

國小教師休閒運動認知、運動自我效能與身心健康之相關研究 = A study on the relationships among leisure sport cognition, exe

潘文英、陳南琦

E-mail: 354712@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究主要目的在探討國小教師休閒運動認知、運動自我效能與身心健康之間的關係，本研究採取分層叢集抽樣法以「國小教師休閒運動認知、運動自我效能與身心健康之問卷」針對台中市國小教師進行問卷調查，共發放問卷800份，有效回收樣本729份，有效回收率為91.13%。調查所得資料以SPSS for Windows 12.0進行資料分析，以描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析、逐步迴歸等統計方法進行資料分析。主要研究結果如下：一、個人背景因素在休閒運動認知上大部份有差異存在，僅在婚姻狀況及學校擔任職務部分無差異存在。二、國小教師休閒運動認知各層面和運動自我效能各層面有正相關存在。三、國小教師休閒運動認知各層面和身心健康有正相關存在。四、國小教師休閒運動認知「豐富生命/自我肯定」層面對運動自我效能整體及各層面具預測力，「社交層面」對整體運動自我效能及「外在環境」、「情感融入」層面具預測力，「調劑身心」層面對「社會支持」層面具預測力。五、國小教師運動自我效能「社會支持」層面對身心健康狀況之「生活目標」、「心理感受」層面具預測力，整體運動自我效能對身心健康整體及「情緒反應」、「身體感受」、「人際互動」層面具預測力。本研究最後根據研究結果提出建議，供教育行政機關、學校、教師、及未來研究者參考。

關鍵詞：休閒運動認知、運動自我效能、身心健康

目錄

目錄 中文摘要	i	英文摘要	iii
謝誌	v	目錄	vi
	viii	圖目錄	x
第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5	第三節 研究範圍與限制	6
第四節 研究步驟與流程	6	第五節 研究問題	8
第六節 名詞解釋	8	第二章 文獻探討	10
第一節 休閒運動認知定義與相關研究	10	第二節 運動自我效能之理論基礎與相關研究	20
第二節 身心健康之意涵與相關研究	28	第三節 休閒運動認知、運動自我效能及身心健康之關係	34
第三節 研究假設	39	第四節 研究工具	45
第四節 研究架構	40	第五節 資料處理	60
第五節 抽樣方法	42	第四章 結果與討論	62
第六節 資料處理	60	第一節 受試者背景變項及休閒運動參與情形	62
第一節 受試者背景變項及休閒運動參與情形	62	第二節 國小教師休閒運動認知、運動自我效能及身心健康之現況	66
第二節 不同背景變項之國小教師在休閒運動認知之差異情形	69	第三節 不同背景變項之國小教師在休閒運動認知之差異情形	69
第三節 不同背景變項之國小教師在休閒運動認知之差異情形	69	第四節 國小教師休閒運動認知與運動自我效能、身心健康之相關	90
第四節 國小教師休閒運動認知對運動自我效能之迴歸分析	93	第五節 國小教師休閒運動認知對運動自我效能之迴歸分析	93
第五節 國小教師運動自我效能對身心健康的迴歸分析	97	第六節 國小教師運動自我效能對身心健康的迴歸分析	97
第六節 國小教師運動自我效能對身心健康的迴歸分析	97	第五章 結論與建議	101
第七節 結論	101	第一節 結論	101
第八節 建議	103	第二節 建議	103
第九節 參考文獻	106	第三節 參考文獻	106
第十節 附錄一 研究工具使用同意書	122	第四節 附錄一 研究工具使用同意書	122
第十一節 附錄二 專家效度	124	第五節 附錄二 專家效度	124
第十二節 附錄三 預試問卷	125	第六節 附錄三 預試問卷	125
第十三節 附錄四 正式問卷	129	第七節 附錄四 正式問卷	129
第十四節 表目錄 表 2-1 休閒運動之功能彙整表	14	第八節 表目錄 表 2-1 休閒運動之功能彙整表	14
第十五節 表 3-1 臺中市99學年度公立國民小學學校數與教師人數統計表	43	第九節 表 3-1 臺中市99學年度公立國民小學學校數與教師人數統計表	43
第十六節 表 3-2 正式施測學校樣本分配表	44	第十節 表 3-2 正式施測學校樣本分配表	44
第十七節 表 3-3 正式問卷樣本寄發回收統計表	44	第十一節 表 3-3 正式問卷樣本寄發回收統計表	44
第十八節 表 3-4 休閒運動認知量表之項目分析摘要表	47	第十二節 表 3-4 休閒運動認知量表之項目分析摘要表	47
第十九節 表 3-5 休閒運動認知量表之因素分析摘要表	49	第十三節 表 3-5 休閒運動認知量表之因素分析摘要表	49
第二十節 表 3-6 休閒運動認知量表之信度分析摘要表	50	第十四節 表 3-6 休閒運動認知量表之信度分析摘要表	50
第二十一節 表 3-7 運動自我效能量表之項目分析摘要表	52	第十五節 表 3-7 運動自我效能量表之項目分析摘要表	52
第二十二節 表 3-8 運動自我效能量表之因素分析摘要表	54	第十六節 表 3-8 運動自我效能量表之因素分析摘要表	54
第二十三節 表 3-9 運動自我效能量表之信度分析摘要表	55	第十七節 表 3-9 運動自我效能量表之信度分析摘要表	55
第二十四節 表 3-10 身心健康量表之項目分析摘要表	57	第十八節 表 3-10 身心健康量表之項目分析摘要表	57
第二十五節 表 3-11 身心健康量表之因素分析摘要表	59	第十九節 表 3-11 身心健康量表之因素分析摘要表	59
第二十六節 表 3-12 身心健康量表之信度分析摘要表	60	第二十節 表 3-12 身心健康量表之信度分析摘要表	60
第二十七節 表 4-1 樣本基本資料分析摘要表		第二十一節 表 4-1 樣本基本資料分析摘要表	

65 表 4-2 國小教師休閒運動認知之現況摘要表	66 表 4-3 國小教師運動自我效能之現況摘要表
67 表 4-4 國小教師身心健康之現況摘要表	68 表 4-5 不同性別之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表
70 表 4-6 不同年齡之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表	72 表 4-7 不同婚姻狀況之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表
74 表 4-8 不同教育程度之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表	75 表 4-9 不同學校規模之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表
77 表 4-10 不同任教年資之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表	79 表 4-11 不同任教職務之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表
81 表 4-12 不同休閒運動參與狀況之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表	83 表 4-13 不同休閒運動參與次數之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表
86 表 4-14 不同休閒運動參與時間之國小教師休閒運動認知差異分析摘要表	88 表 4-15 國小教師休閒運動認知和運動自我效能之相關分析摘要表
90 表 4-16 國小教師休閒運動認知和身心健康的相關分析摘要表	92 表 4-17 國小教師休閒運動認知對運動自我效能之迴歸分析摘要表
94 表 4-18 國小教師運動自我效能和身心健康之相關分析摘要表	97 表 4-19 國小教師運動自我效能對身心健康之迴歸分析摘要表
98 圖目錄 圖 1-1 研究步驟流程圖	7 圖 2-1 休閒、休閒活動與休閒運動關係圖
12 圖 2-2 自我效能理論架構	21 圖 3-1 研究架構圖
41	

參考文獻

一、中文部份 中華民國體育學會（2000）。休閒運動活動專書。臺北市:中華民國體育學會。毛國楠（1995）。國中教師的樂觀信念、自我效能、對壓力的認知評估、因應方式與工作調適及身心健康的關係。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，28，177-194。王天威（2005）。臺北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學研究所碩士論文，未出版，臺北市。王秀紅、徐畢卿、高淑芬、高毓秀、王瑞霞、吳素綿、高家常、黃芷苓、黃國儀、黃寶萱（2004）。健康促進與護理－理論與實務。臺北市:偉華。王建峻（2003）。臺灣北區大專院校學生運動意識之調查研究。臺北:輔仁大學出版社。王曼溪、劉秀珍（2001）。糖尿病患支持性運動衛教成效之探討。榮總護理，18（3），259 - 269。王梅香（2005）。我運動，所以我不憂鬱。國民體育季刊，144，71-75。王淑蓉（2009）。臺北縣市國小教師生活壓力、復活力與身心健康之相關研究。臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北市。王福生（2003）。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，未出版，臺中市。王麗玲（2010）。新莊市國中學生運動參與現況、運動認知與體適能之研究。輔仁大學體育學系碩士論文，未出版，新北市。左端華（2004）。休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究 以本國某航空公司國際航線為例。國立臺北護理學院旅遊健康研究所碩士論文，未出版，臺北市。朱淑意（2010）。臺中縣市國小學童休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文，未出版，彰化縣。朱紹文（2009）。苗栗縣國中教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。臺北市立教育大學體育碩士學位班在職進修專班碩士論文，未出版，臺北市。江良規（1995）。體育學原理新論。臺北市:臺灣商務印書館。江季霞（2011）。大台中市公職補習班學員職業認知及生涯自我效能之研究。國立中正大學勞工研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。江欣寬（2002）。國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。行政院體育委員會（1999）。第一次全國體育會議資料。臺北市:行政院體育委員會。行政院體育委員會（2010）。中華民國99年運動統計。臺北市:行政院體育委員會。何鑫憲（2004）。國民小學教師規律運動行為與其相關因素之研究。國立臺南師範學院碩士論文，未出版，臺南市。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。吳年章（2007）。國民小學教師情緒能力、自我效能與身心健康之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。吳承典（2003）。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。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。吳明隆、涂金堂（2008）。SPSS與統計應用分析。臺北市:五南。吳姿瑩、卓俊伶（1998）。健康促進模式與健身運動促進。中華體育季刊，45，51-62。吳萬益（2011）。企業研究方法。台北市:華泰。吳聰增（2006）。國民小學總務主任工作壓力與身心健康之研究。國立嘉義大學國民教研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。呂昌明、王淑芳（2001）。跨理論模式在健康行為改變上的應用。翰林文教雜誌，17，24-25。李尹暘、林曉佩、林君怡（2007）。自我效能理論之分析與應用。澄清醫護管理雜誌，3（2），46-52。李月萍（2004）。運用自我效能理論探討安養機構老人規律運動行為。中國醫藥大學護理學研究所碩士論文，未出版，臺中市。李水碧（2004）。體適能與全人健康的理論與實務。臺北市:藝軒圖書。李翊豪（2005）。醫療人員對休閒治療的認知與態度之研究。朝陽科技大學碩士論文，未出版，臺中市。李瑛姿（2011）。不同認知風格體育教師的創意教學自我效能之研究。國立體育大學體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。李嘉慶（2002）。屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，臺中市。李碧霞（2001）。中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究-以臺北市中山區居民為例。國立臺灣師範大學衛生教育學系博士論文，未出版，臺北市。林安迪（2010）。體育師資培育面臨之挑戰。學校體育，121，106-109。林岱樺（2003）。運動改變階段問卷、運動改變過程問卷、運動決策平衡問卷及運動自我效能問卷於老人群體之信效度再確認。中山醫學大學醫學研究所碩士論文，未出版，臺中市。林思妙（1993）。從認知評估、因應方式看國中教師的工作壓力歷程。國立臺灣師範大學教育心理學系碩士論文，未出版，臺北市。林春豪（2008）。宜蘭地區高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究。國立臺灣師範大學體育研究所在職進修碩士論文，未出版，臺北市。林祐鎰（2005）。臺中縣國小教師參與休閒運動現況及阻礙因素之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，臺中市。林素玲（2007）。臺灣高爾夫球友屬性、休閒運動認知、休閒運動需求之關聯性研究。國立臺北大學企業管理學系碩士論文，未出版，臺北市。林新龍（2007）。休閒運動涉入對國人身心健康之

關連性探討。雲科大體育, 10, 59-65。林瑞興(2006)。家長運動認知與態度對男童體適能影響之探討。屏東教大運動科學學刊, 2(2), 107-118。邱兆宏(2004)。壓力與健康:整合分析與模式驗證之研究。國立高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。柯易興(2010)。高雄市國小教師休閒運動參與現況與休閒運動態度之調查研究。高雄師範大學體育學系碩士論文, 未出版, 高雄市。范綯媛(2009)。自覺健康狀況、運動態度與運動行為關係之研究--以國立臺東大學行政人員為例。國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班碩士論文, 未出版, 臺東市。徐茂洲(2009)。休閒認知實證之研究。運動與遊憩研究, 4(2), 20-33。徐慶忠(2006)。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究-以屏東縣為例。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。高俊雄(2008)。運動休閒管理。臺北市:華都出版社。高毓秀(2002)。職場員工運動行為改變計畫之實驗研究—跨理論模式之應用。國立臺灣師範大學體育研究所博士論文, 未出版, 臺北市。高禎禎(2005)。臺北市國小學童母親生活壓力、休閒運動阻礙、運動行為與身心健康之研究。臺北市立師範學院體育研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。國民健康局(2011)。「全國職場要動動, 健康減重逗陣來」-全國減重120噸。2011年3月28日, 取自國民健康局網站

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/PressShow.aspx?No=201103270001> 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。臺北市:師大書苑。張良漢(2007)。大學生休閒運動阻礙量表競爭模式策略與發展之研究。運動休閒管理學報, 4(2), 1-15。張春臺(2008)。高中學生休閒運動認知與休閒能力對休閒運動參與關係之研究-以國立大里高中為例。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文, 未出版, 臺中市。張春興(1992)。張氏心理學辭典。臺北市:東華書局。張春興(2001)。教育心理學。臺北市:東華書局。張郁芬(2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。張健群(2009)。國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。教育部(1999)。推動三三三學生體適能向前走活動。教育部公報, 289, 51。教育部(2007)。960720公告版快活計畫。臺體(一)字第0960108965號函。臺北市:行政院教育部。曹以樂(2004)。大臺北地區青少年休閒認知與參與行為之研究。國立臺灣師範大學碩士論文, 未出版, 臺北市。梁月春(2009)。女性休閒運動自我效能、休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之關係研究—以高雄市參加有氧舞蹈休閒運動課程之學員為例。高雄師範大學成人教育研究所博士論文, 未出版, 高雄市。梅燕芳(1995)。大專體育課旨在培養終身運動。大專體育, 20, 21-22。畢經隆(2002)。運動與自我效能的關係。松山農學報, 1, 153-162。莊立中(2006)。臺北縣新莊地區國中學生運動行為及其影響因素之研究。輔仁大學碩士論文, 未出版, 新北市。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。國立臺灣體育學院碩士論文, 未出版, 臺中市。許奉柔(2010)。臺北縣實施健康體能計畫國民中學學生運動認知與行為現況之研究。淡江大學教育政策與領導研究所碩士在職專班碩士論文, 未出版, 新北市。許妮茜(2008)。應用跨理論模式探討屏東縣國小女教師運動行為之研究。國立臺東大學體育學系體育教學碩士論文, 未出版, 臺東市。許泰彰(2000)。國小教師運動行為及其相關因素之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。許德便(2006)。教師負擔知多少。臺灣教育, 641, 36-40。許耀文(2010)。工作壓力、休閒參與與身心健康關係之研究--以雲嘉地區幼教師為例。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。郭明倫(2007)。埔里居民對發展長宿休閒認知與態度之研究。朝陽科技大學碩士論文, 未出版, 臺中市。郭明德(2004)。教師壓力管理的有效策略。國立臺灣體育學院教育學程中心研習資訊, 21(1), 71-79。郭雅玲(2010)。國三學生休閒態度、休閒參與及自覺健康狀況相關之研究 - 以彰化縣為例。大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文, 未出版, 彰化縣。郭寶蓮、蔡秀鸞、陽琪(2002)。充能訓練對糖尿病患者糖化血色素、自我效能和照護之成效。台灣醫學, 6, 848-57。陳安妮(2010)。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。真理大學運動知識學院運動知識學報, 7, 73-83。陳秀卿(2000)。從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係。國立政治大學心理學系研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。陳南琦(2005)。中彰投地區大學生休閒無聊感、休閒態度、生活壓力及身心健康之相關研究。彰化市:新興出版社。陳春安(2011)。路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究。輔仁大學體育學刊, 10, 230-244。陳建台(2006)。雲林縣國中生運動參與程度、運動自我效能與壓力因應能力之關連性研究。國立中正大學運動與休閒教育所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。陳益祥(2001)。以徑路分析探討自我效能、目標設定相關變項與直排輪表現的關係。國立臺北師範學院學報, 14, 761-769。陳淑芬(2004)。桌球運動參與者參與動機、自我效能、休閒運動行為與身心健康之相關研究。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。陳雅慧(2009)。衛生署臺東醫院護理人員工作壓力、休閒參與及身心健康之研究。國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士班碩士論文, 未出版, 臺東市。陳嘉成(2005)。臺北縣國小女教師運動行為之研究—應用跨理論模式。國立體育學院碩士論文, 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, 嘉義市。傅若怡(2010)。大學教職員工生活型態與休閒運動參與對身體健康狀況影響之研究。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。曾清芬(2008)。臺北市內湖區國小家長休閒運動認知與休閒運動態度之研究。臺北市立教育大學體育教學碩士學位班碩士論文, 未出版, 臺北市。曾?瑤(2004)。醫學中心護理人員工作壓力與身心健康之相關探討。國立臺灣大學公共衛生學院醫療機構管理研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。程紹同(1994)。現代體育發展的新趨勢 - 運動休閒管理。中華體育, 28, 25-30。黃壬要(2004)。苗栗市高中學生課後運動行為及其影響因素調查研究。國立臺灣師範大學碩士論文, 未出版, 臺北市。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碩士在職專班碩士論文, 未出版, 彰化縣。黃建璋(2007)。臺中縣國小教師休閒運動參與現況及阻礙之研究。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。黃秋玉(2008)。熟年世代養生認知與健康促進行為之研究。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。黃胤霖(2010)。國小教師休閒運動參與與身體自我概念關係之研究 - 以雲林縣為例。大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文, 未出版, 彰化縣。黃振紅、呂碧琴(2003)。技職院校學生休閒運動參與及價值認知之研究。臺東大學體育學報, 創刊號, 101-123。黃堅厚(1999)。人格心理學。臺北市:心理出版社。黃婉茹(2003)。應用跨理論模式於職場女性運動行為之研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文, 未出版, 臺北市。黃雅文、姜逸

群 (2005)。健康促進與健康行為。國民教育, 45 (5), 18-23。黃銘廣 (2005)。澎湖縣國中生運動參與現況、運動認知與體適能之研究。輔仁大學體育學系碩士論文, 未出版, 新北市。黃璟蕙 (2005)。規律運動對老年人樂觀之影響:以自我效能和理性行動理論觀點探討。國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。黃瓊慧、黃坤得 (2003)。適應體育觀點探討身心障礙者參與休閒運動之權利。大專體育, 68, 100-105。溫密欣 (2008)。高雄縣某國中影響課後規律運動行為相關因素之研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系在職進修碩士班碩士論文, 未出版, 高雄市。詹皓宇 (2001)。休閒活動與生活健康的關係。臺灣教育, 602, 41-44。廖淑容 (2011)。教師休閒活動參與幸福感與教學效能之研究--以苗栗縣國小教師為例。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。臺中市政府教育局 (2011)。學校資料-教職員人數統計。2011年3月30日, 取自 <http://www.tc.edu.tw/school/teacher> 趙麗雲 (2002)。青少年休閒運動現況暨發展策略。國家政策論壇, 2 (4), 36-44。劉妃園 (2008)。臺灣少子化趨勢下的對策—日本經驗的啟發。暨南國際大學公共行政與政策學系碩士論文, 未出版, 南投縣。劉坤宏 (2003)。彰化縣國中運動行為及其影響因素之研究。國立臺灣師範大學碩士論文, 未出版, 臺北市。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。國立師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。蔡志一 (2007)。健康管理績效指標之建構。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文, 未出版, 臺北市。蔡長清、蕭永福、鄭建民、宋靜宜 (2001)。大學校園休閒運動參與及價值認知之研究。高雄應用科技大學學報, 31, 511-544。蔡長陵 (2008)。國小教師運動自我效能、運動參與程度與情緒智力之相關研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文, 未出版, 雲林縣。蔡英美、陳龍弘 (2005)。自我批評與樂觀對運動員競技倦怠的影響。大專體育學刊, 7 (4), 71-83。蔡英美、王俊明 (2006)。中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之關係。臺灣運動心理學報, 9, 109-131。蔡容君 (2008)。以健康概念與健康信念模式探究健康行為之研究 - 以大學生為例。長庚大學臨床行為科學研究所碩士論文, 未出版, 桃園縣。蔡特龍 (2000)。休閒運動的推展。載於蔡特龍 (主編), 休閒活動專書。臺北市:中華民國體育學會, 1-28。談靜慧、洪志秀 (2006)。氣喘態度、社會影響與自我效能對氣喘青少年自我管理意向之影響。實踐護理, 2, 24-33。鄭志成 (2008)。工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例。亞洲大學國際企業學系碩士班碩士論文, 未出版, 臺中市。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碩士論文, 未出版, 高雄市。賴雪芬 (2008)。教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究 - 以嘉義市國立高中職教師為例。國立嘉義大學管理學院碩士在職專班碩士論文, 未出版, 嘉義縣。戴良全 (2003)。臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。謝文真 (2001)。公務人員休閒態度之研究-以臺北地區為例。國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。謝哲仁 (1999)。臺北縣市國中學生休閒認知休閒態度與休閒行為之調查研究。國立臺灣師範大學碩士論文, 未出版, 臺北市。謝偉雄、葉麗琴 (2008)。大學生正向心理、運動自我效能與運動行為之研究。輔仁大學體育學刊, 7, 105-121。謝虹筑 (2005)。家長參與幼兒親子休閒運動之參與動機、阻礙因素及參與程度的研究。國立體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。魏琦芳、黃毅志 (2009)。臺灣地區中小學教師健康行為和身體健康與其他職業之比較。臺北市立教育大學學報, 40 (1), 87-118。魏鈺娟、楊榮俊 (2011)。休閒健身運動的流暢經驗與幸福感之探討。屏東教大體育, 14, 142-152。鍾東蓉 (2000)。臺北市高中導師運動行為及其影響因素調查研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。嚴詠智 (2006)。臺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。國立臺南大學碩士論文, 未出版, 臺南市。蔣立琦、郭雅雯、林綽娟 (2004)。自我效能之概念分析。護理雜誌, 51 (2), 67 - 72。蘇俊賢 (1997)。大學生自我健康評估與其預測變項之關係。大專體育, 34, 29-37。蘇美卿 (2004)。基層員警工作壓力、因應策略與健康狀況關係之研究 - 以高雄市警察為例。高雄醫學大學行為科學研究所碩士班碩士論文, 未出版, 高雄市。蘇國興 (2003)。臺北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。臺北市立師範學院碩士論文, 未出版, 臺北市。龔玉春 (2003)。國小教師認知教學策略與學生數學成就、數學自我效能之相關研究。屏東師範學院心理輔導教育研究所碩士論文, 未出版, 屏東市。二、英文部份 Bandura, A. (1977a). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215. Bandura, A. (1977b). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company. Barnekow-Bergkvist, M. S. (2001). Adolescent determinants of cardiovascular risk factor in adult men and women. Scandinavian Journal of Public Health, 29(3), 208-217. Bernacucci A, & Lengacher, C. A. (1998). Self-efficacy: an essential component of advanced practice nursing. Nursing connections, 11(1), 55-67. Butler, J. T. (1997). The definition and role of health education. In J. T. Butler (Eds.), Principles of health education and health promotion. Englewood, Colorado: Morton, 17-39. Choi, N. (2005). Self-efficacy and Self-concept as predictors of college students' academic performance. Psychology in the Schools, 42(2), 111-120. Collingwood, T. R., & Englsgerd, M. (1997). Physical fitness, physical activity, and juvenile delinquency. Journal of Physical Education and Recreation, 48(6), 23-77. David, J. A., Michael, H. H., & Frank, D. R. (1997). Wellness concepts and applications. (4th ed.). New York: McGraw-Hill. Dziewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 251-269. Evenson, K. R., Savitz, D. A., & Huston, S. L. (2004). Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. Paediatric and Perinatal Epidemiology, 18 (6), 400-407. Feltz, D., Short, S., & Sullivan, P. (2007). Self-efficacy in sport. Champaign: Human Kinetics Publishers. Garcia, A. W., & King, A. C. (1991). Predicting long-term adherence to aerobic exercise: A comparison of two models. Journal of Sport & Psychology, 13(14), 394-410. Gay, L. R., & Airasian, P. (2000). Educational research: Competencies analysis and application (6th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Gill, D., & Williams, L. (2008). Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign: Human Kinetics Publishers. Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being. Leisure Sciences, 25, 207-230. Hofstetter, C. R., Hovell, M. F., & Sallis, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy and early experiences with physical activity. Sport Medicine, 31(10), 1169-1176. Kelly, J. R. (1990). Leisure (2nd Ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Kraus, R. G. (1990). Recreation and leisure in the modern society (4th

Ed.). Harper Collins Publishers. Marcus, B. H., Selbey, V. C., Niaura R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stage of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60-66. McAuley, E. & Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion*, 5(3), 185-191. Miller, D. N., Gilman, R., & Martens, M. P.. (2008). Wellness promotion in the schools: Enhancing students' mental and physical health. *Psychology in the Schools*, 45(1), 5-16. Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). *Recreational sport management*. Champaign, IL: Human Kinetics. Rodgers, W., Wilson, P., Hall, C., Fraser, S., & Murray, T. (2008). Evidence for a multidimensional self-efficacy for exercise scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 222-245. Sallis, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1988). The development of self-efficacy scales for health-related diet and exercise behaviors. *Health Education Research*, 3(3), 283-292. Schunk, D. H., & Carbonari, J. P. (1984). *A handbook of health enhancement and disease prevention*. New York: Wiley. Strecher, V. J., DeVellis, B. M., Becker, M. S., & Rosenstock, I. M. (1986). The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, 13, 73-91. Taniguchi, S. T., Freeman, P. A., Taylor, S., & Malcarne, B. (2006). A study of married couples' perceptions of marital satisfaction in outdoor recreation. *The Journal of Experiential Education*, 28(3), 253-256. World Health Organization (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva, World Health Organization. Zimmerman, B., & Cleary, T. (2006). Adolescents' development of personal agency: The role of Self-efficacy beliefs and Self-regulatory skill. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 2(1), 45-69.