

國立臺灣體育學院
National Taiwan College of Physical Education
體育研究所碩士學位論文

國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動
行為之研究

THE STUDY OF THE TEACHERS' EXERCISE
EXPECTATION OF THE STUDENTS' PERCEPTION
AND EXERCISE BEHAVIOR OF THE ELEMENTARY
HIGH GRADE STUDENTS.



研 究 生：鄭暉群 撰

指導教授：謝振榮 教授

中 華 民 國 98 年 12 月

論文名稱：國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行

為之研究

總頁數 92 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所

畢業及提要別：97 學年度第 2 學期碩士學位論文提要

研究生：鄭暉群

指導教授：謝振榮教授

中文摘要

本研究之目的在瞭解中部地區國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望與學生運動行為關係，首先探討國小高年級學生背景變項與學生知覺教師運動期望、學生運動行為之差異情形，其次探討學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關，接著探討背景變項、學生知覺教師運動期望對學生運動行為之預測力情形。

本研究調查問卷乃收集相關文獻，以改編之「學生知覺教師期望量表」及「學生運動行為」量表進行資料蒐集，針對中部地區就讀國小高年級學生為研究對象，採用立意取樣方式，調查樣本 451 位，有效樣本 411 位，可用率為 91.1%。以電腦統計 SPSS12.0 對蒐集之資料以平均數、標準差、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關及多元逐步迴歸分析等統計方法進行資料處理。根據調查研究，本研究之結論如下：

- 一、不同性別、校隊參與的學生在學生知覺教師運動期望上有顯著差異。
- 二、不同出生序、課後補習時數的學生在學生知覺教師運動期望上無顯著差異。
- 三、不同出生序、課後補習時數的學生在學生知覺教師運動

期望上無顯著差異。

四、不同年級的學生在學生知覺教師期望「工作取向」上，有顯著差異，在「自我取向」與「社會取向」無顯著差異。

五、不同年級、校隊參與的學生在學生運動行為上有顯著差異。

六、不同出生序、課後補習時數的學生在學生運動行為上無顯著差異。

七、不同性別的學生在學生運動行為的心理、規律運動、環境上，有顯著差異，在生理上，無顯著差異。

八、學生知覺教師運動期望與運動行為具有正相關。

九、對生理的學生運動行為，其預測的變項依序為自我取向、校隊參與、性別。

十、對心理的學生運動行為，其預測的變項依序為工作取向、校隊參與、年級。

十一、對規律運動的學生運動行為，其預測的變項依序為工作取向、校隊參與、自我取向、性別、年級。

十二、對環境的學生運動行為，其預測的變項依序為工作取向、校隊參與、自我取向、年級。

關鍵詞：國小高年級、健身運動、教師期望、運動行為。

Cheng, Wei chung(2009). The study of the teachers'exercise expectation of the students' perception and exercise behavior of the elementary high grade students. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education.

Abstract

The purpose of this study was to investigate whether elementary high grade students with background variables have significant differences in the teachers' exercise expectation of the students' perception and exercise behavior of the students. Second, I would investigate the relationships between teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception and exercise behavior of the students. Eventually, the anticipation of the exercise behavior by background variables and the teachers' exercise expectation of the students' perception would be investigated.

The instruments applied to this study include Teachers' exercise expectation of the students' perception Questionnaire and exercise behavior of the elementary high grade students. The subjects were 411 elementary high grade students in Taiwan (including Taichung city, Changhua county, Nantou county and Taichung county). With the application of software of SPSS12.0 for Windows, the collected data were analyzed with One-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and

Multiple Stepwise regression.

The conclusions of the study were as follows:

1. Significant differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in backgrounds with sex and the participation of the school team.
2. No differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in background variables with birth order and cram time.
3. Significant differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in background variables with grade in work orientation, and no differences in self orientation and society orientation.
4. Significant differences of the exercise behavior of the elementary high grade students in background with sex and cram time.
5. No differences of the exercise behavior of the elementary high grade students in background with birth order and the participation of the school team.
6. Significant differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in background variables with sex in mental, regular sports, environment, and no differences in physical.
7. There were significant positive relationships existing between the

teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception and the exercise behavior of the elementary high grade students.

8. Self orientation,the participation of the school team and sex could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .
9. Work orientation,the participation of the school team and grade could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .
10. Work orientation,the participation of the school team ,self orientation, sex and grade could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .
11. Work orientation,the participation of the school team self orientation and grade could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .

Key words: The elementary high grade students, exercise, the expectation of teacher, exercise behavior.

謝誌

疲憊但充實的研究生涯即將暫告一段落，在研究所進修的這些時日裡，除了進階的學術知識之外，為了研究而學習與悟得的研究過程與方式，更是之前的學生生涯所未見的。

感謝指導教授謝振榮老師於百忙之中的指導，像兄長般為我詳細解惑，減輕許多壓力，使研究的過程順利許多。

休閒運動組的同學，政毓、昌平、成城、宜禎，在這兩年上課的日子裡，互相提攜、鼓勵，這份情誼也將永生難忘。

每當回到家中，太太與兒子總是適時的溫暖我的心房，也砥礪我保持鬥志，積極進取。

服務學校的前輩林瑞基老師，以他過來人的經驗，從旁為我解惑論文撰寫時該注意的部份，提供許多寶貴意見，心中更是感謝。

進修暫告一段落，期許自己，將所學知識傳遞給學生，且將來若有餘力，能精益求精，往更高的學術殿堂邁進。

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	III
謝 誌	VI
目 錄	VII
表 目 錄	IX
圖 目 錄	XII
第一章 緒 論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	4
第四節 研究範圍與限制	4
第五節 名詞解釋	4
第二章 文獻探討	
第一節 健身運動	6
第二節 學生知覺教師期望	11
第三節 學生運動行為	13
第三章 研究方法	
第一節 研究架構	18
第二節 研究假設	19
第三節 研究步驟	20
第四節 研究對象	21

第五節 研究工具	23
第六節 資料分析與處理方法	28
第四章 結果與討論	
第一節 國小高年級學生背景變項與知覺教師運動期望之比較分析	30
第二節 國小高年級背景變項與學生運動行為之比較分析 ...	39
第三節 國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關分析	49
第四節 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望對學生運動行為之預測力分析	52
第五章 結論與建議	
第一節 結論	60
第二節 建議	63
參考文獻	66
附錄	77

表目錄

表 3-1 國小高年級學生有效樣本之基本資料分析表正式樣本回收數量表	21
表 3-2 國小高年級學生有效樣本之基本資料分析表	22
表 3-3 國小高年級學生知覺教師運動期望信效度分析表	25
表 3-4 國小高年級學生運動行為信效度分析表	27
表 4-1 國小高年級學生性別在學生知覺教師期望的得分平均數與標準差	31
表 4-2 國小高年級學生性別與學生知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表	31
表 4-3 國小高年級學生年級在知覺教師期望得分平均數與標準差	32
表 4-4 國小高年級學生年級與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表	33
表 4-5 國小高年級學生出生序在知覺教師期望得分平均數與標準差	34
表 4-6 國小高年級學生出生序與學生知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表	34
表 4-7 國小高年級學生參與校隊在學生知覺教師期望的得分平均數與標準差	35

表 4-8 國小高年級學生參與校隊在學生知覺教師期望的之單因子單變項變異數分析摘要表	36
表 4-9 國小高年級學生每週補習時數在學生知覺教師期望的得分平均數與標準差	37
表 4-10 國小高年級學生每週補習時數與學生知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表	38
表 4-11 國小高年級學生性別在運動行為的得分平均數與標準差	40
表 4-12 國小高年級學生性別與運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表	40
表 4-13 國小高年級學生年級在運動行為得分平均數與標準差	42
表 4-14 國小高年級學生年級與運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表	42
表 4-15 國小高年級學生出生序在運動行為得分平均數與標準差	43
表 4-16 國小高年級學生出生序與運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表	44
表 4-17 國小高年級學生參與校隊在學生運動行為的得分平均數與標準差	45
表 4-18 國小高年級學生參與校隊與學生運動行為的得分平均數與標準差	45

表 4-19 國小高年級學生每週補習時數在學生知覺教師期望量表的得分平均數與標準差	46
表 4-20 國小高年級學生每週補習時數與學生知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表	47
表 4-21 國小高年級學生知覺教師運動期望與運動行為之積差相關表	49
表 4-22 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望與生理之運動行為多元逐步迴歸分析表	52
表 4-23 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望與心理之運動行為多元逐步迴歸分析表	54
表 4-24 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望與規律運動之運動行為多元逐步迴歸分析表	55
表 4-25 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望與環境之運動行為多元逐步迴歸分析表	56
表 4-26 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望與環境之運動行為之多元逐歲迴歸之綜合整理表	58

圖目錄

圖 1 研究架構圖	18
圖 2 研究步驟圖	20

第一章 緒論

本研究旨在探討國民小學高年級不同背景學生知覺教師運動期望與學生運動行為之研究。本章共分五節，第一節說明研究背景；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究範圍；第五節為名詞操作型定義。

第一節 研究背景與動機

規律且適量的運動，能對人體的生理與心理產生正面的益處(Brown, 1990)，兒童時期的運動量，也可以預測其成人時期的運動量(Dennison, Straus, McIlits & Charney, 1988)，所以，讓兒童從小就培養固定的運動習慣是有必要的。然而，台灣因為主客觀的環境因素，使運動在國人的生活中佔著不重要的份量；特別是在升學階段，由於升學考試的壓力，使很多原本該用來休閒運動的時間，被用來讀書與複習功課。學生在放學後，走向補習班的人數，往往比走向運動場還多。如此忽視兒童早期的學習經驗，將會影響他們對運動的持續參與(Gould & Petlichkoff, 1988)，所以如何讓兒童維持良好的運動習慣，是值得許多人一起關心的問題。

學生的壓力問題，常引起諸多專家學者以及大眾來廣泛討論。在臺灣的教育學制中，往往課業頂尖的學生才受到重視，學科至上的學風，靡漫著台灣的校園裡，其他與學科較為無關的課程或活動，往往受到排擠。有些學生因為沒有適當多元的管道，來滿足自己對各類知識的需求，就以較為激烈的手段來發洩，造成許多的校園特殊事件。學生的壓力大

於個人所能承受的程度時，他們的情緒如果沒有得到適當的宣洩，就會有行為問題產生。所以身為他們的教師，應該要給予學生多方面的管道學習，鼓勵學生參與多元的活動，才能對各式各樣的學生有所幫助。

在臺灣的教育體制中，體育活動或體育課並不是主角，在社會各界的認知上，體育也常被視為「頭腦簡單，四肢發達」的代名詞。義務教育階段的學生，在他們的求學階段，學業成績被視為至高無上的地位，體育成績並不是特別強調的部份。在臺灣，有個奇特的現象，為了成績，很多事情是可以被犧牲的，形成所謂的「萬般皆下品，唯有讀書高」，但研究者卻認為：「學業誠可貴，健康價更高」，沒有健康的身體做後盾，如何提供自己源源不絕的動力，徜徉在瀚浩的知識大海之中。在升學主義之下，體育課常是第一批被犧牲的對象，學生即使要找額外時間活動，也因為過多的課業與補習，而無法有效率的進行。

「體力即國力」，是很多人都耳聞過的一句話，但是在我們生活的這塊土地上，這句話的精神並沒有落實在我們的生活中，求學的學生將來均可能成為社會的中間主幹，肩付國家富強的責任，他們若能夠從小即培養良好的運動習慣，只要適量與適時，對他們的身體健康一定會有正面的效益，他們也將能儲存更多的體力，來為社會大眾謀福利。

學生從上小學開始，就與學校教師有長時間的接觸，因此教師算是學生求學生涯中的一個重要他人。教師在教學過程中是學生學習的發動者，更會以人格特質影響學生各方面的發展（林寶山，2003）。教師的角色，就如同一個領航者，帶領學生探索許多的領域。如果教師能夠教育學生正確的運

動觀念，在長期的薰陶下，學生必定能夠從運動中獲得正向的利益。

透過教師的身教與言教，教導學生注意自己的身體健康，強調良好體適能的重要性，如此不但國家整體運動風氣會興盛，也能間接使國家增加許多良好的運動競技選手。然而，在升學主義掛帥的情況下，學生的運動量受到很大的影響，如果老師能夠讓鼓勵學生多參與運動，對學生的運動涉入有所影響？是一個值得探討的問題。

研究者希望利用本研究的結果，找出教師運動期望對學生運動行為的相關性，也希望能夠突顯學生應該要學業與運動並重的觀點。期望台灣的每個教師，除了學業成績之外，也能培養學生規律運動的習慣，為他們儲備源源不絕的體能，也為國家厚植紮實的基礎。

第二節 研究目的

基於上述動機，本研究之目的歸納如下：

- 一、瞭解國小高年級學生的背景變項在學生知覺教師運動期望上的差異情形。
- 二、瞭解國小高年級學生的背景變項在學生運動行為上的差異情形。
- 三、探討國小高年級學生在學生知覺教師運動期望與學生運動行為的相關情形。
- 四、探討國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對學生運動行為的預測作用。

第三節 研究問題

基於上述目的，本研究之問題歸納如下：

- 一、國小高年級學生背景變項在學生教師運動期望是否有顯著差異？
- 二、國小高年級學生背景變項在學生運動行為是否有顯著差異？
- 三、國小高年級學生在學生知覺教師運動期望與學生運動行為是否有顯著相關？
- 四、國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望是否對學生運動行為有顯著的預測作用？

第四節 研究範圍

本研究因人力、時間、與經費限制，故選定中部地區四縣市（台中市、台中縣、南投縣、彰化縣）國小高年級學生為研究對象，進行問卷調查法。問卷經過預試後，刪除不適當之題目，再進行正式問卷，因無法控制每位參與者的作答狀態與態度，僅能假設所有實驗參與者均認真且據實回答。

第五節 名詞操作性定義

- 一、國小高年級學生：本研究悉指九十七學年度開始起算，就讀於中部地區國小五、六年級的學生。
- 二、知覺：由感官發現物體存在與所獲得的訊息，而對其周圍的事物反應的心理歷程。在本研究當中，知覺是指國

小高年級學生對教師運動期望所產生的心理感覺。

三、運動：本研究所指運動，係指健身運動，非以競技為目的。

四、教師運動期望：本研究是指國小班級導師衡量學生的背景、能力、特質、互動經驗後，對學生在健身運動投入程度要求的心理感受差異。

五、運動行為：指有計畫的身體活動，其目的是改善或維持體適能(physical fitness)。本研究以運動行為量表來實施測量，包括生理、心理、規律運動及環境四方面因素，測量結果得分越高代表運動行為越佳。

第二章 文獻探討

本章探討與研究有關之理論基礎與相關文獻資料，全章共分為四節，第一節為國小學生健身運動理論之探討。第二節為教師期望理論之探討。第三節為運動行為理論之探討。

第一節 健身運動

一、健身運動的定義

健身運動和許多人使用身體或心智的活動現象有關。更貼近意涵的說：「健身運動應該是身體活動者有意地反覆屈伸、擺振、跳躍、旋轉、或操勞自己的四肢與軀幹，以提高體適能各項因素、如肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟性和身體組成爲目的一切身體活動，稱之爲健身運動。」（盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005）

台灣的升學文化，讓許多與升學成績無關的學校課程不被重視，很多人從小即被灌輸此生最大的目的，不外乎賺大錢、做大官才是最好的。愈來愈多的課後補習時間，佔據了原本應該屬於學童的運動時間。許多家長對於「體育」、「健康」、「運動」的觀念，仍然停留在「頭腦簡單、四肢發達」的想法。若沒有健康的身體來支持未來的一切生活，擁有再多的財富也買不到健康的身體。研究者本身為班級導師兼任國小籃球隊教練，發現想要找到優秀有潛質的選手本就不易，如果找到合適的選手，學童九成以上均願意參加球隊練習，然而家長擔心會影響課業，而反對學童參與的比例卻相當高，讓真正有潛力且優秀的選手就這樣埋沒在人群之中。

「運動」是人類自然的本能，然而國小一個星期只有二到三堂的體育相關課程，多數時間都要埋首在課業當中，讓學童原本具有的運動意願被逐漸消磨殆盡，運動成績好，可能多數家長不認為是了不起的事，學業成績好，才是最重要的。其實課業學習應該要重質而非重量，不需要每天佔滿大部份的學習時間。研究者認為每天應至少有一堂體育相關的課程，不過在升學主義的台灣，這是一種很難實現的想法。

Rose(1997)的研究中發現，過去十年中，學童運動的機會愈來愈少，也因而導致學童肥胖的機會大增。現代的社會由於食物的來源不虞匱乏，使得營養來源充足，加上學童在戶外活動的機會減少，很容易有肥胖的學童產生。

Rowland(1990)的研究發現，持續運動的學童比未持續運動學童健康，慢性心血管疾病、糖尿病、肥胖症於成人時期發生的機率也較低。所以運動習慣的培養應該從小開始，國小教師更應帶頭推廣。陳定雄（2000）指出健康體適能不足所產生的機能衰退有腿部退化、腰腹功能不彰、內臟機能退化、運動能力減退、抵抗能力減低、身體不均衡發展等。而健康體適能不足所產生的症候群則有高血壓、心臟病、糖尿病、腦血管的疾病、循環系統的疾病、腰背疼痛、肥胖併發症等。如此嚴重的問題，吾人絕不可等閒視之。

教育部推行的「一人一運動，一校一團隊」政策（教育部 96 年度重要社會發展計畫先期作業計畫書，2007），強調經由學校體育課程教學來建立學生正確的運動技術與終身運動觀念。仔細檢討，「一校一團隊」的目標較容易達成，畢竟在學校當中不乏愛運動的學童，但「一人一運動」的目標可能較難達成，不愛運動的學童，如果沒有人從旁鼓勵，或

是提供協助，很難使他們主動從事運動。

在目前國小的包班制教學制度中，教師伴演著非常重要的角色，長時間與學生相處的情形下，會產生許多的互動過程，傳道、授業、解惑就是在這些互動過程中進行。班級導師個人的人格特質、教學過程與對學生的期望，會影響學生的各方面發展。郭生玉（1980）認為，良好的學習效果，奠基於良好的師生互動上。所以教師在和學生互動時，若是能將健身運動之正確觀念傳授給學生，久而久之必能讓學生感受到如沐春風的學習氛圍。

二、健身運動的理論模式

健身運動的理論，能夠解釋人們參與健身運動與不參與的行為，提供良好的研究基礎，以下介紹五種相關的理論：

（一）自我效能理論(self-efficacy)

Bandura(1977)提出了自我效能理論，提出了所謂的效能預期與結果預期觀點，他認為效能預期是一個人認為自己有能力去完成某件事情的能力信念，結果預期則是自己相信自己能達到某種結果的信念。

Bandura(1986)認為效能預期是由 1.表現成就 2.替代經驗 3.口語說服 4.情緒等四個層面所包含，並進而影響人的認知、情緒、和行為。有較高自我效能者，愈能相信自己能夠完成挑戰性的工作，並願意付出與投入更多的努力達到目標。

（二）合理行動理論(theory of reasoned action)

合理行動理論認為人們對自己的行為是可以受自己控制的，並能對之進行預測。最主要的目標就是在某種決定的程度之下預測和瞭解個體的行為。健身運動如果經由某個人，

認為從事健身運動具有某種正向的目的，則個人從事健身運動的意圖(intention)即會提高，更願意從事健身運動。(Ajzen, 1985; Fish & Ajzen, 1975)。

(三) 計劃行為理論(theory of planned behavior)

計劃行為能力強調知覺控制、個人態度與主觀規範的影響，如果三者都同時支持個體從事運動，個體從事健身運動意圖便會提高，反之便會下降。計劃行為理論可說是由合理行為理論所淬煉出來。(盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005) Mummery, Spence, & Hudec(2000)曾利用計劃行為理論來讓國小學童參與一年的健身運動計劃，他們發現對參與身體活動有 47%的解釋變異量。

(四) 跨理論模式(transtheoretical model)

James(1979)提出所謂跨理論模式，他認為一個人從事健身運動並非單單只依靠某一種模式，而是在每個階段都可能由不同模式在進式，如此才可能得到行為後的最佳效果。而跨理論模式中最重要概念為階段(stage)，代表時間上的層面，從毫無意願到完全改變行為可以呈現出五個階段：1.沉思前期(pre contemplation)2.沉思期(contemplation)3.準備期(preparation)4.行動期(action)5.保持期(maintenance)(盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005)。本理論的精神即在於，每個階段沒有一套固定的理論可以百分之百適用於不同人身上，必須因時制宜，才能夠達到持續運動的結果。

(五) 健康信念模式(Health Belief Model)

健康信念模式的概念，主要是透過疾病激起我們的動機(motivation)來避免某種程度身體上的傷害，它主要是用在尚未規律運動者，讓他們有疾病的威脅知覺後，採取預防疾病

的措施（盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005）。在過去的三十年間，已成為一個最具影響力的理論(Rosenstock, 1990)。

綜合以上所述，健身運動理論確實為數不少，然而最重要的，擁有正確的觀念與態度，包括知識上的學習精進，才能真正的幫助他人。為想從事健身運動的人找到一條寬闊的路。

三、健身運動三向度成就目標

在競技運動領域上，成就目標大多以「工作取向」和「自我取向」二個成就目標向度為主要的向度(Nicholls, 1989)。蔡祐慈與黃英哲（2004）認為：「工作涉入」及「自我涉入」的涉入狀態是影響人們成就認知、情意與行為的重要動機性機制。當人們工作涉入時，個人的能力知覺主要是透過和自己比較而得，對成功的判斷端賴自己是否盡最大努力、學習、改進或精熟工作要求。當人們自我涉入時，個人能力知覺主要是透過社會比較而得，對成功的判斷端賴自己是否能展現優於他人的表現，或是能以相對較少的努力達到相同表現而定。

然而近來已有學者認為此二向度，並無法完全代表健身運動所含蓋的意涵，Urdan & Maehr(1995)認為應加入另一個向度——「社會目標取向」來補足原來兩個向度的不足。包括社會利益、社會團結、社會認同和社會互動等目標。人們努力成為團體中有貢獻的一員，進而感到成功、贏得認同。

研究者在本研究中，以此三向度代表健身運動所包含的目的，並結合知覺與教師期望的理論，來探討學童知覺教師運動期望的結果。

第二節 知覺教師期望理論

一、知覺之定義

知覺指經由感官以發現環境中物體的存在、特徵及彼此關係的歷程。亦即個體以感官為基礎所獲得的訊息，進而對其周圍的事物做出反應或解釋的心理歷程（張春興，1994；郭惠雯，2006）。在本研究當中，知覺是指國小高年級學生對教師運動期望所產生的心理感覺。

二、期望之定義

Finn(1972)認為，「期望」是個人對他人或自己的評價，並且根據評價的態度來對待被評價者。教師會先對健身運動有一個先入為主的觀念，然後以此觀念將健身運動的觀念加在自我本身或學生。

三、教師期望相關研究

Rosemthal and Jacobson(1968)發表著名的「比馬龍效應」(Pygmalion in the class)，他們認為教師的期望會影響學生的表現，而且，年紀愈小所受到的教師期望效應愈大，中等程度的學生較其他學生所受到的期望效應愈大。女生比所受到的教師期望效應比男生更大。「比馬龍效應」使教師在教室的期望影響力，開始逐漸受到大家的重視。而年級、性別等因素，在教師期望的研究裡更時常被研究。

性別時常被拿來做為判斷心理學變項的依據，過去有研究發現，女生知覺到的教師期望顯著高於男生（Jill, Jeffrey, & Harris, 2000；吳美玲，2001；郭惠雯，2006）。鄭斐娟

(2000)以國中生為研究對象，顯示男、女生知覺教師期望上並無差異。簡伊淇(2002)發現資優生男、女學生在知覺教師期望上並沒有顯著差異。本研究背景變項上也設定性別一項，將性別列入自變項來探討與中介變項、依變項之關係。

吳孟鐸(2004)發現國小五六年級學童在教師期望中無顯著差異。吳美玲(2001)研究發現：不同年級的學生所知覺的教師期望，達到顯著差異。Weinstein, Marshall, Sharp & Botkin(1987)研究發現：年紀、個別差異也會使學生知覺到與感受到教師期望的不同，年紀大比年幼的孩子較能正確地判斷教師期望。

教師期望要能發揮效用，其條件為兒童能夠正確知覺到教師的期望(Bachofer, 1993; Chen, 1992; Jussim, 1986; Wilkins & Glock, 1973; 邱靜娟, 1993; 郭生玉, 1982; 湯正茂, 1997; 楊敏玲, 1984; 張雨子, 2007)。教師的期望必須藉由與學童的互動，讓學童有所知覺，才能產生效應(許玉芳, 2008)。適當的期望能夠培養兒童正當及樂觀的態度，不當的期望，反而容易造成挫敗感，以逃避的方式來解釋失敗(郭玉生, 1975; 林慧貞, 2004)。

Eccles對Wigfield(1995)的研究中指出，兒童對重要他人的態度與期望的知覺會影響學生的學習成就及動機，兒童知覺到教師對自我的期望，會影響其自我效能與學業成就。以這樣的觀點來看台灣的教師，他們通常會因為升學與成績的壓力，而忽略運動的重要性，當學生知覺到教師對學生的運動期望偏低時，學生的運動行為就有可能會受到影響。一個國家要強盛，教育是很重要的一部份，體育也是教育的一環，絕對不能忽視，如果教師能對運動持有正確的態度，多鼓勵

學生利用時間參與運動，學生也可能會逐漸讓自己也養成對運動正確的態度，並且積極的投入於其中。

Martinek(1980)的研究中指出，學校教師對國小學童的期望與自我概念會對學生的學習造成顯著的影響。Hamchek(1995)認為學生感受到教師的正面期望，自我的表現會較為理想。吳知賢(1996)認為，學生如果不能正確知覺教師對他的期望，或是教師期望不夠明確，就無法產生自我應驗的效應。

從以上研究中，是支持教師期望對學生有顯著影響力，在文獻較缺乏的健身運動期望上是否也如此？是值得大家探討的。

第三節 運動行為

本研究之運動行為，係指國小高年級學生從事健身運動時的行為。Hoeger(1992)指出美國大約有70%的人死亡，是因心血管疾病和癌症所引起，這些結果應可透過控制體重、增進體能、適當運動、不吸煙、不酗酒等方法來改變。所以適量與規律的運動行為，能夠對身體健康有正面的幫助。

一、運動行為的概念

Caspersen, Powell, & Christenson(1985)對運動(exercise)下了定義，他們認為運動是有計畫、有組織的重複性身體活動(physical exercise)，其目的是改善或維持體適能(physical fitness)。國內的行政院衛生署(1996)則將規律運動定義為每週從事至少3次，每次至少20分以上的運動。教育部(1999)所規劃提升體適能333計畫，三個3即是：每週至少運動3次

(天)以上、每次至少30分鐘、運動強度至少達心跳每分鐘130下。兩個機構所提出的標準，對成人或是學生，均可提供一個在運動時依據的標準。

現今社會醫療保健的趨勢與觀念，已由疾病治療(Disease treatment)到疾病預防(Disease prevention)提昇到健康促進(Health promotion)(方進隆，1993；卓俊辰，2000)，也就是由被動的防禦改為主動的抑制。蕭淑芬（2004）指出規律的運動行為是改善或保持良好健康體適能的重要方法，有益於個人整體健康維護。衛生署國民健康局在2001年的國民健康調查顯示，有運動習慣比率的民眾達53.1%，然而不常運動的比率仍有46.9%，顯見國民運動的習慣仍不普及。教育部曾於2003年委託國立台灣師範大學體育研究發展中心進行「學校運動團隊及規律運動人口調查」，結果發現台灣的大學生中平均只有20.24%有規律運動習慣，學級愈高規律運動人口比例愈低的趨勢。

二、背景變項與運動行為之關係

影響運動行為的因素有三類：（一）個人屬性：如人口學因素、身體健康狀態、過去的運動習慣、人格特質、過胖、情緒狀態、態度、信念、自我能力的評估、對運動結果的期待。（二）環境條件：如運動設施之有無、運動場所之方便性、時間安排的合適性。（三）運動特質：如種類、強度、頻率、期間及運動後的感覺等（Dishman, 1991；徐慶帆，2007）。從以上敘述可知，一個人的運動行為，與他的個人背景、環境與人格特質有關聯性，以下針對與背景變項相關之文獻進行探討。

（一）年級與年齡

張彩秀、姜逸群（1994）研究發現，二十到四十九歲階段，是所有年齡層運動比率最低的時期，只有26%的民眾有規律運動行為，年齡愈大者從事規律運動的比例反而愈高，與一般人所認知的情況不同。劉翠薇（1995）研究商專的學生，結果發現二年級學生在規律運動上顯著高於四年級學生。李彩華（1998）研究花蓮及李明憲（1998）研究台北市的國中生身體活動量後都發現，一、二年級學生之身體活動量明顯大於三年級學生。Stephens(1987)以美國及加拿大全國公民進行調查研究，指出做運動的情形最明顯的下降時期是發生在青春期的成年早期。

從以上研究中可發現，學齡階段的年紀愈高，運動量愈少，在成年以後，年紀愈大者的運動比率反而愈高。

（二）性別

黃麗卿等人（1993）針對專科學校學生運動行為情形進行調查，結果發現男生每週從事三次以上運動的比率明顯高於女生。伍連女、黃淑貞（1999）研究高職學生運動行為後發現，男生在激烈運動的頻率及激烈、中度和輕度運動的時間皆顯著高於女生。林靖斌（2001）在探討國中學生規律運動的研究指出，國中男生規律運動行為顯著高於女生。Vershuur(1985)所做的研究中，可以發現到，男生會花較多的時間去從事激烈的身體運動，而女生則以較輕強度的活動為主。多數的研究結果，均呈現男性規律的運動行為較女性來得明顯，但是牛玉珍（1997）調查195位大學教師的規律運動行為，卻發現男女教師在規律運動行為上並沒有顯著差異，因此究竟性別與運動行為的關係如何？值得再深入討論。

（三）運動經驗

許多研究顯示，運動經驗與運動行為有顯著的相關，有參與運動社團的學生，其運動量顯著高於沒有參與運動社團經驗學生（李明憲，1998；劉俐蓉，2003；蔡淑菁，1996；鍾志強，2000；藍辰聿，1998；信世傑，2003）。李思招（2000）的研究發現，大專學生中參與運動社團者，規律運動之比率較高。龍炳峰（2000）以高雄市420位國小學生為研究對象，結果發現有參與運動社團或運動校隊的學生之運動行為較佳。總結以上研究，運動行為與運動經驗具有正向的相關性。

三、規律運動行為之研究

林輔瑾（1996）曾對專科學生進行研究，發現只有約29.3%的學生會進行規律性的運動。黃奕清、高毓秀（1996）針對大一學生進行研究，只有約29.4%的學生有規律運動。鍾志強（2000）也針對國內大學生的規律運動進行調查，有規律性運動比例為男性17.8%，以及女性7.9%。從以上調查中可發現，台灣大學生的規律運動比例著實不高，究竟運動以外的時間，是否用於學業上的精進，我們不得而知，但是規律運動時間的缺乏，是普遍的現象。

而歐美國家的學生，在規律運動方面執行上較我們更為充裕，Grunbaum et al.(2002)對美國青少年的調查指出，約有64.6%的美國青少年有規律的運動習慣。O'Loughlin & Tarasuk(2003)的研究指出，在加拿大約有75%的青少年及50%的青少女有規律的運動。規律運動的比例均較我國各學齡學生為高，我國學齡學生規律運動習慣較其它先進國家落後，為不爭的事實，此情況值得大眾省思。

在本節第一段運動行為論述的重點，已強調過許多研究與教育機構倡導多運動對身體的益處，運動行為對身體健康

的影響包括改善心肺適能、肌肉適能與柔軟度（卓俊辰，1992；林麗鳳，1994；楊亮梅，1993；童淑琴，1991；McMurdo & Burnett, 1992；徐慶帆，2007）、降低膽固醇、血壓、體脂肪百分比（林麗鳳，1994；Anspaugh et al., 1996；Blumanthsal et al., 1989）預防和減少心臟冠狀動脈疾病、高血壓、腦血管疾病、成人型糖尿病、骨質疏鬆症等慢性病的發生（Blair et al., 1995；Hamdorf et al., 1992；Shay & Roth, 1992；徐慶帆，2007）。

在心理方面，張彩秀、姜逸群（1994）研究指出，規律運動者有較佳的心理健康狀態。Weyers & Kupfer(1994)歸納文獻後發現，規律運動可放鬆心情、改善自我概念、自我形象及減低憂鬱與焦慮等。

總結以上所述，吾人若保持規律運動的習慣，能對生理與心理產生許多益處，正值發育關鍵的學生更應該要重視運動習慣的保持，才能讓自己的身心發展達到均衡。

第三章 研究方法

本章內容主要是敘述本研究採用之步驟和方法得到研究結果。內容包括：一、研究架構。二、研究假設。三、研究步驟。四、研究工具。五、研究對象。六、資料分析方法。分別敘述如以下各節。

第一節 研究架構

A

本研究主要在於探討國中^C高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望與學生運動行為關係，在研究中學生運動行為是本研究的依變項，並探討背景變項、學生知覺教師期望與運動行為關係，本研究之架構圖如圖3-1：

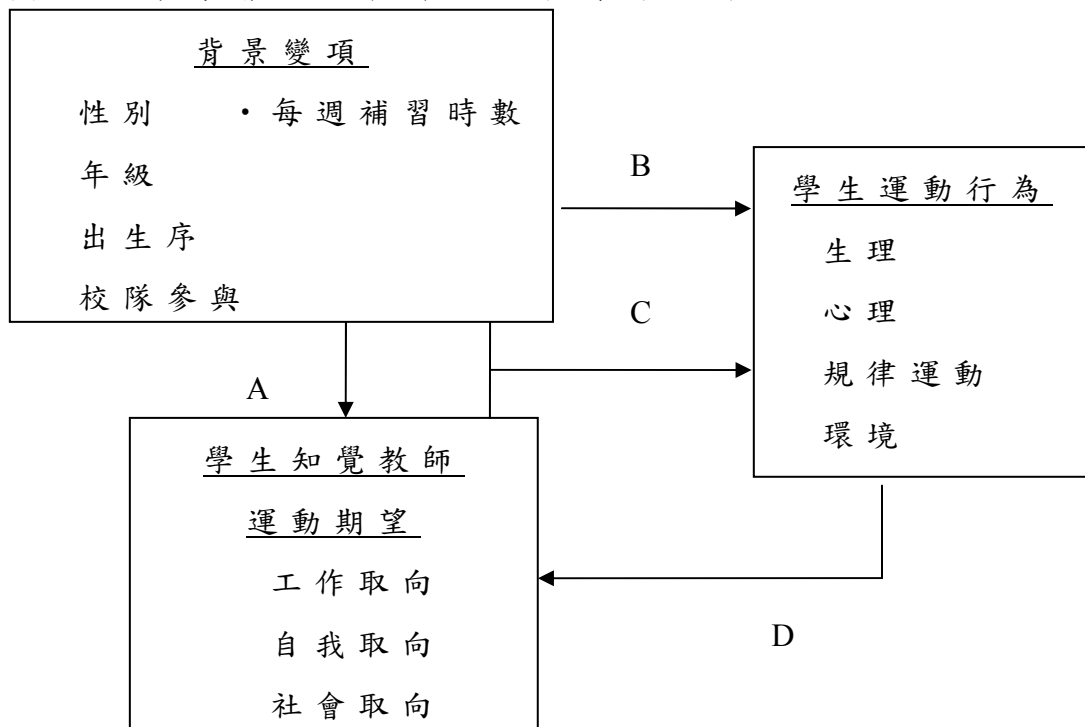


圖1 研究架構圖

- A:探討國小高年級學生的背景變項在知覺教師期望上的差異情形。
- B:探討國小高年級學生的背景變項在運動行為的差異情形。
- C:探討國小高年級學生的背景變項、知覺教師運動期望對運動行為的預測作用。
- D:探討國小高年級學生知覺教師運動期望與運動行為的相關情形。

第二節 研究假設

H1、不同背景變項在學生知覺教師期望方面。

H1-1：不同性別在學生知覺教師期望方面有顯著差異。

H1-2：不同年級在學生知覺教師期望方面有顯著差異。

H1-3：出生序在學生知覺教師期望方面有顯著差異。

H1-4：參與校隊與否在學生知覺教師期望方面有顯著差異。

H1-5：每週補習時數在學生知覺教師期望方面有顯著差異。

H2、不同人口背景變項在期望方面。

H2-1：不同性別在學生運動行為有顯著差異。

H2-2：不同年齡在學生運動行為有顯著差異。

H2-3：出生序在學生運動行為有顯著差異。

H2-4：參與校隊與否在學生運動行為有顯著差異。

H2-5：每週補習時數在學生運動行為有顯著差異。

H3、國小高年級學生在學生知覺教師期望與運動行為。

H3-1：國小高年級學生在學生知覺教師期望與學生運動

行為有顯著相關。

H4、國小高年級學生背景變項、學生知覺教師期望與學生運動行為。

H4-1：國小高年級學生背景變項、學生知覺教師期望等變項對學生運動行為有預測的作用。

第三節 研究步驟

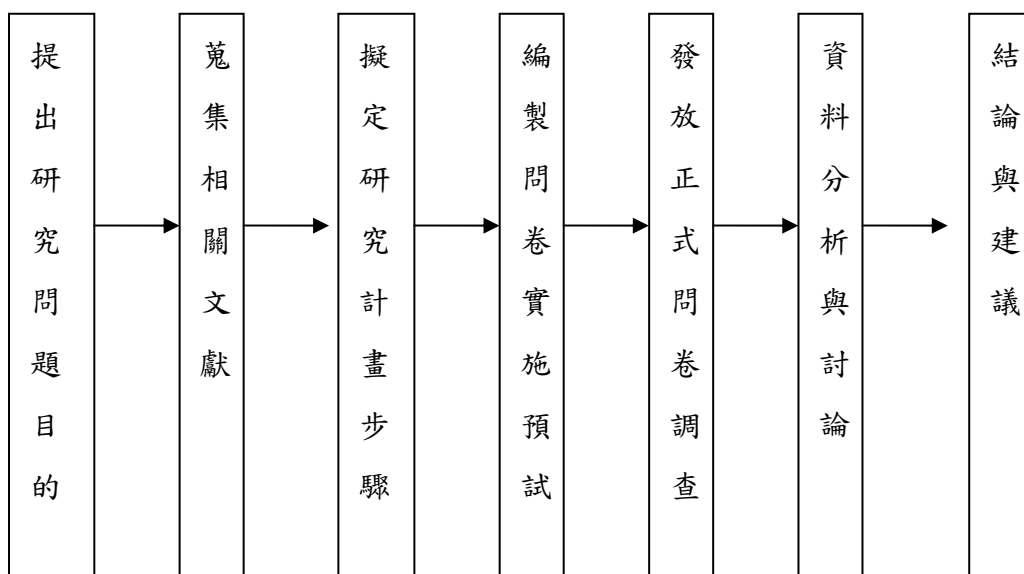


圖 2 研究步驟圖

第四節 研究對象

本研究先以立意取樣選取台灣中部四縣市國民小學五、六年級高年級學生為研究對象，再選取其中四個小學為研究對象，分為「預試」及「正式」兩個階段，茲說明如下：

一、預試

因研究對象以國小高年級學生為主，故先以國小高年級（五、六年級）學生為預試對象，總計有效樣本問卷為203份，經統計分析後，選取適當題目，成為正式問卷。

二、正式研究

以台灣中部地區設有國民小學高年級學生為研究對象，以高年級學生（五、六年級）為正式發放問卷對象。總計發放問卷為451份，有效問卷為411份。

表3-1 國小高年級學生有效樣本之基本資料分析表

正式樣本回收數量表

施測學校	年級	回收份數	可用份數	有效樣本 比率
臺中市	五年級	62	60	96.7%
忠孝國小	六年級	55	55	100 %
臺中縣	五年級	53	48	90.6%
文昌國小	六年級	66	56	85.0%
南投縣	五年級	57	50	87.7%
名間國小	六年級	54	50	92.6%

彰化縣	五年級	55	47	85.4%
民生國小	六年級	49	45	91.8%

表 3-2 國小高年級學生有效樣本之基本資料分析表

項 目	人 數	百 分 比 (%)
性 別 (男)	218	53 %
性 別 (女)	193	47 %
年 級 (五 年 級)	205	49.9 %
年 級 (六 年 級)	206	50.1 %
出 生 序 (老 大)	153	37.2 %
出 生 序 (老 二)	183	44.7 %
出 生 序 (老 三)	64	15.5 %
出 生 序 (老 四)	11	2.6 %
校 隊 參 與 (是)	140	34.1 %
校 隊 參 與 (否)	271	65.9 %
每 週 補 習 時 數 (無)	66	16.1 %
每 週 補 習 時 數 超 過 (0 小 時 , 5 小 時 以 下)	173	42.1 %
每 週 補 習 時 數 (超 過 5 小 時 , 10 小 時 以 下)	109	26.5 %
每 週 補 習 時 數 (10 小 時 以 上)	63	15.3 %

第五節 研究工具

本研究是針對國小高年級學生的學生知覺教師運動期望與學生運動行為進行研究，經研究者蒐集並參考相關文獻後，以改編之「學生知覺教師運動期望量表」與改編之「學生運動行為量表」作為蒐集資料之研究工具。「學生知覺教師運動期望量表」主要是參考張雨子（2007）、許玉芳（2008）之「教師期望量表」與蔡祐慈與黃英哲（2004）之健身運動目標取向量表，斟酌文句用詞以符合實際情況後所改編而成。「學生運動行為量表」主要是參考莊立中（2006）國中生運動行為及其影響因素之運動行為量表與徐慶帆（2007）軍事院校學生運動行為量表為主，配合本研究之需要，斟酌語句後加以修訂、改編。

本研究問卷共分為三個部份，第一個部份為研究者所設定之學生「背景變項」，第二個部份為學生「學生知覺教師運動期望」，第三個部份為學生「學生運動行為」。量表部份依李克特氏(Likert Scale)五等分量表來評分，從1表示非常同意，至5表示非常不同意，讓受試者選填。

一、學生基本資料

內容主要有性別、年級、出生序、參加校隊與否、每週課後補習時數等背景變項。其中每週課後補習時數變項預計分為四個區間，預計分為：0時、超過0時至5小時、超過5小時至10小時、超過10小時。

二、學生知覺教師運動期望量表

本量表依相關文關探討，分為工作取向、自我取向、社會取向三個向度，依文獻探討構思量表的因素構面進行編題。

（一）預試問卷試題分析

本問卷經預試收回後，資料經統計分析，將其結果呈現於表，現從高、低分組t檢定、因素分析、相關分析與信度分析四個部份來加以說明。

1.高、低分組t檢定

本問卷經預試程序後，選取量表分數最高與最低27%，作為高、低分組的界限，比較兩組在各題平均數的差異，考驗各題的鑑別力，將差異未達顯著水準之題目挑出，由表可知極端值t值介於-9.16~-4.30之間，所有題目均未刪除，成為正式問卷題目。

2.相關分析

本問卷以受試者填答問卷各題與量表總份之相關情形進行分析，由表可知本量表各題目與表總分之相關介於.37~.67之間，所有題目均未刪除，成為正式問卷題目。

3.項目分析

本問卷以因素分析產生之因素負荷量來判別各題目與相關因素的關係，由表可知各題與相對因素之因素負荷量介於.38~.72之間，所有題目均未刪除，成為正式問卷題目。

4.信度分析

本問卷利用Cronbach α 係數，分別考驗國小知覺教師期望量表各向度與總量表之間的內部一致性，根據SPSS12.0版的分析結果，由表可知，三個分量表的 α 係數介於.70~.78之間，顯示本量表各向度與總量表的內部一致性良好。

表 3-3 國小高年級學生知覺教師運動期望項目分析表

向 度	預 試 題 號	新 的 題 號	t 檢 定	因 素 負 荷 量	項 目 相 關	α 係 數
工 作 取 向	1	1	-6.20*	.49	.46	.78
	2	2	-6.67*	.47	.44	
	4	4	-5.16*	.53	.49	
	5	5	-8.10*	.67	.62	
	9	9	-8.34*	.58	.56	
	15	15	-8.48*	.61	.59	
自 我 取 向	16	16	-8.88*	.64	.61	.70
	3	3	-5.16*	.38	.42	
	6	6	-7.93*	.64	.59	
	7	7	-7.91*	.72	.67	
	11	11	-8.18*	.59	.58	
社 會 取 向	17	17	-9.16*	.52	.53	.72
	8	8	-8.46*	.67	.63	
	10	10	-4.30*	.51	.47	
	12	12	-5.91*	.52	.50	
	13	13	-5.09*	.40	.37	
	14	14	-9.09*	.65	.61	

$p < .05^*$

三、學生運動行為量表

本量表參考莊立中（2006）國中生運動行為量表與徐慶帆（2007）軍事院校學生之運動行為量表為基礎予以改編，

將向度分為生理、心理、規律運動及環境四個向度，並依文獻探討構思量表的因素構面進行編題。

(一) 預試問卷試題分析

本問卷經預試收回後，將回收問卷之資料經統計分析，將其結果呈現於表，現從高、低分組t檢定、因素分析、相關分析與信度分析四個部份來加以說明。

1. 高、低分組t檢定

本問卷經預試程序後，選取量表分數最高與最低27%，作為高、低分組的界限，比較兩組在各題平均數的差異，考驗各題的鑑別力，將差異未達顯著水準之題目挑出，由表可知極端值t值介於-12.59~-3.10之間，而第6、10題之差異未達顯著水準，予以刪除。

2. 相關分析

本問卷以受試者填答問卷各題與量表總份之相關情形進行分析，由表可知本量表各題目與表總分之相關介於.20~.66之間，相關情形中以第6、10題之相關低於.30，其與總分之相關較低，予以刪除。

3. 項目分析

本問卷以因素分析產生之因素負荷量來判別各題目與相關因素的關係，由表可知各題與相對因素之因素負荷量介於.16~.66之間，而以第6、10題之因素負荷量低於.30，其各題與相對因素之負荷量相對較低，予以刪除。

4. 信度分析

本問卷利用Cronbach α 係數，分別考驗國小知覺教師期望量表各向度與總量表之間的內部一致性，根據SPSS12.0版的分析結果，由表可知，三個分量表的 α 係數介於.63~.69之

間，顯示本量表各向度與總量表的內部一致性良好。

表 3-4 國小高年級學生運動行為量表項目分析表

向度	預試 題號	新的 題號	t 檢定	因素 負荷量	項目 相關	α 係數
生 理	1	1	-6.20*	.49	.46	.68
	2	2	-6.67*	.47	.44	
	4	4	-5.16*	.53	.49	
	5	5	-8.10*	.67	.62	
心 理	9	8	-8.34*	.58	.56	.63
	15	13	-8.48*	.61	.59	
	16	14	-8.88*	.64	.61	
	3	3	-5.16*	.38	.42	
規 律 運 動	6	刪 除	-7.93*	.64	.59	.69
	7	6	-7.91*	.72	.67	
	11	9	-8.18*	.59	.58	
	17	15	-9.16*	.52	.53	
	8	7	-8.46*	.67	.63	
環 境	10	刪 除	-4.30*	.51	.47	.45
	12	10	-5.91*	.52	.50	
	13	11	-5.09*	.40	.37	
	14	12	-9.09*	.65	.61	

$p < .05$

第六節 資料分析與處理

本研究依據研究目的，進行資料蒐集，並將蒐集之資料整理編碼，使用統計分析工具SPSS for Windows12.0統計軟體進行統計分析。將依照問卷之各變項，以次數分配、百分比、平均數及標準差等方法，來瞭解國小高年級學生人口背景變項資料分佈情形，分析學生知覺教師運動期望與學生運動行為情形，採用方法如下：

（一）描述性統計

說明國小高年級學生性別、年級、出生序、參與校隊、每週課後補習時數之情形及其基本資料。

（二）項目分析

利用因素分析產生之因素負荷量來判別各題目與相對因素的關係。

（三）信度分析

本問卷利用Cronbach α 係數，分別考驗國小高年級學生量表各向度與總量表的內部一致性，根據SPSS12.0版的 α 係數分析結果，用以判斷全量表內部一係性是否良好。

（四）相關分析

本問卷以受試者填答問卷各題與量表總分之相關情形進行分析，將各題之間相關相對較低之題目予以刪除。

（五）單因子變異數分析

考驗不同性別、年級、出生序、參與校隊、每週課後補習時數之國小高年級學生在知覺教師運動期望與運動行為上的差異情形。

（六）皮爾遜積差相關分析

考驗國小高年級學生的知覺教師期望與學生運動行為各向度之間的相關情形。

(七) 多元逐步迴歸分析法

考驗國小高年級學生的背景變項、學生知覺教師期望對學生運動行為各向度的預測情形。

第四章 研究結果與討論

本章依研究者改編的「學生知覺教師期望量表」與「學生運動行為量表」進行資料蒐集與編纂，將資料進行量化統計，以探討台灣中部地區國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望與學生運動行為之關係分析。本章分四節進行探討分析，第一節為國小高年級學生背景變項與學生知覺教師運動期望之比較分析，第二節為國小高年級背景變項與學生運動行為之比較分析，第三節為國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關分析，第四節為國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對學生運動行為之預測力分析。

第一節 國小高年級學生背景變項與知覺教師運動期望之比較分析

本節旨在比較國小資優生的背景變項在知覺教師期望上的差異情形，分別以性別、年級、出生序、校隊參與為自變項，以知覺教師期望三向度（工作取向、自我取向、社會取向）為依變項，進行差異分析比較，以下分別以自變項的四個部份進行探討，並回答研究問題。

一、資料分析

（一）不同性別的國小高年級學生在學生知覺教師運動期望上之差異分析

表 4-1 是不同性別的學生在「學生知覺教師運動期望量表」之「工作取向」、「自我取向」、「社會取向」三個向度得分的平均數與標準差。為瞭解不同性別的學生在知覺教師期望上是否有所差異，便以性別為自變項，學生知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-2。

表 4-1 國小高年級學生性別在學生知覺教師期望的得分平均數與標準差

向 度	男 (N=218)		女 (N=193)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
工作取向	4.22	.73	4.06	.71
自我取向	3.95	.79	3.85	.79
社會取向	4.14	.78	4.11	.69

由表 4-2 的分析摘要表可知，不同性別的學生在「工作取向」($F=6.61$, $p<.01$)、「自我取向」($F=5.85$, $p<.01$)、「社會取向」($F=5.11$, $p<.01$)的差異均達顯著水準，顯示不同性別的學生在學生知覺教師運動期望上有明顯不同。

4-2 國小高年級學生性別與學生知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表

組 別	來 源	自 由 度	SS	MS	F 值	p
工 作 取 向	組 間	1	3.40	3.40	6.61	.01*
	組 內	409	210.91	.51		
	全 部	410	214.32			

自我 取向	組 間	1	3.60	3.60	5.85	.01 [*]
	組 內	409	252.01	.61		
	全 部	410	255.61			
社 會 取向	組 間	1	2.76	2.76	5.11	.02 [*]
	組 內	409	221.14	.54		
	全 部	410	223.91			

$p < .05$

(二) 不同年級的國小高年級學生在學生知覺教師運動期望上之差異分析

表 4-3 是不同性別的學生在「學生知覺教師運動期望量表」之「工作取向」、「自我取向」、「社會取向」三個向度得分的平均數與標準差。為瞭解不同年級的學生在知覺教師期望上是否有所差異，便以年級為自變項，學生知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-4。

表 4-3 國小高年級學生年級在知覺教師期望得分平均數與標準差

向 度	五 年 級 (N=205)		六 年 級 (N=206)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
工作取向	4.23	.67	4.05	.77
自我取向	4.00	.76	3.81	.81
社會取向	4.21	.72	4.05	.75

由表 4-4 分析摘要表可知，不同年級學生在「工作取向」($F=5.26$ ， $p<.05$)上的差異達到顯著水準。在「自我取向」($F=1.66$ ， $p>.05$)、「社會取向」($F=0.18$ ， $p>.05$)的差異達顯著水準。也就是說，不同年級學生只有在「工作取向」上有顯著差異。

表 4-4 國小高年級學生年級與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
工作 取向	組間	1	2.72	2.72	5.26	.02 [*]
	組內	409	211.60	.51		
	全部	410	214.32			
社會 取向	組間	1	1.03	1.03	1.66	.19
	組內	409	254.58	.62		
	全部	410	255.61			
自我 取向	組間	1	.09	.09	.18	.67
	組內	409	223.81	.54		
	全部	410	223.91			

$p<.05$

(三) 不同出生序的國小高年級學生在學生知覺教師運動期望上之差異分析

表 4-5 是不同出生序的學生在「學生知覺教師運動期望量表」之「工作取向」、「自我取向」、「社會取向」三個向

度得分的平均數與標準差。為瞭解不同出生序的學生在知覺教師期望上是否有所差異，便以出生序為自變項，知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-6。

表 4-5 國小高年級學生出生序在知覺教師期望得分平均數與標準差

向度	老大(N=153)		老二(N=183)		老三(N=64)		老四(N=11)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
工作取向	4.18	0.72	4.11	0.71	4.14	0.80	4.14	0.57
自我取向	3.95	0.78	3.88	0.77	3.86	0.83	4.03	0.71
社會取向	4.13	0.74	4.14	0.71	4.09	0.81	4.25	0.91

由表 4-6 分析摘要表可知，不同出生序的學生在「工作取向」($F=0.26$ ， $p>.05$)、「自我取向」($F=0.42$ ， $p>.05$)、「社會取向」($F=0.15$ ， $p>.05$)的差異均未達顯著水準。就是換句話說，不同出生序的學生在知覺教師運動期望並沒有顯著差異。

表 4-6 國小高年級學生出生序與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
工作 取向	組間	3	.42	.14	.26	.85
	組內	407	213.90	.52		
	全部	410	214.32			

社會 取向	組 間	3	.79	.26	.42	.73
	組 內	407	254.82	.62		
	全 部	410	255.61			
自 我 取向	組 間	3	.26	.08	.15	.92
	組 內	407	223.65	.55		
	全 部	410	223.91			

$p < .05$

(四) 參與校隊的國小高年級學生在知覺教師運動期望上之差異分析

表 4-7 是學生是否參與校隊與否的學生在「學生知覺教師運動期望量表」之「工作取向」、「自我取向」、「社會取向」三個向度得分的平均數與標準差。為瞭解參與校隊與否的學生在知覺教師期望上是否有所差異，便以其為自變項，知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-8。

表 4-7 國小高年級學生參與校隊與否在知覺教師期望得分平均數與標準差

向 度	參與校隊 (N=205)		未參與校隊 (N=206)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
工作取向	4.32	.76	4.05	.69
自我取向	4.07	.79	3.82	.78
社會取向	4.27	.75	4.06	.73

由表 4-8 分析摘要表可知，參與校隊與否的學生在「工作取向」($F=13.60$, $p<.05$)、「自我取向」($F=8.95$, $p<.05$)、「社會取向」($F=7.64$, $p<.05$) 的差異均達顯著水準。顯示學生是否參與校隊，在知覺教師運動期望上有顯著的不同。

表 4-8 國小高年級學生參與校隊與否在知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
工作 取向	組間	1	6.89	6.89	13.60	.00*
	組內	409	207.42	.50		
	全部	410	214.32			
社會 取向	組間	1	5.47	5.47	8.95	.00*
	組內	409	250.14	.61		
	全部	410	255.61			
自我 取向	組間	1	4.11	4.11	7.64	.00*
	組內	409	219.80	.53		
	全部	410	223.91			

$p<.05$

(五) 每週補習時數的國小高年級學生在知覺教師運動期望上之差異分析

表 4-9 是不同課後補習時數的學生在「學生知覺教師運動期望量表」之「工作取向」、「自我取向」、「社會取向」三個向度得分的平均數與標準差。為瞭解參與校隊與否的學

生在知覺教師期望上是否有所差異，便以其為自變項，知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-10。

表 4-9 國小高年級學生每週補習時數在知覺教師期望

得分平均數與標準差								
向度	0小時 (N=66)		5小時以下 (N=73)		超過5小時，10 小時以下(N=109)		超過10小時 (N=63)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
工作 取向	4.19	.69	4.15	.72	4.19	.71	3.98	.79
自我 取向	3.89	.77	3.88	.79	4.02	.71	3.76	.93
社會 取向	4.16	.64	4.14	.79	4.21	.69	3.93	.76

由表 4-10 分析摘要表可知，每週補習時數的學生在在「工作取向」($F=1.29$ ， $p>.05$)、「自我取向」($F=1.35$ ， $p>.05$)、「社會取向」($F=1.56$ ， $p>.05$)的差異均未達顯著水準。顯示學生每週補習時數不同，在知覺教師運動期望上並未有顯著的不同。

表 4-10 國小高年級學生每週課後時數與知覺教師運動期望

之單因子單變項變異數分析摘要表						
組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
工作 取向	組間	3	2.69	.67	1.29	.27
	組內	409	211.63	.52		
	全部	410	214.32			

社會 取向	組 間	3	3.35	.83	1.35	.25
	組 內	409	252.26	.62		
	全 部	410	255.61			
自 我 取 向	組 間	3	3.39	.84	1.56	.18
	組 內	409	220.52	.54		
	全 部	410	223.91			

$p < .05$

二、討 論

國小高年級學生背景變項中包括「性別」、「校隊參與」、兩個變項在學生知覺教師運動期望上之差異達顯著水準。

從研究者平時課堂的觀察中，發現男性學生在操場運動的比例高於女生，對於上體育課的期待，也高於女生，因此對教師的運動期望，與女生可有可無的態度有相當大的差異，而本次研究的結果也顯示，男學生比女學生在知覺教師運動期望獲得的分數還高。

研究者原本即認為，參與校隊學生，所處的環境即以運動為主，長期訓練與耳濡目染之下，與教師相處時間較長，知覺教師的運動期望較明顯，本次研究的結果也相符。

「出生序」、「每週補習時數」在學生知覺教師運動期望上未達顯著水準，故未進行事後比較。依本研究結果，「出生序」在前，不一定有較高的知覺，可能與個人的生理、心理或是後天的影響有關，而非單純的「出生序」即可解釋。

「每週補習時數」的多少與知覺教師運動期望，在本研究中，並沒有顯著差異，也就是說學生每週補習時數的多寡，

沒有和知覺教師運動期望有任何關聯。

「年級」在學生知覺教師運動期望的「工作取向」上，達顯著差異水準，在「自我取向」與「社會取向」上，未達顯著差異水準。研究者認為，「工作取向」強調的是學生能否知覺到教師對學生自己的運動要求。按皮亞傑的認知發展論(Piaget,1970)，有些學生發展較快，已進入形式運思期，有較抽象的思考能力，對於知覺外界人士的期望，會有較高的敏銳度。然而在本研究中，六年級在「工作取向」的平均分數($M=4.05$, $D=.77$)，反而比「五年級」還低($M=4.23$, $D=.67$)，所以，研究結果雖然有顯著差異，但在六年級與五年級的相較上，並沒有一般「高年級」比「五年級」知覺能力還要好的刻板印象。

第二節 國小高年級背景變項與學生運動行為之比較分析

一、資料分析

表4-11是不同性別的學生在「學生運動行為量表」之「生理」、「心理」、「規律運動」、「環境」四個向度得分的平均數與標準差。為瞭解不同性別的學生在運動行為上是否有所差異，便以性別為自變項，學生知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表4-12。

(一) 不同性別的學生在運動行為上之差異分析

表 4-11 國小高年級學生之性別在學生運動行為的得分平均數與標準差

向度	男 (N=218)		女 (N=193)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
生理	4.01	1.22	3.65	.99
心理	3.96	.92	3.72	1.04
規律運動	4.11	.90	3.73	.99
環境	4.21	.78	3.98	.96

由表 4-12 分析摘要表可知，不同性別的學生在「生理」($F=.66, p>.05$) 未達顯著水準。但在「心理」($F=8.86, p<.05$)、「規律運動」($F=8.15, p<.05$)、「環境」($F=8.72, p<.05$) 的差異均達顯著水準。顯示不同性別學生，只有在「生理」向度上未有顯著差異，其餘向度均達顯著差異。

表 4-12 國小高年級學生之性別與學生運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
生理	組間	1	.85	.85	.66	.41
	組內	409	525.16	1.28		
	全部	410	526.01			
心理	組間	1	8.47	8.47	8.86	.00*
	組內	409	390.20	.95		
	全部	410	398.68			

規律運動	組間	1	7.44	7.44	8.15	.00*
	組內	409	373.83	.91		
	全部	410	381.28			
環境	組間	1	6.54	6.54	8.72	.00*
	組內	409	304.37	.75		
	全部	410	310.91			

$p < .05$

(二) 不同年級的學生在運動行為上之差異分析

表 4-13 是不同年級的學生在「學生運動行為量表」「生理」、「心理」、「規律運動」、「環境」四個向度得分的平均數與標準差。為瞭解不同年級的學生在學生運動行為上是否有所差異，便以年級為自變項，學生知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-14。

表 4-13 國小高年級學生之年級在學生運動行為量表的得分
平均數與標準差

向度	五年級 (N=205)		六年級 (N=206)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
生理	3.89	.94	3.80	1.30
心理	3.99	.93	3.70	1.02
規律運動	4.07	.91	3.80	.99
環境	4.23	.83	3.98	.90

由表 4-14 分析摘要表可知，不同年級的學生在「生理」($F=.66$, $p < .05$)、「心理」($F=8.86$, $p < .05$)、「規律運動」($F=8.15$, $p < .05$)、「環境」($F=8.72$, $p < .05$)的差異均達顯

著水準。顯示不同年級學生，在學生運動行為上，均達顯著差異。

表 4-14 國小高年級學生年級與學生運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
生理	組間	1	3.40	3.40	.66	.01 [*]
	組內	409	210.91	.51		
	全部	410	214.32			
心理	組間	1	3.60	3.60	5.85	.01 [*]
	組內	409	252.01	.61		
	全部	410	255.61			
規律運動	組間	1	2.76	2.76	5.11	.02 [*]
	組內	409	221.14	.51		
	全部	410	223.91			
環境	組間	1	6.54	6.54	8.72	.00 [*]
	組內	409	304.37	.75		
	全部	410	310.91			

$p < .05$

(三)、不同出生序的學生在運動行為上之差異分析

表 4-15 是不同性別的學生在「學生運動行為量表」「生理」、「心理」、「規律運動」、「環境」四個向度得分的平均數與標準差。為瞭解不同性別的學生在運動行為上是否有所差異，便以性別為自變項，學生知覺教師運動期望為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於

表 4-15。

表 4-15 國小高年級學生出生序在學生運動行為的得分平均
數與標準差

向度	老大(N=153)		老二(N=183)		老三(N=64)		老四(N=11)	
	平	標	平	標	平	標	平	標
	均數	準差	均數	準差	均數	準差	均數	準差
生理	3.80	.94	3.90	1.33	3.8	.99	3.82	.80
心理	3.94	.98	3.79	1.00	3.7	1.02	3.80	.53
規律 運動	3.98	1.02	3.93	.97	3.9	.86	3.80	.75
環境	4.18	.88	4.06	.89	4.0	.85	4.12	.62

由表 4-16 分析摘要表可知，不同出生序的學生在在「生理」($F=.26$ ， $p>.05$)、「心理」($F=.74$ ， $p>.05$)、「規律運動」($F=.08$ ， $p>.05$)、「環境」($F=.61$ ， $p>.05$)的差異均未達顯著水準。顯示不同出生序的學生，在學生運動行為上均未有顯著差異。

表 4-16 國小高年級學生出生序與運動行為期望之單因子單
變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
生理	組間	3	1.03	.34	.26	.84
	組內	407	524.97	1.29		
	全部	410	526.01			

心 理	組 間	3	2.18	.72	.74	.52
	組 內	407	396.49	.97		
	全 部	410	398.68			
規 律 運 動	組 間	3	.24	.08	.08	.96
	組 內	407	381.03	.93		
	全 部	410	381.28			
環 境	組 間	3	1.40	.46	.61	.60
	組 內	407	309.50	.76		
	全 部	410	310.91			

$p < .05$

(四) 參與校隊學生在運動行為上之差異分析

表 4-17 是學生是參與校隊與否的學生在「學生運動行為量表」之「生理」、「心理」、「規律運動」、「環境」四個向度得分的平均數與標準差。為瞭解是否參與校隊的學生在運動行為上是否有所差異，便以其為自變項，學生運動行為為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-18。

表 4-17 國小高年級學生參與校隊情形在學生運動行為得分的平均數與標準差

向 度	參與校隊 (N=140)		未參與校隊 (N=271)	
	平均數	標準差	平均數	標準差
生 理	4.28	1.29	3.62	.97
心 理	4.20	.87	3.66	.99
規 律 運 動	4.39	.75	3.69	.98
環 境	4.39	.75	3.96	.90

由表 4-18 分析摘要表可知，參與校隊與否的學生在「生理」($F=34.53$ ， $p<.05$)、「心理」($F=28.86$ ， $p<.05$)、「規律運動」($F=54.76$ ， $p<.05$)、「環境」($F=22.93$ ， $p<.05$)的差異均達顯著水準。顯示學生是否參與校隊，在學生運動行為上有顯著不同。

表 4-18 國小高年級學生參與校隊與學生運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
生理	組間	1	41.05	41.05	34.53	.00*
	組內	409	484.95	1.18		
	全部	410	526.01			
心理	組間	1	26.34	26.34	28.86	.00*
	組內	409	372.34	.91		
	全部	410	398.68			
規律運動	組間	1	45.02	45.02	54.76	.00*
	組內	409	336.25	.82		
	全部	410	381.28			
環境	組間	1	16.62	16.62	22.93	.00*
	組內	409	294.28	.72		
	全部	410	310.91			

$p<.05$

(五) 每週補習時數的學生在學生運動行為上之差異分析

表 4-19 是每週補習時數的學生在「學生運動行為量表」之「生理」、「心理」、「規律運動」、「環境」四個向度

得分的平均數與標準差。為瞭解每週補習時數的學生在運動行為上是否有所差異，便以其為自變項，學生運動行為為依變項進行單因子變異數分析。單因子變異數分析的結果見於表 4-20。

表 4-19 國小高年級學生每週補習時數在學生運動行為的得分平均數與標準差

向度	0小時(N=66)		5小時以下(N=73)		超過5小時，10小時以下(N=109)		超過10小時(N=63)	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
生理	3.85	.94	3.83	1.35	3.90	.93	3.78	1.03
心理	3.90	.98	3.85	.99	3.85	.91	3.73	1.11
規律運動	3.92	.87	3.95	.94	3.94	.97	3.86	1.13
環境	4.09	.88	4.19	.83	4.04	.91	3.99	.93

由表 4-20 分析摘要表可知，每週補習時數的學生在在「生理」($F=.26$ ， $p>.05$)、「心理」($F=.74$ ， $p>.05$)、「規律運動」($F=.08$ ， $p>.05$)、「環境」($F=.61$ ， $p>.05$)的差異均未達顯著水準。顯示每週補習時數的學生，在學生運動行為上並未有顯著差異。

表 4-20 國小高年級學生每週補習時數與學生運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
生理	組間	3	.20	.62	.16	.92
	組內	407	1.29	525.38		
	全部	410		526.01		

心 理	組 間	3	.28	.85	.29	.83
	組 內	407	.98	397.825		
	全 部	410		398.680		
規 律 運 動	組 間	3	.08	.26	.09	.96
	組 內	407	.93	381.01		
	全 部	410		381.28		
環 境	組 間	3	.79	2.37	1.03	.37
	組 內	407	.76	308.53		
	全 部	410		310.91		

$p < .05$

二、討 論

國小高年級學生背景變項中包括「年級」與「校隊參與」兩個變項在學生運動行為之差異達顯著水準。從研究中可以發現，「五年級」學生的運動行為分數，高於「六年級」的學生。教育部的統計資料顯示，每週達到累積210分鐘運動量來說小學生達成率是59%，但年齡越大，數據越往下掉，大學生達成率只剩32%年紀愈大者愈不愛運（徐培薇、張春峰，2009）。至於為何國小六年級學生較不愛運動？可能與升學壓力或其它因素有關，需再深刻探討。

有參與校隊的學生也比未參與校隊的學生運動行為還多，研究者認為，參與校隊學生，長期處於運動的環境，運動行為的表現無論是在質或是量，多數都會較沒有參與校隊的學生表現還要好。前述文獻已探討，有參與運動社團的學生，其運動量顯著高於沒有參與運動社團經驗學生（李明憲，

1998；劉俐蓉，2003；蔡淑菁，1996；鍾志強，2000；藍辰聿，1998；信世傑，2003）。龍炳峰（2000）研究發現有參與運動社團或運動校隊的學生之運動行為較佳。本研究與以上研究的結果相符。

性別在運動行為的「心理」、「規律運動」、「環境」上，達顯著差異水準，在「生理」上，未達顯著差異水準。研究者認為，每個人都有其生理的極限，生理的問題可能受制於遺傳或後天因素影響，單純用性別無法判斷運動行為「生理」的部份。

「出生序」與「每週補習時數」在學生運動行為上未達顯著水準，故未進行事後比較討論。值得一提的是，「每週補習時數」原本在大眾的觀點中，應該會有補習上，運動就多的刻板印象。然而，在本研究的結果，並沒有如預期般的差異，研究者認為，或許喜歡運動的學生，仍然會利用課餘或補習的休閒的時間來從事運動，才会有上述之研究結果。

第三節 國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關分析

本節旨在瞭解國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為的關係，以積差相關來考驗分析探討學生知覺教師期望與與學生運動行為四個向度的關係，並問答研究問題。其研究之結果如表 4-21。

表 4-21 國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之積差相關表

教師運動期望 學生運動行為	工作取向	自我取向	社會取向
生理	.33 [*]	.38 [*]	.28 [*]
心理	.60 [*]	.54 [*]	.50 [*]
規律運動	.58 [*]	.56 [*]	.51 [*]
環境	.53 [*]	.51 [*]	.46 [*]

* $p < .05$

一、資料分析

(一) 工作取向與學生運動行為

由表 4-21 可以看出在國小高年級學生的知覺教師運動期望上，「工作取向」與學生運動行為的「生理」($r=.33$)、「心理」($r=.60$)、「規律運動」($r=.58$)、「環境」($r=.53$)四個向度的相關均達統計上的達顯著水準($p < .05$)，彼此相關介於.53~.79之間，亦即學生知覺教師期望中「工作取向」與運動行為有顯著正相關。

(二) 自我取向與學生運動行為

由表 4-21 可以看出在國小高年級學生的知覺教師運動期望上，「自我取向」與學生運動行為的「生理」($r=.38$)、「心理」($r=.56$)、「規律運動」($r=.54$)、「環境」($r=.51$)四個向度的相關均達統計上的達顯著水準($p < .05$)，彼此相關介於.38~.56之間，亦即學生知覺教師期望中「自我取向」與

運動行為有顯著正相關。

(三) 社會取向與學生運動行為

由表 4-21 可以看出在國小高年級學生的知覺教師運動期望上，「社會取向」與學生運動行為的「生理」($r=.28$)、「心理」($r=.50$)、「規律運動」($r=.51$)、「環境」($r=.46$)四個向度的相關均達統計上的達顯著水準($p < .05$)，彼此相關介於 .46~.73 之間。

二、討論

(一) 知覺教師運動期望與「生理」的相關程度探討

綜合以上研究結果，學生在知覺教師運動期望上，和「生理」向度相關分別為「工作取向」($r=.33$)「自我取向」($r=.38$)與「社會取向」($r=.28$)，與其它向度相比之下，顯得較低。

研究者認為，學生也許知覺到教師希望學生展現優秀的運動表現，但是「生理」的運動行為表現，可能會受到自己的身體先天、後天因素影響，而無法因為教師的運動期望，而展現出來。每個人都有其生理極限，而學生即使能知覺教師的運動期望，但是若超越其生理極限時，仍無法適當的表現出生理運動行為。

(二) 其它向度與學生運動行為的相關程度

由表 4-21 可以看出國小高年級學生的中，其餘各向度之間的相關係數介於 .46~.79 之間，相關均達統計上的顯著水準($p < .01$)，有顯著且穩定的正相關。也就是說當學生知覺到教師有較高的運動期望，在運動行為的各向度都同樣有較高相關的情形。

運動期望中的「工作取向」是透過和自己的比較，來進

行運動行為。如果學生知覺到教師希望自己能夠在運動方面自我要求，力求進步，則從事運動行為的頻率與意願較高。

運動期望的「社會取向」強調的是社會利益、社會團結、社會認同和社會互動等目標。人們努力成為團體中有貢獻的一員，進而感到成功、贏得認同。教師若能讓學生知覺到運動是受社會大眾所認同，並培養學生重視運動精神、團隊合作、社會互動的話，則學生在運動行為的各方面表現會更好。

第四節 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望對學生運動行為之預測力分析

本節旨在探討國小資優生背景變項、學生知覺教師運動期望對學生運動行為之預測情形，因此以國小高年級學生的背景變項，包含性別、年級、出生序、校隊參與、每週補習時數五個向度，再加上學生知覺教師運動期望的工作取向、自我取向、社會取向，共八個向度為預測變項，而以生理、心理、規律運動、環境為效標變項，以瞭解預測變項對各效標變項的聯合預測情形，並回答研究問題。

一、資料分析

（一）對生理之預測

國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對「生理」的逐步多元迴歸分析。

表 4-22 國小高年級背景變項、學生知覺教師運動期望對生理之運動行為多元逐步迴歸分析表

變 項	迴 歸 係 數				R(模 式)	R ² (改 變量)	F(改 變量)
	原始 係數	標準誤	標準化係數	t 值			
自 我 取 向	.50	.06	.34	7.78*	.14	.14	71.29
校 隊 參 與	.50	.10	.21	4.68*	.19	.05	25.56
性 別	.24	.10	.10	2.39*	.21	.01	5.74
R = .45		R ² = .21		Adj R = .20			

$p < .05$

1. 投入的變項與順序

由表 4-22 可知，共有三個預測變項達到顯著水準，意即此三個預測變項對「生理」的學生運動行為具有解釋力，預測程度高低為「自我取向」、「校隊參與」、「性別」。

2. 標準化係數

由表 4-22 也可知，「自我取向」、「校隊參與」與「性別」的標準化係數皆為正數，亦即這三個預測變項對生理的運動行為的影響是正向的。

3. 投入變項的預測力

在「生理」的三個預測變項，其多元相關係數（R 值）為 .45，顯示進入迴歸方程式的三變項，其聯合解釋變異量為 21%，也就是對「生理」的學生運動行為的整體解釋力達 21%，

在三變項中又以「自我取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為14.9%。

(二) 對心理之預測

國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對「心理」的逐步多元迴歸分析。

表 4-23 國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對心理之運動行為多元逐步迴歸分析表

變項	迴歸係數				R(模 式)	R ² (改 變量)	F(改 變量)
	原始 係數	標準誤 標準	標準化係 數	t 值			
工作 取向	.77	.05	.56	14.30*	.36	.36	237.17
校隊 參與	-.32	.08	-.15	-3.99*	.39	.02	14.67
年級	-.16	.07	-.08	-2.07*	.39	.00	4.32
R=.62		R ² =.39		Adj R=.39			

1. 投入的變項與順序

由表 4-23 可知，共有有個預測變項達到顯著水準即此三個預測變項對「心理」的運動行為具有解釋力，預測程度高低依序為「工作取向」、「校隊參與」、「年級」。

2. 標準化係數

由表 4-23 也可知，「工作取向」的標準化係數為正數，亦即這個預測變項對生理的學生運動行為的影響是正向的。

3.投入變項的預測力

在「心理」的三個預測變項，其多元相關係數（R值）為.62，顯示進入迴歸方程式的三變項，其聯合解釋變異量為39.4%，也就是對「心理」的學生運動行為的整體解釋力達39.4%，在三變項中又以「工作取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為36.8%。

（三）對規律運動之預測

表4-24為國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對「環境」的逐步多元迴歸分析。

表4-24 國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對規律運動之運動行為多元逐步迴歸分析表

變項	迴歸係數				R(模 式)	R ² (改 變量)	F(改 變量)
	原始 係數	標準誤	標準化係數	t 值			
工作 取向	.39	.09	.29	4.42*	.34	.34	40.07
校隊 參與	-.48	.07	-.23	-6.22*	.39	.05	14.35
自我 取向	.32	.08	.26	3.93*	.41	.02	8.54
性別	-.20	.07	-.10	-2.85*	.43	.01	4.28
年級	-.15	.07	-.07	-2.07*	.43	.00	8.15
R = .66		R ² = .43		Adj R = .43			

$p < .05$

1.投入的變項與順序

由表 4-24 可知，共有五個預測變項達到顯著水準即此五個預測變項對「規律運動」的學生的學生運動行為具有解釋力，預測程度高低依序為「工作取向」、「校隊參與」、「自我取向」、「性別」、「年級」。

2.標準化係數

由表 4-24 也可知，「工作取向」、「自我取向」的標準化係數為正數，亦即這兩個預測變項對生理的運動行為的影響是正向的。

3.投入變項的預測力

在「規律運動」的五個預測變項之中，其多元相關係數（R 值）為 .66，顯示進入迴歸方程式的變項，其聯合解釋變異量為 43.7%，也就是對「規律運動」的學生運動行為的整體解釋力達 43.7%，在三變項中又以「工作取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為 34%。

（四）對環境之預測

國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對「環境」的逐步多元迴歸分析。

表 4-25 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望對環境之運動行為多元逐步迴歸分析表

變 項	迴 歸 係 數				R(模式)	R ² (改 變量)	F(改變 量)
	原始 係數	標準 誤	標準化係數	t 值			
工 作 取 向	.37	.09	.31	4.20*	.28	.28	159.79
校 隊 參 與	-.26	.07	-.14	-3.42*	.30	.01	10.20
自 我 取 向	.24	.08	.22	3.00*	.31	.01	9.32
年 級	-.15	.07	-.08	-2.13*	.32	.00	4.55
R=.56		R ² =.32		Adj R=.31			

$p < .05$

1.投入的變項與順序

由表 4-25 可知，共有有個預測變項達到顯著水準即此四個預測變項對「環境」的學生運動行為具有解釋力，預測程度高低依序為「工作取向」、「校隊參與」、「自我取向」、「年級」。

2.標準化係數

由表 4-25 也可知，「工作取向」、「自我取向」的標準化係數為正數，亦即這四個預測變項對生理的運動行為的影響是正向的。

3.投入變項的預測力

在「環境」的四個預測變項，其多元相關係數（R值）為.56顯示進入迴歸方程式的變項，其聯合解釋變異量為32.4%，也就是對「環境」的學生運動行為的整體解釋力達32.4%，在變項中又以「工作取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為28.2%。

二、討論

綜合上述國小高年級學生背景變項與知覺教師運動期望對運動行為之預測結果。整理歸納表格如4-26所示。

表 4-26 國小高年級背景變項、學生知覺教師運動期望與學生運動行為之多元迴歸綜合整理

變項	學生運動行為			
	生理	心理	規律運動	環境
背景變項	性別	3	4	
	年級		3	5
	出生序			4
	參與校隊	2	2	2
	課後補習時數			
學生知覺 教師期望	自我取向	1	3	3
	工作取向		1	1
	社會取向			

1.2.3.4.5表解釋力的順序，1為第一，2為第二，依此類推

從國小高年級學生背景變項與學生知覺教師運動期望各向度對學生運動行為各向度之解釋力來看，總變異量介於21%~43.7%，解釋力尚佳。其中「工作取向」在學生運動行為的四個向度中解釋力最高，有三項第一，顯示「工作取向」是預測學生運動行為的重要因素，「工作取向」程度越高，學生的運動行為愈強。

「校隊參與」在學生運動行為的預測上有四項第二，顯示「校隊參與」在預測學生運動行為上也扮演重要角色。

「自我取向」是預測學生運動行為「生理」最具解釋力的自變項。研究者認為，學生知覺教師希望學生能夠在運動方面和他人有競爭力，因而激發學生的「生理」潛能，有較佳的表現。

「工作取向」是預測「心理」、「規律運動」、「環境」最佳的自變項。研究者認為，學生知覺到教師希望學生能夠在運動方面，以自己為標準，和自己比賽，讓運動成為一件對自己負責的事，所以在上面三個依變項的表現最好。

「校隊參與」對學生運動行為四個依變項都有第二高的解釋力，研究者認為，學生參與校隊，或多或少對運動不排斥，並且有榮譽感，希望自己在運動的表現比別人好。

其餘「性別」、「年級」「自我取向」三個向度，對運動行為各向度分別具有不同的程度的解釋力，顯示其預測國小高年級學生學生運動行為強度各不相同，程度也不一。

第五章 結論與建議

本研究主要針對國民小學高年級學生，探討其知覺教師運動期望，與學生運動行為之關係。研究者參考文獻後，編製「學生知覺教師運動期望量表」、「學生運動行為量表」作為研究工具，目的在探討國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之關係情形。根據研究結果與發現，提供學生教師、家長輔導學生運動行為表現之相關建議。

本章就問卷調查的主要發現與結果歸納，第一節為結論，第二節為研究之建議。

第一節 結論

本節依據本研究量化之研究問題假設，將研究果與發現整理分析，歸納之結論共分為五個部分。

一、國小高年級學生背景變項與學生知覺教師運動期望之差異

（一）性別、校隊參與

國小高年級學生背景變項中包括「性別」、「校隊參與」兩個變項在學生知覺教師期望上之差異達顯著水準。

（二）出生序、課後補習時數

不同「出生序」與「每週補習時數」在學生知覺教師運動期望上的差異未達顯著水準。

（三）年級

年級在學生知覺教師運動期望的「工作取向」上，達顯

著差異水準，在「自我取向」與「社會取向」上，未達顯著差異水準。

二、國小高年級學生不同背景變項學生運動行為之差異

（一）年級、校隊參與

國小高年級學生背景變項中包括「年級」、「校隊參與」兩個變項在學生運動行為之差異達顯著水準。

（二）出生序、課後補習時數

不同「出生序」與「每週補習時數」在學生運動行為的差異未達顯著水準。

（三）性別

性別在學生運動行為的「心理」、「規律運動」、「環境」上，達顯著差異水準，在「生理」上，未達顯著差異水準。

三、國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關

（一）「工作取向」與學生運動行為具有正相關

「工作取向」與運動行為的「生理」($r=.79$)、「心理」($r=.60$)、「規律運動」($r=.58$)、「環境」($r=.53$)四個向度的相關均達統計上的達顯著水準($P < .01$)，彼此相關介於.53~.79之間，亦即學生知覺教師期望中「工作取向」與學生運動行為有明顯正相關。

（二）「自我取向」與學生運動行為具有正相關

「自我取向」與學生運動行為的「生理」($r=.38$)、「心理」($r=.56$)、「規律運動」($r=.54$)、「環境」($r=.51$)四個向

度的相關均達統計上的達顯著水準，彼此相關介於.38~.56之間，亦即學生知覺教師期望中「自我取向」與學生運動行為有明顯正相關。

(三)「社會取向」與學生運動行為具有正相關

「社會取向」與學生運動行為的「生理」($r=.73$)、「心理」($r=.50$)、「規律運動」($r=.51$)、「環境」($r=.46$)四個向度的相關均達統計上的達顯著水準，彼此相關介於.46~.73之間，亦即學生知覺教師期望中「社會取向」與學生運動行為有明顯正相關。

四、國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望對學生運動行為各因素之解釋力

國小高年級學生之背景變項與學生知覺教師期望對學生運動行為各向度的預測情形如下：

(一)生理的解釋力

在「生理」的向度中，聯合解釋變異量為21%，也就是對「生理」運動行為的整體解釋力達21%，其中又以「自我取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為14.9%。

(二)心理的解釋力

在「心理」的向度中，其聯合解釋變異量為39.4%，也就是對「心理」運動行為的整體預測力達39.4%，其中又以「工作取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為36.8%。

(三)規律運動的解釋力

在「規律運動」的向度中，其聯合解釋變異量為43.7%，也就是對「規律運動」運動行為的整體預測力達43.7%，其

中又以「工作取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為34%。

（四）環境的解釋力

在「環境」的向度中，其聯合解釋變異量為32.4%，也就是對「環境」運動行為的整體解釋力達32.4%，其中又以「暢無取向」的解釋力最佳，其解釋變異量為28.2%。

第二節 建議

一、對國小高年級學生之建議

（一）妥善規畫、彈性調整

從研究得知，「工作取向」對運動行為有預測效果，因此學生應該時常督促自己，勉勵自己，透過和自己比較的方式，主動規畫時間從事運動。根據自己的身體情況，調整時程與步調，找尋時間從事運動。

（二）互相鼓勵、良性競爭

從研究得知，「自我取向」對運動行為有預測效果，所以學生們可以透過和同學的良性競爭，互相激勵彼此，來從事運動，讓學生們的運動行為更為規律。

（三）正確認知、積極參與

從第一章緒論與第二章文獻探討可知，規律且適量的運動，能對人體的生理與心理產生正面的益處(Brown, 1990)。蕭淑芬（2004）也指出規律的運動行為是改善或保持良好健康體適能的重要方法，有益於個人整體健康維護。張彩秀、姜逸群（1994）研究更指出，規律運動者有較佳的心理健康

狀態。Weyers & Kupfer(1994)歸納文獻後發現，規律運動可放鬆心情、改善自我概念、自我形象及減低憂鬱與焦慮等。無論是在生理、心理上，運動均能提供身心正向的幫助，所以學生在忙碌的課業之餘，適時適量的從事運動，對身體將有百利而無一害。

二、對教師之建議

（一）領導學習、從旁鼓勵

從研究結果得知，學生知覺教師運動期望與學生運動行為有顯著的相關，而參與校隊的學生比沒有參與校隊的學生對於知覺教師運動期望較明確，而知覺教師運動期望對運動行為有預測效果。所以，老師應該從自身做起，帶領學生從事運動，並且鼓勵學生多參與運動相關活動，甚至是學校運動代表隊，讓學生感受到老師的期望，進而讓學生有較多的運動行為。

（二）以身作則、樹立專業

從研究得知，年級在知覺教師運動期望的「工作取向」上有明顯的差異，雖然原因無法從本研究得知，但教師身為教室的領導者，本就應該以身作則，成為學生表率，不分學生的年紀大小，均應讓學生知覺到教師對學生的運動期望，才能讓學生有較多的運動行為。

（三）兩性平等、一視同仁

從研究得知，性別在知覺教師運動期望上達到顯著水準，男性的知覺程度高於女生，所以教師在教育男學生與女學

生時，要給予同等的觀念，雖然男、女生在先天上的身體狀況有別，至在運動心態的養成上，應從小就給予正確的運動觀念，讓她們培養正確的運動習慣，有良好的運動行為。

三、對未來相關研究之建議

（一）研究地區與對象

本研究以就讀中部四縣市之國民小學高年級學生為研究對象，因此研究結果不能推論至研究地區外之全國地區之國小高年級學生。因此，未來相關研究在地區的選擇上，可涵蓋北、中、南三區，或是東部及離島地區，以進行不同地區之比較。

本研究採立意取樣方式，只限定高年級學生為研究對象，因此研究結果也不能推論至其它學習年段的學生。因此在未來研究的對象上，可加入其他不同學習階段的學生做為研究對象，例如：國小中年級、國中、高中、大學等階段做縱向之比較。

（二）研究變項與設計

本研究主要探討國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之研究，未來可以學生知覺家長、同儕或其他人士的運動期望為自變項，做更多的研究與發現。

從健身運動心理學觀之，影響運動行為的因素，尚包含動機、涉入程度等因素，這些心理因素也可納入未來的研究變項加以探討。另外，除了個人基本變項之外，未來的研究也可將加入個人身心特質來探討，對於運動行為的研究可獲得多方面的結果與發現。

參考文獻

- 方進隆（1993）。健康體能的理論與實際。台北市：漢文。
- 牛玉珍（1997）。教師規律運動行為影響因素之研究以交通大學教師為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 行政院衛生署（1996）。台灣地區公共衛生概況。台北市：作者。
- 行政院衛生署國民健康局（2001）。台灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查。2008年11月22日，取自衛生署網址：http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them_Show.aspx?Subject=200712270001&Class=2&No=200808040001.htm
- 伍連女、黃淑貞（1999）。臺北市高職學生身高意象與運動行為之研究。學校衛生，35，1-31。
- 杜聲鋒（1997）。皮亞傑及其思想。台北市：遠流。
- 李明憲（1998）。國小、國中體能活動相關影響因素之調查研究－以花蓮縣宜昌國民小學、宜昌國民中學兩所學校為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 李思招（2000）。護理學生規律運動相關因素研究-以台北護理學院學生為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 李彩華（1998）。台北市國中學生身體活動量及其影響因素研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 吳美玲（2001）。國小學童父母管教方式、教師期望與習得無助感相關之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

- 吳孟鐔（2004）。國小高年級學童自我效能、知覺父母期望、教師期望與行為困擾、學業表現之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 卓俊辰（2000）。健康體適能教學的重要架構與內涵。高中教育，13，12-19。
- 卓俊辰（1992）。體適能---健身運動處方的理論與實際。師大體育學會，1，1-9。
- 林輔瑾（1996）。專科學生從事規律運動意圖之研究-計畫行為理論之應用。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 林麗鳳（1994）。社區民眾參與健康體能活動後的效益評估。中台醫專學報，8，125-146。
- 林寶山（2003）。實用教學原理。台北市：心理。
- 林慧貞（2004）。國小學生知覺教師期望與自我效能關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東縣。
- 邱靜娟（1993）。從社會心理學觀點看教師期望與國中生學業成就之關係。教育資料文摘，31（4），121-134。
- 徐慶帆（2006）。軍事院校學生運動態度、運動價值觀及運動行為之研究。未出版碩士論文，私立輔仁大學，臺北縣。
- 徐慶帆（2007）。軍事院校學生運動態度、運動價值觀、及運動行為之研究。未出版碩士論文，私立輔仁大學，台北縣。
- 教育部（1999）。推動三三三學生體適能向前走活動。台北市：作者。
- 教育部（2007）。重要社會發展計畫先期作業計畫書。2008年11月14日，取自教育部網址：

http://210.241.21.133/DOC/2769/PLAN_70_200604042230182.htm

國立台灣師範大學體育研究發展中心（2003）。運動團隊既規律運動人口調查研究報告。台北市：教育部。

陳定雄、曾媚美、謝志君（2000）。健康體適能。台中市：華格那。

郭惠雯（2006）。國小資賦優異學生與一般學生之教師期望知覺、父母期望知覺與自我概念之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東縣。

郭生玉（1975）。父母期望水準不切實際時對子女成就動機之影響。教育心理學報，8，61-80。

郭生玉（1980）。教師期望與教師行為及學生學習行為關係之分析。教育心理學報，13，133-152。

郭生玉（1982）。教師期望與學生內外控信念關係之研究。教育心理學報，15，139-148。

黃奕清、高毓秀（1996）。大一新生之動機、內外控人格特質與運動行為關係之探討。衛生教育論文集刊，9，177-185。

黃麗卿、李瑋珠、鍾嫻嫻（1993）。某專校學生運動情況與運動傷害之調查。中華家醫誌，3（4），166-173。

莊立中（2006）。台北縣新莊地區國中生運動行為及其影響因素之研究。未出版碩士論文，私立輔仁大學，臺北縣。

許玉芳（2007）。國小學童的教師期望、父母期望與自我效能、學業成就之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東縣。

張雨子（2007）。國中學生知覺父母管教方式、教師期望與

- 內在動機相關之研究。未出版碩士論文，私立慈濟大學，花蓮縣。
- 張彩秀、姜逸群（1994）。國人運動行為、體適能及主觀健康狀況之研究。學生衛生，26，2-10。
- 張志銘、呂崇銘、翁旭昇、詹正豐（2006）。休閒運動參與因素與社會心理涉入的關係—以典型相關分析。運動與遊憩研究，1（1），64—79。
- 湯正茂（1997）。教師期望的轉變與形成之中介歷程——一個國小五年級班級之個案研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院，台中市。
- 童淑琴（1991）。公共場所健康促進計畫之實驗研究---以台電總公司體適能計畫為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 楊敏玲（1984）。高中生教師期望、父母期望與自我期望關係之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 楊亮梅（1993）。身體活動狀況及健康體能與血脂肪之比較研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 蔡淑菁（1996）。台北市國小學童體能活動及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 鄭斐娟（2000）。探討國中生生物科自我效能與教師期望之關係。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 劉俐蓉（2003）。台北市立士林國中學生中重度身體活動量、運動階段及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 劉翠薇（1995）。北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

- 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）。*健身運動心理學*。台北市：易利。
- 龍炳峰（2000）。國民小學學童規律運動及其相關因素之研究。*體育學報*，29，81-91。
- 賴雅馨（2006）。父母親的運動期望價值信念及行為涉入、兒童知覺父母涉入的品質與兒童的運動期望價值信念及運動參與行為。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 鍾志強（2000）。運動自我效能對大學生運動行為的影響。*醫護科技學刊*，9（1），59-80。
- 蕭淑芬（2004）。大一男女學生運動行為與健康狀況關係之研究。*淡江人文社會學刊*，21，123-149。
- 藍辰聿（1998）。台北市某國小學童中重度體能活動及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- Ajzen, I. (1985). *From intention to action: A theory of focus on these important subgroup in J.Beckman(Ed). Action-control: From cognition to behavior(pp. 11-39). Heidelberg: Springer.*
- Anspaugh, D. J., Hunter, S., & Dignan, M. (1996). Risk factor for cardiovascular disease among exercising versus nonexercising women. *American Journal of Health Promotion*, 10(3), 171-174.
- Bachofer, K. V. (1993). *Hidden messages: Student perceptions of teacher expectation communication.*

- Dissertation Abstracts International, 53(12),
4271.(University Microfilms No. AAC93-12553).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying
theory of behavioral change. *Psychological
Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and
action: A social cognition view*. Englewood Cliffs,
NJ: Prentice Hall.
- Blumenthal, J. A., Emercy, C. F., Madden, D. J., George,
L. K., Coleman, R. E., & Riddle, M. W. (1989).
Cardiovascular and behavioraleffects of aerobic
exercise training in health oldermen and women.
Journal of Gerontology, 44(5), 147-157.
- Brown, D. R.(1990) . Exercise, fitness, and mental health
In C. Bouchard et al.(Ed). *Exercise, fitness and
health A consensus of current knowledge*.
(pp.607-625). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M.
(1985). Physical activity, exercise, and physical fitness:
Definitions and distinctions for health-related
research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131.
- Chen, J. (1992). *Academic achievement motivation of
Chinese high school students*. Abstract from:
ProQuest File: Dissertation Abstracts Item :
9136366.
- Dennison, B. A., Straus, J. H., McIlits, E. D., & Charney,E.

- (1998). Children physical fitness tests: *Predictor of Adult Physical Activities level? Pediatrics*, 82, 324-330.
- Finn, J. D. (1972). Expectations and the educational environment. *Review of Educational Research*, 42(3), 387-410.
- Gould, D., & Petlichkoff, L. (1988). *Participation motivation and attrition in young athletes. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds). Children in sport: A biopsychosocial perspective (pp.161-178) . Indianapolis: Brown & Benchmark.*
- Grunbaum, J. A., Kann, L., Kinchen, S. A., Williams, B., Ross, J. G., Lowry, R., & Kolbe, L. (2002). Youth risk behavior surveillance United States, 2001. *Journal of School Health*, 72(8), 313-328.
- Hamchek. (1995). Expectation revisited: Implications for teachers and counselors and question for self-assessment. *The Journal of Humanistic Education and Development*. 34, 65-74.
- Hamdorf, O. A., Withers, R. T., Penhall, R. K., & Haslam, M. V. (1992). Physical training effects on the fitness and habitual activity pattern of elderly women. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 73, 603-608.
- Hoeger, W. K., & Hoeger, S. A. (1992). *Lifetime Physical*

- fitness and wellness*. (3rd ed.). Englewood, CO: Motor Publishing.
- Jill, C. V., Jeffrey, C. V. & Harris, C. (2000). Effect of students's after-school activities on teacher's academic expectancies. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 167-183.
- Jussim, L. (1986). Self-fulfilling prophecies: A theoretical and integrative. *Psychological Review*, 93, 429-445.
- Macera, C. A. (1995). Physical fitness and all-cause Mortality: A prospective study of healthy men and women. *JAMA*, 262(17), 2395-2401.
- Martinek, J. T. (1980). Student's expectation as related to a teachers expectation and self-concepts of elementary age children. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 555-561.
- McMurdo, M. E., & Burnett, L. (1992). Randomized controlled trial of exercise in the elderly. *Gerontology*, 38(5), 292-298.
- Mummery, W. K., Spence, J. C., & Hudec, J. C. (2000). Understanding physical activity intention in Canadian school children and youth: An application the theory of planned behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 116-124.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic*

- education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- O'Loughlin, J. L. & Tarasuk, J. (2003). Smoking, physical activity, and diet in north American youth. *Canadian Journal of Public Health*, 94(1), 27-29.
- Prochaska, J. O. & Prochaska, J. M. (1979). Twentieth Century trends in marriage and marital therapy. *Fokus pa Familien, Tidsskrift for Amiliebhhandling*, 2, 44-53.
- Ross, J. G., Pate, R. R., Lohman, T. G., & Christenson, G. M. (1987). Changes in body composition of children. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 9, 74-77.
- Rosenstock, I., M. (1990). The health belief model: Explaining health behavior though expectancies. In K. Giaz F.M.Lewis and B.K. Rimer (eds). *Health behavior and health education: Theory, Research, and Practice* (pp.39-62). San Francisco: Jossey-Bass.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Rowland, T. W. (1990). *Exercise and children's health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shay, K. A., & Roth, D. L. (1992). Association between aerobic fitness and visuospatial performance in healthy older adults. *Psychology and Aging*, 7(1), 15-24.
- Stephens, T. Craig., & Ferris, B. f. (1987). Adult physical activity in Canada fitness survey. *Canada Journal of*

- Public Health*, 77, 285-290.
- Urdan, T. C., & Maehr, M. L. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals. *Review of Education Research*, 65 (3), 213-243.
- Vershuur, R., & Kemper, H. C. G. (1985). The pattern of daily physical activity. *Medicine Sport Science*, 20, 169-186.
- Weinstein, R. S., Marshall, H. H., Sharp, L., & Botkin, M. (1987). Pygmalion and the student: Age and classroom differences in children's awareness of teacher expectations. *Child Development*, 58(4), 1079-1093.
- Weyers, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116.
- Wilkins, W. E., & Glock, M. D. (1973). *Teacher expectations and student achievement: A replication and extension*. Cornell University Press.

附 錄

國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動 行為之研究問卷

親愛的同學您好：

這份問卷目的，在瞭解您覺得班導師對你平常從事運動的期望，以及從事運動的情形。這不是考試，所以答案沒有對錯，只要根據自己的情況和感覺作答就可以了。您所填的資料與結果，只用在研究上，不對外公開。請仔細做完每一題！謝謝你的合作！

敬 祝

健康快樂 學業進步

臺灣體育大學體育研究所

指導教授：謝振榮 博士

研究生：鄭暉群 謹上

壹 個人基本資料

一、請問您就讀：☐ 五年級 ☐ 六年級

二、請問您的性別：☐ 男 ☐ 女

三、請問您的出生順序是：

☐ 老大 ☐ 老二 ☐ 老三 ☐ 老四 ☐ 其它_____。

四、請問您是否曾參與學校運動類型代表隊?(如:球隊、田徑隊、跆拳道等...。)☐是☐否。

五、請問您每週課後補習時數為:

☐0小時☐5小時以下(包含5小時)☐超過5小時,10小時以下(包含10小時)☐超過10小時。

貳、教師期望量表問卷

填答說明:

本問卷的目題在瞭解老師對您的運動期望如何,請思考您自己心裡的真正感受,在☐中打「√」。

非有無有非
常點特點常
同同別不不
意意感同同
受意意

1.我覺得班級導師很重視運動知識的學習。☐☐☐☐☐

2.我覺得班級導師認為健康的運動是人生中很重要的事。

☐☐☐☐☐

3.我覺得班級導師希望我們能夠多在別人面前展現自己的運動技能。

☐☐☐☐☐

4.我覺得班級導師鼓勵我們閱讀運動相關的書籍。

☐☐☐☐☐

5.我覺得班級導師希望我們多擅長一些運動技能。

☐☐☐☐☐

6. 我覺得班級導師希望我們努力運動。 ☐☐☐☐☐
7. 我覺得班級導師常鼓勵我們要多運動讓體力進步。 ☐☐☐☐☐
8. 我覺得班級導師希望我們透過運動能多認識不同的朋友。 ☐☐☐☐☐
9. 我覺得班級導師會和我們討論運動相關的新聞或資料，
以瞭解社會上的運動資訊。 ☐☐☐☐☐
10. 我覺得班級導師要求我們要有運動精神。 ☐☐☐☐☐
11. 我覺得班級導師鼓勵我們運動來修飾自己的身材。 ☐☐☐☐☐
12. 我覺得班級導師希望我們在運動時和同學互相幫助，一起
努力學習，增進友誼。 ☐☐☐☐☐
13. 我覺得班級導師常與我們一起運動。 ☐☐☐☐☐
14. 我覺得班級導師會希望我們多鼓勵家人或是親友能多參
與運動。 ☐☐☐☐☐
15. 我覺得班級導師要求我們多練習運動的技巧與動作。 ☐☐☐☐☐
16. 我覺得班級導師要求我們把運動的熱身、活動、收操動作
都做得很正確。 ☐☐☐☐☐
17. 我覺得班級導師希望我們運動技術能夠比別班同學好。 ☐☐☐☐☐

三、運動行為量表(作答方式同上一組量表)

非有無有非
常點特點常
同同別不不
意意感同同
受意意

1. 當覺得課業壓力很大時，我仍然能持續運動。

☐☐☐☐☐

2. 當缺乏運動器材時，我也能自己做事適當的運動。

☐☐☐☐☐

3. 當想運動時，身體卻有疲勞的感覺，我仍然能持續運動。

☐☐☐☐☐

4. 當沒有人提醒我做運動時，我也能持續運動。

☐☐☐☐☐

5. 即使放假(週休 2 日、寒暑假等長假)時，我仍然能持續運動。

☐☐☐☐☐

6. 很長一段時間沒運動時，我也能開始運動。

☐☐☐☐☐

7. 當內心想偷懶時，我也能持續運動。

☐☐☐☐☐

8. 感覺到運動沒有趣的情況下，我也能持續運動。

☐☐☐☐☐

9. 當家人或朋友對我的運動行為沒有表示支持的時候，
我也能持續運動。

☐☐☐☐☐

10. 當因為某些事情，讓心情沮喪時，我仍能持續運動。

☐☐☐☐☐

11. 我每次運動完都達到有一點喘的運動強度。

☐☐☐☐☐

12. 我每次運動的時間都達到 30 分鐘以上。

☐☐☐☐☐

13. 我每週平均都會利用 3 天時間運動。

☐☐☐☐☐

14. 我每天會利用休閒的時間運動，讓一天能累積 30 分鐘以上的運動量。

☐☐☐☐☐

15. 我每週參加超過 3 天 (4 天以上) 的體能訓練或體育課程。

☐☐☐☐☐

作答完畢 感謝您對研究的協助