

國小教師休閒運動滿意度、教師工作壓力與教師工作倦怠之關係 = A study of the relationships among recreational sport satisfa

林憲聰、張志銘, 陳南琦

E-mail: 354682@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究主要目的在於探討國小教師之休閒運動滿意度、教師工作壓力與教師工作倦怠三者之關係，並進一步分析探究休閒運動滿意度對於教師工作壓力與教師工作倦怠的影響力。本研究以「國小教師休閒運動滿意度、教師工作壓力與教師工作倦怠問卷」為研究工具，其內容包括基本資料、休閒運動滿意度量表、教師工作壓力量表、教師工作倦怠量表等四個部分。以合併後之臺中市99學年度之40所公立國小教師為調查研究對象，總計發出630份問卷，回收560份，問卷回收率達88.89%；有效問卷為537份，有效問卷回收率為85.24%。回收資料以統計套裝軟體SPSS 12.0中文版執行，採用描述統計（次數分配、平均數、標準差、偏態與峰度）與推論統計（項目分析、因素分析、信度分析、效度分析及階層迴歸分析）等統計分析後，獲得以下結果：(一)國小教師之教師工作壓力對休閒運動滿意度具有負向的影響力。(二)國小教師之休閒運動滿意度對教師工作倦怠具有負向的影響力。(三)國小教師之教師工作壓力對教師工作倦怠具有正向的影響力。(四)國小教師之休閒運動滿意度對教師工作壓力和教師工作倦怠具有中介變項的影響力（部分中介）。最後，根據研究結果提出建議，以供國小教師、學校單位、教育行政機關與未來研究之參考。

關鍵詞：休閒運動滿意度、教師工作壓力、教師工作倦怠

目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭	iv	內容目錄	vi
vii 表目錄	vii	ix 圖目錄	ix
xiii 第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究目的	5	第三節 研究範圍	5
第四節 研究限制	5	第五節 重要名詞解釋與操作型定義	6
第二章 文獻探討	9	第一節 休閒運動滿意度的定義、理論及相關研究	9
教師工作壓力的定義、理論及相關研究	19	第二節 教師工作壓力的定義、理論及相關研究	31
教師工作倦怠的定義、理論及相關研究	42	第三節 教師工作倦怠的定義、理論及相關研究	31
第三章 研究方法	49	第四節 休閒運動滿意度、教師工作壓力與教師工作倦怠之相關研究	42
第一節 研究流程	53	第五節 研究假設推論	49
第二節 研究架構	53	第三章 研究方法	53
第三節 研究對象與抽樣方法	54	第一節 研究流程	53
第四節 研究工具	58	第二節 研究架構	53
第四章 研究結果與討論	76	第三節 研究對象與抽樣方法	54
第一節 臺中市國民小學教師背景變項之描述	79	第四節 研究工具	58
第二節 基本描述統計分析	84	第五章 研究結果與討論	76
第三節 教師工作壓力與休閒運動滿意度之關係	89	第一節 臺中市國民小學教師背景變項之描述	79
第四節 休閒運動滿意度與教師工作倦怠之關係	104	第二節 基本描述統計分析	84
第五節 教師工作壓力與教師工作倦怠之關係	116	第三節 教師工作壓力與休閒運動滿意度之關係	89
第六章 教師工作壓力、休閒運動滿意度與教師工作倦怠之關係	131	第四節 休閒運動滿意度與教師工作倦怠之關係	104
第七章 結論與建議	150	第五節 教師工作壓力與教師工作倦怠之關係	116
第一節 結論	150	第六章 教師工作壓力、休閒運動滿意度與教師工作倦怠之關係	131
第二節 建議	157	第七章 結論與建議	150
參考文獻	161	第一節 結論	150
附錄A 研究問卷預試	180	第二節 建議	157
附錄B 研究問卷正式	185	參考文獻	161
附錄C 研究工具使用同意書	189	附錄A 研究問卷預試	180
表目錄 表 2-1-1 國內外專家學者對休閒運動的定義彙整表	10	附錄B 研究問卷正式	185
表 2-1-2 國內外專家學者對休閒運動功能之闡述彙整表	12	附錄C 研究工具使用同意書	189
表 2-1-3 休閒運動滿意度之相關研究摘要表	17	表目錄 表 2-1-1 國內外專家學者對休閒運動的定義彙整表	10
表 2-2 教師工作壓力相關研究摘要表	24	表 2-1-2 國內外專家學者對休閒運動功能之闡述彙整表	12
表 2-3-1 國內外專家學者對教師工作倦怠的定義彙整表	31	表 2-1-3 休閒運動滿意度之相關研究摘要表	17
表 2-3-2 國外教師工作倦怠相關研究摘要表	38	表 2-2 教師工作壓力相關研究摘要表	24
表 2-3-3 國內教師工作倦怠相關研究摘要表	39	表 2-3-1 國內外專家學者對教師工作倦怠的定義彙整表	31
表 2-4-1 休閒運動滿意度和教師工作壓力之相關研究摘要表	42	表 2-3-2 國外教師工作倦怠相關研究摘要表	38
表 2-4-2 休閒運動滿意度和教師工作倦怠之相關研究摘要表	44	表 2-3-3 國內教師工作倦怠相關研究摘要表	39
表 2-4-3 教師工作壓力和教師工作倦怠之相關研究摘要表	46	表 2-4-1 休閒運動滿意度和教師工作壓力之相關研究摘要表	42
表 3-3-1 預試問卷研究樣本統計表	58	表 2-4-2 休閒運動滿意度和教師工作倦怠之相關研究摘要表	44
表 3-3-2 合併後臺中市99學年度公立國民小學規模與教師人數統計表	59	表 2-4-3 教師工作壓力和教師工作倦怠之相關研究摘要表	46
表 3-3-3 正式問卷施測學校情形	60	表 3-3-1 預試問卷研究樣本統計表	58
表 3-3-4 正式問卷回收情形	61	表 3-3-2 合併後臺中市99學年度公立國民小學規模與教師人數統計表	59
表 3-4-1 林菲敏所編製之「休閒運動滿意度量表」信、效度分析表	62	表 3-3-3 正式問卷施測學校情形	60
表 3-4-2 「休閒運動滿意度量表」項目分析結果摘要表	63	表 3-3-4 正式問卷回收情形	61
表 3-4-3 「休閒		表 3-4-1 林菲敏所編製之「休閒運動滿意度量表」信、效度分析表	62

運動滿意度量表」因素分析結果摘要表	64
表 3-4-4 本研究「休閒運動滿意度量表」之預試及正式問卷之信、效度分析表	66
表 3-4-5 陳勇全所編製之「國小教師工作壓力量表」信、效度分析表	67
表 3-4-6 「教師工作壓力量表」項目分析結果摘要表	68
表 3-4-7 「教師工作壓力量表」因素分析結果摘要表	69
表 3-4-8 本研究「教師工作壓力量表」之預試及正式問卷之信效度分析表	71
表 3-4-9 郭耀輝所編製之「國小教師職業倦怠感問卷」信、效度分析表	72
表 3-4-10 「教師工作倦怠量表」項目分析結果摘要表	73
表 3-4-11 「教師工作倦怠量表」因素分析結果摘要表	74
表 3-4-12 本研究「教師工作倦怠量表」之預試及正式問卷之信效度分析表	76
表 4-1-1 樣本性別分布情形	80
表 4-1-2 樣本年齡分布情形	80
表 4-1-3 樣本教育程度分布情形	81
表 4-1-4 樣本婚姻狀況分布情形	81
表 4-1-5 樣本學校規模分布情形	82
表 4-1-6 樣本任教年資分布情形	83
表 4-1-7 樣本任教職務分布情形	83
表 4-2-1 受試者在休閒運動滿意度(含各構面與整體)得分之描述分析摘要表	84
表 4-2-2 受試者在教師工作壓力(含各構面與整體)得分之描述分析摘要表	86
表 4-2-3 受試者在教師工作倦怠(含各構面與整體)得分之描述分析摘要表	87
表 4-3-1 教師工作壓力(含各構面與整體)與休閒運動滿意度(含各構面與整體)之交互關係矩陣	90
表 4-3-2 整體教師工作壓力對整體休閒運動滿意度之簡單迴歸分析摘要表	91
表 4-3-3 教師工作壓力各構面對休閒運動滿意度各構面與整體之逐步多元迴歸分析	92
表 4-4-1 休閒運動滿意度(含各構面與整體)與教師工作倦怠(含各構面與整體)之交互關係矩陣	105
表 4-4-2 整體休閒運動滿意度對整體教師工作倦怠之簡單迴歸分析表	106
表 4-4-3 休閒運動滿意度各構面對教師工作倦怠各構面與整體之逐步多元迴歸分析表	107
表 4-5-1 教師工作壓力(含各構面與整體)與教師工作倦怠(含各構面與整體)之交互關係矩陣	117
表 4-5-2 整體教師工作壓力對整體教師工作倦怠之簡單迴歸分析摘要表	118
表 4-5-3 教師工作壓力各構面對教師工作倦怠各構面與整體之逐步多元迴歸分析表	119
表 4-6-1 教師工作壓力(含各構面與整體)、休閒運動滿意度(含各構面與整體)與教師工作倦怠(含各構面與整體)之交互關係矩陣	133
表 4-6-2 整體教師工作壓力與整體休閒運動滿意度對整體教師工作倦怠之階層迴歸分析	136
表 4-6-3 教師工作壓力各構面與休閒運動滿意度各構面對教師工作倦怠各構面與整體之階層迴歸分析	139
表 4-6-4 休閒運動滿意度(含各構面與整體)在教師工作壓力(含各構面與整體)與教師工作倦怠(含各構面與整體)之中介效果摘要表	148
表 5-1-1 教師工作壓力各構面與休閒運動滿意度各構面之關係驗證結果彙表	151
表 5-1-2 休閒運動滿意度各構面與教師工作倦怠各構面之關係驗證結果彙整	152
表 5-1-3 教師工作壓力各構面與教師工作倦怠各構面之關係驗證結果彙整	154
表 5-1-4 休閒運動滿意度在教師工作壓力與教師工作倦怠之中介效果驗證結果彙整	156
表 5-1-5 研究假設之驗證結果彙整	156
圖 2-2-1 Kyriacou & Sutcliffe的教師工作壓力模式	21
圖 2-2-2 Moracco & McFadden的教師工作壓力模式	22
圖 2-2-3 Tellenback, Brenner & Lofgren的教師工作壓力模式	23
圖 2-3 教師專業效能差異模式	36
圖 3-1 研究流程圖	53
圖 3-2-1 研究架構圖	54
圖 3-2-2 中介變項要件圖	56
圖 4-3-1 教師工作壓力四個構面對休閒運動滿意度之教育方面的預測效果	94
圖 4-3-2 教師工作壓力四個構面對休閒運動滿意度之放鬆方面的預測效果	95
圖 4-3-3 教師工作壓力四個構面對休閒運動滿意度之生理方面的預測效果	97
圖 4-3-4 教師工作壓力四個構面對休閒運動滿意度之美感方面的預測效果	99
圖 4-3-5 教師工作壓力四個構面對休閒運動滿意度之心理方面的預測效果	101
圖 4-4-1 休閒運動滿意度五個構面對教師工作倦怠之情緒耗竭的預測效果	103
圖 4-4-2 休閒運動滿意度五個構面對教師工作倦怠之缺乏人情味的預測效果	109
圖 4-4-3 休閒運動滿意度五個構面對教師工作倦怠之缺乏個人成就感的預測效果	111
圖 4-4-4 休閒運動滿意度五個構面對整體教師工作倦怠的預測效果	113
圖 4-5-1 教師工作壓力四個構面對教師工作倦怠之情緒耗竭的預測效果	114
圖 4-5-2 教師工作壓力四個構面對教師工作倦怠之缺乏人情味的預測效果	122
圖 4-5-3 教師工作壓力四個構面對教師工作倦怠之缺乏個人成就感的預測效果	127
圖 4-5-4 教師工作壓力四個構面對整體教師工作倦怠的預測效果	130
圖 4-6-1 整體休閒運動滿意度在整體教師工作壓力與整體教師工作倦怠之中介效果	138
圖 4-6-2 休閒運動滿意度五個構面在教師工作壓力四個構面與情緒耗竭之中介效果	141
圖 4-6-3 休閒運動滿意度五個構面在教師工作壓力四個構面與缺乏人情味之中介效果	143
圖 4-6-4 休閒運動滿意度五個構面在教師工作壓力四個構面與缺乏個人成就感之中介效果	145
圖 4-6-5 休閒運動滿意度五個構面在教師工作壓力四個構面與整體教師工作倦怠之中介效果	147

參考文獻

一、中文部份 丁綺文(2007, 1月15日)。壓力催人老「癌」來敲門。聯合報, 家庭副刊E2版。王嬋媚(2004)。高中職轉型為綜合高中組織變革、教師角色壓力與工作倦怠相關之研究—以社會支持為干擾變項。國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。王懿欣(2011)。高雄市國小教師休閒滿意度與工作倦怠之研究。國立屏東教育大學生態休閒教育教學碩士學位學程碩士論文, 未出版, 屏東縣。王薰禾(2004)。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 臺中市。王天威(2004)。臺北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。王註源(2004)。桃園縣國中教師休閒運動參與現況與阻礙因素之調查。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。王敏華(2005)。自然公園使用者休閒效益與休閒設施滿意度之研究 - 以臺北市富陽公園為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。尤逸歆(2004)。國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文, 未出版, 雲林縣。石宜正(2006)。高中(職)教師工作壓力、休閒需求及休閒參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文, 未出版, 臺中市。江良規(1995)。體育學原理新論。台北: 台灣商務印書館。行政院衛生署(2007)。2020年台灣健康白皮書計畫。線上檢索日期:2011年3月1日。取自行政院衛生署網址: http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2.aspx?now_fod_list_no=6224&class_no=4&level_no=1 行政院體育委員會(2000)。休閒活動專書。臺北市:中華民國體育學會。李雯智(2010)。國小教師自我效能、工作特性、工作滿足、工作倦怠與組織公民行為之關係。國立嘉義大學國民教育研究所, 未出版, 嘉義縣。李明榮(1999)。國立臺灣體育學院研究所休閒運動專題研究講授內容。國立體育學院, 未出版手稿。吳宗達(2004)。國民小學身心障礙資源班教師工作壓力與工作倦怠之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。吳筱雯(2004)。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。吳明隆、涂金堂(2005)。SPSS與統計應用分析。台北:五南。吳郁銘(2004)。活動型老人休閒運動參與與生活滿意度之研究以中華基督教青年會萬華會會員為例。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。吳水丕、呂佩珊(2008)。大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與之關係研究。工作與休閒學刊, 1(1), 49-61。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。吳珩潔(2002)。大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。吳明蒼(2008)。大學生休閒態度、休閒動機、休閒滿意與休閒行為因果關係模式之研究。國立臺南大學教育研究學報, 42(2), 83-100。吳登凱(2010)。國小特殊教育教師工作壓力與社會支持之研究 - 以雲林縣為例。南華大學教育社會學研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。吳美華(2009)。屏東縣減班之國民小學學校組織氣氛與教師工作壓力關係之研究。國立屏東教育大學社會發展學系研究所碩士論文, 未出版, 屏東縣。余幸秀(2005)。臺北市社區大學學員參與休閒運動的動機與滿意度之研究。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。沈易利(1995)。臺中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院體育學系碩士論文, 未出版, 桃園縣。利志明(2000)。談休閒活動的定義、功能及積極涵義。國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊, 3, 55-62。邱惠娟(2010)。國中教師工作壓力、工作倦怠、復原力與幸福感關係之研究 - 以臺灣中部地區六縣市為例。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。邱逸揚(2004)。臺北市中等學校視覺障礙學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。邱欣怡(2008)。國民小學教師情緒勞務與工作倦怠之關係研究—以工作投入、社會支持為調節變項。國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士班碩士論文, 未出版, 新竹縣。呂政圭(2010)。國民小學兼任行政職務教師工作壓力、社會支持與組織公民行為之研究-以彰化縣為例。國立彰化師範大學商業教育學系研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。呂幸珠(2007)。桃園縣公立國民中學導師工作壓力與工作倦怠相關之研究。國立臺灣師範大學教育學系在職進修碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。何郁玲(1998)。中小學教師職業倦怠、教師效能感與生命意義感關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。林巧茹(2007)。雲嘉南國民小學身心障礙教育教師工作倦怠之調查研究。雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。林高田、劉雅瑛、陳錦輝、黃毓華(2008)。高雄醫學大學教師會工作壓力、工作倦怠與教師身心健康關係之研究(高醫大附設中和紀念醫院人體試驗審查委員會, No. KMUH-IRB-960152)。高雄市:高醫大附設中和紀念醫院人體試驗審查委員會。林炎旦(1995)。國民小學教師教學厭倦、成因、及其因應策略之研究。國立嘉義師院國民教育研究學報, 1, 57-84。林勝結(1999)。簡介教師工作倦怠量表及其應用。學生輔導, 36, 34-39。林怡菁(2010)。花蓮縣公立國小附設幼稚園兼任行政職務教師工作壓力與職業倦怠之研究。國立東華大學教育研究所碩士論文, 未出版, 花蓮縣。林淑琴(2010)。臺中市國中教師工作壓力、教師效能與教師職業倦怠之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。林冠州(2010)。嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究。國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班碩士論文, 未出版, 臺中市。林國順(2005)。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文, 未出版, 彰化縣。林菲敏(2009)。南投縣國民小學教師休閒運動滿意度之研究。亞洲大學休閒與遊憩管理研究所碩士班碩士論文, 未出版, 台中市。林佳毅(2006)。臺北市國民中學教師對休閒運動參與及阻礙因素之研究。臺北市立體育學院運動科學研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。林忠濱(2007)。臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究。臺北市立教育大學體育學系碩士班碩士論文, 未出版, 臺北市。林佳蓉(2010)。高雄縣市已婚女性教師工作壓力與親子關係之研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。林怡妃(2010)。臺中縣市幼稚園教師工作壓力與專業成長需求之研究。國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。林雨軒(2010)。桃園縣國小教師工作壓力與休閒運動參與之相關研究。國立體育大學體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。林冬燕(2010)。高雄縣國中體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。樹德科技大學經營管理研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。林幸君(2011)。國小教師參與休閒運動之目標取向、內在動

機與休閒滿意度之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。洪晴萱（2006）。幼稚園教師組織氣氛、工作壓力與職業倦怠知覺關係之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。洪昭坤（2002）。南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，臺中市。洪玉珊（2009）。桃園縣國民小學兼任行政職務教師工作壓力與身心健康之研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。施明妮（2006）。教育大學教師工作壓力與組織承諾之研究-以屏東教育大學為例。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東縣。柯政利（2008）。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究。大葉大學運動事業管理學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。俞錫堅（2008）。休閒運動參與對紓解職場工作壓力之探討。輔仁大學體育學刊，7，278~284。俞錫堅（2008）。海軍某修護工廠成員休閒運動參與行為與工作壓力、身心健康之相關研究。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。侯毅津（2010）。彰化縣國民小學融合班教師工作壓力及因應策略之研究。國立彰化師範大學特殊教育學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。范熾文（1993）。國民中學組織結構與教師工作倦怠關係之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。陳怡如（2010）。國民小學一年級教師工作壓力與工作倦怠之關係研究。國立東華大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。陳宥均（2010）。臺北市國民中學兼任行政職務教師工作壓力及其因應策略之研究。國立臺灣師範大學工業教育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。陳南琦（2000）。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。陳肇芳（2007）。大學校院學生休閒運動參與、涉入與滿意度關係之研究。國立嘉義大學體育與健康休閒研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。陳中雲（2001）。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究 - 以台北縣立國民小學教師為例。國立台灣師範大學運動休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北市。陳勇全（2009）。國民小學教師工作壓力、組織氣氛與組織承諾相關之研究。國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東縣。陳素惠（2005）。教師工作壓力探討。諮商與輔導，229，28-34。陳金樹（1988）。體育、競技運動與休閒活動之探討。臺北市：中華民國體育協進會。陳錦和、林清白、林恩賜（2008）。國中教師休閒運動參與之研究 - 以雲林縣斗六市國中教師為例。2008年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，頁648-649，吳鳳技術學院，嘉義縣。陳鴻雁、楊志顯（1999）。國民參與休閒運動人口調查研究（初稿）。臺北市：行政院體育委員會。陳瑞惠（2002）。私立高中教師工作價值觀、工作壓力與組織承諾之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。陳信介（2010）。國民小學教師工作壓力對工作滿意度影響之研究 - 幸福感中介效果之驗證。長榮大學高階管理碩士在職專班碩士論文，未出版，臺南市。郭生玉（1994）。影響教師工作心厭因素之分析研究。國立臺灣師範大學教育心理學報，27，63-79。郭志純（2003）。國民小學教師工作壓力、社會支持與職業倦怠之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。郭文瑞（2004）。偏遠地區國小教師工作生活品質、工作壓力與組織承諾關係之研究 - 以高屏地區為例。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。郭明德（2004）。教師壓力管理的有效策略。國立台灣體育學院教育學程中心研習資訊，22（1），71-80。郭耀輝（2004）。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。高安生（2008）。都會教師休閒運動滿意度之研究-以臺北市為例。佛光大學未來學系研究所碩士班碩士論文，未出版，高雄市。唐文儀（1998）。花蓮縣國民小學學生教室行為與教師工作倦怠之關係研究。國立東華大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。徐德治（2008）。臺東縣高中職教師參與休閒運動現況及阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。張克銘（2008）。彰化縣學校行政支持與身心障礙資源班教師工作倦怠之關係。國立臺北教育大學特殊教育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。張乃文（2005）。臺北縣國小教育人員情緒勞務負荷與工作倦怠關係之研究。輔仁大學教育領導與發展研究所碩士論文，未出版，臺北市。張?爭（2010）。國中健康教育教師工作壓力與因應策略之研究。國立彰化師範大學資訊管理學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。張育彰（2007，7月）。壓力大到快生病嗎？長春月刊，292，40。張良漢（2006）。金融從業人員工作壓力、休閒調適及身心健康狀況之研究。亞洲管理與人類科學學報，1(1)，161-174。張良漢（2002）。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究-以臺灣中部地區大專院校學生為例。臺北市：師大書苑。張彩雲（2009）。屏東縣國小教師工作壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立臺東大學教育學系研究所碩士論文，未出版，臺東縣。張少熙（2003）。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。國立臺灣師範大學體育學系博士論文，未出版，臺北市。張佩娟（2003）。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究-以雲林醫院員工為例。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文，未出版，雲林縣。張明輝（2008）。台南縣市國民小學訓導人員工作壓力與工作倦怠之關係研究。國立臺南大學教育經營與管理研究所碩士論文，未出版，台南市。莊勤昇（2010）。國民小學兼任行政職務教師工作壓力與休閒參與之研究 - 臺北市士林區及北投區為例。東吳大學社會學系碩士論文，未出版，臺北市。許志賢（2002）。臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，臺中市。許思源（2007）。新竹科學園區員工生活滿意度模式。臺北市立教育大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。康潔盈（2007）。高職進修學校教師工作壓力之研究 - 以宜蘭、花蓮地區為例。佛光大學公共事務學系研究所碩士論文，未出版，高雄縣。康志明（2010）。臺北市國小兼任行政教師休閒運動參與、工作倦怠及生活滿意之研究。臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，未出版，臺北市。黃坤得、黃瓊慧（2001）。參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益。大專體育，109，15-18。黃文宗（2006）。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究。大葉大學休閒事業管理學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。黃金柱、林志成（1999）。我國青少年休閒活動現況、需求暨發展對策之研究（初稿）。臺北市：行政院體育委員會。黃副殷（2003）。高雄市國中體育班學生休閒態度與休閒滿意度之研究。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄市。黃雅芳（2010）。臺中市國民小學級任教師工作壓力與班級經營效能關係之研究。國立臺中教育大學教育學系研究所碩士論文，未出版，臺中市。黃振紅（2008）。大學體育教師工作倦怠、休閒調適與生活品質關係之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班碩士論文，未出版，臺北市。黃開義、白?芸、孫榮廷、張進煌（2009）。國小教師工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠關係之研究。國立勤益科技大學管理學術研討會論文集，頁561-568，國立勤益科技大學，台中市。曾嘉珍（2006）。臺北市運動舞蹈消費者參與動機、

滿意度及阻礙因素之研究。臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，未出版，臺北市。曾國書（2010）。臺北縣國民小學總務人員工作壓力與工作倦怠關係之研究。國立臺北教育大學教育學院教育經營與管理學系研究所碩士論文，未出版，臺北市。馮意雄（2006）。工作壓力與休閒運動參與之研究 - 以臺北縣兼職行政教師為例。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。馮宏雲（2006）。臺中地區高中、職體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。臺北市立體育學院運動教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。彭超群（2005）。基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。遇中興（2010）。臺北縣市公立國民中學兼任行政教師工作壓力與職業倦怠及因應策略之研究。國立彰化師範大學工業教育與技術學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。楊倩華（2010）。臺北市公立幼稚園教師工作壓力與幸福感之相關研究。臺北市立教育大學幼兒教育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。楊素青（2010）。臺南縣國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究。國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，未出版，嘉義縣。楊美霜（2010）。高中職觀光餐飲科教師工作壓力、工作價值觀與專業承諾之關係研究-以南部地區為例。國立彰化師範大學商業教育學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。楊燕餘（2006）。澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。楊木仁（2002）。中老年人健康管理與休閒運動。國立體育學院論叢，13(1)，181-194。楊淑麗（2003）。國民中學學校氣氛、教師工作壓力與教師身心健康之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化縣。楊靜芳（2005）。台北市國中體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士班碩士論文，未出版，臺北市。楊坤芳（2004）。南投縣水里鄉上安社區居民休閒運動需求及阻礙因素之研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文，未出版，雲林縣。董國安（2003）。學校教師休閒活動效益與規劃之探討。中華體育，17（2），139 - 146。鄭育文（2008）。工作壓力、休閒調適與身心健康之研究 - 以北區大學女性教師為例。國立臺北教育大學國民教育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。廖國樑（2008）。高雄縣澄清湖園區休閒運動參與者動機與滿意度之調查研究。國立花蓮教育大學體育教學碩士學位班碩士論文，未出版，花蓮縣。熊明禮、陳春安、王鍵慰（2004）。不同性別在休閒滿意度與休閒動機差異之研究 - 以蘭陽技術學院為例。九十三年全國大專運動會體育學術研討會論文集，頁597 ~ 604，國立臺灣體育學院，台中市。蔡雅鈴（2010）。高雄縣高中教師休閒運動參與滿意度與阻礙之關係研究。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班碩士論文，未出版，臺中市。蔡長清、王明元、游仁良（2001）。大學生之休閒參與、休閒態度及休閒滿意度關係。高雄應用科技大學學報，31，237-250。蔡添元（2006）。國小學童休閒運動滿意度對親子關係與幸福感之影響。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。蔡熙銘（2008）。高雄縣國小教師休閒滿意度與工作壓力關係之研究。生物與休閒事業研究，6(3)，15-23。蔡佩宜（2009）。國小教師工作壓力、休閒調適策略與健康相關生活品質之相關研究。國立臺北教育大學國民教育學系碩士論文，未出版，臺北市。潘淑珍（2009）。幼兒教師工作壓力與工作倦怠之研究。靜宜大學青少年兒童福利研究所未出版之碩士論文，未出版，臺中市。劉秀鳳（2009）。特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究。中臺科技大學文教事業經營研究所未出版之碩士論文，臺中市。劉怡秀（2004）。運動健身俱樂部之運動指導員休閒參與、職場生涯發展與工作倦怠之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。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。國立高雄師範大學教育學系研究所碩士論文，未出版，高雄市。蕭惠文（2009）。高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究。國立屏東大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東縣。謝政論（1989）。休閒活動的理論與實際。臺北市：幼獅文化。謝清秀（2004）。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。謝基煌（2010）。宜蘭地區國中教職員工休閒運動需求與阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。顏智淵（2002）。TYPE A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。顏耀南（2002）。教師職業倦怠相關變項之後設分析研究。國立中正大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。羅文興（2006）。國小教師職業倦怠、因應策略與憂鬱傾向之相關研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。嚴詠智（2006）。臺南縣國民小學行政人員休閒活動參與及休閒滿意度之研究。國立臺南大學體育研究所碩士論文，未出版，臺南市。蘇郁雅（2010）。國中資源班教師工作壓力、職業倦怠及因應策略之相關研究。國立彰化師範大學特殊教育學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。蘇嘉鈴（2004）。國中生行動/狀態導向、目標導向與動機調整策略之關係。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，臺南市。

二、西文部份 American Psychological Association.(2006). Stress a Major Health Problem in the U.S., Warns APA. Retrieved November 27,2007 from American Psychological Association Web site: <http://www.apa.org/>

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Beard, J. G., & Ragheb, K. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1) , 22-33.

Betoret, F. D. (2006). Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teachers in Spain. *Educational Psychology*, 26(4), 519-539.

Bilge, F. (2006). Examining the burnout of academics in relation to job satisfaction and other factors. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 34(9), 1151-1160.

Carmaletta, H. G. (2007). Factors related to burnout in north carolina public school teachers. Unpublished doctoral dissertation, North Carolina State University Raleigh, NC.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Franken, D. A., & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.

Friedman I. A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 595-606.

Foqarty, T. J., Singh, J., Rhoads, G. K., & Moore, R. K. (2000). Antecedents and consequences of burnout in accounting: Beyond the role stress model. *Behavioral Research in Accounting*, 12, 31-67.

Harrison, W. D. (1983). A social competence model of burnout. In B.A. Farber(Ed.), *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa: William C. Brown Company.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress-coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.

Kelly, J.

R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4(1), 1-6.

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.

Kudva, P. (1999). Impact of selected professional aspects on teacher burnout. India; 1999. Retrieved September 18, 2002, from Pro-Quest-Education Complete database.

Koustelios, A. (2003). Burnout among physical education teachers in Greece. *International Journal of Physical Education: A Review*, 40, 32-34.

Koustelios, A., & Tsigilis, N. (2005). The relationship between burn-out and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 11(2), 189-203.

Kickul, J., & Posig, M. (2001). Supervisory emotional support and burnout: An explanation of reverse buffer effects. *Journal of Managerial Issues*, 13(3), 328-346.

Lee, R. T., & Ashforth, B. T. (1993). A longitudinal study of burnout among supervisors and managers: Comparisons between the Leiter and Maslach(1988) and Golembiewske, et al. (1986) Models. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 54(3), 369-398.

Lee, R. T., & Ashforth, B. T. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123-133.

Luthans, F. (2002). *Organizational behavior*(9th ed.). New York: McGraw-Hill.

Misra R., McKean M. (2000). College students ' academic Stress and its relation to anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1) , 41-51.

Moracco, J.C., & McFadden, H. (1982). The counselor ' s role in re-ducing teachers Stress. *The Personnel and Guidance Journal*, 61, 549-552.

Moracco, J.C., & McFadden, H. (1982). The counselor ' s role in re-ducing teachers Stress. *The Personnel and Guidance Journal*, May. 550.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers. *International Journal of Disability, Development & Education*, 55(1), 61-76.

Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure-participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Sciences*, 12, 61-70.

Schlichte, J., Yssel, N., & Merbler, J. (2005). Pathways to burnout: Case studies in teacher isolation and alienation. *Preventing School Failure*, 50(1), 35-40.

Schwab, R. L., & Iwanicki, E. F. (1982). Who are our burnout teachers? *Educational Research Quarterly* , 7(2) , 5-16.

Schwarzer, R., Schmitz, G. S., & Tang, C. (2000). Teacher burnout in Hong Kong and Germany: a cross-cultural validation of the maslach burnout inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 13(3), 309.

Sari, H. (2004). An analysis of burnout and job satisfaction among Turkish special school headteachers and teachers, and the factors effecting their burnout and job satisfaction. *Educational Studies* (03055698), 30(3), 291-306.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 611-625.

Sethi, V., Barrier, T., & King R. C. (1999). An examination of the correlates of burnout in information systems professionals. *Information Resources Management Journal*, 12(3), 5-13.

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004) . Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.

Sudman, S. (1976). *Applied Sampling*. New York: Academic Press.

Schultz, D.(1986). *Theories of personality*. Monterey:California.

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

Talmor, R., Reiter, S., & Feigin, N. (2005). Factors relating to regular education teacher burnout in inclusive education. *European Journal of Special Needs Education*, 20(2), 215-229.

Van der Doef, M., & Maes, S. (2002). Teacher-specific quality of work versus general quality of work assessment: a comparison of their validity regarding burnout, (psycho)somatic well-being and job satisfaction. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(4), 327.