

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

碩士學位論文

嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究

A Study on Participation Motivation and Satisfaction
of Leisure Sports for Junior High School Teachers in
Chiayi County



研究生：沈雅姬

指導教授：林文郎 博士

中華民國 104 年 1 月
臺中市

論文名稱：嘉義縣國中教師休閒運動
參與動機及滿意度之研究

總頁數：138頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：103學年度第一學期碩士學位論文提要

研究生：沈雅姬

指導教授：林文郎 博士

中文摘要

本研究旨在探討嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究的影響及關聯性。本研究採問卷調查法，研究對象為嘉義縣國中教師。研究工具以自編「嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究問卷」，採用李克特五點量表，共發出550份，回收有效問卷為486份，有效問卷率為88.3%。蒐集之資料以SPSS 12.0進行分析，包括：項目分析、因素分析、信度分析、描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、單因子多變量變異數分析、雪費法事後檢定、典型相關分析進行處理，所得結果擬提供嘉義縣教育主管機關及相關單位在作為規劃國中教師休閒運動之參考，結果發現：

- 一、嘉義縣國中教師以「女性」；年齡在「31-40歲」；任教年資以「11-20年」；任教職務以「班級導師」；婚姻暨家庭狀況以「已婚有子女」；學校規模以「25班(含)以上」；最常參與的運動類別以「健身運動」者為最多。
- 二、嘉義縣國中教師參與動機較高的構面為「健康適能」；滿意度較高之構面為「舒緩身心」。
- 三、不同人口背景變項在休閒運動參與動機及滿意度上部分有顯著差異。
- 四、進行典型相關分析發現，休閒運動參與動機及滿意度有正向相關存在，休閒運動參與動機可預測滿意度。

關鍵詞：休閒運動、參與動機、滿意度

Title of Thesis: A Study on Participation Motivation and Satisfaction of Leisure Sports for Junior High School Teachers in Chiayi County

Name of Institute: Graduate Institute of Sport Management

Graduate date: January 2015

Degree Conferred: M.B.A.

Name of student: Ya-Chi Shen

Advisor: Dr. Wen -Long Lin

Abstract

The purpose of this study was to discuss the influence and relationship among participation motivation, and satisfaction of leisure sports for junior high school teachers in Chiayi County. The questionnaire survey was applied on junior high school teachers in Chiayi County. The self-designed instrument used in this study was "Questionnaire on Participation Motivation and Satisfaction of Leisure Sports for Junior High School Teachers in Chiayi County". The results of the returned questionnaires were graded by 5-point Likert scale. There were totally 550 questionnaires distributed. Among them, 486 were valid and the validity rate was 88.3%. SPSS12.0 Computer Statistics Software was adopted to analyze the statistics of data collected. Independent Sample t test, One Way ANOVA, One-way MANOVA, Scheffe Test, and Canonical correlation were also included in the results of the study. The results will be provided for Chiayi County Education authorities and for relevant units in the country as a suggestion in recreational sports for teachers. The followings were the results:

1. Among all the samples, the teachers, who are females, at the age of 31-40, with 11-20 years of teaching experience, working as homeroom teachers, married with children and working at schools of over 25 classes, participate the most in the item of "exercise".
2. Junior high school teachers in Chia-yi County possess more motivation in the facet of "Health & Fitness". Otherwise, teachers possess more satisfaction in "Smoothing".
3. Participants with different background have partially significant differences in their participation motivation and satisfaction.
4. Canonical correlation analysis shows that the relationship between recreational sports participation motivation and satisfaction is positive. Moreover, recreation sports participation motivation can predict the satisfaction of its participants.

Keywords: Recreational Sports, Participating Motivation, Satisfaction

謝 誌

進入研究所就讀以來，承蒙吾師林教授文郎的指導，給我諸多在研究方向及寫作上的協助與建議，讓論文能如期完成。時光飛逝，求學過程的點點滴滴總是百感交集，而學習路程的艱難也常令人感到無助，感謝老天的眷顧，讓我在面臨困境時，都有師長與同學們的陪伴，協助我度過每一個關卡，得以完成碩士學位。

首先，我要感謝的是我的家人，包括我的母親及兄弟，因為有你們在背後鼓勵與支持，讓我生活無後顧之憂，才能順利完成學業；特別要感謝最親愛的女兒芳綺，有妳的體諒與包容才能讓我堅持到最後；更要感謝同窗好友，一直陪伴我的同學志鴻、淑慧、毓華、郁真、建安、啟榮、芳儀、家銘、盈傑以及班代垣凱，總在學業及生活上給予我力量，陪我度過痛苦煎熬。另外也要感謝新港國中的全體同仁，能夠體諒我進修的辛苦及抱怨，全力提供我在工作、學業以及精神上的支援。

當然最要感謝的是，這一年多來不辭辛勞的指導老師：導師林房儋教授及師母、王慶堂教授、黃錦煌教授、黃彥翔教授以及麥毅廷教授。因為有恩師們能在我就讀過程中，教導我如何提綱挈領、研究發現以及不斷的教導與薰陶下，才能擴展我的視野與豐富知識，在此深表感激。

此外，還有兩位辛苦且遠道而來的口試委員：張良漢博士及蔡俊傑博士，在論文的寫作與研究上，給我許多專業的指導與建議，因為有你們珍貴的建議，才能讓學生的論文更臻完整。

最後要將我的榮耀獻給在天上的父親，您說對了「人生有夢、築夢踏實」，只要努力沒有不會實現的。願將這份喜悅獻給所有關心我的人，獻上我最誠摯的感謝。

雅姬 謹誌

中華民國 104 年 1 月

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
謝誌	iii
目錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	viii
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究假設	4
第五節 研究範圍與研究限制	5
第六節 名詞操作性定義	6
第貳章 文獻探討	8
第一節 休閒運動的定義、功能與類型	8
第二節 教師休閒運動參與動機之探討	22
第三節 休閒滿意度理論及相關研究	35
第四節 休閒運動參與動機及滿意度之相關研究	42
第五節 文獻總結	45
第參章 研究方法	47
第一節 研究流程	47
第二節 研究架構	49
第三節 研究對象	51
第四節 研究工具	52
第五節 資料處理	63
第六節 研究的重要性	65
第肆章 結果與討論	67
第一節 人口背景變項之描述	67
第二節 為不同背景變項之嘉義縣國中教師休閒運動參與動機差異之探討	70

第三節	為不同背景變項之嘉義縣國中教師休閒運動滿意度差異之探討	86
第四節	嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之典型相關	101
第五節	研究假設驗證	105
第五章	結論與建議	107
第一節	結論	107
第二節	建議	110
參考文獻	113
一、	中文部分	113
二、	英文部分	119
附錄		
附錄一	預試問卷	123
附錄二	正式問卷	129
附錄三	問卷專家效度審查同意函	135
附錄四	問卷專家效度審查與意願回函	136
附錄五	問卷專家效度審查感謝函	137
附錄六	問卷專家效度審查委員名錄	138

表目錄

表 2-1 國內外學者對休閒活動與運動之定義	11
表 2-2 休閒運動定義一覽表	12
表 2-3 休閒運動功能一覽表	15
表 2-4 休閒運動類型一覽表	20
表 2-5 休閒運動參與動機的定義一覽表	23
表 2-6 休閒運動參與動機因素一覽表	28
表 2-7 教師休閒運動參與動機因素整理表	30
表 2-8 休閒運動參與動機之相關研究一覽表	32
表 2-9 國內外學者對休閒滿意度定義	36
表 2-10 休閒運動滿意度研究一覽表	39
表 2-11 休閒運動參與及滿意度相關研究	43
表 3-1 休閒運動參與動機量表項目分析摘要表	56
表 3-2 休閒運動參與動機量表因素分析摘要表	57
表 3-3 休閒運動參與動機量表信度分析摘要表	59
表 3-4 休閒運動滿意度量表項目分析摘要表	60
表 3-5 休閒運動滿意度量表因素分析摘要表	61
表 3-6 休閒運動滿意度量表信度分析摘要表	63
表 4-1 嘉義縣國中教師之背景資料次數分配表	68
表 4-2 休閒運動參與動機之現況分析摘要表	71
表 4-3 休閒運動參與動機各題項分析表	71
表 4-4 休閒運動參與動機量表因素分析結果	74
表 4-5 不同性別之受試者參與動機之差異分析	76
表 4-6 不同年齡參與動機之多變量變異數分析摘要表	78
表 4-7 不同年齡參與動機之單因子變異數分析摘要表	78
表 4-8 不同年齡參與動機之平均數標準差摘要表	79
表 4-9 任教年資參與動機之多變量變異數分析摘要表	80
表 4-10 任教年資參與動機之單因子變異數分析摘要表	80
表 4-11 任教年資參與動機之平均數標準差摘要表	81
表 4-12 任教職務參與動機之多變量變異數分析摘要表	81
表 4-13 婚姻暨家庭參與動機多變量變異數分析摘要表	82

表 4-14	婚姻暨家庭參與動機單因子變異數分析摘要表83
表 4-15	婚姻暨家庭狀況參與動機之平均數標準差摘要表	.83
表 4-16	學校規模參與動機之多變量變異數分析摘要表84
表 4-17	運動類別參與動機之多變量變異數分析摘要表85
表 4-18	運動類別參與動機之單因子變異數分析摘要表85
表 4-19	運動類別參與動機之平均數標準差摘要表86
表 4-20	國中教師休閒運滿意度之現況分析摘要表87
表 4-21	休閒運動滿意度各題項分析表88
表 4-22	休閒運動滿意度量表因素分析結果91
表 4-23	不同性別之受試者滿意度之差異分析93
表 4-24	不同年齡滿意度之多變量變異數分析摘要表94
表 4-25	任教年資滿意度之多變量變異數分析摘要表95
表 4-26	任教年資滿意度之單因子變異數分析摘要表95
表 4-27	任教年資滿意度之平均數標準差摘要表96
表 4-28	任教職務滿意度之多變量變異數分析摘要表96
表 4-29	婚姻暨家庭狀況滿意度多變量變異數分析摘要表	.97
表 4-30	學校規模滿意度之多變量變異數分析摘要表98
表 4-31	學校規模滿意度之單因子變異數分析摘要表98
表 4-32	學校規模滿意度之平均數標準差摘要表99
表 4-33	運動類別滿意度之多變量變異數分析摘要表100
表 4-34	運動類別滿意度之單因子變異數分析摘要表100
表 4-35	運動類別滿意度之平均數標準差摘要表101
表 4-36	參與動機及滿意度之典型相關分析摘要表103
表 4-37	研究假設彙整表106

圖目錄

圖 3-1 研究流程	48
圖 3-2 研究架構	50
圖 3-3 量表建構流程圖	54
圖 4-1 休閒運動參與動機及滿意度之典型相關分析	104

第壹章 緒論

本研究旨在探討嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究，希望根據此研究的結果，提供國中教師及相關單位瞭解休閒運動參與動機和滿意度之相關研究。本章共分為六節，第一節：研究背景與動機；第二節：研究目的；第三節：研究問題；第四節：研究假設；第五節：研究範圍與研究限制；第六節：名詞操作性定義。分別敘述如下：

第一節 研究背景與動機

隨著社會生活型態的改變，工作已不再是生活的全部，越來越多的人們想藉由休閒運動的參與來紓解生活與工作所帶來的壓力。然而現代人因面臨著資訊世代的影響，致使大部分的人們沈溺於坐式的生活型態，使身體活動的機會減少，而造成民眾的健康體適能降低，健康狀況也跟著亮起了紅燈。所以積極的參與休閒運動，以期恢復基本體能與精神，進而能維持健康的身體，是當前社會大眾所應努力的重要課題。

當人們從事休閒運動時，即能從身體活動中得到健康。David, Michael, and Frank (1997) 指出，從事規律性的運動，可增進身體健康、預防心血管疾病、防止肥胖、骨質疏鬆，並有減輕沮喪與焦慮、促進心理健康、提升生活品質等效益。

近年來因政府大力提倡休閒觀念及活躍老化，又臺灣自2001年實施週休二日後，由於閒暇時間的增多，工作不再是生活的全部，人們便透過休閒運動的參與來紓解工作上的壓力，提升個人的健康體適能，並可由體會休閒運動的樂趣中，

來瞭解自我及週遭人們與環境互動的關係（李嘉慶，2002）。因此休閒運動漸漸受到國人所重視，同時也開啟人們對生活重新安排與規劃。

孫寶蓮（2004）認為，教師是教育工作中的主幹，教師也是學生認同與模仿的主要對象，其言行舉止及身心健康，對學生的學習與人格發展，均有深遠的影響。透過教師休閒運動參與的體驗，並創造健全的生活內涵，這不僅可以提升自己的生活品質，更可以為成千上萬的莘莘學子們立下良好的典範。正因如此，所以更應提升教師的休閒運動參與率，藉由休閒運動來做為教師平時恢復身、心、靈疲勞的一個解毒劑。

教師是學校的重要人力資源，也可說是花園裡的園丁，平時教師除了教學外，更要投入學校行政與參加各種校內外研習課程，來精進自身之能力。所以林祐鎡（2005）指出，教師除在教學工作上求創新，更應詳細規劃並享受美好的人生，並重視規律的休閒運動習慣。因此，從事基層教育的工作者在參與休閒運動時，除能增進個人的健康，更可將參與的過程中所得到群體生活及合作的觀念教育給學生，藉此培養良好的健康休閒運動觀念。

教師如果能利用閒暇時間從事休閒運動，將有助於精神壓力的紓解、專業知能的成長、教學理念的改良、教學活動的樂趣化與多元化、刺激教學靈感及腦力激盪、改善教學的品質等，因而達到教學目標（陳中雲，2002）。

蔡培村（1992）指出，教師是社會中的成員，除了感受到社會變遷對休閒運動的影響外，亦得承受本身專業工作所面臨的變化及壓力。所以，教師需要紓解與調劑生活的緊張。

有規律性的從事休閒運動，不僅有助於紓解教師的工作壓力，提升教學效能外，更能讓教師擁有健康的體適能。可見休閒運動對於學校教師的重要性影響極廣。

根據林曉萍(2002)提出教師的壓力來源，如學生學習和行為問題、與行政主管和同事的人際關係、工作過度負荷、學校行政支持不足、角色衝突與過度負荷、與家長的溝通及教師專業發展等問題。另一學者李忠孝(2007)對教師壓力的定義為：教師壓力是當教師面對工作情境時，與工作情境有關的因素交互作用後，在生理與心理產生具有威脅性與壓迫性的主觀知覺，而引起情緒上和認知上不平衡的反應。

基於上述，台灣現階段的教師們為了因應十二年國教，包含基本理念、有效教學、差異化教學、多元評量、適性輔導等。除此之外，還有八小時的補救教學研習、每個學校都要有人參與分組合作學習計畫等。且要檢核教師進修的「達成率」，期望短期內能夠達成密集研習，動機良善卻造成負面效應，讓第一線教師聞「研習」色變，因此老師的研習時數的確遽增，相對的也壓縮到教師的休閒時間。

然而休閒運動確實能防止老化、提升身體抵抗力、增進健康體適能、紓解心理壓力等，還能增進人際關係。國中教師在教學環境中，面對極大的壓力，因而產生負面的情緒。而這些壓力若不能有效紓解，會造成生理上及心理上的疾病，影響教學效能。而研究者發現，休閒運動的效益正好可以解決教師的工作壓力問題，可見休閒運動參與和教師工作壓力的關係極為重要。

第二節 研究目的

本研究目的在於探討嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之現況、差異與關聯性等研究。提出對嘉義縣國中教師參與休閒運動之建議，並提供嘉義縣教育主管機關規劃教師休閒運動之參考，藉以增加教師參與休閒運動的意願以及提升教師的生活品質。

第三節 研究問題

根據前述之研究目的，本研究提出以下幾個問題：

- 一、嘉義縣國中教師之背景現況為何？
- 二、嘉義縣國中教師之休閒運動參與動機之現況為何？
- 三、嘉義縣國中教師之休閒運動滿意度之情形為何？
- 四、不同背景變項之嘉義縣國中教師在休閒運動參與動機及休閒運動滿意度是否有差異？
- 五、嘉義縣國中教師在休閒運動參與動機及休閒運動滿意度是否有正相關存在？

第四節 研究假設

依本研究問題提出下列之假設：

- 一、H1不同背景變項之嘉義縣國中教師對休閒運動參與動機無顯著差異
 - H1-1不同性別對休閒運動參與動機無顯著差異
 - H1-2不同年齡層對休閒運動參與動機無顯著差異
 - H1-3不同任教年資對休閒運動參與動機無顯著差異
 - H1-4不同任教職務對休閒運動參與動機無顯著差異
 - H1-5不同婚姻暨家庭狀況對休閒運動參與動機無顯著差異

- H1-6不同學校規模對休閒運動參與動機無顯著差異
- H1-7不同運動類別對休閒運動參與動機無顯著差異
- 二、H2不同背景變項之嘉義縣國中教師對休閒運動滿意度上無顯著差異
- H2-1不同性別對教師休閒運動滿意度上無顯著差異
- H2-2不同年齡層對教師休閒運動滿意度上無顯著差異
- H2-3不同任教年資對教師休閒運動滿意度上無顯著差異
- H2-4不同任教職務對教師休閒運動滿意度上無顯著差異
- H2-5不同婚姻暨家庭狀況對休閒運動滿意度上無顯著差異
- H2-6不同學校規模對教師休閒運動滿意度上無顯著差異
- H2-7不同運動類別對教師休閒運動滿意度上無顯著差異
- 三、H3嘉義縣國中教師對休閒運動參與動機及休閒運動滿意度達顯著相關

第五節 研究範圍與研究限制

一、研究範圍

本研究範圍係以嘉義縣 25 所國民中學（不含分校）為範圍；而研究對象則以任教於嘉義縣國民中學之正式教師為對象，主要內容包含瞭解嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度的情形。

二、研究限制

本研究係採用問卷調查法，受限於參與者填答情境，僅能假定都能詳實填答。研究範圍僅限於嘉義縣，受地域性之限制，故不能推論於其它地區。

第六節 名詞操作性定義

本研究所提及之重要名詞定義如下：

一、國中教師 (Junior High School Teacher)

本研究之「國中教師」，係指任教於嘉義縣國民中學之正式教師。本研究所探討的對象包括：校長、主任、組長、專任教師、教師兼導師。

二、休閒運動 (Recreational Sport)

休閒運動定義為：「個人在工作之餘在自由意識選擇下所進行從事讓心境愉悅、放鬆且有意義的活動，分為戶外的休閒運動與室內的休閒運動，其內容包括有享受快樂及紓解壓力所參與之活動。」本研究意指在工作時間之外所參與之身體活動，有計畫的安排個人生活並提升身心健康所從事的休閒運動，其中項目包括：游泳、慢跑、球類活動、民俗體育、健身活動、戶外活動……等。

三、參與動機 (Motivation)

動機係指引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該種活動朝向某一目標的內在歷程（張春興，1998）。本研究指受試者在『休閒運動參與動機量表』上得分，各項目得分高者，表示選擇休閒運動參與動機愈高；反之得分越低者，表示其休閒運動參與動機越消極。將其分為社會需求、成就需求、知識需求、健康與適能需求、心理需求等五項。

四、休閒運動滿意度 (Leisure Sports Satisfaction)

休閒運動滿意度是個體因從事休閒運動所引導出及獲得的正向看法或感受，亦即個體知覺目前的休閒運動經驗及情境感到滿意或滿足的程度，這種正向的滿足感來自

個體自身所察覺到的，或為察覺到的需求滿足。而休閒運動滿意度的概念即包含了心理方面、教育方面、社會方面、放鬆方面、生理方面、美感方面等六個層面之知覺體驗（Beard & Ragheb,1980）。本研究指受試者在『休閒運動滿意度量表』所得分數而言，得分愈高者，表示所感受休閒運動滿意度愈高；反之，所感受的休閒運動滿意度則愈低。

第貳章 文獻探討

本章主旨在於探討國內外學者休閒運動參與動機及滿意度之研究，進行相關文獻之綜合分析與整合做為整個研究的理論依據。全章共分為四節，第一節：休閒運動的定義、功能與類型；第二節：教師休閒運動參與動機之探討；第三節：休閒滿意度理論及相關研究；第四節：休閒運動參與動機及滿意度之相關研究；第五節文獻總結。茲分別陳述如下：

第一節 休閒運動的定義、功能與類型

一、休閒運動的定義

(一) 休閒

以中文字意來解釋，漢代許慎在《說文解字》中所記：『休』字解釋為息止也，定義為人依木。人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，休養精神，故休之本意為息止也；在清代段玉裁注解之《說文解字》中，「閒」指「隙也，比喻月光自門射入之處為「閒」；其「閒」者稍暇也，故曰「閒暇」；有安閒、閒逸的意思。其中『閒』字與『閑』字相通，而『閑』字又與『闌』字相通，從門中有木，古多借用為清閒之意。故「休閒」自有其「休息」與「閒暇」之意涵。其既包括了「閒暇的自由時間」，同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休閒活動」。另外從英文字面來說，「休閒」一詞，英文 leisure，是指自由的意思，其源自拉丁文的 Licere，意指被允許(to be permitted)之意。從 Licere 又引申為法文的 Leisir，指自由時間

(freetime)，而英文 License 亦指許可的意思。因此，就字源而言，休閒可說是一個人行動的自由。Licere 又源自 Schole，Schole 近似於英文 school，而英文 school，是源自希臘文 skole 和拉丁文 schola，其原意並不是學校，而是休閒；後來英文中的 school（學校）和 scholar（學者）源自於此，由此可看出休閒和教育之間具有極密切的關係（林東泰，1992）

Dumazedier（1967）年對休閒的定義：

- 1、休閒即自主的時間：認為休閒就是在個人工作以求維生之外的剩餘時間，譬如下班之後、周末或假日的時間。亦是從工作解脫，而花費在休息的時間上。
- 2、休閒即自主的活動：認為休閒就是個人自我決定做的活動，不論它是在何時、何地或做多久。亦有人認為只要是以輕鬆的方式，做你想做的事就是休閒。
- 3、休閒即心境狀態：休閒乃是一種心境狀態，只要心情上擺脫任何責任感，而準備去追尋愉悅的心理狀態，即使不必真正去做任何事情，都是休閒（林東泰，1992）。

Murphy（1974）對休閒的定義：

- 1、自由的運用時間：在滿足生計和工作的要求之餘，所剩餘的時間就是休閒。
- 2、社會工具：休閒是一種達到社會目的的方法，如對病情治療、社會參與、技術發展等。
- 3、社會階級、種族及職業：休閒是由社會與世襲遺傳的因素來決定，但這仍不算是定義，不過是一個社會學上的假設。
- 4、古典：休閒是一種自由的狀態、一種靈魂的狀況及一個

很少被達成的目標。

5、反功利主義：休閒本身就是目的，不是工作的副產品，是一種自我表現和自我履行的滿足(王昭正譯，2001)。

研究者根據上述對休閒所下之定義係指，休閒是當人們在一天辛勞工作之餘，個體利用閒暇時間讓自己獲得無拘束與無壓力的生活稱之。

(二) 休閒活動

Thompson, Grant, and Dharmalingam (2002) 以兩種從事休閒時的基本要素來定義休閒活動：1、義務時間以外且自由選擇活的活動；2、富有樂趣的活動。

Dictionary of Sociology 指出：「休閒活動」為在餘暇時間所從事的任何活動，方式可為個人的或集體的；這種活動是自由且令人愉快，它是可供個人發展生理、心理或應用創造能力的活動(引自陳靖宜，2004)。

人們去除維持生計後的時間，稱做剩餘、空閒或閒暇時間；在去除義務責任後，所從事較為自由、個人的活動，稱為休閒活動(曹以樂，2004)。

(三) 休閒運動

中華民國體育學會(2000)在「休閒活動專書」一文中指出，休閒運動是指借助運動為手段，以達到休閒的目的。其主要是以身體運動為主體，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。

陳敬能(1998)則將休閒運動定義為：透過身體活動運動或運動項目的實施，使個人在自由、自在的情境下，去從事有益身心發展的休閒活動，已達到身心平衡的地步。

張良漢(2002)綜合各學者專家的看法指出，「休閒是一種廣義，大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動，以達到身心放鬆，享受樂趣之目的」。而彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容明確；而休閒運動則在身體活動上較為重視。

根據學者對「休閒運動」定義之詮釋，雖然各方對休閒運動的形式、性質、功能與目的等觀點見解皆不盡相同，但都有其共通點：擁有休閒活動的特性及具有體能性活動的特徵，此為休閒運動與休閒活動之間最大的差異。因此，本研究將休閒運動定義為「人們利用閒暇時間，以身體運動的方式，選擇自己所喜歡的運動類型，來達到放鬆與娛樂身心的效果，此種自發性的行為參與稱之為休閒運動。」

表 2-1

國內外學者對休閒活動與運動之定義

學者	年代	定 義
沈易利	(1995)	將休閒活動定義為工作時間外，透過人們自願而有意識的選擇，參與一種可提供自己歡樂與滿足，並且具有休養生性的活動方式。
沈易利	(1995)	將運動性休閒定義為：利用閒暇時間所進行的活動，唯活動的方式是透過動態的體能性方式進

(續下頁)

學者	年代	定義
		行，有別於其他社交性、藝術性、音樂性、社會服務等項目不同的休閒活動。
Mull, Bayless, Ross, & Jamieson	(1997)	將休閒運動定義在：為追求體適能及樂趣本身所安排參加的一種運動型活動，是一種自由性選擇，以及在參與過程中獲得內心獎勵的一種活動。
田育綺	(2010)	將休閒活動定義為：「教師在教學以外的閒暇時間依據個人的喜好，選擇自己喜歡的活動，並從中獲得愉悅及滿足的感受，進而達到實現自我理想生活的歷程」。

資料來源：研究者整理

表 2-2

休閒運動定義一覽表

學者	年代	定義
陳惠美	(2003)	休閒運動是指「個人在自由休閒時間內，自由選擇參與的動態性休閒活動，不僅帶來身體上的健康，也可以帶來心靈上的愉快及

(續下頁)

學者	年代	定義
邱逸揚	(2004)	<p>滿足，並追求身心之均衡發展。」</p> <p>休閒運動是指「個人在工作與責任義務時間外的閒暇時間，依個人自由意願及選擇，所從事的動態性休閒活動。」</p>
嚴詠智	(2006)	<p>休閒運動是指「個人利用閒暇或自由的時間，參加者依興趣或其他生活需要，在自主的情境下，自由選擇參與，並以身體動作之練習或操作為主要型態的動態性休閒活動，透過有益身體活動或運動項目的實施，使個人獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果。」</p>
黃金柱	(2009)	<p>休閒運動是指「在閒暇時間內，經由自由選擇參與的體能性運動或具娛樂功能的運動，可以使人獲得運動技術、快樂、趣味與健康。」</p>
游贊薰	(2010)	<p>休閒運動是指「平時所能支配運用的剩餘時間，選擇從事動態性的身體活動，並從活動過程中獲得身心健康與實現自我的行為。」</p>

資料來源：研究者整理

二、休閒運動的功能

程紹同（1994）指出，休閒運動是一種結合運動與休閒的活動，而從事運動性的休閒活動，可以放鬆身心、忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，具有娛樂、社交、改善健康、滿足成就感等功能，是休閒活動所無法相抗衡的一種獨特性活動。

謝政諭（1989）指出從事休閒運動具有三大功能：包括預防、發展及治療等三項功能；在預防的方面，藉休閒運動可使壽命延長、身心愉快使生活更有意義；在發展的方面，藉由休閒運動，自己能力所及，而尋找無法做到，且樂意從事的休閒運動；在治療的方面，藉由休閒運動，可以得到精神支援，透過與朋友之互動，發現生命之樂趣與意義，進而適應社會。

蔡培村（1992）對教師從事休閒運動具有下列功能：

- （一）個人取向：休閒生活乃在調整教師忙碌的生活，使平日的工作壓力得以紓解，進而獲得健康的生活，追求快樂的人生。
- （二）家庭取向：教師要比一般其他工作者更重視家庭生活，惟教師宜擴展休閒空間，使休閒更富有其他附加價值。
- （三）社會取向：教師是社會的成員，在休閒運動中，除善盡身教的社會功能外，亦可從各種團體的互動中瞭解其價值、信念及行為型態，以做為擴展生活領域和引導學生正確學習方向。

Weyerer（1994）亦認為，從事規律的休閒運動，無論是對健康者或是心理障礙者，皆可達到放鬆心情、改善自我概念、自我形象，以及降低憂慮與焦慮等功能。

表 2-3

休閒運動功能一覽表

學者	年代	功 能
Kando	(1980)	認為休閒運動功能具有身體健康、促進發育、調劑身心、提升工作效率、競技、復健外，尚有活動、心理、學習、社會功能、社會制度治療等功能。
林清山	(1985)	<p>一、個人方面：</p> <p>(一) 鬆弛身心、穩定情緒、彌補生活上的不滿。</p> <p>(二) 擴展經驗、增廣見聞及發展社交能力。</p> <p>(三) 發展智能，發揮創造力。</p> <p>二、社會方面：</p> <p>(一) 建立和諧的家庭。</p> <p>(二) 補充學校教學之功能。</p> <p>(三) 防止青少年犯罪。</p> <p>(四) 增加機關團體的工作效率。</p> <p>(五) 增進老年人(或退休者)福利的功能。</p> <p>(六) 休閒可以是一種醫療法。</p> <p>(七) 增進藝術與文化交流。</p>
余嬪 (引自 Eill & Witt, 1991)	(1999)	<p>一、淨化：是解除不良情緒的心理過程，從事休閒活動可以</p> <p>(續下頁)</p>

學者	年代	功 能
		解除某些負面的、或是過重負擔的正面情緒，它幫助我們維持情緒的平衡。
		二、放鬆：休閒活動的放鬆功能有二個作用面，第一種是「恢復」，個體參與休閒活動是為了恢復精力，包括心智與體能。第二種放鬆是「歧異性」的放鬆，指的是個體參與休閒活動，是為了從其他一些活動中（如工作）「逃避」出來。
		三、補償：休閒活動可以幫助個人彌補生活中的不足或缺憾，讓人另外有機會達成在其他活動或工作上無法或難以達成的目標或無法滿足的需求。
		四、類化：有些人所選擇的休閒活動傾向類似工作上的活動，以達成生活中的自己覺得重要目標。

(續下頁)

學者	年代	功 能
Coleman & Iso-Ahola	(1993)	休閒活動可幫助紓解個人生活上的壓力，且於參與活動過程中增進群體及合作觀念，並因而獲得友誼及讚賞，而個人更可藉此經驗以面對更嚴厲的挑戰。
沈易利	(2000)	休閒運動具有：消除心理、工作壓力，提升人際關係，降低工作與人際疏離，滿足成就感，美化與豐富人生等功能。
高俊雄	(2002)	一、均衡生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。 二、健全生活內涵：維持健康體適能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流、關懷生活環境。 三、提升生活品質：欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。
趙麗雲	(2003)	休閒運動具有：促進健康體能、紓解生活壓力、提升工作效能、滿足歸屬感及實現心理需求、以合作精神培養團體意識，期能矯正學生的偏差行為。

(續 下 頁)

- 林冠州 (2010) 一、個人方面：
- (一) 可以促進身體健康。
 - (二) 涵養心性。
 - (三) 提升精神生活。
 - (四) 紓解壓力。
 - (五) 完成自我實現。
- 二、家庭方面：
- (一) 可以凝聚家庭成員情感，促進家庭和諧。
 - (二) 提高生活品質，進一步發揮穩定社會。
 - (三) 促進國家經濟發展的功効。
- 游贊薰 (2010) 休閒運動具有，能增進身心健康、紓解心理壓力，更能提升生活品質、創造和諧家庭，進而培養良好的人際關係與促進經濟發展等功能。

資料來源：研究者整理

根據上述學者對休閒運動功能所提出的看法，我們可以發現休閒運動對人們有相當的重要性與顯著的影響，因此研究者發現，適當的參與休閒運動其所賦予的功能為，能提升個人的身心健康、舒緩緊繃的情緒壓力，更能提高與充實生活內涵及人際關係的協調，另外還能促進家庭和諧與自體的滿足感。

三、休閒運動的類型

由於休閒運動種類眾多且繁雜，而各專家學者對於休閒運動的類型看法也不盡相同。因此，以下將針對國內外學者對休閒運動類型的分類，做歸納整理如下：

陳麗華（1991）將休閒運動分為雙人球類運動、健康及適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、速度性運動、防衛性運動、技擊性運動等八類。

黃金柱、林志成（1999），將休閒運動歸納為九大類：

- （一）球類運動：網球、棒球、籃球、保齡球、桌球、羽球、撞球、槌球、木球、板球、足球、美式足球、高爾夫球、壘球、巧固球、馬球、迴力球等。
- （二）戶外運動：登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、爬山、攀岩、滑草、釣魚等。
- （三）民俗性運動：放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍等。
- （四）舞蹈類運動：土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、國際標準舞、韻律舞等。
- （五）健身運動：瑜珈、國術、太極拳、推手、重量訓練、伸展操、健身操等。
- （六）技擊運動：空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。
- （七）水中暨水上運動：游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板等。
- （八）空中運動：滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等。
- （九）其他休閒性運動：定向運動、冒險性休閒運動等。

陳中雲（2002）將休閒活動分為知識性、社交性、體能

性、休憩性、服務性。馮麗花（1998）於研究中將休閒運動分為下列四大類：（一）提升心肺功能的休閒運動；（二）增進肌力表現的休閒運動；（三）增進柔軟度的休閒運動；（四）怡情養性的休閒運動。

另外將國內外學者對休閒運動項目所提出的不同類型分類，做歸納整理如表 2-4 所示。

表 2-4

休閒運動類型一覽表

學者	年代	類 型
Farrell & Lundegren	(1991)	休閒運動分為五種：一、教育性；二、競爭或比賽；三、俱樂部；四、表演或特殊活動；五、開放性設施。
中華民國 體育學會	(2000)	休閒運動分七類：一、競賽類運動；二、健身類運動；三、冒險類運動；四、聯誼性運動；五、防衛性運動；六、親子運動；七、參觀運動競賽。
謝鎮偉	(2002)	休閒運動分為七大類：一、競技類運動；二、健身類運動；三、冒險類運動；四、聯誼性運動；五、防衛性運動；六、親子運動；七、觀賞性運動。
王註源	(2005)	休閒運動分為八大類：一、球類

(續下頁)

學者	年代	類 型
		運動；二、戶外運動；三、民俗性運動；四、舞蹈；五、健身活動；六、技擊運動；七、水中水上運動；八、空域運動。
陳肇芳	(2007)	休閒運動分為六大類：一、球類性休閒運動；二、武術防衛性休閒運動；三、水上性休閒運動；四、舞蹈律動性休閒運動；五、體適能健康休閒運動；六、挑戰性休閒運動。
游贊薰	(2010)	休閒運動分類為：球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等八大類。
林冠州	(2010)	(一) 消遣娛樂性：看電視、電影逛街、唱歌、電玩、打牌等。 (二) 知識性：閱讀書報、研習進修等。 (三) 藝文性：聽音樂會五到歌劇欣賞插花園藝手工藝等。

(續下頁)

學者	年代	類	型
		(四)	運動性：慢跑、球類、游泳、自行車、瑜珈、有氧舞蹈等。
		(五)	社交性：朋友聚會、社會服務、社團活動、約會等。

資料來源：研究者整理

本研究綜合專家學者的分類，將休閒運動的類型分類為：球類運動（單人、雙人與團體）、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、防衛運動、水中暨水上運動、空中運動、其它（極限運動、冒險性運動等）等九大類。

第二節 教師休閒運動參與動機之探討

如果人們能增加運動參與，進而減少疾病的發生，減少國家在醫療費用的支出。因此根據美國衛生與人類服務部門

（United States Department of Health and Human Services, USDHHS, 1996）所歸納的研究顯示，有規律參與運動者，在生理方面能增進心肺耐力、預防心血管疾病、高血壓、肥胖症等症狀的產生；在心理方面則有降低憂鬱、增進幸福滿足及提升生活品質等功能。

一、休閒運動參與動機的定義

動機是促使個體進行各種活動的一種驅力與動力，對各種領域而言，在動機的研究上一直都是各專家學者特別會去著磨的一門學問。因為如不清楚瞭解動機就無法解釋個體從

事某種行為的主要因素，且動機本身是無法直接觀察，很難單從外顯行為就推論其內在動機。

因此，所謂動機(motivation)指的是，引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該種活動朝向某一目標進行的內在歷程(張春興，1998)，所以動機可說是個人在行動前的一種內在心路歷程，而動機是因為慾望和想要滿足需求而產生的，這些慾望和需求促使人們行為的驅力，透過了學習和認知的過程。

就運動的動機而言，動機是讓運動員在從事運動競賽與訓練時的一種內在燃料，它可以讓運動員和一般人願意付出精力和時間來從事運動(盧俊宏，1994)。另一學者則認為動機的本質極為複雜，通常可分為兩方面來探討，第一類是指個人內在的驅力，此種驅力迫使個體表現各種活動，這就是所謂的『內在動機』；第二類是指外在事務具有誘因而使個體去從事各種活動，即為『外在動機』(林寶山，1998)。

綜合國內外相關學者對於教師休閒運動參與動機的定義作一整理，如下表2-5所示：

表 2-5

休閒運動參與動機的定義一覽表

學者	年代	休閒運動參與定義
Drucker	(1954)	指出動機是動態的過程，是向著目標作持續性的一個歷程。
Schunk & Hanson	(1985)	提出動機是人類行為受刺激、方向指導、維持和終結的動因和歷程。 (續下頁)

學者	年代	休閒運動參與定義
張春興	(1987)	動機是是個體的內在過程，引起各體活動，維持活動，使行為朝向某依目標進行的一種內在歷程。
盧俊宏	(1994)	個體的一種內在原動力，引起個體活動並維持活動朝向某一目標進行的內在歷程。
Lunenburg & Ornstein	(1996)	將動機解釋為一個人內在刺激導引行為朝向有利組織的歷程之統稱，包含三個層面：努力、持續、方向。
Wilkinson & Campbell	(1997)	認為動機是一種內蘊的心理歷程，而非外顯的行為，對於那些被引發動機而去從事運動或其他形式體育活動的人而言，其行為通常是可被觀察到的，而且可能因顯著的而努力而引起注意。
許樹淵	(2000)	將動機定義為一種意識、一種驅力，而人的行為在正常情況下都有動機，激勵他去從事某項活動。
曹勝雄	(2001)	則提出動機的發生是由個體內在的某一種需求而來，一旦需要的強度提到一定的程度後，就會

(續下頁)

學者	年代	休閒運動參與定義
溫世頌	(2007)	轉化為一種動機，進而促使每一個人尋找滿足需要的東西。 則指出動機是一種驅動力，它引起並維持活動直到該活動達到目標為止。

資料來源：研究者整理

根據上述學者對休閒運動參與動機的定義，由心理學的觀點來看，動機包括了驅力、活動、目標三部分。因此，唯有透過動機的探討，來發現個體想要的活動、目標或需求，才能促使個體產生新的行為。

二、休閒運動參與動機理論分類與因素

(一) 動機理論

所謂動機理論，是指心理學家對動機這一概念所作的理論性與系統性的解釋。盧俊宏（1994）亦將動機理論分為以下四類：心理分析論、行為論、需求層次論、認知論。故本研究僅對上述四類動機理論略加說明：

1、心理分析論：

Freud是心理分析論的鼻祖，他將人格結構分為本我、自我、超我三個部分。本我包含了由性、飢、渴等基本需求構成的「生之本能」，以及由攻擊、破壞兩種原始性的衝動所促動的內在力量，稱為「死之本能」，支配本我的是唯樂原則。自我介於本我與超我之間，由本我而產生的需求，若無法於現實中即時獲得滿足，自我則必須遷就於現實的限制，並學習到如何在現實中獲得需求的滿足，支配自我的是現實原則。超我是人格結

構中的道德部分，由個體生活中接受社會文化、道德規範的教養而逐漸形成，居管制地位的最高層。認為人的行為即本我、自我、超我三個部分交互作用所產生的結果。

2、行為論：

行為論以 Whiting and Child(1953)為主要代表人物，認為人類的動機是以刺激反應關係為基礎的理論。此理論以刺激反應的連結以及制約學習歷程中，強化、類化、辨別、消弱、自然恢復與二級條件作用等原理來解釋人類的動機來自於學習，且經由學習歷程會使動機隨個體的成長而愈趨分化與複雜。

3、認知論：

認知論者認為個體的行為是按其事先的設想與計畫，向預定目標進行。也就是嘗試以理解的心理歷程來解釋個體日常生活中各種複雜行為的動機。個體除了對自己的所作所為瞭解以外，還依循「抱負水準」以及「預期價值」引導自身的行為。抱負水準即個人從事某種實際工作前，預估自己所能達到的成就目標。預期價值則是人類預期某種事物的未來價值，而引導自己行為朝該目標前進的歷程。

4、需求層次論：

人本論的主要代表人物為 Maslow 於 1970 年提出，其認為人類動機係由許多不同性質之需求所組成，而各需求間又有先後順序及高低層次之分，當低一層的需求獲得滿足後，高一層的需求才會產生，故稱為需求層次論。

(二) 休閒運動參與動機的分類

盧俊宏(1994)將動機分為生理性動機以及心理性動機兩類。生理性動機是指以生理變化為基礎的一切動機而言，即所謂的原始的動機。此動機符合行為論的「需要、驅力、行為」的順序。心理性動機則是指一切非以生理變化所形成的需要為基礎的動機而言。即所謂的社會性動機或繼生性動機，此動機包含了兩個層次，一個層次為較原始的三種驅力：好奇、探索以及操弄。另一層次則包括人類特有的成就動機與親和動機，此層次的動機完全是經由學習所獲得的，且都與他人有關，故具有社會意義。

Deci and Ryan (1987)自我決定論指出，依自我決定程度的不同，將動機分為：內在動機、外在動機、無動機三類。

- 1、內在動機：在沒有任何外在酬賞的情況下，個體仍對所參與的活動表現出興趣、樂趣及滿意，是自由選擇的行為。
- 2、外在動機：個體參與活動主要來自外在事件的影響，而非對活動感到有興趣。
- 3、無動機：既非內在動機也非外在動機，而是個體對於活動本身及結果感到無所謂，通常感受不到勝任能力及控制感，使個體沒有好的理由繼續參與活動。

(三) 休閒運動參與動機因素

盧俊宏(1994)將國內外諸位學者針對從事運動的動機研究結果彙整後歸納出下列五點：

- 1、對於所有運動參加者來說，不管是運動員或非運動員，

運動帶給他們的快樂、放鬆、興奮等感覺是非常重要的動機來源。

- 2、健康及體適能需求是所有運動參與者肯定的事實，更是一項重要動機來源。
- 3、運動場本身就是一項良好的社交場所，在運動情境內可以得到友誼和社會交往的機會。
- 4、由於運動並非工作或嚴肅活動，藉由運動轉化情緒、調整情緒，還有補償、舒洩及放鬆等作用，是參與運動另一重要動機。
- 5、運動場合可讓不同的人展示其體能技巧，讓參與者表現其技術體能，具有滿足追求其成就、自主等需求作用。

有研究者則將休閒運動參與動機因素分為：健康適能（健康）；刺激避免（紓壓、心理）；社會（人際）需求；成就需求等四個構面，有些研究者也會加入知識（知性）因素。綜合國內相關學者，對於教師休閒運動參與動機的因素加以整理，如表 2-6 所述。

表 2-6

休閒運動參與動機因素一覽表

研究者	研究對象	休閒運動參與動機因素
張佩娟 (2003)	雲林醫院員工	知識需求、成就需求、社會需求、壓力紓解、健康適能等五個構面。
王儷儒 (2004)	台南縣國小教師	健康適能、刺激避免、知性追求、社交需求、成就需求等五

(續下頁)

研究者	研究對象	休閒運動參與動機因素
陳仲杰 (2006)	台北市公立高 工教師	個構面。 健康追求、成就需求、社會需求、心理需求、知性追求等五個動機構面。
林忠濱 (2007)	台北市國小教 師	健康需求、知識需求、成就需求、人際需求、刺激逃避等五個構面。
朱紹文 (2009)	苗栗縣國中教 師	成就追求、社會需求、刺激避免、健康適能等四個構面。
葉淑娟 (2010)	苗栗市國小教 師	健康適能、心理需求、知性生活、成就需求、社會需求等五個構面。
許雅萍 (2010)	飛盤運動參與 者	社會需求、成就需求、知識與健康需求、心理需求等四個構面。
何勇德 (2011)	高雄市國小教 師	健康與適能需求、社交需求、成就需求、知性需求、心理需求等五個構面。

資料來源：研究者整理

本研究對象為教師，故另將關於研究者所研究之對象，其教師參與休閒運動的動機因素加以整理並給予比較論述如表 2-7：

表 2-7

教師休閒運動參與動機因素整理表

研究者/因素	健康 與 適能	社會 社交 人際	成就	知性 知識	刺激 避免	心理 紓壓
張佩娟 (2003)	◎	◎	◎	◎		◎
王儷儒 (2004)	◎	◎	◎	◎	◎	
陳仲杰 (2006)	◎	◎	◎	◎		◎
林忠濱 (2007)	◎	◎	◎	◎	◎	
朱紹文 (2009)	◎	◎	◎		◎	
葉淑娟 (2010)	◎	◎	◎	◎		◎
許雅萍 (2010)	◎	◎	◎	◎		◎
何勇德 (2011)	◎	◎	◎	◎		◎

資料來源：研究者整理

由表 2-7 得知，多數以教師為對象的研究中，休閒運動參與動機均包含了以下五項內涵：

- 1、健康與適能：一個人若能擁有健康的身體，人生將更臻完美。而運動可以增強免疫力、促進血液循環、改進骨骼密度，並幫助人體維持理想體重與心血管之健康，且能降底三高的危害。由此可知，運動是協助個人達成身體健康目標的最佳方法之一。
- 2、社交需求：人是群居的動物，有與他人、社會互動的需求。因此，透過與親友的接觸來獲得這方面的需求。整體而言，參與休閒運動不但能結交新朋友，增進人際關係。所以，在群體中休閒運動是增進人際和諧、化解衝突對立、開啟溝通管道的最佳工具。

- 3、成就需求：高俊雄（2002）認為休閒是一種體驗，是一個人追求卓越、超越顛峰或邁向生命最高品質的境界。由此可知，從事休閒運動的過程，可讓個體獲得成就感、信心與讚賞等。
- 4、知性需求：根據Maslow的需求層次論指出，當人類的生理需求、安全需求等基本需求獲得滿足後，會有更高層次的成長需求，而知的需求即為成長需求之一。因此在參與休閒運動的過程中，知性需求能快速獲得滿足。
- 5、心理需求：世界衛生組織將健康定義為：生理、心理以及社會的完好狀態，使稱之為真正的健康。

三、休閒運動參與動機之相關研究

中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」中則提出，影響個人參與休閒運動的因素可分為「個人因素」、「社會和生活因素」、「參與機會」等三方面：

- （一）個人因素：指年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力及教育背景等八項。
- （二）社會和生活狀況因素：指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒等七項。
- （三）參與機會因素：指運動設備、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇及運動消費等七項。

Iso - Ahola（1989）指出休閒參與動機不是一成不變的理論，而是動態的性質，其特徵有三種如下：

- （一）休閒的參與動機會因時間而有所差異，也會隨著生命

週期而有所變化。

(二) 休閒的參與動機會因為人、因地而異，會隨著個人的成長背景與社會化過程而有所改變。

(三) 休閒動機會因所處的情境不同而改變，會因情境而有所差異。

Deci and Rran (1991) 指出生理、心理及社會這三方面是決定參與休閒運動動機的因素，生理因素包含個人的能力、身高、體重以及健康狀況；心理因素包含自尊、情趣和樂趣；社會因素方面則是包含有競爭以及環境等。運動心理學家也一直對休閒運動參與動機深感興趣，根據不同研究者依據研究對象、目的、背景的不同，以及依據動機理論的不同，發展出來的休閒運動參與動機量表也就會有所差異。本研究整理出休閒運動參與動機之相關研究的相關文獻，如表 2-8 所示：

表 2-8

休閒運動參與動機之相關研究一覽表

學者	年代	休閒運動參與相關研究
王儷儒	(2004)	對台南縣國小教師進行休閒活動參與動機研究發現： (一) 各構面得分高低依序為：1. 健康適能；2. 刺激避免；3. 知性追求；4. 社交需求；5. 成就需求。 (二) 不同性別、年齡、子女數之教 (續下頁)

學者	年代	休閒運動參與相關研究
林忠濱	(2007)	<p data-bbox="834 360 1374 454">師在休閒參與動機上有顯著差異。</p> <p data-bbox="703 483 1374 577">對台北市國小教師進行休閒運動參與動機研究發現：</p> <p data-bbox="715 607 1374 824">(一) 各構面得分高低依序為： 1. 健康需求； 2. 人際需求； 3. 知識需求； 4. 成就需求； 5. 刺激逃避。</p> <p data-bbox="715 853 1374 1003">(二) 不同性別之教師僅成就構面達顯著差異，其餘構面則無明顯不同。</p> <p data-bbox="715 1032 1374 1249">(三) 不同教育程度之教師，在人際需求、刺激逃避構面上達顯著差異，其他三個因素構面則無。</p> <p data-bbox="715 1279 1374 1559">(四) 不同職稱之教師，在健康、知識構面上達顯著差異，其他三項則無。雪費法事後比較發現：健康、知識構面上，級任均高於行政。</p> <p data-bbox="715 1588 1374 1738">(五) 不同婚姻暨家庭狀況之教師在各因素構面上均未達顯著差異。</p>

(續下頁)

學者	年代	休閒運動參與相關研究
		(六) 不同平均每月花費之教師，在健康、知識、人際構面上達顯著差異，其餘構面則無。
朱紹文	(2009)	對苗栗縣國中教師進行休閒運動參與動機研究發現： (一) 各構面得分高低依序為：1. 自我認知；2. 健康需求；3. 心理需求；4. 成就滿足；5. 人際關係。 (二) 不同年齡、教學年資、每月平均花費之教師在參與動機上未達顯著差異。
葉淑娟	(2010)	將苗栗市國小教師休閒運動參與動機分為： (一) 1. 健康適能；2. 心理需求；3. 知性生活；4. 成就需求；5. 社會需求。 (二) 不同性別、婚姻暨家庭狀況、每月參與休閒運動花費之教師在休閒運動參與動機上皆有顯著差異。
林冠州	(2010)	國小教師對於休閒參與以達到紓解壓力、心情放鬆方面最為滿意。

資料來源：研究者整理

根據上述學者對休閒運動參與動機的研究結果顯示，教師對於休閒運動參與行為意願以獲得健康為主的較高，雖有規律的運動習慣但也會因為背景的不同而有所不同，然而為了追求身體健康在參與休閒運動的頻率上應多加鼓勵教師參與。因此，唯有透過規律的休閒運動參與，建立國人對休閒運動的認知，並藉由參與運動來提升國人的健康體適能。研究者將根據學者的研究結果，來做為調查休閒運動參與動機之選項，將其分為社會需求、成就需求、知識需求、健康與適能需求、心理需求等五項加以研究。

第三節 休閒滿意度理論及相關研究

一、休閒滿意度定義

綜合以下學者對休閒滿意的定義可以得知，滿意是一種相對性的指標，如：實際情況未能滿足期待時便會產生不滿；當實際情況符合當事人期待時則產生滿意。因此休閒滿意度，是以心理層面的需求為主，而當個人在休閒參與中得到充足的滿足感，更會加強其對休閒運動的需求與喜愛，所以想要提升教師的休閒運動參與，更要從滿足他參與的動機開始著手。本研究整理出休閒運動滿意度之相關研究的相關文獻，如表 2-9 所示：

表 2-9

國內外學者對休閒滿意度定義

學者	年代	定 義
Dumazedier	(1974)	指出休閒滿意度為個人透過休閒活動，對於預期的需求獲得滿足的程度。
Dorfman	(1979)	提出總滿意度可以解釋為對環境中所有可分別因素之滿意的總和，像「愉悅感」的滿意應該就是一整體性的感覺，如面對不同的人、地、事、物、時皆有明顯的差別。
Beard & Ragheb	(1980)	定義休閒滿意度為個人在參與休閒活動時所獲得的正面良好的感受，乃個人對一般休閒體驗及情境所感受到的滿足程度，而此滿足感來自於個人自身所察覺到或未察覺到的需求滿足。
Franken & Van Raaij	(1981)	指出，休閒滿意是一種相對的概念，以一些相對的標準來判斷，相對的標準可能包含個體先前的經驗、期待、參與的成就或自活動意識到的滿意。
Oliver	(1981)	認為「顧客滿意程度」為產品取得和消費經驗所造成驚奇本身的評估。

(續 下 頁)

學者	年代	定義
Kotler	(1991)	指出「顧客滿意度」來自於消費者對產品購買前的預期與期望，與購買後實際認知到產品功能特性或服務的績效表現，兩者比較後形成愉悅或失望的程度。兩者之間若存有差距，則發生正向滿意或負向不滿意的感覺，當認知績效等於預期時，則出現中度滿意或感覺無差異。
Fornell	(1992)	認為「顧客滿意度」是一種以經驗為基礎的整體性態度。
王素敏	(1997)	認為，休閒滿意是個體透過休閒活動的參與，在過程中感受到自己需求獲得滿足的程度。
陳艷麗	(2003)	認為休閒滿意度就是個體從經驗中得到個人需求滿足的程度。

資料來源：研究者整理

二、休閒滿意度之理論

Mannell(1989)指出滿意度是經由動機的產生才會有所謂的滿意。並從休閒動機與滿意的廣泛文獻中，定義休閒滿意是以動機或評價為基礎，並將休閒滿意度分為四種基本面向：

- (一)單向度「需求－滿意」
- (二)整體「需求－滿意」
- (三)單向度「評價－滿意」
- (四)整體「評價－滿意」

休閒滿意是當個人透過他們的參與，達到休閒需求或動機的滿足或滿意，這種型態的滿意被稱為「需求－滿意」；若滿意非動機所造成，則被視為是個體對生活品質的評估所形成的滿意，此時就稱為「評價－滿意」。單向度需求方式係著重於界定和評估從特殊活動與環境中所獲得的個別和特定的滿意度，其滿意度經常是過去參與活動時所感受到的體驗。整體需求滿意度主要關心整體生活的需求滿意度，並非是特定或個別的滿意度。

Beard與Ragheb(1980)綜合各學者的研究提出休閒滿意內容之理論基礎為：

- (一)心理方面(psychological)：個體基於「內在動機」，參與他們「自由選擇」活動，挑戰他們的「能力」以及「才智」且達成其自我實現需求，個體同時也從活動中獲得成就感，並能展現其個別性、獨特性，表達自我。
- (二)教育方面(educational)：個體在休閒當中追尋智力刺激，並與休閒環境互動，尋求新的體驗以滿足其好奇心，除了可增加對自我及環境的了解，在活動中同時也有機會學習新的事務，以拓展個人生活經驗和視野。
- (三)社會方面(social)：個體參與休閒活動時，可以透過人與人的互動與溝通過程達到：(1)社會互動與溝通(2)提供認識朋友的機會(3)享有良好的情誼等。且透過提供「利他性」、「有用的」的服務給一起從事休閒之團體，有助於個體取得社會尊重與他人的尊敬。

- (四)放鬆方面(relaxational)：遊戲和運動具有恢復元氣作用。根據此一理論，休閒可以得到休息、放鬆並紓解來自工作及生活上之緊張與壓力。
- (五)生理方面(physiological)：個體參與活動中，有些具有「生理上的挑戰性」或「恢復健康、強化肌肉及心臟功能」並「增進健康」、「防止肥胖」，或藉著控制體重以增進精力。
- (六)美感方面(aesthetic)：若從事休閒活動的地點經過良好的規劃，且環境優美，則更能令人感到滿意，亦使休閒體驗更有趣、愉悅。

綜合以上學者對休閒滿意度的理論分析結果可以得知，消費者在形成滿意的過程其實相當的複雜，分成許多面向的情感反應。因此本研究依據 Beard與 Ragheb(1980)提出休閒滿意內容之理論為基礎，來作為本研究之研究架構。

三、休閒滿意度之相關研究

在收集許多學者的實證研究過程中，發現有關休閒滿意度的研究很多，其研究的樣本也很多樣化，結果也因受試者不同背景變項或喜好而有所差異，將資料整理彙整如下。

表 2-10

休閒運動滿意度研究一覽表

學者	年代	休閒運動滿意度研究結果
文崇一	(1990)	探討台灣地區居民休閒生活的研究發現，休閒時間的長短會影響休閒滿意度。 (續下頁)

學者	年代	休閒運動滿意度研究結果
梁坤茂	(2000)	進行高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究時指出，高雄市國中教師之休閒滿意度為中等偏高。其中男性教師的休閒滿意度高於女性教師；已婚者高於未婚者；年齡在41歲以上的教師在休閒滿意度上高於年齡在40歲以下的教師；收入五萬（含）元以上的教師休閒滿意程度高於收入低於五萬元以下者。
陳艷麗	(2003)	研究台南縣市大專教師休閒活動與休閒滿意度，其研究結果顯示：不同性別、服務年資、年收入的大專教師其休閒活動參與項目滿意度差異達顯著水準。
游淑如	(2003)	針對彰化縣國小教師的研究指出，男性教師在參與休閒活動時較女性教師更能感受到休閒所帶來的滿足。在年齡方面，年紀較輕的教師在參與休閒活動時較能感受休閒所帶來的滿足。在任教年資方面，任教年資較久之教師休閒滿意度較高。在婚姻狀況，已婚之國小教師較未婚之國小教師較能感受到較高

(續下頁)

學者	年代	休閒運動滿意度研究結果
		的滿意程度。在所擔任職務及最小子女的年齡上，在休閒滿意程度上無顯著性差異。
陳靖宜	(2004)	針對桃園地區國民中學教師所做的休閒滿意度研究，其研究結果顯示：不同性別、年齡、年資、婚姻、不同任教科目等因素會造成休閒滿意度有顯著性差異存在。
林雪如	(2007)	對彰化縣國民中學教師休閒參與與休閒滿意度研究，其研究結果顯示：教師休閒滿意度之現況，整體表現良好，屬中上的程度。休閒滿意度在教師年齡的背景變項不同，有顯著差異。休閒滿意度與休閒參與有顯著正相關。
郭月玲	(2008)	研究國小教師休閒滿意度與幸福感之研究，其研究結果指出：國小教師的休閒滿意度會因擔任職務、任教年資而產生顯著性的差異。
林冠州	(2010)	不同背景變項國小教師休閒滿意度之差異情形：在性別：男性滿意度顯著高於女性教師；在職務：導師在「社會學習」構面得分顯著低於

(續下頁)

學者	年代	休閒運動滿意度研究結果
		科任教師。在年齡、婚姻、年資、教育程度學校規模學校規模方面：休閒滿意度之四個構面都沒有顯著差異存在。

資料來源：研究者整理

林東泰（1992）的研究顯示，年齡越長的越重視寧靜的休閒滿足，而年輕的與單身的都較重視社會性的滿足。

第四節 休閒運動參與動機及滿意度之相關研究

本節是以國內外學者對休閒運動參與動機及休閒滿意度之相關研究來加以探討，其中休閒滿意度是以心理層面為主，而此心理狀態的結果呈現，將會影響個體參與休閒運動之行為與動機。Mannell & Kleiber（1997）從休閒動機與滿意的相關文獻中，定義出休閒滿意是要以動機或評價為基礎。Ragheb & Griffith（1982）研究休閒參與、休閒滿意及生活滿意指出：

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

還有三位國外學者 Mckenchnie (1974) 和 Sneegas (1986) 的研究都發現休閒參與會影響休閒滿意度，休閒參與和休閒滿意度之間有顯著正相關。Ragheb (1980) 針對休閒參與、休閒滿意與休閒態度三者關係的研究中指出：休閒態度（包含認知、情意、行為）與休閒滿意具有顯著的正向關係。但是休閒相關的態度改變並不能影響行為的改變，反而是經由休閒選擇而來的滿足會使休閒經驗更有價值和吸引力。

表 2-11

休閒運動參與及滿意度相關研究

研究者	年代	研究結果
張佩娟	(2003)	分析休閒運動動機與滿意度兩者之間之相關情形，結果發現：醫院員工休閒運動動機與滿意度有非常顯著的正相關存在，相關強度在中度至高度間（ $r=.443\sim.705$ ， $p<.01$ ）。表示參與休閒運動動機愈高者，其休閒運動滿意度也愈高。
鄭賀珍 李宜錫	(2005)	在羽球館消費者參與動機與參與滿意度之研究中，整體參與動機與整體滿意度達顯著性中等強度相關且具有顯著的預測效果。
陳子逸	(2009)	針對慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例。

(續下頁)

研究者	年代	研究結果
		研究結果顯示，休閒參與動機與休閒滿意度的心理、社會、場地設備和生理層面有關聯性存在。
許雅萍	(2010)	在針對飛盤運動參與者的休閒參與動機中的「社會需求」、「知識與健康需求」、「成就需求」、「心理需求」構面和休閒滿意度的「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」、「心理層面」、「社會互動層面」均有顯著的相關性存在，也就表示，休閒參與動機愈強烈，也就會有愈高的休閒滿意度。
何勇德	(2011)	針對高雄市國小教師在不同背景變項對休閒運動參與動機及滿意度上，皆有顯著差異，表示兩者有關聯性存在。

資料來源：研究者整理

綜合以上，學者的研究可發現，對於休閒運動參與動機和滿意度之關係的研究中，大都支持休閒運動參與動機和滿意度之間為正相關。也就是說，個體休閒運動參與的程度越高，滿意度就會越高，因此本研究將進一步探討以釐清差異情形是否與其他學者相同。

第五節 文獻總結

透過相關文獻整理和探討研究結果發現，近年來隨著時代的變遷、科技的發展與交通網路的便利及生活品質的提升，人們已開始重視身體健康及提高健康體適能的重要性。科技帶給人們便捷的生活，卻也造成人們活動參與率降低及工作繁忙……等。因此坐式生活型態增加，反而帶來更多的文明病，所以提高參與休閒運動的動機，更顯得相當重要。再者國內學者表示國人對於休閒運動參與行為意願略顯低落，雖有規律的運動習慣但也會因為背景的不同而有所不同，然而為了追求身體健康在參與休閒運動的頻率上應多加鼓勵教師參與。因此，唯有透過規律的休閒運動參與，建立國人對休閒運動的認知，並藉由參與運動來提升國人的健康體適能。國內學者也認為休閒運動所帶的效益是不容小覷的，適當的參與休閒運動其所賦予的功能為，能提升個人的身心健康、舒緩緊繃的情緒壓力，更能提高與充實生活內涵及人際關係的協調，另外還能促進家庭和諧與自體的滿足感，也可說運動是人們身心靈獲得解放的最佳解毒劑。因此研究者將休閒運動的類型分類為：球類運動（單人、雙人與團體）、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、防衛運動、水中暨水上運動、空中運動、其它（極限運動、冒險性運動等）等九大類。然而在研究休閒運動滿意度的基礎上，以『心理』、『教育』、『社會』、『生理』、『放鬆』、『美感』等面向來探討，因此當個人在休閒參與中得到充足的滿足感，更會加強其對休閒運動的需求與喜愛，所以想要提升教師的休閒運動參與，更要從滿足他參與的動機開始著手。教

師是學校的重要人力資源，平時教師除了教學外，更要投入學校行政與參加各種校內外研習課程，來精進自身之能力。所以教師除在教學工作力求創新，更應詳細規劃並享受美好的人生，並重視規律的休閒運動習慣。因此，從事基層教育的工作者在參與休閒運動時，除能增進個人的健康，更可將參與的過程中所得到群體生活及合作的觀念教育給學生，藉此培養良好的健康休閒運動觀念。本研究對象為國中教師，經探討了解後，在教師休閒運動的參與動機及休閒滿意度影響最深的因素，即是工作壓力。而這些工作壓力也會因職務、時間與性質的不同而產生不同的壓力。因此，教師休閒運動的參與率也受工作壓力所影響。所以教師如能利用閒暇時間從事休閒運動，將有助於精神壓力的紓解、專業知能的成長、教學理念的改良、教學活動的樂趣化與多元化、刺激教學靈感及腦力激盪、改善教學的品質等，因而達到教學目標。

第參章 研究方法

本研究主要目的在探討嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究進行分析，採用問卷調查法進行資料之蒐集與研究。本章根據研究目的及文獻探討所得，進行研究的設計與實施，共分以下五節：第一節「研究流程」；第二節「研究架構」；第三節「研究對象」；第四節「研究工具」；第五節「資料處理」；第六節「研究的重要性」。

第一節 研究流程

本研究依據相關問題進行問卷設計，問卷設計經由專家學者檢核修改無誤後，再進行正式問卷調查，所得之資料，經由檢視、編碼處理後，進行統計分析，結果再加以討論，並提出結論與建議，以完成本研究主題。本研究之流程如圖3-1所示。

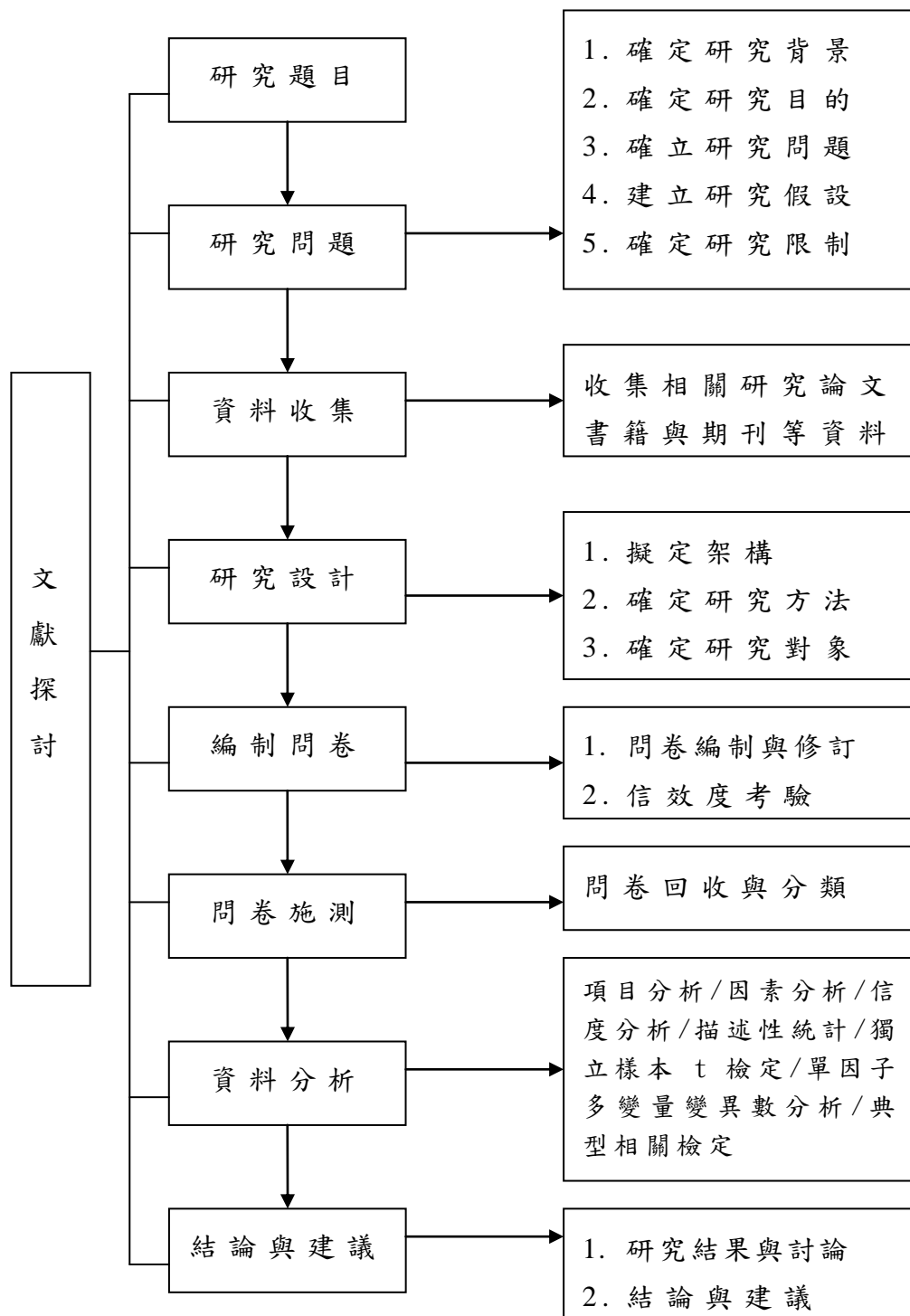
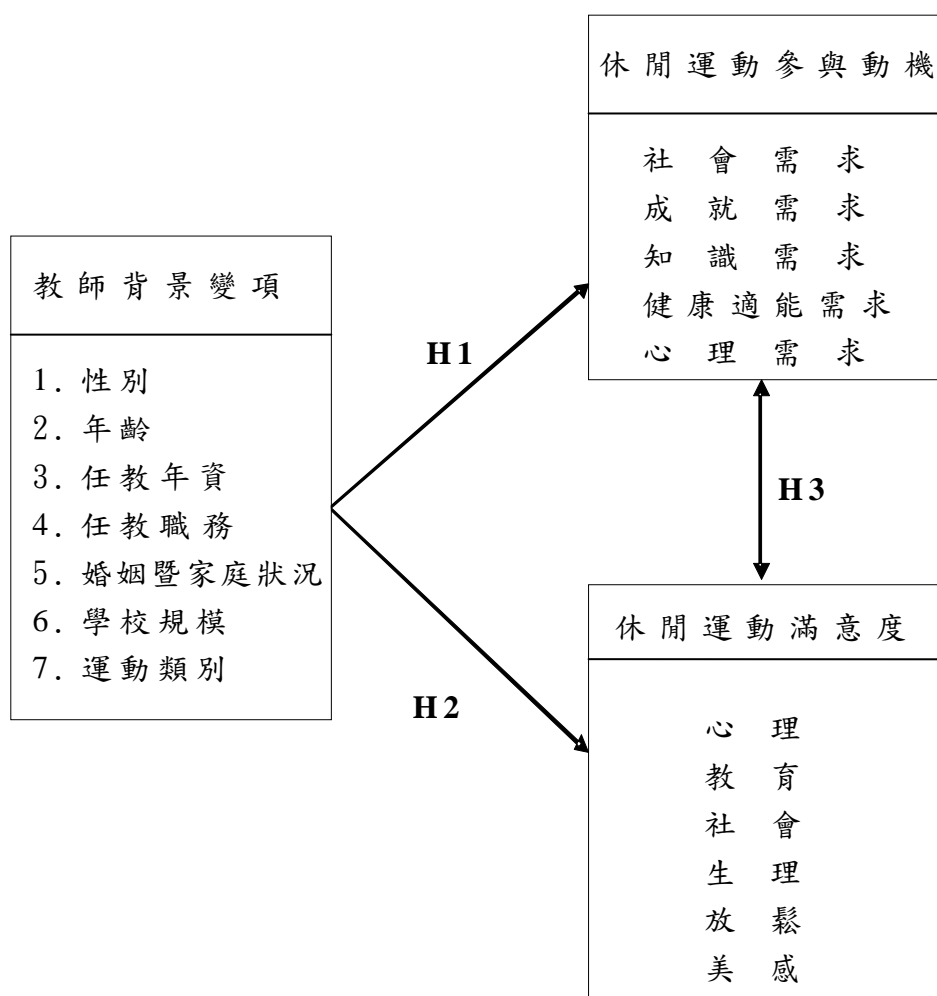


圖 3-1 研究流程

第二節 研究架構

依據本研究動機、目的和探討相關文獻提出本研究架構，探討嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究兩架構關係，並針對人口背景變項（性別、年齡、任教年資、任教職務、婚姻暨家庭狀況、學校規模、運動類別），休閒運動參與動機（社會需求、成就需求、知識需求、健康適能需求、心理需求）及休閒運動滿意度（心裡、教育、社會、生理、放鬆、美感）關係與影響進行分析。如圖 3-2 所示：



註：

H1 不同背景變項之嘉義縣國中教師對休閒運動參與動機無顯著差異

H2 不同背景變項之嘉義縣國中教師對休閒運動滿意度上無顯著差異

H3 嘉義縣國中教師對休閒運動參與動機及休閒運動滿意度具有正相關存在

圖 3-2 研究架構

第三節 研究對象

一、研究對象

本研究係以嘉義縣國民中學正式教師為研究對象，由於顧及研究者人力和時間上的限制，因此以103學年度的現任正式教師為研究目標樣本。

二、抽樣方法

(一) 預試樣本

依據吳明隆、涂金堂(2013)指出預試對象人數以問卷中包括最多題項之分量表的3~5倍人數為原則，本研究最多題項之分量表為25題，因此預試人數以75~125人之間較為適宜。依據上述原則，本研究預試問卷完成後，於2014年7月16日發放，發放學校為雲林縣之國中，並於2014年7月23日回收完畢。問卷總共發放100份，剔除無效問卷後，共回收93份，回收率為93%。

(二) 正式樣本

本研究所需樣本數依據機率法則來推算，首先將信賴區間定於95%，再將可容忍的誤差範圍定為5%，並將事件出現比率保守估計為0.5，根據公式(林惠玲、陳正倉，2001)計算可得估計樣本數為：

$$n > \frac{(1.96)^2(0.25)}{(0.05)^2} = 384.16$$

依據統計抽樣公式，計算所需最小樣本數為385份。問卷發放以嘉義縣縣國中正式教師為抽樣範圍，採分層隨機

抽樣的方式，依照國民教育法對於學校規模的分類，將12班以下的學校定義為小型學校，班級數介於13-24班的學校定義為中型學校，班級數在25班以上定義為大型學校；再以學校教師總人數之比例做為分層依據。已於2014年9月4日起寄發正式問卷，並於2014年9月30日陸續回收完畢，總共發出550份。

第四節 研究工具

一、研究工具

本研究是採問卷調查方式做為資料研究及蒐集之工具，目的在於探討嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度。使用的工具為「嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度調查問卷」，並做為結果討論之補充。問卷中除了填答說明之外，內容總共分成三個部分，共57題。第一部分是「個人基本資料」；第二部分是「休閒運動參與動機」；第三部分是「休閒運動滿意度」。問卷填答尺度除受試者人口背景統計為名目尺度外，在第二部分與第三部分，量表分析均採用李克特尺度（Likert Scale）五等量表方式計分，分別以「非常同意」、「同意」、「有些同意」、「不同意」、「非常不同意」五種選項提供填答者填答，並依上述選項分給予「5」、「4」、「3」、「2」、「1」的計分方式。

二、問卷編製

（一）個人基本資料

本研究主要的基本資料問題，包含「性別」、「年齡」、「任教年資」、「任教職務」、「婚姻暨家庭狀

況」、「學校規模」、「運動類別」等7項。

(二) 休閒運動參與動機量表

本研究之休閒運動參與動機量表主要是以參考林忠濱(2007)、何勇德(2011)的休閒運動參與動機量表,共編製25題,分為「社會需求」、「成就需求」、「知識需求」、「健康與適能需求」及「心理需求」等五個構面。

(三) 休閒運動滿意度量表

本研究之滿意度量表主要參考林忠濱(2007)、何勇德(2011)、洪春昇(2012)的滿意度量表,共編製25題,分為「心理」、「教育」、「社會」、「生理」、「放鬆」、「美感」等六個構面。

三、量表建構流程

本研究量表之建構,採用吳明隆、涂金堂(2013)在SPSS與統計應用分析一書中,發展量表建構方式之流程,如圖3-2所示。

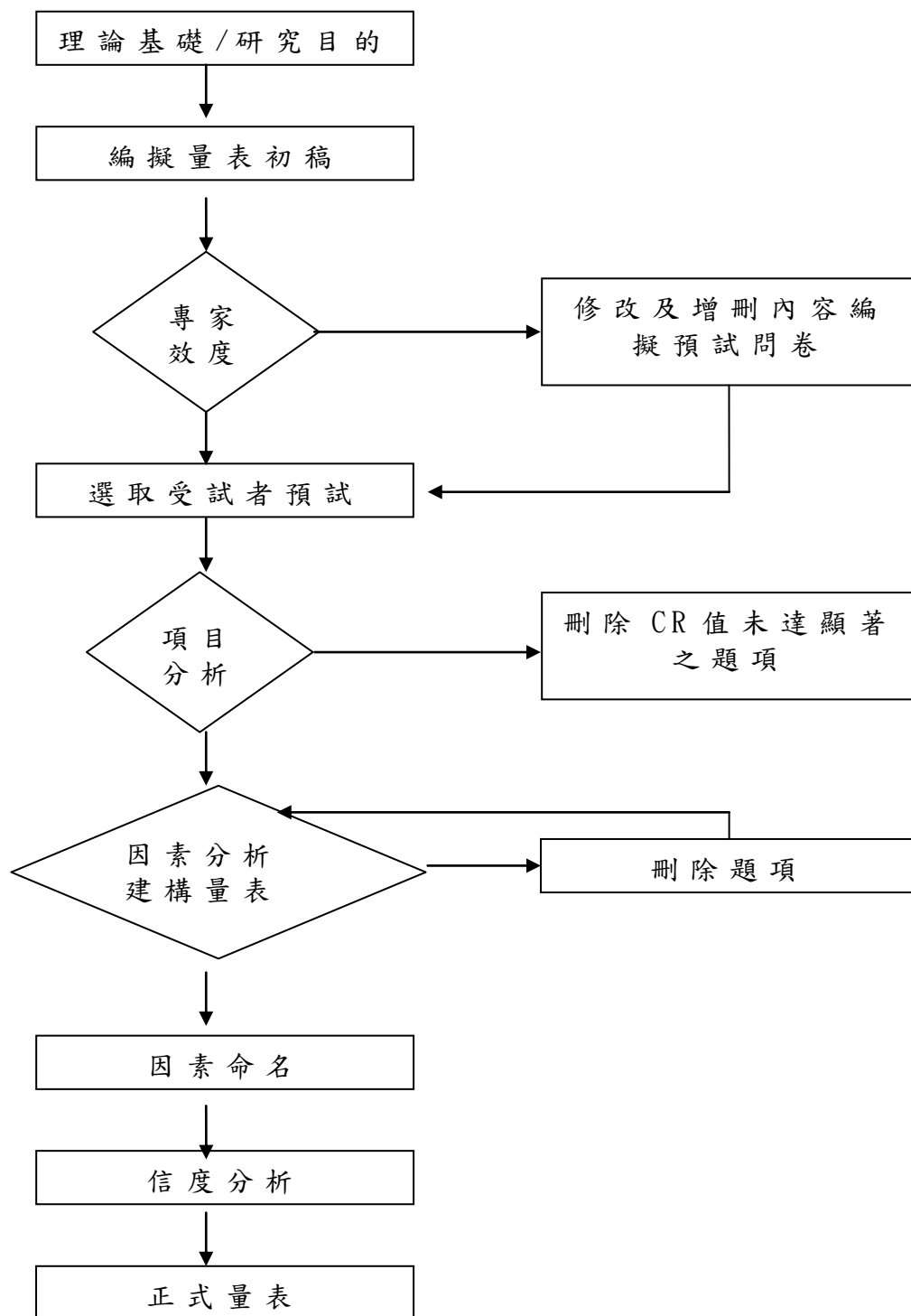


圖 3-3 量表建構流程圖

資料來源：吳明隆、涂金堂（2013）

四、預試之信效度

本研究的預試對象為雲林縣國中正式教師，共發放100份，有效問卷為93份，有效問卷率為93%。

本研究以內容效度和建構效度對問卷進行考驗。1. 內容效度：正式函請專家學者進行「專家意見調查」，以建構本研究之內容效度。2. 建構效度：將問卷編碼輸入後，依據項目分析：以獨立樣本t檢定逐題進行高低分組(27%)之平均數差異比較，求得每一項目辨別力(Thomas & Nelson, 1990)刪除差異值未達.05顯著水準之題項；因素分析：以主成分分析法並配合最大變異法，抽取特徵值大於1的因素且剔除轉軸因素負荷量低於0.5者，作為選題的標準。

(一) 休閒運動參與動機量表

本研究之休閒運動參與動機量表主要是以參考林忠濱(2007)、何勇德(2011)的休閒運動參與動機量表，共編製25題，分為「社會需求」、「成就需求」、「知識需求」、「健康與適能需求」及「心理需求」等五個構面。量表採Likert五點尺度來衡量，每題從「非常同意」到「非常不同意」，區分為五點區隔，分別給予5~1分。將個因素題目之分數加總後平均，分數越高者代表該因素重視程度越高。本量表經預試後，以項目分析瞭解個題項之鑑別度，以因素分析考驗量表之建構效度，並進行分析量表各層面之信度考驗。

(1) 項目分析

本量表經預試後，以t檢定進行高低分組(27%)，若CR值大於3且p值<.05顯著水準者及每題之相關係數須達.30以上，即代表該題能鑑別不同受試者的反應程度，此為選

取或刪除題項的關鍵考量。從表 3-1 分析得知，全部題目皆達顯著水準 ($p < .05$) 且 CR 值均大於 3.0，各題與總分之相關係數及決斷值均達顯著水準，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度，因此全部予以保留。

表 3-1

休閒運動參與動機量表項目分析摘要表

題號	量表內容	決斷值		與總分相關
		CR 值	p 值	
a1	為了改善個人身體健康	4.83	.000	.439**
a2	為了保持健康的身材	3.43	.001	.402**
a3	為了鍛鍊良好的體適能	4.54	.000	.510**
a4	為了獲得身體的舒適與輕鬆	4.58	.000	.497**
a5	為了增加我的體力並使體能得以發揮	3.61	.001	.495**
a6	為了探索新領域而獲得新觀念	7.28	.000	.732**
a7	為了對身邊事物更加了解	7.26	.000	.681**
a8	為了學習運動方面的知識	8.00	.000	.745**
a9	為了可以增加生活創造力	9.86	.000	.779**
a10	為了使自己的想像力得以發揮	7.37	.000	.706**
a11	為了擴展新的人際關係	9.34	.000	.764**
a12	為了培養良好社交互動關係	7.75	.000	.706**
a13	為了從運動中獲得歸屬感	10.41	.000	.798**
a14	為了應同伴的邀約而去運動	6.54	.000	.675**
a15	為了認識更多相同興趣的朋友	8.68	.000	.776**
a16	為了挑戰自己能否達到既定的運動目標	6.27	.000	.717**
a17	藉參與來增加自己的能力與技巧	8.41	.000	.773**
a18	發揮自己的運動才能	8.18	.000	.791**
a19	能獲得自我實現的成就感	6.90	.000	.724**
a20	讓別人知道我的本領與技巧	6.69	.000	.680**
a21	為了放鬆教學工作緊張的心情	6.71	.000	.573**
a22	為了放慢生活步調	8.90	.000	.643**
a23	為了發洩不順遂的工作情緒	7.93	.000	.621**
a24	為了享受運動帶來的樂趣	6.21	.000	.643**
a25	為了從運動中可以建立自信心	9.07	.000	.736**

(2) 因素分析

本研究因素分析方式主要是採用主成分分析法來分析因素，再以最大變異法來進行直交轉軸。並以特徵值(λ)大於1且因素負荷量大於0.5者，累積解釋變異量大於(或等於)50%，以作為各量表建構效度的取捨標準。檢定時首先進行KMO與Bartlett球形檢定。學者吳明隆、涂金堂(2013)，在KMO值的判斷準則上認為：.90以上為極佳的；.80~.90為良好的；.70~.80為適中的；.60~.70為普通的；.50~.60為欠佳的；.50以下為無法接受的，而KMO值越大時，表示變項間的共同因素越多，越適合進行因素分析。從表3-2得知休閒運動參與動機量表因素分析，所得KMO值為.878大於0.5屬於良好的，Bartlett球形檢定 χ^2 值為1884.5($p < .001$)，且因素負荷量所有題項皆大於0.5，總解釋變異量為74.068%皆達顯著水準，因此透過因素分析並經轉軸後初步萃取出五個因素構面。

表 3-2

休閒運動參與動機量表因素分析摘要表

題號	題項	成就需求	社會需求	知識需求	健康適應	心理需求
a18	發揮自己的運動才能	.843				
a19	能獲得自我實現的成就感	.808				
a17	藉參與來增加自己的能力與技巧	.765				
a25	為了從運動中可以建立自信心	.718				
a24	為了享受運動帶來的樂趣	.678				
a20	讓別人知道我的本領與技巧	.666				
a16	為了挑戰自己能否達到既定的運動目標	.602				
a12	為了培養良好社交互動關係		.829			

(續下頁)

題號	題項	成就需求	社會需求	知識需求	健康適能	心理需求
a14	為了應同伴的邀約而去運動	.727				
a11	為了擴展新的人際關係	.708				
a15	為了認識更多相同興趣的朋友	.633				
a13	為了從運動中獲得歸屬感	.620				
a6	為了探索新領域而獲得新觀念			.780		
a8	為了學習運動方面的知識			.751		
a7	為了對身邊事物更加了解			.740		
a10	為了使自己的想像力得以發揮			.607		
a9	為了可以增加生活創造力			.564		
a1	為了改善個人身體健康				.777	
a2	為了保持健康的身材				.774	
a3	為了鍛鍊良好的體適能				.736	
a4	為了獲得身體的舒適與輕鬆				.695	
a5	為了增加我的體力並使體能得以發揮				.693	
a21	為了放鬆教學工作緊張的心情					.859
a22	為了放慢生活步調					.849
a23	為了發洩不順遂的工作情緒					.727
特徵值 (λ)		4.991	3.778	3.720	3.230	2.797
解釋變異量 %		19.964	15.110	14.882	12.922	11.190
累積解釋變異量 %		19.964	35.074	49.956	62.878	74.068
KMO		.878				
Bartlett 球形檢定(顯著性)			1884.5 (p<.001)			

(3) 信度分析

為確認各量表是否具備良好信度，本研究進一步實施信度分析，以Cronbach's α 來考驗各量表的內部一致性。在信度係數的接受度上，因素層面的Cronbach's α 係數最好在.70以上，若在.60以上勉強也可以接受。而總量表的Cronbach's α 係數最好在.80以上，如果在.90以上則信度更佳（吳明隆、涂金堂，2013）。本量表經信度考驗分析結果，萃取五個因素構面，Cronbach's α 值分別為：「成就需求」為.917、「社會需求」為.913、「知識需求」為.905、

「健康適能」為 .837、「心理需求」為 .866，總量表之 Cronbach's α 係數為 .949，表示此量表信度相當良好，如表 3-3 所示。

表 3-3

休閒運動參與動機量表信度分析摘要表

分量表	題號	題數	Cronbach's α
成就需求	a18、a19、a17、a25、a24、a20、a16	7	.917
社會需求	a12、a14、a11、a15、a13	5	.913
知識需求	a6、a8、a7、a10、a9	5	.905
健康適能	a1、a2、a3、a4、a5	5	.837
心理需求	a21、a22、a23	3	.866
總量表		共 25 題	.949

(二) 休閒運動滿意度量表

本研究之滿意度量表主要參考林忠濱 (2007)、何勇德 (2011)、洪春昇 (2012) 的滿意度量表，共編製 25 題，分為「心理」、「教育」、「社會」、「生理」、「放鬆」、「美感」等六個構面。衡量尺度以每題從「非常同意」到「非常不同意」，區分為五點區隔，分別給予 5~1 分。將個因素題目之分數加總後平均，分數越高者代表該因素重視程度越高。本量表經預試後，以項目分析瞭解個題項之鑑別度，以因素分析考驗量表之建構效度，並進行分析量表各層面之信度考驗。

(1) 項目分析

本量表經預試後，以 t 檢定進行高低分組 (27%)，若 CR 值大於 3 且 p 值 $< .05$ 顯著水準者及每題之相關係數須達 .30 以上，即代表該題能鑑別不同受試者的反應程度，此為選

取或刪除題項的關鍵考量。從表 3-4 分析得知，全部題目皆達顯著水準 ($p < .05$) 且 CR 值均大於 3.0，各題與總分之相關係數及決斷值均達顯著水準，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度，因此全部予以保留。

表 3-4

休閒運動滿意度量表項目分析摘要表

題號	量表內容 (我所從事的休閒運動.....)	決斷值		與總分 相關
		CR 值	p 值	
b1	讓我很感興趣	12.19	.000	.743**
b2	讓我有自信心	8.46	.000	.758**
b3	讓我很有成就感	9.05	.000	.738**
b4	讓我能運用各種不同的技巧與能力	7.71	.000	.715**
b5	能夠幫助我增廣見聞	6.92	.000	.660**
b6	能讓我有機會嘗試新事物	6.35	.000	.620**
b7	能幫助我更了解自己	6.24	.000	.684**
b8	能幫助我了解他人	5.46	.000	.533**
b9	透過休閒運動我與別人有社交的互動	5.39	.000	.591**
b10	能幫助我結交知心朋友	5.74	.000	.677**
b11	在參與休閒運動時我所遇到的人是友善的	5.01	.000	.558**
b12	在閒暇時我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往	6.00	.000	.642**
b13	我的休閒運動讓我身心放鬆	6.82	.000	.672**
b14	能幫助我紓解壓力	6.72	.000	.699**
b15	有助於我的情緒穩定	7.26	.000	.699**
b16	是因為我喜歡這些運動	7.98	.000	.665**
b17	對我的體能很有挑戰性	7.71	.000	.691**
b18	能夠提升我的體適能	7.76	.000	.669**
b19	幫助能促進我的健康	5.14	.000	.586**
b20	幫助我恢復活力	7.61	.000	.715**
b21	的場所是安全的	5.81	.000	.538**
b22	的場所是乾淨且清爽的	5.58	.000	.539**
b23	的場所是令人感到舒適的	7.14	.000	.618**
b24	的場所是美觀的	5.83	.000	.567**
b25	的場所是經過良好的規劃	5.19	.000	.499**

(2) 因素分析

休閒運動滿意度量表因素分析，依照學者吳明隆、涂金堂（2013），本研究所得KMO值為.846大於0.5屬於良好，Bartlett球形檢定 χ^2 值為1844.2($p < .001$)，且因素負荷量有24題項皆大於0.5，總解釋變異量為72.564%達顯著水準，因此透過因素分析並經轉軸後初步萃取出五個因素構面。其中b12題「在閒暇時我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往」，因素負荷量未大於0.5，由於該題項在項目分析時其 $p < .05$ 且CR值均大於3.0，與總分之相關係數及決斷值均達顯著水準，故先暫時給予保留。

表 3-5

休閒運動滿意度量表因素分析摘要表

題號	題項	舒緩身心	人際新知	環境感知	自我成就	溫馨情誼
b19	幫助能促進我的健康	.831				
b13	我的休閒運動讓我身心放鬆	.817				
b14	能幫助我紓解壓力	.795				
b15	有助於我的情緒穩定	.794				
b20	幫助我恢復活力	.719				
b16	是因為我喜歡這些運動	.591				
b18	能夠提升我的體適能	.516				
b6	能讓我有機會嘗試新事物		.873			
b9	透過休閒運動我與別人有社交的互動		.851			
b7	能幫助我更了解自己		.796			
b8	能幫助我了解他人		.785			
b5	能夠幫助我增廣見聞		.718			
b10	能幫助我結交知心朋友		.561			
b22	的場所是乾淨且清爽的			.878		
b23	的場所是令人感到舒適的			.828		
b24	的場所是美觀的			.777		

(續下頁)

題號	題項	舒緩身心	人際新知	環境感知	自我成就	溫馨情誼
b25	的場所是經過良好的規劃			.714		
b21	的場所是安全的			.694		
b3	讓我很有成就感讓我很有成就感				.741	
b2	讓我有自信心				.740	
b4	讓我能運用各種不同的技巧與能力				.693	
b1	讓我很感興趣				.534	
b17	對我的體能很有挑戰性				.532	
b11	參與休閒運動時我所遇到的人是友善的					.737
b12	閒暇時我喜歡與懂得享受休閒的人交往					.441
	特徵值 (λ)	4.997	4.495	3.555	3.511	1.582
	解釋變異量 %	19.990	17.980	14.222	14.015	6.328
	累積解釋變異量 %	19.990	37.970	52.192	66.237	72.564
	KMO			.846		
	Bartlett 球形檢定 (顯著性)			1844.2(p<.001)		

(3) 信度分析

本量表經信度考驗分析結果，萃取五個因素構面，Cronbach's α 值分別因素命名為：「舒緩身心」為 .911、「人際新知」為 .904、「環境感知」為 .876、「自我成就」為 .880、「溫馨情誼」為 .589，總量表之 Cronbach's α 係數為 .939，表示此量表信度極佳的。但其中分量表「溫馨情誼」之 Cronbach's α 係數為 .589，其信度接近「可」，為保留本量表的完整性，又由於預試的樣本數量較少，故可能造成誤差所以還是給予保留此題項，如表 3-6 所示。

表 3-6

休閒運動滿意度量表信度分析摘要表

分量表	題號	題數	Cronbach's α
舒緩身心	b19、b13、b14、b15、b20、b16、b18	7	.911
人際新知	b6、b9、b7、b8、b5、b10	6	.904
環境感知	b22、b23、b24、b25、b21	5	.876
自我成就	b3、b2、b4、b1、b17	5	.880
溫馨情誼	b11、b12	2	.589
總量表		共 25 題	.939

第五節 資料處理

本研究將依據回收之問卷，在剔除無效問卷後，即進行問卷編碼登錄工作，依據研究問題和不同的研究假設，利用 SPSS 12.0 中文版電腦統計軟體進行統計分析。本研究所有統計考驗顯著水準均設定在 $\alpha=.05$ 。如下所示：

一、項目分析

針對各提項進行鑑別度檢驗，以內部一致性效標分析法進行項目分析。將所有受試者在預試量表得分的總和依高低分排序，然後由最高分者起算總人數的前 27% 為高分組，由最低分者起算，總人數的後 27% 為低分組。之後再以高分組受試者在某一項題得分之平均數減低分組受試者在同一題項得分之平均數，其差即代表此題的鑑別力。

二、因素分析

本研究針對嘉義縣國中教師休閒運動參與者的休閒運動參與動機及滿意度構面進行因素分析，先以 KMO 及 Bartlett 檢定量表題組間的相關程度，KMO 大於 0.5 及 Bartlett 檢定達

顯著，表示題組間有共同的因素，採用因素分析中的主成份分析法，抽取對休閒運動參與動機及滿意度各變項的共同因素，接著在以最大變異法進行變異轉軸，並以特徵值大於1的原則，作為各構面的區隔，以便因素之命名。

三、信度分析

以內部一致性Cronbach's α 作為信度的考驗，了解問卷各個題項之穩定性與一致性。針對休閒運動參與動機量表各構面及休閒滿意度構面進行分析，求出各個分量表與總量表之信度。

四、描述性統計

以次數分析與百分比來瞭解人口統計變項(嘉義縣國中教師之背景資料)，包括：性別、年齡、任教年資、任教職務、婚姻暨家庭狀況、學校規模、運動類別等七項，以分析樣本基本資料及樣本各變項分佈情形。

五、獨立樣本t檢定

以檢定不同性別對參與動機量表各構面與休閒滿意度量表各構面上之差異情形。

六、重複量數單因子變異數分析

用來考驗量表各構面因素間之相對重要性，若達顯著水準，表示各構面間有顯著差異。

七、單因子多變量變異數分析

比較不同年齡、任教年資、任教職務、婚姻暨家庭狀況、學校規模與運動類別在休閒運動參與動機與滿意度是否有顯著差異，若達顯著差異，則再以雪費(Scheffe)事後比較檢定各群組間差異情形。

八、典型相關檢定

主要用來分析嘉義縣國中教師在休閒運動參與動機與滿意度之間的相關性。

第六節 研究的重要性

教師是學校的重要人力資源，也可說是教育工作中的主幹，平時教師除了教學外，還要投入學校行政與參加各種校內外研習課程，來精進自身之能力。教師除在教學工作上須求創新外，同時也是學生認同與模仿的主要對象，因此其言行舉止及身心健康，對學生的學習與人格發展，均有深遠的影響。

因此，教師如果能利用閒暇時間從事休閒運動，將有助於精神壓力的紓解、專業知能的成長、教學理念的改良、教學活動的樂趣化與多元化、刺激教學靈感及腦力激盪、改善教學的品質等，因而達到教學目標。若教師能有規律性的從事休閒運動，不僅有助於紓解教師的工作壓力，提升教學效能外，更能讓教師擁有健康的體適能。可見休閒運動對於學校教師的重要性影響極廣。（蔡培村，1992；陳中雲，2002；孫寶蓮，2004；林祐鎡，2005）

針對教師的休閒參與動機的研究指出，個人在扣除必須要使用的時間以及約束時間之後，能自由的選擇參與非工作或義務性質的活動，目的在於滿足休閒參與者個人的生理、心理及社會需求。休閒運動參與可用項目、頻率、時間、強度來代表個體參與休閒運動的狀況。而動機係指引起個體活

動，維持已引起的活動，並促使該種活動朝向某一目標的內在歷程。(盧俊宏，1994；張春興，1998；林寶山，1998；許樹淵，2000；曹勝雄，2001；溫世頌，2007)。本研究以分析嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及休閒滿意度之相關，來表示教師參與休閒運動的程度高低，進而亦會影響教師在休閒滿意度之知覺高低上，因此本研究將進一步探討以釐清差異情形是否與其他學者相同。

因此，本研究將以「嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究」為題進行調查研究，除了可瞭解嘉義縣國中教師之休閒運動參與行為及休閒滿意度之情形外，亦可藉由資料蒐集的分析，提供學校及教育主管機關的行政部門，在擬定休閒方案時的參考。

第肆章 結果與討論

本章旨在探討嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究，以項目分析、因素分析、信度分析、描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、典型相關檢定，探討第一章所提的研究假設是否成立。內容共分為五節：第一節為嘉義縣國中教師背景變項之描述，第二節為不同背景變項之嘉義縣國中教師休閒運動參與動機差異之探討，第三節為不同背景變項之嘉義縣國中教師休閒滿意度差異之探討，第四節為嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及休閒滿意度之典型相關，第五節為研究假設驗證。

第一節 人口背景變項之描述

本節針對回收樣本之個人背景變項與研究變項進行描述性統計，以了解其特性與分佈情形。

一、樣本之背景特性：

本研究正式問卷共發放550份，扣除無效問卷64份，有效問卷為486份，有效問卷率為88.3%。本研究之個人背景變項包含性別、年齡、任教年資、任教職務、婚姻暨家庭狀況、學校規模、最常參與運動類別等，茲將所得之樣本資料分項敘述如下：(1)性別：以女性居多318人(65.4%)，男性168人(34.6%)；(2)年齡：以31-40歲最多211人(43.4%)，其次是41-50歲139人(28.6%)，21-30歲106人(21.8%)，51歲以上30人(6.2%)；(3)任教年資：以11-20年最多185人(38.1%)，其次為5年以下119人(24.5%)，6-10年114人(23.5%)，21年以上68人(14.0%)；(4)任教職務：以班

級導師最多 249 人 (51.2%) ，其次為專任教師 138 人佔 (28.4%) ，教師兼行政職 99 人佔 (20.4%) ；(5) 婚姻暨家庭狀況：已婚有子女較多佔 241 人 (49.6%) ，未婚佔 198 人 (40.7%) ，已婚無子女 47 人 (9.7%) ；(6) 學校規模：25 班 (含) 以上 302 人 (62.1%) ，13-24 班 133 人 (27.4%) ，12 班以下 51 人 (10.5%) ；(7) 最常參與的運動類別：健身運動佔 176 人 (36.2%) ，球類運動佔 116 人 (23.9%) ，戶外運動 108 人 (22.2%) ，水中或水上運動 30 人 (6.2%) ，舞蹈運動 27 人 (5.6%) ，其他性質運動 17 人 (3.5%) ，防衛運動 12 人 (2.5%) 。茲將樣本之背景變項分析結果，詳述於表 4-1。

表 4-1

嘉義縣國中教師之背景資料次數分配表

背景變項	類別	資料樣本數	百分比
性別	男	168	34.6
	女	318	65.4
年齡	21-30 歲	106	21.8
	31-40 歲	211	43.4
	41-50 歲	139	28.6
	51 歲以上	30	6.2
任教年資	5 年以下	119	24.5
	6-10 年	114	23.5
	11-20 年	185	38.1
	21 年以上	68	14.0

(續下頁)

背景變項	類別	資料樣本數	百分比
任教職務	班級導師	249	51.2
	專任教師	138	28.4
	教師兼行政職	99	20.4
婚姻暨家庭狀況	未婚	198	40.7
	已婚無子女	47	9.7
	已婚有子女	241	49.6
學校規模	12班(含)以下	51	10.5
	13-24班	133	27.4
	25班(含)以上	302	62.1
最常參與的運動類別	球類運動	116	23.9
	戶外運動	108	22.2
	舞蹈運動	27	5.6
	健身運動	176	36.2
	防衛運動	12	2.5
	水中或水上運動	30	6.2
	其他性質運動	17	3.5

第二節 為不同背景變項之嘉義縣國中教師休閒運動 參與動機差異之探討

本節主要目的在瞭解國中教師休閒運動參與動機，五個因素構面包括知識需求、社會需求、成就需求、健康適能、心理需求之表現情形，並以單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

一、國中教師於參與動機各構面之現況分析

國中教師參與動機之現況由表 4-2 可知，教師參與動機之平均數為 3.66，顯示教師整體參與動機介於「有些同意」與「同意」之間，屬於中上程度。就各參與動機構面分析其平均數為「知識需求」構面動機為 3.32；「社會需求」構面動機為 3.42；「成就需求」構面動機為 3.31；「健康適能」構面動機為 4.34；「心理需求」構面動機為 3.92。再依參與動機各構面排序分析，依序為：1 = 健康適能；2 = 心理需求；3 = 社會需求；4 = 知識需求；5 = 成就需求。從參與動機層面來看，國中教師所感受到最強的休閒運動參與動機來自於「健康適能」，研究結果與王儷儒（2004）、林忠濱（2007）、葉淑娟（2010）之觀點相同，研究者推論形成國中教師健康適能動機之原因，可能是近年來休閒運動風氣的興盛與人們積極追求自身健康與提升體適能是有相關。當從運動中獲得健康後，越能體會運動對於健康的價值，因此對健康適能的感受程度也相對較高。

表 4-2

休閒運動參與動機之現況分析摘要表

參與動機構面	題數	人數	平均數	標準差	排序
健康適能	5	486	4.34	0.572	1
心理需求	5	486	3.92	0.736	2
社會需求	5	486	3.42	0.848	3
知識需求	5	486	3.32	0.777	4
成就需求	5	486	3.31	0.821	5
整體參與動機	25	486	3.66	0.604	

表 4-3

休閒運動參與動機各題項分析表

題項	平均數	標準差	排序
a1 為了改善個人身體健康	4.51	0.632	1
a4 為了獲得身體的舒適與輕鬆	4.40	0.656	2
a2 為了保持健康的身材	4.36	0.688	3
a3 為了鍛鍊良好的體適能	4.25	0.755	4
a5 為了增加我的體力並使體能得以發揮	4.16	0.808	5
a24 為了享受運動帶來的樂趣	4.12	0.864	6
a21 為了放鬆教學工作緊張的心情	4.09	0.795	7
a22 為了放慢生活步調	3.92	0.865	8
a23 為了發洩不順遂的工作情緒	3.73	0.966	9
a25 為了從運動中可以建立自	3.73	0.948	10
a19 能獲得自我實現的成就感	3.50	0.958	11

(續下頁)

題項	平均數	標準差	排序
a12為了培養良好社交互動關係	3.50	0.945	12
a17藉參與來增加自己的能力與技巧	3.49	0.932	13
a11為了擴展新的人際關係	3.44	0.975	14
a14為了應同伴的邀約而去運動	3.41	0.999	15
a13為了從運動中獲得歸屬感	3.40	0.997	16
a16為了挑戰自己能否達到既定的運動目標	3.39	0.928	17
a9為了可以增加生活創造力	3.38	0.904	18
a15為了認識更多相同興趣的朋友	3.36	1.014	19
a18發揮自己的運動才能	3.34	0.982	20
a8為了學習運動方面的知識	3.34	0.916	21
a7為了對身邊事物更加了解	3.34	0.869	22
a6為了探索新領域而獲得新觀念	3.34	0.858	23
a10為了使自己的想像力得以發揮	3.23	0.927	24
a20讓別人知道我的本領與技巧	2.81	1.025	25

二、休閒運動參與動機因素分析

由表 4-4 得知國中教師休閒運動參與動機經轉軸後的因素分析結果，首先進行 KMO 與 Bartlett 球形檢定。學者吳明隆、涂金堂（2013），在 KMO 值的判斷準則上認為，KMO 值小於 .05 時較不適宜進行因素分析，而 KMO 值越大時，表示變項間的共同因素越多，越適合進行因素分析。由休閒運動參與動機量表因素分析，所得 KMO 值為 .933 大於 0.5 屬於極佳的，Bartlett 球形檢定 χ^2 值為 9517.5 ($p < .001$)，且因素負荷量所有題項皆大於 0.5，總解釋變異量為 73.122 % 皆達顯著水

準，萃取特徵值大於1的因素有5個。Cronbach's α 值分別為0.918、0.912、0.904、0.864與0.884。Cuieford (1965)所提出Cronbach's α 係數的穩定性標準，數值大於0.7為高信度，0.7~0.35間則為中信度，而0.35以下為低信度。因此本量表內部一致性高，且具有高信度。因此透過因素分析並經轉軸後初步萃取出五個因素構面。依據各變數因素負荷型態進行因素命名，分別命名如下：

因素一：

構成「知識需求」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『a7為了對身邊事物更加了解』、『a9為了可以增加生活創造力』、『a6為了探索新領域而獲得新觀念』、『a10為了使自己的想像力得以發揮』、『a8為了學習運動方面的知識』，皆以探索新事物、吸收新知與增加創造力為主，所以命名為知識需求因素。

因素二：

構成「社會需求」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『a15為了認識更多相同興趣的朋友』、『a14為了應同伴的邀約而去運動』、『a12為了培養良好社交互動關係』、『a11為了擴展新的人際關係』、『a13為了從運動中獲得歸屬感』，皆以擴展人際關係，並藉由運動結交朋友而獲得歸屬感，所以命名為社交需求因素。

因素三：

構成「成就需求」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『a17藉參與來增加自己的能力與技巧』、『a16為了挑戰自己能否達到既定的運動目標』、『a18發揮自己的運動才能』、『a19能獲得自我實現的成就感』、『a20讓別人

知道我的本領與技巧』，皆以增加自身能力、提升運動技能與自我挑戰為主，所以命名為成就需求因素。

因素四：

構成「健康適能需求」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『a1為了改善個人身體健康』、『a3為了鍛鍊良好的體適能』、『a2為了保持健康的身材』、『a5為了增加我的體力並使體能得以發揮』、『a4為了獲得身體的舒適與輕鬆』，皆以維持身體健康與提升體適能為主，所以命名為健康適能需求因素。

因素五：

構成「心理需求」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『a21為了放鬆教學工作緊張的心情』、『a22為了放慢生活步調』、『a23為了發洩不順遂的工作情緒』、『a24為了享受運動帶來的樂趣』、『a25為了從運動中可以建立自信心』，皆以放慢生活步調、緩和與生活壓力與建立自信心為主，所以命名為心理需求因素。

由因素分析的結果顯示，原先休閒運動參與動機總共25個題項，經由因素分析之結果，將原始資料濃縮為5個因素構面，以達到資料縮減的目的。

表 4-4

休閒運動參與動機量表因素分析結果

題號	題項	知識需求	社會需求	成就需求	健康適能	心理需求
a7	為了對身邊事物更加了解	.807				
a9	為了可以增加生活創造力	.782				

(續下頁)

題號	題項	知識需求	社會需求	成就需求	健康適能	心理需求
a6	為了探索新領域而獲得新觀念	.763				
a10	為了使自己的想像力得以發揮	.759				
a8	為了學習運動方面的知識	.646				
a15	為了認識更多相同興趣的朋友		.799			
a14	為了應同伴的邀約而去運動		.779			
a12	為了培養良好社交互動關係		.775			
a11	為了擴展新的人際關係		.759			
a13	為了從運動中獲得歸屬感		.633			
a17	藉參與來增加自己的能力與技巧			.793		
a16	為了挑戰自己能否達到既定的運動目標			.775		
a18	發揮自己的運動才能			.771		
a19	能獲得自我實現的成就感			.762		
a20	讓別人知道我的本領與技巧			.573		
a1	為了改善個人身體健康				.820	
a3	為了鍛鍊良好的體適能				.795	
a2	為了保持健康的身材				.782	
a5	為了增加我的體力並使體能得以發揮				.723	
a4	為了獲得身體的舒適與輕鬆				.691	
a21	為了放鬆教學工作緊張的心情					.821
a22	為了放慢生活步調					.803
a23	為了發洩不順遂的工作情緒					.785
a24	為了享受運動帶來的樂趣					.635
a25	為了從運動中可以建立自信心					.545
信度 (Cronbach's α)		.918	.912	.904	.864	.884
特徵值 (λ)		3.953	3.797	3.778	3.403	3.350
解釋變異量 %		15.814	15.186	15.112	13.612	13.398
累積解釋變異量 %		15.814	31.000	46.112	59.724	73.122
KMO		.933				
Bartlett 球形檢定 (顯著性)		9517.5(p<.001)				

三、受訪者背景變項於參與動機之差異考驗

本小節目的在以獨立樣本 t 檢定探討不同個人背景變項中，性別在休閒運動參與動機量表之五個構面，「知識需求」、「社會需求」、「成就需求」、「健康適能」、「心理需求」

以及「整體參與動機」上的差異。接著以單因子變異數分析探討不同個人背景變項中，年齡、任教年資、任教職務、婚姻暨家庭狀況、學校規模及最常參與的運動類別在參與動機量表之五個構面的差異。若單因子變異數分析達顯著差異，則再以 Scheffe 法進行事後的比較。

(一) 性別

以獨立樣 t 檢定驗證研究假設 H1-1，結果如表 4-5，發現不同性別之國中教師於，「知識需求」、「社會需求」、「成就需求」、「心理需求」等四個構面皆達顯著差異水準，t 值大於 3， $p < 0.05$ ，而在「健康適能」構面並無顯著差異。

表 4-5

不同性別之受試者參與動機之差異分析

因素名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值
知識需求	男	168	3.47	0.755	3.027*
	女	318	3.25	0.779	
社會需求	男	168	3.59	0.886	3.133*
	女	318	3.33	0.815	
成就需求	男	168	3.52	0.798	4.326***
	女	318	3.19	0.810	
健康適能	男	168	4.42	0.549	2.319
	女	318	4.29	0.580	
心理需求	男	168	4.06	0.708	4.036*
	女	318	3.85	0.741	

* $p < 0.05$ *** $p < 0.001$

不同性別的國中教師在休閒運動參與動機，其「知識需求」、「社會需求」、「成就需求」、「心理需求」等四個構面分別得 t 值為 3.027、3.133、4.326、4.036 皆大於 3，且 $p < .05$ ，性別的分析結果達到顯著差異，由表中得知在知識需求從平均數來看，男生 ($M=3.47$) 高於女生 ($M=3.25$)；社會需求之平均數來看，男生 ($M=3.59$) 高於女生 ($M=3.33$)；成就需求來看，男生 ($M=3.52$) 成就需求顯著的高於女生 ($M=3.19$)；心理需求構面表示男生 ($M=4.06$) 高於女生 ($M=3.85$)。因此，研究假設 H1-1 被拒絕，即不同性別之國中教師於參與動機有顯著差異。此結果與王儷儒 (2004)、葉淑娟 (2010) 的研究結果部份相符，本研究認為，在休閒運動的參與動機中，男生對於技術、成就等的獲得以及展現自我能力，並能獲得肯定，被認為較重要的。

(二) 年齡

以多變量變異數分析驗證研究假設 H1-2，檢定結果由表 4-6 可發現不同年齡層之國中教師其參與動機差異達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda=0.928^{**}$, $p<.002$)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-7 所示，在「知識需求」($F=1.975$, $p=0.117$)、「社會需求」($F=0.747$, $p=0.525$)、「成就需求」($F=4.194^{***}$, $p<.006$)、「心理需求」($F=2.014$, $p=.111$) 等構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，21-30 歲在「成就需求」構面之得分顯著高於 41-50 歲之國中教師，而 31-40 歲與 51 歲以上之國中教師則未達顯著，究其原因，可能是 31-40 歲之國中教師因正值壯年，體力旺盛所以在成就需求上的感受就沒那麼強，而 51 歲以上之國中教師已經接近退休階段又在體能上明顯較年輕時低落，因此在休閒運動參與動機上的

成就感受較沒其他年齡層之教師強。因此，研究假設 H1-2 被拒絕，即不同年齡層之國中教師於參與動機有顯著差異，其結果與王儷儒（2004）部份相同。各年齡層國中教師參與動機的平均數與標準差，請參閱表 4-8。

表 4-6

不同年齡參與動機之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
年齡	2.405	5	478	0.928**	.002

** $p < 0.01$

表 4-7

不同年齡參與動機之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III				事後比較
	平方和	自由度	F 值	P 值	
知識需求	3.555	3	1.975	.117	
社會需求	1.614	3	0.747	.525	
成就需求	8.311	3	4.194*	.006	A > C
健康適能	0.340	3	0.345	.793	
心理需求	3.249	3	2.014	.111	

* $p < 0.05$

註：A=21-30 歲 B=31-40 歲 C=41-50 歲 D=51 歲以上

表 4-8

不同年齡參與動機之平均數標準差摘要表

年齡	統計量	知識 需求	社會 需求	成就 需求	健康 適能	心理 需求
(A) 21-30	平均數	3.36	3.53	3.54	4.35	4.05
(n=106)	標準差	0.781	0.891	0.760	0.614	0.782
(B) 31-40	平均數	3.26	3.40	3.28	4.33	3.91
(n=211)	標準差	0.784	0.843	0.843	0.521	0.733
(C) 41-50	平均數	3.33	3.39	3.19	4.32	3.82
(n=139)	標準差	0.767	0.809	0.810	0.619	0.715
(D) 50 以上	平均數	3.32	3.38	3.21	4.43	4.01
(n=30)	標準差	0.777	0.915	0.787	0.558	0.634

(三) 任教年資

以多變量變異數分析驗證研究假設 H1-3，檢定結果由表 4-9 可發現，不同任教年資之國中教師之參與動機達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda=0.936^{**}$, $p<0.007$)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-10 所示，在「成就需求」($F=5.690^{**}$, $p=0.001$) 構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，五年以下年資之國中教師得分顯著高於其它年資組別。因此，研究假設 H1-3 部份獲得接受，即不同年資之國中教師其參與動機只有成就需求構面有顯著差異，其餘構面沒有，結果與王儷儒 (2004)、朱紹文 (2009) 部份相同。究其原因，年資較低之教師因為距離退休尚遠，想對的也是較為年輕，因此對於「參與動機」的動機較高，且年資較低之教師剛出校園不久，對於新知的吸收較快，相對的參與動機就高。各年

資國中教師參與動機的平均數與標準差，請參閱表 4-11。

表 4-9

任教年資參與動機之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
任教年資	2.125	5	478	0.936**	.007

** $p < 0.01$

表 4-10

任教年資參與動機之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III				
	平方和	自由度	F 值	P 值	事後比較
知識需求	1.591	3	0.877	.453	
社會需求	4.108	3	1.915	.126	
成就需求	11.173	3	5.690**	.001	A > (B,C,D)
健康適能	0.918	3	0.935	.424	
心理需求	3.957	3	2.460	.062	

** $p < 0.01$

註：A=5 年以下 B=6-10 年 C=11-20 年 D=21 年以上

表 4-11

任教年資參與動機之平均數標準差摘要表

任教年資	統計量	知識 需求	社會 需求	成就 需求	健康 適能	心理 需求
(A) 5 年以下 (n=119)	平均數 標準差	3.40 0.781	3.58 0.868	3.56 0.799	4.38 0.600	4.07 0.754
(B) 6-10 年 (n=114)	平均數 標準差	3.28 0.771	3.40 0.833	3.27 0.744	4.26 0.511	3.93 0.673
(C) 11-20 年 (n=185)	平均數 標準差	3.28 0.772	3.36 0.851	3.22 0.861	4.36 0.597	3.86 0.765
(D) 21 年以上 (n=68)	平均數 標準差	3.39 0.796	3.35 0.811	3.14 0.786	4.32 0.550	3.83 0.697

(四) 任教職務

以多變量變異數分析驗證研究假設 H1-4，檢定結果由表 4-12 可發現，不同職務之國中教師之參與動機未達顯著差異水準 ($Wilks'\lambda=0.973$, $p<0.219$)。因此，研究假設 H1-4「不同任教職務對休閒運動參與之國中教師參與動機無顯著差異」獲得接受，其研究結果與林忠濱 (2007) 不同。

表 4-12

任教職務參與動機之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
任教職務	1.313	5	479	0.973	.219

(五) 婚姻暨家庭狀況

以多變量變異數分析驗證研究假設 H1-5，檢定結果由表 4-13 可發現，不同婚姻暨家庭狀況之國中教師在參與動機達顯著差異水準 (Wilks' λ =0.952**, p <0.008)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-14 所示，在「成就需求」構面得知 ($F=3.987^*$, $p = 0.019$)、「心理需求」($F=3.042^*$, $p = 0.049$) 構面達顯著水準。經由 Scheffe 事後比較結果發現，不同婚姻狀況之國中教師在參與動機量表中的「成就需求」構面達顯著差異，未婚國中教師得分顯著高於已婚無子女和已婚有子女之國中教師；另外在「心理需求」構面也達顯著差異，未婚國中教師得分顯著高於已婚有子女。因此研究假設 H1-5 部份獲得接受，其結果與王儷儒 (2004)、葉淑娟 (2010) 之結果相符，與林忠濱 (2007) 發現婚姻狀況不會影響參與動機之結果不符。究其原因，可能是未婚教師生活較單純，能以工作為主要重心，因而對休閒運動的參與較已婚教師來的高。各不同婚姻暨家庭狀況參與動機平均數與標準差，請參閱表 4-15。

表 4-13

婚姻暨家庭參與動機多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
婚姻暨家庭狀況	2.391	5	479	0.952 **	.008

** p <0.01

表 4-14

婚姻暨家庭參與動機單因子變異數分析摘要表

型 III					
因素名稱	平方和	自由度	F 值	P 值	事後比較
知識需求	0.175	2	0.145	.865	
社會需求	0.320	2	0.222	.801	
成就需求	5.305	2	3.987*	.019	A > (B,C)
健康適能	0.188	2	0.287	.751	
心理需求	3.264	2	3.042*	.049	A > C

* $p < 0.05$

註：A=未婚 B=已婚無子女 C=已婚有子女

表 4-15

婚姻暨家庭狀況參與動機之平均數標準差摘要表

婚姻暨家庭狀況	統計量	知識需求	社會需求	成就需求	健康適能	心理需求
(A) 未婚	平均數	3.34	3.44	3.40	4.34	4.01
(n=198)	標準差	0.806	0.896	0.801	0.574	0.740
(B) 已婚無子女	平均數	3.27	3.35	3.45	4.28	3.95
(n=47)	標準差	0.651	0.754	0.765	0.482	0.664
(C) 已婚有子女	平均數	3.32	3.42	3.20	4.34	3.84
(n=241)	標準差	0.778	0.827	0.837	0.588	0.739

(六) 學校規模

以多變量變異數分析驗證研究假設 H1-6，檢定結果由表 4-16 可發現，不同學校規模國中教師之參與動機未達顯著差

異水準 (Wilks' $\lambda=0.974$, $p=0.235$)。因此，研究假設 H1-6「不同學校規模對休閒運動參與之國中教師參與動機無顯著差異」獲得接受。

表 4-16

學校規模參與動機之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
學校規模	1.283	5	479	0.974	.235

(七) 最常參與的運動類別

以多變量變異數分析驗證研究假設 H1-7，檢定結果由表 4-17 可發現，不同運動類別之國中教師之參與動機達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda=0.838^{***}$, $p<0.000$)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-18 所示，在「知識需求」($F=3.506^{**}$, $p=0.002$)、「社會需求」($F=10.931^{***}$, $p<0.000$)、「成就需求」($F=5.801^{***}$, $p=0.000$)、「心理需求」($F=4.586^{***}$, $p=0.000$) 等構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「知識需求」、「成就需求」、「心理需求」等構面，球類運動得分顯著大於健身運動；在「社會需求」構面，球類運動得分顯著大於舞蹈與健身再者也高於戶外與水上、水中運動。因此，研究假設 H1-7 被拒絕，即不同運動類別之參與動機無顯著差異，不同運動類別參與動機的平均數與標準差，請參閱表 4-19。

表 4-17

運動類別參與動機之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
運動類別	2.868	5	475	0.838***	.000

*** $p < 0.001$

表 4-18

運動類別參與動機之單因子變異數分析摘要表

型 III					
因素名稱	平方和	自由度	F 值	P 值	事後比較
知識需求	12.319	6	3.506**	.002	A > D
社會需求	42.008	6	10.931***	.000	A > (CD) > (BF)
成就需求	22.142	6	5.801***	.000	A > D
健康適能	2.663	6	1.363	.228	
心理需求	14.257	6	4.586***	.000	A > D

** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

註：A=球類運動 B=戶外運動 C=舞蹈運動 D=健身運動 E=防衛運動 F=水中或水上運動 G=其他性質運動

表 4-19

運動類別參與動機之平均數標準差摘要表

運動類別	統計量	知識 需求	社會 需求	成就 需求	健康 適能	心理 需求
(A) 球類運動	平均數	3.53	3.89	3.57	4.45	4.13
(n=116)	標準差	0.767	0.690	0.781	0.572	0.720
(B) 戶外運動	平均數	3.40	3.46	3.36	4.34	4.01
(n=108)	標準差	0.737	0.773	0.781	0.550	0.648
(C) 舞蹈運動	平均數	3.24	3.09	3.04	4.26	3.77
(n=27)	標準差	0.628	0.636	0.715	0.480	0.559
(D) 健身運動	平均數	3.14	3.17	3.08	4.28	3.73
(n=176)	標準差	0.813	0.907	0.834	0.594	0.771
(E) 防衛運動	平均數	3.50	3.62	3.73	4.27	4.12
(n=12)	標準差	0.386	0.569	0.500	0.514	0.404
(F) 水中水上運動	平均數	3.27	3.31	3.40	4.40	4.05
(n=30)	標準差	0.713	0.840	0.866	0.509	0.621
(G) 其他運動	平均數	3.35	3.20	3.41	4.20	3.80
(n=17)	標準差	0.879	0.781	0.776	0.704	1.070

第三節 為不同背景變項之嘉義縣國中教師休閒運動 滿意度差異之探討

一、國中教師於休閒運動滿意度各構面之現況分析

由表 4-20 可知，國中教師滿意度之平均數為 3.88，顯示整體的滿意度介於「有些同意」到「同意」之間，滿意程度

屬中上程度。就各構面分析，滿意度中「舒緩身心」構面為4.21；「人際新知」構面為3.58；「環境感知」構面為4.02；「自我成就」構面為3.85；「溫馨情誼」構面為4.01，都介於「有些同意」到快接近「非常滿意」之間，再依滿意度各構面排序分析，依序為：1=舒緩身心；2=環境感知；3=溫馨情誼；4=自我成就；5=人際新知。也就是說，國中教師對於休閒參與以達到舒緩身心、心情放鬆方面最為滿意，其結果和林冠州（2010）之研究結果相符。除了「舒緩身心」方面的滿意度較高之外，其他構面間的差距其實並不大。

表 4-20

國中教師休閒運滿意度之現況分析摘要表

滿意度構面	題數	人數	平均數	標準差	排序
舒緩身心	5	486	4.21	0.579	1
環境感知	8	486	4.02	0.686	2
溫馨情誼	5	486	4.01	0.652	3
自我成就	5	486	3.85	0.663	4
人際新知	2	486	3.58	0.749	5
整體滿意度	25	486	3.88	0.553	

表 4-21

休閒運動滿意度各題項分析表

b19幫助能促進我的健康	4.26	0.658	1
b14能幫助我紓解壓力	4.26	0.666	2
b21的場所是安全的	4.24	0.722	3
b13我的休閒運動讓我身心放鬆	4.23	0.675	4
b15有助於我的情緒穩定	4.17	0.706	5
b1讓我很感興趣	4.14	0.720	6
b22的場所是乾淨且清爽的	4.14	0.732	7
b23的場所是令人感到舒適的	4.14	0.745	8
b20幫助我恢復活力	4.13	0.746	9
b16是因為我喜歡這些運動	4.07	0.794	10
b18能夠提升我的體適能	3.98	0.754	11
b11參與休閒運動時我所遇到的人是友善的	3.95	0.760	12
b12閒暇時我喜歡與懂得享受休閒的人交往	3.93	0.788	13
b24的場所是美觀的	3.84	0.845	14
b2讓我有自信心	3.82	0.827	15
b3讓我很有成就感	3.78	0.866	16
b25的場所是經過良好的規劃	3.75	0.876	17
b9透過休閒運動我與別人有社交的互動	3.67	0.936	18
b7能幫助我更了解自己	3.63	0.837	19
b6能讓我有機會嘗試新事物	3.55	0.931	20
b17對我的體能很有挑戰性	3.53	0.909	21
b5能夠幫助我增廣見聞	3.52	0.941	22
b4讓我能運用各種不同的技巧與能力	3.51	0.952	23
b8能幫助我了解他人	3.42	0.933	24
b10能幫助我結交知心朋友	3.40	1.014	25

二、休閒運動滿意度因素分析

由表 4-22 得知國中教師休閒運動滿意度經轉軸後的因素分析結果，檢定時首先進行 KMO 與 Bartlett 球形檢定。由休閒運動滿意度量表因素分析，所得 KMO 值為 .936 大於 0.5，Bartlett 球形檢定 χ^2 值為 9633.4 ($p < .001$)，且因素負荷量所有題項皆大於 0.5，總解釋變異量為 72.785% 皆達顯著水準，萃取特徵值大於 1 的因素有 5 個，其 Cronbach's α 值分別為 0.928、0.921、0.870、0.894 與 0.580。依據學者 Cuieford (1965) 所提，本量表內部一致性高，且前四個因素具有高信度，其中因素五則屬於中信度，因此透過因素分析並經轉軸後初步萃取出五個因素構面。並依據各變數因素負荷型態進行因素命名，分別命名如下：

因素一：

構成「人際新知」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『b8我所從事的休閒運動能幫助我了解他人』、『b10我所從事的休閒運動能幫助我結交知心朋友』、『b6我所從事的休閒運動能讓我有機會嘗試新事物』、『b9透過休閒運動我與別人有社交的互動』、『b5我所從事的休閒運動能夠幫助我增廣見聞』、『b7我所從事的休閒運動能幫助我更了解自己』、『b4我所從事的休閒運動讓我能運用各種不同的技巧與能力』、『b12在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往』，皆以從運動中增廣見聞、提升新技能與促進人際新關係為主，所以命名為人際新知因素。

因素二：

構成「環境感知」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『b22我從事休閒運動的場所是乾淨且清爽的』、『b23

我從事休閒運動的場所是令人感到舒適的』、『b24我從事休閒運動的場所是美觀的』、『b21我從事休閒運動的場所是安全的』、『b25我從事休閒運動的場所是經過良好的規劃』，皆以感受運動場所的乾淨衛生、舒適美觀與安全為主，所以命名為環境感知因素。

因素三：

構成「自我成就」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『b3我所從事的休閒運動讓我很有成就感』、『b2我所從事的休閒運動讓我有自信心』、『b17我所從事的休閒運動對我的體能很有挑戰性』、『b18我所從事的休閒運動能夠提升我的體適能』、『b1我所從事的休閒運動讓我很感興趣』，皆以追求自我成就感與體能之挑戰為主，所以命名為自我成就因素。

因素四：

構成「舒緩身心」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『b14我所從事的休閒運動能幫助我紓解壓力』、『b15我所從事的休閒運動有助於我的情緒穩定』、『b13我的休閒運動讓我身心放鬆』、『b20我所從事的休閒運動幫助我恢復活力』、『b19我所從事的休閒運動幫助能促進我的健康』，皆以身心靈放鬆與恢復體力為主，所以命名為舒緩身心因素。

因素五：

構成「溫馨情誼」構面要素依據因素負荷量大小順序排列分別為『b11在參與休閒運動時我所遇到的人是友善的』、『b16我所從事的休閒運動是因為我喜歡這些運動』，皆以喜愛感與溫馨友誼為主，所以命名為溫馨情誼因素。

由因素分析的結果顯示，原先休閒運動滿意度總共25個題項，經由因素分析之結果，將原始資料濃縮為5個因素構面，以達到資料縮減的目的。

表 4-22

休閒運動滿意度量表因素分析結果

題號	題項(我所從事的休閒運動.....)	人際 新知	環境 感知	自我 成就	舒緩 身心	溫馨 情誼
b8	能幫助我了解他人	.838				
b10	能幫助我結交知心朋友	.772				
b6	能讓我有機會嘗試新事物	.770				
b9	透過休閒運動我與別人有社交的互動	.753				
b5	能夠幫助我增廣見聞	.719				
b7	能幫助我更了解自己	.711				
b4	讓我能運用各種不同的技巧與能力	.604				
b12	閒暇時我喜歡與懂得享受休閒的人交往	.579				
b22	的場所是乾淨且清爽的		.859			
b23	的場所是令人感到舒適的		.835			
b24	的場所是美觀的		.825			
b21	的場所是安全的		.801			
b25	的場所是經過良好的規劃		.780			
b3	讓我很有成就感			.728		
b2	讓我有自信心			.713		
b17	對我的體能很有挑戰性			.661		
b18	能夠提升我的體適能			.630		
b1	讓我很感興趣			.606		
b14	能幫助我紓解壓力				.780	
b15	有助於我的情緒穩定				.779	
b13	我的休閒運動讓我身心放鬆				.751	
b20	幫助我恢復活力				.610	
b19	幫助能促進我的健康				.526	

(續下頁)

題號	題項 (我所從事的休閒運動.....)	人際 新知	環境 感知	自我 成就	舒緩 身心	溫馨 情誼
b11	參與休閒運動時我所遇到的人是友善的					.813
b16	是因為我喜歡這些運動					.581
	信度 (Cronbach's α)	.928	.921	.870	.894	.580
	特徵值 (λ)	5.198	4.148	3.923	3.321	1.606
	解釋變異量 %	20.791	16.592	15.693	13.284	6.425
	累積解釋變異量 %	20.791	37.383	53.076	66.359	72.785
	KMO			.936		
	Bartlett 球形檢定 (顯著性)		9633.4	($p < .001$)		

三、受訪者背景變項於滿意度之差異考驗

本小節目的在以獨立樣本 t 檢定探討不同個人背景變項中，性別在休閒運動滿意度量表之五個構面，「舒緩身心」、「人際新知」、「環境感知」、「自我成就」、「溫馨情誼」以及「整體滿意度」上的差異。接著以單因子變異數分析探討不同個人背景變項中，年齡、任教年資、任教職務、婚姻暨家庭狀況、學校規模及最常參與的運動類別在滿意度量表之五個構面的差異。若單因子變異數分析達顯著差異，則再以 Scheffe 法進行事後的比較。

(一) 性別

以獨立樣 t 檢定本分析驗證研究假設 H2-1，結果如表 4-23，發現不同性別之國中教師於，「舒緩身心」、「人際新知」、「自我成就」、「溫馨情誼」等四個構面皆達顯著差異水準，t 值大於 3， $p < 0.05$ ，而在「環境感知」構面並無顯著差異。

表 4-23

不同性別之受試者滿意度之差異分析

因素名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值
舒緩身心	男	168	4.31	0.591	2.890*
	女	318	4.16	0.566	
人際新知	男	168	3.77	0.765	4.280***
	女	318	3.47	0.720	
環境感知	男	168	4.06	0.736	0.815
	女	318	4.00	0.659	
自我成就	男	168	4.07	0.621	5.410***
	女	318	3.73	0.657	
溫馨情誼	男	168	4.14	0.663	3.114*
	女	318	3.94	0.637	

* $p < 0.05$ *** $p < 0.001$

不同性別的國中教師在休閒運動滿意度，其「舒緩身心」、「人際新知」、「自我成就」、「溫馨情誼」等四個構面分別得t值為2.890、4.280、5.410、3.114皆大於3，且 $p < .05$ ，性別的分析結果達到顯著差異，由表中得知在舒緩身心從平均數來看，男生(M=4.31)高於女生(M=4.16)；人際新知之平均數來看，男生(M=3.77)高於女生(M=3.47)；自我成就來看，男生(M=4.07)成就顯著的高於女生(M=3.73)；溫馨情誼構面表示男生(M=4.14)高於女生(M=3.94)。因此，研究假設H2-1被拒絕，即不同性別之國中教師於滿意度有顯著差異。此結果與陳豔麗(2003)、陳靖宜(2004)的研究結果相符，本研究認為，在休閒運動的滿意度中，男生對於藉由運

動交友、獲得成就與放鬆身心等的展現，被認為較重要的。

(二) 年齡

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-2，檢定結果如表 4-24 發現不同年齡層之國中教師其休閒運動滿意度差異未達顯著差異水準 (Wilks' λ =0.958, p =0.147)。因此，研究假設 H2-2「不同年齡之國中教師其休閒運動滿意度無顯著差異」獲得接受，結果與梁坤茂 (2000)、陳靖宜 (2004)、林雪如 (2007)、林冠州 (2010) 等人不一致。

表 4-24

不同年齡滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
年齡	1.384	5	478	0.958	.147

(三) 任教年資

以多變量變異數分析驗證研究假設 H2-3，檢定結果由表 4-25 可發現，不同任教年資之國中教師之休閒運動滿意度達顯著差異水準 (Wilks' λ =0.939*, p <0.011)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-26 所示，在「人際新知」構面上顯示 (F =3.131*, p = 0.025)；「環境感知」(F =3.369*, p = 0.018)「自我成就」(F =4.721*, p = 0.003) 達顯著水準。經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「人際新知」五年以下年資之國中教師得分顯著高於 6-10 與 11-20 年資組別，而「環境感知」則五年以下得分顯著高於 6-10 年，「自我成就」為五年以下年資得分顯著高於 11-20 年。因此，研究假設 H2-3 部份獲得接受，

即不同年資之國中教師其滿意度只有溫馨情誼構面無顯著差異，其餘構面有。結果與陳豔麗（2003）、游淑如（2003）、陳靖宜（2004）、郭月玲（2008）部份相同。究其原因，年資較低之教師因為距離退休尚遠，相對的也是較為年輕，因此對於「滿意度」的感受較深。各年資國中教師滿意度的平均數與標準差，請參閱表 4-27。

表 4-25

任教年資滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
任教年資	2.044	5	478	0.939*	.011

* $p < 0.05$

表 4-26

任教年資滿意度之單因子變異數分析摘要表

型 III					
因素名稱	平方和	自由度	F 值	P 值	事後比較
舒緩身心	2.270	3	2.277	.079	
人際新知	5.202	3	3.131*	.025	A > (B,C)
環境感知	4.687	3	3.369*	.018	A > B
自我成就	6.091	3	4.721*	.003	A > C
溫馨情誼	1.839	3	1.446	.229	

* $p < 0.05$

註：A=5 年以下 B=6-10 年 C=11-20 年 D=21 年以上

表 4-27

任教年資滿意度之平均數標準差摘要表

任教年資	統計量	舒緩身心	人際新知	環境感知	自我成就	溫馨情誼
(A) 5 年以下 (n=119)	平均數 標準差	4.33 0.597	3.75 0.778	4.13 0.725	4.03 0.654	4.11 0.722
(B) 6-10 年 (n=114)	平均數 標準差	4.16 0.527	3.54 0.654	3.86 0.665	3.78 0.637	4.00 0.586
(C) 11-20 年 (n=185)	平均數 標準差	4.17 0.599	3.54 0.761	4.06 0.672	3.84 0.669	3.99 0.629
(D) 21 年以上 (n=68)	平均數 標準差	4.22 0.555	3.45 0.778	4.01 0.651	3.68 0.654	3.92 0.684

(四) 任教職務

以多變量變異數分析驗證研究假設 H2-4，檢定結果由表 4-28 可發現，不同任教職務之國中教師其休閒運動滿意度未達顯著差異水準 (Wilks' λ =0.990, p =0.886)。因此，研究假設 H2-5「不同任教職務之國中教師其休閒運動滿意度無顯著差異」獲得接受，結果與游淑如 (2003) 結果符合，與郭月玲 (2008)、林冠州 (2010) 等人不一致。

表 4-28

任教職務滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
任教職務	0.507	5	479	0.990	.886

(五) 婚姻暨家庭狀況

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-5，檢定結果如表 4-29 發現不同婚姻狀態之國中教師其休閒滿意度差異未達顯著差異水準 (Wilks' λ =0.990, p =0.886)。因此，研究假設 H2-5「不同婚姻暨家庭狀況之國中教師其休閒運動滿意度無顯著差異」獲得接受，其研究結果與林冠州 (2010) 符合，與梁坤茂 (2000)、陳豔麗 (2003)、游淑如 (2003)、陳靖宜 (2004) 等人之研究不同。

表 4-29

婚姻暨家庭狀況滿意度多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
婚姻暨家庭狀況	0.506	5	479	0.990	.886

(六) 學校規模

以多變量變異數分析驗證研究假設 H2-6，檢定結果由表 4-30 可發現，不同學校規模之國中教師之滿意度達顯著差異水準 (Wilks' λ =0.948*, p <0.005)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-31 所示，在「環境感知」(F =4.043*, p =0.018) 構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「環境感知」構面顯示，學校規模以 13-24 班之得分顯著大於 25 班 (含) 以上。因此，研究假設 H1-6 部份接受，即不同學校規模之滿意度有部份無顯著差異，其研究結果與林冠州 (2010)

符合。不同學校規模滿意度的平均數與標準差，請參閱表 4-32。

表 4-30

學校規模滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
學校規模	2.568	5	479	0.948*	.005

* $p < 0.05$

表 4-31

學校規模滿意度之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	型 III				
	平方和	自由度	F 值	P 值	事後比較
舒緩身心	0.733	2	1.095	.335	
人際新知	2.750	2	2.465	.086	
環境感知	3.758	2	4.043*	.018	B > C
自我成就	0.505	2	0.572	.565	
溫馨情誼	0.884	2	1.040	.354	

* $p < 0.05$

註：A=12 班（含）以下 B=13-24 班 C=25 班（含）以上

表 4-32

學校規模滿意度之平均數標準差摘要表

學校規模	統計量	舒緩身心	人際新知	環境感知	自我成就	溫馨情誼
(A) 12班含以下	平均數	4.11	3.52	3.96	3.93	3.89
(n=51)	標準差	0.669	0.770	0.758	0.734	0.709
(B) 13-24班	平均數	4.25	3.70	4.17	3.87	4.05
(n=133)	標準差	0.575	0.800	0.651	0.666	0.711
(C) 25班含以上	平均數	4.21	3.53	3.97	3.83	4.02
(n=302)	標準差	0.564	0.718	0.682	0.650	0.614

(七) 最常參與的運動類別

以多變量變異數分析驗證研究假設 H2-7，檢定結果由表 4-33 可發現，不同運動類別之國中教師之滿意度達顯著差異水準 (Wilks' λ =0.792***, p <0.000)。繼而進行單因子變異數分析，其結果如表 4-34 所示，在「舒緩身心」(F=3.718**, p =0.001)、 「人際新知」(F=11.138***, p <0.000)、 「自我成就」(F=7.953***, p =0.000)、 「溫馨情誼」(F=5.239***, p =0.000) 等構面達顯著水準，經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「舒緩身心」、「自我成就」、「溫馨情誼」等構面，球類運動得分顯著大於健身運動；在「人際新知」構面，球類運動得分顯著大於舞蹈與健身。因此，研究假設 H2-7 被拒絕，即不同運動類別之滿意度無顯著差異，不同運動類別參與動機的平均數與標準差，請參閱表 4-35。

表 4-33

運動類別滿意度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 誤差		Wilks' λ	p 值
		自由度	自由度		
運動類別	3.817	5	475	0.792***	.000

*** $p < 0.001$

表 4-34

運動類別滿意度之單因子變異數分析摘要表

型 III					
因素名稱	平方和	自由度	F 值	P 值	事後比較
舒緩身心	7.227	6	3.718**	.001	A>D
人際新知	33.322	6	11.138***	.000	A>B>D
環境感知	3.245	6	1.151	.331	
自我成就	19.329	6	7.953***	.000	A>D
溫馨情誼	12.699	6	5.239***	.000	A>D

** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

註：A=球類運動 B=戶外運動 C=舞蹈運動 D=健身運動 E=防衛運動 F=水中或水上運動 G=其他性質運動

表 4-35

運動類別滿意度之平均數標準差摘要表

運動類別	統計量	舒緩身心	人際新知	環境感知	自我成就	溫馨情誼
(A) 球類運動	平均數	4.41	3.93	4.14	4.11	4.25
(n=116)	標準差	0.577	0.702	0.744	0.595	0.690
(B) 戶外運動	平均數	4.22	3.69	3.96	3.88	4.03
(n=108)	標準差	0.540	0.685	0.624	0.672	0.626
(C) 舞蹈運動	平均數	4.04	3.49	3.96	3.75	4.11
(n=27)	標準差	0.465	0.549	0.668	0.469	0.525
(D) 健身運動	平均數	4.11	3.28	4.00	3.62	3.84
(n=176)	標準差	0.592	0.751	0.676	0.669	0.644
(E) 防衛運動	平均數	4.23	3.75	3.93	4.15	4.08
(n=12)	標準差	0.442	0.562	0.640	0.610	0.469
(F) 水中水上運動	平均數	4.22	3.69	4.08	3.95	3.88
(n=30)	標準差	0.524	0.640	0.612	0.606	0.611
(G) 其他運動	平均數	4.07	3.38	3.81	4.01	4.12
(n=17)	標準差	0.735	0.796	0.893	0.626	0.485

第四節 嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之典型相關

為瞭解國中教師之休閒運動參與動機及滿意度是否有顯著相關，以典型相關進行分析，其結果如表 4-36。以休閒運動參與動機（知識需求、社會需求、成就需求、健康適能、心理需求）作為控制變項（X 變項），以休閒運動滿意度（舒

緩身心、人際新知、環境感知、自我成就、溫馨情誼)作為效標變項(Y變項),求出兩組變項間線性組合的相關情形。在國中教師之休閒運動參與動機量表和滿意度量表中,共抽出二組典型因素,其典型相關係數分別為 $\rho=0.849^{***}$ ($p=0.000$)、 $\rho_2=0.721^{***}$ ($p=0.000$)二組典型相關之徑路皆達顯著水準。休閒運動參與動機的五個控制變項,可透過一個典型因素影響滿意度的五個效標變項。控制變項(休閒運動參與動機)的典型因素(χ_1)可以說明效標變項(滿意度)的典型因素(η_1)總變異量的73%,且此效標變項的典型因素(η_1),又可解釋效標變項變異量的54.704%,而控制變項與效標變項重疊部份為39.454%。因此,控制變項透過第一典型因素(χ_1 與 η_1)可以有效解釋效標變項的解釋變異量為39.454%。以下僅依統計分析結果說明:休閒運動參與動機五個控制變項(知識需求、社會需求、成就需求、健康適能、心理需求),藉由第一典型相關因素影響滿意度的五個效標變項(舒緩身心、人際新知、環境感知、自我成就、溫馨情誼)。而休閒運動參與動機的五個控制變項與典型相關因素(χ_1)較高且結構係數達0.5以上者依序為「心理需求」、「知識需求」、「社會需求」、「成就需求」和「健康適能」(結構係數分別為0.850、0.843、0.840、0.812、0.601);滿意度的五個效標變項中與典型相關因素(η_1)較密切且結構係數達0.5以上者依序有「人際新知」、「自我成就」、「舒緩身心」與「環境感知」(結構係數0.962、0.851、0.768、0.534);「溫馨情誼」(結構係數0.458)未達0.5以上。因此,休閒運動滿意度可透過「人際新知」、「自我成就」、「舒緩身心」與「環境感知」,來影響參與動機,即教師的人際新知、自我

成就、舒緩身心、環境感知之休閒運動滿意度越高，其參與動機則越高。因此，研究假設H3被接受，即休閒運動參與動機與滿意度具有正相關存在，其研究結果與張佩娟（2003）、鄭賀珍與李宜錫（2005）、陳子逸（2009）、許雅萍（2010）、何勇德（2011）等研究者完全符合。國中教師休閒運動參與動機與滿意度之典型相關分析圖，詳見圖4-1。

表 4-36

參與動機及滿意度之典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	典型因素 (Kai) χ^1	效標變項 (Y 變項)	典型因素 (Eta) η^1
成就需求	.812	舒緩身心	.768
社會需求	.840	人際新知	.962
知識需求	.843	環境感知	.534
健康適能	.601	自我成就	.851
心理需求	.850	溫馨情誼	.458
抽出變異數 百分比 (%)	63.189	抽出變異數 百分比 (%)	54.704
重疊 (%)	45.573	重疊 (%)	39.454
		ρ^2	.721
		ρ (典型相關 係數)	.849***

*** $p < 0.001$

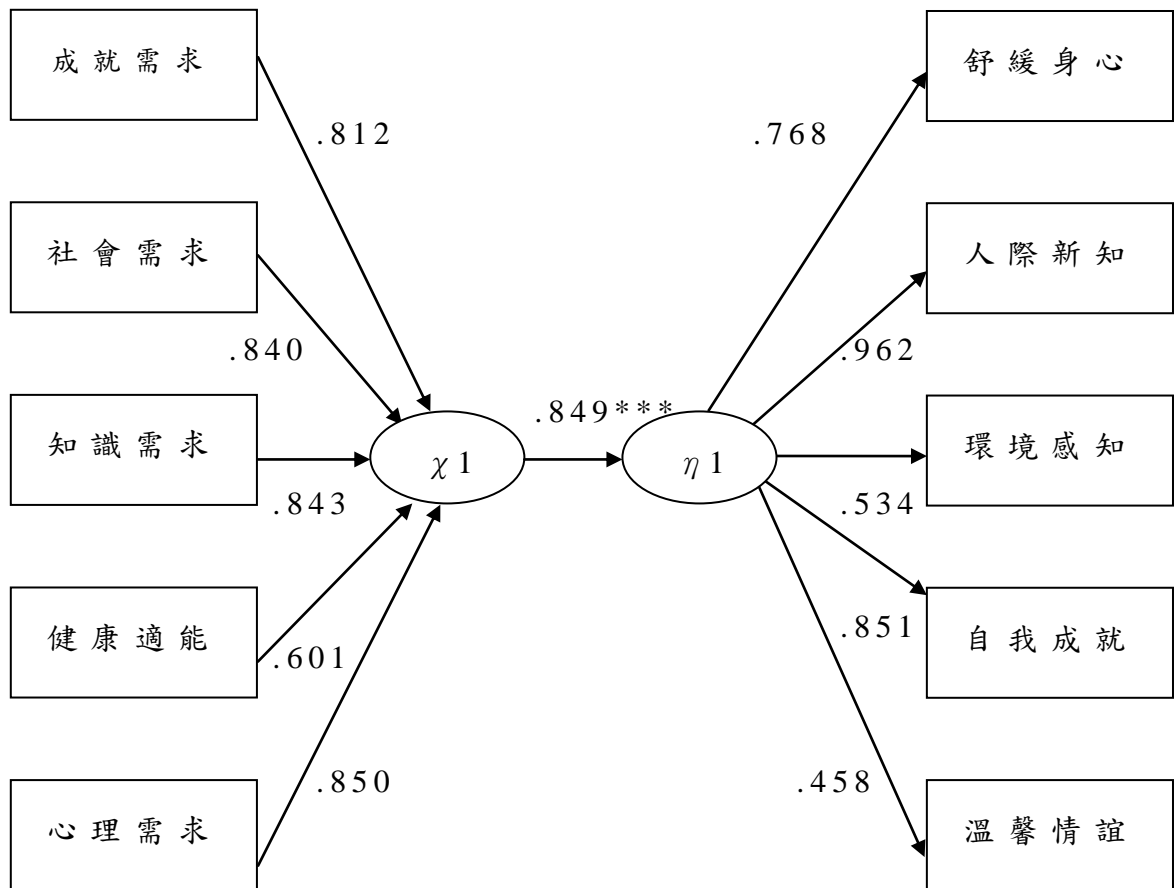


圖 4-1 休閒運動參與動機及滿意度之典型相關分析

第五節 研究假設驗證

根據實證研究結果發現，在三個研究假設中其研究結果如表 4-33，以下分別說明之。

假設 1：

根據研究結果發現，不同背景變項之國中教師其參與動機在性別、年齡、任教年資、婚姻暨家庭狀況及最常參與的運動類別上達顯著差異；不同任教職務和學校規模之國民中學教師則未達顯著差異，因此本研究假設大部份獲得支持。

假設 2：

根據研究結果發現，不同背景變項之國中教師其休閒運動滿意度在性別、任教年資、學校規模和最常參與的運動類別上達顯著差異；不同年齡、任教職務和婚姻暨家庭狀況之國民中學教師則未達顯著差異，因此本研究假設大部份獲得支持。

假設 3：

依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國中教師之休閒運動滿意度是以「人際新知」、「自我成就」、「舒緩身心」與「環境感知」，來影響休閒運動參與動機，即教師的休閒運動滿意度越高，其參與動機即越高。因此本研究假設獲得支持。

二、假設研究檢定

本研究使用 SPSS for Windows 12.0 套裝軟體，根據典型相關分析是否達到顯著水準 (p 值 < 0.05)，所得之統計結果對應研究假設成立與否，茲將結果匯整如下：

表 4-37

研究假設彙整表

研究假設	結果
假設H1不同背景變項之嘉義縣國中教師對休閒運動參與動機無顯著差異	部份接受
H1-1不同性別對休閒運動參與動機無顯著差異	拒絕
H1-2不同年齡層對休閒運動參與動機無顯著差異	拒絕
H1-3不同任教年資對休閒運動參與動機無顯著差異	拒絕
H1-4不同職務對休閒運動參與動機無顯著差異	接受
H1-5不同婚姻暨家庭狀況對休閒運動參與動機無顯著差異	拒絕
H1-6不同學校規模對休閒運動參與動機無顯著差異	接受
H1-7不同運動類別對休閒運動參與動機無顯著差異	拒絕
假設H2不同背景變項之嘉義縣國中教師對休閒運動滿意度上無顯著差異	部份接受
H2-1不同性別對教師休閒運動滿意度上無顯著差異	拒絕
H2-2不同年齡層對教師休閒運動滿意度上無顯著差異	接受
H2-3不同任教年資對教師休閒運動滿意度上無顯著差異	拒絕
H2-4不同職務對教師休閒運動滿意度上無顯著差異	接受
H2-5不同婚姻暨家庭狀況對教師休閒運動滿意度上無顯著差異	接受
H2-6不同學校規模對教師休閒運動滿意度上無顯著差異	拒絕
H2-7不同運動類別對教師休閒運動滿意度上無顯著差異	拒絕
假設 H3 嘉義縣國中教師對休閒運動參與動機及休閒運動滿意度具有正相關存在	接受

第五章 結論與建議

本章節主要目的是將本研究嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究做一個整體性的描述，依據研究所回收之有效問卷，經統計分析將分析後的結果做出結論與建議。第一節是結論，主要針對第肆章實證結果與分析做結論；第二節是建議，將研究結果提供相關單位做為教師休閒運動規劃與設計之參考。

第一節 結論

依本研究研究目的，對於嘉義縣國中教師的休閒運動參與動機及休閒運動滿意度，做以下論述：

一、教師之背景現況人口統計資料

本研究結果顯示嘉義縣國民中學教師的性別以女性居多318人；年齡以31-40歲最多211人，51歲以上最少30人；任職年資以11-20年最多185人，21年以上最少68人；任職職務：以班級導師最多249人，教師兼行政職最少99人；婚姻暨家庭狀況：已婚有子女較多佔241人，已婚無子女最少47人；學校規模：25班（含）以上最多302人，12班以下最少51人；最常參與的運動類別：健身運動最多佔176人，防衛運動最少12人。

二、教師休閒運動參與動機之現況

本研究結果顯示由休閒運動參與動機五個構面來分析，則以「健康適能」構面最高；其次為「心理需求」；第三為「社會需求」；第四為「知識需求」；最後為「成就需求」。

但若依量表題項來看，休閒運動參與動機最高的前五大題項以平均數來看，「a1為了改善個人身體健康」此動機最高；其次為「a4為了獲得身體的舒適與輕鬆」；第三為「a2為了保持健康的身材」；第四為「a3為了鍛鍊良好的體適能」；第五為「a5為了增加我的體力並使體能得以發揮」，上述國中教師之前五大題項，皆來自健康適能構面。由此可見，嘉義縣國中教師最主要的休閒運動參與動機為健康與適能。

三、教師休閒運動滿意度之情形

本研究結果顯示由休閒運動滿意度五個構面來分析，則以「舒緩身心」構面最高；其次為「環境感知」；第三為「溫馨情誼」；第四為「自我成就」；最後為「人際新知」。但若依量表題項來看，休閒運動滿意度最高的前五大題項以平均數來看，「b19幫助能促進我的健康」此滿意度最高；其次為「b14能幫助我紓解壓力」；第三為「b21的場所是安全的」；第四為「b13我的休閒運動讓我身心放鬆」；第五為「b15有助於我的情緒穩定」，上述國中教師之前五大題項，其中有四個題項來自舒緩身心構面；另一題項b21的場所是安全的則來自環境感知構面。由此可見，嘉義縣國中教師最主要的休閒運動滿意度五個層面中，以「舒緩身心」為最高的滿意度層面；其次為環境感知。

四、不同背景變項之教師在參與動機與滿意度之差異

不同背景變項之國中教師其參與動機的差異分析方面在性別、年齡、任教年資、婚姻暨家庭狀況及最常參與的運動類別上達顯著差異之情況；而不同背景變項在休閒運動滿意度的差異分析方面，在性別、任教年資、學校規模和最常參與的運動類別上達顯著差異之情況。

五、教師休閒運動參與動機及休閒運動滿意度相關性

經典型相關分析結果發現，共有二組典型相關徑路達顯著水準，第一個典型相關係數 $\rho_1=0.849^{***}$ ($p<0.001$)；第二個典型相關係數 $\rho_2=0.721^{***}$ ($p<0.001$)。

- (一) 依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國中教師之休閒運動參與動機主要是以「健康適能」和「心理需求」，影響滿意度的「舒緩身心」。亦即教師的「健康適能」、「心理需求」之參與動機越高，則「舒緩身心」的滿意度感受越高。
- (二) 依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國中教師之休閒運動參與動機主要是以「成就需求」、「社會需求」、「知識需求」和「心理需求」，影響滿意度的「人際新知」。亦即教師的「成就需求」、「社會需求」、「知識需求」和「心理需求」之參與動機越高，則「人際新知」的滿意度感受越高。
- (三) 依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國中教師之休閒運動參與動機主要是以「健康適能」和「心理需求」，影響滿意度的「環境感知」。亦即教師的「健康適能」、「心理需求」之參與動機越高，則「環境感知」的滿意度感受越高。
- (四) 依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國中教師之休閒運動參與動機主要是以「成就需求」、「知識需求」、「健康適能」和「心理需求」，影響滿意度的「自我成就」。亦即教師的「成就需求」、「知識需求」、「健康適能」和「心理需求」之參與動機越高，則「自我成就」的滿意度感受越高。

- (五) 依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國中教師之休閒運動參與動機主要是以「成就需求」，影響滿意度的「溫馨情誼」。亦即教師的「成就需求」之參與動機越高，則「溫馨情誼」的滿意度感受越高。
- (六) 嘉義縣國中教師在休閒運動參與動機與休閒運動滿意度之間的相關性，研究結果顯示，休閒運動參與動機與滿意度有正向關係存在。依據典型相關分析結果，發現嘉義縣國中教師之休閒運動滿意度的「溫馨情誼」在因素係數未達.5以上，故以「人際新知」、「自我成就」、「舒緩身心」與「環境感知」，來影響休閒運動參與動機，即教師的休閒運動滿意度越高，其參與動機即越高。

第二節 建議

根據本研究結論，對於嘉義縣國中教師的休閒運動參與動機及休閒運動滿意度提出具體建議如下：

一、對國中教師個人之建議

- (一) 由本研究結果得知男性教師休閒參與動機與休閒運動滿意度兩個量表皆顯著高於女性教師，所以應該多鼓勵女性教師多參與休閒運動。
- (二) 鼓勵教師利用課餘或假日閒暇時間多認識有相同意願之夥伴，藉由同事之間鼓勵以增加休閒運動的參與動機。
- (三) 因應政府所積極推行的提升教師體適能，根據研究指出多參與休閒運動，可降低心血管疾病，同時也可舒

緩身心，因此建議教師應多參與休閒運動以提升身體適能。

二、對國民中學校方之建議

學者孫寶蓮（2004）認為，教師是教育工作中的主幹，教師也是學生認同與模仿的主要對象，其言行舉止及身心健康，對學生的學習與人格發展，均有深遠的影響。透過教師休閒運動參與的體驗，並創造健全的生活內涵，這不僅可以提升自己的生活品質，更可以為成千上萬的莘莘學子們立下良好的典範。

- （一）建議學校應多鼓勵教師適時參與休閒運動，以提升教師的休閒運動參與率，藉由休閒運動來做為教師平時恢復身、心、靈疲勞的一個解毒劑。
- （二）由於少子化的衝擊，讓學校教師的工作壓力提高，可藉由休閒運動來紓緩壓力。所以建議學校多辦理有關教師間之休閒運動及相關研習。

三、對教育處、政府單位之建議

- （一）教師們為了因應十二年國教，包含基本理念、有效教學等，因此老師的研習時數的確遽增，相對的也壓縮到教師的休閒時間，建議縣府能重新檢討教師編制及授課等相關問題，因嘉義縣在課程授課節數規劃上，大多高於其它縣市。
- （二）規劃教師休閒運動環境，建議相關單位能集結政府與民間的力量，興建休閒運動場或運動中心並美化運動

場所及加強休閒運動的推展，勢必能帶動教師的休閒運動風潮。

四、對未來的研究建議

- (一) 研究對象：本研究的研究對象，僅以嘉義縣為研究對象，建議未來的研究可以擴及其它縣市或全國為對象，並針對不同校制的教師做更精進的研究驗證，使研究更具代表性。
- (二) 研究方法：本研究採取問卷調查法，對於填答教師之作答情境無法預知，僅能假設都能詳實填答，研究者建議未來研究可以採用訪談調查法或輔以觀察記錄來深入了解國中教師在休閒運動參與動機及滿意度，以取得更完整資料，使研究結果得到質量並重的成果，以增加研究的深度使研究更臻完美。

參考文獻

一、中文部分

- 王素敏（1997）。老人的休閒滿意及其教育取向之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 王昭正譯（2001）。休閒導論。臺北：品度股份有限公司。
- 王儷儒（2004）。臺南縣國小教師休閒活動參與動機與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立台東大學，臺東市。
- 王註源（2005）。桃園縣國中教師休閒運動參與現況與阻礙因素之調查（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，臺北市。
- 文崇一（1990）。台灣居民的休閒生活。東大圖書公司
- 田育綺（2010）。高雄縣國中體育教師休閒認知、休閒參與及休閒滿意度相關之研究（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄縣。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會（2000）。休閒活動專書。中華民國體育學會，臺北。
- 朱紹文（2009）。苗栗縣國中教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。台北市立教育大學，臺北市。
- 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（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 李忠孝（2007）。桃園縣國小總務主任工作壓力與工作滿意關係之研究（未出版之碩士論文）。台北市立教育大學教育行政與評鑑研究所，臺北市。

- 余嬪（1999）。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導雙月刊，60，20-31。
- 何勇德（2011）。高雄市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 沈易利（1995）。台中地區勞工休閒運動需求研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 沈易利（2000）。台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰出版社。
- 吳明隆、涂金堂（2013）。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南圖書出版有限公司。
- 林清山（1985）。休閒活動的理論與實務。臺北市：輔仁。
- 林東泰（1992）。休閒教育與其宣導策略之研究。師大書苑，臺北。
- 林寶山（1998）。教學論－理論與方法。臺北市：五南。
- 林惠玲、陳正倉（2001）。統計學－方法與應用。臺北：雙葉書廊有限公司。
- 林曉萍（2002）。教師工作壓力面面觀。國教之聲，34（1），53-59。
- 林祐鎰（2005）。臺中縣國小教師參與休閒運動現況及阻礙因素之調查研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 林雪如（2007）。彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究。國立彰化師範大學，碩士論文。
- 林忠濱（2007）。臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究（未出版之碩士論文）。台北市立教育大學，

臺北市。

- 林冠州（2010）。嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 邱逸揚（2004）。台北市中等學校視覺障礙學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪春昇（2012）。警察人員休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以嘉義縣警察人員為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 孫寶蓮（2004）。初任期國中教師工作激勵、角色相對重要性與職業倦怠之研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 高俊雄（2002）。運動休閒事業管理。臺北市：志軒。
- 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。國立體育學院。
- 陳敬能（1998）。週休二日對運動休閒教育之啟示。大專體育，40，131-135。
- 陳中雲（2002）。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。
- 陳艷麗（2003）。台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（未出版之碩士論文）。國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園縣。
- 陳惠美（2003）。南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院休閒運動管理

- 研究所，臺北市。
- 陳靖宜（2004）。桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究（未出版之碩士論文）。銘傳大學，臺北市。
- 陳仲杰（2006）。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳肇芳（2007）。大專校院學生休閒運動參與、涉入與滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學體育與健康休閒研究所，嘉義市。
- 陳子逸（2009）。慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及閒滿意度之研究－以台灣北部地區為例。南華大學旅遊事業管理研究碩士論文。
- 張春興（1987）。心理學。臺北市：東華書局。
- 張春興（1998）。教育心理學－三化取向的理論與實踐。臺北市：東華書局。
- 張良漢（2002）。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北：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（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 許樹淵（2000）。運動科學導論。臺北市：師大書苑。
- 許雅萍（2010）。休閒運動參與動機與滿意度之研究－以飛盤運動為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 曹勝雄（2001）。觀光行銷學。臺北：揚智。

- 曹以樂（2004）。大台北地區青少年休閒認知與參與行為之研究。國立台灣師範大學，碩士論文。
- 梁坤茂（2000）。高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究（未出版之碩士論文）。高雄市，國立高雄師範大學。
- 郭月玲（2008）。國小教師休閒滿意度與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。屏東縣，國立屏東教育大學社會科教育學系。
- 游淑如（2003）。彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文，臺東縣。
- 游贊薰（2010）。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究-以宜蘭地區為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃金柱、林志成（1999）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。行政院體育委員會，臺北。
- 黃金柱（2009）。運動觀光—基礎觀念、管理行銷、實務運用。臺北市：師大書苑。
- 程紹同（1994）。現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理。中華體育，7(4)，25-30。
- 馮麗花（1998）。運動性休閒活動初探。大專體育，35，103-109。
- 葉淑娟（2010）。苗栗市國小教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。台北市立教育大學，臺北市。
- 溫世頌（2007）。教育心理學。臺北：三民。

- 蔡培村（1992）。教師休閒生活的價值與規劃。教師實習輔導通訊，3，16-24。
- 趙麗雲（2003）。新世紀體育思索。國家政策研究基金會：臺北市。
- 鄭賀珍、李宜錫（2005）。羽球館消費者參與動機與參與滿意度之研究。成大體育，38(1)，P82-93。
- 盧俊宏（1994）。運動心理學。臺北：師大書苑。
- 謝政諭（1989）。休閒活動的理論與實務-民生主義的台灣經驗。臺北市：幼獅。
- 謝鎮偉（2002）。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學為例（未出版之碩士論文）。輔仁大學體育學系碩士班，臺北縣。
- 嚴詠智（2006）。台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立台南大學體育科教學碩士班，臺南市。

二、英文部分

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Cuieford, P.(1965). *Fundamental Statisticalin Psychology and Education*, 4 thed. New York: Mcgrain Hill.
- Coleman, D., Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-detemination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Drucker, P. F. (1954). *The practice of management*. NY: Harper and Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*.New York : Free Press.
- Dumazedier (1974).*Sociology of Leisure*. N Y : Elsevier North-Holland.
- Dorfman, P. W. (1979). Measurement and meaning of recreation satisfaction : A case study of camping. *Environment and Behavior*, 11(4), 483-510.
- Deci , E. L ., & Rran, R. M . (1991). *A motivational approach to self : Integration in personality*. *Nebraska symposium on motivation*, 38, 237-288 .
- David, J. A., Michael, H. H., & Frank, D. R. (1997). *Wellness Concepts and Applications* (4th ed). McGraw Hill.
- Francken, D. A. , Van Raaij, W. F. (1981). *Satisfaction with*

- leisure time activities. Journal of Leisure Research*, 13, 337-352 .
- Farrell, P., & Lundegren, H. M. (1991). *The process of recreation programming*. State College, PA: Venture Publishing Inc.
- Fornell, C. (1992). A national customer satisfaction barometer: The Swedish experience. *Journal of Marketing*, 56, 6-21.
- Iso - Ahola , S . E. (1989). *Motivation for leisure* . In Jackson E . L .and Burton T. L.(Eds). *Understanding Leisure and Recreation*. State College , PA:Venture .
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Kando, T. (1980). *Leisure and popular culture in transition*. St. Louis: Mosby 125.
- Kotler, P. (1991). *Marketing management: analysis, planning, implementation and control*. (7th ed.). NJ: Prentice-Hall.
- Schunk, D. H., & Hanson, A. R. (1985). Peer models: Influence on self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77(3), 313-322.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (1990). *Research methods in physical activity*. Champaign: Human kinetics Publishers .
- Thompson, S., Grant, B., & Dharmalingam, A. (2002). Leisure time in midlife: What are the odds? *Leisure Studies*, 21(2), 125-143.

- Lunenburg, F. C., & Ornstein A. C. (1996). Educational administration : *Concepts and practices*. Belmont: Wadsworth.
- Mckenchnie, G. E.(1974). The psychological structure of leisure : *Past behavior. Journal of Leisure Research*. 6(1),27-45 .
- Murphy, J. (1974). *Concepts of Leisure: Philosophical Implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mannell , R. C. (1989). Leisure satisfaction. In: E. L. Jackson & T. L Burton. *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*, 281-301. Venture Publishing, Inc, State College, PA.
- Mull, R. E., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. (1997). *Recreation sport management*(2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure . United States of America. PA: Venture Publishing, Inc .*
- Oliver, R. L. (1981). Measurement and evaluation of satisfactions processes in retail settings. *Journal of Retailing*, 25-48.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction, and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life

- satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
- Sneegas, J. J.(1986). *The relationship of perceived social competence to leisure participation, leisure satisfaction and life satisfaction in older adults* (CD-ROM). Abstract from : Proquest File : Dissertation Abstracts Item : 8521882
- Whiting, J. W. M., & Child, I. L. (1953). *Training and personality: A Cross-culture Study*. New Haven, Conn, Yale University Press.
- Weyerer, S. , & Kupfer, B. (1994) . Physical exercise and psychological health.*Sports Medicine*, 17(2), 108-116.
- Wilkinson, J. D., & Campbell, E. A. (1997). *Psychology in counseling and therapeutic practice*. Chichester : John Wiley & Sons.
- U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

附錄一

嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究 (預試問卷)

親愛的教師您好：

非常感謝您撥冗填答本問卷，這是一份學術性研究問卷，本研究的主要目的在探討嘉義縣國民中學現職正式教師休閒運動參與動機及滿意度之研究，以提供學校及行政機關做為參考。本問卷是採取匿名方式絕對保密，而調查結果也僅供分析及統計之用，請安心作答。您的意見對本研究非常重要，並請根據您的實際參與情形及感受來作答。

敬祝

身體健康 幸福快樂

國立台灣體育運動大學運動管理學系研究所

指導教授 林文郎教授

研究生 沈雅姬

中華民國 103 年 5 月

Email:chi-123@yahoo.com.tw TEL:0919860052

第一部分 基本資料

作答說明：以下是有關於您的基本資料，請依個人實際情形在適當的 打

1. 性別： (1) 男 (2) 女

2. 年齡： (1) 21-30 歲 (2) 31-40 歲 (3) 41-50 歲

(4) 51 歲以上

3. 任教年資： (1) 5年以下 (2) 6-10年 (3) 11-20年
 (4) 21年以上
4. 任教職務： (1) 班級導師 (2) 專任教師
 (3) 教師兼行政職
5. 婚姻暨家庭狀況： (1) 未婚 (2) 已婚無子女
 (3) 已婚有子女
6. 學校規模： (1) 12班(含)以下 (2) 13-24班
 (3) 25班(含)以上
7. 您目前最常參與的運動類別(單選)：
- (1) 球類運動(籃球、羽球、桌球與排球等)
 - (2) 戶外運動(爬山、騎單車、飛盤、登山健行等)
 - (3) 民俗性運動(放風箏、扯鈴、跳繩等)
 - (4) 舞蹈運動(國標舞、有氧舞蹈、流行舞蹈、民俗舞蹈等)
 - (5) 健身運動(健身操、瑜珈、散步等)
 - (6) 防衛運動(跆拳道、柔道、各種拳術、劍術、棍術等)
 - (7) 水中或水上運動(如游泳、划船、衝浪、溯溪、浮潛等)
 - (8) 空中運動(滑翔翼、飛行傘、輕航機等)
 - (9) 其他性質運動 _____ (如攀岩、高空彈跳等)

第二部分：休閒運動參與動機

以下題目是想請教您參與休閒運動的原因，這裡所指的休閒運動是指在工作之餘，利用閒暇或空暇的時間所從事的活動，其活動的方式是透過動態體能性方式進行，有別於其他社交性、藝術性、音樂性等各項不同的休閒活動。請依你對問題的同意程度在右邊的數字上加以『圈選』，數字越大表示越同意。

	非 常 同 意	同 意	有 些 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 為了改善個人身體健康。……	5	4	3	2	1
2. 為了保持健康的身材。……	5	4	3	2	1
3. 為了鍛鍊良好的體適能。……	5	4	3	2	1
4. 為了獲得身體的舒適與輕鬆。……	5	4	3	2	1
5. 為了增加我的體力並使體能得以發揮。……	5	4	3	2	1
6. 為了探索新領域而獲得新觀念。……	5	4	3	2	1
7. 為了對身邊事物更加了解。……	5	4	3	2	1
8. 為了學習運動方面的知識。……	5	4	3	2	1
9. 為了可以增加創造力。……	5	4	3	2	1
10. 為了使自己的想像力得以發揮。……	5	4	3	2	1

	非 常 同 意	同 意	有 些 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
11. 為了擴展新的人際關係。 ……	5	4	3	2	1
12. 為了培養良好社交互動關係。 ……	5	4	3	2	1
13. 為了從運動中獲得歸屬感。 ……	5	4	3	2	1
14. 為了應同伴的邀約而去運動。 ……	5	4	3	2	1
15. 為了認識更多相同興趣的朋友。 ……	5	4	3	2	1
16. 為了挑戰自己能否達到運動目標。 ……	5	4	3	2	1
17. 藉參與來增加自己的能力與技巧。 ……	5	4	3	2	1
18. 發揮自己的運動才能。 ……	5	4	3	2	1
19. 能獲得自我實現的成就感。 ……	5	4	3	2	1
20. 讓別人知道我的本領與技巧。 ……	5	4	3	2	1
21. 為了放鬆教學工作緊張的心情。 ……	5	4	3	2	1
22. 為了放慢生活步調。 ……	5	4	3	2	1
23. 為了發洩不順遂的工作情緒。 ……	5	4	3	2	1
24. 為了享受運動帶來的樂趣。 ……	5	4	3	2	1
25. 為了從運動中可以建立自信心。 ……	5	4	3	2	1

第三部分 休閒滿意度

以下的問題是想請問你對於參與休閒運動後的滿意程度，請依你對問題的同意程度在右邊的數字上加以圈選，數字越大表示越同意。

	非 常 同 意	同 意	有 些 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我所從事的休閒運動讓我很感興趣。……………	5	4	3	2	1
2. 我所從事的休閒運動讓我有自信心。……………	5	4	3	2	1
3. 我所從事的休閒運動讓我很有成就感。……………	5	4	3	2	1
4. 我所從事的休閒運動讓我能運用各種不同的技巧與能力。	5	4	3	2	1
5. 我所從事的休閒運動能夠幫助我增廣見聞。……………	5	4	3	2	1
6. 我所從事的休閒運動能讓我有機會嘗試新事物。……	5	4	3	2	1
7. 我所從事的休閒運動能幫助我更了解自己。……………	5	4	3	2	1
8. 我所從事的休閒運動能幫助我了解他人。……………	5	4	3	2	1
9. 透過休閒運動我與別人有社交的互動。……………	5	4	3	2	1
10. 我所從事的休閒運動能幫助我結交知心朋友。……………	5	4	3	2	1
11. 在參與休閒運動時我所遇到的人是友善的。……………	5	4	3	2	1
12. 在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往。…	5	4	3	2	1
13. 我的休閒運動讓我身心放鬆。……………	5	4	3	2	1

	非 常 同 意	同 意	有 些 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
14. 我所從事的休閒運動能幫助我紓解壓力。...	5	4	3	2	1
15. 我所從事的休閒運動有助於我的情緒穩定。	5	4	3	2	1
16. 我所從事的休閒運動是因為我喜歡這些運動	5	4	3	2	1
17. 我所從事的休閒運動對我的體能很有挑戰性	5	4	3	2	1
18. 我所從事的休閒運動能夠提升我的體適能。	5	4	3	2	1
19. 我所從事的休閒運動幫助我促進身體健康。	5	4	3	2	1
20. 我所從事的休閒運動幫助我恢復活力。...	5	4	3	2	1
21. 我從事休閒運動的場所是安全的。...	5	4	3	2	1
22. 我從事休閒運動的場所是乾淨且清爽的。...	5	4	3	2	1
23. 我從事休閒運動的場所是有趣的。...	5	4	3	2	1
24. 我從事休閒運動的場所是美觀的。...	5	4	3	2	1
25. 我從事休閒運動的場所是經過良好的規劃。	5	4	3	2	1

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

附錄二

嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究

親愛的教師您好：

非常感謝您撥冗填答本問卷，這是一份學術性研究問卷，本研究的主要目的在探討國民中學現職正式教師休閒運動參與動機及滿意度之研究，以提供學校及行政機關做為參考。本問卷是採取匿名方式絕對保密，而調查結果也僅供分析及統計之用，請安心作答。您的意見對本研究非常重要，並請根據您的實際參與情形及感受來作答。

敬祝

身體健康 幸福快樂

國立臺灣體育運動大學運動管理學系研究所

指導教授 林文郎教授

研究生 沈雅姬

中華民國 103 年 9 月

Email:chi-123@yahoo.com.tw TEL:0919860052

第一部分 基本資料

作答說明：以下是有關於您的基本資料，請依個人實際情形在適當的 打

1. 性別： (1)男 (2)女
2. 年齡： (1)21-30 歲 (2)31-40 歲
 (3)41-50 (4)51 歲以上
3. 任教年資： (1)5年以下 (2)6-10年 (3)11-20年
 (4)21年以上
4. 任教職務： (1)班級導師 (2)專任教師
 (3)教師兼行政職

第二部分：休閒運動參與動機

以下題目是想請教您參與休閒運動的原因，這裡所指的休閒運動是指在工作之餘，利用閒暇或空暇的時間所從事的活動，其活動的方式是透過動態體能性方式進行，有別於其他社交性、藝術性、音樂性等各項不同的休閒活動。請依你對問題的同意程度在右邊的數字上加以『圈選』，數字越大表示越同意。

	非 常 同 意	同 意	有 些 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 為了改善個人身體健康。·····	5	4	3	2	1
2. 為了保持健康的身材。·····	5	4	3	2	1
3. 為了鍛鍊良好的體適能。·····	5	4	3	2	1
4. 為了獲得身體的舒適與輕鬆。·····	5	4	3	2	1
5. 為了增加我的體力並使體能得以發揮。·····	5	4	3	2	1
<hr/>					
6. 為了探索新領域而獲得新觀念。·····	5	4	3	2	1
7. 為了對身邊事物更加了解。·····	5	4	3	2	1
8. 為了學習運動方面的知識。·····	5	4	3	2	1
9. 為了可以增加生活創造力。·····	5	4	3	2	1

10. 為了使自己的想像力得以發揮。·····	5	4	3	2	1
11. 為了擴展新的人際關係。·····	5	4	3	2	1
12. 為了培養良好社交互動關係。·····	5	4	3	2	1
13. 為了從運動中獲得歸屬感。·····	5	4	3	2	1
14. 為了應同伴的邀約而去運動。·····	5	4	3	2	1
15. 為了認識更多相同興趣的朋友。·····	5	4	3	2	1
16. 為了挑戰自己能否達到既定的運動目標。·····	5	4	3	2	1
17. 藉參與來增加自己的能力與技巧。·····	5	4	3	2	1
18. 發揮自己的運動才能。·····	5	4	3	2	1
19. 能獲得自我實現的成就感。·····	5	4	3	2	1
20. 讓別人知道我的本領與技巧。·····	5	4	3	2	1
21. 為了放鬆教學工作緊張的心情。·····	5	4	3	2	1
22. 為了放慢生活步調。·····	5	4	3	2	1
23. 為了發洩不順遂的工作情緒。·····	5	4	3	2	1
24. 為了享受運動帶來的樂趣。·····	5	4	3	2	1
25. 為了從運動中可以建立自信心。·····	5	4	3	2	1

第三部分 休閒滿意度

以下的問題是想請問你對於參與休閒運動後的滿意程度，請依你對問題的同意程度在右邊的數字上加以圈選，數字越大表示越同意。

	非 常 同 意	同 意	有 些 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我所從事的休閒運動讓我很感興趣。……	5	4	3	2	1
2. 我所從事的休閒運動讓我有自信心。……	5	4	3	2	1
3. 我所從事的休閒運動讓我很有成就感。……	5	4	3	2	1
4. 我所從事的休閒運動讓我能運用各種不同的技巧與能力。	5	4	3	2	1
5. 我所從事的休閒運動能夠幫助我增廣見聞。……	5	4	3	2	1
6. 我所從事的休閒運動能讓我有機會嘗試新事物。……	5	4	3	2	1
7. 我所從事的休閒運動能幫助我更了解自己。……	5	4	3	2	1
8. 我所從事的休閒運動能幫助我了解他人。……	5	4	3	2	1
9. 透過休閒運動我與別人有社交的互動。……	5	4	3	2	1
10. 我所從事的休閒運動能幫助我結交知心朋友。……	5	4	3	2	1
11. 在參與休閒運動時我所遇到的人是友善的。……	5	4	3	2	1
12. 在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往。……	5	4	3	2	1
13. 我的休閒運動讓我身心放鬆。……	5	4	3	2	1
14. 我所從事的休閒運動能幫助我紓解壓力。……	5	4	3	2	1
15. 我所從事的休閒運動有助於我的情緒穩定。……	5	4	3	2	1
16. 我所從事的休閒運動是因為我喜歡這些運動。……	5	4	3	2	1
17. 我所從事的休閒運動對我的體能很有挑戰。……	5	4	3	2	1

18. 我所從事的休閒運動能夠提升我的體適。……………	5	4	3	2	1
19. 我所從事的休閒運動幫助能促進我的健。……………	5	4	3	2	1
20. 我所從事的休閒運動幫助我恢復活。……………	5	4	3	2	1
<hr/>					
21. 我從事休閒運動的場所是全。……………	5	4	3	2	1
22. 我從事休閒運動的場所是乾淨且清的。……………	5	4	3	2	1
23. 我從事休閒運動的場所是令人感到舒的……………	5	4	3	2	1
24. 我從事休閒運動的場所是美觀。……………	5	4	3	2	1
25. 我從事休閒運動的場所是經過良好的規劃。……………	5	4	3	2	1

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

附錄三

問卷專家效度審查同意函

教授您好：

本人為國立臺灣體育大學運動管理學系碩士班之研究生，同時也是嘉義縣新港國中教師，目前正著手進行碩士論文「嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究」問卷，本函的主要目的為誠摯的邀請您擔任本研究問卷專家效度審查小組的成員。

尊悉台端在人文社會科學領域之學識淵博並具有卓越成就，對該領域學術研究或實務工作均具有崇高的聲望，在此誠懇邀請您擔任本研究專家效度審查小組的成員，期望能藉由您在該領域的專業知識與宏觀見解，對本研究之問卷內容予以修正並提出您寶貴的意見，俾使本研究更臻完美。

本審查過程約花費10-30分鐘，如獲您的同意，請於103年6月10日前將回函

以所附回郵信封寄至：613嘉義縣朴子市大鄉里309之16號，本人在收到您的回函後，將本研究問卷初稿與感謝函以掛號方式郵寄給您。

最後，衷心期盼您對本研究提出指正與建議，非常感謝您的支持與協助。

敬祝

身體健康

諸事順心

國立臺灣體育大學運動管理學系碩士班
指導教授：林文郎 博士
研究生：沈雅姬 敬上

附錄四

問卷專家效度審查與意願回函

題目：嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究

是，本人將擔任貴研究之(專家)內容效度審查小組成員。

否，本人無法擔任貴研究之(專家)內容效度審查小組成員。

姓名：_____

服務單位：_____

職稱：_____

通訊地址：_____

聯絡電話：(O) _____；(H) _____

傳真：_____ E-mail: _____

煩請於6月10日前郵寄回覆此函，感謝您的支持與協助。

國立臺灣體育大學運動管理學系研究生 沈雅姬 敬上

通訊地址：嘉義縣朴子市大鄉里309之16號

行動電話：0919-860052

E-mail:chi-123@yahoo.com.tw

附錄五

問卷專家效度審查感謝函

教授您好：

感謝您同意擔任「嘉義縣國中教師休閒運動參與動機及滿意度之研究」問卷專家效度審查小組的成員，本研究旨在透過教師休閒運動參與之調查，探討休閒運動參與動機及休閒滿意度，並以人口背景比較各變項間的差異，並期將本研究結果提供嘉義縣教育主管機關規劃教師休閒運動之參考，進而增加教師參與休閒運動的意願，以及提升教師的生活品質。

本專家問卷包括：（一）基本資料；（二）休閒運動參與動機；（三）滿意度等三個部分。請您詳細閱讀本調查問卷的題目，對其文字陳述及題目的增減加以指正與修改。同時，也希望對本問卷的整體架構提供您寶貴的建議。

如文字說明有語意含糊不清之處，請您直接在題目上標記或修改；感謝您的合作與協助。請您將問卷與審查結果評估表，於103年6月16日前將回函以所附回郵信封寄至：613嘉義縣朴子市大鄉里309之16號，本人在收到您的回函後，將本研究問卷初稿與感謝函以掛號方式郵寄給您。

最後，衷心期盼您對本研究提出指正與建議，非常感謝您的支持與協助。

敬祝

身體健康

諸事順心

國立臺灣體育大學運動管理學系碩士班

指導教授：林文郎 博士

研究生：沈雅姬 敬上

附錄六

問卷專家效度審查委員名錄

感謝下列六位學者專家擔任本研究問卷專家效度審查委員，為本研究問卷之編製題供寶貴的意見與指導。

姓名	服務單位 / 職稱
林文郎	國立台灣體育運動大學運動管理學系 / 教授兼副校長
張良漢	國立澎湖科技大學觀光休閒學院 / 教授兼院長
張家碩	嘉義縣立新港國民中學 / 校長
麥毅廷	國立台灣體育運動大學運動管理學系 / 副教授
黃彥翔	國立台灣體育運動大學運動管理學系 / 副教授
蔡俊傑	國立台灣體育運動大學 / 副教授

(依姓氏筆畫順序排列)