

國中教師休閒運動參與與生活滿意度之研究

周辰芳、呂崇銘、張志銘

E-mail: 374876@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討國中教師休閒運動參與與生活滿意度，並探討不同背景變項之國中教師在休閒運動參與與生活滿意度的差異情形。本研究採用問卷調查法進行資料蒐集，以自編「國中教師休閒運動參與與生活滿意度調查問卷」做為研究工具，並以嘉義市內之公私立國民中學教師為研究對象，共發放問卷400份，剔除無效問卷數量，有效問卷為340份，回收有效率問卷85%，將回收所得之有效資料以SPSS for Windows 19.0統計軟體進行描述性統計、t考驗、單因子變異數分析、卡方檢定進行資料處理分析。調查結果有以下發現：一、國中教師休閒運動參與現況為：性別以女性居多；年齡主要介於31~40歲者；目前有婚姻狀況占63.2%；職務則以教師兼導師占40.3%；任教科目語文28.8%占多數。在休閒運動參與情形，以最近一個月每週次數為2次以下42.1%者最多；持續時間30分鐘左右占30.6%；在參與強度部分，自我感覺強度還好占59.1%。二、國中教師不同性別、年齡及職務對生活滿意度具顯著差異。三、國中教師會因性別的不同，而有不同的休閒運動參與時間。四、國中教師會因性別、婚姻、任教科目的不同，而有不同休閒運動參與次數。五、國中教師會因性別、職務及任教科目的不同，而有不同的休閒運動參與強度。六、國中教師每週休閒運動參與次數、持續時間、強度與生活滿意度均有顯著差異。最後依據研究結果，對學校和國中教師提出建議，也對未來研究者提供參考，並期望能對國中教師休閒運動參與與生活滿意度有所助益。

關鍵詞：國中教師、休閒運動參與、生活滿意度

目錄

中文摘要.....	ii	英文摘要.....	iii	致謝.....	v	目錄.....	vi	表目錄.....	viii
圖目錄.....	ix	第一章 緒論 第一節 研究背景與動機.....	1	第二節 研究目的.....	3	第三節 研究問題.....	3	第四節 名詞解釋.....	4
第二章 文獻探討 第一節 國中教師的工作壓力.....	5	第二節 休閒運動參與.....	7	第三節 生活滿意度定義及相關研究.....	12	第四節 休閒運動參與與生活滿意度的相關研究.....	16	第三章 研究方法 第一節 研究架構.....	18
第二節 研究設計.....	20	第三節 研究對象.....	21	第四節 研究工具.....	21	第五節 資料分析方法.....	23	第四章 研究結果與討論 第一節 敘述性統計.....	25
第二節 項目分析.....	28	第三節 信效度分析.....	30	第四節 獨立樣本t檢定.....	33	第五節 單因子變異數分析.....	34	第六節 休閒運動參與與生活滿意度之差異情形分析.....	36
第七節 背景變項與休閒運動參與之差異情形分析.....	38	第八節 研究結果與討論.....	43	第五章 結論與建議 第一節 結論.....	45	第二節 建議.....	47	參考文獻.....	50
附錄一、國中教師休閒運動參與與生活滿意度之問卷.....	57								

參考文獻

中文文獻 中華民國體育學會（2000）休閒運動活動專書。臺北：中華民國體育學會。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（未出版碩士論文）。國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。文惠慧（2007）國小兼任行政職務女教師情緒智力、親子關係與家庭生活滿意度關係之研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學教育學系，高雄市。王以仁、林本喬、陳芳玲（2005）教師心理衛生（第二版）。台北：心理。王昱文（1997）角色衝突、內外控及認知需求對我國警察人員工作壓力之影響——以高雄市警察人員為例（未出版碩士論文）。國立中山大學企業管理學研究所，高雄市。台灣教育長期追蹤資料庫（2004）。教師的教學工作內容與時間調查。第十四期電子報。取自國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所，台北。朱淑儀（2003）國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究——以台北市為例（未出版碩士論文）。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所，花蓮縣。行政院體育委員會（1999）第一次全國體育會議資料。臺北：行政院體育委員會。行政院體育委員會（2000）休閒活動專書。臺北：作者。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，34，4-6。何金針（2009）從正向心理學論教師心理健康，諮商與輔導，280，35-39。何麗芳（1992）臺北市老人休閒活動與生活滿意度研究（未出版碩士論文）。東吳大學社會工作研究所，台北市。吳明隆（2003）SPSS統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北市：知城數位科技。吳明隆（2009）SPSS操作與應用問卷統計分析實務。台北市：五南圖書。吳松齡（2006）休閒活動設計規劃。臺北：揚智文化。吳慧英（1989）中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意的關係（未出版碩士論文）。國立台灣教育學院輔導研究所，台北市。李再發（2003）高雄縣市國小退休教師社會參與、社會支持與生活滿意度（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。周正秋（1998）高雄市專業人員休閒態度與生活型

態之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師大成人教育研究所,高雄市。周海娟(1990)台灣地區居民休閒活動的選擇與類型-社會學的次級分析(未出版碩士論文)。東吳大學社會學研究所,台北市。林佳蓉(2001)老人生活滿意模式之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所,桃園縣。林俊卿(2005)臺中縣國中教師休閒活動參與現況與態度之研究(未出版碩士論文)。臺中健康暨管理學院經營管理研究所,台中縣。林雪如(2007)彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學教育研究所,彰化縣。林家鈺(2008)桃園縣國中教師工作壓力與自覺身心健康之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學國民教育研究所,臺北市。邱明宗(2007)登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以台中市大坑地區為例(未出版碩士論文)。大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班,彰化縣。施建彬(1994)幸福感來源與相關因素之探討(未出版碩士論文)。國立高雄醫學大學行為科學研究所,高雄市。修慧蘭(1985)台北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀(未出版碩士論文)。國立政治大學心理學研究所,台北市。馬上鈞(2002)休閒效益與生活壓力關係之研究--以高雄地區郊山登山者為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所,台北市。張春興(1991)現代心理學。臺北:東華書局。張健群(2008)國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康研究(未出版碩士論文)。國立嘉義大學國民教育研究所,嘉義縣。張嘉育(2007)休閒涉入與工作壓力之關聯研究-以高雄市國民中學教師為例(未出版碩士論文)。國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理研究所,高雄市。張樑治(2003)安養機構老人人口變項、心流體驗、休閒滿意與生活滿意之關係(未出版碩士論文)。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所,花蓮縣。梁玉芳(2004)彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討(未出版碩士論文)。大葉大學休閒事業管理學系碩士,彰化縣。梁坤茂(1999)高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學工業科技教育學系,高雄市。郭生玉(1992)國小、國中與高中教師工作心厭之比較研究,教育心理學報,25,67-79。郭慧珍(2008)高雄市國小教師休閒活動參與現況及阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。國立花蓮教育大學國民教育研究所,花蓮市。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(未出版碩士論文)。國立師範大學運動休閒與管理研究所,臺北市。陳玉華(2003)國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討—以中、南部公立國中教師為例(未出版碩士論文)。大葉大學工業關係學系碩士班,彰化縣。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)。國立中正大學成人及繼續教育研究所,嘉義縣。陳美惠(2007)高屏國小教師休閒活動參與與身心健康之研究(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學體育學系,屏東縣。陳聖芳(2000)台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究(未出版碩士論文)。臺東師範學院國民教育研究所,台東縣。陳彰儀(1986)不同生活型態的職業婦女之壓力與休閒型態、婚姻滿足及工作滿足三者關係之差異,教育與心理研究,9,27-72。陳肇男,林惠生(1996)台灣老人的社團參與和生活滿意。台灣地區人口家庭及生命品質研討會論文集,345-367頁。陳鵬仁、楊聖德(2004)休閒運動的省思。論文發表於2004休閒運動國際學術研討會。雲林:國立雲林科技大學。傅立恆(1996)臺灣地區青少年休閒價值觀之研究 以台北、宜蘭的國中生為例(未出版碩士論文)。國立政治大學人文社會科學研究所,台北市。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(未出版碩士論文)。輔仁大學體育學系碩士班,台北縣。馮麗花(2004)優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究(未出版碩士論文)。國立體育學院教練研究所,桃園縣。黃心珍(1995)嘉義市老年婦女的自我概念對其生活滿意度及參與學習意願之影響研究(未出版碩士論文)。國立中正大學成大及繼續研究所,嘉義縣。黃月嬋(1992)有效體育教學的教師行為分析(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育研究所,臺北市。黃彩霞(2007)國小教師休閒活動參與度與生活滿意度之相關性研究(未出版碩士論文)。國立新竹教育大學教育學系碩士班,新竹市。黃惠惠(2003)情緒與壓力管理。台北:張老師文化出版。劉雅惠(2001)「中小學教師的工作 家庭衝突及其相關因素之研究」(未出版碩士論文)。國立政治大學教育學系,台北市。劉融融(2006)。雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所,桃園縣。蔡長清(2001)退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度的關係。(國科會專題研究計畫成果報告編號:NCS86-2417-H151-001)。臺北:中華民國行政院國家科學委員會。蔡長清、劉修祥、黃淑貞(1991)退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係,高雄應用科技大學學報,31,183-221。蔡培村(1992)教師休閒生活的價值與規劃,教育實習輔導通訊,3,16-24。蔡嘉仁(2009)宜蘭縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。國立東華大學國民教育研究所,花蓮縣。盧玫諭(2005)台北縣中等學校教師休閒運動態度與休閒運動參與之研究(未出版碩士論文)。輔仁大學體育學系碩士班,台北縣。盧俊宏(1998)從事體適能運動所帶來的106種利益。台灣省學校體育,8,17-22。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(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學教育研究所,高雄市。賴爾柔(1998)台灣鄉村老人生活滿意度的研究。(國科會研究專題 研究計畫成果報告編號:NCS86-2412-H013)。臺北:中華民國行政院國家科學委員會。謝妙吟(2006)休閒教育之休閒知覺自由與生活滿意關係之探討—以台南市民為例(未出版碩士論文)。立德管理學院休閒管理研究所,台南市。羅德水(2004)幾則調查報告的省思。智邦公益電子報。線上檢索日期:2009年10月7日。網址:<http://enews.url.com.tw/enews/29654#article3>。蘇國興(2004)台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究(未出版碩士論文)。台北市立師範學院國民教育研究所,台北市。英文文獻:Bammel,G.,&Burrus-Bammel,L.L.(1996). Leisure and human behavior(3rd Eds).Dubuque,IA:Brown & Benchmark Publishers. Edginton,C.R.,Jordan,D.J.,DeGraaf,D.G., &Edginton,S.R.(1995).Leisure and life satisfaction : Foundational perspectives. Madison:Brown & Benchmark Publishers. Henry, N. J. (1989) . A qualitative study about perceptions of lifestyle and life atisfaction among older adults. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University. Huang, C. Y. (2003). The relationship among leisure participation,leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. Unpublished doctoral dissertation,University of the Incarnate Word, San Antonio, TX. Kelly,J.R.,&Godbey,G.C. (1992) . Sociology of leisure. State College,PA: Venture Publishing. Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). Recreational Sport Management.Champaign, IL: Human Kinetics.