

東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究

陳麗玉¹ 王宗進²

¹ 東海大學 ² 國立彰化師範大學

本研究旨在瞭解東海大學專任教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素，以自編「東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之調查研究」問卷，進行普查，將所得 441 份有效資料，經統計分析後，顯示東海大學教職員工「有」參與休閒運動習慣者多於「沒有」習慣者；休閒運動認知概念明確者多於不清楚者。參與休閒運動的項目以散步、游泳、慢跑最多，元極舞最少；參與休閒運動的目的，依序為促進健康、身心愉快、紓解壓力、個人興趣、復健。每週參與的時間以 2 小時最多；參與時段以下班後最多，其次為假日。至於參與休閒運動阻礙因素，不同性別在缺乏時間阻礙構面有差異；不同年齡層在缺乏訊息、缺乏支持及個人因素等阻礙構面有差異；不同職稱在缺乏支持、缺乏時間、健康不佳等阻礙構面有差異；不同學歷在缺乏支持、健康不佳阻礙構面有差異；不同月收入在缺乏支持、健康不佳、個人因素等阻礙構面有差異。

關鍵詞：休閒運動，阻礙因素

壹、緒論

一、研究背景與動機

歷史哲學家 Arnold Toynbee 說：「人類會有三大危機：1. 發生世界大戰；2. 人口過多；3. 自由時間太多」（引自蔡特龍，2000），而台灣現正面臨自由時間太多的危機。台灣從過去的農業社會轉型成以機械取代的工業社會，使整個社會的生活型態有了重大的改變；再者，近年來，週休二日制度的實施，工作時數的縮減，使得自由閒暇的時間增加，如何善加利用閒暇時間調整身心，已成為日常生活中餘暇時間的主軸。

根據行政院主計處（2000）「中華民國 89 年台灣地區發展趨勢調查研究」顯示國人約束時間縮短，必要時間及自由時間延長，而自由時間所從事的活動仍以電視為主，每日所花費的時間是 2 小時 17 分鐘；而國民健康局最新大規模國民健康調查發現「台灣成人每天至少 6 小時坐著不動」而教育程度愈高者，坐著不太動的時間愈長，大專以上的人平均 7.1 小時，而未受教育的民眾則是 5.1 小時（聯合報，2002），這是值得大家警惕的訊息。研究指出，國人休閒素養普遍低落的原因有四點：不重視休閒，過份強調工作，重視生產力；不瞭解休閒，因為不重視所以不去瞭解休閒的意義及重要性；缺乏休閒技能，使得無法獲得休閒經驗，休閒選擇受到限制；缺乏休閒參與的機會（余嬪，2000）。因此，休閒素養的提升是非常重要的，不但可提升生活品質更可充實生活內涵，對於個人與社會組織更具有經濟與社會功能（Kelly & Godbey, 1992）。

休閒活動大致可分為二大類：一是靜態性的藝文類和社會性的活動；一是動態性的

休閒運動類活動。因此休閒運動(recreational sports)是休閒活動(recreation)範疇內的一環，而休閒運動對個人身心健康、生活情趣、解除壓力、人際關係的建立，較其他靜態的休閒活動更具有功能(蔡特龍，2000)，也具有娛樂性、社交性，對生理、心理、精神和靈性方面的提升頗有助益。

研究顯示不同背景在休閒活動參與情況有差異：綜合高中教師最重視「感覺需求」，其次為「健康需求」、「發洩情感需求」、「與他人互動需求」、「生活準備需求」及「自我表現需求」，而參與之休閒活動前五項為：「聽廣播、音樂」、「看電視、影片」、「上網玩電子遊樂器」、「慢跑」，大部分以靜態休閒活動為主(鄧建中，2001)。高級中等學校校長：參與休閒運動以「偶爾為之」為主，每週 1~2 次，每次 31~60 分鐘居多，大都利用假日 8：00~12：00 時段，多由家人相伴，而「促進身體健康」是主要動機，最常參與的休閒運動是「散步」；不同任職校長年資及學校所在地區的校長在「人際阻礙」及「社會阻礙」中有顯著的不同(許志賢，2002)。而金融業職業婦女參最常從事的休閒活動為看電視節目、閱讀報紙及看雜誌期刊(陳惠貞，2002)。大學教職員工參與休閒運動：「有規律」參與休閒運動習慣者之比率偏低佔 25.2%，「偶爾為之」者佔 51.8%，沒有參與休閒運動者佔 23.0%，而參與休閒運動「非假日」佔 9.1%，「假日」參與者佔 42.2%(謝鎮偉，2002)。屏東縣偏遠地區國小教師在：1.參與次數 2~4 次佔 55.8%最多；2.參與時數以 60 分鐘以內佔 40%最多；3.參與時段以 16：30 分以後佔 61.1%為主，4.利用假日以及週六、日佔 58.1%最多；5.無法參與原因以時間問題 30%居多(李嘉慶，2002)。由以上研究顯示得知，休閒運動習慣之養成有待加強，大部分的休閒活動以靜態為主，而「假日運動員」還是為數不少。假日運動員易造成運動傷害，值得大家注意。

有關休閒阻礙因素，學者們一致同意在「參與」及「未參與」休閒活動間存有許多不同類型的阻礙因素(Mannell & Kleiber, 1977)。Chubb 和 Chubb(1981)指出阻礙參與休閒因素可以分為二類：一、外在阻礙因素含外在經濟因素、人口因素、社會結構、社會型態、犯罪和破壞公物情形、資源的變化、交通運輸問題。二、個人阻礙因素含個性、知覺與態度、知識和技能、性別、年齡與生命週期、文化與次文化之影響、目標和生活型態、居住地區、職業類型、個人收入及分配、可利用之休閒時間。而 Franck 和 Van Raijij 則分為內在阻礙(internal constraints)與外在阻礙(external constraints)，內在休閒阻礙包括：個人生理狀況(健康及體能因素)，休閒參與動機、知覺休閒重要性的程度、需求的滿足、壓力狀況、個人能力、知識興趣以及對休閒活動之便利性評估等；外在阻礙則在缺乏時間、金錢、地理上的距離、設施缺乏等(引自謝淑芬，2001)。

在阻礙休閒因素方面，台北市大學生在，社會角色、重要他人影響、勝任感、刺激感、社會網路、設施與環境、休閒資訊、個人責任、外在資源等因素影響了大學生參與休閒活動(賴家馨，2001)。輔仁大學教職員工，阻礙休閒運動的因素以「工作因素」構面之阻礙最大，如：「工作繁忙」、「工作時間太長」、「沒有閒暇時間」、「自己的業務壓力太大」、「工作的體力負荷量太大」等，而不同性別、年齡、學歷、職稱與收入之教職員工參與休閒運動之阻礙因素有顯著差異(謝鎮偉，2002)。國中教師未能從事休閒運動之原因依序為「時間問題」(39.62%)「環境與場地設施問題」(21.07%)「金錢問題」(13.68%)「能力問題」(8.81%)「交通問題」(4.56%)及「家人問題」(4.40%) (張

坤鄉，1991）。而阻礙高雄都會區居民參與休閒遊憩重要的六大項依序為：休閒遊憩據點或設施環境衛生差；鄰近地區缺乏適當休閒場所；休閒活動缺乏或不具趣味性；休閒設施安全防護不足（陳思倫，1995）。而國小教師參與休閒運動阻礙因素為：工作家務太忙；沒有同伴、缺乏指導；場地，設備不足；體力不足（李國華，1994）。由以上的研究得知，阻礙休閒運動的因素，不外乎時間因素，沒有同伴缺乏指導，交通問題，工作太忙，體力問題，資訊不足。

大學是培養社會精英的搖籃，亦是社會創新的主要場所，更是研究發展的根源地，而學校的教職員工更是教學人力主要資源，其參與休閒運動的狀況關係著教學品質，工作效率及情緒管理的提昇。有鑑於此，對於東海大學教職員工現階段參與休閒運動的狀況及阻礙其參與的因素，有深入探討之必要。所得結果藉以提供相關單位在規劃設計休閒運動時之參考，以期對全校教職員工休閒生活規劃有所助益，使得教職員工在身心健康最佳之狀況下發揮最大教育功能。

二、研究目的

根據上述的研究背景與動機，本研究之目的如下：

- (一) 瞭解東海大學教職員工對休閒運動的認知，及在休閒運動參與的情況。
- (二) 瞭解東海大學教職員工休閒運動之阻礙因素。

三、研究問題

依據本研究的目的，本研究在探討如下之問題：

- (一) 東海大學教職員工對休閒運動的認知是否有差異？
- (二) 東海大學教職員工參與休閒運動項目、目的、時間為何？
- (三) 不同人口變項之教職員工對於參與休閒運動阻礙因素是否有差異？

四、研究範圍

本研究以東海大學專任教職員工（不含兼任）為研究對象；以自編之「東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素調查表」為研究工具，所搜集之資料為研究範圍。

五、名詞解釋

- (一) 教職員工：係指東海大學 90 學年度編制內之正式教師、職員、工友等人員。
- (二) 休閒(leisure)：休閒是指在某一時間從事某項活動過程中所體驗到的自由與內生滿意 (Kelly, 1990)。
- (三) 休閒活動(recreation)：人類於自由時間裡，依其興趣及需要追求滿足感的自然表現，個人或團體參與活動的動機係基於其能獲得享受及滿足的體驗，休閒活動的型式種類極多，可能為有組織式的休閒活動或即興式的休閒活動 (National Recreation and Park Association, NRPA)。
- (四) 休閒運動(recreational sports)：是休閒活動範疇內的一環，它是利用閒暇時間，在自由自在的情境下，透過身體活動，從事運動項目的實施，使個人身心獲得健康，並達到娛樂的效果。

(五)阻礙因素(constraint)：包含一切限制參與休閒運動行為的理由，或是減少個人參與休閒運動的慾望，降低參與過程當中，獲得滿足之因素。本研究所指的阻礙因素，係指自編參與休閒阻礙因素量表中的「缺乏訊息」「缺乏支持」「缺乏時間」「健康不佳」「個人因素」等五個因素。

貳、研究方法與步驟

一、研究對象

(一)問卷回收率

表一 本研究問卷回收一覽表

單位別	發出問卷數	回收問卷數	回收率	有效問卷
文學院	80	44	0.55	42
社會科學院	80	28	0.35	24
農學院	80	28	0.35	28
理學院	90	81	0.90	81
工學院	80	55	0.90	81
管理學院	80	42	0.53	39
進修部	20	14	0.70	14
推廣部	10	2	0.20	2
研究中心	30	10	0.33	10
行政單位	250	162	0.65	150
總計	800	466	0.58	441

本校編制內專任教職員工共計 879 人，其中教師 479 人、職員 268 人、助教 116 人、工友 16 人，扣除美術系（不願配合）11 人、外籍教師 16 人、體育室 21 人、計有 831 人。本研究計發出 800 份問卷，回收 466 份，回收率約 58%，經檢查剔除不完整之問卷，得有效問卷 441 份（如表一所示）。

(二)有效問卷研究對象結構

本校專任教職員工中，教授 105 人（男 93、女 12）、副教授 178 人（男 146、女 32）、助理教授 63 人（男 44、女 19）、講師 106 人（男 70、女 36），其他類教職 27 人（男 18、女 9）、助教 116 人（男 32、女 84），職員 268 人（男 113、女 115）、工友 16 人共計 879 人。

本研究有效問卷抽測對象，在職稱上：教授 40 人（38%）、副教授 52 人（29.2%）、助理教授 21 人（33.3%）、講師 30 人（28.3%）、助教 91 人（78.4%）、職員（含工友）207 人（72.8%），就各級對象而言，在教職部分因配合意願低，所得資料有限，但亦代表一定比例之意見；在性別方面：男生 229 人，女生 212 人；在學歷方面：博士 103 人、碩士 102 人、大學 179 人、專科以下 57 人；在年齡方面：24-30 歲有 62 人、31-40 歲有 159 人、41-50 歲有 150 人、51-60 歲有 56 人、61 歲以上有 14 人（對象結構如表二所示）。

表二 本研究對象結構表

職稱	教授	副教授	助理教授	講師	助教	職員
性別	男	39	46	15	19	27
	女	1	6	6	11	64
人數		40	52	21	30	91
年齡	24-30 歲	31-40 歲	41-50 歲	51-60 歲	60 歲以上	
人數		62	159	150	56	14
學歷	博士	碩士	大學	專科以下		
人數		103	102	179	57	
總計				441		

二、研究方法

(一)方法

本研究採調查法進行研究。以自編之調查表，對東海大學全體教職員工依據各單位人數進行普查。

(二)研究工具

本研究工具乃以自編「東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之調查研究」之間卷為資料蒐集工具。問卷分為三部分：1.基本資料：包括性別、年齡、服務單位、最高學歷、職稱、平均月收入等項；2.為運動休閒觀念與參與狀況；3.為阻礙休閒運動的因素等；阻礙休閒因素以量表方式進行調查。

1.量表的編製與預試

量表的編製乃參考謝鎮偉（2002）、沈易利（1999）、林木俊（1993）、中華民國體育學會（2000）等文獻，並依據「場地器材」面向、「學習資訊」面向、「生、心理」面向、「錢、人支持」面向、「時間」面向等編製而成。本量表採 Likert Scale 五點計分法，受試者依據試題陳述之意，選擇「非常不符合」到「非常符合」1.2.3.4.5. 之分數。問卷完成後，請本校政治系民意調查專家修正後，以 180 位教職員工進行量表的預試。回收後，剔除作答不完整之部分，以 164 份問卷進行進行項目分析（如表三所示）。

項目分析常用的方法有兩種：一為相關分析法(correlation analysis)，另一為內部一致性效標法(criterion of internal consistency)。相關分析法一般選擇項目的標準是項目與總分的相關需達 0.30 以上，且達顯著水準 ($p < .05$) 時方可採用；內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低分排序，然後得分高者約 27% 為高分組，得分低者約 27% 為低分組，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分組受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題之鑑別力(discriminatory power)。此法後經改良成為目前常用的決斷值(critical ratio)，此一 CR 值即是上述高、低分兩組在某題得分的平均數差異性檢定（即其 t 值），通常 CR 值大者且達差異顯著水準 ($p < .05$) 時，即表示該題目能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應予以刪除題目（李金泉，1992）。

表三 阻礙休閒運動因素量表題目項目分析摘要表 N=164

題號 題	目	決斷值 (CR)	與量表總分 之相關值
1. 缺乏運動方面資訊		5.79**	.64**
2. 沒有運動習慣		4.31**	.57**
3. 缺乏對運動的自信心		8.94**	.71**
4. 運動技巧無法突破所造成的挫折		10.27**	.68**
5. 運動場地不足		4.46**	.62**
6. 缺少同好		3.14**	.49**
7. 身體健康狀況不佳		6.52**	.63**
8. 工作時間太長		5.13**	.56**
9. 沒有閒暇時間		5.16**	.60**
10. 工作體力負荷過重		8.32**	.69**
11. 從事的運動消費太高		8.07**	.73**
12. 交通不便		4.24**	.52**
13. 經濟狀況受限制		6.98**	.67**
14. 餘暇時間與易地開放無法配合		5.51**	.59**
15. 家人不支持		3.94**	.53**
16. 學校對休閒運動沒有適當的安排		3.64**	.50**
17. 家務繁忙		5.51**	.65**
18. 缺乏指導人員		5.19**	.52**
19. 沒有休閒運動的動機		4.67**	.60**
20. 體能無法負荷		8.04**	.80**
21. 直屬長官不支持		3.75**	.52**
22. 運動場地設施太差		3.63**	.51**
23. 受到舊傷的影響		4.97**	.61**
24. 舊經驗對運動的排斥		6.63**	.61**
25. 想運動但不知如何運動		8.70**	.58**

**p<.01 ; *p<.05

由表三可知，阻礙休閒運動因素 25 題，其決斷值 (CR) 皆達差異顯著水準 ($p<.05$)，而與量表總分之相關值，皆達 0.30 ($p<.05$) 以上，因此 25 題皆保留。

2. 因素分析

量表經因素分析結果，取樣適切性量數 KMO 值 .82，顯示預試樣本的抽樣適當性良好（李金泉，1992）。全部 25 題量表經因素分析結果共萃取得五個因素，其因素分析摘要詳如表四所示。

表四 阻礙休閒運動因素量表因素分析摘要表 N=164

因素	題號	因素 負荷量	特徵值	解釋 變異量	累積 變異量	Cronbach's 係數
一	25	.82				
	2	.78				
	3	.76				
	4	.70	7.30	29.21	29.21	0.84
	1	.69				
	19	.58				
二	6	.49				
	16	.76				
	22	.74				
	21	.68	2.37	9.50	38.71	0.77
三	18	.55				
	5	.54				
	8	.90				
四	9	.88	2.30	9.21	47.93	0.82
	10	.77				
	17	.50				
五	23	.78				
	24	.76	1.64	6.58	54.51	0.77
	20	.71				
	7	.55				
	13	.78				
	11	.75				
	12	.74	1.30	5.21	59.73	0.81
	15	.62				
	14	.57				
總量表 Cronbach's 係數						0.91

由表四可知，量表中第 1、2、3、4、6、19、25 等七題屬於第一因素，綜合各題之內容命名為「缺乏訊息」；第 5、16、18、22、21 等五題屬於第二個因素，由其題目內容綜合命名為「缺乏支持」；第三個因素包含第 8、9、10、17 共四題，命名為「缺乏時間」；第四個因素包含第 7、20、23、24 等四題，命名為「健康不佳」；第 11、12、13、14、15 等五題屬於第五個因素，綜合題目內容命名為「個人因素」；五個個因素的累積解釋總變異量為 59.73%，顯示可能還有其他因素存在。

3.信度

阻礙參與休閒因素量表經上述之項目分析、因素分析後，在效度方面已具有相當高的建構效度；唯一良好的測量工具除應具備足夠的效度外，亦須有足夠的信度。因此，為進一步瞭解量表的可靠程度，亦即量表的一致性(consistency)或穩定性(stability)，本研究量表採用 Cronbach's α 信度係數考驗，來衡量總量表及各分量表的內部一致性。由表四可知。總量表的 Cronbach's α 係數.91，顯示量表項目具有相當的同質性；第一因素構面之信度係數為.84，第二因素構面之信度係數為.77，第三因素構面之信度係數為.82，第四因素構面之信度係數為.77，第五因素構面之信度係數為.81，顯示各分量表具有中度的顯著相關，亦反應整體量表內部一致性頗佳（邱皓政，2000）。

三、實施

問卷依各單位分類裝袋，委託各單位負責人，聯絡確定後，於 92 年 1 月 10 日發出，92 年 1 月 30 日收回。

四、資料處理

本研究所回收之資料加以整理並剔除廢卷後，即將有效問卷所得各項資料，利用個人電腦輸入於 Microsoft Excel 建立一資料檔，依此資料檔進行本研究之各項統計工作，所有過程均透過 SPSS10.0 for Windows 套裝統計軟體來加以分析，所使用之統計方法包括：

- (一)描述性統計：利用次數分配及百分比來了解樣本資料結構及各變數分配情形。
- (二)因素分析(Factor Analysis)：主要在建構量表的效度及選擇適用題目；首先採用主成份分析，再以最大變異數方法做直交轉軸，抽取阻礙參與休閒因素量表之因素，並求出各因素分數以便進行變異數分析。
- (三)獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析：檢定不同性別、年齡、學歷、職稱、收入在教職員工參與休閒運動阻礙因素是否有差異；如有差異則以雪費(Scheffe)法進行事後比較。
- (四)統計分析之顯著水準均定為 $\alpha=.05$ 。

參、結果與討論

一、東海大學教職員工休閒運動參與、認知之分佈

由表五可知，東海大學教職員工，在「是否認為工作勞動等同於參與休閒運動」的反應，答「不是」者有 389 人 (88.2%) 多於答「是」者的 52 人 (11.8%)；在「是否認為做家事等同於參與休閒運動」的反應，答「不是」者有 349 人 (79.1%) 多於答「是」者的 92 人 (20.9%)；在「是否有從事休閒運動習慣」的反應，答「有」者有 340 人 (77.1%) 多於答「沒有」者的 101 人 (22.9%)。

雖然大多數的人不認為，工作勞動、做家事等同於參與休閒運動，但依然有 11.8~20.9 % 表等同，顯示這部分人對休閒運動的概念較不明確，此對休閒運動的不瞭解呼應余嬪 (2000) 的研究結果。有 77.1% 的人有從事休閒運動的習慣，顯示東海大學大多數教職員工頗重視休閒運動的參與，此與謝鎮偉 (2002) 的研究有差異，可能與所在位置區域生活形態有關；至於沒有參與休閒運動習慣的教職員工，則有賴學校體育室規劃，有計畫逐步的推動教職員工休閒運動風氣。

表五 教職員工在休閒運動認知、參與之分佈

項	目	人次	百分比
是否認為工作勞動等同於參與休閒運動	是	52	11.8%
	不是	389	88.2%
是否認為做家事等同於參與休閒運動	是	92	20.9%
	不是	349	79.1%
是否有從事休閒運動習慣	沒有	101	22.9%
	有	340	77.1%

二、東海大學教職員工參與休閒運動的項目、目的分析（複選）

表六 東海大學教職員工參與休閒運動的項目、目的分析

項	目	人次	百分比	目	的	人次	百分比
慢速壘球	10	1.2%		促進健康	307	34.0%	
羽 球	71	8.7%		個人興趣	173	19.1%	
網 球	24	2.9%		紓解壓力	185	20.5%	
籃 球	32	3.9%		身心愉快	208	23.0%	
太 極 拳	25	3.1%		復 健	20	2.2%	
有 氧 舞 蹈	29	3.6%		其 他	11	1.2%	
元 極 舞	5	0.6%					
氣 功	14	1.7%					
游 泳	111	13.6%					
慢 跑	78	9.6%					
健 行	69	8.5%					
登 山	59	7.2%					
散 步	205	25.2%					
瑜 伽	20	2.5%					
其 他	63	7.7%					

由表六可知，教職員工參與休閒運動最多人次的項目為散步 205 人次 (25.2%)、其次為游泳 111 人次 (13.6%)、慢跑 78 人次 (9.6%)、羽球 71 人次 (8.7%)，最少為元極舞 5 人次 (0.6%)；在參與休閒運動的目的，則依次為促進健康 307 人次 (34%)、身心愉快 208 人次 (23%)、紓解壓力 185 次 (20.5%)、個人興趣 173 人次 (19.1%)、

復健 20 人次 (2.2%)、其他 11 人次 (1.2%)。

教職員工參與的休閒運動項目，大多數以健身類為主（散步、游泳、慢跑）與鄧建中（2001）、謝鎮偉（2002）、許志賢（2002）的研究是一致的。在競賽類項目則以羽球為主，可能與此項運動風氣較盛有關；至於參與休閒運動的目的，多數人為促進健康，與許志賢（2002）的研究是一致的。

三、東海大學教職員工參與休閒運動的時間、時段分析

表七 東海大學教職員工參與休閒運動的時間、時段分析

題目	1 小時	2 小時	3 小時	4 小時以上
每週參與休閒運動時間	86 (25.3%)	106 (31.2%)	66 (19.4%)	82 (24.1%)
題目	上班前	下班後	中午休息時間	假日
參與休閒運動時段(複選)	58 (12.8%)	171 (37.8%)	79 (17.5%)	144 (31.9%)

由表七可知，教職員工每週參與休閒運動的時間，以 2 小時 106 人次最多 (31.2 %)，其次為 1 小時 86 人次 (25.3%)、4 小時以上 82 人次 (24.1%)、3 小時 66 人次 (19.4 %)。至於在參與休閒運動時段上，則以下班後 171 (37.8%) 人次最多，餘依序為假日 144 (31.9%) 人次、中午休息時間 79 人次 (17.5%)、上班前 58 人次 (12.8%)。

教職員工參與休閒運動時段，以下班後人次最多，與王宗吉(1999)、陳鴻雁(2000)、李嘉慶(2002)等的研究結果是一致的，其次以假日為主，與許志賢(2002)、李嘉慶(2002)、謝鎮偉(2002)的研究結果相呼應。不論是在下班後或在假日參與休閒運動，應與心情放鬆，與同儕共融，或親子共遊有相當大的關連；至於每週參與休閒運動的時間約 2 小時，與李嘉慶(2002)的研究結果是一致的。而與王宗吉(1999)、陳鴻雁(2000)、許志賢(2002)等的研究相當接近；而與許志賢(2002)的研究有差異，應與受試對象從事的內容有關。

四、不同變項參與休閒運動阻礙因素之差異比較

本研究所指的阻礙因素，係指自編參與休閒阻礙因素量表中的「缺乏訊息」「缺乏支持」「缺乏時間」「健康不佳」「個人因素」等五個因素；採 Likert Scale 五點計分法，受試者依據試題陳述之意，選擇「非常不符合」到「非常符合」1.2.3.4.5.之分數。茲就性別、年齡、職稱、學歷、收入等不同變項，探討參與休閒運動阻礙因素之差異。

(一)性別

由表八可知，不同性別參與休閒運動阻礙因素之構面，除缺乏時間構面有差異外($p<.05$)，在缺乏訊息、缺乏支持、健康不佳、個人因素等因素構面沒有顯著差異($p>.05$)。從平均數可知，女性在缺乏時間的阻礙構面明顯高於男性。

本校女教職員工參與休閒運動阻礙因素「缺乏時間」與李嘉慶(2002)、沈易利(1999)的研究是一致的。李素馨(1997)指出「缺乏時間」是都市女性參與休閒之阻礙因素之一。都市女性的特徵即身兼數職，因此，本校女性之所以缺乏時間參與休閒運動，可能與身兼職業婦女、家庭主婦有關。

表八 不同性別參與休閒運動阻礙因素之t值考驗

因素構面	性別	人數	平均數	標準差	t值	p值
缺乏訊息	男	229	3.77	0.46	-0.65	.51
	女	212	3.50	0.45		
缺乏支持	男	229	2.55	0.91	-1.54	.12
	女	212	2.58	0.87		
缺乏時間	男	229	2.83	1.04	-2.51	.01*
	女	212	3.08	0.99		
健康不佳	男	229	2.14	0.85	-0.29	.77
	女	212	2.16	0.90		
個人因素	男	229	2.15	0.87	-1.14	.25
	女	212	2.25	0.86		

*p<.05

(二)年齡

表九 不同年齡參與休閒運動阻礙因素之變異數分析及事後考驗

因素 構面	1 2 3 4 5 歲 歲 歲 歲 歲 以上					變異 來源	df	MS	F值	p值	事後 比較
	24-30	31-40	41-50	51-60	60 歲						
缺 N	62	159	150	56	14	組間	4	4.00	4.85	.00*	2>1
乏 M	3.62	3.87	3.80	3.65	3.75	組內	436	89.91			2>4
訊 SD	0.76	0.87	0.86	0.95	0.85	總和	440	93.92			
息											
缺 N	62	159	150	56	14	組間	4	4.00	4.51	.00*	1>4
乏 M	2.77	2.61	2.44	2.22	2.11	組內	436	328.60			
支 SD	0.76	0.87	0.86	0.95	0.85	總和	440	342.20			
持											
缺 N	62	159	150	56	14	組間	4	9.30	2.22	.06	
乏 M	2.99	3.05	2.98	2.68	2.44	組內	436	455.87			
時 SD	0.86	1.01	1.06	1.13	0.83	總和	440	465.17			
間											
健 N	62	159	150	56	14	組間	4	4.03	1.32	.26	
康 M	2.33	2.10	2.19	1.99	2.21	組內	436	332.34			
不 SD	0.85	0.77	0.95	0.92	0.80	總和	440	336.37			
佳											
個 N	62	159	150	56	14	組間	4	8.12	2.72	.02*	無 差 異
人 M	2.32	2.32	2.12	1.97	1.95	組內	436	325.31			
因 SD	0.75	0.92	0.83	0.89	0.80	總和	440	333.43			
素											

*p<.05

從表九可知，不同年齡層在缺乏訊息、缺乏支持及個人因素等阻礙因素構面上有差異($p<.05$)。經事後比較發現，31-40 歲年齡層，在缺乏資訊阻礙構面，明顯高於 24-30 歲及 51-60 歲年齡層；在缺乏支持阻礙構面，則 24-30 歲年齡層明顯高於 51-60 歲年齡層；至於在個人因素阻礙構面則無差異($p>.05$)。

31-40 歲年齡層在缺乏資訊阻礙構面，明顯高於 24-30 歲及 51-60 歲年齡層，主要應與此年齡層剛完成高等學位、剛入職場一切正在依自己目標邁進，因此，較不注重參與休閒運動之相關訊息有關。在缺乏支持阻礙構面，24-30 歲年齡層明顯高於 51-60 歲年齡層，應與經濟及社會地位有關，51-60 歲不論在學術、社經地位正值人生事業顛峰，因此，缺乏支持之阻礙構面的現象較少發生。

(三)職稱

由表十可知，不同職稱參與休閒運動阻礙因素，在缺乏支持、缺乏時間、健康不佳等阻礙構面有差異($p<.05$)。經事後比較發現，助教在缺乏支持阻礙構面明顯高於教授；講師在缺乏時間阻礙構面明顯高於教授。助教在缺乏支持阻礙構面明顯高

於教授，主要應與助教負責系上之行政或實驗課，在時間的配合、在行政的需求等因素下，無法獲得支持所致。至於講師在缺乏時間阻礙構面明顯高於教授，則應與個人因素有關。

表十 不同職稱參與休閒運動阻礙因素之變異數分析及事後考驗

因素 構面							變異 來源	df	MS	F 值	p 值	事後 比較
	1 教授	2 副教授	3 助理 講師	4 助教	5 職員	6 教授						
缺 N	40	52	21	30	91	207	組間	5	0.62	0.57	.71	
乏 M	3.78	3.79	3.91	3.73	3.74	3.79	組內	435	93.30			
訊 SD	0.46	0.55	0.46	0.42	0.79	0.43	總和	440	93.92			
息												
缺 N	40	52	21	30	91	207	組間	5	15.54	4.14	.00*	5>1
乏 M	2.08	2.30	2.37	2.63	2.74	2.54	組內	435	326.66			
支 SD	0.86	0.90	0.89	0.91	0.78	0.88	總和	440	342.20			
持												
缺 N	40	52	21	30	91	207	組間	5	18.07	3.51	.00*	4>1
乏 M	2.48	3.03	3.26	3.39	3.03	2.89	組內	435	447.10			
時 SD	1.11	1.22	1.06	0.91	0.87	1.00	總和	440	465.17			
間												
健 N	40	52	21	30	91	207	組間	5	10.57	2.82	.01*	無差異
康 M	2.08	1.94	1.65	2.09	2.29	2.21	組內	435	325.80			
不 SD	0.93	0.81	0.70	0.85	0.86	0.87	總和	440	336.37			
佳												
個 N	40	52	21	30	91	207	組間	5	7.54	2.02	.07	
人 M	4.90	2.03	2.03	2.26	2.32	2.25	組內	435	325.88			
因 SD	0.79	0.87	0.87	0.88	0.77	0.88	總和	440	333.43			
素												

*p<.05

(四)學歷

由表十一可知，不同學歷參與休閒運動阻礙構面，在缺乏支持、健康不佳兩構面有差異($p<.05$)。經事後比較發現，碩士、大學學歷在缺乏支持阻礙構面明顯高於博士學歷；大學、專科以下學歷在健康不佳阻礙構面明顯高於博士學歷。

碩士、大學學歷在缺乏支持阻礙構面明顯高於博士學歷，可能與高職稱有關，學校行政系統常以高職稱為主帥，因此，博士學歷者，可能為學校政策主導者，在各方面資源支持上，當較碩士、大學學歷為佳。而大學、專科以下學歷在健康不佳阻礙構面明顯高於博士學歷，可能與職稱有關，大學、專科以下學歷在學校可能皆負責行政工作，在工作時間長，缺乏活動或沒有休閒習慣的情況下，壓力較大，以致影響身心之健康。

表十一 不同學歷參與休閒運動阻礙因素之變異數分析及事後考驗

因素 構面	1 博士	2 碩士	3 大學	4 專科以下	變異 來源	df	MS	F 值	p 值	事後 比較
缺乏資訊	N 103	102	179	57	組間	3	0.39		.56	
	M 3.79	3.75	3.81	3.72	組內	437	93.48	.064		
	SD 0.49	0.48	0.42	0.46	總和	440	93.92			
缺乏支持	N 103	102	179	57	組間	3	9.01	3.94	.00*	2>1
	M 2.25	2.61	2.58	2.58	組內	437	333.19			3>1
	SD 0.91	0.90	0.79	0.96	總和	440	342.20			
缺乏時間	N 103	102	179	57	組間	3	3.66	1.15	.32	
	M 2.93	3.10	2.87	2.99	組內	437	461.51			
	SD 1.16	1.00	0.93	1.08	總和	440	465.17			
健康不佳	N 103	102	179	57	組間	3	9.60	4.28	.00*	3>4
	M 1.90	2.18	2.23	2.34	組內	437	326.76			4>1
	SD 0.83	0.80	0.84	1.06	總和	440	336.37			
個人因素	N 103	102	179	57	組間	3	5.90	2.62	.05*	
	M 1.99	2.25	2.27	2.24	組內	437	327.53			
	SD 0.89	0.81	0.86	0.91	總和	440	333.43			

*p<.05

(五)收入

表十二 不同月收入參與休閒運動阻礙因素之變異數分析及事後考驗

因素 構面	1 元以上	2 85000	3 75000	4 65000	5 55000	6 45000	7 35000 以下	變異 來源	df	MS	F 值	p 值	事後 比較
缺乏資訊	N 59	48	39	45	115	107	28	組間	6	1.48	1.16	.32	
	M 3.77	3.81	3.89	3.71	3.83	3.71	3.78	組內	434	9.43			
	SD 0.57	0.38	0.39	0.46	0.38	0.49	0.55	總和	440	93.92			
缺乏支持	N 59	48	39	45	115	107	28	組間	6	19.10	4.27	.00*	5>1
	M 2.08	2.33	2.33	2.55	2.59	2.72	2.68	組內	434	323.10			6>1
	SD 0.91	0.82	0.82	0.90	0.77	0.93	0.67	總和	440	342.20			
缺乏時間	N 59	48	39	45	115	107	28	組間	6	7.32	1.15	.32	
	M 2.70	2.96	3.22	2.87	3.01	2.97	2.89	組內	434	457.80			
	SD 1.19	1.06	1.01	1.07	0.92	1.05	0.78	總和	440	465.10			
健康不佳	N 59	48	39	45	115	107	28	組間	6	13.20	2.95	.00*	無差異
	M 1.97	1.94	1.86	2.17	2.23	2.29	2.42	組內	434	323.10			
	SD 0.97	0.72	0.66	0.79	0.84	0.93	0.94	總和	440	336.30			
個人因素	N 59	48	39	45	115	107	28	組間	6	11.7	2.64	.01*	無差異
	M 1.93	2.00	2.07	2.16	2.26	2.39	2.35	組內	434	321.60			
	SD 0.85	0.80	0.91	0.89	0.82	0.88	0.88	總和	440	333.40			

*p<.05

由表十二可知，不同月收入參與休閒運動阻礙因素，在缺乏支持、健康不佳、個人因素等阻礙構面有差異($p<.05$)，經事後比較發現，在月入 45,001-55,000、35,001-45,000 元者，在缺乏支持阻礙構面明顯高於 85,000 元以上者，但在健康不佳、個人因素則沒有差異($p>.05$)。

月收入在 45,001-55,000 元間者，在缺乏支持阻礙構面明顯高於 85,000 元以上者，與謝鎮偉（2002）的研究結果是一致的。月入 45,001-55,000、35,001-45,000 元者，應與所擔任工作職稱有關。至於健康不佳、個人因素則沒有差異，可能與人數太少有關。

肆、結論與建議

一、結論

本研究旨在瞭解東海大學專任教職員工參與休閒運動狀況與在「缺乏訊息」、「缺乏支持」、「缺乏時間」、「健康不佳」、「個人因素」等五個阻礙因素之差異情形，以自編「東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之調查研究」之間卷為工具，進行普查，將所得 441 份有效資料，經統計分析後，獲得下列之結論：

- (一) 東海大學教職員工休閒運動的參與、認知：「有」參與休閒運動習慣者 340 人 (77.1 %)，「沒有」者 101 人 (22.9%)；在「是否認為工作勞動等同於參與休閒運動」的反應，答「不是」者有 389 人 (88.2%)，答「是」者的 52 人 (11.8%)；在「是否認為做家事等同於參與休閒運動」的反應，答「不是」者有 349 人 (79.1%)，答「是」者的 92 人 (20.9%)。
- (二) 東海大學教職員工參與休閒運動的項目、目的：參與休閒運動最多人次的項目為散步 205 人次 (25.2%)、其次為游泳 111 人次 (13.6%)、慢跑 78 人次 (9.6%)、羽球 71 人次 (8.7%)，最少為元極舞 5 人次 (0.6%)；參與休閒運動的目的，依序為促進健康 307 人次 (34%)、身心愉快 208 人次 (23%)、紓解壓力 185 次 (20.5%)、個人興趣 173 人次 (19.1%)、復健 20 人次 (2.2%)、其他 11 人次 (1.2%)。
- (三) 東海大學教職員工參與休閒運動的時間、時段：每週參與休閒運動的時間，以 2 小時 106 人次最多 (31.2%)，其次為 1 小時 86 人次 (25.3%)、4 小時以上 82 人次 (24.1 %)、3 小時 66 人次 (19.4%)；參與休閒運動時段上，以下班後 171 (37.8%) 人次最多，餘依次為假日 144 (31.9%) 人次、中午休息時間 79 人次 (17.5%)、上班前 58 人次 (12.8%)。
- (四) 不同變項參與休閒運動阻礙因素：不同性別參與休閒運動阻礙因素之構面，除缺乏時間構面有差異外 ($p < .05$)，在缺乏訊息、缺乏支持、健康不佳、個人因素等構面沒有差異 ($p > .05$)；從平均數可知，女性在缺乏時間的阻礙構面明顯高於男性；不同年齡層在缺乏訊息、缺乏支持及個人因素等阻礙構面上有差異 ($p < .05$)。經事後比較發現：31-40 歲年齡層，在缺乏資訊阻礙構面，明顯高於 24-30 歲及 51-60 歲年齡層，在缺乏支持阻礙構面，則 24-30 歲年齡層明顯高於 51-60 歲年齡層，在個人因素阻礙構面則無差異 ($p > .05$)；不同職稱參與休閒運動阻礙因素，在缺乏支持、缺乏時間、健康不佳等阻礙構面有差異 ($p < .05$)。經事後比較發現：助教在缺乏支持阻礙構面明顯高於教授；講師在缺乏時間阻礙構面明顯高於教授；不同學歷參與休閒運動阻礙構面，在缺乏支持、健康不佳阻礙構面有差異 ($p < .05$)。經事後比較發現：碩士、大學學歷在缺乏支持阻礙構面明顯高於博士學歷；大學、專科以下學歷在健康不佳阻礙構面明顯高於博士學歷；不同月收入參與休閒運動阻礙因素，在缺乏支持、健康不佳、個人因素等阻礙構面有差異 ($p < .05$)，經事後比較發現：在月入 45,001-55,000、35,001-45,000 元者，在缺乏支持阻礙構面明顯高於 85,000 元以上者，但在健康不佳、個人因素則沒有差異 ($p > .05$)。

二、建議

- (一) 在所調查的教職員工中，有 101 位沒有參與休閒運動的習慣。為激發這些沒有參與休閒運動習慣的人動起來，應進一步瞭解這些人無法參與休閒運動的原因，並建請體育室針對這些原因，提出適當的倡導計畫。
- (二) 教職員工參與休閒運動的目的大多數的人是為健康，但參與時段下以班後最多；而不同的變項阻礙參與休閒運動的原因，包括「缺乏時間」、「缺乏資訊」、「缺乏支持」、「健康不佳」、「個人因素」等阻礙因素。基此，建議體育室除積極提倡休閒運動風氣外，應利用現有場地、師資開設運動課程；如繼續原有午休時段教職員工有氧運動舞班、羽球班、游泳班外，增加下班後之有氧運動舞班、羽球班、游泳班、網球班等；或組織慢跑俱樂部、游泳俱樂部、或獎勵教職員工參與適能檢測等相關措施，以符合更多人的需求面，藉以改善假日運動或運動不足之現象。

參考文獻

- 王宗吉（1999）：台灣地區運動參與人口調查。2000 年 11 月 30 日，資料引自 <http://140.129.146.192/dgbas03/bs4/econdexa.xls>。
- 中華民國體育學會（2000）：休閒活動專書。
- 行政院主計處（2000）：中華民國八十九年台灣地區社會發展趨勢之調查報告。
- 余嬪（2000）：休閒教育的實施與發展。大業學報，9 卷 2 期，1-13 頁。
- 沈易利（1999）：台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報，4 卷 2 期，319-370 頁。
- 李金泉（1992）：SPSS/PC+ 實務與應用統計分析。台北：松岡。
- 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。國立台灣體育學院體育研究所未出版。碩士論文。
- 李素馨（1997）：都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩研究，10 卷 1 期，43-68 頁。
- 李國華（1994）：台南師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調查研究。台南師範學報，27 期，307-326 頁。
- 林木俊（1993）：民眾參與休閒運動態度與參與行為之研究—以台北市四季潛水游泳會為例。國立體育學院論叢，4 卷 1 期，69-94 頁。
- 邱皓政（2000）：社會與行為科學的量化研究與統計分析。台北市：五南。
- 陳思倫（1995）：休閒遊憩參與阻礙區隔之研究。戶外遊憩研究，6 卷 3 期，25-52 頁。
- 陳惠貞（2002）：金融業職業婦女參與休閒活動與休閒滿意之相關研究。靜宜大學青少年兒童福利系碩士班未出版。碩士論文。
- 陳鴻雁（2000）：台灣地區民眾參與休閒運動之研究。台北：輔大出版社。
- 許志賢（2002）：台閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究。國立台灣體育學院體育研究所未出版。碩士論文。
- 張坤鄉（1991）：國中教師休閒活動狀況之調查研究。台灣省教師精神修養專輯，12 期，106-163 頁。
- 鄧建中（2001）：綜合高中教師休閒需求及參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系

碩士班未出版。碩士論文。

賴家馨（2001）：休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例。國立體育學院體育研究所未出版。碩士論文。

蔡特龍（2000）：休閒運動推展。休閒活動專書。台北：中華民國體育學會。

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。

輔仁大學體育學系碩士班未出版。碩士論文。

謝淑芬（2001）：已婚職業婦女與全職家庭主婦對休閒活動參與阻礙與阻礙協商策略差異之研究。戶外遊憩研究，14卷2期，63-84頁。

聯合報（2002，7月13日）。台灣成人每天平均坐逾6小時不動。E4版。

Chubb, M., & Chubb, H. R. (1981). *One third of our times?* New York, NY: John Wiley & Sons.

Kelly, R. J., & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College, PA: Venture.

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

A SURVEY STUDY OF TUNGHAI UNIVERSITY FACULTY AND STAFF PARTICIPATION IN RECREATIONAL SPORTS

Li-yu Chen¹ & Tsung-chin Wang²

¹Tunghai University & ²Notional Chaughua University of Education

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the overall engagement of the faculty and staff at Tunghai University in recreational sports and the factors that obstructed possible engagement. The investigation was conducted on the basis of 441 questionnaires under the same title of this study. The results were statistically summarized as follows: 1.) Regular participants outnumbered those who did not engage in even occasional exercise activities. There were higher percentages of subjects who had clear concepts toward recreational sports than those who did not. 2.) The three most popular sports were walking, swimming, and jogging; the least popular was Yuanchi dance. The purposes of engaging in a specific sport were, in descending order of percentages: health, pleasure, stress relief, personal interest, and rehabilitation. 3.) Most subjects spent two hours per week on recreational sports. The most popular time for physical activity was immediately after work, followed by holidays. 4.) The summary of the effects of the constraint factor, that is, subjects' reasons for not participating in recreational activities, was as follows: The effect of lack of time existed between subjects of different sexes. The effects of lack of information, lack of support and personal reasons existed among subjects of different age levels. The effects of lack of support, lack of time, and bad health existed among subjects from different work areas. The effects of lack of support and bad health existed among subjects of different educational levels. The effects of lack of support, bad health, and personal reasons existed among subjects with different income levels.

Key words: recreational sports, constraint factor

投稿日期：2003年07月

接受日期：2003年12月