 年未滿 ( $M=5.02$ ,  $SD=1.10$ ) 之游泳指導員。

在「旅遊知性型」構面，未滿 1 年游泳指導員之得分 ( $M=5.50$ ,  $SD=0.56$ ) 大於 1 到 2 年未滿 ( $M=4.48$ ,  $SD=0.38$ )、2 到 3

年未滿 ( $M=3.22$ ,  $SD=0.57$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=3.47$ ,  $SD=0.54$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=3.64$ ,  $SD=1.10$ ) 與 5 年以上 ( $M=4.79$ ,  $SD=0.45$ ) 之游泳指導員之得分; 1 到 2 年未滿游泳指導員之得分 ( $M=4.48$ ,  $SD=0.38$ ) 大於 2 到 3 年未滿 ( $M=3.22$ ,  $SD=0.57$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=3.47$ ,  $SD=0.54$ ) 與 4 到 5 年未滿 ( $M=3.64$ ,  $SD=1.10$ ) 之游泳指導員之得分; 5 年以上游泳指導員之得分 ( $M=4.79$ ,  $SD=0.45$ ) 大於 2 到 3 年未滿 ( $M=3.22$ ,  $SD=0.57$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=3.47$ ,  $SD=0.54$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=3.64$ ,  $SD=1.10$ ) 之游泳指導員得分。

在「嗜好型」構面，未滿 1 年 ( $M=4.89$ ,  $SD=1.71$ )、1 到 2 年未滿 ( $M=5.15$ ,  $SD=0.82$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=5.07$ ,  $SD=0.58$ ) 及 4 到 5 年未滿 ( $M=5.27$ ,  $SD=1.09$ ) 游泳指導員之得分大於 5 年以上 ( $M=3.52$ ,  $SD=0.88$ ) 游泳指導員之得分; 1 到 2 年未滿 ( $M=5.15$ ,  $SD=0.82$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=5.07$ ,  $SD=0.58$ )、4 到 5 年未滿 ( $M=5.27$ ,  $SD=1.09$ ) 游泳指導員之得分大於 2 到 3 年未滿 ( $M=4.34$ ,  $SD=0.93$ ) 之游泳指導員，如表 28 所示。

總體分數而言，不同服務資歷游泳指導員休閒活動參與差異達顯著水準 ( $F=16.232$ ,  $p<.001$ )，未滿 1 年 ( $M=5.32$ ,  $SD=0.58$ )、1 到 2 年未滿 ( $M=5.00$ ,  $SD=0.50$ )、3 到 4 年未滿 ( $M=4.99$ ,  $SD=0.24$ ) 及 4 到 5 年未滿 ( $M=4.99$ ,  $SD=0.43$ ) 游泳指導員之得分大於 2 到 3 年未滿 ( $M=4.38$ ,  $SD=0.71$ ) 游泳指導員之得分。

表 28 不同資歷游泳指導員之休閒活動參與ANOVA分析表

背景變項	N	M	SD	B G W G	SS	MS	F	Scheffe		
社交型										
A	20	4.72	0.47					A>F		
B	44	4.17	0.54	5	31.00	6.20	8.750***	D>B		
C	75	4.35	0.96	216	153.07	0.70		D>C		
D	40	5.00	0.72					C>F		
E	25	4.66	1.18					D>F		
F	18	3.62	0.85					E>F		
運動型										
A	20	6.05	0.80							
B	44	5.65	0.99	5	41.01	8.20	9.595***	A>F		
C	75	5.09	1.08	216	184.67	0.85		B>F		
D	40	5.73	0.34					D>C		
E	25	5.40	0.50					D>F		
F	18	4.40	1.35					E>F		
閒逸型										
A	20	5.40	0.88							
B	44	5.44	0.74	5	23.83	4.76	7.045***	D>C		
C	75	5.02	1.10	216	146.15	0.67		E>C		
D	40	5.80	0.59							
E	25	5.89	0.29							
F	18	5.51	0.31							
旅遊知性型										
A	20	5.50	0.56							
B	44	4.48	0.38	5	123.17	24.6	65.441***	A>C		
C	75	3.22	0.57	216	81.31	3		A>D		
D	40	3.47	0.54					A>E		
E	25	3.64	1.10					A>F		
F	18	4.79	0.45					B>C		
								B>D		
							B>E			
嗜好型										
A	20	4.89	1.71					F>C		
B	44	5.15	0.82	5	57.98	11.5	12.180***	F>D		
C	75	4.34	0.93	216	205.65	0.95		F>E		
D	40	5.07	0.58					A>F		
E	25	5.27	1.09					B>C		
F	18	3.52	0.88					B>F		
								D>C		
							E>C			
休閒活動參與										
A	20	5.32	0.58					D>F		
B	44	5.00	0.50	5	24.20	4.84	16.232***	E>F		
C	75	4.38	0.71	216	64.41	0.29		A>C		
D	40	4.99	0.24					A>F		
E	25	4.99	0.43					B>C		
F	18	4.50	0.36					B>F		
								D>C		
							E>C			

N=222

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

A:未滿1年 B:1-2年未滿 C:2-3年未滿 D:3-4年未滿 E:4-5年未滿 F:5年以上

#### (八) 收入

本研究以單因子變異數考驗不同收入之游泳指導員在休閒活動參與各構面之差異情形。不同收入游泳指導員在休閒活動參與之「社交型」( $F=3.843, p<.001$ )、「運動型」( $F=12.150, p<.001$ )、「閒逸型」( $F=8.909, p<.001$ )、「旅遊知性型」( $F=17.590, p<.001$ )、「嗜好型」( $F=5.109, p<.001$ )構面達顯著差異，經進一步以雪費法進行事後比較分析結果發現：

在「社交型」構面 25,000 至 40,000 元游泳指導員之得分 ( $M=4.65, SD=1.12$ ) 大於 40,000 元以上 ( $M=3.79, SD=0.25$ ) 之游泳指導員。

在「運動型」構面，10,000 元以下 ( $M=5.45, SD=1.14$ )、10,000 至 25,000 元 ( $M=5.60, SD=0.61$ ) 及 25,000 至 40,000 元 ( $M=5.51, SD=0.38$ ) 之游泳指導員的得分大於 40,000 元以上 ( $M=4.17, SD=1.14$ ) 之游泳指導員。

在「閒逸型」構面，25,000 至 40,000 元 ( $M=5.94, SD=0.49$ ) 游泳指導員之得分大於 10,000 元以下 ( $M=5.25, SD=0.96$ ) 與 10,000 至 25,000 元 ( $M=5.19, SD=0.86$ ) 之游泳指導員。

在「旅遊知性型」構面，10,000 元以下 ( $M=4.04, SD=0.78$ )、10,000 至 25,000 元 ( $M=4.18, SD=1.26$ ) 與 40,000 元以上 ( $M=4.49, SD=0.42$ ) 之游泳指導員的得分大於 25,000 至 40,000 元 ( $M=3.12, SD=0.81$ ) 游泳指導員。

在「嗜好型」構面，10,000 元以下 ( $M=4.96, SD=1.05$ ) 游泳指導員之得分大於 10,000 至 25,000 元 ( $M=4.31, SD=1.12$ ) 之游泳指導員，如表 29 所示。

總體分數而言，不同收入游泳指導員休閒活動參與差異未達顯著水準。

表 29 不同收入游泳指導員之休閒活動參與 ANOVA 分析表

背景變項	N	M	SD	B G W G	SS	MS	F	Scheffe
社交型								
A	120	4.44	0.83	3	9.24	3.08	3.843***	C>D
B	37	4.45	0.92	218	174.83	0.80		
C	48	4.65	1.12					
D	17	3.79	0.25					
運動型								
A	120	5.45	1.14	3	32.33	10.7	12.150***	A>D
B	37	5.60	0.61	218	193.36	7		B>D
C	48	5.51	0.38			0.88		C>D
D	17	4.07	1.01					
閒逸型								
A	120	5.25	0.96	3	18.56	6.18	8.909***	C>A
B	37	5.19	0.86	218	151.42	0.69		C>B
C	48	5.94	0.49					
D	17	5.57	0.36					
旅遊知性型								
A	120	4.04	0.78	3	39.85	13.2	17.590***	A>C
B	37	4.18	1.26	218	164.63	8		B>C
C	48	3.12	0.81			0.75		D>C
D	17	4.49	0.42					
嗜好型								
A	120	4.96	1.05	3	17.31	5.77	5.109***	A>B
B	37	4.31	1.12	218	246.31	1.13		
C	48	4.58	0.55					
D	17	4.28	1.82					
休閒活動參與								
A	120	4.82	0.74	3	1.03	0.34	0.862	
B	37	4.74	0.57	218	87.57	0.40		
C	48	4.76	0.34					
D	17	4.57	0.46					

N=222

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

A: 10,000元以下 B: 10,000至25,000元 C: 25,000至40,000元 D: 40,000元以上

### 第三節 台中市游泳指導員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與之相關分析

本節旨在探討台中市游泳指導員在工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與等三方面之相關情形，分析結果如下所示：

#### 一、工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關情形

本研究採用皮爾森積差相關分析來驗證工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關情形；經分析後在「工作倦怠」與「休閒活動需求」（ $r=.215$ ， $p<.01$ ）呈現正相關；在「工作倦怠」與「休閒活動參與」（ $r=-.196$ ， $p<.01$ ）呈現負相關；在「休閒活動需求」與「休閒活動參與」（ $r=.412$ ， $p<.01$ ）呈現正相關，如表30所示。

表30 工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關分析表

變 項	工作倦怠	休閒活動需求	休閒活動參與
工作倦怠	--		
休閒活動需求	.215**	--	
休閒活動參與	-.196**	.412**	--

N=222

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

#### 二、工作倦怠與休閒活動需求

本研究採用皮爾森積差相關分析來驗證工作倦怠及休閒活動需求之相關情形；經分析後在工作倦怠之「教學問題」與休閒活動需求之「運動型」（ $r=-.223$ ， $p<.001$ ）及「閒逸型」（ $r=-.294$ ， $p<.001$ ）構面呈現負相關，與「旅遊知性型」（ $r$

= .380,  $p < .001$ ) 及「嗜好型」( $r = .246, p < .001$ ) 構面呈現正相關。

在工作倦怠之「工作負荷」與休閒活動需求之「社交型」( $r = .178, p < 0.01$ )、「旅遊知性型」( $r = .270, p < .01$ )及「嗜好型」( $.308, p < .001$ ) 構面呈現正相關，與「閒逸型」( $r = -.272, p < .001$ ) 構面上呈現負相關。

在工作倦怠之「同事關係」與休閒活動需求之「社交型」( $r = -.230, p < .01$ )、「旅遊知性型」( $r = -.344, p < .01$ )及「嗜好型」( $r = -.364, p < .001$ ) 構面呈現負相關。

在工作倦怠之「決策參與」與休閒活動需求之「社交型」( $r = .345, p < .01$ )及「旅遊知性型」( $r = .254, p < .001$ ) 構面上呈現正相關，在「運動型」( $r = -.176, p < .01$ )、「閒逸型」( $r = -.363, p < .001$ ) 構面上呈現負相關。

在工作倦怠之「家長或學員認同」與休閒活動需求之「社交型」( $r = .142, p < .05$ )、「旅遊知性型」( $r = .272, p < .001$ )及「嗜好型」( $r = .150, p < .05$ ) 構面呈現正相關，在「運動型」( $r = -.199, p < .01$ )、「閒逸型」( $r = -.287, p < .001$ ) 呈現負相關。

在工作倦怠之「薪資問題」與休閒活動需求之「社交型」( $r = .349, p < .01$ )及「旅遊知性型」( $r = .150, p < .05$ ) 構面上呈現正相關，在「運動型」( $r = -.163, p < .05$ )、「閒逸型」( $r = -.296, p < .001$ ) 構面呈現負相關。

在工作倦怠之「教學器材與環境問題」與休閒活動需求之「社交型」( $r = .151, p < .05$ )、「嗜好型」( $r = .252, p < 0.01$ ) 構面呈現正相關，在「運動型」( $r = -.135, p < .05$ )、「閒逸型」( $r = -.179, p < .01$ ) 構面呈現負相關，如表 31 所示。

表 31 工作倦怠與休閒活動需求之相關分析表

構面	工作倦怠							
	教學問題	工作負荷	同事關係	決策參與	家長或學 員認同	薪資問題	教學器材 環境問題	
休閒 活動 需求	社交型	.084	.178**	-.230**	.345***	.142*	.349**	.151*
	運動型	-.223**	-.131	-.030	-.176**	-.199**	-.163*	-.135*
	閒逸型	-.294***	-.272***	-.043	-.363***	-.287***	-.296***	-.179**
	旅遊知性型	.380***	.270**	-.344**	.254***	.272***	.150*	-.008
	嗜好型	.246***	.308***	-.364***	.047	.150*	-.125	.252**

N=222

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

### 三、工作倦怠與休閒活動參與

本研究採用皮爾森積差相關分析來驗證工作倦怠與休閒活動參與之相關情形；經分析後在工作倦怠之「教學問題」與休閒活動參與之「社交型」（ $r = -.198$ ， $p < .01$ ）、「運動型」（ $r = -.260$ ， $p < .001$ ）、「閒逸型」（ $r = -.253$ ， $p < .001$ ）呈現負相關，「旅遊知性型」（ $r = .343$ ， $p < .001$ ）構面上呈現正相關。

在工作倦怠之「工作負荷」與休閒活動參與之「運動型」（ $r = -.224$ ， $p < .01$ ）、「閒逸型」（ $r = -.278$ ， $p < .001$ ）構面上呈現負相關，顯示在工作上的負荷愈高在「運動型」及「閒逸型」休閒參與頻率愈低。

在工作倦怠之「同事關係」與休閒活動參與之「社交型」( $r = -.206, p < .01$ )、「嗜好型」( $r = -.180, p < 0.01$ )構面呈現負相關。

在工作倦怠之「決策參與」與休閒活動參與之「閒逸型」( $r = -.304, p < .001$ )構面上呈現負相關，與「旅遊知性型」( $r = .240, p < .001$ )構面上呈現正相關。

在工作倦怠之「家長或學員認同」與休閒活動參與之「運動型」( $r = -.312, p < .01$ )、「閒逸型」( $r = -.483, p < .001$ )構面上呈現負相關，在「旅遊知性型」( $r = .243, p < .01$ )構面上呈現正相關。

在工作倦怠之「薪資問題」與休閒活動參與之「運動型」( $r = -.181, p < .01$ )、「閒逸型」( $r = -.191, p < .01$ )、「嗜好型」( $r = -.211, p < .01$ )構面上呈現負相關，在「旅遊知性型」( $r = .135, p < .05$ )構面上呈現正相關，如表32工作倦怠與休閒活動參與相關分析表。

在工作倦怠之「教學器材環境問題」與休閒活動參與之「閒逸型」( $r = -.199, p < .01$ )構面上呈現負相關。

表 32 工作倦怠與休閒活動參與之相關分析表

構面	工作倦怠						
	教學問題	工作負荷	同事關係	決策參與	家長或學 員認同	薪資問題	教學器材 環境問題
社交型	-.198**	-.101	-.206**	-.008	.002	-.019	-.017
運動型	-.260***	-.224**	-.024	-.089	-.312**	-.181**	-.127
閒逸型	-.253***	-.278***	.077	-.304***	-.483***	-.191**	-.199**
旅遊知性型	.343***	.037	-.070	.240***	.243**	.135*	.030
嗜好型	.075	.027	-.180**	.011	-.114	-.211**	-.122

N=222

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

#### 四、 休閒活動需求與休閒活動參與

本研究採用皮爾森積差相關分析來驗證休閒活動需求及休閒活動參與之相關情形。經分析後，休閒活動需求在「社交型」與休閒活動參與之「社交型」(r=.181, p<.01)、「閒逸型」(r=.132, p<.05)、「旅遊知性型」(r=.144, p<.05)、「嗜好型」(r=.235, p<.001)構面呈現正相關。

休閒活動需求在「運動型」與休閒活動參與之「社交型」(r=.257, p<.001)、「運動型」(r=.597, p<.001)、「閒逸型」(r=.423, p<.001)及「嗜好型」(r=.492, p<.001)構面均呈現正相關，在「旅遊知性型」(r=-.194, p<.01)呈現負相關。

休閒活動需求在「閒逸型」與休閒活動參與之「社交型」(r = .158, p < .05)、「運動型」(r = .216, p < .01)、「閒逸型」(r = .561, p < .001)及「嗜好型」(r = .221, p < .01)構面均呈現正相關，在「旅遊知性型」與「閒逸型」(r = -.328, p < .001)呈現負相關。

休閒活動需求在「旅遊知性型」與休閒活動參與「旅遊知性型」(r = .441, p < .001)構面呈現正相關。

休閒活動需求在「嗜好型」與休閒活動參與之「運動型」(r = 0.374, p < .001)、「閒逸型」(r = .429, p < .001)、「旅遊知性型」(r = .164, p < .05)及「嗜好型」(r = .664, p < .001)構面呈現正相關，如表33 休閒活動需求與休閒活動參與相關分析表。

表33 休閒活動參與與休閒活動需求之相關分析表

構面	休閒活動需求				
	社交型	運動型	閒逸型	旅遊知性型	嗜好型
社交型	.181**	.257***	.158*	-.098	.090
運動型	.130	.597***	.216**	-.013	.374***
閒逸型	.132*	.423***	.561***	-.328***	.429***
旅遊知性型	.144*	-.194**	-.355***	.441***	.164*
嗜好型	.235***	.492***	.221**	.035	.664***

N=222

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

## 第四節 綜合討論

本節將討論不同人口統計變項之台中市游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與之差異，以及工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與之相關情形。

一、不同人口基本變項之游泳指導員的工作倦怠差異情形：

### (一) 年齡

由研究結果可得知，年輕游泳指導員在工作倦怠的「教學問題」構面高於年長游泳指導員，由此可知年輕的指導人員在教學經驗比較不足，所以比較容易產生教學上的工作倦怠；年長的游泳指導員在工作倦怠的「工作負荷」構面高於年輕游泳指導員，由於大部分年長的游泳指導員都是專任教練，所以工作份量比年輕的工作分量重，相對的在工作負荷構面的工作倦怠也相對提高。年輕游泳指導員在工作倦怠的「家長或學員認同」構面高於年長游泳指導員，本研究認為年長游泳指導員在心智上比年輕指導員成熟，所以在處理家長及學童問題比較有經驗，就如結果顯示年輕游泳指導員工作倦怠明顯高於年長游泳指導員；年長游泳指導員在工作倦怠的「薪資問題」構面，高於年輕游泳指導員，顯示年長游泳指導員覺得薪資與教學上的付出不成比例，所以工作倦怠感相對提高。

總體分數而言，不同年齡游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準。此結果與以下結果不一致，陳世志(2003)與陳茂榮(2002)的研究結果發現，30歲以下者之工作倦怠高於30歲以上者；郭盈卿(2000)、郭生玉(1990)、黃淑珍(1988)、李美燕

(1995)、劉淑慧 (1987)、陳寶芳 (1983)、張宏亮 (1994) 的研究結果則指出年輕者的工作倦怠程度高於年紀較長的人。

## (二)性別

從研究結果得知在工作倦怠的「工作負荷」、「同事關係」、「家長或學員認同」、「薪資問題」及「教學器材或環境問題」構面，男指導員程度皆大於女游泳指導員，不管是在「工作負荷」的情緒管理上、「同事關係」的溝通問題上、「家長或學員認同」溝通上、「薪資問題」滿足上、「教學器材或環境問題」評估上，女性的倦怠感都比男性倦怠感低，可能是因為女性游泳指導員在教學方面比較有耐心，也比較能與其他同事溝通，在與家長或學員方面也比較有耐心跟他們解釋或溝通，在教學器材或環境問題會覺得可以用就好，比較不會計較或抱怨器材跟環境問題，整體而言，不同性別游泳指導員在工作倦怠達顯著差異，男游泳指導員之工作倦怠高於女游泳指導員，此結果與李晉男(2002)、劉淑慧(1987)、林志鴻(1998)、許瓊雲(1992)、黃淑珍(1988)、張宏亮(1994)、何永彬(2001)等人之研究結果並不一致，文獻指出女性的工作倦怠感高於男性。

## (三)教育背景

從研究結果得知在工作倦怠的「教學問題」及「決策參與」構面，研究所學歷的指導員程度皆高於大專游泳指導員。研究指出學歷越高對自己要求越高，相對的在教學成就感越難滿足，所以工作倦怠程度自然比大專學歷高。

總體分數而言，不同教育游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準。此結果與梁玉秋(2002)之研究並不一致，文獻指出學

歷越高者其工作倦怠顯著較大。

#### (四)就讀科系

從研究結果得知在工作倦怠的「薪資問題」構面，非體育相關科系的游泳指導員高於體育相關科系之游泳指導員；在工作倦怠的「教學器材或環境問題」構面，體育相關科系游泳指導員之工作倦怠高於非體育相關科系游泳指導員，研究結果推論，體育相關科系本身在校期間有接觸類似教學器材所以對教學器材的評估相對比較在意它的好壞與實用性，所以比較容易對「教學器材或環境問題」構面產生倦怠感。總體分數而言，不同科系游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準。此結果與林保源(1998)的研究結果一致。

#### (五)婚姻

從研究結果得知在工作倦怠的「薪資問題」構面，未婚的游泳指導員高於已婚游泳指導員；在工作倦怠的「教學器材或環境問題」構面，未婚游泳指導員之工作倦怠高於已婚游泳指導員。研究結果與陳佳瑩(2005)、林保源(1998)一致，與尤逸歆(2003)不一致。研究者認為由於未婚游泳指導員通常都是兼任教練，在沒有底薪狀況下，比較沒有固定收入，所以對於薪資問題比較不容易滿足，也比較容易產生倦怠感。而教學器材或環境方面未婚游泳指導員都希望可以擁有更新更有變化的教學器材，而已婚指導員來工作的主要目的就是賺錢，比較不會在意器材跟環境是否有求新求變。

總體分數而言，不同婚姻游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準。此結果與郭盈卿(2000)、陳榮茂(2002)、梁美慧

(2001)及林保源(1998)的研究結果不一致，文獻指出未婚者所感受的工作倦怠程度較已婚者高。

#### (六)任職

從研究結果得知在工作倦怠的「工作負荷」構面，專任游泳指導員高於兼任游泳指導員，由於專任游泳指導員所負擔責任及工作量比兼任多，所以在工作負荷構面的倦怠感自然會比兼任指導員高。

在工作倦怠的「同事關係」構面，專任游泳指導員之工作倦怠高於兼任游泳指導員，研究指出專任教練在游泳池的時間比兼任教練高出許多，相對摩擦機會也提高，所以在同事關係的工作倦怠比兼任指導員高。

在工作倦怠的「家長或學員認同」構面，兼任游泳指導員之工作倦怠高於專任游泳指導員，兼任游泳指導員在跟家長及學員溝通上的經驗比專任少，所以在溝通上比較容易遇到困難，比較容易產生倦怠感。

在工作倦怠的「薪資問題」構面，專任游泳指導員之工作倦怠高於兼任游泳指導員，雖然專任游泳指導員的薪資比兼任指導員高，但工作量相對多很多，所以會覺得薪資往往與教學上的付出不成比例，所以容易產生倦怠感。

總體分數而言，不同任職狀態游泳指導員工作倦怠差異達顯著水準，專任游泳指導員之得分高於兼任游泳指導員之得分。而林保源(1998)研究結果發現專任或兼任之游泳指導人員之工作倦怠並無顯著差異。

### (七)年資

從研究結果得知在工作倦怠的「教學問題」構面，年資淺的游泳指導員高於年資長之游泳指導員，此結果與張瓊云(1992)、林保源(1998)結果相符，由此可知年資淺的游泳指導員比年資深的游泳指導員易產生較程度的工作倦怠，研究者認為資深的游泳指導者服務時間較長，所以在教學經驗、教學技巧比較熟練所以比較不容易產生倦怠感。

在工作倦怠的「同事關係」構面達顯著差異，年資最淺及年資最長的游泳指導員高於「1至2年未滿」游泳指導員，從上述研究結果推論，年資最淺之游泳指導員跟其他教練還沒很熟，所以在相處及討論比較生疏所以較容易產生工作倦怠感，而年資最長游泳指導員與其他游泳指導員相處時間長，相對摩擦機會也多，所以在同事相處關係比較容易產生倦怠感。

在工作倦怠的「決策參與」構面，年資最淺游泳指導員之工作倦怠高於其他資深的游泳指導員，因為年資最淺的游泳指導員還在學習階段，在經驗上比較不足，所以還未能得到成就感及主管的肯定，所以在此構面的工作倦怠明顯比其他資深的游泳指導員高。

在工作倦怠的「家長或學員認同」構面，年資最淺的游泳指導員工作倦怠高於「1到2年未滿」、「4到5年未滿」之游泳指導員，由此結果可知資淺的游泳指導員在教學方法比較不熟練，對學員錯誤的姿勢比較沒辦法馬上反應，對學生的學習狀況也比較不清楚沒經驗，所以跟家長及學生溝通上比較容易遇到困難，所以在工作倦怠程度比資深的游泳指導員高；在工作倦怠的「薪資問題」構面，年資最淺的游泳

指導員工作倦怠高於其他資深之游泳指導員，由此結果推論年資淺的游泳指導員因為是兼職而且還在學習階段，可以排到的班並不多，所以在薪資問題比較容易產生倦怠感。

在工作倦怠的「教學器材或環境問題」構面，年資淺的游泳指導員工作倦怠高於其他年資之游泳指導員，可能因為年資淺的游泳指導人員對器材不熟悉所以比較容易產生工作倦怠。

整體而言，不同服務資歷之游泳指導員的工作倦怠達顯著水準，資淺游泳指導員之工作倦怠高於資深游泳指導員。此結果與劉淑慧(1987)、郭盈卿(2000)、陳世志(2003)、郭生玉(1987)、黃淑珍(1988)、許瓊雲(1992)、林保源(1998)的研究結果一致。

#### (八)收入

在工作倦怠的「教學問題」構面，收入低的游泳指導員大部份都是兼任游泳指導員，相對的在教學方面比較經驗不足所以較容易產生工作倦怠感。

在工作倦怠的「工作負荷」構面，收入低的游泳指導員高於收入高之游泳指導員，可能是因為收入低的游泳指導員比較不熟悉工作以及應對方式所以會對工作負荷構面產生工作倦怠。

在工作倦怠的「同事關係」構面，收入高游泳指導員高於收入低之游泳指導員，可能因為收入低之游泳指導員對環境及教學方式不熟悉，會請教收入高或服務年資久的游泳指導員，所以在高收入游泳指導員同事關係工作倦怠會比收入低之游泳指導員高。

在工作倦怠的「決策參與」構面，收入低游泳指導員高於收入高之游泳指導員，可能因為收入低的游泳指導員上班時間比較短，比較不能在教學上得到成就感或主管的肯定與讚賞，所以在工作倦怠上比收入高的游泳指導員來的高。

在工作倦怠的「家長或學員認同」構面，收入低跟收入高的游泳指導員高於中等收入的游泳指導員，可能因為收入低的游泳指導員工作時間短在跟家長及學生溝通方面比較不熟悉，而收入高的游泳指導員工作時間長，在處理家長或學員的問題因為遇到的問題重複性太高所以工作倦怠感也高。

總體分數而言，不同平均收入游泳指導員工作倦怠差異未達顯著水準。此結果與林保源(1998)一致。而與梁玉秋(2002)的研究結果不一致。

## 二、人口基本變項與休閒活動需求及休閒活動參與：

### (一) 年齡

年長的游泳指導員在休閒活動需求的「運動型」高於年輕的游泳指導員；年輕的游泳指導員在休閒活動需求的「閒逸型」高於年長游泳指導員，但在休閒活動參與方面卻是年長的游泳指導員大於年輕的游泳指導員，雖然年輕的游泳指導員在閒逸型休閒需求比較高可是年長的游泳指導員比年輕游泳指導實際去參與的機會卻比較多，可能因為年長游泳指導員工作時間比較長也比較疲勞，所以會選則靜態或輕鬆的休閒活動；年輕游泳指導員在休閒活動需求及休閒活動參與的「旅遊知性型」皆高於年長的游泳指導員，可能因為年輕的指導員比較有時間跟精力可以到外地旅遊或參加一些額外

的活動。

總體分數而言，不同年齡游泳指導員休閒活動需求與休閒活動參與之差異皆未達顯著水準。此結果與游淑如（2003）的研究結果一致。

## （二）性別

男游泳指導員在休閒活動需求的「社交型」高於女游泳指導員，可能男游泳指導人員比較需要跟朋友聚餐或玩樂；女游泳指導員在休閒活動參與的「閒逸型」之頻率高於男游泳指導員，可能女游泳指導員對靜態活動比較有興趣所以參與的頻率相對就比較高；女游泳指導員在休閒活動參與頻率「旅遊知性型」高於男游泳指導員，表示女游泳指導員對於到外地旅遊、參加藝文活動及繼續進修的意願比較高；男游泳指導員在休閒活動參與的「嗜好型」頻率高於女游泳指導員表示男游泳指導喜歡從事符合自己有興趣的活動。

整體而言，不同性別之游泳指導員的休閒活動需求差異未達顯著水準，與游淑如（2003）的研究結果發現一致。但在休閒活動參與差異達顯著水準，女游泳指導員之休閒活動參與頻率高於男游泳指導員。

## （三）教育

研究所學歷游泳指導員在休閒活動需求「旅遊知性型」大於大專游泳指導員，可能研究生壓力大所以會比較希望可以多到外地旅遊比較能放鬆自己以及參加一些文藝活動；研究所學歷的游泳指導員在休閒活動需求及休閒活動參與的「嗜好型」及「社交型」都大於大專學歷游泳指導員，可能

研究所學歷的學生比較需要跟朋友討論事情或比較比較喜歡選擇符合自己喜愛的活動參與所以參與這類活動的頻率也比較高。

總體分數而言，不同教育之游泳指導員休閒活動需求差異達顯著水準，研究所學歷的游泳指導員之休閒活動需求高於大專學歷游泳指導員與游淑如（2003）的研究結果發現並不一致，文獻指出不同教育背景之教師在休閒活動需求上並無顯著差異；而在不同教育之游泳指導員的休閒活動參與差異也未達顯著水準。

#### （四）科系

在休閒活動參與「社交型」、「閒逸型」、「旅遊知性型」、「嗜好型」構面，都是非體育相關科系游泳指導員之頻率高於體育相關科系游泳指導員；可能非體育相關科系游泳指導員比較喜歡從事靜態的休閒活動，體育相關科系游泳指導員在休閒活動需求「嗜好型」大於非體育相關科系游泳指導員，但在實際參與頻率方面，非體育相關科系游泳指導員休閒活動參與卻高於體育相關科系游泳指導員，由此推測體育相關科系游泳指導員很希望可以參加嗜好型休閒活動但也許是時間跟金錢上的不允許所以參與的頻率比較低。

總體分數而言，不同科系之游泳指導員的休閒活動需求差異達顯著水準，體育相關科系游泳指導員之休閒活動需求大於非體育相關科系游泳指導員；不同科系之游泳指導員的休閒活動參與差異達顯著水準，表示非體育相關科系的游泳指導員之休閒活動參與頻率高於體育相關科系游泳指導員。

#### (五) 婚姻

已婚游泳指導員在休閒活動需求及休閒活動參與「嗜好型」皆大於未婚游泳指導員，由此可知已婚的游泳指導員普遍期望自己能擁有符合自己的嗜好活動；未婚游泳指導員在休閒活動參與「社交型」頻率高於已婚游泳指導員，可能是因為已婚游泳指導員有家庭要照顧所以沒有那麼多時間可以跟朋友聚會，而未婚游泳指導員跟朋友聚會的時間比較多，所以在社交型休閒活動參與未婚游泳指導員比已婚游泳指導員頻率高。

總體分數而言，不同婚姻游泳指導員休閒活動需求及休閒活動參與差異皆未達顯著水準。與游淑如 (2003) 的研究結果並不一致發現，文獻指出未婚教師之休閒需求顯著高於已婚教師。

#### (六) 任職

兼任游泳指導員在休閒活動參與「社交型」頻率高於專任游泳指導員，由於兼任時間比較長所以跟朋友聚會的時間也多；兼任游泳指導員在休閒活動需求與休閒活動參與「運動型」之頻率高於專任游泳指導員，專任游泳指導員工作時間很長下班已經很累了，已經沒有時間跟體力從事運動型休閒活動所以參與頻率也不高；專任游泳指導員在休閒活動需求及休閒活動參與「閒逸型」之頻率高於兼任游泳指導員，就如上述專任工作時間很長工作量也多，下班後就想從事比較輕鬆閒逸的活動放鬆自己；兼任游泳指導員在休閒活動需求及休閒活動參與的「旅遊知性型」頻率高於專任游泳指導員，由於兼任時間比較短比較有時間可以去旅遊及繼續進

修。兼任游泳指導員在休閒活動參與「嗜好型」之頻率大於專任游泳指導員。

總體分數而言，不同任職游泳指導員休閒活動需求及休閒活動參與差異皆未達顯著水準。

#### (七)服務年資

年資淺的游泳指導員在「社交型」、「運動型」、「旅遊知性型」、「嗜好型」休閒活動需求及休閒活動參與頻率高於資深的游泳指導員；資深的游泳指導員在「閒逸型」休閒活動參與頻率高於資淺的游泳指導員。由以上結果顯示年資淺的游泳指導員從事的休閒活動比較廣泛，而資深的游泳指導員可能因為工作時間很長，所以只想從事輕鬆靜態的休閒活動。總體分數而言，不同服務資歷之游泳指導員的休閒活動需求差異達顯著水準，資淺游泳指導員之休閒活動需求大於資深游泳指導員，由此結果推論，資淺的游泳指導員可能因為倦怠感高所以需要更多的休閒活動來調適情緒。

#### (八)收入

收入低的游泳指導員在休閒活動需求及休閒活動參與「社交型」及「運動型」之頻率大於收入高之游泳指導員，由於工作時數跟時薪是成正比所以推論收入低的游泳指導員因為工作時間少所以可以跟朋有聚會以及運動的時間比收入高的人多；收入高游泳指導員在休閒活動需求的「閒逸型」大於收入低之游泳指導員，就如上述所說收入高的人工作時間長，所以下班已經精疲力盡，就會從事比較輕鬆的休閒活動；收入最低跟收入最高游泳指導員在「旅遊知性型」之休閒活

動需求及休閒活動參與大於 25,000 至 40,000 元之游泳指導員，由此結果可知收入最高可能是因為有比較充裕的金錢可以到外地旅遊而收入低的因為工作時數少所以有時間去旅遊；收入低游泳指導員在「嗜好型」之休閒活動參與頻率大於收入高之游泳指導員。

總體分數而言，不同收入游泳指導員休閒活動需求及休閒活動參與差異未達顯著水準。

### 三、台中市游泳指導員在工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與等三方面之相關情形討論

#### (一)工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之相關情形

結果顯示在「工作倦怠」與「休閒活動需求」呈現正相關，表示當台中市游泳指導人員工作倦怠感愈高時，其休閒需求意願愈高；在「工作倦怠」與「休閒活動參與」呈現負相關，表示當台中市游泳指導人休閒活動涉入程度愈高，則工作倦怠愈低；在「休閒活動需求」與「休閒活動參與」呈現正相關，表示當台中市游泳指導人員休閒活動需求愈高時，其休閒活動參與意願愈高。此與鄧建中(2001)的研究結果一致，即休閒活動需求得分越高者，其對休閒參與方面是有更高參與頻度的表現。

#### (二)工作倦怠與休閒活動需求

結果顯示游泳指導員在工作倦怠的「教學問題」越高時對休閒需求之「旅遊知性型」及「嗜好型」愈高，表示在教學遇

到瓶頸或困難時會想到外地旅遊或從事自己喜歡的嗜好型休閒來調適心態；在工作倦怠的「工作負荷」構面愈高時游泳指導員對「社交型」、「旅遊知性型」及「嗜好型」的休閒需求高，在「閒逸型」構面休閒需求低，可能希望藉由跟朋友聚餐聊天發洩工作上的倦怠以及到外地旅遊或繼續進修學習和參加自己的嗜好活動來轉變心態，不希望在家裡活動或從事靜態的休閒活動；在工作倦怠的「同事關係」愈高時「社交型」、「旅遊知性型」及「嗜好型」的休閒需求不高，可能跟同事相處不融洽，所以也比較少跟同事聚餐或出外旅遊。

在工作倦怠的「決策參與」、「家長或學員認同」、「薪資問題」愈高時，「社交型」及「旅遊知性型」方面的休閒需求皆高，表示這三構面工作倦怠感高時會想與朋友或同事聚會討論聊天或一起去旅遊放鬆，但在運動型及閒逸型參與頻率不高可能因為身心疲憊沒有多餘的精力從事運動型休閒活動，也不想悶在家裡或從事靜態的休閒活動。

### (三)工作倦怠與休閒活動參與

在工作倦怠的「決策參與」、「家長或學員認同」、「薪資問題」三個構面都對旅遊知性型活動比較有興趣，可能是旅遊知性型比較能轉變工作倦怠的情境，放鬆效果對他們來說也比較高。

結果顯示在「同事關係」倦怠感愈高參與「社交型」、「嗜好型」愈低表示跟同事處不好的游泳指導員比較不會想與朋友聚會聊天也不想選擇符合自己嗜好型的休閒活動；在工作倦怠的「教學問題」愈高的游泳指導員對「社交型」、「運動型」、「閒逸型」沒很大的參與興趣，反而會想選擇到外面旅遊或參

加進修及文藝活動，可能是想換個情境比較能脫離這方面的工作倦怠。

#### (四) 休閒活動參與與休閒活動需求

結果顯示對「社交型」休閒活動類型有高度休閒活動需求的游泳指導員對「嗜好型」與「社交型」實際休閒參與類型的參與頻率相對也高；對「運動型」有高度休閒活動需求的游泳指導員在「旅遊知性型」最不感興趣；對「閒逸型」休閒活動需求高的游泳指導員其「閒逸型」休閒參與頻率也高，在休閒活動參與的「旅遊知性型」呈現負相關，可能受繁忙工作所影響沒有多餘的時間跟體力從事旅遊知性型休閒活動，所以只選擇參與靜態的休閒活動；渴望參與旅遊知性活動的游泳指導員對靜態休閒活動就沒很大興趣所以也會從事到外旅遊或參加知性活動；選擇符合自己嗜好型的休閒需求游泳指導員對大部份的活動都有很高的興趣。

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討不同人口統計變項台中市游泳指導員之工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之差異情形，並分析台中市游泳指導員之工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之關係。本研究以理論鋪陳，建構研究問題與研究假設，研究對象為台中市游泳指導人員，採用普查方式進行問卷調查，以皮爾森積差相關分析瞭解游泳指導員之工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與間的關係；以計數分配分析法瞭解游泳指導員之人口統計變項特性；以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析瞭解不同人口統計變項之游泳指導員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與之差異情形。依分析的結果，提供有關單位或後續研究者之參考依據。

### 第一節 結論

- 一、台中市游泳指導員以 18-25 歲者最多；性別以男性居多；教育背景以大專程度居多；就讀科系則以體育相關科系為主；婚姻狀況未婚居多；任職狀況兼任居多；服務年資分佈在 2-3 年未滿最多；每月收入以 10,000 元以下最多。
- 二、不同性別、任職、資歷之台中市游泳指導員的工作倦怠達顯著差異。
- 三、不同教育、科系、資歷之台中市游泳指導員的休閒活動需求達顯著差異。
- 四、不同性別、科系、資歷之台中市游泳指導員的休閒活動參

與達顯著差異。

- 五、台中市游泳指導員之工作倦怠與休閒活動需求呈顯著正相關，表示當台中市游泳指導人員工作倦怠感愈高時，其休閒需求意願愈高；休閒活動需求與休閒活動參與呈顯著正相關，表示當台中市游泳指導人員休閒活動需求愈高時，其休閒活動參與意願愈高；工作倦怠與休閒活動參與呈顯著負相關，表示當台中市游泳指導人休閒活動涉入程度愈高，則工作倦怠愈低。

## 第二節 建議

- 一、本研究以普查方式，針對台中市政府立案之公、私立游泳池之游泳指導員進行研究。建議後續研究者可擴大研究範圍，調查全臺灣游泳池之游泳指導員之工作倦怠、休閒活動需求與休閒活動參與之情形，作為有關單位在制定人事策略或研擬職工休閒活動計畫之參考依據。
- 二、本研究問卷係直接採用自林保源(1998)與何吉郡(2005)之研究問卷，建議後續研究者可以不同理論依據建立研究架構與研究假設，或引用不同學者之研究問卷，並交叉比對其研究結果，使游泳指導員之工作倦怠之理論架構得以趨於完善。

## 參考文獻

- 文崇一(1990)。臺灣居民的休閒活動。臺北：東大出版。
- 王敬芷(1994)。臺灣地區公共圖書館工作環境與館員工作倦怠之研究。國立師範大學碩士論文。
- 王昭正譯(2001)。休閒導論。臺北：品度。Kelly J. R.(1996) (譯自 Leisure)。
- 王文科。(2002)。教育研究法(第七版)。臺北：五南圖書。
- 行政院體育委員會(2002)。海洋運動發展計畫。臺北：行政院體委會。
- 尤逸歆(2003)。國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 林炎旦(1995)。國民小學教師教學倦怠之研究。國民教育研究學報，1，57-84。
- 林宏恩(1997)。休閒生活與品味人生。師友，10-14。
- 林保源(1998)。中華基督教青年會游泳訓練班教練工作倦怠與上級領導行為關係之研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 林勝結(1999)。簡介教師工作倦怠量表及其應用。學生輔導，36，34-39。
- 朱明謙(2001)。高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究。義守大學管理科學所碩士論文。
- 行政院體育委員會(2003)。推動學生水域運動方案。臺北：行政院體委會。
- 行政院體育委員會(2003)。運動人口倍增計畫。臺北：行政院體委會。

- 林源明(2006)。臺灣中部地區運動休閒產業員工職場工作情境與工作倦怠之研究。《休閒運動期刊》，5，173-183。
- 李倩華(1992)。教師的職業倦怠。《諮商與輔導》，77，36-38。
- 李金泉(1997)。SPSS/PC+實務與應用統計分析。臺北：松崗。
- 何郁玲(1998)。中小學教師職業倦怠、教師效能與生命意義感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 何信助(1999)教師工作倦怠與個人特質、學校組織氣氛及相關因素之關係。斗六：雲院書城。
- 何永彬(2001)。運動休閒俱樂部之運動指導員職場生涯發展、工作情境及工作倦怠。輔仁大學體育學系碩士論文。
- 何吉郡(2004)。空軍志願役人員工作壓力、休閒活動需求及其參與關係之探討—以空軍官校為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 李展源(2005)。運動產業從業人員工作壓力之研究。國立臺灣體育學院休閒運動管理所碩士論文。
- 周立勳(1986)。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 邱皓政(2000)。量化研究與統計分析。臺北：五南。
- 吳松齡(2003)。休閒產業經營管理。臺北：揚智文化。
- 高俊雄(1999)。臺灣地區居民休閒參與之研究—自由時間的觀點。臺北：桂魯書局。
- 涂淑芳譯(2001)。休閒與人類行為。臺北：桂冠。
- Bammel G., Burrus-Bammel L.L.(1996)(譯自 Leisure and human behavior)。
- 高俊雄、張孝銘(2001)。休閒需求與休閒阻礙之相關研究—以彰化市居民為實證。《體育學報》，30，143-151。

- 梁玉秋(2002)。國民中學棒球教練工作壓力與工作倦怠之研究。輔仁大學體育碩士論文。
- 高俊雄(2004)。運動休閒事業管理理論與實務。臺北市:臺灣體育運動管理學會。
- 徐冬曲(2005)。北部地區游泳教練之工作動機、工作生活品質對工作倦怠之影響。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 孫謹杓(2006)休閒需求、休閒參與及滿意度之研究。國立臺灣師範大學。台北市。
- 郭生玉(1987)。教師工作心厭與背景因素關係之研究。教育心理學報，20，37-54。
- 黃三吉(1992)。台北市國小組織結構與教師工作倦怠關係之研究。國立政治大學碩士論文。
- 許瓊云(1992)。台北市國中體育教師背景因素、控制信念、工作情境與工作倦怠之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙(1992)。青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。青年輔導報告。
- 連婷治(2000)。國小教師休閒態度與臺北縣休閒參與之相關研究。新竹師院國民教育研究所論文。
- 陳中雲(2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究。國立臺灣師範大學運動休閒與管理所碩士論文。
- 陳蓮妃(2002)。國民中學訓導主任工作壓力與職業倦怠關係之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版碩士論文，高雄。
- 陳葦諭(2003)。臺北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討。世新大學觀光學系碩士論文。

- 郭志純(2003)。國民小學教師工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 陳艷麗(2003)。臺南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 黃淑君、陳葦諭(2004)。臺北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討。旅遊健康學刊，3(1)，17-27。
- 教育部(2005)。我國游泳池現況分析調查專案報告。臺北：教育部體育司。
- 馮祥勇(1992)。農民休閒需求相關因素之研究。農業推廣學報，9，95-123。
- 張宏亮(1994)。學校專任運動教練職業倦怠之研究，國民體育季刊，23(2)，37-43。
- 馮朝霖(2000)。教育哲學專論—主體、情性與創化。臺北市：元照。
- 游淑如(2003)。彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究。國立臺東大學。台東市。
- 劉興漢(1992)。臺灣地區國民休閒需求調查研究。國立政治大學「教育心理與研究」，15，215-240。
- 鄧建中(2001)綜合高中教師休閒需求及參與之研究。朝陽科技大學。
- 劉怡秀(2004)。運動健身俱樂部之運動指導員休閒參與、職場生涯發展與工作倦怠之研究。雲林科技大學碩士論文。
- 劉怡秀、潘偉華、鐘志強(2005)。運動健身俱樂部之運動指導員休閒參與、職場生涯發展與工作倦怠之研究。大專體育學刊，7(2)，11-24。
- 歐正中(2006)。臺灣地區民眾休閒活動參與之研究。國立臺

- 北大學碩士論文。
- 鄭琦玉(1995)。日月潭風景特定區遊客特性及遊憩需求型態分析。《觀光研究學報》，1(4)，39-53。
- 賴美娟(1997)。高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況。《中央警察大學學報》，31，203-226
- 廖相如(2003)。桃竹苗四縣市國民小學教師成就動機、制握信念與工作倦怠關係之研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 鄭政宗(2005)。影響台中市員警工作疏離及休閒活動參與因素之研究。《朝陽學報》，10，207-228。
- 謝政諭(1994)。休閒活動的發展與導向。《勞工行政》，80，68-71。
- 謝政諭(1995)。休閒活動理論與實際-民生主義的臺灣經驗。臺北：幼獅文化事業公司。
- 蔡金田(1998)。國民小學啟智班教師工作壓力與職業倦怠關係之研究，《國民教育研究學報》，4，297-323。
- 謝祥永(2001)。參與九年一貫課程教師之工作特性與專業倦怠。國立成功大學教育研究所碩士論文。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏譯(2002)。Robert S. Weinberg 與 Daniel Gould 原著。《競技與健身運動心理》(Foundations of sport and exercise psychology, 2th ed.)。臺北：運動心理學會。
- 蘇慧君、劉玲君(1995)：表少年之休閒活動現狀調查報告。《學生輔導通訊》，40，122-125。
- 蘇美雪(1999)。中學體育教師生涯定位與生涯發展需求之研究。國立體育學院體育所碩士論文。

- Gaines, J. & Jermier, J. M. (1983). Emotional exhaustion in a high stress organization. *Academy of Management Journal*, 26(4), 567-586.
- Iso Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.
- K r a u s, R. ( 1 9 9 0 ). *Recre a t i o n a n d l e i s u r e i n m o d e r n s o c i e t y ( 4 E d . )*. NY: H a r p e r C o l l i n s .
- Ragheb, M. G. & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14, 155-167.

## 附錄一 研究問卷

### 台中市游泳指導人員工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與關係之調查問卷

親愛的朋友：您好！

本問卷旨在探討游泳指導人員的工作倦怠、休閒活動需求及休閒活動參與關係。您的參與對於本研究的成功至關重要。本問卷採匿名方式，所有資料僅供學術研究之用，絕不會洩露您的個人資訊。請您放心填寫，您的回答將對本研究產生深遠的影響。如有任何疑問，請隨時與指導教授或研究生聯繫。衷心感謝您的支持與配合。

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所  
指導教授：楊峰州 博士  
研究生：鄭嬭云 敬上  
中華民國：95年12月

### 填答說明

1. 本問卷共有三部分，第一部分是游泳指導員的基本資料；第二部分是游泳指導員的工作倦怠情形；第三部分是游泳指導員的休閒需求及休閒參與情形。

2. 請根據您的實際狀況依序作答，於適當的內打『√』。

## 第一部分 游泳指導員基本資料

下列資料是想瞭解您的基本背景，以作為分析不同背景因素之游泳指導員，其產生的工作倦怠差異情形，請您依實際情形填寫適當答案或在適當空格打√，謝謝！

1. 實際年齡： 18-25  26-35  35以上
2. 性別： 男  女
3. 教育背景： 高中職  大專  研究所  其他 \_\_\_\_\_(請說明)
4. 畢業/就讀科系： 體育相關科系  非體育相關科系
5. 婚姻狀況： 未婚  已婚
6. 任職情形： 專任  兼任
7. 服務資歷：\_\_\_\_\_
8. 每月平均收入： 10,000元以下  10,001-25,000元  
 25,001-40,000  40,000以上

## 第二部分 游泳指導員工作倦怠量表

下面問題是請問您，目前在從事游泳教學時您的工作情形，請根據您的實際狀況，在題目後面適當的空格打√，謝謝！

答案將以 5. 非常同意 4. 同意 3. 沒意見 2. 不同意 1. 非常不同

意，表示之。例題：我覺得工作愉快、順利！………

非同沒不非  
常意意同常  
同 見意不  
意 同意  
意

5 4 3 2 1

1. 對於維持學生上課秩序問題我覺得無能為力…
2. 學生上課不專心使我容易發脾氣…
3. 我在處理教學事宜時常不能獲得資深教練的協助……
4. 由於學生人數太多我覺得負擔沉重…
5. 我時常在教練工作中覺得情緒低落…
6. 上完課我感到精疲力竭…
7. 自從從事這份教練工作覺得比以前容易發脾氣
8. 自從從事這份工作以來覺得待人變的更冷淡…
9. 我覺得我的起薪太低…
10. 薪資報酬低會影響我的上課情緒…
11. 我覺得薪資往往與教學上的付出不成比例…
12. 我覺得調薪機會太少…
13. 我覺得調薪金額太低…
14. 我對教練工作有挫折感…
15. 我覺得教學場地太小使我教學困難…

16. 我覺得上課器材太少使我教學困難 …… □ □ □ □ □
17. 我覺得上課器材太老舊使我教學困難 …… □ □ □ □ □
18. 我覺得泳池太深使我教學困難 …… □ □ □ □ □
19. 與家長面對時讓我備感壓力 …… □ □ □ □ □
20. 我常面臨學生進步壓力 …… □ □ □ □ □
21. 我的工作能力與上級對我的工作期待有所不符 □ □ □ □ □
22. 我覺得目前從事的工作有的不是範圍內的工作 □ □ □ □ □
23. 我教學認真卻常得不到家長的認同 …… □ □ □ □ □
24. 我常感受來自家長的壓力 …… □ □ □ □ □
25. 我覺得當教練工作很辛苦 …… □ □ □ □ □
26. 我無法由教練工作中獲得成就感 …… □ □ □ □ □
27. 在機構中我常能得到主管的肯定與讚賞 …… □ □ □ □ □
28. 同事間沒有分享教學經驗的風氣 …… □ □ □ □ □
29. 與其他教練相處關係是不融洽的 …… □ □ □ □ □

### 第三部分 休閒活動需求及休閒活動參與量表

請您依過去一年內實際從事休閒活動狀況及依您對各項休閒活動參與程度以打『~』選出您實際和期望從事休閒活動之頻率。

實際參與頻率							活動項目	期望參與頻率						
幾 乎 每 天 做	每 週 一 至 兩 次	每 月 一 至 兩 次	每 季 一 至 兩 次	半 年 一 至 兩 次	每 年 一 至 兩 次	從 沒 做 過		從 沒 做 過	每 年 一 至 兩 次	半 年 一 至 兩 次	每 季 一 至 兩 次	每 月 一 至 兩 次	每 週 一 至 兩 次	幾 乎 每 天 做
							逛街購物							
							與朋友、同事聚餐							
							社會服務(如參加志工)							
							跳舞飲酒							
							健行爬山							
							慢跑散步							
							各類球類運動							
							游泳或水上運動							
							閱讀報章雜誌或書刊							
							看電視、影片(VCD、DVD)							
							聽音樂廣播							
							到戲院看電影							
							從事家務活動(如佈置房間、打掃等)							
							休息或睡覺(閒暇時間)							

							野餐或露營										
							到外地旅遊										
							參加進修										
							參觀展覽										
							現場觀賞運動賽事										
							觀賞藝術表演										
							參觀民俗慶典										
							國內過夜旅遊										
							養盆景或種花等園藝活動										
							上網聊天.玩線上遊戲.或電子 遊樂器										
							烹飪、烘焙										
							開、騎車兜風										
							飼養寵物										

**問卷到此結束，非常感謝您的協助！**