

體育安親班教師工作壓力之研究

楊育安/國立體育大學體育推廣學系
黃永寬/國立體育大學體育推廣學系

通訊作者：楊育安

服務單位地址：33301 桃園市龜山區文化一路 250 號

電子郵件：ann1252002@yahoo.com.tw

摘 要

本研究旨在探討體育安親班教師工作壓力，以訪談 5 位安親班教師為研究，歸納出教師工作壓力的來源。本研究中所指教師係為輔導體育安親班學員之教師。研究工具是根據文獻收集自編體育安親班教師工作壓力之研究訪談題目，體育安親班教師主要的工作壓力來源來自於一、個人因素中教師性別差異無工作壓力存在；二、人際因素上主要以行政人員臨時指派工作任務及家長認為教師能力不足為主要的壓力來源；三、專業知識上主要是教師在運動相關專業知識的不足而產生較大的壓力來源；四、教學與輔導方面，教師無法預期學童的能力而產生安排課程的困難；輔導上教師採用舉例的方式讓學童了解事情；五、工作負荷上，教師認為可以多方學習，故教師在工作負荷上較無壓力存在。

關鍵詞：教師、工作壓力、體育安親班

壹、緒論

一、研究背景與動機

現今社會中大多以雙薪家庭為主，許多家長會安排孩子上補習班或安親班以解決孩子課後照顧的需求。近年來，安親班逐漸成了孩子的另一個家，補習班及安親班提供的不僅只是課後照顧的功能甚至提供才藝教學，使得孩子學習壓力越來越大。根據調查目前台灣的三、四年級學生近八成（79.9%）課後有安排安親、補習、才藝或課輔，比2009年還要增加6個百分點（兒童福利聯盟文教基金會，2012）。隨著安親班需求量越來越大，教師面臨來自不同家庭背景的學生和家長，以及各式各樣的教學工作，導致教師工作壓力有增無減（郭生玉，1995）。

國立體育大學體育安親班於2008年成立至今已邁入第八年，成立時招收對象主要以教職員工子女為主，由於寒暑假教職員工仍需要上班，家長們要給孩子一個安全、可以學習的地方，學員參與後反應熱烈，逐漸推薦給親朋好友們參與，使得現今體育安親班招收對象開放給有興趣之學童參加，體育安親班獲得家長的青睞，每年5月及11月初簡章公告，由於名額有限因此在簡章公告後短時間內名額就額滿，調查結果可以發現，從2008年創立時159位學員報名、2009年參與學員為177位、2010年有189位學童參加、2011年有200位學員報名、2012年則有211位學員、2013年報人數為221位、2014增加至260位學員參與，可看出歷年參與人數是有逐漸成長的趨勢；體育安親班課程安排以生活化為主，希望孩子透過活動中學會「享受生活、懂得分享、熱愛運動」，在安親班中培養學員做人處事與解決問題的方法，也期待能給孩子正面的思考與謙卑的態度，在體育安親班開始前，教師會事先與家長連絡了解學員的狀況，透過事先的瞭解可以讓教師在安排課程上更加熟悉，在體育安親班師生比為1:15-18，小班教學讓學員可以獲得教師的照顧，每年辦理體育安親班的課程皆會以最新時事來安排，教師會隨時增進自己的專業知能，透過不斷的學習來創新課程，使學童學到不同於以往的內容。體育安親班的課程安排是以體育遊戲為主軸的課程，此乃國內少見的現象且為一個月的內容，必須多元且精進，由此可見身為一個教學指導工作者，其所承受的壓力可想而知，因此對其工作壓力了解的必要性。

體育安親班教師是由國立體育大學之學生所組成，教師皆熱愛教學並透過服務學習來從中學習經驗，本研究以國立體育大學體育安親班為例，探討安親班教師工作壓力之來源及因應方法。

二、研究目的

本研究主要目的在於瞭解體育安親班教師工作壓力來源如下：

- （一）瞭解體育安親班教師個人因素壓力來源
- （二）瞭解體育安親班教師人際關係壓力來源
- （三）瞭解體育安親班教師專業知能壓力來源
- （四）瞭解體育安親班教師教學與輔導壓力來源
- （五）瞭解體育安親班教師工作負荷壓力來源

貳、文獻探討

一、工作壓力定義

壓力來自拉丁文的stringere，意指辛苦艱困。Steer (1994) 指出壓力是指在身體或情緒上對環境所存在威脅的反應；張敏芳 (2005) 指出壓力為個體與環境互動中，受他人或自我對角色規範與期待而產生的壓力源；楊麗燕 (2007) 認為個體被脅迫去面對不確定的事件或環境，而產生認知、情緒與生理不適的感覺。綜合上述，可得知壓力為個體受外在因素的改變或威脅時，身心所採取的各種反應與調適的現象。

工作壓力是從壓力衍伸來的，美國國家職業安全衛生研究所 (National Institute of Occupational Safety and Health, NIOSH) 於1999年將工作壓力定義為當工作需求無法適配工作者的能力、資源或要求時，所產生有害身體與情緒的反應；英國健康安全衛生署 (Health & Safety Executive, HSE) 在2001年將工作壓力定義為個人面對過度的壓力或其他型式需求時所產生的負面反應，若遭受到強烈的壓力或長期接受壓力無法釋懷，則會導致精神上或身體上的傷害；歐洲執委會 (European Commission, EC) 於2000年對工作相關的壓力定義為：面對負面及有害的工作內容、工作組織、工作環境時，所引發之一種情緒性、認知性、行為性、生理性的反應型態；工作壓力會產生個人的生理、情緒與智力狀態也會產生變化，因此，工作壓力是存在教師內在理解中，為教師個人和環境互動的結果 (劉雅惠，2011)。

綜合上述，工作壓力為在工作環境中，超過個人能負荷的工作量，產生緊張、焦慮、挫折的反應，在心理與生理上產生異常的狀況，使得身心失去平衡的狀態。然而，工作壓力不一定為負面，適當的工作壓力可以帶來期待與興奮，並提升工作表現；但過量的工作壓力會有負面的影響，將會引起緊張與壓迫感，易造成身心失衡及身心方面的疾病。

二、教師工作壓力來源

工作壓力為每個人必須面臨的事情，舉凡生活中的芝麻小事、校園事件的發生、家長的關切電話及學生行為的表現，都可能造成教師的壓力。教師需要進行教學工作、學生輔導以及親師溝通，當面臨繁瑣的工作時，教師的壓力隨之而來。陳素惠 (2005) 研究指出當教師出現壓力後，時常伴隨著身體或心理的壓力症狀，如頭痛、失眠，由此可見，工作壓力會促使教師出現生理或心理感受受到威脅，進而影響工作表現。Kyriacou (2001) 研究亦指出教師為工作壓力較高的職業之一，而教師工作壓力會影響教學過程及教學目標的達成。因此，希望藉由本研究來了解體育安親班教師在教學過程中，所面臨的工作壓力來源為何，表一為國內外學者對教師工作壓力來源相關研究。

表一 教師工作壓力來源研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	教師壓力來源
Leffel (1988)	美國德州小學教師	行政工作；學生行為；家庭責任；時間壓力；評鑑；學生父母親
Chaplain (1995)	英國小學教師	教學專業；學生行為；工作負荷
Klassen (2010)	加拿大中小學教師	工作負荷；學生偏差行為
林佳慧 (2002)	國民小學教師	教學與輔導；角色壓力；人際關係；工作負擔；組織因素；專業成長；個人因素；學校外部因素
廖翌妙 (2002)	高雄市、高雄縣和屏東縣國小教師	工作負荷過度；學生不良行為；違反自己意願；專業知能不足；人際關係困擾
周元璋 (2003)	彰化縣國小兼任行政職務教師	教育改革；時間壓力；專業知能；工作負荷；人際關係
莊淑灣 (2005)	台中縣市、彰化縣、南投縣國小教師兼主任	教改適應；專業知能；內在衝突；行政負荷；人際應對
陳韻如 (2010)	國小教師	人際關係；工作負荷；專業知能
劉雅慧 (2011)	中小學教師	教學與輔導工作；學生行為；教師的專業知能；學校組織；人際關係；工作負荷
賴駿朋、黃永寬 (2013)	幼兒園體能教師	個人因素；教學因素；人際關係；園所活動；編制音樂律動；政府政策

資料來源：研究者整理

綜合上表，可得知教師壓力來源是多方的並非單一向度的，本研究欲探討體育安親班教師工作壓力，經分析上述國內外文獻，將其主要的壓力來源歸納為以下五層面：

- 一、個人因素：指教師性別與孩子互動的關係。
- 二、人際關係：指與同事間互動、行政人員的互動以及與家長的互動所導致的關係。
- 三、專業知能：指教師所學應用在教學上的知識。
- 四、教學與輔導：教學活動方面是教師對本身的教學理念、教材教法、教學過程之掌握度所感受到的壓力；學生輔導方面是關於學生所表現的行為（學生不良行為、學生各項行為、管教學生、學生輔導等）。
- 五、工作負荷：指教師在教學工作、文書負擔、額外工作及擔任行政的工作負荷。

參、研究方法

一、研究對象

本研究研究對象針對體育安親班教師，針對研究主題找尋 5 位具有 1 年以上教學經歷的體育安親班教師做訪談（如表二）。

表二 受訪者資料

受訪者編號	受訪者性別	受訪者資歷 (年)
A	女	2
B	男	2
C	女	3
D	女	1
E	女	2

二、研究工具

本研究透過文獻的收集針對教師工作壓力設計問題，透過舉例的方式讓受訪者回想事件發生時的因應對策，深度訪談資料收集再以文字的方式歸納出較有效的因應方法，本研究為深度訪談，因此，研究工具需編制訪談大綱，進行訪談。訪談問題整合林佳慧（2002）；廖翌妙（2002）；周元璋（2003）；莊淑灣（2005）；劉雅慧（2011）；賴駿朋、黃永寬（2013）所歸納出的五大面向「個人因素」、「人際關係」、「專業知能」、「教學與輔導」與「工作負荷」等五項，教師可能產生壓力的來源編輯訪談內容，透過以下的問題了解體育安親班教師面對壓力的處理策略及預防方法。

1. 請問您學童學習及相處上會因教師性別而有差異？請您舉例說明？
2. 請問您與同事間相處上是否曾出現爭執？請您舉例說明？如何解決？
3. 請問您與行政人員相處上是否出現溝通不良情形？請您舉例說明？如何解決？
4. 請問您與家長溝通上是否出現溝通不良情形？請您舉例說明？如何解決？
5. 請問您覺得自己目前具備的能力是否足夠交給學童？請您舉例說明？不足的部分如何解決？
6. 請問您在設計課程上是否有遇到困難處？請您舉例說明？如何解決？
7. 請問您在輔導學童上是否有遇到困難處？請您舉例說明？如何解決？
8. 請問您是否需要兼行政？請您舉例說明？如何解決？

三、資料收集與分析

深度訪談以面對面方式全程錄音進行資料的收集與保存，訪談時間於2014年7、8月進行訪談工作，訪談地點選在學校研究室與辦公室，訪談結束後將內容打成逐字稿，並將逐字稿寄給受訪者，做二次的資料確認，以確保資料的確認。分析方式利用張芬芬（2010）提出的編輯式分析方法，編輯者處理文本：剪裁、組織、再組織。先閱讀文本，辨識分析單位，逐步發展出有意義的分類系統，然後以詮釋方式（非統計方式）說明文本中的關聯性，回到文本驗證後，最後提出報告。

肆、研究結果

本研究透過與五位體育安親班教師的訪談中，歸納出以下五個針對教師在體育安親班中的工作壓力的因應策略。

一、體育安親班教師個人因素壓力來源

男童不敢與女老師講話，等到熟悉後才敢說話；女童則是不敢對男老師吐露心事。
(A-3)

小朋友較喜歡男老師且較受歡迎。(B-2)

女老師多男老師少，導致男老師較容易受孩童崇拜，使男老師易提升自我形象。(C-3)

小男生喜歡男老師；小女生喜歡女老師。(D-2)

男老師較受女生歡迎。(E-2)

綜合上述，在性別不同之差異對於體育安親班教師而言，較無壓力存在，可得知目前體育安親班教師大多以女性為主，但在師生間互動則是以男教師較受歡迎，對於低年級則是與同性的教師互動較平凡；中高年級則是以男性教師較受歡迎。本研究與蘇美玉（2010）；陳志宏（2009）等人研究結果相同。可推估學生在求學階段中重要他人的影響是相當重要的。因此，在教師的安排上可以提高男性教師的比率，以達到教師性別平衡。

二、體育安親班教師人際關係壓力來源

教師間通常會互相分享教學方法，有時碰到不肯學的教師，則會與他溝通使他做的更好；與行政人員互動上，面對行政人員交代的事情，教師就得做，有時碰到自己的事情未完成，就有新的事情而會產生壓力，必須等到自己的事情完成後再做行政人員交代的事情；與家長互動上，有些家長強勢，身為教師的我們必須壓低身段與家長溝通，若真的無法處理還是得請行政人員協助處理。」(A-5)

教師間相處融洽，會互相分享經學經驗；與行政人員互動上，若行政人員派下來的事情與自己的事情衝突到，會盡快完成交代的事情；與家長互動上，會與家長溝通並解釋為何做這個決定，讓家長了解事情的經過。」(B-3)

教師間若遇到理念不合在準備和實踐上有差異時，會經由溝通後相互協助彼此；與行政人員互動上，會站在行政人員的角度看事情並協助處理；與家長互動上，在與家長溝通上要很小心且仔細，透過與家長溝通可學習到組織說話的能力。」(C-5)

教師間相處很和諧，與行政人員的互動上，對於行政人員的提醒對自己來說有幫助，若碰到交代的事情衝突時，會斟酌事情重要性來處理；與家長互動上，會站在彼此的立場因為雙方都是為了孩子好。」(D-3)

教師間相處上還不錯，若碰到教師不做事情時，會告知他請他改進；與行政人員互動上，若行政人員派下來的事情與自己的事情衝突到時，會先告知自己尚未處理完後，盡快處理行政人員交代事項；與家長互動上會有少部分壓力，若家長詢問的事情是自己熟悉的部分就還好，當碰到不熟就會無法回答進而請行政人員協助。」(E-3)

綜合上述，人際因素對於體育安親班教師可得知目前體育安親班教師間相處互動上是很和諧，不分彼此且會為對方著想適時提醒彼此；在但與行政人員互動上，若碰到行政人員交代事情下來有衝突時，會盡快處理自己的事情後盡快協助處理行政人員交代的事物，有時會感到壓力存在；與家長互動上，若碰到教師無法回答家長尖銳的問題時，就會請行政人員協助處理，教師在與家長互動上有壓力存在著。

體育安親班教師在人際因素中，可以發現在與行政人員及家長的互動上有較大的壓力存在，對於行政人員交代的事情有衝突時，可以適時地告訴行政人員，若教師事情處理完畢後盡快處理下一個重要事情；與家長的溝通上，教師可以多去設想家長可能詢問的問題，一起討論出解決方法，在回答方面有多使用請、謝謝、對不起，若真的回答不出家長的問題時，可以將問題寫下詢問經驗較豐富的教師們，再回覆家長，透過雙方溝通後來了解各個家長的需求。

三、體育安親班教師專業知能壓力來源

對於教學內容及日常生活的知識量是足夠的，但若碰到時事的問題或小朋友間流行的事物就需要時間詢問小朋友並了解。(A-10)

還可以，因為主要是體育的知能自己這部分還可以，但因為人數的限制會影響教學品質。(B-6)

身為教師某方面的專業知能還不足，如球類、射箭、防護的知識及技能不足，需要多接觸、了解及詢問其他運動項目較擅長的教師，來提升自己的能力。(C-8)

自己在設計團康課程、創新的課程這方面的能力還不足，需要多參考其他教師教學方式及書籍來提升自己的專業知能。(D-6)

對於自己的課程會事先準備，但自己對於團康的課程上還是有不了解的地方，需要去詢問這方面較擅長的教師，來使自己更加認識團康課。(E-7)

五位受訪者均表示在教師專業知能方面對於體育安親班教師來講，可得知目前體育安親班教師在某些專業知能上還需多加強，對於自己不擅長的課程內容，還是需要透過事前的示範教學及各教師間互相的分享上課經驗，使各個教師更加熟悉各個課程，進而提升自己的專業知能。

體育安親班教師在專業知能方面，行政人員可以多安排事前的專業訓練，使教師可以多方學習，亦可增加事前的教學演示，透過行政人員及其他教師的交流互動後，改善教師不足的內容。

四、體育安親班教師教學與輔導壓力來源

設計低年紀課程時很困難，由於低年級的學生知識、身體協調能力及自我控制能力尚未發育完全，使得教師在設計課程內容讓可能會高估學童的身體能力；在輔導方面，與低年級學童講道理時，感到很吃力，需要使用學童聽得懂的話語來讓他們明白。(A-13)

低年紀的課程設計還可以，只要符合他們的能力即可；在輔導方面，要輔導家庭因素、個人情緒較難處理，需要花費較多的時間及耐心來處理這些事情，並且與孩童好好溝通讓他們了解。(B-7)

課程設計方面普普通通，要用簡單的用語及方式讓他們了解；在輔導上，會用舉例的方式讓學童明白事情的前因後果。(C-10)

在設計課程前會事先演練一次，便預想他們的反應在稍作調整；在輔導方面，若碰到不會處理時，會先了解事情的經過並詢問其他老師，再做後續的處理。(D-8)

在設計高年級的課程時難度較高，需要符合他們的能力，但是強度又不行太強，需

要事先想像他們可做的範圍有哪些；在輔導上，同學間的關係較難輔導，需要長時間慢慢地溝通。(E-9)

綜合以上受訪者，在教學與輔導方面對於體育安親班教師來講，可得知目前體育安親班教師在課程設計上需要事先的安排課程並且了解各階段學生的能力，讓各階段的學生可以學到符合自己的課程內容，在輔導方面是教師易碰到困難處，需要加強輔導的能力。

體育安親班教師在教學與輔導上，可以請之前曾接觸過的教師分享曾碰到的問題及解決方法，讓教師可以知道在此安親班課程中可能會碰到的問題，透過教師經驗分享的方法從中學習，使各教師在輔導方面的能力提升；在課程設計上，可以請各教師寫適合各個年級的教案，彼此互相分享後討論是否適合孩童，可以透過彼此相互提醒來使安親班課程安排更好。

五、體育安親班教師工作負荷壓力來源

還好，可以多培養自己的能力，會盡量把兼行政的時間錯開。(A-17)

協助行政事務覺得很好，可以多方面學習，因為我們是一個團隊。(B-10)

第一年接觸時覺得工作量很大，熟悉後就覺得還好。(C-12)

對於下班後要整理隨手翻感到很費時，因為屬於客製化的東西要挑照片及符合行政人員的要求讓教師感到壓力很大。(D-10)

對於要協助行政是自己不熟悉的部分，碰到要分類上課器材覺得很難，因為各個擺放位子自己都不熟悉，需要行政人員協助處理。(E-12)

綜合上述，在工作負荷方面對於體育安親班教師來講，可得知目前體育安親班教師在工作負荷上，可以透過適時的調節讓自己適應身兼行政的時候，教師會覺得可以接觸行政的工作可以多方學習，來提升自己處理事物的能力，從受訪者的回答可以發現，體育安親班教師在工作負荷上較無壓力存在。

伍、結論建議

適當的壓力，對人們是有幫助的，壓力可以讓我們有成長、發揮潛能的機會，亦可促使我們反省，用不同的方法去適應生活。

一、結論

體育安親班教師主要的工作壓力來源來自：

- (一) 個人因素中主要以教師性別差異並不會影響工作壓力。
- (二) 體育安親班教師產生壓力的主要因素中，人際關係主要為臨時指派工作任務及家長認為教師能力不足等，當教師碰到行政人員交代的事情有衝突時，可適時地告訴行政人員；與家長的溝通上，教師應多去設想家長可能詢問的問題，一起討論出解決方法。
- (三) 專業知能主要是體育安親班教師在運動相關專業知識的不足，使教師在教學上產生壓力的主要因素，未來多安排事前的專業訓練，使教師可以多方學習，亦

可增加事前的教學演示，透過行政人員及其他教師的交流互動後，改善教師不足的內容。

(四) 教學與輔導方面，在教學上教師在安排各個年級上課內容上，教師無法預期學童的能力，使教師在課程安排上有明顯的困難處；在輔導學生的過程中，教師會使用舉例說明讓學童清楚明白事情。

(五) 在工作負荷上，教師可以多方學習，故教師在工作負荷上較無壓力存在。

二、建議

依據本研究結論提出建議如下：

(一)對教育當局之建議

教師在教學過程中扮演著重要的角色，在安排教師時可提高男性教師的比率，以達到教師性別平衡；對於教師的行政業務量應酌減，使教師得以專心在教學中；教師需要隨時充實自己的專業知能，可透過辦理研習活動、經驗分享、座談會，提供教師實務諮詢的機會進而提升專業知能。

(二)對未來研究之建議

本研究使用訪談法作為研究方法，雖能探討受訪者之想法及感受，但樣本數卻有所限制，未來若能將訪談問題延伸成問卷及樣本數擴大，並可以獲得更詳盡內容，進而探討不同影響構面。

參考文獻

1. 兒童福利聯盟文教基金會 (2012)。2012年台灣國小學童課後照顧狀況調查報告。擷取自 http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/933
2. 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。未出版碩士論文，國立台中師範學院國民教育研究所，台中市。
3. 林佳慧 (2002)。國民小學教師工作壓力評量之研究。未出版碩士論文，國立台南大學國教所初等教育學系，台南市。
4. 張芬芬 (2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，35，87-120。
5. 張敏芳 (2005)。與壓力共舞－國小音樂資優生學習壓力之研究。未出版碩士論文，國立屏東大學，屏東縣。
6. 莊淑灣 (2005)。中部地區國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。台中教育大學學報，12(2)，127-150。
7. 郭生玉 (1995)。教師的工作壓力對工作心厭的影響。教育資料文摘，36(3) 2664-2666。
8. 陳志宏 (2010)。屏東縣國民小學組織氣氛與兼任行政職務教師工作壓力關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東大學，屏東縣。
9. 陳素惠 (2005)。教師工作壓力探討。諮商與輔導，229，28-34。
10. 陳韻如 (2010)。國小教師工作壓力與管教行為關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東大學，屏東縣。

11. 楊麗燕 (2007)。國小導師工作壓力與工作滿意度之關係研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東縣。
12. 廖翌妙 (2002)。國小教師壓力事件、因應方式與情緒經驗之研究。未出版碩士論文，屏東教育大學教育心理與輔導研究所，屏東縣。
13. 劉雅惠 (2011)。中小學教師工作壓力之探討。學校行政雙月刊，72，77-98。
14. 賴駿朋、黃永寬 (2013)。幼兒運動遊戲教師工作壓力來源及情緒管理方式之研究。幼兒教育年刊，24，175-201。
15. 蘇美玉 (2011)。澎湖縣國小教師工作壓力覺知與情緒管理之調查研究。未出版碩士論文，國立台北教育大學，台北市。
16. Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction: A study of English primary school teachers. *Education Psychology*, 15, 473-502.
17. European Commission (2000). *Guidance on Workrelated Stress. Spice of Life or Kiss of Death Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities.* Health and Safety Executive, HSE Books: Sudbury.
18. Health and Safety Executive. (2001). *Tackling workrelated stress: A managers' guide to improving and maintaining employee health and well-being* (HSG218).
19. Klassen, R. M. (2010). Teacher stress: The mediating role of collective efficacy beliefs. *The Journal of Educational Research*, 103, 342-350.
20. Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future. *Educational Review*, 5(1), 26-35.
21. Leffel, L. G. (1988). *The competitive advantage: Client service.* (ERIC Document Reproduction Service No. ED300628)
22. National Institute for Occupational Safety and Health.(1999). *Stress at Work.* US:NIOSH.
23. Steer M.R. (1994). *Work and stress. introduction to organizational.* New York: Addison-Wesley.

Research on working pressure of teacher at physical education after-school club

**Yu-An Yang / Department of Sport Promotion, National Taiwan Sport University
Yung-Kuan Huang /
Department of Sport Promotion, National Taiwan Sport University**

Abstract

The purpose of this study is to explore working pressure of teacher at physical education after-school club. Research object interviewed five teachers at physical education after-school club, and using interview and literature for research, through finishing, and summed up, research resulted following: (1) There were no pressure to gender differences in the individual factor. (2) Interpersonal factors were mainly administrative personnel temporarily assigned tasks and parents thought that lack of ability teachers as the main source of pressure. (3) The professional knowledge of teachers in the lack of exercise was mainly relevant expertise to produce greater pressure source. (4) Teaching and counseling, teachers can't expect children's ability to produce difficulties of organizing courses; teachers used the example of the way to make the children understand to give guidance. (5) The workload, teachers thought what they can multi learn, so teachers in relatively stress-free existence workload.

Keywords : Teacher 、 workload 、 after-school club