

摘 要

本研究旨在瞭解澳門中小學體育教師的感受工作壓力，及其所使用的因應方式的現況。以154名澳門中小學任教的體育教師為研究對象，以自行設計的澳門中小學體育教師壓力調查問卷為測量工具進行調查。根據調查結果以獨立樣本t考驗、單因數變異數分析等統計方法對測量結果加以分析。

研究結果如下：

- 一、澳門中小學體育教師受到中度偏高程度的工作壓力，壓力主要來自法令約束及專業成長；澳門中小學體育教師在使用因應方式上，較常使用解決問題及休閒活動的因應方式；
- 二、在工作壓力感受上，不同“年資”、“學歷”、“收入”及“不同運動強度”的澳門中小學體育教師均存在顯著差異；在壓力因應方式上，不同“年齡”、“婚姻狀況”和“是否參與課外運動”的澳門中小學體育教師存在較為顯著差異；
- 三、參與課外運動可降低中小學體育教師的專業成長方面的工作壓力，並能以積極的態度解決問題而非逃避問題；適宜運動量的運動可降低法令約束方面的壓力，而且在壓力處理上不逃避問題；
- 四、在工作壓力和因應方式上，只有休閒活動和各壓力層面沒有出現正相關，而其他的因應方式與各壓力層面均出現一個或以上的正相關。

結果說明澳門中小學體育教師遇有工作壓力時，會採取較積極的態度來面對壓力，參與課外運動、進行適宜運動量的運動有助於中小學體育教師降低工作壓力，是澳門體育教師應該採用的減壓方式之一。結果提示，即使從事體育教學的體育教師也有需要採用做運動作為休閒和減壓方式。

關鍵詞：澳門、中小學、體育教師、工作壓力、因應方式