

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文

MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NANHUA UNIVERSITY

雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動
滿意度之相關研究

THE RELATIONSHIPS OF LEISURE SPORTS PARTICIPATION MOTIVATION
AND LEISURE SPORTS BEHAVIOR, AND LEISURE SPORTS SATISFACTION
AMONG ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN YUNLIN COUNTY

研究生：陳函好

GRADUATE STUDENT : HAN-YU CHEN

指導教授：于健博士

ADVISOR : CHIEN YU Ph. D.

中 華 民 國 1 0 3 年 5 月

南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為
及休閒運動滿意度之相關研究

研究生：陳 函 婷

經考試合格特此證明

口試委員：李 忠 明
于 健
丁 誌 敏

指導教授：于 健

系主任(所長)：陳 友 吟

口試日期：中華民國 103 年 5 月 27 日

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班 一〇二學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動滿意度之相關研究

研究生：陳函好

指導教授：于健博士

中文摘要

本研究的目的是了解國小教師休閒運動參與現況，探討不同特性之國小教師，其休閒運動參與動機、休閒運動行為與滿意度之關聯性。透過抽樣調查法回收有效問卷 235 份，研究發現：

- (1) 調查結果顯示大多數國小教師之休閒運動量不足，對於休閒運動項目之選擇相當分散。
- (2) 在休閒運動參與動機方面，男教師比女教師重視生理因素與心理因素；50 歲以上教師較重視生理因素；有任教體育科目之教師較重視成就因素與社會因素；開放性人格特質之教師比封閉性人格特質之教師同樣較重視成就因素與社會因素；高休閒運動時間之教師較重視生理、心理與成就因素；高休閒運動支出之教師則較重視成就與社會因素。
- (3) 在休閒運動行為方面，男性、20-29 歲及有任教體育科目之教師投入較多休閒運動時間；已婚之教師則明顯投入較少休閒運動時間。
- (4) 在休閒運動滿意度方面，男性、有任教體育科目及開放性人格特質之教師有較高的休閒運動滿意度。
- (5) 休閒運動參與動機對休閒運動滿意度有顯著正面影響。
- (6) 每月休閒運動的時間對休閒運動滿意度有顯著正面影響。
- (7) 每月投入的休閒運動時間在休閒運動參與動機對休閒運動滿意度之影響方面具有中介效果，每月投入成本則否。

關鍵詞：休閒運動參與動機、休閒運動行為、休閒運動滿意度、教師

Title of Thesis : The Relationships of Leisure Sports Participation Motivation and Leisure Sports Behavior, and Leisure Sports Satisfaction among Elementary School Teachers in Yulin County

Name of Institute : Master Program of Leisure Environment Management, Department of Tourism Management, Nan Hua University.

Graduate Date : May 2014

Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Han-YU Chen

Advisor : ChienYu Ph. D.

Abstract

This study was designed to examine the relationships of leisure sports participation motivation, leisure sports behavior and leisure sports satisfaction among elementary school teachers. A total of 235 valid questionnaires were. The main findings of this study are as follows.

1. The results pointed to most of the elementary school teacher lack of leisure physical activity, and they are quite different from the choice of leisure sports.
2. Aspects of leisure sports participation motivation, males more emphasis on physiological factors and psychological factors, 50 years and older teachers more emphasis on physiological factors; PE teachers place more emphasis on achievement factors and social factors, the openness personality teachers place more emphasis on achievement factors and social factors, the higher leisure sports time teachers place more emphasis on physiological factors, psychological factors and achievement factors, the higher leisure sports expenditure place more emphasis on achievement factors and social factors.
3. Aspects of leisure sports behavior, the male teachers, the age of 20 to 29 years-old teachers and the PE teachers to invest more leisure sports time, but the married teachers put less leisure sports time.
4. Aspects of leisure sports satisfaction, the male teachers, the PE teachers and the openness personality teachers have a higher satisfaction with leisure sports.
5. The leisure sports participation motivation and monthly leisure sports has significant positive impact on leisure satisfaction.
6. The monthly leisure sports time has mediating effect on the impact of leisure sports participation motivation for leisure sports satisfaction.

Keywords: Leisure Sports Participation Motivation, Leisure Sports Behavior, Leisure Sports Satisfaction, Teachers

目 錄

中文摘要	i
Abstract	ii
目 錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vii
第一章	緒論.....	1
1.1	研究背景.....	1
1.2	研究動機.....	2
1.3	研究目的.....	3
1.4	研究流程.....	3
1.5	研究限制.....	4
第二章	文獻探討.....	5
2.1	休閒運動之理論.....	5
2.1.1	休閒的涵義.....	5
2.1.2	休閒運動之定義.....	6
2.1.3	休閒運動之種類.....	7
2.2	休閒運動參與動機.....	9
2.3	休閒運動行為.....	10
2.4	休閒運動滿意度.....	11
2.5	人格特質.....	13
第三章	研究設計.....	15
3.1	研究架構.....	15
3.2	變數之操作性定義.....	17
3.3	研究假設.....	19
3.4	問卷設計.....	21

3.5	抽樣方法.....	26
第四章	實證結果與分析.....	27
4.1	樣本結構特徵.....	27
4.2	國小教師之休閒運動參與現況.....	28
4.3	因素分析.....	32
4.4	休閒運動參與動機之差異分析.....	35
4.4.1	不同人口統計變數之國小教師其休閒運動參與動機差異分析...	35
4.4.2	不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機之差異分析.....	41
4.4.3	不同休閒運動涉入程度之國小教師其休閒運動參與動機之差異 分析.....	42
4.5	國小教師休閒運動行為之差異分析.....	45
4.5.1	不同人口統計變數之國小教師其休閒運動行為差異分析.....	45
4.5.2	不同人格特質之國小教師其休閒運動行為之差異分析.....	50
4.6	國小教師休閒運動滿意度之差異分析.....	51
4.7	休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度之影響分析	52
4.8	假設驗證整理.....	55
第五章	結論與建議.....	57
5.1	結論.....	57
5.2	建議.....	61
參考文獻	64
附錄	實測問卷.....	69

表 目 錄

表 2.1	休閒運動之分類	8
表 3.1	國小教師休閒運動參與動機與休閒運動滿意度衡量構面及題項表	22
表 3.2	人格特質衡量題項表	23
表 3.3	因素分析與信度分析摘要表	25
表 3.4	休閒運動參與動機衡量題項表	26
表 4.1	樣本結構表	27
表 4.2	每月休閒運動時間次數分配表	29
表 4.3	每月休閒運動成本次數分配表	30
表 4.4	最常參與的休閒運動項目次數分配表	31
表 4.5	休閒運動參與動機類型表	33
表 4.6	信度分析摘要表	34
表 4.7	不同性別之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	35
表 4.8	不同家庭狀況之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	36
表 4.9	不同年齡層之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	37
表 4.10	不同教育程度之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	38
表 4.11	不同職位之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	38
表 4.12	不同服務年資之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	39
表 4.13	不同任教科目之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	40
表 4.14	不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	41
表 4.15	不同投入休閒運動時間之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	43
表 4.16	不同投入休閒運動成本之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表	44
表 4.17	不同性別之國小教師其休閒運動行為差異檢定表	45
表 4.18	不同家庭狀況之國小教師其休閒運動行為差異檢定表	46
表 4.19	不同年齡層之國小教師其休閒運動行為差異檢定表	47
表 4.20	不同教育程度之國小教師其休閒運動行為差異檢定表	47
表 4.21	不同職位之國小教師其休閒運動行為差異檢定表	48

表 4.22	不同工作年資之國小教師其休閒運動行為差異檢定表·····	49
表 4.23	不同任教科目之國小教師其休閒運動行為差異檢定表·····	49
表 4.24	不同人格特質之國小教師其休閒運動行為差異檢定表·····	50
表 4.25	不同特性之國小教師其休閒運動滿意度差異分析表·····	52
表 4.26	休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度多元迴歸分析·····	53
表 4.27	研究假設驗證結果·····	55



圖目錄

圖 1.1	研究流程圖.....	4
圖 3.1	研究架構圖.....	16
圖 3.2	研究假設.....	20
圖 4.1	休閒運動滿意度多元迴歸模型.....	55



第一章 緒論

1.1 研究背景

隨著社會型態的改變，人們的經濟條件與知識水準普遍提升，休閒運動已成為民眾的日益普及的重要活動。休閒的觀念逐漸受到重視，學者認為主要的因素可歸納為：(1) 人類壽命延長，退休年限提前。(2) 工作時間減少，休閒時間增加。(3) 所得增加，育樂的消費比重增加。(4) 觀念的變遷 (5) 交通系統發達，使民眾流動增加，擴大活動範圍。(6) 工作行業及職業轉向服務業 (蘇瑛敏，1996)。另一方面，週休二日制度的實施，使民眾增加許多空閒時間，也提升國民對於休閒運動的需求 (徐德治，2008)。尤其現代人普遍營養過剩、體重過重，加上身處在高度競爭化的社會當中，生活與工作壓力大，造成心理與生理的負面影響，因此更需要藉由休閒運動來調劑身心。

休閒運動對於增進個人身心健康、紓解壓力，具有相當大的助益。但是根據一項世界衛生組織(WHO)所進行的調查發現，在全球 20 個國家之 18 到 65 歲人口中，台灣有將近四成的民眾活動量不足，遠高於國際平均值 2 倍，推估約有 4 百萬的台灣民眾不愛運動；在全世界最不愛運動的國家當中，台灣男、女分別排行第二、第三名。另外根據國內新近調查結果，2008 年台灣 13 歲以上有 80.3% 民眾表示平常有運動，但規律運動人口比例為 24.2% ，仍低於 2000 年美國約 31.9% 的規律運動人口，同時台灣整體運動人口水準低於日本、中國、新加坡、美、加、英國、澳洲等國 (曾慧青，2009)。根據上述的情況，顯見台灣有規律參與休閒運動的人口比率，仍有相當大的成長空間。

1.2 研究動機

國人整體運動人口水準低於許多國家，與學生時期運動習慣未養成有關，因為兒童及青少年時期是個人生理和心理發展變化最鉅的關鍵階段，個人的生活型態、健康行為與態度通常在這個時期形塑、固定（曾慧青，2009）。教師是教育體系中的主幹，也是學生認同與模仿的對象，其言行舉止與身心健康，對學生的學習與人格發展，均有深遠的影響（張春興、林清山，1990）。而且國小教師是學童在接受義務教育第一階段最密切接觸的對象，在此啟蒙階段的學童更容易以教師的言行為榜樣，教師的身心健康與觀念，對學童日後的發展，具有潛移默化的效果。因此，教師不僅身負言教，也肩負身教的重責大任，教師除了自己參與休閒運動，另一方面也具有教育學生休閒運動的示範功能。

教師參與休閒運動對於個人的身心健康、知識、人格發展、家庭和諧以及人際關係均有正面的影響。陳艷麗（2003）指出，教師增長了知識與見聞，亦可傳遞給學生，豐富學生的知識；而有了和諧的家庭與良好的人際互動關係，亦能影響學生建立良好的人際關係；教師在休閒運動中追求自我實現，能以更圓融的智慧促進學生的成長。由此可知，教師參與休閒運動的態度與行為，不僅影響學生在求學階段對於休閒運動習慣的建立，更影響全國運動人口的水準。

根據上述的論點，本研究的動機可歸納如下：

- (1) 休閒運動是現今民眾生活中不可或缺的重要活動，但國人有規律參與休閒運動的人口比率仍低於許多國家，
- (2) 建立正確的休閒運動觀念與習慣，有賴於在求學階段養成，而國小教師在這方面具有非常重要的教育功能。因此需要針對國小教師參

與休閒運動的情況進一步研究。

- (3) 了解國小教師之休閒運動參與動機與休閒運動行為之影響因素，有助於政府機關擬訂休閒運動之推廣策略。

1.3 研究目的

根據前述的研究動機，本研究的目的如下：

- (1) 分析國小教師其休閒運動動機、行為、現況與滿意度。
- (2) 探討國小教師其休閒運動參與動機與休閒運動行為之差異。
- (3) 探討國小教師之休閒運動參與動機及休閒運動行為對休閒運動滿意度之影響。
- (4) 根據研究結果提供政府機關擬定適當的休閒運動推廣政策。

1.4 研究流程

本研究首先分析問題背景確定研究主題、動機與目的，其次相關文獻蒐集與整理，包括休閒運動參與動機、休閒運動相關研究與人格特質做進一步分析。接著進行研究設計，包括研究架構、研究方法、抽樣設計、問卷設計與資料分析方法。經過問卷調查後，將資料整理依序進行假設驗證及分析，最後提出結論與建議。茲將上述之研究流程以圖表表示，如圖 1.1。

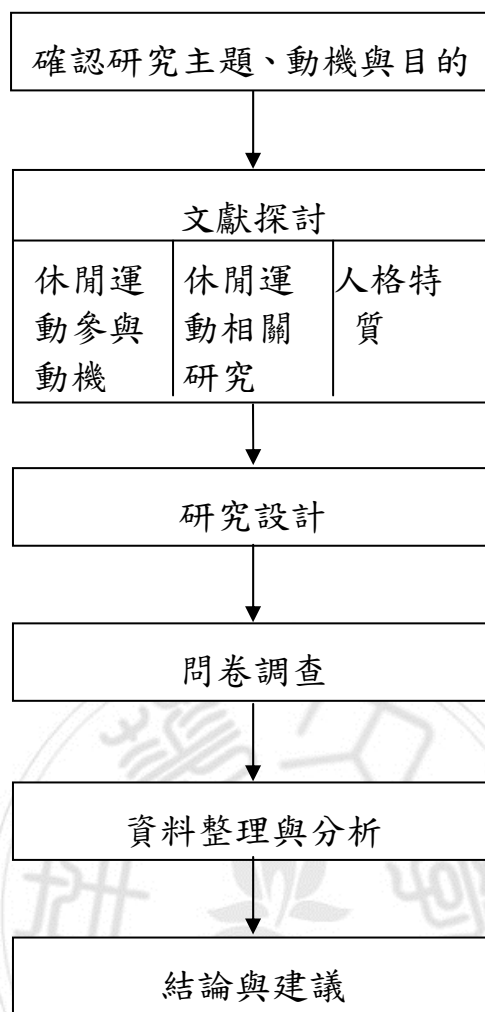


圖 1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

1.5 研究限制

本研究之研究限制可分為兩方面說明：

- 1.研究範圍方面：本研究的對象以地區性國小教師為主，研究結果無法顯示全國國小教師的行為差異。
- 2.抽樣方法方面：在樣本選取方面，本研究受限於人力、物力等因素，無法採全面隨機抽樣方式進行問卷調查，僅透過便利抽樣方式選取調查對象，因此研究樣本可能不夠周延。

第二章 文獻探討

為對休閒運動的相關理論與研究進一步的認識與瞭解，本章擬從休閒運動的理論、休閒運動參與動機、休閒運動行為、休閒運動滿意度、人格特質之關係等方面進行探討。

2.1 休閒運動之理論

首先根據相關文獻論述「休閒」的涵義，其次探討先前的學者對於休閒運動的定義與分類方式，以了解休閒運動相關理論。

2.1.1 休閒的涵義

關於「休閒」(leisure)一詞的見解，許多學者從不同的觀點詮釋。Kelly (1982) 以活動的屬性作區分，認為休閒是一種為了自身而自由選擇的活動，可與其他義務性活動或責任性的活動作區隔，義務性或責任性活動包括家庭活動與工作活動。文崇一 (1990) 認為休閒是指個人離開工作崗位，自由自在去打發時間，以尋求工作之外的精神和物質的滿足。也有學者以活動時的心理狀態定義休閒的本質，強調休閒的重心在於心理態度，是一種靈魂的處境，視休閒為一種活出自我，甚至是超出自我的存在經驗 (Kelly, 1990)。林清山 (1985) 認為休閒活動不求任何報酬，活動本身即是享受，以發展身心、創造精力。

另一方面，休閒也可就活動的時間屬性來定義。薛銘卿 (2001) 認為休閒是除了解決生理需要時間與盡義務、責任所需時間外，可自由支配的時間。鄧建中 (2002) 從整體的觀點提出休閒的定義，指出休閒具

有以下四種特點：(1) 休閒與工作是相對立的，即工作以外的活動才能稱為休閒活動。(2) 時間與行動上的自由，意指活動時間與項目的選擇可完全由個人自由選擇。(3) 休閒的目的是為了享受愉悅的心理狀態。(4) 超脫日常生活的一種理念和精神，並付諸於行動。綜合上述學者的定義，休閒主要包含幾項重要特質，包括活動選擇自由性、時間支配自主性，以及身心安適性。

2.1.2 休閒運動之定義

邱金松、謝智謀與吳智濱（1990）提出休閒活動的內涵，包含文化活動、社交活動、體育活動與藝術活動。鄧建中（2002）指出休閒活動是指在閒暇時所從事有益身心的活動，也是一種生活方式。因此，就字義來看，休閒活動涵蓋的範圍較廣，包含偏向靜態性的活動與偏向動態體能性的運動。靜態性休閒活動比較注重心理層面的安適感受或知識的獲取，例如閱讀、打坐、下棋、繪畫、音樂與參觀等活動。動態體能性的運動則是藉由消耗精力來達到增進體能、紓解壓力、增加身體協調性與團隊合作等目的，例如慢跑、健走、打籃球、棒球等。由此可知休閒運動是休閒活動的其中一種方式。

許多文獻認為休閒運動的本質在於體能性與動態性，而與一般休閒活動有所區隔。例如，陳麗華（1991）認為休閒運動是在自由時間內經自由選擇，為獲得本身樂趣而從事的體能性或娛樂性運動。程紹同（1994）認為休閒運動是以動態體能性的方式從事休閒活動。陳文長（1995）定義休閒運動為個人自由意願與個人特定之參與目標，於閒暇時間主動且積極從事體能運動性質的活動。陳敬能（1998）則定義休閒運動為透過

身體活動或運動項目的實施，使個人在自由自在的情境下，從事有益身心發展的休閒活動，以達到身心平衡的地步。

根據文獻之定義，可知休閒運動泛指在休閒時間內所從事的特定體能性活動，儘管各家學者對於休閒運動的定義不盡相同，但綜合各學者的觀點，可發現休閒運動具有下列本質：

- (1) 休閒運動是動態性與體能性的休閒活動，但不包括專業競技運動與職業表演性的運動，例如田徑競賽、職棒或職籃等。
- (2) 從事休閒運動的個體具有完全的自由意志在其可支配的時間內選擇運動項目。
- (3) 從事休閒運動具有特定目的，其目的具有多樣性，包括生理性、心理性或其他目的，且目的因人而異。

因此，本研究定義休閒運動為：「個人在可自由支配資源(時間、金錢)的限度下，以身心健康或其他目的，自主性從事的動態體能性活動。」

2.1.3 休閒運動之種類

休閒運動的種類非常繁多，根據文獻對於休閒運動的分類，大致上可依運動地點、運動型態、活動的範圍與運動目的或功能等特性來區分。中華民國體育學會(2000)將休閒運動分為七大類：(1) 競賽類運動，如羽球、籃球、棒球、桌球、壘球等。(2) 健身類運動，如太極拳、國術、韻律舞蹈、慢跑、游泳、自行車等。(3) 冒險性運動，如賽車、攀岩、高空跳傘、登山等。(4) 聯誼性運動，如露營、健行、高爾夫球、保齡球等。(5) 防衛性運動，如柔道、跆拳道、空手道、擒拿術等。(6) 親子運動，如放風箏、舞蹈、體操等。(7) 參觀競賽運動，如觀賞職業

比賽或一般錦標賽等。其他文獻以對於休閒運動的分類整理如表 2.1 所示。

表 2.1 休閒運動之分類

學者（年代）	休閒運動分類
Kaplan（1980）	社交性活動、遊戲和體育活動、藝術性活動、靜態性活動
Parker（1983）	休閒、半休閒、工作中休閒
Kelly（1990）	補償性、恢復性活動，無目的的活動，人際式、情感式活動，角色義務式活動
沈易利（1998）	球類運動、戶外運動、水中及水上運動、空中活動、民俗性活動 舞蹈及健身運動、技擊運動
馮麗花（1998）	依休閒運動之功能區分為：提升心肺功能、增進肌肉力量、增進柔軟度、怡情養性等休閒運動
蔡特龍（2000）	競賽類運動、健身類運動、冒險類運動、聯誼性運動、防衛性運動、親子運動、參觀運動競賽
吳承典（2003）	挑戰冒險性休閒運動、戶外遊憩性休閒運動、球類活動性休閒運動、健身防衛性休閒運動、舞蹈率動性休閒運動
徐德治（2008）	球類運動、律動性運動、健身防衛性運動、戶外運動、冒險性運動

資料來源：本研究整理

各學者對於休閒運動分類各有不同，也沒有任何一種分類方式能完整區分休閒運動的類型（徐德治，2008）。實際上，休閒運動本身可能因為性質、實施方式或是目的之不同，而同時涵蓋於數種分類中（吳承典，

2003；林佳毅，2006)。本研究參酌徐德治（2008）的分類方式，分為五大類共五十項，進行國小教師的休閒運動項目的調查。

2.2 休閒運動參與動機

Iso-Ahola(1980)提出休閒動機具有因人、因時、因地而異等特徵。亦即休閒動機會隨著個人生命週期而有所改變，也會隨著環境不同而有所差異。許多學者從實證研究中釐清個體休閒運動參與動機的重要因素。林清山（1985）認為休閒活動的動機有：知識的取向、社交的趨向、休閒的取向及尋找刺激的取向。陳文長（1995）針對大學生參與運動性休閒動機的研究結果發現，大學生參與運動性休閒的動機可分為：

- (1) 健康適能因素，包括獲得身體健康、增進體能與適應力等和生理有關的動機。
- (2) 心理需求因素，包括滿足成就感、自尊、自我實現、冒險與挑戰等和心理有關的因素。
- (3) 社會需求因素，包括交友、群體歸屬等和人際關係有關的因素。
- (4) 刺激避免因素，包括煩惱趨避，及紓解緊張壓力。
- (5) 知識需求因素，指為獲得運動知識、技巧、規則與禮儀等需求。

其他針對不同對象的研究也獲得相近的結果。例如，黃文宗（2006）針對彰化市國小教師休閒運動動機的研究，將休閒運動參與動機分為：社會需求、知性需求、健康與適能，以及成就性需求。鄭沛琳（2009）探討警察人員休閒態度與休閒運動參與動機之實證研究，結果得到休閒運動參與動機可分為：體適能與舒壓、生活層面、社會與心理層面、知與追求層面等四個構面。張佩娟（2003）以醫院員工為對象探討休閒運

動參與動機，結果得到知識需求、成就需求、社會需求、壓力紓解與健康適能等五個因素。

綜合各家學者的研究結果，本研究整理歸納休閒運動參與動機可分為四個主要構面：

- (1) 生理性動機，包括增進身體健康與加強體適能。
- (2) 心理性動機，包括紓解工作壓力、減緩緊張的生活與增進心情愉悅的感受等。
- (3) 社會性動機，包括增進家庭和諧、交友、加入特定團體、增進人際關係之需求。
- (4) 成就性動機，包括提升運動的知識與技巧、社會地位的象徵、減重或雕塑身材、自我實現以及自我超越等。

2.3 休閒運動行為

休閒運動行為是個人從事休閒運動時，所受到內在因素與外部因素等條件影響之下的具體行為表現。內在因素為個人化的差異部分，包括：背景變項、休閒運動的認知、興趣、偏好、參與動機等；外部因素則是客觀環境對於個人行為影響的部分，包含：運動環境，如政府政策、運動設施、運動風氣等；可支配的資源，如可自由支配時間的多寡、經濟能力等；以及其他的條件限制等。個人因內外影響因素的不同，休閒運動行為亦會有所差異。例如，曾倩怡（2013）對板橋地區退休國中教師的休閒運動參與情況之研究結果顯示，隨個人的參與動機之不同，休閒運動時間亦有差異。許多研究結果證實，性別同樣影響休閒運動行為的重要因素，男性的休閒運動參與比率，以及運動頻率均高於女性（蔡文

毅，2004；陳威男，2005；嚴詠智，2006)。

對於休閒運動行為的衡量，時間與頻率是非常重要的指標 (Ragheb & Griffith, 1982；高俊雄，1999；陳南琦，2000)，據以評估個人的休閒運動量，以及計算有規律從事休閒運動的人口比率。關於休閒運動行為之研究，彭超群 (2005) 研究結果發現，基隆市國中教師有規律從事休閒運動比率為 33.5%；徐德治 (2008) 針對台東地區高中職教師的休閒運動參與情況之調查顯示，平均每週運動 3 次者佔 45.51%，每次時間以 31-60 分鐘為主。譚玉花 (2013) 針對苗栗縣部份地區國中學生所作的休閒運動參與情況之研究結果指出，以平均每週運動 3 次，每次時間以 21-60 分鐘居多，符合每週 3 次、每次持續 30 分鐘者的比率不到四分之一，顯示有規律運動比率偏低。

本研究認為從事休閒運動所投入的成本同樣可作為衡量休閒運動行為的指標，即個人從事休閒運動行為的程度越高，其投入休閒運動的成本會相對提高。因此，本研究對於受測者的休閒運動行為之衡量採用每週休閒運動頻率、每次休閒運動時間與每月投入之運動成本等三項指標。

2.4 休閒運動滿意度

Beard 與 Ragheb (1980) 認為休閒滿意是個人從事休閒活動後所引導出及獲得的正向看法或感受。Franken 與 Van Raaij (1981) 認為休閒的知覺滿意程度是一種相對性的概念，相對的標準可能與個人先前的經驗、期待，或是參與的成就感與來自活動意識到的滿意。陳艷麗 (2003) 則定義休閒滿意度是個人從休閒經驗中所得個人需求的滿足程度。林

伶怡（2012）整合先前學者對於休閒滿意的觀點，定義休閒運動滿意度為個體透過參與休閒活動後所能得到正向感受的程度。

在休閒滿意度之相關研究部分，大致可分為休閒運動參與動機與休閒阻礙的因素探討、休閒參與動機與休閒滿意度之影響、休閒參與程度與休閒滿意度之影響，以及休閒態度與休閒參與動機之影響等方面。梁坤茂（2000）針對高雄市國中教師的休閒滿意度相關因素之研究，結果發現男性教師的休閒滿意度高於女性。黃仲明（2007）針對新竹市國小教師休閒參與及休閒滿意度之研究，其研究結果指出在性別、年齡、職務、最高學歷與最小子女年齡等變項，其休閒滿意度有顯著差異。周文慶（2009）探討雲嘉地區國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作滿意度之相關性，研究結果發現休閒滿意度對工作滿意度有顯著預測力，且男教師的整體滿意度高於女教師。

陳惠貞（2003）針對金融業婦女的研究指出，愈參與休閒活動，愈能得到休閒滿足感。林伶怡（2012）針對雲林縣國小教師休閒運動參與程度與休閒運動滿意度之研究，研究結果指出，高休閒運動參與度之教師其休閒運動滿意度較高。本研究認為，當個人獲得休閒運動滿足後，會提高其投入資源於休閒運動的意願。因此，本研究定義休閒運動滿意度為「個人透過參與休閒運動的過程，所得到的主觀認知滿足程度與成就感，以及願意投入更多資源的程度。」

透過相關文獻探討後發現，休閒運動參與動機對滿意度有正面影響，休閒參與程度對休閒滿意度同樣有正面影響，但先前的研究並無同時探討休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度之間的關

係，亦即休閒運動行為在休閒運動參與動機對滿意度的影響上是否具有中介效果，這是本研究亟欲了解的部分。

2.5 人格特質

人格特質是個人差異化的因素之一，常被用來探討消費行為、休閒行為等的差異。Milton Rokeach (1956, 張平男譯, 1978) 的研究，將人格特質區分為高武斷性與低武斷性人格，高武斷性人格特質其思想較封閉、較注重權威，而且對周遭環境不友善，較不易接受與學習新觀念，因此稱高武斷性為封閉性人格 (closeness personality)。而低武斷性人格特質則剛好相反，其思想較開放，且對新事物與新觀念的接受程度較高，所以稱為開放性人格 (openness personality)。

林俊宏 (2002) 以武斷性人格特質區分消費者，探討創新產品購買意願之關聯性研究。研究結果發現，開放性人格特質之消費者，較早使用創新性產品，而且具有產品知識較高、知覺風險較低、自我效能較高、任務價值較高與較具冒險心等特性。林榮茂 (2005) 探討不同人格特質之消費者知識差異，結果發現開放性人格特質受訪者較容易接受新觀念。個人從事休閒運動的過程，涉及個人因素、外在環境的影響，以及資源轉換 (以時間、成本換取休閒運動滿足) 的結果，如同消費者之消費決策過程，而且隨著時代潮流的演變與休閒風氣的盛行，隨時都有休閒運動的新觀念與新項目的流行。人格特質對於休閒運動是否有影響是本研究想要了解的地方。

武斷性人格的測量工具，主要是根據 Rokeach 的「武斷性量表」，一般較常用的為 D 式與 E 式，E 式是修訂 D 式而來，共有 40 題。吳靜吉、施永發（1980）翻譯修訂 Rokeach「武斷性量表 E 式」而來的「武斷性量表短題本」，共有 20 題，在衡量上較具方便性。因此，本研究參酌林俊宏（2002）、林榮茂（2005）之研究，以武斷性人格特質進一步探討不同人格特質之教師其休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度之差異。



第三章 研究設計

為使本研究更加嚴謹，分別就研究架構、研究假設、變數操作性定義、抽樣設計、問卷設計與調查等五方面進一步分析。

3.1 研究架構

根據文獻得知，休閒運動參與者從事休閒運動的動機是為了滿足其生理、心理、成就與社會等各方面的需求。而當其需求越能獲得滿足的時候，滿意度會越高，因此本研究認為休閒運動參與動機會正面影響休閒運動滿意度。另外，參與者為了滿足上述各方面之需求，因而增加投入休閒運動的時間或成本。因此，本研究認為休閒運動參與動機會正面影響休閒運動行為，而藉由休閒運動行為進而提高休閒運動的滿意度。

基於上述論點，本研究首先以教師特性為自變數，分別比較其休閒運動參與動機、休閒運動行為以及休閒運動滿意度之差異。其次，以休閒運動參與動機為自變數，休閒運動行為為中介變數，探討對休閒運動滿意度之直接與間接影響。本研究之研究架構如圖 3.1 所示。

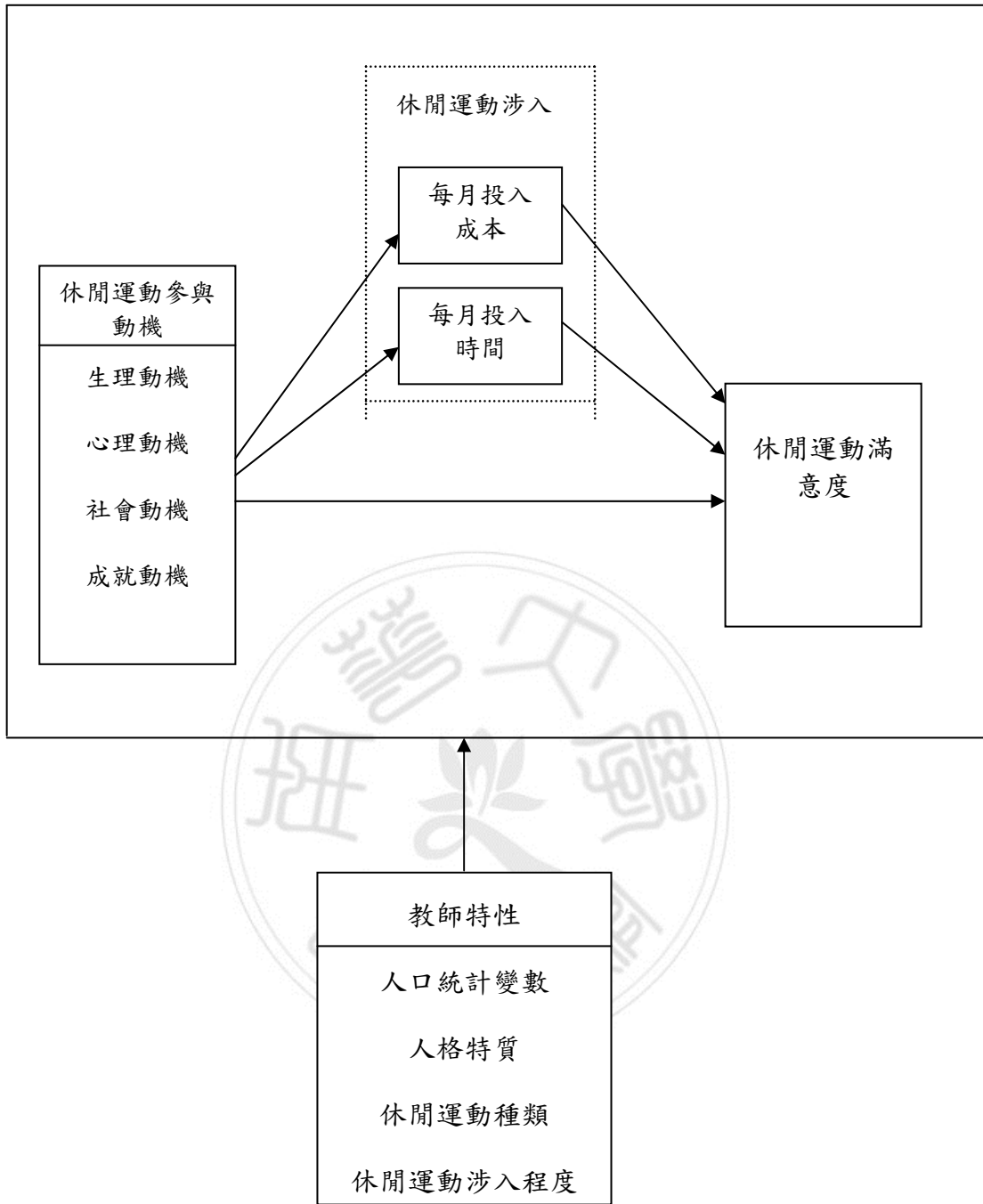


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理

3.2 變數之操作性定義

本研究主要之衡量變數為：休閒運動參與動機、休閒運動行為、教師特性，其操作性定義分別說明如下。

1. 休閒運動參與動機

本研究根據 Iso-Ahola (1980)、林清山 (1985)、陳文長 (1995) 與鄭沛琳 (2009) 等學者之觀點，將休閒運動參與動機分類為生理動機、心理動機、社會動機與成就動機等四項。其定義如下：

- (1) 生理動機：生理動機包括基於身體健康、增強體適能與養成規律運動習慣等生理性目的，而從事休閒運動行為。
- (2) 心理動機：心理動機包括基於紓解工作或生活壓力、減輕心理負面情緒與增加心情愉悅程度等心理層級之目的，而從事休閒運動行為。
- (3) 社會動機：社會動機包括基於增進家庭和諧、維護與擴展人際關係、養成團隊合作精神等社會性目的，而從事休閒運動行為。
- (4) 成就動機：成就動機則包括基於獲取或增進運動知識與技巧、維持或改善體態、提高社會地位、體會競爭的感覺、與自我超越等，與成就感有關之目的，而從事休閒運動行為。

2. 休閒運動行為

根據各家學者對於休閒運動的定義 (王宗吉、徐耀輝, 2001; 尤逸歆, 2004 等), 本研究認為休閒運動具有自主性參與、可自由選擇、與自由支配的資源因人而異等特徵。休閒運動行為即是休閒運動參與者在其可支配資源的限度下, 所願意投入資源的結果。因此, 本研究將休閒運動行為分為：

- (1) 休閒運動投入時間：本研究以「每週平均休閒運動次數」乘以「每次休閒運動時間」估算受測者平均每月運動時間作為測量變數。
- (2) 休閒運動投入成本：指受測者平均每月從事休閒運動所花費之成本，包括交通費、場地使用費、器材或材料費、會員費等。

3. 休閒運動滿意度

本研究經過相關文獻探討，參考 Beard 與 Ragheb (1980)、Franken 與 Van Raaij (1981) 等對休閒滿意度之見解，定義休閒運動滿意度為「個人透過參與休閒運動的過程，所得到的主觀認知滿足程度與成就感，以及願意投入更多時間與成本的程度。」因此，本研究之休閒運動滿意度將以滿意程度、成就感、願意投入更多時間與願意投入更多成本等四方面來衡量。

4. 教師特性

本研究在教師特性變數中，包括人口統計變數、人格特質、與休閒運動種類、休閒運動涉入程度等四項，分述如下：

- (1) 人口統計變數：包含性別、家庭狀況、年齡、教育程度、職位、工作年資及任教科目等。
- (2) 人格特質：以 Rokeach (1956, 張平男譯, 1978) 的論點將人格特質分為高武斷性即封閉性人格與低武斷性即開放性人格。
- (3) 休閒運動種類：指受測者最常參與的前三項運動項目。本研究參考徐德治(2008)的運動分類，將運動項目分為球類運動、律動性運動、健身防衛性運動、戶外運動及冒險性運動等五大類，共五十項。
- (4) 休閒運動涉入程度：當個人休閒運動的涉入程度越高，則投入的時間或成本會隨之提高。因此，本研究依受測者之每月投入的休閒運

動時間區分為「高投入時間」與「低投入時間」兩組；依受測者之每月投入的休閒運動成本區分為「高支出」與「低支出」兩組。

3.3 研究假設

本研究針對研究問題，提出下列之研究假設，做為統計驗證之依據。

H1：不同人口統計變數之國小教師其休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度無顯著差異。

H1.1：不同人口統計變數之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。

H1.2：不同人口統計變數之國小教師其休閒運動行為無顯著差異。

H1.2.1：不同人口統計變數之國小教師其休閒運動時間無顯著差異。

H1.2.2：不同人口統計變數之國小教師其休閒運動成本無顯著差異。

H1.3：不同人口統計變數之國小教師其休閒運動滿意度無顯著差異。

H2：不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度無顯著差異。

H2.1：不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。

H2.2：不同人格特質之國小教師其休閒運動行為無顯著差異。

H2.2.1：不同人格特質之國小教師其每月休閒運動時間無顯著差異。

H2.2.2：不同人格特質之國小教師其每月休閒運動成本無顯著差異。

H2.3：不同人格特質之國小教師其休閒運動滿意度無顯著差異。

H3：不同休閒運動涉入程度之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。

H3.1：不同投入休閒運動時間之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。

H3.2：不同投入休閒運動成本之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。

H4：教師之休閒運動參與動機對休閒運動滿意度無顯著影響。

H5：教師休閒運動參與動機對休閒運動行為無顯著影響。

H6：休閒運動行為在休閒運動參與動機對休閒運動滿意度之影響上無中介效果。

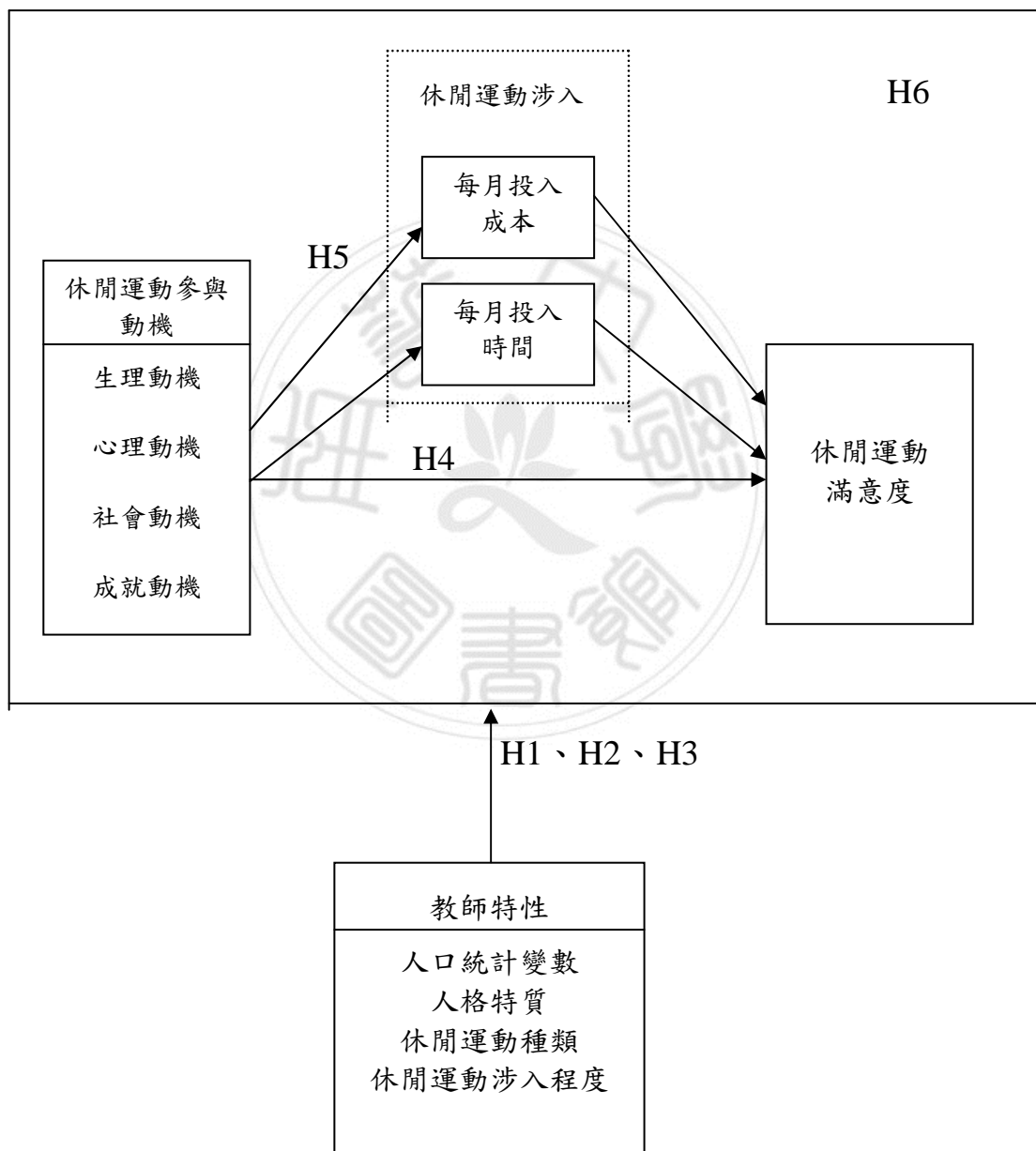


圖 3.2 研究假設
資料來源:本研究整理

3.4 問卷設計

本研究問卷經相關文獻探討，初稿分為國小教師基本資料、休閒運動經驗、休閒運動參與動機、人格特質等四部份。茲分述如下：

1.基本資料

此部分主要在探討不同人口統計變數之國小教師休閒運動參與動機與休閒行為是否不同，題項包含性別、家庭狀況、年齡、教育程度、職位、工作年資、任教科目等七項。

2.休閒運動行為

此部分問題主要在了解國小教師休閒運動行為，包括休閒運動投入時間與休閒運動投入成本，題項開放式由受測者填寫平均每週參與休閒運動的次數、每次休閒運動的時間，以及平均每月花費在休閒運動的成本。

3.休閒運動種類

此部分問題主要在了解國小教師最常參與之休閒運動種類，題項由受測者根據五大類共五十項運動項目，填寫最常參與的前三項休閒運動項目。

4.休閒運動參與動機

此部份問題主要在探討國小教師休閒運動參與動機。本研究根據 Iso-Ahola (1980)、林清山 (1985) 與鄭沛琳 (2009) 等學者之觀點，將休閒運動參與動機分為生理動機、心理動機、社會動機與成就動機等四個構面設計衡量題項；題項皆採用李克特 (Likert) 五點量表，評分方式

由(1)非常不同意，(2)不同意，(3)無意見，(4)同意，(5)非常同意，依序給1~5分，衡量題項參照表3.1。

表 3.1 國小教師休閒運動參與動機與休閒運動滿意度衡量構面及題項表

變項	尺度	構面	問卷題項	題項參考來源
國小教師休閒運動參與動機	李克特五點尺度	生理動機	1.參與休閒運動主要是為了改善身體的健康。 2.參與休閒運動主要是為了保持體力與耐力。 3.參與休閒運動主要是為了養成規律運動的習慣。 4.參與休閒運動主要是為了讓身體保持舒適與活力。 5.參與休閒運動主要是讓身體增加敏捷度與爆發力。	Iso-Ahola (1980)、林清山(1985)與鄭沛琳(2009)
		心理動機	6.參與休閒運動主要是為了紓解工作上的壓力。 7.參與休閒運動主要是為了緩和生活中的緊張步調。 8.參與休閒運動主要是為了享受自由自在、心情愉快的感覺。 9.參與休閒運動主要是為了忘記不愉快的事。 10.參與休閒運動主要是為了發洩不滿情緒。 11.參與休閒運動主要是為了打發無聊感。	
		社會動機	12.參與休閒運動是希望讓家庭更和樂。 13.參與休閒運動主要是為了讓自己的人際關係更好。 14.參與休閒運動主要是為了結交興趣相同的朋友。 15.參與休閒運動是受到社會風氣的影響。 16.參與休閒運動主要是為了加入特定的社團。 17.參與休閒運動主要是為了養成團隊合作的精神。 18.參與休閒運動是希望可以順利解決工作上有關人際方面的問題。	
		成就動機	19.參與休閒運動是希望可以提升該項運動技術或技巧。 20.參與休閒運動主要是為了提高該項運動的知識。 21.參與休閒運動主要是為了超越自我。 22.參與休閒運動是希望可以養成積極的態度。 23.參與休閒運動是希望可以鍛鍊美好的身材。 24.參與休閒運動是希望可以體會競爭的感覺。 25.參與休閒運動是希望可以提高社會地位。	
休閒運動滿意度	李克特五點尺度		26.對我而言，參與休閒運動讓我感到滿意。 27.對我而言，參與休閒運動讓我感到成就感。 28.我願意投入更多時間參與休閒運動。 29.我願意投入更多金錢參與休閒運動。	本研究

資料來源：本研究整理

5. 休閒運動滿意度

休閒運動滿意度量表是衡量受測者對於休閒運動之滿意度，題項包括主觀認知的滿意感受、成就感，以及是否願意投入更多資源（時間、成本）在休閒運動上。衡量題項採用李克特（Likert）五點量表，評分方式由（1）非常不同意，（2）不同意，（3）無意見，（4）同意，（5）非常同意，依序給 1~5 分，衡量題項參照表 3.1。

6. 人格特質

此部分題項的目的在衡量國小教師的封閉性與開放性人格特質。題項參考吳靜吉、施永發（1980）修訂 Rokeach「武斷性量表 E 式」而來的「武斷性量表短題本」20 題。採用李克特（Likert）五點量表，評分方式由非常不同意，（2）不同意，（3）無意見，（4）同意，（5）非常同意，依序給 1~5 分。本量表分數愈高者，武斷性愈高，代表人格特質愈封閉；而分數愈低者，武斷性愈低，代表人格特質愈開放。題項參照表 3.2。

表 3.2 人格特質衡量題項表

變項	尺度	問卷題項	題項參考來源
人格特質	李克特五點尺度	<ol style="list-style-type: none">1.寧可成為死掉的英雄，也不願成為活著的懦夫。2.一個人最大的過錯，是公開地攻擊與他持有共同信念的人。3.大多數的人，一點都不關切他人。4.當一個人固執於拒絕認錯時，我就會怒由心來。5.一個人若熱衷於太多的思想信念，他（她）可能會是一個頗無主見的人。6.我憎恨某些人是因為他們所代表的立場觀念。7.我曾和許多人討論重要的社會和道德上的問題，很不幸地，我發現他們都不知所云。8.一個人比較了解自己所相信的想法，而比較不了解自己所反對的想法。9.假如一個人想要了解他（她）一生的任務，那往往是需要做全盤的投入，否則根本不要做。	吳靜吉、施永發（1980），「武斷性量表短題本」

資料來源：本研究整理

表 3.2 人格特質衡量題項表 (續)

變項	尺度	問卷題項	題項參考來源
人格特質	李克特五點尺度	10.一旦我陷入一個激烈的爭論中，我就沒辦法停止。 11.在這世界上，現存著各種不同的哲學，可能只有一種是正確的。 12.我們對時事演變的了解，只能仰賴那些被我們信賴的專家。 13.一個人如果不持有做大事的目標，那他就會虛度一生。 14.在宗教發生歧見的時候，我們必須避免與不同信仰的人妥協。 15.大多數的人，一點都不知道什麼對他們是好的。 16.關於時事的判斷，最好留待我們所尊重的人的意見之後，才去下判斷。 17.人生中最重要，便是要有做大事的志向。 18.人本身就是一種無依無助又可憐的動物。 19.基本上來說，我們生存的世界是相當寂寞的。 20.在人類的歷史上，真正偉大的思想家是屈指可數的。	吳靜吉、施永發 (1980),「武斷性量表短題本」

資料來源：本研究整理

本研究藉由前測主要刪減題項及修改題項語意窒礙之處，並檢測問卷題項內容之適妥性、期能符合研究目的。前測共發放 70 份問卷，回收 64 份，有效問卷 50 份，有效回收率 71%。前測資料以項目分析、因素分析及信度分析，做為問卷刪減題項或修飾語意之依據，與檢測建構效度與內部一致性。

根據項目分析結果，本研究之休閒運動參與動機之題項均具鑑別度，保留全部題項進行因素分析。因素分析結果 KMO 值 0.859，表示適合因素分析，以主成份分析法共得五個因素構面，累積解說變異量達 63.696%，各因素構面信度評量之 Cronbach's Alpha 均大於 0.8，總量表之 Cronbach's Alpha 值為 0.909，表示本量表之效度與內部一致性良好 (參照表 3.3)。

表 3.3 因素分析與信度分析摘要表

變項	因素構面	題目數	題目編號	累積解說 總變異量 (%)	Cronbach's Alpha 值
休閒運動參與動機	參與動機全部	25		63.696	0.909
	因素一	8	16、19、20、21、22、23、24、25	19.110	0.874
	因素二	7	11、12、13、14、15、17、18	33.470	0.835
	因素三	5	1、2、3、4、5	46.879	0.838
	因素四	3	6、7、8	56.555	0.839
	因素五	2	9、10	63.696	0.743
休閒運動滿意度		4	26、27、28、29		0.752
人格特質	人格特質	20			0.822

資料來源：本研究整理

由於因素五構面題項僅 2 題，且其內容與因素三構面同為衡量受測者之心理性動機，因此刪除第 9、10 二題。最後保留四個因素構面共 23 道題目到正式問卷中，題項新編碼如表 3.4 所示。休閒運動滿意度與人格特質之題項項目分析結果具鑑別度，休閒運動滿意度信度分析之 Cronbach's Alpha 值為 0.752，人格特質量表信度分析之 Cronbach's Alpha 值為 0.832，顯示休閒運動滿意度與人格特質之衡量題項具有良好之內部一致性（參照表 3.3）。休閒運動滿意度與人格特質之題項均保留到正式問卷中。

表 3.4 休閒運動參與動機衡量題項表

構面	問卷題項
生理動機	1.參與休閒運動主要是為了改善身體的健康。 2.參與休閒運動主要是為了保持體力與耐力。 3.參與休閒運動主要是為了養成規律運動的習慣。 4.參與休閒運動主要是為了讓身體保持舒適與活力。 5.參與休閒運動主要是讓身體增加敏捷度與爆發力。
心理動機	6.參與休閒運動主要是為了紓解工作上的壓力。 7.參與休閒運動主要是為了緩和生活中的緊張步調。 8.參與休閒運動主要是為了享受自由自在、心情愉快的感覺。 9.參與休閒運動主要是為了打發無聊感。
社會動機	10.參與休閒運動是希望讓家庭更和樂。 11.參與休閒運動主要是為了讓自己的人際關係更好。 12.參與休閒運動主要是為了結交興趣相同的朋友。 13.參與休閒運動是受到社會風氣的影響。 14.參與休閒運動主要是為了加入特定的社團。 15.參與休閒運動主要是為了養成團隊合作的精神。 16.參與休閒運動是希望可以順利解決工作上有關人際方面的問題。
成就動機	17.參與休閒運動是希望可以提升該項運動技術或技巧。 18.參與休閒運動主要是為了提高該項運動的知識。 19.參與休閒運動主要是為了超越自我。 20.參與休閒運動是希望可以養成積極的態度。 21.參與休閒運動是希望可以鍛鍊美好的身材。 22.參與休閒運動是希望可以體會競爭的感覺。 23.參與休閒運動是希望可以提高社會地位。

資料來源：本研究整理

3.5 抽樣方法

本研究以台灣雲林縣地區之國小教師為抽樣對象，礙於資源之限制，採取便利抽樣方式，發放期間從民國 102 年 4 月 1 日起至 102 年 6 月 30 日止，歷經 3 個月時間，發放 300 份問卷，回收 253 份，回收率 84.33%，有效問卷 235 份，有效問卷率 78.33%。

第四章 實證結果與分析

本研究對蒐集問卷資料經整理後，以 SPSS 統計分析軟體進行分析處理，並對各種分析結果加以解釋與討論。

4.1 樣本結構特徵

依據本研究問卷調查資料顯示，受訪者當中以已婚女性居多，年齡多在 39 至 49 歲之間，職位以導師佔大多數，工作年資多集中在 6-15 年之間，而且大部分之受訪者無任教體育科目，樣本分佈情形參照表 4.1。

表 4.1 樣本結構表 (N=235)

變數名稱	組別	樣本數	百分比 (%)
性別	1. 男	75	31.9
	2. 女	160	68.1
家庭狀況	1. 未婚	48	20.4
	2. 已婚	183	77.9
	3. 離婚或喪偶	4	1.7
年齡	1. 20-29 歲	11	4.7
	2. 30-39 歲	111	47.2
	3. 40-49 歲	88	37.4
	4. 50 歲以上	25	10.6
教育程度	1. 一般大學	65	27.7
	2. 師範大學	64	27.2
	3. 研究所以上	106	45.1
職位	1. 導師	135	57.4
	2. 專任教師	56	23.8
	3. 行政人員	44	18.7
工作年資	1. 5 年(含)以下	19	8.1
	2. 6-10 年	65	27.7
	3. 11-15 年	64	27.2
	4. 16-20 年	42	17.9
	5. 21 年以上	45	19.1
任教科目	1. 有任教體育科目	58	24.7
	2. 無任教體育科目	177	75.3

資料來源：本研究整理

由表 4.1 之樣本特徵可得知，受訪者中以女性居多，佔 68.1%，而男性僅佔 31.9%。在家庭狀況部分，已婚者佔 77.9% 為最多，未婚者佔 20.4% 居次，而離婚或喪偶者僅有少數，佔 1.7%。在年齡層分部情況，則以 30-39 歲以下為最多，比例佔 47.2%，而最少者為 20-29 歲，僅佔 4.7%。教育程度方面，以研究所以上者為最多，比例達 45.1%，而一般大學佔 27.7%，師範大學佔 27.2%，比例幾乎相等。在職位部分，最多者為導師，佔 57.4%，居次者為專任教師，比例佔 23.8%。在工作年資部份，以 6-10 年佔 27.7% 最多，居次者為 11-20 年，比例佔 27.2%，5 年以下最少，僅佔 8.1%。在任教科目方面，無任教體育科目之受訪者，比例高達 75.3%，而有任教體育科目者僅佔 24.7%。

4.2 國小教師之休閒運動參與現況

關於國小教師休閒運動現況分為平均每月休閒運動時間、平均每月休閒運動費用與最常參與休閒運動項目等三個部分，分別敘述如下：

(一) 平均每月休閒運動時間

此項資料採開放式由受訪者填答平均每週休閒運動次數與每次休閒運動時間，再轉換為平均每月休閒運動時間，如表 4.2 所示。

根據表 4.2 統計資料顯示，國小教師平均每月休閒運動時間達 4 小時者比例最高，佔 22.1%，第二高者為平均每月休閒運動時間達 8 小時者，比例佔 15.7%，第三高者為平均每月休閒運動時間為 2 小時者，比例佔 10.6%。從整體資料來看，除了無花時間從事休閒運動者比例為 2.6% 之外，雖然受訪者大部分都有花時間從事休閒運動，但是平均每週花不到 1 小時從事休閒運動者比例高達 40.4%，而平均每週從事休閒運動達 6 小

時者比例僅 4.3%，顯示大多數受訪者休閒運動量不足。

表 4.2 每月休閒運動時間次數分配表 (N=235)

時間 (分鐘)	樣本數	百分比%	累積百分比%
0	6	2.6	2.6
40	1	0.4	3.0
60	1	0.4	3.4
80	4	1.7	5.1
120	25	10.6	15.7
160	1	0.4	16.2
180	3	1.3	17.4
200	2	0.9	18.3
240	52	22.1	40.4
300	1	0.4	40.9
320	3	1.3	42.1
360	15	6.4	48.5
400	5	2.1	50.6
480	37	15.7	66.4
600	7	3.0	69.4
720	23	9.8	79.1
800	2	0.9	80.0
840	3	1.3	81.3
960	8	3.4	84.7
1000	2	0.9	85.5
1080	4	1.7	87.2
1120	1	0.4	87.7
1200	8	3.4	91.1
1280	1	0.4	91.5
1400	1	0.4	91.9
1440	9	3.8	95.7
1680	1	0.4	96.2
1920	2	0.9	97.0
2400	4	1.7	98.7
2880	2	0.9	99.6
4000	1	0.4	100.0

資料來源：本研究整理

(二) 平均每月休閒運動成本

此項資料同樣採用開放式由受訪者填答平均每月休閒運動成本，資料統計情況詳如表 4.3 所示。

表 4.3 每月休閒運動成本次數分配表 (N=235)

成本 (元)	樣本數	百分比%	累積百分比%
0	95	40.4	40.4
5	1	0.4	40.9
80	1	0.4	41.3
100	12	5.1	46.4
120	1	0.4	46.8
150	1	0.4	47.2
200	11	4.7	51.9
250	1	0.4	52.3
300	9	3.8	56.2
320	1	0.4	56.6
400	4	1.7	58.3
450	1	0.4	58.7
500	19	8.1	66.8
600	4	1.7	68.5
750	1	0.4	68.9
800	3	1.3	70.2
1000	33	14.0	84.3
1200	6	2.6	86.8
1500	4	1.7	88.5
2000	15	6.4	94.9
3000	9	3.8	98.7
10000	1	0.4	99.1
20000	2	0.9	100.0

資料來源：本研究整理

根據表 4.3 資料顯示，平均每月花費在休閒運動上的成本為 0 元者比例最高，佔 40.4%，0 元以上 500 元以內者比例為 26.4%，500 以上 1000 元以內者比例為 17.5%，而花費 2000 元以上者比例僅有 5.1%。本研究的調查數據與先前針對台東縣高職教師的休閒運動研究結果相近（徐德治，2008）。

（三）最常參與的休閒運動項目

為了解國小教師最常參與的休閒運動種類，本研究參考徐德治（2008）做法，將休閒運動項目分為五大類共 50 項供受訪者勾選，統計資料詳如表 4.4 所示。

表 4.4 最常參與的休閒運動項目次數分配表 (N=235)

項目	樣本數	百分比%	累積百分比%
1.籃球	19	8.1	8.1
2.排球	2	0.9	8.9
3.網球	2	0.9	9.8
4.足球	1	0.4	10.2
5.棒球	1	0.4	10.6
7.桌球	10	4.3	14.9
10.羽球	19	8.1	23.0
13.有氧舞蹈	20	8.5	31.5
14.土風舞	3	1.3	32.8
15.韻律舞蹈	2	0.9	33.6
17.瑜珈	11	4.7	38.3
19.元極舞	2	0.9	39.1
20.呼拉圈	3	1.3	40.4
24.太極拳	1	0.4	40.9
25.氣功	4	1.7	42.6
29.慢跑	29	12.3	54.9
30.健行	18	7.7	62.6
31.散步	68	28.9	91.5
32.自行車	13	5.5	97.0
33.登山	1	0.4	97.4
34.游泳	6	2.6	100.0

資料來源：本研究整理

根據表 4.4 所示，休閒運動項目中最多人選擇者為散步，比例為 28.9%，居次者為慢跑，比例佔 12.3%，第三多者為有氧舞蹈，比例佔 8.5%，其後為籃球與羽球，比例同為 8.1%。選擇健行的比例為 7.7%，自行車比例為 5.5%，至於其他項目比例都低於 5% 以下。整體而言，受訪者對於休閒運動項目之選擇相當分散。

4.3 因素分析

本研究因素分析萃取方法採用主成分分析法，以最大變異法作正交轉軸，決策法則為各因素構面特徵值要大於 1，因素負荷量大於 0.4 者，且各因素構面題目要大於二題以上。休閒運動參與動機量表共 23 題，藉由因素分析方法，萃取出主要成份，供後續檢定之用。分析結果整理如表 4.2 所示。

由表 4.5 得知，因素分析的結果，KMO 值為 0.860，Bartlett 檢定 P 值為 0.000。經萃取得到四個因素構面，累積解釋變異量達到 61.397%，且各題項之因素負荷量均達 0.4 以上，顯示本量表具有良好之效度。「因素一」所包含的衡量題項有 6 題，內容主要在測量受訪者參與休閒運動的動機是為了提升運動技巧、運動知識、鍛鍊身材、超越自我等有關個人成就之因素。因此，命名為「成就因素」；「因素二」之題項有 9 題，內容包括參與休閒運動主要是為了增進家庭和樂、結交朋友之目的、培養團隊合作精神、提高社會地位等和人際互動有關之社會性因素。因此，命名為「社會因素」；「因素三」題項有 5 題，內容包含休閒運動主要是為了改善身體健康、增進體適能等生理性因素，所以命名為「生理因素」；「因素四」的題項有 3 題，內容則是參與休閒運動主要是為了紓解壓力、緩和緊張步調與享受心情愉悅等心理性因素。因此，命名為「心理因素」。

比較平均數之後得知，休閒運動參與動機之四個構面受重視程度依序為「生理因素」(M=4.21)、「心理因素」(M=4.19)、「成就因素」(M=3.40)、「社會因素」(M=3.09)。

表 4.5 休閒運動參與動機類型表

整體信度 α 值							0.905
因素內容		共同性	因素負荷量	特徵值	解釋變量 (%)	累積變異量 (%)	信度 α 值
成就因素	17.參與休閒運動是希望可以提升該項運動技術或技巧。	0.699	0.808	4.677	20.336	20.336	0.852
	18.參與休閒運動主要是為了提高該項運動的知識	0.667	0.756				
	19.參與休閒運動主要是為了超越自我	0.665	0.799				
	20.參與休閒運動是希望可以養成積極的態度	0.569	0.707				
	21.參與休閒運動是希望可以鍛鍊美好的身材	0.417	0.500				
	22.參與休閒運動是希望可以體會競爭的感覺	0.566	0.658				
社會因素	9.參與休閒運動主要是為了打發無聊感	0.422	0.645	3.793	16.490	36.825	0.877
	10.參與休閒運動是希望讓家庭更和樂	0.349	0.528				
	11.參與休閒運動主要是為了讓自己的人際關係更好	0.643	0.739				
	12.參與休閒運動主要是為了結交興趣相同的朋友	0.637	0.701				
	13.參與休閒運動是受到社會風氣的影響	0.446	0.473				
	14.參與休閒運動主要是為了加入特定的社團	0.622	0.569				
	15.參與休閒運動主要是為了養成團隊合作的精神	0.668	0.609				
	16.參與休閒運動是希望可以順利解決工作上有關人際方面的問題	0.718	0.644				
	23.參與休閒運動是希望可以提高社會地位	0.544	0.551				
生理因素	1.參與休閒運動主要是為了改善身體的健康	0.577	0.731	3.335	14.500	51.325	0.838
	2.參與休閒運動主要是為了保持體力與耐力	0.725	0.846				
	3.參與休閒運動主要是為了養成規律運動的習慣	0.663	0.777				
	4.參與休閒運動主要是為了讓身體保持舒適與活力	0.693	0.816				
	5.參與休閒運動主要是讓身體增加敏捷度與爆發力	0.539	0.668				
心理因素	6.參與休閒運動主要是為了紓解工作上的壓力	0.821	0.878	2.317	10.072	61.397	0.839
	7.參與休閒運動主要是為了緩和生活中的緊張步調	0.834	0.882				
	8.參與休閒運動主要是為了享受自由自在、心情愉快的感覺	0.637	0.741				

備註：KMO 值為 0.860，Bartlett 檢定 $P < 0.000$ 。

資料來源：本研究整理

為了檢測休閒運動參與動機各構面，是否具有內部一致性，本研究以 Cronbach's Alpha 值來評量。Cronbach's Alpha 值若小於 0.35 為低信度，介於 0.35 至 0.70 之間表示尚可，若高於 0.70 者則為高信度。信度分析結果如表 4.6 所示。

表 4.6 信度分析摘要表

變項	因素構面	題目數	題目編號	Cronbach's Alpha 值
休閒運動參與動機	參與動機全部	23		0.905
	成就因素	6	17、18、19、20、21、22	0.852
	社會因素	9	9、10、11、12、13、14、15、16、23	0.877
	生理因素	5	1、2、3、4、5	0.838
	心理因素	3	6、7、8	0.839
休閒運動滿意度		4	24、25、26、27	0.763
人格特質	人格特質	20		0.871

資料來源：本研究整理

信度分析結果由表 4.6 得知，休閒運動參與動機各構面 Cronbach's Alpha 值均達 0.83 以上，總量表亦達 0.905，顯示量表之內部一致性良好；休閒運動滿意度量表 Cronbach's Alpha 值為 0.763，達 0.7 以上，屬於高信度，量表之內部一致性良好；而人格特質量表部分，Cronbach's Alpha 值為 0.871，屬於高信度。因此，整體而言，本問卷量表之內部一致性良好。

4.4 休閒運動參與動機之差異分析

本研究針對國小教師人口統計變數、人格特質、不同休閒運動涉入程度等三方面進行休閒運動參與動機之差異分析。

4.4.1 不同人口統計變數之國小教師其休閒運動參與動機差異分析

在人口統計變數方面，檢定的類別有性別、家庭狀況、年齡、教育程度、職位、工作年資、任教科目等七類。

1. 不同性別之國小教師其休閒運動參與動機差異分析

為瞭解不同性別之國小教師其休閒運動參與動機之差異情形，本研究以獨立樣本 T 檢定做進一步分析，其結果如表 4.7 所示：

表 4.7 不同性別之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

性別 動機種類	男		女		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
成就因素	3.5244	0.77046	3.3469	0.66640	1.810	0.072
社會因素	3.1837	0.67992	3.0389	0.62782	1.605	0.110
生理因素	4.3547	0.46566	4.1425	0.59278	2.729	0.007**
心理因素	4.3467	0.59386	4.1208	0.62611	2.620	0.009**

備註：** p 值 < 0.01

資料來源：本研究整理

由表 4.7 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同性別之受訪者在「生理因素」與「心理因素」構面 p 值均小於 0.05，達顯著水準，表示不同性別之國小教師在這二個因素構面有顯著差異存在。進一步以平均數作比較，發現不同性別受訪者在這二個構面男性均大於女性，表示男性受訪者較重視休閒運動能改善身體健康、提高體耐力等生理性功能，以及舒解壓力、緩和緊張步調與心情愉悅等心理性功能。

2.不同家庭狀況之國小教師其休閒運動參與動機差異分析

為瞭解不同家庭狀況之國小教師其休閒運動參與動機之差異，本研究透過單因子變異數分析及 Scheff'e 法多重比較檢定方式，做進一步分析，其結果整理如表 4.8 所示。

表 4.8 不同家庭狀況之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

動機種類	家庭狀況	平均數	F 值	p 值	Scheffe檢定
成就因素	(1) 未婚	3.5521	2.439	0.089	
	(2) 已婚	3.3543			
	(3) 離婚或喪偶	3.8750			
社會因素	(1) 未婚	3.1551	3.068	0.048*	差異不顯著
	(2) 已婚	3.0510			
	(3) 離婚或喪偶	3.8056			
生理因素	(1) 未婚	4.2167	0.015	0.985	
	(2) 已婚	4.2077			
	(3) 離婚或喪偶	4.2500			
心理因素	(1) 未婚	4.2222	0.898	0.409	
	(2) 已婚	4.1767			
	(3) 離婚或喪偶	4.5833			

備註：* p 值 < 0.05

資料來源：本研究整理

由表 4.4 可得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同家庭狀況之受訪者在社會因素構面 p 值為 0.048，表示有差異存在，惟以 Scheff'e 法多重比較檢定，結果顯示三組之間的差異並不顯著。

3.不同年齡層之國小教師其休閒運動參與動機之差異分析

本研究透過單因子變異數分析及 Scheff'e 法多重比較檢定方式，進行分析不同年齡層之國小教師其休閒運動參與動機之差異。分析結果整理如表 4.9 所示。

由表 4.9 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同年齡層之受訪者在

生理因素構面有顯著差異存在。以 Scheff'e 法多重比較檢定，結果顯示 50 歲以上之受訪者與 20-29 歲受訪者無顯著差異，但比 30-39 歲、40-49 歲之受訪者，較重視維護身體健康而參與休閒運動。

表 4.9 不同年齡層之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

動機種類	年齡層	平均數	F 值	p 值	Scheffe 檢定
成就因素	(1) 20-29 歲	3.6515	0.826	0.481	
	(2) 30-39 歲	3.3904			
	(3) 40-49 歲	3.3561			
	(4) 50 歲以上	3.5200			
社會因素	(1) 20-29 歲	3.2727	1.761	0.155	
	(2) 30-39 歲	3.0911			
	(3) 40-49 歲	2.9949			
	(4) 50 歲以上	3.2933			
生理因素	(1) 20-29 歲	4.2727	3.417	0.018*	(4) > (2) (4) > (3)
	(2) 30-39 歲	4.1820			
	(3) 40-49 歲	4.1455			
	(4) 50 歲以上	4.5360			
心理因素	(1) 20-29 歲	4.1212	0.729	0.536	
	(2) 30-39 歲	4.2553			
	(3) 40-49 歲	4.1477			
	(4) 50 歲以上	4.1067			

備註：* p 值 < 0.05

資料來源：本研究整理

4.不同教育程度之國小教師其休閒運動參與動機差異分析

本研究透過單因子變異數分析及 Scheffe 多重比較檢定方式，進一步分析不同教育程度之受訪者其休閒運動參與動機之差異情形。分析結果整理如表 4.10 所示。

從表 4.10 可得知，在 α 值 0.05 顯著水準下，不同教育程度之受訪者其休閒運動參與動機之四個構面差異並不顯著。

表 4.10 不同教育程度之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

動機種類	教育程度	平均數	F 值	p 值	Scheffe 檢定
成就因素	(1) 一般大學	3.4359	0.175	0.839	
	(2) 師範大學	3.4193			
	(3) 研究所以上	3.3742			
社會因素	(1) 一般大學	2.9880	1.023	0.361	
	(2) 師範大學	3.1319			
	(3) 研究所以上	3.1164			
生理因素	(1) 一般大學	4.2831	0.772	0.463	
	(2) 師範大學	4.1937			
	(3) 研究所以上	4.1755			
心理因素	(1) 一般大學	4.1846	1.124	0.327	
	(2) 師範大學	4.1042			
	(3) 研究所以上	4.2516			

資料來源：本研究整理

5. 不同職位之國小教師其休閒運動參與動機差異分析

本研究透過單因子變異數分析及事後多重比較檢定方式，進一步分析不同職位之受訪者其休閒運動參與動機之差異。分析結果整理如表 4.11 所示。

表 4.11 不同職位之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

動機種類	教育程度	平均數	F 值	p 值	Scheffe 檢定
成就因素	(1) 導師	3.3617	0.638	0.529	
	(2) 專任教師	3.4851			
	(3) 行政人員	3.4280			
社會因素	(1) 導師	3.0543	1.265	0.284	
	(2) 專任教師	3.0496			
	(3) 行政人員	3.2247			
生理因素	(1) 導師	4.1437	2.832	0.061	
	(2) 專任教師	4.2464			
	(3) 行政人員	4.3682			
心理因素	(1) 導師	4.1802	0.144	0.866	
	(2) 專任教師	4.2321			
	(3) 行政人員	4.1818			

資料來源：本研究整理

從表 4.11 可得知，在 α 值 0.05 顯著水準下，不同教育程度之受訪者其休閒運動參與動機之四個構面差異並不顯著。

6. 不同服務年資之國小教師其休閒運動參與動機差異分析

為瞭解不同的服務年資之教師其休閒運動參與動機之差異，本研究透過單因子變異數分析及 Scheff'e 多重比較檢定方式，分析不同服務年資之受訪者其休閒運動參與動機之差異。分析結果整理如表 4.12 所示。

由檢定結果得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同服務年資之受訪者其休閒運動參與動機之四個構面差異並不顯著。

表 4.12 不同服務年資之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

動機種類	個人工作年資	平均數	F 值	p 值	Scheffe 檢定
成就因素	(1) 5 年 (含) 以下	3.6491	1.152	0.333	
	(2) 6-10 年	3.4385			
	(3) 11-15 年	3.3255			
	(4) 16-20 年	3.2937			
	(5) 21 年上	3.4630			
社會因素	(1) 5 年 (含) 以下	3.1754	0.777	0.541	
	(2) 6-10 年	3.0410			
	(3) 11-15 年	3.0139			
	(4) 16-20 年	3.0873			
	(5) 21 年上	3.2099			
生理因素	(1) 5 年 (含) 以下	4.2737	2.160	0.074	
	(2) 6-10 年	4.1200			
	(3) 11-15 年	4.1531			
	(4) 16-20 年	4.1905			
	(5) 21 年上	4.4133			
心理因素	(1) 5 年 (含) 以下	4.1053	1.362	0.248	
	(2) 6-10 年	4.3128			
	(3) 11-15 年	4.1667			
	(4) 16-20 年	4.2381			
	(5) 21 年上	4.0519			

資料來源：本研究整理

7. 不同任教科目之國小教師其休閒運動參與動機差異分析

為探討有無任教體育科目其休閒運動參與動機是否有差異存在，本研究以獨立樣本 t 檢定進一步分析。分析結果如表 4.13 所示。

表 4.13 不同任教科目之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

科目 動機種類	有任教體育科目		無任教體育科目		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
成就因素	3.6782	0.62584	3.3136	0.70716	3.502	0.001**
社會因素	3.2395	0.67628	3.0345	0.63087	2.109	0.036*
生理因素	4.2517	0.47174	4.1966	0.59064	0.646	0.519
心理因素	4.2989	0.52867	4.1582	0.64946	1.494	0.136

備註：* p 值 < 0.05，** p 值 < 0.01

資料來源：本研究整理

由表 4.13 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，有無任教體育科目之受訪者，在成就因素構面 p 值為 0.001 達顯著水準，以及在社會因素構面 p 值為 0.036 達顯著水準。進一步比較平均數，有任教體育科目的受訪者平均數皆大於無任教體育科目之受訪者。結果表示擔任體育老師之受訪者較重視休閒運動能增進運動知識與技巧、鍛鍊身材、培養積極態度與超越自我等有關個人的成就性因素；另一方面，亦較重視休閒運動能增進家庭和諧，以及拓展人際關係、培養團隊合作精神等有關人與人之間之社會性因素。

綜合上述不同人口統計變數之教師其休閒運動參與動機之差異分析結果，具有差異的類別變項有性別、年齡與任教科目，因此本研究部分拒絕 H1.1。

4.4.2 不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機之差異分析

本研究衡量人格特質之量表為武斷性量表，根據 Rokeach (1956，張平男譯，1978) 指出，得分愈高者，人格特質愈封閉；反之，則愈開放。為進一步探討不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機之差異，本研究將人格特質量表得分在平均數加 0.5 個標準差以上者，歸類為高分組，即「封閉性人格」；得分在平均數減 0.5 個標準差以下者，歸類為低分組，即「開放性人格」。採用獨立樣本 T 檢定方式以驗證假設 2，即不同人格特質之國小教師在休閒運動參與動機有顯著差異。檢定結果如表 4.14 所示：

表 4.14 不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

人格特質 動機種類	開放性 (N=73)		封閉性 (N=67)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
成就因素	3.6269	0.59323	3.1941	0.80364	3.645	0.000***
社會因素	3.3350	0.59159	2.8600	0.65211	4.500	0.000***
生理因素	4.3403	0.46971	4.1699	0.56043	1.941	0.054
心理因素	4.3383	0.61544	4.1507	0.66907	1.722	0.087

備註：*** p 值 < 0.001。

資料來源：本研究整理

由表 4.14 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同人格特質在成就因素與社會因素等二構面之 p 值均達顯著水準。表示不同人格特質在上列二個因素構面皆有顯著差異存在，為瞭解兩者的差異情形，進一步以平均數作分析比較，茲說明如下：

(1) 在成就因素構面，開放性與封閉性人格之受訪者平均數皆大於於 3，

顯示兩者都以增進運動知識與技巧、鍛鍊身材、培養積極態度與超

越自我等有關個人的成就性因素為動機參與休閒運動，但檢定結果開放性人格仍明顯高於封閉性人格，代表開放性人格特質較重視成就性因素。

- (2) 在社會因素構面，開放性人格之受訪者平均數大於 3，而封閉性人格之受訪者平均數小於 3，顯示開放性人格之受訪者常以家庭和諧、拓展人際關係等社會性活動為動機而參與休閒運動；而封閉性人格之受訪者則持相反態度，亦即參與休閒運動比較重視與自我有關的因素，而不重視人際互動的因素。

根據上述之分析結果，本研究部分拒絕 H2.1。

4.4.3 不同休閒運動涉入程度之國小教師其休閒運動參與動機之差異分析

為了探究不同休閒運動涉入程度之受訪者其休閒運動參與動機之差異，本研究將每月休閒運動時間值依高低排序的前 27% 歸類為「高投入時間組」，後 27% 歸類為「低投入時間組」；將每月休閒運動成本支出值依高低排序的前 27% 歸類為「高支出組」，後 27% 歸類為「低支出組」，供差異檢定之用。

1. 不同投入休閒運動時間之國小教師其休閒運動參與動機之差異分析

本研究以獨立樣本 t 檢定方式驗證不同投入休閒運動時間之教師其休閒運動參與動機之差異。檢定結果如表 4.15 所示。

由表 4.15 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同投入休閒運動時間在成就因素、生理因素與心理因素等三構面之 p 值均達顯著水準。表示不同休閒運動投入時間的受訪者在上列三個因素構面皆有顯著差異存

在，為瞭解兩者的差異情形，進一步以平均數作分析比較，茲說明如下：

- (1) 在成就因素構面，高投入時間與低投入時間之受訪者平均數皆大於於 3，顯示兩者都以增進運動知識與技巧、鍛鍊身材、培養積極態度與超越自我等有關個人的成就性因素為動機參與休閒運動，但檢定結果高投入時間受訪者明顯高於低投入時間受訪者，代表高投入時間受訪者較重視成就性因素。
 - (2) 在生理因素構面，高投入時間受訪者平均數高於低投入時間受訪者，顯示高投入時間之受訪者較重視與身體健康有關的因素。
 - (3) 在心理因素構面，高時間受訪者平均數高於低時間受訪者，顯示高投入時間之受訪者較重視與心理有關的因素。
- 本研究基於上述之分析結果，部份拒絕 H3.1。

表 4.15 不同投入休閒運動時間之國小教師其休閒運動參與動機差異檢定表

運動時間 動機種類	低投入時間 (N=95)		高投入時間 (N=72)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
成就因素	3.2456	0.65902	3.5671	0.77654	-2.826	0.005**
社會因素	3.1075	0.53369	3.1651	0.76822	-1.395	0.166
生理因素	4.0484	0.62345	4.4083	0.49269	-4.166	0.000***
心理因素	4.1263	0.66698	4.3472	0.59323	-2.258	0.025*

備註：* p 值 < 0.05，** p 值 < 0.01，*** p 值 < 0.001。

資料來源：本研究整理

2. 不同投入休閒運動成本之國小教師其休閒運動參與動機差異

分析

本研究以獨立樣本 t 檢定方式驗證不同投入休閒運動成本之國小教

師其休閒運動參與動機之差異。檢定結果如表 4.16 所示。

表 4.16 不同投入休閒運動成本之國小教師其休閒運動參與
動機差異檢定表

運動費用 動機種類	低支出 (N=95)		高支出 (N=70)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
成就因素	3.2747	0.72951	3.6286	0.64901	-3.117	0.002 **
社會因素	2.9357	0.58897	3.3444	0.67205	-4.067	0.000 ***
生理因素	4.2147	0.65574	4.2400	0.47743	-0.273	0.785
心理因素	4.0947	0.74482	4.2857	0.52101	-1.937	0.054

備註：** p 值 < 0.01，*** p 值 < 0.001。

資料來源：本研究整理

由表 4.16 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同投入休閒運動成本在成就因素、社會因素等二構面之 p 值均達顯著水準。表示不同投入休閒運動成本的受訪者在上列二個因素構面皆有顯著差異存在，為瞭解兩者的差異情形，進一步以平均數作分析比較，茲說明如下：

- (1) 在成就因素構面，高支出與低支出之受訪者平均數皆大於於 3，顯示兩者都以增進運動知識與技巧、鍛鍊身材、培養積極態度與超越自我等有關個人的成就性因素為動機參與休閒運動，但檢定結果高支出受訪者明顯高於低支出受訪者，代表高支出受訪者較重視成就性因素。
- (2) 在社會因素構面，高支出之受訪者平均數大於 3，而低支出之受訪者平均數小於 3，顯示高支出之受訪者參與休閒運動較重視家庭和諧、拓展人際關係等社會性因素；而低支出之受訪者則持相反態度，亦即參與休閒運動比較重視與自我有關的因素，而不重視人際互動

的因素，

本研究基於上述分析，部份拒絕 H3.2。

4.5 國小教師之休閒運動行為差異分析

為了解國小教師之休閒運動行為差異，本研究以教師特性，包括人口統計變數、人格特質進行「每月休閒運動時間」與「每月休閒運動成本」之差異分析。

4.5.1 不同人口統計變數之國小教師其休閒運動行為差異分析

在人口統計變數方面，檢定的類別有性別、家庭狀況、年齡、教育程度、職位、工作年資、任教科目等七類。

1. 不同性別之國小教師其休閒運動行為之差異分析

為瞭解不同性別之國小教師其休閒運動行為之差異情形，本研究以獨立樣本 t 檢定做進一步分析，其結果如表 4.17 所示：

表 4.17 不同性別之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

性別 運動行為	男		女		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
每月投入時間	803.7333	729.37362	457.8750	409.26747	4.644	0.000***
每月投入成本	602.67	722.743	825.78	2415.531	-1.071	0.286

備註：*** p 值 < 0.001

資料來源：本研究整理

由表 4.17 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，在「每月休閒運動時間」p 值為 0.000，達顯著水準，表示不同性別之國小教師在每月休閒運動時間有顯著差異存在，進一步以平均數作比較，發現男性大於女性。至於

在「每月休閒運動成本」方面，不同性別之受訪者差異不顯著。

2. 不同家庭狀況之國小教師其休閒運動行為之差異分析

為瞭解不同家庭狀況之國小教師其休閒運動行為之差異，本研究透過單因子變異數分析及 Scheff'e 法多重比較檢定方式，做進一步分析，其結果整理如表 4.18 所示。

由表 4.18 可得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同家庭狀況之受訪者在每月休閒運動時間 p 值為 0.000，表示有差異存在，以 Scheff'e 法多重比較檢定，結果顯示未婚與離婚或喪偶的受訪者比已婚的受訪者投入較多的休閒運動時間。

表 4.18 不同家庭狀況之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

休閒運動行為	家庭狀況	平均數	F 值	P 值	Scheffe檢定
每月投入時間	(1) 未婚	732.9167	9.307	0.000***	(1) > (2) (3) > (2)
	(2) 已婚	505.1396			
	(3) 離婚或喪偶	1480.0000			
每月投入成本	(1) 未婚	431.67	1.047	0.353	
	(2) 已婚	820.79			
	(3) 離婚或喪偶	1600.00			

備註：*** p 值 < 0.001。

資料來源：本研究整理

3. 不同年齡層之國小教師其休閒運動行為之差異分析

本研究透過單因子變異數分析及 Scheff'e 法多重比較檢定方式，進行分析不同年齡層之國小教師其休閒運動行為之差異。分析結果整理如表 4.19 所示。

由表 4.19 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同年齡層之受訪者在每月休閒運動時間有顯著差異存在。以 Scheffe 法多重比較檢定，結果顯

示 20-29 歲之受訪者比 30-39 歲、40-49 歲之受訪者投入較多時間參與休閒運動。在每月休閒運動成本方面則差異不顯著。

表 4.19 不同年齡層之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

休閒運動行為	年齡層	平均數	F 值	P 值	Scheffe 檢定
每月投入時間	(1) 20-29 歲	1047.2727	3.172	0.025*	(1) > (2) (1) > (3)
	(2) 30-39 歲	549.3694			
	(3) 40-49 歲	517.7273			
	(4) 50 歲以上	619.2000			
每月投入成本	(1) 20-29 歲	572.73	0.542	0.654	
	(2) 30-39 歲	892.12			
	(3) 40-49 歲	553.98			
	(4) 50 歲以上	930.00			

備註：* p 值 < 0.05

資料來源：本研究整理

4. 不同教育程度之國小教師其休閒運動行為之差異分析

本研究透過單因子變異數分析及 Scheffe 多重比較檢定方式，進一步分析不同教育程度之受訪者其休閒運動行為之差異情形。分析結果整理如表 4.20 所示。從表 4.20 可得知，在 α 值 0.05 顯著水準下，不同教育程度之受訪者其休閒運動行為差異並不顯著。

表 4.20 不同教育程度之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

休閒運動行為	教育程度	平均數	F 值	p 值	Scheffe 檢定
每月投入時間	(1) 一般大學	687.6923	2.426	0.091	
	(2) 師範大學	566.2500			
	(3) 研究所以上	496.2264			
每月投入成本	(1) 一般大學	1032.31	0.961	0.384	
	(2) 師範大學	748.44			
	(3) 研究所以上	587.97			

資料來源：本研究整理

5. 不同職位之國小教師其休閒運動行為之差異分析

本研究透過單因子變異數分析及事後多重比較檢定方式，進一步分析不同職位之受訪者其休閒運動行為之差異。分析結果整理如表 4.21 所示。

表 4.21 不同職位之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

休閒運動行為	教育程度	平均數	F 值	P 值	Scheffe 檢定
每月投入時間	(1) 導師	494.5185	2.843	0.060	
	(2) 專任教師	667.500			
	(3) 行政人員	668.1818			
每月投入成本	(1) 導師	793.15	0.319	0.727	
	(2) 專任教師	571.43			
	(3) 行政人員	869.32			

資料來源：本研究整理

從表 4.21 可得知，在 α 值 0.05 顯著水準下，不同教育程度之受訪者其休閒運動行為差異並不顯著。

6. 不同服務年資之國小教師其休閒運動行為之差異分析

為瞭解不同的服務年資之受訪者其休閒運動行為之差異，本研究透過單因子變異數分析及 Scheffe 多重比較檢定方式，分析不同服務年資之受訪者其休閒運動行為之差異。分析結果整理如表 4.22 所示。

由檢定結果得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同服務年資之受訪者在每月休閒運動時間構面 p 值為 0.016 達顯著水準，惟以 Scheffe 法多重比較檢定，差異並不顯著。在每月休閒運動成本方面，檢定結果差異不顯著。

表 4.22 不同工作年資之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

休閒運動行為	個人工作年資	平均數	F 值	P 值	Scheffe 檢定
每月投入時間	(1) 5 年(含)以下	807.3684	3.117	0.016*	差異不顯著
	(2) 6-10 年	657.2308			
	(3) 11-15 年	454.6875			
	(4) 16-20 年	412.8571			
	(5) 21 年上	645.3333			
每月投入成本	(1) 5 年(含)以下	452.63	1.222	0.302	
	(2) 6-10 年	1185.38			
	(3) 11-15 年	449.61			
	(4) 16-20 年	659.52			
	(5) 21 年上	782.22			

備註：*P 值 < 0.05。

資料來源：本研究整理

7. 不同任教科目之國小教師之休閒運動行為差異分析

為探討有無任教體育科目之受訪者其休閒運動行為是否有差異存在，本研究以獨立樣本 t 檢定進一步分析。分析結果如表 4.23 所示。

表 4.23 不同任教科目之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

科 目 運動行為	有任教體育科目		無任教體育科目		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
每月投入時間	766.2069	734.69609	503.3898	466.62936	2.560	0.013*
每月投入成本	759.69	882.196	741.10	2291.829	0.177	0.86

備註：*p 值 < 0.05

資料來源：本研究整理

由表 4.23 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，有無任教體育科目之受訪者，在每月休閒運動時間構面 p 值為 0.013 達顯著水準。進一步比較平

均數，有任教體育科目的受訪者平均數大於無任教體育科目之受訪者，結果表示擔任體育老師之受訪者投入較多休閒運動時間。在每月休閒運動成本方面，檢定結果差異不顯著。

綜合不同人口統計變數之教師其休閒運動行為之差異分析結果，在「每月投入時間」方面有顯著差異的變數有性別、年齡、家庭狀況與任教科目。因此，本研究部分拒絕 H1.2.1。而在「每月投入成本」方面，不同人口統計變數之教師皆無顯著差異，因此，本研究不拒絕 H1.2.2。

4.5.2 不同人格特質之國小教師其休閒運動行為之差異分析

為進一步探討不同人格特質之國小教師其休閒運動行為之差異，本研究同樣以「封閉性人格」與「開放性人格」二組樣本進行分析。採用獨立樣本 t 檢定方式以驗證不同人格特質之國小教師其休閒運動行為之差異。檢定結果如表 4.24 所示：

表 4.24 不同人格特質之國小教師其休閒運動行為差異檢定表

人格特質 運動行為	開放性 (N=73)		封閉性 (N=67)		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
每月投入時間	644.1791	693.66429	503.2877	414.59503	0.020	0.984
每月投入成本	673.43	775.614	669.66	1366.414	1.443	0.152

資料來源：本研究整理

由表 4.24 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，不同人格特質之受訪者其休閒運動行為差異並不顯著。因此，本研究不拒絕 H2.2。

4.6 國小教師之休閒運動滿意度差異分析

為了解國小教師之休閒運動滿意度差異，本研究以教師特性，包括人口統計變數、人格特質進行差異分析。在人口統計變數方面，檢定的類別有性別、家庭狀況、年齡、教育程度、職位、工作年資、任教科目等七類；人格特質變數同樣分為開放性人格特質與封閉性人格特質二組樣本。檢定的方法以獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析。休閒運動滿意度分析結果如表 4.25 所示。

由表 4.25 得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，在人口統計變數方面，性別之 p 值分別為 0.000 與任教科目之 p 值為 0.002，均達顯著水準，表示休閒運動滿意度有顯著差異。進一步以平均數分析，發現男性受訪者休閒運動滿意度高於女性受訪者；而有任教體育科目之受訪者休閒運動滿意度高於無任教體育科目之受訪者。家庭狀況、年齡、教育程度、職位、工作年資等類別其休閒運動滿意度無顯著差異。因此，根據分析結果，部分拒絕 H1.3。

在人格特質部分，p 值為 0.000，達顯著水準，表示不同人格特質之休閒運動滿意度有顯著差異，進一步比較平均數，發現開放性人格特質受訪者之休閒運動滿意度高於封閉性人格特質受訪者，因此本研究拒絕 H2.3。

表 4.25 不同特性之國小教師其休閒運動滿意度差異分析表

變數名稱	組別	平均數	標準差	t 值	F 值	p 值	Scheffe 檢定
性 別	1. 男	3.5267	0.63082	4.024		0.000 ^{***}	
	2. 女	3.1547	0.67402				
家庭狀況	1. 未婚	3.4063	0.57340		2.972	0.053	
	2. 已婚	3.2254	0.69886				
	3. 離婚或喪偶	3.8750	0.75000				
年 齡	1. 20-29 歲	3.4545	0.54564		0.357	0.784	
	2. 30-39 歲	3.2590	0.72137				
	3. 40-49 歲	3.2528	0.66252				
	4. 50 歲以上	3.3300	0.64031				
教育程度	1. 一般大學	3.1846	0.59667		1.354	0.260	
	2. 師範大學	3.2344	0.70271				
	3. 研究所以上	3.3514	0.71446				
職 位	1. 導師	3.2444	0.65182		1.382	0.253	
	2. 專任教師	3.2232	0.69524				
	3. 行政人員	3.4261	0.74627				
工作年資	1. 5 年(含)以下	3.3158	0.60577		0.128	0.972	
	2. 6-10 年	3.2346	0.60898				
	3. 11-15 年	3.2617	0.77335				
	4. 16-20 年	3.3214	0.71629				
	5. 21 年以上	3.2833	0.66486				
任教科目	1. 有任教體育科目	3.5086	0.69296	3.082		0.002 ^{**}	
	2. 無任教體育科目	3.1963	0.66193				
人格特質	1. 開放性人格特質	3.5075	0.61695	4.050		0.000 ^{***}	
	2. 封閉性人格特質	3.0582	0.68910				

備註：^{**}p 值<0.01，^{***}p 值<0.001

資料來源：本研究整理

4.7 休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度之影響分析

為了解國小教師其休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度之間的影響，以多元迴歸分析方法進行分析。迴歸分析分為三個模式：模式一，驗證休閒運動參與動機對休閒運動滿意度之影響，此部分

主要在探討休閒運動參與動機對休閒運動滿意度之直接影響效果。模式二，驗證休閒運動參與動機對休閒運動行為之影響。本研究認為受訪者之休閒運動行為會以兩種方式呈現，即所願意投入的時間與願意投入的成本。因此，這部分以休閒運動參與動機為自變數分別對「每月休閒運動時間」與「每月休閒運動費用」進行迴歸分析。模式三，驗證休閒運動參與動機、休閒運動行為對休閒運動滿意度之影響，此部分主要在分析休閒運動行為是否具有中介效果，即休閒運動參與動機是否會藉由增加投入時間或成本，進而提高休閒運動滿意度。

表4.26 休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度
多元迴歸分析

	自變數	依變數	模式配 適度F值	調整後 R 平方	β 係數	p 值	允差	VIF
模式一	休閒運動參與動機	休閒運動滿意度	190.666***	0.448	0.671	0.000***	1.000	1.000
模式二	休閒運動參與動機	每月投入時間	14.531***	0.055	0.242	0.000***	1.000	1.000
		每月投入成本	14.507***	0.055	0.234	0.000***	1.000	1.000
模式三	休閒運動參與動機	休閒運動滿意度	78.718***	0.499	0.616	0.000***	0.911	1.098
	每月投入時間				0.248	0.000***	0.872	1.147
	每月投入成本				-0.024	0.634	0.872	1.147

備註：*** P值<0.001

資料來源：本研究整理

在模式一部分，根據表 4.26 分析結果得知，在 α 值為 0.05 顯著水準下，休閒運動參與動機對休閒運動滿意度具有顯著正面影響效果 ($\beta=0.671$, $p<0.05$)，解釋變異量為 44.8%。結果表示個人休閒運動參與的動機越強，則休閒運動滿意度越高。根據分析結果，本研究拒絕 H4。

在模式二部分，根據表 4.26 分析結果顯示，在 α 值為 0.05 顯著水準下，休閒運動參與動機對每月投入時間具有顯著正面影響效果 ($\beta=0.242$, $p<0.05$)，變數的解釋變異量為 5.5%。另外，在 α 值為 0.05 顯著水準下，休閒運動參與動機對每月投入具有顯著正面影響效果 ($\beta=0.234$, $p<0.05$)，變數的解釋變異量為 5.5%。結果表示當個人的休閒運動參與動機越強，則願意投入更多休閒運動時間與休閒運動成本。根據分析結果，本研究拒絕 H5。

在模式三部分，根據分析結果顯示，變數的累積解釋變異量為 49.9%。在 α 值為 0.05 顯著水準下，休閒運動參與動機 ($\beta=0.616$, $p<0.05$)、每月投入時間 ($\beta=0.248$, $p<0.05$) 對休閒運動滿意度具有顯著正面影響效果；而每月投入成本則無顯著影響 ($\beta=-0.024$, $p > 0.05$)，另外，分析結果顯示休閒運動行為在休閒運動參與動機對休閒運動滿意度之影響方面具有部分中介效果 ($\beta=0.06$)，且中介效果是透過每月投入時間來影響。驗證結果表示，當個人提高休閒運動參與動機的時候，部分會藉由增加休閒運動時間，而提高其休閒運動滿意度，但是增加休閒運動成本不會提高滿意度。因此，本研究拒絕 H6。

最後，根據多元迴歸分析的結果，可得到休閒運動滿意度標準化迴歸方程式為：

$$\text{休閒運動滿意度} = 0.616 \times \text{休閒運動參與動機} + 0.248 \times \text{每月休閒運動時間}$$

休閒運動滿意度迴歸模型如圖 4.1。

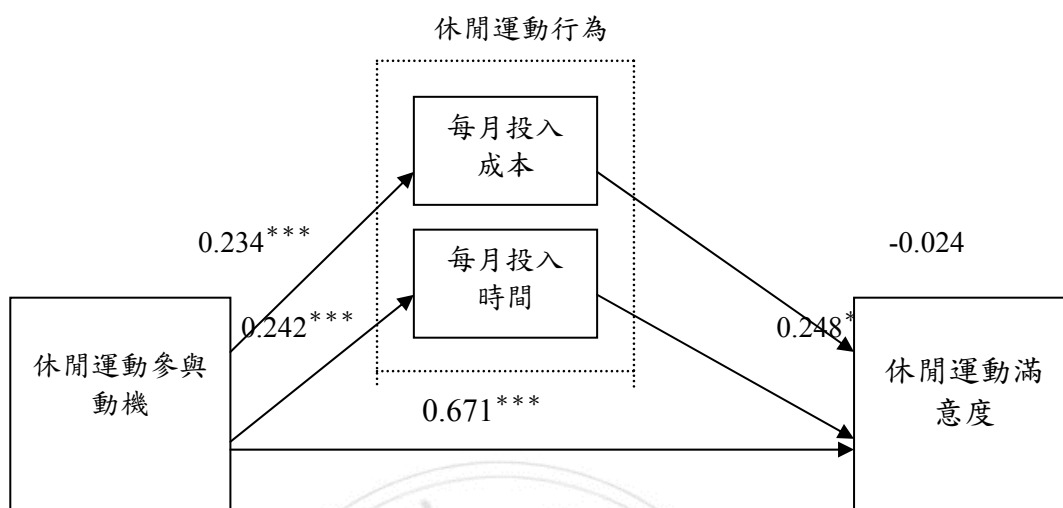


圖 4.1 休閒運動滿意度多元迴歸模型

4.8 假設驗證整理

研究假設經過上述分析之後，驗證結果整理如表 4.27 所示：

表 4.27 研究假設驗證結果

研究假設	驗證結果	參照頁次
H1、不同人口統計變數之國小教師其休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度無顯著差異。	部分拒絕	35-52
H1.1、不同人口統計變數之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。	部分拒絕	35-40
H1.2、不同人口統計變數之國小教師其休閒運動行為無顯著差異	部分拒絕	45-50
H1.2.1 不同人口統計變數之國小教師其每月投入時間無顯著差異。	部分拒絕	45-50
H1.2.2 不同人口統計變數之國小教師其每月投入成本無顯著差異。	不拒絕	45-50

資料來源：本研究整理

表 4.27 研究假設驗證結果（續）

研究假設	驗證結果	參照頁次
H1.3、不同人口統計變數之國小教師其休閒運動滿意度無顯著差異。	部分拒絕	52
H2、不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度無顯著差異。	部分拒絕	41-52
H2.1、不同人格特質之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。	部分拒絕	41-42
H2.2、不同人格特質之國小教師其休閒運動行為無顯著差異。	不拒絕	50
H2.2.1 不同人格特質之國小教師其休閒運動時間無顯著差異。	不拒絕	50
H2.2.2 不同人格特質之國小教師其休閒運動成本無顯著差異。	不拒絕	50
H2.3、不同人格特質之國小教師其休閒運動滿意度無顯著差異。	拒絕	52
H3、不同休閒運動涉入程度之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。	部分拒絕	42-44
H3.1、不同投入休閒運動時間之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。	部分拒絕	43
H3.2、不同投入休閒運動成本之國小教師其休閒運動參與動機無顯著差異。	部分拒絕	44
H4、教師之休閒運動參與動機對休閒運動滿意度無顯著影響。	拒絕	53-54
H5、教師休閒運動參與動機對休閒運動行為無顯著影響。	拒絕	53-54
H6、休閒運動行為在休閒運動參與動機對休閒運動滿意度之影響上無中介效果。	拒絕	53-54

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本研究首先了解國小教師的休閒運動參與現況，接著探討其休閒運動參與動機、休閒運動行為與休閒運動滿意度之差異，最後分析休閒運動參與動機、與休閒運動行為對休閒運動滿意度之影響。並將實證研究結果提供予有關當局，做為擬定政策之參考。茲將結論與建議分述如下：

5.1 結論

本研究透過問卷調查及統計分析，得到研究成果說明如下：

1. 國小教師之休閒運動參與現況：

- (1) 在平均每月休閒運動時間方面，研究發現平均每月休閒運動時間在 4 小時（含）以下者，也就是平均每週從事休閒運動不到 1 小時者的比例高達 40.4%。世界衛生組織(WHO)曾針對全球 20 個國家之 18 到 65 歲人口所進行的調查，發現台灣有將近四成的民眾活動量不足（曾慧青，2009）。本研究結果與本項調查比例相同。
- (2) 在平均每月休閒運動成本方面，調查發現有高達 40.4%的受訪者無休閒運動的成本支出，0 元以上 500 元以內者比例為 26.4%，500 以上 1000 元以內者比例為 17.5%，而花費 2000 元以上者比例僅有 5.1%。本研究的調查數據與先前針對台東縣高職教師的休閒運動研究結果相近（徐德治，2008）。
- (3) 最常參與的休閒運動項目方面，休閒運動項目中最多人選擇者為散步，比例為 28.9%，居次者為慢跑，比例佔 12.3%，第三多者為有氧舞蹈，比例佔 8.5%，其後為籃球與羽球，比例同為 8.1%。選擇健行的比例為 7.7%，自行車比例為 5.5%，至於其他項目比例都低

於 5% 以下。整體而言，受訪者對於休閒運動項目之選擇相當分散。

2. 國小教師休閒運動參與動機之差異：

- (1) 研究發現國小教師休閒運動參與動機可分為「成就因素」、「社會因素」、「生理因素」、與「心理因素」等四項主要構面。「成就因素」為參與休閒運動的動機是為了提升運動技巧、運動知識、鍛鍊身材、超越自我等有關個人成就之因素；「社會因素」內容包括參與休閒運動主要是為了增進家庭和樂、結交朋友之目的、培養團隊合作精神、提高社會地位等和人際互動有關之社會性因素；「生理因素」內容包含休閒運動主要是為了改善身體健康、增進體適能等生理性因素；「心理因素」則是參與休閒運動主要目的是為了紓解壓力、緩和緊張步調與享受心情愉悅等心理性因素。
- (2) 休閒運動參與動機構面受重視程度依序為「生理因素」(M=4.21)、 「心理因素」(M=4.19)、 「成就因素」(M=3.40)、 「社會因素」(M=3.09)。
- (3) 在人口統計變數方面，研究發現男性受訪者比女性受訪者較重視生理與心理因素；在不同年齡層方面，50 歲以上之受訪者對於生理因素的重視程度明顯高於 30-39 歲與 40-49 歲之受訪者；在不同任教科目方面，有任教體育科目之受訪者，其重視成就因素與社會因素的程度明顯高於無任教體育科目之受訪者。
- (4) 在人格特質方面，研究發現開放性人格特質之受訪者較封閉性人格特質之受訪者，較重視成就因素與社會因素。比較平均數後發現，封閉性人格特質之受訪者在成就動機平均高於 3，而社會因素之平均數小於 3，顯示封閉性人格特質之受訪者參與休閒運動乃基於與個人因素有關的動機，而不是基於人際互動之動機。研究結果符合

封閉性人格特質的描述。

- (5) 以投入休閒運動時間來比較休閒運動參與動機方面，研究發現高投入時間受訪者較低投入時間受訪者重視成就性因素、生理因素與心理因素，顯示當受訪者基於與個人成就性動機、生理性動機與心理性動機而從事休閒運動，所投入的時間相對較高。
- (6) 以休閒運動成本來比較休閒運動參與動機部分，高支出受訪者與低支出受訪者在成就性因素與社會因素有顯著差異。本研究進一步發現兩組受訪者在成就性因素平均數皆大於 3，顯示兩組受訪者都重視成就性因素；另外，高支出受訪者在社會性因素平均數大於 3，而低支出受訪者平均數低於 3，顯示高支出受訪者重視與人際互動有關之社會性因素，低支出受訪者則持相反態度。

3. 國小教師之休閒運動行為差異分析

- (1) 在人口統計變數方面，研究發現男性較女性花較多的時間在休閒運動上；家庭狀況方面，未婚與離婚或喪偶的受訪者比已婚的受訪者投入較多的休閒運動時間；在年齡部分，20-29 歲之受訪者比 30-39 歲、40-49 歲之受訪者投入較多時間參與休閒運動；而有擔任體育老師之受訪者比無擔任體育老師之受訪者投入較多休閒運動時間。
- (2) 不同人口統計變數與人格特質之受訪者在休閒運動成本方面，皆無顯著差異。

4. 國小教師之休閒運動滿意度差異分析

- (1) 在人口統計變數方面，具有差異之變數有性別、任教科目。性別部分，男性受訪者休閒運動滿意度高於女性受訪者；而有任教體育科目之受訪者休閒運動滿意度高於無任教體育科目之受訪者，可能是

體育老師必須帶領學生進行體育課程，因此需要藉由從事休閒運動來維持良好的體能與獲取有關的運動知識即技巧、良好人際互動等以滿足課程上的需求，並藉此獲得休閒運動所帶來的益處，進而提高休閒運動滿意度。

- (2) 在人格特質部分，開放性人格特質受訪者之休閒運動滿意度高於封閉性人格特質受訪者。開放性人格特質對外界環境較友善，對人、事、物持較開放的態度，也較能接受新觀念。因此，較能藉由參與休閒運動滿足其需求，提高其滿意度。

5. 休閒運動參與動機、休閒運動行為對休閒運動滿意度之影響

- (1) 本研究發現，休閒運動參與動機對休閒運動滿意度呈顯著正面影響，表示受訪者從事休閒運動的動機越高，其休閒運動的滿意度也越高，結果與張佩娟（2003）的研究相同。
- (2) 休閒運動參與動機對休閒運動行為呈顯著正面影響，表示從事休閒運動的動機越高，所願意投入的時間與成本也會顯著增加。
- (3) 研究結果顯示休閒運動行為在休閒運動參與動機對休閒運動滿意度之影響方面具有部分中介效果，且中介效果是透過每月投入休閒運動的時間來影響。而每月投入的休閒運動成本對於休閒運動滿意度有負面影響，但影響不顯著。表示當受訪者提高休閒運動參與動機的時候，部份會藉由增加每月休閒運動時間，而提高其休閒運動滿意度。但對於增加休閒運動成本，則認為不一定能提高其休閒運動滿意度。

5.2 建議

1.對教師的建議

隨著社會型態的改變、經濟條件與知識水準普遍提升，休閒運動已成為民眾的日益普及的重要活動。尤其現代人身處在高度競爭化的社會當中，生活與工作壓力大，造成心理與生理的負面影響，因此更需要藉由休閒運動來調劑身心。教師是教育體系中的主幹，也是學生認同與模仿的對象，而且國小教師是學童在接受義務教育第一階段最密切接觸的對象，在此啟蒙階段的學童更容易以教師的言行為榜樣，教師的身心健康與觀念，對學童日後的發展，具有潛移默化的效果。因此，教師應該以身作則，建立休閒運動的習慣，除了有益身心健康之外，對學生更有示範效果，有助於學生從小養成休閒運動的習慣。

2.對相關單位之建議

- (1) 本研究結果發現休閒運動參與動機構面中，生理動機與心理動機平均數均大於 4，表示國小教師非常重視這兩項因素。但也發現有四成的國小教師平均每週從事休閒運動的時間低於 1 個小時，顯示許多國小教師休閒運動量偏低，證實了本研究的推論：即使對於休閒運動在身心方面的益處有高度的認知，卻不一定會真正反應在行為上。因此，相關單位可定期舉辦休閒運動項目，鼓勵國小教師帶領學生參與，除了可提高教師與學生的休閒運動量，同時也能讓學生從小建立休閒運動的習慣。
- (2) 從本研究分析得知，不同教師特性其休閒運動參與動機和休閒運動行為也有部分差異。例如，男教師比女教師較重視生理與心理因素，同時投入較多的時間於休閒運動，也獲得較高的休閒運動滿意

度。女教師在這三方面都明顯低於男教師。對照已婚者比未婚及離婚或喪偶者明顯投入較少的時間於休閒運動，因此可是家庭因素造成此項差異，值得有關單位加以了解與排除困難。

- (3) 年齡在 40-49 的教師雖然比其他年齡層的教師較重視生理動機，但沒有相對投入較多的時間於休閒運動，也無較高的滿意度。可能是此年齡層的教師通常身兼主管職務，事務較繁忙而缺少時間運動，值得有關單位詳加了解與協助。
- (4) 有任教體育科目的教師較重視成就因素與社會因素，也投入較多時間，同時獲得較高的休閒運動滿意度。因此，在課程規劃上盡可能安排較多位教師輪流任教體育科目，以激勵教師投入較多的時間在休閒運動上。
- (5) 根據研究結果發現，不同人格特質的教師在休閒運動參與動機與滿意度有部份差異，開放性人格較重視與個人有關的成就性因素與人際互動的社會性因素，且滿意度較高；而封閉性人格則只較重視與個人有關的成就性因素，不重視社會性因素，且滿意度較低。因此，如能了解教師的人格特質，將能針對其需求，有助於提高其滿意度。
- (6) 經本研究驗證，休閒運動參與動機對休閒運動行為有顯著正面影響，表示提高教師的參與動機能增加休閒時間與成本的付出，且休閒動機與休閒運動投入的時間對休閒運動滿意度有顯著正面的影響，且休閒運動投入的時間具有部份中介效果。表示提高休閒動機有部份會透過增加投入時間來提高滿意度，而高滿意度則會持續付出更多休閒運動時間與成本，這是一個良性的循環。因此，要提高教師的休閒運動參與率及運動量，除了提高其動機之外，也要鼓勵教師多多實踐，可選擇從本身喜愛且簡易的運動項目做起，再逐漸

擴大項目或時間。

3.對後續研究的建議

礙於資源的限制，本研究未對其他地區之國小教師進行分析，無法比較是否具有地區性差異。另外，也未對休閒運動阻礙加以探討，這方面值得後續繼續研究。



參考文獻

一、中文部分

- 1、文崇一（1990），臺灣居民的休閒活動，臺北市：東大圖書公司。
- 2、王宗吉、徐耀輝（2001），休閒活動，行政院體育委員會中華民國體育學會。
- 3、尤逸歆（2004），老化與休閒運動，大專體育，第 70 期，第 160-164 頁。
- 4、中華民國體育學會（2000），休閒活動專書，臺北市：中華民國體育學會。
- 5、沈易利（1998），臺灣省民休閒運動參與和需求之研究，臺中：霧峰出版社。
- 6、林清山（1985），休閒活動的理論與實務，臺北縣：輔大出版社。
- 7、林俊宏（2002），消費者特性、新產品屬性及環境變數對創新購買意願之影響，國立成功大學企業管理研究所碩士論文。
- 8、林榮茂（2005），台灣現金卡消費者消費知識與消費意願之研究，南華大學管理科學研究所碩士論文。
- 9、林佳毅（2006），台北市國民中學教師對休閒運動參與及阻礙因素之研究，台北市立體育學院碩士論文。
- 10、林伶怡（2012），雲林縣國小教師休閒運動參與程度、休閒運動滿意度及節能減碳行為意向之研究，康寧大學休閒資源暨綠色產業學系碩士論文。
- 11、周文慶（2009），雲嘉地區國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作滿意度之相關研究，國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 12、吳承典（2003），雲林縣國小教師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。

- 13、徐德治 (2008)，台東縣高中職教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 14、高俊雄 (1999)，台灣地區居民休閒參與之研究-自由時間的觀點，臺北市：桂魯。
- 15、邱金松、謝智謀、吳智濱 (1990)，臺灣地區國民休閒活動之發展，桃園縣：國立體育學院。
- 16、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，國立高雄師範大學工業科技教育學研究所碩士論文。
- 17、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，國立體育學院碩士論文。
- 18、陳文長 (1995)，大學生運動性休閒參與機會動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究，國立體育學院碩士論文。
- 19、陳敬能 (1998)，週休二日對運動休閒教育之啟發，大專體育，第 40 期，第 131-135 頁。
- 20、陳南琦 (2000)，青少年休閒阻礙因素之探討，台灣體育，第 106 期，第 29-32 頁。
- 21、陳威男 (2005)，台灣地區高中職學務主任參與休閒運動之研究，亞洲大學經營管理研究所碩士論文。
- 22、陳惠貞 (2003)，金融業職業婦女參與休閒活動與與休閒滿意之相關研究，靜宜大學青少年兒童福利學系研究所碩士論文。
- 23、陳艷麗 (2003)，臺南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 24、張平男譯 (1978)，The Open And Closed Mild/ Milton Rokeach 著，開

放與封閉的心理，台北：黎明文化。

- 25、張春興、林清山（1990），教育心理學，臺北市：東華書局。
- 26、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，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 27、程紹同（1994），現代體育發展新趨勢-運動休閒管理，中華體育，第7卷，第4期，第25-30頁。
- 28、黃文宗（2006），彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 29、黃仲明（2007），新竹市國小教師休閒態度、休閒參與與休閒滿意度之相關研究，國立臺中教育大學環境教育研究所碩士論文。
- 30、馮麗花（1998），運動性休閒活動初探，大專體育，第35期，第103-107頁。
- 31、彭超群（2005），基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究，輔仁大學體育學系碩士班碩士論文。
- 32、曾慧青（2009），台灣民眾運動習慣與學生運動參與情況分析，www.npf.org.tw。
- 33、曾倩怡（2013），新北市國中退休教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究，輔仁大學體育學系碩士班碩士論文。
- 34、蔡特龍（2000），休閒運動的推廣，蔡特龍主編，休閒活動專書，第1-14頁，台北市：中華民國體育學會。
- 35、蔡文毅（2004），台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究，國立臺東大學教育研究所碩士論文。
- 36、鄧建中（2002），綜合高中教師休閒需求與參與之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。

- 37、鄭沛琳 (2009)，警察人員休閒態度與休閒運動參與動機之研究-以嘉義市警察局為例，大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 38、薛銘卿 (2001)，休閒活動，行政院體育委員會中華民國體育學會。
- 39、蘇瑛敏 (1996)，臺灣婦女休閒活動休閒圈域初探，臺北技術學院學報，第 29 卷，第 2 期，第 297-327 頁。
- 40、譚玉花 (2013)，休閒運動參與動機與休閒運動參與阻礙之研究—以苗栗縣頭份地區縣立國民中學學生為例。育達商業科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 41、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，國立臺南大學運動與健康研究所碩士論文。



二、英文部分

1. Beard, J. G., & Ragheb, K.G. (1980), Measuring Leisure Satisfaction, Journal of Leisure Research, Vol.12, pp.22-23
2. Franken, D. A., & Van Raaij, W. F. (1981), Satisfaction with Leisure Time Activities, Journal of Leisure Research, Vol.13, pp.337-352
3. Iso-Ahola, S. E. (1980), The Social Psychology of Leisure and Recreation. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company.
4. Kaplan, R. (1980), Citizen Participation in the Design and Recreation of a Park, Environment and Behavior, Vol.12, No.4, pp.494-507
5. Kelly, J. R. (1982), Leisure. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
6. Kelly, J. R. (1990), Leisure. N. J.: Prentice-Hall.
7. Parker, S. R. (1983), Leisure and Work, London: George Allen & Unwin.
8. 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, Vol.14, No.4, pp.295-306

附 錄：實測問卷

您好！這是一份碩士論文問卷，目的在於探討休閒運動參與動機與態度之關聯性，本問卷僅供學術研究之用，對您填答的資料，我們絕對保密，並採取不具名方式作答，敬請放心填卷。

非常感謝您！敬祝健康快樂！

南華大學休閒環境管理碩士班

指導教授：于 健 博士

研 究 生：陳函好 敬上

壹、基本資料（請在適當的打)

一、性 別：1.男 2.女

二、家庭狀況：1.未婚 2.已婚 3.離婚或已喪偶

三、您的年齡：1.20~29 歲 2.30~39 歲 3.40~49 歲 4.50
~59 歲 5.60 歲以上

四、教育程度：1.一般大學 2.師範大學 3.研究所以上

五、您的職位：1.導師 2.專任教師 3.行政人員

六、工作年資：1.5 年(含)以下 2.6~10 年 3.11~15 年
4.16~20 年 5.21 年以上

七、任教科目：1.有任教體育科目 2.無任教體育科目

貳、請就您參與休閒運動的經驗在適當的□打✓

- 一、您平均每週參與休閒運動的次數：_____ 次
- 二、您平均每次參與休閒運動的時間：_____ 分鐘
- 三、您平均每月休閒運動的花費（含交通費、場地使用費、會員費、材料費等）為：_____ 元
- 四、您最常參與之休閒運動項目，(1) 代表最常的項目 (2) 代表次常的項目，依此類推。請依下列分類填寫運動代碼，如無代碼之項目請直接填寫運動名稱：(1) _____ (2) _____ (3) _____
(4) _____ (5) _____

(一) 球類運動：(1) 籃球 (2) 排球 (3) 網球 (4) 足球 (5) 棒球
(6) 保齡球 (7) 桌球 (8) 撞球 (9) 槌球 (10) 羽球
(11) 高爾夫 (12) 慢速壘球

(二) 律動性運動：(13) 有氧舞蹈 (14) 土風舞 (15) 韻律舞蹈
(16) 國標舞 (17) 瑜珈 (18) 體操 (19) 元極舞
(20) 呼拉圈

(三) 健身防衛性運動：(21) 跆拳道 (22) 空手道 (23) 國術 (24) 太極拳
(25) 氣功 (26) 坐禪 (27) 外丹功
(28) 重量訓練

(四) 戶外運動：(29) 慢跑 (30) 健行 (31) 散步 (32) 自行車
(33) 登山 (34) 游泳

(五) 冒險性運動：(35) 釣魚 (36) 直排輪 (37) 滑板 (38) 滑草

(39) 賽車 (40) 攀岩 (41) 溯溪 (42) 高空彈跳

(43) 拖曳傘 (44) 飛行傘 (45) 浮潛 (46) 潛水

(47) 泛舟 (48) 衝浪 (49) 鐵人三項 (50) 重型機車

參、以下請您針對問題的敘述，就您的認同程度在最適當的□打√

	非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
1、我參與休閒運動主要是為了改善身體的健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我參與休閒運動主要是為了保持體力與耐力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我參與休閒運動主要是為了養成規律運動的習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我參與休閒運動主要是為了讓身體保持舒適與活力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我參與休閒運動主要是讓身體增加敏捷度與爆發力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我參與休閒運動主要是為了紓解工作上的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我參與休閒運動主要是為了緩和生活中的緊張步調。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我參與休閒運動主要是為了享受自由自在、心情愉快的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我參與休閒運動主要是為了打發無聊感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我參與休閒運動是希望讓家庭更和樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我參與休閒運動主要是為了讓自己的人際關係更好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我參與休閒運動主要是為了結交興趣相同的朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我參與休閒運動是受到社會風氣的影響。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我參與休閒運動主要是為了加入特定的社團。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我參與休閒運動主要是為了養成團隊合作的精神。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我參與休閒運動是希望可以順利解決工作上有關人際方面的問題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我參與休閒運動是希望可以提升該項運動技術或技巧。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我參與休閒運動主要是為了提高該項運動的知識。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、我參與休閒運動主要是為了超越自我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我參與休閒運動是希望可以養成積極的態度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、我參與休閒運動是希望可以鍛鍊美好的身材。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、我參與休閒運動是希望可以體會競爭的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、我參與休閒運動是希望可以提高社會地位。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、對我而言，參與休閒運動讓我感到滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25、對我而言，參與休閒運動讓我感到成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26、我願意投入更多時間參與休閒運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27、我願意投入更多金錢參與休閒運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

肆、以下請您針對問題的敘述，就您的認同程度在最適當的□打✓

	非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
1、寧可成為死掉的英雄，也不願成為活著的懦夫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、一個人最大的過錯，是公開地攻擊與他持有共同信念的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、大多數的人，一點都不關切他人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、當一個人固執於拒絕認錯時，我就會怒由心來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、一個人若熱衷於太多的思想信念，他（她）可能會是一個頗無主見的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我憎恨某些人是因為他們所代表的立場觀念。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我曾和許多人討論重要的社會和道德上的問題，很不幸地，我發現他們都不知所云。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、一個人比較了解自己所相信的想法，而比較不了解自己所反對的想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、假如一個人想要了解他（她）一生的任務，那往往是需要做全盤的投入，否則根本不要做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、一旦我陷入一個激烈的爭論中，我就沒辦法停止。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、在這世界上，現存著各種不同的哲學，可能只有一種是正確的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我們對時事演變的了解，只能仰賴那些被我們信賴的專家。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、一個人如果不持有做大事的目標，那他就會虛度一生。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、在宗教發生歧見的時候，我們必須避免與不同信仰的人妥協。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、大多數的人，一點都不知道什麼對他們是好的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、關於時事的判斷，最好留待我們所尊重的人的意見之後，才去下判斷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、人生中最重要，便是要有做大事的志向。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、人本生就是一種無依無助又可憐的動物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、在人類的歷史上，真正偉大的思想家是屈指可數的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、基本上來說，我們生存的世界是相當寂寞的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

～本問卷到此全部結束，感謝您的合作！～

～敬祝 闔家平安！～