

# 彰化縣國中學生的課業壓力、休閒參與及休閒態度之研究

張雅婷、賴?民

E-mail: 374857@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究論文之目的在探討彰化縣國中學生課業壓力、休閒參與及休閒態度之狀況，期能將研究結果提供相關單位日後能推展國中學生休閒活動時之參考，藉此喚起國中學生對休閒活動能更加重視，透過教育的力量，將正確觀念融入教學或生活中，讓國中學生也能感受休閒活動與參與之重要。本研究以彰化縣縣立國中學生為研究對象，採取隨機取樣，共抽取有效樣本410人，回收有效問卷394份，問卷內容包含了個人基本資料、休閒?與、課業壓力、休閒態??表四個部分。問卷分析以SPSS12.0套裝軟體為研究工具，並以描述統計、t檢定、單因子變異數分析進行統計分析。研究結果發現課業壓力來自父母因素層面最高；學生每週參與休閒活動次數，五次以上居多；每次參與時間為二小時以上最多；最常參與的休閒活動為娛樂性（上網、聽音樂）及運動性（騎自行車、球類運動）；就休閒態度層面顯示，彰化縣學生在休閒態度傾向正面積極，且願意身體力行實踐。

關鍵詞：課業壓力、休閒參與、休閒態?、國中學生

## 目錄

中文摘要.....	iii	英文摘要.....	iv
誌謝.....	v	目錄.....	vi
.....	x	表目錄.....	xi
第一章緒論 1.1 研究背景與動機.....	1	1.1.1研究背景.....	1
.....	1	1.1.2研究動機.....	1
.....	2	1.2 研究目的.....	3
.....	3	1.3 論文架構.....	3
.....	3	1.4 研究流程.....	4
.....	4	1.5 名詞解釋.....	4
7 1.6 研究範圍與限制.....	8	第二章文獻探討 2.1 課業壓力之理論與相關研究.....	10
.....	10	2.1.1壓力的定義.....	10
.....	10	2.1.2課業壓力的定義.....	12
.....	12	2.1.3 課業壓力來源.....	15
.....	15	2.1.4課業壓力的測量構面.....	15
.....	15	2.2 休閒參與能力之理論與相關研究.....	16
.....	16	2.2.1休閒之定義.....	16
.....	16	2.2.2休閒參與的定義.....	17
.....	17	2.2.3休閒活動的定義.....	17
.....	17	2.2.4休閒活動的類型.....	19
.....	19	2.3 休閒態度之理論與相關研究.....	19
.....	19	2.3.1休閒態度的定義.....	19
2.4 課業壓力、休閒參與及休閒態度之理論與相關研究.....	20	2.4.1課業壓力對生、心理造成之影響...	20
.....	20	2.4.2休閒參與對生、心理之助益.....	21
.....	21	2.4.3結論.....	22
第三章研究方法 3.1 研究架構.....	23	3.2 研究假設.....	23
.....	23	3.3 研究對象及選樣方法.....	24
.....	24	3.3.1研究對象.....	24
.....	24	3.3.2選樣方法.....	25
.....	25	3.4 問卷與量表設計.....	26
.....	26	3.5 資料處理與分析方法.....	30
.....	30	3.5.1資料處理.....	30
.....	30	3.5.2分析方法.....	31
.....	31	3.6 信度與效度分析.....	33
.....	33	3.6.1信度分析.....	33
.....	33	3.6.2建立專家內容效度.....	35
.....	35	第四章研究結果與討論 4.1 樣本資料分析.....	36
.....	36	4.2 學生休閒參與之分析.....	39
.....	39	4.3 課業壓力之分析.....	43
.....	43	4.4 學生休閒態度之分析.....	46
.....	46	4.5 不同背景變之學生在課業壓力及休閒態度上差異之探討.....	50
.....	50	4.5.1不同背景變之學生在課業壓力上差異之探討...	50
.....	50	4.5.2不同背景變之學生在休閒態度上差異之探討...	58
5.1 研究結論.....	65	5.2 研究建議.....	65
.....	67	參考文獻 中文部分.....	70
.....	70	英文部份.....	70
.....	74	附錄 附錄一.....	76
.....	76	附錄二.....	76
.....	86	附錄三.....	89

## 參考文獻

一、中文部份 1.王大進(2007)。探討影響學生課業壓力之背景因素。私立中華大學，新竹市。 2.王琦瑜(2007)。臺北市國中生課業壓力與休閒需求之相關研究。運動與遊憩研究，2(1)，1-18。 3.王淑卿(2004)。國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究。

國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。4.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。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文。5.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。台中縣，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班。6.尹邦智(2005)。空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。7.行政院體育委員會(2005)。建構運動與健康兼具的新生活觀。國民體育季刊，34(1)，4-6頁。8.江坤志(2001)。國民小學校長行政管理角色、工作壓力及其因應策略之研究。國立中正大學教育研究所碩士論文，嘉義縣。9.何福田(2005)。課後學習才是課業壓力的主因。研習資訊，22(5)，1-5。10.呂理銓(2004)。桃竹苗地區國民小學教育服務役者工作壓力與因應策略之研究，國立新竹教育大學學校行政學系，碩士論文。11.吳松齡(2006)。休閒活動設計規劃。臺北：揚智文化。12.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。13.林佑隆(2006)。彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。14.林銘宗(1999)。國小六年級學童的課業壓力、因應方式及社會支持之研究。國立嘉義師範學院國民教育研究所碩士論文。15.林英明(2008)。技專校院學生的課業壓力、壓力反應與壓力因應方式之相關研究。國立彰化師範大學工業教育與技術學系，彰化市。16.林晉宇(2003)。偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與類型之研究。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，臺中縣。17.林聖峰(2009)。國中生課業壓力及學習成就之相關分析。中華大學應用數學學系(所)，新竹市。18.林晏洲(1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計劃，10，33-49。19.林水木(2001)。國民小學組織變革與教師工作壓力關係之研究。國立台中師範學院，台中市。20.林佑隆(2006)。彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究。彰化縣，大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班。21.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。22.郭靜姿(1986)。《壓力調適對於國中資優生及前段班學生心理適應之影響》，國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。23.陳彥光(2007)。花蓮縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立台東大學體育學系體育教學研究所碩士論文。24.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。25.陳艷麗(2003)。台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究，國立體育學院體育研究所。26.張春興(1995)。現代心理學辭典。臺北市：東華書局。27.張珍瑜(2007)。憂鬱草莓族 - 談青少年的生活壓力與學校因應策略。諮商與輔導，256，30-32。28.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。29.張瑞璋(2006)。臺北市國中體育班學生課業壓力與學校適應之相關研究。臺北市立體育學院，臺北。30.黃長發、簡彩完(2009)。主題樂園顧客滿意度與休閒效益相關之研究。運動休閒餐旅研究，4(3)，60-80。31.黃仁性(2007)。國中生課業壓力及課業表現之相關分析。中華大學應用數學系碩士班，新竹市。32.黃金柱(2007)。休閒概論。臺北市：師大書苑。33.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，高雄市。34.黃義良(1998)。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。35.葉兆祺(2000)。國民小學實習教師工作壓力與因應方式之研究。國立台中師範學院，台中市。36.葉子明(2006)。新產品開發階段工具之使用與績效模式之建立與分析。中原大學工業工程研究所博士論文。37.詹德基(2007)。中國休閒運動之興起與發展。兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集，59，1-12頁。38.劉穎暉(2011)。新北市國中生課業壓力與休閒參與。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。39.廖居治(2000)。國中生活科技科教師教學信念與教學效能之研究。國立高雄師範大學工業教育研究所碩士論文。40.廖榮利(1995)。休閒行為與工作滿足之因素分析。《社區發展季刊》，69期，頁206-218。41.蔡素美(2004)。國小學童課業壓力因應策略之研究。嘉義：國立大學國民教育研究所論文。42.鄭照順(1999)。《青少年生活壓力與輔導》，台北：心理。43.趙善如(1995)。我不要黯淡無光的青春期-談青少年休閒輔導。學生輔導雙月刊，39，92-97。44.謝鎮偉(2002)。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例。輔仁大學體育研究所碩士論文。45.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，桃園縣。

二、英文部分

1. Brandenburg, J., 1982, A conceptual model of how people adopt recreation activities. *Leisure Studies*, 1(3), 263-277.
2. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). 休閒與人類行為，(涂淑芳譯)。台北：桂冠。
3. Casperson, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126 – 131.
4. Copeland(1993). Stress and coping efficacy during adolescence. University of Northern Colorado, unpublished.
5. Cuieford, J. P. (1965). *Fundamental Statistics in Psychology And Education* (4th ed.). New York: McGraw Hill.
6. 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.
7. Fox, K. R. (1987). Physical self-perceptions and exercise involvement. Unpublished doctoral dissertation. Arizona State University, Ann Arbor.
8. Greenberg, J. S. (1995) 壓力管理(Comprehensive stress management)(潘正德台北：心理 (1995)。
9. Greenberg, G. & Baron, R. A. (1997). *Behavior in organization*. Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall.
10. Iso-Ahola, S. E., 1980, *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuqua, IA: Wm, C. Brown Company.
11. Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.
12. Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005).
13. Russell, J. (2000). *Stress Free Teaching, A Practical Guide to Tackling Stress in Teaching, Lecturing and Tutoring*. London: Kogan Page Limited.
14. Ragheb, M. G., & Breard, J. G., (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
15. Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
16. Stein, F., & Cutler, S. K. (2002). *Psychosocial therapy: A holistic approach*. New York: Delmar.
17. Wankle, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 151-169.
18. Yeager, S. (2001). *Stress an Adaptation*. Department of Nursing, DeSales University, from the World Wide Web: <http://www4.allencol.edu/~sey0/www.html>.