

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所
碩士學位論文

臺中市國小高年級學童
課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素之研究

THE STUDY OF SPORT PARTICIPATING MOTIVATION
DURING RECESS AND PERCEIVED BARRIERS IN EXERCISE
FOR THE FIFTH AND SIXTH GRADERS OF ELEMENTARY
SCHOOLS IN TAICHUNG CITY



研 究 生：曾宗渭 撰
指導教授：蔡明昌 博士

中 華 民 國 一 百 年 十 二 月

論文名稱：臺中市國小高年級學童課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素之研究

總頁數：110 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：一百學年度第一學期碩士學位論文提要

研究生：曾宗渭

指導教授：蔡明昌博士

中文摘要

本研究旨在透過實證研究方式，探討不同背景變項之國小高年級學童在課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素之差異情形。本研究以立意取樣方式，挑選臺中市五所國小的高年級學童共 285 名做為研究對象，採用研究者自編問卷進行調查，並將回收資料經統計方式處理，獲得以下結論：（一）課間運動參與動機以「健康取向」與「人際關係」層面平均得分較高。（二）不同背景變項之臺中市國小高年級學童在課間運動參與動機上各有差異性。（三）課間運動之知覺運動阻礙因素以「缺乏機會」層面平均得分較高。（四）不同背景變項之臺中市國小高年級學童在課間運動之知覺運動阻礙有多方面具顯著差異。根據以上結論得知，課間運動為訓練國小學童養成規律運動習慣的重要時機，學校行政單位與教師如果可以設計多元、有趣的運動規範，對於提高學童參與課間運動的動機將有更積極的影響。

關鍵詞：課間運動、缺乏機會、知覺運動阻礙

Zeng, Zong-Wei(2011). The study of sport participating motivation during recess and perceived barriers in exercise for the fifth and sixth graders of elementary schools in Taichung city. Unpublish Master Thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport, Taichung.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the elementary school students' motivation of participation in recess sports clubs and factors of barriers to sports perception. The 285 participants were in the fifth and sixth graders from five public elementary school in Taichung City and the study was investigated through questionnaires. The results presented : 1) the average score of "Health orientation" in students' motivation of participation in recess sports clubs is the highest, 2) there is a significant difference between the elementary school students' motivation of participation in recess sports clubs and the variables, 3) the average score of "Lack of opportunities" in factors of barriers to sports perception reaches the top, 4) there is a significant difference between the elementary school students' motivation of participation in recess sports clubs and the variables of factors of barriers to sports perception. Therefore, recess time in elementary schools is the important time that students cultivated their habits of exercising. Furthermore, there would be more positive influence on students' motivation if teachers and school administrative staff design multiple and interesting sports curriculum.

Keywords: Recess sports , Lack of opportunities , Perceived Barriers In Exercise

謝 誌

兩年半的進修時光匆匆而逝，回首這段日子，發現要感謝的人實在太多，因此藉著撰寫謝誌之時，來對大家表達我的謝意。

本論文得以順利完成，首先要感謝的是我的指導教授：蔡明昌老師，感謝老師在身兼球隊教練之時，還要在百忙之中撥空來指導我進行研究，使得本論文能圓滿完成。其次要感謝的是兩位口試委員：洪榮聰老師和陳維智老師，謝謝你們利用公餘之時來幫助我，讓我的研究可以更臻完善。此外，也要感謝長安國小黃志隆校長、西屯國小王祥俊老師、上安國小李佩陵老師，感謝他們在我要考研究所期間協助我，讓我有機會可以拿到碩士學位。

而在我利用了兩年半進修的同時，最為辛苦的當然是我的太太 穗文，她經常要犧牲週末假日獨自照顧我們的寶貝 榆容，也因為彼此都要進修的原因，這兩年半來幾乎沒有什麼時間可以好好出遊，在此要向這兩個大小寶貝說聲：「謝謝妳們的體諒，妳們辛苦了！」。

兩年半的進修歷程，面對許多不同以往的經歷，使我淬鍊出更豐富的人生。論文寫到最終這一頁，代表著研究所的生涯要告一段落了，衷心感謝許多支持我的師長以及幫助我的同學與好友們，謝謝你們！

曾宗渭 謹誌

中華民國 100 年 12 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
第一章 緒論	
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 研究假設.....	5
第五節 研究範圍與限制.....	5
第六節 名詞操作性定義.....	5
第二章 文獻探討.....	8
第一節 課間運動之意義和型態之探討.....	8
第二節 參與動機的理論與相關研究.....	15
第三節 知覺運動阻礙的理論與相關研究.....	23
第四節 規律運動行為之意義與相關研究之探討.....	29
第五節 「安親班」發展與相關研究之探討.....	35
第三章 研究方法.....	43
第一節 研究架構.....	43
第二節 研究流程.....	44
第三節 研究對象.....	45
第四節 研究工具.....	46

第五節 實施程序.....	67
第六節 資料處理.....	67
第四章 研究結果與綜合分析.....	69
第一節 基本資料之分析.....	69
第二節 國小高年級學童課間運動參與動機之現況與差異性分析.....	71
第三節 國小高年級學童知覺運動阻礙因素之現況與差異性分析.....	78
第四節 綜合分析.....	85
第五章 結論與建議.....	88
第一節 結論.....	88
第一節 建議.....	92
參考文獻.....	94
一、中文部分.....	94
二、英文部分.....	102
附錄.....	105
附錄一 預試問卷.....	106
附錄二 正試問卷.....	108

表 目 錄

表2-1	國小學童參與遊戲行為之類型表.....	10
表2-2	以空間排序劃分遊戲行為之類型表.....	11
表2-3	國內、外研究者對於課間運動研究之彙整表.....	12
表2-4	國內、外學者對運動參與動機相關研究結果彙整表.....	17
表2-5	國內、外學者對運動阻礙因素相關研究結果彙整表.....	24
表2-6	國內、外學者對規律運動相關研究結果彙整表.....	31
表2-7	專家學者對安親班相關研究結果彙整表.....	38
表3-1	預試抽樣結果分配一覽表.....	45
表3-2	正試抽樣結果分配一覽表.....	46
表3-3	建立研究效度之專家學者與教育人員名單.....	48
表3-4	課間運動參與動機量表項目分析摘要表.....	49
表3-5	課間運動知覺阻礙因素量表項目分析摘要表.....	52
表3-6	課間運動參與動機量表因素分析摘要表.....	57
表3-7	課間運動知覺阻礙因素量表因素分析摘要表.....	63
表4-1	受試者基本資料之次數分配及百分比統計表.....	70
表4-2	臺中市國小高年級學童課間運動參與動機各因素層面之現況分析表.....	73
表4-3	不同性別的學童在課間運動參與動機上之差異分析表.....	74
表4-4	不同年級的學童在課間運動參與動機上之差異分析表.....	75
表4-5	有無參加安親班的學童在課間運動參與動機上之差異分析表.....	75
表4-6	有無運動經驗的學童在課間運動參與動機上之差異分析表.....	76
表4-7	不同規律運動行為的學童在課間運動參與動機上之差異分析表.....	77
表4-8	臺中市國小高年級學童課間之知覺運動阻礙因素各層面之現況分析表.....	80
表4-9	不同性別的學童在課間運動之知覺運動阻礙因素上之差異分析表.....	81
表4-10	不同年級的學童在課間運動之知覺運動阻礙因素上之差異分析表.....	81

表4-11	有無參加安親班的學童在課間運動之知覺運動阻礙之差異分析表.....	82
表4-12	有無運動經驗的學童在課間運動之知覺運動阻礙之差異分析表.....	83
表4-13	不同規律運動行為的學童在課間運動之知覺運動阻礙之差異分析表.....	84
表4-14	不同背景變項在課間運動參與動機之差異性比較歸納表.....	86
表4-15	不同背景變項在課間運動之知覺運動阻礙因素差異性比較歸納表.....	87

圖 目 錄

圖3-1 研究架構圖.....	43
圖3-1 研究流程圖.....	44

第一章 緒論

本研究旨在探討臺中市國小高年級學童課間運動參與動機及知覺運動阻礙因素；緒論部份對研究背景與動機、研究目的、研究問題、研究範圍、研究限制及名詞操作性定義等方面進行闡述。

第一節 研究背景與動機

國小學童在行為表現上可塑性高，在學校的運動習慣與經驗，對其未來的運動健身觀念以及健全身心發展的建立，影響可謂深遠。雖然教育部近年來努力推動教改，盼能減輕以往讀書沈重的壓力，但在面臨九年一貫的學習適應上，多數的家長仍重視智育而忽略了孩子的成長過程需要有適度的運動。

因此，近年來教育部委託中華民國體育協會針對國內各級學校學生進行全面性的體適能測驗，其檢測結果顯示，我國中小學學生的體適能狀態普遍比亞洲鄰近國家低落，這是對於學童健康取向的重大警訊（陳全壽、劉宗翰、張振崗，2004）。此外，根據研究顯示，成人時期運動技巧的養成大多源自於兒童期階段（5~12歲），意即國小階段運動習慣的養成及運動技巧的發展將是往後一輩子運動習慣與技能的基礎（Cordes & Ibrahim，2001）。

對兒童而言，增加身體活動量，不但可以促進健康發展，還能幫助集中注意力、提高自信心、降低心理壓力以及培養較佳的學習行為（陳鵬仁、卓俊伶，2005）。更有研究顯示

每日平均行走步數大於12000步的兒童，會比每日平均步數只有走9200步的兒童較有正向的心理狀況（蔡孟書、吳英黛，2009），所以兒童身體活動也會影響其精神健康。

課間運動是指學童在課間時段所參與的任何運動，教育部近年來參考聯合國及亞洲部分國家的學校體育政策，推出「快活210計畫」，其內容是要求學童每天運動30分鐘，每週運動達到210分鐘，並且要求各級學校應逐年提高「班際競賽」、「校際競賽」的參與次數，增設運動性社團，以及安排15至30分鐘的「課間運動」，目的是希望增加學童的運動參與機會，以提高學童更好的體適能（劉影梅、張博論，2007）。

但是在升學主義高漲的時代，許多國小學童都會利用課後時間或假日到安親班來複習功課與學習才藝，如此一來可能會減少學童運動的時間，這樣不僅無法提昇身體活動量，更可能因為久坐而增加肥胖的機率（范瑞瑩，2007）。除此之外，研究者也發現部分國小學童會將安親班給的作業帶到學校，利用課間時段習寫，間接使學童無法參與課間運動，降低課間運動的參與動機。

許樹淵（2000）指出，人類的行為在正常情況下都有行為的動機，激勵個體去從事某項活動，而運動參與動機是推廣課間運動的動力，因此課間運動需要讓學童體會到運動的樂趣，而讓國小學童參與運動的動機因素有很多，包括促進身體健康、放鬆心情、打發時間、獲得成就感、提升運動技能等理由。陳皆榮（2002）指出，青少年在聯課活動、課外活動或社團活動，項目與內容較為豐富，青少年對於運動的選擇就較為明確，也顯示較強烈的參與動機和意願。因此青

少年對於運動的選擇和參與動機，受內在與外在動機交互作用所影響，主要是追求身心的健康與樂趣，以及滿足社會性需求。

學者謝鴻隆（2005）和陳青雲（2009）曾提出國小學童若能充分利用課後時間或休閒時間來進行運動，能提昇學童的活動量以增進健康適能。但就研究者本身在國民小學任教期間的觀察，大多數的學童在課後時間並無廣泛從事運動，時常發現校園內的運動場及運動設施鮮少有人使用，觀察其主要原因大多是家長擔心學童安全而將孩子留在家中或者將學童安排在安親班，導致學童無法自己掌握運動時間。

因此，在學校的課間時段變成是學童可以好好利用的運動時間。大多數國小學童喜愛利用課間時段到運動場進行活動，但是研究者觀察出高年級學童參與課間運動的頻率卻少於中年級與低年級的學童，而高年級學童當中，又以六年級學童較少出來從事課間運動。如果高年級學童在校時間運動量不足，課後也無法妥善安排時間從事運動，將可能使身體適能無法健全發展，這也是研究者欲探究的因素之一。

綜合上述原因，研究者將對臺中市國小高年級學童在性別、年級、有無參加安親班、有無運動經驗以及規律運動行為程度等不同背景變項，與課間運動參與動機及知覺運動阻礙因素之差異情形做深入研究探討，期望本研究之結果能提供給學校及有關教育單位規劃國民小學課間運動之參考，這亦是本研究之研究動機。

第二節 研究目的

本研究的主要目的是在探討國小高年級學童於課間時間所從事的運動情形，並探討不同個人背景因素與課間運動參與動機及知覺運動阻礙因素之差異性，具體研究目的如下：

- 一、探究臺中市國小高年級學童參與課間運動之參與動機與認知情形。
- 二、探究臺中市國小高年級學童參與課間運動之知覺運動阻礙因素。
- 三、分析不同背景變項之臺中市國小高年級學童參與課間運動動機及知覺運動阻礙因素之差異情形。
- 四、依據研究結果提供教育行政與教學相關單位具體建議，以提升學童參與課間運動次數及效果，達到提升健康體適能之目的。

第三節 研究問題

根據上述研究的目的，本研究的主要問題如下：

- 一、探討目前臺中市國小高年級學童課間運動參與現況與動機為何？
- 二、探討不同背景變項之臺中市國小高年級學童在參與課間運動之動機上，是否有差異性？
- 三、探討目前臺中市國小高年級學童參與課間運動之知覺運動阻礙因素為何？
- 四、探討不同背景變項之臺中市國小高年級學童在知覺運動阻礙因素上，是否有差異性？

第四節 研究假設

- 一、臺中市國小高年級學童參與課間運動不具有高度動機。
- 二、臺中市國小高年級學童參與課間運動主要的知覺運動阻礙因素以缺乏機會為主要因素。
- 三、不同背景變項之受試學童在課間運動參與動機方面具顯著差異。
- 四、不同背景變項之受試學童在課間運動知覺運動阻礙因素方面具顯著差異。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以九十九學年度臺中市公立國民小學普通班五、六年級學童做為研究範圍。

二、研究限制

- (一) 本研究受限於時間、人力、物力的限制，只能以九十九學年度臺中市公立國民小學普通班高年級學童為研究對象，故研究結果推論乃受時間性及地區性的限制。
- (二) 本研究以普通班學生為對象，所得結果不宜推論至其他特殊班級。

第六節 名詞操作性定義

一、高年級學童：

「高年級學童」一詞是以目前國民小學學制而言，意指就讀於國小五、六年級之在學學童。

二、課間運動：

「課間運動」指在課間時段，學童出自於本身的自主意願所參與的任何運動，活動內容大致上可分成運動、遊戲或學校排定之體育性質活動。「課間」一詞的意義在每個國家表達的意涵都不一樣，在英國稱作playtime或break，字面意義為遊戲時間，美國稱作recess，指課間休息時間，而我國通稱「下課時間」（呂金榮，2009）。本研究所謂的「課間」指的是依照教育部（2003）國民中小學九年一貫課程綱要中的學習節數規定，以及學校編製的課表中前一節課下課後與後一節上課前之間，其中包含午間較長的休息時段，但不含放學後時間。

三、課間運動參與動機：

指引發國小學童開始、持續參與課間運動的原因，並能在參與中獲得快樂與滿足，而且學童參與的行為是出自本身自發性的意願。本研究之課間運動參與動機是指學童在「臺中市國小學童課間運動之參與動機量表」上之得分，其得分愈高表示參與動機愈強，得分愈低，則動機愈弱。

四、知覺運動阻礙：

指研究對象主觀評估自己在採取運動行為時，可能遭遇個人及環境阻礙的程度，本研究之知覺運動阻礙是指學童在「臺中市國小學童課間運動之知覺運動阻礙因素量表」上之

得分作為依據。其得分愈高表示知覺運動阻礙愈高、參與運動阻礙程度愈大，得分愈低，則參與運動阻礙程度愈小。

五、規律運動行為：

通常是指個體能維持長時間的運動習慣，在這裡規律運動的定義是國小學童能從事20分鐘以上，並且達到中等強度(感覺有點累)的運動行為。而本研究所定義之低規律運動行為，為每週只從事一次以下規律運動；中規律運動行為，為每週從事二至四次規律運動；高規律運動行為，為每週從事五次以上規律運動。

六、安親班：

「安親班」是專為國小學童放學離開學校以後，因學童家長無暇照顧，或者是學童家長想給學童多學一些語文、才藝等知識技能而設置的班級。經營業者號稱只要將學童送進此服務市場，學童比較不易學壞，又能學到豐富的知識與才藝技能，又因為此類服務市場是能給學童雙親安心的場所，故稱為「安親班」。

第二章 文獻探討

本研究相關文獻共分五節，根據研究目的，歸納相關文獻，以為本研究之概念架構及理論基礎，分述如下：第一節探討課間運動之意義和型態，第二節探討參與動機的理論與相關研究，第三節探討知覺運動阻礙的理論與相關研究，第四節為規律運動行為之意義與相關研究之探討，第五節為「安親班」發展與相關研究之探討。

第一節 課間運動之意義和型態之探討

一、課間運動的意義

「課間運動」相對於正式體育課程的實施，是一種較隨性且是個體出自於本身意願來參與的活動（張榮勳，1996）。

「課間運動」一詞與它具有相同意義的名稱有：課餘運動、下課活動、自由活動等相關用語。而在國民中小學九年一貫課程綱要中的學習節數規定，國小一天的課間有7次，每次課間時間有10至20分鐘，中午的課間較長，時間運用含午餐與午間休息（教育部，2003）。高建民（2005）於國科會報告中引述 Evans and Pellegrini (1997)提出的「新鮮感理論」來說明課間運動的功能，該學者認為學童坐在教室裡一段時間之後會覺得課程內容缺乏新鮮感與樂趣，下課可以讓他們做些想做的事。呂金榮（2009）對於課間運動持有正面看法，他認為學童參與課間運動有諸多好處，其中之一便認為學童經過課間運動後有助於社會化學習。

二、課間運動型態的探討

課間運動在廣義上可視為國小學童在校內的休閒運動，張良漢（2002）認為休閒是一種廣義，大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動。以達身心放鬆，享受樂趣之目的。而彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容較為廣泛；而休閒運動則在身體活動上較為重視。

國小學童隨著身體與動作發展、認知發展、社會發展過程，課間運動型態的呈現大致上可區分遊戲與運動二種型態。楊淑雲（2006）認為國小學童課間運動常出現遊戲與運動形式並存的身體活動，而且這兩者是密不可分的，因為身體整體發育過程是經由動作發展、認知發展、社會行為發展而成，也就是學童會從遊戲中發展出運動的基本技能。

因此在小學的學習階段，滿足學童遊戲的需求，進而培養其對周遭環境活動的探索能力是很重要的。對國小學童而言，學校遊戲區是他們聚集歡樂、嬉戲、舒展身心之所（湯志民，2002），而從另外一個角度面來看，學校運動環境其實也是學童整個的遊戲區，在這個運動環境中，不同年齡、不同年級、不同性別，其個人之不同需求也都在這校園中無時無刻發生。

國小學童的遊戲行為大致可分為三種類型：「社會遊戲」、「認知遊戲」以及「體能遊戲」三類（黃淑貞，1987），而這三種類型的遊戲型態，又可細分如表2-1所示：

表 2-1 國小學童參與遊戲行為之類型表

遊戲類型	遊戲內容	遊戲方式
挑戰性遊戲	遊戲動作費力、速度較快、富有挑戰性。	例如奔跑、躲避球互丟、鞦韆盪得很高、倒立懸吊、危險的平衡動作等。
移動性遊戲	兒童在遊戲中會改變身體在空間中的位置。	例如水平移動：如走路、跑步，垂直移動：如上下攀爬、跳躍。這些活動常發生在較空曠場所。
平衡性遊戲	兒童所做的遊戲動作會以身體為軸的靜態平衡以及動態平衡動作。	包括靜態平衡：前滾翻、後滾翻、扭轉、平衡站立；動態平衡如：搖盪、旋轉以及平衡走動等。
操作性遊戲	所做的遊戲動作是有實際操作物品。	遊戲方式有大動作的操作物品：如投、接球，傳、踢球等，也有靈巧的操作物品動作，如：玩沙、丟擲飛盤、投擲模型飛機等。

資料來源：本研究整理

張冠儀（2001）在其研究指出，遊戲行為如從校園環境的空間排序來看，大致上可區分為：功能性、建設性、社會化、教育性以及安全性遊戲，各種遊戲內容細分如表 2-2：

表 2-2 以空間排序劃分遊戲行為之類型表

遊戲類型	遊戲內容	遊戲方式
功能性遊戲	學童透過奔跑、跳躍、搖擺等外張性行為，讓個體親身體驗身體與空間的相互關係，主要強調的是運動遊戲，一般會發生在空曠地區，如操場、空地。	例如：鬼抓人、警察抓小偷、老鷹抓小雞等的追逐遊戲。
建設性遊戲	利用某些物質當作媒介，來培養想像力、訓練創造力的遊戲。	例如：在沙坑中堆沙堡、利用教室內黑板塗鴉，在土地上畫圖。
社會化遊戲	透過角色扮演來學習社會規範以及道德價值觀的遊戲。	例如：扮家家酒、貓捉老鼠、官兵抓強盜等的遊戲。

接續下頁

接續上頁

教育性遊戲	以學習課程單元為主要學習目的的遊戲。	例如：打籃球、踢足球、猜拳跳格子。
安全性遊戲	教導正確使用空間、環境的遊戲。	在遊戲區依使用規定操作器材；玩安全性高的玩具，如扯鈴、軟性飛盤等。

資料來源：本研究整理

三、課間運動的相關文獻探討

在國小階段學童的課間運動是多彩多姿的，不同的年級、性別在不同的環境有多元化的身體活動呈現。由於課間活動的相關研究不多，且研究者會因研究對象、研究的時間以及研究的方式不同而有不同的結論產生。因此，作者在參閱相關文獻後，將資料整理於表2-3中：

表2-3 國內、外研究者對於課間運動研究之彙整表

編號	研究者	年度	研究對象	研究結論
1	湯志民	1991	臺北市 國小學 童	低年級學童比較喜歡去遊戲區玩，高年級學童則比較喜歡球類活動。

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|-----------------------|------|---------------------------|--|
| 2 | Twarek
&
George | 1994 | 國 小
三、五
年 級 學
童。 | 研究結果發現女學生通常選擇非競爭性、小團體的活動，而男生通常選擇侵略性和競爭性大的團體活動，而且五年級的學童活動量大於三年級的學童。 |
| 3 | 黃芳利 | 1998 | 臺 北 縣
國 小 學
童 | 隨著年齡的增長，女生會從玩遊戲設施逐漸轉變為休息聊天，而男生大多則還是會從事活動量較大的活動。 |
| 4 | 張淑瑜 | 2004 | 臺 北 市
國 中 學
生 | 課間運動行為大多發生在運動場上，而且籃球場、田徑以男生使用居多。 |

接續下頁

- | | | | | |
|---|-----|------|-----------------|---|
| 5 | 高建民 | 2005 | 國中學生 | 研究探討國中學生課間活動項目，男生大多以到戶外打球為主，女生則大多是靜態的聊天；活動範圍受到教室位置影響，樓層較高的班級學生通常活動範圍在走廊與教室。 |
| 6 | 張惠玲 | 2006 | 臺北市
國小學
童 | 學童在課餘從事的運動種類中，男生以跑步、打球、遊戲為前三類，女生則以跑步、遊戲、打球為前三類。 |

資料來源：本研究者整理

綜合上述學者的觀點得知，課間運動在性別與年齡中，確實在運動地點、運動頻率、運動種類、運動強度上有顯著差異。課間運動是學童在閒暇時間，以動態型態的活動，來達到以身心適能、娛樂、放鬆、滿足、健康為目的。因此，本研究之課間運動，係指國小高年級學童於下課休閒時間，依自己的意願與興趣，透過身體活動或者是運動項目的實施，從事有益於身心發展、偏屬於體能性的活動或運動。

第二節 參與動機的理論與相關研究

一、參與動機的理論

對於動機（motivation）一詞許多學者有不同的定義，例如心理分析學派、行為學派、認知學派、人本學派及社會學習學派等各派學者對動機的看法與歷程的解釋皆不同。張春興（1991）提出動機就是引起個體活動，維持已出現的活動。而且他認為動機是指驅使個體行為發生內在內在考量或渴望。是故個體的所作所為乃源自於本身內在張力，幫助個體轉化成為實際行動的一種潛在力量。Scanlan和Lewthwait（1986）研究發現，「樂趣」是選手持續運動的重要動機之一，與選手感到厭煩與退出運動有很大的相關。Roberts（1981）調查學童參與運動的動機中，獲得樂趣、表現專長、增進運動技能是佔前幾名的變項。

陳皆榮（1996）將動機區分為兩種，分別是生理性動機與心理性動機。生理性動機是指以生理產生變化為基礎的動機，是個體最基本的需求，如果不能滿足需求就會影響到生存，這包含了飢餓驅力、渴驅力、性驅力、母性驅力等原始性動機。心理性動機是指非以生理改變為基礎的動機，俗稱為社會性動機，主要是在追求社會目標以滿足個體心理性需求，例如成就動機、親和動機等。

動機理論通常是指心理學家對動機這一概念所作的理論性與系統性的解釋。有關動機的理論有諸多分歧論述，基於研究目的不同，大多採用以下五項重要的理論來做探討，分別是：行為論、心理分析論、認知論、驅力理論、需求層次理論。

（一）行為論

此理論由 Whiting 做為代表，認為人類動機是經由學習而產生的，成人的動機是由幼稚期基本需要分化演變而來，兩者皆受個體的年齡增長、環境、刺激學習、獎懲制度、文化傳統及社會期待等因素影響，顯示個人與團體的重要關係（張春興，1987）。

（二）心理分析論

此理論由 Sigmud Freud 為代表，他對動機的解釋為：動機的起源之一是人類的諸多行為導源於『性』與『攻擊』兩種本能的衝動；起源二是以潛意識動機 (unconscious motive) 來解釋人的行為，而大多以潛意識解釋行為時，多偏向於人的失常、失態等行為（張春興，1987）。

（三）認知論

認知論的主要代表為 Jeromes Bruner，他提出的論點為個體的行為都是會事先構思、計畫而去執行。認知理論所要探討的方向有二：第一是個體能瞭解自己的行為，第二是個體依抱負水準及預期價值來決定自己的行為。因此，可知個體對事物是經由認識、辨別、理解、從而獲得新知識的一系列歷程，在此歷程中，個體所學到的思維方式，亦即是認知心理學家所謂的認知結構（張春興，1991）。

（四）驅力理論

Clark Hull 在 1943 年提出驅力理論，他將動機視為學習發生的必要條件，而學習則是個體適應環境的必經過程。驅力理論而其主要原則是均衡作用 (homeostasis)，是指身體內部有保持各種狀態間的常態均衡作用（張春興，1991），任何出現的不平衡事物會使身體產生緊張（即引起驅力），直到

調節產生，並消除這種緊張為止（盧俊宏，2002）。

（五）需求層次理論

需求層次理論為 Maslow 在 1954 所提出的論點，他認為人類不同的動機彼此之間皆有所關連，各種不同動機間的變化，與個體成長發展的社會環境間具有密切的關係。而且 Maslow 強調，人類的行為是由需求 (need) 所引起，而需求又有高低之分，Maslow 將人類的需求分為五個層次，由低至高分別有生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、尊重需求及自我實現需求，每當較低層次的需求獲得滿足時，較高一層的需求將隨之而生（張春興，1991）。

二、運動參與動機的相關研究探討

關於運動參與動機因素之研究，應從各層面加以考量，以求充分了解全面性之動機，而免於偏頗之虞。因此，以下將國內外有關運動參與動機因素之相關研究，彙整成表 2-4 加以探討：

表 2-4 國內、外學者對運動參與動機相關研究結果彙整表

編號	研究者	年度	研究對象	研究結論
1	Gill, Gross & Huddleston	1983	美國 8-19 歲青少年	受試者參與運動的動機以改善運動技術、學習新技術、挑戰自我和身體減重為主。

接續下頁

接續上頁

2	Gould、 Feltz & Weiss	1985	美 國 8-18 歲 青 少 年	研究受試者參與運動的動機，歸納結果以成就感、團隊氣氛、挑戰、體能、活力釋放、技術發展、友誼等七個因素。
3	陳文長	1995	大專院校三、四年級學生	運動參與動機因素為：1.健康取向；2.滿足成就；3.社會需求；4.刺激避免；5.知識需求等五個因素。
4	張榮勳	1998	高雄市國小高年級學童做為調查樣本	課餘運動參與動機因素為：1.身體發展、2.健康、3.成績、4.友誼、5.建議與鼓勵、6.刺激避免、7.知性追求等七個因素。

接續下頁

接續上頁

5	黃文祥	1998	大專院校足球選手	研究結果得到七個參與動機因素，分別為抒解壓力、健康取向、知識獲得、興趣因素、友誼發展、展現技巧及職業發展。
6	黃金柱、 李明榮	1999	臺北市國中生	臺灣地區民眾參與休閒運動的動機以「調劑生活」為最高，「放鬆自己」次之，「運動習慣」則位居第三位。
7	張玉玲、 余嬪	1999	臺北縣國小學童	不同背景變項的大學在休閒參與內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感及自我統合間的關係及差異情形。發現：性別與休閒動機呈負相關；休閒內在動機與自我統合成正相關。

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|-------------|------|---------|--|
| 8 | 沈易利 | 1999 | 一般民眾 | 研究發現有高達 63.9 % 的民眾參與休閒運動的動機是為了追求身體更健康；第二有 52.3 % 的民眾是為了讓心情更愉快；第三則有 43.6 % 的民眾是為了紓解壓力。其餘因素則為純為娛樂、消磨時間、學習技能、增加社交經驗、滿足成就感、改變人生觀以及知識追求等。 |
| 9 | 周嘉琪、
胡凱揚 | 2005 | 健身運動參與者 | 以參與健身運動民眾為研究對象，發現民眾參與健身的動機以健康管理為最高，體重控制及紓解壓力次之，社交休閒則位居最後。 |

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|----|-----|------|------------------------|---|
| 10 | 謝鴻隆 | 2005 | 臺北市
國小高
年級學
童 | 國小高年級學童參與課後運動之動機以「加強自己的體能」最高，最低的是「和同伴保持良好的關係」。 |
| 11 | 吳科驊 | 2006 | 登山健
行者 | 以參與登山的民眾為研究對象，發現民眾參與登山的動機以社交性為最高，健康管理及體重控制次之，抒解壓力則位居最後。 |
| 12 | 劉融融 | 2006 | 雲林縣
公立國
中教師 | 以雲林縣公立國中教師為研究對象，結果得到四個參與動機因素，分別為健康取向、紓解生活壓力、人際能力、社會需求。 |

接續下頁

13	李昭儀	2009	桃園縣 老人大學學員	研究受試者參與運動的動機，歸納結果以身心健康、社交活動、能力成就、生活規劃等四個因素。
14	陳青雲	2009	臺北市 國小高年級學童	國小高年級學童參與休閒運動之動機以「提昇健康取向」最高，最低的是「維持心理愉快」。

資料來源：本研究整理

由以上研究文獻可知，人類會參與運動的動機是相當多元的，但也不外乎生理、心理及社會化的動機。引發學童課間運動之參與動機，涉及學童想要滿足的需求，也是激發學童參與的動力，及提供學童行動的指引。這是一種行為的內在因素，由個人的內在需求所引發，以達成滿足需求的行為能力。本研究將蒐集與貫通對相關文獻的探討，以了解當前國小學童課間運動之參與動機的特質，將歸納的研究結果提供教育單位，以作為學校規劃學童課間運動的計畫，才能有效提升學童身體活動量。

第三節 知覺運動阻礙的理論與相關研究

一、知覺運動阻礙的意義和理論

知覺運動阻礙是指個體主觀評估採取運動行為時，預期有可能遭遇困難的阻礙程度(吳姿瑩、卓俊伶，1998)。知覺運動阻礙早期是由知覺行動阻礙(perceived barriers of action)演變過來的(趙怡青，2005)，知覺行動阻礙的認知最早是在健康信念模式(Health Belief Model)中被提出(Rosenstock，1974)，爾後亦被成功地運用在預測一般的預防性健康行為及較特殊的運動行為上(Melnyk，1988)，當健康信念被應用於運動行為研究上，健康信念即稱運動健康信念，而知覺行動阻礙則稱為知覺運動阻礙(Janze & Backer，1984)。

知覺運動阻礙因素為預測學童身體活動量的重要預測變項之一，國內相關研究也顯示，知覺運動阻礙和身體活動成負相關(蔡淑菁，1996)，即知覺運動阻礙越大，其活動量越低。這些研究所呈現的阻礙因素包括了沒時間、對運動沒有興趣、心情不好、有比運動更好玩的事、缺乏適當場地、缺少運動器材或設備等因素。鍾瓊珠(1997)曾研究知覺運動阻礙對休閒運動的影響，認為休閒運動的阻礙因素是指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即指個體在從事休閒行為過程中，任何阻礙或限制個體參與休閒運動的次數、持續性及參與品質的因素。休閒運動阻礙因素也可視為是抑制或中斷參與休閒運動的種種因素，使得人們不論是否刻意中斷參與休閒運動(謝智謀，2004)。

林靖斌（2001）研究結果顯示，國中學生的知覺運動阻礙與規律運動行為呈現負相關；謝鴻隆（2005）研究臺北市國小高年級學童課後運動行為指出，知覺運動阻礙與課後運動參與動機有顯著負相關；蘇振鑫（1999）研究健康信念對於中老年人運動行為的影響，發現知覺運動阻礙對於運動參與程度最有預測力。歸納以上的研究得知，知覺運動阻礙和規律運動呈負相關，在解釋運動行為上具有重要性，也是預測運動行為很有力的因子。

二、知覺運動阻礙的相關研究探討

有關運動阻礙因素的研究種類繁多且複雜，研究者會因為研究的動機、研究目的、研究方法與研究對象的不同而有迥異的研究結論，因此有關運動阻礙因素的調查結果也常會有所影響，在參考相關文獻後就將資料整理於表 2-5 中：

表 2-5 國內、外學者對運動阻礙因素相關研究結果彙整表

編號	研究者	年度	研究對象	研究結論
1	楊宜川	1995	20 歲以上成人	研究發現知覺運動阻礙得分越低者，對於激烈運動及中等強度運動的參與度就越高。

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|-----|------|---------|--|
| 2 | 沈易利 | 1995 | 勞力工作者 | 研究發現勞工參與休閒運動的知覺阻礙因素以時間因素影響最大，其次為友伴因素，最後為場地因素。 |
| 3 | 蔡美月 | 1996 | 60歲以上老人 | 研究發現受試者採取規律運動的知覺阻礙因素越少，則採取規律運動行為的可能性越高。 |
| 4 | 蔡淑菁 | 1996 | 國小五年級學生 | 研究結果顯示國小五、六年級學生的知覺運動阻礙與身體活動量間呈現負相關，阻礙因素包括了沒時間、對運動沒有興趣、無適當場地及運動器材等因素。 |

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|-----|------|----------|---|
| 5 | 張玉玲 | 1998 | 大學生 | 研究結果發現大學生在知覺運動阻礙各層面中，以「結構性阻礙」最高，接下來是「個人內在阻礙」，最後是「人際關係阻礙」。 |
| 6 | 沈易利 | 1999 | 一般民眾 | 發現一般民眾參與休閒運動的阻礙因素方面，以時間因素影響最大，其次為場地因素，最後為友伴因素。 |
| 7 | 鐘東蓉 | 2000 | 臺北市立高中導師 | 發現知覺運動阻礙越少，其採取規律運動的可能性越高。 |

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|----|------------------------------|------|------------------------|---|
| 8 | Henderson
&
Bialeschki | 2004 | 一般民
眾 | 研究結果指出戶外的娛樂休閒地點、公園的所在地、充分的運動設施均會影響當地社區人們是否會積極從事休閒運動的因素。 |
| 9 | 王禎祥 | 2004 | 臺北市
國小學
童 | 研究顯示前十項知覺運動阻礙因素為：1.氣候。2.課業。3.健康情況。4.時間。5.危險性。6.家人反對。7.場地設施不足。8.器材不足。9.本身個性。10.教師。 |
| 10 | 謝鴻隆 | 2005 | 臺北市
國小高
年級學
童 | 研究顯示國小高年級學生的阻礙因素為缺乏技能、缺乏樂趣、缺乏金錢、缺乏支持、缺乏時間、缺乏機會。 |

接續下頁

- | | | | | |
|----|-------------------|------|------------------------|---|
| 11 | Caldwell,
L.L. | 2006 | 大學生 | 研究結果顯示大學生的阻礙因素包括：性別、同儕關係、社會和家庭的支持。 |
| 12 | 陳青雲 | 2009 | 臺北市
國小高
年級學
童 | 研究結果顯示國小高年級學生的阻礙因素包括了個人外在層面、親友因素層面以及個人內在層面。 |

資料來源：本研究整理

由上述研究文獻可知，知覺運動阻礙對個體參與運動影響甚鉅，由於每個年齡層有不同的運動人口，其運動阻礙因素亦有所差別。而諸多阻礙因素當中，以缺乏時間、缺乏適宜場地、運動器材不足以及氣候不宜等因素，為大多數人欲從事運動時所面臨的主要阻礙。本研究將從缺乏機會、缺乏樂趣、缺乏支持、缺乏信心等因素做探討，以了解當前國小學童課間運動的知覺運動阻礙，並從中瞭解無法積極從事規律運動的原因，來作為學校規劃學童課間運動、實施相關活動設計時的參考。

第四節 規律運動行為之意義與相關研究之探討

一、規律運動行為之意義

Hoeger (2005) 將身體運動定義為「骨骼肌所產生的身體活動，需要消耗熱能並逐漸產生健康的效益」。規律運動是一種有計畫性、組織性以及重複性的身體活動，目的是用來維持或增強身體的健康取向，例如每週固定的騎腳踏車、慢跑、健走、游泳、打球或爬山等（曾仁志、吳柏勸，2008）。

根據美國運動醫學會（ACSM，1990）認為有關促進健康的體能，即為一般人所認知的體適能，包括心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度和身體組成，因此ACSM建議個人每週應有三至五次、每次持續20至60分鐘，強度需達最大心跳數之60%至90%或者是最大攝氧量在50-85%的有氧運動，方可維持較佳的身體活動能力。

行政院衛生署（1994）在「國民保健計畫」中，將規律運動習慣定義為每週從事至少三次、每次至少20分鐘以上的運動。1995年美國疾病管制局（Centers for Disease Control and Prevention，簡稱CDC）建議美國民眾須每週從事5天以上，每天30分鐘以上的中等強度運動，或者是每週3天，每天20分鐘以上的高強度激烈運動，以維持身體健康。世界衛生組織（World Health Organization，簡稱WHO）在2002年也參照CDC的標準做出類似的建議（蔣帛芳，2010）。

教育部（2003）針對全國各級學校學童實施「三三三學童體適能向前走」活動，活動內容有：每週至少運動3天，每次運動30分鐘，運動時每分鐘的心跳須達130下，以養成學童規律運動。

我國教育部（2009）在體適能網站將規律運動習慣定義為：每週至少運動3次，每次20分鐘以上，且強度需達到中等強度，也就是個體在運動時有點喘但還可以說話的感覺。

方進隆（1997）認為現代人缺乏運動或運動不足（Physical inactivity）嚴重影響健康，參照最近流行病學或病理學的研究指出，缺乏運動者在心血管疾病的罹患率和死亡率與高血壓者、抽煙者以及高膽固醇者相近。

部分運動科學研究報告顯示：保持身體活動習慣，可使兒童之慢性心血管病、肥胖症、糖尿病與感冒等疾病，於長大成人降低後發生率(Rowland, 1990)。此外，李明憲(1998)表示，規律的身體活動對於兒童的生長發育，以及未來成人時的身心健康，與慢性疾病危險因子預防上，扮演非常重要的角色。因兒童期的身體活動具有轉移價值（Carryovervalue），若能於兒童期建立維持身體活動量的習慣，將可減少許多慢性病的危險因子，所以兒童其身體活動已是慢性防治關心的重要課題。

由以上研究得知，若能促進兒童培養良好的運動習慣，不僅於生長期間擁有健康的身體，還能預防成年後慢性疾病的發生。

二、規律運動行為之相關研究

規律運動具有促進健康體適能、紓解生活壓力、提升工作效能、滿足自我成就感、培養團體意識及團結合作精神、矯正偏差行為與提高生活品質等功能（蘇俊賢，2002）。有關規律運動的研究文獻十分繁多，在參考相關文獻後就將與本研究相關的資料整理於表2-6中：

表 2-6 國內、外學者對規律運動相關研究結果彙整表

編號	研究者	年度	研究對象	研究結論
1	Dishman	1986	內科醫生	研究結果顯示有 85 % 的醫生曾為憂鬱症者開立運動療法，60 % 的醫生曾為焦慮症病患開立運動療法，43 % 的醫生曾為化學藥物依賴患者開立運動療法。最常被開立運動療法為散步、游泳、騎自行車。
2	王瑞霞	1994	社區老年人	發現年輕時有規律運動習慣者，在體能活動的參與上，顯著高於年輕時無規律運動習慣者。

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|-----|------|-----------|---|
| 3 | 童淑琴 | 1994 | 臺灣電力總公司員工 | 研究目的是為了探討工作場所實施健康計畫後，是否能提升員工健康體能及建立運動習慣的成效。經實驗結果得知，在工作場所實施健康體能促進計畫不但可行，而且運動行為的養成確實有助於員工健康體能的改善。 |
| 4 | 林永明 | 1995 | 一般民眾 | 研究指出良好的規律運動，還應包括熱身運動及冷卻運動以減少運動後靜脈血液回流之姿勢性低血壓及心肌缺血等問題，此研究最後提出三點結論：1.運動習慣對人有益；2.運動習慣維持不易；3.運動習慣之探討是必要的。 |

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|-----------------|------|------------|--|
| 5 | 朱嘉華
、
方進隆 | 1998 | 國小教師 | 研究指出，有規律運動習慣之國小老師，其整體睡眠品質、睡眠困擾及白天功能障礙等層面之得分均顯著低於無規律運動習慣者。 |
| 6 | 蔡崇濱 | 1999 | 國立成功大學大一新生 | 研究指出，大學生的生理和心理趨於成熟，特別是運動器官的發展較明顯，正是學生在觀念上和技術上做好終身從事體育活動之準備的最佳時期。研究結果發現雖然九成以上的大一新生認為有運動的必要，卻僅有17.82%的學生有規律運動習慣。 |

接續下頁

接續上頁

7	謝文芳	2000	參與體能指導班學員	研究指出參與體能指導班的學員，在經過訓練二年之後再做調查，結果發現每人每週的運動時間平均增加90分鐘，與未經訓練之前做比較，在統計上有達顯著差異。
8	鍾東蓉	2000	臺北市立高中導師	研究結果發現受試者在學生時代有參與運動團隊，受過運動訓練者，其總運動量較高。
9	李碧霞	2001	社區中年人	受試者過去是否為運動代表與身體活動量之間亦無顯著差異。
10	余瑩瑛	2002	參與體能指導班女性學員	研究指出規律運動習慣者其身體質量指數比沒有運動習慣者為低。因此可知養成規律運動習慣有助於身體組成的改變。

接續下頁

- | | | | | |
|----|-----|------|-----------------|--|
| 11 | 范瑞瑩 | 2007 | 台北縣
國小學
童 | 研究國小肥胖學童與
非肥胖學童身體活動
現況及其相關因素，
經比較結果指出，有
參加運動性社團、自
我效能高、知覺阻礙
低、同儕支持高的肥
胖和體位適中的學童
身體活動量較高。 |
|----|-----|------|-----------------|--|

資料來源：本研究整理

綜合上述研究文獻可知，我們可以了解「規律運動習慣」是可以提升身體適應生活的能力，而要保持良好的體能狀態，不僅要隨時保持動態的生活方式，並且要能針對肌力、肌耐力、柔軟度及心肺耐力等要素加強訓練。而規律運動習慣的養成也可從文獻中得知，越年輕的時候來培養運動習慣，越可以維持住，而且規律運動也能降緩生理組織功能因年齡增加的退化速率，提高個體的生活品質。

第五節 「安親班」發展與相關研究之探討

一、安親班之發展與生態

安親班為臺灣社會最為盛行的一種學齡兒童課後托育機構，李新民(2001)在其《課後托育理論與實務》一書中提到，安親班之所以可以在現今蓬勃發展，主要有三個深層原因可

解釋。首先是社會變遷問題，由於臺灣社會歷經工商發展經濟結構體的改變，因而發生家庭結構改變，例如雙薪家庭以及小家庭的出現取代傳統大家庭結構，導致孩童於放學後乏人照顧，又因為都市大樓或封閉社區林立，喪失了傳統鄰里互助功能，因此家長顧慮孩童安全問題。其次是教育改革現象，八〇年代教育改革浪潮興起，初等教育的課程、教學以及評量皆出現重大變革，許多家長由於對於所謂的「教育專業」無所得知，因而乃將小孩送至安親班之類的課後托育機構，以轉移其教導責任。最後是擴大兒童發展需求，許多家長認為，在課後托育機構中，孩童有機會與年紀相仿之同伴發展人際關係，不但可以促進其社會性之發展，更能接受成人之督導，藉此來拓展孩童之發展經驗。

二、安親班與「補習教育」之關連性

臺灣補習風氣盛行和傳統觀念「士農工商」以及各級學校教師在評鑑學生的考試方式有關，因此根據統計，臺灣學生每週平均補習2.8小時，而且時間有隨著年級升高而遞增的趨勢（內政部兒童局，2006）。以現今國小學童來看，一天24小時扣除約8小時睡眠、8小時在學校上課、3小時在安親班或補習班，剩餘的休閒時間就十分有限，是否會因此降低其身體的活動量或運動意願，就值得仔細探討了。

「補習教育」之定義是根據教育部於民國88年6月所修正發布的「補習及進修教育法」第三條規定：「補習及進修教育區分為國民補習教育、進修教育及短期補習教育三種；凡已逾學齡未受九年國民教育之國民，予以國民補習教育；已受九年國民教育之國民，得受進修教育；志願增進生活知能之國民，得受短期補習教育。」。由此可知，補習及進修教

育可區分為國民補習教育、進修教育及短期補習教育三種。前兩者屬學校補習教育，而後者則屬一般社會補習教育。在我國的短期補習教育實施乃是以「補習班」的型態最為常見，補習班所實施之短期補習教育，是以補充國民生活知識，提高教育程度，傳授實用技藝，培養健全公民，以及促進社會進步作為主要目標(曾文昌、張浩然，2000)。由此可見，以「補習班」或「安親班」為主之短期補習教育乃是與社會整體之脈動息息相關，而成為非學校教育體系的另一主流。

「安親班」目前是當代臺灣社會最為盛行的一種學齡兒童課後托育機構，鄧淑慧(1993)將學齡兒童課後服務的機構形式區分為下列數種：民間機構式的才藝班、教育中心、課輔中心、幼稚園、托兒所、補習班附設的安親班；家庭式的托兒(托輔)中心、社會福利單位輔導的課後送托服務、以及學校所試辦的課後輔導班等。

「安親班」在廣義上可以說是屬於教育的機構，其性質是屬於提供「教育服務」的機構，但是財政部認為安親班的經營是「營利的機構」。因此，安親班無法享有與學校一樣的優惠待遇(盧美貴、蔡春美、江麗莉，1993)，而只能自給自足。而現今經營安親班的設備費、人事費、交通費以及材料費的提高，再加上同業的競爭愈來愈激烈，以致於經營上較以前更為困難。然而安親班經營業者為了永續經營，最主要的先決條件是在經營上要有利可圖，才能生存。因此安親班的經營業者必須要有「行銷」的觀念，運用針對安親班服務市場區隔，選定目標市場及確定市場定位等問題是相當重要的。

而所謂「市場」是指安親班設立地點轄區內的國小學生群體，「行銷」則指的是由安親班經營者透過組織的經營理念、辦理計畫及執行與控制，將提供的教育服務內容及看護功能推銷給學生家長，讓消費者對安親班的認同，而選擇到安親班消費，這就是安親班的行銷觀念（邱定雄，2001）。

三、安親班之相關文獻探討

安親班作為重要之課後托育機構，其衍生原因以及發展迅速現象，絕非僅是單純反映孩童於課後無人看顧之需求。此外，反觀安親班教學所反映之社會期待與變遷，或許能說明孩童於課後時間為何缺少運動時機。以下整理有關安親班的研究文獻，並將與本研究相關的資料整理於表 2-7 中：

表 2-7 專家學者對安親班相關研究結果彙整表

編號	研究者	年度	研究對象	研究結論
1	王文崇	2005	國小學 童家長	經研究調查，家長認為國小自辦安親班主要存在三項優點：收費低廉、活動空間大及方便性。但經研究證實，大多數家長仍選擇讓小孩就讀民營安親班，可見收費高低並不佔有主導影響地位。

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|---------------------|------|----------------------------|--|
| 2 | 陳建明 | 2006 | 蘭陽地區高年級學童 | 本研究主要的結論摘要如下：1.城鄉之間的學童，上安親班的比率並無顯著差異。2.家長對安親班的利益尋求主要是「生活照顧」與「課業輔導」需求。 |
| 3 | 閻長慧 | 2006 | 桃園縣社會局登記立案之國小校外課後托育中心（安親班） | 根據研究結果顯示，除了管理創新對財務績效無顯著的影響關係之外，其餘部份創新對於四種組織績效指標均呈現顯著的正向影響關係。而知識管理對於四種組織績效指標皆有顯著的正向影響關係，但知識管理的干擾效果只有在組織經營績效指標為顧客構面時才存在。 |

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|---------------------|------|------------------|--|
| 4 | 余茂鵬 | 2008 | 受試對象為有讓小孩上安親班之家長 | 研究結論如下：1.不同背景變項的家長，在安親班選擇行為都有顯著差異。2.連鎖品牌或自創品牌僅對家長在安親班選擇行為中的品質與經營有顯著差異。 |
| 5 | 趙秋玲 | 2009 | 訪問有讓小孩上英文安親班之家長 | 研究結果如下：1.家長對孩子期望及早、主動與持續補英語，以期具備良好英文能力。2.家長認同英文很重要，有利升學、深造，具國際觀，並可增強職場競爭力。3.絕大多數家長本身有能力教而不教，主要是希望給與子女最適當的學習安排。 |

接續下頁

- | | | | | |
|---|---------------------|------|---------------------------|--|
| 6 | 陳郁穎 | 2010 | 國小
二、四年
級學童 | 研究結論如下：1. 研究樣本於二年級中，參與安親班和才藝班的比率很高，但是到了四年級時參與率顯著下降。2. 在家中為第一個孩童，其參與安親班和才藝班的機率顯著較高。 |
| 7 | 李慶宏 | 2010 | 苗栗縣8
所小學
的家長
及教師 | 研究結果顯示國小學童家長對於選擇安親班時，最重視的是「合法立案」，其次是「環境與設備」；而就教師評估安親班的選擇因素時，最重視「合法立案」，其次是「師資與教學」。 |

資料來源：本研究整理

安親班的興起以及其經營型態，不僅反映了社會快速變遷，其中更是反映了現今家長對於孩童教育之如履薄冰心態。因此，安親班雖名為體制外機構，但其生存條件、發展演變，乃至於教學型態，也是關心教育現象之家長和教育人

員相當關切的課題。但是，安親班雖提供現今家長一個安心置放孩子的地方，卻也無形當中剝奪了孩子在課後的運動時間，部分家長可能認為孩子在學校能運用課間活動時間來從事運動，以彌補運動量的不足，但經研究者在教學現場進行觀察，部分參與課後安親班的孩子須習寫安親班老師給的作業，導致課間時間無法和同學從事運動，這也是本研究欲探究之問題。

第三章 研究方法

本章共分為六節，依序是研究架構、研究流程、研究對象、研究工具、實施程序以及資料處理等六節，以下逐節說明：

第一節 研究架構

本研究依研究目的與研究問題之性質，並參酌相關文獻分析，提出本研究之研究架構圖，如圖3-1所示，藉此簡示各變項間的關係。

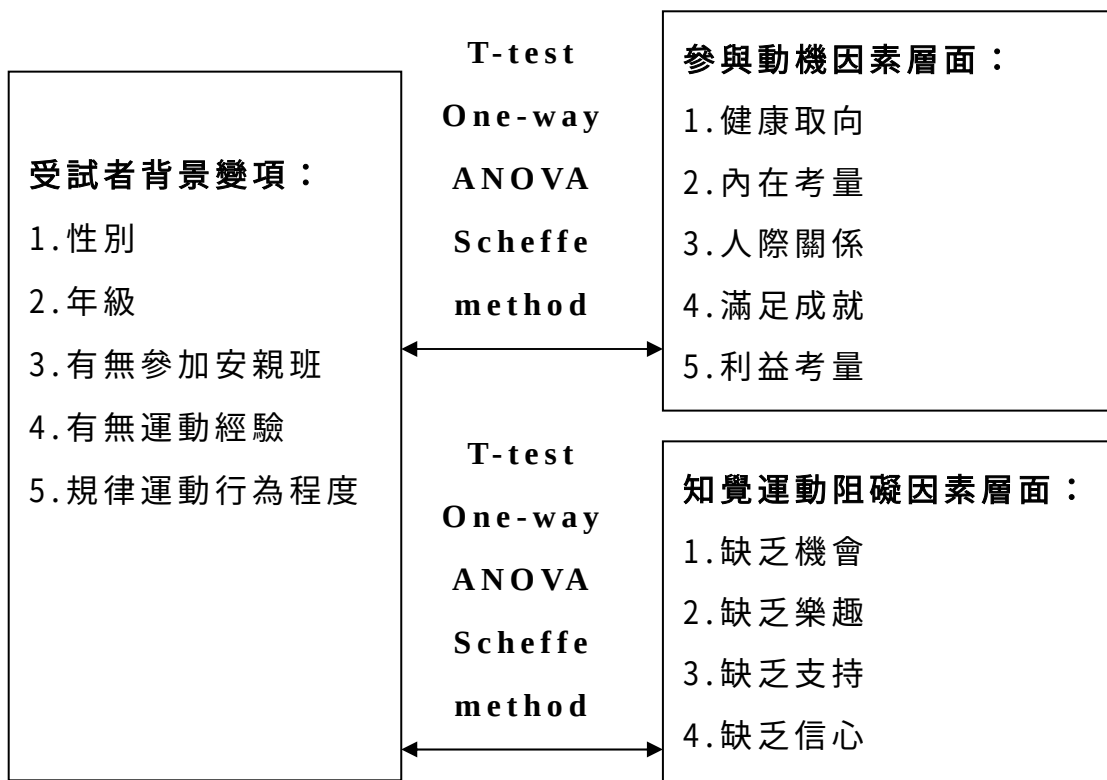


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本節為了具體描繪本研究之概念，以研究流程圖明確表示，藉此瞭解本研究方向之訂定及實施步驟。本研究流程如圖3-2所示。

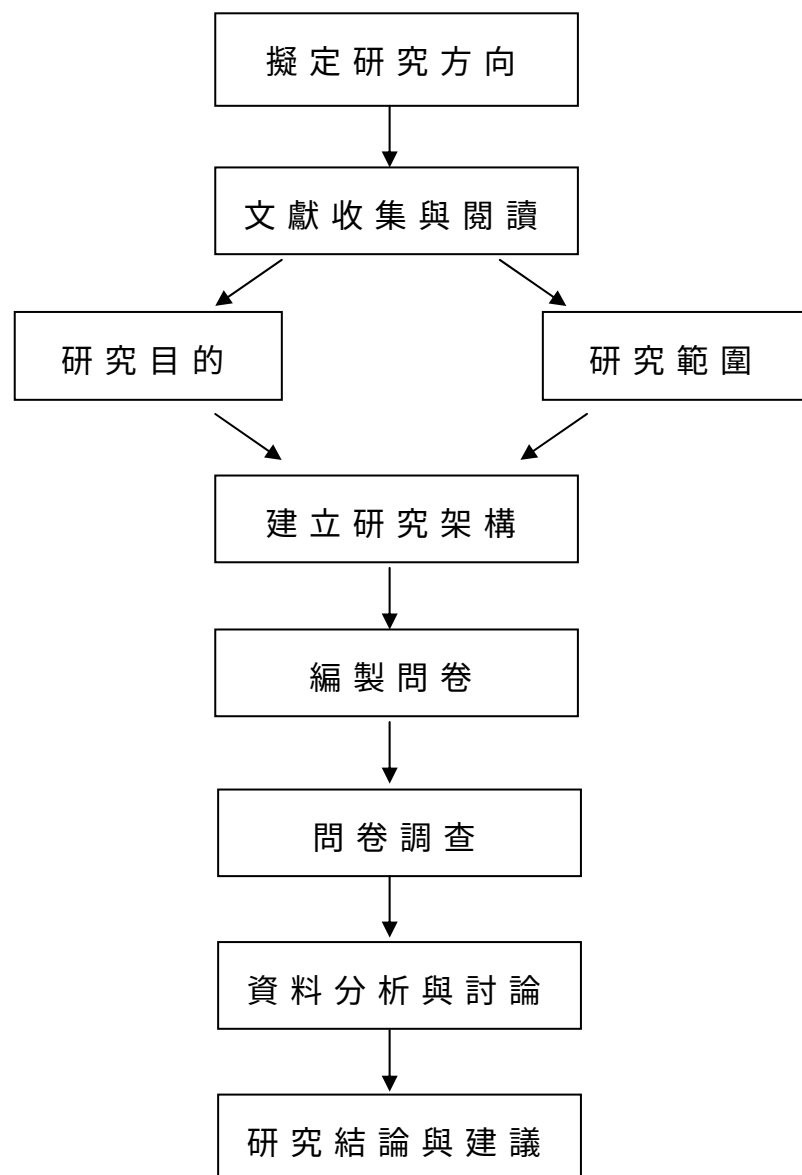


圖3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究是以九十九學年度臺中市公立國民小學普通班高年級學童為研究母群體，採立意抽樣方式，依據學校班級數規模先選定學校後，再以隨機取樣方式選取班級，以被選取班級之學童做為本研究樣本。

一、預試施測對象

本研究問卷初稿完成後，將隨機抽取九十九學年度臺中市上安國民小學之五、六年級各兩班之學童，做為本研究預試施測對象，取樣學校及人數分配如表3-1所示：

表3-1 預試抽樣結果分配一覽表

年級	問卷數	回收 問卷數	有效 問卷數	有效問卷 百分比
五年級	56	56	52	92.86%
六年級	58	58	52	89.66%
合計	114	114	104	91.23%

資料來源：本研究整理

二、正試施測對象

（一）正試問卷研究對象

本研究正試問卷施測之範圍，是以九十九學年度臺中市公立國民小學五、六年級學童為母群體，以立意抽樣方式選取5所學校，每校隨機抽取五、六年級各一班，合計10班，以做為正試施測對象，取樣學校及人數分配如表3-2所示：

表 3-2 正試抽樣結果分配一覽表

校 名	問 卷 數	回 收 問 卷 數	有 效 問 卷 數	有 效 問 卷 百 分 比
臺 中 國 小	62	58	55	94.83 %
西 屯 國 小	62	60	58	96.67 %
上 安 國 小	62	62	60	96.77 %
上 石 國 小	62	62	62	100 %
惠 來 國 小	62	53	50	94.34 %
合 計	310	295	285	96.61 %

資料來源：本研究整理

第四節 研究工具

本研究工具是根據相關文獻及配合實際狀況而設計，採問卷調查方式進行資料蒐集，問卷內容分為三部分，第一部份為「個人基本資料」、第二部分為「課間運動之參與動機量表」、第三部分為「課間運動之知覺運動阻礙因素量表」，請詳見附錄一，依序說明如下：

一、「個人基本資料」：

本研究調查樣本是以臺中市公立小學普通班高年級學童之個人基本資料為主，包括性別、年級、有無參加安親班、有無運動經驗、規律運動行為程度等。

二、「課間運動之參與動機量表」和「課間運動之知覺運動阻礙因素量表」：

（一）研究工具的設計：

本研究工具根據研究目的及文獻探討並參考謝鴻隆（2005）、王薰禾（2004）之研究，編製本研究「臺中市國小高年級學童課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素」之問卷。本研究問卷之「課間運動參與動機」部分經因素分析得到五個因素構面，包括「健康取向」、「內在考量」、「人際關係」、「滿足成就」以及「利益考量」。而「知覺運動阻礙因素」部分經因素分析得到四個因素構面，包括「缺乏機會」、「缺乏樂趣」、「缺乏支持」以及「缺乏信心」。

（二）計分方式

本研究問卷採用李克特 (Likert Scale) 之四點計分評量表。根據吳毓瑩（1996）的研究結論說明國小學童在測量態度量表時，四點量表特質變異量較大，潛力表現比奇數點好。因此在進行態度意見測量問卷上，四點量表較少被方法變異量所干擾，表現優於五點量表。所以本研究量表採用李克特 (Likert Scale) 四點計分評量表，各題計分範圍為 1-4 分，1 分代表「非常不同意」、2 分代表「不同意」、3 分代表「同意」、4 分代表「非常同意」，得分愈高則顯示參與動機愈高，反之，則表示參與動機愈低。

三、問卷信效度分析

預試問卷回收後需要進行信效度之分析，以瞭解問卷之適切性，才可確定正試問卷的形成。分析方法分述如下：

(一) 專家內容效度之建立

問卷初稿編制完成後，為瞭解本研究工具之代表性與適切性，乃藉由專家學者的意見調查，以建立專家內容效度。研究者函請五位具備教育專業及實務經驗之專家學者，協助鑑定量表題目是否符合研究主題及確定量表內容之適當性，並針對本研究之問卷初稿提供寶貴意見，以作為修正預試問卷之重要參考，名單如下表 3-3：

表 3-3 建立研究效度之專家學者與教育人員名單

姓名	服務單位與職稱	專長領域
洪榮聰	建國科技大學 教授	競技運動訓練、 體育學術研究
許慶昌	臺中市上安國小 校長	學校行政、 學校經營
陳建羽	臺中市上安國小 總務主任	學校行政、校園 環境規劃、體育教學
王祥俊	臺中市西屯國小 體育組長	體育行政、 體育教學
張信斐	臺中市惠來國小 體育組長	體育行政、 體育教學

資料來源：本研究整理

（二）項目分析

預試問卷進行項目分析的主要目的，主要是作為刪減題目的依據，以提高題目的品質，進而增加測驗的信度與效度。項目分析會求得每一個題項的「決斷值」，又簡稱CR值，方法是將預試者在測驗量表總得分的高分組（前27%的受試者）和低分組（後27%的受試者）在每一題得分的平均數進行差異比較，所得的數據資料再根據決斷值CR值及 p 值大小（ $p < .05$ 或 $p > .05$ ）來判斷此題目是否具有鑑別度。

為求能更精確的剔除不合適的題目，於是要更進一步檢驗每個題項與量表總分之積差相關，以相關分析來選取題目，所得數據資料根據相關值達.40以上且達顯著水準者（ $p < .05$ ）方可採用，反之則予以刪除。本研究課間運動參與動機量表中第27題未達顯著水準，予以刪除。其餘二十六題題目CR值大於4.0，可以進行後續之因素分析。如表3-4：

表3-4 課間運動參與動機量表項目分析摘要表

題號	題目	各題與 總分相 關	CR值
1	在課間時候運動可以訓練身體更加健康強壯。	.69*	7.96
2	在課間時候運動可以保持良好身材並且促進生長發育。	.49*	4.99
3	在課間時候運動可以提升自己的體能。	.43*	4.92

接續下頁

接續上頁

4	在課間時候運動是因為可以改善身體病痛。	.67*	6.12
5	在課間時候運動讓身體活動流流汗，會感覺更舒服。	.45*	4.46
6	在課間時候運動多少可以減輕體重，減少身體負擔。	.58*	6.08
7	我因為喜愛運動，所以在課間時候會出來運動一下。	.69*	6.46
8	運動能使我心情快樂，所以在課間時候會出來運動。	.57*	6.39
9	在課間時候運動，能使我暫時忘記不快樂的事。	.65*	7.33
10	在課間時候運動，能讓我享受運動帶來的樂趣。	.54*	5.42
11	在課間時候運動，可以消除緊張的心情。	.66*	6.38
12	在課間時候運動，可以降低緊張的生活壓力。	.69*	8.39
13	在課間時候運動，可以暫時忘記功課的壓力。	.48*	4.18
14	父母親建議在課間時候多出來運動，有益身體健康。	.69*	6.75

接續下頁

接續上頁

15	因為老師鼓勵學生多利用課間時候出來運動。	.49*	7.18
16	同伴相邀課間時候一起出去運動。	.44*	5.87
17	受到班際運動競賽的影響，會利用課間時候出來運動。	.67*	8.27
18	在課間時候運動，可以和同伴有良好的互動。	.61*	6.42
19	在課間時候運動，能增進同學之間的友誼。	.66*	6.23
20	在課間時候運動，能從中獲得成就感。	.61*	5.90
21	在課間時候運動，能在運動中建立自己的信心。	.44*	4.90
22	在課間時候運動，能表現自己的運動能力。	.69*	6.77
23	在課間時候運動，能提升運動能力的發展。	.59*	6.13
24	在課間時候運動，能幫助體育成績進步。	.61*	6.74
25	在課間時候運動，可以熟練運動的技巧。	.44*	5.06
26	因為課後要參加安親班而沒有時間運動，所以會利用課間出來運動。	.48*	4.36

* $p < .05$

本研究課間運動知覺阻礙因素量表中所有題目CR值均於4.0以上，因此二十六題皆予以保留，進行後續之因素分析。如下表3-5：

表3-5 課間運動知覺阻礙因素量表項目分析摘要表

題 號	題 目	各 題 與 總 分 相 關	CR值
1	因為課間沒有太長的休息時間，而不去運動。	.56*	5.23
2	因為氣候不佳，在課間時候我不想出去運動。	.53*	5.32
3	因為沒有運動的同伴，所以在課間時候我不想去運動。	.49*	5.72
4	因為老師缺乏鼓勵，所以在課間時候我不想去運動。	.66*	6.84
5	在課間時候如果有比運動更有趣的事情，我就不去運動。	.66*	5.83
6	我會因為安親班給太多作業，而無法在課間時候運動。	.67*	9.16
7	我會考慮課後還要參加安親班而感覺太累，所以在課間時候不想去運動。	.71*	9.08
8	我會因為身體不舒服（如感冒），而不參加課間運動。	.65*	7.66

接續下頁

接續上頁

9	我會因為本身體力太差，而不參加課間運動。	.69*	9.61
10	我會受到心情不愉快的影響，而不參加課間運動。	.59*	8.40
11	我會因為本身運動條件不好，而不參加課間運動。	.61*	7.10
12	我會因為缺乏老師的鼓勵，而不參加課間運動。	.70*	6.57
13	如果我有參加過運動性社團或育樂營的經驗，我會更經常參加課間運動。	.68*	7.63
14	我常因為自己懶得運動，而不參加課間運動。	.70*	7.72
15	我會因為害怕運動造成傷害，而不參加課間運動。	.63*	6.92
16	我本身對運動缺乏自信心，所以不參加課間運動。	.60*	6.60
17	我覺得自己很健康，所以不需參加課間運動。	.67*	8.52
18	因為運動時可能會表現不好，所以我不參加課間運動。	.62*	7.38
19	我不知道運動的好處，所以我不參加課間運動。	.64*	9.53

接續下頁

接續上頁

20	我對運動缺乏興趣，所以不會想參加課間運動。	.54*	8.19
21	我平常沒有建立運動的習慣，所以不參加課間運動。	.61*	7.96
22	因為運動場所離教室太遠，所以我不想參加課間運動。	.60*	8.33
23	因為缺乏運動器材，所以我不想參加課間運動。	.70*	9.51
24	因為運動可能會發生危險，所以我不想參加課間運動。	.61*	7.34
25	因為課間時段，運動場所都是人，所以不想去運動。	.65*	8.42
26	因為沒有我喜歡的運動場所，所以我不想參加課間運動。	.60*	7.78

* $p < .05$

（三）課間運動參與動機之因素分析（建構效度）

以探索性因素分析來建構其效度，先以 KMO 與 Bartlett 檢定，檢測取樣的合適性，本研究課間運動參與動機量表的 KMO 值為 .86，Bartlett 球型考驗的 Chi-Square 值為 1462.05（自由度為 325）達顯著，適合進行因素分析，因素分析是以主要成分分析法，再以最大變異法（Varimax）直交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因素，經轉軸後共萃取出五個因素，五個因素之解釋變異量分別為 16.10%、12.79%、11.42%、10.37%、10.33%，累積解釋變異量數為 61.01%，顯示本量表有

良好的建構效度。

（四）課間運動參與動機量表之信度分析

為了瞭解問卷的一致性與穩定性，將以Cronbach's α 內部一致性來考驗其信度。由表3-6得知，課間運動參與動機量表整體信度為.91，且健康取向、內在考量、人際關係、滿足成就以及利益考量等五個分量表的信度依序為.87、.85、.78、.81、.73，總量表的Cronbach's α 值為.91，顯示本量表具有良好的信度。

由表3-6顯示，因素分析的結果共得五個因素，且其累積變異數量為61.07%。各個因素的命名及其包含的題數如下：

因素一包括「在課間時候運動可以訓練身體更加健康強壯。在課間時候運動可以保持良好身材並且促進生長發育。在課間時候運動可以提升自己的體能。在課間時候運動是因為可以改善身體病痛。在課間時候運動讓身體活動流流汗，會感覺更舒服。在課間時候運動多少可以減輕體重，減少身體負擔。我因為喜愛運動，所以在課間時候會出來運動一下。」等七題，其內容是希望透過參與課間運動使自己身體方面更加健康有關，故命名為「健康取向」。本因素之課間運動參與動機因素負荷量介於.47-.83之間，可解釋變異量為16.10%。

因素二包括「運動能使我心情快樂，所以在課間時候會出來運動。在課間時候運動，能使我暫時忘記不快樂的事。在課間時候運動，能讓我享受運動帶來的樂趣。在課間時候運動，可以消除緊張的心情。在課間時候運動，可以降低緊張的生活壓力。在課間時候運動，可以暫時忘記功課的壓力。」等六題，其內容與參與課間運動的動機思想、個人情

感等內心活動有關，故命名為「內在考量」。本因素之課間運動參與動機因素負荷量介於.49—.80之間，可解釋變異量為12.79%。

因素三包括「父母親建議在課間時候多出來運動，有益身體健康。因為老師鼓勵學生多利用課間時候出來運動。同伴相邀課間時候一起出去運動。受到班際運動競賽的影響，會利用課間時候出來運動。在課間時候運動，可以和同伴有良好的互動。在課間時候運動，能增進同學之間的友誼。」等六題，其內容是希望透過課間運動來與他人建立良好關係，故命名為「人際關係」。本因素之課間運動參與動機因素負荷量介於.50—.79之間，可解釋變異量為11.42%。

因素四包括「在課間時候運動，能從中獲得成就感。在課間時候運動，能在運動中建立自己的信心。在課間時候運動，能表現自己的運動能力。」等三題，其內容與建立個人價值觀及成就感有關，故命名為「滿足成就」。本因素之課間運動參與動機因素負荷量介於.38—.78之間，可解釋變異量為10.37%。

因素五包括「在課間時候運動，能提升運動能力的發展。在課間時候運動，能幫助體育成績進步。在課間時候運動，可以熟練運動的技巧。因為課後要參加安親班而沒有時間運動，所以會利用課間出來運動。」等四題，其內容與可以從參與課間運動中獲得知識或成績有關，故命名為「利益考量」。本因素之課間運動參與動機因素負荷量介於.54—.81之間，可解釋變異量為10.33%。

表 3-6 課間運動參與動機量表因素分析摘要表

因 素	編 號	題 目	因 素 負 荷 量	解 釋 變 異 量	特 徵 值	Cronbach's α 值
健 康 取 向	5	在課間時候運動讓身體活動流流汗，會感覺更舒服。	.83			
	1	在課間時候運動可以訓練身體更加健康強壯。	.75			
	7	我因為喜愛運動，所以在課間時候會出來運動一下。	.71			
	3	在課間時候運動可以提升自己的體能。	.67	16.10 %	9.06	.87
	4	在課間時候運動是因為可以改善身體病痛。	.52			
	2	在課間時候運動可以保持良好身材並且促進生長發育。	.46			
	6	在課間時候運動多少可以減輕體重，減少身體負擔。	.46			

接續下頁

接續上頁

	12	在課間時候運動，可以降低緊張的生活壓力。	.80			
	8	運動能使我心情快樂，所以在課間時候會出來運動。	.61			
內	9	在課間時候運動，能使我暫時忘記不快樂的事。	.60	12.79	2.57	.85
在				%		
考	11	在課間時候運動，可以消除緊張的心情。	.58			
量	10	在課間時候運動，能讓我享受運動帶來的樂趣。	.53			
	13	在課間時候運動，可以暫時忘記功課的壓力。	.49			

接續下頁

接續上頁

	15	因為老師鼓勵學生多利用課間時候出來運動。	.79				
	14	父母親建議在課間時候多出來運動，有益身體健康。	.74				
人 際 關 係	19	在課間時候運動，能增進同學之間的友誼。	.74				
	16	同伴相邀課間時候一起出去運動。	.54	11.42 %	1.93	.78	
	18	在課間時候運動，可以和同伴有良好的互動。	.50				
	17	受到班際運動競賽的影響，會利用課間時候出來運動。	.50				

接續下頁

接續上頁

滿足成就	20	在課間時候運動，能從中獲得成就感。	.78			
	21	在課間時候運動，能在運動中建立自己的信心。	.67	10.37%	1.40	.81
	22	在課間時候運動，能表現自己的運動能力。	.38			
利益考量	23	在課間時候運動，能提升運動能力的發展。	.81			
	26	因為課後要參加安親班而沒有時間運動，所以會利用課間出來運動。	.75	10.33%	1.31	.73
	24	在課間時候運動，能幫助體育成績進步。	.70			
	25	在課間時候運動，可以熟練運動的技巧。	.54			
總累計解釋變異量 = 61.01% 整體 Cronbach's α 值 = .91						

資料來源：本研究整理

（五）知覺運動阻礙因素之因素分析（建構效度）

以探索性因素分析來建構量表之效度，程序上先考驗 KMO 與 Bartlett 檢定，以檢測取樣的合適性，本研究課間運動知覺運動阻礙因素量表的 KMO 為 .85，Bartlett 球型考驗的 Chi-Square 值為 1650.69（自由度為 325）達顯著，適合進行因素分析，因素分析是以主要成分分析法，再以最大變異法（Varimax）直交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因素，經轉軸後共萃取出四個因素，四個因素之解釋變異量分別為 16.758%、16.123%、15.907%、15.224%，累積解釋變異量數為 64.01%，顯示本量表有良好的建構效度。

（六）知覺運動阻礙因素之信度分析

為了瞭解問卷的一致性與穩定性，將以 Cronbach's α 內部一致性來考驗其信度。由表 3-6 得知，知覺運動阻礙因素量表整體信度為 .94，且缺乏機會、缺乏支持、缺乏樂趣以及缺乏信心等四個分量表的信度依序為 .83、.73、.86、.80，總量表的 Cronbach's α 值為 .94，顯示本量表具有良好的信度。

由表 3-7 顯示，因素分析的結果共得四個因素，且其累積變異數量為 64.01。各個因素的命名及其包含的題數如下：

因素一包括「因為課間沒有太長的休息時間，而不去運動。因為氣候不佳，在課間時候我不想出去運動。因為沒有運動的同伴，所以在課間時候我不想去運動。我會因為安親班給太多作業，而無法在課間時候運動。我會因為身體不舒服（如感冒），而不參加課間運動。我會因為本身體力太差，而不參加課間運動。因為運動場所離教室太遠，所以我不想參加課間運動。因為缺乏運動器材，所以我不想參加課間運動。」等八題，其內容與個人從事課間運動時，受到運動機

會被削弱之影響有關，故命名為「缺乏機會」。本課間運動知覺阻礙因素負荷量介於.77-.44之間，可解釋變異量為16.76%。

因素二包括「在課間時候如果有比運動更有趣的事情，我就不去運動。我會受到心情不愉快的影響，而不參加課間運動。我常因為自己懶得運動，而不參加課間運動。我對運動缺乏興趣，所以不會想參加課間運動。因為沒有我喜歡的運動場所，所以我不想參加課間運動。」等五題，其內容與個人從事課間運動時，是否會感受到快樂與興趣有關，故命名為「缺乏樂趣」。本課間運動知覺阻礙因素負荷量介於.72-.47之間，可解釋變異量為16.12%。

因素三包括「因為老師缺乏鼓勵，所以在課間時候我不想去運動。我會因為缺乏老師的鼓勵，而不參加課間運動。如果我有參加過運動性社團或育樂營的經驗，我會更經常參加課間運動。我覺得自己很健康，所以不需參加課間運動。我不知道運動的好處，所以我不參加課間運動。我平常沒有建立運動的習慣，所以不參加課間運動。因為課間時段，運動場所都是人，所以不想去運動。」等七題，其內容有關個人從事課間運動時，會被自己的運動經驗和他人鼓勵所影響，故命名為「缺乏支持」。本課間運動知覺阻礙因素負荷量介於.88-.49之間，可解釋變異量為15.91%。

因素四包括「我會考慮課後還要參加安親班而感覺太累，所以在課間時候不想去運動。我會因為本身運動條件不好，而不參加課間運動。我會因為害怕運動造成傷害，而不參加課間運動。我本身對運動缺乏自信心，所以不參加課間運動。因為運動時可能會表現不好，所以我不參加課間運動。

因為運動可能會發生危險，所以我不想參加課間運動。」等六題，其內容與個人從事課間運動時，受到本身對自己是否能從事課間運動的信心有關，故命名為「缺乏信心」。本課間運動知覺阻礙因素負荷量介於.73-.46之間，可解釋變異量為15.22%。

表 3-7 課間運動知覺阻礙因素量表因素分析摘要表

因 素	編 號	題 目	因 素 負 荷 量	解 釋 變 異 量	特 徵 值	Cronbach's α 值
缺 乏 機 會	6	我會因為安親班給太多作業，而無法在課間時候運動。	.77			
	8	我會因為身體不舒服（如感冒），而不參加課間運動。	.75			
	2	因為氣候不佳，在課間時候我不想出去運動。	.75	16.76 %	10.43	.83
	3	因為沒有運動的同伴，所以在課間時候我不想去運動。	.64			
	1	因為課間沒有太長的休息時間，而不去運動。	.62			

接續下頁

接續上頁

22	因為運動場所離教室太遠， 所以我不想參加課間運動。	.58			
23	因為缺乏運動器材，所以我 不想參加課間運動。	.54			
9	我會因為本身體力太差，而 不參加課間運動。	.44			
5	在課間時候如果有比運動更 有趣的事情，我就不去運 動。	.72			
14	我常因為自己懶得運動，而 不參加課間運動。	.70			
20	我對運動缺乏興趣，所以不 會想參加課間運動。	.63	16.12 %	2.17	.73
10	我會受到心情不愉快的影 響，而不參加課間運動。	.60			
26	因為沒有我喜歡的運動場 所，所以我不想參加課間運 動。	.47			

接續下頁

接續上頁

12	我會因為缺乏老師的鼓勵， 而不參加課間運動。	.88				
17	我覺得自己很健康，所以不 需參加課間運動。	.80				
13	如果我有參加過運動性社團 或育樂營的經驗，我會更經 常參加課間運動。	.77				
19	我不知道運動的好處，所以 我不參加課間運動。	.63	15.90 %	1.63	.86	
21	我平常沒有建立運動的習 慣，所以不參加課間運動。	.57				
25	因為課間時段，運動場所都 是人，所以不想去運動。	.53				
4	因為老師缺乏鼓勵，所以在 課間時候我不想去運動。	.49				

接續下頁

接續上頁

	我會因為本身運動條件				
11	不好，而不參加課間運動。	.73			
7	我會考慮課後還要參加安親班而感覺太累，所以在課間時候不想去運動。	.68			
缺	我會因為害怕運動造成				
15	傷害，而不參加課間運動。	.65			
乏			15.22		
信			%	1.36	.80
心	因為運動時可能會表現				
18	不好，所以我不參加課間運動。	.63			
	我本身對運動缺乏自信				
16	心，所以不參加課間運動。	.49			
	因為運動可能會發生危				
24	險，所以我不想參加課間運動。	.46			

總累計解釋變異量 = 64.01% 整體 Cronbach's α 值 = .94

資料來源：本研究者整理

第五節 實施程序

一、預試施測程序

本研究預試問卷調查時間從西元2011年3月2日至2011年3月9日為止，以臺中市上安國小普通班高年級114名學童為施測對象，施測過程為研究者利用早自修時間，前往欲施測的班級對學童說明為何要填寫這份問卷，並詢問是否有人看不懂題目的意思，待施測對象無疑問後才開始填寫問卷。施測後共回收114份，回收率100.00%，刪除無效問卷後，得到有效問卷104份，可用率為91.23%，詳如表3-1所示。

二、正試問卷施測程序

本研究正試問卷發放時間從西元2011年5月9日至2011年5月30日為止，以臺中市五所公立國小普通班高年級學童為施測對象。施測過程由研究者發送問卷至欲施測的學校，請該校的體育組長隨機選取五、六年級各一班，再轉發給導師利用早自修進行施測。研究者特別請導師在施測前先向學生說明填寫問卷的原因，並向學童解釋專有名詞的含意，確認學童無疑後才行施測。本研究正試問卷總計發放問卷數310份，共回收295份，回收率為約95%，經剔除廢卷後，得到有效問卷285份，可用率約為97%，如表3-2所示。

第六節 資料處理

本研究室以SPSS for Windows 12.0 版套裝統計軟體為輔助計算工具，將建檔的數據進行電腦分析，本研究中所有顯著水準均以 $p < .05$ 為標準，分析的內容包括如下：

一、推論統計 (Inferential statistics)

(一) 獨立樣本 T 檢定 (Independent-samples T test) : 考慮不同背景變項 (性別、年級、有無參加安親班以及運動經驗) 之臺中市國小高年級學童在課間運動參與動機與知覺阻礙因素上是否有顯著差異。

(二) 單因子變異數分析 (One-way analysis of variance) : 考驗不同背景變項 (規律運動行為程度) 之臺中市國小高年級學童在課間運動參與動機與知覺阻礙因素上是否有顯著差異。

(三) 雪費法事後比較 (Scheffe method) : 針對單因子變異數分析有顯著差異者進行事後比較, 以瞭解真正差異的組別。

二、本研究的各項假設考驗之顯著水準均設定為 $p < .05$ 。

第四章 研究結果與綜合分析

本章針對研究調查結果進行分析與討論，以瞭解不同背景變項之國小高年級學童在課間運動參與動機及知覺運動阻礙因素之狀況與差異情形，所得資料將分為四節進行說明：一、基本資料之分析；二、國小高年級學童課間運動參與動機之分析；三、國小高年級學童課間運動之知覺運動阻礙因素之分析；四、綜合分析。

第一節 基本資料之分析

本節就研究中有有效樣本之背景資料變項的分配次數及百分比加以分析敘述，包括：性別、年級、有無參加安親班、有無運動經驗及規律運動行為程度等五項，如表 4-1 所示。

一、性別

本研究中回收有效問卷之男、女學童的分佈情形，經調查結果統計，本研究樣本中男生有 143 人，佔 50.20%；女生有 142 人，佔 49.80%。

二、年級

本研究中回收有效問卷之學童就讀年級的分佈情形，經調查結果統計，本研究樣本中五年級有 140 人，佔 49.10%；六年級有 145 人，佔 50.90%。

三、有無參加安親班

本研究中回收有效問卷之學童有無參加安親班的分佈情形，經調查結果統計，本研究樣本中有參加安親班的學童有 121 人，佔 42.50%；沒有參加安親班的學童有 164 人，佔

57.50%。

四、有無運動經驗

本研究中回收有效問卷之學童有無運動經驗的分佈情形，經調查結果統計，本研究樣本中有參加運動性社團或育樂營的學童有 156 人，佔 54.70%；沒有參加運動性社團或育樂營的學童有 129 人，佔 45.30%。

五、規律運動行為程度

本研究中回收有效問卷之學童參與規律運動行為程度的分佈情形，經調查結果統計，本研究樣本中低規律運動行為程度的學童有 39 人，佔 13.70%；中規律運動行為程度的學童有 160 人，佔 56.10%；高規律運動行為程度的學童有 86 人，佔 30.20%。

表 4-1 受試者基本資料之次數分配及百分比統計表

受試者資本資料		人數	百分比(%)
全體	項目	285	100.00
	男	143	50.20
性別	女	142	49.80
年級	五年級	140	49.10
	六年級	145	50.90
有無參加 安親班	有參加安親班	121	42.50
	無參加安親班	164	57.50

接續下頁

接續上頁

有無運動經驗	有運動經驗	156	54.70
	無運動經驗	129	45.30
規律運動 行為程度	低規律運動行為	39	13.70
	中規律運動行為	160	56.10
	高規律運動行為	86	30.20

資料來源：本研究整理

第二節 國小高年級學童課間運動參與動機之現況與差異性分析

本節是根據國小高年級學童在「課間運動之參與動機量表」的問卷得分，統計出學童在課間運動參與動機之「健康取向」、「內在考量」、「人際關係」、「滿足成就」以及「利益考量」等五個層面在不同背景變項的差異情形。因此將學童在問卷中各個題目之選填結果，分別依據各題目選項之得分，以及各層面之平均數、標準差、 t 值和 F 值，分析討論說明如下。

一、臺中市國小高年級學童課間運動之參與動機現況分析

「課間運動之參與動機量表」經描述性統計分析後，求得整體量表平均數為 3.26，表示學童在參與課間運動上持有高度的動機。

（一）健康取向層面

此層面量表經描述性統計分析後，求得平均數為 3.30，表示此層面為正向題，代表大多數的學童填答的選項為「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第一名，如表 4-2 所示。

（二）內在考量層面

此層面量表經描述性統計分析後，求得平均數為 3.23，表示此層面為正向題，代表大多數的學童填答的選項為「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第四名，如表 4-2 所示。

（三）人際關係層面

此層面量表經描述性統計分析後，求得平均數為 3.29，表示此層面為正向題，代表大多數的學童填答的選項為「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第二名，如表 4-2 所示。

（四）滿足成就層面

此層面量表經描述性統計分析後，求得平均數為 3.27，表示此層面為正向題，代表大多數的學童填答的選項為「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第三名，如表 4-2 所示。

（五）利益考量層面

此層面量表經描述性統計分析後，求得平均數為 3.20，表示此層面為正向題，代表大多數的學童填答的選項為「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第五名，如表 4-2 所示。

研究結果雖然顯示「健康取向」因素層面為排序第一，但是與排序第二的「人際關係」因素層面相距不大，因此可知國小學童在參與課間運動的動機，可說是以「健康取向」與「人際關係」兩者並重。此研究結果與謝鴻隆（2005）與陳青雲（2009）的研究結果也就不完全相似，顯示出學童若是參與課後運動或休閒運動，其參與動機多是為了能促進健康取向，但若是在學校環境裡，則大多數學童除了考慮健康外，亦會受到同儕影響而參與課間運動。

表 4-2 臺中市國小高年級學童課間運動參與動機各因素層面之現況分析表

因素層面名稱	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
健康取向層面	285	3.30	.59
人際關係層面	285	3.29	.65
滿足成就層面	285	3.27	.71
內在考量層面	285	3.23	.70
利益考量層面	285	3.20	.61
整體量表		3.26	.57

資料來源：本研究整理

二、臺中市國小高年級學童課間運動參與動機之差異性分析

旨在分析性別、年級、有無參加安親班、有無運動經驗以及規律運動行為程度等五個不同背景變項與臺中市國小高年級學童課間運動參與動機之差異性，參與動機包括「健康取向」、「內在考量」、「人際關係」、「滿足成就」以及「利益考量」等五個層面，進行獨立樣本 T 檢定以及單因子變異數分析（ANOVA）後，以考驗本研究假設之理論基礎。分析討論如下：

（一）性別

經獨立樣本 T 檢定得知，不同性別在五個層面當中所呈現出來的，只有在「滿足成就」層面有顯著差異，而在此層面當中，又以男生較女生參與動機高，其餘四個層面並無顯著差異，如表 4-3 所示。

表 4-3 不同性別的學童在課間運動參與動機上之差異分析表

性 別 因 素 名 稱	男（N= 143）		女（N= 142）		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
健康取向	3.34	.60	3.24	.57	1.45
內在考量	3.30	.72	3.15	.67	1.73
人際關係	3.34	.66	3.25	.64	1.11
滿足成就	3.38	.67	3.19	.73	2.31*
利益考量	3.27	.58	3.13	.63	1.93

* $p < .05$

(二) 年級

經獨立樣本 T 檢定得知，不同年級在「健康取向」、「內在考量」以及「滿足成就」三個層面上有顯著差異，而且五年級學童較六年級學童參與動機高，如表 4-4 所示。

表 4-4 不同年級的學童在課間運動參與動機上之差異分析表

年級	五年級 (N = 140)		六年級 (N = 145)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
因素名稱					
健康取向	3.37	.53	3.21	.64	2.36*
內在考量	3.38	.62	3.08	.73	3.81*
人際關係	3.37	.63	3.22	.66	1.95
滿足成就	3.43	.63	3.15	.75	3.47*
利益考量	3.26	.56	3.14	.65	1.66

* $p < .05$

(三) 有無參加安親班

經獨立樣本 T 檢定得知，有無參加安親班的學童在五個層面當中所呈現出來的，只有在「利益考量」層面上有顯著差異，其餘四個層面並無顯著差異。而在「利益考量」層面當中，又以有參加安親班的學童較無參與安親班的學童參與動機高，如表 4-5 所示。

表 4-5 有無參加安親班的學童在課間運動參與動機上之差異分析表

有無參加安親班	有 (N = 121)		無 (N = 164)		<i>t</i>
因素名稱	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
健康取向	3.31	.55	3.27	.62	.733
內在考量	3.23	.65	3.20	.73	.623
人際關係	3.33	.58	3.27	.70	.771
滿足成就	3.23	.66	3.29	.74	.001
利益考量	3.31	.56	3.11	.63	2.88*

* $p < .05$

(四) 有無運動經驗

經獨立樣本 T 檢定得知，有無運動經驗的學童在「內在考量」以及「滿足成就」兩個層面上有顯著差異，而且有運動經驗的學童較無運動經驗的學童參與動機高，如表 4-6 所示。

表 4-6 有無運動經驗的學童在課間運動參與動機上之差異分析表

有無運動經驗	有 (N = 156)		無 (N = 129)		<i>t</i>
因素名稱	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
健康取向	3.34	.61	3.22	.56	1.65
內在考量	3.31	.70	3.13	.67	2.19*

接續下頁

接續上頁

人際關係	3.56	.66	3.22	.63	1.82
滿足成就	3.37	.70	3.19	.71	2.08*
利益考量	3.25	.58	3.13	.65	1.61

* $p < .05$

(五) 規律運動行為程度

經單因子變異數分析 (ANOVA) 得知，不同規律運動行為的學童在「健康取向」、「內在考量」、「人際關係」以及「滿足成就」四個層面上有顯著差異，因此進一步利用雪費法來做事後比較，分析結果如表 4-7 所示。

表 4-7 不同規律運動行為的學童在課間運動參與動機上之差異分析表

規 律 運 動 行 為 程 度								
因 素 名	1		2		3		<i>F</i> (<i>p</i>)	Scheffe method
	低 程 度		中 程 度		高 程 度			
	(<i>N</i> = 39)		(<i>N</i> = 160)		(<i>N</i> = 86)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
健 康 取 向	3.17	.69	3.23	.53	3.29	.59	5.12* (.01)	2、 3 > 1

接續下頁

接續上頁

內在考量	3.08	.75	3.13	.68	3.46	.65	7.58* (.01)	2、3 > 1
人際關係	3.20	.73	3.23	.61	3.45	.67	3.44* (.03)	3 > 2、1
滿足成就	3.18	.84	3.21	.69	3.48	.64	5.00* (.01)	3 > 2、1
利益考量	3.11	.64	3.17	.60	3.30	.61	1.84 (.16)	

* $p < .05$

第三節 國小高年級學童知覺運動阻礙因素之現況與差異性分析

本節是根據國小高年級學童在問卷中「課間運動之知覺運動阻礙因素量表」之得分，求出學童在知覺運動阻礙因素之「缺乏機會」、「缺乏樂趣」、「缺乏支持」以及「缺乏信心」等四個層面在不同背景變項的差異情形。茲將學童在問卷中各個題目之選填結果，分別依據各題目選項之得分，及各層面之平均數、標準差、 t 值和 F 值，分析討論說明如下。

一、臺中市國小高年級學童課間運動之知覺運動阻礙因素之現況分析

整體量表經統計分析，其平均數為1.98，各構面阻礙因素依序為「缺乏機會」、「缺乏樂趣」、「缺乏支持」以及「缺乏信心」等四個層面。

（一）缺乏機會層面

由表4-8中可知，平均數為1.98，表示此層面為負向題，多數學生填答的選項為「不同意」或「非常不同意」，在四個因素構面中排序為第1位。

（二）缺乏樂趣層面

由表4-8中可知，平均數為1.97，表示此層面為負向題，多數學生填答的選項為「不同意」或「非常不同意」，在四個因素構面中排序為第2位。

（三）缺乏支持層面

由表4-8中可知，平均數為1.93，表示此層面為負向題，多數學生填答的選項為「不同意」或「非常不同意」，在四個因素構面中排序為第3位。

（四）缺乏信心層面

由表4-8中可知，平均數為1.87，表示此層面為負向題，多數學生填答的選項為「不同意」或「非常不同意」，在四個因素構面中排序為第4位。

此結果與謝鴻隆（2005）以及陳青雲（2009）的研究結果相似，可知國小學童易受外在的影響而造成參與運動的阻礙。

表 4-8 臺中市國小高年級學童課間之知覺運動阻礙因素各層面之現況分析表

因素層面名稱	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
缺乏機會層面	285	2.14	.70
缺乏樂趣層面	285	1.97	.75
缺乏支持層面	285	1.93	.62
缺乏信心層面	285	1.87	.77
整體量表		1.98	.66

資料來源：本研究整理

二、臺中市國小高年級學童課間運動之知覺運動阻礙之差異性分析

旨在分析性別、年級、有無參加安親班、有無運動經驗以及規律運動行為等五個不同背景變項與臺中市國小高年級學童課間運動之知覺運動阻礙之差異性，知覺運動阻礙因素層面包括「缺乏機會」、「缺乏樂趣」、「缺乏支持」以及「缺乏信心」等四個層面，進行獨立樣本 T 檢定以及單因子變異數分析（ANOVA）後，以考驗本研究假設之理論基礎。分析討論如下：

（一）性別

經獨立樣本 T 檢定得知，不同性別在「缺乏機會」以及「缺乏樂趣」這兩個層面有顯著差異，且女生受阻礙因素影響的程度高於男生，如表 4-9 所示。

表 4-9 不同性別的學童在課間運動之知覺運動阻礙因素上之差異分析表

性 別	男 (N = 143)		女 (N = 142)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
因素名稱					
缺乏機會	2.04	.70	2.24	.69	-2.35*
缺乏樂趣	1.88	.74	2.05	.75	-2.00*
缺乏支持	1.91	.67	1.95	.58	-.56
缺乏信心	1.80	.76	1.95	.77	-1.67

* $p < .05$

(二) 年級

經獨立樣本 T 檢定得知，不同年級在「缺乏樂趣」和「缺乏信心」這二個層面上有顯著差異，且六年級學童受阻礙因素影響的程度高於五年級學童，如表 4-10 所示。

表 4-10 不同年級的學童在課間運動之知覺運動阻礙因素上之差異分析表

年 級	五 年 級		六 年 級		<i>t</i>
	(N = 140)		(N = 145)		
因 素 名 稱	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
缺 乏 機 會	2.11	.69	2.17	.71	-.70
缺 乏 樂 趣	1.86	.69	2.07	.79	-2.41*
缺 乏 支 持	1.88	.57	1.98	.67	-1.36
缺 乏 信 心	1.78	.73	1.97	.79	-2.17*

* $p < .05$

（三）有無參加安親班

經獨立樣本 T 檢定得知，有無參加安親班的學童在四個層面當中所呈現出來的，在課間運動之知覺運動阻礙各因素層面上均無顯著差異，如表 4-11 所示。

表 4-11 有無參加安親班的學童在課間運動之知覺運動阻礙之差異分析表

有無參加安親班 因素名稱	有（N = 121）		無（N = 164）		t
	M	SD	M	SD	
缺乏機會	2.13	.62	2.14	.76	-.11
缺乏樂趣	1.95	.67	1.98	.80	-.24
缺乏支持	1.92	.54	1.94	.68	-.29
缺乏信心	1.89	.68	1.87	.82	-.23

* $p < .05$

（四）有無運動經驗

經獨立樣本 T 檢定得知，有無運動經驗的學童在「缺乏機會」、「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」這三個層面上有顯著差異，而且無運動經驗的學童比有運動經驗的學童在知覺運動阻礙因素來得高，如表 4-12 所示。

表 4-12 有無運動經驗的學童在課間運動之知覺運動阻礙之差異分析表

有無運動經驗	有 (N = 156)		無 (N = 129)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
缺乏機會	2.03	.73	2.27	.65	-2.88*
缺乏樂趣	1.85	.73	2.10	.74	-2.89*
缺乏支持	1.87	.60	2.00	.64	-1.72
缺乏信心	1.73	.75	2.05	.75	-3.61*

* $p < .05$

(五) 規律運動行為程度

經單因子變異數分析 (ANOVA) 得知，不同規律運動行為的學童在「缺乏機會」、「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」三個層面上有顯著差異。進一步進行事後比較得知，在「缺乏機會」、「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」這三個層面上，依序是低程度程度規律運動行為的學童高於中程度規律運動行為的學童和高程度規律運動行為的學童。而中程度規律運動行為的學童又高於高程度規律運動行為的學童，如表 4-13 所示。

表 4-13 不同規律運動行為的學童在課間運動之知覺運動阻礙之差異分析表

規 律 運 動 行 為 程 度								
因 素 名	1		2		3		<i>F</i> (<i>p</i>)	Scheffe method
	低 程 度 (<i>N</i> = 39)		中 程 度 (<i>N</i> = 160)		高 程 度 (<i>N</i> = 86)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
缺乏機會	2.32	.69	2.22	.63	1.91	.79	7.08* (.01)	1、 2 > 3
缺乏樂趣	2.17	.77	2.02	.69	1.78	.81	4.59* (.01)	1、 2 > 3
缺乏支持	2.12	.63	1.93	.54	1.93	.62	2.42 (.09)	
缺乏信心	2.23	.73	1.90	.67	1.67	.89	7.79* (.01)	1、 2 > 3

**p* < .05

第四節 綜合分析

本節根據前三節的統計分析，分別從不同性別、年級、有無參加安親班、有無運動經驗以及規律運動行為程度的臺中市國小高年級學童在課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素個層面上之差異性比較綜合歸納如下：

一、就課間運動參與動機而言

根據前述研究結果得知，課間運動參與動機在「健康取向」、「內在考量」、「人際關係」、「滿足成就」以及「利益考量」等五個層面之整體量表的平均數為 3.26，結果顯示與研究假設一並不符合。

其他各變項與因素層面的差異性分析如下：不同性別之國小高年級學童在「滿足成就」這個層面上達顯著水準；不同年級之國小高年級學童在「健康取向」、「內在考量」以及「滿足成就」三個層面上達顯著水準；有無參加安親班之國小高年級學童在「利益考量」層面上達顯著水準；有無運動經驗之國小高年級學童在「內在考量」以及「滿足成就」兩個層面上達顯著水準；不同規律運動行為程度之國小高年級學童在「健康取向」、「內在考量」、「人際關係」以及「滿足成就」四個層面上達顯著水準。由此可知不同變項之受試高年級學童在課間運動參與動機方面具顯著差異，結果顯示支持研究假設三。

上述不同背景變項在課間運動參與動機之各層面的歸納結果，如表 4-14 所示。

表 4-14 不同背景變項在課間運動參與動機之差異性比較歸納表

背景變項	性別	年級	有無參加安親班	有無運動經驗	規律運動行為程度
因素名稱					
健康取向		◎			◎
內在考量		◎		◎	◎
人際關係					◎
滿足成就	◎	◎		◎	◎
利益考量			◎		

有”◎”者表示此一層面有達顯著水準。

二、就課間運動之知覺運動阻礙因素而言

根據上述研究結果得知，課間運動之知覺運動阻礙因素在排序上依序為「缺乏機會」、「缺乏樂趣」、「缺乏支持」以及「缺乏信心」，結果顯示支持研究假設二。

其他各變項與因素層面的差異性分析如下：不同性別之國小高年級學童在「缺乏機會」以及「缺乏樂趣」這兩個因素層面上達顯著水準；不同年級之國小高年級學童在「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」這兩個因素層面上達顯著水準；有無參加安親班之國小高年級學童在各因素層面上均無顯著差異；有無運動經驗之國小高年級學童在「缺乏機會」、「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」三個層面上達顯著水準；不同規律

運動行為程度之國小高年級學童在「缺乏機會」、「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」三個層面上達顯著水準。由此可知不同變項之受試高年級學童在課間運動之知覺運動阻礙因素方面並無全部達顯著差異，結果顯示與研究假設四並不符合。

上述不同背景變項在課間運動之知覺運動阻礙因素各層面的歸納結果，如表 4-15 所示。

表 4-15 不同背景變項在課間運動之知覺運動阻礙因素差異性比較歸納表

背景變項	性別	年級	有無參加安親班	有無運動經驗	規律運動行為程度
因素名稱					
缺乏機會	◎			◎	◎
缺乏樂趣	◎	◎		◎	◎
缺乏支持					
缺乏信心		◎		◎	◎

有”◎”者表示此一層面有達顯著水準。

第五章 結論與建議

本研究主要目的，在於探討臺中市國小高年級學童的課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素之狀況與差異情形。研究者將本研究的發現整理歸納後，根據研究結論，提出相關具體的建議，以提供教育行政單位與學校教育人員在推展課間運動教育時之參考，期盼能加強對運動的重視及提昇學生體適能正向發展。

第一節 結論

綜合本研究各項研究問題，並根據研究結果的分析與討論，獲得以下結論：

一、臺中市國小高年級學童課間運動之參與動機研究結論

經研究調查發現，國小高年級學童對課間運動參與動機有較高程度的支持，而進一步分析參與動機因素，以「健康取向」以及「人際關係」這兩個因素層面平均得分為較高，顯示國小學童之課間運動參與動機，與課後運動以及休閒運動之參與動機不盡相同，學童不僅會考量健康因素，也會受同儕之間的影響，來提高參與運動的動機。

二、臺中市國小高年級學童參與課間運動之知覺運動阻礙因素研究結論

知覺運動阻礙因素經研究發現依然存在於各種運動之中，在參與課間運動之知覺運動阻礙各因素層面中，以「缺乏機會」層面平均得分最高，其餘依序是「缺乏樂趣」、「缺乏支持」以及「缺乏信心」等因素層面。趙怡青（2005）的

研究曾指出，都市化程度較高地區的學童比較會因沒有時間而不去運動，而本研究受試者為臺中市市區國小學童，而臺中市屬於人口密度較高的都市，因此推論在知覺運動阻礙因素上，可能會以「缺乏機會」為最大的阻礙因素。

三、不同背景變項之臺中市國小高年級學童在課間運動參與動機之差異情形研究結論

不同背景變項之臺中市國小高年級學童課間運動參與動機有多方面具顯著差異，如下列所述：

（一）不同「性別」的國小高年級學童在課間運動參與動機的因素層面中，只有在「滿足成就」層面上達顯著水準，表示男、女生在此層面上有顯著差異，而在其餘四個因素層面上並無顯著水準。此結果和王禎祥（2004）與陳青雲（2009）的研究結果相似，探究其可能的原因與兩性身心發展有相關聯性，從生理與心理發展角度而言，女生可能會考慮生理發展而影響其參與課間運動之參與動機，但是同年齡的男生正值活潑好動期，所以對於運動的需求偏高（陳鵬仁、卓俊伶，2005）。除此之外，大多數男生可以在運動中獲得成就感，因此在滿足成就層面來看，男生的參與課間運動的動機是比女生來得高。

（二）不同「年級」的國小高年級學童在「健康取向」、「內在考量」以及「滿足成就」等因素層面上達顯著水準，表示五、六年級學童在這三個因素層面上有顯著差異，且五年級學童顯著高於六年級學童。此結果和王薰禾（2004）的結果相似，研究者以在職場的經驗認為，會造成此結果可能是六年級學童作業量及升學壓力較五年級學童更大，因此部分學童會在課間時段從事閱讀的活動，此外，六年級學童相

較於五年級偏愛靜態性活動，例如聊天、下棋，因此降低了參與課間運動的動機。

（三）在「有無參加安親班」之國小高年級學童在課間運動參與動機的因素層面中，只有在「利益考量」層面上達顯著水準，顯示在這個因素層面上，有參加安親班之學童在課間運動參與動機高於沒有參與安親班之學童，而在其餘四個因素層面上並無顯著水準。研究者認為會造成此一現象可能是有參與安親班的學童因課後較無時間運動，所以比較會利用課間時段出來運動，相對的無參加安親班的學童可能有較多的課後活動時間，所以在課間時段不一定會從事課間運動。

（四）在「有無運動經驗」這個背景變項中，受試學童在「內在考量」以及「滿足成就」這兩個因素層面上達顯著水準，表示有無運動經驗之高年級學童在這兩個因素層面上有顯著差異，且有運動經驗的學童顯著高於沒有運動經驗的學童。這和陳青雲（2009）與蔣帛芳（2010）的研究結果相似。其原因可能是有運動經驗的學童在運動方面比較有自信心，過去參與運動性社團或育樂營帶給他們正向的運動經驗，提高了參與課間運動的動機。

（五）在不同「規律運動行為」程度這個背景變項中，受試學童在「健康取向」、「內在考量」、「人際關係」以及「滿足成就」這四個因素層面上達顯著水準，且高規律運動行為的學童在課間運動參與動機上，明顯高於中規律及低規律運動行為的學童。這和李明憲（1998）、謝鴻隆（2005）與蔣帛芳（2010）的研究結果相似，推論其原因，可能是學童從事規律運動時其運動習慣、技巧、自我挑戰及團隊精神上之表現，

會優於無規律運動之學童，並且以天天作規律運動之表現為最佳。

四、不同背景變項之臺中市國小高年級學童在課間運動之知覺運動阻礙因素差異情形研究結論

不同背景變項之臺中市國小高年級學童參與課間運動之知覺運動阻礙因素各有差異性，如下列所述：

（一）不同「性別」的國小高年級學童在「缺乏機會」及「缺乏樂趣」這兩個層面上達顯著水準，表示男、女生在這兩個層面上有顯著差異，而且女生受阻礙因素影響的程度高於男生。這和謝鴻隆（2005）以及陳青雲（2009）的研究相似，可知女生較易因缺乏機會和缺乏樂趣而造成參與課間運動的阻礙。

（二）不同「年級」的國小高年級學童在「缺乏樂趣」及「缺乏信心」這兩個層面上達顯著水準，表示五、六年級的學童在這兩個層面上有顯著差異，而且六年級的學童受阻礙因素影響的程度高於五年級的學童。此結果與謝鴻隆（2005）和王薰禾（2004）研究結果不同，探究其原因可能是六年級學童在課間時段有較多選擇其他活動的機會，對於運動的投入和樂趣感相對的降低，因此受到參與課間運動的阻礙程度也相對提高。

（三）在「有無參加安親班」之國小高年級學童在知覺運動阻礙的因素層面中，並無任何因素層面上達顯著水準，這表示有無參加安親班之學童在參與課間運動之知覺運動阻礙因素上並無差異性。

（四）在「有無運動經驗」這個背景變項中，受試學童在「缺乏機會」、「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」這三個因素

層面上達顯著水準，表示有無運動經驗之高年級學童在這三個因素層面上有顯著差異，且無運動經驗的學童在知覺運動阻礙因素上顯著高於有運動經驗的學童。這和謝鴻隆（2005）以及陳青雲（2009）的研究結果相似。其原因可能是有運動經驗的學童在運動方面有著一定的喜好，並且在體能的表現上也較為優異，相對於無運動經驗的學童在受阻礙因素的影響程度相對也比較為小。

（五）在不同「規律運動行為」程度這個背景變項中，受試學童在「缺乏機會」、「缺乏樂趣」以及「缺乏信心」這三個因素層面上達顯著水準，且低規律運動行為的學童在知覺運動阻礙因素上，明顯高於中規律及高規律運動行為的學童。這和林靖斌（2001）以及謝鴻隆（2005）的研究結果相似，說明知覺運動障礙與規律運動行為呈現負相關，亦即知覺運動障礙因素愈少，其從事規律運動行為的比率就愈高。

第二節 建議

依據本研究之結論，本節提出以下建議，以供未來後續研究的方向。

一、活化體育活動設計，增建運動硬體設施

從本研究結論可發現，高年級學童在課間運動參與動機中之「滿足成就」這個因素層面上，有較高度存在著差異性。因此，建議學校行政單位或是推行體育活動的教師，可以在安排課間運動上多一點設計，並增建或改善運動硬體設施，期盼能降低學童在「性別」、「年級」、「有無運動經驗」以及「不同規律運動行為程度」上等不同背景變項的差異性，

例如：可以設計集點式的獎勵制度，學校可以規劃運動站，每個運動站可以安排站長，學童可以選擇到運動站或自己的班級上，找站長或導師來操作指定運動，如跳繩30下、仰臥起坐30下或運球30下等簡易的運動方式，學童若達到標準便可得到點數，收集一定的點數之後，就可以獲得獎品一份，使學童能提升課間運動的參與程度。

二、深植休閒運動及健康教育觀念，培養規律運動習慣

從研究結果發現，「缺乏樂趣」及「缺乏機會」是國小高年級學童在參與課間運動中比較高程度的知覺運動阻礙因素。因此，研究者認為教師若能協助學童建立休閒運動及健康教育的觀念，並且安排簡單、有趣、好玩的活動來增加其參與課間運動之自願性，或許可以降低學童參與課間運動的阻礙因素，進而使其養成規律運動的好習慣。例如學校可以經常舉辦體育班際競賽，學童為了爭取勝利會很積極主動運動，而且也比較有具體的運動目的。

三、對後續研究者的建議

（一）本研究僅以臺中市國小高年級學童為研究範圍，在研究結果的呈現上，無法作廣泛的推論。因此，建議未來的相關研究，可以擴大研究範圍至不同縣市區域或其他學齡階段，如此便能增加其研究價值。

（二）本研究數據資料是以編制之調查問卷進行蒐集，並參考文獻加以分析，即便能在短時間內取得大量資訊，但終究是以量化方式進行統計分析，因此無法避免測量上的誤差，建議未來研究者可增加晤談、觀察報告或以個案、行動研究的方式進行，以利搜集到更具研究性的資料來深入了解，使研究結果得以達到質量並重。

參考文獻

一、中文部份：

王瑞霞（1994）。社區老年人健康體能活動參與及相關因素的探討。行政院衛生署八十三年度委託研究計畫。

王薰禾（2004）。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。

王禎祥（2004）。臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺北市立師範學院，臺北市。

王文崇（2005）。民營兒童課後安親班之市場區隔與消費者行為研究－以高雄市為例。未出版碩士論文，私立義守大學，高雄市。

方進隆（1997）。體適能推展策略與未來研究方向。中華體育，12（3），70-77。

內政部兒童局（2006）。中華民國九十四年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告分析。臺北市：內政部兒童局。

行政院衛生署（1994）。國民保健六年計劃。臺北市：行政院衛生署。

朱嘉華、方進隆（1998）。國小教師運動習慣對睡眠品質影響之研究。體育學報，26，217-224。

沈易利（1995）：臺中地區勞工休閒運動需求研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

沈易利（1999）：臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究，國立臺灣體育學院學報，4，319-370。

- 吳毓瑩（1996）。量表奇偶點數的效度議題。*調查研究*，2，5-34。
- 吳毓瑩（2004）。效度考驗。*教育測驗與評量——教室學習觀點*，2，57-93。臺北市：五南。
- 吳姿瑩、卓俊伶（1998）。健康促進模式與健身運動促進。*中華體育季刊*，12（1），51-62。
- 吳科驊（2006）。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 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。未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李新民（2001）。課後托育理論與實務。高雄市：麗文文化。
- 李碧霞（2001）。中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究—以台北市中山區居民為例。未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李晶審（譯）（2001）。休閒遊憩事業概論。臺北市，桂魯有限公司。（Cordes，K. A., & Ibrahim, H. M., 2001）
- 李昭儀（2009）。桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之相關研究。未出版碩士論文，國立臺北市立教育大學，臺北市。
- [李慶宏](#)（2010）。選擇國小課後安親班評估因素之研究—比較家長及教師觀點。未出版碩士論文，私立中華大學，新竹市。
- 余瑩瑛（2002）。規律運動習慣對女性身體質量指數的影響。*醒吾學報*，25，481-491。

- [余茂鵬](#)（2008）。高雄縣國小課後安親班家長消費決策行為之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 呂金榮（2009）。國小高年級學童校園運動環境態度與課間運動行為研究。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，臺北市。
- 林永明（1995）。國人運動習慣之探討-初步報告。中華復健醫誌，135-140。
- 林靖斌（2001）。國中學生規律運動及其影響因素之研究-以宜蘭縣文化國中為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。
- 邱定雄（2001）。國小學生課後安親班服務市場消費行為之研究。未出版碩士論文，私立大葉大學，彰化縣。
- 周嘉琪、胡凱揚（2005）。健身運動參與動機量表的編製。大專體育學刊，7，117-129。
- 范瑞瑩（2007）。臺北縣某國小肥胖與非肥胖學童身體活動現況及其相關因素比較研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 高建民（2005）。國中生下課時間運用。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。行政院國家科學委員會，臺北市。
- [陳郁穎](#)（2010）。學童二年級和四年級時參與安親班和才藝班的相關因子。未出版碩士論文，國立臺灣大學，臺北市。
- 陳全壽、劉宗翰、張振崗（2004）。我國體適能政策指標之建議。運動生理暨體能學報，1，1-11。
- 陳鵬仁、卓俊伶（2005）。兒童身體活動量與同儕關係。臺灣運動心理學報，7，103-113。

- 陳秀惠（1999）。由運動參與動機與運動發展觀點看「中小學童體適能護照」活動。《學校體育》，53，4-7。
- 陳皆榮（1996）。動機與休閒活動之相關性研究。《臺北技術學院學報》，29(1)，212-214。
- 陳皆榮（2002）。運動與青少年發展。《國民體育季刊》，132，74-80。
- [陳建明](#)（2006）。國小安親班之行銷策略研究－以蘭陽地區高年級生為例。未出版碩士論文，私立佛光大學，宜蘭縣。
- 陳文長（1995）。大學生對運動性休閒參與動機量表之信度與效度分析。《國立臺灣體育學院論叢》，4（2），109-122。
- 陳青雲（2009）。臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 教育部體育司（2003）。增加學童運動計畫方案。臺北市教育部體育司。
- 教育部編印（2003）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。
- 教育部（2007）。教育政策育白皮書。臺北市：教育部。
- 教育部體育司（2009）。體適能常模。臺北市：教育部體育司。
- 許樹淵（2000）。運動心理學。臺北市：師大書苑。
- 張榮勳（1996）。高雄市國民小學學童課餘運動參與動機之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 張榮勳（1998）。國民小學學童課餘運動參與動機之研究。《國立台南師範學院初等教育學報》，11，273-304。

- 張良漢（2002）。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北市：師大書苑。
- 張冠儀（2001）。透過遊戲教育再造國小校園戶外空間之研究。未出版碩士論文，私立淡江大學，臺北縣。
- 張淑瑜（2004）。臺北市國民中學性別與空間規劃之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 張惠玲（2006）。臺北市國民小學校園空間之研究－以性別使用觀點。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 張春興（1987）。心理學。臺北市：東華書局。
- 張春興（1991）。現代心理學。臺北市：東華書局。
- 張玉玲（1998）：大學生休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感及自我統合之關係，彰化師大輔導學報，20，83-111。
- 張玉玲、余嬪（1999）：大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感與自我統合之關係研究。國立彰化師範大學輔導學報，20，83-110。
- 湯志民（1991）。臺北市國民小學學校建築規畫、環境知覺與學童行為之相關研究。未出版博士論文，國立政治大學，臺北市。
- 湯志民（2002）。優質學校環境規畫之探析。中華民國學校建築研究學會會刊，1，133-155。
- 黃淑貞（1987）。臺北市四個鄰里公園中兒童行為之研究。未出版碩士論文，國立臺灣大學，臺北市。
- 黃芳利（1998）。臺北縣國小學童使用校園戶外空間之研究。未出版碩士論文，私立淡江大學，臺北縣。

- 黃文祥（1998）。足球選手參與動機之研究。大專院校體育學術研討會專刊，437-451。
- 黃金柱、李明榮（1999）。政府與民間投資體育活動經費編配和消費概況之調查研究。臺北市：行政院體育委員會。
- 曾文昌、張浩然（2000）。補教業、行職業資訊研發成果專輯。臺北市，行政院勞工委員會職業訓練局。
- 曾仁志、吳柏叡（譯）（2008）。體適能：全人健康。臺北市：新加坡商聖智學。（Werner WK Hoeger, Sharon A. Hoeger, 2006）
- 童淑琴（1994）。工作場所健康體能促進計畫-臺灣電力總公司員工運動習慣養成實驗。衛生教育雜誌，15，21-29。
- 楊宜川（1995）。社區民眾從事體能活動的情形及認知之研究。臺北市：行政院衛生署。
- 楊淑雲（2006）。國小學童課間身體活動強度與體適能表現暨學業成績關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 趙怡青（2005）。城鄉國小學童身體活動與知覺運動阻礙、社會支持之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 趙秋玲（2009）。少子女化與臺北市大安區家長選擇英語安親班之決策行為。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 鄧淑慧（1993）。學校圍牆外的教室：礁溪鄉桂村中『安親班』之教育人類學民族誌報告。未出版碩士論文，國立清華大學，新竹縣。

- 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，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡美月（1996）。臺北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及影響因素之研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡崇濱（1999）。國立成功大學大一新生健康狀況與運動習慣調查研究。成大體育，1-14。
- 蔡孟書、吳英黛（2009）。臺灣地區兒童身體活動量之先趨研究。臺灣醫學，13，23-31。
- 劉融融（2006）。雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉影梅、張博論（2007）。推動中小學童健康體位五年計畫三之一：臺灣中小學童健康體位現況及促進行為指標監測。臺北市，教育部。
- 蔣帛芳（2010）。國民小學學生運動習慣與體適能之研究－以五年級學生為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- [閻長慧](#)（2006）。創新與知識管理能力對組織經營績效之影響－以國小校外課後安親班為例。未出版碩士論文，私立立德管理學院，臺南市。
- 盧美貴、蔡春美、江麗莉（1993）。事業與風格－幼兒教育改革的現況與前瞻。國教月刊，42，02-08。
- 盧俊宏（2002）。規律運動、心理健康和生活品質。國民體育季刊，31（1），60-73。

- 鍾瓊珠（1997）。大專運動休閒行為之研究-以國立臺灣體專專長學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 謝智謀（2004）。休閒阻礙量表之編制-以臺北市大學生為例。公民訓育學報，16，1-18。
- 謝文芳（2000）。參與體能指導班對體適能及運動習慣之影響-以彰化市體能指導班為例。建國學報，19，181-192。
- 鍾東蓉（2000）。臺北市立高中導師規律運動及其影響因素調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝鴻隆（2005）。臺北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙研究。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，臺北市。
- 蘇俊賢（2002）。全適能生活型態健康關係。國民體育季刊，132，81-95。
- 蘇振鑫（1997）。運動健康信念與運動行為之關係研究—以健康信念模式探討中老年人的運動行為。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

二、英文部分

- American College of Sports Medicine (1990). The recommended quantity and quality exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medical and Science in Sports and Exercise*, 22(2), 265-274.
- Caldwell, L. L. (2006) .Factors Related to Physically Active Leisure among College Students. *Leisure Sciences*, 28, 73-89.
- Dishman, R. K. (1986) . Mental health. In V. Seefeld (Ed.) .*Physical activity and well being*, 304-341.
- Evans, J. & Pellegrini, A. (1997). Surplus energy theory: An enduring but Inadequate justification for school break-time. *Educational Review*, 49(3), 229-236. (ERIC Document Reproduction Center Service No. EJ 556 417)
- Gill, D.L., Gross, J.B. & Huddleston, S. (1983) . Participation motivation in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. (1985) . Motive for Participation in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology* inters, 16, 126-140.
- Graham, S. & Golan, S. (1994) . Motivational information processing. *Journal of Educational Psychology* , 83(2), 187-194.

- Henderson, K.A. & M.D. Bialeschki. (2004) . Leisure and Active Lifestyles: Research Reflection. *Leisure Sciences Journal of School Health*, 59(4), 153-155.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints : A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Janze, N.K., & Becker, M.H. (1984). The health model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47.
- Melnyk , K.A. (1988) . Barriers : A critical review of recent literature . *Nursing Research* , 37(4) , 196-201.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A. & Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Resenstock , I .M. (1974) . Historical origins of the health belief model . *Health Education Monograph* , 2 , 328-335
- Rowland, T.W. (1990). *Exercise and Children's Health*. Champaign , IL : Human Kinetics.
- Rosenstock, I.M. (1974). The health belief model and preventative health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 355-387.
- Scanlan, T.K. & Lewhwait, R. (1986) . Social psychological aspects of the competitive sport experience for male youth sport participants. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35

Twarek, L. & George, H. S. (1994) . *Gender differences during recess in elementary schools*. Champaign, IL : Human Kinetics.

附 錄

附 錄 一

臺中市國小高年級學童

課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素之研究調查問卷（預試）

各位小朋友好：

透過這份問卷是想瞭解你們對課間運動的一些想法，這不是考試，所以你可以根據您的看法與經驗，誠實的填答。

問卷上不必寫班級和姓名名字，您所填答的資料僅供研究之用，**填寫完畢之後請你再檢查一次，不要漏寫了題目**，非常感謝你的填答！

敬祝：學業順利 健康快樂

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士班

指導教授：蔡 明 昌

研 究 生：曾 宗 渭

一、 課間運動：指學校課表中從早上08：40後，每一節下課後和下一節上課前之間（包含中午休息時間），在這段時間所從事的運動。

如附表所列時間：

課 間	1	2	3	4	5	6	7
時 間	09：20 至09：30	10：10 至10：30	11：10 至11：20	12：00 至12：40	13：20 至13：30	14：10 至14：20	15：00 至15：20

二、 參與動機：指的是會讓你想從事運動的想法或原因。

三、 知覺運動阻礙：任何會阻止或減少你參加運動的原因。

第一部分：【個人基本資料】（請依個人的情況在適合的選項內□打√）

1、性別：□（1）男 □（2）女

2、年級：□（1）五年級 □（2）六年級

3、你現在有參加課後安親班嗎？□（1）有□（2）沒有

4、你曾經參加過校內外舉辦過的運動性社團或育樂營嗎？

（例如：籃球隊、羽球社、躲避球隊、足球育樂營…等等）

□（1）有□（2）沒有

5、最近一個月內，每星期你有幾次在從事運動時，會保持每次運動時間持續20分鐘以上，而且達到中等強度（感覺有點累）的運動情形如何？

□（1）每週一次以下（含一次）

□（2）每週二至四次（含二次，四次）

□（3）每週五次以上（含五次）

第二部分：【臺中市國小學童課間運動之參與動機量表】

以下題目是想瞭解哪一種因素會影響你去從事課間運動，請你在每一題，勾選出最能表示心中想法的選項。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1.在課間時候運動可以訓練身體更加健康強壯。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
2.在課間時候運動可以保持良好身材並且促進生長發育。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
3.在課間時候運動可以提升自己的體能。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
4.在課間時候運動是因為可以改善身體病痛。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5.在課間時候運動讓身體活動流流汗，會感覺更舒服。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
6.在課間時候運動多少可以減輕體重，減少身體負擔。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7.我因為喜愛運動，所以在課間時候會出來運動一下。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
8.運動能使我心情快樂，所以在課間時候會出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
9.在課間時候運動，能使我暫時忘記不快樂的事。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
10.在課間時候運動，能讓我享受運動帶來的樂趣。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
11.在課間時候運動，可以消除緊張的心情。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
12.在課間時候運動，可以降低緊張的生活壓力。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
13.在課間時候運動，可以暫時忘記功課的壓力。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
14.父母親建議在課間時候多出來運動，有益身體健康。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
15.因為老師鼓勵學生多利用課間時候出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
16.同伴相邀課間時候一起出去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
17.受到班際運動競賽的影響，會利用課間時候出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
18.在課間時候運動，可以和同伴有良好的互動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
19.在課間時候運動，能增進同學之間的友誼。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
20.在課間時候運動，能從中獲得成就感。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
21.在課間時候運動，能在運動中建立自己的信心。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
22.在課間時候運動，能表現自己的運動能力。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
23.在課間時候運動，能提升運動能力的發展。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
24.在課間時候運動，能幫助體育成績進步。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
25.在課間時候運動，可以熟練運動的技巧。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
26.因為課後要參加安親班而沒有時間運動，所以會利用課間出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
27.教室內如有放置運動器材，會使我更想出去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

背面尚有試題，請翻面繼續填答。

第三部分：【臺中市國小學童課間運動之知覺運動阻礙因素量表】

以下是測驗你在從事課間運動時可能會面臨到的阻礙因素，請你在每一題，勾選出最能表示心中想法的選項。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 因為課間沒有太長的休息時間，而不去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
2. 因為氣候不佳，在課間時候我不想出去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
3. 因為沒有運動的同伴，所以在課間時候我不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
4. 因為老師缺乏鼓勵，所以在課間時候我不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5. 在課間時候如果有比運動更有趣的事情，我就不去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
6. 我會因為安親班給太多作業，而無法在課間時候運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7. 我會考慮課後還要參加安親班而感覺太累，所以在課間時候不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
8. 我會因為身體不舒服（如感冒），而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
9. 我會因為本身體力太差，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
10. 我會受到心情不愉快的影響，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
11. 我會因為本身運動條件不好，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
12. 我會因為缺乏老師的鼓勵，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
13. 如果我有參加過運動性社團或育樂營的經驗，我會更經常參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
14. 我常因為自己懶得運動，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
15. 我會因為害怕運動造成傷害，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
16. 我本身對運動缺乏自信心，所以不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
17. 我覺得自己很健康，所以不需參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
18. 因為運動時可能會表現不好，所以我不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
19. 我不知道運動的好處，所以我不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
20. 我對運動缺乏興趣，所以不會想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
21. 我平常沒有建立運動的習慣，所以不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
22. 因為運動場所離教室太遠，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
23. 因為缺乏運動器材，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
24. 因為運動可能會發生危險，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
25. 因為課間時段，運動場所都是人，所以不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
26. 因為沒有我喜歡的運動場所，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

問卷結束，感謝你的填寫。

附錄二

臺中市國小高年級學童

課間運動參與動機與知覺運動阻礙因素之研究調查問卷（正試）

各位小朋友好：

透過這份問卷是想瞭解你們對課間運動的一些想法，這不是考試，所以你可以根據您的看法與經驗，誠實的填答。

問卷上不必寫班級和姓名名字，您所填答的資料僅供研究之用，**填寫完畢之後請你再檢查一次，不要漏寫了題目**，非常感謝你的填答！

敬祝：學業順利 健康快樂

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士班

指導教授：蔡明昌

研究生：曾宗渭

二、課間運動：指學校課表中從早上08：40後，每一節下課後和下一節上課前之間（包含中午休息時間），在這段時間所從事的運動。

如附表所列時間：

課間	1	2	3	4	5	6	7
時間	09：20 至09：30	10：10 至10：30	11：10 至11：20	12：00 至12：40	13：20 至13：30	14：10 至14：20	15：00 至15：20

二、參與動機：指的是會讓你從事運動的想法或原因。

三、知覺運動阻礙：任何會阻止或減少你參加運動的原因。

第一部分：【個人基本資料】（請依個人的情況在適合的選項內□打√）

1、性別：□（1）男 □（2）女

2、年級：□（1）五年級 □（2）六年級

3、你現在有參加課後安親班嗎？□（1）有□（2）沒有

4、你曾經參加過校內外舉辦過的運動性社團或育樂營嗎？

（例如：籃球隊、羽球社、躲避球隊、足球育樂營…等等）

□（1）有□（2）沒有

5、最近一個月內，每星期你有幾次在從事運動時，會保持每次運動時間持續20分鐘以上，而且達到中等強度（感覺有點累）的運動情形如何？

□（1）每週一次以下（含一次）

□（2）每週二至四次（含二次，四次）

□（3）每週五次以上（含五次）

第二部分：【臺中市國小學童課間運動之參與動機量表】

以下題目是想瞭解哪一種因素會影響你去從事課間運動，請你在每一題，勾選出最能表示心中想法的選項。

	非常 不同意	不 同意	同 意	非常 同意
1.在課間時候運動可以訓練身體更加健康強壯。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
2.在課間時候運動可以保持良好身材並且促進生長發育。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
3.在課間時候運動可以提升自己的體能。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
4.在課間時候運動是因為可以改善身體病痛。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5.在課間時候運動讓身體活動流流汗，會感覺更舒服。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
6.在課間時候運動多少可以減輕體重，減少身體負擔。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7.我因為喜愛運動，所以在課間時候會出來運動一下。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
8.運動能使我心情快樂，所以在課間時候會出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
9.在課間時候運動，能使我暫時忘記不快樂的事。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
10.在課間時候運動，能讓我享受運動帶來的的樂趣。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
11.在課間時候運動，可以消除緊張的心情。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
12.在課間時候運動，可以降低緊張的生活壓力。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
13.在課間時候運動，可以暫時忘記功課的壓力。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
14.父母親建議在課間時候多出來運動，有益身體健康。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
15.因為老師鼓勵學生多利用課間時候出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
16.同伴相邀課間時候一起出去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
17.受到班際運動競賽的影響，會利用課間時候出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
18.在課間時候運動，可以和同伴有良好的互動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
19.在課間時候運動，能增進同學之間的友誼。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
20.在課間時候運動，能從中獲得成就感。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
21.在課間時候運動，能在運動中建立自己的信心。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
22.在課間時候運動，能表現自己的運動能力。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
23.在課間時候運動，能提升運動能力的發展。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
24.在課間時候運動，能幫助體育成績進步。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
25.在課間時候運動，可以熟練運動的技巧。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
26.因為課後要參加安親班而沒有時間運動，所以會利用課間出來運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

背面尚有試題，請翻面繼續填答。

第三部分：【臺中市國小學童課間運動之知覺運動阻礙因素量表】

以下是測驗你在從事課間運動時可能會面臨到的阻礙因素，請你在每一題，勾選出最能表示心中想法的選項。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 因為課間沒有太長的休息時間，而不去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
2. 因為氣候不佳，在課間時候我不想出去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
3. 因為沒有運動的同伴，所以在課間時候我不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
4. 因為老師缺乏鼓勵，所以在課間時候我不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5. 在課間時候如果有比運動更有趣的事情，我就不去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
6. 我會因為安親班給太多作業，而無法在課間時候運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7. 我會考慮課後還要參加安親班而感覺太累，所以在課間時候不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
8. 我會因為身體不舒服（如感冒），而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
9. 我會因為本身體力太差，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
10. 我會受到心情不愉快的影響，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
11. 我會因為本身運動條件不好，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
12. 我會因為缺乏老師的鼓勵，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
13. 如果我有參加過運動性社團或育樂營的經驗，我會更經常參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
14. 我常因為自己懶得運動，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
15. 我會因為害怕運動造成傷害，而不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
16. 我本身對運動缺乏自信心，所以不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
17. 我覺得自己很健康，所以不需參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
18. 因為運動時可能會表現不好，所以我不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
19. 我不知道運動的好處，所以我不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
20. 我對運動缺乏興趣，所以不會想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
21. 我平常沒有建立運動的習慣，所以不參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
22. 因為運動場所離教室太遠，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
23. 因為缺乏運動器材，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
24. 因為運動可能會發生危險，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
25. 因為課間時段，運動場所都是人，所以不想去運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
26. 因為沒有我喜歡的運動場所，所以我不想參加課間運動。	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

問卷結束，感謝你的填寫。