

休閒運動參與對實習教師之效益

國立雲林科技大學 謝秀芳
臺中市立立人國中 紀俊吉
臺中市立東峰國中 蘇慧慈

摘 要

實習教師進入實習單位後，其角色由學生轉為教師，在實習階段中工作學習與角色身份的轉變帶給實習教師各種的壓力，在政策與時代的轉變下，現今的實習教師在實習單位中所可能面對的壓力源，除了延續既有的傳統實習文化外，尚須面對來自時間、社會人際、教師檢定考試與生活壓力，諸多壓力的添增可能導致實習教師因無法適應工作及學習效率低落，造成惡行循環，最終因而放棄教職。

研究目的：對實習教師壓力來源與其造成的影響作一探討，而後呈現休閒以供實習教師與師資培育單位做為參考運動所能提供之運動效益。研究訪法：透過文獻回顧，綜合各相關研究。研究發現：休閒運動對實習教師之效益包含心理層面之效益、社會關係的建構、學習效率的提升與生理機能之強化等諸多效益。本文建議：實習教師之壓力不亞於正式教師或其他任何職業，師資培育機構與實習指導學校應更加注意實習教師的心理狀態，鼓勵並引導其建立休閒運動之習慣。結論：休閒運動的參與可以為實習教師提供一個調劑身心的方向，藉由參與休閒運動能獲得多元效益，對於實習教師而言，在實習階段養成參與休閒運動的習慣不僅僅有益於當下，在未來生涯中也可多增添一分生活的情趣與抒壓的管道。

關鍵字：休閒運動效益、教育實習、實習教師、壓力源、教師檢定

壹、前言

在學校新規劃的健身房中，明亮的燈光裡，流行歌曲的旋律環雜著規律的金屬撞擊聲、跑步機上平穩的腳步聲以及粗重的呼吸聲，幾位實習老師正在愉悅的運動著。常常在熙來攘往的放學時刻，見到三五成群的實習老師正拿著羽球拍參加學校教師羽球社的羽球聯誼...看著實習教師在校園中的生活寫實情況，自己實習階段的種種往事歷歷在目。

教師的實習階段是教師生涯的起步，亦是重要且模糊的階段，它的重要來自有志於教職的青年學子們首度將所學的教育理論與專門知識實踐於教學實境中，在反覆的驗證與挫折裡汲取經驗，為教師生涯備戰。模糊的是角色的轉化與適應，從單純的學生轉變成帶有教學責任的教師，從逍遙快活的大學青年轉變為謹言慎行的教育工作者。再加上實習階段的種種必須經歷的震撼教育、職場文化與衝突，實習老師生涯的第一步甚為關鍵，張民杰（2007）指出由於教育實習期間實習教師工作環境與角色的轉換，使得實習教師有了更多和更複雜的人際關係，更多的人際溝通與互動的機會，這一些人際互動的品質，對實習經驗的成功與滿足，有很大的影響。新制教育實習上路後當前的實習教師尚需要面對的重大變革在於實習階段過後還需經過教師資格檢定的考驗，新制度的衝擊與教師甄試的激烈，失敗的實習經驗有可能導致實習教師教學熱情的低弱，進而放棄教職。

在教育領域中，實習教師原本就是較為弱勢的一環，潘義祥（2004）指出國內在運動教育學領域的研究上，著重在教學與課程上，且大部分著重於在職教師為對象的研究，以職前教師為對象的研究更顯得微乎其微。李虹樵（2003）則經由論文統整分析後指出「教學層面」是我國運動教育學博碩士論文研究主題類目中最受到重視，其次為「課程層面」。「課程評鑑」、「教學策略」、「教學評鑑」則是我國運動教育學博碩士論文主要的研究主題次類目。而對師資培育一環甚少提及。此一觀點同樣適用於休閒運動領域中，在休閒運動領域有較多的研究關注於在職教師的相關研究，以中小學教師、大專院校教師為對象的研究居多，另外亦有以大學生為參與者的相關研究，以學位論文為例，截至 2009 年止，在全國碩博士論文網站中登陸以「休閒運動」為題之論文凡 156 篇，尚無任何一篇論文以實習教師為研究對象（全國碩博士論文網，2009）。此一現象更凸顯出實習階段角色的模糊與受忽視性。本文撰寫之動機乃在於與實習教師相處時，發現現今的實習教師所承受的壓力與角色仍延續著傳統的實習概念，同時在教育制度變動與新世代文化的衝擊下衍生出另一層面的壓力源，其對於休閒運動之需求不在各行業之下。是以本文乃以文獻回顧法進行探討，先探討當前實習教師可能承受的壓力源，其次則呈現休閒運動對實習教師可能提供的各項效益，最後以一通盤回顧以為結語。現在的實習教師除了延續傳統的實習壓力之外，面對新實習制度的實施，所產生之壓力較以往有過之無不及，以下先就實習教師的可

能壓力源進行相關呈現，以利後續段落之鋪陳。

貳、實習教師壓力來源之初探

俗語曰：「做一行，怨一行」，所反映出的正是各行各業的壓力類型，「壓力」一詞係指個體生理上或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態使人在情緒上產生不愉快甚至痛苦的感受（張春興，2004）。從近代研究中可知，壓力的產生不僅僅是心理上的負擔，更會引起生理諸多反應，進而危及到身體健康。盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）統整相關文獻後指出壓力的產物包括，血壓上升、胃酸分泌、膽固醇增加和肌肉收縮等，一但壓力反應慢性化且長時間未降低時就會造成身體的疾病。此外，羅士翊等（2007）引用美國國家職業安全和衛生研究所（National Institute of Occupational Safety and Health; 簡稱 NIOSH）之研究結果說明工作壓力會增加下述疾病的危險性：心血管疾病、肌肉骨骼不適、心理不適、工作場所外傷、自殺、癌症、潰瘍和免疫功能受損。從壓力的組成因素而言。大致上，壓力有三種要素組成：環境、個體知覺和個體對環境需求二者間所產生的生理、心理反應（周文祥，2004）。實習教師介於「學生」與「老師」的轉換過程，每日的面對的事件既是「工作」也是「學習」，對於自己在新環境中的角色知覺需要重新調適，實習教師自然有其特殊的壓力狀態。張瑞村、陳怡君、郭勝平（2000）歸納相關文獻後發現實習教師工作壓力來源可能涵蓋的範圍包括：組織中的環境因素、組織中的角色因素、教師個人生涯發展和工作特質因素。由於壓力的來源與形成涉及個體認知層面與個別差異，筆者在此提出下列幾點以為討論：

一、時間因素：

2003 年依據師資培育法第十一條第二項所制訂的「高級中等以下學校及幼稚園教師資格檢定辦法」（教育部，2003）實施後，傳統實習一學年的制度正式廢止，改以實習半年後需通過教師檢定考試，及格後才能領取教師證，此制度的實施最明顯可見的是時間的改變以及考試的衝擊。在以往的實習制度中，實習教師在實習學校一年的時間內，配合該校既定時間參與活動，從新生入學到畢業典禮，全年度的流程均實際參與或見習，且親身經歷完整的一年流程與學校行程，亦有機會接觸及體驗到各年級學生的不同身心狀態、成長過程與可能面臨的困境，實際教學經驗的機會較多，即使在教學或行政實習的過程中遭遇挫折或不盡完善處都有實習輔導老師協助其成長。在新制度實施後，教師實習以半年的時間進行，立即產生的壓力源有三，其一、原本需要一整年累積的實習經驗，在新制度下，實習教師要強迫自己在半年內學會，對實習教師而言一方面在經驗「量」上明顯

不足，另一方面在經驗「質」的部分無法獲得提升。其二、中小學學生成長速度奇快，依據皮亞傑（Jean Piaget, 1896-1980）的研究，兒童與青少年的轉變是心理能力上「質」的轉變（張春興，2003）。由於時間短缺，實習教師於實習的過程中，在橫斷層面上無法深入了解各年級學生思想與行為，在縱貫的層面上無法確實掌握學生轉變的歷程。其三、每個學年度，各級學校均會訂定上、下學期的行事曆，在僅半年的實習中，實習教師無法接觸到下學期的學校業務，如畢業典禮、考期前作業（大考相關業務等），不足之經驗僅能就書面資料與自行補充獲得了解。第一項的壓力來自於時間的緊迫性，屬於立即性的壓力，二、三項的壓力則在於將來參加教師甄試時無法順利應試，影響其生涯發展。

二、人際關係

教師工作原本就是在特定情境中不斷與人互動的職業，互動的對象包含對上互動（校長等行政人員）、平行互動（同儕間、學生家長）、對下互動（學生），而實習教師在進入實習環境後亦須與前述三類成員進行互動，其差異處在於多增加一個互動對象，即其與實習輔導教師之互動，並在與上述成員互動後獲得影響。陳國泰（2008）指出影響實習學生的學科教學知識發展之人際因素包含實習輔導老師、實習指導教授、實習夥伴或校內其他教師、學生與學生家長。換言之，一進入實習情境後，實習教師所要接觸的類群即增加並複雜化且互相影響，此一關係的建構有可能形成壓力源。徐秋榮（2006）指出實習教師的壓力來源中，在人際關係層面上，包括與實習輔導老師、實習學校的上級與同事、學生、家長間互動過程中所知覺的壓力。人際關係開始增加後，實習教師的角色面具亦隨之添增，張瑞村、陳怡君、郭勝平（2000）在針對實習教師壓力所作之探討中指出個體必須和同事、部屬、上司間有良好的互動關係，此關係是組織中的一部分，即是壓力的可能來源。因此，實習教師人際關係的壓力之一乃在於維持良好人際互動。除了人際關係的維護外，人際衝突則是無法完全避免的的一部分。實習教師在校園直接面對的人際衝突，以和學生間最多，其次是與行政人員之間的衝突、教師間的衝突，而以親師衝突最少（張民杰，2007）。另外與人際互動的相關壓力源上，梁滄郎、林榮茂（2000）曾提及實習教師壓力中，「人際關係」方面，主要為校長或學校行政人員對實習教師的不尊重。這些研究結果均反映出實習教師在實習學校所面臨的人際問題，並演變成實習教師的壓力之一。綜合而論，實習教師在實習情境中所需面臨的人際壓力，一方面必須維持既有的人際互動，另一方面又必須要避免衝突壓抑自我情緒，甚至是在衝突之後修復關係，張民杰（2007）研究發現實習教師與實習教師、正式教師、行政人員的人際衝突，通常不會採競爭策略，較多迴避、妥協、迎合的策略因應。內憂外患下，使得人際關係的壓力不僅於外顯互動行為，亦會以內隱形態困擾著實習教師。

三、教師檢定

爲了提高考照的通過率以及接下來的教師甄試，導致實習老師在實習階段必須要額外抽出時間唸書，多數人在一天的實習工作結束後立即向補習班或圖書館報到以增加競爭的優勢，在時間的安排上更顯緊縮，吳肇展等（2007）指出一般的在職進修人士乃是爲了取得職場有利優勢，常必須重拾學生生活，再回學校進修研究，於工作的同時繼續求取學問以獲取新知，充實自我以獲取更高學位。以此解釋而論，實習教師爲了增加自己的競爭優勢，安排自己的讀書計畫等亦爲在職進修的另一種模式，但是情況可能更加不堪，其差異如表一所列：

表一 在職進修人士與實習教師對照表（作者整理）

差異/對象	在職進修人士	實習教師進修	備註
目的	取得職場有利優勢	通過教師檢定與教師甄試	
收入	固定且穩定	無任何收入	新制教育實習取消實習補助津貼
工作內容 角色定位	熟悉且固定 固有組職職務 或角色	陌生且繁雜 學生身分	新制教育職前教師身分爲實習「學生」而非「教師」
與組織之關係 進修結果	較爲長久 獲得進一步的 職場優勢	只有半年 考取或失敗	
生涯計畫	進修受挫不直接影響 工作	進修受挫直接影響檢 定考試	檢定考未通過將無法 進入教職
個人態度	主動性	被動性	實習教師動機是考試

從上表中可了解，同樣在具有工作的條件下進行學習進修，實習教師所承受之壓力較一般在職者要高，甚至是直接影響其生涯規劃（沒取得教師證之前不能擔任教職），使得「考試」成爲一個重要的壓力源，在實習階段「擠」出時間來唸書、在假日中到補習班或圖書館報到成爲此壓力中的一部分，而此一壓力有別於因爲實習工作所造成的工作壓力，且更在實習工作壓力之上。

四、生活因素

在舊制的實習階段，實習教師每月可獲得一些補助，使之在實習階段能安心投入實習。而在新實施的實習制度裡，實習教師的補助取消，實習教師若不能返鄉在鄰近住家附近的學校實習，則勢必要負擔自己的生活費用，相對的，若有機會回到家鄉附近實習，每個月例行的返校研習亦需要有車馬費的支出，凡此種種均有可能對實習教師產生經濟上的壓力。張美玉（1999）的質性研究中，其中一位參與者提及『實習津貼微薄難以負荷日常開銷，需兼職賺外快…』（第 37 頁）。在此參與者的背景資料為師院自費生，若與新制的實習教師比較，新制的實習教師則在實習半年階段需自負全額的生活開銷，僅能完全依靠家庭支持。另一方面，曾於前文中提及，為因應實習結束後的教師檢定考與接踵而來的教師甄試，許多實習教師都希望透過補習班的協助有系統的準備考試，這些費用勢必增加額外負擔。Maslow（1908-1970）的需求層次論解釋，成長需求與基本需求間成交互作用。一方面是基本需求為成長需求的基礎，基本需求中之各種需求未能獲得滿足（或部分滿足）之前，成長需求不會產生。另一方面是成長需求對基本需求具有引導作用（張春興，2003）。從此一角度而論，實習教師在生活因素上的基本需求上產生了威脅，勢影響其實習的狀況，並形成壓力源。

從上文的探討中可發現，現今的實習教師所承受之壓力除了延續既有的傳統外，因為時代與政策的轉變，實習教師的壓力源更形多元化，所造成之壓力在生理、心理乃至人際關係上均形成不同程度的影響程度，對此，休閒運動的參與對於實習教師之效益或可供參考，是以接下來本文將對休閒運動所能提供實習教師之效益做進一步討論。

參、休閒運動對實習教師之效益

實習教師的養成乃教育大計之關鍵，對國家社稷而言乃「樹人」之根，對於實習者而言則是生涯轉捩的抉擇點，將來要執教杏壇，實習階段實務經驗的累積就是將來任職的經驗寶庫，這個寶庫中除了專門知識、專業能力外，學習調整自己，適應環境與各種校園生活事件的能力亦不可或缺，從此一觀點而言，實習教師能從休閒運動獲得之效益包括下列幾項：

一、心理效益提昇

前述壓力的探討中吾人瞭解到壓力的增加將反映到身體之上甚至直接出現病理現象，透過休閒運動的參與，除了可以對壓力做有效管理外，還有其他心理層面之效益產生，歐瑞敏（2005）歸納相關文獻後整理出規律運動對心理造成的效果包括：降低焦慮與憂鬱、

樂觀、自我概念的提升、增加自信心、改善心情、情緒穩定、自尊心提高等。顯見休閒運動參與對心理的效益可從兩大層面獲得，首先是休閒運動參與對負面心理的減緩，從本文的探討中可發現，心理壓力與情緒管理是實習教師在實習階段最主要的問題之一，周文祥（2004）認為適當而規律的運動不但對身體適能有正面的改善效果，同時對於情緒的調適與控制亦提供了紓解的管道。亦即透過休閒運動的參與能有助於負面心理的調適與協助情緒管理，包括降低憂鬱情緒與減緩焦慮狀態等現象。另一個層面即為正向心態的獲得，在此一層面上可分為自我認知層面與自我感受層面，在自我認知層面上，透過休閒運動的參與實習教師可改善對自我的認知，如自尊的提升、自我效能的增加、身體意象的改善等，謝宗達（2005）研究指出運動參與程度較高，其自尊心及身體意象上的表現較佳，顯見運動參與帶來身、心理方面的效益。另外，盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）則提出利用個人短時間接觸健身運動可以增進一個人的自我效能，這種短暫的刺激變成很重要的效能來源。

二、社會關係建構

人際社會關係層面乃教育實習中最常見的壓力來源，亦即實習教師最容易遭遇的問題，在此問題中一方面個人受組織所影響，一方面亦會影響到組織之運作。在此，休閒運動的參與產生緩衝之作用於當中，可由下列層面進行討論。其一、就個人方面之影響而論，參與休閒運動主要作用對象還是以實習教師本身為主，呼應前一項說明，休閒運動之參與有助於個體心理與情緒之轉變，進而影響其人際關係之互動，張伯彰（2008）認為假使個人在從事運動後幾小時仍感覺很好，那麼他較會採正向方式與他人互動，這些正向的社交會對個體產生漣漪效應，進而正向影響到個體的生活。換言之，休閒運動的心理效益使得個體得以用正面態度面對所遭遇之人際互動，在繁雜的互動間注入正向氣息，降低人際衝突的機率。其次、休閒運動之參與能協助實習教師獲得同儕認同繼而融入同儕團體，畢璐鑾、陳仲杰（2006）認為參與休閒運動的益處就是可以帶動一個人進入到社會互動中，就社會接觸而言，社交活動可以是此運動行為的一種附加特色且可能是一種參與目標。尤其在進入實習單位之初，若能藉由參與該校教師團體所熱衷的運動團體，將有助於實習教師更迅速的認識周邊同儕，由此擴張人際關係，減少彼此的生疏感。再次、實習教師可藉由休閒運動尋求社會支持（Social Support）的獲得，時蓉華（1996）指出社會支持可以減少或防止心理緊張所造成的心理傷害。實習教師從進入實習單位開始，就得接受一連串事件的發生，由於前述各項因素使然，實習教師經常提醒自己要戰戰兢兢的面對實習階段，此時，休閒運動即提供一個適當的場合讓實習教師緩緊張情緒，透過同儕間（尤其同為實習教師者）的互動獲得社會支持，謝秀芳（2004）綜合多項研究後認為家人對運動的社會支持與同儕的運動社會支持越高，從事自我規律運動行為的情形也就越多。然實際上，社會

支持除了是提升實習教師參與運動的動力外，反向言之，實習教師參與休閒運動亦可視為尋求社會支持之行爲，社會支持之於休閒運動乃因亦爲果，簡言之，社會支持是影響個體參與休閒運動的原因，亦從參與的過程獲得社會支持的回饋。

三、學習效益增加

新制實習教師由於必須在實習過後參加教師資格檢定考試，由於事關未來生涯規劃的落實，因此在實習期間除勤於教師專業的學習外，尚需要規劃時間於準備考試之上，「如何有效提升讀書效率？」乃實習教師必須面對的另一個課題。近代神經科學研究顯示透過運動將有助於學習效果的提升。塗紫吟（2008）綜合多項相關研究後指出幾乎所有的研究都顯示運動能力與學習能力有相關性，也都沒有發現高參與體育活動的學生和課業表現差有顯著相關。在此一層面上可以兩個主要面向解釋，其一、在積極面上，規律運動對於學習功能有正面的效益存在，盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）曾提及雖然目前在心理學上運動與認知表現的機轉尚未明確，但已普遍逐漸得到認同的假說包括大腦循環假說、神經營養刺激假說、神經有效性假說以及次發型老化機轉等幾項假說。而無論這些假說所著重之變項爲何，其對於此一效益均爲正向角度解釋，並有多項研究成果佐證。蔡忠昌、劉蕙綾（2006）亦整理多項國內外相關研究從專注力、腦波變化及神經細胞等方向探討運動對認知能力之效益，其結論亦爲正面肯定之論點。其二、在消極面上，則呼應前敘運動的心理效益，主要在於「抒解壓力」此一觀點，Jensen（2003）指出在壓力之下，思考和記憶都會受到影響，大腦的短期記憶和形成長期記憶的能力都會減弱。另一方面，在準備考試的過程中遭遇挫折乃不可避免之經歷，透過運動，參與者可獲致情緒調適的管道，保持情緒穩定，降低情緒因素的干擾。教育領域包羅萬象，其範圍甚爲廣闊，教師檢定考所涉及之層面包含了生理發展、學習及教育心理、人文素養等諸多核心與應用性學門，在準備應試的過程中不免感到無從著手、心浮氣躁，提升學習效能乃是眾多實習教師衷心嚮往之鵠的，對此，休閒運動的參與，在實習教師準備考試上的過程中發揮其積極、消極與調適的功能，扮演輔助學習的角色。

四、附加生理效益

探討休閒運動的生理效益是體育及休閒領域的探討重點之一，並由不同角度對此一效益進行研究，本文在此僅就下列兩項觀點進行討論，以提供實習教師做爲參考之用。首先、在體適能方面，就由參與不同型態的休閒運動，實習教師能夠獲得不一樣的體適能效益，例如在提升心肺適能後，有氧能量的供應較爲充裕，心肺適能好，長時間的身體活動比較不會出現提早疲勞的情形（張妙瑛等，2005）。而肌力適能的提升將有助於日常活動的進行並維持較長的工作時間，卓俊辰（1998）認爲肌肉本身若無法發出適當的力量，自然會

有些動作顯得相當吃力甚至無法完成，進而使肌肉產生疲勞。然，就由休閒運動促進體適能之增進上有一事項需要注意，即體適能的促進會因選擇運動的不同而有不同的效果，因此必須注意所參與之運動項目與本身預期發展的體適能項目是否一致，關於這點，實習教師可就近向該校的體育教師獲得瞭解，善用專業資源。其次、實習教師的工作甚為繁忙，梁滄郎、林榮茂（2000）提及實習教師的工作量過多是工作壓力的來源之一。加上實習教師的主要任務在於「學習」，換言之，實習教師在校期間必須同時兼顧「工作」與「學習」兩個面向，為因應此一情境，充裕且高品質的睡眠是影響工作與學習效率的關鍵，由於睡眠的相關研究不在本文的探討重點故不計詳談，本文之所重乃在於指陳出休閒運動之參與有助實習教師改善睡眠品質，王偲潔、林大豐（2006）綜合多項國內外研究後總結認為下午及傍晚時段，即就寢前 4-8 小時運動對於睡眠品質有較大的正面效益。睡眠的重要性不言而喻，在高品質睡眠的基礎上，實習教師在校的工作疲勞將獲得抒解，亦能有效改善自身的生理狀況。由於體育與休閒運動對於生理效益之研究極為多元，在有限篇幅下本文僅提出部分作為討論，一般而言實習教師通常都是大學剛剛畢業的年輕學子，在身體狀態上應無太大問題，透過休閒運動的參與，提升或維持身體機能狀態，不但有助於工作效率之提升，亦能藉由生理機制的強化提高實習學習的品質，此乃休閒運動所獲致的附加生理效益之一。

肆、結語

自古至今各行各業都有其壓力的來源，實習教師由於所處角色模糊，其在校園內之角色乃介於教師與學生之間，任務定位則兼具學習者與教學者，所面臨之考驗眾多，其所承受之經歷除了延續既有的實習文化外，尚須承受時代與政策的轉變。就其所面臨之壓力源而言，除既有的實習壓力外，還需重視因時間因素、人際互動、檢定制度以及生活支出所形成的壓力，這諸多壓力的影響下造成身體負擔產生，繼而影響工作與學習，陷入一種惡性循環之中，加上對未來的不確定性因素，均有可能促使實習教師放棄既有的生涯規劃。在此狀況下，休閒運動的參與能有效的提供實習教師舒緩實習階段的壓力指數，透過休閒運動的參與，實習教師可從中獲得多項效益，包含心理效益的獲得，用以協助實習教師心理層面的調適。社會人際效益的獲得則有助於實習教師融入實習現場，並作為社會支持，協助順利度過實習階段。學習效益的獲得則有助於實習教師進一步的提升自我，並增加通過檢定考試的信心。最後透過休閒運動的參與，實習教師能有所依循的強化生理機能，使之在工作過程中更為順利，並獲致良好的睡眠品質，達到健康促進之效益。另一方面，實習教師在實習階段除了做為職業試探並學習適應學校生態環境外，養成參與休閒運動的習

慣與技能，在未來的職場上，無論是否從事教職，均有其發揮的空間與效果，其效益是終身性質。無論是實習教師或是學生，學校均是一個重要的學習場所，在此一學習場所中個體與個體間需要不斷的互動成長，藉由休閒運動的協助，實習教師能夠擁有更為順利的實習階段，無形中亦是提升校園文化發展以及無形中影響到潛在課程的作用，此一議題亦可做進一步深入探討的方向。

引用文獻

- 王僊潔、林大豐 (2006)。規律運動及不同運動時段對睡眠品質影響之探討。《大專體育》，83，197-206。
- 國家圖書館 (2009)。《全國碩博士論文網》。2009年5月26日，取自 <http://etds.ncl.edu.tw/theabs/index.jsp>
- 李虹樵 (2003)。《我國運動教育學發展趨勢之研究》。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 吳肇展等 (2007)。在職進修者工作壓力與休閒行為關係之研究。《崇右學報》，13，17-40。
- 周文祥 (2004)。《超越自我.邁向顛峰-運動員心理訓練的概念與應用》。台南市：復文。
- 卓俊辰 (1998)。《運動與健康》。台北縣：國立空中大學。
- 時蓉華 (1996)。《社會心理學》。台北市：東華。
- 畢璐鑾、陳仲杰 (2006)。從事休閒運動之動機因素。《大專體育》，83，140-147。
- 徐秋榮 (2006)。《中學實習教師人格特質、工作壓力對因應策略關聯性之研究—以台北市為例》。未出版之碩士論文，銘傳大學，台北市。
- 梁滄郎、林榮茂 (2000)。中等學校實習教師--工作壓力現況與輔導。《教育實習輔導》，24，44-48。
- 陳國泰 (2007)。國小實習學生的人際互動歷程對其學科教學知識發展的影響之個案研究：以數學科為例。《彰化師大教育學報》，12，47-76。
- 教育部 (2003)。《師資培育法》。2009年5月26日，取自 <http://tft.tcte.edu.tw/law04.php>
- 張春興 (2003)。《教育心理學》。台北市：東華。
- 張美玉 (1999)。教育實習對實習教師的意義-從三位實習老師說起。《教育實習輔導》，5(2)，44-48。
- 張伯彰 (2008)。《運動與情緒調適》。2008年體育專業發展與運動休閒趨勢研討會，台中市，台中技術學院。
- 張民杰 (2007)。實習教師知覺到的校園人際衝突--「個案紀實」的分析。《新竹教育大學教育學報》，24(2)，93-118。
- 張瑞村、陳怡君、郭勝平 (2000)。實習教師工作壓力及其因應之道。《教育實習輔導》，24，21-27。
- 塗紫吟 (2008)。運動參與對學業表現及情緒智力之影響。《大專體育》，95，82-87。
- 潘義祥 (2004)。體育教學目標取向量表之建構及其目標認同之研究--以臺灣地區師範學

- 院教育實習學生為對象。《國立體育學院論叢》，15（1），33-50。
- 蔡忠昌、劉蕙綾（2006）。運動對於腦部功能的影響：多上體育課會影響學業成績嗎？。《大專體育》，87，184-190。
- 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）。《健身運動心理學》。台北市：易利。
- 張妙英等（2005）。《運動健康管理》。台北市：全華科技。
- 歐瑞敏（2005）。《打敗憂鬱之良方》。2005 年台灣運動心理學國際學術研討會，台北市：台北體育學院。
- 謝秀芳（2004）。運動社會支持與女性運動行為之探討。《大專體育》，74，110-114。
- 謝宗達（2005）。《大學生運動參與程度、自尊心及身體意象之關係研究》。未出版之碩士論文。國立中正大學，嘉義縣。
- 羅士祥等（2007）。工作過勞致死之定義及診斷基準。《北市醫學雜誌》，4（2），95-102。
- Eric jensen（2003）。《大腦知識與教學》（梁雲霞）。台北市：遠流。（原著於 1998 年出版）