

第五章 結論與建議

本章旨在呈現研究所得結果的結論和建議，全章共分二節，第一節結論，第二節建議，分述如下：

第一節 結論

本研究是以大學生為對象，所進行的運動行為改變與其相關影響因素追蹤之縱貫性研究，與大部分橫斷性的研究結果有不同的發現，依據研究所得結果，提出結論如下：

研究對象共 1027 人，其中男生 241 人，女生 786 人，平均年齡 19.27 ± 1.03 歲，身體質量指數平均為 20.85 ± 3.47 ，體型為理想者 42.4%。有打工者 41.9%，參加運動社團者 21.2%，曾經因運動受傷的學生 42%。自覺健康狀態與同年齡的人相比較好者 12.6%，較差者 16.6%。居家常用的運動工具以腳踏車最多，其次依序為呼拉圈、羽毛球拍、跳繩。研究對象居家經常使用的運動工具的項目，以一項者為最多。在居家周邊的可供運動場所中以學校最多，其次依序為公園、游泳池、社區球場、居家陽台。

運動階段分布為：無意圖期 14.6%，意圖期 42.6%，準備期 23.5%，行動期 10.5%，維持期 8.8%。男生、自覺健康狀況較好者、有參加運

動社團者、有運動傷害經驗者、居家常用的運動工具項目較多者、其運動階段的分布在行動期和維持期者較多。研究對象若使用改變的方法較多者、自覺運動利益較高者、自覺運動障礙較低者、自我效能較高者、運動享樂感較高者，其運動階段分布於行動期和維持期者較多。

在身體活動量消耗方面，平常日為 2296.9 ± 633.9 大卡/天，週六為 2222.1 ± 643.4 大卡/天，週日為 2239.2 ± 681.5 大卡/天，平均每日為 2245.1 ± 583.9 大卡/天。男生、有打工者、自覺健康狀態較好者其身體活動量較高。運動階段以維持期和行動期者的身體活動量最高，無意圖期者最低。

在運動相關的社會心理變項中，研究對象應用改變的方法程度為中等，自覺運動的利益為中上程度，自覺運動障礙為中下程度；自我效能為低分組程度，運動享樂感為中上程度。

研究對象前、後測運動階段的分布有顯著差異，其移動結果為穩定的活動者13.0%，進步者30.0%，退步者30.6%，坐式生活態型者26.5%。男生、有參加運動社團者、有運動傷害經驗者、健康狀態較好者，有較多的比率分布於穩定的活動者和進步者。女生、無參加社團者、無運動傷害者、自覺健康狀態為較差者，有較多的比率為退步者和坐式生活型態者。改變的方法、運動享樂感、自我效能和自覺運動利益之提昇，均有助於運動階段朝向穩定的活動者與進步者的階段移

動。

在社會心理變項的前後比較中發現：穩定的活動者在認知的改變方法和運動享樂感均有顯著的增加；進步者在認知和行為的改變方法、自覺運動利益、自我效能、運動的享樂感等均有顯著的增加，且運動障礙顯著減少；而退步者則是認知和行為的改變方法、自我效能均顯著降低，運動障礙卻顯著的增加；坐式生活型態者在這些運動相關的社會心理變項中只有認知的改變方法增加，其餘均無顯著的變化。

預測前測運動階段的因子為：「自我效能」、「行為的改變方法」、「男生」等三個變項，解釋力為34.3%。預測後測運動階段的因子為：「運動享樂感」、「自我效能」、「行為的改變方法」，「居家運動工具量」、「男生」、「運動傷害」、「自覺健康」等七個變項，解釋力為40.1%

第二節 建議

依據研究所得結論提出建議如下：

一、針對不同的運動階段的移動結果，進行區隔，設計促進學生運動的衛生教育方案，增加身體活動機會。

(一)、坐式生活型態者

1. 增加動態生活環境的可近性，提升日常生活中身體活動的機會。
2. 降低運動的障礙，以增加實行規律運動的意願。
3. 增加促進身體活動的誘因。
4. 提升運動的享樂感以增加參與運動的樂趣和動機。
5. 由日常生活中簡單易達成的身體活動做起，從獲得成功的經驗中，提升運動自我效能，漸進式的達到規律的運動。

(二)、退步者

1. 鼓勵學生參加運動社團，以獲得規律運動的知識和技能，並預防運動傷害。
2. 學校應規劃提供方便、安全的運動環境，以增進學生身體活動的機會，預防不運動的狀態故態復萌。。
3. 適當的應用內在與外在的增強物，鼓勵學生參與規律運動。
4. 鼓勵加入運動社團或相關運動團體，以增加同儕的相互鼓勵與支持。

(三)、進步者

1. 應用內在與外在的增強，貫徹持續實行規律運動的動機。
2. 訂定漸進式、可達成的目標，從而獲得成就感，以提昇自我效能。
3. 鼓勵學生加入運動的社團，透過同儕相互的支持，持續與維持運動的享樂感。

(四)、穩定的活動者

1. 提供健康體能測量評估，讓學生肯定運動對自己益處，並獲得成就感，以持續內在的增強，養成而規律運動行為。
2. 鼓勵學生在體育課的興趣選項中依興趣選課，參加運動相關社團，發揮專長提升運動享樂感。

二、 學校方面

- (一)、考慮學生性別差異、提供並安排興趣選項的體育課程。
- (二)、在學校課外活動的社團中，增加多元化的運動相關社團、健康體能促進班的選擇機會，並鼓勵學生參與。
- (三)、建議學校能考慮依據教育部的「提升學生體適能中程計畫」訂定促進學生健康體能活動的政策與實施方案，增加實行規律運動環境的可近性，以提昇學生實行規律運動的動機與實行率。

三、 未來的研究者

- (一)、本研究發現性別為運動階段的分布與移動的重要因素，未來可進一步針對性別的差異再分析探討，以提出適合男、女生之身體活動介入計畫。

- (二)、依據運動階段的移動結果區隔，如：坐式生活型態者或退步者，
進行促進身體活動的介入或預防運動階段退縮的計畫，並評估
其成效。
- (三)、身體活動量的問卷測量，可與心肺耐力測量值或血液生化值的
客觀測量指標並用，以評估促進身體活動的介入計畫的成效。