

高中教師休閒運動態度與生活壓力關係之研究 -以台南市高中教師為例

**A Study of the Relationship between Senior-high-school Teachers'
Sports and Leisure Attitudes and Living Pressure : Take Teachers
in Tainan City for Example**

陳安妮 / 長榮大學
An-Nie Chen / Chang Jung Christian University

真理大學運動知識學院
運動知識學報 第七期 抽印本

中華民國 九十九 年 八 月 三十 日

高中教師休閒運動態度與生活壓力關係之研究

-以台南市高中教師為例

陳安妮 / 長榮大學

摘 要

本研究旨在瞭解台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力現況之關係。研究工具為「台南市高中教師休閒運動態度及生活壓力調查問卷」，以台南市高中教師為研究對象，採叢集抽樣的方式進行問卷調查，共回收203份有效問卷。所得資料使用描述性統計、t檢定、單因子變異數、雪費爾法、Pearson相關係數來進行分析。研究結果如下：

- 一、台南市高中教師休閒運動態度，由高而低依序為「體能層面」、「心理層面」、「社交層面」、「感官層面」；所感受的生活壓力，由高而低依序為「工作壓力」、「個人壓力」、「家庭壓力」。
- 二、台南市高中教師不同背景變項之休閒運動態度，在不同任教年資上有顯著差異。
- 三、台南市高中教師不同背景變項之生活壓力，在性別、年齡、婚姻狀況及不同任教年資上均有顯著差異。
- 四、台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力之關係呈現顯著的負相關。

關鍵詞：休閒行為、休閒運動態度、生活壓力

壹、緒論

一、研究背景與動機

我國自民國九十年實施週休二日制，原本一年約有近70天的假日，增加至112天的假日，接近全年日數的三分之一，我們很容易察覺到「休閒」已經成為人類文化共通的一種現象（李明榮，1997）。然而雖然空閒時間增加，但國人對生活方式的規劃與休閒的運用，似乎有不知所措的情形，仍偏向消極打發時間的休閒，而忽略積極服務、再創造及自我實現等（黃副殷，2003）。因此導致休閒品質低落，究其原因，實為今日社會缺乏正確的休閒態度與觀念所致。

休閒運動態度是指個體於外在的行為表現及內在的認知觀念層次，態度必需經由學習及成長過程發展而形成，對人、事、物在情感、認知、行為方面具有積極、持久的一致性傾向，基於自願性、自發性的來參與休閒運動，從休閒運動中促使身體與心理獲得正面的發展，進而樹立正確的休閒運動態度。由於社會生活節奏緊湊，人們心理調適需求隨之增強，使休閒活動成為日常生活不可或缺的一部分。這使人們的工作與休閒生活型態逐漸產生變化，休閒運動態度也起了很大的變化，因此本研究動機之一，就是要瞭解台南市高中教師休閒運動態度如何。

生活壓力係指個體對生活壓力源（生活壓力事件）的主觀負面感受或知覺。主觀的生活壓力是指個體對生活事件的主觀知覺及評估的壓力，包括正向和負向的評價。根據陳清泉（1990）的研究中表示不受歡迎或負向的生活事件才是構成壓力的主因。近年來隨著科技的不斷進步與發展，人們在生活、教育、職場上資訊的獲得更加快速與簡便。

相對的，人們為了適應現代社會節奏快速的生活型態，「壓力」顯然也成為生活的一部分。壓力過高會降低免疫力，讓自我保護的能力削弱。因此，「壓力」已是現代人最大的隱形殺手（丁綺文，2007）。現今學校教育制度的不斷變革與教師對教學品質提升的無力感，都促成教師極大的挫折感與生活工作上的壓力。根據Moracco與McFadden(1994)研究教師的壓力，認為教師的潛在壓力源來自於社會、工作及家庭三層面。因此本研究動機之二，就是要瞭解台南市高中教師在社會、工作及家庭生活壓力方面的情況。

研究顯示，參與休閒運動可以解除心理壓力、減低身體壓迫感、進而得到更大的工作能力（羅明葵，2001），從事休閒活動可獲得均衡的生活體驗，健全生活內涵與提升生活品質（高俊雄，1995），而唯有正確的休閒運動態度才能促使個人持續不斷的從事休閒運動並從中獲得身體與心理的正面發展，進而降低生活壓力獲得良好的生活品質。基於此，本研究希望能瞭解台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力之相關情形，此乃本研究之動機三。本研究結果希望能提供給台南市各高中、教育單位做參考，使相關單位、人員更加瞭解台南市的高中教師的休閒態度與生活壓力概況，藉以採取適當的因應措施，以促進台南市高中教師的休閒運動行為與身心發展。

二、研究目的

- （一）瞭解台南市高中教師的休閒運動態度及生活壓力之現況。
- （二）分析台南市高中教師不同背景變項在休閒運動態度、生活壓力之差異情形。
- （三）分析台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力之關係。

三、本研究的重要性

從研究得知從事正當的休閒活動能有助於身心和諧與發展，有助於社會秩序與倫理的建立，有助於藝能發展及有關資源之維護和運用等。而休閒運動可以提昇身體的適能，促進身體的健康與抒解壓力。教育乃國家大計，而學校教育是一切教育的基礎，因此，教育之成敗，實繫於師資之良窳。事實上，教師工作時間長，加上行政工作繁忙、教學準備不足、與家長溝通不良等因素，都間接增加教師工作、家庭與個人生活上的壓力。國家未來發展趨於優或劣，與教師的教學品質息息相關，若其工作環境沒有受到關切與改善，導致工作壓力產生，又不知如何適當的因應，讓壓力有宣洩的出口，長期下來必將影響工作表現與身心健康而無法提供優良教學以嘉惠於學生。有鑑於此，倘能加強培養教師對休閒的正確態度與認知，鼓勵參與休閒活動抒解壓力，提昇其對休閒的正確態度與價值觀，相信對教師的生活素質與生命品質，必定助益良多。運動是休閒活動的重要內容，也是導引教師追求健康生活的重要途徑，本研究試圖以台南地區高中教師為研究對象進行研究，而研究是解決問題的方法，更是推動進步的動力，本研究完成後，相信可達到以下四點目標：

- （一）本研究所獲得之結果可提供國內教育機構有效推廣教師休閒運動之參考。
- （二）本文所得之研究結果可做為國內教師休閒運動推廣策略之理論與實證依據。
- （三）經由本研究所探討之教師休閒運動態度與生活壓力研究，具有研究休閒運動行為之學術價值。
- （四）透過本研究可讓教師更加明瞭休閒運動態度、生活壓力的相關情形。

貳、研究方法

一、研究對象與抽樣方法

本研究以台南市15所公私立高中職之教師為研究對象。本研究採叢集抽樣，選取的學校每校各分送問卷15份，共計發送225份，回收215份，其中扣除無效問卷12份，有效問卷共計203份。有效問卷率為90%。Comrey（1988）認為，如果量表的題項數少於40題，中等的樣本數約是150位，較佳的樣本數則是200位。本研究發出問卷225份已符合學者樣本數之要求。

二、研究工具

- （一）個人基本資料：包括性別、年齡、婚姻狀況、任教年資等四個變項。
- （二）休閒運動態度量表：係參考鐘志強（2000）所發展的「休閒運動態度量表」加以修正整理編製而成。全量表共42題，經因素分析刪除不適之題項後得四個因素構面共21題，包含「體能層面」、「感官層面」、「心理層面」、「社交層面」等四個因素構面。採用李考特（Likert）五點計分評量法，依序為「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，並給予給一至五分。受試教師根據實際感受的同意程度填答，得分越高表示該因素休閒運動態度程度越強。
- （三）生活壓力量表：係參考馮美珠（2008）所編之生活壓力量表為依據，全量表共40題，經因素分析刪除不適之題項後得三個因素構面共29題，包含「工作壓力」、「家庭壓力」、「個人壓力」等三個因素構面。採用李考特（Likert）五點計分評量法，依序為「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，並給予給一至五分。受試教師根據實際感受的同意程度填答，得分越高表示該因素生活壓力程度越強。

三、研究工具之信、效度分析

本研究休閒運動態度、生活壓力量表之信、效度驗證方面，以探索性因素分析簡化休閒運動態度、生活壓力量表的測量內容，並抽取因素進行潛在變數與觀察變數之間的效度考驗（累計解釋變異量）與信度考驗Cronbach α ，其信、效度之結果均符合理想水準，如表一所示：

表一 休閒運動態度、生活壓力之信度與效度分析摘要表

休閒運動態度			生活壓力		
因素構面	變異量	Cronbach α	因素構面	變異量	Cronbach α
體能層面	19.3%	.81	工作壓力	24.3%	.81
感官層面	18.8%	.80	家庭壓力	22.7%	.76
心理層面	15.6%	.82	個人壓力	19.2%	.80
社交層面	13.6%	.76			
總計	67.3%	.84		66.2%	.83

四、資料處理

本研究採用SPSS for windows 10.0 進行資料分析與驗證，主要採用平均數、標準差來了解台南市高中教師之休閒運動態度及生活壓力各構面得分情形。利用獨立樣本 t 檢定來分析不同「性別」、「婚姻狀況」與使用單因子變異數分析（如達顯著水準，再利用雪費法事後比較）來分析不同「年齡」、「任教年資」之台南市高中教師對於休閒運動態度與生活壓力的差異情形。另外，以皮爾遜積差相關考驗台南市高中教師之休閒運

動態度及生活壓力之相關程度，本研究顯著水準定為 $\alpha=.05$ 。

參、結果與討論

一、結果

(一) 台南市高中教師休閒運動態度及生活壓力之現況

台南市高中教師在休閒運動態度構面上由高至低依序為「體能層面」、「心理層面」、「社交層面」、「感官層面」。從平均數分析來看，分數趨向中上的表現水準。在生活壓力的構面上，台南市高中教師由高至低依序為「工作壓力」、「個人壓力」、「家庭壓力」（如表二所示）。由此可以得知台南市高中教師在生活壓力上以「工作壓力」的壓力最大，其次為「個人壓力」與「家庭壓力」。從平均數分析來看，分數介於4.06-4.62之間，按計分標準介於「同意」與「非常同意之間」。

表二 休閒運動態度、生活壓力描述性統計表

因素構面		平均數	標準差
休閒運動態度	體能層面	4.36	.42
	心理層面	4.34	.41
	社交層面	4.12	.44
	感官層面	3.98	.54
生活壓力	工作壓力	4.62	.47
	個人壓力	4.41	.47
	家庭壓力	4.06	.51

(二) 台南市高中教師不同背景變項在休閒運動態度、生活壓力差異情形

由表三顯示，在各構面中男、女休閒運動態度有顯著的差異，男生顯著的高於女生；在生活壓力方面，男、女在工作壓力、家庭壓力上的平均數達顯著水準，而在個人壓力上的平均數差異未達顯著水準。

表三 不同性別高中教師休閒運動態度、生活壓力之差異分析表

因素構面		男 N=91		女 N=112		t 值
		平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒運動態度	體能層面	4.41	.47	4.34	.45	2.47*
	感官層面	3.97	.56	3.73	.57	3.27*
	心理層面	4.48	.44	4.31	.46	2.62*
	社交層面	4.16	.57	4.07	.56	2.71*
生活壓力	工作壓力	3.47	.47	3.63	.46	-2.02*
	家庭壓力	3.18	.77	2.97	.78	2.21*
	個人壓力	3.26	.84	3.40	.83	-.46

* $P<.05$

由表四得知，不同年齡的高中教師在休閒運動態度的平均數差異上並未達顯著水準；不同年齡的高中教師在生活壓力上的平均數差異僅有「工作壓力」達顯著水準，經 Scheffé 事後比較發現，31 歲以上之教師均較 30 以下之教師工作壓力大。

表四 不同年齡在休閒運動態度、生活壓力各構面之差異性分析表

		(1)	(2)	(3)	(4)	F 值	事後比較	
年齡因素構面		30 歲以下 N=42	31-40 歲 N=76	41-50 歲 N=53	51 歲以上 N=32			
休閒運動態度	體能層面	M	4.42	4.28	4.35	4.36	2.67	無差異
		SD	.46	.47	.47	.48		
	感官層面	M	3.54	3.57	3.62	3.66	2.64	
		SD	.36	.37	.36	.35		
	心理層面	M	4.54	4.52	4.62	4.63	1.56	
		SD	.50	.44	.49	.46		
	社交層面	M	4.27	4.17	4.06	4.12	2.86*	
		SD	.62	.55	.61	.64		
生活壓力	工作壓力	M	3.51	3.65	3.68	3.69	1.78*	2、3、4>1
		SD	.76	.76	.77	.77		
	家庭壓力	M	2.82	2.91	2.89	2.89	2.46	
		SD	.83	.79	.81	.81		
	個人壓力	M	3.53	3.51	3.50	3.50	.98	
		SD	.77	.76	.77	.77		

*P<.05

由表五得知，不同婚姻狀況之高中教師在休閒運動態度的平均數差異上並未達顯著水準；不同婚姻狀況的高中教師在生活壓力上的平均數差異僅有「工作壓力」達顯著水準，其中已婚之教師較未婚之教師工作壓力大。

表五 不同婚姻狀況高中教師休閒運動態度、生活壓力之差異分析表

因素構面		已婚 N=138		未婚 N=65		t 值
		平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒運動態度	體能層面	4.35	.47	4.33	.46	.42
	感官層面	3.74	.54	3.72	.55	.27
	心理層面	4.35	.47	4.32	.44	.79
	社交層面	4.09	.56	4.07	.57	.53
生活壓力	工作壓力	3.60	.74	3.47	.71	.23*
	家庭壓力	3.41	.77	3.39	.76	-.68
	個人壓力	3.47	.83	3.43	.81	1.31

*P<.05

由表 得知，不同任教年資之高中教師在休閒運動態度上的平均數差異僅有「感官層面」達顯著水準，經Scheffé事後比較發現，任教年資19年以上之教師較任教年資7-12年教師傾向於「感官層面」的休閒運動態度；在生活壓力方面，不同任教年資的高中教師在「工作壓力」、「個人壓力」上均達顯著差異 (P<.05)，經Scheffé事後比較發現，

6年以下 在「工作壓力」、「個人壓力」上壓力均大於19年以上。

表 不同任教年資在休閒運動態度、生活壓力各構面之差異性分析表

因素構面		年資	(1)	(2)	(3)	(4)	F 值	事後 比較
		6 年以下 N=27	7-12 年 N=78	13-18 年 N=74	19 年以上 N=24			
休閒運動態度	體能層面	M	4.41	4.38	4.37	4.30	1.44	4>2
		SD	.43	.47	.44	.45		
	感官層面	M	3.79	3.66	3.82	3.99	3.64*	
		SD	.55	.57	.56	.52		
	心理層面	M	4.33	3.32	4.35	4.35	.06	
		SD	.77	.76	.77	.77		
	社交層面	M	4.17	4.02	4.07	4.12	1.26	
		SD	.58	.58	.56	.45		
生活壓力	工作壓力	M	3.64	3.58	3.55	3.41	2.88*	1>4
		SD	.86	.87	.86	.85		
	家庭壓力	M	3.43	3.46	3.48	3.44	1.14	
		SD	.83	.79	.81	.81		
	個人壓力	M	3.53	3.48	3.47	3.41	2.13*	1>4
		SD	.76	.76	.75	.77		

*P< .05

(三) 台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力之關係

在休閒運動態度與生活壓力之關係部分，利用Pearson相關係數來分析台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力間是 有關係 在，分析結果如表七所示。由表七所呈現的資料可發現，在休閒運動態度與生活壓力各項構面中都呈現顯著負相關的情形，表示當台南市高中教師休閒運動態度越高，其生活壓力上也就越低， 之，休閒運動態度越低，則生活壓力上也就越高。

表七 休閒運動態度與生活壓力之相關

因素	工作壓力	家庭壓力	個人壓力
體能層面	-.41***	-.33***	-.31***
感官層面	-.32***	-.21***	-.28***
心理層面	-.36***	-.33***	-.38***
社交層面	-.43***	-.18***	-.37***

***P<.001

二、討論

(一) 台南市高中教師休閒運動態度及生活壓力之現況

從平均數分析來看，台南市高中教師在休閒運動態度構面分數趨向中上的表現水準。此表示台南市高中教師休閒運動態度比較傾向正面積極。此一研究結果與

(2004) 研究台灣中等學校教師休閒運動態度與休閒參與之研究結果相同，顯然一教師在休閒運動態度上是呈現較正面的看法，並以體能追求健康為主。

台南市高中教師在生活壓力方面，從平均數分析來看，分數介於4.06-4.62之間，按計分標準介於「同意」與「非常同意之間」。此表示大部分的台南市高中教師都認為有生活壓力在。此一研究結果與 珠 (1991)、 (2005)、馮美珠 (2008) 的研究結果相同。

(二) 台南市高中教師不同背景變項在休閒運動態度、生活壓力差異情形

不同性別之高中教師在休閒運動態度上男生顯著的高於女生，此表示男性教師較女性教師有正面積極的休閒運動態度。此結果與 (2004) 之研究結果相同，顯示男性教師較女性教師認為休閒運動能展現身體的美感、獲得、抒解壓力與建立人際關係；在生活壓力方面，男、女在工作壓力、家庭壓力上的平均數達顯著水準，而在個人壓力上的平均數差異未達顯著水準。此表示，台南市高中教師在工作壓力和家庭壓力上會因為性別不同而有所差異。由平均數可看出女性教師在工作壓力上較男性教師大，而男性教師在家庭壓力上則比女性教師大。本研究與 文 (1996)、

(2002)、馮美珠 (2008) 研究結果類似，均發現女性教師工作壓力較男性教師大。這可能是現代社會中強調男女平等，男性教師必與女性教師共同負家庭任或必負起經重任所致。

不同年齡的高中教師在休閒運動態度上未達顯著水準，也就是高中教師的休閒運動態度不會因為年齡的不同而有所差異，此結果與 正 (1993a) 及 (1998)

對國教師進行研究之結果相同。推論其原因，可能因台南市高中教師休閒運動態度比較傾向正面積極，因此在休閒運動態度各因素構面上並無大差異；在生活壓力方面，不同年齡的高中教師在生活壓力上的平均數差異僅有「工作壓力」達顯著水準，也就是高中教師的生活壓力會因為年齡的不同而在「工作壓力」上有所差異，經Scheffé事後比較發現，31歲以上之教師均較30以下之教師工作壓力大，此結果與 志成、志、 (2008) 及Chaplain (1995) 對國170校學教師進行研究，發現年較大的教師所感受的工作壓力較大等研究結果相同。推論其原因，可能因教育體制不斷的變革，年長教師因隨年齡的增長較需安定的工作環境與生活，適應力較年教師不足，因此造成年長教師在工作壓力較年教師大。

不同婚姻狀況之高中教師在休閒運動態度的平均數差異上並未達顯著水準，也就是高中教師的休閒運動態度不會因為婚姻狀況之不同而有所差異，此結果與Henderson& Bialeschki (1983)、 正 (1993a、b) 及 (1998) 的研究相同；此外在生活壓力上的平均數差異僅有「工作壓力」達顯著水準，也就是高中教師的生活壓力會因婚姻狀況的不同而在「工作壓力」上有所差異，其中已婚之教師較未婚之教師工作壓力大，此結果與 志成、志、 (2008) 及黃良 (1999) 研究發現已婚教師工作負上的壓力大於未婚教師相同。推測可能與現在已婚教師除了平時繁重的教工作之外，需負家庭工作及教養子女的任，較無休閒時間調身心。因此，已婚教師會較未婚教師有更大的工作壓力感受。

不同任教年資之高中教師在休閒運動態度上的平均數差異僅有「感官層面」達顯著水準，也就是高中教師的休閒運動態度會因為任教年資的不同而在「感官層面」上有所差異，經Scheffé事後比較發現，任教年資19年以上之教師較任教年資7-12年教師傾向於「感官層面」的休閒運動態度，此結果與 (2004) 對台灣中等學校教師休閒運動態度與休閒運動參與之研究結果相同。推論其原因，可能任教年資較長的教師因隨年齡的增長，而比較認同休閒運動所來的感官意念與感受；在生活壓力方面，6年以下在「工作壓力」、「個人壓力」上壓力均大於19年以上。也就是高中教師所感受到的「工作壓力」與「個人壓力」會因任教年資的不同而有所差異，任教年資較

之教師壓力大於任教年資較長之教師。此研究結果與 立 (1986)、 (1987)、 Emma and Sarah (2006)、 Rachel and Yisrael (2005) 研究發現年資較 的教師壓力大於年資較 的教師其結果 為一致。推論可能因為年資越久之教師，由於 整個工作環境工作內容，面對工作壓力時，長久以來的經驗法則，使得較資 的教師較 得調適自 的心態與方式來因應工作壓力。而「個人壓力」 隨年資增加而減少其在另求發展的 圖，因此年 越 ，年資越 越容易感受到「工作壓力」與「個人壓力」。

(三) 台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力之關係

根據分析結果發現，休閒運動態度與生活壓力各項構面中都呈現顯著負相關的情形，此表示表示當台南市高中教師休閒運動態度越高，其生活壓力上也就越低， 之，休閒運動態度越低，則生活壓力上也就越高。此結果與陳志成、 志、 、

(2007) 對大學生所作休閒態度與生活壓力關係之研究結果相同。如陳定雄(1994)指出，休閒運動是改善生活品質，促進身心健康的良方。行政院體 會(2000) 指出休閒運動具有 解各種壓力及提高生活品質之 能。因此，良好而規 從事休閒運動的態度可以改善生活壓力與身心健康。

、結論與建

一、結論

合本研究分析與討論，本研究獲得以下結論

- (一) 台南市高中教師在休閒運動態度的構面由高至低依序為「體能層面」、「心理層面」、「社交層面」、「感官層面」，分數趨向中上的表現水準；生活壓力的構面由高至低依序為「工作壓力」、「個人壓力」、「家庭壓力」，介於「同意」與「非常同意之間」。
- (二) 根據研究結果發現，男性教師較女性教師有正面積極的休閒運動態度，由此得知男性教師比女性教師認為休閒運動能 來較多的好處；不同年齡、婚姻狀況並未達顯著差異，也就是 台南市高中教師的休閒運動態度不會因為年齡及婚姻狀況的不同而有所差異；不同任教年資之高中教師在休閒運動態度上的「感官層面」達顯著差異，其中任教年資19年以上之教師較任教年資7-12年教師傾向於「感官層面」的休閒運動態度。
- (三) 根據調查結果發現，男、女在工作壓力、家庭壓力上達顯著差異，女性教師在工作壓力上較男性教師大，而男性 師在家庭壓力上則比女性教師大；不同年齡的高中教師在生活壓力上的「工作壓力」達顯著差異，其中31歲以上之教師均較30以下之教師工作壓力大；不同婚姻狀況的高中教師在生活壓力上的「工作壓力」達顯著差異，其中已婚之教師較未婚之教師工作壓力大；不同任教年資的高中教師在「工作壓力」、「個人壓力」上均達顯著差異， 6年以下 在「工作壓力」、「個人壓力」上壓力均大於19年以上 、
- (四) 台南市高中教師休閒運動態度與生活壓力各項構面都呈現顯著負相關的情形，表示當台南市高中教師休閒運動態度越高，其生活壓力上也就越低。

二、建

根據本研究結果， 對教師個人及學校行政單位提出以下建 ：

- (一) 教師在休閒運動態度表現上傾向正面積極， 休閒運動態度各構面之表現以「體能層面」之得分最高，顯示出高中教師休閒運動態度傾向以 「體能」追求健康及適能為主。 顯示出教師對於休閒運動的 能性是十分 定，若教師能進一

步的鼓勵同學積極參與，相信對於國人休閒運動參與的養成，將更具有正面的效果。

(二) 根據調查結果發現教師在「工作壓力」之得分最高，因此教師更應積極規 因應策略，化壓力為助力，並積極參與休閒活動， 心情，以便能在忙 的工作中，適時 解壓力。

(三) 學校應 量減少與教學無關活動，以利教師從事休閒活動，並推動行政、教學資訊化，資源共 化，以提高行政品質與教學效能，並能減 教師工作負 。

參考文

- 丁綺文 (2007)。壓力 人 「 」來 (2007, 1月15日)。 合報，家庭副 E2。
- 珠 (1992)。已婚職 女生活壓力與因應策略 社會 持研究。未出 論文，國立政 大學教育研究所，台 市。
- 行政院體育 員會 (2000)。休閒活動 。台 市，中華民國體育學會。
- (2005)。 國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒 意及 感之相關研究。未出 論文，國立體育學院體育研究所， 。
- (1999)。台 地區國民中學教師對「休閒教育」 程期望之研究。未出 之論文，國立台 師 大學公民育研究所，台 市。
- 李明榮 (1997)。從生活型態看休閒文化 進。師 ，366，p4-9。
- 李 (2003)。國立 師 大學四年 學生生活壓力、因應方式、社會 持與其身心健康之相關研究。未出 之 論文，國立 師 大學 生教育研究所，台 市。
- 立 (1986)。國 教師壓力、 制信念與職 關係之研究。未出 論文，國立高雄師 學院教育研究所，高雄市。
- (1987)。教師A型行為特質、社會 持與工作壓力之研究。未出 論文，國立政 大學教育研究所，台 市。
- 文 (1996)。國民 、教師工作壓力 及其因應方式之研究。未出 論文，國立 師 學院國民教育研究所， 。
- 高俊雄 (1995)。運動休閒 理論文集 (一)，台 ：品度。
- (1994)。 在工作之外-上 的休閒生活。台 ： 師出 社。
- (1998)。台 國 教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出 論文，國立 師 學院國民教育研究所， 市。
- 陳志成、 志、 、 (2007)。 水地區大學學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究。 體育，10，115-126。
- 陳定雄 (1994)。休閒運動相關術 之 研究。國立台 體育學報，4，1-29。
- 馮美珠 (2008)。國 教師人 特質、生活壓力、因應策略與 傾向之相關研究。未出 論文，國立 教育大學心理與 導學 研究所， 。
- 黃副殷 (2003)。高雄市國中體育 學生休閒態度與休閒 意度之研究。未出 論文，國立高雄師 大學教育 行政研究所，高雄市。
- 黃 良 (1999)。國 任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。未出 論文，國立 師 學院國民教育研究所， 。
- (2002)。國 教師壓力事件、因應方式與情緒經驗之研究。未出 論文，國立 師 學院教育心理與 導研究所， 。
- 志成、 志、 (2008)。工作壓力對國 教師身心健康之研究—以 為

- 例。生物與休閒事 研究，6(1)，88-103。
- 正 (1993a)。運動員的休閒運動態度傾向研究-以參加81年台 區運動會選手為例。台 體育，68，32-37。
- 正 (1993b)。科學學校教師休閒運動態度傾向之研究-以台中地區 科學學校為例。工學報，7，169-201。
- (2004)。台 中等學校教師休閒運動態度與休閒參與之研究。未出 論文， 大學體育學 研究所，台 。
- 羅明葵 (2001)。持續參與社區 女在休閒 意、自覺運動利益與社區意識之研究。未出 論文，國立體育學院體育研究所， 。
- 鐘志強 (2000)。休閒運動態度量表之編製。中華民國大 院校八十九學年度體育學術研討會 ， 科技大學。
- Chaplain, R. P. (1995), Stress and satisfaction: A study of English primary school teachers. *Educational Psychology*, 15(4), 473-489.
- Comrey, A. L. (1988), Factor analytic methods of scale development in personality and clinical psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 754-761.
- Emma, J. & Sarah, F. (2006), Individual contributory in teacher stress: The role of achievement striving and occupational commitment. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 183-197.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1983), *An analysis of selected characteristics, leisure attitudes, and recreation participation of women employed in leisure services*. ED233968.
- Rachel, G. C., & Yisrael, R. (2005), Work-family conflict among female teachers. *Teaching and Teacher Education*, 21, 365-378.

A Study of the Relationship between Senior-high-school Teachers' Sports and Leisure Attitudes and Living Pressure : Take Teachers in Tainan City for Example

An-Nie Chen / Chang Jung Christian University

Abstract

The study is to explore the relationship between senior-high-school teachers' sports and leisure attitudes and living pressure. The study approach is to collect and survey 203 copies of questionnaires from senior-high-school teachers in Tainan. Its data will be analyzed by descriptive statistics, t-testing, one-way ANOVA, Sheffe, Pearson Product Moment correlation coefficient. The results are as follows:

1. The senior-high-school teachers' sports and leisure attitude could be classified as strength level, psychological level, social level and sensual level; their living pressure could be classified as work pressure, personal pressure and family pressure.
2. The sports and leisure attitude differs with their different background variants, especially obviously different with various teaching years.
3. The living pressure differs with their different background variants, especially obvious with the difference of gender, age, marital condition and teaching years.
4. The relationship of their sports and leisure attitudes and living pressure is obviously negative,

Keywords : Leisure behavior, Leisure sport attitude, Life stress