

# 知覺教師運動期望與學生運動行為研究 -以國小高年級學生為例

國立臺灣體育學院  
謝振榮\* 鄭暉群#

## 摘要

本研究之首要目的在探討國小高年級學生背景變項與學生知覺教師運動期望、學生運動行為之差異情形，其次在探討學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關，最後探討背景變項、學生知覺教師運動期望對學生運動行為之預測力。

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

- 一、不同性別的學生、是否參與校隊的學生知覺教師運動期望上有顯著差異。
- 二、不同出生序、每週不同補習時數的學生在知覺教師運動期望上無顯著差異。
- 三、不同年級的學生在知覺教師期望的「工作取向」上，有顯著差異，在「自我取向」與「社會取向」無顯著差異。
- 四、不同年級、是否參與校隊的學生在運動行為上有顯著差異。
- 五、不同出生序、每週不同補習時數的學生在運動行為上無顯著差異。
- 六、不同性別的學生在運動行為的「心理」、「規律運動」、「環境」表現上，有顯著差異，在「生理」表現上，無顯著差異。
- 七、學生知覺教師運動期望與運動行為的「生理」、「心理」、「規律運動」、「環境」具有正相關。
- 八、背景變項與學生知覺教師運動期望對「生理」的學生運動行為，其預測的變項依序

為「自我取向」、「校隊參與」、「性別」。

九、背景變項與學生知覺教師運動期望對「心理」的學生運動行為，其預測的變項依序為「工作取向」、「校隊參與」、「年級」。

十、背景變項與學生知覺教師運動期望對「規律運動」的學生運動行為，其預測的變項依序為「工作取向」、「校隊參與」、「自我取向」、「性別」、「年級」。

十一、背景變項與學生知覺教師運動期望對「環境」的學生運動行為，其預測的變項依序為「工作取向」、「校隊參與」、「自我取向」、「年級」。

關鍵詞：國小高年級學生、健身運動、教師期望、運動行為。

\*第一作者

#通訊作者

## Abstract

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

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

The conclusions of the study were as follows:

1. Significant differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in backgrounds with sex and the participation of the school team.
2. No differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in background variables with birth order and cram time.
3. Significant differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in background variables with grade in work orientation, and no differences in self orientation and society orientation.
4. Significant differences of the exercise behavior of the elementary high grade students in background with sex and cram time.
5. No differences of the exercise behavior of the elementary high grade students in background with birth order and the participation of the school team.

6. Significant differences of the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception in background variables with sex in mental, regular sports,environment,and no differences in physical.
7. There were significant positive relationships existing between the teachers' exercise expectation of the elementary high grade students' perception and the exercise behavior of the elementary high grade students.
8. Self orientation,the participation of the school team and sex could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .
9. Work orientation,the participation of the school team and grade could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .
10. Work orientation,the participation of the school team ,self orientation, sex and grade could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .
11. Work orientation,the participation of the school team self orientation and grade could effectly predict the the exercise behavior of the elementary high grade students .

## 壹、緒論

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

學生從就讀小學開始，就與學校教師有長時間的接觸，因此教師算是學生求學生涯中的一個重要他人。教師在教學過程中是學生學習的發動者，更會以人格特質影響學生各方面的發展 (林寶山, 2003)。教師的角色，就如同一個領航者，帶領學生探索許多的領域。如果教師能夠教育學生正確的運動觀念，在長期的薰陶下，學生必定能夠從運動中獲得正向的利益。

Rosemial and Jacobsone(1968)發表著名的「比馬龍效應」(Pygmalion in the class)，他們認為教師的期望會影響學生的表現，而且，年紀愈小所受到的教師期望效應愈大，中等程度的學生較其他學生所受到的期望效應愈大。女生比所受到的教師期望效應比男生更大。「比馬龍效應」使教師在教室的期望影響力，開始逐漸受到大家的重視。而年級、性別等因素，在教師期望的研究裡更時常被研究。吳孟諱 (2004) 發現國小五六年級學童在教師期望中無顯著差異。吳美玲 (2001) 研究發現：不同年級的學生所知覺的教師期望，達到顯著差異。Weinstein, Marshall, Sharp & Botkin(1987)研究發現：年紀、個別差異也會使學生知覺到與感受到教師期望的不同，年紀大比年幼的孩子較能正確地判斷教師期望。Martinek(1980)的研究中指出，學校教師對國小學童的期望與自我概念會對學生的學習造成顯著的影響。Hamchek(1995)認為學生感受到教師的正面期望，自我的表現會較為理想。吳知賢 (1996) 認為，學生如果不能正確知覺教師對他的期望，或是教師期望不夠明確，就無法產生自我應驗的效應。

健身運動和許多人使用身體或心智的活動現象有關。更貼近意涵的說：「健身運動應該是身體活動者有意地反覆屈伸、擺振、跳躍、旋轉、或操勞自己的四肢與軀幹，以提高體適能各項因素、如肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟性和身體組成爲目的一切身體活動，稱之爲健身運動（盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005）。」在運動領域上，成就目標大多以「工作取向」和「自我取向」二個成就目標向度爲主要的向度（Nicholls, 1984, 1989）。蔡祐慈與黃英哲（2004）認爲：「工作取向是指個人的能力知覺主要是透過和自己比較而得，對成功的判斷端賴自己是否盡最大努力、學習、改進或精熟工作要求。自我取向是指個人能力知覺主要是透過社會比較而得，對成功的判斷端賴自己是否能展現優於他人的表現，或是能以相對較少的努力達到相同表現而定。」有學者認爲此二向度，並無法完全代表健身運動所含蓋的意涵，Urdañ and Maehr（1995）認爲應加入另一個向度—「社會目標取向」來補足原來兩個向度的不足。包括社會利益、社會團結、社會認同和社會互動等目標。人們努力成爲團體中有貢獻的一員，進而感到成功、贏得認同。

Caspersen, Powell, and Christenson(1985)對運動(exercise)下了定義，他們認爲運動是有計畫、有組織的重複性身體活動(physical exercise)，其目的是改善或維持體適能(physical fitness)。國內的行政院衛生署(1996)則將規律運動定義爲每週從事至少3次，每次至少20分以上的運動。教育部(1999)所規劃「提升體適能333計畫」，3個3即是：每週至少運動3次(天)以上、每次至少30分鐘、運動強度至少達心跳130下/分。以上資料可對成人或是學生，均可提供一個健康運動的標準。Rowland(1990)的研究發現，持續運動的學童比未持續運動學童健康，慢性心血管疾病、糖尿病、肥胖症於成人時期發生的機率也較低。所以運動習慣的培養應該從小開始。張彩秀、姜逸群(1994)研究指出，規律運動者有較佳的心理健康狀態。Weyers 與 Kupfer(1994)歸納文獻後發現，規律運動可放鬆心情、改善自我概念、自我形象及減低憂鬱與焦慮等。Grunbaum 等人在2002年對美國青少年的調查指出，約有64.6%的美國青少年有規律的運動習慣。O'Loughlin 與 Tarasuk(2003)的研究指出，在加拿大約有75%的青少年及50%的青少年有規律的運動。規律運動的比例均較我國各學齡學生爲高，我國學齡學生規律運動習慣較其它先進國家落後，爲不爭的事實，此情況值得大眾省思。

研究者希望利用本研究的結果，能夠發現學生知覺教師運動期望，與學生運動行為的情況，突顯學生應該要學業與運動並重的觀點。期望台灣的每個教師，除了學業成績之外，也能培養學生規律從事運動的習慣，為他們儲備源源不絕的體能，也為國家厚植紮實國力的基礎。

## 貳、研究目的

### 一、研究目的

基於上述研究背景，本研究之目的歸納如下：

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

### 二、名詞操作性定義

- (一) 國小高年級學生：本研究指九十七學年度，就讀於中部地區國小五、六年級的學生。
- (二) 知覺：由感官發現物體存在與所獲得的訊息，而對其周圍的事物反應的心理歷程。在本研究當中，知覺是指國小高年級學生對教師運動期望所產生的心理感覺。
- (三) 教師運動期望：本研究是指國小班級導師衡量學生的背景、能力、特質、互動經驗後，對學生在健身運動投入程度要求的心理感受差異。
- (四) 運動行為：指有計畫的身體活動，其目的是改善或維持體適能（physical fitness）。本研究包括生理、心理、規律運動及環境四方面因素，測量結果得分越高代表運動行為越佳。

### 三、研究方法

本研究主要在於探討國小高年級學生背景變項、學生知覺教師運動期望與學生運動行為關係，在研究中學生運動行為是本研究的依變項，並探討背景變項、學生知覺教師期望與學生運動行為關係。以立意取樣選取台灣中部地區國民小學高年級(五、六年級)學生為研究對象，並隨機取樣八所國小，對學生發放問卷。

本研究採結構式問卷以自填方式進行研究，以下就問卷內容分別敘述如下：

#### (一) 個人基本資料

包括研究對象的年級、性別、出生序、校隊參與、每週補習時數等個人背景因素。

#### (二) 學生知覺教師運動期望量表

本量表主要是參考張雨子(2007)、許玉芳(2007)之「教師期望量表」與蔡祐慈與黃英哲(2004)之健身運動目標取向量表，斟酌文句用詞以符合實際情況後所改編而成。共分為工作取向、自我取向、社會取向三個向度，依文獻探討構思量表的因素構面進行編題，題目共17題。採用Likert-type Scale五點量表設計方式，回答「非常同意」得5分、「大部份同意」得4分、「有點同意」得3分、「有點不同意」2分、「非常不同意」1分，將各向度題目的分數相加，即為該向度之總分。該向度題目得分愈高者，表示該學生對於知覺教師運動期望的感受愈強。本量表三個分量的 $\alpha$ 係數介於.700~.788之間，因素負荷量介於.385~.724之間，項目相關介於.378~.677之間，故題目均予以保留。

#### (三) 學生運動行為量表

本量表參考莊立中(2006)國中生運動行為量表與徐慶帆(2007)軍事院校學生之運動行為量表為基礎予以改編，將向度分為生理、心理、規律運動及環境四個向度，並依文獻探討構思量表的因素構面進行編題，題目共15題。採用Likert-type Scale五點量表設計方式，計分方式為回答「非常同意」得5分、「大部份同意」得4分、「有點同意」得3分、「有點不同意」2分、「非常不同意」1分，將各向度題目的分數相加，即為該向度之總分。該向度題目得分愈高者，表示該學生在

運動行為向度的表現愈好。本量表三個分量的  $\alpha$  係數介於.634~.697 之間，相關介於.204~.669 之間，因素負荷量介於.160~.662 之間，其中第 6、10 題因素負荷量低於.30，項目相關低於.30，故予以刪除。

本研究正式施測時間為民國 98 年 4 月 17 日至 24 日。研究者委請協助施測教師先對學生說明施測注意事項，填答問卷時間約 10 分鐘。共發研究問卷 451 份，扣除答題有遺漏者與同一題有重覆答案者共 40 份無效問卷，實得有效問卷 411 份，有效問卷回收率為 91.1%，回收的問卷資料使用 SPSS12.0 版套裝軟體進行統計分析。

## 參、結果與討論

### 一、國小高年級學生背景變項與知覺教師運動期望之比較分析

#### (一) 個人背景變項之分布情形

本次研究對象共 411 人，其個人背景變項分布情形如表一。

表一 研究對象背景變項分布表

項目	分項	人數	百分比(%)
性別	(男)	218	53 %
	(女)	193	47 %
年級	(五年級)	205	49.9%
	(六年級)	206	50.1%
出生序	(老大)	153	37.2%
	(老二)	183	44.7%
	(老三)	64	15.5%
	(老四)	11	2.6%
校隊參與	(是)	140	34.1%
	(否)	271	65.9%
每週 補習時數	(無)	66	16.1%
	超過 0 小時, 5 小時以下	173	42.1%
	超過 5 小時, 10 小時以下	109	26.5%
	10 小時以上	63	15.3%

(二) 國小高年級學生性別與學生知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析

由表二可知，不同性別的學生在「工作取向」( $F=6.61, p<.05$ )、「自我取向」( $F=5.85, p<.05$ )、「社會取向」( $F=5.11, p<.05$ )的差異均達顯著水準，男性學生在知覺教師運動期望的三個向度上均顯著高於女生。

表二 國小高年級學生性別與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
工作取向	組間	1	3.40	3.40	6.61	.010
	組內	409	210.91	.51		
	全部	410	214.32			
社會取向	組間	1	3.60	3.60	5.85	.01*
	組內	409	252.01	.61		
	全部	410	255.61			
自我取向	組間	1	2.76	2.76	5.11	.024
	組內	409	221.14	.54		
	全部	410	223.91			

$p<.05^*$

(三) 國小高年級學生年級與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析

不同年級學生在「工作取向」( $F=5.26, p<.05$ )上的差異達到顯著水準。在「自我取向」( $F=1.66, p>.05$ )、「社會取向」( $F=0.18, p>.05$ )的差異未達顯著水準。五年級學生在「工作取向」上顯著高於六年級學生,與 Weinstein, Marshall, Sharp and Botkin(1987)的研究結果:年紀大比年幼的孩子較能正確地判斷教師期望,並不完全相符。

(四) 國小高年級學生出生序與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析

不同出生序的學生在「工作取向」( $F=0.26, p>.05$ )、「自我取向」( $F=0.42, p>.05$ )、「社會取向」( $F=0.15, p>.05$ )的差異均未達顯著水準。換言之,不同出生序的學生在知覺教師運動期望並沒有顯著差異。

(五) 國小高年級學生參與校隊在知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析

由表三可知,參與校隊與否的學生在「工作取向」( $F=13.60, p<.05$ )、「自我取向」( $F=8.95, p<.05$ )、「社會取向」( $F=7.64, p<.05$ )的差異均達顯著水準。學生有參與校隊,在知覺教師運動期望上有顯著高於未參與校隊學生。

表三 國小高年級學生參與校隊與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	p
工作取向	組間	1	6.89	6.89	13.60	.00*
	組內	409	207.42	.50		
	全部	410	214.32			
社會取向	組間	1	5.47	5.47	8.95	.00*
	組內	409	250.14	.61		
	全部	410	255.61			
自我取向	組間	1	4.11	4.11	7.64	.006
	組內	409	219.80	.53		
	全部	410	223.91			

$p<.05^*$

(六) 國小高年級學生每週補習時數與知覺教師運動期望之單因子單變項變異數分析

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

(七) 討論

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

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

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

「出生序」、「每週補習時數」在學生知覺教師運動期望上未達顯著差異。依本研究結果，「出生序」在前，不一定有較高的知覺，可能與個人的生理、心理或是後天的影響有關，而非單純的「出生序」即可解釋。「每週補習時數」的多少與知覺教師運動期望，在本研究中，並沒有顯著差異。

「年級」在學生知覺教師運動期望的「工作取向」上，達顯著差異水準，在「自我取向」與「社會取向」上，未達顯著差異水準。研究者認為，「工作取向」強調的是學生能否知覺到教師對學生自己的運動要求。皮亞傑的認知發展論(Piaget,1970)提到，有些學生發展較快，已進入形式運思期，有較抽象的思考能力，對於知覺外界人士的期望，會有較高的敏銳度。然而在本研究中，六年級在「工作取向」的平均分數( $M=4.05, D=.77$ )，反而比「五年級」還低( $M=4.23, D=.67$ )，所以，並沒有一般「高年級」比「五年級」知覺能力還要好的刻板印象。因此研究者認為本原因可能與實驗參加者的國情文化、地區差異、個人心理成熟度有關聯，唯實際原因需再

進一步探討。

## 二、國小高年級背景變項與學生運動行為之比較分析

### (一) 國小高年級學生不同性別的學生在運動行為上之差異分析

由表四可知，不同性別的學生在在「生理」( $F=.66, p>.05$ )未達顯著水準。但在「心理」( $F=8.86, p<.05$ )、「規律運動」( $F=8.15, p<.05$ )、「環境」( $F=8.72, p<.05$ )的差異均達顯著水準。男性學生運動行為高於女性學生。不同性別學生，只有在「生理」向度上未有顯著差異，其餘向度均達顯著差異。

表四 國小高年級學生之性別與學生運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	<i>p</i>
生理	組間	1	.85	.85		
	組內	409	525.16	1.29	.66	.42
	全部	410	526.01			
心理	組間	1	8.47	8.47		
	組內	409	390.21	.96	8.86	.00*
	全部	410	398.68			
規律運動	組間	1	7.45	7.45		
	組內	409	373.83	.91	8.15	.01*
	全部	410	381.28			
環境	組間	1	6.54	6.54		
	組內	409	304.37	.75	8.73	.00*
	全部	410	310.91			

$p<.05^*$

### (二) 國小高年級學生不同年級的學生在運動行為上之差異分析

由表五可知，不同年級的學生在在「生理」( $F=.66, p<.05$ )、「心理」( $F=8.86, p<.05$ )、「規律運動」( $F=8.15, p<.05$ )、「環境」( $F=8.72, p<.05$ )的差異均達顯著水準。五年級學生的運動行為高於六年級學生。

表五 國小高年級學生之年級與學生運動行為之單因子單變項變異數分析摘要表

組別	來源	自由度	SS	MS	F 值	<i>p</i>
生理	組間	1	3.40	3.40	.66	.01*
	組內	409	210.91	.51		
	全部	410	214.32			
心理	組間	1	3.60	3.60	5.85	.01*
	組內	409	252.012	.61		
	全部	410	255.619			
規律運動	組間	1	2.76	2.76	5.11	.02*
	組內	409	221.14	.51		
	全部	410	223.91			
環境	組間	1	6.54	6.54	8.72	.00*
	組內	409	304.37	.75		
	全部	410	310.91			

*p* < .05\*

(三) 國小高年級學生不同出生序的學生在運動行為上之差異分析

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

(四) 國小高年級學生參與校隊學生在運動行為上之差異分析

參與校隊與否的學生在在「生理」( $F=34.53, p< .05$ )、「心理」( $F=28.86, p< .05$ )、「規律運動」( $F=54.76, p< .05$ )、「環境」( $F=22.93, p< .05$ )的差異均達顯著水準。有參與校隊的學生，其運動行為表現比未參與校隊學生還佳，顯示學生是否參與校隊，在學生運動行為上有顯著不同。

(五) 國小高年級學生每週補習時數的學生在學生運動行為上之差異分析

每週補習時數的學生在在「生理」( $F=.26, p> .05$ )、「心理」( $F=.74, p> .05$ )、「規律運動」( $F=.08, p> .05$ )、「環境」( $F=.61, p> .05$ )的差異均未達顯著水準。顯示不同課後補習時數的學生，在學生運動行為上並未有顯著差異。

#### (六) 討論

國小高年級學生背景變項中包括「年級」、「校隊參與」兩個變項在學生運動行為之差異達顯著水準。從研究中可以發現，「五年級」學生的運動行為分數，高於「六年級」的學生。教育部的統計資料顯示，每週達到累積 210 分鐘運動量來說小學生達成率是 59%，但年齡越大，數據越往下掉，大學生達成率只剩 32%年紀愈大者愈不愛運動(徐培薇、張春峰，2009)。因此，上述研究與本研究的結果相符，在臺灣，年紀愈大者的運動量相對較低。

有參與校隊的學生也比未參與校隊的學生運動行為還多，研究者認為，參與校隊學生，長期處於運動的環境，運動行為的表現無論是在質或是量，多數都會較沒有參與校隊的學生表現還要好。前述文獻已探討，有參與運動社團的學生，其運動量顯著高於沒有參與運動社團經驗學生(李明憲，1998；劉俐蓉，2003；蔡淑菁，1996；鍾志強，2000；藍辰聿，1998；信世傑，2003)。龍炳峰(2000)研究發現有參與運動社團或運動校隊的學生之運動行為較佳。本研究與以上研究的結果相符，因此參與校隊為增加運動行為的有效方式之一。

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

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

### 三、國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關分析

#### (一)、工作取向與學生運動行為

由表六可以看出在國小高年級學生的知覺教師運動期望上，「工作取向」與學生運動行為的相關為「生理」( $r=.33$ )、「心理」( $r=.60$ )、「規律運動」( $r=.58$ )、「環境」( $r=.53$ )，相關介於.53~.79 之間，達統計上的達顯著水準( $p < .05$ )，亦即學生知覺教師期望中「工作取向」與運動行為有顯著正相關。

#### (二)、自我取向與學生運動行為

由表六可以看出在國小高年級學生的知覺教師運動期望上，「自我取向」與學生運動行為的相關為「生理」( $r=.38$ )、「心理」( $r=.56$ )、「規律運動」( $r=.54$ )、「環境」( $r=.51$ )，相關介於.38~.56 之間，達統計上的達顯著水準( $p < .05$ )，亦即學生知覺教師期望中「自我取向」與運動行為有顯著正相關。

#### (三)、社會取向與學生運動行為

由表六可以看出在國小高年級學生的知覺教師運動期望上，「社會取向」與學生運動行為的相關為「生理」( $r=.28$ )、「心理」( $r=.50$ )、「規律運動」( $r=.51$ )、「環境」( $r=.46$ )，相關介於.46~.73 之間，達統計上的達顯著水準( $p < .05$ )，亦即學生知覺教師期望中「社會取向」與運動行為有顯著正相關。

表六 國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之積差相關表

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

$p < .05^*$

#### (四)、知覺教師運動期望與「生理」的相關程度探討

綜合以上研究結果，學生在知覺教師運動期望上，和「生理」向度相關分別為

「工作取向」( $r=.33$ )、「自我取向」( $r=.38$ )與「社會取向」( $r=.28$ )，與其它向度相比之下，顯得較低。

研究者認為，學生也許知覺到教師希望學生展現優秀的運動表現，但是「生理」的運動行為表現，有可能會受到自己身體的先天、後天因素影響，而無法因為教師的運動期望適時展現出來。也就是說，每個人都有其生理極限，而學生即使能知覺教師的運動期望很高，但是若超越其生理極限時，仍無法在生理向度的運動行為有較佳的表現。

#### (五)、其它向度與學生運動行為的相關程度

國小高年級學生知覺教師運動期望與運動行為的相關係數介於.463~.790 之間，相關均達統計上的顯著水準( $p < .05$ )，有顯著且穩定的正相關。也就是說當學生知覺到教師有較高的運動期望，在運動行為的各向度都同樣有較高的情形。

運動期望中的「工作取向」是透過和自己的比較，來進行運動行為。如果學生知覺到，教師希望自己能夠在運動方面自我要求，力求進步，則從事運動行為的表現愈高。

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

### 四、國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望對學生運動行為之預測力分析

國小高年級學生背景變項與學生知覺教師運動期望各向度對學生運動行為各向度之預測力情形，總變異量介於 21%~43.7%，預測力尚佳。

由表七可知，在「生理」的向度中，聯合解釋變異量為 21%，也就是對「生理」運動行為的整體預測力達 21%，其中又以「自我取向」的預測力最佳，其解釋變異量為 15%。

表七 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望  
對生理運動行為多元逐步迴歸分析表

變項	迴歸係數				R(模式)	R <sup>2</sup> (改變量)	F(改變量)
	原始係數	標準誤	標準化係數	t 值			
自我取向	.50	.06	.35	7.79*	.15	.15	71.30
校隊參與	.50	.11	.21	4.68*	.20	.05	25.57
性別	.24	.10	.11	2.40*	.21	.01	5.74
R=.46		R <sup>2</sup> =.21		AdjR=.20			

$p < .05^*$

由表八可知，在「心理」的向度中，其聯合解釋變異量為 40%，也就是對「心理」運動行為的整體預測力達 40%，其中又以「工作取向」的預測力最佳，其解釋變異量為 37%。

表八 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望  
對心理運動行為多元逐步迴歸分析表

變項	迴歸係數				R(模式)	R <sup>2</sup> (改變量)	F(改變量)
	原始係數	標準誤	標準化係數	t 值			
工作取向	.77	.05	.57	14.30*	.37	.37	237.17
校隊參與	-.33	.08	-.16	-3.99*	.39	.02	14.67
年級	-.16	.08	-.08	-2.08*	.40	.01	4.32
R=.63		R <sup>2</sup> =.40		AdjR=.39			

$p < .05^*$

由表九可知，在「規律運動」的向度中，其聯合解釋變異量為 44%，也就是對「規律運動」運動行為的整體預測力達 44%，其中中又以「工作取向」的預測力最佳，其解

釋變異量為 34%。

表九 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望  
對規律運動行為多元逐步迴歸分析表

變項	迴歸係數				R(模式)	R <sup>2</sup> (改變量)	F(改變量)
	原始係數	標準誤	標準化係數	t 值			
工作取向	.39	.09	.29	4.42*	.34	.34	40.08
校隊參與	-.49	.08	-.24	-6.23*	.39	.06	14.36
自我取向	.32	.08	.26	3.93*	.42	.02	8.55
性別	-.21	.07	-.11	-2.85*	.43	.01	4.29
年級	-.15	.07	-.08	-2.07*	.44	.01	8.15
R=.66		R <sup>2</sup> =.44		AdjR=.43			

$p < .05^*$

由表十可知，在「環境」的向度中，其聯合解釋變異量為 32%，也就是對「環境」運動行為的整體預測力達 32%，其中又以「暢無取向」的預測力最佳，其解釋變異量為 28%。

表十 國小高年級學生背景變項、知覺教師運動期望對環境運動行為多元逐步迴歸分析表

變項	迴歸係數				R(模式)	R <sup>2</sup> (改變量)	F(改變量)
	原始係數	標準誤	標準化係數	t 值			
工作取向	.38	.09	.31	4.21*	.28	.28	159.79
校隊參與	-.27	.08	-.14	-3.42*	.30	.02	10.21
自我取向	.24	.08	.22	3.01*	.32	.02	9.32
年級	-.15	.07	-.09	-2.14*	.32	.01	4.56
R=.57		R <sup>2</sup> =.32		AdjR=.32			

$p < .05^*$

由表十一可知，「工作取向」在學生運動行為的四個向度中預測力最高，有三項第一，顯示「工作取向」是預測學生運動行為的重要因素，「工作取向」越高，學生的運動行為愈佳。「校隊參與」在學生運動行為的預測上有四項第二，顯示「校隊參與」在預測學生運動行為上也扮演重要角色。

表十一 國小高年級背景變項、學生知覺教師運動期望與學生運動行為之多元迴歸綜合整理

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

1.2.3.4.5 表預測力的順序，1 為第一，2 為第二，依此類推

「工作取向」是預測「心理」、「規律運動」、「環境」最佳效果的自變項。研究者認為，學生知覺到教師希望學生能夠在運動方面，以自己為標準，和自己比賽，讓運動成為一件對自己負責的事，所以在上述三個依變項的表現最好。

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

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

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

## 肆、結論與建議

依據本研究量化之研究問題假設，將研究果與發現整理分析，歸納之結論如下：

### 一、國小高年級學生背景變項與學生知覺教師運動期望之差異

#### (一) 性別、校隊參與

國小高年級學生背景變項中的「性別」、「校隊參與」兩個變項在學生知覺教師期望上之差異達顯著水準。男性學生在知覺教師運動期望的三個向度上均顯著高於女生。學生有參與校隊，在知覺教師運動期望上有顯著高於未參與校隊學生。

#### (二) 出生序、課後補習時數

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

#### (三) 年級

年級在學生知覺教師運動期望的「工作取向」上，達顯著差異水準，在「自我取向」與「社會取向」上，未達顯著差異水準。五年級學生在「工作取向」上顯著高於六年級學生。

## 二、國小高年級學生不同背景變項學生運動行為之差異

### (一) 年級、校隊參與

國小高年級學生背景變項中包括「年級」、「校隊參與」兩個變項在學生運動行為之差異達顯著水準。五年級學生的運動行為高於六年級學生。有參與校隊的學生，其運動行為表現比未參與校隊學生還佳，顯示學生是否參與校隊，在學生運動行為上有顯著不同。

### (二) 出生序、課後補習時數

不同「出生序」與「課後補習時數」在學生運動行為的差異未達顯著水準。

### (三) 性別

性別在學生運動行為的「心理」、「規律運動」、「環境」上，達顯著差異水準，在「生理」上，未達顯著差異水準。男性學生運動行為高於女性學生。不同性別學生，只有在「生理」向度上未有顯著差異，其餘向度均達顯著差異。有參與校隊的學生，其運動行為表現比未參與校隊學生還佳，顯示學生是否參與校隊，在學生運動行為上有顯著不同。

## 三、國小高年級學生知覺教師運動期望與學生運動行為之相關

### (一) 學生知覺教師運動期望與學生運動行為具有正相關

學生知覺教師運動期望中的「工作取向」、「自我取向」、「社會取向」與運動行為的「生理」、「心理」、「規律運動」、「環境」四個向度的相關均達統計上的達顯著水準( $p < .05$ )，亦即學生知覺教師期望與學生運動行為有明顯正相關。

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

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

(一) 生理的預測力

在「生理」的向度中，對「生理」運動行為的整體預測力達 21%，其中以「自我取向」的預測力最佳，其解釋變異量為 14.9%。

(二) 心理的預測力

在「心理」的向度中，對「心理」運動行為的整體預測力達 39.4%，其中以「工作取向」的預測力最佳，其解釋變異量為 36.8%。

(三) 規律運動的預測力

在「規律運動」的向度中，對「規律運動」運動行為的整體預測力達 43.7%，其中以「工作取向」的預測力最佳，其解釋變異量為 34%。

(四) 環境的預測力

在「環境」的向度中，對「環境」運動行為的整體預測力達 32.4%，其中以「暢無取向」的預測力最佳，其解釋變異量為 28.2%。

## 五、對國小高年級學生之建議

(一) 妥善規畫、彈性調整

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

(二) 互相鼓勵、良性競爭

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

(三) 正確認知、積極參與

規律且適量的運動，能對人體的生理與心理產生正面的益處(Brown, 1990)。蕭淑芬(2004)也指出規律的運動行為是改善或保持良好健康體適能的重要方法，有益於個人整體健康維護。張彩秀、姜逸群(1994)研究更指出，規律運動者有較佳的心理健康狀態。Weyers 與 Kupfer(1994)歸納文獻後發現，規律運動可放鬆心情、改

善自我概念、自我形象及減低憂鬱與焦慮等。無論是在生理、心理上，運動均能提供身心正向的幫助，所以學生在忙碌的課業之餘，適時適量的從事運動，對身體將有百利而無一害。

## 六、對國小教師之建議

### (一) 領導學習、從旁鼓勵

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

### (二) 以身作則、樹立專業

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

### (三) 兩性平等、一視同仁

從研究得知，性別在知覺教師運動期望上達到顯著水準，男性的知覺程度高於女生，所以教師在教育男學生與女學生時，要給予同等的觀念，雖然男、女生在先天上的身體狀況有別，但在運動心態的養成上，應從小就給予正確的運動觀念，讓女生們培養正確的運動習慣，有良好的運動行為。

## 七、對未來相關研究之建議

### (一) 研究地區與對象

本研究以就讀中部四縣市之國民小學高年級學生為研究對象，因此研究結果不能推論至研究地區外之全國各地區之國小高年級學生。因此，未來相關研究在地區的選擇上，可涵蓋北、中、南、東 4 區，或是離島地區，以進行不同地區之比較。

本研究採立意取樣方式，只限定高年級學生為研究對象，因此研究結果無法推

論至其它學習年段的學生。因此在未來研究的對象上，可加入其他不同學習階段的學生做為研究對象，例如：國小中年級、國中、高中、大學等階段做縱向之比較。

## (二) 研究變項與設計

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

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

## 參考文獻

- 行政院衛生署 (1996)。 *台灣地區公共衛生概況*。台北市：作者。
- 杜聲鋒 (1997)。 *皮亞傑及其思想*。台北市：遠流。
- 吳知賢 (1996) 歸因再訓練對國小兒童自我效能及學業成就之影響成就。 *台南師院國民教育研究集刊*, 2, 1-36。
- 吳美玲 (2001)。 *國小學童父母管教方式、教師期望與習得無助感相關之研究*。未出版碩士論文。國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。
- 吳孟諄 (2004)。 *國小高年級學童自我效能、知覺父母期望、教師期望與行為困擾、學業表現之相關研究*。未出版碩士論文。國立台灣師範大學心理與輔導研究所碩士論文，台北市。
- 林寶山 (2003)。 *實用教學原理*。台北市：心理。
- 徐慶帆 (2006)。 *軍事院校學生運動態度、運動價值觀及運動行為之研究*。未出版碩士論文。私立輔仁大學體育學系碩士在職班，臺北縣。
- 莊立中 (2006)。 *台北縣新莊地區國中生運動行為及其影響因素之研究*。未出版碩士論文。私立輔仁大學體育學系碩士班碩士論文。臺北縣。
- 許玉芳 (2007)。 *國小學童的教師期望、父母期望與自我效能、學業成就之相關研究*。未出版碩士論文。國立屏東教育大學心理輔導教育研究所，屏東縣。
- 教育部 (1999)。 *推動三三三學生體適能向前走活動*。台北市：作者。
- 張彩秀、姜逸群 (1994)。 國人運動行為、體適能及主觀健康狀況之研究。 *學生衛生*, 26, 2-10。
- 張雨子 (2007)。 *國中學生知覺父母管教方式、教師期望與內在動機相關之研究*。未出版碩士論文，私立慈濟大學，花蓮縣。
- 蔡祐慈、黃英哲 (2004)。 健身運動三向度成就目標取向之初探。 *國立臺北師範學院學報*, 17(1), 557-570。
- 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘 (2005)。 *健身運動心理學*。台北市：易利。
- 蕭淑芬 (2004)。 大一男女學生運動行為與健康狀況關係之研究。 *淡江人文社會學刊*,

21 , 123-149。

Brown, D. R.(1990) . Exercise,fitness,and mental health In C. Bouchard et al.(Ed.), *Exercise,fitness and health A consensus of current knowledge*. (pp.607-625). champaign, IL:Human Kinetics.

Caspersen, C.J., Powell, K.E.and Christenson, G.M.(1985), Physical activity, exercise, and physical fitness : Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100-126.

Dennison, B. A., Straus, J. H., Mcllits, E. D., & Charney,E.(1998). Children physical fitness tests : *Predictor of adult physical activities level? Pediatrics*, 82, 324-330.

Gould , D., & Petlichkoff , L. (1988). *Participation motivation and attrition in young athletes*. In F. L.Smoll & R.E .Smith(Eds). Children in sport : A biopsychosocial perspective (pp.161-178) . Indianapolis, IN : Brown & Benchmark.

Grunbaum.J.A.,Kann.L.,Kinchen.S.A.,Williams.B.,Ross.J.G.,Lowry.R.,Kolbe.L.(2002). Youth Risk Behavior Surveillance United States, 2001.*Journal of School Health*, 72(8), 313-328.

Hamchek(1995). Expectation revisited: Implications for teachers and counselors and question for self-assesment. *The journal of Humanistic Education and development*.34, 65-74. women. *JAMA*,262(17),2395-2401.

Martinek, J. T. (1980). Student's expectation as related to a teachers expectation and self-concepts of elementary age children. *Perceptual and Motor Skills*, 50 , 555-561.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

O'Loughlin, J.L. & Tarasuk, J.(2003).Smoking, physical activity, and dietin north American youth. *Canadian Journal of Public Health*,94(1), 27-29.

- Rowland, T.W.(1990).*Exercise and Children's Health*(p2).Champaign,IL:Human Kinetics.
- Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *pygmalion in the classroom*. New York: Holt, Rinehart  
Winston.
- Urdu, T. C., & Maehr, M. L. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and  
achievement: A case for social goals. *Review of Education Research*, 65 (3), 213-243.
- Weinstein, R. S., Marshall, H. H., Sharp, L., & Botkin, M.(1987). Pygmalionand the  
student: age and classroom differences in children's awareness of teacher  
expectations. *Child Development*, 58(4), 1079-1093.
- Weyers, S., & Kupfer, B.( 1994 )Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*,  
17 ( 2 ) ,108-116.