國立台東大學體育學系

體育教學碩士論文

指導教授：周財勝

高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究

研 究 生： 吳芳洲

中 華 民 國 九 十 五 年 八 月

國立台東大學體育學系

體育教學碩士論文

高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究

研 究 生：吳芳洲　撰

指導教授：周財勝　先生

中 華 民 國 九 十 五 年 八 月

國立台東大學

學位論文考試委員審定書

系所別：體育學系體育教學碩士班

本班 吳芳洲 君

所提之論文 高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究

業經本委員會通過合於 ☑ 碩士學位論文 ☐ 博士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

（學位考試委員會主席）

（指導教授）

論文學位考試日期：95 年 8 月 11 日

國立台東大學

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立台東大學 體育學 系(所)
體育教學碩士班 九十五 學年度第 一 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單　位
☑	□	國家圖書館
☑	□	本人畢業學校圖書館

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。

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鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：[illegible]（親筆簽名）

研究生簽名：[illegible]（親筆正楷）

學　　號：1492015（務必填寫）

日　　期：中華民國 95 年 8 月 14 日

謝　　誌

「觀功念恩、感恩惜福」，學術研究之路高深莫測，論文研究瀟灑走一回，從迷惘懵懂到豁然開朗，看似輕鬆，實則艱辛，對於自己能有這樣一次的進修機會，除了感謝！還是感謝！

懷著感恩之心，感受對自我學習負責之意，一路走來，收穫滿囊。在四個暑假的求學過程中，感謝高雄縣橋頭國小廖榮松校長對在職進修同仁的支持與鼓勵，感謝同仁在教學、課務與行政工作上給予的配合、協助與體諒，今日方得以進入學術研究的殿堂，使我能完整地修畢相關學分。感謝指導教授－周財勝博士，除了在論文指引與修正的主學習外，這期間跟著老師研究，受益匪淺，我想學到的並不限於書本上的刻版學問，而是做事情的態度以及如何待人處事，同時生活上亦受到老師很大的幫忙，尤其是高雄、台東二地奔波，吾師均不以為苦，充分展現經師與人師誨人不倦的精神，是個人在研究路上的良師。在這裡，向老師致上十二萬分的謝意。

沿途師友們的提攜與協助，是本篇論文能順利完成的關鍵。在論文的撰寫過程中，同時要感謝我的口試委員－林大豐教授及薛銘卿教授，不斷的給予在論文撰寫上的指導，讓本論文能順利完成。就學期間承蒙溫卓謀教授、劉美珠教授、范春源教授、陳玉枝教授、陳秀惠教授等師長的指導，不但有助論文的寫作，更是終身受用。學習期間同組好友志明、煜敏、鴻博等同學的分享切磋，勉勵扶持，銘感於心，因為有您們的參與，才能讓論文順利完成。研究問卷施測過程非常謝謝高雄縣市多位校長、主任、老師鼎力協助問卷的發放與回收，才能順利施測而得到資料，在此一併致謝。

最後要感謝的是我的家人，尤其是內人錦英悉心照顧芯妏、芯妤，媽媽、岳父、岳母的適時支援，讓我得以全心投入研究，讓我無後顧之憂，而能順利完成碩士論文，僅以此成果與我的家人分享，在這裡向我的家人說聲：「謝謝」！要感謝的人太多太多，我想最能夠報答他們的方法，就是畢業後，演好自己的角色，發揮所學，才是對曾經幫過我的人，最好的回饋。

祈願

永懷一顆感恩的心，在學術、在工作、在生命中，回報所有的祝福。

吳芳洲　謹誌

2006.08

高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究

作者：吳芳洲

國立台東大學體育學系

摘　要

本研究目的在分析國小退休教師參與休閒運動之現況與需求，並彙整其意見與觀念。採用文獻分析法與問卷調查法，以「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動調查問卷」為研究工具，內容包括：個人基本資料、參與休閒運動、休閒運動需求及意見與觀念四大部份。以次數分配、百分比等描述統計說明各變項之分布情形，卡方分析考驗進行資料處理，結果發現：

一、國小退休教師參與休閒運動現況

（一）參與休閒運動的人口及每次30分鐘以上者超過九成；有規律性運動的人口接近七成；時段大多以晨間及傍晚最多；地點以學校或公立運動場及公園最多；獲得資訊以親友告知最多；曾經參加的舉辦單位以民間社團最多。

（二）在每週從事的次數方面，並無明顯差異，只在縣、市分別呈現時有所差異；在每次從事的時間方面，與經濟情況、專長等變項達顯著差異。

二、國小退休教師休閒運動需求

（一）動機及從事的意願以促進身體健康及地點離家近佔最多；專業運動指導員應發揮的功能以指導避免運動傷害佔最多；希望參與的項目排名前五名者依序是游泳、散步、桌球、爬山及森林浴；類別以戶外活動佔最多；最有效的資訊管道是報章雜誌；最急需興建的運動場地是社區運動公園。

（二）促進健康與居住情形達顯著差異；享受運動樂趣與經濟狀況、專長等變項達顯著差異；游泳與年齡、居住情形、退休時間等變項達顯著差異；散步與性別、年齡、專長、退休時間等變項達顯著差異。

三、國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念

（一）最能達到效果的舉辦單位是民間社團；付費是視收費高低而定；最能提供的場所是學校運動場；指導意願以義務指導最多；最想參加的培訓種類是戶外活動；培訓方式傾向收費並發給培訓證書；擔任志工願意者達24%。

（二）運動付費與健康情況變項達顯著差異；指導意願與性別、年齡、教育程度、健康、經濟情況、專長等變項達顯著差異；培訓方式與性別、年齡、教育程度、健康、經濟情況、退休時間等變項達顯著差異；參與志工意願與性別、年齡、教育程度、經濟情況、專長、退休時間等變項達顯著差異。

關鍵詞：退休教師、休閒運動。

A study for participating in leisure sports of the retired teacher of elementary school in Kaohsiung city and Kaohsiung county.

Author: Wu Fang-Chou

Department of Physical Education of National Taitung University

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the current situation and requirement for participating in leisure sports of the retired teachers, and to summarize their opinions and viewpoints. Based on questionnaire and document analyses questionnaire "The retired teachers of elementary school of Kaohsiung county and city participate in the leisure sports" was as tool; the questionnaire was consisted by four parts: personal data, participating in leisure sports, requirement to leisure sports, and opinions and viewpoints. Using descriptive statistics for frequency distribution and percentage to illustrate the distribution of each variety, chi-square test was used for the major statistical technique. The conclusions were:

一、Current situation of the retired to teachers participate in leisure sports

（一）The population is over 90% who exercised or participated in leisure sports over 30 minutes every time. About 70% of the population engaged in sports regularly. The exercised mostly time is in the early morning and evening. The exercised mostly site is public schools and parks or gyms. People get information mostly from their relatives and friends, and most activities that they had been joined were mostly held by private associations.

（二）The frequency of participation weekly shows no distinctive differences between county and city; the time of participation shows distinctive differences in financial situation and specialty.

二、Requirement of the retired teachers participated in leisure sports

（一）The most motives and wish are to improve health, and places is closed to houses. A professional sports supervisor gives play to their function to teach people how to avoid sport injury. The top five most popular programs are (in order): swimming, walking, table tennis, mountain climbing, and forest bath; outdoor activities outnumbered to the other

kinds of activity. The best channel of getting information is from newspapers and magazines, and now it is the most urgent to build community sport parks.

（二）Improving health and living condition show distinctive differences; enjoy exercising enjoyment, it shows distinctive differences on financial situation, and specialty; swimming and shows distinctive differences on age, living condition, and retired time; walking shows distinctive differences on sex, age, specialty, and time of retirement.

三、Opinions and viewpoints of the retired teachers

（一）Activities that be taken most effect were held by private associations. Paying for exercise was depended on charge; the most places that offered to citizens were schools; volition to supervise exercise tends to be free; outdoor activities are most preferred; the training method inclines to charge and issue the certificate of vocational training; people who want to be volunteer are up to 24%.

（二）Paying for sports and health shows distinctive differences volition to supervise shows distinctive differences on sex, age, education, health, financial situation, and specialty; ways of training show distinctive differences on sex, age, education, health, financial situation, and time of retirement; volition to volunteer shows distinctive differences on sex, age, education, financial situation, specialty, and retired time.

Key Words： retired teachers, leisure sports

目　　錄

論文口試委員審定書
授權書
謝誌
中文摘要
英文摘要
目錄…… Ⅰ
表目錄…… Ⅱ
圖目錄…… Ⅲ
第一章 緒論
　第一節 研究背景……1
　第二節 研究目的……4
　第三節 研究問題……4
　第四節 研究範圍與限制……4
　第五節 名詞解釋……5
第二章 文獻探討
　第一節 老化理論的探討……7
　第二節 老人與休閒活動之探討 ……12
　第三節 休閒運動之定義、功能及種類 ……16
　第四節 老人休閒運動之相關研究 ……24
　第五節 本章總結 ……27
第三章 研究方法
　第一節 研究架構 ……29
　第二節 研究方法 ……31
　第三節 研究對象 ……31
　第四節 研究工具 ……31
　第五節 研究時間 ……32
　第六節 資料的處理 ……33
第四章 結果與討論
　第一節 問卷回收及樣本分析 ……34
　第二節 國小退休教師參與休閒運動現況 ……41

第三節 國小退休教師休閒運動需求 ……49
第四節 國小退休教師參與休閒運動之意見與觀念 ……64
第五節 綜合討論 ……83
第五章 結論與建議
第一節 結論 ……88
第二節 建議 ……91
參考文獻
一、中文部分……92
二、英文部分……97
附錄
附錄 高雄縣市國小退休教師參與休閒運動調查問卷 ……99
表目錄
表 2-1 休閒運動對老年人身心的影響……15
表 4-1 有效問卷回收情形 ……35
表 4-2-1 性別統計表 ……36
表 4-2-2 年齡統計表 ……37
表 4-2-3 教育程度統計表 ……37
表 4-2-4 健康情況統計表 ……38
表 4-2-5 經濟情況（每月收入）統計表 ……38
表 4-2-6 居住情形統計表 ……39
表 4-2-7 專長統計表 ……40
表 4-2-8 退休時間統計表 ……40
表 4-3 每週從事休閒運動的次數 ……41
表 4-4 每次從事休閒運動的時間 ……42
表 4-5 從事休閒運動的時段（複選） ……43
表 4-6 經常從事休閒運動的地點（複選） ……45
表 4-7 資訊來源（複選） ……46
表 4-8 休閒運動的舉辦單位（複選） ……47
表 4-9-1 不同背景變項與每週從事休閒運動次數之差異情形 ……48
表 4-9-2 不同背景變項與每次運動時間之差異情形 ……49
表 4-10 從事休閒運動的動機（複選）……50
表 4-11 從事休閒運動的意願（複選）……52

表 4-12 運動指導員的功能（複選）……53
表 4-13 希望參與休閒運動的項目（複選）……55
表 4-13-1 希望參與休閒運動的項目類別排序……58
表 4-14 最有效的資訊管道（複選）……59
表 4-15 最急需興建的運動場地（複選）……60
表 4-16-1 不同背景變項與促進身體健康之差異情形……61
表 4-16-2 不同背景變項與享受運動樂趣之差異情形……62
表 4-16-3 不同背景變項與游泳之差異情形……63
表 4-16-4 不同背景變項與散步之差異情形……64
表 4-17 最能達到效果的舉辦單位（複選）……65
表 4-18 付費參加休閒運動的看法……66
表 4-19 適當的場地收費標準（室內每次使用）……68
表 4-20 適當的場地收費標準（戶外每次使用）……69
表 4-21 適當的場地收費標準（游泳池每次使用）……70
表 4-22 最能提供市民從事休閒運動的場所（複選）……71
表 4-23 指導意願的選擇……72
表 4-24 想參加的培訓種類（複選）……73
表 4-25 休閒運動指導員之培訓方式……75
表 4-26 擔任志工之參與意願……76
表 4-27-1 不同背景變項與付費參加休閒運動之意見與觀念差異情形……77
表 4-27-2 不同背景變項與指導意願之意見與觀念差異情形……78
表 4-27-3 不同背景變項與培訓方式之意見與觀念差異情形……79
表 4-27-4 不同背景變項與擔任志工參與意願之意見與觀念差異情形……80
表 4-28 國小退休教師性別與參與培訓種類之差異情形……81

圖目錄

圖 3-1 研究架構圖 ……29
圖 4-1 有效問卷回收情形 ……36
圖 4-2 每週從事休閒運動的次數 ……42
圖 4-3 每次從事休閒運動的時間 ……43
圖 4-4 從事休閒運動的時段（複選） ……44

圖 4-5 經常從事休閒運動的地點（複選） ……45
圖 4-6 資訊來源（複選） ……46
圖 4-7 休閒運動的舉辦單位（複選） ……47
圖 4-8 從事休閒運動的動機（複選） ……51
圖 4-9 從事休閒運動的意願（複選） ……52
圖 4-10 運動指導員的功能（複選）……53
圖 4-11 希望參與休閒運動的項目(複選)……58
圖 4-12 最有效的資訊管道（複選）……59
圖 4-13 最急需興建的運動場地（複選）……60
圖 4-14 最能達到效果的舉辦單位（複選）……65
圖 4-15 付費參加休閒運動……67
圖 4-16 適當的場地收費標準（室內）……68
圖 4-17 適當的場地收費標準（戶外）……69
圖 4-18 當的場地收費標準（游泳池）……70
圖 4-19 最能提供市民從事休閒運動的場所（複選）……71
圖 4-20 指導意願的選擇……72
圖 4-21 想參加的培訓種類（複選）……74
圖 4-22 休閒運動指導員之培訓方式……75
圖 4-23 擔任志工之參與意願……76

第一章 緒論

退休是步入老年的開始，退休之後的生活也許正如伊莉莎白‧庫伯勒－羅斯所說：人們抬起頭來眺望天空的時候，更是適應人生另一階段生活挑戰的起步。而近幾年來，提早退休已經成為新的趨勢，教師申請退休必有其體力、疾病或心理等考量，提早在五十歲，甚至四十幾歲就從職場退下來的人，有愈來愈多的趨勢，形成一股年輕化的退休潮。若以內政部戶政司民國 95 年 6 月 6 日公佈的國人零歲平均餘命資料，男性為 73.72 歲，女性為 79.79 歲，未來平均壽命近八十歲，如果四、五十歲退休，意味著接下來還有三、四十年的退休生活要過，如此長的歲月如何度過？所以應該要好好規劃休閒運動，提升生活品質，過退休老年人應有的尊嚴且適性的生活，使自己能更健康地進入老年，充分融入及參與社會，並為其社區及社會發展做出更積極有效的貢獻。

內政部民國89年委託中央大學辦理的「台閩地區老人狀況調查報告」指出（內政部，2000）：50歲以上國民對休閒活動之需求情形，很需要者佔23.01%，需要者佔35.91%，合計佔58.92%；65歲以上很需要者佔19.63%，需要者佔32.49%，合計佔52.12%；而同一研究中65歲以上老年人曾利用及滿意文康休閒設施者僅佔10.16%；在老年人對各項老人福利措施需求上，醫療保健最多佔72%，其次為經濟補助佔70%，再次為休閒活動佔52%；值得注意的是，這些對休閒活動有需求的老年人中，教育背景越高者，休閒活動之需求情形也越高，大學及以上者即佔77.37%。其中退休教師是高學歷的一群，而其對休閒活動需求如此殷切，政府及相關單位實不容忽視！

本章主要在敘述本研究的背景與目的，說明研究問題，並對相關的名詞做明確的界定。共分為六節：第一節研究背景；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究範圍與限制；第五節名詞操作型定義。

第一節 研究背景

根據內政部戶政司統計處民 95 的統計，截至 94 年底臺閩地區總人口數 22,770,383 人，老年人口（65 歲以上）為 2,216,804 人，較 93 年底增加 66,329 人，占總人口 9.74% ，較 93 年底的 9.48% 增加 0.26 個百分點。

而高雄縣 50 歲以上人口為 313,641 人，高雄市為 377,011 人，合計 690,652 人，占全高雄縣市總人口數 2,753,486 人之 25.08% ，老年人口之多不容忽視。而我國根據內政部的統計，在民國 90 年老年人口已達 8.8%，臺閩地區人口早已達到聯合國世界衛生組織（WHO）定義 7%為高齡化社會的國家，人口年齡中位數也將由 91 年之 33.0 歲，升至 100 年之 37.2 歲及 140 年接近 50 歲（內政部，2002）；而行政院經建會也推估（行政院經建會，2002），台灣人口結構快速老化，65 歲以上老人佔總人口比率，估計由 90 年底的 8.8%提高至 100 年的 10.4%，120 年更會高達 22.6%。因此可知臺灣社會高齡化特徵日趨顯著，面對台灣人口結構的快速老化，若不未雨綢繆，儘早規劃因應，勢將衝擊我國經濟發展及政府財政。

根據美國運動醫學會（American College of Sports Medicine，簡稱 ACSM）的研究預估，美國至公元 2030 年，單是 65 歲的老人將會超過七千萬人（Robert, 2001），而 85 歲以上的老年人口也將快速成長，更多的老年人除了須長時間的獨立生活之外，也必須藉助機械工具才能改善生活品質。美國人口調查局也做了同樣估計，在 2000 年時，65 歲以上的老年人口約佔總人口數的 13%，到了 2030 年時，則增加到 21%。在英國也估計，2001 年 85 歲以上人口超過 1%，2050 年預 估英國人的平均壽命將達 85 歲（Brown, 1982）。若以全世界人口老化的情況來看，公元 2000 年全世界各地區 60 歲以上人口所佔比率，西歐、日本、南歐均超過 20%以上；預估到了 2025 年包括北美、 日本、歐洲、澳洲、紐西蘭等國都將超過 20%以上，而東亞、中國大陸皆高於 19%（沙依仁，1996）。

退休是追求夢想的開始，並非人生終點，而是人生的另一個起點！退休生活是需要開拓的，每個人都需提早做好準備，預約退休後新的人生。過去，提早退休是夢想，但國內近年來卻延燒一股退休熱潮，尤其以公教人員為甚，依據中等學校教職員退休條例：教師屆退休年齡為 65 歲。然而美國國會於 1978 年即已將退休年齡從 65 歲延到 70 歲，並且解除聯邦雇用員工的年齡限制（潘正德，1997），除了考慮到年紀對心靈與生理狀況並非是重要因素之外，也顧慮到老年人提早退休將造成社會福利體系的重大影響。反觀國內退休制度，近年來一直是政府想要改變的政策，其中有財政因素，如地方政府財政困難，無力負擔公教退休人員利息差額；或制度的不合理，如五五專案的優退；抑或是教改的難以適應，如九年一貫新課程實施…等不一而足（黃清沛，2002），再加上因生育率降低而減班

及知識科技的不斷更新進步，造成教師在聘任及學習新知能或適應方面上皆面臨了壓力，心有餘而力不足，因此紛紛掛冠求去，積極的尋求優退的機會，在最好的時機能夠安享天年，造成近年來一股中年教師的退休熱潮。

退休及休閒是高齡學（Gerontology）研究的課題之一，Crandall 以行為科學的方法探討高齡學時，即將「退休及休閒」列為其內涵（沙依仁，1996）。學者黃坤得、黃瓊慧（2001）的研究中也指出：休閒性的活動可以為老年人生活上添加許多色彩，而休閒性的運動，則可以為老年人的身心健康給予無以強厚的財富。張耀中（2002）以台中市公立中小學1690位退休教師為研究對象中發現，參與休閒活動的退休教師高達九成，而有規律運動者接近六成。黃珮琪、李念德（2000）在老人福利需求模式之研究中也發現：老年人的需求中以心理諮詢輔導及休閒娛樂的需求最殷切。

我們知道國民平均壽命已隨著醫藥科技的進步而逐年延長，銓敘部（2002）公佈之資料中，公教人員平均壽命較一般人更長，如以國民平均壽命75歲為例，退休教師之餘命尚長達一、二十年，而教師退休之後的休閒生活是提昇老年人生活品質的重要因素。然而國內研究老人生活滿意度者有之，關心老人休閒生活參與或阻礙因素者有之，但是有關教師退休之後的休閒生活參與的研究則有如鳳毛麟角。

「生死學大師」伊莉莎白・庫伯勒－羅斯（Elisabeth, 1997），在她的自傳「天使走過人間」中將人生比喻為鼠（少年時期）、熊（壯年時期）、野牛（中年時期）和鷹（老年時期）四個階段。她描寫老年時期就像老鷹「喜歡翱翔在天空，俯瞰世界。牠不是藐視人類，而是鼓勵人們抬起頭來眺望天空」。

綜合上述，本研究以「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究」為題，期望能瞭解國小退休教師參與休閒運動及需求之實際情形，並彙整國小退休教師參與休閒運動之意見與觀念，提出國小退休教師休閒運動未來發展的方向與建議，做為政府與民間規劃休閒運動之參考。

第二節 研究目的

基於以上問題背景，主要研究目的如下：

一、瞭解高雄縣市國小退休教師參與休閒運動的現況、需求、意見與觀念。

二、比較高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之現況、需求、意見與觀念。

三、調查國小退休教師對未來休閒運動的需求與方向。

第三節 研究問題

根據研究目的，擬探討之問題為「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究」，並試圖解答下列問題：

一、高雄縣市國小退休教師目前參與休閒運動的現況為何？

二、高雄縣市國小退休教師參與休閒運動時之需求為何？

三、高雄縣市國小退休教師參與休閒運動時之意見與觀念為何？

四、不同背景變項的國小退休教師目前參與休閒運動的現況是否有差異？

五、不同背景變項的國小退休教師參與休閒運動時之需求是否有差異？

六、不同背景變項的國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念是否有差異？

七、彙整國小退休教師休閒運動之需求、成就經驗及困難的處理方式與未來發展的策略為何？

第四節 研究範圍與限制

研究對象為高雄縣市界定在50歲以上的國小退休教師，其研究範圍與限制如下：

一、 時間及空間範圍：

本研究係以高雄縣市85學年度至93學年度九年來有退休教師的公立小學為研究調查的對象。截至93學年度為止，高雄縣設立公立

國小154所，高雄市設立公立國小87所，公立國民小學共計有241所。

二、 研究限制：

（一）本研究採問卷調查法，受限於受試者本身填答的配合度與認知，僅能假定其都能詳實填答，應有測量誤差（measure error）的存在，此為研究限制之一。

（二）本研究的受試者均為國小退休教師，研究結果類推到國小退休教師以外的族群時其結果可能不同，此為研究限制之二。

（三）本研究之研究範圍，只限定為高雄縣市85學年度至93學年度之國小退休教師，作為研究標定的母群體，且採隨機發放，未來如要推論至其他 縣市或全國時，則要特別的謹慎與小心。

第五節 名詞解釋

一、退休教師

行政管理者對退休或養老金方面所規定的年齡限制，一般認為50歲以至75歲以上都是老年（廖榮利，1994）。在此之退休教師係指符合民國84年8月2日總統令修正公佈之「學校教職員退休條例」所規定：任職滿二十五年而經核定退休而領有退休俸之退休教師。因此本研究將「退休教師」界定在50歲以上的國民小學退休教師。

二、休閒運動（leisure sports）

泛指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。休閒運動注重健康、快樂與道德，接近道德人的活動。本研究所指的「休閒運動」是在自由時間內，著重自由意志及個人善意下，所選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部…等，並將休閒運動分成球類運動、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身活動、水域運動及其他休閒運動等七類。

三、參與休閒運動

「參與休閒運動」係指銀髮族退休教師在閒暇之餘，從事休閒運動（不包括比賽、訓練）的情形，包括頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面。

四、休閒運動需求

「休閒運動需求」係指參與休閒運動中個人所要滿足的需求和觀念，包括動機、指導功能、運動項目、資訊來源、場地設施、舉辦單位、費用、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面。

第二章 文獻探討

本章文獻探討的主題是國小退休教師休閒運動，擬從相關文獻的探討來建立實證研究的理論基礎。共可分為五節：第一節老化理論的探討；第二節老人與休閒運動之探討；第三節休閒運動之定義、功能及種類；第四節老人休閒運動之相關研究；第五節本章總結。

第一節 老化理論的探討

各種社會變遷的過程和現象，多少為老年人帶來不同的衝擊，因此牽涉到各種不同科學的老年學自有不同的理論觀點。本節冀從生理學、心理學和社會學三種角度來敘述老年學的主要理論。

一、生理學觀點的探討

生理學或生物學上認為老人是生理上的變化，人類隨著時光的流逝，身體上的組織和器官逐漸發生退化的現象，也逐步失去原有的功能。

以生理狀況來區分，在外表方面出現頭髮變白或脫落，眼睛混濁、眼球或眼白變色，身材萎縮，牙齒脫落，皮膚變粗、變黑、皺紋增加或出現老人斑，毛細孔變小，體重減輕等特徵。而內在方面有內臟各器官的細胞數減少，耳朵的聽力出現障礙、眼睛的視力減退，消化系統、循環系統、呼吸系統、泌尿系統、關節系統、神經系統、內分泌系統等出現障礙或功能減退等特徵（江亮演，1990）。

若單以出現上述這些內在、外表現象來判斷是否已老，似乎也並非完全正確，因為有些人可能未老先衰，有些人雖有生理老化現象出現，但實際上卻還年輕，所以單單以生理強弱來區分也未盡周延(吳東權，1993)。

生物層面認定老化是一種身體系統器官的機能衰退或喪失功能的過程，在過程中，個人隨著年齡的增長，精力逐漸減退、身體器官負荷力衰退、神經系統老化、免疫能力變差、行動變得遲緩等等。國內攸關老人生物層面老化的文獻相當多，沙依仁（1996）則將其歸納為遺傳的（genetic）、非遺傳的（nongenetic）、生理的（physiological）三大

類，如下所述：

（一）遺傳的（genetic）

1.一般遺傳理論（general genetic theory）：遺傳法則決定人類壽命的上限，老化有進化的根源，指環境的改變會使人類的壽命增長或縮短。

2.細胞遺傳理論(cellular genetic theory):去氧核糖核酸(DNA)損壞，導致酵素的錯誤製造，最後會導致細胞死亡。

3.身體突變理論（somatic mutation theory）：放射性物質將細胞分裂使染色體損壞，最後亦會導致細胞死亡。

4.細胞錯誤理論（cellular error theory）：核糖核酸（RNA）不適當（錯誤）的形成導致老化及細胞死亡。

（二）非遺傳的（non-genetic）

1.堆積理論（accumulation theory）：新陳代謝產生的廢物堆積在細胞內導致老化。

2.自由放射理論（free radical theory）：自由放射物質是細胞的化學成分，由於氧化而生的副產品，會導致細胞膜破漏，使染色體產生突變最後細胞會死亡。

3.交互互連接理論（cross-linkage theory）：由於結締組織變硬缺乏彈性，使連接的功能不良，導致組織的功能減退。

（三）生理的（physiological）

1.衰竭或耗損理論（wear and tear theory）：人體就像一部機器，由於工作過勞、緊張，及歲月如流，器官逐漸損壞。

2.人體恆定不平衡理論（homeostatic imbalancd theory）：老年期人體恆定會逐漸減退，體內功能再適應的能力往往會受到很大的損壞。

3.免疫理論（immunological theory）：人體的免疫系統隨著年齡的增加愈來愈失功能，所以疾病的罹患率就大增。

二、心理學觀點的探討

心理學強調的是在老人的心理傾向，以及此傾向在老化過程上對其所造成的行為之影響，這些老人的心理特徵或現象也都與其所屬的

社會環境或文化背景、民族特性有很大的關係。

以心理方面來區分與其實際年齡或生理強弱無關，而純粹是心理上的反應，有人實際年齡已屆耄耋，但卻「人老心不老」，常懷著像孩童般的赤子之心，但也有人年紀輕輕卻心事重重、孤寂無用、老態龍鍾、毫無生氣、無法面對人生且對人生充滿悲觀，這種人其心已老去（徐麗君、蔡文輝，1985；吳東權，1993）。

攸關的理論包括：生活目標及自我實現理論、晚年個性理論、人生回顧論、人生週期理論－整合對絕望、人格組織與死亡理論等，茲分別列述如下：

（一）生活目標及自我實現理論即將老人的一生分成好幾個階段，所呈現的是一種朝著連續目標發展的階段，並認為老年的自我實現包括了(1)幸運的看法：包括一生中所遇到好的人、對的時間與地點等，不滿足者則持相反看法。(2)對潛能的發揮：滿足者認為已做了正確且該做的事，而不滿足者則持相反看法。(3)成就感：對於過去的生活只要有留下一些讓別人看得到的東西存在，就能使他晚年有滿足的成就感，反之就會出現不滿足的感覺。(4)道德的評價：滿足的人會強調其宗教、道德的信念，並以此來衡量過去的生活，不滿足者則持相反看法（江亮演，1990）。

（二）晚年個性理論與老人的相關研究發現指出，老年人與青年人比起來，進取心較差，依賴心很強，對愛心的興趣大於對權力的興趣，有愛美的心，不務實，會感到偶爾行樂的重要，而對食物、愉快的景色與聲音、人與人的交往等都有濃厚的興趣，並指出女性的年齡在心理上與男性相反，在老年時，女性會較進取，會更有支配力量的取向（江亮演，1990；沙依仁，1986）。

（三）人生回顧論特徵為出現懷念往事、追緬當年的現象，回顧是對往事的關心，或是老人藉以逃避現實或衰老的方式，但其過程在老人心理組織上，有可能具有很多有用的且正常又健康功能，如樂往事，追想過去輝煌事蹟，腦中會出現歷歷如繪往事。但也有可能讓老年人產生消極的情緒或遺憾，而讓老人產生更多的沮喪、焦慮、罪惡、絕望等。

（四）人生週期理論－整合對絕望，艾瑞克遜（Erik Erikson）所提出的社會心理危機理論，認為老年期的人格發展危機為「整合對絕

望」，當一個人至老年期時，認為他的生活已經有了目的與生命已有意義，已能滿足於他的生活無懼於死亡時，就像整合去吸收與消化不可避免的絕望經驗一樣。反之則會對生命失去意義，產生絕望的感覺。

（五）人格組織與死亡理論，此理論指出，老年的人格必須考慮到心理過程與存在的環境所產生的交替關係，並指出死亡的過程通常包括五個漸進的階段：(1)否認與孤立(2)憤怒(3)討價還價(4)沮喪(5)接受。

三、社會學的觀點的探討

社會學比較注重老年人的社會互動過程和社會角色變遷的現象，老年社會學對老化的論點現分述如次：

（一）角色理論（role theory）：社會心理學說中的社會角色理論則說明了老年的社會角色與其生活調適的問題，老人的生活調適與角色扮演具有密切的關係，角色理論是由Phillips於1957年所提出的一種介於活動理論與撤退理論的折衷理論。角色理論認為撤退對老人而言只是參與形式的改變而已，是拋棄成年人時扮演的典型角色，而以老年人的新角色取代之，亦即自退休前的工具性角色轉變到退休後的情感性角色。面對這種角色的轉型，若是越能調適其老年的角色變遷，及認同其老年角色的老人，將會有較正向的老化態度與滿足的晚年生活，所以角色理論者認為老年角色的質、量均有變化，面對角色轉型的退休老人，若能對角色的變遷做適當的調整與因應，則晚年生活會比較成功和滿足（徐麗君、蔡文輝，1985）。

（二）活動理論（activity theory）：亦稱為整合理論（integration theory），此理論認為老年人雖然會經歷生理、健康狀況的改變，但他身心上的社會需求並無太大改變，當一個人從中年進入老年生活，並不是要與社會隔離或撤退出來，只不過是將原來所扮演的舊的角色轉換成新的角色而已（徐麗君、蔡文輝，1985）。為了要適應及扮演好新的角色，所以老人必須在社會中積極尋求整合與參與，因此必須建立新的人際關係與社會情境，來與他人進

行互動，透過互動能產生新的社會參與，發展新的人際網絡，並可由所拓展的人際網絡中得到所需的社會支持，所以對退休生活能感到較有成就，也較能成功老化，在面對病痛、喪偶、角色的轉變等，會較能適應，故能提高退休生活的調適與生活的品質(王以仁等，2001；林如萍、高淑貴、鄭淑子，1999；鄭淑子，1996)。

（三）撤退理論（disengagement theory）：此理論通常被視為與活動理論相對立，撤退理論強調雙邊的退出，一方面是老人自己有意願退出(例如減少角色的扮演、縮小社會關係的範圍)，另一方面是社會也願意解除老人的結構性的約束，撤退對老人及社會都是有功能性的，因此撤退並不是由於社會力量所壓迫的結果，而是老化現象的一種內在本質的必經過程（沙依仁，1996）。老人由於生理機能的衰退，勢必讓老人喪失一些社會角色或社會地位，老化的過程，是促使老人與其所屬的社會網絡體系減少互動的一種雙邊撤退，亦即社會淘汰那須些失能與面臨死亡的人，以維持社會的運轉和系統的均衡，所以對社會是有功能的，而老人為了要因應自己身體與健康狀況的衰退，也認為應該要逐漸減少某些社會活動的參與，來調適自己晚年的生活，這種退出的過程可由個人或情境中的他人所發動，老人可能撤退與某些層級的人際關係，但仍與另一群人維持原有的社會活動參與親密關係（徐麗君、蔡文輝，1985； 陳肇男，2001）。

（四）老年次文化理論（aged subculture theory）：次文化是指在社會裡一些與主流文化不同的文化，此種次文化的形成常是由於某一團體內成員與成員間的互動較與其他團體成員之互動頻繁所產生（沙依仁，1996；徐麗君、蔡文輝，1985；傅家雄，1991）。老年人有其獨特的人口特質、價值觀點、態度和行為，且老人與老人之間比老人與年輕人間談得來、容易相處，且之間的互動也較與其他年齡的互動為多，因此發展出有異於社會及其他年齡人口相似的行為模式或社會規範，亦即一種專屬於老年人的特有次文化。此次文化會讓老年人產生一種歸屬的團體意識，卻也會讓社會上其他團體對其產生奇怪或視為異類的感覺。

（五）年齡階層論（age stratification theory）：此理論重點在於用社會階層的概念來分析老年人在社會裡的地位，認為由於一個

社會中的人口年齡高低不等，社會會對不同年齡的人口，分配不同的權利和義務，亦即不同年齡階層的人，在社會上皆有其不同的社會角色、權勢和義務，所以年齡與社會階級的關係密切（沙依仁，1996；徐麗君、蔡文輝，1985；傅家雄，1991）。

綜合上述，由於人類平均餘命的增加，高齡化結構的社會趨勢，無形中增添了老年階段的生活調適之重要性，而目前國內對退休老人生活調適的研究文獻並不多，且大多以老人的個人身心特質、社會變遷、社會需求、休閒活動參與、社會支持來源、社會支持者特質等為主要探討重點。本研究以「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動需求」為主題，即著眼於上述理論的論點，指引本研究的退休教師參與向度和需求取向。

第二節 老人與休閒活動之探討

一、影響老人參與休閒活動之因素

老人休閒生活與一般人不太相同，其休閒活動之安排常受許多因素之影響，樓毓梅（1984）歸納為下列主要幾項：

（一）經濟狀況：

休閒活動與老人的經濟能力成正相關，一般而言，所得愈高者愈能安排自己的休閒活動，休閒活動對他們而言也較具吸引力。

（二）健康條件：

身體的健康情形亦是決定長輩參與休閒活動的先決條件，依據統計目前台灣地區健康老人約佔所有老人的70% 以上，這些人是較有條件來從事休閒活動，大體來說，自認健康情形在平均水準以上之長輩較傾向於擴長休閒活動。

（三）交通狀況：

交通因素亦是影響長輩參與休閒活動的主因。台北市社會局於八十年敬老季曾主辦「銀髮族台北行」座談會，會中很多長輩反應以台北市的交通到處是車潮湧現，駕駛對老人的不尊重路上險象環生，使他們視出門為畏途，更遑論參與任何休閒活動。

（四）家人和朋友：

據研究家庭是老人主要的活動場所，如看電視、閱讀、養寵物、蒔花、賞鳥、聊天、乃至什麼事都不做，都是老人家較常做的休閒活動，因此家人的支持及同伴的參與亦是影響其參與休閒活動的因素。

（五）教育程度：

研究指出教育程度愈高愈覺得休閒的重要，也較有興趣參與各種不同的活動或欣賞藝術文化之類的活動。

二、休閒運動對老年人身心的影響

過有品質、健康、愉悅的生活是老年人追求的目標，然而老年人由於活動能力、身體自主性影響因素，想從自由時間以及輕鬆的心態中，得到享受健康快樂的休閒生活，還得有健康促進、過程滿足的樂趣與誘因，休閒生活才能更有意義。

根據學者林世昌（2001）以太極拳運動對中老年人的健康促進研究發現：太極拳使練習者心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成、平衡感等得到改善。

余嬪（1999）從休閒的功能與益處的觀點中也認為：（一）從事休閒活動可以解除負面或過重負擔的情緒淨化；（二）個體在身心或疲倦活動之後，休閒活動的參與可以恢復精力，包括心智與體能；也可以藉者休閒活動的情境轉換，幫助個體維持生理和心理的平衡。

鄭賜添（1998）則認為：（一）從心理學的角度看，休閒活動能滿足人際的需求、肯定個人能力、逃避刻板生活；（二）從社會學的層面看，休閒活動能滿足社交活動、豐富生活內涵、美化人生、怡情盡興。

國內學者蔡碧女（2001）以元極舞研究老人休閒運動時，也發現參與元極舞休閒運動的老年人與未參與者有顯著的休閒滿意度差異，而參與三個月的元極舞訓練之後，血壓、柔軟度、體重、心跳數均有顯著進步。Tipton探討體能與高血壓的關係中也指出，體能較佳者的高血壓發生率，也比較差者低（引自羅俊欽，1998）。藍青、賴金鑫和黃美涓等人（1999）也分別用橫段式和縱貫式的研究方法，研究太極拳對中老年人心肺功能之促進及維持效果，結果顯示太極拳組在最大運動時的心肺功能較佳。

黃坤得、黃瓊慧（2001）的研究也認為老年人從事休閒運動對身體的健康有一定的幫助，尤其肌力、柔軟度、平衡感；對生活上可以延緩失去獨立生活的能力，提升生活品質，為老年人的身心健康給予無以強厚的財富。

蘇俊賢（2000）以行為理論學派對休閒的認知，認為休閒是人類所有活動的目的，作為放鬆、娛樂及個人發展，亦即有生理利益、社交利益、放鬆利益、教育利益、心理利益和美學利益。學者賴正全、朱嘉華（2002）的研究也指出：規律性運動及增加身體活動量可預防老年人的慢性疾病、增進良好的人際關係，使老年人活得更健康、更有尊嚴，足以應付獨居的生活型態，改善身體機能，進而提升健康的生活品質。張少熙（2000）根據許多學者研究老年人的休閒活動對生活滿意、心理健康或生活品質的影響，結果也發現：參與休閒活動和老年人的心理健康有正相關，對生活的滿意度也較高。

綜合以上專家學者的研究，本研究歸納休閒運動對老年人身心的影響，包括心理、生理、社會的影響列表如表一：

表 2-1 休閒運動對老年人身心的影響

研究者（年份）	生理層面	心理層面	社會層面
黃國彥、唐士祥（1994）	衰老較慢。	促進身心平衡的發展，對生命充滿期待。	提供老人與他人接觸的機會，並對社會有歸屬感。
林瑞興（1999）	肌力、柔軟度、平衡、反應時間、行動能力、身體組成產生效果。		
尚憶薇（2000）	促進身心健康、延緩老化、心肺功能增強、促進機能運行。	減少焦慮和降低壓力。	
藍青（2000a）	提升老年人的體適能、改善平衡能力、降低血壓、預防跌倒。	降低焦慮及憂鬱。	
張少熙（2000）			能打發時間積極的維持家庭與社會關係、增進社會適應能力。
Iso-Ahola.（引自周佳慧，2001）		娛樂和放鬆、增加人格成長、避免怠惰及反社會行為。	可獲得社會化經驗、增進工作技能，有助於個人表現、可發展人際關係與社會互動技巧。
張廖麗珠（2001b）	減緩生理機能老化、改善生理宿疾。		
黃永任（2001）	避免肥胖、增強免疫功能、保持較低的體指數。		
王秀華（2002）	對肌力和身體功能表現有顯著改變。	日常生活能力提升。	可以改善獨立生活的自主性。
張耀中（2002）	提升健康體適能。	心情愉快、滿足需求、促進身心健康。	
吳老德（2003）	壽命延長、身心愉快的生活。	心智發展獲得成熟，彌補想學習未能學習的滿足感、求知慾。	再社會化，以良好的情緒適應社會生活，並形成人力資源以服務社會。

資料來源：整理自黃清沛(2002)。吳老德(2003)。黃國彥、唐士祥(1994)。

第三節 休閒運動之定義、功能及種類

休閒運動是一個較新的名詞,它與休閒活動有何不同,林志成等(1999)指出休閒運動較休閒活動對於提昇體能體力，發展健康身心更具建設性意義，也更具研究價值。由文獻可知休閒可分成動態與靜態兩種，因此在闡述休閒運動的定義之前，必須對休閒及休閒活動的意涵有所了解。因此，本節分成以下說明之。

一、休閒的定義

「休閒」一詞，依語源來看，英文為leisure，是源自拉丁文字的licere，意指被允許（to be permitted）。從licese 又引申為法文的leisir，意指自由時間（free time），和英文字license，意指許可。因此，就字源而言，休閒可說是行動的自由(陳思倫等人，1996)。

Brightbill（1960）對休閒提出的定義是：自由、不被佔據的時間內，一個人可以隨其所好，任意的休閒、娛樂、遊戲或從事其它有益身心的活動。Maclean（1985）認為休閒是一種自由的、可任意裁量及選擇的時間，是個體謀生與維持個人基本的生命之外,一段可以自由選擇所從事活動的自由時間。

陳定雄（1994）認為休閒（leisure）強調時間、狀態與個人，屬於自然人的活動，自然人並無任何信仰與規範，無所謂善良與罪惡。

林志成等（1999）認為休閒是指個體因愉快、樂趣、滿意或放鬆而從事的活動。

謝政諭（1989）認為，休閒是擺脫約束時間之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。

Kaplan（1978）指出，休閒乃是由三種要素所構成，包括：(1)工作相對；(2)自願或自語的活動；(3)有愉快的期望或回憶。

Parker（1976）認為休閒是指在學業、工作及維持生存所必須的時間之外所剩餘可以自由與任意選擇的時間，以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事。

綜合國內外的學者對休閒所做的定義，大致可分為時間、活動及心理

三個方面：

（一）時間方面：李明宗（1988）將休閒譯為「閒暇」，意指「自由時間」或「可自由支配的時間」，在這段時間，人們不受限制於任何外界加諸於自身的意義。

（二）活動方面：Kelly（1978）廣泛的定義休閒為「一種為了本身為主的自由選擇性活動。」

（三）心理方面：Neulinger（1974）指出，「休閒是一種心理狀態，是一種存在的方式，是一個人或對個人正在做的事的一種平和狀態。」

綜合文獻可知，休閒包含了時間、活動及心理的狀態，因此，本研究定義休閒為個人於可支配的時間內，可自由選擇自己喜歡的活動，並能獲得個人內心的愉快與滿足。

二、休閒活動的定義

教育部重編國語辭典（1981）對休閒活動的定義有二：一是（體育）個人除工作時間以外所參加的活動，皆稱休閒活動；二是（社工）利用休閒時間的活動，活動內容含有休養、消遣、娛樂、振奮精神及更新體力等意義，以增進身心健康。

陳定雄（1994）認為休閒活動（recreation）強調目的、功能與社會，屬於社會人的活動，社會人之行為表現，受法律的約束及社會義務使然。

林志成等（1999）界定休閒活動為「因個體內在動機所促發，為追求滿足、成就感或愉悅，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動」。

劉宏裕（1994）認為，休閒活動是以追求快樂，享受與身心健康的基本欲求為動機出發，藉著實現而得到一時的滿足與喜悅的活動形式；但是它不只侷限於休養、散心的活動，而是藉由自發性的學習，持續的經驗累積，讓創造性更豐富，自我啟發實現更加發揮，使生存變得更有意義，且能追求更幸福的生活。又從參與者本身心理狀態剖析休閒活動，發現休閒活動具有以下共同的特質：1.是在閒暇舉行，不要求任何報酬，活動本身即是享受；2.是主動的參與，以發展身心，創造身體精力；3.是自己選擇自己喜愛的活動，給予當場立即滿足（林清山，1985）。因此，休閒活動

是一種積極的意欲及態度下所支持的有意義活動，而這種活動的意義與價值是必須為社會上所接受及肯定的。而且，它對於人類與社會的文化發展，所帶來的貢獻則是可以被期待的（劉宏裕，1994）。

謝明材（2000）認為休閒活動是在工作或課業完畢後，一段完全不受限制，且無任何身心之壓力的時間裡，自願的從事於達到身心皆處於愉悅狀態之活動。沈易利（1995）將休閒活動定義為工作時間外，透過人們自願而有意識的選擇，參與一種可提供自己歡樂與滿足，並且具有休養生性的活動方式。是任由個人自願選擇，而且可以從實行中獲得直接歡樂，做為其參加之原始報酬，並有機會造成完整而豐富的、經驗的各種活動。因此，休閒活動是人類一生中不可或缺的重要活動，除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事，更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和情感與促進健康，並能增加豐富的生活經驗（許雅琛，1992）。

綜合上述，休閒活動是一種外在環境的約束以外，為求身心的愉快、滿足，並從中獲得額外經驗所自由選擇從事之活動形式。

三、休閒運動的定義

瞭解休閒與休閒活動的概念後，才能從中了解動態性的休閒，所以在休閒運動的定義上，沈易利（1995）將運動性休閒定義為：利用閒暇時間所進行的活動，為活動的方式是透過動態的體能性方式進行，有別於其他社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動。

行政院體育委員會在「休閒活動專書」一文中指出，休閒運動是指藉助運動為手段，以達到休閒的目的；其主要是以身體運動為主體，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果（行政院體育委員會、中華民國體育學會，2000）。而休閒運動是所有非功利、非職業的活動，通常為工作之餘，自由時間內，為獲得樂趣、健康、追求刺激感覺、社交聯誼等，而參加的體能活動或運動種類(廖志猛，1994)。

陳定雄（1994）認為「休閒」運動，絕非「放假休息，沒有事做」之活動。它具有自願、娛樂、遊戲與非工作性質。休閒運動注重健康、快樂與道德，接近道德人的活動，道德人則著重自由意志及個人善意下之所作所為。

陳鴻雁（1999）認為休閒運動泛指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、

打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。

林志成等（1999）認為休閒運動即是在休閒時從事體育性活動。就範圍而言，休閒運動的範圍小於休閒活動(recreation)與休閒(leisure)。休閒運動係指在自由休閒時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康。

沈易利（1998）將休閒運動定義為在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，紓解壓力為目的之運動（不包括觀賞運動比賽）。

陳敬能(1998)則將休閒運動定義為：「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，去從事有益身心發展的休閒活動，以達到身心平衡的地步。」

因此，筆者綜合各學者對休閒運動的定義及對本研究之需求，將休閒運動定位在泛指自由時間內，透過有益之身體活動或運動項目的實施，著重自由意志及個人善意下，所選擇參與的運動，以獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果稱之。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部…等。

四、休閒運動的功能

未來的社會將走向全球競爭化的社會，在高度競爭之下，壓力的紓解將是現代人必修的課題，休閒最基本的目的在於利用閒暇時間，藉具創造性和有意義的活動改善生活品質。休閒運動不僅帶給人們生理上的好處，深層的心理、精神、和靈性方面也因此獲得提升。因此，休閒活動將愈受重視。但就健康的角度而言，休閒運動較休閒活動更能提昇健康體適能，促進身心健康，休閒運動已逐漸凸顯其在休閒活動中的地位與重要性。

Shangold（1996）針對更年期從事運動的功能研究指出，運動可降低罹患心血管疾病、骨質疏鬆症及肥胖的機率。Edginton、Jordan、Degraaf, 和 Edginton(1995)研究指出個人參與休閒運動是發自於內在動機與自由的選擇，能提供歡樂的感覺，提高其生活滿意。

Dumazedier(1974)指出，參與休閒運動具有下列四個主要功能：(1)鬆弛（relaxation）；（2）娛樂（diversion）；（3）個人發展（personal development）；（4）自我決定（relatively self-determined）等功能，並且

可使人感到愉快，有助個人發展。

謝政諭(1994)指出，參與休閒運動之功能可歸納區分為以下六項：（1）增進個人身心的健全；（2）擴展現代人的第三生命圈；（3）消彌工業化、都市化社會的疏離感；（4）促進工作效率，增進經濟利益；（5）預防犯罪及疾病治療的功能；（6）開創文化內涵、提升生活品味。

賴清材（1999）綜整專家學者們的論述，將休閒運動的功能歸納成以下幾點：

（一）生理的需求（physiological demand）：提升身體的適能、促進新陳代謝、血液循環、加強身體的防禦能力等。

（二）心理的需求（psychological demand）：降低憂鬱癥候、減緩老年人心理功能下降、提升自我尊重及精神專注力、滿足成就感、自我實現、獲得樂趣與經驗、自尊、冒險與挑戰、了解自己、發揮想像與創造力等。

（三）社交的需求（social demand）：有擴大生活圈、守望相助、增進朋友間友誼、人際關係、人際處理能力、與異姓相處能力、認識新朋友、團體隸屬感等。

（四）休閒的需求（demand of leisure）：具有自由選擇、休息、放鬆、娛樂及創新的功效等。

林志成等（1999）認為休閒運動的功能如下：

（一）促進健康體適能：積極推動休閒運動，可有效促進健康體適能。

（二）紓解各種壓力：現代社會生活，充滿壓力，休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，是人類健康生活的最重要活動之一。

（三）滿足高層次心理需求：透過休閒運動的自由參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與自尊及自我實現的滿足。

（四）提昇工作服務效能：推展休閒運動，可強化體能，減少因病請假的機會，並能提振工作精神與士氣，提昇工作效率。

（五）提高生活品質：推動休閒運動，能確保健康，提高生活品質。

（六）其他：休閒運動可作為競技比賽的項目，成為謀生的職業，亦具有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。

行政院體委會（1999）針對各學者的看法指出，休閒運動的功能包括：

(一)促進健康體適能：積極推動休閒運動，應可有效促進健康體適能。

(二)紓解各種壓力：現代社會生活，充滿工作壓力、婚姻生活壓力、

激烈競爭等多重壓力。休閒活動可紓解壓力、促使身體健康，故成為人類健康生活最重要活動之一。

(三)滿足高層次心理需求：在工商精細的工商社會中，工作已不易滿足高層次心理需求；透過休閒活動的主動參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與自尊暨自我實現的滿足。

(四)提升工作服務效能：推展職工休閒運動，一方面可強化職工體育，減少因病請假之機會，並可提振工作精神與士氣。

(五)提高生活品質：沒有健康，一切生活品質都免談，故應積極推動休閒運動，方能確認健康，以提高生活品質。

(六)其他：休閒運動可以作為競技比賽的項目，成為模生的職業，其次，休閒運動有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。

林瑞興（1999）探討增加身體活動量對老年人的重要性，指出運動可對老年人的肌力、柔軟度、平衡、反應時間、行動能力及身體組成產生效果。

尚憶薇（1999）研究適當運動對老年人身心健康之助益，指出運動獲得的健康利益包括維持身體機能的運作，減少骨頭折斷的風險；降低心血管慢性疾病，控制高血壓和糖尿病；放鬆緊張恐懼的心情，克制憂鬱焦慮的心理；幫助關節及肌肉運作，增加活力和運動能力。

鍾維倫（2000）針對32項以老年人運動與情緒為主題的研究報告中指出，他們發現規律的運動，特別是重量訓練，能促進參與研究的老年人常保心情愉快。當年齡老化，人們的肌肉會漸漸衰退，造成生活的困擾，多做重量運動則可以強化肌肉力量，對抗肌肉衰退的現象。同時心理上的改善會伴隨著體能的改善，齊頭並進，溫和而不激烈的運動，能帶來最大的心情愉悅度。另外也發現結合兩種類型的運動，會比單獨一種運動的效果要好，結合有氧運動和重量訓練，比單單只做有氧運動，更能使老年人的心情提升到高度愉悅的境界。

綜合上述，休閒運動的功能能幫助個人獲得生理及心理、內在及外在的益處，對老年人是相當重要的，規律的運動能促進老年人常保心情愉快，不但能滿足老年人喜歡從事休閒運動的需求，同時有助於培養終生從事休閒運動的興趣與習慣，學習休閒運動的能力，並使休閒運動成為生活的一部分，以提昇生活品質。

五、休閒運動的種類

國內學者程紹同（1994）指出：休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心、忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活形態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動所無法相抗衡得一種獨特活動內容。為了有別於休閒活動，休閒運動自有其獨特之分類方式，國外學者 Mull（1970）等將休閒運動分為下列五大類：

（一）指導性運動（instructional sport）:參加各種運動教室或訓練營、夏令營之類的活動，接受運動技能和戰術、規則指導，以提升往後參與運動的表現。

（二）非正式運動（informal sport）：無特定的運動遊戲規則、運動技巧，以個別化參與為特色，活動過程較不受拘束，如一般慢跑、健行、太極拳、舞蹈、登山健行等。

（三）單位內運動（intramural sport）：參與資格限於單位內的員工或校內的比賽、學生的班(系)際比賽、企業員工的運動與競賽、社區內的運動等。

（四）對外開放性運動（extramural sport）：此類活動是公開的，各階層各單位皆可參加，如校際運動競賽、嘉年華會、公開自由報名參加的活動。

（五）俱樂部運動（club sport）:由少數人組成的俱樂部活動，或稱為隊或社團，以及商業中的俱樂部、健身中心等運動場所之運動。

Maclean、Peterson &Martin（1985）將休閒運動型態分為：

（一）低度組織的遊戲或比賽（low organized games and contests）：此對幼童和老年人而言最適合。

（二）個人運動（individual sports）：如釣魚、爬山、游泳等。

（三）雙人運動（dual sports）：如網球、桌球、劍術。

（四）團隊運動（team sports）：可發展合作精神與態度。

馮麗花 (1998)將休閒運動分類如下：

（一）能提升心肺功能之休閒運動：如健行、跑步、騎腳踏車、游泳、跳繩、網球等。

（二）能增進激勵表現之休閒運動：啞鈴、身體塑身、舉重等。

（三）能增進柔軟度之休閒運動：伸展操、瑜珈、太極拳等。

（四）能怡情養性之休閒運動：旅行、觀賞運動比賽等。

在『我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究』（中華民國體育學會，2000）中，將休閒運動分為下列八類：

（一）球類運動：如籃球、網球、羽球等。

（二）戶外運動：如登山、郊遊、散步等。

（三）民俗運動：如風箏、扯鈴等。

（四）舞蹈類運動：如土風舞、社交舞、有氧舞蹈等。

（五）健身運動：如瑜珈、國術、外丹功等。

（六）技擊運動：如跆拳道、空手道、射箭等。

（七）水中及水上運動：如游泳、衝浪、滑水等。

（八）空中運動：如定向運動、冒險性休閒運動等。

中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」中，依休閒活動的目的分成以下七類：

（一）競賽類運動：慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等，以正式比賽的規則為基礎所進行的運動。

（二）健身類運動：如太極拳、國術、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、標準舞、元極舞、外丹功、體操、慢跑、健行、競走、游泳、騎自行車等,較屬於個人健身為目的的運動,可一個或多人一同進行。

（三）冒險類運動：如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翔翼、拖曳傘、衝浪、登山、鐵人三項等，是為了興趣、尋求刺激、挑戰、歡樂而進行的運動。

（四）聯誼性運動：如郊遊、野外健行、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾夫球、保齡球、舞蹈等。

（五）防衛性運動：如擒拿、空手道、柔道、劍道、跆拳道、拳擊等，以學習防衛性運動，獲得防身與運動的雙重效益。

（六）親子運動：如滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、追逐、攀登、舞蹈、體操、放風箏等，以陪伴與指導為主的家庭式活動。

（七）參觀運動競賽：競賽活動的參觀欣賞，雖未在場上活動，但一旁的觀看與加油吶喊在運動的效能上亦屬於休閒運動的一種類別。

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

動、技擊性運動。

鄧正忠（1992）認為休閒運動可分為技擊性運動、健身性運動、標的性運動、娛樂性運動、戶外性運動、柔軟性運動、適能性運動、網球、競技性運動、慢跑。

沈易利（1998）將休閒運動分成球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等八項休閒運動。

林志成等（1999）將休閒運動區分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其他休閒性運動等九類。

藍青（2000）指出上了年紀的人並不適合競速性或接觸性的運動，適合中老年人的運動應具有低衝擊力、非接觸性且運動量穩定的特性，此外，國人性喜群居，老人們大多喜歡團體性的體育活動，許多民間團體不遺餘力的在推廣晨間體育活動，適合中老年人的參與。

本研究針對國小退休教師從事休閒運動的能力與特性，綜合沈易利（1998）和林志成等（1999）對休閒運動的分類，並依實際狀況與需求，加以修正，將休閒運動分成球類運動、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身活動、水域運動及其他休閒運動等七類，做為編製問卷之參考。

第四節 老人休閒運動之相關研究

在休閒運動的參與傾向與喜好方面，不同背景具有不同取向，擬就老人個人背景變項、參與休閒運動、休閒運動需求和規劃之相關研究闡述如次。

一、個人背景變項與休閒運動之相關研究

蔡美月（1995）指出研究對象背景因素中，男性、有偶者或屬核心家庭者，從事規律運動比率顯著高於女性、無偶者、屬擴大家庭或獨居者。陳畹蘭（1995）研究發現教育程度、健康狀況及收入等三變項是影響老人休閒活動範圍的重要變項，教育程度愈高、身體狀況愈好以及每月收入愈多的老人，其休閒活動參與的範圍也愈大。施清發（1998）研究發現老人的年齡及工作情形均在休閒參與程度上有顯著差異。老人的教育程度、自

評健康狀態、經濟狀況及工作情形均在休閒體驗中之休閒需求上有顯著差異。吳坤良（1999）研究指出老人的教育程度與性別角色均會影響參與程度，而且獨居生活的老人在參與程度與生活適應均有待鼓勵與提昇。林佳蓉（2000）研究發現老人參與休閒活動受到年齡、教育程度、健康狀況、收入、居住情形等因素的影響。另外影響老人休閒滿意的因素包括：經濟狀況、健康狀況、性別、年齡、收入、重要他人的休閒態度、對休閒資源的認識、休閒價值觀等。因此，本研究在國小退休教師個人背景變項方面以性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、居住情形、專長、退休時間做為研究的變項。

二、參與休閒運動之相關研究

老年人階段是從事規律性休閒運動的比例最高者，陳秀珠（1998）研究發現，有規律運動的老人佔78.4%，無規律運動者佔21.6%，受測老人主要運動項目為散步，其次為體操。運動強度以輕度運動者最多。每週平均運動時間為5.3小時，其中有規律運動者為6.3小時，無規律運動者為1.7小時。張彩秀（1991）研究發現中老年人的運動型態多屬於低強度（散步、體操、國術、太極拳）的運動型態。蔡美月（1995）研究發現有規律運動的老人佔68.2%，以散步為主要運動方式，每天平均運動時間61.6分鐘，每週平均運動頻率為6.2次。尚憶薇（2000）研究指出老年人的休閒活動參與動機可從休閒活動是否舒適、便利、安全、提供社交接觸等四個方向考量，以提昇老年人休閒活動參與。因此，本研究在國小退休教師參與休閒運動之相關研究方面以參與休閒運動的頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的現況做為研究的變項。

三、參與休閒運動時之需求相關研究

林宗毅（1993）研究發現老年人之休閒動機，相當重視「活動身體」與「身心紓解」兩個構面，老年人最喜歡的休閒活動依序是「體育性」、「散步」、「娛樂性」、「宗教及社交」活動。老年人未能從事喜歡的休閒活動之原因，主要為「附近無合適的場地設施」、「沒有適當的同伴」，及「年齡及體力不適應」。沈易利（1999）研究發現省民參與休閒運動較為普遍的前三項動機，分別為追求身體更健康、使心情更愉快、紓解壓力。

吳坤良（1999）研究指出老人的社區參與動機很強，其中以「人際關係」動機為最高，且老人的社區參與動機愈強，社區參與程度愈高。陳秀珠（1998）研究發現老人的自覺運動利益得分相當高，其自覺運動利益會因自覺健康狀況、自覺運動量、過去規律運動習慣之不同而有顯著差異。尚憶薇（2000）研究指出臺灣的老年人口近年來成長快速，高齡化社會必為未來之趨勢。然而，國內卻鮮少有設計完善的老年人休閒活動課程與休閒活動場所。一般健身俱樂部比較重視年輕族群和上班族的休閒活動安排，使得老年人沒有太多休閒活動的選擇，導致參與率的降低。

因此，本研究在國小退休教師休閒運動需求之相關研究方面以動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求做為研究的變項。

四、休閒運動規劃之相關研究

許義雄等（1999）在我國體育政策發展與展望的研究中指出，行政院體委會所推動的「陽光健身」系列活動，打著「厝邊相招來運動」之標語，藉由體育活動的社區化、本土化、生活化的方式，吸引親子、婦幼、青少年、上班族以及銀髮族等各年齡層的參與，活絡全民運動風氣，其相關的配套措施有：（一）實施國民體能測驗；（二）興建社區簡易運動場館，獎助學校開放運動設施；（三）培養體育專業人員及志工；（四）加強宣導與研發工作。

行政院體育委員會(1999a)為推展全民運動，發展適合銀髮族的運動，培養社區意識，提供居民安全、舒適、近便的運動環境與機會，促進老人健康及生命素質，有下列因應措施：（一）研訂學校開放運動場地設施辦法；(二)研發適合銀髮族從事的運動項目與運動規則；(三)在社區公園規劃無障礙、適合銀髮族使用的簡易運動設施；(四)督促公民營安養中心與社區活動中心設置有益銀髮族運動的設施與空間；(五)鼓勵政府、學校、企業機構及民間團體舉辦適合銀髮族參與的休閒運動；(六)銀髮族休閒運動應結合社區總體營造計畫積極推動；(七)大專體育院校應開設老人休閒運動課程，培養老人休閒運動指導人才；(八)設計專屬失聰銀髮族之休閒運動，以充實其生活內涵。

林志成等（1999）指出體委會的計畫、政策與績效值得肯定，惟大多數縣市並未積極提倡休閒運動，相關的休閒運動硬軟體建設亦顯不足，運

動設施是否符合需求？是否發揮其應有效益？如何提高各項經費運用的成本效益等問題，都值得體委會再用心瞭解推動。鄭芳梵（1993）針對如何積極推展休閒運動指出，雖然看到公立體育場、學校校園（室外）的開放、公園的設置，而民眾藉助這些場所從事運動的也不在少數，但大都欠缺正確的指導，及瞭解自身狀況的需求，因此，要積極推展休閒運動，應有更具體的措施才是。

尚憶薇（2000）研究指出YMCA的老年人休閒活動設計包括運動活動、體適能活動、混齡活動、露營和戶外活動等，有計劃的安排活動場所和運動課程。在混齡活動中，老年人能夠協助指導，並加入各項體育活動的義工行列，義務擔任運動教練和裁判。而且也能從露營和戶外活動中增加對自我、社交和環境的認知能力，想參與的老年人可依自己的體能、時間、金錢，選擇適合的活動。Griffin ＆Mckenna（1998）亦指出在老年期可以藉由參與休閒活動的方式來協助適應及維持生活滿意。

陳文喜（1999）針對政府推展老人休閒活動的預期效益分析之研究發現，以民國87 年為例，只佔8.3%的65歲以上老年人口約180萬人就消耗國家總醫療支出的四分之一約600億，預估政府只要在休閒活動場所、人事費用、舉辦活動、競賽、宣導、體能檢測上花費30億元，將國內老人從事規律休閒運動人口提高至40%約60萬人的目標，將有利於增進老人的生活品質，減少醫療支出。

因此，本研究在國小退休教師對參與休閒運動意見與觀念之相關研究方面，將彙整包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面的建議，以做為未來規劃銀髮族休閒運動的參考。

第五節 本章總結

綜合上述各節文獻探討，本研究在從事高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究調查時，得到以下理論依據：

一、本研究以「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究」為主題，建立在心理學、生理學、社會學的老化理論論點之上。

二、本研究將休閒運動定位在泛指自由時間內，著重自由意志及個人善意下，所選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部…等。

三、休閒運動對老年人是相當重要的，規律的運動能促進老年人常保心情愉快，不但能滿足老年人喜歡從事休閒運動的需求，同時有助於培養終生從事休閒運動的興趣與習慣，學習休閒運動的能力，並使休閒運動成為生活的一部分，以提昇生活品質。

四、本研究針對國小退休教師從事休閒運動的能力與特性，將休閒運動分成球類運動、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身活動、水域運動及其他休閒運動等七類，做為編製問卷之參考。

五、在國小退休教師個人背景變項方面，以性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、居住情形、專長、退休時間做為研究的變項。

六、在國小退休教師參與休閒運動之相關研究方面，以參與休閒運動的頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的現況做為研究的變項。

七、在國小退休教師參與休閒運動時之需求相關研究方面，以動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求做為研究的變項。

八、在國小退休教師對參與休閒運動意見與觀念之相關研究方面，將彙整包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面的建議，以做為未來規劃休閒運動的參考。

總之，國小退休教師休閒運動未來之推展，應加強培養國小退休教師在社交性、運動性休閒的參與及興趣，協助國小退休教師規劃休閒生活，增設休閒設施及培養積極正向的休閒態度。

第三章 研究方法

本章針對研究方法加以敘述，共分為六節：第一節研究架構；第二節研究方式；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節研究時間；第六節資料的處理。

第一節 研究架構

依據研究目的與問題及文獻探討的結果，本研究架構，如圖3-1：

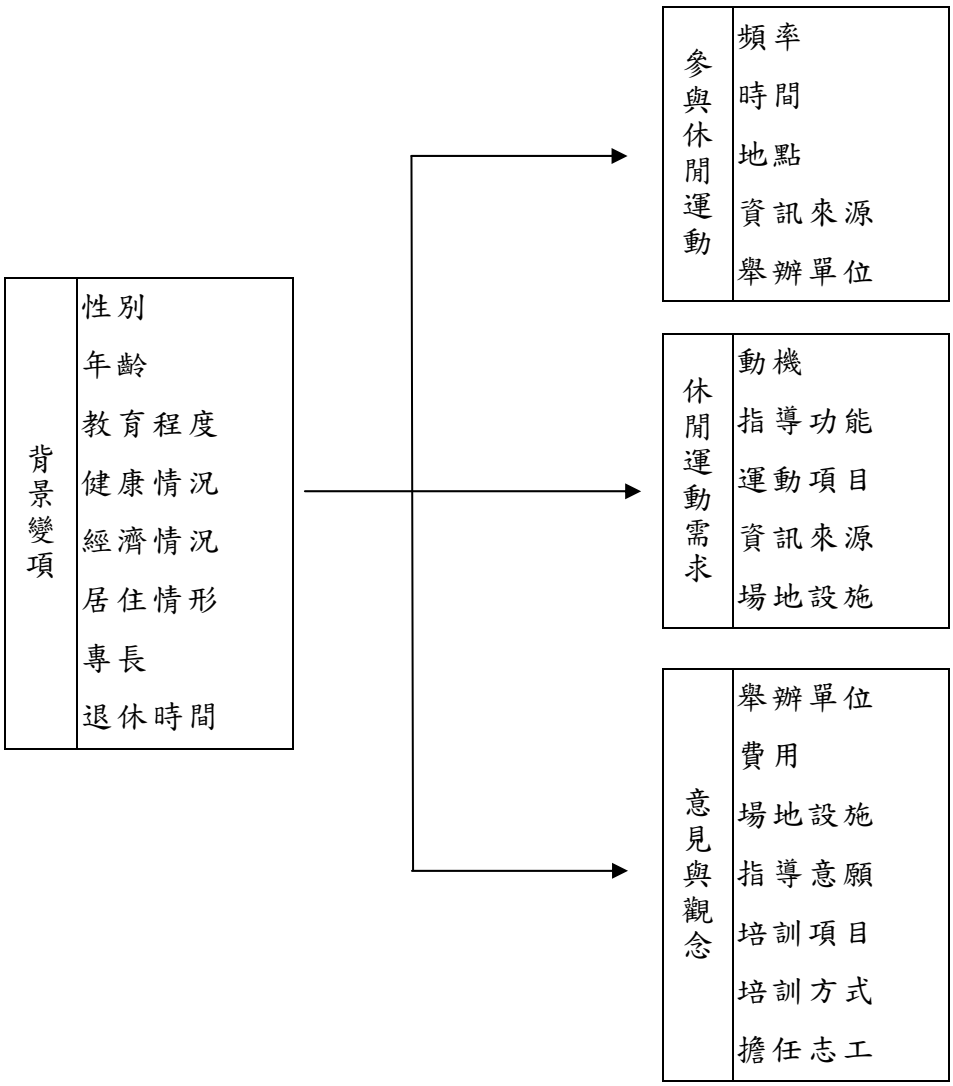


圖 3-1 研究架構圖

由研究架構圖可知，本研究之變項包括背景變項、依變項二類，現說明如下：

一、背景變項

（一）性別：分男性、女性兩組。

（二）年齡：分成50至54歲、55至59歲、60至64歲、65歲以上等四個年齡層。

（三）教育程度：分成師範、師專、師院（師大、教育學院）、一般大學（大專）、研究所（含40 學分班）以上等五類。

（四）健康情況：分成很健康、有小病但整體健康、尚可、不好、很差等五種自覺目前健康情況。

（五）經濟情況：分成退休後個人目前每月收入約20,000元以下、20,001至40,000元、40,001至60,000元、60,001元以上等四種情況。

（六）居住情形：分成與配偶同住、與子女同住、與配偶及子女同住、與朋友同住、住安養機構、獨居、其他等七種情況。

（七）專長：分成體育、音樂、美勞、語文、電腦、團康、童軍、行政、其他、無等十類。

（八）退休時間：分成退休0-3年、4~6年、7~9年等三種。

二、依變項

（一）參與休閒運動：包括頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的參與現況。

（二）休閒運動需求：包括動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求。

（三）意見與觀念：包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式及擔任志工等方面的建議。

第二節 研究方法

一、文獻分析法：

透過文獻探討與理論分析，瞭解休閒運動的定義及有關國小退休教師休閒運動的相關研究，並對國小退休教師的背景變項與休閒運動參與及需求的關係，做一闡述與分析。探討並評析當前體育政策對國小退休教師休閒運動規劃之優劣得失，評估國小退休教師休閒運動未來發展的需求與方向，提出可行性的建議，供政府和企業團體規劃國小退休教師休閒運動之參考。

二、問卷調查法：

編擬測驗工具，進行問卷調查，以研究高雄縣市國小退休教師休閒運動的現況，並探討不同背景變項的國小退休教師休閒運動參與及需求的差異情形。

第三節 研究對象

本研究以民國85至93年間，高雄縣市241所國小有退休之教師為本研究母群體，以分層隨機抽樣方式施測對象。樣本分為50至54歲、55至59歲、60至64歲、65歲以上等四個年齡層。

第四節 研究工具

本研究使用之研究工具為研究者參照「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動調查問卷」為範本，經指導教授及相關專家學者進行效度評鑑後，修訂改編成「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動調查問卷」，問卷的主要目的在瞭解國小退休教師參與休閒運動的現況，而使用之問卷的內容與編製過程說明如下：

內容共有29題，涵蓋四大部份。第一部份為個人背景變項基本資料。

第二部份為「參與休閒運動之情形」，包括頻率、時間、地點、資訊來源與舉辦單位等方面的現況。第三部份為「休閒運動需求」，包括動機、指導功能、運動項目、資訊來源與場地設施等方面的需求。第四部份為「參與休閒運動之意見與觀念」，包括舉辦單位、費用、場地設施、指導意願、培訓項目、培訓方式與擔任志工等方面的建議。

在編製問卷的過程中，首先獲國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文作者張耀中主任同意，使用「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動調查問卷」作為刪減或修改不適用題項之依據，經整理編製成問卷。

第五節 研究時間

本研究的時間可分五階段：準備階段、編製研究工具階段、施測階段、整理完成階段。現說明如下：

一、準備階段

本階段自94年7月至94年10月止，期間主要工作如下：

（一）閱讀、蒐集並探討有關老人休閒運動的理論及相關文獻。

（二）確定研究主題為「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究」，並訂定對象母群體。

（三）擬定研究架構。

（四）撰寫研究計畫，同時準備本研究的研究工具。

二、編製研究工具階段

本研究使用之研究工具為研究者參照「臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動調查問卷」為範本，經指導教授及相關專家學者進行效度評鑑後，修訂改編成「高雄縣市國小退休教師參與休閒運動調查問卷」為本研究的有效工具。本階段自94年10月至94年11月止。

三、施測階段

正式問卷改編完成後，於94年12月1日至95年5月30日進行正式問卷之

施測，透過多校校長、主任、老師及親朋好友協助問卷發放，實測調查。再將問卷一一回收整理,編錄號碼並將填答數據輸入個人電腦之Microsoft Excel軟體程式中建檔。

四、整理完成階段

將Microsoft Excel軟體程式中正式施測之資料，利用SPSS12.0 for Windows之統計套裝軟體程式，進行統計分析，隨即彙整、分析、綜合各部份資料，寫成論文初稿，送請指導教授指正，經教授指導後，研究者據以修正，並送複閱，同意後始定稿印製，於95年7月底撰寫完成。

第六節 資料的處理

本研究調查問卷回收後，即進行資料處理，首先將有效問卷編號，並將問卷之填答數據輸入個人電腦中建檔，利用SPSS12.0 for Windows 及Microsoft Excel 之統計套裝軟體程式，處理輸入的資料。

根據本研究目的與問題，所使用的統計方法為：

一、以次數分配、百分比等描述統計說明以下各變項之分布情形

（一）國小退休教師目前參與休閒運動現況。

1.高雄縣、市現況。

2.高雄縣市整體現況。

（二）國小退休教師參與休閒運動時之需求。

1.高雄縣、市現況。

2.高雄縣市整體現況。

（三）國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念。

1.高雄縣、市現況。

2.高雄縣市整體現況。

二、以卡方分析考驗以下研究假設

（一）不同背景變項的國小退休教師目前參與休閒運動現況有差異。

1.高雄縣、市現況。

2.高雄縣市整體現況。

（二）不同背景變項的國小退休教師參與休閒運動時之需求有差異。

1.高雄縣、市現況。

2.高雄縣市整體現況。

（三）不同背景變項的國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念有差異。

1.高雄縣、市現況。

2.高雄縣市整體現況。

第四章 結果與討論

本章共分為五節：第一節問卷回收及樣本分析；第二節國小退休教師參與休閒運動現況；第三節國小退休教師休閒運動需求；第四節國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念；第五節綜合討論。

第一節 問卷回收及樣本分析

一、問卷回收情形

高雄縣發出的150份問卷中，回收129份，高雄市發出的150份問卷中，回收124份，共回收253份，總回收率為84.3%，問卷採隨機抽樣方法進行抽樣，由自己現場發放、託朋友發放或寄送。其中高雄縣3份、高雄市2份作答不完整，列為無效問卷，其餘有效放問卷回收統計後，如表4-1：高雄縣獲得50至54歲34份，55至59歲28份，60至64歲30份，65歲以上34份；高雄市部分50至54歲34份，55至59歲46份，60至64歲21份，65歲以上21份。故有效問卷共回收高雄縣為126份，高雄市為122份，合計248份，有效率為82.7%。其分佈情形如圖4-1：

表 4-1 有效問卷回收情形

年齡	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
五十至五十四歲	34	27	34	28	68	27
五十五至五十九歲	28	22	46	38	74	30
六十至六十四歲	30	24	21	17	51	21
六十五歲以上	34	27	21	17	55	22
總和	126	100	122	100	248	100

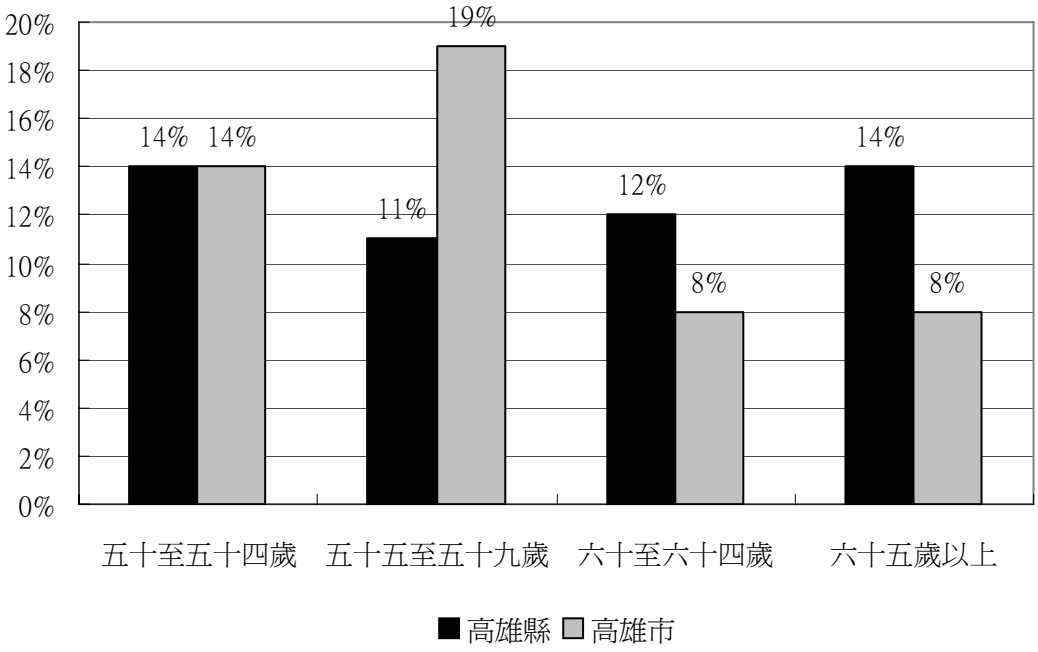


圖 4-1 有效問卷回收情形

二、有效樣本之背景變項基本資料分析

以下為研究對象之基本資料，分別按照性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、居住情形、專長、退休時間等八個部分敘述如下：

（一）性別

由表4-2-1之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣男性佔全體男性65%（75人），高雄市男性佔全體男性35%（41人）；高雄縣女性佔全體女性39%（51人），高雄市女性佔全體女性81%（81人）；有效問卷之整體受試者248人，其中男性116人，佔全體47%，女性132人，佔全體53%。

表 4-2-1 性別統計表（n=248）

性別	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
男性	75	65	41	35	116	47
女性	51	39	81	61	132	53
總和	126	51	122	49	248	100

（二）年齡

由表4-2-2之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣之年齡選項以50至54歲34人及65歲以上各佔27%（34人）最多，60至64歲佔24%（30人）次之；高雄市之年齡選項以55至59歲佔38%（46人）最多，50至54歲佔28%（34人）次之；有效問卷之整體受試者248人，其中年齡選項以55至59歲74人，佔全體30% 最多，50至54歲68人，佔全體27% 次之。

表 4-2-2 年齡統計表（n=248）

年齡	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
50 至 54 歲	34	27	34	28	68	27
55 至 59 歲	28	22	46	38	74	30
60 至 64 歲	30	24	21	17	51	21
65 歲以上	34	27	21	17	55	22
總和	126	100	122	100	248	100

（三）教育程度

由表4-2-3之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣之教育程度選項以師專佔46%（58人）最多，師院佔22%（28人）次之；高雄市之教育程度選項以師專佔39%（48人）最多，師院佔33%（40人）次之；有效問卷之整體受試者248人，其中教育程度選項以師專之106人，佔全體43% 最多，師院68人，佔全體27% 次之。

表 4-2-3 教育程度統計表（n=248）

教育程度	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
師範	11	9	2	2	13	5
師專	58	46	48	39	106	43
師院	28	22	40	33	68	27
一般大學	12	10	13	11	25	10
研究所	17	13	19	16	36	15
總和	126	100	122	100	248	100

（四）健康情況

由表4-2-4之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣之健康情況選項以有小病但整體健康佔50%（63人）最多，很健康佔28%（35人）次之；高雄市之健康情況選項以有小病但整體健康佔48%（59人）最多，很健康佔33%（40人）次之；有效問卷之整體受試者248人，其中健康情況選項以有小病但整體健康122人，佔全體49% 最多，很健康75人，佔全體30% 次之。

表 4-2-4 健康情況統計表（n=248）

健康情況	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
很健康	35	28	40	33	75	30
有小病但整體健康	63	50	59	48	122	49
尚可	0	0	0	0	0	0
不好	27	21	23	19	50	20
很差	1	1	0	0	1	0
總和	126	100	122	100	248	100

（五）經濟情況

由表4-2-5之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣之經濟情況選項以每月收入60,001元以上佔45%(57人)最多，40,001至60,000元佔44%（56人)次之;高雄市之經濟情況選項以每月收入40,001至60,000元佔55％（67人）最多，60,001元以上佔39%（48人）次之；有效問卷之整體受試者248人，其中經濟情況選項以每月收入40,001至60,000元123人，佔全體50% 最多，每月收入60,001元以上105人，佔全體42% 次之。

表 4-2-5 經濟情況（每月收入）統計表（n=248）

經濟情況（每月收入）	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
20,000 元以下	3	2	1	1	4	2
20,001 至 40,000 元	10	8	6	5	16	6
40,001 至 60,000 元	56	44	67	55	123	50
60,001 元以上	57	45	48	39	105	42
總和	126	100	122	100	248	100

（六）居住情形

由表4-2-6之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣之居住情形選項以與配偶及子女同住佔60%（76人）最多，與配偶同住佔34%（43人）次之；高雄市之居住情形選項以與配偶及子女同住佔47%（57人）最多，與配偶同住佔41%（50人）次之；有效問卷之整體受試者248人，其中居住情況選項以與配偶及子女同住133人，佔全體54% 最多，與配偶同住93人，佔全體38% 次之。

表 4-2-6 居住情形統計表（n=248）

居住情形	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
與配偶同住	43	34	50	41	93	38
與子女同住	6	5	12	10	18	7
與配偶及子女同住	76	60	57	47	133	54
與朋友同住	0	0	0	0	0	0
住安養機構	1	1	2	2	3	1
獨居	0	0	0	0	0	0
其他	0	0	1	1	1	0
總和	126	100	122	100	248	100

（七）專長

由表4-2-7之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣之專長選項以體育佔33%（41人）最多，無佔17%（21人）次之；高雄市之專長選項以體育及無者佔25%（30人）最多，音樂佔19%（23人）次之；有效問卷之整體受試者248人，其中專長選項以體育71人，佔全體29% 最多，填無者51人，佔全體21% 次之。

表 4-2-7 專長統計表（n=248）

專長	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
體育	41	33	30	25	71	29
音樂	11	9	23	19	34	14
美勞	8	6	16	13	24	10
語文	18	14	16	13	34	14
電腦	2	2	1	1	3	1
團康	4	3	1	1	5	2
童軍	1	1	0	0	1	0
行政	10	8	3	2	13	5
其他	10	8	2	2	12	5
無	21	17	30	25	51	21
總和	126	100	122	100	248	100

（八）退休時間

由表4-2-8之統計結果可看出，回收之有效樣本中，高雄縣之退休時間選項以6-8年佔34%（43人）最多，0-3年佔33%（42人）次之；高雄市之退休時間選項以4-6年佔39%（48人）最多，0-3年佔32%（39人）次之。；有效問卷之整體受試者248人，其中退休時間選項以4-6年89人，佔全體36%最多，0-3年81人，佔全體33% 次之。

表 4-2-8 退休時間統計表（n=248）

退休時間	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
0-3 年	42	33	39	32	81	33
4-6 年	41	33	48	39	89	36
7-9 年	43	34	35	29	78	31
總和	126	100	122	100	248	100

本研究的有效樣本之背景變項基本資料分析如表4-2-1至表4-2-8：有關背景變項與依變項（現況、需求、意見與觀念）的差異情形，經卡方分析，將針對有顯著差異的部分，加以討論。此外，在次數分配中各變項百分比之分佈情形，呈現特殊傾向或矛盾之處，亦列入討論的範圍。

第二節 國小退休教師參與休閒運動現況

主要在呈現國小退休教師參與休閒運動現況及不同背景變項的國小退休教師參與休閒運動現況之差異情形統計分析的結果。

一、國小退休教師參與休閒運動現況

（一）每週從事休閒運動的次數

由表4-3得知在高雄縣每週從事休閒運動6次以上者達46人佔37%最多；高雄市4-5次48人佔39%最多，且高雄縣每週從事休閒運動2-3次以上者達98%，高雄市高達100%，顯示高雄縣市國小退休教師參與休閒運動的人口達九成以上。而每週從事休閒運動4-5 次以上者高雄縣佔72%；高雄市佔76%，整體顯示，高雄縣市國小退休教師有規律性運動的人口相當多，已逾七成以上。其分佈情形如圖4-2：

表 4-3 每週從事休閒運動的次數

運動次數	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
0-1次	3	2	0	0	3	1
2-3次	33	26	29	24	62	25
4-5次	44	35	48	39	92	37
6次以上	46	37	45	37	91	37
總和	126	100	122	100	248	100

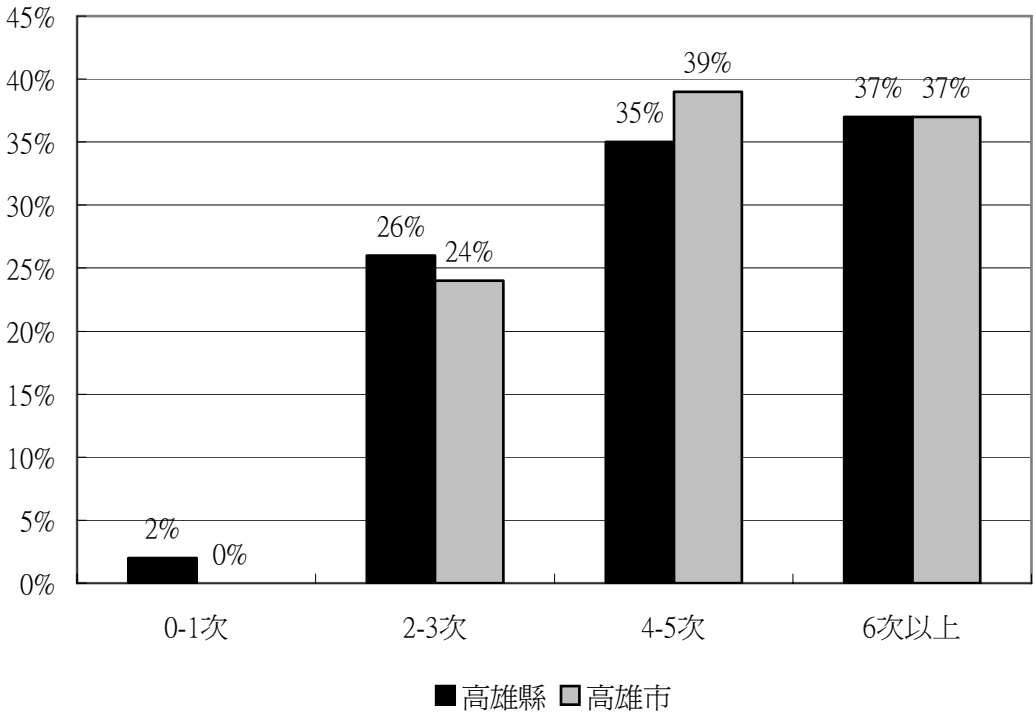


圖 4-2 每週從事休閒運動的次數

（二）每次從事休閒運動的時間

由表4-4得知每次從事休閒運動的時間,高雄縣在半小時至一小時者佔50%最多，高雄市在一小時至二小時者佔49%最多，資料並顯示，每次從事休閒運動的時間在半小時以上者高雄縣佔91%，高雄市佔93%，整體顯示，高雄縣市國小退休教師從事休閒運動的時間每次30分鐘以上者超過九成。其分佈情形如圖4-3：

表 4-4 每次從事休閒運動的時間

運動時間	高雄縣		高雄市		總和	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
30分鐘以內	11	9	8	7	19	8
半小時至一小時	63	50	44	36	107	43
一小時至二小時	47	37	60	49	107	43
二小時以上	5	4	10	8	15	6
總和	126	100	122	100	248	100

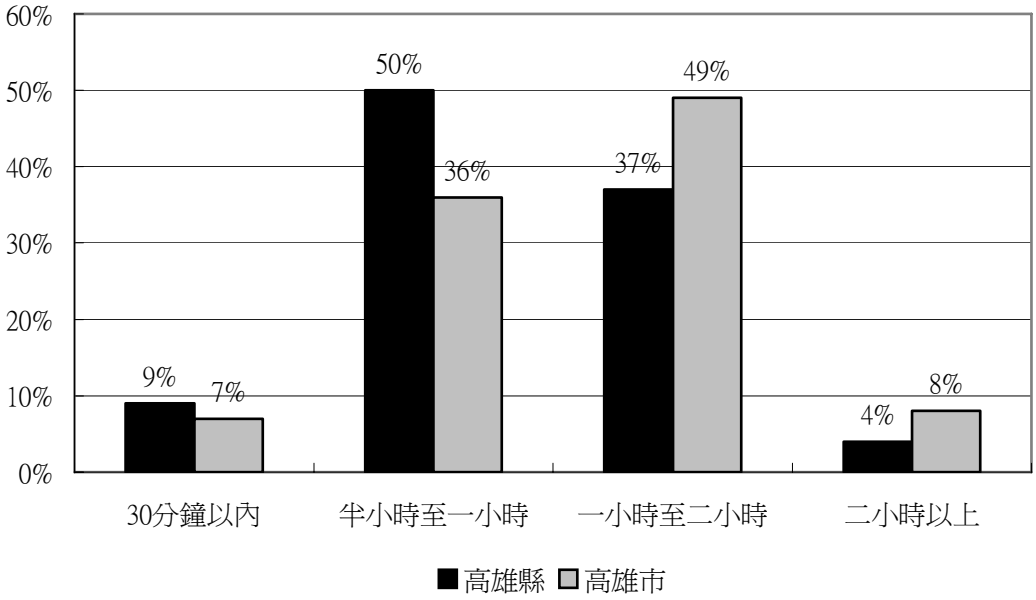


圖 4-3 每次從事休閒運動的時間

（三）從事休閒運動的時段

由表4-5得知從事休閒運動的時段，高雄縣以8：00以前61人次佔40%最多，17：01-19：00時段41人次佔27% 次之；高雄市以8：00以前39人次佔27%最多，17：01-19：00時段37人次佔26% 次之，整體顯示，高雄縣市國小退休教師從事休閒運動的時段，大多以晨間及傍晚為主。其分佈情形如圖4-4：

表 4-5 從事休閒運動的時段（複選）

運動時段	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
08：00 以前	61	40	39	27	100	34
08：00-12：00	31	20	35	24	66	22
12：01-14：00	0	0	4	3	4	1
14：01-17：00	7	5	15	10	22	7
17：01-19：00	41	27	37	26	78	26
19：01 以後	12	8	13	9	25	8
總和	152		143		295	100

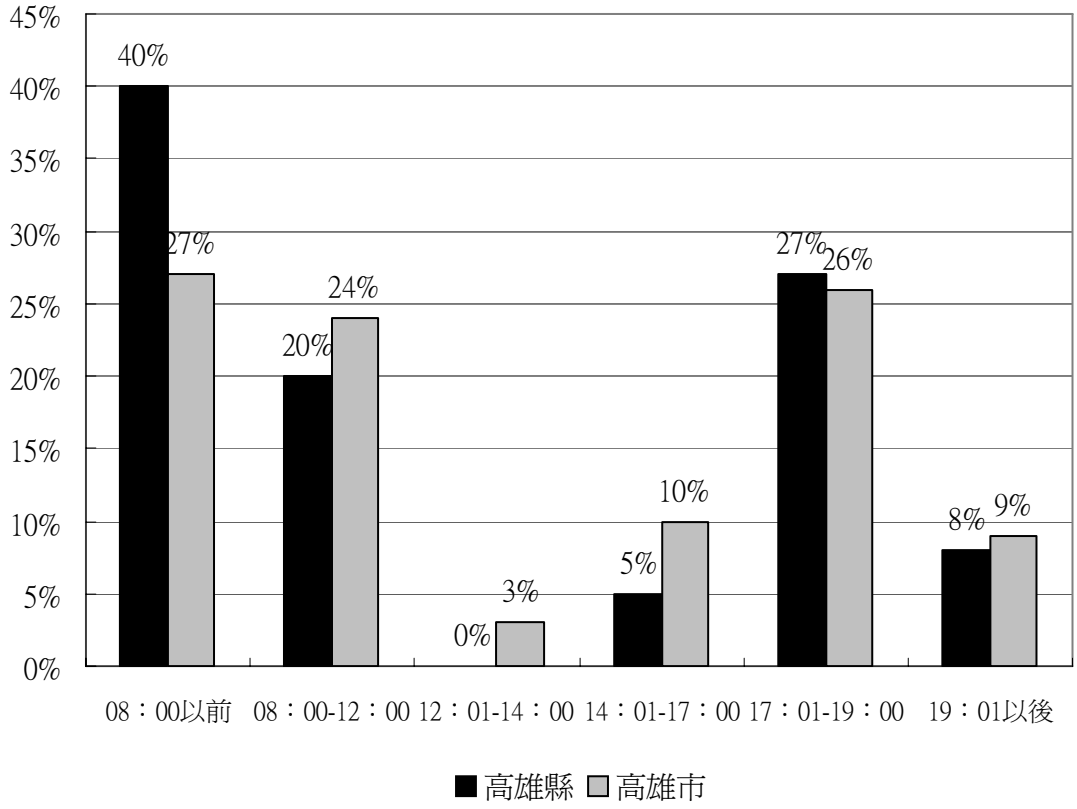


圖 4-4 從事休閒運動的時段（複選）

（四）經常從事休閒運動的地點

由表4-6得知經常從事休閒運動的地點，高雄縣以山區佔18% 最多，學校或公立運動場及公園各佔16%次之;高雄市以學校或公立運動場及公園各佔20%最多，山區佔214%次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師經常從事休閒運動的地點仍以學校或公立運動場及公園最多，山區次之。其分佈情形如圖4-5：

表 4-6 經常從事休閒運動的地點（複選）

運動地點	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
公私立體育場館	21	8	23	11	44	9
健身俱樂部	9	4	7	3	16	3
室內其他	27	11	17	8	44	9
自家庭園	31	12	21	10	52	11
學校或公立運動場	40	16	43	20	83	18
公園	40	16	44	20	84	18
山區	45	18	31	14	76	16
海邊	4	2	2	1	6	1
戶外其他	14	6	8	4	22	5
游泳池	22	9	23	11	45	10
總和	253		219		472	100

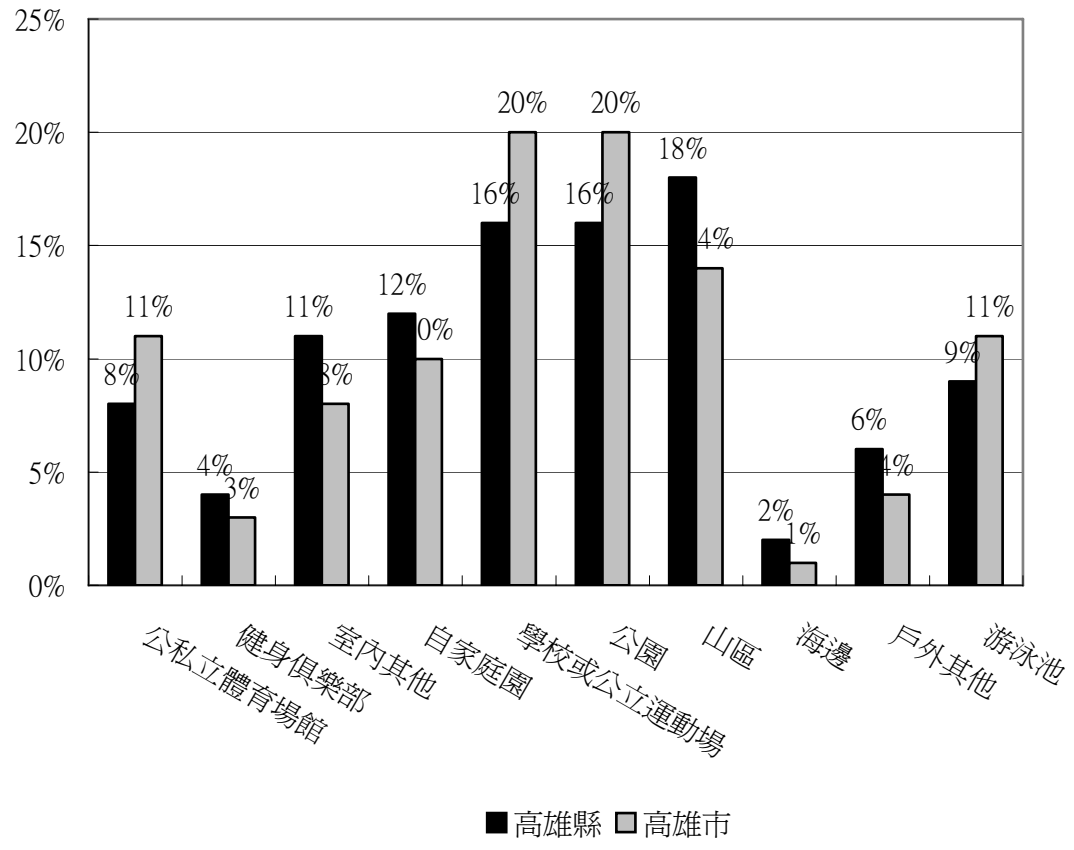


圖 4-5 經常從事休閒運動的地點（複選）

（五）資訊來源

由表4-7得知獲得休閒運動的活動資訊，高雄縣以報章雜誌佔27%最多，親友告知佔22%次之，而以戶外看板佔1%最少；高雄市以親友告知佔33%最多，報章雜誌佔19%次之，而以網路、戶外看板各佔2%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師參加休閒運動的資訊來源仍以親友告知最多，報章雜誌次之。其分佈情形如圖4-6：

表 4-7 資訊來源（複選）

來源類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
報章雜誌	59	27%	40	19%	99	23%
廣告傳單	10	5%	13	6%	23	5%
電視或廣播	37	17%	25	12%	62	15%
網路	8	4%	5	2%	13	3%
戶外看板	3	1%	5	2%	8	2%
親友告知	48	22%	67	33%	115	27%
學校通知公告	20	9%	27	13%	47	11%
社區通知公告	8	4%	8	4%	16	4%
其他	25	11%	16	8%	41	10%
總和	218		206		424	100%

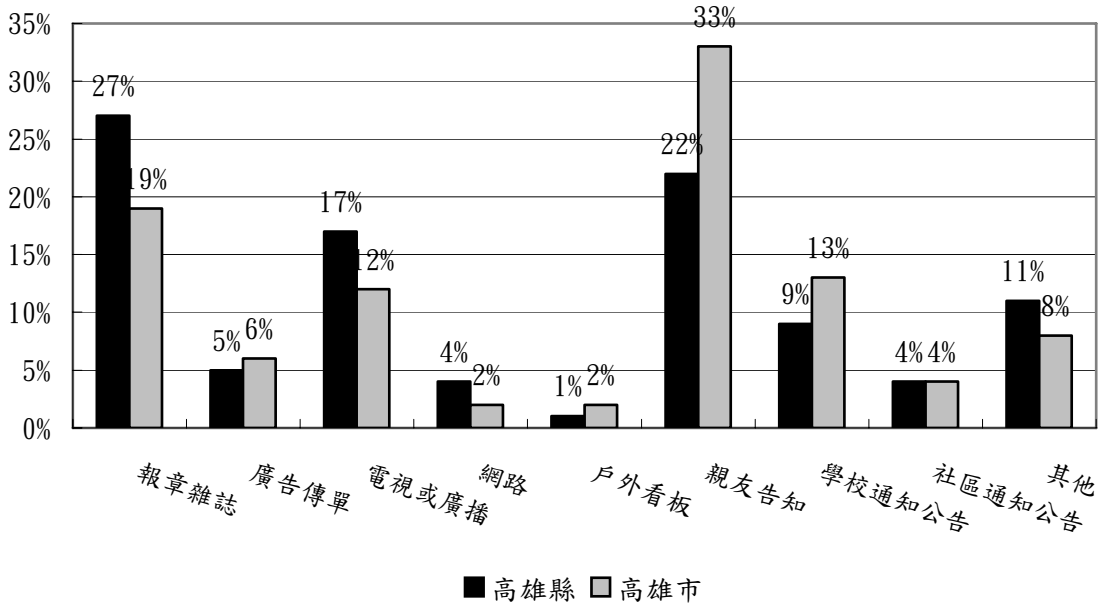


圖 4-6 資訊來源（複選）

（六）休閒運動的舉辦單位

由表4-8得知曾經參加休閒運動的舉辦單位，高雄縣以民間社團佔32%最多，獨自從事佔24%次之；高雄市以民間社團佔32%最多，學校佔21%次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師曾經參加休閒運動的舉辦單位仍以民間社團最多，獨自從事次之。其分佈情形如圖4-7：

表 4-8 休閒運動的舉辦單位（複選）

單位類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
民間社團	66	32	65	32	131	32
私人機構	16	8	24	12	40	10
學校	43	21	43	21	86	21
政府單位	21	10	24	12	45	11
獨自從事	49	24	41	20	90	22
其他	9	4	8	4	17	4
總和	204		205		409	100

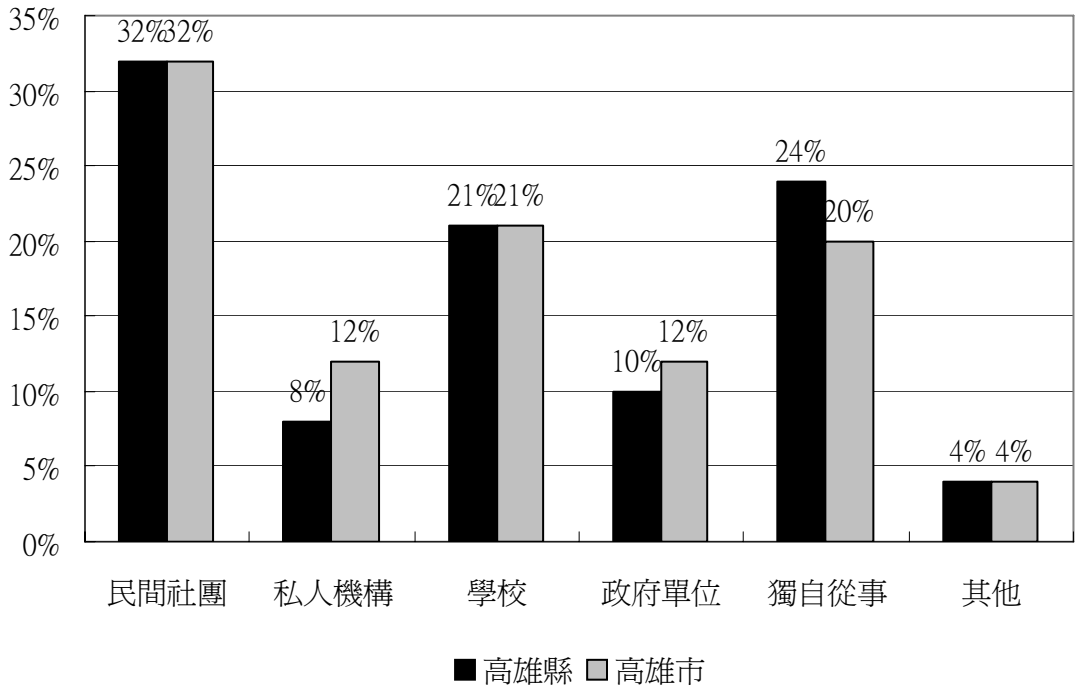


圖 4-7 休閒運動的舉辦單位（複選）

二、不同背景變項與休閒運動現況之差異情形

推廣及參與休閒運動應著重在養成有規律的從事休閒運動的習慣，可從每週從事休閒運動的次數與每次從事休閒運動的時間二個依變項，來分析探討不同背景變項的差異情形。如表4-9-1、4-9-2：

表 4-9-1 不同背景變項與每週從事休閒運動次數之差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	每週運動次數		
	高縣	高市	總和
性別	2.106	12.310*	10773
年齡	3.996	2.201	4.980
教育程度	22.379*	11.386	13.042
健康情況	3.512	11.963*	9.856
經濟情況（每月收入）	8.752	10.029	10.856
居住情形	14.319	8.311	17.053
專長	38.026	27.559*	39.719
退休時間	4.668	7.059	8.940

*p＜.05

由表4-9-1得知，高雄縣在每週從事休閒運動的次數方面，僅與教育程度變項達顯著差異（p＜.05），顯示研究所與師範學歷者在每週運動6次以上的百分比顯著較高。

高雄市在每週從事休閒運動的次數方面，與性別、健康情況及專長達顯著差異（p＜.05），顯示女性在2-3次的百分比顯著高於男性；健康情況自覺健康尚可者在2-3次的百分比顯著較高；具體育專長者在每週運動6次以上的百分比顯著較高，美勞專長者在2-3次的百分比顯著較高。

高雄縣市合併後之整體資料顯示並無達顯著差異之項目。

表 4-9-2 不同背景變項與每次運動時間之差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	每次運動時間		
	高縣	高市	總和
性別	14.760*	5.630	4.518
年齡	13.434	16.466	11.763
教育程度	10.638	13.085	11.720
健康情況	9.200	13.451*	12.635
經濟情況（每月收入）	24.901*	21.850*	35.016*
居住情形	21.178*	16.381	13.060
專長	46.313*	31.427	53.425*
退休時間	9.584	7.956	3.666

*p＜.05

由表4-9-2得知，高雄縣在每次從事休閒運動的時間方面，與性別、經濟情況、居住情形、專長等變項達顯著差異（p＜.05）。顯示男性每次從事休閒運動在一小時至二小時的百分比顯著高於女性，女性在半小時至一小時的百分比顯著高於男性，每月收入在40,001至60,000元者在半小時至一小時的百分比顯著較高，與配偶及子女同住者每次運動的時間大多集中在半小時至一小時；具體育專長者在一小時至二小時的百分比顯著較高，語文專長者在半小時至一小時的百分比顯著較高。

高雄市在每次從事休閒運動的時間方面，與健康情況及經濟情況等變項達顯著差異（p＜.05），健康情況自覺很健康者在一小時至二小時的百分比顯著較高，有小病但整體健康者在半小時至一小時的百分比顯著較高，自覺健康尚可者在30分鐘以內的百分比顯著較高，每月收入在40,001至60,000元者在半小時至一小時的百分比顯著較高。

高雄縣市資料合併後顯示，在每次從事休閒運動的時間方面與專長、經濟情況等變項達顯著差異（p＜.05），具行政專長者在一小時至二小時的百分比顯著較高，語文專長者在半小時至一小時的百分比顯著較高，每月收入在40,001至60,000元者在半小時至一小時的百分比顯著較高，每月收入在60,001以上者在一小時至二小時的百分比顯著較高。

第三節 國小退休教師休閒運動需求

主要在呈現國小退休教師休閒運動需求及不同背景變項的國小退休教師休閒運動需求之差異情形統計分析的結果。

一、國小退休教師休閒運動需求

（一）參與休閒運動的動機

由表4-10得知參與休閒運動的動機，高雄縣以促進身體健康佔31%最多，增加體能佔14%次之，享受運動樂趣佔13%再次之，而以增強自信心及其他佔1%最少；高雄市則以促進身體健康佔29%最多，享受運動樂趣佔16%次之，增加體能佔14%再次之，而以增強肌肉力量及其他佔1%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師參與休閒運動的動機仍以促進身體健康最多，享受運動樂趣及增加體能次之。其分佈情形如圖4-8：

表 4-10 從事休閒運動的動機（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
減肥	18	5	20	6	38	6
增加體能	49	14	46	14	95	14
增強肌肉力量	9	3	4	1	13	2
感覺良好	22	6	21	7	43	6
改善心肺功能	27	8	33	10	60	9
紓解壓力	29	9	15	5	44	7
享受運動樂趣	45	13	51	16	96	14
增強自信心	5	1	12	4	17	3
促進身體健康	104	31	94	29	198	30
增加社交經驗	32	9	25	8	57	9
其他	1	0	1	0	2	0
總和	341		322		663	100

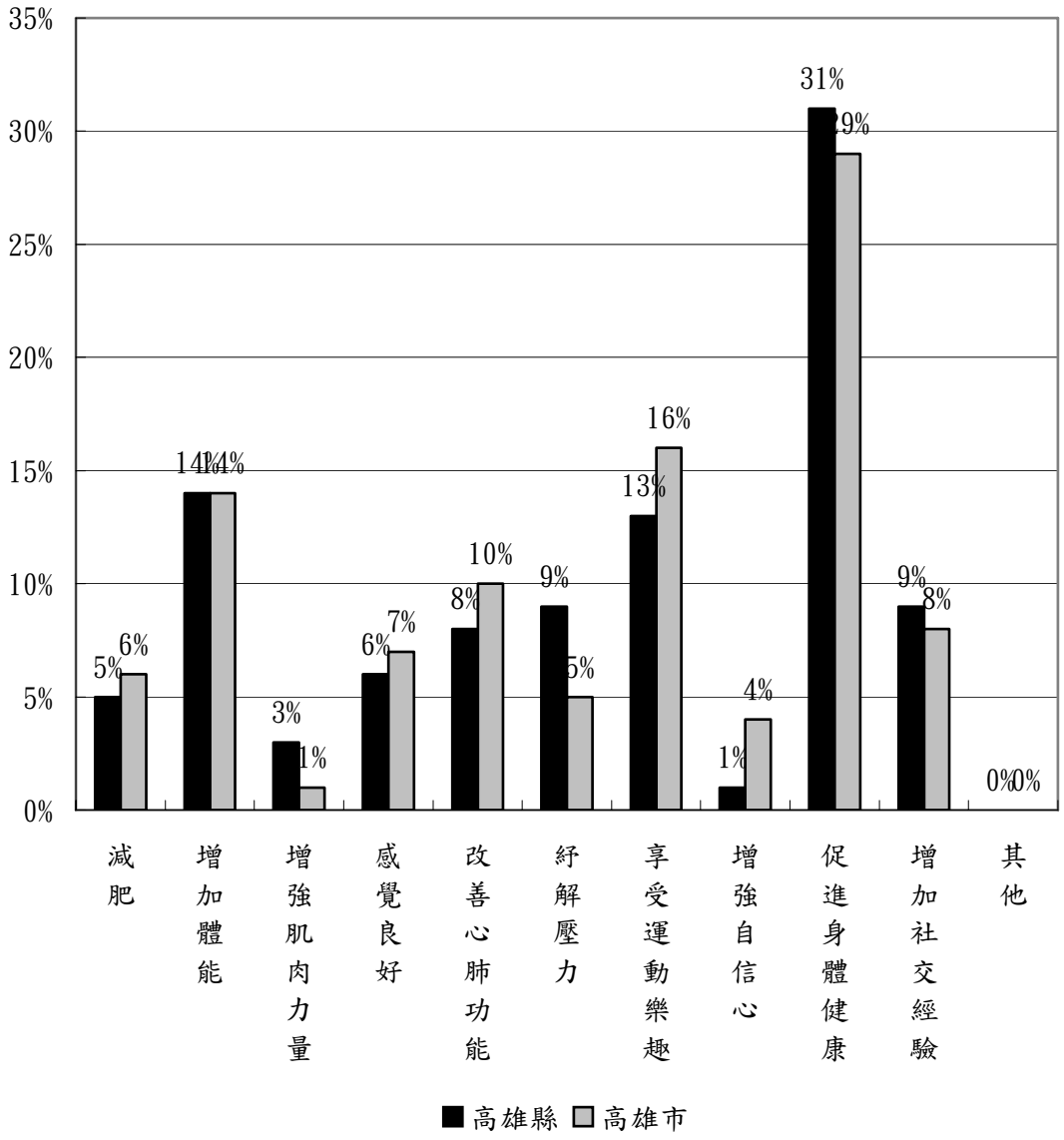


圖 4-8 從事休閒運動的動機（複選）

（二）從事休閒運動的意願

由表4-11得知從事休閒運動的意願，高雄縣以地點離家近者88人次佔33%最多，有友伴同往佔29%次之，交通方便佔17%再次之，而以沒有興趣及其他佔1%最少；高雄市則以地點離家近者105人次佔36%最多，有友伴同往佔29%次之，交通方便佔19%再次之，而以沒有興趣及其他佔1%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師參與休閒運動的意願相當雷同，普遍仍以地點離家近最多，有友伴同往次之。其分佈情形如圖4-9：

表 4-11 從事休閒運動的意願（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
地點離家近	88	33	105	36	193	35
交通方便	46	17	56	19	102	18
有人指導	31	12	41	14	72	13
有友伴同往	77	29	62	22	139	25
免費參加	23	9	22	8	45	8
沒有興趣	1	0	2	1	3	1
其他	2	1	0	0	2	0
總和	268		288		556	100

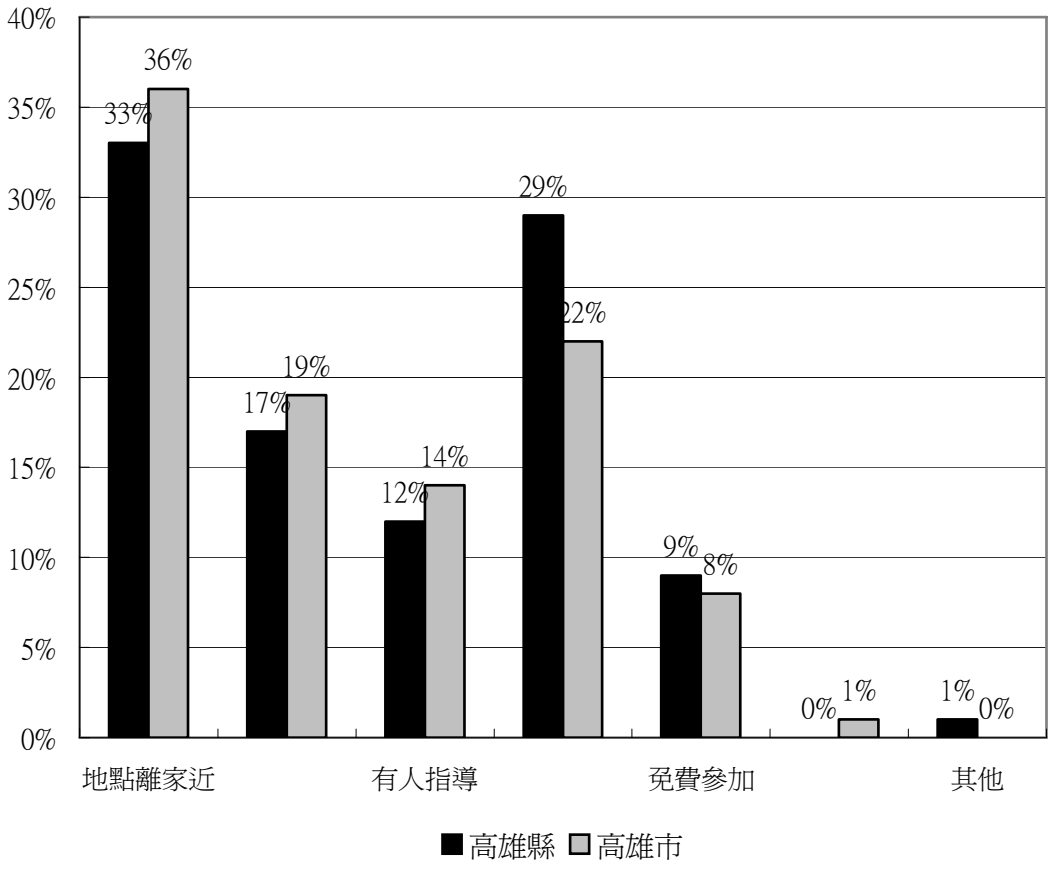


圖 4-9 從事休閒運動的意願（複選）

（三）運動指導員的功能

由表4-12得知普遍認為專業運動指導員應發揮的功能，高雄縣以指導避免運動傷害者96人次佔35%最多，運動時之安全維護佔26%次之，指導運動技巧規則佔24%再次之；高雄市仍以指導避免運動傷害者99人次佔36%最多，而以指導運動技巧規則佔31%次之，運動時之安全維護佔19%再次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師認為專業運動指導員應發揮的功能，以指導避免運動傷害為最多，而以指導運動技巧規則次之，運動時之安全維護佔再次之。其分佈情形如圖4-10：

表 4-12 運動指導員的功能（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
指導避免運動傷害之方	96	35	99	36	195	35
指導運動技巧與規則	66	24	85	31	151	27
場地設施的使用與指導	40	14	36	13	76	14
運動時之安全維護	73	26	53	19	126	23
其他	2	1	1	0	3	1
總和	277		274		551	100

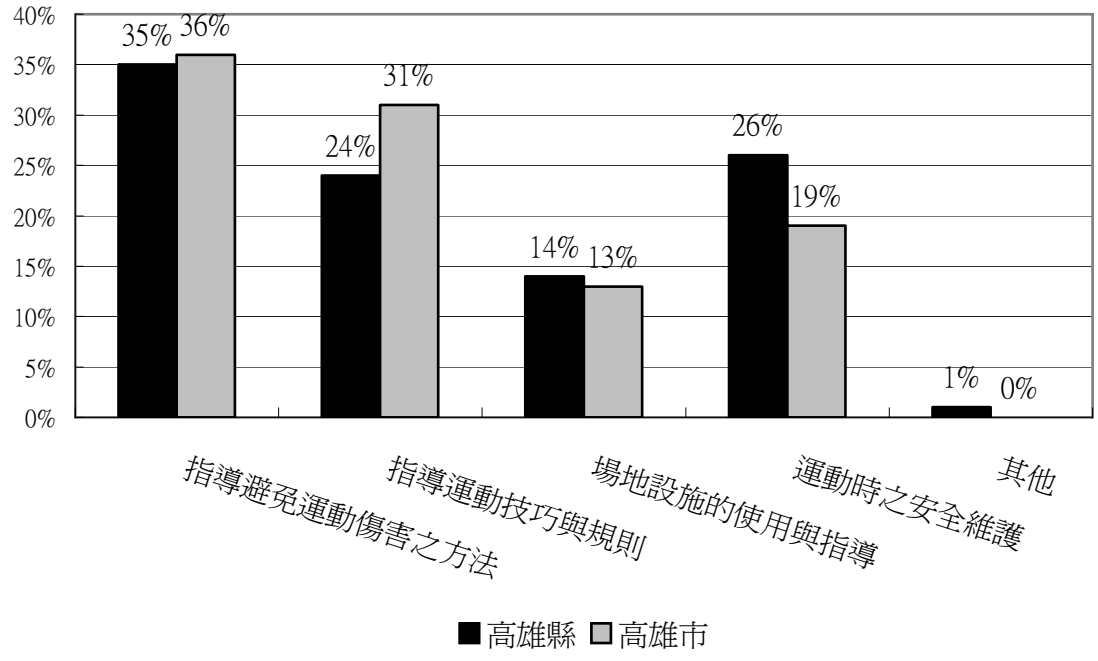


圖 4-10 運動指導員的功能（複選）

（四）希望參與休閒運動的項目

由表4-13得知希望參與休閒運動的項目，高雄縣排名前十名者依序是游泳、散步、桌球、爬山、瑜珈、森林浴、有氧舞蹈、社交舞、伸展操及羽球；高雄市排名前十名者依序是游泳、散步、桌球、森林浴、爬山、瑜珈、社交舞、韻律舞、郊遊及伸展操。由表4-13-1得知依類別排序高雄縣以戶外活動300人次佔29%最多，球類運動佔18%次之；高雄市則以戶外活動301人次佔29%最多，健身活動佔19%次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師希望參與休閒運動的項目，高雄縣市排名前五名者依序是游泳、散步、桌球、爬山及森林浴；而類別則以戶外活動為最多，而以健身活動次之。其分佈情形如圖4-11：

表 4-13 希望參與休閒運動的項目（複選）

類別	項目	高雄縣			高雄市			總和		
		人次	百分比	項目排序（前十名）	人次	百分比	項目排序（前十名）	人次	百分比	項目排序（前十名）
球類運動 361 人次 17% 總排序:3	桌球	64	26	**3**	61	25	**3**	125	50	**3**
	羽球	32	13	**10**	24	10		56	23	
	網球	25	10		16	7		41	17	
	高爾夫	20	8		14	6		34	14	
	籃球	2	1		0	0		2	1	
	棒壘球	4	2		3	1		7	3	
	排球	8	3		4	2		12	5	
	足球	3	1		0	0		3	1	
	槌球	9	4		13	5		22	9	
	木球	12	5		7	3		19	8	
	撞球	6	2		12	5		18	7	
	保齡球	4	2		18	7		22	9	
	其他	0	0		2	1		2	1	
	總和	189	總排序：2		174	總排序：3		363		
戶外活動 601 人次 29% 總排序:1	散步	74	30	**2**	70	28	**2**	144	58	**2**
	快走	19	8		15	6		34	14	
	慢跑	20	8		12	5		32	13	
	騎腳踏	30	12		13	5		43	17	
	爬山	57	23	**4**	52	21	**5**	109	44	**4**
	郊遊	28	11		38	15	**9**	66	27	
	森林浴	37	15	**6**	53	21	**4**	90	36	**5**
	溫泉浴	18	7		26	11		44	18	
	溯溪	2	1		6	2		8	3	
	露營	8	3		11	4		19	8	
	釣魚	5	2		5	2		10	4	
	其他	2	1		0	0		2	1	
	總和	300	總排序：1		301	總排序：1		601		

續表 4-13 希望參與休閒運動的項目（複選）

類別	項目	高雄縣			高雄市			總和		
		人次	百分比	項目排序（前十名）	人次	百分比	項目排序（前十名）	人次	百分比	項目排序（前十名）
民俗運動 198 人次 9% 總排序:6	扯鈴	14	6		19	8		33	13	
	踢毽子	17	7		23	9		40	16	
	跳繩	32	13		21	9		53	21	
	放風箏	30	12		19	8		49	20	
	舞龍	2	1		2	1		4	2	
	舞獅	1	0		0	0		1	0	
	陀螺	5	2		11	4		16	7	
	其他	1	0		1	0		2		
	總和	102	總排序：6		96	總排序：6		198		
舞蹈 316 人次 15% 總排序:4	有氧舞蹈	36	15	**7**	31	13		67	27	**10**
	韻律舞	28	11		39	16	**8**	67	27	**9**
	社交舞	36	15	**8**	41	17	**7**	77	31	**7**
	土風舞	29	12		36	15		65	26	
	民族舞蹈	7	3		7	3		14	6	
	爵士舞	4	2		3	1		7	3	
	現代舞	5	2		4	2		9	4	
	芭蕾舞	3	1		0	0		3	1	
	熱門舞蹈	3	1		1	0		4	2	
	其他	0	0		3	1		3	1	
	總和	151	總排序：4		165	總排序：4		316		

續表 4-13 希望參與休閒運動的項目（複選）

類別	項目	高雄縣			高雄市			總和		
		人次	百分比	項目排序（前十名）	人次	百分比	項目排序（前十名）	人次	百分比	項目排序（前十名）
健身活動 374 人次 18% 總排序:2	瑜珈	44	18	**5**	44	18	**6**	88	36	**6**
	伸展操	33	13	**9**	37	15	**10**	70	28	**8**
	上健身俱樂部	11	4		2	1		13	5	
	重量訓練	3	1		0	0		3	1	
	呼拉圈	13	5		10	4		23	9	
	香功	6	2		7	3		13	5	
	元極舞	15	6		28	11		43	17	
	氣功	27	11		33	13		60	24	
	太極拳	15	6		37	15		52	21	
	國術	3	1		2	1		5	2	
	各類拳術	2	1		0	0		2	1	
	其他	1	0		1	0		2	1	
	總和	173	總排序：3		201	總排序：2		374		
水域運動 211 人次 12% 總排序:5	游泳	77	31	**1**	80	32	**1**	157	63	**1**
	划船	10	4		6	2		16	7	
	水中有氧	12	5		6	2		18	7	
	跳水	2	1		0	0		2	1	
	潛水	3	1		9	4		12	5	
	滑水	5	2		1	0		6	2	
	總和	109	總排序：5		102	總排序：5		211		

表 4-13-1 希望參與休閒運動的項目類別排序

類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
球類運動	189	18	174	17	363	17
戶外活動	300	29	301	29	601	29
民俗運動	102	10	96	9	198	9
舞蹈	151	15	165	16	316	15
健身活動	173	17	201	19	374	18
水域運動	109	11	102	10	248	12
總和	1024		1039		2100	100

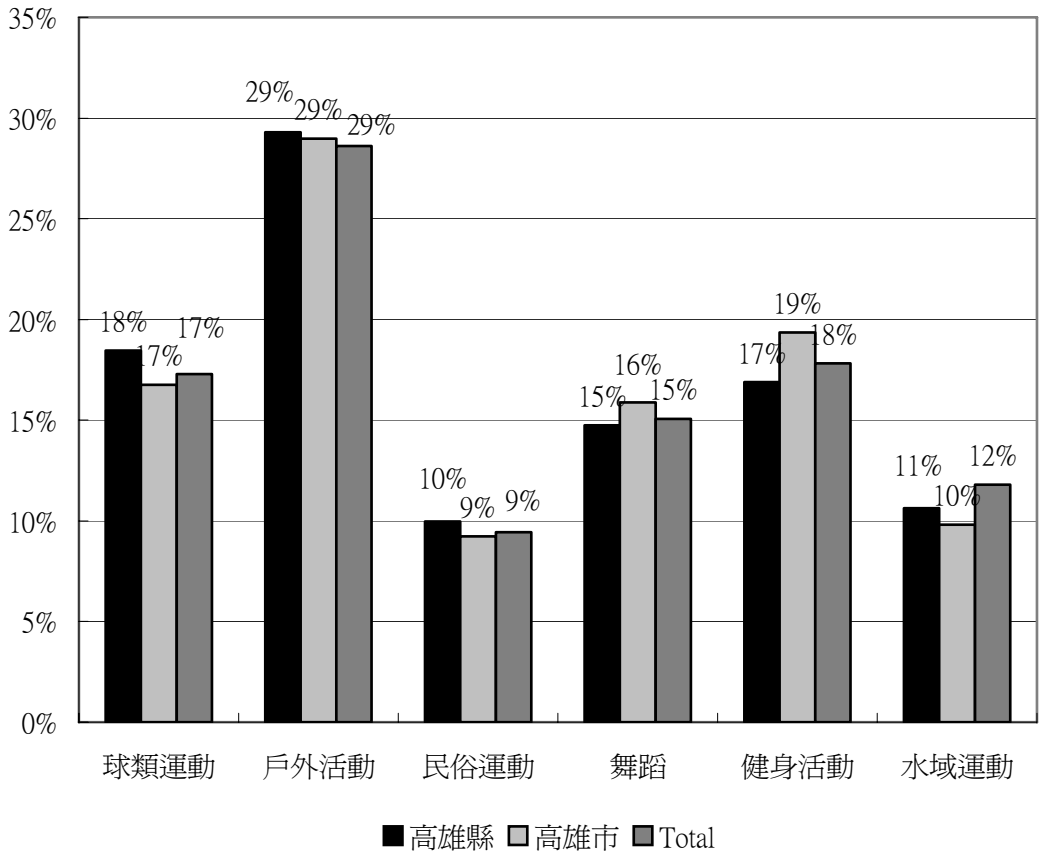


圖 4-11 希望參與休閒運動的項目(複選)

（五）最有效的資訊管道

由表4-14得知，認為獲得休閒運動的活動訊息最有效的資訊管道，高雄縣以電視或廣播66人次佔27%最多，報章雜誌佔24%次之；高雄市則以報章雜誌57人次佔23%最多，親友告知佔21%次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師認為獲得休閒運動的活動訊息最有效的資訊管道以報章雜誌最多，電視或廣播次之，親友告知再次之。其分佈情形如圖4-12：

表 4-14 最有效的資訊管道（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
報章雜誌	60	24	57	23	117	47
廣告傳單	16	7	18	7	34	14
電視或廣播	66	27	44	18	110	44
網路	17	7	21	9	38	15
戶外看板	7	3	16	7	23	9
親友告知	48	19	53	21	101	41
學校通知公告	34	14	29	12	63	25
社區通知公告	26	11	22	9	48	19
其他	5	2	2	1	7	3
總和	126		122		248	100

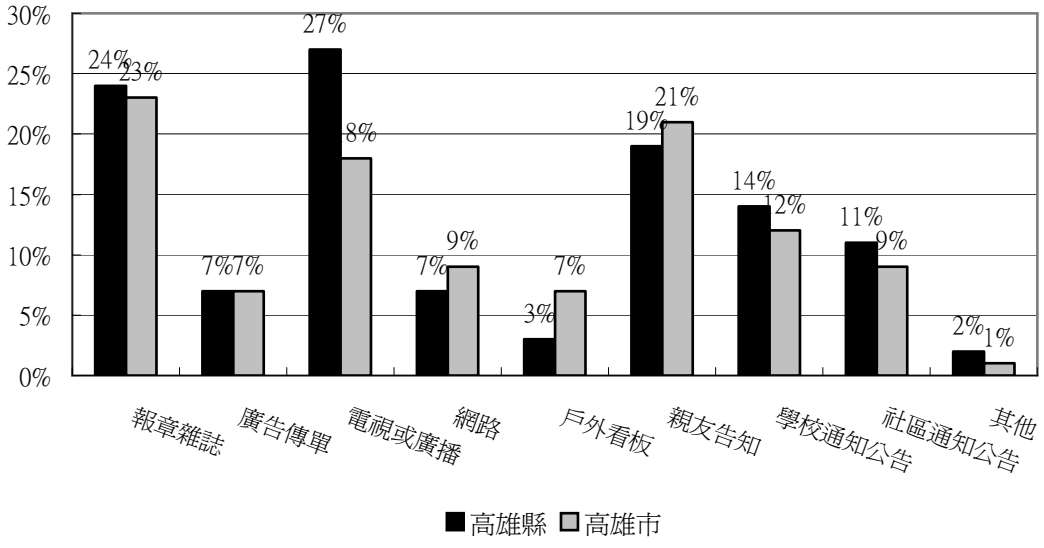


圖 4-12 最有效的資訊管道（複選）

（六）最急需興建的運動場地

由表4-15得知，最急需興建的運動場地，高雄縣認為以興建社區運動公園104人次佔47%最多，鄉鎮或市區中型運動公園佔24%次之；高雄市認為以興建社區運動公園104人次佔51%最多，鄉鎮或市區中型運動公園次佔15%次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師認為最急需興建的運動場地以興建社區運動公園最多，鄉鎮或市區中型運動公園次之，綜合體育館再次之。其分佈情形如圖4-13：

表 4-15 最急需興建的運動場地（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總和	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
大型運動公園	12	5	25	12	37	9
中型運動公園	52	24	31	15	83	20
社區運動公園	104	47	104	51	208	49
體能訓練場	3	1	11	5	14	3
遊戲場	10	5	6	3	16	4
綜合體育館	38	17	24	12	62	15
其他	2	1	2	1	4	1
總和	221		203		424	100

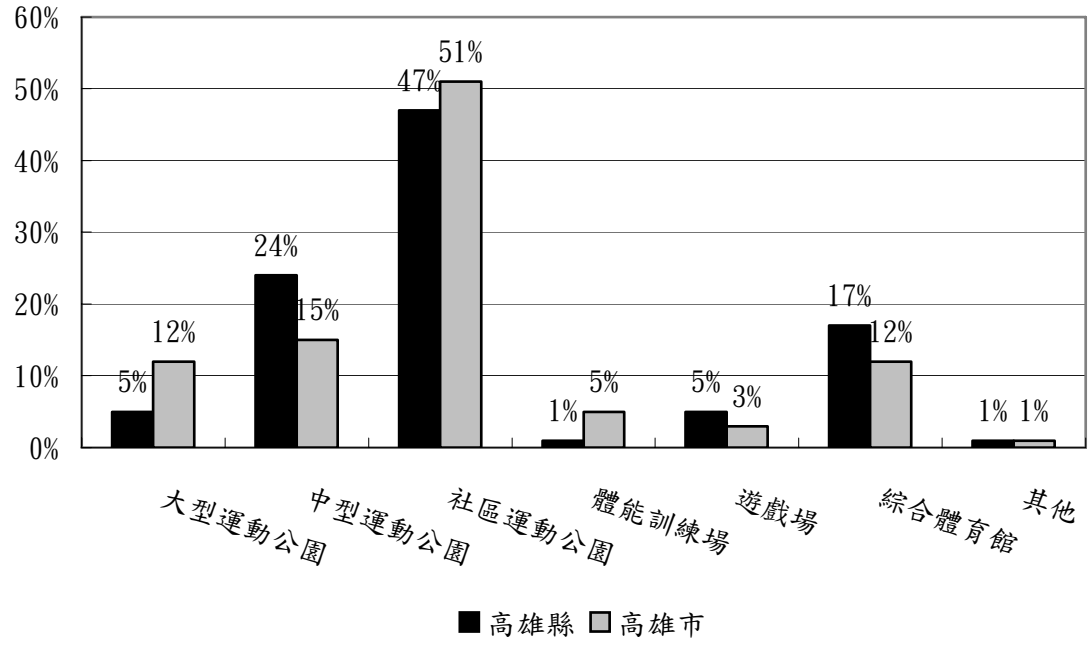


圖 4-13 最急需興建的運動場地（複選）

二、不同背景變項與休閒運動需求之差異情形

針對不同背景變項的國小退休教師休閒運動需求，擬就參與休閒運動的動機與希望參與休閒運動的項目二個依變項，選擇被圈選次數最多的類別項目前兩項，有促進身體健康、增加體能（參與動機）、游泳、散步（參與項目）等四項來考驗其差異情形，如表4-16-1至4-16-4：

表 4-16-1 不同背景變項與促進身體健康之差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	促進身體健康		
	高縣	高市	總和
性別	5.499*	0.525	3.170
年齡	60785	9.030*	0.661
教育程度	4.269	3.974	7.129
健康情況	0.499	5.743	4.342
經濟情況（每月收入）	5.575	4.975	7.829
居住情形	5.955	7.058	12.699*
專長	7.475	22.974*	7.076
退休時間	3.951	0.817	0.483

*$p<.05$

由表4-16-1得知參與休閒運動的動機－促進身體健康方面：高雄縣之性別變項達顯著差異（$p<.05$），顯示參與動機為促進身體健康者以女性的百分比顯著較高於男性。

高雄市與年齡、專長等變項達顯著差異（$p<.05$），顯示未選擇參與動機為促進身體健康者以六十至六十四歲者的百分比顯著較高，具行政專長者的百分比顯著較高。

高縣市整體資料顯示，居住情形變項達顯著差異（$p<.05$），顯示參與動機為促進身體健康者以與配偶及子女同住的百分比顯著較高。

表 4-16-2 不同背景變項與享受運動樂趣之差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	享受運動樂趣		
	高縣	高市	總和
性別	0.703	2.251	1.733
年齡	5.836	0.029	3.122
教育程度	4.958	3.334	6.225
健康情況	3.408	4.580	6.766
經濟情況（每月收入）	5.321	8.015*	12.067*
居住情形	4.399	1.534	2.035
專長	26.754*	7.703	22.330*
退休時間	3.082	1.587	4.271

*p＜.05

由表4-16-2得知參與休閒運動的動機－享受運動樂趣方面：高雄縣之專長變項達非常顯著差異（p＜.05），顯示參與動機為享受運動樂趣者以具有體育專長者的百分比顯著較高。

高雄市之經濟狀況變項達顯著差異（p＜.05），顯示參與動機為享受運動樂趣者以每月收入60,001元以上者的百分比顯著較高，未選擇者以每月收入40,001元至60,000元者的百分比顯著較高。

高雄縣市整體資料顯示，與經濟狀況及專長等變項均達顯著差異（p＜.05），顯示參與動機為享受運動樂趣者以每月收入60,001元以上者的百分比顯著較高，以具有體育專長者的百分比顯著較高。

表 4-16-3 不同背景變項與游泳之差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	游泳		
	高縣	高市	總和
性別	0.004	2.456	1.372
年齡	14.520*	3.849	12.043*
教育程度	8.432	5.166	8.812
健康情況	1.993	0.608	1.798
經濟情況（每月收入）	0.141	3.519	1.887
居住情形	15.470*	4.689	9.563*
專長	15.042	10.179	12.259
退休時間	6.859*	0.984	6.554*

*p＜.05

由表4-16-3得知參與休閒運動的項目－游泳方面：高雄縣與年齡、退休時間、居住情形等變項達顯著差異（p＜.05），顯示參與項目選擇游泳者以五十至五十四歲的百分比顯著較高，以與配偶及子女同住的百分比顯著較高，退休時間以在0-3年者百分比顯著較高。

高雄市無變項達顯著差異。

高雄縣市整體資料顯示，與年齡、居住情形及退休時間變項達顯著差異（p＜.05），顯示參與項目選擇游泳者以五十至五十四歲的百分比顯著較高，以與配偶及子女同住的百分比顯著較高，退休時間以在0-3年者百分比顯著較高。

表 4-16-4 不同背景變項與散步之差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	散步		
	高縣	高市	總和
性別	2.227	16.639*	13.706*
年齡	10.902*	6.919	12.684*
教育程度	7.050	7.159	5.469
健康情況	1.528	6.511*	5.362
經濟情況（每月收入）	1.282	4.552	0.803
居住情形	2.955	10.341*	6.914
專長	15.471	15.956*	24.219*
退休時間	10.226*	2.216	9.404*

*p＜.05

由表4-16-4得知參與休閒運動的項目－散步方面：高雄縣與年齡、退休時間等變項達顯著差異（p＜.05），顯示參與項目未選擇散步者以五十至五十四歲的百分比顯著較高，退休時間以在7-9年者百分比顯著較高。

高雄市與性別、健康狀況、居住情形及專長等變項達顯著差異（p＜.05），顯示參與項目選擇散步者女性的百分比顯著較高於男性，健康情況自覺尚可者選擇散步的百分比顯著較高，與子女同住選擇散步的百分比顯著較高，具音樂專長者選散則步的百分比顯著較高。

高雄縣市整體資料顯示，與性別、年齡、專長、退休時間等變項達顯著差異（p＜.05），顯示參與項目選擇散步者女性的百分比顯著較高於男性，選擇散步的年齡以五十五至五十九歲者百分比顯著較高，具音樂專長者選擇散步的百分比顯著較高,退休時間以在6-8年者選擇散步的百分比顯著較高。

第四節 參與休閒運動之意見與觀念

主要在呈現國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念及不同背景變項的差異情形統計分析的結果。

一、國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念

（一）最能達到效果的舉辦單位

由表4-17得知，認為最能達到效果的舉辦單位，高雄縣以民間社團85人次佔38%最多，學校佔23%次之，政府單位佔22%再次之；高雄市以民間社團81人次佔33%最多，學校佔27%次之，政府單位佔22%再次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師認為最能達到效果的舉辦單位相當雷同，普遍以民間社團最多，學校次之，政府單位再次之。其分佈情形如圖4-14：

表 4-17 最能達到效果的舉辦單位（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
民間社團	85	38	81	33	166	36
私人機構	11	5	24	10	35	8
學校	52	23	66	27	118	25
政府單位	49	22	53	22	102	22
獨自從事	23	10	15	6	38	8
其他	2	1	3	1	5	1
總合	222		242		464	100

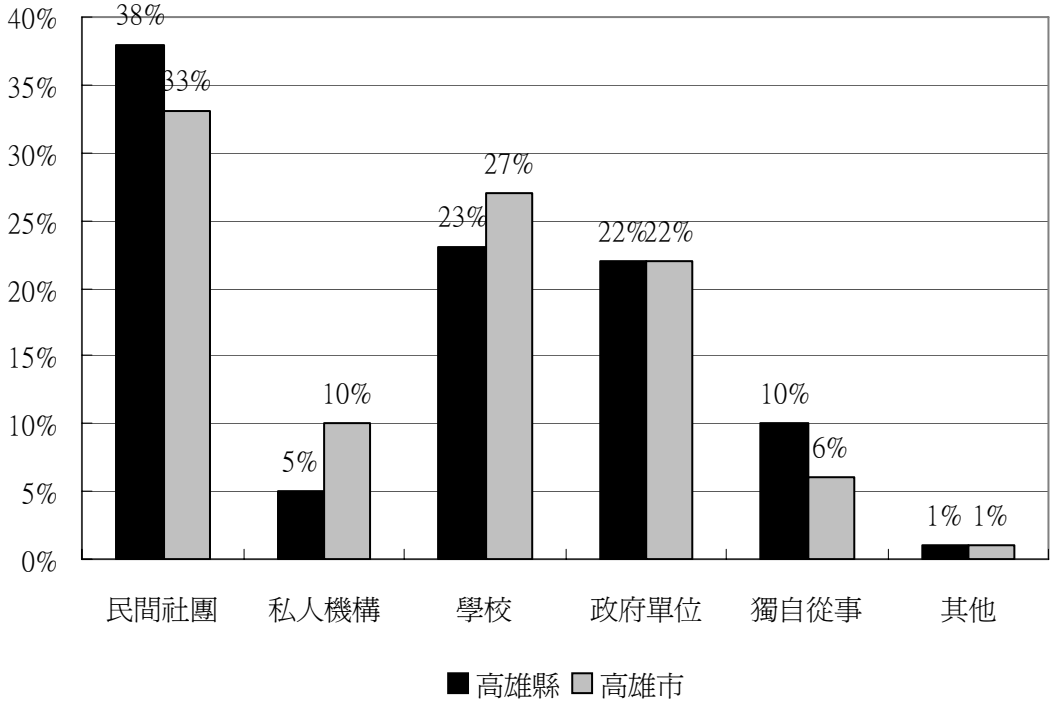


圖 4-14 最能達到效果的舉辦單位（複選）

（二）付費參加休閒運動的看法

由表4-18得知，付費參加休閒運動的看法，高雄縣以視收費高低而定68人次佔54%最多，同意使用者付費佔36%次之，不同意付費佔10%再次之；高雄市以視收費高低而定67人次佔55%最多，同意使用者付費佔43%次之，不同意付費偏低僅佔2%。整體顯示，高雄縣市國小退休教師對於付費參加休閒運動的看法相當雷同，普遍以視收費高低而定最多，同意使用者付費次之，不同意付費最少。其分佈情形如圖4-15：

表 4-18 付費參加休閒運動的看法

類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
同意	45	36	67	55	112	45
不同意	13	10	2	2	15	6
視收費高低而定	68	54	53	43	121	49
總合	126		122		248	100

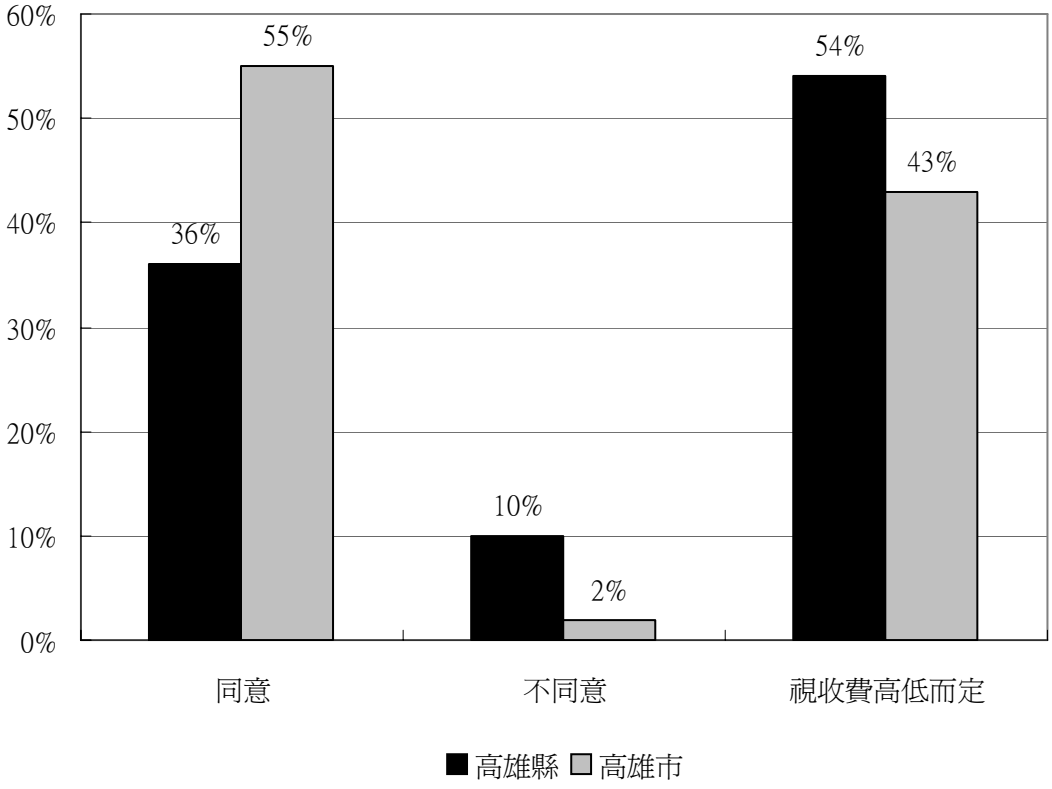


圖 4-15 付費參加休閒運動

（三）適當的場地收費標準

付費參加休閒運動的看法有五成左右的人，視收費高低而定，可見舉辦活動訂定適當的場地收費標準是很重要的。

1、由表4-190得知，如果需要使用者付費，每次使用室內費用高雄縣以51-100元55人佔44%最多，50元以下佔32%次之，而以151-200元佔2%最少；高雄市認為每次使用室內費用以50元以下48人佔39%最多，51-100元佔36%次之，而以201元以上佔4%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師對於付每次使用室內費用以51-100元最多，50元以下次之。其分佈情形如圖4-16：

表 4-19 適當的場地收費標準（室內每次使用）

室內收費						
標準類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
不需要收費	15	12	10	8	25	10
50 元以下	40	32	48	39	88	36
51-100 元	55	44	44	36	99	40
101-150 元	10	8	9	7	19	8
151-200 元	2	2	11	9	13	5
201 元以上	4	3	0	0	4	2
總合	126		122		248	100

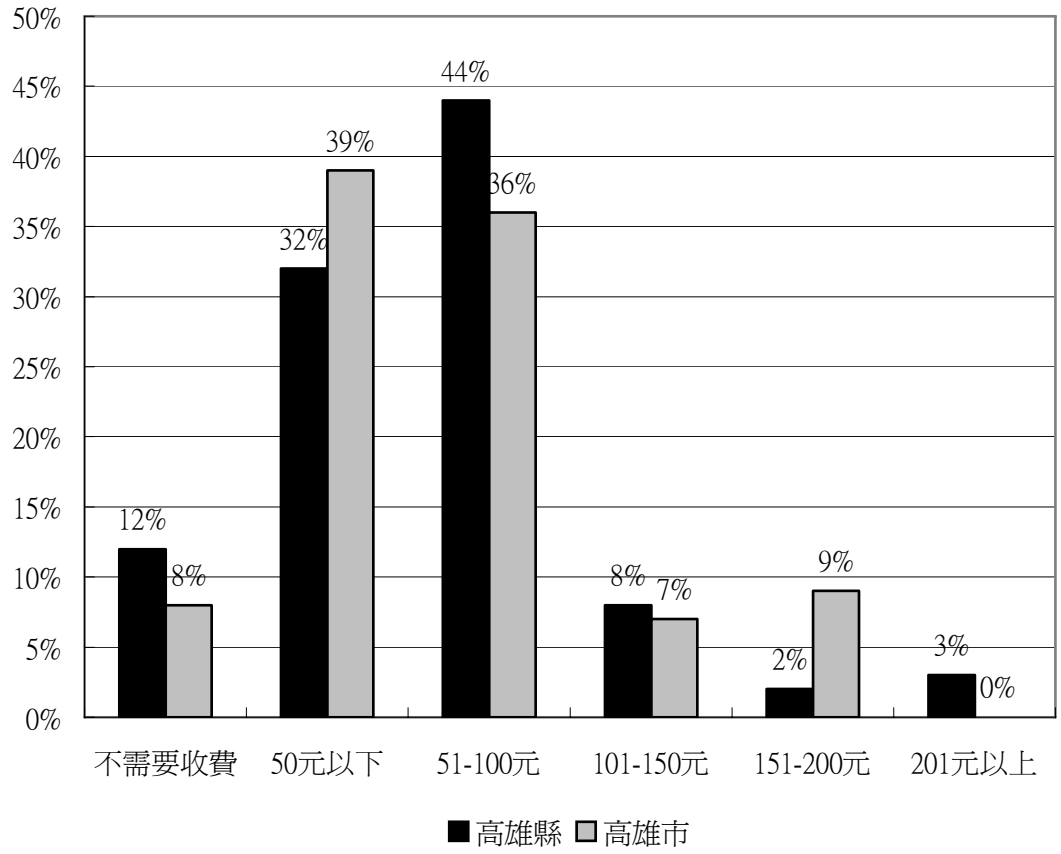


圖4-16 適當的場地收費標準（室內）

2、由表4-20得知，每次使用戶外費用高雄縣以50元以下46人佔37%最多，不需要收費佔27%次之，而以151-200元佔2%最少；高雄市以不需要收費44人佔36%最多，50元以下佔28%次之，而以201元以上佔2%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師對於付每次使用戶外費用以不收費及50元以下最多。其分佈情形如圖4-17：

表 4-20 適當的場地收費標準（戶外每次使用）

標準類別	戶外收費					
	高雄縣		高雄市		總合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
不需要收費	34	27	44	36	78	32
50 元以下	46	37	34	28	80	32
51-100 元	33	26	28	23	61	25
101-150 元	6	5	6	5	12	5
151-200 元	2	2	8	7	10	4
201 元以上	5	4	2	2	7	3
總合	126		122		248	100

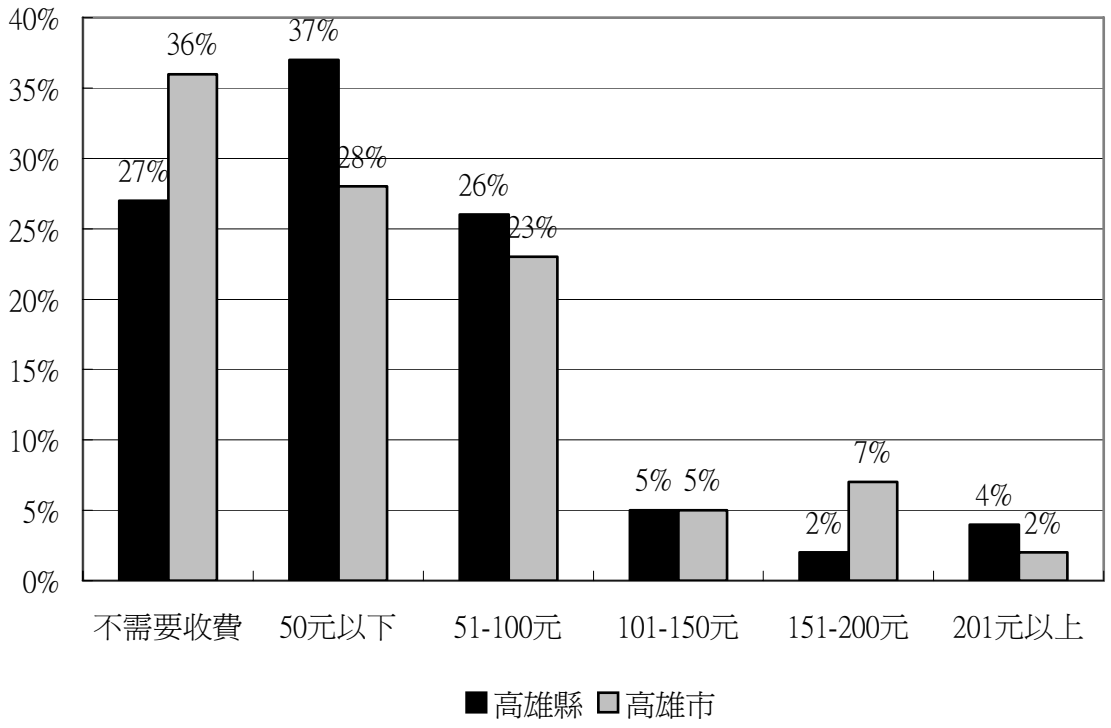


圖4-17 適當的場地收費標準（戶外）

3、由表4-21得知，每次使用游泳池費用高雄縣以51-100元63人佔50%最多，50元以下佔35%次之，而以151-200元佔2%最少；高雄市以51-100元61人佔50%最多，50元以下佔38%次之，而以201元以上佔0%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師對於付每次使用游泳池費用以51-100元最多，50元以下次之。其分佈情形如圖4-18：

表 4-21 適當的場地收費標準（游泳池每次使用）

游泳池收費						
標準類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
不需要收費	7	6	2	2	9	4
50 元以下	44	35	46	38	90	36
51-100 元	63	50	61	50	94	50
101-150 元	4	3	10	8	14	6
151-200 元	2	2	3	2	5	2
201 元以上	6	5	0	0	6	2
總合	126		122		248	100

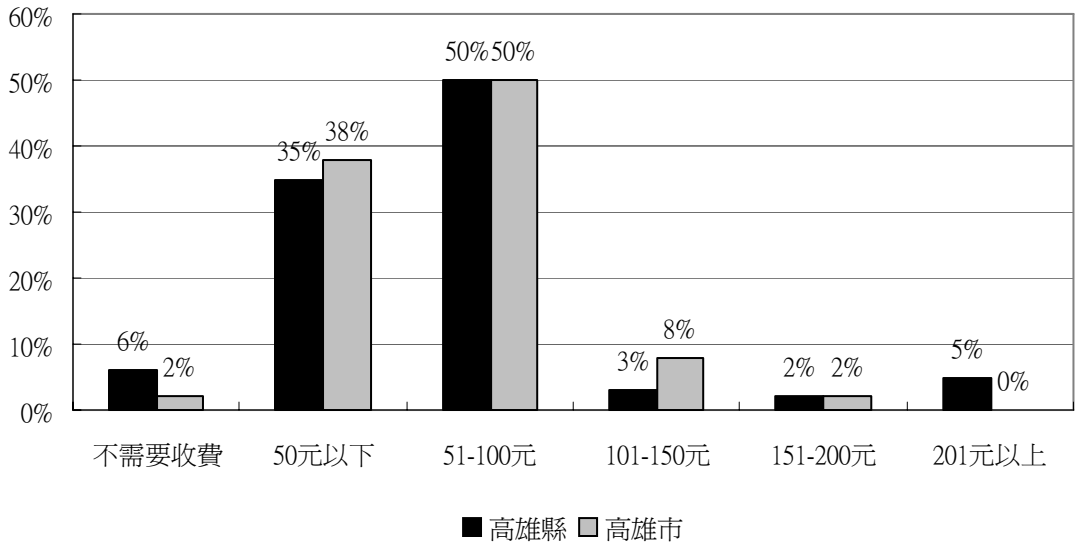


圖 4-18 當的場地收費標準（游泳池）

整體顯示，高雄縣市國小退休教師認為如果需要使用者付費，每次使用室內費用以51-100元最多，每次使用戶外費用以不需要收費及50元以下最多，每次使用游泳池費用以51-100元最多。

（四）最能提供市民從事休閒運動的場所

由表4-22得知，認為最能提供市民從事休閒運動的場所，高雄縣以學校運動場101人次佔37%最多，社區活動中心佔25%次之，公園佔20%再次之；高雄市以學校運動場94人次佔33%最多，社區活動中心佔25%次之，公園佔23%再次之。整體顯示，高雄縣市國小退休教師皆認為最能提供縣市民從事休閒運動的場所以學校運動場最多，社區活動中心次之，公園再次之。其分佈情形如圖4-19：

表 4-22 最能提供市民從事休閒運動的場所（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
學校運動場	101	37	94	33	195	35
學校體育館	22	8	26	9	48	9
公立體育場	20	7	22	8	42	8
公立體育館	5	2	7	2	12	2
公園	55	20	67	23	122	22
社區活動中心	68	25	71	25	139	25
其他	0	0	0	0	0	0
總合	271		287		558	

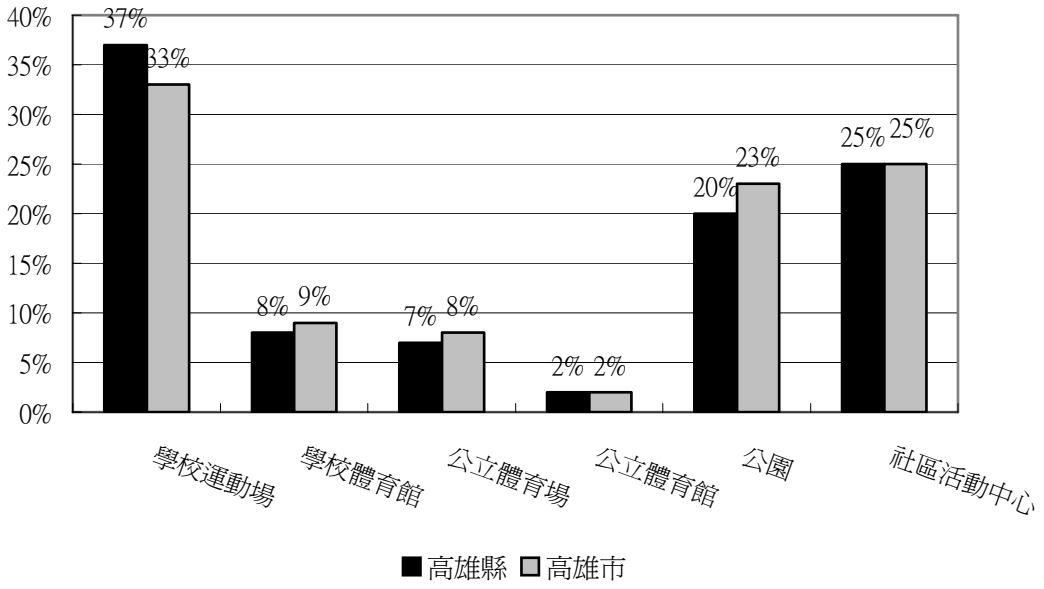


圖 4-19 最能提供市民從事休閒運動的場所（複選）

（五）指導意願的選擇

由表4-23得知，若能發揮專長有指導意願的選擇，高雄縣以義務指導65人佔52%最多，義務指導但補貼交通費佔26%次之，沒有意願指導別人佔14%再次之，而以有指導費與交通費佔8%最少；高雄市以義務指導64人佔52%最多，義務指導但補貼交通費佔23%次之，沒有意願指導別人佔21%再次之，而以有指導費與交通費佔3%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師若能發揮專長而有指導意願的選擇皆以義務指導最多，義務指導但補貼交通費次之。其分佈情形如圖4-20：

表 4-23 指導意願的選擇

類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
義務指導	65	52	64	52	129	52
義務指導但補貼交通	33	26	28	23	61	25
有指導費與交通費	10	8	4	3	14	6
沒有意願指導別人	18	14	26	21	44	18
總合	126		122		248	100

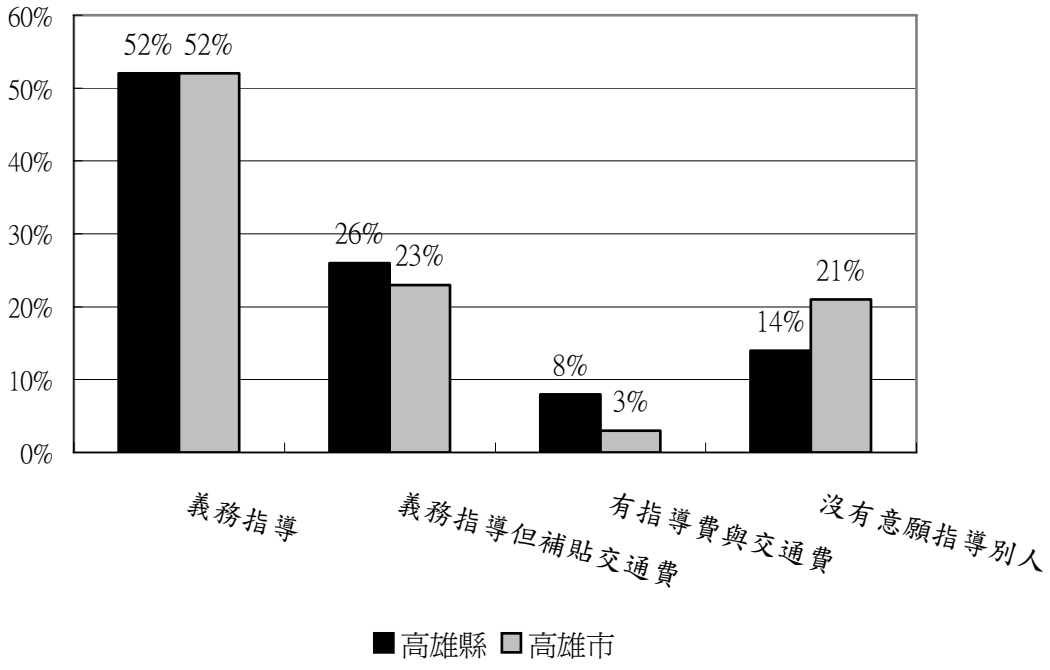


圖 4-20 指導意願的選擇

（六）想參加的培訓種類

由表4-24得知，如果舉辦休閒運動指導員之培訓，想參加的培訓種類，高雄縣以球類運動44人次佔20%最多，戶外活動佔17%次之，而以體適能檢測佔2%最少；高雄市以戶外活動49人次佔24%最多，健身活動佔18%次之，而以體適能檢測及運動傷害防治佔2%最少。整體顯示，高雄縣市國小退休教師想參加的培訓種類以戶外活動最多，健身活動次之，球類運動再次之，而以體適能檢測最少。其分佈情形如圖4-21：

表 4-24 想參加的培訓種類（複選）

類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人次	百分比	人次	百分比	人次	百分比
球類運動	44	20	26	13	70	16
戶外活動	39	17	49	24	88	21
民俗性運動	12	5	10	5	22	5
舞蹈	23	10	34	17	57	13
健身活動	35	16	36	18	71	17
水域活動	8	4	7	3	15	3
運動傷害防護	13	6	5	2	18	4
體適能檢測	4	2	4	2	8	2
休閒活動企劃	11	5	10	5	21	5
休閒活動經營管理	21	9	12	6	33	8
其他	15	7	11	5	26	6
總合	225		204		429	100

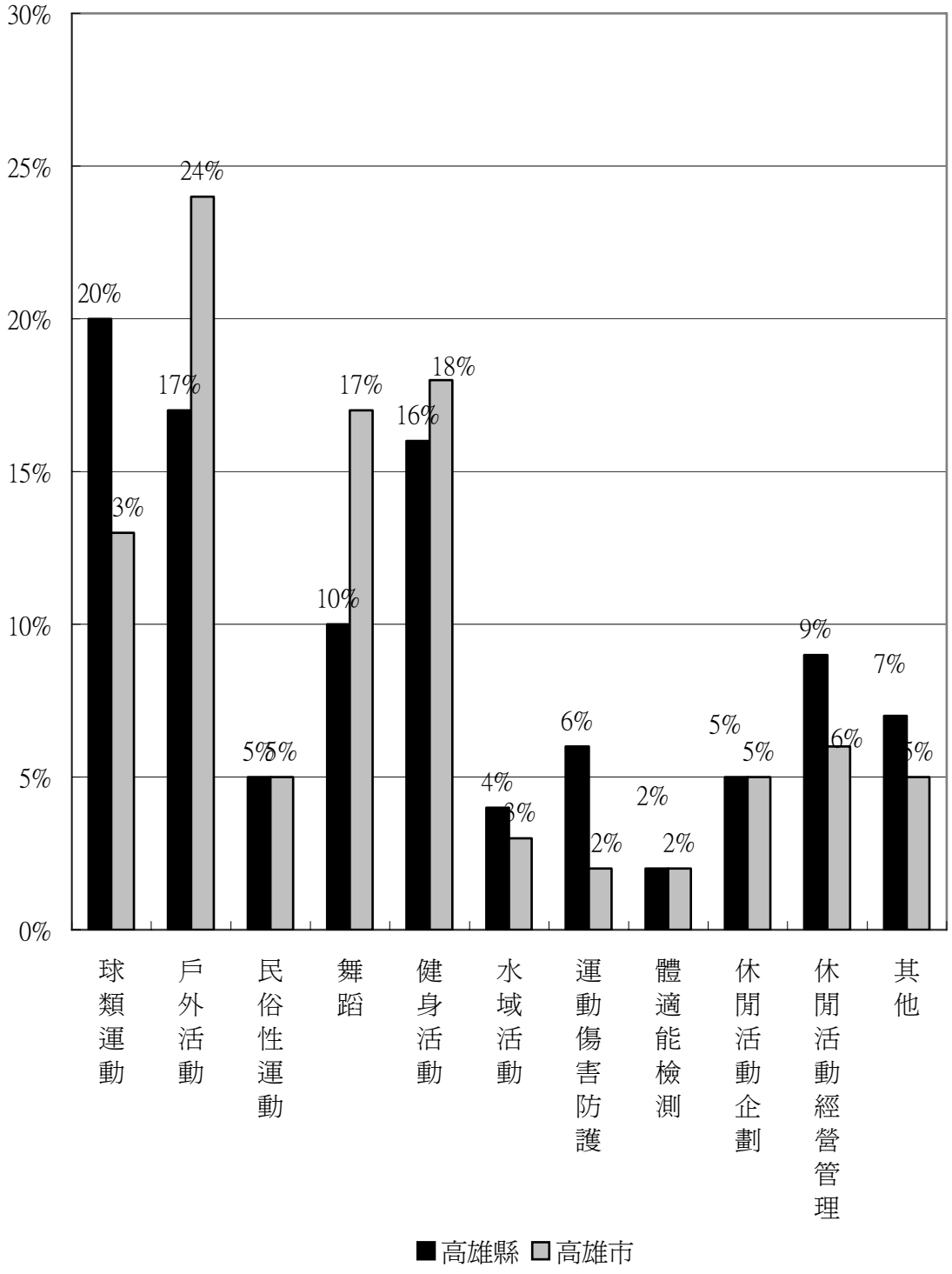


圖 4-21 想參加的培訓種類（複選）

（七）休閒運動指導員之培訓方式

由表4-25得知，理想中的休閒運動指導員之培訓方式，高雄縣以收費並發給培訓證書59人佔47%最多，不需要收費佔36%次之，收費佔14%再其次；高雄市以收費並發給培訓證書54人佔44%最多，不需要收費佔43%次之，收費佔11%再其次。整體顯示，高雄縣市國小退休教師理想中的休閒運動指導員之培訓方式，皆以收費並發給培訓證書為最多，不需要收費次之，收費再其次。其分佈情形如圖4-22：

表 4-25 休閒運動指導員之培訓方式

類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
不需要收費	45	36	52	43	97	39
收費	17	13	14	11	31	13
收費並發給培訓證	59	47	54	44	113	46
其他	5	4	2	2	7	3
總合	126		122		248	100%

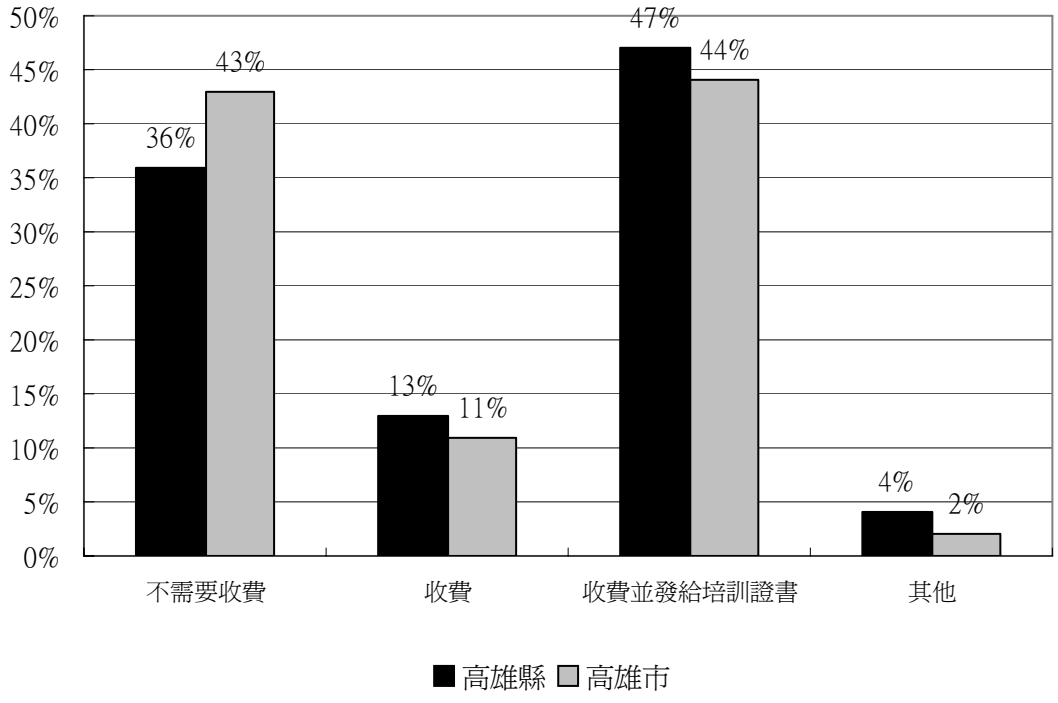


圖 4-22 休閒運動指導員之培訓方式

（八）擔任志工之參與意願

由表4-26得知，擔任志工之參與意願，高雄縣以不願意者93人佔74%，願意者達26%；高雄市以不願意者佔78%，願意者達22%。整體顯示，高雄縣市國小退休教師擔任志工之參與意願皆以不願意者居多。其分佈情形如圖4-23：

表 4-26 擔任志工之參與意願

類別	高雄縣		高雄市		總合	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
不願意	93	74	95	78	188	76
願意	33	26	27	22	60	24
總合	126		122		248	100

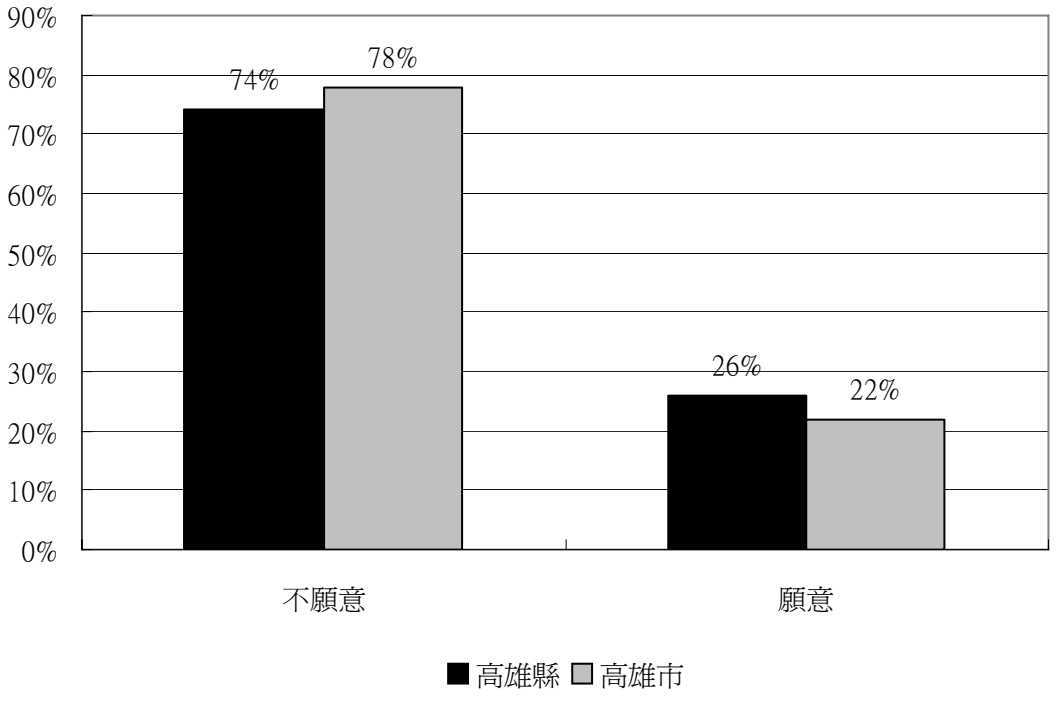


圖 4-23 擔任志工之參與意願

二、不同背景變項與休閒運動之意見與觀念差異情形

（一）針對不同背景變項的國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念，擬從付費參加休閒運動的看法、指導意願的選擇、休閒運動指導員的培訓方式與擔任志工之參與意願等四個依變項，來考驗其差異情形，如表4-27-1至4-27-4：

表 4-27-1 不同背景變項與付費參加休閒運動之意見與觀念差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	付費參加休閒運動		
	高縣	高市	總合
性別	0.291	4.244	2.538
年齡	8.358	7.242	9.074
教育程度	6.475	11.188	12.625
健康情況	12.239	10.729*	24.564*
經濟情況（每月收入）	13.201*	2.870	8.333
居住情形	7.269	6.068	7.042
專長	31.152*	11.219	23.805
退休時間	7.598	6.323	11.815

*p＜.05

由表4-27-1得知，在付費參加休閒運動方面，高雄縣與經濟情況、專長等變項達顯著差異（p＜.05）。顯示每月收入再20,001至40,000元視收費高低而定的百分比顯著較高;具美勞專長者同意付費的百分比顯著較高。

高雄市與健康情況變項達顯著差異（p＜.05），顯示自覺很健康者不同意付費的百分比顯著較高，尚可者視收費高低而定的百分比顯著較高。

高雄縣市整體資料顯示，與健康情況變項達顯著差異（p＜.05）。顯示自覺健康不好者不同意付費的百分比顯著較高。

表 4-27-2 不同背景變項與指導意願之意見與觀念差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	指導意願		
	高縣	高市	總合
性別	4.388	8.864	14.256*
年齡	24.040*	14.556	28.479*
教育程度	40.559*	42.554*	46.525*
健康情況	15.795	26.520*	35.526*
經濟情況（每月收入）	22.345*	13.366	24.846*
居住情形	12.998	17.734	10.379
專長	45.143*	64.427*	74.480*
退休時間	5.979	11.212	14.097

*p＜.05

由表4-27-2得知，在指導意願方面，高雄縣與年齡、教育程度、經濟情況、專長等變項達顯著差異（p＜.05），顯示年齡65歲以上者選擇沒有意願指導別人的百分比顯著較高；教育程度為師專畢業者選擇沒有意願指導別人的百分比顯著較高，師院畢業者選擇義務指導但補貼交通費的百分比顯著較高，研究所畢業者選擇有指導費與交通費的百分比顯著較高；經濟情況在每月收入20,000元以下者者選擇有指導費與交通費的百分比顯著較高；具有體育、美勞、電腦專長者選擇義務指導但補貼交通費的百分比均顯著較高，具有團康專長者選擇有指導費與交通費的百分比顯著較高。

高雄市與教育程度、健康情形、專長達顯著差異（p＜.05），顯示教育程度為師專畢業者選擇沒有意願指導別人的百分比顯著較高，師院畢業者選擇義務指導的百分比顯著較高，研究所畢業者選擇義務指導但補貼交通費的百分比顯著較高見；健康情況自覺尚可者選擇沒有意願指導別人的百分比顯著較高；具有音樂專長者選擇義務指導但補貼交通費的百分比顯著較高，具有團康專長者選擇有指導費與交通費的百分比顯著較高。

高雄縣市整體資料顯示，與性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、專長等變項達顯著差異（p＜.05），顯示女性選擇沒有意願指導別

人的百分比顯著較高；年齡65歲以上者選擇沒有意願指導別人的百分比顯著較高；教育程度為師專畢業者選擇沒有意願指導別人的百分比顯著較高；健康情況自覺不好者選擇沒有意願指導別人的百分比顯著較高；經濟情況在每月收入20,000元以下者者選擇有指導費與交通費的百分比顯著較高；具有體育專長者選擇義務指導但補貼交通費的百分比顯著較高；具有團康專長者選擇有指導費與交通費的百分比均顯著較高。

表 4-27-3 不同背景變項與培訓方式之意見與觀念差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	培訓方式		
	高縣	高市	總合
性別	7.274	8.897*	8.946*
年齡	29.556*	23.740*	29.550*
教育程度	30.824*	17.260	32.535*
健康情況	39.603*	18.264*	57.148*
經濟情況（每月收入）	16.782	14.556	29.376*
居住情形	6.775	12.262	15.904
專長	37.826	30.218	38.491
退休時間	12.329	13.415*	17.822*

*p＜.05

由表4-27-3得知，在培訓方式上，高雄縣與年齡、教育程度、健康情況等變項達顯著差異（p＜.05）。顯示年齡在55至59歲者選擇收費並發培訓證書的百分比顯著較高，65歲以上者選擇其他的百分比顯著較高；教育程度為研究所畢業者選擇收費的百分比顯著較高；健康狀況自覺不好者選擇其他的百分比顯著較高。

高雄市與性別、年齡、健康情況、退休時間等變項達顯著差異（p＜.05），顯示男性選擇其他的百分比顯著較高，女性選擇收費的百分比顯著較高；年齡在55至59歲者以選擇收費並發培訓證書的百分比顯著較高；教育程度為研究所畢業者選擇收費的百分比顯著較高；健康狀況自覺有小

病但整體健康者選擇收費的百分比顯著較高，自覺尚可者選擇收費的百分比顯著較高；退休時間以4-6年選擇收費的百分比顯著較高，7-9年選擇其他的百分比顯著較高。

高雄縣市整體資料顯示，與性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、退休時間等變項達顯著差異（p＜.05），顯示男性選擇其他的百分比顯著較高；年齡在55至59歲者選擇收費並發培訓證書的百分比顯著較高，60至64歲者選擇不需要收費的百分比顯著較高，65歲以上者選擇其他的百分比顯著較高；教育程度為研究所畢業者選擇收費的百分比顯著較高；健康狀況自覺尚可者選擇不需要收費的百分比顯著較高，自覺不好者選擇其他的百分比顯著較高；經濟情況在每月收入20,000元以下者選擇收費的百分比顯著較高；退休時間以7-9年選擇其他的百分比顯著較高。

表 4-27-4 不同背景變項與擔任志工參與意願之意見與觀念差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	擔任志工參與意願		
	高縣	高市	總合
性別	9.224*	0.001	5.561*
年齡	22.903*	14.594*	34.543*
教育程度	12.579*	35.876*	31.426*
健康情況	0.698	2.649	2.457
經濟情況（每月收入）	4.186	11.510*	7.855*
居住情形	1.127	1.256	2.564
專長	23.784*	14.305	26.339*
退休時間	14.296*	6.934*	20.747*

*p＜.05

由表4-27-4得知，在擔任志工參與意願方面，高雄縣與性別、年齡、教育程度、專長、退休時間等變項達顯著差異（p＜.05），顯示男性選擇願意的百分比顯著較高，女性選擇不願意的百分比顯著較高；年齡在50至54歲者選擇願意的百分比顯著較高，60至64歲及65歲以上者選擇不願意的

百分比顯著較高；教育程度為師專畢業者選擇不願意的百分比顯著較高，但教育程度為師院畢業者選擇願意的百分比顯著較高；具有體育專長者選擇願意的百分比均顯著較高;退休時間在0-3年者選擇願意的百分比均顯著較高，7-9年者選擇不願意的百分比均顯著較高。

高雄市與年齡、教育程度、經濟情況、退休時間等變項達顯著差異（p＜.05），顯示年齡在50至54歲者選擇願意的百分比顯著較高；教育程度為研究所畢業者選擇願意的百分比顯著較高；經濟情況在每月收入40,001至60,000元者選擇不願意的百分比顯著較高，60,000元以上者選擇願意的百分比顯著較高；退休時間在0-3年者選擇願意的百分比均顯著較高。

高雄縣市整體資料顯示，與性別、年齡、教育程度、經濟情況、專長、退休時間變項達顯著差異（p＜.05），顯示男性選擇願意的百分比顯著較高，女性選擇不願意的百分比顯著較高；年齡在50至54歲者選擇願意的百分比顯著較高，60至64歲及65歲以上者選擇不願意的百分比顯著較高；教育程度為師專畢業者選擇不願意的百分比顯著較高，但教育程度為研究所畢業者選擇願意的百分比顯著較高；經濟情況在每月收入40,001至60,000元者選擇不願意的百分比顯著較高，60,000元以上者選擇願意的百分比顯著較高；具有體育專長者，選擇願意的百分比均顯著較高；退休時間在0-3年者選擇願意的百分比顯著較高，7-9年者選擇不願意的百分比顯著較高。

(二)針對國小退休教師的性別與培訓種類,來考驗其差異情形,如表4-28:

表 4-28 銀髮族退休教師性別與參與培訓種類之差異情形

依變項 / χ^2 / 背景變項	性別		
	高縣	高市	總合
球類運動	23.070*	6.721*	29.450*
戶外活動	0.359	2.209	1.043
民俗運動	2.721	0.281	0.334
舞蹈	12.975*	20.730*	35.370*
健身活動	4.591*	19.271*	20.828*
水域運動	1.844	2.775	4.524*
運動傷害防護	0.096	3.788	5.049*
體適能檢測	2.093	0.411	0.286
休閒活動經營管理	0.200	0.872	0.991
休閒活動企劃	1.603	1.482	4.347*
其他	0.041	1.168	0.233

*p＜.05

由表4-28得知，在國小退休教師性別與參與培訓種類方面，高雄縣與球類運動、舞蹈、健身活動等變項達顯著差異（p＜.05），顯示男性選擇球類運動的百分比顯著較高；女性選擇舞蹈的百分比顯著較高；女性選擇健身活動的百分比顯著較高。

高雄市與球類運動、舞蹈、健身活動等變項達顯著差異（p＜.05），顯示男性選擇球類運動的百分比顯著較高；女性選擇舞蹈的百分比顯著較高；女性選擇健身活動的百分比顯著較高。

高雄縣市整體資料顯示，與球類運動、舞蹈、健身活動、水域運動、運動傷害防護、休閒活動企劃等變項達顯著差異（p＜.05），顯示男性選擇球類運動的百分比顯著較高；女性選擇舞蹈的百分比顯著較高；女性選擇健身活動的百分比顯著較高；男性選擇水域運動的百分比顯著較高；男性選擇運動傷害防護的百分比顯著較高；男性選擇休閒活動企劃的百分比顯著較高。

第五節 綜合討論

根據上述問卷回收情形及樣本分析之概況，以次數分配、百分比等描述統計說明各變項之分布情形，加上卡方分析考驗研究假設的結果，本節擬從問卷回收及樣本分析、國小退休教師參與休閒運動現況、休閒運動需求及參與休閒運動之意見與觀念等方面，呈現有顯著差異情形的部分，做一綜合討論與分析，現分述如次：

一、問卷回收及樣本分析

本次調查資料呈現以縣市分開後再統合，分析時主要以整體資料為主。回收之有效問卷回收比率達82.7%左右，就調查對象而言，高雄縣市國小退休教師人數各校不同，大都集中在設立年代較久的學校，而且退休後的動態各校不一，除少數組織退休聯誼社團保持聯絡外，部分參加菁英風華再現專案，幫學校做義工，其他大多較少回校，也有遷居他縣市、出國定居或身歿者，聯絡堪屬不易，因此問卷發放作業，格外困難。基於此種狀況，研究者將樣本分為四個年齡層，作為隨機抽樣的標準，先打聽退休教師集會之方式，自己再到場親自發放、或請各退休聯誼社團負責人代轉、拜託與退休教師熟識之各校人員從中協助或郵寄等方式發放施測，並回收問卷，使本研究有效問卷回收比率達80%。至於部分未回收問卷及部份作答不完整，列為無效問卷，總計未回問卷與無效問卷共佔回收比率17.3%。

至於表4-2-1至表4-2-8有效樣本之背景變項基本資料分析，顯示性別方面雖然女性多於男性，但以高雄縣市女性教師多於男性教師的基本結構來看，高雄縣94年12月底國民小學教師男性2037人，女性4275人，高雄市男性1581人，女性4445人，因此，本研究有效樣本女性多於男性應屬合理。就經濟情況而言，退休教師每月收入在40,001元以上者佔92%，顯示大多數退休教師經濟情況安定，此與政府公教人員退休優惠制度有關，但近來財政困難，若優惠取消，將來或許會有變動。在專長方面以體育71人佔29%最多，且退休時間在0-6年者更達69%，呈現近年來退休教師人員急遽增加之趨勢，在未來的人力市場上，退休教師之人力資源不容忽視。

二、國小退休教師參與休閒運動現況

根據結果發現每週運動次數、每次運動時間、時段、運動的地點、活動資訊及舉辦單位等問題值得討論。

由表4-3、4-4得知高雄縣市國小退休教師參與休閒運動的人口達九成以上（每週運動2-3次以上）；有規律性運動的人口約七成（每週運動4-5次以上）；每次運動時間30分鐘以上者超過九成。與陳鴻雁（1999）的研究指出國民參與休閒運動的人口佔91.61%、陳秀珠(1998)和蔡美月(1995)的研究發現有規律運動的老人佔六至七成之研究結果均頗為相符。上述運動次數與時間的頻率，就健康體適能的觀點而言，每週運動三次，每次30分鐘以上，是相當適合國小退休教師參與休閒運動的頻率。

高雄縣市國小退休教師從事休閒運動的時段，整體上大多以晨間為主，其次是傍晚（表4-5），與陳鴻雁（1999）研究50歲以上從事休閒運動的民眾，運動的時段以晨間佔大多數之研究結果相符。

高雄縣市國小退休教師經常從事休閒運動的地點，整體上以學校或公立運動場及公園最多（表4-6），與王宗吉等（1999）的研究發現台灣地區運動者一半以上的人，都使用不必花錢之公共或高、中、小學之運動設施之研究結果相符。推究其因，退休教師大多住在學校附近，且與學校較為熟悉，因此學校是其經常從事休閒運動的地點。但高雄縣資料顯示以山區最多，原因應是高雄縣有三山之故，民眾接觸較多的山區休閒運動。

獲得休閒運動的活動資訊以親友告知最多(表4-7)與曾經參加休閒運動的舉辦單位以民間社團最多(表4-8)，顯示目前政府單位在推展國小退休教師休閒運動方面，著墨不多，未來應有其成長空間。與林志成等（1999）、鄭芳梵（1993）之研究結果相符。

此外，有配偶及子女的支持，從事規律運動的行為愈高，與陳秀珠（1998）的研究發現老人的自覺運動社會支持以來自家人的支持最多之結果相符。

三、國小退休教師休閒運動需求

根據結果發現參與休閒運動的動機、意願、參與項目及最急需興建的運動場地等問題值得討論。

由表4-10、4-11 發現國小退休教師參與休閒運動的動機與意願以促進身體健康、地點離家近、有友伴同往為主。陳鴻雁（1999）的研究指出民

眾從事休閒運動的地點以「居家四周」比例最高；吳坤良（1999）的研究指出老人的社區參與動機很強，其中以「人際關係」動機為最高，但在增加社交經驗變項中並未突顯；林宗毅（1993）在「台中市老年人休閒活動」的研究中發現，老年人未能從事喜歡的休閒活動之主要原因為「附近無合適的場地設施」、「沒有適當的同伴」，及「年齡及體力不適應」等。上述研究結果均與「老身、老伴、老友、老居、老本」之五老五寶平安健康社區營造方案（成亮，1997），相互契合。許水德（1997）更明確指出台灣地區已經進入社區的時代，銀髮貴族在中國傳統社會影響力相當大，讓社區老人參與經營社區事務，獲得教育與學習，對社區居民都是一種鮮明的教材與榜樣。

因此，推動國小退休教師在社區從事休閒運動應是符合社會變遷的一種趨勢。另就表4-10參與休閒運動動機的類別來看，一般對於體適能的觀念多偏向改善心肺功能（佔9%），忽略增強肌肉力量（佔2%），殊不知對銀髮族而言，肌肉力量的重要性不亞於心肺功能，應可透過教育導正觀念。就類別項目來分析，總共十項，其中部分項目概念重疊（如增加體能與增強肌肉力量、改善心肺功能；感覺良好與紓解壓力），應可概分為身心兩方面，讓填答者較易掌握清晰的概念，此部分可做為後續研究之參考。再就增加社交經驗（佔9%）偏低來分析，可能與教師職業有關，是否因其社交需求較低或社交能力較強？造成此選項偏低的結果，均值得再深入研究。

國小退休教師較希望從事低強度的休閒運動，尤其是散步（表4-13），與張彩秀（1991）、林宗毅（1993）、蔡美月（1995）、陳畹蘭（1995）、王宗吉等（1999）及陳鴻雁（1999）等人之研究結果相符。此外，從表4-13可知希望參與休閒運動的項目以游泳人數最多，根據內政部戶政司統計處（1996）的統計，截至94年底臺中市老年人口換算約60,720人（69萬人×8.8%），再衡量高雄縣市公私立現有49座游泳池（行政院體委會，1993），老年人口與游泳池數量，是否足夠使用？亦值得探討。就高雄縣市游泳池的現況來看，公立游泳池以室外冷水居多，不適合老人早上或晚上來使用，而私立游泳池則收費較高，不是一般老人均能夠負擔，基於水中有氧與水療活動，有日漸興起的趨勢，建議政府宜多規劃興建社區公立溫水游泳池，並以較低的收費回饋老人，來推廣參與休閒運動的風氣。

由表4-15 可知最急需興建的運動場地以社區運動公園佔46%最多，此項可做為政府單位規劃時優先考慮的方向。

四、國小退休教師對參與休閒運動之意見與觀念

根據結果發現對參與休閒運動之意見與觀念在舉辦單位、運動場所等問題值得討論，另在場地使用付費、培訓種類、擔任志工意願等方面，觀念有其矛盾之處，亦值得提出分析與省思。

從表4-18得知以民間社團（佔36%）舉辦活動最能達到效果，表4-20顯示學校運動場（佔35%）是高雄縣市最能提供市民從事休閒運動的場所。目前高雄縣市各級學校大都依照校園開放的規定，於上午及下午非上課時間的固定時段，開放學校運動場供社區民眾使用。若能善加經營與管理，不啻是符合社區運動公園的規劃，更能提高使用效率。

在場地使用付費的觀念上(表4-19)，視收費高低而定為最多(佔49%)，同意者亦佔45% ，不同意者僅佔6% ，可見對國小退休教師而言，付費參加休閒運動的觀念，逐漸成熟，但如何訂定適當的收費標準，對舉辦活動者，不啻是一項智慧的考驗。其中又以游泳池、室內場地使用付費的觀念值得省思，從表4-19 得知大部分同意游泳池、室內場地使用付費，而戶外場地不需要收費的比例（佔39%）最高，此研究結果與林曼蕙等（1999b）調查臺北市運動場館收費現況大致相同；游泳池收費標準以51-100元（50%）、50元以下(36%)為主，與游泳池實際收費情形(公立50元以下、私立100-200元）大致吻合。然而對游泳池（4%）、室內場地（10%）仍有人認為不需要收費，基於場地維護與使用付費的立場，值得深入探討。通常政府花錢興建許多公立運動場地，提供民眾使用，卻未編列經費預算來維修，殊不知許多運動場地軟硬體均需經費來維護修繕，才能確保其可用性，建議政府應加強宣導使用者付費的觀念，才是長期經營之道。

在想參加的培訓種類（表4-24）與對運動指導員的功能需求（表4-12）呈現出觀念的矛盾，普遍認為避免運動傷害(35%)、運動時之安全維護(23%)是重要的需求，但是在運動傷害防護的培訓學習（4%）卻意願低落，有高度需求卻不願去學習，此矛盾心態，值得再去探討。觀念可透過教育導正，但運動傷害防護與保健的學習，更可納入九年一貫健康與體育領域課程，以培養帶著走的能力。另在性別與參與培訓種類的差異比較方面（表4-28），男性偏愛球類與水域運動，女性偏愛健身活動與舞蹈，均可做為舉辦培訓活動的參考。

擔任志工意願方面（表4-26），願意擔任志工者的比例（24%），與

培訓方式（表4-25）收費及收費並發證書的比例（46%）大致相同，表示高雄縣市願意擔任志工的退休教師將有相當的人數，是值得重視的人力市場資源。但從年齡與使用付費、培訓方式、擔任志工意願、參與散步的運動項目等調查結果發現，年齡愈高（65歲以上），同意付費與加入志工的意願愈低，參與活動的能力亦呈現下降的趨勢（運動項目以散步居多），應該與年齡較高者健康情況及收入都較差有關；而年齡在55至59歲的退休教師，則呈現同意付費與加入志工的意願較高的趨勢，此年齡層的退休教師大多數健康狀況良好，活動力強，素質整齊，是不可多得的人力資源。

再從指導意願（表4-23）來看，義務指導者的比例（52%），與願意擔任志工者的比例（24%）相差達28%，有擔任志工的觀念，但實際上卻不願意參與，其原因值得深入探討。推究其因，一是無專長導致退卻：有心加入卻無力應付。二是居住情形的影響：與子女同住者多需協助帶孫子女而無時間；與子女配偶同住者或獨居者是否較有時間？值得再深入研究。三是民族性的問題：知行不一，能知不能行，與上述運動傷害防護的培訓，有高度需求卻不願去學習的矛盾心態相同。筆者認為解決之道有三：一是心靈改革，從心做起，身體力行，倡導知行合一；二是運用教育的手段，潛移默化，導正服務觀念，培養專長；三是運用團體的力量，透過社團凝聚服務的動力，學習慈濟義工的動員力。總之，能否確實可行，均值得再深入研究。

綜合上述可知，「結合社區總體營造計畫舉辦國小退休教師休閒運動」是推動全民運動重要的一環，發展社區運動時，亟需規劃、宣傳、公關、資訊、資料整理、交通指揮及指導員之人力配合。對高齡民眾而言，缺乏參與同伴可能降低其從事休閒運動的意願，推動休閒運動者，可招募志工人員給予必要的協助與關懷（陳鴻雁，1999）。張廖麗珠（2001）亦指出應善用人力資源，政府體育主管機關有必要具體鼓勵已退休的體育從業人員，義務投入社區中老年人休閒運動推廣工作。上述之研究結果，相互呼應，尤其是退休教師人力市場資源，值得政府與民間企業團體重視與開發。

第五章 結論與建議

人生的目的在於追求幸福，亞里斯多德指出幸福的十二項條件需具備身體之強、身體之壯、身體之健、身體之美、好的血統、好的子孫、好的朋友、好的判斷、富貴、榮譽、幸運及幸福的老年（陳定雄，1999）。要有幸福的老年就要追求成功老化（successful aging），成功老化的要訣在對生命的滿意、健康良好、建立家人與朋友的網絡、經濟的安全保障、維持自主與獨立、減少壓力但保有些許的刺激。黃富順（1995）指出身體健康、保持活力、維持適度忙碌的生活及做適量的運動，是防止老化的重要因素。

古羅馬最偉大的哲學家西賽羅告訴我們：「老年人都很不快樂，其理由有四：一、體力衰退，二、缺乏享樂，三、無法做積極的工作，四、迫近大限，來日無多」。他認為一個人只要生活在學習與積極的活動中，終生不渝，他就不知老之將至，只是不知不覺中慢慢老去，不是突然瓦解，而是逐漸消失（陳定雄，1999）。如此說來，退休教師參與休閒運動志工，倒不失為一條可行的途徑。

本章旨在根據研究之發現做成結論，並提出建議，做為政府與民間規劃國小退休教師休閒運動之參考。

第一節 結論

一、高雄縣市國小退休教師參與休閒運動現況

（一）參與休閒運動的人口超過九成，有規律性運動的人口接近七成。

（二）從事休閒運動的時間每次30 分鐘以上者超過九成，從事的時段大多以晨間及傍晚最多，從事的地點以學校或公立運動場及公園最多。

（三）獲得休閒運動的活動資訊以親友告知最多，曾經參加的舉辦單位以民間社團最多。

二、高雄縣市國小退休教師休閒運動需求

（一）參與的動機以促進身體健康佔最多，從事的意願以地點離家近佔最多。

（二）普遍認為專業運動指導員應發揮的功能以指導避免運動傷害佔最多。

（三）希望參與休閒運動的項目，高雄縣市排名前五名者依序是游泳、散步、桌球、爬山及森林浴。依類別排序則以戶外活動佔最多。

（四）認為最有效的資訊管道以報章雜誌佔最多，最急需興建的運動場地是社區運動公園。

三、高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之意見與觀念

（一）認為最能達到效果的舉辦單位以民間社團佔最多，運動付費的看法視收費高低而定。

（二）高雄縣市最能提供縣市民眾從事休閒運動的場所以學校運動場佔最多。

（三）指導意願的選擇以義務指導最多，想參加的培訓種類以戶外活動佔最多。

（四）培訓方式傾向收費並發給培訓證書，擔任志工之意願，願意者達24%。

四、不同背景變項與休閒運動現況之差異情形

（一）在每週從事的次數方面，並無明顯差異，只在縣、市分別呈現時有所差異。

（二）在每次從事的時間方面，與經濟情況、專長等變項達顯著差異。

五、不同背景變項的國小退休教師休閒運動需求之差異情形

（一）在參與休閒運動的動機方面：促進健康與居住情形達顯著差異；享受運動樂趣與經濟狀況、專長等變項達顯著差異。

（二）在參與休閒運動項目方面：游泳與年齡、居住情形、退休時間等變項達顯著差異；散步與性別、年齡、專長、退休時間等變項達顯著差異。

六、不同背景變項參與休閒運動之意見與觀念差異情形

（一）在付費參加休閒運動方面：與健康情況變項達顯著差異。

（二）在指導意願方面：與性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、專長等變項達顯著差異。

（三）在培訓方式方面：與性別、年齡、教育程度、健康情況、經濟情況、退休時間等變項達顯著差異。

（四）在參與志工意願方面：與性別、年齡、教育程度、經濟情況、專長、退休時間等變項達顯著差異。

（五）在性別與參與培訓種類方面：與球類運動、舞蹈、健身活動、水域運動、運動傷害防護、休閒活動企劃等變項達顯著差異。

七、國小退休教師休閒運動之需求、成就經驗及困難的處理方式與未來發展的策略

（一）推廣項目方面

針對低強度運動項目的需求如戶外活動、健身活動，加以推展。男性偏愛球類與水域運動，女性偏愛健身活動與舞蹈，均可做為舉辦培訓活動的參考。

（二）場地設施方面

推動銀髮族在社區從事休閒運動，符合社會變遷的趨勢，建議政府宜多規劃興建社區公立溫水游泳池，最急需興建的運動場地則以社區運動公園做為優先考量。目前高雄縣市各級學校大都開放學校運動場供社區民眾使用，若能規劃更有效的經營與管理，不啻是符合社區運動公園的規劃，更能節省硬體設備費用。例如學校校園的開放，應編列專款修繕，以提高可用率與校方開放意願，或採使用者付費，所收費用做為場地設施修繕之用。

（三）使用收費方面

舉辦活動可參考表4-19訂定適當的收費標準，但亦需依據活動的性質與內容加以調整。因此，收費標準並不一定，有時需要舉辦活動者的經驗法則來決定。

（四）人力資源方面

近年來退休教師人員急遽增加，願意擔任志工者的比例達24%。就參與動機而言，願意參與志工活動的退休教師，不僅在精神上「退而不休」，實質上也能「有收入」，更可「打發時間」，凡此種種，均是吸引退休教師加入志工行列的最佳誘因，應妥善運用。尤其是年齡在55至59歲的退休教師，大多數健康狀況良好，活動力強，參與意願積極，是值得政府與民間團體重視與開發的人力市場資源。

第二節 建議

根據研究結果，並參考有關文獻，提出下列對國小退休教師休閒運動未來相關研究的建議，以供參考。

（一）研究對象方面

本研究受到時間、經費及人力的限制，研究樣本選擇國小退休教師為對象，未來的研究，可以針對不同背景的對象，如退休公務員、不同行業、一般民眾…等，實施調查，以瞭解更多元的休閒運動現況與需求。

（二）研究方法方面

本研究以問卷調查法為主，為深入了解國小退休教師參與休閒運動需求的實際情形，針對特殊傾向與差異，可兼採質化研究，如訪談及實地觀察等方法，將可以取得更詳盡的資料，並可補充驗證量化研究的分析結果。

（三）相關研究議題

1. 義務指導及補貼費用者的比例（77%），與願意擔任志工者的比例（24%）相差達53%，有擔任志工的觀念，但實際上卻不願意參與，其原因值得深入探討。
2. 普遍認為避免運動傷害（35%）、運動時之安全維護（23%）是重要的需求，但是在運動傷害防護的培訓學習（4%）卻意願低落，有高度需求卻不願去學習，此矛盾心態，值得再去探討。
3. 對游泳池（4%）、室內場地（10%）仍有人認為不需要收費，

基於場地維護與使用付費的立場，其心態實在值得探討，是否能透過宣導建立其使用者付費的觀念，亦有待深入研究。

（四）研究範圍方面

本研究以高雄縣鄉鎮市及高雄市都會區為調查研究範圍，未來可至其他都會區或非都會區施測，以比較不同都會區或城鄉之差異。

參考文獻

一、中文部分

王宗吉等（1999）。*臺灣地區運動參與人口調查*。臺北：行政院體育委員會。

王以仁、李育奇、林慧芬、洪雅真、連惠君、潘婉茹（2001）。*婚姻與家庭生活的適應*。台北：心理。

內政部（2000）。*台閩地區老人狀況調查報告*。台北：內政部。

台灣省社會處（1990）。*台灣老人統計*。南投。台灣省社會處。

行政院經建會人力規劃處（2002）。*台灣銀髮產業之展望*。台北：行政院經建會。

行政院體育委員會（1999a）。*中華民國體育白皮書*。臺北：行政院體育委員會。

行政院體育委員會（1999b）。*中華民國體育統計*。臺北：行政院體育委員會。

行政院體委會(1999)。*我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究*。台北：行政院體委會。

行政院體育委員會、中華民國體育學會（2000）。*休閒活動專書*。台北：中華民國體育學會。

行政院主計處（2000，11月5日）。*八十八年社會指標統計結果發表會*。來源：http://www.dgbasey.gov.tw/dgbas03/bs2/89chy/analy.doc

成亮（民86）。*從「社區營造」談高齡化社會*。載於中華民國社區教育學會主編，老人的社區經營與教育參與。臺北：師大書苑。

江亮演（1990）。*快樂的老人*。台北市：中華日報。

吳東權（1993）。*退休生涯規劃*。台北市：龍吟文化。

吳坤良(1999)。*老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究*。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文（未出版）。

吳淑瓊、張明正(1997)。*台灣老人健康照護分析*。台北：台大公共衛生研究所暨衛生政策研究中心與台灣省家庭計畫研究所碩士論文（未出版）。

吳老德(2003)。*高齡社會理論與策略*。台北縣：新文京開發出版有限公司。

沈易利（1995）。*台中地區勞工休閒運動需求研究*。國立體育學院體育研究所碩士論文（未出版）。

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。

沈易利（1999）。*臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究*。國立臺灣體育學院學報，（4），319-370。

李明宗（1988）。*戶外遊憩名詞解釋*。*戶外遊憩研究*，1（1），83-84。

余月嬌(2003)。*退休老人的社會支持網絡與生活調適之比較研究－以台北和桃園地區為例*。實踐大學家庭研究與兒童發展研究所碩士論文(未出版）。

尚憶薇(1999)。適當運動對老年人身心健康之助益。*大專體育*，(46)，82-85。

尚憶薇（2000）。推廣臺灣老年休閒活動－以YMCA的老年人休閒活動設計為借鏡之研究。*中華體育*，14（1），77-83。

林如萍、高淑貴、鄭淑子（1999）。農家老人社會網路關係初探。*中華家政學刊*，28，93-109。

林曼蕙等（1999a）。*打造二十一世紀身心障礙體育運動願景*。臺北：行政院體育委員會。

林曼蕙等(1999b)。*臺北市各級學校暨社區運動設施分佈現況調查研究*(第一階段）。臺北：市政府教育局。

林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿（1999）。*我國青少年休閒運動現況、需求際發展對策之研究*。臺北：行政院體育委員會。

林宗毅（1993）。*臺中市老年人休閒活動之研究*。東海大學企業管理研究所碩士論文（未出版）。

林佳蓉（2000）。老人的休閒參與對休閒滿意和生活滿意之影響。*大專體育*，（51），156-162。

林瑞興（1999）。探討增加身體活動量對老年人的重要性。*大專體育*，（46），87-93。

施清發（1998）。*老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係*。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文（未出版）。

施曉光（2002年10月2日）。*公務員領月退俸擬延至55歲*。自由時報，第1

頁。
徐麗君、蔡文輝（1985）。*老年社會學－理論與實務*（一版）。台北市：巨流。
許水德（1997）。*老人的社區經營與教育參與*。載於中華民國社區教育學會主編，老人的社區經營與教育參與（頁1-18）。臺北：師大書苑。
許雅琛（1992）。*服務業職業婦女休閒活動之研究*。國立政治大學企業管理研究所碩士論文（未出版）。
許義雄等（1999）。*我國體育政策發展與展望*。臺北：行政院體育委員會。
張彩秀（1991）。*中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究*。國立陽明大學公共衛生研究所碩士論文（未出版）。
張耀中（2002）。*臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究*。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文（未出版）。
陳文喜(1999)。政府推展老人休閒活動的預期效益分析。*大專體育*,(44)，127-133 頁。
陳定雄(1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。*國立臺灣體專學報*,(4)，1-29。
陳定雄(1999)。運動訓練的潛在問題。*國立臺灣體育學院體育學系系刊*，（1），1-7。
陳秀珠（1998）。*老人運動行為及其相關因素研究－以臺北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例*。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文（未出版）。
陳建仁（2000，11月5日）。*八十八年社會指標統計：醫療保健*。來源：http://www.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs2/socialindex/paper2.doc
陳思倫(1996)。*休閒遊憩概論*。臺北：空中大學。
陳敬能(1998)。週休二日隊運動休閒教育之啟示。*大專體育*,40,131-135。
陳畹蘭（1995）。*臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究*。國立中正大學社會福利研究所碩士論文（未出版）。
陳肇男(2)。*快意銀髮族：台灣老人的生活調查報告*。台北市：張老師。
陳鴻雁（1991）。*國民參與休閒運動人口調查研究*。臺北：行政院體育委員會。
陳麗華（1991）。*臺北市大學女生休閒運動態度參與狀況之研究*。國立體育學院研究所碩士論文（未出版）。

教育部體育大辭典編訂委員會（1984）。*體育大辭典*。臺北：臺灣商務印書館。

教育部（1981）。*重編國語辭典*。臺北：臺灣商務印書館。

黃坤得、黃瓊慧（2001）。參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益。*大專體育*第57期，61－67。

黃珮琪、李念德（2000）。*老人福利需求模式之研究*。內政部統計處。

黃清沛（2002）。*退休教師參與休閒生活現況之個案研究－以桃園農工四位退休教師為例*。國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文（未出版）。

黃富順（1995）。*老化與健康*。臺北：師大書苑。

黃國彥、唐士祥（1994）。*銀髮族之心理與適應*。教育部：國立嘉義師範學院。

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。

傅家雄（1991）。*老年與老年調適*。台北市：正中。

楊坤芳（1993）。*南投縣水里鄉上安社區居民休閒運動需求及阻礙因素之研究*。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文（未出版）。

廖志猛(1994)。*休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究－以大台北地區籃球、游泳參與者為例*。桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文（未出版）。

廖榮利（1994）。*認識老人與服務老人*。載於教育部社會教育司主編，老人教育（頁203-236）。臺北：師大書苑。

樓毓梅（1994）。*銀髮族之休閒活動*。教育部：國立嘉義師範學院。

鄧正忠(1882)。復興工商專校教職員休閒運動參與狀況分析。*大專體育*，2（4），59-67。

劉宏裕（1994）。*戰後臺灣地區休閒活動的相關研究－以活動內容及學術研究為主題*。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文（未出版）。

潘正德（1997）。*壓力管理*。台北：心理出版社。

鄭芳梵(1993)。如何積極推展休閒運動。*國民體育季刊*,22(4)，11-15。

鄭淑子（1996）。高齡化社會中老人社會支持體系之探討。*中華家政*，25，66-76。

蔡美月（1995）。*臺北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響因*

素之研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文（未出版）。
賴清材（1999）。*我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討*。台北：中國文化大學運動教練研究所碩士論文（未出版）。
謝明材（2000）。*高中體育班休閒活動之研究*。中國文化大學運動教練研究所碩士論文（未出版）。
謝政諭（1989）：*休閒運動的理論與實務*。台北：幼獅。
鍾維倫（編譯）（2000，10月25日）。*老人家越運動，心情越愉快*。來源：http://www.trustmed.com.tw/20001025006.html#
蕭新煌（2000，11月5日）。*八十八年社會指標統計：臺灣社會生活變遷*。來源：http://www.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs2/socialindex/paper1.doc
藍青(2000)。養生防老？談老年人的運動。*健康世界*，(169)，111-117。
藍青(2000)。老祖宗的養生法－太極拳(上)。*健康世界*，(171)，32-38。

二、英文部分

Alexander, N. B.(1994). Postural control in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*,42,93-108.
Brightbill, C.K.(1960). *The challenge of leisure.* EnglewoodCliffs,N.J.：Prentice-Hall.
Dumazedier, J.(1974). *Socology of Leisure*. Amsterdams Elsevier.
Edginton, C. R., Jordan, D. J., Degraaf, D. G. & Edginton, S. R.(1995).*Leisure and life satisfaction: foundational perspectives*. Madison: Brown & Benchmark Publishers.
Era, P., Avlund, K., Jokela, J., Gause-Nilsson, I. G., Heikkinen, E. & Steen, B.(1997). Postural balance and self-reported functional ability in 75-year-old men and women: A cross-national comparative study.*Journal of the American Geriatrics society*, 45, 21-29.
Griffin, J. & Mckenna, K.(1998).Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical and Occupational Therapy in Geriatrics*, 15（4）,1-16.

Lord, S. R., Ward, J. A. & Williams, P.(1996). Exercise effect on dynamic stability in older women: A randomized controlled trial.*Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 77, 232-236.

Maclean, J. R., Peterson, J. A. & Martin, W. D.(1985). *Recreation and leisure:The changing scene (4th ed.)*. N. Y.: Macmillan Publishing Com.

Kaplan, M.(1978).***Leisure: Theory and policy***. NY: Wiley.

Kelly, J.(1978).A revised paradigm of leisure choice. *Leisure Science*, 1, 345-363.

Neulinger,J.(1974). *The psychology of leisure*. Springfield, Il:Thomas.

Park,J.J.,Lee,H.J.& Hong,Y.J.(2000).The study of depression according to physical exercise of old age women.*6th International Congress of Asian Society for Adapted Physical Education and Exercise*.15-19.

Pat Brown.(1982).*The other side of growing older*. London andBasingstoke: Macmillan press LTD.

Parker, J.S.(1976). *The Sociology of Leisure*. London：George.

Shangold,M.M.(1996).An active menopause: using exercise to combat symptoms.*Physician and sportsmedicine*,24(7),30-36.

Suzanne,C.H.& James,H.R.(2000). Postural balance and self-reported exercise in old adults.*Adapted Physical Activity Quarterly*,17,69-77.

附　　錄

高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究

敬愛的教師您好：

首先感謝您的協助，這份問卷的目的，是想了解高雄縣市銀髮族教師退休後，在閒暇之餘，從事休閒運動（不包括比賽、訓練）的情形及對於休閒運動之需求，本問卷所指的「休閒運動」是指自由時間內，經由自由選擇參與的運動。例如：散步、騎腳踏車、上健身俱樂部…等。現在正值政府致力推展全民運動之際，指導員之人力資源，是推動全民運動的關鍵助力，您所填的資料，將可作為政府和企業團體規劃銀髮族休閒運動之參考。各項答案無所謂對錯，不做個別之探究，只作綜合性之分析，絕不對外公開，請放心填答，謝謝您的協助。

敬祝

健康快樂

國立台東大學體育學系體育教學碩士學位班

指導教授：周財勝 博士

研究者：橋頭國小訓導主任 吳芳洲 敬上

第一部份：個人基本資料

請將適當的選項在□內打∨

1.居住地：□高雄縣□高雄市

2.性別：□男□女

3.年齡：□五十至五十四歲□五十五至五十九歲

□六十至六十四歲□六十五歲以上

4.教育程度：

□師範□師專□師院（師大、教育學院）□一般大學（大專）

□研究所（含四十學分班）以上

5.您自覺目前健康情況如何？

□很健康□有小病但整體健康□尚可□不好□很差

6.退休後個人經濟情況目前每月收入約：

□20,000以下□20,001至40,000元□40,001至60,000元□60,001以上

7.居住情形：

□與配偶同住□與子女同住□與配偶及子女同住□與朋友同住

□獨居　　□住安養機構□其他_____

8.專長：□體育□音樂□美勞□語文□電腦

□團康□童軍□行政□其他_____□無

9.退休時間：

□0-3 年□4-6 年□7-9 年

第二部份：參與休閒運動之情形

【填答說明】

下面共有6個題目，請依您個人參與休閒運動的情形，選擇您認為適當的答案，在適當的□內打∨或在(_____)處填寫資料。

【問卷內容】

1.您每週從事休閒運動的次數大約是:

□0-1 次□2-3 次□4-5 次□6 次以上

2.您每次從事休閒運動的實際運動時間大約是:

□30 分鐘以內□半小時至一小時□一小時至二小時□二小時以上

3.您每次從事休閒運動的時段大多在:

□清晨8:00 以前　□上午8:00-12:00　□午休12:01-14:00

□下午14:01-17:00□傍晚17:01-19:00 □19:01 以後

4.您從事休閒運動的地點大多在：（可複選至多三項）

（1） 室內：□公私立體育場館（如羽球館、桌球…等。）

□健身俱樂部□其它。_____

（2） 戶外：□自家庭園□學校或公立運動場□公園

□山區□海邊□其它_____。

（3）□游泳池

5.您經常透過以下何種管道，獲得休閒運動的活動資訊？(可複選至多三項):

□報章雜誌□廣告傳單□電視或廣播□網路□戶外看板□親友告知

□學校通知或公告□社區推展員或里鄰長通知公告□其他_____。

6.退休後您曾經參加哪些單位舉辦的休閒運動？(可複選至多三項):

□民間社團□私人機構□學校□政府單位□獨自從事□其它_____。

第三部份：休閒運動需求

1.您從事休閒運動的動機是(可複選至多三項):

□減肥□增加體能□增強肌肉力量□感覺良好□改善心肺功能

□紓解壓力□享受運動樂趣□增強自信心□促進身體健康

□增加社交經驗□其它（請填寫）_____

2.在哪種情況下您願意從事休閒運動？(可複選至多三項):

□地點離家近□交通方便□有人指導□有友伴同往□免費參加

□沒有興趣□其它（請填寫）_____。

3.您認為專業運動指導員應發揮的功能是（可複選至多三項）：

□指導避免運動傷害之方法□指導運動技巧與規則□場地設施的使用與指導

□運動時之安全維護□其它（請填寫）_____。

4.如果有人指導，您希望參與的休閒運動項目是什麼？(可複選至多三項)

球類運動： □桌球□羽球□網球□高爾夫球□籃球□棒壘球□排球□足球

□槌球□木球□撞球□保齡球□其他_____。

戶外活動： □散步□快走□慢跑□騎腳踏車□爬山□郊遊□森林浴

□溫泉浴□溯溪□露營□釣魚□其他_____。

民俗性運動：□扯鈴□踢毽子□跳繩□放風箏

□舞龍□舞獅□陀螺□其他_____。

舞蹈： □有氧舞蹈□韻律舞□社交舞□土風舞□民族舞蹈□爵士舞

□現代舞□芭蕾舞□熱門舞蹈□其他_____。

健身活動： □瑜珈□伸展操□上健身俱樂部□重量訓練□呼拉圈□香功

□元極舞□氣功□太極拳□國術□各類拳術□其他_____。

水域運動： □游泳□划船□水中有氧□跳水□潛水□滑水□其他_____。

□其他(請註明_____)。

5.您認為透過以下何種管道，來獲得休閒運動的活動資訊最為有效?

(可複選至多三項):

□報章雜誌□廣告傳單□電視或廣播□網路□戶外看板□親友告知

□學校通知或公告□社區推展員或里鄰長通知公告□其他_____。

6.您認為最急需興建的休閒運動場地是(可複選至多三項):

□大型運動公園□鄉鎮或市區中型運動公園□社區運動公園

□體能訓練場□遊戲場□綜合體育館□其它 。

第四部份: 參與休閒運動之意見與觀念

1.在推展全民運動上，您認為由哪種單位舉辦的休閒運動最能達到效果?(可複選至多三項):

□民間社團□私人機構□學校□政府單位□獨自從事□其它_____。

2.您是否同意付費參加休閒運動?

□同意□不同意□視參與項目而定□其他_____。

3.為維護公共設施的環境整潔與提供良好的使用器材，如果需要使用者付費，您認為每次是多少錢較為適當?

（1）室內： □不需要收費□50元以下 □51-100元
□101-150元 □151-200元□201元以上。

（2）室外： □不需要收費□50元以下 □51-100元
□101-150元 □151-200元□201元以上。

（3）游泳池： □不需要收費□50元以下 □51-100元
□101-150元 □151-200元□201元以上。

4.您認為目前在居住地的公共設施最能提供民眾從事休閒運動的場所是：(可複選至多三項)

□學校運動場□學校體育館□公立體育場□公立體育館
□公園□社區活動中心□其它（請填寫）_____。

5.參與休閒運動若能發揮您的專長，您會選擇：

□義務指導□義務指導但補貼交通費□有指導費與交通費
□沒有意願指導別人

6.如果舉辦休閒運動指導員之培訓,您想參加的種類是:(可複選至多三項)

□球類運動□戶外活動□民俗性運動□舞蹈□健身活動
□水域運動□運動傷害防護□體適能檢測□休閒活動企劃
□休閒活動經營管理□其他_____。

7.您理想中的休閒運動指導員之培訓方式是：

□不需要收費□收費□收費並發給培訓證書□其他_____。

8.您是否願意擔任休閒運動指導員或參加培訓活動?(填願意者請留下基本資料)

□不願意□願意（選填願意者 姓名：_____ 聯絡電話：_____
住址:_____ ）

****問卷到此全部結束，感謝您的協助與合作****