

幼兒教師的休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間 管理與生活品質之研究

¹郭進財、²陳玉婷

¹南華大學體育教學中心、幼兒教育學系 教授

²南華大學幼兒教育學系 助理教授

摘要

本研究主要目的在於探討幼兒教師休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理的差異情形，進而探討幼兒教師的休閒效益及生活品質之間的關聯性。本研究受試對象為屏東地區公私立托兒所及幼稚園幼兒教師，共寄發問卷 400 份，回收有效問卷 302，有效量表回收率為 75.50%。並以 t 考驗、單因子變異數分析及典型相關等統計方法進行驗證分析。本研究結果如下所述：(一) 公私立幼兒教師的休閒參與動機有差異存在，在「心理因素」與「內在因素」層面均顯示「私立學校」幼兒教師的休閒參與動機高於「公立學校」的幼兒教師的休閒參與動機。(二) 不同婚姻幼兒教師的休閒效益無差異存在。(三) 每月不同休閒費用幼兒教師之自由時間管理有差異存在，在「時間價值」層面顯示每月平均休閒費用 1000 元以下~2000 高於 3600~5000 元。(四) 幼兒教師的休閒效益與生活品質有關聯性存在。

關鍵詞：休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理、生活品質



壹、緒論

一、研究動機

透過身體的運動來達到休閒目的稱為休閒運動。休閒運動因個人不同而使參與動機不同，休閒運動參與動機也應時代的需求又有所不同。幼兒教師的工作負荷量大，透過休閒運動的參與能改善教學壓力，也能達到身理心理健康，不僅增進人際關係，使得生活更有活力，也能培養自信心、實現自己的理想，享受勝利的滋味。而幼兒教師可能因為生活的條件因素不同，舉凡家庭、年齡、價值觀、朋友群等因素，造成每個人的休閒運動動機不同。國內關於教師休閒運動參與動機的相關論文研究以探討國小教師居多，並以調查研究法為主(王儷儒，2004；何勇德，2011；林忠濱，2007；陳仲杰，2006；黃文宗，2006；葉淑娟，2010)，而探討幼兒教師休閒運動的相關論文僅有一篇(廖苑晴，2010)。因此藉由本研究，研究者期盼能了解幼兒教師的休閒運動參與動機，以提供各幼教相關單位參考，改善幼兒教師的壓力，此為本研究的動機之一。

休閒效益是指在休閒活動參與過程中及結束後，期望能改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受，來紓解心理身理壓力。李晶(2002)認為休閒效益的面向可以從個人生理與心理的效益，社會互動效益、經濟效益與環境效益等五個面向來探討。Mannel 與 Stynes (1991)認為休閒活動參與者在活動過程中，受到周遭環境、活動本身及心境等內外因素的刺激，進而產生生理、心理、經濟、環境、社會上的影響，透過個人主觀評價的過程，產生所謂的休閒效益。Iwasaki (2006)對休閒效益的評價是認為休閒可以提供全世界人類有機會獲得有價值極有意義的生活，並幫助他們促進生活品質。休閒參與是一個國家民眾生活品質重要指標之一，若生活品質提升工作效率也會跟著提升，不管在工作效率和人際關係各方面上都會有不錯的成績，教師在學校中所扮演的角色與責任，不僅關係到學生身心的健康與教學目標的達成，亦會影響教育的功能與社會的全面發展。因此，探討幼兒教師參與休閒運動的休閒效益為本研究的動機



之二。

自由時間管理是二十一世紀人類應該學習的課題，人們如何在高競爭的環境下得到成功的果實，自我管理就相當重要了（陳子逸，2009）。自由時間管理牽涉層面甚廣，它也和休閒效益有著環環相扣的關係。台灣目前的幼兒學校為因應社會許多雙薪家庭、單親家庭等，幼兒父母工作時間增加，教師工作時間也須延長，許多幼兒教師本身也是職業婦女須兼顧工作和家庭，自由時間受到壓迫，甚至無自由時間可言，導致少數幼兒教師自由時間管理不恰當，造成班級經營不理想，園所與家長給的期望形成惡性循環的壓力，辛勤工作的每個人總是不停的為工作放棄了休閒娛樂，一再的付出自己的時間，但是工作效率卻因自由時間管理的適當與不適當呈現兩極化的反應。自由時間管理不是全然都是負面的，只要我們都能妥善運用時間，妥善安排我們的工作與生活，不僅生活變愉快，壓力也會隨著減輕，也能多花時間從事休閒活動，增進家庭、親子、友情之間的感情，藉以達到調養身心靈，使工作效率有穩定與出色表現。因此，探討幼兒教師的自由時間管理為本研究動機之三。

生活品質包含的層面很廣，從不同的角度切入有不同的意義。世界衛生組織（World Health Organization，WHO）將「生活品質」定義為「個人在所生活的文化價值體系中的感受程度，這種感受與個人的目標、期望、標準、關心等方面有關。包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六大方面」（WHO, 1998）。Veenhoven (1999)認為生活品質是一個人對其環境的適居性，個人生命的能力，外在生活的效用，以及內部生活的評價。Coate 與 Bonner (1973)認為生活品質是由經濟、社會、心理以及環境不同生活型態各方面的綜合評量。幼兒教師在面對日新月異的世界，幼兒園競爭激烈，家長的和園所的要求嚴格，工作量與工作時數高，能力需高於常人。在面對這樣的高度壓力下，可能因此造成生活作息不正常，導致精神和體力不足、教學倦怠等問題，因此如何調適身心和壓力成了最重要的關鍵。根據一份研究資料顯示，休閒運動參與對於生活品質有正向的影響（陳森雄 2009）。因此探討休閒效益與生活品質之間的關係，



是本研究動機之四。

二、研究目的

基於上述的研究動機，本研究以幼兒教師為研究對象，藉由文獻分析探討幼兒教師的休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理與生活品質的理論基礎，並透過問卷調查了解幼兒教師休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理的差異情形，進而探討幼兒教師的休閒效益及生活品質之間的關聯性。本研究目的如下：

1. 探討幼兒教師休閒參與動機之差異情形。
2. 探討幼兒教師休閒效益之差異情形。
3. 探討幼兒教師自由時間管理之差異情形。
4. 探討幼兒教師的休閒效益與生活品質之間的關係。

三、研究範圍與限制

本研究僅以屏東地區公私立托兒所及幼稚園幼兒教師為研究對象，其研究結果僅適於推論屏東地區公私立幼兒教師的休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理之差異情形，以及其休閒效益及生活品質之間的關聯性。

貳、文獻探討

根據研究目的，研究者在此針對休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理、生活品質，進行簡略的文獻回顧。

一、休閒運動參與動機

動機是促使個體進行各種行為的原動力，亦是個體對某一項活動的反應程度(intensity)及方向(direction) (張少熙，2003)。休閒運動是指在自由時間內，依據自己的喜好、能力，且有益身體、心理與社交發展的各種室內或戶外之動態性休



閒活動(黃文宗, 2006)。因此, 休閒運動參與動機可說是個體主動參與休閒運動的原動力與心理需求。

盧俊宏(1994)將運動動機的研究結果歸納如下:(一)對運動參與者而言, 運動帶來的快樂、放鬆、興奮等感覺是很重要的動機來源。(二)健康與體適能需求是運動參與者所肯定的事實, 更是重要動機來源。(三)運動場所是良好的社交場所, 可獲得友誼和社會交往的機會。(四)藉由運動轉化情緒、調整情緒, 並具有補償、舒洩與放鬆等作用。(五)運動場合可讓參與者展示體能技巧、表現技術體能, 具有滿足追求其成就、自主等需求作用。

近年來, 參與動機在休閒運動領域中逐漸受到重視, 其相關研究也逐漸增加。在教師休閒運動參與動機的研究中, 有些研究者(李嘉慶, 2002; 黃文宗, 2006)將教師休閒運動參與動機分為四部份: 健康與適能(健康)、知識(知性)需求、成就需求、社會(社交)需求。有些研究者(王儷儒, 2004; 何勇德, 2011; 林忠濱, 2007; 陳仲杰, 2006; 葉淑娟, 2010)則將教師休閒運動參與動機分成五構面, 包括: 健康適能(追求、需求)、心理需求(紓壓、刺激避免)、社會(社交、人際)需求、知識(知性)需求、成就需求。

幼兒教師利用休閒的時間參與休閒運動, 可解除幼兒教師在職場上的壓力及心理壓力, 幼兒教師從事休閒活動的過程中, 能使幼兒教師解除壓力並在教學上更能展現出幼兒教師的專業能力。本研究的休閒運動參與動機分為四個因素:「心理因素」-- 指幼兒教師使生活更有意義、培養自己的信心、避免無聊、維持良好的體能;「內在因素」-- 指幼兒教師為改善教學壓力、使身體更健康、可增進個人的體能;「成就動機」-- 指幼兒教師紓解心理壓力、享受勝利的滋味、享受運動帶來的樂趣、喜歡運動競賽的氣氛;「追求卓越」-- 指幼兒教師學習更多運動技術、自我挑戰、激勵自己堅強的毅力。

二、休閒效益

休閒效益係指在參與休閒遊憩的過程中, 可以幫助參與者個人改善身心狀態



或滿足個人需求的現象(高俊雄, 1995)。Mannell 與 Stynes (1991)認為人們參與休閒時, 受到環境、活動、時間、心境的刺激, 產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響, 而這些影響經由人們的評價之後, 就產生休閒效益。

Mannell 與 Kleiber (1997) 從社會心理學的角度來說明休閒之效益：(一) 從事休閒可以使人們逃離或改變沮喪、憂慮的想法, 讓個體暫時從壓力事件中轉移注意力。(二) 休閒可以增進個體調適生活壓力的能力, 並間接地改善身心健康。(三) 休閒活動可以幫助人們在休閒過程中尋找樂趣、愉悅與放鬆的體驗, 提升生活品質, 提升心理幸福感。

陳中雲 (2001) 歸納國、內外學者的觀點, 將休閒效益分為心理效益、生理效益、社交效益及教育效益四個層面：(一) 心理效益：包含肯定自我、獲得成就感, 自我滿足、自我實現、消除緊張、抒解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。(二) 生理效益：包含維持體能、保持健康, 獲得休息、消除疲憊改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。(三) 教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。(四) 社交效益：包含增進家人感情、促進朋友情誼及拓展社交圈等效益。

洪煌佳 (2002) 認為休閒效益有三種形式：(一) 改善目前情境：個人可透過休閒經驗獲得效益, 例如：獲得身心健康、藉由體能性活動改善心肺能力、抒發情感、解除壓力、從大自然中學習認識環境、增進人際互動、提昇休閒技能、並提升社會適應能力以及獲得自我發展等。(二) 維持情境需求：透過參與休閒活動來維持情境, 例如：維持友誼、健康、穩定社群。(三) 獲得心理滿足：獲得一種特殊的心理滿足經驗, 例如：個人技能的提升, 身心於活動結束後獲得改善。

休閒帶給人類無窮的效益, 但是個人所追求的目標與價值, 也因人的需求的不同, 而產生不同的休閒體驗與效益(郭進財, 2008)。本研究的「休閒效益」意指幼兒教師參與休閒運動後所產生的利益, 分為三個因素：「均衡生活體驗」--指幼兒教師平衡精神情緒、體貼同事、獲得滿足感、啟發智慧；「調解身心狀態」--指幼兒教師紓解壓力、獲得成就感、讓身體得到適度的休息、瞭解週遭事務、



心情愉快；「健全生活內涵」--指幼兒教師消除疲勞、與同伴分享相同的知覺、與同伴相處更融洽、培養挑戰性、促進朋友之間的和諧關係、考驗自己的活動能力、增進運動技巧。

三、自由時間管理

隨著生活水準的提升以及工作壓力的劇增，休閒時間的安排更顯得重要，而要如何安排休閒活動，就必須在有限的時間內，實施時間管理，對時間做有效的運用(王偉琴，2005)。陳郁雯(2004)認為，時間運用的自主可增加參與休閒的機會，個體的生活時間若是受限制或受約束，個體則無法自主決定從事有益健康的行為，唯有妥善規劃自由時間，才能創造休閒參與機會，藉由休閒參與紓解工作壓力，並建立人際關係，改善生活品質。

Macan(1994)提出時間管理訓練對時間管理行為、知覺控制時間、與壓力反應、工作滿意與工作表現的影響之過程模式，如圖 1 所示。時間管理訓練有助於提高時間管理行為，如：設定目標與優先順序、排列時間；而知覺控制時間則有利於降低壓力，如：工作引起的緊張與生理的緊張，並提高工作滿意與工作表現。



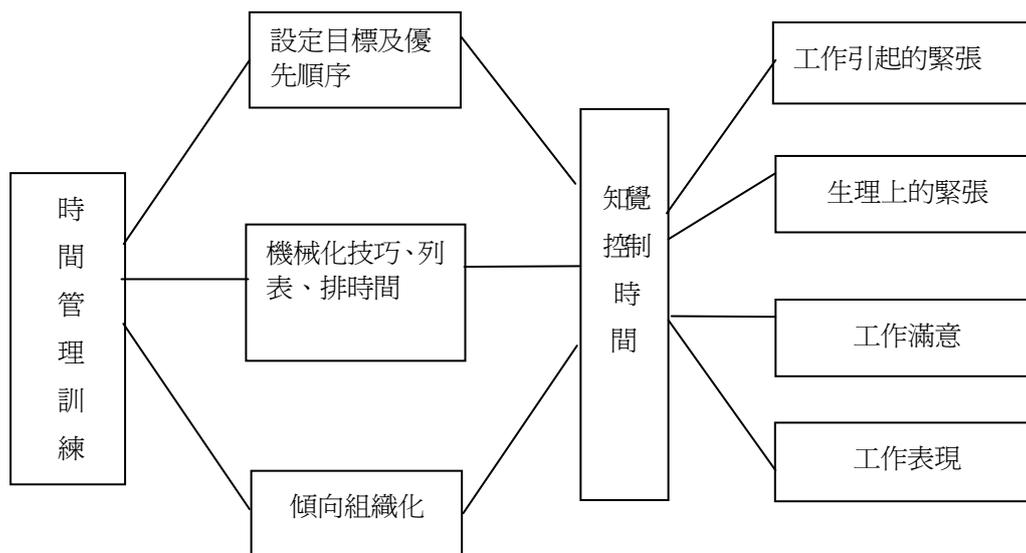


圖 1 時間管理的過程模式

本研究之自由時間管理指的是幼兒教師在自由時間內應善於規畫時間的運用，以不浪費時間而善加利用自由時間的管理。本研究之自由時間管理量表分為共分為四個構面：「時間價值」--指幼兒教師使用備忘錄安排自由時間須處理的事項、覺得自由時間很愉快；「時間應變」--指幼兒教師我會收集休閒運動相關資訊、我會避免自由時間受干擾、我會自動安排時間與同伴參與休閒運動；「時間應用」--指幼兒教師不浪費零碎時間、自由時間使我生活更有意義、我會利用自由時間準備休閒運動的相關事情、知道如何打發時間；「時間規劃」--指幼兒教師紀錄自由時間需處理的事項、分配自由時間需完成部分工作、我會抽出自由時間從事休閒運動訓練、能善於應用自由時間、訂定自由時間短期目標。

四、生活品質

生活品質包含層面相當廣泛，隨著時代的進步、社會及經濟的快速發展、醫療技術水準的提升，生活品質也愈來愈受到現代人的重視。

世界衛生組織指出，生活品質是依個人所處文化及價值觀念，判斷其當前生活環境是否達到其生活目標、期望、標準、關心等認知感受，可包括生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六大方面(WHO, 1998)。

生活品質可分成主觀性及客觀性兩種，主觀性是指個人對生活主觀適應、快樂、滿足、安寧的狀態，即是生活滿意度。客觀性則指生活內容，以客觀指標來看不易直接反映生活感受（劉淑娟，1999）。

生活品質之測量亦可劃分為「主觀」及「客觀」兩部分，主觀部分是指個人依其自由想法意志，在日常生活中生理、心理、社會、環境等面向的滿意度或快樂、寧靜等的主觀感受，能準確地反應出生活品質。客觀部分則是由他人客觀評估個體生活情況、物質、經濟、文化、福利、社會環境等基本需求的條件，而生活品質的指標為個體處於舒服、無憂慮、肯定自我的健康狀態（蔡詠琪，2006）。而生活品質與工作滿意度亦有關聯性存在(Kuo, 2011)。

本研究將生活品質量表分為五個因素：「心理因素」--指幼兒教師覺得身體健康、滿意自己的處事效率、享受生活情境、覺得生活有意義、滿意自己的能力；「社會因素」--指幼兒教師能集中精神能力、有足夠的金錢應付所需、滿意自己的人際關係、肯定朋友的支持、滿意所處環境的休閒運動設施；「生理因素」--指幼兒教師不需要靠醫療幫助應付日常生活、有機會從事休閒運動、覺得身體健康；「環境因素」--指幼兒教師足夠體力應付教學、每天精神飽滿、滿意本身住的環境；「自我肯定因素」--指幼兒教師肯定本身的外貌、能方便獲得生活上的資訊、滿意自己處事能力。

參、研究方法

一、研究對象

本研究以屏東幼兒教師為研究對象，並依園所教師人數採立意抽樣。本研究於民國九十九年二月一日起至九十九年二月十二日止，總共發放 400 份問卷，回收 309 份問卷，扣除無效問卷 34 份，有效問卷 275 份，有效問卷回收率為 68.75%。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。正式問卷發放日期為民國九十九年九月二十日起至九十九年九月二十四日



止，總共發放 400 份問卷，回收 356 份問卷，扣除無效問卷 54 份，有效問卷 302 份，有效回收率為 75.50%。Babbie (1973)認為，調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60%視為良好；70%非常良好(引自郭生玉，1993)。因此，本量表回收率非常良好之階段，應可實施統計及分析。

二、研究工具

(一) 問卷的編製

本研究所用幼兒教師休閒運動參與動機量表是參考陳子逸(2009)修訂而成的幼兒教師的休閒運動參與動機量表；自由時間管理、休閒效益及生活品質量表是參考郭進財(2008)修訂而成的幼兒教師休閒效益、自由時間管理及生活品質量表。修訂後，依本研究動機、研究假設及所欲探討的問題而編制「休閒運動參與動機」、「休閒效益」、「自由時間管理」、「生活品質」等四種量表。本量表採 Likert Scale 五點計分評量法，根據受試者填答，在「休閒運動參與動機」量表分為非常符合計 5 分、很符合計 4 分、符合計 3 分、有點符合計 2 分及一點也不符合計 1 分；在「休閒效益」量表分為非常符合計 5 分、很符合計 4 分、符合計 3 分、有點符合計 2 分及一點也不符合計 1 分；在「自由時間管理」量表分為非常符合計 5 分、很符合計 4 分、符合計 3 分、有點符合計 2 分及一點也不符合計 1 分；在「生活品質」量表分為非常符合計 5 分、很符合計 4 分、符合計 3 分、有點符合計 2 分及一點也不符合計 1 分。「休閒運動參與動機」分為四個因素、「休閒效益」分為三個因素、「自由時間管理」分為四個因素、「生活品質」分為五個因素。

(二) 項目分析

初擬量表項目之後，如何從所有項目之中挑選適當的項目，研究者必須要選出代表性的樣本來實施預試，並依據預試所獲得之資料進行項目分析與信度分析(何榮桂，1990)。至於預試量表進行項目分析的內部一致性效標法，利用 SPSS for Windows 16.0 套裝軟體統計分析，以進行量表題目的篩選，敘述如下：



內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低排列，然後得分高者約 25% 為高分組，得分低者約 25% 為低分者，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分者受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力（李金泉，1993）。通常 CR 值大者且達差異顯著水準($\alpha < 0.05$)時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應予刪除（李金泉，1993）。屏東地區幼兒教師休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理、生活品質量表在內部一致性效標法分析結果，發現休閒效益及生活品質每題的 CR 值均達到顯著差異，因此每題均給予保留。

（三）效度分析

經上述分析後，進行因素分析，其中每題因素負荷量均達 0.30 以上，但是，休閒運動參與動機其中第 12、15、23、25、26 題因為跨越兩因素予以刪除，因此總共刪除八題。其他四個因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 65.34% 以上，可見本量表具有好效度，如表 1。休閒效益量表經項目分析後，進行因素分析，其中第 49、52、54、55、56、61、65、70、71、72、73、76 題跨二個因素均給予刪除。其他三個因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 60.74% 以上，可見本量表具有良好效度如表 2。自由時間管理量表經項目分析後，進行因素分析，其中第 45、48、47、46、33 題跨二個因素均給予刪除。其他四個因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 64.18% 以上，可見本量表具有良好效度如表 3。生活品質量表經項目分析後，進行因素分析，其中第 83、90、102、87、101 題跨二個因素均給予刪除。其他五個因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 68.14% 以上，可見本量表具有良好效度，如表 4。



表 1 休閒參與動機預試量表因素結構摘要表(N=302)

題目	心理因素	內在因素	成就動機	追求卓越	共同性
20	.790				.657
22	.689				.703
21	.646				.703
18	.524				.533
19	.393				.582
2		.900			.837
3		.809			.759
4		.802			.731
5		.708			.733
17		.510			.530
16			.795		.740
7			.712		.687
13			.635		.679
11				.691	.712
14				.556	.672
9				.456	.533
特徵值	9.476	2.107	1.730	1.062	
總變異量					
百分比	43.072	9.576	7.863	4.826	
總變異量累					
積百分比	43.072	52.648	60.511	65.336	



表 2 休閒效益預試量表因素結構摘要表(N=302)

題目	均衡生活體驗	調解身心狀態	健全生活內涵	共同性
63	.798			.662
64	.662			.637
75	.657			.688
77	.571			.607
51		.808		.693
50		.725		.671
59		.685		.630
62		.673		.621
53		.510		.533
60		.490		.519
66			.772	.659
68			.733	.694
69			.679	.671
67			.632	.567
57			.642	.554
74			.547	.678
58			.458	.438
特徵值	13.529	2.451	1.634	
總變異量				
百分比	46.653	8.451	5.636	
總變異量累				
積百分比	46.653	55.104	60.740	



表 3 自由時間管理預試量表因素結構摘要表(N=302)

題目	時間價值	時間應變	時間應用	時間規劃	共同性
29	.737				.654
37	.627				.544
31	.580				.637
41		-.820			.800
40		-.796			.748
42		-.753			.692
38			.762		.747
39			.719		.544
43			.582		.604
44			.409		.619
36				-.848	.748
35				-.703	.704
32				-.687	.750
30				-.536	.545
34				-.531	.580
特徵值	8.776	1.655	1.337	1.068	
總變異量					
百分比	43.879	8.277	6.685	5.342	
總變異量累					
積百分比	43.879	52.157	58.842	64.184	



表 4 生活品質預試量表因素結構摘要表(N=302)

題目	心理因素	社會因素	生理因素	環境因素	自我肯定	共同性
86	.792					.687
84	.682					.782
85	.654					.668
81	.647					.747
91	.448					.516
88	.411					.562
103		.896				.752
99		.648				.638
97		.605				.645
101		.535				.627
93		.405				.583
78			.921			.839
79			.768			.737
80			.584			.717
89				-.931		.808
82				-.696		.721
100				-.399		.586
95					-.717	.763
96					-.597	.625
94					-.550	.680
98					-.538	.595
特徵值	11.133	1.886	1.576	1.428	1.021	
總變異量						
百分比	44.505	7.540	6.300	5.709	4.082	
總變異量累	44.505	52.045	58.345	64.054	68.136	
積百分比	44.505	52.045	58.345	64.054	68.136	

(四) 信度分析

屏東地區幼兒教師休閒運動參與動機量表經因素分析後，已刪除八題，並



且建構成四個分量表，並求出各分量表與總量表的信度。本研究休閒運動參與動機量表 Cronbach α 值介於.545 至.749 之間，因此，本量表各因素具有好信度。休閒效益量表經因素分析後，已刪除十二題，並且建構成三個分量表，並求出各分量表與總量表的信度。本研究休閒效益量表 Cronbach α 值介於.886 至.894 之間，因此，本量表各因素具有好信度。自由時間管理量表經因素分析後，已刪除五題，並且建構成四個分量表，並求出各分量表與總量表的信度。本研究自由時間管理量表 Cronbach α 值介於.810 至.890 之間，因此，本量表各因素具有好信度。生活品質量表經因素分析後，已刪除六題，並且建構成五個分量表，並求出各分量表與總量表的信度。本研究生活品質量表 Cronbach α 值介於.884 至.892 之間，因此，本量表各因素具有好信度。

三、資料處理

本研究回收問卷使用 SPSS for Windows 16.0 套裝軟體進行統計分析。並以 t 考驗、獨立樣本單因子變異數分析與典型相關，檢測本研究所欲探討問題。本研究各項統計考驗之顯著水準均定為<.05。

肆、結果與討論

一、公私立幼兒教師的休閒參與動機差異比較

為探討屏東地區幼兒教師休閒運動參與動機之差異情形，研究者將屏東地區幼稚園、托兒所區分為公立與私立，並以 t 考驗分析公私立幼兒教師的休閒參與動機的差異情形。如表 5 所示。



表 5 公私立幼兒教師的休閒參與動機之 t 考驗摘要表

項 目	公立(n=152)	私立(n=150)	t 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)	
心理因素	3.09(.62)	3.31(.74)	-2.78*
內在因素	3.54(.64)	3.74(.65)	-2.67*
成就動機	3.26(.60)	3.28(.62)	-.33
追求卓越	3.18(.60)	3.23(.68)	-.58

* $p < .05$

由表5分析得知，公私立幼兒教師的休閒參與動機，在「心理因素」、「內在因素」等層面均顯示，「私立學校」幼兒教師的休閒參與動機高於「公立學校」幼兒教師的休閒參與動機。張宮熊等(2002)認為休閒是個人或群體，以自願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理欲望的非工作性質活動。施天保(2004)認為休閒是個體在自由的時間內，透過自由的意願，選擇自己喜歡的活動，滿足自我需求，帶給個人舒爽愉悅的感覺，進而達到高峰經驗，實現理想人生的生活歷程。張少熙 (1990)從內外二個向度定義休閒：(一)外在：從自由時間得到享受快樂的過程。(二)內在：從輕鬆的心態得到經驗的滿足。李晶(2002)認為休閒所強調的是自由時間內，自行選擇對本身或社會有益的活動，並且在活動中可以感受到自由的知覺。吳崇旗和王偉琴(2006)研究發現休閒參與頻率愈高，或是休閒滿意愈高，能夠帶來愈高的主觀幸福感。由上述學者的研究可以得知休閒參與的動機是來自個人的自願需求的，以滿足自我的心理需求。本研究發現「私立學校」幼兒教師的休閒參與動機高於「公立學校」幼兒教師的休閒參與動機。由此顯現私立幼兒教師可能有較高的工作壓力，為了滿足自我心理或生理欲望及紓解工作的壓力，而促使其產生較高的休閒參與動機來紓解壓力。

二、不同婚姻幼兒教師的休閒效益差異比較

為探討屏東地區不同婚姻幼兒教師的休閒效益之差異情形，研究者將屏東地區幼兒教師區分為已婚與未婚，並以 t 考驗分析已婚和未婚幼兒教師的休閒效益的差異情形。如表 6 所示。



表 6 不同婚姻幼兒教師的休閒效益之 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=138)	已婚(n=164)	t 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)	
均衡生活體驗	3.49(.66)	3.41(.56)	1.30
調解身心狀態	3.21(.56)	3.13(.57)	1.27
健全生活內涵	3.52(.57)	3.41(.52)	1.74

* $p < .05$

由表6分析得知，不同婚姻幼兒教師的休閒效益，在「均衡生活體驗」、「調解身心狀態」、「健全生活內涵」層面均無差異存在。顯示不同婚姻幼兒教師的休閒效益是一致性的傾向，不受已婚及未婚的影響。陳中雲(2001)的研究亦發現，台北縣國小教師的婚姻狀況對其休閒效益感受並無差異。由此可知，對部分教師而言，休閒效益已不受其婚姻狀況的影響。

三、每月不同休閒費用幼兒教師的自由時間管理差異比較

為探討每月不同休閒費用幼兒教師的自由時間管理之差異情形，研究者將幼兒教師每月不同休閒費用區分「1000 以下~2000」、「2000~3500」、「3600~5000 以上」，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「時間價值」層面有差異存在，如表 7 所示。

表 7 每月不同休閒費用幼兒教師的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	時間價值		時間應變		時間應用		時間規劃	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
(1) 1000 以下~2000	109	3.43	.65	3.27	.63	3.56	.78	3.38	.71
(2) 2000~3500	101	3.37	.75	3.31	.70	3.57	.74	3.39	.54
(3) 3600~5000 以上	92	3.18	.71	3.24	.65	3.38	.75	3.30	.54
F 值		3.28*		.27		1.84		.58	
p 值		.04		.77		.16		.56	
事後比較		(1) > (3)							

* $p < .05$

由表7分析得知，每月不同休閒費用幼兒教師的自由時間管理，在「時間價值」、「時間應變」等層面顯示，每月平均休閒費用1000元以下~2000高於3600~5000元。唐慧媛(2000)指出時間管理是個人以正確的時間觀念，面對時間進行自我管



理的過程。許明欽(1998)認為時間管理是指個人面對時間而進行的自我管理，能確實把握時間、合理運用時間，使生活急緩適中，進而影響他人，使單位時間內的工作效率達到最高點。陳子逸（2009）研究發現不同的每月收入與自由時間管理無差異存在。但經本研究發現幼兒教師的休閒費用1000元以下~2000高於3600~5000元，這可能造成的因素為國人普遍的薪資可能不多，所以造成大部分的人的休閒費用都在1000元以下~2000，而研究發現休閒費用較高的人，有較多的休閒運動項目可以去選擇，所以會有較多的自由時間可以去管理。

四、幼兒教師的休閒效益與生活品質之典型相關分析

本研究亦探討幼兒教師的休閒效益(均衡生活體驗、調解身心狀態及健全生活內涵)與生活品質(心理因素、社會因素、生理因素、環境因素及自我肯定)之間的典型相關。如圖 2 及表 8 所示：

(一) 典型相關路徑圖

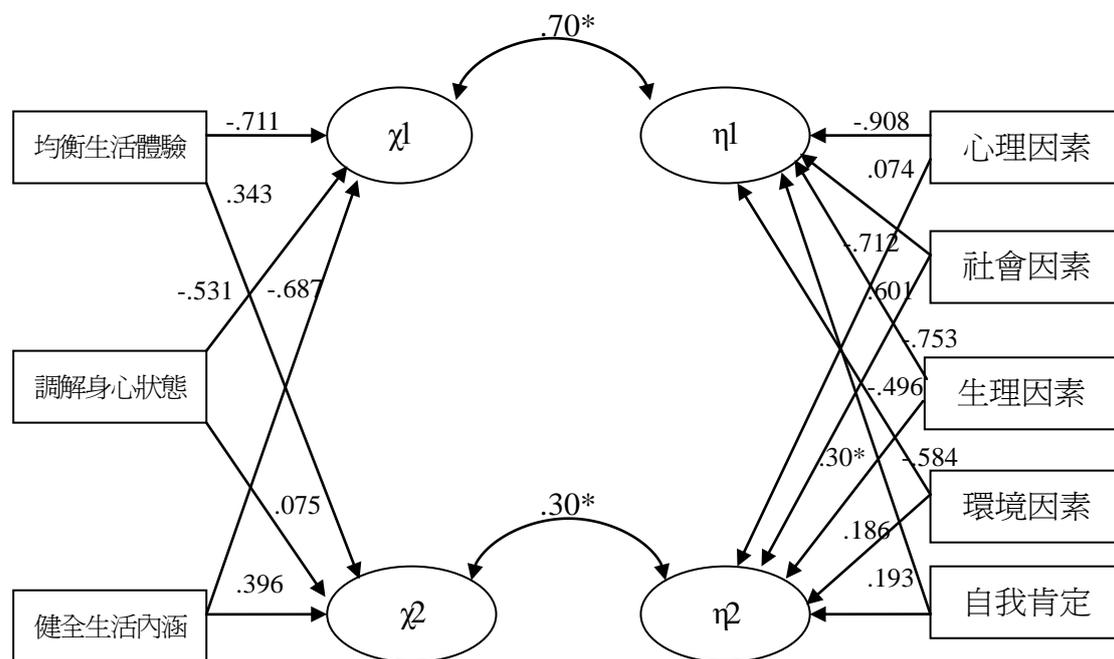


圖 2 幼兒教師的休閒效益與生活品質之典型相關路徑圖

(二) 統計結果分析

1. 典型相關程度分析



由圖 2 及表 8 所示，得知本研究幼兒教師的休閒效益 X 組變項(X1=均衡生活體驗、X2=調解身心狀態、X3=健全生活內涵)，另外 Y 組變項為幼兒教師的生活品質(Y1=心理因素、Y2=社會因素、Y3=生理因素、Y4=環境因素、Y5=自我肯定)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出二組典型因素(χ_1 、 χ_2)，Y 組變項抽出二組典型因素(η_1 、 η_2)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為.70($p<.05$)；抽出第二組典型因素 χ_2 與 η_2 之典型相關為.30($p<.05$)。

表 8 幼兒教師的休閒效益與生活品質之典型相關分析摘要表

X變項	典型相關		Y變項	典型相關	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
休閒效益			生活品質		
均衡生活體驗	-.711	.343	心理因素	-.908	.074
調解身心狀態	-.531	.075	社會因素	-.712	.601
健全生活內涵	-.687	.396	生理因素	-.753	-.496
			環境因素	-.584	.186
			自我肯定	-.654	.193
抽出變異量數	51.27	11.89	抽出變異量數	53.32	13.69
百分比			百分比		
重疊(%)	24.99	1.07	重疊(%)	25.98	1.23
			ρ^2	.487	.090
			ρ	.698*	.300*

* $p<.05$

2. 典型因素的解釋變異量分析

由表 8 得知，幼兒教師的休閒效益與生活品質之典型相關，有二組顯著的典型因素。郭進財(2010)研究亦發現大專院校學生休閒效益與生活品質有相關聯。

(1)第一組典型因素

X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 69.80%($\rho^2=.487$)；而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 Y 組變異量的 53.32%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 25.98%。



(2)第二組典型因素

X 組變項的第二個典型因素(χ_2)可以說明 Y 變項的第二個典型因素(η_2)總變異量的 30.00% ($\rho^2 = .090$)；而 Y 變項的第二個典型因素(η_2)又可解釋 Y 組變異量的 13.62%，因此 X 組變項透過第二組典型因素(χ_2 與 η_2)可以解釋 Y 組總變異量的 1.23%。

3. 典型因素相關結構係數(負荷量分析)

經由以上統計分析結果，得知幼兒教師的休閒效益與生活品質由二組典型因素組成，其中 69.80% 解釋力由第一組典型因素組成；第二組典型因素解釋力為 30.00%。

在幼兒教師的休閒效益(X 組)變項中，第一個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「均衡生活體驗」、「調解身心狀態」及「健全生活內涵」其係數分別為-.711、-.531、-.687。在學業成就(Y 組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「心理因素」、「社會因素」、「生理因素」、「環境因素」及「自我肯定」的係數分別-.908、-.712、-.715、-.584、-.654。在幼兒教師的休閒效益(X 組)變項中，第二個典型因素(χ_2)的三個相關變項，「均衡生活體驗」、「調解身心狀態」及「健全生活內涵」其係數分別為.343、.075、.396。在生活品質(Y 組)變項中，第一個典型因素(η_2)的相關變項「心理因素」、「社會因素」、「生理因素」、「環境因素」及「自我肯定」的係數分別.074、.601、-.496、.186、.193。由第一組典型相關係數可看出，X 組變項中，以「均衡生活體驗」、「調解身心狀態」及「健全生活內涵」，經由第一組典型因素對 Y 組之「心理因素」、「社會因素」、「生理因素」、「環境因素」及「自我肯定」的解釋力較大。

經由以上統計分析結果，得知幼兒教師的生活品質，由二組典型因素所組成，其中大部分解釋力由第一組典型因素組成。研究結果顯示幼兒教師的休閒效益與生活品質的有關聯性存在，顯示幼兒教師的「休閒效益」愈低時，幼兒教師的「生活品質」愈差。

綜合以上分析，幼兒教師的休閒效益會影響幼兒教師的生活品質。換言之，



如果幼兒教師能適時參與休閒活動，像是運動之類的，可以抒發教學壓力，維持身體健康，良好的休閒效益才能達到優良的教學品質，如此一來，幼兒教師自由時間管理得當幼兒也將受到最妥善的教育與照顧，協助提高幼兒教師生活品質。

伍、結論與建議

一、結論

本研究旨在探討屏東地區公私立托兒所及幼稚園幼兒教師休閒運動參與動機、休閒效益、自由時間管理的差異情形，進而探討幼兒教師的休閒效益及生活品質之間的關聯性。根據本研究結果提出下列結論：

- (一) 公私立幼兒教師的休閒參與動機有差異存在，在「心理因素」與「內在因素」層面均顯示「私立學校」幼兒教師的休閒參與動機高於「公立學校」的幼兒教師的休閒參與動機。
- (二) 不同婚姻幼兒教師的休閒效益無差異存在。此顯示不同婚姻幼兒教師的休閒效益是一致性的傾向，不受已婚及未婚的影響。
- (三) 每月不同休閒費用幼兒教師的自由時間管理有差異存在，在「時間價值」層面顯示每月平均休閒費用 1000 元以下~2000 高於 3600~5000 元。
- (四) 幼兒教師的休閒效益與生活品質有關聯性存在，顯示幼兒教師的休閒效益愈不好，其生活品質也呈現愈負面的趨勢。

二、建議

- (一) 本研究發現公立幼稚園及托兒所幼兒教師的休閒運動參與動機偏低。建議縣政府教育處應加強規劃輔導公立幼稚園及托兒所幼兒教師的休閒運動參與動機，使幼兒教師能踴躍參與休閒運動，以提高幼兒教師的身心健康，進而提高幼兒教師的教學成就。
- (二) 本研究發現幼兒教師的休閒效益會影響生活品質。建議幼兒園所能提供幼



兒教師參與休閒活動的機會，例如：舉辦健行、員工旅遊，也可以與其他幼兒園所聯合舉行，促進幼兒園之間的聯誼活動。

- (三) 由於本研究僅以屏東地區公私立托兒所及幼稚園幼兒教師為研究對象，未能做全國性的研究，為本研究之欠缺。建議未來研究者增加至其他地區，以擴大研究的推廣性。



參考文獻

- 王偉琴(2005)。台北市上班族自由時間管理與生活品質之相關研究。國立體育學院休閒產業經營學研究所碩士論文(未出版)，桃園縣。
- 王儷儒(2004)。台南縣國小教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文(未出版)，台東縣。
- 李金泉(1993)。SPSS/PC+實務與應用統計分析。台北：松崗。
- 李晶(2002)。休閒活動企劃可操控因子對短程型登山健行者休閒效益體驗影響之研究。臺北：漢文書局。
- 李嘉慶(2002)。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文(未出版)，台中市。
- 吳崇旗、王偉琴(2006)。大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究。臺灣體育運動管理學報，4，153-168。
- 許明欽(1998)。國中校長時間管理之研究。國立台師範大學教育研究所碩士論文(未出版)，台北市。
- 何勇德(2011)。高雄市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究。高雄師範大學體育學系碩士論文(未出版)，高雄市。
- 何榮桂(1990)。測驗電腦化與電腦化測驗。載於改進學校輔導工作研討會引言專輯(頁116-136)。台北市：國立臺灣師範大學心理與輔導系。
- 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。臺北市立教育大學碩士論文(未出版)，臺北市。
- 洪煌佳(2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。國立臺灣師範大學碩士論文(未出版)，台北市。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。
- 施天保(2004)。臺北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文(未出版)，臺北市。
- 唐慧媛(2000)。體育行政人員與非體育行政人員時間管理之比較研究。私立中國文化大學運動教練研究所碩士論文(未出版)，臺北市。
- 陳郁雯(2004)。從健康體適能的推動探討生活行為健康化之究—以台南市安平、東寧社區為例。國立成功大學建築研究所碩士論文(未出版)，臺南市。
- 陳子逸(2009)。慢速壘球運動參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究—以臺北地區為例。南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文(未出版)，嘉義縣。
- 陳中雲(2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研以台北縣公立國民小學教師為例。國立台灣師範大學碩士論文(未出版)，臺北市。
- 陳仲杰(2006)。台北市公立高工教師休閒運動參與現況及動機之研究。台北市立體育學院休閒與運動管理碩士班碩士論文(未出版)，臺北市。
- 陳森雄(2009)。高科技產業員工休閒運動參與及體驗對生活品質影響之研究—以中部某高科技公司為例。大葉大學運動事業管理學系碩士論文(未出版)，彰化縣。
- 郭生玉(1993)。心理與教育研究法。台北市：精華。
- 郭進財(2008)。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。國立體育大學體育研究所博士論文(未出版)，桃園縣。



- 郭進財(2010)。大專校院學生的運動社團參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。高雄市：復文圖書出版社。
- 黃文宗(2006)。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究。大葉大學運動事業管理學系碩士論文(未出版)，彰化縣。
- 張少熙(1990)。臺北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北，漢文書局。
- 張宮熊、林鈺琴(2002)。休閒事業管理。臺北市：揚智文化事業。
- 張少熙(2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版博士論文，臺北市，國立臺灣師範大學體育研究所。
- 劉淑娟(1999)。罹患慢性病老人生命態度及生活滿意度之探討。護理研究，7(4)，294-306。
- 蔡詠琪(2006)。成功老化：老年人之生活品質相關因子探討。國立陽明大學物理治療學系暨研究所碩士論文(未出版)，臺北市。
- 葉淑娟(2010)。苗栗市國小教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。台北市立教育大學體育學系碩士論文(未出版)，臺北市。
- 廖苑晴(2010)。南投縣幼稚園教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。亞洲大學經營管理學系碩士論文(未出版)，台中縣。
- 盧孟宏(2008)。運動休閒型態對情緒壓力調適之探討-以新竹地區大專院校教師為例。明新科技大學服務事業管理研究所碩士論文(未出版)，新竹縣。
- 盧俊宏(1994)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- Coate, L. E., & Bonner, P. A. (1973). *Comprehensive indicator: Quality of life, regional environment management*. San Diego, CA: Wiley.
- Iwasaki, Y. (2006). *Leisure, the quality of life and diversity: An international and multicultural perspective*. Paper presented at the World Congress Leisure, China Zheuang Hangzhou.
- Kuo, G. T. (2011). A study on Leisure Satisfaction and Quality of Life, based on badminton participants. *Journal of Global Business Management*, 7(2), 155-163.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psycho*, 79, 381-391.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds), *Benefits of leisure* (pp. 461- 473). Stage, PA: Venture Publishing.
- Veenhoven, R. (1999). Quality of life and happiness, not quality the same In G. DeGirolamo (Ed.), *Health and quality of life II*. Pensierro Scientifico, Rome, in press.
- WHO. (1998). *The World Health Organization Quality in Life Assessment*.

初稿收件：2012年6月8日

完成修正：2012年6月25日

接受刊登：2012年6月25日



A Study on Early Childhood Teachers' Motivation of Participating in Recreational Sports, Leisure Benefit, Free Time Management, and Quality of Life

¹Chin-Tsai Kuo & ²Yu-Ting Chen

¹Professor of Physical Education Instruction Center and Department of Early Childhood Education, Nanhua University

²Assistant professor of Department of Early Childhood Education, Nanhua University

Abstract

This study aims to explore the differences between motivation of participating in recreational sports and leisure benefit among early childhood teachers. Furthermore, it discusses the correlations between leisure benefit and quality of life. Total 400 questionnaires are distributed to the teachers in public and private nurseries and kindergartens in Pingtung County. 302 effective ones are retrieved, with the retrieval rate of 75.50%. Data are analyzed by t-test, One-Way ANOVA and Canonical Analysis. Findings are shown as follows. (1) Motivation of participating in recreational sports appears differences among the early childhood teachers in public and private schools. Early childhood teachers in private schools present higher motivation than those in public schools on both psychological and intrinsic factors. (2) Leisure benefit of early childhood teachers is not affected by marriage. (3) The early childhood teachers present distinct free time management on monthly expense on recreation, where higher time value appears on the average expense of 1000~2000 NT dollars than that of 3600~5000 NT dollars. (4) There are significant correlations between the early childhood teachers' leisure benefit and quality of life.

Key words: motivation of participating in recreational sports, leisure benefit, free time management, quality of life

