

# 企業研究方法報告

題目：員工運動休閒現況調查之研究  
以臺灣自來水公司為例

國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士學位論文

系所別：運動與休閒管理研究所      作者：吳秀美

指導教授：黃峰蕙 博士  
學生：NA470015 謝惠芳  
學生：NA470029 郭淑芬

# 報告大綱

## 摘要

- 第一章：研究動機與目的
- 第二章：文獻探討
- 第三章：研究方法
- 第四章：研究結果
- 第五章：研究結論與建議



# 摘要

- 本研究目的為瞭解臺灣自來水公司員工特性、參與休閒運動之現況與對休閒運動感受之間的相關性，本研究以臺灣自來水公司正式員工約1,484人為研究對象，以問卷調查方式進行資料蒐集，回收有效樣本為601份。研究工具包括不同人口統計變項、參與休閒運動現況及對休閒運動之感受量表。統計方法採用描述性統計、卡方檢定、獨立樣本t考驗、獨立樣本單因子變異數分析等進行資料處理與分析。
- 研究結果發現：臺灣自來水公司女性員工稍多於男性，從事休閒運動以促進身體健康為動機，平均每週參與次數1~2次，通常是利用星期六及星期日從事運動行為，大都利用晚上時段，運動持續時間平均在31~60分鐘，運動阻礙原因以沒有時間佔大多數，2009年約有70%員工無參加公司的運動社團。
- 本研究結果可提供臺灣自來水公司規劃員工休閒運動社團之依據及未來學術上相關研究之參考。

# 第壹章：研究動機與目的

- 今日，在強化健康的生活與身心的情況下，休閒運動與健康促進品質息息相關，透過休閒運動來提升健康體能，是評估個人健康狀態與生活品質的有效指標之一。**這種概念對於職場員工和企業更是重要。**
- 休閒運動是以休閒式運動來帶動身心靈的健康、快樂，講求運動不過度且多元化之運動，也是全民追求健康及優質生活的新指標。國營事業員工是推動國營事業的主要動力，**畢竟員工有好體力，公司才能提高生產力厚植產能，國家才有競爭力。**



# 第貳章：文獻探討

## 第一節 休閒運動之意涵

- 經濟發展及醫療水準提升，國人平均壽命延長，人口老化以慢性疾病增加，健康需求也由急性疾病之醫療照顧逐漸擴展至如何預防慢性病及健康之維護。另觀察先進國家之疾病防治，也著重預防保健工作之推展，藉由民眾健康生活型態之養成、危害環境之預防以及疾病早期發現來降低罹病率、殘障率及死亡率。
- 林敬銘與張家昌（2006）在「提升民眾休閒運動參與行為因素之初探」的研究中表示；人類利用閒暇的方式，決定了社會文明與良好的生活品質。
- 廖志猛（1994）在「休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究」中指出；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。

# 第貳章：文獻探討

## 休閒運動的定義

- 楊燕餘（2006）在「澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究」中指出在閒暇時間，個體經自由選擇，從事有益身心健康與發展之體能性活動或運動並能紓解壓力，達到休閒娛樂的效果。
- 巫影潭（2006）在「醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究」中指出，人們在自由與閒暇之內所從事之遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等正當的身體性活動。
- 林長青（2009）在「高高屏區福智團體成員參與休閒運動與團體凝聚力之個案研究」中認為，休閒運動之特性：（一）為滿足自我實現之需求；（二）運用空閒且自主的時間；（三）依照個人意志自由選擇；（四）屬於動態性之身體活動；（五）能達到休閒效益如消除壓力、增進身心健康；（六）為正向且有意義之活動。

# 第貳章：文獻探討

## 第二節 休閒運動之相關研究

- 嚴詠智（2006）在「臺南國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究」中發現，國民小學行政人員最常參與的休閒運動項目依序是：散步、羽球、慢跑、桌球、登山健行；從事休閒運動的場所主要為學校運動場；每週參與次數以2次以下最多；參與休閒運動是以促進身體健康為主要動機。
- 許志賢（2002）在「臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究」中發現南投縣國小教師對休閒運動之參與，可能因不同背景變項而有差異，未婚者比已婚者參與休閒運動的頻率高。參與休閒運動以每週「2次以下」，每次「60分鐘以內」居多；較常利用「假日」時段，多由「家人」相伴；「促進身體健康」是參與休閒運動的主要目的，主要的運動場所是「學校運動場」；較常參與的休閒運動是「散步、爬山、慢跑、游泳、桌球、騎腳踏車」。

# 第貳章：文獻探討

## 第三節 休閒運動參與之相關研究

- 中華民國體育學會（2000）在「休閒運動活動專書」中則提出，影響個人參與休閒運動的因素可分為「個人因素」、「社會和生活因素」、「參與機會」等三方面。分別是一、**個人因素**：指年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力及教育背景等八項。二、**社會和生活狀況因素**：指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒等七項。三、**參與機會因素**：指運動設備、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇及運動消費等七項。茲僅將有關參與休閒運動之個人因素如性別、年齡、婚姻狀況、收入等的文獻摘要分述如下：



# 第貳章：文獻探討

## ■ 1、性別方面

- **杜娟娟（1999）**在「休閒行為的性別分析」中也提到，男性的休閒時數高於女性，而男女所從事休閒活動也有差異：男性花較多時間在運動、俱樂部、園藝等；女性則花費較多時間在居家休閒、看電視、聽音樂、製衣、縫紉和編織等。

## ■ 2、年齡方面

- **行政院體育委員會（2002）**在「中華民國體育統計」，針對國人曾經從事運動或體育方面活動的調查中，卻發現隨著年齡的增長，國人從事規律運動的次數有增加的趨勢，國內許多的研究也證實。年齡越大從事規律運動的比例也越高。

# 第貳章：文獻探討

## ■ 3. 婚姻狀況方面

- (2001) 在「國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究」中指出，不同婚姻狀況的國小教師，在知識性休閒活動的參與有顯著差異，未婚的國小教師在知識性休閒活動的參與頻率明顯高於已婚且配偶健在。
- 林俊卿 (2005) 在「臺中縣國中教師之休閒參與研究」中發現，未婚者其休閒參與程度高於已婚者。

## ■ 4. 經濟收入方面

- 張耿介、陳文長 (2004) 在「休閒社會學」中指出，許多休閒活動因為經濟上的高額消費，讓原本喜歡從事該項休閒活動的參與者，不得不有所考慮或完全卻步。對於消費金額之衡量方面，因為每個人的經濟能力與狀況不同，因此對於高額消費之認定亦隨之不同。

# 第貳章：文獻探討

## 第四節 參與休閒運動感受之相關研究

- Mitchell (1998) 提及享樂感 (enjoyment) 與快樂的經驗 (happy experiences) 一詞相同，指的是個人在活動中所獲得的愉悅感、滿足感和滿意的經驗，或是能避免痛苦的發生。
- 俞素華 (2007) 在「某技術學院學生規律運動行為影響因素之研究」也指出，當研究對象察覺運動的利益，若再加上個人感興趣的運動時，會增加運動的參與率，綜上可知，國內外研究結果一致，對於參與休閒運動帶來的感受是正面的。



# 第參章 研究方法

- 綜合整理修訂而成「臺灣自來水公司員工參與休閒運動之調查問卷」，蒐集具體資料，釐出重要問題項目，應用統計方法加以分析處理。分別以
  - 第一節 研究架構。
  - 第二節 研究流程。
  - 第三節 研究對象。
  - 第四節 研究工具。
  - 第五節 資料處理與分析等敘述。



# 第參章 研究方法

## ■ 第一節 研究架構

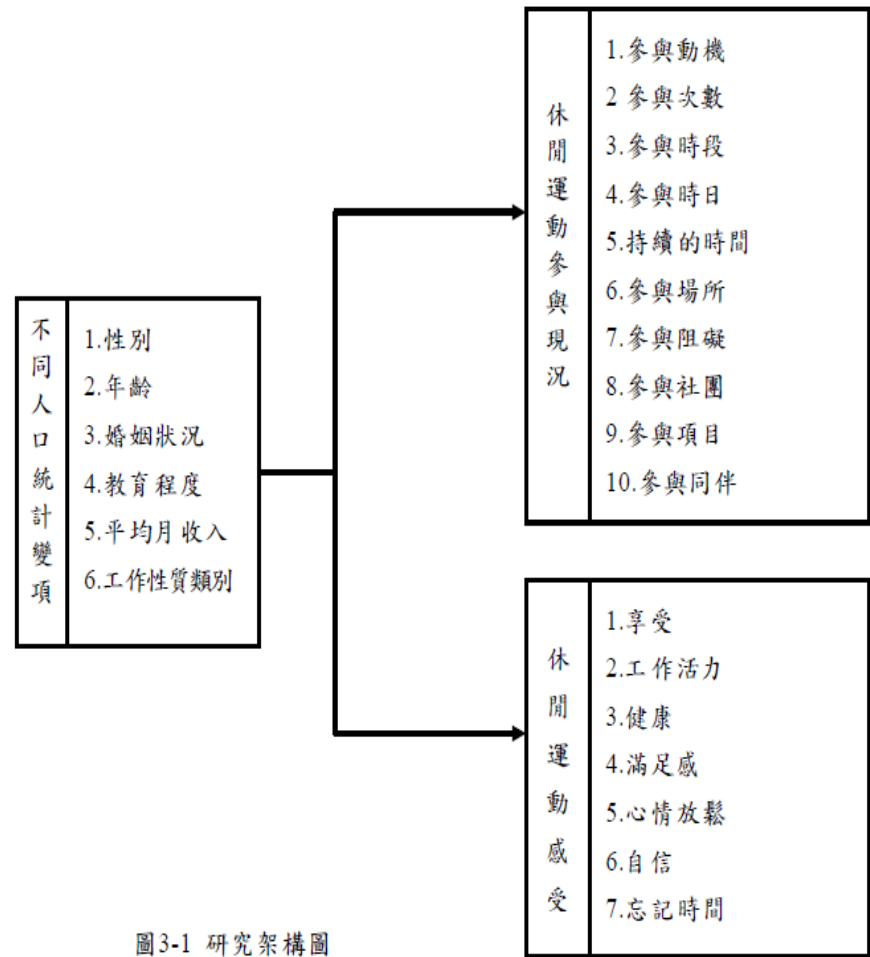


圖3-1 研究架構圖

# 第參章 研究方法

## ■ 第二節 研究流程。

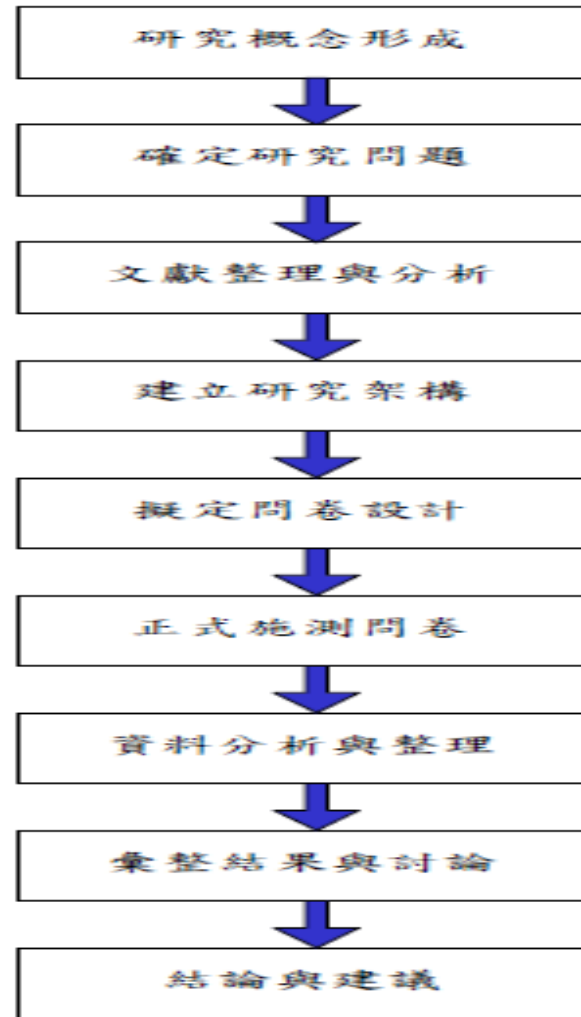


圖3-2 研究流程圖

# 第參章 研究方法

## ■ 第三節 研究對象。

表3-1 臺灣自來水公司抽樣人數一覽表

地 區	母體數	百分比 (%)	實際抽樣人數
東區 (第九區管理處)	160	10.82	65
西區 (總管理處)	501	33.78	203
南區 (第六區管理處)	470	31.67	190
北區 (第十二區管理處)	353	23.79	143
合 計	1,484	100	601

# 第參章 研究方法

- 第五節 資料處理與分析等敘述。
- 以SPSS 12.0 for Windows 中文版進行統計分析，使用之統計方法包括：
  - 一、描述性統計 (descriptive statistics) 以百分比、次數分配分析休閒運動參與情形及對休閒運動感受之現況情形。
  - 二、卡方檢定 (Chi-square test ( $\chi^2$  test)) 用以檢定不同背景變項中的性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、平均月收入、工作性質類別等在休閒運動參與現況上的關聯情形。
  - 三、獨立樣本  $t$  檢定 ( $t$  test) 以不同背景變項中的性別、婚姻狀況檢定在休閒運動感受上是否有差異情形。
  - 四、獨立樣本單因子變異數分析 (one way ANOVA) 以不同背景變項中的年齡、教育程度、工作性質類別在休閒運動感受量表各構面上是否有顯著差異。
  - 五、本研究之顯著水準定為  $\alpha = .05$ 。





# 第參章 研究方法

- 第四節研究工具。
- 本研究根據研究目的探討相關文獻及多位學者問卷，綜合整理修訂而成「臺灣自來水公司員工參與休閒運動之調查問卷」為本研究工具，共包括三大部分：
- 第一部分為「個人基本資料」。
- 第二部分為「休閒運動參與現況」。
- 第三部份為「休閒運動感受量表」。



## 附 錄

## 臺灣自來水公司員工參與休閒運動之調查問卷

親愛的工作伙伴：您好

首先謝謝您撥冗填寫這份問卷！

這是一份想要瞭解您目前參與休閒運動現況的問卷。以下的問題並沒有一定的標準答案，請根據您實際的感受與經驗，提供最完整的答案，您所提供的意見極為寶貴且具研究價值。您所提供的資料，僅用於學術研究，無需具名，敬請放心填寫，期盼您的支持與協助！

再次誠摯送上萬分的謝意！敬祝

健康快樂

國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

指導教授：陳美燕博士

林政君博士

研 究 生：吳秀美敬上

一、性別：1. 男      2. 女

二、年齡：1. 20~30歲 2. 31~40歲 3. 41~50歲 4. 51~60歲 5. 61歲以上

三、婚姻狀況：1. 未婚 2. 已婚 3. 離婚或分居 4. 喪偶

四、教育程度：1. 國/初中 2. 高中/高職 3. 專科 4. 大學 5. 研究所以上

五、平均月收入/元：1. 30,000元以下      2. 30,001元~50,000元      3. 50,001元~70,000元

4. 70,001元~90,000元      5. 90,001元~110,000元      6. 110,001元以上

六、工作性質屬於：1. 技術類(工務) 2. 業務類 3. 行政類(人事、會計、政風、總務)

(背面還有，請繼續填答，謝謝！)



## 第二部份：參與休閒運動現況

本研究所謂的休閒運動，係指您除了上班及每天例行活動（例如：吃飯、睡覺、工作、家事…）之外的自由時間，依據個人的興趣與喜好，所自由選擇而從事之動態體能性活動。例如：跳舞、打球、游泳…等，不論是在室內或室外等各項休閒運動，請就實際情況在「」內打「」或者於\_\_\_\_\_填入適當的答案。

一、您參與休閒運動的動機是：（可複選，最多三項）

1. 促進身體健康      2. 增加交友機會      3. 紓解工作壓力  
4. 獲得成就感      5. 提升運動專業技能      6. 打發時間  
7. 本身興趣      8. 身材體重控制      9. 其它\_\_\_\_\_（請說明）

二、您平均每週參與休閒運動的次數大約有：（單選）

1. 1~2次      2. 3~4次      3. 5~6次      4. 7次以上

三、您參與休閒運動的時間大部分是利用：（單選）

1. 星期一至星期五      2. 星期六及星期日      3. 以上皆有

四、您參與休閒運動的時段大都在：（單選）

1. 清晨      2. 上午      3. 中午      4. 下午      5. 傍晚      6. 晚上

五、您平均每次從事休閒運動持續的時間：（單選）

1. 30分鐘以下      2. 31~60分鐘      3. 61~120分鐘      4. 121分鐘以上

六、影響您或阻礙您無法（或不想）參加休閒運動的原因是：（可複選，最多三項）

1. 工作壓力      2. 沒有時間      3. 缺乏友伴      4. 場地不足  
5. 交通不便      6. 資訊不足      7. 缺乏運動技能      8. 家人不支持  
9. 缺乏器材及設備不完善      10. 沒有運動習慣      11. 其他\_\_\_\_\_

七、您在去年（2009）參加臺灣自來水公司何種運動性之社團？（可複選）

1. 登山社      2. 有氧、瑜珈、韻律社      3. 羽（桌、籃、壘）球社  
4. 無      5. 其他\_\_\_\_\_

八、您最近六個月內，最常做的休閒運動的項目有哪些？（可複選，最多三項）

- （一）球類運動：1. 桌球      2. 壘球      3. 足球      4. 羽毛球      5. 籃球  
6. 棒球      7. 撞球      8. 高爾夫球
- （二）戶外運動：1. 登山      2. 健行      3. 郊遊      4. 散步      5. 慢跑      6. 快走
- （三）舞蹈類運動：1. 有氧、韻律舞蹈      2. 現代舞      3. 土風舞  
4. 國樂舞      5. 民俗舞蹈      6. 元極舞

(四) 健身類運動：1.  健身操 2.  國術 3.  重量訓練 4.  瑜珈  
5.  太極拳 6.  柔道 7.  外丹功

(五) 水域運動：1.  游泳 2.  划船 3.  水上摩托車 4.  衝浪  
5.  滑水 6.  潛水 7.  風浪板

(六) 車類運動：1.  自行車 2.  滑板車

九、您所從事休閒運動的場所通常是在何處？（可複選，最多三項）

1.  學校運動場 2.  社區公園、運動場 3.  各種球類專用球場  
4.  無特定場所 5.  運動中心（俱樂部）

十、您參與休閒運動時的同伴大都是：（可複選，最多三項）

1.  同事 2.  家人 3.  自己單獨一個人 4.  運動社團成員  
5.  朋友

### 第三部份：您對休閒運動的感受

此部份的題目是想瞭解您對運動的感受，選一個最接近您感受的答案，並在那一個答案下面的「」內打「」，謝謝！。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
(得分愈高表示運動帶來快樂的感受愈高)	5	4	3	2	1
1. 對我而言，從事休閒運動是一種享受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 對我而言，休閒運動會帶給我工作活力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對我而言，休閒運動會帶給我健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 對我而言，休閒運動帶給我滿足感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 對我而言，休閒運動時我覺得心情放鬆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 對我而言，休閒運動時讓我感到更有自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 對我而言，休閒運動時我幾乎忘記時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷到此結束，懇請填完後再仔細檢查一遍有無漏答的地方，麻煩您再次補上，最後衷心感謝您的協助，使得本研究能順利進行！

敬祝 健康快樂 順心如意



# 第四章：研究結果

- 本研究依據有效樣本資料分析結果，得到以下結論：

- 一、臺灣自來水公司員工之背景特性：

臺灣自來水公司員工以女性、年齡51~60歲，已婚、大學畢業、平均月收入在5至7萬元、任職行政類工作者為大多數。

- 二、臺灣自來水公司員工參與休閒運動之現況：

臺灣自來水公司員工以「促進身體健康」為主要休閒運動動機，平均每週運動「1~2」次，大部分利用「星期六或星期日」的時間，選擇於「晚上」時段從事運動行為者居多，以「社區公園、運動場」為主要運動場所，主要運動項目為「散步」，每次運動持續之時間約為「31~60分鐘」，在2009年「無」參加臺灣自來水公司的運動社團，影響或阻礙員工參與休閒運動的主要原因為「沒有時間」，運動時大多數由「家人」陪同。

- 三、臺灣自來水公司員工休閒運動感受之現況：

本研究結果與郭曉文（2000）在「學童母親規律運動行為之相關因素探討」之研究中發現；運動享樂感是預測規律運動行為重要變項之一的結果是一樣的。因此，臺灣自來水公司應重視員工的這種運動後的正向感覺，加強推動休閒運動事宜，俾利員工身體健康。

# 第四章：研究結果

## ■ 四、不同員工背景變項參與休閒運動之關聯性分析

臺灣自來水公司員工因為性別、年齡、婚姻狀況、教育程度不同的，在選擇運動時段上有關聯性。而每個月收入多寡和不同的工作性質，對於選擇運動時段沒有關聯性。：「養生不在動、養心在靜、飲食有節，起居有時」、「要活就要動」的道理，也許這時候才心甘情願的化口號為行動，公司對中年員工之休閒運動，應予重視與規劃。

## ■ 五、不同員工背景變項在休閒運動感受之差異情形

臺灣自來水員工大都比較偏好強度較低的運動，例如散步、自行車、郊遊或是健行等。許多研究顯示，教育程度高者較有機會接受相關之醫療保健資訊，也比較有可能會採行有益身體健康的運動行為。在社經地位方面，多數研究顯示運動的可能性隨著個人年收入的增加而逐漸增加，也許收入較高者，大多數屬於管理的階層，不太需要投入勞力工作，有比較多的休閒時間及較佳的運動環境從事運動。已婚者比未婚者較有可能從事休閒運動，國內外研究得知，對於參與休閒運動帶來的感受大都是正面與肯定的結果是一致。

# 第五章：研究結論與建議

- 一、對臺灣自來水公司員工方面
  - (一) 養成規律性運動習慣
  - (二) 增加運動的項目與強度
  - (三) 控管時間管理及情緒管理
  - (四) 透過工會主動提出健康促進需求
- 二、對臺灣自來水公司及政府相關單位方面
  - (一) 強化運動與健康概念
  - (二) 為員工健康量身定做運動課程
  - (三) 編列員工健康促進預算
  - (四) 規劃休閒運動環境
  - (五) 政府應教導民眾正確健康理念
  - (六) 政府機關提供充足的場地與設施



運動有易健康及舒解壓力。

有空就要動一動!

**Go! GO!**

■ 謝謝觀賞

