

# 學童樂活(LOHAS)知識、態度與行為之研究 - 以中興國小高年級為例

鄭又豪、魏漣邦

E-mail: 360459@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究主要根據教育部環境教育與健康與體育領域的教學目標，藉由相關文獻的探討，發展一套樂活教學課程，以國小高年級學童為對象，實施教學，進行教學成效評鑑。進行教學之後，學生的樂活知識、樂活態度與樂活行為等三內涵有明顯的進步；在樂活知識、態度與行為三內涵的分項能力之間，都有顯著正相關；男、女生對樂活的態度無顯著差異，但在樂活的知識和行為方面，則是男生優於女生；五、六年級對樂活的行為無顯著差異，但在樂活的知識和態度方面，則是五年級優於六年級；參加巧固球隊與每週運動3次以上的學童在樂活行為上顯著優於其他學童，在樂活的認知、態度上則無顯著差異。

關鍵詞：樂活、運動習慣、巧固球、國小學童

## 目錄

封面內頁 簽名頁 中文摘要.....iv	ABSTRACT .....
.....v	誌謝.....vi
.....vii	圖目錄.....xii
.....xiii	第一章 前言 - 1 - 1.1 研究動機 - 1 - 1.2 研究目的與問題 - 4 - 1.2.1 研究目的 - 4 - 1.2.2 研究問題 - 4 - 1.3 研究內容與限制 - 4 - 1.3.1 研究內容 - 5 - 1.3.2 研究限制 - 6 - 1.4 名詞釋義 - 6 - 1.4.1 樂活 - 6 - 1.4.1 樂活知識、態度與行為 - 6 - 第二章 文獻探討 - 8 - 2.1 樂活的源起與發展 - 8 - 2.2 樂活的定義、內涵及核心 - 13 - 2.2.1 樂活之定義 - 14 - 2.2.2 樂活之內涵 - 16 - 2.2.3 樂活的核心 - 18 - 2.2.3.1 永續地球環境 - 19 - 2.2.3.2 健康的生活型態 - 20 - 2.2.3.3 環保的生活型態 - 21 - 2.2.3.4 自我啟發 - 22 - 2.2.3.5 替代療法（另類療法、自然健康之療法） - 24 - 2.2.3.6 企業社會責任 - 25 - 2.3 樂活知能的課程內涵 - 27 - 2.3.1 健康與體育領域的內涵 - 27 - 2.3.2 健康與體育領域的課程目標 - 28 - 2.3.3 環境教育的定義 - 29 - 2.3.4 環境教育的目標 - 31 - 2.4 樂活知能的教學研究 - 33 - 2.4.1 環境教育的課程發展模式 - 33 - 2.4.2 環境教育的課程編製原則 - 35 - 2.4.3 環境教育課程的教學方法 - 37 - 2.4.4 行動研究 - 39 - 2.5 樂活知能的相關研究 - 41 - 第三章 研究方法 - 48 - 3.1 樂活點點滴滴課程教材設計 - 48 - 3.1.1 國小教材分析 - 48 - 3.1.2 樂活課程編製 - 59 - 3.2 課程教學設計與研究對象 - 60 - 3.2.1 課程教學設計 - 61 - 3.2.2 研究對象 - 62 - 3.3 研究流程 - 63 - 3.4 問卷設計 - 66 - 3.4.1 問卷編製來源 - 67 - 3.4.2 問卷編製原則 - 67 - 3.4.3 問卷編製內容 - 68 - 3.4.4 專家效度分析 - 69 - 3.4.5 信度分析 - 74 - 3.5 資料處理與分析 - 78 - 第四章 研究結果與討論 - 80 - 4.1 教學歷程 - 80 - 4.1.1 愛護我們唯一的地球 - 82 - 4.1.2 種樹成林好處多，環保快樂活 - 83 - 4.1.3 有機素食，健康少負擔 - 85 - 4.1.4 活力GOGOGO，健康快樂多 - 86 - 4.2 研究對象的背景資料分析 - 88 - 4.2.1 性別 - 90 - 4.2.2 年級 - 90 - 4.2.3 巧固球隊隊員 - 91 - 4.2.4 平時從事的運動 - 91 - 4.2.5 每週平均運動30分鐘以上的次數 - 91 - 4.3 各量表題目分析之結果 - 92 - 4.3.1 問卷整體表現 - 92 - 4.3.2 各試題前後測結果比較分析 - 93 - 4.4 樂活知能三內涵的相關性 - 100 - 4.5 不同背景的學童在樂活知能三內涵上的差異 - 101 - 4.5.1 不同性別之學童在樂活知能三內涵上之差異.. - 101 - 4.5.2 不同年級之學童在樂活知能三內涵上之差異 - 102 - 4.5.3 學童是否是球隊隊員在樂活知能三內涵之差異 - 104 - 4.5.4 學童每週是否運動3次以上在樂活知能三內涵之差異 - 105 - 4.6 學生對四個單元的看法之綜合比較 - 107 - 第五章 結論與建議 - 111 - 5.1 結論 - 111 - 5.2 建議 - 113 - 參考文獻 - 115 - 網站部份 - 120 - 附錄一 分段能力指標 - 121 - (一)環境教育五大內涵分段能力指標 - 121 - (二)健康與體育領域課程七大內涵分段能力指標 - 122 - 附錄二 「樂活教育」課程教學設計 - 127 - 附錄三 國小高年級樂活問卷【正式】 - 148 - 問卷在樂活量表六構面上題目分布情形 - 151 - 國小高年級樂活問卷【初稿】 - 153 - 附錄四 各單元之學習心得記錄 - 158 - 附錄五 各單元之學習心得統計 - 163 - 附錄六 訪談記錄與省思札記 - 168 -

## 參考文獻

- 1.NPO樂活俱樂部（2008），成玲譯，樂活商機，商業周刊，台北。
- 2.丁志音(2003)，是誰使用了非西醫的補充與另類療法？社會人口特質的無區隔性與健康需求的作用，臺灣公共衛生雜誌，第22卷，第3期，頁155-166。
- 3.卜繁裕、宋佳玲、李維真、何豪毅、林淑玲、林靜宜、張育寧、龔善美(2007)，看十二位樂活名人分享他們的樂趣生活，文藝復興出版事業有限公司，台北。
- 4.井手敏和（2008），拉拉譯，元氣樂活，聯經出版社，台北。
- 5.方世榮(2007)，現代人力資源管理，華泰文化，台北。
- 6.木村麻紀(2007)，李毓昭譯，全球樂活潮，晨星，台中。
- 7.王佩蓮(1995)，各級學校環境教育的內容與教學，教育資料集刊，第20輯，頁113-145。
- 8.王登再(2010)，樂活量表之建構，國立澎湖科技大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文。
- 9.王懋雯（1995），環境教育的定義、目標與內涵，教育資料集刊

, 第20輯, 頁35-36。10.王鑫(1999), 地球環境教育與永續發展教育, 環境教育季刊, 第37期, 頁87-103, 行政院, 台北。11.皮家璋(2006), 人員解說對國小學童環境行為之影響, 世新大學觀光學研究所碩士論文。12.成令方、傅大為、林宜平(2008), 醫療與社會共舞, 群學, 台北。13.成虹飛(2001), 我為何要作行動研究? 一種研究關係的抉擇, 教育資料與研究, 第35輯, 頁11-17。14.朱敬先(1992), 健康心理學, 五南, 台北。15.行政院經濟建設委員會(2004), 挑戰2008—國家發展重點計畫(2002-2007), 行政院, 台北。16.江逸之(2006), 力量越大、責任越大, 遠見雜誌, 第239期, 頁228-231。17.何琦瑜(2004), 品格決勝負—未來人才的秘密, 天下文化, 台北。18.吳宜蓁(1998), 議題管理—企業公關的新興課題, 五南, 台北。19.宋大?、高淑貴(2007), 環境保護行為的機制與路徑, 農業推廣學報, 第22輯, 頁37-80。20.李維真(2007), 樂活趣, 文藝復興出版事業有限公司, 台北。21.李聰明(1987), 環境教育, 聯經書局。22.杜瑞澤、謝瑩瑩(2005), 光觸媒環保產品綠色設計分析之評估模式, 台灣環境管理協會, 綠色設計聯盟電子報, 台北。23.汪靜明(2000), 學校環境教育的理念與原理, 環境教育季刊, 第43期, 頁11-27。24.沈廣城(2002), 國小學童環境知識、環境態度與環境行為之研究, 屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。25.沈競辰(1987), 環境教育系統規劃之探討—以東石、烏石鼻很案自然保護區為例, 中興園藝學研究所碩士論文。26.車參賢(1995), 台北市國中生對資源回收的知識、態度、行為相關研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。27.辛隆士、邱泰源、胡文郁、程劭儀、陳慶餘(1996), 癌末病人之另類治療行為, 中華家醫誌, 第6卷, 第3期, 頁127-137。28.林文澤、孫志鴻(2003), 因應全球氣候變遷與永續發展之個人行動策略, 全球變遷通訊雜誌, 第37期, 頁35-40。29.林佩璇(2000), 行動研究與課程發展, 研習資訊雙月刊, 第17期, 頁36-41。30.林奇伯(2007), 樂活風—新園藝運動療癒花園, 遠見雜誌, 第249期, 頁282-286。31.林家興、王麗文(2007), 心理治療實務, 心理出版社, 台北。32.徐磊青、楊公俠編著(2005), 環境心理學, 五南, 台北。33.涂淑芳(1996), 休閒與人類行為, 桂冠出版社, 台北。34.張春興(1989), 張氏心理學辭典, 東華書局, 台北。35.張祖恩(2004), 93年版環境白皮書, 行政院環境保護署。36.張順傑(2006), 企業無法逃避的話題—企業社會責任, 收錄在責任與利潤—台灣全球化新經營學, 經濟部投資處出版。37.教育部(2003), 九年一貫國民中小學課程綱要, 教育部, 台北。38.教育部環境保護小組(2002), 打造永續、綠色、健康校園環境 - 綠校園, 教育部, 台北。39.梁世?(2008), 樂活概念應用於生活用品創意設計之研究, 大同大學碩士論文。40.莊雅琴(2003), 青少年兩性親密行為之研究—以自我發展及習慣觀點初探, 國立成功大學行為醫學研究所碩士論文。41.許世璋(2001), 我們真能教育出可解決環境問題的公民嗎? 論環境教育與環境行動, 中等教育, 第52期, 頁52-75。42.許添盛(2005), 你可以不生病, 遠流出版社, 台北。43.陳秀卿(2000), 從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係, 國立政治大學心理學系碩士論文。44.陳勇欽(2005), 老年人規律運動習慣與生活品質之比較研究, 國立臺灣師範大學體育學系在職進修班碩士論文。45.陳惠邦(1998), 教育行動研究, 師大書苑。46.陳景宏(2004), 國小學童資源回收知識、資源回收態度、資源回收行為之研究, 屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。47.曾光華(2004), 行銷管理-理論解析與實務應用, 前程企業管理有限公司, 台北。48.黃奕仁(2005), 十六週團體運動介入計畫對老年人全人健康之影響, 國立臺灣師範大學體育學系博士論文。49.黃富順(1989), 成人心理與學習, 師大書苑, 台北。50.黃惠如(2005), 大聲喊Lohas! 樂活族, 康健雜誌, 第85期, 頁38-49。51.黃愷姬(2002), 資源回收者與非資源回收者環境態度與行為差異比較, 高雄國立中山大學公共事務管理研究所碩士論文。52.黃碧玉(2007), 有機食品消費者之消費知識與態度影響因素之探討 - 以台南高雄地區國小教師為例, 國立台南大學社會科教育學系教學碩士論文。53.楊冠政(1991), 環境教育概述, 教育部環境保護小組編印。54.楊冠政(1997), 環境教育, 明文圖書出版有限公司。55.楊鴻儒(1992), 自我啟發200招, 大展, 台北。56.廖家新(2003), 台灣地區消費者對綠色產品的認知與購買行為之調查研究, 國立高雄師範大學環教所碩士論文。57.箕輪彌生(2007), 王麗芳譯, 樂活一生, 聯經, 台北。58.劉俊昌(1989), 健康教材教法, 五南圖書出版有限公司。59.蔡文芳(2000), 星巴克人的誕生—都市咖啡消費空間的解讀, 師大地理研究報告, 第32期, 頁147-169。60.蔡清田(2003), 教育行動研究, 五南圖書出版有限公司。61.蔡聰敏(2009), 中學生運動習慣與健康體適能之研究—以台北縣私立格致中學為例, 輔仁大學體育學系碩士論文。62.蔣帛芬(2009), 國民小學學生運動習慣與體適能之研究 - 以五年級學生為例, 國立臺灣體育學院運動管理學系碩士論文。63.鄭一青、許芳菊(1996), 開啟教育的藍天, 環境台灣, 頁275-284, 天下雜誌社。64.鄭玉凌(2010), 桃園縣國小教師運動行為對工作壓力、身心狀況之研究, 臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士論文。65.蕭昭君(2002), 行動研究, 教育研究方法論, 頁241-266。66.賴月雲(2006), 台南市國小中高年級學童綠色消費知識態度與行為之研究, 國立台南大學社會科教學研究碩士論文。67.賴銀海(2005), 桃竹苗地區綠色學校國小學生對環境知識、環境態度及環境行為的調查研究, 國立新竹師範學院數理研究所碩士論文。68.顏如君(2003), 台灣高中職學生在環境永續發展概念之現況調查 - 以南部為例, 國立中山大學教育研究所碩士論文。69.羅憲宗(2009), 樂活校園 - 不同補助類型學校學生樂活知識、態度、行為之研究, 國立臺南大學材料科學系碩士論文。70.饒見維(2001), 行動研究法的概括介紹, 『環境教育-學校永續發展』行動研究工作坊研習手冊, 頁6-20。網站部份 行政院環境保護署(2009), 網址: <http://www.epa.gov.tw/>。教育部樂活運動站網站, 網址: <http://www.lohas-sport.org.tw/home.html>。教育部體適能網站, 網址: <http://www.fitness.org.tw/>。【不願面對的真相】網站, 網址: [http://tw.movie.yahoo.com/movieinfo\\_main.html/id=1867](http://tw.movie.yahoo.com/movieinfo_main.html/id=1867)。