

# A Study of the Relationship on Exercise Attitude, Exercise Participation Behavior and Life Stress of Adolescents in...

林淑華、呂崇銘

E-mail: 366144@mail.dyu.edu.tw

## ABSTRACT

“ A Study of the Relationship on Exercise Attitude, Exercise Participation Behavior and Life Stress of Adolescents in Taichung City-The Example of Viator Catholic and Mingado High School. ” The purpose of the study is to not only investigate the relationship between exercise attitude and exercise participation behavior but also the impact of exercise attitude and exercise participation behavior toward life stress of adolescents in Taichung City. This study used questionnaires to survey adolescents. A total of 420 questionnaires were issued ,405 questionnaires were returned and 394 questionnaires were valid. The total effective response rates were 93.8%. The statistical analysis results are as follows: 1. There are significant differences in different gender and birth order of adolescents in exercise attitude. 2. There are significantly differences in different gender, educational system, and birth order of adolescents in exercise participation behavior. 3. There are significant differences in adolescents with different academic achievement. They are school problems, family stress and self-identity. 4. Exercise attitudes are positively correlative to frequency and time of exercise participation behavior in adolescents. 5. Exercise attitudes in adolescents are negatively influential to family stress and interpersonal interaction pressure. 6. The frequency of exercise participation behavior in adolescents negatively influences family stress, self-identity pressure and interpersonal interaction pressure.

Keywords : Adolescent、 Exercise attitude、 Exercise Participation Behavior、 Life stress

## Table of Contents

目錄 封面內頁 簽名頁 中文摘要 .....	iv	英文摘要 .....	v	誌謝 .....	vi	目錄 .....	vii	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 .....		.....		.....	
.....	4	第四節 研究範圍 .....	4	第五節 名詞解釋 .....		.....	5	第二章 文獻探討.....	7
.....	7	第一節 青少年的定義.....	7	第二節 運動態度之理論與相關研究. ....		.....	10	第三節 運動參與行為之理論及相關研究.....	15
.....	10	第三節 運動參與行為之理論及相關研究.....	15	第四節 生活壓力之理論及相關研究.....		.....	27	第五節 運動態度、運動參與行為與生活壓力之相關研究 .....	35
.....	27	第五節 運動態度、運動參與行為與生活壓力之相關研究 .....	35	第三章 研究方法.....		.....	40	第一節 研究	
.....	40	第一節 研究		.....		.....	40	第二節 研究假設.....	41
.....	40	第二節 研究假設.....	41	第三節 研究		.....	44	第四節 研究對象與抽樣調查方法.....	45
.....	44	第四節 研究對象與抽樣調查方法.....	45	第五		.....	46	第六節 資料處理與分析.....	60
.....	46	第六節 資料處理與分析.....	60	第四章 結果與討論.....		.....	61	第一節 樣本資料分析.....	61
.....	61	第一節 樣本資料分析.....	61	第二節 青少年運動態度、		.....	63	第三節 不同背景變項之青少年在運動態度之差異	
.....	63	第三節 不同背景變項之青少年在運動態度之差異		.....		.....	67	第四節 不同背景之.青少年在運動參與行為之差異性.....	72
.....	67	第四節 不同背景之.青少年在運動參與行為之差異性.....	72	第五		.....	76	第六節 青少年運動態度與運動參與行為之相關情形.....	81
.....	76	第六節 青少年運動態度與運動參與行為之相關情形.....	81	第七節 青少年運動態度和運動參與行為對生活壓力之影響.....		.....	83	第五章 結論與建	
.....	83	第七節 青少年運動態度和運動參與行為對生活壓力之影響.....	83	第一節 結論.....		.....	89	第二節 研究限制.....	
.....	89	第一節 結論.....	89	第二節 研究限制.....		.....	91	第三節 建議.....	92
.....	91	第三節 建議.....	92	參考文		.....	94	附錄一 青少年的運動態度、運動參與行為與生活壓力之關聯性研究之預試問卷 112 附錄二 青	
.....	94	附錄一 青少年的運動態度、運動參與行為與生活壓力之關聯性研究之預試問卷 112 附錄二 青		.....		.....	115	圖目錄 圖 3-1 研究假設.....	
.....	115	圖目錄 圖 3-1 研究假設.....		.....		.....	41	圖 3-2 研究流程.....	44
.....	41	圖 3-2 研究流程.....	44	表目錄 表2-1 青少年之定義 9 表2-2 態		.....	12	表2-3 運動態度相關研究 14 表2 -5 休閒運動的分類 19 表2 -6 運動的功能 22 表2-7 運動參與的相關研究 25	
.....	12	表2-3 運動態度相關研究 14 表2 -5 休閒運動的分類 19 表2 -6 運動的功能 22 表2-7 運動參與的相關研究 25		.....		.....	28	表2-9 生活壓力之定義 31 表3-1 人口背景變項 47 表3-2 運動態度量表 48 表3-3 運動參與現況 49 表3-4	
.....	28	表2-9 生活壓力之定義 31 表3-1 人口背景變項 47 表3-2 運動態度量表 48 表3-3 運動參與現況 49 表3-4		.....		.....	50	表3-5 運動態度項目分析摘要表 51 表3-6 生活壓力量表項目分析摘要表 53 表3-7 專家組合表 54 表3-8	
.....	50	表3-5 運動態度項目分析摘要表 51 表3-6 生活壓力量表項目分析摘要表 53 表3-7 專家組合表 54 表3-8		.....		.....	55	表3-9運動態度量表因素分析摘要表 56 表3-10生活壓力量表因素分析摘要表 57 表3-11預試問	
.....	55	表3-9運動態度量表因素分析摘要表 56 表3-10生活壓力量表因素分析摘要表 57 表3-11預試問		.....		.....	58	表3-12正式問卷信度分析表 59 表4-1樣本資料敘述性統計分析表 62 表4-2 青少年運動態度現況分析摘要表	
.....	58	表3-12正式問卷信度分析表 59 表4-1樣本資料敘述性統計分析表 62 表4-2 青少年運動態度現況分析摘要表		.....		.....	63	表4-3 青少年運動次數分配表 64 表4-4 青少年運動時間次數分配表 64 表4-5 青少年運動強度次數分配表 65 表4-6 青少年	
.....	63	表4-3 青少年運動次數分配表 64 表4-4 青少年運動時間次數分配表 64 表4-5 青少年運動強度次數分配表 65 表4-6 青少年		.....		.....	65	表4-7 青少年參與運動時段次數分配表 66 表4-8 青少年參與運動對象次數分配表 66 表4-9 青少年	
.....	65	表4-7 青少年參與運動時段次數分配表 66 表4-8 青少年參與運動對象次數分配表 66 表4-9 青少年		.....		.....	67	表4-10 不同性別之青少年在運動態度之差異分析表 68 表4-11不同學制之青少年在運動態度	
.....	67	表4-10 不同性別之青少年在運動態度之差異分析表 68 表4-11不同學制之青少年在運動態度		.....		.....	67	表4-10 不同性別之青少年在運動態度之差異分析表 68 表4-11不同學制之青少年在運動態度	

之差異分析表 69 表4-12 不同排行之青少年在運動態度之差異分析表 70 表4-13 不同學業成績之青少年在運動態度之差異分析表 71 表4-14 不同性別之青少年在運動參與行為之差異分析表 72 表4-15 不同學制之青少年在運動參與行為之差異分析表 73 表4-16 不同排行之青少年在運動參與行為之差異分析表 74 表4-17 不同排行之青少年在運動參與行為之差異分析表 75 表4-18 不同性別之青少年在生活壓力之差異分析表 77 表4-19 不同學制之青少年在生活壓力之差異分析表 78 表4-20 不同家中排行之青少年在生活壓力之差異分析表 79 表4-21 不同學業成績之青少年在生活壓力之差異分析表 80 表4-22 運動態度與運動參與行為之相關矩陣 82 表4-23 運動態度對「家庭壓力」迴歸分析摘要表 84 表4-24 運動態度對「人際互動」迴歸分析摘要表 85 表4-25 運動參與行為對「學校問題」壓力迴歸分析摘要表 86 表4-26 運動參與行為對「家庭壓力」迴歸分析摘要表 86 表4-27 運動參與行為對「自我認同」壓力迴歸分析摘要表 87 表4-28 運動參與行為對「人際互動」迴歸分析摘要表

88

## REFERENCES

- 參考文獻 一、中文部分 丁綺文(2007)。壓力催人老「癌」來敲門。聯合報, 2007年1月15日, 家庭副刊E2版。內政部社會司(2003)。民國92年臺灣地區少年身心狀況調查。2012年5月9日取自: <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/2003juvenile.doc> 少年事件處理法(1980)。王敏男(1998)。健康體適能-兒童肌力和肌耐力測驗之探討。大專體育雙月刊, 35, 31-35。王煥琛、科華葳(1999)。青少年心理學。台北市:心理。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(未出版碩士論文)。國立台灣師範教育大學教育研究所, 台北市。王仲匡(2004)。大學新生依附關係與生活適應之相關研究(未出版碩士論文)。暨南大學輔導與諮商研究所, 南投縣。王淑玲、謝筑虹(2007)。青少年運動友誼與運動參與。中華體育季刊, 21(2), 54-60。王志全、連惟昱、連建勝(2011)。嘉義市高中職學生運動參與阻礙因素之研究。交大體育學刊, 第1期, 49-58。王鍵慰、徐美惠、黃素珍(2011)。大專學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。蘭陽學報, 第10期, 74-80。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(未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學休閒運動研究所, 雲林縣。方進隆(2002)。青少年動習慣之培養。學校體育, 12(5), 13-17。方甄賢(2005)。賴氏人格與休閒運動偏好關係之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所, 台中市。自由時報電子報(2011/5/24)。2012/5/22取自 <http://www.libertytimes.com.tw/2011/new/may/24/today-taipei8-2.htm> 行政院體育委員會(2000)。休閒活動專書。台北市:中華民國體育學會。行政院主計處(2001)。中華民國九十年臺灣地區社會發展趨勢調查。臺北市:作者。行政院衛生署(2002)。促進健康體能的方法 - 運動的指引。2012年5月9日 取自衛生署網址: [http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH\\_RESULT.aspx](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH_RESULT.aspx) 內政部社會司網站(2004) <http://www.moi.gov.tw/dsa/> 行政院(2005)。青少年政策白皮書。台北市:作者。行政院衛生署(2011)。99年國人10大死因。取自衛生署網址: [http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH\\_RESULT.aspx](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH_RESULT.aspx) 行政院主計處(2011)。100年運動城市調查。台北:行政院體委會。行政院主計處(2011)。青少年狀況調查。台北:作者。《Cheers》編輯部(2012)。「申請入學:更輕鬆還是更困擾?」《Cheers》雜誌, 第79期。2012年2月25日, 取自 <http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5030553> 江承曉(1995)。青少年壓力因應之探討。學校衛生, 26期, 33-37。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(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學, 高雄市。江承曉、劉嘉蕙(2008)。青少年壓力調適、情緒管理與心理健康促進之探討。嘉南學報, 第24期, 595-607。李明濱(1997)。醫學人性面:情緒與疾病。臺北:國立臺灣大學醫學院。李明濱(2005)。壓力人生。台北:健康。李燕鳴、李蘭(1988)。花蓮市高中生的日常生活壓力及其相關因素。14(4), 234-241。李彩華、方進隆(1998)。國中生身體活動量與體適能相關因素研究。體育學報, 25, 139-148。李明榮(1999)。國家休閒運動推廣計畫及未來策略。國立台灣體育學院休閒運動學系系刊, 2, 3-13。李素箱(2001)。大學男性新生的運動習慣與身體組成及心肺耐力之研究。2001國際運動教練科學研討會論文集, 461-472。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(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學教育研究所, 彰化縣。李水碧(譯)(2004)。體適能與全人健康的理論與實務。臺北市:湯姆生。(Werner W.K. Hoeger, & Sharon A. Hoeger, 2003)。李世昌、林聰哲、李正道(2005)。中部地區技專校院學生休閒運動現況暨態度之調查研究。文化體育學刊, 3, 1-6。李慶偉、蕭婉玲、何思敏(2008)。香港青少年壓力及應對方式。國中央課題研究報告, 3-12。李城忠(2011)。應用統計學-量化統計學spss範例分析。新北市:新文京開發。李德治、董惠玲(2011)。多變量分析。臺北市:雙葉書廊。宋豐雄、石恆星(2004)。運動與情緒之關係:神經生理面與心理面之探討。大專體育, 72, 162-167。巫昌陽(1992)。台北市YMCA游泳教室成人消費行為之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所, 桃園縣。巫影潭(2006)。醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院體育推廣學系, 台中市。林瑞興、龍田種(1996)。大專學生對運動和保健的認知與態度量表之信度與效度分析。八十五年度大專體育學術研討會專刊, 313-324。林東泰(1997)。青少年休閒價值觀之研究。臺北市:行政院青年輔導委員會。林杏霞(1997)。壓力為機與調適。社教資料雜誌, 225, 4-6。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。林立曼(2000)。戶政人員工作壓力之研究(未出版碩士論文)。國立政治大學公共行政學系, 台北市。林正常、林貴福、徐台閣、吳慧君(譯)(2002)。運動生理學:體適能與運動表現的理論與應用。台北市:麥格羅希爾。(Powers, S. K., & Howley, E. T., 2000) 林仁政(2003)。慢跑訓練方案對高職智能障礙學生體適能及人際關係影響之研究(未出版碩士論文)。國立花蓮教育大學, 花蓮縣。林建良(2006)。社會化媒介對國小學童運動參與行為之影響。北體學報, 第14期, 109-119。林敬銘(2006)。探析休閒運動參與對壓力調適之重要性。彰化師範體育學報, 第6期, 214-226。林佑真、溫啟邦、衛沛文(2007)。台灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康狀況、健康生活品質之關係探討。台灣衛誌, 126(3), 218-228。林貴福(2007)。幼兒體適能的生理基礎。幼兒運動遊戲(頁3-17)。台北:中華幼兒協會。林慧娟(2012)。排行。華人心理輔導中心。取至網址 <http://www.chinesecounseling.org/chinese/articles.html#teenagers> 吳榮福(2002)。台南縣國民小學總

務主任工作壓力極因應策略之研究(未出版碩士論文)。國立台南師範學院在職進修學校行政學位班,台南市。吳慶煇(2006)。大學生壓力調適與休閒運動參與關連性分析—以嘉南藥理科技大學學生為例。嘉南學報,第32期,453-468。吳筱雯(2006)。國中已婚女性教師生活壓力與幸福感之相關研究。國立體育學院論叢,16(2),227-244。兒童及少年福利法(2008)。周紹忠、岑漢康(2000)。體育心理學。臺北市:亞太圖書。周文祥(2001)。體育活動的設計與實施。國立雲林科技大學資料集,62-67。周嘉琪、王俊明(2011)。運動社會支持、運動享樂對中年運動參與者幸福感之影響。台灣體育學術研究,第50期,21-36。施縈瑜、李明濱、李世代、郭聖達(2004)。壓力與健康:生理病理反應。北市醫學雜誌,1(1),17-24。韋淑美(2008)。高雄市國民小學行政人員工作壓力、情緒智力與家庭生活滿意度之相關研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學教育學系,高雄市。洪煌佳(2001)。休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探。國立臺灣體育學院學報,第9期,249-258。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之調查研究(未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院體育研究所,台中市。洪崇喜(2003)。健身運動對改善焦慮之探討。大專體育,第66期,129-135。洪慧敏(2009)。探討現今大學生休閒運動之態度。運動健康休閒學報創刊號,34-52。翁素月、陸汝斌、陳碧霞、吳玖勳、賴姿如、周桂如(2005)。憂鬱症患者非理性信念、生活壓力與其憂鬱程度之關係探討。新台北護理期刊,7(2),13-22。翁寶美(2007)。父母癌逝青少年之悲傷歷程研究—以正向影響為焦點之探討(未出版碩士論文)。南華大學生死學研究所,嘉義縣。高俊雄(2004)。運動休閒事業管理。台北市:台灣體育運動管理學會。許昭雅(2011)。青少年生活壓力、休閒需求與自覺健康狀況關係之探討(未出版碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業管理系,台中市。涂柏原(1987)。國三學生生活壓力、自我強度與學業成就之因果模式(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學心理與輔導研究所,臺北市。涂敏霞、楊喜添、吳東華、蕭婉玲、羅琨瑜(2008)。穗、港、澳青少年壓力釋放及形式的比較研究。中國青年研究,62-67。范保羅、袁本治(2007)。健康醫學。台北市:五南圖書出版股份有限公司。張春興(1991)。現代心理學。臺北市:東華書局。張春興(1995)。普通心理學。台北市:東華書局。張春興(2007)。教育心理學:三化取向的理論與實踐(修訂二版)。台北市:東華。張宏亮(1997)。焦慮、注意力與運動成績。中華體育,43,5-1。張廖麗珠(2001)。運動休閒與休閒運動概念歧異詮釋。中華體育,15(1),28-36。張郁芬(2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究(未出版碩士論文)。國立嘉義大學,嘉義市。張清源(2005)。國小學童身體自我概念與運動參與行為之研究。16(1),127-140。張蕙麟(2005)。台灣地區大專院校學生運動參與行為之調查研究。運動管理季刊,7,111-123。張銀娥、宋輝、楊惠芳、朱玲勤、旺嶺、趙利華、田曉梅(2007)。運動對慢性心理應激大鼠的影響。中國公共衛生,23(4),472-473。張?如(2009)。青少年生活壓力、休閒態度與活動類型關係之研究(未出版碩士論文)。台北市立體育學院休閒與運動管理研究所,台北市。教育部(2011)。99年度各級學校學生運動參與情形。台北市:作者。黃金柱(1985)。體育社會心理學。臺北市:師大書苑。黃金柱(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北市:行政院體委會。黃金柱(1999)。跨世紀體育運動經營管理探討身心障礙者參與休閒運動之權利。大專體育,68,100-105。黃智慧(2003)。減緩教師工作壓力之行動研究(未出版碩士論文)。臺中師範學院,臺中市。黃曉瑜(2004)。父母失業與高中職學生憂鬱程度之相關程度探討(未出版碩士論文)。國立陽明大學衛生福利研究所,台北市。黃全成、洪文藝、黃曉渤(2005)。致遠管理學院學生參與休閒運動與健康體適能研究。全民休閒發展學刊,第1期,52-57。黃月桂、吳秀佳(2005)。提升女大學生運動人口。國民體育季刊,第147期,70-74。曹文仲、洪敦實、王嘉淳(2006)。休閒體育相關文獻之探討。淡江體育,9(11),44-50。曹文仲(2008)。苗栗縣技術學院學生休閒運動習慣與生活壓力之關係探討。真理大學運動之士學報,第5期,254-264。陳清泉(1990)。大學生生活壓力、認知型態與憂鬱傾向相關之研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學心理與輔導研究所,台北市。陳定雄(1990)。以休閒啟發運動興趣,奠定全民運動基礎。全國社會體育會議綜合結論報告。陳定雄(1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育學報,第4期,1-29。陳麗華(1991)。臺北大學女生休閒態度參與和狀況之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院研究所,桃園縣。陳秀華(1993)。健康體適能俱樂部會員消費者行為之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所,桃園縣。陳美玲(1997)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素(未出版碩士論文)。中正大學成人及繼續教育研究所,嘉義縣。陳榮宗(2001)。影響策略、滿意度與績效關係研究—以汽車業為例(未出版碩士論文)。大葉大學事業經營研究所,彰化縣。陳忠強、蔣德德(2005)。健身運動態度有關理論模式之探討。大專體育,5,153-162。陳挺豪(2005)。開南管理學院學生運動狀況、態度、認知之研究。通識研究集刊,第7期,99-116。陳肇芳(2006)。大學生休閒運動態度之調查研究。嘉大體育健康休閒期刊,5,110-116。陳志成、俞柏志、王毓鼎、柯佩岑(2007)。淡水地區大學學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究。淡江體育,第10期,115-126。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(未出版碩士論文)。嘉義大學體育與健康休閒研究所,嘉義縣。陳東章(2008)。大學生休閒運動態度與參與行為之研究—以慈濟大學學生為樣本。嘉大體育健康休閒期刊,7(3),59-70。陳仁精、鍾志強(2009)。休閒運動態度與休閒運動參與行為關係之研究。雲科大體育,11,81-90。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報,7,73-83。陳智華(2010)。教育失衡/台灣高中生悲哀的四不。聯合新聞網,2010年6月8日。2012/4/30取自[http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=252645](http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_ART_ID=252645) 郭靜姿(1986)。壓力調適對國中資優生及其前段班學生心理調適之影響(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學研究所,台北市。郭進財、高俊雄(2008)。學生的課業壓力與運動休閒調適結果之研究—以南華大學學生為例。嘉大體育健康休閒期刊,7(2),23-34。郭進財、高俊雄(2008)。休閒阻礙、課業壓力、運動休閒調適策略與運動休閒調適結果之研究。國立臺灣體育大學論叢,19(1),01-18。倪薇婷(2008)。大學生情緒智力量表之編製(未出版碩士論文)。國立中正大學,嘉義縣。彭臺臨(2006)。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。台北市:行政院體育委員會。彭馨穎(2008)。臺北市青少年休閒運動參與程度與體育課學習成效之相關研究。北體學報,第16期,192-204。馮麗花(1998)。運動性休閒活動初探。大專體育,35,104頁。楊亮梅、顧毓群(2004)。大學生休閒運動態度量表編制與調查。體育學報,第37輯,149-162。楊思偉(2006)。推動十二年基本國民教育政策之研究。教育研究集刊,52(2),1-31。楊裕隆(2007)。國立臺灣大學修習足球課程學生學習成效、教學評估與足球運動參與行為之研究。運動教練科學,第8期,141-150。楊欽城(2010)。運動參與和情緒智力能力關係之研究—以朝陽科技大學為例。朝陽學報,第15期,211-230。曾沈連魁(2004)。嘉義市國小學童壓力因應能力與其運動參與程度及健康體適能關係之研究。體

育學報, 36 (2), 95-106。雷文谷 (2007)。運動事業經營與管理。台北: 普林斯頓。塗紫吟 (2008)。運動參與對學業表現及情緒智力之影響。大專體育, 第95期, 82-87。溫延傑、謝鎮偉 (2011)。大專學生網球運動參與動機及運動行為影響。輔仁大學體育學刊, 第10期, 178-192。莊淑濤 (2006)。中部地區國中小學主任工作壓力與因應方式之研究 (未出版碩士論文)。國立台中師範學院教育學系, 台中市。游贊薰 (2010)。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究—以宜蘭地區為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學, 臺北市。鄧正忠 (1992)。復興工商專校教職員休閒運動參與狀況分析。大專體育, 2 (4), 59-67。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。劉佩伶 (2003)。長期照護機構住民身體活動對自尊及人際互動影響之探討 (未出版碩士論文)。國立台北護理學院, 台北市。蔡嘉慧 (1998)。國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究 (未出版碩士論文)。高雄師範大學, 高雄縣。蔡芳梅 (2005)。國民中學校長工作壓力及其因應策略之研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學教育學院國民教育研究所, 嘉義市。蔡俊傑 (2011)。青少年健身運動自我效能量表之編製。大專體育學刊, 13 (3), 277-288。DOI:10.5297/ser.1303.007。盧俊宏 (1994)。運動心理學。台北市: 師大書苑。謝向棠 (2007)。中學體育教師應有之教學態度。運動教育, 17 (3), 93-96。謝偉雄、曾明郎、林添鴻、張至琦 (2010)。中華大學新生身體質量指數、健康信念與運動參與程度之研究。中華人文社會學報, 第12期, 42-66。謝偉雄 (2009)。不同背景因素之大學生、運動參與行為在健身運動自我呈現、社會體型焦慮之差異比較。雲科大體育學報, 第11期, 7-122。鍾志強 (2005)。休閒運動態度對休閒運動參與行為關係之研究。雲林科大體育, 第11期, 81-90。顏明珠 (1988)。戶外遊憩研究統計分析之探討。戶外遊憩研究, 1(2), 103-122。繆敏志 (1994)。壓力。載於郭靜昇等主編, 心理學, (頁257-303) 台北: 揚智。魏展聖 (2005)。淺談健身運動與心理健康。竹師體育, 3, 37-42。羅明葵 (2001)。持續參與社區舞蹈班婦女在休閒滿意、自覺運動利益與社區意識之研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所, 桃園縣。嚴祖弘 (2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。臺北市: 行政院青年輔導委員會。藍采風 (1988)。生活壓力與調適。台北市: 幼獅文化事業公司。蘇淑貞 (2011)。壓力大嗎?! 談青少年的壓力調適。台大醫網, 65, 5-6。二、英文部分 Ajzen, I. (1988). Attitudes, personality, and behavior (2th ed.). Buckingham, MK: Open University Press. Alghamdi, A. S. (1978). A study of the relationship between attitudes physical activity and background variables of foreign Students at Michigan State University (Unpublished doctoral dissertation). Michigan State University. Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions. New York: Routledge. Blau, G. J. (1985). The Measurement and Prediction of Career Commitment. Journal of Occupational Psychology, 58, 277-288. Borg, G. (1982) Psychosocial bases of perceived exertion. Medicine and Science in Sports and Exercise, 14, 378-381. Brit, O., & Espen, R. (2004). Mental health, life stress and social support among young Norwegian adolescents with immigrant and host national background. Scandinavian Journal of Psychology, 45, 131-144. Copeland, E. P. (1993). Stress and coping efficacy during adolescence. Paper Presented at the meeting of International Symposium on Guidance Strategies and Effectiveness. Coultis, C. A. (1973). The relationship of social values and attitudes toward and participation in physical activity and sports among college students (Unpublished doctoral dissertation). University of Maryland. Cox, T. (1978). Stress. Baltimore: University Park Press. Curtis, A. J. (2000). Health psychology. Boston: Routledge. Determinants of physical activity and exercise. Public Health Reports, 100(2), 158-171. Downward, P. M. (2007). Exploring the economic choice to participate in sport: Results from the 2002 general household survey. International Review of Applied Economics, 21(5), 633-653. Dunham, J. (1984). Stress in teaching. NY: Nichols Publishing Company. Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic to physical and fitness in children. Pediatric-Exercise-Science-Champaign, 13(3), 225-237. Ennis, C. D. (1996). Student ' experience in sport-based physical education: apologies are necessary. Quest, 48, 453-456. Farrell, P., & Lundegren, H. M. (1991). The process of recreation programming: Theory and Technique. (3th ed.). PA: Venture publishing, Inc. Feinstein, L., Bynner, J., & Duckworth, K. (2006). Young people ' s leisure contexts and their relation to adult outcomes. Journal of Youth Studies, 9(3), 305-327. Feltz, D. L., & Magyar, T. M. (2006). Self-efficacy and youth in sport and physical activity. In F. Pajares & T. Urban (Eds.), Self-efficacy beliefs of adolescents (Vol. 5, pp. 161-179). Greenwich, CT: Information Age. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company. Gerber, M., & Puhse, U. (2009). Review article: do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. Scandinavian Journal of Public Health, 37, 801-819. Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., & Oh, S. S. (2006). Adolescent coping: Exploring adolescents ' leisure-based responses to stress. Leisure Sciences, 28(2), 115-131. Jex, S. M (1998). Stress and job performance. London: Sage publications. Kollmyer, R. R. (2002). Stress and the residential real estate agent: Stress as motivator and stress as enervator (Unpublished doctoral dissertation). The Union Institute, Ohio. Kraus, R. G. (1990). Recreation and leisure in the modern society (4th ed.). New York: Harper Collins College. Lerner, R. M. (2002). Adolescence: Development, diversity, context, and application. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. Michelle, S. H., & Frederic, J. M. (2004). Adolescent ' s attachment and coping with stress. Psychology in the Schools, 41(3), 391-402. Moksnes, U. K., Inger, E.O., Moljord, G. A., Espnes, b., & Byrne, D. G. (2010). Leisure time physical activity does not moderate the relationship between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. Mental Health and Physical Activity, 3, 17-22. Morgan, W. P., O ' Conner, P. J., Sparling, P. B., & Pate, R. R. (1987). Psychological characterisation of the elite female distance runner. International Journal of Sports Medicine, 8, 124-131. Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). Recreation Sport Management (3th ed). Champaign, IL: Human Kinetics. Myers, D. G. (1993). Social Psychology (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill. Nash, M. S. (1994). Exercise and immunology. Medicine and Science and Exercise, 26(2), 125-127. Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. Stress and Health, 22, 179-188. Noland, M. P. & Feldman, R. H. L. (1985). An empirical investigation of leisure exercise behavior in adult women. Health Education, 16, 29-34. Pajares, F., & Urdan, T. (2006). Self-efficacy beliefs of adolescents. Greenwich, CT: Information Age. Pender, N. J., & Pender, A. R. (1986). Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. Nursing Research, 35(1), 15-18. Pfeifer, C., & Cornelissen, T. (2010). The impact of participation in sports

on educational attainment - new evidence from Germany. *Economics of Education Review*, 29 (1), 94-103. Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167. Seaward, B. L. (2002). *Management Stress: Principles and strategies for health and well beings* (3th ed). Boston: Jones and Bartlett publishers. Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Now York:Signet. Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162. Virnig, A. G., & Mcleod, C. R. (1996). Attitudes toward eating and exercise: A comparison of runners and triathletes. *Journal of Sport Behavior*, 19(1), 82-90. Weber, A. L., (1992). *Social psychology*. Harper Collins Publishers, New York, pp123-130. Weyers, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17 ( 2 ) ,108-116.