

國立臺灣體育運動大學運動管理學

系碩士班碩士學位論文

國中教師休閒運動參與及阻礙因素與工
作壓力之研究－以臺中市為例

**A study of Leisure Sports Participation,
Obstruction Factors and Working Stress for
junior high school teachers in Tungshih,
Taichung**



研 究 生：蘇雨傑 撰
指 導 教 授：林文郎 博士

中 華 民 國 101 年 02 月 日
臺 中 市

論文名稱：國中教師休閒參與及阻礙與工作壓力之研究

院校所組別：台灣體育運動大學運動管理學系碩士班

研究生：蘇雨傑

指導教授：林文郎博士

中文摘要

本研究旨在探討臺中市國中教師的休閒運動與參與及阻礙因素與壓力之情形，期望藉由本研究提供學校教師後續研究及做為行政單位將來為教師安排休閒運動課程之參考，以達增進學校教師休閒之參與，減少休閒阻礙及工作壓力的具體效益。本研究以自製的「國中教師的休閒運動與參與及阻礙及工作壓力調查問卷」為研究工具，進行問卷調查。以臺中市之國中教師參與本研究，資料處理以SPSS 12.0套裝軟體進行描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、Scheffé 事後比較檢定等統計方法進行處理。經統計解果發現如下：

1. 教師休閒參與以構面來看「家庭型活動」參與最高；其次為「藝文型活動」；第三為「遊憩型活動」；第四為「嗜好型活動」；第五為「運動型活動」；最後為「社交型活動」。
2. 教師休閒阻礙因素以構面來看「人際關係的阻礙因素」為主因；其次為「環境結構的阻礙因素」；最後為「個人內在阻礙因素」。
3. 教師工作壓力因素以構面來看「學生行為」為壓力來源之首；其次為「工作量」；第三為「時間」；第四為「行政支持」；最後為「專業性」。

關鍵詞：休閒運動、休閒運動參與、休閒運動阻礙

英文摘要

Summary:

The main purpose of this study is to investigate circumstances of Tungshih district junior high school teachers' leisure sports participation and obstruction factors. Using "the Junior High School Teachers' Leisure Sports Participation and Obstruction Factors Questionnaire " as the research tool, the content includes three parts, personal information, recreational sports participation, and Recreational sports participation in order to compare Tungshih district teachers' population different variables (including age, gender, years of service, jobs, services, and income, etc.), and discuss if there is significant difference between teachers' leisure sports participation and obstruction factors as a reference to administrative units arranging recreational sports programs for teachers in the future.

謝 誌

首先最要感謝的是我這一生中最愛的兩個女人，是他們的無悔的支持和默默的付出才讓我能無後顧之憂的完成我這篇論文。再者，雨傑要感謝的當然就是我的老闆—林文郎教授和指導我的恩師們，謝振榮老師、黃士魁老師、徐欽賢老師，實在是非常感謝你們一直以來的教導和關心，讓我終於完成這不可能的任務了。

臺灣體育大學的老師們，僱哥、彥翔主任、慶堂導仔、桂玫(學姊)老師，小弟我應該沒讓你們失望吧，這段日子裡，除了感謝您的教導外我還要親自再跟您說聲——辛苦了。

碩二的同學們，謝啦。培超、士杰、鐘升、以仁、位仰、虹蓉、宗達、瑞龍、榮泰、嘉良、春昇、士鈞，一直以來小弟受你們的照顧和關心一直都感恩在心，這些一起上課的記憶，大家同甘共苦的打拚的一切，我不會忘記的。

最後感謝母親無悔的付出和養育之恩，當然一定要感謝的是我家的老闆娘，真的辛苦妳了，秉鈞、秉俊這兩位少爺在這段日子多虧有妳的照顧，沒有妳的支持和犧牲我是無法完成這「論文」的，再次說聲謝謝你們，辛苦你們了。

蘇雨傑 謹誌於

國立台灣體育運動大學運動管理學系

012年2月

目 錄

摘要.....	ii
目錄.....	v
表目錄.....	vii
圖目錄.....	viii

第一章 緒論

第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 研究假設.....	4
第五節 研究限制.....	5
第六節 名詞釋義.....	5

第二章 文獻探討

第一節 休閒參與.....	7
第二節 休閒阻礙之理論及研究.....	13
第三節 教師工作壓力之理論及研究.....	26
第四節 休閒參與、休閒阻礙、工作壓力 相關之研究.....	37
第五節 文獻總結.....	38

第三章 研究方法

第一節 研究對象.....	39
第二節 研究架構.....	41
第三節 研究工具的編製與問卷考驗.....	42
第四節 資料處理.....	57
第五節 研究流程.....	59

第四章 研究結果與討論

第一節 個人基本資料之描述性統計	61
第二節 休閒運動參與狀況分析	66
第三節 休閒運動阻礙因素之分析	68
第四節 工作壓力之分析	70
第五節 休閒參與、休閒阻礙、工作壓力 之相關分析	72
第六節 休閒參與、休閒阻礙、工作壓力之 典型相關分析	88
第七節 綜合討論	94

第五章 結論與建議

第一節 結論	99
第二節 建議	100

參考文獻

附錄

附錄一：專家效度審查邀請函	117
附錄二：國中教師休閒參與及休閒阻礙 與工作壓力問卷	129
附錄三：專家效度之基本資料	138

表目錄

表 2-1 休閒參與定義	9
表 2-2 休閒參與與工作壓力相關研究表	20
表 2-3 休閒參與阻礙因素之定義	24
表 2-4 壓力之定義	30
表 2-5 工作壓力	33
表 3-1 教師工作壓力表	36
表 2-6 臺中市班級數及教師人數比例一覽表	41
表 3-1 休閒參與量表	47
表 3-2 轉軸後的成分矩陣一覽表	49
表 3-3 因素分析構面一覽表	49
表 3-4 休閒阻礙量表定義與題項	50
表 3-5 轉軸後的成分矩陣一覽表	52
表 3-6 因素分析構面一覽表	52
表 3-7 工作壓力量表各變項與題項	54
表 3-8 轉軸後的成分矩陣一覽表	55
表 3-9 因素分析構面一覽表	56
表 4-1 基本資料分析表	56
表 4-2 休閒參與各構面排序分析表	63
表 4-3 休閒參與各題項排序分析表	66
表 4-4 休閒阻礙各構面排序分析表	66
表 4-5 休閒阻礙各題項排序分析表	68
表 4-6 工作壓力各構面排序分析表	70
表 4-7 工作壓力各題項排序分析表	70

表 4-8 休閒參與單因子多量分析表	72
表 4-9 休閒參與變異數分析表	72
表 4-10 休閒參與單因子多量分析表	73
表 4-11 休閒參與變異數分析表	73
表 4-12 休閒參與單因子多量分析表	74
表 4-13 休閒參與變異數分析表	74
表 4-14 休閒參與單因子多量分析表	74
表 4-15 休閒參與變異數分析表	75
表 4-16 休閒參與單因子多量分析表	75
表 4-17 休閒參與變異數分析表	76
表 4-18 休閒參與單因子多量分析表	76
表 4-19 休閒參與變異數分析表	77
表 4-20 休閒參與單因子多量分析表	77
表 4-21 休閒參與變異數分析表	78
表 4-22 休閒阻礙單因子多量分析表	78
表 4-23 休閒阻礙變異數分析表	79
表 4-24 休閒阻礙單因子多量分析表	79
表 4-25 休閒阻礙變異數分析表	80
表 4-26 休閒阻礙單因子多量分析表	80
表 4-27 休閒阻礙變異數分析表	80
表 4-28 休閒阻礙單因子多量分析表	81
表 4-29 休閒阻礙變異數分析表	81
表 4-30 休閒阻礙單因子多量分析表	82

表 4-31 休閒阻礙單因子多量分析表	82
表 4-32 休閒阻礙變異數分析表	82
表 4-33 休閒阻礙單因子多量分析表	83
表 4-34 休閒阻礙變異數分析表	83
表 4-35 休閒阻礙單因子多量分析表	83
表 4-36 休閒阻礙變異數分析表	84
表 4-37 休閒阻礙單因子多量分析表	84
表 4-38 休閒阻礙變異數分析表	85
表 4-39 工作壓力單因子多量分析表	85
表 4-40 工作壓力變異數分析表	85
表 4-41 工作壓力單因子多量分析表	86
表 4-42 工作壓力變異數分析表	86
表 4-43 工作壓力單因子多量分析表	86
表 4-44 工作壓力變異數分析表	87
表 4-45 工作壓力單因子多量分析表	88
表 4-46 工作壓力變異數分析表	88
表 4-47 工作壓力單因子多量分析表	89
表 4-48 工作壓力變異數分析表	89
表 4-49 休閒參與與工作壓力之典型相關分析表	92
表 4-50 休閒參與與休閒阻礙之典型相關分析表	94
表 4-51 休閒參與、阻礙、工作壓力之典型分析表	96
表 4-52 休閒參與相關研究結果	97
表 4-49 國內學者休閒參與分類方式一覽表	98
表 4-49 教師工作壓力構面分析一覽表	99

圖目錄

圖 3-1 研究架構.....	43
圖 3-2 問卷設計程.....	44
圖 3-3 研究流程.....	60
圖 4-1 休閒參與與工作壓力之典型相關分析.....	92
圖 4-2 休閒參與與工作壓力之典型相關分析.....	95
圖 4-3 休閒參與、工作壓力對休閒阻礙修正.....	96

第一章 緒 論

我國休閒運動起步較其他國家來得晚。長久以來，國人一直認為工作是生活必需，但近幾十年來隨著國民生活水準的提高，人們感覺到休閒活動的重要性，開始利用休閒活動來改善生活，越來越多的人希望透過休閒活動來紓解工作壓力，提昇身體適能進一步體會到休閒運動真正的意義。工作的目的在享受休閒，因此，休閒運動成為二十一世紀人類生活不可或缺的一部份。鄧建中(2002)指出：「休閒已成為生命中的一種重要元素」，在社會變遷的過程中，無論在學校、工作場所、家庭或社區，休閒都扮演著平衡槓桿的支點。任教於學校的教師也因為環境的改變及社會的變遷而必須作一改變。依李勝彰(2003)、林思妙(1993)、郭泰平(2001)等人研究發現，工作負荷太大是國中教師壓力來源之一。蔡培村(1992)亦指出，教職幾乎是經年累月，日復一日反覆不停的工作環境，日子久了容易產生枯燥乏味及厭倦的態度，也正因如此，讓許多教師因而罹患憂鬱及躁鬱之症狀。教師利用休閒運動調劑身心對整個教育工作及教育環境有明顯的幫助，故「休閒運動」是學校教師生活中必備的。

第一節 研究背景與動機

早期的台灣社會以農業為主，每個家庭幾乎都是日出而做、日落而息不停止的工作。為了維持家計無止盡的辛苦工作，幾乎沒有所謂的休閒活動，在這種環境下多數人甚至認為休閒活動是多餘的、是浪費時間的，還不如把時間用在工

作上，多爭取些工作機會。科技的發展讓現代人壓力過大，每天打開電視總是會看到因為壓力而結束生命的新聞。壓力讓人的心理、生理與身體都受極大的影響，壓力更造成了許多生理和心理的疾病，它降低了身體的免疫力，造成失眠、頭痛等問題，長期的壓力更會使人倦怠與情緒枯竭。顯然「壓力」已經成為現代之隱形殺手了。近幾十年來，因為環境的改變及時代潮流的變遷，讓現代人對生活方式及態度、觀念開始改變，越來越多人注意到身體健康的重要，人們開始注意到壓力與休閒之間的關係，開始懂得享受生活，更知道休閒的好處，藉由休閒運動減輕工作壓力並提升生活品質改善身體適能，享受休閒樂趣。

自2001年1月1日起，政府各機關（構）、學校全面實施週休二日，私人企業、公司行號員工亦實施二週84工時制，國人閒暇時間也因此變得更多。週休二日的實施，大家對生活的品質要求漸漸提高，人們亦發現到除了工作外，身體的健康及保健的問題更加重要，因此休閒活動成為現代人們生活的一部分（劉惠珍，1998）。黃惠惠在「情緒與壓力管理」一書中提到，適度的運動、培養嗜好與從事適當的休閒將有助於紓解壓力（黃惠惠，2002）。對於休閒運動的目的及方式也比較清楚，張春興（1983）認為適當的休閒運動是應付壓力以及紓解壓力的良好方法。有鑑於此，希望藉由本研究對象了解臺中市國中教師對休閒運動之參與及阻礙及工作壓力因素作一詳細之討論，藉以提升臺中市國中教師的休閒運動，以達最佳之教學效益。

第二節 研究目的

根據前述之研究背景與動機，本研究目的在於探討臺中市國中教師的參與休閒運動及阻礙因素及工作壓力現況與分析，以提供日後學校教師後續研究及做為行政單位將來為教師安排休閒運動之參考。

- 一、探討臺中市國中教師休閒運動參與之現況。
- 二、探討臺中市國中教師休閒運動阻礙之因素。
- 三、探討臺中市國中教師工作壓力之現況。
- 四、探討臺中市國中教師不同背景變項在休閒運動參與的差異。
- 五、探討臺中市國中教師不同背景變項在休閒運動阻礙的差異。
- 六、探討臺中市國中教師不同背景變項在教師工作壓力的差異。
- 七、探討臺中市國中教師休閒運動參與、休閒運動阻礙及工作壓力的關係。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究提出以下問題：

- 一、臺中市國中教師休閒運動參與之現況為何？
- 二、臺中市國中教師休閒參與阻礙因素為何？
- 三、臺中市國中教師工作壓力之現況為何？
- 四、臺中市國中教師不同背景變項在休閒運動參與是否有差異？

- 五、臺中市國中教師不同背景變項在休閒運動阻礙因素是否有差異？
- 六、臺中市國中教師不同背景變項在教師工作壓力是否有差異？
- 七、臺中市國中教師休閒運動參與、休閒運動阻礙及工作壓力的關係為何？

第四節 研究假設

依本研究問題提出下列之假設

- 一、H1 臺中市國中教師不同背景變項對休閒運動參與沒有顯著差異
 - H1-1 不同性別對休閒運動參與沒有顯著差異
 - H1-2 不同年齡對休閒運動參與沒有顯著差異
 - H1-3 不同教育程度對休閒運動參與沒有顯著差異
 - H1-4 不同年資對休閒運動參與沒有顯著差異
 - H1-5 不同職務對休閒運動參與沒有顯著差異
 - H1-6 不同科目對休閒運動參與沒有顯著差異
 - H1-7 不同婚姻對休閒運動參與沒有顯著差異
- 二、H2 臺中市國中教師不同背景變項對休閒運動阻礙沒有顯著差異
 - H2-1 不同性別對教師休閒阻礙沒有顯著差異
 - H2-2 不同年齡對教師休閒運動阻礙沒有顯著差異
 - H2-3 不同教育程度對教師休閒運動阻礙沒有顯著差異
 - H2-4 不同年資對教師休閒運動阻礙沒有顯著差異
 - H2-5 不同職務對教師休閒運動阻礙沒有顯著差異

H2-6 不同科目對教師休閒運動阻礙沒有顯著差異

H2-7 不同婚姻對教師休閒運動阻礙沒有顯著差異

三、H3 臺中市國中教師不同背景變項對教師工作壓力沒有顯著差異

H3-1 不同性別對教師工作壓力沒有顯著差異

H3-2 不同年齡對教師工作壓力沒有顯著差異

H3-3 不同教育程度對教師工作壓力沒有顯著差異

H3-4 不同年資對教師工作壓力沒有顯著差異

H3-5 不同職務對教師工作壓力沒有顯著差異

H3-6 不同科目對教師工作壓力沒有顯著差異

H3-7 不同婚姻對教師工作壓力沒有顯著差異

四、H4 臺中市國中教師休閒運動參與及休閒運動阻礙沒有顯著相關

五、H5 臺中市國中教師休閒運動阻礙與教師工作壓力沒有顯著相關

六、H6 臺中市國中教師休閒參與及工作壓力沒有顯著相關

第五節 研究限制

一、本研究採問卷調查法，受限於受試者本身填答之認知及配合度，僅能以假定其皆能誠實填寫，有其誤差的存在，此為研究限制一。

二、本研究之對象只限於臺中市之國中教師，未來要推至其他縣市或全國時，要特別小心。

第六節 名詞解釋

一、休閒運動 (Recreation)

本研究之休閒運動定義為：「個人在工作之餘在自由意識選擇下所進行從事讓心境愉悅、放鬆且有意義的活動，研究者將其分為戶外的休閒運動與室內的休閒運動，其內容包括有享受快樂及紓解壓力所參與之活動。」意指在工作時間之外所參與之活動，其中項目包括：游泳、慢跑、球類活動、民俗體育、健身活動、戶外活動....等。

二、休閒運動參與 (Leisure sports participation)

本研究之休閒運動參與定義為：「教師在工作之餘利用閒暇時間自由意願參與之任何活動，其包括「戶外的休閒活動」與「室內的休閒活動」兩類，內容有游泳、慢跑、球類運動、健身操、戶外活動及各種動態或靜態之活動稱之」。

三、休閒運動阻礙 (Leisure sports obstruction)

所謂「阻礙」，有影響、妨礙發展之意。本研究將以休閒運動阻礙定義為：凡造成個人無法參與休閒活動之理由及影響之因素，其中包括「個人內在」、「人際關係」、「環境內在」。陳藝文（2000）認為「休閒阻礙」是指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。

四、國中教師 (Junior high school teacher)

本研究係指臺中市之國中正式教師 395 名，不含代理代課教師。

第二章 文獻探討

本章將針對休閒運動相關之理論及文獻作一探討，共分三節：第一節休閒運動參與；第二節休閒運動阻礙之理論及研究；第三節教師工作壓力之理論及研究；第四節休閒運動參與、休閒阻礙、工作壓力相關研究；第五節文獻總結。

第一節 休閒運動參與

休閒一詞來自拉丁文 *licere*，意指自由 (to be free)。從這個字所隱身的法文 *loisir*，意指自由時間 (free time)；希臘文的 *scola* 和英文的 *school*。可見希臘文 *skole*，*skole* 本意就隱含著休閒和智慧、物質與精神的關係。Edginton(1995) 等人認為「休閒」是影響生活品質的重要因素之一。休閒經驗的滿足，可以提昇幸福感和自我的價值。以社會整體而言，休閒式傳遞歷史、社會、文化價值的媒介，這些價值可以促成社會規範、目標和風俗習慣的形成。Russel(1996)則認為是工作之外的剩餘時間。每天的時間可區分為三個部份：生存時間—維持生理運作所需的時間；生活時間—謀生所需的時間（例：工作、上學）；自由時間—依據個人需求自主判斷使用的時間。雖然形式不同，但彼此關係密切，每一部分時間的運用都具高度彈性，可是個人的情境而遞減。Kaplan(1975) 描述一些傳統的休閒概念，將之分為：1.人文模式 (humanistic model)：休閒本身就是目的，一種存有狀態，或是一種以人為中心的模式。2.治療模式 (therapeutic model)：休閒是一種治療工具，社會控制的方式或地位象徵。3.量化模式

(quantitative model): 休閒是指維持生活工作之外的剩餘時間所參與的活動，這是最受一般人所接受的普遍觀點。

4. 制度觀念 (institutional concept): 區別休閒與其他社會價值觀和行為模式 (如宗教、教育) 的不同。

5. 認識論概念 (epistemologic concept): 將休閒是為審美、藝術的概念。透過休閒活動的感性與理性分析，認識我們所生存的世界。

6. 社會學概念 (sociologic concept): 相對於工作，休閒是一種自願性的活動，它可能發生在高度創造性到完全自由解放之間的活動中。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，唯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、社會服務等項不同的休閒活動。陳敬能(1998)則將休閒運動定義為：透過身體活動運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，已達到身心平衡的地步。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。休閒運動是普及運動風氣、倍增運動人口及提升運動技術的最佳方式。體委會中程施政計畫中指出(99至102年度):「打造運動島計畫」自99年起分4年執行，持續針對：健康體能提升專案(健康體能獎章激勵計畫)、打造運動島教育與宣傳專案(運動趣快易通廣宣計畫)、運動樂活專案(運動俱樂部倍增計畫)與山海樂活專案(山海樂活—台灣計畫)等業務，妥善溝通協調，確認分工，共同打造國人優質健康運動休閒環境。

二、休閒運動的分類 (Leisure movement classification)

先前研究者對休閒運動之概念認為休閒是新的潮流，是由國外引進國內的新觀念，近年來學者在休閒運動方面分類研究中可發現休閒運動是廣泛的。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、技擊性運動等八類。因此，休閒運動可謂是：自由時間內經自由選擇，未獲得本身樂趣而參與的體能性活動或運動，其範圍為包括了體能性運動及娛樂性運動。賴清財（2000）則認為休閒運動是在自由時間內，依據自己得喜好、能力，所選擇參與具有計畫性、建設性且有益於身體、心理與社交發展的各種室內或戶外之動態性休閒活動，包括體能性、健身性、競技性、娛樂性、社交性及陸上、空中或水上可進行之運動項目，如爬山、慢跑、游泳、高爾夫、保齡球、划船等運動。黃金柱（1999），將休閒運動分為：休閒運動歸納為：

- 1.球類運動：網球、棒球、籃球、保齡球、桌球、羽球、撞球、槌球、木球、板球、足球、美式足球、高爾夫球、壘球、巧固球、馬球、迴力球等；
- 2.戶外運動：登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、爬山、攀岩、滑草、釣魚等；
- 3.民俗性運動：放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍等；
- 4.舞蹈類運動：土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、國際標準舞、韻律舞等；
- 5.健身運動：瑜伽、國術、太極拳、推手、重量訓練、伸展操、健身操等；
- 6.技擊運動：空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等；
- 7.水中暨水

上運動：游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板等；8.空中運動：滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等；9.其他休閒性運動：定向運動、冒險性休閒運動等。針對相關學者所提出對休閒參與的定義，研究找作一整理如下表 2-1 以供參考：

表 2-1

休閒參與定義

學 者	定 義 與 分 類
Brown (1991)	將休閒活動行為分為： 社交性、家人活動、志願工作、居家活動、靜態活動、非正式活動、戶外活動等七種類型。
Bongguk (1995)	將休閒活動分為：運動類、藝術與技藝類、音樂與戲劇類、自然和戶外遊憩類、心靈和語言類等五種類型。
李文題 (2001)	將 21 項休閒活動分類為家庭型、社交型、消遣型、遊逛型、休憩型、運動型、進修型。
胡信吉 (2003)	將 55 項休閒活動項目分類為：知識性、娛樂性、

(續下頁)

吳筱雯(2005)

體能性、藝文性及社交服務性。

結果發現國中女性教師之休閒參與頻率屬於中低參與，而其最常參與之休閒活動為「家庭型活動」，而參與程度最低的是「運動型活動」。

高懿楷(2005)

該研究將休閒參與分為家庭、運動、藝文、社交、嗜好、遊憩六大類型35題。其研究結果為家庭型量表活動分數最高，而在藝文型的分數最低。

呂有仁(2006)

將休閒參與分成體能、戶外、知識、藝術、社交、服務、娛樂七大類型。結果發現最常參與的類型為娛樂性與社交性休閒活動，而最差的是戶外型休閒，原因可能是時間與課業壓力的關係。

(續下頁)

學 者	定 義 與 分 類
余明書(2006)	該研究將量表分為娛樂、戶外遊憩、體育、社交與藝文五大性質共42細項，結果發現玩電腦分數最高，但以全部結果分析，大部分學童較喜歡有時間到戶外走走。
周慶和(2007)	將45項休閒活動項目分類為：大眾媒體活動、文化活動、運動活動、社交活動、戶外活動、個人嗜好活動等六種休閒參與類型。
許雅婷(2007)	將50項休閒活動項目分類為：知識藝文型、娛樂消遣型、社交型、消費性大眾活動、體能活動遊憩性體育活動、戶外活動、極限（挑戰）型、消費性體育活動、其他。

資料來源：研究者整理

綜合以上學者分類定義，研究者認為休閒運動顯然已經成為現代人之必備生活條件，無論是靜態的或是動態的或者顯然都將休閒活動列為生活必需。Brown (1991) 將休閒活動行為分為：社交性、家人活動、志願工作、居家活動、靜態活動、非正式活動、戶外活動七種類型；Bongguk (1995)將休閒活動分為：運動類、藝術與技藝類、音樂與戲劇類、自然和戶外遊憩類、心靈和語言類五種類型；高懿楷 (2005) 該研究將休閒參與分為家庭、運動、藝文、社交、嗜好、遊憩六大類型；周慶和 (2007)將 45 項休閒活動項目分類為：大眾媒體活動、文化活動、運動活動、社交活動、戶外活動、個人嗜好活動六種休閒參與類型。研究者綜合學者分類後認為休閒活動分為運動型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動、遊憩型活動六大類，其目的乃是為了生活所需之活動，休閒運動與體育活動最大的不同在於從事的心態，休閒運動最吸引人的部分是壓力的釋放和紓解，藉由休閒運動讓身心靈達到一個放鬆的境界，讓生活有彈性、有空間進而面對生活中的種種挑戰。

第二節 休閒阻礙之理論及研究

一、休閒阻礙 (Leisure hindrance)

休閒阻礙之理論及研究在近年來是個發燒議題，國內外學者對這一區塊均有許多之研究與看法。陳藝文 (2000) 認為「休閒阻礙」是指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。鍾瓊珠 (1997) 認為休閒阻礙係指抑

制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。Jackson(1988)將阻礙明確的界定在：凡偏好一項活動，但受到干擾以致無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙。Crawford and Godbey(1987)將休閒阻礙因素分為三種型態：

(一)、個人內在阻礙 (intrapersonal constraint)：指個人心理狀態及喜好，作用於阻礙與喜好、喜好與遊憩參與間的交互影響，包括沮喪、慾望、壓力等。

(二)、人際間的阻礙 (interpersonal constraint)：指人與人間相互影響的結果，使得阻礙與休閒喜好及休閒參與均有交互的影響。

(三)、結構性的阻礙 (structural constraint)：指一般提出介於遊憩喜好及參與之間的影响因素，包括家庭生命週期、氣候、工作時間。結構上的阻礙極易因高度喜好而克服之。

Jackson(1993)利用因素分析將十五種阻礙因素分為：一、社會孤立因素；二、易達性因素；三、個人因素和費用因素；

(四)、時間受制因素；五、設備因素等五類。陳思倫(1993)

的研究指出，阻礙高雄都會區居民參與休閒遊憩較重要的六項依序為：一、休閒遊憩據點或設施環境衛生差；二、鄰近地區缺乏適當休閒遊憩場所；三、休閒遊憩活動缺乏或不具趣味性；四、休閒遊憩據點或設施攤販雜亂；五、休閒遊憩據點或設施安全防護不足；六、休閒遊憩設施不符所需；而重要程度較低之六項依序為：一、較內向害羞，不好意思在公開場合參與休閒遊憩活動；二、居住地區風雨過多；三、體能狀況不適合；四、寧願把時間、金錢、體力用在其他事

物上；五、沒有多餘的體力；六、朋友沒有參加休閒遊憩活動的習慣。張坤鄉（1991）指出國中教師未能從事休閒運動之原因，依其比例大小分別為「時間問題」（39.62%）、「環境與場地設施問題」（21.07%）、「金錢問題」（13.68%）、「能力問題」（8.81%）、「交通問題」（4.56%）及「家人問題」（4.40%）。許天路（1993）以私立南亞工專746名學生為研究對象，發現參與休閒運動的阻礙因素依序為「興趣」、「時間」、「場地設備」、「升學」等。林木俊（1993）以桃園地區民眾參與桃園縣立體育館所舉辦之活動為研究對象，結果發現影響民眾參與的主要因素分別依序為「時間或時段的安排」、「交通和距離過遠」、「活動或節目內容」、「場地設施」及「管理與維護良好與否」，此五項皆為外在因素，可見外在因素對民眾參與體育性活動影響甚鉅。李國華（1994）以台南師範學院暑期進修之國小教師為研究對象，調查參與休閒運動之狀況發現，參與休閒運動最感困擾的是：一、工作、家務太忙；二、沒有同伴，缺乏指導；三、場地、設備不足；四、體力不足。李素馨（1997）以都市女性為研究對象，探討女性休閒類型和休閒阻礙。結果指出，阻礙都市女性參與休閒活動之因素有環境、時間、家庭、經濟、交通、同伴等因素；其中，「缺乏時間」、「缺乏休閒環境」與「缺乏同伴」三項是都市婦女認為最主要的休閒阻礙原因。蘇瑛敏（1996）將阻礙婦女參與休閒運動的因素分為下列幾項：一、心理因素；如照料他人的責任感及未被賦予休閒權力之感；二、休閒時間不足；三、健康與安全上的顧慮；四、缺乏安全優良的休閒設施場所；五、交通工具擁有與使用的性別差異；六、金錢因素；七、休閒資訊不足；

八、其他，如同好友伴之有無、本身休閒意志力、是否有休閒活動之指導者等因素，也是影響婦女參與休閒活動之重要因素。沈易利（1999）在一項對台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究中發現，阻礙民眾參與休閒運動最大的障礙為「時間因素」、其次依序為「場地」、「缺乏友伴」、「費用負擔」及「交通問題」等因素。在另一項以中部地區勞工為對象，所進行的研究發現，影響勞工參與休閒運動的因素依序為「時間因素」、「友伴因素」及「場地因素」（沈易利，1995）。行政院體委會與中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」指出，影響個人參與休閒運動的因素分為「個人因素」、「社會和生活狀況因素」、「參與機會因素」等三方面。個人因素是指年齡、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；社會和生活狀況因素是指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素等七項；參與機會因素則是指運動設備、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（行政院體委會與中華民國體育學會，2000）。綜合以上學者討論後，研究者認為休閒阻礙為：休閒阻礙指的是個體無法參與或投入休閒運動之理由及因素。

二、休閒阻礙定義

有關休閒運動阻礙的定義，在1990年代以前的研究，並不明確，直到1960年代美國ORRRC（Outdoor Recreation Resources Review Commission）一項全國性的戶外休憩活動調查開始，才漸趨明確。賴家馨（2002）70年代後，研究的

主題漸趨複雜，學者們才一致同意在參與和未參與休閒活動間存有許多不同類型的阻礙因素。鍾瓊珠（1997）認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。陳藝文（2000）認為休閒阻礙是指抑止或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。黃意文（2003）休閒阻礙為使個體不願意參與或停止參與休閒活動的種種客觀因素。謝清秀（2004）凡限制或影響個人經常性或持久性參與的休閒活動，以致中斷或減少無法正常參與休閒活動的因素，皆稱為休閒阻礙。王天威（2005）使人們因為某些理由而無法參與或停止參與休閒活動的結果，這些理由就稱為休閒阻礙。

三、休閒運動參與之阻礙因素

休閒運動參與之阻礙因素，因為活動種類的不同，各阻礙因素影響的程度也會不一樣。張坤鄉（1991）研究國中教師未能從事休閒運動之原因為：時間、環境與場地設施、金錢、能力、交通及家人問題。然而，不同研究對象之休閒運動阻礙的種類與程度也會有所差異，例如：影響勞工參與休閒運動的因素以時間因素影響最大，其次為友伴因素，三為場地因素及活動機會，沈易利（1995），阻礙一般民眾參與休閒運動較為普遍的因素，依序為：時間、場地、缺乏友伴、費用負擔、交通問題，沈易利（1999）。李國華（1994）以台南師範學院暑期進修之國小教師為研究對象，調查參與休閒運動之狀況發現，參與休閒運動最感困擾的是：1.工作、家

務太忙；2.沒有同伴，缺乏指導；3.場地、設備不足；4.體力不足。陳皆榮（1995）的研究指出，大專以上程度青年在休閒阻礙上，包括個人因素（如個人技巧或能力、體力、健康情形、個性、興趣等）與環境因素（如場地設備、器材裝備等），整體而言，均高於大專以下程度青年。顯示出大專以上程度青年參與休閒活動的阻礙較強。許義雄（1992）研究指出，興趣、時間及個性因素是青年參與大多數休閒活動的主要影響因素；而與休閒運動相關，例如：刺激追求活動、體能運動、舞蹈類活動、戶外活動，亦會受到同伴、經費、資訊、器材裝備等因素所阻礙；而男性青年受場地設備、器材裝備等外在的硬體影響較大，女生則較受同伴、家人態度等重要他人的影響。影響學生參與休閒運動的因素方面，主要為：興趣、時間、場地設備、升學等（許天路，1993）。林木俊（1994）以桃園地區民眾參與縣立體育館舉辦活動所進行的研究發現，影響民眾參與的主要因素為時間或時段，其次為交通和距離、活動或節目內容、為場地設施及管理與維護。陳德海（1996）以南區專科學校學生為研究對象發現，「興趣」為受試者參與休閒運動主要之阻礙因素，其他依序為「時間」、「同伴」、「經費」、「場地器材設備」、「技巧」、「體力及健康情形」、「指導人員」、「個性」、「交通工具」、「資訊」等因素。楊登雅（2003）。高禎禧（2005）提出阻礙泛指一切包含環境、心理、生理或他人的因素，這些因素對於參與活動造成阻止的作用。蘇瑛敏（1996）將阻礙婦女參與休閒運動的因素分為：心理因素、休閒時間不足、健康與安全上的顧慮、缺乏安全優良的休閒設施場所、交通工具擁有與使用的性別差異、金錢因素、休閒資訊不足，其

他如同好、友伴之有無，本身休閒意志力、休閒活動指導等因素都是阻礙休閒運動參與之因素。謝鎮偉（2002）歸納休閒運動之阻礙因素如下：1.時間因素（沒有多餘的時間）；2.場地設施與器材因素；3.沒有友伴；4.費用負擔；5.交通問題；6.缺乏指導；7.缺乏裝備；8.課業問題；9.資訊不足；10.體力問題；11.不適合參加和身體狀況不佳；12.運動技巧；13.沒有興趣；14.家人問題；15.環境與環保問題；16.離開年輕團體缺乏參與活動的動機與機會；17.職責顧慮；18.個人特質或個性；19.對休閒運動觀念瞭解不深；20.家人或父母親不鼓勵；21.長官或師長不支持等因素。Mull, Bayless, Ross, and Jamieson(1997)分析影響個體參與休閒運動的外在因素為：1.地理位置與氣候；2.社會化；3.參與經驗；4.參與機會。行政院體委會與中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」指出，影響個人參與休閒運動的因素分為「個人因素」、「社會和生活狀況因素」、「參與機會因素」等三方面。個人因素是指年齡、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；社會和生活狀況因素是指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素等七項；參與機會因素則是指運動設備、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。

四、相關研究

綜合國內相關學者對於教師運動休閒參與及阻礙與工作壓力相關研究作一整理，如下表2-2所示：

表 2-2

休閒參與與工作壓力相關研究表

學 者	構 面	說 明
紀成進 2011	休閒參與	研究臺中市國民中學教師休閒參與頻率最高的構面為「家庭型活動」其次為「藝文型活動」及「遊憩型活動」，而「嗜好型活動」、「運動型活動」及「社交型活動」構面則較低。
	休閒阻礙	在休閒阻礙量表三個構面中，以「個人內在阻礙因素」平均最高，平均得分最低的是「人際間的阻礙因素」。
	工作壓力	兼任行政工作人員在工作壓力，在工作壓力量表六個構面中，以「行政負荷」平均最高，屬中等偏上之程度，其次為「上級要求」、「教學輔導」及「專業能力」。

(續下頁)

學 者	構 面	說 明
謝雅鈴 2010	休閒參與	研究桃園縣立私立高中教師休閒運動參與，由行政院衛生署(1996)所建議體適能333運動來看，桃縣園立私立高中教師休閒運動參與的平率偏低，每週參與次數平均1-2次且1的次人數更高，顯示教師參與率不高。
	休閒阻礙	研究桃園縣立私立高中教師休閒運動參與阻礙因素以「工作因素」為主因。
梁玉芳 2004	休閒參與	研究彰化地區國中教師休閒活動參與及休閒阻礙現況。休閒活動參與以視聽娛樂型參與率最高，其次依序為消遣閒逸型、進修交誼型、家庭社交型、運動健身型及嗜好休憩型。
	休閒阻礙	休閒阻礙構面，以因素分析的解釋變異量來看，人際間的阻礙為最高，其次為結構性的阻礙，個人內在阻礙最低。依阻礙的因

(續下頁)

學 者	構 面	說 明
王原政 2010	休閒參與 (滿意度)	<p>素以「活動時間無法配合」為最高，其次依序為「教學負荷太重」、「本身個性不喜歡」、「對休閒活動沒有興趣」及「活動項目花費太高」等阻礙因素。</p> <p>六個構面平均得分介於3.872 至4.333 之間，其中教師滿意度最高的構面為「放鬆」，而「社會」及「生理」構面則較低，顯示台中縣國小教師對於與放鬆構面相關的題目同意度最高。</p>
	休閒阻礙	<p>研究臺中縣國小教師發現休閒參與三個構面中，以「個人內在阻礙」得分最低，顯示個人內在因素對於休閒活動的阻礙程度為較小，人際間與結構性因素對於教師的休閒活動阻礙的程度較高。</p>
	工作壓力	<p>台中縣國小教師的工作壓力程度屬於中等。五種壓</p>

(續下頁)

學 者	構 面	說 明
謝鎮偉 2004	休閒參與	<p>力來源中，以「工作負荷」平均得分最高，其次為「學生行為」，平均得分最低的是「專業發展」。顯示學生行為和工作負荷對於教師在工作上造成某種程度的壓力。</p>
	休閒阻礙	<p>研究輔仁大學教職員工參與休閒運動之狀況參與以從事「健身類運動」為主如：游泳、慢跑、健行、山區健行、體操、騎自行車等為主。</p> <p>參與休閒運動之阻礙因素以「工作因素」構面之阻礙最大，如：「工作繁忙」、「工作時間太長」、「沒有閒暇時間」、「自己的業務壓力太大」、「工作的體力負荷量太大」。</p>

資料來源：研究者整理

綜合以上討論研究者發現休閒阻礙因素受施測對象的不同即問卷發放的不同而有所差異，但幾乎都分為人員的阻礙、環境的阻礙、經驗的阻礙四大類，研究者將休閒阻礙因素做一整理如下表 2-3 所示：

表 2-3

休閒參與阻礙因素之定義

學 者	定 義
陳麗娟(2001)	指出不同背景變項的教師在機會、經驗、社會及個體阻礙四個構面有明顯差異，尤以機會與經驗構面最明顯。
林禹良(2003)	研究結果發現，休閒阻礙方面，最大因素是時間，最小因素為個性。
孫碧津(2004)	研究結果發現，勤務量的多寡對休閒運動的參與影響程度最大，其次是工作環境的影響及警察人員勤務輪休方式的影響。
張少熙(2004)	該研究指出休閒運動阻礙是願意參與休閒動，因受某些因素的影響，而很少或無法參與休閒運動的原因。

(續下頁)

	其阻礙因素由大至小排列如下：時間、天候、同伴、場地設備、器材裝備。
陳欣弘(2004)	臺中市的中老年人休閒阻礙因子最大的有項：休閒活動資訊、太害羞、沒有時間、認識的人有很多負擔、個人興趣。而個人背景變項與休閒阻礙有其顯著差異。
陳靖宜(2004)	此研究將休閒阻礙因素分成「人際間阻礙」、「結構性阻礙」、「個人內在阻礙」三個構面，並於背景變項間討論結果。其中在性別差異上最大，男性教師的個人內在阻礙較大，而女性教師則以結構性阻礙較大。而年齡、年資、教育程度等背景變相差異不大。
高懿楷(2005)	研究結果發現休閒阻礙以「結構性阻礙」最高，「人際間阻礙」次之，「個人內在阻礙」為其三。因其工作所帶來之結構性阻礙，如工

(續下頁)

學 者	定 義
	作責任、時間安排不易等影響最嚴重。
陳姿萍(2005)	研究結果發現休閒阻礙強先後順序如下，依次為結構性阻礙、人際間的阻礙、個人內在的阻礙。
余明書(2005)	此研究將休閒阻礙因素分成「人際間阻礙」、「結構性阻礙」、「個人內在阻礙」三個構面，其綜合結果顯示其最大之休閒阻礙為「準備課業與時間因素」、其次是「幫父母」，這顯示其實學童的休閒阻礙與學校跟父母有很大的關係。
葉文玲(2005)	結果發現與許多研究顯示結果不同，究其原因為研究對象大多為青少年或是大學生等，故推論其原因可能是國小階段仍受制於父母親，不像成年人或青少年有其自主性，故產生不同的研究結果。

資料來源:研究者整理

第三節 教師工作壓力之理論及研究

本節在探討教師之工作壓力的定義與理論，分為壓力定義、工作壓力及教師工作壓力。

一、壓力

「壓力」一詞源自於工程學領域，指的是「在物體上施加的任何外力」。Canon(1929)首次使用「有壓力之生活事件」此一名詞，宣稱個人在面對各種壓力時，身體會出現無法控制呼吸、出汗及肌肉緊繃等一連串的狀況，並會產生攻擊或逃避的行為，藉以因應生活的變化(引自曾錦泉，2004)。1956年Selye 首先將此概念引入社會科學領域，其認為在不同壓力刺激下所引發的反應，都具有能引發恢復正常狀態需求的性質；而壓力源對個體構成威脅時，個體必須耗費額外的生理或心理能量予以因應(引自柯政利，2008)。國內外學者都曾對「壓力」之定義提出看法；Greenberg and Baron(1997)認為「壓力是指個體面對外界壓力源時，情緒、認知和生理三方面交互作用所產生的反應模式。」

郭靜晃等人(2003)認為「壓力是一種心理狀態反應，來自個人認知過程，當個人資源及能力不足以應付環境所需時所產生的心理反應。」

繆敏志(1993)認為壓力為「個人的行為與心理歷程，因無法在生活上應付需求時而產生壓力」。

程一民(1996)認為「當個體面對刺激事件時，個人評估此一關係對他造成的負荷或個人資源無法應付，且危及個人福祉時身心健康的反應，此反應以個人特質、經驗與認知歷程

為媒介。」

林純文（1996）認為「壓力是個體面對外界的要求或特定事件的刺激時所做的身心適應的反應；而此種反應是以個人過去的經驗、人格特質或心理認知歷程為媒介。」

陳聖芳（1999）在研究中發現，壓力是在某種情境下，個體預測可能產生不確定的感覺或感受到威脅，因而引起情緒上或生活上的反應。

劉妙真（2004）認為，壓力是個體對各種即將來臨的環境刺激，經由主觀的認知過程，產生威脅的感受及心理刺激的現象。也就是說，壓力身受個人主觀知覺、評估歷程的影響。

郭耀輝（2005）認為，壓力是個人與外在環境的互動過程中，受到外界刺激或內在需求的影響，心理上或生理上產生緊張或受到威脅等反應，必須重新調適的現象。

陳永儀（2006）則從生理層面來探討，認為壓力是人適應環境的一種過程，所有的生物都無法避免的會遭遇壓力，或是適應環境的反應和過程，如此才能生存下去。

在壓力的反應方面，最廣為人知的即為塞耶提出的「一般適應症候群」（The General Adaptation Syndrome, GAS），塞耶認為所有的壓力反應均有下列階段：

（1）警覺階段（alarm stage）：身體警覺到因壓力引發的生理、心理反應，如頭痛、胃痛、失眠、心臟不適、肌肉酸痛。

（2）抗拒階段（resistance stage）：如果抗拒有效或個體能因應壓力，身心即回復正常平衡狀態。

（3）耗竭階段（exhaustion stage）：當個體因應壓力至超過身心所能忍受的程度，進入耗竭、崩潰階段，甚至死亡。

個體可能再進入警覺階段，一段時間後身心重整進入抗拒階段，也可能再進入耗竭階段，週而復始飽受壓力煎熬，直至調適平衡或衰竭匱乏。（引自張德聰，2008，41頁）。（林玟玟，1987）。陳素惠（2005）曾對教師的工作壓力有非常完整的探討；其在李玉惠（1998）以刺激、反應、互動的層面來界定工作壓力外，再加入「個人主觀認知」的層面，此個人的差異包含了知覺、工作經歷、人際關係、內外控性格及A/B型行為；而在教師工作壓力的來源部分，陳素惠（2005）則整理Robbins（1996）以外在環境、組織、個人三種因素之壓力來源探討教師工作壓力。

1. 外在環境的壓力來源：包含經濟不景氣、政治不穩定、科技創新等三項。

2. 組織因素的壓力來源

a. 角色特性：係與教師在組織中扮演的角色有關，例如：

（a）角色衝突：教師無法扮演好各種角色。

（b）角色模糊：教師不清楚自己應扮演何種角色。

（c）角色負荷過重：時間有限，教師無法滿足各種角色期望。

（d）角色負荷不足：工作負荷太少或挑戰不足，會降低教師鬥志。

b. 任務要求：係和個人工作息息相關的因素，例如：教學、課程設計、班級經營、教學計畫等。

c. 組織結構：過多的組織章程規定及權威式的領導，學校轉型亦易造成壓力。

d. 人際關係：缺乏同事支持或與同事關係惡化所造成之壓力。

e. 領導型態：主管領導風格對教師的工作需求亦會產生壓力。

3. 個人因素的壓力來源

- a. 家庭問題：婚姻、子女等問題均會導致將壓力帶進工作。
- b. 財務問題：例如投資不當、家庭支出、負擔過多所造成的困境引發的壓力。
- c. 人格特性：例如有人天生易緊張等人格特性造成之壓力。

如上所述，研究者認為「壓力是個體面受外界刺激後所產生的生理、心理、身體之反應歷程，而此歷程受到個體的經驗、特質與認知所影響。」在此壓力的定義中，我們可以發現刺激、中間因素（個人經驗、特質、認知）、壓力反應三個主要之組成要素。本研究歸納壓力的定義：個人在面對外界的刺激時，察覺到環境具有威脅，造成心理緊張焦慮時，個體經個人經驗、人格特質、內外在資源的評估後，為了使個體達到身心平衡的狀態，所做的一連串反應。綜合以上之討論研究者將學者對壓力之定義整理如下表 2-4 所示：

表 2-4

壓力之定義

學 者	定 義
程一民 1996	認為「當個體面對刺激事件時，個人評估此一關係對他造成的負荷或個人資源無法應付，且危及個人福祉時身心健康的反應，此反應以個人特質、經驗與認知歷程為媒介。」
陳聖芳 1999	在研究中發現，壓力是在某種情境下，個體預測可能產生不確定的感覺或感受到威脅，因而引起

(續下頁)

學 者	定	義
郭靜晃 2003	情緒上或生活上的反應。	認為「壓力是一種心理狀態反應，來自個人認知過程，當個人資源及能力不足以應付環境所需時所產生的心理反應。」
劉妙真 2004	認為，壓力是個體對各種即將來臨的環境刺激，經由主觀的認知過程，產生威脅的感受及心理刺激的現象。	
郭耀輝 2005	認為，壓力是個人與外在環境的互動過程中，受到外界刺激或內在需求的影響，心理上或生理上產生緊張或受到威脅等反應，必須重新調適的現象。	
陳永儀 2006	從生理層面來探討，認為壓力是人適應環境的一種過程，所有的生物都無法避免的會遭遇壓力，或是適應環境的反應和過程，如此才能生存下去。	

資料來源：研究者整理

二、工作壓力

國內外多位學者研究結果都顯示工作壓力已經是影響學校教師參與休閒活動的因素之一，Macneil(1981)指出，工作壓力是工作情境中許多內外變項與個人人格特質交互作用下所產生的現象，若個人察覺到工作情境中發生某種狀況，以致於威脅其心理的平衡時，此種現象即構成壓力，此種壓力將引發若干心理、認知與生理上的反應，甚至造成身心的職業倦怠現象(引自陳葦諭，2003)。Jamal(1981)認為，工作壓力為「個體面臨某些工作特性威脅時所引發的反應」，無法消除威脅、脫離困境而生的一種被壓迫的感受或緊張的狀態，就是工作壓力。藍豔柔(2002)在研究中發現，來自工作上的長期性、負面性的壓力來源，個人於工作情境、工作本質、人際關係、生涯發展、組織環境中所感受的壓力感覺，或是壓力的來源與工作者在組織內的角色、人際關係、組織特性有關，陳蓮妃(2003)也提出工作壓力的看法，她認為個體與環境互動歷程中，當個體在面對具有威脅性的工作情境時，因為知覺無法消除威脅、脫離困境而產生的一種被壓迫的感受或緊張狀態。鄭育文(2008)將工作壓力定義為：工作者因自身之能力無法處理工作任務或要求進而感到不適或緊張之反應。綜合以上國內外學者對工作壓力作之解釋，研究者認為工作壓力來自於個體和環境兩大類，個體及對環境的不瞭解所造成之壓力及所謂的工作壓力。綜合以上討論，研究者將學者對工作壓力及定義上作一整理如下表2-5所示：

表 2-5

工作壓力

學 者	定	義
Macneil 1981	<p>工作壓力是工作情境中許多內外 在變項與個人人格特質交互作用 下所產生的現象，若個人 察覺到工作情境中發生某種狀 況，以致於威脅其心理的平衡 時，此種現象即構成壓力，此 種壓力將引發若干心理、認知 與生理上反應，甚至造成身心的 職業倦怠現象。</p>	
賴美娟 1997	<p>研究後發現，整體休閒活動參 與現況與整體工作壓力呈負相 關，即整體休閒活動參與現況 程度愈低，整體工作壓力愈大 ；反之，整體工作壓力愈小。</p>	
藍豔柔 2002	<p>研究中發現，來自工作上的長 期性、負面性的壓力來源，個 人工作情境、工作本質、人際 關係、生涯發展、組織環境中 所感受的壓力感覺，或是壓力 的來源與工作者在組織內的角 色、人際關係組織特性有關。</p>	

(續下頁)

學 者	定 義
陳蓮妃 2003	提出工作壓力的看法，她認為個體與環境互動歷程中，當個體在面對具有威脅性的工作情境時，因為知覺無法消除威脅、脫離困境而產生的一種被壓迫的感受或緊張狀態。
高懿楷 2005	研究基隆市警察人員的結果顯示，壓力與整體休閒參與呈現負相關，即壓力源所帶來之壓力越大，其休閒參與頻率越低。
鄭育文 2008	將工作壓力定義為：工作者因自身之能力無法處理工作任務或要求進而感到不適或緊張之反應。

資料來源：研究者整理

三、教師工作壓力

任職學校之教師因時代的改變及變遷，在教職工作上確實受社會的影響相當大，因此現在教師承受的壓力也與以前不同。在陳秀蘭（2007）分析國內教師的工作壓力來源中，外在環境的壓力來源方面其認為因為近年來國內經濟、政治、社會快速的演變，故外在環境加諸在教師身上的壓力也與以往不同，再者，其認為目前國內教師面對的外在環境壓力可能有：1.教育政策的急遽轉變，不論課程的規劃與實施、教材的非漸進式改變，以及表面效度化的領域教師研習與資

格取得，皆衝擊國小教師對課程的準備與重新適應新教材，教師專業發展上亦困難應付多變的政策。2. 少子化社會的來臨，導致學校減班與教師超額的趨勢與日遽增，增加教師的不安全感。3. 教育當局本著社區資源支持教學的美意，但卻帶來家長對教師教學的過度干預，教師專業難以發揮。4. 民眾教育水準上升，對教師的職位不似以往尊重。5. 資訊科技的急遽發展，令教師在要將其融入的需求下，疲於進修跟進而產生壓力。另外蘇耿輝（2008）在探討教師的工作壓力、情緒管理和管教信念之關係中亦發現其教師具有中等的工作壓力，不同性別、職務、學校規模的教師，工作壓力有顯著差異。蔡佩宜（2009）探討教師其工作壓力、調適結果與健康相關生活品質的關係。研究結果為教師的工作壓力以「工作負荷」層面的感受最高；調適結果與工作壓力能有效預測健康相關生活品質；教師之休閒調適策略能緩衝工作壓力對健康相關生活品質的影響。綜合以上討論，研究者認為教師工作壓力分別來自於學生、時間、工作量、行政支援及教師專業性五大項。另外研究者將國內學者對教師工作壓力作一整理如表 2-6 所示：

表 2-6

教師工作壓力表

學 者	工作壓力
蘇耿輝 2008	研究發現教師具有中等的工作壓力，不同性別、職務、學校規模的國小教師，工作壓力有顯著差異。
蔡佩宜 2009	研究結果顯示國小教師的工作壓力以「工作負荷」層面的感受最高；調適結果與工作壓力能有效預測健康相關生活品質；國小教師之休閒調適策略能緩衝工作壓力對健康相關生活品質的影響。
張彩雲 2009	探討屏東縣國小教師工作壓力與憂鬱傾向的現況，發現屏東縣國小教師工作壓力屬於中低程度，以「工作負荷」層面之工作壓力最高。不同性別、婚姻狀況、服務年資、擔任職務的國小教師在工作壓力層面上有顯著差異；另外，屏東縣國小教師工作壓力與憂鬱傾向有顯著的正相關。

資料來源：研究者整理

第四節 休閒參與、休閒阻礙、工作壓力相關研究

縣市的合併及政策的改變讓學校教師倍感壓力。國內許多學者均有針對教師休閒參與及阻礙因素與工作壓力等做相關之研究。研究顯示，長時間規律的運動對壓力確實有減緩的作用，呂佩珊（2008）研究指出工作壓力整體程度愈高，對娛樂型休閒活動參與程度愈高。徐德治（2007）對台東縣高中職教師參與休閒運動現況及阻礙因素之研究發現，休閒阻礙因素中經驗阻礙、工作阻礙、家庭阻礙三個因素構面，結果均為低參與程度，教師阻礙情形顯著，比高參與程度教師為高，中參與程度阻礙情形顯著高於高參與程度教師。教師休閒運動參與程度高則參與休閒運動之阻礙情形較低。除了教師之外，其他研究亦有發現相同之處，邱朋潭（2008）在研究台南市警察人員休閒參與與休閒阻礙因素之研究中發現，當有工作壓力越大時，休閒阻礙就會越高，但休閒參與中家屬支持度越高時，則休閒阻礙則越低。許豐淇（2009）在精神科醫師的工作壓力、休閒參與和個人生活幸福感受之研究中發現，受試者（醫師）在對於面對和家人或和親友同事間的相處其參與從事休閒活動的行為會增加。

綜合上述，研究者發現休閒參與及阻礙間與工作壓力之關連性，隨著不同研究者所研究出之結果亦有所不同，本研究亦想探討縣市合併後臺中市國民中學教師之休閒參與與休閒阻礙與工作壓力之屬性及其關係與其究竟有無關聯。

第五節 文獻總結

透過相關的文獻整理和探討研究結果發現後研究者亦發現，近些年來隨著科技的發展、交通的便利及生活得提升，人們已開始重視到身體健康的重要，科技帶來方便卻也為人們帶來許多文明病，正因如此，人們生活的需求也跟著逐漸提高，慢慢地，休閒活動也就顯得額外的重要，而休閒活動意識也就跟著抬頭。再者，國內學者均認為休閒活動已成為現代人生活之必備條件。研究者認為休閒活動參與分為運動型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動、遊憩型活動六大類。然而在研究休閒阻礙因素中，許多研究在其分類上大多採取 Crawford, Jackson and Godbey(1991)的分類，也就是「人際間阻礙」、「結構性阻礙」、「個人內在阻礙」三類。任職於學校的教師正因教職環境的高標準和人們對教師觀念的改變而間接產生許多壓力，尤其是電視及報章雜誌不停的報導及媒體的宣揚，大家逐漸改變對學校教師的看法，認為教師就是要以高標準看待已表楷模。透過文獻討論，研究者發現，教師休閒參與及阻礙因素大多受個人內在、人際關係及環境結構為最主要因素。然而，在休閒參與及阻礙之外，研究對象亦是一個重要因素。本研究對象為國中教師，經探討了解後，在教師休閒活動參與及阻礙因素中還有一個重要因素影響，即指工作壓力。學校中的教師在工作之環境或是類型上會因為工作性質、時間、職務的不同而產生壓力亦不一樣。教師自覺的壓力程度大都還屬於平穩狀態，但「工作負荷」似乎是帶給教師最大壓力的部分。因此，教師休閒活動亦受工作壓力之影響。

第三章 研究方法

本研究主要目的在探討臺中市教師的休閒運動參與情形、休閒運動阻礙因素進行分析，採用問卷調查法進行資料之蒐集與研究。本章根據研究目的及文獻探討所得，進行研究的設計與實施，共分以下五節：第一節「研究對象」；第二節「研究架構」；第三節「研究工具」；第四節「資料處理」；第五節「研究進度」。

第一節 研究對象

本研究係以臺中市國民中學正式教師為研究對象，由於顧及研究者人力和時間上的限制，因此以 100 學年度的現任正式教師共計 395 名教師為研究目標樣本。

一、預試

為求問卷於正式施測時能達到良好之量測效果，本研究於正式發放問卷前，以臺中市東勢國中教師 100 人接受預試。尋求願意且瞭解休閒參與與休閒阻礙因素之正式教師，若不清其題項項目及內容時，會事先解說後再教師填答問卷，以求問卷之可靠性及有效性，並請受測者於問卷上加註修改意見。藉由統計方法分析、依受測者之意見及專家之建議，將預試問卷的結果逐一檢討修正，例如問卷中題意不清、易產生誤導及不具代表性之題項等刪除後，編製成正式問卷並開始正式調查。

二、抽樣方法

本研究係以臺中市之國民中學正式教師為研究母群，因受人力、時間等限制，無法選取所有研究對象進行研究，故採用比例分層抽樣（proportional stratified sampling）進行問卷的施測，依據「學校班級數與教師人數」作為分層標準，以臺中市政府教育局（100學年）公告之學校資料並參考吳明隆、涂金堂(2010)將學校分小型學校規模為24班以下、中型學校規模為25-49班及大型學校規模為50班共分三個類型，剔除無效問卷5份後按照所要所佔母群之人數比例，分別依各類型學校教師所佔總教師人數的比例進行抽樣，抽取到之學校全體教師進行問卷施測。共計抽取24班以下學校抽取教師人數為59人，25~49班學校抽取教師人數為128人，50班以下學校抽取教師人數為210人。抽取教師總人數合計395人，詳如表3-1所示。

表 3-1

臺中市班級數及教師人數比例一覽表

	小型學校	中型學校	大型學校	合計
學校數	19 所	29 所	21 所	69 所
教師人數	737 人	2448 人	2905 人	5975 人
抽取人數	59 人	128 人	210 人	395 人
抽取比例	3	4	7	

資料來源：臺中市政府教育局

三、樣本大小

關於樣本大小，於容忍誤差(d)為0.05、信賴水準為95%，預計發放500份樣本($N = (Z_{\alpha/2}/d)^2 \times P \times (1 - P)$) ($Z_{0.025}/0.05$) $2 \times 0.5 \times 0.5 = 500$ 。認為樣本大小介於300~500之間，對大多數之研究是適當(Roscoe, 1975)但因現今臺中市國民中學教師人數約為5975人，故本研究係以問卷數以400份以上為所需樣本數。

本研究正式問卷經由9位專家學者修正並與指導教授討論後於100年11月21日28日發放問卷共400份，回收問卷400份，無效問卷5份，回收率為100%，有效問卷數為395份。

第二節 研究架構

如圖3-1所示，依據本研究動機、目的和探討相關文獻提出本研究架構，探討臺中市國中教師休閒參與及教師工作壓力與阻礙之關係，並針對人口變項背景(性別、年齡、教育程度、服務年資、職務、任教科目、婚姻狀況)對教師工作壓力(學生、時間、工作量、行政支援、教師專業性)及運動參與(家庭型、藝文型、嗜好閒逸型、社交型)與休閒阻礙因素(個人內在、人際關係、環境因素)進行分析。

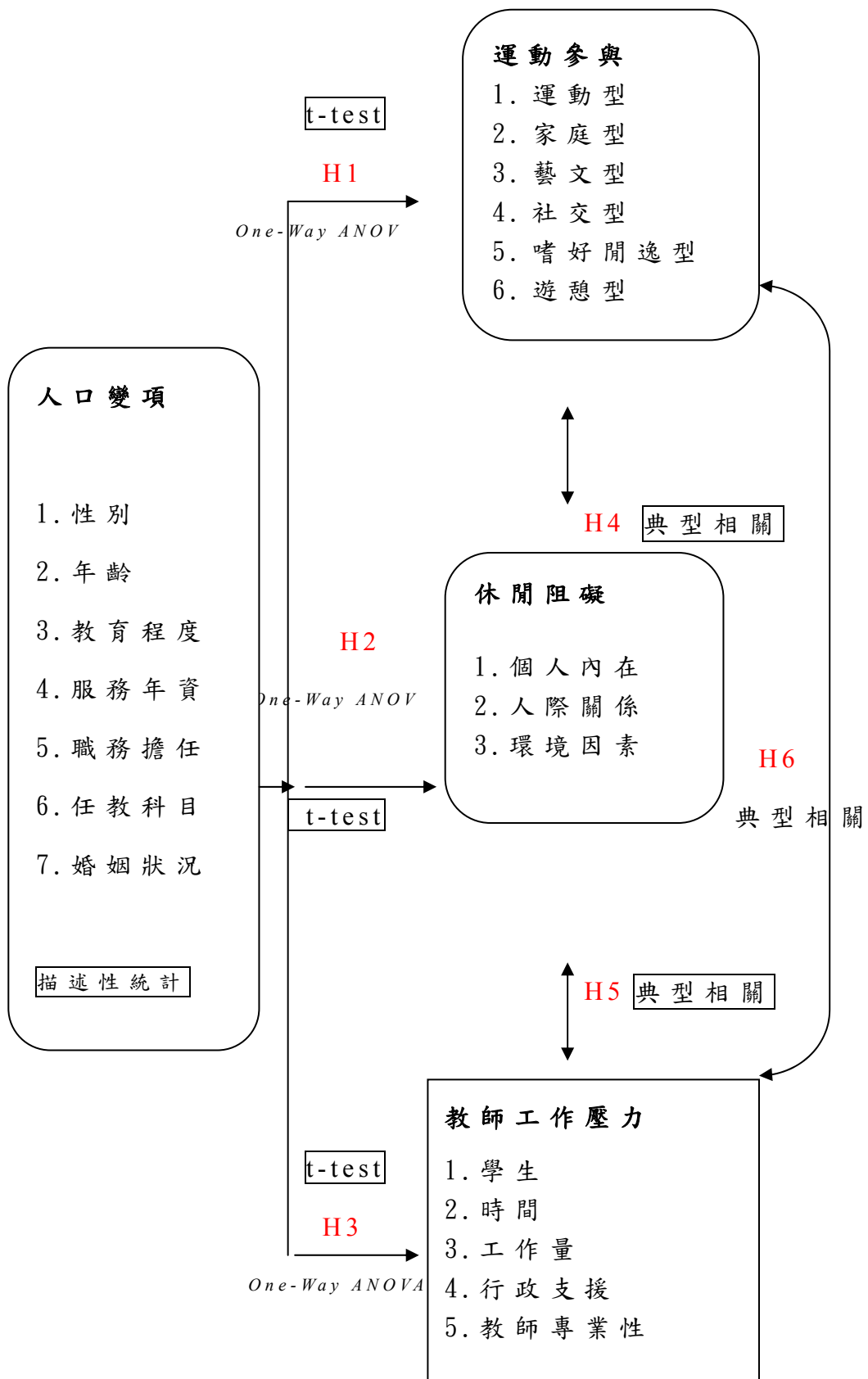


圖 3-1 研究架構

第三節 研究工具的編製與問卷考驗

一、問卷設計流程

本研究中研究工具之編制從資料之蒐集到整理，在預試問卷發放前請專家學者給預意見並修改，經修改無誤後實施正是問卷並作一整理，如下圖3-2所示：

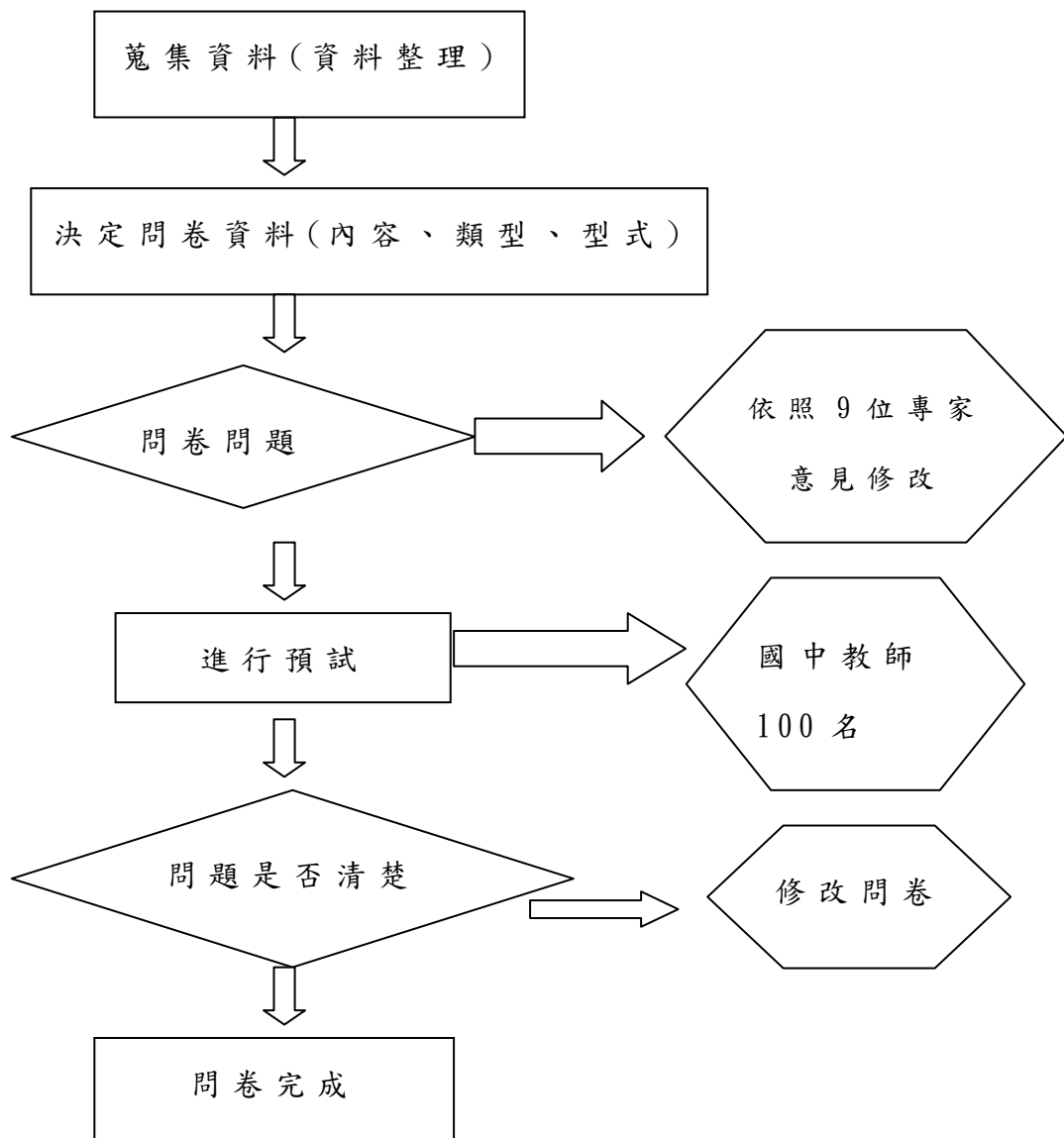


圖3-2問卷設計流程

二、研究工具

本研究是採問卷調查方式做為資料研究及蒐集之工具，目的在於探討臺中市國中教師休閒運動參與、教師工作壓力、教師休閒運動阻礙因素、休閒運動阻礙及教師工作壓力對休閒運動參與的影響。使用的工具為「國中教師休閒運動參與及工作壓力、休閒運動阻礙因素調查問卷」，並做為結果討論之補充。問卷中除了填答說明之外，內容總共分成四個部份：第一部份是「個人基本資料」；第二部份是「休閒運動參與」；第三部份是「教師工作壓力」；第四部份是「休閒運動阻礙量表」。本研究之預試調查問卷完成後，於100年8月30日，以東勢國中教師為對象共計發放問卷100份進行預試施測，各部份內容及預試施測統計結果，茲說明如下：

(一)、個人基本資料

此部份在調查東勢區國中教師之個人背景因素，共分為十二項，內容包括個人背景變項的性別、年資、行政職務、任教類別、婚姻；以及休閒運動參與現況包括運動時段、次數、每次時間、友伴、地點及花費等。

- 1.性別：「男」、「女」。
- 2.年齡：「35歲以下」、「36-50歲」、「51歲以上」。
- 3.最高教育程度：「專科/大學」、「研究所以上」、「40學分班」。
- 4.服務年資：「10年以下」、「11-20年」、「31-30年」、「31年以上」。
- 5.職務：「專任」、「導師」、「兼任行政（含主任及組長）」、「其他」。

- 6.任教科目別：「健康與體育領域」、「綜合活動領域」、「數學領域」；「藝文與人文領域」、「語文領域」、「社會領域」、「自然與生活科技領域」。
- 7.婚姻狀況：分「單身期」、「新婚築巢期」、「滿巢育兒期」、「空巢期」、「鰥寡期」。

(二)、休閒運動參與

本研究部份之設計主要在了了解國中教師在休閒運動參與的實際情形，主要參考謝鎮偉（2004）對大學教職員之休閒運動參與項目與朱淑儀（2003）等人之研究，經整理和指導教授討論及委員、學者專家意見後依研究之需要，其內容包括運動型活動、家庭型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型運動、遊憩型活動六大類。項目經整理後共計28項。本量表之設計如下：

實際參與程度：實際參與的程度以李克特五點量表計分，依過去一年中實際參與休閒運動的程度分為，「從未參加」、「幾乎未參加」、「很少參加」、「偶爾參加」、「經常參加」填答，依序給予1至5分，總分愈高，表參與的程度愈高，反之得分愈低者，表參與的程度愈低。

1.項目分析

本量表經項目分析後刪除第6題、第9題與第10題，如表3-2所示。

表 3-2

休閒參與量表

題 項	CR 決斷值 (t 值)	顯著性 (雙尾)
1. 慢跑	2.548	.013
2. 羽球	4.058	.000
3. 籃球	3.999	.000
4. 游泳	6.237	.000
5. 騎自行車	4.346	.000
6. 看電視	1.930	.058
7. 閱讀報紙	2.176	.033
8. 整理家裡	2.184	.033
9. 參觀展覽	2.004	.050
10. 上網玩遊戲	.947	.347
11. 欣賞電影	4.669	.000
12. 進修研習	2.494	.015
13. 參觀各種表演	3.610	.000
14. 閱讀雜誌	2.818	.001
15. 參加志工	4.527	.006
16. 參加社團活動	7.915	.000
17. 參加宗教活動	5.376	.000
18. 參加聚會	3.071	.003
19. 唱歌 KTV	4.782	.000
20. 玩牌	3.545	.001
21. 攝影	5.006	.000

(續下頁)

題 項	CR決斷值(t值)	顯著性(雙尾)
22.逛街	3.308	.002
23.園藝活動	6.109	.000
24.露營	6.912	.000
25.國內旅遊	4.031	.000
26.國外旅遊	7.790	.000
27.郊遊	4.458	.000
28.烤肉活動	4.114	.000

$P < .05$

2. 因素分析

經因素分析後再刪除 26、24、13、1、22、25、20、5、21 與 23 題後萃取出 5 個構面，總量表 Cronbach's α 係數為 .790。

從表 3-4 分析得知，休閒參與表經轉軸後共萃取出五個因素，分別命名為運動型活動(Cronbach's α 係數為 .700)、家庭型活動(Cronbach's α 係數為 .722)、社交型活動(Cronbach's α 係數為 .821)、藝文型活動(Cronbach's α 係數為 .549)、嗜好型活動(Cronbach's α 係數為 .712)其解釋變異量如表 3-3 所示

表 3-3

轉軸後的成分矩陣一覽表

成份	轉軸平方和負荷量		
	特徵值 (λ)	解釋變異量	累積總解釋變異量
1	2.822	18.813	18.813
2	2.416	16.109	34.922
3	2.219	14.792	49.714
4	2.103	14.022	63.736
5	2.031	13.538	77.273

表 3-4

因素分析構面一覽表

	社交	家庭	嗜好	運動	藝文
A17參加宗教相關活動	.826				
A16參加社團活動	.804				
A15參加志工	.792				
A28烤肉活動		.778			
A18參加聚會		.755			
A19唱歌 ktv		.711			
A27郊遊		.652			
A12進修研習			.775		
A8整理家裡			.767		
A14閱讀雜誌			.762		
A3籃球				.816	

(續下頁)

	社交	家庭	嗜好	運動	藝文
A7 閱讀報紙					.855
A11 欣賞電影					.745

三、休閒運動阻礙因素量表

本量表主要是參考張良漢、許志賢（2002）之休閒運動阻礙量表（Recreational Sport Constraints Scale，簡稱RSCS）包括個體阻礙、環境阻礙、經驗阻礙、及工作阻礙四個構面的20道題，依據本研究受試對象之特性，重新修訂內容及敘述編製而成。量表計分方式如下：

本量表採李克特（Likert）五點評量表，分「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」及「非常同意」分別給予1、2、3、4、5分，得分愈高，表示受該因素的阻礙愈強。

（一）、項目分析

本量表經項目分析後所有題項皆達顯著水準，因此都予以保留，如下表3-5所示。

表 3-5

休閒阻礙量表定義與題項

題 項	CR決斷值(t值)	顯著性(雙尾)
1.本身不喜歡	7.451	.000
2.家人的反對	8.449	.000
3.對休閒活動沒有興趣	11.795	.000

(續下頁)

題 項	CR決斷值(t值)	顯著性(雙尾)
4.找不到一起活動的同伴	5.186	.000
5.朋友的反對	13.803	.000
6.宗教的原因讓我無法參加	11.386	.000
7.參加活動時讓我感到不自在	16.692	.000
8.活動所需的技巧太難	17.045	.000
9.共同參與休閒活動的同伴居住太遠	7.360	.000
10.同伴沒有足夠的錢一起參加	9.559	.000
11.同伴因為家庭或工作壓力無法 一同參加	5.839	.000
12.缺乏活動技巧旗鼓相當的同伴	5.901	.000
13.同伴缺乏交通工具前往休閒活 動的目的。	8.001	.000
14.活動場地簡陋或不足使用	11.973	.000
15.活動項目的花費太高	8.473	.000
16.休閒設施不敷使用	8.584	.000
17.休閒活動資訊取得不易	12.683	.000
18.活動時間無法配合	3.479	.001

$P < .05$

(二)因素分析

經因素分析後刪除5、18、10及13題後總量表Cronbach's α 係數為.928。從表3-7分析得知，休閒阻礙表經轉軸後共萃取出三個因素分別命名為個人內在阻礙(Cronbach's α 係數為.912)、人際關係阻礙(Cronbach's α 係數為.811)、環境結構

阻 (Cronbach's α 係數為 .868)其解釋變異量如表 3-6所示

表 3-6

轉軸後的成分矩陣一覽表

	特徵值 (λ)	解釋變異量	累積總解釋變異量
1	3.915	27.964	27.964
2	3.138	22.414	50.378
3	2.818	20.130	70.509

表 3-7

因素分析構面一覽表

	個人	環境	人際
b3對休閒活動沒有興趣	.898		
b1本身不喜歡	.845		
b7參加活動時讓我感到不自在	.722		
b8活動所需的技巧太難	.673		
b2家人的反對	.670		
b6宗教的原因讓我無法參加	.655		
b16休閒設施不敷使用		.860	
b15活動項目的花費太高		.769	
b17休閒活動資訊取得不易		.739	
b14活動場地簡陋或不敷使用		.568	
b4找不到一起活動的同伴			.812
b12缺乏活動技巧旗鼓相當的同伴			.766

(續下頁)

b11同伴因為家庭或工作壓力無法 一同參加	.729
b9共同參與休閒活動同伴居住太遠	.648

四、教師工作壓力量表

本研究引用柯政利（2008）所編製之國小教師工作壓力問卷，其量表係以郭耀輝（2004）所編製之版本為依據。量表之教師工作壓力類別共分為學生行為、時間、工作負荷、行政支持與專業性共五類。量表計分方式如下：

本量表採 Likert Scale 五點量表作答，根據研究參與者對於在工作中所知覺的壓力感受而選擇「非常同意」、「同意」、「尚可」、「不同意」、「非常不同意」，依序給予5分、4分、3分、2分、1分。得分愈高者表示工作壓力愈高；得分愈低者則表示工作壓力愈低。該量表以 Cronbach α 進行內部一致性信度分析，最低可接受的限度為0.5-0.6之間（引自吳明隆，2003，頁5-5）。

1. 項目分析

本量表經項目分析後所有題項皆達顯著水準，因此都予以保留，如表3-8所示。

表 3-8

工作壓力量表各變項與題項

題 項	CR 決 斷 值	顯 著 性 (雙 尾)
1. 學生無法接受輔導及改進學習態度	5.204	.000
2. 學生學習意願低落，不肯用心學習	4.050	.000
3. 我的教學常受學生行為的干擾	5.749	.000
4. 學生偏差行為太多，浪費太多時間	3.666	.001
5. 我常花費許多時間在輔導和管教	8.728	.000
學生的工作上		
6. 我缺乏充分時間去設計課程和時間	5.757	.000
7. 我沒時間實施家庭訪問	8.146	.000
8. 我沒有時間輔導學生	6.373	.000
9. 我雜事太多	5.819	.000
10. 學校教學之外所產生的壓力太多	5.819	.000
11. 縣市合併後工作越來越多負擔太重	7.213	.000
12. 學校提供的資源太少，要求過多感	5.287	.000
到壓力很大		
13. 行政人員資源分配不公影響情緒	6.569	.000
14. 行政人員很難相處	6.577	.000
15. 我無法得到同仁和行政給予的	5.077	.000
支持和協助		
16. 工作不均，我比其他人付出更多	5.795	.000
17. 我經常帶工作回家	5.393	.000
18. 教師的專業和地位不受尊重	5.412	.000
20. 我無法達成學校對教師教學品要求	2.746	.009

(續下頁)

題 項	CR 決斷值	顯著性(雙尾)
21. 缺乏專業知能去輔導偏差行為 的學生。	3.728	.001
22. 學校無法認同我教學	4.124	.000

$P < .05$

2. 因素分析

經因素分析：刪除 18、16、17、8、3 題後總量表 Cronbach's α 係數為 .886。從表 3-10 分析得知工作壓力表經轉軸後共萃取出五個因素分別命名為學生行為(Cronbach's α 係數為 .831)、時間(Cronbach's α 係數為 .815)、專業性(Cronbach's α 係數為 .792)、行政支持(Cronbach's α 係數為 .939)、工作量(Cronbach's α 係數 = .779)。其解釋變異量如表 3-9 所示：

表 3-9

轉軸後的成分矩陣一覽表

	特徵值 (λ)	解釋變異量	累積總解釋變異量
1	2.822	18.813	18.813
2	2.416	16.109	34.922
3	2.219	14.792	49.714
4	2.103	14.022	63.736
5	2.031	13.538	77.273

表 3-10

因素分析構面一覽表

題 目	學生	時間	專業	行政	工作
2 學生學習意願低落不肯用心學習	.845				
3 學生偏差行為太多浪費太多時間	.820				
4 我常花費許多時間在輔導和管教學生	.781				
1 學生無法接受輔導改進學習態度	.612				
6 沒時間實施家庭訪問		.838			
5 我缺乏充分的時間去設計課程和時間		.782			
7 我沒有時間輔導學生		.765			
20 我無法達成學校對教師品質的要求			.931		
22 學校無法認同我的教學			.743		
21 缺乏專業知識輔導行為偏差的行為			.707		
14 行政人員很難相處				.912	
15 無法得到同仁和行				.909	

(續下頁)

題 目	學生	時間	專業	行政	工作
12 研習活動與其他活動太多					.707
9 學校教學之外的工作所產生的壓力					.704

五、量表信效度考驗

外在信度係指獨立的研究者在相同或類似的脈絡中工作獲得一致性結果的程度；內在信度涉及研究者關注相同構念與資料配對的方式，與最先採用的研究者一致的程度(王文科，2000)，因此本研究在信效度上的檢驗上採用「Cronbach α 」利用 Cronbach' s α 值來檢定各因素與構面間是否具有內部一致性，(當 Cronbach' s α 值越高，代表問卷的內部一致性越高，其中 Cronbach' s α 值 $>.7$ 為高信度)。信度檢定與專家效度檢定，以求得休閒參與及休閒阻礙量表之內部一致性，用以確定研究回收樣本在行為表現上是否一致。

(一)、信效度分析與項目分析

本研究將於問卷回收後，以 SPSS for Windows 12.0 版套裝軟體進行項目分析。採用各題與總分之相關以及決斷值 (*Critical Ratio* ; *CR*) 進行項目分析，在各題與總分的相關部份，相關係數須達 .40 以上方可使用；未達顯著水準者或相關係數未達 .40 以上的題目則予以刪除。在 *CR* 值部分，首先將所有樣本在預試量表的得分總和依照高低順序排列，並將得分前 27% 列為高分組 (*correlation analysis*)，得分後 27%

為低分組，再以最高與最低分組進行獨立樣本 t 考驗，以求出高、低兩組樣本在每題得分平均數差異的顯著性考驗，若題目之決斷值達顯著水準 ($p < .05$)，即表示該題鑑別不同受試者的反應程度(吳明隆，2003)。而王保進(2006)指出決斷值(CR 值)乃求高分組與低分組在題目上平均數的差異顯著性，值越高代表題目之鑑別度越好，以 3.5 為基準。經項目分析後保留之題目則再進一步進行因素分析。

第四節 資料處理

本研究資料之統計分析，採用 SPSS for Windows 12.0 統計套裝軟體，而所選用的統計方法，乃是依據研究的目的及假設上的需要，本研究所有顯著性考驗皆以 $\alpha = .05$ 為顯著水準。選擇適當之統計方法加以分析，在研究中所用的分析方法如下：

一、描述性統計(Descriptive Statistics)

以平均數、標準差的統計方法了解教師休閒參與及休閒阻礙與工作壓力的得分以及各層面得分情形。對於個人基本資料及問卷中，採用次數分配與百分比的統計方式，以說明各題目在樣本中的分配情形。以了解當前國中教師(受試樣本)的休閒活動參與、休閒阻礙和教師基本資料等。

二、t 檢定

以獨立樣本 t 檢定來分析教師特性中，性別與休閒活動參與及休閒阻礙的差異情形，本研究採用 t 檢定來加以考驗，以驗證假設。

三、單因子變異數分析(one-way ANOVA)

以單因子變異數分析來檢定教師不同年齡、婚姻狀況、服務年資、個人月收入在休閒參與及休閒阻礙與工作壓力之量表得分的差異情形。若變異數分析達到顯著水準($\alpha = .05$)，則進一步以雪費法進行事後比較，以檢定各組之間的差異情形。

四、因素分析(factor analysis)

在量表的分析與處理時，因為休閒阻礙量表所設計的群體與本研究的母體不同，致使原量表的向度區分方式在本研究中並不適用。為找出更好的區分向度，採用因素分析的統計方法，並配合最大變異法，抽取特徵值大於1的因素且剔除轉軸低0.5者，作為選題的標準。因素負荷量試圖將不合宜的分量表加以重新整理。為了達到上述研究目的，採用問卷調查方式來進行實證之研究，問卷回收之資料處理，除了以描述統計來分析當前國中教師參與休閒活動及阻礙因素外，並以推論統計來進一步驗證假設。

五、典型相關分析(canonical correlation)

利用典型相關分析係將各組變項皆以為整體來對待，因此所描述的是兩組變項之間的整體相關形式，而非關於兩組變項中個別構面的相關檢驗，故本研究利用典型相關分析來檢驗教師其休閒參與及休閒阻礙與工作壓力間之相關情形。

第五節 研究流程

本研究之進度與流程如下圖 3-3 所示，依連續之工作流程及預定進度，作為本研究日後研究操作之依據。

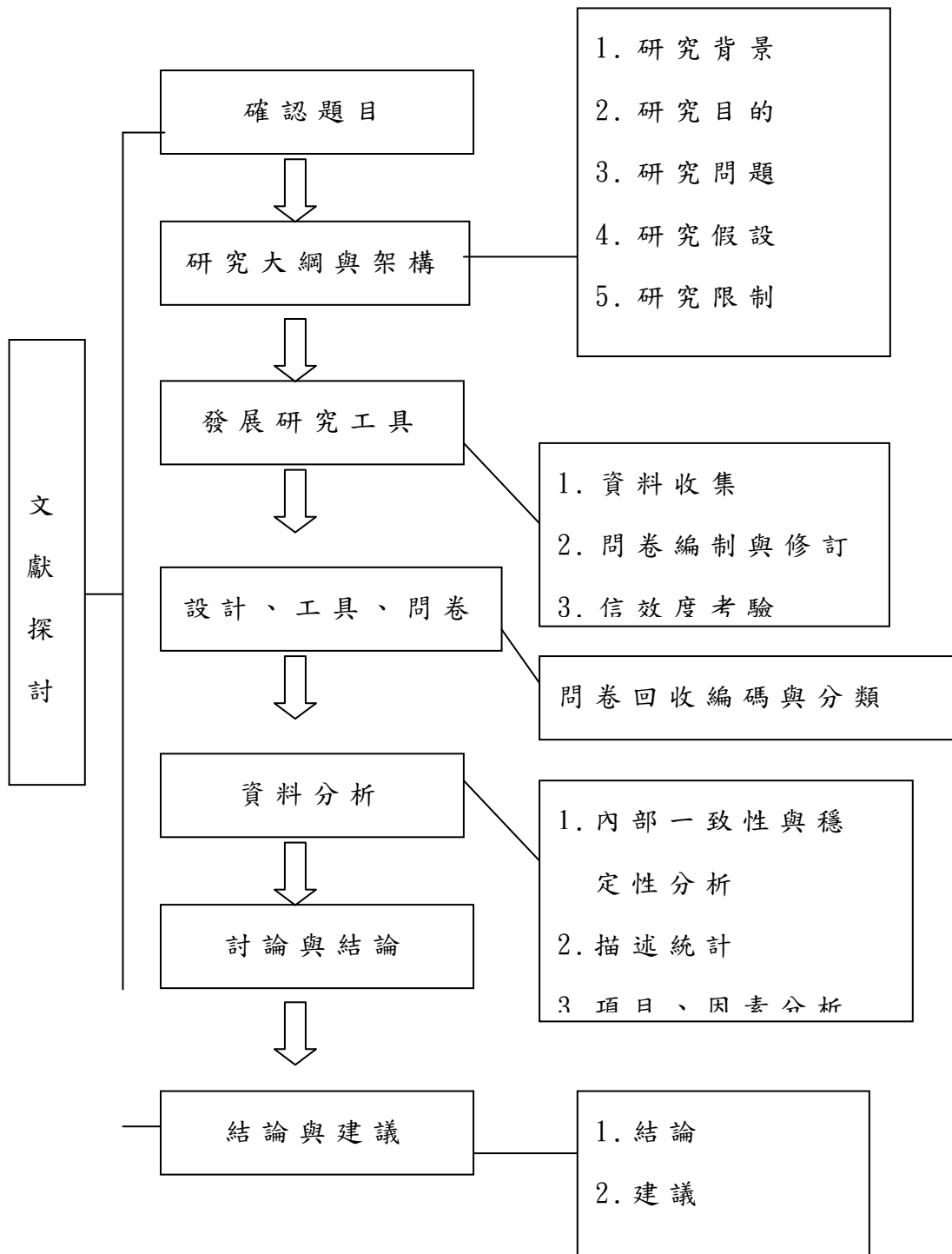


圖 3-3 研究流程

第四章 研究結果與討論

本研究將所獲得之資料，進行統計分析結果並加以討論，針對100學年度臺中市69所國中合格教師為對象進行調查研究，所得資料經處理後，將研究結果分成七節加以討論：第一節為個人基本資料之描述性統計；第二節為休閒運動參與狀況分析；第三節為休閒運動阻礙因素之分析；第四節為工作壓力之分析；第五節為休閒參與、休閒阻礙、工作壓力之相關分析；第六節為休閒參與、休閒阻礙、工作壓力之典型相關分析；第七節為綜合討論。

第一節 個人基本資料之統計

本節對臺中市國中教師之性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、擔任教職年資、擔任行政工作年資、個人月收入等背景屬性各觀察變數，進行次數及百分比統計，有效樣本共計395位教師，分析結果分析如表4-1所示：

一、性別

以性別區分教師，其中以女性人數佔最多，有254人次，占有有效量表64.3%；男性有141人次，占有有效量表35.7%。

二、年齡

以年齡區分教師，其中年齡層在36-40歲人數佔最多，有246人次，占有有效量表62.3%；其次為35歲以下者，有125人次，占有有效量表31.6%；最後為41歲以上人員，有24人次，占有有效量表6.1%。

三、教育程度

以教育程度來區分教師，其專科/大學學歷人數佔最多，有290人次，占有有效量表73.4%；其次為碩士學歷者，有91人次，占有有效量表23.0%；最後為40學分班碩士學歷者，有14人次，占有有效量表14%。

四、任教教年資

以擔任教職年資區分教師，其中教職年資11-20年的人員佔最多，有182人次，占有有效量表46.1%；其次為21-30年的人員的人員，有122人次，占有有效量表30.9%；第三為10年以下的人員，有70人次，占有有效量表17.7%；最後為31年以上的人員，有21人次，占有有效量表5.3%。

五、職務

以擔任職務狀況來區分教師，其中擔任職務為專任教師者有131人次占有有效量表33.2%；擔任職務為導師者有164人次占有有效量表41.5%；擔任職務為兼任行政者有89人次占有有效量表22.5%；其他者有11人次占有有效量表2.8%。

六、任職科目(以本身專長為主)

以任職科目來區分教師，其中健康與體育領域的教師有55人次，占有有效量表13.9%；綜合活動領域的教師有22人次，占有有效量表5.6%；數學領域的人員有63人次，占有有效量表15.9%；藝術與人文領域的教師有13人次，占有有效量表3.3%；語文領域的教師有125人次，占有有效量表31.6%；社會領域的教師有54人次，占有有效量表13.7%；自然與生活科技領域的教師有63 人次，占有有效量表15.9%。

七、婚姻狀況

以婚姻狀況來區分，單身期的教師所占人數為136人次，

占有量表 34.4%；新婚築巢期的教師所占人數為 47 人次，占有量表 11.9%；滿巢育兒期的教師，有 178 人次，占有量表 45.1%；空巢期的教師，有 31 人次，占有量表 7.8%；鰥寡期的教師，有 3 人次，占有量表 0.8%。

表 4-1

基本資料分析表

		次數	百分比	有效百分比
性別	男	141	35.7	35.7
	女	254	64.3	64.3
	總數	395	100	100
年齡	30 歲以下	125	31.6	31.6
	31-40 歲	246	62.3	62.3
	41 歲以上	24	6.1	6.1
	總數	395	100	100
教育程度	專科/大學	290	73.4	73.4
	碩士	91	23.0	23.0
	40 學分班	14	3.5	3.5
	總數	395	100	100
服務年資	10 年以下	70	17.7	17.7
	11-20 年	182	46.1	46.1
	21-30 年	122	30.9	30.9
	31 年以上	21	5.3	5.3
	總數	395	100	100

(續下頁)

	次數	百分比	有效百分比
任職職務	專任教師	131	33.2
	導師	164	41.5
	兼任行政	89	22.5
	其他	11	2.8
	總數	395	100
任職科目	健康與體育	55	13.9
	綜合活動	22	5.6
	數學	63	15.9
	藝文與人文	13	3.3
	語文	125	31.6
	社會	54	13.7
	自然與科技	63	15.9
	總數	395	100

資料來源：研究者綜合整理

小結

由描述性統計分析可發現，臺中市國民中學教師的性別以女性占較多數為254人次；教育程度中之學歷以專科人數佔最多，40學分班最少；教學年資以11年-20年最多，31年以上最少；教師年齡以11歲-20歲最多，41歲以上最少；職務以導師最多，其他最少；教學領域(七大領域)以語文最多，藝術與人文最少；婚姻狀況以滿潮育兒期最多，矜寡期最少。

第二節 休閒運動參與情況分析

一、休閒參與之分析

為了解教師兼休閒參與程度，藉由休閒參與量表，對各觀察變數進行次數及百分比統計，衡量尺度採用李克特五點尺度，衡量分數最高為5分表示「經常參加」，最低為1分表示「未曾參加」，故平均數愈高，代表其問項所帶來之休閒參與程度愈高。在休閒參與調查中，若依量表之構面來觀察教師之休閒參與程度，如表4-2所示，家庭型活動構面為教師最時常參與之休閒活動（平均數=3.99）；其次為藝文型活動構面（平均數=3.58）；第三為遊憩型活動；第四為嗜好閒逸型活動構面（平均數=2.84）；第五為運動型活動構面（平均數=2.45）；最後為社交型活動構面（平均數=2.85）。但若依量表題項來看，如表4-3所示，教師休閒參與頻率最高的前五大題項依序為：閱讀報紙（平均數=4.36）；第二為整理家裡（平均數=4.33）第三為閱讀雜誌（平均數=4.14）；第四為進修研習（平均數=3.93）；第五為欣賞電影（平均數=3.73），上述教師之前五大休閒參與項目中，其中之題項構面皆來自於家庭型構面，由此可知，教師之最主要休閒參與活動為家庭型活動。在藝文型活動、嗜好型活動，其休閒活動參與之頻率皆屬中等偏上程度，但在運動型活動之頻率就呈現偏低程度。

表 4-2

休閒參與各構面排序分析表

休閒參與構面	平均數	標準差	排序
家庭型	3.99	0.65	1
藝文型	3.58	0.60	2
社交型	2.85	0.91	3
嗜好閒逸型	2.84	0.84	4
運動型	2.45	1.00	5

表 4-3

休閒參與各題項排序分析表

題項	平均數	標準差	排序
1.羽球	2.82	1.45	7
2.籃球	2.28	1.25	12
3.游泳	2.26	1.16	13
4.整理家裡	4.33	0.75	2
5.欣賞電影	3.73	1.13	5
6.進修研習	3.93	0.93	4
7.閱讀報紙	4.36	0.77	1
8.閱讀雜誌	4.14	0.86	3
9.參加志工	2.24	1.15	14
10.參加社團活動	2.44	1.23	11
11.參加宗教活動	2.48	1.33	9
12.參加聚會	1.02	1.02	5

(續下頁)

題 項	平均數	標準差	排序
13.唱歌 KTV	2.42	1.17	10
14.郊遊	3.48	1.10	6
15.烤肉活動	2.65	1.07	8

第三節 休閒運動阻礙因素之分析

為了解教師休閒阻礙，藉由休閒阻礙量表，對各觀察變數進行次數及百分比統計，衡量尺度採用李克特五點尺度，衡量分數最高為 5 分表示「非常同意」，最低為 1 分表示「非常不同意」，故平均數愈高，代表其問項所帶來之休閒阻礙程度愈高。在休閒阻礙調查中，如表 4-4 所示，最高為人際阻礙因素構面（平均數=2.77）；其次為環境結構的阻礙因素構面（平均數=2.52）；第三為個人內在阻礙因素構面之休閒阻礙因素構面（平均數=2.22）。但若依量表題項來看，如 4-5 所示，最令教師休閒阻礙程度的前五大題項依序為：找不到一起活動的同伴（平均數=3.02）；第二為同伴因為家庭或工作壓力無法一同參加（平均數=2.93）；第三為活動項目的花費太高（平均數=2.70）；第四為休閒設施不敷使用及共同參與休閒活動的居住太遠（平均數=2.59）；第五為缺乏活動技巧旗鼓相當的同伴（平均數=2.55），上述教師之前五大休閒阻礙源當中，其中之題項構面皆來自於人際關係之阻礙在阻礙因素，由此可見，教師最主要休閒阻礙來源為人際關係阻礙因素。

表 4-4

休閒阻礙各構面排序分析表

休閒阻礙構面	平均數	標準差	排序
人際關係阻礙	2.77	0.866	1
環境結構阻礙	2.52	0.919	2
個人內在阻礙	2.22	0.815	3

表 4-5

休閒阻礙各題項排序分析表

題 項	平均數	標準差	排序
1.本身不喜歡	2.65	1.28	4
2.家人的反對	2.04	0.96	13
3.對休閒活動沒有興趣	2.39	1.22	9
4.宗教的原因讓我無法參加	1.74	0.82	14
5.參加活動時讓我感到不自在	2.18	1.05	12
6.活動所需的技巧太難	2.35	1.08	11
7.找不到一起活動的同伴	3.02	1.16	1
8.共同參與休閒活動的居住太遠	2.59	1.11	6
9.同伴因家庭或工作壓力無法參與	2.93	1.17	2
10.缺乏活動技巧旗鼓相當的同伴	2.55	1.03	7
11.活動場地簡陋或不足使用	2.36	1.06	10
12.活動項目的花費太高	2.70	1.17	3
13.休閒設施不敷使用	2.59	1.06	5
14.休閒活動資訊取得不易	2.43	1.05	8

第四節 工作壓力之分析

為了解國中教師工作壓力感受程度，藉由工作壓力量表，對觀察變數進行次數及百分比統計，衡量尺度採用李克特五點尺度，衡量分數最高為5分表示「非常同意」，最低為1分表示「非常不同意」，故平均數愈高，代表其所帶來之休閒阻礙程度愈高。

為了解國中教師工作壓力感受程度，藉由工作壓力量表，對各觀察變數進行次數及百分比統計，衡量尺度採用李克特五點尺度，衡量分數最高為5分表示「非常同意」，最低為1分表示「非常不同意」，故平均數愈高，代表其問項所帶來之工作壓力之程度愈高。依量表之構面來觀察教師之工作壓力來源，如表4-6所示，學生行為之工作壓力來源之首（平均數=3.48）；其次為工作量構面（平均數=3.25）；第三為時間構面（平均數=2.95）；第四為行政支持構面（平均數=2.37）；最後是專業性構面（平均數=2.25）。但若依量表題項來看，如表4-7所示，最令教師工作壓力極大的前五大題項依序為：我常花許多時間在輔導和管教學生（平均數=3.69）；第二壓力源為我沒時間家庭訪問（平均數=3.55）；第三壓力源為學生無法接受輔導無法改進學習態度（平均數=3.40）；第四為我覺得學校我覺得縣市合併後工作越來越多負擔太重（平均數=3.34），上述教師教學之外的工作所產生的壓力太多（平均數=63.37）；第五為五大壓力源當中，其之題項構面來自於其學生，由此可見，教師之最主要工作壓力來源為學生行為。但時間、工作量及行政支持，其工作壓力亦屬中等偏上程度。

表 4-6

工作壓力各構面排序分析表

工作壓力構面	平均數	標準差	排序
學生行為	3.48	0.77	1
工作量	3.25	0.80	2
時間	2.95	0.77	3
行政支持	2.37	0.87	4
專業性	2.25	0.65	5

表 4-7

工作壓力各題項排序分析表

題 項	平均數	標準差	排序
1.學生無法接受輔導無法改進學習態度	3.40	1.02	3
2.學生學習意願低落，不肯用心學習	3.69	0.87	1
3.我常花費許多時間在輔導和管教學生	3.55	0.98	2
4.我缺乏充分時間去設計課程和時間	3.05	0.97	7
5.我沒時間實施家庭訪問	3.18	1.00	6
6.我沒有時間輔導學生	2.63	0.93	9
7.學校教學之外的工等產生的壓力太多	3.37	1.02	4
8.縣市合併後工作越來越多，負擔太重	3.34	1.01	5
9.研習活動與其他活動太多	3.05	0.96	8
10.缺乏專業知識去輔導行為偏差的行為	2.62	0.97	10

(續下頁)

題 項	平均數	標準差	排序
11.行政人員很難相處	2.34	0.92	13
12.無法得到同仁和行給予的支持、協助	2.41	0.92	12
13.我無法達成學校對教師教學品質要求	2.13	0.74	14
14.缺乏專業知能去輔導偏差行為的學生	2.62	0.97	11
15.學校無法認同我教學	2.01	0.70	15

第五節 不同背景變項之檢定

本節旨在分析不同背景變項的臺中市國民中學教師休閒參與感受上是否有顯著的差異。分別以不同之背景變項為自變項，以國中教師之休閒參與、休閒阻礙及工作壓力各個構面為依變項，進行獨立樣本t檢定及單因子變異數分析。獨立樣本 t 檢定須先行判定變異數是否同質，若未違反變異數同質性假設，採用假設變異數相等來進行檢定；若違反變異數同質性假設，採用假設變異數不相等來進行檢定。另在單因子變異數分析中若經過變異數同質性檢定後，若未達顯著水準，就得知各組的變異數是相同的，則進行Scheffe法事後比較；若同質性達顯著標準，則進行Kruskal-Wallis檢定判定其卡方值，並從中探討各組間之實際差異情形。

一、不同人口變項與休閒參與構面

(一)不同性別與休閒參與構面

不同性別(男、女)之教師在休閒參與各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同性別教師對於休閒參與的差異情形，經單因子變異數分析,只有運動型達顯著差異,但經由平均數比

較並無顯著差異存在如下表所示：

表 4-8

休閒參與單因子多變量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
性別	Wilks' Lambda	.938	5.158(a)	.000
	變數選擇法			

表 4-9

休閒參與變異數分析表

		依變數	F 檢定	顯著性
	運動型		18.18	.000
	家庭型		3.317	.069
性別	藝文型		.017	.895
	社交型		.601	.439
	嗜好閒逸型		.442	.506

(二)不同年齡與休閒參與構面

不同年齡之教師在休閒參與各構面，探討不同年齡教師對於休閒參與的差異情形。經單因子變異數分析，只有藝文型達顯著差異，但經由 Scheffe 事後比較並無顯著差異存在，如下表所示：

表 4-10

休閒參與單因子多變量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
年齡	Wilks' Lambda	.939	2.479(a)	.006
變數選擇法				

表 4-11

休閒參與變異數構面表

依變數		型 III 平方和	F 檢定	顯著性
	運動型	2.778	1.372	.255
年齡	家庭型	1.472	1.726	.179
	藝文型	4.406	6.076	.003
	社交型	.906	.534	.587
	嗜好閒逸型	1.048	.729	.483

(三)不同任教年資與休閒參與構面獨立樣本t檢定

不同任教年資之教師在休閒參與各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同任教年資教師對於休閒參與的差異情形，發現任職年資對休閒參與達顯著差異，經單因子變異數分析，只有藝文型達顯著差異，經由Scheffe事後比較：31年以上 > 10年以下，11-20年和21-30年則介於其中，如下表所示：

表 4-12

休閒參與單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
任教年資	Wilks' Lambda	.932	1.836	.026
變數選擇法				

表 4-13

休閒參與變異數分析表

依變數		型 III 平方和	F 檢定	顯著性
運動型		6.175	2.045	.107
任教家庭型		.718	.558	.643
年資藝文型		3.232	2.940	.033
社交型		1.241	.487	.692
嗜好閒逸型		3.413	1.593	.191

(四)、不同教育程度與休閒參與構面獨立樣本 t 檢定

不同教育程度之教師在休閒參與各構面間進行獨立樣本 t 檢定，探討不同教育程度教師對於休閒參與的差異情形，發現任教職務對休閒參與無顯著差異，如下表 4-15 所示：

表 4-14

休閒參與單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
教育	Wilks' Lambda	.950	1.342	.170
程度	變數選擇法			

表 4-15

休閒參與變異數分析表

依變數	型 III 平方和	F 檢定	顯著性
運動型	9.143	3.051	.029
教 家庭型	2.049	1.604	.188
育 藝文型	1.612	1.450	.228
程 社交型	.257	.100	.960
度 嗜好閒逸型	.237	.109	.955

(五)不同任教科目與休閒參與構面獨立樣本 t 檢定

不同任教科目之教師在休閒參與各構面間進行獨立樣本 t 檢定，探討不同任教科目教師對於休閒參與的差異情形，發現任教領域對休閒參與達顯著差異，經單因子變異數分析，藝文型和嗜好型達顯著差異，但經由 Scheffe 事後比較並無顯著差存在，如下表 4-17 所示：

表 4-16

休閒參與單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
任教	Wilks' Lambda 變			
科目	數選擇法	.874	1.760	.007

表 4-17

休閒參與變異數分析表

	依變數	型 III 平方和	F 檢定	顯著性
	運動型	20.612	3.516	.002
任教	家庭型	1.087	.420	.866
科目	藝文型	3.190	1.439	.198
	社交型	9.360	1.868	.085
	嗜好閒逸型	9.085	2.148	.047

(六)不同任教職務與休閒參與構面獨立樣本 t 檢定

不同任教職務之教師在休閒參與各構面間進行獨立樣本 t 檢定，探討不同任教科目教師對於休閒參與的差異情形，發現任教領域對休閒參與無顯著差異，如下表 4-19 所示：

表 4-18

休閒參與單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
任教	Wilks' Lambda			
職務	變數選擇法	.965	0.930	.530

表 4-19

休閒參與變異數分析表

依變數	型 III 平方和	F 檢定	顯著性
運動型	1.223	.400	.753
職 家庭型	1.371	1.069	.362
務 藝文型	1.403	1.260	.288
社交型	2.821	1.112	.344
嗜好閒逸型	2.690	1.252	.290

(七)不同婚姻與休閒參與構面獨立樣本t檢定

不同婚姻之教師在休閒參與各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同婚姻教師對於休閒參與的差異情形，發現婚姻狀況對休閒參與無顯著差異如下表4-21所示：

表 4-20

休閒參與單因子多量分析表

	數值	F 檢定	顯著性
Wilks' Lambda	.025	2961.577(a)	.000
變數選擇法			

表 4-21

休閒參與變異數分析表

依變數		型 III 平方和	F 檢定	顯著性
	運動型	6.537	2.167	.091
婚姻	家庭型	.575	.446	.720
狀況	藝文型	1.403	1.260	.288
	社交型	9.041	3.633	.013
	嗜好閒逸型	1.750	.812	.488

二、不同人口變項與休閒阻礙構面獨立樣本t檢定

(一)不同性別與休閒參與構面獨立樣本t檢定

不同性別(男、女)之教師在休閒阻礙各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同性別教師對於休閒參與的差異情形，發現性別對休閒阻礙未達顯著差異，下表4-23所示：

表 4-22

休閒阻礙單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
性別	Wilks' Lambda	.999	.176(a)	.913
	變數選擇法			

表 4-23

休閒阻礙變異數分析表

	依變數	型 III 平方和	F 檢定	顯著性
	個人內在阻礙	.008	.011	.915
性別	人際關係阻礙	.262	.349	.555
	環境結構阻礙	.002	.003	.960

(二)不同年齡與休閒阻礙構面獨立樣本t檢定

不同年齡之教師在休閒參與各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同年齡教師對於休閒阻礙的差異情形。發現年齡對休閒阻礙達顯著差異，經單因子變異數分析，人際關係阻礙、環境結構阻礙達顯著差異，再經由 Scheffe 事後比較：人際關係阻礙：35歲以下 > 41歲以上，36至40歲則介於其中如下表 4-25 所示：

表 4-24

休閒阻礙單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
	Wilks' Lambda	.939	2.479(a)	.006
年齡	變數選擇法			

表 4-25

休閒阻礙變異數分析表

依變數		型 III 平方和	F 檢定	顯著性
	個人內在阻礙	2.495	1.882	.154
年齡	人際關係阻礙	7.882	5.371	.005
	環境結構阻礙	7.254	4.363	.013

(三)不同教育程度與休閒阻礙構面獨立樣本t檢定

不同教育程度之教師在休閒阻礙各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同教育程度師對於休閒阻礙的差異，發現教育程度對休閒阻礙達顯著差異，經單因子變異數分析，人際關係阻礙達顯著差異，如下表4-27所示：

表 4-26

休閒阻礙單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
教育程度	Wilks' Lambda	.938	2.812	.003
	變數選擇法			

表 4-27

休閒阻礙變異數分析表

依變數		型 III 平方和	自由度	顯著性
	個人內在阻礙	3.492	3	.155
教育	人際關係阻礙	7.963	3	.013
程度	環境結構阻礙	1.737	3	.563

(四)不同服務年資與休閒阻礙構面獨立樣本t檢定

不同服務年資之教師在休閒阻礙各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同服務年資教師對於休閒阻礙的差異，發現任職年資對休閒阻礙無顯著差異，如下表4-29所示：

表 4-28

休閒阻礙單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
服務年資	Wilks' Lambda	.986	.628	.774
變數選擇法				

表 4-29

休閒阻礙變異數分析表

依變數	型 III 平方和	自由度	顯著性
個人內在阻礙	.542	3	.847
服務 人際關係阻礙	1.959	3	.457
年資 環境結構阻礙	.454	3	.911

(五)不同職務與休閒阻礙構面獨立樣本t檢定

不同職務之教師在休閒阻礙各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同職務教師對於休閒阻礙的差異，發現任職職務對休閒阻礙無顯著差異，如下表4-31所示：

表 4-30

休閒阻礙單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
不同職務	Wilks' Lambda	.979	.939	.490
變數選擇法				

表 4-31

休閒阻礙變異數分析表

依變數	型 III 平方和	自由度	顯著性
個人內在阻礙	.448	3	.880
任教 人際關係阻礙	1.112	3	.688
職務 環境結構阻礙	1.467	3	.631

(六)不同任教科目與休閒阻礙構面獨立樣本 t 檢定

不同任教科目之教師在休閒阻礙各構面間進行獨立樣本 t 檢定，探討不同任教科目教師對於休閒阻礙的差異，發現任教科目對休閒阻礙無顯著差異，如下表 4-33 所示：

表 4-32

休閒阻礙單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
任教科目	Wilks' Lambda	.949	1.131	.316
變數選擇法				

表 4-33

休閒阻礙變異數分析表

	依變數	型 III 平方和	自由度	顯著性
	個人內在阻礙	3.053	6	.601
任教	人際關係阻礙	6.694	6	.177
科目	環境結構阻礙	2.321	6	.842

(六)不同婚姻與休閒阻礙構面獨立樣本t檢定

不同婚姻之教師在休閒阻礙各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同婚姻教師對於休閒阻礙的差異，發現婚姻狀況對休閒阻礙達顯著差異，經單因子變異數分析，人際關係阻礙、環境結構阻礙達顯著差異，再經由 Scheffe 事後比較：人際關係阻礙：單身期 > 空巢及鰥寡期，新婚築巢期及滿朝育兒期則介次其中，如下表 4-35 所示：

表 4-34

休閒阻礙單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
婚姻	Wilks' Lambda	.944	2.526	.007
狀況	變數選擇法			

表 4-35

休閒阻礙變異數分析表

	依變數	型 III 平方和	自由度	顯著性
婚姻	個人內在阻礙	2.924	3	.222
狀況	人際關係阻礙	10.423	3	.003
	環境結構阻礙	6.855	3	.004

三、不同人口變項與工作壓力構面獨立樣本t檢定

(一)不同性別與工作壓力構面獨立樣本t檢定

不同性別(男、女)之教師在工作壓力各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同性別教師對於工作壓力的差異情形，發現性別對工作壓力未達顯著差異，下表4-37所示：

表 4-36

工作壓力單因子多量分析表

	數值	F 檢定	顯著性
性別 Wilks' Lambda	.979	1.670(a)	.141
變數選擇法			

表 4-37

工作壓力變異數分析表

	依變數	型 III 平方和	自由度	顯著性
性別	學生行為	1.339	1	.138
	時間	.011	1	.893
	工作量	.207	1	.574
	行政支持	.567	1	.389
	專業性	1.342	1	.079

(二)不同年齡與工作壓力構面獨立樣本t檢定

不同年齡之教師在工作壓力各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同年齡教師對於工作壓力的差異情形，發現年齡對工作壓力達顯著差異，經單因子變異數分析，學生行為、

工作量、專業性達顯著差異,如表4-39所示：

表 4-38

工作壓力單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
性別	Wilks' Lambda	.979	1.670(a)	.141
	變數選擇法			

(三)不同教育程度與工作壓力構面獨立樣本t檢定

不同教育程度之教師在工作壓力各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同教育程度教師對於工作壓力的差異情形，發現教育程度對工作壓力未達顯著差異,如表4-40所示：

表 4-39

工作壓力單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
教育	Wilks' Lambda	.951	1.299	.195
程度	變數選擇法			

表 4-40

工作壓力變異數分析表

依變數		型 III 平方和	自由度	顯著性
	學生行為	1.316	3	.540
教育	時間	2.497	3	.245
程度	工作量	1.641	3	.473
	行政支持	.284	3	.946
	專業性	4.328	3	.019

(四)不同服務年資與工作壓力構面獨立樣本t檢定

不同服務年資之教師在工作壓力各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同服務年資教師對於工作壓力的差異情形，發現服務年資對工作壓力達顯著差異，經單因子變異數分析，工作量、專業性達顯著差異，再經由Scheffe事後比較：專業性未達顯著差異，工作量：10年以下、21-30年、11-20年 > 31年以上，如表4-42所示：

表 4-41

工作壓力單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
教育	Wilks' Lambda	.936	1.718	.042
程度	變數選擇法			

表 4-42

工作壓力變異數分析表

	依變數	型 III 平方和	自由度	顯著性
	學生行為	1.468	3	.492
	時間	2.130	3	.316
任職	工作量	6.911	3	.013
年資	行政支持	4.203	3	.137
	專業性	3.596	3	.040

(五)不同職務與工作壓力構面獨立樣本t檢定

不同職務之教師在工作壓力各構面間進行獨立樣本t檢定，探討不同職務教師對於工作壓力的差異情形，發現任教

職務對工作壓力達顯著差異經單因子變異數分析，學生行為、工作量達顯著差異，再經由 Scheffe 事後比較：學生行為、工作量皆未達顯著差異，如表 4-44 所示：

表 4-43

工作壓力單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
不同職務	Wilks' Lambda	.882	3.302	.000
變數選擇法				

表 4-44

工作壓力變異數分析表

依變數	型 III 平方和	自由度	顯著性
學生行為	11.771	3	.000
任教時間	.574	3	.813
職務工作量	7.887	3	.007
行政支持	.670	3	.832
專業性	3.159	3	.064

(六)不同任教科目與工作壓力構面獨立樣本 t 檢定

不同任教科目之教師在工作壓力各構面間進行獨立樣本 t 檢定，探討不同任教科目教師對於工作壓力的差異情形，發現任教科目對工作壓力未達顯著差，如表 4-46 所示：

表 4-45

工作壓力單因子多量分析表

		數值	F 檢定	顯著性
任教	Wilks' Lambda	.930	.942	.558
科目	變數選擇法			

表 4-46

工作壓力變異數分析表

依變數		型 III 平方和	自由度	顯著性
	學生行為	3.198	6	.513
	時間	3.488	6	.447
任教	工作量	1.244	6	.929
科目	行政支持	3.925	6	.527
	專業性	2.124	6	.562

(七)不同婚姻與工作壓力構面獨立樣本t檢定

不同婚姻之教師在工作壓力各構面間進行獨立樣本 t 檢定，探討不同婚姻教師對於工作壓力的差異情形，發現婚姻狀況對工作壓力達顯著差異，經單因子變異數分析，學生行為、工作量、專業性達顯著差異，再經由 Scheffe 事後比較：，學生行為：滿潮育兒期、單身期、新婚築巢期 > 空巢及鰥寡期，如表 4-48 所示：

表 4-47

工作壓力單因子多量分析表

		數 值	F 檢 定	顯 著 性
婚 姻 狀 況	Wilks' Lambda	.918	2.247	.004
變數選擇法				

表 4-48

工作壓力變異數分析表

依 變 數		型 III 平方和	自 由 度	顯 著 性
	學 生 行 為	10.227	3	.001
婚 姻	時 間	3.382	3	.131
狀 況	工 作 量	6.270	3	.021
	行 政 支 持	4.842	3	.095
	專 業 性	4.718	3	.012

第五節 休閒參與、休閒阻礙、工作壓力之相關分析

本節採用典型相關分析 (Canonical Analysis) 探討臺中市國民中學教師其休閒參與及休閒阻礙、工作壓力其兩兩間之整體相關性，其說明如下：

一、工作壓力、休閒參與典型相關分析

本研究變項以工作壓力 (學生行為、時間、工作量、行政支持、專業性) 作為控制變項 (X變項)，以休閒參與 (運動型活動、家庭型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動) 作為效標變項 (Y變項)，求二組變項線性組合的相關情形。表 4-48 為教師休閒參與與工作壓力典型相關分析統計摘要表，以休閒參與為 X 變項 (χ_1 = 運動型活動、 χ_2 = 家庭型活動、 χ_3 = 藝文型活動、 χ_4 = 社交型活動、 χ_5 = 嗜好型活動) 與工作壓力 Y 變項 (η_1 = 學生行為、 η_2 = 時間、 η_3 = 工作量、 η_4 = 行政支持、 η_5 = 專業性) 進行兩組變項之典型相關分析，求出兩組變項間線性組合之相關情形。經典型相關分析結果發現，共有二組典型相關徑路達顯著水準，第一個典型相關係數 $\rho_1 = 0.294^*$ ($p < 0.001$)；第二個典型相關係數 $\rho_2 = 0.227^*$ ($p < 0.001$)，即休閒參與主要是透過第一典型因素的藝文型和社交型來影響工作壓力，詳如圖 4-1。

(1) 控制變項的第一典型因素 (χ_1) 可以說明效標變項之第一典型因素 (η_1) 的總變異量為 .086%，且此效標變項的第一典型因素 (η_1)，又可解釋效標的變項變異量為 39.598%，而控制變項與效標變項重疊的部份為 3.433%，因此，控制變項透過第一典型因素 (χ_1 與 η_1) 可以有效解釋效標變項的解釋變異量為 3.433%。

(2) 控制變項的第二典型因素 (χ_2) 可以說明效標變項之第二典型因素 (η_2) 的總變異量為 5.2%，且此效標變項的第二典型因素 (η_2)，又可解釋效標的變項變異量為 16.695%，而控制變項與效標變項重疊的部份為 0.862%，因此，控制變項透過第一典型因素 (χ_1 與 η_1) 可以有效解釋效標變項的解釋變異量為 0.862%。

(3) 在第一至第二典型因素的重疊部份，共計 1.796%，亦即控制變項的教練領導行為各構面經由第一、第二典型相關因素，共可說明效標變項的行為意向各構面的總解釋變異量為 1.796%。

(4) 兩組典型相關及重疊量數值以第一個典型相關較大，第二個的重疊量較小，因此，休閒運動參與的五個控制變項主要是藉由第一典型相關因素影響休閒阻礙意向的效標變項。而休閒參與的五個控制變項中與第一典型相關因素 (χ_1) 結構係數較高且達 0.700 以上者有三個，分別為家庭型、藝文型、社交型 (結構係數分別為 .825、.877、.809)。有關休閒參與與工作壓力之典型相關路徑分析圖，詳如圖 4-1 所示：

二、休閒阻礙、工作壓力典型相關分析

研究變項以休閒阻礙（個人內在阻礙因素、人際間的阻礙因素、環境結構性的阻礙因素）作為效標變項（X變項）工作壓力（學生行為、時間、工作量、行政支持、專業性）作為控制變項（Y變項），以求二組變項線性組合的相關情形。表4-2 為教師休閒阻礙與工作壓力典型相關分析統計摘要表，以休閒參與為X變項（ χ_1 =個人內在阻礙因素、 χ_2 =人際間的阻礙因素、 χ_3 =環境結構性的阻礙因素、）與休閒阻礙Y變項（ η_1 =學生行為、 η_2 =時間、 η_3 =工作量 η_4 =行政支持 η_5 =專業性）進行兩組變項之典型相關分析。

(1)控制變項的第一典型因素（ χ_1 ）可以說明效標變項之第一典型因素（ η_1 ）的總變異量為.162%，且此效標變項的第一典型因素（ η_1 ），又可解釋效標的變項變異量為66.050%，而控制變項與效標變項重疊的部份為3.433%，因此，控制變項透過第一典型因素（ χ_1 與 η_1 ）可以有效解釋效標變項的解釋變異量為3.433%。

(2)控制變項的第二典型因素（ χ_2 ）可以說明效標變項之第二典型因素（ η_2 ）的總變異量為5.2%，且此效標變項的第二典型因素（ η_2 ），又可解釋效標的變項變異量為16.695%，而控制變項與效標變項重疊的部份為10.736%，因此，控制變項透過第一典型因素（ χ_1 與 η_1 ）可以有效解釋效標變項的解釋變異量為10.736%。

(3)在第一至第二典型因素的重疊部份，共計6.801%，亦即控制變項的教練領導行為各構面經由第一、第二典型相關因素，共可說明效標變項的行為意向各構面的總解釋變異量為6.801%。

(4) 兩組典型相關及重疊量數值以第一個典型相關較大，第二個的重疊量較小，因此，休閒運動阻礙的五個控制變項主要是藉由第一典型相關因素影響工作壓力意向的效標變項。而休閒參與的五個控制變項中與第一典型相關因素 (χ_1) 結構係數較高且達 0.700 以上者有二個，分別為人際關係阻礙、環境關係阻礙 (結構係數分別為 .78、.9719)；透過第二典型相關因素 (Y 變項) 結構係數較高且達 0.700 以上者有一個，為行政支持 (結構係數分別為 .799)。有關休閒阻礙與工作壓力之典型相關路徑分析圖，詳如圖 4-2 所示：

表 4-50

休閒阻礙與工作壓力之典型相關分析摘要表

控制變項 X 變項	典型因素(kai) X_1	效標變項 Y 變項	典型因素(Eta) η_1
個人內在阻礙	-.645	學生行為	-.635
人際關係阻礙	-.789	時間	-.682
環境結構阻礙	-.971	工作量	-.369
		行政支持	-.799
		專業性	-.670
抽出變異數	41.839	抽出變異數	66.050
百分比 (%)		百分比 (%)	
重疊量 (%)		重疊量 (%)	10.736
		ρ^2	0.162
		ρ	403

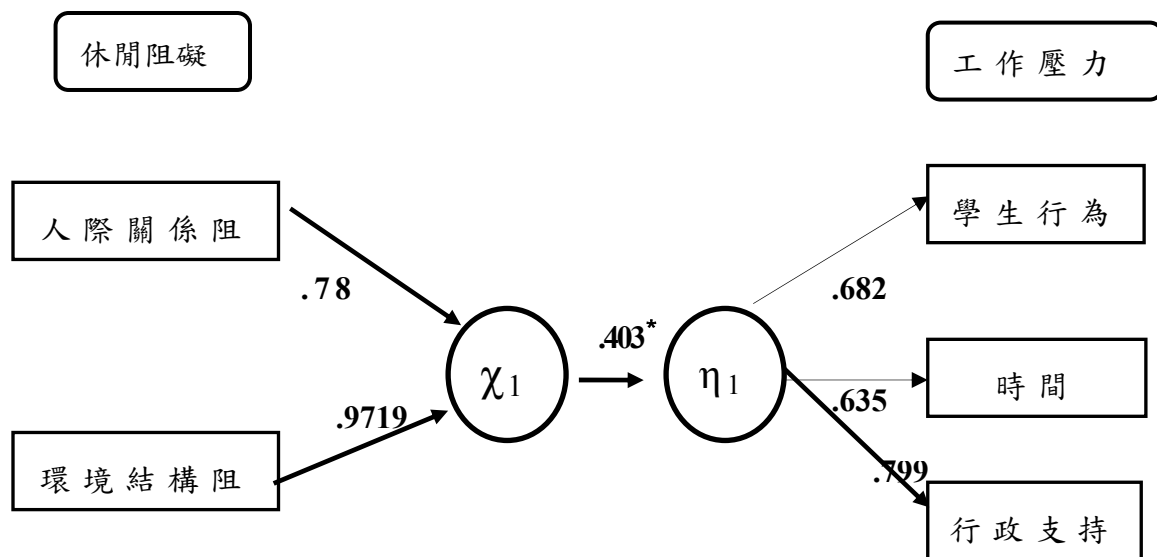


圖 4-2 休閒阻礙與工作壓力之典型相關

第六節 休閒參與以及工作壓力對休閒阻礙之分析

本節以休閒參與、工作壓力對休閒阻礙之間作統計方法分析，結果發現休閒參與與休閒阻礙未達顯著性(.269)，顯示休閒阻礙因素並不會因為休閒參與受影響；另外，休閒參與與工作壓力(.011)與休閒阻礙與工作壓力(.000)達顯著，顯示工作壓力受休閒阻礙之影響及工作壓力亦受到休閒參與之影響，如表 4-50 所示：

表 4-51

休閒參與、休閒阻礙及工作壓力之典型徑路分析摘要表

自變項	標準化迴歸係數	t值	顯著性	R ²	依變項
休閒參與	.056	1.108	.269	.003	休閒阻礙
休閒參與	-.121	-2.568	.011	.135	工作壓力
休閒阻礙	.35*	7.509	.000		

* $p < .05$

第七節 綜合討論

一、休閒參與及分類

從休閒參與量表及結果來看本研究與梁玉芳(2004)家庭型、嗜好型、閒逸型之休閒參與程度上有顯著差異；柯政利(2008)休閒運動參與以娛樂性、知識性為最多有所差異；以休閒活動分類來看，本研究與王梅香(2003)知識型、家庭活動型、休憩型、娛樂型、社交服務型、戶外遊憩型、運動型及嗜好閒逸型等八類及高懿楷(2004)家庭型活動、運動型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動及遊憩型活動等六類及紀成進(2010)運動型活動、家庭型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動、遊憩型活動等六類類似。研究者將資料整理後作比較，如表4-52與4-53所示：

表 4-52

休閒參與相關研究結果

學者	年份	研究對象	研究結果
朱俶儀	2003	台北市公立國中 401位教師。	較常從事知識型、家庭活動型及休憩型的休閒活動。
袁小雄	2008	金門地區國小、國中、高中職教師 400人。	以家庭活動型及休憩型，參與程度最低的是嗜好閒逸型及娛樂型。
紀成進	2010	臺中市國中正式教師資格並兼任學校行政工作的教師285人。	休閒活動休閒參與頻率最高的構面為「家庭型活動」其次為「藝文型活動」及「遊憩型活動」，而「嗜好型活動」、「運動型活動」及「社交型活動」構面則較低。
梁玉芳	2004	彰化地區726位教師。	家庭型、嗜好型、閒逸型之休閒參與程度上有顯著差異，已婚者高於未婚者。
謝鎮偉	2010	輔仁大學教職員 560人。	教職員工參與狀況以從事「健身類運動」為主，如游泳、慢跑、健行、體操、騎自行車等。
研究者		臺中市國中教師 395人。	家庭型活動為教師最時常參與之休閒活動；最後為社交型活動。

資料來源：本研究整理

表 4-53

國內學者休閒活動分類方式一覽表

學者	年份	分 類 內 容
王梅香	2003	知識型、家庭活動型、休憩型、娛樂型、社交服務型、戶外遊憩型、運動型及嗜好閒逸型等八類。
梁玉芳	2004	運動健身型、嗜好休憩型、家庭社交型、戶外遊憩型、進修交誼型、視聽娛樂型及消遣閒逸型等七類。
高懿楷	2004	家庭型活動、運動型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動及遊憩型活動等六類。
李宜芳	2004	戶外遊憩類、體育類、知識類、技藝/嗜好類、娛樂類及社交類等六類。
李冠儀	2005	閒逸型、運動型、嗜好型、旅遊知性型及社交型五類。
紀成進	2010	運動型活動、家庭型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動、遊憩型活動等六類。
謝鎮偉	2010	聯誼性運動、防衛性運動、親子運動、參觀運動競賽與其他等五類。
研究者		運動型活動、家庭型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動等五類。

資料來源：本研究整理

二、休閒阻礙與工作壓力

本研究在研究休閒阻礙構面的調查解果顯示與沈永昆(2006)研究新竹地區之教師與Bammel & Burrus-Bammel (1996)的研究結果發現相符。在阻礙方面，本研究亦和國內研究者結果相似（吳承典，2003；張少熙，1994；張少熙，2004；張坤鄉1991）。

再者，本研究與柯政利(2008)休閒參與及工作壓力有顯著關係及樓慕豪(2011)國中教師休閒參與與工作壓力顯著負相關，李國華(1994)謝鎮偉(2010)賴瑞昌(2009)休閒參與及工作壓力相同之研究相同，有關教師工作壓力資料整理與研究者之比較，如下表所示。

表 4-54

教師工作壓力構面分析一覽表

	年 份	人 際 關 係	專 業 知 能	工 作 負 荷	時 間 壓 力	上 級 壓 力	個 人 衝 突	角 色 期 許	校 務 決 策	行 政 支 持
邱從益	03	*	*			*	*			
黃善慈	05			*	*	*	*	*	*	
杜昌霖	05	*	*	*	*	*				*
駱仁	06	*	*	*	*	*	*			
王欽洲	06	*	*	*			*			
李旺憲	08	*	*	*		*	*			
劉宇軒	09	*	*	*		*	*			
張育成	09	*	*	*		*	*			
紀成進	10	*	*			*	*			*
研究者		*	*	*	*					*

資料來源：本研究整理

第五章 結論發現與建議

本章依據第四章的研究結果與分析後之綜合研究發現與結論，再對相關學校行政單位主管提出建議，最後對後續研究者提出建議，以為其他相關研究之參考。本章分為二部分，第一節：結論與發現；第二節：建議。

第一節 結論與發現

一、結論

(一) 教師休閒運動參與的人口統計資料

本研究結果顯示臺中市國民中學教師的性別以女性占較多數為254人次；教師學歷以專科/大學人數佔最多，40學分班最少；教學年資以11年-20年最多，31年以上最少；教師年齡以31歲-40歲最多，41歲以上最少；任職職務以導師最多，其他最少；教學領域(七大領域)以語文最多，藝術與人文最少；婚姻狀況以滿巢育兒期最多，矜寡期最少。

(二) 教師休閒運動參與之現況

本研究結果顯示教師休閒參與以家庭型活動構面為教師最時常參與之休閒活動；其次為藝文型活動構面；第三為社交型活動；第四為嗜好閒逸型活動構面；第五為運動型活動構面；最後為社交型活動構面。但若依量表題項來看，教師休閒參與頻率最高的前五大題項依序為：閱讀報紙；第二為整理家裡第三為閱讀雜誌；第四為進修研習；第五為欣賞電

影，上述教師之前五大休閒參與項目中，其中之題項構面皆來自於家庭型構面，由此可知，教師之最主要休閒參與活動為家庭型活動。在藝文型活動、嗜好型活動，其休閒活動參與之頻率皆屬中等偏上程度，但在運動型活動之頻率就呈現偏低程度。

(三)教師休閒運動參與之阻礙因素

本研究結果顯示教師休閒參與之阻礙因素最高為個人人際關係在阻礙因素構面；其次為環境結構的阻礙因素構面；第三為個人內在阻礙因素構面之休閒阻礙因素構面。但若依量表題項來看，最令教師休閒阻礙程度的前五大題項依序為：找不到一起活動的同伴；第二為同伴因為家庭或工作壓力無法一同參加；第三為活動項目的花費太高；第四為休閒設施不敷使用及共同參與休閒活動的居住太遠；第五為缺乏活動技巧旗鼓相當的同伴，上述教師之前五大休閒阻礙源當中，其中之題項構面皆來自於人際關係之阻礙在阻礙因素，由此可見，教師最主要休閒阻礙來源為人際關係阻礙因素。

(四)教師休閒運動參與工作壓力

本研究顯示教師休閒運動參與之工作壓力以學生行為之工作壓力為來源之首；其次為工作量構面；第三為時間構面；第四為行政支持構面；最後是專業性構面。但若依量表題項來看，最令教師工作壓力極大的前五大題項依序為：我常花許多時間在輔導和管教學生；第二壓力源為我沒時間家庭訪問；第三壓力源為學生無法接受輔導無法改進學習態度(平均數=3.40)；第四為我覺得學校我覺得縣市合併後工作越來越

多負擔太重，上述教師教學之外的工作所產生的壓力太多；第五為五大壓力源當中，其之題項構面來自於其學生，由此可見，教師之最主要工作壓力來源為學生行為。但時間、工作量及行政支持，其工作壓力亦屬中等偏上程度。

(五)教師休閒運動參與及阻礙相關性

本研究結果以統計方式分析發現未達顯著性,顯示休閒阻礙不會因為休閒參與受影響。

(六)教師休閒運動阻礙及壓力相關性

本研究以統計分析結果顯示，教師休閒參與與工作壓力以及休閒參與工作壓力間之相關分析，求出兩組變項間線性組合之相關情形，第一個典型相關係數 $\rho_1 = 0.294^*$ ($p < 0.001$)；第二個典型相關係數 $\rho_2 = 0.227^*$ ($p < 0.001$)，顯示教師工作壓力受休閒阻礙之影響。

(七)教師休閒參與及工作壓力相關性

經典型相關分析結果發現，共有二組典型相關徑路達顯著水準，第一個典型相關係數 $\rho_1 = 0.294^*$ ($p < 0.001$)；第二個典型相關係數 $\rho_2 = 0.227^*$ ($p < 0.001$)，及休閒參與主要是透過第一典型因素的藝文型和社交型來影響工作壓力，顯示教師工作壓力受到休閒參與之影響。

二、發現

- (一)本研究之休閒參與部份與國內學者朱俶儀(2003)、李宜芳(2004)、梁玉芳(2004)、袁小雄(2008)、紀成進(2010)等人部分相同。
- (二)本研究之休閒分類部份與國內學者王梅香(2003)、梁玉芳(2004)、高懿楷(2004)、李宜芳(2004)、李冠儀(2005)、紀成進(2010)等人類似。
- (三)本研究工作壓力與國內學者研究部份相同。個人、上級壓力、角色期許與人際關係與本研究之學生行為符合；校務決策與行政支持符合。
- (四)從 2005 年開始之研究以人際關係、專業知能、工作負荷、時間壓力、上級壓力、個人衝突為主要壓力來源。
- (五)臺中市縣市合併後教師休閒參與阻礙與工作壓力與合併前無明顯差異。

第二節 建議

一、根據本研究結論，研究者提出下列建議：

(一)對學校教師之建議

由本研究結果得知男性教師休閒參與顯著高於女性教師，所以鼓勵女性教師應多多參與休閒活動。在休閒運動參與阻礙的部份研究發現本市之國中教師以人際關係阻礙因素為最高，建議學校教師應重視增加休閒參與的頻率及時間，不訪利用課餘及假日時間多結交、認識有相同意願之夥伴，相信藉由同伴之間鼓勵及協助下必定可以增加休閒活動的機會與時間，進而積極參與休閒相關之活動。休閒運動不但可以增進人際關係亦可達運動之效果。盧俊宏（1998）研究指出長期規律的從事運動，對身體之幫助高達106種好處。該研究者根據對規律行為進行探討之研究，研究結果亦指出規律的從事健身運動，可降低疾病發生的可能性，因此建議教師應多參與休閒相關活動以提昇身體適能。

(二)對學校之建議

縣市合併後的改變與少子化的衝擊確實讓學校教師的工作壓力提高。研究發現，臺中市國中教師工作壓力最主要來自於學生，因此，建議學校應多鼓勵教師適時參與休閒運動並藉由休閒活動來舒緩工作壓力。此外，學校應多辦理有關教師間之活動及研習、研討會等相關活動，透過活動來協助學校教師改變心態與行為以迎接大環境之改變。

休閒活動的效益除了舒緩工作壓力外，對於教師本身適能的

提升亦有著相當大之功效。因此，研究者建議學校單位除了學校之經營外，應多加重視教師的生活與關心教師的教學工作。教師生活應不再只是教學工作，倘無休閒運動來調整步調、紓解壓力、提振精神、激發創造，對整個教育工作將是存在著一種潛在的危機。再者，教師是基層教育工作者，更是學生的模仿對象，教師如果從事良好的休閒活動，其「身教」必可直接或間接地影響學生，使學生養成良好休閒運動觀念（李嘉慶，民91）。

（三）對教育局、政府單位之建議

教育工作者和一般的上班族是不同的。教育是良心事業並不是業績更不能講求績效，教育應是國家人民最基本的根基。大環境的改變與媒體報章雜誌的報導讓生活在學校裡的教師失去方向。現今學校教師除了教學工作外仍要兼任行政工作或是擔任導師職務，一肩扛起所有責任的結果就是壓力的倍增。雖然在政策上有著授課節數上的調整及改變，但在升學主義掛帥的環境驅使下，許多教師至今仍無法解開枷鎖。教職工作與生活之間產生的衝擊，仍讓教師左右為難。故建議市府機關能重新檢討教師編制及授課等相關問題。在編制上與執行困難度上作一多方向之考量。除此之外，可運用學校機關之相關資源及力量來協助教師，讓教學發揮其真正的功效，相信在政府機關大力的支持與協助下，流浪教師及校園問題將不再是教育問題。

二、未來研究建議

(一)本研究的研究對象，僅以臺中為研究對象，建議未來的研究可以其他縣市或全國為對象，並針對不同層級的教師做更精進的研究驗證，使研究更具代表性。

(二)本研究之休閒參與指標包括運動型活動、家庭型活動、藝文型活動、社交型活動、嗜好型活動；休閒阻礙因素指標包括個人內在阻礙、人際關係阻礙、環境結構性阻礙；工作壓力指標包括學生行為、時間、工作量、行政支持，尚可加入休閒參與滿意度、涉入程度等因素，進而編製更深入、廣泛的問卷內容。

參考文獻

- 王文科 (1999)。教育研究法。台北：五南。
- 江振榮 (2006)。苗栗縣國民小學行政人員休閒參與、動機、阻礙關係之研究。(未出版碩士論文)，臺北市立教育大學，臺北市。
- 林清山 (1985)。休閒活動的理論與實務。輔大出版社，台北。
- 林清山 (1986)。大學教師的角色。師友，233，6-9。
- 林玟玟 (1987)。教師 A 型行為特質、社會支持與工作壓力之研究，國立政治大學。
- 林清山 (1992)。心理與教育統計學。東華書局，台北。
- 林思妙 (1993)。從認知評估、因應方式看國中教師工作壓力。國立台灣師範大學教育心理輔導研究所碩士論文，(未出版之碩士論文)，台北市。
- 沈易利 (1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。(未出版之碩士論文)國立體育學院研究所碩士論文，桃園。
- 邱朋潭，2008，台南市警察人員休閒參與與休閒阻礙因素之研究，台東大學。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。中華民國體育學會，臺北。
- 李國華 (1993)。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。台南師院學報，26，頁 313-332。
- 李國華 (1994)。台南師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調查研究。台南師院學報，27，307-326。
- 李素馨 (1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩

- 研究，10（1），43-68。
- 李玉惠（1998）。國民小學女性校長工作壓力與社會支持需求之關係。（未出版之碩士論文）國立台北師範學院，新竹市。
- 李勝彰（2003）。國民中學教師工作壓力、因應策略與退休態度之研究。（未出版之碩士論文）彰化師範大學，彰化縣。
- 李昭儀（2009）。桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之相關研究。（未出版之碩士論文），臺北市立教育大學，臺北市。
- 朱淑儀（2003）。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以台北市為例，東華大學。
- 吳科驊（2006）。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。（未出版之碩士論文），國立臺灣體育學院，臺中市。
- 吳承典（2003）。雲林國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。（未出版之碩士論文）國立雲林科技大學，雲林縣。
- 吳彥鋒（2010）。大專院校教職員休閒參與、休閒阻礙及生活型態之研究—以南部技職院校為例。國立高雄應用科技大學，高雄市
- 吳槐芬（2005）。臺北市高中職特教教師參與休閒運動現況與阻礙因素之相關研究。（未出版碩士論文），臺北市立體育學院，臺北市。
- 紀成進（2011）。臺中市國民中學教師兼任行政工作人員工作壓力、休閒參與及休閒阻礙之研究。逢甲大學，臺中市。
- 施天保（2005）。台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。

- 柯政利 (2008)。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究。大葉大學。
- 高禎禧 (2005)。台北市國小學童母親生活壓力、休閒運動阻礙、運動行為與身心健康之研究。(未出版之碩士論文)，臺北市立教育大學，臺北市。
- 高懿楷(2005)。基隆市基層警察人員休閒參與現況和休閒阻礙因素之研究。(未出版之碩士論文)大葉大學，彰化縣。
- 許義雄 (1992)。青年休閒運動現況及其阻礙因素之研究。行政院青輔會，臺北。
- 許天路 (1993)。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報，13，173-211。
- 許美玉 (2009)。瑜珈參與者動機、休閒效益與幸福感關係之研究。(未出版碩士論文)，大葉大學，彰化縣。
- 許建民 (2006)。青少年休閒參與動機模式之建立與驗證。(未出版之碩士論文)，國立體育學院，桃園縣。
- 許豐淇(2009)。精神科醫師的工作壓力、休閒參與和個人生活幸福感受之研究，臺灣師範大學。
- 徐新勝 (2006)。衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究。(未出版之碩士論文)，國立中正大學，嘉義縣。
- 徐德治，2007，台東縣高中職教師參與休閒運動現況及阻礙因素之研究，臺灣師範大學。
- 連婷治(1998)。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。國立新竹師範
- 張坤鄉 (1991)。國中教師休閒活動現況調查。師友，292，49-51。

- 張良漢（2001）。休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究—以國立聯合技術學院學生為例。國立台灣體育學院。
- 張孝銘、高俊雄(2001)。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化市居民為實證。體育學報，30，143-152。
- 張宮熊(2002)。休閒事業管理。揚智文化，台北。
- 張良漢(2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。師大書苑，台北。
- 張良漢、許志賢（2002）。休閒運動阻礙量表編製、信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報，10，157-171。
- 張德聰（2008）。張德聰的自助舒壓手冊（上），張老師文化，台北。
- 張彩雲（2009）。屏東縣國小教師工作壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立臺東大學。
- 張少熙(2004)。教師休閒運動行為模式。台北市：師大書苑。
- 高懿楷(2004)。基隆市基層警察人員休閒參與現況和休閒阻礙之研究，大葉大學。
- 陳佩鈺（2008）。雲林縣國小教師工作壓力、滿意度與休閒調適之研究。南華大學。
- 陳金樹（1988）。競技運動與休閒活動之探討。中華民國體育協進會，台北。
- 陳麗華（1991）。臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。國立體育學院。
- 陳思倫(1993)。休閒遊憩參與阻礙區隔之研究。戶外遊憩研究，6（3），25-52。
- 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。
- 陳皆榮（1995）。不同教育程度青年參與休閒活動態度之影響。台北技術學院學報，28（1），413-440。
- 陳德海（1996）。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育，87，52-58。
- 陳敬能（1998）。週休二日對運動休閒教育之啟示。大專體育，40，131-135。
- 陳鴻雁（2000）。臺灣地區民眾參與休閒運動之研究。輔大出版社，臺北。
- 陳藝文（2000）。休閒阻礙量表之建構-以北部大學生為例。（未出版之碩士論文）國立體育學院，桃園。
- 陳麗娟（2001）。台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙。（未出版之碩士論文）國立台灣體育學院，台中市。
- 陳淑遙（2004）。國中教師師生衝突經驗及化解歷程之研究。（未出版之碩士論文）國立中正大學，嘉義縣。
- 陳素惠（2003）。我國綜合高中教師工作壓力與因應之研究，國立台北科技大學。
- 陳素惠（2005）。教師工作壓力探討，諮商與輔導，299，28-34。
- 陳秀蘭（2007）。運動對抒解國小教師工作壓力之探討，國北教大體育，2，85-92。
- 陳錫平（2007）。中部地區自行車活動參與者的休閒態度、深度休閒對休閒效益的影響。（未出版碩士論文），雲林科技大學，雲林縣。
- 廖介宏（2007）。臺北縣國小教師休閒動機與休閒阻礙之研究。（未出版之碩士論文），臺北市立教育大學，臺北市。

- 廖國翔 (2007)。臺北地區網球運動參與者休閒效益與休閒阻礙因素之研究。(未出版之碩士論文)，臺北市立教育大學，臺北市。
- 梁坤茂(2000)。高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究。(未出版之碩士論文)國立高雄師範大學，高雄市。
- 郭騰淵(1991)。國中教師工作價值觀、角色壓力與工作投入關係之研究。(未出版之碩士論文)國立高雄師範大學，高雄市。
- 郭泰平(2001)。國民中學教師對教育改革工作壓力及因應策略之研究。(未出版之碩士論文)國立高雄師範大學，高雄市。
- 郭靜晃(2003)。心理學概論。揚智文化公司，台北。
- 郭泰平(2001)。國民中學教師對教育改革工作壓力及因應策略之研究。(未出版之碩士論文)國立高雄師範大學，高雄市。
- 郭慧珍 (2008)。高雄市國小教師休閒活動參與現況及阻礙因素之研究。(未出版之碩士論文)，國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 黃金柱 (1985)。體育社會心理學。師大書苑，台北。
- 黃金柱 (1996)。體育管理。師大書苑，台北。
- 黃金柱、林志成 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。行政院體育委員會，台北。
- 黃意文 (2003)。臺中縣市國小教師休閒覺知自由、休閒參與和休閒阻礙之相關研究。(未出版之碩士論文)，國立臺中師範學院，臺中市。

- 黃金柱譯(2006)。休閒概論，師大書苑有限公司，臺北市
- 黃金柱、高文揚與沈永昆(2006)。國中教師休閒參與阻礙之研究-以新竹地區為例。運動休閒參與研究，1(3)，53-70。
- 曾嘉珍(2006)。臺北市運動舞蹈消費者參與運動滿意度及阻礙因素之研究。(未出版碩士論文)，臺北市立教育大學，臺北市。
- 楊登雅(2003)。休閒阻礙階層模式之驗證—以Crawford & Godbey之休閒阻礙三因素為例。(未出版之碩士論文)，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊胤甲(2006)。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。(未出版之碩士論文)，私立靜宜大學，臺中縣。
- 程紹同(1994)。現代體育發展新趨勢—運動休閒管理。中華體育，7(4)，25-30。
- 程一民(1996)。國民小學教師工作壓力與因應方式之研究，台北市立師範學院。
- 鄭月蓮(2008)。壓力因應策略與工作壓力之關聯性分析-以苗栗縣國小教師為例。中華大學。
- 蔡嘉仁(2008)。宜蘭縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究。(未出版之碩士論文)，國立東華大學，花蓮縣。
- 蔡佩宜(2009)。國小教師工作壓力、休閒調適策略與健康相關生活品質之相關研究。國立臺北教育大學。
- 蔡雅鈴(2010)。高雄縣高中教師休閒運動參與滿意度與阻礙之關係研究。亞洲大學，臺中市

- 蔡永盛(2011)。休閒運動參與動機、休閒阻礙、休閒效益與生活品質之研究－以雲林縣國小教師為例。亞洲大學，臺中市。
- 鄧建中(2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。(未出版之碩士論文)朝陽科技大學，台中縣。
- 劉政達(2008)。少子化時代南投縣國小教師工作壓力與因應策略之研究。南華大學。
- 劉焜輝(1984)。國中教師工作壓力狀況調查表。教育資料文摘，14(4)，63-115。
- 賴美娟(1997)。高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況。中央警察大學學報，31，203-226。
- 賴清財(2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。(未出版之碩士論文)中國文化大學，台北市。
- 鍾瓊珠(1997)。大專運動員休閒行為之研究－以國立台灣體育專專長學生為例。(未出版之碩士論文)國立體育學，桃園。
- 鍾隆文(2009)。深度休閒特質與動機、阻礙、滿意度關係之研究－以大學籃球運動為例。(未出版之碩士論文)，大葉大學，彰化縣。
- 繆敏志(1993)。工作壓力之理論基礎與模式及其管理方法。中國行政，21-46。泳會為例。國立體育學院論叢，4(1)，69-94。
- 謝鎮偉(2002)。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究－以輔仁大學為例。(未出版之碩士論文)輔仁大學，台北縣。
- 謝大才(2008)。教師參與家庭日休閒活動動機。(未出版碩

- 士論文)，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝文娟（2008）。國中體育教師領導風格對國中學生上體育課動機的影響。(未出版之碩士論文)，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 謝雅鈴(2010)。教師休閒運動參與現況及阻礙因素之研究-以桃園縣私立高中為例。聖約翰科技大學，桃園縣
- 韓繼成(2002)。國民中學訓導人員角色壓力、人格特質與工作滿意度的關係研究。(未出版之碩士論文)國立彰化師範大學，彰化縣。
- 蘇美如（2009）。國小體育教師支持和學生體育課參與動機歷程之關係研究-自我決定理論之檢驗。(未出版之碩士論文)，國立臺北教育大學，臺北市。
- 蘇耿輝（2008）。國小教師工作壓力、情緒管理與管教信念之相關研究。致遠管理學院教育研究所碩士論文
- 蘇瑛敏（1996）。台灣婦女休閒活動與休閒圈域初探。台北技術學院學報，29（2），297-327。

英文部份

- Arai, S. M., & Pedlar, A. M. (1997). Building communities through leisure: Citizen participation in a healthy communities initiative. *Journal of Leisure Research*, **29**(2), 167-183.
- Chatzisarantis (Eds.), Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport (pp. 143-152). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Greenberg, G. (1995). **Comprehensive stress management**. New York: Viking.
- Hong, Y., & Tong, Y. M. (2000). The Playing pattern of the world's top single badminton players in competition-A notational analysis. *Journal of Human Movement Studies*, **38**, 185-200.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints : A survey of past research. *Leisure Sciences*, **10**, 203-215
- Jackson, E. J. (1983). Activity-Specific barriers to recreation participation. *Leisure sciences*, **6**(1), 47-60.
- Jeng, J. S. & Huang, Y. C. (2003). **The relationship of goal orientation, perceived parent-initiated motivational climate and perceived competence to intrinsic motivation in children archery athletes**. Programme & Proceedings of the 4TH ASPASP International Congress, Seoul, Korea, 81-83.

- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997) **A social psychology of leisure**. PA : Venture publishing, Inc.
- Maurizio, P. (2008). Economics and the Self: A Formalisation of Self-determination Theory [J]. *Journal of Socio-Economics*, 37(4), 1328-1346.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D., Jerome, G.J., Kramer, A.F., & Katula, J. (2003). Social relations physical activity, and well-being in older adults. *Prevention Medicine*, 31, 608-625.
- Ntoumais, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453.

附錄一

專家效度審查邀請函

教授您好：

本人為國立臺灣體育運動大學運管系的研究生，同時也是臺中市東勢國中教師，目前正著手進行碩士論文「國中教師休閒運動參與及阻礙與工作壓力之研究」。本函主要目的在於誠摯邀請您擔任本問卷專家效度審查成員。

尊悉台端在學術領域專業的見解與精闢的研究，對學術領域的專業見解與精闢的研究，對學術領域的發展貢獻至鉅，固衷心的懇請您能夠擔任本研究問卷專家效度審查成員，並藉助您在學術領域的專業知識與研究成果，對本研究之問卷內容予以修正並提出您寶貴的意見，請您於 100 年 11 月 18 日 將回函以所附之回郵信封寄至臺中市豐原區陽明街 36 號 2 樓（臺中市體育處），或以電子信箱：suj6465@hotmail.com，本人在收到您的回函後，將本研究問卷初稿與感謝函以掛號方式郵寄給您。

敬祝

身體健康 諸事順心

國立台灣體育運動大學 運動管理學系 碩士在職班

指導教授：林文郎 博士

研究生：蘇雨傑 敬上

臺中市國中教師休閒運動參與、休閒阻礙與 工作壓力問卷

親愛的先進，您好：

這是一份研究國中教師參與休閒活動的學術性調查問卷，其目的想了解教師參與休閒活動與壓力的情況，答案無所謂的對或錯，懇請您以實際感受填寫本問卷。本問卷共分為四個部分：第一部分為個人基本資料；第二部分為休閒運動參與；第三部分休閒阻礙因素；第四部份為教師工作壓力；個人資料僅作為本研究分析，不對外公開。待本研究資料分析完畢後，將研究結果提供學校作參考，請您安心填答。如果您對本研究有任何問題，請直接與本人聯絡。

420 臺中市豐原區陽明街36號2樓

臺中市體育處：蘇雨傑

連絡電話：04-25120998

手機電話：0933-432535

Email: suj6465@hotmail.com

敬祝

教安

國立臺灣體育運動大學 運動管理系碩士在職班

指導教授：林文郎 博士

研究生：蘇雨傑

敬上

100年 月 日

附錄二
臺中市國中教師休閒參與及休閒阻礙與
工作壓力問卷

親愛的先進，您好：

後學為國立臺灣體育運動大學運管系的研究生，同時為臺中市東勢國民中學教師並借調臺中市體育處服務，目前正著手進行碩士論文「國中教師休閒參與及阻礙與工作壓力之研究」—以臺中市國民中學教師為主要調查對象」。本問卷為學術性調查問卷，其目的想了解國中教師參與休閒活動的情況，答案無所謂的對或錯，懇請您以實際感受填寫本問卷。本資料僅作為研究分析，不對外公開，謝謝您的參與及協助。

敬祝

教安

研究生：蘇雨傑

指導教授：林文郎 博士

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士在職專班

連絡電話：04-25120998 0933-432535

Email：suj6465@hotmail.com

420 臺中市豐原區陽明街36號2樓(臺中市體育處)

第一部分：個人基本資料

【填答說明】

以下是關於您個人的基本資料，請您填答或勾選最符合您個人的情形，在□內打『√』。

1. 性別： (1) 男 (2) 女
2. 年齡： (1) 35歲以下 (2) 36-50歲
(3) 51歲以上
3. 最高教育程度：
(1) 專科/大學 (2) 研究所以上 (3) 40學分班
4. 目前任教年資： (1) 10年以下 (2) 11-20年
(3) 21-30年 (4) 31年以上
5. 職務（可複選）：
(1) 專任教師 (2) 導師 (3) 兼任行政(組長/主任)
(4) 其他 _____
6. 任職科目領域(以本身專長為主，可複選)：
(1) 健康與體育領域 (2) 綜合活動領域
(3) 數學領域 (4) 藝術與人文領域
(5) 語文領域 (6) 社會領域
(7) 自然與生活科技領域
7. 婚姻狀況：
(1) 單身期 (2) 新婚築巢期 (3) 滿巢育兒期
(4) 空巢期 (5) 鰥寡期
8. 個人平均每月所得：
(1) 39999元內 (2) 40000-49000 元
(3) 50000-59999元內 (4) 6萬元以上

9.每次活動時間：

(1) 29分鐘內 (2) 31－59分鐘

(3) 60分鐘以上

10.誰和您一起從事休閒運動

(1) 獨自從事 (2) 親友、家人 (3) 同事

(4) 無特定對象

11.請問您從事休閒運動平均每月花費多少錢(新台幣)

(1) 1000元內 (2) 1001－3000元

(3) 3001－5000元 (4) 5001元以上 (5) 其他

12.您最常從事休閒運動地點是：

(1) 自家 (2) 居家附近 (3) 學校

(4) 郊外 (5) 其他

其他對本問卷有任何意見請填列於下：

問卷到此結束，謝謝您的協助，祝教學順心。

※煩請確認是否有漏填答之題項。若有，請補填答該題，謝謝※

第二部份：休閒活動參與

【填答說明】

請教您過去一年內參與休閒活動的情形，請依您自己參與該項休閒活動程度的實際情形來填答，依序是從未參與至經常參與。

	從 未 參 與	幾 乎 未 參 與	很 少 參 與	偶 爾 參 與	經 常 參 與
1. 慢跑.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 羽球.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 籃球.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 游泳.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 騎自行車.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 看電視.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 閱讀報紙.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 整理家裡.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 參觀展覽.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 上網玩遊戲.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 欣賞電影.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 進修研習.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 參觀各種表演.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 閱讀雜誌.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 參加志工.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	從 未 參 與	幾 乎 未 參 與	很 少 參 與	偶 爾 參 與	經 常 參 與
16. 參加社團活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 參加宗教相關活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 參加聚會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 唱歌 KTV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 玩牌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 攝影	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 逛街	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 園藝活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 露營	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 國內旅遊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 國外旅遊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 郊遊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 烤肉活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分：休閒阻礙

【填答說明】

以下想了解阻礙您參與休閒活動的影響因素，即您在休閒活動可能發生時，卻無法實際行動的因素，請勾選出跟您最符合的情形。

	非			非
	常	不	沒	常
		同	同	
		意	意	
	意	意	見	意
	意	意	見	意
1. 本身不喜歡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 家人的反對	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對休閒活動沒有興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 找不到一起活動的同伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 朋友的反對	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 宗教的原因讓我無法參加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 參加活動時，讓我感到不自在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 活動所需的技巧太難	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 共同參與休閒活動的同伴居住太遠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 同伴沒有足夠的錢一起參加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 同伴因家庭或工作壓力無法一同參加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 缺乏活動技巧旗鼓相當的同伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 同伴缺乏交通工具前往休閒活動目的地	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

非					非
常					常
不	不	沒	同	同	
同	同	意			
意	意	見	意	意	

- 14.活動場地簡陋或不敷使用 ..
- 15.活動項目的花費太高 ..
- 16.休閒設施不敷使用 ..
- 17.休閒活動資訊取得不易 ..
- 18.活動時間無法配合 ..

第四部分：工作壓力

【填答說明】

以下想了解阻礙您的工作壓力因素，請依您在工作時所發生實際情形來填答。

非 非
 常 常
 不 不 普 同 同
 同 同
 意 意 通 意 意

1. 學生無法接受輔導，無法改進學習態度 ..
2. 學生學習意願低落，不肯用心學習
3. 學生偏差行為太多，浪費太多時間
4. 我常花費許多時間在輔導和管教學生的
 工作上
5. 我缺乏充分時間去設計課程和時間
6. 我沒時間實施家庭訪問
7. 我沒有時間輔導學生
8. 我雜事太多
9. 我覺得學校教學之外的工作所產生
 的壓力太多
10. 我覺得縣市合併後工作越來越多，
 負擔太重
11. 我覺得學校提供的資源太少，
 要求過多感到壓力很大

非 非

常 常
 不 不 普 同 同
 同 同
 意 意 通 意 意

- 12.我覺得研習活動與其他活動太多，花費時間
- 13.我覺得行政人員資源分配不公，影響我的情緒
- 14.我覺得行政人員很難相處
- 15.我無法得到同仁和行政給予的支持和協助
- 16.我認為工作不均，我比其他
人付出更多
- 17.我經常帶工作回家
- 18.我覺得教師的專業和地位不受尊重...
- 19.我覺得專業知能不足，難以達成課程及教學上的需要
- 20.我無法達成學校對教師教學品質的要求
- 21.我覺得缺乏專業知能去輔導
偏差行為的學生
- 22.我覺得學校無法認同我的教學

附錄三

專家效度之基本資料

- 一、林文郎 教授 學務長
服務單位：國立臺灣體育運動大學運動管理學系
- 二、謝振榮 助理教授 育成中心主任
服務單位：國立臺灣體育運動大學
體育學系暨體育研究所
- 三、徐欽賢 教授
服務單位：國立勤益科技大學
- 四、黃士魁 助理教授
服務單位：中國文化大學體育學系
- 五、賴清標 教育局局長
服務單位：臺中市政府教育局
- 六、張光銘 教育局副局長
服務單位：臺中市政府教育局
- 七、劉耿江 臺中市體育處處長
服務單位：臺中市體育處
- 八、李真玲 臺中市體育處秘書
服務單位：臺中市體育處
- 九、楊登進 臺中市東勢國民中學校長
服務單位：臺中市立東勢國中