第五章　結論與建議

第一節 結論

本研究根據研究設計及結果與討論，結論如下：

一、本研究採準實驗設計，雖以班級為單位進行實驗介入，但以跨理論模式運動階段前三階段為分析對象，研究對象實驗組 83 人、對照組 89 人，均為臺北市高職工業類科一年級學生，介入前研究對象基本資料僅運動傷害兩組呈顯著差異（實驗組高於對照組），又中介變項之自我效能亦呈顯著差異（對照組優於實驗組）。

二、介入前後運動階段改變（間隔 6 個月），實驗組呈進步趨勢，亦即向高階運動階段推移；對照組則持平，兩組呈顯著差異。

三、介入前後（包括間隔 6 個月後後測）社會心理因素（決策權衡、自我效能），在組別與測量時間上均呈顯著交互作用；實驗組在後測與後後測自覺運動利益、運動自我效能得分均顯著增高，在自覺運動障礙得分均顯著降低；對照組在後測與後後測自覺運動障礙得分均顯著增高，自覺運動利益、運動自我效能改變則未達統計顯著水準。

四、介入前後（包括間隔 6 個月後後測）運動改變方法，實驗組在後測與後後測運動改變方法得分均顯著增高；對照組則持平，未達顯著水準。

五、本研究自變項、中介變項及依變項彼此間具有一定關係，教育介入可有效影響中介變項，四個中介變項均可有效預測依變項。

六、過程評價顯示教育介入成效良好，惟少數學生仍有重課業輕健康運動之觀念，待長時間與社會共同努力導正其價值觀，發揮教育潛移默化之功效。

七、本研究支持跨理論模式應用於高職學生運動行為介入研究，效果良好；中介變項呈現進步趨勢，並可有效助益研究對象運動階段向高階推移。

第二節 建議

根據本研究結果，提出下列建議：

一、對研究推廣的建議

本研究之教育計畫方案，經驗證可有效改變研究對象之運動行為，值得推廣，但需相關配合措施：

1.學校行政的支持，包括課程時間安排、教學場地、視聽設備的支援及後續的獎勵措施。

2.具備運動健康知能實施介入的教師，宜主動協調整合相關資源（如尋求班級導師、相關任課教師及班級意見領袖合作，建立班級社會支持網絡）及教學後的增強（如 e-mail、電話、良好的互動關係），以促進行為改變的成功。

二、對學校運動教育的建議

1.加強運動傷害防護教育：

由於運動傷害的發生比率仍高，故課程設計及教學宜加強學生運動傷害防護相關知識與技能。

2.加強多元運動技能教學：

加強學生多元有趣的運動技能學習，以有效因應不同天候環境等阻礙運動因素，強化運動自我效能。

3.設計有趣活潑的運動記錄表，協助學生訂定可達成的目標並使體認運動記錄表對行為改變的重要性，以促使學生持續記錄。

4.推廣 e 化學習：

基於學生對 e 化學習的興趣及因應現代社會 e 化學習之風潮，建議將 e 化學習融入正式教學，活潑有趣的納入十個運動改變方法，做為教學策略, 提升學生學習興趣;亦可將 e 化學習與學生生活結合，如 e-mail、部落格、班級或學校網頁，使成為學生隨時可自學相關運動健康知能，強化十個運動改變方法的採用。

三、教育行政及學校實務工作的建議

1.教育行政單位訂定運動政策、目標及可評量的能力指標可參照跨理論模式的內涵，並建立有效的評鑑制度，以有效落實及推廣運動計畫，協助學校學生養成良好的運動行為，並使規律運動行為成為生

活型態（life style）的一部份。

2.在既有的學校衛生工作基礎上，推動健康促進學校，包括建構運動支持性環境等以減少運動障礙感受：

（1）運動設施安全：定期評估、檢修、維護運動設施及運動環境的安全，以期減少運動傷害發生及降低傷害發生的衝擊。

（2）加強校園運動設施的質與量：包括運動器材數量、品質（適時汰舊換新），妥善安排運動空間環境（如室內運動活動中心、室外運動場地）考量提供教職員生使用運動設備之可近性、可接受性、可使用性，以利教職員生充分選擇。

四、未來研究建議

1.加強運動量的評估：

本研究僅以跨理論模式之運動改變階段評估研究對象之行為，若能輔以實際運動量的評估，將可交互驗證，使運動行為評估更適切。

2.輔以質性研究：

未規律運動人口不運動的理由及如何啟動其運動的動機，是未來研究宜深入探討的重點；研究方法上的補強，如輔以質性分析，探討問題本質，以期尋求問題解決根本之道。

3.擴大研究對象：

包含不同職業類科學校、不同年齡層及不同場域（如醫院病人），

探討跨理論模式運用於運動行為改變之效果。

4.進行長期介入研究：

未來可考慮延長研究時間自 1 年至 2 年，以評估長時間介入成效，並與國外研究結果比較。

5.影響運動行為媒介因素分析：

加強探討影響不同人口族群運動行為的中介因素，有效掌控影響運動行為的因果關係，促進運動介入的效果。