

A Study on Participation Attitude of Improving Physical Fitness Program, Exercise Participation Behavior and Health-rel

李翔昇、呂崇銘

E-mail: 386748@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

This research studies the relation among participation attitude of improving physical fitness program, exercise participation behavior, and health-related physical fitness on elementary school students. A census is conducted on all Fourth to Sixth grade students at Song Jhu Elementary School of Taichung City. A total number of 692 copies of questionnaire were sent and all 692 copies were retrieved. The final sample consists of 661 valid copies, resulting in a completion rate of 95.5% after excluding 31 invalid copies. SPSS 12.0 is used to perform statistical analyses including validity and reliability analysis, factor analysis, Pearson correlation analysis, and multivariate regression analysis. The study concludes that: 1. There is a significantly positive relation between participation attitude of improving physical fitness program and exercise participation behavior. 2. The relation between participation attitude of improving physical fitness program and health-related physical fitness is positive and significant. 3. Exercise participation behavior is positively and significantly related to health-related physical fitness. 4. Exercise participation behavior has partial mediating effects on participation attitude of improving physical fitness program and health-related physical fitness.

Keywords : Testing mediating effect、Participation Attitude、Exercise Participation Behavior

Table of Contents

摘要 ii Abstract iii 誌謝辭 iv 目錄 v 圖目錄 vii 表目錄 viii 第一章 緒論 1 第一節 研究背景與動機 1 第二節 研究目的 3 第三節 研究問題 4 第四節 研究範圍與限制 4 第五節 名詞解釋 5 第二章 文獻探討 7 第一節 健康體適能的相關研究 7 第二節 提升體適能的相關計畫 13 第三節 參與態度之理論與相關研究 18 第四節 運動參與行為與體適能的相關研究 20 第五節 國小學童運動參與行為之現況 33 第六節 本章總結 36 第三章 研究方法 37 第一節 研究架構 37 第二節 研究假設 38 第三節 研究流程 41 第四節 研究對象 42 第五節 研究工具與測驗方法 42 第六節 預試資料處理與分析 51 第四章 結果與討論 58 第一節 描述性統計 58 第二節 相關分析 64 第三節 中介檢定 67 第四節 路徑分析 69 第五章 結論與建議 72 第一節 研究結論 72 第二節 管理意涵 73 第三節 研究限制及後續研究建議 74 參考文獻 75 一、中文文獻 75 二、英文文獻 86 附錄 體適能提升計畫 89

REFERENCES

一、中文文獻 15萬國二生拚升學 將測體適能 (2013, 2月19日)。聯合報, A6版。方進隆(1997)。提昇體適能的策略與展望。國立臺灣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, 9-20。臺北市:教育部。方進隆(2002)。青少年動習慣之培養。學校體育, 12(5), 13-17。王乃玉(2012)。十二週休閒運動介入對國小二年級學童健康體適能之探討 以雲林縣大埤國小為例, 未出版碩士論文, 虎尾科技大學休閒遊憩研究所, 雲林縣。王正通(2007)。國小學生體育態度與體適能之相關研究, 未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學體育學系, 臺北市。王淑玲、謝筑虹(2007)。青少年運動友誼與運動參與。中華體育, 21(2), 54-60。王順正、林正常(2002)。健康運動的方法與保健。臺北市:師大書苑。王鍵慰、徐美惠、黃素珍(2011)。大專學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。蘭陽學報, 第10期, 74-80。江良規(1984)。體育原理新論。臺北市:臺灣商務印書館。江界山(1996)。享受運動歡樂促進健康體適能提升生命品質。吳慧君主編, 體能檢測報告書, 115-122。臺北市:教育部。行政院體委會(2000)。第一次全國體育會議參考資料。台北市:行政院體育委員會。宋文龍(2002)。不同體育教學對國小學童健康體適能之影響, 未出版碩士論文, 國立台東大學教育研究所, 台東縣。吳明隆(2008)。SPSS操作與應用:問卷統計分析實務。台北市:五南圖書。吳明隆、涂金堂(2006)。SPSS與統計應用分析。台北市:五南圖書。李淑芳、劉淑燕(2008)。老年人功能性體適能。台北市:華都文化事業有限公司。李朝裕、曾銀助、李淑媛、莊文典(2010)。體育課選修動機與自我效能之相關研究 - 以高雄醫學大學選修網球課為例。運動健康與休閒學刊, 16, 1-10。李德治、董惠玲(2010)。多變量分析。臺北市:雙葉書廊。李麗晶(2011)。生活型態和健身運動介入對成年人身體活動行為、認知及體適能之影響, 未出版之博士論文, 臺灣師範大學體育學系, 臺北市。李明翰(2009)。跑走訓練對國小學童健康體適能之影響 - 以台南縣公誠國小為例, 未出版之碩士論文, 亞洲大學經營管理學系, 台中市。李鳳珠(2011)。四十週跳繩運動介入對國小學童身體適能之影響, 未出版之碩士論文, 屏東教育大學體育學系, 屏東市。沈易利(1995)。臺中地區勞工休閒運動需求研究, 未出版之碩士論文, 國立體育學院體育學系, 桃園縣。沈建國(2001)。不同頻率之新式健康操對國小學童體適能的影響, 未出版碩士論文, 國立體育學院教練研究所, 桃園縣。沈樹林(2000)。跳繩教學活動對國小學童體適能影響之研究, 未出版碩士論文, 國立台北師範學院課程與教學研究所, 台北市。周紹忠、岑漢康(2000)。體育心理學。臺北市:亞太圖書。季力康、黃耀宗(2003)。運動科學概論。臺中市:華格納。林子立(2012)。臺灣高中學生休閒運動參與現況與體育課學習

態度之研究-以新北市、桃園縣市為例，未出版碩士論文，國立體育大學體育推廣學系，台北市。林正常(1997)。體適能的理論基礎。教師體適能指導手冊，臺北市:教育部。林佑真、溫啟邦、衛沛文(2007)。台灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康狀況、健康生活品質之關係探討。台灣衛誌，126(3)，218-228。林宏胤(2010)。田徑訓練介入對國小學童健康體適能影響之研究，未出版碩士論文，國立體育學院運動管理研究所，桃園縣。林建良(2006)。社會化媒介對國小學童運動參與行為之影響。北體學報，第14期，109-119。林本源(2002)。編制中小學學生體育態度量表之研究，未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿(1999)。我國青少年休閒運動現況，需求暨發展對策之研究。台北:行政院體育委員會。林美汝(2010)。瑜珈體位法對國小學童健康體適能與平衡能力之影響，未出版之碩士論文，國立東華大學國民教育研究所，花蓮縣。林晉利(1999)。認識體適能的相關概念。北縣國教輔導，9，4-7。林淑芬(2002)。不同運動頻率對國中過重學童健康體適能之影響，未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育學系，台北市。林貴福、陳相榮、林正常(2000)。運動、體適能與健康。國家衛生研究院文獻成果討論報告書，1，1-42。邱文成(2010)。體適能緣起及概念發展趨勢，運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集，3，208-289。洪崇喜(2003)。健身運動對改善焦慮之探討。大專體育，第66期，129-135。徐志輝(1996)。朝陽技術學院八十三學年度二技與四技一年級學生的體能差異比較研究。朝陽學報，1，283-293。國教超額比序，11區要拚體適能(2013，2月19日)。自由時報。張春興(1991)。現代心理學。臺北市:東華書局。張秋煉(2001)。台北市石牌國小體育課教學對健康體適能影響之探究，未出版碩士論文，台北國立師範學院國民教育研究所，台北市。張程瑞(2007)。快樂體育在小學體育教學中重要性的調查分析。中國科技論文在線。張萱方(2011)。臺北市國小學童體育態度與健康促進生活型態之研究，未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育教學碩士班，台北市。張?文(2012)。十二年國教超額比序:體適能不用補習。親子天下雜誌38期，2012年9月，102-105。教育部(1999)。提昇學生體適能中程計畫(333計畫)。教育部體育司。教育部(2004)。推動中小學生健康體位五年計畫。教育部體育司。教育部(2006)。多元化體適能資訊推廣計畫。教育部體育司。教育部(2007)。快活計畫。教育部體育司。教育部(2007)。體適能納入升學計分推廣計畫。教育部。教育部(2008)。體適能指導員培育計畫。教育部體育司。教育部(2010)。99年度學生運動參與情形調查報告。教育部。教育部(2011)。體適能揚昇計畫。教育部體育司。教育部(2012)。教育部十二年國民基本教育網站，<http://12basic.edu.tw/>，[2012, December 5]。教育部(2012)。體適能指導，體適能網站。<http://www.fitness.org.tw/direct01.php>，[2012, December 20]。教育部(2013)。教育部體育署體適能網站，<http://www.fitness.org.tw/direct01.php>，[2013, January 2]。教育部體育大辭典編訂委員會(1984)。教育部體育大辭典。台北:商務印書館。曹文仲、洪敦賓、王嘉淳(2006)。休閒體育相關文獻之探討。淡江體育，9(11)，44-50。許月娥(2004)。跑走教學活動對國小學童健康體適能的影響，未出版碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北市。許立宏(2005)。Play, Games and Sports Contests - Clarification through rules。人文研究學報，40(2)。許秀帆(2010)。跳繩運動對國小學童健康體適能的影響 - 以臺南縣柳營國小為例，未出版碩士論文，亞洲大學生物資訊學系，台中市。許怡英(2008)。雲林縣國小學童體育態度、身體活動量及學習成效之影響，未出版碩士論文，雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。許樹淵、崔凌震(2004)。健康與體育概論。台北:師大書苑。陳仲義(2001)。運動時數對國民小學學童健康體適能的影響，未出版碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北市。陳宏仁(2009)。十二週規律羽毛球運動對國小四至六年級男童體適能之影響，未出版碩士論文，國立台南大學體育學系教學碩士班，台南市。陳定雄(1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育學報，第4期，1-29。陳定雄、曾媚美、謝志君(2000)。健康體適能。台中:華格那企業。陳忠強、蔣億德(2005)。健身運動態度有關理論模式之探討。大專體育，5，153-162。陳伶佑(2011)。健走運動對國小中、高年級學童體適能及安靜心率之影響---以桃園縣中正國小為例，未出版碩士論文，國立東華大學體育與運動科學系，花蓮縣。陳俊安(2006)。臺北市公立國民小學學生健康體適能與體育態度之相關研究，未出版碩士論文，台北市立體育學院運動教育研究所，臺北市。陳俊忠(1997)。體適能與疾病預防。國立臺灣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，86-99。台北:教育部。陳美鈴(1997)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素，未出版碩士論文，國立中正大學成人及繼續教育研究所，嘉義縣。陳英豪、葉懋坤、李坤崇、李明淑、邱美華(民80)國小學生科學態度量表及其相關因素之研究。國立臺南師院學報 24，1-26。陳慧美(1991)。台北市國小學童體育課學習動機、體育態度與健康體適能之研究，未出版碩士論文，北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班，台北國立師範學院，台北市。陳麗華(1991)。臺北大學女生休閒態度參與和狀況之研究，未出版碩士論文，國立體育學院研究所，桃園縣。彭臺臨(2007)。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究，行政院體與委員會 湯志傑(2011)。養生、競賽遊戲與鍛鍊:本土運動觀念初探，社會分析，2，87-148。黃文俊(1998)。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(1999)。國小五年級男童通學方式與身體活動在健康體適能之分析研究，未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。黃仲軒(2010)。有氧運動對國小肥胖學童身體活動量與體適能之影響，未出版碩士論文，國立體育大學體育研究所，台中市。黃金柱(1985)。體育社會心理學。臺北市:師大書苑。塗紫吟(2008)。運動參與對學業表現及情緒智力之影響。大專體育，第95期，82-87。楊木仁(2002)。中老年人健康管理與休閒運動。國立體育學院論叢，13(1)，181-194。葛樹人(1988)。心理測驗學(下冊)。台北:桂冠。廖志猛(1994)。休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究，未出版之碩士論文，國立體育學院研究所，桃園縣。劉照金、周宏室(2002)。大學生體育態度與運動技能學習成就之相關研究。大專體育學刊，4(1)，1-12。蔡長啟(1991)。我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，22(4)，4-10。蔡俊賢(2013)。南投縣公立國中學生體育態度與體育課學習成效之相關研究，未出版碩士論文，國立高雄師範大學體育學系，高雄市。蔡清華(2010)。運動介入對國小學童體適能與身體意象之影響，未出版碩士論文，國立屏東教育大學體育學系，屏東縣。鄭夙芬、鄭期緯、陳武宗、黃洽鑽(2006)。高屏地區社區運動團體參與者健康信念、組織參與態度與身心健康之研究。衛生教育學報，26，1-31。臺北市:臺灣師範大學衛生教育學系。親子天下(2012)。十二年國教超額比序:體適能不用補習。親子天下，2012年9月，102-105。賴秋香(2010)。12分鐘跑走訓練對國中生成建康體適能及自我概念影響之研究~以彰化縣某國中一年級學生為例，未出版碩士論文，明道大學課程與教學研究所，彰化縣。賴德聲(2004)。不同頻率之新式健康操對國小學童健康體適能之影響，未出版碩士論文，國立台北師範學院教育政策與管理研究所，台北市。戴玉林(1999)。游泳訓練對兒童之體適能和身體組成之影響。中山共同科學報，

創刊號, 211-236。謝錦城(1998)。運動、體適能與健康的認知。國民體育季刊, 27(2), 20-26。蘇信榮(2011)。登階有氧運動介入對國小肥胖學童健康體適能之影響, 未出版碩士論文, 屏東教育大學體育學系, 屏東市。蘇國興(2002)。學校體育表演會對國小六年級學童健康體適能影響之研究。健康與體育教學評鑑及學術研討會專刊, 157-162。鄺雲海(2004)。小學“快樂體育”情境創設初探。武漢體育學院學報, 2004(4), 12~13。體適能也補習? 緩解學習壓力 - 政策先說清楚 (2013, 1月2日)。中國時報。二、英文文獻 Ajzen, I. (1988). Attitudes, personality, and behavior (2th ed.). Buckingham, MK: Open University Press. Allport, G.W. (1935) A handbook of social psychology. Worcester, MA:Clark University Press. Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator – mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6), 1173-1182 Borg, G, (1982) Psychosocial bases of perceived exertion. Medicine and Science in Sports and Exercise, 14, 378-381 Clark University Press. Casperson, C. J. ,Powell, K. E ., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity , exercise ,and Physical fitness:Definitions and distinctions for health-related research . Public Health Reports, 100,126- 131. Corbin,C.B. & Lindsey, R. (2000).Concepts of fitness and ellness-with laboratories. New York. NY: U.S. Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). Promoting physical activity and active living in urban environments. World Health Organization. Ekelund, L G., Haskell, W.L. &Johnson, J. L. (1988). Physical fitness as a predictor of cardiovascular mortality in asymptomatic north American men. New English Journal Medicine, 319:1379-1384. Fishbein, M. (1967). Attitude and the prediction of behavior. In Martin Fishbein (Eds.), Readings in attitude theory and measurement, 477-492. New York: Wiley. Fox, K. R., (1987). Physical self-perceptions and exercise involvement, Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Tempe, AZ Ignico, A. A. , & Mahon, A. D. (1995). The effects of physical fitness program on low-fit children. Research Quarterly for Exercise and Sport, 66 (1), 85-89. M. J. Rosenberg and C. I. Hovland (1960). "Cognitive, Affective and Behavioral Components of Attitudes." In M. J. Rosenberg, C. I. Hovland (eds.), Attitude Organization and Change: An Analysis of Consistency Among Attitude Components. New Haven: Yale University Press. Mull, R. F., Bayless, K. G., & Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). Recreation sport management. (2nd ed.). Champaign, IL: Huma n Kinetics.Kinetics. Myers, D. G. (1993). Social Psychology (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill. Pate, R. R.(1988). The evolving definition of fitness. Quest. 0,174-179 Rosenberg, M. J. & Hovland, C. I. (1960). "Cognitive, Affective and Behavioral Components of Attitudes." In M. J. Rosenberg, C. I. Hovland (eds.), Attitude Organization and Change: An Analysis of Consistency Among Attitude Components. New Haven: Yale University Press. Woolf-May & Bird & Owen (1997). Effects of an 18 week walking program on cardiacfunction in previously sedentary or relatively inactive adults. British Journal of SportsMedicine, 31 (1), 48-53.