



國軍志願役人員休閒運動阻礙情形研究

游宜芳¹ 張家昌²

¹國立彰化師範大學運動學系碩士在職專班 ²國立彰化師範大學運動健康研究所

緒論

近幾年，隨著戰爭型態與政治環境轉變，國軍推行精實案組織結構調整，員額大幅精簡，相對地軍人所負擔之工作量無形中增加，間接影響工作品質。是故，軍人應保持良好的休閒活動紓解壓力，促進家庭和樂、生活健康及增加工作效率。藉本研究瞭解國軍志願役人員在休閒運動參與與阻礙因素間的相關性及影響程度，以提供國防部相關單位作為並提升志願役人員參與休閒運動動力之參考，進而提升志願役人員體能與健康。

研究方法

本研究以國軍志願役人員為主題，對國軍現職志願役人員267人進行問卷調查，以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析檢驗休閒運動參與及各項不同背景變項中在休閒運動阻礙量表各因素構面上，是否有顯著影響；變項間出現顯著差異時則以雪費法作事後比較。本施測時間為111年3-4月份，總計發放267份，回收267份，有效問卷共計267份。

研究結果

研究結果發現參與休閒運動的時間與人際因素($p=.02$)及結構性因素($p=.001$)有顯著差異；每週參與休閒運動的次數與個人內在因素($p=.004$)、人際因素($p=.05$)及結構性因素($p=.02$)有顯著差異；每次參與休閒運動的時數與個人內在因素($p=.001$)、人際因素($p=.03$)及結構性因素($p=.01$)有顯著差異；每次參與休閒運動的強度與個人內在因素($p=.02$)及結構性因素($p=.01$)有顯著差異；服役年資在個人內在阻礙因素有達顯著差異($p=.04$)；其餘背景變項都與各項休閒運動阻礙因素未達顯著相關。

表一 運動參與與阻礙分析

	個人內在因素		人際因素		結構性因素	
	F	P	F	P	F	P
時間	2.00	0.14	3.96	0.02*	7.23	0.001***
時段	0.42	0.83	1.05	0.39	0.57	0.72
次數	4.49	0.004**	2.65	0.05*	3.18	0.02*
時數	6.86	0.001***	2.68	0.03*	3.70	0.01*
強度	3.28	0.02*	2.47	0.06	3.75	0.01

* $P<.05$ ** $P<.01$ *** $P<.001$

表二 不同背景運動阻礙分析

	個人內在因素		人際因素		結構性因素	
	F	P	F	P	F	P
性別	2.40	0.12	0.44	0.51	2.29	0.13
年齡	1.70	0.15	1.03	0.39	1.01	0.40
教育程度	1.82	0.14	0.43	0.73	0.31	0.83
婚姻狀況	1.06	0.35	0.13	0.88	0.24	0.79
階級	0.13	0.88	0.53	0.59	1.75	0.18
服務年資	2.60	0.04*	0.61	0.66	0.96	0.43

* $P<.05$ ** $P<.01$ *** $P<.001$

結果與建議

我國國軍志願役人員休閒參與、服役年資與部分休閒運動阻礙因素有差異，根據以上結果，並提供各單位以現有設施環境及體幹班師資養成及課程開設之參考，促進國軍志願役人員積極參與相關休閒運動，保持身心健康。