

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

嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動  
習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究  
**The Study of Relationships among Teacher's Job Stress,  
Coping Strategies and Regular Exercise Behavior of the  
Teachers with Part-time Administration Duties in  
Elementary Schools in Chiayi County**



研究生：戴位仰

指導教授：黃彥翔 博士

中華民國一〇一年六月

台中市

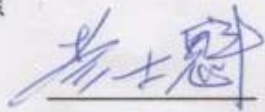
國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班  
碩士學位論文

研究生：戴位仰

論文題目：嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究

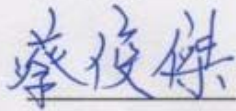
本論文業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

口試委員：



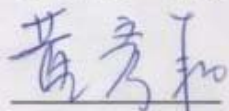
中國文化大學體育系

黃士魁 助理教授



國立臺灣體育運動大學師資培育中心

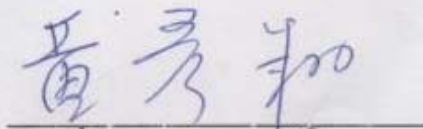
蔡俊傑 副教授



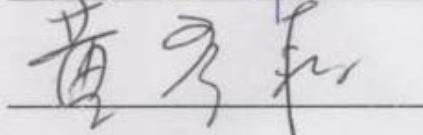
國立臺灣體育運動大學運動管理學系

黃彥翔 副教授

指導教授



系主任



中華民國 101 年 06 月 16 日

## 國立臺灣體育運動大學 博碩士論文電子檔案 授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學\_\_運動管理學系暨碩士班\_\_研究所

100 學年度第 二 學期取得  博士  碩士 學位之論文。

論文名稱：嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究

指導教授：黃彥翔

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要) 非專屬性、無償授權本人畢業學校圖書館及登載於其所建置之資料庫內，並得從事下列行為：

- 一、提供讀者不限地域、時間及次數之免費線上檢索、閱覽、下載或列印，並得將資料庫重製成微縮、光碟或其他數位化載體以及其他學術機構之資料庫交換。
- 二、提供付費之線上全文下載及列印，並得將該資料庫重製成光碟或其他數位化載體販售發行，或交由非學術組織出版，惟線上收費及販售所得應視為專款作為執行單位營運及系統維持之用。

全文電子檔使用權限授權（請勾選下列一項授權選項）：

- 校內外完全公開
- 校內公開，校外永不公開
- 校內外均一年後公開
- 校內馬上公開，校外一年後公開
- 校內一年後公開，校外永不公開
- 自定開放時間：校內\_\_\_\_\_年、校外\_\_\_\_\_年後公開

立授權書人對上述授權之著作擁有著作權，尚未專屬授權予其他法人或自然人。本件授權不影響著作人對原著作之著作權及衍生著作權，並得為其他之專屬授權。

立授權書人保證授權使用之作品及相關資料，並無侵害他人智慧財產權、隱私權之情事，如有侵害他人權益及觸犯法律之情事發生，立授權書人願自行負責一切法律責任。

被授權人：國立臺灣體育運動大學  
地址：台中市雙十路一段十六號 電話：  
(04)22213108

授權人：戴位仰 (親自簽名) 民國：101年6月27日

## 國家圖書館 博碩士論文電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學運動管理學系暨碩士班研究所  
100學年度第二學期取得 博士 碩士 學位之論文。

論文名稱：嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究

指導教授：黃彥翔

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要)，非專屬、無償授權國家圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製，並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

授權選項：

立即開放

暫不開放 (開放日期為\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日)

不予公開

授權人：戴位仰 (親自簽名) 民國：101年6月27日

論文名稱: 嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應  
之相關研究 總頁數:135 頁

院校所組別: 國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別: 一百學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生: 戴位仰

指導教授: 黃彥翔

## 中文摘要

本研究主要目的為探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師之規律運動習慣、工作壓力和壓力因應方式現況。以及規律運動習慣、工作壓力和壓力因應方式間的相關性。以 100 學年度於嘉義縣國民小學兼任行政職務之教師為樣本，採分層隨機抽樣方式，以問卷調查法進行研究調查，共發出 359 份問卷，回收 358 份有效問卷，有效問卷率為 99.9%。本研究以 SPSS12.0 for Windows 套裝軟體進行統計分析。採用的統計方法如下：描述性統計、平均數檢定、相關分析。研究結果如下：

1. 受試者知覺規律運動習慣、工作壓力、壓力因應均為中等以上程度。
2. 不同背景變項受試者與工作壓力的關係，整體而言男性工作壓力大於女性，但不同年齡、婚姻狀況、職務、學歷、服務年資、學校規模的受試者對於工作壓力各構面與整體上，並沒有顯著差異。
3. 不同背景變項受試者與壓力因應的關係，不同背景變項的受試者在整體壓力因應與各構面間皆未達顯著差異
4. 不同背景變項受試者與規律運動的關係，男性規律運動程度高於女性。不同年齡、婚姻狀況、職務、學歷、服務年資、學校規模受試者對於規律運動習慣並沒有明顯差異。
5. 運動參與程度與理性因應方式可以顯著減少工作壓力，而且規律運動習慣與壓力因應存在顯著相關。

**關鍵詞:** 規律運動習慣、工作壓力、壓力因應

**Title of Thesis :** The Study of Relationships among Teacher's Job Stress, Coping Strategies and Regular Exercise Behavior of the Teachers with Part-time Administration Duties in Elementary Schools in Chiayi County

**Name of Institute:** Graduate Institute of Sport Management

**Graduate date:** June 2012

**Degree Conferred:** M.P.E.

**Name of student:** Tai, Wei-Yang

**Advisor:** Huang, Yen-Hsiang

### **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the relationship and situation of Chiayi County elementary school part-time administrative duties teachers of regular exercise habits, work pressure and coping style. The population were administrative duties teachers of elementary school in Chiayi County , in 2011. Sampling method is stratified random sampling. Survey methodology was questionnaire survey. In this study, the SPSS 12.0 for Windows software package were used for statistical analysis. The statistical methods used incoulding:descriptive statistics, t-test,one-way ANOVA, correlation analysis. The results are as follows:

- 1.Subjects perceived exercise habits, work stress, stress coping are above average extent.
- 2.In different backgrounds variable subjects and the working pressure, the male working pressure higher than women.Other backgrounds variable did not show significant difference in working pressure.
- 3.In different background variables subjects and the coping of pressure,their pressure-coping was no significant difference in in different background.
- 4.In different background variables subjects and the regular exercise habits, their regular exercise habits were no significant difference in in different background.

**Keywords:** regular exercise habits, work pressure, pressure-coping

## 謝誌

就在論文付梓時，個人心中充滿喜悅與感恩之情。本論文得以順利完成，首先要感謝亦師亦親的黃彥翔博士，在這兩年來不辭辛勞的指導與協助，為我開啟學術領域之門，恩師之諄諄教誨讓學生銘記於心。同時，感謝導師王慶堂博士與系上所有教授，因您們的平易近人、熱心關懷，讓學生在學習過程中倍感溫馨。此外，要感謝嘉義縣國民小學許瑞陽、王清長以及吳明進三位校長，在校長們的鼓勵與協助下，讓我獲益良多。

感謝口試委員黃士魁博士、蔡俊傑博士和黃彥翔博士，在繁忙的研究及教學工作中，撥冗詳閱學生論文，對本論文深入剖析與精闢建言，使本論文能更加嚴謹。兩年求學生涯中，感謝諸位學長姐、同學們互相的關懷鼓勵。感謝南投縣黃紹峰主任與嘉義縣吳伯祥主任同意分享其研究。感謝嘉義縣月眉國小胡協豐校長與同仁們，給我無比的支持鼓勵與熱心協助，個人方能專心一致的完成論文，順利取得碩士學位，在此致上衷心的敬意與謝意。

最後，我最想感謝的是我的家人，每當我為學業繁忙時，總是無怨無悔地支持鼓勵我。並感謝曾經協助我的所有貴人。僅以此篇論文，獻給我親愛的家人、好友，願與您分享這份喜悅，並為自己留下學習成長的足跡。

戴位仰 謹誌

中華民國一〇一年六月

## 目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iii
目錄.....	iv
表目錄.....	vi
圖目錄.....	viii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究範圍與限制.....	7
第五節 操作性定義.....	8
第六節 研究重要性.....	10
第二章 文獻探討.....	11
第一節 工作壓力.....	11
第二節 壓力因應.....	23
第三節 規律運動習慣.....	29
第三章 研究方法.....	36
第一節 研究架構.....	36
第二節 研究流程.....	37
第三節 研究假設.....	39
第四節 研究對象.....	39
第五節 研究工具.....	40
第六節 研究步驟.....	48
第七節 資料處理.....	49
第四章 研究結果與討論.....	50

第一節	研究樣本之分布情形 .....	50
第二節	嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣工作壓力壓力因應 之現況 .....	53
第三節	不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於工作壓力是 否有差異?.....	58
第四節	不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於壓力因應是 否有差異? .....	74
第五節	不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於規律運動習 慣是否有差異? .....	87
第六節	嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、壓力因應與工作 壓力之相關 .....	100
第五章	結論與建議 .....	103
第一節	結論 .....	103
第二節	建議 .....	107
參考文獻	.....	110
附錄一	.....	128

## 表目錄

表2-1	教師工作壓力來源研究一覽 .....	18
表2-2	教師工作壓力因應方式之研究 .....	26
表3-1	正式施測學校數及人數統計情形 .....	40
表3-2	規律運動項目分析摘要表 .....	45
表3-3	規律運動因素分析摘要表 .....	47
表4-1	人口統計變項分析摘要表 .....	52
表4-2	嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動概況摘要表 .....	53
表4-3	嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力概況摘要表 .....	55
表4-4	嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應概況摘要表 .....	57
表4-5	不同性別之受試者在工作壓力上之項之差異分析摘要表 .....	60
表4-6	不同年齡的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表 .....	63
表4-7	不同服務年資的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表 .....	65
表4-8	不同婚姻狀況的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表 .....	67
表4-9	不同性別之受試者在工作壓力上之項之差異分析摘要表 .....	69
表4-10	不同學歷的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表 .....	71
表4-11	不同學校規模的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表 .....	73
表4-12	不同性別之受試者在工作壓力上之項之差異分析摘要表 .....	75
表4-13	不同年齡的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表 .....	77
表4-14	不同服務年資的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表 .....	79
表4-15	不同婚姻狀況的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表 .....	81
表4-16	不同性別之受試者在壓力因應上之項之差異分析摘要表 .....	82
表4-17	不同學歷的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表 .....	84
表4-18	不同學校規模的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表 .....	86
表4-19	不同性別之受試者在規律運動之差異分析摘要表 .....	88
表4-20	不同年齡的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表 .....	91

表4-21	不同服務年資的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表.....	92
表4-22	不同婚姻狀況的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表.....	94
表4-23	不同性別之受試者在規律運動習慣之差異分析摘要表.....	95
表4-24	不同學歷的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表.....	97
表4-25	不同學校規模的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表.....	99
表4-26	嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於整體架構之相關分析.....	100

## 圖目錄

圖2-1	Moracco and Mcfadden 的教師工作壓力模式 .....	15
圖2-2	Tellenback , Brenner and Lofgren 的教師工作壓力模式 .....	16
圖3-1	研究架構圖 .....	37
圖3-2	研究流程圖 .....	38

# 第一章 緒論

本研究旨在探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應間的關係。本章節共分為六節，分別為第一節研究背景與動機、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節研究範圍與限制、第五節操作性定義及第六節研究重要性。

## 第一節 研究背景與動機

「教育乃百年之大業」，教師更是百年大業之推手，所以教師的身心健康極為重要。國小教師這個行業自古以來即頗受尊崇，但由於社會變遷快速，許多傳統的價值觀不斷受到挑戰，教師所扮演的角色及所應發揮的功能近幾年來不得不有所調整，這對大部份教師而言是一大壓力（王文秀，1995）。近年來，由於民主意識成熟，社會價值觀驟變，再加上全國「少子化」衝擊，家長對子女的期待-望子成龍，望女成鳳；身為教育人員，肩負著更繁重、艱鉅之教育重責，此現象反映於基層教學現場上，讓每一位教育人員之「心理壓力」日趨嚴重。再者，為落實「精緻創新教學」政策，讓學童得到最佳學習成效，每一位教師均使出渾身解數，用大部分的時間做教學準備，因此，大大降低運動時間與機會。我們都知道，缺乏運動是健康的殺手，只要養成良好的運動習慣，抵抗力也就跟著提高，最後，終能達到身體健康之目標。

近年來受到全國少子化之衝擊，全國各級學校編制內人

員大量縮減，不但流浪教師激增，「教師超額」問題日趨嚴重，校園文化與內部安定問題已成為焦點，每位教職同仁無不戰戰兢兢，在此情況下，工作壓力儼然已成為教師健康的無形殺手。面對一連串的教改措施，教師在有限的資源下，需要落實適性化與個別化的教學方式，尚須自行編擬課程、負責多元評量、呈送教學成果與填寫報表，同時還須定期面對上級單位的督導與考核。擔任教職已非昔日安逸無憂的鐵飯碗，而是一項艱鉅的挑戰。工作壓力對教師所造成的殺傷力，從提早離職率攀升、退休年齡提早可看出端倪（黃秋琴，2006）。毛晉平（2005）也指出教師的工作壓力顯著負向影響個人教學效能，因此教師的身心發展、教學品質、專業精神等每一項都會影響到學生的學習和人格的健全發展，當教師面對種種外在因素的衝擊，未能妥適處理，長期累積下來，不但影響到教師本身，也間接的影響到學生，更對教育品質造成莫大的衝擊。而除了攸關教學品質外，工作壓力與健康情形更是息息相關。

據聯合報報導，高雄近一半老師認為工作壓力大，調查結果顯示受訪教師中47%表示工作壓力很高或非常高，認為工作壓力來自「太多行政雜事」的有12%，來自家長態度的有9%；有42%受訪教師遇到家長言語或肢體暴力。這份「老師幸福指數調查」，有效問卷1894份，信心水準95%，正負誤差為2.25個百分點；受訪的老師中，教學年資10年以上有56%，72%是女教師，28%是男老師。調查結果，認為有壓力但還能應付的有74%，認為工作壓力很高或非常高的有47%，自認壓力很低的只有3%。受訪教師中，42%表示受過家長言語或肢體暴力，40%表示曾有離開目前工作崗位的念

頭。受訪教師紓壓的管道，以「朋友或家人」與「運動」居多，各占18%，求助「心理諮詢」和「輔導中心」的只有1%。

同時間，另一份中央社2011年9月28日以北市教師為樣本的調查顯示，北市教師中憂鬱情況達應尋求諮商、診療者的比例為36%、壓力負荷達臨界點的教師更達48%。其中，又以22至30歲及超過50歲的教師憂鬱情況較嚴重。經由電話訪談351名北市教師，調查其憂鬱指數。北市教師中，憂鬱情況達最嚴重的第5級須醫師診療者為11%、達第4級須尋求諮商者為25%、而達第3級的憂鬱臨界點教師更多達48%。其中，又以22至30歲及超過50歲的教師憂鬱情況較嚴重。另外，教師壓力來源「時常」、「常常或總是」來自「家長態度」者佔63%，其次是「教育政策」佔60%，來自「經濟壓力」的則佔52%。

研究者任教年資近15年，其中，兼任行政工作達10年之久；近來，由於學校行政工作型態的改變，訪視、輔導及評鑑業務繁多，再加上承、協辦縣府教育活動頻率驟增，工作壓力更不在話下。

身處教育第一線的教師，面對教育環境變化，教學環境的改變、課程內容的翻新、社會觀感及家長的要求下，對工作如果長期承受壓力，不但影響本身的身心健康、降低工作滿意度、工作動機，甚至影響教學效能、學生學習與基礎教育的品質（黃智慧，2003）。

依據目前國民小學的人員編制制度，學校行政人員大都是由學校的教師兼任。因此，教師除了教學工作外，仍須負責教務、訓導、總務、輔導等行政業務工作，也就是說除了扮演教學的角色之外，也必須肩負起行政人員的責任，雖然

這樣的方式可以解決國小人力不足的問題，但無形中亦增加了教師的工作負擔。謝金青（1994）即認為因為兼職行政工作的教師需具備兩種角色，其一是教師，其二是行政人員，行政工作的繁瑣、冗長與突發性可能與人格特質相違，非每一個人都能勝任；再者，專業的行政工作如：總務營繕、出納等，與教學的本質有頗大的差異，令兼職行政的教師在扮演的過程中產生緊張、壓力與挫折感。

因為社會的變遷，家庭結構、價值觀、教養問題、親子關係，乃至於學生行為問題、校園暴力、霸凌問題，課業的指導、校務的配合等等，都是教師所必須面臨的課題，當教師難以應付這些課題時，壓力就隨之而來，壓力的減輕與防治已經成為教師所必須面對的重要課題。所以研究者希望可以透過本研究，來提供教職工作人員一個紓解壓力的因應方法，也希望可以藉由此研究來推廣與建議大家，利用規律運動的方法來幫助自己提升身心靈的發展與調和。

## 第二節 研究目的

基於上述研究背景，本研究主要以嘉義縣國民小學兼任行政職務教師為樣本，探討兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力和壓力因應之現況；以及規律運動習慣、工作壓力和壓力因應間的相關性。因此，本研究的具體目的如下：

- 一、探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力和壓力因應之現況。
- 二、瞭解不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力和壓力因應的差異情形。

- 三、探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力和壓力因應間之相關性。
- 四、根據文獻探討及實證研究結果歸納結論並提出具體建議，以供教師、教育行政機關及未來研究者之參考。

### 第三節 研究問題

針對上述研究動機與目的，本研究探討的問題如下：

- 一、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣之情形如何？
- 二、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力之情形如何？
- 三、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應之情形如何？
- 四、不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於工作壓力是否有差異？
  - (一) 不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？
  - (二) 不同年齡的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？
  - (三) 不同服務年資的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？
  - (四) 不同婚姻狀況的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？
  - (五) 不同職務的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

(六) 不同學歷的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

(七) 不同學校規模的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

五、不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於壓力因應是否有差異？

(一) 不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

(二) 不同年齡的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

(三) 不同服務年資的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

(四) 不同婚姻狀況的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

(五) 不同職務的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

(六) 不同學歷的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

(七) 不同學校規模的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

六、不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於規律運動習慣是否有差異？

(一) 不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

(二) 不同年齡的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

- (三) 不同服務年資的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？
  - (四) 不同婚姻狀況的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？
  - (五) 不同職務的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？
  - (六) 不同學歷的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？
  - (七) 不同學校規模的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？
- 七、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關情形為何？

#### 第四節 研究範圍與限制

##### 一、研究範圍

本研究主要是以目前於嘉義縣公立國民小學兼任行政職務之現職教師為取樣範圍。不包含私立國民小學、籌備學校、實驗性質的國民小學。

##### 二、研究限制

本研究的對象為目前於嘉義縣公立國民小學兼任行政職務之現職教師，因此研究結果不能推論到其他縣市之國民小學的教師。且本研究是採用問卷調查法為研究方法，因問卷調查屬於自陳量表，故研究者並無法完全控制受試者填答時之真實程度，僅能假設受試者全都為據實回答。

## 第五節 操作性定義

### 一、國民小學 (Elementary School)

依國民教育法(2009)第三條及第四條規定設置之學校，受教對象為六至十二歲之國民。

### 二、兼任行政職務教師 (Teachers with administrative)

依國民教育法(2009)第十條及國民教育法施行細則第十四條的國民中小學行政組織之規定而言，國民小學及國民中學，視規模大小，酌設教務處、訓導處、總務處或教導處、總務處、輔導室，各置主任一人及職員若干人。主任由校長就專任教師中聘兼之，職員由校長遴用，均應報直轄市或縣(市)主管教育行政機關核備。國民小學及國民中學應設輔導室或輔導教師。而國民小學教師兼任教務、訓導、總務、輔導各處室編制內之主任及各處室下所屬之組長也就被稱為「兼任行政職務教師」。

### 三、工作壓力 (Working pressure)

兼任行政職務教師工作壓力係指教師在學校工作環境中，在教學實施過程中、行政業務處理上或與學生、家長、同事之間的互動過程中所產生個人必須有所改變，而做這些改變必須自己有所付出，而付出的程度超過自己所能承擔的範圍，教師就會感覺壓力的存在而導致不適的壓迫或負擔感受，所引起無法適應工作職場上的負面情感，或因工作有關的因素，影響工作者本身生理狀況失調、心理方面失衡的現

象，亦即凡因工作的關係衍生任何令人心神困擾、緊張鬱悶等不愉悅的感覺（黃紹峯，2007）。

以「工作負荷」、「人際關係」、「專業知能」、「上級壓力」與「內在衝突」五個層面，參考並修改自黃紹峯(2007)所編的「國民小學兼任行政職務教師工作壓力量表」，以得分情形為依據，得分愈高者，表示其所知覺的工作壓力愈大，得分愈低者，則表示所知覺的工作壓力愈小。

#### 四、壓力因應(Pressure Response)

指個體如何對有壓力之經驗作反應，當個體面對內外情境之要求、問題與衝突時，為緩衝、避免產生壓力，所選擇之因應方式（吳伯祥，2008）。本研究所稱壓力因應方式是指兼任行政職務教師教師在工作情境中遇到困擾或壓力事件時，為減緩焦慮並解決困難，從認知、情緒、或行動上所採取的一切行動。並參考並修改自吳伯祥（2008）「壓力因應量表」的得分表示之，得分愈高，表示壓力因應的程度越好。

#### 五、規律運動習慣(Regular Exercise Habits)

係指研究對象每週的運動次數與每次運動的持續時間（分鐘），且指非競賽性情境中之身體活動參與行為，以增進身體適能的任一功能面向為主要或次要目的，以促進、改善或維持體適能而從事有計畫、有組織且具重覆性的身體活動，而將運動參與程度之情形分為規律運動行為與不規律運動行為（黃紹峯，2007）。而以自編之「規律運動習慣」量表得分情形為依據，得分愈高者，表示其規律運動情形愈佳，

得分愈低者，則表示其規律運動情形愈小。

## 第六節 研究重要性

藉由文獻與理論推導與實徵研究的驗證，本研究預期貢獻如下：

- 一、藉由研究調查，了解嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力的現況為何？他們又是用那些壓力因應方式來面對壓力。而且是否有規律運動習慣的教師對於工作壓力與壓力的因應方式是否有所不同。
- 二、希望可以透過本研究，來提供教職工作人員一個紓解壓力的因應方法，也希望藉由此研究來推廣與建議大家，利用規律運動的方法來幫助自己提升身心靈的發展與調和。

## 第二章 文獻探討

本章之目的在於以相關文獻說明本研究的重要性以及據以導出研究假設。因此整章的重點在介紹第一節工作壓力、第二節壓力因應及第三節規律運動習慣的基本理論和相關研究。

### 第一節 工作壓力

「壓力(stress)」一詞，最早來自工程學與物理學，是物體受外力作用所形成的抗力。Cannon(1932)研究動物及人類對知覺到危機的反應，其研究結果發現當面對危險時候，個體的神經與腺體會被激發出來，使得有機體準備好做防衛以反擊所受到的威脅或逃離到安全的地方反應，此壓力反應被稱為「挑戰或逃避反應」(fight-or-flight syndrome)的壓力觀念。Everly and Rosenfeld(1981)則認為壓力是對某些刺激經驗所產生的緊張和焦慮感受。Dunham(1984)指出：壓力是個人因無法承受本身所能負荷之長期的、漸增的或新的壓力而產生的一種行為的、情緒的、精神的或生理的反應之過程。Litt and Turk(1985)認為壓力是「面對能力所及的問題而產生不愉快及苦惱的經驗」。Kyriacou(1987)認為壓力是當個人的因應策略無法去控制持續增加的壓迫時，而產生負面影響的反應徵狀。Michelle and Irvine(2004)認為壓力是廣泛被認為令人感受不愉快的情緒。

國內學者張春興(1991)則定義壓力為：「壓力是指個體生理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」。林純文（1996）認為壓力是對潛在工作情境因素認為威脅或有礙工作時，所產生的負面情感反應。邱憲義（1996）認為：壓力是知覺情境有礙其表現所產生的負向情感而影響其生理與心理狀態。程一民（1996）認為，壓力是指個體面對刺激事件時，個人評估此一關係對他造成負荷或個體資源無法應付且危及個人福祉及身心健康的反應。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，產生了威脅的感受及心理刺激的現象。吳清山、林天祐（2005）認為壓力是個體與環境互動中，知覺環境刺激超過個體負荷而產生緊張狀態。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。

綜合國內外學者對壓力的定義，本研究認為壓力是指個體在面對外在環境改變時，其認知受到威脅時的一種緊張狀態，此種緊張狀態，使人在生理與心理上產生不適甚至痛苦的狀態。

#### 一、工作壓力定義

Ivancevich and Matteson(1980)把壓力視為介於個人和環境間的交互作用，是個人和環境交互作用的結果(Folkman & Lazarus, 1984)。換言之，在個人與環境的互動關係中，外在環境事件的影響下，人是居於統整及主導的角色，而整個互動的歷程是連續而不是個別獨立的，當個人視事件為非自己能力所及，並危及自己的完好性，壓力即會呈現出來(林

純文，1996）。而工作壓力與壓力的區別就在於，工作壓力是指凡與工作有關的事件所引起的壓力反應，而一般壓力係指包含工作壓力在內的所有生活上的各種事件所引起的壓力反應均稱之（李瑞文，2002）。

Beehr and Newman(1978)認為，工作壓力是工作相關之因素與工作者互動以改變、破壞或加強他的生理、心理狀況迫使他的身、心偏進正常運作的一種情境。Jamal(1990)認為工作壓力是個人對於可能威脅其本身之工作環境的反應。Gmelch(1983)認為工作壓力是工作環境中的任何特徵，對個體所造成的一種脅迫感，包含生理與心理方面。Parker and Decotits(1983)認為工作壓力是個體在工作場所面臨一些重要工作結果有關的機會限制與要求，導致個體失去常態與平衡，而產生一種和自我期望不相符合的感覺。蔡璧煌（1989）認為工作壓力是，在工作時與人、事、物互動過程中所產生的負面情感。張明麗（1991）認為工作壓力是因工作情境因素所引起不愉快的情緒和反應。Pithers(1995)認為工作壓力是外在的工作要求、本身所參與的角色、大量工作與期望所引起的負面情緒。陳明誌（2005）認為工作壓力是面對工作負荷時，因主觀的評估、反應而產生緊張、焦慮的現象。鐘進益（2007）認為工作壓力是個人能力無法面對自我需求與情境變化等壓力源時，引起身心疾病或壓迫的反應。

綜合上面學者所述，工作壓力是指因為工作因素所引起的一連串的壓力反應，當面對工作挑戰與威脅時，導致個體無法適應，而產生生理、心理失衡的負面情緒與緊張反應，對其身心有所影響，致使工作績效產生變化的一種狀態。

教師的工作，自古以來在東方社會就有「天、地、君、

親、師」的倫理崇高地位。教師是以助人工作為志業，被社會視為甘於犧牲奉獻的人。可是在另一方而言，卻忽略了教師也會有相對的工作壓力。Kyriacou and Sutcliffe(1978)就指出，教師工作壓力是指由教師的工作而產生之負向情感的反應症狀(如生氣、沮喪)，亦即教師的職業壓力。Kyriacou (2001)將教師工作壓力認為，是指教師在教學不愉快極負面情緒的經驗。蔡孟珍(2001)認為，教師工作壓力是指教師在從事與教學活動有關的工作時，對學校工作情境的知覺，產生嚴重的壓迫感，並影響到心理和生理的狀況。Pearson and Moomaw(2005)認為教師工作壓力起因於教師工作方面的不愉快，如憂慮、緊張、焦躁、憤怒等的負面情感。

而邱義烜(2002)認為，教師工作壓力是指教師在工作時，所察覺到學校工作情境下，在教學、行政等工作上，以及學生、家長及同事的關係方面，個人無法適應而產生負面情感。林克泓(2008)則認為教師工作壓力是，教師在其從事兼任行政工作時，個人對其工作情境的變化，因其個人人格特質、專業知能、能力與經驗無法有效應付有威脅性的工作情境時，而導致產生生理及心理上的一種被壓迫的感受或緊張的狀態。

綜合上面所述，教師工作壓力的定義，是指由教師的工作而產生之負向情感的反應症狀(如生氣、沮喪)，亦即教師的職業壓力。

## 二、教師工作壓力相關研究

關於教師工作壓力的相關研究，國內外皆有許多篇論文以此為主題。Moracco and Mcfadden(1982)提出的教師工作壓力模式，將壓力源分為社會、家庭與工作，且說明了在個體已有壓力的狀態下，更容易感受壓力的存在，且經驗會影響壓力的評估結果。而個人的壓力因應方式對壓力是有影響力的。

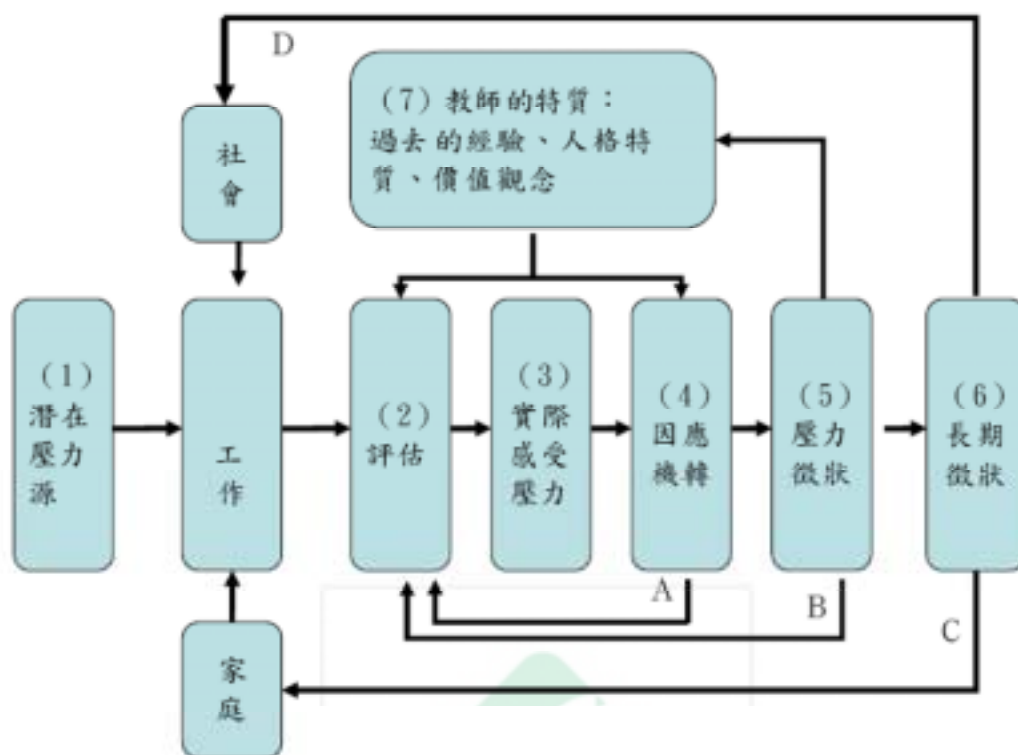
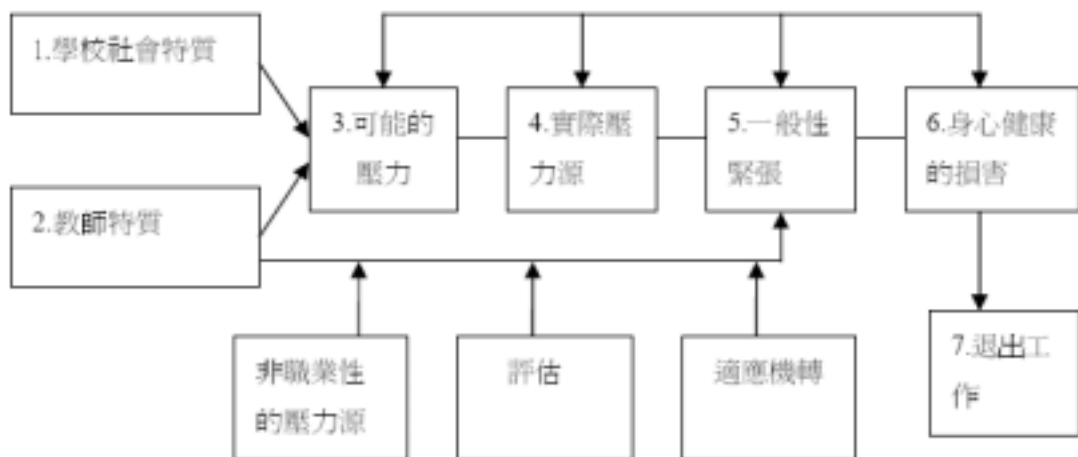


圖 2-1 Moracco and Mcfadden 的教師工作壓力模式

資料來源：引自 Moracco, J .C. and McFadden, H. (1982). The counselors role in reducing teacher stress. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 552.

在 Tellenback, Brenner and Lofgren(1983)的教師工作壓力模式研究中，認為教師工作壓力模式至少包含三個層面：  
 1.學校壓力源和教師壓力反應的關係、2.教師特質的影響、  
 3.評估、適應機轉和非職業性壓力源對壓力的關係。



**圖 2-2** Tellenback , Brenner and Lofgren 的教師工作壓力模式  
 資料來源：Teacher stress: Exploratory model building, by Tellenback, Brenner, and Lofgren(1983). *Journal of Occupational Psychology*, 56(1), 23.

此模式指出，學校社會的環境特性（如學校所在地、學校規模、組織氣氛、教師生態等），都可能是教師產生壓力的來源，進而成為實際的壓力源。若教師本身屬於易緊張的性格，在評估的過程中緊張的情緒不斷出現，此時壓力就會對教師身心健康產生損害。壓力的不良作用產生後，教師若無法調適，則適應機轉將無法發揮功能，最後因無法承受壓力而退出工作職場（洪文章，2005；馮世昌，2006）。

黃慶化（2008）也認為，教師工作壓力為教師在學校工作環境中，與人、事、物互動過程中，既有經驗、能力和人

格特質與工作需求互動無法契合，無法有效調適與處理所產生的負面情感。

榮泰生（2004）認為，工作壓力來源為：工作特性、工作環境、工作者角色、人際關係。教師工作壓力的來源錯綜複雜，包含學校性及社會性方面著手；是正面的情緒助力及負面的情緒抗力；包含主觀、客觀或個人與組織等方面。綜合國內外有關教師工作壓力來源的研究，發現教師工作壓力來源不外乎下列幾個層面：

- （一）學校內部：包括同事間的人際關係、學校行政的支持、學校行政工作責任、各項工作計畫的擬定與推展、經費和時間的管理。
- （二）學校外部：包括與家長及社區的溝通互動、社會、教育環境的變革。
- （三）教師本身：包括專業知能、個人的發展、自身的要求、工作及角色的負荷與家庭支持。
- （四）學生：包括班級教學、學生家庭背景、環境、學生行為問題、學生管理與輔導。

本研究茲就國內外學者對教師工作壓力來源之研究整理如表 2-1：

表 2-1

## 教師工作壓力來源研究一覽

學者	時間	教師工作壓力源
王秋絨	1981	1.角色不明確；2.角色的過度負荷；3.角色衝突
Moracco	1982	1.行政支持；2.人際關係；3.教學壓力；4.經濟壓力；5.工作負荷
劉焜輝	1984	1.學生問題；2.學校行政人員；3.學校環境；4.教師本身
蔡先口	1985	1.與學校行政人員的關係；2.學生課業學習方面；3.角色方面；4.工作負荷；5.學生的不良行為；6.教師的專業發展
林幸台	1986	1.工作負荷；2.經費設備；3.督導評鑑；4.同事關係
Hipps & Haplin	1991	1.工作負荷；2.人際關係；3.薪資與報酬
林靈宏	1992	1.與工作有關事項；2.組織中的角色；3.事業生涯發展；4.組織中關係；5.與外部的介面；6.個人因素
Montalvo, Bair & Boor	1995	1.師生關係；2.家長與教師的關係；3.管理階層與教師的關係；4.工作狀況
Chaplain	1995	1.專業發展；2.學生行為與態度；3.工作任務；
Salo	1995	1.學生問題；2.工作內容；3.社區；4.學生家長；5.個人因素

(續下頁)

學者	時間	教師工作壓力源
程一民	1996	1.工作負荷；2.行政干涉研究；3.學生學習；4.個人發展；5.人際關係；6.違反教育原理
Finlayson	2002	1.學生無紀律；2.人際關係；3.工作負荷
曾吉雄	2000	1.同事緊張關係與行政不支持；2.缺乏工作外在報酬；3.工作負荷；4.師生家長緊張關係
陳文俊	2001	1.人際關係；2.班級教學；3.專業成長；4.角色壓力
李彥君	2002	1.工作負荷；2.人際關係；3.學生表現；4.心理需求；5.行政支持
邱義烜	2002	1.時間運用；2.人際互動；3.課程規劃；4.教學革新
吳政融	2002	1.學生管理；2.法令束縛；3.行政負荷；4.專業成長
吳宗立	2003	1.人際壓力；2.專業知能壓力；3.工作負荷壓力；4.時間壓力；5.適應變革壓力；6.自我期望壓力
林保豐	2003	1.角色衝突；2.教育革新；3.人際關係；4.專業能力；5.人格需求；6.角色負荷；7.整體工作壓力
林玉鳳	2003	1.學生行為、2.人際關係、3.專業知能、4.工作負荷、5.變革適應

(續下頁)

學者	時間	教師工作壓力源
王富民	2006	1.組織因素、2.工作負擔、3.人際關係、4.角色壓力、5.專業知能。
蕭志清	2007	1.工作負荷、2.人際關係、3.上級要求、4.內在衝突、5.專業知能。
黃紹峰	2007	1.工作負荷、2.上級壓力、3.內在衝突、4.專業知能、5.人際關係。
林克泓	2008	1.人際關係、2.專業知能、3.工作負荷、4.時間壓力。
程文祥	2008	1.整體壓力、2.工作負荷、3.人際關係、4.專業知能、5.上級壓力。
黃淑月	2009	1.工作負荷、2.專業知能、3.人際關係、4.上級壓力、5.內在衝突。
莊博文	2009	1.工作負荷、2.人際關係、3.專業發展、4.內在衝突、5.上級壓力。

資料來源：研究者整理

### 三、教師工作壓力與人口背景變項

#### (一) 性別

工作壓力與性別的相關研究，Friesen and Willams(1985)、張淑雲(2002)、周元璋(2003)認為性別並不會影響教師的工作壓力(黃隆民,1985;葉龍源,1998)。在兼任行政工作的教師方面;陳青勇(2001)、宋禮彰(2002)、Russell(1987)等人研究發現,性別不會影響工作壓力(陳榮茂,2002;馮世昌,2006;吳淑妙,2007)。但是,

McCormick(1997)、蔡孟珍(2001)、林家任(2003)、洪文章(2005)、李世同(2007)、李勝彰(2003)研究發現，男女教師對工作壓力具有明顯差異。邱從益(2004)研究指出，女性組長感受的工作壓力較大(林玟玟，1987；林純文，1996)。而周立勳(1986)研究發現男性教師工作壓力大於女性教師(黃義良，1999)。

### (二) 年齡

Defrank and Stroup(1989)研究發現年輕教師在待遇上的工作壓力較高，年長教師在同事關係上工作壓力較高。而林幸台(1986)指出年輕教師工作壓力大於年長教師(張進上，1990；Russell, 1987)。陳榮茂(2002)的研究發現30歲以下、30-40歲的教師所知覺得工作壓力程度較大。鄧柑謀(1991)則發現年長教師的工作壓力大於年輕教師。莊淑灣、呂錘卿(2005)發現女性「31-50」歲的主任有較大的壓力。

相反的，林昭男(2001)的研究發現教師年齡在工作壓力上並沒有顯著的差異。也有研究指出國小主任與教師的工作壓力與年齡無顯著性相關(宋禮彰，200；紀翠玲，2002；林銘科，2003；張坤宏，2004；馮世昌，2006；吳淑妙，2007)。

### (三) 婚姻狀況

在婚姻狀況上，Russell(1987)、林昭男(2001)的研究發現，婚姻狀況並不會影響教師工作壓力。但是，張麗琪(2000)研究發現，未婚導師工作壓力大於已婚者(葉龍源，1998；陳廷楷，2003)。林純文(1996)、Shearin(1997)的研究發現，在工作負荷、時間支配、專業知能及整體工作壓力的感受上，未婚教師大於已婚教師。周立勳(1986)的研究也發現，在學生行為、行政上的支持、專業不適任感的壓

力，未婚教師大於已婚者。鄧柑謀（1991）、王念騏（2002）的研究指出，在工作負荷上的壓力，已婚教師大於未婚教師（蔡璧煌，1989；黃義良，1999）。

#### （四）年資

年資上，Litt and Turk(1985)、宋禮彰（2002）研究發現，不同年資的教師與工作壓力無顯著差異。周立勳（1986）研究發現，年輕教師的角色壓力較大。鄧柑謀（1991）的研究發現，在同事關係上，年資愈久，壓力感受愈大。程一民(1996)亦發現服務6年至10年教師工作壓力大於服務10年以上者。

#### （五）教育程度

而教育程度與工作壓力之研究，陳青勇（2001）、宋禮彰（2002）研究發現，不同教育程度的教師的工作壓力無顯著差異（黃義良，1999；林昭男，2001）。葉龍源（1998）發現，在人際關係上，研究所及一般大學畢業之兼行政教師工作壓力顯著高於師範院校畢業者。曾吉雄（2000）卻發現資深、師範師專學歷之國小教師參與開放教育之工作壓力高於一般教師。

#### （六）學校規模

學校規模與工作壓力方面，Roesch(1980)，陳廷楷(2003)認為不同規模學校的教師，工作壓力上並無顯著差異（葉龍源，1998；陳廷楷；2003）。而蔡孟珍（2001）的研究結果發現規模較大的學校，教師在工作壓力上大於學校規模較小的學校（周立勳，1986；吳宗立，1996）。但黃義良（2000）的研究卻指出規模較小的學校教師工作壓力比較大。

#### （七）擔任職務與工作壓力

教師擔任職務與工作壓力方面陳青勇（2001）的研究發

現，工作壓力不受職務影響。然而，蔡純姿（1998）的研究卻發現，兼任行政工作教師的工作負荷壓力較大。Mantheil and Sloman(1988)研究發現，不同職務教師，經驗到不同的工作壓力，級任導師在學生不良行為方面的壓力較大，行政人員在課程要求方面壓力較大。

## 第二節 壓力因應

### 一、壓力因應定義

Lazarus and Launier(1978)認為因應是個人在行動和內心上的努力，以處理環境和內在的要求或衝突，而這些要求或衝突是對個人資源構成重荷的。Folkman and Lazarus(1984)認為因應係指藉由認知與行為的處理方式，以控制超乎個人內外所能負荷之要求，其所提出的壓力與因應理論中，包含五個主要部分：

- (一) 可能壓力事件之發生。
- (二) 對事件之初級認知、評估。
- (三) 對事件之次級認知、評估。
- (四) 因應方式之使用。
- (五) 身心健康之結果。

同時認為因應壓力有調節情緒或壓力及解決導致壓力的問題的效用。

江鴻鈞（1995）認為因應是面對壓力事件的處理過程，在過程中具有緩衝壓力的效果。張瑞芬（1989）認為因應就是對壓力的反應，亦即努力去面對威脅或壓力的行為方式。

早期對因應的看法比較偏向特質論，此期稱因應為「因

應方式」或「因應風格」；此後，對因應的研究則著重在因應過程與處理上，此期稱因應為「因應資源」或「因應策略」（王蓁蓁，2000）。

近年來，學者較傾向強調因應是個人特質與環境互動的結果。所以，如果能好好的認識壓力、控制壓力，化壓力為助力，那麼壓力不僅可以成為助力與磨練，而且適度的壓力，也是個人求取成功的最佳原動力。

因此，本研究探討之因應方式，在瞭解國民小學兼任行政教師教師在工作情境中遇到困擾或壓力事件時，個體在認知、情緒和行動上尋找一種有效的方法，以減緩壓力並解決困難，並積極面對工作上挑戰，獲得良好適應的過程。

## 二、工作壓力因應的理論

Lazarus(1966)提出，認為壓力因應包括二個過程即認知評估和因應，兩者是個人與環境間壓力關係的重要緩衝媒介，也會影響到壓力的立即與長期結果（林純文，1996）。其關係如下：

所謂評估就是個人評定環境中的特定事件與其個人幸福相關的過程，意即個體對於某事件及對該事件的反應所做的評價和判斷。Coyne and Lazarus(1980)認為認知評估是「在環境要求、個人資源和可選擇途徑的連續互動中，個人對它不斷地作評估式的判斷」。而這些評估判斷影響到個人的壓力反應，所體驗的情緒和適應的結果。認知評估依其發生的先後次序可分為「初次評估」、「第二次評估」及「再評估」三種（林純文，1996）。

### （一）初次評估

所謂「初次評估」即是個人判斷某事件對它是否具有危險性、威脅性的歷程。它可以視為個人面對事件的初步反應，初次評估可以形成三種判斷：無關的、正向的和壓力的。

### （二）第二次評估

第二次評估是指個人對此一威脅事件所做的潛在反應的過程 (Carver, Scheier & Weintraub, 1989)，而此反應過程表現在個人因應事件時可用的資源和可做的選擇，使用這些資源的迫切性，和可能的後果作判斷，以及選擇因應方式。

### （三）再評估

所謂「再評估」是指個人考慮可行的因應方式後，再將整個外在情境與個人的內在需求做一評估，以修正第二次評估所選擇的因應方式 (吳宗立，1996)。

## 三、教師因應壓力之相關研究

國內外學者對教師工作壓力因應方式的研究很多，然由於地區及對象的不同，使得研究結果存在著不同的差異，關於教師工作壓力因應方式，茲列出國內、外之相關研究，如從文獻摘要、歸納可以發現，在眾多的因應方式中，大多數學者都以 Folkman and Lazarus(1984)的因應內涵為基礎，將壓力因應大致分為問題取向（問題解決）、情緒取向（情緒調適）、折衷取向（尋求支持）、思考取向（理性思考）四個層面加以研究。

## 四、壓力因應研究

因應策略是指當遭遇到困擾或壓力事件時，個人內在認

知、情緒及外在行動上所做調適的努力情形（黃瑋苓，2005）。Folkman and Lazarus(1984)和 Chan(2002)認為面對壓力時，善用紓解情緒的方式並尋求社會支持將有助於降低工作壓力。以下針對教師工作壓力因應方式研究進行整理：

表 2-2  
教師工作壓力因應方式之研究

學者	時間	因應方式
Carver & Scheier	1989	1.主動因應 2.社會支持 3.行為上不參與 4.心智上不參與 5.正向成長 6.拒絕 7.接受 8.宗教信仰
Salo	1995	1.問題解決； 2.社會支持； 3.思考工作的問題； 4.避免思考工作
張瑞芬	1989	1.尋求解決 2.理出癥結 3.參加藝文活動 4.聽聽音樂 5.擬好計劃 6.安排先後順序 7.從別的角度看問題 8.查詢有關的書籍 9.一笑置之或自我幽默 10.看電視電影
鄧柑謀	1991	1.問題解決 2.邏輯思考 3.尋求支持 4.情緒調適 5.情緒逃離
張德聰	2000	1.角色澄清接納與認定。 2.教師支持系統之建立。 3.專業成長之努力。 4.教師工作負荷之合理化。 5.教師身心健康之定期檢核。
陳青勇	2001	1.解決問題； 2.理性分析； 3.消極逃避； 4.尋求支持； 5.情緒調適。
宋禮彰	2002	1.解決問題； 2.理性分析； 3.延宕逃避； 4.尋求支持； 5.自我調適

資料來源：研究者整理

綜合上述研究發現，壓力因應是指面對壓力事件的處理方式與能力，在過程中具有緩衝壓力的效果，對壓力有較好的因應策略時，也能把阻力排解掉，甚至可以化壓力為助力。

## 五、教師壓力因應與人口背景變項

### (一) 性別

在不同性別與壓力因應之間的關係上，Bellings and Moss(1984)、Folkman and Lazarus(1985)研究發現不同性別在壓力因應方式上並無顯著的差異(蔡純姿，1998；葉龍源，1998；邱義烜，2002)。但是程一民(1996)、李世同(2007)、林昭男(2001)、林純文(1996)、陳錫港(2004)、黃義良(1999)、游介民(2003)、廖郁映(2006)等人研究發現，不同性別與壓力因應策略有顯著差異。普遍而言，女性教師的壓力因應策略高於男性(程一民，1996；黃義良，1999；林昭男，2001；廖郁映，2006；謝琇玲，1990；江鴻鈞，1995；李坤崇，1996；吳榮福，2002；林銘科，2003；張坤宏，2004；莊淑灣、呂錘卿，2005)。而吳宗立(1996)則發現男性在採用壓力因應調適的方式高於女性(黃羨惠，2010)。

### (二) 年齡

在年齡與教師壓力因應方面，許多研究發現不同年齡與壓力因應方式有顯著差異關係(林昭男，2001；李碧瑤，2006；廖郁映，2006；李世同，2007)，研究發現，不同年齡層的教師其所採用的壓力因應策略皆不相同(鍾鏡輝，2007)。但是，也有研究指出不同年齡的國小主任或教師在整體壓力因應方式上並無顯著的差異存在(江鴻鈞，1995；葉龍源1998；

邱義烜，2002）。

### （三）婚姻狀況

林純文（1996）研究發現，已婚教師的壓力因應方式高於未婚教師（程一民，1996；黃義良，1999；游介民，2003；蔡純姿，1998），但是也有研究持不同看法，均認為不同婚姻狀況的教師在壓力因應方式的使用上並無顯著差異（謝琇玲，1990；葉龍源，1998；林昭男，2001；邱義烜，2002）。

### （四）年資

許多研究發現工作年資與壓力因應沒有顯著相關，（謝琇玲，1990，江鴻鈞，1995、蔡純姿，19987）。但是，李坤崇（1996）的研究認為服務年資愈高，所使用的因應策略愈佳（程一民1996）。

### （五）教育程度

在學歷與教師壓力因應方面，普遍認為不同教育程度之教師，其壓力因應情形不同。林純文（1996）研究發現師範學院或師範大學畢業教師在尋求支持策略大於師專或師範教師。曾吉雄（2000）研究指出，研究所畢業之國小教師使用因應策略高於一般教師（鍾鏡輝，2007）。

### （六）學校規模

在學校規模與教師壓力因應方面，許多研究指出教師因應策略不受學校規模影響（江鴻鈞，1995；蔡純姿，1998；邱義烜2002；林純文，1996；程一民，1996；曾吉雄，2000；游介民，2003；蔡玉董，2006；鍾鏡輝，2007；吳榮福，2002）。另外，亦有研究指出教師因應策略會受到學校規模不同之影響（陳銘鎮，2005；廖郁映，2006；吳宗立，1996）。

### （七）擔任職務

在職務與教師壓力因應方面，黃義良（1999）、曾吉雄（2000）、游介民（2003）、蔡玉董（2006）等人研究均指出，職務在壓力因應策略有顯著差異。但在吳宗立（1996）、林純文（1996）、葉龍源（1998）、黃義良（1999）的研究中認為行政職務與壓力因應方式沒有顯著差異。

### 第三節 規律運動習慣

#### 一、規律運動習慣定義

Caspersen, Powell and Christenson (1985)認為運動是一種有計畫、有組織且具重覆性的體能活動，其主要目的是促進或保持體適能(physical fitness)。而規律運動行為是指一個人能持續、規律的進行運動行為。「規律運動」，依美國運動醫學會的建議，健康的成人應執行每週三—五次、每次持續20至60分鐘、強度達最大心跳數(220—年齡)之60%—90%或最大攝氧量之50%—85%的有氧運動，方可改善或維持心肺適能。另外，根據美國運動醫學會提出的建議指出，美國成人每天應累積至少30分鐘的中度至重度程度之身體運動，如將數次8-10分鐘之間斷性身體運動加以累計，而能達到每日30分鐘以上時，即可產生健康益處。我國行政院衛生署在「國民保健計畫」中，則將規律運動習慣定義為每週從事至少3次、每次至少20分鐘以上的運動；教育部則在「提升學生體適能中程計畫」中，將規律運動定義每週從事至少3次，每次至少持續30分鐘以上，每分鐘心跳達130次以上；更於近年來，為鼓勵青少年學生除了重視學業成就之外也要重視體能，教育部又提出「運動333」計畫，建議運動量為：每

週運動3次，每次持續時間30分鐘，心跳達每分鐘130次。

本研究中所指的規律運動習慣，乃基於上述的定義：透過動態性的休閒活動，本身的有計畫、有意圖及有組織且具重複持續性之休閒運動行為。故採每週運動至少3次，每次至少持續30分鐘以上(30 min for 3/wk)，且從事運動時感覺呼吸會喘並且有流汗，做為研究對象是否採取規律運動之定義。

### 三、規律運動習慣研究

規律性運動對生理及心理有實質的益處，且可促進個人健康(Powell & Paffenbarger, 1985)。在生理方面，規律運動的確對維護身體健康有極大益處，特別是對疾病的預防與健康促進有良好的效果，同時兼具增進心智健康與提升生活品質的附帶價值。1996年美國健康局出版的權威經典名著《身體活動與健康(Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General)》，在其第四章綜觀回顧所有的運動醫學科學的證據與報導，明確顯示規律的身體活動與身體疾病的關係：

- (一) 降低整體的死亡率：無論老年人或年輕人，只要平日生活中其有相當活躍的身體活動量，比起一般人有較低的死亡率。而即使是平日生活中具有中度的身體活動量的人，其死亡率也較一般不活動的人低。
- (二) 降低冠狀心臟病的罹患率：整體來說，醫學文獻報導支持身體活動量愈高的人，其心肺功能較佳，比較不會罹患一般或冠狀心臟病，但對身體活動量與中風現象並沒有正面的支持。
- (三) 降低結腸癌罹患率：規律的身體活動與低結腸癌罹

患率有相關。

- (四) 降低糖尿病的罹患率：攝取高熱量飲食、不正常生活作息，加上無經常運動的習慣，就容易成為罹患糖尿病的高危險群。糖尿病不是中老年人的專利，近幾年胖小子變多，糖尿病患年輕化。醫界認為預防計畫應包含預防肥胖和久坐的生活方式，而規律運動是最佳的預防策略。
- (五) 降低高血壓的罹患率：規律的從事身體活動可有效的降低血壓，預防或延遲高血壓的形成與發展。
- (六) 降低肥胖的罹患率：身體活動量不足無法消耗過多卡路里，多餘的熱量轉而形成脂肪。而規律的身體活動可有效的改變身體脂肪與非脂肪的比例，燃燒脂肪。
- (七) 改善關節炎患者的關節活動範圍與疼痛：規律的從事身體活動對維護正常肌肉力量、骨骼結構與關節的功能有益處。只要在少量阻力與重力下運動（例如水中活動）就可以增加關節炎患者的關節活動範圍與減少運動時的疼痛。
- (八) 降低跌倒的機率：許多研究顯示，肌肉力量訓練與重量訓練可以改善中老年人獨立自主生活的能力與預防跌倒的功能。
- (九) 預防更年期後的婦女骨質疏鬆症：美國醫學會建議21歲以上的女性應有定期檢驗骨質密度的習慣，多做運動可刺激骨質增長，中老年人每日做適量運動（尤其肌肉力量與肌肉耐力訓練更佳）對強化骨骼肌或保持骨質有良好的效果。

(十) 改善睡眠品質：許多規律運動的研究顯示，適量運動可以明顯的提升中老年人的睡眠品質。

(十一) 增進心智健康：規律運動可以減輕憂鬱症的症狀、舒緩焦慮以及改善心情。

(十二) 提升生活品質：藉由規律的運動而發展的健康體適能是發展全人健康的首要因素，因而使人人有機會提升個人的生活品質。

在心理方面，運動可增加自我形象(Jersild, 1962)，增加自我滿意度及社會適應，減少焦慮、沮喪及自我中心(Heapes, 1978)。Hughes(1984)發現運動對自我概念、焦慮、沮喪、生氣、智力及混淆有顯著的改變效果。Rober and Rod(1992)亦指出規律運動可減低壓力、焦慮對人的不良影響，並提高自尊。從事規律運動可以促進心理上的安適感，減少焦慮、沮喪、自我中心、增加自我概念及自信心，使精神愉快、情緒較穩定、不易失眠(Brehm & Iannotta, 1998)。

蔡美月(1996)指出運動有提升與穩定情緒、提高自尊與自主感、降低壓力反應等。賴金鑫(2001)針對經常運動的人研究發現，這些人對自己自信心較強、情緒較穩定，做事較積極，較不容易緊張。規律運動有助於減少壓力、憂鬱、焦慮，提升個人正面情緒、降低生活壓力及整體生活品質的提升等。

Kraus(1990)認為從事各種休閒活動，可以獲得鬆弛、自我充實、愉悅及滿足感。林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿(1999)也指出休閒運動較休閒活動對於提昇體能體力，發展健康身心更具建設性之意義，且更具研究價值，其功能有(一)促進健康體適能；(二)紓解各

種壓力；（三）滿足高層次心理需求；（四）提昇工作服務效能；（五）提高生活品質；（六）其他等。Gold and Roth (1993)發現教師在壓力時期，如：考試、方案改變、行政方面的改變等，容易生病而缺席，因此教師必須學習降低壓力的技巧，發展方案幫助自己維持身體健康，尤其在壓力時期，如：運動習慣、發展健康飲食習慣。教師面臨工作壓力時，會有其因應之道，然這些因應方法不見得都是積極正向，所以教師應該建立自身規律的運動習慣與多樣化的休閒活動，如：旅遊、球類運動、登山健行，這些活動除了可抒解教師工作壓力，還可增進同儕間的感情，增加同儕支援功能。

### 三、教師規律運動習慣研究

#### （一）性別

許多研究顯示男性教師規律休閒運動時間與運動量大於女性，男性教師也比女性教師更愛運動（洪朱璋，2004；盧玫諭，2005；盧雅萍，2006；行政院體委會，2007；洪詩婷，2010；洪莠茹，2009）。但是，馮意雄（2005）以國中兼行政教師為研究對象，發現女性教師運動的頻率與時間都高於男性教師；但是在運動時間方面，女性教師少於男性教師。季瑋珠及符春美（1999）的研究指出，男性比女性從事較多的固定性體能活動（黃麗卿、季瑋珠、鐘嫻嫻，1993；林瑞雄，1991）。在Hurrell(1997)調查450位成人參與規律運動的情形中，研究結果顯示女性（63.7%）高於男性（61.2%）的規律運動情形。張彩秀（1992）的研究也發現女性從事規則性運動的比例比男性高。

許泰彰（2000）調查結果發現男性教師從事規律運動行

為的比例顯著高於女性教師（鍾東蓉，2000）。但也有研究結果顯示男女教師在規律運動行為上並沒有顯著差異（牛玉珍，1997）。

#### （二）年齡

研究發現年紀越大者，規律運動的行為比其他年齡高，且運動時間多為一小時以內最多（行政院體委會，2007；盧玫諭，2005）。有些研究也指出，31-40歲與41-50歲時期的民眾在運動量與運動頻率比其他時期低（陳中雲，2002；行政院體委會，2007）。英國文化媒體與運動部門(Department for Culture, Media and Sport; DCMS)發現年紀越大的人越不參與激烈的運動(DSCM, 2004)。盧雅萍（2006）以國小級任教師為研究對象，51歲以上教師規律運動行為比其他年齡教師高。洪朱璋（2004）指出31-40歲之教師要照顧家庭與孩子，加上進修時間較長，導致休閒運動時間遠低於其他年齡教師；然而馮意雄（2005）以國中教師為研究對象，發現不同年齡教師在運動的頻率與時間沒有差異。

#### （三）婚姻狀況

在教師婚姻狀況方面，不少研究指出未婚教師在運動頻率上高於已婚教師（陳中雲，2002；洪朱璋，2004），但也有研究認為不同婚姻之教師在運動頻率及休閒運動時間上沒有顯著差異，且已婚或未婚之教師的運動時間多在一小時內（盧玫諭，2005；盧雅萍，2006）。季偉珠及符春美（1992）的研究也發現單身會從事較多的固定體能活動。但許哲彰（1999）的研究結果發現婚姻狀況在從事規律運動行為並沒有顯著差異。

#### （四）職務

石宜正（2005）以高中職教師為研究對象，指出「教師兼主任」比「專任教師」、「教師兼導師」有較高的休閒參與；陳中雲（2002）以台北縣國小教師為研究對象，發現「非行政之教師」的休閒參與頻率高於兼行政教師；然而，盧玫諭（2005）與陳仲杰（2006）發現不同職務之教師在休閒運動頻率上沒有差異。尤逸歆（2003）指出教師兼組長在參與「球類活動性休閒運動」上高於級任教師，而級任教師在參與「舞蹈律動性休閒運動」上高於教師兼組長以及教師兼主任；然而洪朱璋（2004）以國小教師為研究對象，指出不同職務之教師在休閒運動項目上沒有顯著差異。

## 第三章 研究方法

本章之主要目的在敘述本研究的研究設計與實施方式，全章共分八節。分別為第一節研究流程、第二節研究架構、第三節研究假設、第四節研究對象、第五節研究工具、第六節研究步驟、第七節資料處理。

### 第一節 研究架構

本研究旨在探討國小兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相互關係。如圖3-1所示，本研究以人口統計變項為自變項，探討其在規律運動、壓力因應與工作壓力變項上的差異性。第二階段再加以探求規律運動、壓力因應與工作壓力之間的相互關係，以了解三者間的關係，建立合適之模式。

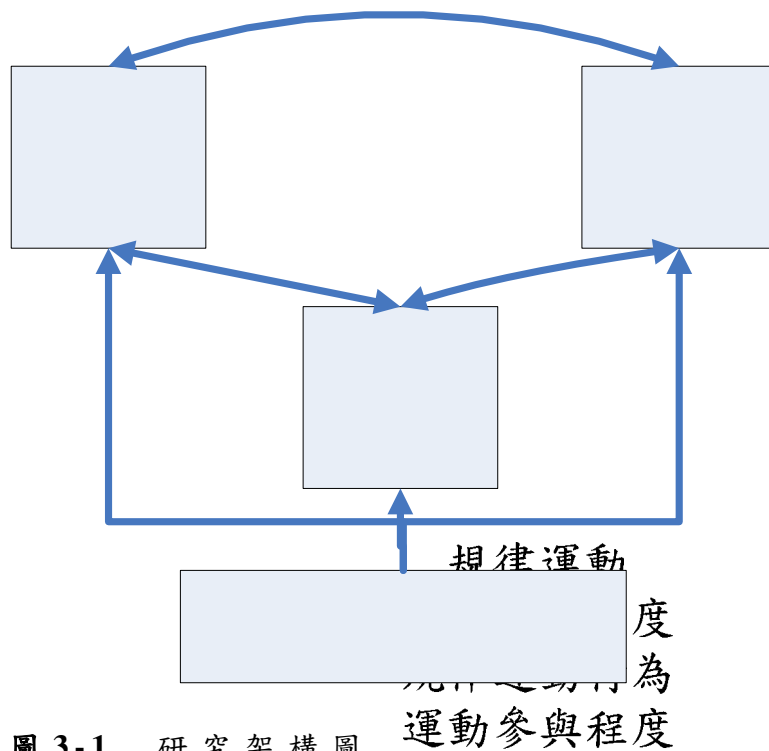


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究流程

本研究之研究流程，按其步驟可分為瞭解研究動機背景、確認研究目的及研究範圍、蒐集相關文獻與探討、立研究架構與工具（編製問卷）、問卷調查、問卷分析、研究結論與建議。本研究流程如下：

工作壓力  
工作負荷  
實際關係  
專業知能  
上級要求  
內在衝突

人口背景變

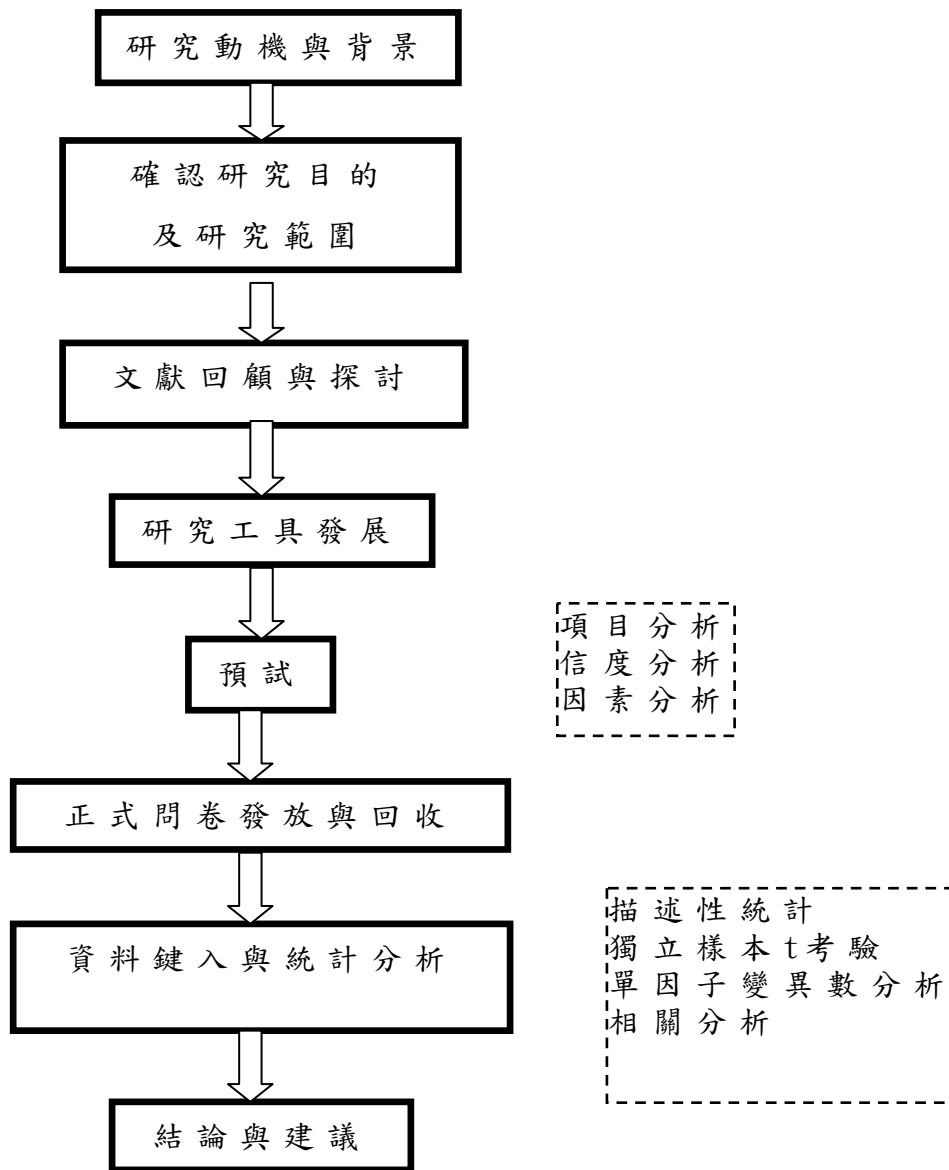


圖 3-2 研究流程圖

### 第三節 研究假設

根據本研究之研究目的與研究問題，提出以下之研究假設：

- 一、不同背景變項（性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、職務、學歷、學校規模）之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於工作壓力有顯著差異。
- 二、不同背景變項（性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、職務、學歷、學校規模）之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於壓力因應有顯著差異。
- 三、不同背景變項（性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、職務、學歷、學校規模）之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於規律運動習慣有顯著差異。
- 四、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應有顯著相關。

### 第四節 研究對象

本研究主要以嘉義縣國民小學兼任行政職務教師為問卷調查對象，抽樣方法為分層隨機抽樣法，以問卷調查法進行研究調查，配合郵寄，寄送到各國小給各兼任行政職務之教師。問卷調查樣本係以嘉義縣教育網路中心100學年度所公佈的國民小學學校數，以學校規模分成25班以上學校14所、13-24班學校33所、7-12班學校14所及6班以下學校63所，共124所學校，按學校規模分層隨機各取二分之一比例學校，25班以上學校規模每校取樣人數12人、13-24班學校規模每校取

樣人數7人、7-12班學校及6班以下學校規模每校取樣人數4人方式發放問卷，進行相關研究。所需正式施測學校數及人數統計情形如表3-3。

表 3-1  
正式施測學校數及人數統計情形

學校 規模	學校 總數	正式施測 學校數	每校抽 樣人數	正式施測 人員數
25班以上	14	7	12	84
13~24班	33	17	7	119
7~12班	14	7	4	28
6班以下	63	32	4	128
合計	124	63		359

資料來源：研究者整理

## 第五節 研究工具

本研究是採用問卷調查進行實證研究，探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣與壓力因應對工作壓力之影響與現狀，工作壓力量表修改自黃紹峯（2007）所編的「國民小學兼任行政職務教師工作壓力量表」，以得分情形為依據，得分愈高者，表示其所知覺的工作壓力愈大，得分愈低者，則表示所知覺的工作壓力愈小。壓力因應量表修改自吳伯祥（2008）所編的「壓力因應量表」，以得分表示之，得分愈高，表示壓力因應的程度越好。

問卷內容分為四部分，第一部分為「個人基本資料」；

第二部分「規律運動習慣」；第三部分為「工作壓力現況」；第四部份為「壓力因應方式」。茲將本研究調查問卷介紹如下：

#### 一、問卷編製依據與問卷內容

在問卷的編製上，本問卷第一部份為學校兼任行政職務教師之基本背景資料，包括性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學歷、學校規模與擔任職務等變項。問卷之第二、三、四部分則是依據文獻探討所得結果作為編製的原則，並修改自黃紹峯（2007）、吳伯祥（2008）等人所編製的工作壓力、壓力因應與自編之規律運動量表的問卷內容編製而成。

#### 二、信效度依據

##### （一）工作壓力量表

黃紹峯（2007）之「國民小學兼任行政職務教師工作壓力量表」，其中工作壓力量表部分，問卷各題目決斷值皆達顯著，且題目與總分之相關係數皆顯著並達中度相關以上。工作壓力整體問卷的 Cronbach's  $\alpha$  係數為 .95，各構面的 Cronbach's  $\alpha$  係數為「工作負荷（題號為 1/2/3/4/5/6）」.87、「人際關係（題號為 7/8/9/10）」.76、「專業知能（題號為 11/12/13/14/15/16）」.88、「上級要求（題號為 17/18/19/20/21）」.91、「內在衝突（題號為 22/23/24/25/26/27）」.91，顯示信度良好。效度採專家效度處理。

##### （二）壓力因應量表

吳伯祥（2008）所編的「壓力因應量表」中，問卷各題

目決斷值皆達顯著，且題目與總分之相關係數皆顯著並達中度相關以上。整體問卷的Cronbach's  $\alpha$ 係數為.81，而分量表的Cronbach's  $\alpha$ 係數為「積極因應（題號為3/6/7/9）」.74、「理性因應（題號為17/18/19/22）」.78、「情緒調適（題號為2/4/5/11/13）」.61、「尋求支援（題號為14/15）」.80，其結果顯示本量表具有相當程度的內部一致性。整體問卷之KMO值為.82( $KMO > .80$ )，Bartlett球形檢定近似卡方分配值為1794.38( $p \leq .001$ )達顯著水準，顯示該量表具有優良之信效度。

### （三）規律運動量表

在社會科學常用的計畫行為模式中，認為人是「理性」的個體，因此個人表現出特定行為是受個人的行為意圖影響，而行為意圖則是共同取決於個人對此行為的態度，所以在他們決定是否採取某項行動之前，會先考慮他們的「行動意圖」，即是指個體的對事物的態度會影響他的行為（Ajzen, 1985; Hagger & Chatzisarants, 2005; Abraham & Sheeran, 2003; Kwon & Onwuegbuzie, 2005; 嚴詠智, 2006）。所以依據上述理論，個人的休閒運動的態度會影響休閒運動的行為（楊亮梅、顧毓群, 2004; 陳仁精、鍾志強, 2009; 陳忠強、蔣億德, 2005; Gau & Korzenny, 2009); 劉照金、周宏室(2002)的研究也指出，運動態度代表個體對於體育運動之正面或負面、贊同或反對的感受，且態度的改變會引起個體對體育運動認知的衝擊，並會執行必要的調整與改變，而且正面的體育及體能活動態度乃改善年輕人積極參與運動的重要因素（呂宛蓁, 2011）。

本研究之規律運動量表參考季力康、許哲彰(2005)「以

計畫行為預測國小教師健身運動行為之研究」中對於規律運動會受規律運動的態度與行為意圖所影響，並參考陳鴻雁（2000）所編製之「臺灣地區民眾參與休閒運動現況調查表」、許泰彰（2000）所編製之「國小教師運動行為問卷」，許瑞陽（2011）之「規律運動行為意圖研究之開放式問卷」以及巫影潭（2006）在「醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究」中所編製之「休閒態度量表」，並以研究者實務經驗，結合多位專家與學者的意見，編製出本研究所欲瞭解的規律運動態度、行為與參與程度問卷。

規律運動行為參考Fox(1987)運動參與程度的公式來測量，公式為：運動參與程度 = 頻率 × (平均強度 + 持續時間)，例如，某國小兼任行政職務教師自陳平均每週從事運動的次數為二次，則其運動頻率之選擇數字為「3」；每次從事運動平均花費的時間為31分鐘以上，則其運動時間之選擇數字為「4」；每次從事運動完後身體所感覺的疲勞程度為有點累，則其運動強度之選擇數字為「3」。再依據Fox的公式：運動參與程度 = 頻率 × (平均強度 + 持續時間)，換算之後，該國小教師的運動參與程度為  $3 \times (4 + 3) = 21$ 。而根據教師在運動參與程度公式計算結果所得數字越高者，代表其運動參與程度越高（黃紹峯，2007）。

本研究之規律運動量表選取嘉義縣市地區兼任行政職之國小教師為預試樣本來進行問卷預試。問卷以便利抽樣方式發放，透過研究者工作的場域與主任班的同學進行問卷之發放，共計發放180份問卷。收回有效樣本151份，有效問卷率為83%。

規律運動量表之規律運動態度與行為部分量表，本研究

採用相關分析法與內部一致性效標法進行項目分析。其中相關分析法是計算每一項目與總分的積差相關，而一般的標準是項目與總分的相關需達.30以上，且達顯著水準時方可採用。內部一致性效標法則是將所有受試者的得分總和依高低順序排序，然後得分較高的約27%為高分組的分較低的約27%為低分組，再以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減去低分組受試者在某一題得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力，最後再根據鑑別力數值求出各題的決斷值(Criticalratio)。通常CR值大者且達顯著水準時，即表示該題能鑑定不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則該題予刪除（吳明融、涂金堂，2005）。

本研究針對規律運動態度與行為量表進行項目分析與信度分析，經項目分析後，共刪除1題，保留24題。刪除決斷值小於2且未達顯著水準之題目，其中量表”行為5”之題項與總分未達顯著水準與呈低度相關表示該題項未具有鑑別力，刪除”行為5”題項量表的Cronbach's  $\alpha$  值會提升至.93，故予以刪除，其餘題項皆符合項目分析之判斷依據。刪題後之總量表信度統計量Cronbach's  $\alpha$  值為.92，具有內部一致性。

表 3-2

規律運動項目分析摘要表

題項	平均數	標準差	決斷值 (CR值)	題目與總分 相關	題項刪除後 的 $\alpha$ 係數	刪除 與否
態度1	4.63	0.56	9.72***	.60***	.92	否
態度2	4.61	0.55	10.06***	.60***	.92	否
態度3	4.37	0.67	16.97***	.76***	.92	否
態度4	4.23	0.69	21.73***	.78***	.92	否
態度5	4.13	0.74	20.95***	.82***	.91	否
態度6	3.90	0.79	20.15***	.78***	.92	否
態度7	4.37	0.66	18.62***	.72***	.92	否
態度8	3.97	0.91	20.13***	.74***	.92	否
態度9	4.05	0.78	13.61***	.63***	.92	否
態度10	4.14	0.75	19.82***	.79***	.92	否
態度11	4.14	0.73	19.44***	.84***	.91	否
態度12	4.28	0.69	13.43***	.60***	.92	否
態度13	4.16	0.72	17.07***	.80***	.92	否
行為1	3.48	0.99	21.67***	.82***	.88	否
行為2	3.16	1.01	21.86***	.79***	.89	否
行為3	3.25	0.89	16.96***	.73***	.89	否
行為4	3.00	0.94	19.72***	.79***	.89	否
行為5	3.53	0.85	-5.51***	-.32***	.93	刪除
行為6	3.06	0.84	16.56***	.74***	.89	否
行為7	2.89	1.07	17.77***	.71***	.89	否
行為8	3.06	0.95	19.06***	.77***	.89	否
行為9	3.14	0.95	20.72***	.81***	.89	否
行為10	3.03	0.97	18.03***	.78***	.89	否
行為11	3.22	1.11	23.50***	.82***	.88	否
行為12	3.15	1.03	17.38***	.77***	.89	否

\* $p < .05$

本研究針對規律運動量表進行因素分析，歸類出各構面的共同因素，並配合信度分析來檢視同一因素或因素內之問項是否具有的一致性。在進行因素分析前，應先確定各變數或問項間是否具有共變異數的存在，再判斷是否適宜作因素分析。而最常進行因素分析適合度檢定方法為KMO值與Bartlett's球體檢定。當KMO值愈大時，表示變項間的共同因素愈多，愈適合進行因素分析。依據Kaiser(1974)的觀點，若KMO值小於0.5時，較不宜進行因素分析，本研究之「規律運動」量表之KMO值為.92。Barlett球形檢定之值為5810.23，自由度為300且達到顯著水準，顯示樣本的相關矩陣有共同因素存在，適合進行因素分析。完成因素分析適合度檢定後，本部份即進入規律構面之因素分析，本研究採用主成份分析法進行分析，並配合Kaiser常態化的相等最大值法(Equamax)行直交轉軸，進行因素萃取與問項篩選，選取特徵值大於1的因素，來決定因素數目，共萃取2個特徵值大於1的因素，其特徵值分別為9.36、4.71，其解釋變異量累計為56.32%。根據黃俊英(2000)所述，社會科學領域常因資訊不夠準確，因此只要能解釋60%的總變異數就令人滿意了。本研究量表2個因素共能解釋56.32%的總解釋變異數，顯示本研究量表因素分析之結果尚可。本研究參考上述之相關研究，將規律運動量表之因素命名為「運動態度」、「運動行為」等兩個因素。本研究規律運動態度與行為二因素構面之Cronbach's  $\alpha$ 值分別為.92與.93大於.90以上，顯示「規律運動」量表之題項具良好信度。

表 3-3

規律運動因素分析摘要表

因素	題目	成份 1	成份 2
態 度	1.我覺得規律運動可以使身體強壯		.64
	2.我覺得規律運動可以使精神狀況比較好		.64
	3.我覺得規律運動可以使我享受到樂趣		.77
	4.我覺得規律運動可以使我忘掉不愉快的事情		.77
	5.我覺得規律運動可以增加我的自信心		.80
	6.我覺得規律運動讓我有高度的成就感		.77
	7.我認為規律運動有助於紓解壓力		.71
	8.我通常以運動做為紓解壓力的方法		.66
	9.我覺得運動可以增加與朋友的友誼		.57
	10.我覺得規律運動可以使自己身心愉快，忘卻煩惱		.76
	11.我覺得規律運動會讓我變得樂觀開朗		.81
	12.我覺得規律運動可以保持好身材		.60
	13.我覺得規律運動讓我很放鬆		.78
行 為	1.我會安排固定的時間去做運動	.82	
	2.我如果沒去進行例行的運動時，我會有不自在的感覺	.81	
	3.我會約家人或是朋友去進行休閒運動	.72	
	4.我安排日常計畫時，運動通常會擺在優先順位	.78	

(續下頁)

因素	題目	成份 1	成份 2
行為	6.我會和朋友或家人討論我的休閒運動	.69	
	7.我會加入我的休閒運動的組織和團體	.66	
	8.我會主動蒐集和休閒運動相關的資料	.73	
	9.我會去計劃我將要做的運動	.78	
	10.當缺乏適當運動場地、器材時，我還是會去運動	.76	
	11.我會找時間從事規律運動（每週至少3次，每次至少持續30分鐘	.83	
	12.當我有想做的事（如看電視、玩電動等）時，我還是會去運動	.80	
特徵值		9.36	4.71
累積總解釋變異量%		37.45	56.32

## 第六節 研究步驟

- 本研究之研究步驟以問卷調查為主，步驟將分述如下：
- 一、依上述抽樣方式，進行分層隨機抽樣，共計抽測359位兼任行政職務教師。
  - 二、透過連繫，知會受測學校相關人員，以利本研究順利進行。
  - 三、於民國101年1月16日起至101年2月29日止，為期一個半月時間進行問卷填答。
  - 四、將施測之問卷回收並進行資料登錄與分析。

## 第七節 資料處理

本研究問卷回收後，將有效樣本的原始資料，以個人電腦進行編碼、登錄的工作，再以 SPSS12.0 for Windows 套裝軟體進行統計分析。

本研究採用的統計方法如下：

### 一、描述性統計

以描述性統計的次數分配、百分比、平均數及標準差來了解嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之現況。

### 二、平均數檢定

以  $t$  考驗 ( $t$ -test) 來考驗不同性別及擔任職務背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應是否有所差異。以單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗不同年齡、婚姻、服務年資、學歷及學校規模背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應是否有所差異，若達顯著水準，則進一步以薛費法進行事後比較。

### 三、皮爾遜積差相關

以皮爾遜積差相關來檢定嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應現況之相關情形。

四、本研究有關之統計分析，所有差異性之考驗顯著水準均定為  $\alpha = .05$ 。

## 第四章 研究結果與討論

### 第一節 研究樣本之分布情形

本研究主要以嘉義縣國民小學兼任行政職務教師為問卷調查對象，抽樣方法為分層隨機抽樣法，以問卷調查法進行研究調查，以郵寄與電話訪談進行，寄送到各國小給各兼任行政職務之教師。問卷調查樣本係以嘉義縣教育網路中心100學年度所公佈的國民小學學校數，以學校規模分成25班以上學校14所、13-24班學校33所、7-12班學校14所及6班以下學校63所，共124所學校，按學校規模分層隨機各取二分之一比例學校，25班以上學校規模每校取樣人數12人、13-24班學校規模每校取樣人數7人、7-12班學校及6班以下學校規模每校取樣人數4人方式發放問卷，進行研究。正式問卷共發出359份問卷，回收358份有效問卷，有效問卷率為99.9%。

研究樣本之背景分布情形如下：

#### 一、性別

本研究中可看出，「男性」兼任行政職務教師之比例較「女性」為高，而其比例分別62.6%及37.2%。

#### 二、年齡

本研究中可看出「41歲至50歲」之樣本數所佔的比例最大，為46.1%，而「30歲以下」之樣本數所佔比例4.7%最少。本資料顯示嘉義縣兼任行政職務教師以31歲至40歲與41歲至50歲之教師占最多比例，共計佔88.6%。

#### 三、服務年資

本研究中可看出年資為「11~20年」之樣本數所佔的比

例最大，為57.5%，而「10年以下」之樣本數所佔比例18.2%最少。本資料顯示嘉義縣兼任行政職務教師大多為年資在11~20年之教師。

#### 四、婚姻

本研究中可看出嘉義縣兼任行政職務教師以「已婚」之受訪者所佔比率最高，為85.8%。

#### 五、職務

本研究樣本嘉義縣兼任行政職務教師的職務，「主任」之受訪者所佔43.9%，「組長」之受訪者所佔56.1%。

#### 六、學歷

本研究樣本中，嘉義縣兼任行政職務教師的學歷，「大學（含師院或其他）」程度之受訪者最多，佔51.7%，「研究所以上」之受訪者次之，佔46.4%。

#### 七、學校規模

本研究樣本中，嘉義縣兼任行政職務教師與學校規模，「6班以下」之受訪者最多，佔37.2%，「13~24班」之受訪者次之，28.8%。

表 4-1  
人口統計變項分析摘要表

人口變項		次數	百分比
性別	男	224	62.6
	女	133	37.2
年齡	30歲以下	17	4.7
	31歲至40歲	152	42.5
	41歲至50歲	165	46.1
	51歲以上	24	6.7
服務年資	10年以下	65	18.2
	11~20年	206	57.5
	21年以上	87	24.3
婚姻	已婚	307	85.8
	未婚	46	12.8
	已婚單	5	1.4
職務	主任	157	43.9
	組長	201	56.1
學歷	專科(含師專)	5	1.4
	大學(含師院或其他)	185	51.7
	研究所以上	167	46.6
規模	6班以下	133	37.2
	7~12班	38	10.6
	13~24班	103	28.8
	25班以上	83	23.2

## 第二節 嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之現況

一、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣之情形

本研究所謂的「規律運動」，係指受試者對於規律運動的態度、行為與實際參與程度三項構面。經採用問卷「嘉義縣兼任行政職務教師規律運動量表」調查之後，採Likert五點量表計分，描述統計結果如表所示：

表 4-2

嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動概況摘要表

規律運動構面	各層面題數	平均數 ( <i>M</i> )	標準差 ( <i>SD</i> )	每題平均 得分
規律運動 態度	13	55.00	6.85	4.23
規律運動 行為	11	34.41	8.47	3.12
運動參與 程度	3	11.26	6.94	na

運動參與程度 = 頻率 × (平均強度 + 持續時間)

規律運動之態度與行為量表為五點量表，每題最高5分，最低1分，所以每題得分的中間值為3分，由表4-2可看出研究樣本之規律運動態度( $M=4.23$ )與規律運動行為( $M=3.12$ )，高於每題得分的中間值3分，顯示嘉義縣兼任行政職務之教師對於規律運動態度與行為的知覺屬中等以上的程度。

根據以上之結果，可知嘉義縣兼任行政職務之教師對於規律運動態度與行為的知覺屬中等以上的程度。顯示出嘉義縣兼任行政職務之教師對於規律運動有相當的認知與行為。可是在研究中以成對樣本t檢定後發現，樣本對於規律運動的態度有顯著高於規律運動行為的現象( $t=27.68$ )。但是依據Fox的運動參與程度=頻率×(平均強度+持續時間)公式計算，嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的運動參與程度低於中間水準( $M=11.26$ ， $SD=6.94$ )，此研究結果與謝秀芳、趙正敏(2010)、林新龍(2005)、李月萍、陳玉敏、邱美汝(2007)、龍炳峰(2000)之研究結果接近，發現國人的規律運動習慣均有不足的現象出現。

嘉義縣的教師普遍有規律運動習慣偏低的情形，這與其他研究的結果相符；林瑞雄(1991)針對國民健康調查研究指出，以15~24歲與65歲以上，兩個年層最常從事規律性運動，其比率各佔36.3%；而25~44歲年齡層的國人所從事規律運動的比率為最低，只有29.2%。方進隆(1993)根據調查顯示台北市十五歲以上的人口中，男性約有70%、女性約有75%，是屬於缺乏運動習慣或無規律運動習慣者。研究者認為，有規律運動的比率並不高，是因為大部分現代人過著靜態的生活方式，無緣體會運動樂趣和益處，甚至妨礙潛能開發或是自我成長。另外，缺乏運動的原因在自己心理層面佔絕大因素，而運動無法融入自己生活中也是主要原因之一。

## 二、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力之情形

本研究之工作壓力參考並修改自黃紹峯(2007)所編的「國民小學兼任行政職務教師工作壓力量表」，以得分情形

為依據，得分愈高者，表示其所知覺的工作壓力愈大，得分愈低者，則表示所知覺的工作壓力愈小。共分為「工作負荷」、「人際關係」、「專業知能」、「上級壓力」與「內在衝突」五個因素層面。經採用問卷「工作壓力量表」調查之後，採Likert五點量表計分，描述統計結果如表4-3所示：

表 4-3

**嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力概況摘要表**

工作壓力 各構面	層面 題數	平均數 ( <i>M</i> )	標準差 ( <i>SD</i> )	每題平 均得分
工作負荷	6	21.83	4.27	3.63
上級要求	5	15.87	3.95	3.17
內在衝突	6	17.86	4.45	2.97
人際關係	4	11.30	2.77	2.82
專業知能	6	16.46	4.26	2.74
整體工作壓力	27	83.32	16.02	3.08

工作壓力量表為五點量表，每題最高5分，最低1分，所以每題得分的中間值為3分，由表4-3看出研究樣本之整體工作壓力平均得分為3.08，略高於每題得分的中間值3分，顯示嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的工作壓力屬中等以上的程度。

而在嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力各構面中，「工作負荷」( $M=3.63$ )與「上級要求」( $M=3.17$ )，每題的平均得分均高於中間值3分，表示嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的工作負荷與上級要求的壓力屬中等以上的程度；

而「人際關係」( $M=2.82$ )、「專業知能」( $M=2.74$ )與「內在衝突」( $M=2.97$ )，其題平均數均低於中間值3分，表示嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在人際關係、專業知能與內在衝突的壓力屬於中等以下的程度。其中以「工作負荷」向度的平均數得分最高，其餘依序為「上級要求」、「內在衝突」、「人際關係」、「專業知能」。

本研究結果與吳明隆、吳彩鳳(2011)研究指出高雄縣國小教師工作壓力之現況，屬中下程度之研究結果接近。陳安妮(2010)研究發現台南地區高中教師工作壓力屬中等壓力，但是台南地區高中教師休閒運動參與程度偏低。研究者認為當前兼任行政職國小教師的工作壓力，探究原因很多，例如：教師身兼多重角色的壓力，除了扮演第一線教育工作者的角色外，還要忙碌於課程教學與行政業務。現在為了配合十二年國教課程實施，所帶來相關學校行政業務，參加規定研習進修以發展學校本位課程，參與教學觀摩訪視等工作。國小教師須保持和家長良好互動及溝通也是工作重點，然而，親職教育工作繁重，使教師時常讓自己精神緊繃、情緒低潮影響生活品質，以一個基層教育工作者而言，實在需要有效的舒緩壓力方式與管道，讓他們以最佳的心態及最專業的行動來教育學子。

### 三、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應之情形

本研究所稱壓力因應方式是指兼任行政職務教師教師在工作情境中遇到困擾或壓力事件時，為減緩焦慮並解決困難，從認知、情緒、或行動上所採取的一切行動。並參考並修改自吳伯祥(2008)「壓力因應量表」的得分表示之，得

分愈高，表示壓力因應的程度越好。經採用問卷「壓力因應量表」調查之後，採Likert五點量表計分，描述統計結果如表4-4所示：

表 4-4  
嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應概況摘要表

壓力因應各構面	層面 題數	平均數 ( <i>M</i> )	標準差 ( <i>SD</i> )	每題平 均得分
積極因應	4	14.37	2.39	3.59
理性因應	4	14.26	2.60	3.56
尋求支援	2	7.04	1.48	3.52
情緒調適	5	15.55	3.30	3.11
整體壓力因應	15	51.23	7.27	3.41

壓力因應量表為五點量表，每題最高5分，最低1分，所以每題得分的中間值為3分，由表4-4看出研究樣本之整體壓力因應程度平均得分為3.41，略高於每題得分的中間值3分，顯示嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的壓力因應屬中等以上的程度。

而在嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應各構面中，積極因應 ( $M=3.59$ )、理性因應 ( $M=3.56$ )、尋求支援 ( $M=3.52$ )、情緒調適 ( $M=3.11$ )，每題的平均得分均高於中間值3分，表示嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的壓力因應各層面皆屬中等以上的程度。

研究者認為，以積極與正面理性的態度來進行壓力因應，不失為一個好方法。一般教師對於尋求支援較低的因素，

其可能原因為有些學校行政和教師的立場對立，兼任行政教師，既是教師又是行政人員；在腳色衝突下，造成教師不喜歡在工作之外接近學校的行政人員，寧願找尋處於相同地位，能相互扶持的同事或願意傾聽自己心事的朋友。排名最後的是情緒調適，其可能原因為教師認為「專業的輔導與諮商」機構太「遙不可及」，亦或是教師認為自己的壓力及情緒只需藉由週遭朋友即可排遣。

### 第三節 不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於工作壓力是否有差異？

本節主要目的在於探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的不同背景變項對其工作壓力之差異情形。本研究的背景變項包括性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模、學歷、職務。根據受試者在「工作壓力量表」中的填答結果，以  $t$  考驗及單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行差異性分析來了解其在工作壓力五個層面上的差異情形，茲將其結果分述如下。

#### 一、不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

藉由不同性別的填答者對於工作壓力的獨立樣本  $t$  考驗分析，可以發現不同性別的填答者在工作壓力各構面與整體態度間之差異情形，研究結果如下：

- (一) 不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「工作負荷」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，

顯示出男性樣本知覺「工作負荷」程度高於女性。

- (二)不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「人際關係」未達顯著差異，顯示出不同性別在知覺「人際關係」壓力是沒有差異的。
- (三)不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「專業知能」未達顯著差異，顯示出不同性別在知覺「專業知能」壓力是沒有差異的。
- (四)不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「上級要求」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「上級要求」壓力程度高於女性。
- (五)不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「內在衝突」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「內在衝突」壓力程度高於女性。
- (六)不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「整體工作壓力」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「整體工作壓力」程度高於女性。

表 4-5  
不同性別之受試者在工作壓力上之項之差異分析摘要表  
( $N=358$ )

層面	類別	平均數	標準差	$t$ 值
工作負荷	男	22.19	4.26	2.05*
	女	21.23	4.24	
人際關係	男	11.47	2.78	1.65
	女	10.97	2.72	
專業知能	男	16.71	4.27	1.53
	女	16.00	4.20	
上級要求	男	16.20	4.00	2.05*
	女	15.31	3.82	
內在衝突	男	18.22	4.40	2.08*
	女	17.21	4.47	
整體工作壓力	男	84.80	16.32	2.33*
	女	80.73	15.25	

\* $p < .05$

本研究結果發現，不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「工作負荷」、「上級要求」、「內在衝突」、「整體工作壓力」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「工作負荷」、「上級要求」、「內在衝突」、「整體工作壓力」程度高於女性；此結論與McCormick(1997)、蔡孟珍(2001)、林家任(2003)、洪文章(2005)、李世同(2007)、李勝彰(2003)等人的研究發現一致，男女教師對工作壓力具有明顯差異。但與邱從益(2004)研究指出，女性組長感受的工作壓力較大並不一致。

而不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「人際關係」、「專業知能」未達顯著差異，顯示出不同性別在知覺「人際關係」、「專業知能」壓力是沒有差異的；此結果與 Friesen and Willams(1985)、張淑雲(2002)、周元璋(2003)、認為性別並不會影響教師的工作壓力的結論接近(黃隆民, 1985; 葉龍源, 1998; 陳青勇, 2001; 宋禮彰, 2002; Russell, 1987; 陳榮茂, 2002; 馮世昌, 2006; 吳淑妙, 2007)。

研究者認為在現今性別平權的社會下，其實不分男女教師所感受到的壓力應該都是一樣的，或許會受社會文化影響有不同的壓力類別，可是研究者認為對於壓力感受的程度是一樣的。

## 二、不同年齡的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

藉由不同年齡的填答者對於工作壓力的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同年齡的填答者在工作壓力各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對工作壓力與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同年齡受試者對於工作壓力各構面與整體上，皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同年齡對於工作壓力各構面與整體上無差異，就是說年齡的不同並不會對受試者之工作壓力產生影響。

本研究結果與林昭男(2001)的研究發現，不同教師年齡在工作壓力上並沒有顯著的差異。而林幸台(1986)指出年輕教師工作壓力大於年長教師。陳榮茂(2002)的研究發

現30歲以下、30-40歲的教師所知覺工作壓力程度較大。

研究者認為或許不同年齡的兼任行政教師會有不同的個別問題，但是面對在學校感受到的工作壓力應該都是一樣的，或許會受年齡與經驗影響有不同的壓力感受，可是研究者認為對於壓力感受的程度是一樣的。

表 4-6  
 不同年齡的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表  
 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值
工作負荷	30歲以下	20.94	3.86	1.53
	31歲至40歲	21.63	4.44	
	41歲至50歲	21.87	4.14	
	51歲以上	23.45	4.11	
人際關係	30歲以下	12.23	2.79	2.16
	31歲至40歲	11.24	2.72	
	41歲至50歲	11.10	2.70	
	51歲以上	12.37	3.30	
專業知能	30歲以下	17.76	4.26	1.46
	31歲至40歲	16.36	4.49	
	41歲至50歲	16.22	3.91	
	51歲以上	17.75	4.86	
上級要求	30歲以下	15.23	4.02	.15
	31歲至40歲	15.89	3.99	
	41歲至50歲	15.90	3.88	
	51歲以上	15.91	4.30	
內在衝突	30歲以下	17.88	3.87	.69
	31歲至40歲	18.17	4.46	
	41歲至50歲	17.50	4.41	
	51歲以上	18.33	5.07	
整體工作壓力	30歲以下	84.05	14.82	.75
	31歲至40歲	83.30	16.42	
	41歲至50歲	82.61	15.63	
	51歲以上	87.83	17.10	

\* $p < .05$

### 三、不同服務年資的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

藉由不同服務年資的填答者對於工作壓力的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同服務年資的填答者在工作壓力各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對工作壓力與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同服務年資受試者對於工作壓力各構面與整體上，只有工作負荷層面達顯著差異水準，21年以上 > 11~20年服務年資之受試者，其餘皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同服務年資對於工作壓力各構面與整體上，除了工作負荷外皆無差異，就是說大致上服務年資的不同並不會對受試者之工作壓力產生影響，本研究結果與Litt and Turk(1985)、宋禮彰(2002)的研究發現一致，不同年資的教師與工作壓力無顯著差異。

但在周立勳(1986)研究發現，年輕教師的角色壓力較大。鄧柑謀(1991)的研究發現，在同事關係上，年資愈久，壓力感受愈大。程一民(1996)亦發現服務6年至10年教師工作壓力大於服務10年以上者。

研究者認為或許不同服務年資的兼任行政教師會有不同的個別問題，但是面對在學校感受到的工作壓力應該都是一樣的，或許會受經驗影響有不同的壓力感受，可是研究者認為對於壓力感受的程度是一樣的。

表 4-7  
 不同服務年資的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要  
 表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
工作負荷	10年以下	21.84	3.59	3.64*	21年以上
	11~20年	21.39	4.67		>
	21年以上	22.86	3.52		11~20年
人際關係	10年以下	11.50	2.41	.36	
	11~20年	11.19	2.84		
	21年以上	11.39	2.86		
專業知能	10年以下	17.09	3.74	.87	
	11~20年	16.34	4.45		
	21年以上	16.27	4.15		
上級要求	10年以下	16.20	3.59	.45	
	11~20年	15.70	4.14		
	21年以上	16.01	3.75		
內在衝突	10年以下	18.33	3.88	.46	
	11~20年	17.76	4.74		
	21年以上	17.72	4.15		
整體工作壓力	10年以下	84.98	13.07	.83	
	11~20年	82.41	17.38		
	21年以上	84.26	14.59		

\* $p < .05$

#### 四、不同婚姻狀況的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

藉由不同婚姻狀況的填答者對於工作壓力的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同婚姻狀況的填答者在工作壓力各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對工作壓力與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同婚姻狀況受試者對於工作壓力各構面與整體上，皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同婚姻狀況對於工作壓力各構面與整體上無差異，就是說婚姻狀況的不同並不會對受試者之工作壓力產生影響。

本研究結果與Russell(1987)、林昭男(2001)的研究發現一致，婚姻狀況並不會影響教師工作壓力。但在另一方面，張麗琪(2000)研究發現，未婚導師工作壓力大於已婚者。而林純文(1996)、Shearin(1997)的研究發現，在工作負荷、時間支配、專業知能及整體工作壓力的感受上，未婚教師大於已婚教師。周立勳(1986)的研究也發現，在學生行為、行政上的支持、專業不適任感的壓力，未婚教師大於已婚者。鄧柑謀(1991)、王念騏(2002)的研究指出，在工作負荷上的壓力，已婚教師大於未婚教師。

研究者認為或許不同婚姻狀況的兼任行政教師會有不同的個別與家庭問題，但是面對在學校感受到的工作壓力應該都是一樣的，或許會受家人支持或是家庭壓力的影響有不同的壓力感受，可是研究者認為對於工作壓力感受的程度是一樣的。

表 4-8  
 不同婚姻狀況的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要  
 表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值
工作負荷	已婚	21.88	4.30	.45
	未婚	21.39	4.19	
	已婚單身	23.00	2.34	
人際關係	已婚	11.18	2.75	2.14
	未婚	12.08	2.79	
	已婚單身	11.40	3.43	
專業知能	已婚	16.34	4.27	1.13
	未婚	17.32	4.12	
	已婚單身	15.80	4.71	
上級要求	已婚	15.76	4.03	.77
	未婚	16.43	3.35	
	已婚單身	17.00	4.06	
內在衝突	已婚	17.85	4.55	.03
	未婚	17.95	3.67	
	已婚單身	17.40	5.59	
整體工作壓力	已婚	83.02	16.37	.38
	未婚	85.19	13.77	
	已婚單身	84.60	15.09	

\* $p < .05$

五、不同職務的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力  
是否有差異？

藉由不同職務的填答者對於工作壓力的獨立樣本t考驗分析，可以發現不同職務的填答者在工作壓力各構面與整體態度間之差異情形，研究結果如下：

由表4-9的資料中可以發現：從不同職務對工作壓力各層面與整體的獨立樣本t考驗分析結果可以發現，不同職務對工作壓力與各層面皆未達統計顯著差異，顯示在受試者對於整體工作壓力與各層面間，不因職務不同而有差異；此結果與陳青勇（2001）的研究發現一致。但是Mantheil and Sloman（1988）研究發現，不同職務教師，經驗到不同的工作壓力，而級任導師在學生不良行為方面的壓力較大，行政人員在課程要求方面壓力較大的結果不同。

研究者認為或許不同職務的兼任行政教師會有不同的個別問題，但是不會因職務高低與不同而有差異，面對在學校感受到的工作壓力應該都是一樣的，或許會受工作內容影響有不同的壓力感受，可是研究者認為對於壓力感受的程度是一樣的。

表 4-9  
 不同職務之受試者在工作壓力上之項之差異分析摘要表  
 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	t值
工作負荷	主任	22.24	3.96	1.59
	組長	21.51	4.47	
人際關係	主任	11.52	2.82	1.33
	組長	11.12	2.72	
專業知能	主任	16.03	4.16	-1.68
	組長	16.79	4.31	
上級要求	主任	16.00	3.97	.54
	組長	15.77	3.93	
內在衝突	主任	17.65	4.31	-.76
	組長	18.02	4.56	
整體工作壓力	主任	83.45	15.45	.12
	組長	83.23	16.49	

\* $p < .05$

六、不同學歷的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

藉由不同學歷的填答者對於工作壓力的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同學歷的填答者在工作壓力各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對工作壓力與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同學歷受試者對於工作壓力各構面與整體上，皆未達統計顯著差異

( $p>.05$ )。顯示不同學歷對於工作壓力各構面與整體上無差異，就是說學歷的不同並不會對受試者之工作壓力產生影響。此結果與陳青勇（2001），宋禮彰（2002）研究結果一致，不同教育程度的教師的工作壓力無顯著差異（黃義良，1999；林昭男，2001）。

研究者認為或許不同學歷的兼任行政教師會有不同的個別問題，但是面對在學校感受到的工作壓力應該都是一樣的，或許會受學習科目與專業素養影響有不同的壓力感受，可是研究者認為對於工作壓力感受的程度是一樣的。

表 4-10  
 不同學歷的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要表  
 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F值
工作負荷	專科 (含師專)	21.40	5.55	.42
	大學 (含師院或其他)	21.64	4.57	
	研究所以上	22.05	3.87	
人際關係	專科 (含師專)	13.20	3.27	2.76
	大學 (含師院或其他)	11.02	2.73	
	研究所以上	11.54	2.77	
專業知能	專科 (含師專)	18.60	5.45	.71
	大學 (含師院或其他)	16.34	4.32	
	研究所以上	16.52	4.15	
上級要求	專科 (含師專)	15.40	4.61	.71
	大學 (含師院或其他)	15.72	4.08	
	研究所以上	16.04	3.79	
內在衝突	專科 (含師專)	18.40	4.98	2.41
	大學 (含師院或其他)	17.36	4.38	
	研究所以上	18.39	4.47	
整體 工作壓力	專科 (含師專)	87.00	22.52	1.16
	大學 (含師院或其他)	82.10	16.56	
	研究所以上	84.56	15.19	

\* $p < .05$

七、不同學校規模的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力是否有差異？

藉由不同學校規模的填答者對於工作壓力的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同學校規模的填答者在工作壓力各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對工作壓力與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同學校規模受試者對於工作壓力各構面與整體上，皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同學校規模對於工作壓力各構面與整體上無差異，就是說學校規模的不同並不會對受試者之工作壓力產生影響，此結果與Roesch(1980)，陳廷楷(2003)認為不同規模學校的教師，工作壓力上並無顯著差異的研究結果一致(葉龍源，1998；陳廷楷；2003)。

研究者認為或許不同學校規模的兼任行政教師會有不同的個別問題，但是面對在學校感受到的工作壓力應該都是一樣的，或許會受人數或是班級數影響有不同的壓力感受，可是研究者認為對於壓力感受的程度是一樣的。

表 4-11  
 不同學校規模的填答者在工作壓力各構面之差異分析摘要  
 表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值
工作負荷	6班以下	22.05	4.37	1.86
	7~12班	22.18	3.58	
	13~24班	22.20	4.08	
	25班以上	20.88	4.52	
人際關係	6班以下	11.18	2.79	1.25
	7~12班	11.13	2.25	
	13~24班	11.73	2.62	
	25班以上	11.02	3.09	
專業知能	6班以下	16.43	4.22	1.23
	7~12班	17.02	3.57	
	13~24班	16.84	4.06	
	25班以上	15.77	4.78	
上級要求	6班以下	15.99	3.88	1.45
	7~12班	16.28	3.10	
	13~24班	16.18	3.93	
	25班以上	15.10	4.36	
內在衝突	6班以下	17.63	4.38	1.58
	7~12班	18.86	3.28	
	13~24班	18.27	4.38	
	25班以上	17.25	5.01	
整體工作壓力	6班以下	83.30	16.04	1.92
	7~12班	85.50	11.16	
	13~24班	85.24	15.45	
	25班以上	80.03	18.12	

\* $p < .05$

#### 第四節 不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於壓力因應是否有差異？

本節主要目的在於探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的不同背景變項對其壓力因應之差異情形。本研究的背景變項包括性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模、學歷、職務。根據受試者在「壓力因應量表」中的填答結果，以 *t* 考驗及單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行差異性分析來了解其在壓力因應四個層面上的差異情形，茲將其結果分述如下。

##### 一、不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

藉由不同性別的填答者對於壓力因應的獨立樣本 *t* 考驗分析，可以發現不同性別的填答者在壓力因應各構面與整體態度間之差異情形，研究結果如下：

由表 4-12 的資料中可以發現：不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在整體壓力因應與各構面間皆未達顯著差異，顯示不同性別對於壓力因應各構面與整體上無差異，就是說性別的不同並不會對受試者之壓力因應方式產生影響。此研究結果與 Bellings and Moss(1984)、Folkman and Lazarus(1985) 的研究發現一致，不同性別在壓力因應方式上並無顯著的差異（蔡純姿，1998；葉龍源，1998；邱義烜，2002）。

研究者認為在現今性別平權的社會下，其實不分男女教師不會有不同的壓力因應方式，或許會受社會文化影響有不

同的因應類別，可是研究者認為對於知覺其壓力因應的程度是一樣的。

表 4-12  
不同性別之受試者在壓力因應上之項之差異分析摘要表  
( $N=358$ )

層面	類別	平均數	標準差	$t$ 值
積極因應	男	14.43	2.46	0.66
	女	14.26	2.28	
理性因應	男	14.30	2.51	0.32
	女	14.21	2.76	
情緒調適	男	15.46	3.24	-0.59
	女	15.68	3.43	
尋求支援	男	7.03	1.45	-0.10
	女	7.05	1.55	
整體壓力因應	男	51.24	7.01	0.04
	女	51.21	7.76	

\* $p < .05$

二、不同年齡的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

藉由不同年齡的填答者對於壓力因應的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同年齡的填答者在壓力因應各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對壓力因應與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同年齡受試

者對於壓力因應各構面與整體上，除了情緒調適（ $F=3.79^*$ ，31歲至40歲>41歲至50歲）外皆未達統計顯著差異（ $p>.05$ ）。顯示不同年齡對於壓力因應各構面與整體上大致上無差異，就是說年齡的不同大致上並不會對受試者之壓力因應產生影響。此研究結果與江鴻鈞（1995）在不同年齡與教師壓力因應方面的研究一致，研究發現不同年齡與壓力因應方式無顯著差異關係（葉龍源，1998；邱義烜，2002）

研究者認為或許年齡的兼任行政教師會有不同的生活方式，但是面對工作壓力時的壓力因應程度都是一樣的，或許會受經驗影響有不同的因應方式，可是研究者認為整體而言對於知覺壓力因應的程度是一樣的。

表 4-13  
 不同年齡的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表  
 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
積極 因應	30歲以下	14.52	1.73	.15	
	31歲至40歲	14.28	2.57		
	41歲至50歲	14.40	2.30		
	51歲以上	14.58	2.35		
理性 因應	30歲以下	14.47	2.03	1.07	
	31歲至40歲	13.98	2.48		
	41歲至50歲	14.50	2.66		
	51歲以上	14.25	3.26		
情緒 調適	30歲以下	16.58	2.71	3.79*	31歲至40歲 >41歲至50歲
	31歲至40歲	16.10	3.35		
	41歲至50歲	14.97	3.22		
	51歲以上	15.25	3.41		
尋求 支援	30歲以下	7.47	1.12	.72	
	31歲至40歲	7.06	1.65		
	41歲至50歲	7.01	1.36		
	51歲以上	6.79	1.44		
整體 壓力 因應	30歲以下	53.05	6.02	.53	
	31歲至40歲	51.44	7.42		
	41歲至50歲	50.90	7.14		
	51歲以上	50.87	8.21		

\* $p < .05$

### 三、不同服務年資的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

藉由不同服務年資的填答者對於壓力因應的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同服務年資的填答者在壓力因應各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對壓力因應與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同服務年資受試者對於壓力因應各構面與整體上，只有情緒調適( $F=7.55^{**}$ ，10年以下與11~20年>21年以上)與整體壓力因應( $F=3.30^*$ ，11~20年>21年以上)層面達顯著差異水準，其餘皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同服務年資對於壓力因應各構面與整體上，除了情緒調適與整體壓力因應層面外皆無差異，就是說大致上服務年資的不同並不會對受試者之積極因應、理性因應、尋求支援三構面產生影響，但在情緒調適與整體壓力因應上會有差異。此研究結果與許多研究發現接近，研究發現工作年資與壓力因應沒有顯著相關，(謝琇玲，1990;江鴻鈞，1995;蔡純姿，1998)。但是，李坤崇(1996)的研究認為服務年資愈高，所使用的因應策略愈佳(程一民，1996)。

研究者認為或許不同年資的兼任行政教師會有不同的工作經驗，但是面對工作壓力時的壓力因應程度都是一樣的，或許會受經驗影響有不同的因應方式，可是研究者認為整體而言對於知覺壓力因應的程度是一樣的。

表 4-14

不同服務年資的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
積極 因應	10年以下	14.26	2.22	.31	
	11~20年	14.46	2.54		
	21年以上	14.25	2.17		
理性 因應	10年以下	13.78	2.06	2.71	
	11~20年	14.53	2.67		
	21年以上	13.98	2.76		
情緒 調適	10年以下	16.27	2.83	7.55**	(10年以下， 11~20年) > 21 年以上
	11~20年	15.80	3.33		
	21年以上	14.41	3.32		
尋求 支援	10年以下	7.09	1.60	.75	
	11~20年	7.10	1.52		
	21年以上	6.87	1.30		
整體 壓力 因應	10年以下	51.41	5.90	3.30*	11~20年 > 21年以上
	11~20年	51.89	7.65		
	21年以上	49.52	7.09		

\* $p < .05$ 

四、不同婚姻狀況的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

藉由不同婚姻狀況的填答者對於壓力因應的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同婚姻狀況的填答者在壓力因應各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項

對壓力因應與各構面達統計顯著差異 ( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同婚姻狀況受試者對於壓力因應各構面與整體上，皆未達統計顯著差異 ( $p > .05$ )。顯示不同婚姻狀況對於壓力因應各構面與整體上無差異，就是說婚姻狀況的不同並不會對受試者之壓力因應產生影響，此結果與謝琇玲（1990）認為不同婚姻狀況的教師在壓力因應方式的使用上並無顯著差異一致（葉龍源，1998；林昭男，2001；邱義烜，2002）。但不同於林純文（1996）之研究發現，已婚教師的壓力因應方式高於未婚教師（程一民，1996；黃義良，1999；游介民，2003；蔡純姿，1998）。

研究者認為或許不同婚姻狀況的兼任行政教師會有不同的個別問題，但是面對工作壓力時的壓力因應程度都是一樣的，或許會受家人支持或是壓力影響有不同的因應方式，可是研究者認為整體而言對於知覺壓力因應的程度是一樣的。

表 4-15

不同婚姻狀況的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F值
積極因應	已婚	14.34	2.44	.38
	未婚	14.50	2.03	
	已婚單身	15.20	3.11	
理性因應	已婚	14.23	2.62	.90
	未婚	14.32	2.49	
	已婚單身	15.80	2.77	
情緒調適	已婚	15.48	3.25	.95
	未婚	15.78	3.65	
	已婚單身	17.40	3.36	
尋求支援	已婚	7.04	1.43	.03
	未婚	7.02	1.86	
	已婚單身	7.20	0.83	
整體壓力因應	已婚	51.10	7.29	1.01
	未婚	51.63	7.02	
	已婚單身	55.60	9.04	

\* $p < .05$ 

五、不同職務的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

藉由不同職務的填答者對於壓力因應的獨立樣本t考驗分析，可以發現不同職務的填答者在壓力因應各構面與整體態度間之差異情形，研究結果如下：

表 4-16  
 不同職務之受試者在壓力因應上之項之差異分析摘要表  
 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	t值
積極因應	主任	14.54	2.49	1.21
	組長	14.23	2.31	
理性因應	主任	14.47	2.69	1.36
	組長	14.10	2.53	
情緒調適	主任	15.31	3.45	-1.20
	組長	15.73	3.18	
尋求支援	主任	7.05	1.38	.14
	組長	7.03	1.57	
整體壓力因應	主任	51.39	7.65	.36
	組長	51.10	6.99	

\* $p < .05$

由表 4-16 的資料中可以發現：

從不同職務對壓力因應各層面與整體的獨立樣本  $t$  考驗分析結果可以發現，不同職務對壓力因應與各層面皆未達統計顯著差異 ( $p > .05$ )，顯示在受試者對於整體壓力因應與各層面間，不因職務不同而有差異。本研究結果與吳宗立 (1996)、林純文 (1996)、葉龍源 (1998)、黃義良 (1999) 的研究一致，研究結果均發現職務與壓力因應方式沒有顯著差異。

研究者認為或許不同職務的兼任行政教師會有不同的工作內容，但是對於壓力因應不會因職務高低與不同而有差異，或許會受過往習慣與背景影響有不同的壓力因應方式，

可是研究者認為對於知覺壓力因應的程度是一樣的。

六、不同學歷的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

藉由不同學歷的填答者對壓力因應的單因子變異數分析 (one-way ANOVA)，可以發現不同學歷的填答者在壓力因應各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對壓力因應與各構面達統計顯著差異 ( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同學歷受試者對於壓力因應各構面與整體上，皆未達統計顯著差異 ( $p > .05$ )。顯示不同學歷對於壓力因應各構面與整體上無差異，就是說學歷的不同並不會對受試者之壓力因應產生影響。本研究結果相左於林純文 (1996) 研究發現師範學院或師範大學畢業教師在尋求支持策略大於師專或師範教師；曾吉雄 (2000) 發現研究所畢業之國小教師使用因應策略高於一般教師 (鍾鏡輝, 2007)。

研究者認為或許不同學歷的兼任行政教師會有不同的專業素養與知識，但是對於知覺壓力因應不會因職務高低與不同而有差異，面對工作壓力時需要紓解壓力應該都是一樣的，或許會受個人學歷背景內容影響有不同的紓壓方法，可是研究者認為對於知覺壓力因應的程度是一樣的。

表 4-17

不同學歷的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表  
( $N=358$ )

層面	類別	平均數	標準差	F 值
積極因應	專科 (含師專)	13.20	3.63	.60
	大學 (含師院或其他)	14.38	2.26	
	研究所以上	14.39	2.50	
理性因應	專科 (含師專)	13.40	3.05	.29
	大學 (含師院或其他)	14.25	2.59	
	研究所以上	14.30	2.61	
情緒調適	專科 (含師專)	15.00	3.60	.07
	大學 (含師院或其他)	15.54	3.35	
	研究所以上	15.57	3.26	
尋求支援	專科 (含師專)	6.40	0.89	1.40
	大學 (含師院或其他)	7.15	1.38	
	研究所以上	6.94	1.60	
整體	專科 (含師專)	48.00	10.36	.51
壓力因應	大學 (含師院或其他)	51.33	6.97	
	研究所以上	51.22	7.53	

\* $p < .05$ 

七、不同學校規模的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應是否有差異？

藉由不同學校規模的填答者對於壓力因應的單因子變異數分析 (one-way ANOVA)，可以發現不同學校規模的填答者在壓力因應各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項

對壓力因應與各構面達統計顯著差異 ( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同學校規模受試者對於壓力因應各構面與整體上，除了理性因應 ( $F = 2.72^*$ ，25班以上 > 6班以下與 7~12班) 以外，其餘皆未達統計顯著差異 ( $p > .05$ )。顯示不同學校規模對於壓力因應各構面與整體上大致無差異。本研究結果與許多研究相符，在學校規模與教師壓力因應方面，許多研究指出教師因應策略不受學校規模影響 (江鴻鈞，1995；蔡純姿，1998；邱義烜，2002；林純文，1996；程一民，1996；曾吉雄，2000；游介民，2003；蔡玉董，2006；鍾鏡輝，2007；吳榮福，2002)。

研究者認為或許不同學校規模的兼任行政教師會有不同的個別問題，但是整體而言不會因學校規模而有差異，不論是人多會是人少，工作壓力不會改變，而對於知覺壓力因應的程度也會是一樣的。

表 4-18

不同學校規模的填答者在壓力因應各構面之差異分析摘要表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
積極 因應	6班以下	14.08	2.48	1.50	
	7~12班	14.15	1.96		
	13~24班	14.56	2.32		
	25班以上	14.70	2.49		
理性 因應	6班以下	13.96	2.70	2.72*	25班以上 > 6班 以下, 7~12班
	7~12班	13.84	2.21		
	13~24班	14.28	2.45		
	25班以上	14.91	2.71		
情緒 調適	6班以下	15.32	3.08	.77	
	7~12班	15.13	3.82		
	13~24班	15.85	3.28		
	25班以上	15.72	3.45		
尋求 支援	6班以下	7.06	1.38	.10	
	7~12班	6.97	1.65		
	13~24班	7.08	1.38		
	25班以上	6.98	1.70		
整體 壓力 因應	6班以下	50.43	6.87	1.68	
	7~12班	50.10	7.30		
	13~24班	51.78	7.15		
	25班以上	52.33	7.92		

\* $p < .05$

## 第五節 不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於規律運動習慣是否有差異？

本節主要目的在於探討嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的不同背景變項對其規律運動習慣之差異情形。本研究的背景變項包括性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、學校規模、學歷、職務。根據受試者在「規律運動量表」中的填答結果，以  $t$  考驗及單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行差異性分析來了解其在規律運動三個層面上的差異情形，茲將其結果分述如下。

### 一、不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

藉由不同性別的填答者在從事規律運動習慣的獨立樣本  $t$  考驗分析，可以發現不同性別的填答者在規律運動習慣各構面與整體態度間之差異情形，研究結果如下：

表 4-19

不同性別之受試者在規律運動習慣之差異分析摘要表  
( $N=358$ )

層面	類別	平均數	標準差	$t$ 值
規律運動態度	男	55.79	6.54	2.88**
	女	53.64	7.20	
規律運動行為	男	35.75	7.74	3.87***
	女	32.22	9.19	
運動參與程度	男	12.04	7.08	2.74**
	女	9.97	6.54	

\*\*  $p < .01$ 、\*\*\*  $p < .001$

由表 4-19 的資料中可以發現：

- (一) 不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「規律運動態度」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「規律運動態度」程度高於女性。
- (二) 不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「規律運動行為」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「規律運動行為」程度高於女性。
- (三) 不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「運動參與程度」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本之「運動參與程度」程度高於女性。

本研究結果與許多研究結果相符，許多研究顯示男性教

師規律休閒運動時間與運動量大於女性，男性教師也比女性教師更愛運動（洪朱璋，2004；盧玫諭，2005；盧雅萍，2006；行政院體委會，2007；黃麗卿、季瑋珠、鐘嫻嫻，1993；林瑞雄，1991）。

研究者認為男女性別在規律運動上的差異，是社會文化對於性別角色頂響很大，一般男性給人的印象是高大、肌肉發達、強壯與行動敏捷，另一方面，女生則被認定為嬌小、溫和、柔弱、曲線玲瓏與行動遲緩的形象；形成性別刻板印象就變成，要求男生運動而女生不愛運動的形象。教師在制式的性別角色環境下學習成長，似乎受性別刻板印象確實存在於運動情境。

## 二、不同年齡的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

藉由不同年齡的填答者對於規律運動習慣的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同年齡的填答者在規律運動習慣各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對規律運動習慣與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同年齡受試者對於規律運動習慣各構面與整體上，皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同年齡對於規律運動習慣各構面與整體上無差異，就是說年齡的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響。本研究結果與馮意雄(2005)以國中教師為研究對象，發現不同年齡教師在運動的頻率與時間沒有差異之結果一致。

但是與許多相關研究結果相左，一般均研究發現年齡會

影響規律運動行為（盧雅萍，2006；洪朱璋，2004）；年紀越大者，規律運動的行為比其他年齡高（行政院體委會，2007；盧玫諭，2005）。有些研究也指出，31-40 歲與41-50 歲時期的民眾在運動量與運動頻率比其他時期低（陳中雲，2002；行政院體委會，2007）。

研究者認為，年齡的不同應該會是影響規律運動的重要因素之一，而本研究與相關研究結果不一致，反而呈現出年齡的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響。研究者推估，可能是因為研究樣本實際從事規律運動之比率偏低，所以當進行分析比較時，在不同年齡中規律運動無法分出差異。

表 4-20

不同年齡的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值
運動參與程度	30歲以下	11.70	6.36	.75
	31歲至40歲	11.23	7.42	
	41歲至50歲	10.95	6.63	
	51歲以上	13.20	6.30	
規律運動態度	30歲以下	52.88	6.51	.96
	31歲至40歲	54.76	7.00	
	41歲至50歲	55.51	6.51	
	51歲以上	54.45	8.33	
規律運動行為	30歲以下	34.94	8.80	2.46
	31歲至40歲	34.06	8.63	
	41歲至50歲	34.03	8.38	
	51歲以上	38.87	6.80	

\* $p < .05$ 

### 三、不同服務年資的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

藉由不同服務年資的填答者對於規律運動習慣的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同服務年資的填答者在規律運動習慣各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對規律運動習慣與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同服務年資受試者對於規律運動習慣各

構面與整體上，只有運動參與程度（ $F=3.75^*$ ，10年以下 >11~20年）層面達顯著差異水準，其餘皆未達統計顯著差異（ $p>.05$ ）。顯示不同服務年資對於規律運動習慣各構面與整體上，除了運動參與程度外皆無差異，就是說大致上服務年資的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響。

研究者認為，不同年資的受試者規律運動習慣無顯著差異，推估其原因除了受試者本身規律運動偏低外；年資高低與否對於運動的頻率與強度並不會造成影響，所以當進行分析比較時，在不同年資中規律運動無法分出差異。

表 4-21

不同服務年資的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表（ $N=358$ ）

層面	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
運動參與程度	10年以下	12.83	6.71	3.75*	10年以下 >11~20年
	11~20年	10.43	7.04		
	21年以上	12.05	6.66		
規律運動態度	10年以下	55.23	6.50	.23	
	11~20年	54.78	6.97		
	21年以上	55.33	6.89		
規律運動行為	10年以下	35.09	7.46	2.90	
	11~20年	33.52	8.78		
	21年以上	36.01	8.23		

\* $p<.05$

#### 四、不同婚姻狀況的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

藉由不同婚姻狀況的填答者對於規律運動習慣的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同婚姻狀況的填答者在規律運動習慣各構面與整體態度間之差異情形，如果不同變項對規律運動習慣與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同婚姻狀況受試者對於規律運動習慣各構面與整體上，皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同婚姻狀況對於規律運動習慣各構面與整體上無差異，就是說婚姻狀況的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響，本研究結果與許哲彰(1999)的研究結果發現一致，不同婚姻狀況在從事規律運動行為並沒有顯著差異(盧玫諭，2005；盧雅萍，2006)。但與部分相關研究相左，未婚教師在運動頻率上高於已婚教師(陳中雲，2002；洪朱璋，2004)。

研究者認為，不同婚姻狀況的受試者規律運動習慣無顯著差異，推估其原因除了受試者本身規律運動偏低外；婚姻狀況的不同對於運動的頻率與強度並不會造成影響，所以當進行分析比較時，在不同婚姻狀況中規律運動無法分出差異。

表 4-22  
 不同婚姻狀況的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析  
 摘要表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F值
運動參與程度	已婚	11.03	6.76	1.79
	未婚	13.00	8.09	
	已婚單身	9.40	5.55	
規律運動態度	已婚	55.33	6.60	2.70
	未婚	52.82	8.22	
	已婚單身	54.60	6.18	
規律運動行為	已婚	34.42	8.50	.044
	未婚	34.23	8.72	
	已婚單身	35.40	3.36	

\* $p < .05$

#### 五、不同職務的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

藉由不同職務的填答者在從事規律運動習慣的獨立樣本  $t$  考驗分析，可以發現不同職務的填答者在規律運動習慣各構面與整體態度間之差異情形，研究結果如下：

表 4-23

不同職務之受試者在規律運動習慣之差異分析摘要表  
( $N=358$ )

層面	類別	平均數	標準差	$t$ 值
運動參與程度	主任	10.80	6.31	-1.10
	組長	11.62	7.40	
規律運動態度	主任	54.87	6.56	-.29
	組長	55.09	7.09	
規律運動行為	主任	34.05	8.50	-.72
	組長	34.70	8.45	

\* $p < .05$ 

由表 4-23 的資料中可以發現：

從不同職務對規律運動習慣各層面與整體的獨立樣本  $t$  考驗分析結果可以發現，不同職務對規律運動習慣與各構面皆未達統計顯著差異 ( $p > .05$ )，顯示受試者對於規律運動習慣與各構面間，不因職務不同而有差異。此結果相似於洪朱璋 (2004)、盧玫諭 (2005)、陳仲杰 (2006) 發現不同職務之教師在休閒運動頻率與項目上沒有差異。而與石宜正 (2005) 以高中職教師為研究對象，指出「教師兼主任」比「專任教師」、「教師兼導師」有較高的休閒參與；陳中雲 (2002) 以台北縣國小教師為研究對象，發現「非行政之教師」的休閒參與頻率高於「兼行政教師」之結果不符合。

研究者認為，不同職務的受試者規律運動習慣無顯著差異，推估其原因除了受試者本身規律運動偏低外；職務不同對於運動的頻率與強度並不會造成影響，所以當進行分析比

較時，在不同職務中規律運動無法分出差異。

#### 六、不同學歷的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

藉由不同學歷的填答者對規律運動習慣的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同學歷的填答者在規律運動習慣各構面與整體上之差異情形，如果不同變項對規律運動習慣與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同學歷受試者對於規律運動習慣各構面與整體上，除了規律運動態度( $F=3.33^*$ )外，皆未達統計顯著差異( $p > .05$ )。顯示不同學歷對於規律運動習慣各構面與整體上無差異，就是說學歷的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響。此結果不同於林珮君(2010)研究嘉義市中高齡者參與規律運動狀況，研究發現教育程度與是否規律運動是有關聯性的。鍾東蓉(2000)則認為大學程度之受試者其規律運動較佳。

研究者認為，不同學歷的受試者規律運動習慣無顯著差異，推估其原因除了受試者本身規律運動偏低外；學歷不同對於運動的頻率與強度並不會造成影響，所以當進行分析比較時，在不同學歷中規律運動無法分出差異。規律運動的養成應該是與自身心理決定與社會家庭支持，並有其運動環境有關，學歷高低與否對於規律運動應是沒有太大關係。

表 4-24

不同學歷的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析摘要表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F值	事後比較
運動參與程度	專科 (含師專)	12.20	8.19	.19	
	大學 (含師院或其他)	11.44	6.97		
	研究所以上	11.03	6.92		
	總和	11.26	6.94		
規律運動態度	專科 (含師專)	49.80	4.81	3.33	NA
	大學 (含師院或其他)	55.74	6.67	*	
	研究所以上	54.33	7.00		
規律運動行為	專科 (含師專)	36.80	9.01	.77	
	大學 (含師院或其他)	34.84	8.77		
	研究所以上	33.87	8.12		

\* $p < .05$ 

七、不同學校規模的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣是否有差異？

藉由不同學校規模的填答者對於規律運動習慣的單因子變異數分析(one-way ANOVA)，可以發現不同學校規模的填答者在規律運動習慣各構面與整體上之差異情形，如果不同變項對規律運動習慣與各構面達統計顯著差異( $p < .05$ )，研究

者會以事後比較分析其平均數差異情形。研究結果如下表所示，不同學校規模受試者對於規律運動習慣各構面與整體上，皆未達統計顯著差異 ( $p>.05$ )。顯示不同學校規模對於規律運動習慣各構面與整體上無差異，就是說學校規模的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響。

研究者認為，不同學校規模的受試者規律運動習慣無顯著差異，推估其原因除了受試者本身規律運動偏低外；學校規模不同對於運動的頻率與強度並不會造成影響，所以當進行分析比較時，在不同學校規模中規律運動無法分出差異。研究者推論，學校規模的大小與班級人數多寡，對於規律運動的養成與運動態度形成應是沒有太大關係，因為規律運動與否是自我決定的結果，與外在工作環境影響不大。

表 4-25  
 不同學校規模的填答者在規律運動習慣各構面之差異分析  
 摘要表 (N=358)

層面	類別	平均數	標準差	F 值	事後比較
運動參與程度	6班以下	10.83	6.85	1.55	
	7~12班	9.73	7.39		
	13~24班	11.45	6.71		
	25班以上	12.39	7.10		
規律運動態度	6班以下	54.46	7.12	1.13	
	7~12班	53.84	8.27		
	13~24班	55.68	6.02		
	25班以上	55.53	6.66		
規律運動行為	6班以下	33.14	8.64	2.99*	NA
	7~12班	32.71	7.76		
	13~24班	35.40	7.83		
	25班以上	35.98	8.94		

\* $p < .05$

## 第六節 嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、壓力因應與工作壓力之相關

本研究之壓力因應分為積極因應、理性因應、情緒調適、尋求支援四個因素構面，規律運動習慣分為運動參與程度、規律運動態度、規律運動行為三個向度，在本節裡，旨在探討壓力因應與規律運動對工作壓力之相關情形，並進一步加以分析和討論之。

表 4-26

嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於整體架構之相關分析

	工作 壓力	壓力 因應	規律 運動態度	規律 運動行為	運動參 與程度
工作 壓力	1				
壓力 因應	-.00	1			
規律運 動態度	-.05	<b>.20***</b>	1		
規律運 動行為	-.04	<b>.29***</b>	<b>.37***</b>	1	
運動參 與程度	<b>-.13*</b>	<b>.15**</b>	<b>.19***</b>	<b>.65***</b>	1

\* $p < .05$ 、\*\* $p < .01$ 、\*\*\* $p < .001$

由表 4-26 發現，嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的工作壓力與運動參與程度呈現顯著的負相關 ( $p < .05$ )，表示運動參與程度高者其工作壓力為低。而「壓力因應」與「規律運動態度」、「規律運動行為」與「運動參與程度」之間為顯著正相關，表示壓力因應程度高者其規律運動態度、行為與運動參與程度也高。

本研究結果在多元迴歸的預測中，尋求支援與工作壓力為正向關係；研究者推論，因為當面臨工作壓力時以尋求支援來進行壓力因應，反而會因為受到在人際關係上的人情壓力與在自我內心裡自尊心的關係，反而使壓力提升。

研究者認為，在工作壓力與規律運動之間，規律、適當的運動是增進個人體適能水準、心理健康及紓解壓力的最佳選擇。從規律運動可以改善身心健康和生活品質，規律運動能增進體適能、預防疾病、避免憂鬱症、焦慮症、緩和工作壓力、產生樂觀、自信心、提昇自尊、增進自我概念等。甚至運動對情緒或心境有下列的積極調節作用：提高工作效率、建立自信心、有助情緒的穩定與提升自我效能，更可以減低沮喪，產生愉快的感覺。大部分的人皆知道規律運動有許多好處，有正面的評價，但是能夠力行實踐者卻不多。

在壓力因應與規律運動之間的關係中，研究者推論，規律運動會提升對於壓力時生理反應的適應。當壓力來臨時，生理上會有因刺激的突然出現，產生情緒震撼，隨之體溫及血壓下降，心跳加速，肌肉反應遲緩，顯示缺乏適應能力；與腎上腺分泌加速，繼而全身生理功能增強，並激起防衛的本能的緊急反應階段。規律運動會提升生理上的適應能力。規律運動者普遍具有較好的人際關係與社會支持，對於自身

的能力較為肯定；會因為運動帶給自己肯定與認同，都可以間接提升壓力因應的程度。

## 第五章 結論與建議

本章主要依據資料分析所得的結果，按照研究目的之順序歸納討論所得的發現，整理作為結論；並對將研究結論之實際應用與未來更進一步的研究，提出建議作為相關研究之參考。

### 第一節 結論

#### 一、研究樣本之分布情形

本研究主要以嘉義縣國民小學兼任行政職務教師為研究對象，經分層隨機抽樣後，調查結果發現目前嘉義縣國小兼任行政職務教師中，「男性」兼任行政職務教師之比例較「女性」為高，而其比例分別62.6%及37.2%。「41歲至50歲」之樣本數所佔的比例最大，為46.1%，而「30歲以下」之樣本數所佔比例4.7%最少。本資料顯示嘉義縣兼任行政職務教師以31歲至40歲與41歲至50歲之教師占最多比例，共計佔88.6%。服務年資以「11~20年」之樣本數所佔的比例最大，為57.5%，而「10年以下」之樣本數所佔比例18.2%最少。本資料顯示嘉義縣兼任行政職務教師大多為年資在11~20年之教師。嘉義縣兼任行政職務教師以「已婚」之受訪者所佔比率最高，為85.8%。研究樣本中，「主任」之受訪者所佔43.9%，「組長」之受訪者所佔56.1%。學歷以「大學（含師院或其他）」程度之受訪者最多，佔51.7%，「研究所以上」之受訪者次之，佔46.4%，「專科（含師專）」最少，佔1.4%。學校規模以「6班以下」之受訪者最多，佔37.2

%，「13~24班」之受訪者次之，28.8%，「7~12班」最少，佔10.6%。

## 二、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力、壓力因應之現況

### (一) 嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣之情形

嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣概況中，對於規律運動態度與行為的知覺屬中等以上的程度。嘉義縣兼任行政職務之教師對於規律運動習慣有相當的認知與行為。而在研究中以成對樣本 t 檢定後發現，樣本對於規律運動態度有顯著高於規律運動行為的現象；顯示樣本在規律運動態度認知上高於真正從事規律運動行為。

### (二) 嘉義縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力之情形

嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的工作壓力概況中，研究樣本之整體工作壓力屬中等以上的程度。在工作壓力各構面中，工作負荷與上級要求屬中等以上的程度；而人際關係、專業知能與內在衝突屬於中等以下的程度。

### (三) 嘉義縣國民小學兼任行政職務教師壓力因應之情形

嘉義縣國民小學兼任行政職務教師之整體壓力因應程度屬中等以上的程度。而在壓力因應各構面中，積極因應、理性因應、尋求支援、情緒調適層面皆屬中等以上的程度。

### 三、不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於工作壓力的比較

不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「工作負荷」、「上級要求」、「內在衝突」、「整體工作壓力」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「工作負荷」、「上級要求」、「內在衝突」、「整體工作壓力」程度高於女性。不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在「人際關係」、「專業知能」未達顯著差異，顯示出不同性別在知覺「人際關係」與「專業知能」壓力是沒有差異的。

不同年齡、婚姻狀況、職務、學歷、學校規模受試者對於工作壓力各構面與整體上，皆未達統計顯著差異。但是不同服務年資的填答者對於工作壓力各構面與整體上，只有工作負荷層面達顯著差異水準，21年以上 $>$ 11~20年服務年資之受試者，其餘皆未達統計顯著差異( $p>.05$ )。

### 四、不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於壓力因應的比較

不同性別的嘉義縣國民小學兼任行政職務教師在整體壓力因應與各構面間皆未達顯著差異，顯示不同性別對於壓力因應各構面與整體上無差異。不同年齡受試者對於壓力因應各構面與整體上，除了情緒調適( $F=3.79^*$ ，31歲至40歲 $>$ 41歲至50歲)外皆未達統計顯著差異( $p>.05$ )。不同服務年資受試者對於壓力因應各構面與整體上，只有情緒調適( $F=7.55^{**}$ ，10年以下與11~20年 $>$ 21年以上)與整體壓力因應( $F=3.30^*$ ，11~20年 $>$ 21年以上)層面達顯著差異水準，

其餘皆未達統計顯著差異 ( $p>.05$ )。

不同婚姻狀況、職務與學歷的填答者對壓力因應之分析，研究結果發現，不同婚姻狀況、職務與學歷受試者對於壓力因應各構面與整體上，皆未達統計顯著差異。顯示不同婚姻狀況、職務與學歷對於壓力因應各構面與整體上無差異。但是不同學校規模受試者對於壓力因應各構面與整體上，除了理性因應 ( $F=2.72^*$ ，25班以上>6班以下與7~12班) 以外，其餘皆未達統計顯著差異 ( $p>.05$ )。顯示不同學校規模對於壓力因應各構面與整體上大致無差異。

#### 五、不同背景變項之嘉義縣國民小學兼任行政職務教師對於規律運動習慣的比較

不同性別的受試者在「運動參與程度」、「規律運動態度」、「規律運動行為」達顯著差異，而且男性的平均數大於女性，顯示出男性樣本知覺「運動參與程度」、「規律運動態度」、「規律運動行為」程度高於女性。

不同年齡、婚姻狀況、職務、學校規模受試者對於規律運動習慣各構面與整體上，皆未達統計顯著差異 ( $p>.05$ )。顯示不同年齡、婚姻狀況、職務、學校規模對於規律運動習慣各構面與整體上無差異，就是說年齡、婚姻狀況、職務、學校規模的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響。

不同服務年資受試者對於規律運動習慣各構面與整體上，只有運動參與程度 ( $F=3.75^*$ ，10年以下>11~20年) 層面達顯著差異水準，其餘皆未達統計顯著差異 ( $p>.05$ )。顯示不同服務年資對於規律運動習慣各構面與整體上，除了運動參與程度外皆無差異，就是說大致上服務年資的不同並不會

對受試者之規律運動習慣產生影響。不同學歷受試者對於規律運動習慣各構面與整體上，除了規律運動態度 ( $F=3.33^*$ ) 外，皆未達統計顯著差異 ( $p>.05$ )。顯示不同學歷對於規律運動習慣各構面與整體上無差異，就是說學歷的不同並不會對受試者之規律運動習慣產生影響。

#### 六、嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、壓力因應與工作壓力之關係

嘉義縣國民小學兼任行政職務教師的工作壓力與運動參與程度呈現顯著的負相關 ( $p<.05$ )，表示運動參與程度高者其工作壓力為低。而「壓力因應」與「規律運動態度」、「規律運動行為」與「運動參與程度」之間為顯著正相關，表示壓力因應程度高者其規律運動態度、行為與運動參與程度也高。

## 第二節 建議

根據本研究的發現及分析討論結果，擬從二方面提出建議，其一為未來應用方向的建議，另一為後續研究之建議，茲分析如下：

### 一、實際應用的建議

#### (一) 鼓勵教師從事規律運動參與行為

根據本研究相關分析結果顯示，規律運動的參與與工作壓力顯著相關，顯示高運動參與者其工作壓力低。但是其影響程度並未明顯。整體規律運動

習慣在相關分析上也無法影響工作壓力，這與相關研究結果相左。教育主管當局對於推廣推廣國小教職員運動時，應該建立正確的觀念與態度，對於從事規律運動之好處等各方面的宣導應加強，透過提升其態度來影響行為，使國小教職員產生實際的運動行為，進而提升身心健康。

(二) 提供教師運動環境與條件

有關當局與學校應該致力於建立便利的運動空間，鼓勵教職員成立運動性社團與研習，藉由參與社團與研習來強調從事簡單且技術門檻較低的規律運動與運動技能。

(三) 減輕工作壓力與工作調整

減少不必要的研習與考評，提供行政支援，教師專業知識的提升。對於因應各項教育新制，應給予學校更大的彈性靈活運用資源，增聘人手或外購服務，以適當支援教師。

(四) 提供壓力諮商與溝通管道

為校長和教師舉辦壓力管理課程，也透過不同活動和課程促進教師身心的健康。協助教師處理工作壓力或個人情緒問題，應設立教師輔導機制，讓更多學校可以接受綜合性心理與輔導支援服務。

## 二、未來研究的建議

(一) 本研究限於人力、物力與時間上的限制，對於研究對象與範圍僅侷限於嘉義縣。建議未來研究者，可以考慮以外縣市進行外部校度的探討與研究，同時

考驗其間差異所在。

- (二) 本研究發現規律運動習慣與壓力因應方面表現上具有顯著的相關性質，研究者建議後續研究進一步釐清其因果關係。
- (三) 對於工作壓力的減輕與因應，需要更多在社會心理學上的實證資料，以驗證理論上的說法。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 尤逸歆（2003）。國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究（未出版之碩士論文）。雲林科技大學，雲林縣。
- 毛晉平（2005）。中學教師工作壓力與教學效能感的關係。中國臨床心理學雜誌，13(4)，458-459。
- 牛玉珍（1997）。教師規律運動參與影響因素之研究－以交通大教師為例（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 王秋絨（1981）。國民中學組織環境對教師角色壓力的影響（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 王蓁蓁（2000）。台北縣國中生之壓力源因應方式與生活適應之相關研究（未出版之碩士論文）。臺灣師範大學，台北市。
- 王念騏（2002）。國民小學教師參與九年一貫課程試辦之工作壓力研究（未出版之碩士論文）。國立台南師範學院，台南市。
- 王富民（2006）。國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 石宜正（2005）。高中（職）教師工作壓力、休閒需求及休閒參與之研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中縣。
- 江鴻鈞（1995）。臺灣省國民小學初任校長工作壓力與因應方式之研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。

- 行政院體委會(2007)。海洋運動發展政策與策略—海洋運動新世紀。國民體育季刊，154，4-6。
- 吳宗立(1996)。國中學校行政人員工作壓力與因應策略之研究。國教學報，8，99-132。
- 吳榮福(2002)。台南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策之研究(未出版之碩士論文)。國立台南師範學院，台南市。
- 吳政融(2002)。大學體育老師工作壓力及因應方式(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 吳宗立、林保豐(2003)。國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。國教學報，15，193-230。
- 吳清山、林天祐(2005)。情緒、勞務。教育資料與研究雙月刊，8，136。
- 吳明隆、涂金堂(2005)。SPSS與統計應用分析。台北：五南。
- 吳淑妙(2007)。高雄市國小特殊教育教師工作壓力及因應方式之研究(未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。
- 吳伯祥(2008)。國民小學體育教師工作壓力及壓力因應對工作倦怠影響之研究-以嘉義縣為例(未出版之碩士論文)。國立台灣體育大學，嘉義縣。
- 吳明隆、吳彩鳳(2011)。高雄縣國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。學校行政雙月刊，73，222-246。
- 宋禮彰(2002)。組織變革中國民小學行政人員工作壓力及因應方式之研究(未出版之碩士論文)。國立台中師範學院，台中市。

- 巫影潭（2006）。醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 李坤崇（1996）。大學生心理需求困擾之訪談、評量與相關因素之研究。行政院國家科學委員會研究計劃（編號：NSC86-2413-H024-002），未出版。
- 李瑞文（2002）。國立大學校院人事人員工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。屏東師範學院，屏東市。
- 李彥君（2002）。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。
- 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。
- 李碧瑤（2006）。國民中學教師工作壓力與因應策略關係之研究-以彰化縣為例（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 李世同（2007）。台北市國民小學兼任組長教師工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立台北教育大學，台北市。
- 周立勳（1986）。國小教師工作壓力、控制信念與職業倦怠關係之研究（未出版之碩士論文）。高雄師範學院，高雄市。
- 周元璋（2003）。彰化縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與因應方式之研究（未出版之碩士論文）。臺中師範學院，台中市。

- 季韋珠、符春美（1992）。社區民眾從事體能活動之研究。  
中華民國公共衛生雜誌，11(4)，328-339。
- 季力康、許哲彰（2005）。以計畫行為理論預測國小教師健身運動行為之研究。臺灣運動心理學報，7，115-129。
- 林幸台（1986）。國民中學輔導人員工作壓力之調查研究。  
台灣教育學院輔導學報，9，205-238。
- 林玟玟（1987）。教師 A 型行為特質、社會支持與工作壓力之研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學，台北市。
- 林瑞雄（1991）。國民健康調查之規劃與試驗。台北：行政院衛生署。
- 林靈宏（1992）。組織行為學。台北：五南。
- 林純文（1996）。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿（1999）。我國青少年休閒運動現況，需求暨發展對策之研究。台北：行政院體育委員會。
- 林昭男（2001）。國小初任主任工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林玉鳳（2003）。國民小學教師工作壓力與因應方式之個案研究（未出版之碩士論文）。臺北市立師範學院，台北市。
- 林家任（2003）。九年一貫課程實施後國民小學教師的工作壓力因應策略之相關研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林銘科（2003）。國民小學總務主任工作特性知覺與工作壓

- 力之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 林克泓（2008）。台北市國民小學兼任行政工作教師工作壓力與工作倦怠之研究（未出版之碩士論文）。台北教育大學，台北市。
- 邱憲義（1996）。國小組織氣氛與教師工作壓力關係之研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。
- 邱義烜（2002）。國民小學教師知覺九年一貫課程實施工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。
- 邱從益（2004）。高雄市國民中學兼任行政職務教師工作壓力與學校組織氣氛關係之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 洪朱璋（2004）。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究（未出版之碩士論文）。台北市立師範學院，台北市。
- 洪文章（2005）。國民小學實施九年一貫課程中兼任行政職務教師工作壓力與調適策之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。
- 洪莠茹（2009）。職場員工從事規律運動行為及其相關因素之研究-以某專業文教機構為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 洪詩婷（2010）。公立高中教師規律運動行為影響因素之研究-以台北市教師會會員為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 紀翠玲（2002）。國小兼任行政教師制握信念、工作特性與

- 工作壓力關係之研究（未出版之碩士論文）。國立臺南師範學院，台南市。
- 張瑞芬（1989）。特殊教育教師工作壓力及其因應方式之研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 張進上（1990）。國小教師工作壓力調查與輔導之研究。初等教育學報，3，79-197。
- 張明麗（1991）。國小女教師工作壓力、工作滿意與退休態度之研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學，台北。
- 張春興（1991）。現代心理學。台北市：東華。
- 張彩秀（1992）。中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究（未出版之碩士論文）。國立陽明大學，臺北市。
- 張德聰（2000）。現代夫子解壓秘訣。師說，144，31-33。
- 張麗琪（2000）。國中與高中學校氣氛、導師工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 張淑雲（2002）。國小教師面對九年一貫課程工作壓力因應策略與專業成長需求之研究（未出版之碩士論文）。國立臺南師範學院，台南市。
- 張坤宏（2004）。國民小學教師兼任行政職務（主任）的工作壓力來源與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立中山大學，高雄。
- 莊淑灣、呂錘卿（2005）。中部地區國民中小學主任工作壓力與因應方式之研究。台中教育大學學報，19(2)，127-150。
- 莊博文（2009）。國小小型學校兼任行政業務教師工作壓力與因應策略之探究（未出版之碩士論文）。亞洲大學，

- 台中市。
- 許哲彰（1999）。國小教師運動行為及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 許泰彰（2000）。國小教師運動行為及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 許瑞陽（2011）。國小教職員規律運動意圖模式之驗證性研究（未出版之碩士論文）。國立台灣體育運動大學，台中市。
- 郭耀輝（2005）。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究（未出版之碩士論文）。屏東師範學院，屏東縣。
- 陳鴻雁（2000）。臺灣地區民眾參與休閒運動之研究。臺北：輔仁大學。
- 陳文俊（2001）。國民小學實習教師工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳青勇（2001）。國民小學兼任行政職務教師工作壓力（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。
- 陳中雲（2002）。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 陳榮茂（2002）。國民小學教師工作壓力與工作倦怠關係之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中師範學院，臺中市。
- 陳廷楷（2003）。國小教務主任在實施九年一貫課程下之工作壓力與因應對策研究（未出版之碩士論文），國立嘉

- 義大學，嘉義。
- 陳錫港（2004）。中部四縣市國民小學總務主任工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳玉賢（2005）。如何營造優質的學校組織文化。人文及社會學科教學通訊，15(6)，91-105。
- 陳忠強、蔣億德（2005）。健身運動態度有關理論模式之探討。大專體育，5，153-162。
- 陳明誌（2005）。國民小學主任角色衝突與工作壓力關係之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳銘鎮（2005）。臺中縣國民小學專任行政人員工作壓力及因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立台中教育大學，台中市。
- 陳仲杰（2006）。臺北市公立高工教師休閒運動參與現況及動機之研究（未出版之碩士論文）。台北市立體育學院，台北市。
- 陳仁精、鍾志強（2009）。休閒運動態度與休閒運動行為關係之研究。雲科大體育，11，81-90。
- 國民教育法（2009）。民國98年01月21日修正。
- 曾吉雄（2000）。國小教師參與開放教育之工作壓力及其因應策略研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 游介民（2003）。台北市國民小學教師對實施教師職級制度所覺知的工作壓力與因應方式之研究（未出版之碩士論文）。國立台北師範學院，台北市。
- 程一民（1996）。國民小學教師工作壓力及其因應方式之研

- 究（未出版之碩士論文）。台北市立師範學院，台北市。
- 程文祥（2008）。台東縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立台東大學，台東市。
- 馮意雄（2005）。工作壓力與休閒運動參與之研究－以台北縣兼職行政教師為例（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 馮世昌（2006）。國民小學初任主任工作壓力與因應策略之研究－以台南縣市為例（未出版之碩士論文）。國立台南大學，台南市。
- 黃隆民（1985）。國民中學教師角色衝突與工作滿意之關係（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 黃麗卿、季瑋珠、鐘嫻嫻（1993）。某專科學生運動狀況與運動傷害之調查。中華家庭醫學會雜誌，3(4)，166-173。
- 黃俊英（2000）。多變量分析。台北：中國經企研究所。
- 黃義良（2000）。國中小初任教師工作壓力與調適取向之研究。國民教育研究學報，6，269-298。
- 黃智慧（2003）。減緩教師工作壓力之行動研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。
- 黃瑋苓（2005）。國小融合教育班教師工作壓力與其因應策略之研究。身心障礙研究，3(3)，201-214。
- 黃秋琴（2006）。教師的工作壓力與情緒管理。網路社會學通訊期刊，53，1-7。
- 黃紹峰（2007）。南投縣國民小學兼任行政職務教師運動參與程度與工作壓力之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，台中市。

- 黃慶化（2008）。教師工作壓力與工作滿意關係之研究：以桃園縣國民小學教師為例（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，台北市。
- 黃淑月（2009）。南投縣國民小學兼行政主管教師工作壓力及休閒活動參與之研究（未出版之碩士論文）。亞洲大學，台中市。
- 楊亮梅、顧毓群（2004）。大學生運動態度量表編製與調查。體育學報，37，149-162。
- 葉龍源（1998）。國民小學主任工作壓力與因應方式之研究（未出版之碩士論文）。國立台中師範學院，台中市。
- 廖郁映（2006）。基隆市國小兼任總務工作教師工作壓力與調適方式之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，台北市。
- 蔡泰生（2004）。管理學。台北：五南。
- 劉焜輝（1984）。職業適應的基本概念及診斷。工業職業教育，4(8)，20-23。
- 劉照金、周宏室（2002）。大學生體育態度與運動技能學習成就之相關研究。大專體育學刊，4(1)，1-12。
- 劉妙真（2004）。幼稚園教師工作壓力、社會支持與職業倦怠感之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東。
- 蔡先口（1985）。國民中學教師工作壓力和專業態度的關係及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡璧煌（1989）。國民中小學教師壓力之研究。師大學報，34，75-114。

- 蔡美月（1996）。臺北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響。因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡純姿（1998）。國民小學教師覺知教育改革之工作壓力及其因應策略研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蔡孟珍（2001）。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蔡玉董（2006）。國民小學教師工作壓力與因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南。
- 鄧柑謀（1991）。國民中學訓輔人員工作壓力因應策略與職業倦怠感關係之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 盧玫諭（2005）。台北縣中等學校教師休閒運動態度與休閒運動參與之研究（未出版之碩士論文）。輔仁大學，台北。
- 盧雅萍（2006）。高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究（未出版之碩士論文）。高雄師範大學，高雄市。
- 賴金鑫（2001）。太極拳的健康效果。香港：2001年國際太極拳科學研討會。
- 謝琇玲（1990）。國民中學學校組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝金青（1994）。國小行政兼職教師角色衝突之研究。國立政治大學教育與心理研究，17，361-390。

- 鍾東蓉（2000）。台北市高中導師運動行為及其影響因素調查研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學，台北市。
- 鍾鏡輝（2007）。台北市國民小學特殊教育教師工作壓力及因應策略之研究（未出版之碩士論文）。國立台北教育大學，台北市。
- 鐘進益（2007）。國小主任工作壓力與學校效能關係之研究——以彰雲地區為例（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義。
- 嚴詠智（2006）。台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立台南大學，台南市。

## 二、英文部分

- Abraham, C., & Sheeran, P. (2003). Implications of goal theories for the theories of reasoned action and planned behavior. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 22(3), 264-280.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior*, 11-39.
- Bellings, A. G. & Moss, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Brehm, B. A., & Iannotta, J. G. (1998). Women and physical activity: Active lifestyles enhance health and well-being. *Journal of Health Education*, 29(2), 89-92.
- Carver, S.C., Scheier, M.F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56, 267-283.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985) . Physical activity, exercise, and physical fitness : Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131 .
- Chan D.W. (2002). Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese Teachers in Hong Kong. *Educational Psychology* 22,

557-69.

- Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction: A study of English primary school teachers. *Educational Psychology, 15*(4), 473-489.
- Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980). Cognitive style, stress perception, and coping. In I. L. Kutash & L. B. Schlesinger (Eds), *Handbook on stress and anxiety: Contemporary Knowledge, theory, and treatment* (pp. 144-158). San Francisco: Jossey-Bass.
- Dunham, J. (1984). *Stress in teaching*. New York: Nichols Publishing Company.
- Everly, G., & Rosenfeld, R. (1981). *The nature and treatment of the stress responses*. New York: Plenum Press.
- Finlayson, J. G. (2002). Adomo on the ethical and the ineffable, *European Journal of Philosophy, 10*(1), 1-25.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Tempe, AZ.
- Friesen, D., & Williams, M. J. (1985). Organizational stress among teachers. *Canadian Journal of Education, 101*, 13-34.
- Gau, L. S., & Korzenny, F. (2009). Examine values associated with sport attitude and consumption behavior. *Social Behavior and Personality: An International Journal,*

- 37(3), 299-306.
- Gold, Y. & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout*. London: The Falmer Press.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2005). First- and higher-order models of attitudes, normative influence, and perceived behavioural control in the theory of planned behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 44(4), 513-535.
- Heapes, R. A. (1978). Relating physical and psychological fitness: A psychological point of view. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 18, 399-408.
- Hipps, E. S., & Halpin, G. (1991). *Job stress, stress related to performance-based accreditation, focus of control, age, and gender as related to job satisfaction and burnout in teachers and principals*. Retrieved from ERIC database. (ED341673).
- Hughes, E. C. (1984). *The sociological eye* (New Brunswick, Trans.) Chicago: Aldine-Atherton.
- Ivancevich, J.M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and Work a managerial Perspective*, New York : Scott, Foresman.
- Jersild, A. (1962). *Social and individual origins of the self, the self in growth, teaching, and learning*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society*,

New York: Harper Collins Publishers.

- Kwon, K. & Onwuegbuzie A. J. (2005). Modeling the Factors Affecting Individuals' Use of Community Networks: A Theoretical Explanation of Community-Based Information and Communication Technology Use, *the Journal of American Society for information science and technology*, 56(14), 1525-1543.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Model of teacher stress. *Educational Studies*, 4, 4-6.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 28-35.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Mc Graw-Hill, New York.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin and M. Lewis (Eds), *Perspectives in International Psychology*, New York: Plenum Press.
- Litt, M. D. & Turk, D. C., (1985). Sources of stress and dissatisfaction in Experience high school Teachers. *Journal of Educational Research*, 78(3) : 178-185.
- Manthei, R., & Sloman, R. (1988). Teacher stress and negative outcomes in Canterbury state schools. *New Zealand Journal of Educational Studies*, 23(2), 145-163.
- McCormick, J. (1997). Occupational stress of teachers: Biographical differences in large school system. *Journal of Educational and Administration*, 35(1), 18-38.

- Michelle, W. & Irvine, G. (2004). Teaching in mainstream and special schools: are the stresses similar or different? *British Journal of Special Education*, 31(3), 157-162.
- Montalvo, A., Bair, J. H., & Boor, M. (1995). Teachers' perception of occupational stress factors. *Psychological Reports*, 76, 846.
- Moracco, J. C., & McFadden, H. (1982). The counselor's role in reducing teacher stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 5, 549-552.
- Pearson, L. C., & Moomaw, W. (2005). The relationship between teacher autonomy and stress, work satisfaction, empowerment, and professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29(1),37-53.
- Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research: Problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392.
- Powell, K. E., & Paffenbarger, R. S. (1985). Workshop on epidemiological and public health aspects of physical activity and exercise. *Public Health Report*, 100(2), 118-125.
- Rober, N. & Rod, D. (1992). Physical activity and psychological benefits. International society of sport psychology position statement. *Physician and Sport Medicine*, 20 (10), 179-180.
- Roesch, M. B. (1980), A study of The Relationship Between Degree of Stress and Coping Preferences Among

*Elementary School Principals, Dissertational Abstracts International*, 42(2), 488-491.

Russell, D. W. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72, 296-274.

Salo, K. (1995). Teacher stress and coping over an autumn term in Finland. *Work and Stress*, 9, 55-66.

Shearin, A. (1997). Ablation efficiency measurements of soft materials with a small optical fiber. *Lasers in Surgery and Medicine*, April 3-6, Phoenix, AZ.

Tellenback, S., Brenner, S., & Lofgren, H. (1983). Teacher stress: Exploratory model building. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 19-33

## 附錄一

親愛的老師：

您好！首先謝謝您撥冗填答這份問卷。這是一份有關規律運動的問卷，有一些問題想請教您。請按照您的實際情形回答。此次調查結果將做為學術研究，您的個人資料將不會對外公開。最後，謝謝您寶貴的意見。

祝身體健康、學習愉快

國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

指導教授 黃彥翔 博士

研究生 戴位仰 敬上

### 第一部分：個人基本資料

填答說明：請根據貴校及個人狀況，將最適合的答案填入（ ）中。

- ( ) 1. 性別：(1) 男 (2) 女。
- ( ) 2. 年齡：(1) 30歲以下 (2) 31歲至40歲  
(3) 41歲至50歲 (4) 51歲以上。
- ( ) 3. 服務年資：(1) 10年以下 (2) 11~20年  
(3) 21年以上。
- ( ) 4. 婚姻狀況：(1) 已婚 (2) 未婚 (3) 已婚單身。
- ( ) 5. 擔任職務：(1) 主任 (2) 組長。
- ( ) 6. 學歷：(1) 專科(含師專) (2) 大學(含師院或其他)  
(3) 研究所以上。
- ( ) 7. 學校規模：依班級數大小分為(1) 6班以下 (2) 7~12班  
(3) 13~24班 (4) 25班以上。

## 第二部分：規律運動習慣

**填答說明：**請依自己對運動參與行為的實際情形，在最適當□內打√。

1. 在最近一個月裡，您每週平均運動的次數（每次30分鐘以上）是：  
每週一次以下 每週二次 每週三次 每週四次以上。
2. 在最近一個月裡，您平均每次運動的時間是：  
15分鐘以下 16~29分鐘 30~44分鐘 45分鐘以上。
3. 在最近一個月裡，每次運動後您的感覺是〈請配合說明填寫〉：  
1. 很輕鬆（30%以下）  
2. 稍流汗並覺有點喘又不會太喘（31%—60%）  
3. 有點累（61%—90%）  
4. 很吃力（91%以上）。

**第3題說明：**以30歲為例，其最大心跳率為（220-年齡）= $220-30=190$ ，以其運動後心跳每分鐘約72次，其運動強度 $72/190=38\%$ ，屬稍流汗並覺有點喘又不會太喘；如運動後心跳每分鐘約150次，其運動強度 $150/190=79\%$ ，屬有點累。

**說明：**這部分問卷是調查您對於規律運動的態度為何？請依照您的看法圈選5~1；5代表非常同意，1代表非常不同意。

	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我覺得規律運動可以使身體強壯	5	4	3	2	1
2. 我覺得規律運動可以使精神狀況比較好	5	4	3	2	1
3. 我覺得規律運動可以使我享受到樂趣	5	4	3	2	1

4.我覺得規律運動可以使我忘掉不愉快的事情	5	4	3	2	1
5.我覺得規律運動可以增加我的自信心	5	4	3	2	1
6.我覺得規律運動讓我有高度的成就感	5	4	3	2	1
7.我認為規律運動有助於紓解壓力	5	4	3	2	1
8.我通常以運動做為紓解壓力的方法	5	4	3	2	1
9.我覺得運動可以增加與朋友的友誼	5	4	3	2	1
10.我覺得規律運動可以使自己身心愉快，忘卻煩惱	5	4	3	2	1
11.我覺得規律運動會讓我變得樂觀開朗	5	4	3	2	1
12.我覺得規律運動可以保持良好身材	5	4	3	2	1
13.我覺得規律運動讓我很放鬆	5	4	3	2	1

---

**說明：**這部分問卷是調查您對於自己規律運動的實際行為為何？請依照您實際狀況圈選5~1；5代表總是如此，1代表從未如此。

---

	總 是 如 此	經 常 如 此	偶 爾 如 此	很 少 如 此	從 未 如 此
1.我會安排固定的時間去做運動	5	4	3	2	1
2.我如果沒去進行例行的運動時，我會不自在的感覺	5	4	3	2	1
3.我會約家人或是朋友去進行休閒運動	5	4	3	2	1
4.我安排日常計畫時，運動通常會擺在優先順位	5	4	3	2	1
5.我非常忙碌時，我就不做太多運動。	5	4	3	2	1

6.我會和朋友或家人討論我的休閒運動	5	4	3	2	1
7.我會加入我的休閒運動的組織和團體	5	4	3	2	1
8.我會主動蒐集和休閒運動相關的資料	5	4	3	2	1
9.我會去計劃我將要做的運動	5	4	3	2	1
10.當缺乏適當運動場地、器材時，我還是會去運動	5	4	3	2	1
11.我會找時間從事規律運動(每週至少3次，每次至少持續30分鐘)	5	4	3	2	1
12.當我有更想做的事(例如看電視、玩電動等)時，我還是會去運動	5	4	3	2	1

### 第三部分：工作壓力現況

說明：這部分問卷是調查您在工作壓力的現況為何？請依照您實際狀況圈選5~1；5代表非常同意，1代表非常不同意。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.我覺得行政業務上，常因督導考評太多，使我感到無所適從	5	4	3	2	1
2.當前教育環境的變革，令我覺得行政的工作量越來越繁重	5	4	3	2	1
3.行政工作量太多，上班時間內常無法完成，必須加班或帶回家做	5	4	3	2	1
4.我覺得外界將教改成敗的關鍵繫於行政人員的推動，而倍感壓力	5	4	3	2	1
5.經常的出差、開會、研習，常使我覺得時間不夠使用	5	4	3	2	1
6.我覺得學校行政業務分配不均，使我必須花更多時間在工作上	5	4	3	2	1

7.我在推展行政工作時，無法被大多數的同事認同與支持	5	4	3	2	1
8.我與其他同事在工作上的互動，常有不同的立場與看法	5	4	3	2	1
9.我因為擔任行政職務與工作，影響到我與同事之間的互動	5	4	3	2	1
10.我必須設法化解與同事間的歧見與衝突，各項業務才能順利推展	5	4	3	2	1
11.我在處理業務時，常自覺專業能力不足而倍感壓力	5	4	3	2	1
12.我覺得因自己專業能力不足，不能有效影響學校決策	5	4	3	2	1
13.我覺得對教育政策及教育法規不熟悉，而深感自己專業知能不足	5	4	3	2	1
14.我無法經常獲得可以提高工作績效的資訊及訊息	5	4	3	2	1
15.我會因缺乏應用資訊科技的能力，而感到有壓力	5	4	3	2	1
16.我覺得無法建立行政職務上個人的專業形象及權威	5	4	3	2	1
17.上級長官的威權作風，讓我覺得心理上有壓力	5	4	3	2	1
18.為了接受上級的行政業務評鑑或視導，而感受到工作壓力	5	4	3	2	1
19.我對上級交辦需在限期內完成的工作事項，往往倍感工作壓力	5	4	3	2	1
20.我會對學校行政上的規定或要求，因自我要求而倍感工作壓力	5	4	3	2	1
21.我為了執行與配合上級的要求，而倍感工作壓力	5	4	3	2	1
22.我擔心行政工作上的創新作法而引起反彈	5	4	3	2	1
23.我常因在意上級及同事對自己工作評價或意見，而倍感壓力	5	4	3	2	1
24.在處理行政工作上的問題，當同事的看法和我的見解不同時，會感到衝突的壓力	5	4	3	2	1
25.我會因自己的工作表現不受上級肯定而倍感壓力	5	4	3	2	1

26.為了扮演好稱職的行政人員這個角色，令我倍感壓力	5	4	3	2	1
27.由於兼辦行政職務，我會因常要與各處室進行工作協調而感到困擾	5	4	3	2	1

#### 第四部分：壓力因應方式

說明：這部分問卷是調查您對壓力因應方式的看法與選擇為何？請依照您的看法圈選5~1；5代表一直使用，1代表從未使用。

<u>當工作遇到壓力或煩惱時，我會</u>	一 直 使 用	經 常 使 用	有 時 使 用	很 少 使 用	從 未 使 用
1.請教專家學者或前輩	5	4	3	2	1
2.嘗試各種解決的方法	5	4	3	2	1
3.以各種角度，用心分析造成問題的因素	5	4	3	2	1
4.從經驗中尋求解決的方法	5	4	3	2	1
5.擬訂行動計畫，並且確實執行	5	4	3	2	1
6.蒐集資訊，以便應付解決各種問題	5	4	3	2	1
7.尋求社會資源藉以解決問題	5	4	3	2	1
8.在問題發生前，事先規劃，以解決問題	5	4	3	2	1
9.看電影聽音樂來調適	5	4	3	2	1
10.暫時拋開，作其他的事來轉移注意力	5	4	3	2	1
11.尋求信仰的支持	5	4	3	2	1
12.告訴自己「船到橋頭自然直」	5	4	3	2	1
13.為自己安排一個假期，以紓解情緒 壓力	5	4	3	2	1
14.請示上級主管，由主管決策	5	4	3	2	1
15.和有關幹部研商問題的解決方法	5	4	3	2	1

## 同意書

本人所修訂之「國民小學兼任行政職務教師工作壓力量表」及「運動參與程度量表」，同意提供國立台灣體育運動大學運動管理學系碩士班學生戴位仰於其所研究之論文--『嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究』中參考使用。

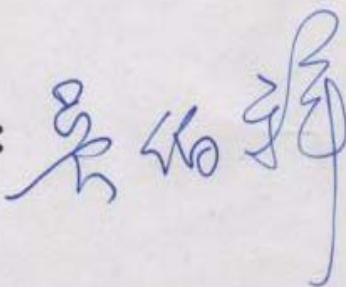
同意人：董紹峰

中華民國 100 年 12 月 30 日

## 同意書

本人所修訂之「國民小學教師壓力因應量表」，同意提供國立台灣體育運動大學運動管理學系碩士班學生戴位仰於其所研究之論文--『嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究』中參考使用。

同意人：



中華民國 100 年 12 月 30 日