



# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景

在今日高熱量飲食及忙碌的生活型態中，運動習慣的養成是想要保持完美體態與擁有健康體魄的重要因素。持續與有效的運動能提高體適能水準、減少疾病發生率，對終日處於緊張狀態下的國民有紓解壓力的效果；對人際關係拓展也有相當大的助益。運動在日常生活中既然佔有如此重要的地位，但能養成規律運動習慣的人卻佔少數。Dishman(1985)指出美國成年人中有24%是完全的坐式生活，54%的人沒有達到足夠的運動量，坐式生活的人從開始運動計畫起的六個月之內，有50%的人會中斷運動計畫。為何多數的人無法建立規律運動的習慣？相信與運動的方式及環境有很大的關係。

相關研究指出，我國學生的體適能的評估結果比歐美、日本和大陸為差，而且國內目前國中、小階段約有兩成學生超過標準體重的20%，而探討其體能較差與肥胖的原因，主要在學生的運動不足與缺乏規律運動習慣。兒童生活型態與健康體適能的比較分析中也發現，坐式生活型態較少的兒童其心肺耐力比坐式生活型態較多的兒童好，其他體能則呈現稍好的狀況，這也顯示較多的活動量應該可以擁有較好的健康體適能(黃文俊，1989)。

青少年時期為規律運動之重要發展階段，而青年時期所學習的運動技巧及運動經驗，對成人期的規律運動有其重大的影響(Myers et al, 1989)。而此時期也正是健康體能教育介入最佳階段。王瑞霞(1994)和蔡美月(1996)研究指出早期的運動經驗對於成人時期的規律運動有正向相關。由於中小學教育是所有教育的基礎，青少年的健康關係著國家的未來；因為青少年其可塑性高，在此一時期養成的身體活動習慣通常可持續至成年(李明憲，1998)。

規律運動能降低心血管疾病的發生率，提高身體與生理的功能。但大部分的人卻沒辦法達到規律運動的目標。在目前的科技社會，電話已是非常普遍傳達訊息的工具，近幾年來手機的興起，增加了傳訊的方便性，且拉進了人與人間的距離。利用電話、電子郵件的方便性作為溝通的媒介，只要自己從事一般性的運動，加上諮詢輔導員的協助，也可順利達到健身及培養運動習慣的目的。尤其是現階段正在求學的青少年，每天在課業的壓力下生活，運動時間不多，若學校的體育老師、學生們也能利用這些方便的傳訊工具作為諮詢媒介，鼓勵多從事運動，進而提高身體活動量，不但可以減少疾病發生，也可達到放鬆身心的目的。

## 第二節 研究目的

本研究在比較高中女生接受十二週的電話諮詢、電子郵件與自我記錄後：

- 一、身體活動量之差異
- 二、運動態度、運動行為、運動認知的差異

## 第三節 名詞操作性定義

### 一、電話諮詢(Telephone Counseling)：

是指使用電話做為溝通媒介，傳達訊息，給予回饋並監控受試者運動情況。在本研究中，電話諮詢組每週會固定接受一次的電話諮詢，共十二週。電話諮詢的內容主要為以下五項：

### (一) 設定運動目標

幫助受試者設定短期和長期的運動目標，並建立運動計畫，使其較易達到所訂的目標。

### (二) 告知受試者運動所帶來的益處

運動的效果不是立即可見的，需要長期的實施方能看見成果，因此持續性是很重要的，規律運動的益處包括提升體能、紓解壓力、控制體重和提高讀書效率等。

### (三) 建議受試者掌握運動的漸進原則

### (四) 提供針對受試者個人較詳細的運動資訊

### (五) 回答受試者所有相關的疑問

## 二、電子郵件(E-mail)

是指使用電子郵件為傳達媒介，其功能在傳遞訊息，給予回饋並監控受事者運動情況。在本研究中，電子郵件組每週會固定收到一封電子郵件，共十二週。本研究中所寄發的電子郵件之內容，與電話諮詢內容相同，但另外於每封電子郵件中會收到不同的運動小常識。

## 三、自我記錄(Self-recording)

指受試者將每日身體活動的步數記錄在運動記錄表上。記錄內容包括：運動時間、運動地點、每日活動步數、運動持續時間。

## 四、身體活動(Physical Activity)

身體活動是指身體上任何經由骨骼肌產生，而導致能量消耗的活動。不僅包含運動(exercise)，也包含他的職業性(occupational)，或閒暇時間的活動(Leisure time physical activity)，而身體活動量也是評估日常生活與工作中，身體活動能量消耗的狀況。本研究是以計步器記錄受試者每日活動，所走的步數，來檢視身體活動量的變化。

## 五、運動狀況(Exercise Status)

本研究使用高素貞自八十七學年度第二學期教育部所作的學生運動狀況調查表，包括以下三個要素：

- (一)運動行為：指受試者運動知識來源、課後運動頻率與時間，以及從事運動時的同伴。
- (二)運動態度：指受試者對從事運動所帶來的精神上、健康上、體能上、人際關係上、體重控制方面的正面或負面影響之同意程度。
- (三)運動認知：對促進健康體適能的概念與了解程度。內容包括對身體組成、心肺功能、柔軟度、肌力、肌耐力等五種。

## 第四節 研究範圍與限制

- 一、本實驗由於是讓受試者自行記錄每日所走步數，作為身體活動量的依據，有些靜態性非移動性的活動就無法加以統計。
- 二、實驗過程中受試者會有忘記攜帶計步器或而導致該日無法記錄的情形發生，只能以該週平均的步數為數據。
- 三、本研究的受試對象為高中女生，若以其他族群為對象可能有不同結果
- 四、本研究所使用之運動調查表，屬於自陳式量表，僅能鼓勵受試者據實回答。

## 第五節 研究的重要性

青少年是養成良好運動習慣的關鍵時期，受我國升學體制的影響，國內青少年的閒暇時間幾乎被考試及課業給佔據，而女生更也因不喜愛活動，更

減少了身體活動量。本研究旨在提出使用電話、電子郵件及自我記錄這些簡單的諮詢方式，來鼓勵學校老師、學生或一般民眾從事運動，達到增加身體活動量、促進身體健康及培養規律運動習慣之目的。