

# 高中生運動行為調查之研究 -以雲林縣為例

羅鴻仁<sup>1</sup> 李凰慈<sup>2</sup> 蔡俊傑<sup>3</sup>  
雲林科技大學<sup>1</sup> 斗南高級中學<sup>2</sup> 國立臺灣體育運動大學<sup>3</sup>

## 摘要

本研究旨在瞭解雲林縣高中生運動參與的現況，首先本研究採用「信度分析」和「因素分析」檢定運動參與量表之適合度。再者，本研究採用「單因子變異數分析」方法來進行統計分析，研究結果顯示出：運動行為各層面排序最高的為球類活動。高中生運動行為在性別、年級、父母教育程度等變項達顯著水準。期盼藉由本研究結果所提出的具體建議，能提昇運動參與頻率與機會。在活動推展方面，鼓勵體育性活動的參與及具有健康效益之活動，希望減低學生的課業壓力，促進其身心健康，塑造優質的求學環境。

關鍵詞：高中生、運動行為

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

近年來台灣地區由於經濟及科技的進步，人們的工作和許多活動逐漸被機械化產物所取代，使得大部分的人過著缺乏身體活動的坐式生活，而身體活動的不足，將導致人體機能性退化的疾病不斷增加。依據調查，我國中小學生學生，約有 15-20%有肥胖傾向(教育部體育司，2001)。國人十大死亡原因中，肥胖已被證實與心血管疾病、糖尿病、高血壓、肺部疾病等有關係。而罹患這些慢性病的年齡已有下降的趨勢，尤其青少年因肥胖率日益增加，對身體健康產生莫大威脅。健康是生命的原動力，卻也需要生命體的細心呵護，可口可樂總裁 Brian Dyson 曾說：「健康如同一顆玻璃球，只要球不小心落地，它就會磨損甚至粉碎，無法再像從前一樣」(施文文，2004)。事實上，長時間處於課業、求學壓力之下，不僅會影響本身身心健康外，更會對青少年之健康行為(health behavior)產生改變，簡單而言，健康行為泛指與健康相關的行為與活動，例如運動、健檢可歸納為正向的健康行為，而熬夜、暴飲暴食則為負向的健康行為。於是青少年需花費許多時間投入課業方面，對身體發出的警訊坐視不管，漸漸的不重視自我之健康或生命。因此，青少年其心理層面對於課業及健康之信念與衡量，包含對健康之觀念、疾病產生之威脅、健康行為之認知等，實為學術研究者值得探討與省思。

青少年階段是人們生長快速的時期，所以在此時期如果攝食生活型態改變，飲食過量或不足均容易造成生長的問題。而且時下青少年對西式速食的偏好及外食比率增加，讓青少年攝取過多的脂肪和熱量；構成青少年肥胖的重要因素，進而影響青少年的身心健康。若能在此時期養成良好的健康觀念及運動習慣，改善自我的體能狀態，往後進入成人或老人階段時，將更可能採取動態的生活型式，進而擁有良好的生活品質與身體型態、節省國家醫療資源。然而，運動習慣是需要有計畫與良好的環境來加以培養，且對身心靈都有極大的幫助。如 Caspersen, Powell & Christenson(1985)認為運動是有計畫、有組織的重複性身體活動，其目的是改善或維持體適能；身體活動是指由骨骼肌消耗能量所引起的身體移動。對於規律運動行為，美國運動醫學會(1990)也建議指出，健康的成人每週應執行 3~5 次、每次 20 至 60 分鐘、強度達最大心跳數(220-年齡)的 60~90 % 或最大攝氧量的 50~80 % 之有氧運動，才可改善或維持心肺適能。行政院衛生署(2002)則將規律運動定義為每週從事至少三次，每次至少二十分以上的運動。然而，Blair, Kohl, Gordon, & Paffenbarger(1992)認為運動對健康的利益不可以等級來劃分，也不能用有無規律運動二分法來評定健康利益之有無；對一般民眾而言，他們認為中度運動是比較適合的，建議每天累積身體活動量 30 分鐘，如多走路、多爬樓梯、少搭電梯...等即能獲得臨床上顯著的健

康利益。Brady & Frank(1998)研究亦指出，當完全坐著不動的人，開始在日常生活中從事每天 30 分鐘的中度身體活動時，會產生最大的公共衛生利益，而這 30 分鐘不一定要連續運動，可以包括中度、重度、室內、室外的運動。

運動環境及教育逐步改進的同時，讓學生在成長階段便推動健康的運動參與及培養出一規律的生活形態是刻不容緩的問題。而且對於正處於人生關鍵性轉換期的青少年而言，由於長期處於課業負擔及升學壓力之下，且缺乏足夠空間來舒展身心，在休閒時間裡容易產生無聊、煩悶及不知道要做什麼的感覺，反而去從事妨礙身心及具危險性的活動（黃金柱，2002）。諸如：沈迷網咖、沉溺電玩、群體飆車及舞廳搖頭等。近年來犯罪事件不斷發生，而且犯罪年齡層有越來越低的趨勢，如此現象已造成了嚴重的治安問題。這是否導因於他們不知如何安排休閒時間，發洩過剩精力而誤入歧途？抑或是社會上無法提供他們的正當休閒場所與活動，而受不正當娛樂誘惑的影響，實在是有其研究之必要，由上述可知，研究青少年生活輔導有其必要且深具價值。因此，研究者乃擬對學生從事運動行為作更深入的了解，此為研究動機。

## 二、研究目的與假設

- (一) 研究目的：提出研究結果與建議，作為舉辦活動對學生運動參與的參考
- (二) 研究問題：瞭解運動參與行為的現況。
- (三) 研究假設：
  1. 瞭解不同性別的學生運動參與類別之差異情形。
  2. 瞭解不同年級的學生運動參與類別之差異情形。
  3. 瞭解不同父母的教育程度對學生運動參與類別之差異情形。

## 三、研究範圍與限制

### (一)研究範圍

1. 研究對象：本研究以雲林縣高中的學生為母群體，在推論上僅限於斗南該地區高中的學生，是故研究結果能否推論到其他縣市的學生，待進一步的研究。
2. 研究變項：本研究的主要變項為運動行為。
3. 研究方法：本研究工具將以自編問卷「運動行為參與之研究問卷」調查，係依雲林縣高中的學生現況編製而成，所得結果適用於雲林縣高中的師長做參考。

### (二)研究限制

1. 取樣限制：本研究將雲林縣高中學生為研究對象，樣本來源藉由教師，同學等人脈之推介而取得，無法全面涵蓋全雲林縣學校學生之意見，此乃取樣的限制。

2. 研究工具：本研究採問卷調查法進行研究，研究工具採李克特(Likert-type scale)五分量表，「不曾參與」、「半年 1-3 次」、「每月 1-3 次」、「每週 1-2 次」、「每週 3 次以上」，分別給予 1、2、3、4、5 的分數，作為資料分析之依據，在自編的調查問卷中以蒐集量化資料為主，並未涵蓋其他性質資料之蒐集。
3. 結果推論之限制：藉由問卷所蒐集的資料，可能受到填答者的誠懇度之影響，而產生測量誤差，此乃結果推論之限制。

#### 四、重要名詞解釋

運動行為：運動行為是指運動參與程度的表現行為。運動參與程度是以參與頻率、持續的時間及參與的強度等三個之概念來定義 (Fox,1987)。信世傑 (2003) 也提到運動的強度是可由主觀知覺來加以測量。因此本研究之運動行為係指依多元性的運動為主，例如直排輪、跳街舞、攀岩等運動，並分為六大類，分別是球類運動、水上運動、民俗運動、技擊運動、健身運動等運動類型，進而評估運動參與的程度。其次運動參與的程度，本研究是以每次 30 分鐘以上，並達到有點疲累的意思，進而對於每星期參與此運動的程度來加以測量。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

以雲林縣立斗南高中為主要施測對象，採普查取樣方式，共發出問卷 660 份，總共剔除了 15 份在題項上答題不完整、或者隨意填寫，獲得有效問卷 645 份，有效問卷比率 97.7%。

### 二、研究工具

以「運動行為量表」為主要架構，經研究動機探討社會現象中，高中學生的現況，再經文獻探討分析，以及參考連婷治 (2000)、許志賢 (2002) 等人之相關研究及調查問卷為架構，並訪談十位現在就讀高中的學生之意見後編製而成。其中重複的題目或語意不符高中學生程度的題目，藉由雲林縣高中主任 2 位及 3 位教師協助修正、刪除、調整語辭或語意，編製成問卷。

#### (一)效度分析

因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。在進行探索性因素分析之前為了瞭解取樣的適切性，本研究先以 KMO 法與 Barblett 球形檢定法進行分析。研究結果發

現 KMO 值為.766，本量表原始資料適合進行因素分析。在因素負荷量的萃取上，以因素負荷量大於.5 為標準，或題目出現跨原定因素層面的現象，或偏離原建構層面予以刪除，原初擬建構層面之球類層面第 4 題、水上運動層面第 3 題將之刪除。

結果顯示，16 題的「運動行為量表」共有五個因素，與原建構層面相符其因素命名為水上、民俗、技擊、健身、球類，其可解釋變量占總解釋變異量的 65.779%。

## (二)信度分析

信度分析為評估整體量表的可靠程度及穩定性，即表示問卷內部的一致性，Nunnally (1978)所提出的標準門檻值，Cronbach's  $\alpha$  值若高於 0.70 為高信度，介於 0.70 至 0.35 之間為可接受信度，而小於 0.35 則為低信度，故依據此門檻值判定本研究問卷的信度 Cronbach  $\alpha$  值分別為水上.6813、民俗.7449、技擊.6802、健身.7384、球類.6356，而總量表的 Cronbach  $\alpha$  值為.7914，顯示運動行為量表之總量表與各分量表內部一致性可信度好。

## 三、資料處理

回收問卷予以編碼後，逐筆輸入電腦並用 SPSS 軟體進行分析。資料處理如下：(一)信度分析：將量表測量結果做內部一致性分析。(二)因素分析：本研究使用主成分分析法，針對量表內容，萃取出其內涵之構面。(三)描述性統計分析：分析個人基本資料與運動參與行為現況。所使用的統計項目包括：次數分配、百分比及平均數等方法，用以敘述受試者各項變數之調查情況，瞭解整個樣本變項的分佈情形。(四)單因子變異數分析：主要檢定不同背景變項之參與動機的差異性。若達顯著差異水準 ( $p < .05$ )；再以雪費檢定 (Scheffe Method)，進一步檢定各變數組間之差異。

## 參、結果與討論

### 一、學生基本資料的現況分析

- (一) 在性別方面，男生 339 位、女生 306 位；各佔百分比為 52.6%、47.4%。
- (二) 在年級方面，一年級 231 位、二年級 231 位、三年級 183 位；各佔百分比為 35.8%、35.8%、28.4%。
- (三) 在父親教育程度方面，國小 30 位、國高中 426 位、專科大學 168 位、研究所 21 位以上；各佔百分比為 4.7%、66.0%、26.0%、3.30%。
- (四) 在母親教育程度方面，國小 36 位、國高中 483 位、專科大學 117 位、研究所 9 位以上；各佔百分比為 5.6%、74.9%、18.1%、1.4%。

## 二、運動行為的現況分析

由表 1 可知，學生運動行為（平均數/題數）為 2.20，顯示整體的運動行為介於「一年 1-3 次」到「一月 1-3 次」之間。就各層面分析，運動行為中的技擊為 1.23；球類為 3.25；水上為 1.86；民俗為 1.87；健身為 2.52。技擊、水上、民俗三個層面介於「不曾參加」到「一年 1-3 次」；健身層面則介於「一年 1-3 次」到「一月 1-3 次」之間；球類層面介於「一月 1-3 次」到「一星期 1-3 次」之間。再依各層面排序分析，依序為：1.球類；2.健身；3.民俗；4.水上；5.技擊。

表 1 運動行為現況

學習滿意度	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
球類	3	645	9.76	2.53	3.25	1
健身	4	645	10.08	3.07	2.52	2
民俗	3	645	5.60	1.97	1.87	3
水上	2	645	3.72	1.45	1.86	4
技擊	3	645	3.70	1.49	1.23	5
運動總層面	15	645	32.87	6.99	2.20	

註：單位：人

## 三、不同性別對運動行為的差異分析

由表 2 顯示，不同性別在運動行為整體達顯著水準，顯示不同性別在運動行為有所差異，在平均數比較上，男生大於女生。在五個分層面上，不同性別在運動行為的「技擊」、「球類」、「水上」、「健身」均達顯著水準，顯示不同性別在運動行為的「技擊」、「球類」、「水上」、「健身」等四層面具有顯著差異。在平均數比較上，男生均大於女生。

表 2 不同性別在運動行為層面之差異比較

	性別	人數	平均數	標準差	t 值
技擊	男	339.00	3.96	1.77	4.82*
	女	306.00	3.41	1.02	
球類	男	339.00	10.27	2.65	5.51*
	女	306.00	9.21	2.27	
水上	男	339.00	3.95	1.55	4.16*
	女	306.00	3.48	1.30	
民俗	男	339.00	5.53	1.98	-.93
	女	306.00	5.68	1.97	
健身	男	339.00	9.19	2.84	-8.15*
	女	306.00	11.08	3.02	
運動行為	男	339.00	32.90	7.51	.09
	女	306.00	32.85	6.39	

註：\* $p < .05$

#### 四、不同年級在運動行為的差異分析

由表 3、4 顯示，不同年級在運動行為總層面，其 F 值（5.28）達顯著水準（ $p < .05$ ），顯示不同年級在運動行為總層面具有顯著差異，在平均數比較上，2 年級大於 3 年級。

在五個分層面上，不同年級在運動行為的「技擊」、「球類」、「水上」、「健身」其 F 值均達顯著水準，顯示不同年級在運動行為的「技擊」、「球類」、「水上」、「健身」層面具有顯著差異。在平均數比較上，「技擊」與「健身」層面的 2 年級均大於 1 年級；「球類」與「水上」層面的 1 年級與 2 年級大於 3 年級。

表 3 不同年級在運動行為各層面之差異比較

運動行為	年級	人數	平均數	標準差
技擊	1 年級	231.00	3.47	1.23
	2 年級	231.00	3.97	1.69
	3 年級	183.00	3.64	1.49
球類	1 年級	231.00	9.84	2.67
	2 年級	231.00	10.26	2.37
	3 年級	183.00	9.05	2.40
水上	1 年級	231.00	3.81	1.37
	2 年級	231.00	3.87	1.45
	3 年級	183.00	3.44	1.52
民俗	1 年級	231.00	5.73	2.12
	2 年級	231.00	5.52	1.82
	3 年級	183.00	5.54	1.97
健身	1 年級	231.00	9.66	3.26
	2 年級	231.00	10.40	2.97
	3 年級	183.00	10.23	2.93
運動行為	1 年級	231.00	32.51	7.08
	2 年級	231.00	34.03	6.94
	3 年級	183.00	31.90	6.80

表 4 不同年級在運動行為各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方和	F 值	事後比較
技擊	組間	30.50	2.00	15.25	6.99*	2>1
	組內	1401.55	642.00	2.18		
球類	組間	151.75	2.00	75.88	12.25*	1,2>3
	組內	3977.36	642.00	6.20		
水上	組間	20.94	2.00	10.47	5.03*	1,2>3
	組內	1337.49	642.00	2.08		
民俗	組間	5.88	2.00	2.94	0.75	
	組內	2506.92	642.00	3.90		
健身	組間	68.38	2.00	34.19	3.64*	2>1
	組內	6025.58	642.00	9.39		
運動行為	組間	510.75	2.00	255.38	5.28*	2>3
	組內	31039.81	642.00	48.35		

註：\* $p < .05$ ，1:1 年級；2:2 年級；3:3 年級

## 五、不同父親教育程度在運動行為的差異分析

由表 5、6 顯示，不同父親教育程度在運動行為總層面，其 F 值 (.99) 未達顯著水準，顯示不同父親教育程度在運動行為總層面未具有顯著差異。

在五個分層面上，不同父親教育程度在運動行為的「技擊」、「球類」、「民俗」、「健身」等四層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同父親教育程度在運動行為的「技擊」、「球類」、「民俗」、「健身」等四層面未具有顯著差異。只有在「水上」層面有顯差異。在平均數比較上，專科大學與研究所以上大於國高中。

表 5 不同父親教育程度在運動行為各層面之差異比較

運動行為	年級	人數	平均數	標準差
技擊	國小以下	30.00	3.70	1.44
	國高中	426.00	3.64	1.34
	專科大學	168.00	3.86	1.84
	研究所上	21.00	3.57	1.43
球類	國小以下	30.00	10.30	2.14
	國高中	426.00	9.68	2.52
	專科大學	168.00	9.75	2.63
	研究所上	21.00	10.86	2.29
水上	國小以下	30.00	3.80	1.35
	國高中	426.00	3.57	1.40
	專科大學	168.00	4.00	1.53
	研究所上	21.00	4.57	1.43
民俗	國小以下	30.00	5.40	1.59
	國高中	426.00	5.63	1.90
	專科大學	168.00	5.66	2.16
	研究所上	21.00	4.86	2.35
健身	國小以下	30.00	10.60	3.06
	國高中	426.00	10.02	3.12
	專科大學	168.00	10.21	3.03
	研究所上	21.00	9.71	2.49
運動行為	國小以下	30.00	33.80	6.25
	國高中	426.00	32.54	6.85
	專科大學	168.00	33.48	7.74
	研究所上	21.00	33.57	3.83

表 6 不同父親教育程度在運動行為各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方和	F 值	事後比較
技擊	組間	5.98	3.00	1.99	0.90	
	組內	1426.06	641.00	2.22		
球類	組間	36.53	3.00	12.18	1.91	
	組內	4092.59	641.00	6.38		
水上	組間	38.10	3.00	12.70	6.17*	4,3>2
	組內	1320.33	641.00	2.06		
民俗	組間	13.71	3.00	4.57	1.17	
	組內	2499.09	641.00	3.90		
健身	組間	15.38	3.00	5.13	0.54	
	組內	6078.58	641.00	9.48		
運動行為	組間	144.94	3.00	48.31	0.99	
	組內	31405.63	641.00	48.99		

註：\* $p < .05$

## 六、不同母親教育程度在運動行為的差異分析

由表 7、8 顯示，不同母親教育程度在運動行為總層面，其 F 值（3.55）達顯著水準（ $p < .05$ ），顯示不同母親教育程度在運動行為總層面具有顯著差異；在平均數比較上，國高中大於國小。

在五個分層面上，不同母親教育程度在運動行為的「水上」、「民俗」、「健身」等三層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同母親教育程度在運動行為的「水上」、「民俗」、「健身」等三層面具有顯著差異。在平均數比較上，「水上」的專科大學大於國高中、國小；「民俗」的國高中及專科大學大於研究所；「健身」的國高中大於專科大學。

表 7 不同母親教育程度在運動行為各層面之差異比較

運動行為	年級	人數	平均數	標準差
技擊	國小以下	36.00	3.50	0.97
	國高中	483.00	3.70	1.44
	專科大學	117.00	3.82	1.83
	研究所上	9.00	3.00	0.00
球類	國小以下	36.00	8.83	2.18
	國高中	483.00	9.83	2.52
	專科大學	117.00	9.77	2.71
	研究所上	9.00	10.00	1.50
水上	國小以下	36.00	2.92	0.77
	國高中	483.00	3.68	1.46
	專科大學	117.00	4.18	1.49
	研究所上	9.00	3.67	1.00
民俗	國小以下	36.00	5.17	1.48
	國高中	483.00	5.64	1.98
	專科大學	117.00	5.72	2.07
	研究所上	9.00	3.67	0.50
健身	國小以下	36.00	9.00	3.26
	國高中	483.00	10.32	3.15
	專科大學	117.00	9.44	2.63
	研究所上	9.00	10.33	1.32
運動行為	國小以下	36.00	29.42	6.49
	國高中	483.00	33.17	7.09
	專科大學	117.00	32.92	6.76
	研究所上	9.00	30.67	1.80

表 8 不同母親教育程度在運動行為各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方和	F 值	事後比較
技擊	組間	7.55	3.00	2.52	1.13	
	組內	1424.49	641.00	2.22		
球類	組間	33.93	3.00	11.31	1.77	
	組內	4095.19	641.00	6.39		
水上	組間	48.83	3.00	16.28	7.97*	3>1,2 ; 2>1
	組內	1309.60	641.00	2.04		
民俗	組間	42.79	3.00	14.26	3.70*	2,3>4
	組內	2470.01	641.00	3.85		
健身	組間	119.58	3.00	39.86	4.28*	2>3
	組內	5974.38	641.00	9.32		
運動行為	組間	516.09	3.00	172.03	3.55*	2>1
	組內	31034.47	641.00	48.42		

註：\* $p<.05$

## 七、討論

目前雲林縣高中學校因場地與環境因素的關係，所以將球類運動為主要的活動。亦可能受到體育老師授課與球隊的關係，因雲林縣高中大都有籃球或羽球等運動代表隊或社團，加上老師授課內容也以球類為主，因此研究結果顯學生較經常參與球類運動。再者性別方面，結果顯示男生每週從事三次以上運動的比率明顯高於女生，男生不僅較常運動且較喜好從事激烈之運動，此結果與 Smith(1993)；黃麗卿、季瑋珠及鍾葵葵(1993) 相同。其次年級方面，高年級參與運動行為的頻率低於 1、2 年級，可能是課業壓力的影響，面臨升大學的壓力，導致參與的頻率變少。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 高中學生運動行為的現況分析

經調查研究由表 1、2 顯示，高中學生運動行為參與為 2.20，顯示整體的運動行為介於「一年 1-3 次」到「一月 1-3 次」之間。就各層面分析，運動行為中的技擊為 1.23；球類為 3.25；水上為 1.86；民俗為 1.87；健身為 2.52。技擊、水上、民俗三個層面介於「不

曾參加」到「一年 1-3 次」；健身層面則介於「一年 1-3 次」到「一月 1-3 次」之間；球類層面介於「一月 1-3 次」到「一星期 1-3 次」之間。再依各層面排序分析，依序為：1.球類；2.健身；3.民俗；4.水上；5.技擊。由此可知，高中學生在運動行為參與上以球類運動較高。

### （二）不同性別的學生對運動行為上有所差異

由表 2 顯示，運動行為整體達顯著水準，另外在「技擊」、「球類」、「水上」、「健身」等層面男生均大於女生。

### （三）不同年級的學生對運動行為上有所差異

由表 3、4 顯示，不同年級在運動行為總層面具有顯著差異，在平均數比較上，2 年級大於 3 年級。在五個分層面上，不同年級在運動行為的「技擊」、「球類」、「水上」、「健身」層面具有顯著差異。在平均數比較上，「球類」與「水上」層面的 1 年級與 2 年級大於 3 年級。

### （四）不同父母親的教育程度對運動行為上有明顯差異

由表 5、6 顯示，不同父親教育程度在運動行為總層面未具有顯著差異。在「技擊」、「球類」、「民俗」、「健身」四個分層面上均未具有顯著差異。只有在「水上」層面有顯著差異。在平均數比較上，專科大學與研究所以大於國高中。另外表 7、8 顯示，不同母親教育程度在運動行為總層面具有顯著差異；在平均數比較上，國高中大於國小。在五個分層面上，不同母親教育程度在運動行為的「水上」、「民俗」、「健身」等三層面具有顯著差異。在平均數比較上，「水上」的專科大學大於國高中、國小；「民俗」的國高中及專科大學大於研究所；「健身」的國高中大於專科大學。

## 二、建議

學生在求學階段中，若因課業壓力導致對學業產生負面影響，如：倦怠、曠課等行為，勢必影響求學效果。所以活動會讓人隔離壓力的狀況，離開憂慮及煩惱的問題，暫時離開現實的世界，因有部份的人受到當時問題產生的壓力，無法當時處理得當，經過活動所帶來的再創造之本質，相信問題自然迎刃而解。當然參與休閒活動也會因個人心理層面因素，帶來另一個壓力來源，則需要矯正參與運動的態度。因此根據本研究問卷調查的結果發現，提出一些建議供教育行政機關與學校行政單位、學生本身在未來規劃活動之參考。

1. 學生及家長方面：根據結果顯示，學生參與的休閒活動較缺乏技擊性運動，因此建議家長鼓勵學生參與，可防身又健康，增加身體活動機會，促進學生身體健康發展。再者建議學生廣泛的參與各項民俗活動，使參與情形趨向於多樣化，建立學生身心平衡發展，動靜皆宜。

2. 學校與教師方面：根據結果顯示，學生較喜愛參與球類的運動，因此建議教師依學生所期望參與的運動項目，如籃球三對三鬥牛比賽、棒壘球比賽，以增進學生之間的默契和互動，培養學生多方面的活動興趣，養成終身運動觀念。
3. 政府相關單位及民間團體，建議民間團體多舉辦一些水上運動性質的活動，游泳運動在國際諸多先進國家當中推動得相當普及，原因在於具備游泳能力，了解水中求生技巧，可以保障民眾的生命安全。例如幾年前肆虐南亞的大海嘯奪走超過 20 萬民眾的生命，而災區多在國際知名度假勝地，許多歐美前往度假之觀光客不僅未蒙難，而且在現場發揮人溺己溺的精神協助救難工作，利用學校體系培養學生之游泳能力，可為未來學生從事水域運動時建立良好的基礎。

## 參考文獻

- 行政院衛生署（2002）。*國人運動習慣調查*。台北：行政院衛生署。
- 信世傑（2003）。*臺北市國小學生身體自我概念與運動參與之關係研究*。未出版之碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 施文文（2004）。*以健康信念模式探究大學院校教師健康狀態之影響因素*。未出版之碩士論文，國立中山大學，高雄市。
- 連婷治（2000）。*國小教師休閒態度與台北縣休閒參與之相關研究*。未出版之碩士論文，國立新竹教育大學，新竹市。
- 許志賢（2002）。*臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究*。未出版之碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 黃麗卿、季瑋珠、鍾嫻嫻（1993）。某專校學生運動情況與運動傷害之調查。*中華家醫誌*，3(4)，166-173。
- 黃金柱（2002）。*我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究*。臺北：行政院體育委員會。
- 教育部體育司（2001）。*學生體重控制指導手冊*。臺北：教育部。
- American College of Sports Medicine (1990). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medical and Science in Sports and Exercise*, 22,265-274.
- Brady, F.(1998).The role of physical activity throughout the lifespan implications for counselors and teachers. *Journal of Humanistic Counseling Education & Development*, 36 (4) , 234-248.

- Blair, S. N., Kohl, H.W., Gordon, N. F., Paffenbarger, R.S. (1992). *How much physical activity is good for health? Annual Review of Public Health, 13*,99-126.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E.,& Christenson, G.M.(1985). *Physical activity exercise and physical fitness : definition and distinctions for health related research. Public Health Report , 100* ,131-146.
- Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Arizona State University.
- Nunnally, J. C., (1978), *Psychometric Theory*, 2th(Ed.), New York, NY: McGraw Hill.
- Smith , B.A. (1993). Physical exercise practices of Mexican-America college students. *College Student Journal , 27*(2) : 146-156.

