

A Study on LOHAS Knowledge, Attitude and Behavior of Senior Grade Students at Chung-Shing Elementary School

鄭又豪、魏漣邦

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

ABSTRACT

Based on the teaching goal of environmental, health, and physical education issued by Ministry of Education, ROC, a set of teaching material of LOHAS curriculum was developed for 5th and 6th grade students at an elementary school by means of literature review in this study. After finishing teaching process, a statistical analysis was conducted. As for the knowledge, attitude, and behavior toward LOHAS were increased significantly and a positive correlation among them was also shown significant. There was no significant difference on the attitude of LOHAS between the boys and the girls; however the boys were better than the girls for the knowledge and behavior. The 5th grade students and 6th grade students showed no significant difference toward behavior of LOHAS, and the 5th grade was better than the 6th grade for the knowledge and attitude of LOHAS. In addition, the member students of Tchoukball team and the students taking exercise over three times a week were better than the other students for the behavior of LOHAS, but did not show any significance for the knowledge and attitude.

Keywords : LOHAS、exercise habits、Tchoukball、elementary school students

Table of Contents

封面內頁 簽名頁 中文摘要.....	iv
ABSTRACT	iv
v 誌謝.....	vi
目錄.....	vi
vii 圖目錄.....	xii
表目錄.....	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 -	

REFERENCES

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.黃懷姬(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。