

國立臺灣體育運動大學
National Taiwan University of Physical
Education and Sport

體育研究所碩士學位論文

臺中市太平區國小教師身體活動量調查
The Survey of Physical Activity Level for
Elementary
School Teachers in Taiping Taichung City



研究生：王儷曄 撰

指導教授：趙榮瑞 教授

中華民國 103 年 7 月

臺中市太平區國小教師身體活動量調查

摘 要

本研究旨在探討臺中市太平區國小教師身體活動情形，並分析不同背景變項之差異。方法：以臺中市太平區 15 所公立國民小學教師為研究對象，以 IPAQ 自填短版問卷為研究工具，回收之問卷以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、雪費法事後比較進行資料處理 ($\alpha = .05$)，以比較分析身體活動量之差異。結果：國小教師在性別、年齡、婚姻狀況及職務等背景變項之身體活動量皆無顯著差異 ($p > .05$)；學歷背景之身體活動量達顯著差異 ($p < .05$)，其中在從事費力身體活動天數、從事費力身體活動時間與從事中等費力身體活動時間等三項達顯著差異 ($p < .05$)。結論：1.體育相關科系畢業教師之身體活動量高於非體育相關科系畢業教師。2.體育相關科系畢業教師在從事費力身體活動天數、從事費力身體活動時間與從事中等費力身體活動時間等三項高於非體育相關科系畢業教師。

關鍵詞：國小教師、身體活動、運動

The Survey of Physical Activity Levels for Elementary School Teachers in Taiping Taichung City

Abstract

The purpose of this study was to research the states of physical activities in elementary school teachers in Taiping Taichung city, and analyzed the differences of background variables. **Methods:** the participants in this study belonged to 15 public elementary schools in Taiping Taichung city. Using the IPAQ Short Form as the instrument. Descriptive statistics, independent sample t-test, one-way ANOVA with HSD post-hoc test were used for analysis ($\alpha = .05$). **Results:** The physical activity levels for elementary teachers with background variables showed no difference in “gender”, “age”, “matrimony”, and “position” ($p > .05$), while “academic background” showed significant difference ($p < .05$). The background variable “academic background” showed significant differences on “vigorous physical activity day”, “vigorous physical activity time”, and “moderate physical activity time” ($p < .05$). **Conclusions:** 1. The physical activity levels of teachers graduated from PE (physical education)-related is higher than teachers graduated from non-PE-related. 2. On “vigorous physical activity day”, “vigorous physical activity time”, and “moderate physical activity time”, teachers graduated from PE-related is more than teachers graduated from non-PE-related.

Keywords: elementary school teacher, physical activity, exercise.

謝 誌

大學畢業十幾年後能夠再次踏進校園重新當個學生，很珍惜這個學習的機會，謝謝這兩年來授課教師的指導，謝謝高明峰老師，雖然與他只有短短一年的師生緣，但他的鼓勵始終銘記在心；謝謝指導教授趙榮瑞老師對論文的指導，感受到他積極認真的處事態度，於是提醒自己要積極進取；謝謝口試委員林貴福老師與陳裕鏞老師對論文提出的寶貴建議，使得論文能夠更加完備。

兩年的學習過程中，謝謝導師許光熙老師的勉勵，也謝謝同班同學的加油打氣，能夠與你們一起學習，再次感受到當學生的那份單純與快樂，你們都是很棒的人，看到你們的好，期許自己也能成為更好的人，能夠認識你們，是人生中很大的福氣。最後謝謝家人給予的支持，在最艱辛的時刻，你們始終是我堅持下去的最大動力。

王儷曄 謹誌

中華民國一〇三年七月

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝 誌	III
目 錄	IV
表 目 錄	VI
圖 目 錄	VIII
第 壹 章 緒 論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究假設	4
第四節 操作性定義	5
第 貳 章 文 獻 探 討	
第一節 教師身心健康之相關研究	6
第二節 運動與身體活動之相關研究	13
第三節 文獻總結	24
第 參 章 研 究 方 法	
第一節 研究架構	25
第二節 研究流程	26
第三節 研究對象	27
第四節 研究工具	28
第五節 資料處理	30

第肆章	結果與討論	
第一節	受試者背景資料分析	31
第二節	不同背景變項之身體活動量比較分析	38
第伍章	結論與建議	
第一節	結論	63
第二節	建議	63
參考文獻		
一、	中文部份	65
二、	外文部份	77
附錄	81

表目錄

表 2-1	國內、外學者對運動之相關理論與研究	17
表 3-1	樣本統計摘要表	27
表 4-1	樣本性別分配統計表	32
表 4-2	樣本年齡分配統計表	32
表 4-3	樣本婚姻狀況分配統計表	33
表 4-4	樣本身體質量分配統計表	33
表 4-5	樣本腰圍分配統計表	34
表 4-6	樣本教育程度分配統計表	35
表 4-7	樣本學歷背景分配統計表	35
表 4-8	樣本教學年資分配統計表	36
表 4-9	樣本現任職務分配統計表	37
表 4-10	代謝量計算公式	38
表 4-11	身體活動強度分類表	39
表 4-12	身體活動量等級分類表	40
表 4-13	不同性別身體活動量等級統計表	41
表 4-14	不同性別身體活動量之 t 考驗摘要表	42
表 4-15	不同年齡身體活動量等級統計表	43
表 4-16	不同年齡身體活動量之平均數及標準差	45
表 4-17	不同年齡身體活動量之變異數分析摘要表	45
表 4-18	不同婚姻狀況身體活動量等級統計表	46
表 4-19	不同婚姻狀況身體活動量之 t 考驗摘要表	46
表 4-20	不同學歷背景身體活動量等級統計表	47
表 4-21	不同學歷背景總活動量之 t 考驗摘要表	48
表 4-22	不同學歷背景從事費力身體活動天數統計表	49

表 4-23	不同學歷背景從事費力身體活動天數之 t 考驗 摘要表	49
表 4-24	不同學歷背景每天從事費力身體活動時間統計表	51
表 4-25	不同學歷背景每天從事費力身體活動時間之 t 考驗摘要表	51
表 4-26	不同學歷背景從事中等費力身體活動天數統計表	53
表 4-27	不同學歷背景從事中等費力身體活動天數之 t 考 驗摘要表	53
表 4-28	不同學歷背景每天從事中等費力身體活動時間統 計表	55
表 4-29	不同學歷背景每天從事中等費力身體活動時間之 t 考驗摘要表	55
表 4-30	不同學歷背景從事不費力身體活動天數統計表	57
表 4-31	不同學歷背景從事不費力身體活動天數之 t 考驗 摘要表	57
表 4-32	不同學歷背景每天從事不費力身體活動之時間統 計表	59
表 4-33	不同學歷背景每天從事不費力身體活動時間之 t 考驗摘要表	59
表 4-34	不同職務身體活動量等級統計表	61
表 4-35	不同職務身體活動量之平均數及標準差	62
表 4-36	不同職務身體活動量之變異數分析摘要表	62

圖目錄

圖 3-1	研究架構圖	25
圖 3-2	研究流程圖	26

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

學校是培植國家棟樑的重要教育場所，教師是學校教育成功與否的關鍵；國小教育是國民義務教育的第一階段，故國小教師肩負學校基礎教育的重責大任。

國小時期為孩童身心發展的初始階段，國小教師之工作屬包班制性質，除了少數的科任教師，大部份教師包辦多數科目的教學，除此還需批改作業、班級經營、指導生活常規，也因時代的變遷，家庭結構的改變，少子化現象日益普遍，雙薪家庭、單親家庭、隔代教養遽增，多數家長因忙於工作而疏忽對孩子的管教，學校教師除了教學之外，還需承擔學生的輔導管教工作；除了上班時間處理級務之外，還須利用課餘時間進行補救教學、指導學生比賽、處理交辦的行政工作，或與家長作連繫溝通及家庭訪問，以致剝奪了教師的休息時間，也連帶影響了個人健康與家庭生活。

臺灣自1990年代以來施行一連串的教育改革措施與教育政策，使得國小教師的責任更重、壓力更大（徐欽祥、王偉琴，2008），而近年來推行的校務評鑑及教師專業評鑑，除了增加工作上的負擔，也讓教師大感分身乏術、心力交瘁。

長期以來，教師被賦予重大的責任與使命，社會大眾認為教師理應為教育犧牲奉獻（陳素惠，2005），教師成了高道德標準下檢視的目標，再加上近年來社會經濟不景氣，教師的穩定收入也常被大作文章；除此之外，學生數逐年減少，多數學校面臨減班狀況，教師也時時擔心超額的危機，以上

林林總總使得教師痛苦指數逐年提高。面對如此巨大的衝擊與日益沈重的工作負擔，導致教師身心俱疲，而在面臨工作、心理雙重壓力的情況下，除了對身體、心理、情緒、家庭、生活造成相當大的影響（吳水丕、呂佩珊，2008），長期之下，對親師生之間的互動關係也勢必造成傷害（張淑貞、熊宗志，2011），也影響課堂氣氛（Kyriacou, 2001）。

教師是教學活動的要角，教師擁有健康的身心，才能有良好的教學品質，研究指出過重的工作負荷會產生工作壓力（Hsu et al., 2007），日復一日經年累月單調、乏味的工作易使教師產生工作倦怠（林昌國、彭超群，2008），且壓力易導致生理、心理的負面影響，甚至造成身體免疫力下降、引發慢性疾病（陳秀蘭，2007）；教師罹患憂鬱症或重症的情況時有所聞，近年來甚至發生多起教師過勞致死的事件，顯示出教師投注過多時間與心力於教學工作上，忽略運動的重要，導致免疫力下降、身心不堪負荷，連帶影響生活品質（林新龍，2005）。

缺乏身體活動易導致身體機能提早衰退（王牡秀，2008），身體活動可預防心臟等常見的疾病，並可增進心理健康、舒緩憂鬱症狀、改善身體形象（Brehm & Iannotta, 1998），蔡慶文（2002）指出教師可藉由養成規律的運動習慣、把握工作中的運動機會、養成動態性的家居生活、從事運動性的休閒活動、學校行政措施及合理的控制飲食等六方面來提食教師體適能。教師工作時數長、坐式活動偏多、壓力繁重，又普遍缺乏運動，若能安排並參與適當的身體活動或運動，不僅能舒緩壓力、消除疲勞，還能增進個人適能水準，並促進身心健康與工作效能（張淑貞、熊宗志，2011；

黃孟立、湯大緯、何慶燕，2012；陳秀蘭，2007)，然而研究指出，教師常因教學與行政工作、工作事務、學生突發事件造成時間管理的干擾（陳柏蓉，2004），而影響參與身體活動與運動的意願與機會，近年來也由於科技的進步，電子產品與網路資訊發達，機械化產物取代了工作及許多活動的機會，過去的勞動生活逐漸轉變為坐式生活型態，身體活動不足導致人體機能退化，如心血管疾病、腦血管問題、癌症、骨骼肌失調和糖尿病等，皆為現代人的運動不足症候（卓俊辰，2001；蘇俊賢，2002；鄧宏如、洪煌佳，2006；羅鴻仁、李鳳慈、蔡俊傑，2011）。

行政院體委會（1999）指出休閒運動具有以下功效：一、促進健康體適能；二、經解各種壓力；三、滿足高層次心理需求；四、提高工作服務效能；五、提高生活品質；六、其他（競技比賽項目、有助於身心復健），臺灣自1998年1月1日起實施公務員隔週休二日，2001年1月1日起實施週休二日之後，教師有固定的時間可以安排或從事身體活動與運動，若能藉此促使教師培養對休閒運動的認知與價值觀，在提昇教師的生活品質上必有相當大的助益（陳安妮，2010），而透過休閒運動的參與，也可促使教師在生理及心理上得到全方位的健康（黃蕙娟、謝惠竹與臧國帆，2013），同時教師若能透過身教，將身體活動與運動的觀念及態度傳遞給學生，進而影響學生家長，相信也能帶動整體社區的運動風氣。本研究藉由國小教師身體活動量的調查予以探究分析，除了瞭解教師的運動習慣之外，也能提供教師在促進身心健康之改進方向與參考。

第二節 研究目的

本研究之目的為針對以下幾點進行分析與探討：

- 一、瞭解臺中市太平區國小教師之身體活動情況。
- 二、臺中市太平區國小教師身體活動量之比較分析。

第三節 研究假設

基於上述研究目的，提出下列假設：

- 一、不同背景變項的臺中市太平區國小教師之身體活動量有顯著差異。
- 二、不同背景變項的費力身體活動因身體活動量之不同而有顯著差異。
- 三、不同背景變項的中等費力身體活動因身體活動量之不同而有顯著差異。
- 四、不同背景變項的不費力身體活動因身體活動量之不同而有顯著差異。

第四節 操作性定義

一、國小教師

本研究所指的國小教師為臺中市太平區 102 學年度具有合格教師資格之正式教師，其中包括主任、組長、級任教師及科任教師，不包括校長、代理（課）教師與實習教師。

二、身體活動

本研究之身體活動係指費力身體活動、中等費力身體活動與不費力身體活動等項目。

三、身體活動量

係指從事不同項目的身體活動之天數、時間及代謝量。

第貳章 文獻探討

本章共分四節進行相關文獻探討，第一節、教師身心健康之相關研究；第二節、運動與身體活動之相關研究；第三節、文獻總結。

第一節 教師身心健康之相關研究

現代人最大的壓力來自於工作（劉俐蓉、黃松元，2005），王月貞（2003）指出從事與人接觸的職業，為較易罹患倦怠症的高危險群，如教師、醫師、警察、社會工作者等，隨著時代的變遷，教師所扮演的角色逐漸改變，擔負的責任及工作壓力與日俱增，過大的工作壓力對身心會造成不良的影響，並影響工作效能（Moracco & McFadden, 1982）。教育的優劣成敗，教師是重要關鍵因素，若教師因工作壓力而影響身心健康或形成工作倦怠，也將連帶影響教學品質（林冠州，2000）。黃雅蘭（2013）以嘉義縣國小教師為研究對象，探討國小教師工作壓力和身心健康之現況及影響，研究發現工作壓力對身心健康具有負向影響；蘇國興（2003）以臺北市國小教師為對象，探討國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之關係，研究發現壓力愈高的教師其身心健康狀況愈差；莊鎧溫與王怡婷（2010）、熊宗志（2012）分別針對嘉義縣國小教師及雲林縣國小教師進行研究，探討國小教師工作壓力與身心健康之影響，研究結果皆發現國小教師的工作壓力愈大，身心健康愈差，因此壓力會使教師產生心理與生理上的痛苦，並影響工作上的表現（陳素惠，2005）。

另有其他學者提出教師身心健康之相關文獻列舉於下：

何郁玲（1999）以臺北市、高雄市及臺灣省小學、國中、高中及高職教師為研究對象，探討中小學教師生命意義感、職業倦怠與教師效能感之關係，研究發現教師之職業倦怠與生命意義感呈顯著負相關；教師之職業倦怠與教師效能感呈顯著負相關。

張郁芬（2001）以嘉義縣市及雲林縣國小教師為研究對象，探討國小教師的身心健康是否因其工作壓力、社會支持及個人背景變項的不同而有所差異，研究結果發現工作壓力愈高的教師其身心健康愈差。

李彥君（2002）以臺灣省中部地區苗栗縣、臺中縣、南投縣、彰化縣、雲林縣與臺中市等六縣市之公立國小教師為研究對象，探討國小教師不同個人背景變項、學校環境變項，對於其工作壓力與情緒管理之間的關係，研究結果發現國小教師之工作壓力與情緒管理有顯著負相關，即國小教師情緒管理能力越高，其對工作壓力之感受程度越輕。

江欣霓（2002）以九十學年度高雄市公立國民小學教師為研究對象，探討國小教師工作壓力、情緒智慧與身心健康之關係，研究發現教師工作壓力與身心健康有顯著正相關，情緒智慧與身心健康有顯著的負相關。

劉俐蓉與姜逸群（2005）以臺北市士林區士林國中教職員工為研究對象，探討臺北市立國中教職員工健康行為自我效能和健康佔進生活型態的情形，研究結果顯示健康行為自我效能與健康促進生活型態呈顯著相關，尤其壓力處理和身體活動為最重要變項，建議教職員工可籌組運動社團或舉辦聯誼活動，以增進心理層面的認知與健康責任感。

林思嫻與陳政友（2006）以宜蘭縣高中（職）教師為研究對象，探討教師健康促進生活型態之相關因素，研究結果發現自覺健康狀況、健康行為自我效能與健康促進生活型態呈現正相關。

賴貞嬌與陳漢瑛（2007）以臺北市國民小學教師為研究對象，探討國小教師健康促進生活型態與幸福感之關係，研究結果指出教師的自覺健康狀況愈佳者，具有較佳的幸福感。

林子淳與郭富舜（2008）以花蓮縣公私立國民小學之合格教師為研究對象，以了解花蓮縣國小教師健康促進生活型態之現況，研究顯示由於女教師下班後須兼顧家庭，未能養成運動習慣，以致在正向人際關係與自主性較男教師差。

張健群（2008）以國中教師為研究對象，探討國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之情況，研究發現國中教師有規律的休閒運動參與者，工作壓力較低且身心健康較佳，且工作壓力對身心健康呈現與正相關。

鄭志成、許志賢與吳秀麗（2008）針對屏東縣正式國小教師進行研究，探討工作壓力對國小教師身心健康之影響，結果發現國小教師的工作壓力和身心健康狀況呈現顯著的負相關。

李明憲、胡益進與方晴美（2009）以宜蘭縣國小教師為對象，探討工作價值觀與健康促進生活型態之關係，研究結果指出教師對於自我健康生活型態擁有較佳的管理能力，在於工作價值觀上將有較佳的表現及積極的作為，並將增進健康生活型態的品質。

陳紹綿、高筱婷與陳建和（2009）以臺北市高中女性教師為研究對象，探討高中女性教師在工作壓力、休閒因應與

健康的現況，研究結果顯示工作壓力對健康有顯著負向影響。

洪玉萍（2010）以臺北市公立國小教師為研究對象，探討臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之情況，研究結果發現工作壓力與生活品質間有顯著負相關。

楊素青（2010）以臺南縣國小教師為研究對象，探討臺南縣國小教師工作壓力與情緒管理的關係，研究結果發現國小教師工作壓力與情緒管理有顯著負相關，即國小教師情緒管理能力愈佳，其對工作壓力之感受程度愈輕。

丘雪琪（2011）以屏東縣國小教師為研究對象，探討屏東縣國小教師工作壓力與情緒管理之關係，研究結果發現國小教師之工作壓力與情緒管理有顯著負相關，亦即情緒管理能力愈高者，其對工作壓力之感受程度愈輕。

周蜜（2011）以桃園地區國小教師為研究對象，探討桃園地區教師的工作壓力、休閒調適與工作倦怠之現況，研究結果發現教師工作壓力與工作倦怠有顯著正相關，

宋明治（2012）以桃園縣公立國民中學教師為研究對象，探討桃園縣國中教師休閒運動參與、工作壓力與身心健康之現況，研究結果發現國中教師在休閒運動參與與工作壓力呈顯著負相關；休閒運動參與與身心健康呈顯著正相關；工作壓力與身心健康呈顯著負相關。

李桂玲與吳淑女（2012）以九十九學年度桃園縣現職教師為研究對象，探討桃園縣國小教師工作壓力、休閒調適與心理健康之關係，研究結果顯示工作壓力與心理健康呈現負相關。

張志銘、陳南琦與林憲聰（2012）以臺中市99學年度之公立國小教師為研究對象，探討國小教師休閒運動滿意度、

工作壓力與工作倦怠之關係，研究結果發現國小教師之工作壓力對教師工作倦怠具有正向的影響力。

范美華、黃娟娟（2012）為了解國小教師之工作壓力與身心健康之現況，以100學年度苗栗縣立國民小學之合格教師為研究對象，研究結果發現有八成教師心理健康狀況不佳，工作壓力對教師身心健康之生理、心理層面皆有正向影響。

駱明潔與林秀芬（2012）以臺中縣公私立幼稚園教師為研究對象，探討幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關性，研究發現有規律運動習慣之教師，在人際互動、生活適應、情緒與身體不適之健康情形，均優於無規律運動習慣之教師，且工作壓力與健康情形呈現負相關。

吉慶萍與黃娟娟（2012）以臺中市公立國小普通班教師為研究對象，探討臺中市國小教師健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之現況，研究結果發現健康促進生活型態對情緒管理達顯著正相關；健康促進生活型態對自覺疲勞感達顯著負相關；建議教師應加強運動方面的認知，隨時掌握自我健康狀況，改善生活型態，以降低慢性疾病的發生。

彭孟蓉（2012）以新北市新店區國小教師為研究對象，探討國小教師人格特質、工作壓力、旅遊行為對幸福感的影響，研究結果發現工作壓力對幸福感有負向影響。

唐順得（2012）以雲林縣公立國小已婚女性教師為研究對象，探討雲林縣國小已婚女教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之關聯性，研究結果發現女教師工作壓力與幸福感具顯著低度負相關。

黃金蔚（2013）以臺北市國小教師為研究對象，探討臺北市國小教師休閒運動參與現況與工作壓力、憂鬱指數之關

係，研究發現教師工作壓力愈大，憂鬱指數愈高。

張瀟方（P2013）以臺中市公立國小101學年度教師為研究對象，探討臺中市國小教師工作壓力及身心健康之現況，研究發現教師身心健康狀況不佳，工作壓力與身心健康呈中度正相關。

曾永清（2013）以國中教師為研究對象，探討新北市國中教師身體健康、心理健康與社會適應對其教學效能的影響，研究結果指出，教師心理健康表現愈佳，在班級經營上表現愈好；心理健康為影響教學效能中學生學習表現之主要因素。

黃雅蘭（2013）以嘉義縣國小教師為研究對象，探討嘉義縣國小教師工作壓力與身心健康之現況及影響，研究發現工作壓力對身心健康具負向影響；嘉義縣國小教師整體工作壓力屬中等偏高之程度；中度工作壓力之下，休閒參與對身心健康具調節作用。

曾健忠（2013）以新北市高中以下教師為研究對象，探討新北市高中以下教師之工作壓力調查研究，研究結果發現教師之工作滿意度與健康狀況、工作控制呈正相關，與工作壓力感受呈負相關。

古宜玲（2013）以新竹地區國小教師為研究對象，探討新竹地區國小教師工作壓力、休閒運動與及生活滿意度現況，研究結果發現國小教師休閒運動參與偏低；工作壓力愈大則生活滿意度愈低。

綜合以上專家學者之論述可知，工作壓力易產生職業倦怠，並造成憂鬱症、慢性病等身、心理上的疾病，教師若能

擁有健康行為或健康生活型態，將可增進自我效能與工作效能，提升生活滿意度與幸福感，並能促進身心健康。

第二節 運動與身體活動之相關研究

翁梓林 (2005) 指出運動是身體活動的一部份；Caspersen, Powell 與 Christenson (1985) 指出運動是指有計畫性的、有組織的、重複性的活動，並以提升身體適能為最終目的，而身體活動是指身體的移動而產生骨骼肌肉能量的消耗，包括日常生活中的工作、運動、家事及其他任何活動；Freedson 與 Miller (2000) 指出身體活動包括工作、做家事、交通往返及休閒時所從事的各類活動；方進隆 (1993) 指出身體活動為由骨骼產生的動作，並增加能量的消耗，其中包括工作或休閒時的身體活動；黃耀宗 (2003) 指出舉凡種花、植草、爬樓梯、游泳、打球和跑馬拉松皆可稱為身體活動，由以上論點得知只要是身體移動而產生骨骼肌肉能量消耗的所有活動都可稱為身體活動。

Bouchard 與 Shephard (1994) 提出影響健康之因素有四項：1.遺傳基因，2.運動，3.體適能，4.其它，張伯彰 (2008) 也指出增加運動頻率、增進身體運動量與飲食習慣為影響健康生活型態最大的因素。良好的體適能與規律的運動可確保身心健康，提升生活品質 (李素箱，2001)，且規律的運動習慣對於疾病的預防及增進體適能有密切的關係，運動不僅可以促進新陳代謝，提升睡眠品質、促進身體與心理的健康，並可促進疾病的預防 (Downs & Hausenblas, 2005；李彩華、方進隆，1998；陳天賜、鄭俊傑，2001；張宏亮，2005)。趙榮瑞 (2004) 指出規律運動可預防心血管疾病、提高呼吸系統功能、增強消化系統功能、活化神經系統、維持身體活動能力、控制體重、減少疾病及延年益壽等益處，高念雲

(2014) 的研究指出規律運動對睡眠品質有正向影響，且有規律運動習慣者在健康體能、營養、避免化學性依賴及情緒健康皆顯著優於無規律運動者（王壯秀，2008）；蘇國興（2003）指出運動對於紓解壓力的影響來自三方面：1.改善因壓力帶來的不良代謝產物，2.改善體質，運動時腦中釋放出腦啡，可使情緒穩定，3.規律的運動可維持健康的體能，此為應付壓力與危機最基本的裝備，由此可知運動的重要性不可小覷。

身體活動對任何年齡或身分的人都有其重要性，根據張青梅（2013）的研究指出，老人的身體功能及心理狀態受運動習慣影響，故應培養老人養成運動習慣，以減少老人因身體功能退化而導致的失能情形；陳媽芬與林晉榮（2006）以平均年齡 73.5 歲的老人為研究對象，研究結果發現老人的身體活動量與生活品質呈現正相關，且活動量愈高其生活品質愈高；Weyerer 與 Kupfer（1994）指出老人與精神疾病患者的心理健康可透過低強度的身體活動得到改善；李素箱（2001）以不同運動習慣之婦女為研究對象，結果發現有規律運動習慣之婦女心肺耐力較好；許世正（1997）、陳景元、Cristina、Macasio 與施岱吟（2010）指出停經後的婦女因卵巢機能衰退，導致雌性激素分泌缺乏，而造成潮紅、盜汗、情緒不穩、心悸、焦慮、失眠……等症候群，並可能產生骨質疏鬆及心臟血管動脈硬化等疾病，而藉由規律的運動可增強心臟機能，提昇氧氣攝取量，舒緩高血壓症狀，改善血液成分，控制體重，增強體適能，減緩骨質疏鬆症，在心理上也可增加個人自信心，減少憂鬱與焦慮；韓令愈（2005）也指出經過規律運動訓練後，可改善停經後婦女的心肺耐力、更年期困擾症狀、生活品質及骨質密度；葉雪鳳（2010）指出身心障

礙者從事靜態休閒活動比例高於動態休閒活動，以致於造成身心障礙者有提早老化的現象；陳雪妙與王文宜（2013）指出智能障礙學童常因運動限制而產生身體協調不佳、動作反應及平衡異常、肌力較弱等問題，需靠規律的身體活動來維持生理機能及防止二度病變；柯志賢（2004）以中、小學教師為研究對象，研究結果發現高身體活動量的教師在自覺健康狀態顯著高於一般身體活動量和低身體活動量教師，而一般身體活動量教師在自覺健康狀態顯著高於低身體活動量教師；蕭淑芬與吳台二（2003）以警察大學學生為研究對象，經由體適能檢測結果發現有規律運動習慣者的體適能表現優於無規律運動習慣者；吳俊昇（2011）以國中一年級體育班、美術班及普通班學生為研究對象，研究結果顯示體育班學生之體適能優於美術班與普通班；吳瑞振（2009）以國中學生為研究對象，配戴電子計步器測量身體活動量，研究發現高活動組學生之心肺耐力顯著優於中等活動組與低活動組學生，顯示學生身體活動量愈高，心肺適能愈好；張綺芳（2009）以12至15歲之國中生為研究對象，研究結果發現身體活動量較高者體脂肪百分比比較低；Bennett與Sothorn（2009）指出適當的身體活動有助於兒童及青少年的身體和認知發展；黃銘廣（2004）指出身體活動對於青少年身體的成長有明顯的幫助，對於成人期後的健康也有潛在的影響；黃文俊（1999）指出身體活動可提供兒童增加最大攝氧量、增加心臟每跳輸出量、增加高密度脂蛋白膽固醇、增加高密度脂蛋白膽固醇與膽固醇總量的比例、降低安靜心跳率、降低體重、減少體脂肪百分比等功效，故持續身體活動習慣的學童比不運動的學童健康；李榮泰（2013）指出運動能使學

童擁有健康的身體、良好的人際關係及自信心，並使學童的生活型態改變帶來正面的效益。

根據哈佛大學的研究示，利用零散時間累積適當的身體活動量，可降低 43% 的總死亡率與 32% 的癌症風險，且憂鬱症的罹患率也大幅下降，故適度且規律的運動或身體活動能維持或提升身體適能，並預防慢性疾病的發生 (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985; 吳俊昇, 2011)；謝幸珠 (2002) 根據身體活動之相關研究歸納身體活動有下列幾項益處：預防心血管疾病、降低乳癌罹患率、預防骨質疏鬆症、預防老年人疾病、降低死亡率、預防肥胖及預防動脈粥狀硬化；在心理疾病方面，對於憂鬱症、恐慌症、焦慮症與精神分裂症等疾病，運動可作為替代傳統的一種簡單又廉價的治療形式，且增加有氧運動或重力訓練可顯著減輕憂鬱症狀 (Martinsen, 2000； Paluska & Schwenk, 2000； Strohle, 2009)。

其他學者提出有關運動與身體活動方面的研究列舉於表 2-1：

表 2-1 國內、外學者對運動之相關理論與研究

研究者	年代	理論與研究
Morgan	1985	身體活動可減低焦慮與憂鬱，並增加自尊。
Vena et al.	1985	從事久坐或低活動量職業者，會增加罹患結腸癌的風險。
Paffenbarger Hyde、Wing Hsieh	1986	從事規律運動可降低死亡率。
Sonstroem Morgan	1989	透過運動的參與可提升自尊。
John	1990	運動為保持並提昇心理健康的一種手段，從事長時間規律的運動可防止焦慮和憂鬱的產生，並改善自尊，且運動對於嚴重憂鬱的病人而言，可作為輔助治療的方法。
Raglin	1990	運動可促進心理健康，改善情緒狀態、焦慮狀態及自尊，並能治療情緒疾病。
方進隆	1992	運動能增進體適能與身體功能，並可降低慢性疲勞症候群、癌症、心血管疾病與糖尿病等疾病的罹患率，適度且規律的運動有助於增進體適能、預防疾病。
Corbin Lindsey	1993	身體活動可顯著降低糖尿病風險，減少患者對胰島素的需求量，並可減少殘疾的可能性，提高生活品質。

(續下頁)

表 2-1 國內、外學者對運動之相關理論與研究(續)

研究者	年代	理論與研究
Young Haskell Jatulis Fortmann	1993	有氧運動訓練有助於增加高密度脂蛋白膽固醇，降低身體質量指數，並減少罹患心血管疾病的危險因子。
Weyerer Kupfer	1994	從事規律的運動可減輕焦慮與沮喪，並促進心理健康。
Erick	1996	運動可預防冠狀動脈疾病、中風、高血壓、糖尿病、關節炎、骨質疏鬆症、血脂異常、肥胖、憂鬱症、癌症與慢性阻塞性肺病。
Thune Lund	1997	身體活動與呼吸系統疾病及肺癌死亡率呈現負相關，身體活動可提升肺部功能。
李明濱	1997	運動可增強心肺功能、降低血壓、降低自律神經系統反應和肌肉緊張度、降低體脂肪，並有助於自我概念的提升及改善自我控制力。
Scully Kremer Meade Graham Dudgeon	1998	運動有助於減低焦慮與沮喪，並提升自尊及身體意象。
賴炫政	1999	運動對於憂鬱症有治療效果，且持續時間愈長，改善效果愈大。

(續下頁)

表 2-1 國內、外學者對運動之相關理論與研究(續)

研究者	年代	理論與研究
王文豐	2000	適度且規律的身體活動可以增加體適能水準，並可預防疾病、促進健康、減低慢性疾病的發生、降低死亡率、有助於紓解心理壓力。
Hall、Smith Keele	2001	持續運動能提升心血管功能及身體適能，並有穩定情緒的效果。
陳天賜 鄭俊傑	2001	適度且規律的身體活動可提昇生活品質、促進身心健康、降低死亡率，並增進幸福感。
林建得 陳德宗 丁春枝	2002	從事運動可帶來心肺循環系統、肌肉及體重控制上之效益，並可改善情緒，使人放鬆心情；規律性運動可增加膽固醇貯存量增加，使身體足以對抗壓力。
蕭淑芬 吳台二	2003	規律的運動可強化骨骼肌肉、改善呼吸、增加最大攝氧能力、降低體脂肪、改善血壓、提昇高密度膽固醇含量。
戴良全	2003	適度而規律的運動或增加身體活動量，可提升體適能，增進生理健康。
戴遐齡	2003	不規律運動的教師比規律運動的教師感受較大的工作壓力，不規律運動教師身心健康比規律運動教師差。

(續下頁)

表 2-1 國內、外學者對運動之相關理論與研究(續)

研究者	年代	理論與研究
宋豐雄 石恆星	2004	運動可提高身體體溫，使大腦達到放鬆的狀態，並改善情緒、增加個人的自尊。
陳龍弘 盧俊宏 陳淑珠	2004	從事身體活動可以改善肺活量、降低心跳率、減少體脂肪、降低心血管疾病發生的機率、預防癌症、預防心理疾病的產生。
黃逸村	2004	透過運動可增進身體肌力等相關身體適能，運動也是健康促進的主要策略，並深具教育價值。
洪朱璋	2004	運動對身心的影響，在生理方面可提升心臟血管系統、有助癌症預防、穩定糖尿病者血糖濃度、減少骨質疏鬆併發症、改善呼吸系統、減肥、減緩老化；在心理方面能放鬆情緒、解除精神束縛。
曹德弘 謝伸裕 詹光裕	2004	長期規律的運動對維持身體組成有正面的效果，並有助於維持與降低腹部脂肪體積，因此運動被視為維持體重或減重的最佳方式。
趙榮瑞 朱文慶	2004	運動可增進心肺功能及新陳代謝率、提升免疫力、減輕糖尿病症狀、減少骨質流失及骨折發生、降低大腸癌、乳癌發生率、減少焦慮和壓力的產生。

(續下頁)

表 2-1 國內、外學者對運動之相關理論與研究(續)

研究者	年代	理論與研究
張宏亮	2005	運動有助於睡眠，使身體得到充份休息以恢復體力。
林思嫻 陳政友	2006	指出缺乏運動為現代人共同的健康問題，教師應培養規律的運動習慣，以便在教育的過程中為學生樹立學習典範。
林佑真 溫啟邦 衛沛文	2007	有規律運動習慣者在身體生理功能、一般健康狀況、活力狀況與心理健康皆優於不運動者。
江季蓁 劉影梅 何卓飛 洪嘉文 呂生源	2009	身體活動量不足影響兒童青少年之生理與心理，更影響成年後心血管疾病與慢性疾病等問題。
張宏亮	2009	運動能促進新陳代謝、增強免疫系，並可降低大腸癌的罹患率。
張家銘	2009	運動參與程度愈高，憂鬱程度愈低；休閒運動參與程度正向影響生活滿意度。
蔡俊傑 羅鴻仁 呂明鴻	2011	規律運動可使自我感覺健康程度提高，也是體適能不可或缺的一部份。
許龍池 趙建智 馬上閔	2012	國小體育授課教師之運動習慣與運動次數和體育教學專業能力之間呈顯著正相關；運動時間與體育專業認知呈顯著正相關。

(續下頁)

表 2-1 國內、外學者對運動之相關理論與研究(續)

研究者	年代	理論與研究
陳張榮 周俊良	2012	規律運動可改善體適能、增進身體健康、發展運動技能、促進人際關係、紓解壓力、增加工作機會與效率、控制體重、增進生活品質。
楊佳益	2012	身體活動量不足會產生肥胖、疾病及死亡等風險，每週規律的身體活動可降低疾病及死亡率；身體活動對學童、青少年或成人之生理、心理及生活品質都有相當大的助益。
蔡雅玲	2012	運動可使人產生活力，規律的運動可增強身體抵抗力與免疫力。
戴位仰	2012	運動參與可顯著減少工作壓力，且高運動參與其工作壓力較低。
黃金蔚	2013	養成規律運動的習慣，有助於改善教師憂鬱的現象。
姜美凰	2013	運動的參與對生活壓力與身心健康具調節作用。
黃蕙娟 謝惠竹	2013	規律運動可強化健康體能，並有效預防慢性疾病的發生。
臧國帆 蘇蕙芬 蔡永川	2013	規律運動可維持或增進功能性體適能，並可延緩老化及逆轉老化所造成的衰弱。

(續下頁)

表 2-1 國內、外學者對運動之相關理論與研究(續)

研究者	年代	理論與研究
盧俊宏	2014	規律運動在身體的健康上能增加體適能、預防疾病、增加身體活動能力、改善心智、反應機能、提高工作績效；在心理與社會的健康上能減少負面情緒、避免憂鬱症和焦慮症、增加觀、自信和自尊。

綜合以上專家學者之論述可知，參與運動或身體活動可以紓緩壓力、治療情緒疾病、促進身體新陳代謝、提升免疫力、降低疾病的發生率、增進身體與心理之健康，並能改善生活品質，增進幸福感與生活滿意度（許芳瀟，2013），故規律的運動對於身體健康有絕對性的效益（黃孟立、湯大緯、何慶燕，2012）。

第三節 文獻總結

近年來面對社會的變遷、社會結構的改變與一連串的教育改革，教師在教學與生活上皆面臨巨大的衝擊，工作負擔加重，工作壓力與日俱增。壓力易造成生理及心理雙重的負面影響，如慢性疾病、免疫力失調、情緒低落、憂鬱症……等，並連帶影響教學品質與生活品質。教學成效的提昇需仰賴教師健康的身心與良好的體能（張志青、陳鎰明，2009），教師若長期承受壓力，將影響工作表現與身心健康（陳安妮，2010）。

身體活動可減少憂鬱及焦慮等症狀，並可改善身體健康、生活滿意度、認知功能與心理幸福感（Carek, Laibstain, & Carek, 2011），規律的運動習慣增進身體適能，預防及治療慢性疾病，但根據許泰彰（2000）、陳仲杰（2006）與陳彥光（2007）的研究指出有規律運動習慣的教師有比例偏低的趨勢，教師可透過適度的運動來減緩工作壓力（黃智慧，2003），並積極培養運動興趣與習慣，以促進良好的身心狀態，並樹立良好的典範。

第參章 研究方法

本章主要目的在敘述本研究之研究方法、研究流程、研究工具編製及資料的處理方式等，全章分為五節：第一節、研究架構；第二節、研究流程；第三節、研究對象；第四節、研究工具；第五節、資料處理。

第一節 研究架構

本研究之架構如圖 3-1 所示。

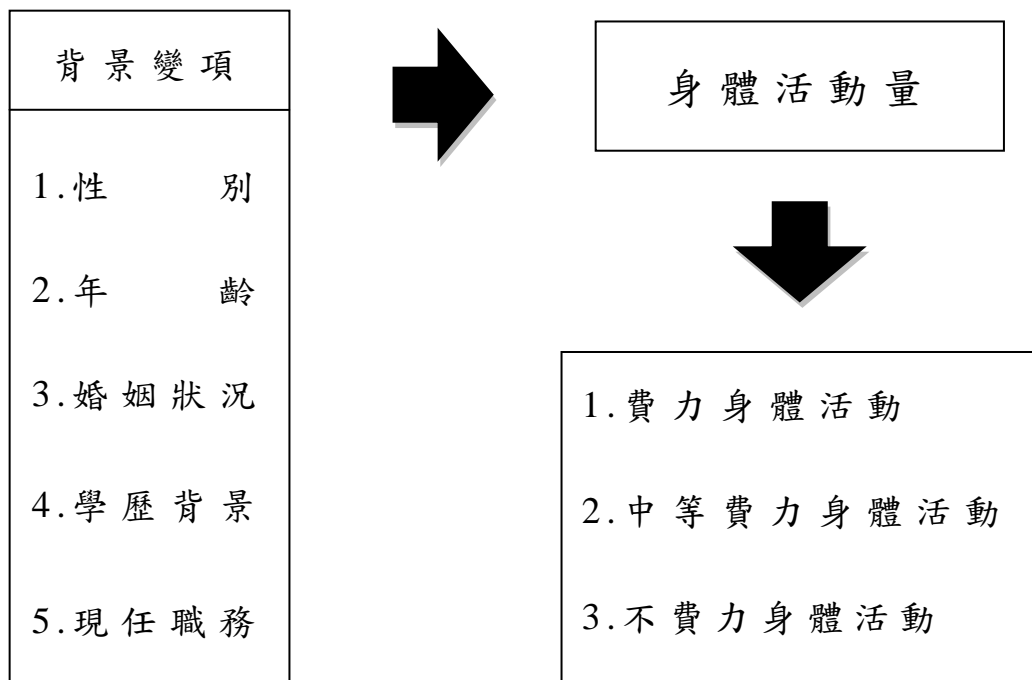


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究之流程如圖 3-2 所示。

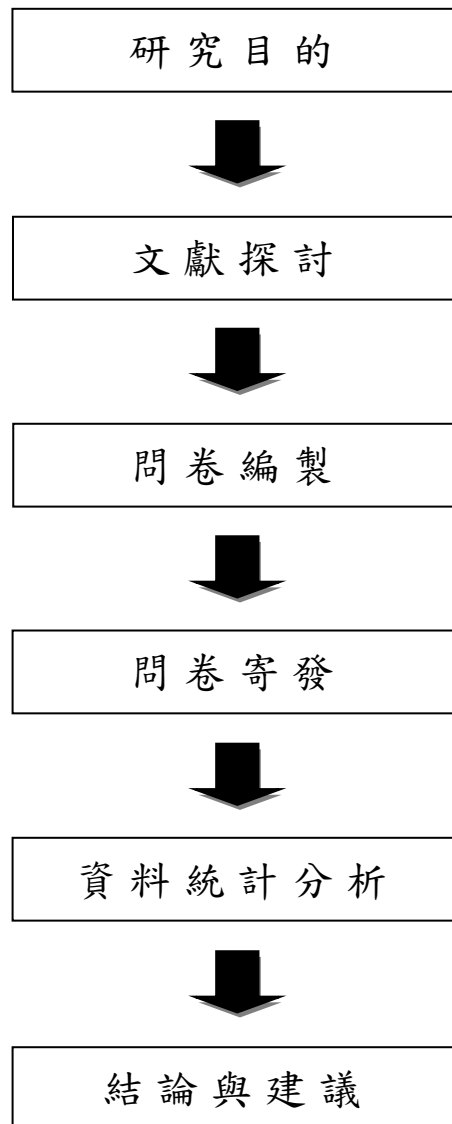


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究以 102 學年度臺中市太平區十五所國小之現任合格教師為研究對象(其中包含主任、組長、級任教師、科任教師，不含校長、實習教師、代理、代課教師)，共計發出 485 份問卷，回收 459 份，問卷回收率為 94.6%，剔除無效問卷後，實得有效問卷 405 份，有效問卷回收率為 83.5%，受試學校人數統計樣本如表 3-1 所示。

表 3-1 樣本統計摘要表

學校	班級數	發出問卷 (份)	回收問卷 (份)	有效問卷 (份)	有效問卷 回收率
太平國小	52	60	55	47	85.5%
宜欣國小	34	40	38	30	75.0%
坪林國小	18	30	28	26	86.7%
光隆國小	28	40	38	34	85.0%
頭汴國小	8	14	14	11	78.6%
新光國小	31	47	47	47	100%
東汴國小	6	11	11	10	90.9%
黃竹國小	6	8	8	7	87.5%
建平國小	24	35	32	27	77.1%
坪廓分校	6	7	7	6	85.7%
中華國小	31	38	35	29	76.3%
東平國小	50	50	45	40	80.0%
新平國小	62	60	56	53	88.3%
車籠埔國小	18	20	20	16	80.0%
長億國小	22	25	25	22	88.0%

第四節 研究工具

本研究之「國小教師身體活動量調查問卷」之內容分為兩部份：

一、基本資料

此部份題項包含性別、年齡、婚姻狀況、子女數、身高、體重、腰圍、教育程度、學歷背景、學校規模、教學年資、現任職務、任教科目、最常從事的運動項目及最不喜歡的運動項目。

二、國際身體活動問卷 (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) 自填短版問卷

此部份題項引用IPAQ網站 (<https://sites.google.com/site/theipaq/>) 公告並提供下載使用之問卷，於下載後修改部份文字描述，其餘題項與順序皆未變更。其信度與效度分析如下：

(一) 效度

此問卷為世界衛生組織(WHO)自1997年起與多國研究員共同合作發展，經過十數個國家多年之測試，並翻譯成多國語言提供研究使用，故此問卷具有相當高的效度。

(二) 信度

依據IPAQ數據處理分析準則 (Guidelines for the data processing and analysis of the "International Physical Activity Questionnaire") 將身體活動量訂定不同之等級標準 (低、中、高)，並將不同等級之身體活動量進行單因

子變異數分析：

1. 費力身體活動之三個等級達顯著水準， $F(2,402) = 252.57$ ， $p < .05$ ，Eta square = .557，經過事後比較發現三組皆達顯著。
2. 中等費力身體活動之二個等級達顯著水準， $F(1,373) = 198.48$ ， $p < .05$ ，Eta square = .347。
3. 不費力身體活動之二個等級達顯著水準， $F(1,378) = 320.19$ ， $p < .05$ ，Eta square = .459。
4. 總身體活動量之三個等級達顯著水準， $F(2,336) = 203.12$ ， $p < .05$ ，Eta square = .547，經過事後比較發現三組皆達顯著水準。

邱皓政 (2012) 指出 Eta square $\geq .138$ 為高度關聯強度，本問卷之四項身體活動皆為高關聯強度，故本問卷具有高信度。

第五節 資料處理

本研究採用 SPSS For Windows 20 套裝軟體進行分析，其統計方法說明如下：

- 一、描述性統計：用於統計回收樣本之變項分布情形，包括性別、年齡、婚姻狀況、身體質量、腰圍、教育程度、學歷背景、教學年資及現任職務，以分析樣本之基本特性與分布統計量。
- 二、獨立樣本 t 檢定：用於分析比較不同背景變項（性別、婚姻狀況、學歷背景）之身體活動量與各項身體活動之差異。
- 三、單因子變異數分析（one-way ANOVA）：用於分析比較不同背景變項（年齡、職務）之身體活動量與各項身體活動之差異。
- 四、雪費法（Scheffe's method）事後比較：單因子變異數分析後，若 F 值達顯著水準則進行事後比較，以了解各組間的差異。
- 五、本研究之統計顯著水準定為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 結果與討論

本研究採用問卷調查法，以「國小教師身體活動量調查問卷」為研究工具，針對臺中市太平區 102 學年度之正式教師為研究對象，探究國小教師之身體活動量，所得資料經統計分析處理後，依研究目的與研究假設將本章分為以下二節：第一節、受試者背景資料分析；第二節、不同背景變項之身體活動量比較分析。

第一節 受試者背景資料分析

本研究問卷調查期間為 103 年 2 月至 103 年 3 月，共計發出 485 份問卷，回收 459 份，剔除無效問卷後，實得有效問卷 405 份，有效問卷回收率為 83.5%，本節針對樣本進行描述性統計分析。

一、性別

研究樣本之性別分配如表 4-1 所示，其中男性共 142 人，佔總樣本數的 35.1%；女性共 263 人，佔總樣本數的 64.9%。

表 4-1 樣本性別分配統計表

性別	人數	百分比(%)
男	142	35.1
女	263	64.9
合計	405	100.0

二、年齡

研究樣本之年齡分配如表 4-2 所示，其中 21-25 歲共 4 人，佔總樣本數的 1.0%；26-30 歲共 7 人，佔總樣本數的 1.7%；31-35 歲共 33 人，佔總樣本數的 8.1%；36-40 歲共 85 人，佔總樣本數的 21.0%；41-45 歲共 151 人，佔總樣本數的 37.3%；46-50 歲共 94 人，佔總樣本數的 23.2%；51-55 歲共 25 人，佔總樣本數的 6.2%；56-60 歲共 6 人，佔總樣本數的 1.5%。

表 4-2 樣本年齡分配統計表

年齡	人數	百分比(%)
21-25	4	1.0
26-30	7	1.7
31-35	33	8.1
36-40	85	21.0
41-45	151	37.3
46-50	94	23.2
51-55	25	6.2
56-60	6	1.5
合計	405	100.0

三、婚姻狀況

研究樣本之婚姻分配如表 4-3 所示，其中已婚 322 人，佔總樣本數的 79.5%；未婚 83 人，佔總樣本數的 20.5%。

表 4-3 樣本婚姻狀況分配統計表

婚姻狀況	人數	百分比(%)
已婚	322	79.5
未婚	83	20.5
合計	405	100.0

四、身體質量

依據教育部體育署身體質量百分等級常模，將身體質量分為過輕、稍輕、普通、稍重及過重五分等級，而研究樣本之身體質量分配如表 4-4 所示，其中過輕 147 人，佔總樣本數的 36.3%；稍輕 95 人，佔總樣本數的 23.5%；普通 49 人，佔總樣本數的 12.1%；稍重 67 人，佔總樣本數的 16.5%；過重 47 人，佔總樣本數的 11.6%，。

表 4-4 樣本身體質量分配統計表

身體質量	人數	百分比(%)
過輕	147	36.3
稍輕	95	23.5
普通	49	12.1
稍重	67	16.5
過重	47	11.6
合計	405	100.0

五、腰圍

腰圍能反映腹部肥胖之多寡，並反映內臟脂肪堆積與介斷代謝症候群及心血管疾病風險高低之重要指標(衛生福利部國民健康署，2012)，故建議男性腰圍切勿大於 90 公分 (35 吋)，女性腰圍切勿大於 80 公分 (31 吋)。研究樣本之腰圍分配如表 4-5 所示，其中男性 115 人小於 90 公分，佔總樣本數的 28.4%，27 人大於 90 公分，佔總樣本數的 6.7%；女性 216 人小於 80 公分，佔總樣本數的 53.3%，47 人大於 80 公分，佔總樣本數的 11.6%。

表 4-5 樣本腰圍分配統計表

性別/腰圍	人數	百分比(%)
男/小於 90 公分	115	28.4
男/大於 90 公分	27	6.7
女/小於 80 公分	216	53.3
女/大於 80 公分	47	11.6
合計	405	100.0

六、教育程度

研究樣本之教育程度分配如表 4-6 所示，其中研究所以以上 217 人，佔總樣本數的 53.6%；大學或師院 185 人，佔總樣本數的 45.7%；專科或師專 3 人，佔總樣本數的 0.7%。

表 4-6 樣本教育程度分配統計表

教育程度	人數	百分比(%)
研究所以上	217	53.6
大學或師院	185	45.7
專科或師專	3	0.7
合計	405	100.0

七、學歷背景

研究樣本之學歷背景分配如表 4-7 所示，其中體育相關科系畢業 24 人，佔總樣本數的 5.9%；非體育相關科系畢業 381 人，佔總樣本數的 94.1%。

表 4-7 樣本學歷背景分配統計表

學歷背景	人數	百分比(%)
體育相關科系畢業	24	5.9
非體育相關科系畢業	381	94.1
合計	405	100.0

八、教學年資

研究樣本之教學年資分配如表 4-8 所示，其中 5 年以下 13 人，佔總樣本數的 3.2%；6-10 年 26 人，佔總樣本數的 6.4%；11-15 年 97 人，佔總樣本數的 24.0%；16-20 年 115

人，佔總樣本數的 28.4%；21-25 年 111 人，佔總樣本數的 27.4%；26-30 年 36 人，佔總樣本數的 8.9%；31-35 年 7 人，佔總樣本數的 1.7%。

表 4-8 樣本教學年資分配統計表

教學年資	人數	百分比(%)
5 年以下	13	3.2
6-10	26	6.4
11-15	97	24.0
16-20	115	28.4
21-25	111	27.4
26-30	36	8.9
31-35	7	1.7
合計	405	100.0

九、現任職務

研究樣本之現任職務分配如表 4-9 所示，其中主任 40 人，佔總樣本數的 9.9%；組長 98 人，佔總樣本數的 24.2%；級任教師 229 人，佔總樣本數的 56.5%，科任教師 38 人，佔總樣本數的 9.4%。

表 4-9 樣本現任職務分配統計表

現任職務	人數	百分比(%)
主任	40	9.9
組長	98	24.2
級任教師	229	56.5
科任教師	38	9.4
合計	405	100.0

第二節 不同背景變項之身體活動量比較分析

國際通用於計算身體活動強度之標準為代謝量 (metabolic equivalent, MET)，1MET 定義為每公斤體重每分鐘消耗 3.5 毫升氧氣，代謝量之計算公式如表 4-10 所示。

本研究之受試者在最近一週內從事費力身體活動、中等費力身體活動及不費力身體活動（分類說明如表 4-11 所示），剔除填答中填寫「不確定」之部份，計算此三項活動之代謝量，並將身體活動總天數及總代謝量進行統計為身體活動量之後，將之分為低、中、高三個等級（表 4-12），並針對不同背景變項作身體活動量之比較分析。

表 4-10 代謝量計算公式

身體活動項目	計算公式
費力身體活動	$8.0 \times \text{活動時間(分)} \times \text{活動天數}$
中等費力身體活動	$4.0 \times \text{活動時間(分)} \times \text{活動天數}$
不費力身體活動	$3.3 \times \text{活動時間(分)} \times \text{活動天數}$

表 4-11 身體活動強度分類表

身體活動項目	分類標準
費力身體活動	<p>持續活動 10 分鐘以上時，無法邊活動邊與人輕鬆說話，這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗，如跑步、有氧舞蹈、快速騎腳踏車、持續快速地游泳……等。</p>
中等費力身體活動	<p>持續活動 10 分鐘以上還能舒服地說話，但無法唱歌，這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗，如健走、一般速度游泳，打羽球、一般速度騎腳踏車、網球雙打……等。</p>
不費力身體活動	<p>不太費力的輕度身體活動，如散步或提輕物走路。</p>

參考資料來源：台灣運動生理暨體能學會 (2010)

表 4-12 身體活動量等級分類表

等級	分類標準
低	不運動或未達中級身體活動量。
中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 費力身體活動總計 3 天以上，且每天 20 分鐘以上。 2. 中等費力身體活動總計 5 天以上，且每天 30 分鐘以上。 3. 不費力身體活動總計 5 天以上，且每天 30 分鐘以上。 4. 三項身體活動累計天數達 5 天以上，且總代謝量達 600MET-minute/week 以上。
高	<ol style="list-style-type: none"> 1. 費力身體活動總計 3 天以上，且總代謝量達 1500MET-minute/week 以上。 2. 三項身體活動累計天數達 7 天以上，且總代謝量達 3000MET-minute/week 以上。

一、不同性別之身體活動量比較分析

本研究受試者在最近一週內之身體活動量如表 4-13 所示，其中男性以中身體活動量最多，共 60 人，佔 42.3%，其次低身體活動量為 45 人，佔 31.7%，高身體活動量最少，為 13 人，佔 9.2%；女性以低身體活動量最多，共 100 人，佔 38.0%，其次中身體活動量為 85 人 佔 32.3%，高身體活動量最少，為 24 人，佔 9.1%。不同性別之身體活動量未達顯著差異 ($p = .23 > .05$)，如表 4-14 所示，根據張正發 (2000) 之研究指出不同性別在身體活動程度與從事運動之情形並無顯著差異，且男性教師與女性教師從事身體活動的機會均等，故身體活動量未有顯著差異。

表 4-13 不同性別身體活動量等級統計表

性別	等級	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
男	低	45	38.1	38.1
	中	60	50.8	89.0
	高	13	11.0	100.0
	合計	118	100.0	
女	低	100	47.8	47.8
	中	85	40.7	88.5
	高	24	11.5	100.0
	合計	209	100.0	

表 4-14 不同性別身體活動量之 t 考驗摘要表

性別	人數	平均數	標準差	t	p
男	118	1.73	0.65	1.20	.23
女	209	1.64	0.68		

二、不同年齡之身體活動量比較分析

本研究受試者在最近一週內之身體活動量如表 4-15 所示，其中 21-25 歲以低身體活動量最多，共 2 人，佔 50.0%，其次中身體活動量及高身體活動量皆為 1 人，各佔 25.0%；26-30 歲以低身體活動量最多，共 2 人，佔 50.0%，其次中身體活動量及高身體活動量皆為 1 人，各佔 25.0%；31-35 歲以中身體活動量最多，共 12 人，佔 42.9%，其次低身體活動量為 11 人，佔 39.3%，高身體活動量最少，為 5 人，佔 17.9%；36-40 歲以低身體活動量最多，共 34 人，佔 51.5%，其次中身體活動量為 28 人，佔 42.4%，高身體活動量最少，為 4 人，佔 6.1%；41-45 歲以低身體活動量最多，共 60 人，佔 45.8%，其次中身體活動量為 56 人，佔 42.7%，高身體活動量最少，為 15 人，佔 11.5%；46-50 歲以中身體活動量最多，共 34 人，佔 47.2%，其次低身體活動量為 30 人，佔 41.7%，高身體活動量最少，為 8 人，佔 11.1%；51-55 歲以中身體活動量最多，共 10 人，佔 55.6%，其次低身體活動量為 5 人，佔 27.8%，高身體活動量最少，為 3 人，佔 16.7%；56-60 歲以中身體活動量最多，共 3 人，佔 75.0%，低身體活動量最少，

為 1 人，佔 25.0%。不同年齡身體活動量之平均數及標準差如表 4-16 所示，不同年齡之身體活動量未達顯著差異 ($F = 0.76, p = .62 > .05$)，如表 4-17 所示，此結果與柯志賢 (2004) 之研究相同，推測原因可能是不同年齡教師會選擇適合自己的身體活動，故身體活動量未受年齡而影響。

表 4-15 不同年齡身體活動量等級統計表

年齡	等級	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
21-25	低	2	50.0	50.0
	中	1	25.0	75.0
	高	1	25.0	100.0
	合計	4	100.0	
26-30	低	2	50.0	50.0
	中	1	25.0	75.0
	高	1	25.0	100.0
	合計	4	100.0	
31-35	低	11	39.3	39.3
	中	12	42.9	82.1
	高	5	17.9	100.0
	合計	28	100.0	

(續下頁)

表 4-15 不同年齡身體活動量等級統計表(續)

年齡	等級	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
36-40	低	34	51.5	51.5
	中	28	42.4	93.9
	高	4	6.1	100.0
	合計	66	100.0	
41-45	低	60	45.8	45.8
	中	56	42.7	88.5
	高	15	11.5	100.0
	合計	131	100.0	
46-50	低	30	41.7	41.7
	中	34	47.2	88.9
	高	8	11.1	100.0
	合計	72	100.0	
51-55	低	5	27.8	27.8
	中	10	55.6	83.3
	高	3	16.7	100.0
	合計	18	100.0	
56-60	低	1	25.0	25.0
	中	3	75.0	100.0
	合計	4	100.0	

表 4-16 不同年齡身體活動量之平均數及標準差

年齡	人數	平均數	標準差
21-25	4	1.75	0.96
26-30	4	1.75	0.96
31-35	28	1.79	0.74
36-40	66	1.55	0.61
41-45	131	1.66	0.68
46-50	72	1.69	0.66
51-55	18	1.89	0.68
56-60	4	1.75	0.50

表 4-17 不同年齡身體活動量之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	<i>p</i>
組間	2.40	7	0.34	0.76	.62
組內	143.93	319	0.45		
總和	1058.00	326			

三、不同婚姻狀況之身體活動量比較分析

本研究受試者在最近一週內之身體活動量如表 4-18 所示，其中已婚者以低身體活動量及中身體活動量最多，皆為 118 人，各佔 44.4%，高身體活動量最少，為 30 人，佔 11.3%；

未婚者以低身體活動量及中身體活動量最多，皆為 27 人，各佔 44.3%，高身體活動量最少，為 7 人，佔 11.5%。不同婚姻狀況之身體活動量未達顯著差異 ($p = .98 > .05$)，如表 4-19 所示，此結果與柯志賢 (2004) 及黃蕙娟等 (2013) 之研究相同，而已婚教師與未婚教師之身體活動量平均數相等，顯示身體活動量並未受婚姻狀況所影響。

表 4-18 不同婚姻狀況身體活動量等級統計表

婚姻狀況	等級	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
已婚	低	118	44.4	44.4
	中	118	44.4	88.7
	高	30	11.3	100.0
	合計	266	100.0	
未婚	低	27	44.3	44.3
	中	27	44.3	88.5
	高	7	11.5	100.0
	合計	61	100.0	

表 4-19 不同婚姻狀況身體活動量之 t 考驗摘要表

婚姻狀況	人數	平均數	標準差	t	p
已婚	266	1.67	0.67	-0.03	.98
未婚	61	1.67	0.68		

四、不同學歷背景之身體活動量比較分析

本研究受試者在最近一週內之身體活動量如表 4-20 所示，其中體育相關科系畢業者以中身體活動量最多，共 10 人，佔 58.8%，其次高身體活動量為 4 人，佔 23.5%，低身體活動量最少，為 3 人，佔 17.6%；非體育相關科系畢業者以低身體活動量最多，共 142 人，佔 45.8%，其次中身體活動量為 135 人，佔 43.5%，高身體活動量最少，為 33 人，佔 10.6%。不同學歷背景之身體活動量達顯著差異 ($p = .02 < .05$)，如表 4-21 所示，此結果與何鑫憲 (2004) 之研究相仿，其各項身體活動之比較分析如下：

表 4-20 不同學歷背景身體活動量等級統計表

學歷背景	等級	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
體育相關 科系畢業	低	3	17.6	17.6
	中	10	58.8	76.5
	高	4	23.5	100.0
	合計	17	100.0	
非體育相關 科系畢業	低	142	45.8	45.8
	中	135	43.5	89.4
	高	33	10.6	100.0
	合計	310	100.0	

表 4-21 不同學歷背景身體活動量之 t 考驗摘要表

學歷背景	人數	平均數	標準差	t	p
體育相關 科系畢業	17	2.06	0.66	2.50*	.02
非體育相關 科系畢業	310	1.65	0.67		

* $P < .05$

(一)不同學歷背景之費力身體活動比較分析

1.不同學歷背景從事費力身體活動天數之比較分析

本研究之受試者在最近一週內從事費力身體活動天數，如表 4-22 所示，其中體育相關科系畢業者以 0 天最多，共 7 人，佔 29.2%，其次 2 天為 6 人，佔 25.0%，1 天及 3 天皆為 3 人，各佔 12.5%，5 天及 7 天皆為 2 人，各佔 8.3%，4 天最少，為 1 人，佔 4.2%；非體育相關科系畢業者以 0 天最多，共 225 人，佔 59.1%，其次 1 天為 50 人，佔 13.1%，2 天為 46 人，佔 12.1%，3 天為 33 人，佔 8.7%，5 天為 14 人，佔 3.7%，4 天及 7 天皆為 6 人，各佔 1.6%，6 天最少，為 1 人，佔 0.3%。不同學歷背景在從事費力身體活動之天數達顯著差異 ($p = .02 < .05$)，如表 4-23 所示。

表 4-22 不同學歷背景從事費力身體活動天數統計表

學歷背景	天數	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
體育相關 科系畢業	0	7	29.2	29.2
	1	3	12.5	41.7
	2	6	25.0	66.7
	3	3	12.5	79.2
	4	1	4.2	83.3
	5	2	8.3	91.7
	7	2	8.3	100.0
	合計	24	100.0	
非體育相關 科系畢業	0	225	59.1	59.1
	1	50	13.1	72.2
	2	46	12.1	84.3
	3	33	8.7	92.9
	4	6	1.6	94.5
	5	14	3.7	98.2
	6	1	0.3	98.4
	7	6	1.6	100.0
合計	381	100.0		

表 4-23 不同學歷背景從事費力身體活動天數之 t 考驗摘要表

學歷背景	人數	平均數	標準差	t	p
體育相關 科系畢業	24	2.17	2.14	2.62*	.02
非體育相關 科系畢業	381	1.01	1.56		

* $p < .05$

2.不同學歷背景從事費力身體活動時間之比較分析

本研究受試者在最近一週內平均每天從事費力身體活動的時間，如表 4-24 所示，其中體育相關科系畢業者以 10 分鐘以下最多，共 7 人，佔 29.2%，其次 91-120 分鐘為 6 人，佔 25.0%，31-60 分鐘為 3 人，佔 12.5%，10-30 分鐘、61-90 分鐘、151-180 分鐘及不確定最少，皆為 2 人，各佔 8.3%；非體育相關科系畢業者以 10 分鐘以下最多，共 225 人，佔 59.1%，其次 31-60 分鐘為 63 人，佔 16.5%，10-30 分鐘為 37 人，佔 9.7%，91-120 分鐘為 27 人，佔 7.1%，不確定為 15 人，佔 3.9%，61-90 分鐘為 9 人，佔 2.4%，151-180 分鐘為 3 人，佔 0.8%，181-210 分鐘及 211-240 分鐘最少，皆為 1 人，各佔 0.3%。剔除「不確定」之部份，以其餘資料進行統計後之結果顯示不同學歷背景每天從事費力身體活動之時間達顯著差異 ($p = .01 < .05$)，如表 4-25 所示。

3.結語

不同學歷背景教師在從事費力身體活動天數及時間皆達顯著，顯示體育相關科系畢業教師從事強而有力身體活動之天數及時間皆高於非體育相關科系畢業教師，推測原因可能是體育相關科系畢業教師在求學時代接觸運動的機會多，進而養成運動習慣，故從事身體活動的比例較高。

表 4-24 不同學歷背景每天從事費力身體活動時間統計表

學歷背景	時間(分)	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
體育相關 科系畢業	10 以下	7	29.2	29.2
	10-30	2	8.3	37.5
	31-60	3	12.5	50.0
	61-90	2	8.3	58.3
	91-120	6	25.0	83.3
	151-180	2	8.3	91.7
	不確定	2	8.3	100.0
	合計	24	100.0	
非體育相關 科系畢業	10 以下	225	59.1	59.1
	10-30	37	9.7	68.8
	31-60	63	16.5	85.3
	61-90	9	2.4	87.7
	91-120	27	7.1	94.8
	151-180	3	0.8	95.5
	181-210	1	0.3	95.8
	211-240	1	0.3	96.1
	不確定	15	3.9	100.0
合計	381	100.0		

表 4-25 不同學歷背景每天從事費力身體活動時間之 t 考驗摘要表

學歷背景	人數	平均數	標準差	t	p
體育相關 科系畢業	22	2.27	2.03	3.12*	.01
非體育相關 科系畢業	366	0.90	1.41		

* $p < .05$

(二)不同學歷背景之中等費力身體活動比較分析

1.不同學歷背景從事中等費力身體活動天數之比較分析

本研究之受試者在最近一週內從事中等費力身體活動天數如表 4-26 所示，其中體育相關科系畢業者以 0 天及 3 天最多，皆為 7 人，各佔 29.2%，其次 5 天為 3 人，佔 12.5%，1 天、2 天及 4 天皆為 2 人，各佔 8.3%，7 天最少，為 1 人，佔 4.2%；非體育相關科系畢業者以 0 天最多，共 117 人，佔 30.7%，其次 2 天為 74 人，佔 19.4%，3 天為 60 人，佔 15.7%，1 天為 56 人，佔 14.7%，5 天為 30 人，佔 7.9%，7 天為 22 人，佔 5.8%，4 天為 18 人，佔 4.7%，6 天最少，為 4 人，佔 1.0%。不同學歷背景在中等費力身體活動之天數未達顯著差異 ($p = .45 > .05$)，如表 4-27 所示。

表 4-26 不同學歷背景從事中等費力身體活動天數統計表

學歷背景	天數	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
體育相關 科系畢業	0	7	29.2	29.2
	1	2	8.3	37.5
	2	2	8.3	45.8
	3	7	29.2	75.0
	4	2	8.3	83.3
	5	3	12.5	95.8
	7	1	4.2	100.0
	合計	24	100.0	
非體育相關 科系畢業	0	117	30.7	30.7
	1	56	14.7	45.4
	2	74	19.4	64.8
	3	60	15.7	80.6
	4	18	4.7	85.3
	5	30	7.9	93.2
	6	4	1.0	94.2
	7	22	5.8	100.0
合計	381	100.0		

表 4-27 不同學歷背景從事中等費力身體活動天數之 t 考驗摘要表

學歷背景	人數	平均數	標準差	t	p
體育相關 科系畢業	24	2.38	2.02	0.75	.45
非體育相關 科系畢業	381	2.06	2.01		

2. 不同學歷背景從事中等費力身體活動時間之比較分析

本研究受試者在最近一週內平均每天從事中等費力身體活動時間，如表 4-28 所示，其中體育相關科系畢業者以 10 分鐘以下最多，共 7 人，佔 29.2%，其次 91-120 分鐘為 6 人，佔 25.0%，31-60 分鐘為 4 人，佔 16.7%，不確定為 3 人，佔 12.5%，61-90 分鐘為 2 人，佔 8.3%，10-30 分鐘及 151-180 分鐘最少，皆為 1 人，各佔 4.2%；非體育相關科系畢業者以 10 分鐘以下最多，共 117 人，佔 30.7%，其次 10-30 分鐘為 103 人，佔 27.0%，31-60 分鐘為 99 人，佔 26.0%，不確定為 41 人，佔 10.8%，91-120 分鐘為 13 人，佔 3.4%，61-90 分鐘為 6 人，佔 1.6%，151-180 分鐘及 211-240 分鐘最少，皆為 1 人，各佔 0.3%。剔除「不確定」之部份，以其餘資料進行統計後之結果顯示不同學歷背景每天從事中等費力身體活動之時間達顯著差異 ($p = .02 < .05$)，如表 4-29 所示。

3. 結語

體育相關科系畢業教師與非體育相關科系畢業教師之從事適度身體活動之天數無顯著差異，但每天從事身體活動時間達顯著差異，顯示體育相關畢業教師每天從事適度身體活動時間較多，推論其原因可能是體育相關科系畢業之教師因過去的運動經驗而影響現在的身體活動習慣。

表 4-28 不同學歷背景每天從事中等費力身體活動時間統計表

學歷背景	時間(分)	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
體育相關 科系畢業	10 以下	7	29.2	29.2
	10-30	1	4.2	33.3
	31-60	4	16.7	50.0
	61-90	2	8.3	58.3
	91-120	6	25.0	83.3
	151-180	1	4.2	87.5
	不確定	3	12.5	100.0
	合計	24	100.0	
非體育相關 科系畢業	10 以下	117	30.7	30.7
	10-30	103	27.0	57.7
	31-60	99	26.0	83.7
	61-90	6	1.6	85.3
	91-120	13	3.4	88.7
	151-180	1	0.3	89.0
	211-240	1	0.3	89.2
	不確定	41	10.8	100.0
合計	381	100.0		

表 4-29 不同學歷背景每天從事中等費力身體活動時間之
t 考驗摘要表

學歷背景	人數	平均數	標準差	t	p
體育相關 科系畢業	21	2.14	1.88	2.44*	.02
非體育相關 科系畢業	340	1.13	1.12		

* $p < .05$

(三)不同學歷背景之不費力身體活動比較分析

1.不同學歷背景從事不費力身體活動天數之比較分析

本研究之受試者在最近一週內每天從事不費力身體活動 10 分鐘以上之天數，如表 4-30 所示，其中體育相關科系畢業者以 7 天最多，共 5 人，佔 20.8%，其次 0 天、2 天及 5 天皆為 4 人，各佔 16.7%，1 天為 3 人，佔 12.5%，3 天及 4 天最少，皆為 2 人，各佔 8.3%；非體育相關科系畢業者以 0 天最多，共 93 人，佔 24.4%，其次 3 天為 61 人，佔 16.0%，2 天為 59 人，佔 15.5%，5 天為 57 人，佔 15.0%，7 天為 49 人，佔 12.9%，1 天為 35 人，佔 9.2%，4 天為 19 人，佔 5.0%，6 天最少，為 8 人，佔 2.1%。不同學歷背景在從事不費力身體活動之天數未達顯著差異 ($p = .34 > .05$)，如表 4-31 所示。

表 4-30 不同學歷背景從事不費力身體活動天數統計表

學歷背景	天數	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
體育相關 科系畢業	0	4	16.7	16.7
	1	3	12.5	29.2
	2	4	16.7	45.8
	3	2	8.3	54.2
	4	2	8.3	62.5
	5	4	16.7	79.2
	7	5	20.8	100.0
	合計	24	100.0	
非體育相關 科系畢業	0	93	24.4	24.4
	1	35	9.2	33.6
	2	59	15.5	49.1
	3	61	16.0	65.1
	4	19	5.0	70.1
	5	57	15.0	85.0
	6	8	2.1	87.1
	7	49	12.9	100.0
合計	381	100.0		

表 4-31 不同學歷背景從事不費力身體活動天數之 t 考驗摘要表

學歷背景	人數	平均數	標準差	t	p
體育相關 科系畢業	24	3.33	2.53	0.95	.34
非體育相關 科系畢業	381	2.86	2.37		

2. 不同學歷背景從事不費力身體活動時間之比較分析

本研究受試者在最近一週內平均每天從事不費力身體活動之時間如表 4-32 所示，其中體育相關科系畢業者以 10-30 分鐘最多，共 10 人，佔 41.7%，其次 31-60 分鐘為 5 人，佔 20.8%，10 分鐘以下及不確定皆為 4 人，各佔 16.7%，91-120 分鐘最少，為 1 人，佔 4.2%；非體育相關科系畢業者以 10-30 分鐘最多，共 170 人，佔 44.6%，其次 10 分鐘以下為 94 人，佔 24.7%，31-60 分鐘為 71 人，佔 18.6%，不確定為 34 人，佔 8.9%，91-120 分鐘為 7 人，佔 1.8%，61-90 分鐘及 151-180 分鐘皆為 2 人，各佔 0.5%，211-240 分鐘最少，為 1 人，佔 0.3%。剔除「不確定」之部份，以其餘資料進行統計後之結果顯示不同學歷背景每天從事不費力身體活動之時間未達顯著差異 ($p = .52 > .05$)，如表 4-33 所示。

3. 結語

不同學歷背景之教師每週從事不費力身體活動之天數與每天從事不費力身體活動之時間皆未達顯著差異，但由平均數可知體育相關科系畢業教師在從事不費力身體活動之天數比非體育相關科系畢業教師稍多。

表 4-32 不同學歷背景每天從事不費力身體活動之時間統計表

學歷背景	時間(分)	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
體育相關 科系畢業	10 以下	4	16.7	16.7
	10-30	10	41.7	58.3
	31-60	5	20.8	79.2
	91-120	1	4.2	83.3
	不確定	4	16.7	100.0
合計		24	100.0	
非體育相關 科系畢業	10 以下	94	24.7	24.7
	10-30	170	44.6	69.3
	31-60	71	18.6	87.9
	61-90	2	0.5	88.5
	91-120	7	1.8	90.3
	151-180	2	0.5	90.8
	211-240	1	0.3	91.1
	不確定	34	8.9	100.0
合計		381	100.0	

表 4-33 不同學歷背景每天從事不費力身體活動時間之 t 考驗摘要表

學歷背景	人數	平均數	標準差	t	p
體育相關 科系畢業	20	1.20	0.95	0.64	.52
非體育相關 科系畢業	347	1.05	0.98		

五、不同職務之身體活動量比較分析

本研究受試者在最近一週內之身體活動量如表 4-34 所示，其中主任以中身體活動量最多，共 17 人，佔 51.5%，其次低身體活動量為 12 人，佔 36.4%，高身體活動量最少，為 4 人，佔 12.1%；組長以中身體活動量最多，共 39 人，佔 46.4%，其次低身體活動量為 35 人，佔 41.7%，高身體活動量最少，為 10 人，佔 11.9%；級任教師以低身體活動量最多，共 84 人，佔 45.9%，其次中身體活動量為 80 人，佔 43.7%，高身體活動量最少，為 19 人，佔 10.4%；科任教師以低身體活動量最多，共 14 人，佔 51.9%，其次中身體活動量為 9 人，佔 33.3%，高身體活動量最少，為 4 人，佔 14.8%。不同職務身體活動量之平均數及標準差如表 4-35 所示，不同職務之身體活動量未達顯著差異 ($F = 0.37, p = .77 > .05$)，如表 4-36 所示。根據黃蕙娟等 (2013) 之研究指出不同職務教師在運動參與之次數與時數均無顯著差異，故推測身體活動量無顯著差異。

表 4-34 不同職務身體活動量等級統計表

職務	等級	人數	百分比(%)	累積百分比(%)
主任	低	12	36.4	36.4
	中	17	51.5	87.9
	高	4	12.1	100.0
	合計	33	100.0	
組長	低	35	41.7	41.7
	中	39	46.4	88.1
	高	10	11.9	100.0
	合計	84	100.0	
級任教師	低	84	45.9	45.9
	中	80	43.7	89.6
	高	19	10.4	100.0
	合計	183	100.0	
科任教師	低	14	51.9	51.9
	中	9	33.3	85.2
	高	4	14.8	100.0
	合計	27	100.0	

表 4-35 不同職務身體活動量之平均數及標準差

職務	人數	平均數	標準差
主任	33	1.76	0.66
組長	84	1.70	0.67
級任教師	183	1.64	0.66
科任教師	27	1.63	0.74

表 4-36 不同職務身體活動量之變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	<i>p</i>
組間	0.50	3	0.17	0.37	.77
組內	145.83	323	0.45		
總和	1058.00	326			

第五章 結論與建議

本研究調查臺中市太平區國小教師之身體活動量，依據資料分析所得結果整理成結論，並提出建議作為相關研究之參考。

第一節 結論

本研究不同背景變項身體活動量之比較分析結果如下：

- 一、男性教師與女性教師之身體活動量未達顯著差異。
- 二、不同年齡教師之身體活動量未達顯著差異。
- 三、已婚教師與未婚教師之身體活動量未達顯著差異。
- 四、體育相關科系畢業教師之之身體活動量顯著高於非體育相關科系畢業教師，而其中在從事費力身體活動天數、從事費力身體活動時間與從事中等費力身體活動時間等三項，體育相關科系畢業教師顯著高於非體育相關科系畢業教師。
- 五、不同職務教師之身體活動量未達顯著差異。

第二節 建議

- 一、學校能辦理運動類的教師研習活動，除增進教師從事身體活動的機會，也希望教師能從中產生興趣而培養規律運動的習慣。

- 二、成立教師運動社團，提供教師學習運動項目及增進規律運動的機會。
- 三、充實校內運動設施，並提供教師課餘時間使用。
- 四、鼓勵教師參與運動相關研習或進修以增進專業知能。

參考文獻

一、中文部分

- 方進隆 (1992)。規律運動與健康促進和疾病預防。中華體育季刊，5(4)，1-7。
- 方進隆 (1993)。健康體適能的理論與實務。臺北市：和文書局。
- 王文豐 (2001)。台北市國小學童生活壓力與其身體活動量及健康體適能關係之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王月貞 (2003)。老師，您累了嗎？—從退休潮看教師職業倦怠。師友月刊，51-53。
- 王牡秀 (2008)。規律健走對全人健康生活型態之影響 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 丘雪琪 (2011)。屏東縣國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究 (未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 古宜玲 (2013)。國小教師工作壓力、休閒運動參與及生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 台灣運動生理暨體能學會 (2010)。台灣健康體能指引。台北縣：行政院衛生署國民健康局。
- 吉慶萍、黃娟娟 (2012)。國小教師健康促進生活型態、情緒管理與自覺疲勞感之相關研究—以臺中市為例。運動與健康研究，1(2)，21-56。
- 江季蓁、劉影梅、何卓飛、洪嘉文、呂生源 (2009)。不同國家兒童及青少年身體活動的推薦量與政策比較。國民體育季刊，38(3)，73-79。

- 江欣霓 (2002)。國小教師工作壓力,情緒智慧與身心健康之相關研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學,高雄市。
- 行政院體委會 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策略之研究。臺北:行政院體委會。
- 何郁玲 (1999)。中小學教師職業倦怠,教師效能感與生命意義感關係之研究(未出版碩士論文)。彰化師範大學,彰化縣。
- 何鑫憲 (2004)。國民小學教師規律運動行為與其相關因素之研究-以台南縣為例(未出版碩士論文)。國立臺南大學,臺南市。
- 吳水丕、呂佩珊 (2008)。大台北地區國小教師工作壓力與休閒參與之關係研究。工作與休閒學刊,1(1),49-61。
- 吳俊昇 (2011)。國中體育班、美術班及普通班學生身體活動量與體適能的比較(未出版碩士論文)。高雄師範大學,高雄市。
- 吳瑞振 (2009)。國中學生身體活動量對心肺適能影響之相關探討(未出版碩士論文)。高雄師範大學,高雄市。
- 宋明治 (2012)。國中教師休閒運動參與、工作壓力與身心健康關係之研究-以桃園縣為例(未出版碩士論文)。中原大學,桃園縣。
- 宋豐雄、石恆星 (2004)。運動與情緒之關係:神經生理面與心理面之探討。大專體育,162-167。
- 李明憲、胡益進、方晴美 (2009)。宜蘭縣國小教師工作價值觀與健康促進生活型態之關係研究。健康促進暨衛生教育雜誌,35-55。

- 李明濱 (1997) 。醫學的人性面：情緒與疾病。新北市：金名。
- 李彥君 (2002) 。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究 (未出版碩士論文) 。臺中師範學院，臺中市。
- 李桂玲、吳淑女 (2012) 。桃園縣國小教師工作壓力、休閒調適與心理健康間關係之研究。運動休閒管理學報，9(2)，138-157。
- 李素箱 (2001) 。不同運動習慣婦女健康體適能研究。二十一世紀競技運動訓練之現況與趨勢 (頁461-472) 。臺中市：國立臺灣體育學院
- 李彩華、方進隆 (1998) 。國中學生身體活動量與體適能相關因素研究。體育學報，25，139-148。
- 李榮泰 (2013) 。運動介入對國小學童健康體適能影響之探討。2012第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集 (頁77-83) 。屏東縣：國立屏東教育大學。
- 卓俊辰 (2001) 。推展學生體適能教師應有的理念。學校體育，11(7)，10-13。
- 周蜜 (2011) 。教師工作壓力、休閒調適與工作倦怠之相關性研究--以桃園地區國小教師為例 (未出版碩士論文) 。開南大學，桃園縣。
- 林子淳、郭富舜 (2008) 。花蓮縣教師健康促進生活型態之研究。運動傳播學刊，51-61。
- 林佑真、溫啟邦、衛沛文 (2007) 。台灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康狀況、健康相關生活品質之關係探討。臺灣公共衛生雜誌，26(3)，218-228。

- 林昌國、彭超群 (2008)。基隆市國中教師參與休閒運動現況之研究。美和休閒運動保健學報，190-205。
- 林冠州 (2000)。嘉義縣國小教師休閒滿意度與工作壓力之關聯性研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 林建得、陳德宗、丁春枝 (2002)。師院生健康概念、健康促進生活型態、情緒穩定性與健康體適能之相關研究—以國立屏東師院學生為例。屏東師院學報，16，435-474。
- 林思嫻、陳政友 (2006)。宜蘭縣高中 (職) 教師健康促進生活型態及相關因素之研究。衛生教育學報，33-53。
- 林新龍 (2005)。大學教師的規律運動行為：計畫行為理論的觀點。休閒運動期刊，9-19。
- 邱皓政 (2012)。量化研究與統計分析：SPSS (PASW) 資料分析範例解析。臺北市：五南。
- 姜美鳳 (2013)。國小教師規律運動參與行為、生活壓力與身心健康之研究—以新竹縣為例 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 柯志賢 (2004)。不同身體質量指數與身體活動量教師自覺健康狀況之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪玉萍 (2010)。臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 洪朱璋 (2004)。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究 (未出版碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。

- 范美華、黃娟娟 (2012)。國小教師工作壓力對身心健康影響之研究。高應科大體育，65-75。
- 唐順得 (2012)。雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。嘉義大學，嘉義市。
- 徐欽祥、王偉琴 (2008)。國小教師自由時間管理與生活品質之探討。嘉大體育健康休閒期刊，7(1)，206-214。
- 翁梓林 (2005)。拓展身體活動與全人類健康之新視野。國民體育季刊，45(5)，2-10。
- 高念雲 (2014)。國小教師規律運動與睡眠品質之相關研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 張正發 (2000)。臺北縣新莊市國小家長運動參與行為及其影響因素之研究 (未出版碩士論文)。桃園縣：國立體育學院。
- 張伯彰 (2008)。大學生健康生活型態與健康體適能之關聯性 (未出版碩士論文)。輔仁大學，臺北市。
- 張宏亮 (2005)。運動可預防失眠，也有助於安眠。健康世界，93-96。
- 張宏亮 (2005)。運動能提升睡眠品質的原因。健康世界，94-98。
- 張宏亮 (2009)。運動對大腸癌的預防效果。健康世界，57-60。
- 張志青、陳鎰明 (2009)。彰化地區高中職教師休閒運動需求之研究。休閒保健期刊，105-118。

- 張志銘、陳南琦、林憲聰 (2012)。國小教師休閒運動滿意度、工作壓力與工作倦怠之關係。運動休閒餐旅研究，7(1)，45-61。
- 張青梅 (2013)。探討衰弱老人之身體功能及心理狀態 (未出版碩士論文)。臺北市：國立臺北護理健康大學。
- 張郁芬 (2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 張健群 (2008)。國中教師工作壓力、休閒運動參與與身心健康之研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 張淑貞、熊宗志 (2011)。國小教師工作壓力與休閒運動參與行為之相關研究。運動休閒餐旅研究，6(4)，19-40。
- 張綺芳 (2009)。國中生身體活動量與體脂肪、腰臀圍比相關研究 (未出版碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 張瀨方 (2013)。臺中市國小教師工作壓力、因應行為與身心健康之研究 (未出版碩士論文)。中臺科技大學，臺中市。
- 曹德弘、謝伸裕與詹光裕 (2004)。規律運動者腹部脂肪分佈與瘦身蛋白的關係。九十三年全國大專校院運動會體育學術研討會論文集 (頁 333-342)。臺中市：國立台灣體育學院。
- 莊鎧溫、王怡婷 (2010)。嘉義縣國小教師休閒行為與身心健康之研究。嘉大體育健康休閒期刊，9(3)，94-104。
- 許世正 (1997, May 1)。談婦女停經症候群及其保健。高醫醫訊月刊，16(12)，<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/8605/3357.htm>。

- 許芳瀟 (2013) 。成人身體活動量、生活品質與安適幸福感
間之關係 (未出版碩士論文) 。中原大學，桃園縣。
- 許泰彰 (2000) 。國小教師運動行為及其相關因素之研究
(未出版碩士論文) ，國立體育學院，桃園縣。
- 許龍池、趙建智、馬上閔 (2012) 。休閒運動參與及體育教
學專業能力之研究－以臺南市國小教師為例。休閒與社
會研究，1-15。
- 陳天賜、鄭俊傑 (2001) 。規律運動與運動傷害之探討。淡
江體育，65-73。
- 陳仲杰 (2006) 。臺北市公立高工教師休閒運動參與現況及
動機之研究 (未出版碩士論文) 。台北市立體育學院，
臺北市。
- 陳安妮 (2010) 。高中教師休閒運動態度與生活壓力關係之
研究－以台南市高中教師為例。運動知識學報，73-83。
- 陳安妮 (2010) 。教師工作壓力與休閒運動參與之研究－以
台南地區高中教師為例。運動休閒管理學報，7(1)，
138-153。
- 陳秀蘭 (2007) 。運動對紓解國小教師工作壓力之探討。國
北教大體育，85-92。
- 陳彥光 (2007) 。花蓮縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素
之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東縣。
- 陳柏蓉 (2004) 。宜蘭縣國小教師時間管理 (未出版碩士論
文) 。國立臺北教育大學，臺北市。
- 陳素惠 (2005) 。教師工作壓力探討。諮商與輔導，28-34。
- 陳素惠 (2005) 。教師工作壓力探討，諮商與輔導，229，
28-34。

- 陳張榮、周俊良 (2012)。身心障礙者之體適能訓練。特殊教育季刊，123，1-8。
- 陳紹綿、高筱婷、陳建和 (2009)。工作壓力、休閒因應與健康之研究－以台北市高中女性教師為例。旅遊健康學刊，8(1)，37-55。
- 陳景元、Cristina, N., Macasio, C. 與施岱吟 (2010)。規律運動對更年期之探索性研究。2010 國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會 (頁 83-97)。嘉義縣：吳鳳科技大學運動健康與休閒系。
- 陳媽芬、林晉榮 (2006)。社區老人身體活動與生活品質相關之研究。體育學報，139(1)，87-99。
- 陳靜妙、王文宜 (2013)。智能障礙學童健康體適能阻礙因素與運動促進介紹。中華民國特殊教育學會年刊，69-78。
- 陳龍弘、盧俊宏、陳淑珠 (2004)。真的是要活就要動？！－身體活動與健康效益之探討。健康世界，36-39。
- 彭孟蓉 (2012)。國小教師幸福感之研究－以新北市國小為例 (未出版碩士論文)。世新大學，臺北市。
- 曾永清 (2013)。國中教師健康對其班級經營與學生學習的影響與效益分析－多層次模式應用。學校衛生，29-46。
- 曾健忠 (2013)。高中以下學校教師工作壓力之研究 (未出版碩士論文)。龍華科技大學，桃園縣。
- 黃文俊 (1999)。身體活動對學童之生理效益。中華體育季刊，12(4)，91-97。
- 黃孟立、湯大緯、何慶燕 (2012)。休閒動機與休閒生活型態對自覺健康的影響－以台南縣國民中學教師為例。運動休閒管理學報，9(1)，73-99。

- 黃金蔚 (2013)。臺北市國小教師休閒運動參與現況與工作壓力、憂鬱指數關係 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 黃智慧 (2001)。減緩教師工作壓力之行動研究 (未出版碩士論文)。臺中師範學院，臺中市。
- 黃逸村 (2004)。健康促進與運動。彰化師大體育學報，107-115。
- 黃雅蘭 (2013)。嘉義縣國小教師工作壓力對身心健康影響之研究--兼論休閒參與的調節效果 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 黃銘廣 (2004)。淺談青少年體育運動與健康。輔仁大學體育學刊，3，273-281。
- 黃蕙娟、謝惠竹、臧國帆 (2013)。國民中學教師休閒運動參與以及休閒運動阻礙之研究—以苗栗縣公立國民中學為例。育達科大學報，141-162。
- 黃耀宗 (2003)。從運動對健康促進的觀點探討身體活動的測量與運動強度的訂定。大專體育，65，155-161。
- 楊佳益 (2012)。身體活動或運動與健康促進。屏東教大體育，15，25-33。
- 楊素青 (2010)。台南縣國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 葉師宏 (2013)。鄉村社區老年居民身體活動及其有關社區環境知覺之探討 (未出版碩士論文)。成功大學，臺南市。

- 葉雪鳳 (2010) 。身心障礙族群參與體育活動初探。嘉大體育健康休閒期刊，9(1)，214-224。
- 熊宗志 (2012) 。雲林縣國小教師的工作壓力、休閒運動參與行為與身心健康之研究 (未出版碩士論文) 。虎尾科技大學，雲林縣。
- 趙榮瑞 (2004) 。這樣運動一定健康。臺北市：元氣齋。
- 趙榮瑞、朱文慶 (2004) 。健康促進資訊。臺中市：國立臺灣體育學院進修暨推廣部。
- 劉俐蓉、姜逸群 (2005) 。台北市立國中教職員工健康行為自我效能和健康促進型態之相關研究。中華職業醫學雜誌，12(1)，21-32。
- 劉俐蓉、黃松元 (2005) 。台北市計程車司機工作壓力、健康促進生活方式與吸菸、飲酒、嚼檳榔行為之相關研究。中華職業醫學雜誌，12(4)，203-214。
- 蔡俊傑、羅鴻仁、呂明鴻 (2011) 。不同背景因素對原住民國中學生體適能之相關研究-以屏東縣泰武國中為例。國立臺灣體育運動大學體育系(所)刊，11，73-87。
- 蔡雅玲 (2012) 。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 (未出版碩士論文) 。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 蔡慶文 (2002) 。教師體適能的提升。師友月刊，23-26。
- 衛生福利部國民健康署 (2014) 。量腰圍 測三高 中老年病不上身。取自衛生福利部國民健康署，網址：
<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/News/News.aspx?No=200712250176>。

- 鄧宏如、洪煌佳 (2006)。健康體適能與休閒運動。國民體育季刊，35(1)，79-82。
- 鄭志成、許志賢、吳秀麗 (2008)。工作壓力對國小教師身心健康之研究－以屏東縣為例。生物與休閒事業研究，6(1)，88-103。
- 鄭俊傑 (2001)。運動與健康疾病之探討。學校體育，11(62)，82-87。
- 盧俊宏 (2014)。規律運動、心理健康、和生活品質。國民體育季刊，31(1)，60-73。
- 蕭淑芬、吳台二 (2003)。警察大學學生運動行為與健康體適能之調查分析。淡江體育，97-101。
- 賴炫政 (1999)。運動對憂鬱症的影響 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 賴貞嬌、陳漢瑛 (2007)。臺北市國民小學教師健康促進生活型態與幸福感之關係研究。學校衛生，37-52。
- 駱明潔、林秀芬 (2012)。公私立幼稚園教師工作壓力與健康情形之相關研究。休閒運動健康評論，4(1)，16-44。
- 戴位仰 (2012)。嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 戴良全 (2003)。臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝幸珠 (2002)。身體活動對健康的影響。淡江體育，5，93-100。

- 韓令愈 (2005) 。規律運動訓練對停經後婦女心肺耐力、更年期困擾症狀、生活品質、及骨質密度影響之探討 (未出版碩士論文) 。臺北醫學大學，臺北市。
- 羅鴻仁、李鳳慈、蔡俊傑 (2011) 。高中生運動行為調查之研究-以雲林縣為例。國立臺灣體育運動大學體育系 (所) 刊，11，47-61。
- 蘇俊賢 (2002) 。全適能生活型態健康觀。國民體育季刊，31(1)，81-95。
- 蘇國興 (2003) 。台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立師範學院，臺北市。
- 蘇蕙芬、蔡永川 (2013) 。運動介入對高齡者功能性體適能影響之研究。社會服務與休閒產業研究期刊，2，73-90。

二、外文部分

- Bennett, B., & Sothorn, M. S. (2009). Diet, exercise, behavior: the promise and limits of lifestyle change. *Seminars in Pediatric Surgery, 18*(3), 152-158.
- Bochard, C. & Shephard, R. J. (1994). Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health* (pp. 77-78). Champaign, IL: Human kinetics.
- Brehm, B. A., & Iannotta, J.G. (1998). Women and physical activity: Active lifestyle enhance and well-being. *Journal of Health Education, 29*(2), 89-92.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine, 41*(1), 15-28.
- 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.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1993). *Concepts of physical fitness*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.
- Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2005). Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(1), 1-31.

- Erick, H. (1996). Exercise is medicine. *The physician and sports medicine*, 24(2), 72-78.
- Freedson, P. S. & Miller, K. (2000). Objective monitoring of physical activity using motion sensors and heart rate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 21-29.
- Hall, C. D., Smith, A. L., & Keele, S. W. (2001). The impact of aerobic activity on cognitive function in older adults: A new synthesis based on the concept of executive control. *European Journal of Cognitive Psychology*, 13(1/2), 279-300.
- Hsu, H. C., Kung, Y. W., Huang, H. C., Ho, P.Y., Lin, Y. Y. & Chen, W. S., (2007) , “Workstress among nursing home care attendants in Taiwan: A questionnaire survey”, *International Journal of Nursing Studies*, 44, 736-746.
- John, S. R (1990). Exercise and mental health. *Sports Medicine*, 9(6), 323-329.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- Martinsen, E. W. (2000). Physical activity for mental health. *Tidsskr Nor Leageforen*, 120(25), 3054-3056.
- Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 17(1), 94-100.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., & Hsieh, C. C. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and

- longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, 314, 605-613.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.
- Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health: beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine*, 9(6), 323-329.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32, 111-120.
- Sonstroem, R. J., & Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 21(3), 29-337.
- Strohle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Thune, I., & Lund, E. (1997). The influence of physical activity on lung cancer risk. *International Journal of Cancer*, 70(1), 57-62.
- Vena, J. E., Graham, S., Zielezny, M., Swanson, M. K., Barnes, R. E., & Nolan, J. (1985). Lifetime occupational exercise and colon cancer. *American Journal of Epidemiology*, 122(3), 357-365.
- Weyerer, S. & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116.

- Weyerer, S. & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116.
- Young, D. R., Haskell, W. L., Jatulis, D. E., & Fortmann, S. P. (1993). Associations between changes in physical activity and risk factors for coronary heart disease in a community-based sample of men and women: the Stanford five-city project. *American Journal of Epidemiology*, 138(4), 205-216.

國立臺灣體育運動大學體育研究所
國小教師身體活動量調查問卷

親愛的老師：

您好，這是一份關於國小教師身體活動量的問卷調查，其目的在瞭解國小教師之身體活動量，以提供教師在促進個人健康之參考。

本問卷所得之資料僅供學術研究之用，個人資料絕不外流，請您安心填答，若您願意協助本研究之進行，請依說明完成問卷，問卷填寫完後請再次檢查是否有遺漏的題目，並將問卷擲交貴校協助收發之教師，由衷感謝您的協助，敬祝

教安

國立臺灣體育運動大學體育研究所

指導教授：趙榮瑞 博士

研究生：王儷暉

中華民國一〇三年二月

第一部份、基本資料：請依據個人目前實際狀況填寫

1. 性別：男 女
2. 年齡：21-25 歲 26-30 歲 31-35 歲 36-40 歲
41-45 歲 46-50 歲 51-55 歲 56-60 歲
3. 婚姻狀況：已婚 未婚
4. 子女數：_____人
(男生_____人，女生_____人，
最小年齡：_____歲，最大年齡：_____歲)
5. 身高：_____公分 體重：_____公斤

下一頁尚有題目，請繼續作答，謝謝~

6. 腰圍：女性 小於 80 公分(31.5 吋) 女性 大於 80 公分
男性 小於 90 公分(35.4 吋) 男性 大於 90 公分
7. 教育程度：研究所以上 大學或師院 專科或師專
8. 學歷背景：體育相關科系畢業 非體育相關科系畢業
9. 學校規模：6 班以下 7-12 班 13-24 班 25 班以上
10. 教學年資：5 年以下 6-10 年 11-15 年
16-20 年 21-25 年 26-30 年
31-35 年 36-40 年
11. 現任職務：主任 組長 級任教師
科任教師
12. 任教科目(請依專長排列舉出 1~3 項)：

-
13. 最常從事的運動項目：(請依從事運動頻率的多到少，按順序填入
數字 1. 2. 3. 4. 5，最多填 5 項。)

- 羽球 桌球 游泳 慢跑
網球 高爾夫球 騎自行車
其他：_____

14. 最不喜歡的運動項目：(最多填 3 項)

- (1) _____
(2) _____
(3) _____

下一頁尚有題目，請繼續作答，謝謝~

第二部份、國際身體活動問卷(International Physical

Activity Questionnaire)：本問卷在探討最近一週內身體活動的時間，請依題意作答。

1. 最近一週內，有幾天從事強而有力的身體活動？例如：提重物、苦力、有氧運動或快騎腳踏車……等。

_____ 天

沒有從事強有力的身體活動 → 跳至第 3 題繼續作答

2. 在從事強有力身體活動的那幾天，你花多少時間做強而有力的身體活動？

每天 _____ 小時

每天 _____ 分鐘

不知道/不確定

3. 最近一週內，有幾天從事適度的身體活動？例如：提輕的物品、正常的速度騎腳踏車或網球雙打……等(不包括走路)。

_____ 天

沒有從事適度的身體活動 → 跳至第 5 題繼續作答

4. 在從事適度身體活動的那幾天，你花多少時間做適度的身體活動？

每天 _____ 小時

每天 _____ 分鐘

不知道/不確定

5. 最近一週內，有幾天走每次至少 10 分鐘的路？

_____ 天

沒有走路 / 沒有超過 10 分鐘 → 跳至第 7 題繼續作答

下一頁尚有題目，請繼續作答，謝謝~

6. 在走路的那幾天，你通常花多少時間在走路？

每天_____小時

每天_____分鐘

不知道/不確定

7. 在最近 7 個非假日(扣除週六與週日)，你花多少時間在坐著？此包含在工作及休閒時的坐著，亦包含在書桌、拜訪朋友、讀書或看電視的躺著或坐著。

每天_____小時

每天_____分鐘

不知道/不確定

本問卷題目已結束，請您再確認是否所有題目
都已填答完成，再次謝謝您的協助~