

國立臺東大學

健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

指導教授：林大豐 博士



花蓮縣國小教師休閒活動參與
及自覺健康狀況關係之研究

研 究 生：陳冠宏

中華民國 九十八 年 六 月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 陳冠宏 君所提之論文

花蓮縣國小教師休閒活動參與及自覺健康狀況關係之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

陳瓊華

(學位考試委員會主席)

劉美峰

林大慶

(指導教授)

論文學位考試日期：98年6月16日

國立臺東大學

附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 (健康促進與休閒管理碩士專班)
健康促進與運動休閒管理 組 九十七 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：花蓮縣國小教師休閒活動參與及自覺健康狀況關係之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

☒同意 ☐不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：林大豐 (親筆簽名)

研究生簽名：陳冠宏 (親筆正楷)

學 號：3696011 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 7 月 4 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

謝誌

兩年歲月對於人生的旅程中不算長，但研究所這兩年的學習過程中，卻是在我生命中相當重要的一段歷程。研究的完成不代表學習的結束，感謝大豐老師在這兩年來辛勤的指導，雖然系上事務繁多，但老師給予我們的指導與鼓勵未曾少過；美珠老師認真的教學態度及廣博的學識見解，更讓我受益良多；感謝瓊華老師百忙之中，仍逐句逐字的針對論文提出指正，使本研究更加完善。另外對於研究所曾經教導過我的師長們，在此也由衷的感謝你們在學業上傳授與講述，讓我們度過充實的兩年。

感謝一同在研究所奮鬥的同學們，庭維班長、建坤、益銘、震寬、文秀、文彬、昱眾、龍豐、佳慧、淑芬、苑菁、綯媛、志杰及金昌學弟和系辦倪潔學姐，這兩年由於有你們一同參與，研究的過程雖然辛苦卻也充滿歡笑。論文的著述過程中，不但是學識的交流，更是生命經驗的相互溝通，每位師長同學都是我學習的對象。

感謝永豐國小的薛明仁校長提供各校的聯絡資源，讓我在研究對象的找尋上不致遭遇太多困難；也謝謝永豐國小的同事們，給予我行政事務上的協助，讓我在工作及學業間找到一個平衡點。

最後，感謝我身旁的家人，你們始終站在我背後，支持並鼓勵我繼續向前。親愛的爸媽你們是我努力的動力，可愛的老姐、老哥在我遭遇困難時提供寶貴的意見，貼心的女友總是安撫我焦慮的心情。若沒有你們的支持，我也無法順利完成論文。在此，謹以此論文獻給我的家人及朋友們，並祝福你們於未來的日子裡平安順利。

花蓮縣國小教師休閒活動參與及自覺健康狀況 關係之研究

摘要

研究目的是一、瞭解國小教師休閒活動參與情形及自覺健康狀況之現況，二、探討國小教師不同背景因素之休閒活動參與情形及自覺健康狀況的差異，三、探討國小教師休閒活動參與情形及自覺健康狀況之間的關係。研究方法以「國小教師休閒活動參與及自覺健康狀況關係問卷」為研究工具，包括：休閒活動參與類型與參與頻率量表、休閒效益量表及自覺健康狀況量表三部分，以花蓮縣國小教師 855 位國小教師為研究對象。以 t 考驗、單因子變異數分析及積差相關分析進行資料處理。

研究結果：一、休閒活動參與類型以社交性休閒活動得分最高，而服務性休閒活動得分最低；休閒效益感受以心理效益得分最高，教育效益得分最低；自覺健康狀況量表，以「我好像比別人容易生病」得分最高，而「和一年前比較，您目前健康狀況」得分最低。二、不同學校類型、年齡、婚姻狀態及服務年資於休閒活動參與類型達顯著差異，不同性別、服務年資及學校規模於休閒效益達顯著差異，不同性別於自覺健康狀況達顯著差異。三、休閒活動參與情形與自覺健康狀況呈現正相關。

關鍵字：國小教師、休閒活動參與、休閒效益、自覺健康狀態

The Research of Leisure Activity Participation and Self-perceived Health Status~ Primary School Teachers in Hualian County as an Object of Study

Abstract

There are three goals in this research. First, understand the leisure activity participation of the primary school teachers and their self-perceived health status. Second, discuss the difference of leisure activity participation of the primary school teachers and their self-perceived health status between different backgrounds. Third, discuss the relation between the leisure activity participation of the primary school teachers and their self-perceived health status. This research uses questionnaire as the tool. The questionnaire contains three parts: (1) Investigating form of the types of leisure activity and the participation frequency, (2) Investigating form of leisure benefit, (3) Investigating form of self-perceived health status. And it takes the 855 primary school teachers in Hualian County as objects of study. It precedes data processing with the t test, one way analysis of variance and product-moment correlation coefficient.

The following three points were results:

(1) In the part of types of leisure activity, the social leisure activity gets the highest score and the service leisure activity get the lowest score. in the part of leisure benefit, the mental benefit gets the highest score and educational benefit gets the lowest one. And talking about investigating form of self-perceived health status, the highest score selection is "It is easier for me to fall ill than others." And the lowest one is "Compared with last year, how is your the health status at present?"

(2) In the several factors such as school type, age, marriage status and service seniority, there is a significantly different between types of leisure activity. And as the factors of gender, service seniority and school scale, there is a significantly different in leisure benefit. Then gender as a factor, it gets a significantly different in self-perceived health status. (3) The leisure activity and self-perceived health status shows positive correlation.

Key word: Primary school teacher, Leisure activity participation, Leisure Benefit , Self-perceived health status.

目 次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目 次.....	III
表 次.....	V
圖 次.....	VII
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 名詞解釋.....	5
第五節 研究範圍與限制.....	6
第六節 研究重要性.....	7
第貳章 文獻探討.....	8
第一節 國小教師休閒活動參與之探討.....	8
第二節 國小教師健康狀態之探討.....	21
第參章 研究方法.....	28
第一節 研究架構.....	28
第二節 研究流程.....	30
第三節 研究對象.....	32
第四節 研究工具.....	36
第五節 資料處理.....	41
第肆章 結果與討論.....	43
第一節 國小教師基本資料.....	43
第二節 國小教師之休閒活動參與類型.....	47
第三節 國小教師之休閒效益.....	58

第四節 國小教師之自覺健康狀況.....	67
第五節 休閒活動參與及自覺健康狀況相關分析.....	74
第五章 結論與建議.....	77
第一節 結論.....	77
第二節 建議.....	80
參考文獻.....	81
中文部份.....	81
英文部份.....	89
附錄.....	93
附錄一 基本資料表.....	93
附錄二 休閒活動參與調查表.....	94
附錄三 自覺健康狀況量表.....	96
附錄四 研究問卷使用同意函.....	97



表 次

表 2-1-1 休閒活動參與類型	13
表 2-1-2 教師休閒活動參與相關研究.....	18
表 3-3-1 個人基本資料收集內容	32
表 3-3-2 花蓮縣公立國民小學類型調查	33
表 3-3-3 花蓮縣各鄉鎮不同類型學校人數統計表.....	35
表 3-3-4 問卷回收調查表.....	35
表 4-1-1 國小教師基本資料.....	43
表 4-1-2 國小教師兼任行政職務、服務年資、學校規模、學校類型統計表.....	45
表 4-2-1 休閒活動參與類型及頻率現況及分量表得分情形.....	47
表 4-2-2 休閒活動參與類型及頻率量表各題之得分情形.....	48
表 4-2-3 性別、子女、兼任行政職務之休閒活動參與類型 t 考驗分析表.....	50
表 4-2-4 不同類型學校之休閒活動參與類型 t 考驗分析表.....	51
表 4-2-4 不同年齡、婚姻於休閒活動參與類型變異數分析摘要表.....	53
表 4-2-5 不同教育程度於休閒活動參與類型變異數分析摘要表.....	54
表 4-2-6 不同服務年資於休閒活動參與類型變異數分析摘要表.....	56
表 4-2-7 不同學校規模於休閒活動參與類型變異數分析摘要表.....	57
表 4-3-1 休閒效益現況及分量表得分情形表.....	58
表 4-3-2 休閒效益題項之描述性統計表.....	59
表 4-3-3 性別、子女之休閒效益 t 考驗分析表.....	62
表 4-3-4 學校類型之休閒效益 t 考驗分析表.....	63
表 4-3-5 年齡、婚姻、服務年資於休閒效益之單因子變異數分析表.....	65
表 4-3-6 學校規模於休閒效益之單因子變異數分析表.....	66
表 4-4-1 自覺健康狀況量表之得分情形.....	67
表 4-4-2 自覺健康狀況量表各題項之得分情形.....	69
表 4-4-3 性別、子女、兼任行政職務、學校類型 t 考驗分析表.....	71
表 4-4-4 不同年齡、婚姻、教育程度、服務年資、學校規模變異數分析表.....	73
表 4-5-1 國小教師休閒活動參與類型及自覺健康狀況之相關矩陣.....	74

表 4-5-2 國小教師休閒效益及自覺健康狀況之相關矩陣.....	75
表 4-5-3 國小教師休閒活動參與類型及休閒效益之相關矩陣.....	76



圖 次

圖 3-1-1 研究架構	29
圖 3-2-1 研究流程	31



第壹章 緒論

教育是推動人類進步的重要工程，是國家發展與社會進步的根本。國小教師乃國家重要的基層教育工作者，身負培養國小學童於認知、情意及技能三方面學習之重任，故其重要性不可言喻。希望藉由研究此族群於休閒活動參與及自覺健康狀況的關係，提供國小教師正確參與休閒活動之觀念，並提升教師的健康狀況。若國小教師能擁有良好的健康狀態，將有助於提升國家的基層教育的品質。

本章節共分成五個小節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的，第三節為研究問題，第四節為名詞解釋，第五節為研究範圍與限制，第六節為研究重要性。

第一節 研究背景與動機

休閒活動所包含的範疇廣大，活動內容包羅萬象非常豐富，活動類型包括體能性、休憩性、知識性、服務性及社交性活動等。參與休閒活動能提升個體生理、心理及社會層面的健康，參與過程中亦能感受到休閒所來的效益，而休閒效益包含生理層面、心理層面、社交層面及教育層面。參與休閒活動可以減低一個人的壓力，從生理層面來看，休閒可以使人消除疲勞獲得適度休息，從心理效益層面來看，休閒可以發洩情緒與舒暢身心，放鬆自己的心情得到滿足感及啟發心思與智慧（洪煌佳，2002）。教師對教書的工作適應力逐漸走下坡（郭騰淵，1991），過多的工作壓力會產生生理、心理上的不適，例如頭痛、噁心或情緒受到壓抑，但是透過休閒活動的參與，可以減緩工作壓力的擴張，舒緩疲憊及緊張的身心（Bammel & Burrus-Bammel, 1996）。

花蓮縣位處於中央山脈右側範圍狹長，部分鄉鎮地方偏遠交通不便，導致花

蓮縣多數鄉鎮的偏遠地區小學的教師流動率非常高，如此情況下，又因學生人數銳減，導致類似地區於教師甄選時，無法聘任正式的教師。如此高教師流動率的學校，如何能保持良好的教學品質?!另外由於縣市政府非常重視學生基本學習能力，以學生基本能力測驗分數來評斷學校的教學品質，若達不到相對標準分數時，地方政府的教育單位即對於該校實施評鑑、考核，其過程造成老師極大的壓力。但偏遠鄉鎮已屬文化不良地區，再加上每學年度代理教師一再更換，使得教學品質難以維持。如此惡性循環下，導致在職教師承受莫大的壓力。

近年來教育制度不停的改變，教育圈的生態也不同於過往，國中小教師評鑑制度，教育基本法修正將零體罰納入之外，尚有教師成績考核辦法將納入教師因體罰及言語羞辱學生而造成學生身心傷害者予以記過懲處，所得稅法修正條例將取消教師免稅，公保養老給付辦法修正將退休所得替代率降低，以及教師法第三章將修正有關於教評會、教師之聘用、減班資遣、教師評鑑與不適任教師等規定等，這些都造成老師極大的壓力。教師不再如同過去那般受外界所尊敬，教師既是國小教師是基層教育的工作者，也是國民學校的尖兵，在學校教育中扮演極重要的角色。所以應該更加注意教師的身心狀況。

教育部公布未來國民小學師資需求量，預計至2011年，國小學生總人數將較目前約減少395,000人；教師總人數將比現在銳減超過16,000人，小學基層教師即將面對因超額而必須離職的窘境。而教育當局也採取遇缺不補的策略，以長期代理代課教師取代正式教師的工作，此政策目的在於確保教師員額數與學校班級數間的平衡，但學生數銳減的現況卻一再的衝擊在職教師的工作地位。首當其衝就是小學的基層教師，這也使得國小教師的壓力更甚過去。少子化不只單純影響學生的總人數，更因此家長重視子女的學習情形；教師在處理學生違規事件時，動輒得咎的情現一再發生，教學自主權被嚴重考驗，教學壓力也日漸增加。

推動教育的基層人員莫過於位處第一線的教師，國民小學教育是我國正式教育學制的基礎教育，國民小學教師肩負啟蒙國家未來主人翁的教育使命，其重要

性不可言喻（吳宗立、林保豐，2003）。可是現今教育現況相較於過往，已有極大的差距；教育改革的列車不停的向前行駛，教師為了適應不停改變的教育政策，及少子化所帶來的衝擊，而背負著極大的壓力。教師無論在生理或心理上都有某種程度的傷害，教職不再是外界當初所認定較輕鬆的工作。站在第一線的國小教師，其健康狀態是否已經出現問題？還是現今教育環境所帶來之工作壓力與工作量超過個人負荷呢？或是個人之健康相關行為所造成的影響呢？還是本身對於「健康」之信念就有所忽視呢？此問題與原因值得社會及學界共同探討。

休閒活動可以減緩工作所帶來的壓力，參與休閒運動更可以促進身體健康，本研究希望以花蓮縣國小教師為研究對象，調查花蓮縣國小教師休閒活動參與情形，及國小教師對自己健康狀況評估。



第二節 研究目的

本研究針對花蓮縣國小教師休閒活動參與情形及自覺健康狀況研究兩者的關聯性，休閒活動參與包括活動參與的頻率、類型、態度，參與活動所帶來的效益感受及自覺健康狀態。研究之目的如下：

- 一、瞭解花蓮縣國小教師休閒活動參與及自覺健康狀況之情形。
- 二、探討不同背景花蓮縣國小教師休閒活動參與及自覺健康狀況差異。
- 三、探討花蓮縣國小教師休閒活動參與及自覺健康狀況相關情形。

第三節 研究問題

進行本研究時依研究目的擬定以下問題：

研究問題1-1：花蓮縣國小教師的休閒活動參與情形為何？

研究問題1-2：花蓮縣國小教師的自覺健康狀況為何？

研究問題2-1：不同背景變項之國小教師於休閒活動參與情形差異性為何？

研究問題2-2：不同背景變項之國小教師於自覺健康狀況差異性為何？

研究問題3-1：花蓮縣國小教師休閒活動類型與自覺健康狀況的相關性為何？

研究問題3-2：花蓮縣國小教師休閒效益與自覺健康狀況的相關性為何？

研究問題3-3：花蓮縣國小教師休閒活動類型與休閒效益的相關性為何？

第四節 名詞解釋

以下針對本研究中之特定專有名詞作解釋。

一、國小教師

本研究之國小教師為花蓮縣教育處九十七學年度編制內之合格教師，包括主任、組長、科任教師和級任教師，包含長期（3個月以上）代理代課教師。

二、自覺健康狀況

健康狀態是一種在生理、心理與社會上的安適狀態（well-being），不只是沒有疾病和殘障而已（World Health Organization, 1948）。本研究自覺健康狀況意指個人對自己的健康採取主觀性的評估，乃主觀性的個人感受。

三、健康行為

意指健康相關之行為，包含負面與正面影響之行為。本研究中健康行為乃個人以主觀性評估自己健康狀態後，所採取的健康行為；正面的健康行為會對個體健康有所助益，但負面的健康行為則會造成個體健康的傷害。本研究所指健康行為主要是參與有益於生理、心理健康的休閒活動，休閒活動主要包含休憩性、體能性、知識性、社交性及服務性休閒活動。

四、休閒活動參與

休閒活動參與主要包含休閒活動參與類型、休閒活動參與頻率及休閒效益感受三部分。

（一）類型

參與類型意指在自由時間內，經由自由意志選擇，藉此達到消除疲勞、

身心舒暢及自我實現之間的所從事之活動，主要整理歸納出國小教師參與頻率較高的29項休閒活動，針對花蓮縣國小教師進行調查。

（二）頻率

參與頻率主要為參與活動的頻率多寡，所參與的活動是個人自由選擇參與或不參與，是在個人的自由時間而不是工作或義務性質的選擇；意指著個人利用自由時間所去參與休閒活動的次數，從非常頻繁至非常不頻繁。

（三）效益

休閒效益主要為個人在自由時間內所從事休閒活動之感受，對於心理、精神情緒、家庭生活、團體生活、同儕關係、師生關係、社會關係等等的幫助或改善情形。

第五節 研究範圍與限制

- 一、本研究結果所推論之母群體限於花蓮縣國小教師，花蓮縣於九十七學年度有1708位國小合格專任教師，若推論至不同地區時，其信度、效度尚須再深入的考量。
- 二、本研究的地區為全花蓮縣境內各鄉鎮所屬國民小學，花蓮縣共計有13個鄉鎮，共有107所國民小學。
- 三、本研究以自我報告式回憶法進行休閒活動參與及自覺健康狀況的調查，無法完全避免回憶誤差及不實之休閒活動參與行為等現象。

第六節 研究重要性

近年來休閒活動逐漸為國人所重視，參與休閒活動所帶來的效益主要包含生理、心理及社會三層面；參與休閒活動的過程中，對於心理或生理層面的健康都是有幫助的。透過本研究期望能提倡不同地區國小教師積極參與休閒活動的態度，並冀期藉由參與休閒活動的過程中，提升個人的健康狀態。

- 一、近年來國小教師所面臨的壓力並不亞於其它行業，教育環境不斷的改變，社會對於教師的要求日益提高，給予的尊重卻每況愈下。面對高壓力的教育現況，教師可藉由參與休閒活動的過程中減輕工作所產生的壓力，希望透過本研究調查，讓國小教師了解參與休閒活動的重要性及感受到休閒活動所能產生的效益。
- 二、鼓勵任職偏遠地區教師多多參與休閒活動以提升個體的健康狀態，花蓮縣境內有共有 107 所公立國民小學，其中屬於偏遠及特偏小學有 63 所，而一般小學則有 44 所。若將偏遠及特偏小學歸於偏遠類型學校時，則占全花蓮縣境內國民小學總數的近百分之六十。偏遠小學教學資源缺乏，文化刺激落後一般地區學校，學生學習表現上普遍低於一般地區小學，偏遠地區教師壓力可見一番。藉由參與休閒活動過程所產生的效益，來提升偏遠地區國小教師的健康狀況，重視教師休閒活動參與及健康狀況間的關係，提供學生更完善的教學品質。
- 三、國小探討國小教師休閒活動參與的研究非常多，主要在於研究教師休閒活動參與阻礙因素及參與休閒活動類型，但結合教師自覺健康狀況的研究卻不多見。藉由調查休閒活動參與及自覺健康狀況相互影響關係，來鼓勵國小教師平時多參與休閒活動來提升健康狀況；教師為教學政策主要的執行者，重視教師的健康狀況，亦有助於提升整體教育環境品質。

第貳章 文獻探討

本章節主要在探討國小教師休閒活動參與及健康狀態之議題，針對文獻及相關研究進行理論與實證研究的相關探討，其中主要包括兩部分，第一節為國小教師休閒活動參與之探討，第二節為國小教師自覺健康狀況之探討。

第一節 國小教師休閒活動參與之探討

一、休閒之定義

對於休閒的解釋，許多學者對此提出許多定義上的解釋，於英文上的休閒來說”leisure”，原係由拉丁字”Licere”轉化而來，就字源上來說，具有許可（licence）與自由（liberty）的時間，是被社會允許，可以自由選擇運用的時間。「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面的意思，所以它既包括了「閒暇的自由時間」，同時也包含從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」（林東泰，1994）。社會百科全書（1989）則指出，休閒活動乃源自希臘字的schole，後來更成為英文字school、scholar的語源，即在古希臘時期便將休閒視為是一種「學習活動」，而且具有精神啟蒙作用的積極意義。

（一）以時間觀點來界定

時間與休閒的關係是密不可分的，諸多學者研究休閒之定義，多從時間的觀點加以界定休閒的意涵。從時間（clock time）的觀點來定義何謂「休閒」，一般而言將休閒解釋為扣除人類為維持生命現象、遵守實行責任義務，或為了謀生存必須從事的活動後，所剩餘的時間（residual time），而剩餘的時間又進一步被稱為自由時間（free time），即可稱為休閒時間（leisure time）（高俊雄，2002）。

休閒的解釋主要多著眼點在於工作後的自由時間。個體利用扣除勞務時間

所剩下來可供自由活動的閒暇時間，均可解釋為休閒時間;而由此時間所從事之活動，可解釋為休閒活動。以時間的觀點對於「休閒」所做的解釋，「個人在完成工作或必要的事務後所具有的時間」（黃振球，1970）；「非工作時扣除花在必須從事之活動的時間後所剩餘的時間」（詹棟樑，1991）；「休閒是滿足生存及維持生活外，可以自由運用的時間」（呂建政，1994）；「除了生理需要及維持日常生活的例行事務外，自己所參與活動的時間」（羅明訓，1999），所以利用休閒所從事的各種活動，即稱為休閒活動。張春興（1983）認為休閒是工作的相對詞，意指「不工作」、是休息的意思;以時間來觀察，休閒代表著「閒暇」時間，指個人可自由支配的時間而言;最後，休閒則是指個人應付生活的一種優雅心境。蔡培村（1990）的界定為「除了生理需求（吃飯、睡眠）、家務、學業等日常生活必行之事外，在可以任由自己支配的時間中，所從事的各種活動，稱為休閒活動。

（二）以活動觀點來界定

除了以時間觀點解釋休閒的定義外，還有以「活動觀點」來分析休閒的意義。一般來說休閒就是除了從事維持生計的工作或是個人的義務外，個體以其自由意識所從事的活動，並且是個人所喜愛的活動。因此休閒與工作之間的關係似乎是相對的，休閒活動應是個體需要及想要的情況下，於工作之外自由運用的時間，主動參與的活動。所以休閒活動性質應該是自由而非強迫，想要做而非必要做的活動。Kelly（1990）指出休閒活動的形式不拘，但需具有正向意義的；在休閒的過程中，個體對人、事、物均能有所感受，進而產生滿足感。

由於休閒活動主要指個人於工作之外能運用的自由時間，並且依自由意識去從事活動；所以過去從事休閒的經驗及自我的想法，都會影響著休閒活動的內涵。程紹同（1997）以「活動觀點」來分析休閒，並認為休閒是一種除了工作、義務外，可以依個人自由意識所從事的活動，重點在於從事個人喜愛的活動上。「經驗觀點」指出休閒是一種存在狀態，是一種心靈體驗，一種理想的

生活意境，有活出自我、自我超脫的心情感受；「行動觀」則說明了休閒是一種開創性行動，以實現人生理想。

（三）以理論及模式來界定

除了上述以時間、活動兩種面向來解釋休閒活動的意義外，也有學者提出休閒是一種個體存在的形式。Kraus（1990）將休閒歸納為內心層面的需求、一種社會階層的符號、強調休閒與工作呈對立狀態、休閒是一種活動的形式。Parker（1983）認為休閒就是工作以外剩餘的時間，在剩餘時間內，可從事運動、嗜好或放鬆自己等與工作不同的事。

對於休閒定的觀點Kaplan（1975）將休閒以不同的模式來分析其內涵，並將休閒分為六種模式觀點來加以定義，此六種分別為人文模式、治療-改變模式、量化模式、社會機制、認識學的觀點及社會學的觀點。人文模式，將休閒本身視為目的，以古希臘人和當代中國人為代表，休閒即沉思、藝術、生命的禱祝、文化的基礎；治療—改變模式，休閒是一種工具、手段、社會治療、社會控制，以羅馬、納粹為代表；量化模式，把休閒視為維生、工作之外的剩餘時間或自由時間；社會機制，把休閒當成社會體系中的一個重要單元；認識學的觀點，探討休閒與人生價值的關係；社會學的觀點，在社會架構中，探討從事休閒者所建構的社會意義。

除了不同的模式來界定休閒外，另外將理論套用於休閒的定義上，每個理論對於休閒的定義不盡相同，但主要目的不外乎促進身、心靈的成長，其過程是非常自由不受外界太多限制。而Murphy（1974）就是以六個理論來分析休閒的意義，分別為自由時間論、社會工具論、社會階層論、古典休閒論、反功利論及整體性的休閒觀。自由時間論主是認為休閒為扣除平時必要性的工作時間外，殘餘下來的可從事活動的自由時間，即為休閒時間。提倡社會階層論的學者，則是認為休閒的取捨是受限於某些特定的原因，例如社會階層、社會地位或職業等社會因素，故不同社會背景地位的人所從事的休閒活動也有所不同。古典休閒論認為

休閒是一種自由的狀態，個體能夠利用自由的時間，不受限制去從事個體想做的活動。反功利論與社會工具論其觀點互異，社會工具論認為參與休閒活動是為了達到某種目的或功能，而反功利論則是提出相反論點；反功利論認為休閒本身即可視為目的，應該是一種自我的表現，也能稱為自我實現的滿足，個體藉由參與休閒的過程中，得到生理與心理上的滿足。最後整體的休閒觀則是認為休閒是無所不在的，只取決於個人的主觀自由意識。

二、休閒活動的類別

休閒活動所包涵的範圍相當廣大，大致會因下列三種分類法來區分休閒活動的類別，分別為主觀分類法、因素分析法及多元尺度評定法，以此三種方法做為休閒活動分類的依據。

（一）主觀分類法

主觀分類法主要由研究者依自己主觀的判斷，因其研究的方向、領域、對象、內容、功能的需求，將具有相同特質的休閒活動加以分類並命名之，此為傳統的分類方式。目前許多研究都採取主觀分類法，將休閒活動內涵有所區分，蔣孝瑛（1980）將休閒活動按性質分為九種，包括了運動與遊戲、音樂性活動、戶外活動、社交活動、藝術與工藝、舞蹈、戲劇、智力文藝活動及特殊嗜好活動。「運動與遊戲」包括騎自行車、划船、釣魚、游泳等，「音樂性活動」包括合唱團、音樂會、樂隊演奏等，「戶外活動」包括露營、冒險性活動、環境與生態保護活動等，「社交活動」包括派對、俱樂部、舞會等，「藝術與工藝」繪畫、雕塑、模型製作、編織、紙藝等，「舞蹈」包括民族舞蹈、現代舞、社交舞、健身操等，「戲劇」包括創造性戲劇、電影、錄影帶、木偶戲等，「智力文藝活動」包括閱讀、寫作、說話、學習研究等，「特殊嗜好與興趣之活動」包括教育性、創造性、收集性等。

依休閒活動的性質可將它精簡濃縮分類成六類，分別為學術性、藝術性、

體育康樂性、社交性及親子性等（孔令嘉，1996）。另外連婷治（1996）也將休閒活動區分為六大類，分別為戶外遊憩性、體育性、知識性、技藝/嗜好性、娛樂性、社交性。「戶外遊憩性休閒活動」包括了賞鳥、露營、與環境生態相關的冒險性活動；「體育性休閒活動」意指能鍛鍊身體、培養技能的活動，包括各球類運動、健身術、跳舞、射擊等等；「知識性休閒活動」意指具有增加知識、生活實用價值的活動，例如閱讀報章雜誌、逛書店、買書、看書、參加研習、學習外語、電腦、珠算、心算、下棋等；「技藝/嗜好性休閒活動」是指能怡情養性的活動，例如種花、繪畫、雕刻、陶瓷製作、插花及作手工藝品、蒐集郵票、錢幣、古物等；「娛樂性休閒活動」指個人於公餘時間所從事，且純粹為了打發時間或玩樂，所進行的活動，例如唱歌、聽音樂、聽廣播、看電影、看電視、休息、小睡、沉思、逛街、看漫畫、小說、飼養寵物等；「社交性休閒活動」指與朋友共同進行，能增進人際關係或學習社交禮儀的活動，例如與同事、朋友聚會、派對、俱樂部聯誼、上館子、聚餐、拜訪親友、聊天品茗及打電話聊天、從事社會服務等等。

（二）因素分析法

因素分析是利用因素分析的統計方法來進行分類，並萃取出具代表性的因素，依受試者參與活動頻率之相當或近似性，利用電腦統計而予以歸類，這方法使用最普遍，也是較為客觀的方法。例如Proctor（1962）利用因素分析法分析受訪者在假期內參與的十五種活動情況，結果得到以下因素，被動追求（passive pursuits）、水上活動（water sports）、主動從事（active pursuits）、森林活動（backwoods）等；國內學者文崇一（1981）利用因素分析法將休閒活動分為五大類別，分別為知識性、運動性、社交性、玩樂性及消遣性的休閒活動。知識性休閒活動包括讀雜誌、看報、參觀畫展、看電視新聞，運動性休閒活動包括郊遊旅行、球類運動、爬山露營、散步，社交性休閒活動包括看電影、聊天、拜訪親友、寫信等，玩樂性休閒活動包括幫助家務、養盆景及種花等，消

遣性休閒活動包括了下棋、看小說、唱歌、看電視等。

(三) 多元尺度評定法

多元尺度評定法是將列出的休閒活動兩兩配對，由受試者依自己知覺評定最相似與最不相似之活動，而後分出其因素類型。多元尺度評定法雖不較主觀類法及因素分類法較常被人提出，但仍有部分學者依此方法來界定休閒活動的類型，例如：Brent (1975) 等人於研究中依受試者自己的知覺來分析不同類型的休閒活動，結果分析出四種因素類型，(1) 主動-被動性活動；(2) 個人-團體性活動；(3) 心智-非心智活動；(4) 戶內-戶外活動。

表 2-1-1 休閒活動參與的類型

學者 (年代)	種類	項目	分類法
Hirschman (1985)	5	心智性、浪漫性、駕馭性、能力性及逃避性	主觀
Kaplan (1975)	4	社交性活動、遊戲和體育活動、藝術性活動以及靜態性活動	主觀
許義雄 (1979)	4	體育性、教養性、娛樂性及其他	主觀
陳在頤 (1985)	10	低組織遊戲、社交活動、音樂活動、藝術及手工、戲劇活動、舞蹈、自然及戶外活動、文藝活動、收集及收藏及社會服務	主觀
陳彰儀 (1989)	11	手藝性、娛樂性、文藝性、社交性、一般運動性、知識性、休憩性、棋藝性、與小孩有關之活動、逛街性及農藝性	主觀
曾誰芬 (1988)	5	知識與休閒型、戶外遊玩型、戶外運動型、玩樂與運動型、文藝性作業型	因素
教育部 (1989)	5	體能性、知識性、娛樂性、服務性、藝術性	因素
黃郁宜 劉安屯 (1994)	4	體育性、藝文性、社交性、康樂性	因素
許義雄等人 (1993)	15	刺激追求活動、投機性活動、體能運動、舞蹈類活動、閒意性活動、音樂性活動、戶外活動、藝能性活動、消遣性活動、益智性活動、旅遊活體、社會性活動、作業性活動、娛樂活動、其他	因素分析法

續表 2-1-1 休閒活動參與的類型

學者（年代）	種類	項目	分類法
翁玉珠（1994）	7	文藝性活動、大眾傳播活動、社會活動、戶外活動、運動類活動、嗜好性活動、親子活動	因素
陳湘（1996）	6	藝文性、娛樂性、社交性、運動性、知識性、社服性	因素
賴正能（1998）	6	益智娛樂活動、陶冶性情活動、求知進修、運動健身類、視聽休閒類、家族聚會	因素
連婷治（1998）	6	戶外遊憩性、體育性、技藝/嗜好性、知識性、娛樂性、社交性	因素
嚴祖弘等人（2001）	5	網路休閒類、自我充實類、社團體能類、社交友誼、視聽感官	因素
Brockman（1982）	8	51種休閒活動分類為戶外活動、居家嗜好、運動、社交、機械、大自然、文化智能及游泳型	因素
Garton & Pratt（1991）	6	一般運動、社會娛樂、社交活動、職業性活動、水上活動及戶外活動等六大類型	因素
Bongguk（1995）	5	運動類、藝術與技藝類、音樂與戲劇類、自然和戶外遊憩類及心靈和語言類	因素
Brent（1975）	4	主動和被動性活動、個人和團體性活動、心智和非心智活動、戶內和戶外活動	多元尺度
董永貞（1991）	3	陸地型、水上型、空域型	多元尺度

三、參與休閒活動影響健康之分析

休閒活動除了能為忙碌的現代人舒解壓力外，另外從休閒活動參與的過程中，也能使個體自我成長充實生活經驗，休閒的功能無論是生理或是心理上，對個體都有正面的幫助。

一、生理層面的影響

參與休閒活動能放鬆工作所帶來的壓力及疲勞，並且從事休閒運動能帶給身體正向的益處，避免罹患慢性疾病。黃天中、洪英正（1992）認為休閒的功能又包括了四點：娛樂、鬆弛、個人成長及教育及社會功能。娛樂意指在規律與呆板的生活中，能夠參加不同內容的休閒活動，會使生活更有趣、愉快以及多采多姿。鬆弛意指於工作之餘，從事與工作性質不相似的休閒活動，可以讓

身體使用過的部分得到休息，並漸漸恢復。個人成長則是說在工作中往往因著現實制度的限制，使一個人無法完全在工作中發揮其能力，長期下來將對個人造成挫折感，如果人們能把生活的重心覬覦休閒上，則將會使之平衡。最後教育及社會功能的功能上，則是能夠增廣見聞，增加智識、增強體能、灌輸社會價值，團體的休閒活動更可以培養開闊的心胸，防止個人偏狹、孤獨的心態，可以促進團隊合作意識。

休閒運動故名思義就是於個體所能掌握的閒暇時間中，依個體的意願與選擇而從事動態性的活動，定期且規律從事運動，能夠維持個體身體上的健康，降低罹患疾病的可能性。張少熙（2000）在「台北市不同層級學生休閒運動之研究」中定義「休閒運動」是指在閒暇時，依自己的意願與興趣，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動。運動無論在生理上或是心理上，都具有相當程影響，國內外的學者研究中指出，運動能夠有效的促進生理及心理上的健康。

休閒運動是諸多休閒活動項目中的一種類別，其包含的範圍廣泛，例如球類運動、登山、健行及游泳，甚至近來廣為社會大眾所接受並熱愛從事的自行車運動，都屬於休閒運動的範疇中，況且適度的運動也能夠維持個體身體的健康維持基本的體能。許多研究指出，運動與健康是息息相關的，Wilson（1991）認為人類身體本為活動而設計，愈活動其功能愈好，不像機器會因為使用而迅速磨損，且若不從事相當程度的活動，個人將無法維持健康；在其研究中顯示，規律性運動對健康有正向且一致的益處，他認為不動是一個嚴重的健康危機，人們可能因此而罹患高血壓、慢性疲勞、提早老化及生理性無能。Haskell（1988）的研究亦指出，不動者易有負向健康結果；且隨著年齡的增加，身體活動能力明顯減弱，但若從事規律性運動，則原本每年心肺功能喪失百分之一的情形可被預防。

（二）心理層面的影響

參與休閒活動能夠豐富生命經驗，並從參與的過程中，身心獲得放鬆。現代人面對高壓力的工作環境，若能適當的參與休閒活動，能有效的減輕疲勞，避免罹患精神性疾病。學者黃天中、洪英正（1992）認為休閒的功能可以使人們在從事休閒活動時得到滿足感、愉悅感、自由自在感、投入感、成就感、美感、即興感以及被喜歡感等；而同時也能進一步了解自己、自我肯定與超越別人等。工作壓力是現代人面臨的重要考驗，因為適度的壓力能夠提高工作效率，但過多的壓力卻又會影響生活品質，進而危害個體的健康。所以休閒與工作一直是密不可分的（陳彰儀，1989；許義雄、陳皆榮，1992），就個人而言，不僅可促進身心健康、調劑身心、擴大生活視野與改善人際關係、豐富精神生活、均衡生活體驗、健全生活內涵、提昇生活品質，它可以減輕壓力所造成的影響，並帶給個體心理的愉悅及生理的放鬆等；對社會而言，可促進經濟進步，改善社會風氣，創造和諧的社會（中華民國造園學會、台灣大學園藝系，1998；朱明謙，2001）。社會快速進步，現代人處於高壓力的職場生活中，容易對工作產生疲倦感，工作疲倦時就需要從事休閒活動，來紓解身心之壓力，而休閒活動的有效運用，對於人格發展、工作效率、人生目標、社會文明的提升，均有密切的關係與影響（高俊雄，1996）。

（三）休閒活動與健康狀態之提升

休閒活動也可以使用於疾病的治療上，於醫療過程中針對慢性病或是精神病患者，可使用「生理病症療法」或「心理病症療法」。心理病症治療法主張應用於個人的嗜好、技藝和職業等治療法，例如音樂療法、舞蹈療法、面談療法、遊戲療法等，於實施後確實能夠幫助精神病患恢復健康；另外，生理病症治療法（治療運動不足者）又稱運動處方方法。主要是給予患者相關的運動處方，這運動處方如同藥物一樣，給什麼運動、給多少強度、間隔多少時間實施，會依病症的不同而有所更動（林清山，1985）。

休閒活動所包含的範圍極廣，其中休閒運動屬於休閒活動中的一環，休閒運動更是現代青少年最喜愛參與的活動之一，其原因不外乎參與休閒運動過程中，充滿刺激感及挑戰性。藉由自我挑戰及與同儕互動的歷程中，使得青少年無論在心理或生理需求上得到充分的滿足。而世界衛生組織於2002年4月7日世界衛生日，提出「運動健康（Move for Health）」世界性衛生主題，籲請各國能結合產、官、學、研等資源，積極引導國民能自主性地參與規律性運動，把運動納為每天生活的必要行程，以追求積極性的健康，提高生命品質。

尚憶薇（1999）發現適當的運動有助於老年人各部份關節的活動與改善其移動靈活性，並可強化腹肌、背肌、下肢肌肉與保持身體的柔軟度。美國運動醫學會（American College of Sports Medicine; ACSM）也已將運動訓練的目的，由原來單純的改善個人體能，延伸至促進健康，主要的目的除了要改善健康狀態外，也希望能預防慢性病或退化性疾病的發生（余玉眉，1995）。

在運動與生理健康關係的研究中，研究者收集有關運動與冠狀動脈心臟疾病（CHD）、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症的研究時發現，多數研究均指出運動在預防及控制以上四種疾病有關。規律運動可降低膽固醇、血壓、體脂肪百分比（Blumanthsal et al., 1989），另外運動提升有益於人體健康的高密度脂蛋白濃度（Nagoa et al., 1988；Young et al., 1993）。至於人體的心肺適能、柔軟度、肌肉適能皆能透過運動而有所改善，嚴重影響健康情形，例如：體重過重、血糖過高或是皮下脂肪層過厚，這些會引發心血管疾病的健康問題，都能夠經由運動加以預防並改善。運動能預防和減少心臟冠狀動脈疾病、高血壓、腦血管疾病、成人型糖尿病、骨質疏鬆正等慢性病的發生（Hamdorf et al., 1992；Shay & Roth, 1992），預防直腸癌（Slattery et al., 1997）及肺癌（Thune & Lund, 1997）等效果十分顯著，在面臨各項疾病威脅時，降低死亡率並且減緩身體功能退化程度（Morgan, 1985）。

四、教師休閒活動參與相關研究

教師參與休閒活動的目的，往往在於調劑身心，紓解平時教學上的壓力。現今教育環境不斷變遷，教師所面臨的壓力日益增加，因此休閒活動參與所帶來的效益影響十分深遠。針對國小教師參與休閒活動的研究，也因現代人重視休閒活動，使得相關研究相繼被提出，對休閒的重視程度不可同日而語。行政院青輔會（1997）發現休閒的涵義有四點，首先指出休閒不是經濟的活動，休閒主要提供個體愉悅和快樂；第二，休閒是自願自發的活動；第三，休閒沒有固定的模式，但會帶來心理感覺上的輕鬆和自由；最後，休閒通常不是社會上所謂重要的活動，但對個人而言，休閒活動的經驗是可貴、有意義的，會帶給人們當場的滿足。

休閒活動所包含的範圍極廣，針對「休閒活動參與」此部份，學者們也登出諸多研究，Ragheb and Beard（1982）將休閒參與定義為：參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型。許哲彰（1999）和朱嘉華（1999）的研究發現有規律運動習慣的國小教師分別占31.5%和21.6%，牛玉珍（1997）的研究也得到相似的結果。

表 2-1-2 教師休閒活動參與相關研究

研究者 (年代)	對象	研究結果
李國華（1993）	全國國小教師 N=1110	國小教師在休閒活動選擇中，參與頻率最高的休閒活動為電腦遊戲、聊天、喝茶、社會服務及觀賞電視等活動。
陳湘（1996）	景文專校教師 N=87	男性教師主要參與運動型休閒活動，女性教師主要參與社交性及藝文性休閒活動。
連婷治（1998）	全國國小教師 N=606	國小教師整體休閒參與頻率以娛樂性活動最高，而以技藝性/嗜好性活動參與頻率最低。
梁坤茂（2000）	高雄市國中教師 N=698	高雄市教師休閒滿意度中等偏高，且男性教師高於女性教師。

續表 2-1-2 教師休閒活動參與相關研究

研究者 (年代)	對象	研究結果
李嘉慶 (2002)	屏東縣國小教師 N=560	屏東縣國小教師休閒運動參與的主要動機為「健康適能構面」，最低為「知性需求構面」。
李文題 (2001)	苗栗縣、台中縣、彰化縣、南投縣國中教師 N=526	此四縣國中教師參與休閒活動類型最高為消遣型休閒活動，其次為休憩型、運動型、社交型、遊逛型、家庭型、進修型。
鄧建中 (2002)	全國 36 所綜合高中教師 N=242	綜合高中教師於休閒活動參與選擇上，以閒逸型為最高旅遊知性型。
朱俶儀 (2003)	台北市國中教師 N=401	調查發現國中教師較常從事知識型、家康活動型及休憩型的休閒活動，較不常從事嗜好閒逸型及運動型活動。
吳承典 (2003)	雲林縣國小教師 N=930	國小教師參與休閒運動者參與程度偏低僅佔 32.4%，年資淺、科任、未婚、曾是運動員者參與頻較高。
黃文宗 (2006)	彰化縣國小教師 N=400	彰化縣國小教師休閒運動參與主要動機為低年齡組的「健康適能構面」比例高於高年齡組。

卓俊辰 (1990) 亦指出運動性休閒活動具有三大功能，分別為：1. 彌補現代人身體活動不足的缺失，防止老化。2. 擁有良好的體適能，提昇身體活動能力。3. 紓解心理壓力，追求生活內涵。有關運動參與程度的影響因素，由諸多學者的研究中得知影響因素包括：年齡、性別、學生時代體育課的影響、身體健康狀況、健康信念、人口學變項、身體自我概念、運動動機、健康控制歸因、社會支持、自我效能、及運動結果期待等 (牛玉珍, 1996; 何鑫憲, 2003; 許泰彰, 2000; 鍾東蓉, 2000)。

運動能夠有效的減輕壓力，促進健康並維持良好的生活品質。吳宗立、林保豐 (2003) 建議教師多從事休閒運動以減輕工作壓力，江欣霓 (2002) 的研究中，建議教師多運動以減輕工作壓力；劉明華 (2004) 指出為了促進健康，教師們唯有保持身體的運動功能，才是追求生命熱能的原動力；黃智慧 (2003) 在「減緩

教師工作壓力之行動研究中」亦提出運動有助於減輕教師工作壓力；蘇國興(2004)的研究顯示，具有規律運動行為之國小教師其工作壓力顯著小於無規律運動行為之國小教師，並指出養成規律運動習慣是必須且迫切的，而運動是減輕壓力有效又方便的方法。

休閒活動參與相當重視個體的自主性，學者認為休閒活動的參與應是個體運用自由的時間，去進行各項種類的活動。李國華（1993）在國民小學教師休閒活動狀況調查研究中將休閒活動界定為除了生理需求、工作、家務等日常必行之事外，可以任由自己支配的時間內所從事的各種活動，稱為休閒活動。休閒參與是一種由目標導引、有所為而為的行為，其目的在滿足休閒參與者的個人生理、心理及社會的需求，參與者依據個人的需求，在不同的時間與地點選擇從事參與活動，以便個人之休閒需求能獲取最高之滿意程度（林晏州，1982）。行政院主計處（1995）研究台灣地區時間運用調查報告書，將時間分為以下三部份：必要時間，係指人類生存所必需的時間；約束時間，係指人類維持生存所需的工作時間；自由時間，係指除了生存及維生必需的時間外，個人可支配運用的時間。而自由時間也可稱為休閒時間，可從事不同類型的休閒活動，以增進個人知識或紓解個人身心壓力。休閒參與行為係指一種遊憩活動的實際執行，為一種經由個體評估、選擇、決定的過程，休閒行為包含三個階段，參與階段、參與的投入、體驗的感受及經驗的形成（陳思倫，1993）。

第二節 國小教師健康狀態之探討

一、 健康狀態之定義

追求健康是忙碌的現代人主要的目標之一，高度的工作壓力使個體健康受到一定程度的影響，無論是生理或是心理都造成傷害。身體無罹患疾病並不表示個體的健康，因為健康是一種在生理、心理與社會上的安適狀態（well-being），而不只是沒有疾病和殘障而已（World Health Organization, 1948）。自覺健康狀態係指個人對於己身的健康作一個整體性的評估（Svedberg, Lichtenstein, & Pedersen, 2001），通常是利用某特定的量表來加以測量，Stewart（1988）定義自覺健康狀態為個人整體性的評量自我的一般健康狀況。國內外較常使用的健康量表有國際生活品質評估計畫（International Quality of Life Assessment, IQOLA）所發展的Short-Form 36 Health survey (SF-36)、疾病衝擊量表（Sickness Impact Profile, SIP）、以及世界衛生組織生活品質問卷（World Health Organization Quality of Life Questionnaire, WHOQOL），以及諾丁安健康評估問卷（Nottingham Health Profile, NHP）等四種。此次研究工具則是採用SF-36的臺灣版本做為自覺健康狀況的測量工具。

身體的健康並不代表個體的健康狀態是良好的，因為心理層面及社會層面的健康也占相當重要的位置，因此世界衛生組織（WHO, 1948）將健康定義為不僅是沒有疾病的存在，而是生理、心理、社會的均健全狀態。三大層面中，生理層面為身體功能狀況，心理層面為精神認知狀態，社會層面意指人際之間的互動與生活情形。過去社會往往只重視生理層面的健康，而忽略了心理層面及社會層面的健康；近年來社會快速進步，工作壓力較過往為甚，因工作壓力引起的精神性疾病比例逐漸升高，使現代人開始重視身、心、靈三方面的健康。吳萬福（2005）也提出所謂健康是不僅沒有疾病或虛弱，而其身、心、社會性在完美的狀態，判

斷健康的水準稱為健康指標，人類必須從事合理身體運動，才能維持並增進身心機能與健康。世界衛生組織（WHO, 1998）進一步對健康狀態所下之定義，其表示個人、團體、或族群與界定的健康衡量指標相比所居的健康狀態。自覺健康狀態雖是一個主觀的健康評估，但卻是一個有實用價值的健康評量指標（Gadin, 2002），美國健康研究院（Academy of Health, 2004）對健康狀態之定義為特定個人、團體、或族群的健康狀態，其衡量方式可以藉由個人主觀判斷；一個或多個死亡率或罹病率指標判斷，例如平均壽命、母親或嬰兒的死亡率等；或者使用某些主要疾病的發生率或盛行率判斷等。世界衛生組織（WHO, 2000）對健康定義所提的具體實施方針，並將公元2000年人類所能享受的健康狀態定義為：使人民具有「社會活動與經濟生產力」的生活能力（social and economically productivelie），更具體說明了人類追求健康的目標與理想。

Ware（1981）曾提出檢測健康狀態的五項目的：

1、為了量測醫療介入的效率與效用——

健康狀態的衡量可以用來檢測醫療介入的效率與效果。

2、評估照護品質——

健康狀態的量測是評估醫療照護品質結果面的一項重要指標。

3、估計人口的需求——

藉由民眾健康狀態所提供之資訊，政府或相關單位可以規劃確切的醫療服務與設施，也可以提供醫療單位作決策與整合醫療資源。

4、促進臨床決策——

標準化之健康狀態評量可以作為照護提供者收集病患相關資訊之參考。

5、瞭解不同健康之前因後果——

健康狀態的量測可以作為研究健康變化與健康和其他變項間相關性之使用工具。

二、 自覺健康狀況測量

近幾十年來醫學科技不斷的進步，使得人類壽命較過往延長，卻也造成罹患慢性病人口的增加，世界衛生組織對健康的定義，不單只是針對生理構面，而是生理、心理及社會的安寧狀態。因此醫療更具人性化及民眾心理狀態也逐漸受到重視，對醫療與健康相關研究結果所選用指標也有顯著性改變，評估病人或民眾健康狀態不在僅是生理上的指標，更重視主觀上的改變，包含個體對生理、心理及社會三方面與健康有關的生活品質（Health-Related Quality of Life, HR-QoL）的評估。

個體的健康狀態往往因所面臨內在或外在的壓力而改變，額外加諸於個體的壓力，若能提升其適應能力，則具備較佳的健康狀態。Pender（1987）指出自覺健康狀況會影響一個人從事健康促進的行為，而且自覺健康狀況其主要指個人對自己的健康情形之評價。當個人對自我健康狀況所做的主觀評價，綜合各種健康經驗後所得的自我描述，可稱之為自覺健康狀況（李淑瓊，1985）。自覺健康狀況越好者，越有動機去維持該狀況，因此會執行較多的健康行為（王秀紅等人，1992）；而自覺健康狀況會影響個體採取不同程度的健康策略，增加個體的健康行為。

目前使用於測量自覺健康狀況的量表甚多，本研究使用的是Short Form-36（SF-36）健康狀態調查表，其理論基礎源自於健康信念模式（health belief model）。健康信念模式於1950年代被提出，之後經由Hochbam, Kegeles, Rosenstock and Becker等社會心理學家研究修正後所發展出來（Rosenstock, 1974）。原本是用於政府提倡疾病篩檢上，雖然研究的計畫終告失敗，但後經研究發現自覺罹患性及自覺行動利益兩種變項有著強烈的關聯性。之後便其他的學者加以釐清健康信念模式中的諸多概念，不再只是應用於宣導疾病篩檢上，更加全面化的研究其中病人行為、預防行為、對疾病的感受程度相互間之關係。

健康信念模式中有四個基本的概念，個體由於對健康的概念而逐漸轉變成為認同下列四點，第一，自覺個人罹患某種疾病的可能性；第二，此疾病對個人所帶來的影響與嚴重性；第三，確信接受的治療或採取的行為對此疾病是有效益的，但必需在個人所能承擔的能力範圍之內；第四，願意接受外界的刺激或線索來鼓勵健康行動產生（Elder, 1994）。因此由於此四點基本概念，使得健康信念模式可由下列五要素來解釋，包括自覺罹患性、自覺嚴重性、自覺行動效益、自覺行動障礙、與行動線索。以上五點包涵受測者以主觀的態度，來對自己的健康狀態做一評估；量表中測量個體健康狀態主要是以自覺健康狀況來做為標準，自覺健康狀況包括了生理和心理層面的綜合性分數。生理層面的得分主要是由生理功能、角色受限、身體疼痛及一般身體健康四個構面的平均分數，心理層面的得分主要包括活力狀況、社會功能、因情緒角色受限及心理健康四個構面的平均分數。若是健康狀況的分數愈高，表示自覺健康狀態愈佳。

曾旭民、盧瑞芬與蔡益堅（2003）指出：HR-QoL 在一般型測量中，Short Form-36（SF-36）健康狀態調查表是最常被使用的，且發行多國語文版的一種。SF-36為一般性的心理測量工具，並非針對特定年齡、疾病或是治療而設計，除了可以使用在一般族群的健康研究、疾病別族群的研究以及臨床試驗的研究外，亦適用在老年健康調查。SF-36 整體健康調查問卷（Medical Outcome Study Short-form 36-item Health Survey, MOS SF-36 [SF-36]）是Dr. John Ware, Jr.及其同儕於80年代末期在美國進行Medical Outcome Study中所發展出來的多面向健康生活品質評估問卷，其包含生理與心理層面的生活品質。

SF-36 內容所包含之八大健康概念（concept），分別為生理功能（physical functioning）、因生理功能問題而角色受限（role limitation due to physical problems）、身體疼痛（bodily pain）、一般健康狀況（general health）、活力（vitality）、社會功能（social functioning）、因情緒問題而角色受限（role limitation due to emotional problems）、心理健康（mental health），此八大面像中涵蓋了36道題目。

三、 國小教師從事健康行為之研究

(一) 健康行為之定義

健康行為所涵蓋之範圍極廣，但欠缺具體的描述及仔細的分類，故眾多學者針對健康行為依其特性提出其定義。在1981年學者針對健康行為（health behavior）提出操作型定義，Gochman（1982）認為健康行為意指個人屬性（personal attributes）、人格特質（personality characteristics）、與外顯的行為模式（behavior patterns）、行動（actions）和習慣（habits），當這些特性與個人健康維持、健康恢復、與健康促進相關時，皆可列入健康行為範疇。其中，個人屬性包含個人信念、期望、動機、價值、觀念、與其他認知因素等；人格特質包含感情與情緒的狀態與特徵。

個人從事健康行為主要是因針對個體健康狀態做出主觀性的評估，進而從事能夠促進個體健康或是能夠避免罹患疾病的行為，但此行為並不只限於外在的行為，心理的感受及想法觀念的改變皆屬其中。因此我們可以推論，個人「健康狀態」並非一項行為，但是個人對健康狀態、健康促進、健康恢復、與健康狀態改變之觀念即可視為「健康行為」。Gochman（1982）也針對健康行為之操作型定義，作出健康行為並非僅止於直接量測個人外在顯現之行動，同時也應包含間接量測個人內在之心理與感受。

行為（behavior）指可見的行動，故有學者認為健康行為應限於外顯可見的行為，例如戒煙、運動參與、健康檢查或至醫院就醫等等。Elder（1994）對「行為」的定義之下，健康行為簡單來說就可指為所有與健康相關的外顯行動。針對此定義，可將健康行為區分為三類，即預防性健康行為（preventive health behavior）、疾病行為（illness behavior）、與病人角色行為（sick-role behavior）。

「預防性健康行為」意指個人在無疾病症狀之狀態下，從事個人認為有益健康且可預防疾病產生之活動；「疾病行為」意指個人在健康狀態下但自覺有罹病

之可能，進而從事適切的補救健康活動；「病人角色行為」意指個人罹患某種疾病，因而採取回復健康之活動，此活動可能包括接受醫療提供者之治療等(Kasl & Cobb, 1966)。

（二）國小教師從事健康行為

國小教師從事健康行為除了養成健康的飲食習慣、保持充足的睡眠及戒除不良的生活習慣嗜好外，保持規律的運動習慣也是國小教師常選擇的策略。高毓秀、黃奕清（1997）指出健康生活型態是一簡單行為或習慣之組合，如：健康飲食習慣、規律運動、充足睡眠、良好休閒活動及去除不良嗜好等。國小教師面對現在快速變遷的教育環境，壓力更高於過去，所以如何面壓力，消除疲勞是國小教師應重視的問題。一般認為現代人應有規律工作、運動、飲食、睡眠，有助於避免生活壓力，消除高張性的疲勞。

規律參與休閒運動對健康有正向且一致的益處，現代人因運動不足而罹患許多慢性疾病，例如：心臟病、高血壓、肥胖及慢性病等。另外適量的運動也能改善慢性疲勞症候群，舒緩焦慮、沮喪與壓力，以達到安適狀態。許哲彰（1998）及朱嘉華（1999）的研究發現有規律運動習慣的國小教師分別佔31.5%及21.6%，許泰彰（2000）研究發現有規律運動行為的教師占27.5%，顯示有規律運動之教師占全體不到一半，因此，在教師運動行為的提升方面值得重視。

健康行為中睡眠占相當重要的一環，充足的睡眠能夠消除疲勞，有助於情緒的平衡及提升記憶力。從睡眠的過程中，身體暫時停止接受外界的刺激，達到心理與生理的放鬆、休息的目的，並且達到身心均衡的狀態。睡眠不足會產生注意力、集中力降低、工作能力低落、疲勞感等症狀，故維持良好的睡眠品質，能夠保持良好的生活品質，達到身心安適狀態。朱嘉華（1999）指出國小教師睡眠品質不佳者佔了42.6%，如何提升睡眠品質乃國小教師從事健康行為所要重視的課題。

參與休閒活動能夠放鬆身心，減輕工作壓力，並促進身心的健康。梁玉芳

(2004)指出透過休閒活動的參與可減緩工作壓力的擴張，舒緩疲憊及緊張的身心。個體能藉由參與休閒活動的過程中，豐富生命經驗並增進知識，適度的休閒活動也能達到調劑身心，舒緩工作所帶來的壓力。李國華(1994)調查國小參與休閒運動之狀況發現，參與休閒運動最感困擾的是工作、家務太忙。張少熙(2004)調查台灣地區中學教師發現，指休閒運動阻礙的因素，依影響的程度分別為時間因素、天候因素、同伴因素、場地設備因素及器材裝備因素。如何克服阻礙因素，充分參與休閒活動，達到從事健康行為的目的，也是此教師族群應去關心並設法去改善的。

適度的參與休閒活動能放鬆工作所帶來的壓力，舒緩緊張的生活步調，參與休閒運動更能提升個體的健康狀態，避免罹患慢性疾病。規律的運動行為並能促進身體健康，減少心臟病、高血壓及中風等心血管疾病的發生；參與休閒活動的過程中，能有效舒緩心理壓力，避免因過多的壓力而罹患憂鬱病或躁鬱症等心理疾病。國小教師透過參與休閒活動，能夠有效提升個體的健康狀態，獲得更好的生活品質。

第參章 研究方法

本研究為一橫斷性（cross-sectional）之設計，探討不同背景變項之花蓮縣國小教師於休閒活動參與及健康狀態間之相關。抽樣對象為花蓮縣國小在職教師，資料收集方式採用問卷郵寄發放。之後，針對回收之有效問卷所提供之資訊，利用SPSS10.0統計軟體進行相關之統計分析。以下茲就本研究採行之研究方法與程序進行詳述。

第一節 研究架構

為了解花蓮縣國小教師於休閒活動參與及自我健康狀態評估之間的關係，本研究採取橫斷性之設計。所以橫斷性（cross-sectionar）之研究，如同單一情境或同一時間點，透過母群體廣切面的觀察所進行之研究，目的在於獲得該時間點上有效且全面之「圖像」（胡龍騰等譯，2002）。本研究主要探討不同背景變項之花蓮縣國小教師，在休閒活動參與，包括其參與類型、參與頻率及休閒所帶來的效益上，跟自我健康狀態評估之間的關係。其中背景變項包括了二分類變項及多類變項，二分類變項包含性別、子女、是否兼任行政工作，多類變項則是指婚姻狀況、教育程度、學校規模、學校類型、教育程度及服務年資。自我健康狀況主要為個體針對自己的健康情形，做主觀性的評估，透過六個問題來檢視國小教師的健康狀態。

配合本研究之議題與目的，進行研究架構上之設計，並經過整合與修正後，本研究之概念架構列於圖3-1-1。

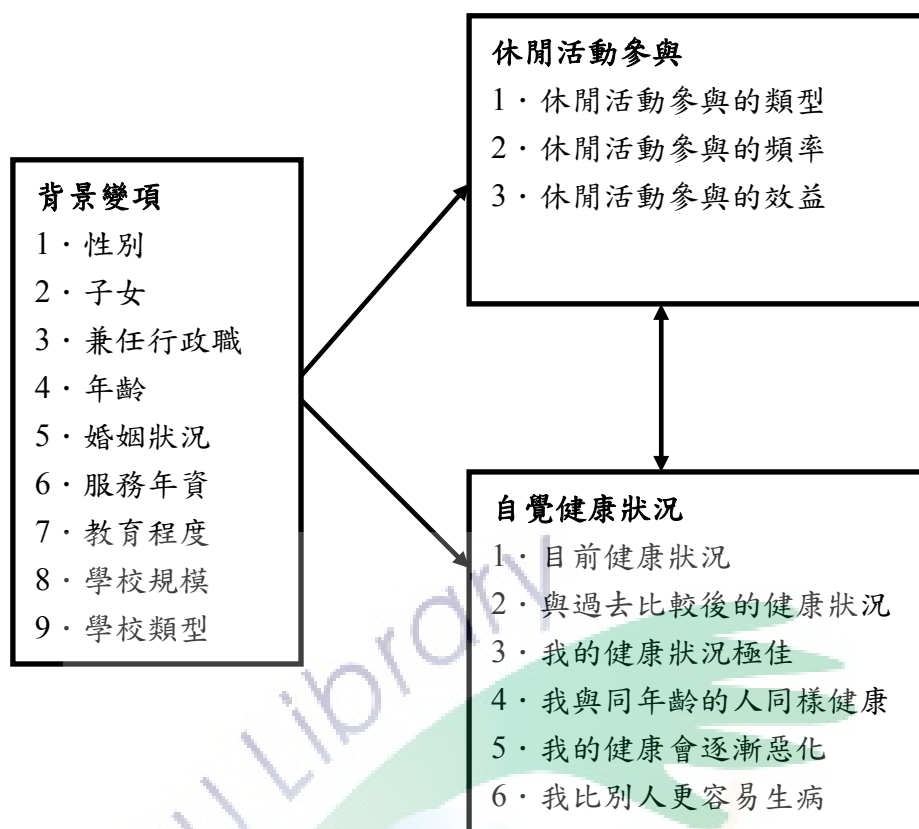


圖 3-1-1 研究架構

本研究架構主要分成兩大部分，分別為自變項及依變項兩類。自變項為研究對象之背景變項，依變項則分為兩種類型，分別為休閒活動參與情形調查及自覺健康狀況的個體主觀感受情形。

「背景變項」之量測包含資本資料（如性別、子女、年齡、婚姻狀況、教育程度等）與工作職務內容（如是否兼任行政職、服務學校類型、從事任教年資、現任職稱及學校規模等）。「休閒活動參與」所測量內容包含休閒活動參與的類型、參與的時間及參與的效益三項，「自覺健康狀況」所測量的內容共有六題，包括了目前的健康狀況；與一年前比較的健康狀況；是否容易生病；與同年齡人一樣健康；健康是否愈來愈壞及對自己健康狀況的評估。

第二節 研究流程

為研究休閒活動參與和健康狀態間之相關性，本研究依據上述架構及假設而擬定研究流程如下所示：

一、研究題目與目的的確立

本研究包含了休閒活動參與及健康狀態二大範疇，以文獻回顧法確立研究課題及研究目的，討論國小教師休閒活動參與及對自我健康狀態的評估，並探討兩者間的關係。希冀針對不同背景變項之花蓮縣國小教師，研究不同類型學校的教師，在休閒活動參與及自我健康狀態的評估上的關係。

二、研究執行

確立研究方向並收集相關研究文獻，文獻收集包括國小教師休閒活動參與情形及自覺健康狀況評估研究，探研文獻探討並進行實證研究，欲利用量表檢驗花蓮縣國小教師休閒活動參與，並對自我健康狀態的評估，來探討兩者間的相關性。確定研究題目及研究工具後，開始調查花蓮縣97學年度編制內國小教師，並查得總人數1708人為研究之母群體。從母群體中隨機抽樣二分之一的教師人數，進行問卷調查。問卷發放前以電話聯絡各校教導或教務主任，詢問並獲得其同意後，便以郵寄方式寄送至抽樣學校，請主任代為轉發給各受測教師。問卷回收後，以spss 10.0版進行資料分析及研究，以t-test、one-way ANOVA、積差相關進行統計分析，獲得統計資料後研究結果並討論原因，依結果撰述結論並提出建議。



圖 3-2-1 研究流程

第三節 研究對象

本研究針對從事花蓮縣國民小學現職教師進行研究，根據教育部資料統計，九十七學年度花蓮縣國小教師總計為1708人，共有107所國民小學，其中偏遠小學計63所，一般小學計有44所。本研究以隨機抽樣方式調查，針對全花蓮縣國小進行調查，主要依據學校所處地區及學校類型，以母群體1/2為樣本數，並以郵寄方式寄送855份調查問卷至花蓮縣境內小學進行研究調查。

一、調查對象資料

在進行問卷調查之前，需事先針對研究對象進行基本資料收集以便作分層，收集資料內容包含教師任職學校區域、任職學校類型、教師職稱、教師年齡、服務年資及婚姻狀況。調查項目列於表3-3-1。

表 3-3-1 個人基本資料收集內容

項目	內容
性別	男、女
子女	有、無
兼任行政職	是、否
年齡	20~29 歲、30~39 歲、40~49 歲、50~59 歲、60 歲以上
婚姻狀況	已婚、未婚、結過婚目前單身（離婚）
服務年資	不滿 5 年、5~10 年、11~20 年、21~30 年、30 年以上
教育程度	專科、大學、碩士班、博士班
任職學校規模	6 班以下（含 6 班）、6~12 班以下、12 班以上
任職學校類型	一般、偏遠、特偏

二、 調查方式

本研究主要針對全花蓮縣國民小學教師進行調查，調查對象為九十七學年度花蓮縣境內十三個鄉鎮中的國小教師，其中鄉鎮區域包括了花蓮市、吉安鄉、壽豐鄉、鳳林鎮、光復鄉、瑞穗鄉、玉里鎮、卓溪鄉、秀林鄉、萬榮鄉、豐濱鄉、新城鄉及富里鄉等十三個鄉鎮。於這十三鄉鎮之中共有107所國民小學，共計1708位合格專任教師，分布情形如表3-3-2所列。

表 3-3-2 花蓮縣公立國民小學類型調查

學校類型鄉鎮	一般	偏遠	特偏	教師人數
花蓮市	14	0	0	470
新城鄉	4	0	0	82
吉安鄉	9	0	0	249
壽豐鄉	2	6	0	100
鳳林鎮	2	5	0	85
光復鄉	2	4	0	79
瑞穗鄉	1	5	1	81
豐濱鄉	0	4	0	40
玉里鎮	3	10	0	173
富里鄉	1	8	0	86
秀林鄉	6	5	1	122
萬榮鄉	0	6	0	65
卓溪鄉	0	8	0	76
總計	44	61	2	1708 (人)

抽樣方式主要將全縣境內107所國民小學區分為偏遠小學與一般小學，偏遠小學除了原本的61所偏遠小學之外，由於特偏小學只有兩所，占全部受測學校比例太低，故將這兩所特偏小學併入偏遠小學中。因此加上瑞穗鄉奇美國小及秀林鄉西寶國小兩所特偏國小，共計63所；扣除全部63所偏遠類型國小後，剩餘一般類型小學共計44所，學校類型及人數之細項列於表3-3-3。

偏遠類型小學63所中共計有615名合格專任教師，另外一般類型小學44所中共計有1093名合格專任教師；發放問卷主要區分為偏遠類型小學及一般類型小學，以亂數取樣方式，於偏遠類型小學發放308份問卷，一般類型小學發放547份問卷，共計855份問卷。花蓮縣97學年度全縣境內共計有1708名合格專任教師，發放855份問卷，約占母群體總數50%。

問卷發放過程先電洽各校教導、教務主任，並解釋問卷填寫方法，取得同意後並以郵件寄出。為方便各校主任將問卷寄回，於問卷資料袋中放入回郵信封。問卷寄送至各校後請主任代為轉發給各受測教師，問卷填寫完畢後請各校寄回。為增加教師填答問卷意願，及提升問卷填答的正確率，問卷資料袋中附贈每位受測教師每人一支原子筆。問卷發放過程中，發現部分學校回收問卷時間過長，則以電話聯絡該校主任，並密切追蹤問卷填寫進度，務必達到較高的問卷回收率及問卷的正確性。各校教師填寫完畢後並請主任將問卷回收寄出，問卷收集完畢後，以統計軟體spss10.0版進行資料統計分析。

本研究對象為花蓮縣國小教師，以偏遠地區小學國小教師308位及一般地區小學教師547位，共計855位國小教師為正式施測對象。回收問卷共有694份，回收問卷率為81%，剔除無效問卷（填答不全、未依規定填答及有疑問之問卷，共55份），有效問卷共計639份，有效問卷回收率為75%，列於表3-3-4。

表 3-3-3 花蓮縣各鄉鎮不同類型學校人數統計

學校類型鄉鎮	一般 人數		偏遠 人數		特偏 人數	
花蓮市	14	470				
新城鄉	4	82				
吉安鄉	9	249				
壽豐鄉	2	38	6	62		
鳳林鎮	2	37	5	48		
光復鄉	2	42	4	37		
瑞穗鄉	1	20	5	52	1	9
豐濱鄉			4	40		
玉里鎮	3	75	10	98		
富里鄉	1	18	8	68		
秀林鄉	6	62	5	50	1	10
萬榮鄉			6	65		
卓溪鄉			8	76		
總計	44	1093	61	596	2	19

表 3-3-4 問卷回收調查表

	發出問卷數	回收問卷數	有效問卷數	無效問卷數
偏遠	308	694	639	55
一般	547	(81%)	(75%)	
總計	855			

第四節 研究工具

為收集研究所需相關資料，本研究主要選擇郵寄問卷方式，待抽樣國小教師填答問卷完畢後寄回。問卷設計主要可分為三大部分，其中包括基本資料、國小教師休閒活動參與調查表及自覺健康狀況量表。基本資料主要在調查受試者背景資料，國小教師休閒活動參與調查表包含了二部分，休閒活動參與類型與頻率及休閒活動參與效益；自覺健康狀況量表主要在於測量個體健康狀態情形，其中共有六個問題。

一、國小教師休閒活動參與調查表

國小教師休閒活動參與量表包括三部分，分別為基本資料表、休閒活動參與類型與頻率量表及休閒效益量表。休閒活動類型與頻率量表及休閒效益量表主要依據陳中雲（2000）國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究之相關量表設計而成。

（一）基本資料表

基本資料的調查表包含年齡、子女、性別、婚姻狀況及教育程度，另外針對工作屬性部分，包含學校規模、服務年資及是否兼任行政職、學校類型。

年齡從20歲至60歲分為五個階段，每10歲做一區隔，最後一階段為60歲以上。婚姻分為已婚、未婚及已結婚但目前單身，教育程度則是區分為四類，包括專科、大學、碩士班及博士班。學校規模依班級數來做為區分為三類，六班以下（含六班）、六班至十二班及十二班以上；服務年資分為不滿五年、五年至十年、十一年至二十年、二十一年至三十年及三十年以上；兼任行政職主要在於是否兼任支領薪資加給之行政工作；另外，學校類型區分為一般、偏遠及特偏等三類。

（二）休閒活動參與類型與參與頻率

參考陳中雲（2000）國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究中所設計之量表，該量表內容主要為國小教師參與頻率較高的29項休閒活動。此29項休閒活動可分類為五大類，包括體能性活動、休憩性活動、知識性活動、社交性活動及服務性活動。分述如下：

1.體能性活動

包含散步及慢跑、球類運動、健行及爬山、健身術（如國術、瑜珈）或跳舞（如有氧、韻律）。

2.休憩性活動

包含玩電腦及上網路、看電視及影帶、聽音樂及廣播、逛街及逛書店、休息或小睡、園藝、玩樂器（如吹笛子、彈琴）、烹飪、電影、插花、收集物品（如集郵）、唱歌（如KTV）。

3.知識性活動

包含閱讀書報雜誌、書法及繪畫、參加研習、參觀展覽、下棋、寫作、攝影、雕刻（木雕、刻印）及陶瓷製作。

4. 社交性活動

包含與同事或朋友聚餐會、聊天喝茶、拜訪親友。

5. 服務性活動

包含從事社會服務（如當義工）。

休閒活動參與類型與頻率量表主要是國小教師在參與休閒活動時，內心所感受到的強弱程度回答該休閒活動的參與頻率程度，每小題呈現不同活動的參與頻率。計分方式採用Likert五點量表，參與頻率非常頻繁配予5分、頻繁4分、普通3分、不頻繁2分、非常不頻繁1分，各問項得分高者表示其參與該項休閒活動的頻率較高，反之較低。

（三）休閒效益部分

主要參考陳中雲（2000）國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究中所設計相關量表，因已依據鍾瓊珠（1998）編制的「休閒效益之問卷量表」，並參考相關文獻資料與專家學者訪談，特將休閒效益歸納為以下四大構面，其中包含了21個題目。此四大構面分別為：生理效益、心理效益、社交效益與教育效益。分述如下：

1、教育效益：共計6題

- （1）可以學到領導、合作等的行為技巧及能力
- （2）可以拓展知識領域，促進知能成長
- （3）可以刺激心思和智慧，啟發創意
- （4）可以激發個人的潛力
- （5）可以學習並增進活動的技巧及技能
- （6）可以培養多元的興趣

2、心理效益：共計7題

- （1）可以獲得成就感並肯定自己
- （2）可以自我滿足、實踐心中的理想
- （3）可以消除緊張，紓解壓力
- （4）可以使心情愉快，增添生活樂趣
- （5）可以發洩情緒，舒暢身心
- （6）可以欣賞及創造真善美的事物
- （7）可以享受挑戰、刺激、自然、孤獨、自由等體驗

3、生理效益：共計4題

- （1）可以保持身體健康，鍛鍊體能
- （2）可以獲得休息，消除疲勞
- （3）可以調劑精神、恢復精力

(4) 可以改善或控制疾病

4、社交效益：共計3題

(1) 可以促進工作同儕及朋友的感情

(2) 可以促進家人間的感情

(3) 可以拓展社交圈、結交新朋友

計分方式採五點量表，配予「非常同意」5分、「同意」4分、「尚可」3分、「不同意」2分、「非常不同意」1分，得分高者表示其參與休閒活動所感受到的效益愈高，反之則視為休閒效益較低。

休閒效益量表信度是以Cronbach's α 係數，求取量表的內部一致性。經進行信度分析後，休閒效益整體之 α 值為.9652，顯示整體的一致性頗高。在休閒效益面向中，「可以學到領導、合作等的行為技巧及能力」及「可以促進家人間的感情」兩項若刪除後雖可提高整體信度，但 α 值之差異不大，為顧及問項的完整性及每個問項的測量向度皆有所異，故保留此二問項。在休閒效益分量表中，休閒效益分量表之 α 值係數介於.7739 至.8900 之間，顯示本量表中各分量表之一致性頗高。

二、自覺健康狀況量表

採用柯志賢（2003）不同身體質量指數與身體活動量教師自覺健康狀況之研究中，問卷量表有關於自覺健康狀況所設計的六個題目。自覺健康狀況量表是依據Dr. John Ware, Jr. 所建構的SF-36健康狀況量表中，個體主觀評估健康狀態的相關問題，進而設計而成的。SF-36量表包含下列八個健康狀況的構面：1、身體活動；2、因身體問題所引起的角色限制；3、身體疼痛；4、一般健康知覺；5、活力狀況；6、社交狀況；7、因情緒關係所引起的角色限制；8、一般心理健康，外加一題是測量一年內自覺健康狀況的改變，並可以依研究需要使用其中部分次量表（Ware & Sherbourne, 1992）。第5及6題為反向題。計分方式採Likert 五點量表

模式，配予「完全正確」5分、「大部分正確」4分、「不知道」3分、「大部分不正確」2分、「完全不正確」1分。計分方式則1至5分不等，而反向題則反向計分；得分高者表示其自覺健康狀態良好，反之則較差。

「一般自覺健康狀況」次量表的Cronbach's α 值為0.84。顯示中文版的SF-36 的「一般自覺健康狀況」有良好的信度，因此本研究取其量表作為施測工具。



第五節 資料處理

本研究資料之統計分析，採用SPSS 10.0統計套裝軟體，而所選用的統計方法，乃是根據研究目的及假設上的需要，同時兼顧變項測量尺度的不同，選擇適當之統計方法加以分析。

一、描述性統計

本研究將所收集之樣本資料作描述性統計，針對花蓮縣國小教師之個人基本資料、休閒活動參與資料及自我健康狀態評估資料，進行次數分配及百分比之分析。此外，針對個人基本屬性、休閒活動參與及健康狀況等量化資料，計算平均值與標準差，以瞭解花蓮縣國小教師在休閒活動參與及自覺健康狀況之間的關係。

二、獨立樣本t檢定

本研究使用獨立樣本t檢定以檢定花蓮縣國小教師於不同個人基本屬性在休閒參與行為，及檢定花蓮縣國小教師於不同個人基本屬性在自覺健康狀況之差異性，基本屬性包含性別、子女、兼任行政工作等二分類（dichotomy）變項，在休閒活動參與及自覺健康上，考驗兩組平均值的差異性。

三、單因子變異數分析（one-way ANOVA）

本研究使用單因子變異數分析以檢定花蓮縣國小教師不同個人基本屬性在休閒活動參與，及檢定花蓮縣國小教師不同個人基本屬性在自覺健康狀況之間是否有差異性，基本屬性包含婚姻狀況、教育程度、學校規模、學校類型、教育程度及服務年資等超過兩個分類之類別變項，分別在休閒活動參與及自覺健康狀況

上，比較兩個以上之樣本平均數是否有差異性。此外，針對平均數有顯著差異之變項，進一步進行雪費法（Scheffe's method）事後多重比較，由於本研究各樣本人數不相同，而雪費事後多重比較可以適用於樣本數 n 不相等之情況，且此方法相較其他事後檢定屬於較為嚴格、檢定力強的一種多重比較法（邱皓政，2002），故採用雪費法事後比較。

四、相關分析

本研究使用Pearson相關係數檢定自變項與依變項之間的相關性。在個人基本屬性、休閒活動參與、與自覺健康狀況之量測變項中，採行Pearson相關係數檢定。檢定休閒活動類型與自覺健康狀況、休閒效益與自覺健康狀況、休閒活動類型與休閒效益的相關情形。

第肆章 結果與討論

本章依據研究目的、研究問題與架構，將所得資料結果經統計分析後，分為五節陳述。第一節闡述花蓮縣國小教師之基本資料，第二節說明花蓮縣國小教師休閒活動參與情形，第三節說明花蓮縣國小教師對於休閒活動所帶來效益認知，第四節說明花蓮縣國小教師之自覺健康狀況，第五節探討休閒活動參與及自覺健康狀況之間的關係。希望藉由本研究提供花蓮縣國小教師一個正確的休閒活動參與態度，並能由休閒活動的參與中提升個體的健康狀態。

第一節 國小教師基本資料

本研究對象為花蓮縣國小教師，以偏遠地區小學國小教師 308 位及一般地區小學教師 547 位，共計 855 位國小教師為正式施測對象。回收問卷共有 694 份，回收問卷率為 81%，剔除無效問卷（填答不全、未依規定填答及有疑問之問卷，共 55 份），有效問卷共計 639 份，有效問卷回收率為 75%。

一、 個人基本屬性資料

個人基本屬性資料包含性別、有無子女、年齡、婚姻狀況及教育程度等。性別以女性教師居多，共 425 人佔 66.50%；男性教師為 214 人，佔了 33.50%。無子女之國小教師為 370 人，佔 57.9%；有子女之國小教師人數為 269 人，佔 42.1%。

年齡分佈主要以 30-39 歲者居多，共有 296 人佔 43.5%；其次為 40-49 歲者，共有 197 人佔 30.8%；20-39 歲國小教師人數為 100 人，佔 15.6%；50-59 歲之國小教師人數為 42 人，佔 6.6%；60 歲以上的國小教師人數最少，共有 4 人佔 0.4%。

婚姻狀況分為未婚、已婚及離婚三種，未婚國小教師男性為 74 人、女性 131 人，共計 205 人佔 32.1%；已婚國小教師男性為 135 人、女性 280 人，共計 415

人佔 64.9%；離婚國小教師男性 5 人、女性 14 人，共有 19 人佔 3%。

教育程度主要分為專科、大學、碩士及博士四種，專科學歷人數男性 6 人、女性 8 人，共有 14 人佔 2.2%；具有大學學歷人數比例最高，男性 157 人、女性 333 人，共有 490 人佔 76.7%；碩士學歷男性 50 人、女性 83 人，共計 133 人佔 20.8%；博士學歷人數最少，男性及女性各一人，共 2 人佔 0.3%。

表 4-1-1 國小教師基本屬性資料

變項名科	人數	男性	女性	百分比
性別				
男生	214			33.5
女生	425			66.5
有無子女				
有	269	101	168	42.1
無	370	113	257	57.9
年齡				
20~29歲	100	42	58	15.6
30~39歲	296	104	192	46.3
40~49歲	197	49	148	30.8
50~59歲	42	15	27	6.6
60歲以上	4	4	0	0.6
婚姻狀況				
未婚	205	74	131	32.1
已婚	415	135	280	64.9
離婚	19	5	14	3.0
教育程度				
專科	14	6	8	2.2
大學	490	157	333	76.7
碩士	133	50	83	20.8
博士	2	1	1	0.3

二、 工作屬性資料

工作屬性資料包含了是否兼任支領加給之行政職務、服務的年資、任職學校的規模及任職學校的屬性等。花蓮縣國小教師工作屬性資料分佈情形如下。

由表 4-1-2 得知，國小教師兼任支領加給行政職務者，共有 375 人佔 58.7%，未兼行政職務者 264 人佔 41.3%，而兼任行政職務之定義於是否領取職務津貼加給，其中兼任行政職務者中男性 98 人、女性 277 人，未兼任行政職務者中男性有 116 人、女性有 148 人。

國小教師的服務年資不滿五年者，有 127 人佔 19.9%，其中男性 56 人，女性 71 人。服務年資為 5-10 年者，有 215 人佔 33.6%，其中男性 67 人，女性 148 人。服務年資為 11-20 年者，有 211 人佔 30.8%，其中男性 65 人，女性 146 人。而服務年資為 21-30 年者，有 78 人佔 6.6%，其中男性 21 人，女性有 57 人。服務年資滿 30 年以上者，有 8 人佔 0.6%，其中男性 5 人，女性 3 人。調查中發現以服務年資達 5-10 年的人數最多，而服務年資達 30 年以上者所佔人數比例最少。

學校規模分為 6 班（含）以下、7-12 班及 12 班以上，任職 6 班（含）以下規模學校教師有 312 人佔 48.8%，其中男性 135 人，女性 177 人。任職於 7-12 班規模學校教師有 60 人佔 9.4%，其中男性 20 人，女性 40 人。任職於 12 班以上規模學校教師有 267 人佔 41.8%，其中男性 59 人，女性 208 人。調查中發現以服務於 6 班（含）以下學校規模的教師人數最多，而任職於 7-12 班學校規模的教師人數最少。

國小教師任職學校屬性可分為一般地區學校、偏遠地區學校及特偏地區學校三類型，由於特偏地區學校數量太少，故將特偏地區學校歸類於偏遠地區學校。於一般地區學校教師男性 85 人、女性 258 人，共有 343 人佔 53.7%；偏遠地區學校教師男性 129 人、女性 167 人，共有 296 人佔 46.3%。

表 4-1-2 國小教師兼任行政職務、服務年資、學校規模、學校類型統計表

變項名稱	人數	男性	女性	百分比
兼任行政職務				
兼任	375	98	277	58.7
未兼任	264	116	148	41.3
總和	639	214	425	100.0
服務年資				
不滿五年	127	56	71	19.9
5~10年	215	67	148	46.3
11~20年	211	65	146	30.8
21~30年	78	21	57	6.6
30年以上	8	5	3	0.6
總和	639	214	425	100.0
學校規模				
6班以下（含）	312	135	177	48.8
7~12班	60	20	40	9.4
12班以上	267	59	208	41.8
總和	639	214	425	100.0
學校類型				
一般地區	343	85	258	53.7
偏遠地區	296	129	167	46.3
總和	639	214	425	100.0

第二節 國小教師之休閒活動參與類型

三、 休閒活動參與情形現況分析

國小教師休閒活動參與情形主要是調查花蓮縣國小教師於平時參與休閒活動之類型及頻率，休閒活動參與類型主要包括體能性活動、休憩性活動、知識性活動、社交性活動及服務性活動五種。休閒活動參與情形主要是教師於參與休閒活動時，依內心所感受到的強弱程度回答；回答選項有五個，「非常頻繁」得 5 分，「頻繁」得 4 分，依此類推。故所得分數愈高，表示此從事此活動的頻率愈頻繁。花蓮縣國小教師於休閒活動參與情形。連婷治（1998）發現教師休閒活動參與情形以社交性活動得分最高，服務性活動得分最低。吳承典（2003）針對雲林縣國小教師休閒活動參與進行研究，發現雲林縣教師於休閒運動類之體能性活動得分較低，而且主要參與者為年資淺、未婚的之國小教師。經標準化得分排名後，最能促進生理健康並提升身體適能的體能性活動，排序為第三位。經相互比較，社交性活動得分最高為 59.84 分，其次依序為休憩性活動、體能性活動、知識性活動，而服務性活動得分最低為 37.56 分。

表 4-2-1 休閒活動參與類型及頻率現況及分量表得分情形

變項名稱	平均值	標準差	最大值	最小值	標準化	排序
休閒活動參與情形	75.55	17.07	145	29	52.11	
社交性活動	8.97	2.42	15	3	59.84	1
休憩性活動	35.56	7.69	65	13	54.71	2
體能性活動	10.08	3.43	20	4	50.44	3
知識性活動	19.05	5.28	40	8	47.63	4
服務性活動	1.87	1.04	5	1	37.56	5

註：標準化得分＝（分量表得分平均值÷分量表滿分數）×100

由表 4-2-2 得知，得分平均值最高之前五題依序為：閱讀書報雜誌、玩電腦上網路、聽廣播音樂、看電視影帶、休息小睡。而得分平均值最低的五題依序為：從事社會服務（如義工）、收集物品（如集郵）、下棋、雕刻（如木雕）或陶瓷製作、插花。由各項休閒活動參與得分排序中，能夠發現國小教師參與休憩性活動比例較高，其中前五名中，即有四名為休憩性的休閒活動；而國小教師參與知識性休閒活動中，以書法繪畫比例最少，休憩性休閒活動中則是以收集物品（如集郵）為教師參與比例最低項目。因此能夠發現，國小教師參與休閒活動主要皆以該項活動之普遍性為選擇因素，得分結果顯示並無特定類別休閒活動參與人數最少，而是活動的一般性與普遍性為國小教師選擇的重要原因。

表 4-2-2 休閒活動參與類型及頻率量表各題之得分情形

問卷題項	平均值	標準差	排序
1.閱讀書報雜誌	3.80	0.83	1
2.玩電腦、上網路	3.70	1.07	2
4.聽廣播、音樂	3.58	0.94	3
3.看電視、影帶	3.52	0.97	4
7.休息/小睡	3.32	0.94	5
5.郊遊、旅行	3.16	0.94	6
6.逛街、逛書店	3.10	1.01	7
11.散步、慢跑	3.08	1.09	8
14.聊天喝茶	3.08	1.07	9
10.參加研習	3.04	0.87	10
8.與同事、朋友聚會	3.01	0.94	11
26.拜訪親友	2.88	1.06	12
20.電影	2.69	1.15	13
19.烹飪	2.64	1.31	14
15.健行、爬山	2.55	1.11	15
28.攝影	2.43	1.21	16
12.球類運動	2.43	1.22	17
17.參觀展覽	2.37	1.00	18
13.園藝	2.31	1.19	19

續表4-2-2 休閒活動參與類型及頻率量表各題之得分情形

問卷題項	平均值	標準差	排序
27.寫作	2.14	1.09	20
25.唱歌（如KTV）	2.13	1.09	21
16.玩樂器（如彈琴）	2.05	1.18	22
18.健身術（如國術）、跳舞 （如有氧舞蹈）	2.01	1.15	23
9.書法、繪畫	2.00	1.08	24
21.從事社會服務（如義工）	1.87	1.04	25
24.收集物品（如集郵）	1.79	1.04	26
22.下棋	1.69	0.97	27
29.雕刻（如木雕）、陶瓷製作	1.54	0.93	28
23.插花	1.52	0.88	29

二、不同背景變項之休閒活動參與類型的差異性分析

將休閒活動參與總量表及分量表與性別、子女、是否兼任行政職及學校類型等變項進行 t 考驗，而年齡、婚姻狀況、服務年資、教育程度及學校規模等變項進行單因子變異數分析。花蓮縣國小教師於學校類型、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模等個人基本變項於休閒活動參與呈顯著差異 ($p < .05$)；其餘變項則與休閒活動參與無顯著差異。

四、性別、子女、兼任行政職務

由表 4-2-3 得知不同性別對於休閒活動參與上及各分量表之間的得分情形並無顯著差異，不同性別不會影響或阻礙休閒活動之參與，此研究與陳湘(1996)針對景文專校 87 位教師之研究不同，可能是本研究之母群體為國小教師，不同於陳湘研究之母群體，陳湘（1996）研究對象是針對單一學校教師。

由表 4-2-3 發現有無子女對於休閒活動參與及其分量表得分上，並無顯著差異，由此可以推論國小教師於平時照顧、養育子女的工作並不會對休閒活動參與造成阻礙。此研究結果與一般人認為照顧年幼子女，會影響休閒活動參與，

但國小教師利用空閒時間從事休閒活動，或與家人一同參與各種活動，即可照顧年幼子女，亦可增進家庭成員間的感情。

是否兼任行政職務對於國小教師休閒活動參與上，未達顯著差異。國小教師兼任支領行政加給津貼職務，雖然工作量增多了，但依規定兼任行政職務之教師得以減課。兩相比較平衡下，使得國小教師兼任行政工作的壓力感受，並不影響休閒活動參與情形。江欣霓（2002）的研究所述，運動得以減輕教師工作壓力，兼任行政職務的國小教師於擔任行政職務繁忙之情況下，更應多參與休閒運動，以減輕工作壓力。李國華（1994）研究指出國小教師休閒運動參與最大阻礙因素為工作及家務過於繁忙。工作與家務繁忙為國小教師休閒活動參與阻礙因素，雖然國小教師兼任行政職務乃是在工作上分量的加重，但為減輕兼任行政職務所帶來的負擔，對於兼任行政職務教師可進行課務節數上的縮減，所以仍屬於可負荷的工作程度，故與自身工作本質並不相衝突。

表 4-2-3 性別、子女、兼任行政職務之休閒活動參與類型頻率 t 考驗分析表

量表	變項	個數	平均數	標準差	t值
休閒活動參與 總得分	性別				
	男生	214	75.57	16.67	.017
	女生	425	75.54	17.28	
	子女				
	有	269	76.24	17.32	.873
	無	370	75.05	16.89	
	行政職務				
	兼任	375	75.76	16.38	0.36
	未兼任	264	75.25	18.02	

* $p < .05$

（二）任職學校類型

由表 4-2-4 得知，教師任職學校類型包括偏遠及一般類型學校，於休閒活動參與上達顯著差異（ $t=2.52$ ， $p < .05$ ），任職學校的類型會影響教師於休閒活動上

之參與。不同類型學校之教師在休憩性、知識性及服務性休閒活動參與上，有顯著差異，任職一般地區教師休閒活動參與情形優於偏遠地區教師。但研究結果亦發現，不同類型學校之教師於體能性及社交性休閒活動參與上，無顯著性差異。原因可能是因為體能性休閒活動中，例如慢跑、散步、健行…等活動，皆不需要較特定的休閒設施；因此無論是一般地區教師或是偏遠地區教師，皆能自由參與該項休閒活動。另外社交性休閒活動中，例如與同事朋友聚會、拜訪親友、聊天喝茶…等活動，亦不需要特定場所才能進行參與，故學校類型於這兩種休閒活動類型影響程度不大。

綜合上述原因，得知偏遠小學國小教師可能因為住所位處偏遠、難找尋找同好夥伴、或缺乏完善的休閒設施等因素，造成特定休閒活動之參與過程上有所阻礙；另外，於一般地區任職之教師可能因環境及人為阻礙較少，使其能夠自由參與各類型之休閒活動。故研究發現，任職於一般地區的教師休閒活動參與情形高於偏遠地區教師。

表 4-2-4 不同類型學校之休閒活動參與類型及頻率 t 考驗分析表

量表	變項	個數	平均數	標準差	t值
休閒活動總得分	學校類型				
	一般	343	77.12	18.65	2.52*
	偏遠	296	73.72	14.85	
休憩性活動	一般	343	36.19	8.46	2.26*
	偏遠	296	34.82	6.62	
知識性活動	一般	343	19.61	5.79	2.93*
	偏遠	296	18.39	4.55	
服務性活動	一般	343	1.93	1.14	1.43*
	偏遠	296	1.81	.90	
體能性活動	一般	343	10.18	3.53	0.80
	偏遠	296	9.96	3.32	
社交性活動	一般	343	9.18	2.45	2.39
	偏遠	296	8.72	2.37	

* $p < .05$

（三）年齡、婚姻狀況、教育程度的差異

由表 4-2-4 中得知年齡於休閒活動參與上呈現顯著差異 ($f=2.61, p<.05$)。而年齡於休閒活動參與類型中，最能影響參與體能性活動頻率。與吳承典(2003)針對雲林縣內 930 位國小教師休閒活動參與研究相類似，年齡是休閒活動參與的重要影響因素。但於事後比較中，卻沒發現任何二組平均數達到顯著差異。原因可能由於雪費法較保守，因而有時變異數分析之 f 值雖然達顯著，但事後比較卻無法達到任兩組平均數達顯著差異(吳明隆、涂金堂，2006)。體能性休閒活動參與過程中，較其他休閒活動需要付出更多的體力，這因素較不易影響年齡低的教師。所以年齡愈低的教師對於體能性休閒活動參與比例高於年齡較高的教師，而年齡較高的教師就可能會選擇其它類型休閒活動。

不同婚姻狀況於休閒活動參與情形中呈現顯著差異 ($p<.05$)。而婚姻狀況對於休閒活動參與中的服務性休閒活動最具影響力，達顯著差異 ($f=6.039, p<.05$)。並且於事後比較中可得知，離婚者的服務性休閒活動參與情形優於已婚者。已婚國小教師於平時休閒活動參與規畫上，對於家庭的責任會影響休閒活動參與時間的分配，但離婚教師於家庭照顧上的負擔可能少於已婚教師，故時間分配及運用上較具彈性。因此離婚者的生活重心可能由家庭照顧轉為社會服務，心境及環境之轉變而造成此現象。

由表 4-2-5 得知，教育程度於休閒活動參與情形中並未達顯著差異。由此得知，國小教師不因自己教育程度而影響個體於休閒活動的參與情形，無論是專科畢業之教師或博士學歷之教師，皆能選擇從事喜愛的休閒活動。花蓮縣國小教師對於休閒活動參與的態度，不因自身教育程度的高低而產生相對性之影響。

表 4-2-4 不同年齡、婚姻於休閒活動參與類型及頻率變異數分析摘要表

依變數	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	事後比較
年齡						
體能性	組間	122.15	4	30.53	2.610*	無差異
	組內	7416.94	634	11.69		
	總和	7539.09	638			
休憩性	組間	206.33	4	51.58	0.871	
	組內	37547.09	634	59.22		
	總和	37753.43	638			
知識性	組間	82.76	4	20.69	0.739	
	組內	17756.53	634	28.00		
	總和	17839.29	638			
社交性	組間	11.66	4	2.91	0.493	
	組內	3746.98	634	5.91		
	總和	3758.64	638			
服務性	組間	2.935	4	0.73	0.671	
	組內	693.54	634	1.09		
	總和	696.47	638			
婚姻						
體能性	組間	38.11	2	19.05	1.616	
	組內	7500.97	636	11.79		
	總和	7539.09	638			
休憩性	組間	222.69	2	111.34	1.887	
	組內	37530.73	636	59.01		
	總和	37753.43	638			
知識性分	組間	131.84	2	65.92	2.368	
	組內	17707.44	636	27.84		
	總和	17839.29	638			
社交性	組間	1.41	2	0.70	0.120	
	組內	3757.23	636	5.90		
	總和	3758.64	638			
服務性	組間	12.98	2	6.49	6.03*	離婚者高於已婚者
	組內	683.49	636	1.07		
	總和	696.47	638			

* $p < .05$

表 4-2-5 不同教育程度於休閒活動參與類型及頻率變異數分析摘要表

依變數	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	事後比較
教育程度						
體能性	組間	19.03	3	6.34	0.53	
	組內	7520.06	635	11.84		
	總和	7539.09	638			
休憩性	組間	282.19	3	94.06	1.59	
	組內	37471.23	635	59.01		
	總和	37753.43	638			
知識性	組間	27.05	3	9.01	0.32	
	組內	17812.24	635	28.05		
	總和	17839.29	638			
社交性	組間	13.95	3	4.65	0.78	
	組內	3744.69	635	5.89		
	總和	3758.64	638			
服務性	組間	3.23	3	1.07	0.98	
	組內	693.24	635	1.09		
	總和	696.47	638			

* $p < .05$

(四) 服務年資

從表 4-2-7 中可得知，服務年資於休閒活動參與上有顯著差異 ($p < .05$)。國小教師參與體能性、知識性、休憩性及服務性休閒活動時，呈現顯著差異。經事後比較發現，服務年資 21-30 年者之體能性休閒活動得分高於服務不滿 5 年者、服務年資 21-30 年者體能性休閒活動得分亦高於服務 11-20 年者。結果表示服務年資較長者，對於休閒活動參與調查表中體能性活動分量表得分情形較佳，但服務年資滿 30 年以上者卻不屬此範疇中。

於休憩性休閒活動得分上，經事後比較發現，以服務滿 21-30 年者為最佳，並且優於服務年資為不滿五年者、5-10 年者及 11-20 年者，而服務年資達 30 年以上之教師則無明顯差異。知識性休閒活動得分上，經事後比較發現，以服務

年資滿 21-30 年者表現最佳，並且得分高於服務年資不滿五年者、滿 5-10 者及滿 11-20 年者，而服務年資達 30 年以上教師則無明顯差異。服務性休閒活動得分上，經事後比較發現，以服務年資滿 21-30 年者為最佳，優於服務年資為 5-10 年者。

國小教師於休閒活動參與量表中，社交性活動分量表得分上未達顯著差異。研究發現不同服務年資並不會影響教師於社交性活動分量表上的得分表現，即表示年資深淺於社交性活動參與程度及感受上影響不大。

吳承典（2003）針對雲林縣國小教師進行研究發現，教師於休閒活動參與的對象主要為年資淺、科任、未婚的教師居多。朱俶儀（2003）針對台北市教師進行研究，發現教師對於知識及休憩型休閒活動參與程度較高，但較不常從事閒逸及運動型的休閒活動。服務年資深淺會影響教師於休閒活動參與情形上的觀感，大致以初任教職及年資淺的教師於休閒活動參與量表得分較低，而年資較高的教師於參與程度得分上則是高於年資淺者。

服務年資愈高其年齡也愈高，對於休閒活動的認知及參與量表得分上，會優於任教年資較少之教師。原因可能為服務年資愈高的教師，無論於教學經驗或是學校事務的處理上，較初任教職或年資較少的教師更為熟練，可能會更有效率的處理平時的教學工作或行政事務。故能擁有更多的空閒時間，並善加利用這些閒暇時間於參與各種不同類型的休閒活動。

表 4-2-6 不同服務年資於休閒活動參與類型及頻率變異數分析摘要表

依變數	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	事後比較
服務年資						
體能性	組間	232.21	4	58.05	5.03*	21-30年>不滿五年者
	組內	7306.88	634	11.52		21-30年者>5-10年者
	總和	7539.09	638			
休憩性	組間	1880.62	4	470.15	8.30*	21-30年>不滿五年者
	組內	35872.80	634	56.58		21-30年>5-10年者
	總和	37753.43	638			21-30年>11-20年者
知識性	組間	593.21	4	148.30	5.45*	21-30年>不滿五年者
	組內	17246.08	634	27.20		21-30年>5-10年者
	總和	17839.29	638			21-30年>11-20年者
社交性	組間	54.74	4	13.68	2.34	
	組內	3703.90	634	5.84		
	總和	3758.64	638			
服務性	組間	17.64	4	4.41	4.12*	
	組內	678.83	634	1.07		21-30年>5-10年者
	總和	696.47	638			

* $p < .05$

(五) 任職學校規模

表 4-2-7 顯示不同任職學校規模之國小教師於休閒活動參與上達顯著差異 ($p < .05$)，其中以休憩性、知識性及社交性休閒活動達顯著差異。經事後比較，休憩性休閒活動參與情形中，任職於 12 班以上規模學校之教師得分高於 6 班（含）以下之教師；知識性休閒活動參與情形中，任職於 12 班以上規模學校之教師得分高於 6 班（含）以下之教師；社交性休閒活動參與情形中，任職於 12 班以上規模學校之教師得分高於 6 班（含）以下之教師。體能性休閒活動於參與情形上，並不會因為任職學校規模之不同，而產生差異性。原因可能在於不同規模學校，校內仍可能具備操場、運動場或是簡易之活動設施，並可提供教

師隨意使用，因此並造成休閒活動參與阻礙。另外服務性休閒活動亦不因任職學校規模而影響其參與情形，服務性休閒活動包含範疇很廣，而且無特定參與限制，無論是從事慈善服務或是成為義工，學校規模因素不會明顯影響該項活動參與情形。

花蓮縣學校規模若是 12 班以上者屬於大型學校，其分布地點主要位於靠近鄉鎮市行政中心，多為一般小學；而學校規模若是 6（含）班以下者屬於小型學校，其分布地點主要分布於較偏遠的地區，多為偏遠小學。學校規模的不同也代表著位置所在之不同，位置也可能成為影響教師參與休閒活動的重要因素，因為偏遠地區可能無法擁有與一般地區相同等級休閒設施，或因地處偏遠難以尋找休閒活動參與之同好夥伴。

表 4-2-7 不同學校規模於休閒活動參與類型及頻率變異數分析摘要表

依變數	變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	事後比較
學校規模						
體能性	組間	18.60	2	9.30	0.78	
	組內	7520.49	636	11.82		
	總和	7539.09	638			
休憩性	組間	410.63	2	205.31	3.49*	12班以上>6班
	組內	37342.79	636	58.71		(含) 以下
	總和	37753.43	638			
知識性	組間	281.08	2	140.54	5.09*	12班以上>6班
	組內	17558.20	636	27.60		(含) 以下
	總和	17839.29	638			
社交性	組間	46.78	2	23.39	4.00*	12班以上>6班
	組內	3711.85	636	5.83		(含) 以下
	總和	3758.64	638			
服務性	組間	2.52	2	1.26	1.15	
	組內	693.95	636	1.09		
	總和	696.47	638			

* $p < .05$

第三節 國小教師之休閒效益

五、 休閒效益現況分析

國小教師休閒效益主要是針對國小教師參與休閒活動後，個體主觀所產生的感受，可分成四種層面：教育效益、心理效益、生理效益及社交效益，共有二十題。每題可分為「非常同意」得 5 分，「同意」得 4 分，「尚可」得 3 分，「不同意」得 2 分及「非常不同意」得 1 分，得分愈高則表示休閒效益愈佳。休閒效益四種層面中主要以心理效益得分最高，標準化得分為 82.07 分；其次分別為社交效益，標準化得分 81.24 分；生理效益排序則為第三，標準化得分 81.10 分；而教育效益則是四個層面中，標準化得分最低者為 79.33 分。陳中雲（2000）針對台北縣國民小學教師進行休閒活動參與情形之研究，發現國小教師於休閒效益總量表得分中，以心理效益分量表得分最高，教育效益分量表得分最低。

表 4-3-1 休閒效益現況及分量表得分情形表

變項名稱	平均值	標準差	最大值	最小值	標準化	排序
休閒效益總得分	80.92	9.70	100.00	42.00	80.93	
心理效益	28.72	3.62	35.00	14.00	82.07	1
社交效益	12.18	1.87	15.00	3.00	81.24	2
生理效益	16.21	2.39	20.00	8.00	81.10	3
教育效益	23.79	3.19	30.00	12.00	79.33	4

註：標準化得分＝（分量表得分平均值÷分量表滿分數）×100

由表 4-3-2 中可得知，於休閒效益 20 題項中，主要以心理效益中「可以使心情愉快，增添生活樂趣」、「可以消除緊張，紓解壓力」及「可以發洩情緒，舒暢身心」為平均得分最高的三項，平均值分別為 4.27、4.25 及 4.21。另外以教育效益中「可以學到領導、合作等行為技巧及能力」，生理效益中「可以改善或控制疾

病」及心理效益中「可以享受挑戰，刺激、自然、孤獨、自由等體驗」為平均得分最低的三種選項，平均值分別為 3.64、3.83 及 3.90。陳中雲（2000）針對台北縣國小教師休閒效益感受調查研究，發現國小教師於休閒效益感受各分量表中，教育效益分量表以「可以培養多元的興趣」得分最高，心理效益分量表以「可以使心情愉快，增添生活樂趣」得分最高，生理效益分量表以「可以調劑精神，恢復精力」得分最高，社交效益則是以「可以促進家人情感」得分最高。

表 4-3-2 休閒效益題項之描述性統計表

問卷題項	平均值	標準差	總排序
10.可以使心情愉快，增添生活樂趣	4.27	0.65	1
9.可以消除緊張，紓解壓力	4.25	0.65	2
11.可以發洩情緒，舒暢身心	4.21	0.66	3
6.可以培養多元的興趣	4.15	0.64	4
16.可以調劑精神、恢復精力	4.14	0.67	5
14.可以保持身體健康，鍛鍊體能	4.12	0.70	6
15.可以獲得休息，消除疲勞	4.11	0.67	7
19.可以促進家人間的感情	4.07	0.69	8
20.可以拓展社交圈、結交新朋友	4.05	0.73	9
7.可以獲得成就感並肯定自己	4.05	0.65	10
18.可以促進工作同儕及朋友的感情	4.05	0.72	11
5.可以學習並增進活動的技巧及技能	4.02	0.64	12
8.可以自我滿足、實踐心中的理想	4.02	0.65	13
3.可以刺激心思和智慧，啟發創意	4.02	0.65	14
2.可以拓展知識，促進知能成長	3.99	0.66	15
12.可以欣賞及創造真善美的事物	3.99	0.72	16
4.可以激發個人的潛力	3.95	0.68	17
13.可以享受挑戰，刺激、自然、孤獨、自由等體驗	3.90	0.78	18
17.可以改善或控制疾病	3.83	0.80	19
1.可以學到領導、合作等的行為技巧及能力	3.64	0.75	20

綜括而言，花蓮縣國小教師於休閒活動參與所感受之休閒效益均高於平均數3以上，表示國小教師於休閒效益感受上反應良好，即指花蓮縣國小教師於參與休閒活動時均可感受到休閒活動之效益。研究結果發現，休閒活動參與過程中感受到之效益中以『心理效益』最高，其次依序為『社交效益』、『生理效益』及『教育效益』，而在各效益中以「使心情愉快、增添生活樂趣」平均值為4.27、「可以消除緊張，紓解壓力」平均值為4.25、「可以發洩緒，舒暢身心」平均值為4.21，為得分最高之前三項，其休閒效益感受程度最高。另外「可以享受挑戰、刺激、自然、孤獨、自由等體驗」平均值3.90，「可以改善或控制疾病」平均值為3.83，「可以學到領導、合作等行為技巧及能力」平均值為3.64，為得分最低之後三項，其效益感受程度最低。

二、不同背景變項之休閒效益的差異性分析

將休閒效益得分總量表及分量表與性別、子女、是否兼任行政職務及學校類型等變項進行t考驗，而年齡、婚姻狀況、服務年資、教育程度及學校規模等變項進行單因子變異數分析。

六、性別、子女、兼任行政職務

由表 4-3-3 可知，花蓮縣國小教師休閒效益分析中可得知，女性平均值為81.14 高於男性平均值 80.50；休閒效益四種層面中，心理效益、生理效益、社交效益得分皆為女性高於男性，而教育效益得分則是男性高於女性。不同性別於休閒效益總得分、教育效益、心理效益及生理效益得分未達顯著差異，於社交效益中則達顯著差異 ($f=.079, p<.05$)。此研究於陳中雲（2000）對台北縣國小教師之研究相類似，但本研究發現不同性別於社交效益層面得分則達顯著差異。不同性別對於事物之看法原本就各有所差異，研究中發現女性教師於休閒活動參與後，所感受到的社交效益是優於男性教師。

花蓮縣國小教師無子女者其休閒效益總得分高於有子女者，無子女者平均值為 81.34，有子女者平均值為 80.35。於教育效益感受得分上有子女者平均值為 23.62，無子女者平均值為 23.92。於心理效益感受得分上有子女者平均值為 28.59，無子女者平均值為 28.82。於生理效益感受得分上有子女者平均值為 16.16，無子女者平均值為 16.28。至於社交效益得分上，有子女者平均值為 12.00，無子女者平均值則為 12.31。四個分量表得分情形，均以無子女者得分高於有子女者。但是子女於休閒效益量表得分及其子量表得分仍未達顯著差異 ($p>.05$)。研究結果顯示，是否有子女對於個體於參與休閒活動所感受的休閒效益並無密切的影響。因此育有子女之教師其休閒效益感受不會優於或劣於無子女者。子女對於個體在休閒活動參與後所感受到的休閒效益造成的影響不深，因為休閒效益是個人內在的感受，為主觀認知的想法，較不易受外在條件影響。

未兼任行政職務於休閒效益量表得分高於兼任行政職務之教師，未兼任行政職務於休閒效益總得分平均值為 81.64，略高於兼任行政職務者的平均值 80.42。未兼任行政職務之國小教師於心理層面、生理層面、教育層面及社效層面之得分，皆高於兼任行政職務之教師。是否兼任行政工作之於休閒效益量表及其分量表得分，皆未達顯著差異 ($p>.05$)。由此可知，兼任行政職務並不會影響個體參與休閒活動時所感受之休閒效益。兼任行政職務可能會造成個人工作量的增加，有可能影響個體參與休閒活動的現況；但對於個體對於休閒活動參與後，所感受到的休閒效益，是否兼任行政職務卻不具明顯的影響力。

表 4-3-3 性別、子女之休閒效益 t 考驗分析表

量表	變項	個數	平均數	標準差	t值
性別					
休閒效益總得分	男	214	80.50	9.50	-.776
	女	425	81.14	9.81	
教育效益	男	214	23.81	3.15	.110
	女	425	23.78	3.22	
心理效益	男	214	28.62	3.63	-.518
	女	425	28.77	3.62	
生理效益	男	214	16.16	2.33	-.415
	女	425	16.24	2.43	
社交效益	男	214	11.90	1.74	-2.684*
	女	425	12.32	1.92	
子女					
休閒效益總得分	有	269	80.35	9.56	-1.281
	無	370	81.34	9.79	
教育效益	有	269	23.62	3.24	-1.145
	無	370	23.92	3.16	
心理效益	有	269	28.59	3.63	-.781
	無	370	28.82	3.62	
生理效益	有	269	16.12	2.37	-.833
	無	370	16.28	2.41	
社交效益	有	269	12.00	1.96	-2.100
	無	370	12.31	1.80	
兼任行政職					
休閒效益總得分	兼任	375	80.42	9.76	-1.563
	未兼任	264	81.64	9.59	
教育效益	兼任	375	23.59	3.20	-1.895
	未兼任	264	24.08	3.17	
心理效益	兼任	375	28.57	3.66	-1.293
	未兼任	264	28.94	3.56	
生理效益	兼任	375	16.14	2.46	-.977
	未兼任	264	16.32	2.29	
社交效益	兼任	375	12.11	1.92	-1.105
	未兼任	264	12.28	1.80	

* $p < .05$

(二) 學校類型

一般類型學校教師於休閒效益量表總得分平均數為 81.50，略高於偏遠類型學校教師得分平均數 80.26。另外，休閒效益子量表中教育效益、心理效益、生理效益及社交效益得分，皆是一般地區學校教師高於偏遠地區教師。但由休閒效益量表及其子量表得分與不同學校類型變項之 t 考驗檢定中，未達顯著差異。由此可推論，雖然教師在休閒活動參與時，一般類型學校教師休閒效益感受略高於偏遠學校教師，但影響程度並不深。學校類型所產生的限制往往在於活動參與之地點、類型、設施或是同好的找尋上，皆屬於外在的影響因素。而休閒效益是指在休閒活動參與過程中，個人心中對於活動所產生效益的感覺，較不受限於外在因素的影響。

表 4-3-4 學校類型之休閒效益 t 考驗分析表

量表	變項	個數	平均數	標準差	t值
學校類型					
休閒效益總得分	一般	343	81.50	9.53	1.605
	偏遠	296	80.26	9.87	
教育效益	一般	343	23.88	3.09	.775
	偏遠	296	23.69	3.31	
心理效益	一般	343	28.88	3.52	1.225
	偏遠	296	28.53	3.73	
生理效益	一般	343	16.39	2.38	2.018
	偏遠	296	16.01	2.39	
社交效益	一般	343	12.32	1.85	2.038
	偏遠	296	12.02	1.89	

* $p < .05$

（三）年齡、婚姻、服務年資、教育程度

由表 4-3-5 可知，不同年齡、婚姻狀況及教育程度的國小教師於休閒效益變異數分析結果發現：不同年齡、婚姻狀況的國小教師在教育效益、心理效益、生理效益與社交效益等因素方面，分未達顯著差異。年齡於休閒效益量表得分情形，得分最高為年齡『60 歲以上』平均值為 88.50，得分最低為年齡『20-29 歲』平均值為 79.87。教育效益得分平均值為 23.79，心理效益得分平均值為 28.72，生理效益得分平均值為 16.21，社交效益得分平均值為 12.18。休閒效益各項分量表中，皆以『20-29 歲』得分表現最低，以『60 歲以上』得分表現最高。研究結果與陳中雲（2000）針對台北縣國小教師之研究結果相類似，年齡與婚姻狀況於休閒效益感受上無顯著差異。

不同婚姻狀況於休閒效益總量表得分平均值為 80.92 分，離婚者平均得分為 84.57 表現最佳，而未婚者平均得分為 80.73 分數最低。教育效益與生理效益分量表得分情形，以離婚者得分最高，未婚者得分最低。心理效益與社交效益分量表得分情形，則是以離婚者得分最高，已婚者得分最低。

不同教育程度於休閒效益量表中平均得分為 80.92 分，教育程度為博士者平均得分最高，為 81.50 分；教育程度為碩士者平均得分最低，為 80.15 分。教育效益與心理效益分量表得分情形，皆以教育程度為專科者得分最高，博士學歷者最低。生理效益及社交效益分量表得分情形，則是以博士學歷者表現最佳，專科學歷者得分最低。

不同服務年資之國小教師在休閒效益量表得分上已達顯著差異，但於教育效益、心理效益、生理效益及社交效益分量表分析結果未達顯著差異。不同服務年資於休閒效益量表得分情形，以服務 30 年以上得分最高，平均值為 82.75 分；以服務 5-10 者得分最低，平均值為 79.79 分。教育效益得分情形以服務不滿五年者得分最低，以服務 21-30 年者得分最高。心理效益以服務 5-10 者得分最低，以服務 21-30 年者得分最高。生理效益得分情形以服務不滿五年者表現

最差，服務 30 年以上者表現最佳。社交效益得分情形以服務 5-10 者得分最低，而以服務 30 年以上者得分最高。利用雪費法事後比較發現，雖然不用服務年資於休閒效益量表中，變異數 f 值雖然達顯著，但事後比較卻無法達到任兩組平均數達顯著差異。陳中雲（2000）針對台北縣教師研究發現，不同服務年資對於休閒效益量表未達顯著差異，表示教師的服務年資並不會影響休閒效益的感受。另外，陳中雲（2000）的研究發現，休閒效益的各分量表得分情形與不同服務年資未達顯著差異。雖然花蓮縣不同服務年資的國小教師於休閒效益感受分析上已達顯著差異，但各子量表差異性分析卻與陳中雲（2000）之研究相同，皆未達顯著差異。

表 4-3-5 年齡、婚姻、服務年資於休閒效益之單因子變異數分析表

依變數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
年齡						
休閒效益總 得分	組間	410.207	4	102.552	1.089	無差異
	組內	59695.624	634	94.157		
	總和	60105.831	638			
婚姻						
休閒效益總 得分	組間	263.062	2	131.531	1.398	
	組內	59842.769	636	94.092		
	總和	60105.831	638			
服務年資						
休閒效益總 得分	組間	908.053	4	227.013	2.431*	無差異
	組內	59197.778	634	93.372		
	總和	60105.831	638			
教育程度						
休閒效益總 得分	組間	100.390	3	33.463	0.354	
	組內	60005.441	635	94.497		
	總和	60105.831	638			

* $p < .05$

(四) 學校規模

由表 4-3-6 可知，不同學校規模變異數分析可發現：任職於不同規模學校的教師，於休閒活動參與中感受的休閒效益達顯著差異 ($f=3.153, p<.05$)，但以雪費法事後比較卻發現其平均數並無差異。其中不同規模學校教師於社交效益達顯著差異 ($f=3.752, p<.05$)，以雪費法事後比較能夠發現，任職於 12 班以上之教師於社交效益感受上優於任職於 6 班（含）以下。學校規模代表著學校所在位置的不同，花蓮縣境內學校規模為 6（含）以下者，多是偏遠類型小學；規模為 12 班以上者，乃集中在市中心的大型學校。6 班（含）以下學校教師所處學校較為偏遠，於社交層面的廣度與深度可能較劣於 12 班以上學校規模教師，原因在於位置的不同，導致於社交層面的認知感受也有所不同。但研究結果也顯示，不同學校規模的國小教師在教育效益、心理效益及生理效益等因素方面皆未呈現顯著差異。

表 4-3-6 學校規模於休閒效益之單因子變異數分析表

依變數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
學校規模						
休閒效益總得分	組間	590.103	2	295.051	3.153*	無差異
	組內	59515.728	636	93.578		
	總和	60105.831	638			
教育效益	組間	57.075	2	28.538	2.805	
	組內	6469.882	636	10.173		
	總和	6526.958	638			
心理效益	組間	46.814	2	23.407	1.786	
	組內	8336.259	636	13.107		
	總和	8383.074	638			
生理效益	組間	29.375	2	14.687	2.568	
	組內	3637.952	636	5.720		
	總和	3667.327	638			
社交效益	組間	26.250	2	13.125	3.752*	12班以上>6班（含）以下
	組內	2224.589	636	3.498		
	總和	2250.839	638			

* $p<.05$

第四節 國小教師之自覺健康狀況

七、自覺健康狀況現況分析

自覺健康狀況主要是針對國小教師個體對於自己目前的健康狀況，加以認定評分。自覺健康狀況的測量主要為「自覺健康狀況量表」，其中共有六個題項，每題採用五分法，最低分 1 分至最高分 5 分，量表總分最小值為 6 至最大值為 30，得分越高則表示自覺健康狀況越佳。花蓮縣國小教師於自覺健康狀況總量表平均得分為 20.0282 分，標準差為 4.14765。各題項中以第六題我好像比別人容易生病，自覺健康狀況的平均得分最高，平均值為 3.6901 分；以第二題和一年前比較，您認為您目前的健康狀況，自覺健康狀況的平均得分最低，平均值為 2.8873 分。

柯志賢（2004）針對台北縣土城市中教師的研究結果相類似，平均得分均為 20 分左右，並無極大差異之處。吳昇忠（2008）針對台東縣警察人員的自覺健康狀況測量結果發現，台東縣警察人員於自覺健康狀況量表平均得分 17.77 分。花蓮縣國小教師於自覺健康狀況量表得分高於台東縣警察人員，量表得分差距約 3 分。綜合以上分析差異原因可能在於測量的族群不同，導致自覺健康狀況上得分之差異。

表 4-4-1 自覺健康狀況量表之得分情形

變項	最小值	最大值	平均數	標準差	排序
自覺健康狀況總分	8.00	30.00	20.02	4.14	
6、我好像比別人容易生病	1.00	5.00	3.69	1.05	1
4、我和同年齡的人相比一樣健康	1.00	5.00	3.63	0.83	2
3、目前我的健康狀況很好	1.00	5.00	3.61	0.85	3
5、我想我的健康會愈來愈壞	1.00	5.00	3.28	1.06	4
1、您認為你目前的健康狀況	1.00	5.00	2.91	0.99	5
2、和一年前比較，您認為目前健康狀況	1.00	5.00	2.88	0.95	6

由表 4-4-2 可以得知花蓮縣國小教師對於一年前健康狀況情形比較，自覺一樣的最多有 235 人佔 36.8%；對於目前健康狀況覺得好的佔最多，有 206 人佔 32.2%；和同年齡的人相比較下覺得一樣健康佔最多，有 331 人佔 51.8%；另外覺得目前自己的健康狀況很好的佔最多，有 375 人佔 58.7%；自覺健康狀況認為自己比別人容易生病大部分不正確的佔最多，有 279 人佔 43.7%；自覺健康狀況認為自己健康情形會愈來愈壞為不知道佔最多，有 198 人佔 31%。

吳昇忠（2004）針對台東縣警察人員自覺健康狀況之研究結果發現，台東縣警察人員以「目前我的健康狀況很好」該題項得分最高，以「你目前的健康狀況」得分最低。而花蓮縣國小教師對於「我好像比較容易生病」該題項得分最高，另外以「比較過去健康狀況」的得分最低。花蓮縣教師在與他人相比較健康狀況、對於自覺健康狀況是否良好、是否易罹患疾病的感受及健康狀況愈來愈差的得分上高於警察人員。整體而言，國小教師的自覺健康狀況量表平均得分是高於警察人員，原因可能警察人員因執勤時間不固定，導致自覺健康狀況自評上低於國小教師。

趙珮璇（2003）針對台中市老榮民自覺健康狀況之研究結果發現，台中市老榮民於自覺健康狀況量表得分情形不佳，平均得分低於花蓮縣國小教師。柯志賢（2004）針對土城市教師自覺健康狀況之研究結果發現，土城市教師於自覺健康狀況量表平均得分約 20 分。柯志賢（2004）研究結果與本研究相類似，趙珮璇（2003）研究結果顯示榮民於自覺健康狀況得分不佳。花蓮縣國小教師於自覺健康狀況量表得分情形，與土城市教師自覺健康狀況量表得分情形差異性不大，結果相當類似，兩者的自覺健康狀況量表得分情形介於中上。推測原因可能為趙珮璇（2003）之研究對象為平均年齡較高的榮民，而年齡會影響個人在自覺健康狀況上的評估，年齡愈大而自覺健康狀況也愈差。柯志賢（2004）之研究對象與本研究皆針對教師族群進行調查，故研究結果相似度很高。

表 4-4-2 自覺健康狀況量表各題項之得分情形

變項名稱	選項				
2.和一年前比較，你認為您目前的健康狀況	差很多	差一些	一樣	好一些	好很多
	25 (3.9%)	219(34.3%)	235(36.8%)	123(19.2%)	37 (5.8%)
1.你認為您目前的健康狀況	不好	普通	好	很好	極好的
	37 (5.8%)	203(31.8%)	206(32.2%)	162(25.4%)	31 (4.9%)
4.和同年齡的人相比，我和他們一樣健康	完全不正確	大部分不正確	不知道	大部分正確	完全正確
	7 (1.1%)	55 (8.6%)	175(27.4%)	331(51.8%)	71 (11.1%)
3.目前我的健康狀況很好	完全不正確	大部分不正確	不知道	大部分正確	完全正確
	12 (1.9%)	68 (10.6%)	129(20.2%)	375(58.7%)	55 (8.6%)
6.我好像比別人容易生病	完全正確	大部分正確	不知道	大部分不正確	完全不正確
	15 (2.3%)	98 (15.3%)	102 (16%)	279(43.7%)	145(22.7%)
5.我想我的健康會愈來愈壞	完全正確	大部分正確	不知道	大部分不正確	完全不正確
	24 (3.8%)	137(21.4%)	198 (31%)	192 (30%)	88 (13.8%)

二、不同背景變項之自覺健康狀況差異性分析

將自覺健康狀況量表及各子題與性別、子女、是否兼任行政職務及學校類型等變項進行 t 考驗，而年齡、婚姻狀況、服務年資、教育程度及學校規模等變項進行單因子變異分析。

八、 性別、子女、兼任行政職務、學校類型

由表 4-4-3 中得知，性別於自覺健康狀況量表得分上達顯著差異 ($t=1.88$, $p<.05$)，性別上的差異會影響教師於自覺健康狀態上感受。研究中 Q2:和一年前比較目前的健康狀況、Q3:目前我的健康狀況很好、Q4:我和同年齡的人相比一樣健康、Q5:我想我的健康會愈來愈壞、Q6:我好像比別人容易生病，此五題項與性別呈現顯著差異。但是性別於個體針對目前健康狀況的評估並未達顯著差異，由此可知教師對於自己當下的健康狀況感受並不因性別而有差異優劣感受。整體而言男性教師自覺健康狀況是優於女性教師，可能是女性平時心情感受較男性更細膩，而男性較喜愛從事運動性質休閒活動，感受自己較為健康。故建議女性教師應多從事提升個體健康之行為，以提個體的健康狀況。李奇燁 (2006) 針對全國民眾進行自覺健康狀況研究，發現男性 (71%) 與女性 (70%) 認為目前健康狀況是良好的，男性平均得分是略高於女性。

有養育子女的國小教師自覺健康狀況量表得分略高於未養育子女之國小教師，而有子女者平均得分為 20.14，無子女之教師平均得分為 19.94，但有無子女於自覺健康狀況得分未達顯著差異 ($p>.05$)，因此有無子女於不影響教師於自覺健康狀況量表得分情形。兼任行政職務者於自覺健康狀況量表得分高於未兼任行政職務之教師，兼任行政職務教師平均得分為 20.13，未兼任行政職務者平均得分為 19.87，是否兼任行政職務於自覺健康狀態並未達顯著差異 ($p>.05$)，行政職務並不會造成個體對自覺健康狀況的態度。任職於一般地區學校教師於自覺健康狀況得分略高於偏遠地區教師，一般地區教師平均得分為

20.25，偏遠地區教師平均得分則為 19.76，而學校類型對於自覺健康狀況得分未達顯著差異 ($p>.05$)，不同學校類型並不影響教師的自覺健康狀況量表得分。研究發現有無子女、是否兼任行政職及任職的學校類型不會影響教師在評估自己健康狀況時的感受。

表 4-4-3 性別、子女、兼任行政職務、學校類型 t 考驗分析表

量表	變項	個數	平均數	標準差	t值
性別					
自覺健康狀況總分	男	214	20.46	3.65	1.88*
	女	425	19.80	4.36	
1.您認為你目前的健康狀況	男	214	3.09	0.93	3.28
	女	425	2.82	1.01	
2.和一年前比較目前的健康狀況	男	214	2.93	0.88	0.97*
	女	425	2.86	0.98	
3.目前我的健康狀況很好	男	214	3.67	0.75	1.30*
	女	425	3.58	0.90	
4.我和同年齡的人相比一樣健康	男	214	3.69	0.76	1.38*
	女	425	3.60	0.86	
5.我想我的健康會愈來愈壞	男	214	3.25	1.00	-0.57*
	女	425	3.30	1.09	
6.我好像比別人容易生病	男	214	3.79	0.98	1.85*
	女	425	3.63	1.08	
子女					
自覺健康狀況總分	有	269	20.14	3.87	0.62
	無	370	19.94	4.33	
兼任行政職務					
自覺健康狀況總分	兼任	375	20.13	4.13	0.76
	未兼任	264	19.87	4.16	
學校類型					
自覺健康狀況總分	一般	343	20.25	4.28	1.48
	偏遠	296	19.76	3.98	

* $p<.05$

（二）年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資、學校規模

不同年齡層於自覺健康狀況量表得分情形，以 50-59 歲者得 20.57 分為最高，其次依序為 60 歲以上者、40-49 歲者、30-39 歲者，而 20-29 歲者得分 19.84 分為最低。年齡與自覺健康狀況量表得分未達顯著差異，因此國小教師不因年齡的不同，而影響自覺健康狀況的感受。李奇燁（2006）研究發現，各年齡層中近七成民眾認為，自己的健康狀況程度佳，並以 20-39 歲年齡者比例最高。

不同婚姻狀況於自覺健康狀況量表得分情形，以離婚者得 21.21 分為最高，其次為未婚者得 20.17 分，得分最低者為已婚教師，得分為 19.90 分。婚姻狀況與自覺健康狀況經變異數分析發現，未達顯著差異；國小教師不因為婚姻的狀況，而影響自覺健康狀況的感受程度。李奇燁（2006）研究發現，無論處於何種婚姻狀況下，大部分之民眾仍然認為自己目前的健康狀況是「好」的，僅有少數之民眾認為自己健康狀況「不好」。

不同教育程度於自覺健康狀況量表得分情形，以博士學歷得分最高，得分為 22.00 分；其次依序為碩士學歷得 20.08 分，學士學歷得分為 20.03 分，而以專科學歷得分最低，為 18.85 分。教育程度與自覺健康狀況經變異數分析發現，未達顯著差異；因此國小教師的教育程度不影響自己對於健康狀況的評估。李奇燁（2006）研究發現，教育程度學歷越高，其健康狀況好的比例越高，且有六成八以上之比例。且「大學以上」學歷自覺目前健康狀況差的比例最低(1.8)。

不同服務年資於自覺健康狀況量表得分情形，以服務滿 30 年以上者得分最高，平均得分為 21.37 分；其次為服務 21-30 年者，平均得分為 20.51 分；依序為服務年資為 11-20 年者，不滿五年者；而服務年資 5-10 年者，平均得分最低，為 19.80 分。服務年資與自覺健康狀況經變異數分析發現，未達顯著差異；因此國小教師的服務年資深淺，不會影響自己對於健康狀況的評估。

不同學校規模於自覺健康狀況量表得分情形，以任職於 12 班以上規模教師的平均得分最高，得分為 20.38 分；其次為任職於 7-12 班規模之教師，平均得

分為 20.05 分；而任職於 6 班（含）以下規模的教師，於自覺健康狀況量表平均得分最低，為 19.71 分。任職學校規模與自覺健康狀況經變異數分析未達顯著差異，因此國小教師服務學校規模的大小，不影響自己對於健康狀況的評估。

表 4-4-4 中得知年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資及學校規模，於自覺健康狀態量表得分上並未達顯著差異。由此得知國小教師不會因年齡的大小、婚姻的狀況、接受教育程度的高低、服務年資的多寡及學校規模的大小，而影響自己對健康狀態的感受。

表 4-4-4 不同年齡、婚姻、教育程度、服務年資、學校規模變異數分析表

依變數	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
自覺健康狀況總分						
年齡	組間	20.21	4	5.05	0.29	
	組內	10955.28	634	17.28		
	總和	10975.49	638			
婚姻	組間	37.16	2	18.58	1.08	
	組內	10938.32	636	17.19		
	總和	10975.49	638			
服務年資	組間	50.55	4	12.64	0.73	
	組內	10924.93	634	17.23		
	總和	10975.49	638			
教育程度	組間	27.42	3	9.14	0.53	
	組內	10948.06	635	17.24		
	總和	10975.49	638			
學校規模	組間	65.54	2	32.77	1.91	
	組內	10909.95	636	17.15		
	總和	10975.49	638			

* $p < .05$

第五節 休閒活動參與及自覺健康狀況相關分析

本節將探討有關花蓮縣國小教師休閒活動參與、休閒活動參與後所產生之休閒效益感受及自覺健康狀況之關係，進行皮爾森積差相關分析，分別討論如下。

九、 休閒活動參與類型和自覺健康狀況之關係

將休閒活動參與調查表及分量表與自覺健康狀況總量表進行皮爾森積差相關分析。由表 4-5-1 得知，自覺健康狀況與休閒活動參與情形量表及其體能性活動、休憩性活動、知識性活動、社交性活動、服務性活動等五個分量表均呈現正相關。Pender (1987) 指出自覺健康狀況會影響個體從事健康促進行為，梁玉芳 (2004) 指出休閒活動參與可減輕工作壓力、舒緩緊張的身心，並能達到調劑身心、促進個體健康狀態。國小教師能夠藉由透過休閒活動參與的過程，提升個體的健康狀態，當國小教師評估自己健康狀況也會影響個體從事健康促進行為，而休閒活動則屬此類有益身心之活動範疇。研究結果與上述兩學者相同，皆發現休閒活動參與對於自覺健康狀況有正面的助益，即休閒活動參與情形愈佳，則自覺健康狀況也就愈好。

表 4-5-1 國小教師休閒活動參與類型及自覺健康狀況之相關矩陣

變項	自覺健康 狀況	休閒活動參與類型				
		體能性	休憩性	知識性	社交性	服務性
自覺健康狀況	1					
體能性活動	0.35 (**)	1				
休憩性活動	0.24 (**)	0.65 (**)	1			
知識性活動	0.22 (**)	0.64 (**)	0.77 (**)	1		
社交性活動	0.19 (**)	0.48 (**)	0.60 (**)	0.47 (**)	1	
服務性活動	0.17 (**)	0.48 (**)	0.58 (**)	0.62 (**)	0.35 (**)	1

** $p < .01$

十、 休閒效益與自覺健康狀況之關係

將休閒活動感受效益量表及分量表與自覺健康狀況總量表進行皮爾森積差相關分析。由表 4-5-2 得知，休閒效益總量表及教育效益、心理效益、生理效益、社交效益分量表與自覺健康狀況呈現正相關。休閒活動參與過程中所感受之休閒效益包含了教育、心理、生理及社交四層面，其中心理、生理及社交層面效益均有助於提升個體健康。黃天中、洪英正（1992）研究指出參與休閒體能得到滿足感、投入感、成就感…等，並能減輕過多的壓力提個人的生活品質；林清山（1985）指出休閒運動能使用於生理及心理病症治療上，也能提升個體的健康狀況。研究發現，休閒活動所產生的效益能影響個體之健康狀況，與學者研究結果相類似。因此藉由參與不同類型休閒活動所感受之休閒效益，與個體對於健康狀況的感受有密切的關係；休閒效益感受愈好的國小教師，其自覺健康狀況得分也愈高。

表 4-5-2 國小教師休閒效益及自覺健康狀況之相關矩陣

變項	自覺健康 狀況	休閒效益			
		教育效益	心理效益	生理效益	社交效益
自覺健康狀況	1				
教育效益	0.21 (**)	1			
心理效益	0.21 (**)	0.72 (**)	1		
生理效益	0.25 (**)	0.59 (**)	0.73 (**)	1	
社交效益	0.16 (**)	0.60 (**)	0.66 (**)	0.73 (**)	1

** $p < .01$

十一、 休閒活動參與類型和休閒效益之關係

將休閒效益量表及分量表與休閒活動參與類型及頻率總量表進行皮爾森積差相關分析。由表4-5-3可知，國小教師於休閒活動參與總量表與休閒效益量表及其分量呈現顯著正相關，休閒活動參與類型和教育效益、心理效益、生理效益及社交效益呈現正相關。陳中雲（2000）研究中發現國小教師休閒參與對休閒效益的感受情形為體能性休閒活動及知識性休閒活動參與頻率愈高者，感受到的休閒效益亦愈高。此研究結果與陳中雲（2000）之研究結果相類似。另外卓俊辰（1990）指出休閒運動能提升身體的能力、擁有良好體適能，故休閒活動與休閒效益中之生理效益是密切相關的。研究中亦指出休閒運動能夠紓解心理壓力，提升生活品質，此與休閒效益中之心理效益有相輔相成的效果。由此可知，休閒活動參與情形愈佳者，其休閒活動參與過程中的感受效益也會愈高。

表 4-5-3 國小教師休閒活動參與類型及休閒效益之相關矩陣

變項	休閒活動參與類型	休閒效益			
		教育效益	心理效益	生理效益	社交效益
休閒活動參與類型	1				
教育效益	0.28 (**)	1			
心理效益	0.23 (**)	0.72 (**)	1		
生理效益	0.22 (**)	0.59 (**)	0.73 (**)	1	
社交效益	0.24 (**)	0.60 (**)	0.66 (**)	0.73 (**)	1

** $p < .01$

第伍章 結論與建議

本研究目的在探討花蓮縣國小教師休閒活動參與情形、參與過程所感受之休閒效益及自覺健康狀況的現況。不同背景變項對於休閒活動參與情形、休閒效益及自覺健康狀況的影響，並了解其中之差異性及相關情形。以下分別進行研究結果論與建議之敘述。

第二節 結論

本研究以花蓮縣國小教師 639 位為研究對象，探討休閒活動參與類型、休閒效益感受及自覺健康狀況之情形，根據研究目的、結果與討論，所得之結論如下：

一、 休閒活動參與情形與自覺健康狀況之現況

休閒活動參與情形調查方面，以社交性休閒活動參與得分最佳，依序為休憩性活動、體能性活動、知識性活動，而以服務性休閒活動參與情形最不踴躍。休閒活動參與類型以閱讀書報雜誌比例為最高，最不常參與休閒活動則為插花。

在休閒效益感受方面，以心理效益得分最佳，依序為社交效益及生理效益，教育效益得分最低。於休閒效益中，以「可以使心情愉快、增添生活樂趣」得分最高，「可以學到領導、合作等的行為技巧及能力」最低。

自覺健康狀況方面，介於普通與良好之間。其中「我好像比別人容易生病」得分最佳，「和一年前比較，您目前健康狀況」最低。

二、不同背景因素對國小教師休閒活動參與類型之影響

不同背景因素之學校類型會影響國小教師休閒活動參與情形，整體來說休憩性休閒活動、知識性休閒活動、服務性休閒活動參與上，一般類型學校教師會優於偏遠地區教師。

年齡則會影響國小教師休閒活動參與情形，尤其是體能性休閒活動之參與。婚姻狀態會影響國小教師於服務性休閒活動的參與，離婚的國小教師於服務性活動參與程度上，優於已婚狀態的國小教師。

服務年資會影響國小教師於體能性休閒活動、休憩性休閒活動、知識性休閒活動、服務性休閒活動的參與，以服務 21-30 年的國小教師參與休閒活動情形最佳，並優於服務年資為 11-20 年者、5-10 年者及不滿五年者。12 班以上規模的國小教師，於休閒活動參與情形優於任職於 6 班（含）以下規模的教師。

三、不同背景因素對國小教師休閒效益與自覺健康狀況之影響

不同性別會影響國小教師於社交效益上的感受，女性教師會優於男性教師。學校規模會影響教師於休閒效益得分，於社交效益感受上，任職於 12 班以上規模之教師會優於任職於 6 班（含）以下的教師。

不同性別會影響國小教師自覺健康狀況，於「和一年前比較，你目前的健康狀況」、「目前我的健康狀況很好」、「我和同年齡的人一樣健康」、「我想我的健康會愈來愈壞」、「我好像比別人容易生病」的題項，男性教師之自覺健康狀況優於女性教師。

四、休閒活動參與及自覺健康狀況之間的關係

休閒活動參與與自覺健康狀況呈現正相關 ($p < .05$)，亦即說休閒活動參與情形愈佳者，自覺健康狀況愈高。休閒活動參與中感受休閒效益與自覺健康狀況呈現

正相關 ($p<.05$)，亦即休閒效益感受愈佳者，則自覺健康狀況愈好。休閒活動參與情形與休閒效益感受呈現正相關 ($p<.05$)，亦即休閒活動參與情形愈佳者，休閒效益感受愈好。



第二節 建議

- 一、花蓮縣國小教師從事休閒活動參與前五名，分別為閱讀書報雜誌、玩電腦上網路、聽廣播音樂、看電視影帶及休息與小睡。這些休閒活動類型均屬於靜態性活動，缺乏體能性休閒活動。若要提升生理層面的健康，則應多參加體能性休閒活動為宜。因此建議國小教師多多從事體能性休閒活動，提升生理層面的健康。
- 二、國小教師從事休閒活動參與時，學校類型是影響教師參與休閒活動的重要因素。於一般地區任職之國小教師休閒活動參與情形優於偏遠地區教師，偏遠地區缺乏完善的休閒設施、難以尋得同好夥伴，均為休閒活動參與不利的原因。故建議主管部門於偏遠地區增設休閒遊憩設施，並多舉辦休閒性質的研習活動，增加偏遠地區國小教師從事休閒活動的機會。
- 三、花蓮縣女性國小教師於自覺健康狀況表現低於男性國小教師，因此建議國小女老師應多多從事休閒運動，不應將家事「勞動」視為休閒「運動」，每週定期進行三次運動，每次至少 30 分鐘，期以達到提升個體自覺健康狀況。

參考文獻

中文部份

- 丁如真 (2002)。以健康信念模式分析醫院護理人員下背痛預防行為之研究。未出版碩士論文，國立師範大學衛生教育研究所：臺北。
- 孔令嘉 (1996)。台中市婦女休閒行為與場所選擇之研究。未出版碩士論文，逢甲大學大學建築及都市計畫研究所：臺中。
- 文崇一 (1990)。台灣居民的休閒生活。臺北：東大圖書有限公司。
- 牛玉珍 (1997)。教師規律運動行為影響因素之研究—以交通大學為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所：臺北。
- 王文科、王智弘 (2007)。教育研究法-增訂十一版。臺北：五南出版社。
- 王秀紅、邱啟潤、王瑞霞、李建廷 (1992)。婦女健康行為及其相關因素—以高雄市三民區及屏東縣高樹鄉居民為例。公共衛生，19 (3)，251-265。
- 王福生 (2002)。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理研究所：臺中。
- 朱明謙 (2001)。高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究。未出版碩士論文，義守大學管理科學研究所：高雄。
- 朱倣儀 (2003)。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以台北市為例。未出版碩士論文，東華大學觀光暨休憩管理研究所：花蓮。
- 朱嘉華 (1999)。國小教師身體活動與睡眠品質之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所：臺北。
- 江欣霓 (2002)。國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所：高雄。
- 行政院主計室 (1995)。臺灣地區時間運動調查報告書。臺北：同作者。

- 行政院青輔會 (1997)。青少年白皮書。臺北市：同作者。
- 何鑫憲 (2003)。國民小學教師規律運動行為與其相關因素之研究—以台南縣為例。未出版碩士論文，國立臺南大學體育教育研究所：臺南。
- 余玉眉 (1995)。婦女健康議題及研究的現況與展望。護理新象，5 (3)，123-137。
- 吳宗立 (2003)。社會領域教師班級經營、團體動力與學生人際關係之研究。高雄：復文圖書出版社。
- 吳承典 (2003)。雲林縣國小教師運動參與及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學：雲林。
- 吳萬福 (2005)。促進健康的休閒活動。國民教育，46 (4)，86-89。
- 呂建政 (1994)。休閒教育的發展。台灣教育，523，18-20。
- 李文題 (2001)。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理研究所：臺中。
- 李春香 (2006)。社區老人日常生活功能、自覺健康狀態、憂鬱狀態與自殺意念之相關性探討。未出版碩士論文，輔英科技大學護理研究所：高雄。
- 李國華 (1993)。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。台南師院學報，26，313-332。
- 李從業 (1997)。以健康信念模式分析臺北市中、小學女性教師乳房自我檢查行為。護理研究，5 (4)，366-376。
- 李淑瓊 (1985)。自述性之健康測量。公共衛生，4，19-25。
- 李嘉慶 (2002)。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況動機之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院：臺中。
- 沈永昆 (2005)。國中教師休閒參與和休閒阻礙之研究-以新竹縣、市為例。未出版碩士論文，臺灣師範大學體育研究所：臺北。
- 卓俊辰 (1990)。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。休閒教

育研討會專輯。臺北：中華民國戶外休憩協會。

周更芬(2007)。霍克巴姆健康信念模式在健康教育中的應用。*中國高等醫學教育*，7，49-50。

周騰達、陳朝棟、郭崇志、林珊依、鄒慧英、劉怡琴、張瑞、黃志芳(2002)。烏松鄉成年人健康行為調查及其影響因素探討。*臺灣家庭醫學雜誌*，12(4)，179-189。

官蔚菁(2004)。台灣健康信念模式研究之統合分析。未出版碩士論文，國立成功大學護理研究所：臺南。

尚億薇(1999)。適當運動對老人身心健康之助益。*大專體育*，46，82-85。

林佩璇(2005)。運用健康自我管理方式於健康促進之探討。未出版碩士論文，國立中山大學醫務管理研究所：高雄。

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。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育研究所：臺北。

林東泰(1994)。休閒教育與其宣導之研究。臺北：師大書苑有限公司。

林晏州(1982)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。*都市與計畫*，10，33-49。

林清山(1985)。休閒活動的理論與實務。臺北：輔仁大學出版社。

林清崎(2002)。台南縣國小行政人員休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立臺南師範學院教育研究所：臺南。

林麗鳳(1994)。社區民眾參與健康體能活動後的效益評估。*中國醫專學報*，8，125-146。

吳明隆、涂金堂(2006)。SPSS 操作與應用-問卷統計分析實務。臺北：五南。

施文文(2004)。以健康信念模式探究大學院校教師健康狀態之影響因素。未出版碩士論文，國立中山大學醫務管理研究所：高雄。

- 柯志賢 (2004)。不同身體質量指數與身體活動量教師自覺健康狀況之研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學體育研究所：臺北。
- 洪煌佳 (2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。碩士學位論文，國立師範大學運動休閒與管理研究所：臺北。
- 胡龍騰、黃瑋瑩、潘中道譯 (2000)。研究方法步驟化學習指南。台北：學富文化。
- 翁玉珠 (1994)。青少年休閒活動傾向、凝聚力、與情緒調適之相關研究。未出版碩士論文，文化大學家政學系研究所：臺北。
- 高俊雄 (2002)。運動與休閒之概念和內涵。運動休閒事業管理。台北：志軒企業有限公司。
- 高毓秀、黃奕清 (1997)。大學生健康生活型態及健康認知需求之調查研究。長榮學報，1，101-112。
- 郭騰淵 (1991)。國中教師工作價值觀、角色壓力與工作投入關係之研究。未出版碩士論文，高雄師範大學教育研究：高雄。
- 張少熙 (2000)。台北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北：漢文書局。
- 張春興 (1983)。成長中的自我探索。臺北：東華書局。
- 梁玉芳 (2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理研究所：彰化。
- 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。未出版碩士論文，國立高雄師範大學工業科技教育研究所：高雄。
- 莊博雯 (2005)。國小肥胖學童體重控制行為意向與健康信念自我效能之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學體育研究所：屏東。
- 許哲彰 (1999)。國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討—驗證計劃行為理論。未出版碩士論文，國立體育學院運動科學研究所：桃園。

- 許泰彰（2000）。國小教師運動行為及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所：臺中。
- 許義雄（1979）。我國大專院校體育現況調查。臺北：教育部。
- 許義雄、陳皆榮（1993）。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。行政院青年輔導委員會出版：臺北。
- 連婷治（1996）。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院國民教育研究所：新竹。
- 郭騰淵（1991）。國中教師工作價值觀、角色壓力與工作投入關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所：高雄。
- 陳 湘（1996）。景文工商專科學校教師休閒活動之調查研究。中壢：宏泰。
- 陳中雲（2000）。國小教師休閒參與休閒效益與工作滿意之關係研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學運動休閒與管理研究所：臺北。
- 陳在頤（1985）。休閒活動指導與管理。臺中：霧峰出版社。
- 陳思倫（1993）。休閒遊憩利益追尋之研究。戶外遊憩研究，5（2）。中華民國戶外遊憩協會：臺北。
- 陳彰儀（1989）。工作與休閒-從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。臺北：淑馨出版社。
- 陳曉悌（2003）。健康信念模式之理論源起與運用。台灣醫學，4（7），632-639。
- 陳繡娟（2006）。以健康信念模式探討影響孕期體重控制之相關因素。未出版碩士論文，臺北醫學大學護理學研究所：臺北。
- 陳艷麗（2002）。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。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所：桃園。
- 曾旭民、盧瑞芬、蔡益堅（2003）。國人生活品質評量（II）：SF-36 臺灣版的常

模與效度檢測。臺灣公共衛生雜誌，22（6），512-518。

曾誰芬（1988）。工作、生活目標與休閒參與之研究-以台北地區藝術工作者和行政工作者為例。未出版碩士論文，東吳大學社會學研究所：臺北。

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。

黃天中、洪英正（1992）。心理學。臺北：桂冠出版社。

黃文宗（2006）。彰化市國小教師休閒運動參與及休閒現況之研究。未出版碩士論文，大葉大學：彰化。

黃郁宜（1994）。現代少年的休閒活動。學生輔導通訊，35，88-93。

黃振球（1970）。休閒活動理論與實施。國立台灣師範大學教育學報，創刊號，545-694頁。

黃素真（2007）。以健康信念模式探討大一學生對子宮頸癌預防行為及相關因素之研究-以屏東地區為例。未出版碩士論文，美和技術學院健康護照研究所：屏東。

黃素雲（2004）。應用健康信念模式探討臺灣地區影響老年人利用健保成人預防保健之相關因素研究。未出版碩士論文，中國醫藥大學醫務管理學研究所：雲林。

黃智慧（2003）。減緩教師工作壓力之行動研究。未出版碩士論文，臺中師範學院國民教育研究所：臺中。

楊亮梅（1993）。中年女性身體活動狀況及健康體能與血脂肪之比較研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學體育研究所：臺北。

董永貞（1991）。旅遊活動及設施安全手冊之研究。臺北：台灣省政府交通處旅遊事業管理局。

詹凱婷（2005）。休閒阻礙、休閒活動類型與參與頻率及工作滿足之關係-以台中

地區飯店女性員工為例。未出版碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩研究所：臺中。

詹棟梁（1991）。發展人類學。臺北：合記出版社。

劉明華（2004）。教育人員績效獎金之可行性研究-以臺中縣國民中學為例。未出版碩士論文，逢甲大學公共政策研究所：臺中。

歐正中（2005）。臺灣地區民眾休閒活動參與之研究。未出版碩士論文，台北大學社會科學研究所：臺北。

蔣孝瑛（1980）。美國青年休閒活動及其輔導現況。行政院青年輔導委員會出版：臺北。

蔡培村（1990）。青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。行政院青年輔導委員會出版：臺北。

鄧建中（2002）。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理研究所：臺中。

賴正能（1998）。從隔週週休二日制探討公務人員的休閒行為—以高雄市政府為例。未出版碩士論文，國立中山大學公共事務研究所：高雄。

賴妙純（2004）。應用健康促進模式探討大學生運動行為之研究。未出版碩士論文，國立師範大學衛生教育研究所：臺北。

鍾東蓉（2000）。台北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所：臺北。

鍾瓊珠（1997）。大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體專專長學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究：桃園。

羅明訓（1999）。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所：臺中。

嚴祖弘（2001）。台閩地區藝文節目付費意願趨勢之研究。臺北：行政院文建會。

蘇國興（2004）。台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院國民教育研究所：臺北。



英文部份

- Abood, D. A., Black, D. R., & Feral, D. (2003). Nutrition education worksite intervention for university staff: application of the health belief model. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 35(5), 260-267.
- Anspaugh, D.J., Hunter, S., & Dignan, M. (1996). Risk factor for cardiovascular disease among exercising versus nonexercising women. *American Journal of Health Promotion*, 10(3), 171-174.
- Becker, M. H., Drachman, R. H., & Kirscht, J. P. (1974). A new approach to explaining sick-role behavior in low-income populations. *American Journal of Public Health*, 64, 205-216.
- Beard, J. G., & Pagheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beard, J. G., & Pagheb, M. G. (1983). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.
- Brent, J. R. (1975). On the derivation of leisure activity types A perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7, 128-140.
- Brockman, F., Merriam, L. C., Catton, W. R., & Dowdle, B. (1982). *Recreation use of wild lands*. New York: McGraw-Hill.
- Bongguk, J., & David, R. A. (1995). The relationship between personality types and leisure preferences. *1995 Symposium On Leisure Research*. USA, San Antonio, Texas: October, 87.
- Blumanthal, J. A., Emery, C. F., Madden, D. J., George, L. K., Coleman, R. E., & Riddle, M. W. (1989). Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in health older men and women. *Journal of Gerontology*, 44(5), 147-157.

- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. Ek., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W. & Macera, C. A. (1995). Physical fitness and all-cause mortality: *A prospective study of healthy men and women. JAMA*, 262(17), 2395-2401.
- Bochman, D. S. (1982). *Health behavior: emerging research perspective*. New York: 91 Plenum Press.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of Leisure*. New York: Elsevier. Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*. 23(4), 363-377.
- Elder, J. P., Hovell, M. F., Mayer, J. A., and Geller, E. S. (1994). *Motivating Health Behavior*. New York: Delmar.
- Garton, A. F., & Pratt, C. (1991). Leisure activities of adolescent school students: *Predictors of participation and interest, Journal of Adolescence*, 14, 305-321.
- Gadin, K. G., & Hammarstrom, A. (2002). Can school-related factors predict future health behavior among young adolescents? *Public Health*, 116(1), 22-29.
- Gochman, D. S. (1982). *Health behavior: emerging research perspective*. New York: 91 Plenum Press.
- Haskell, W. L. (1988). Physical activity and health: Need to define the required stimulus. *American Journal of Cardiology*, 55(10), 4D-9D.
- Hirschman, E. C. (1985). A multidimensional analysis of content preference for leisure-time media. *Journal of Leisure Research*, 17(1), 28-39.
- Hamdorf, O. A., Withers, R. T., Penhall, R. K., & Haslam, M. V. (1992). Physical training effects on the fitness and habitual activity pattern of elderly women. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 73, 603-608.
- Jackson, R. G. (1973). A preliminary bicultural study of value orientations and leisure

- attitudes. *Journal of Leisure Research*, 5(3), 10-22.
- Kasl, S. V. & Cobb, S. (1966). Health behavior, illness behavior, and sick role behavior. I. Health and illness behavior. *Archives of Environmental Health*, 12(2), 246-66.
- Kelly, J. R.(1990). Leisure and aging: A second agenda. *Society and Leisure*, 13(1), 145-167.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure in America*. NewYork: Wiley.
- Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in the modern society*(4th ed.) . NY: Harper Collins Publishers.
- Michael, G. G., & Blazey, M. (1983). Old people in urban parks: An exploratory investigation. *Journal of Leisure Research*, 15 (3), 299-314.
- Murphy, J. (1974). Concepts of leisure. Englewood Cliffs. New York: Prentice-Hall.
- Morgan, W. P. (1985). Psychogenic factors and exercise metabolism: *A review*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 309-316.
- Nagoa, N., Imai, Y., Arie, J., Sawada, Y., & Aratsu, K. (1988). Comparison of serum apolipoproteins and lipoproteins in active and inactive males. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 28, 67-73.
- Proctor, C. (1962). Dependence of recreation participation on background characteristics', Appendix A of Outdoor Recreation Resources Review Commission, National Recreation Survey, Study Report 19, Washington DC : ORRRC, pp. 77-94.
- Parker, S. R. (1983). *Leisure and Work*. London: George Allen & Unwin.
- Pender N.J.(1987). Health Promotion in Nursing Practice, East Norwalk: Appleton & Lange.
- Ragheb, M. G. & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.

- Rosenstock, I. M., & Becker, M. H. (1974). The health belief model and preventive health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
- Shay, K. A., & Roth, D. L. (1992). Association between aerobic fitness and visuospatial performance in healthy older adults. *Psychology and Aging*, 7(1), 15-24.
- Slatter, M., Potter, J., & Caan, B. (1997). Energy balance and colon cancer beyond physical activity. *Cancer Research*, 57, 75-80.
- Thune, I., Lund, E. (1997). The influence of physical activity on lung cancer risk. *International Journal of Cancer*, 70, 57-62.
- Wilson, R. L. (1991). Physical activity, absenteeism, stress, and attitude toward work. *U.M.I. Dissertation service*.
- Ware, J. E., Brook, R. H., Davies, A. R., & Lohr, K. N. (1981). Choosing measures of health status for individuals in general populations. *American Journal of Public Health*, 71(6), 620-625.
- Young, D. R., Haskell, W. L., Jatulis, D. E., & Fortmann, S. P. (1993). Association between change in physical activity and risk factor for coronary heart disease in a community-based sample of men and women: The Stanford five-city project. *American Journal of Epidemiology*, 138(4), 205-216.

附錄一

問卷調查表

花蓮縣國小教師休閒活動參與及健康狀態關係之研究問卷調查表

親愛的老師 您好：

本研究旨在探討花蓮縣國小教師休閒活動參與及健康狀態關係之研究，感謝您撥冗填答，您所填答之資料，本研究僅作為學術研究之用，絕對保密，故請您安心填答。

您的意見非常寶貴，敬請您依個人實際情況選擇問卷中「最適合」之選項予以勾選，本問卷共計4頁，敬請您逐題、逐頁填答。感謝您的協助，希望此研究能夠為基層教育人員提供更正確的休閒活動參與觀念。

肅此 敬頌 平安

國立台東大學 健康促進與休閒管理研究所

指導老師：林大豐 博士

研究生：陳冠宏 敬上

中華民國 九十八 年 三 月

基本資料（請適當的□內打✓，請僅勾選一項答案。）

- 1．性別：☐男 ☐女
- 2．子女：☐無 ☐有
- 3．兼任行政職：☐無 ☐有
- 4．年齡：☐ 20~29 歲 ☐ 30~39 歲 ☐ 40~49 歲 ☐ 50~59 歲 ☐ 60 歲以上
- 5．婚姻狀況 ☐未婚 ☐已婚 ☐離婚
- 6．服務年資：☐不滿 5 年 ☐ 5~10 年 ☐ 11~20 年 ☐ 21~30 年 ☐ 30 年以上
- 7．教育程度：☐專科 ☐大學 ☐碩士 ☐博士
- 8．任職學校規模：☐ 6 班以下(含 6 班) ☐ 6~12 班 ☐ 12 班以上
- 9．任職學校類型：☐一般 ☐偏遠 ☐特偏

附錄二

第一部分：國小教師休閒活動參與調查表：一、休閒活動參與類型與參與時間量表

項目	不 頻 繁	非 常 不 頻 繁	普 通	頻 繁	非 常 頻 繁
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. 閱讀書報雜誌.....	☐	☐	☐	☐	☐
2. 玩電腦、上網路.....	☐	☐	☐	☐	☐
3. 看電視、影帶.....	☐	☐	☐	☐	☐
4. 聽廣播、音樂.....	☐	☐	☐	☐	☐
5. 郊遊、旅行.....	☐	☐	☐	☐	☐
6. 逛街、逛書店.....	☐	☐	☐	☐	☐
7. 休息/小睡.....	☐	☐	☐	☐	☐
8. 與同事、朋友聚會.....	☐	☐	☐	☐	☐
9. 書法、繪畫.....	☐	☐	☐	☐	☐
10. 參加研習.....	☐	☐	☐	☐	☐
11. 散步、慢跑.....	☐	☐	☐	☐	☐
12. 球類運動.....	☐	☐	☐	☐	☐
13. 園藝.....	☐	☐	☐	☐	☐
14. 聊天喝茶.....	☐	☐	☐	☐	☐
15. 健行、爬山.....	☐	☐	☐	☐	☐
16. 玩樂器(如彈琴).....	☐	☐	☐	☐	☐
17. 參觀展覽.....	☐	☐	☐	☐	☐
18. 健身術(如國術)、跳舞(如有氧).....	☐	☐	☐	☐	☐
19. 烹飪.....	☐	☐	☐	☐	☐
20. 電影.....	☐	☐	☐	☐	☐
21. 從事社會服務(如義工).....	☐	☐	☐	☐	☐
22. 下棋.....	☐	☐	☐	☐	☐
23. 插花.....	☐	☐	☐	☐	☐
24. 收集物品(如集郵).....	☐	☐	☐	☐	☐
25. 唱歌(如 KTV).....	☐	☐	☐	☐	☐
26. 拜訪親友.....	☐	☐	☐	☐	☐
27. 寫作.....	☐	☐	☐	☐	☐
28. 攝影.....	☐	☐	☐	☐	☐
29. 雕刻(如木雕)、陶瓷製作.....	☐	☐	☐	☐	☐

二、休閒效益量表

下列舉一些參與休閒活動後個體主觀的感受，請就您實際參與休閒活動之感受，對於心理、精神情緒、家庭生活、團體生活、同儕關係、師生關係、社會關係等等的幫助或改善，並逐項填答。

項目	非常不同意	不同意	尚可	同意	非常同意
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. 可以學到領導、合作等的行為技巧及能力.....	☐	☐	☐	☐	☐
2. 可以拓展知識，促進知能成長.....	☐	☐	☐	☐	☐
3. 可以刺激心思和智豐，啟發創意.....	☐	☐	☐	☐	☐
4. 可以激發個人的潛力.....	☐	☐	☐	☐	☐
5. 可以學習並增進活動的技巧及技能.....	☐	☐	☐	☐	☐
6. 可以培養多元的興趣.....	☐	☐	☐	☐	☐
7. 可以獲得成就感並肯定自己.....	☐	☐	☐	☐	☐
8. 可以自我滿足、實踐心中的理想.....	☐	☐	☐	☐	☐
9. 可以消除緊張，紓解壓力.....	☐	☐	☐	☐	☐
10. 可以使心情愉快，增添生活樂趣.....	☐	☐	☐	☐	☐
11. 可以發洩情緒，舒暢身心.....	☐	☐	☐	☐	☐
12. 可以欣賞及創造真善美的事物.....	☐	☐	☐	☐	☐
13. 可以享受挑戰，刺激、自然、孤獨、自由等體驗.....	☐	☐	☐	☐	☐
14. 可以保持身體健康，鍛鍊體能.....	☐	☐	☐	☐	☐
15. 可以獲得休息，消除疲勞.....	☐	☐	☐	☐	☐
16. 可以調劑精神、恢復精力.....	☐	☐	☐	☐	☐
17. 可以改善或控制疾病.....	☐	☐	☐	☐	☐
18. 可以促進工作同儕及朋友的感情.....	☐	☐	☐	☐	☐
19. 可以促進家人間的感情.....	☐	☐	☐	☐	☐
20. 可以拓展社交圈、結交新朋友.....	☐	☐	☐	☐	☐
21. 其他.....	☐	☐	☐	☐	☐

附錄三

第二部分:自覺健康狀況量表

一. 健康狀態(請適當的□內打✓, 請僅勾選一項答案。)

下列問題是個體對自己健康狀況所做的主觀感受, 請就您實際的感受逐項填答。

編號	項目	不好	普通	好	很好	極好的
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	一般來說, 您認為您目前的健康狀況是.....	☐	☐	☐	☐	☐
		差很多	差一些	一樣	好一些	好很多
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	和一年前比較, 您認為您目前的健康狀況是.....	☐	☐	☐	☐	☐
		完全不正確	大部份不正確	不知道	大部份正確	完全正確
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	我的健康狀況好的很.....	☐	☐	☐	☐	☐
4	我和同年齡的人一樣健康.....	☐	☐	☐	☐	☐
5*	我想我的健康會愈來愈壞.....	☐	☐	☐	☐	☐
6*	我好像比別人容易生病.....	☐	☐	☐	☐	☐

附錄四

研究問卷使用同意函

研究問卷使用同意函

茲同意國立台東大學健康促進與休閒管理研究所研究生 陳冠宏 使用本人編製之「國小教師休閒參與量表」、「休閒效益量表」，於其碩士論文「花蓮縣國小教師休閒活動參與及健康狀態關係之研究」中，特此證明。

同意者簽名： 陳中雲 於民國 98 年 3 月 6 日

研究問卷使用同意函

茲同意國立台東大學健康促進與休閒管理研究所研究生 陳冠宏 使用本人編製之「自覺健康狀況量表」，於其碩士論文「花蓮縣國小教師休閒活動參與及健康狀態關係之研究」中，特此證明。

同意者簽名：柯志賢 於民國 98 年 7 月 5 日