

A study on the difference in physical fitness between urban and rural school children : 以健康 促進學校推動健康體位之國小

黃翠卿、黃娟娟

E-mail: 354717@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the difference between the behavior of physical fitness of 12-year-old students of the elementary schools in the urban and rural. This study took the health-promoting elementary schools which promoted the health position issues in Taichung City as the representation of the city schools and the health-promoting elementary schools which promoted the health position issues in Yunlin County as the representation of the country schools. Twelve thousand and seven hundred and seventy-seven 10-year-old to 12-year-old students of the elementary schools from thirty-one elementary schools in Taichung City and two thousand and six hundred and one 10-year-old to 12-year-old students of the elementary schools from twenty-one elementary schools in Yunlin County were sampled. The collected data were analyzed by SPSS. We used independent t-test and One Way ANOVA to observe the difference among the groups. The results of statistical analysis were as followed : (1)The country students performed significantly better in the sit-bending and one minute sit-up than the city students.(2)The country boys performed significantly better on the sit-bending, standing long jump, and one minute sit-up than the city boys.(3)The country girls performed significantly better on the sit-bending and one minute sit-up than the city girls but performed significantly worse on standing long jump and eight-hundred-meter jogging.(4)The city boys performed better and better on standing long jump, one minute sit-up and eight-hundred-meter jogging in three years. But the performance of the sit-bending of the city boys was getting worse.(5)The country boys and girls both performed better and better in standing long jump and eight-hundred-meter jogging in three years. And they both performed on one minute sit-up best at 12 years old. However, the performance on sit-bending of the country boys and girls was getting worse. According to the results of this study, we suggested that schools should enforce health-promoting plan which included execution of normalization of physical education, addition of softness-enhancing course and the formation of the habit of regular exercise in students. By these, we believed the level of physical fitness will be enhanced inevitably.

Keywords : Students、The Health Position、Health-promoting School、Physical Fitness

Table of Contents

內容目錄	
中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	vi
內容目錄	vii
表目錄	ix
圖目錄	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究問題	4
第三節 研究目的	4
第四節 研究流程	5
第五節 研究範圍	6
第六節 名詞解釋	7

第二章	文獻探討	9
第一節	健康促進學校的意涵	9
第二節	健康體位的相關研究	13
第三節	體適能的相關研究	18
第四節	城鄉與體適能之相關研究	29
第三章	研究方法	33
第一節	研究架構	33
第二節	研究假設	34
第三節	資料來源	36
第四節	資料處理與分析	39
第四章	結果與討論	40
第一節	受試樣本基本資料分析	40
第二節	城鄉學校不同年齡學童健康體適能之比較	43
第三節	城鄉學校12歲學童其三年健康體適能表現 差異之比較	54
第四節	討論	60
第五章	結論與建議	64
第一節	結論	64
第二節	建議	66
參考文獻		67
一、	中文部份	67
二、	英文部份	77

表目錄

表 3-1	健康體適能檢測項目及目的	36
表 4-1	城市學校12歲男童其三年健康體適能統計量	40
表 4-2	城市學校12歲女童其三年健康體適能統計量	41
表 4-3	鄉村學校12歲男童其三年健康體適能統計量	42
表 4-4	鄉村學校12歲女童其三年健康體適能統計量	42
表 4-5	城鄉學校12歲學童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	43
表 4-6	城鄉學校12歲男童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	44
表 4-7	城鄉學校12歲女童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	44
表 4-8	城鄉學校11歲學童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	46
表 4-9	城鄉學校11歲男童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	46
表 4-10	城鄉學校11歲女童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	47
表 4-11	城鄉學校10歲學童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	48
表 4-12	城鄉學校10歲男童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	49
表 4-13	城鄉學校10歲女童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	49
表 4-14	城鄉學校12-10歲學童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	51
表 4-15	城鄉學校12-10歲男童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	51
表 4-16	城鄉學校12-10歲女童健康體適能各項檢測值之t-test比較分析	52
表 4-17	城市學校12歲男童三年健康體適能變異數分析摘要表	55
表 4-18	城市學校12歲女童三年健康體適能變異數分析摘要表	56
表 4-19	鄉村學校12歲男童三年健康體適能變異數分析摘要表	57
表 4-20	鄉村學校12歲女童三年健康體適能變異數分析摘要表	58
表 5-1	城鄉學校12歲學童健康體適能表現研究結果	65

圖目錄

圖 1-1	城鄉學童體適能表現差異之研究-以健康促進學校推動健康體位之國小為例之研究流程	5
-------	--	---

圖 3-1 城鄉學童體適能表現差異之研究-以健康促進學校推動健康體位之國小為例之研究架構	33
圖 4-1 城鄉學校12歲學童健康體適能各項檢測平均值之比較	45
圖 4-2 城鄉學校11歲學童健康體適能各項檢測平均值之比較	48
圖 4-3 城鄉學校10歲學童健康體適能各項檢測平均值之比較	50
圖 4-4 城鄉學校12-10歲學童健康體適能各項檢測平均值之比較	53
圖 4-5 城市學校12歲學童其三年健康體適能表現差異之比較	56
圖 4-6 鄉村學校12歲學童其三年健康體適能表現差異之比較	59

REFERENCES

- 參考文獻 一、中文部分 丁文貞 (2000)。肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究。國立體育學院教練研究所未出版碩士論文,桃園縣。今日新聞網 (2011)。行政院衛生署—肥胖地圖。2011年4月12日,取自 <http://www.nownews.com> 王文豐 (2001)。台北市國小學童生活壓力與其身體活動及健康體適能關係之研究。國立台灣師範大學體育研究所未出版碩士論文,臺北市。王阿說 (2002)。屏東縣一般學童與原住民學童體適能之比較研究。國立屏東師範學院國民教育研究所未出版碩士論文,屏東市。中時電子報 (2011)。行政院衛生署—肥胖地圖。2011年4月12日,取自 <http://life.chinatimes.com> 王敏男 (1996)。體育教學研究--兒童與體適能。學校體育,6-6(36), 10-19。方進隆 (1997a)。提昇體適能的策略與展望。教師體適能指導手冊,8-12。台北:教育部體育司。方進隆 (1997b)。健康體能的理論與實際。台北:漢文書店。方國民、陳奕良、何國龍 (2008)。國中學生體適能檢測結果分析比較以臺北市東國中94-96學年度為例。北體學報,16, 327-335。行政院 (2009)。重大政策—縣市改制說明。2011年5月5日,取自 <http://www.ey.gov.tw/ct.asp?xItem=55730&ctNode=2313&mp=1> 行政院衛生署 (2002)。學校健康促進計畫。臺北市:行政院衛生署。行政院衛生署 (2004)。健康促進學校中程計劃事前規劃之工作計畫 - 2005-2008 健康促進學校行動方案成果報告。臺北市:財團法人杏陵醫學基金會。行政院衛生署 (2009)。2005-2008年的國民營養健康狀況變遷調查。2011年4月12日,取自 http://nahsit.survey.sinica.edu.tw/public_frontpage 行政院衛生署 (2011)。2011肥胖防治國際研討會。2011年3月27日,取自 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/> 吳幸娟、潘文涵、葉乃華、張新儀 (2004)。以24小時飲食回顧法評估國小學童膳食營養狀況-台灣國小學童營養健康狀況調查2001-2002。行政院衛生署,25-70。李茂祥 (2004)。影響國小學童體適能發展因素之研究 - 以屏東地區國小學童為例。國立屏東師範學院體育學系教學碩士班未出版碩士論文,屏東市。李春輝、陳敏麗、翁孟堯、陳玉華 (2009)。國小學童健康體位與體適能相關性初探 - 以嘉義縣大林國小為例。2009年台灣健康促進學校學術研討會,臺北市。李雅燕、黃月嬋 (2008)。體適能教育模式應用在國小體育課程對學童養成規律運動之研究。身體文化學報,7, 155-182。李麗惠、楊忠祥 (2008)。臺北市忠孝國小學童運動行為之現況與差異比較。國立臺北教育大學體育學系未出版碩士論文,臺北市。沈樹林 (2000)。跳繩教學活動對國小學童體適能影響之研究。國立台北師範學院課程與教學研究所未出版碩士論文,臺北市。沈建國、黃榮松 (2001)。國小生活動空間大小與健康體適能之探討。體育學報,31, 81-90。阮如鈞 (1983)。競技運動訓練的理論與方法。臺北市:國立台灣師範大學體育學會。林正常 (1997)。體適能的理論基礎。國立師範大學學校體育研究與發展中心主編。教師體適能指導手冊,47-50。林佑真 (2006)。兒童與青少年靜態活動行為之探討。國民教育月刊,46(5), 23-30。林容殿、賴淑萍、鄭佩玲、湯馥君 (2006)。營養教育介入對運動減重學童體適能之影響。中華民國營養學會雜誌,30(4), 183-195。林啟川、莊林貴 (2001)。運動與健康體適能。北體學報,9, 243-254。林瑞興、方進隆 (2000)。增加身體活動量或運動訓練對肥胖者的效果探討。大專體育,50, 31-37。卓俊辰 (1992)。體適能 - 健身運動處方的理論與實際。臺北市:國立台灣師範大學體育學會。卓俊辰 (2001)。大學生的健康體適能。台北:華泰。卓俊辰 (2002)。健康體適能。教育部九十一年度大專院校學生體適能護照全面辦理說明會手冊。臺北市:教育部。邱垂弘 (2007)。運動行為與身體狀況對國小學童體適能影響之研究。輔仁大學體育學刊,6, 277-289。胡勝正 (2006)。縮短城鄉差距 均衡國家資源分配。2006年9月28日總統府月會報告。2011年4月28日,取自 [行政院經濟建設委員會網站](http://www.cepd.gov.tw/dn.aspx?uid=182) <http://www.cepd.gov.tw/dn.aspx?uid=182>。洪嘉文 (2007)。體適能納入考試計分之可行性評估。中華體育季刊,21(1), 39-50。洪彰鴻 (2010)。體適能博碩士論文研究趨勢分析。運動與遊憩研究,5(2), 50-62。徐錦興 (2007)。走路有風-透過走路,促進健康。科學發展,413, 72-77。許義雄 (1999)。體適能與生命品質。教師體適能指導手冊,22-31。陳文詮、龍田種 (1995)。都市國小學童與鄉村國小學童在體適能方面的差異性。國立體育學院論叢,5(1), 129-145。陳仲義 (2001)。運動時數對國民小學學童健康體適能的影響。臺北市立師範學院國民教育研究所未出版碩士論文,臺北市。陳定雄 (2000)。健康體適能。臺中市:華格那企業。陳金龍 (2004)。台北縣國小學生健康體適能之研究。國立體育學院體育研究所未出版碩士論文,臺中市。陳芬苓 (2005)。企業規模與實施職場健康促進之調查研究。台灣管理學刊,5(1), 149-168。陳孟娟、郭鐘隆、黃久美 (2009)。臺北市國民小學兩種模式之健康體位計畫成效研究。健康生活與成功老化學刊,1, 1。教育部 (1997)。體能測驗手冊—八十六年度台閩地區中小學學生體能測驗。台北:教育部體育司編印。教育部 (1999)。台灣地區中小學學生適能常模研究。臺北市:教育部體育司。教育部 (2005)。學校衛生工作指引—健康促進學校(理論篇、實務篇)。臺北市:教育部。教育部 (2006)。體適能網站。2011年4月25日,取自: <http://www.fitness.org.tw> 教育部體育司 (2007)。體育及健康教育資訊網—快活計畫。2011年4月25日,取自: <http://140.122.72.62/policy/index> 教育部體育司 (2008)。體育及健康教育資訊網—學生身體健康促進實施計畫活動成果。2011年4月25日,取自: <http://140.122.72.62/Activity/moreActivity?id=78c8da86e55fe6b114ac1162715256ef4a1b48ed31976> 教育部 (2008)。台灣健康促進學校輔導網絡。2011年4月28日,取自: http://hps.giee.ntnu.edu.tw/_adviser/main.aspx 教育部 (2010)。台灣健康促進學校。2011年4月28日,取自: <http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw> 張永豪 (2003)。城鄉及偏遠地區之健康體適能的差異—以高雄縣市國民小學為例。國立台中師

範學院教育測驗統計研究所未出版碩士論文，臺中市。張樹立（2004）。台北縣城鄉國小學童身體活動量與健康體適能之比較研究。國立臺北教育大學教育政策與管理研究所未出版碩士論文，臺北市。梁龍鏡（2002）。不同地區國小六年級男童健康能之比較研究。新竹師範學報，15，265-278。黃一昌（2000）。宜蘭縣不同社會階層兒童健康體適能之城鄉比較。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。黃文俊（1998）。八週間斷性步行運動對國小學童健康體適能之影響--以金山鄉中角國小學童為例。體育學報，26，161-168。黃文俊（1999）。學童體適能之探討 - 淺談國小學童體適能之現況。台灣省學校體育，8(2)，24-29。黃文俊（2000）。坐式生活型態在兒童健康體適能之比較分析研究。體育學報，28，339-348。黃秀玫、吳美嬋、陳貴香（2010）。學校健康促進，減重計畫成效。護理雜誌，57(3)。黃奕清（1997）。體適能與全人健康—教師體適能指導手冊。臺北市：國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心。黃禎貞、鄭惠美（2005）。因應全球化的曼谷健康促進憲章。健康促進暨衛生教育雜誌，25，139-148。黃煌能（2004）。學童參與課後運動對體適能影響之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，臺北市。馮木蘭（2002）。女性青少年身體活動狀況及其影響因素之探討-應用健康促進模式。國立臺灣師範大學體育學系未出版碩士論文，臺北市。曾美娟（2005）。國中生體型意識、身體活動及飲食行為相關之探討。國立台北護理學院醫護教育研究所未出版碩士論文，臺北市。詹正豐（2007）。臺北市高中職實施體適能納入升學計分之始末。學校體育，17(2)，17-24。劉立宇（1995）。國小高年級學童運動頻數對體適能的影響。體育學報，20，433-442。劉先翔（1996）。國小學童的體適能活動。學校體育，6-6(36)，20-26。劉倩伶、邱思慈、蔡聖賢、蔡櫻蘭（2007）。桃園縣城市與鄉村男性學童之體適能研究。國立體育學院論叢，18(4)，85-96。劉照金（1998）。性別、年級、生活型態對國小學童之體適能影響因素之研究。屏東科技大學學報，7(1)，81-91。劉影梅（2007）。推動中小學生健康體位五年計畫三之二：開發國小版健康體位配適諮詢系統及國中版成效評估。臺北市：教育部。劉影梅、張博論（2007）。推動中小學生健康體位五年計畫三之一：台灣中小學生健康體位現況及促進行為指標監測。臺北市：教育部。劉影梅、陳美燕、蔣立琦、簡莉盈、張博論、洪永泰（2007）。促進學生健康體位之全國性整合計畫經驗。護理雜誌，54(5)。蔡佳良（2002）。台灣屏東國小籃球與排球選手與普通學生體適能的比較研究。屏東師院學報，17，499-510。蔡宏進（1995）。台灣社區產業分化之研究。台北：中德文化基金。樂冠華、潘伶燕、林明珠、張新儀、石曜堂（2003）。台灣地區兒童特殊靜態活動、高熱量飲食攝取及身體質量指數之分析：2001年NHIS之結果。台灣衛誌，22(6)，474-482。鄭元順（2004）。不同的運動介入對國中肥胖學生體適能之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。鄭百成（2002）。一個體適能的計分模式。國立臺中師範學院教育測驗統計研究所未出版碩士論文，臺中市。賴榮俊（2006）。國小學童健康體適能之研究-以台南縣為例。台南大學研究所未出版碩士論文，臺南市。鍾曉雲（2002）。新式健身操對肥胖學童身體組成、健康體適能及血脂之影響。國立體育學院教練研究所未出版碩士論文，桃園縣。聯合報新聞網（2007）。教育部「快活計畫」早運動、不要早自習。2011年4月28日，取自 http://mag.udn.com/mag/newsstand/storypage.jsp?f_ART_ID=56038 闕月清（2003）。身心障礙類學生之體適能提升。學校體育，78，36-41。羅啟宏（1992）。台灣省鄉鎮發展類型之研究。台灣經濟，190，41-67。蘇瑞陽（2000）。二十一世紀校體育應健全人的發展。國民體育季刊，29(1)，36-45。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 health adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 265-274. ACSM (2002). *Fitness Book*(2nd Edition). American College of Sports Medicine. American Obesity Association (2005). *Childhood Obesity*. Retrieved June 15, 2005, from <http://www.obesity.org>. Ball, G. D., & McCargar, L. J. (2003). Childhood obesity in Canada: A review of prevalence estimates and risk factors for cardiovascular diseases and type 2 diabetes. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 28(1), 117-40. Campos, H., Bailey, S. M., & Gussak, L. S., et al. (1991). Relations of body habitus, fitness level, and cardiovascular risk factors including lipoproteins and apolipoproteins in a rural and urban Costa Rican population. *Arterioscler Thromb*, 11, 1077-1088. Chen, L. J., Haase, A. M., & Fox, K. R. (2007). Physical activity among adolescents in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 16(2), 354-361. Chung, J. W. Y., Chung, L. M. Y., & Chen, B. (2008). The impact of lifestyle on the physical fitness of primary school children. *Journal of Clinical Nursing*, 18(7), 1002-1009. Crespo, C. J., Smit, E., Troiano, R. P., Bartlett, S. J., Macera, C.A., & Andersen, R. E. (2001). Television watching, energy intake, and obesity in US children. *Archives of Pediatrics Adolescent Medicine*, 155(3), 360-365. Janssen, L., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., King, M. A., & Pickett, W. (2004). Overweight and obesity in Canadian adolescents and their associations with dietary habits and physical activity patterns. *Journal of Adolescent Health*, 35(5), 360-367. Mitra, G., & Mogos, A. (1980). *Methodology of High School Physical Education*. Bucharest: Sport-Tourism. Ochoa, M. C., Moreno-Aliaga, M. J., Martinez-Gonzalez, M. A., Martinez, J. A., & Marti, A. (2007). Predictor factors of childhood obesity in a Spanish case-control study. *Nutrition*, 23(5), 379-384. Pate, R., Dowda, M., & Ross, J. G. (1990). Associations between physical activity and physical fitness in American children. *American Journal of Disease of Children*, 144, 1123-1129. Paffenbarger, R. P, Jr., Hyde, R. T., & Wing, A. L. (1990). Physical Activity and Physical Fitness as Determinants of Health and Longevity, In *Exercise, Fitness, and Health*. Human Kinetic Books. Prentice, A. M., & Jebb, S. A. (2001). Beyond body mass index. *Obesity Reviews*, 2(3), 141-147. Ramirez-Zea, M., Melgar, P., & Flores, R., et al. (2005). Physical fitness, body composition, blood pressure, and blood metabolic profile among young Guatemalan adults. *Food Nutr Bull*, 26(2 suppl 1), 88-97. Reeder, B. A., Chen, Y., & Macdonald, S. M., et al. (1997). Regional and rural-urban differences in obesity in Canada. *Canadian Heart Health Surveys Research Group. CMAJ*: 157, 10-16. Riddoch, C. J., & Boreham, C. A. (1991). The health-related physical activity of children. *Sport Medicine*, 19(2), 86-89. Russell, R. P., Stewart, G. T., Marsha, D., Alise, E. O., Dianne, S. W., Ruth, S., & Gwen, F. (1999). Tracking of physical activity, physical inactivity, and health-related physical fitness in rural youth. *Pediatric Exercise Science*, 11, 364-376. WHO (1996). *The World Health Organization 's Global School Health Initiative: Promoting Health Through Schools*. Geneva: WHO. WHO (1998). *WHO 'S global school health initiative: Helping schools to become " Health-Promotion Schools "*. Fact Sheet (92), Revised June 1998. WHO (2003). *Obesity and overweight*. Retrieved June 13, 2005, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en/>