

教師休閒運動參與、工作滿意度與工作績效 之研究-以高雄市國小教師為例

陳筠昀¹、陳惠卿²、陳慶彰³、江育真^{4*}

¹義守大學資訊管理學系

²義守大學管理碩士班

³義守大學管理碩士班

^{4*}義守大學休閒事業管理學系

摘要

本研究主要目的在探討國小教師休閒運動參與、工作滿意度與工作績效之關係，並分析不同背景變項下的影響情形。本研究採問卷調查法，以 106 學年度高雄市公立國小教師為研究對象，所得資料以進行描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析及皮爾森相關等統計方法進行資料分析。研究結果發現，男性教師在休閒運動參與以及工作績效上優於女性教師，且已婚教師之工作績效優於未婚教師，而有休閒運動參與之教師族群比不做運動之族群有較高的工作滿意度。研究結論，國小教師可藉由參與休閒運動，來達到紓解壓力以及提振精神的效果，且能提高工作滿意度以及工作績效，若國小教師對於工作的滿意度越高，其工作績效也越好。

關鍵詞：國小教師、休閒運動參與、工作滿意度、工作績效

一、緒論

黃人們透過規律運動能獲得較佳的體適能，產生樂觀、自信、開朗及主動之正面情緒，並且可預防疾病，避免憂鬱症和焦慮症之發生，對於國人的工作或學業，都有很大的助益[1]。

陳佩鈺[2]指出教師肩負著學校教育的重責大任，在兒童社會化的過程當中，教師的言行舉止、言教身教，對兒童有著潛移默化的深遠影響力。促進教師從事運動行為，不僅能夠紓壓以緩解個人情緒、提升工作效率，更可以提升教師個人身心靈的發展。

國小教師對於教育職場的滿意度，影響其教學成效，在班級經營上的領導方式更會對於學生的學習成就和學習動機造成

深遠影響[3]。

王瓊霞、黃彥翔、李啟榮 [4] 研究顯示休閒運動參與與生活滿意度及工作績效有顯著相關，教師進修時間安排休閒運動相關課程，能充實教師在工作場域上的各項能力，減少工作上的壓力，也能提高教師運動的機會，進而喜歡運動而紓解壓力，提高教師的工作績效。

綜上所述，休閒運動參與、工作滿意度與工作績效之間有其探究之必要性，因此本研究將針對高雄市公立國小教師為研究對象，蒐集相關文獻並探討國小教師的休閒運動參與、工作滿意度與工作績效的相關理論，並針對高雄市公立國小教師進行問卷調查，做為本研究之資料蒐集方式。期盼本研究之研究結果能協助國小教

師正視本身的休閒運動參與，進而提升工作滿意度，並對教學品質和工作績效有所助益。

二、文獻探討

1. 休閒運動的定義

中華民國體育學會[5]所編著的休閒活動專書內將「休閒活動」與「休閒運動」做出不同的區別：「休閒活動」是個人追求自我成就感、自我滿足或是愉悅，從廣泛的活動類型中選擇參與的活動；而「休閒運動」則是指在自由的休息時間內，個人以動態性的活動方式，選擇並參與具有有娛樂性、遊戲性、健身性、消遣性、放鬆性、創造性，進而紓解壓力，獲得身心健康之運動。

張良漢[6]提出休閒是一種廣義性、大範圍的詮釋，內容涵蓋了休閒活動及休閒運動兩者，其三者關係如圖 1 所示。

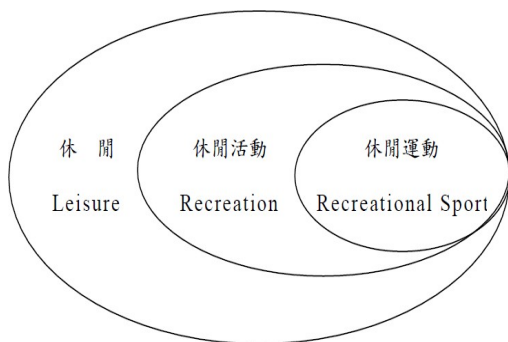


圖1. 休閒、休閒活動與休閒運動關係圖

2. 休閒運動的功能與分類

相關研究指出：休閒運動是轉移工作壓力最好的方法[7]，能對生活的壓力產生調節作用，間接影響到身體健康與幸福感受 [8]，休閒運動也是調適身心、降低焦慮、保護身心健康的重要策略[9]。

本研究主要依據運動型態做為區分，並參酌陳函妤[10]的分類方式來進行國小

教師的休閒運動參與的調查，分類如下：

- (1) 球類運動：籃球、排球、網球、足球、棒球、羽球、高爾夫、桌球、撞球、保齡球、慢速壘球。
- (2) 律動性運動：有氧舞蹈、韻律舞蹈、國標舞、土風舞、瑜珈、體操、元極舞、飛輪。
- (3) 健身防衛性運動：跆拳道、空手道、國術、太極拳、氣功、外丹功、坐禪、重量訓練。
- (4) 戶外運動：慢跑、健行、散步、自行車、登山、游泳。
- (5) 冒險性運動：直排輪、滑板、滑草、賽車、攀岩、溯溪、高空彈跳、拖曳傘、飛行傘、浮潛、潛水、泛舟、衝浪、鐵人三項。

3. 休閒運動參與的測量

個體於休閒運動過程中從事體能活動的調查選項包含運動頻率、運動持續時間和運動強度這三項，但是對運動強度受限於不容易使用測量儀器得知，因此本研究係採用黃俊傑、何育敏、逢海東[11]，李政明[12]之量表，填答運動頻率和運動持續時間，請受試者以自我回憶方式填答每週運動的次數和每次運動的時間來作為本研究休閒運動參與之計算依據，藉此了解國小教師休閒活動參與之情形。

4. 工作滿意度

謝百亮[13]提出工作滿意度是個人對自己本身所從事工作各個層面之特性的情緒性反應或感受之總和。郭進財與顏秀燕[14]將工作滿意度定義為：工作過程中，個人對於從事工作本身所帶來之責任感、成就感、社會地位、工作性質、工作環境、人際關係的互動、管理方式、薪資福利待遇等因素的滿意程度。

工作滿意度可以視為個體對工作本身所持有之一般性態度，工作滿意度越高，代表個體對工作本身存在正面的感受；相反的，是對工作存著反面的感受。

5. 工作績效

陳素雅[15]針對學校教師工作績效的研究，提供學校管理者做出兼任行政教師升遷、調訓等之重要決策或是做為工作時序計劃、人力資源規劃及預算編製，是以績效評量結果做為依據。

工作績效對學校而言，能了解教職員工對於學校的目標貢獻度，也能了解學校在事務工作方面的行政效率；對教職員工來說，透過績效的達成度，讓個人明白任務目標，了解自己的優劣勢，並藉此建立起個人發展計畫[16]。

6. 休閒運動參與與工作滿意度相關研究

姬毓廷[17]以休閒運動參與、復原力與工作滿意度三者之關係進行研究，發現桃園市國中教師「休閒運動參與」與「工作滿意度」達到顯著相關，顯示教師休閒運動參與構面的表現越高，教師工作滿意度的表現亦將越好。

盧昱呈[18]將教師運動參與、情緒智能、工作滿意度三者之相關研究，結果顯示教師之運動參與和整體工作滿意度之關係為低程度正相關且達顯著性；教師之運動參與及整體情緒智能可以有效預測教師工作滿意度。

「休閒運動參與」以及「工作滿意度」兩者間有正相關。意謂休閒運動參與對於工作滿意度產生影響，發現對休閒運動參與情形越佳，其工作滿意度也會相對提高。

7. 休閒運動參與與工作績效相關研究

陳中雲[19]指出，教師利用課餘或課

後時間參與休閒運動，對於抒發精神壓力、精進專業知能、改良教學理念，讓教學活動產生樂趣化及多元化、提升教學品質、激發教學靈感及腦力激盪等，皆有非常大的助益，進而幫助教師達到教學目標。

蔡雅玲[20]嘉義縣國小教師休閒運動參與對工作壓力與工作績效之研究，結果顯示參與戶外運動能提升工作效率以及改善工作行為。

李信豪[21]研究結果發現，不同休閒運動參與動機之桃園市國小教師在工作績效上有正向影響。建議教師可運用休閒運動來提升工作績效之目的。

因此，推論參與休閒運動以及工作績效兩者關係具有正相關。

8. 工作滿意度與工作績效相關研究

劉雅萍[22]探究屏東縣原住民地區國小教師工作滿意度、工作績效之現況及相關程度，結果顯示教師的工作滿意度會與工作績效呈現中度正相關。

黃碧珠[23]以桃園縣國小教師為例，探討國小教師對工作輪調、工作滿意及工作績效三者之關聯性。研究結果顯示：工作滿意度對於工作績效具有顯著的正向影響。

工作滿意度越高，代表個體對於工作存在正向之態度，表示其工作動機愈強、工作士氣愈高，將有助於增進工作績效[22]。

三、研究方法

1. 研究架構

本研究主要為探討高雄市國小教師休閒運動參與、工作滿意度以及工作績效之關係，根據研究目的、待回答之問項與文獻探討之結果，提出本研究之架構，如圖

2 所示。

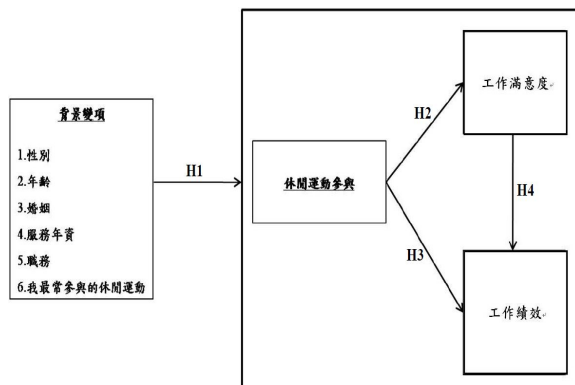


圖 2.本研究架構

2. 研究假設

依據研究目的，提出下列假設：

- H1：不同背景變項下，高雄市國小教師的休閒運動參與、工作滿意度與工作績效有顯著差異。
- H1-1：不同性別之高雄市國小教師在休閒運動參與、工作滿意度與工作績效有顯著差異。
- H1-2：不同年齡之高雄市國小教師在休閒運動參與、工作滿意度與工作績效有顯著差異。
- H1-3：不同婚姻狀況之高雄市國小教師在休閒運動參與、工作滿意度與工作績效有顯著差異。
- H1-4：不同服務年資之高雄市國小教師在休閒運動參與、工作滿意度與工作績效有顯著差異。
- H1-5：不同職務之高雄市國小教師在休閒運動參與、工作滿意度與工作績效有顯著差異。
- H1-6：不同最常參與的休閒運動之高雄市國小教師在休閒運動參與、工作滿意度與工作績效有顯著差異。
- H2：休閒運動參與對工作滿意度有顯著

相關。

H3：休閒運動參與對工作績效有顯著相關。

H4：工作滿意度對工作績效有顯著相關。

3.研究對象

本研究以高雄市國小教師為研究對象，採立意抽樣法，共發出問卷230份，回收問卷220份，扣除無效問卷後有效問卷11份，有效問卷209份，其有效回收率達95%。

4.問卷設計

(1)基本資料

性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、擔任職務與最常參與的休閒運動等六題。

(2)休閒運動參與

- 每週運動頻率：指過去一個月中每星期從事運動的平均次數，分別為：0次（不做運動）、1~2 次、3~4次、5~6次、7次以上。
- 每次運動持續時間：指估計每次從事運動時所使用的平均時間，並排除休息時間。選項為：不做運動、30分鐘以內、31~60分鐘、61~90分鐘、91~120分鐘、121分鐘以上。

(3)工作滿意度量表

本研究歸納各學者對工作滿意度的定義與理論，參考郭進財與顏秀燕[14]之研究問卷，經與指導教授充分討論後加以修訂成為工作滿意度量表。採用李克特式(Liker-type scale)五點量表計分，受試者對工作滿意度的實際感受加以填答，其選項分「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」等五個選項。

(4)教師工作績效量表

本研究之工作績效定義，指教師在教學環境中，於推展教學工作時的表現、行為與態度、成果。本研究參考蔡雅玲[20]、劉雅萍[22]之量表，加以修訂後為教師工作績效量表。

(5)資料分析方法

本研究以套裝統計軟體 SPSS 來作為問卷資料的分析，使用之統計方法包含敘述性統計分析、信度與效度分析、Pearson 相關分析、獨立樣本 t 檢定、及單因子變異數分析。

四、研究分析結果

1.敘述性統計分析結果

表1基本資料敘述性統計分析結果

基本資料	項目	樣本數	百分比(%)
性別	男	82	39.2%
	女	127	60.8%
年齡	30 歲以下	34	16.3%
	31~40 歲	87	41.6%
	41~50 歲	65	31.1%
	51 歲以上	23	11%
婚姻狀況	已婚	137	65.6%
	未婚	72	34.4%
服務年資	1~5 年	47	22.5%
	6~10 年	34	16.3%
	11~15 年	35	16.7%
	16~20 年	55	26.3%
	21 年以上	38	18.2%
擔任職務	導師	102	48.8%
	科任老師	57	27.3%
	兼任行政	50	23.9%
最常參與的休閒運動	不做運動	37	17.7%
	球類運動	31	14.8%
	律動性運動	37	17.7%
	健身防衛性運動	41	19.6%
	戶外運動	63	30.1%

表2休閒運動參與敘述統計分析結果

基本資料	項目	樣本數	百分比(%)
運動頻率	0 次	37	17.7%
	1~2 次	72	34.5%
	3~4 次	50	23.9%
	5~6 次	32	15.3%
	7 次以上	18	8.6%
運動時間	不做運動	26	12.4%
	30 分鐘以內	56	26.8%
	31~60 分鐘	84	40.2%
	61~90 分鐘	34	16.3%
	91~120 分鐘	7	3.3%
	121 分鐘以上	2	1%

2.各變項敘述統計分析結果

(1)工作滿意度：工作滿意度共計 10 個題項，其中以「能用自己的能力做事的機會，我感到很滿足。」平均數 4.10 為最高；其次為「能用自己方法處理事情的機會，使我感到很滿意。」平均數為 4.05，第三則為「教師工作的穩定性，使我感到很滿意。」及「工作中可以教導別人的機會，我感到很快樂。」平均數為 4.01。

(2)工作績效：工作績效共計 10 個題項，其中以「當主管不在學校時，我仍然會依照平常的規定行事。」及「當我遇到工作上的困難時，我會想辦法解決困難。」平均數 4.22 為最高；第三則為「我在工作的場所會自我克制、遵守紀律。」平均數為 4.15。

3.獨立樣本 t 檢定分析結果

表 3 性別與各變項間之差異分析表

變項	性別	人數	平均	標準	t 值	p 值
----	----	----	----	----	-----	-----

		數		差			
休閒運動參與	男	82	1.26	0.44	2.447	0.016*	
	女	127	1.12	0.32			
工作滿意度	男	82	3.99	0.40	-0.100	0.921	
	女	127	4.14	0.45			
工作績效	男	82	3.86	0.52	-2.34	0.020*	
	女	127	3.87	0.47			

註： * $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

表 4 婚姻狀況與各變項間之差異分析表

變項	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
休閒運動參與	已婚	137	1.18	0.39	0.538	0.591
	未婚	72	1.15	0.36		
工作滿意度	已婚	137	3.90	0.52	1.201	0.231
	未婚	72	3.82	0.44		
工作績效	已婚	137	4.15	0.43	3.064	0.002**
	未婚	72	3.96	0.42		

效 婚

註： * $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

4.單因子變異數分析結果

(1)年齡在各變項之差異分析

不同年齡在各變項上，除了休閒運動參與變項檢定值為 ($F=2.796$, $p < 0.05$) 達顯著差異外，其他變項則未達顯著差異，因此對休閒運動參與變項進行scheffe事後檢定，其檢定結果顯示無明顯之差異群體存在。

(2)服務年資在各變項之差異分析

不同服務年資在各變項上，除了休閒運動參與變項檢定值為 ($F=2.565$, $p < 0.05$) 達顯著差異外，其他變項未達顯著差異。

(3)擔任職務在各變項之差異分析

不同擔任職務在各變項上，皆未達顯著差異。

(4)最常參與的休閒運動在各變項之差異分析

●休閒運動參與：經過事後檢定結果發現無差異群體存在。

●工作滿意度：律動性運動、健身防衛性運動以及戶外運動之族群與不做運動之族群相比對於工作滿意度有較正向差異之影響。

●工作績效：律動性運動、健身防衛性運動以及戶外運動之族群與不做運動之族群相比對於工作績效有較正向差異之影響。

(5)皮爾森相關分析結果

結果顯示依變數工作績效與自變數休閒運動參與以及工作滿意度有顯著相關，而自變數與自變數之間也有顯著相關，顯示國小教師可藉由參與休閒運動，來達到紓解壓力以及提振精神的效果，且能提高工作滿意度以及工作績效，而對於工作的滿意

度越高，其工作績效也越好。

表 5 各變項皮爾森相關分析結果

	平均數	標準差	休閒運動參與	工作滿意度	工作績效
休閒運動參與	1.17	0.44	1		
工作滿意度	3.87	0.49	0.281***	1	
工作績效	4.08	0.44	0.158*	0.794***	1

註：* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

(6) 研究假設驗證結果

- 假設 1-1：性別對於各研究變項有部分假設達顯著差異及部分假設無顯著差異，因此假設部分成立。
- 假設 1-2：年齡對於各研究變項有部分假設無顯著差異，因此假設部分不成立。
- 假設 1-3：婚姻狀況對於各研究變項有部分假設無顯著差異，因此假設部分不成立。
- 假設 1-4：服務年資對於各研究變項有部分假設無顯著差異，因此假設部分不成立。
- 假設 1-5：職務對於各研究變項皆未達顯著差異，因此假設不成立。
- 假設 1-6：最常參與的休閒運動對於各研究變項皆達顯著差異，因此假設成立。
- 假設二：休閒運動參與和工作滿意度相關係數達顯著相關，因此假設成立。
- 假設三：休閒運動參與和工作績效相關係數達顯著相關，因此假設成立。
- 假設四：工作滿意度與工作績效相關

係數達顯著相關，因此假設成立。

五、結論與建議

1. 國小教師之休閒運動參與現況

- (1) 最近三個月內，每週至少 1 次以上的休閒運動參與教師比例為 82.3%，國小教師休閒運動參與比例達八成以上。
- (2) 教師以「戶外運動」比例最高，其次依序為「健身防衛性運動」、「律動性運動」、「球類運動」，「冒險性運動」。

2. 不同背景變項之差異

- 男性教師在休閒運動參與上優於女性教師。
- 已婚教師之工作績效優於未婚教師。
- 不同年齡在休閒運動參與變項達顯著差異。不同服務年資與不同職務的教師在休閒運動參與上則無明顯的差異。

3. 教師休閒運動參與、工作滿意度對工作績效之關聯性分析

- 休閒運動參與對工作滿意度與工作績效相關係數達顯著相關，顯示國小教師可藉由參與休閒運動，來達到紓解壓力以及提振精神的效果，且能提高工作滿意度以及工作績效。
- 工作滿意度與工作績效相關係數達顯著相關，顯示國小教師對於工作的滿意度越高，其工作績效也越好。

4. 研究結果的應用

- 對教育行政主管機關的建議：研究顯示休閒運動參與與工作滿意度及工作績效有顯著相關，建議增列教師之研習預算，培養休閒運動相關師資，教

師可藉由參與相關研習，增加休閒運動參與之意願，進而培養為終身運動習慣。

- 對學校的建議：從本研究得知，教師之休閒運動參與對工作滿意度與工作績效有正向的影響，建議學校單位在週三進修時間能安排休閒運動的課程，能減少工作上的壓力，增加工作滿意度，以帶動工作績效的提升。
- 對教師的建議：休閒運動對個體而言，能有效促進身心健康發展，在生活型態及工作職場上亦有助於降低疾病的發生；在工作職場上能紓解工作壓力。建議教師在忙碌生活步調中，適時規劃並善用閒暇時間從事休閒運動。

5.對後續研究的建議

- 研究對象的建議：本研究以高雄市公立國民小學之教師為研究對象，結果推論僅止於高雄市公立國小教師。建議後續研究者，可擴大研究對象，如以南部高屏地區國小教師或全台灣國小教師進行研究；亦可納入國民中學與高級中學教師為研究對象，了解十二年國教體系教師其休閒運動參與、工作滿意度與工作績效關係。
- 研究方法的建議：本研究以問卷調查法為主，由於量化研究所收集到的資料可能受填答者意願、主觀認知的影響，無法確實了解受測者的實際感受。建議後續研究者可以兼採質性研究，透過觀察個案參與休閒運動的深度訪談，在量化與質化的相輔相成下，讓研究結果能更為周詳。

參考文獻

- [1]黃永任，”健康成年人的運動處方” *中華體育季刊*，12(2)，pp. 53-60，1998。

- [2]陳佩鈺，雲林縣國小教師工作壓力、滿意度與休閒調適之研究，南華大學碩士論文，2008。
- [3]吳芳昇，教師生活型態、休閒效益與工作滿意度之研究—以嘉義縣公立國小為例，南華大學文化創意事業管理學系休閒產業碩士論文，2015。
- [4]王瓊霞、黃彥翔、李啟榮，國小教師休閒運動參與對生活滿意度與工作績效之研究-以雲林縣為例。*運動休閒與餐旅觀光管理學刊*，Vol. 4，pp. 1-12，2017。
- [5]中華民國體育學會、行政院體委會，*休閒活動專書*，台北市：中華民國體育學會，2000。
- [6]張良漢，休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度知相關研究。台北：師大書院，2002。
- [7]Wijndaele, K., Matton, L., Duvigneaud, N., Lefevre, J., Bourdeaudhuij, I. D., Duquet, W., Thomis, M., & Philippaerts, R. M.. "Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster - analytical approach", *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), pp.425-440, 2007.
- [8]Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. "Leisure and health: The role of social support and self-determination", *Journal of Leisure Research*, 25, pp.111-128, 1993.
- [9]Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. "The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships", *A field study. Leisure/Loisir*, 24(1), pp.3-57, 2010.
- [10]陳函妤，雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動滿意度之相關研究，南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士論文，2014。
- [11]黃俊傑、何育敏、逢海東，大專學生休閒運動參與滿意度之研究-以逢甲大學為例，*北台灣運動休閒學刊*，4，pp. 104-114，2011。
- [12]李政明，雲林縣國小教師運動自我效能、運動樂趣、運動社會支持和運動參與之研究，國立雲林科技大學休閒運動

研究所碩士論文, 2011。

- [13]謝百亮，國民小學行政管理與教師工作滿意之關係，臺中師範學院碩士論文, 1995。
- [14]郭進財、顏秀燕，”休閒涉入與工作滿意度之研究—以2011年行政院體育委員會打造運動島計畫嘉義市為例”，*海峽兩岸體育研究學報*，6(1)，pp. 15-29, 2012。
- [15]陳素雅，情緒智力與工作績效之關係—探討工作動機的中介影響，中央大學碩士論文, 2012。
- [16]許媛婷，職能、薪酬制度及情緒智商與工作績效間關係之研究—以高雄市中學教師為例，義守大學管理學院碩士論文, 2016。
- [17]姬毓廷，國中教師休閒運動參與、復原力與工作滿意度關係之研究—以桃園市為例，中原大學教育研究所碩士論文, 2015。
- [18]盧昱呈，教師運動參與、情緒智能、工作滿意度之相關研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文, 2016。
- [19]陳中雲，國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究-以台北縣公立國民小學教師為例，臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文, 2001。
- [20]蔡雅玲，嘉義縣國小教師休閒運動參與對工作壓力與工作績效之研究，臺灣體育運動大學運動管理學系碩士論文, 2013。
- [21]李信豪，探討桃園市國小教師休閒運動參與動機與活動對工作績效之影響，健行科技大學企業管理系碩士論文, 2015。
- [22]劉雅萍，屏東縣原住民地區國民小學教師工作滿意度與工作績效之相關研究，屏東教育大學教育行政研究所碩士論文, 2014。
- [23]黃碧珠，工作輪調、工作滿意與工作績效之相關性—以桃園縣國小教師為例，元智大學管理碩士在職專班碩士論文, 2013。

Study on the Relationship among Sports Participation, Job Satisfaction, and Job Performance –The Case of Elementary School Teachers in Kaohsiung City

**Yun-Yun Chen ¹, Hui-Ching Chen ²,
Ching-Chang Chen ³, Yu-Chen Chiang ^{4*}**

¹ Department of Information Management, I-Shou University, Taiwan

² MBA Program, I-Shou University, Taiwan

³ MBA Program, I-Shou University, Taiwan

^{4*} Department of Leisure Management, I-Shou University, Taiwan

Abstract

The purposes of this study were to explore the relationships among the teachers' Leisure sports participation, job satisfaction, and job performance and to analyze the differences between different background variables. The study adopted the method of questionnaire survey with purposive sampling. The target samples of this study were public elementary school teachers in Kaohsiung City in 2017 academic year. The collected data were analyzed by descriptive analysis, t-test, one-way ANOVA and Pearson correlation. The results show that there are significant differences between male and female teachers' recreation sports participation and job performance. Male teachers participate more recreation sports than female teachers. Job performance of male teachers is better than that of female teachers. The job performance of the married teachers is better than that of unmarried teachers. Teachers with recreation sports participation have higher job satisfaction than those without recreation sports participation. The results also show that there is significant correlation between recreation sports participation and job satisfaction and job performance. That means elementary school teacher can participate some recreational sports to relieve the pressure, keep the spirit up and then increase job satisfaction and job performance. In addition, there is significant correlation between job satisfaction and job performance. That means the higher job satisfaction, the better job performance.

Keywords: Elementary School Teachers, Leisure Sports Participation, Job Satisfaction, Job Performance