

# 第一章 緒論

本章旨在說明本研究之動機與目的，並提出研究假設。

## 第一節 研究動機

近二三十年來，台灣自農業社會轉型為工商業社會，由於都市工作機會的增加，一時之間造成鄉村人口銳減，都市人口爆增的都市化現象；在急速變遷為工商業的社會，不難發現新興都市的榮景——高樓林立、百業振興、交通忙碌及人潮湧現等境況；然則在榮景的背後，吾等人也能不經意地見識到都市人生活品質的低劣，似乎因為生活的壓力所帶來的緊張、焦慮、憂鬱、恐懼、驚慌、空虛和沮喪等現象，是文明社會進步不可或缺的附加產品。因此，個人認為生活在工商業社會的人類，應該學會讓自己的精神生活富裕又有情趣，並遠離精神文明疾病。

21世紀是國際化、民主化、資訊化、科際化及多元化的時代，世界各國莫不積極從事教育改革，以期增進國民的知識及提升國家的競爭力。台灣自西元1994年起，即陸續推動各項教育改革措施，諸如校長遴選制、教師甄選變革、家長參與校務、多元入學方案及九年一貫課程的實施等種種變革，無不帶給校園師生的衝擊與壓力；學校教師除了必須扮演好在家庭中的角色之外，尚須面對層出不窮的問題學生、新課程的進修研究及多元入學升學壓力等，可以斷言今日教師工作的壓力更甚於以往，而教學環境之複雜則更有過之。賴威岑(2002)研究發現：中小學教師的憂鬱感是所有職業中最高的。吳清山、林天佑(2003)指出，在「大台北地區教師憂鬱指數調查」中，發現有憂鬱傾向的教師比率佔48%。陳鈺萍(2004)指出，假如我們希望提供更好的教育給下一代，我們就必須關心教師的心理

與幸福感。教師若不能以最佳的身心狀況從事教育工作，將無法發揮教育的最大效能，這是值得關切與重視的議題。

Strand, Scantling, & Johnson (1997) 指出面對壓力正面的因應策略則包括了運動、肌肉鬆弛、冥想、生物回饋、深呼吸、放鬆嘆息以及想像練習等；許多學者也指出規律的運動能有效的紓解壓力，並增進心理健康。在很有福報的因緣之下，接觸到「法鼓八式動禪」的練習，並在友人的鼓勵與協助之下，參加了土城的農禪寺法鼓山教育訓練中心為期三天兩夜的法鼓八式動禪「義工講師成長營」，透過動作與心法的練習之後，體驗到「身在哪裡，心在哪裡，清楚放鬆，全身放鬆」的心得，並獲致無法想像的益處，諸如：1.身體的僵硬、腰酸背痛的感覺及鼻塞的狀況獲得改善。2.情緒的混亂及面對壓力而無法專注獲得改善，更能提昇睡眠品質。個人認為「八式動禪」，因為動作簡單，容易學習，不限空間，不限時間，隨時隨地都可以練習，尤其對於整天忙碌學校教學工作及家庭事務的女性教師們，應該相當實用，也相當有益處。為提供女性教師舒緩壓力及增進健康體適能的良方，是本研究動機。

## 第二節 研究目的

基於上述研究動機。本研究之目的分述如下：

- 一、探討十二週法鼓八式動禪訓練對女性教師健康體適能的影響。
- 二、探討十二週法鼓八式動禪訓練對女性教師生活壓力的影響。

## 第三節 研究假設

根據研究目的，本研究提出研究假設如下：

- 一、接受十二週「法鼓八式動禪訓練」對女性教師，在健康體適能上有顯著提升。
- 二、接受十二週「法鼓八式動禪訓練」對女性教師，在改善生活壓力有顯著效果。
- 三、比較實驗組與對照組在參加或未參加十二週「法鼓八式動禪訓練」對女性教師健康體適能和生活壓力有顯著差異。

## 第四節 名詞解釋

本節就研究所涉及之重要名詞加以界定如下：

### 一、法鼓八式動禪 ( Drum's Eight-Form Moving Meditation )

「動禪」是指動中修行的禪法，禪法就是安定身心的方法。至於安定身心的要領則是首先要把身心放在清楚放鬆、全部身心放鬆之狀態；身心放鬆之後，心自然比較平靜，心靜以後就能心安，而心安身體就會健康。本研究「法鼓八式動禪」係指法鼓山創辦人聖嚴師父研發出來的，其修行方法必須透過禪修而達成；禪修的心法是将「身在哪裡、心在哪裡，清楚放鬆、全身放鬆」融入運動當中，達到安定身心的功能。動禪則是動中修行的禪法，運用禪法的理念和原則，由八個動作姿勢組合而成，在動作之中，感覺到自己的輕鬆自然；使自己的神經、肌肉都放鬆，心情也能放鬆，經過不斷的練習，假以時日不但身體健康，心也會平靜於是達到身心健康境界（法鼓山禪修推廣中心，2003）。

### 二、女性教師

本研究中所稱之女性教師；係指在台灣地區桃園縣立福豐國民中學正式現任女性教師、女性代課與女性實習教師。

### 三、健康體適能 (Health-Related Physical Fitness) ( 教育部，1997 )

健康體適能是指身體適應能力，即心臟、血管、肺藏與肌肉運作的能力。進一步而言，則指一個人能完成每天的活動而不致過度疲勞，尚且有充沛的體能去應付緊急事故。本研究係指女性教師健康體適能，其測量項目包括身體組成、柔軟度、瞬發力和肌耐力、心肺耐力。茲將體適能測驗項目釋義如下：

#### (一)、身體質量指數 (反應身體組成)

身體質量指數是指身體內肌肉脂肪等組織所佔的比率。本研究是以身體質量指數 (BMI) 作為評估身體組成的指標。

計算公式  $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$

#### (二)、坐姿體前彎 (代表柔軟性)

柔軟度代表關節活動的最大動作範圍。單一關節或許多關節的活動範圍，使四肢和軀幹充分伸展而無疼痛感的一種能力。本研究是以坐姿體前彎來作為測量柔軟度的指標。

#### (三)、立定跳遠 (代表瞬發力)

瞬發力是代表在短時間內發出較大力量的能力。本研究是以立定跳遠測量瞬發力的指標。

#### (四)、一分鐘屈膝仰臥起坐 (代表肌耐力)

肌耐力是指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數。本研究是以一分鐘屈膝仰臥起坐來作為測量肌耐力的指標。

#### (五)、八百公尺跑走 (代表心肺耐力)

心肺耐力代表身體肺部吸入氧氣，心臟、肺呼吸和血管循環系統攜帶運送氧氣和肌肉利用氧氣產生的能量。本研究是以 800 公尺跑走作為測驗受試者之心肺適能。

### 四、生活壓力 (Life Stress)

「生活壓力」是指外在環境要求、個人能力與可利用資源彼此間交互作用後產生的差距，促使個體在心理、生理上產生一種緊張或脫離正常狀態的現象。本研究對於生活壓力之操作定義為：國中女性教師，在生活壓力量表 (含工作壓力量表、家庭壓力量表、及個人壓力量表) 中的總得分來判別，得分越高表示受試者生活壓力愈大，反之則生活壓力愈小。

## 第五節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

本研究以桃園縣立福豐國民中學女性教師為研究對象，其他地區及不同之教師則不在本研究範圍內。

### 二、研究限制

- (一)、本研究僅以桃園縣立福豐國民中學女性教師40名為研究對象，樣本只能推估本母群體，不可以用來解釋其他樣本。
- (二)、因研究時間及資源的限制，因此僅選擇本校女性教師為主，故無法做到完全隨機取樣。
- (三)、影響健康體適能和壓力的因素眾多，本研究僅以有無實施十二週法鼓八式動禪訓練對女性教師健康體適能和壓力的影響，作為比較受試者實驗前後的差異探討，其他因素不列入本研究中。
- (四)、身體活動的進展與表現屬於個體自由意志控制，可以鼓勵而不能強迫，因此呈現在研究中的測驗效果，可能受到受試者配合意願影響，是本研究只能夠鼓勵全力配合。