

引用文獻

一、中文部份

王俊民（1989）。國民中學教師成就動機與職業倦怠之關係研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。

王文科、王智弘（2007）。教育研究法，五南圖書出版公司，臺北市。

尤逸歆（2003）。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，雲林科技大學，雲林縣。

內政部戶政司（2008）。我國新生兒出生率。2009年5月4日，取自內政部戶政司網址：<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=15408&CtNode=4594>

方光瑋（2007）。工作倦怠，該休假還是辭職？康健雜誌，106。2008年3月26日，取自 <http://news.yam.com/view/mkmnews.php/529659>

方玉婷（2008）。臺灣地區公立國民中學體育組長工作壓力與工作滿意關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

江欣怡（2006）。三大抒壓快樂療法 30 世代太倦怠！。2008年4月28日，取自 30 雜誌網，網址 <http://forum.30.com.tw/Main/index.aspx>

江欣霓（2001）。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。

李彥君（2002）。國民小學教師工作壓力與情緒管理之研究。未出版碩士論文，國立臺中師範學院，臺中市。

- 李佩玲 (2006)。臺南地區國中體育教師時間管理之調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 何郁玲 (1999)。中小學教師職業倦怠，教師效能感與生命意義感關係之研究。未出版碩士論文，彰化師範大學，彰化縣。
- 呂秀華 (1997)。國民中學教師背景變項、工作壓力、行動控制與工作倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北縣。
- 車先蕙 (2006)。老大靠邊閃!主管人員的壓力管理。新光醫訊，172。2008年7月10日，取自 <http://www.skh.org.tw/mnews/172/2-1.htm>
- 林秀靜 (1998)。國中資優班教師工作壓力與因應方式之調查研究。未出版碩士論文，彰化師範大學，彰化縣。
- 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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林純文 (1996)。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 林義男、王文科 (1998)。教育社會學，五南圖書出版有限公司，臺北市。
- 林郁絲 (2000)。組織變革中國民小學教師角色壓力之研究。未出版碩士論文，國立臺中師範學院，臺中市。
- 林清和 (2001)。教練心理學，文史哲出版社，臺北市。

- 林佳蓉 (2002)。幼兒教師任教職志、工作壓力與社會支持之質性研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 林克泓 (2008)。臺北市國民小學兼任行政工作教師工作壓力與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 林芝安 (1999)。為什麼我老是工作倦怠。康健雜誌，15。2009年2月18日取自：<http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?id=1629>
- 姚良志 (2008)。國小體育教師角色衝突與組織承諾之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育大學，桃園縣。
- 洪素卿 (2008，8月6日)。上班就沒勁 老覺厭煩，小心工作疲勞惡性循環。自由時報，B7版。
- 邱永林 (2008，7月10日)。創造快樂 ABCD 法則。自由時報，D11版。
- 邱欣怡 (2008)。國民小學教師情緒勞務與工作倦怠之關係研究—以工作投入、社會支持為調節變項。未出版碩士論文，國立新竹教育大學，新竹市。
- 吳政融 (2001)。大學體育教師工作壓力及因應方式之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳福榮 (2002)。臺南縣國民小學總務主任工作壓力及其因應策略之研究。未出版碩士論文，臺南教育大學，臺南市。

香港教育專業人員協會記者(2003)。2003年教師工作壓力調查超乎負荷，我們必須起來對抗惡劣環境，462。2008年6月1日，取自香港教育專業人員協會網址

<http://www.hkptu.org/ptu/director/pubdep/ptunews/462/index.htm>

范熾文(1993)。國民中學組織結構與教師工作倦怠關係之研究。未出版

碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

季力康等(譯)(2008)。競技與健身運動心理學。禾楓出版社，臺北市。

(Weinberg, R. S., & Gould, D. 2002)

姜韻秋(2005)。臺灣地區中等學校桌球教練工作壓力與工作倦怠之相關研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

柯澍馨、林靜怡(2006)。高中舞蹈教師工作壓力與職業倦怠關係之研究

—以臺灣地區公立高中舞蹈班為例。[電子版]。藝術學報，79，231-251。

高玉蘋(2008)。桃園縣國中體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。未

出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

徐武雄(2006)。你適合當教練嗎？而運動教練和體育教師又有何差異。

中華民國大專院校體育總會籃球委員會。2008年4月30日，取自

http://uba.tw/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=1428&forum=6

涂燕玲(2003)。國民小學教師角色衝突之研究。未出版碩士論文，國立屏

東師範學院，屏東市。

唐文儀(1998)。花蓮縣國民小學學生教室行為與教師工作倦怠之關係研究。

未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。

- 陳怡錚 (2000)。國中女教師生涯之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳青勇 (2001)。國民小學兼行政職務教師工作壓力與因應方式之研究。未出版碩士論文，國立臺中師範學院，臺中市。
- 陳榮茂 (2002)。國民小學教師工作壓力與工作倦怠關係之研究。未出版碩士論文，國立臺中師範學院，臺中市。
- 陳文長 (2005)。國民小學體育教師教學熱忱、發展趨勢及影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體院，桃園縣。
- 陳佳瑩 (2006)。國中體育教師工作壓力、壓力因應方式與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體院，桃園縣。
- 陳嘉雄 (2008)。國小體育教師之理想圖像。學校體育，18 (107)，59-63。
- 陳裕芬、方信淵、黃國展 (2006)。桌球教練工作壓力與工作倦怠關係之研究[電子版]。國立虎尾科技大學學報，26，43-50。
- 陳紀瑩 (2008)。高中舞蹈資優班初任組長壓力來源與因應策略之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 基隆市教育局 (1999)。基隆市八十七學年度發展小班教學諮詢中心檢討與建議。2008年5月30日，取自教育部小班教學網站 <http://class.eje.isst.edu.tw/>
- 許義雄 (2000)。我國體育教師專業能力指標建構之研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，計畫編號：NSC89-2413-H-003-001-S。

教育部國語重編辭典（2009）。2009年6月4日，取自

<http://dict.revised.moe.edu.tw/>

梁玉秋（2002）。國民中學棒球教練工作壓力與工作倦怠之研究。未出版

碩士論文，輔仁大學，臺北縣。

湯淑貞（2001）。管理心理學，三民書局股份有限公司，臺北市。

馮宏雲（2006）。臺中地區高中、職體育教師工作壓力與工作倦怠關係之研

究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

郭峰偉（1999）。國中教師工作壓力與教師效能關係之研究。未出版碩士論

文，國立成功大學，臺南市。

郭耀輝（2004）。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。未出版碩

士論文，國立屏東師範學院，屏東市。

郭晏庭（2006）。桃園市國民小學普通班級任教師工作壓力，工作滿意度與

組織承諾之相關研究。未出版碩士論文，元智大學，桃園縣。

郭泰平（2001）。國民中學教師對教育改革工作壓力及因應策略之研究。

未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

郭浚經（2008）。臺北縣市公立國民中學訓導主任工作壓力與職業倦怠關係

之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

葉龍源（1998）。國民小學主任工作壓力與因應方式之研究。未出版碩士論

文，國立臺中師範學院，臺中市。

- 張春興 (2000)。教育心理學，臺灣東華書局股份有限公司，臺北市。
- 張乃文 (2004)。臺北縣國小教育人員情緒勞務負荷與工作倦怠關係之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，臺北縣。
- 張淨怡 (2008)。大學新進教師工作壓力與專業發展之探究~以北部某國立大學為例。未出版碩士論文，國立中央大學，桃園縣。
- 葉椒椒 (1995)。工作心理學，五南圖書出版公司，臺北市。
- 黃義良 (2001)。九年一貫課程下的教師工作壓力與調適策略。國教輔導，(41)，2，6-9。
- 黃義良 (1999)。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 黃光雄 (主譯) (2001)。質性教育研究。嘉義市：濤石文化。(Robert C.B., & Sari K. B.,1998)
- 黃介宏 (2006)。臺北市國小體育教師工作壓力與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 黃崇儒 (2004)。運動教練訓練之功能。國民體育季刊，147。2008年4月29日，取自 <http://www.sac.gov.tw/annualreport/Quarterly147/p5.asp>
- 彭潔 (2007)。每天鍛煉一小時為何難？2008年2月10日，取自新浪網 http://sports.sina.com.hk/cgi-bin/news/show_news.cgi?type=new&date=2007-11-21&id=1371169

- 童昌雄 (2008)。教導主任工作壓力與職業倦怠關係之研究-以高屏兩縣國小為例。未出版碩士論文，國立臺東大學，臺東縣。
- 楊霽晨 (2006)。大學院校體育教師工作價值觀、組織承諾及教學效能之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 廖翌妙 (2002)。國小教師壓力事件、因應方式與情緒經驗研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 廖國鋒、林錦清 (2000)。組織焦慮影響員工角色結構壓力與工作倦怠關係之研究。2002 年管理創新與新願景研討會手冊 (頁 54-69)。臺北縣：真理大學淡水校區。
- 廖光榮 (2002)。國中資源班教師工作壓力與工作倦怠相關之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 歐宗明 (2000)。小學體育教師角色知覺差距之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡享呈 (2007)。男女國小教師工作壓力、因應策略與憂鬱傾向之差異研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北縣。
- 謝艾萍 (2007)。高中籃球教練壓力來源與因應策略之探討。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 謝連揚 (2007)。國民中學資訊組長工作壓力與工作倦怠之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義縣。

謝玫芸 (2008)。高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究。未出版碩士論文，高雄師範大學，高雄市。

鍾明勳 (2006)。我的心真的累了：談工作倦怠。公務人員健康報 (3)。

簡曜耀 (1999)。我國學校體育發展與策略。臺北市：行政院體委會。

簡曜輝等(譯)(2002)。競技與健身運動心理學。臺北市：運動心理學會。(Robert S. W., & Daniel G., 2002)

顏耀南 (2002)。教師職業倦怠相關變項之後設分析研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。

嚴文廷 (2007)。校園意外誰賠？教師催生責任險。2008年3月15日，取自臺灣立報 http://www.lihpao.com/news/in_p1.php?art_id=16605

一、英文部份

Canon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York, NY: Norton.

Dunham, J. (1976). *Stress situations and responses*. In National Association of Schoolmasters. (ED), *Stress in Schools*. Hemd, Hempstead: *National Association of Schoolmaster*.

Edelwich, J. & Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stage of Disillusionment in the Helping Professions*. New York, NY: Human Sciences Press.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.

Friedman, M., & Roseman, R. H. (1974). *Type A Behavior and Your Heart*. New York, NY: Knopt

Holnies, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-21.

Koch, A. L. (1982). Mutation and growth rates from Luria-Delbrück fluctuation tests. *Mutation. Research*. 95: 129-143.

Karasek, R. (1979). Job Decision Latitude, Job Demands and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly* 24: 285-308.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York, NY: Plenum Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(1), 99-113.
- Mishler, E. G. (1986). *Research Interviewing: Context and Narrative*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- McGrath, J. E. (1970). Major methodological issues. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress* .19-49. New York, NY: Holt, Rinehart, & Wilson.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Sabock, R. J. (1985). *The coach*. U.S.A: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior*. New York, NY: Basic Books.

附錄一

國民小學體育教師工作壓力與倦怠和因應方式問卷

親愛的老師，您好：

感謝您發冗填寫此問卷，使得本研究得以順利進行，這是一份有關於國小體育教師在教學中所感受到工作壓力與倦怠的經驗。問卷中沒有「對」或「錯」，您只要依照您內心真正的想法，誠實作答即可，問卷的內容及結果純粹僅供學術研究之用，您的意見絕對保密，所以請安心填答，謝謝您的協助。

國立臺灣師範大學 體育學系
指導教授：闕月清 博士
研究生：陳小芬
聯絡電話：0936907377

第壹部份 基本資料

基本資料：請在題號前的（ ）中填上符合您條件的號碼。

- () 1 性別：(1) 男 (2) 女
- () 2 年齡：(1) 21 至 25 (2) 26 至 30 (3) 31 至 35 (4) 36 至 40
(5) 41 至 45 (6) 46 至 50 (7) 51 至 55 (8) 55 歲以上
- () 3 服務年資：(1) 5 年以下 (2) 6 至 10 年 (3) 11 至 15 年
(4) 16 至 20 年 (5) 21 至 25 年 (6) 25 年以上
- () 4 婚姻狀況：(1) 未婚 (2) 已婚 (3) 其他()
- () 5 教育背景：(1) 師專畢業 (2) 師範學院畢業 (3) 大學畢業
(4) 研究所畢業 (含四十學分班) (5) 博士
- () 6 擔任職務：(1) 主任 (2) 組長 (3) 科任教師 (4) 級任導師
(5) 體育專任教師
- () 7 學校規模：(1) 12 班以下 (2) 13 班至 24 班 (3) 24 班以上
- () 8 所帶校隊項目：(1) 籃球 (2) 躲避球 (3) 排球 (4) 田徑 (5) 其他：()

第貳部份 體育教師工作壓力量表

下列題目是描述您在學校工作的實際感受，請依照您個人所面臨的情形，直接在合適的數字上圈選。

	非 常 不 符 合	不 點 符 合	有 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 我覺得沒有時間準備教學活動。	1	2	3	4	5
2. 學生的個別差異太大對我上課是種負擔。	1	2	3	4	5
3. 我要花很多心力關心學生(或選手)的生活。	1	2	3	4	5
4. 我覺得上課的節數愈來愈多。	1	2	3	4	5
5. 我覺得教學工作很沒有保障。	1	2	3	4	5
6. 每次一到運動會我就開始緊張。	1	2	3	4	5
7. 學校的體育相關活動(如球賽)太多讓我覺得吃不消。	1	2	3	4	5
8. 我花很多時間在社會體育的推廣。	1	2	3	4	5
9. 我花很多時間在指導學生社團上。	1	2	3	4	5
10. 我所扮演的角色太多讓我無法適從。	1	2	3	4	5
11. 我覺得同事之間關係生疏。	1	2	3	4	5
12. 我覺得自己的能力無法勝任目前的教學工作。	1	2	3	4	5
13. 我覺得沒有辦法跟上體育專業領域的發展。	1	2	3	4	5
14. 我覺得目前相當缺乏討論問題的管道。	1	2	3	4	5
15. 我覺得學科與術科並重有實際的困難。	1	2	3	4	5
16. 我很擔心學生上體育課(或體育活動)會發生意外危險。	1	2	3	4	5
17. 我覺得學校不重視體育課。	1	2	3	4	5
18. 我覺得場地與器材不佳限制了我的教學效果。	1	2	3	4	5
19. 我要花很多心思在運動代表隊的組織和訓練。	1	2	3	4	5
20. 我覺得薪資沒有辦法滿足日常開銷。	1	2	3	4	5

21. 我覺得工作上的付出與實質上的報酬不成正比。 1 2 3 4 5
22. 我覺得教學與行政之職責劃分不清。 1 2 3 4 5

第參部份 體育教師工作倦怠量表

- | | 非
常
不
符
合 | 不
點
符
合 | 有
點
符
合 | 符
合 | 非
常
符
合 |
|------------------------------|-----------------------|------------------|------------------|--------|------------------|
| 1. 我對我的工作有挫折感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我覺得自己不被了解。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我覺得上班是種負擔。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 我對教學工作感到沮喪。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 我對我的工作有無力感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 我有「反正我也不能改變什麼」的感覺。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 自我從事教學工作以來，有情緒低落，悶悶不樂的現象。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 我盼望有假期來臨，可以不用上班。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 我覺得自己好像生病似的。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 從事教學工作有力不從心的感覺。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 對於教學工作我感到心灰意懶。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 真希望能夠請假。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 我覺得教學工作是呆板的例行差事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 多一事不如少一事，多做多錯。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 我有想暫時休息一陣子或另換他職的打算。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 我無法由工作中獲得心理上的滿足。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 我厭倦於再嘗試新的教學方法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 我不認為努力就可以得到好結果。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 我覺得教學工作是一份沒有前途沒有發展的工作。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 20. 我對教學工作缺乏耐心。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 我無法肯定這份工作的價值。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 我對學生持悲觀的看法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 我在工作上沒有方向感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 我覺得自己對待學生的方式不適當。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 對於教學工作，我不甚積極 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 我沒有個人的工作目標與理想。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

第肆部份 壓力因應量表

- | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
| | 從 | 很 | 有 | 經 | 一 |
| | 未 | 少 | 時 | 常 | 直 |
| | 使 | 使 | 使 | 使 | 使 |
| | 用 | 用 | 用 | 用 | 用 |
| 1. 碰到問題時，用心分析，以釐清造成問題的各種因素。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 碰到問題時，思考一些變通的方法來處理。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 對於事情的處理，採分工合作、分層負責的原則。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 碰到問題時，從各種角度，客觀的分析問題。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 碰到問題時，先想想自己的缺失，再分析他人的缺失。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 以理性的態度與能力面對問題、檢視問題。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 碰到問題難以解決時，用心分析造成問題的環境因素。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 先預知可能發生的事情，而試著想辦法預防該事的發生。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 碰到難以處理的問題時，向同事尋求建議。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 碰到難以處理的問題時，與專業人員商討。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 與配偶或親友討論問題。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 碰到難以處理的問題時，尋求同事的協助與支持。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 碰到問題時，詢問有關行政業務單位。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 碰到問題時，請示上級主管。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 和有關幹部研商問題的解決方法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| 16. 碰到壓力時，配偶與親友是我精神上最大的支持力量。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 擬訂行動計畫，並且確實執行。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 蒐集資訊，以便應付解決各種問題。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 面對問題時，大事化小、小事化無、逐步處理。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 遇到問題時，藉此問題，來增進自我解決問題的能力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 激發自己去做有創造性的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 按部就班的訂定計畫，以解決各項問題。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 培養良好的情緒管理，來面對我的工作。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 遇有問題時，以工作之外的活動或嗜好來調適。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 碰到問題時，為自己安排一個假期，以紓解情緒壓力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 碰到棘手的問題時，暫時拋開事情，以緩和緊張情緒。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 在生活工作上碰到重大困擾時，重新探索人生目標。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 以運動來降低工作壓力所帶來的緊張程度。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 面對棘手的問題時，能緩則緩。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. 遇到難以解決的問題時，會告訴自己「船到橋頭自然直」。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. 無法解決的問題，採取暫離現場，避免面對，是不錯的策略。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問卷到此結束，感謝您耐心填答，請幫忙檢查是否有遺漏的地方。

附錄二

訪談邀請涵

老師您好：

我是國立臺灣師範大學體育研究所，碩士班研究生陳小芬，目前正進行「國小體育教師工作壓力與倦怠之研究」。近年來教改變化迅速，教師首當其衝面對其改革，身為其中的一份子也能感受到當中的壓力。尤其體育教師工作的內容變化萬千，體育教師又多兼任教練的職責，所扮演的角色多而複雜，同時是一位教練、老師、領導者、公關、訓練員等，所面臨的壓力更是不可言語。是故我的研究將針對國小體育教師進行2次約1小時左右的深度訪談，了解目前國小體育教師的職業壓力來源與是否對工作產生倦怠，其發生倦怠的因素為何？最後能針對研究結果提出建議，作為政府及相關單位、學校同仁更加了解體育教師的心聲，進而延長體育教師的任職壽命。

懇請惠允協助，接受研究訪談，提供寶貴而真實的經驗和體會，協助本研究進行。我們每一次訪談的時間大約是1小時，預定訪談2次。如果因為研究需要，將徵求您的同意增加訪談次數。我們談話的內容僅作研究之用，絕對保密，並經您的確認後再行使用，保障您的權益是進行本研究最優先的考慮，請您放心！

祝您

平 安 健 康

國立臺灣師範大學運動與休閒研究所

指導教授：闕月清 博士

研 究 生： 陳小芬 敬上

附錄三

訪談同意書

本人同意接受研究者進行「國小體育教師工作壓力與倦怠」的研究，一次約 1 小時左右的深度訪談。我將真實表達擔任國小體育教師兼教練時，所面臨到的經驗歷程、感受及體會，俾能使研究者完成有意義的研究以供教育同仁參考。

我同意訪談中使用錄音機或照相機來輔助訪談記錄，我將盡我所能回答問題。倘若我想結束訪談可以隨時提出要求，我的意見會被尊重與接納。我相信研究者對於我的姓名、身分會絕對保密；訪談錄音及觀察記錄內容會客觀而妥善的處理，研究者會優先尊重我的權益。

本人完全了解參與此研究的權利與過程，我也明白我的參與及合作對本研究的重要性。因此，我同意接受訪談，參與本研究。

受訪者： (簽名)

研究者： (簽名)

日期： 年 月 日

附錄四

訪談大綱

● 教師職業選擇歷程

1. 請問您是從何時想當老師的呢？
2. 請問您擔任教職是否有受到特殊重要因素影響？
3. 如果有機會重新選擇職業，您是否還會選擇當國小教師？為什麼？

● 目前工作狀況

1. 您認為國小體育教師的工作壓力來源有哪些？為什麼？
2. 您認為工作上最讓您感到困擾的因素是什麼？
3. 教練工作對您的生活的影響為何？
4. 請問您對於國小體育教師工作是否會產生倦怠？為什麼？

● 因應方式

1. 如果您有上述工作壓力您會如何解決？
2. 如果對工作產生倦怠時，您會如何解決？
3. 支持您繼續從事此份教職工作的原因是什麼？