國立臺灣師範大學體育學系

碩士學位論文

臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關研究

研 究 生：谷祖梅
指導教授：林靜萍

中華民國 101 年 6 月
中華民國臺北市

國立臺灣師範大學體育學系碩士論文通過簽名表

系所別： 體育學系

姓名： 谷祖梅　　學號： 598303303

碩士論文題目：臺北市公立國中學生參與晨(課)間運動態度與規律運動行為之相關研究

經審查合格，特予證明

論文口試委員

謝應裕　校長
臺北市立南湖高級中學

程瑞福 博士
國立臺灣師範大學體育學系

林靜萍 博士
國立臺灣師範大學體育學系
論文指導教授

系主任簽章：

中 華 民 國 101 年 06 月 27 日

臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關研究

2012 年 6 月

研究生：谷祖梅
指導教授：林靜萍

摘要

本研究目的在瞭解臺北市公立國中學生參與晨（課）運動態度與規律運動現況，比較不同背景變項學生間的差異，並探討參與晨（課）運動態度與規律運動行為間的相關情形。對象為臺北市公立國中學生，以自編「臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為調查問卷」為研究工具。依臺北市12個行政區域採分層叢集抽樣，發放問卷1,028份，回收有效問卷905份，回收率88.03%。所得資料以SPSS for Windows 18.0版套裝軟體進行描述性統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、雪費法事後檢定、卡方檢定及皮爾森積差相關等統計分析，顯著水準訂在α＝.05。所得結果歸納如下：一、學生參與晨（課）間運動態度，以「認知態度」最高、「行動意向」次之、「情意態度」最低；不同性別、實施次數、實施時間及實施球類時，學生參與晨（課）間運動態度，在「整體態度」及各構面得分差異皆達顯著水準，男生優於女生、參與者優於未參與者、實施20分鐘以上優於實施5分鐘以下、參與健身類及球類者優於未參與者。二、運動參與頻率以每週平均2天、累積31-90分鐘、參與中等強度者最多、符合規律運動行為達33.8%；不同年級、性別、實施次數、實施時間及實施健身類時，學生規律運動行為差異達顯著水準，7年級＞8年級＞9年級、男生優於女生、實施3次以上、時間達20分鐘以上規律運動比率最高、參與健身類及球類運動者高於參與健身操類者。三、臺北市公立國中學生「參與晨（課）間運動態度」與「規律運動行為」各構面間皆達顯著水準呈正相關。

關鍵字：晨（課）間運動、運動態度、規律運動行為

The Study on Attitudes toward Morning Exercise and Regular Exercise Behavior of the Students in Taipei Junior High Schools

June, 2012

Student: Ku, Tsu-Mei
Advisor: Lin, Ching-Ping

Abstract

This research aims at understanding students' attitudes toward morning exercise and regular exercise behavior in Taipei municipal junior high schools, and so as to explore and compare the differences and relevant circumstances of the various attitudes and behavior among different backgrounds of students. The study applied the stratified cluster sampling method to collect survey data from 1028 municipal junior high school students in Taipei (with 88.03% valid return rate). The research tool was the questionnaire designed by the researcher. The obtained material was analyzed with the following methods: descriptive statistic, t-test, one-way ANOVA, Scheffe's method, Pearson chi-square test and Pearson's correlation. The significant level was α.05. The main findings were summarized as follows:

1. Among the students' attitudes toward morning exercise, the rating order is "cognitive attitude", "intention in action" and "affective attitude." Boys are better than girls and the participants are better than non-participants. Furthermore, the attitude of those who do mornings exercise more than 20 minutes are better than those who do morning exercise less than five minutes. And the participants in fitness and sports are better than non-participants.
2. The highest exercise participation frequency is 2 days a week in average, cumulative 31-90 minutes, and participating in medium strength, which meet the regular exercise behavior up to 33.8%. The seventh graders are the best while the ninth graders are the worst. Boys are better than girls. The frequency of doing morning exercise over 3 times and more than 20 minutes is the highest. And the participants in fitness and sports are better than those in gymnastics.
3. There is a significant correlation between the attitude toward morning exercise participation and the regular exercise behavior of the students in Taipei municipal junior high schools.

Key Words: morning exercise, sport attitude, regular exercise behavior

目　次

國立臺灣師範大學體育學系碩士論文通過簽名表 i

中文摘要 ii

英文摘要 iii

目　次 iv

表　次 vii

圖　次 ix

第壹章　緒論 1

第一節　問題背景 1

第二節　研究目的 4

第三節　研究問題 4

第四節　研究範圍與限制 5

第五節　研究之重要性 5

第六節　名詞定義 6

第貳章　文獻探討 7

第一節　晨（課）間運動政策背景 7

第二節　晨（課）間運動之意涵與實施情形 17

第三節　運動態度之探討 25

第四節　規律運動行為之探討 31

第五節　運動態度與規律運動行為之探討 44

第參章　研究方法.....48

第一節　研究架構.....48

第二節　研究流程.....50

第三節　研究對象.....51

第四節　研究工具.....54

第五節　資料處理.....61

第肆章　研究結果與討論.....62

第一節　臺北市公立國中學生參與晨課間運動現況分析.....62

第二節　不同背景變項學生參與晨（課）間運動態度之差異性比較.....66

第三節　不同背景變項學生規律運動行為之差異性比較.....77

第四節　參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關情形.....87

第五節　綜合討論.....89

第伍章　結論與建議.....90

第一節　結論.....90

第二節　建議.....91

參考文獻.....93

一、中文部分.....93

二、英文部分.....103

三、網路部分.....106

附錄一 107

臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為調查問卷 107

附錄二 110

臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為調查問卷 110

表　次

表 2-1-1　臺灣地區晨（課）間運動之發展 9
表 2-1-2　教育部推動晨（課）間運動之相關體育政策 12
表 2-1-3　臺北市推動晨（課）間運動之相關體育政策 15
表 2-2-1　臺灣地區國中小學實施情形 20
表 2-2-2　晨（課）間運動之相關研究 22
表 2-2-2　晨（課）間運動之相關研究（續 1） 23
表 2-2-2　晨（課）間運動之相關研究（續 2） 24
表 2-3-1　態度之定義 25
表 2-3-1　態度之定義（續 1） 26
表 2-3-2　運動態度之定義 28
表 2-3-3　體育運動態度相關研究 29
表 2-4-1　各國身體活動政策一覽表 34
表 2-4-2　國中生運動參與頻率 35
表 2-4-2　國中生運動參與頻率（續 1） 36
表 2-4-3　國中生運動持續時間 37
表 2-4-4　國中生運動實施地點 38
表 2-4-5　國中學生運動實施項目 39
表 2-4-5　國中學生運動實施項目（續 1） 40
表 2-4-6　臺北市與各縣市運動時間比較 41
表 2-4-7　國內青少年規律運動行為相關之研究 42
表 2-4-7　國內青少年規律運動行為相關之研究（續 1） 43
表 2-5-1　運動態度與規律運動行為相關之研究 46
表 3-3-1　預試問卷之抽樣摘要表 51
表 3-3-2　對以選擇之母群體所需的最小有效樣本量 52
表 3-3-3　正式問卷之抽樣摘要表 53
表 3-4-1　專家效度名單 55
表 3-4-2　國中學生參與晨（課）間運動態度預試量表項目分析摘要表 57

表 3-4-3　國中學生參與晨（課）間運動態度預試量表因素分析摘要表 59
表 3-4-4　國中學生參與晨（課）間運動態度預試量表信度分析摘要表 60
表 4-1-1　有效樣本人口統計特性分析摘要表 63
表 4-2-1　參與晨（課）間運動態度描述統計結果 66
表 4-2-2　各構面題目得分表 67
表 4-2-3　不同年級之單因子變異數分析摘要表 69
表 4-2-4　不同年級之描述統計結果 69
表 4-2-5　不同性別之 t-test 分析摘要表 70
表 4-2-6　不同實施次數之單因子變異數分析摘要表 72
表 4-2-7　不同實施次數之描述統計結果 72
表 4-2-8　不同實施時間之單因子變異數分析摘要表 74
表 4-2-9　不同實施時間之描述統計結果 74
表 4-2-10　健身操類之 t 檢定分析摘要表 75
表 4-2-11　健身類之 t 檢定分析摘要表 75
表 4-2-12　球類之 t 檢定分析摘要表 76
表 4-3-1　運動參與現況之人數分配表 78
表 4-3-2　是否達到規律運動行為之人數分配表 78
表 4-3-3　不同年級整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表 80
表 4-3-4　各年級規律運動行為比例摘要表 80
表 4-3-5　不同性別整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表 81
表 4-3-6　男、女生規律運動行為比例摘要表 82
表 4-3-7　不同實施次數整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表 83
表 4-3-8　不同實施次數規律運動行為比例摘要表 83
表 4-3-9　不同實施時間整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表 84
表 4-3-10　不同實施時間規律運動行為比例摘要表 84
表 4-3-11　健身操類規律運動行為卡方檢定分析摘要表 85
表 4-3-12　健身類規律運動行為卡方檢定分析摘要表 85
表 4-3-13　球類規律運動行為卡方檢定分析摘要表 85
表 4-3-14　各運動種類規律運動行為比例摘要表 86
表 4-4-1　參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關分析摘要表 87

圖　次

圖 2-3-1 態度概念圖 27
圖 3-1-1 研究架構圖 49
圖 3-2-1 研究流程圖 50
圖 4-1-1 實施晨課間運動次數 64
圖 4-1-2 實施晨課間運動時間 64
圖 4-1-3 實施晨課間運動種類 64

第壹章　緒論

本章緒論共分為六節，第一節問題背景；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究範圍與限制；第五節研究之重要性；第六節名詞定義，茲分述如下：

第一節　問題背景

隨著現代化發展，社會急速變遷，人們生活型態明顯趨向於坐式生活，日常生活方式靜態化，使活動機會減少。根據 2005 年學生體適能檢測報告顯示，我國中小學學生的體適能成績停滯不前，甚至大幅落後鄰近日本、韓國、中國大陸等地學生，各級學校學生未養成規律運動習慣的比率高達 60%（教育部，2005）。Sallis, Prochaska, 與 Taylor (2000)在一項有關兒童及青少年身體活動相關報告中說明了越來越多的孩子及青少年極需更多的體能活動。Mckenzie, Marshall, Sallis 與 Conway(2000)研究美國中、小學童每週身體活動時間，總共有 25 分鐘中強度的活動力與 83 分鐘標準強度的活動力，遠少於全國目標，建議在中學的體育課期間應增加學生更多的體能活動。教育部最新體適能報告中更指出，我國中小學童在心肺耐力及爆發力項目皆呈退步情形（教育部，2011a）。運動對於國中階段的學生重要性不可言喻，除了對體適能的提昇有所幫助外，長期從事運動對於個人心理及生理方面都有其正面效果（胡凱揚、莊睿宸，2011）。在心理方面：運動能對個體帶來自信心增進、減低緊張、緩和情緒與紓解焦慮，透過運動中所帶來種種正面情緒，能增加清晰的思考及應付日常生活的能力（林耀豐、丁文琴，2003；季力康，1997；周嘉琪，2004；Singer,1992）。在生理方面：規律運動可以促進心肺耐力，預防心血管疾病、高血壓等發生，而長期規律運動對於維持與降低體脂肪有相當影響，可有效降低學童肥胖問題（曹德弘，2001；陳秀娟，2006；蔡明憲，2002；United States Department of Health and Human Services [U. S. DHHS], 1996）。鑒於運動可帶來的益處，教育部多年來致力於提昇學生體適能，培養規律運動習慣，因而推廣了多項計畫，如 1998

～2003 年的「提升學生體適能中程計畫」；2004～2008 年的「推動中小學生健康體位五年計畫」以及 2007 年推出的「快活計畫」等。期經由培育學生運動知能，激發學生參與運動的動機，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。

體育為五育中重要的一環，有著既定的教育目標，無論是在學生心智與生理發展、人格養成、健康生活習慣管理等，體育的功能皆不容忽視（林國瑞，2001）。晨間操與課間操是屬於晨間活動與課間活動的一種，也是學校多項課外體育活動之一（葉憲清，2005），亦為學校體育重要的一環。在運動改造大腦（2008）一書中提到，美國伊利諾州的內帕維市(Naperville)，所推動的「零時體育計畫」(Zero Hour PE)，不僅將學生改造成幾乎是美國最健康的一群學生，更讓他們在 1999 年「國際數學與科學教育成就趨勢調查」(TIMSS)的國際性標準化測驗中，拿下優異成績。顯示，運動不僅能在身體健康上帶來益處，對求學階段學生，（於每天第一節尚未開始前的時段）從事運動，更能增進閱讀能力、提昇學業成績。有鑑於此，臺北市教育局（2010）頒訂了「臺北市國民中小學實施課間運動注意事項」，其目的冀希能提升學生體能，養成規律運動習慣，進而增進學生身心健康。其活動規劃方面建議應把握多元及彈性原則並兼顧樂趣，激發主動參與意願；而實施方式則應於每天晨間、課間至少擇一時段實施，並以 20 分鐘至 25 分鐘為原則；實施項目、內容方面得視學生人數與活動空間等條件，以全校或年級為單位做安排，從上述幾大原則中顯示出教育單位對運動的重視。

蔡育佑、徐欽賢（2006）指出，學生對體育運動的態度會影響其運動參與行為，體育運動態度的增強，須藉由直接經驗、先前經驗或與自身密切相關經驗而形成，這些經驗皆能促進運動態度與行為的一致性。根據教育部各級學校學生運動參與情形報告書中統計結果顯示，國中階段學生對於體育課傾向喜歡的佔 60.9%，且大多數認為體育課時間是不足的（國立臺灣師範大學體育研究與發展中心[簡稱師大體研中心]，2009）。然而，體育課時間的增加目前是有困難的，若能有效規劃晨（課）間運動的實施可彌補學生體育課時間不足之需求。因此，本研究希望藉由瞭解學生參與晨（課）間運動之認知、情意及行動意向的態度，作為學校實施晨（課）間運動規劃上及改進之依據。因此，學生參與晨（課）間運動的態度為何？為本研究動機之一。

Rowland (1990)指出，持續身體活動習慣的學童比不運動的學童健康。成人時期運動的養成大多源自於兒童期，意即兒童時運動習慣的養成將是日後一輩子的基礎 (Cordes & Ibrahim,1999)。劉坤宏（2003）針對彰化縣國中生運動行為調查，發現從事規律運動的男性國中生只有37.4%，而女性國中生更只有20.9%。Mckenzie等 (2000)研究指出，男生在包含了課堂時間、技能練習、遊戲及自由活動等與體能方面有關活動比女生積極，展現出更高的參與度與活力。林佑真、溫啟邦與衛沛文（2007）研究調查顯示，學生在求學階段，由國小至大學時期規律運動行為隨著年齡增加反而降低。Barnekow(2001)針對205位16歲青少年所做的18年追蹤調查,發現青少年時期擁有好的運動認知態度，到成年後會有較好的運動行為及較優良的運動習慣。顯示，個人運動參與行為大多受過去經驗影響，良好的運動態度，有助於規律運動習慣的養成。國中階段課業壓力重，每天的時間被課業與考試填滿，能有效利用時間運動的學生只是少數。課間運動（含晨間操）的實施所需時間少、運動項目選擇彈性，且由學校妥善規劃安排場地實施，有助於學生的參與。林錦明（2001a）認為，學校更應加強實施此類經濟實惠的運動項目，並將其實施成效視為學校體育落實與否的重要指標。中、小學時期是生長發育的旺盛階段，因此在學生時期加強鍛鍊，鼓勵從事身體活動，養成終身規律運動的習慣，才能進入未來美好的人生（黃文俊，1999）。晨（課）間運動實施的立意良善，但學生參與後規律運動行為是否有因此而提高，進而養成運動的習慣？為本研究動機之二。

目前國中階段升學，雖已採取多元入學方案，但大多數學生下課後與假日仍參加課業補習與才藝學習，空閒時間的缺乏導致學生運動時間相對的減少。學校如能運用晨間、課間與課餘時段，讓學生從事身體活動，增加運動的機會，相信必能提高學習和讀書的效率，讓孩子擁有快樂學習的權利。青少年是我們國家社會未來競爭力的重要資產。因此，擁有健康身心養成終身運動習慣，是刻不容緩的事。而學校體育政策的推動，除了確實執行之外，更應瞭解參與學生的態度，如此才能夠擬定出最正確且最符合的體育政策。

第二節 研究目的

本研究之目的旨在瞭解臺北市國中學生參與晨（課）間運動的態度與規律運動行為兩者間之關係，本研究目的如下：

一、瞭解臺北市國中學生參與晨（課）間運動的態度。

二、瞭解臺北市國中學生規律運動行為之情形。

三、比較不同背景變項學生參與晨（課）間運動態度的差異情形。

四、比較不同背景變項學生規律運動行為的差異情形。

五、探討臺北市國中學生參與晨（課）間運動的態度與規律運動行為之間相關情形

第三節 研究問題

依據上述研究的目的，本研究所要深入探討的問題有以下幾點：

一、臺北市國中學生參與晨（課）間運動的態度為何？

二、臺北市國中學生規律運動行為之情形為何？

三、不同背景變項學生參與晨（課）間運動態度的差異情形為何？

四、不同背景變項學生規律運動行為的差異情形為何？

五、臺北市國中學生參與晨（課）間運動的態度與規律運動行為之間相關情形為何？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

（一）主題範圍

本研究參與晨（課）間運動，所指為學校統一規定實施之項目，其他型式之校內活動如開放器材自行運用不在本研究範圍內。

（二）對象範圍

本研究以臺北市公立國民中學學生為對象，其他人員之意見未列入本研究範圍內。

（三）時間範圍

本研究以臺北市國民中學100學年度為研究範圍，其他學年度不在本研究範圍內。

二、研究限制

（一）臺北市政府教育局於2010年推動國民中小學實施晨課間運動。因此，本研究對象僅針對為臺北市公立學校國中學生，故研究結果無法推論至其他縣市或對象。

（二）本研究在學生自填問卷情形下，受限填答者本身的態度、情緒與意願等因素影響而有所保留，因此可能為本研究限制之一。

第五節 研究之重要性

政府自93學年度全面實施九年一貫課程後，其目的是希望能減低學生升學壓力，培養多元學習能力，讓學生擁有健康的身心。但依據教育部針對各級學校運動參與情形調查結果顯示，臺北市國中學生學期中運動時間是落居其他縣市之後。有鑑於此，臺北市政府教育局在98學年度第二學期時發函給所屬各級學校，頒訂實施課間運動注意事項，鼓勵學校推動實施。而學校推展晨（課）間運動的目的是希望學生能有正向運動態度，進而提昇規律運動行為。

因此，希望藉由研究結果瞭解臺北市國中學生參與晨（課）間運動的態度及規律運動行為，做為學校推動學生運動以及教育主管部門未來推動學校體育政策之參考。

第六節 名詞定義

一、臺北市國民中學

指臺北市之公立國民中學及完全中學國中部。根據臺北市教育局統計資料，100 學年度臺北市計有公立國中 59 所、完全中學國中部 11 所，共計 70 所學校。

二、晨（課）間運動

依據教育部1986年所公佈之《各級學校體育實施辦法》第十四條，第一點規定：「中、小學每週應至少實施晨間或課間健身運動三次」，此為晨（課）運動實施之法源依據。本研究之晨課間運動係指依臺北市教育局2010年「國民中小學晨課間運動注意事項」，推動由學校統一安排、規劃，以全校或年級集體方式，於晨間或上、下午之課間實施之運動。

三、運動態度

運動態度代表個體對於體育運動之正面或負面、贊同或反對的感受，態度的改變會引起個體對運動認知的衝擊，並會執行必要的調整與改變（劉照金、周宏室，2002）。本研究以自編之「臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度調查問卷」作為研究工具，加以測量分析學生參與晨（課）間運動的態度，包含了認知、情意、行動意向三個構面，所得分數愈高，表示運動態度愈趨於正向；反之，所得分數較低代表運動態度趨於消極。

四、規律運動行為

行政院體育委員會（2009）在運動城市調查研究中，所定義的規律運動，分別為每週運動三次以上、每次 30 分鐘以上、運動強度為會喘會流汗，其內容主要包括：運動參與時間、運動參與頻率、運動參與強度。Fox(1999)研究指出，每次運動的時間最好介於 30～60 分鐘之間，並可以分次進行，其累積起來也有同效果；本研究中規律運動行為是指國中學生利用課餘、課後、假日等閒暇時間，依個人意願自由無拘束的參與運動之行為，以最近一個月內，平均每週從事運動的頻率、運動強度、運動累積時間為研究要素。

第貳章 文獻探討

本章內容旨在探討晨（課）間運動之政策推動背景、定義、實施情形及運動態度與規律運動行為等相關文獻。本章共分為五節，第一節晨（課）間運動政策背景；第二節晨（課）間運動之意涵與實施情形；第三節運動態度之探討；第四節規律運動行為之探討；第五節運動態度與規律運動行為之探討，茲分述如下：

第一節 晨（課）間運動政策背景

一、臺灣地區晨（課）間運動之發展

臺灣地區自成為日本殖民地時期開始，即有晨(課)間運動的出現。日本政府於1895至1897年期間專為臺灣人設置的初等教育機關稱為「國語傳習所」，利用下課時間，以矯正姿勢之名義實施兵式體操的訓練，始為體育教育開始導入學校。1898年時公佈了「臺灣公學校令」，將當時的體育科改稱為體操科，內容為普通體操，即俗稱之早操。1912年時修正了「臺灣公學校規則」，這段時間內無體育課程標準，多數由教師於正課時間外實施遠足或早操（蔡禎雄，1995）。1945年10月25日，臺灣光復初期，政府成立了教育處，為掌管全省教育行政及學術文化之最高機關（李汝和、莊金德，1970）。1946年1月8日公佈「臺灣省國民學校暫行教學科目及教學時間表」（臺灣省行政公署秘書處，1946），規定體育正課外應實行早操與課間活動、運動比賽、運動會、體育表演會及課外運動等。整體而言，此時期早操與課間活動為各校教學活動之一，實施時間為升旗之後，全校師生並配合著音樂節拍一起進行動作（范春源，1999）。初、高級中學體育科教學部分，沿用教育部於1940年公佈之「修訂初、高級中學課程標準」實施內容為，體育正課實施3學年、每週授課2小時、早操（課間操）每日15～20分鐘。1948年教育部另行頒布中學課程標準，體育正課部分男生於各學期每週一律2小時，女生第1學年每週2小時，第2、3學年每週1小時，早操、課間操每日15分鐘（顧望平，2000）。1962年政府

遷臺後首次全面修訂初級中學體育課程標準，其中將女生每週上課時數提高為2小時，除體育正課外，早操、課間操、課外活動、運動比賽、體育表演會等皆涵蓋其中（李建興，1995），並規定早操於升旗的時候舉行，課間操於每日第1、2節課間進行，內容以徒手操為主，課外活動以每日實施為原則（教育部，1959）。教育部（1985）所公佈之課程標準中規定，將體育正課外之體育活動分配為早操或課間操每日至少15分鐘。

早操及課間運動除課程標準規定實施外，於各級學校體育實施辦法中也有明確規定。1941年教育部在大陸時期，所公佈之各級學校體育實施方案內容為，中等學校體育訓練方式包含了早操、體育正課及課外運動三種，其中早操被視為學校重要之集體活動。實施綱要中規定，各校每日需實施早操或課間操15～20分鐘，並於每月更換教材1至2次為原則，其表現並列入成績考查中（教育部，1941）。1986年教育部頒布所訂定之中華民國各級學校體育實施辦法，全文共22條文，其中第14條為：早操（課間操）除一般大專院校得酌情實施外，其他各校（含師範院校）每週至少實施5次，每次不得少於15分鐘，以學生全體參加為原則；其教材應配合時令、季節、學校環境、學生體能等編訂。實施時，應由導師、訓導人員及體育教師共負督導管理之責。1993年教育部於國民小學課程標準修訂中，將早操和課間活動合併改稱為「健身運動」，早操改為「晨間健身運動」，實施的主要內容仍以徒手體操為主，並以每日實施為原則。 1999年各級學校體育辦法修正後發佈條文20條，其中將第14條修正為以下5點內容：（一）中小學每週應至少實施晨間或課間健身運動3次。（二）中、小學之課外運動可列入彈性課程，必要時得與綜合（社團）活動配合實施。（三）各校應輔導成立各種運動社團，做為推展課外運動之基礎單位，並提供學生參與課外運動之機會。（四）各校每學年應至少舉辦全校運動會1次，各類運動競賽3次，並辦體育表演會，設有游泳池者，應舉辦全校水上運動競賽1次。（五）各校應運用課餘時間或假期，定期舉辦體育育樂營，充分提供學生參與休閒運動之機會（教育部，2006）。以下就臺灣地區晨（課）間運動的發展整理如表2-1-1：

表 2-1-1　臺灣地區晨（課）間運動之發展

年代	實施法令	內容	頻率/時間
1898	臺灣公學校令	內容為普通體操，即俗稱之早操	無規定
1912	臺灣公學校規則	正課時間外實施遠足或早操	無規定
1940	初、高級中學課程標準	體育正課實施 3 學年、每週授課 2 小時並實行早操（課間操）	15～20 分/每日
1941	各級學校體育實施方案	各校每日需實施早操或課間操，並於每月更換教材1～2次為原則	15 ～ 20 分 / 每日
1948	中學課程標準	體育正課男生各學期每週一律 2 小時，女生第 1 學年每週 2 小時，第 2、3 學年每週 1 小時，並每日實行早操、課間操	15 分/每日
1962	初級中學體育課程標準	規定早操於升旗的時候舉行，課間操於每日第1、2節課間進行，內容以徒手操為主	每日
1985	教育部課程標準	體育正課外之體育活動分配為早操或課間操，課外運動每週至少實施120分鐘	15分/每日
1986	中華民國各級學校體育實施辦法	早操（課間操）除一般大專院校得酌情實施外，其他各校（含師範院校），學生全體參加為原則	5次/每週 15分/每次
1993	國民小學課程標準	早操和課間活動合併改稱為健身運動，主要內容仍以徒手體操為主	每日
1999	中華民國各級學校體育辦法修正	中小學每週至少實施晨間或課間健身運動3次	3次/每週

資料來源：本研究整理

綜合以上文獻發現，從1898年臺灣公學校令中就開始制定了早操的實施，到了1940年初、高級中學課程標準中更明確規定於每日實施，1986年中華民國各級學校體育實施辦法明定早操（課間操）除一般大專院校得酌情實施外，其他各級學校（含師範院校）都必須實施。1999年各級學校體育辦法修正中將原本的每週至少實施5次更改為，每週實施晨間或課間健身3次，而後各級學校體育辦法雖經過2002年的增訂、2006年的修正，但第14條第1點有關晨課間運動實施之規定卻一直延用至今。雖然經過歷年的修訂，實施的次數仍維持每週至少3次之原則，顯示實施晨間或課間運動的實施有其必要性。

二、教育部推動晨（課）間運動之相關體育政策

晨（課）間運動之推展，雖有學校體育課程標準及各級學校體育實施辦法為實施之

法源依據，但實際的推動仍須有政策之配合，因此政府相關單位多年來積極推動相關政策，茲分述如下：

（一）中華民國體育白皮書

1999年「第一次全國體育會議」探討臺灣各項體育課題、發展條件後，擬定中華民國體育白皮書（行政院體育委員會，1999）。其內容中提及：

1.研議將體適能成績列入學生入學參考之可行性。

2.鼓勵中小學應利用課外活動及空白課程時間舉辦體育活動，學生每週參與休閒運動的時間1至2小時的比例，將自31.1%提昇至70%以上。

3.運動參與人口預計2010年達到，每人每週參與運動2次以上、每次活動逾30分鐘以上者為總人口之10%。

（二）提昇學生體適能中程計畫

教育部為提昇中、小學生體適能，增進學生運動時間因而研議訂定出體適能333計畫。此計畫推動期程為1998～2003年其內容希望學生能達到每週至少運動3天、每天至少30分鐘、運動強度達每分鐘心跳130下。此計畫目標為在5年內達成將學生體適能認知提高為30%，學生規律運動人口比例提昇10%以及學生體適能能力提昇10%（教育部，1999）。

（三）學校體育發展中程計畫

為創新體育課程教學、促進健康體適能發展、改善運動參與環境及提昇學校體育品質，教育部於2002年，擬定學校體育發展中程計畫，此計畫實施期程自2002起至2007年止為期6年，希望透過「學校體育一二三希望工程」來達成計畫目標（教育部，2002）。其內容如下：

1.每年提昇學生體適能認知與態度6%，6年內提昇學生體適能認知與態度36%；提昇體適能 2%，6年內提昇體適能12%。

2.落實校園晨間及課間健身活動。

3.每年提昇學生規律運動人口3%，6年內提昇18%。

（四）推動中小學學生健康體位計畫

教育部為營造國中小學生健康體位優質環境，提升學生建立正確體型意識，提出此計畫。實施期程自2004～2008年止，藉由動態生活、均衡飲食達到提昇學生體適能，逐年降低學生體重過輕或過重比例（教育部，2004）其活動規劃如下：

1.增強學生身體活動時間，學校每天於晨間、課間與課外，安排學生累積運動時間至少30分鐘。

2.每週2～3節體育課，實施費力身體活動120分鐘，中等費力身體活動210分鐘。

（五）增加學生運動時間方案

教育部由九十學年度開始實施九年一貫課程，但實施後發現學校體育教學時間有減少的趨勢。有鑑於此，教育部於2003年5月16日在健康與體育領域討論會議中決議，於2004～2007實施增加學生運動時間方案，期程為4年。希望將健康與體育課程時間分配以1：2為原則，各校應盡量利用學校自主時間及課外時間安排體適能及其他休閒活動，每週至少實施3次，鼓勵學生多走路、騎自行車上學等參與運動，以提昇體適能培養健康休閒生活觀（教育部，2003）。此計畫之總目標為倡導校園運動風氣，建立規律運動習慣，提昇學生運動人口，達成每位學生每天至少累積30～60分鐘的身體活動時間，以享受終生運動樂趣。國中階段之目標為啟發運動知能、學習運動技巧、培養運動習慣。而實施策略部份，於第一點落實政令與輔導中強調：

1.落實學生體適能檢測。

2.加強辦理中小學實施晨間及課間運動。

3.輔導學校成立運動代表隊及社團。

4.落實學校舉辦運動會、體育表演會等活動。

5.研究體適能或運動參與列入升學成績之可行性。

（六）快活計畫

教育部自2007年起至2011年止為期5年，訂定實施快活計畫。其計畫目標為培養學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。其具體指標及作法如下（教育部，2007）：

1.各級學校學生達到每天至少累積30分鐘、每週累積210分鐘。國中小學生身體活動

的比例於2008年達80%。

2.各級學校學生參加體適能檢測比率每年提昇20%，各級學校學生參與運動社團的比率每年提昇4%至6%。

3.中等以下學校利用上下學、晨課間、綜合活動及課後時間提供多元活動機會。

4.中小學辦理課間15至30分鐘身體活動時間。

5.中等以下學校推廣課後1至2節之身體活動，並得外聘運動志工及具運動專長人員進行指導。

以下將教育部歷年來推動與晨（課）間運動相關之體育政策整理如表2-1-2：

表 2-1-2　教育部推動晨（課）間運動之相關體育政策

期程	計畫名稱	相關內容
1999～迄今	中華民國體育白皮書	鼓勵中小學應利用課外及空白課程時間舉辦體育活動，學生每週參與休閒運動 1 至 2 小時的比例，將自 31.1%提昇至 70%以上。
1998～2003	提昇學生體適能中程計畫	每週至少運動 3 天、每天至少 30 分鐘、運動強度達每分鐘心跳 130 下。
2002～2007	學校體育發展中程計畫	落實校園晨間及課間健身活動每年提昇學生規律運動人口。
2004～2008	推動中小學學生健康體位計畫	增強學生身體活動時間，每天於晨間、課間與課外，安排學生累積運動時間至少 30 分鐘。
2004～2007	增加學生運動時間方案	每週 3 次每次累積 30～60 分鐘身體活動時間並加強辦理中小學實施晨間及課間運動。
2007～2011	快活計畫	中小學辦理課間 15 至 30 分鐘身體活動時間，中等以下學校利用上下學、晨間、課間、綜合活動及課後時間提供學生多元活動機會。

資料來源：本研究整理

綜整上述的體育政策，每一項皆將運動的參與列為計畫內容，其中四項計畫更明確將晨間、課間運動列為實施主要內容。政府每一項政策的推動都有其目的，必須確實執行才能達到效果。因此，身為政策執行單位的各校決策及執行人員應落實各項計畫的內容，並對於計畫實施效果加以評估與檢討，政策的訂定才有其意義與價值。

三、臺北市推展晨課間體育活動之相關政策

臺北市歷年來對於體育政策的推動不遺餘力，為了讓學生在求學階段能擁有健康的身心，並延續教育部的各項政策，因此，擬定了許多符合臺北市推展的體育政策，其各項計畫如下：

（一）臺北市學校體育發展方案

依據臺北市政府教育局2001年第9017次局務會議指示辦理。目的為發展學校體育，有效落實本市各級學校體育教學活動，帶動校園運動風氣，引起學生參與興趣及增進體適能，進一步養成終生運動習慣。教學活動實施方面各校應培養學生養成規律之運動習慣，貫徹體適能333計畫，鼓勵學生選擇從事1至2項運動，並列為終身運動項目（臺北市教育局，2009）。

（二）臺北市學校體育發展群組學校校際體育交流活動實施計畫

依據臺北市政府教育局2002年4月30日北市教七字第09133429300號函辦理（臺北市教育局，2009）。此交流活動實施目的為：

1.發展學校體育落實本市各級學校教學活動，帶動校園運動風氣。

2.培養學生運動興趣及增進學生體適能，養成終生運動習慣。

3.提昇學校整體運動水準進而發掘並培養優秀運動人才。

（三）臺北市體育白皮書

臺北市政府於2002年提出臺北市體育白皮書,其目的方面以保障全體市民的運動權為出發點，朝落實處處可運動、人人愛運動之目標努力。學校體育方面則希望每位學生每天在校運動1小時，以促進身心健康，同時也能參加一種運動社團，學習一種運動技能（臺北市教育局，2002）。此白皮書中提出了增進學生運動時間之策略，其內容包含如下：

1.確實執行國民中小學體育課程時數，有效學習運動技能。

2.學生每日應參加晨間活動、課後運動達15分鐘以上，養成運動之習慣。

3.建立人人參加運動社團機制，並擴大實施班際及校際運動交流。

4.一人一運動，一校一特色。

（四）臺北市政府教育局所屬高級中等以下學校推動跑步運動實施計畫

依據臺北市政府2006年3月14日第1363次市政會議市長指示，臺北政府教育局所屬高級中等以下學校應實施本計畫（臺北市教育局，2009）。此計畫之實施目的為增進本市中小學跑步能力，以提昇學生體適能，並培養規律運動能力；實施方式由各校以班級為單位，利用晨間、課間、課餘或課後放學時間，以彈性多元的方式，強化學生的跑步能力；實施原則為國中每週除體育課外至少跑步1次每次以800公尺以上為原則。

（五）臺北市提昇中小學體適能計畫

依據教育部2007年7月16日臺體（一）字第0960108965號函辦理。其目的為培養學生擁有規律運動習慣，增進學生身體活動，提昇學生體適能（臺北市教育局，2009）。實施方式內容如下：

1.各校應利用晨間、課間、教學活動及課後，主動提供學生多元體育活動機會。

2.各校得依專業自主調整動態、靜態學習生活比例，推廣晨間或課間活動時間為15分鐘至30分鐘，以增加學生身體活動時間。

（六）臺北市國民中小學實施課間運動注意事項

臺北市政府教育局2010年2月12日北市教體字第09932614500號函頒訂實施。目的為提升學生體適能，養成規律運動習慣，增進學生身心健康，特訂定本注意事項（臺北市教育局，2010）。實施原則內容如下：

1.各校規劃學生課間運動應把握多元及彈性原則，兼顧學生運動樂趣，激發主動參與之意願。

2.各校學生課間運動應於每天晨間、課間至少擇一時段實施，以 20 分鐘至 25 分鐘為原則，並得視各校實際情形適度延長課間運動時間。

3.各校課間運動項目及內容得視學生人數與活動空間等條件，以全校或年級為單位，朝多元化、活潑化、趣味化方向設計。

4.各校規劃實施策略可結合本局一校一特色、一生一專長、跑步計畫及體適能提升計畫等政策，訂定活動內容。

5.各校推動課間運動之成效，列為每學年度之中小學體育及衛生保健評鑑項目。

以下將臺北市歷年來推動與晨（課）間運動相關政策整理如下表 2-1-3：

表 2-1-3　臺北市推動晨（課）間運動之相關體育政策

年度	計畫名稱	相關內容
2001	臺北市學校體育發展方案	各校應培養學生養成規律運動習慣，貫徹體適能 333 計畫，鼓勵學生選擇從事 1 至 2 項運動，並列為終身之運動項目
2002	臺北市學校體育發展群組學校校際體育交流活動實施計畫	培養學生運動興趣及增進學生體適能，養成終生運動習慣
2002	臺北市體育體育白皮書	學生每日應參加晨間活動、課後運動 15 分鐘以上，養成運動之習慣
2006	臺北市政府教育局所屬高級中等以下學校推動跑步運動實施計畫	實施方式由各校以班級為單位，利用晨間、課間、課餘或課後放學，以彈性多元的方式，強化學生的跑步能力
2007	臺北市提昇中小學體適能計畫	各校應利用晨間、課間、教學活動及課後時間主動提供學生多元的體育活動機會。並推廣晨間或課間活動時間為15分鐘至30分鐘，以增加學生身體活動時間
2010	臺北市國民中小學實施課間運動注意事項	各校學生課間運動應於每天晨間、課間至少擇一時段實施，以20分鐘至25分鐘為原則，並得視各校實際情形適度延長課間運動時間

資料來源：本研究整理

從上述政策中可以發現，教育部體育政策實施目的多為提昇學生規律運動的比率，主要強調學生參與次數與參與時間。而臺北市體育政策除了遵照教育部政策實施外，更指示各校應規劃出明確的實施方式、豐富多元的活動內容以及確實的實施天數及活動時間，並希望藉由各校際間的合作帶動校園運動風氣，培養學生對運動的興趣，讓每個學生都能擁有一項運動專長。

四、小結

早操及課間活動的實施由來已久，臺灣地區於日據時期開始，雖未納入學校體育課程標準，但卻已開始實施。臺灣光復後，即將早操以及課間活動列入學校體育課程標準中。而1986年所頒布之中華民國各級學校體育辦法中規定除大專院校外，其於各級學校每週至少實施5次，每次不得少於15分鐘，以學生全體參加為原則以及1999年修正後所

頒布的條文中也明確的規定了中小學每週應至少實施晨間或課間健身運動3次。近年來教育部及臺北市政府教育局推動了許多學校體育相關政策，其目的不外乎為提升學生體適能、養成規律運動習慣、提升運動參與時間等。而落實推動校園晨間及課間運動計畫，利用學生在校時間，有效安排晨（課）間運動，除了能增進學生的身體活動時間養成規律運動，使學生獲得應有的運動效果之外，最終能培養學生終生運動習慣達到其延續價值，為學校體育推動之重要目標。

第二節 晨（課）間運動之意涵與實施情形

一、晨（課）間運動之意涵

（一）晨間活動

晨間活動一詞的出現，早在清光緒三十一年（1905）湖南學堂的「學生生活通則」中即有提及，當時以學習徒手體操與武術為主。1923年時頒佈壬戌學制，因此湖南各高、中等學校早晨普遍都有安排晨間活動，主要是以實施早操、武術等體能訓練（李豐榮，2005）。1942年在「小學訓育標準」中提到，每日早晨上課前集合學生，於一處舉行升旗、早操及衛生檢查時間稱晨會或朝會（教育部，1948）。朝會活動是每天早晨上課之前全校性集會，通常用來舉行升旗典禮、宣導學校重要事項及實施健身活動，每日舉行一次，以不超過15分鐘為原則。1993年，教育部公佈「國民小學課程標準」將早操改為健身運動，於每日朝會前後舉行，實施內容以徒手體操及慢跑為主；課間活動稱為課間健身運動，內容以國術、徒手體操、韻律活動為教材（教育部，1993）。

（二）課間活動

我國近代課間活動一詞最早於1884年當時教會學校的校規中出現，到了1914年，清華學校已有組織地發展課間活動。1917年《湖南第一師範學校》規定：每天上午第2節課後實行10分鐘課間操；到了1919年時教育部在太原召開全國教育聯合會第五次會議中規定，減少兵操時間增加體育時間，並實行20分鐘課間操，首次將課間操納入教育內容（陳穎悟、熊百華、余萬予、林素梅，2004）。

課間在英國稱為playtime或break，按照字面的意思解釋為遊戲時間；美國則稱為recess，指的是課間休息的時間；學者高健民將它稱為下課時間（呂金榮，2009）。課間活動又稱為自由活動，是國民小學特定的活動時間，其目的是在調劑兒童身心，恢復其精神（張其昀，1968）。駱木金（1974）指出課間活動為每天第2節課與第3節課間之休息時舉行，其目的乃使學童經過早上一段時間教室學習活動後，調劑身心增進健康並提高學習效果。課間運動前身為課間活動，許裕陞（1997）就課間運動實施提出看法，

他認為課間運動應以自然、輕鬆、柔軟、活潑之大肌肉的活動為原則，並於每學年度選擇兩項以上實施，盡量全體參加。

（三）晨（課）間運動之定義

從早期學者研究中多將晨（課）間運動定義為學校集體活動，是學生在校團體生活之一部分，活動時間大多安排在早晨朝會升旗後舉行，讓全校學生能在同時間一起做適當的操練（吳文忠，1957；駱木金，1974；葉憲清，1992）。實施目的在使學生養成早起參與晨間運動的習慣，以獲得最低限度之健身功能，因此早操運動之目的在於舒暢筋骨與健身，故運動量不宜太大（駱木金，1974；體育大辭典，1984）。

近年來研究者對晨（課）間運動的定義更明確、詳實，除了目的外更包含了實施方式等，如林錦明在（2001a）的研究中將其定義為，全校集體活動之一，有固定實施之時段，實施層面遍及全校師生，並可使全校兒童於同一時段，同一時間從事適當運動，有助學生健康之增進與健身之功用。管敏華（2008）則認為，課間操與晨間操係指除體育課之外，由學校體育行政人員所規劃、設計、推動，並搭配音樂或口令、在課間或晨間實施的體操或舞蹈類型之活動，不含其他類型或學生自主選擇之課間活動。

綜合以上學者對晨（課）間運動之定義，可得知晨間、課間運動是全校學生集體活動之一，也是學校的重要集體活動，其目的為鍛鍊身體、增進健康以達到健身之功能。本研究所定義之晨課間運動是指為由學校統一安排、規劃，並以全校或年級集體方式，於晨間或上、下午之課間實施之運動。

二、晨（課）間運動之實施情形

（一）臺灣地區國中小學實施情形

近年來學者針對臺灣地區國中小學實施情形現況多為實施比例、決策及指導人員、實施項目、實施時間、實施地點與困境等方面探討。林錦明（2001b）針對 89 學年新北市國民小學調查研究發現，健身運動無實施的學校佔全體之 61.54%，課間運動無實施的學校，佔全體之 34.96%。顯示，多數的學校並無實施；管敏華（2008）調查新北市市國民中小學 95 學年度課間操(含晨間操) 實施情況發現，實施率為 81.8%；谷祖梅與林靜萍（2011）針對臺北市 98、99 學年度公立國中調查發現 98 學年度有實施學校佔 84.5%，到了 99 學年度提昇為 86.2%以及臺北市政府教育局 2010 年地方教育事務統合

視導專輯資料顯示，臺北市國中每週實施課間操執行率達 96.77%，國小則高達 98.69%（湯寶玉，2011）。顯示，晨（課）間運動的實施比例有逐年提高趨勢。

實施現況方面，谷祖梅與林靜萍（2011）針對國中學生研究指出，各校在實施晨（課）間運動主要決策人員大多為校長，負責指導人員多為體育組長，此結果與林錦明（2001b）、管敏華（2008）研究結果相符合。與湯寶玉（2011）針對國小學生調查結果發現，指導者為班級導師不相同。實施所選擇之項目，谷祖梅與林靜萍（2011）研究顯示，實施學校運動所選擇之項目由高而低依序為跑步運動、體操類（包含自編得有氧體操）、其他（護眼操）、球類運動、武術類等；湯寶玉（2011）研究指出，實施學校的運動教材來源多教育部健康操與跑步運動及林錦明（2001b）、管敏華（2008）研究結果以新式健康操為主大致相同，唯實施項目的種類近年來更趨多元，除了新式健身操之外還加入了跑步運動等其他項目。實施地點調查結果則一致相同，都是以操場為最主要的活動地點（谷祖梅與林靜萍，2011；林錦明，2001b；湯寶玉，2011；管敏華，2008）。運動時間方面，湯寶玉（2011）調查臺北市國小學生平均每次實施 20 分鐘最長；其次為谷祖梅與林靜萍（2011）調查臺北市國中學生每次實施時間多介於 11～20 分鐘居次；而管敏華（2008）調查 95 學年度臺北縣市國民中小學，平均每一次實施花費 5~10 分鐘為最短。顯示，晨（課）間運動每次所實施的時間，國小高於國中且實施運動時間有所增加。

實施困境方面，林錦明（2001b）指出，實施困擾以場地不足、天候因素及低年級與中高年級新式健身操版本不同為主；管敏華（2008）則指出，國中實施以「教材難度」為最主要阻礙因素，國小以「時間不足」的阻礙程度最為明顯。谷祖梅與林靜萍（2011）針對遭遇困難方面，以學生意願不高、場地有限、集合費時、運動效果不佳、班級數多、導師支持不高等學生參與意願不高為最主要因素。以上學者之研究結果雖不盡相同，但所遭遇困難大致包含了場地有限、時間不足及教材等因素。相同以下就臺灣地區國中小學實施情形整理如表 2-2-1：

表 2-2-1　臺灣地區國中小學實施情形

項目＼作者內容	林錦明（2001b）	管敏華（2008）	谷祖梅與林靜萍（2011）	湯寶玉（2011）
實施對象	新北市國民小學	臺北市、新北市國民中小學	臺北市 98、99 學年度公立國中	臺北市 99 年度國中小學
實施比例	健身運動無實佔 61.54% 課間運動無實佔 34.96%	實施率 81.8%	98 學年 84.5% 99 學年 86.2%	國中 96.77% 國小 98.69%
決策人員	校長	校長	校長	—
指導人員	體育組長	體育組長	體育組長	班級導師
實施項目	新式健康操	新式健康操	跑步運動 體操類	教育部健康操 跑步運動
實施時間	—	5~10 分鐘	11~20 分鐘	20 分鐘
實施地點	操場	操場	操場	操場
實施困境	場地不足 天候因素 健康操版本不同	國中教材難度 國小時間不足	學生意願不高 場地有限 集合費時	—

註：— 未調查

資料來源：本研究整理

綜合以上相關研究結果發現，晨（課）間運動調查多針對臺北市及新北市，且實施已相當普遍，實施率呈逐年提昇的趨勢。顯示，各校在政策推動上都相當盡心，然而在各校大力推動的同時，更應重視的是學生是否能從中體驗運動的樂趣，養成規律運動的習慣，如此才能達到推動的目的。

（二）中國大陸相關實施情形

根據師大體研中心（1993）研究指出中國大陸教育政策中，可將學生課外體育活動演進與發展分為下列幾個年代：50年代以早操、課間操為主，同時逐漸發展小規模運動隊；60年代以早操、課間操、眼保健操、班級體育活動為主，逐漸加強運動隊的訓練；70年代提出「每天有一小時體育活動」及「兩課、兩操、兩活動」的口號；80年代課外運動朝競技運動發展，運動隊與業餘體校訓練逐漸完善。中國教育部門於1981年頒布「

關於全日5年制小學教學計畫通知」，將體育課程設置規定為：上好體育課、各年級每週上課2小時、積極發展課外體育活動，並堅持每日課間操和眼保健操。另外在1990年「學校體育工作條例」第十條亦規定：普通中小學每天應安排課間操，並保證學生每天有1小時體育活動時間（國立臺灣師範大學教育研究中心，1992）。王占春與王德深（1990），將早操與課間操的推動提出簡潔口號，早操要做到「三個落實」即時間落實、內容落實、地點落實；課間操要做到「四個一樣」即進出場一個樣、隊列隊形一個樣、做操質量一個樣、教師學生一個樣。而學校課間操活動的目的是調節情緒、振奮精神、消除大腦疲勞、讓學生以充沛的經歷投入後續課程的學習（劉勇，2006）。

自1985年起，中國大陸共進行了4次全國青少年體質健康調查，調查顯示近20年來青少年體質持續下降，視力不良居高不下，肥胖及超重呈上昇趨勢，反映肺功能的肺活量和部分體能指標繼續下降。因此中國教育部大力宣傳，要使“每天鍛鍊一小時，健康工作五十年，幸福生活一輩子”等口號深入人心。從2007年開始，結合《學生體質健康標準》的實施，在全國各級學校中展開，要用3年時間，使85%以上的學生能做到每天鍛鍊一小時，形成良好體育鍛練習慣，健康水平確實得到提高。並嚴格規定各學校不得以任何理由占用體育課，配合體育課教學，保證學生平均每日有一小時體育鍛練時間。並在大力推行大課間體育活動形成的同時，加強學生體育社團和體育俱樂部的建設，廣泛的開展學生體育項目的競賽（中華人民共和國教育部，2006）。因此2007年4月23日全國學校體育工作會議中提出推動《發展全國億萬學生陽光體育運動》並鼓勵學校推動發展晨（課）間操活動，以大會操方式集合學生共同參與（張光軍，2010）。

（三）美國實施情形

美國在過去30年間，兒童肥胖病率越發嚴重，幾乎有40%孩子是超重或肥胖的，顯示差不多每3個孩子中有1個肥胖或超重。2011年2月美國國內政策委員會遞交了一份報告書給歐巴馬總統，報告中提到如果不解決兒童肥胖問題，許多孩童將遭受糖尿病、心臟病、高血壓、癌症和哮喘等慢性與肥胖病相關的健康問題。因此在第一夫人大力推動下，於全美小學中展開「LET’S MOVE」活動。希望以一種健康生活方式幫助學童控制重量，減少油脂，促進強健的骨骼、肌肉並且減少肥胖病的風險，鼓勵孩子們每天要有

60分鐘溫和的體育活動時間以增進健康(LET`S MOVE, 2011)。此活動目標希望孩子是完全活躍的，藉由家庭、學校和社會一起協助創造新的機會能夠一起動起來。此活動主要有以下幾點策略：

1.活躍家庭：其目的希望家庭成員，都可參與體育活動，孩子每天活動時間總共 60 分鐘，成人則為 30 分鐘。這是藉由家庭開始的一種健康的生活方式，包括從小給孩子像球類、風箏和跳繩等與運動有關的器材，當做玩具；鼓勵孩子參加運動校隊；每星期從事幾次步行到學校及多走樓梯少搭乘電梯；增加家庭公園日、游泳日或者自行車日等家庭性活動。

2.活躍學校：可利用學校資源提供各種各樣的機會讓學童參與運動，除增加體育活動進入教學中之外，另可增加體育類的課外休閒活動，以活絡學校功能。

3.活躍公共：市長和社區領導人，能加強宣導及增進道路安全，讓孩子能安全步行或乘坐自行車到學校；社區的公園、操場、活動中心則提供多元性的體育活動，如果孩子能夠容易到狀況良好且安全的公園和操場活動，可使他們提高參與體育活動的動機。

從上述實施現況發現，除臺灣地區之外，美國及中國大陸對於學童健康問題也相當重視，由於肥胖及超重人數不斷上昇，造成學童肥胖病率的增加。因此，如何減少兒童肥胖所帶來相關的健康問題，是所要面對的重要課題。而藉由學校提供安全方便的運動環境、規劃多元的運動項目，讓學生都能有機會參與也是各國共同努力的目標。

三、晨（課）間運動之相關研究

國內學者對於晨（課）間運動之相關研究並不多，經研究者整理如下表2-2-2：

表 2-2-2　晨（課）間運動之相關研究

研究者	研究題目	重要研究發現
林錦明（2001b）	新北市國民小學健身運動（早操）及課間運動調查研究	1.實施方式全校一起實施較多。 2.實施教材以部頒之新式健身操的比例為最高。 3.地點以操場的比例最高。 4.指揮者以體育(訓導)組長為指揮者之學校最多。 5.困擾因素以場地不足、天候因素及低年與中高年級新式健身操版本不同為主。

（接下頁）

表 2-2-2　晨（課）間運動之相關研究（續 1）

楊淑雲（2006）	國小學童課間身體活動強度與體適能表現暨學業成績關係之研究	1.不同性別之國小學童課間身體活動強度有顯著差異，且男生的課間身體活動強度高於女生。 2.課間身體活動強度與體適能表現有顯著差異。 3.課間身體活動強度和學生的學業成績沒有差異。 4.體適能與學業成績沒有顯著相關。
管敏華（2008）	臺北市及新北市國民中小學課間操(含晨間操)實施現況與阻礙因素所做之研究	1.國小普遍每週實施1~2 次，實施比例上高於國中。 2.實施之的教材內容，以第二代新式健身操為主。 3.實施的時間，國中選擇在朝會升旗、國小則以上午的下課時間為主；一次平均花費5~10分鐘。 4.實施場地，國中是在操場，國小則是教室外、教室內、操場皆有。 5.國中、小皆由學校安排、集體參加的方式，但國中多數是依年級分開實施、國小則是全校統一實施。 6.國中實施以「教材難度」、國小以「時間不足」的阻礙程度最為明顯。
俞齊親（2008）	北一女中學生參與課間操學習滿意度與學習成效之調查研究	1.參與課間操學習滿意度上以「教師教學」之得分最高，其他依序為「教材內容」、「行政管理」、「學習成效」，而「同儕關係」的得分最低。 2.學習成效，以「認知成效」最高，其次為「情意成效」，「技能與體適能成效」的得分最低
呂金榮（2009）	國小高年級學童校園運動環境態度與課間運動行為研究	1.國小高年級學童課間運動以打躲避球、走路散步、打籃球和跑步為多。 2.學童有規律運動習慣，每日運動總時間超過 30分鐘、運動為中強度者，課間運動行為較佳。 3.校園運動環境態度與課間運動行為在每週課間運動天數、每天課間運動總時間、每天課間運動次數、部分運動種類、部分各校推動課間運動之成效，列為每學年度之中小學體育及衛生保健評鑑項目運動地點、課間運動強度有顯著相關水準。
谷祖梅 林靜萍（2011）	臺北市公立國中晨（課）間運動實施現況探討	1.主要決策人員為校長，負責人員為體育組長，對象以所有年級學生為主。 2.每週實施次數為1～2次，每次11～20分鐘，並以統一安排集體參加居多。 3.使用場地多為操場，項目為跑步運動及健身操。 4.遭遇困難學生意願不高、場地有限、集合費時。

（接下頁）

表 2-2-2　晨（課）間運動之相關研究（續 2）

湯寶玉（2011）	臺北市國小學童課間運動實施滿意度、學習態度與學習成效之研究	1.臺北市國小學童對課間運動整體實施滿意度及學習成效均有正向表現。 2.在課間運動學習態度因素中，最重視「認知」，其次為「情意態度」，最末為「行動意向」。 3.課間運動學習成效因素中，最重視「認知成效」，其次為「情意成效」，最末為「技能成效」。 4.學校規模、年級、是否為運動代表隊、級任老師是否共同參與在整體實施滿意度上達顯著差異。 5.學校規模、年級、是否參與課外運動社團、是否為運動代表隊員、級任老師是否共同參與、每週參與次數在課間運動學習態度上達顯著差異。 6.學校區域、學校規模、年級、是否為學校運動代表隊成員、級任老師是否共同參與、每週參與次數、課間運動學習成效上達顯著差異。 7.課間運動實施滿意度、學習態度與學習成效達正相關。 8.情意態度、認知態度、行動意向態度級實施滿意度能有效預測課間運動學習成效。

資料來源：本研究整理

綜整以上研究發現，在研究對象方面以國小學童居多，研究主題多與實施現況與阻礙因素及學習滿意度、學習成效有關，對於國中部分的研究甚少，因此對於此階段學生參與晨（課）間運動的態度及是否能影響規律運動行為是值得探討的課題。

四、小結

從上述文獻可以發現，其實無論是臺灣地區、中國大陸或是美國近年針對改善學童健康問題，都積極鼓勵學生利用在校時的課間或晨間，實施健身運動。在相關研究中發現，臺北市、新北市在 2001 年前實施情形並不普遍，健身運動以無實施的學校為最多，佔了全體之 61.54%，而課間運動無實施的學校也佔了全體之 34.96%；到了 2006 年調查研究發現臺北市、新北市國中實施率已達 81.8%；到了 2010 年臺北市國中各校執行率高達 96.77%，顯示在國中階段晨（課）間運動的實施率以逐年提昇，學校推展已相當普遍。因此在提升學生體適能與養成規律運動習慣的目標下，對於晨（課）間活動實施需加以規劃明訂實施辦法，在活動時的負責人員方面應確實分工執行，活動場地、時間、方式、項目方面應妥善規劃多元的選擇，教師並以身作則發揮出最大效益。

第三節 運動態度之探討

一、態度之意涵

（一）態度的定義

態度(attitude)由 Spence 於 1862 年出版的著作《第一項原則》中首先提出，是透過經驗組織而成的一種心理和神經的準備狀態，此狀態是由個人舊有經驗及對特定對象，採取直接或具決定性影響的決定（陳昭宇，2004）。Koballa (1988)指出，態度是可經由學習而來，具有持久不易改變的特性與行為彼此相關，且個體對於外在人、事及周圍世界，所持有的一種具持久性及一致性的行為傾向（張春興，1991）。林生傳（1994）則指出，態度是指個體在與環境產生交互作用時，對人、事、物或狀況所表現出的內在反應傾向，態度是比較持久的個人內在結構，是外界刺激與個體反應之間的中介因素，個體對外界刺激發出反應受其態度所調整（時蓉華，1996）。林本源（2002）結合學習論與認知論的要素，對態度定義為個人所接觸到的特定事物、觀念或是人，在認知、情感和行動傾向上抱持久性評價的傾向。王逸君（2008）則指出，態度是個體內心層次，對外在的人、事件、目標物體等所表現出的喜好程度或感受，進而影響個體對其意圖或信念，甚至是行為。由此可知，態度是一種抽象的概念，由個人在環境及自我主觀的交互作用下逐漸形成（許慧玉，2001），且視個人對周遭世界人、事、物及周遭世界的感覺、評價、認定的反應傾向，這些反應傾向涉及個人內在心理狀態並包含對事物的正、負評價（陳雅芬，2004）。茲就國內外學者對於態度所做之定義整理如下表：

表 2-3-1　態度之定義

研究者	年代	態度之定義
張春興	1991	包含認知、情感、意向三個成分，是個體對人、事、物，具有一種持久性、協調一致性的內在心理反應的行為取向。
王文科	1991	態度是學習而得，影響個人對特定對象做出行為選擇的有組織內部準備狀態，其構成成分有認知、情感、行為傾向。
陳麗娟	1994	態度是準備行動的心理狀態或行為傾向，也是一種具有結構與組織的複雜體系，包含認知、情感與行動成分。

接下頁

表 2-3-1　態度之定義（續 1）

時蓉華	1996	態度是較持久的個人內在結構，是外界刺激與個體反應之中介因素，個體對外界刺激發出反應受其態度所調整。
郭生玉	1996	個體對人、事所持有的一種積極或消極的反應傾向，以及具有持久而一致性的行為傾向，而非只是行為本身。
官淑如	1997	態度是一種逐步形成或持久性的心理反應，它將影響個人對人、事、物的評價及個人思想行為。態度與學習的關係呈現正相關，在學習者情意方面，態度更是佔了絕大比例。
李美枝	1999	態度是一種假設性的構念，藉由個體表現於外在行為，且對個體而言具持續性、持久性，故態度形成需一段時間。
林本源	2002	結合學習論與認知論的要素，對態度定義為個人所接觸到的特定事物、觀念或是人，在認知、情感和行動傾向上抱持久性評價的傾向。
溫世頌	2003	態度的形成除受基因的影響外，亦受學校、同儕、鄰居、社會環境左右，而態度的改變，受訊息來源、訊息內容、訊息接收三方面互動的影響。
黃思芸	2004	態度係指個體對某人、事、物喜好程度或厭惡、同意或不同意、符合或不符合的程度。態度會影響個體之外顯行為，亦能影響個體行動抉擇的內在心理作用。
王逸君	2008	是個體內心層次，對外在人、事、目標物體等所表現出喜好程度或感受，進而影響個體對其意圖或信念，甚至行為。
Anastasi	1996	態度是對一組特定刺激作贊同或是不同贊反應的趨勢。
Kenyon	1968	一種複雜、內隱、無法觀察卻具有穩定性的行為特質，而此種行為特質是反應對某一特定對象，不管是抽象或具體事務之感受方向與強度。
Koballa	1988	態度可經由學習而來，具有持久不易改變的特性，且與行為彼此相關。
Kotler	2000	態度是指一個人對某些個體或觀念存有一種持久性的喜歡或不喜歡的評價、情緒性的感覺及行動傾向。
Lipsky	1981	態度是一種行為傾向，一種評價反應，也是一種情感向度。
Pratkanis	1989	態度是透過生活經驗，對事物或情況所產生的心理準備
Smith	1972	態度養成是由認知產生情意，情意評價好壞，再將評價結果轉化為行為態度表現出來。因此態度是由認知、情意、行為、評鑑所組成。

資料來源：本研究整理

綜合上述學者的定義可知，態度是可經由學習而得，來自於個人對所接觸到的人、事、物或觀念上所產生的一種持久性的評價，其組成包含了認知、情感反應以及行為傾

向三個層面，此種正面或負面的傾向，影響著個人外顯的行為，更能決定個人對外來的抉擇與對待方式。本研究將態度定義為個人透過學習後，對於人、事、物或行為所產生的正面或負面感受，包含了認知、情意以及行為三個面向，此感受會影響個體內在心理反應與外在行為傾向。

（二）態度的形成

態度形成理論有學習取向、認知一致性取向及動機取向等三種。學習取向強調態度最常透過學習而形成，學習是一種藉由經驗和練習而導致行為改變的過程，個人之態度是經由聯結、強化與模仿的歷程學習而來；認知一致性取向則認為態度含有認知成份，通常將態度發展成合理或其他信念一致的狀態；動機取向則認為某些動機性或誘因性的因素，而造成採取某些態度而捨棄其他態度（趙居蓮譯，1998）。李美枝（1980）將態度的形成過程分為外在刺激、態度、反應等三部分，可由圖 2-3-1來表示之：

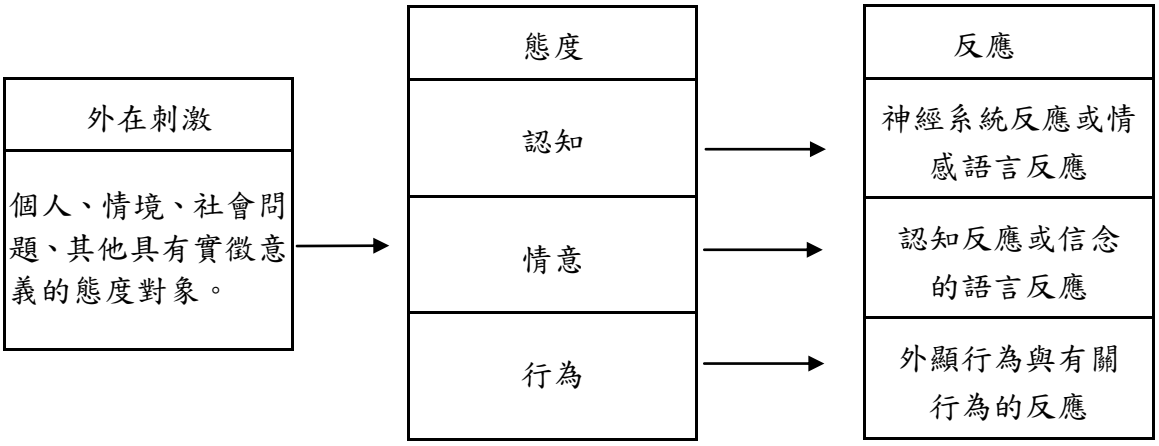

圖 2-3-1 態度概念圖（李美枝，1980）

資料來源：引自陳昭宇（2004）。*運動教育模式對學生技能學習與學習態度之影響*，頁55。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

二、運動態度的定義

運動態度為個人對運動持久性偏好、評價、情感和行動傾向(Gau, 2008)。劉照金、周宏室（2002）指出，運動態度代表個體對於體育運動之正面或負面、贊同或反對的感受，態度的改變會引起個體對體育運動認知的衝擊，並會執行必要的調整與改變，正面

的態度乃改善年輕人積極參與運動的重要因素。蔡育佑、徐欽賢（2006）提出，學生的體育運動態度會影響其運動參與行為，若要增強體育運動態度，須藉由思考以表達態度的行為，此直接的經驗、先前的經驗與自身密切相關而形成態度，皆能促進運動態度與行為的一致性。Hovland and Rosenberg 提出一個有關態度的三元素模式，此模式認為態度包含了認知、情感及行為等三個層面。陳忠強、蔣憶德（2005）的研究中，以此模式解釋健身運動態度，認知層面指對健身運動的信念，情感層面為對健身運動的感覺，行為層面為趨近或規避從事健身運動。茲將學者對運動態度之定義整理於表2-3-2。

表 2-3-2　運動態度之定義

研究者	年代	運動態度之定義
黃永賢	2002	運動態度係指學生從事運動時在精神上、健康上、體能上、人際關係及體重控制等的展現程度。
劉照金 周宏室	2002	運動態度代表個體對於體育運動之正面或負面、贊同或反對的感受。
黃雅鈴	2004	藉態度的基本構成要素效益，認知、情感反應以及行為傾向，進行外顯運動行為的探索。
陳忠強 蔣憶德	2005	運用態度三元素模式來解釋健身運動態度，認知層面指對健身運動的信念，情感層面為對健身運動的感覺，行為層面為趨近或規避從事健身運動。
陳挺豪	2005	運動態度為個人對運動的想法及運動在心理層面、現實層面的想法程度。
蔡育佑 徐欽賢	2006	運動態度以行為直接的經驗、先前的經驗或者與自身密切相關而形成，可促進運動態度與行為的一致性。
王逸君	2008	運動態度為一種過程，即個體對體育運動在認知、情意及行為的觀念，經由參與過程的體驗，樹立其態度。
Gau	2008	運動態度為個人對運動的持久性偏好、評價、情感和行動傾向。

資料來源：本研究整理

綜合以上學者的定義可知，運動態度是藉由運動參與過程中形成，經由參與過程的體驗，可產生對運動認知、情感、行為方面，正面或負面的感受，進而促進運動態度與運動行為的一致性。本研究將運動態度定義為個體參與運動之內心感受，包含了認知、情意及行為三方面的評價，評價的正、負可決定日後的運動參與行為。

三、體育運動態度相關研究

以下就國內學者對體育運動態度有關研究加以整理如下表2-3-3：

表 2-3-3　體育運動態度相關研究

研究者	研究對象	研究發現
劉照金 周宏室 （2002）	大學生	1.認知、情意及行為三個因素探討。 2.大學生體育運動態度受到教師因素、課程內容、運動參與、體育經驗以及體能水準等因素的顯著影響。
蕭世原 （2004）	臺北市國小學童	1.有參與運動社團的學生在認知態度及行動意向上表現較佳。 2.男生的情意態度優於女生；體育態度與體育課學習成效呈正相關。
黃嵩豪 （2005）	臺北市公立國民中學學生	1.男生在認知、情感、行動意向之體育態度高於女生。 2.不同年級在認知層面7年級高於8、9年級；情感層面9年級高於8年級。
陳品希 （2007）	花東地區國中生	1.體育態度趨於正向且積極，男生優於女生，低年級優於高年級。 2.不同性別之學生在認知、情感、行動意向以男生體育態度高於女生。
劉文群 （2009）	臺北市國小學童	1.學童在體育態度得分屬中等以上程度；在體育態度的知覺上以認知得分最高、情意居次、行動意向最低。
鄭伊真 （2010）	金門地區國中學生	1.學生體育態度均屬良好，「認知」層面最高；「情感」次之；「行動意向」第三。 2.認知、情感、行動意向層面男生優於女生。行動意向七年級學生優於九年級 。
張萓方 （2011）	臺北市國小學童	1.體育態度的因素構面，其得分高低依序為「認知」、「情意」、「行動意向」。 2.學童體育態度和健康促進生活型態達顯著正相關。

資料來源：本研究整理

從上述文獻論述發現，對於國內學者對於體育運動態度方面的研究，以國小學童及國中居多，並都以「認知」、「情意」、「行動意向」等構面加以探討。而研究結果顯示，在體育運動態度方面多持正向看法，且男生優於女生、低年級優於高年級；對各層面看法，認知得分最高、情意居次、行動意向最低。且體育態度與健康體適能、健康促

進生活型態、身體活動量、體育課學習成效皆達正相關；即運動態度越良好則健康體適能、健康促進生活型態、身體活動量、體育課學習成效也會加以提昇。因此本研究透過問卷調查法來瞭解臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度，將「認知」、「情意」、「行動意向」列為本研究之構面因素，並對不同「性別」、「年級」、「每週實施次數」、「每次實施時間」、「實施運動種類」等背景因素加以探討。

第四節 規律運動行為之探討

一、規律運動行為

（一）規律運動的定義

Caspersen與Christenson (1985)將運動(exercise)定義為是一種有計畫、有組織、重複性的身體活動，其要素包括了經由骨骼肌運動所引起的身體移動、各種由低至高的能量消耗、具有重複性的身體動作等。其目的是為了改善、增進或維持健康體適能，有益健康的運動，應考量運動的頻率、強度以及持續時間。因此美國運動醫學會(American College of Sports Medicine [ACSM], 1990) 建議，健康的成人每週須從事運動3～5次，且每次運動持續20至60分鐘、強度達最大心跳數之50%～85%或最大攝氧量之60%～90%的有氧運動。而我國行政院衛生署在「國民健保計畫」中將規律運動定義為，每週至少從事3次，每次至少20分鐘以上之中度運動（行政院衛生署，1994）。教育部體育司（1999）研訂提升體適能中程計畫，將規律運動習慣定義為，每週至少運動 3 次、每天至少 30 分鐘、每次運動強度達心跳130 次/分以上。美國聯邦政府在2000年提出的健康白皮書中建議，在2010年時至少有30%的18歲以上之國民，每週有5天以上從事中度運動，並累積每天運動時間達30分以上以及至少有85%的16至18歲青少年每週有3天以上從事高強度運動，並累積每天運動時間達20分以上 (United States Department of Health and Human Services, 2000) 。

（二）個人背景因素與運動行為之探討

本研究就性別、年齡、運動參與經驗為主要背景因素，探討如下

1.性別方面

陳其昌（1998）研究指出性別是運動行為的決定因素，兩者在運動參與上有很大的不同，男性喜好有競爭的感覺、較強調運動競技中獲勝的結果，並在競爭的情境下能獲得愉快感。而女性則強調在運動中有較高的自我滿意度以及參與活動來獲得良好的身體外觀和控制體重、在個人性的運動項目有較高的愉快感。大多數研究顯示國中階段男生

運動行為高於女生，如劉坤宏（2003）、賴香如等（2006）針對國中生進行的研究，及陳芮淇（2001）、黃壬要（2004）針對高職、高中學生所做的研究皆有類似的結果，男生或在運動時間長度，或在運動習慣比率上高於女生。98年度各級學校學生運動參與情形調查報告中顯示，男女在規律運動累積時間的比較上，不管哪個學級每天累積運動達30分鐘以上，每週累計達210分鐘的男生比率皆高於女生（師大體研中心，2009）。由以上研究發現在國、高中求學階段男生運動行為大多高於女生。但Hurrell (1997) 調查450位成人參與規律運動的情形,結果顯示， 從事規律運動的比率，女性高於男性。顯示，運動的習慣隨著年齡的增長，而有可能隨之改變。

2.年齡方面

美國及加拿大以青少年為研究對象指出，參與運動的情形，隨著年齡的增加有減少的現象，下降最明顯的是在青春期及成年早期(Stephens, Jacobs, & White, 1985)。行政院主計處於2000時針對臺灣地區15歲以上人口每週運動時數調查顯示，在15-24歲，每週運動8.63小時；25-34歲下降至8.05小時；35-44歲再降至7.93小時；到45-54歲時回升至9.10小時;55-64歲9.22小時;65歲以上高達12.37小時。由此可見在青少年步入青年時期，運動時數可能下降，但在中年進入老年時期運動時數又會再回升（何佩玲，2005）。行政院衛生署國民健康局2004年針對「國際衛生組織身體活動量表監測系統的建立與國際合作期中報告」指出，臺灣13-18 歲青少年的身體活動量，當與世界各國身體活動量做比較時發現，隨著年齡增加，青少年的身體活動量逐漸減少，（劉影梅、陳俊忠、蔣立琦，2004）。教育部委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心調查各級學校學生運動參與情形發現，在學期中學生每週運動累積時間達210分鐘以上的人數比率，由國小往大學遞減，國小為88.3%、國中74.3為%、高中職為62.8%、大專校院為61.7%，呈現學級愈高、運動時間越少的情形（師大體研中心，2009）。從以上相關研究結果可發現，參與運動行為在兒童時期為最高,但隨著進入青春期可能因課業壓力或生理上的驟變而開始下降，一直到成年早期步入社會開始工作後，更無時間參與而降至最低。但到了步入中、老年時期一方面除了較有時間外，另一方面也可能為健康因素，參與運動或身體活動量又逐漸提昇。

3.運動經驗

Sallis與Hovell (1990)研究發現個人過去的運動經驗如選修體育課或參加運動團體等情形，可經由影響運動自我效能，進而影響其運動行為。陳皆榮（2002）則指出，青少年在聯課活動或社團活動之活動項目、內容越豐富，參與動機及意願則較強烈。國內相關研究無論是針對國小（龍炳峰，2000）、國中（江書良，2002；林靖斌，2002；劉俐蓉，2003）、高中職（陳芮淇，2001；劉翠薇、黃淑貞，1999）皆發現參與運動校隊或運動社團經驗的學生，其規律運動行為會比無參加經驗的學生佳。顯示，運動經驗與運動行為間有顯著相關

二、各國規律運動相關政策

近年來世界各國相當注重國民的健康，陸續推動了許多增加身體活動的計畫。新加坡早在 1992 年時即推行國家健康促進計畫，鼓勵國民生活作息屬於靜態者，每週應有 5 天、每天應有 30 分鐘的運動，並可由每次 10 分鐘以上的運動累積，而身體活動較多的人，建議應有每週 3 次、每次 20 分鐘的費力活動。日本飲食協會 2000 年則建議全民每天從事 30 分鐘中等費力以上身體活動，每週累積 210 分鐘的身體活動量。

除此之外歐美各國也相繼針對兒童及青少年提出相關政策，美國在 2000 年提出，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 年更將兒童青少年的身體活動量提高為每週累積 420 分鐘。加拿大政府在 2002 年推出兒童及青少年身體活動建議量，希望每天能增加 30 分鐘的身體活動時間。英國衛生部在 2004 年提出，兒童及青少年每天至少應有 60 分鐘的中等費力身體活動時間，其目的在改善學生不正常體位、增加學生每週運動時數養成規律運動習慣，最終目的則是為 2012 年倫敦奧運作準備。澳洲在 2004 年修正兒童及青少年身體活動建議量為每天至少 60 分鐘中等費力以上身體活動，每週累積 420 分鐘身體活動時間。2004 年為「歐洲運動教育年」，歐盟各成員國的兒童與學生，每週至少要有 180 分鐘身體活動。聯合國則訂定 2005 年為「國際運動與體育年」，主要的目的是想藉由運動以及具有教育過程意義的體育活動，促進健康、發展與世界和平（教育部，2007）。以下就各國規律運動相

關政策整理如表 2-4-1：

表 2-4-1　各國身體活動政策一覽表

國家/組織	具體目標
聯合國	1.每天至少運動 30 分鐘 2.加強肌力、平衡能力及體重控制
歐盟	1.每天身體活動時間達 60 分鐘 2.每週至少要有 180 分鐘身體活動時間
美國	1.2000 年主張每天 30 分鐘，每週達 150 分鐘 2.2006 年則宣佈每週累積 420 分鐘
加拿大	1.每天中等費力身體活動時間達 60 分鐘 2.每天費力身體活動時間達 30 分鐘
英國	1.每天身體活動時間達 60 分鐘 2.每週達 420 分鐘
澳洲	1.每天中等費力身體活動時間達 60 分鐘 2.每週達 420 分鐘
日本	1.每天中等費力身體活動時間達 30 分鐘 2.每週達 210 分鐘
新加坡	1.每天 30 分鐘 2.每週 150 分鐘以上

資料來源：教育部（2007）*快活計畫*，頁6 。

從上述資料顯示，全世界各國都非常重視國民健康，也相繼推出適合自己國民的身體活動量建議，尤其是歐美地區皆建議每天身體活動達 60 分鐘。臺灣當然也不例外，除了教育部推動多年的體適能 333 計畫之外，國民健康局亦提出建議國人每天運動至少 30 分鐘，且分段累積運動量與一次做完效果一樣，不過每次至少要連續 10 分鐘（行政院衛生署國民健康局，2011）。然而政策的提出固然重要，但如何能讓國民能符合期待，養成規律運動習慣，更是值得探究。

三、國中生運動參與情形

教育部體育司近年來委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心針對所屬各級學校以問卷方式進行運動參與與情形調查，以瞭解學生運動情形，以下就各縣市國中學生在運動頻率、運動持續時間、運動實施地點、運動施項目及臺北市與各縣市運動時間比

較等方面加以探討（教育部，2011b）。

（一）運動頻率方面

1.98年度學期中每週運動2天比率最高佔29.0%；寒假期間平均運動為2至3天，以運動2天者最多佔18.7%；暑假期間平均運動2至4天，其中以2天最多佔16.0%。

2.97年度學期中每週運動比率最高為2天佔26.0%；寒假期間平均運動為2至3天，以運動5天最多佔27%；暑假期間平均運動有3至4天，其中以5天最多佔34.1%。

3.96年度每週運動天數（不含體育課）達3天以上佔33.9%，分別為1天佔36.0%、2天佔30.1%、3天佔15.0%、4天佔4.8%及5天以上佔14.1%。

4.95年度每週運動天數（不含體育課）達3天以上佔37.5%，分別為1天佔33.4%、2天佔29.0%、3天佔14.9%、4天佔5.8%及5天以上佔16.8%。

5.94年度平時每週運動天數3天以上佔40.7%，分別為1天佔30.4%、2天佔28.9%、3天佔17.5%、4天佔6.6%及5天以上佔16.6%；寒、暑假每週運動天數3天以上佔54.8%，分別為1天佔20.1%、2天佔25.2%、3天佔22.7%、4天佔8.5%及5天以上佔23.6%。

以下將近5年來各縣市國中學生運動頻率調查結果整理如表2-4-2：

表 2-4-2　國中生運動參與頻率

期間／頻率／年度	學期中	寒假	暑假
98	每週平均運動2天最高佔29.0%	平均運動2至3天，以2天最多佔18.7%	平均運動2至4天，以2天最多佔16.0%
97	每週平均運動2天最高佔26.0%	平均運動為2至3天以5天最多佔27%	平均運動有3至4天以5天最多佔34.1%
96	每週運動天數(不含體育課）達3天以上佔33.9%	—	—
95	每週運動天數(不含體育課）達3天以上佔37.5%	—	—

（接下頁）

表 2-4-2　國中生運動參與頻率（續 1）

94	每週運動天數達3天以上佔40.7%	每週運動天數達3天以上佔54.8%	每週運動天數達3天以上佔54.8%

註：— 未調查

資料來源：整理自教育部（2011b）*各級學校學生運動參與情形調查報告。*

取自教育部，體育及健康教育資訊網。網址http://140.122.72.62/Census/moreCensus

由以上統計資料顯示，國中階段學生在學期中及寒、暑假運動參與頻率差異性不大，每週平均運動天數介於2至3天最多；但從年度方面來看自94年起呈逐年下降的趨勢，其中以學期中的運動頻率最為明顯，94年度時每週運動3天以上最多佔40.7%；到了95年度時下降至37.5%；96年度更降至33.9%；97年度時每週運動降至以2天的比率最高佔26.0%；到了98年度每週運動2天為29.0%，雖比97年略有提昇大致來說在運動的頻率上是呈下降。

（二）運動持續時間

1.98年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上平時為42.1%、週末為52.3%；寒假期間為54.4%；暑假期間為64.2%。

2.97年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率是51.7%、學期中週末61.3%、寒假期間為59.8%、暑假期間為72.2%。

3.96年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率是64.3%、學期中週末59.9%、寒暑假期間為64%。

4.95年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率是64%、學期中週末為64.3%、寒、暑假期間為68.4%。

5.94年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率是61.4%、學期中週末為64.8%、寒、暑假期間為69.5%。

以下將近5年來各縣市國中學生運動持續時間調查結果整理如表2-4-3：

表 2-4-3　國中生運動持續時間

期間比例 / 年度	學期中平時	學期中週末	寒假	暑假
98	42.1%	52.3%	54.4%	64.2%
97	51.7%	61.3%	59.8%	72.2%
96	64.3%	59.9%	64 %	64 %
95	64 %	64.3%	68.4%	68.4%
94	61.4%	64.8%	69.5%	69.5%

註：累積運動達分鐘 30 分鐘以上

資料來源：整理自教育部（2011b）*各級學校學生運動參與情形調查報告。*

取自教育部，體育及健康教育資訊網。網址http://140.122.72.62/Census/moreCensus

由上述資料顯示，在運動持續時間方面來看，以寒、暑假期間比例最高，其次為週末，而學期中運動累積達30分鐘比率最低；年度方面來看94年到97年間學期中每天運動量些微上昇、週末及寒暑假略微下降，97年時學期中每天運動達分鐘30分鐘以上比率大幅下降51.7%，98年更降至42.1%，從96年起兩年內下降了22.2%。顯示，國中學生在學期中運動的時間越來越少，是否是因為課業的壓力還是有其他因素是教育單位應要重視的，而如何幫助學生解決問題，讓他們有更多自由支配時間來參與運動更是需積極改進。

（三）運動實施地點

1.98年度學期中週間運動地點以學校為主，其次是公園、社區運動場館及家裏；學期中週末為公園或社區運動場館、學校及家裡；寒暑假期間為公園或社區運動場館、學校及家裡。

2.97年度學期中週間運動地點以學校為主，其次是公園、社區運動場館及家裏；學期中週末為學校、公園或社區運動場館及家裏；寒假期間為公園或社區運動場館、家裡及學校；暑假期間為公園或社區運動場館、學校及家裡。

3.96年度學期中週間運動地點以學校為主，其次是公園、社區運動場館及家裏；學

期中週末為學校、公園、社區運動場館及家裡；寒暑假期間為公園或社區運動場館、學校及家裡。

4.95年度學期中週間運動地點以學校為主，其次是公園或社區運動場館及家裏；學期中週末為公園或社區運動場館、家裡、學校；寒暑假期間為公園或社區運動場館、學校及家裡。

5.94年度學期中週間運動地點以學校為主，其次是公園或社區運動場館及家裏；學期中週末及寒暑假依序為公園或社區運動場館、學校、家裡。

以下將近5年來各縣市國中學生運動實施地點調查結果整理如表2-4-4：

表 2-4-4　國中生運動實施地點

期間／地點／年度	學期中週間	學期中週末	寒假	暑假
98	1.學校 2.公園或社區運動場館 3.家裏	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡
97	1.學校 2.公園或社區運動場館 3.家裏。	1.學校 2.公園或社區運動場館 3.家裏	1.公園或社區運動場館 2.家裡 3.學校	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡
96	1.學校 2.公園或社區運動場館 3.家裏。	1.學校 2.公園或社區運動場館 3.家裡；	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡
95	1.學校 2.公園或社區運動場館 3.家裏	1.公園或社區運動場館 2.家裡 3.學校	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡
94	1.學校 2.公園或社區運動場館 3.家裏	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡	1.公園或社區運動場館 2.學校 3.家裡

註：地點（由高至低排序）

資料來源：整理自教育部（2011b）*各級學校學生運動參與情形調查報告。*

取自教育部，體育及健康教育資訊網。網址http://140.122.72.62/Census/moreCensus

綜整以上調查資料，將國中學生運動實施地點歸類為學校、公園、社區運動場館及

家裏等四個主要地點。結果顯示，在5個年度的學期中學生的運動場地，皆以學校為最主要的運動地點，其次才為公園或社區運動場館及家裏。因此學校方面如能有效運用學生在校內期間，提供安全運動場地設備，規劃並訂定完善計畫，應能改善國中學生在學期中運動的時間越來越少的問題。

（四）運動實施項目

1.98年度男生實施項目學期中及寒、暑假相同，依序由高而低依序為籃球、跑步及騎自行車；女生學期中實施的項目依序由高而低為跑步、騎自行車及籃球；寒、暑假則為騎自行車、跑步、籃球。

2.97年度男生實施項目學期中及寒、暑假相同，依序由高而低依序為籃球、跑步及騎自行車；女生學期中實施的項目依序由高而低為跑步、騎自行車及籃球；寒、暑假則為騎自行車、跑步、籃球。

3.96年度男生實施項目學期中及寒、暑假相同，依序由高而低為籃球、跑步及騎自行車；女生學期中實施項目由高而低依序為跑步、騎自行車及籃球；寒、暑假則為騎自行車、跑步、籃球。

4.95年度男女相同，平時實施項目由高而低為球類運動、跑步及騎自行車；寒暑假由高而低為球類運動、騎自行車及跑步。

5.94年度男女相同，平時實施項目依序由高而低為球類運動、跑步及騎自行車；寒暑假依序由高而低為球類運動、騎自行車及跑步。

以下將近5年來各縣市國中學生運動實施項目調查結果整理如表2-4-5：

表 2-4-5　國中學生運動實施項目

期間／項目／年度	學期中	寒、暑假
98	男生：籃球、跑步、騎自行車 女生：跑步、騎自行車、籃球	男生：籃球、跑步、騎自行車 女生：騎自行車、跑步、籃球

（接下頁）

表 2-4-5　國中學生運動實施項目（續 1）

97	男生：籃球、跑步騎自行車 女生：跑步、騎自行車、籃球	男生：籃球、跑步、騎自行車 女生：騎自行車、跑步、籃球
96	男生：籃球、跑步騎自行車 女生：跑步、騎自行車、籃球	男生：籃球、跑步、騎自行車 女生：騎自行車、跑步、籃球
95	男生：球類、跑步、騎自行車 女生：球類、跑步、騎自行車	男生：球類、騎自行車、跑步 男生：球類、騎自行車、跑步
94	男生：球類、跑步、騎自行車 女生：球類、跑步、騎自行車	男生：球類、騎自行車、跑步 男生：球類、騎自行車、跑步

註：項目（由高至低排序）

資料來源：整理自教育部（2011b）*各級學校學生運動參與情形調查報告。*
取自教育部，體育及健康教育資訊網。網址http://140.122.72.62/Census/moreCensus

綜合以上資料在運動實施項目方面，男生實施的項目無論學期中或寒、暑假由高而低皆為球類運動、跑步及騎自行車；女生實施項目在94、95年時與男生相同，96至98學期中由高而低為跑步、騎自行車及籃球，寒、暑假則為騎自行車、跑步、籃球。顯示，男、女生在運動項目選擇有差異性，男生比較偏好球類運動尤其是籃球，女生則偏愛具心肺耐力的跑步及騎自行車。

（五）臺北市與各縣市運動時間比較

1.98年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率，由高而低前三名分別為金門縣、連江縣、臺東縣，臺北市排行第20名；寒、暑假期間臺北市排第13名。

2.97年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率，由高而低前三名分別為連江縣、花蓮縣、臺南市，臺北市排行第16名；學期中週末排名為最末；寒假期間臺北市排第21名、暑假期間臺北市排第24名。

3.96年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率，由高而低前三名分別為澎湖縣、金門縣、屏東縣，臺北市排行第24名；學期中的週末時間為24名；寒、暑假期間臺北市排第14名。

4.95年度學期中每天累積運動達分鐘30分鐘以上，由高而低前三名分別為嘉義市、屏東縣、宜蘭縣，臺北市排行第5名；學期中的週末時間為12名；寒、暑假期間臺北市

排第6名。

（5）94年度無相關調查。

以下將臺北市與各縣市學生平時每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率排名調查結果整理如表2-4-6：

表 2-4-6　臺北市與各縣市運動時間比較

期間／排名／年度	學期中	寒假	暑假
98	第20名	第13名	第13名
97	第16名	第21名	第24名
96	第24名	第14名	第14名
95	第 5 名	第 6 名	第 6 名
94	—	—	—

註：— 未調查

資料來源：整理自教育部（2011b）*各級學校學生運動參與情形調查報告。*

取自教育部，體育及健康教育資訊網。網址http://140.122.72.62/Census/moreCensus

從以上臺北市與各縣市國中學生運動時間排名比較，臺北市在95年時學期中及寒、暑假期間排名分居第5名及第6名；96年時落居為第24名及第14名；97年時學期中略提昇為第16名，寒、暑假期落居第21名及第24名；到了98年學期中又降至第20名，寒、暑假排名則為第13名。顯示，臺北市國中學生每天累積運動達分鐘30分鐘以上比率，除95年排名還在前10名之內，其他年度無論在學期中或寒暑假時排名均不佳，甚至落居倒數，臺北市歷年來規劃相當多提昇學生運動計畫，為何排名落後，實有檢討改進之必要。

四、國內青少年規律運動行為相關研究

本研究將國內多位學者以各縣市國中及高中職學生為對象之規律運動行為相關研究整理如下表2-4-7：

表 2-4-7　國內青少年規律運動行為相關之研究

研究者	研究對象	重要研究發現
林靖斌（2002）	宜蘭縣文化國中	1.有固定從事規律運動行為者（每週運動除體育課外至少3次且為中、重度以上的運動）佔21.5%，有規律運動的學生約佔全體學生之五分之一。 2.主要所從事的運動項目前五名依序為騎自行車、籃球、羽毛球、跑步、爬樓梯。
劉坤宏（2003）	彰化縣國中生	1.參與運動行為現況在運動頻率以每週運動5次以上最多佔34.7 %；每次運動持續時間以11 ~ 20分鐘居多佔26 .1% ；在運動強度以低、中強度為主，運動後感覺有點累居多佔48.5%。 2.規律運動的國中生占29 .3 %；運動同伴則與同學最多；運動參與地點以學校最多：最常從事運動項目依次為：騎腳踏車、籃球、跑步及羽球。
劉俐蓉（2003）	臺北市立士林國中學生	1.研究對象假日所從事中、重度身體活動頻率較平時多，規律運動比例佔32.6%。 2.以類似打棒(壘)球、排球、桌球、保齡球、騎腳踏車等的休閒活動居多。
林曉薇（2003）	臺北市高中職學生	1.研究對象達到規律運動者比率為38.9%，顯示台北市高中職學生普遍運動不足。 2.運動行為階段分佈而言，男生以處於維持期的比率最高佔29.4%、其次為準備期佔26.6%；女生以準備期最多佔33.8%，其次為意圖前期佔26.7%。
趙國欣（2005）	臺北市國中學生	1.研究對象有規律運動的比率為44.5%，男生顯著高於女生，七年級顯著高於八年級。
陳美昭（2006）	臺北市某國中學生	1.研究對象有規律運動的比率為59.9%。 2.規律運動的比率，男生顯著高於女生。
陳秀娟（2006）	屏東縣國中學生	1.研究對象的運動行為階段以準備期佔52.1%最多，其次為維持期佔18.4%、行動期佔12.4%、意圖期佔10.0%，無意圖期佔7.1%最少。
許恩慈（2008）	臺北市兩所國中學生	1.研究對象八年級時從事規律運動行為的比率有 63.8%，九年級時從事規律運動比率約有 58.4%，其中男生規律運動比率高於女生。
宇炫明（2008）	南投縣高中職學生	1.運動頻率以平均每週二次最多。運動強度以中度運動與輕度運動最多；研究對象輕度運動時間、中度運動時間均以10~20　分者佔最多。

（接下頁）

表 2-4-7　國內青少年規律運動行為相關之研究（續 1）

		2.運動種類主要為籃球、爬樓梯、騎腳踏車、慢跑。
溫密欣（2009）	高雄縣某國中學生	1.研究對象每日有規律運動者約佔46%，每週有規律運動者約佔41%，顯示具有中等程度的規律運動；另每日約有44%，每週約有52%的研究對象接近有規律運動。
陳德璘（2010）	高雄市國中學生	1.研究對象的運動行為階段分佈情形，以準備期最多佔49％、維持期佔24％、行動期佔15％、無意圖期佔5.3％、意圖期佔5.1％為最少。 2.持續從事 2009 高雄世運會正式比賽項目有佔12.5％，包括：撞球佔28.5％、飛盤佔15.3％、滾球佔10.2％、體操佔8.5％及拔河佔6.8％。

資料來源：本研究整理

四、小結

從上述文獻研究結果發現，國內學者對於青少年規律運動行為方面的研究多以運動行為階段及規律運動行為現況加以探討。其中規律運動行為部分則多以「運動頻率」、「運動強度」、「運動時間」、「運動項目」等四個構面來探討。而研究對象參與規律運動比率最高的為2008年臺北市兩所八年級國中學生，達63.8％，但仍未達到中華民國體育白皮書中所希望提昇達到70%及快活計畫中訂定2008年達80%的目標；運動強度方面輕度、中度及重度運動皆有學生從事，但以從事中等強度運動最多；每次運動持續時間以11～20分居多，從事的運動項目多為球類、騎自行車、跑步及爬樓梯等。本研究在規律運動行為方面針對「運動頻率」、「運動強度」、「累積運動時間」等構面加以探討。

第五節　運動態度與規律運動行為之探討

一、態度與行為

在態度與行為的研究中，社會心理學家已經得知態度在某些情況，以某種方式可以預測行為（王正通，2007），不過最重要的是必須知道所要預測的行為是自發性或是計畫性的（李茂興、余伯泉，1995）。因此林本源（2002）以體育運動為例，針對影響態度與行為關係的因素分為以下三點：

（一）態度的強度：態度的增強，必須經由思考來表達態度的行為，強烈的態度將使得態度與行為一致性增加，而直接經驗以及舊有經驗或是與切身相關而形成的態度，都能夠幫助行為與態度的一致性。因此態度的強度是影響態度與行為之間的重要因素。

（二）態度的穩定：往往因為時空的改變、時間的不同或是身心等因素，個體對於某一事件的認知產生變化，使得表現出來的態度與以往不一致。

（三）態度的凸顯：在很多情況下，行為的產生可能跟許多態度有關，然而最後與行為相互一致的態度，必定在某些情況下與態度的相關最高。

二、運動態度與運動行為

運動行為之建立及維持相當不易，影響運動行為的因素可以說是相當多，Dishman、Salis與Orenstein (1985)認為在個人因素方面，包括過去的運動習慣、運動態度、運動知識及對健康的重視程度等，都會影響運動行為之建立。而影響中學生運動行為的個人因素層面則包含了身體健康狀況、人格特質、體態滿意度、運動習慣、運動態度、動機、自我效能及對運動結果的期待(Deflandre, Lorant, Gavarry & Falgairette, 2001)。Sallis與Hovell(1990)針對1400名成年人所做的調查研究顯示，採取運動行為的決定因子包括:自我效能、自覺自我控制、運動態度及身體整體指標等。顯示，在個人因素方面，運動的態度會影響運動行為的建立，也就是說個人對運動態度的好壞會決定本身運動參與行為。

三、運動態度與規律運動行為相關研究

學者許怡英（2009）、蕭世原（2004）針對國小學童體育態度、身體活動量及體育課學習成效影響之研究結果發現，國小學童的體育態度在性別、年級、是否參與社團上達顯著差異。有參與運動社團學生在認知態度上表現較佳，男生、4年級學生、有參與運動社團學生在行動意向上表現較佳。劉文群（2009）研究臺北市國小學童身體自我概念、體育態度與體育課學習成效之相關情形發現，男生、6年級、有參加運動社團及父母支持參與運動之學童在體育態度有較高的知覺程度，學童體育態度越高，體育課學習成效亦越高。王正通（2007）、陳俊安（2006）以臺北市國小學生為對象，探討體育態度與體適能之相關研究發現,在體育態度上男生皆優於女生,運動頻率高者皆優於低者。

在國中學生體育態度與運動行為相關研究發現，在體育態度的認知、情感與行動意向層面，男生優於女生，有參與運動社團學生優於未參與運動社團學生，運動次數較高學生優於次數較低的學生（黃嵩豪，2005；鄭伊真，2010）。邱微珊（2009）研究影響青少年運動態度與行為形成之因素，發現社會化過程中媒體和同儕對青少年運動態度和行為的影響遠勝過其他人。此外學校下課休息時間與場地問題、父母與師長的參與、支持和運動態度也是影響運動行為的關鍵。

在大專學生及成年人相關研究中發現，每週運動天數多者，體育認知及情意態度方面，顯著高於每週運動天數低者，相對運動態度越趨於正面，運動行為在頻率、持續時間等也會隨之增加（黃雅鈴，2004；蔡育佑、徐欽賢，2006）。王逸君（2008）以大學生為對象，研究結果證實，經由瞭解學生參加運動代表隊層級以及規律運動行為程度，能有效瞭解其運動態度，此結果支持了態度與行為的雙向關係之說法。

由上述研究發現，國內針對運動態度與規律運動行為相關研究，對象從國小學童至成年人都涵括在內，本研究將有關運動態度與規律運動行為相關之研究整理如表2-5-1：

表 2-5-1 運動態度與規律運動行為相關之研究

研究者	研究題目	運動態度與規律運動行為相關情形
黃雅鈴（2004）	休閒運動行為與睡眠品質關係之研究	休閒運動態度越趨於正面，運動行為在頻率、持續時間等會增加。
蕭世原（2004）	臺北市國小學童體育態度、身體活動量及體育課學習成效之影響	有參與運動社團的學生在認知態度及行動意向上表現較佳。
黃嵩豪（2005）	調查臺北市公立國民中學學生體育態度與體育課學習成效之相關研究	有加入運動社團學生在認知、情感、行動意向的體育態度較無參加運動社團者佳。
蔡育佑 徐欽賢（2006）	仁德護專學生體育態度之研究	以認知、情意及技能三個因素，來探討體育運動態度，發現每週運動3-4天的學生，其體育認知及情意態度方面，顯著高於每週運動1-2天的學生。
陳俊安（2006）	臺北市公立國民小學學生健康體適能與體育態度之相關研究	有參與運動校隊及社團的學生在體育態度上優於未參與者；體育態度與健康體適能達顯著相關。
王正通（2007）	國小學生體育態度與體適能之相關研究	臺北市國小學生體育態度大致良好；六年級優於五年級、男生優於女生、運動頻率高者優於低者、運動代表隊之學生其體育態度優於非運動代表隊學生。
王逸君（2008）	國立臺灣師範大學學生運動態度、運動行為與健康生活品質關係之研究	運動態度普遍持正向同意看法，有規律運動行為學生高於三成，運態動度、行為與健康生活品質有顯著關聯性，即增加其運動態度與行為，則可改善健康生活品質。
許怡英（2009）	雲林縣國小學童體育態度、身體活動量及學習成效之影響	性別、年級、參與社團與否、學業成就在身體活動量上達顯著差異，不同身體活動量之學童在體育態度、體育課學習成效上達顯著差異。
劉文群（2009）	臺北市國小學童身體自我概念、體育態度與體育課學習成效之相關研究	男生、6年級、有參加運動社團及父母支持參與運動之學童在體育態度有較高的知覺程度；學童身體自我概念越高，體育態度越高。
邱微珊（2009）	影響青少年運動態度與行為形成之因素研究	媒體和同儕對青少年運動態度和行為的影響遠勝過其他人，學校下課休息時間與場地問題、父母與師長的參與、支持和運動態度也是影響的關鍵。
鄭伊真（2010）	金門地區國中學生體育態度之研究	行動意向層面，有參與運動代表隊及運動社團者顯著優於未參與者；運動次數較高顯著優於次數較低。

資料來源：本研究整理

三、小結

從上述研究結果發現，對於體育運動態度與規律運動行為相關情形方面研究顯示，運動態度越趨正面，規律運動行為在頻率、持續時間則較為高；有運動參與經驗者運動態度較未參與者表現較佳；運動頻率高者運動態度優於頻率較低者。如果學校行政單位、教師與家長都能支持青少年參與運動，加上學校若能提供優質運動環境，對於青少年發展良好的運動態度積極參與運動有正面提昇的效果。因此，本研究目的欲瞭解臺北市國中階段學生在參與晨（課）間運動的態度與規律運動行為是否有相關連性，是否會因參與晨（課）間運動的態度而影響規律運動行為是本研究需要探討的問題。

第參章 研究方法

本章分為六節，敘述本研究之研究設計與實施方式：第一節研究架構；第二節研究流程；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節資料處理，茲分述如下：

第一節 研究架構

本研究以臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為為研究主題，主要瞭解不同背景變項學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之差異情形，並探討參與晨（課）間運動態度與規律運動行為間之相關情形。經國內外文獻整理，提出研究架構如圖3-1-1所示，本研究之背景變項包含「年級」、「性別」、「每週實施晨課間運動次數」、「每次實施晨課間運動時間」、「實施晨課間運動種類」等五個變項；運動態度包括「認知態度」、「情意態度」、「行動意向」等三個構面因素；規律運動行為包括「運動頻率」、「累積運動時間」、「運動強度」等三個構面因素。茲將研究關係說明如下：

一、以背景變項為自變項，參與晨（課）間運動態度及規律運動行為為依變項，探討不同背景變項在依變項之差異情形。

二、探討學生參與晨（課）間運動態度及規律運動行為之間是否有關係存在。

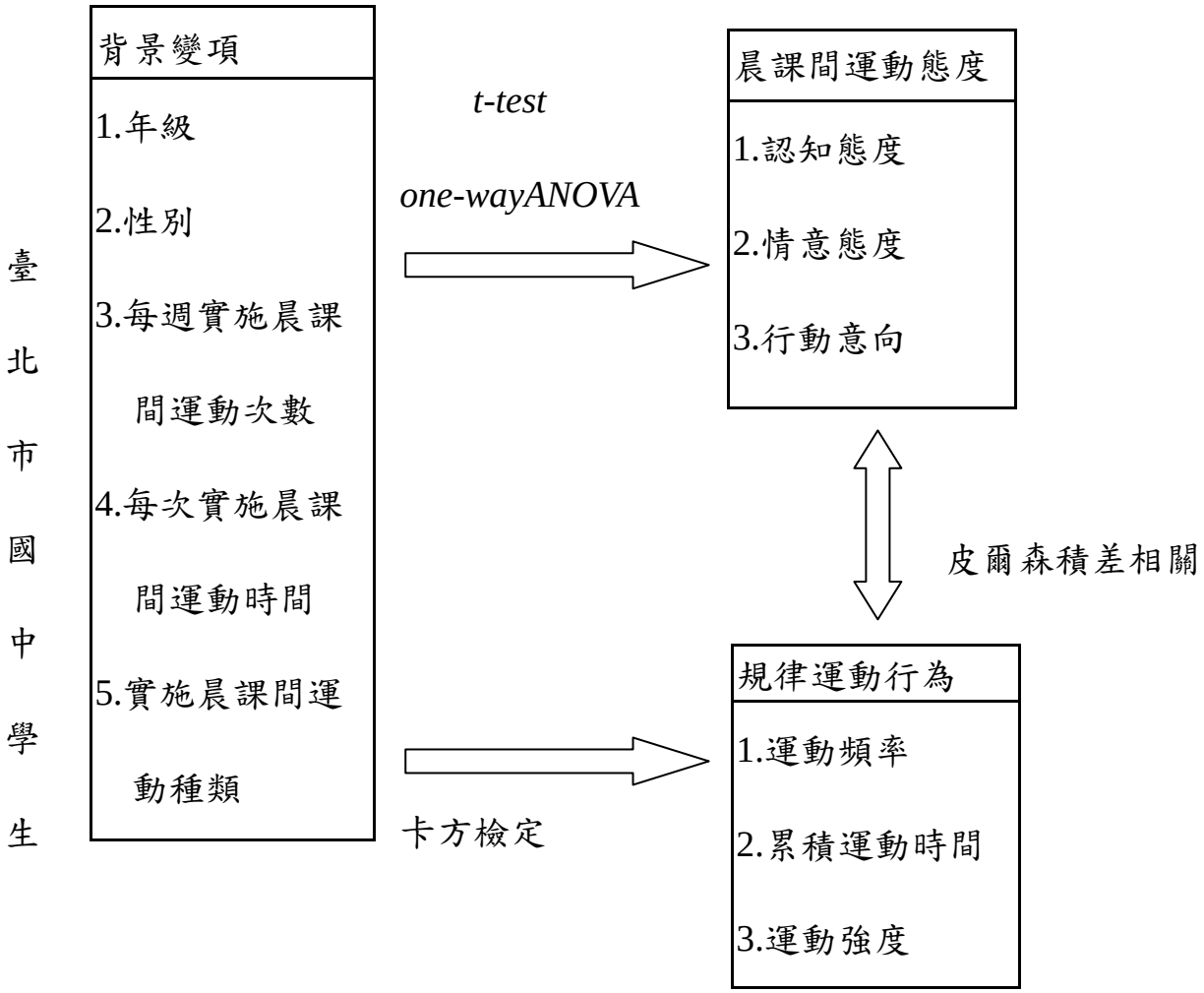
臺北市國中學生
背景變項
1.年級
2.性別
3.每週實施晨課間運動次數
4.每次實施晨課間運動時間
5.實施晨課間運動種類
t-test
one-wayANOVA
晨課間運動態度
1.認知態度
2.情意態度
3.行動意向
皮爾森積差相關
規律運動行為
1.運動頻率
2.累積運動時間
3.運動強度
卡方檢定

圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究流程依序分別為界定研究目的、確定研究主題、文獻蒐集及探討、建立研究架構、編製研究工具、問卷預試與修訂、問卷調查與回收、資料處理、研究報告撰寫等，實施程序流程，如圖3-2-1所示

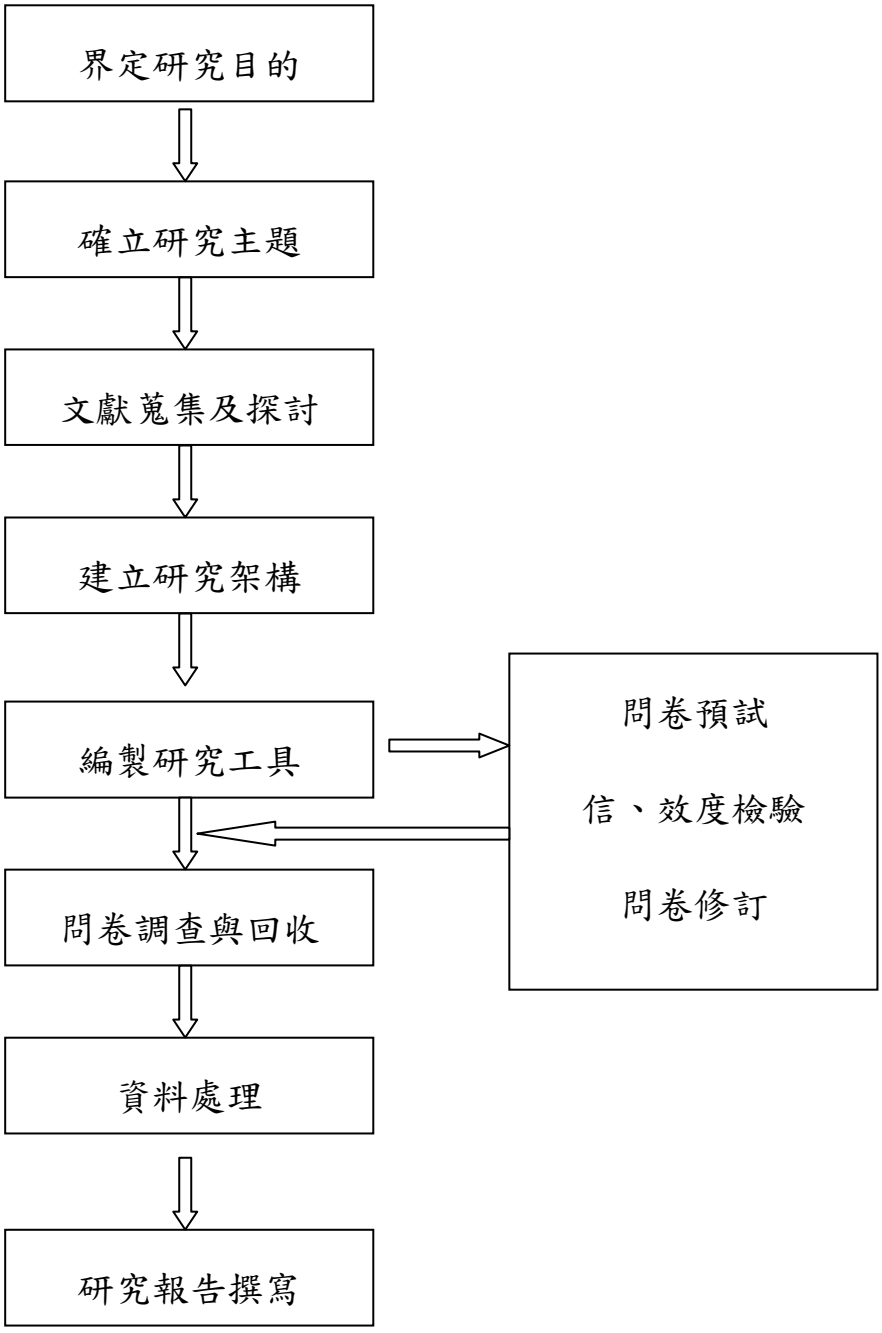

圖 3-2-1　研究流程圖

第三節 研究對象

一、研究對象

本研究以臺北市教育局 100 學年度公立國中（含完全中學）共計 70 所學校之學生研究對象。

二、抽樣方式

（一）預試

吳明隆（2000）指出，預試對象人數以問卷中最多題項之「分量表」的 3～5 倍人數為原則，本研究依據此原則，以臺北市明德國中與北投國中兩所學校之學生為預試對象，於 2012 年 2 月 8 日進行施測。隨機抽取兩校 7、8、9 年級學生各一班，共計 6 班學生做為預試之樣本，共發放預試問卷 168 份，刪除無效問卷（問卷嚴重填寫不全或答案不經考慮者），回收有效問卷 157 份，有效問卷回收率為 93.5%。將問卷編碼輸入後隨即進行信度與效度之分析，以作為編制正式問卷的參考依據。

表 3-3-1　預試問卷之抽樣摘要表

學校	發放問卷數	回收有效問卷數	有效問卷回收率
明德國中 （7 年級）	27	25	92.5%
（8 年級）	30	30	100%
（9 年級）	30	30	100%
北投國中 （7 年級）	27	26	96.2%
（8 年級）	24	21	87.5%
（9 年級）	30	25	83.3%
總計	168	157	93.5%

（二）正式施測

本研究調查對象以臺北市公立國中（包含完全中學）學校學生為母群體，採分層叢集抽樣方式（Cluster Sampling）進行問卷調查。依臺北市教育局 2011 年統計資料，顯示 12 個行政區內學生共計 83,396 人。Rea 與 Parker (1997) 提出對有效樣本數的取樣經 95%的信心水準取樣，抽取誤差範圍為±5%之下，至少應抽取有效樣本 383 人如表 3-3-2。吳明隆、涂金堂（2008）指出，地區性的研究，平均樣本人數在 500 人到 1,000 人之間較為適合。

表 3-3-2　對以選擇之母群體所需的最小有效樣本量

	有效樣本數量					
	95%信心水準			99%信心水準		
母群大小（N）	±3%	±5%	±10%	±3%	±5%	±10%
500	250	218	81	250	250	125
1,000	500	278	88	500	399	143
1,500	624	306	91	750	460	150
2,000	696	323	92	959	498	154
3,000	788	341	94	1,142	544	158
5,000	880	357	95	1,347	586	161
10,000	965	370	96	1,556	622	164
20,000	1,014	377	96	1,687	642	165
50,000	1,045	382	96	1,777	655	166
100,000	1,058	383	96	1,809	659	166

資料來源：Designing and conducting survey research。Rea, L. M., & Parker, R. A. (1997). San Francisco, *CA: jossey-Bass Publishers,* p121.

因此本研究以每個行政區抽取 1 校，每校抽取 7、8、9 年級學生各一班，共計抽取 12 所學校，36 班做為正試之樣本，學校的選取以隨機抽樣方式進行， 由於各校班級人數不同，實際問卷數配合各學校班級人數發出，共發 1028 份問卷，回收 905 份，有效問卷回收率為 88.03%。其分述如下表 3-3-3 所示。

表 3-3-3　正式問卷之抽樣摘要表

行政區	學校	發出問卷數			回收問卷數			回收率
		7 年級	8 年級	9 年級	7 年級	8 年級	9 年級	
松山區	介壽	30	30	30	28	25	27	88.88%
信義區	信義	24	27	28	22	22	24	86.07%
大安區	民族	28	30	28	24	27	25	88.37%
中山區	五常	26	28	30	26	26	27	94.04%
中正區	中正	30	30	30	26	28	27	90.00%
大同區	重慶	28	30	30	23	27	25	85.22%
萬華區	龍山	30	30	30	26	25	24	83.33%
文山區	實踐	27	24	30	25	22	25	88.88%
南港區	南港	30	30	30	27	26	30	92.22%
內湖區	明湖	30	30	30	25	24	26	83.33%
士林區	蘭雅	27	30	30	24	27	25	87.35%
北投區	新民	24	24	24	22	23	20	90.27%
總計		發出 1028 份			回收 905 份			88.03%

第四節　研究工具

本研究採問卷調查法作為研究方法，參考國內專家學者之相關問卷、量表，自編「臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之調查問卷」作為研究工具，以瞭解學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之實際情況。

一、研究工具編製

本研究工具為「臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之調查問卷」，主要分為三部分：第一部分調查臺北市國中學生之背景變項；第二部分為學生參與晨（課）間運動態度問卷，內容係參酌王正通（2007）體育課態度量表、王逸君（2008）大學生運動態度調查問卷、鄭伊真（2010）金門地區國中生體育態度量表及湯寶玉（2011）臺北市國民小學課間運動態度調查問卷；第三部分調查規律運動行為內容係參酌劉坤宏（2003）、陳秀娟（2006）國中生運動行為之研究調查問卷、俞素華（2007）規律運動行為量表、溫密欣（2009）國中生課後規律運動行為相關因素研究問卷以及林孟冠（2010）臺北市警察人員規律運動行為調查問卷，進行編製。經過本論文指導教授及專家學者審閱每題的重要性與適切性之後，編製成預試問卷作為研究工具。

二、研究工具之內容

本預試問卷，第一部分學生的個人背景變項包含「年級」、「性別」、「每週實施晨課間運動次數」、「每次實施晨課間運動時間」、「實施晨課間運動種類」等；第二部分參與晨（課）間運動的態度分為「認知」、「情意」、「行動意向」等三個主要因素，計分方式採用李克特(Likert-Type)五點計分量表，受試者根據實際情形填答，選擇「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」等五個單一選項來作答，各個選項之配分依序為五分、四分、三分、兩分、一分。調查所得分數愈高，表示參與晨(課)間運動態度愈高，反之則愈低；第三部分規律運動行為包括「運動頻率」、「累積運動時間」及「運動強度」等三個主要因素構面，受試者根據實際情形填答。

三、研究工具之檢驗

本研究於民國101年2月8日發放預試問卷，問卷回收後進行預試問卷之效度、信度檢驗，再修正成正式問卷。茲將本研究之信、效度檢驗方式，分述如下：

(一) 效度分析

效度是指一項測驗或問卷能真正正確測量所要測量特質的程度，稱為測驗的真實性。係指測驗內容（題目）之代表性及對所要測量行為層面取樣之適切性，為最基本層級之效度檢驗。本研究效度分析方法採內容效度(專家效度)與建構效度兩項進行分析。

1.內容效度

將編製完成「臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之調查問卷」之初稿，延請與研究主題有關的專家學者（如表3-4-1）提供寶貴意見，評鑑審視問卷的內容效度，依據專家學者審視結果，刪除或修改不適當題目，建立此問卷之內容效度。

表 3-4-1 專家效度名單

姓名	服務單位	職稱	學術領域專長
林靜萍	國立臺灣師範大學體育學系	教授	運動教育學
林志坤	臺北市立實踐國民中學	訓導主任	學校體育
陳勇升	臺北市立明德國民中學	體育組長	學校體育
程瑞福	國立臺灣師範大學體育學系	教授	運動教育學
葛　虹	臺北市立介壽國民中學	校長	衛生教育
謝應裕	臺北市立南湖高級中學	校長	學校體育

註：依姓氏筆劃排序

2.建構效度

(1)項目分析

項目分析是量表發展非常關鍵的一項工作，其主要目的是在針對預試題目進行適切性的評估（邱皓政，2011），即在求出每一題項的決斷值 (CR 值)，如果題項的決斷值達顯著水準（α＜.05），即表示這個題項能鑑別不同受試者的反應程度，此為題項是否刪除首應考量的判斷準則（吳明隆，2006）。

本研究採用題目總分相關法與極端組檢驗，兩種檢測方式來進行項目分析，邱皓政（2011）指出，題目總分相關法以皮爾森積差相關，計算每一題項目與總分的積差相關係數，一般要求相關值須達.30 以上。本研究係將各題與總分之相關與決斷值（CR）進行項目分析，每一題相關係數須達.30 以上，且達顯著水準（α＜.05）才可使用。而極端組檢驗（又稱內部一致性效標法）是將所有受試者得分總和，依高低順序排序，選取各分項表中得分最高 27%與最低 27%二組，再以高分組受試者在某一題得分之平均數，與低分組在同一題得分之平均數相減，其差即代表該題的鑑別力(discriminatory power)，最後再依鑑別力數值求出各題的決斷值（Critical Ratio，簡稱 CR 值）作為項目鑑別之依據， 通常 CR 值＞3 且達顯著水準時（α＜.05），即表示該題具鑑別不同受測者之反應程度，此即為選題依據，反之應予以刪除。

本研究預試結果就相關係數來看，最高為第 12、15 題的.78，最低為第 21 題的.44，而全部題目皆達.30 以上之標準。進行決斷值之分析後，結果發現最高為第 12 題的 14.09，最低為第 21 題的 5.88，且各題目之決斷值皆大於 3 之標準並達顯著水準，故全部予以保留，以進行後續之因素分析。如表 3-4-2 所示。

表 3-4-2 國中學生參與晨（課）間運動態度預試量表項目分析摘要表

題號	題　　目	決斷值 (*CR* 值)	與總分之相關
1	參與晨（課）間運動能讓我建立正確的運動觀念。	7.26*	.62*
2	參與晨（課）間運動能夠讓我增進身體活動能力。	6.98*	.64*
3	參與晨（課）間運動能夠讓我學習到更多的運動技術。	9.07*	.73*
4	參與晨（課）間運動能夠讓我增進體適能。	8.04*	.70*
5	參與晨（課）間運動能夠讓我增加每日的運動時間。	7.19*	.53*
6	參與晨（課）間運動能讓我夠紓發壓力。	12.06*	.74*
7	參與晨（課）間運動可以使身心更加健康。	8.71*	.67*
8	學校晨（課）間運動的推展能讓我瞭解運動的益處。	8.09*	.67*
9	學校晨（課）間運動的整體安排上能滿足我對運動的興趣。	10.64*	.75*
10	參與晨（課）間運動能讓我放鬆心情。	10.17*	.69*
11	參與晨（課）間運動能增進我與同學間的情感。	10.39*	.68*
12	參與晨（課）間運動能讓我體驗到運動的樂趣。	14.09*	.78*
13	參與晨（課）間運動會使我上課學習更有效率。	10.18*	.66*
14	參與晨（課）間運動讓我獲得愉快的運動經驗。	10.92*	.74*
15	我很期待參與晨（課）間運動。	14.09*	.78*
16	我希望學校每天都能實施晨（課）間運動。	9.34*	.66*
17	參與晨（課）間運動能夠讓我培養終身運動的習慣。	11.73*	.74*
18	我喜歡參與晨（課）間運動。	10.88*	.73*
19	除了晨（課）間運動之外，我還會利用課餘時間運動。	6.11*	.45*
20	除了晨（課）間運動，我會主動參與和運動有關的活動。	7.64*	.53*
21	學校沒有安排晨（課）間運動，我還是會養成運動習慣。	5.88*	.44*
22	我課餘時運動的項目會隨著晨（課）間運動的項目而改變。	7.42*	.56*

*$P<.05$

(2)因素分析

本研究以因素分析進行效度建構，在因素分析前，先進行 KMO 與 Bartlett 檢定，如果 KMO 值小於 0.5 時，較不宜進行因素分析，KMO 值要大於 0.5，越高越好(Kaiser,1974)。本量表 KMO 值為.921，表示適合進行因素分析。並且從 Bartlett 球形考驗的 Chi-Square 值為 2092.368（自由度 231）達顯著水準，代表母群體的相關矩陣有共同因素存在，故適合因素分析。

本量表之因素分析上採取主要成分分析法(principal factor analysis；PFA)來萃取因素，配合最大變異法(Varimax)，選取特徵值大於 1 之因素進行正交轉軸(orthogonal rotation)，將因素負荷量低的題目優先刪除（邱皓政，2011）。Ebel(1979)提出需捨去因素負荷量在.40 以下之題目，本量表經轉軸後萃取出三個因素。

本量表各題之因素負荷量皆大於.40，故予以全數保留。第 1、2、3、4、5、7、8、14 等 8 題在因素一的負荷量值最高，且與晨（課）間運動認知相關，故命名為「認知態度」因素，因素特徵值為 5.38，解釋變異量為 24.43；第 6、9、10、11、12、13、15、16、17、18 等 10 題在因素二的負荷量值最高，且與晨（課）間運動情意相關，故命名為「情意態度」因素，因素特徵值為 5.08，解釋變異量為 23.07；第 19，20，21，22 等 4 題在因素三的負荷量值最高，且與晨（課）間運動行動相關，故命名為「行動意向」因素，因素特徵值為 2.78，解釋變異量為 12.61。

根據 Hair, Anderson, Tatham,與 Black(1998)指出，由於因素分析的目的在以少數幾個因素，以能解釋原有變項之變異量，社會科學以達到 60%為宜（王保進，2006），本量表三個因素共可解釋 60.11%的結構變異量，顯示本量表有達到可接受的效度。如表 3-4-3 所示。

表 3-4-3 國中學生參與晨（課）間運動態度預試量表因素分析摘要表

因素	題號	內容	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%
認知態度	4	參與晨（課）間運動能夠讓我增進體適能。	.800	5.38	24.43
	2	參與晨（課）間運動能夠讓我增進身體活動能力。	.792		
	3	參與晨(課)間運動能夠讓我學習到更多的運動技術。	.702		
	1	參與晨（課）間運動能讓我建立正確的運動觀念。	.701		
	7	參與晨（課）間運動可以使身心更加健康。	.633		
	5	參與晨（課）間運動能夠讓我增加每日的運動時間。	.625		
	8	學校晨（課）間運動的推展能讓我瞭解運動的益處。	.617		
	14	參與晨（課）間運動讓我獲得愉快的運動經驗。	.567		
情意態度	18	我喜歡參與晨（課）間運動。	.843	5.08	23.07
	16	我希望學校每天都能實施晨（課）間運動。	.823		
	15	我很期待參與晨（課）間運動。	.795		
	10	參與晨（課）間運動能讓我放鬆心情。	.631		
	6	參與晨（課）間運動能讓我夠紓發壓力。	.606		
	13	參與晨（課）間運動會使我上課學習更有效率。	.561		
	11	參與晨（課）間運動能增進我與同學間的情感。	.549		
	12	參與晨（課）間運動能讓我體驗到運動的樂趣。	.537		
	17	參與晨（課）間運動能夠讓我培養終身運動的習慣。	.518		
	9	學校晨（課）間運動的整體安排上能滿足我對運動的興趣。	.509		
行動意向	19	除了晨(課)間運動之外，我還會利用課餘時間運動。	.833	2.78	12.61
	21	學校沒有安排晨（課）間運動，我還是會養成運動習慣。	.820		
	20	除了晨（課）間運動，我會主動參與和運動有關的活動。	.780		
	22	我課餘時運動的項目會隨著晨（課）間運動的項目而改變。	.404		
總累積解釋變異量 60.11%					

（二）信度分析

信度(reliability)即是測量的可靠性(trustworthiness)，係指測量結果的一致性(consistency)或穩定性(stability)。本研究在信度分析方面，係採用 Cronbach's α係數求取量表的內在一致性，來考驗其信度（邱皓政，2011）。各題項分量表之信度值若達.70以上之水準，顯示量表具有良好之信度。本量表整體 Cronbach's α係數為.94，「認知態度」係數為.89、「情意態度」係數為.92、「行動意向」係數為.76，顯示此問卷的內部一致性良好，具有良好之信度。如表 3-4-4 所示。

表 3-4-4 國中學生參與晨（課）間運動態度預試量表信度分析摘要表

分量表	題數	內含題號	Cronbach's α
認知態度	8	1，2，3，4，5，7，8，14	.89
情意態度	10	6，9，10，11，12，13，15，16，17，18	.92
行動意向	4	19，20，21，22	.76
總量表	22	總量表 Cronbach's α	.94

四、正式問卷實施程序

本研究正式問卷對象為臺北市12所公立國中7、8、9年級學生，採以郵寄問卷方式實施，並以電話分別聯繫各校組長或熟識的體育教師懇請協助。正式問卷調查的進行，共分成三個階段，敘述如下：

第一階段為郵寄問卷：於民國101年3月1日~3月7日將問卷寄送至各校，並以電話聯繫。內容包含「臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之調查問卷」及回郵信封乙份。

第二階段為問卷催收：於問卷寄發一週後（101年3月14~3月20日），即以電話訪問，一方面確定問卷是否寄達，一方面再次懇請學校體育組長或熟識的體育教師協助填寫後予以寄回，並表達誠摯謝意。

第三階段為問卷再催收：針對未寄回之學校再次電話聯繫，懇請拜託協助本研究進行（101年3月27日~3月31日）。

第五節　資料處理

本研究問卷回收後，經人工檢查每份問卷填答完整性及有效性後，剔除無效問卷，將所得有效問卷進行編碼整理及記錄，並使用SPSS for Windows 18.0版統計套裝軟體進行分析。本研究所有差異性顯著考驗皆以α＝.05為顯著水準，使用統計分析方法如下：

一、描述統計：

（一）次數分配與百分比：用於描述樣本的特性及規律運動行為上的描述。

（二）平均數及標準差：用於樣本在參與晨（課）間運動的態度量表上的描述。

二、獨立樣本t考驗(t-test)

本研究以獨立樣本t考驗之統計方法，比較背景變項中不同性別及實施運動項目在參與晨（課）間運動的態度上是否有顯著差異。

三、單因子變異數分析(one-way ANOVA)

本研究以單因子變異數分析之統計方法，比較背景變項中不同年級、每週參與次數、每次實施時間，在晨（課）間運動的態度上是否有顯著差異。若達顯著差異再進行事後比較。

三、雪費爾事後比較(Scheffe's)

以單因子變異數分析後，F值若達顯著水準，再用雪費爾法進行事後比較以瞭解其差異。

四、卡方檢定(x^2-test)

本研究以卡方檢定比較不同背景變項之臺北市公立國中學生，在規律運動行為是否有顯著差異。

五、皮爾森積差相關(Pearson product-moment correlation coefficient)

考驗本研究依變項中參與晨（課）間運動態度各構面與規律運動行為各構面間之相關。

第肆章　研究結果與討論

本章是在呈現研究結果並進行討論。共分為四節：第一節為臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動現況分析；第二節為不同背景變項學生參與晨（課）間運動態度之差異性比較；第三節為不同背景變項學生規律運動行為之差異性比較；第四節為參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關情形；第五節為綜合討論。

第一節　臺北市公立國中學生參與晨課間運動現況分析

本節就臺北市公立國中學生參與晨課間運動有效樣本的基本資料，以次數分配及百分比，說明參與晨課間運動學生之個人背景及參與學校實施晨（課）間運動情形。整體資料如表4-1-1所示，就學生的年級、性別、每週參與晨課間運動次數、每次實施晨課間運動時間、實施晨課間運動種類等現況，分別敘述如下：

一、人口統計變項描述性統計分析

（一）年級

臺北市立國中學生年級分布情形，七年級為295人，佔32.6%；八年級為304人，佔33.6%；九年級為306人，佔33.8%。

（二）性別

學生性別分布情形，男生為444人，佔49.1％；女生為461人，佔50.9％。

（三）每週參與晨課間運動次數

每週參與晨課間運動次數分布情形如圖4-1-1所示，0次為101人，佔11.2％；1次為215人，佔23.8％；2次為233人，佔25.7％；3次為59人，佔6.5％；3次以上為297人，佔32.8％。

（四）每次實施晨課間運動時間

每次實施晨課間運動時間分布情形如圖4-1-2所示，實施0～5分鐘為129人，佔14.2％；實施6～10分鐘為294人，佔32.5％；實施11～15分鐘為224人，佔24.8％；實施16～

20分鐘為83人，佔9.2%；實施20分鐘以上為175人，佔19.3%。

（五）實施晨課間運動種類

臺北市立國中實施晨課間運動種類選項為複選題，分布情形如圖4-1-3所示，實施健身操類為464人，佔總人數51.3%；健身類為580人，佔總人數64.1%；球類則為222人，佔總人數24.6%；其他類為15人，佔總人數1.7%；民俗類及武術類則無實施。

表 4-1-1　有效樣本人口統計特性分析摘要表

人口統計變項		人數(n＝905)	百分比%
年級	七年級	295	32.6
	八年級	304	33.6
	九年級	306	33.8
性別	男	444	49.1
	女	461	50.9
參與晨課間運動次數	0 次	101	11.2
	1 次	215	23.8
	2 次	233	25.7
	3 次	59	6.5
	3 次以上	297	32.8
實施晨課間運動時間	0～5 分鐘	129	14.2
	6～10 分鐘	294	32.5
	11～15 分鐘	224	24.8
	16～20 分鐘	83	9.2
	20 分鐘以上	175	19.3
實施晨課間運動種類（複選題）	健身操類	464	51.3
	健身類	580	64.1
	球類	222	24.6
	民俗類	0	0
	武術類	0	0
	其他	15	1.7

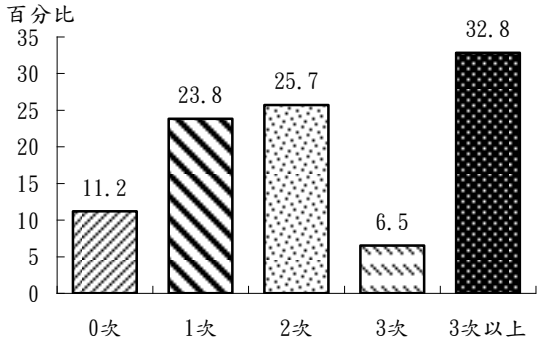

圖4-1-1 實施晨課間運動次數

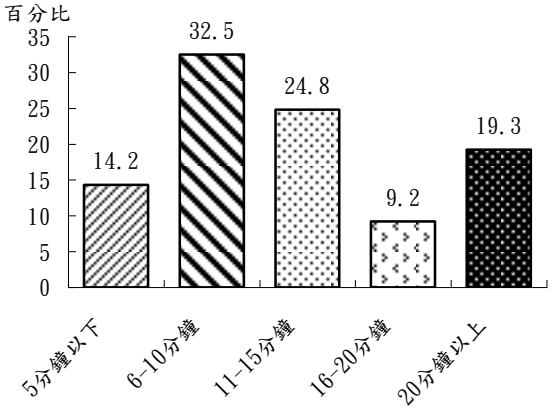

圖4-1-2 實施晨課間運動時間

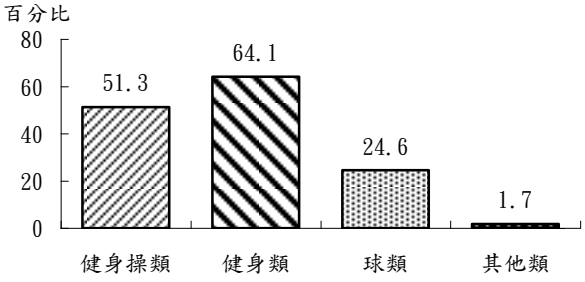

圖4-1-3 實施晨課間運動種類

二、討論

從整體樣本之分布狀態來看，在年級方面以九年級最多，七年級最少，可能因近年來少子化的關係，班級人數有逐年下降趨勢，此與臺北市政府教育局2011年統計臺北市國中各校班級人數之結果相同。

在性別方面，女生人數略高於男生但差異並不大，此與臺北市政府教育局2011年統

計公立國中男、女生人數比率為109：100之結果並不相同，可能與女生在填寫問卷較為仔細，問卷有效回收率高於男生，因此造成此結果。

參與晨（課）間運動次數方面，以每週參與3次以上者最多、其次為實施2次，與管敏華（2008）調查新北市國中小學校有施實施學校，每週實施晨間、課間操1～2次最高，並不相同；但與臺北市政府教育局99年度地方教育事務統合視導專輯資料顯示，國中部分每週實施課間操平均2～3天較符合（湯寶玉，2011），顯示臺北市公立國中在晨（課）間運動實施次數方面近年有所提昇，接近中華民國各級學校體育辦法中規定，中小學每週至少實施晨間或課間健身運動3次之目標。

實施晨（課）間運動時間方面，以每次實施 6～10 分鐘最多，與管敏華（2008）新北市國中、小每次實施晨間、課間操以 5～10 分鐘為最多相符合。此結果可能與晨間時段，學校大多會固定安排朝會活動作為學生事務宣導，以致相對可運用時間較少，故實施時間以課間居多。而學校下課時間多為 10～15 分鐘，扣除至運動場地花費時間，所剩時間下可用運動時間有限。

實施運動種類方面，以健身類（慢跑）最多，與林錦明（2001）及管敏華（2008）調查以教育部頒訂之新式健身操最多，不相同。進一步發現，此兩位學者調查研究僅針對晨間操及課間操，並未調查別的運動種類，故結果不盡相同。但與谷祖梅與林靜萍（2011）調查顯示，實施學校所選擇之項目最多為跑步運動相符合。臺北市公立國中學生實施晨（課）間運動所選擇之運動種類中，健身類（慢跑）與健身操類，兩項所佔比例最高，可能與教育部多年來積極推動健康操及臺北市近年來推動跑步計畫，並將各校推動晨、課間運動之成效，列為每學年度中小學體育及衛生保健評鑑項目相關。

第二節 不同背景變項學生參與晨（課）間運動態度之差異性比較

本節就臺北市公立國中學生在參與晨（課）間運動態度量表上整體態度、各因素構面之得分情形加以說明，並探討不同背景變項學生參與晨（課）間運動態度量表得分之差異情形，將所得之結果進行分析與討論。

一、臺北市公立國中生參與晨（課）間運動態度

（一）結果

1.臺北市公立國中生參與晨(課)間運動態度量表描述統計結果如表4-2-1所示，「整體態度」平均數為3.53，標準差為.93；在「認知態度」平均數為3.80，標準差為.79；「情意態度」平均數為3.39，標準差為.82；「行動意向」平均數為3.40，標準差為.89；。

2.在認知態度構面上如表4-2-2所示，各題目得分介於3.58~4.02之間，標準差介於0.89~1.08之間;在情意態度構面上,各題目之得分介於3.02~3.67之間,標準差介1.03~1.17之間;在行動意向構面上,各題目之得分介於3.12~3.55之間,標準差介於1.08~1.15之間。

表 4-2-1 參與晨（課）間運動態度描述統計結果

因素構面	人數	平均數	標準差
認知態度	905	3.80	.79
情意態度	905	3.39	.82
行動意向	905	3.40	.89
整體態度	905	3.53	.93

表 4-2-2 各構面題目得分表

構面	題號		平均數	標準差
	2	參與晨（課）間運動能夠讓我增進身體活動能力。	4.02	.89
	5	參與晨（課）間運動能夠讓我增加每日的運動時間。	3.95	.95
	4	參與晨（課）間運動能夠讓我增進體適能。	3.89	.95
認知	7	參與晨（課）間運動可以使身心更加健康。	3.89	.97
態度	1	參與晨（課）間運動能讓我建立正確的運動觀念。	3.78	.95
	8	學校晨（課）間運動的推展能讓我瞭解運動的益處。	3.70	.99
	3	參與晨（課）間運動能夠讓我學習到更多的運動技術。	3.66	1.04
	14	參與晨（課）間運動讓我獲得愉快的運動經驗。	3.58	1.08
	10	參與晨（課）間運動能讓我放鬆心情。	3.67	1.08
	12	參與晨（課）間運動能讓我體驗到運動的樂趣。	3.63	1.06
	11	參與晨（課）間運動能增進我與同學間的情感。	3.60	1.03
	6	參與晨（課）間運動能讓我夠紓發壓力。	3.57	1.10
情意	9	學校晨（課）間運動的整體安排上能滿足我對運動的興趣。	3.46	1.10
態度	17	參與晨（課）間運動能夠讓我培養終身運動的習慣。	3.36	1.07
	13	參與晨（課）間運動會使我上課學習更有效率。	3.26	1.05
	18	我喜歡參與晨（課）間運動	3.24	1.10
	15	我很期待參與晨（課）間運動。	3.13	1.17
	16	我希望學校每天都能實施晨（課）間運動。	3.02	1.17
	19	除了晨（課）間運動之外，我還會利用課餘時間運動。	3.55	1.15
行動	20	除了晨（課）間運動，我會主動參與和運動有關的活動。	3.48	1.11
意向	21	學校沒有安排晨（課）間運動，我還是會養成運動習慣。	3.43	1.12
	22	我課餘時運動的項目會隨著晨（課）間運動的項目而改變。	3.12	1.08

（二）討論

臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度，在整體態度及各構面態度上得分皆介於「普通」與「滿意」之間，顯示學生參與晨（課）間運動態度偏向正面。此結果與蕭世原（2004）、王正通（2007）、劉文群（2009）、張萓方（2011）針對臺北市國小學生在體育態度上及湯寶玉（2011）針對臺北市國小學童課間運動學習態度之研究結果相同；也與黃嵩豪（2005）發現臺北市國民中學學生、鄭伊真（2010）針對金門地區國中學生體育態度得分情形結果相符。顯示，不管是國小或國中階段的學生，在體育態度或晨（課）間運動態度上，得分皆在中上程度。而各因素構面中以「認知態度」得分最高、「行動意向」次之、「情意態度」得分最低。此結果與蕭世原（2004）、

王正通（2007）、張萓方（2011）針對臺北市國小學生體育態度因素構面以及鄭伊真（2010）針對金門地區國中學生體育態各層面看法其得分高低依序為「認知」、「情意」、「行動意向」雖不完全相同，但差異不大。從上述學者研究發現學生在體育運動態度的形成多是先有正確的認知態度，而後產生良好的情意態度，進而化成行動意向。而本研究發現臺北市國中學生對參與晨（課）間運動以認知態度最佳，顯示學生對晨（課）運動所帶來的益處是認同的，而行動意向高於情意態度與其他研究結果不同，可能與臺北市學校自國小起多有實施晨（課）間運動，學生的參與行動高而產生此情形，也顯示出學生對實際參與運動行為有較高的態度。

「認知態度」量表各題得分最高為第二題「參與晨（課）間運動能夠讓我增進身體活動能力」，平均數4.02；其次為第五題「參與晨（課）間運動能夠讓我增加每日的運動時間」，平均數3.95；第三為第四題「參與晨（課）間運動能夠讓我增進體適能」及第七題「參與晨(課)間運動可以使身心更加健康」,平均數3.89。此結果與湯寶玉(2011)研究學童在課間運動學習態度之得分情形前三高分別為「課間運動能增進身體健康」、「課間運動能增進運動能力」及「課間運動能增進體適能」，大致相符合。顯示，臺北市公立國中學生對參與晨（課）間運動，在增進身體健康、強化身體活動能力及提昇體適能等相關問題上持有較高的正向態度。

「情意態度」量表各題得分最高為第十題「參與晨(課)間運動能讓我放鬆心情」，平均數3.67；其次為第十二題「參與晨（課）間運動能讓我體驗到運動的樂趣」，平均3.63；第三為第十一題「參與晨（課）間運動能增進我與同學間的情感」，平均數3.60。此結果與湯寶玉（2011）研究學童在課間運動情意態度之得分情形前三高分別為「課間運動能滿足我運動的興趣與需求」、「課間運動能讓我體驗到運動的樂趣」及「課間運動能讓我放鬆心情，紓解壓力」，排序雖不同但內容上大致相符合。顯示，晨（課）間運動實施對學生放鬆心情紓解壓力、體驗運動樂趣及增進同學間情感有較高的態度。

「行動意向」量表各題得分最高為第十九題「除了晨（課）間運動之外，我還會利用課餘時間運動」，平均數3.55；其次為第二十題「除了晨（課）間運動，我會主動參與和運動有關的活動」，平均3.48；第三為第二十一題「學校沒有安排晨（課）間運動，

我還是會養成運動習慣」，平均數3.40。顯示，學生對晨（課）間運動實施在行動意向上得分多偏向普通程度，若學校未安排晨（課）間運動，學生自發性的參與運動及運動習慣的養成態度上較不積極。因此，學校安排晨（課）間運動的實施更顯其重要性。

二、不同年級學生在參與晨（課）間運動態度之差異分析

(一)結果

表4-2-3、4-2-4為不同年級臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度之ANOVA分析摘要表及描述統計結果，由表可知不同年級學生對參與晨(課)間運動態度，在「整體態度」、「認知態度」及「行動意向」上以七年級得分最高；「情意態度」以九年級得分較高；但不同年級學生在「認知態度」、「情意態度」、「行動意向」及「整體態度」中得分差異皆未達顯著水準（p<.05）。

表 4-2-3 不同年級之單因子變異數分析摘要表

因素別	變異來源	*SS*	*df*	*MS*	*F*
認知態度	組間	1.95	2	.98	1.45
	組內	605.60	902	.67	
	總和	607.55	904		
情意態度	組間	1.71	2	.86	1.08
	組內	716.61	902	.79	
	總和	718.32	904		
行動意向	組間	4.54	2	2.27	2.62
	組內	782.59	902	.87	
	總和	787.13	904		
整體態度	組間	1.72	2	.86	1.39
	組內	560.77	902	.62	
	總和	562.49	904		

表 4-2-4 不同年級之描述統計結果

因素別	1.七年級 (*n*=295)		2.八年級(*n*=304)		3.九年級 (*n*=306)	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
認知態度	3.88	.80	3.78	.81	3.77	.85
情意態度	3.42	.90	3.33	.90	3.43	.87
行動意向	3.49	.96	3.32	.95	3.38	.89
整體態度	3.60	.81	3.49	.79	3.55	.77

(二)討論

臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度在整體態度上7年級優於9年級，此結果與鄭伊真（2010）研究金門地區國中學生體育態度年級以7年級學生顯著優於9年級學生相符合；而9年級優於8年級則與陳品希（2007）研究花東地區國中學生、陳俊安（2006）研究臺北市公立國民小學學生在體育態度上低年級皆優於高年級並不相同。本研究各年級在所有晨（課）間運動態度上均未達顯著差異，此結果與王正通（2007）、張萱方（2011）之研究相符合，但與湯寶玉（2011）研究臺北市國小學童課間運動學習態度在情意、行動意向、整體達顯著差異不相同。此結果可能與臺北市多年來一直積極推動晨（課）間運動，並在2010年時臺北市政府教育局為因應政策的落實，進一步制定了「臺北市國民中小學實施課間運動注意事項」，使得學校在推動上有了強而有力的依據，因此學生自國小階段開始參與一直延續到國中階段，已將晨（課）間活動視為學校生活的一部分，故各年級的參與態度並無顯著差異。

三、不同性別學生在參與晨（課）間態度之差異分析

(一)結果

表4-2-5為不同性別臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度t-test分析摘要表，由表可知不同性別學生對參與晨（課）間運動態度，在「整體態度」及各構面態度上，得分差異皆達顯著水準（p<.05）。各構面因素差異比較情形，男生皆優於女生。

表 4-2-5 不同性別之 t-test 分析摘要表

因素別	男(n=444)		女(n=461)		t值	η^2
	M	SD	M	SD		
認知態度	3.88	.88	3.74	.76	2.59*	.007
情意態度	3.52	.90	3.27	.86	4.10*	.018
行動意向	3.64	.90	3.16	.90	7.93*	.065
整體態度	3.67	.80	3.42	.76	4.77*	.025

*$p<.05$

(二)討論

臺北市公立國中不同性別學生參與晨（課）間運動態度在「整體態度」及各構面皆達顯著差異，男生得分顯著優於女生。此結果與陳俊安（2006）、陳品希（2007）、鄭伊真（2010）、張萓方（2011）研究結果相同；而蕭世原（2004）、王正通（2007）研究則發現女生在「認知態度」上略高於男生，但整體來說男生較女生擁有較佳的運動態度。此差異的產生可能與青春期的少女比男生注重外在形象，在男、女合班的情形下，當運動所造成的大量流汗後，女生需使用更衣空間的便利性不足，因此產生不愉快的經驗，造成女生對運動認知抱持者正向態度，但在「情意態度」與「行動意向」上卻遠不及男生。Hannon 與 Ratliffe (2007)研究指出，如果在單一性別的體育課程時，女生在與老師的互動、參與活動機會及運動頻率都會增加。因此要提高女生體育的情意態度與行動意向，男、女分班上體育課是值得考量的。

四、不同晨（課）間運動實施次數之學生參與晨（課）間態度之差異分析

(一)結果

表4-2-6、4-2-7為不同實施次數臺北市公立國中學生參與晨(課)間運動態度ANOVA分析摘要表及描述統計表。結果顯示，不同實施次數學生參與晨（課）間運動態度，在「整體態度」及各構面得分差異皆達顯著水準（$p<.05$）。經薛費法（Scheffe）事後比較檢驗發現，在「整體態度」及「情意態度」上有參與者皆優於參與0次者；「認知態度」上參與2次者優於參與1次及0次者、參與3次以上者優於參與0次者；「行動意向」上參與2次者優於參與0次者、參與3次以上者優於參與1次及0次者。各構面差異比較情形為參與2次者的「整體態度」及「認知態度」最佳；參與3次者的「情意態度」最佳及參與3次以上者的「行動意向」最佳。

表 4-2-6 不同實施次數之單因子變異數分析摘要表

因素別	變異來源	*SS*	*df*	*MS*	*F*	Scheffe' method
認知態度	組間	23.29	4	5.82	8.97*	C＞B＞A E＞A
	組內	584.27	900	.65		
	總和	607.569	904			
情意態度	組間	20.65	4	5.16	6.66*	B、C、D、E＞A
	組內	697.68	900	.78		
	總和	718.33	904			
行動意向	組間	33.76	4	8.44	10.08*	C＞A E＞B＞A
	組內	753.37	900	.84		
	總和	787.13	904			
整體態度	組間	20.31	4	5.08	8.43*	B、C、D、E＞A
	組內	542.17	900	.602		
	總和	562.48	904			

＊ $p<.05$　備註：A.0 次；B.1 次；C.2 次；D.3 次；E.3 次以上

表 4-2-7　不同實施次數之描述統計結果

因素別	0次 (*n*=101)		1次 (*n*=215)		2次 (*n*=233)		3次 (*n*=59)		3次以上 (*n*=297)	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
認知態度	3.45	.93	3.75	.79	4.01	.72	3.81	.670	3.82	.85
情意態度	3.02	.97	3.35	.89	3.53	.80	3.54	.760	3.42	.92
行動意向	2.98	.92	3.32	.94	3.39	.93	3.31	.859	3.62	.89
整體態度	3.17	.87	3.49	.77	3.68	.70	3.60	.67	3.60	.82

(二)討論

臺北市公立國中學生不同參與次數之晨（課）間運動態度，在「整體態度」及各構面得分多介於「普通」與「滿意」之間，僅實施 0 次時「行動意向」低於普通，在「整體態度」上，實施達 2 次以上者態度較佳，此結果與王正通（2007）針對臺北市國小學

生體育態度、湯寶玉（2011）針對臺北市國小學童課間運動學習態度研究顯示，參與次數高的優於次數低的結果大致符合。在「情意態度」及「行動意向」上，參與 3 次及 3 次以上者優於其他參與次數者，此結果與鄭伊真（2010）、湯寶玉（2011）研究結果相同，僅在「認知態度」上不完全相同。本研究發現學生參與晨（課）間運動時的整體及各構面態度，不管實施次數為何皆優於未實施者，而實施次數達 2 次以上時學生即具有較佳之態度。因此在實施晨（課）間運動時，次數多寡是有其影響力的，但提昇學生的參與晨（課）間運動態度，不能只注重實施的次數，更要注重實施的品質，讓學生有好的體驗跟感受，進而產生興趣養成規律運動習慣，才能達到實施的意義。

五、不同實施晨（課）間運動時間學生參與晨（課）間態度之差異分析

（一）結果

表4-2-8、4-2-9為不同實施時間臺北市公立國中學生參與晨(課)間運動態度ANOVA分析摘要表及描述統計結果，顯示不同實施時間學生參與晨（課）間運動態度，在「整體態度」及各構面得分差異皆達顯著水準（$p<.05$）。經薛費法（Scheffe）事後比較檢驗發現在「整體態度」、「認知態度」及「情意態度」上，實施20分鐘以上者皆優於實施5分鐘以下。而各構面之差異比較情形皆為實施20分鐘以上得分最高，平均數分別為「整體態度」3.74、「認知態度」4.01、「情意態度」3.62及「行動意向」3.50；實施5分鐘以下者得分最低，平均數分別為「整體態度」3.34、「認知態度」3.60、「情意態度」3.20及「行動意向」3.18。

表 4-2-8 不同實施時間之單因子變異數分析摘要表

因素別	變異來源	*SS*	*df*	*MS*	*F*	Scheffe' method
認知態度	組間	13.068	4	3.267	4.946*	E＞A
	組內	594.488	900	.661		
	總和	607.556	904			
情意態度	組間	15.833	4	3.958	5.071*	E＞A
	組內	702.493	900	.781		
	總和	718.326	904			
行動意向	組間	9.398	4	2.350	2.719*	
	組內	777.734	900	.864		
	總和	787.132	904			
整體態度	組間	13.068	4	3.267	5.352*	E＞A
	組內	549.42	900	.610		
	總和	562.48	904			

＊ $p<.05$

備註：A.5分鐘以下；B.6～10分鐘；C. 11～15分鐘；D.16～20分鐘；E.20分鐘以上

表 4-2-9 不同實施時間之描述統計結果

因素別	5分鐘以下 (*n*=129)		6～10分鐘 (*n*=294)		11～15分鐘 (*n*=224)		16～20分鐘 (*n*=83)		20分鐘以上 (*n*=175)	
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*
認知態度	3.60	.905	3.81	.804	3.81	.769	3.70	.801	4.01	.816
情意態度	3.20	.984	3.42	.861	3.34	.820	3.26	.863	3.62	.930
行動意向	3.18	1.01	3.43	.910	3.42	.855	3.31	.890	3.50	1.01
整體態度	3.34	.86	3.57	.77	3.53	.72	3.43	.76	3.74	.82

(二)討論

臺北市公立國中學生不同實施時間之晨（課）間運動態度，在「整體態度」及各構面得分多介於「普通」與「滿意」之間，僅在實施20分鐘以上時「認知態度」達滿意程度。研究發現晨（課）間運動實施時間超過20分鐘以上時，學生的參與態度表現最佳，實施5分鐘以下時表現最差。此結果顯示臺北市國民中小學實施課間運動注意事項中，建議晨（課）間運動應實施20分鐘至25分鐘之原則是有所依據的。此外學者蕭世原在（2004）研究臺北市公立國民中學學生體育態度研究結果也顯示，高身體活動量的學生

在行動意向、情意成效及技能成效上優於低身體活動量的學生。本研究中，臺北市公立國中每次實施晨課間運動時間多未達到實施20分鐘至25分鐘之原則，如各校在規劃安排時能提高實施時間，學生參與晨（課）間運動態度應有所提昇。

六、不同運動種類學生在參與晨（課）間態度之差異分析

（一）結果

表4-2-10、表4-2-11、表4-2-12為參與各種運動種類時臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度之t-test分析摘要表，在實施健身操類時，學生參與晨（課）間運動態度，在「整體態度」、「認知態度」、「情意態度」得分差異達顯著水準（p<.05），未參與者高於參與者；實施健身類時，學生在「整體態度」、「認知態度」、「情意態度」得分差異達顯著水準（p<.05），參與者高於未參與者；實施球類時，在「整體態度」及各構面上得分差異皆達顯著水準（p<.05），參與者得分皆高於未參與者。

表 4-2-10 健身操類之 t 檢定分析摘要表

因素別	未參與健身操類(n=441)		健身操類(n=464)		t 值	η^2
	M	SD	M	SD		
認知態度	3.90	.74	3.72	.88	3.42*	.013
情意態度	3.50	.86	3.29	.91	3.60*	.014
行動意向	3.37	.94	3.42	.93	-.87	.001
整體態度	3.62	.75	3.50	.82	2.94*	.009

*p＜.05

表 4-2-11 健身類之 t 檢定分析摘要表

因素別	未參與健身類 (n=325)		健身類(n=580)		t 值	η^2
	M	SD	M	SD		
認知態度	3.60	.90	3.93	.75	-5.49*	.036
情意態度	3.22	.94	3.49	.85	-4.30*	.020
行動意向	3.34	.94	3.43	.93	-1.31	.002
整體態度	3.38	.84	3.64	.75	-4.69*	.024

*p＜.05

表 4-2-12 球類之 t 檢定分析摘要表

因素別	未參與球類 (*n*=638)		球類(*n*=222)		*t* 值	η^2
	M	*SD*	*M*	*SD*		
認知態度	3.72	.84	4.07	.71	-6.14*	.034
情意態度	3.28	.89	3.75	.78	-7.06*	.052
行動意向	3.36	.94	3.50	.92	-.2.01*	.004
整體態度	3.45	.79	3.82	.71	-6.18*	.041

*p＜.05

(二)討論

研究結果發現，實施健身操類時，學生在「整體態度」上表現不佳，顯示學生對於健身操類的運動並不喜愛。管敏華（2008）研究指出造成國中實施課間操（含晨間操）最主要的阻礙因素為「教材難度」，健身操的教材動做太複雜、又缺乏有效的指導使的學生學習上造成困難，無法產生興趣。實施健身類及球類時，有參與實施者的態度表現較佳，顯示學生對球類及健身類運動（慢跑、健走）較能接受，尤其對球類運動更是喜愛。此結果與呂金榮（2009）研究國小高年級學童在課間運動時發現，學生多會自行選擇打躲避球、走路散步、打籃球和跑步等運動項目結果相符合。此外林靖斌（2002）、劉坤宏（2003）研究國中生最常從事的運動項目分別為騎自行車、籃球、羽毛球、跑步；宇炫明（2008）研究高中學生運動種類主要為籃球、爬樓梯、騎腳踏車、慢跑等項目以及與教育部歷年各級學校運動參與情形報告調查中也顯示，無論男、女生課餘實施運動項目不外乎為籃球、跑步及騎自行車等結果相同。本研究發現，學校晨（課）間運動實施種類對學生的參與態度有相當影響，不同運動種類的實施會有所差異。因此，在實施種類安排上除考慮學校場地的方便性之外，更應著重實用性及學生的喜愛程度，若實施的運動種類非學生所以喜愛，不僅無法獲得認同，反而有可能影響學生的態度進而降低學生參與意願，教育部所鼓勵推動的健身操被學生接受程度及相關因素有進一步探討之必要。

第三節　不同背景變項學生規律運動行為之差異性比較

本節就臺北市公立國中學生除體育課及學校安排之晨（課）間運動外的規律運動行為現況進行描述統計，加以說明學生個人規律運動運動情形，並探討不同背景變項學生在規律運動行為之差異情形，並將所得之結果進行分析與討論。

一、臺北市公立國中生規律運動行為之現況

（一）結果

1.在運動參與頻率、運動參與時間及運動參與強度方面

如表4-3-1所示，最近一個月中，平均每週課後從事運動分別為：1天（含）以下為154人佔17.0%、2天為241人佔26.6%、3天為226人佔25.0%、4天為80人佔8.8%以及5天（含）以上為204人佔22.6%；平均每週課後從事運動累積時間分別為：0-30分鐘為169人佔18.7%、31-90分鐘為301人佔33.2%、91-150分鐘為196人佔21.7%、151-210分鐘為87人佔9.6%以及210分鐘以上為152人佔16.8%；課後從事運動現況，完全不運動的有26人佔2.9%、每次運動感覺負荷強度為輕度者有167人佔18.4%、中度者有638人佔70.5%以及達重度者有74人佔8.2%。

2.是否達到規律運動行為方面

本研究中是否達到規律運動行為分布情形，經調查結果如表4-3-2所示，在運動天數、運動時間及運動強度3項指標皆達到，符合規律運動行為者有306人佔33.8%；達到運動天數及運動時間2項者有61人佔6.7%；達到運動天數及運動強度2項者有141人佔15.6%；達到運動時間及運動強2項者有216人佔23.9%；以及未達到2項的則有181人，佔20%。

表 4-3-1 運動參與現況之人數分配表

變項	組別	人數	百分比(％)
每週運動參與頻率	1天（含）以下	154	17.0
	2天	241	26.6
	3天	226	25.0
	4天	80	8.8
	5天（含）以上	204	22.6
每週運動參與時間	0-30分鐘	169	18.7
	31-90分鐘	301	33.2
	91-150分鐘	196	21.7
	151-210分鐘	87	9.6
	210分鐘以上	152	16.8
每次運動參與強度	不運動	26	2.9
	輕度	167	18.4
	中度	638	70.5
	重度	74	8.2

表 4-3-2 是否達到規律運動行為之人數分配表

變項		組別	人數	百分比(％)	累計百分比(％)
是否達規律運動行為	是	A、B、C	306	33.8	33.8
	否	A、B	61	6.7	
		A、C	141	15.6	
		B、C	216	23.9	
		未達2項	181	20.0	66.2

註A：每週運動總合達3天或3天以上 B：運動當天累積時間達30分鐘 C：運動強度為中度以上

（二）討論

在運動頻率方面，臺北市公立國中學生課後運動參與頻率以每週平均2天最多，佔26.6%。此結果與陳素娥（2007）研究桃園縣國中學生、彭新穎（2007）研究臺北市青少年、宇炫明（2008）研究南投縣高中職學生每週運動次數大多數皆以2次居多相同；與教育部各級學校運動參與情形報告調查中發現97年度學期中每週運動比率最高為2天佔26.0%、98學年度學期中每週運動2天比率最高佔29.0%也大致相符合。而每週運動為2天及3天者佔了51.6%，與王正通（2007）研究國小學生每週運動次數2至3者佔51.8%也相符合；符合規律運動行為達3天以上者佔了56.4%，另有43.6%的人未能符合，但如果未符合者每週能參與學校實施之晨（課）間運動1天，符合比率將提高到83%，達到

教育部快活計畫中所訂定國中小學生身體活動的比例達80%之目標。因此學校晨（課）間運動的實施對學生規律運動行為有極大幫助。

在運動時間方面，學生課後參與運動累積時間以31-90分鐘最多，顯示多數學生並未達到教育部中小學生身體活動量指引決議中，國中每週120分鐘中等費力身體活動的目標（劉影梅，2005）。在運動時間累積達151分鐘以上者佔了26.4%，而劉影梅（2006）調查臺灣民眾身體活動量研究中發現13至17歲青少年每週運動時間達150分鐘以上者佔19.7%，比較結果臺北市國中學生身體活動量高於全國。而達210分鐘以上者僅佔16.8%，遠低於與教育部98年度各級學校運動參與情形報告中指出，國中生學期中每週累積運動達210分鐘以上者達74.3%。本研究結果與教育部快活計畫中各級學校學生達到每週累積210分鐘之目標（教育部，2007）有相當差距，可能是因為本調查為排除體育課及學校安排之晨（課）間運動外的運動時間，因此而產生差異。

在運動強度方面，參與運動強度以中度者最多，其次為輕度者。此結果與劉坤宏（2003）針對彰化縣立國中學生運動時強度多以中、低強度為主；彭新穎（2007）研究發現，臺北市青少年每次參與休閒運動時強度多屬於中間等級以及宇炫明（2008）調查南投縣高中職學生運動行為時發現，學生運動強度以中度運動與輕度運動最多，大多相符合。顯示，學生在參與運動時多會選擇強度偏向中度或輕度之運動，在運動時感受到心跳稍為加快、呼吸有點喘及輕微出汗的程度是學生最能負荷也較易達成的運動強度。

在達規律運動行為方面，學生達規律運動行為者佔33.8%，此結果高於林靖斌（2001）研究宜蘭縣某國中的21.5%、劉坤宏（2002）研究彰化縣立國中的29.3%、何佩玲（2004）研究臺北市某完全中學的18.2%及陳筱蕙（2007）研究新竹縣高級中學國中部的17.7%，與王淑芳等（2007）針對臺北市公立國中所做調查結果為30%較為接近；低於羅雅玲（2003）研究苗栗縣公立國中的39.0%、趙國欣（2004）研究臺北市公立國中7、8年級學生的44.6%、林凱儀（2004）研究桃園縣國中的45%及陳美昭、賴香如（2006）研究臺北市某國中的59.9%。本研究進一步發現，北部地區的臺北市、桃園縣及苗栗縣學生之規律運動行為普遍高於東部地區的宜蘭縣及中部的彰化縣，此結果可能是因為城鄉的差距而導致；對象為完全中學學生時，達到規律運動行為也普遍較低，可能與完全中學

之國中生是與高中生一起同校上課而受到影響；在單一學校的調查發現學生達規律運動行為的差異甚大，除了城鄉的差距外最主要的原因可能與各校的發展特色及對體育的重視不同而有此情形的產生。

綜合以上結果發現，未達規律運動行為因素中以運動頻率未達到者居多、其次為運動時間、而運動強度是最易達成，因此若能增加學生運動頻率對於學生規律運動的達成有很大幫助。

二、不同年級學生在規律運動行為之差異分析

（一）結果

表4-3-3為不同年級臺北市公立國中學生在規律運動行為之卡方檢定分析摘要表。整體來看有達到規律運動行為部分，分別為7年級佔12.6%、8年級佔11.7%、9年級佔9.5%；未達規律運動行為部分，分別為7年級佔20.0%、8年級佔21.9%、9年級佔24.3%；x^2值為7.683，不同年級學生之規律運動行為差異皆達顯著水準（p<.05）。各年級單獨來看7年級有達規律運動行為者，佔全體7年級的38.6%；8年級有達規律運動行為者，佔全體8年級的34.9%、9年級有達規律運動行為者，佔全體9年級的28.1%。

表 4-3-3　不同年級整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表

		年級			x^2
		七	八	九	
有達規律運動行為	個數	114	106	86	7.683*
	百分比	12.6%	11.7%	9.5%	
未達規律運動行為	個數	181	198	220	
	百分比	20.0%	21.9%	24.3%	
總和	個數	295	304	306	
	百分比	32.6%	33.6%	33.8%	

*$p<.05$

表 4-3-4　各年級規律運動行為比例摘要表

年級	七	八	九
有達規律運動行為	38.6%	34.9%	28.1%
未達規律運動行為	61.4%	65.1%	71.9%
總和	100%	100%	100%

（二）討論

各年級在有達到規律運動方面，7年級最高、其次為8年級、最末9年級。此結果與李明憲（1998）、劉坤宏（2003）之研究相同。也與趙國欣（2005）調查臺北市國中學生7年級顯著高於8年級以及許恩慈（2008）調查臺北市兩所國中學生結果8年級時從事規律運動行為的比率高於9年級之結果相符合。除此之外劉俐蓉（2003）研究發現，7、8年級學生平時的運動量均高於9年級，顯示隨著年齡增加青少年的身體活動量逐漸減少（劉影梅等，2005）。黃金柱與林志成（1999）、趙麗雲（2002）、王天威（2005）及王天威（2005）等學者的研究中發現，影響青少年參與休閒運動原因，課業繁重或太忙為阻礙因素之一。本研究結果究其原因可能與年級越高學生將面臨升學有關，除了平時課業繁忙外，還要應付升學考試的壓力，進而影響運動時間，以至於規律運動行為逐年降低。

三、不同性別學生在規律運動行為之差異分析

(一)結果

表4-3-5為不同性別臺北市公立國中學生在規律運動行為之卡方檢定分析摘要表。整體來看有達到規律運動行為部分，分別為男生佔21.1%、女生佔12.7%；未達規律運動行為部分，分別為男生佔28.0%、女生佔38.2%。x^2值為33.007，不同性別學生之規律運動行為差異皆達顯著水準（p<.05）。表4-3-6為男、女生單獨來看，男生有達規律運動行為佔全體男生的43%、女生有達規律運動行為佔全體女生的24.9%。

表 4-3-5 不同性別整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表

		性別		x^2
		男	女	
有達規律運動行為	個數	191	115	33.007*
	百分比	21.1%	12.7%	
未達規律運動行為	個數	253	346	
	百分比	28.0%	38.2%	
總和	個數	444	461	
	百分比	49.1%	50.9%	

*$p<.05$

表 4-3-6　男、女生規律運動行為比例摘要表

性別	男	女
有達規律運動行為	43%	24.9%
未達規律運動行為	57%	75.1%
總和	100%	100%

（二）討論

臺北市公立國中學生達規律運動方面，男生高於女生。此結果與何佩玲（2004）、趙國欣（2005）、許恩慈（2008）針對臺北市國中學生所作調查結果相同；也與林靖斌（2001）針對宜蘭縣國中、劉坤宏（2003）針對彰化縣國中生研究發現，男生運動行為高於女生；李彩華（1998）在國中生身體活動量研究發現，男生身體活動量明顯高於女生之結果相符合。顯示，不管在臺北市或其他縣市，國中階段學生在規律運動行為、運動行為及身體活動量方面，男生都高於女生。進一步探討發現，許多研究指出兩性在運動參與上有很大不同，男性比女性喜好競爭的感覺，在競爭情境下易獲得於快感，女性有較高的自我滿意度（陳其昌，1998）。而女生之所以較無規律運動習慣，似乎受到對性別的刻板印象所影響，由於運動趨於男性特質的觀念，女性便一再被排除在運動場域外（王宗吉，2000）。余嬪（1998）以國中生為對象，發現性別的差異影響青少年興趣的發展，男生被鼓勵參與動態的活動，女生則被期待從事靜態的活動。

四、不同晨（課）間運動實施次數之學生規律運動行為之差異分析

（一）結果

表4-3-7為不同實施晨（課）間運動次數學生在規律運動行為卡方檢定分析摘要表。整體來看有達到規律運動行為部分，分別為0次佔2.2%、1次佔7.7%、2次佔7.5%、3次佔2.3%、3次以上佔14.1%；未達規律運動行為部分，分別為0次佔9.0%、1次佔16.0%、2次佔18.2%、3次佔4.2%、3次以上佔18.8%。x^2值為21.950，參與不同晨（課）間運動實施次數學生之規律運動行為差異皆達顯著水準（$p<.05$）。表4-3-8為單獨來看各實施次數有達規律運動之比率，0次者有達規律運動行為者，佔全體0次者的19.8%；實施1次者佔全體1次者的32.6%；實施2次者佔全體2次者的29.2%；實施3次者佔全體3次者的

35.6%；實施3次以上者佔全體3次者以上者的42.8%。

表 4-3-7 不同實施次數整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表

		實施次數					x^2
		0次	1次	2次	3次	3次以上	
有達規律運動行為	個數	20	70	68	21	127	21.950*
	百分比	2.2%	7.7%	7.5%	2.3%	14%	
未達規律運動行為	個數	81	145	165	38	170	
	百分比	9.0%	16.0%	18.2%	4.2%	18.8%	
總和	個數	101	215	233	59	297	
	百分比	11.2%	23.8%	25.7%	6.5%	32.8%	

*$p<.05$

表 4-3-8 不同實施次數規律運動行為比例摘要表

實施次數	0次	1次	2次	3次	3次以上
有達規律運動行為	19.8%	32.6%	29.2%	35.6%	42.8%
未達規律運動行為	80.2%	67.4%	70.8%	64.4%	57.2%
總和	100%	100%	100%	100%	100%

（二）討論

不同晨（課）間運動實施次數之學生達規律運動行為方面，以實施 3 次以上最佳，而實施 0 次者達規律運動行為最少。顯示，參與晨（課）間運動次數越多者，有較好的達規律運動行為，此結果與 Dishman（1991）提出個人過去運動習慣會影響運動行為的論點相符。若單以各實施次數有、無達規律運動行為比率來看，實施次數達 3 次或 3 次以上者，達規律運動的比率分別為 42.8%及 35.6%，高於本研究發現臺北市公立國中學生規律運動行為達者 33.8%之比率。顯示，晨（課）間運動實施次數越多，學生養成規律運動行為機率就越高。

五、不同實施晨（課）間運動時間之學生參與晨（課）間態度之差異分析

（一）結果

表4-3-9為不同實施晨（課）間運動時間之臺北市公立國中學生在規律運動行為卡方檢定分析摘要表。整體來看在有達到規律運動行為部分，分別為5分鐘以下佔3.6%、6～10分鐘佔9.8%、11～15分鐘佔9.4%、16～20分鐘佔3.1%、20分鐘以上佔7.8%；未達規律運動行為部分，分別為5分鐘以下佔10.6%、6～10分鐘佔22.7%、11～15分鐘佔15.4

％、16～20分鐘佔6.1％、20分鐘以上佔11.5％。x^2值為10.835，參與不同晨（課）間運動實施時間學生之規律運動行為差異皆達顯著水準（p<.05）。表4-3-10為單獨來看各實施時間達規律運動之比率，實施5分鐘以下者有達規律運動行為者，佔全體5分鐘以下者的25.6％；實施6～10分鐘者佔全體6～10分鐘者的30.3％；實施11～15分鐘者佔全體11～15分鐘者的37.9％；實施16～20分鐘者佔全體16～20分鐘者的33.7％；實施20分鐘以上者佔全體20分鐘以上者的40.6％。

表 4-3-9 不同實施時間整體規律運動行為卡方檢定分析摘要表

		實施時間					x^2
		5以下	6～10	11～15	16～20	20以上	
有達規律運動行為	個數	33	89	85	28	71	10.835*
	百分比	3.6％	9.8％	9.4％	3.1％	7.8％	
未達規律運動行為	個數	96	205	139	55	104	
	百分比	10.6％	22.7％	15.4％	6.1％	11.5％	
總和	個數	129	294	224	83	175	
	百分比	14.2％	32.5％	24.8％	9.2％	19.3％	

*$p<.05$

表 4-3-10 不同實施時間規律運動行為比例摘要表

實施時間	5以下	6～10	11～15	16～20	20以上
有達規律運動行為	25.6％	30.3％	37.9％	33.7％	40.6％
未達規律運動行為	74.4％	69.7％	62.1％	66.3％	59.4％
總和	100％	100％	100％	100％	100％

（二）討論

不同晨（課）間運動實施時間學生達規律運動行為方面，以實施 6～10 分鐘者所佔人數最多，實施 16～20 分鐘所佔人數最少。此結果可能因各校規定的時間不同，影響實施人數比率而產生此結果。若單以各實施時間有、無達規律運動行為比率來看，實施時間達 20 分鐘以上者，佔全體達 20 分鐘以上者的 40.6％，高於其他實施時間。顯示，參與晨（課）間運動時間達 20 分鐘以上者，有較好的達規律運動行為。

六、不同實施晨（課）間運動種類之學生規律運動行為之差異分析

（一）結果

表4-3-11、表4-3-12、表4-3-13為不同實施運動種類之臺北市公立國中學生在規律運動行為卡方檢定分析摘要表。在參與健身操類及球類時，學生規律運動行為差異皆未達顯著水準（p<.05）；在實施健身類時，無參與者達到規律運動行為佔9.8%、參與實施健身類者佔24.0%；無參與者未達到規律運動行為佔26.1%、參與實施健身操類者佔40.1%。X^2值為9.361，並達顯著水準（p<.05）。

表 4-3-11 健身操類規律運動行為卡方檢定分析摘要表

是否有參與健身操類		無參與	有參與	x^2
有達規律運動行為	個數	156	150	.938
	百分比	17.2%	16.6%	
未達規律運動行為	個數	285	314	
	百分比	31.5%	34.7%	
總和	個數	441	464	
	百分比	48.7%	51.3%	

*p＜.05

表 4-3-12 健身類規律運動行為卡方檢定分析摘要表

是否有參與健身類		無參與	有參與	x^2
有達規律運動行為	個數	89	217	9.361*
	百分比	9.8%	24.0%	
未達規律運動行為	個數	236	363	
	百分比	26.1%	40.1%	
總和	個數	325	580	
	百分比	35.9%	64.1%	

*p＜.05

表 4-3-13 球類規律運動行為卡方檢定分析摘要表

是否有參與球類		無參與	有參與	x^2
有達規律運動行為	個數	223	83	1.680
	百分比	24.6%	9.2%	
未達規律運動行為	個數	460	139	
	百分比	50.8%	15.4%	
總和	個數	683	222	
	百分比	75.4%	24.6%	

*p＜.05

表 4-3-14 各運動種類規律運動行為比例摘要表

運動種類		健身操類	健身類	球類
有達規律運動行為	個數	150	217	83
	百分比	32.3%	37.4%	37.4%
未達規律運動行為	個數	314	363	139
	百分比	67.7%	62.6%	62.6%
總和	個數	464	580	222
	百分比	100%	100%	100%

（二）討論

臺北市公立國中不同晨（課）間運動實施種類之學生達規律運動行為方面，實施健身類運動的學生是所有種類中最多者，規律運動行為是所有運動種類中唯一高於未參與者的，可能與健身類運動實施起來比較方便，學校在安排上較有彈性，學生實施是也較易達成，所以每週晨（課）間運動從事慢跑、健走等類運動就會高於其他種類。實施球類運動的參與者最少，可能與各校於實施晨(課)間運動時在時間及場地上較不易安排，故較少推動此種類項目，但有參與者擁有較高的規律運動行為，顯示球類運動是較符合學生平時運動的習慣。呂金榮（2009）研究國小高年級學童校園運動環境態度與課間運動行為指出，高年級學童過去喜歡做甚麼運動，課間運動就會做相同運動性質的運動。因此，學校於晨（課）間運動種類安排上，除了實施慢跑或健走等健身類運動外，也可考慮減少或取消安排健身操類運動以球類運動取代，如此一來將學生課餘從事的運動與晨（課）間運動相結合，對學生運動習慣的延續相信會有所幫助。

第四節 參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關情形

為瞭解臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為是否具有一定相關程度，本研究利用皮爾遜積差相關來考驗其相關程度。

一、臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關分析

(一)結果

表 4-4-1 為臺北市公立國中學生「參與晨（課）間運動態度」與「規律運動行為」兩者間之相關摘要表。結果顯示，整體態度與整體運動行為達顯著正相關（r =.290），整體態度與運動參與頻率、運動參與時間、運動參與強度，相關係數分別為.270、.196、.254；認知態度與整體運動行為達顯著正相關（r = .207），認知態度與運動參與頻率、運動參與時間、運動參與強度，相關係數分別為.197、.128、.201；情意態度與整體運動行為達顯著正相關（r =.222），情意態度與運動參與頻率、運動參與時間、運動參與強度，相關係數分別為.209、.145、.204；行動意向與整體運動行為達顯著正相關（r = .452），行動意向與運動參與頻率、運動參與時間、運動參與強度，相關係數分別為.412、.342、.342，各構面皆達相關顯著水準。

表 4-4-1 參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之相關分析摘要表

項度別	整體運動行為	運動參與頻率	運動參與時間	運動參與強度
整體態度	.290*	.270*	.196*	.254*
認知態度	.207*	.197*	.128*	.201*
情意態度	.222*	.209*	.145*	.204*
行動意向	.452*	.412*	.342*	.342*

註：*p＜.05

(二)討論

本研究以皮爾遜積差相關進行檢定，來得知兩變項間的相關程度，張至滿（1986）認為，相關係數在.30以下是屬於低相關；.30至.70之間是屬於中等相關；.70至.90之間是屬於高相關；.90以上是屬於極高相關。本研究結果發現，「參與晨（課）間運動態度」與「規律運動行為」各因素成皆呈正相關；「參與晨（課）間運動態度」因素中，整體態度、認知態度、情意態度與「規律運動行為」因素各構面皆呈正的低相關；「參與晨（課）間運動態度」因素中，行動意向與「規律運動行為」因素各構面則呈正的中等相關。此結果與黃雅鈴（2004）研究發現休閒運動態度越趨於正面，運動行為在頻率、持續時間等會增加；蔡育佑與徐欽賢（2006）研究發現每週運動3～4天的學生，其體育認知態度及情意態度方面，顯著高於每週運動1～2天的學生，以及王正通（2007）研究指出運動頻率高者的體育態度優於運動頻率低者，大致相符合。Hines（1985）認為知識與行為呈現正向相關關係，本研究結果顯示，參與晨（課）間運動態度越高，其規律運動行為越高，兩者有正向關係存在。因此學生經由參與晨（課）間運動，認知了解整體運動益處，在認知因素、情意因素、行為因素共同作用下，有正向運動態度，進而身體力行產生運動行為。王逸君（2008）研究發現運態動度、運動行為與健康生活品質有顯著關聯性，即增加其運動態度與行為，則可改善健康生活品質。因此若能提昇學生參與晨（課）間運動的態度，不僅能提高規律運動行為，進一步更能改善健康生活品質擁有快樂人生。

第五節 綜合討論

本節就以上各節所發現之結果，進行綜合討論，歸納出參與晨（課）間運動態度的表現情形，規律運動的表現情形以及兩者之相關情形。

一、參與晨（課）間運動態度的表現情形

本研究結果顯示，不同背景變項在整體及認知態度上，以參與實施2次、每次參與時間達20分鐘以上及參與球類運動時的態度表現最佳；在情意態度上，以參與實施3次、每次參與時間達20分鐘以上及參與球類運動時的態度表現最佳；在行動意向上以參與實施3次以上、每次參與時間達20分鐘以上及參與球類運動時的態度表現最佳。而從實施現況發現有35%的學生未達實施2次、實施時間未達20分鐘以上高達80.7%、而實施球類僅佔24.6%，因此若要提昇學生的參與態度，除了希望各校的實施次數能達2次之外，最主要的是要能增加參與時間達20分鐘以上及實施學生喜愛的運動種類。

二、規律運動的表現情形

從現況方面來看，學生每週參與運動頻率達3天的佔56.4%、每週運動累積達91分鐘以上佔48.1%、運動參與強度為中度以上佔78.7%。從是否達規律運動行為方面來看，僅達到每週運動總合3天或以上者，佔56.1%；僅達到運動當天累積時間達30分鐘者，佔64.4%；僅達到運動強度為中度以上者，佔73.3%。兩者差異不大，僅在運動當天累積時間達到比例高於每週運動累積時間，此結果可能與學生的每週運動天數多寡有關，雖然運動當天累積達到 30分鐘比例較高，但參與天數不足，累積時間並不如預期。因此學生如要達到符合規律運動行為，除了要從增加時間方面著手外，最重要的是必須提高運動頻率。

從上述結果可以發現不同背景變項學生參與晨（課）間運動的態度與規律運動行為是有所相關。除了在實施次數與時間之外，實施的運動種類對學生態度及規律運動行為有極重要的影響，當實施種類為健身類及球類時，學生在運動態度上明顯優於實施健身操者，而達到規律運動的比例也較高。

第伍章　結論與建議

本章根據研究結果，提出下列結論與建議，作為學校單位實施晨（課）間運動之參考依據。

第一節　結論

一、臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動現況分析

本研究對象每週參與晨課間運動次數以3次以上最多;每次實施時間以6～10分鐘最多；實施種類則以健身類為最多。

二、不同背景變項之臺北市公立國中學生參與晨（課）間運動態度之差異性比較

（一）學生參與晨（課）間運動態度，整體態度介於「普通」與「滿意」之間，各因素構面中以「認知態度」得分最高、「行動意向」次之、「情意態度」得分最低。

（二）男生在「整體態度」及各構面，皆優於女生；有參與者皆優於未參與者；實施20分鐘以上者皆優於實施5分鐘以下者。

（三）實施健身類、球類運動在「整體態度」及各構面，有參與者皆優於未參與者；但實施健身操類時，在「整體態度」及各構面，未參與者優於參與者；顯示，健身操類實施的效果並不佳，使學生對運動態度上產生負面影響。

三、不同背景變項之臺北市公立國中學生規律運動行為之差異性比較

（一）學生課後運動參與頻率每週平均以2天最多；平均每週累積運動時間31-90分鐘最多；參與運動強度為中度者最多；符合規律運動行為者佔33.8%。

（二）符合規律運動行為比例依年級遞減；男生優於女生；參與晨（課）間運動次數多及參與時間長者，符合規律運動行為比例最高。

（三）晨（課）間運動參與種類為健身類及球類者，規律運動行為高於參與健身操者。

四、臺北市公立國中生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為之關係

臺北市公立國中學生「參與晨（課）間運動態度」與「規律運動行為」各構面皆達

相關顯著水準，並呈正相關。

第二節　建議

綜合上述結論，研究者根據本研究發現，提出以下幾點建議，做為臺北市國民中學實施晨（課）間運動推動方法之建議，以及後續研究之參考方向。

一、對實施晨（課）間運動之建議

（一）延續政策之推動

本研究發現學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為是有正向的關係，顯示臺北市政府多年來推動晨（課）間運動相關政策方向是正確的，對於學生規律運動行為是有正面影響，如能提昇學生的參與態度對於規律運動習慣的養成將有所幫助。目前晨（課）間運動的實施在臺北市以步上軌道，政府單位應訂定出獎勵辦法，鼓勵學校師生主動積極投入，並進一步推廣至全國各縣市，定期辦理評鑑訪視。如此一來學校才會慎重看待，負責推動單位才能有明確的依據，方能確實執行。

（二）善用第一堂課前之晨間時間

本研究發現晨（課）間運動達20分鐘以上時，不管是在運動態度或規律運動行為都能有較好表現，但目前學校實施時間普遍不足。若從增加時間上著手，下課時間較不易達到20分鐘以上。因此利用第一堂上課前的早自習時間離開教室出來運動，除了能達成時間上的需求提昇運動效果外，對學生的課業學習也會有所幫助。此外學生在課後運動的時間普遍不足，未能達到快活計畫中每週210分鐘之目標並符合規律運動行為。學生若能利用學校安排之時間確實參與晨（課）間運動，無形中對於學生規律運動的達成有很大幫助。

（三）規劃多元運動種類

本研究發現在實施不同運動種類時，學生的參與態度不同，對平時運動種類也會產生影響，實施球類、健身類運動時學生態度較佳。晨（課）間運動的實施種類上必須符合學生的需求，學生的參與意願才會高，態度才會正向。因此學校可辦理校園甄選活動，

廣納學生意見，並配合學生的興趣編定出適合學生的教材，規劃學校易操作的多元性活動，避免只有作操的無趣或只有跑步運動的單調，使整體晨（課）間的運動內容豐富多變更加實用，藉以增加學生運動的興趣。

二、對後續研究之建議

（一）研究對象

本研究僅以臺北市公立國中學生為研究對象，建議後續研究可將其他縣市或不同學制學生納入研究範圍，相信對於整體研究會更趨完整的瞭解。

（二）研究方法

本研究以問卷調查法探討學生參與晨（課）間運動態度及規律運動行為，僅能就回收資料作量化的陳述與解釋。建議未來可採用質性訪談，針對學校的行政人員、負責教師及學生等不同對象進行訪談，聽取各方面的意見，以更進一步瞭解實施晨（課）間運動的作用及其價值，做為未來實施改進之建議。

參考文獻

一、中文部分

王天威（2005）。*臺北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

王文科（1991）。*教育心理學*。臺北：五南。

王占春、王德深主編（1990）。*小學教師之友-體育卷*。北京市：人民教育出版社。

王正通（2007）。*國小學生體育態度與體適能之相關研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

王宗吉（譯）（2000）。*運動社會學*。臺北市：洪葉。(Nixon II, H. L. & Frey, J. H., 1996)。

王保進（2006）。*視窗版 SPSS 與行為科學研究*。臺北：心理出版社。

王淑芳、顏效禹、李思招、何佩玲、張碧芳、呂昌明（2007）。臺北市國中學生運動行為之研究—跨理論模式之應用。*學校衛生，50*，23-38。

王逸君（2008）。*國立臺灣師範大學學生運動態度、運動行為與健康生活品質關　係之研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。

宇炫明（2008）。*南投縣高中職學生運動行為及其影響因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

江書良（2002）。*臺北縣國中生休閒運動參與傾向與場地設施及休閒參與機會之關連性研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。

行政院衛生署（1994）。*國民保健計畫執行報告－健康體能促進*。臺北市：作者。

行政院體育委員會（1999）。*中華民國體育白皮書*。臺北市，作者。

行政院體育委員會（2009）。*運動城市調查表*。臺北市，作者。

何佩玲（2005）。*臺北市某完全中學學生運動行為及其相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

余　嬪（1998）。國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究。*高雄師範大學學報，9*，119-147。

吳文忠（1957）。*體育史*。臺北：正中。

吳明隆（2000）。*SPSS 統計應用實務*。臺北市：松岡。

吳明隆（2006）。*SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計*。臺北市：知城。

吳明隆、涂金堂（2008）。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南。

呂金榮（2009）。*國小高年級學童校園運動環境態度與課間運動行為研究*。未出版碩士論文，臺北市教育大學，臺北市。

李汝和主修、莊金德整修（1970）。臺灣省通志－經濟志物價篇。*臺灣省文獻委員會出版，4*，361 頁。

李明憲（1998）。*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-以花蓮縣宜昌國民小學、花蓮縣宜昌國民中學兩所學校為例*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

李建興（1995）政府遷臺後初級中學體育課程標準修訂的歷史經緯。*體育學報，19*，35-46。

李美枝（1980）。*社會心理學*。臺北：大洋出版社。

李美枝（1999）。臺灣本土心理學的發展與卓越追求。*心潮，國立政治大學*，4-13。

李茂興、余伯泉譯(1995)。*社會心理學*。臺北：揚智。

李彩華（1998）。*臺北市國中生身體活動量及其影響因素研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

李豐榮（2005）。*我國國民小學朝會活動內容及其意涵之研究－以臺中縣為例*。未出版碩士論文，國立臺中師範學院，臺中市。

谷祖梅、林靜萍（2011）。*臺北市公立國中晨（課）間運動實施現況探討*。2011 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會。臺北市：臺灣運動教育學會。

周嘉琪（2004）。健身運動、情緒感受與心理健康。*大專體育，72* ，156-161 。

季力康（1997）。運動對心理的益處。*體育論壇，34*，4-7。

官淑如（1997）。*綜合高中學生學習態度及其相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。

林本源（2002）。*編製中小學學生體育態度量表之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

林生傳（1994）。*教育心理學*。臺北：五南。

林佑真、溫啟邦、衛沛文（2007）。臺灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康狀況、健康相關生活品質之關係探討。*臺灣公共衛生雜誌，26（3）*，218-228。

林孟冠（2010）。*職場環境、運動社會心理因素與臺北市警察人員規律運動行為之相關研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

林國瑞（2001）。*臺北市國小體育教師效能信念及教學效能之相關研究*。臺北市：柯正。

林凱儀（2004）。*桃園地區國中學生體能活動調查與分析*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

林曉薇（2003）。*應用跨理論模式於臺北市高中職學生規律行為之探討*。未出版碩士論文，國立陽明大學，臺北市。

林錦明（2001a）。拓展學童參與運動的機會－淺談國小健身運動及課間運動的價值。*學校體育，11*(5)，114-120。

林錦明（2001b）。臺北縣國民小學健身運動及課間運動調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

林耀豐、丁文琴 （2003）。規律運動行為對健康促進效果之影響-以臺灣地區論文為析論主體。*成大體育，36*(3)，32-48。

林靖斌（2002）。*國中學生規律運動及其影響因素之研究－以宜蘭縣文化國中為例*。未

出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

邱皓政（2011）。*量化研究與統計分析*。臺北市：五南。

邱微珊（2009）。*影響青少年運動態度與行為形成之因素研究*。未出版碩士論文，亞洲大學，臺中市。

俞素華（2007）。*某技術學院學生規律運動行為影響因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

俞齊親（2008）。*高中女生參與課間操學習滿意度與學習成效之研究-以北一女中為例*。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

胡凱揚、莊睿宸（2011）。運動與憂鬱症。*大專體育，112*，40-46。

范春源（1999）。戰後初期臺灣小學體育科教育發展之研究（1945-1949 年）。*體育學報，27*，51-60。

時蓉華（1996）。*社會心理學*。臺北：東華書局。

國立臺灣師範大學教育研究中心[師大教研中心]（1992）。*基礎教育法令1*。臺北市：師大書苑。

國立臺灣師範大學體育研究與發展中心（2009）。*98學年度各級學校學生運動參與情形報告*。臺北市，教育部。

國立臺灣師範大學體育研究與發展中心[師大體研中心]（1993）。*大陸學校體育研究－小學體育*。臺北市：教育部。

張光軍（2010）。談組織高職學生課外體育活動的途徑和方法。*成都電子機械高等專科學校學報，13*(3)，84-86。

張至滿（1986）。*體育測量與評價*。臺北：水牛圖書出版社。

張其昀（1968）。課間活動與課外運動。*臺灣省國民學校教師研習通訊，111*，1-3。

張春興（1991）。*現代心理學*。臺北市：東華書局。

張萓方（2011）。*臺北市國小學童體育態度與健康促進生活型態之研究*。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。

教育部（1941）。*各級學校體育實施方案*。重慶市：作者。

教育部（1948）。初等教育。*第二次中國教育年鑑，2*(3)。

教育部（1959）。*教育部修訂中學課程標準參考資料第一輯附錄*。臺北市：中等教育司。

教育部（1984）。*體育大辭典*。臺北市：教育部體育大辭典編訂委員會。

教育部（1985）。*國民中學課程標準*。臺北市：作者。

教育部（1993）。*國民小學課程標準*。臺北市：作者。

教育部（1999）。提昇學生體適能中程計畫。*國民體育季刊，28*(1)，147-156。

教育部（2002）。*學校體育發展中程計畫*。臺北市：作者。

教育部（2003）。*增進學生運動時間方案*。臺北市：作者。

教育部（2004）。*推動中小學生健康體位五年計畫*。臺北市：作者。

教育部（2007）。*快活計畫*。臺北市：作者。

教育部（2009）。*98 年度各級學校學生運動參與情形調查報告*。臺北市：作者。

教育部體育司 （1999）。中華民國體適能護照（學生專用）。臺北市：作者。

曹德弘（2001）。*長期規律運動對腹部脂肪分佈與瘦身蛋白的影響*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

許怡英（2009）。*雲林縣國小學童體育態度、身體活動量及學習成效之影響*。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

許恩慈（2008）。*臺北市兩所國中學生身體意象、運動社會心理與規律運動行為之縱貫性研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

許裕陞（1997）。國小課間運動的編排原則與方式。*臺灣省學校體育，7*(4)，12-24。

許慧玉（2001）。*卷宗評量與紙筆測驗對國小四年級學生數學概念、數學溝通能力及數學學習態度之實驗研究*。未出版碩士論文，嘉義大學，嘉義市。

郭生玉（1996）。*心理與教育測驗*。臺北市：精華書局。

陳秀娟（2006）。*運用跨理論模式於屏東縣國中生運動行為之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

陳其昌（1998）。兩性在參與運動上的心理差異及對運動行為的影響。*雲科大體育，1*，46-51。

陳忠強、蔣憶德（2005）。健身運動態度有關的理論模式之探討。*大專體育，81*，137-144。

陳芮淇（2001）。*新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

陳俊安（2006）。*臺北市公立國民小學學生健康體適能與體育態度之相關研究*。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

陳品希（2007）。*調查花東地區國中生的體育態度與健康促進生活型態之研究*。未出版碩士論文，國立臺東大學，臺東市。

陳昭宇（2004）。*運動教育模式對學生技能學習與學習態度之影響*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。

陳皆榮（2002）。運動與青少年發展。*國民體育季刊，132*，74-80。

陳美昭（2006）。*臺北市某國中學生 運動社會心理、身體意象與規律運動行為之相關研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

陳美昭、賴香如（2006）。臺北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動相關研究。*衛生教育學報，26*，55-79。

陳挺豪（2005）。開南管理學院學生運動狀況、態度、認知之研究。*通識研究集刊，7*，99-116。

陳素娥（2007）。*國中生課後運動參與行為及其阻礙因素之研究--以桃園縣為例*。未出

版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

陳雅芬（2004）。*臺中縣國小學童實驗態度與科學學習態度之研究*。未出版碩士論文，臺中師範學院，臺中市。

陳筱蕙（2007）。*影響某中學學生運動行為相關因素研究*。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，臺北市。

陳德璘（2010）。***2009** 高雄世運會對國中生運動行為及習慣影響之研究-跨理論模式之應用*。未出版碩士論文，長榮大學，臺南市。

陳穎悟、熊百華、余萬予、林素梅（2004）。論建國前我國課間操的演變與發展。*江西師範大學學報，28*(5)，467-471。

陳麗娟（1994）。*我國國民補習學校班級氣氛及其與成人學生學習行為關係之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

彭新穎（2007）。臺北市青少年休閒運動參與程度與體育課學習成效知相關研究。*北體學報，16，*192-204

湯寶玉（2011）。*臺北市國小學童課間運動實施滿意度、學習態度與學習成效之研究*。未出版碩士論文，臺北市教育大學，臺北市。

黃壬要（2004）。*苗栗市高中學生課後運動行為及其影響因素調查研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

黃文俊（1999）。*國小五年級男童通學方式與身體活動在健康體適能之分析研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

黃永賢（2002）。成大學生運動狀況、態度、認知之研究。*成大體育研究集刊，7*，19-29。

黃金柱、林志成（1999）。*我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究*。臺北市：行政院體育委員會委託研究。

黃思芸（2004）。*高職學生國文科學習態度與學習困擾之研究*。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

黃雅鈴（2004）。*休閒運動行為與睡眠品質關係之研究*。未出版碩士論文，銘傳大學，桃園縣。

黃嵩豪（2005）。*臺北市公立國民中學學生體育態度與體育課學習成效之相關研究*。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

楊淑雲（2006）。*國小學童課間身體活動強度與體適能表現暨學業成績關係之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

溫世頌(2003)。*心理學*。臺北市：三民書局。

溫密欣（2009）。*高雄縣某國中影響課後規律運動行為相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

葉憲清（1992）。學校體育專題研究第 1 號－城鄉高中體育經營現況之研究。*國立體育學院論叢，3*(1)，1-23。

葉憲清（2005）。*體育教材教法*。臺北市：正中。

管敏華（2008）。*臺北縣國民中小學課間操（含晨間操）實施現況與阻礙因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

臺北市教育局（2002）。*臺北市體育白皮書*。臺北市：作者。

臺北市教育局（2009）。*臺北市學校體育及衛生法規彙編*。臺北市：作者。

臺北市教育局（2010）。*臺北市國民中小學實施課間運動注意事項*。臺北市：作者。

臺灣省行政公署秘書處（1946）。*臺灣省行政長官公署公報，2*(3)。

趙居蓮（譯）(1998)。*社會心理學*。臺北市：桂冠。(Weber, A. L., 1995)。

趙國欣(2005)*臺北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

趙麗雲（2002）。青少年休閒運動現況暨發展策略。*國家政策論壇，4*，36-44。

劉文群（2009）。*臺北市國小學童身體自我概念、體育態度與體育課學習成效之相關研究*。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。

劉坤宏（2003）。*彰化縣國中生運動行為及其影響因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

劉俐蓉（2003）。*臺北市立士林國中學生中重度身體活動量、運動階段及其相關因素之研究*，未出版碩士論文。國立臺灣師範大學，臺北市。

劉勇（ 2006）。大課間體育活動存在的問題及對策。*音體美勞教學*，49。

劉照金、周宏室（2002）。大學生體育態度與運動技能學習成就之相關研究。*大專體育學刊，4（1）*，1-12。

劉翠薇、黃淑貞（1999）。臺北縣某商職學生運動行為及其影響因素之研究。*學校衛生，34*，1-32。

劉影梅、陳俊忠、蔣立琦（2004)）。*國際衛生組織身體活動量表監測系統的建立與國際合作(二)期中報告*。臺北市：行政院衛生署國民健康局九十三度科技研究發展計畫報告。

劉影梅、黃永泰、黃璉華、陳俊忠、姚開平、蔣立琦（2005)。*國際衛生組織身體活動量表監測系統的建立與國際合作（二）－以電腦輔助電話系統訪問18–65歲國民之國際身體活動盛行率調查期末報告*。臺北市：行政院衛生署國民健康局。

蔡育佑、徐欽賢（2006）。仁德護專學生體育態度之研究。*成大體育，39（1）*，57-66。

蔡明憲（2002）。*長期規律運動對全身脂肪分佈的影響*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

蔡禎雄（1995)。*日據時代臺灣初等學校體育發展史*。臺北市：師大書苑。

鄭伊真（2010）。*金門地區國中學生體育態度之研究*，未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。

蕭世原（2004）。*臺北市國小學童體育態度、身體活動量及體育課學習成效之影響*。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

賴香如、李碧霞、吳德敏、趙國欣、呂昌明、卓俊辰、蔡雅惠、陳美昭（2006）。臺北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。*衛生教育學報，25*，73-103。

駱木金（1974）。充實課間活動內容之我見。*國教輔導，14*(2)，15-16。

龍炳峰(2000)。國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究。*體育學報，29*，81-91。

謝維玲（譯）（2009）。*運動改造大腦*。新北市：野人文化。(John, J. R., & Eric, H., 2008)。

羅雅玲（2003）。苗栗縣國中生健康行為及其相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，臺北市。

顧望平(2000)。戰後初期臺灣高級中學體育科教育發展之研究。*臺東師院學報，11*(上)，295-314。

二、英文部分

American College of Sports Medicine. (1990). Position stand on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 22,* 265-274.

Anastasi, A. (1996). *Concise encyclopedia of psychology.* New York: J. Wiley & Sons Ltd.

Barnekow-Bergkvist, M. S. (2001). Adolescent determinants of cardiovascular risk factors in adult men and women. *Scandinavian Journal of Public Health, 29* (3), 208-217.

Caspersen, C. J., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100(2),* 126-130.

Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). Recreation & leisure: The nature of leisure, recreation, and play. *Leisure, Recreation, and the Individual*, (2nd ed.). Mc Graw-Hill.

Deflandre, A., Lorant, J., Gavarry, O., & Falgairette, G. (2001). Determinants of physical activity and physical and sports activities in French school children. *Perceptual & Motor Skills, 92*(2), 399-414.e

Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Report, 100*(2), 158-171.

Dishman, R. K. (1991). Increasing & maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy, 22(3),* 345-378.

Fox, K. R., (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition, 2(3A),* 411-418.

Gau, L. S. (2008). Sport attitudes across cultures: Socialization process through family, education, and societal agents. *Journal of Sports Knowledge* （運動知識學報，真理大學）. *5*, 137-144.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis,* 5th ed, Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.

Hannon, J. C. & Ratliffe, T. (2007). Opportunities to participate and teacher interactions in coed versus single-gender physical education settings. *Physical Educator, 64(1*), 11-20.

Hines, J. M. (1985) An analysis and synthesis of research on responsible environmental behavior. *Dissertation Abstracts International, 46(3)*, 665A.

Hurrell, R. M. (1997). Factors associated with regular exercise. *Perceptual and Motor Skills, 84(3),* 871-874.

Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika, 39,* 31-36.

Kenyon, G. S. (1968). Six Scales for Assessing Attitude toward Physical Activity. *Research Quarterly, 39(3),* 566-574.

Koballa, T. R. (1988). Attitude and related concepts in science education. *Science Education, 72,* 115-126.

Kotler, P. (2000). *Marketing management: Analysis, Planning, Implementaion and Control,* 10th Edtion, New Jersey, Prentic Hall Inc.

Lipsky, C. K. (1981). *The Modification of students' Attitude toward disabled persons.* （Eric Document Reproduction Service No.207287）

McKenzie, T. L., Marshall**,** S. J., Sallis, J. F. & Conway, T. L. (2000). Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71(3),* 249-259.

Pratkanis, A. R. (1989). *Attitude structure and function.* New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Rea, L. M., & Parker, R. A. (1997). Designing and conducting survey research, San Francisco, *CA: jossey-Bass Publishers,* 121.

Rowland, T. W. (1990). *Exercise and children's health.* Champaign, IL:Human Kinetics.

Sallis, J. F., & Hovell, M. F. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exercise and Sport Sciences Review, 18,* 306-330.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical

activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32, (5),* 963-975.

Singer, R. S. (1992). Physical activity and psychological benefits: A position statement of the International Society of Sport Psychology (ISSP). *The Sports Psychologist, 6,* 199-203.

Smith, A. N. (1972). The important of attitude in foreign language learning. *English Teaching Forum, 10(1),* 20-25.

Stephens, T., Jacobs, D. R., & White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports, 100,* 147-158.

United States Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Washington, DC: US Government Printing Office.

United States Department of Health and Human Services (2000). *Healthy People 2010: Understanding & Improving Health.* Washington, DC: Public Health Service.

三、網路部分

中華人民共和國教育部（2006）。*我國將於 2007 年開展億萬學生陽光體育活動。*2011 年 10 月 26 日，取自新華網。網址 http://news.xinhuanet.com/edu/2006-12/24/content_5526596.htm

行政院衛生署國民健康局（2011）。*快樂多動動 減重真輕鬆。*2011 年 12 月 3 日，取自健康九九網站。網址 http://health99.doh.gov.tw/Default.aspx

教育部（2005）。*我國學生體適能現況分析。*2011 年 5 月 9 日，取自教育部電子報。網址 http://epaper.edu.tw/162/

教育部（2006）。*各級學校體育實施辦法。*2011 年 7 月 15 日，取自全國法規資料庫。網址 http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawHistory.

教育部（2011a）。*改善學童體位問題 。*2011 年 5 月 9 日，取自教育部電子報。網址 http://epaper.edu.tw/foreword.aspx

教育部（2011b）。*各級學校學生運動參與情形調查報告。*2011 年 8 月 25 日，取自教育部，體育及健康教育資訊網。網址 http://140.122.72.62/Census/moreCensus

劉影梅（2005）。臺灣中小學生身體活動量行為指標。2012 年 4 月 17 日，取自於健康體位網。網址 http://pace.cybers.tw/

劉影梅（2006）。臺灣身體活動量監測系統網站。2012 年 4 月 17 日，取自 IPAQ 網。網址 http://140.129.162.186/ipaq3

LETˈS MOVE (2011) 。*Americaˈs Move to Raise a Healthier Generation of kids.* 2011 年 9 月 17 日，取自 LETˈS MOVE 網站。網址 http://www.letsmove.gov/

附錄一

臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為調查問卷

（預試問卷）

親愛的同學：

你好！首先非常感謝你撥空填答這份問卷，本問卷主要目的是想瞭解你參與晨（課）間運動態度與規律運動情形，所有資料僅供學術研究之用，研究者絕對保密，請放心作答。此外本問卷各題目並無標準答案，作答時，請先看清楚題目再按照真實情形填答，並請不要遺漏任何題目。再次感謝你的配合與協助。

祝

身體健康　學業進步

國立臺灣師範大學體育學
指導教授：林靜萍　博士
研 究 生：谷祖梅　敬上

第壹部分　基本資料

填答說明：請依據你自己個人及 貴校的實際情況，在適當的「□」打「∨」，謝謝你!

一、年級：□(1)七年級　□(2)八年級　□(3)九年級

二、性別：□(1)男　　□(2)女

三、每週參與學校辦理之晨（課）間運動次數：□(1)0 次 □(2)1 次 □(3)2 次

□(4)3 次　□(5)3 次以上

四、學校每次實施晨課間運動時間：□(1)0～5 分鐘　□(2)6～10 分鐘

□(3) 11～15 分鐘　□(4) 16～20 分鐘　□(5) 20 分鐘以上

五、學校實施晨課間運動種類為（可複選）:

□(1)健身操類（含舞蹈, 如韻律操 健身操 有氧舞蹈...）

□(2)健身運動類(慢跑 健走...）

□(3)球類（如籃球、羽球...）

□(4)民俗類（如扯鈴、跳繩、毽子...）

□(5)武術類（如國術、跆拳道...）

□(6)其他 (請說明)_____

第貳部分　參與晨（課）間運動態度

填答說明：以下題目想瞭解你對參與晨（課）間運動態度，請依據個人的實際情況作答，每個問題有五個選擇：1.非常同意、2.同意、3.普通、4.不同意、5.非常不同意，在適當的「□」裡打「∨」。

題目 \ 同意程度	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1 參與晨（課）間運動能讓我建立正確的運動觀念。	□	□	□	□	□
2 參與晨（課）間運動能夠讓我增進身體活動能力。	□	□	□	□	□
3 參與晨（課）間運動能夠讓我學習到更多的運動技術。	□	□	□	□	□
4 參與晨（課）間運動能夠讓我增進體適能。	□	□	□	□	□
5 參與晨（課）間運動能夠讓我增加每日的運動時間。	□	□	□	□	□
6 參與晨（課）間運動能讓我夠紓發壓力。	□	□	□	□	□
7 參與晨（課）間運動可以使身心更加健康。	□	□	□	□	□
8 學校晨（課）間運動的推展能讓我瞭解運動的益處。	□	□	□	□	□
9 學校晨（課）間運動的整體安排上能滿足我對運動的興趣。	□	□	□	□	□
10 參與晨（課）間運動能讓我放鬆心情。	□	□	□	□	□
11 參與晨（課）間運動能增進我與同學間的情感。	□	□	□	□	□
12 參與晨（課）間運動能讓我體驗到運動的樂趣。	□	□	□	□	□
13 參與晨（課）間運動會使我上課學習更有效率。	□	□	□	□	□
14 參與晨（課）間運動讓我獲得愉快的運動經驗。	□	□	□	□	□
15 我很期待參與晨（課）間運動。	□	□	□	□	□
16 我希望學校每天都能實施晨（課）間運動。	□	□	□	□	□
17 參與晨（課）間運動能夠讓我培養終身運動的習慣。	□	□	□	□	□
18 我喜歡參與晨（課）間運動	□	□	□	□	□
19 除了晨（課）間運動之外，我還會利用課餘時間運動。	□	□	□	□	□
20 除了晨（課）間運動，我會主動參與和運動有關的活動。	□	□	□	□	□
21 學校沒有安排晨（課）間運動，我還是會養成運動習慣。	□	□	□	□	□
22 我課餘時運動的項目會隨著晨（課）間運動的項目而改變。	□	□	□	□	□

第叁部分　規律運動行為

填答說明：以下題目想瞭解你課後參與規律運動的現況，課後指的是學校正式課程以外的時間，如上課前、放學後及週休二日、國定假日等，自行從事之運動（不包含體育課及學校實施之晨課間運動）。請依據個人的實際情況作答，在適當的「□」裡打「∨」。

一、運動參與頻率：最近一個月中，平均每週課後從事運動（當天運動時間累積達30分鐘）大約幾天？

□(1) 1 天（含）以下　□(2) 2 天　□(3) 3 天　□(4))4 天

□(5)5 天（含）以上。

二、運動參與時間：最近一個月中平均每週從事運動累計大約多久時間（包含持續10分 鐘以上的身體活動，如走路）？

□(1) 0～30 分鐘　□(2)31～90 分鐘　□(3)91～150 分鐘

□(4)151～210 分鐘　□(5) 210 分鐘以上 。

三、運動參與強度：最近一個月中每次運動時感覺負荷的強度為何？

□ (1)不運動

□ (2)輕度（不費力，不會喘及不會流汗）

□ (3)中度（稍微費力，會有些喘或輕微出汗程度）

□ (4)重度（很費力，呼吸困難、心跳加快，全身流汗程度）。

四、是否達到以下之規律運動行為？

A：每週運動達 3 天或 3 天以上　B：運動當天累積時間達 30 分鐘

C：運動強度為中度以上

□(1) A、B、C 皆達到　□(2) A、B 達到　□(3) A、C 達到

□(4) B、C 達到　□(5)未達到 2 項。

本問卷到此結束，請再次檢查有無遺漏之處，再次感謝您的填答！

附錄二

臺北市國中學生參與晨（課）間運動態度與規律運動行為調查問卷

（正式問卷）

親愛的同學：

你好！首先非常感謝你撥空填答這份問卷，本問卷主要目的是想瞭解你參與晨（課）間運動態度與規律運動情形，所有資料僅供學術研究之用，研究者絕對保密，請放心作答。此外本問卷各題目並無標準答案，作答時，請先看清楚題目再按照真實情形填答，並請不要遺漏任何題目。再次感謝你的配合與協助。

祝

身體健康　學業進步

國立臺灣師範大學體育學
指導教授：林靜萍　教授
研 究 生：谷祖梅　敬上

中 華 民 國 101 年 3 月

第壹部分　基本資料

填答說明：請依據你自己個人及 貴校的實際情況，在適當的「□」打「∨」，謝謝你!

一、年級：□(1)七年級　□(2)八年級　□(3)九年級

二、性別：□(1)男　　□(2)女

三、每週參與學校辦理之晨（課）間運動次數：□(1)0 次 □(2)1 次 □(3)2 次

□(4)3 次　□(5)3 次以上

四、學校每次實施晨課間運動時間：□(1)0～5 分鐘　□(2)6～10 分鐘

□(3) 11～15 分鐘　□(4) 16～20 分鐘　□(5) 20 分鐘以上

五、學校實施晨課間運動種類為（可複選）:

□(1)健身操類（含舞蹈, 如韻律操 健身操 有氧舞蹈...）

□(2)健身運動類(慢跑 健走...）

□(3)球類（如籃球、羽球...）

□(4)民俗類（如扯鈴、跳繩、毽子...）

□(5)武術類（如國術、跆拳道...）

□(6)其他 (請說明)_____

第貳部分　參與晨（課）間運動態度

填答說明：以下題目想瞭解你對參與晨（課）間運動態度，請依據個人的實際情況作答，每個問題有五個選擇：1.非常同意、2.同意、3.普通、4.不同意、5.非常不同意，在適當的「□」裡打「∨」。

題目 \ 同意程度	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1 參與晨（課）間運動能讓我建立正確的運動觀念。	□	□	□	□	□
2 參與晨（課）間運動能夠讓我增進身體活動能力。	□	□	□	□	□
3 參與晨（課）間運動能夠讓我學習到更多的運動技術。	□	□	□	□	□
4 參與晨（課）間運動能夠讓我增進體適能。	□	□	□	□	□
5 參與晨（課）間運動能夠讓我增加每日的運動時間。	□	□	□	□	□
6 參與晨（課）間運動能讓我夠紓發壓力。	□	□	□	□	□
7 參與晨（課）間運動可以使身心更加健康。	□	□	□	□	□
8 學校晨（課）間運動的推展能讓我瞭解運動的益處。	□	□	□	□	□
9 學校晨（課）間運動的整體安排上能滿足我對運動的興趣。	□	□	□	□	□
10 參與晨（課）間運動能讓我放鬆心情。	□	□	□	□	□
11 參與晨（課）間運動能增進我與同學間的情感。	□	□	□	□	□
12 參與晨（課）間運動能讓我體驗到運動的樂趣。	□	□	□	□	□
13 參與晨（課）間運動會使我上課學習更有效率。	□	□	□	□	□
14 參與晨（課）間運動讓我獲得愉快的運動經驗。	□	□	□	□	□
15 我很期待參與晨（課）間運動。	□	□	□	□	□
16 我希望學校每天都能實施晨（課）間運動。	□	□	□	□	□
17 參與晨（課）間運動能夠讓我培養終身運動的習慣。	□	□	□	□	□
18 我喜歡參與晨（課）間運動	□	□	□	□	□
19 除了晨（課）間運動之外，我還會利用課餘時間運動。	□	□	□	□	□
20 除了晨（課）間運動，我會主動參與和運動有關的活動。	□	□	□	□	□
21 學校沒有安排晨（課）間運動，我還是會養成運動習慣。	□	□	□	□	□
22 我課餘時運動的項目會隨著晨（課）間運動的項目而改變。	□	□	□	□	□

第參部分　規律運動行為

填答說明：以下題目想瞭解你課後參與規律運動的現況，課後指的是學校正式課程以外的時間，如上課前、放學後及週休二日、國定假日等，自行從事之運動（不包含體育課及學校實施之晨課間運動）。請依據個人的實際情況作答，在適當的「□」裡打「∨」。

一、運動參與頻率：最近一個月中，平均每週課後從事運動（當天運動時間累積達30分鐘）大約幾天？

□(1) 1 天（含）以下　□(2) 2 天　□(3) 3 天　□(4))4 天

□(5)5 天（含）以上。

二、運動參與時間：最近一個月中平均每週從事運動累計大約多久時間（包含持續10分 鐘以上的身體活動，如走路）？

□(1) 0～30 分鐘　□(2)31～90 分鐘　□(3)91～150 分鐘

□(4)151～210 分鐘　□(5) 210 分鐘以上 。

三、運動參與強度：最近一個月中每次運動時感覺負荷的強度為何？

□ (1)不運動

□ (2)輕度（不費力，不會喘及不會流汗）

□ (3)中度（稍微費力，會有些喘或輕微出汗程度）

□ (4)重度（很費力，呼吸困難、心跳加快，全身流汗程度）。

四、是否達到以下之規律運動行為？

A：每週運動達 3 天或 3 天以上　B：運動當天累積時間達 30 分鐘

C：運動強度為中度以上

□(1) A、B、C 皆達到　□(2) A、B 達到　□(3) A、C 達到

□(4) B、C 達到　□(5)未達到 2 項。

本問卷到此結束，請再次檢查有無遺漏之處，再次感謝您的填答！