

彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究

黃文宗、李俊憲

E-mail: 9501043@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討彰化市國小教師休閒運動參與動機及參與現況情形，以「國小教師休閒運動參與現況及動機調查問卷」為研究工具，內容包括：個人基本資料、休閒運動參與現況量表、休閒運動動機量表等三部分。總計發出問卷1,035份，回收873份，回收率84.34%，有效問卷833份，有效率為95.42%。以描述性統計、卡方檢定、t檢定、單因子變異數分析、薛費爾法事後比較法等統計分析方法進行資料處理，研究發現：一、國小教師每週從事休閒運動1次者為最多、參與時數以31-60分鐘最多、參與時段以傍晚16：30為最多、參與期日以週六、週日為最多、參與資訊以親友告知為最多、影響無法參與原因以時間因素為最多、最常參與休閒運動類型以戶外遊憩性為最多。二、彰化市國小教師性別比例以女性占最多、年齡以31-40歲占最多、教育程度以大學畢業占最多、職稱以級任教師占最多、家庭狀況以子女7-20歲間占最多、平均每月所得以50,000元以下者占最多、平均每月休閒花費以1,001-5,000元占最多。三、休閒運動參與動機部分：以「健康與適能」得分最高、其次依序為「社會需求」、「知性追求」、「成就性需求」。四、不同背景變項之國小教師在休閒運動參與現況上部分有顯著差異。五、不同背景變項之國小教師在休閒運動動機上：其中在年齡、平均每月所得、平均每月休閒花費在健康與適能有顯著差異。六、休閒運動參與現況與休閒動機差異性，部份有顯著差異。基於上述研究發現，本研究針對教育主管單位、學校、教師及後續研究等方面，提出數點建議，期望能對充實國小教師休閒運動有所助益。

關鍵詞：參與動機、參與現況、休閒運動

目錄

封面內頁 簽名頁 授權書.....	iii	中文摘要.....	iv	英文摘要.....	v
誌謝.....	v	目錄.....	vi	圖目錄.....	vii
表目錄.....	x	第一章 緒論 1.1 研究背景及動機.....	xi	1.2 研究目的.....	4
1.2 研究目的.....	4	1.3 研究問題.....	4	1.4 研究範圍與限制.....	5
1.5 名詞定義.....	5	第二章 文獻探討 2.1 休閒運動的定義、分類與功能.....	7	2.2 休閒運動參與現況.....	14
2.3 參與動機相關文獻.....	15	2.4 休閒運動參與動機的相關研究.....	19	2.5 總結.....	22
第三章 研究方法與步驟 3.1 研究架構.....	23	3.2 研究假設.....	24	3.3 研究對象.....	24
3.4 實施日期.....	25	3.5 研究工具.....	25	3.6 資料處理.....	27
第四章 資料分析 4.1 問卷發放與信度分析.....	29	4.2 描述性統計分析.....	31	4.3 假設驗證分析.....	38
4.4 小結.....	79	第五章 結論與建議 5.1 結論.....	82	5.2 建議.....	97
參考文獻.....	100	附錄.....	107		

參考文獻

- 1.文崇一(1990)。台灣居民的休閒生活。台北:東大圖書公司。
- 2.王文科(2002)。教育研究法(第六版)。台北:五南圖書出版公司。
- 3.行政院體委會(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策之研究。台北:行政院體委會。
- 4.吳承典(2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 5.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。台南師院學報, 27, 307-326。
- 6.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。國立台灣體育學院碩士論文。
- 7.沈易利(1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院碩士論文。
- 8.沈易利(1998)。台灣省民休閒運動參與和需求之研究。台中霧峰出版社。
- 9.林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求際發展對策之研究。臺北:行政院體育委員會。
- 10.亞哥(1995)。重視大學生的運動樂趣。大專體育, 22, 28。
- 11.涂淑芳譯(2001)。休閒與人類行為。台北:桂冠圖書公司。
- 12.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。台北:師大書苑。
- 13.張春興(1987)。心理學。台北:東華。
- 14.張豐緒(1990)。推廣休閒運動的意義與展望。體育與運動, 67, 1。
- 15.張耀中(2002)。台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 16.梅燕芳(1995)。大專體育課旨在培養終身運動。大專體育, 20, 21-22。
- 17.許立宏(1995)。樂趣化的體育人角色扮演思考二則。台灣省學校體育, 5

- , 14-18. 18.許泰彰(2000)。臺北市國小教師運動行為及其影響因素之研究。國立體育學院論叢, 11(1), 261-277. 19.許志賢(2001)。臺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碩士論文。 20.許義雄(1993)。體育教學需要更多的思考。台灣省學校體育, 3, 4-5. 21.連婷治(1998)。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。 22.陳文長(1995)。大學生運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究。國立體育學院研究所碩士論文, 桃園。 23.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。國立體育學院體育研究所碩士論文。 24.陳克宗(1998)。大學體育課程的休閒性。國民體育季刊, 27(3), 24-30. 25.陳定雄(1990)。以休閒啟發運動興趣, 奠定全民運動基礎。全國社會體育會議綜合結論報告。 26.陳德海(1996)。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育, 87, 52-58. 27.彭淑美(1993)。營利性運動休閒健身設施之經營管理。國民體育季刊, 22(2), 89-94. 28.黃天中、洪英正(1993)。心理學。臺北:桂冠。 29.黃金柱(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。行政院體育委員會委託研究。 30.葉憲清(1987)。二十一世紀之我國學校體育。國民體育季刊, 16(4), 16-21. 31.廖志猛(1994)。休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究 - 以大台地區籃球、游泳參與者為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。 32.鄭芳梵(1993)。如何積極推展休閒運動。國民體育季刊, 22(4), 11-15. 33.蔡特龍(2000)。休閒運動的推展。休閒活動, 1-14. 台北:中華民國體育學會。 34.蔡培村(1992)。教師休閒生活的價值與規畫。教師實習輔導通訊, 3, 16-24 頁。 35.鄧建中(2002)。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碩士論文 36.盧俊宏(1994)。運動心理學。臺北:師大書苑。 37.賴清財(2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。 38.謝錦城(1998)。運動、體適能與健康的認知。國民體育季刊, 27(2), 20-26. 39.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碩士論文。 40.鍾志強(2000)。休閒運動參與動機理論。雲科大體育, 3, 63-64. 二、英文參考文獻
- 1.Blumenthal, J. A., Emery, C. F., Madden, D. J., George, L. K., Coleman, E., Riddle, M. W., Mckee, D. C., Reasoner, J., & Williams, R. S.(1989). Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *Journal of Gerontology*, 44, 147-157.
 - 2.Bandura. A.(1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
 - 3.Borg, G. A. V. (1973). Perceived exertion: A note on history and methods. *Medicine and Science in Sports*, 5, 90-93.
 - 4.Crawford, D. W., & Godbey, G. C.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
 - 5.Deci, E. L.(1975). *Intrinsic Motivational*, New York : Plenum Press.
 - 6.Dishman, R., & Gettman, L.(1981). Psychological vigor and self-perception of increased strength. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 13, 73-74.
 - 7.Doyne, E. J., Ossip-Kline, D. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., Mcougal-Wilson, L. B., & Neimeyer, R. A.(1987). Running versus weight lifting in the treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55,748-754.
 - 8.Godbey, G.(1994). *Leisure in your life*. Venture Publishing, Inc. Cato Avenue, State College, PA.
 - 9.Godbey, G.(1997). *Leisure and leisure services in the 21st century*. Venture Publishing, Inc. State College, PA.
 - 10.Iso-Ahola, S. E.(1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.
 - 11.Long, B. C., & Haney, C. J.(1986). Enhancing physical activity in sedentary women: Information, locus of control, and attitudes. *Journal of Sport Psychology*, 8, 8-24.
 - 12.Mannell, R. C. (1999). Leisure experience and satisfaction. In Jackson, E.L., and T.L.Burton(Eds), *Leisure Studies:Prospects for the Twenty-First Century*. State College, PA : Venture Publishing.
 - 13.Maslow, A. H.(1970). *Motivation and personality*, 2nd Ed. New York:Harper & RAW.
 - 14.Melnick, M., & Mookerjee, S.(1991). Effects of advanced weight training on body cathexis and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 1335-1345.
 - 15.Vroom, V. H.(1964). *Work and motivation*. New York : Wiley.
 - 16.Weiner, B.(1972). *Theories of motivation: From mechanism to cognition*. Chicago: Markham.
 - 17.Werner, W. K., Sharon A.(1994). *Principles & labs for physical fitness and wellness*, 3rd Ed., U. S.: Morton Publishing Company.
- 三、網路部份 1.全國博碩士論文資訊網: <http://datas.ncl.edu.tw/theabs/00/> 2.教育部資訊網: <http://www.edu.tw/>