

國立臺灣體育學院
National Taiwan College of Physical Education
體育研究所碩士學位論文

國小退休教師休閒運動參與動機與阻礙
因素研究

STUDY ON RETIRED PRIMARY SCHOOL
TEACHERS' LEISURE PARTICIPATION
MOTIVATION AND CONSTRAINTS



研究生：朱昌平 撰

指導教授：謝振榮 博士

中華民國 100 年 3 月

論文名稱：國小退休教師休閒運動參與動機與阻礙因素研究

總頁數：86 頁

院所組別：國立臺灣體育學院體育研究所自然科學組

畢業時間與提要別：九十八學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：朱昌平

指導教授：謝振榮

中文摘要

本研究的目的是在探討國小退休教師從事休閒活動現況、參與動機及休閒阻礙的關係，採立意抽樣方式，分層隨機選取臺中市各公立小學退休教師為調查對象。總計發放問卷之樣本總人數 500 位，有效問卷回收率 77 個百本分比（385 份）。研究工具包括休閒運動參與動機量表、休閒運動阻礙量表。分別以 SPSS 12.0 為統計工具進行描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析、雪費事後比較等方法進行資料分析。結果發現：休閒運動參與動機前三項因素依序為：「健康適能」最受重視，其次為「紓解生活壓力」與「人際能力」。另外，休閒運動阻礙因素前三項因素依序分別為：「社會阻礙」為主，其次是「經驗阻礙」與「個體阻礙」。根據上述發現，本研究提出數點建議：依據人口變項特性來規劃適合的休閒運動，加強休閒意識的觀念，增加休閒活動的趣味性，期望能提升國小退休教師休閒運動參與的動機並有效降低休閒阻礙的因素。

關鍵詞：退休教師、休閒運動、參與動機、休閒阻礙

Chang, Shih-Hsi (2010). Study on retired primary school teachers' leisure participation motivation and constraints. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education.

Abstract

The main purpose of the study was to explore relationships between motivations and constraints of retired primary school teachers' participation in leisure activities. The research instrument included questionnaire of motivations and that of constraints. Five hundred retired public elementary school teachers were drawn from Taichung City as subjects by means of purposive sampling followed by stratified random sampling. 385 returned questionnaires were examined valid. The valid rate was 77%.

The collected data were analyzed through descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA and Scheffe posteriori comparisons. The major findings of the study were summarized as follows: The top three sequential factors of motivations were health fitness, relief of stress and social ability. In addition, the top three sequential factors of constraints were that of society, experience and individuality. The study also provided some suggestions obtained from the findings. First of all, appropriate leisure activities could be

arranged in compliance with population variables. Next, leisure awareness should be strengthened. Last, the pleasure of the leisure activities should be also enhanced. Hopefully, these suggestions can lower the constraints and boost the subjects' aspiration to take part in leisure activities.

Key words:retired teachers 、 leisure activity 、 motivation 、
constraint

謝 誌

今日能夠完成這篇論文，要感謝上天賜給我那麼多我應該感謝的人。在職期間攻讀碩士學位，承蒙師長、朋友與家人所給予的支持協助，儘管一路走來跌跌撞撞，辛苦的背後總會有甘甜的果實出現。個人將本論文呈獻給我的指導教授謝振榮老師及論文口試委員蔡俊傑老師及洪贊凱老師，若不是他們的指導幫助，我是不可能完成這份論文。也因為他們的用心指導，讓我在研究論文的摸索路程裡，找出一條更寬廣的道路。此外，謝謝曾經指導過我的所有體研所的師長，以及體研所在職專班的所有同學，尤其是休閒組的同學，給予我許多的關心與協助。最後，感激家人的陪伴、體諒與鼓勵，這些都是我完成研究所學業不可或缺的力量。一路走來，支持陪伴與指導的力量始終包圍著我，再次由衷感謝各位的協助，才能讓我得以順利完成此篇的研究成果。

朱昌平 謹誌

中華民國九十八年六月
國立臺灣體育學院體育研究所

目 錄

中文摘要	I
Abstract	II
謝 誌	IV
目 錄	V
表目錄	VII
圖目錄	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	5
第四節 研究假設	6
第五節 研究範圍	6
第六節 研究限制	7
第七節 名詞釋義	7
第二章 文獻探討	9
第一節 休閒活動涵義與功能	9
第二節 休閒運動涵義與功能	18
第三節 休閒運動參與動機	23
第四節 休閒阻礙與休閒運動阻礙	28
第三章 研究方法	35
第一節 研究架構	35
第二節 研究流程	35

第三節 研究對象	37
第四節 研究工具	38
第五節 問卷信度與效度	39
第六節 資料處理方法	47
第四章 研究結果	48
第一節 描述性統計	48
第二節 基本資料與休閒運動參與動機之差異分析	54
第三節 基本資料與休閒運動阻礙之差異分析	59
第四節 基本資料與休閒運動參與動機之相關分析	64
第五節 基本資料與休閒運動阻礙之相關分析	65
第六節 休閒運動參與動機與休閒運動阻礙相關分析 .	66
第五章 討論	69
第六章 結論與建議	72
第一節 結論	72
第二節 建議	72
引用文獻	74
中文部分	74
英文部份	79
【附錄一】	83

表目錄

表 4-1 性別次數分配表	48
表 4-2 年齡次數分配表	49
表 4-3 教育程度次數分配表	49
表 4-4 婚姻次數分配表	49
表 4-5 健康情形次數分配表	50
表 4-6 退休時間次數分配表	50
表 4-7 休閒運動參與動機構面分析摘要表 n=385	51
表 4-8 休閒運動阻礙構面分析摘要表 n=385	53
表 4-9 性別與休閒運動參與動機之分析 n=385	55
表 4-10 師範體系與休閒運動參與動機之分析 n=385	55
表 4-11 年齡與休閒運動參與動機之分析 n=385	56
表 4-12 教育程度與休閒運動參與動機之分析 n=385	57
表 4-13 退休時間與休閒運動參與動機之分析 n=385	58
表 4-14 性別與休閒運動阻礙之分析 n=385	60
表 4-15 師範體系與休閒運動阻礙之分析 n=385	60
表 4-16 年齡與休閒運動阻礙之分析 n=385	61
表 4-17 教育程度與休閒運動阻礙之分析 n=385	62
表 4-18 退休時間與休閒運動阻礙之分析 n=385	63
表 4-19 基本資料與休閒運動參與動機之相關分析 n=385	64
表 4-20 基本資料與休閒運動阻礙之相關分析 n=385	66
表 4-21 參與動機與休閒阻礙之相關分析 n=385	67

圖目錄

圖 3-1 本研究架構	35
圖 3-2 研究流程圖	36

第一章 緒論

當前人口結構老化所引發的社會問題，是世界各國共同的趨勢，台灣地區也面臨高齡化所帶來的衝擊。國小教師近年來因為教學環境丕變，以及五五優退專案，引發一波波的退休潮。為數不少的國小退休教師，成為銀髮族的一員，對於退休之後的生活安排，的確是重要的課題。尤其是攸關身心健康的休閒運動，更是令人關切！究竟退休之後的國小教師，如何利用閒暇時間從事休閒運動，有哪些誘因鼓勵其參與，以及參與的過程中是否遭遇一些阻礙，這些都是本研究極欲了解的課題。

第一節 研究背景

根據行政院經濟建設委員會民國 97 年統計資料，目前高齡人口占總人口比率為 10.4%，民國 106 年增加為 14.0%，達到聯合國等國際機構所稱的高齡社會；又將於民國 114 年時再增加至 20.1%，邁入所謂的超高齡社會。估計由高齡化社會轉變為高齡社會約需 24 年，而由高齡社會轉變為超高齡社會所需時間更縮短為 8 年。從上述資料顯示，臺灣地區人口高齡化歷程將愈來愈快，於民國 145 年，高齡人口占總人口比例將超過三分之一（約 37.5%）（2008 行政院主計處中華民國台灣地區 97 年至 145 年人口推計）。當前台灣人口結構的快速老化所產生的許多問題，如果未能儘早規劃因應，結

果將衝擊我國政府財政以及經濟發展。

此外，依據內政部民國 96 年死因統計結果分析：民國 96 年國人死亡人數共 139,376 人，較上年上升 2.8%。根據內政部初步估計，民國 96 年國人零歲平均餘命，男性為 75.1 歲，女性為 81.9 歲，男性與女性分別較上年增加 0.3%與增加 0.6%。至民國 96 年時全民健保已實施 12 年，就健保實施前後 12 年比較，健保實施後（民國 84 年至民國 96 年）間國人零歲平均餘命增 3.68 歲，即健保實施後，國人平均壽命增幅多了 1.22 歲。其中主要原因是健保實施後 12 年間死亡率減少 24.1%，讓國人平均壽命更加增長。

長期以來國人死亡率持續減少與平均壽命也持續增長。但國人死亡人數與粗死亡率則呈逐年增加，主要與我國人口結構日趨老化有關。民國 96 年我國 65 歲以上老年人口占總人口比率已達 10.4%，較民國 86 年增加 718,356 人也就是增加 45.0%，導致民國 96 年死亡人數較民國 86 年增加近 17%。此外，民國 96 年老年人口的十大死亡原因，惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎炎、腎徵候群及腎性病變、慢性肝病肝硬化、高血壓性疾病等，都是奪去老年人健康及性命的主要原因。

由於，科技文明的便利，使得人們的生活越來越優渥舒適，在運動量不足的情況之下，使得國人體能狀況大為降低，造成許多的慢性疾病的產生，同時也耗去整個國家醫療資源的龐大支出(陳惠美 2003)。根據全民健保局統計，五十歲以上老年人所支付的醫療費用高達全部健保支出的 63.87% (全民健保局 2008)，佔去整體國家醫療資源一半以上。因此，慢性疾病所造成的醫療支出，的確是全民健保局揮之不去的

沉重負擔。

陳建仁(2000)指出全民健康保險的支出費用，只有少部分是用在預防保健方面，絕大部分的支出，仍然在於龐大的醫療費用。而此種重醫療輕預防的消極態度和作法，導致各種慢性疾病的醫療支出逐年增加。為了降低這些疾病所導致的死亡率，就必須著重在促進健康的措施方面下手，這樣才能真正達到預防醫學的效果。

張耀中(2000)研究中指出，老年人的休閒大部分偏向靜態的活動，年齡越長的老人，因為受限於體能狀態，所以休閒活動的參與範圍逐漸縮小。因此，體能狀態除了部分是年齡所引起的機能退化，最重要的關鍵在於平時缺少適度的運動所造成。黃坤得、黃瓊慧(2001)的研究中也指出：休閒性的運動，可以為老年人的身心健康帶來無窮豐厚的財富。

林輝煌(2002)的研究中指出，休閒運動可以提供我們身心方面調適，在兼具娛樂效果和促進體適能的強化運動裡，真正達到滿足人際歸屬感和實現自我的心靈需求，同時也可以提高生活品質的境界。

因此，退休教師從事休閒運動的好處非常多，透過規律性的運動可以提升身體的活動量、延緩身體機能的退化、讓身體減少病痛。這樣一來，年長者可以自理日常生活的運作，不需要依賴子女的照顧，除了保有良好的生活品質之外，也能夠活得更更有尊嚴。此外，可藉由休閒運動的同時多結交一些興趣相仿的朋友，擴大自己的社交圈，對於一成不變的退休生活，可以增加生活的樂趣。在身心良好的狀況之下，心靈又得到一項重要的寄託，退休教師不但可以活到老，而且可以活得好，真正達到身心靈俱佳的狀態。這種優質的晚年

生活，不但利己，也可以減少兒孫的負擔，更可以減輕國家在醫療費用的龐大負擔。

沈易利(1988)認為：二十一世紀是休閒運動的時代，更預期是未來人類生活中不可或缺的一部份。人們利用閒暇的時間來從事休閒運動已經漸漸成為時尚的趨勢。從事休閒運動，可以調劑枯燥煩悶的生活，讓心靈得到真正的放鬆，同時藉由運動型態的休閒活動，除了兼具娛樂效果，也可以拋卻煩惱並獲得成就。如此，休閒運動可以強化體魄、維持身體健康、延緩老化所帶來的疾病以及建立人與人之間良好的社交活動。

截至 97 年 1 月為止，全國有參加退撫的軍公教人數多達 604257 人，其中教職人員共佔了 33.27% (軍公教退撫基金會 2008)，為數眾多的退休教師，在退休之後的生活安排，尤其是在休閒運動方面的現況，可以做為老年人口休閒運動的一項重要指標。近十年來公務人員退休年齡已由平均年齡之 63 歲降低到 56 歲，而教職人員退休年齡平均只為 56 歲 (施曉光，2002)。若以行政院衛生署民國 96 年公佈的國人平均壽命資料，男性為 75.1 歲，女性為 81.9 歲，因此，國小退休教師之平均餘命尚有 20 年以上，如此長的歲月裡如何維持身體健康？這是本研究想要深入探討的動機之一。

事實上教師退休年齡提早，不僅衝擊教師生涯安排的問題，也牽動國家整體老年福利體系的規劃。近年來大量的國小退休教師，使得人口結構更呈現快速老化的現象，如果沒有完善的老年福利體系，那麼退休教師心理以及生理調適困難，將無法順利度過生涯的轉換。所以，退休教師的身體健康狀況，直接牽動整個退休生涯的品質。唯有藉著規律持續

的休閒運動，才能有積極正面的生活品質以及良好的心理調適。因此，研究者希望透過本研究，能更深入的了解退休教師在從事休閒運動時，參與的動機究竟為何？此為研究動機之二。此外，又面臨到哪些限制個體參與的阻礙，並且了解阻礙的因子有哪些？此為本研究的動機之三。

第二節 研究目的

基於以上問題背景，本研究以臺中市國小退休教師為研究對象，採用問卷方式進行量化研究，以了解退休教師退休後參與休閒運動動機以及阻礙因素有哪些，便於提供政府相關單位作為規劃退休教師從事休閒運動政策之參考。

依本研究背景所述，本研究主要研究目的如下：

- 壹、比較不同背景變項的臺中市國小退休教師在休閒運動參與動機的特徵以及差異情形
- 貳、比較不同背景變項的臺中市國小退休教師在休閒活動阻礙的特徵以及差異情形
- 參、休閒運動參與動機和休閒運動阻礙之間相關的情形

第三節 研究問題

根據以上研究目的，本研究提出研究問題如下：

- 壹、不同背景變項的臺中市國小退休教師在休閒運動參與動機上，是否有顯著差異？
- 貳、不同背景變項的臺中市國小退休教師在休閒運動阻礙上，是否有顯著差異？

參、休閒運動參與動機和休閒運動阻礙之間，是否有相關。

第四節 研究假設

本研究依據背景目的與問題，提出之研究假設如下：

H1、不同背景變項在休閒運動參與動機方面

H1-1：不同性別在參與動機方面有顯著差異。

H1-2：不同年齡在參與動機方面有顯著差異。

H1-3：不同教育程度在參與動機方面有顯著差異。

H1-4：不同婚姻狀況在參與動機方面有顯著差異。

H1-5：不同健康情形在參與動機方面有顯著差異。

H1-6：不同退休時間在參與動機方面有顯著差異。

H2、不同背景變項在休閒運動阻礙方面

H2-1：不同性別在運動阻礙方面有顯著差異。

H2-2：不同年齡在運動阻礙方面有顯著差異。

H2-3：不同教育程度在運動阻礙方面有顯著差異。

H2-4：不同婚姻狀況在運動阻礙方面有顯著差異。

H2-5：不同健康情形在運動阻礙方面有顯著差異。

H2-6：不同退休時間在運動阻礙方面有顯著差異。

H3、國小退休教師休閒運動參與動機和休閒運動阻礙

H3-1：國小退休教師休閒運動參與動機和休閒運動阻礙有顯著相關。

第五節 研究範圍

一、就研究對象而言

本研究的對象為臺中市公立國小退休教師

二、就地區而言

本研究的地區，僅侷限於臺中市公立國小

三、就研究變項而言

本研究變項在探討休閒運動參與動機及休閒運動阻礙

第六節 研究限制

本研究對象僅限於臺中市公立國小退休教師，因此研究結果的推論只限於臺中市公立國小退休教師部分，不能類推到其他母群上。

第七節 名詞釋義

為了未來後續研究者對本研究使用之操作性名詞，能易於明瞭，特做以下名詞之敘述與界定。

一、退休教師

本研究所稱之退休教師，係指符合民國84年8月2日總統令修正公佈之「學校教職員退休條例」所規定：任職滿二十五年而經核定退休而領有退休俸之退休教師。

二、休閒運動

所謂的休閒運動可以把它定義為：在自由、不被佔據的時間裡，一個人可以隨其所好，任意的休息、娛樂、遊戲或從事於其他有益於身心的運動。也就是在這段時間裡，一個人可以相當自由的選擇他要做的事（謝政諭，1989）。因此，本研究依據上述之定義以自由時間從事於有益身心的運動，

所得到的經驗過程，定義退休教師的休閒運動內涵。

三、休閒參與動機

動機指的是人們從事活動的理由 (Crandall,1980)。這些理由可能受到個人內在需求的驅使，也可能受到外在因素所影響。雖然這些動機都能引發行為，然其間卻存有自我決定的差異。

四、休閒阻礙：

指休閒參與過程中，阻礙帶來的挫折，無法使個體經由休閒活動中獲得滿意的體驗，且容易因為休閒阻礙的問題，而阻撓了活動參與的機會。張少熙(1994)認為休閒阻礙是指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素。楊宏志(1989)在休閒阻礙相關研究中，即顧及到這個層面，其將休閒阻礙區分為狹義及廣義兩種，狹義的休閒阻礙係指人們傾向參與某項休閒活動，但因一項(或一項以上)的阻礙影響，而不能進行(或繼續進行)此項活動；而廣義的休閒阻礙係指介於有無此一休閒知覺，到能或不能參與此一活動之一切原因，皆可稱為休閒阻礙。

第二章 文獻探討

本章在探討相關文獻，希望能進一步了解休閒運動參與動機和休閒阻礙的意義，並且從相關的研究當中，歸納出和休閒運動參與以及阻礙因子的理論，同時參考各相關文獻研究之中所發展而出的問卷，以作為本研究的調查問卷。本章共分為四個章節：第一節休閒活動涵義與功能；第二節休閒運動的涵義、功能與現況；第三節休閒運動參與動機與相關研究；第四節休閒運動阻礙與相關研究。茲分述如下：

第一節 休閒活動涵義與功能

本節共分為三個部份加以闡述說明：首先是休閒的涵義接著是休閒活動的涵義，最後是休閒的功能。茲分述如下：

一、休閒的涵義

西方哲學家亞理斯多德認為：人只有在休閒的時候才是最真實的生活著，而睿智者追求善與幸福，其中真正的幸福是存在於理性的、自主的、閒暇的活動當中。事實上，休閒的概念涵括層面非常的廣泛，為了便於了解，本研究從許多的書籍文獻裡，將其分為四個構面，並分述如下：

(一) 休閒從時間層面來看

研究者	年代	主要論點
張春興	1983	休閒是在自由時間內，隨心所欲去從事為擺脫束縛的活動。

- 謝政諭 1989 休閒是一種擺脫束縛時間之後，個人所擁有的一段自由時間。在這時間裡，可以從事自己所喜好的各種活動。
- R.Kraus 1990 休閒是一段沒有工作義務與職責期間，除了維持生理機能外，個人可以在這段期間裡，依自己的意願選擇從事各種活動，藉此獲得放鬆自我、充滿愉悅及滿足感。
- 陳定雄 1994 休閒是一種自由時間；是一種以自我實踐並成就滿足為主要目的之活動。
- 沈易利 1995 休閒具有選擇的特性，可以依照個人的喜好來自由支配時間；而且休閒是放鬆身心的娛樂，是一種動態的身心休養方式。
- 黃立賢 1996 根據社會學辭典的解釋：休閒活動即是餘暇時間所從事的任何活動，個人或是團體的活動不拘，這種活動是自由且令人愉快，可促進個人生理、心理的發展，並且啟發創造能力的活動。
- 程紹同 1997 把休閒解釋為扣除勞務時間後所剩下來且可自由支配的閒暇時間。
- 林東泰 2002 指出休閒包含休息和閒暇兩個層面，也就是包含閒暇的自由時間，以及令人恢復精神或體力的時間。

本研究自行整理

綜合上述學者專家的論述，可以知道：

1. 休閒是維持生理工作之外，個人可以自由支配的閒暇時間。
2. 在這段時間裡面，可以從事自己喜好的活動。

- 3.這項活動可以促進身心的發展，令人恢復精力的原動力。
- 4.活動的目的在於放鬆以及自我的愉悅。
- 5.藉由活動的過程達到自我成就的滿足。

(二)休閒從活動層面來看

研究者	年代	主要論點
Dumazdier	1974	休閒活動重點在於釋放、轉移、休養以及再創造。
高俊雄	1986	休閒的內容涵蓋休閒活動和休閒運動，只要是在工作之外閒暇時間，自由自在選擇喜歡的活動，來達到身心放鬆並享受其中樂趣。
張坤鄉	1991	休閒就是在空閒時間所從事的活動，依照個人自願選擇，可以從中獲得直接歡樂以作為報酬。
Storwski	1994	儘管休閒的定義和形態會隨著文化背景不同而有所差異，基本上，休閒是指一種自由態度的感覺，是一個特定片段時間所從事的社會活動。
Russell	1996	以活動來定義休閒，包括運動、運動競賽、社交活動、參與藝術活動、技藝、旅遊、舞蹈、戲劇。
呂建政	1997	休閒是生存和生活必須完成之外所剩餘的時間，在此時間從事喜好的活動來放鬆自己。
C.K. Brightbill	2002	休閒是自由、不被佔據的時間個人隨其所好，任意的休閒、娛樂、遊戲或從事有益身心的活動滿足生存以及維持生活外，可自由運用支配的時間。

本研究自行整理

綜合上述學者專家的論述，可以知道：

- 1.活動的本身在於滿足個體的需求，並且從中直接獲取歡樂作為報酬，而活動的內容涵蓋靜態以及動態的休閒活動。

- 2.閒暇時間裡的休閒、娛樂、遊戲或者從事有益身心的活動。
- 3.休閒活動最高層面在於釋放、轉移、休養以及再創造。
- 4.包括運動、競賽、社交活動、藝術、旅遊、舞蹈、戲劇等。

(三)休閒從心理層面來看

研究者	年代	主要論點
蘇文彬	1996	休閒是工作以外的時間，且在自由自在沒有壓力的情況下，受個人意志支配決定，它可以不受於場所，是靜態也可以是動態，目的在於尋求精神上之滿足。
陳美玲	1997	休閒是除了工作、休息和做家事等例行性之外的空閒時間，由自己和家人、朋友共同從事自己想要的並且是令人感到愉悅的活動
韓惠華	1997	休閒是在自由時間內所從事自願性的自由選擇，能幫助恢復精神、紓解壓力的活動。
陳欣宏	2004	人們從事休閒活動，不管是動態或是靜態，都應有益於自我身心，且符合社會之規範。
沈永健	2005	個人於可支配的時間內，可自由選擇自己喜歡的活動，並能獲得個人內心的愉快與滿足
劉融融	2007	休閒是自由自在沒有被壓迫的感覺，是屬於個人動機，此種活動具有舒緩緊張與紓解壓力的效果。在享受愉悅的心理狀態之下，進而達到社會化目的的方法。

本研究自行整理

綜合上述學者專家的論述，可以知道：

- 1.在自由覺知無壓力的情境下參與，是一種積極的存在。
- 2.可以自由支配選擇自己喜愛的活動，尋求精神上的滿足感。

- 3.能幫助恢復精神疲勞紓解壓力。
- 4.是令人感到愉悅的活動。
- 5.最重要的是應該有益於身心發展，且符合社會之規範。

(四)休閒從行動體驗來看

研究者	年代	主要論點
Dumazdier	1974	休閒三部曲：放鬆娛樂和個人發展。人們為了克服疲勞，所以必須放鬆；娛樂是一種方式，讓我們頭腦暫時拋卻自己關注的事；個人發展是休閒的持久成分，讓個人的生命和視野更寬廣有意義
高俊雄	1995	休閒是經過選擇是有目的，最後都是在均衡生活的體驗，健全生活的內涵，以便提升生命的品質。
凌德麟	1998	休閒是一種狀態、態度、一種心智的態度且不受時空與活動之影響。
陳惠美 鄭佳昆 沈立	2001	休閒是一種體驗，在自由選擇餐與活動的同時所產生，包括三個極複雜的概念：自由、自身滿足以及體驗。
吳承典	2003	休閒是不受拘束的活動，目的是擺脫工作後，所獲得的自由時間和活動
施天保	2004	是個體在自由時間內透過自由的意願，選擇自己喜歡的活動，滿足自我需求，帶給個人舒爽愉悅的感覺，進而達到高峰經驗，實現理想人生的生活歷程。

本研究自行整理

綜合上述學者專家的論述，可以知道：

- 1.休閒是一種自由以及滿足自身樂趣的一種體驗。
- 2.這種體驗的目的是為了放鬆和消除疲勞。

- 3.回復機制的目的，是讓個人的生命和視野變得更寬廣豐盛。
- 4.愉悅滿足自我的需求，可以提升生活的品質和內涵，進而達到高峰經驗，實現理想人生的生命歷程。

二、休閒活動的涵義

休閒活動是是一種生活方式，也是一種活動。是一種閒暇生活中使人感到愉快、輕鬆、滿足的活動。社會學辭典：當閒暇時不論個人或團體，所做的任何活動，以尋求舒鬆與愉快，就叫休閒活動。

江良規(1979)個人除工作時間外，所參加的活動，統稱休閒活動。也就是個人志願性的選擇，並從參加活動中來獲得滿足的經驗。所以，休閒活動必須符合下列幾項的特性：閒暇時間、有趣的、志願的、建設性的而且是維持生存之外的活動。

林清山(1984)在閒暇時間，選擇自己喜愛的活動來主動參與不求任何報酬，以發展身心、創造充沛的活力活動本身就是享受，並獲得心靈上的滿足。

Ellis & Witt(1984)以休閒活動的觀點而言，活動必須是道德且有益健康或有助於個人身心的改善。而活動的取向，是建立在個人對道德有益健康幸福的主觀知覺。Kelly(1990)以個人立場而言，凡經由活動或協會的參與、環境的鑑賞、提供個人再造之機會者，皆是屬於休閒。

鄧建中(2002)休閒活動，是男女老幼在閒暇時所從事的活動個體藉由有興趣的活動來得到愉悅和滿足。更可從不同型態的活動裡；累積不同的經驗，使人生更美好。

黃清良(1985)個人除了工作睡眠之外，部份時間則是用於維繫家庭生活和一般的社交需求。此外，還有部份空閒時

間，則需要做一些有益身心的休閒活動。

楊煥烘(1992)指出：休閒活動是依據休閒的基本涵義，再加以擴充而得，且和人類的生活結合在一起的重要活動。在工作以及空閒時間以外；提供人們更多的選擇和參與，並且從其中獲得滿足快樂，以調劑生活情感、豐富生活經驗。更重要的是：促進身心的健康發展。

許義雄(1993)自由參與的活動；閒暇時間的活動；滿足心裡、生理的活動；可恢復精神與體力的活動；可促進家庭社會和諧的活動。周佳慧(2001)休閒活動是指求生以外的時間，而且是出於自發性的意願，不求任何物質上的報酬。在選擇自己喜愛的活動；並獲得直接的滿足。這些活動能讓精神狀態放鬆，並且有益身心

高俊雄、張孝銘(2001)指出個人在義務時間外之自由時間。活動主要是基於一種自由意識；自由選擇；自主決定的行動。並從行動中去感受到休閒活動的意義與體驗。

張宮熊(2002)休閒活動是個人或是群體以自願的方式；自由選擇非工作性質的活動，來滿足個體身心的慾望。而休閒活動的任務，在於養成身心平衡，與人互助合作，得到適當的娛樂，並獲得身心之健康，進而培養高尚品格，成為健全的國民為目的。

楊聖德、陳鵬仁(2004)指出休閒時間所從事和工作空閒的活動，是在休閒時間內自由、自主的參與；以追求快樂、滿足、愉悅、驕傲、健康體適能，充滿創造動力的充實感覺，而且對社會是有正向、建設性的動靜活動。

沈永健(2005)指工作餘暇；從事自願性、建設性、娛樂性、且不受控制的活動，這些活動不管是靜態或是動態，只

要是可解除身心疲勞；恢復體力，能愉悅身心的活動皆是。

綜合上述專家學者的論述：休閒活動是除扣生理需求、工作、家務等日常必須之事外，可以任由自己支配的時間；這段令人期待的時間，可以從事自願性、娛樂性、且不受控制的活動，來追求快樂、愉悅、驕傲的感受。從休閒活動當中可以得到歡愉及滿足且有益於身心之調劑，並且可以舒緩緊張情緒以及紓解生活和工作所帶來的壓力，對人類社會而言，休閒活動是具有正向和建設性的活動。

三、休閒活動的功能

休閒活動的功能是多元而廣泛的，可以促進休閒相關產業興起，以增加經濟的效益，增進社會和諧，維護傳統文化，創造新的文明，滿足個別的需求，與獲致個別成就的目標。

辛晚教(1990)認為正當的休閒活動有助於身心的發展，可以重建社會的秩序與倫理，並有益於藝能發展，和有關資源的維護與運用。顏妙桂(1983)也提出休閒活動所具有的功能，可以從個人擴及到整個國家社會。活動的本身可以滿足個人的需求，增進家庭和樂的氣氛，並能安定社會秩序，促進經濟發展，更能強化醫療效果等功能。所以，休閒的功能，是包羅萬象的，可以因應個體在現代生活中的需求。黃月嬋(1997)指出休閒活動具有自由、自主、有益身心健康、充滿樂趣、且具備使人身心發展均衡，鬆弛神經，調劑生活，促進人際關係協調，化解對立，提昇工作效率等功能。因此，休閒的功能又可以從個人擴及到整個社會。

黃振球(1970) 謝政諭(1990) 胡信吉(2003) 龔俊旭(2005) 劉融融(2007) 的研究指出，休閒活動具有多項功能茲分述如下：

一、對個人的功能：

滿足人類生理和心理的需求，促進人格健全發展發揮個人潛力，並能促進身心健全、肯定自我、情緒宣洩及紓解壓力；具有增進社交能力、增廣見聞、培養領導、合作、服從、有助於個人對問題解決的能力，這些能力可以充分運用在家庭學校、社區當中。

此外，休閒活動能舒展筋骨降低疾病發生機率，維持身體均衡發展。經由休閒活動可以增廣見聞和知識，增加個人和社會的互動經驗，擁有良好的人際社交關係。更重要的是休閒活動可以使個人的身心狀態俱佳，如此可減少就醫次數，自然可減輕國家醫療的負擔。

二、對家庭的功能：

全家人如果共同參與休閒活動，可以以維繫家庭氣氛和諧融洽；增進彼此間的情誼，藉由參與活動的機會，進行溝通協調；同時可以加強家庭倫理觀念的建立，減少代溝的產生及疏離感。此外，能夠促進家庭成員的互信互諒互愛，鞏固家庭婚姻的維繫和親子之間關係。

三、社會方面的功能：

在閒暇時從事正當的休閒活動，可以降低個人因情緒失調、不安、徬徨、攻擊等所導致的犯罪事件。能有效降低人與人之間摩擦的產生，對於維護社會善良風氣有相當的助益。另外，休閒活動可以訓練個體各種符合社會期待、價值觀並灌輸互重互利的觀念。對於婦女或年老退休者藉由休閒活動的參與，可重新定位自己所扮演角色並建立起適當的價值觀。

四、經濟方面的功能：

藉由休閒活動的參與可以消除疲勞及倦怠感，有益於身心發

展並能提振工作士氣增加工作效益。同時也促使相關產業的興盛帶動消費性產品增加，刺激消費產業的成長。

(五) 醫療方面的功能

休閒活動兼具舒緩情緒障礙及心理治療的功用，在身心健全發展之下，自然能減少就醫機會降低醫療負擔。此外，許多情緒和感覺統合治療方面，透過音樂舞蹈遊戲和運動式的復健治療等種種方法，結合休閒活動的模式，將為國家醫療體系省下大筆支出。

綜合以上所有專家學者之論述，本研究認為休閒活動有下列幾項的功能：

1. 可以預防疾病，促進身體健康與復健療治之用。
2. 改善家人朋友同事等人際關係，更能突顯自我價值存在。
3. 可以養成高尚情操及道德人性的培養。
4. 減少無聊、空虛或是壓力所衍生的暴戾，有效預防犯罪之發生。
5. 促進地方社會之團結加強人際關係。
6. 促進身心靈的完美結合，朝向全人目標邁進。
7. 增進經濟發展，刺激景氣繁榮。
8. 維持社會善良美好之祥和風氣，拉近人與人之間距離。

第二節 休閒運動涵義與功能

本節主要分為兩個部份：一、論述休閒運動的主要涵義以及基本的概念；二、根據國內外專家學者所提出的觀點和論述舉出休閒運動的功能。茲分述如下：

一、休閒運動的涵義

陳定雄(1994)指出：以自然人、社會人、道德人來區分「休閒」，「休閒活動」及「休閒運動」。其主要的論述如下：「休閒」著重在時間的分配、活動狀態及個人喜惡等方面，是屬於自然人的活動。「休閒活動」注重的是活動的目的性、功能性以及社會性，是屬於社會人的活動。「休閒運動」則是強調同時可以達到身心健康、快樂、提升自我成就感等目的，是所謂道德人的活動。眾所週知，休閒涵括休閒活動，而休閒運動又是休閒活動當中，最能夠達到身心靈具備的活動項目。因此，利用休閒時間從事運動，可以成就真正全人的目的。

沈易利(1998)的研究中指出：在休閒時間之內，以動態的身體活動方式，選擇具有健身性、遊戲性、消遣性、創造性、放鬆性、可以達到身心健康以及紓解壓力為目的之運動。所以休閒運動不是單純的打發時間而已，同時兼具多種效能，讓個體在選擇休閒活動的同時，更具有吸引力。

Mull, Bayless and Ross (1987) 定義休閒運動為：一種出於自由選擇；且能夠產生心理回饋的運動參與。這種參與是屬於積極性的動態活動，藉由身體的適能強健，進而回饋到內心愉悅的產生和心理的滿足。

Caspersen(1985)則認為「休閒運動」與「身體活動」不能畫上等號。「身體活動」係指骨骼和肌肉作用，而使身體移動以及消耗熱能；運動則是一種有計畫、有組織、且重複的體能活動，能夠保持體能狀態良好。所以休閒運動還是有別於一般人對於身體活動的看法。真正的休閒運動，是有計畫有目的活動，在功能性、實用性方面，皆比身體活動重要且必須受到重視。

廖志猛(1994)認為休閒運動泛指所有非功利、非職業的活動。在工作之餘，可支配的時間內去參加的體能運動或活動。其目的不外乎是獲得樂趣、健康，滿足刺激需求，社交聯誼等。休閒運動的參與是自發性的投入，在工作閒暇之餘，可以尋求心靈寄託與放鬆，並有效獲得壓力的紓解和釋放；更重要的是經由休閒運動的過程，能夠產生和諧的人際互動關係。

程紹同(1994)認為休閒運動和其他所謂休閒活動不同。休閒運動顧名思義是運動和休閒結合。從事運動性的休閒，除了運動本身帶來的娛樂性外，更可放鬆身心，忘卻煩惱，改變生活型態，進而滿足成就感，增進個體社交功能，甚至改善健康，是其他休閒活動類型所無法達到的。

總之，休閒運動同時兼具其他各種休閒活動的功用，本身又擁有其他休閒活動所沒有的功能特性，可以涵養身心靈平衡，真正達到休閒的目的。

二、休閒運動的功能

本研究整理國內外專家學者有關休閒運動功能的論述如下：

(一)國外學者專家的論述：

Parker(1971)休閒運動對個人的功能而言，包含鬆弛、娛樂及個人發展；對社會的功能而言，包含社會化、娛樂及整合。因此，休閒運動的影響層面不是只有個人而已，使得週遭的團體甚至社會，都受到連帶影響。

Kando(1980)則認為休閒運動的功能，具有身體健康、促進發育、調劑身心、提昇工作效率、競技、復建外，尚有活動、心理、學習、社會功能、社會制度治療等功能。Wilson

(1991)指出休閒運動對個體心理及生理上均有實質的功能，能，人體的本能專為活動而設計，愈活動其功能愈好，不像機器因常使用而迅速磨損，且若不從事相當程度的活動，個人將無法維持良好健康。Kraus(1990)指出休閒運動具有兩大功能：有益身心，紓解壓力、提升名望、心情愉快、生活技能、及休息調養、放鬆心情、恢復體力、再生活力、娛樂消遣。從上述三位學者的觀點可以知道，休閒運動的實質性是身心兩方面的均衡發展，由個體的外部互動，提升至內部的滿足和愉悅，缺一不可。

Iso-Ahola(1980)指出人們從事休閒運動有六大功能：

一、經由遊戲與休閒參與可獲得社會化的經驗。二、藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。三、發展與維持人際行為與社會互動的技巧四、是娛樂與放鬆。五、有助於人格發展。六、避免懶惰與反社會行為。

Bloland(1987)則針對休閒運動提出六大功能：一、帶給個人快樂，可以無冒險的進行社會實驗與認知。二、增進身體健康與增加生活的多元性。三、增加個人的自由感、體驗各種生活的目標。四、發展人際關係建立友誼。五、娛樂放鬆。六、經由需求而滿足人生。因此，休閒運動的參與，除了帶給個體快樂，有益身心健康發展以及人格的陶冶之外，更重要的是透過運動時與同好之間的互動，達到社會化的目的，維持人與人之間良好的互動關係。

Pafferberg,HydeDow(1990)提出中老年人參與身體運動所得到的利益有：可以降低安靜時的心跳率、血壓及血中葡萄糖的濃度，減少肥胖以及糖尿病發生的機會和風險。

(二)國內學者專家論述：

謝政諭(1989) 休閒運動具有三大功能：包括預防、發展及治療等三項功能。在預防方面，可藉由休閒運動使壽命延長、身心愉快；在發展方面，透過休閒運動尋找樂意從事的休閒活動；在治療方面，休閒運動所得到精神的支柱，經由與朋友的互動，可以發現生命的樂趣進而適應社會。

卓俊辰(1990)指出運動性休閒活動具有：彌補現代人身體活動不足的缺失和防止老化的現象，並能提升體適能。此外，也可以紓解心裡壓力追求生活內涵。楊昆芳、陳鎰明(2003)則認為從事休閒運動的好處是紓解現代生活的緊張。吳成典(2003)更指出運動休閒的功能有：促進健康、紓解壓力、滿足高層次心理的需求、提昇工作效能、提高生活品質。陳定雄(1990) 休閒運動具有五大功能：促進身體健康、調劑身心提昇工作效率、作為比賽項目、成為謀生的職業、復健工作。因此，休閒運動比起其他的休閒活動，在層次上更勝一籌，尤其是藉由身體的健康來影響生理的健康，進而擁有更幸福美滿的人生態度和生活。

蔡培村(1992) 指出教師從事休閒運動具有下列價值與功能：促進身體健康、增長知識見聞、擴展社會參與、增進家庭和諧幸福、促使自我實現。程紹同(1994) 指出運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱擺脫一成不變的生活型態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等效果，是其他類型休閒活動所無法相抗衡的一種獨特的活動內容。李明榮(1998) 休閒運動具有下列之積極涵義：紓解壓力、有益身心、提升名望、心情暢快、生活技能；休息調養、放鬆心情、恢復體力、再生活力、娛樂消遣。所以休閒運動，是創造再生生命的原動力，創造家庭幸福美滿的泉源，

維繫良好人際關係的基礎，更是積極投入社會化參與的指標。

許志賢(2002)指出休閒運動的五項功能：一、對個人生理與心理與功能：包括促進生長提升體適能減輕壓力舒緩情緒提升身心健康。二、促進家庭和諧與親子關係：使家庭關係更為堅固與和諧。三、帶動良好的人際關係：透過活動參與改善人際的疏離，促進社區的人際關係。四、提供教育的環境：以休閒運動為主題與媒介，結合諸如環保、敬老等活動，達到教育的效果。五、具有振興經濟的效益。因此，休閒運動具有提升生產力與團隊向心力的功能，參與其中將提高休閒周邊產品的消費對於振興經濟有正面的效益。

從上述國內外專家學者的文獻可以歸納出，休閒運動具有舒展身心消除疲勞，而且可以調劑生活以及再生工作動力，甚至是人際關係所帶來的壓力也能獲得有效的舒緩。所以，藉由休閒運動，可以讓個體的生命更有活力，更能積極的面對生活的挑戰。

第三節 休閒運動參與動機

本節的論述首先是說明動機的涵義接著闡述休閒動機的基本概念；再來參考文獻的論述，指出休閒運動的參與動機究竟有哪些，茲分述如下：

一、動機涵義

Mannell(1999)指出動機有四項基本要素：喜好度、行為模式和活動方式、目標滿意度及心靈上的一種感受、回饋。所以，動機指的是人們從事活動的理由(Crandall,1980)。這些理由可能受到個人內在需求的驅使，也可能受到外在因素

所影響。雖然這些動機都能引發行為，然其間卻存有自我決定的差異性。

對動機的界說眾說紛紜，主要的論述指出動機是引起個體活動的一種意念，並且維持這項活動持續進行，並促使該活動朝向特定目標完成的內在作用。這種內在作用導因於需求與動機。需求是個體生理上的一種匱乏狀態，如果這種狀態已達到體內均衡機制必須開始調節的程度時，需求就會存在。而動機指的是個體因生理上失衡作用而產生需求時，為了恢復均衡補足需求，所產生的內在促動力量，這股力量可以迫使個體有所行動。林寶山(1998)認為動機可分為兩方面來探討：一、指個人內在的驅力，此種驅力使個體表現各種活動，這就是所謂內在動機。二、指外在事物具有誘因而使個體去從事各種活動，即為外在動機。

然而能夠引起個體動機的外在刺激有正誘因，即引起個體趨近或接受並從其中獲得滿足的刺激；其次是負誘因，也就是引起個體躲避或逃離，並因避難而感到滿足者。至於內在的刺激，指的是成就動機，即個人追求成就的內在動力。換言之就是指個人從事某種工作時，自我投入精益求精，或是指個人在不順利的情境中衝破障礙、克服困難奮力達成目標的心理傾向。總而言之，就是指個人追求進步以期望達成希望目標的內在動力。

對於成就動機高者，因為對成功的希望大於對失敗的恐懼，所以會選擇比較困難的工作接受挑戰，並希望獲得成功後的快樂。相對的，如果成就動機低的時候，對失敗的恐懼大於成功的希望，所以只會選擇輕而易舉的工作，來避免事後失敗的痛苦。舉凡個體皆具有上述的特性，因為這是人類

對外環境和內在心理的一種本能反應。

二、休閒動機概念

Lounsbury & Franz(1990)發展出一套測量休閒動機的工具，分為智力、社交、勝任-熟練、刺激-逃避、興奮追求、工作促進等六個休閒動機。

Iso-Ahola(1980)提出休閒動機是一種動態的性質，具有以下三個特徵：

1. 休閒動機由於時間的不同，會隨著生命週期的改變而有所變化，並使得個體對休閒活動具有自主性的選擇。
2. 休閒動機會因為人與地的差異，並且隨著個人成長背景與社會化過程而改變。當所處的休閒環境缺乏休閒設施時，會以其他的休閒活動來取代，並改變原來的休閒動機。
3. 休閒動機會依情境的不同而有差異。通常因情境而改變的休閒動機可分為隨興式的、未經設計或籌劃的或參與某一種休閒活動後，對原來的休閒動機有所改變。

鄧景衡(1990)指出休閒動機：一、是解放日常生活的禁忌和壓力。二、換個空間找回生命的狂野。三、休閒旅遊能帶給人們莫名的興奮感與期待。四、發掘人與地之間新的關係。五、透過空間恢復人的整體感。六、找回休戚與共相互依存的互助精神。

張春興(1994)針對成就動機指出：休閒動機可歸納為一種成就動機，意即個人認為重要、或有價值的工作，不僅願意去作，而且力求完美的一種內在心理歷程。而內在動機：指個體在活動過程中感到滿足，此種滿足轉而形成加強個體繼續該活動的內在動力。意即內在動機是自發性由內而生的動力，不靠外在的誘因所激發，同時和個人的滿足與樂趣有

關。當活動帶給個人成就感的時候，內在動機將獲得強化，更激勵個體投入活動當中。

因此，休閒動機應該有別於一般人對休閒的粗淺解讀，認為僅是單純的遊戲或玩樂性質的看法。真正的休閒動機應當是對個人心靈上有正面的價值與意義，能使人獲得成長、平靜、流暢、滿足與愉悅、自我實現等心理效益；在生理上可以獲得體能與技能增進的目的，進而激勵個體內在欲從事該活動的動機，藉以滿足自我，享受以及完成生命的極致表現。

三、休閒運動參與動機文獻探討

戴遐齡(1995)指出參與動機有：健康與適能、獲得成就感、提升社會地位、球場氣氛與服務、休閒娛樂、自我成就和便利實惠等七個因素。Dishman(1991)提出影響休閒運動參與行為的因素有：(一)、個人特性：個人過去的運動習慣、身體健康狀況、教育程度、運動及健康的重視態度、對運動的喜好程度。(二)、環境特性：可用時間的多寡、運動設施之有無、運動場所之便利性、同儕的影響、家人的支持與天候狀況等。(三)、運動特性：運動種類、項目、運動的激烈程度、運動後的感覺。所以，參與休閒運動，不單只是個人的因素而已，許多週遭的人、事、物都有可能影響個體參與的意願。

林連禎(1990)從運動社會科學探討大學休閒運動的組織功能及學生參與之研究結果中發現：參與休閒運動的動機依序為：一、知性追求。二、提高生活品質。三、促進健全身心。四、達成慾望。五、環境影響。所以，休閒運動除本身積極主動對活動參與之外，若能配合運用有計畫性的休閒教

育，即個人對於有關休閒運動的知識、技能等事項加以整合，並轉化成個人的經驗，相信在知行並進合而為一的結果下，更能快速達到知性需求的目的。

張耀中(2002)針對台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究結果發現其參與動機是以促進身體健康為最大宗。此外，林正常(2002)認為每一個人最好能擁有兩項運動技巧，一樣是自己能夠做的有氧運動(如：慢跑、游泳等)，另一樣是能與親朋好友共同享樂的無氧運動(如：羽球、桌球)。有氧運動可以增進心肺功能；無氧運動除了能維持肌力、肌耐力、心肺耐力、協調性、敏捷之外、趣味性更是最大的動機因素。所以，站在健康與體適能的觀點來看，經由趣味性的過程，可以引起積極參與的意願；有興趣並持續的休閒運動，透過愉快的互動氣氛，休閒運動可以讓人獲得成就感並紓解壓力，真正達到強健體魄的目的。

Finkenbergn & Moode(1996)研究大學男生對參與運動的動機有提到：能夠增加競爭力、提升社會地位及擁有高地位的職業生涯機會、同時可以訓練良好的公民德行以及增強個人的自尊。Watson(1996)對大學生參與休閒態度與動機的影響也指出：大學生是否參與身體性休閒活動和時間關係不大，參與者都希望維持與發展身體的體態有關。Malate & Leapetswe(2000)研究非洲波紮那年輕人的休閒運動參與動機發現，參與運動是為了增進運動技巧、獲得運動機會、有機會參與高水準的運動競賽、學習新技術以及贏取競賽的機會。所以，針對年輕學子的觀點而論，他們重視的是眼前的身體健康和身材體格的健美，或是為了參與更多的運動機會來提升並彰顯個人的價值存在，同時也會考量從事休閒運動，有朝一日

可以成為未來事業的助力。

高俊雄(2004)認為休閒運動不是消極的個人放鬆、娛樂或打發時間，而是積極投入相當的精神與努力，來達成自我完成、自我實現、並提升自尊的境界。因此，休閒運動的參與不是隨機或是漫無目的，相反的，是有計畫有目標的積極投入，最終的目的在於個體自我挑戰的追求以及自我成就的實現。

林東泰(1992)認為人有與他人以及社會互動的需求。參與休閒運動就是帶動一個人與社會的互動，因而產生被認同感，進一步能獲得成就的滿足。就社會關係和團體互動的層面來看，休閒運動積極參與的結果，可以拉近人與人之間的距離，進而強化逐漸疏離的人際關係，建立和諧的社會。

綜合學者之相關文獻探討，休閒運動參與動機在於獲得樂趣與愉悅，除了健身打發時間、增廣見聞、修身養性、認識朋友和增進家庭生活樂趣之外，休閒運動可以滿足喜好冒險刺激的好奇心。此外，在體能發揮淋漓盡致的追求下，達成身心平衡和自我表現的發揮，進而融入社會化的目標。

第四節 休閒阻礙與休閒運動阻礙

休閒阻礙會影響休閒運動參與的意願和行為，因此本節主要分為三個部份來探討休閒之阻礙。首先探討休閒阻礙的相關定義，接著探討休閒阻礙的相關因素，最後則探討休閒阻礙之相關研究，茲分述如下：

一、休閒阻礙的定義

Jackson(1988)將休閒阻礙定義為：限制個體參與休閒活

動意願的任何事物。簡單來說；凡偏好一項活動，但受到干擾，以致於無法參與此項活動的任何因素，皆為阻礙。

Iso-Ahola & Weissinger(1987；1990) 提出以社會學及心理的角度來看，參與休閒的過程中導致個體無法從中獲致滿足感，而產生挫折感甚至無聊感的因素，皆為休閒阻礙。

陳藝文(2000) 定義休閒阻礙為抑制、或中斷參與休閒活動的各種因素，使人們不論有意或無意；中斷參與一項休閒活動的這些因素，統稱為休閒阻礙。

Ellis & Witt(1984)認為降低個體休閒內在動機強度的因素即為休閒阻礙。其中以自由選擇的權利，與可受控制的動機和休閒阻礙關係最大。Godbey(1987) 則認為個體對休閒本來就各有偏好是因為休閒阻礙的介入而使個體的休閒偏好無法實現，也就是說如果沒有休閒阻礙介入，個體就可以繼續自己的休閒偏好。

張少熙(1994)指出休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素。楊宏志(1989) 在休閒阻礙相關研究中，將休閒阻礙分為狹義及廣義兩種。狹義的休閒阻礙係指個體傾向參與某項休閒活動，但由於某些阻礙影響而無法進行此項活動；廣義的休閒阻礙係指介於有無此一休閒知覺，能或不能參與此一活動的所有原因，皆可稱為休閒阻礙。

Iso-Ahola & Mannel(1985)認為有些人休閒阻礙來自於：缺乏能力或金錢，而有些人則是受到社會角色或規範等因素而感到阻礙。

綜上所述，所謂休閒阻礙，就是指在休閒參與過程當中，影響個體不喜歡或無法繼續參與某項休閒活動的因素。也就是說阻礙所帶來的挫折，無法使個體經由休閒活動獲得滿意

的體驗，而且容易因為休閒阻礙的因素，阻撓了活動參與的機會和意願。

二、休閒阻礙的因素

Crawford & Godbey(1987)將休閒阻礙因素分為三大類：個人內在阻礙因素：指個人心理的特質和狀態，例如個性、興趣。人際間的阻礙：指交往中的關係，例如沒有同伴或同伴間相處的問題。結構性阻礙：指影響休閒的外在因素，如設施、費用、場地。並在1991年根據這個休閒阻礙模式，發展出「休閒阻礙量表」，根據前述三樣阻礙因素發現，三者之間是有階層性的關聯，首先要去除第一層個人阻礙因素才能進入第二層人際間阻礙的關係，最後才考量到結構性阻礙的影響。

Henderson, Stalnaker, & Taylor(1988)定義出兩種休閒阻礙的形式：第一種是介入阻礙：這種阻礙會影響到休閒的參與。例如場地設備不足或缺少友伴甚至還有時間或經費不足等的問題，導致無法參與既定的休閒運動而形成阻礙。第二種是先前阻礙：這些阻礙會影響休閒偏好。例如自身的能力或知覺無法由特定的休閒運動得到滿足或成就感，當然就不會喜歡從事此項休閒運動。

Boothby, Tungatt, & Townesend (1981)將休閒阻礙區分為個人的，例如：因人而異的體能或興趣。再來是社會的，例如：場所設備，安全設施及交通便利。Edington, Compton and Hanson(1980)則將之分成八類：態度的阻礙、知覺的阻礙、訊息的阻礙、消費的阻礙、建築的阻礙、健康的阻礙、經驗的阻礙、經濟的阻礙。

Jackson(1993)將十五種阻礙因素分為：社會孤立因素、

易達性因素、個人因素、費用因素、時間受制因素、設備因素。此外，Dattilo & Murphy(1991)則歸納出個人參與休閒的主要因素有：時間、金錢、活動技術、體能、活動接近性、獲得機會、社會態度。Ellis & Rademacher(1987)認為休閒阻礙是任何阻止或限制個人經常性或持久性休閒活動因素。

沈志強(2002)：任何阻止、限制或中斷參與休閒運動的因素。並將這些因素定為「環境與設施因素」、「生理因素」、「工作因素」、「心理因素」。賴家馨(2002)：認為休閒阻礙因素包括八大項目：休閒運動社團設施與環境、休閒運動社團資訊、個人責任、重要他人影響、社會網路、勝任感、社會角色、刺激感覺。

張良漢，許志賢(2002)編製休閒運動阻礙量表，研究內容涵蓋：「機會阻礙」：參與休閒運動與機會的關聯性。「經驗阻礙」：參與休閒運動與過去經驗的關連性。「社會阻礙」：參與休閒運動受到社會因素的影響。「個體阻礙」：參與休閒運動與個人本身因素有關。

黃庭芳(2003)以職業婦女為研究對象，發現休閒阻礙因素中：安全、時間、家庭責任、距離、為影響婦女參與休閒活動的四項關鍵。

綜合上述專家學者所述，大致可歸類為個人內在阻礙、人際間的阻礙以及結構性阻礙，許多研究者仍然以此三項來分類為居多。

三、休閒運動阻礙文獻探討

(一)以一般民眾為研究對象

Boothby, Tungatt and Townsend(1981)研究中指出一般的民眾參與休閒運動阻礙依序為缺乏興趣、缺乏裝備、不適合

參與、體能不好、沒有時間、缺乏動機、職責考量。

Alexandris and Carroll(1997)針對 1000 位希臘民眾所做的調查中發現，性別、年齡、學歷、婚姻狀況會影響其參與休閒運動之阻礙。

沈易利(1999)以台灣人民為研究對象，指出阻礙民眾參與休閒運動障礙依序為：時間、場地、缺乏友伴、費用負擔、及交通問題等因素。

林宗毅(1994)發現老人的休閒阻礙為「附近無適合的場地設備」、「沒有適當的同伴」、「年齡體力無法負荷」

(二)以學生為研究對象

楊瑞蓮(1976)對大專院校學生參與休閒運動阻礙因素的研究當中指出：功課繁重沒有時間是參與休閒運動最大的阻礙因素，其次分別為場地設備器材不全、休閒運動花費昂貴負擔不起、家庭環境影響、離家太遠、家人不諒解、兼職、異性朋友的影響、缺乏專業人員指導、缺乏同伴朋友、社團紀律太嚴、活動人數太多、不好意思參加等因素。

許天路(1993)以大專生為研究對象，發現參與休閒運動的阻礙因素依序為：興趣、時間、場地之設備、升學等。

陳德海(1996)以南區專科學校學生為研究對象發現：參與休閒運動最主要的阻礙因素是興趣，其他依序為時間、同伴、經費、場地器材設備、技巧、體力健康情形、指導人員、個性、交通工具、資訊等因素。

許志賢(2001)以年輕運動員為研究對象，將休閒運動阻礙定義為：影響個體在閒暇時間內，無法或不想投入參與休閒運動。其原因有：時間、金錢、工作壓力、體能、個人能力、興趣、同伴、家人態度、交通、資訊、指導員、場地設

施等。

蘇振祥(2001)以中學生為研究對象；發現學生受休閒阻礙三類型層面的影響依序為：個人性阻礙、結構性阻礙、及人際性阻礙。

(三)以女性為研究對象

陳麗華(1991)以台北市女大學生為研究對象，發現實際參與和期望參與的阻礙因素為時間、同伴、場地設備、金錢及指導人員。

李英弘(2001)認為女性在三大類休閒阻礙的認同度方面以對「結構性」阻礙認同度最高，其次是「人際間」的阻礙，再來才是「個人內在」阻礙。

王天威(2005)以台北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究，在發出 930 份有效問卷當中發現，其參與休閒運動的阻礙因素依序為：時間不夠、課業繁忙、沒有一起參加休閒運動的朋友、天候因素影響、休閒工具或器材、阻礙類型依序為結構阻礙、個人認知阻礙、人際阻礙。

(四)以教師為研究對象

張坤鄉(1991)指出：國中教師休閒阻礙的因素，分別為時間、環境、與場地設施、金錢、能力、交通、及家人問題。

李國華(1994)以台南師範學院暑期進修之國小教師為研究對象，指出教師對參與休閒運動最感困擾的依序是：工作、家務太忙、沒有同伴，缺乏指導、場地設備不足、體力不足。

張少熙(2004)以台灣地區中學教師為研究對象，休閒運動阻礙因素依序為：時間、天候、同伴、場地設備、器材裝備。王註源(2005)以桃園國中教師為調查對象，在 529 份有效問卷中發現，桃園縣國中教師參與休閒運動的前五項阻礙

因素依序為工作繁忙、找不到一起參與休閒運動的夥伴、家人不支持、場地、器材設備。

綜合上述文獻探討，可以知道休閒阻礙是限制個體參與某項休閒運動的理由，不同的對象族群有不同的阻礙因素。但是，歸類休閒運動阻礙因素類型還是以個人認知的阻礙、人際間的阻礙、結構性阻礙為最多。阻礙因素前四項分別是時間、場地、設備與器材、參與的同伴等問題，這些問題常是影響選擇從事休閒運動的主因。

第三章 研究方法

本章分成六節加以敘述：第一節研究架構；第二節研究流程；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節問卷信度與效度；第六節資料處理方法，分述如下：

第一節 研究架構

依據研究目的與文獻探討之結果，本研究觀念性架構，如圖 3-1 所示。

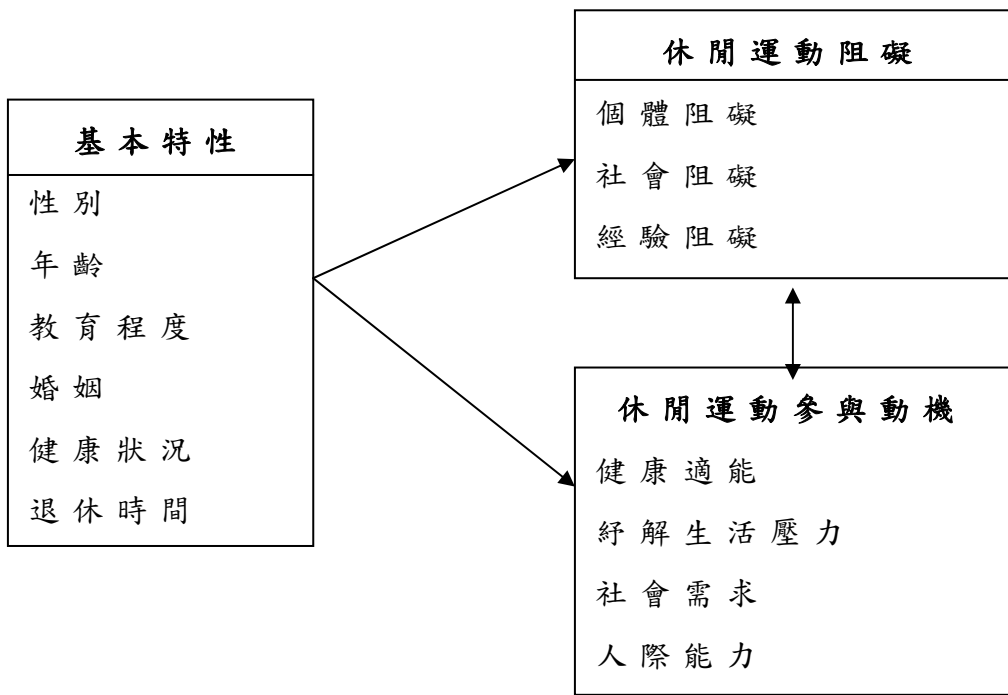


圖 3-1 本研究架構

第二節 研究流程

本研究流程與步驟，如圖 3-2 所示

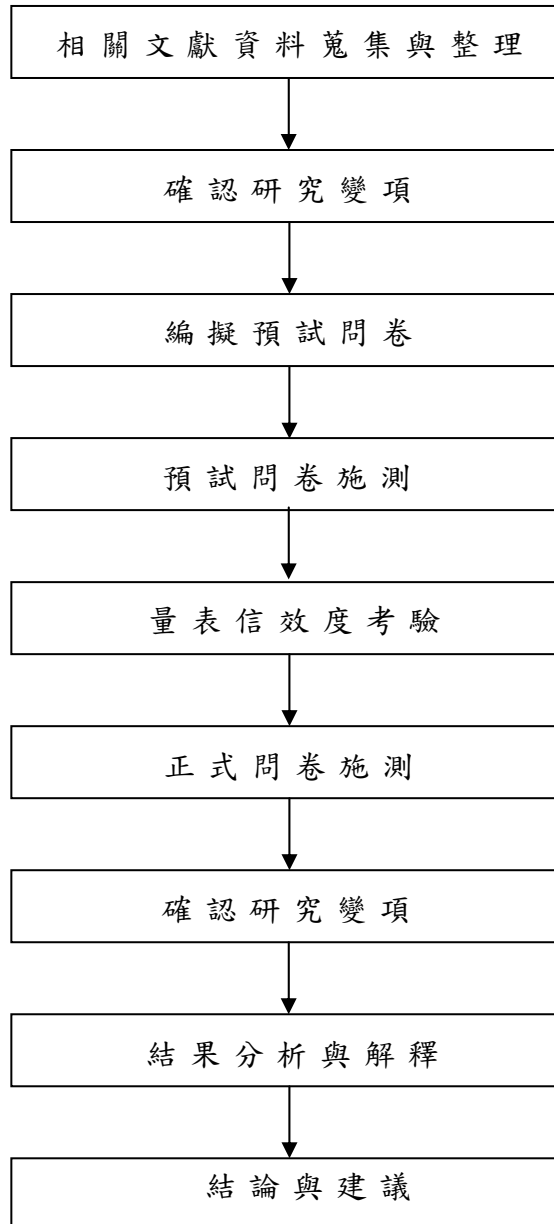


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究調查對象為臺中市公立國小退休教師，其中調查對象不包含學校職員，研究對象分成兩個部分首先為「預試對象」，其次為「正式對象」，再者為研究時間，茲說明如下：

一、預試對象

本研究以台中市文昌國小、北屯國小、四維國小、文心國小、松竹國小、等五所公立小學之退休教師為預試對象，採立意取樣法實施預試。共回收問卷 100 份，以作為休閒運動參與動機以及休閒阻礙量表鑑別度之信度與效度考驗。

二、研究對象

本研究正式對象以台中市公立國小退休教師為母群體，採分層隨機抽樣方式施測，總計發出問卷 500 份。

三、研究時間

本研究正式問卷發放時間為 2008 年 12 月至 2009 年 2 月份，採郵寄發放問卷，共計發放 500 份正式問卷，回收 393 份，扣除無完整填答問卷 8 份，有效問卷為 385 份，有效問卷回收率 77%。

第四節 研究工具

本研究以問卷調查法蒐集台中市公立小學退休教師在休閒運動參與動機及休閒阻礙方面的資料，為達到本研究目的以修訂之「台中市退休教師休閒運動參與動機及阻礙問卷」做為研究工具。問卷內容包含三個部分：第一部分為個人基本資料；第二部份為休閒運動參與動機量表；第三部分為休閒運動阻礙量表。茲分述如下：

一、個人基本資料

本研究不同背景變項的選擇是參考相關文獻再依國小退休教師之現況而定，包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、退休後之年數等共六項。

- 1.性別：分為「男」和「女」兩組。
- 2.年齡：分為「45-50歲」、「51-55歲」、「56-60歲」、「61-65歲」、「66-70歲」和「71歲以上」六類。
- 3.教育程度：分為「師範學校」、「師專」、「師院」、「一般大學」和「研究所」五類。
- 4.婚姻狀況：分為「未婚」、「已婚」和「離異」三類。
- 5.健康情形：分為「很差」、「不好」、「尚可」和「很好」四類。
- 6.退休時間：分為「0-2年」、「2-4年」、「4-6年」、「6-8年」、「8-10年」和「10年以上」六類。

二、休閒運動參與動機量表與休閒運動阻礙量表

本研究之休閒運動參與動機量採用劉融融(2007)改編自陳文長(1995a)、Beard & Raghd(1983)、張良漢(2001)所編之

休閒運動參與動機量表，原始量表題目共有18題。此外，休閒運動阻礙量表則源自施天保(2004)改編自許志賢(2002)之休閒運動阻礙量表。此兩份量表分別依本研究之需要加以改編而成。本量表採五點計分評量表，根據受試者填答在量表的情形，按其同意程度情況從「非常同意」「同意」「沒意見」「不同意」「非常不同意」，分別給予5、4、3、2、1的分數。最後計算各份量表與總量表之得分情形，分數越高者代表休閒運動參與動機越高，而分數越低者，表示休閒運動參與動機越低；或是分數越高，休閒運動阻礙越高，而分數越低者，休閒運動阻礙越低。

第五節 問卷信度與效度

本研究參考過去相關文獻，設計自填式問卷，再與師長討論，根據彙整意見作問卷的修改，並進行試測問卷發放。共計發放100份問卷，進行問卷的信度與效度分析，再根據受訪者之開放意見進行修正定稿，以Cronbach's alpha值作為修改問卷之依據。試測問卷於休閒運動參與動機此部分信度為0.94，於休閒運動阻礙此部分信度為0.92，表示試測問卷具有高度內部一致性。

(一)項目分析

量表以獨立樣本t考驗，將受試者於量表答題反應情形，取上下各27%的分數加以分組，做為量表內各題目鑑別力的衡量方法。其中以決斷值CR須大於3以及與量表總分之相關係數須大於0.4以上，作為衡量標準。運用上述方法後得知，休閒運動參與動機與休閒運動阻礙兩個量表，皆為

有效題目，詳見表 3-1 和表 3-2。

表 3-1 休閒運動參與動機項目分析 N=385

問卷題號	CR 值	相關係數
1	-13.68	0.551***
2	-18.39	0.623***
3	-14.52	0.594***
4	-15.00	0.612***
5	-13.85	0.628***
6	-18.04	0.655***
7	-12.11	0.589***
8	-14.32	0.651***
9	-15.68	0.631***
10	-11.75	0.614***
11	-14.57	0.676***
12	-13.01	0.655***
13	-11.11	0.548***
14	-8.45	0.465***
15	-12.10	0.613***
16	-7.95	0.450***
17	-10.85	0.525***
18	-13.10	0.657***
19	-15.07	0.624***
20	-9.72	0.551***
21	-13.40	0.656***
22	-13.82	0.663***
23	-11.91	0.634***
24	-13.10	0.665***
25	-12.22	0.590***

表 3-2 休閒運動阻礙項目分析

N=385

問卷題號	CR 值	相關係數
1	-10.65	0.612***
2	-10.62	0.640***
3	-13.74	0.714***
4	-15.96	0.677***
5	-23.74	0.712***
6	-15.25	0.709***
7	-18.62	0.661***
8	-16.70	0.668***
9	-16.73	0.633***
10	-17.83	0.654***
11	-17.73	0.689***
12	-17.17	0.637***
13	-11.67	0.683***
14	-10.17	0.645***
15	-10.89	0.673***
16	-8.52	0.571***
17	-11.20	0.643***
18	-11.71	0.602***

註： $p^* < 0.05$, $p^* < 0.01$, $p^* < 0.001$

(二) 因素分析

量表在項目分析後，將具有鑑別力的題目以因素分析建構效度，其方法是取特徵值大於 1，以最大變異數法主要成份分析正交轉軸方式進行並取因素負荷量大於 0.3 以上，作為建構效度之取捨標準。

因素分析的結果，休閒運動參與動機分成四個構面，詳見表 3-3。休閒運動阻礙分成三個構面，詳見表 3-4。分述如下：

1. 休閒運動參與動機

構面一(紓解生活壓力)：包括八個題目，5、6、7、8、9、10、11、12 等八題，其中第 5 題為我覺得參加休閒運動可以忘記不愉快的事；第 6 題為我覺得參加休閒運動可以放鬆緊

張的心情；第 7 題為我覺得參加休閒運動可以使緊繃的身體機能獲得舒緩；第 8 題為我覺得參加休閒運動可以打發生活無聊感；第 9 題為我覺得參加休閒運動可以紓解壓力；第 10 題為我覺得參加休閒運動可以緩和生活的步調；第 11 題為我覺得參加休閒運動可以發洩心中不滿情緒；第 12 題為我覺得參加休閒運動可以暫離日常生活的擁擠和吵雜。其中題目皆與休閒運動參與可以紓解生活壓力有關，因此命名為「紓解生活壓力」。

構面二(人際能力)：包括八個題目，15、18、19、21、22、23、24、25 等八題，其中第 15 題為我覺得參加休閒運動可以淨化社會不良習性；第 18 題為我覺得參加休閒運動可以培養良好社交互動關係；第 19 題為我覺得參加休閒運動可以使我認識更多相同興趣之朋友；第 21 題為我覺得參加休閒運動可以與同伴相邀一起去運動；第 22 題為我覺得參加休閒運動可以很快的與他人建立友誼；第 23 題為我覺得參加休閒運動可以自由自在認識新朋友；第 24 題為我覺得參加休閒運動可以學習與他人良性互動的方法。其中題目皆與休閒運動參與可以增進人際關係，因此命名為「人際能力」。

構面三(健康適能)：包括四個題目，1、2、3、4 等四題，其中第 1 題為我覺得參加休閒運動可以改善個人身體健康；第 2 題為我覺得參加休閒運動可以獲得身體的舒適；第 3 題為我覺得參加休閒運動可以保持體力；第 4 題為我覺得參加休閒運動可以養成規律運動習慣。其中題目皆與休閒運動參與可以有良好健康體魄，因此命名為「健康適能」。

構面四(社會需求)：包括五個題目，13、14、16、17、20 等五題，其中第 13 題為我覺得參加休閒運動可以跟隨時

尚流行；第 14 題為參加休閒運動是受到流行運動風氣的影響；第 16 題為我參加休閒運動是受到社會風氣之影響；第 17 題為我覺得參加休閒運動可以增進對社會潮流趨勢的瞭解；第 20 題為我覺得參加休閒運動可以體驗運動所給予的競爭感覺。其中題目皆與休閒運動參與可以滿足社交需求，因此命名為「社會需求」。

2. 休閒運動阻礙

構面一(經驗阻礙)：包括五個題目，1、2、3、4、18 等五題，其中第 1 題為對於不愉快運動經驗會阻礙我參與休閒運動；第 2 題為對於休閒運動動機不足會阻礙參加休閒運動；第 3 題為對於運動興趣與偏見會阻礙我參與休閒運動；第 4 題為對於運動技能不足會阻礙我參與休閒運動；第 18 題為個人時間不足會阻礙我參與休閒運動。其中題目皆與休閒運動阻礙與過往經驗有關，因此命名為「經驗阻礙」。

構面二(個體阻礙)：包括八個題目，5、6、7、8、9、10、11、12 等八題，其中第 5 題為對於年齡太大的因素會阻礙我參與休閒運動；第 6 題為對於體能狀況不佳會阻礙我參與休閒運動；第 7 題為對於個性內向因素會阻礙我參與休閒運動；第 8 題為對於生活壓力會阻礙我參與休閒運動；第 9 題為家人反對態度會阻礙我參與休閒活動；第 10 題為缺乏專業指導員指導會阻礙我參與休閒活動；第 11 題為缺乏休閒運動資訊會阻礙我參與休閒活動；第 12 題為缺乏運動友伴會阻礙我參與休閒活動。其中題目皆與休閒運動阻礙與個體本身有關，因此命名為「個體阻礙」。

構面三(社會阻礙)：包括五個題目，13、14、15、16、17 等五題，其中第 13 題為場地設施的品質不佳會阻礙我參

與休閒運動；第 14 題為人員服務品質不佳會阻礙我參與休閒運動；第 15 題為場地設施位置不方便會阻礙我參與休閒運動；第 16 題為場地設施費用偏高會阻礙我參與休閒運動；第 17 題為場地的數量不足會阻礙我參與休閒運動。其中題目皆與休閒運動阻礙與社會經驗有關，因此命名為「社會阻礙」。

表 3-3 休閒運動參與動機因素分析

N=385

問卷題號	構面一 紓解生活壓力	構面二 人際能力	構面三 健康適能	構面四 社會需求
9	0.773			
10	0.759			
11	0.748			
12	0.743			
7	0.718			
6	0.693			
8	0.690			
5	0.669			
23		0.811		
24		0.793		
22		0.731		
19		0.719		
25		0.704		
21		0.692		
18		0.691		
15		0.366		
2			0.818	
1			0.816	
3			0.786	
4			0.724	
14				0.869
16				0.845
13				0.730
17				0.502
20				0.487
解釋變異量	19.948	19.006	13.326	11.267
累積變異量	19.948	38.954	52.280	63.548

表 3-4 休閒運動阻礙因素分析

N=385

問卷題號	構面一	構面二	構面三
	經驗阻礙	個體阻礙	社會阻礙
11	0.710		
10	0.709		
7	0.695		
5	0.657		
8	0.631		
6	0.611		
12	0.611		
9	0.587		
15		0.803	
13		0.740	
14		0.735	
17		0.668	
16		0.664	
3			0.740
1			0.713
2			0.683
4			0.556
18			0.425
解釋變異量	22.057	19.870	17.088
累積變異量	22.057	41.927	59.014

(三) 信度分析

信度是指一種衡量工具之正確性或精確性，一般而言包括衡量結果的穩定性與一致性，本研究為確定問卷內容是否有達到內部一致性的要求，以 Cronbach's alpha 係數來衡量其信度，係數值愈大表示內部一致性愈高，該因素愈能夠代表該部分之變數。

其中休閒運動參與動機整體構面 Cronbach's alpha 係數為 0.925，健康適能構面 Cronbach's alpha 係數為 0.892，紓解生活壓力構面 Cronbach's alpha 係數為 0.906，社會需求構面 Cronbach's alpha 係數為 0.804，人際能力構面 Cronbach's

alpha 係數為 0.886。由此可知，本研究在於衡量休閒運動參與動機方面，具有高度內部一致性(詳見表 3-5)。

表 3-5 休閒運動參與動機四個構面 Cronbach's alpha 值

休閒運動參與動機構面	各分量表題目	Cronbach's alpha 值
紓解生活壓力	9、10、11、12、7、 6、8、5	0.906
人際能力	23、24、22、19、 25、21、18、15	0.886
健康適能	2、1、3、4	0.892
社會需求	14、16、13、17、 20	0.804

整體休閒運動參與動機 共 25 題 0.925

休閒運動阻礙整體構面 Cronbach's alpha 係數為 0.921，經驗阻礙構面 Cronbach's alpha 係數為 0.805，個體阻礙構面 Cronbach's alpha 係數為 0.871，社會阻礙構面 Cronbach's alpha 係數為 0.859。由此可知，本研究在於衡量休閒運動阻礙方面，具有高度內部一致性(詳見表 3-6)。

表 3-6 休閒運動阻礙三個構面 Cronbach's alpha 值

休閒運動阻礙構面	各分量表題目	Conbach's alpha 值
經驗阻礙	11、10、7、5、8、 6、12、9	0.805
個體阻礙	15、13、14、17、 16	0.871
社會阻礙	3、1、2、4、18	0.859
整體休閒運動阻礙	共 18 題	0.921

第六節 資料處理方法

本研究依研究架構、研究問題、研究目的，並考慮變項的性質及分析工具本身的適切性，選擇適當的統計分析。問卷資料蒐集後，預計以描述性統計之次數分配與百分比、t 考驗、單因子變異數分析、雪費法多重比較檢定等統計方法進行資料分析。

(一)描述性統計

測量各變項基本的敘述性統計量，包括次數分配與百分比、平均數、標準差。用以說明問卷中屬於類別尺度的變項，在各題中的分配情形，包括：個人基本資料、休閒運動參與動機量表、休閒運動阻礙量表等變項之敘述性統計之得分。

(二)t 考驗

採用 t 檢定考驗個人基本資料之性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月平均休閒花費之各構面上的差異考驗。

(三)單因子變異數分析

採獨立樣本單因子變異數分析考驗個人基本資料之退休後之年數與休閒運動參與動機、休閒運動阻礙因素之差異。

(四)雪費法多重比較檢定

當進行變異數分析時，對於 F 值已大到顯著水準之各群組，為進行更一步的探索性分析，以比較各組間平均數相互差異的情形。

第四章 研究結果

本章共分六節，第一節描述性統計；第二節基本資料與休閒運動參與動機之差異性分析；第三節基本資料與休閒運動阻礙之差異分析；第四節基本資料與休閒運動參與動機之相關分析；第五節基本資料與休閒運動阻礙之相關分析；第六節休閒運動參與動機與休閒運動阻礙相關分析。茲分述如下：

第一節 描述性統計

一、基本資料

基本資料包含：性別、年齡、教育程度、婚姻關係、健康情形及退休時間，分別敘述如下：

(一) 性別

由表 4-1 可知，性別分布以女性 266 人居多 (69.1%)，其餘為男性 114 人 (29.6%)。

表 4-1 性別次數分配表

性別	人數	百分比
男	114	29.6%
女	266	69.1%
遺漏值	5	1.3%
總和	385	100%

(二) 年齡

由表 4-2 可知，年齡分布以 56-60 歲 143 人 (37.1%) 為最多，其次為 51-55 歲 112 人 (39.1%)，61-65 歲 64 人 (16.6%)

列為第三。

表 4-2 年齡次數分配表

年齡	人數	百分比
45-50 歲	2	0.5%
51-55 歲	112	29.1%
56-60 歲	143	37.1%
61-65 歲	64	16.6%
66-70 歲	34	8.8%
70 歲以上	28	7.3%
遺漏值	2	0.5%
總和	385	100%

(三) 教育程度

由表 4-3 可知，教育程度以師專 160 人(41.6%)最多，其次為師院 129 人(33.5%)，再者為研究所 46 人(11.9%)。

表 4-3 教育程度次數分配表

教育程度	人數	百分比
師範學校	25	6.5%
師專	160	41.6%
師院	129	33.5%
一般大學	24	6.2%
研究所	46	11.9%
遺漏值	1	0.3%
總和	385	100%

(四) 婚姻關係

由表 4-4 知，婚姻關係以已婚 368 人(95.6%)為最多數。

表 4-4 婚姻次數分配表

婚姻關係	人數	百分比
未婚	10	2.6%
已婚	368	95.6%
離異	4	1.0%
遺漏值	3	0.8%
總和	385	100%

(五) 健康情形

由表 4-5 可知，健康情形其中自認身體健康很好與尚可

共 373 人(96.9%)。

表 4-5 健康情形次數分配表

<u>健康情形</u>	人數	百分比
很好	126	32.7%
尚可	247	64.2%
不好	8	2.1%
很差	3	0.8%
遺漏值	1	0.3%
總和	385	100%

(六) 退休時間

由表 4-6 可知，其中已退休 2-4 年 110 人(28.6%)佔多數，其次為退休 4-6 年 105 人(27.3%)，再者為 2 年以內 60 人(15.6%)。

表 4-6 退休時間次數分配表

<u>退休時間</u>	人數	百分比
0-2 年	60	(15.6)
2-4 年	110	(28.6)
4-6 年	105	(27.3)
6-8 年	59	(15.3)
8-10 年	30	(7.8)
10 年以上	21	(5.5)
總和	385	100%

(七) 小結

研究對象基本資料顯示，性別以女性 266 人居多，佔全體 69.1%，男性 114 人，佔全體 29.6%。年齡以 56-60 歲 143 人為最多，佔整體 37.1%，最少的是 45-50 歲 2 人，佔整體 0.5%。教育程度以師專 160 人最多，佔整體 41.6%，最少為一般大學 24 人，佔整體 33.5%。婚姻關係以已婚 368 人為最多數，佔整體 95.6%。健康情形其中自認身體健康很好與尚可共 373 人，佔整體 96.9%。已退休 2-4 年 110 人最多數，佔整體 28.6%，最少為退休 10 年以上 21 人，佔整體 27.3%。

二、休閒運動參與動機

表 4-7 為休閒運動參與動機之構面分析摘要表，分為健康適能、紓解生活壓力、社會需求與人際能力四個構面。

表 4-7 休閒運動參與動機構面分析摘要表 n=385

構面名稱	平均數	標準差	排序
健康適能	4.54	0.49	1
紓解生活壓力	4.26	0.53	2
人際能力	4.08	0.50	3
社會需求	3.20	0.70	4
整體休閒動機	4.03	0.42	

(一)健康適能

此構面平均數為 4.54，其中「我覺得參加休閒運動可以改善個人身體健康」當中「非常同意」及「同意」的共有 98.7%，平均數為 4.62，而其次為「我覺得參加休閒運動可以獲得身體的舒適」有關於當中「非常同意」及「同意」的共有 98.1%，平均數為 4.57，再其次為「我覺得參加休閒運動可以保持體力」當中「非常同意」及「同意」的共有 97.4%，平均數為 4.53，研究對象對於此構面問題皆偏向正面。

(二)紓解生活壓力

此構面平均數為 4.26，其中「我覺得參加休閒運動可以放鬆緊張的心情」當中「非常同意」及「同意」的共有 97.6%，平均數為 4.46，而其次為「我覺得參加休閒運動可以使緊繃的身體機能獲得舒緩」、「我覺得參加休閒運動可以紓解壓力」有關於當中「非常同意」及「同意」的共有 96.1%，平均數為 4.41，研究對象對於此構面問題皆偏向正面。

(三) 社會需求

此構面平均數為 3.20，其中「我覺得參加休閒運動可以增進對社會潮流趨勢的瞭解」當中「非常同意」及「同意」的共有 63.1%，平均數為 3.64，而其次為「我覺得參加休閒運動可以體驗運動所給予的競爭感覺」有關於當中「非常同意」及「同意」的共有 50.1%，平均數為 3.37，再其次為「我覺得參加休閒運動可以跟隨時尚流行」當中「非常同意」及「同意」的共有 43.4%，平均數為 3.25；對於「參加休閒運動是受到流行運動風氣的影響」、「我參加休閒運動是受到社會風氣之影響」研究對象對於此兩題態度則呈現相對分歧，同意及不同意參半的雙峰情形。

(四) 人際能力

此構面平均數為 4.08，其中「我覺得參加休閒運動可以使我認識更多相同興趣之朋友」當中「非常同意」及「同意」的共有 94.0%，平均數為 4.31，而其次為「我覺得參加休閒運動可以學習與他人良性互動的方法」有關於當中「非常同意」及「同意」的共有 91.7%，平均數為 4.17，再其次為「我覺得參加休閒運動可以與同伴相邀一起去運動」當中「非常同意」及「同意」的共有 88.6%，平均數為 4.15，研究對象對於此構面問題皆偏向正面。

三、休閒運動阻礙

表 4-8 為休閒運動阻礙量表之構面摘要表，分為經驗阻礙、個體阻礙與社會阻礙三個構面。

表 4-8 休閒運動阻礙構面分析摘要表 n=385

構面名稱	平均數	標準差	排序
經驗阻礙	3.73	0.65	2
個體阻礙	3.33	0.75	3
社會阻礙	3.86	0.63	1
整體休閒阻礙	3.58	0.60	

(一) 經驗阻礙

此構面平均數為 3.73，其中「對於休閒運動動機不足會阻礙參加休閒活動」當中「非常同意」及「同意」的共有 82.6%，平均數為 3.85，而其次為「對於不愉快運動經驗會阻礙我參與休閒活動」有關於當中「非常同意」及「同意」的共有 78.2%，平均數為 3.76，再其次為「個人時間不足會阻礙我參與休閒活動」當中「非常同意」及「同意」的共有 75.3%，平均數為 3.74。

(二) 個體阻礙

此構面平均數為 3.33，其中「對於體能狀況不佳會阻礙我參與休閒運動」當中「非常同意」及「同意」的共有 75.1%，平均數為 3.70，而其次為「對於生活壓力會阻礙我參與休閒運動」有關於當中「非常同意」及「同意」的共有 58.0%，平均數為 3.37，再其次為「缺乏運動友伴會阻礙我參與休閒活動」當中「非常同意」及「同意」的共有 59.2%，平均數為 3.36，研究對象對於此構面問題皆持中立看法，同意及不同意參半的雙峰情形。

(三) 社會阻礙

此構面平均數為 3.86，其中「場地設施費用偏高會阻礙我參與休閒活動」當中「非常同意」及「同意」的共有 82.3%，

平均數為 3.97，而其次為「場地設施位置不方便會阻礙我參與休閒活動」有關於當中「非常同意」及「同意」的共有 85.0%，平均數為 3.96。

第二節 基本資料與休閒運動參與動機之差異分析

基本特性包括：性別、年齡、教育程度及退休時間，而休閒運動參與動機分為「健康適能」、「紓解生活壓力」、「社會需求」、「人際能力」及整體參與動機五方面進行探討。其中教育程度亦分出師範體系(師範學校、師專、師院)與非師範體系(一般大學、研究所)。以下分別探討在休閒運動參與動機之差異，本研究採用 t 檢定與單因子變異數分析進行差異考驗。

一、性別與休閒運動參與動機之分析

由表 4-9 可知，在「人際能力」方面，與男性($t=2.27^*$ ， $P<0.05$)之變項呈顯著性差異。性別在健康適能($t=1.54$)、紓解生活壓力($t=0.11$)與社會需求($t=1.24$)，均未達顯著水準，意即男女退休教師休閒運動參與動機是一致的。

表 4-9 性別與休閒運動參與動機之分析 n=385

構面名稱	性別	平均數	t 值
健康適能	男	4.60	1.54
	女	4.52	
紓解生活壓力	男	4.26	0.11
	女	4.26	
人際能力	男	3.25	1.24
	女	3.16	
社會需求	男	4.16	2.27*
	女	4.04	
整體休閒動機	男	4.07	1.29
	女	4.01	

註：* $P < 0.05$

二、師範體系與休閒運動參與動機之分析

由表 4-10 可知，師範體系在健康適能 ($t = -0.82$)、紓解生活壓力 ($t = -1.26$)、社會需求 ($t = -0.35$) 與人際能力 ($t = -1.36$)，均未達顯著水準，意即是否為師範體系畢業在休閒運動參與動機是一致的。

表 4-10 師範體系與休閒運動參與動機之分析 n=385

構面名稱	師範體系	平均數	t 值
健康適能	是	4.53	-0.82
	否	4.59	
紓解生活壓力	是	4.25	-1.26
	否	4.33	
人際能力	是	3.19	-0.35
	否	3.22	
社會需求	是	4.06	-1.36
	否	4.15	
整體休閒動機	是	4.02	-1.33
	否	4.09	

三、年齡與休閒運動參與動機之分析

由表 4-11 可知，年齡在健康適能 ($F=2.38$)、紓解生活壓力 ($F=1.16$)、社會需求 ($F=1.34$) 與人際能力 ($F=0.25$)，均未達顯著水準，意即不同年齡在休閒運動參與動機是一致的。

表 4-11 年齡與休閒運動參與動機之分析 $n=385$

構面名稱	年齡	平均數	F 值
健康適能	55 歲以下	4.60	2.38
	56-60 歲	4.58	
	61-65 歲	4.43	
	65 歲以上	4.48	
紓解生活壓力	55 歲以下	4.33	1.16
	56-60 歲	4.26	
	61-65 歲	4.22	
	65 歲以上	4.18	
人際能力	55 歲以下	3.12	1.34
	56-60 歲	3.17	
	61-65 歲	3.28	
	65 歲以上	3.30	
社會需求	55 歲以下	4.09	0.25
	56-60 歲	4.07	
	61-65 歲	4.11	
	65 歲以上	4.03	
整體休閒動機	55 歲以下	4.05	0.20
	56-60 歲	4.03	
	61-65 歲	4.02	
	65 歲以上	4.00	

四、教育程度與休閒運動參與動機之分析

由表 4-12 可知，教育程度在「健康適能」 ($F=2.65^*$) 呈顯著差異；紓解生活壓力 ($F=1.36$)、社會需求 ($F=0.82$) 與人際能力 ($F=1.93$)，均未達顯著水準。

表 4-12 教育程度與休閒運動參與動機之分析 n=385

構面名稱	教育程度	平均數	F 值
健康適能	師範學院	4.24	2.65*
	師專	4.55	
	師院	4.57	
	一般大學	4.59	
	研究所	4.58	
紓解生活壓力	師範學院	4.08	1.36
	師專	4.27	
	師院	4.25	
	一般大學	4.42	
	研究所	4.29	
人際能力	師範學院	3.01	0.82
	師專	3.25	
	師院	3.15	
	一般大學	3.19	
	研究所	3.23	
社會需求	師範學院	3.89	1.93
	師專	4.10	
	師院	4.04	
	一般大學	4.27	
	研究所	4.09	
整體休閒動機	師範學院	3.83	2.16
	師專	4.05	
	師院	4.02	
	一般大學	4.15	
	研究所	4.06	

註：* $P < 0.05$

五、退休時間與休閒運動參與動機之分析

由表 4-13 可知，退休時間在健康適能 ($F=2.25$)、紓解生活壓力 ($F=1.73$)、社會需求 ($F=0.65$) 與人際能力 ($F=1.60$)，均未達顯著水準，意即不同退休時間在休閒運動參與動機是一

致的。

表 4-13 退休時間與休閒運動參與動機之分析 n=385

構面名稱	退休時間	平均數	F 值
健康適能	2 年以內	4.70	2.25
	2-4 年	4.53	
	4-6 年	4.54	
	6-8 年	4.44	
	8 年以上	4.50	
紓解生活壓力	2 年以內	4.42	1.73
	2-4 年	4.24	
	4-6 年	4.24	
	6-8 年	4.21	
	8 年以上	4.24	
人際能力	2 年以內	3.11	0.65
	2-4 年	3.17	
	4-6 年	3.19	
	6-8 年	3.25	
	8 年以上	3.30	
社會需求	2 年以內	4.12	0.60
	2-4 年	4.09	
	4-6 年	4.03	
	6-8 年	4.13	
	8 年以上	4.03	
整體休閒動機	2 年以內	4.10	0.51
	2-4 年	4.02	
	4-6 年	4.01	
	6-8 年	4.02	
	8 年以上	4.04	

六、小結

- (一)不同性別在「人際能力」上有差異，亦即男性在「人際能力」上高於女性。其餘構面則無明顯差異。
- (二)不同師範體系在整體休閒運動參與動機及其四個構面上

並無差異，顯示不同師範體系在整體休閒運動參與動機上並沒有不同，亦即在休閒運動參與動機上不會因師範不同而有所差異。

(三)不同年齡在整體休閒運動參與動機及其四個構面上並無差異，顯示不同年齡在整體休閒運動參與動機上並沒有不同，亦即在休閒運動參與動機上不會因年齡不同而有所差異。

(四)不同教育程度在「健康適能」上有差異，亦即不同教育程度在「健康適能」上有差異，其餘構面則不因教育程度不同而有所差異。

(五)不同退休時間在整體休閒運動參與動機及其四個構面上並無差異，顯示不同退休時間在整體休閒運動參與動機上並沒有不同，亦即在休閒運動參與動機上不會因退休時間不同而有所差異。

第三節 基本資料與休閒運動阻礙之差異分析

基本特性包括：性別、年齡、教育程度及退休時間，而休閒運動阻礙分為「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」及整體運動阻礙四方面進行探討。其中教育程度亦分出師範體系(師範學校、師專、師院)與非師範體系(一般大學、研究所)。以下分別探討在休閒運動阻礙之差異，本研究採用 t 檢定與單因子變異數分析進行差異考驗。

一、性別與休閒運動阻礙之分析

由表 4-14 可知，性別在經驗阻礙($t=0.00$)、個體阻礙($t=0.07$)與社會阻礙($t=-1.62$)，均未達顯著水準，意即男女退

休教師休閒運動阻礙因素是一致的。

表 4-14 性別與休閒運動阻礙之分析 n=385

構面名稱	性別	平均數	t 值
經驗阻礙	男	3.74	0.00
	女	3.74	
個體阻礙	男	3.33	0.07
	女	3.33	
社會阻礙	男	3.79	-1.62
	女	3.90	
整體休閒阻礙	男	3.57	0.35
	女	3.59	

二、師範體系與休閒運動阻礙之分析

由表 4-15 可知，師範體系在經驗阻礙 ($t=0.97$)、個體阻礙 ($t=1.54$)與社會阻礙 ($t=-0.15$)，均未達顯著水準，意即是否由師範體系畢業在休閒運動阻礙因素是一致的。

表 4-15 師範體系與休閒運動阻礙之分析 n=385

構面名稱	師範體系	平均數	t 值
經驗阻礙	是	3.75	0.97
	否	3.67	
個體阻礙	男	3.35	1.54
	女	3.20	
社會阻礙	男	3.86	-0.15
	女	3.87	
整體休閒阻礙	男	3.60	1.12
	女	3.51	

三、年齡與休閒運動阻礙之分析

由表 4-16 可知，年齡在經驗阻礙 ($F=3.79^*$)、個體阻礙 ($F=3.40^*$)、社會阻礙 ($F=3.26^*$)與整體構面 ($F=3.22^*$)，均

達顯著水準，意即不同年齡族群影響休閒運動阻礙。

由 Scheffeg 事後檢定可知，60 歲以下退休教師在經驗阻礙方面大於 61-65 歲退休教師。56-60 歲退休教師在社會阻礙方面大於 61-65 歲退休教師。56-60 歲退休教師在整體休閒運動阻礙方面大於 61-65 歲退休教師。

表 4-16 年齡與休閒運動阻礙之分析 n=385

構面名稱	年齡	平均數	F 值 / Scheffe
經驗阻礙	55 歲以下 G1	3.79	3.79*
	56-60 歲 G2	3.81	G1>G3
	61-65 歲 G3	3.50	G2>G3
	65 歲以上 G4	3.69	
個體阻礙	55 歲以下 G1	3.20	3.40*
	56-60 歲 G2	3.42	
	61-65 歲 G3	3.18	
	65 歲以上 G4	3.47	
續接上頁 社會阻礙	55 歲以下 G1	3.87	3.26*
	56-60 歲 G2	3.95	G2<G3
	61-65 歲 G3	3.66	
	65 歲以上 G4	3.85	
整體休閒阻礙	55 歲以下 G1	3.55	3.22*
	56-60 歲 G2	3.67	G2>G3
	61-65 歲 G3	3.40	
	65 歲以上 G4	3.64	

註：* $P < 0.05$

四、教育程度與休閒運動阻礙之分析

由表 4-17 可知，教育程度在經驗阻礙 ($F=1.27$)、個體阻礙 ($F=1.44$) 與社會阻礙 ($F=0.57$)，均未達顯著水準，意即不同教育程度在休閒運動阻礙因素是一致的。

表 4-17 教育程度與休閒運動阻礙之分析 n=385

構面名稱	教育程度	平均數	F 值
經驗阻礙	師範學院	3.50	1.27
	師專	3.78	
	師院	3.76	
	一般大學	3.72	
	研究所	3.64	
個體阻礙	師範學院	3.21	1.44
	師專	3.40	
	師院	3.31	
	一般大學	3.35	
	研究所	3.13	
社會阻礙	師範學院	3.74	0.57
	師專	3.89	
	師院	3.85	
	一般大學	3.98	
	研究所	3.82	
續接上頁	師範學院	3.44	1.18
整體休閒阻礙	師專	3.64	
	師院	3.59	
	一般大學	3.61	
	研究所	3.46	

五、退休時間與休閒運動阻礙之分析

由表 4-18 可知，退休時間在經驗阻礙 ($F=0.94$)、個體阻礙 ($F=1.76$) 與社會阻礙 ($F=0.41$)，均未達顯著水準，意即不同退休時間在休閒運動阻礙因素是一致的。

表 4-18 退休時間與休閒運動阻礙之分析 n=385

構面名稱	退休時間	平均數	F 值
經驗阻礙	2 年以內	3.67	0.94
	2-4 年	3.83	
	4-6 年	3.74	
	6-8 年	3.66	
	8 年以上	3.69	
個體阻礙	2 年以內	3.12	1.76
	2-4 年	3.35	
	4-6 年	3.39	
	6-8 年	3.28	
	8 年以上	3.44	
社會阻礙	2 年以內	3.92	0.41
	2-4 年	3.89	
	4-6 年	3.87	
	6-8 年	3.81	
	8 年以上	3.80	
整體休閒阻礙	2 年以內	3.49	0.72
	2-4 年	3.63	
	4-6 年	3.61	
	6-8 年	3.52	
	8 年以上	3.61	

六、小結

- (一)不同性別在整體休閒運動阻礙及其三個構面上並無差異，顯示不同性別在整體休閒運動阻礙上並沒有不同，亦即在休閒運動阻礙不會因性別不同而有所差異。
- (二)不同師範體系在整體休閒運動阻礙及其三個構面上並無差異，顯示不同師範體系畢業在整體休閒運動阻礙上並沒有不同，亦即在休閒運動阻礙不會因畢業於師範體系不同而有所差異。
- (三)不同年齡在整體休閒運動阻礙及其三個構面上呈顯著差

異，亦即在休閒運動阻礙因年齡不同而有所差異。

(四)不同教育程度在整體休閒運動阻礙及其三個構面上並無差異，顯示不同教育程度在整體休閒運動阻礙上並沒有不同，亦即在休閒運動阻礙不會因教育程度不同而有所差異。

(五)不同退休時間在整體休閒運動阻礙及其三個構面上並無差異，顯示不同退休時間在整體休閒運動阻礙上並沒有不同，亦即在休閒運動阻礙不會因退休時間不同而有所差異。

第四節 基本資料與休閒運動參與動機之相關分析

由於相關性分析為檢測同一樣本兩連續變項是否有顯著相關，因此，在基本特性中，以性別、年齡及退休時間之變項來進行分析；在休閒運動參與動機以「健康適能」、「紓解生活壓力」、「社會需求」、「人際能力」及整體參與動機五方面進行探討，詳見表 4-19。

表 4-19 基本資料與休閒運動參與動機之相關分析 n=385

變項 / 類別	休閒運動參與動機				
	健康適 能	紓解生活 壓力	社會需 求	人際能力	整體構 面
性別	0.079	0.006	0.064	0.116*	0.067
年齡	-0.087	-0.093	0.108*	-0.014	-0.026
退休時 間	-0.111*	-0.086	0.084	-0.030	-0.030

註：1.* $P < 0.05$

2.性別以男性為 1，女性為 0，以方便使用擬似變項進行分析。

- (一) 在「健康適能」方面，與退休時間($r=-0.111^*$)呈負相關，表示退休時間越長，對於健康適能此構面態度越負向。
- (二) 在「紓解生活壓力」方面，與性別、年齡與退休時間並無呈現顯著相關。
- (三) 在「社會需求」方面，與年齡($r=0.108^*$)呈正相關，表示年齡越大對社會需求此構面態度越正向。
- (四) 在「人際能力」方面，與性別($r=0.116^*$)呈正相關，表示男性對健康適能此構面態度越正向。
- (五) 在「整體休閒運動參與動機」方面，與性別、年齡與退休時間並無呈現顯著相關。

第五節 基本資料與休閒運動阻礙之相關分析

由於相關性分析為檢測同一樣本兩連續變項是否有顯著相關，因此，在基本特性中，以性別、年齡及退休時間之變項來進行分析；而休閒運動阻礙分為「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」及整體運動阻礙四方面進行探討，詳見表 4-20。

表 4-20 基本資料與休閒運動阻礙之相關分析 n=385

變項/類別	休閒運動阻礙			
	經驗阻礙	個體阻礙	社會阻礙	整體構面
性別	0.000	0.004	-0.083	-0.018
年齡	-0.100*	0.076	-0.047	0.001
退休時間	-0.040	0.082	-0.068	0.011

註：1.* $P < 0.05$

2.性別以男性為 1，女性為 0，以方便使用擬似變項進行分析。

- (一)在「經驗阻礙」方面，與年齡($r = -0.100^*$)呈負相關，表示年齡越小，對於經驗阻礙越大。
- (二)在「個體阻礙」方面，與性別、年齡與退休時間並無呈現顯著相關。
- (三)在「社會阻礙」方面，與性別、年齡與退休時間並無呈現顯著相關。
- (四)在「整體休閒運動阻礙」方面，與性別、年齡與退休時間並無呈現顯著相關。

第六節 休閒運動參與動機與休閒運動阻礙相關分析

由於相關性分析為檢測同一樣本兩連續變項是否有顯著相關，因此，在休閒運動參與動機以「健康適能」、「紓解生活壓力」、「社會需求」、「人際能力」及整體參與動機五方面進行探討；而休閒運動阻礙分為「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」及整體運動阻礙四方面進行探討，詳見表 4-21。

表 4-21 參與動機與休閒阻礙之相關分析 n=385

構面別	健康適能	紓解生活 壓力	社會需求	人際能力	整體休閒 運動參與 動機
經驗 阻礙	0.106*	0.083	0.228***	0.170**	0.189***
個體 阻礙	0.021	0.060	0.276***	0.145**	0.168**
社會 阻礙	0.180***	0.109*	0.207***	0.183***	0.214***
整體 休閒 運動 阻礙	0.091	0.090	0.282***	0.183***	0.211***

註：* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ ，*** $P < 0.001$

- (一) 在「健康適能」方面，與經驗阻礙($r=0.106^*$)與社會阻礙($r=0.180^{***}$)呈正相關。
- (二) 在「紓解生活壓力」方面，與社會阻礙($r=0.109^*$)呈正相關。
- (三) 在「社會需求」方面，與經驗阻礙($r=0.228^{***}$)、個體阻礙($r=0.276^{***}$)、社會阻礙($r=0.207^{***}$)與整體休閒運動阻礙($r=0.282^{***}$)呈正相關。
- (四) 在「人際能力」方面，與經驗阻礙($r=0.170^{**}$)、個體阻礙($r=0.145^{**}$)、社會阻礙($r=0.183^{***}$)與整體休閒運動阻礙($r=0.183^{***}$)呈正相關。

(五) 在「整體休閒運動參與動機」方面，與經驗阻礙 ($r=0.189***$)、個體阻礙 ($r=0.168**$)、社會阻礙 ($r=0.214***$)與整體休閒運動阻礙 ($r=0.211***$)呈正相關。顯示休閒運動參與動機與休閒運動阻礙彼此間會高度影響。

第五章 討論

本節依研究結果印證所提出之研究假設進行分析，結果如下：

一、描述性統計分析

研究對象以女性居多，年齡主要為 56-60 歲，教育程度大多以師專為主，大都已婚，健康情形皆為良好與尚可，已退休 2-4 年。

休閒運動參與動機方面顯示，本研究對象態度皆呈現正向，此與陳麗華(1991)、鄧正忠(1993b)、連婷治(1998)、張文禎(2002)、王福生(2003)及盧玫諭(2004)研究相呼應，國小退休教師年紀較輕，健康狀況良好，因此對於休閒運動參與動機態度呈現正向積極。

休閒運動阻礙方面顯示，「社會阻礙」得分較高，其次為「經驗阻礙」，再者為「個體阻礙」。而社會阻礙的題目為場地設施費用偏高會阻礙我參與休閒活動、場地設施位置不方便會阻礙我參與休閒活動、場地設施的品質不佳會阻礙我參與休閒活動、人員服務品質不佳會阻礙我參與休閒活動、場地的數量不足會阻礙我參與休閒活動。因此可知，戶外休閒設施或場地可能是提升國小退休教師參與運動休閒的主要誘因，似乎是政府機關可積極努力改善的方向。

二、研究假設結果

H1、不同基本資料在休閒運動參與動機方面

H1-1：不同性別在參與動機方面有顯著差異

結果發現不同性別在「人際能力」構面上呈顯著差異，此研究結果與陳文長(1995a)、張良漢(2002)相同。可是卻與劉融融(2007)、范文曦(2001)及黃文宗(2006)研究不同，原因可能是研究對象不同而有所差異。此研究假設成立。

H1-2：不同年齡在參與動機方面有顯著差異

結果發現不同年齡在參與動機方面並無顯著差異，與劉融融(2007)與羅鳳恩(2003)研究結果不同，可能是研究對象不同而有所差異。此研究假設不成立。

H1-3：不同教育程度在參與動機方面有顯著差異

結果發現不同教育程度在「健康適能」構面上呈顯著差異，此與劉融融(2007)、李嘉慶(2002)、羅鳳恩(2003)與黃文宗(2006)研究結果相呼應，但卻與張佩娟(2003)不同原因可能是研究對象不同而有所差異。此研究假設成立。

H1-4：不同婚姻狀況在參與動機方面有顯著差異

由於研究對象及大多數皆為已婚，個數差異過大，因此無法進行此項差異分析，此研究假設結果無從得知。

H1-5：不同健康情形在參與動機方面有顯著差異

由於研究對象健康情形皆屬尚可或良好，認知概念上並無明顯差異，因此無法進行此項差異分析，此研究假設結果無從得知。

H1-6：不同退休時間在參與動機方面有顯著差異

結果發現不同退休時間在參與動機方面並無顯著差異，此研究假設不成立。

H2、不同基本資料在休閒運動阻礙方面

H2-1：不同性別在阻礙方面有顯著差異

結果發現不同性別在阻礙方面並無顯著差異，此研究結

果與許志賢(2002)相同。此研究假設不成立。

H2-2：不同年齡在阻礙方面有顯著差異

結果發現不同年齡在「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」與「整體阻礙」方面皆呈顯著差異，此與陳麗娟(2002)研究高中職教師結果相同，與 Jackson & Witt (1994) 研究發現年齡是休閒阻礙的來源相同。此研究假設成立。

H2-3：不同教育程度在阻礙方面有顯著差異

結果發現不同教育程度在阻礙方面並無顯著差異，此研究假設不成立。

H2-4：不同婚姻狀況在阻礙方面有顯著差異

由於研究對象及大多數皆為已婚，個數差異過大，因此無法進行此項差異分析，此研究假設結果無從得知。

H2-5：不同健康情形在阻礙方面有顯著差異

由於研究對象健康情形皆屬尚可或良好，認知概念上並無明顯差異，因此無法進行此項差異分析，此研究假設結果無從得知。

H2-6：不同退休時間在參與動機方面有顯著差異

結果發現不同退休時間在阻礙方面並無顯著差異，此研究假設不成立。

H3、國小退休教師休閒運動參與動機和休閒運動阻礙

H3-1：國小退休教師休閒運動參與動機和休閒運動阻礙有顯著相關

結果發現休閒運動參與動機和休閒運動阻礙有顯著相關此研究假設成立。休閒運動參與動機和休閒運動阻礙彼此高度相關影響。

第六章 結論與建議

本章依據資料分析後的結果，歸納本研究的主要研究發現，並提出結論與建議。

第一節 結論

國小退休教師休閒運動參與動機而言，以「健康適能」最受重視，其次為「紓解生活壓力」、「人際能力」與「社會需求」。阻礙國小退休教師參與休閒運動的因素，以「社會阻礙」為主，其次為「經驗阻礙」與「個體阻礙」。

男性國小退休教師休閒運動參與動機高於女性國小退休教師；不同教育程度休閒運動參與動機也不同。不同年齡休閒阻礙也不相同。整體而言，國小退休教師休閒運動參與動機與休閒運動阻礙息息相關，參與動機影響阻礙因素。

第二節 建議

本節將針對研究的主要發現與結論，提出下列建議，以供主管行政機關、國小退休教師及後續研究者作為參考。

一、主管行政機關

現今運動議題正熱門，而阻礙休閒運動因素卻以社會阻礙為主，建議應從現有休閒運動設施進行改善，注重設施維護、品質改善與增加交通便利，以促進參與休閒運動意願。

二、國小退休教師

國人平均壽命增加，退休後時間比以往更多，應可善加利用退休時間，培養休閒運動觀念，保持身體健康狀況良好，提升退休後生活品質。

三、後續研究者影響休閒運動因素眾多，本研究僅針對基本資料、休閒運動參與動機與休閒運動阻礙等方面進行探討，後續研究可考慮增加其他相關因素。本研究基本資料僅有六個變項，後續研究可增加變項探討，以增加研究的豐富度。由於研究範圍僅限於中部地區，因此研究結果外推性有限，後續研究可增加研究範圍，了解台灣地區國小退休教師實際休閒運動情形。

引用文獻

中文部分 6

- 內政部統計處(2005)。民國94年老人狀況調查結果摘要分析。2006年12月15日取自 <http://www.moi>
- 王福生(2003)。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺中縣。
- 行政院內政(2002)。中華民國老年狀況調查摘要分析。2006年12月15日取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>
- 行政院經濟建設委員會(2008)。中華民國台灣地區97年至145年人口推計。
- 吳承典(2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 呂建政(1997)。從週休二日談休閒教育的課程與實施。台北縣教育，19，44-47。
- 李嘉慶(2002)。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 沈永建(2005)。軍職人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 沈易利(1998)。台灣省民眾休閒運動參與與需求之研究。台

- 中縣：霧峰出版社。
- 辛晚教(1990)。休閒、教育、人生。戶外遊憩研究，3(1)，3-16。
- 卓俊辰(1990)。從健康觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。休閒教育研討會專輯。中華民國戶外遊憩協會：台北市。
- 林正常、王順正(2002)。健康運動的方法與保健。台北市：師大書苑。
- 林東泰(1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林東泰(2002)。休閒教育與其宣導之策略。台北市：師大書苑。
- 林連禎(1990)。從運動社會科學探討大學休閒運動之組織、功能與學生參與。中華民國體育學會。
- 林輝煌(2002)。淺談青少年休閒行為。學校體育雙月刊，11(7)，121-128。
- 施天保(2004)。台北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。
- 胡信吉(2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立師範大學，台北市。
- 范文曦(2001)。臺北市國民小學運動代表隊教練之參與動機與領導行為研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市。
- 凌德麟(1998)。休閒理論與遊憩行為。台北市：田園城市文化事業有限公司。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外休憩研究，(8)，1，15-28。

- 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，(6)，1，69-78。
- 高俊雄(2004)。運動休閒事業管理理論與實務。台北市：台灣體育運動管理學會。
- 張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 張文禎(2001)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究-以屏東縣為例。未出版碩士論文，屏東師範學院，屏東縣。
- 張良漢(2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒活動阻礙及滿意度之相關研究。臺北市：師大書苑。
- 張佩娟(2003)。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究~以雲林醫院員工為例。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張坤鄉(1991)。教師的休閒生活。台灣省政府教育廳。
- 張春興(1983)。工作、休閒、娛樂。中國論壇，15，9，47-51。
- 張春興(2004)。現代心理學。台北市：東華書局。
- 張耀中(2002)。臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 許志賢(2002)。台閩地區高級中學中等學校校長參與休閒運動之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 許志賢(2002)。休閒活動介入生活的認知與技巧之探討。國立台灣體育學院學報，11，51-60。
- 連婷治(2000)。臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院，新竹市。
- 陳文長(1995)。大學生運動性休閒參與動機與興趣分組體育

- 課滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳定雄(1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育專學報，4，1-29。
- 陳欣宏(2004)。台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳美玲(1997)。從成人觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及相關因素。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 陳紹馨(1979)，臺灣的人口變遷與社會變遷，臺灣研究叢刊，台北：聯經(3)，35-177。
- 陳惠美(2003)。南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 陳登源(1997)。「公務人員退休撫恤基金之組織與運用概況」。《退撫基金季刊》，6，2-40。
- 陳鎰明(2002)。休閒教育的重要性。雲科大體育，5，68-72
- 陳惠美、鄭佳昆、沈立(2001)：休閒活動企劃(上)。企劃原理與構想發展。台北市：品度股份有限公司。
- 陳麗娟(2002)。台中市高中職教師休閒運動需求與阻礙之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳麗華(1991)。臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 程紹同(1994)。現代體育發展的新趨勢：運動休閒管理。中華體育，28，25-30。
- 程紹同(1997)。優質休閒、超值人生。師友月刊，366，15-19。
- 黃文宗(2006)。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現

- 況之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 黃月嬋(1997)。推廣職業婦女休閒運動應有的作法。國民體育季刊，4(22)，42-51。
- 黃坤得、黃瓊慧(2000)。水上休閒運動之初探。台灣體育，109，15-18。
- 黃振球(1970)。休閒活動的理論與實施。師大教育學報創刊號，545-694。
- 楊宏志(1989)。遊客行為與森林遊樂經營管理—以台北縣、市民旅遊阻礙為例。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 廖志猛(1994)。休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉融融(2007)。雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蔡培村(1992)。教師休閒生活的價值與規劃。教育實習輔導通訊，3，6-24。
- 鄧正忠(1993)。專科學校教師休閒運動態度傾向之研究-以台中地區專科學校為例。宜蘭農工學報，7，169-200。
- 薛銘卿(1992)。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(4)，71-89。
- 謝政諭(1990)。休閒活動的理論與實際—民生主義的台灣經驗。台北市：幼獅文化事業公司。
- 韓惠華(1997)。電子業女性勞工休閒參與及需求滿足之相關研究-以高雄地區為例。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

- 顏妙桂(1983)。民生主義社會休閒活動之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 羅鳳恩(2003)。臺中市高爾夫球參與者參與動機和參與行為之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺中縣。
- 龔俊旭(2005)。高雄市桌球俱樂部會員休閒動機及滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

英文部份

- Bioland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. *Journal of Counseling and development, 65*, 291-294.
- Boothby, J., Tungatt, M. F. & Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity Reported Reasons and their implications. *Journal of Leisure Research, 13*, 1-14.
- Carpersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness : Definition and distinctions for health-related research. *Publish Health Report, 100(2)*, 126-131.
- Choma, C. W., Sforzo, G. A. & Keller, B. A. (1988). The impact of rapid weight loss on cognitive function in collegiate wrestlers. *Medicine and Science in Sport and Exercise, 30*, 746-749.

- Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 45-53.
- Dishman, R. K. (1991). Increasing & maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*, 22, 345-378.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York : Elsevier.
- Edington, C. R., Compton, D. M. & Hanson, C. J. (1980). *Recreation and Leisure Programming : A Guide for The Professional*. Philadelphia : Saundress College.
- Finkenbergh, M. E. & Moode, F. M. (1996). Collage students perception of the purpose of sports. *Perceptual and motor skills Missoula Mont*, 82(1)19-22.
- Fogelholm, M. (1994). Effects of bodyweight reduction on sports performance. *Sports Medicine*, 18, 249-267.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- 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.
- Kando, T. M. (1980). *Leisure and popular culture in transition*. The C.V. Mos Company.
- King, M. B. & Mezey, G. (1987). Eating behavior of male racing jockeys. *Psychological Medicine*, 17, 97-114.
- Kraus, R.G. (1990). *Recreation and leisure in the modern society (4th Ed.)*. Harper Collins Publishers

- Lane, A. & Terry, P. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33
- Maffulli, N. (1992). Making weight: A case study of two elite wrestlers. *British Journal of Sports Medicine*, 26, 107-110.
- Malete, Leapetswe (2000). *Psychological correlates of sport and leisure physical activity participation among Botswana youths*. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1999). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Mitchell, J. E., Pyle, R.L. & Eckert, E. (1991). Sauna abuse as a clinical feature of bulimia nervosa. *Journal of Clinical Psychiatry*, 32, 417-419.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management*. (3rd Ed.). Human Kinetics.
- Paffenberg, R. S., Hyde, R. T. & Dow, A. (1990). *Health benefits of Physical activity*. In B. L. Driver, P.J. Brown & G.L. Peterson (eds), *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, 49-57.
- Parker, S. (1971). *The future of work and leisure*. NY: Praeger Publishing.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes The context of contemporary leisure*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

- Stokowski, P. A. (1994). *Leisure in society: a network structure perspective*. Big Apple Tuttle-Mori Literary Agency, Inc.
- Sundgot-Borgen, J. (1994). Risk and trigger factor for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 414-419.
- Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J. & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents: POMS-A. *Journal of Sports Sciences*, 17, 861-872.
- Thompson, R. A. & Sherman, R. T. (1993). *Helping athletes with eating disorders*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Watson, J. F. (1996). *The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation/leisure participation time of college students*. Unpublished doctoral dissertation, Purdue University.
- Wilson, R. L. (1991). *Physical activity, absenteeism, stress, and attitude toward work*. U.M.I. Dissertation Services no.9126105.

【附錄一】

教師休閒運動參與動機與休閒運動阻礙相關研究問卷調查表

親愛的教育前輩：

您好！感謝您的撥冗協助，讓本問卷可以順利進行。本問卷的主要目的是想要了解台中市退休教師休閒運動參與動機及休閒阻礙因素。您所填的資料不做個別探討，僅提供本研究綜合分析使用。您的寶貴意見對本研究非常重要，感謝您的協助。此 敬頌 鈞安

台灣體育大學體育研究所

指導教授：謝振榮 博士

研究生：朱昌平 謹上

中華民國九十八年一月

【第一部份】

個人基本資料(請將適當的選項在空格內打√)

一、性別：男 女

二、年齡：45-50 51-55 56-60
61-65 66-70 70 以上

三、教育程度：師範學校 師專 師院
一般大學 研究所(含四十學分班)

四、婚姻狀況：未婚 已婚 離異

五、健康情形：很好 尚可 不好 很差

六、退休時間：0-2 年 2-4 年 4-6 年
6-8 年 8-10 年 10 年以上

【第二部份】

休閒運動參與動機

填答說明：依照重要性不同分為五個等級，非常同意、同意、無意見、不同意、非常不同意，請依據您個人的經驗，勾選符合您看法的答案，謝謝！

- | | 非常
同意 | 無
意見 | 不
同意 | 非
常
不
同意 |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我覺得參加休閒運動可以改善個人身體健康。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 我覺得參加休閒運動可以獲得身體的舒適。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 我覺得參加休閒運動可以保持體力。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 我覺得參加休閒運動可以養成規律運動習慣。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 我覺得參加休閒運動可以忘記不愉快的事。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 我覺得參加休閒運動可以放鬆緊張的心情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 我覺得參加休閒運動可以使緊繃的身體機能
獲得舒緩。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 我覺得參加休閒運動可以打發生活無聊感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 我覺得參加休閒運動可以紓解壓力。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 我覺得參加休閒運動可以緩和生活的步調。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 我覺得參加休閒運動可以發洩心中不滿情緒。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 我覺得參加休閒運動可以暫離日常生活的擁
擠和吵雜。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 我覺得參加休閒運動可以跟隨時尚流行。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 參加休閒運動是受到流行運動風氣的影響。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 我覺得參加休閒運動可以淨化社會不良習性。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 我參加休閒運動是受到社會風氣之影響。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常
同意
無
意見
不同
同意
非常
不同意

- 17 我覺得參加休閒運動可以增進對社會潮流趨勢的瞭解。
- 18 我覺得參加休閒運動可以培養良好社交互動關係。
- 19 我覺得參加休閒運動可以使我認識更多相同興趣之朋友。
- 20 我覺得參加休閒運動可以體驗運動所給予的競爭感覺。
- 21 我覺得參加休閒運動可以與同伴相邀一起去運動。
- 22 我覺得參加休閒運動可以很快的與他人建立友誼。
- 23 我覺得參加休閒運動可以自由自在認識新朋友。
- 24 我覺得參加休閒運動可以學習與他人良性互動的方法。
- 25 我覺得參加休閒運動可以瞭解他人。

【第三部份】

休閒運動阻礙

- | | 非常
同意 | 無
意見 | 不
同意 | 非
常
不
同意 |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 對於不愉快運動經驗會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 對於休閒運動動機不足會阻礙參加休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 對於運動興趣與偏見會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 對於運動技能不足會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 對於年齡太大的因素會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 對於體能狀況不佳會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 對於個性內向因素會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 對於生活壓力會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 家人反對態度會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 缺乏專業指導員指導會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 缺乏休閒運動資訊會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 缺乏運動友伴會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 場地設施的品質不佳會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 人員服務品質不佳會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 場地設施位置不方便會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 場地設施費用偏高會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 場地的數量不足會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 個人時間不足會阻礙我參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |