

國立臺灣體育大學運動管理學系碩士班
碩士學位論文

嘉義縣國小學童新式健康操滿意度、休閒態度及
體能表現認同之相關性研究

A Study on the Connections among Satisfaction toward New Style
Gymnastics , Leisure Attitude and Perceived Physical
Fitness of Elementary School Student in Chiayi County



研究生：楊東榮

指導教授：黃彥翔 博士

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月

嘉義縣

論文名稱：嘉義縣國小學童新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之相關性研究 總頁數：159 頁

院校所組別：國立臺灣體育大學運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：九十七學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：楊東榮

指導教授：黃彥翔博士

中文摘要

本研究旨在瞭解嘉義縣國小學童的新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之現況，分析背景變項與此三變項之間的差異性並探討三者間之相關性。以嘉義縣國民小學五、六年級學生為研究對象，採叢集抽樣及分層隨機抽樣獲有效樣本數計733人。本研究採問卷調查法，以「嘉義縣國小學童新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之相關性研究問卷」為研究工具進行資料收集與整理，並利用SPSS 12.0及AMOS等統計套裝軟體對樣本資料進行描述性統計、驗證性因素分析、獨立樣本t考驗、單因子變異數分析、雪費法事後比較及皮爾森積差相關等統計分析，並獲致以下研究結論：（一）嘉義縣國小學童對參與新式健康操活動感到滿意，對休閒態度抱持正向態度以及對跳新式健康操能改善體能抱持認同。（二）嘉義縣國小學童之新式健康操滿意度在性別、年級、學校地區、父母社經地位及運動參與次數等人口統計變項上存有顯著差異。（三）嘉義縣國小學童之休閒態度在年級、學校地區、父母社經地位及運動參與次數等人口統計變項上存有顯著差異。（四）嘉義縣國小學童之體能表現認同在性別、年級、學校地區及運動參與次數等人口統計變項上存有顯著差異。（五）新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同三變項彼此間之相關性均達顯著水準，且均屬正中度相關。

關鍵字：國小學童、新式健康操滿意度、休閒態度

Title of Thesis: A Study on the Connections among Satisfaction toward New Style Gymnastics , Leisure Attitude and Perceived Physical Fitness of Elementary School Student in Chiayi County.

Name of Institute: Graduate Institute of Sport Management

Graduate date: June 2009

Degree Conferred: M.P.E.

Name of student: Yang Tung-Jung

Advisor: Huang Yen-Hsiang

Abstract

The main purpose of this study was to understand the current situation of satisfaction to new style gymnastics, leisure attitude and physical condition of elementary school students in Chiayi County, to analyze the differences of varied demographic variables on three research variables, and to discuss the relationship among them. Population consisted of students from fifth to sixth grade by using cluster sampling and stratified random sampling. The total number of participants were 733 students, and raw data were collected by using the questionnaire entitled “The Measurement of Correlation Among Satisfaction to New Style Gymnastics , Leisure Attitude and Physical Condition of Elementary School Student in Chiayi County ”. The questionnaires were analyzed with various statistic-based approaches including descriptive statistics, confirmatory factor analysis, independent-sample t-test, one-way ANOVA, Scheffe post-hoc test, and Pearson product-moment correlation, by SPSS 12.0 and AMOS. Finally, we reached the following conclusions:

1. The students in Chiayi county were satisfied with participating in the new style gymnastics. The attitude to leisure was positive and believed that new style gymnastics could improve physical stamina.
2. There were differences between groups on satisfaction to New Style Gymnastics for gender, grade school area, parents socioeconomic status, and length of participation.

3. There were differences between groups on leisure attitude for gender, grade school area, parents socioeconomic status, and length of participation.
4. There were differences between groups on physical condition performance for gender, grade school area, parents socioeconomic status, and length of participation..
5. There are significant relationship among satisfaction of new style gymnastics, leisure attitude and physical education performance.

Keywords: elementary school students, satisfaction of new style gymnastics, leisure attitude

謝誌

兩年研究所的日子，雖然過程艱辛但卻也值得回味，能夠在教學工作之餘再次重拾書本、重拾往日求學的情懷，這感覺是快樂幸福的。研究所生涯不僅豐富了我的學識，也更拓展我生命的廣度。

本篇論文得以順利完成著實要感謝許多人的幫助，首先要感謝論文指導教授黃彥翔老師於百忙之中對論文架構、研究方法、撰寫的內容不斷的叮嚀指導，方能順利完成，感謝之情，永銘於心。此外，口試委員洪嘉文博士及林文郎老師對論文的細心斧正與勉勵，讓我獲益匪淺，此恩情銘感在心。在問卷施測期間，得陳坤達老師、陳淑汝老師、李珮瑜老師、葉政萍老師及許多朋友同仁的協助幫忙，本論文才能如期順利完成，在此一併由衷的感謝。

另外，要感謝研究所修業期間曾經指導我的系所師長們，感謝您們的教導與關心，也感謝並肩奮鬥兩年的同窗摯友們，有您們一路同行與互相砥礪，讓我更有活力完成這研究所課程，認識您們，拓展了我的視野也豐富了我的生命，在此特與致謝。

此外，最要感謝我親愛的父母與家人，謝謝您們兩年來不斷在背後默默支持與鼓勵，修業期間無法多些時間陪伴您們讓我心感歉疚，也由於您們的體諒與包容，讓我無後顧之憂的完成學業。

最後，僅將本文獻給我的家人及所有關心我的人，所有榮耀歸之于您！

楊東榮 謹誌

國立臺灣體育大學（臺中）運動管理研究所

中華民國九十八年六月二十四日

目錄

中文摘要

英文摘要

謝誌

目錄

表目錄

圖目錄

第壹章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	3
第三節 研究目的	3
第四節 研究問題	4
第五節 研究範圍與限制	5
第六節 操作性定義	7
第七節 研究的重要性	8
第貳章 文獻探討	10
第一節 新式健康操之探討	10
第二節 滿意度之理念探討	15
第三節 休閒態度之理念探討	21
第四節 體能表現認同之理念探討	30
第五節 本章總結	37
第參章 研究方法	39
第一節 研究架構	39
第二節 研究流程	40
第三節 研究假設	42

第四節 研究工具	44
第五節 研究對象	92
第六節 資料分析處理	94
第肆章 結果與討論	96
第一節 人口統計與各研究變項之描述性統計分析	96
第二節 個人背景變項在各構面之差異性分析	105
第三節 新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同 之相關性分析	127
第四節 研究假設檢定結果彙總	133
第伍章 結論與建議	136
第一節 結論	136
第二節 建議	139
參考文獻	142
中文部分	142
英文部分	145
附錄一 預試問卷	149
附錄二 正試問卷	155

表目錄

表 2-1	新式健康操之相關研究一覽表	13
表 2-2	滿意度之相關研究一覽表	20
表 2-3	不同發展階段對休閒態度形成的重要性	24
表 2-4	休閒態度之相關研究一覽表	29
表 2-5	體能表現認同之相關研究一覽	35
表 3-1	家庭社經地位等級表	46
表 3-2	新式健康操滿意度預試量表之題目說明表	49
表 3-3	新式健康操滿意度預試量表項目分析摘要表	53
表 3-4	新式健康操滿意度預試量表因素分析摘要表	55
表 3-5	修正後新式健康操滿意度模式基本適配摘要表	59
表 3-6	新式健康操滿意度預試量表信度分析摘要表	61
表 3-7	新式健康操滿意度正式量表構面及題目表	61
表 3-8	休閒態度預試量表之題目說明表	63
表 3-9	休閒態度預試量表項目分析摘要表	65
表 3-10	休閒態度預試量表因素分析摘要表	66
表 3-11	修正後休閒態度模式基本適配摘要表	69
表 3-12	休閒態度預試量表信度分析摘要表	72
表 3-13	休閒態度正式量表構面及題目表	72
表 3-14	體能表現認同預試量表之題目說明表	73
表 3-15	體能表現認同預試量表項目分析摘要表	75
表 3-16	體能表現認同預試量表因素分析摘要表	76
表 3-17	修正後體能表現認同模式基本適配摘要表	79
表 3-18	體能表現認同預試量表信度分析摘要表	81

表 3-19	體能表現認同正式量表構面及題目表	82
表 3-20	新式健康操滿意度正式量表因素負荷量摘要表	83
表 3-21	休閒態度正式量表因素負荷量摘要表	84
表 3-22	體能表現認同正式量表因素負荷量摘要表	85
表 3-23	各正式量表之信度考驗表	86
表 3-24	新式健康操滿意度正式量表模式基本適配摘要表	87
表 3-25	休閒態度正式量表模式基本適配摘要表	89
表 3-26	體能表現認同正式量表模式基本適配摘要表	91
表 3-27	問卷發放、回收資料統計表	93
表 4-1	人口統計變項之描述性統計分析摘要表	97
表 4-2	嘉義縣國小高年級學童對新式健康操滿意之程度表	100
表 4-3	嘉義縣國小高年級學童對休閒態度之程度表	102
表 4-4	嘉義縣國小高年級學童對體能表現認同之程度表	103
表 4-5	不同性別在新式健康操滿意度之 t 考驗分析摘要表	105
表 4-6	不同年級在新式健康操滿意度之 t 考驗分析摘要表	106
表 4-7	不同地區組在新式健康操滿意度之平均數、標準差表	107
表 4-8	不同地區組在新式健康操滿意度之變異數分析摘要表	108
表 4-9	不同父母社經地位組在新式健康操滿意度之平均數、標準差	109

表 4-10	不同父母社經地位等級在新式健康操滿意度之變異數 分析摘要表	110
表4-11	不同運動參與次數組在新式健康操滿意度之平均數、 標準差	111
表 4-12	不同運動參與次數在新式健康操滿意度之變異數分析 摘要表	112
表 4-13	不同性別在休閒態度之 t 考驗分析摘要表	114
表 4-14	不同年級在休閒態度之 t 考驗分析摘要表	115
表 4-15	不同地區在休閒態度之平均數、標準差表	116
表 4-16	不同地區在休閒態度之變異數分析摘要表	117
表 4-17	不同父母社經地位組在休閒態度之平均數、 標準差表	118
表 4-18	不同父母社經地位等級在休閒態度之變異數分析 摘要表	119
表 4-19	不同運動參與次數組在休閒態度之平均數、 標準差	120
表 4-20	不同運動參與次數在休閒態度之變異數分析 摘要表	121
表 4-21	不同性別在體能表現認同之 t 考驗分析 摘要表	123
表 4-22	不同年級在體能表現認同之 t 考驗分析 摘要表	124
表 4-23	不同地區組在體能表現認同之平均數、 標準差表	124
表 4-24	不同地區在體能表現認同之變異數分析 摘要表	125

表 4-25	不同父母社經地位組在體能表現認同之 平均數、標準差表	125
表 4-26	不同父母社經地位等級在體能表現認同之變異數分析 摘要表	126
表 4-27	不同運動參與次數組在體能表現認同之平均數、 標準差表	126
表 4-28	不同運動參與次數在體能表現認同之變異數 分析摘要表	127
表 4-29	新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同之 描述性統計量表	128
表 4-30	新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同 之共變數檢定表	129
表 4-31	新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同 之積差相關表	130
表 4-32	研究假設驗證彙總表	133

圖目錄

圖 3-1	研究觀念架構圖	40
圖 3-2	研究流程圖	41
圖 3-3	量表建構流程圖	48
圖 3-4	新式健康操預試量表理論模式圖	57
圖 3-5	新式健康操預試量表各觀察變項之誤差變異圖	57
圖 3-6	新式健康操預試量表各觀察變項之因素負荷量圖	58
圖 3-7	休閒態度預試量表理論模式圖	68
圖 3-8	休閒態度預試量表各觀察變項之誤差變異圖	68
圖 3-9	休閒態度預試量表各觀察變項之因素負荷量圖	69
圖 3-10	體能表現認同預試量表理論模式圖	78
圖 3-11	體能表現認同預試量表各觀察變項之誤差變異圖	78
圖 3-12	體能表現認同預試量表各觀察變項之因素負荷量圖	79
圖 4-1	新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同之相關路徑模式圖	128
圖 4-2	新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同相關模式之共變異檢定圖	129
圖 4-3	新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同相關模式之積差相關圖	130

第壹章 緒論

第一節 研究背景

運動對一個人而言，它是健康的基石也是生活中不可或缺的元素，在與運動相關之醫學、教育等研究中指出，透過運動除了能刺激腦部活化、提升學習效率外，過程中亦可以學習互助、合作、尊重、公平競爭的精神以及培養品德和促進人際關係。美國政府的健康與人類服務部 (Department of Health and Human Services) 在 1996 年出版的「身體活動與健康」報告書中也提出身體活動對健康與疾病預防（心血管疾病、糖尿病、憂鬱症等）有很大的影響。由此可知規律且適度的運動可提昇一個人在生理與心理上的健康程度以及外在的表現。

近年來，諸如美國、加拿大、澳洲及新加坡等世界先進國家對其國內兒童及青少年之體能提昇非常重視，並對身體活動時間提出建議及具體作法，例如美國在 2000 年提出 2010 健康國民的新政策 (Healthy People 2010)，建議兒童及青少年每天至少有 30 分鐘的中等費力身體活動，每週累積身體活動 150 分鐘，2006 年則宣佈他們最新的兒童青少年的身體活動量要改為每週累積 420 分鐘（教育部，2007）。反觀我國國內兒童及青少年之身體活動時間，根據教育部 96 學校體育統計年報指出，96 年度各縣市國小實施健體領域課程各校每週平均 2.74 節，當中實施體育教學平均 1.83 節，約為 73 分鐘。有此可知我國兒童及青少年之身體活動時間，明顯少於其他先進國家，也因此體適能表現上明顯不如鄰近其他國家。

有鑑於此，教育部體育司近年來積極執行「學校體育教學

發展中程計畫」，以增進體育教學品質，更為鼓勵全國中小學生積極參與運動，提昇體適能而提出：(一)體適能三三三計畫；(二)體適能護照；(三)體適能成就獎章制度；(四)提昇學生體適能社區介入獎助計畫，有系統、全面性推行(王阿說，2002)。教育部於2007年7月頒佈—「快活計畫～促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧～」，計畫期程自2007年起至2011年止，為期5年。推展學生健康操計畫是在「快活計畫」中，推動團體運動種類，增加學生參與運動機會、擴展學生參與運動人數具體作法之一，讓學生在繁重課業之餘，透過跳新式健康操有活動筋骨的機會，進而養成規律運動習慣並活出健康。另外在挑戰2008年國家發展重點計畫 E世代人才培育計畫中，列有「活力青少年養成」子計畫，其執行計畫中包含「一人一運動、一校一團隊」方案，冀求增進青少年參與運動之知能，培養終生運動之習慣。從這樣的重要策略可以看出「學校體育願景在培養學生終生運動習慣、學校體育價值在促進學生身心健康、學校體育目的在落實學生運動權利」(洪嘉文，2002)。

近年來，新式健康操在嘉義縣教育處的整體規劃推動下，全縣各高中(職)、國中及小學也都積極的推動與實施。嘉義縣長陳明文表示健身操是一項很好的運動，期勉學校再接再厲落實學童健康運動精神，向下紮根，期使新世代學子體適能不斷向上提升。教育處除了積極辦理新式健康操相關師資研習及配發給各校新式健康操教學示範光碟外，每年更是定期舉辦幼兒暨國民小學新式健康操觀摩賽，讓每位學童有展現青春活力、健康滿百的表演舞台。96年更於觀摩賽中增加自創項目，展現多元活力，希望這套新式健身操進一步落實到各級學校，

朝著創造健康學校的目標邁進。

第二節 研究動機

新式健康操在嘉義縣各級學校已推行數年了，學生們對新式健康操在動作學習及實施成效上之滿意度如何，卻一直無人對此做評估調查。研究者現為一國民小學教育工作者，希望能藉此研究了解嘉義縣國小學童對跳新式健康操之滿意度，此為研究者之研究動機一。

另外，陳進豐（2002）指出兒童期是全人教育的基礎，而個人休閒社會化更是起始於兒童期，休閒態度在此時期逐步發展形成。而休閒態度的形成，會受到個人因素、家庭因素及社會環境因素之影響而形成一些休閒習性，這些習性將顯現在他們未來對工作和休閒之態度上。由此可知，國小學童之休閒態度對其未來休閒品質具有舉足輕重之影響力，當然有其探究之必要性。基於此，本研究擬以國小高年級之個人背景因素（包括性別、年級、學校地區、父母社經地位、運動參與次數）對新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現改善程度進行差異性分析探討，並冀能進一步瞭解新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現三者彼此之相關性，此為研究者之研究動機二。

第三節 研究目的

本研究基於上述之研究背景與動機，將研究題目定為「嘉

義縣國小學童新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之相關性研究」，其研究目的為：

- 一、瞭解嘉義縣國小學童個人背景變項之現況。
- 二、瞭解嘉義縣國小學童整體之新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之情形。
- 三、瞭解國小學童之個人背景變項在新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同上之差異性。
- 四、瞭解新式健康操滿意度與休閒態度之相關性。
- 五、瞭解新式健康操滿意度與體能表現認同之相關性。
- 六、瞭解休閒態度與體能表現認同之相關性。

第四節 研究問題

依據上述研究目的，本研究提出下列待答問題，以做為調查研究及分析討論之依據，茲列述如下：

- 一、嘉義縣國小學童個人背景變項之現況為何？
- 二、嘉義縣國小學童整體之新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同度為何？
- 三、國小學童之個人背景變項在新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同上的差異性為何？
- 四、新式健康操滿意度與休閒態度之相關性為何？
- 五、新式健康操滿意度與體能表現認同之相關性為何？
- 六、休閒態度與體能表現認同之相關性為何？

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究範圍，依「研究對象」、「研究內容」及「研究方法」等三方面分述如下：

(一) 研究對象

本研究是以嘉義縣各鄉鎮之公立國民小學五、六年級學生為研究對象。

(二) 研究內容

本研究主要在探討嘉義縣國小學童不同背景變項對新式健康操之滿意度、休閒態度與體能表現認同三者之差異情形，並研究新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同三者彼此間之相關性。研究中所界定之個人背景變項為性別、年級、學校地區、父母社經地位及運動參與次數等五項。在新式健康操滿意度分析上，由於文獻中無現有之新式健康操滿意度量表，因此本研究以 Beard 與 Ragheb (1982) 所編的休閒滿意量表 (Leisure Satisfaction Scale, 簡稱 LSS) 為主要參考依據，並參考國內外其他學者之相關研究，再依本研究之研究目的加以修改成「新式健康操滿意度量表」，量表初稿內容包括心理構面、教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面和美感構面等六個構面，以做為蒐集嘉義縣國小學生新式健康操滿意度之依據。休閒態度方面，則以 Ragheb 與 Beard(1982)所編的休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, 簡稱 LAS) 為主，並參考國內學者所編擬之休閒態度量表，再依本研究目的加以修改成「休閒態度量表」，量表初稿內容包括休閒認知、休閒情感、

休閒行為意向三個向度，做為蒐集嘉義縣國小學生休閒態度之依據。體能表現認同方面，則採自編量表進行，在參考國內外有關體能表現認同之相關文獻後編擬「體能表現認同量表」，量表初稿內容朝運動狀態、精神狀態、上課狀態三方向進行編擬，做為蒐集學童實施新式健康操後體能表現改善程度之依據。

（三）研究方法

本研究採文獻閱讀方式，蒐集中外有關滿意度分析、休閒態度與體能表現認同等方面之相關理論與實證研究，並透過問卷調查法蒐集嘉義縣國小學童之個人背景變項、新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同等相關研究資料來進行統計分析及討論。

二、研究限制

本研究雖力求研究架構周延完整，研究方法客觀嚴謹，資料收集與分析亦力求完整與科學，但仍有若干因素對本研究造成限制，導致無法臻於完善。茲從研究對象、研究內容與研究方法三方面說明如下：

（一）研究對象上的限制

研究者限於時間、經費與人力，無法對嘉義縣所有國小五、六年級學童進行問卷調查。因此，取樣誤差為本研究限制之一。

（二）研究內容上的限制

1. 影響國小學童之滿意度、休閒態度及體能表現認同的因

素很多，本研究僅探討嘉義縣國小學童之個人背景因素、新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同等變項，若要推論或解釋所有影響國小學童新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同之影響因素仍嫌不足，此為本研究限制之二。

2.根據文獻，判斷一個人社經地位主要的因素有三，即教育程度、職業與收入。因本研究之研究對象為國小學童，對於在收集學童父母社經地位資料方面，學童可能對其父母的收入不甚清楚，此為本研究限制之三。因此，本研究僅依其父母之教育程度及職業兩項來判斷其社經地位高低。

（三）研究方法上的限制

本研究採問卷調查的方式進行資料蒐集，對於受試者閱讀理解能力的不同以及是否據實回答將無法完全掌握，此為本研究限制之四。因此，本研究僅能假設所有受試者均了解題意且據實回答。

第六節 操作性定義

一、國小學童

本研究所指之國小學童係指嘉義縣各鄉鎮公立國民小學五、六年級之全體學童。

二、新式健康操

本研究所定義之新式健康操為教育部 2004 年委託台北市立體育學院對國小學生所編製的第二代新式健身操

教材—「Safe Out 運動身體好」。

三、新式健康操滿意度

本研究所指之新式健康操滿意度，是指個體在參與新式健康操之後，其需求獲得滿足的程度，並以國小學童在「新式健康操滿意度量表」身心舒適、情感交流及社會學習三構面之得分來代表其滿意程度高低。

四、休閒態度

本研究所指之休閒態度是採用 Ragheb 與 Beard 在 1982 年對休閒態度進行分析所下之定義，認為休閒態度可分成休閒認知、休閒情感與休閒行為三個層面。本研究休閒態度之正向程度高低是以國小學童在「休閒態度量表」之得分來代表。

五、體能表現認同

本研究所指之體能表現認同，是指國小學童在跳新式健康操一段時間後，其在體能改善方面之認同程度。並以國小學童在「體能表現認同量表」之得分來代表其體能表現認同程度之高低。

第七節 研究的重要性

根據本研究之研究目的，本研究之重要性有下列幾點：

- 一、本研究在探討嘉義縣國小學童對新式健康操之滿意度分

析，故本研究結果可作為政府當局、教育單位及各級學校未來推展新式健康操之參考依據。

二、 本研究結果可了解不同個人背景變項之國小學童在新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同程度之差異性，可提供教師在相關教學活動中，對學童之個別差異有更深入認識，以進行有效之個別化教學。

三、 本研究在新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同三者之相關性研究部分，其研究結果可了解此三變項各構面間之相關性高低，對國小學童未來休閒態度及體能表現認同具有預測性，並可依其結果研擬相關對策與措施，來提昇學童正向休閒態度與體能表現認同度。

第貳章 文獻探討

第一節 新式健康操之探討

學童乃國家未來之棟樑亦是國家未來競爭力之所在。因此，為創造全新的「健康世代」，賦予全民活力，提升全國競爭力，教育部研訂了「提升學生體適能中程計畫」，簡稱「三三三計畫」，並設置學生體適能護照，藉以協助學生了解自己的體適能狀況、養成規律運動之習慣。

學校健身操一直是我國學校教育在提昇學生體能，促進身心健康方面重要的一環，從早期的國民健康操到現代推行的新式健康操，均對學生的健康有相當的幫助，在潛移默化中也進而培養其對體能正確觀念與認知，對提昇全國國民體能有莫大的貢獻。教育部於 1997 年委託台北體育學院負責編製新式健康操教材，並自 1998 年起開始在全國各級學校更新推行新式健康操。第一代新式健康操教材部分共編製了 1.小學低年級組：「剪刀、石頭、布」。2.小學中、高年級組：「GO! GO! 跑、跳、蹦」。3.國中組：「挑戰 130」4.高中職組「超越顛峰」等四套國民中小學健身操教材，並於 1999 年編製「笑一笑 動一動」幼兒健身操教材以及在 2001 年編製大專暨高中職「戰鬥有氧操」。為因應現代多元、活潑、創新的教育潮流，新式健康操於 2004 年進行第二次之重新創編，期盼藉由跳新式健身操來增進學童的健康體適能。茲就第二代新式健康操之主要內容及相關研究分述如下：

一、第二代新式健康操

為了提升校園運動風氣，促進學生身心健康及培養良好的運動習慣，教育部於 2004 年再次委託台北體育學院負責編製第二代國民中小學健身操教材 - 「Safe Out 運動身體好」。此套健身操是利用 RAP 音樂配合動作，讓小朋友隨著輕快的節奏跳起健身操更顯活潑且有創意。第二代新式健身操是以相同的音樂，按照九年一貫不同的學習階段，分別編製三套動作。

1.九年一貫第一階段低年級(一 三年級)健身操—「Safe Out 運動身體好」。

2.九年一貫第二階段中高年級(四 六年級)健身操—「Safe Out 運動身體好」。

(第一、二階段使用「Safe Out 運動身體好」相同音樂但不同動作)

3.九年一貫第三階段(七 九年級)健身操—「躍動青春」。

除以上三套動作外，教育部於 2004 年，另為高中職編製高中職健身操—「武林高手」。

對於第二代新式健康操的內容編製與特色，董芸(2006)針對 93 年度健身操教材—「Safe Out 運動身體好」分析其教材內容及特色：

- (1) 預備動作及間奏 RAP: 間奏 RAP 以簡潔生動的口語，配合學生熟悉的舞蹈動作，能引起學生的興趣。
- (2) 暖身運動：用來伸展兒童肌肉、關節等，配合活潑有趣的活動，以期達到暖身效果，並能聯繫之後的主要運動。
- (3) 主要運動：運動強度較大，主要目的在訓練兒童身體的協調性、平衡感、柔軟度、肌力和心肺耐力等健康

體適能。

- (4) 緩和運動：緩和運動的音樂節拍漸慢，動作趨於緩和，主要目的在於做完激烈的全身活動後，兒童能藉由舒適的音樂配合緩和動作來調整呼吸，放鬆肌肉，達到輕鬆完整的結束。

由上述可知，我國學校健身操之發展是從早期的國民健康操，慢慢發展到現代的新式健康操，並且隨著時代潮流的進步，運動醫療等相關知識的健全，不斷的在內容動作進行重新編製與修正，以其符合現代學童的運動需求。

二、健身操之相關研究

有關健身操對體適能相關研究方面，國內數篇論文皆指出健身操在國小學童健康體適能的提升上有正面的幫助。黃文俊(1999)探討有氧健身操活動對國小高年級學童健康體適能之影響，研究進行十六週之課間有氧健身操介入運動，20名受試者在實施每週三、六天、每天一次約十分鐘、心跳率平均達136次/分的有氧健身操活動後，其在肌力、肌耐力與心肺耐力部分有明顯改善效果。而林秋霞(2001)研究發現，高年級肥胖學童經過八週、每週五天、每次兩個循環的新式健身操教學訓練後，受試者在健康體適能各要素均有進步。鍾曉雲(2001)的研究發現，每週進行五次，每次約五十分鐘，為期十二週新式健身操訓練後，體重、BMI指數及腰臀圍比皆達顯著減少，下背柔軟度、下肢瞬發力、腹肌耐力及心肺功能等健康體適能均達顯著提昇的效果。沈建國(2001)針對不同訓練頻率之新式健身操去探討學童健康體適能的影響，為期九週的實驗，受

試者分實驗組 A (3天 / 週)、實驗組 B (5天 / 週)及控制組。所有受試者皆作身體質量指數、坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝仰臥起坐、及八百公尺跑走等五項體適能測驗。結果在身體質量指數方面女學童各組在實驗期間皆有進步；男學童則實驗組 A 及控制組增加，但實驗組 B 沒有改變；在坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝臥起坐以及八百公尺跑走方面：男女學童兩組實驗組皆有進步。董芸 (2006) 探討不同頻率之第二代新式健身操活動對國小學童健康體適能的影響，其研究結果顯示男童每週三 五次新式健身操活動對其瞬發力提昇具顯著效益，而每週五次則能明顯增進其柔軟度及肌耐力；在女童方面，每週至少三次新式健身操活動，對其肌耐力、柔軟度及瞬發力均能顯著提昇。不論男女童，每週實施五次比每週實施三次在提昇學童健康體適能上更有成效。

茲就上述有關新式健康操之相關研究整理如表 2-1 所示：

表 2-1 新式健康操之相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
黃文俊 (1999)	國小高年級 學童	進行十六週之課間有氧健身操介入運動，20 名受試者在實施每週三 六天、每天一次約十分鐘、心跳率平均達 136 次 / 分的有氧健身操活動後，其在肌力、肌耐力與心肺耐力部分有明顯改善效果。

(續下頁)

表 2-1 (續)

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
林秋霞 (2001)	國小高年級 肥胖學童	高年級肥胖學童經過八週、每週五天、每次兩個循環的新式健身操教學訓練後，受試者在健康體適能各要素均有進步。
鐘曉雲 (2001)	國小高年級 肥胖學童	每週進行五次，每次約五十分鐘，為期十二週新式健身操訓練後，體重、重高指數及腰臀圍比皆達顯著減少，下背柔軟度、下肢瞬發力、腹肌耐力及心肺功能等健康體適能均達顯著提昇的效果。
沈建國 (2001)	國小學童	在身體質量指數方面女學童各組在實驗期間皆有進步；男學童則實驗組 A 及控制組增加，但實驗組 B 沒有改變；在坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘屈膝臥起坐以及八百公尺跑走方面：男女學童兩組實驗組皆有進步。
董芸 (2006)	國小學童	男童每週三 五次新式健身操活動對其瞬發力提昇具顯著效益，而每週五次則能明顯增進其柔軟度及肌耐力；在女童方面，每週至少三次新式健身操活動，對其肌耐力、柔軟度及瞬發力均能顯著提昇。不論男女童，每週實施五次比每週實施三次在提昇學童健康體適能上更有成效。

資料來源：本研究整理

第二節 滿意度之理念探討

一、滿意度的意義

所謂「滿意度(satisfaction)」，國外學者Drogin (1991) 將滿意度定義為「參與者或使用者的對於一種特殊的經驗在參與或使用後，所產生的一種符合或超越個人某種期望的心理狀態或感覺」。另一位學者Oliver (1981) 則認為態度是一種相對持久的情感認知，而滿意度是一種隨著先驗而來的一種情緒反應，滿意度是以態度為基礎，並針對特定交易所給予的評價反應。另外魏明堂 (2002) 認為滿意度是人格特質之一，它是一種態度，一種感覺，是一個抽象模糊的名詞。

二、滿意度的概念

Dorfman (1979) 提出滿意度的體驗因個人的偏好、期望、知覺、動機等不同而有所差異，亦因各因子對該滿意體驗之貢獻強度不同而不同，使得影響需求滿意之因素更形複雜。Martin (1988) 認為滿意是指個人在獲得某一經驗之期望，以及他所感受到該經驗的實際結果之間的一致性，當所感受到的等於或超出所期望的，便會覺得滿意；反之則不滿意。國內學者蔡伯勳 (1986) 對滿意度的看法則認為滿意度是由個人認知所獲得的結果與想像應獲得結果間的差異而定，在任何情況下總滿意度乃由存在於此情況下之所有構面的差異總合而影響。

三、滿意度之測量

休閒滿意量表 (Leisure Satisfaction Scale, 簡稱LSS) 是由Beard 與 Ragheb (1982) 建構發展而成，其主要目的在於測量

個體在休閒活動參與之後，感受需求獲得滿足的程度。該量表以因素分析之統計方法，將休閒滿意分為心理構面、教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面和美感構面等六個構面，該量表總信度 Cronbach's α 值為 (.96)，而各分量表之 Cronbach's α 值分別為心理構面 (.86)、教育構面 (.90)、社會構面 (.88)、放鬆構面 (.85)、生理構面 (.92)、美感構面 (.86)，經由上述程序，顯示該量表具有良好的信、效度（引自 Hsieh, 1998），以下將各子構面之內容加以說明：

(一) 心理構面 (psychological)

個體因為心理需求而產生動機並實際參與休閒活動，希望在活動中獲得自我能力表達的機會以滿足成就感及自我實現需求。

(二) 教育構面 (educational)

「經驗」是個體獲得學習的主要途徑之一，為滿足求知的慾望，個體必須維持和周遭環境的互動，以隨時獲得新經驗，藉此學習新事物，使本身的知識得以加深加廣。

(三) 社會構面 (social)

在從事團體性的活動中，個體能夠經由活動的參與而獲得社會關係，並對其隸屬的團體產生歸屬感。

(四) 放鬆構面 (relaxational)

藉由休閒活動的參與，可暫時抒解來自於工作上、生活上和其它方面的壓力，使個體獲得放鬆的機會，有助於身心健康。

(五) 生理構面 (physiological)

參與以身體活動為主的休閒活動有助於促進身體健康、增強體適能及防止肥胖所造成的疾病。

(六) 美感構面 (aesthetic)

周遭環境亦是決定個體參與休閒活動之感受的重要因素，若環境優美，自是有助於正向感受及休閒經驗之獲得。

在滿意度衡量尺度方面，根據文獻，滿意度衡量尺度大致有五種，有簡單滿意尺度、混合尺度、期望尺度、態度尺度以及情感尺度等（葉晶雯，1997；游宗仁，2002）。簡單滿意尺度是尺度依完全滿意到沒有滿意，分為3-7個不等的尺度；混合尺度為假設非常滿意與非常不滿意是一連續帶的兩端，尺度依非常滿意到非常不滿意，分為2-7個不等尺度；情感尺度乃在衡量消費者對產品之情感面反應，正面情感反應象徵消費者對於產品的滿意，負面情感之反應則象徵對產品的不滿意。

本研究之新式健康操量表是以上述六個滿意度構面來編擬預試量表初稿，並採用混合尺度來測量嘉義縣國小學童對新式健康操之滿意度。此外，本研究將原問卷之語氣稍加修改，使之符合於國小學童認知程度。

四、滿意度之相關理論

(一) 雙因子理論

Domer (1983) 將雙因子理論運用在學生滿意度方面進行研究，認為影響學生學習滿意度的要因可分為兩種：

1. 激勵因子：即學生本身的內在因素，如：學習之成就感、教師與同學的認同、學習本身等。
2. 保健因子：即外在的學習環境，如：學習之環境、人際關係、機構之行政措施等。

Domer (1983) 認為激勵因子若存在，會使學生感到滿

意，反之則不滿意；保健因子若不存在，會使學生感到不滿意，反之也不會感到滿意。

（二）差異理論

差異理論亦稱為「期望差異理論」是Locke於1969年所倡導，其基本假設在於個人對工作滿意的程度乃是由實際所得與預期所得間的差距來判斷，若差距小，則感到滿意程度越高；反之則滿意程度越低（周虹君，2002）。Domer（1983）將心理學的差異理論應用於學生滿意度方面，認為學生的學習滿意度取決於個人的「期望水準」與「實際所得之結果」，兩相比較之後的差異程度；即「所想要」與「所擁有」的差距。兩者之間的差距越小，則學生感到越滿意；差距越大，則感到不滿意。

（三）衝突論

Argyris（1964）認為個人之需求與組織之要求存有衝突，假如衝突過高，則形成個人之不安與不滿。而學生之需求在學習活動過程中，與學習環境之需求產生交互作用，如二者之需求互相配合，學生意識或不被意識到的需求不被壓制，學生則會感到愉快；否之則感到不快及不滿（引自韓春屏，2000）。

五、滿意度之相關研究

陳水源（1988）依據差異理論，以實際遊憩體驗及期望與實際遊憩體驗間差距來對滿意度進行研究，其研究結果顯示：遊客之滿意度受實際體驗之程度所影響；期望與實際獲得體驗

之差距對滿意度亦有影響。此外，國外學者 Martin (1988) 的研究結果顯示，如果學生無法在參與體育活動及體育課時感到滿意，他們的興趣及熱誠便會消退。滿意的經驗會引致持續的參與，並增加對活動的投入；反之，如果一直不能達到參與者的期望的話，將會導致焦慮、減少投入，或是根本不參與。

游家政 (1986) 針對台北市、台北縣國民小學 1291 位中高年級兒童進行校外休閒活動之研究，其研究結果發現：(一) 就兒童的休閒滿意而言，家長教育程度是主要的影響因素。(二) 兒童在學期間校外的休閒參與、休閒態度、休閒滿意三者之間有交互的相關。

李枝樺 (2004) 針對台中縣市國小高年級學童進行有關休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之研究，該研究以分層抽樣法進行問卷調查，共得有效樣本數 587 份。經描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、典型相關分析等統計分析後發現：(一) 台中縣市國小高年級學童在「放鬆」構面滿意度最高，其次為「教育」構面滿意度，而對「社會」構面的滿意度為最低。(二) 學童休閒參與頻率愈低者，則感受到的休閒滿意度愈低。(三) 學童休閒阻礙愈低者，則感受到的休閒滿意度愈高。茲就上述有關滿意度之相關研究整理如表 2-2 所示：

表 2-2 滿意度之相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
游家政 (1986)	國小中高年 級學童	<p>(一) 就兒童的休閒滿意而言，家長教育程度是主要的影響因素。</p> <p>(二) 兒童在學期間校外的休閒參與、休閒態度、休閒滿意三者之間有交互的相關。</p>
陳水源 (1988)	遊客	<p>遊客之滿意度受實際體驗之程度所影響；期望與實際獲得體驗之差距對滿意度亦有影響。</p>
Martin (1988)	學生	<p>如果學生無法在參與體育活動及體育課時感到滿意，他們的興趣及熱誠便會消退。滿意的經驗會引致持續的參與，並增加對活動的投入；反之，一直不能達到參與者的期望的話，會導致焦慮、減少投入，或是根本不參與。</p>
李枝樺 (2004)	國小高年級 學童	<p>(一) 台中縣市國小高年級學童在「放鬆」構面滿意度最高，其次為「教育」構面滿意度，而對「社會」構面的滿意度為最低。</p> <p>(二) 學童休閒參與頻率愈低者，則感受到的休閒滿意度愈低。</p> <p>(三) 學童休閒阻礙愈低者，則感受到的休閒滿意度愈高。</p>

資料來源：本研究整理

第三節 休閒態度之理念探討

一、休閒態度的意義

對於休閒態度的意義，國內外專家學者均有不同的定義，Neulinger (1981) 認為休閒態度是個人對休閒的一種特殊想法、感覺與行為的表現，他會影響一個人的休閒參與情形。Fishbein 與 Ajzen (1975) 指出休閒態度是對某特定休閒對象經由學習所表現出來的一種持續性的喜歡或不喜歡的反應傾向。Estrem- Fuller (1990) 在對成人休閒態度改變情形之研究指出：休閒態度是經由學習而來的，個人早年家庭生活的經驗、身心、角色及環境的改變都會對成人的休閒態度帶來很大的影響。林東泰 (1994) 指出休閒態度即係指個人對休閒活動所抱持的一種想法、感覺和行動的傾向。每個人的休閒行為大抵上是休閒態度的外在行為表現，所以只要掌握其休閒態度就可以相當程度確認他可能採行的休閒行為。

二、休閒態度的概念

Weber (1992) 認為態度乃是對人、事、物、理念等的持久評價，它包含三個主要成分：「認知成分」，包括個體對態度對象的想法和信念；「情感成分」，是個體對態度對象的情緒反應；「行為成分」，則包括個體對態度對象所採取之行為或可觀察到的行為。王福生 (2002) 將休閒態度定義為休閒認知、休閒喜好及行為意向三個構面：休閒認知 -- 為個體對於休閒活動所持的常識與信念，包括有關休閒的一般性認識與信念、對休閒的看法、休閒技能、功能及對個人的發展、

友誼、放鬆及自我改善等方面的影響；休閒喜好--為個體對於休閒活動的喜好或厭惡的經驗，包括休閒體驗及休閒活動的評估、休閒活動的喜好程度及參與休閒活動的立即性感受；行為意向--為個體對於休閒活動的反應傾向與參與意願。

國外學者 Ragheb 與 Beard (1982) 將休閒態度的概念分析如下：

1. 認知的層面：包括

- (1) 對休閒的一般了解與信念
- (2) 對休閒與健康、幸福、工作之間關係的看法
- (3) 對休閒的品質、效能與益處對個人影響的看法。

諸如，發展友誼、恢復精力、鬆弛身心、滿足需求和自我改進。

2. 情感的層面：包括

- (1) 對自己休閒經驗與活動的評價
- (2) 對這些經驗和活動的喜好
- (3) 對休閒經驗與活動直接的、立即的感受。

3. 行為的層面：包括

- (1) 對休閒選擇和活動的行為傾向
- (2) 個人過去和現在參與休閒活動的經驗。

一個人休閒態度的形成與其所持有的信念有極大的關係，且受社會規範與過去休閒經驗的影響，不同的信念會形成不同的態度，進而表現出不同的意向與外顯行為。雖然態度與信念、意向和行為三者有極密切的關連，但態度與行為之間並非直接關係，探討休閒態度有助於瞭解休閒行為，但無法對特定的休閒行為作預測。

三、休閒態度的形成

正向的休閒態度將有助於引導孩子發展並形成有益身心之休閒行為，而對於休閒態度形成的過程與因素，國內外學者有一致性的看法。在休閒態度形成因素上，部分學者認為休閒態度乃是後天學習而得的，如 Iso-Ahola (1980) 從發展與學習的觀點來探討，他認為休閒態度是透過學習，隨著與環境中不同的人、事、物交互影響而逐漸發展形成，它可說是一個社會化的過程，個體透過此過程學到並內化基本的休閒知識、休閒態度與休閒技能，最後並形成有益於社會及個體心理的休閒行為。蔡素琴 (1998) 指出休閒態度是個體與社會環境交互影響下逐漸形成，是後天培養出來的，對個體的休閒行為有引導作用。黃妙芬 (2002) 則認為休閒態度的形成，除了會受到個人過去社會規範與休閒經驗影響外，經過周遭環境與角色的改變，休閒態度也可能因學習而改變。而在休閒態度形成過程部分，學者們普遍認為休閒態度是由兒童期之休閒經驗漸漸發展至成人期之休閒態度。Neulinger (1981) 對於休閒態度的形成曾表示兒童時期是建立休閒態度的基礎階段。此外，Weber (1992) 指出態度是藉由聯結、增強和社會學習等學習歷程而形成。

Neulinger (1981) 從發展觀點來探討態度的形成過程。他將有關休閒態度在兒童青少年時期的發展過程區分成五個階段，如表 2-3 所示。

表 2-3 不同發展階段對休閒態度形成的重要性

階段	年齡	發展重點	休閒態度的形成
一	1-2	建立基本的信賴關係	完全依賴父母去經驗休閒，藉以發展一種能充分體驗休閒的開放、樂觀與自信的基本態度。
二	2-4	學習自我照顧	嘗試脫離對父母的依賴，能自主地感受到個人的休閒能力。
三	4-8	建立有意義的次級關係	孩子逐漸發展出未來對休閒選擇的態度。
四	8-12	建立次級依賴	透過和同儕的合作與競爭過程，學習工作的意義和目的。
五	12-18	依賴與自主之間取得平衡	此階段休閒態度會有很大的轉變，尤其是家庭之外的環境因素對休閒態度發展的影響。

資料來源：引述自蔡素琴（1998）

由表 2-3 中可看出，在孩子各階段發展過程中，從最初對父母的完全依賴，進而尋求自主，漸次地在依賴與自主之間找到一個平衡點，休閒態度伴隨其中逐漸養成。而影響休閒態度形成的主要因素，也慢慢地由個體差異（如性別差異、年齡差異）、家庭差異（如父母社經地位差異）轉移至其週遭的生活環境差異（如城鄉差異）。

由上述文獻可知，休閒態度是從個人經驗中透過學習而形成的，並會受到外在環境中人、事、物等因素影響。對於一個人而言，兒童時期遊憩經驗之良窳對其未來之休閒態度

有極大的關連性，也是未來休閒態度之基礎所在。另外，透過表 2-3 我們亦可得知影響休閒態度形成的主要因素有性別、年齡、父母社經地位及居住地區等項。

四、休閒態度之測量

休閒態度的測量可以了解一個人對於休閒所抱持的想法、期望、價值與偏見。關於休閒態度量表的編製，國外學者已發展近五十年，因此，現在使用的休閒態度量表對於休閒態度的測量已有很好的效度及信度。

Raghd 與 Bread (1982) 針對 11-60 歲的美國人進行施測，並整理 15 位休閒社會心理學與休閒行為專家學者的意見編制「休閒態度量表」(Leisure Attitude Scale, LAS)，此休閒態度量表是近年來休閒態度研究者所常使用的量表工具，全量表共有 36 個項目，涵蓋內容完整、可信度高。量表可分為認知、情意及行為三個部分，其中認知部分 $\alpha = .91$ ；情意部分 $\alpha = .93$ ；行為部分 $\alpha = .89$ ，三個層面分述如下：

- (一) 認知方面 (cognitive)：包含個人及社會兩個層面，係指對休閒的知識與信念；瞭解休閒與健康、快樂、工作相關的信念；相信休閒對個人有放鬆、發展情誼、自我發展等好處的信念。
- (二) 情意方面 (affective)：指個人對休閒的感受，對休閒活動及體驗的喜惡程度，包括對休閒體驗極休閒活動的評價；對休閒活動及阻礙體驗的喜好程度；對休閒體驗及休閒活動的直接感受。
- (三) 行為方面 (behavioral)：指個體對過去、現在及未來休閒參與的行為傾向，包括描述休閒活動及休閒選擇的傾

向；陳述過去及現在的休閒參與狀態，而間接休閒行為則包括在內。

由此可知，「休閒態度量表」同時從認知、情意與行為三方面去檢測個人的休閒態度，不僅符合學者的主張也較符合現今對態度的研究趨勢，當然也廣受後進學者的採用。本研究之「休閒態度量表」，是以 Raghed 與 Bread (1982) 的休閒態度量表為藍圖，並參酌其他專家學者所編擬之休閒態度量表，針對本研究需要來予以適當修訂編制。

五、休閒態度之相關理論

(一) 認知論

認知理論 (cognitive theory) 的觀點是人的行為決定於他對社會情境的知覺 (perception) 與處理過程。人們常常很自然地把對某一社會情境的知覺、想法和信念組織成一種簡單而又有意義的形式，就像對物體的知覺一樣。並且不管社會情境如何錯綜複雜，人們都會將它變得有規律。認知失調理論是認知理論中相當重要的理論，這個理論是由 Festinger 提出來的，認知失調理論主要解釋當人們的態度與行為不一致的時候，人們會改變自己的態度或行為，以使兩者協調一致。

(二) 學習論

學習理論在 1900 年開始流行，並且在那時成為行為主義的基礎。著名社會心理學家班都拉 (A. Bandura) 更將其應用範圍擴大，提出社會學習論 (social learning theory)，在解釋人類社會行為方面取得極大的成功。學習理論認為，人類的學習主要有三種機制：

1. 聯結 (association) 又稱古典制約作用，最早是由巴甫洛夫 (I.P.Pavlov) 提出來的。對人類來說，態度的形成也要經過聯結的過程。
2. 強化 (reinforcement) 是學習理論的核心，它是指人們學會一種特別的行為是因為這種行為經常伴隨著愉快、能滿足某種需要，或者可以避免某種不愉快的後果。
3. 模仿 (imitation) 人們也會通過觀察他人的態度與行為便學習到社會態度與行為。模仿的發生並不需要外界的強化，只需觀察他人的行為和結果便可產生。

學習理論有三個特點(1)它假定行為主要是由個人過去的學習經驗而來。(2)傾向於將行為的原因歸於外在環境，而忽略個人對環境的主觀感受。它強調過去外部事件與刺激的聯結情形、早期對某種行為反應的強化過程以及個體曾接觸過的行為模式等外在因素。(3)學習理論通常只想解釋外表的行為，而非主觀的心理狀態。

(三) 誘因論

誘因理論認為，行為決定於個體對各種行動的可能結果所做的誘因分析，認為人們以行為後果的有利或不利為判斷基礎而決定採取何種行為。社會心理學中有三種重要的誘因理論：(1)理性決策論(2)交換理論(3)需求滿足論。需求滿足論認為每個人都有某種需求或動機，一個人之所以有某種行為，是因為這些行為能滿足這些需求或動機。

六、休閒態度之相關研究

蔡素琴(1998)在探討教師對兒童休閒參與的支持程度

與兒童的休閒態度之關係研究中發現，教師對學生休閒參與的支持程度與兒童休閒態度之間有顯著相關，其中又以訊息性與實質性的支持對兒童休閒態度的養成最具助益。亦即，老師應提供豐富的休閒活動訊息與實質上的直接幫助來協助兒童養成積極的休閒態度。Cunningham (1970) 在對 2667 位北德州州立大學學生體能活動態度的研究結果發現，女學生對體能活動較持有健康和適能的態度，男學生則以追求興奮敢為其態度，而女學生較男學生有較正面的體能活動態度。Bialeschki 與 Handerson (1986) 針對大學婦女回流學生，調查其休閒態度與休閒參與型態，發現此族群休閒態度中的休閒認知與情意部分得分頗高，但行為傾向部分則偏低。

陳美玲 (1997) 在其對嘉義地區成人休閒態度及休閒參與的研究中發現，嘉義地區成人經常參與的休閒活動、最期望參與的休閒活動均以「運動型」活動佔最高比例，而他們的休閒態度得分頗高，其中以認知層面最高，行為層面的得分最低。嚴祖弘與魏丕信 (1989) 對國內青少年休閒態度的調查結果顯示：女性的休閒態度顯著高於男性，在相關分析方面，休閒態度與社會疏離感有顯著正相關存在。王鳳美 (2003) 在研討屏東縣六年級學童在休閒參與、休閒態度、休閒時間量、休閒滿意度的現況、差異與相關情形，其研究結果發現，學童休閒態度為正面積極，休閒態度愈正面積極，其休閒參與程度亦愈高；女童在認知及情意層面均優於男童，男童在行動層面則優於女童；高社經地位家庭學童在認知、情意及行動層面均顯示高於中低社經地位家庭學童；不同區域學童對休閒的態度沒有顯著差異。茲就上述有關休閒態度之相關研究整理如表 2-4 所示：

表 2-4 休閒態度之相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
Cunningham (1970)	大學生	女學生對體能活動較持有健康和適能的態度，男學生則以追求興奮敢為其態度，而女學生較男學生有較正面的體能活動態度。
Bialeschki 與 Handerson (1986)	大學婦女 回流學生	此族群休閒態度中的休閒認知與情意部分得分頗高，但行為傾向部分則偏低。
嚴祖弘與魏 丕信(1989)	青少年	女性的休閒態度顯著高於男性，在相關分析方面，休閒態度與社會疏離感有顯著正相關存在。
陳美玲 (1997)	嘉義地區 成人	嘉義地區成人經常參與的休閒活動、最期望參與的休閒活動均以「運動型」活動佔最高比例，而他們的休閒態度得分頗高，其中以認知層面最高，行為層面的得分最低。
蔡素琴 (1998)	兒童	教師對學生休閒參與的支持程度與兒童休閒態度之間有顯著相關，其中又以訊息性與實質性的支持對兒童休閒態度的養成最具助益。
王鳳美 (2003)	國小六年 級學童	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童休閒態度為正面積極，休閒態度愈正面積極，其休閒參與程度亦愈高。 2. 女童在認知及情意層面均優於男童，男童在行動層面則優於女童。 3. 高社經地位家庭學童在認知、情意及行動層面均顯示高於中低社經地位家庭學童。 4. 不同區域學童對休閒的態度沒有顯著差異。

資料來源：本研究整理

第四節 體能表現認同之理念探討

一、健康體適能

健康體適能是指個人對環境接觸有效率及有效能的適應能力，在身體的特質上，表現於身體姿勢、健康習慣、肌力、耐力、柔軟性、動力、敏捷、平衡及運動技巧上，若上述要素皆能保持在較好狀態之下，對於疾病的預防和保持身體功能正常，有正面的助益（Schurr, 1980）。健康體適能較佳者，較有活力完成每天的工作，感覺精力充沛、有餘力享受休閒娛樂生活，對欲從事更進一步追求運動表現的人而言，進一步擁有良好的運動體適能是成就良好運動經驗必要的條件（教育部，2004）。

美國健康、體育、休閒、舞蹈協會（American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance, AAHPERD）認為體適能是身體處於安寧幸福的狀態且具有下列三種特質：1.有活力從事日常的活動；2.少有運動不足有關的健康危險因素；3.擁有參加各種身體活動之基礎體能。陳皆榮（2002）指出美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, ACSM）將健康體適能包含下列數項要素：

- 1.心肺耐力：良好的心肺耐力是指每次心跳血液輸出量增加，提供各組織充沛的血液並可排除代謝廢棄物，有氧適能亦可稱為心肺耐力。
- 2.肌力：從事某一負荷或活動的最大肌力，即某一肌肉群所產生的最大力量，肌力同時也是所有運動的基礎。
- 3.肌耐力：在某一負荷下能反覆從事身體活動，即肌耐力良好者較能從事長時間的身體活動，並對於身體良好姿態與運

動傷害的預防極為重要。

4.柔軟度：個體某一關節或多關節所能活動的最大範圍，各部位關節如能充分活動伸展，可增強對肌肉傷害與酸痛的抗力，對身體健康極為有利。

5.身體組成：是指個體內肌肉、脂肪等組織所佔的比率，長時間有氧運動可降低體脂肪，重量訓練可提高淨體重，也是良好體能與健康水準的基礎。

二、體能表現認同之相關理論

(一) 健康信念模式

健康信念模式 (Health Belief Model) 是由 Hochbaum、Kegeles、Rosenstock 等社會心理學家所提出，用來解釋及預測民眾與健康相關之行為。隨後經由 Rosenstock 及 Becker 等社會心理學家長期的研究及修正，更確立了模式所包含之變項及架構 (Rosenstock, 1974)。根據 Rosenstock (1974) 修改後之健康信念模式，其組成要素包括：

1.自覺罹患性 (Perceived Susceptibility)：指個人對罹患疾病之可能性的主觀評估。在健康信念模式中認為，自覺罹患性越強，則越容易採取行動。

2.自覺嚴重性 (Perceived Seriousness)：指個人對罹患某病嚴重性的感受。在健康信念模式中認為，自覺嚴重性越強，則越容易採取行動。Rosenstock 認為自覺罹患性以及自覺嚴重性是很強的認知變項，所以會受到知識的影響。

3.自覺行動利益 (Perceived Benefits of Taking Action)：指個人對所採取的行動是否能降低罹患性或嚴重性，這些利益之主觀性評估。在健康信念模式中認為，自覺行動利益越強，則

越容易採取行動。

4. 自覺行動障礙 (Perceived Barriers of Taking Action)：指個人在行動過程中對可能存在之障礙的評估。在健康信念模式中認為，自覺行動障礙越強，則越不容易採取行動。

5. 行動線索 (Cues to Action)：一些引發適當行為的線索，可分為兩種，一是內在的線索(如：身體不適、有症狀出現等)，另一個是外在的線索(例如：醫師建議、親友鼓勵或媒體的教育等)。

(二) 計畫行為理論 (Theory of Planned Behaviour)

計畫行為理論源自於理性行為理論 (theory of reasoned action)，理性行為理論的主要假設有三：第一，性別、年齡、職業等人口統計學變項或人格、個性被假設對行為沒有直接影響；第二，意圖在行為產生之前不會有所改變；第三，行為完全受到個人的理性與意志所控制。然而，第三點假設對理性行為理論在應用上產生了很大的限制，因為人類的行為並非全然在理性與意志的控制之下，因此，Ajzen (1991) 增加了「知覺行為控制」變項以延伸理性行為理論模型，此模型後來被稱為計畫行為理論。

茲針對TPB模型中三個影響意圖決定的自變項分別為：態度、主觀規範和知覺行為控制說明如下：

(一) 行為意圖 (behavioral intention)

行為意圖係指個人想要採取某種特定行為的傾向程度，可從個人是否願意努力去嘗試、願意付出多少心力去實現該行為來測知。理性行動理論與計畫行為理論認為，若個人對該行為愈抱持喜愛的態度、主觀規範愈支持個人從事該行為，並且對

該行為的知覺行為控制能力愈強，則採取該行為的意圖會愈強。

(二) 態度 (attitude)

依照期望價值理論 (expectancy-value theory)，態度與「行為信念 (behavioral belief) 和結果評價 (outcome evaluation) 的積和」呈正相關。也就是說，當一個人認為採取某種特定行為很可能帶來某結果，而且他(她)認為該結果是好的，則他(她)對此行為的態度會更為正向喜愛，進而產生採取該行為的意圖 (Ajzen, 1991)。

(三) 主觀規範 (subjective norm)

個人是否採取某種特定行為會受重要他人 (important others) 或週遭環境是否認同其行為所影響；重要他人包括：父母、師長、同儕等。

(四) 知覺行為控制 (perceived behavioral control)

知覺行為控制在TPB模型中扮演重要的角色；係個人採取某種特定行為時，以過去經驗設想所預期的障礙和困難，進而判斷對於所需要的機會與資源的控制能力。因此，個人對於採取行為的意圖，除了決定於態度與主觀規範外，是否對於採取行為具有控制權，亦是影響的主要原因。

三、體能表現認同之相關研究

有關於影響體能表現認同之因素的研究上，國內學者黃世銘、謝錦城(2005)以台中縣十一所國小共1303位的五年級學童為研究對象，來探討個人與家庭因素對國小學童體適能之影響。研究結果發現下課運動次數高(每日4次以上)的學童，其肌耐力、瞬發力及心肺能力顯著優於下課運動次

數低（每日 3 次以下）及無下課運動次數的學童。此外，李明憲（1997）曾探討國小、國中學生之體能活動量、健康體能以及影響因素的研究。其研究結果發現男女生的絕對體能活動總量有隨著年級增加的傾向，國中學生顯著較國小學生為高。角色楷模、是否曾參加運動社團、及同儕支持變項是國小學生相對體能活動量、相對中重度體能活動量的重要預測因素。性別、種族、年齡是健康體能變項重要的預測因子，預測力由 5.5%至 16.5%。相對體能活動量與健康體能是有相關存在的，特別是肌力、肌耐力，但相關不高。

由上述研究結果可知，學童的健康體能表現與年齡、性別、角色楷模、是否曾參加運動社團、同儕支持、運動參與次數以及與睡眠時間的多寡有其關連性，而睡眠時間的充足與否則會影響個體專注力及精神狀態的表現。

在一般學童體適能改善方面的研究中，蘇國興（2002）在探討國小六年級學童練習大會舞增加身體活動量對學童體適能影響之研究結果指出，增加活動量對男女學童健康體適能之柔軟度、肌耐力與心肺耐力有顯著效果。另外，張永豪（2003）的研究結果亦可發現，身體活動愈良好，運動頻率愈高，整體的健康體適能也就愈佳。卓俊辰（1986）提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。Ignico 與 Mahon（1995）以 28 位 8~11 歲的兒童為研究對象，進行為期十週、每週三天、每天一小時的有氧運動與遊戲，如跑步遊戲、水中有氧、階梯有氧及循環活動等。其結果是受試者成功的地

改善一英哩跑走、仰臥起坐及坐姿體前彎的能力。
茲就上述有關體能表現認同之相關研究整理如表 2-5 所示：

表 2-5 體能表現認同之相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
Ignico 與 Mahon (1995)	8~11 歲兒童	受試者成功地改善一英哩跑走、仰臥起坐及坐姿體前彎的能力。
李明憲 (1997)	國小、國中 學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 男女生的絕對體能活動總量有隨著年級增加的傾向，國中學生顯著較國小學生為高。 2. 角色楷模、是否曾參加運動社團、及同儕支持變項是國小學生相對體能活動量、相對中重度體能活動量的重要預測因素。 3. 性別、種族、年齡是健康體能變項重要的預測因子，預測力由 5.5% 至 16.5%。相對體能活動量與健康體能是有相關存在的，特別是肌力、肌耐力，但相關不高。
蘇國興 (2002)	國小六年級 學童	增加活動量對男女學童健康體適能之柔軟度、肌耐力與心肺耐力有顯著效果。
張永豪 (2003)	國小五年級 學童	身體活動愈良好，運動頻率愈高，整體的健康體適能也就愈佳。

(續下頁)

表 2-5 (續)

研究者 (年代)	研究對象	研究結果
黃世銘、 謝錦城 (2005)	國小五年級 學童	<ol style="list-style-type: none"> 1. 下課運動次數高(每日 4 次以上)的學童，其肌耐力、瞬發力及心肺能力顯著優於下課運動次數低(每日 3 次以下)及無下課運動次數的學童。 2. 睡眠時間多寡會影響身體質量指數、瞬發力的表現，睡眠時間充足的學童(6-10 小時)顯著優於睡眠時間少的學童。

資料來源：本研究整理

第五節 本章總結

在本章針對新式健康操、滿意度、休閒態度和體能表現認同等相關文獻與實證研究進行回顧後，在此進行摘要性總結。根據前述幾節所述，教育部在 2004 年委託台北體育學院負責編製第二代新式健康操教材 - 「Safe Out 運動身體好」，此套健身操以輕快且富節奏的 RAP 音樂搭配健身操動作，讓小朋友跳起來更顯活潑。

滿意度之定義為「參與者或使用後，所產生的一種符合或超越個人某種期望的心理狀態或感覺」。本研究之新式健康操量表是以 Beard 與 Ragheb (1982) 所建構發展之休閒滿意量表 (LSS) 為參考依據，並採其心理構面、教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面和美感構面等六個滿意度構面來編擬預試量表初稿，並採用混合尺度來測量嘉義縣國小學童對新式健康操之滿意度。

休閒態度之定義為「休閒態度是個人對休閒的一種特殊想法、感覺與行為的表現，他會影響一個人的休閒參與情形」。本研究之休閒態度量表是以 Ragheb 與 Bread (1982) 的休閒態度量表為藍圖，針對本研究需要並參酌其他專家學者所編擬之休閒態度量表來予以適當修訂編制，從休閒認知、休閒情意與休閒行為三方面去檢測個人的休閒態度。

本研究所指之體能表現認同是指國小學童在跳新式健康操一段時間後，其在體能方面改善程度之認同。由體能表現認同相關研究結果發現，學童的健康體能表現與年齡、性別、角色楷模、是否曾參加運動社團、同儕支持、運動參與次數

以及與睡眠時間的多寡有其關連性，而睡眠時間的充足與否則會影響個體專注力及精神狀態的表現。在一般學童體適能改善方面的研究中發現，增加活動量、提高運動頻率可有效改善學童體適能。另外，有運動習慣者，其體能較佳而不易疲勞，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。

第參章 研究方法

第一節 研究架構

一、研究觀念架構

茲依據本研究動機、目的與相關理論文獻探討所得，提出本研究架構如圖 3-1 所示。本研究之觀念架構內涵包括 1.個人背景變項；2.新式健康操滿意度變項；3.休閒態度變項；4.體能表現認同變項等四部分，以個人背景變項為自變項，對新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同三方面進行摘要性綜合分析，藉此更瞭解其間的差異性，並透過徑路分析，藉以了解新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同三者彼此之相關性，來做為最終的結論與建議，以達到本研究的目的。茲將本研究之研究觀念架構圖繪製如圖 3-1 所示。

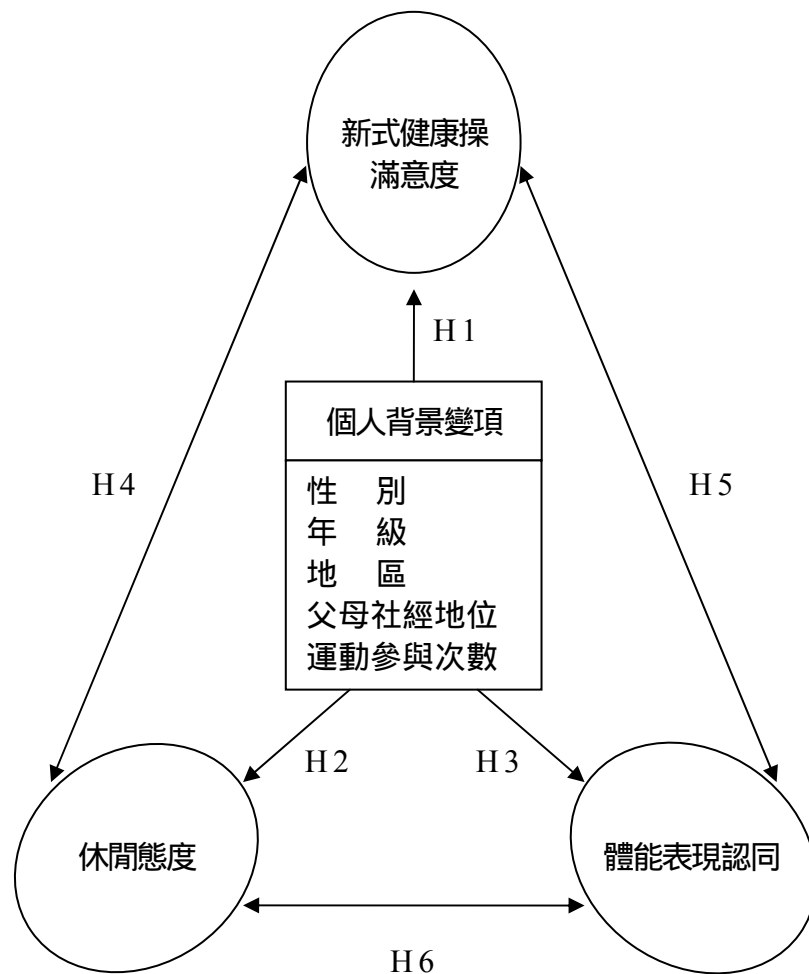


圖 3-1 研究觀念架構

第二節 研究流程

本研究流程主要由以下幾個部分構成：一、確認研究方向與問題；二、研究議題確認；三、相關文獻收集暨整理；四、研究設計；五、問卷編製；六、問卷調查；七、資料分

析與討論；八、結論與建議（如圖 3-2 所示）。

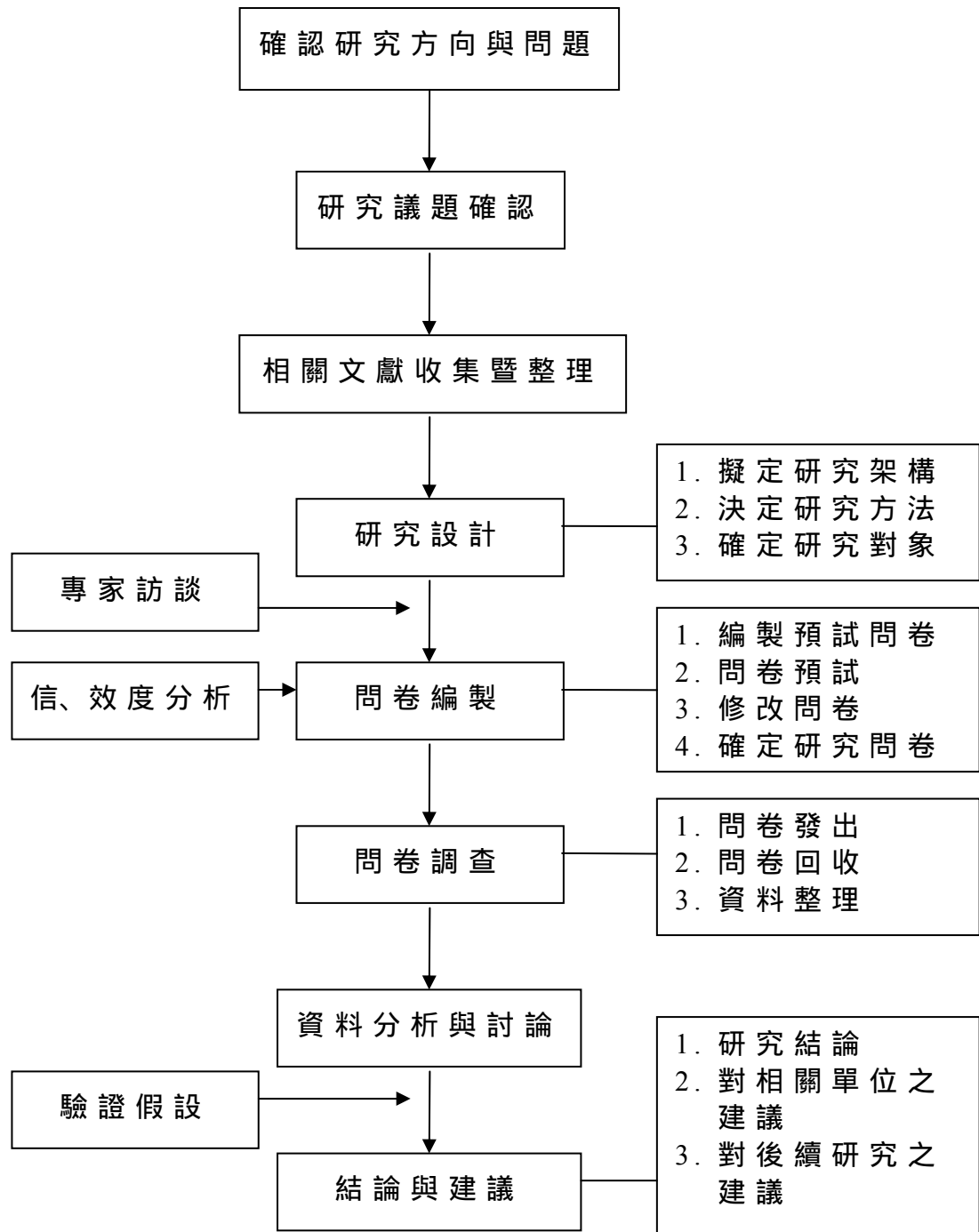


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究假設

茲依據本研究之研究目的、待答問題及研究架構提出本研究之假設，本研究之假設分為虛無假設及研究假設兩個部分。

一、虛無假設

本研究在探討嘉義縣國小學童之不同個人背景變項在各研究變項上之差異性比較，因此建立以下虛無假設：

假設一：不同個人背景變項之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異，即：

假設 1-1：不同性別之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。

假設 1-2：不同年級之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。

假設 1-3：不同地區之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。

假設 1-4：不同父母社經地位之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。

假設 1-5：不同運動參與次數之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。

假設二：不同個人背景變項之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異，即：

假設 2-1：不同性別之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。

假設 2-2：不同年級之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。

異。

假設 2-3：不同地區之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。

假設 2-4：不同父母社經地位之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。

假設 2-5：不同運動參與次數之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。

假設三：不同個人背景變項之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異，即：

假設 3-1：不同性別之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。

假設 3-2：不同年級之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。

假設 3-3：不同地區之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。

假設 3-4：不同父母社經地位之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。

假設 3-5：不同運動參與次數之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。

二、研究假設

在研究假設部分，針對文獻探討、先前研究之實證與研究問題，本研究建立以下之研究假設：

假設四：新式健康操滿意度與休閒態度之間無顯著相關。

假設五：新式健康操滿意度與體能表現認同之間無顯著相關。

假設六：休閒態度與體能表現認同之間無顯著相關。

第四節 研究工具

一、問卷設計

本研究以文獻探討為背景並參考過去學者之研究結論及相關研究之問卷編撰「嘉義縣國小學童新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之相關性研究問卷」。問卷內容包括新式健康操滿意度量表、休閒態度量表、體能表現認同量表及個人基本資料等四部分。經三位學者專家就認知歧異與語意不佳之題目加以修正後，發展出初試量表。在經指導教授與口試委員核可後，進行問卷之預試。預試問卷回收後以項目分析、因素分析、驗證性因素分析及信度分析確定題目之信度與效度。

二、問卷發展

（一）個人基本資料部分

本部分共計五題，填答方式以封閉式問項進行，以了解受訪者之性別、年級、地區、父母社經地位、運動參與次數等。茲分述如下：

- 1.性別：分為「男」和「女」。
- 2.年級：本研究將國小學童分為「五年級」及「六年級」二組。

3. 學校地區：本研究依學童就讀之學校所在地區，將嘉義縣國小高年級學童分為「東區」、「西區」、「南區」、「北區」四個區域。
4. 父母社經地位：本研究是參考國內學者林生傳（1994）根據美國學者 Hollingshead 設計的兩因素社經地位指數中的分類方法，以父母親的職業和教育程度等級，作為劃分父母社經地位的依據。但考量本研究對象是國小高年級的學童，年紀還小，對於家長職業不可能知道那麼詳細，因此，本研究在調查父母職業類別部分則提供空白的欄位讓學童自行填寫，再由研究者進行分類。正式問卷回收後，依據學童父母親之職業和教育程度兩項資料，將之加權合併計算，再將受試者的父母社經地位區分為高、中、低三等級，其計算及評量方式如表 3-1 所示。此外，在本研究中，當父親和母親的教育等級或職業不同時，則選用等級比較高者計分，父母親之職業和教育程度兩項資料若不完整則不予計算其社經地位。

（1）學童父母職業區分為五類

- 第一類：高級專業人員和高級行政人員，如大學校長、大學教師、醫師、大法官、科學家、董事長、總經理、將級軍官、特任或簡任公務員、立委、監委、國大代表。
- 第二類：專業人員和中級行政人員，如會計師、法官、推事、律師、院轄市議員及省議員、經理、副理、襄理、協理、校級軍官。中小學校長、中小學教師、薦任級公務員、建築師、工程師、作家、畫家、音樂家。
- 第三類：半專業人員和一般性公務人員，如警察、消防隊員、

尉級軍官、委任級公務員、科員、行員、查帳員、技術員、縣市議員或鄉鎮代表、護士、代書、秘書、演員、船員、出納員、代理商、批發商。

第四類：技術性工人，如自耕農、技工、領班、郵差、司機、裁縫師、廚師、美容師、士官、打字員、店員、小店主、零售商、推銷員。

第五類：半技術、非技術工人，如工廠工人或作業員、學徒、攤販、清潔工、工友、女傭、服務生、建築物看管人員、佃農、漁夫、家庭管理或無職業。

(2) 父母教育程度：區分為五等級

第一級：研究所（博士、碩士）

第二級：大學、專科學校

第三級：高中、高職

第四級：國中

第五級：小學、以下（含識字但未曾就學）

表 3-1 家庭社經地位等級表

教育程度	教育指數	職業類別	職業指數	社經地位指數	社經地位等級
	5		5	$5 \times 4 + 5 \times 7 = 55$	高 (55 - 52)
	4		4	$4 \times 4 + 4 \times 7 = 44$	高 (51 - 41)
	3		3	$3 \times 4 + 3 \times 7 = 33$	中 (40 - 30)
	2		2	$2 \times 4 + 2 \times 7 = 22$	低 (29 - 19)
	1		1	$1 \times 4 + 1 \times 7 = 11$	低 (18 - 11)

資料來源：林生傳（1994）。《教育社會學》。高雄：復文

5.運動參與次數：本研究將運動參與次數分為「每週二次(含)以下」、「每週三四次」、「每週五六次」、「每週七次(含)以上」四組，每次運動時間以持續30分鐘以上為標準。

(二) 量表部分

1. 量表建構流程

在初稿擬定完成後，函請專家學者針對預試問卷各量表之整體架構、用字遣詞、填答及計分方式提供意見並進行修改。經修改後完成新式健康操滿意度預試量表26題、休閒態度量表17題、體能表現認同量表8題。在預試問卷編製完成後，抽取預試樣本進行預試並將預試回收之有效問卷進行項目分析、探索性因素分析、驗證性因素分析及信度分析等統計分析工作，以建立問卷之信、效度，篩檢出合適的題目，編製成正式問卷。量表建構流程如圖3-3所示：

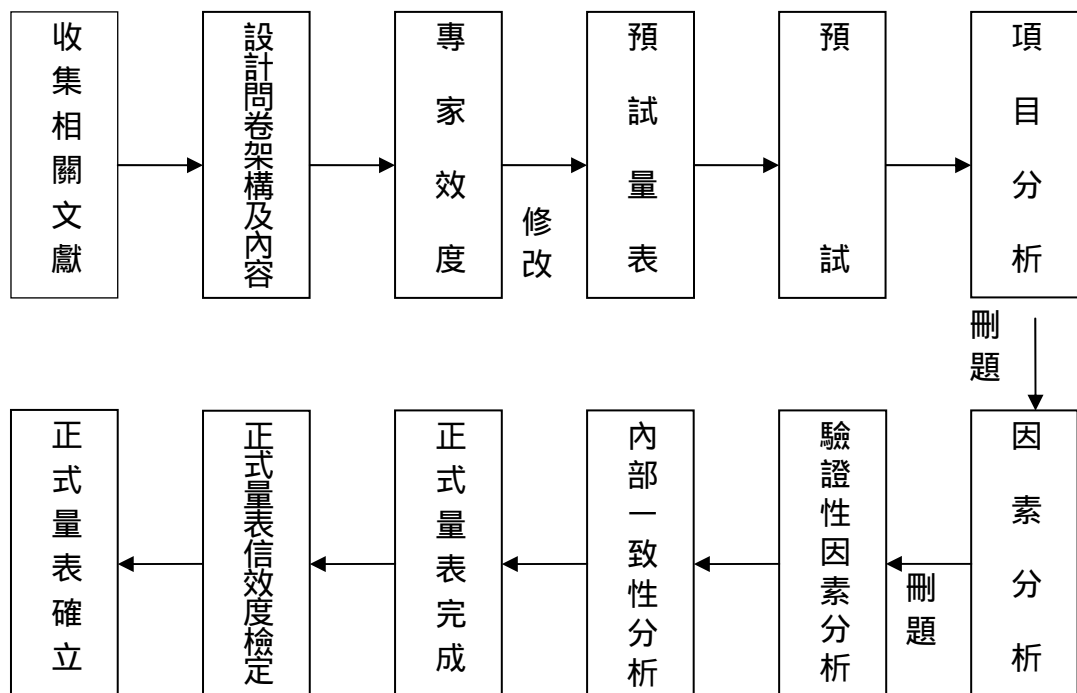


圖 3-3 量表建構流程

2. 量表發展過程

(1) 新式健康操滿意度量表

A. 擬定構面及題目

本量表以 Beard 與 Ragheb (1982) 所編的休閒滿意量表 (Leisure Satisfaction Scale, 簡稱 LSS) 為主要參考依據, 修改編擬成新式健康操滿意度量表, 並將新式健康操滿意度分為心理、教育、社會、放鬆、生理和美感等六個構面。各構面之內容如下:

a. 心理構面 (psychological)

個體因為心理需求而產生動機並實際參與新式健康操活動, 希望在活動中獲得自我能力表達的機會以滿足成就感及自我實現需求。

b.教育構面 (educational)

「經驗」是個體獲得學習的主要途徑之一，為滿足求知的慾望，個體必須維持和周遭環境的互動，以隨時獲得新經驗，藉此學習新事物，使本身的知識得以加深加廣。

c.社會構面 (social)

在從事團體性的活動中，個體能夠經由活動的參與而獲得社會關係，並對其隸屬的團體產生歸屬感。

d.放鬆構面 (relaxational)

藉由新式健康操活動的參與，可暫時抒解來自於學業上、生活上和其它方面的壓力，使個體獲得放鬆的機會，有助於身心健康。

e.生理構面 (physiological)

參與以身體活動為主的新式健康操有助於促進身體健康、增強體適能及防止肥胖所造成的疾病。

f.美感構面 (aesthetic)

環境亦是決定個體參與新式健康操活動之感受的重要因素，若環境優美，自是有助於正向感受及滿意度經驗之獲得。

預試問卷初稿完成後，經專家效度審查後，發展出以下26道新式健康操滿意度預試題目（如表3-2所示）。

表 3-2 新式健康操滿意度預試量表之題目說明表

題目內容
一、心理構面
1.我不喜歡跳新式健康操

(續下頁)

表 3-2 (續)

題目內容
2.我覺得新式健康操很有趣
3.學習新式健康操讓我有自信心
4.跳新式健康操讓我有成就感
5.新式健康操能帶給我學習樂趣
二、教育構面
6.跳新式健康操能增進我對健康的重視
7.新式健康操可以讓我更了解自己
8.新式健康操能讓我學習到團隊合作
9.跳新式健康操能激發我的榮譽感
10.跳新式健康操能讓我欣賞同學的好表現
三、社會構面
11.新式健康操能增進我和同學間的感情
12.跳新式健康操時，我得到同學的關懷
13.跳新式健康操可增進我跟同學之間的互動
14.新式健康操幫助我結交到新朋友
四、放鬆構面
15.跳新式健康操能幫助我放鬆心情
16.跳新式健康操能幫助我降低學習壓力
17.跳新式健康操能幫助我暫時忘記不愉快的事情
18.跳新式健康操讓我輕鬆自在
五、生理構面
19.新式健康操幫助我保持身體健康

(續下頁)

表 3-2 (續)

題目內容
20.跳新式健康操對我恢復體力有幫助
21.跳新式健康操能增進我的體能
22.跳完新式健康操後，我感到疲倦無力
23.跳完新式健康操後，我感到全身肌肉酸痛
六、美感構面
24.我喜歡新式健康操的動作
25.我喜歡新式健康操的音樂節奏
26.我是在一個舒適的場地跳新式健康操

B.擬定計分方式

本量表計分方式採用李克特 (Likert scale) 五點計分評量表的方式填答，選答「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」選項者，分別給 1 分、2 分、3 分、4 分及 5 分。各子構面計分方式為構面內所有題項得分之平均，平均分數愈高，顯示受訪者在該構面之滿意度愈高，而所有題項之平均得分為總量表得分，得分愈高，表示受訪者新式健康操滿意度愈高。

C.預試

預試問卷完成後即進行預試。本研究於民國 98 年 1 月份分別在嘉義縣龍港國小、竹村國小及同仁國小進行問卷預試，共發出預試問卷 140 份，回收 131 份，回收率為 93.6%，在剔除無效問卷 14 份後，共取得有效問卷 117 份。

D. 量表題目適切性評估—項目分析

新式健康操滿意度預試量表在預試問卷回收後即進行有效問卷之編碼與建檔，並以 Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 進行項目分析。本預試量表採用極端組比較法（內部一致性效標法）及題目總分相關法來診斷題目之優劣並刪除不良之題項。本預試量表之項目分析進行如下：

a. 極端組比較法（內部一致性效標法）

學者 Kelly (1939) 提出，當測驗分數是常態分配時，以 27% 分組可以獲得試題鑑別力得最大可靠性。因此，本研究將所有受測者在各量表總得分之最高 (27%) 與最低 (27%) 的兩極端者予以歸類，分為高分組、低分組，並藉由獨立樣本 *t* 檢定的程序來考驗，求出並判斷各題目的決斷值 (CR 值 > 3)，並將未達顯著差異水準 ($p > .05$) 之題項刪除。經過獨立樣本 *t* 考驗後，決斷值未達顯著水準者有第 11 題 (CR=0.703, $p > .05$) 及第 18 題 (CR=1.544, $p > .05$)，詳細數據如表 3-3 所示。

b. 題目總分相關法

以 Pearson 積差相關計算題目之總分與每一題之間的相關係數，根據吳明隆、涂金堂 (2005) 認為二個變數之間相關係數值與其相關程度的劃分可分為三級：(a) 高度相關：*r* 值在 .80 以上 (包含 .80)；(b) 中度相關：*r* 值在 .40 以上 (包含 .40) 至 .80 以下 (不包含 .80)；(c) 低度相關：*r* 值在 .40 以下。本量表相關係數小於 0.4 的題目為第 11 題 ($r=0.143$, $p > .05$) 及第 18 題 ($r=0.270$, $p < .01$) 均屬於低度相關。詳細

結果如表 3-3 所示。

表 3-3 新式健康操滿意度預試量表項目分析摘要表

題號	題目內容	極端檢定	相關
1	學習新式健康操讓我有自信心	8.452***	.660**
2	新式健康操能讓我學習到團隊合作	9.145***	.733**
3	跳新式健康操能幫助我降低學習壓力	7.475***	.634**
4	我喜歡新式健康操的音樂節奏	6.299***	.592**
5	新式健康操幫助我保持身體健康	8.069***	.672**
6	跳新式健康操可增進我跟同學之間的互動	6.800***	.632**
7	跳新式健康操能讓我欣賞同學的好表現	9.729***	.727**
8	跳新式健康操能增進我的體能	7.401***	.643**
9	我不喜歡跳新式健康操	8.401***	.691**
10	新式健康操能增進我和同學間的感情	7.572***	.644**
11	跳完新式健康操後，我感到全身肌肉酸痛	0.703	.143
12	跳新式健康操讓我輕鬆自在	9.983***	.784**
13	我是在一個舒適的場地跳新式健康操	7.029***	.697**
14	新式健康操能帶給我學習樂趣	12.462***	.797**
15	新式健康操可以讓我更了解自己	8.239***	.656**
16	新式健康操幫助我結交到新朋友	8.658***	.681**
17	跳新式健康操能幫助我放鬆心情	11.479***	.810**
18	跳完新式健康操後，我感到疲倦無力	1.544	.270**
19	我覺得新式健康操很有趣	9.705***	.745**

(續 下 頁)

表 3-3 (續)

題號	題目內容	極端檢定	相關
20	跳新式健康操能激發我的榮譽感	7.677***	.670**
21	跳新式健康操對我恢復體力有幫助	7.431***	.685**
22	跳新式健康操時，我得到同學的關懷	10.397***	.746**
23	跳新式健康操能幫助我暫時忘記不愉快的事情	8.935***	.706**
24	我喜歡新式健康操的動作	10.065***	.766**
25	跳新式健康操讓我有成就感	10.456***	.770**
26	跳新式健康操能增進我對健康的重視	9.473***	.745**

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

由上述數據可知，新式健康操滿意度預試量表之題目透過極端組比較法及題目總分相關法等項目分析後發現，第 11 題與第 18 題在極端檢定法與 Pearson 積差相關法上均未達選題標準，故將予以刪除。

E. 量表之建構效度—因素分析

對因素數目考量與挑選標準上，學者 Kaiser (1960) 所提的準則標準為應選取特徵值大於 1 的因素，且因素分析的題項數最好不要超過 30 題，題項平均共同性最好在 .70 以上。另外，在因素負荷量方面，學者 Ford 等人 (1986) 檢視社會科學研究使用因素分析之研究，結果發現一般研究者進行因素分析時，通常會選取因素負荷量大於 .30 或 .40 的變項加以解釋。

本量表將項目分析刪除後所剩餘的題目採用主成分最大變異法抽取共同因素，選取符合特徵值 (λ) > 1 ，解釋變異量

7%，累積解釋變異量 50%及因素負荷量 0.5 之因素。經過反覆三次的因素分析，一共有 12 道題目未達選題標準，其中因素負荷量小於 0.5 者有第 4 題；因素負荷量同時在兩個因素中大於 0.5 者有第 5,17,24 題；因素負荷量同時在兩個因素中且彼此相差小於 0.2 者有第 3,7,8,9,12,14,15,19 題。經因素分析後，共保留 12 道題目，其因素負荷量、因素特徵值、解釋變異量如表 3-4 所示。

表 3-4 新式健康操滿意度預試量表因素分析摘要表

構面	題號	因素一	因素二	因素三
構面一	25	.746	.409	—
	23	.740	—	—
	21	.728	—	—
	13	.705	—	—
	26	.685	—	—
構面二	16	—	.803	—
	10	—	.785	—
	22	.427	.754	—
	20	—	.711	—
構面三	1	—	—	.811
	6	—	—	.803
	2	—	—	.769
特徵值		6.356	1.207	1.054
解釋變異量		26.967	24.150	20.692
累積解釋變異量		26.967	51.117	71.809

由上表可知，在特徵值方面，因素一 ($\lambda = 6.356$)、因素二 ($\lambda = 1.207$) 及因素三 ($\lambda = 1.054$) 均符合特徵值 (λ) 1 之挑選標準；在解釋變異量上，因素一 (26.967%)、因素二 (24.150%) 及因素三 (20.692%) 也均符合解釋變異量 7% 之挑選標準；另外，累積解釋變異量部分，三個因素所累積之解釋變異量為 71.809% 也達到累積解釋變異量 50% 之因素挑選標準。隨後，採用腦力激盪法進行因素命名，將構面一命名為「身心舒適」，構面二命名為「情感交流」，構面三命名為「社會學習」。

F. 驗證性因素分析

驗證性因素分析主要用來驗證變數間的關係與研究人員事先發展的理論模式 (黃俊英, 2000)。在模式的外在品質方面之評鑑，以 χ^2 值的顯著與否來評估，由於 χ^2 值常會隨樣本數而波動，此缺點已在許多文獻中獲得證實，因此，有關模式適配度的評鑑則再以絕對適配度指數 (RMSEA)、增值適配度指數 (NFI、RFI、IFI、NNFI、CFI) 與簡約適配度指數 (PNFI、PCFI、CN) 等做為模式判定指標。NFI、RFI、IFI、NNFI 和 CFI 之值介於 0 和 1 之間，愈接近 1 則代表模式適合度愈佳；RMSEA 之值愈接近 0 則表示模式適合度愈佳。

本研究新式健康操預試量表從探索式因素分析中得到三個因素及 12 道新式健康操滿意度題目，故發展成圖 3-4 之理論模式，經統計分析後之結果，如圖 3-5 和圖 3-6 所示。

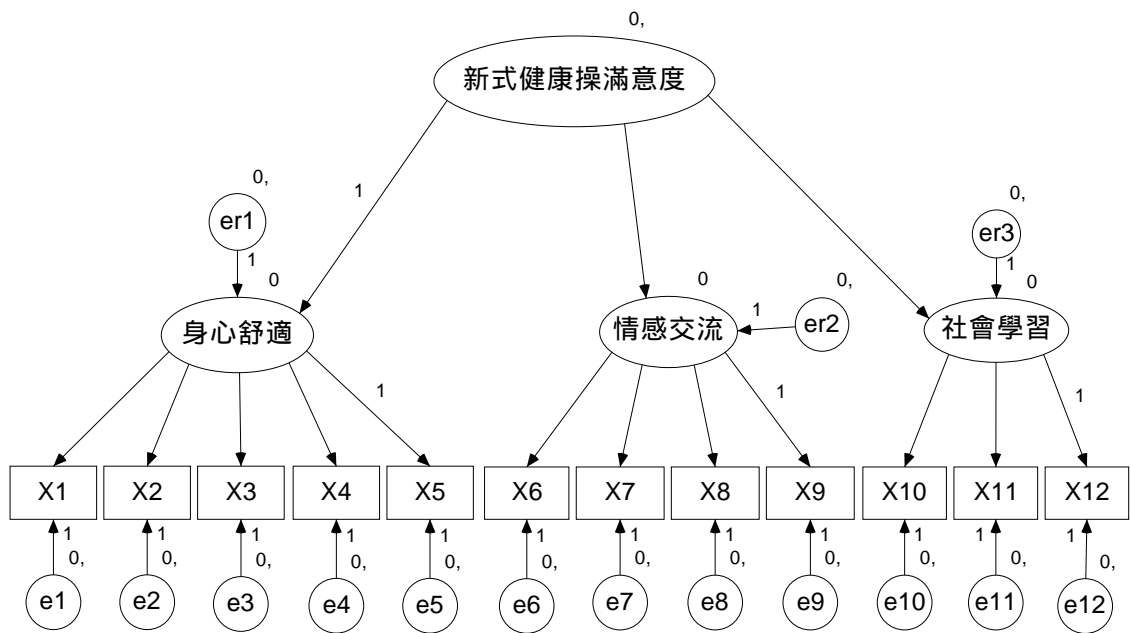


圖 3-4 新式健康操預試量表理論模式圖

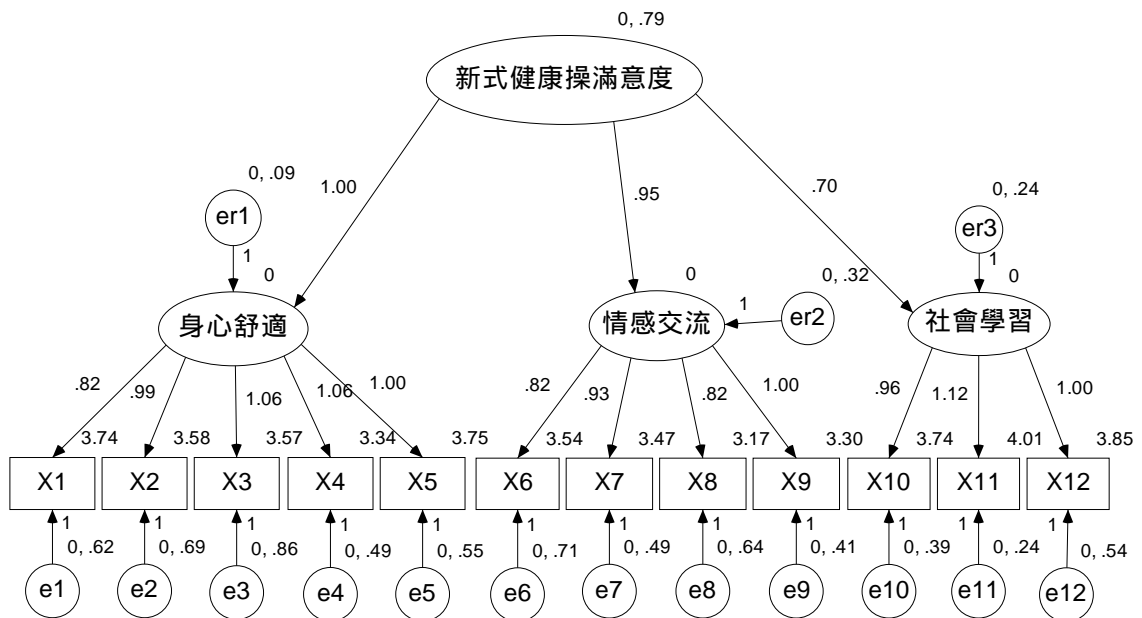


圖 3-5 新式健康操預試量表各觀察變項之誤差變異

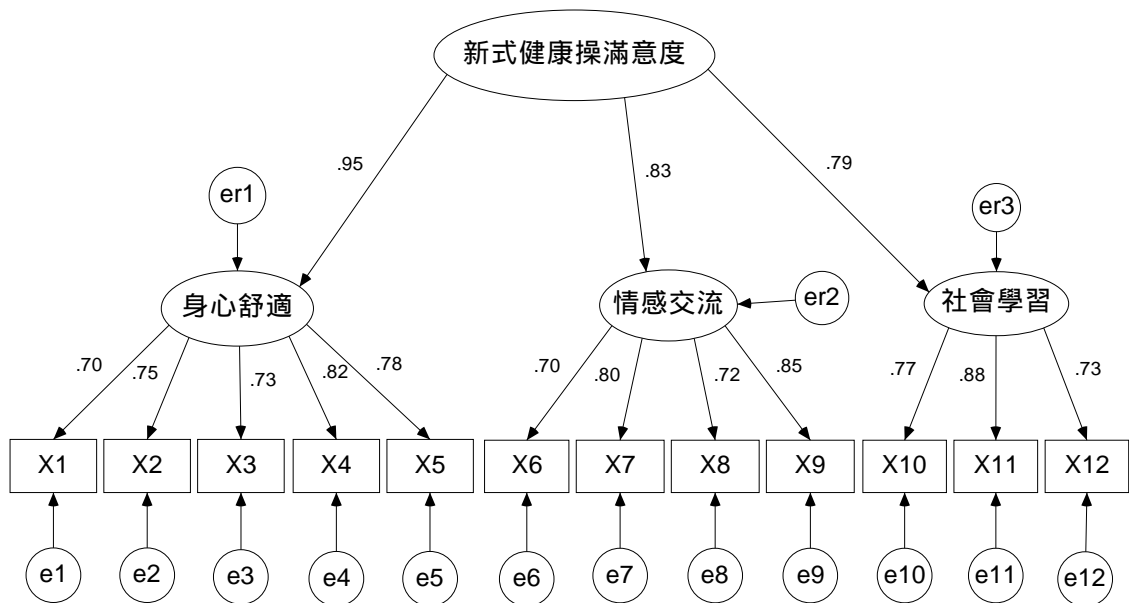


圖 3-6 新式健康操預試量表各觀察變項之因素負荷量

由上述圖 3-5 和圖 3-6 可知，「身心舒適」構面與五個觀察變數題項的因素負荷量分別為 .70、.75、.73、.82、.78；「情感交流」構面與四個觀察變數題項的因素負荷量分別為 .70、.80、.72、.85；「社會學習」構面與三個觀察變數題項的因素負荷量分別為 .77、.88、.73，所有的因素負荷量之值均在 .72 至 .88 間。而從非標準化輸出模式圖的數據中得知，沒有負的誤差變異且所有誤差變異均達顯著水準。

在整體模式適配標準上，本量表 χ^2 值 = 60.639、自由度 = 51、p 值 = .167，未達到顯著水準，符合適配標準。在絕對適配度指數 (RMSEA = .040)、增值適配度指數 (NFI = .924、RFI = .883、IFI = .987、NNFI = .979、CFI = .987) 與簡約適配度指數 (PNFI = .604、PCFI = .645、CN = 149) 所呈現的統計量，除了在 RFI 值 (相對適配指數) 及 CN 值未達

模式適配標準外，其餘的適配度指數大多達到標準值或接受值。此外，模式內在品質方面也達到判別標準，而在基本適配度指標之因素負荷量 (.72-.88) 與誤差變異也達到評鑑理想值，可見整體模式的適配度佳，亦即新式健康操模式之路徑圖與實際觀察資料之適配度良好，模式圖假設獲得統計上的支持，也就是說「身心舒適」、「情感交流」、「社會學習」所建構的「新式健康操滿意度」之因果理論模式與實際資料能相適配。本研究新式健康操預試量表經評鑑後所得結果整理如表 3-5 所示：

表 3-5 修正後新式健康操滿意度模式基本適配摘要表

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
絕對適配度指數			
χ^2	$p > .05$ (未達顯著水準)	60.639 ($p = .167$)	是
RMSEA	< 0.08	.040	是
增值適配度指數			
NFI	$> .90$ 以上	.924	是
RFI	$> .90$ 以上	.883	否
IFI	$> .90$ 以上	.987	是
TLI(NNFI)	$> .90$ 以上	.979	是
CFI	$> .90$ 以上	.987	是
簡約適配度指數			
PGFI	$> .50$ 以上		

(續下頁)

表 3-5 (續)

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
PNFI	>.50 以上	.604	是
PCFI	>.50 以上	.645	是
CN	>200	149	否
模式內在品質			
所估計的參數	p<.05 (達顯著水準)		是
基本適配度指標			
因素負荷量	0.5<值<0.95	.72 .88	是
誤差變異	沒有負數 且均達顯著	沒有負數 且均達顯著	是

G. 建構量表信度

信度乃指測量結果的一致性或穩定信。因本量表主要在測量國小高年級學童對新式健康操的滿意度，計分採用李克特五點量表進行施測。張紹勳（2001）表示，Cronbach α 適用於檢定李克特五點或七點等這類量表的信度，故本量表以克朗巴赫（Cronbach, 1951）所提的 α 係數來估計量表信度係數。在社會科學領域中，學者 DeVellis (1991)、Nunnally (1978) 認為 α 係數在 .70 以上是可接受的最小信度值。另外 Nunnally 也指出，以發展測量工具為目的時，信度係數應提高至 .70。因此，本研究將 Cronbach α 信度係數訂為 .70，進行內部一致性比較，藉以刪除不良之試題。如表 3-6 所示，本量表整體信度為 $\alpha = .918$ ，各因素構面之信度為：「身心

舒適」信度係數 $\alpha = .869$ ；「情感交流」信度係數 $\alpha = .851$ ；「社會學習」信度係數 $\alpha = .835$ ，三個因素之信度均在 .80 以上，皆符合 Nunnally (1978) 所建議測量工具信度係數應提高至 .70 以上之標準，可見本量表所建構之內部一致性水準頗高。

表 3-6 新式健康操滿意度預試量表信度分析摘要表

量表名稱	Cronbach's α	構面名稱	Cronbach's α
新式健康操滿意度	.918	身心舒適	.869
		情感交流	.851
		社會學習	.835

H. 正式量表評量題目

在經過專家內容效度、項目分析、探索性因素分析、驗證性因素分析及信度分析後，本量表一共刪除 14 道題目，最終保留 12 道題目來進行施測。在題目及構面重新編排整理後，本量表隨之完成，並正式將其命名為「新式健康操滿意度量表」，共包含「身心舒適」、「情感交流」及「社會學習」三個構面，各構面之題目內容及正式量表之題號如表 3-7 所示。

表 3-7 新式健康操滿意度正式量表構面及題目

構面	題號	題目內容	預試題號
身心舒適	5	我是在一個舒適的場地跳新式健康操	13

(緒下頁)

表 3-7 (續)

構面	題號	題目內容	預試題號
	8	跳新式健康操對我恢復體力沒有幫助	21
	10	跳新式健康操能幫助我暫時忘記不愉快的事情	23
	11	跳新式健康操讓我有成就感	25
	12	跳新式健康操能增進我對健康的重視	26
情感交流	4	新式健康操能增進我和同學間的感情	10
	6	新式健康操幫助我結交到新朋友	16
	7	跳新式健康操能激發我的榮譽感	20
	9	跳新式健康操時，我得到同學的關懷	22
社會學習	1	學習新式健康操讓我有自信心	1
	2	新式健康操能讓我學習到團隊合作	2
	3	跳新式健康操可增進我跟同學之間的互動	6

(2) 休閒態度量表

A. 擬定構面及題目

本量表主要參考 Ragheb 與 Breard (1982) 的理論架構及其所編製的工具 (Leisure Attitude Scale, LAS) 來設計，並參酌幾位國內學者之問卷編製而成。預試量表分「休閒認知」、「休閒情意」和「休閒行為」等三個構面進行初稿編製。預試問卷初稿完成後，經專家效度審查後，共發展出以下 17 道休閒態度預試題目 (如表 3-8 所示)。

表 3-8 休閒態度預試量表之題目說明

題目內容
一、休閒認知構面
1.規律的參加休閒活動可增進體適能
2.參加團體性的休閒活動對人際關係有許多的幫助
3.參與休閒活動後能消除不快樂的情緒
4.參加休閒活動對身體健康是有幫助的
5.參加休閒活動可以抒解緊張、壓力
6.參與休閒活動可以增進我的知識
二、休閒情意構面
7.參加休閒活動有助於自我成長
8.我重視我的休閒活動
9.我喜歡參加休閒活動，因為能讓我認識新朋友
10.我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情保持友誼
11.參加休閒活動可以使我心情愉快，忘掉煩惱
12.參加休閒活動可以讓我自在的表達自己的感受
三、休閒行為構面
13.我願意多花點時間在休閒活動上
14.抽即使很忙我也會空參加休閒活動
15.我會花錢購買休閒活動相關產品
16.我會鼓勵其他人跟我一起參加休閒活動
17.我會觀賞休閒活動節目

B.擬定計分方式

本量表計分方式採用李克特 (Likert scale) 五點計分評

量表的方式填答，分為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」與「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 分，得分愈高表示其休閒態度愈正向。

C. 預試

預試問卷完成後即進行預試，預試問卷施測及回收情形詳如新式健康操預試量表所述 (p13)。

D. 量表題目適切性評估—項目分析

休閒態度預試量表在預試問卷回收後即進行有效問卷之編碼與建檔，並以 SPSS 統計套裝軟體進行項目分析。本預試量表採用極端組比較法及題目總分相關法來診斷題目之優劣並刪除不良之題項。本預試量表之項目分析進行如下：

a. 極端組比較法 (內部一致性效標法)

本量表藉由獨立樣本 t 檢定的程序來考驗其內部一致性，求出各題目的決斷值 (CR 值)，經過獨立樣本 t 考驗後，所有題目之決斷值均達顯著水準 (CR 值 > 3)，表示該題能鑑別不同受試者的反應程度。詳細數據如表 3-9 所示。

b. 題目總分相關法

透過 Pearson 積差相關來計算題目總分與每一題之間的相關係數後發現，本量表各題之相關係數 r 值均在 .40 (中度相關) 以上，只有第 5 題 r 值等於 .40 偏低。詳細結果如表 3-9 所示。

表 3-9 休閒態度預試量表項目分析摘要表

題號	題目內容	極端檢定	相關
1	參加休閒活動可以使我心情愉快，忘掉煩惱	5.407***	.514**
2	我重視我的休閒活動	8.361***	.657**
3	參與休閒活動後能消除不快樂的情緒	7.741***	.679**
4	即使很忙我也會抽空參加休閒活動	12.720***	.760**
5	我會花錢購買休閒活動相關產品	3.752***	.400**
6	我會鼓勵其他人跟我一起參加休閒活動	9.397***	.714**
7	我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情 保持友誼	7.583***	.675**
8	參與休閒活動可以增進我的知識	7.732***	.651**
9	參加休閒活動有助於自我成長	8.885***	.781**
10	參加團體性的休閒活動對人際關係有許多的 幫助	9.191***	.703**
11	參加休閒活動對身體健康是有幫助的	7.913***	.685**
12	參加休閒活動可以抒解緊張、壓力	9.525***	.660**
13	我喜歡參加休閒活動，因為能讓我認識新朋友	6.612***	.523**
14	我會觀賞休閒活動節目	6.619***	.619**
15	規律的參加休閒活動可增進體適能	8.806***	.710**
16	我願意多花點時間在休閒活動上	8.795***	.595**
17	參加休閒活動可以讓我自在的表達自己的感 受	7.202***	.649**

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

由表 3-9 可知，休閒態度預試量表之題目透過極端組比

較法及題目總分相關法等項目分析後，發現第 5 題雖然在極端檢定上達到選題標準 (3.752***)，但其相關係數 $r = .40$ 為中度相關之最下限，因信效度考量而決定予以刪除，其餘題目均達選題標準都將予以保留。

E. 量表之建構效度—因素分析

本量表將項目分析所保留的題目採用主成分最大變異法抽取共同因素，經反覆三次的因素分析，一共有 5 道題目未達選題標準，因素負荷量小於 0.5 者有第 2 題；因素負荷量同時在兩個因素中大於 0.5 者有第 12 題；因素負荷量同時在兩個因素中且彼此相差小於 0.2 者有第 4, 10, 17 題。經因素分析後，共保留 11 道題目，其因素負荷量、因素特徵值、解釋變異量如表 3-10 所示。

表 3-10 休閒態度預試量表因素分析摘要表

構面	題號	因素一	因素二	因素三
構面一	7	.806	—	—
	6	.796	—	—
	9	.740	—	—
	8	.698	—	—
構面二	1	—	.814	—
	11	—	.634	.402
	3	—	.625	—
	15	—	.605	—
	13	—	.597	—

(續下頁)

表 3-10 (續)

構面	題號	因素一	因素二	因素三
構面	16	—	—	.831
	14	—	—	.823
特徵值		5.001	1.130	1.027
解釋變異量		24.859	22.918	17.302
累積解釋變異量		24.859	47.776	65.078

由上表可知，在特徵值方面，因素一（ $\lambda = 5.001$ ）、因素二（ $\lambda = 1.130$ ）及因素三（ $\lambda = 1.027$ ）均符合特徵值（ λ ）1 之挑選標準；在解釋變異量上，因素一（24.859%）、因素二（22.918%）及因素三（17.302%）也均符合解釋變異量 7%之挑選標準；另外，累積解釋變異量部分，三個因素所累積之解釋變異量為 65.078%也達到累積解釋變異量 50%之因素挑選標準。隨後，採用腦力激盪法進行因素命名，將構面一命名為「休閒認知」，構面二命名為「休閒情意」，構面三命名為「休閒行為」。

F. 驗證性因素分析

本研究休閒態度預試量表從探索式因素分析中得到三個因素及 11 道休閒態度題目，故發展成圖 3-7 之理論模式，經統計分析後，其結果如圖 3-8 和圖 3-9 所示。

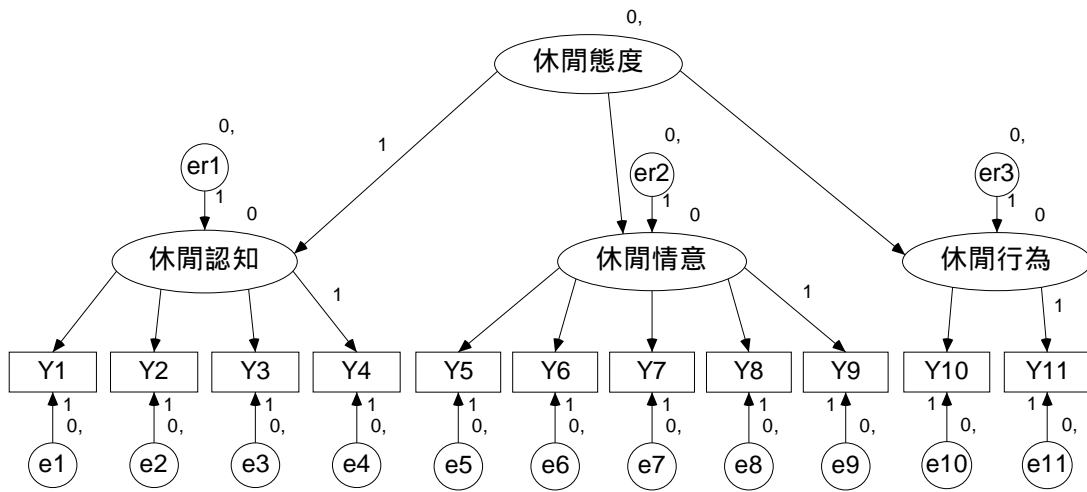


圖 3-7 休閒態度預試量表理論模式圖

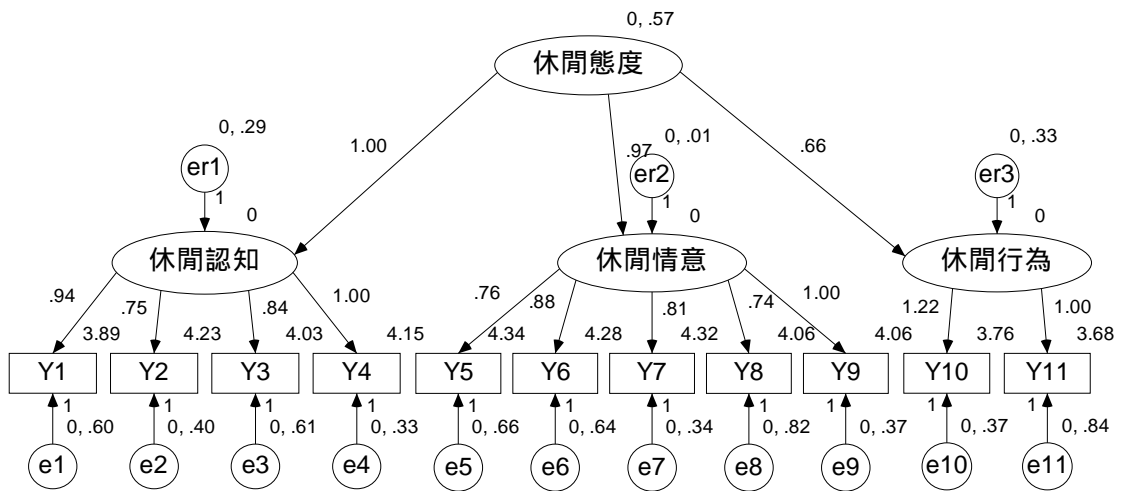


圖 3-8 休閒態度預試量表各觀察變項之誤差變異

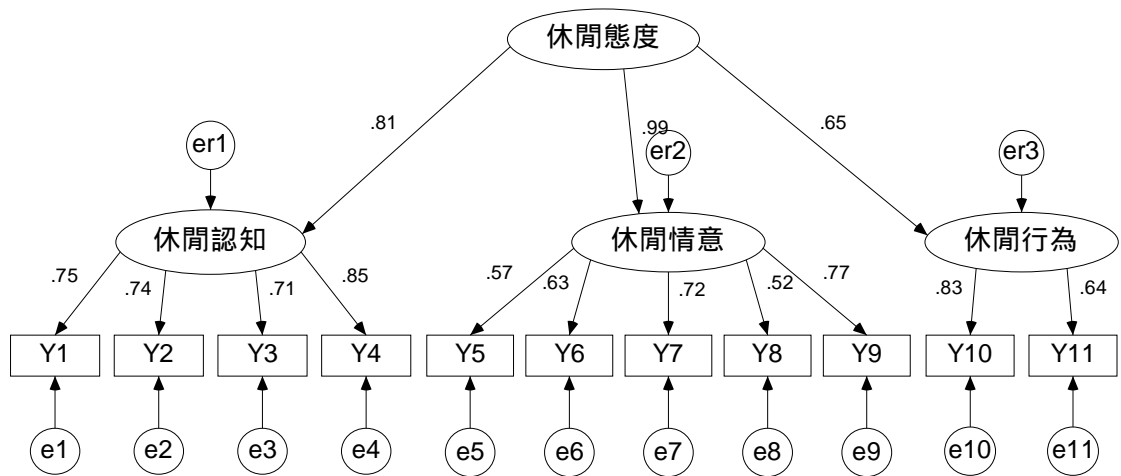


圖 3-9 休閒態度預試量表各觀察變項之因素負荷量

由上述圖 3-8 和圖 3-9 可知，「休閒認知」構面與四個觀察變數題項的因素負荷量分別為 .75、.74、.71、.85；「休閒情意」構面與五個觀察變數題項的因素負荷量分別為 .57、.63、.72、.52、.77；「休閒行為」構面與二個觀察變數題項的因素負荷量分別為 .83、.64，所有的因素負荷量之值在 .52 至 .85 間。而從非標準化輸出模式圖的數據中得知，沒有負的誤差變異且所有誤差變異均達顯著水準。修正後之休閒態度模式基本適配結果摘要如表 3-11 所示：

表 3-11 修正後休閒態度模式基本適配摘要表

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
絕對適配度指數			
χ^2	$p > .05$	49.732	是
	(未達顯著水準)	($p = .165$)	

(續下頁)

表 3-11 (續)

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
RMSEA	<0.08	.043	是
增值適配度指數			
NFI	>.90 以上	.904	是
RFI	>.90 以上	.845	否
IFI	>.90 以上	.982	是
TLI(NNFI)	>.90 以上	.969	是
CFI	>.90 以上	.981	是
簡約適配度指數			
PNFI	>.50 以上	.609	是
PCFI	>.50 以上	.561	是
CN	>200	133	否
模式內在品質			
所估計的參數	p<.05 (達顯著水準)		是
基本適配度指標			
因素負荷量	0.5<值<0.95	.52 .85	是
誤差變異	沒有負數 且均達顯著	沒有負數 且均達顯著	是

如表 3-11 所示，在整體模式適配標準上，本量表 χ^2 值 = 49.732、自由度 = 41、p 值 = .165，未達到顯著水準，符合適配標準。在絕對適配度指數 (RMSEA = .043)、增值適配度指數 (NFI = .904、RFI = .845、IFI = .982、NNFI = .969、CFI

= .981) 與簡約適配度指數 (PNFI = .609、PCFI = .561、CN = 133) 所呈現的統計量，除了在 RFI 值 (相對適配指數) 及 CN 值未達模式適配標準外，其餘的適配度指數大多達到標準值或接受值。此外，模式內在品質方面也達到判別標準，而在基本適配度指標之因素負荷量與誤差變異也達到評鑑理想值，可見整體模式的適配度佳，亦即休閒態度模式之路徑圖與實際觀察資料之適配度良好，模式圖假設獲得統計上的支持，也就是說「休閒認知」、「休閒情意」、「休閒行為」所建構的「休閒態度」之因果理論模式與實際資料能相適配。

G. 建構量表信度

本量表主要在測量國小高年級學童的休閒態度，計分採用李克特五點量表進行施測，將 Cronbach α 信度係數訂為 .70，進行內部一致性比較。如表 3-12 所示，本量表整體信度為 $\alpha = .875$ ，各因素構面之信度為：「休閒認知」信度係數 $\alpha = .843$ ；「休閒情意」信度係數 $\alpha = .777$ ；「休閒行為」信度係數 $\alpha = .692$ 。「休閒認知」和「休閒情意」之信度係數均在 .70 以上，「休閒行為」之信度係數 $\alpha = .692$ 略低於標準 .70，雖無法符合 Nunnally (1978) 所建議測量工具信度係數應提高至 .70 以上之標準，但研究者認為該構面對休閒態度有其重要性與代表性，有保留之必要，故最終予以保留。

表 3-12 休閒態度預試量表信度分析摘要表

量表名稱	Cronbach's α	構面名稱	Cronbach's α
休閒態度	.875	休閒認知	.843
		休閒情意	.777
		休閒行為	.692

G. 正式量表評量題目

在經專家內容效度、項目分析、探索性因素分析、驗證性因素分析及信度分析後，本量表一共刪除 6 道題目，最終保留 11 道題目來進行正式問卷施測。在題目及構面重新編排整理後，本量表隨之完成，並正式將其命名為「休閒態度量表」，共包含「休閒認知」、「休閒情意」及「休閒行為」三個構面。各構面之題目內容及正式量表之題號如表 3-13 所示。

表 3-13 休閒態度正式量表構面及題目

構面	題號	題目內容	預試題號
休閒認知	3	我不會鼓勵其他人跟我一起參加休閒活動	6
	4	我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情 保持友誼	7
	5	參與休閒活動可以增進我的知識	8
	6	參加休閒活動有助於自我成長	9
休閒情意	1	參加休閒活動可以使我心情愉快，忘掉煩惱	1
	2	參與休閒活動後能消除不快樂的情緒	3

(續下頁)

表 3-13 (續)

構面	題號	題目內容	預試 題號
	7	參加休閒活動對身體健康是有幫助的	11
	8	我喜歡參加休閒活動，因為能讓我認識新朋 友	13
	10	規律的參加休閒活動可增進體適能	15
休閒行為	9	我會觀賞休閒活動節目	14
	11	我願意多花點時間在休閒活動上	16

(3) 體能表現認同量表

A. 擬定構面及題目

本預試量表為自編量表，透過文獻探討及專家修正編製初稿，朝「運動狀態」、「精神狀態」與「上課狀態」等三方向進行量表題目之編製。預試量表初稿完成後，經專家效度審查後，發展出以下 8 道體能表現認同預試題目（如表 3-14 所示）。

表 3-14 體能表現認同預試量表之題目說明

題目內容
一、運動狀態
1. 跳新式健康操一段時間後，我的體能成績比以前進步
2. 跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作
二、精神狀態
3. 跳新式健康操能讓我長時間讀書也不覺得累
4. 跳新式健康操一段時間後，我更有精神

(續下頁)

表 3-14 (續)

題目內容
5. 跳新式健康操一段時間後，我比較不容易疲勞
三、上課狀態
6. 跳新式健康操一段時間後，我覺得我更能專心聽課
7. 跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累
8. 跳新式健康操一段時間後，我上課較不容易疲勞打瞌睡

B. 擬定計分方式

本量表之計分方式將採李克特 (Likert) 五點量尺，分為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」與「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 分，得分愈高表示其體能表現程度愈高。

C. 預試

預試問卷完成後即進行預試，預試問卷施測及回收情形詳如新式健康操預試量表所述 (p13)。

D. 量表題目適切性評估—項目分析

在體能表現認同預試量表問卷回收後即對有效問卷進行編碼與建檔，並以 SPSS 統計套裝軟體進行項目分析。項目分析係採用極端組比較法及題目總分相關法來診斷題目之優劣並刪除不良之題項。項目分析進行如下：

a. 極端組比較法 (內部一致性效標法)

本預試量表得分總和經過排序後，進行高低分組，並透過獨立樣本 t 檢定來考驗其內部一致性，求出各題目的決斷值（CR 值）。本量表經過獨立樣本 t 考驗後，所有題目之決斷值均達顯著水準者（ $CR > 3, p < .05$ ），表示均能鑑別不同受試者的反應程度。詳細數據如表 3-15 所示。

b. 題目總分相關法

本預試量表透過 Pearson 積差相關來計算題目總分與每一題之間的相關係數後發現，各題之相關係數 r 值均在 .70 以上，就量表整體而言屬於中高度相關。詳細結果如表 3-15 所示。

表 3-15 體能表現認同預試量表項目分析摘要表

題號	題目內容	極端檢定	相關
1	跳新式健康操一段時間後，我覺得我更能專心聽課	11.758***	.753**
2	跳新式健康操能讓我長時間讀書也不覺得累	15.206***	.823**
3	跳新式健康操一段時間後，我更有精神	12.990***	.854**
4	跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累	15.203***	.866**
5	跳新式健康操一段時間後，我比較不容易疲勞	10.992***	.753**
6	跳新式健康操一段時間後，我的體能成績比以前進步	9.923***	.744**

（續下頁）

表 3-15 (續)

題號	題目內容	極端檢定	相關
7	跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作	10.187***	.822**
8	跳新式健康操一段時間後，我上課較不容易疲勞打瞌睡	10.975***	.761**

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

由表 3-15 可知，體能表現認同預試量表之題目在透過極端組比較法及題目總分相關法等項目分析後，發現所有題目均達選題標準，故都予以保留。

E. 量表之建構效度—因素分析

本量表將項目分析所保留的題目採用主成分最大變異法抽取共同因素，經因素分析後，只萃取出一個共同因素，8 題目均達選題標準，因考慮量表題數不宜過多，因此決定只保留因素負荷量較高之 5 題，分別為第 4 題、第 3 題、第 2 題、第 7 題及第 1 題。所保留題目之因素負荷量、因素特徵值、解釋變異量如表 3-16 所示。

表 3-16 體能表現認同預試量表因素分析摘要表

構面	題號	因素一	因素二	因素三
構面一	4	.871	—	—
	3	.864	—	—

(續下頁)

表 3-16 (續)

構面	題號	因素一	因素二	因素三
	2	.834	—	—
	7	.826	—	—
	1	.765	—	—
特徵值		5.151	—	—
解釋變異量		64.384	—	—
累積解釋變異量		64.384	—	—

由上表可知，在特徵值方面，因素一 ($\lambda = 5.151$) 符合特徵值 (λ) 1 之挑選標準；在解釋變異量上，因素一 (64.384%) 也符合解釋變異量 7%之挑選標準；另外解釋變異量為 64.384%也達到累積解釋變異量 50%之因素挑選標準。隨後，採用腦力激盪法進行因素命名，將構面一命名為「體能表現認同」。

F. 驗證性因素分析

本研究體能表現認同預試量表從探索式因素分析中得到一個因素及 5 道體能表現題目，故發展成圖 3-10 之理論模式，經統計分析後之結果，如圖 3-11 和圖 3-12 所示。

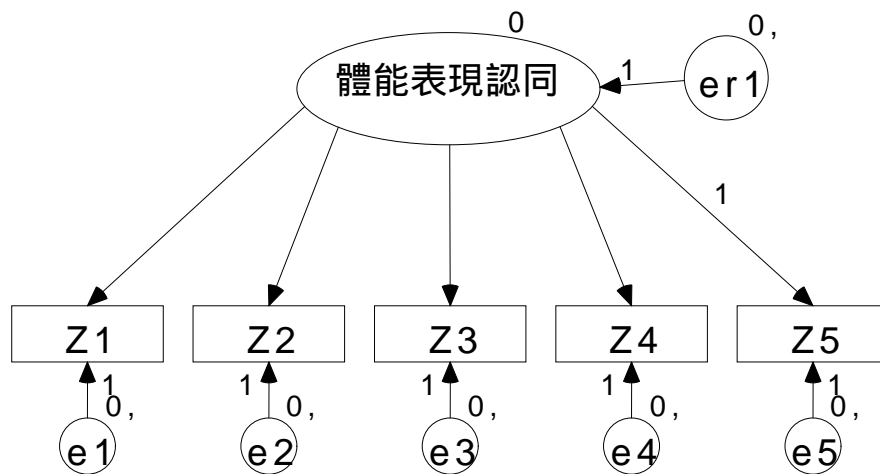


圖 3-10 體能表現認同預試量表理論模式圖

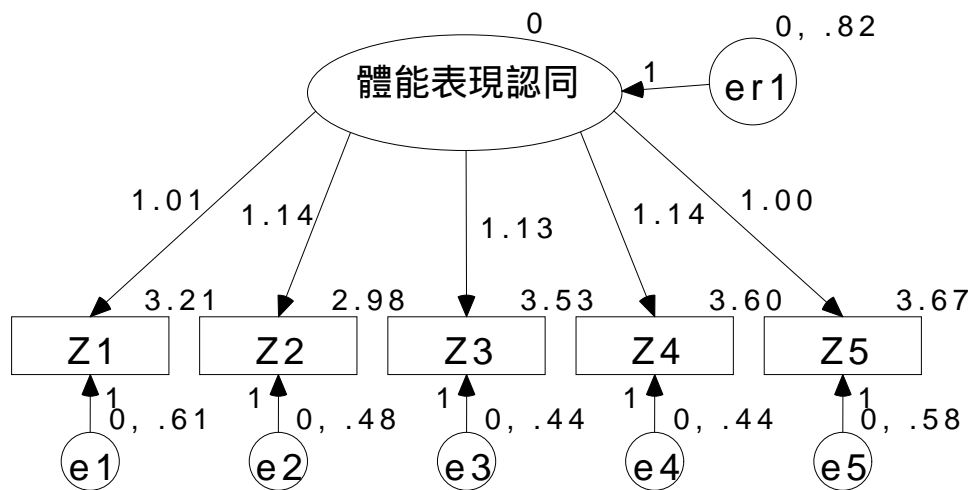


圖 3-11 體能表現認同預試量表各觀察變項之誤差變異

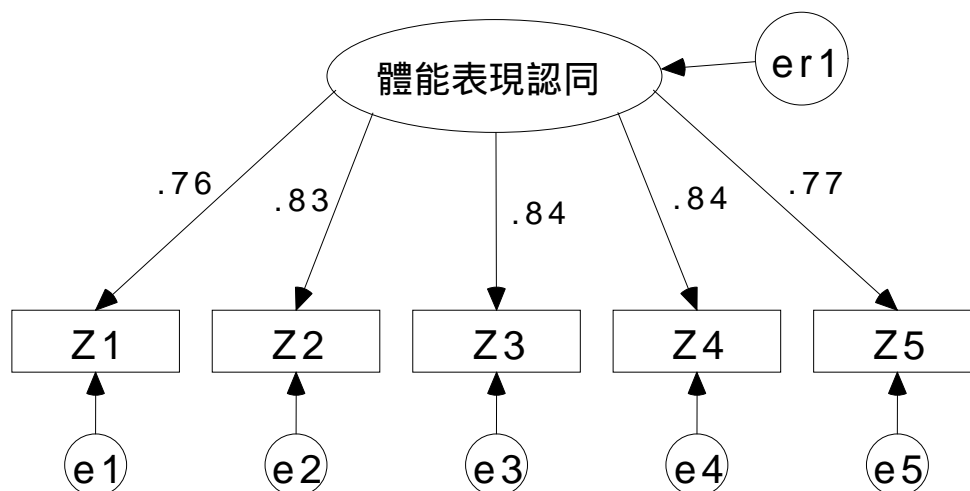


圖 3-12 體能表現認同預試量表各觀察變項之因素負荷量

由上述圖 3-11 和圖 3-12 可知，「體能表現認同」與五個觀察變數題項的因素負荷量分別為 .76、.83、.84、.84、.77，所有的因素負荷量之值在 .76 至 .84 間。從非標準化輸出模式圖的數據中得知，本模式沒有負的誤差變異且所有誤差變異均達顯著水準。修正後之體能表現認同模式基本適配結果摘要如表 3-17 所示：

表 3-17 修正後體能表現認同模式基本適配摘要表

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
絕對適配度指數			
χ^2	$p > .05$	11.917	否
	(未達顯著水準)	($p = .036$)	
RMSEA	< 0.08	.109	否

(續下頁)

表 3-17 (續)

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
增值適配度指數			
NFI	>.90 以上	.967	是
RFI	>.90 以上	.934	是
IFI	>.90 以上	.981	是
TLI(NNFI)	>.90 以上	.960	是
CFI	>.90 以上	.980	是
簡約適配度指數			
PNFI	>.50 以上	.483	否
PCFI	>.50 以上	.490	否
CN	>200	108	否
模式內在品質			
所估計的參數	p<.05 (達顯著水準)		是
基本適配度指標			
因素負荷量	0.5<值<0.95	.76 .84	是
誤差變異	沒有負數 且均達顯著	沒有負數 且均達顯著	是

如上表 3-17 所示，在整體模式適配標準上，本量表 χ^2 值 = 11.917、自由度 = 5、p 值 = .036，達到顯著水準，並不符合適配標準。在絕對適配度指數 (RMSEA = .109)、增值適配度指數 (NFI = .967、RFI = .934、IFI = .981、NNFI = .960、CFI = .980) 與簡約適配度指數 (PNFI = .483、PCFI

= .490、CN = 108) 所呈現的統計量，除了 RMSEA (漸進殘差均方和平方根)、PNFI 值、PCFI 值及 CN 值未達模式適配標準外，其餘的模式適配度指數均達到標準值或接受值。雖然本模式的整體適配度未達到 0.9 可接受的水準，但在 NNFI, CFI, AGFI, RFI 及 IFI 等增值適配度，即理論與模式適配度達 0.9 以上，表示模式適配度極佳 (Bentler & Bonett, 1980)。模式內在品質方面也達到判別標準，而在基本適配度指標之因素負荷量與誤差變異也達到評鑑理想值，可見整體模式的適配度佳，亦即體能表現認同模式之路徑圖與實際觀察資料之適配度良好，模式圖假設獲得統計上的支持，也就是說「體能表現認同」構面所建構的體能表現認同因果理論模式與實際資料能相適配。

G. 建構量表信度

本量表主要在測量國小高年級學童在跳新式健康操一段時間後的體能表現認同程度，計分採用李克特五點量表進行施測，並將 Cronbach α 信度係數訂為 .70 以進行內部一致性比較。如表 3-18 所示，本量表整體信度為 $\alpha = .904$ ，「體能表現認同」之 Cronbach α 信度係數為 .904，符合 Nunnally (1978) 所建議測量工具信度係數應達 .70 以上之標準。

表 3-18 體能表現認同預試量表信度分析摘要表

量表名稱	Cronbach's α	構面名稱	Cronbach's α
體能表現	.904	體能表現	.904

H.正式量表評量題目

在經專家內容效度、項目分析、因素分析、驗證性因素分析及信度分析後，本預試量表一共刪除 3 道題目，最終保留 5 道題目來進行正式問卷施測。在題目及構面重新編排整理後，本量表隨之完成，並正式將其命名為「體能表現認同量表」，包含「體能表現認同」一個構面。構面之題目內容及正式量表之題號如表 3-19 所示。

表 3-19 體能表現認同正式量表構面及題目

構面	題號	題目內容	預試題號
體能表現 認同	1	跳新式健康操一段時間後，我覺得我更能專心聽課	1
	2	跳新式健康操能讓我長時間讀書也不覺得累	2
	3	跳新式健康操一段時間後，我更沒精神	3
	4	跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累	4
	5	跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作	7

3. 正式量表之信、效度檢定

(1) 因素分析

本研究針對嘉義縣國小學童之新式健康操滿意度量表、休閒態度量表及體能表現認同量表進行因素分析，採主成份因素

分析法，萃取特徵值大於 1 的因素，再以最大變異法 (Varimax) 進行轉軸。為了保存預試因素分析後之各構面在本研究之完整性，因此在進行正式量表因素分析時，將欲萃取之構面數設定為 1，並對各構面分別進行因素分析以求各構面裡所有題項之因素負荷量。各正式量表因素分析結果如下所示：

A. 新式健康操滿意量表

經因素分析後發現，新式健康操滿意度正式量表各構面之特徵值均大於 1（「身心舒適」 $\lambda = 2.502$ 、「情感交流」 $\lambda = 2.719$ 、「社會學習」 $\lambda = 2.271$ ），且三構面所包含的 12 個題項之因素負荷量均在 0.7 以上（如表 3-20 所示），均符合選取標準，顯示本正式量表之因素分析結果頗佳。

表 3-20 新式健康操滿意度正式量表因素負荷量摘要表

構面名稱	題目內容	因素負荷量	特徵值
身心舒適	5.我是在一個舒適的場地跳新式健康操	.712	2.502
	8.跳新式健康操對我恢復體力沒有幫助	.741	
	10.跳新式健康操能幫助我暫時忘記不愉快的事情	.798	
	11.跳新式健康操讓我有成就感	.814	
	12.跳新式健康操能增進我對健康的重視	.793	
情感交流	4.新式健康操能增進我和同學間的感情	.810	2.719
	6.新式健康操幫助我結交到新朋友	.853	
	7.跳新式健康操能激發我的榮譽感	.812	
	9.跳新式健康操時，我得到同學的關懷	.823	

(續 下 頁)

表 3-20 (續)

構面名稱	題目內容	因素負荷量	特徵值
社會學習	1.學習新式健康操讓我有自信心	.861	2.271
	2.新式健康操能讓我學習到團隊合作	.887	
	3.跳新式健康操可增進我跟同學之間的互動	.863	

B. 休閒態度量表

由表 3-21 可知，休閒態度正式量表在特徵值方面，三個構面之特徵值均大於 1，(「休閒認知」 $\lambda = 2.090$ 、「休閒情意」 $\lambda = 2.838$ 、「休閒行為」 $\lambda = 1.306$)；在因素負荷量方面，本正式量表所含之 11 個題項，其因素負荷量在 0.695 0.850 間，符合本研究所訂因素負荷量大於 0.5 之選取標準，亦顯示本正式量表之因素分析結果頗佳。

表 3-21 休閒態度正式量表因素負荷量摘要表

構面名稱	題目內容	因素負荷量	特徵值
休閒認知	3. 我不會鼓勵其他人跟我一起參加休閒活動	.695	2.090
	4. 我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情	.782	
	5. 參與休閒活動可以增進我的知識	.815	
	6. 參加休閒活動有助於自我成長	.850	
休閒情意	1. 參加休閒活動可以使我心情愉快，忘掉煩惱	.787	2.838
	2. 參與休閒活動後能消除不快樂的情緒	.770	
	7. 參加休閒活動對身體健康是有幫助的	.753	

(續下頁)

表 3-21 (續)

構面名稱	題目內容	因素負荷量	特徵值
休閒行為	8. 我喜歡參加休閒活動，因為能讓我認識新朋友	.720	1.306
	10. 規律的參加休閒活動可增進體適能	.735	
	9. 我會觀賞休閒活動節目	.808	
	11. 我願意多花點時間在休閒活動上	.808	

C. 體能表現量表

由表 3-22 可知，體能表現正式量表之構面特徵值大於 1 (「體能表現」 $\lambda = 2.833$)，量表所含之 5 個題項，其因素負荷量均在 0.7 以上，符合本研究所訂因素負荷量大於 0.5 之選取標準，顯示本正式量表之因素分析結果頗佳。

表 3-22 體能表現正式量表因素負荷量摘要表

構面名稱	題目內容	因素負荷量	特徵值
體能表現	1. 跳新式健康操一段時間後，我覺得我更能專心聽課	.818	2.833
	2. 跳新式健康操能讓我長時間讀書也不覺得累	.824	
	3. 跳新式健康操一段時間後，我更沒精神	.740	
	4. 跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累	.771	
	5. 跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作	.818	

(2) 信度與效度檢定

A. 信度檢定

本研究之信度檢定採用內部一致性係數 (Cronbach's α) 來考驗，並將 Cronbach α 信度係數訂為 .70。各正式量表經信度檢定後，新式健康操正式量表之整體信度係數 $\alpha = .907$ ，「身心舒適」之信度係數 $\alpha = .718$ ，「情感交流」之信度係數 $\alpha = .843$ ，「社會學習」信度係數 $\alpha = .839$ ，三個構面之信度均在 .70 以上；休閒態度正式量表之整體信度係數 $\alpha = .862$ ，「休閒認知」信度係數 $\alpha = .724$ ，「休閒情意」信度係數 $\alpha = .806$ ，「休閒行為」信度係數 $\alpha = .685$ ，除了「休閒行為」信度係數偏低外，另二個因素之信度均在 .70 以上；體能表現正式量表之整體信度係數 $\alpha = .794$ ，構面信度係數 $\alpha = .794$ 。由上述可知，各正式量表之整體信度係數及各構面信度係數大多在 .70 以上，符合 Nunnally (1978) 所建議測量工具信度係數應達 .70 以上之標準。各正式量表之信度係數整理如表 3-23 所示。

表 3-23 各正式量表之信度考驗表

量表名稱	Cronbach's α	構面名稱	Cronbach's α
新式健康操滿意度	.907	身心舒適	.718
		情感交流	.843
		社會學習	.839
休閒態度	.862	休閒認知	.724
		休閒情意	.806
		休閒行為	.685
體能表現	.794	體能表現	.794

B.效度檢定—驗證性因素分析

驗證性因素分析主要用來驗證變數間的關係與研究人員事先發展的理論模式(黃俊英, 2000)。以 χ^2 值、配適度指標(GFI)、調整後模式配適度指標(AGFI)、平均變異殘根平方根(RMR)等做為模式判定指標,並輔以相對適合度指標(CFI)與非基準配適度指標(NNFI)做為判斷的依據。

a.新式健康操正式量表

經驗證性因素分析後,本新式健康操滿意度正式量表之模式適配度指數結果如下: χ^2 值=283.724、自由度=51、p值=.000,達到顯著水準。在絕對適配度指數(RMSEA=.079)、增值適配度指數(NFI=.936、RFI=.902、IFI=.947、NNFI=.918、CFI=.947)與簡約適配度指數(PNFI=.612、PCFI=.619、CN=178)所呈現的統計量,除了 χ^2 值及CN值未達模式適配標準外,其餘的適配度指數大多達到標準值或接受值。在基本適配度指標之因素負荷量與誤差變異也達到評鑑理想值,可見整體模式的適配度佳,亦即「新式健康操滿意度量表」之因果理論模式與實際資料能相適配。新式健康操正式量表經驗證性因素分析評鑑後所得結果整理如表3-24所示:

表 3-24 新式健康操滿意度正式量表模式基本適配摘要表

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
絕對適配度指數			
χ^2	p>.05 (未達顯著水準)	283.724 (p=.000)	否

(續下頁)

表 3-24 (續)

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
RMSEA	<0.08	.079	是
增值適配度指數			
NFI	>.90 以上	.936	是
RFI	>.90 以上	.902	是
IFI	>.90 以上	.947	是
TLI(NNFI)	>.90 以上	.918	是
CFI	>.90 以上	.947	是
簡約適配度指數			
PNFI	>.50 以上	.612	是
PCFI	>.50 以上	.619	是
CN	>200	178	否
模式內在品質			
所估計的參數	p<.05 (達顯著水準)		是
基本適配度指標			
因素負荷量	0.5<值<0.95	.63 .81	是
誤差變異	沒有負數 且均達顯著	沒有負數 且均達顯著	是

b. 休閒態度正式量表

經驗證性因素分析後，休閒態度正式量表之模式適配度指數結果如下： χ^2 值 = 390.163、自由度 = 41、p 值 = .000、絕對適配度指數 (RMSEA = .108)、增值適配度指數 (NFI = .873、

RFI = .795、IFI = .885、NNFI = .813、CFI = .884) 與簡約適配度指數 (PNFI = .542、PCFI = .549、CN = 107)。根據研究者一般所使用的 0.9 拇指原則 (rule of thumb) 來看，本休閒態度假設模式並不理想，但在基本適配度指標之因素負荷量與誤差變異達到評鑑理想值，簡約適配度指數 PNFI、PCFI 均大於接受值 0.5，顯示模式可以接受。本研究休閒態度正式量表經驗證性因素分析評鑑後所得結果整理如表 3-25 所示：

表 3-25 休閒態度正式量表模式基本適配摘要表

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
絕對適配度指數			
χ^2	p > .05 (未達顯著水準)	390.163 (p = .000)	否
RMSEA	< 0.08	.108	否
增值適配度指數			
NFI	> .90 以上	.873	否
RFI	> .90 以上	.795	否
IFI	> .90 以上	.885	否
TLI(NNFI)	> .90 以上	.813	否
CFI	> .90 以上	.884	否
簡約適配度指數			
PGFI	> .50 以上		
PNFI	> .50 以上	.542	是
PCFI	> .50 以上	.549	是

(續下頁)

表 3-25 (續)

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
CN	>200	107	否
模式內在品質			
所估計的參數	p<.05 (達顯著水準)		是
基本適配度指標			
因素負荷量	0.5<值<0.95	.63 .81	是
誤差變異	沒有負數 且均達顯著	沒有負數 且均達顯著	是

c. 體能表現認同正式量表

經驗證性因素分析後，體能表現認同正式量表之模式適配度指數結果如下： χ^2 值 = 147.909、自由度 = 41、p 值 = .000、絕對適配度指數 (RMSEA = .074)、增值適配度指數 (NFI = .907、RFI = .910、IFI = .924、NNFI = .920、CFI = .904) 與簡約適配度指數 (PNFI = .622、PCFI = .614、CN = 75)。除了在 χ^2 值及 CN 值未達模式適配標準外，其餘的適配度指數大多達到標準值或接受值。在基本適配度指標之因素負荷量與誤差變異也達到評鑑理想值，可見整體模式的適配度佳。本研究體能表現認同正式量表經驗證性因素分析評鑑後所得結果整理如表 3-26 所示：

表 3-26 體能表現認同正式量表模式基本適配摘要表

統計檢定量	適配標準	檢定結果數據	模式適配判斷
絕對適配度指數			
χ^2	p > .05 (未達顯著水準)	147.909 (p = .000)	否
RMSEA	< 0.08	.074	是
增值適配度指數			
NFI	> .90 以上	.907	是
RFI	> .90 以上	.910	是
IFI	> .90 以上	.924	是
TLI(NNFI)	> .90 以上	.920	是
CFI	> .90 以上	.904	是
簡約適配度指數			
PNFI	> .50 以上	.622	是
PCFI	> .50 以上	.614	是
CN	> 200	75	否
模式內在品質			
所估計的參數	p < .05 (達顯著水準)		是
基本適配度指標			
因素負荷量	0.5 < 值 < 0.95	.66 .80	是
誤差變異	沒有負數 且均達顯著	沒有負數 且均達顯著	是

第五節 研究對象

本研究以嘉義縣之公立國民小學五、六年級在籍學生為研究對象的母群體。茲就「預試樣本」、「正式樣本」、「抽樣方法」與「資料收集」四部分說明如下：

一、預試樣本

本研究以嘉義縣龍港、竹村、同仁等 3 所國民小學做為預試之學校，隨機抽取此三校五、六年級每年級各一班為預試樣本，共計取得 117 份有效樣本進行各量表之鑑別度、效度與信度考驗。

二、正式樣本

本研究之正式樣本是以嘉義縣各鄉鎮之公立國民小學五、六年級在籍學生為正式抽樣之母群體。

三、抽樣方法

本研究採叢集抽樣及分層隨機抽樣之「等量分配抽樣」方式，將嘉義縣各鄉鎮之公立國民小學依地理位置分為東區、西區、南區與北區等四地區，並於每一地區隨機抽取樣本學校，因考量各地區學校數量之不同，故採比例原則抽取各地區之樣本學校數，東區 4 所、西區 5 所、南區 5 所、北區 5 所，合計 19 所國民小學為正式施測對象。該 19 所樣本學校再隨機抽取該校五、六年級每年級各一班的學生進行問卷施測。

四、資料收集

本研究於 2009 年 2、3 月間，針對 19 所樣本學校以親自送達及郵寄方式將問卷進行發放與回收。各地區樣本學校名稱及問卷發放、回收數量等相關資料，如表 3-27 所示。

表 3-27 問卷發放、回收資料統計表

地區	學校名稱	發放數	回收數	有效問卷	無效問卷
東區	竹崎	70	66	63	3
	內埔	60	50	36	14
	大埔	50	49	44	5
	達邦	30	30	25	5
西區	大同	70	70	63	7
	安和	35	34	18	16
	月眉	60	59	50	9
	三江	30	30	24	6
	龍崗	26	26	24	2
南區	南新	70	70	68	2
	南靖	31	31	30	1
	碧潭	18	18	17	1
	下潭	31	31	31	0
	義竹	63	63	54	9
北區	東榮	42	42	41	1
	民雄	44	42	34	8
	柳溝	55	55	44	11

(續下頁)

表 3-27 (續)

地區	學校名稱	發放數	回收數	有效問卷	無效問卷
	美林	50	50	44	6
	中林	36	36	23	13
合計		871	852	733	119

由表 3-20 可知，本研究共發放問卷 871 份，回收問卷 852 份，再經檢驗並刪除漏答題數過多或胡亂作答之無效問卷共 119 份後，回收有效問卷 733 份，有效問卷回收率 84.16%。

第六節 資料分析處理

本研究將所收集到的有效問卷之資料完整登錄電腦後，以 SPSS FOR WINDOWS 12.0 版及 AMOS 等統計套裝軟體進行統計分析，將顯著水準定為 $\alpha = .05$ 進行群組間之差異性考驗。茲依研究目的將所採用之統計分析方法說明如下：

一、描述統計 (Descriptive analysis)：

- (一) 次數分配與百分比：用於描述樣本的特性。
- (二) 平均數與標準差：用於描述樣本在新式健康操滿意度、休閒態度、體能表現認同等量表上集中與分散情形。

二、推論統計

(一) 獨立樣本 t 考驗 (t-test)：

用於檢驗不同性別 (男、女) 及不同年級 (五年級、六年級) 的國小學童在新式健康操滿意度、休閒

態度及體能表現認同各構面上是否有顯著差異存在。

(二) 單因子變異數分析 (one-way ANOVA) :

用於檢驗不同居住地區 (東區、西區、南區、北區)、父母社經地位 (職業、教育程度)、運動參與次數 (每週二次以下、每週三 四次、每週五 六次、每週七次以上) 的國小學童在新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同各構面上是否有顯著差異存在。

(三) 雪費法 (Scheff'e method) 事後比較 :

在單因子變異數分析需達顯著差異的前提下, 用以檢驗各背景變項中不同組別的差異情形。

(四) 探索性因素分析 (exploratory factor analysis) :

用於檢驗新式健康操滿意度量表、休閒態度量表、體能表現認同量表的因素負荷量與內容效度。

(五) 驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis) :

資料回收後, 以驗證性因素分析來測量本研究之假設模式中觀察變數與潛在變數之間的關係, 以建構量表效度。

(六) 皮爾森積差相關 (Pearson product-moment correlation)

應用 AMOS 軟體程式對新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同三變項來進行相關性分析, 以瞭解新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同三者間是否有顯著相關性存在。

第肆章 結果與討論

本章主要在描述與分析研究調查之統計結果，並進一步探討本研究所提之研究假設與結果的意義。章節內容分為：第一節人口統計與各研究變項之描述統計分析；第二節個人背景變項在各構面之差異性分析；第三節新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之相關性分析；第四節研究假設檢定結果彙總。

第一節 人口統計與各研究變項之描述性統計分析

一、人口統計變項分析

本節先就回收之有效問卷進行人口統計變項之描述性統計分析，樣本之人口統計變項包含學校地區、性別、年級、父母社經地位及運動參與次數等五項，各變項之統計分析結果如下：

(一) 學校地區

本研究有效樣本之學校地區分佈情形為東區為168人，佔樣本總數之22.9%；西區為179人，佔樣本總數之24.4%；南區為200人，佔樣本總數之27.3%；北區為186人，佔樣本總數之25.4%。

(二) 性別

本研究有效樣本之性別分配情形男生為365人，佔樣本總數之49.8%；女生為368人，佔樣本總數之50.2%。

(三) 年級

本研究有效樣本之年級分配情形為五年級為 333 人，佔樣本總數之 45.4%；六年級為 400 人，佔樣本總數之 54.6%。

(四) 父母社經地位

本研究有效樣本之父母社經地位等級分配情形，父母為高社經地位有 49 人，佔樣本總數之 6.7%；父母為中社經地位有 110 人，佔樣本總數之 15.0%；父母為低社經地位有 345 人，佔樣本總數之 47.1%。

(五) 運動參與次數

本研究有效樣本在運動參與次數分佈情形為每週二次（含）以下有 217 人，佔樣本總數之 29.6%；每週三 四次有 265 人，佔樣本總數之 36.2%；每週五 六次有 128 人，佔樣本總數之 17.5%；每週七次（含）以上有 101 人，佔樣本總數之 13.8%。

表 4-1 人口統計變項之描述性統計分析摘要表

變項		次數	百分比
學校地區	東區	168	22.9
	西區	179	24.4
	南區	200	27.3
	北區	186	25.4

(續下頁)

表 4-1 (續)

變項		次數	百分比
性別	男	365	49.8
	女	368	50.2
年級	五年級	333	45.4
	六年級	400	54.6
父母社經地位	高	49	6.7
	中	110	15.0
	低	345	47.1
運動參與次數	每週二次(含)以下	217	29.6
	每週三 四次	265	36.2
	每週五 六次	128	17.5
	每週七次(含)以上	101	13.8

(六)、小結

如表 4-1 所示，在有效樣本所屬之學校地區上，受試者以南區為最多，佔 27.3%；在性別上，男性受試者與女性受試者人數約相等，各佔 49.8% 及 50.2%；在年級部分，受試者以六年級居多，佔 54.6%；另外，在受試者父母社經地位部分，以低社經地位等級為最多，佔 47.1%，以高社經地位等級為最少，佔 6.7%；運動參與次數方面，受試者以每週運動三 四次為最多，佔 36.2%，以每週七次(含)以上為最少，佔 13.8%，如以二分法來看，每週二次(含)以下和每週三 四次共佔全體之 65.8%，表示嘉義縣國小學童每週運動參與次數並不

多。由上述統計分析結果可知，本研究有效樣本之異質性頗高，各組別人數大致符合統計所需之樣本數，惟父母為高社經地位之人數偏低，是否會影響其統計結果，尚待進一步的探討。

二、各研究變項分析

(一) 嘉義縣國小高年級學童對新式健康操之滿意程度

嘉義縣國小高年級學童在新式健康操滿意度方面，經描述統計分析後可知，在新式健康操整體滿意度上，所得平均數 (M) 為 3.4206，標準差 (SD) 為 .79143，平均數在標準值以上，顯示出嘉義縣國小高年級學童對跳新式健康操乃持正面滿意的看法，但平均數 (M) 只有 3.4206，表示整體滿意度並不高。

各構面的得分經描述統計分析後 (如表 4-2 所示) 發現，滿意度最高的是「社會學習 (M=3.60, SD=1.05)」構面，在該構面中，受試者對「新式健康操能讓我學習到團隊合作 (M=3.73, SD=1.050)」此部分最為滿意，最不滿意的部分為「學習新式健康操讓我有自信心 (M=3.36, SD=1.038)」；滿意度次高的構面為「身心舒適 (M=3.45, SD=1.16)」構面，在「身心舒適」構面中以「跳新式健康操能增進我對健康的重視 (M=3.70, SD=1.088)」最為滿意，其次是「我是在一個舒適的場地跳新式健康操 (M=3.61, SD=1.132)」，最不滿意的是「跳新式健康操讓我有成就感 (M=3.21, SD=1.164)」；滿意度最差的構面為「情感交流 (M=3.28, SD=1.13)」，在該構面中以「新式健康操能增進我和同學間的感情 (M=3.58, SD=1.116)」最為滿意，最不滿意的部分是「跳新式健康操能激發我的榮譽感 (M=3.15, SD=1.113)」。

表 4-2 嘉義縣國小高年級學童對新式健康操滿意之程度

構面	題目內容	題目 M	題目 SD	構面 排名	量表 排名	構面 M	構面 SD
身心 舒適	我是在一個舒適的場地跳新式健康操	3.61	1.132	2	4		
	跳新式健康操對我恢復體力沒有幫助	3.32	1.199	4	8		
	跳新式健康操能幫助我暫時忘記不愉快的事情	3.41	1.219	3	6	3.45	1.16
	跳新式健康操讓我有成就感	3.21	1.164	5	10		
	跳新式健康操能增進我對健康的重視	3.70	1.088	1	3		
情感 交流	新式健康操能增進我和同學間的感情	3.58	1.116	1	5		
	新式健康操幫助我結交到新朋友	3.22	1.155	2	9		
	跳新式健康操能激發我的榮譽感	3.15	1.113	4	12	3.28	1.13
	跳新式健康操時，我得到同學的關懷	3.17	1.132	3	11		
社會 學習	學習新式健康操讓我有自信心	3.36	1.038	3	7		
	新式健康操能讓我學習到團隊合作	3.73	1.050	1	1	3.60	1.05
	跳新式健康操可增進我跟同學之間的互動	3.72	1.070	2	2		

(二) 嘉義縣國小高年級學童對休閒態度之正向程度

嘉義縣國小高年級學童在休閒態度方面，經描述統計分析後可知，在整體休閒態度上，所得平均數 (M) 為 4.0300，標準差 (SD) 為 .64494，平均數在標準值以上，且偏向中高

程度 (M=4.0300) , 表示嘉義縣國小高年級學童在休閒態度方面 , 整體上抱持著相當正向及肯定的態度。

在休閒態度各構面部分 (如表 4-3 所示) , 正向程度最高的構面為「休閒情意 (M=4.16, SD=0.95) 」構面 , 在此構面中 , 以「參加休閒活動可以使我心情愉快 , 忘掉煩惱 (M=4.35, SD=0.923) 」部分得分最高 , 而「我喜歡參加休閒活動 , 因為能讓我認識新朋友 (M=3.91, SD=1.058) 」部分則是得分最低 ; 正向程度次高的構面為「休閒認知 (M=3.98, SD=1.01) 」構面 , 在「休閒認知」構面中 , 以「我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情保持友誼 (M=4.23, SD=0.924) 」得分最高 ; 正向程度最低的構面為「休閒行為 (M=3.80, SD=1.07) 」構面 , 此構面中 , 以「我願意多花點時間在休閒活動上 (M=3.81, SD=1.107) 」得分最高。本研究休閒態度構面正向程度差別之研究結果與 Handerson (1983) 針對大學婦女回流學生 , 調查其休閒態度與休閒參與型態之研究以及陳美玲 (1997) 對嘉義地區成人休閒態度及休閒參與之研究結果相同 , 均發現休閒態度中的「休閒認知」與「休閒情意」兩部分之得分均偏高 , 而「休閒行為」部分之得分則偏低。

表 4-3 嘉義縣國小高年級學童對休閒態度之程度

構面	題目內容	題目 M	題目 SD	構面 排名	量表 排名	構面 M	構面 SD
休閒 認知	我不會鼓勵其他人跟我一起參加休閒活動	3.53	1.238	4	11		
	我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情保持友誼	4.23	.924	1	3	3.98	1.01
	參與休閒活動可以增進我的知識	4.01	.957	3	7		
	參加休閒活動有助於自我成長	4.15	.913	2	5		
休閒 情意	參加休閒活動可以使我心情愉快，忘掉煩惱	4.35	.923	1	1		
	參與休閒活動後能消除不快樂的情緒	4.22	.941	3	4		
	參加休閒活動對身體健康是有幫助的	4.29	.843	2	2	4.16	0.95
	我喜歡參加休閒活動，因為能讓我認識新朋友	3.91	1.058	5	8		
	規律的參加休閒活動可增進體適能	4.02	.978	4	6		
休閒 行為	我會觀賞休閒活動節目	3.79	1.031	2	10		
	我願意多花點時間在休閒活動上	3.81	1.107	1	9	3.80	1.07

(三) 嘉義縣國小高年級學童對體能表現認同之程度

嘉義縣國小高年級學童在體能表現認同方面，經描述統計分析後可知，在體能表現整體上，所得平均數 (M) 為 3.2348，標準差 (SD) 為 .86231，平均數在標準值以上，顯示出嘉義縣國小高年級學童對於跳新式健康操一段時間後，能有效的改善體能抱持著同意的看法，但平均數 (M) 只有

3.2348，表示並非高度認同。

在體能表現認同構面部分（如表 4-4 所示），只有一個「體能表現認同（ $M=3.23$ ， $SD=1.17$ ）」構面，在此構面上，最讓國小學童認同的是「跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作（ $M=3.52$ ， $SD=1.190$ ）」，其次是「跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累（ $M=3.43$ ， $SD=1.229$ ）」，最不認同的是「跳新式健康操能讓我長時間讀書也不覺得累（ $M=2.93$ ， $SD=1.107$ ）」。

由各題項在量表之排序可以發現，學童對於跳新式健康操可幫助其在上體育課時更有體力，更輕鬆完成體育動作方面表示認同，而對於跳新式健康操可在長時間讀書時之體能幫助及學習專注力上認同度並不高。

表 4-4 嘉義縣國小高年級學童對體能表現認同之程度

構面	題目內容	M	SD	構面 排名	量表 排名	構面 M	構面 SD
體能 表現	跳新式健康操一段時間後，我覺得我更能專心聽課	2.98	1.086	4	4		
	跳新式健康操能讓我長時間讀書也不覺得累	2.93	1.107	5	5		
	跳新式健康操一段時間後，我更沒精神	3.30	1.213	3	3	3.23	1.17
	跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累	3.43	1.229	2	2		
	跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作	3.52	1.190	1	1		

(四) 小結

由上述三個量表之描述統計結果可知，新式健康操滿意度量表之整體平均數在標準值以上，顯示出嘉義縣國小高年級學童在跳新式健康操方面，基本上是達到滿意的程度。根據國外學者 Martin (1988) 的研究結果顯示，如果學生無法在參與體育活動時感到滿意，他們的興趣及熱誠便會消退。滿意的經驗會引致持續的參與，並增加對活動的投入。從構面及題項之滿意度排序可以發現，學生們對於跳新式健康操能讓其學習到團隊合作及增進同儕間互動等社會學習方面最為滿意。在休閒態度方面，經描述統計分析後可知，休閒態度整體平均數在標準值以上，且偏向中高程度，表示嘉義縣國小高年級學童在休閒態度方面，整體上抱持著相當正向及肯定的態度。從新式健康操教材內容之編製來看，新式健康操是利用 RAP 音樂配合學生熟悉的舞蹈動作，讓學生在心情愉快下隨著輕快的節奏來活動身體，故亦屬能提昇休閒情緒之休閒活動之一，另從本研究後述之變項相關性研究結果上亦發現，新式健康操滿意度與休閒態度二者之間具有相關性之存在，由上述結果可推論，跳新式健康操將有助於提昇學童在休閒情意方面之感受，進而有效發展其正向休閒態度。在體能表現認同方面，嘉義縣國小學童之整體平均數亦在標準值以上，表示學生們對於自己在跳新式健康操一段時間後，能確切感受到在體能方面之改善，此認知結果與國內幾位學者認為跳新式健身操對提昇國小學童肌力、柔軟度、瞬發力、心肺功能上有正面幫助之研究（林秋霞，2001；鐘曉雲，2001；董芸，2006）似乎有某種程度之相契合。

第二節 個人背景變項在各構面之差異性分析

一、個人背景變項在新式健康操滿意度各構面之差異性比較 (一) 性別

嘉義縣國小高年級學童在新式健康操滿意度量表之不同的得分，經獨立樣本 t 考驗分析後（如表 4-5 所示）發現，不同性別之國小高年級學童在「身心舒適」構面（ $t = -1.726$ ， $p = .085 > .05$ ）上並未達顯著差異水準，但在「情感交流」構面（ $t = -3.132$ ， $p = .002 < .05$ ）及「社會學習」構面（ $t = -3.090$ ， $p = .002 < .05$ ）上卻有顯著差異存在，經比較平均數發現，女生在「情感交流」（ $M = 3.3778$ ）及「社會學習」（ $M = 3.7023$ ）兩構面上的滿意度均顯著優於男生在「情感交流」（ $M = 3.1595$ ）、「社會學習」（ $M = 3.4926$ ）的滿意度，所以不同性別之國小高年級學童在新式健康操滿意度各構面上有顯著差異存在。因此，假設 1-1：不同性別之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-5 不同性別在新式健康操滿意度之 t 考驗分析摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
身心舒適	男	351	3.3977	.80994	-1.726	.085
	女	360	3.5006	.77840		
情感交流	男	351	3.1595	.97532	-3.132	.002
	女	354	3.3778	.87279		
社會學習	男	358	3.4926	.97866	-3.090	.002
	女	365	3.7023	.83951		

* $p < .05$

(二) 年級

在不同年級方面，經獨立樣本 t 考驗分析後（如表 4-6 所示）發現，不同年級之國小高年級學童在「身心舒適 ($t = 3.698, p = .000 < .05$)」、「情感交流 ($t = 3.228, p = .001 < .05$)」及「社會學習 ($t = 3.027, p = .003 < .05$)」等三個構面上均有顯著差異存在，經比較平均數發現，五年級學童分別在此三構面上的滿意度 ($M = 3.5706, M = 3.3935, M = 3.7117$) 均顯著優於六年級學童的滿意度 ($M = 3.3509, M = 3.1675, M = 3.5005$)，所以不同年級之嘉義縣國小高年級學童在新式健康操滿意度各構面上有顯著差異存在。因此，假設 1-2：不同年級之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-6 不同年級在新式健康操滿意度之 t 考驗分析摘要表

構面	年級	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
身心舒適	五	320	3.5706	.80982	3.698	.000
	六	391	3.3509	.77011		
情感交流	五	317	3.3935	.93346	3.228	.001
	六	388	3.1675	.91779		
社會學習	五	326	3.7117	.90885	3.027	.003
	六	397	3.5005	.91335		

* $p < .05$

(三) 學校地區

本研究採用獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來瞭解不同學校地區的國小學童在新式健康操滿

意度量表之差異情形，並在達顯著差異情形下再以雪費法 (Scheff'e method) 進行事後比較，由變異數分析摘要表 (如表 4-8 所示) 可以發現，不同學校地區的學童在「身心舒適」 ($F=8.442, p<.001$)、「情感交流」 ($F=10.056, p<.001$) 及「社會學習」 ($F=10.451, p<.001$) 等三構面上均達顯著差異水準，表示不同學校地區的學童在新式健康操滿意度上有顯著差異存在，故，假設 1-3：不同地區之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-7 不同地區組在新式健康操滿意度之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
身心舒適	東區	159	3.5195	.76510
	西區	175	3.2217	.74817
	南區	198	3.6172	.79383
	北區	179	3.4257	.81916
	全體	711	3.4498	.79523
情感交流	東區	158	3.4320	.93697
	西區	174	2.9612	.84551
	南區	192	3.4219	.91727
	北區	181	3.2610	.95118
	全體	705	3.2691	.93103
社會學習	東區	166	3.6727	.91635
	西區	177	3.2750	.84521
	南區	197	3.7547	.91420

(續下頁)

表 4-7 (續)

構面	組別	N	M	SD
	北區	183	3.6758	.91683
	全體	723	3.5984	.91646

表 4-8 不同地區組在新式健康操滿意度之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
身心舒適	組間	15.527	3	5.176	8.442***	.000	(1,3)>2
	組內	433.470	707	.613			
	全體	448.997	710				
情感交流	組間	25.179	3	8.393	10.056***	.000	(1,3,4)>2
	組內	585.063	701	.835			
	全體	610.241	704				
社會學習	組間	25.339	3	8.446	10.451***	.000	(1,3,4)>2
	組內	581.073	719	.808			
	全體	606.412	722				

*p<.05 (備註：1.東區；2.西區；3.南區；4.北區)

由事後比較得知，在「身心舒適」方面，東區 (M=3.5195) 及南區 (M=3.6172) 高於西區 (M=3.2217)，亦即東區及南區的國小高年級學童在新式健康操滿意度身心舒適構面顯著優於西區的學童；「情感交流」方面，東區 (M=3.4320)、南

區 (M=3.4219) 及北區 (M=3.2610) 高於西區 (M=2.9612), 亦即表示東區、南區及北區的學童在情感交流上顯著的優於西區的學童; 在「社會學習」方面, 東區 (M=3.6727)、南區 (M=3.7547) 及北區 (M=3.6758) 高於西區 (M=3.2750), 亦即表示東區、南區及北區的學童在社會學習上顯著的優於西區的學童。

(四) 父母社經地位

本研究以獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來瞭解不同父母社經地位的國小學童在新式健康操滿意度量表之差異情形, 並在達顯著差異情形下再以雪費法 (Scheff'e method) 進行事後比較, 由統計分析結果 (如表 4-10 所示) 可以發現, 不同父母社經地位的學童在「身心舒適」(F=2.824, p=.060>.05) 及「情感交流」(F=2.186, p=.113>.05) 兩構面上並未達到顯著差異水準, 但在「社會學習」構面上 (F=7.224, p=.001<.05) 達顯著差異水準, 此表示不同父母社經地位的學童在新式健康操滿意度上有顯著差異存在, 故, 假設 1-4: 不同父母社經地位之國小學童, 在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-9 不同父母社經地位組在新式健康操滿意度之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
身心舒適	高	47	3.5234	.94965
	中	103	3.3049	.79055

(續下頁)

表4-9 (續)

構面	組別	N	M	SD
情感交流	低	337	3.5074	.74561
	全體	487	3.4661	.77967
	高	48	3.1406	.92240
	中	105	3.1786	1.02124
社會學習	低	330	3.3530	.88103
	全體	483	3.2940	.91948
	高	49	3.8639	.93521
	中	109	3.3792	.99014
	低	340	3.6980	.82229
	全體	498	3.6446	.88367

表 4-10 不同父母社經地位等級在新式健康操滿意度之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
身心舒適	組間	3.408	2	1.704	2.824	.060	
	組內	292.023	484	.603			
	全體	295.431	486				
情感交流	組間	3.678	2	1.839	2.186	.113	
	組內	403.825	480	.841			
	全體	407.503	482				
社會學習	組間	11.006	2	5.503	7.224***	.001	(1,3)>2
	組內	377.085	495	.762			
	全體	388.090	497				

*p<.05 (備註：1.高社經地位；2.中社經地位；3.低社經地位)

達顯著差異水準之「社會學習」構面經事後比較發現，高社經地位組 (M=3.8639) 及低社經地位組 (M=3.6980) 高於中社經地位組 (M=3.3792)，亦即表示父母為高社經地位等級和低社經地位等級的國小高年級學童在社會學習滿意度上明顯的優於父母為中社經地位等級的國小高年級學童。

(五) 運動參與次數

由變異數分析摘要表(如表 4-12 所示)結果可以發現，不同運動參與次數的學童在「身心舒適」(F=2.196, p=.087>.05) 及「社會學習」(F=2.619, p=.050) 上並未達到顯著差異水準，但在「情感交流」(F=4.006, p=.008<.05) 上達顯著差異水準，表示出不同運動參與次數的學童在新式健康操滿意度上有顯著差異存在，故，假設 1-5：不同運動參與次數之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-11 不同運動參與次數組在新式健康操滿意度之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
身心舒適	每週二次(含)以下	210	3.4019	.74935
	每週三 四次	255	3.4314	.75751
	每週五 六次	126	3.6127	.82355
	每週七次(含)以上	100	3.3960	.95430
	全體	691	3.4504	.80059
情感交流	每週二次(含)以下	208	3.2704	.89206
	每週三 四次	253	3.1413	.94204

(續下頁)

表4-11 (續)

構面	組別	N	M	SD
	每週五 六次	123	3.4959	.85170
	每週七次(含)以上	100	3.2700	1.07172
	全體	684	3.2632	.93806
社會學習	每週二次(含)以下	214	3.5607	.84426
	每週三 四次	263	3.5234	.89681
	每週五 六次	126	3.7937	.86806
	每週七次(含)以上	99	3.6094	1.14587
	全體	702	3.5954	.91897

表4-12 不同運動參與次數在新式健康操滿意度之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
身心舒適	組間	4.201	3	1.400	2.196	.087	
	組內	438.046	687	.638			
	全體	442.247	690				
情感交流	組間	10.437	3	3.479	4.006**	.008	3>2
	組內	590.569	680	.868			
	全體	601.007	683				
社會學習	組間	6.590	3	2.197	2.619*	.050	
	組內	585.404	698	.839			
	全體	591.994	701				

*p<.05 (備註：1.每週二次(含)以下；2.每週三 四次；3.每週五 六次；4.每週七次(含)以上)

針對達顯著差異水準之「情感交流」進行事後比較，其結果發現，在「情感交流」方面，每週五、六次組（ $M=3.4959$ ）高於每週三、四次組（ $M=3.1413$ ），亦即表示每週運動五、六次的國小高年級學童在情感交流滿意度上明顯的優於每週三、四次組的國小高年級學童。

二、個人背景變項在休閒態度各構面之差異性比較

（一）性別

如表 4-13 所示，嘉義縣國小高年級學童在休閒態度量表不同的得分，經獨立樣本 t 考驗分析後顯示，不同性別之國小高年級學童在休閒態度各構面並無顯著差異存在（休閒認知： $p=.207>.05$ ；休閒情意： $p=.396>.05$ ；休閒行為： $p=.606>.05$ ），故，假設 2-1：不同性別之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異須加以接受。此研究結果與蔡素琴（1998）研究高雄縣市兒童休閒態度及其相關因素之研究結果相同，該研究發現兒童休閒態度趨向積極性且無顯著的性別差異。但本研究結果卻與嚴祖弘與魏丕信（1989）對國內青少年休閒態度之調查結果，認為女性的休閒態度顯著高於男性之結果不同，另與王鳳美（2003）在研討屏東縣六年級學童在休閒態度的現況、差異與相關情形之結果亦不同，該研究結果認為女童在認知及情意層面均優於男童，男童在行動層面則優於女童。

表 4-13 不同性別在休閒態度之 t 考驗分析摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
休閒認知	男	352	3.9474	.71468	-1.264	.207
	女	361	4.0132	.67340		
休閒情意	男	355	4.1335	.74415	-.850	.396
	女	356	4.1792	.68867		
休閒行為	男	360	3.8181	.89151	.516	.606
	女	365	3.7849	.83513		

* $p < .05$

(二) 年級

如表 4-14 所示，不同年級之國小高年級學童在「休閒行為」($t = .601$, $p = .548 > .05$) 方面並無顯著差異存在，但在「休閒認知」($t = 4.842$, $p = .000 < .05$) 及「休閒情意」($t = 2.494$, $p = .013 < .05$) 兩構面上有顯著差異存在。經比較平均數後發現，五年級學童在「休閒認知」($M = 4.1158$) 及「休閒情意」($M = 4.2298$) 兩構面上的正向程度顯著優於六年級學童「休閒認知」($M = 3.8669$) 及「休閒情意」($M = 4.0956$)，故，假設 2-2：不同年級之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異須加以拒絕。此研究結果與陳俊豪(2001)探討南投縣國小學童的休閒態度傾向、休閒教育需求之結果相同，該研究發現年級的不同在國小學童的休閒態度上形成差異。但本研究結果與蔡素琴(1998)研究高雄縣市兒童休閒態度及其相關因素之研究結果並不相同，該研究發現不同年級的兒童在其休閒態度上均無顯著的不同。

表 4-14 不同年級在休閒態度之 t 考驗分析摘要表

構面	年級	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
休閒認知	五	326	4.1158	.67069	4.842	.000
	六	387	3.8669	.69444		
休閒情意	五	322	4.2298	.68512	2.494	.013
	六	389	4.0956	.73730		
休閒行為	五	327	3.8226	.89084	.601	.548
	六	398	3.7839	.84044		

* $p < .05$

(三) 學校地區

本研究以獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來瞭解不同學校地區的國小學童在休閒態度滿意度量表之差異性，並在達顯著差異情形下再以雪費法 (Scheff'e method) 進行事後比較，由分析結果可以發現，不同學校地區的學童在「休閒認知」($F=5.652, p=.001<.05$)、「休閒情意」($F=8.648, p<.001$) 及「休閒行為」($F=4.269, p=.005<.05$) 上均達顯著差異水準 (如表 4-16 所示)，亦即表示不同學校地區的國小高年級學童在休閒態度上有顯著差異存在，故，假設 2-3：不同地區之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異須加以拒絕。此結果與王鳳美 (2003) 之研究，認為不同區域學童對休閒的態度沒有顯著差異之結果不同。

表 4-15 不同地區組在休閒態度之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
休閒認知	東區	166	4.0226	.64245
	西區	171	3.8275	.75697
	南區	196	4.1135	.65305
	北區	180	3.9431	.69557
	全體	713	3.9807	.69438
休閒情意	東區	163	4.2663	.68819
	西區	176	3.9455	.77665
	南區	196	4.2796	.63391
	北區	176	4.1284	.72197
	全體	711	4.1564	.71677
休閒行為	東區	165	3.8485	.83634
	西區	179	3.6229	.93104
	南區	197	3.9315	.80123
	北區	184	3.7935	.85938
	全體	725	3.8014	.86315

表 4-16 不同地區在休閒態度之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
休閒認知	組間	8.018	3	2.673	5.652**	.001	3>2
	組內	335.279	709	.473			
	全體	343.297	712				
休閒情意	組間	12.911	3	4.304	8.648***	.000	(1,3)>2
	組內	351.857	707	.498			
	全體	364.768	710				
休閒行為	組間	9.413	3	3.138	4.269**	.005	3>2
	組內	529.985	721	.735			
	全體	539.399	724				

*p<.05 (備註：1.東區；2.西區；3.南區；4.北區)

針對達顯著差異水準之構面進行雪費法 (Scheff'e method) 事後比較，由結果發現，在「休閒認知」上，南區 (M=4.1135) 高於西區 (M=3.8275)，亦即南區的國小高年級學童在休閒態度之休閒認知上顯著優於西區的學童；「休閒情意」方面，東區 (M=4.2663) 及南區 (M=4.2796) 高於西區 (M=3.9455)，亦即表示東區及南區的學童在休閒情意上顯著的優於西區的學童；另外，在「休閒行為」方面，南區 (M=3.9315) 高於西區 (M=3.6229)，亦即表示南區的國小高年級學童在休閒行為上顯著的優於西區的國小高年級學童。

(四) 父母社經地位

本研究以獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 及雪費法 (Scheff'e method) 事後比較來瞭解不同父母社經地

位的國小學童在休閒態度量表之差異性，由統計分析結果(如表 4-18 所示)可以發現，不同父母社經地位的學童在「休閒行為」($F=1.255$ ， $p=.286>.05$)構面上並未達到顯著差異水準，但在「休閒認知」($F=3.993$ ， $p=.019<.05$)及「休閒情意」($F=3.972$ ， $p=.019<.05$)兩構面上卻達顯著差異水準，此結果表示不同父母社經地位的學童在休閒態度度上有顯著差異存在，故，假設 2-4：不同父母社經地位之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-17 不同父母社經地位組在休閒態度之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
休閒認知	高	49	4.2653	.64228
	中	107	3.9579	.73850
	低	334	3.9648	.71060
	全體	490	3.9934	.71472
休閒情意	高	48	4.4333	.66823
	中	108	4.0667	.81756
	低	332	4.1530	.74717
	全體	488	4.1615	.76074
休閒行為	高	48	3.9167	.91287
	中	109	3.6881	.91992
	低	342	3.8041	.87130
	全體	499	3.7896	.88654

表 4-18 不同父母社經地位等級在休閒態度之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
休閒認知	組間	4.030	2	2.015	3.993*	.019	1>(2,3)
	組內	245.761	487	.505			
	全體	249.791	489				
休閒情意	組間	4.542	2	2.271	3.972*	.019	1>2
	組內	277.294	485	.572			
	全體	281.836	487				
休閒行為	組間	1.970	2	.985	1.255	.286	
	組內	389.435	496	.785			
	全體	391.406	498				

*p<.05 (備註：1.高社經地位；2.中社經地位；3.低社經地位)

經事後比較後發現，在「休閒認知」方面，高社經地位組 (M=4.2653) 高於中社經地位組 (M=3.9579) 及低社經地位組 (M=3.9648)，亦即表示父母為高社經地位等級的國小高年級學童在休閒認知上顯著優於父母為中社經地位等級和低社經地位等級的國小高年級學童；在「休閒情意」方面，高社經地位組 (M=4.4333) 高於中社經地位組 (M=4.0667)，亦即父母為高社經地位等級的國小高年級學童在休閒情意上顯著優於父母為中社經地位等級的國小高年級學童。本研究結果與王鳳美 (2003) 探討屏東縣六年級學童之休閒態度，發現高社經地位家庭學童在認知、情意層面均顯示高於中低社經地位家庭學童之結果相同。但與蔡素琴 (1998) 研究高雄縣市兒童休閒態度及其相關因素之研究結果並不相同，該研究發現不同父母社

經地位的兒童在其休閒態度上均無顯著的不同。

(五) 運動參與次數

本研究以獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來瞭解不同運動參與次數的國小學童在休閒態度滿意度量表之差異性，並在達顯著差異情形下再以雪費法 (Scheff'e method) 進行事後比較，由分析結果可以發現，不同運動參與次數的學童在「休閒認知」 ($F=11.510, p<.001$)、「休閒情意」 ($F=7.023, p<.001$) 及「休閒行為」 ($F=4.247, p=.005<.05$) 上均達顯著差異水準(如表 4-20 所示)，亦即表示不同運動參與次數的國小高年級學童在休閒態度上有顯著差異存在，故，假設 2-5：不同運動參與次數之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-19 不同運動參與次數組在休閒態度之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
休閒認知	每週二次(含)以下	212	3.8137	.65768
	每週三 四次	256	3.9502	.70378
	每週五 六次	126	4.1429	.67337
	每週七次(含)以上	98	4.2398	.68293
	全體	692	3.9845	.69682
休閒情意	每週二次(含)以下	212	4.0132	.71954
	每週三 四次	258	4.1333	.68506
	每週五 六次	122	4.2557	.74889

(續下頁)

表 4-19 (續)

構面	組別	N	M	SD
	每週七次(含)以上	98	4.3816	.71166
	全體	690	4.1533	.72032
休閒行為	每週二次(含)以下	215	3.6558	.88743
	每週三 四次	264	3.7992	.83384
	每週五 六次	125	3.9360	.83274
	每週七次(含)以上	99	3.9646	.91265
	全體	703	3.8030	.86764

表 4-20 不同運動參與次數在休閒態度之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
休閒認知	組間	16.034	3	5.345	11.510***	.000	3>1
	組內	319.486	688	.464			4>(1,2)
	全體	335.521	691				
休閒情意	組間	10.653	3	3.551	7.023***	.000	3>1
	組內	346.844	686	.506			4>(1,2)
	全體	357.497	689				
休閒行為	組間	9.459	3	3.153	4.247**	.005	(3,4)>1
	組內	519.004	699	.742			
	全體	528.464	702				

*p<.05 (備註：1.每週二次(含)以下；2.每週三 四次；3.每週五 六次；4.每週七次(含)以上)

不同運動參與次數的學童在「休閒認知」、「休閒情意」及「休閒行為」上均達顯著差異水準，因此對此三構面進行事後比較。

在「休閒認知」方面，結果發現運動次數每週五、六次 ($M=4.1429$) 顯著高於每週二次(含)以下 ($M=3.8137$)，亦即每週運動五、六次的國小高年級學童在休閒認知上顯著優於每週運動二次(含)以下的學童，另外，運動次數每週七次(含)以上 ($M=4.2398$) 顯著高於每週二次(含)以下 ($M=3.8137$) 及每週三、四次 ($M=3.9502$)，亦即每週運動七次(含)以上的國小高年級學童在休閒認知上顯著優於每週運動二次(含)以下以及每週運動三、四次的國小高年級學童。

在「休閒情意」方面，結果亦發現運動次數每週五、六次 ($M=4.2557$) 顯著高於每週二次(含)以下 ($M=4.0132$)，亦即每週運動五、六次的國小高年級學童在休閒情意上顯著優於每週運動二次(含)以下的學童，另外，運動次數每週七次(含)以上 ($M=4.3816$) 顯著高於每週二次(含)以下 ($M=4.0132$) 及每週三、四次 ($M=4.1333$)，亦即每週運動七次(含)以上的國小高年級學童在休閒情意上顯著優於每週運動二次(含)以下以及每週運動三、四次的國小高年級學童。

「休閒行為」方面，每週運動五、六次 ($M=3.9360$)、每週運動七次(含)以上 ($M=3.9646$) 顯著高於每週運動二次(含)以下 ($M=3.6558$)，亦即每週運動五、六次及七次(含)以上的國小高年級學童在休閒行為上顯著優於每週運動二次(含)以下的國小高年級學童。

三、個人背景變項在體能表現認同各構面之差異性比較

(一) 性別

對於不同性別之國小高年級學童在體能表現認同之差異性上，經分析後發現（如表 4-21 所示），不同性別在體能表現認同構面上達到顯著差異水準（ $t = -2.805$ ， $p = .005 < .05$ ），比較二者平均數可知，女生（ $M = 3.3244$ ）在體能表現認同上顯著優於男生（ $M = 3.1448$ ），所以，假設 3-1：不同性別之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-21 不同性別在體能表現認同之 t 考驗分析摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
體能表現認同	男	359	3.1448	.90001	-2.805	.005
	女	360	3.3244	.81440		

* $p < .05$

(二) 年級

如表 4-22 所示，不同年級之國小高年級學童在「體能表現認同」構面上達顯著差異水準（ $t = 3.291$ ， $p = .001 < .05$ ），表示二者有顯著差異存在。再比較平均數可知，五年級學童（ $M = 3.3498$ ）在體能表現認同程度上顯著優於六年級學童（ $M = 3.1388$ ），故，假設 3-2：不同年級之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-22 不同年級在體能表現認同之 t 考驗分析摘要表

構面	年級	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
體能表現認同	五	327	3.3498	.88833	3.291	.001
	六	392	3.1388	.82897		

*p<.05

(三) 學校地區

如表 4-24 所示，可以發現不同學校地區的學童在「體能表現認同」上達顯著差異水準，亦即表示不同學校地區的國小高年級學童在體能表現認同程度上有顯著差異存在，故，假設 3-3：不同地區之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異須加以拒絕。

表 4-23 不同地區組在體能表現認同之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
體能表現認同	東區	163	3.2761	.82618
	西區	176	3.0307	.81652
	南區	197	3.3929	.83382
	北區	183	3.2240	.93119
	全體	719	3.2348	.86231

表 4-24 不同地區在體能表現認同之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
體能表現 認同	組間	12.555	3	4.185	5.740**	.001	3>2
	組內	521.335	715	.729			
	全體	533.891	718				

*p<.05 (備註：1.東區；2.西區；3.南區；4.北區)

經事後比較發現，南區 (M=3.3929) 高於西區 (M=3.0307)，亦即南區的國小高年級學童在體能表現認同上顯著優於西區的學童。

(四) 父母社經地位

由統計分析結果(如表 4-26 所示)可以發現，不同父母社經地位的學童在「體能表現認同」構面上並未達到顯著差異水準，此結果表示不同父母社經地位的學童在體能表現認同上並無顯著差異存在，故，假設 3-4：不同父母社經地位之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異須予以接受。

表 4-25 不同父母社經地位組在體能表現認同之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
體能表現認同	高	49	3.3347	.90957
	中	108	3.0963	.89588
	低	334	3.2772	.82113
	全體	491	3.2432	.84906

表 4-26 不同父母社經地位等級在體能表現認同之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
體能表現 認同	組間	3.128	2	1.564	2.180	.114	
	組內	350.117	488	.717			
	全體	353.245	490				

(五) 運動參與次數

由變異數分析摘要表(如表 4-28 所示)結果可以發現,不同運動參與次數的學童在「體能表現認同」上達顯著差異水準,表示不同運動參與次數的學童在體能表現認同上有顯著差異存在,故,假設 3-5:不同運動參與次數之國小學童,在其體能表現認同上沒有顯著差異須加以拒絕。此研究結果與黃世銘、謝錦城(2005)對台中縣十一所國小共 1303 位的五年級學童探討個人與家庭因素對國小學童體適能之影響的結果相似。該研究結果發現下課運動次數高(每日 4 次以上)的學童,其肌耐力、瞬發力及心肺能力顯著優於下課運動次數低(每日 3 次以下)及無下課運動次數的學童。

表 4-27 不同運動參與次數組在體能表現認同之平均數、標準差

構面	組別	N	M	SD
體能表現 認同	每週二次(含)以下	211	3.1355	.79428
	每週三 四次	262	3.2099	.82771
	每週五 六次	123	3.4130	.87955
	每週七次(含)以上	101	3.2337	1.05378
	全體	697	3.2267	.86671

表 4-28 不同運動參與次數在體能表現認同之變異數分析摘要表

構面	SV	SS	df	MS	F	P	事後比較 scheffe
體能表現 認同	組間	6.101	3	2.034	2.728*	.043	3>1
	組內	516.722	693	.746			
	全體	522.824	696				

* $p < .05$ (備註：1.每週二次(含)以下；2.每週三 四次；3.每週五 六次；4.每週七次(含)以上)

透過事後比較發現，運動次數每週五 六次 ($M=3.4130$) 顯著高於每週二次(含)以下 ($M=3.1355$)，亦即每週運動五 六次的國小高年級學童在體能表現認同上顯著優於每週運動二次(含)以下的國小高年級學童。

第三節 新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之相關性分析

本研究乃應用 AMOS 軟體程式對新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同三變項來進行相關性分析，以瞭解新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同三者間是否有顯著相關性存在。首先，我們先對此三變項進行描述性統計，其結果如表 4-29 所示：

表 4-29 新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同之描述性統計量表

變項	N	M(平均數)	SD(標準差)
新式健康操滿意度	679	3.4206	.79143
休閒態度	690	4.0300	.64494
體能表現認同	719	3.2348	.86231

根據研究目的將三變項相關路徑模式圖繪製如圖 4-1 所示：

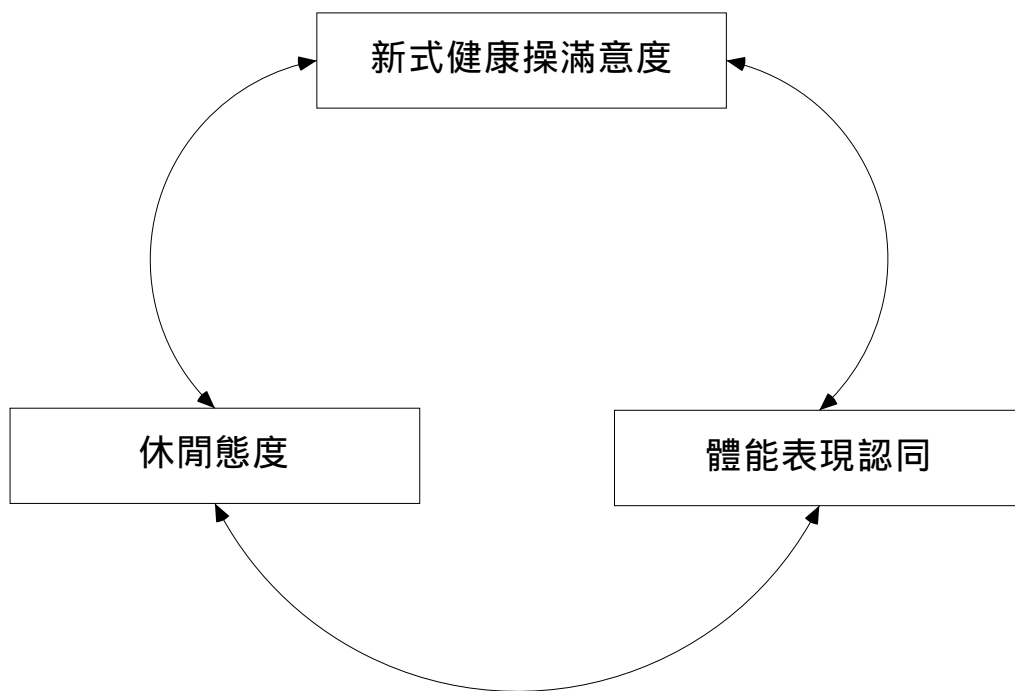


圖 4-1 新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同之相關路徑模式圖

在共變數檢定方面，經統計分析後，其結果如表 4-30 和圖 4-2 所示。

表 4-30 新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同之共變數檢定

	Estimate	S.E.	C.R.	P
新式健康操滿意度<-->休閒態度	.262	.022	12.006	***
新式健康操滿意度<-->體能表現認同	.481	.031	15.352	***
休閒態度<-->體能表現認同	.234	.023	10.226	***

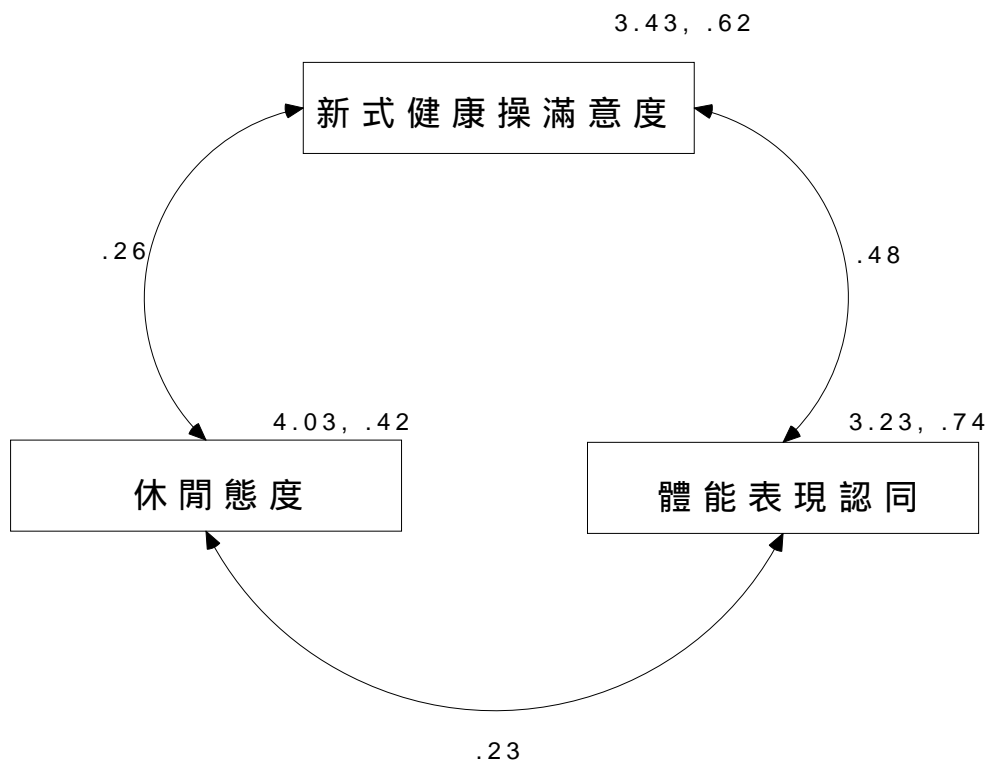


圖 4-2 新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同 相關模式之共變異數檢定

在變項間的積差相關方面，其統計分析結果如表 4-31 和圖 4-3 所示。

表 4-31 新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同之積差相關

變項	積差相關係數
新式健康操滿意度 <--> 休閒態度	.515
新式健康操滿意度 <--> 體能表現認同	.705
休閒態度 <--> 體能表現認同	.420

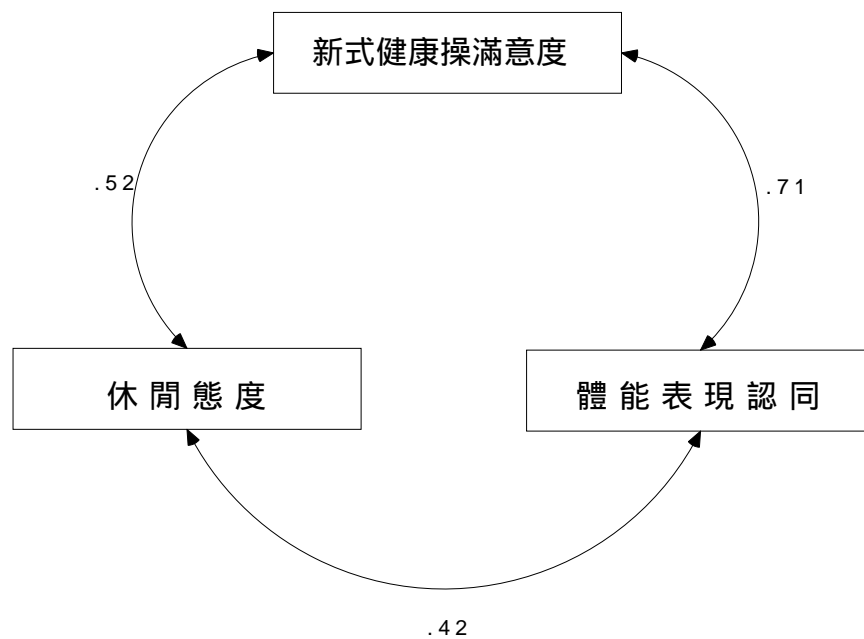


圖 4-3 新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同相關模式之積差相關圖

吳明隆、涂金堂（2005）認為 C.R. 值如果大於 1.96，則達

顯著，顯著的機率值如果小於.001則以「***」表示。相關係數的值大於0時，稱為「正相關」(positive correlation)，相關係數的值小於0時，稱為「負相關」(negative correlation)；相關係數的絕對值愈接近0時，表示二個變項之間關聯程度愈弱，反之，其絕對值愈接近1時，表示二個變項之間關聯程度愈強；在相關程度的劃分上，r值在.80以上(包含.80)為「高度相關」、r值在.40以上(包含.40)至.80以下(不包含.80)為「中度相關」、r值在.40以下為「低度相關」。

一、新式健康操滿意度與休閒態度相關性分析

由上述圖表數據可知，在新式健康操滿意度與休閒態度兩變項方面，二者之共變異量為.262，共變異數的標準誤為.022，臨界比值(C.R.)為12.006， $p < .001$ ，積差相關係數(r)為.515，呈正相關，相關程度屬「中度相關」。由此可知，新式健康操滿意度與休閒態度二者之相關達顯著水準，故，假設四：新式健康操滿意度與休閒態度變項之間無顯著相關須加以拒絕。

根據 Iso-Ahola (1980) 從發展與學習的觀點來探討休閒活動之形成，他認為休閒態度是透過學習，隨著與環境中不同的人、事、物交互影響而逐漸發展形成。另外，Neulinger (1981) 在探討態度形成過程之研究中，將有關休閒態度在兒童青少年時期的發展過程區分成五個階段，其中他認為8-12歲的兒童在休閒態度的形成上，主要是透過和同儕的合作與競爭過程，學習工作的意義和目的。因此，國小學童在透過學習新式健康操，可以與環境中不同的人、事、物交互影響以及和同儕的合作與競爭來培養其休閒態度。歸納本研究與上述相關研究結果

可知，既然新式健康操滿意度與休閒態度二者之間具有正向之中度相關性存在，代表著國小學童參與新式健康操之滿意度將會影響其休閒態度的形成。

二、新式健康操滿意度與體能表現認同相關性分析

在新式健康操滿意度與體能表現認同兩變項相關性方面，二者之共變異量為.481，共變異數的標準誤為.031，臨界比值(C.R.)為15.352， $p < .001$ ，積差相關係數(r)為.705，呈正相關，相關程度屬「中度相關」。由此可知，新式健康操滿意度與體能表現認同二者之相關達顯著水準，故，假設五：新式健康操滿意度與體能表現認同之間無顯著相關須加以拒絕。

三、休閒態度與體能表現認同相關性分析

在休閒態度與體能表現認同兩變項相關性方面，二者之共變異量為.234，共變異數的標準誤為.023，臨界比值(C.R.)為10.226， $p < .001$ ，積差相關係數(r)為.420，呈正相關，相關程度屬「中度相關」。由此可知，休閒態度與體能表現認同二者之相關達顯著水準，故，假設六：休閒態度與體能表現認同之間無顯著相關須加以拒絕。

四、小結

由上述新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同三者之相關性分析結果可知，新式健康操滿意度與休閒態度兩變項之間呈現中度相關（相關係數 $r = .515$ ）；新式健康操滿意度與體能表現認同兩變項之間呈現中度相關（相關係數 $r = .705$ ）；休閒態度與體能表現認同兩變項之間呈現中度相關

(相關係數 $r = .420$) , 亦即新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同三者彼此間是具有中度相關性之存在, 新式健康操滿意度與否及滿意度之高低將會影響休閒態度的正向程度與體能表現之認同程度, 而休閒態度的正向程度也會影響到新式健康操滿意度和體能表現之認同程度, 同樣地, 個體之體能表現認同亦對新式健康操滿意度和休閒態度正向程度有所影響。

第四節 研究假設檢定結果彙總

本研究根據時正分析結果, 針對所建立之研究假設進行檢定, 假設檢定之結果歸納如下 (表 4-32 所示) :

表 4-32 研究假設驗證彙總表

研究假設	結果
假設 1-1 : 不同性別之國小學童, 在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 1-2 : 不同年級之國小學童, 在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 1-3 : 不同地區之國小學童, 在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 1-4 : 不同父母社經地位之國小學童, 在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。	拒絕

(續下頁)

表 4-32 (緒)

研究假設	結果
假設 1-5：不同運動參與次數之國小學童，在其新式健康操滿意度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 2-1：不同性別之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。	接受
假設 2-2：不同年級之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 2-3：不同地區之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 2-4：不同父母社經地位之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 2-5：不同運動參與次數之國小學童，在其休閒態度上沒有顯著差異。	拒絕
假設 3-1：不同性別之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。	拒絕
假設 3-2：不同年級之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。	拒絕
假設 3-3：不同地區之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。	拒絕
假設 3-4：不同父母社經地位之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。	接受
假設 3-5：不同運動參與次數之國小學童，在其體能表現認同上沒有顯著差異。	拒絕

(續下頁)

表 4-32 (緒)

研究假設	結果
假設四：新式健康操滿意度與休閒態度變項之間無顯著相關。	拒絕
假設五：新式健康操滿意度與體能表現認同之間無顯著相關。	拒絕
假設六：休閒態度與體能表現認同之間無顯著相關	拒絕

第五章 結論與建議

本研究主要在瞭解嘉義縣國小高年級學童新式健康操之滿意度、休閒態度與體能表現認同度，並探討人口統計變項在此三變項中，是否有其差異性之存在，最後探求新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同三者之間是否有相關性的存在。本章第一節將針對研究問題及實證結果做出結論；第二節則根據研究結論對教育與後續研究提出具體建議。

第一節 結論

一、嘉義縣國小學童在各研究變項之整體表現方面

根據本研究分析結果顯示，嘉義縣國小高年級學童在新式健康操滿意度上呈現滿意的狀態，其中以「社會學習」構面滿意度最高。此結果表示在跳新式健康操後，在個人生理、心理上達到一種舒適滿意的程度，在與他人情感互動及人際關係學習上也呈現正面滿意的狀態。在休閒態度方面，嘉義縣國小高年級學童在「休閒認知」、「休閒情意」或「休閒行為」等休閒態度上，抱持著相當正向及肯定的態度。其中以「休閒情意」正向程度最高。在體能表現認同方面，嘉義縣國小高年級學童對於跳新式健康操一段時間後能有效的改善體能，基本上抱持著認同的看法。

二、個人背景變項在新式健康操滿意度之差異性比較結果

研究結果發現，不同性別、年級、學校地區、父母社經地位和運動參與次數之嘉義縣國小高年級學童在新式健康操滿

意度上具有顯著差異。經事後比較得知，在新式健康操滿意度上，女生顯著優於男生；五年級學童顯著優於六年級學童；東區、南區及北區的學童顯著優於西區的學童；父母若為高社經地位和低社經地位等級的國小高年級學童，其在社會學習滿意度上明顯的優於父母為中社經地位等級的國小高年級學童；每週運動五 六次的國小高年級學童在情感交流滿意度上明顯的優於每週三 四次組的國小高年級學童。

三、個人背景變項在休閒態度之差異性比較結果

研究結果發現，不同年級、學校地區、父母社經地位和運動參與次數之嘉義縣國小高年級學童在休閒態度上有顯著差異存在。經事後比較得知，在休閒態度正向程度上，五年級顯著優於六年級學童；東區、南區的學童顯著優於西區的學童；父母為高社經地位等級的學童顯著優於父母為中社經和低社經地位等級的學童；每週運動五 六次及七次（含）以上的學童顯著優於每週運動三 四次及二次（含）以下的學童。

四、個人背景變項在體能表現認同之差異性比較結果

研究結果發現，不同性別、年級、學校地區和運動參與次數之嘉義縣國小高年級學童在體能表現認同上具有顯著差異性存在。經事後比較得知，在體能表現認同程度上，女生顯著優於男生；五年級學童顯著優於六年級學童；南區的學童顯著優於西區的學童；每週運動五 六次顯著優於每週運動二次（含）以下。

五、新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現認同之相關性

分析結果

分析結果發現，新式健康操滿意度、休閒態度與體能表現認同三者彼此間均具有顯著相關性，均呈正相關，均屬「中度相關程度」。

根據上述之研究結論，嘉義縣國小學童新式健康操滿意度量表之整體平均數在標準值以上，顯示出嘉義縣國小高年級學童在跳新式健康操方面，基本上是達到滿意的程度，這意味著嘉義縣之新式健康操多年來在縣府教育處整體規劃相關比賽活動及師資研習、學校悉心安排場地和課程以及教師耐心教導下，積極推廣新式健康操之努力獲得學生們的正面肯定。嘉義縣國小學童在新式健康操之滿意經驗將有助於促使其持續的參與與投入健康操活動，這對嘉義縣推廣新式健康操活動而言，不啻為一項利多消息。從研究結果可以發現，學生們對於跳新式健康操能讓其學習到團隊合作及增進同儕間互動等社會學習方面最為滿意，此結果亦說明了跳新式健康操不僅對學童之健康體適能有所幫助之外，對於學童之人際互動及培養團隊合作精神上亦有很大的助益。在休閒態度方面，嘉義縣國小學童之休閒態度整體平均數在標準值以上，且偏向中高程度，表示嘉義縣國小高年級學童在休閒態度方面，整體上抱持著相當正向及肯定的態度。從研究結果可以發現，學生們在參加休閒活動能使其心情愉快，忘掉煩惱之休閒情意方面抱持著最為正向之休閒態度。在體能表現認同方面，嘉義縣國小學童體能表現認同之整體平均數亦在標準值以上，表示學生們對於自己在跳新式健康操一段時間後，能確切感受到在體能方面之改善。

第二節 建議

本節依據主要發現與結論，提出以下幾項建議，作為相關單位及後續研究者之參考。

一、對相關單位的建議

(一) 提高新式健康滿意度方面

新式健康操滿意度量表中，受試者在各題項之滿意度經排序後，結果發現嘉義縣國小學童在新式健康操能激發其榮譽感、使其擁有成就感、得到同學關懷和幫助結交到新朋友等方面較不滿意，因此給予以下幾點建議：

1. 規劃辦理新式健康操比賽及表演活動以激發其榮譽感。
2. 新式健康操中，有些動作對國小學生而言是較複雜難記而不易學的，學習過程中也可能因此導致挫折感的產生，而無法從中獲得成就感，故建議動作朝簡單易學方向來編排，以能展現活力、提昇體能為主。
3. 為提高同學間之關懷度，學生在學習動作過程中，教師可採取分組練習方式進行，透過同儕間互相討論、互相練習、互相幫助來增進同學彼此間情感。
4. 學校可採混班重新編組方式來進行新式健康操活動，讓學生於過程中有認識新朋友的機會，而非僅侷限於同班同學。

(二) 提高休閒態度正向程度方面

在對受試者於休閒態度量表各題項之得分進行排序後，結果發現嘉義縣國小學童在休閒行為方面所抱持的正向態度較低，因此給予以下幾點建議：

1. 添購休閒類書籍供學生閱讀或研發休閒教育教材並擬定休閒相關課程於教學上，例如在生活領域或健康與體育領域課程上，安排播放一些優質休閒節目或影片，一方面可使學生瞭解各休閒活動之相關知識，另一方面可藉以養成觀看休閒節目之休閒行為習慣。
2. 減輕學童假日之課業壓力，讓學童多花點時間在休閒活動上，學校可不定期於例假日時間，安排學生假日休閒活動(諸如放風箏、球類比賽、歌唱活動及文藝節目欣賞 等)。
3. 宣傳校內外休閒相關資訊或結合校外教學進行休閒相關活動。

(三) 提高體能表現認同方面

本研究結果發現跳新式健康操對於從事體育活動方面是有所幫助的，且發現每週運動參與次數達五次以上之受試者，在新式健康操滿意度、休閒態度以及體能表現認同上均顯著優於每週運動參與次數五次以下之受試者。故給予以下幾點建議：

1. 學校應持續且確實推動國小新式健康操活動。
2. 學校可妥善規劃體育活動(如跳新式健康操)，讓學童每週運動參與次數可達五次以上。

二、對後續研究者的建議

(一) 研究對象

本研究受限於人力、物力、時間、經費等限制，因此研究的對象僅限於嘉義縣國小高年級學童，無法推論或應用於其他縣市。因此，建議後續研究者未來可將研究母群體擴大至不同

縣市區域或其他學齡層，以便建立全國性的研究結果，擴大推論及應用範圍。

（二）研究變項

本研究以學校實施之新式健康操活動來做為研究變項之一，探討其滿意度以及與休閒態度、體能表現認同之相關性。因此，給予後續研究者兩點建議：

1. 建議後續研究者可針對學校舉辦之育樂營、運動社團、假日學等活動來進行相關研究。
2. 建議後續研究者可針對新式健康操做體能表現施測之量化研究，再與本研究之結果進行比較及討論。

（三）研究工具

本研究自編之「體能表現認同量表」經因素分析後，僅取得單一因素，對於在體能表現認同方面之分析比較則略嫌不足。故建議後續研究者在未來相關研究中，參考國內外之相關研究發現來繼續進行量表修訂，使其更為完善，如此才能有助於研究效度的提昇，以減低研究偏差。

參考文獻

一、中文部分

- 王阿說(2002)。屏東縣一般學童與原住民學童體適能之比較研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東縣。
- 王福生(2002)。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。
- 王鳳美(2003)。屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究。未出版碩士論文，屏東師範學院，屏東市。
- 李明憲(1997)。國小、國中學生體能活動、健康體能相關影響因素之調查研究--花蓮縣宜昌國民小學、宜昌國民中學二所學校為例。未出版碩士論文，國立師範大學，台北市。
- 李枝樺(2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，臺中師範學院，台中市。
- 吳明隆、涂金堂(2005)。SPSS與統計應用分析。台北：五南。
- 沈建國(2001)。不同訓練頻率之新式健身操教學活動對國小學童健康體適能之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林生傳(1994)。教育社會學。高雄：復文。
- 林東泰(1994)。都會地區成人及青少年休閒認知和態度研究。民意研究季刊，188，41-91。
- 林秋霞(2001)。新式健身操對國小肥胖學童健康體適能與身

- 體自我概念影響之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 周虹君(2002)。社會工作碩士班學生實習安置與學習滿意度之研究。未出版碩士論文，東海大學，台中縣。
- 卓俊辰(1986)。健身運動處方的理論與實際。師範大學體育學會，台北。
- 洪嘉文(2002)。一人一運動、一校一團隊計畫之發展策略。學校體育，12(5)，4-7。
- 陳水源(1988)。擁擠與戶外遊憩體驗關係之研究 社會心理層面之探討。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 陳美玲(1997)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 陳俊豪(2001)。南投縣國小學童休閒態度及其教育需求之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台中市。
- 陳進豐(2002)。國小學童決策、運用資源及社會交往能力對休閒無聊感影響之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 教育部(2004)。健康體適能要素。2004國小體適能教學手冊(教師專用)，台北市。
- 教育部(2007)。快活計畫。台北市：教育部。
- 教育部(2008)。96學校體育統計年報。台北市：教育部。
- 張永豪(2003)。城鄉及偏遠地區之健康體適能的差異-以高雄縣市國民小學為例。未出版碩士論文，國立台中師範學院，台中市。

- 張紹勳 (2001)。研究方法 (修訂版)。台中市：滄海。
- 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。
- 黃世銘、謝錦城 (2005)。個人與家庭背景因素對國小學童體適能之影響。體育學報, 38(2), 13-25。
- 黃妙芬 (2002)。大陸新娘來台前後休閒態度與休閒參與模式之探討。未出版碩士論文, 世新大學, 台北市。
- 黃俊英 (2000)。多變量分析 (第七版)。台北市：中國經企研究所。
- 游家政 (1986)。台北縣市國民小學中高年級兒童在學期間校外休閒活動之研究。未出版碩士論文, 國立台灣師範大學, 台北市。
- 游宗仁 (2002)。全國YMCA 運動休閒課程知覺服務品質與滿意度之研究。未出版碩士論文, 朝陽科技大學, 台中縣。
- 葉晶雯 (1997)。顧客知覺品質、滿意度與行為傾向關係之分析。未出版碩士論文, 東吳大學, 台北市。
- 董芸 (2006)。不同頻率之新式健身操活動對國小學童體適能之影響。國教新知, 53(1), 53-61。
- 蔡素琴 (1998)。兒童休閒態度及其相關因素之研究。未出版碩士論文, 國立高雄師範大學, 高雄市。
- 蔡伯勳 (1986)。遊憩需求與滿意度分析之研究 - 以獅頭山風景遊憩區實例調查。未出版碩士論文, 台灣大學, 台北市。
- 鍾曉雲 (2001)。新式健身操對肥胖學童身體組成、健康體適能及血脂肪之影響。未出版碩士論文, 國立體育學院, 桃園縣。

- 韓春屏 (2000)。國中補校教學取向、學生批判思考與學習滿意度相關之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 魏明堂 (2002)。高職教師對國中生職業試探與輔導活動實施工作滿意度研究。未出版碩士論文，國立台北科技大學，台北市。
- 蘇國興 (2002)。學校體育表演會對國小六年級學童健康體適能之研究。健康與體育教學評鑑及學術研討會專刊 (頁 157-162)。
- 嚴祖弘、魏丕信 (1989)。高中生與五專生工作態度與休閒態度之比較研究。未出版之研究報告。

二、英文部分

- Ajzen, I.(1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50,179-211.
- Bialeschki, M. D. & Handerson, K. A. (1986) Recreation and the Returning Female Student. ED 273585.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structure. *Psychological bulletin*, 88(3), 588-606.
- Cunningham, S. D. (1970) "A comparison of attitude toward physical activity expressed by male and female students in the required P. E. program at North Texas State

- University.” Unpublished master’s thesis, North Texas State University.
- DeVellis, R. F.(1991). *Scale Development Theory and Applications*. London:SAGE.
- Domer, D. E. (1983). Understanding educational satisfaction. (Eric Document Reproduction Service No.ED 232 600).
- Dorfman, P. W. (1979). Measurement and meaning of recreationsatisfaction: A case study of camping. *Environment and Behavior*,11(4). 485-510.
- Drogin, E. B. (1991). Evaluating the boater experience: The interrelationship of recreational use, user contacts, experiential impacts, satisfaction and displacement. Doctoral Dissertation. The Pennsylvania State University.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975) “Belief, attitude,intention and behavior: an introduction to theory and research.” Addison-Wesley, MA.
- Estrem-Fuller, N. E. (1990). *Attitude of Adult toward Leisure: a life span perspective*. University of Wisconsin-Madison.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (1983). An analysis of selected characteristics, leisure attitudes, and recreation participation of women employed in leisure services. ED233968.
- Ignico, A. A., & Mahon, A.D. (1995). The effects of a physical fitness program on low-fit children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(1), 85-90.
- Iso-Ahola, S.E. (1980) . *The Social Psychology of Leisure and*

- Recreation. Dubuque, Iowa : William C. Brown. Publishers.
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 144-151.
- Kelley, T. L. (1939). The selection of upper and lower groups for the validation of test items. *Journal of Educational Psychology*, 30, 17-24.
- Martin, C. L. (1988) . Enhancing children's satisfaction and participation using a predictive regression model of bowling performance norms. *The Physical Educator*, 45(4), 196-209.
- Neulinger, J. (1981) . The Psychology of leisure. (2nd ed.) . Springfield. IL: Charles C. Thomas.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*(2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Oliver, R. L. (1981). Measurement and Evaluation of Satisfaction Progress in 94 Retail Settings. *Journal of Customer Research*, 14(3), 495-507.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*. 14(2), 128-140.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring Leisure Attitude. *Journal of Leisure Research*. 14(2), 155-167.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.
- Schurr, E. L. (1980). *Movement experiences for children*.

Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Weber, A. L. (1992). *Social psychology*. Harper Collins
publishers. U. S .A.

嘉義縣國小學童新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現之相關性研究（預試問卷）

各位親愛的小朋友：

你好，這是一份重要的問卷，首先非常感謝你的協助，使本研究得以順利進行。本問卷目的主要在瞭解嘉義縣國小學童對新式健康操的整體滿意度、從事休閒之態度和體能表現之改善程度。

本問卷可分為四部分，每一部分都有『填答說明』，請你看清楚之後，再仔細填答，你所認真填寫的答案，對本研究而言，是相當珍貴且受用的。本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，希望看完題目後勾選屬於自己的感覺，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！

國立臺灣體育大學運動管理研究所

指導教授 黃彥翔 博士

研究生 楊東榮 敬上

第一部份：個人基本資料

以下是關於你的基本資料，採不計名方式，結果僅供統計分析之用，絕不對外公開，請放心作答，敬請依題目將你認為的答案寫在（ ）內，謝謝！

1. 就讀學校：-----
2. () 性別：(1) 男 (2) 女
3. () 年級：(1) 五年級 (2) 六年級
4. 父母教育程度：
() 父：(1) 研究所(含)以上 (2) 大學、專科 (3) 高中職 (4) 國中 (5) 小學(含識字但未曾就學)
() 母：(1) 研究所(含)以上 (2) 大學、專科 (3) 高中職 (4) 國中 (5) 小學(含識字但未曾就學)
5. () 運動參與次數(每次運動持續30分鐘以上)：(1)

每週二次(含)以下(2) 每週三 四次(3)
 每週五 六次(4) 每週七次(含)以上

6. 父親職業： _____

7. 母親職業： _____

第二部份：新式健康操滿意度量表

填答說明

小朋友，這部分的問題主要想請教你對目前新式健康操滿意度的看法，再次提醒你，所有陳述內容並沒有標準答案，請你針對各題目的陳述內容，在適當同意程度的 裡打√。謝謝！

範例

	非常 同意	同意	沒 意見	不 同意	非 常 不 同 意
1. 新式健康操讓我更健康	<input checked="" type="checkbox"/>				

- | | 非
常
同
意 | 同
意 | 沒
意
見 | 不
同
意 | 非
常
不
同
意 |
|-----------------------|------------------|--------|-------------|-------------|-----------------------|
| 1. 學習新式健康操讓我有自信心 | | | | | |
| 2. 新式健康操能讓我學習到團隊合作 | | | | | |
| 3. 跳新式健康操能幫助我降低學習壓力 | | | | | |
| 4. 我喜歡新式健康操的音樂節奏 | | | | | |
| 5. 新式健康操幫助我保持身體健康 | | | | | |
| 6. 跳新式健康操可增進我跟同學之間的互動 | | | | | |

非常
同意

同
意

沒
意
見

不
同
意

非
常
不
同
意

7. 跳新式健康操能讓我欣賞同學的好表現
8. 跳新式健康操能增進我的體能
9. 我不喜歡跳新式健康操
10. 新式健康操能增進我和同學間的感情
11. 跳完新式健康操後，我感到全身肌肉酸痛
12. 跳新式健康操讓我輕鬆自在
13. 我是在一個舒適的場地跳新式健康操
14. 新式健康操能帶給我學習樂趣
15. 新式健康操可以讓我更了解自己
16. 新式健康操幫助我結交到新朋友
17. 跳新式健康操能幫助我放鬆心情
18. 跳完新式健康操後，我感到疲倦無力
19. 我覺得新式健康操很有趣
20. 跳新式健康操能激發我的榮譽感
21. 跳新式健康操對我恢復體力有幫助
22. 跳新式健康操時，我得到同學的關懷
23. 跳新式健康操能幫助我暫時忘記不愉快的事情
24. 我喜歡新式健康操的動作
25. 跳新式健康操讓我有成就感
26. 跳新式健康操能增進我對健康的重視

第三部份： 休閒態度量表

填答說明

小朋友，這部分的問題主要想瞭解你的「休閒態度」，請你詳細閱讀題目並用心想想，在 裡打√。謝謝！

『名詞解釋』

一、休閒活動：係指在空閒時間，出於自願而參與的各種活動，如逛街、看書、打球或旅遊 等。

非				非
常		沒	不	常
同	同	意	同	不
意	意	見	意	同

- 1.參加休閒活動可以使我心情愉快，忘掉煩惱
- 2.我重視我的休閒活動
- 3.參與休閒活動後能消除不快樂的情緒
- 4.即使很忙我也會抽空參加休閒活動
- 5.我會花錢購買休閒活動相關產品
- 6.我會鼓勵其他人跟我一起參加休閒活動
- 7.我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情保持友誼
- 8.參與休閒活動可以增進我的知識
- 9.參加休閒活動有助於自我成長
- 10.參加團體性的休閒活動對人際關係有許多的幫助

***** 後面還有題目，請翻頁後繼續作答 *****

非常
同意

沒
意見

不
同意

非
常
不
同
意

11. 參加休閒活動對身體健康是有幫助的
12. 參加休閒活動可以抒解緊張、壓力
13. 我喜歡參加休閒活動，因為能讓我認識新朋友
14. 我會觀賞休閒活動節目
15. 規律的參加休閒活動可增進體適能
16. 我願意多花點時間在休閒活動上
17. 參加休閒活動可以讓我自在的表達自己的感受

第四部份：體能表現認同量表

填答說明

小朋友，這部分的問題主要是想瞭解你在跳新式健康操一段時間後，新式健康操對你的體能表現有何影響，請你詳細閱讀題目並用心想想，在 裡打√。謝謝！

非常
同意

沒
意見

不
同意

非
常
不
同
意

1. 跳新式健康操一段時間後，我覺得我更能專心聽課
2. 跳新式健康操一段時間後，我長時間讀書也不覺得累
3. 跳新式健康操一段時間後，我更有精神

非常
同意

沒
意見

不
同意

非
常
不
同
意

4. 跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累
5. 跳新式健康操一段時間後，我比較不容易疲勞
6. 跳新式健康操一段時間後，我的體能成績比以前進步
7. 跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作
8. 跳新式健康操一段時間後，我上課較不容易疲勞打瞌睡

填答結束

最後還是再請您檢查一遍是否有漏題未答，完成後，請交給老師收回。再次謝謝您的熱誠幫忙。

嘉義縣國小學童新式健康操滿意度、休閒態度及體能表現之相關性研究（正式問卷）

各位親愛的小朋友：

你好，這是一份重要的問卷，首先非常感謝你的協助，使本研究得以順利進行。本問卷目的主要在瞭解嘉義縣國小學童對新式健康操的整體滿意度、從事休閒之態度和體能表現之改善程度。

本問卷可分為四部分，每一部分都有『填答說明』，請你看清楚之後，再仔細填答，你所認真填寫的答案，對本研究而言，是相當珍貴且受用的。本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，希望看完題目後勾選屬於自己的感覺，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！

國立臺灣體育大學運動管理研究所
指導教授 黃彥翔 博士
研究生 楊東榮 敬上

第一部份：個人基本資料

以下是關於你的基本資料，採不計名方式，結果僅供統計分析之用，絕不對外公開，請放心作答，敬請依題目將你認為的答案寫在（ ）內，謝謝！

1. 就讀學校：-----
2. () 性別：(1) 男 (2) 女
3. () 年級：(1) 五年級 (2) 六年級
4. 父母教育程度：
() 父：(1) 研究所(含)以上 (2) 大學、專科 (3) 高中職 (4) 國中 (5) 小學(含識字但未曾就學)
() 母：(1) 研究所(含)以上 (2) 大學、專科 (3) 高中職 (4) 國中 (5) 小學(含識字但未曾就學)
5. () 運動參與次數(每次運動持續30分鐘以上)：(1)

每週二次（含）以下（2） 每週三 四次（3）
 每週五 六次（4） 每週七次（含）以上

6. 父親職業： _____

7. 母親職業： _____

第二部份： 新式健康操滿意度量表

填答說明

小朋友，這部分的問題主要想請教你對目前新式健康操滿意度的看法，再次提醒你，所有陳述內容並沒有標準答案，請你針對各題目的陳述內容，在適當同意程度的 裡打√。謝謝！

	非常 同意	同意	沒 意見	不 同意	非常 不同意
1. 新式健康操讓我更健康	<input checked="" type="checkbox"/>				

- | | 非常
同意 | 同意 | 沒
意見 | 不
同意 | 非常
不同意 |
|----------------------|----------|----|---------|---------|-----------|
| 1.學習新式健康操讓我有自信心 | | | | | |
| 2.新式健康操能讓我學習到團隊合作 | | | | | |
| 3.跳新式健康操可增進我跟同學之間的互動 | | | | | |
| 4.新式健康操能增進我和同學間的感情 | | | | | |
| 5.我是在一個舒適的場地跳新式健康操 | | | | | |

非				非
常		沒	不	常
同	同	意	同	不
意	意	見	意	同

6. 新式健康操幫助我結交到新朋友
7. 跳新式健康操能激發我的榮譽感
8. 跳新式健康操對我恢復體力沒有幫助
9. 跳新式健康操時，我得到同學的關懷
10. 跳新式健康操能幫助我暫時忘記不愉快的事情
11. 跳新式健康操讓我有成就感
12. 跳新式健康操能增進我對健康的重視

第三部份： 休閒態度量表

填答說明

小朋友，這部分的問題主要想瞭解你的「休閒態度」，請你詳細閱讀題目並用心想想，在 裡打√。謝謝！

『名詞解釋』

一、休閒活動：係指在空閒時間，出於自願而參與的各種活動，如逛街、看書、打球或旅遊 等。

非				非
常		沒	不	常
同	同	意	同	不
意	意	見	意	同

1. 參加休閒活動可以使我心情愉快，忘掉煩惱

非常
同
意

沒
意
見

不
同
意

非
常
不
同
意

2. 參與休閒活動後能消除不快樂的情緒
3. 我不會鼓勵其他人跟我一起參加休閒活動
4. 我喜歡和朋友一起參加休閒活動來聯絡感情保持友誼
5. 參與休閒活動可以增進我的知識
6. 參加休閒活動有助於自我成長
7. 參加休閒活動對身體健康是有幫助的
8. 我喜歡參加休閒活動，因為能讓我認識新朋友
9. 我會觀賞休閒活動節目
10. 規律的參加休閒活動可增進體適能
11. 我願意多花點時間在休閒活動上

第四部份：體能表現認同量表

填答說明

小朋友，這部分的問題主要是想瞭解你在跳新式健康操一段時間後，新式健康操對你的體能表現有何影響，請你詳細閱讀題目並用心想想，在 裡打√。謝謝！

非常
同
意

沒
意
見

不
同
意

非
常
不
同
意

1. 跳新式健康操一段時間後，我覺得我更能專心聽課

非常
同意

沒
意見

不
同意

非
常
不
同
意

2. 跳新式健康操一段時間後，我長時間讀書也不覺得累
3. 跳新式健康操一段時間後，我更沒精神
4. 跳新式健康操一段時間後，我上體育課時較不會累
5. 跳新式健康操一段時間後，我能更輕鬆完成體育動作

填答結束

最後還是再請您檢查一遍是否有漏題未答，完成後，請交給老師收回。再次謝謝您的熱誠幫忙。