

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

國小學童運動參與態度、身體健康狀況
與運動參與阻礙相關之研究

AN INVESTIGATION OF THE
RELATIONSHIP AMONG ATTITUDE
TOWARDS EXERCISE PARTICIPATION,
HEALTH CONDITIONS AND OBSTACLES OF
EXERCISE PARTICIPATION ON THE
ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN



研 究 生：洪正倫 撰

指 導 教 授：蔡俊傑 博士

中 華 民 國 九 十 五 年 十 二 月

謝誌

本篇論文得以順利完成，首先要感謝論文撰寫指導教授蔡俊傑博士，在他的諄諄教誨與悉心指導下，讓我游進了浩瀚的學海，並學會對待學問的嚴謹態度與系統性邏輯思考，明確的踏上學術之路。一路走來，更是感佩蔡老師熱心助人的義行與豪邁豁達的人生觀，實為學生學習的典範。

其次，誠摯的感謝體育研究所所長許光庶博士與台中技術學院體育室主任李俊杰博士，由於口試時的精闢指正與建議，讓論文更盡完善，才得於短短的一年半完成論文，在此謹向您置上最高的敬意與謝意。

研究所求學期間，雖然短暫，但卻永遠烙印在我心深處：台中縣大德國小黃校長永錄、王主任仁齊、台中縣童軍夥伴們的鼓勵與支持，加上細心照顧後學的德榮班長、王業兄、明忠兄、伯中兄、文卿兄、丁嘉兄、勝良兄、東明兄、土山兄、建松弟與體院的同學們大家的關懷，讓我感到無比的溫馨，在此一並致謝。

求學期間的最大助力，是我的愛妻希文、兒子梓貽、小女子甯，但是就讀小學二年級的小女在今年三月罹患腦瘤，十月往生，短短的半年時光就失去了女兒，是我人生中最低潮的時刻。此半年時光裡，因為有世界真光文明教團的支持，沙鹿道場尤道場長、方導士淑齡與眾位神組手們對小女的淨化，讓我還能兼顧學業，真的非常感謝，也感謝主神讓小女帶著微笑幽界誕生，如今界名如雪清心，爸爸祝福妳幽界修行順利。

總之，本論文是集合多數人的心力完成，因此，吾將此論文與家人、諸位師長、親朋好友、同窗夥伴共享之。

正倫 謹誌

中華民國九十五年十二月十五日

論文名稱：國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動
參與阻礙相關之研究 總頁數：210 頁
院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所體育組
畢業時間及提要別：九十五學年度第一學期碩士學位論文提要
研究生：洪正倫 指導教授：蔡俊傑博士

中文摘要

本研究主要目的在瞭解國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之現況，分析背景變項與三個變項之間的差異，並探討三者間的相關性。本研究先採用文獻分析法以瞭解國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之理論基礎，再加以問卷調查法填寫問卷，其問卷內容包括基本資料、運動參與態度量表、自覺健康狀況量表、運動參與阻礙量表等四個部分。調查對象係以台中縣 165 所公立國民小學四、五、六年級學童為母群體，採用叢集抽樣法抽取 21 所國小，有效樣本人數計 1732 人。回收資料以統計套裝軟體 SPSS 10.0 執行，採用描述性統計、t 考驗、單因子變異數及 Scheffe 事後比較、積差相關、典型相關、多元逐步回歸等統計分析。經分析討論獲得以下結論：(一) 男性、一般學生、較低年級、曾參與運動社團、有運動習慣、父母有運動習慣、父母態度支持、雙親或單親家庭，其運動參與態度較高。(二) 女性、較高年級、運動頻率少、權威管教方式、父母態度反對、父母本身無運動習慣者，其身體健康狀況較差。(三) 女性、不運動或無規律運動者、沒有參加運動性社團、父母態度反對、父母沒有運動習慣，造成國小學童運動參與阻礙較大。(四) 運動參與態度愈強，身體健康狀況愈佳，運動參與阻礙愈小。(五) 運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙，兩兩間皆具有典型相關。(六) 運動參與態度與身體健康狀況可以解釋運動參與阻礙的 12%。

關鍵詞：國小學童、運動參與態度、身體健康狀況、運動參與阻礙

Hung, Cheng-Lun (2006). An investigation of the relationship among attitude towards exercise participation, health conditions and obstacles of exercise participation on the elementary school children. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The main purpose of this study is to understand the current situation of attitude toward exercise participation, health conditions, obstacles to exercise participation, to analyze the differences of varied demographic variables on the above three items, and to discuss the relationship among the three. The researcher of this study applied documentary analysis, questionnaires survey, and interviews to gather the first-hand research data. The questionnaires were composed of the background of the elementary school children, and the rating scale of attitude toward exercise participation, health conditions, and obstacles to exercise participation. This study applies a questionnaire approach. The subjects of the questionnaires are 1,732 elementary school children from the fourth year, the fifth year and the sixth year. They distribute in 21 elementary schools in Taichung County. The collected data are analyzed with respects to descriptive statistics, t test, one-way ANOVA, and Scheffe comparative method, Pearson's product moment correlation, canonical correlation, stepwise multiple regression with the use of SPSS program (Windows 10.0).

In conclusion, first, those whose attitude toward exercise participation higher are male, general students, at the lower grade, participate in the sport corporation, have exercise habits, parents have exercise habit, whose parents support

them, parents or the single-parent family. Secondly, those whose health conditions are lower are female, at the higher grade, with little exercise frequency, whose parents use authoritative educational methods, whose parents oppose them, whose parents have not exercise habits. Thirdly, those who have bigger obstacles to exercise participation are female, at the higher grade, with little exercise frequency, not participating in the sport corporation, whose parents oppose them, whose parents have not exercise habits. Fourth, if the attitudes toward exercise participation are higher, the health conditions are good, and the obstacles to exercise participation are lower. Fifth, they have canonical correlation among the attitude toward exercise participation, health conditions, obstacles to exercise participation. Finally, the attitude toward exercise participation and health conditions can explain 12% of the obstacles to exercise participation.

Key words: elementary school children, attitude toward exercise participation, health condition, obstacles to exercise participation

目 錄

中文摘要	
英文摘要	
目錄	
表目錄	
圖目錄	XI
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 待答問題與研究假設	5
第三節 研究限制	7
第四節 重要名詞釋	8
第二章 文獻探討	10
第一節 運動參與態度的理論與研究	10
第二節 身體健康狀況的理論與研究	32
第三節 運動參與阻礙的理論與研究	48
第四節 相關文獻對本研究的啟示	57
第三章 研究方法	63
第一節 研究架構	63
第二節 研究實施程序及進度管制	65
第三節 研究對象	70
第四節 施測工具	71
第五節 資料處理	82
第四章 研究結果與討論	86
第一節 國小學童背景變項的現況	86
第二節 國小學童運動參與態度、身體健康狀況與 運動參與阻礙之差異分析	89

第三節	不同背景變項的國小學童在運動參與態度之差異分析	91
第四節	不同背景變項的國小學童在身體健康狀況之差異分析	106
第五節	不同背景變項的國小學童在運動參與阻礙之差異分析	121
第六節	國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之相關分析	138
第七節	國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之典型相關分析	140
第八節	國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之解釋情形	148
第九節	綜合討論	152
第五章	結論與建議	171
第一節	結論	171
第二節	建議	178
參考文獻		183
中文部份		183
英文部份		191
附錄一	預試問卷	197
附錄二	正試問卷	204
附錄三	問卷封面指導語	210

表目錄

表	2-1	國外學者對運動參與態度相關研究表	29
表	2-2	國內學者對運動參與態度相關研究表	30
表	2-3	人格理論對身心健康的指標表	36
表	2-4	國小學童因運動介入而促進健康相關研究表	47
表	2-5	休閒運動的阻礙因素相關研究表	56
表	3-1	運動參與態度量表預試樣本分配表	72
表	3-2	運動參與態度量表因素結構摘要表	73
表	3-3	運動參與態度量表信度分析摘要表	74
表	3-4	自覺身體健康量表預試樣本分配表	75
表	3-5	自覺身體健康量表因素結構摘要表	76
表	3-6	自覺身體健康量表信度分析摘要表	77
表	3-7	運動參與阻礙量表預試樣本分配表	78
表	3-8	運動參與阻礙量表因素結構摘要表	80
表	3-9	運動參與阻礙量表信度分析摘要表	82
表	4-1	國小學童背景的次數情形分配表	88
表	4-2	國小學童運動參與態度各層面得分之平均數、標準差摘要表	89
表	4-3	國小學童身體健康狀況各層面得分之平均數、標準差摘要表	90
表	4-4	國小學童運動參與阻礙各層面得分之平均數、標準差摘要表	90
表	4-5	不同性別在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	91
表	4-6	不同年級在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	92
表	4-7	不同年級在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	93
表	4-8	不同居住地在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	94
表	4-9	不同居住地在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	94

表 4-10	不同父母教養方式在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	95
表 4-11	不同父母教養方式在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	96
表 4-12	不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	97
表 4-13	不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	97
表 4-14	不同父母運動習慣在國小學童運動參與態度各層之差異比較表	98
表 4-15	不同運動頻率在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	99
表 4-16	不同運動頻率在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	100
表 4-17	不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	101
表 4-18	不同學生身分在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	102
表 4-19	不同學生身分在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	102
表 4-20	不同家庭組成在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	103
表 4-21	不同家庭組成在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	104
表 4-22	不同身體質量指數在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	105
表 4-23	不同身體質量指數在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	105
表 4-24	不同性別在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	106
表 4-25	不同年級在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	107

表 4-26	不同年級在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表	108
表 4-27	不同居住地在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	109
表 4-28	不同居住地在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表	109
表 4-29	不同父母教養方式在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	110
表 4-30	不同父母教養方式在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	111
表 4-31	不同父母態度在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	112
表 4-32	不同父母態度在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表	112
表 4-33	不同父母運動習慣在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	113
表 4-34	不同運動頻率在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	114
表 4-35	不同運動頻率在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表	115
表 4-36	不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	116
表 4-37	不同學生身分在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	117
表 4-38	不同學生身分在國小學童運身體健康狀況各層面之變異數摘要表	117
表 4-39	不同家庭組成在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	118
表 4-40	不同家庭組成在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表	119
表 4-41	不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較表	120

表 4-42	不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表	120
表 4-43	不同性別在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	121
表 4-44	不同年級在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	122
表 4-45	不同年級在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表	123
表 4-46	不同居住地在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	124
表 4-47	不同居住地在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表	124
表 4-48	不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	125
表 4-49	不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表	126
表 4-50	不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之差異比較表	127
表 4-51	不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表	127
表 4-52	不同父母運動習慣在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	128
表 4-53	不同運動頻率在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	130
表 4-54	不同運動頻率在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表	130
表 4-55	不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	131
表 4-56	不同學生身分在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較表	132
表 4-57	不同學生身分在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表	133

表 4-58	不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙各層 面之差異比較表	134
表 4-59	不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙各層 面之變異數摘要表	134
表 4-60	不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙 各層面之差異比較表	136
表 4-61	不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙 各層面之變異數摘要表	137
表 4-62	運動參與態度與身體健康狀況各層面之相關 情形表	138
表 4-63	運動參與態度與運動參與阻礙各層面之相 關情形表	139
表 4-64	運動參與阻礙與身體健康狀況各層面之相關 情形表	140
表 4-65	國小學童運動參與態度各層面與身體健康狀 況各層面之典型相關情形表	142
表 4-66	國小學童運動參與態度各層面與運動參與阻 礙各層面之典型相關情形表	144
表 4-67	國小學童身體健康狀況各層面與運動參與阻 礙各層面之典型相關情形表	147
表 4-68	運動參與態度各層面對身體健康狀況之多元 逐步回歸分析表	148
表 4-69	運動參與態度各層面對運動參與阻礙之多元 逐步回歸分析表	149
表 4-70	身體健康狀況各層面對運動參與阻礙之多元 逐步回歸分析表	150
表 4-71	運動參與態度、身體健康狀況各層面對運動 參與阻礙之多元逐步回歸分析	151

圖目錄

圖 2-1	態度和行為關係的結構圖	21
圖 2-2	Ajzen and Fishbein 的合理行動理論圖	24
圖 2-3	生病/安適的連續向度圖	35
圖 2-4	休閒阻礙階層模式圖	52
圖 2-5	三種休閒阻礙因素的關係圖	53
圖 3-1	研究架構圖	64
圖 3-2	研究實施程序圖	65
圖 3-3	研究進度管制圖	69
圖 4-1	國小學童運動參與態度與身體健康狀況典型相關分析路徑圖	142
圖 4-2	國小學童運動參與態度與運動參與阻礙典型相關分析路徑圖	145
圖 4-3	國小學童身體健康狀況與運動參與阻礙典型相關分析路徑圖	147

第一章 緒論

本章首先要探討身體健康的重要性，進而述說在現今社會高度發展中，國小學童身體適能、運動參與行為與運動參與阻礙的現況發展，本研究即以國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之相關為主題，探討其相互關係。個人是國小基層教育工作者，與國小學童互動頻繁，有感於運動觀念的介入仍有待努力的空間，特著手本研究，期望藉由此次調查，能深入瞭解國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙相關情形，以做為提供教育單位及學術研究之參考。本章緒論共分四小節，第一節為研究動機與目的；第二節為待答問題與研究假設；第三節為研究限制；第四節為重要名詞釋義，茲分別敘述如后。

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

健康狀況是影響一個人生活品質的重要因素，而國民的健康則是奠定國家強盛的基石（行政院衛生署〔衛生署〕，2003）。近年來由於科技飛快的進步，富裕的物質條件，促使生活型態與環境的改變，使得現代人身體活動的機會越來越少，以致於出現許多下背疼痛、肥胖、心血管疾病與高血壓、癌症等現代社會文明病，這些症狀不但影響身心狀況、生活品質和個人工作效率，更造成社會與家庭的醫療費用支出。由衛生署（2004）公佈台灣地區十大死亡原因中可以發現，

威脅國人健康的原因已經從過去的傳染病，轉為與生活型態密切的慢性疾病與身體機能退化疾病，尤其是癌症，近幾年已經躍居成為國人十大死因的第一位。因此，參與適度且規律的運動、保持身心的愉快、均衡適量的飲食以維持免疫系統的運作，已成為最廣泛而且完全無副作用的抗癌之道（陳昭妃，2005）。

所以，現今社會中想要有一個良好的身體，就必須要有適度的運動，才能抵抗來自文明病所帶來的病痛與壓力。根據文獻彙整的資料得知，適度且規律的運動可降低疾病罹患率及死亡率、減少身體脂肪量、增加工作效率、增加自信心、增加淨體重、改善外觀、使體格更好、使心情更好、提高生活品質（趙榮瑞，2004）。因此，珍愛生命、維持良好的生活品質就要做到「健康要行動，天天要運動，身體多活動，生命好生動」（衛生署，2004）。

教育部（2004）對中小學學生體適能檢測，就已經發現體適能的退步主要因為「缺乏運動」，而教育部在「2005 亞洲區體適能檢測與推廣策略高峰會議」又公佈調查指出，我國中、小學生的體適能評比結果比美國、英國、法國、日本、中國大陸為差，尤其在體適能的重要指標心肺耐力方面落後最多，而心肺耐力就是身體健康的重要指標。研究也指出台灣的中小學生僅有 22% 的學生有規律運動，顯示台灣學生較無規律的運動習慣已使學童的健康警訊亮起紅燈。有鑑於此，教育部表示將推動「一人一運動、一校一團隊」以提高運動參與風氣，增進身體健康，目標設定在 2008 年，希望每一位學生都能每天運動 30 到 60 分鐘，並學會一種終身從事的運動技能，並將學生規律運動比率提高到 60%。

然而，在台灣已經進入二十一世紀的今天，家長對子女的態度仍停留在二十世紀的舊觀念裡，升學主義掛帥、重文輕武，學童課業壓力不斷升高，健康與體育領域甚至被擱為他用，家長在乎的也只是智育方面的學業成績，學童一下課就往課輔班與才藝班送，十年的教育改革，也仍然無法將健康與體育領域提昇至其他領域同地位，與生命息息相關的身體活動價值在義務教育下已遭到嚴重扭曲，運動參與阻礙現象已然形成（盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005）。

基於上述的現況，學校與社區近年來增設取多運動設施與場地，提供許多運動機會，學校體育課程也實施創意教學方法與提供樂趣化、休閒化的教學課程，各縣市政府也時常辦理運動比賽，與舉辦假日休閒運動（行政院體育委員會〈體委會〉，2005）。然而，運動參與情形的行為方面還是不盡理想，根據教育部（2005）委託台灣師範大學體育研究所與發展中心所做的一項「學生運動參與情形」調查，特別將寒暑假併入計算，結果每週運動三天以上的各級學校的規律運動人口中，最高的是國小學童，因寒暑假的併入由22%提升至57.8%，顯示學童因平時的課業壓力導致運動阻礙，而且調查顯示當學歷與年齡向上增加時，規律運動人口竟然呈現遞減狀態；其次調查顯示學生雖然喜歡運動，但是現行體育課的節數卻不能滿足學生需求，尤其是在中小學生方面最為顯著，有36%的國小學童認為「不足」，甚至有3.9%的學童每週僅上一節體育課，依比例計算約有超過一百所的國小學生體育課時數嚴重不足。

適度且規律的運動能增進身體健康，國小學童應該樂於運動、勇於運動才對，為何運動參與的行為調查結果，卻不

盡人意。依據「態度與行為一致性理論」顯示態度能預測行為，而國小學童的運動參與的行為不理想，是否運動參與態度出了問題？因此探究國小學童的運動參與態度，為本研究的動機之一。

兒童是國家未來的主人翁，「體力等於國力」，國小階段的義務教育正式厚植體力的基礎，但是國小學童健康重要指標的體適能成績，在亞洲的評比上，卻輸給鄰近的大陸與日本，是否國小學童整體的身體健康狀況出了問題？因此探究國小學童現今的身體健康狀況，為本研究的動機之二。

社區運動場地逐年增加，學校健康與體育領域教學與課程不斷創新，各縣市政府每年舉辦運動競賽、推廣假日休閒運動不遺餘力，但是國小學童規律運動的比例，仍然無法提升至 60% 以上，是否國小學童在運動參與行為上出現了嚴重阻礙？因此探究國小學童現今的運動參與阻礙因素，為本研究的動機之三。

二、研究目的

基於上述的研究動機，本研究的目的如下：

- (一) 了解國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙情形。
- (二) 分析不同背景變項的國小學童，其運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的差異情形。
- (三) 探討國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的相關性。
- (四) 探究國小學童的運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力。
- (五) 綜合研究結果，歸納結論與建議，提供教育單位及學

術研究之參考。

第二節 待答問題與研究假設

一、待答問題

依據研究的動機與目的，本研究將探討下列問題：

- (一) 國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的現況？
- (二) 國小學童背景變項在運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的差異情形？
- (三) 國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的關係？
- (四) 國小學童的運動參與態度、身體健康狀況在運動參與阻礙的解釋情形？

二、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

假設一：國小學童不同的背景變項（性別、年級、居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、運動頻率、運動社團、身份、家庭組成、BMI 身體質量指數）在運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著的差異。

1-1：國小學童不同的背景變項在運動參與態度具有顯著的差異。

1-2：國小學童不同的背景變項在身體健康狀況具有顯著的差異。

1-3：國小學童不同的背景變項在運動參與阻礙具有顯著的差異。

以不同背景變項（性別、年級、居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、運動頻率、運動社團、身份、家庭組成、BMI 身體質量指數）為自變項，再分別以運動參與態度、身體健康狀況、運動參與阻礙為依變項，進行單因子變異數分析 (one-way analysis of variance，簡稱為 one-way ANOVA)，當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較法 (Scheffe' method)，以了解差異情形。

假設二：國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著的關係。

2-1：國小學童的運動參與態度與身體健康狀況具有顯著關係。

2-2：國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙具有顯著關係。

2-3：國小學童的身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著關係。

2-4：國小學童的運動參與態度與身體健康狀況具有顯著典型相關。

2-5：國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙具有顯著典型相關。

2-6：國小學童的身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著典型相關。

以運動參與態度各層面、身體健康狀況各層面及運動參與阻礙各層面，進行積差相關 (product-moment correlation) 以了解各變項各層面相關情形。

以運動參與態度與身體健康狀況、運動參與態度與運動參與阻礙、身體健康狀況與運動參與阻礙三組各層面做典型相關，以了解各層面線性組合的相關。

假設三：國小學童的運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

3-1：運動參與態度各層面對身體健康狀況具有顯著的解釋力。

3-2：運動參與態度各層面對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

3-3：身體健康狀況各層面對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

3-4：運動參與態度各層面、身體健康狀況各層面對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

以多元逐步回歸(stepwise multiple regression)分析運動參與態度、身體健康狀況各層面對運動參與阻礙的解釋力。

第三節 研究限制

本研究在於瞭解目前國小學童的運動參與態度，以及身體健康狀況與運動參與阻礙的現況與相關性，但是由於無法掌控外在之因素，因此仍有以下之限制。

一、研究方法的限制

本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法以自行編製的自陳量表為主，受試者閱讀理解能力不同是本研究方法限制之一。

二、取樣的限制

本研究取樣以台灣地區台中縣為範圍，取樣誤差為本研究限制之二。

三、研究推論的限制

本研究以台中縣國小四、五、六年級學童為範圍，對於不同地區、不同教育階段的推論為本研究限制之三。

第四節 重要名詞釋義

茲將本研究所涉及之重要名詞，包括國小學童、運動參與態度、身體健康狀況、運動參與阻礙等名詞，界定定義及解釋如下：

一、國小學童(elementary school children)

本研究所指國小學童係指台中縣 89、90、91 學年度入學兒童，現今為 94 學年度在籍的四、五、六年級的學童，實際年齡在 10-12 歲之間。

二、運動參與態度(attitude toward exercise participation)

運動參與態度係指個人在生活當中，在從事某種有規律、有計畫身體活動的認知、情意與行為。在本研究中係以受試者指在研究者自編的「運動參與態度量表」上所呈現的反應，包括運動認知、運動情意、運動行為三個層面。此三層面得分越高則運動參與態度越強。

三、身體健康狀況(health condition)

身體健康狀況係指個人能應付日常生活所需的生理、心理與社會狀態。在本研究中係以受試者指在研究者自編的「自

覺健康狀況量表」上所呈現的反應，包括心理狀態、生理狀態、社會狀態三層面。此三層面得分越高則身體健康狀況越差。

四、運動參與阻礙 (obstacles to exercise participation)

運動參與阻礙係指個人在生活當中有意願的想去運動，但因為某些原因，使得比較難以如願的去運動。在本研究中係以受試者指在研究者自編的「運動參與阻礙量表」上所呈現的反應，包括場地、人際、家庭、個人四層面。此四層面得分越高則運動參與阻礙越大。

第二章 文獻探討

現今的國小學童在社會的快速變遷與教育改革的雙重桎梏下，已漸漸失去童年時光。尤其在強調與國際接軌和社會競爭的大環境裡，教育的崇高理想、家長的現實期望已產生嚴重的落差，重視課業與才藝的社會競爭主流意識，已經疏忽了學童們的身體健康狀況，漠視了與生長息息相關的身體運動功能與價值，使得運動參與態度無法向上提升，以及運動參與阻礙的因素與限制逐漸增加。本章主要針對本研究所涉及之相關理論加以探討，並試圖從相關理論之中建立本研究之架構，本章共分為四小節：第一節為運動參與態度的理論與研究；第二節為身體健康狀況的理論與研究；第三節為運動參與阻礙的理論與研究；第四節為相關研究對本研究的啟示。

第一節 運動參與態度的理論與研究

一、運動參與態度

(一) 運動參與的定義

Caspersen (1985,1990)認為「身體活動」(physical activity)是指由於骨骼肌活動，所引起的任何身體移動所導致的能量消耗，它有四個特性，分別為：1. 經由骨骼肌所導致的身體移動；2. 消耗能量；3. 能量消耗是由低到高的連續狀態；4. 與體能成正相關。而「運動」除了上述的特性之外，還必須包括：1. 有計畫、有組織、反覆的進行；2. 以改善或維

持體能為目標；3. 與身體活動之間呈非常高的正相關等三個特性。因此定義「運動」(exercise)是一種有計劃、有組織且具有重要性的身體活動 (physical activity), 其主要目的是促進或保持身體體適能(physical fitness)。

黃金柱(1999)在我國青少年休閒運動現況發展對策之研究中，將運動加入了「休閒」的元素，並就行銷的角度來看，將運動分為觀賞性運動與參與性運動。

高俊雄(2002)將運動加入了「社交」的元素，認為運動是指個人運用身體上的生理能力與動作技巧，加上心理上的精神的投入，透過身體持續而有規律的移動，有計畫的去達到個人身體健康與促進社交為目的。

許樹淵與崔凌震(2004)將運動加入了「目的」成份，認為「運動」是一種身體活動的形式，長時間以重複動作，作為基本的操作動作，具有特殊的外在目的，如身體成就、健康或體適能增進。

而「參與」一詞，依據辭海記載：原為「參預」，動詞，預聞而參議其事。有計畫的參加、投入、從事某事之意。

小結：

由以上文獻得知，運動參與的定義因為時代趨勢與週休二日的潮流，人際關係的重要與休閒意識興起，更加多元與廣泛，於是歸納出「運動參與」是有計畫、目的且規律的身體活動；能使身體達到連續能量消耗；更有休閒、促進社交的功能。本研究為了全方面瞭解國小學童的運動參與狀態。因此，本研究將「運動參與」定義為係指個人在生活當中，在從事某種有規律、有計畫的身體活動皆屬之，包含了學童在學校內的體育課程、家庭平日與假日的休閒運動、課外的

運動技能學習如運動社團與參加運動的比賽等。

(二) 態度的定義

「態度」在社會心理學中是一個很廣泛的概念，早期與現在的學者對它所下的定義也都不盡相同。分述如下：

徐光國（1996）探討態度的演變，歸納出態度的三個特質建構期，首先是 Allport (1935) 將「態度」定義是一種透過生活經驗，在心理和神經的準備狀態，對於個人在反應一切相關對象和情境時，具有直接和動態的影響力時，就已經建構出態度的意向行為層面。其次 Krech and Crutchfield (1948) 認為「態度」是與個人所處環境的某些方面有關的持續動機、情感和認知過程的持久結構，此定義已經建構出態度的情感與認知層面。最後 Rosenber and Hovland (1960) 主張態度是刺激（自變項）與行為（依變項）之間的中介變項，並定義態度是由情感成分、認知成分、與行為成分三者所構成，至此態度三層面已然定型。

李美枝（1987）認為態度是指對特定對象所持有的評價感覺與行為意向行為。

張春興（1994）認為態度是指個人對於人、事、物及周圍世界，憑其認知及好惡所表現的一種相當持久的行為傾向。

Myers (1993) 將此情感、行為傾向、認知的態度三個層面稱之為「態度的ABCs」，就是 affect (情感)、behavior intention (意向行為) 以及 cognition (認知)。

以下就運動參與態度的三層面加以解釋（時蓉華，1996）：

1. 運動情感層面

運動情感層面是個人對於運動參與的好惡，是屬於個人的內心體驗，如喜歡與討厭、接納與排斥，或是愉快與不愉快等。例如：你喜歡運動嗎？「喜歡」就是屬於情感層面。

2. 運動意向行為層面

運動意向行為層面是指個人對於運動參與的反應傾向，在運動參與行為發生前的準備狀態。因此所謂的運動意向行為層面並不是指運動行為，而是運動行為前的心理傾向。例如：我會去觀賞一場籃球比賽，「會去」就是行動前的心理傾向，屬於意向行為層面。

3. 運動認知層面

運動認知層面包括了對運動這件事情的好與壞評價，以及意義的敘述成分，是指對運動持有某種信念的組合。這種信念是一個人對某個特定對象的知識或是訊息，它具有評價的意味，也就是運動的贊成與反對，或是有益與有害的瞭解與判斷。例如：我認為運動是好的能增進身體健康，「認為運動是好的」就是一種判斷與評價，屬於認知層面。

小結：

由以上態度的定義整理得知：1. 態度的對象包含人、事、物，是內隱的心理準備；2. 屬於中介變項；3. 對行為具有相當的影響力；4. 成分包含情感成分、認知成分、與意向行為成分；5. 態度的形成具有持久性。綜合以上的態度的內涵，將「運動參與態度」定義為係指個人在生活當中，在從事某種有規律、有計畫身體活動的認知、情意與意向行為。在本研究中包括運動認知、運動情意、運動行為三個層面。

二、運動參與態度的理論

時蓉華（1996）認為態度的形成與轉變是一個循環的過程，當形成對於某種事物的態度時，實質上是從原有的態度轉變為新的態度。由此可知運動參與態度會因時間與空間而產生改變。

關於態度形成與轉變主要有四個理論，分別是學習取向的學習論、認知一致性取向的認知論，及以動機取向的誘因論、態度與行為一致性理論（黃安邦，1988/1991；趙居蓮，1992/1995）分述說明之。

（一）學習論：運動參與態度是學習而來的

學習取向論者認為態度的形成，是將人視為一個被動的個體，在各種外在訊息的刺激之下，透過學習的歷程而學習到一些反應，這些反應最後就成了個體對於特定刺激的態度，而且形成後的態度包含了所有與對象的聯結關係與評價（李美枝，1987；黃安邦，1988/1991；趙居蓮，1992/1995）。例如：在運動的參與中，不斷獲得正向增強與成就感的刺激，其反應就會養成規律運動的習慣。

學習論將「態度」視為一種後天習得的「習慣」，認為態度的形成與改變是依照某種條件下的反射模式而進行。強調態度形成與改變的過程中，有三個學習過程，分別為聯結、增強與社會學習。

1. 聯結

聯結是指個體把時間、空間或是環境中相接近的經驗加以整合與聯結，透過聯結進而形成的態度有兩種，分別是「制約」和「重複顯露」（趙居蓮，1992/1995）。在制約方面，態度會受到古典與工具制約的影響，是屬於最簡單的聯結式學習，尤其是對於一些簡單的情緒經驗而言，制約學習確實可

以導致態度的形成（張春興，1994；趙居蓮，1992/1995）。在重複顯露方面，認為態度形成是與態度的目標對象屢次碰面密集接觸，這種現象在社會心理學家稱之為單純曝光效應（mere exposure）；因此重複顯露的曝光效應發生原因是我們將喜歡、熟悉與信賴相聯結，形成個體對某目標對象的態度（趙居蓮，1992/1995）。例如：適度的運動會促進新陳代謝、增強免疫系統、增加淨體重，進而使身體健康，於是在態度上，運動與健康就產生連結。

2. 增強

強調態度的形成是多元的，無法只靠聯結來發展，因此由個人學習的經驗所帶來的正面或是負面的後果將會形成對態度的正增強或負增強，趙居蓮（1992/1995）就舉出增強的個人經驗可能來自家庭影響力、同儕和參考團體。時蓉華（1996）認為在態度形成與改變的過程當中，聯結、增強與模仿都具有重要的作用，其中又以增強有著決定性的影響，因此許多態度往往是經由增強而形成的。例如：每當從事一次運動，就獲父母的一次鼓勵與增強，這種良性的循環，會使得學童運動的態度被強化，進而養成規律運動的好習慣。

3. 社會學習

最常見的兩種形式包括模仿和替代性學習。模仿是指學習仿效他人的行為，而替代性學習是指觀察他人的結果（趙居蓮，1992/1995），楊語芸（1993/1997）就曾經以父母抽煙為例，指出兒童觀察學習的重要性和直接增強是一樣的，而且觀察學習的機會在頻率上更為頻繁。例如：父母皆有運動習慣則學童也會跟著模仿與學習運動。

（二）認知論：運動參與態度決定於運動信念

認知取向者強調個體會希望自己的信念和意見有一致性。以社會心理學的觀點而言，認知論的主要觀點是個人的行為決定於個體對社會情境的知覺（黃安邦，1988/1991）。由於態度包括認知的層面，而通常我們也將態度發展為和諧一致的狀態，以下就認知論的三個觀點，分別是平衡理論、認知與感情一致性理論以及認知失調理論來說明態度的形成。

1. 平衡理論 (balance theory)

平衡理論是1958年由Fritz Heider及其他學者所發展的社會心理學古典理論，理論中的假定是個人的認知系統會對於評價態度或是情感的問題產生趨向平衡的力量，當認知處於平衡狀態時，個體會呈現出一種滿意的狀態，而如果認知處於不平衡時，個體就會力求其平衡（時容華，1996；黃安邦，1988/1991；楊語芸，1993/1997；趙居蓮，1992/1995）。因此平衡理論是基於認知一致性的原則上來解釋態度的。例如：學生喜歡籃球運動，老師也喜歡籃球運動，學生也喜歡老師，則產生平衡狀態。反之，若學生喜歡籃球運動，老師則討厭籃球運動，學生又喜歡老師時則產生不平衡狀態。學生可能因此改變喜歡籃球運動的態度，變成和老師一樣討厭籃球運動；或者為了繼續喜愛籃球運動而不再喜歡老師，讓自己變成平衡狀態。

2. 認知與情感一致理論 (cognitive-affective consistency theory)

認知一致性的理論，又稱為「態度結構一致論」，是1965年由Rosenberg提出，著重態度成分中的認知與情感的協調一致。理論認為個人對於來自於外界的訊息的認知，會影響個體情感上的偏好，個體也會促使認知和感情相互一致，如果不一致，則會採取行動使認知與情感蓋趨於一致（徐光國，

1996)。而根據這個理論，個人甚至會受到先前外界對於態度的目標對象評估其影響，而收集有關的資訊來證實剛剛因為目標對象成形的情緒，使得自己的認知與情感趨於一致(黃安邦，1988/1991；趙居蓮，1992/1995)。例如：學童在運動學習中與同儕遊戲或是互動而覺得相當愉快，態度上就會期待下一次的學習課程，換言之，學童期待體育課程的態度是因為上體育課跟同學的互動愉快。

3. 認知失調理論 (cognitive dissonance theory)

認知失調理論是1957年由社會心理學家Festinger所提出，針對態度組合的三成分的不和諧部分，以及態度與行為不和諧的部分而論，偏重於態度成分的認知因素(徐光國，1996)。理論認為任何時間，只要個人發現有兩種認知彼此不能一致時，心理上就會產生衝突，而衝突會引起的緊張與不安，進而形成一種內在的動機，促使個人放棄或是改變某項認知，遷就適應另一項認知，如此個人才能消除心理的衝突，恢復協調一致的心態(張春興，1993)。失調的產生是一種不平衡的狀態，它會促使個體去做某種程度的改變以達到平衡，而認知上的改變就是一種。但是如果個人做出和認知相反的行為，認知失調理論認為這個人的態度將會產生和行為一致的改變。為使個體認知與行為恢復協調一致的狀態不會產生心理衝突，以下就以運動方面舉例說明：

例如一：(認知與認知失調)個體原本知覺運動能促進身體健康，但是也認為運動會產生運動傷害，此兩種截然不同的認知，即造成個體的體焦慮進而產生認知失調，個人為了使認知平衡會放棄其中一項認知，於是知覺運動能促進身體健康的個人會去運動；而知覺運動會產生運動傷害的個人不

去運動等兩種選擇。

例如二：（認知與行為失調）個體對運動能增進身體健康，是一種正向的認知，但是卻沒有去從事運動行為，這即是認知失調。此時會有三種反應，一是呼應運動認知，立即去從事運動行為，即認知與行為一致；二是強化沒有運動行為的合理性，找個理由與藉口說服自己，不去運動也是對的，如沒有運動的人也很健康等等，即改變認知與行為一致；三是更改原來的認知，將運動視為負面、不好的，如運動會浪費時間、浪費金錢、流汗不舒服、運動傷害等。

楊語芸(1993/1997)指出認知失調理論曾經遭到 Bem 提出「自我知覺理論」(self-perception theory)的質疑，因為自我知覺理論認為個人會由本身的行為來決定自己的態度，也就是說行為由個人知覺所決定，即所謂的知行合一。對於認知失調理論與自我知覺理論的爭論在 Fazio, Zanna, and Cooper 等人廣泛的回顧研究後指出 Bem 的自我知覺理論在行為和態度之間的差距不大的情況下能夠提供良好的解釋，但是行為和態度之間的差距較大時，以認知失調理論來解釋較佳。

（三）誘因論：運動參與態度會因某種誘因而改變

誘因論是由認知失調理論延伸而來，認為態度會因為某些動機與誘因而改變，並且提出態度的形成是一種利益或是損失的衡量過程，個體將從中得到最佳的態度選擇（黃安邦，1988/1991；趙居蓮，1992/1995）。

有關態度的動機性或是誘因性的模式有兩種：「評估模式」、「慎思式與捷徑式」。

1. 評估模式

評估模式包含兩個理論，其中的「認知反應理論」在檢

視對態度的目標對象所做主觀評估的重要性；而「預期 - 價值理論」較重視預期的價值程度（趙居蓮，1992/1995）。

（1）認知反應理論(cognitive response theory)

理論假設人們是訊息的主動處理者，對於訊息產生主動的認知反應，而並非是只是接觸到訊息的被動接受者，也就是說，在個人決定是否要分享某種態度時，會先衡量個人對於這種態度是採正面或是負面的看法（黃安邦，1988/1991；趙居蓮，1992/1995）。例如：在同學們在分享某項運動的過程所獲得的樂趣時，你可能會先衡量自己對於該項運動的喜歡程度，而持同意或是不同意的反應。

（2）預期 - 價值理論(expectancy-value theory)

理論假設個人會儘量從各種可能的預期結果中去評估並採用價值與效益最大的態度（黃安邦，1988/1991）；因此可知預期 - 價值理論是個體在「價值」與「預期」之間的選擇機率問題作態度的評估。例如：同學們在運動場地同時間進行不同項目的比賽，此時態度必須有所選擇，一般而言會選擇競爭最激烈的比賽，或是最好的朋友的比賽。

2. 慎思式與捷徑式

態度形成與改變的方式可能取決於態度目標對象的重要性，以及個體形成意見時的外在環境因素，因此將態度的形成與轉變，分為慎思式及捷徑式兩類。

（1）慎思式(elaboration)

慎思式是了解態度受到傳播者訊息的影響之後，如何改變的理論，也稱為系統性的處理模式(systematic processing model)，換句話說態度會因個人認知系統的運作和仔細思考而形成與轉變（趙居蓮，1992/1995）。在理想的情況之下，決定立場

之前會先考慮兩方的論點，但是當情況不甚理想時，個體的態度傾向可能被外來的刺激因素所影響。例如：某個來球隊員原來有到體育場比賽打籃球的態度，但是因為主將卻臨時有事不能參加（刺激因素），於是仔細考慮會輸球後（認知處理），態度轉變成不去打籃球（態度轉變）。

（2）捷徑式 (heuristic)

捷徑式也可以稱作周邊式處理模式(peripheral processing model)，認為態度可迅速形成與轉變，此模式是用來解釋個人的態度在沒有經過深思或是效益分析的狀況下，用簡單且快速的方式形成態度（趙居蓮，1992/1995）。根據這種模式，人們在不專心，或是對於態度目標對象的訊息太少時，態度的形成與轉變可能會針對態度目標對象所呈現出來的外表特徵或是當時個人的心情來決定態度的傾向。例如：運動比賽分組時，個體可能會因為周邊的因素，如朋友的鼓吹，或因訊息收集太少，而加入某一組。

由慎思式和捷徑式的態度形成模式可以得知，人類的態度及行為是複雜與多變的，個人並不是以著一種固定的方式來形成態度，也不是很慎重的來保有它，個體態度的穩定性會受到初次形成態度時的條件和理由的影響。

小結：

綜合上述態度的形成與轉變的研究，社會心理學中對「態度」相關理論的探討，得知多數社會心理學家對於「態度」的共通性定義為：「對於個人所接觸到的特定人、事物、觀念，在認知、情感和行動傾向上抱持一種持久性評價（正面或負面）的傾向。」（黃安邦，1988/1991；楊語芸，1993/1997；徐光國，1996）。因此，學者所認同的「態度」一詞包含三

個向度，也就是認知、情感和行動傾向，對於建構「運動參與態度」的概念上而言，基本上將依循社會心理學的構念。

(四) 態度與行為一致性理論

傳統的理论認為，先有態度之後才有行為產生，而且認為態度既然是個人對於外界事物的心理準備，應該與行為之間有著密切的關係。所以假設態度先形成，而且是行為意向的基礎，也就是說，態度是可以有效預測行為。但是1960年之後的研究Festinger, Abelson and Wicker 指出，行為也可以主導態度的形成（黃安邦，1988/1991；張華葆，1994）；至今，社會心理學者在態度與行為的關係上大致認為，態度和行為並非是單一方向性的，而是存在一種互為影響的關係，意即態度影響行為而行為也會影響態度。

時蓉華（1996）引自Birnbaum and Benne(1983)指出：行為是態度與環境交互作用的結果，影響行為的因素除了上述兩者之外，還有個人一般認知態度、當時情緒的好壞以及個人對外界環境的一貫傾向等，如圖2-1。

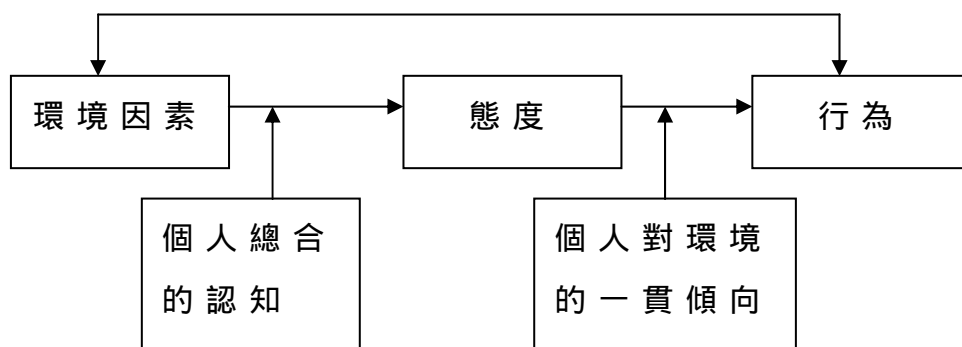


圖 2-1 態度和行為關係的結構圖

資料來源：時蓉華（1996）。

近年來，社會心理學家已經得知態度在某些情況，以某

種方式可以預測行為（黃安邦，1988/1991；李茂興、余伯泉，1994/1995）。這些使行為和態度一致的情況包括態度的強度、態度的穩定、態度的凸顯、行為的特殊性、以及情境的壓力等（黃安邦，1988/1991；趙居蓮，1992/1995；楊語芸，1993/1997）；此外也有學者認為態度在某些情況下確實可以預測行為，只不過最重要的是必須知道所要預測的行為是自發性的或是經過深思熟慮計畫的（李茂興、余伯泉，1994/1995）。以下以運動參與為例，針對上述影響態度與行為關係的因素逐一簡要說明：

1. 態度的強度

態度的強弱是影響態度與行為連結的重要因素，強烈的態度將使得態度與行為的一致性增加，直接的經驗、以往的舊經驗、或是與仔細評估而形成的態度，都能夠幫助行為與態度的一致性。例如：運動課程的學習中，愉快的分享彼此成功的經驗，相互合作學習，更能夠增強行為態度的一致性。

2. 態度的穩定

態度往往因為時間的區隔、時空的改變，或是身心成熟等因素，個人對於某一事件的認知發生轉變，使得表現出來的態度與以前不一致。例如：學童喜愛觀賞職棒運動，卻因為職棒簽賭案的負面報導，而認為球員是在打假球，最後不欣賞職棒運動，即態度受到外在事件影響認知進而改變態度。

3. 態度的凸顯

行為的產生，可能不只有一個態度，而是由許多相關的態度有關，最後與行為相互一致的態度，必定在某些情況下與態度的相關最高。例如：學生在參加球隊訓練中，因為覺得能夠得到更多與同伴互動的機會，因此在友誼獲得的考量

之下，更加凸顯其積極參與的態度。

4. 行為的特殊性

態度與行為之間的關係越是特殊，相關也就越高，也就是說和行為有關的態度中，越是特定的態度就越能預測相關的行為。例如：學生喜歡運動教練態度，將使他在運動課程時表現出積極參與的行為。

5. 內外情境的壓力

在意向即將成為外顯的行為時，態度和行為當時的情境會產生相互的拉力，如果情境的壓力大，則來自態度的壓力會相對減少。例如：運動員因為想獲得好成績，而有想要去吃禁藥的態度，但是藥檢制度使得運動員不敢服用禁藥，即在情境壓力大於內在壓力而產生行為的改變。

6. 預測自發性的行為

預測行為可由態度的浮現速度加以決定。預測自發性的行為，必須先整合個人的態度的強度、態度的穩定、態度的凸顯、以及態度與行為的特殊性作考量，對行為前的整體態度程度總和高，則行為產生的速度快。例如：上體育課時，教師徵求一個示範的小助手時，態度浮現速度慢的學生就會觀望其他同學的反應後再決定是否行動，於是可以預測先舉手的學生，其個人的體育態度高。

7. 預測深思其熟慮的行為

對於深思熟慮行為的預測，決定於特定態度的重要性以及主觀規範的重要性，前者最為人知的理論是 1980 年 Ajzen and Fishbein 的「合理行動理論」(theory of reasoned action) (如圖 2-2)，指當人們有時間去思考他們即將進行的事情時，預測其行為的最好方法是觀察他們的意向；而後者是指

上述情境的壓力，也就是個人屈從於社會規範壓力的信念(時蓉華，1996)。例如：要預測學生體育課後是否參與運動的行為時，觀察並得知其在體育課中所獲得正面或是負面的經驗，將有助於瞭解其課後深思熟慮的行為。

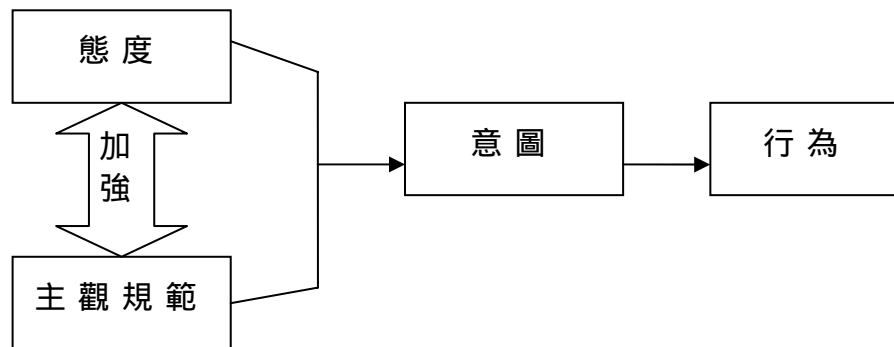


圖 2-2 Ajzen and Fishbein 的合理行動理論圖

資料來源：時蓉華（1996）。

小結：

根據以上探討發現，態度與行為有著相互依存的關係，Lippa (1990)指出，當研究假定態度是行為的中介變項時，態度就能影響行為（引自時蓉華，1996）；而 Michael, Susan, and Francis (1992)對於態度與行為間的關係所做的實證性研究指出，態度與行為傾向有密切的關係，而且態度對於行為確實有導引的作用，更加證實且支持了態度與行為一致性理論。

三、運動參與態度的測量工具

由於態度是一種內在的心理狀態，是屬於假設性的構念 (hypothetical construct)，因此想要了解某人對某對象的態度如何，必須透過外顯的行為、意見或語言來做推論。運動參與態度的研究是以態度本質為架構，加入運動參與的元素，

因此測量的工具仍是用社會心理學家所建構的「態度」測量工具（徐光國，1996），分述如下：

（一）自陳式量表

1. 等距測量法（equal-appearing-intervals method）

此測量法由 Thurstone 於 1928 年所設計，每個量表用十一個等級來表示贊同程度，得分越高表示贊同越高。設計步驟繁複耗時費工，合計有五個步驟。首先必須設計比正式用量多一倍的句子，其次用邏輯原則分析每一詞句，再邀請專家學者評審，最後再再依各項目累積百分比，劃出分配曲線找尋「中數」與計算「Q」值。Q 值得計算為 25% 的高分組總平均 Q4 減去 25% 的低分組總平均 Q1，所得分數即為 Q 值，Q 值高於 2 分者的題項留下，表示題項一致性較低，較有鑑別力（徐光國，1996）。

2. 總量加總法（summating method）

此測量法由 Likert 於 1932 年所提出，至今最被廣泛使用，編製過程簡單也較不費時間。所謂總量加總法，即是用態度量表上的總分為標準，來衡量態度的強弱。此量表的假設前提為構成態度的各個項目具有相同的量值，項目之間並無差別量值存在，所得的加總總分才具有意義。李克特量表（Likert scale）包含一組陳述句，受試者必須指出他們同意或不同意該陳述程度。量表反應類別數目可能會有差異，最常見的是五點量表和七點量表。若陳述為正向句給分依序為 5、4、3、2、1 分；若陳述為負向句給分依序為 1、2、3、4、5 分。

量表項目的取捨，前兩個步驟與等距測量法相同，第三步驟是隨機選擇受試樣本，第四步驟實施預試，第五步驟將

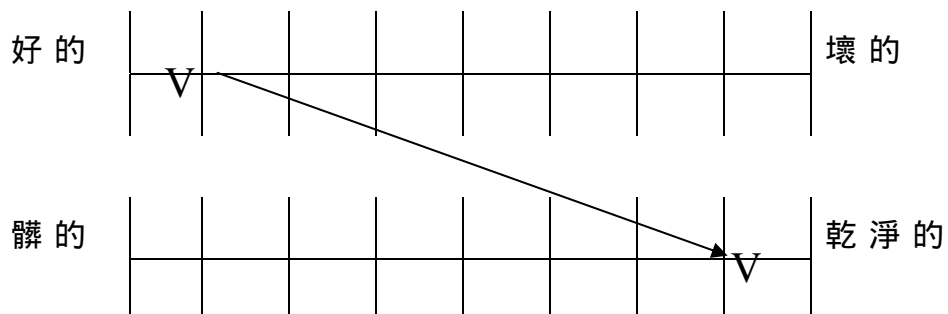
每一項目所得分數分成四等分，前 25% 的高分組總平均 Q4 減去後 25% 的低分組總平均 Q1，所得分數即為 Q 值，Q 值高於 1 分者的題項留下，表示題項一致性較低，較有鑑別力(時蓉華，1996；徐光國，1996)。

3. 累加量表法 (cumulative scale method)

此測量法由 Guttman 於 1957 年所創，此種態度的測量法是歸類一整組、一系列強烈程度不一的句子，依序排成連續且單向度的題項，如果受試者在某一題項得分超過另一人，則整組每一個題項得分皆高於另一人。換言之，即受試者在某一題項的陳述句表示贊同，則該組所有題項應該表示贊同。此測量法的先決條件，必須題目編排得當，不然組內題目有贊同與不贊同的話，將無法解釋受試者的態度(徐光國，1996)。

4. 語意分析法 (semantic differential scales method)

此測量法由 Osgood 等人於 1957 年所創，將文辭含意與溝通觀念以符號來替代，在一條數線當中做上感覺程度的記號，選完之後將所選的記號連在一起，就能難出每個回答者的態度剖面圖。此法在測量態度時，最主要測的是受試者心目中所隱含的意義(時蓉華，1996)。舉例說明如下：



(二) 行為觀察法

行為觀察法是以個體外顯的行為，推論其內隱的態度，此測量法是間接的，與自陳量表直接測量個體態度的方式不同。此種方法必須以「行為為態度的具體表現」、「行為與態度一致」假設為前提（時蓉華，1996）。分述如下：

1. 距離測量(distance measures)

距離測量是透過人與人交往時的接近程度和親切來研究態度，包括空間距離與目光接觸等，如果雙方距離遠，目光接觸少，則表明雙方的態度是否定的。例如一個人常常帶著足球到草皮上踢球，並樂在其中，則可判斷此人對足球運動熱衷，運動態度高。

2. 生理反應測量(physiological measure)

生理反應測量是透過檢查受試者的生理狀況來測定態度的一種方法。紀錄受試者的行為反應次數、強度與生理變化關係。例如想知道一個人的運動參與態度，就是要觀察與記錄其運動參與行為與生理反應。

行為觀察法有其優缺點，優點是直接觀察，避免態度量表言不由衷或隱瞞作答的情形；缺點是影響行為的因素太多並非只有態度一項，會因臨時的情境因素、團體規範的壓力、與行為後果的預測等，使行為表現與一貫的態度不合。因此行為觀察法在信度與效度的嚴謹度有待加強。

小結：

綜合上述研究，運動參與態度的測量工具相當多，包含自陳式的等距測量法、總量加總法、累加量表法與行為觀察法等，主要是研究者依照研究特性加以編製使用。本研究擬採用總量加總法(Summating Method)中的 Likert 量表，因為

此種量表至今最被廣泛使用，編製過程簡單也較不費時間。

(三) 就運動態度量表內容分述如下：

Wear (1951)研究發展出體育態度問卷，並根據專家整合，歸納與運動態度有關的成份，包含有：1. 身體的安寧；2. 肌肉的協調及力量；3. 身體和肌耐力；4. 神經肌肉技巧的獲得；5. 娛樂的來源；6. 社會關係及安全觀念等六個構面。

Kenyon (1968)發展出身體活動的態度問卷(Attitude Toward Physical Activity Inventory: ATPA)，發展出：1. 社交經驗；2. 增進健康與適能；3. 追求刺激；4. 美感的經驗；5. 休閒放鬆作用；6. 奮鬥的經驗等六個構面，並將身體活動態度加以定義為所有組織，非功利性的人類活動，通常指遊戲活動、運動、韻律舞蹈、舞蹈等。

張良漢(2002)引自Martindale, Devlin, and Vyse(1990)指出十二個構面的身體活動態度問卷：1. 社交經驗；2. 刺激與冒險；3. 美感的經驗；4. 消除緊張；5. 競爭刺激；6. 追求勝利；7. 技能的肯定；8. 技能的擁有；9. 獲得成就感；10. 健康與適能；11. 改善技能；12. 地位和聲望。

洪昭坤(2002)研究高中職學生的休閒運動態度，所編製之「休閒運動態度量表」經探所性因素分析六個構面，分為：1. 適應能力與運動技能層面；2. 競爭與成就層面；3. 知識與成長層面；4. 美感的感受層面；5. 人際關係層面；6. 抒解身心層面，合計30題，採用Likert五點表，得分高休閒運動態度越高。

林本源(2002)在編製之「中小學學生體育態度量表」中依照態度三層構面：1. 認知層面；2. 情感層面；3. 意向行為層面，合計編擬51題，採用Likert五點表，得分高體育

態度越高。

陳盈位（2003）在編製之「國中籃球選手運動態度量表」中依照態度三層構面：1. 運動認知層面；2. 運動情感層面；3. 運動行為層面，合計編擬18題，採用Likert五點表，得分高運動態度越高。

小結：

綜合以上量表的探討，在本研究中，研究者參照態度的三成分，將運動參與態度量表分成三個層面，分別為運動認知層面、運動情意層面、運動行為層面，參考林本源（2002）、洪昭坤（2002）、陳盈位（2003）相關研究之問卷，擬採用總量加總法中的李克特量表(Likert scale)自編運動參與態度五點量表，以正向指標為測量重點。

四、運動參與態度的相關研究

根據文獻蒐集的結果發現，針對國小學童的運動參與態度研究方面甚少，大都是探討國中、高中以及大專院校學生的體育課程態度、休閒運動態度，因此在運動參與態度的對象國小學童方面，仍有待研就者的投入與研究，經彙整資料如表 2-1、表 2-2。

表 2-1 國外學者對運動參與態度相關研究彙整表

研究者	對象	運動參與態度發現
Riddle(1980)	慢跑者 和非運 動者	慢跑者對運動有益身心健康的信念有比較強且正面的評價，而且比非運動者有較積極的態度。

研究者	對象	運動參與態度發現
Wersch et al.(1992); Luke & Sinclair (1991); Strand & Scantling(1994); McKenzie et al.,(1994); Solmon & Celrter(1995)	小學、 中學及 大學等 不同年 齡層	學生的體育方面的參與態度卻隨著年齡的增長而有下降的趨勢,尤其是女性的運動參與態度下降更為明顯。
Carlson (1994)、 Portman (1995)、 Ennis (1996)	青少年	於體育課程有負面的感覺,將會抑制對戶外體能活動的欲望。
Graham (1995)	青少年	態度的調查是瞭解學生想法及認知的重要資訊與依據。
Carlson (1995)和 Graham et al. (1998)	青少年	將學生態度被當作一種重要的中介變項,結果學生態度不但影響學生在體育教學中的成就,甚至也會影響體育教師的教學動機。
Carlson (1995)、 McKenzie et al. (1994)	青少年	指出「態度」是影響青少年參與體育活動的重要關鍵。
Silverman and Subramaniam (1999)	青少年	學校體育課所持有的態度將影響課堂外,甚至以後參與運動的意願。

資料來源：研究者自行整理。

表 2-2 國內學者對運動參與態度相關研究彙整表

研究者	對象	運動參與態度發現
梁崑富 (1975)	大學生	大學生對體育非常喜歡,他們認為參與體育活動,不僅能健身、調節緊張生活、更能提高讀書或工作效率。
高素真 (2000)	國中學生	十週辦理國中學生「學生體適能護照」計劃後,在學生的「運動狀況調查表」部分,實施計畫後的學生運動態度方面和辦理前比較有明顯的正向回升。

研究者	對象	運動參與態度發現
劉照金 (2001)	大學生	運動參與態度與運動行為有顯著相關，而且可以有效預測行為。
林本源 (2002)	國小、國中、高中學生	體育態度與實際參與身體活動關係密切，正向積極的態度參與體育活動將會影響終身運動的習慣。
劉照金、沈裕盛 (2002)	國小、國中、高中、大學生	在國小階段學生的運動態度與運動參與程度差異雖不明顯，但是國中、高中、大學教育階段皆達顯著水準，表示在國中以上的教育程度的運動態度會影響運動參與行為。
洪昭坤 (2002)	高中、高職學生	男生比女生的休閒運動態度高。
楊梅亮、顧毓群 (2004)	大學生	大學生對休閒運動普遍持有積極的態度，而大學男生比女生的休閒運動態度高。
李世昌等人 (2005)	技專院校學生	休閒運動態度會影響休閒運動參與行為，其研究中實際參與休閒運動的大學男生比女生高。

資料來源：研究者自行整理。

小結：

綜合以上文獻，整合有關運動參與態度研究的歸納得知：

- (一) 男性學生的運動參與態度大於女性。
- (二) 學生的運動參與態度隨著年齡的上升而下降，女性尤其明顯。
- (二) 運動者比非運動者的運動參與態度積極。
- (三) 學生體育課程有負面的態度，將會抑制對戶外運動參與的欲望。
- (四) 學生體育態度為中介變項會影響教師教學動機。
- (五) 學生運動態度可以有效預測運動行為。
- (六) 參與運動計畫可以提升學生運動參與態度。

- (七) 學生對運動的態度多屬正面評價。
- (八) 學生認為運動能對身心狀態有正面的幫助。
- (九) 運動態度的調查是了解學生對運動認知的主要依據。

第二節 身體健康狀況的理論與研究

一、身體健康的定義

健康是一個人生命中最寶貴的資產，是個人生命的特質，也是生活的必要條件。健康不僅是沒有病痛而已，健康是連續性且多層面，更是一種動態，隨時都在變動。表面上沒有病兆的狀態，只能是一個最低限度的指標。

美國哲人Owen曾說：「健康是富人的幸福，窮人的財富。」人生要先擁有健康，才有一切。現在的社會環境變化趨於複雜，生活緊張忙碌，身體健康已經成為人們日益關切的問題，隨著醫藥科學的進步，大家對健康的需要逐漸從對基本生存的需求演變到追求安寧福祉(well-being)和養生的較高品質(quality of life) (洪得惠，2003)。

以下就健康定義的演變分別敘述：

(一) 靜態觀點：有無疾病

李卓倫(1985)整合醫學文獻，以醫學觀點的沒有疾病才是健康來定義「健康」。所謂的健康，即是指身體沒有任何疾病的病徵(signs)與症狀(symptoms)，病徵與症狀是醫師用以判斷身體生病與否的標準，病徵與症狀的出現也代表了某些正常生理機能的降低，需要適當的治療來恢復其原來的健康狀態。

(二) 動態觀點：少病多健康，多並少健康

Roy (1976)認為「健康」是指個體從高層次的安適狀況 (high level wellness)、健康狀況不錯 (good health)、健康狀況普通 (normal health)、健康狀況不佳 (poor health)、健康狀況極差 (extreme poor health)、最後是死亡 (death) 的線性持續狀態。個體是位在此線上任一種健康或疾病的不同組合，在健康與疾病的連續線上，人的健康狀態呈現動態式的移動，可以說此人較偏向健康、安適，或是走向罹病、死亡。

(三) 全面觀點：生理狀態、心理狀態、社會狀態

一個完整的個體，必然包括身體與心理兩部分，所以健康的概念應該要含括這兩個部分，而且也和家人、朋友及整個社會有關。Hanslukwa (1985)綜合提供了20種健康定義的觀點及其涵蓋範圍，其中最為大家所熟悉莫過於世界衛生組織 (World Health Organization, WHO, 1946)對於健康所下的定義為：「健康是生理 (physical)、心理 (mental)與社會 (social)都包含在內的一種完善安適 (well-being)的狀態，而不僅是沒有疾病或不痛苦、不舒服。」。而卓俊伶 (2005)根據健康全面性的構念，將「健康」定義為一個人在身體生理、社會人際關係與心理情緒等方面，介於正面與負面兩個極端之間的狀態。就健康的三種狀態分述如下：

1. 心理健康狀態

正確認識自己，肯定與接納自己，做好壓力調適、情緒管理、並且能夠自我實現，是心理健康的基礎。

2. 生理健康狀態

自我促進健康體適能，預防疾病發生、攝取適當營養做好健康自我管理，是生理健康的基礎。

3. 社會健康狀態

做好有效溝通與學會問題解決技巧，促進良好的人際關係的建立，讓人覺得幸福、有歸屬感，並能增進家庭和諧、團隊表現及社會支持，是社會健康的基礎。

林貴福、盧雲淑（2000）、蘇國興（2004）認為健康不是單指身體沒有生病而已，健康必須包含生理健康、心理健康與良好的身體適應能力。

彭鳳美（2001）也以多面向的關觀點解釋健康，定義健康為個人在環境中達到身體、心理、和社會的安適狀態，並且可由身體活動功能、身體疼痛程度、一般健康知覺、活力狀況、社交狀況、心理健康狀態、情緒功能角色限制等，可用自覺健康狀況的改變測量之。

小結：

由上述定義整合得知，「身體健康」的概念由生理上絕對健康或罹病的二分法，走向健康與疾病連續線上動態式的改變，最後以完整個體的個體必須包含的心理因素與社會因素的觀點，建構出身體健康三層面為心理健康狀態、生理健康狀態、社會健康狀態。本研究所定義之「身體健康狀況」係指個人能應付日常生活所需的生理、心理與社會狀態。

二、身體健康的理論

（一）生病/安適的連續向度理論

陳秀卿（2000）引自Ryan and Travis (1981)指出健康是一個連續向度，即生病/安適的連續向度 (illness/wellness continuum)，過早死亡 (premature death) 與高度安適 (high level of wellness) 分別位於此一向度之兩端；但是我們的生命是有寬度，所以我們的健康是位於其間的某一點上的一種次

理想健康狀態（圖 2-3）。

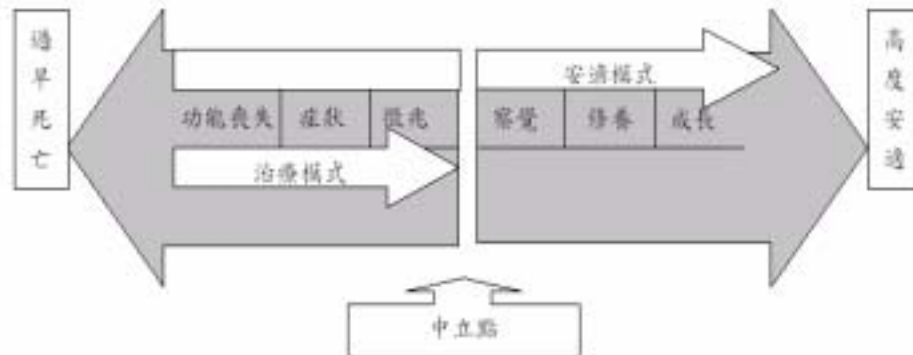


圖 2-3 生病/安適的連續向度

資料來源：陳秀卿（2000）。

（二）良好習慣的人格特質理論

由於生活品質的提昇，沒有健康即失去一切，因此身心健康成為人們日益關切的問題。但身心健康一詞是較抽象的，一般認為身心健康者所擁有的人格特質如：自我悅納、良好的社交關係、對現實環境有正確的知覺、保持情緒的平衡、樂於工作、具創造性與自發性。對發展中的國小學童年而言，身心健康的議題更值得家長與社會的注意。

但如何給身心健康下一個定義？究竟什麼是身心健康？部分的學者認為身心健康的人，是具有健全人格的人，故以其人格理論中有關的部分來看健全的人格，如表 2-3。

表 2-3 人格理論對身心健康的指標表

理論學派	學者	身心健康內容
精神分析	Freud	健全的人格具有愛，可以愛人和從事建設性工作的相關能力。
超個人心理學	Jung	理想的個體是能夠深入自我體驗、自我經驗的人，是一個能夠統合、均衡、充分發展且發揮所有功能的人。為達此境界，個體要能了解自己，包括自身被壓抑的陰影部分。
發展諮商	Allport	健全人格是成熟的人格，具有自我擴張、溫暖而親切的社會關係、安然與情緒相處、符合現實的知覺、對自己能客觀的認識、與人建立親密關係，努力追求長程的目標。
個人心理學	Alder	認為「社會興趣」是健全人格的基礎，也是心理健康的條件。是指對自己本身以外的人與事物的關懷與尊重。透過「創造性的自我」來捨棄錯誤的生活目標，改變生活方式。
人本主義	Maslow	認為健全人格是接受他人的良好人際關係，以達到「自我實現」境界。
溝通分析	Berne	心理健康的人能相信自己的價值所在，並對他人能有合理的要求，能真誠的與別人相處。
完形心理學	Perls	生存於此時此地，不應沉緬於回憶，亦不焦慮的期待未來，而且能脫離與他人不健全的依賴關係，並對現實的知覺與情感能有所察覺，且相信自己可以自主行動的人才是健康的人。
個人中心學派	Rogers	健全人格的人，能夠充分發揮自身的功能。對生活採取動態和富於彈性的方式，願意向經驗開放，自由感覺並信任自己所經驗的一切，同時具有自發性與創造性。

資料來源：張秋蘭（2000）。

許志錠（1992）定義人個特質的「良好習慣」，認為習慣的概念理論上可以描述人類的各種行為，從國外心理學者所提出之心理健康理論中，不難發現，亦即如愛人(Freud)、相信他人(Erikson)、尊重他人(Adler)、與人建立親密關係(Allport)、接受他人(Maslow)等，以良好的人際關係來建立與心理健康息息相關的重要習慣。

國內臨床心理學家柯永河（2004）曾定義健康為：「良好習慣多，不良習慣少的心理，謂之健康；而良好習慣少，不良習慣多的心理，謂之不健康。」依此心理學定義健康來看，決定一個人心理健康與否的因素是良好習慣與不良習慣的多寡。

小結：

人是有思想、有情緒的生物機體，生命除了身體組織，還有複雜的內部心靈與意識活動；生活在社會中，必然受到環境的影響，接受來自外界的各種刺激，進而反應在生理與心理上。「健康」不單指一個人在身體生理沒有疾病，或異常的現象，還必須包括有良好的精神狀態和社會適應能力的健全心態，也就是說一個人要身心健全生命才有意義。

三、自覺身體健康狀況的測量工具

分別就最常引用的三個量表分別敘述之：

（一）台灣簡短36 (SF-36)健康量表

此量表起源於1970年代，Rand公司為研究不同健康保險系統對健康狀態等方面所造成的衝擊，所發展出來評量健康及醫療結果的測量工具。SF-36臺灣版於1996年6月定稿，是由美國SF-36著作人Dr. John Ware, Jr. 直接授權翻譯，翻譯的工作則由國內多位學者共同參與完成，包括陽明藍忠孚

教授、臺大吳淑瓊教授、長庚盧瑞芬副教授、中國醫藥學院李卓倫副教授、美國 Oregon State University 紀駿輝副教授、輔大劉文良副教授等，並委由長庚大學醫務管理學系盧瑞芬副教授負責臺灣版的使用授權（林青慧，2002）。

SF-36是一個測量生理、心理兩個層面，八個健康概念構面的多題目量表，其中將社會層面納入心理層面中，其內容包括：1. 生理功能(Physical Functioning, PF)；2. 因身體健康所導致的角色限制(Role Physical, RP)；3. 身體疼痛(Bodily Pain, BP)；4. 一般健康狀況(General Health, GH)；5. 活力狀況(Vitality, VT)；6. 社會功能(Social Functioning, SF)；7. 因情緒問題所導致的角色限制(Role Emotional, RE)；8. 心理健康(Mental Health, MH)。共計35題，這八個構面各有其構面分數，每題項分數亦不相同，有的正面得分高，有的負面得分高，可獨立使用，並且可結合成整體生理及心理兩大面向分數，即Physical Component Summary (PCS)與Mental Component Summary (MCS)除了這35題外，還有一題問受訪者目前的健康情形較一年前好或壞的程度，這題測量受訪者過去一年來健康的變化情形，並不計算在上述八個構面分數內，但可作為跨時間施測比較之參考。

（二）身心健康評估表(Symptom Check List-90R)

SCL-90R 是由Derogatis (1973,1983,1997)發展出來，源自Hopkins's Symptom Checklist (HSCL)，具有精神病理及症狀內容豐富、可測量主觀症狀嚴重度及症狀變化等優點，根據Derogatis 等人的研究結果，各症狀的效度係數介於0.77至0.99之間，顯示此量表評估結果之真實性高(Derogatis, et al., 1973； Derogatis, et al, 1997；蔡茂堂等人，1978)。

蕭仁釗 (1989) 以大學生樣本做間隔一週之再測信度，發現九種症狀再測信度在 .55 到 .88 之間。

本量表計 90 題，分屬於十個分量表，包含生理、心理、社會層面其內容包括：1. 身體化 (somatization；身體功能失調之困擾)；2. 強迫性行為 (obsessive-compulsive)；3. 人際敏感度 (interpersonal sensitivity)；4. 憂鬱 (depression)；5. 焦慮 (anxiety)；6. 敵意 (hostility)；7. 恐懼性焦慮 (phobic anxiety)；8. 妄想意識 (paranoid)；9. 精神病質 (psychoticism)；10. 其他 (addiction)。記分方式採負向給分，每題並不一致，可獨立使用，量表得分越高，則健康情況越差。

(三) 華人健康量表 (CHQ-30；CHQ-12)

Cheng (1986) 則針對中國人之文化，結合國內外有關身心健康狀態之研究，由個人依照主觀對健康狀況的感受來衡量健康情形，將心理健康狀態歸納為：身體化症狀、焦慮、社交障礙和憂鬱等四項因素，其具備了身、心、社會之健康理念與內涵，因此本研究採用互動觀點來看個體的心理健康狀態，認為心理健康是個體與所處環境的相互作用下，藉由個人當下主觀評量自我適應所呈現之心理穩定狀態，與所感受到的精神或情緒方面的穩地狀況 (引自林靜幸，1998)。

Cheng and Williams (1986) 參考 Goldberg 於 1972 年所發展出來之 General Health Questionnaire (GHQ) 的概念架構，並加入國人文化各項問題，應用於三個不同樣本後，再經由多次區別功能分析表，篩檢出適當的問題而成加以修訂為「華人健康調查問卷」(Chinese Health Questionnaire；簡稱 CHQ) 的簡易精神症狀量表，原量表共計有 30 題 (CHQ-30) 與 12 題問卷 (CHQ-12) (陳正生、曾憲祥、張明永、唐子俊，

2000)。因此CHQ調查問卷依不同族群有不同的切分點，林靜幸（1998）表示CHQ-12採用李克特式(Likert-style)4分量表填答計分，平均得分越高顯示其心理健康問題愈嚴重；得分大於3分者當為心理適應不佳指標。

小結：

綜合上述研究發現，三種常被使用的量表中，皆是由填答者自己填答，並無實施觸診或者是測量，因此亦可稱之為自覺健康問卷，尤其是SF-36與SCL-90R因層面因素皆詳盡而且獨立，非常方便研究者依照研究特性加以擷取與採用，而CHQ-12因題數較少且題意明確包含了生理、心理與社會健康三部分，因此常被引用。在本研究即參考SF-36、CHQ-12、SCL-90R三個量表，由研究者自編之「自覺身心狀況量表」，量表層面分為：1. 心理狀態；2. 生理狀態；3. 社會狀態三個層面，以負向指標為測量重點。

四、運動介入促進身體健康的相關研究

美國政府的健康與人類服務部(Department of Health and Human Services)基於身體活動為健康促進上之重要議題，以實證文獻(evidencebased)研析的方法，匯整過去有關身體活動對健康影響的研究，於1996年出版「身體活動與健康」報告書(U.S. Department of Health and Human Services, 1996)，「身體活動與健康」報告書的主體，是經過實證文獻研析後，提出身體活動對健康與疾病的影響，包括下列十點：1. 整體死亡率方面：身體活動量愈高死亡率愈低；2. 心血管疾病方面：身體活動有助於心血管疾病死亡率之降低；3. 癌症方面：身體活動有助於降低結腸癌；4. 規律的身體活動對糖尿病罹患率有降低

的效果；5. 骨性關節炎方面：身體活動卻有益於關節炎患者；6. 骨質疏鬆症方面：承載身體重量的身體活動有益於骨骼正常發展；7. 跌倒方面：身體活動帶來之肌力改善效應，可以減少老年人跌倒的危險；8. 肥胖方面：身體活動對脂肪分佈比率改變有助益；9. 心理健康方面：身體活動有助於降低憂鬱與焦慮症狀並且改善心情、降低罹患憂鬱症；10. 透過身體活動可以改善心理福祉與身體生理功能，進而提升生活品質(引自卓俊伶，2005，76頁)。

行政院衛生署(2003)在民國91年台灣地區健康促進知識、態度與行為調查報告指出：台灣地區十五歲以上的國人自覺目前健康狀況不太好或很不好的比例，男性為11.1%、女性為27.8%，若再深入研究自覺比前一年的健康狀況差的比較，男性則有24.3%、女性則有27.8%，顯示健康狀況一年不如一年。

以下就運動介入健康的相關研究分別敘述之：

(一) 運動生理層面

卓俊辰(1986)指出規律運動對人類最大的好處由身體開始；首先是心臟、肺臟、血液、肌肉、骨頭、關節、韌帶、和無數的新陳代謝、內分泌系統與身體內部生化作用功能的強化；而只要這些規律身體活動持續時間到達一定程度，那麼最先產生影響的部分應是肌肉力量、柔軟度、肌肉持久力、心血管循環功能、耐力與身體脂肪比等五大體適能要素的提高。

劉建恆(1997)認為運動在體重控制上扮演著重要的角色，其原因是運動可以增加能量消耗、抑制食慾、增加肌肉量提高基礎代謝率和發洩情緒抒解壓力。

郭世傑與王正松（2001）研究指出，規律慢跑者比無規律運動者有較低罹患心臟方面疾病率，且膽固醇過高的比例較少。

林正常（2001）提出，經研究證實，運動可以降低罹患心血管疾病的危險率，例如運動可以減少總三酸甘油脂的量，增加高密度脂蛋白；對高血壓而言，運動訓練可以降低血壓；運動訓練可以減少心跳率和血壓，增加心臟的血液輸出量，減輕心臟負荷；運動對心理或情緒上的效果，呈現在生活中種種適性的提高，因而降低心血管疾病的危險。

黃森芳（1998）認為依目前流行病學的研究證據顯示，運動對結腸癌、女性的乳癌、女性的生殖系統的癌症、男性的攝護腺癌、肺癌等幾種癌症確有正面的預防效果。

盧俊宏（1998，2002）整理國外的運動促進身體健康的文獻中，歸納出規律運動能改變膽固醇和三酸甘油酯 (triglycerides) 成份、降低了人們罹患高血壓心臟病、中風、冠狀心臟病發生率；降低罹患心血管疾病的死亡率、糖尿病；預防直腸癌、肺癌；降低罹患糖尿病；改善一個人的身體體質，體適能水準使身體功能退化較慢。

郭家驊與陳美枝（2002）在研究「肥胖與運動對脂肪的儲存效應」中指出，在體重控制策略上，飲食控制與身體活動量是影響體重最主要的可變因素，增加身體活動不僅可增加青少年熱量之消耗，且有助於青少年生長發育，並達到避免肥胖之目的。

行政院體委會（2003）分別在「各年齡層運動健康促進計畫」、「孕婦、肥胖者及慢性疾病運動健康促進計畫」中指出運動對各年齡層的生理、心理及社會層面皆有正面的影響

，而透過運動可提高各年齡層的體適能；運動對孕婦、肥胖者、糖尿病患者、高血壓患者、下背疼痛患者、骨質疏鬆患者皆有改善身體不適的功能。

王建楠與吳重達（2003）發現青少年肥胖不僅會引發生理上的健康問題，如從高血脂、葡萄糖耐性障礙、高尿酸血症，演變為心臟病、糖尿病、腎及腦血管疾病與大腸直腸癌等之機率亦較無青春期肥胖者為高。

李素箱（2005）在「台中地區民眾動情形與健康狀況調查」中指出，男性的自覺健康狀況顯著優於女性，規律的運動者有較高的自覺健康狀況而且使用較少的醫療資源，以及規律運動者罹患心血管疾病的比率較低。

小結：

綜合以上運動與生理的研究，我們可以發現，規律運動能控制體重、促進體適能與減少疾病三大價值與功能。

（二）運動心理與社會層面

卓俊辰（1986）指出健康體適能較好者，個人身心較有自信，這對心理健康及積極的態度很重要。具體而言，有運動習慣者體能佳而不易疲勞，且更能放鬆自我，態度更積極，學習與工作能力更增強，甚至對自我的外型也更滿意、更具自信心等。

Crews and Landers (1987)研究探討運動時間對壓力的效果，發現不論常短期皆有抗壓效果，長期的運動課程訓練效果高達 0.59 的效果量(effect size)，而短期的(acute)運動效果達 0.11。

Fox and Corbin (1989)認為運動對自我概念的影響最主要為從事運動行為可提高身體自我效能，身體自我效能的提

高又可促進上一層身體勝任能力和身體接受度；而後面這兩者合併提昇一個人的整體自尊。

Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz, and Salazar (1991)研究發現運動的確可以減低焦慮，但僅以有氧運動有效，而且這種效果是不分年齡和受試者的特性（正常人或病人）；在狀態性焦慮（state anxiety）方面，運動和其它知名的輔助性治療（例如放鬆法）一樣具有效果。而且不管短期的（acute）運動或長期的（chronic）運動都有效。在特質性焦慮（trait anxiety）方面，受試者以亂數抽樣的研究效果量（effect size）大於受試者固定一群人的原生組（intact group）。並且訓練要長達 10 週以上才有效果。

Kavussanu and McAuley (1995)即發現經常從事身體活動者較樂觀，但這種結果似乎和經常從事高身體活動者因規律運動而減少特質性焦慮，和提高身體自我效能，以及體驗較多規律運動所帶來的正面經驗，如熟練與成就有關。

謝伸裕（1997）引自 Biddle (1995)在運動和社會心理健康指數相關研究中指出，從事運動可以適度緩和因生理作用而造成的焦慮、可以稍微降低自覺焦慮指數、對於個人心理的調整有正面的效果並可以促進認知功能的發展。而經常運動可使身體感到更有活力、更具自信心、更能勝任日常工作；而從事有氧性的運動或是自己喜愛的運動是一種良好抒解壓力的方法，是許多生理、心理治療機構用來治療的重要方法之一。

Mihalko and McAuley (1996)則以 58 位 71 到 101 歲的老人為研究對象，進行十週重量訓練，目的在探討上半身肌力訓練對他們的肌力、日常生活活動性（activities of daily

living,ADLs)、以及心理安寧的關係。研究結果發現實驗組的肌力比控制組進步很多，而且肌力的增加和負面情緒的減少有關，而且增加生活滿意，和提高日常生活活動性。

游正芬(1999)在「閒暇時間從事的活動與健康之關係」的研究結果指出，在控制背景因素後，從事體育性及康樂性活動的頻率越高、家人陪同比率越高、從事社交性及負向性活動頻率越低者，其自評之心理健康狀況會越好。

盧俊宏(2000a, 2000b)在運動對人格的影響中提到，規律的從事有氧運動，可以改善中程度的焦慮與沮喪，而且可以增進參與運動者的自信心，和正面心理健康反應如社交、樂觀、樂趣、放鬆、成就感等等。

陳皆榮(2002)指出在休閒運動的過程，可滿足競爭中非功利性的衝動及冒險的樂趣，而淡化有目的性之求勝企圖，避免造成反教育行為的產生，使參加者在身心愉悅中專注的學習，促進向上、向善的健全發展。

盧俊宏(2002)歸納相關研究提出規律運動、心理健康與生活品質關係，認為生活品質在最終點，代表一個人對其生活滿意的評量，而這種評量端視其對自己是否身心健康與生活滿意而來；其次，影響身心健康與生活滿意的效果來自上面兩大變項—身體上的健康和心理/社會上的健康；另外，達到身體和心理社會上健康的最初源頭，還是接受運動和保留規律運動。

王建楠與吳重達(2003)指出青少年也可能因肥胖造成外型改變與身體反應笨拙，使其在團體中容易受到排擠，甚至遭受同儕譏笑而失去自信、產生疏離感與挫折感等心理問題。

盧俊宏（2003）探討運動介入對心理影響，指出長期且規律的重量訓練除提高個人生理方面的益處，如改善心跳率、皮脂厚、淨體重、和肌力之外，並可促進其正面身體自我概念，降低負面心情，以及提高正面心情。研究以 86 名非體育科系女生為研究對象，進行十週重量訓練（每週三次），對大學女生身體自我概念(physical self)與心情(mood)之影響。研究結果發現實驗組在訓練後的安靜心跳率、總皮脂厚、淨體重、以及全身各部位肌力均有顯著改善，而且比對照組為優；另一方面，研究也發現實驗組的整體身體自我概念中之身體活動(physical activity)和肌力(strength)兩項認知皆優於對照組；而心情方面，則發現實驗組在活力(vigor)一項高於對照組，但緊張(tension)和疲勞(fatigue)則低於對照組，且整體的負面心情分數皆顯著地低於對照組。

小結：

綜合以上運動心裡與社會的文獻得知，規律的運動介入，使得個人獲得生理健康，進而促進心理的健康，有健康的身體、有健康的思想就能促進改善社會風氣，穩定社會結構及提高生活品質，降低社會犯罪率的問題。現代社會人類所面臨的最大挑戰，即是身體活動不足，造成體適能不佳，以及有運動不足症所導致的許多疾病問題。透過運動參與來促進個人健康體適能，其效益包含個人身體的、心靈的以及社會等層面，對社會的生產力及降低健保支出上也將有良好的成效，若個人失去健康，則一切生活品質都成空談。

五、國小學童因運動介入而促進健康的相關研究

茲將國小學童因運動的介入而促進健康研究會整如表 2-4。

表 2-4 國小學童因運動的介入而促進健康相關研究彙整表

研究者	對象	運動促進健康相關研究發現
Savage, Petratis, Thomson, Berg, Smith, and Sady (1986)	30 位青春前期男童與 30 位成人	研究指出 8 歲的男童在 10 週的跑走訓練後，改善了最大氧氣攝取量與高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)。
Ignico and Mahon (1995)	國小學童	有氧活動能有效改善一英哩跑走、仰臥起坐與坐姿體前彎的能力。
黃文俊 (1998)	國小學童	每週至少 3 天，每天 2 次持續 15 分鐘以上的時間進行步行運動，可促使改善或維持適當的心肺功能及柔軟度。
戴玉林 (1999)	11 歲之游泳訓練班兒童	游泳訓練對男女學童安靜心跳率、腹肌耐力和心肺耐力有顯著效果，對下降體脂百分比也有顯著效果。
黃文俊 (1999a)	國小高年級學童	新式健康操對國小學童的肌力肌耐力和心肺耐力有顯著效果。
黃文俊 (1999b)	國小高年級學童	有氧跑步對學童生理會增加身體最大作業能力及降低心跳率的功能。
黃文俊 (1999c)	國小高年級學童	經過 16 週的有氧健身操的訓練實施後，兒童在肌力、肌耐力與心肺耐力部分有明顯地改善效果。
沈連魁 (2004)	國小學童	運動參與程度的高分組，具有較高的自我肯定、生活滿意度、自我調適能力；從事規律運動者在自我肯定、積極進取心與自我調適等三方面皆優於無規律運動者。

資料來源：研究者自行整理。

小結：

由以上文獻可知，適度且規律性的運動可以促進國小學童生理、心理、社會健康：

- (一) 肌力、肌耐力與心肺耐力部分有明顯地改善效果。
- (二) 身體質量指數、柔軟度有明顯地改善效果
- (三) 增加身體最大作業能力及降低心跳率的功能。
- (四) 改善了最大氧氣攝取量與高密度脂蛋白膽固醇。
- (五) 從事規律運動的學童在自我肯定、積極進取心的心理層面與自我調適的社會層面等方面皆優於無規律運動者。

因此適度規律的運動不僅對國小學童的生理、心理有所助益，也可增加學童對社會的調適。若從國小階段就讓學生喜愛運動，進而養成規律運動的習慣，對於青少年的生長發展、人格發展、身心健康及慢性疾病的預防可收到很大的功效。

第三節 運動參與阻礙的理論與研究

一、運動參與阻礙的定義

Jackson and Searle (1985)認為參與的阻礙，是指個人有意願去參與某一項活動，但是有一項或一項以上的因素影響其參與意願。

Crawford and Godbey (1987)以休閒的觀點，認為參與的阻礙是指個體的某一項休閒活動偏好，由於休閒阻礙的介入，使此休閒活動無法進行。其所指的阻礙是個體主觀知覺不喜歡活無法投入參與的因素。

Jackson (1988)認為只要是介於偏好一項活動和參與此項活動間的因子，皆視為阻礙。

Henderson (1991)所認為的休閒阻礙非常廣泛，舉凡抑制個體參與休閒活動、降低參與時間、妨礙個體或休閒滿足感的成因皆屬之。

張少熙（1994）將阻礙分成狹義與廣義。狹義：個人原本傾向參與某項活動，卻受到一項或一項以上的原因影響，而不能繼續進行此一活動者，均屬參與阻礙。廣義：不管有無活動知覺，只要無法參與該項活動者，均可稱之為參與阻礙。

黃立賢（1996）認為影響或減少某項活動參與次數與愉快程度的每個因素，皆是參與阻礙。

鍾瓊珠（1997）認為任何阻止或限制個人參與活動的頻率、持續性及參與品質的因素，皆是參與阻礙。

陳藝文（2000）認為個體不論有意、無意只要抑制或中斷參與休閒活動的因素皆屬參與阻礙。

林佳蓉（2001）凡是強迫或非強迫的中斷或限制某項活動的因素皆屬參與阻礙。

賴家馨（2002）認為參與的阻礙，是任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的活動，或是減少個人參與慾望，降低參與過程中的滿足感之因素。

洪得惠（2003）認為參與的阻礙，係指個體主觀知覺到影響個體不能按照自己喜歡或投入的程度去參與活動的理由。

王薰禾（2004）將休閒的焦點放在運動上，將休閒運動阻礙定義為抑制或降低參與休閒運動的時間、次數、需求、品質的影響因素。

小結：

由以上文獻得知，參與阻礙的定義除了降低、抑制、限制、阻止、中斷某項活動的參與程度之外，也包含了影響參與的頻率、品質與喜好程度。本研究所要研究的是國小學童的運動參與阻礙的整體狀況，因此，本研究將運動參與阻礙定義為係指個人在生活當中有意願的想去運動，但因為某些原因，使得比較難以如願的去運動。

二、運動參與阻礙的理論

在 Alexandris and Carroll (1997)的文獻探討中發現，早期的阻礙模式只分成內在阻礙與外在阻礙兩種，缺乏時間、金錢、地點、設施等視為外在阻礙。其中個人的知識、興趣與能力等歸類為內在阻礙 (Francken & Raiij,1981)。另一種是將阻礙完成歸類為完全防止參與的障礙，可視之為參與能力的抑制程度 (Jackson & Searle,1985)。

早期的參與阻礙研究中，對個人相參與卻不能參與的因素較不關心，直到80年代休閒活動的風氣興起，休閒阻礙因證實研究而蓬勃，並擴大為影響參與的任何因素，參與的時間、頻率與滿意度 (劉佩佩，1999)。

Crawford and Godbey (1987)統整出各類休閒阻礙的研究，提出一個包含三個類別的休閒阻礙模式：「個體內在的阻礙」 (intrapersonal constraints)、「人際間的阻礙」 (interpersonal constraints)、「結構性的阻礙」 (structural constraints)。

(一) 個體內在的阻礙

指個人心理的狀態和特質會互相影響參與的選擇或喜好；包括壓力、沮喪、信念、焦慮、自我覺知及主觀評價活動的可適性。譬如個體可能因為身體的健康、體力狀況，或者個人能力、知識等而形成阻礙因素。

（二）人際間的阻礙

指與他人的關係而造成參與的限制，即人與人之間的相互影響之結果；譬如可能因為找不到適合的同伴而影響個體沒有興趣參與，而形成的阻礙。最常見的如夫妻的參與狀況，經常會受到另一半的影響，有興趣的一方，可能因為另一方的不感興趣，而放棄自己的參與意向。

（三）結構的阻礙

指非因個人或人際關係的因素所引起的，任何會影響個體休閒喜好或參與的外在因素。包含家庭義務、經濟能力、時間、交通、機會、設備、訊息、資源、氣候等等。但此類的阻礙較易因為個體高度的喜好而克服。

此阻礙模式被 Crawford, Jackson, and Godbey (1991)進一步修正，成為整合性的決策過程。即這三種阻礙是以階層(hierarchical)的方式運作（見圖2-4）。第一級是個體若無參與之喜好或動機，則無法選擇自主性的活動，而形成個人內在阻礙的問題，克服或消除個人內在阻礙後，才進入人際間的阻礙階段，此等級的阻礙經過調整、適應後，個體才面對下一個階段結構性阻礙，意即個體因為外在的阻礙因素而限制對活動參與的意願和行為。

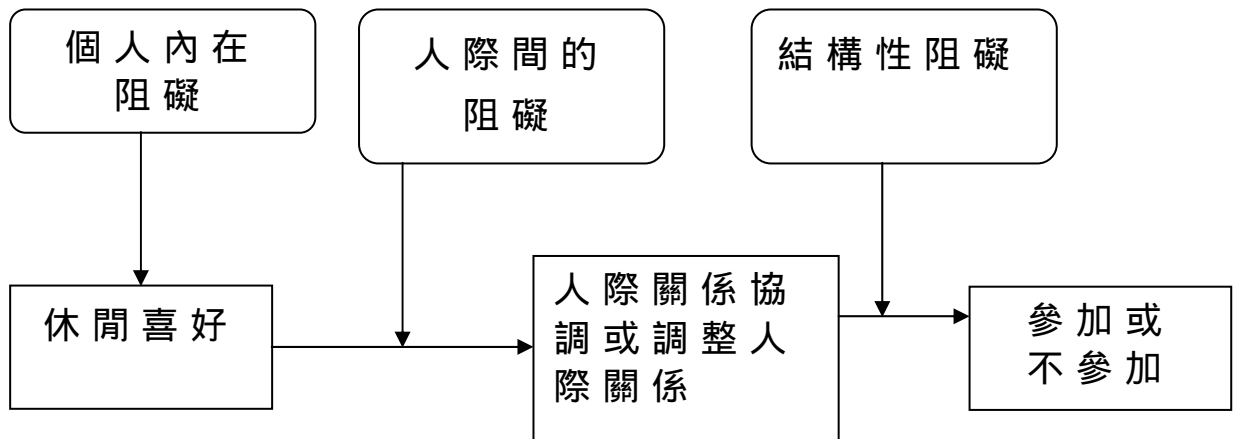


圖 2-4 休閒阻礙階層模式圖

資料來源：Crawford, Jackson, and Godbey (1991).

Raymore, Godbey, Crawford and Von Eye (1993) 以 363 位高中三年級的學生為研究對象，運用實證的結果更進一步得知阻礙因子的內容及相互關係的結果；張玉玲 (1998) 更進一步則指出這三大分類的阻礙因子內容，並非單獨的對個體產生參與阻礙，通常是交互影響著個體的參與，而且這三種阻礙也有可能同時存在，如圖 2-5。

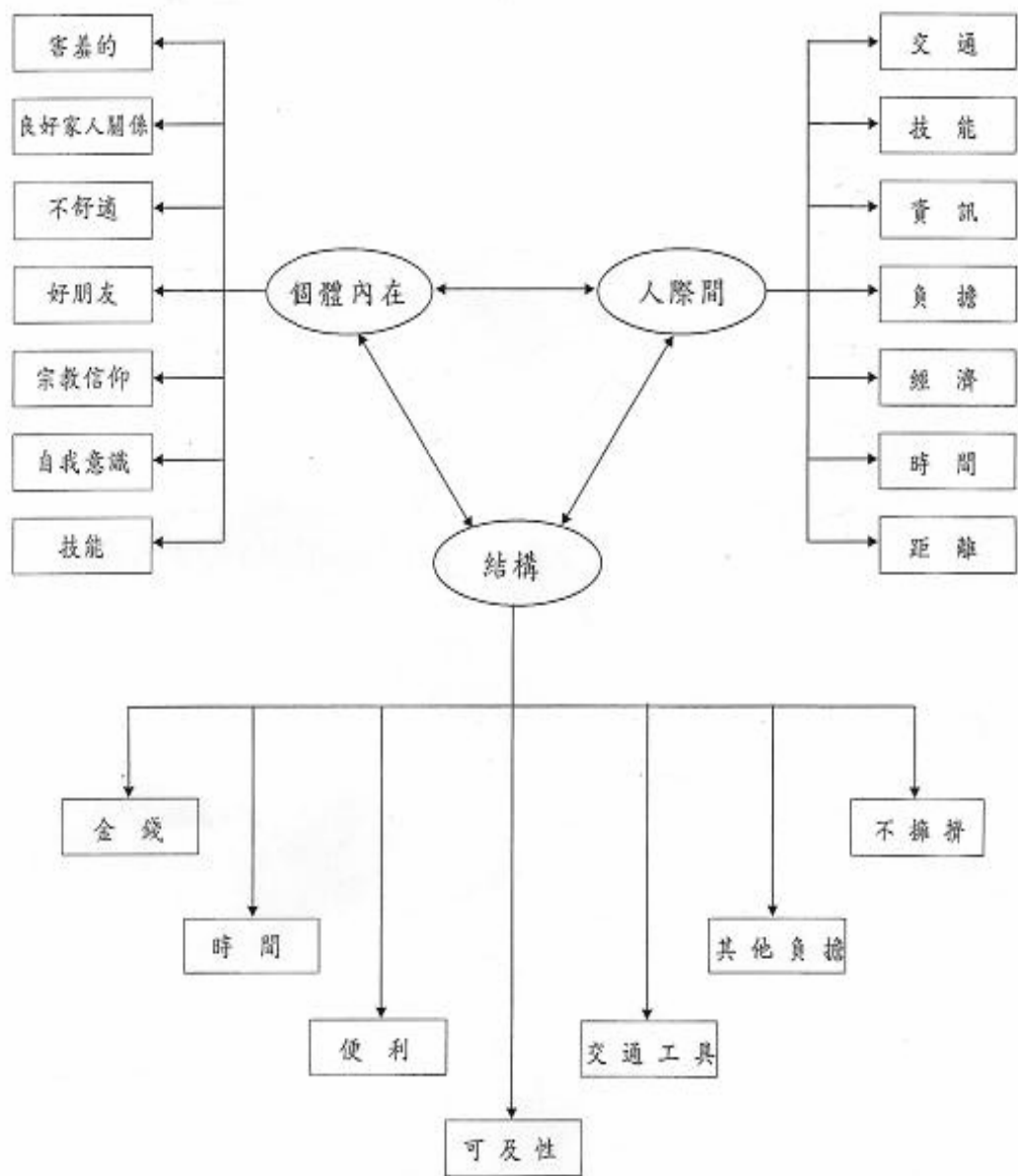


圖 2-5 三種休閒阻礙因素的關係圖

資料來源：Raymore, Godbey and Crawford (1994).

小結：

因為部分的運動參與，也屬於休閒活動之一，因此，休閒阻礙的理論也可以運用至運動參與阻礙之中。從休閒阻礙理論的探討得知，阻礙的三個層面「個體內在的阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性的阻礙」除了有階層關係之外，更彼此交互影響著個人的參與行為，本研究所探討的「運動參與阻礙」依照此休閒阻礙理論建構，層面上仍分成「個體內在的運動參與阻礙」、「人際間的運動參與阻礙」、「結構性的運動參與阻礙」等三個層面。

三、運動參與阻礙的測量工具

因運動參與阻礙的相關研究中，因休閒風潮的吹起，所強調的皆是休閒運動阻礙研究，因為運動參與已經包含了休閒運動在內，只是目的略微差異，本研究試圖從以下研究中建構出運動參與阻礙量表：

廖建盛（2003）編制之「國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素調查問卷」將運動阻礙量表編製 21 題，包含各體內阻礙 7 題；結構性阻礙 7 題；社會性阻礙 7 題。採用李克特式(Likert-style) 5 分量表，得分愈高阻礙愈大。

劉洵駿（2003）編制之「台本縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查問卷」運動阻礙量表編製 26 題，包含運動阻礙 4 題；個人阻礙 8 題；場地設施阻礙 8 題；外在環境阻礙 6 題。採用李克特式(Likert-style) 5 分量表，得分愈高阻礙愈大。

王禎祥（2004）編制之「台北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素調查問卷」將運動阻礙量表編製 19 題，個人因素 9 題；休閒資源因素 4 題；親友因素 3 題；外在因素 3 題。採用李克特式(Likert-style) 5 分量表，得分愈高阻礙愈大。

小結：

綜合上述休閒運動阻礙因素研究，結合阻礙三層面理論：內在阻礙、人際阻礙、結構阻礙，將國小學童的阻礙量表，編製成預試問卷，本研究的「運動參與阻礙量表」保留個人內在阻礙為「個人因素」、個人人際阻礙為「人際因素」、將結構性阻礙分為「場地因素」與「家庭因素」四個層面。

四、運動參與阻礙的相關研究

行政院體委會（1999）委託輔大體育系調查「國民參與休閒運動人口調查」在國內約1萬5千名民眾的休閒與運動行為中結果發現，真正有規律運動習慣者只佔24.82%。而一般民眾不愛運動的原因為沒有時間、缺少場地、找不到同伴等外在因素居多。

政治大學新聞系實習報紙「大學報」在1999年4月23日的報導，曾針對新竹以北13所公私立大學院校823位學生進行調查，發現每週運動三次以上的大學生僅26.6%，每週完全不運動的學生高達17.6%；而每週僅運動一次的佔32%；每週僅運動二次的為23.8%。在這份問卷調查中亦發現所有樣本中，有5成的學生運動時間未超過30分鐘。該項調查亦指出由於課業、打工、社團等雜務纏身，六成三受訪對象皆認為運動量較高中時代減少，且九成認為體能須再增進（大學報，1999）。

因應週休二日的興起，運動參與的休閒意識提升，許多針對學生的休閒運動研究也相繼出現，而研究多為休閒運動的動機與休閒運動的阻礙的探索，針對國內休閒運動阻礙因素的彙整，如下表2-5：

表 2-5 休閒運動的阻礙因素相關研究彙整表

研究者 (年代)	研究 對象	休閒運動之阻礙因素發現
許天路 (1993)	大專生	休閒運動的阻礙因素依序為興趣、時間、場地設備、升學。
蔡淑菁 (1996)	國小學生	缺乏時間、有更重要的事、學校課業太多、缺乏同伴、缺乏運動場地
程紹同 (1998)	大學生	參加運動社團阻礙因素：經費、課業壓力、興趣參加運動代表隊阻礙因素：時間、場地設備、體力及健康情形、指導人員、興趣、資訊的獲得。
黃金柱 (1999)	青少年	時間不足、課業繁重、沒有友伴、場地不足、沒有興趣、費用太貴、交通不便、缺乏體力、缺乏指導、缺乏運動技能、資訊不足、家人不支持。
王宗吉等 (1999)	青少年	天候因素、興趣、時間、安全因素、器材裝備、場地設備。
程紹同 (2000)	中學生	沒有興趣、缺乏閒暇時間、場地設備不足、缺乏資訊。
張少熙 (2000)	青少年	天候因素、安全因素、時間、興趣、器材裝備、技術、場地設備、體力、個性、課業壓力。
蔡長清等人 (2001)	大學生	功課忙碌、缺乏同伴、設施不足、時間不適宜、缺乏知識/技能。
廖建盛 (2003)	國小學生	沒有時間、功課太多、運動環境衛生不好、運動設施不足、運動器材不足、缺乏朋友、缺乏交通工具。
劉洧駿 (2003)	國小學生	空氣不好、場地噪音、天氣不佳、課業壓力、場地破舊、場地太遠、沒有時間、缺乏友伴、家人態度。
趙坤景 (2004)	國中生	沒有時間、缺乏運動場所、缺乏同伴、場地設備不足、沒有興趣。
王禎祥 (2004)	國小學生	氣候因素不佳、課業繁重、健康情形不佳、沒有多餘的時間、運動時會有危險、家人的反對、場地設施不足、器材設備不足、自己的個性、老師的反對。

研究者 (年代)	研究 對象	休閒運動之阻礙因素發現
王薰禾 (2004)	國小學生	場地設施、興趣、升學、同伴、個人技巧、家庭環境、個性、指導人員。
謝鴻隆 (2004)	國小學生	缺乏技能、缺乏樂趣、缺乏金錢、缺乏支持、缺乏時間、缺乏機會。

資料來源：研究者自行整理。

小結：

由表 2-5 的結果顯示，各級學校學生參與休閒運動共同的阻礙因素為「沒有興趣」及「沒有時間」，而國小學童除了上述兩個因素外，尚有「缺乏家庭支持」與「場地設施不足」、「缺乏友伴」。由此可知，學校體育課程內容的設計應符合學生的需求，瞭解學生最想從事的運動項目為何，教師在設計活動內容應採適性原則及樂趣化原則以引發學生學習的動機及興趣。而長期以來，在升學主義壓力下，學生忙著課業、忙著補習，導致學生沒有多餘的時間來參與運動，這些普遍的現象應是教育當局、學校老師及家長三方所應正視的。

第四節 相關研究對本研究的啟示

一、對研究對象的啟示

國小階段是個人在成長發育的基礎階段，健康的身體對他們來說是尤其重要，根據文獻探討卻發現，現今國小學童的健康狀況已經亮起紅燈，不僅在體適能水準輸給鄰近各國，連規律運動的比率都偏低，追根究底仍舊是社會以及家庭的觀念偏差所致，其中影響學童運動參與最大的因素，就

是家庭因素（盧俊宏等，2005）。在基本資料的背景變項之中，就有諸多探討與家庭因素有關變相，例如居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、學童身份、家庭組成等。

對於學童而言，學校教育、家庭教育、社會教育三者應是相輔相成環環相扣，但是由於家長意識抬頭，社會價值觀的紊亂，已使得學校教育功能每況愈下，十年的教育改革不僅無法導正風氣，更是壓垮學童的最後一根稻草，課業的壓力由國中延燒到國小，學童每天忙著上課輔安親班、才藝班，沒有時間運動已經變成危害身體發展的主要原因。因此，了解國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙因素，實在刻不容緩，希望藉由學童運動參與態度的導正與提升，影響家長態度轉為支持，進而排除運動參與阻礙，增加運動的參與行為，最後達成人人運動、時時運動、終身運動的健康社會。

二、對運動參與態度的啟示

人類在創造文化的過程中，不斷的創新科技，拓展知識領域，企圖去瞭解、預測與控制生命，「態度」的研究就是最好的例子。哈佛大學的心理學家 Gordon Allport 甚至將「態度」視為美國社會心理學殿堂中的基石。根據文獻探討，社會心理學家對於「態度」的研究不斷的加入新的定義與創見，最後共同將態度定義為：「對於個人所接觸到的特定事物、觀念或是人，在認知、情感和行動傾向上抱持著一種持久性評價（正面或負面）的傾向」（黃安邦，1988/1991；楊語芸，1993/1997；徐光國，1996）。

運動參與態度的構念，依照態度理論所涵蓋的認知、情意、意向行為三層面加以建構，探討個人對於運動參與行為之前的多面向「態度」，並根據文獻探討中指出，態度能有效

預測行為的「態度-行為一致性理論」來加以預測學童的運動參與行為。預防重於治療，若能事先瞭解學童的運動參與態度，就能針對於運動態度的偏差加以導正，促進正常的運動行為發生的頻率，使學童身體機能充分發展。

三、對身體健康狀況的啟示

身體健康的概念，已經由有病、沒病的靜態二分法，進而走向動態的生病/安適連續向度，最後仍回歸於世界衛生組織所定義的健康三層面，那就是生理的、心理的、社會的安適狀態。健康的範圍由人與自己，擴展到人與他人、人與社會，這三方面都健康才算是健康，缺一不可。

生理的不健康，輕則使個體機能受損，造成家庭及社會的醫療資源支出負擔，重則影響生命長度；而心理的不健康，輕則使人意志消沈、鬱鬱寡歡，重則絕望輕生走上絕路；社會的不健康，輕則與他人爭吵危害彼此感情，重則導致人際疏離、形孤影單。為避免國小學童在健康三層面上有所偏頗，瞭解運動促進健康狀況有其必要，學校教育必須在此刻發揮效用，唯有健康的學童，國家未來才有希望。

四、對運動參與阻礙的啟示

「阻礙」一詞隨著人類文明的進步，週休二日的風潮而被廣泛的提及，所關心的議題皆圍繞在探索不去休閒的原因與理由為何，從文獻探討中即可發現「休閒阻礙」的研究不勝枚舉，所關注的焦點皆是休閒活動既然有諸多好處，例如有益身心、舒緩壓力、提升名望、再生活力、恢復體力等（李明榮、利志明、張文耀，2000），但是為何人類卻不去從事休閒活動，其所阻礙的因素為何？然而，部分的運動參與也是休閒活動之一，但是其目的不僅有著休閒的成分，更有促進

身體均衡發展的崇高使命。

既然運動參與能與休閒的功能相結合之外，更進一步促進個體的生理、心理、社會方面的健康，可是學童的運動參與情形，經文獻探討後結果仍不盡理想。尤其是學童規律運動的比例，特別將寒暑假併入計算後，仍然無法到達 60%，由此可知國小學童的運動參與出現了嚴重阻礙（教育部，2004）。因此，以促進健康為目的，並且厚植國力基礎為前提下，排除與克服運動參與阻礙，在於國小學童的生活中就顯得相當的重要。國內研究運動參與阻礙的文獻大多集中在「休閒運動阻礙」，以目的而論，為了休閒而運動即是「休閒運動」，然而將休閒運動加入了促進生理健康、心理健康、社會健康的健康成分，即為本研究所要建構的「運動參與」。因此研究者試圖在休閒阻礙的理論與休閒運動阻礙因素之中，建構出運動參與好處多多，但是學童為何不去運動的「運動參與阻礙」。

五、對研究方法的啟示

本研究採用問卷法，以自陳式量表施測填答。在研究「運動參與態度」與「運動參與阻礙」這兩個構念上，所探討的是「態度與行為」的相關性，而態度與行為則為社會心理學家所關注的議題，而社會學家在觀察態度與行為所採用的方法有二種：1. 為行為觀察法：此法行為觀察法有其優缺點，優點是直接觀察，避免態度量表言不由衷或隱瞞作答的情形；缺點是影響行為的因素太多並非只有態度一項，因此行為觀察法在信度與效度的嚴謹度有待加強；2. 為自陳式量表法：此法中的總量加總法 (Summating Method) 由 Likert (1932) 年所提出，至今最被廣泛使用，編製過程簡單也較不費時間，李

克特量表(Likert scale)包含一組陳述句，受試者必須指出他們同意或不同意該陳述程度。量表反應類別數目可能會有差異，最常見的是五點量表和七點量表，因為研究的對象為國小學童，七點量表選項太多辨別不易，因此，本研究的「運動參與態度量表」、「運動參與阻礙量表」、「自覺健康量表」即使用李克特量表(Likert scale)中的五點量表。

六、對研究量表的啟示

健康狀況量表方面，就人格理論所探討的心理健康因素，與生病/安適連續向度的生理健康因素，加上世界衛生組織對於健康所下的定義：「健康是生理、心理與社會都包含在內的一種完善安適的狀態，而不僅是沒有疾病或不痛苦、不舒服。」所增加的社會健康因素，建構出完整的健康架構必須包含「心理健康」、「生理健康」、「社會健康」三層面。

在編製本研究的「自覺健康狀況量表」就是以健康理論的三層面為基礎，廣泛蒐集最常被使用而且專業的自覺健康量表如 SF-36、SCL-90R、CHQ-30 等量表加以修改，並且將所設計之量表因素設定為心理狀態、生理狀態、社會狀態三層面。計分方式採用李克特量表(Likert scale)中的五點量表，與「運動參與態度量表」與「運動參與阻礙量表」相同，增加量表的一致性。

「運動參與態度量表」方面，就文獻探討得知，研究者皆以態度理論中的三個層面，即認知層面、情意層面、意向行為層面為架構，來設計量表，並進行統計學之探索性因素分析，依照所研究對象的特性抽取特徵值大於 1 的因素，再加以命名，因為部分研究題項過多，因此所研究的結果因素

有 3 到 12 不等。本研究對象為國小學童，研究的文獻不多，研究者試圖將態度理論的三層構面，與運動參與相結合，因此將因素設定三個為「運動認知」、「運動情意」、「運動行為」。

「運動參與阻礙量表」經文獻探討得知，阻礙的三個構面，即「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」，不僅有階層性，彼此也相關。因週休二日的風潮興起，所關心得議題皆為「休閒運動阻礙」；雖然以功能論，休閒運動最主要為調劑身心，再造活力；而運動參與最主要為促進身體適能，達到身心健康，但其方式皆是「身體運動」，本研究想瞭解學童因何不運動，在瞭解休閒運動的最大的五個阻礙層面分別為「沒有興趣」、「沒有時間」、「缺乏家庭支持」、「場地設施不足」、「缺乏友伴」之後，結合阻礙三層面理論歸納出本研究的運動參與阻礙得四個構面，即「個人因素」、「人際因素」、「場地因素」、「家庭因素」。

第三章 研究方法

本章根據研究動機、研究目的，並配合文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以文獻分析法及問卷調查法為主，以探究研究架構所含的研究問題；茲就本研究方法分為研究架構、研究實施程序及進度管制、研究對象之取樣、研究施測工具之選擇、資料處理等項，依序分節敘述。

第一節 研究架構

本研究主要目的在國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之關係。依據研究動機與目的，及綜合文獻探討與分析；以運動參與態度、身體健康狀況為自變項，運動參與阻礙為依變項。其次，以學生個人背景(性別、年級、居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、運動頻率、運動社團、身份、家庭組成、BMI 身體質量指數)為中介變項，以探討國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之關係，以及此關係受到學生背景變項等所影響加以探討。茲將本研究的研究架構設計圖如 3-1：

本研究之研究架構圖如下：

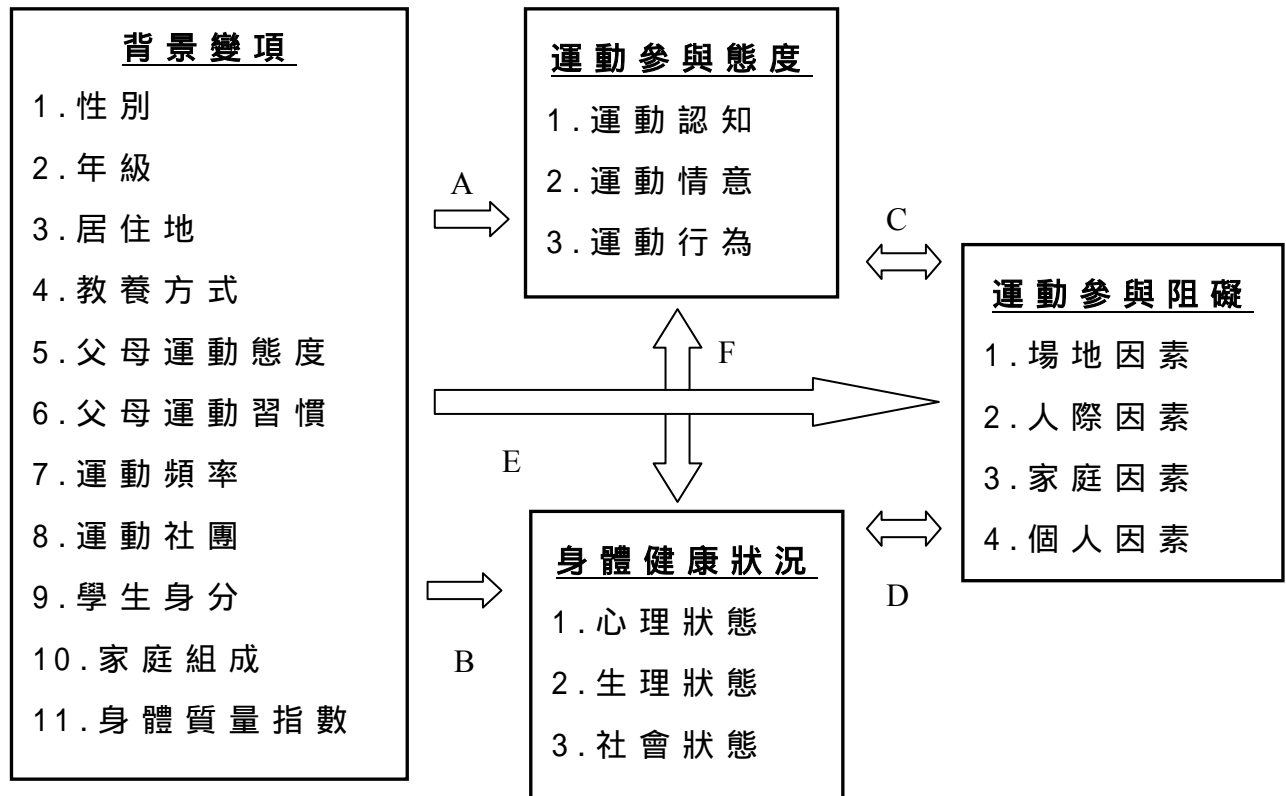


圖 3-1 國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙相關之研究架構圖

備註：(一) A、B、E 以單因子變異數分析

(二) C、D、F 以積差相關、典型相關分析、多元逐步回歸分析

第二節 研究實施程序及進度管制

一、研究實施程序

本研究之進行其程序分為：(一)準備階段，(二)發展階段，(三)研究階段，(四)完成階段。各階段並依下列步驟實施。1. 研讀分析文獻；2. 確定研究主題；3. 撰擬研究計劃；4. 發展研究工具；5. 編製研究工具；6. 進行問卷預試；7. 編製正式問卷；8. 進行調查研究；9. 電腦資料處理；10. 撰寫論文報告。如圖 3-2 所示：

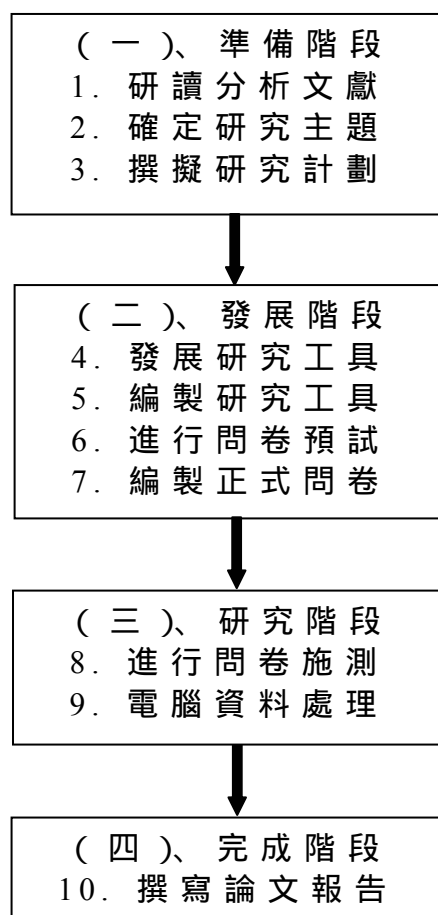


圖 3-2 研究實施程序圖

(一) 準備階段

1. 收集分析文獻

廣泛收集國內外相關文獻資料，利用國立政治大學社會科學資料中心全國博碩士論文資料、圖書館教育資料光碟系統(Educational Resources Information Center: ERIC)，博碩士論文摘要系統(Dissertation Abstracts On Disc: DAO)、中華民國期刊論文索引光碟系統，收集並研讀期刊、書籍、文獻，並經分析、整理，建構研究架構，以形成研究主題。

2. 決定研究主題

經廣泛收集及研讀文獻後，對國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙有所了解，並確定為研究主題。

3. 撰擬研究計劃

撰寫研究計劃，共分三章敘述。第一章緒論，包含研究動機與研究目的，研究問題與研究假設，研究範圍與研究限制，重要名詞釋義。第二章文獻探討，包含相關文獻，進行統整分析。第三章研究方法，包含研究架構，研究實施程序及進度管制，樣本與抽樣方法，施測工具，測驗實施過程，資料處理。

(二) 發展階段

4. 發展研究工具

為研究需要發展問卷作為研究工具，在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一：以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二：結合文獻理論，作為編製工具的基礎。

5. 編製研究工具

依研究之需要，結合理論分析與調查訪談資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為國小學童運動參與態度、自覺健康狀況與運動參與阻礙三個分量表。

6. 進行問卷預試

選定樣本後，將編製的問卷進行預試並將預試的結果進行統計分析，以信度、效度考驗對題目進行篩選或修正題目。

7. 編製正式問卷

經預試的問卷，篩選及修正題目後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究的研究工具。

(三) 研究階段

8. 進行問卷施測

在調查研究過程中以問卷調查為主，依研究需要選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查以委託方式或本人親自進行施測。

委託方式以委託各學校訓導主任、體衛組長或相關人員負責，並以委託信函、電話請託，懇請惠予協助，期使問卷有較高的回收率。

本人親自施測為本人親自前往該校進行施測。

9. 電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並予以分類，及輸入電腦建檔處理，並登錄問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

(四) 完成階段

10. 寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，已完成研究論文。

二、研究進度管制

為求研究進度的確切執行，並依時限完成，將各分項進度以甘特圖表呈現。如圖 3-3 所示：

- (一) 研讀分析文獻：95 年 1 月
- (二) 確定研究主題：95 年 1 月
- (三) 撰擬研究計劃：95 年 2 月
- (四) 發展研究工具：95 年 2 月
- (五) 編製研究工具：95 年 3 月
- (六) 進行問卷預試：95 年 3 月
- (七) 編製正式問卷：95 年 4 月
- (八) 進行問卷施測：95 年 5 月
- (九) 電腦資料處理；95 年 6 月至 8 月
- (十) 撰寫論文報告：95 年 9 月至 11 月

月份 項目	95 年 1 月	95 年 2 月	95 年 3 月	95 年 4 月	95 年 5 月	95 年 6 月	95 年 7 月	95 年 8 月	95 年 9 月	95 年 10 月	95 年 11 月
研讀分 析文獻	■										
確定研 究主題	■										
撰擬研 究計劃		■									
發展研 究工具		■									
編製研 究工具			■								
進行問 卷預試			■								
編製正 式問卷				■							
進行問 卷施測					■						
電腦資 料處理						■	■	■			
撰寫論 文報告									■	■	■

圖 3-3 研究進度管制甘特圖

第三節 研究對象

一、研究樣本

本研究以國民小學的四、五、六年級學生為對象，以確切了解其運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙。因研究者能力、資源的限制，只能以我國台灣地區台中縣所屬公立之國民小學 165 所作為本研究的母群體。

二、抽樣方法

本研究所採取的抽樣方法及步驟如下：

(一) 分層取樣

本研究先以「立意取樣」(purposive sampling)進行分層抽樣，將台中縣地區分成山線地區：豐原生活圈（豐原市、東勢鎮、潭子鄉、大雅鄉、神岡鄉、后里鄉、新社鄉、石岡鄉、和平鄉）；海線地區：台中港區（大甲鎮、清水鎮、梧棲鎮、沙鹿鎮、外埔鄉、大安鄉、龍井鄉、大度鄉）；屯區：都會區（太平市、大里市、霧峰鄉、烏日鄉）三個地區。

(二) 隨機取樣

其次以「叢集取樣法」(cluster sampling)進行抽樣，每區隨機各抽取學校 7 所，總計 21 所，每所學校隨機抽取四、五、六年級各一班學生，總計 63 班，合計 1850 人。

(三) 預試樣本

編訂預試量表後，即進行預試樣本取樣，本研究以台中縣大德國小四、五、六年級各隨機抽取四班為預試樣本，共 375 名。

第四節 施測工具

以自編之「國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙因素之研究調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動參與態度量表」、「自覺健康狀況量表」、「運動參與阻礙量表」。

一、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，最主要調查國小學童相關的背景變項，包含性別、年級、居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、運動頻率、運動社團、身份、家庭組成、BMI 身體質量指數等，合計 11 項。

二、運動參與態度量表

(一) 量表架構

本研究問卷第二部份，以「運動參與態度量表」為主要架構，經研究動機探討社會現象中，國民小學學生的現況，再經文獻探討分析，以教育部（2002）所設計之教師體適能護照之「運動狀況調查表」、林本源（2002）編製之「中小學學生體育態度量表」、洪昭坤（2002）編製之「高中職學生休閒運動態度量表」、陳盈位（2003）編製之「國中籃球選手運動態度量表」、楊梅亮等（2004）編製之「大學生休閒運動態度量表」、李世昌等（2005）編製之「技專院校學生休閒運動態度量表」等調查問卷中之架構；再加上研究者國立台灣體育學院體育研究所同學、台中縣大德國小及中正國小體育老師等協助，以問卷調查、電話訪談或實際晤談後修正、刪除、調整語辭或語意，編製成預試問卷，將「運動參與態度量表」分為：1. 運動認知；2. 運動情意；3. 運動行

為三個層面。

(二) 填答計分

本問卷採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活中對於運動參與態度各層面（包含運動認知、運動情意、運動意向行為）的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示運動參與態度的程度越強，本量表無負向題。

(三) 預試之實施

表 3-1 運動參與態度量表預試樣本分配表

台中縣	校名	發出份數	回收份數	有效份數
	大德國小	375	375	347
	合計	375	375	347

問卷預試對象以台中縣大德國小為樣本，並在四、五、六年級中各隨機抽取4個班級，六年級118人、五年級108人，四年級121人，共計375份，回收問卷375份，回收率100%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應的問卷28份，共計有效問卷347份，可用率92.53%，預試樣本分配如表3-1。

(四) 正式問卷之編製

預試問卷之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用SPSS 10.0版統計套裝軟體進行因素分析，設定三個因素，其特徵值分別為4.89、1.24、1.10，其特徵值均大於1，此三個因素佔總變異之累積百分比為60.25%。經

檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本問卷題目共 12 題。有關因素摘要表如表 3-2。

表 3-2 運動參與態度量表因素結構摘要表

題目	運動情意	運動行為	運動認知
1.我願意抽出時間參加運動。	.60		
2.運動時我的心情是愉快的。	.62		
5.我會欣賞和運動比賽有關的活動。	.57		
6.運動可以讓我有自信心。	.60		
4.我會選擇適當的運動場地運動。		.69	
5.我會正確的使用運動器材運動。		.63	
7.遇到體運動比賽時我都會事先加以練習。		.52	
8.參加運動時我都會注意運動安全。		.56	
1.我認為運動可以讓身體健康。			.82
2.我認為運動可以增強體能。			.82
10.參加運動能夠發現自己的運動專長。			.50
12.我認為運動可以使身體舒暢靈活增加反應能力。			.53
特徵值	4.89	1.24	1.10
解釋變異量%	40.77	10.34	9.14
累積解釋變異量%	40.77	51.11	60.25

(五) 效度及信度

1. 效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主成分分析法 (principal component analysis) 抽取因素，以最大變異數法 (Varimax) 進行正交轉軸。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，本研究以 KMO 法與 Barblett 球形檢定法進行分析，結果發現 KMO 值為 .89 (KMO 值 > 0.8)，表示本量表原始資料

適合進行因素分析 (邱皓政, 2002; 吳明隆 2003; 吳明隆、涂金堂, 2005), 分析結果經篩選因素負荷量低及與題意差距較大之題目, 其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-2。

表 3-2 顯示, 12 題的「運動參與態度量表」共有三個因素, 與原建構層面相符合, 因素命名分別為運動情意、運動行為、運動認知層面, 其可解釋變異量佔總解釋變異量的 60.25%。

2. 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示, 如表 3-3。「運動參與態度量表」各分量表的 Cronbach α 值分別為運動情意層面 .79、運動行為層面 .76、運動認知層面 .73, 而運動態度總量表的 Cronbach α 值為 .86, 顯示本問卷之總量表與各分量表內部一致性高, 信度佳。

表 3-3 運動參與態度量表信度分析摘要表

層 面	內 含 題 目	Cronbach α
運動情意	情 1、2、5、6	.79
運動行為	行 4、5、7、8	.76
運動認知	知 1、2、10、12	.73
總量表		.86

三、自覺身體狀況量表

(一) 量表架構

本研究問卷第三部份, 以「自覺身體狀況量表」為主要架構, 經研究動機探討社會現象中, 國民小學學生的現況, 再經文獻探討分析, Derogatis (1973, 1983) 所編製之「身心適應問題量表」(SCL-90R)、Dr. John Ware, Jr. (1996) 直接授權翻譯編製之「台灣簡短 36 (SF-36) 健康量表」、Cheng, T. A.

and Williams, P. (1986)所編制之「華人健康問卷」(CHQ-30；CHQ-12)、陳冠如(2005)編製之「身心健康資料調查表」調查問卷中之架構，再加上研究者國立台灣體育學院體育研究所同學、台中縣大德國小及中正國小體育老師等協助，以問卷調查、電話訪談或實際晤談後修正、刪除、調整語辭或語意，編製成預試問卷，將「自覺身心狀況量表」分為：1. 心理狀態；2. 生理狀態；3. 社會狀態三個層面。

(二) 填答計分

本問卷採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活中對於自覺身心狀況各層面(包含心理狀態、生理狀態、社會狀態)的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示自覺身心狀況的感受越差，本量表無負向題。

(三) 預試之實施

表 3-4 自覺身體健康量表預試樣本分配表

台中縣	校名	發出份數	回收份數	有效份數
	大德國小	375	375	347
	合計	375	375	347

問卷預試對象以台中縣大德國小為樣本，並在四、五、六年級中各隨機抽取4個班級，六年級118人、五年級108人，四年級121人，共計375份，回收問卷375份，回收率100%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應的問卷28份，共計有效問卷347份，可用率92.53%，預試樣本分配如表

3-4。

(四) 正式量表之編製

預試問卷之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 10.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定三個因素，其特徵值分別為 4.77、1.36、1.15，其特徵值均大於 1，此三個因素佔總變異之累積百分比為 66.20%。經檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本問卷題目共 11 題，有關因素摘要表如表 3-5。

表 3-5 自覺身體狀況量表因素結構摘要表

題目	心理狀態	社會狀態	生理狀態
2.我最近常常壓力太大感覺喘不過氣來。	.70		
3.我最近常覺得孤獨寂寞。	.74		
4.我最近覺得自己沒有用。	.77		
7.我最近對生活感到害怕。	.75		
9.最近會為了一些小事情而心情煩躁	.63		
4.我最近常感到無法控制脾氣。		.72	
5.我最近常常和別人爭吵		.79	
6.我最近會尖聲大叫或摔東西		.81	
1.我最近身體常感到頭暈			.85
2.我最近身體常感到頭痛			.86
3.我最近身體常感到心臟或胸口痛			.63
特徵值	4.77	1.36	1.15
解釋變異量 %	43.38	12.37	10.45
累積解釋變異量 %	43.38	55.75	66.20

(五) 效度及信度

1. 效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主成分分析法(principal component analysis)抽取因素，以最大變異數法(Varimax)進行正交轉軸。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，本研究以 KMO 法與 Barblett 球形檢定法進行分析，結果發現 KMO 值為 .87 (KMO 值 > 0.8)，本量表原始資料適合進行因素分析。因素分析結果經篩選因素負荷量低及與題意差距較大之題目，其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-5。

表 3-5 顯示，11 題的「自覺身體狀況量表」共有三個因素，與原建構層面相符合，因素命名分別為心理狀態、社會狀態、生理狀態層面，其可解釋變異量佔總解釋變異量的 66.20%。

2. 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示，如表 3-7。「自覺身體狀況量表」各分量表的 Cronbach α 值分別為 .82、.77、.81，而總量表的 Cronbach α 值為 .87，顯示本問卷之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。

表 3-6 「自覺身體狀況」量表信度分析摘要表

層 面	內 含 題 目	Cronbach α
心 理 狀 態	心 2、3、4、7、9	.82
社 會 狀 態	社 4、5、6	.77
生 理 狀 態	生 1、2、3	.81
總 量 表		.87

四、運動參與阻礙量表

(一) 量表架構

本研究問卷第四部份，以「運動參與阻礙量表」為主要

架構，經研究動機探討社會現象中，國民小學學生的現況，再經文獻探討分析，以王禎祥（2003）編制之「台北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素調查問卷」、廖建盛（2003）編制之「國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素調查問卷」、劉洧駿（2003）編制之「台本縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查問卷」等調查問卷中之架構；再加上研究者國立台灣體育學院體育研究所同學、台中縣大德國小及中正國小體育老師等協助，以問卷調查、電話訪談或實際晤談後修正、刪除、調整語辭或語意，編製成預試問卷，將「運動參與阻礙量表」分為：1. 場地因素；2. 人際因素；3. 家庭因素；4. 個人因素四個層面。

（二）填答計分

本問卷採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活中對於運動參與阻礙各層面（包含場地因素、人際因素、家庭因素、個人因素）的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示運動參與阻礙的感受越大，本量表無負向題。

（三）預試之實施

表 3-7 運動參與阻礙量表預試樣本分配表

台中縣	校名	發出份數	回收份數	有效份數
	大德國小	375	375	347
	合計	375	375	347

問卷預試對象以台中縣大德國小為樣本，並在四、五、

六年級中各隨機抽取 4 個班級，六年級 118 人、五年級 108 人，四年級 121 人，共計 375 份，回收問卷 375 份，回收率 100%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應的問卷 28 份，共計有效問卷 347 份，可用率 92.53%，預試樣本分配如表 3-7。

(四) 正式量表之編製

預試問卷之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 10.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定四個因素，其特徵值分別為 7.92、1.73、1.35、1.02，其特徵值均大於 1，此五個因素，佔總變異之累積百分比為 63.26%。經檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本問卷題目共 19 題，有關因素摘要表如表 3-8。

表 3-8 運動參與阻礙量表因素結構摘要表

題目	場地因素	人際因素	個人因素	家庭因素
2. 我會因為運動場地沒有安全措施，而不去參與運動。	.73			
3. 我會因為運動地點離家太遠，而不去參與運動。	.64			
4. 我會因為運動場地的器材設備不足，而不去參與運動。	.71			
5. 我會因為運動時的天候不佳，而不去參與運動。	.66			
7. 我會因為運動場地的出入份子複雜，而不去參與運動。	.70			
8. 我會因為運動場地週邊設施不足，而不去參與運動。	.72			
4. 我會因為缺乏運動的指導人員，而不去參與運動。		.77		
5. 我會因為缺乏相關運動訊息，而不去參與運動。		.78		
6. 我會因為負面報導的運動訊息，而不去參與運動。		.75		
7. 我會因為對指導人員不滿意，而不去參與運動。		.71		
8. 我會因為和朋友吵架，而不去參與運動。		.67		
1. 我會因為沒有時間，而不去參與運動。			.65	
2. 我會因為身體狀況不好，而不去參與運動。			.72	
6. 我會因為功課太多，而不去參與運動。			.80	
7. 我會因為怕有危險，而不去參與運動。			.65	
4. 我會因為缺乏交通工具，而不去參與運動。				.55
5. 我會因為家人沒空陪我，而不去參與運動。				.69
7. 我會因為家人沒有運動習慣，而不去參與運動。				.75
8. 我會因為家中沒有運動器材，而不去參與運動。				.78
特徵值	7.92	1.73	1.35	1.02
解釋變異量 %	41.70	9.10	7.09	5.37
累積解釋變異量 %	41.70	50.80	57.89	63.26

(五) 效度及信度

1. 效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主成分分析法(principal component analysis)抽取因素，以最大變異數法(Varimax)進行正交轉軸。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，本研究以 KMO 法與 Barblett 球形檢定法進行分析，結果發現 KMO 值為 .92 (KMO 值 > 0.8)，本量表原始資料適合進行因素分析。因素分析結果經篩選因素負荷量低及與題意差距較大之題目，其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-8。

表 3-8 顯示，19 題的「運動參與阻礙量表」共有四個因素，與原建構層面相符合，因素命名分別為場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素層面，其可解釋變異量佔總解釋變異量的 63.26%。

2. 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示，如表 3-9。「運動參與阻礙量表」各分量表的 Cronbach α 值分別為場地因素 .85、人際因素 .86、個人因素 .79、家庭因素 .82，而總量表的 Cronbach α 值為 .92，顯示本問卷之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。

表 3-9 運動參與阻礙量表信度分析摘要表

層 面	內 含 題 目	Cronbach α
場 地 因 素	場 2、3、4、5、7、8	.85
人 際 因 素	人 4、5、6、7、8	.86
個 人 因 素	個 1、2、6、7	.79
家 庭 因 素	家 4、5、7、8	.82
總 量 表		.92

第五節 資料處理

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼(coding)，輸入電腦儲存建檔，並採用 SPSS for Window 10.0 統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

一、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

(一) 資料檢核

當預試或正式問卷調查回收後，逐一檢視每份問卷的填答情形，凡資料填寫不全或固定式者即予以剔除。

(二) 資料編碼

對於每份有效問卷依地區、學校予以編碼，並鍵入電腦儲存建檔，使問卷調查資料成為系統的數據。

(三) 資料核對

當問卷調查資料完成電腦建檔後，列印資料以人工方式加以核對，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

二、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

(一) 描述性統計

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解調查問卷的基本資料情形。

(二) 研究工具分析

1. 因素分析

本研究簡化研究步驟不以項目分析做第一步驟篩選題目，因為項目分析僅是以題目的上下 27% 做相關分析，採取其 CR 決斷值 (critical ratio, 簡稱 CR)，而因素分析即可以涵蓋項目分析，因此本研究調查問卷直接以因素分析選取量表的題目，並考驗量表的建構效度 (邱皓政，2002；吳明隆 2003；吳明隆、涂金堂，2005)。

2. 信度分析

本研究以內部一致性係數 Cronbach α 值，考驗研究工具的內部一致性情形，以了解研究問卷的信度。

(三) 研究假設之考驗

假設一：國小學童不同的背景變項 (性別、年級、居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、運動頻率、運動社團、身份、家庭組成、BMI 身體質量指數) 在運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著的差異。

1-1：國小學童不同的背景變項在運動參與態度具有顯著的差異。

1-2：國小學童不同的背景變項在身體健康狀況具有顯著的差異。

1-3：國小學童不同的背景變項在運動參與阻礙具有顯著的差異。

以不同背景變項（性別、年級、居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、運動頻率、運動社團、身份、家庭組成、BMI 身體質量指數）為自變項，再分別以運動參與態度、身體健康狀況、運動參與阻礙為依變項，進行單因子變異數分析(one-way analysis of variance, 簡稱 one-way ANOVA), 當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較法(Scheffe' method), 以了解差異情形，研究統計的顯著水準設定為 $\alpha = .05$ 。

假設二：國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著的關係。

2-1：國小學童的運動參與態度與身體健康狀況具有顯著關係。

2-2：國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙具有顯著關係。

2-3：國小學童的身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著關係。

2-4：國小學童的運動參與態度與身體健康狀況具有顯著典型相關。

2-5：國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙具有顯著典型相關。

2-6：國小學童的身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著典型相關。

以運動參與態度各層面、身體健康狀況各層面及運動參與阻礙各層面，進行積差相關(product-moment correlation), 以

了解各變項各層面相關情形。

以運動參與態度與身體健康狀況、運動參與態度與運動參與阻礙、身體健康狀況與運動參與阻礙三組各層面做典型相關，以了解各層面線性組合的相關。

假設三：國小學童的運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

3-1：運動參與態度各層面對身體健康狀況具有顯著的解釋力。

3-2：運動參與態度各層面對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

3-3：身體健康狀況各層面對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

3-4：運動參與態度各層面、身體健康狀況各層面對運動參與阻礙具有顯著的解釋力。

以多元逐步回歸(stepwise multiple regression)分析運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力。

第四章 研究結果與討論

本章旨在分析討論國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之關係的研究結果。首先以描述性統計分析現況：為了瞭解不同背景因素國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的差異情形，以單因子變異數分析及雪費法進行事後比較；並進行相關分析、典型相關分析，探究各變項相關情形；再以多元逐步回歸瞭解國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的解釋力。

全章總共分為九節來討論問卷調查後之統計結果。分別就（一）國小學童背景變項。（二）國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之差異分析。（三）不同背景變項的國小學童在運動參與態度之差異分析。（四）不同背景變項的國小學童在身體健康狀況之差異分析。（五）不同背景變項的國小學童在運動參與阻礙之差異分析。（六）國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之相關分析。（七）國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之典型相關分析。（八）國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之解釋情形。（九）綜合討論。

第一節 國小學童背景變項的現況

由表 4-1 可知，此次抽樣在國小學童背景變項各層面統計如下：

- 一、在性別方面，男女各占 50.1%、49.9%。
- 二、在年級別方面，國小四年級、五年級、六年級各占 33.5%、33.4%、33.1%。
- 三、在地理文化區方面，山線地區、海線地區、屯區各占 33.5%、31.9%、34.6%。
- 四、在父母教方式方面，權威式、民主式、放任式各占 19.3%、76%、4.6%。
- 五、在父母對學童的運動參與態度方面，鼓勵、沒意見、反對各占 63.8%、34.5%、1.7%。
- 六、在父母有無運動習慣方面，有、無各占 63.1%、36.9%。
- 七、在每週運動 30 分鐘以上的頻率方面，1 次、2 次、3 次、4 次、五次以上、幾乎沒有各占 7.9%、20.8%、24.2%、12%、29%、6.1%。
- 八、在參加運動社團或運動代表隊方面，曾經參加過、沒有參加過各占 54.4%、45.6%。
- 九、在學生身分方面，原住民、一般學生、父母其中之一為外國人各占 3.9%、94.5%、1.6%。
- 十、在家庭組成方面，單親家庭、依親家庭、雙親家庭各占 11.7%、3%、85.3%。
- 十一、在身體質量指數方面，體重過輕、體重正常、體重過重、肥胖一族占 17.1%、57.3%、13.1%、12.5%。

表 4-1 國小學童背景的次數情形分配表

項目	類別	次數	百分比
性別	男	868	50.1%
	女	864	49.9%
年級別	四年級	581	33.5%
	五年級	579	33.4%
	六年級	572	33.1%
地理文化區	山線地區	580	33.5%
	海線地區	552	31.9%
	屯區	600	34.6%
父母教養方式	權威式	335	19.3%
	民主式	1317	76.1%
	放任式	80	4.6%
父母對學童的運動參與態度	鼓勵	1105	63.8%
	沒意見	598	34.5%
	反對	29	1.7%
父母有無運動習慣	有	1093	63.1%
	無	639	36.9%
每週運動 30 分鐘以上的頻率	1 次	無規律	136 7.9%
	2 次	運動	361 20.8%
	3 次	有規律	419 24.2%
	4 次		208 12.0%
	5 次以上	運動	502 29.0%
	幾乎沒有	不運動	106 6.1%
是否參加過運動社團或運動代表隊	曾經參加過	943	54.4%
	沒有參加過	789	45.6%
學生身份	原著民	68	3.9%
	一般學生	1637	94.5%
	父母之一為外國人	27	1.6%
家庭組成	單親家庭	203	11.7%
	依親家庭	51	3.0%
	雙親家庭	1478	85.3%
身體質量指數	體重過輕	297	17.1%
	體重正常	992	57.3%
	體重過重	227	13.1%
	肥胖一族	216	12.5%

第二節 國小學童運動參與態度、身體健康狀況 與運動參與阻礙之差異分析

一、國小學童運動參與態度現況分析

由表 4-2 可知，國小學童運動參與態度(平均數/題數)為 4.31，顯示整體的運動參與態度介於「同意」到「非常同意」之間。

就各層面分析，運動參與態度中的運動情意層面為 4.04；運動行為層面為 4.38；運動認知層面為 4.52。運動情意、運動行為、運動認知三個層面均介於「同意」到「非常同意」之間。再依運動參與態度各層面排序分析，依序為：1. 運動認知；2. 運動行為；3. 運動情意。

表 4-2 國小學童運動參與態度各層面得分之平均數、標準差

摘要表

運動參與態度層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數 / 題數	排序
運動情意	4	1732	16.15	3.06	4.04	3
運動行為	4	1732	17.51	2.63	4.38	2
運動認知	4	1732	18.09	2.42	4.52	1
整體運動參與態度	12	1732	51.76	6.80	4.31	

二、國小學童身體健康狀況現況分析

由表 4-3 可知，國小學童身體健康狀況(平均數/題數)為 2.24，顯示整體的運動參與態度介於「不同意」到「普通」之間。就各層面分析，身體健康狀況中的心理狀態層面為 2.41；社會狀態層面為 2.17；生理狀態層面為 2.01。心理狀態、社會狀態、生理狀態等三個層面均介於「不同意」到「普通」之間。再依身體健康狀況各層面排序分析，依序為：1. 心

理狀態；2. 社會狀態；3. 生理狀態。

表 4-3 國小學童身體健康狀況各層面得分之平均數、標準差
摘要表

身體健康狀況層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數 / 題數	排序
心理狀態	5	1732	12.07	4.66	2.41	1
社會狀態	3	1732	6.52	3.03	2.17	2
生理狀態	3	1732	6.04	3.10	2.01	3
整體身體健康狀況	11	1732	24.63	8.94	2.24	

三、國小學童運動參與阻礙現況分析

由表 4-4 可知，國小學童運動參與阻礙(平均數/題數)為 2.63，顯示整體的運動參與阻礙介於「不同意」到「普通」之間。就各層面分析，運動參與阻礙中的場地因素層面為 2.94；人際因素層面為 2.39；個人因素層面為 2.12；家庭因素層面為 2.95。場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素等三個層面均介於「不同意」到「普通」之間。再依運動參與阻礙各層面排序分析，依序為：1. 家庭因素；2. 場地因素；3. 人際因素；4. 個人因素。

表 4-4 國小學童運動參與阻礙各層面得分之平均數、標準差
摘要表

運動參與態度層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數 / 題數	排序
場地因素	6	1732	17.64	5.33	2.94	2
人際因素	5	1732	11.97	4.17	2.39	3
個人因素	4	1732	8.48	3.48	2.12	4
家庭因素	4	1732	11.80	3.92	2.95	1
整體運動參與阻礙	19	1732	49.90	13.21	2.63	

第三節 不同背景變項的國小學童在運動參與態度之差異分析

一、性別

由表 4-5 顯示，不同性別在國小學童運動參與態度層面，其 t 值（2.25）達顯著水準，顯示不同性別在國小學童運動參與態度層面具有顯著差異，在平均數比較上，男性平均數高於女性。

在三個分層面上「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」其 t 值均達顯著水準，顯示不同性別的國小學童運動參與態度在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」等三個層面有顯著差異，在平均數比較上「運動情意」、「運動認知」層面男性平均數高於女性；而在「運動行為」層面上女性平均數高於男性。

表 4-5 不同性別在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
運動情意	男	868	16.47	3.05	4.40***
	女	864	15.83	3.04	
運動行為	男	868	17.38	2.72	-2.09*
	女	864	17.64	2.54	
運動認知	男	868	18.27	2.29	3.06**
	女	864	17.91	2.53	
運動參與態度總層面	男	868	52.12	6.79	2.25*
	女	864	51.39	6.80	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

二、年級

由表 4-6、表 4-7 顯示，不同年級在國小學童運動參與態度總層面，其 F 值（5.90）達顯著水準，顯示不同年級在國小學童運動參與態度總層面，具有顯著差異，在平均比較上四、五年級大於六年級。

在三個分層面上，不同年級在國小學童運動參與態度的「運動認知」層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同年級在「運動認知」層面上未具有顯著差異。

在「運動情意」、「運動行為」二個層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同年級在國小學童運動參與態度在「運動情意」、「運動行為」具有顯著差異，在平均比較上，在「運動情意」與「運動行為」的四、五年級皆大於六年級。

表 4-6 不同年級在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	年級	人數	平均數	標準差
運動情意	四年級	581	16.35	3.11
	五年級	579	16.34	2.99
	六年級	572	15.78	3.04
運動行為	四年級	581	17.85	2.45
	五年級	579	17.63	2.49
	六年級	572	17.66	2.89
運動認知	四年級	581	18.02	2.41
	五年級	579	18.12	2.34
	六年級	572	18.13	2.51
運動參與態度總層面	四年級	581	52.22	6.81
	五年級	579	52.08	6.58
	六年級	572	50.97	6.96

表 4-7 不同年級在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	122.02	2	61.01	6.57**	1,2 > 3
	組內	16061.82	1729	9.29		
運動行為	組間	192.19	2	96.10	14.07***	1,2 > 3
	組內	11812.55	1729	6.83		
運動認知	組間	4.315	2	2.16	0.37	
	組內	10118.91	1729	5.86		
運動參與態度總層面	組間	543.12	2	271.56	5.90**	1,2 > 3
	組內	79590.00	1729	46.03		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

三、居住地

由表 4-8、表 4-9 顯示，不同居住地在國小學童運動參與態度總層面，其 F 值（2.16）未達顯著水準，顯示不同居住地在國小學童運動參與態度總層面，未具有顯著差異。

在三個分層面上，不同居住地在國小學童運動參與態度的「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同居住地在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面上均未具有顯著差異。

表 4-8 不同居住地在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	居住地	人數	平均數	標準差
運動情意	山線地區	580	15.98	3.12
	海線地區	552	16.41	3.01
	屯區	600	16.09	3.03
運動行為	山線地區	580	17.40	2.70
	海線地區	552	17.67	2.61
	屯區	600	17.48	2.59
運動認知	山線地區	580	17.96	2.54
	海線地區	552	18.11	2.41
	屯區	600	18.21	2.30
運動參與態度	山線地區	580	51.34	7.04
	海線地區	552	52.18	6.82
總層面	屯區	600	51.78	6.53

表 4-9 不同居住地在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	55.66	2	27.83	2.98	
	組內	16128.18	1729	9.33		
運動行為	組間	21.49	2	10.74	1.55	
	組內	11983.26	1729	6.93		
運動認知	組間	17.29	2	8.64	1.48	
	組內	10105.93	1729	5.84		
運動參與態度總層面	組間	199.71	2	99.86	2.16	
	組內	79933.41	1729	46.23		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

四、父母教養方式

由表 4-10、表 4-11 顯示，不同父母教養方式在國小學童

運動參與態度總層面，其 F 值（0.48）未達顯著水準，顯示不同父母教養方式在國小學童運動參與態度總層面，未具有顯著差異。

在三個分層面上，不同父母教養方式在國小學童運動參與態度的「運動情意」、「運動認知」二個層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同父母教養方式在「運動情意」、「運動認知」二個層面層面上均未具有顯著差異。在不同父母教養方式在國小學童運動參與態度的「運動行為」層面其 F 值達顯著水準，顯示不同父母教養方式在國小學童運動參與態度的「運動行為」層面具有顯著差異，在平均數比較上，權威、民主大於放任。

表 4-10 不同父母教養方式在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	父母教養方式	人數	平均數	標準差
運動情意	權威式	335	16.29	3.27
	民主式	1317	16.11	2.97
	放任式	80	16.31	3.47
運動行為	權威式	335	17.57	2.71
	民主式	1317	17.54	2.53
	放任式	80	16.80	3.69
運動認知	權威式	335	18.07	2.63
	民主式	1317	18.11	2.31
	放任式	80	17.99	3.16
運動參與態度總層面	權威式	335	51.93	7.35
	民主式	1317	51.76	6.53
	放任式	80	51.10	8.65

表 4-11 不同父母教養方式在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	11.07	2	5.53	0.59	
	組內	16172.77	1729	9.35		
運動行為	組間	42.77	2	21.38	3.09*	1,2 > 3
	組內	11961.98	1729	6.92		
運動認知	組間	1.35	2	0.67	0.12	
	組內	10121.87	1729	5.85		
運動參與態度總層面	組間	44.37	2	22.18	0.48	
	組內	80088.75	1729	46.32		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

五、父母態度

由表 4-12、表 4-13 顯示，不同父母態度在國小學童運動參與態度總層面，其 F 值（36.49）達顯著水準，顯示不同態度在國小學童運動參與態度總層面，具有顯著差異，在平均數比較上，鼓勵大於沒意見、反對。

在三個分層面上，不同父母態度在國小學童運動參與態度的「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同父母態度在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面層面上均具有顯著差異。在平均數比較上，在「運動情意」、「運動認知」二層面的鼓勵大於反對。

表 4-12 不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	父母態度	人數	平均數	標準差
運動情意	鼓勵	1105	16.52	2.87
	沒意見	598	15.55	3.23
	反對	29	14.76	4.07
運動行為	鼓勵	1105	17.87	2.40
	沒意見	598	16.89	2.87
	反對	29	16.93	3.53
運動認知	鼓勵	1105	18.39	2.16
	沒意見	598	17.60	2.65
	反對	29	16.79	4.14
運動參與態度總層面	鼓勵	1105	52.78	6.11
	沒意見	598	50.03	7.39
	反對	29	48.48	10.57

表 4-13 不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	424.51	2	212.25	23.29***	1 > 3
	組內	15759.33	1729	9.11		
運動行為	組間	382.44	2	191.22	28.45***	
	組內	11622.31	1729	6.72		
運動認知	組間	295.03	2	147.51	25.95***	1 > 3
	組內	9828.19	1729	5.68		
運動參與態度總層面	組間	3245.36	2	1622.68	36.49***	1 > 2, 3
	組內	76887.76	1729	44.47		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

六、父母運動習慣

由表 4-14 顯示，不同父母運動習慣在國小學童運動參與態度層面，其 t 值（6.58）達顯著水準，顯示不同父母運動習慣在國小學童運動參與態度層面具有顯著差異，在平均數比較上，父母有運動習慣大於沒有運動習慣。

在三個分層面上「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」其 t 值均達顯著水準，顯示不同父母有無運動習慣的國小學童運動參與態度在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」等三個層面有顯著差異，在平均數比較上「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面，父母有運動習慣大於沒有運動習慣。

表 4-14 不同父母運動習慣在國小學童運動參與態度各層之差異比較

運動參與態度層面	父母運動習慣	人數	平均數	標準差	t 值
運動情意	有	1093	16.54	2.87	6.91***
	沒有	639	15.50	3.25	
運動行為	有	1093	17.76	2.48	5.21***
	沒有	639	17.08	2.84	
運動認知	有	1093	18.27	2.29	4.05***
	沒有	639	17.79	2.60	
運動參與態度總層面	有	1093	52.57	6.36	6.58***
	沒有	639	50.37	7.30	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

七、學童運動頻率

每週運動 30 分中以上的次數，每週 1、2 次為「無規律運動」；每週 3、4、5 次以上為「有規律運動」；每週幾乎沒

有運動為「不運動」。

由表 4-15、表 4-16 顯示，不同學童運動頻率在國小學童運動參與態度總層面，其 F 值（73.01）達顯著水準，顯示不同學童運動頻率在國小學童運動參與態度總層面，具有顯著差異，在平均數比較上，有規律運動大於無規律運動；無規律運動大於不運動。

在三個分層面上，不同父學童運動頻率在國小學童運動參與態度的「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同學童運動頻率在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面層面上均具有顯著差異。在平均數比較上，在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」層面的有規律運動大於無規律運動；無規律運動大於不運動。

表 4-15 不同運動頻率在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	運動習慣	人數	平均數	標準差
運動情意	無規律運動	497	15.39	3.05
	有規律運動	1129	16.75	2.76
	不運動	106	13.39	3.76
運動行為	無規律運動	497	17.01	2.73
	有規律運動	1129	17.86	2.40
	不運動	106	16.16	3.54
運動認知	無規律運動	497	17.75	2.64
	有規律運動	1129	18.38	2.14
	不運動	106	16.68	3.29
運動參與態度總層面	無規律運動	497	50.15	7.04
	有規律運動	1129	52.99	6.01
	不運動	106	46.23	9.04

表 4-16 不同運動頻率在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	1505.59	2	752.79	88.67***	2 > 1 > 3
	組內	14678.25	1729	8.49		
運動行為	組間	457.34	2	228.67	34.24***	2 > 1 > 3
	組內	11547.41	1729	6.68		
運動認知	組間	360.30	2	180.15	31.90***	2 > 1 > 3
	組內	9762.92	1729	5.65		
運動參與態度總層面	組間	6240.45	2	3120.22	73.01***	2 > 1 > 3
	組內	73892.67	1729	42.74		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

八、參加運動社團或運動代表隊

由表 4-17 顯示，不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與態度層面，其 t 值（5.96）達顯著水準，顯示不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與態度層面具有顯著差異，在平均數比較上，曾經參加大於沒有參加。

在三個分層面上「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」其 t 值均達顯著水準，顯示不同參加運動社團或運動代表隊的國小學童運動參與態度在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」等三個層面有顯著差異，在平均數比較上「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三個層面，曾經參加大於沒有參加。

表 4-17 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	運動社團或運動代表隊	人數	平均數	標準差	t 值
運動情意	曾經參加	943	16.56	2.94	6.08***
	沒有參加	789	15.67	3.13	
運動行為	曾經參加	943	17.64	2.56	2.28*
	沒有參加	789	17.35	2.71	
運動認知	曾經參加	943	18.44	2.10	6.60***
	沒有參加	789	17.68	2.70	
運動參與態度總層面	曾經參加	943	52.64	6.23	5.96***
	沒有參加	789	50.70	7.30	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

九、學生身分

由表 4-18、表 4-19 顯示，不同學生身分在國小學童運動參與態度總層面，其 F 值（2.03）未達顯著水準，顯示不同學生身分在國小學童運動參與態度總層面，未具有顯著差異。

在三個分層面上，不同學生身分在國小學童運動參與態度的「運動情意」層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同學生身分在「運動情意」層面上未具有顯著差異。在不同學生身分在國小學童運動參與態度的「運動行為」、「運動認知」二個層面其 F 值達顯著水準，在平均數比較上「運動行為」的一般學生大於原住民；在「運動認知」上父母之一為外國人大於原住民，顯示不同學生身分在國小學童運動參與態度的「運動行為」、「運動認知」的原住民最低。

表 4-18 不同學生身分在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	學生身分	人數	平均數	標準差
運動情意	原住民	68	16.35	3.53
	一般學生	1637	16.14	3.04
	父母之一為外國人	27	16.37	2.96
運動行為	原住民	68	16.46	3.69
	一般學生	1637	17.56	2.57
	父母之一為外國人	27	17.37	2.84
運動認知	原住民	68	17.32	3.76
	一般學生	1637	18.12	2.35
	父母之一為外國人	27	18.26	2.01
運動參與態度總層面	原住民	68	50.13	9.95
	一般學生	1637	51.82	6.64
	父母之一為外國人	27	52.00	6.67

表 4-19 不同學生身分在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	4.18	2	2.09	0.22	
	組內	16179.66	1729	9.36		
運動行為	組間	79.90	2	39.95	5.79**	2 > 1
	組內	11924.84	1729	6.90		
運動認知	組間	42.34	2	21.17	3.63*	3 > 1
	組內	10080.88	1729	5.83		
運動參與態度總層面	組間	188.04	2	94.02	2.03	
	組內	79945.08	1729	46.24		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

十、家庭組成

由表 4-20、表 4-21 顯示，不同家庭組成在國小學童運動參與態度總層面，其 F 值（4.95）達顯著水準，顯示不同家庭組成在國小學童運動參與態度總層面，具有顯著差異，在平均數比較上，單親家庭、雙親家庭大於依親家庭。

在三個分層面上，不同家庭組成在國小學童運動參與態度的「運動情意」、「運動認知」二層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同家庭組成在「運動情意」、「運動認知」層面上未具有顯著差異。在不同家庭組成在國小學童運動參與態度的「運動行為」層面其 F 值達顯著水準，顯示不同家庭組成在國小學童運動參與態度的「運動行為」層面具有顯著差異，在平均數比較上，「運動行為」層面的單親家庭、雙親家庭大於依親家庭。

表 4-20 不同家庭組成在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	家庭組成	人數	平均數	標準差
運動情意	單親家庭	203	16.26	2.99
	依親家庭	51	15.20	2.88
	雙親家庭	1478	16.17	3.07
運動行為	單親家庭	203	17.83	2.53
	依親家庭	51	16.35	2.66
	雙親家庭	1478	17.51	2.64
運動認知	單親家庭	203	18.09	2.50
	依親家庭	51	17.35	3.16
	雙親家庭	1478	18.12	2.38
運動參與態度總層面	單親家庭	203	52.19	6.86
	依親家庭	51	48.90	7.18
	雙親家庭	1478	51.80	6.77

表 4-21 不同家庭組成在國小學童運動參與態度各層面之變異
數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	49.63	2	24.82	2.66	
	組內	16134.21	1729	9.33		
運動行為	組間	89.39	2	44.70	6.49**	1,3 > 2
	組內	11915.36	1729	6.89		
運動認知	組間	28.84	2	14.42	2.47	
	組內	10094.38	1729	5.84		
運動參與態度總層面	組間	455.81	2	227.90	4.95**	1,3 > 2
	組內	79677.31	1729	46.08		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

十一、身體質量指數

由表 4-22、表 4-23 顯示，不同身體質量指數在國小學童運動參與態度總層面，其 F 值（0.60）未達顯著水準，顯示不同身體質量指數在國小學童運動參與態度總層面，未具有顯著差異。

在三個分層面上，不同身體質量指數在國小學童運動參與態度的「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同身體質量指數在「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」三層面上未具有顯著差異。

表 4-22 不同身體質量指數在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與態度層面	身體質量指數 (BMI)	人數	平均數	標準差
運動情意	體重過輕	297	16.19	3.11
	體重正常	992	16.14	3.05
	體重過重	227	16.20	3.06
	肥胖一族	216	16.11	3.06
運動行為	體重過輕	297	17.82	2.47
	體重正常	992	17.43	2.68
	體重過重	227	17.63	2.51
	肥胖一族	216	17.37	2.73
運動認知	體重過輕	297	18.16	2.59
	體重正常	992	18.04	2.47
	體重過重	227	18.13	2.22
	肥胖一族	216	18.21	2.10
運動參與態度總層面	體重過輕	297	52.17	6.92
	體重正常	992	51.61	6.91
	體重過重	227	51.96	6.39
	肥胖一族	216	51.69	6.59

表 4-23 不同身體質量指數在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與態度層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動情意	組間	1.41	3	0.47	0.05	
	組內	16182.43	1728	9.36		
運動行為	組間	43.06	3	14.35	2.07	
	組內	11961.68	1728	6.92		
運動認知	組間	7.27	3	2.42	0.41	
	組內	10115.95	1728	5.85		
運動參與態度總層面	組間	82.71	3	27.57	0.60	
	組內	80050.41	1728	46.33		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

第四節 不同背景變項的國小學童在身體健康狀況之差異分析

一、性別

由表 4-24 顯示，不同性別在國小學童身體健康狀況層面，其 t 值（-2.37）達顯著水準，顯示不同性別在國小學童身體健康狀況層面具有顯著差異，在平均數比較上，女性平均數高於男性。

在三個分層面上「社會狀態」層面其 t 值未達顯著水準，顯示不同性別的國小學童身體健康狀況在「社會狀態」層面沒有顯著差異。在「心理狀態」、「生理狀態」層面其 t 值均達顯著水準，顯示不同性別的國小學童身體健康狀況在「心理狀態」、「生理狀態」兩個層面有顯著差異，在平均數比較上女性平均數高於男性。

表 4-24 不同性別在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
心理狀態	男	868	11.66	4.50	-3.66***
	女	864	12.48	4.79	
社會狀態	男	868	6.59	3.09	1.08
	女	864	6.44	2.98	
生理狀態	男	868	5.87	3.04	-2.39*
	女	864	6.22	3.16	
身體健康狀況總層面	男	868	24.12	8.71	-2.37*
	女	864	25.14	9.14	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

二、年級

由表 4-25、表 4-26 顯示，不同年級在國小學童身體健康狀況總層面，其 F 值（3.32）達顯著水準，顯示不同年級在國小學童身體健康狀況總層面，具有顯著差異，在平均比較上六、五年級大於四年級。

在三個分層面上，不同年級在國小學童身體健康狀況的「社會狀態」、「生理狀態」二個層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同年級在「社會狀態」、「生理狀態」二個層面上未具有顯著差異。不同年級在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」層面其 F 值達顯著水準，顯示不同年級在國小學童身體健康狀況在「心理狀態」層面具有顯著差異，在平均比較上，六、五年級大於四年級。

表 4-25 不同年級在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	年級	人數	平均數	標準差
心理狀態	四年級	581	11.50	4.67
	五年級	579	12.27	4.80
	六年級	572	12.44	4.47
社會狀態	四年級	581	6.36	3.02
	五年級	579	6.58	3.11
	六年級	572	6.61	2.96
生理狀態	四年級	581	5.99	3.17
	五年級	579	6.11	3.21
	六年級	572	6.03	2.92
身體健康狀況總層面	四年級	581	23.85	9.09
	五年級	579	24.96	9.24
	六年級	572	25.08	8.42

表 4-26 不同年級在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	291.30	2	145.65	6.74**	3,2 > 1
	組內	37376.66	1729	21.62		
社會狀態	組間	22.10	2	11.05	1.20	
	組內	15912.45	1729	9.20		
生理狀態	組間	3.89	2	1.94	0.20	
	組內	16658.95	1729	9.64		
身體健康狀況總層面	組間	529.08	2	264.54	3.32 *	3,2 > 1
	組內	137807.97	1729	79.70		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

三、居住地

由表 4-27、表 4-28 顯示，不同居住地在國小學童身體健康狀況總層面，其 F 值（2.01）未達顯著水準，顯示不同居住地在國小學童身體健康狀況總層面，不具有顯著差異。在三個分層面上，不同居住地在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」、「社會狀態」二個層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同居住地在「心理狀態」、「社會狀態」二個層面上均未具有顯著差異。不同居住地在國小學童身體健康狀況的「生理狀態」層面上，海線地區大於屯區。

表 4-27 不同居住地在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	居住地	人數	平均數	標準差
心理狀態	山線地區	580	12.06	4.55
	海線地區	552	12.37	4.75
	屯區	600	11.80	4.69
社會狀態	山線地區	580	6.45	3.12
	海線地區	552	6.54	2.94
	屯區	600	6.56	3.04
生理狀態	山線地區	580	5.96	3.10
	海線地區	552	6.33	3.13
	屯區	600	5.86	3.07
身體健康狀況	山線地區	580	24.48	8.87
	海線地區	552	25.24	9.12
總層面	屯區	600	24.21	8.81

表 4-28 不同居住地在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	94.93	2	47.46	2.18	
	組內	37573.03	1729	21.73		
社會狀態	組間	3.53	2	1.76	0.19	
	組內	15931.02	1729	9.21		
生理狀態	組間	68.86	2	34.43	3.59*	2 > 3
	組內	16593.98	1729	9.60		
身體健康狀況總層面	組間	320.84	2	160.42	2.01	
	組內	138016.21	1729	79.82		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

四、父母教養方式

由表 4-29、表 4-30 顯示，不同父母教養方式在國小學

童運身體健康狀況總層面，其 F 值（11.02）達顯著水準，顯示不同父母教養方式在國小學童身體健康狀況總層面，具有顯著差異，在平均數上，權威式大於民主。

在三個分層面上，不同父母教養方式在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同父母教養方式在「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面上均具有顯著差異。不同父母教養方式在國小學童身體健康狀況的「社會狀態」層面，在平均數比較上，權威大於民主；不同父母教養方式在國小學童身體健康狀況的「生理狀態」層面，在平均數比較上，放任大於民主。

表 4-29 不同父母教養方式在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	父母教養方式	人數	平均數	標準差
心理狀態	權威式	335	12.87	5.00
	民主式	1317	11.88	4.56
	放任式	80	11.83	4.65
社會狀態	權威式	335	7.18	3.23
	民主式	1317	6.34	2.96
	放任式	80	6.69	3.05
生理狀態	權威式	335	6.55	3.35
	民主式	1317	5.87	2.96
	放任式	80	6.83	3.88
身體健康狀況總層面	權威式	335	26.60	9.54
	民主式	1317	24.08	8.69
	放任式	80	25.34	9.23

表 4-30 不同父母教養方式在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	270.36	2	135.18	6.25**	
	組內	37397.60	1729	21.63		
社會狀態	組間	190.11	2	95.06	10.44***	1 > 2
	組內	15744.44	1729	9.11		
生理狀態	組間	177.24	2	88.62	9.29***	3 > 2
	組內	16485.60	1729	9.53		
身體健康狀況總層面	組間	1740.66	2	870.33	11.02***	1 > 2
	組內	136596.39	1729	79.00		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

五、父母態度

由表 4-31、表 4-32 顯示，不同父母態度在國小學童身體健康狀況總層面，其 F 值（16.33）達顯著水準，顯示不同態度在國小學童身體健康狀況總層面，具有顯著差異，在平均數比較上，反對大於鼓勵。

在三個分層面上，不同父母態度在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同父母態度在「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面上均具有顯著差異。在平均數比較上，在「心理狀態」、「社會狀態」二層面的反對大於鼓勵。

表 4-31 不同父母態度在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	父母態度	人數	平均數	標準差
心理狀態	鼓勵	1105	11.60	4.61
	沒意見	598	12.85	4.63
	反對	29	13.93	5.11
社會狀態	鼓勵	1105	6.26	2.98
	沒意見	598	6.95	3.07
	反對	29	7.28	3.45
生理狀態	鼓勵	1105	5.88	3.01
	沒意見	598	6.28	3.24
	反對	29	7.28	3.27
身體健康狀況總層面	鼓勵	1105	23.74	8.73
	沒意見	598	26.08	9.07
	反對	29	28.48	9.56

表 4-32 不同父母態度在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	706.66	20	353.33	16.53***	3 > 1
	組內	36961.30	1729	21.38		
社會狀態	組間	205.00	2	102.50	11.27***	3 > 1
	組內	15729.55	1729	9.10		
生理狀態	組間	105.98	2	52.99	5.53**	
	組內	16556.86	1729	9.58		
身體健康狀況總層面	組間	2564.73	2	1282.36	16.33***	3 > 1
	組內	135772.33	1729	78.53		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

六、父母運動習慣

由表 4-33 顯示，不同父母運動習慣在國小學童身體健康狀況層面，其 t 值（-3.60）達顯著水準，顯示不同父母運動習慣在國小學童身體健康狀況層面具有顯著差異，在平均數比較上，父母沒有運動習慣大於有運動習慣。

在三個分層面上「生理狀態」其 t 值未達顯著水準，顯示不同父母有無運動習慣的國小學童身體健康狀況在「生理狀態」沒有顯著差異。「心理狀態」、「社會狀態」其 t 值均達顯著水準，顯示不同父母有無運動習慣的國小學童身體健康狀況在「心理狀態」、「社會狀態」二個層面有顯著差異，在平均數比較上，父母沒有運動習慣大於有運動習慣。

表 4-33 不同父母運動習慣在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	父母運動習慣	人數	平均數	標準差	t 值
心理狀態	有	1093	11.78	4.60	-3.37**
	沒有	639	12.56	4.73	
社會狀態	有	1093	6.32	3.02	-3.59***
	沒有	639	6.86	3.02	
生理狀態	有	1093	5.94	3.06	-1.79
	沒有	639	6.22	3.17	
身體健康狀況總層面	有	1093	24.04	8.86	-3.60***
	沒有	639	25.64	8.98	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

七、學童運動頻率

每週運動 30 分中以上的頻率，每週 1、2 次為「無規律運動」；每週 3、4、5 次以上為「有規律運動」；每週幾乎沒

有運動為「不運動」。

由表 4-34、表 4-35 顯示，不同學童運動頻率在國小學童身體健康狀況總層面，其 F 值（7.44）達顯著水準，顯示不同學童運動頻率在國小學童身體健康狀況總層面，具有顯著差異，在平均數比較上，不運動大於有規律運動。

在三個分層面上，不同父學童運動頻率在國小學童身體健康狀況的「社會狀態」其 F 值未達顯著水準，顯示不同學童運動習慣在「社會狀態」層面上未具有顯著差異。不同父學童運動頻率在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」、「生理狀態」其 F 值均達顯著水準，顯示不同學童運動頻率在「心理狀態」、「生理狀態」二層面上具有顯著差異。在平均數比較上，在「心理狀態」、「生理狀態」二層面的不運動大於有規律運動。

表 4-34 不同運動頻率在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	運動習慣	人數	平均數	標準差
心理狀態	無規律運動	497	12.47	4.59
	有規律運動	1129	11.76	4.65
	不運動	106	13.49	4.84
社會狀態	無規律運動	497	6.65	2.91
	有規律運動	1129	6.42	3.08
	不運動	106	6.93	3.10
生理狀態	無規律運動	497	6.17	3.03
	有規律運動	1129	5.93	3.07
	不運動	106	6.67	3.66
身體健康狀況總層面	無規律運動	497	25.30	8.64
	有規律運動	1129	24.10	8.96
	不運動	106	27.09	9.57

表 4-35 不同運動頻率在國小學童身體健康狀況度各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	407.01	2	203.50	9.44***	3 > 2
	組內	37260.95	1729	21.55		
社會狀態	組間	37.79	2	18.90	2.06	
	組內	15896.75	1729	9.19		
生理狀態	組間	65.38	2	32.69	3.41*	3 > 2
	組內	16597.46	1729	9.60		
身體健康狀況總層面	組間	1179.99	2	589.99	7.44**	3 > 2
	組內	137157.07	1729	79.33		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

八、參加運動社團或運動代表隊

由表 4-36 顯示，不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童身體健康狀況層面，其 t 值（0.47）未達顯著水準，顯示不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童身體健康狀況層面無顯著差異。

在三個分層面上「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」其 t 值均未達顯著水準，顯示不同參加運動社團或運動代表隊的國小學童身體健康狀況在「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」等三個層面無顯著差異。

表 4-36 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	運動社團或運動代表隊	人數	平均數	標準差	t 值
心理狀態	曾經參加	943	12.01	4.61	-0.53
	沒有參加	789	12.13	4.73	
社會狀態	曾經參加	943	6.63	3.14	1.71
	沒有參加	789	6.38	2.90	
生理狀態	曾經參加	943	6.08	3.18	0.48
	沒有參加	789	6.00	3.01	
身體健康狀況總層面	曾經參加	943	24.72	9.06	0.47
	沒有參加	789	24.52	8.80	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

九、學生身分

由表 4-37、表 4-38 顯示，不同學生身分在國小學童身體健康狀況總層面，其 F 值（2.03）未達顯著水準，顯示不同學生身分在國小學童身體健康狀況總層面，無顯著差異。

在三個分層面上，不同學生身分在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同學生身分在「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面上無顯著差異。

表 4-37 不同學生身分在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	學生身分	人數	平均數	標準差
心理狀態	原住民	68	12.41	4.59
	一般學生	1637	12.04	4.66
	父母之一為外國人	27	12.74	5.07
社會狀態	原住民	68	7.24	3.06
	一般學生	1637	6.48	3.03
	父母之一為外國人	27	6.89	3.12
生理狀態	原住民	68	6.90	3.38
	一般學生	1637	6.00	3.09
	父母之一為外國人	27	6.44	2.67
身體健康狀況總層面	原住民	68	26.54	8.77
	一般學生	1637	24.52	8.95
	父母之一為外國人	27	26.07	8.50

表 4-38 不同學生身分在國小學童運身體健康狀況各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	21.30	2	10.65	0.49	
	組內	37646.66	1729	21.77		
社會狀態	組間	41.04	2	20.52	2.23	
	組內	15893.51	1729	9.19		
生理狀態	組間	56.89	2	28.45	2.96	
	組內	16605.95	1729	9.60		
身體健康狀況總層面	組間	323.99	2	162.00	2.03	
	組內	138013.06	1729	79.82		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

十、家庭組成

由表 4-39、表 4-40 顯示，不同家庭組成在國小學童身體健康狀況總層面，其 F 值（2.29）未達顯著水準，顯示不同家庭組成在國小學童身體健康狀況總層面無顯著差異。

在三個分層面上，不同家庭組成在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同家庭組成在「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面上未具有顯著差異。

表 4-39 不同家庭組成在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	家庭組成	人數	平均數	標準差
心理狀態	單親家庭	203	12.36	4.75
	依親家庭	51	13.18	5.20
	雙親家庭	1478	11.99	4.63
社會狀態	單親家庭	203	6.77	3.15
	依親家庭	51	7.02	3.56
	雙親家庭	1478	6.46	3.00
生理狀態	單親家庭	203	6.21	3.08
	依親家庭	51	6.51	2.96
	雙親家庭	1478	6.00	3.11
身體健康狀況總層面	單親家庭	203	25.34	8.94
	依親家庭	51	26.71	10.13
	雙親家庭	1478	24.46	8.89

表 4-40 不同家庭組成在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	88.95	2	44.48	2.05	
	組內	37579.01	1729	21.73		
社會狀態	組間	29.85	2	14.92	1.62	
	組內	15904.70	1729	9.20		
生理狀態	組間	19.22	2	9.61	1.00	
	組內	16643.62	1729	9.63		
身體健康狀況總層面	組間	366.11	2	183.05	2.29	
	組內	137970.95	1729	79.80		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

十一、身體質量指數

由表 4-41、表 4-42 顯示，不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況總層面，其 F 值（2.47）未達顯著水準，顯示不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況總層面，未具有顯著差異。

在三個分層面上，不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況的「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同身體質量指數在「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」三個層面上未具有顯著差異。

表 4-41 不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況各層面之差異比較

身體健康狀況層面	身體質量指數 (BMI)	人數	平均數	標準差
心理狀態	體重過輕	297	12.11	4.69
	體重正常	992	12.09	4.60
	體重過重	227	11.45	4.83
	肥胖一族	216	12.53	4.70
社會狀態	體重過輕	297	6.44	3.13
	體重正常	992	6.59	3.04
	體重過重	227	6.10	2.90
	肥胖一族	216	6.69	3.01
生理狀態	體重過輕	297	6.05	3.13
	體重正常	992	6.10	3.07
	體重過重	227	5.68	2.95
	肥胖一族	216	6.17	3.35
身體健康狀況總層面	體重過輕	297	24.60	9.04
	體重正常	992	24.79	8.87
	體重過重	227	23.24	8.77
	肥胖一族	216	25.39	9.20

表 4-42 不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況各層面之變異數摘要表

身體健康狀況層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
心理狀態	組間	133.50	3	44.50	2.05	
	組內	37534.46	1728	21.72		
社會狀態	組間	53.43	3	17.81	1.94	
	組內	15881.12	1728	9.19		
生理狀態	組間	35.63	3	11.88	1.23	
	組內	16627.21	1728	9.62		
身體健康狀況總層面	組間	589.97	3	196.66	2.47	
	組內	137747.09	1728	79.71		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

第五節 不同背景變項的國小學童在運動參與 阻礙之差異分析

一、性別

由表 4-43 顯示，不同性別在國小學童運動參與阻礙層面，其 t 值（-3.31）達顯著水準，顯示不同性別在國小學童運動參與阻礙層面具有顯著差異，在平均數比較上，女性平均數高於男性。

在四個分層面上「個人因素」其 t 值未達顯著水準，顯示不同性別的國小學童運動參與阻礙在「個人因素」層面無顯著差異；在「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」其 t 值均達顯著水準，顯示不同性別的國小學童運動參與阻礙在「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」等三個層面有顯著差異，在平均數比較上「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」等三個層面女性平均數高於男性。

表 4-43 不同性別在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
場地因素	男	868	17.25	5.34	-3.07**
	女	864	18.03	5.29	
人際因素	男	868	11.73	4.19	-2.44*
	女	864	12.22	4.14	
個人因素	男	868	11.64	3.97	-1.74
	女	864	11.96	3.87	
家庭因素	男	868	8.24	3.52	-2.99**
	女	864	8.73	3.44	
運動參與阻礙總層面	男	868	48.85	13.23	-3.31**
	女	864	50.95	13.12	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

二、年級

由表 4-44、表 4-45 顯示，不同年級在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（0.92）未達顯著水準，顯示不同年級在國小學童運動參與阻礙總層面，無顯著差異。

在四個分層面上，不同年級在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同年級在「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面上未具有顯著差異。

表 4-44 不同年級在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	年級	人數	平均數	標準差
場地因素	四年級	581	17.31	5.71
	五年級	579	17.84	5.16
	六年級	572	17.77	5.07
人際因素	四年級	581	11.77	4.28
	五年級	579	11.97	4.23
	六年級	572	12.18	3.97
個人因素	四年級	581	11.78	4.07
	五年級	579	11.86	3.88
	六年級	572	11.76	3.82
家庭因素	四年級	581	8.44	3.46
	五年級	579	8.41	3.58
	六年級	572	8.60	3.42
運動參與阻礙總層面	四年級	581	49.30	13.92
	五年級	579	50.09	13.24
	六年級	572	50.31	12.43

表 4-45 不同年級在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	96.72	2	48.36	1.71	
	組內	49008.47	1729	28.34		
人際因素	組間	48.67	2	24.33	1.40	
	組內	30008.11	1729	17.36		
個人因素	組間	3.59	2	1.80	0.12	
	組內	26629.29	1729	15.40		
家庭因素	組間	11.51	2	5.76	0.47	
	組內	21009.10	1729	12.15		
運動參與阻礙總層面	組間	322.75	2	161.37	0.92	
	組內	301919.37	1729	174.62		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

三、居住地

由表 4-46、表 4-47 顯示，不同居住地在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（3.14）達顯著水準，顯示不同居住地在國小學童運動參與阻礙總層面具有顯著差異。

在四個分層面上，不同居住地在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」三個層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同居住地在「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」三個層面上均未具有顯著差異；在「家庭因素」層面上其 F 值達顯著水準，顯示不同居住地在「家庭因素」層面具有顯著差異，在平均數比較上，海線地區大於山線地區。

表 4-46 不同居住地在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	居住地	人數	平均數	標準差
場地因素	山線地區	580	17.56	5.54
	海線地區	552	17.86	5.18
	屯區	600	17.51	5.25
人際因素	山線地區	580	11.72	4.18
	海線地區	552	12.25	4.23
	屯區	600	11.97	4.09
個人因素	山線地區	580	11.62	3.90
	海線地區	552	12.08	3.93
	屯區	600	11.72	3.93
家庭因素	山線地區	580	8.23	3.48
	海線地區	552	8.83	3.44
	屯區	600	8.41	3.50
運動參與阻礙總層面	山線地區	580	49.13	13.39
	海線地區	552	51.02	13.12
	屯區	600	49.61	13.08

表 4-47 不同居住地在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	40.95	2	20.47	0.72	
	組內	49064.24	1729	28.38		
人際因素	組間	80.32	2	40.16	2.32	
	組內	29976.46	1729	17.34		
個人因素	組間	65.48	2	32.74	2.13	
	組內	26567.40	1729	15.37		
家庭因素	組間	108.12	2	54.06	4.47*	2 > 1
	組內	20912.49	1729	12.10		
運動參與阻礙總層面	組間	1093.90	2	546.95	3.14*	2 > 1
	組內	301148.21	1729	174.17		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

四、父母教養方式

由表 4-48、表 4-49 顯示，不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（0.30）未達顯著水準，顯示不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙總層面無顯著差異。

在四個分層面上，不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同父母教養方式在「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面上均未具有顯著差異。

表 4-48 不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	父母教養方式	人數	平均數	標準差
場地因素	權威式	335	17.55	5.35
	民主式	1317	17.65	5.28
	放任式	80	17.89	6.03
人際因素	權威式	335	12.10	4.35
	民主式	1317	11.90	4.07
	放任式	80	12.70	4.84
個人因素	權威式	335	11.98	4.07
	民主式	1317	11.77	3.89
	放任式	80	11.50	3.90
家庭因素	權威式	335	8.47	3.78
	民主式	1317	8.47	3.37
	放任式	80	8.80	4.09
運動參與阻礙總層面	權威式	335	50.09	13.80
	民主式	1317	49.79	12.99
	放任式	80	50.89	14.39

表 4-49 不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	7.94	2	3.97	0.14	
	組內	49097.25	1729	28.40		
人際因素	組間	54.67	2	27.33	1.58	
	組內	30002.11	1729	17.35		
個人因素	組間	18.91	2	9.45	0.61	
	組內	26613.97	1729	15.39		
家庭因素	組間	8.33	2	4.16	0.34	
	組內	21012.28	1729	12.15		
運動參與阻礙總層面	組間	105.48	2	52.74	0.30	
	組內	302136.64	1729	174.75		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

五、父母態度

由表 4-50、表 4-51 顯示，不同父母態度在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（11.65）達顯著水準，顯示不同父母態度在國小學童運動參與阻礙總層面，具有顯著差異，在平均數比較上，反對大於鼓勵。

在四個分層面上，不同父母態度在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同父母態度在「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面上均具有顯著差異。在平均數比較上，在「場地因素」層面的反對大於鼓勵、沒意見；在「人際因素」、「家庭因素」二層面的反對大於鼓勵。

表 4-50 不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	父母態度	人數	平均數	標準差
場地因素	鼓勵	1105	17.45	5.35
	沒意見	598	17.86	5.26
	反對	29	20.28	4.94
人際因素	鼓勵	1105	11.62	4.15
	沒意見	598	12.53	4.08
	反對	29	14.10	4.77
個人因素	鼓勵	1105	11.61	3.98
	沒意見	598	12.16	3.78
	反對	29	11.66	4.40
家庭因素	鼓勵	1105	8.15	3.39
	沒意見	598	9.04	3.51
	反對	29	9.83	4.86
運動參與阻礙總層面	鼓勵	1105	48.83	13.20
	沒意見	598	51.59	12.85
	反對	29	55.86	16.14

表 4-51 不同父母態度在國小學童運動參與態度各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	270.35	2	135.18	4.79**	3 > 1,2
	組內	48834.84	1729	28.24		
人際因素	組間	459.65	2	229.83	13.43***	3 > 1
	組內	29597.12	1729	17.12		
個人因素	組間	117.53	2	58.76	3.83*	
	組內	26515.35	1729	15.34		
家庭因素	組間	361.07	2	180.54	15.11***	3 > 1
	組內	20659.54	1729	11.95		
運動參與阻礙總層面	組間	4018.94	2	2009.47	11.65***	3 > 1
	組內	298223.18	1729	172.48		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

六、父母運動習慣

由表 4-52 顯示，不同父母運動習慣在國小學童運動參與阻礙層面，其 t 值（-2.22）達顯著水準，顯示不同父母運動習慣在國小學童運動參與阻礙層面具有顯著差異，在平均數比較上，父母沒有運動習慣大於有運動習慣。

在四個分層面上「場地因素」、「人際因素」其 t 值未達顯著水準，顯示不同父母有無運動習慣的國小學童運動參與阻礙在「場地因素」、「人際因素」二個層面未有顯著差異；在「個人因素」、「家庭因素」二個層面其 t 值達顯著水準，顯示不同父母有無運動習慣的國小學童運動參與阻礙在「個人因素」、「家庭因素」二個層面具有顯著差異，在平均數比較上，父母沒有運動習慣大於有運動習慣。

表 4-52 不同父母運動習慣在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	父母運動習慣	人數	平均數	標準差	t 值
場地因素	有	1093	17.66	5.31	0.18
	沒有	639	17.61	5.37	
人際因素	有	1093	11.83	4.17	-1.88
	沒有	639	12.22	4.15	
個人因素	有	1093	11.59	3.91	-2.91**
	沒有	639	12.16	3.91	
家庭因素	有	1093	8.28	3.42	-3.17**
	沒有	639	8.83	3.57	
運動參與阻礙總層面	有	1093	49.36	13.13	-2.22*
	沒有	639	50.82	13.32	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

七、學童運動頻率

每週運動 30 分中以上的頻率，每週 1、2 次為「無規律運動」；每週 3、4、5 次以上為「有規律運動」；每週幾乎沒有運動為「不運動」。

由表 4-53、表 4-54 顯示，不同學童運動頻率在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（16.46）達顯著水準，顯示不同學童運動頻率在國小學童運動參與阻礙總層面，具有顯著差異，在平均數比較上，不運動、無規律運動大於有規律運動。

在四個分層面上，不同學童運動頻率在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面其 F 值均達顯著水準，顯示不同學童運動頻率在「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面上均具有顯著差異。在平均數比較上，在「場地因素」、「人際因素」層面的不運動大於有規律運動；在「個人因素」層面的不運動大於無規律運動、有規律運動；在「家庭因素」層面的不運動、無規律運動大於有規律運動。

表 4-53 不同運動頻率在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	運動習慣	人數	平均數	標準差
場地因素	無規律運動	497	18.13	5.25
	有規律運動	1129	17.34	5.37
	不運動	106	18.56	4.93
人際因素	無規律運動	497	12.47	4.04
	有規律運動	1129	11.66	4.20
	不運動	106	12.98	4.08
個人因素	無規律運動	497	12.19	3.50
	有規律運動	1129	11.51	4.07
	不運動	106	13.08	3.85
家庭因素	無規律運動	497	9.04	3.41
	有規律運動	1129	8.13	3.45
	不運動	106	9.63	3.67
運動參與阻礙總層面	無規律運動	497	51.83	12.52
	有規律運動	1129	48.64	13.44
	不運動	106	54.25	11.95

表 4-54 不同運動頻率在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	310.52	2	155.26	5.50**	3 > 2
	組內	48794.67	1729	28.22		
人際因素	組間	341.60	2	170.80	9.94***	3 > 2
	組內	29715.18	1729	17.19		
個人因素	組間	343.11	2	171.56	11.28***	3 > 1,2
	組內	26289.77	1729	15.21		
家庭因素	組間	434.51	2	217.26	18.25***	3,1 > 2
	組內	20586.10	1729	11.91		
運動參與阻礙總層面	組間	5648.41	2	2824.21	16.46***	3,1 > 2
	組內	296593.70	1729	171.54		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

八、參加運動社團或運動代表隊

由表 4-55 顯示，不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與阻礙層面，其 t 值（-3.09）達顯著水準，顯示不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與阻礙層面具有顯著差異，在平均數比較上，沒有參加大於曾經參加。在四個分層面上「場地因素」其 t 值未達顯著水準，顯示不同參加運動社團或運動代表隊的國小學童運動參與阻礙在「場地因素」個層面無顯著差異。在「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」三層面其 t 值均達顯著水準，顯示不同參加運動社團或運動代表隊的國小學童運動參與阻礙在「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」三層面具有顯著差異。在平均數比較上，「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」三層面的沒有參加大於曾經參加。

表 4-55 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	運動社團或運動代表隊	人數	平均數	標準差	t 值
場地因素	曾經參加	943	17.45	5.36	-1.63
	沒有參加	789	17.87	5.28	
人際因素	曾經參加	943	11.77	4.17	-2.23*
	沒有參加	789	12.22	4.16	
個人因素	曾經參加	943	11.54	3.90	-3.00**
	沒有參加	789	12.11	3.93	
家庭因素	曾經參加	943	8.24	3.54	-3.17**
	沒有參加	789	8.77	3.40	
運動參與阻礙總層面	曾經參加	943	49.00	13.21	-3.09**
	沒有參加	789	50.97	13.15	

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

九、學生身分

由表 4-56、表 4-57 顯示，不同學生身分在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（1.59）未達顯著水準，顯示不同學生身分在國小學童運動參與阻礙總層面，未具有顯著差異。在四個分層面上，不同學生身分在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」三層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同學生身分在「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」三層面未具有顯著差異；在不同學生身分在國小學童運動參與阻礙的「個人因素」層面其 F 值達顯著水準，顯示不同學生身分在「個人因素」層面具有顯著差異。在比較平均數上，父母之一為外國人大於一般學生、原住民。

表 4-56 不同學生身分在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	學生身分	人數	平均數	標準差
場地因素	原住民	68	16.59	5.36
	一般學生	1637	17.67	5.33
	父母之一為外國人	27	18.19	4.71
人際因素	原住民	68	12.01	4.72
	一般學生	1637	11.97	4.14
	父母之一為外國人	27	12.00	4.41
個人因素	原住民	68	11.18	3.90
	一般學生	1637	11.79	3.92
	父母之一為外國人	27	13.70	3.67
家庭因素	原住民	68	8.47	3.61
	一般學生	1637	8.47	3.47
	父母之一為外國人	27	9.70	4.10
運動參與阻礙總層面	原住民	68	48.25	13.90
	一般學生	1637	49.91	13.18
	父母之一為外國人	27	53.59	13.36

表 4-57 不同學生身分在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	85.18	2	42.59	1.50	
	組內	49020.00	1729	28.35		
人際因素	組間	0.14	2	0.07	0.00	
	組內	30056.64	1729	17.38		
個人因素	組間	124.33	2	62.17	4.05*	3 > 2, 1
	組內	26508.55	1729	15.33		
家庭因素	組間	40.74	2	20.37	1.68	
	組內	20979.87	1729	12.13		
運動參與阻礙總層面	組間	553.33	2	276.67	1.59	
	組內	301688.78	1729	174.49		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

十、家庭組成

由表 4-58、表 4-59 顯示，不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（0.44）未達顯著水準，顯示不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙總層面，未具有顯著差異。

在四個分層面上，不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面其 F 值並未達顯著水準，顯示不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」四個層面無顯著差異。

表 4-58 不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	家庭組成	人數	平均數	標準差
場地因素	單親家庭	203	17.18	5.05
	依親家庭	51	17.06	5.97
	雙親家庭	1478	17.72	5.34
人際因素	單親家庭	203	11.81	4.10
	依親家庭	51	12.27	4.79
	雙親家庭	1478	11.99	4.15
個人因素	單親家庭	203	11.64	4.01
	依親家庭	51	12.18	3.53
	雙親家庭	1478	11.81	3.92
家庭因素	單親家庭	203	8.45	3.38
	依親家庭	51	8.71	3.60
	雙親家庭	1478	8.48	3.50
運動參與阻礙總層面	單親家庭	203	49.08	12.94
	依親家庭	51	50.22	13.43
	雙親家庭	1478	50.00	13.25

表 4-59 不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	69.84	2	34.92	1.23	
	組內	49035.34	1729	28.36		
人際因素	組間	10.06	2	5.03	0.29	
	組內	30046.72	1729	17.38		
個人因素	組間	12.52	2	6.26	0.41	
	組內	26620.36	1729	15.40		
家庭因素	組間	2.77	2	1.39	0.11	
	組內	21017.84	1729	12.16		
運動參與阻礙總層面	組間	154.91	2	77.46	0.44	
	組內	302087.20	1729	174.72		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

十一、身體質量指數

由表 4-60、表 4-61 顯示，不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙總層面，其 F 值（1.64）未達顯著水準，顯示不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙總層面，未具有顯著差異。

在四個分層面上，不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」三層面其 F 值均未達顯著水準，顯示不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙的「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」三層面無顯著差異；在「家庭因素」層面其 F 值達顯著水準，顯示不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙的「家庭因素」層面具有顯著差異，在平均數比較上，肥胖一族大於體重過輕。

表 4-60 不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙各層面之差異比較

運動參與阻礙層面	身體質量指數 (BMI)	人數	平均數	標準差
場地因素	體重過輕	297	17.77	5.38
	體重正常	992	17.56	5.21
	體重過重	227	17.58	5.48
	肥胖一族	216	17.90	5.62
人際因素	體重過輕	297	11.94	4.29
	體重正常	992	12.01	4.06
	體重過重	227	11.52	4.07
	肥胖一族	216	12.31	4.57
個人因素	體重過輕	297	11.69	3.98
	體重正常	992	11.80	3.92
	體重過重	227	11.48	3.84
	肥胖一族	216	12.28	3.91
家庭因素	體重過輕	297	8.16	3.44
	體重正常	992	8.58	3.49
	體重過重	227	8.09	3.36
	肥胖一族	216	8.90	3.59
運動參與阻礙總層面	體重過輕	297	49.56	13.37
	體重正常	992	49.95	13.10
	體重過重	227	48.68	12.89
	肥胖一族	216	51.39	13.77

表 4-61 不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙各層面之變異數摘要表

運動參與阻礙層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
場地因素	組間	26.57	3	8.86	0.31	
	組內	49078.62	1728	28.40		
人際因素	組間	72.81	3	24.27	1.40	
	組內	29983.97	1728	17.35		
個人因素	組間	76.65	3	25.55	1.66	
	組內	26556.23	1728	15.37		
家庭因素	組間	111.33	3	37.11	3.07*	4 > 1
	組內	20909.28	1728	12.10		
運動參與阻礙總層面	組間	857.95	3	285.98	1.64	
	組內	301384.16	1728	174.41		

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

第六節 國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之相關分析

一、運動參與態度與身體健康狀況之相關分析

由表 4-62 可知，運動參與態度總層面與身體健康狀況總層面的相關係數為 $-.20$ ($p < .001$)。而且運動參與態度三層面和身體健康狀況三層面的相關係數 r 值大部分達顯著負相關 ($p < .001$)。

在運動參與態度總層面，與身體健康狀況總層面相關最高為 ($-.20$)；在運動情意層面，與心理狀態相關最高為 ($-.17$)；在運動行為層面，與身體健康狀況總層面相關最高為 ($-.18$)；在運動認知層面，與身體健康狀況總層面相關最高為 ($-.17$)。

表 4-62 運動參與態度與身體健康狀況各層面之相關情形

	運動參與態度 總層面	運動 情意	運動 行為	運動 認知
身體健康狀況 總層面	$-.20^{***}$	$-.16^{***}$	$-.18^{***}$	$-.17^{***}$
心理狀態	$-.19^{***}$	$-.17^{***}$	$-.16^{***}$	$-.14^{***}$
社會狀態	$-.17^{***}$	$-.12^{***}$	$-.16^{***}$	$-.15^{***}$
生理狀態	$-.14^{***}$	$-.10^{***}$	$-.13^{***}$	$-.14^{***}$

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

二、運動參與態度與運動參與阻礙之相關分析

由表 4-63 可知，運動參與態度總層面與運動參與阻礙總層面的相關係數為 $-.22$ ($p < .001$)。而且運動參與態度三層面和運動參與阻礙四層面的相關係數 r 值大部分達顯著負相

關 ($p < .001$)。

在運動參與態度總層面，與家庭因素相關最高為 ($-.28$)；在運動情意層面，與家庭因素相關最高為 ($-.27$)；在運動行為層面，與家庭因素相關最高為 ($-.20$)，與場地因素無關；在運動認知層面，與家庭因素相關最高為 ($-.23$)。

表 4-63 運動參與態度與運動參與阻礙況各層面之相關情形

	運動參與態度 總層面	運動 情意	運動 行為	運動 認知
運動參與阻礙 總層面	-.22***	-.26***	-.11***	-.17***
場地因素	-.08**	-.15***	.01	-.06**
人際因素	-.21***	-.21***	-.14***	-.17***
個人因素	-.18***	-.21***	-.08**	-.12***
家庭因素	-.28***	-.27***	-.20***	-.23***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

三、身體健康狀況與運動參與阻礙之相關分析

由表 4-64 可知，運動參與阻礙總層面與身體健康狀況總層面的相關係數為 $.26$ ($p < .001$)。而且運動參與阻礙四層面和身體健康狀況三層面的相關係數 r 值大部分達顯著正相關 ($p < .001$)。

在運動參與阻礙總層面，與身體健康狀況總層面相關最高為 ($.26$)；在場地因素層面，與身體健康狀況總層面、心理狀態相關最高為 ($.13$)；在人際因素層面，與身體健康狀況總層面相關最高為 ($.25$)；在個人因素層面，與身體健康狀況總層面相關最高為 ($.20$)；在家庭因素層面，與身體健康狀況總層面相關最高為 ($.28$)。

表 4-64 運動參與阻礙與身體健康狀況各層面之相關情形

	運動參與阻礙總層面	場地因素	人際因素	個人因素	家庭因素
身體健康狀況總層面	.26***	.13***	.25***	.20***	.28***
心理狀態	.24***	.13***	.22***	.19***	.25***
社會狀態	.19***	.08**	.21***	.14***	.21***
生理狀態	.21***	.10***	.20***	.16***	.22***

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

第七節 國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之典型相關分析

一、運動參與態度與身體健康狀況之典型相關分析

為了解國小學童之運動參與態度三個變項（X 變項）與身體健康狀況三個變項（Y 變項）的整體相互關係及影響情形，乃進行這兩組變項內的典型相關分析。經分析後，其結果表 4-65 所示。

（一）有二對典型相關係數達 .05 達顯著水準

第一個典型相關係數 $r_1 = .21$ ($p < .001$)，第二個典型相關係數 $r_2 = .09$ ($p < .01$)。因此國小學童之運動參與態度的三個預測變項，主要是透過二個典型因素影響到身體健康狀況等三個層面的效標變項。亦即運動參與態度透過二個典型因素影響身體健康狀況（圖 4-1）。

（二）典型因素的解釋量

1. 預測變項的第一個典型因素（ r_1 ），可以解釋效標變項的第一個典型因素（ r_1 ）總變異量的 4% 亦即 $r_1^2 = .04$ 。而效標變項的第一典型因素（ r_1 ），又可以解釋效標變項總變異

量的 66.28%，預測變項與效標變項重疊部分為 15.33%，因而預測變項透過第一個典型因素（ F_1 與 F_1 ），可以解釋效標變項總變異的 15.33%。

2. 預測變項的第一個典型因素（ F_2 ），可以解釋效標變項的第二個典型因素（ F_2 ）總變異量的 1%亦即 $F_2^2=.01$ 。而效標變項的第一典型因素（ F_2 ），又可以解釋效標變項總變異量的 2.86%，預測變項與效標變項重疊部分為 0.11%，因而預測變項透過第一個典型因素（ F_1 與 F_1 ），可以解釋效標變項總變異的 0.11%。

（三）典型因素結構

1. 以第一個典型因素而言，三個預測變項中與第一典型因素（ F_1 ）之間的相關皆高，包括運動行為、運動認知、運動情意，其結構係數分別為 .89、.81、.78，顯示此三個預測變項經由第一個典型因素而對效標變項產生影響。在效標變項中，三個效標變項與第一個典型因素（ F_1 ）的相關皆高，其結構係數分別為 -.89、-.83、-.71。因而在第一個典型因素分析裡，主要是預測變項的運動行為（.89）、運動認知（.81）、運動情意（.78）和三個效標變項，經由第一個典型因素而影響到國小學童心理狀態、社會狀態、生理狀態等三個身體健康狀況。

2. 以第二個典型因素而言，三個預測變項中與第二典型因素（ F_2 ）之間以運動行為的結構係數最高為 -.57，在效標變項中，三個效標變項中與第二點行因素（ F_2 ）之相關以心理狀態最高，其結構係數最高為 .45。因而在第二個典型因素分析裡，主要是預測變項的運動行為經由第二個典型因素而影響到國小學童的心理狀態。

表 4-65 國小學童運動參與態度各層面與身體健康狀況各層面之典型相關情形

X 變項	典型因素		Y 變項	典型因素	
	1	2		1	2
預測變項			效標變項		
運動情意	.78	-.57	心理狀態	-.89	.45
運動行為	.89	.07	社會狀態	-.83	-.38
運動認知	.81	.30	生理狀態	-.71	-.34
抽出變異數百分比	68.86%	13.92%	抽出變異數百分比	66.28%	2.86%
重疊量百分比	2.97%	.10%	重疊量百分比	15.33%	0.11%
			²	.04	.01
				.21***	.09**

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

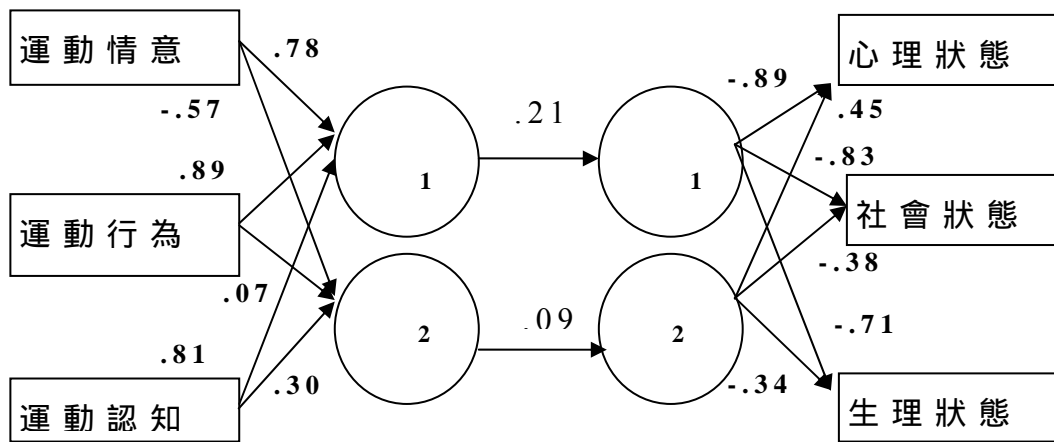


圖 4-1 國小學童運動參與態度與身體健康狀況典型相關分析路徑圖

二、運動參與態度與運動參與阻礙之典型相關分析

為了解國小學童之運動參與態度三個變項（X 變項）與

運動參與阻礙四個變項（Y 變項）的整體相互關係及影響情形，乃進行這兩組變項內的典型相關分析。經分析後，其結果表 4-66 所示。

（一）有二對典型相關係數達 .05 達顯著水準

第一個典型相關係數 $r_1 = .30$ ($p < .001$)，第二個典型相關係數 $r_2 = .17$ ($p < .001$)。因此國小學童之運動參與態度的三個預測變項，主要是透過二個典型因素影響到運動參與阻礙等四個層面的效標變項。亦即運動參與態度透過二個典型因素影響運動參與阻礙（圖 4-2）。

（二）典型因素的解釋量

1. 預測變項的第一個典型因素 (F_1)，可以解釋效標變項的第一個典型因素 (F_1) 總變異量的 9% 亦即 $r_1^2 = .09$ 。而效標變項的第一典型因素 (F_1)，又可以解釋效標變項總變異量的 50.04%，預測變項與效標變項重疊部分為 23.29，因而預測變項透過第一個典型因素 (F_1 與 F_1)，可以解釋效標變項總變異的 23.29%。

2. 預測變項的第一個典型因素 (F_2)，可以解釋效標變項的第二個典型因素 (F_2) 總變異量的 3% 亦即 $r_2^2 = .03$ 。而效標變項的第一典型因素 (F_2)，又可以解釋效標變項總變異量的 4.53%，預測變項與效標變項重疊部分為 0.71%，因而預測變項透過第一個典型因素 (F_1 與 F_1)，可以解釋效標變項總變異的 0.71%。

（三）典型因素結構

1. 以第一個典型因素而言，三個預測變項中與第一典型因素 (F_1) 之間的相關皆高，包括運動情意、運動認知、運動行為，其結構係數分別為 .96、.78、.68，顯示此三個預測變

項經由第一個典型因素而對效標變項產生影響。在效標變項中，四個效標變項與第一個典型因素(1)的相關皆高，其結構係數分別為-.39、-.73、-.66、-.94。因而在第一個典型因素分析裡，主要是預測變項的運動情意(.96)、運動認知(.78)、運動行為(.68)和四個效標變項，經由第一個典型因素而影響到國小學童場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素等四個運動參與阻礙。

2. 以第二個典型因素而言，三個預測變項中與第二典型因素(2)之間以運動行為的結構係數最高為.66，在效標變項中，三個效標變項中與第二點行因素(2)之相關以場地因素最高，其結構係數最高為.79。因而在第二個典型因素分析裡，主要是預測變項的運動行為經由第二個典型因素而影響到國小學童的場地因素。

表 4-66 國小學童運動參與態度各層面與運動參與阻礙各層面之典型相關情形

X 變項	典型因素		Y 變項	典型因素	
	1	2		1	2
預測變項			效標變項		
運動情意	.96	-.24	場地因素	-.39	.79
運動行為	.68	.66	人際因素	-.73	.08
運動認知	.78	.28	個人狀態	-.66	.54
			家庭因素	-.94	-.08
抽出變異			抽出變異		
數百分比	66.15%	5.98%	數百分比	50.04%	4.53%
重疊量百			重疊量百		
分比	18.79%	0.57%	分比	23.29%	0.71%
			²	.09	.03
				.30***	.17***

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

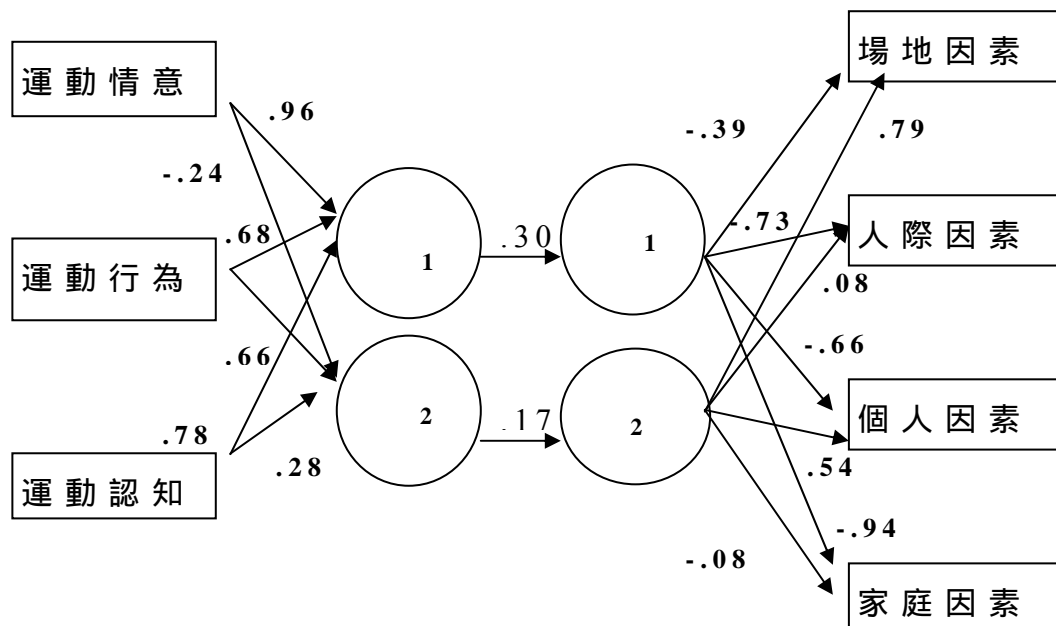


圖 4-2 國小學童運動參與態度與運動參與阻礙典型相關分析
路徑圖

三、身體健康狀況與運動參與阻礙之典型相關分析

為了解國小學童之身體健康狀況三個變項（X變項）與運動參與阻礙四個變項（Y變項）的整體相互關係及影響情形，乃進行這兩組變項內的典型相關分析。經分析後，其結果表 4-67 所示。

（一）有一對典型相關係數達 .05 達顯著水準

這對典型相關係數 $r_1 = .31 (p < .001)$ 。因此國小學童之身體健康狀況的三個預測變項，主要是透過這對典型因素影響到運動參與阻礙等四個層面的效標變項。亦即身體健康狀況透過一個典型因素影響運動參與阻礙（圖 4-3）。

（二）典型因素的解釋量

預測變量的第一個典型因素（ r_1 ），可以解釋效標變項的

第一個典型因素 (F_1) 總變異量的 10% 亦即 $F_1^2 = .10$ 。而效標變項的第一典型因素 (F_1)，又可以解釋效標變項總變異量的 51.04%，預測變項與效標變項重疊部分為 4.97%，因而預測變項透過第一個典型因素 (F_1 與 F_1)，可以解釋效標變項總變異的 4.97%。

(三) 典型因素結構

以這對典型因素而言，三個預測變項中與第一典型因素 (F_1) 之間的相關皆高，包括心理狀態、生理狀態、社會狀態，其結構係數分別為 -.90、-.78、-.77，顯示此三個預測變項經由第一個典型因素而對效標變項產生影響。在效標變項中，四個效標變項與第一個典型因素 (F_1) 的相關皆高，其結構係數分別為 -.41、-.81、-.65、-.90。因而在這一個典型因素分析裡，主要是預測變項的心理狀態 (-.90)、生理狀態 (-.78)、社會狀態 (-.77) 和四個效標變項，經由第一個典型因素而影響到國小學童場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素等四個運動參與阻礙。

表 4-67 國小學童身體健康狀況各層面與運動參與阻礙各層面之典型相關情形

X 變項	典型因素	Y 變項	典型因素
預測變項	1	效標變項	1
心理狀態	-.90	場地因素	-.41
社會狀態	-.77	人際因素	-.81
生理狀態	-.78	個人狀態	-.65
		家庭因素	-.90
抽出變異數百分比	66.82%	抽出變異數百分比	51.47%
重疊量百分比	6.45%	重疊量百分比	4.97%
		²	.10
			.31***

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

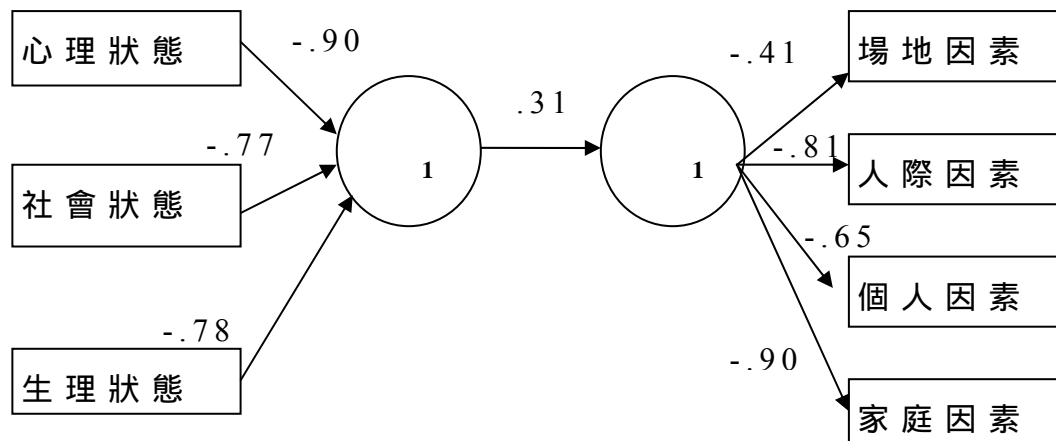


圖 4-3 國小學童身體健康狀況與運動參與阻礙典型相關分析路徑圖

第八節 國小學童之運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之解釋情形

一、運動參與態度對身體健康狀況之解釋情形

(一) 投入變向順序

國小學童運動參與態度對身體健康狀況的解釋情形，由表 4-68 顯示，有兩個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 運動行為；2. 運動認知。

(二) 在係數方面

在係數方面，運動行為、運動認知均呈現負數，從係數值可以看出「運動行為」變項的解釋量最大，其次是「運動認知」變項。

(三) 在解釋力方面

由表 4-68 顯示，所投入兩個變項，整體解釋變異量為 .20，可以解釋身體健康狀況總變異量 20%，聯合解釋變異量為 4%，其中以運動行為最大，表示運動行為對身體健康狀況應有較大的解釋力，可解釋身體健康狀況的 18%。

表 4-68 運動參與態度各層面對身體健康狀況之多元逐步回歸分析

	多元 相關 係數 R	決定係 數 (R^2)	R^2 增 加量	F 值	淨 F 值	標準化回歸 係數 (β 係數)
運動 行為	.18	.03	.03	60.00***	60.00	-.13
運動 認知	.20	.04	.01	36.89***	13.34	-.10

*** $p < .001$

二、運動參與態度對運動參與阻礙之解釋情形

(一) 投入變向順序

國小學童運動參與態度對運動參與阻礙的解釋情形，由表 4-69 顯示，只有一個「運動情意」解釋變項其 F 值達顯著水準。

(二) 在 係數方面

在 係數方面，運動情意呈現負數，從係數值可以看出「運動情意」變項的解釋量最大變項。

(三) 在解釋力方面

由表 4-69 顯示，所投入一個變項，整體解釋變異量為 .26，可以解釋運動參與阻礙總變異量 26%，聯合解釋變異量為 7%，表示運動情意對運動參與阻礙應有較大的解釋力，可解釋身體健康狀況的 26%。

表 4-69 運動參與態度各層面對運動參與阻礙之多元逐步回歸分析

	多元 相關 係數 R	決定係 數 (R^2)	R^2 增 加量	F 值	淨 F 值	標準化回 歸係數 (β 係數)
運動 情意	.26	.07	.07	124.88***	124.88	-.26

*** $p < .001$

三、身體健康狀況對運動參與阻礙之解釋情形

(一) 投入變向順序

國小學童身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋情形，由表 4-70 顯示，有三個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 心理狀態；2. 生理狀態；3. 社會狀態。

(二) 在 係數方面

在 係數方面，心理狀態、生理狀態、社會狀態均呈現正數，從係數值可以看出「心理狀態」變項的解釋量最大，其次是「生理狀態」變項，最後是「社會狀態」變項。

(三) 在解釋力方面

由表 4-70 顯示，所投入三個變項，整體解釋變異量為 .27，可以解釋運動參與阻礙總變異量 27%，聯合解釋變異量為 7%，其中以心理狀態最大，表示心理狀態對運動參與阻礙應有較大的解釋力，可解釋身體健康狀況的 24%。

表 4-70 身體健康狀況各層面對運動參與阻礙之多元逐步回歸分析

	多元相 關係數 R	決定 係數 (R^2)	R^2 增加 量	F 值	淨 F 值	標準化回歸 係數 (β 係數)
心理 狀態	.24	.06	.06	109.06***	109.06	.16
生理 狀態	.26	.07	.01	62.95***	15.90	.09
社會 狀態	.27	.07	.00	43.53***	4.43	.06

*** $p < .001$

四、運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙之解釋情形

(一) 投入變向順序

國小學童運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋情形，由表 4-71 顯示，有五個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 運動情意；2. 心理狀態；3. 生理

狀態；4. 運動行為；5. 社會狀態。

(二) 在 係數方面

在 係數方面，運動情意為負數，表示運動情意對運動參與阻礙影響為負向；心理狀態、生理狀態、運動行為、社會狀態均呈現正數，表示這四個變項對運動參與阻礙影響為正向，從係數值可以看出「運動情意」變項的解釋量最大，其次是「心理狀態」、「生理狀態」、「運動行為」變項，最後是「社會狀態」變項。

(三) 在解釋力方面

由表 4-71 顯示，所投入五個變項，整體解釋變異量為 .35，可以解釋運動參與阻礙總變異量 35%，聯合解釋變異量為 12%，其中以運動情意最大，表示運動情意對運動參與阻礙應有較大的解釋力，可解釋身體健康狀況的 26%。

表 4-71 運動參與態度、身體健康狀況各層面對運動參與阻礙之多元逐步回歸分析

	多元相關 係數 R	決定 係數 (R^2)	R^2 增 加量	F 值	淨 F 值	標準化 回歸係 數 (β 係 數)
運動情意 (態)	.26	.07	.07	124.88***	124.88	-.26
心理狀態 (身)	.33	.11	.04	105.28***	79.99	.13
生理狀態 (身)	.34	.12	.01	75.89***	15.35	.09
運動行為 (態)	.35	.12	.00	58.57***	5.95	.07
社會狀態 (身)	.35	.12	.00	47.84***	4.46	.06

*** $p < .001$ (態) 表示運動參與態度 (身) 身體健康狀況

第九節 綜合討論

本節主要根據上述研究結果，進行綜合討論。其內容分述如下：

一、國小學童的背景變項現況分析

經調查研究由表 4-1 顯示，性別約各占一半，年級與居住地約各占 1/3，表示沒有偏態取樣，再者，在父母的教養方式大都是民主式，讓學童有相互尊重與發展創造空間；其次，父母對於學童參與運動行為上，鼓勵的態度超過六成，而父母有運動習慣的也超過六成；每週運動三十分鐘以上的次數，有規律運動的學童約占六成五，無規律運動約占二成八，顯示現今國小學童規律運動人口有增加的趨勢，至於在參加運動社團或代表隊部分，不曾參加過的約有四成五，顯示推動校園「一人一運動、一校一團隊」的運動風氣仍有進步空間；在學生身份上，一般學生約佔九成五，顯示外籍配偶子女人數並無想像般多；在家庭組成方面，雙親家庭約占八成五，但是單親家庭也超過一成；在身體質量指數方面，正常範圍只占五成七，過重、過輕與肥胖有四成三，顯示學童健康需再加以重視。

二、國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的現況分析

（一）國小學童運動參與態度現況分析

經過調查研究由表 4-2 顯示，國小學童運動參與態度為 4.31。就各層面分析，運動參與態度中的運動情意層面為 4.04；運動行為層面為 4.38；運動認知層面為 4.52。運動情意、運動行為、運動認知等三層面均介於「同意」到「非常同意」

之間，顯示國小學童整體的運動參與態度很高，但是細分以運動情意層面較低，顯示降低運動情意層面可能是運動時情緒不佳沒有意願、欣賞運動比賽機會過少、無法從運動中找到自信心等因素。Carlson (1994)、Portman (1995)、Ennis (1996) 研究證實青少年對於體育課程有負面的感覺，將會抑制對戶外體能活動的欲望；Carlson (1995)、McKenzie等人(1994)指出「態度」是影響青少年參與體育活動的重要關鍵；Silverman and Subramaniam (1999)青少年在學校體育課所持有的態度將影響課堂外，甚至以後參與運動的意願，本研究與之相符。

(二) 國小學童身體健康狀況分析

經過調查研究由表 4-3 顯示，國小學童身體健康狀況為 2.24。就各層面分析，身體健康狀況中的心理狀態層面為 2.41；社會狀態層面為 2.17；生理狀態層面為 2.01。心理狀態、社會狀態、生理狀態等三層面均介於「不同意」到「普通」之間。由此可知，國小學童的身體健康狀況尚屬良好。但是細分以心理狀態得分較高，顯示國小學童的心理狀態需加以留意，而影響並降低心理狀態層面是孤獨寂寞、沒有自信、課業壓力、情緒失調等因素。盧俊宏等(2005)在健身運動心裡學：理論與務實一書中指出，影響國小學童心理健康因素主要原因為升學與課業壓力，本研究與之相符。

(三) 國小學童運動參與阻礙現況分析

經過調查研究由表 4-4 顯示，國小學童運動參與阻礙為 2.63。就各層面分析，運動參與阻礙中的場地因素層面為 2.94；人際因素層面為 2.39；個人因素層面為 2.12；家庭因素層面為 2.95。場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素等三層面均介於「不同意」到「普通」之間，顯示國小學童

整體的運動參與阻礙不會太高，但是細分以家庭因素、場地因素層面阻礙較高，由此可知，國小學童運動參與阻礙因素是家庭缺乏交通工具、沒空陪伴、無運動器材、無運動習慣與場地無安全措施、離家太遠、器材不足、週邊設施不足、天候不佳、出入份子複雜等因素。廖建盛（2003）、劉洧俊（2003）、王禎祥（2004）、王熏禾（2004）研就中皆發現國小學童運動阻礙因素大都為場地因素、家庭因素等，本研究與之相符。

三、不同背景變項的國小學童運動參與態度現況分析

（一）不同性別在國小學童運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」有差異。

由表 4-5 顯示，不同性別在國小學童的運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動認知」、「運動情意」上，男性皆高於女性，顯示國小男童較女童懂得運動方面的知識、參與運動方面較為積極、有自信。在「運動行為」上女性高於男性，顯示國小女童比較會正確使用運動器材、注意運動安全、選擇適當運動場地與運動比賽前會事先練習。研究者認為，女童因為較為細心、注意本身安全，以致運動積極程度低於男童。劉照金、沈裕盛（2002）在研究國小、國中、高中、大學各階段之運動參與態度中指出，在性別上只有國小教育階段運動參與態度不明顯，與本研究不相符。洪昭坤（2002）研究高中職學生；楊梅亮、顧毓群（2004）研究大學生；李世昌等人（2005）研究中南部地區技專院校學生都指出男性比女性的運動參與態度高，與本研究相符。

（二）不同年級在國小學童運動參與態度，在「運動參與態

度總層面」、「運動情意」、「運動行為」有差異。

由表 4-6、4-7 顯示，不同年級在國小學童的運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」層面上，四、五年級高於六年級，四年級又高於五年級。顯示對於參與運動的態度，隨著年齡的升高而遞減，研究者認為，因九年一貫課程實施後，多元學習的結果，使得年級越高，運動機會與時間相對減少，影響運動參與意願與行為所致。 Luke & Sinclair (1991)、Wersch et al. (1992、1994)、Strand and Scantling (1994)、Solmon and Celrter (1995) 研究結果都顯示，學生的運動方面的參與態度卻隨著年齡的增長而有下降的趨勢，尤其是女性的運動參與態度下降更為明顯。

(三) 不同居住地在國小學童運動參與態度沒有差異。

由表表 4-8、4-9 顯示，不同居住地在國小學童的運動參與態度沒有差異。在表 4-8 的平均數中，運動情意、運動行為、運動認知各層面，在居住地的差別並不會影響到運動參與態度。顯示台中縣山線地區、海線地區、屯區的國小學童在運動參與態度上無顯著差異。

(四) 不同父母教養方式在國小學童運動參與態度在「運動行為」有差異。

由表 4-10、4-11 顯示，不同父母教養方式在國小學童的運動參與態度，在「運動行為」層面上，權威式、民主式高於放任式。顯示父母採用權威式、民主式的教養方式對於運動參與態度會有較高的影響，而放任式教養下的國小學童，運動參與態度較低，可能是父母不在意學童運動的場所、運動器材與運動是否安全，進而影響其運動行為。

(五) 不同父母態度在國小學童運動參與態度在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」有差異。

由表 4-12、4-13 顯示，不同父母態度在國小學童的運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動認知」層面上，鼓勵大於反對。顯示父母對於國小學童在其參與運動時的態度抱持著鼓勵態度，對於學童的運動參與態度也會有較高的影響。

(六) 不同父母運動習慣在國小學童運動參與態度在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」有差異。

由表 4-14 顯示，不同父母運動習慣在國小學童的運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」層面上，有運動習慣的父母皆大於沒有運動習慣的父母，顯示父母在身教上做了很好的榜樣，父母有運動習慣國小學童會模仿父母運動行為，因而增強了運動參與態度。

(七) 不同學童運動習慣在國小學童運動參與態度在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」有差異。

由表 4-15、4-16 顯示，不同學童運動習慣在國小學童的運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」層面上，有規律運動大於無規律運動、無規律運動大於不運動。顯示國小學童運動行為愈頻繁，則其運動參與態度愈高，反則愈低，證實了「態度-行為一致性理論」，研究者認為促進學童規律運動習慣，首先要增強其運

動參與態度。Riddle (1980)研究規律慢跑者與非運動者之間的態度與行為之差異，結果指出規律運動者對運動增進健康有較高的正面評價，態度也比較積極，與本研究相符。

(八) 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與態度在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」有差異。

由表 4-17 顯示，不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童的運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」層面上，曾經參加皆高於沒有參加。顯示有參加過運動社團或運動代表隊的國小學童，其運動參與態度高於沒有參加過運動社團或運動代表隊國小學童，研究者認為，在校園中應廣設運動性社團，帶動起校園運動風氣，增加學童參與運動社團的機會，進而提升運動參與態度。

(九) 不同學生身份在國小學童運動參與態度，在「運動行為」、「運動認知」有差異。

由表 4-18、4-19 顯示，不同學生身份在國小學童的運動參與態度，在「運動行為」、「運動認知」層面上，以平均數比較而言，兩個層面的一般學生最高，父母之一為外國人次之，原住民最差，顯示原住民學生較缺乏運動場地與器材、並較不注重運動安全；「運動認知」層面的父母之一為外國人最高，一般學生次之，原住民最差，顯示原住民學生的運動知識部分有待提升。

(十) 不同家庭組成在國小學童運動參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動行為」有差異。

由表 4-20、4-21 顯示，不同家庭組成在國小學童的運動

參與態度，在「運動參與態度總層面」、「運動行為」層面上，單親家庭、雙親家庭高於依親家庭。顯示沒有雙親陪伴下成長的小孩，對於運動較不重視，運動參與態度低落，由此可見父母對於於國小學童在運動態度上有其重要性。

(十一) 不同身體質量指數在國小學童運動參與態度沒有差異。

由表表 4-22、4-23 顯示，不同身體質量指數在國小學童的運動參與態度沒有差異。在表 4-22 的平均數中，運動情意、運動行為、運動認知各層面，在身體質量指數的差別並不會影響到運動參與態度。顯示國小學童體重過輕、體重正常、體重過重、肥胖一族的運動參與態度並沒有差異。

假設 1-1：不同背景變項的國小學童在運動參與態度有顯著差異。部分獲得支持。

四、不同背景變項的國小學童身體健康狀況現況分析

(一) 不同性別在國小學童身體健康狀況，在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「生理狀態」有差異。

由表 4-24 顯示，不同性別在國小學童的身體健康狀況，在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「生理狀態」上，女性皆高於男性，顯示國小女童在整體健康方面的問題大於男童外，心理、生理層面也比男童差。研究者認為，國小階段女童的心理與生理上較同年級男童早熟，也較敏感，尤其是五、六年級女童，容易受到初經或經期的影響以致生理上較不穩定進而影響心理層面與整體的身體健康。行政院衛生署（2003）調查台灣地區十五歲以上國人自覺健康不太好或

很不好比例，男性 11.1%、女性 27.8%，女性比男性差；李素箱（2005）在「台中地區民眾運動情形與健康狀況調查」顯示男性自覺健康狀況優與女性，與本研究相符。

（二）不同年級在國小學童身體健康狀況，在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」有差異。

由表 4-25、表 4-26 顯示，不同年級在國小學童身體健康狀況，在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」的六、五年級大於四年級，顯示國小學童年級愈高身體健康狀況愈差，尤其在心理狀態層面。研究者認為，課業壓力隨著年級升高而增加，加上剩餘時間都在學習與評量的結果，容易造成孤獨感與降低自信心影響心理狀態，所以導致年級愈高身體健康狀況愈差的情況發生。

（三）不同居住地在國小學童身體健康狀況，在「生理狀態」有差異。

由表 4-27、表 4-28 顯示，不同居住地在國小學童身體健康狀況，在「生理狀態」的海線地區大於屯區，顯示海線地區的國小學童在生理狀態上較屯區為差。研究者認為，屯區因在台中市外圍，屬於都會區，生活機能強，環境較佳，而海線地區屬於台中港區，海風較強氣候較差，生活機能較低，環境較差，以致於在生理狀態上，屯區的學童較好。

（四）不同父母教養方式在國小學童身體健康狀況在「身體健康狀況總層面」、「社會狀態」、「生理狀態」有差異。

由表 4-29、表 4-30 顯示，不同父母教養方式在國小學童運身體健康狀況在「身體健康狀況總層面」、「社會狀態」的權威式大於民主式，顯示父母採取權威式的教養方式對身體健康狀況會有負面的影響。研究者認為，父母的嚴格管教

容易使國小學童緊張與焦慮，進而使學童與家人相處產生代溝、與朋友相處產生障礙，對身體健康造成負面影響；「生理狀態」的放任式大於民主式，顯示國小學童在父母的放任式管教方式下，對學童疏於關心以致於對生理狀態有不良影響。

（五）不同父母態度在國小學童身體健康狀況在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」有差異。

由表 4-31、表 4-32 顯示，不同父母態度在國小學童身體健康狀況在在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」的反對大於鼓勵，顯示父母對於運動參與態度在反對的情況之下，國小學童運的身體健康狀況總層面、心理狀態、社會狀態、會比較差，「生理狀態」的平均數上，反對也大於鼓勵，顯示父母反對運動參與的態度會使生理狀態變差，因此父母假使能多加給予正面且積極鼓勵的運動參與態度，國小學童的健康狀況會有正面的影響。

（六）不同父母運動習慣在國小學童身體健康狀況在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」層面有差異。

由表 4-33 顯示，不同父母運動習慣在國小學童身體健康狀況，在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」的父母沒有運動習慣大於有運動習慣，顯示父母沒有運動習慣的國小學童身體健康狀況較差，而且會影響國小學童的身體健康狀況總層面、心理狀態與社會狀態。研究者認為，國小學童模仿社會性的行為中，父母的運動行為習慣也會在不知不覺中習得，因此假使父母能使自己有運動習慣，國小學童的身體健康狀況將有正面的影響。

(七) 不同學童運動習慣在國小學童身體健康狀況在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「生理狀態」層面有差異。

由表 4-34、表 4-35 顯示，不同學童運動頻率在國小學童身體健康狀況，在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「生理狀態」的不運動大於有規律運動，顯示不運動的國小學童身體健康狀況總層面、心理狀態與生理狀態較有規律運動學童為差。研究者認為，國小學童應養成有規律運動的好習慣，以促進身體機能發展讓身體更加健康。盧俊宏（2002）所歸納出的規律運動者有較高的心理健康與生活品質；沈連魁（2004）對「嘉義市國小學童壓力因應與運動參與程度及健康體適能」研究中指出從事規律運動者，在自我肯定、積極進取心與自我調適皆高於無規律運動者，與本研究相符。

(八) 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童身體健康狀況沒有差異。

由表 4-36 顯示，不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童身體健康狀況沒有差異。在表 4-36 的平均數中心理狀態、社會狀態、生理狀態各層面的身體健康狀況，在國小學童是否參加運動社團或代表隊並沒有明顯差異。

(九) 不同學生身份在國小學童身體健康狀況沒有差異。

由表 4-37、表 4-38 顯示，不同學生身分在國小學童身體健康狀況沒有差異。在表 4-37 的平均數中心理狀態、社會狀態、生理狀態各層面的身體健康狀況，在國小學童身份的不同並沒有顯著差異。

(十) 不同家庭組成在國小學童身體健康狀況沒有差異。

由表 4-39、表 4-40 顯示，不同家庭組成在國小學童身

體健康狀況沒有差異。在表 4-39 的平均數中心理狀態、社會狀態、生理狀態各層面的身體健康狀況，在國小學童家庭組成的不同並沒有顯著差異。

(十一) 不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況沒有差異。

由表 4-41、表 4-42 顯示，不同身體質量指數在國小學童身體健康狀況沒有差異。在表 4-41 的平均數中心理狀態、社會狀態、生理狀態各層面的身體健康狀況，在國小學童身體質量指數的不同並沒有顯著差異。王建楠與吳重達（2003）研究青少年因為肥胖容易產生心理、生理問題，與本研究不相符。

假設 1-2：不同背景變項的國小學童在身體健康狀況有顯著差異。部分獲得支持。

五、不同背景變項的國小學童運動參與阻礙現況分析

(一) 不同性別在國小學童運動參與阻礙，在「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」層面有差異。

由表 4-43 顯示，不同性別在國小學童運動參與阻礙，在「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」的女性皆高於男性，顯示國小女童感受到場地因素、人際因素、家庭因素等阻礙因素都大於國小男童。研究者認為，外在環境的不確定因素使得國小女童本身較無安全感，以致於受到父母的保護過度，進而減少了運動參與的機會。

(二) 不同年級在國小學童運動參與阻礙沒有差異。

由表 4-44、表 4-45 顯示，不同年級在國小學童運動參與阻礙總沒有差異。由表 4-44 的平均數中場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素各層面的運動參與阻礙，在國小學童的不同年級別並沒有顯著差異。

(三) 不同居住地在國小學童運動參與阻礙，在「家庭因素」層面有差異。

由表 4-46、表 4-47 顯示，不同居住地在國小學童運動參與阻礙，在「家庭因素」的海線地區大於山線地區，顯示台中縣海線地區國小學童的家庭因素所造成的運動阻礙大於山線地區。研究者認為，海線地區的家庭生活壓力較重，沒空陪伴學童，或家庭缺乏交通工具進而造成運動參與阻礙。

(四) 不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙沒有差異。

由表 4-48、表 4-49 顯示，不同父母教養方式在國小學童運動參與阻礙沒有差異。由表 4-48 的平均數中場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素各層面的運動參與阻礙，在國小學童的不同父母教養方式並沒有顯著差異。

(五) 不同父母態度在國小學童運動參與阻礙在「運動參與組總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」有差異。

由表 4-50、表 4-51 顯示，不同父母態度在國小學童運動參與阻礙，在「運動參與組總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」的反對大於鼓勵，顯示父母對於國小學童參與運動的態度抱持反對的話，造成國小學童的運動參與阻礙總層面、場地因素、人際因素、家庭因素等阻礙因素會較高，因此父母假使能給予正面鼓勵與支持的運動參與態

度，國小學童的運動參與阻礙因素會降低。

(六) 不同父母運動習慣在國小學童運動參與阻礙在「運動參與組總層面」、「個人因素」、「家庭因素」有差異。

由表 4-52 顯示，不同父母運動習慣在國小學童運動參與阻礙，在「運動參與組總層面」、「個人因素」、「家庭因素」的沒有運動習慣大於有運動習慣，顯示沒有運動習慣的父母，國小學童的運動參與阻礙較高，因此父母親應該先安排時間培養自己的運動習慣，樂於運動、與於運動，則國小學童在耳濡目染下，其運動參與阻礙自然會降低。

(七) 不同學童運動習慣在國小學童運動參與阻礙在「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」有差異。

由表 4-53、表 4-54 顯示，不同學童運動頻率在國小學童運動參與阻礙在「運動參與阻礙總層面」、「家庭因素」的無規律、不運動大於有規律；在「個人因素」的不運動大於無規律、有規律；在「場地因素」、「人際因素」的不運動大於有規律，顯示國小學童有規律運動者，運動參與阻礙最低，而不運動者運動參與阻礙最高，所以養成良好的運動習慣就會降低運動參與阻礙。

(八) 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與阻礙在「運動參與阻礙總層面」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」有差異。

由表 4-55 顯示，不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童運動參與阻礙，在「運動參與阻礙總層面」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」的沒有參加大於曾經參加，顯示曾經參加過學校運動課團或代表隊的國小學童，其運動參與阻礙

較低；未曾參加過學校運動課團或代表隊的國小學童，其運動參與阻礙較高。因此，在學校就要培養一項自己有興趣且能帶著走的終身運動技能，除了可以充實自己的生活外，更可以為身體帶來健康與活力。

（九）不同學生身份在國小學童運動參與阻礙，在「個人因素」有差異。

由表 4-56、表 4-57 顯示，不同學生身分在國小學童運動參與阻礙，在「個人因素」的父母之一為外國人大於一般學生、原住民，顯示外籍配偶子女的個人因素容易造成較高的運動參與阻礙。研究者認為，外籍配偶子女的族群少，自我認同感較差，不容易交到朋友，且社經地位較低因而造成運動參與阻礙。

（十）不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙沒有差異。

由表 4-58、表 4-59 顯示，不同家庭組成在國小學童運動參與阻礙有差異。由表 4-58 平均數中場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素各層面的運動參與阻礙，在國小學童的不同家庭組成並沒有顯著差異。

（十一）不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙，在「家庭因素」有差異。

由表 4-60、表 4-61 顯示，不同身體質量指數在國小學童運動參與阻礙，在「家庭因素」的肥胖一族大於體重過輕，顯示肥胖一族感受到家庭因素所造成的運動參與阻礙大於體重過輕者。研究者認為，先天的遺傳與後天的生活習慣是影響身體質量指數最大的原因，雖然過胖或過瘦大多來自於家庭遺傳，但是家人有無運動的生活習慣，學童也會學習與模仿，因此，要改善肥胖的國小學童運動參與阻礙，必須先由

家庭改變飲食習慣與運動習慣著手。

假設 1-3：不同背景變項的國小學童在運動參與阻礙有顯著差異。部分獲得支持。

六、國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之相關分析

(一) 國小學童運動參與態度與身體健康狀況之相關分析

由表 4-62 可知，運動參與態度和身體健康狀況全部都呈現顯著相關。研究者認為運動參與態度係指個人在生活當中，在從事某種有規律、有計畫身體活動的認知、情意與行為，而身體健康狀況是個人能應付日常生活所需的生理、心理與社會狀態，二者之間有著密不可分的關係，運動參與態度越強，身體健康狀況越佳。

假設 2-1：國小學童的運動參與態度與身體健康狀況具有顯著相關。獲得支持。

(二) 國小學童運動參與態度與運動參與阻礙之相關分析

由表 4-63 可知，運動參與態度和運動參與阻礙呈現顯著相關。研究者認為運動參與態度係指個人在生活當中，在從事某種有規律、有計畫身體活動的認知、情意與行為，而運動參與阻礙係指個人在生活當中有意願的想去運動，但因為某些原因，使得比較難以如願的去運動，二者之間有著密不可分的關係。運動參與態度越強，運動參與阻礙小。

假設 2-2：國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙具有顯著相關。獲得支持。

(三) 國小學童身體健康狀況與運動參與阻礙之相關分析

由表 4-64 可知，身體健康狀況和運動參與阻礙呈現顯著相關。研究者認為身體健康狀況是個人能應付日常生活所需的生理、心理與社會狀態，而運動參與阻礙係指個人在生活當中有意願的想去運動，但因為某些原因，使得比較難以如願的去運動，二者之間有著密不可分的關係。身體健康狀況越佳，運動參與阻礙小。

假設 2-3：國小學童的身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著相關。獲得支持。

七、國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之典型相關分析

(一) 國小學童運動參與態度與身體健康狀況之典型相關分析

由表 4-65 顯示，國小學童的運動參與態度（運動情意、運動行為、運動認知）三個預測變項，透過二個典型因素可以解釋國小學童的身體健康狀況（心理狀態、社會狀態、生理狀態）三個效標變項總變異量的 15.44%。

假設 2-4：國小學童的運動參與態度與身體健康狀況具有顯著典型相關。獲得支持。

(二) 國小學童運動參與態度與運動參與阻礙之典型相關分析

由表 4-66 顯示，國小學童的運動參與態度（運動情意、運動行為、運動認知）三個預測變項，透過二個典型因素可以解釋國小學童的運動參與阻礙（場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素）四個效標變項總變異量的 24%。

假設 2-5：國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙具有顯著典型相關。獲得支持。

(二) 國小學童身體健康狀況與運動參與阻礙之典型相關分析

由表 4-67 顯示，國小學童的身體健康狀況（心理狀態、社會狀態、生理狀態）三個預測變項，透過一個典型因素可以解釋國小學童的運動參與阻礙（場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素）四個效標變項總變異量的 4.97%。

假設 2-6：國小學童的身體健康狀況與運動參與阻礙具有顯著典型相關。獲得支持。

八、國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙之解釋情形

(一) 國小學童運動參與態度對身體健康狀況的解釋情形

由表 4-68 顯示，國小學童運動參與態度對身體健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：1. 運動行為；2. 運動認知。所投入的二個變項，可以解釋身體健康狀況總變異量

的 4%，其中以運動行為最大，表示運動行為對身體健康狀況有較大的解釋力，可以解釋身體健康狀況變異的 3%。

假設 3-1：國小學童的運動參與態度對身體健康狀況有顯著的解釋力。獲得部分支持。

（二）國小學童運動參與態度對運動參與阻礙的解釋情形

由表 4-69 顯示，國小學童運動參與態度對運動參與阻礙的解釋力，主要解釋變項為：運動情意。所投入的這個變項，可以解釋運動參與阻礙總變異量的 7%，表示運動情意對運動參與阻礙有較大的解釋力，可以解釋運動參與阻礙變異的 7%。

假設 3-2：國小學童的運動參與態度對運動參與阻礙有顯著的解釋力。獲得部分支持。

（三）國小學童身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋情形

由表 4-70 顯示，國小學童身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力，主要解釋變項依次為：1. 心理狀態；2. 生理狀態；3. 社會狀態。所投入的三個變項，可以解釋運動參與阻礙總變異量的 7%，其中以心理狀態最大，表示心理狀態對運動參與阻礙有較大的解釋力，可以解釋身體健康狀況變異的 6%。

假設 3-3：國小學童的身體健康狀況對運動參與阻礙有顯著的解釋力。獲得部分支持。

(四) 國小學童運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋情形

由表 4-71 顯示，國小學童運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力，主要解釋變項依次為：1. 運動情意；2. 心理狀態；3. 生理狀態；4. 運動行為；5. 社會狀態。所投入的五個變項，可以解釋運動參與阻礙總變異量的 12%，其中以運動情意最大，表示心理狀態對運動參與阻礙有較大的解釋力，可以解釋身體健康狀況變異的 7%。

假設 3-4：國小學童的運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙有顯著的解釋力。獲得部分支持。

第五章 結論與建議

依據本研究動機之陳述，本研究的主要目的在於探討分析國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙情況；不同個人背景變項的國小學童在運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的差異情形；瞭解國小學童在運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙的相關情形，並根據研究結果來提供相關單位以及後續研究之參考。調查以台中縣為研究範圍，以台中縣 10-12 歲（四至六年級）國小學童為對象，採用問卷調查法的方式。於民國 95 年 5 月 15 日至 5 月 30 日實施問卷調查。總計發出問卷 1850 份，回收 1732 份有效問卷，經統計分析與討論後，本研究根據研究動機與目的，以及所欲探討問題之結果做出結論以及具體上之建議。

第一節 結論

一、國小學童運動參與態度現況，以「運動認知」最高；國小學童身體健康狀況現況，以「心理狀態」最高；國小學童運動參與阻礙現況，以「家庭因素」最高。

（一）國小學童運動參與態度排序分析，依序為：1. 運動認知；2. 運動行為；3. 運動情意。整體運動參與態度介於「同意」到「非常同意」之間。

（二）國小學童身體健康狀況排序分析，依序為：1. 心理狀態；2. 社會狀態；3. 生理狀態。整體身體健康狀況介於「不同意」到「普通」之間。

(三) 國小學童運動參與阻礙排序分析，依序為：1. 家庭因素；2. 場地因素；3. 人際因素；4. 個人因素。整體運動參與阻礙介於「不同意」到「普通」之間。

二、國小學童運動參與態度因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。

(一) 不同性別在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」有顯著差異。在「運動情意」、「運動認知」的男性高於女性；在「運動行為」的女性高於男性。

(二) 不同年級在國小學童「運動認知」無顯著差異。在「運動參與態度總層面」、「運動行為」、「運動情意」的四、五年級高六年級。

(三) 不同居住地在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」無顯著差異。

(四) 不同父母教養方式在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動認知」無顯著差異。在「運動行為」的權威式、民主式大於放任式。

(五) 不同父母態度在國小學童「運動行為」無顯著差異。在「運動參與態度總層面」鼓勵大於沒意見、反對；在「運動情意」、「運動認知」鼓勵大於反對。

(六) 不同父母運動習慣在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」的有運動習慣大於沒有運動習慣。

(七) 不同學童運動頻率在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」的有規律運動大於無規律運動；無規律運動大於不運動。

(八) 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」的曾經參加大於沒有參加。

(九) 不同學生身分在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」無顯著差異。在「運動行為」、「運動認知」的原住民最低。

(十) 不同家庭組成在國小學童「運動認知」、「運動情意」無顯著差異。在「運動參與態度總層面」、「運動行為」的單親家庭、雙親家庭大於依親家庭。

(十一) 不同身體質量指數在國小學童「運動參與態度總層面」、「運動情意」、「運動行為」、「運動認知」無顯著差異。

三、國小學童身體健康狀況因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。

(一) 不同性別在國小學童「社會狀態」無顯著差異。在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「生理狀態」的女性高於男性。

(二) 不同年級在國小學童「心理狀態」、「社會狀態」無顯著差異。在「身體健康狀況總層面」六年級最高；在「生理狀態」的六年級、五年級大於四年級。

(三) 不同居住地在國小學童「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」無顯著差異。在「生理狀態」海線地區大於屯區。

(四) 不同父母教養方式在國小學童「心理狀態」無顯著差異。在「身體健康狀況總層面」、「社會狀態」的權威式大於民主式；在「生理狀態」放任式大於民主式。

(五) 不同父母態度在國小學童「生理狀態」無顯著差異。

在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」的反對大於鼓勵。

(六) 不同父母運動習慣在國小學童「生理狀態」無顯著差異。在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」的沒有運動習慣大於有運動習慣。

(七) 不同學童運動頻率在國小學童「社會狀態」無顯著差異。在「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「生理狀態」的不運動大於有規律運動。

(八) 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」無顯著差異。

(九) 不同學生身分在國小學童「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」無顯著差異。

(十) 不同家庭組成在國小學童「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」無顯著差異。

(十一) 不同身體質量指數在國小學童「身體健康狀況總層面」、「心理狀態」、「社會狀態」、「生理狀態」無顯著差異。

四、國小學童運動參與阻礙因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。

(一) 不同性別在國小學童「個人因素」無顯著差異。在「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」的女性高於男性。

(二) 不同年級在國小學童「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」無顯著差異。

(三) 不同居住地在國小學童「運動參與阻礙總層面」、「場

地因素」、「人際因素」、「個人因素」無顯著差異。在「家庭因素」的海線地區大於山線地區。

(四) 不同父母教養方式在國小學童「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」無顯著差異。

(五) 不同父母態度在國小學童「個人因素」無顯著差異。在「運動參與阻礙總層面」、「家庭因素」的反對大於鼓勵；在「場地因素」反對大於鼓勵、沒意見。

(六) 不同父母運動習慣在國小學童「場地因素」、「人際因素」無顯著差異。在「運動參與阻礙總層面」、「個人因素」、「家庭因素」的沒有運動習慣大於有運動習慣。

(七) 不同學童運動頻率在國小學童「運動參與阻礙總層面」、「家庭因素」的不運動、無規律運動大於有規律運動；在「個人因素」的不運動大於無規律運動、有規律運動；在「場地因素」、「人際因素」的不運動大於有規律運動。

(八) 不同參加運動社團或運動代表隊在國小學童「場地因素」無顯著差異。在「運動參與阻礙總層面」、「家庭因素」、「個人因素」、「人際因素」的沒有參加大於曾經參加。

(九) 不同學生身分在國小學童「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「家庭因素」無顯著差異。在「個人因素」的父母之一為外國人大於一般學生、原住民。

(十) 不同家庭組成在國小學童「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」、「家庭因素」無顯著差異。

(十一) 不同身體質量指數在國小學童「運動參與阻礙總層面」、「場地因素」、「人際因素」、「個人因素」無顯著差異。

在「家庭因素」的肥胖一族大於體重過輕。

五、國小學童運動參與態度、身體健康狀況、運動參與阻礙之相關性

國小學童運動參與態度愈高，在身體健康狀況的表現愈好；國小學童運動參與態度愈高，在運動參與阻礙的程度愈低；國小學童身體健康狀況愈差，在運動參與阻礙的程度也愈高。換句話說，國小學童運動參與態度愈強，身體健康狀況愈佳；國小學童運動參與態度愈強，運動參與阻礙愈小；國小學童身體健康狀況愈差，運動參與阻礙愈大。

六、國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙有顯著典型相關

(一) 國小學童運動參與態度與身體健康狀況有顯著典型相關

國小學童運動參與態度（運動情意、運動行為、運動認知）三個預測變項，透過二個典型因素可以解釋國小學童的身體健康狀況（心理狀態、社會狀態、生理狀態）三個校標變項總變異量的 15.44%。

(二) 國小學童運動參與態度與運動參與阻礙有顯著典型相關

國小學童運動參與態度（運動情意、運動行為、運動認知）三個預測變項，透過二個典型因素可以解釋國小學童的運動參與阻礙（場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素）四個校標變項總變異量的 24%。

(三) 國小學童身體健康狀況與運動參與阻礙有顯著典型相關

國小學童身體健康狀況（心理狀態、社會狀態、生理狀

態)三個預測變項，透過一個典型因素可以解釋國小學童的運動參與阻礙(場地因素、人際因素、個人因素、家庭因素)四個校標變項總變異量的4.97%。

七、國小學童運動參與態度對身體健康狀況的解釋力；國小學童運動參與態度對運動參與阻礙的解釋力；國小學童身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力；國小學童運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力

(一) 國小學童運動參與態度對身體健康狀況的解釋情形

國小學童運動參與態度對身體健康狀況的解釋力，主要解釋變項依次為：1. 運動行為；2. 運動認知。

(二) 國小學童運動參與態度對運動參與阻礙的解釋情形

國小學童運動參與態度對運動參與阻礙的解釋力，主要解釋變項為：運動情意。

(三) 國小學童身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋情形

國小學童身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力，主要解釋變項依次為：1. 心理狀態；2. 生理狀態；3. 社會狀態。

(四) 國小學童運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋情形

國小學童運動參與態度、身體健康狀況對運動參與阻礙的解釋力，主要解釋變項依次為：1. 運動情意；2. 心理狀態；3. 生理狀態；4. 運動行為；5. 社會狀態。

第二節 建議

本研究根據文獻探討及實證研究的結果，提出下列建議，以供國小學童、家長、教師、學校、政府相關單位與未來研究作為參考：

一、對國小學童的建議

（一）養成規律運動習慣，促進身體全面健康

運動並不是口號，而是行動，根據此次調查，台中縣國小學童規律運動人口已達 65.2%，而且有規律運動的國小學童身體健康狀況較佳。因此國小學童應該主動把握每個運動的機會，讓運動成為生活習慣之一。

（二）選擇有趣運動社團，發展生涯運動技能

教改後的九年一貫課程，學校已提供多元學習的機會，運動性社團也在學校廣泛發展，然而根據調查結果仍有 45.6% 不曾參加過運動性社團，根據此次調查結果，有參與運動社團的學童運動參與態度較高，而運動參與態度高，身體健康狀況也較好，因此要多鼓勵國小學童參加運動性社團或代表隊，並在國小階段宜培養至少一項以上帶著走的終身運動興趣與技能，除可抒解課業壓力外，更能增進健康體適能。

二、對家長的建議

（一）一起運動全家健康，增進親子互動關係

根據此次調查，國小學童的運動參與阻礙因素中，最高的為家庭因素，本研究也顯示運動參與有了阻礙對於健康將造成不良的影響，沒有了健康一切將是空談，然而現今的升學主義觀念只會犧牲掉學童健康。家庭是國小學童第一個模仿學習的場所，父母身教與觀念就非常重要，根據此次調查，

父母親有運動習慣、對運動抱持鼓勵態度的國小學童，其運動參與阻礙較低、動參與態度較高、身體健康狀況也較好。因此，運動要全家一起來，不僅全家健康，更可以促進親子間的感情。

(二) 健全家庭共同成長，子女童年不可缺席

隨著社會的與日推移，男女平權的興起，女性主義的抬頭，現今家庭結構已經出現些微的改變，根據此次的背景資料調查，結果發現單親家庭已經超過一成，依親家庭也有 3%，而且依親家庭的運動參與態度也是最差，其次，比起國小女童，父母要更注意國小男童的運動行為，並且要常常提醒注意運動安全的重要性。

非常態的家庭生活，不僅對運動參與態度有影響，甚至對兒童的身心發展、環境適應能力、人際關係、情緒管理等也影響甚巨，孩子的童年只有一次，父母應該共同陪伴在子女身邊一起成長，不可缺席。

三、對教師的建議

(一) 主動提供運動資訊，欣賞評鑑運動比賽

除了民間自行舉辦的體育活動，政府為了提倡終身運動，主辦之外也鼓勵與民間各鄉鎮的體育委員會、體育促進委員會聯合舉辦體育活動，所以教師要主動提供運動的相關資訊，將運動的好處廣為宣揚，並在課堂上施予機會教育，教導國小學童如何欣賞與評鑑體育運動，擴大運動參與的人口數。

(二) 正常體健領域課程，教學樂趣與休閒化

九年一貫是教育鬆綁的制度，學校可以依照教師運動專長，運用循環教學、交換教學或協同教學模式活化校園體育

教學，教師除了妥善規劃體育與健康領域課程外，更可以運用彈性學習時數發展學校本位運動課程，根據此次調查結果，運動參與態度中的運動情意層面得分最低，實在是一個警訊，因此教學越樂趣化、休閒化將使國小學童打從心裡就喜愛運動，進而欣賞運動、參與運動。

四、對學校的建議

（一）規劃合宜運動場地，發展學校運動特色

根據此次調查，國小學童運動參與阻礙因素中次高的為場地因素，因此校園運動場地也需要妥善規劃。現今，出生人口的數逐年降低，國小校園已經吹起了裁併風潮，學校要永續發展與經營，必須要將企業經營講求效率的模式帶入校園，妥善規劃校園場地設施已經刻不容緩，現有之運動場地若經過妥善規劃、評估與整理後即可發揮最大的效益，除了學校本身有運動專長證照的教師外，也可以引進民間的運動專長人士，共同創造具有學校特色的體育運動課程，留住學區的學童。

（二）提升教師運動專長，提升校園運動風氣

人才是要用對地方才算人才，人才也需要鼓勵與培養。週休二日後，教師們參與運動的時間也增加，因此學校主管宜鼓勵校內教師充實自我，參與運動教練與裁判講習或體育學術發表會，除了拓展學校公共關係、提升教師自我教學效能外，更可以將最新的運動規則、運動知識、教材教法帶回到學校，嘉惠學校學童，當起提升校園運動風氣的推手。

五、對教育主管機關與政府相關單位的建議

（一）結合社區運動資源，舉辦體育運動比賽

從研究的結論中可以看出，國小學童對於運動參與態度

呈現積極且正向的態度，為了滿足學童的需求，宜由相關單位整合各類型之團體所承辦之體育運動比賽，一方面可以提供國小學童廣泛選擇參加的機會，一方面也可以避免團體與團體間舉辦相同類型的活動，造成資源的浪費。

(二) 充足體育運動經費，維護運動器材安全

現今有部分的校園與公立的體育場所，由於地方政府財政的困難，損壞的運動器材遲遲無法維修與更新，容易發生危險，本研究也指出場地因素會造成國小學童的運動阻礙，因此主管機關在硬體設施的需求與維護上，應該付出更多的心力管理與維護。

(三) 照顧落後偏遠地區，扶持弱勢團體成長

在本次的調查中，原住民國小學童運動參與態度中的運動行為、運動認知最低；父母之一為外國人的外籍配偶子女在運動參與阻礙中的個人因素阻礙最高。顯示在主流社會中，仍有特殊身份弱勢者需要妥善的照護。原住民學童方面，宜增加運動常識、運動行為方面的再教育；而外籍配偶子女方面，要加強其自信心，鼓勵他們走出戶外，與於參與體育運動。

六、對未來研究的建議

(一) 研究對象方面

本研究主要對象，僅限於台中縣的公立國民小學學童。未來研究可以擴大研究範圍，例如：私立學校、施測的縣市，施測的地區等，使研究結果更具有代表性。

(二) 研究工具方面

本研究使用研究者自編的「國小學童運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙調查問卷」為工具，問卷包含「基

本資料」、「運動參與態度」、「身體健康狀況」、「運動參與阻礙」，係由研究者參酌相關理論與文獻，自行編制量表，並經過統計學信度與效度之考驗，在研究上均達相當程度的信度與效度水準。本研究工具，因為施測對象為國小學童，在施測的過程中「題目語意的理解」是研究過程中最大的障礙。未來研究，可視需要來修訂本問卷，或另行設計研究工具，使研究工具更具完善。

（三）研究方法方面

本研究方法以問卷調查方式蒐集資料，此種自陳式的量表調查方式，只能獲得當時現象，較無法深入瞭解現象背後的真實原因，而且易受填達者個人當時的情緒與認知的影響，若能再加上訪談法，其所得的結果應該更加詳盡與客觀。在研究方法中，本研究已經使用到描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析、Pearson 積差相關、多元逐步回歸分析與多變量典型相關。在統計的方法上，可再運用其他統計的分析方法，或用質性研究方法深入探討，嘗試對某一個案，進行長時間的觀察研究，如此便可以瞭解受試者的運動參與態度，是否因為時間的推移而有所變化。除此之外，若能長時間分析觀察研究，所得到提升運動參與態度方案，是否確實也有助於提升國小學童的身體健康狀況，進而降低運動參與阻礙的效果，並進一步加以修正改進，如此一來，對於實務應用上，將有更大幫助。

綜合以上結論，本研究所要強調的是，為了使國小學童能降低運動參與阻礙，提升身體健康狀況，重視國小學童的運動參與態度已經是刻不容緩的課題。

參考文獻

中文部份

- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1995)。 *社會心理學* (李茂興、余伯泉譯)。台北市：揚智。(原著版於1994年)
- Deaux, K., Dane, F. C., & Wrightsman, L. S.(1997)。 *社會心理學* (楊語芸譯)。台北市：五南。(原著出於1993年)
- Sears, D. O.(1991)。 *社會心理學* (黃安邦譯)。台北市：五南。(原著出版年：1988)
- Weber, A. L.(1995)。 *社會心理學* (趙居蓮譯)。台北市：桂冠。(原著出版年：1992)
- 大學生運動調查。(1999, 4月23日)。 *大學報*, 政大新聞系實習報紙。
- 中華書局編輯部 (1968)。 *辭海上冊*。台北市：台灣中華。
- 王宗吉 (1999)。 *台北市青少年休閒運動傾向之調查研究*。台北市：中華民國休閒協會。
- 王建楠、吳重達 (2003)。兒童及青少年肥胖。 *當代醫學*, 30 (9), 77-86。
- 王禎祥 (2004)。 *台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，台北市立師範學院，台北市。
- 王薰禾 (2004)。 *高雄地區國民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，國立台灣體育學院，台中市。
- 行政院衛生署 (2003)。 *民國91年台灣地區健康促進知識、態*

- 度與行為調查報告。台北市：林慧生、林淑慧、林宇旋。
- 行政院衛生署(2004)。珍愛生命投資健康整合行銷計畫。台北市：作者。
- 行政院體育委員會(1999)：國民參與休閒運動人口調查。台北市：陳鴻雁，楊志顯。
- 行政院體育委員會(2003)。孕婦、肥胖者及慢性疾病運動健康促進計畫。台北市：作者。
- 行政院體育委員會(2003)。各年齡層運動健康促進計畫。台北市：作者。
- 行政院體育委員會(2005)。94年中華民國體育統計。台北市：作者。
- 吳明隆(2003)。SPSS統計應用學習實務。台北市：知城。
- 吳明隆、涂金堂(2005)。SPSS與統計應用分析。台北市：五南。
- 李世昌、林聰哲、李政道(2005)。中部地區技專校院學生休閒運動現況暨態度之調查研究。文化體育學刊，3，1-6。
- 李卓倫(1985)。健康的定義與假說。公共衛生，12，2，146-159。
- 李明榮、李明榮、利志明、張文耀(2000)。談休閒活動的定義、功能及積極意涵。國立台灣體育學院休閒運動學系系刊，3，55-61。
- 李美枝(1987)。社會心理學。台北市：大洋。
- 李素箱(2005)。台中地區社區民眾運動情形與健康狀況調查研究。大專體育學刊，7(1)，131-145。

- 沈連魁(2004)。嘉義市國小學童壓力因應能力與其運動參與程度及健康體適能關係之研究。《體育學報》，36，96-106。
- 卓俊伶(2005)。美國政府對身體活動的促進的觀點與做法。《國民體育季刊》，34(1)，35-40。
- 卓俊辰(1986)。《健身運動處方的理論與實際》。台北市：國立台灣師範大學體育學會。
- 林本源(2002)。《編製中小學學生體育態度量表之研究》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林正常(2001)。《運動生理學》。台北市：師大書苑。
- 林佳蓉(2001)。《老人生活滿意模式之研究》。未出版碩士論文，國立體育學院體育，桃園縣。
- 林青慧(2002)。《台灣簡短36(SF-36)健康量表工具信效度及常模之建立》。未出版碩士論文，中國醫藥學院，台中市。
- 林貴福、盧雲淑(2000)。《認識健康體能》。台北市：師大書苑。
- 林靜幸(1998)。《醫學院及非醫學院高年級學生物質使用情形及其相關因素探討》。未出版碩士論文，高雄醫學大學，高雄市。
- 邱皓政(2002)。《量化研究與統計分析》。台北市：五南。
- 柯永河(2004)。《習慣心理學應用篇 - 教育輔導系列61》。台北市：張老師。
- 洪昭坤(2002)。《南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究》。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 洪得惠(2003)。《高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙及

- 其身心健康之相關研究。未出版博士論文，中國文化大學，台北市。
- 徐光國（1996）。*社會心理學*。台北市：五南。
- 時蓉華（1996）。*社會心理學*。台北市：東華。
- 高俊雄（2002）。*運動休閒管理*。台北市：志軒。
- 高素真（2000）。*體適能護照介入對國中生運動狀況與體適能之影響*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育，台北市。
- 張少熙（1994）。*青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究*。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 張少熙（2000）。*台北市不同層級學生休閒運動之研究*。台北市：漢文書店。
- 張良漢（2002）。*休閒運動動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究*。台北市：師大書苑。
- 張春興（1993）。*現代心理學*。台北市：東華。
- 張春興（1994）。*張氏心理學辭典*。台北市：東華。
- 張秋蘭（2000）。*青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 張華葆（1994）。*社會心理學*。台北市：三民。
- 教育部（2002）。*教育部91年度教師體適能護照擴大辦理計畫*。台北市：作者。
- 教育部（2004）。*學校運動團隊及學生運動參與情形調查報告書*。台北市：國立台灣師範大學體育研究所與發展中心。
- 教育部（2005）。*94年各級學校學生運動參與情形調查調查報*

- 告書。台北市：國立台灣師範大學體育研究所與發展中心。
- 教育部（2005）。*亞洲區體適能檢測與推廣策略高峰會議*。
- 梁崑富（1975）。大學生體育之研究。*東海學報*，16，12-21。
- 許天路（1993）。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。*南亞學報*，13，173-211。
- 許志錠（1992）。人際關係與心理健康。*警學叢刊*，22（4），74-78。
- 許樹淵、崔凌震（2004）。*健康與體育*。台北市：師大書苑。
- 郭世傑、王正松（2001）。慢跑者和無規律運動者心血管疾病盛行率之比較研究。*國立台中技術學院學報*，2，25-43。
- 郭家驊、陳美枝（2002）。肥胖 - 與運動對脂肪儲存的效應。*大專體育*，58，89-94。
- 陳正生、曾憲洋、張明永、唐子俊（2000）。華人健康量表（CHQ-12）於社區老人之效度研究。*高雄醫學雜誌*，16（11），559-565。
- 陳秀卿（2000）。*從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係*。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 陳昭妃（2005）。*打造黃金免疫力*。台北市：台視文化。
- 陳皆榮（2002）。運動與青少年發展。*國民體育季刊*，31（1），74-8。
- 陳盈位（2003）。*國中籃球選手自我概念、控制信念與運動態度之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院體育，桃園縣。

- 陳藝文 (2000)。 *休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例*。
未出版碩士論文，國立體育學院體育，桃園縣。
- 彭鳳美 (2001)。 *民眾生活形態、醫療資源利用與健康狀況之探討—以新竹科學園區員工為例*。未出版碩士論文，
國立陽明大學，台北市。
- 游正芬 (1999)。 *閒暇時間從事的活動與健康之關係—以台北市某國中學生為例*。未出版碩士論文，國立台灣大學，
台北市。
- 程紹同 (1998)。 *大學生運動休閒參與指標研究*。台北市：漢
文書店。
- 程紹同 (2000)。 *中學生運動休閒參與模式研究*。教育部委託：
國立台灣師範大學體育系。
- 黃文俊 (1998)。 *八週間斷性步行運動對國小學童健康體適能
之影響—以金山鄉中角國小學童為例*。 *中華民國體育學
會體育學報*， 26， 161-168。
- 黃文俊 (1999a)。 *新式健康操對國小高年級學童健康體適能
之影響研究*。 *國民體育季刊*， 28 (4)， 16-21。
- 黃文俊 (1999b)。 *國小五年級學童通學方式與身體活動在健
康體適能之影響分析*。國立台灣師範大學體育研究所
碩士論文，未出版，台北市。
- 黃文俊 (1999c)。 *身體活動對學童之生理效益*。 *中華體育季
刊*， 12 (4)， 91-96。
- 黃立賢 (1996)。 *專科學生休閒興趣相關因素之研究*。未出版
碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃金柱 (1999)。 *我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策
之研究*。台北市：行政院體育委員會。

- 黃森芳 (1998)。運動對癌症之預防效果。 *國民體育季刊* , 27 (4), 63。
- 楊梅亮、顧毓群 (2004)。大學生休閒運動量表邊智與調查。 *體育學報* , 37, 149-162。
- 廖建盛 (2003)。 *國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究*。未出版碩士論文, 國立雲林科技大學, 雲林縣。
- 趙坤景 (2004)。 *桃園縣國中生體育課學習成就、學習滿意度與休閒運動參與之研究*。未出版碩士論文, 國立台灣師範大學, 台北市。
- 趙榮瑞 (2004)。 *這樣運動一定健康*。台北市: 元氣齋。
- 劉佩佩 (1999)。 *未婚女性休閒生活之研究*。未出版碩士論文, 國立高雄師範大學, 高雄市。
- 劉建恆 (1997)。 *提升體適能的策略及展望*。載於方進隆 (主編), *教師體適能指導手冊* (120-139頁)。台北市: 教育部體育司。
- 劉洵駿 (2003)。 *台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查之研究*。未出版碩士論文, 台北市立師範學院, 台北市。
- 劉照金 (2001)。社經地位、運動經驗、運動態度及年齡對大學生運動行為與體適能之影響。 *AIESEP TAIWAN 專刊* , 206-211。台北市: 國際高等教育協會。
- 劉照金、沈裕盛 (2002)。學生體育態度的發展與邊緣化之探討。 *大專體育學刊* , 63, 88-96。
- 蔡長清、蕭永福、鄭建民、宋靜宜 (2001)。大學校園休閒運動參與及價值認知之研究。 *高雄應用科技大學學報* , 31, 511-544。

- 蔡茂堂、文榮光、林信男、宋維村、陳珠璋(1978)。精神科門診病人自填症狀量表之應用經驗。 *中華民國神經精神醫學會刊* , 4 , 47-56。
- 蔡淑菁(1996)。 *台北市國小學童體能活動極其影響因素之研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 盧俊宏(1998)。從事體適能運動所帶來的106種利益。 *台灣省學校體育* , 47 , 17-23。
- 盧俊宏(2000a)。 *運動的心理效果*。載於簡耀輝主編： *運動心理學* (75~84頁)。台北市：中華民國體育學會。
- 盧俊宏(2000b)。 *運動心理學*。台北市：師大書苑。
- 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。
- 盧俊宏(2003)。重量訓練對大學女生身體自我概成和心情之影響。 *台灣運動心理學報* , 3 , 111-125。
- 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘(2005)。 *健身運動心裡學：理論與概念*。台北縣：易利書局。
- 賴家馨(2002)。 *休閒阻礙量表之編製 - 以台北市大學生為例*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 戴玉林(1999)。游泳訓練對兒童之體適能和身體組成之影響。 *中山共同科學報* , 創刊號 , 211-236。
- 謝伸裕(1997)。 *提升體適能的策略及展望*。載於方進隆(主編)， *教師體適能指導手冊* (頁60-73)。台北市：教育部體育司。
- 謝鴻隆(2004)。 *台北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究*。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。

蘇國興 (2004)。 *台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究*。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。

鐘瓊珠 (1997)。 *大專運動員休閒行為之研究 - 以國立台灣體育專長學生為例*。未出版碩士論文，國立體育學院體育，桃園縣。

英文部份

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences, 19*, 1-15.

Carlson, T. B. (1994). *Why students hate, tolerate, or love gym: A study of attitude formation and associated behaviors in physical education*. Unpublished doctoral dissertation, University of Massachusetts, Amherst.

Carlson, T. B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 14*, 467-477.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and discussions for health-related research. *Public Health Report, 100*, 126-131.

Caspersen, C. J., Christenson, G. M., Pollard, R. A. (1990). Status of the 1990 physical fitness and exercise

- objectives—Evidence from NHIS 1985. *Public Health Report, 101*, 587-592.
- Cheng, T. A., Williams, P. (1986). The design and development of a screening questionnaire (CHQ) for use in community studies of mental disorders in Taiwan. *Psychological Medicine, 16*, 415-422.
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences, 9*, 119-127.
- Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Science, 13*, 309-320.
- Crews, D. J., & Landers, D. M. (1987). A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and science in sports and exercise, 19*(5), 114-120.
- Derogatis, L. R. (1983). *SCL-90-R Administration, Scoring, and Procedure Manual-II*. Towson, MD: Clinical Psychometric Research.
- Derogatis, L. R., Cleary, P. A. (1997). Configuration of the dimensional structure of the SCL-90R : a study in construct validation. *Journal of Clinical Psychology, 33*, 981-989.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Covi, L. (1973). SCL-90 : An outpatient psychiatric rating scale preliminary report. *Psychopharmacological Bulletin, 9*, 13-28.

- Ennis, C. D. (1996). Student's experiences in sportbased physical education: [More than] apologies are necessary. *Quest*, 48, 453-456.
- Fox, R. K., & Corbin, C. B. (1989). The physical self perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of sport and exercise psychology*, 11, 408-430.
- Francken, D. A., & Van Raaij, W. R. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337-352.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A. & Parker, M. (1998). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education*(4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Graham, G. (1995). Physical education through students' eyes and in students' voices: Introduction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 364-371.
- Hanslukwa, H. E. (1985). Measuring the health of populations. Indicators and interpretations. *Social Science and Medicine*, 20, 1207-1224.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.
- Ignico, A. A., & Mahon, A. D. (1995). The effect of a physical fitness program on low-fit children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(1), 85-90.
- Jackson, E. L. & Searle, M. S. (1985). Recreation

- non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure sciences*, 10, 203-215.
- Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and Optimism: Are highly active individuals more optimistic? *Journal of sport and exercise psychology*, 17, 246-258.
- Kenyon (1968). A conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-105.
- Luke, M. D., & Sinclair, G. D. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 31-46.
- McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E. & Sallis, J. F. (1994). Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 206-215.
- Mihael, J. M., Susan, M. Y., & Francis, A. M. (1992). The influence of attitude accessibility on attitude-behavior relationship: Implications for recreation. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 157-170.
- Mihalko, S. L. & McAuley, E. (1996). Strength training effects on subjective well-being and physical functioning in the elderly. *Journal of aging and physical activity*, 4, 56-68.

- Myers, D. G. (1993). *Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Oskamp, S. (1977). *Attitudes and Opinions*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, R.D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A meta-analysis of the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine, 11*, 143-182.
- Portman, P. A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth-grade students in elementary and middle schools. *Journal of Teaching in Physical Education, 14*, 450-453.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Science, 15*, 99-113.
- Raymore, L. A., Godbey, G. C., & Crawford, D. W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research, 26*(2), 99-118.
- Riddle, P. K. (1980). Attitudes, beliefs, behavioral intentions, and behaviors of women and men toward regular jogging. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 51*(4), 663-674.
- Roy, S. C. (1976). *Introduction to nursing: An adaptation model*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Savage, M. P., Petratis, M. M, Thomson, W. H., Berg, K., Smith, J. L., & Sady, S. P. (1986). Exercise training effects on serum lipids of prepubescent boys and adult men. *Med. Sci. Sports Exercise*, 18, 197-204.
- Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). Student attitude toward physical education and physical activity: a review of measurement issues and outcomes. *Journal of teaching in physical education*, 19, 97-125.
- Solmon, M. A., & Carter, J. A. (1995). Kindergarten and first-grade students' perceptions of physical education in one teacher's classes. *Elementary School Journal*, 95, 355-365.
- Strand, B., & Scantling, E. (1994). An analysis of secondary student preferences towards physical education. *The Physical Educator*, 51, 119-129.
- U. S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U. S. Centers for Disease Control and Prevention.
- Wear, C. L. (1951). The Evaluation of Attitude Toward Physical Education as an Activity Course. *Research Quarterly*, 22, 114-126.
- Wersch, A. V., Trew, k., & Tumer, T. (1992). Postprimary school pupils' interest in physical education: Age and gender differences. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 56-72.

國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與 運動參與阻礙相關研究（預試問卷）

各位親愛的小學生：

您好，這是一份重要的問卷，首先非常感謝您的協助，使本研究得以順利進行。本問卷目的在了解國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙情形。調查結果僅供研究統計分析之用，這不是考試，因此題目沒有正確的答案，你不用留下姓名，也不影響你的學業成績，希望看完題目後圈選屬於自己的感覺，如果不懂的地方可以隨時發問。最後致上無比感謝與祝福。敬祝身體健康、學業進步！

國立臺灣體育學院體育研究所

指導教授 蔡俊傑 博士

研究生 洪正倫 敬上

【說明】

第一部份：個人基本資料

以下是關於您的基本資料，採不計名方式，結果僅供統計分析之用，絕不對外公開，敬請依題目將您認為的答案寫在（ ）內，謝謝！

- () 1. 性別： (1) 男 (2) 女
- () 2. 年段： (1) 四年級 (2) 五年級 (3) 六年級
- () 3. 居住地： (1) 山線地區 (2) 海線地區 (3) 屯區
- () 4. 父母教養方式：(1) 權威式 (2) 民主式
(3) 放任式
- () 5. 你有沒有運動的習慣： (1) 有 (2) 沒有
- () 6. 每週運動的次數： (1) 1 次 (2) 2 次 (3) 3 次
(4) 4 次 (5) 5 次以上 (6) 幾乎沒有
- () 7. 運動經歷： (1) 曾經參加過運動社團或代表隊

- (2) 沒有參加運動社團或代表隊
- () 8. 父母對你參與運動的態度是 :
- (1) 鼓勵 (2) 沒意見 (3) 反對
- () 9. 身份 :
- (1) 原住民
- (2) 父母其中一人為外國人
- (3) 一般學生
10. 我的身高是 () 公分 , 我的體重是 () 公斤。
- (提醒您 , 試題 必須填寫完畢 , 且 意見無前後矛盾的問卷 , 才是有效問卷)

【名詞解釋】

運動參與所指的是：在生活當中從事某種有計畫的身體活動，涵蓋學校內的體育課程、運動比賽、課餘的運動社團或運動代表隊的技能練習，以及平時或假日的休閒運動。

第二部份：運動參與態度量表

【說明】敬請根據自己對運動參與的想法，依同意程度將您認為的答案在直接圈選於號碼上，謝謝！

5 4 3 2 1
非 同 普 不 非
常 意 通 同 常
同 意 意 不
意 同 意

一、【運動認知】

- | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我認為運動可以讓身體健康 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我認為運動可以增強體能 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 我認為運動可以幫助睡眠 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我認為運動可以讓我放鬆心情，減輕壓力 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我認為運動能夠消除疲勞 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
-

6.正確的使用運動器材，才不會造成運動傷害	5	4	3	2	1
7.運動時要選擇適當的場地	5	4	3	2	1
8.運動比賽時要遵守運動規則	5	4	3	2	1
9.我認為參加運動可以交到許多朋友	5	4	3	2	1
10.參加運動能夠發現自己的運動專長	5	4	3	2	1
11.我認為運動可以控制體重	5	4	3	2	1
12.我認為運動可以使身體舒暢靈活增加反應能	5	4	3	2	1

二、【運動情意】

1.我願意抽出時間參加運動	5	4	3	2	1
2.運動時我的心情是愉快的	5	4	3	2	1
3.運動能夠增進我和朋友之間的感情	5	4	3	2	1
4.運動比賽時，我會全力以赴，爭取勝利	5	4	3	2	1
5.我會欣賞和運動比賽有關的活動	5	4	3	2	1

6.運動可以讓我有自信心	5	4	3	2	1
7.運動可以讓我有成就感	5	4	3	2	1
8.運動時和同伴團結合作是重要的	5	4	3	2	1
9.運動比賽的公平性是重要的	5	4	3	2	1
10.我覺得上與運動有關的課程時很有趣	5	4	3	2	1

三、【運動行為】

1.我經常和家人一起運動	5	4	3	2	1
2.我經常和朋友一起運動	5	4	3	2	1
3.我每週都有固定運動的時間	5	4	3	2	1
4.我會選擇適當的運動場地運動	5	4	3	2	1

5. 我會正確的使用運動器材運動	5	4	3	2	1

6. 我經常會練習喜愛的運動技能	5	4	3	2	1
7. 遇到體運動比賽時，我都會事先加以練習	5	4	3	2	1
8. 參加運動時，我都會注意運動安全	5	4	3	2	1
9. 在運動之前，我都會做熱身運動	5	4	3	2	1
10. 對於我所喜愛運動，我會去收集相關的資訊	5	4	3	2	1

第三部份：運動阻礙量表

【名詞解釋】

阻礙的意思是你有意願的想去運動，但因為某些原因，使得自己比較難以如願的去運動

5 4 3 2 1
非 同 普 不 非
常 意 通 同 常
同 意 意 不
意 同 意 同 意

【說明】

敬請根據自己對運動阻礙的想法，依同意的答案在直接圈選於號碼上，謝謝！

一、【場地因素】(場地包含了學校與學校外的運動場地)

1. 我會因為運動場地不足，而不去參與運動	5	4	3	2	1
2. 我會因為運動場地沒有安全措施，而不去參與運動	5	4	3	2	1
3. 我會因為運動地點離家太遠，而不去參與運動	5	4	3	2	1
4. 我會因為運動場地的器材設備不足，而不去參與運動	5	4	3	2	1
5. 我會因為運動時的天候不佳，而不去參與運動	5	4	3	2	1

6. 我會因為運動場地破舊，而不去參與運動	5	4	3	2	1

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 7.我會因為運動場地的出入份子複雜，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 8.我會因為運動場地週邊設施不足，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 9.我會因為運動場地的人太擁擠，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |

二、【家庭因素】

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1.我會因為家人反對，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 2.我會因為沒有足夠的錢，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 3.我會因為家理的事情太多，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 4.我會因為缺乏交通工具，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 5.我會因為家人沒空陪我，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |

-
- | | |
|------------------------|-----------|
| 6.我會因為家人怕我受傷，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 7.我會因為家人沒有運動習慣，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 8.我會因為家中沒有運動器材，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |

三、【個人因素】

- | | |
|----------------------|-----------|
| 1.我會因為沒有時間，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 2.我會因為身體狀況不好，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 3.我會因為沒有興趣，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 4.我會因為運動技術不好，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 5.我會因為自己的個性，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |

-
- | | |
|---------------------|-----------|
| 6.我會因為功課太多，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 7.我會因為怕有危險，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 8.我會因為沈迷於電腦，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |

四、【人際因素】

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我會因為沒有朋友，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我會因為朋友反對，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 我會因為老師反對，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我會因為缺乏運動指導人員，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我會因為缺乏相關運動訊息，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 我會因為負面報導的運動訊息，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 我會因為對指導人員不滿意，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 我會因為和朋友吵架，而不去參與運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

第四部份：自覺身體狀況量表

【說明】

敬請根據自己對自己身體狀況的想法，依同意程度將您認為的答案在直接圈選於號碼上，謝謝！

5 4 3 2 1
非 同 普 不 非
常 意 通 同 常
同 意 意 意 不
意 意 意 意 意

一、【心理層面】

- | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我最近常常感到緊張 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我最近常常壓力太大感覺喘不過氣來 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 我最近常覺得孤獨寂寞 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我最近覺得自己沒有用 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我對未來感到沒有希望 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ----- | | | | | |
| 6. 我最近對任何事情都不感到興趣 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 我最近對生活感到害怕 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

- | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|
| 8.我最近常想到可怕的事 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9.最近會為了一些小事情而心心情煩躁 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

二、【生理層面】

- | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|
| 1.我最近身體常感到頭暈 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.我最近身體常感到心臟或胸口痛 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.我最近身體常感到呼吸困難 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.我最近身體常感到手腳沈重 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

-
- | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 6.我最近身體常感到容易厭煩或疲倦 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7.我最近身體常感到肌肉酸痛 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8.我最近常感到睡不安穩 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9.我最近身體常常生病 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10.我最近沒有食慾胃口不好 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

-
- | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|
| 11.我最近感覺到體能退步 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12.我最近的飲食常過量吃太多 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

二、【社會層面】

- | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| 1.我覺得多數人都不可靠 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.我最近很想去毆打別人、傷害別人 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.我最近常有罪惡感 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.我最近常感到無法控制脾氣 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.我最近常感到常常和別人爭吵 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.我最近會尖聲大叫或摔東西 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

---- * 填答完畢，謝謝您的幫忙，請再檢查一遍 * ----

國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙相關研究（正式量表）

各位親愛的小學生：

您好，這是一份重要的問卷，首先非常感謝您的協助，使本研究得以順利進行。本問卷目的在了解國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙因素。調查結果僅供研究統計分析之用，這不是考試，因此題目沒有正確的答案，你不用留下姓名，也不影響你的學業成績，希望看完題目後圈選屬於自己的感覺，如果不懂的地方可以隨時發問。最後致上無比感謝與祝福。敬祝身體健康、學業進步！

國立臺灣體育學院體育研究所

指導教授 蔡俊傑 博士

研究生 洪正倫 敬上

運動參與所指的是：在生活當中從事某種有規律、有計畫的身體活動。涵蓋學校內的體育課程、課外的運動技能練習（社團或代表隊）、**運動比賽**，以及平時或假日的休閒運動。

第一部份：個人基本資料

【說明】以下是關於您的基本資料，採不計名方式，結果僅供統計分析之用，絕不對外公開，敬請依題目將您認為的答案寫在（ ）內，謝謝！

（ ）1.性別：（1）男（2）女

（ ）2.年段：（1）四年級（2）五年級（3）六年級

（ ）3.我現在居住的地方是：

（1）山線地區（2）海線地區（3）屯區

（ ）4.我的父母教養方式是：

（1）權威式（2）民主式（3）放任式

- () 5. 父母對我參與運動的態度是：
(1) 鼓勵 (2) 沒意見 (3) 反對
- () 6. 我的父母親有沒有運動的習慣 (每週三次以上，每次 30 分鐘為有規律運動)：(1) 有 (2) 沒有
- () 7. 一週當中，我每次運動達 30 分鐘以上的次數有幾次：
(1) 1 次 (2) 2 次 (3) 3 次 (4) 4 次 (5) 5 次以上 (6) 幾乎沒有
- () 8. 有沒有參加過運動社團或代表隊：
(1) 曾經參加過 (2) 沒有參加過
- () 9. 我的身份是：
(1) 原住民 (2) 一般學生 (3) 父母其中一人為外國人
- () 10. 我現在的家庭是：
(1) 單親家庭 (只跟父母其中一人同住)
(2) 依親家庭 (沒有跟父母同住) (3) 雙親家庭 (跟父母同住)
11. 我的身高是 () 公分，我的體重是 () 公斤。

(請記得填寫)

第 1 頁 (共 4 頁)

第二部份：運動參與態度量表

5 4 3 2 1
非 同 普 不 非
常 意 通 同 常
同 意 意 意 不
意 意 意 意 同
意 意 意 意 意

【說明】請根據自己對運動參與的想法，
依同意程度，將您認為的答案在直接圈選於
號碼上，謝謝！

- | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我認為運動可以讓身體健康 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我認為運動可以增強體能 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 參加運動能夠發現自己的運動專長 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我認為運動可以使身體舒暢靈活增加反應能力 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我願意抽出時間參加運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ----- | | | | | |
| 6. 運動時我的心情是愉快的 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 我會欣賞和運動比賽有關的活動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 運動可以讓我有自信心 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 我會選擇適當的運動場地運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ----- | | | | | |
| 10. 我會正確的使用運動器材運動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 遇到體運動比賽時，我都會事先加以練習 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 參加運動時，我都會注意運動安全 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

第三部份：自覺身體狀況量表

【說明】請根據自己對自己的身體狀況想法，依同意程度將您最近一週內認為的答案直接圈選於號碼上，謝謝！

5 4 3 2 1
非 同 普 不 非
常 同 通 同 常
意 意 意 意 意

1. 我最近常常壓力太大感覺喘不過氣來	5	4	3	2	1
2. 我最近常覺得孤獨寂默	5	4	3	2	1
3. 我最近覺得自己沒有用	5	4	3	2	1
4. 我最近對生活感到害怕	5	4	3	2	1
5. 最近會為了一些小事情而心情煩躁	5	4	3	2	1

6. 我最近身體常感到頭暈	5	4	3	2	1
7. 我最近身體常感到頭痛	5	4	3	2	1
8. 我最近身體常感到心臟或胸口痛	5	4	3	2	1
9. 我最近常感到無法控制脾氣	5	4	3	2	1
10. 我最近常常和別人爭吵	5	4	3	2	1

11. 我最近會尖聲大叫或摔東西	5	4	3	2	1

第四部份：運動參與阻礙量表

【名詞解釋】

阻礙所指的是：你有意願的想去運動，但因
為某些原因，使得自己比較難以如願的去運動。

【說明】

敬請根據自己對運動阻礙的想法，依同意
程度將您認為的答案在直接圈選於號碼上，
謝謝！

5 4 3 2 1
非 同 普 不 非
常 意 通 同 常
同 意 意 意 不
意 意 意 意 同
意 意 意 意 意

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 1. 我會因為運動場地沒有安全措施，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 2. 我會因為運動地點離家太遠，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 3. 我會因為運動場地的器材設備不足，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 4. 我會因為運動時的天候不佳，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 5. 我會因為運動場地的出入份子複雜，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| ----- | |
| 6. 我會因為運動場地週邊設施不足，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 7. 我會因為缺乏運動指導人員，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 8. 我會因為缺乏相關運動訊息，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 9. 我會因為負面報導的運動訊息，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 10. 我會因為對指導人員不滿意，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |

-
- | | |
|--------------------------|-----------|
| 11. 我會因為和朋友吵架，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 12. 我會因為缺乏交通工具，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 13. 我會因為家人沒空陪我，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 14. 我會因為家人沒有運動習慣，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 15. 我會因為家中沒有運動器材，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
-
- | | |
|------------------------|-----------|
| 16. 我會因為沒有時間，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 17. 我會因為身體狀況不好，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 18. 我會因為功課太多，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |
| 19. 我會因為怕有危險，而不去參與運動 | 5 4 3 2 1 |

第 4 頁 (共 4 頁)

--- * 填答完畢，謝謝您的幫忙，請能再檢查一遍 * ---

問卷封面指導語

敬愛的老師：

您好！感謝您慨允協助『國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙相關研究』的施測工作，相信在您的協助之下，定能使本測驗具有良好的品質。為了力求測驗的標準化，懇請您配合下列施測時的注意事項：

- 一、請將問卷對折，第一頁在上，第四頁在下。
- 二、內附30份量表，請儘量以男女各半的人數施測。
- 三、測驗時請學生於教室內安靜實施本測驗，勿討論嬉戲。
- 四、本測驗時間約為5-10分鐘，請鼓勵學生耐心填答完畢。
- 五、請列印班級學生身高體重表以資查詢。
- 六、本測驗的指導語為：

各位同學好，老師現在要請同學協助填寫一份重要的問卷，目的是要建立一份評量國小學童的運動參與態度、身體健康狀況與運動參與阻礙，作為相關單位在設計運動課程的參考，因此題目沒有正確的答案，你不用留下姓名，也不影響你的體育成績，請你能看完題目後圈選屬於自己的感覺，每一題皆要填答，做完請再檢查一遍。

填答獎勵：認真填寫完問卷即贈送精美小禮物一份。