

休閒運動參與、工作壓力 與教學效能關係之研究—以屏東縣國小教師為例

林秀卿¹、郭丁豪²、馬上閔²

國立屏東科技大學體育室¹

國立屏東科技大學休閒運動保健系²

摘要

本研究目的旨在瞭解屏東縣國小教師休閒運動參與、工作壓力與教學效能之現況，以及教師個人何種背景變項與不同面向之工作壓力最能顯著預測不同面向之教學效能。本研究採問卷進行調查，以 100 學年度屏東縣國小教師為研究對象，以隨機抽樣方式，發放問卷 515 份，回收有效問卷 458 份，將所得資料採描述性統計及多元逐步迴歸進行分析。研究結果發現：一、有 60% 國小教師為「有規律性」的運動習慣；每周運動次數以「2~3 次」為主占 41.5%；每次運動時間以「0~1 小時」人數最多占 55.5%。二、國小教師有中度工作壓力感受，「內在衝突」壓力最大。三、國小教師有高度教學效能知覺，「教學計畫」效能最低。四、不同背景變項的國小教師在工作壓力上有三個背景變項達顯著準：性別、年齡、婚姻狀況。五、不同背景變項的國小教師在教學效能上有三個背景變項達顯著準：婚姻狀況、年資、職務。六、國小教師之不同背景變項之「職務」與工作壓力之三個構面對整體教學效能有顯著之預測力，其中又以「專業能力」最具解釋力。

關鍵詞：休閒運動參與、工作壓力、教學效能

主要聯絡者：馬上閔 國立屏東科技大學 電話:08-7703202 # 6482
屏東縣內埔鄉學府路 1 號 Email: masm@mail.npust.edu.tw

壹、緒論

一、研究背景與動機

在資訊爆炸、高度競爭、講究效率與緊張忙碌的現代社會中，各行各業從業人員，面臨了諸多的挑戰與衝擊，誰能在高效率中達成任務，誰就能從各行各業中脫穎而出。因此，對壓力的感受便日益彰顯。生活在壓力的環境中，每天都伴隨著壓力，如果無法調適，壓力過杜累積可能造成不良影響，嚴重可能甚至導致身心疾病（張育彰，2007）。壓力也是生活中普遍存在的問題，會使人產生焦慮、緊張等負面情緒反應，也容易造成身體的疾病（張郁芬，2001；Coleman & Iso-Ahola, 1993）。自九十學年度起，國民中小學開始實施九年一貫課程，在一片教改聲浪加上各界求新求變的需求下，對學校教育品質提升的期盼也日益殷切。為了提升自我的專業知能，教師除了必須瞭解課程領域之外亦要利用課餘時間來準備課程或蒐集相關資料；假日、寒暑假積極參與相關課程進修與研習，也需因為校內職員編制制度關係必須兼任行政工作，此外，教師每學年還需面對上級單位的督導、考核、評鑑以及少子化所帶來減班裁校對於工作權的衝擊。因此，教師所扮演的角色跟社會所賦予的道德規範與價值期許也越來越高、越來越多，在這樣工作環境下，教學與行政工作都要兼顧，除了面臨更多的挑戰與衝擊，也肩負著高度的壓力。

Kyriacou (2001)認為教師是目前許多工作壓力較高的職業之一，且教師對於整體教育工作的成敗具有關鍵的地位。2002 年九二八教師大遊行、2003 年一名台北縣國小教師至教育部跪求退休事件，其背後所隱含的意義更是凸顯教師長期工作壓力在當今教育改革浪潮下，處在教育第一線的國小教師，減輕自身的工作壓力已成首要考量（黃叢，2003）。因此，研究者想瞭解目前國小教師的工作壓力的現況為何？

教師角色功能在於為學生創造優質的學習環境，營造和諧的班級氣氛，並運用合適教學方法有效的達到教學目標。教師工作的表現則關係到學校教育的成效

(林美惠, 2005), 黃政傑與李隆盛(1993)亦認為, 教師的教學效能可能影響學生學習的成效。然而, 目前許多教師在工作職場中, 却感覺工作壓力沉重, 時常對工作感到無力, 導致生活缺乏重心, 間接影響到其教學效能(郭生玉, 1994)。國內外相關研究也指出, 國小教師工作壓力愈高其身心健康表現愈差(江欣霓, 2002; 張郁芬, 2001)。Monteriro (1990)認為工作壓力直接或間接造成個人生理、心理與行為的困擾, 嚴重將會影響到教師教學效能。唯有在身心各方面都呈現健康教師才能發揮最大的教學效能, 相對的, 若因工作壓力而導致身心疾病, 不但影響本身的身心健康、降低工作滿意度、工作動機, 甚至可能因為影響教育工作的推行造成教學效能與品質的低落(黃智慧, 2003; 蘇興國, 2004)。因此, 研究者想瞭解目前國小教師的教學效能的現況為何?

張春興(1994)認為生活品質的具體表現, 就是既懂得怎樣工作, 也懂得休閒娛樂。Godbey (1994)亦言, 娛樂休閒活動對於個人身體及心靈上的幸福感重要性正在提升。而休閒的種類繁多, 參與運動是促進健康的重要方法之一, 也是眾多休閒活動中一種優質的選擇(行政院體育委員會, 2002)。張少熙(2000)認為推廣休閒教育應該將重心放在學校、社區及人員訓練上, 在邁入二十一世紀的今天, 我們需要一個全新方位的休閒指南, 以提供更完善的休閒服務。蔡培村(1992)也指出, 如果教師無休閒運動來紓解壓力、提振精神與激發創造力, 對於整個教育工作將會是一個潛在的危機。由此可知, 休閒教育推展首重學校, 學生是為國家棟樑, 教育政策推行主力在於教師, 教師也是學生認同與學習模仿的對象, 學校教師對於學生影響甚鉅。國小教師身為基層教育工作者, 透過教師良好的休閒運動參與體驗, 可能會直接或間接的影響學生。因此, 教師在參與休閒運動時, 不僅能增進個人身心健康, 更可能將參與過程中所體認到的群體生活及合作等觀念傳達給學生, 藉此培養學生良好的健康休閒運動觀念。

近年來, 國內外學術界對於休閒等研究正持續的累積研究結果與建立理論架構, 本研究擬從休閒運動參與的角度, 以屏東縣國小教師為研究對象, 探究其休

閒運動參與與工作壓力之間關係來瞭解國小教師休閒運動參與的有效性與其休閒的意義，亦即分析休閒運動在國小教師生活中為扮演何種調適壓力角色，冀望從研究結果對教育當局提出加強休閒類型機會或提升休閒效益的實質建議，也希望藉此能提升國小教師休閒運動的參與，並減輕工作壓力，進而提升教學效能。

二、研究目的

本研究目的依據研究背景與動機，說明如下：

- (一) 探討屏東縣國小教師休閒運動參與、工作壓力與教學效能之現況。
- (二) 探討屏東縣國小教師背景變項及工作壓力預測其不同面相教學效能之情形。

三、相關文獻探討

張健群（2007）探討國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之關係，結果發現：有規律的休閒運動參與，工作壓力較低且身心健康較佳；因休閒運動參與的次數與時間的不同，而有不同程度的工作壓力感受。洪玉萍（2009）探討臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之關係，研究結果發現：國小教師每週運動2-3次者佔46.7%，休閒運動強度以輕鬆為主；不同性別、年齡、婚姻狀況、教學年資、職務、及每週運動次數、每次運動強度、運動時段之臺北市國小教師，在工作壓力各因素間均有顯著差異。綜上所述，休閒運動參與程度與工作壓力有顯著負相關；休閒運動參與有助於減輕工作壓力；休閒運動參與程度愈高，工作壓力愈小。

賴雪芬（2007）以嘉義市國立高中職教師為研究對象，探討休閒活動參與、身心健康與教學效能之關係，結果發現：不同的性別、年齡、教學年資、婚姻狀況及不同任教科別之高中職教師其於休閒活動參與差異達顯著水準；整體休閒活動參與和教學效能之各構面間的結果皆達顯著相關。此外，龍昱廷（2009）對高雄市國中教師之休閒參與、休閒滿意、幸福感與教學效能進行研究，結果發現高雄市國中教師之教學效能、休閒滿意度屬於中等偏高水準，但休閒參與頻率屬中

低參與；在典型相關方面，休閒滿意、幸福感與教學效能三者間具有相關存在，休閒參與需透過幸福感，才能影響教學效能。綜上所述休閒運動參與與教學效能呈現正相關；教師參與休閒活動有助於教學效能的提升；休閒參與心靈層面感受到幸福感，可以提升教師教學效能。

鄧珮秀（2002）探討台北縣國民小學教師工作壓力與教學效能之關係，研究發現國民小學教師在參與九年一貫課程實施時感受到中上程度的工作壓力，在教學效能方面部分達顯著差異；國民小學教師參與九年一貫課程實施之工作壓力與教學效能呈低度負相關且工作壓力各層面對教學效能具有中低度預測力。涂宏昌（2010）針對以高高屏國中小特教教師知覺校長領導風格、工作壓力與教學效能之關係進行研究，結果指出特教教師工作壓力與教學效能之現況良好；工作壓力對特教教師教學效能各層面與整體層面具有顯著的解釋力。林鎮賢（2010）針對高雄縣國小兼任行政職務教師工作壓力與教學效能關係進行研究，結果發現高雄縣國小兼任行政職務教師有中度工作壓力感受，有高度教學效能知覺；工作壓力對教學效能無顯著相關，在部份層面之間呈現低度正相關或低度負相關。綜上所述，教師不同背景變項對工作壓力有顯著差異；國小教師工作壓力現況屬中等左右程度；工作壓力與教學效能具有負相關。

貳、研究方法

一、研究工具

本研究採用之工具為編製之「屏東縣國小教師休閒運動參與、工作壓力與教學效能之關係調查問卷」。根據國內外相關文獻與參酌相關問卷（林鎮賢，2010；張禕芸，2008；趙建智，2010；鄭蕙芬，2009），及學者專家實務經驗之意見，綜合整理編製而成。問卷內容包含四個部分，第一部分為「個人基本資料」；第二部分為「休閒運動參與情形及種類」；第三部分為「工作壓力量表」；第四部

分為「教學效能量表」，說明如下：

(一) 基本資料：性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、職務、學校規模共六個變項。

(二) 休閒運動參與量表：參考趙建智（2010）所編製「國小教師休閒運動參與及體育教學專業能力關係調查問卷」之「休閒運動參與現況量表」部分，依本研究需求加以改編而成，目的為瞭解國小教師休閒運動參與實際現況，研究針對屏東縣國小教師「運動次數」與「運動時間」等兩個層面，共2題，來進行探討分析。

(三) 工作壓力量表：參考國內學者（李彥君，2002；林鎮賢，2010；張禕芸，2008）對於工作壓力研究結果整理修訂後，依本研究需求及經指導教授與專家學者建議後編製成調查教師工作壓力之選項，目的為瞭解國小教師工作壓力感受情況，內容包括：「工作負荷」、「專業能力」、「人際關係」、「內在衝突」、「變革適應」等五個層面，共25題。本量表各構面 Cronbach's α 係數介於.75~.89，因素分析萃取出五個構面，具良好信、效度。

(四) 教學效能量表：參酌國內學者（林鎮賢，2010；洪志林，2011；劉芳萁，2008；鄭蕙芬，2009）對於教師教學效能研究結果整理修訂後，依本研究需求及經指導教授與專家學者建議後編製成調查教師教學效能之選項，目的為瞭解國小教師教學效能之成效為何，內容包括：「教學計畫」、「教材內容」、「教學技巧」、「教學評量」、「學習氣氛」、「班級經營」等六個層面，共30題。本量表各構面 Cronbach's α 係數介於.83~.88，因素分析萃取出六個構面，具良好信、效度。

二、研究對象

本研究母群體為100學年度屏東縣公立國民小學合格教師，研究對象包含級任教師、科任教師、教師兼組長、教師兼主任等。母群體人數依據屏東縣政府教育處全球資訊網（2011）之屏東縣國民小學名冊，100學年度屏東縣之公立國民小學有197所（含分校、分班），教師人數約3,828人。本研究係以屏東縣內

之公立國民小學教師為研究母群體，採取分層隨機抽樣方式，班級數分為大、中、小型學校，共選取泰武國小等四十五所學校之教師為正式受訪對象。在大型學校抽取 5 所學校每所發放 25 份問卷共 125 份、中型學校抽取 10 所學校每所發放 15 份問卷共 150 份、小型學校抽取 30 所學校每所發放 8 份問卷共 240 份，合計抽取 515 位教師為研究對象，回收問卷 476 份，經篩選、剔除無效問卷後，合計有效問卷 458 份，有效回收率為 88.93%。

三、資料分析

描述性統計以題目的次數分配、百分比、平均數、標準差等描述性統計，呈現各變項各層面之狀況，瞭解屏東縣國小教師之個人基本資料與休閒運動參與和所知覺的教師工作壓力、教師教學效能之現況。此外，利用多元逐步迴歸分析，以屏東縣國小教師之教師教學效能各構面為自變項，以教師個人背景變項及工作壓力各構面為依變項，分析屏東縣國小教師在個人背景變項與教師工作壓力能顯著預測教師教學效能。

參、結果與討論

一、國小教師基本資料與休閒運動參與現況分析

(一) 個人背景變項

本研究樣本基本資料，包含性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、擔任職務、學校規模等(參表 1)。就性別而言，男性教師為 192 人，佔總數 41.9%；女性教師為 266 人，佔總人數 58.1%。以年齡而言，教師年齡 21~30 歲為 28 人，佔總人數 6.1%；31~40 歲為 236 人，佔總人數 51.5%；41~50 歲為 175 人，佔總人數 38.2%；50 歲以上為 19 人，佔總人數 4.1%。因 21~30 歲 28 人（佔 6.1%）與 50 歲以上 19 人（佔 4.1）偏少，因此本研究將年齡分成 40 歲以下（264 人，佔總人數 58%）與 41 歲以上（194 人，佔總人數 42%）兩組。就婚姻狀況而言，已婚

者為 359 人，佔總人數 78.4%，未婚者為 96 人，佔總人數 21%；其他為 3 人，佔總人數 0.3%。由於「其他」選項人數 3 人，占不到整體抽樣樣本的 1%，因此「其他」將與「已婚」選項合併，合併後為 362 人，佔總人數 79%。以服務年資來看，5 年以下為 19 人，佔總人數 4.1%；6（含）~10 年為 122 人，佔總人數 26.6%；11（含）~15 年為 152 人，佔總人數 33.2%；16 年以上為 165 人，佔總人數 36%。由於 5 年以下 19 人，將與「6（含）~10 年」選項合併，合併後為「10 年以下」141 人，佔總人數 30.8%。就擔任職務來看，教師兼行政為 175 人，佔總人數 38.2%；級任教師為 241 人，佔總人數 52.6%；科任教師為 42 人，佔總人數 9.2%。由於科任教師為 42 人，將與「級任教師」選項合併，合併後為「一般教師」283 人，佔總人數 30.8%。以學校規模而言，本研究因採用隨機分層抽樣方式進行樣本抽樣，因此在學校規模中，12 班（含）以下的有效樣本為 200 人，佔總人數 43.7%；13~24 班為 141 人，佔總人數 30.8%；25 班以上為 117 人，佔總人數 25.5%。

表一 樣本基本資料

背景變項	組別	次數	百分比(%)	累積百分比(%)
性別	男性	192	41.9	41.9
	女性	266	58.1	100.0
年齡	40 歲以下	264	57.6	57.6
	41 歲以上	194	42.4	100.0
婚姻狀況	已婚	362	79.0	79.0
	未婚	96	21.0	100.0
服務年資	10 年以下	141	30.8	30.8
	11~15 年	152	33.2	64.0
	16 年以上	165	36.0	100.0
職務	教師兼行政	175	38.2	38.2
	一般教師	283	61.8	90.8
學校規模	12 班以下	200	43.7	43.7
	13~24 班	141	30.8	74.5
	25 班以上	117	25.5	100.0

(二)休閒運動參與現況

在運動習慣方面，「有規律性」運動習慣之國小教師有 275 人(60%)，所佔比

例較多；「偶而為之」為 175 人(38.2%)，所佔比例較少，顯示屏東縣國小教師較有規律的參與休閒運動習慣。每週運動次數方面，以「2~3 次」190 人(41.5%)最多；其次為「1 次」128 人(27.9%)；再次為「4~5 次」82 人(17.9%)；再次為「0 次」者為 36 人(7.9%)；而「6 次以上」22 人(4.8%)，所佔比例最少。每次運動時間方面，以「0~1 小時」254 人(55.5%)最多，將近佔所有樣本之一半以上；其次為「1~2 小時」171 人(37.3%)；再次為「2~3 小時」21 人(4.6%)；再次為「3~4 小時」8 人(1.7%)；而「4 小時以上」者為 4 人(0.9%)，所佔比例最少。每月運動消費方面，以「1000 元以下」255 人(55.7%)最多，佔所有樣本之一半以上；其次為「0 元」136 人(29.7%)；再次為「1001~2000 元」47 人(10.3%)；再次為「2001~3000 元」12 人(2.6%)；再次為「3001~4000 元」7 人(1.5%)；而「4001 元以上」者為 1 人(0.2%)，所佔比例最少。運動參與類型之前三項順位排序結果顯示，屏東國小教師分別以「戶外運動」排為第一順位有 293 人(64.0%)；排第二順位為「球類運動」有 175 人(38.2%)；排第三順位為「舞蹈類運動」有 84 人(18.3%)。

本研究參與者在休閒運動參與行為之分佈情形，屏東國小教師每週參與運動次數以 2~3 次(41.5%)居多此結果與學者陳曉菁(2009)、賴瑞昌(2009)研究發現相同；而參與次數 0~1 次合佔 35.8%，與教育部 2000 年所推動「教師體適能計畫」，每週至少運動三次之建議，有稍微偏高的情形；且每次活動時間以 0~1 小時(55.5%)為最多，顯示國小教師每週參與的次數與每次參與的時間亦嫌不足，此結果與學者李嘉慶(2002)、陳曉菁(2009)、謝鎮偉(2002)研究發現相同；而教師參與運動類型的選擇第一順位以戶外運動(64%)及第二順位球類運動(38.2%)居多。

二、國小教師工作壓力現況分析

由表二得知，國小教師在工作壓力構面以「內在衝突」得分最高($M=3.14$ ， $SD=1.00$)；其次依序為「變革適應」、「工作負荷」、「專業能力」，而以「人際關

係」得分最低。整體而言，工作壓力平均數為 2.68，介於 2（部分符合）~3（普通符合）之間。可見國小教師在工作壓力構面得分情形為中等程度。

表二 屏東縣國小教師工作壓力現況分析表摘要表

工作壓力構面	平均數	標準差	排序
工作負荷	2.73	0.94	3
專業能力	2.37	0.84	4
人際關係	2.16	0.98	5
內在衝突	3.14	1.00	1
變革適應	2.93	1.03	2
整體工作壓力	2.68	0.79	

由表三可知，國小教師之工作壓力選項共有 4 題平均數大於 3.00，依序為：「教育政策的搖擺不定，讓我覺得教師角色的壓力比以往沉重」、「對於學生的行為問題在管教上未賦予完全權力，令人感到挫折、無奈」、「面對未來學校人事結構的改變，會讓我感到擔憂」、「我對學生的問題及家長的配合度很低，常有無力感」。

表三 工作壓力各題項分析表

工作 壓力 構面	題目	平均數	標準差	構面 排序	總排 序
一、 工作 負荷	1. 我覺得花太多時間在學校所舉辦的各項 內外活動上。	2.91	1.11	2	8
	2. 我覺得工作負荷過重而不能在上班的時 間內完成。	2.62	1.11	4	12
	3. 我覺得教材內容過多，常需要趕課來追 上教學進度。	2.72	1.11	3	11
	4. 我覺得學校兼辦行政工作太多，間接影 響教學品質。	2.98	1.26	1	5
	5. 我覺得在教學活動執行上，常因缺乏足 夠支持與資源，感到無力感與壓力。	2.40	1.03	5	15
二、 專業 能力	6. 我不太能瞭解教育改革方案的真正內 涵，而造成教學或行政上的壓力。	2.40	1.07	3	16
	7. 我覺得參與進修活動會對我造成壓力。	2.18	1.03	5	19
	8. 我覺得學生家長的不合理要求，常會造 成我工作上的困擾。	2.49	1.15	1	13
	9. 我會因教學過程中需隨時追求新知或使 用資訊科技媒體，而感到有壓力。	2.41	1.07	2	14
	10. 我會擔心因為自己的專業能力不夠而 影響教學品質。	2.38	1.04	4	17

三 人 際 關 係	11. 我必須處理個人與家長之間的歧見或衝突。	2.13	1.07	2	20
	12. 同事之間會為了學校的各項競賽或成績比較而產生不愉快。	2.03	1.69	3	21
	13. 我在學校因同時扮演教學與處理行政業務不同的角色而內心有所衝突。	2.31	1.10	1	18
四 、 內 在 衝 突	14. 對於學生的行為問題在管教上未賦予完全權力，令人感到挫折、無奈。	3.21	1.25	2	2
	15. 教育政策的搖擺不定，讓我覺得教師角色的壓力比以往沉重。	3.51	1.17	1	1
	16. 我對學生的問題及家長的配合度很低，常有無力感。	3.02	1.19	3	4
	17. 我覺得教改政策與實際教學現況的落差，讓我感到挫折。	2.84	1.16	4	9
五 、 變 革 適 應	18. 學校因外在環境的變遷及內在需求，進行變革與創新，使我感到壓力。	2.80	1.10	4	10
	19. 教師分級制度（專業評鑑）的實施讓我感到十分憂心。	2.94	1.22	3	7
	20. 面對未來學校人事結構的改變，會讓我感到擔憂。	3.03	1.22	1	3
	21. 因為學校教育政策的改變，增加了許多我不想做的工作。	2.94	1.18	2	6

如表三所示，最令屏東縣國小教師感受工作壓力極大的前五大題項依序為：「教育政策的搖擺不定，讓我覺得教師角色的壓力比以往沉重」($M=3.51$)；第二壓力源為「對於學生的行為問題在管教上未賦予完全權力，令人感到挫折、無奈」($M=3.21$)；第三為「面對未來學校人事結構的改變，會讓我感到擔憂」($M=3.03$)；第四為「我對學生的問題及家長的配合度很低，常有無力感」($M=3.02$)；第五為「我覺得學校兼辦行政工作太多，間接影響教學品質」($M=2.98$)，上述屏東縣國小教師之前五大壓力源當中（共五題），其中三題之題項構面皆來自於其內在衝突，由此可見，屏東縣國小教師之最主要工作壓力來源為「內在衝突」，其研究結果與過去針對屏東縣國小教師工作壓力研究（張彩雲，2009；鄭志成、許志賢、吳秀麗，2008；蔡孟珍，2001）之研究結果相異，研究顯示，屏東縣國小教師工作壓力層面已由「工作負荷」偏向「內在衝突」層面。

三、國小教師教學效能現況分析

表四所示，「教材內容」構面為國小教師之教學效能來源之首($M=4.11$ ， $SD=0.6$)；其次為「學習氣氛」、「班級經營」、「教學技巧」、「教學評量」；而以「教

學計劃」構面($M=3.70$, $SD=0.61$)得分最低。整體而言,教學效能平均數為3.91,介於3(普通符合)~4(大多符合)之間,可見屏東縣國小教師在教學效能構面得分情形為中高程度。

表四 屏東縣國小教師教學效能現況分析表摘要表

教學效能構面	平均數	標準差	排序
教學計劃	3.70	0.61	6
教材內容	4.11	0.60	1
教學技巧	3.93	0.58	4
教學評量	3.89	0.57	5
學習氣氛	3.98	0.60	2
班級經營	3.94	0.54	3
整體教學效能	3.91	0.49	

由表五可知,屏東縣國小教師自覺教學效能較大的前五大題項依序為:「我會對表現進步的學生給予鼓勵與讚美。」($M=4.31$)；第二為「我會透過舉例或親自示範,讓學生容易瞭解教材內容。」($M=4.16$)；第三為「我會以學生的先備知識為基礎,來導入要學習的新事物。」($M=4.09$)；第四為「我會循序漸進、由簡而繁的教授教材內容。」($M=4.06$)；第五為「我會與學生分享彼此的經驗,促進師生感情交流。」

表五 教學效能各題項分析表

教學效能構面	題目	平均數	標準差	構面排序	總排序
一、教學計劃	1. 我會在教學前精熟每個授課單元的內容,再進行教學。	3.74	.727	2	23
	2. 我會在擬定教學計畫時,掌握教學內容的組織與連貫性。	3.68	.738	4	26
	3. 我會在教學中融入不同的文化資料來豐富教學內容。	3.69	.806	3	25
	4. 我會在教學前先做好教學時間及程序的安排。	3.83	.715	1	20
	5. 我能因班級學生的整體差異背景,為學生準備適合程度的領域教材以符合家長期望。	3.58	.782	5	27
二、教材內容	6. 我會以學生的先備知識為基礎,來導入要學習的新事物。	4.09	.640	2	3
	7. 我會透過舉例或親自示範,讓學生容易瞭解教材內容。	4.16	.701	1	2
	8. 我會循序漸進、由簡而繁的教授教材內容。	4.06	.651	3	4

三、 教 學 技 巧	9. 我會透過學生感興趣之話題，來引發學生的學習動機。	3.96	.713	2	10
	10. 我會應用不同的教學方法，如講述法、問答法或討論法。	3.96	.701	1	9
	11. 我會在教學過程中，變化教學活動以維持學生的注意力。	3.92	.719	4	13
	12. 我會以問題形式，由淺而深探詢學生是否真正瞭解上課內容。	3.93	.703	3	12
	13. 我能善用教學媒體或教具，以激發學生學習興趣。	3.90	.771	5	16
四、 教 學 評 量	14. 我會根據評量的結果，瞭解在評量中受挫敗學生的學習困難，適時給予協助。	3.91	.711	2	14
	15. 我會根據評量的結果，依此調整教學進度、內容與方法。	3.90	.674	4	17
	16. 在評量過程中，我會鼓勵學生提出問題。	4.02	.708	1	7
	17. 我會採取筆試、口述、蒐集資料等多元方式進行評量。	3.71	.831	5	24
	18. 我會與學生共同檢討評量的結果，並修正其錯誤。	3.90	.785	3	15
五、 學 習 氣 氛	19. 我會與學生分享彼此的經驗，促進師生感情交流。	4.06	.705	1	5
	20. 我會以幽默的語調帶動教室裡輕鬆愉快的學習氣氛。	3.95	.773	3	11
	21. 我會善用獎懲的方式與技巧，以維持班級和諧氣氛。	4.05	.770	2	6
	22. 我會對有特殊困難學習的學生表達耐心和幫助。	3.86	.703	4	19
	23. 我能隨著班級學生和時代的不同，將班級經營方式做適度的調整。	3.98	.661	2	8
六、 班 級 經 營	24. 即使在教學環境不佳的情況下，我也能克服困難進行有效的教學。	3.76	.651	5	22
	25. 在我班級裡，我能凝聚班級成員意識，學生能遵守班規與生活公約。	3.89	.706	3	18
	26. 我會對表現進步的學生給予鼓勵與讚美。	4.31	.696	1	1
	27. 我的教學方法能讓學生接受且學習成效良好。	3.77	.649	4	21

本研究發現屏東縣國小教師覺知教學效能較大的前五大題項依序為：「我會對表現進步的學生給予鼓勵與讚美」、「我會透過舉例或親自示範，讓學生容易瞭解教材內容」、「我會以學生的先備知識為基礎，來導入要學習的新事物」、「我會循序漸進、由簡而繁的教授教材內容」、「我會與學生分享彼此的經驗，促進師生感情交流」，上述屏東縣國小教師之前五大自覺教學效能當中（共五題），其中三題之題項構面皆來自於其「教材內容」，由此可見，屏東縣國小教師知覺自我教

學效能感受較高的構面為「教材內容」；而以「教學計畫」感受度較低，此研究結果與林鎮賢（2010）、張碧娟（1999）之研究結果相同。

四、不同背景變項及工作壓力與不同面向教學效能之預測力分析

(一) 不同背景變項與工作壓力各構面對教學計畫之預測分析

由表六得知，對「教學計畫」有顯著預測能力之變項有「性別」、「職務」、「專業能力」及「內在衝突」等四個變項，*t* 值皆達顯著水準。決定係數為.073，且 *F* 值(3.174)達顯著水準，其標準化迴歸模式為：教學計畫 = 0.96×性別 + (-.097) ×職務 + (-3.37) ×專業能力 + .139 ×內在衝突。

(二) 不同背景變項與工作壓力各構面對教材內容之預測分析

由表七得知，對「教材內容」有顯著預測能力之變項有「專業能力」及「內在衝突」等二個變項，*t* 值皆達顯著水準。決定係數為.10，且 *F* 值(4.638)達顯著水準，其標準化迴歸模式為：教材內容 = (-3.11)專業能力 + .294 ×內在衝突。

(三) 不同背景變項與工作壓力各構面對教學技巧之預測分析

由表八得知，對「教學技巧」有顯著預測能力之變項有「職務」、「專業能力」及「內在衝突」等三個變項，*t* 值皆達顯著水準。決定係數為.10，且 *F* 值(4.474)達顯著水準，其標準化迴歸模式為：教學技巧 = (-.128) ×職務 + .144 ×工作負荷 + (-.259) ×專業能力 + .210 ×內在衝突。

表六 不同背景變項與工作壓力各構面對教學計畫迴歸摘要表

選出變項順序	多元相關係數(R)	標準化迴歸係數(β)分配	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
性別	.119	.096	1.99*	.047
年齡	.004	.003	.051	.959
婚姻	-.036	-.024	-.498	.619
服務年資	.010	.014	.212	.833
職務	-.122	-.097	-.194*	.048
學校規模	-.036	-.048	-.981	.327
工作負荷	.074	.114	1.72	.086
專業能力	-2.44	-3.37	-4.44**	.000
人際關係	.036	.057	.895	.371
內在衝突	.085	.139	2.05*	.041
變革適應	.057	.095	1.31	.191

決定系數 R ²	.073	
F 值	3.174***	.000
註： [*] p<.05 ^{**} p<.01 ^{***} p<.001		

表七 不同背景變項與工作壓力各構面對教材內容迴歸摘要表

選出變項順序	多元相關係數(R)	標準化迴歸係數(β)分配	t 值	P 值
常數	4.033		19.06	.000
性別	.094	.078	1.64	.102
年齡	.050	.041	.653	.514
婚姻	-.052	-.036	-.757	.450
服務年資	-.008	-.011	-.171	.864
職務	-.099	-.081	-1.64	.101
學校規模	-.023	-.032	-.667	.505
工作負荷	.053	.084	1.29	.198
專業能力	-.220	-.311	-4.16***	.000
人際關係	-.063	-.104	-1.66	.098
內在衝突	.174	.294	4.42***	.000
變革適應	.034	.059	.819	.413
決定系數 R ²	.10			
F 值	4.638***			.000

註：^{*}p<.05 ^{**}p<.01 ^{***}p<.001

表八 不同背景變項與工作壓力各構面對教學技巧迴歸摘要表

選出變項順序	多元相關係數(R)	標準化迴歸係數(β)分配	t 值	P 值
常數	4.000		19.25	.000
性別	.070	.060	1.26	.210
年齡	.005	.004	.065	.948
婚姻	-.096	-.067	-1.42	.157
服務年資	.072	.101	1.57	.117
職務	-.154	-.128	-2.61**	.009
學校規模	-.048	-.067	-1.39	.165
工作負荷	.089	.144	2.20*	.028
專業能力	-.180	-.259	-3.47**	.001
人際關係	-.024	-.041	-.655	.513
內在衝突	.122	.210	3.16**	.002
變革適應	-.011	-.019	-.264	.792
決定系數 R ²	.10			
F 值	4.474***			.000

註：^{*}p<.05 ^{**}p<.01 ^{***}p<.001

(四)不同背景變項與工作壓力各構面對教學評量之預測分析

由表九得知，對「教學評量」有顯著預測能力之變項有「性別」、「職務」、「工作負荷」、「專業能力」及「內在衝突」等五個變項，*t* 值皆達顯著水準。決定係數為 .091，且 *F* 值(4.042)達顯著水準，其標準化迴歸模式為：教學評量 = .116 ×性別 + (-.128)×職務 + .133×工作負荷 + (-.338)×專業能力 + .164×內在衝突。

表九 不同背景變項與工作壓力各構面對教學評量迴歸摘要表

選出變項順序	多元相關係數(R)	標準化迴歸係數(β)分配	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
常數	3.831		18.82	.000
性別	.134	.116	2.44*	.015
年齡	-.001	-.001	-.014	.988
婚姻	-.054	-.039	-.808	.420
服務年資	.040	.057	.884	.377
職務	-.150	-.128	-2.60*	.010
學校規模	-.021	-.031	-.637	.524
工作負荷	.081	.133	2.03*	.043
專業能力	-.228	-.338	-4.50**	.000
人際關係	.023	.040	.628	.530
內在衝突	.093	.164	2.46*	.014
變革適應	.030	.054	.752	.453
決定系數 R^2	.091			
<i>F</i> 值	4.042**			.000

註：^{*}*p*<.05 ^{**}*p*<.01 ^{***}*p*<.001

(五)不同背景變項與工作壓力各構面對教學氣氛之預測分析

由表十得知，對「學習氣氛」有顯著預測能力之變項有「工作負荷」、「專業能力」及「內在衝突」等三個變項，*t* 值皆達顯著水準。決定係數為 .082，且 *F* 值(3.594)達顯著水準，其標準化迴歸模式為：學習氣氛 = .175×工作負荷 + (-.249) ×專業能力 + .239×內在衝突。

表十 不同背景變項與工作壓力各構面對學習氣氛迴歸摘要表

選出變項順序	多元相關係數(R)	標準化迴歸係數(β)分配	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
常數	4.112		19.04	.000
性別	.006	.005	.11	.914
年齡	-.045	-.037	-.58	.565
婚姻	-.096	-.065	-1.36	.174
服務年資	.023	.031	.47	.638

職務	-.091	-.074	-1.48	.139
學校規模	.018	.024	.49	.625
工作負荷	.112	.175	2.66**	.008
專業能力	-.177	-.249	-3.30**	.001
人際關係	-.034	-.056	-.89	.376
內在衝突	.143	.239	3.56***	.000
變革適應	-.053	-.091	-1.25	.210
決定系數 R ²	.082			
F 值	3.594***			.000

註：^{*}p<.05 ^{**}p<.01 ^{***}p<.001

(六) 不同背景變項與工作壓力各構面對班級經營之預測分析

由表十一得知，對「班級經營」有顯著預測能力之變項有「專業能力」及「內在衝突」等二個變項，t 值皆達顯著水準。決定係數為 .057，且 F 值(2.45)達顯著水準，其標準化迴歸模式為：班級經營 = (-.256)×專業能力 + .153×內在衝突。

表十一 不同背景變項與工作壓力各構面對班級經營迴歸摘要表

選出變項順序	多元相關係數(R)	標準化迴歸係數(β)分配	t 值	P 值
常數	4.089		20.67	.000
性別	.060	.054	1.12	.264
年齡	-.019	-.017	-.27	.791
婚姻	-.059	-.044	-.91	.366
服務年資	.051	.077	1.16	.247
職務	-.069	-.062	-1.23	.218
學校規模	-.019	-.029	-.59	.555
工作負荷	.038	.065	.97	.332
專業能力	-.165	-.256	-3.35**	.001
人際關係	.001	.002	.03	.977
內在衝突	.083	.153	2.24*	.025
變革適應	-.025	-.047	-.64	.522
決定系數 R ²	.057			
F 值	2.45			.006

註：^{*}p<.05 ^{**}p<.01 ^{***}p<.001

(七)不同背景變項與工作壓各構面對整體教學效能之預測分析

由表十二得知，對「整體教學效能」有顯著預測能力之變項有「職務」、「工

作負荷」、「專業能力」及「內在衝突」等四個變項，*t* 值皆達顯著水準。決定係數為 .10，且 *F* 值(4.499)達顯著水準，其標準化迴歸模式為：整體教學效能 = (-.113)×職務 + .140×工作負荷 + (-.339)×專業能力 + .226×內在衝突。

表十二 不同背景變項與工作壓力各構面對整體教學效能迴歸摘要表

選出變項順序	多元相關係數(R)	標準化迴歸係數(β)分配	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
常數	3.943		22.61	.000
性別	.086	.087	1.84	.067
年齡	-.001	-.001	-.02	.983
婚姻	-.069	-.058	-1.21	.225
服務年資	.034	.057	.88	.378
職務	-.114	-.113	-2.30*	.022
學校規模	-.027	-.044	-.92	.358
工作負荷	.073	.140	2.14*	.033
專業能力	-.197	-.339	-4.52***	.000
人際關係	-.005	-.011	-.18	.861
內在衝突	.110	.226	3.38**	.001
變革適應	.005	.011	.15	.878
決定系數 R^2	.100			
F 值	4.499***			.000

註：^{*}*p*<.05 ^{**}*p*<.01 ^{***}*p*<.001

五、綜合討論

屏東縣國小教師個人背景變項與工作壓力對整體教學效能具有預測力的變項有四項，分別是「職務」、「工作負荷」、「專業能力」和「內在衝突」層面，並且達到顯著水準，表示本研究所預測的教師個人背景變項及工作壓力能有效影響教師教學效能，且具有相當的解釋作用，其總解釋變異量達 10%。

由上述四個變項中可以瞭解到，工作壓力之工作負荷及內在衝突對整體教學效能具有正向的預測作用；而個人背景變項之職務與工作壓力之專業能力對整體教學效能具有負向的預測作用，顯示工作壓力之專業能力層面表現愈高者，其教學效能表現愈差，而兼任行政業務的國小教師與在工作壓力之工作負荷與內在衝突層面表現愈高者，其教學效能表現情形愈佳。推估可能原因，兼任行政業務的國小教師累積較豐富的教學及行政經驗有助於提升其教學效能，並且在工作負荷

與內在衝突上有較強感受力的教師，愈懂得善用磨練的機會或砥礪自己去吸收更多、更豐富的新知，使教學效能表現更好。另一層面，教師本身的專業能力，如進修研習、資訊媒體的運用、教改政策下所交辦的方案、師生互動及教學課程與管理等方面所產生的工作壓力，可能使得自己無法調適自我教學的模式，進而陷入現實與理想的拉鋸戰時，則較容易使得教學效能呈現低落的現象。這樣的研究結果與鄧珮秀（2002）研究結果相同。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 在休閒運動參與方面：

有規律性運動的教師大於偶而為之的教師。每週運動次數為 2~3 次占 41.5%，運動時間以 0~1 小時為多數占 55.5%。國小教師最常參與的休閒運動類型為「戶外運動」的休閒運動。在工作壓力方面整體的國小教師工作壓力狀況是屬於中等偏低的程度（平均數 2.68），在工作壓力量表五個構面中以「內在衝突」平均最高（平均數 3.14），屬中等程度，其次依序為「變革適應」、「工作負荷」、「專業能力」及「人際關係」。在教學效能方面，整體的國小教師教學效能感受是屬於中等偏高的程度（平均數 3.91），在教學效能量表六個構面中以「教材內容」平均最高（平均數 4.11），屬中等偏高程度，其次依序為「學習氣氛」、「班級經營」、「教學技巧」、「教學評量」及「教學計畫」。

(二) 不同背景變項與工作壓力各構面對整體教學效能之預測分析

國小教師不同背景變項的職務和工作壓力之工作負荷、專業能力及內在衝突三構面對整體教學效能是具有顯著預測力，其解釋力為 10%，也就是說可以解釋國小教師整體教學效能的 10% 的變異。

二、建議

本研究針對結論提供相關單位與未來研究者之建議，分述如下：

(一) 對教育相關單位之建議

依據本研究結果顯示，國民小學教師在「內在衝突」、「變革適應」、「工作負荷」等層面普遍感受較高工作壓力，其中 40 歲以下的教師在工作壓力之變革適應感受程度大於 41 歲以上的教師，而又以「面對未來學校人事結構的改變，會讓我感到擔憂。」得分最高，結果也顯示，少子化所衍生的減班、併校問題的確造成教師心理層面上的壓力。因此，建議教育行政機關除了應定期舉辦相關研習課程，邀請專家學者演講、講習等類型活動來加強教師對於「超額教師」配套措施的瞭解與因應措施外，若能增加專任教師之編制，將一些行政事務的行政工作，交由專任職員負責，讓教師能更專心於課程教學、教學計畫、教材編輯等專職職務，使教師的專業自主受到重視。若能如此，教師能更專心於教學上，致力提升自我整體教學品質。

本研究發現，教師在工作壓力之專業能力層面對於整體教學效能呈現負向的預測作用，顯示工作壓力之專業能力越高者，其教學效能越差；而且教學效能中以教學計畫構面的效能最低，顯示國小教師在教學整體計畫上較為不足。因此，建議教育行政機關應考量教師實際上的需求，提供教師研習機會，定期舉辦有關教育理論與教學實務的課程，藉由進修活動，除能提供充實且切合實際等完整的教學計畫外，教師亦能從專業的成長機會當中充實自我專業領域及增加互動成長與經驗交流，以提升教師專業知能。

(二) 對未來研究之建議

本研究之範圍僅限於屏東縣之公立國民小教師，在研究結果的推論受到相當的限制，建議未來研究者，在研究對象方面，縱的方面，配合九年一貫課程的實施，可將國中、高中教師納入研究範圍；在橫的方面，可將研究範圍擴大至其他縣市、地區藉以探討不同類型、不同地區教師參與在休閒運動參與、工作壓力與教學效能之相互關係及其差異情形，使研究結果更具參考價值。

本研究僅在探討國小教師休閒運動參與、工作壓力與教學效能之相關，所使用之工具係以文獻分析作為建構問卷之基礎，再經專家審查、因素分析、信度考驗，建立研究工具的信效度。然而經文獻探討可發現，國小教師休閒運動參與之項目及評量教師工作壓力與教學效能之指標尚有許多，建議未來研究者可考慮將其他相關因素納入研究變項，讓研究更為詳盡與周延。

參考文獻

- 江欣霓（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)。國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。
- 行政院體育委員會（2002）。全國體育會議資料。臺北市：行政院體育委員會。
- 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（未出版碩士論文）。國立臺灣體育學院體育研究所，臺中市。
- 林美惠（2005）。高職家事類科教師工作壓力與教學效能之研究(未出版碩士論文)。國立屏東科技大學技術及職業教育研究所，屏東縣。
- 林鎮賢（2010）。高雄縣國小兼任行政職務教師工作壓力與教學效能關係之研究（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。
- 郭生玉(1987)。教師工作心態與背景因素關係之研究。教育心理學報, 20, 37-54。
- 涂宏昌（2010）。國中小特教教師知覺校長領導風格、工作壓力與教學效能關係之研究—以高高屏國小為例(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學教育行政研究所，屏東市。
- 陳曉菁（2009）。金門縣國小教師休閒運動阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。國立臺北護理學院運動保健研究所，臺北市。
- 張少熙（2000）。臺北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北市：漢文。
- 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)。

- 文)。國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義縣。
- 張春興 (1994)。現代心理學。臺北市：東華。
- 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(未出版碩士論文)。國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義縣。
- 張禕芸 (2008)。桃園縣國小教師工作壓力與休閒行為之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺東大學教育學系，臺東縣。
- 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(未出版碩士論文)。國立臺東大學教育學系，臺東縣。
- 黃政傑、李隆盛 (1993)。班級經營—理念與策略。臺北市：師大書苑。
- 黃智慧 (2003)。減緩教師工作壓力之行動研究(未出版碩士論文)。國立臺中師範學院國民教育研究所，臺中市。
- 黃蘋 (2003)。我國近年來教改的成效與問題癥結—教育哲學角度的省思。中大社會文化學報，16，1-1。
- 蔡孟珍 (2001)。國民小學教師參與試辦九年一貫課程之工作壓力與因應策略研究(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。
- 蔡培村 (1992)。教師休閒生活的價值與規劃。教育實習輔導通訊，3，6-24。
- 鄧珮秀 (2002)。台北縣國民小學教師工作壓力與教學效能關係之研究—以九年一貫課程實施為例(未出版碩士論文)。國立台北師範學院國民教育研究所，台北市。
- 鄭志成、許志賢、吳秀麗 (2008)。工作壓力對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例。生物與休閒事業研究，6 (1)，88-103。
- 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(未出版碩士論文)。國立嘉義大學管理學院碩士在職專班，嘉義縣。
- 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(未出版碩士論文)。輔仁大學體育學系，新北市。
- 龍昱廷 (2009)。高雄市國中教師休閒參與、休閒滿意、幸福感與教學效能之相關研究(未出版碩士論文)。樹德科技大學經營管理研究所，高雄市。
- 蘇國興 (2004)。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(未出版碩士論文)。臺北市立師範學院國民教育研究所，臺北市。
- 趙建智 (2010)。臺南市國小教師休閒運動參與及體育教學專業能力之相關研究(未出版碩士論文)。國立屏東科技大學休閒運動保健系研究所，屏東縣。
- 鄭蕙芬(2009)。台灣地區參與康樂輔導活動之國小教師人格特質與教學效能之相關研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration* (4th ed.). State College, PA: Venture.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Education Studies*, 4, 1-6.
- Monteriro, T. (1990). Stress and the administrator: A look at theory and reality. *NASSP Bulletin*, 74(525), 80-85.



A Correlational Study of Recreational Sports Participation, Work Pressure, and Teaching Effectiveness: An Example of Pingtung County Elementary School Teachers

Lin, Shao-Chin¹、Ma, Shang-Min²、Kuo, Ting-Hao²

National Pingtung University of Physical Education Office¹

National Pingtung University of Science and Technology²

Abstract

The purposes of this study were to investigate the relationship between recreational sports participation, work pressure and teaching effectiveness of elementary school teachers in Pingtung, and to predict teaching effectiveness with teachers' backgrounds and work pressure. A questionnaire survey was administered. The participants were the teachers of elementary schools in Pingtung. 515 copies were randomly sent out, 476 returned, while 458 were valid. The return rate was 88.9%. Using SPSS for Windows 17.0, the data was analyzed with descriptive statistics and multiple stepwise regression. The study reaches the following conclusions: 1) 60% of the respondents participated in recreational sports regularly, 55.5% spent 0-1 hours each time, 41.5% participated 2-3 times every week. 2) Elementary school teachers who work under moderately degree pressure feel the most "inherent conflict". 3) Elementary school teachers with highly teaching effectiveness in teaching get the opposite effectiveness in "teaching plans". 4) On the matter of work pressure to teachers who have different background variables, three background variables reach the grade of obvious: sex, age, and marriage. 5) On the matter of teaching effectiveness to teachers who have different background variables, three background variables reach the grade of obvious: marriage, working period, and position. 6) The "professional capability" from three work pressure factors and the "positions" of backgrounds would significantly predict teaching effectiveness for elementary school teachers.

Keywords: recreational sports participation, work pressure, teaching effectiveness

