

## 目次

口試委員與系主任簽字證書	i
授權書	ii
中文摘要	iii
英文摘要	iv
謝誌	v
目次	vi
表次	ix
圖次	x

### 第壹章 緒論

第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究限制	4
第五節 名詞釋義	5
第六節 研究的重要性	6

### 第貳章 文獻探討

第一節 壓力的意義	8
-----------	---

第二節	教師工作壓力·····	14
第三節	教師工作倦怠·····	18
第四節	體育教師角色概念·····	29
第五節	影響教師生涯發展的因素·····	34
第參章	研究方法	
第一節	研究參與者·····	38
第二節	研究工具·····	40
第三節	研究步驟·····	42
第四節	資料處理·····	45
第肆章	結果與討論	
第一節	國小體育教師角色工作壓力之分析·····	47
第二節	國小體育教師工作倦怠之分析·····	73
第三節	國小體育教師所面臨的困境與因應對策·····	82
第伍章	結論與建議	
第一節	結論·····	92
第二節	建議·····	94
引用文獻		
一、中文部份·····		98
二、英文部份·····		106

## 目次(續)

### 附錄

附錄一：國中體育教師工作壓力與倦怠和因應方式問卷·····	108
附錄二：訪談邀請涵·····	113
附錄三：訪談同意書·····	114
附錄四：訪談大綱·····	115

## 表次

表 1 生活事件心理壓力狀態評定表·····	11
表 2 台灣近年新生兒出生率·····	17
表 3 教師工作壓力與倦怠相關研究·····	27
表 4 體育教和教練角色的共通性·····	33
表 5 國小體育教師工作壓力與工作倦怠現況·····	38
表 6 研究參與者基本資料·····	39

## 圖次

圖 1 Karasek 的模型在不同職務中的結果.....	24
圖 2 研究流程圖.....	37