

The Effectiveness of 'Safe Out-the Healthy Workout' for Obese Students in Elementary School

葉乃華、李維靈

E-mail: 9509883@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate the effectiveness of 'Safe Out – the Healthy Workout' of health-related physical fitness and physical self-concept for obese students in elementary school. The total number of participants is 62 students, which is divided into an experimental group of 31 and a control group of 31. The teaching activity of 'Safe Out- the Healthy Workout' is held for three times a week, 30 minutes each time, and the heartbeat reaches 130 beats per minute after exercise, in a ten weeks' duration. The predicted data of body fitness and physical self-concept before and after the exercise intervention is run by the SPSS statistics software. The level is set at 0.5. The results of analyzing the prediction (calculation) data are as follows: 1. A 10-week 'Safe Out- the Healthy Workout' teaching activity has a significant difference ($p < .05$) on the experimental group, including the improvement of their flexibility, muscular strength and endurance and cardio respiratory endurance. It indicates the application of 'Safe Out- the healthy workout' could encourage the health-related physical fitness of obese students. 2. After participating in the ten-week 'Safe Out- the Healthy Workout', the obese students have positive perspectives ($p < .05$) toward their appearance, flexibility, obesity, strength, endurance and the physical self-concept as a whole.

Keywords : Safe Out- the Healthy Workout, obese students, health-related physical fitness, physical self-concept.

Table of Contents

| | | | | | |
|--|-----|--|----|---------------------|-----|
| 封面內頁 簽名頁 授權書..... | iii | 中文摘要..... | iv | 英文摘要..... | v |
| 誌謝..... | v | 目錄..... | vi | 圖目..... | vii |
| 表目錄..... | ix | 第一章 緒論..... | x | 第一節 研究動機..... | 1 |
| 第一節 研究目的與問題..... | 1 | 第二節 研究假設..... | 4 | 第四節 研究範圍與限制..... | 5 |
| 第五節 名詞釋義..... | 5 | 第二章 文獻探討..... | 7 | 第一節 關於肥胖..... | 7 |
| 第二節 健康體適能..... | 12 | 第三節 Safe Out 運動身體好健身操..... | 19 | 第四節 身體自我概念..... | 24 |
| 第三章 研究方法..... | 33 | 第一節 研究架構與實驗流程..... | 33 | 第二節 研究對象..... | 34 |
| 第二節 實驗時間與地點與場地佈置..... | 35 | 第四節 健康體適能測驗項目及方法..... | 37 | 第五節 身體自我概念測量工具..... | 38 |
| 第六節 資料處理..... | 41 | 第四章 結果分析與討論..... | 43 | 第一節 敘述性統計..... | 43 |
| 第二節 前測組內迴歸係數同質性考驗..... | 43 | 第三節 研究假設驗證..... | 44 | 第四節 討論..... | 48 |
| 第五章 結論與建議..... | 53 | 第一節 結論..... | 53 | 第二節 建議..... | 54 |
| 參攷文獻..... | 57 | 附錄一 量表授權使用同意書..... | 65 | 附錄二 受試者健康篩選問卷..... | 66 |
| 附錄三 實驗須知..... | 67 | 附錄四 受試者、家長及導師同意書..... | 69 | 附錄五 兒童身體自我概念量表..... | 70 |
| 圖目錄 圖1：身體活動與肥胖症可能的關係模式圖 11 圖2：健康體適能與運動體適能的關係 15 圖4：自我概念階層組織 25 圖5：身體活動的心理模式 27 圖6：Fox (1987) 建議的身體活動心理模式 27 圖7：Fox (1990) 身體自我概念的不同層次 28 圖8：研究架構圖 33 圖9：實驗流程圖 34 圖10：健康體適能施測場地圖 36 | | 表目錄 表1：兒童與青少年肥胖定義 9 表2：學者專家對體適能定義一覽表 13 表3：健康體適能與競技體適能之比較 15 表4：健身操比較表 21 表5：運動對身體自我概念影響之相關研究摘要表 32 表6：兒童身體自我概念量表與構面Cronbach's 值 40 表7：前測組內迴歸係數同質性考驗摘要表 44 表8：健康體適能前後測平均數及ANCOVA摘要表 45 表9：身體自我概念前後測平均數及ANCOVA摘要表 47 表10：研究假設驗證結果摘要表 49 | | | |

REFERENCES

1. 中文部分 1.丁文貞 (2001)。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。碩士論文。桃園。
2. 中華民國體育學會 (2000)。體育測驗與評價。台北:作者。
3. 王敏男 (1998)。健康體適能-兒童肌力和肌耐力測驗之探討。大專體育, (35), 31-35。
4. 方進隆 (1995)。體適能與全人健康。中華體育, 9 (3), 62-69。
5. 方進隆 (1997a)。提昇體適能的策略與展望。載於方進隆 (主編), 教師體適能指導手冊, (頁8-12)。台北市:教育部。
6. 方進隆 (1997b)。健康體能的理論與實際。台

北市:漢文書局。7.方進隆(1998)。體適能推展策略與未來研究方向。中華體育, 12(3), 70-77。8.王順正(1998)。運動與健康。台北市:浩園文化。9.尤媽媽(1999)。肥胖問題的探討。學校衛生, (35), 85-99。10.史良銘(2004)。小兒肥胖。中醫兒科醫學雜誌, 6(1), 44-46。11.行政院體育委員會(2003)。孕婦、肥胖者及慢性疾病運動健康促進計畫。台北市:作者。12.杜錦豐(1994)。休閒活動與體適能。中華體育, 7(4), 138-140。13.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。碩士論文。台北。14.林秋霞(2001)。新式健身操對國小肥胖學童健康體適能與身體自我概念影響之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文。桃園。15.林晉利(2004)。體能對身體健康的影響。載於編者(劉疏疏), 運動·休閒·健康科學·導論。台中市:鞋技中心。頁4-14。16.林國順(2005)。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。大葉大學休閒事業管理學系碩士班。碩士論文。彰化。17.吳慧君(1999)。運動能力的生理學評定。台北:師大書苑。18.吳萬益、林清河(2001)。企業研究方法。台北:華泰書局。19.吳萬福(2004)。參加2004年國際體適能學術研討會心得-促進體適能, 奠定幸福生活。中華體育, 18(4), 137-141。20.卓俊辰(1992)。體適能-健身運動處方的理論與實際。台北市:國立台灣師範大學體育學會。21.洪維振(2003)。運動介入對國小肥胖學童體適能之影響。台北市立體育學院運動科學研究所。碩士論文。台北。22.洪若和(1993)。國小兒童自我概念之相關研究。台東師院學報, (6), 91-134。23.信世傑(2004)。台北市國小學生身體自我概念與運動參與之關係研究。台北市立體育學院運動科學研究所。碩士論文。台北。24.胡政宏(2004)。運動與飲食教育介入對肥胖學童健康體適能之影響。國立體育學院教練研究所。碩士論文。桃園。25.殷肖箴(2000)。怎樣幫過胖兒減肥。台北:金菠蘿文化。26.孫明文(2004)。十二週健走運動與飲食控制對肥胖學童健康體適能及血脂之影響。國立新竹師範學院國民教育研究所。碩士論文。新竹。27.教育部(1997)。體能測驗手冊。台北市:作者。28.教育部(2004)。Safe Out運動身體好健身操。台北:作者。29.教育部(1999)。國民教育階段九年一貫課程健康與體育領域課程綱要。台北:作者。30.教育部(2003)。「Safe Out運動身體好健身操」。民國95年1月14日, 取自教育部網址 <http://cal.tpec.edu.tw/xoops/> 31.教育部體育司(2003)。九十二年度台閩地區中小學校學生身體發育測量結果。民國94年12月1日, 取自教育部體育司網址 http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/PHYSICAL/EDU7663001/health/hplan/921222-1.doc 32.教育部體育司(2005)。九十三年學年度國民中小學學生健康狀況調查。民國94年12月1日, 取自教育部體育司網址 http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/PHYSICAL/EDU7663001/health/hplan/940601170130.doc 33.國家衛生研究院(2000)。第一期文獻回顧研析計畫。台北:作者。34.國家衛生研究院(2001a)。第二期文獻回顧研析計畫-身體活動與兒童青少年肥胖。台北:作者。35.國家衛生研究院(2001b)。第二期文獻回顧研析計畫-身體活動與身體組成。台北:作者。36.許誌誠(2004)。國小高年級學童身體自我概念與運動參與行為之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所。碩士論文。台北。37.郭為藩(1996)。自我心理學。台北市:師大書苑。38.郭加驊、陳九州、陳定中(2000)。運動與肥胖專論。北體學報, (7), 180-192。39.陳定雄(1997)。健康體適能。載於編者(國立台灣體育學院教育推廣中心), 運動健康講座體育推廣叢書(一)。台中市:國立台灣體育學院。頁1-19。40.陳仲義(2001)。運動時數對國民小學學童健康體適能的影響。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。41.陳偉德(1995)。小兒肥胖:評估與治療。中兒醫誌, 36B, 29-31。42.梁玉菁(2002)。兒童肥胖症。健康世界, (196), 17-24。43.莊鵬輝(1996)。兒童身體自我概念與體適能及其建構之相關研究。國立體育學院體育研究所。碩士論文。桃園。44.莊鵬輝、季力康(1997)。兒童身體自我概念量表的編制:信度與效度分析。體育學報, (22), 107-116。45.莊燕山(2004)。健走運動對國小高年級肥胖學童健康體適能及身體自我概念影響之研究。國立體育學院體育研究所。碩士論文。桃園。46.張文忠(1997)。肥胖的困惑-談如何減肥?。大專體育, (32) 109-119。47.張曉亭、鍾曉雲(2002)。肥胖兒童之判定與危險疾病。大專體育, (60), 164-168。48.張麗珠、林嘉安、郭志輝、蕭玉香、胡玲玉、吳芝華(1996)。健身操—GO!GO!跑、跳、碰。台北市:教育部。49.黃國晉(2001)。臨床肥胖治療手冊。台北市:合記書局。50.曾慧桓(2002)。國小運動代表隊和非運動代表身體自我概念及自我概念差異及相關研究。國立體育學院運動科學研究所。碩士論文。桃園。51.彭佳力(2004)。體適能課程對國小肥胖學童健康體適能及血液生化值影響之研究。國立新竹師範學院國民教育研究所體育教學碩士班。碩士論文。新竹。52.葉素汝(1998)。大學生身體自我概念與運動參與之關係研究。國立體育學院體育研究所。碩士論文。桃園。53.葉素汝(2003)。運動參與學童與非運動參與學童在身體自我概念的比較。台東大學體育學報, (1), 61-71。54.葉素汝(2004)。身體自我概念與運動行為關係之探討。大專體育, (75), 134-142。55.嘉義市政府(2005)。活潑、律動健康操觀摩表演會。民國94年12月26日, 取自嘉義市政府網址 <http://www.chiayi.gov.tw/cgi/news/q3.asp?ano=9579> 56.劉潤興(2003)。規律有氧運動訓練對國小過重學童健康體適能及血脂影響之研究。國立屏東師範學院體育教學碩士班。碩士論文。屏東。57.盧俊宏、陳龍弘(2005)。原住民与非原住民學童體適能、身體自我概念對自我概念之預測研究。大專體育學刊, 7(2), 159-168。58.謝銘燕(1999)。新舊健身操的比較。國民體育季刊, 28(4), 4-10。59.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。碩士論文。桃園。60.顧明津、林姿里(2005)。媽媽我不要同學叫我小豬。喊我胖虎。中醫兒科醫學雜誌, 7第(1), 37-44。二、英文部分 1. Ara, I; Vicente-Rodriguez, G; Jimenez-Ramirez, J; Dorado, C; Serrano-Sanchez, J A; Calbet, J A L. (2004). Regular participation in sports is associated with enhanced physical fitness and lower fat mass in prepubertal boys. International Journal of Obesity, 28, 1585-1593. 2. Corbin, C.B. (1991). Concepts of physical fitness. Kerper Boulevard, Dubuque; Wm. C. Brown. 3. Goni, A., Zulaika, L. (2000). Relationships between physical education classes and the enhancement of fifth grade pupils' self-concept. Perceptual & Motor Skills, 91(1), 246-250. 4. Klomsten, A. T, Skaalvik, E. M., Espnes G. A. (2004). Physical Self-Concept And Sports: Do Gender Differences Still Exist?. Sex Roles: A Journal of Research, 50(1), 119-128. 5. Marsh, H. W., Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, 43-55. 6. Marsh, H. W., Shavelson, R. J. (1985). Self-concept: Its Multifaceted Hierarchical Structure. Educational psychologist, 20(3), 107-123. 7. Marsh, H. W., Sonstroom, R. J. (1995). Importance Ratings and Specific Components of Physical Self-Concept: Relevance to Predicting Global Components of Self-Concept and

Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 84-104.

8. 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.
9. Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976) . Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
10. Shell, D. E. (2005) . Tips for the Law Enforcement Executive. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 74 (5) ,27-31.
11. Sonstroom, R. J. (1978) . Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and science in sports*, 10 (2) , 97-102.