

自行車教育課程融入綜合活動後對學童休閒態度的影響——以屏東縣崁頂鄉三所國小之高年級學童為例

王伯宇¹、李雅鈴²

¹ 國立臺灣體育運動大學休閒運動學系

² 屏東縣崁頂鄉港東國民小學

摘要

本研究探討自行車教育課程融入綜合活動後對學童休閒態度的改變。研究對象為屏東縣崁頂鄉一所國小之高年級學童（65名）為實驗組，參與六週的自行車課程；另兩所國小高年級學童（137名）為控制組，進行原有綜合活動課程。研究方法採準實驗設計，以「學童休閒態度量表」為蒐集資料工具，並使用描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、相依樣本 t 檢定、單因子共變數分析及效果值進行資料分析。本研究結果有二：（一）學童自行車活動參與率高，且參與類型以學校舉辦之校外教學為主。（二）課程融入後學童的休閒態度中僅休閒行為構面有顯著提升，整體來說休閒態度在課程融入後並無明顯差異，但實驗組與對照組間後測之休閒態度仍有顯著差異。因此，本研究建議將來可加長自行車課程週數、增加實際騎乘時間，並與其他課程做連結，以豐富自行車課程內容，再進一步檢視自行車教育課程融入綜合活動後對學童休閒態度的影響。

關鍵字：自行車、綜合活動、態度、國小

通訊作者：王伯宇

E-mail：pywang@ntupes.edu.tw

DOI：10.3966/2226535X2017010601004

壹、緒論

一、研究背景與動機

根據財團法人臺灣網路資訊中心 (2014) 對國內網路使用者的調查顯示，臺灣地區 12 歲以上上網比例為 77%，行動上網更從 2012 年的 25.91% 上升至 2014 的 47.27%。雖然調查資料未擴及國小學童，但手機及網路日漸普及已經是不爭的事實，包含了學童從父母那邊取得，甚至父母也會以上網的時間做為獎賞工具。然而國小高年級學童正處於青春期的階段，若經常利用網際網路當作社交活動及消磨時間的方式，將嚴重影響其人際互動 (陳至安、陳秀莉，2014)。

內政部兒童局 (2011) 之「99 年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告」指出，學齡兒童最常參與的休閒活動中，「看電視及錄影帶」比例最高，「家中上網」次之，「閱讀報章雜誌」再次之。102 年度臺北市兒童及少年生活狀況調查報告中亦顯示，10 歲以上未滿 18 歲兒少以玩手機及上網為主要休閒活動；6 歲以上未滿 18 歲兒少家長表示，家中兒少主要休閒活動以看電視及 DVD 最多 (臺北市社會局，2014)。由此可見，我國兒童與少年休閒活動偏室內靜態活動，缺乏戶外動態活動。如果父母將手機及電腦當作兒童的保母，可能會扭曲兒童對休閒活動的認知 (陳至安、陳秀莉，2014)。因此，給予兒童健康的休閒活動，並建立正確的休閒態度有其重要性及迫切性。

Kelly (2012) 指出，休閒態度是指個體參與休閒活動時，對使其產生休閒體驗的標的物的相關評價，而這種態度通常是由該個人對休閒的認知與感覺所組成，並影響其行為的表現。而 Godbey (2003) 認為國小學童會經由嘗試各種遊戲和運動，發展出對某一項運動的興趣與休閒的態度，進而將此運動視為將來生活中的休閒。Kelly (2012) 更認為成年時期所從事的休閒行為有 49% 是從學童時期就養成。因此，在學童時期培養正確的休閒態度，對其將來之休閒行為有著重要的影響。

童年時期的休閒態度養成，和學童的家庭生活與親人關係亦有其重要性，就有如 Cassidy (2005) 指出童年時期的家庭環境、家長與老師給予的

鼓勵、同伴之間的關係及社經地位都是影響其將來對於休閒參與態度的重要因素。Freysinger, Shaw, Henderson 與 Bialeschki (2013) 發現無論是單親、一般小家庭或三代同堂，透過家庭的休閒活動可以增進家人間的情感交流，讓家庭生活更美滿與和諧。由此可知，在國小階段提供正確的休閒態度，培養學童正確的休閒行為，亦能讓家庭成員之關係更緊密。

由上述可見，正確的休閒態度對學童發展有其重要性，而將休閒活動融入學生的教學活動，是培養其正確休閒態度的有效方法。Ajzen (2005) 指出，態度是影響行為的一個重要因素，而態度是從過去的經驗中學習而來，進而成為評估是否產生某一行為之基準。Weber (1992) 亦指出態度是從所經驗的事物中學習而來，並具有方向性，如喜愛或厭惡的傾向，進而影響其後續的行為。因此，在學生的教學活動中加入休閒活動，習得休閒之益處，就能協助學生養成正確的休閒態度。實證的研究也確實顯示如此；例如，劉玫秀 (2014) 在針對 916 位國小高年級學童做休閒態度的研究後建議，在國小課程中應實施休閒教育活動，使學童增加休閒活動的參與率，可使學生建立良好的休閒態度，對其生活有正面的影響。黃雅玲 (2009) 針對臺北市四年級 49 位學童為實驗組實施休閒教育課程介入，休閒課程為期十週，每週一堂，每堂 40 分鐘，課程內容為各式休閒活動的認識、分析休閒參與能力與障礙、認識社區休閒資源等等。其研究結果亦發現實驗組國小學童的休閒態度在實施休閒教育課程後有明顯地提昇。由此可知，休閒教育課程對學童的正向休閒態度有相當大的影響。劉子利、彭夢瑩、曾瓊慧 (2011) 指出經過 12 週休閒教育課程介入後，國中生的休閒態度有明顯提昇。此外，林瑞敏與曾聖文 (2013) 曾指出參與游泳課程能對於國小學童在適應能力與運動技能的休閒態度上有所增進，並且游泳教練、家人與游泳次數會影響其對休閒活動的喜好態度；學童學會游泳後會增加其游泳的次數與時間，並增進其對游泳的喜好。陳修蕙、王俊杰、吳崇旗 (2013) 利用繩索課程對高關懷青少年的影響也指出，連續四週、每週一次三小時的戶外繩索課程，對於高關懷的青少年在個人內在與人際關係都有顯著的正面影響，並且在學習與生活的態度上有著正面的發展。李婉萍、鄭溫暖、畢璐鑾 (2013) 以十週的休閒運動介入課程，每週一堂，每堂 40 分鐘，以檢視休閒運動介入對學童休閒態度的影響，其研究結果發現，休閒運動課程介入後，學童整體的運動態度皆有所提升。尤其在運動行為的

部分進步幅度最高，運動頻率有所增加，投入之運動時間更是倍增。由上述文獻可見，休閒教育或是休閒運動課程介入學童的學習，對於其休閒的態度是有正面的發展。然而，過去研究只提出休閒教育課程對學童休閒態度的影響或者休閒活動課程介入可以幫助學童正向的運動態度（李婉萍、鄭溫暖、畢璐鑾，2013）。但對於實施走出校園、超過一般上課時間的戶外休閒活動課程，進而探討其課程對學童休閒態度的影響之研究相對缺乏。這種離開校園的課程，是帶領學生離開熟悉的學習環境，能讓學生更深地體驗到休閒（Miles & Priest, 1999）。本研究便是以自行車課程來探討其對學童休閒態度之影響。

教育部體育署 101 學年度學生運動參與情形調查報告顯示，國小學童週一至週五課餘時間的主要運動項目，男童是籃球、自行車和跑步，女童則是跑步、快走和自行車。但週末及寒暑假期間，不管是男童或女童，自行車皆是他們參與休閒活動的第一選擇（教育部體育署，2014）。教育部體育署（2008）亦有發行自行車推廣教育手冊，期望透過教學活動的實施，給予學童正確的自行車騎乘教育，並增進其休閒之能力。

政府在自行車活動的推展上亦相當積極，包含臺灣地區自行車道系統規劃與設置（中華民國景觀學會，2002）及教育部（2006）推展校園自行車運動實施計畫等。屏東縣政府更首創在國道三號高速公路底下闢建單車國道，自蘭花蕨鐵馬道設立後，後續闢建長治-麟洛自行車道、麟洛自行車道及大鵬灣環灣自行車道等，堪稱全臺最舒適的自行車道（屏東縣政府，2008）。屏東縣擁有相當優良的自行車活動環境。

綜合上述，休閒活動對學童休閒態度與休閒行為的養成有其相當的重要性，而自行車是學童參與休閒活動的優先選擇，並且目前政府對自行車運動是大力的推動，而屏東縣更是一個從事自行車休閒活動的好地方。因此，本研究設計以自行車教育課程融入國小高年級學童的綜合活動課程，並利用屏東縣優良的自行車環境，以準實驗的課程設計與問卷方式，來研究自行車運動在融入國小綜合活動課程後，對學童在休閒態度上的影響。

二、研究問題

根據以上研究背景與動機，本研究主要目的是藉由選取屏東縣崁頂鄉三所國小的高年級學童，研究自行車教育課程融入綜合活動課程後，對學

童休閒態度的影響。因此，本研究所提出之研究問題為：探討自行車教育課程融入綜合活動後，對國小高年級學童休閒態度的影響為何？

貳、文獻探討

一、研究對象

本研究以立意抽樣方式選取研究對象。立意抽樣 (purposive sampling) 是指研究者依據本身對研究的知識來選擇最符合研究條件的研究對象，如此研究對象便能夠提供豐富資訊給該研究 (Bryman, 2004)。本研究對屏東縣崁頂鄉之國小綜合活動課程實施情況及該鄉附近之自行車資源最為熟悉；因此，本研究選取崁頂鄉之三所國小之高年級學童為研究對象 (該鄉僅有三所國民小學)。在對此三所國小高年級班級之教師與學生進行研究說明，並詢問教師讓該班級學生參與本研究之意願後，除預定 A 國小之實驗組班級外，B 與 C 國小各僅有一個班級願參與本研究，並只願意參與對照組的部分。因此，本研究實驗組參與者為 103 學年度設籍於屏東縣崁頂鄉 A 國小之高年級學童共計 65 位。對照組為 103 學年度設籍於屏東縣崁頂鄉 B 國小及 C 國小之高年級學童，共計 137 名學童為研究對象。A、B、C 為實際三所國小名稱之代號，並非其真實之名稱。

二、研究工具

本研究以「學童休閒態度量表」做為資料蒐集之工具，問卷內容參考黃雅玲 (2009) 及林清白 (2009) 對國小學童休閒態度與休閒參與之問卷後，依本研究所需設計而成。由於上述二者之問卷乃針對休閒體驗與休閒教育對於國小學童休閒態度之影響所設計，與本研究之目的實為接近，但本研究乃更深入探討自行車此一戶外休閒活動對國小學童休閒態度的影響，因此本研究參考上述二者問卷後，依本研究之目的與自行車課程納入的考量，再設計出本研究之問卷。問卷共分為個人基本資料及休閒態度量表兩部分：

(一) 個人基本資料

包含性別、兄弟姊妹人數、家庭狀況、是否參與過自行車活動、自行車活動參與類型及參與時的友伴共六個部份，檢視個人基本資料與自行車活動之情形。

(二) 研究工具

本量表預試問卷共 21 個題項，採李克特式五點量表，反向題則反向計分，總得分愈高者表示其休閒態度愈正向。預試問卷於課程實施前二個月，以問卷題目最多之「休閒構面」的 8 題乘以 5 倍後，對 A 國小之高年級學生共發出 40 份，回收率 100%。本研究採取項目分析中的極端組檢驗法，再以相關分析法求出各個題目與總量表的相關係數 (r) $>.3$ ，求得問卷內容的一致性。效度部份，採探索性因素分析，共刪除因素負荷量未達 .45 之題項 (李城忠，2011)，共計刪除 3 題，最後得到三個因素，經審視題項內容，及參考黃雅玲 (2009) 及林清白 (2009) 對國小學童休閒態度與休閒參與之問卷，與 Neulinger (1981) 對休閒態度的見解後，分別命名為「休閒認知」、「休閒情意」與「休閒行為」三個構面。問卷中「休閒認知」構面共 7 題，因素負荷量介於 .71 到 .80 之間；「休閒情意」構面共 5 題，因素負荷量介於 .67 到 .75 之間；「休閒行為」構面有 6 題，因素負荷量介於 .72 到 .83 之間，總計 18 題為正式問卷中的前測問卷。在信度部份，休閒認知 Cronbach's $\alpha=.811$ 、休閒情意 Cronbach's $\alpha=.735$ 及休閒行為 Cronbach's $\alpha=.650$ ，休閒態度總量表 Cronbach's $\alpha=.901$ ，三個分量表及總量表係數值皆高於 .60，符合李城忠 (2011) 所提 .60 以上的建議值。此外，為避免學童填答之習慣性，後測問卷有將前測問卷的題項做順序上的變更，並於前測實施後六個月方進行後測。

三、課程設計

本研究之課程乃參考教育部國民中小學自行車教學手冊 (2008) 及自行車騎乘安全手冊親子版 (2014) 此兩本專為國小學童設計之自行車教學手冊，並請兩位國小課程專家及一位自行車課程專家檢視本研究之課程後方實施。由於施測班級之老師意願及課程安排的原因，本研究的課程實施時間受限為 104 年 3 月 13 日至 4 月 17 日，並僅能

實施一次實際外出騎乘。實驗組學童每週五下午一節課綜合活動課程時段實施自行車課程（如表 1）；同一時間對照組學童實施原本的綜合活動課程，如班級兒童節、在地文化觀賞與自然環境觀察等活動課程，和實驗組之課程有所不同，但仍屬休閒之性質。本研究之自行車室內課程五次結束後，週次六實際帶領學童於屏東單車國道騎乘。其中，週次五的課程乃是為週次六設計的自行車安全教育課程，並發與家長同意書讓學生家長知曉此次戶外課程。

表 1 自行車教育課程

週次/日期	活動名稱	預期目標
一 3/13	自行車活動知多少	一、認識自行車活動的內容 二、引起對自行車活動的興趣，並實際參與自行車活動
二 3/20	認識自行車的歷史和分類	一、瞭解自行車歷史和分類 二、引起學生對自行車演變進程的興趣 三、認識自行車設備，以從事該活動
三 3/27	自行車構造與簡易維護	一、瞭解自行車的構造和組成零件 二、知道各個零件的名稱及簡易維護 三、願意為休閒活動學習更多知識
四 4/03	自行車安全配備與簡易維修	一、知道自行車安全配備功能及做簡易維修 二、騎自行車時會配上安全配備
五 4/10	自行車安全騎乘	一、瞭解自行車安全騎乘的方式 二、騎乘自行車時會全神貫注 三、願意從事自行車活動
六 4/17	大鵬灣環灣自行車道體驗	一、知道自行車專用道的位置及行駛方式 二、喜歡從事自行車休閒活動 三、與家人或同學利用自行車專用道來休閒

四、資料分析

本研究以 *SPSS 18.0* 進行資料分析，各項考驗水準訂於 $\alpha=.05$ ，採用的分析方法有描述性統計、獨立樣本 *t* 檢定、單因子變異數分析、相依樣本 *t* 檢定、單因子共變數分析及效果值共六種。

參、結果

一、個人基本資料分析

本研究中的男生人數多於女生，家中兄弟姊妹人數有 1-2 人的雙親家庭居多，並多數學生參與過自行車活動，且參與類型大多為學校主辦的校外教學活動，而一同參與友伴的部份則多數是為朋友。各項個人基本資料分析如表 2。

表 2 個人基本資料分析

項目		實驗組 (n =65)		對照組 (n=137)	
		人數	%	人數	%
性別	男	36	55.4	71	51.8
	女	29	44.6	66	48.2
兄弟姊妹人數	無	11	16.9	24	17.5
	1-2人	43	66.2	93	67.9
	3人以上	11	16.9	20	14.6
家庭狀況	雙親家庭	32	49.2	76	55.5
	單親家庭	8	12.3	27	19.7
	隔代教養	7	10.8	12	8.8
	外籍配偶	18	27.7	18	13.1
	其他	0	0	4	2.9
參與自行車活動	是	48	73.8	78	56.9
	否	17	26.2	59	43.1
自行車活動類型	校外教學	38	79.2	71	91.0
	民間機關	10	20.8	7	9.0
參與友伴	家人	7	14.6	8	10.3
	朋友	30	62.5	70	89.7
	老師	11	22.9	0	0

二、休閒態度分析

(一) 實驗組學童休閒態度前後測的比較分析

實驗組學童經過自行車課程後，其休閒態度各構面及休閒態度總量表平均數之後測分數皆高於前測分數。但在顯著性方面，休閒認知

構面($t=-.584, p=.562 > .05$)、休閒情意構面($t=-.565, p=.574 > .05$)、休閒行為構面($t=-2.462, p=.017 < .05$)，休閒態度總量表($t=-1.263, p=.211 > .05$)，僅休閒行為構面達顯著性，顯示自行車課程融入綜合活動後，僅對學童的「休閒行為」有顯著影響。而在效果值方面，效果值代表平均數間的差異，效果值 ES 為正代表有正向改變，ES 為零代表沒有改變，ES 為負則代表為負向改變。在效果值的判定上，ES=0.2 表輕度改變，ES=0.5 表中度改變，ES=0.8 則表示有很大的改變 (Neill & Richards, 2003)。本研究之前、後測效果值介於 0.04~0.20，顯示經過六週的自行車課程融入後，學童在各構面「休閒認知」、「休閒情意」、「休閒行為」及「休閒態度」總量表都呈現輕度正向改變，並無負向改變。雖然皆屬輕度改變，但休閒行為構面的效果值明顯高於其他構面許多，可見自行車課程對學童休閒行為有正向影響。分析結果詳如下表 3 所示。

表 3 實驗組休閒態度前後測資料分析(n=65)

構面	前測		後測		t值	p值	效果值
	平均數	標準差	平均數	標準差			
休閒認知	4.35	.66	4.42	.63	-.584	.562	.05
休閒情意	4.24	.69	4.30	.71	-.565	.574	.04
休閒行為	4.05	.68	4.33	.68	-2.462*	.017	.20
總量表	4.22	.63	4.36	.65	-1.263	.211	.11

* $p < .05$

(二) 對照組學童休閒態度前後測的比較分析

對照組學童在休閒認知、休閒情意構面及休閒態度總量表的後測平均數較前測皆呈現些微增長，但休閒行為構面的後測平均數反而下降。在顯著性方面，休閒認知($t=-.870, p=.386 > .05$)、休閒情意($t=-.818, p=.415 > .05$)、休閒行為($t=.308, p=.759 > .05$)及休閒態度總量表($t=-.524, p=.601 > .05$)，前後測資料均未達顯著性。由此可知，未參與自行車教育課程之國小學童其休閒態度各構面及總量表並無顯著差異。對照組在休閒態度各構面及總量表的分析結果，詳如下表 4 所示。

表 4 對照組休閒態度前後測資料分析(n=137)

構面	前測		後測		t 值	p 值
	平均數	標準差	平均數	標準差		
休閒認知	4.01	.67	4.08	.73	-.870	.386
休閒情意	3.81	.74	3.89	.77	-.818	.415
休閒行為	3.77	.69	3.74	.70	.308	.759
總量表	3.88	.64	3.91	.68	-.524	.601

*p<.05

(三) 實驗組與對照組的後測比較分析

經由組內迴歸係數同質性檢定，如表 5 所示，休閒態度各構面，休閒認知 $F(2,198)=.573$, $p=.565$ ；休閒情意 $F(2,198)=1.004$, $p=.368$ ；休閒行為 $F(2,198)=1.141$, $p=.322$ ；休閒態度總量表 $F(2,198)=1.417$, $p=.245$ ，均未達顯著水準，表示未違反共變數組內迴歸係數假設，因此得以繼續進行共變數分析。

表 5 實驗組與對照組後測迴歸係數同質性檢定摘要表

構面	變異來源	平方和 (ss)	自由度 (df)	平均平方和 (MS)	F 值	p 值
休閒認知	組別*前測 誤差	.566 97.799	2 198	.283 .494	.573	.565
休閒情意	組別*前測 誤差	1.131 111.496	2 198	.565 .563	1.004	.368
休閒行為	組別*前測 誤差	1.097 95.175	2 198	.548 .481	1.141	.322
總量表	組別*前測 誤差	1.275 89.058	2 198	.637 .450	1.417	.245

*p<.05

本研究採前、後測實驗設計，為避免前測分數影響後測分數，因此先行去除控制變項（前測分數）與依變項（後測分數）間的共變數，以實驗組與對照組的前測分數為共變數，進行單因子共變數分析，如

表 6 所示。分析結果發現，在休閒認知構面方面，前測分數不會影響後測分數 ($F=1.555, p=.214>.05$)，除去前測分數後，實驗組與對照組的休閒認知構面有顯著差異 ($F=8.702, p=.004<.05$)。在休閒情意構面方面，前測分數會影響後測分數 ($F=5.271, p=.023<.05$)，除去前測分數後，實驗組與對照組的休閒情意構面有顯著差異 ($F=10.443, p=.001<.05$)。在休閒行為構面方面，前測分數會影響後測分數 ($F=6.325, p=.013<.05$)，除去前測分數後，實驗組與對照組的休閒行為構面有顯著差異 ($F=27.650, p=.000<.05$)。而在休閒態度總量表的部份，前測分數會影響後測分數 ($F=6.361, p=.012<.05$)，除去前測分數後，實驗組與對照組的休閒態度總量表有顯著差異 ($F=15.096, p=.000<.05$)。

表 6 實驗組與對照組後測共變數檢定摘要表

構面	變異來源	平方和 (ss)	自由度 (df)	平均平 方和 (MS)	F值	p值
休閒認知	前測	.77	1	.77		
	組間	4.30	1	4.30	1.555	.214
	誤差	98.23	199	.49	8.702*	.004
	校正後總數	103.288	201			
休閒情意	前測	2.96	1	2.96		
	組間	5.86	1	5.86	5.271*	.023
	誤差	111.59	199	.56	10.443*	.001
	校正後總數	120.401	201			
休閒行為	前測	3.03	1	3.03		
	組間	13.23	1	13.23	6.325*	.013
	誤差	95.22	199	.48	27.650*	.000
	校正後總數	111.479	201			
總量表	前測	2.86	1	2.86		
	組間	6.78	1	6.78	6.361*	.012
	誤差	89.33	199	.45	15.096*	.000
	校正後總數	98.960	201			

* $p<.05$

肆、討論

一、實驗組前後測差異分析

從資料分析可見，實驗組學生僅「休閒行為」構面達顯著影響，表示經過六週的自行車教育課程對參與學童的整體休閒態度並無顯著影響，此研究結果與黃雅玲（2009）及劉玫秀（2014）對國小學童休閒態度之研究結果不同。此外，在休閒態度各個構面得分上，依序是休閒認知最高、休閒行為次之、休閒情意最低，此研究結果與黃雅玲（2009）及劉玫秀（2014）之研究結果，僅休閒認知排序一致，但休閒行為及休閒情意則不一致。可見透過自行車戶外體驗活動的設計，僅能影響學童從事休閒行為方面的改變。究其原因，本研究之自行車課程包含了自行車的維護、配備、維修、安全的騎乘方式與出到學校外的休閒活動體驗，不同於一般綜合活動課程或是單純的自行車騎乘活動，所以在休閒行為上的改變較為明顯。而在休閒認知與情意上無顯著之改變，可能是設計的課程內容，參與的學童都已有基礎的認識，由表 2 可知自行車活動於實驗組之學童是一個普遍的活動。此外，實驗組之學童可能由於課程只有六週，且每週只有一堂課的時間，因此要能真正改變其休閒態度確實不易。此一發現也呼應了 Fulton, Manfredo 與 Lipscomb (1996) 的「人類行為認知階層模型」(Cognitive Hierarchy Model of Human Behavior)。該模型指出人類的行為是建構在其態度之上，而態度又是建構在其價值觀之上。價值觀最不容易改變，而新的行為是最容易產生。也就是說，態度是最能直接反應在其行為上面。在本研究中，實驗組學生在經過六週後，在休閒態度的改變上，最明顯的即為其休閒行為的改變，但休閒認知與休閒情意較屬於再深一層的心理層面，則需更多的時間方能有所改變。

二、對照組前後測差異分析

沒有參加自行車課程的對照組學生，在休閒態度前後測分數上均未達到顯著差異。本研究結果與李婉萍等（2013）探討休閒活動介入對運動態度影響之對照組結果，以及黃雅玲（2009）研究休閒教育課程介入對休閒

態度影響之對照組結果一致。探究可能原因是本研究所提出之假設與該兩篇研究之假設一致，也就是對照組成員並沒有參與特別設計之休閒課程，僅參與一般常設之課程，因而在休閒態度的改變上並無顯著。

三、實驗組與對照組之後測比較

在排除實驗組與對照組兩組成員在課程於休閒態度成效的前測影響後，針對量表後測分數上差異進行比較，結果發現有參加自行車課程之實驗組學童，較對照組學童在休閒態度及其三個構面（休閒認知、休閒情意與休閒行為）上有顯著增進，並達到統計上顯著水準。此發現與李婉萍等（2013）、黃雅玲（2009）與劉子利等（2011）之研究結果類似，有實施休閒相關的課程的學生較沒有實施休閒相關課程的學生，在休閒的態度上確實有增加的效果。此研究結果也呼應了 Ragheb 與 Beard (1982) 指出休閒認知、休閒情意與休閒行為是觀察休閒態度改變與否的重要指標。由於本研究中的自行車課程不同於一般的綜合活動或體育課程，是讓實驗組之學童透過一連串的自行車教育課程，使他們親自參與自行車活動，並學習到該活動之知識，最後到大鵬灣自行車道來進行此休閒活動，因此其休閒態度會與對照組學童之休閒態度有明顯之差異。但本研究認為此一推論仍須較保守，希望將來的研究可再深入驗證。

伍、結論

本研究旨在於瞭解國小高年級學童之自行車活動參與現況，並探討融入自行車教育後的綜合活動課程對參與學童在休閒態度上的影響。本研究學童參與自行車活動的比例都在中高程度以上，實驗組有超過 70% 參與自行車活動，對照組亦有超過 50%。而在參與自行車課程後休閒態度的改變上，實驗組的學童在參加自行車教育課程後，在休閒態度中的行為構面較參加前有顯著的差異，但認知構面與情意構面都較參加前無顯著的差異，整體來講自行車課程融入綜合活動後，對學童之休閒態度並無顯著的影響。此研究結果與以往針對臺灣國中小學生所做的休閒教育或運動課程介

入後，對學生休閒態度有顯著影響之研究結果不同。而在與對照組的比較中，實驗組在上述的三個休閒態度的構面中，與對照組是有顯著的差異。因此，將自行車融入綜合活動的課程，和一般的綜合活動課程比較起來，在學生的休閒態度表現上較佳，但是，本研究認為此一推論，仍須採較保守態度，並希冀後續研究可再加以驗證。本研究就研究結果做出以下之建議：

一、 自行車教育課程

（一）課程週數可再拉長：

本研究之研究結果顯示，實驗組為期六週，每次一小時之自行車課程對學童休閒態度之改變實屬不易。誠如 Ajzen (2001) 所說的，態度是經過長時間、不同的經驗與事物所塑造而成的一個心理狀態。因此，本研究建議將自行車課程延長為一學期，讓學童對此一休閒活動有更多的瞭解，方能更明確地檢視出自行車課程融入綜合活動後對學童休閒態度的影響。

（二）增加實際騎乘之時間：

本研究結果顯示，實驗組為期六週之課程加上實際騎乘一次之教學活動，僅對休閒行為有所改變，休閒認知與休閒情意並無顯著的影響，進而對休閒態度的改變亦可能有限。本研究建議將來之課程應增加實際騎乘自行車之時間，使參與之學童能對此一活動有更多親身的體驗，進而影響其休閒認知與休閒情意，最後增進其休閒態度。

（三）設計休閒專屬課程

由本研究結果的實驗組與對照組之差異可以看見，有實施自行車課程之實驗組在休閒態度上確實較對照組之表現為佳，設計類似的戶外教學課程確實能對學童之休閒態度有所幫助。誠如林清白 (2009)、黃雅玲 (2009) 所建議，休閒對學童之身心發展扮演重要的角色，除上述建議可和其他課程融合外，更應該設計休閒專屬之課程，透過休閒活動的體驗與認知，讓學童的休閒態度有更正面的發展。本研究亦認為，配合國民義務教育之課綱來設計戶外休閒課程有其必要性。透過這些課程，讓學童體驗到戶外休閒的樂趣，進而能減少其對網路的依賴並增進身心的健康，獲得更好的生活品質。

（四）與其他課程連結，豐富教學內容：

李三煌（2003）建議學校應該將休閒教育融入各領域的教學，透過各領域的教學活動，方能讓學童的休閒基本能力更為加強。本研究亦認為除了將自行車課程融入綜合活動課程外，未來的自行車課程設計可與其他課程做一連結，使教學內容更為豐富。例如，自行車的騎乘原理可和自然課程結合，騎乘所花費的體力可和健康課程做一結合，所經過的地點可以和社會課程結合，讓自行車課程更為豐富有力。

二、 未來後續研究建議

（一）以不同鄉鎮來研究：

本研究以屏東縣崁頂鄉國小之學童為主，故研究結果有其區域性之限制。基於本研究之成效，本研究建議以本研究中的課程為參考依據，屏東縣或全國其他各鄉鎮之教師或研究者進行類似之課程與研究，來比較不同鄉鎮學童自行車課程融入後對休閒態度的影響。

（二）以不同年級為研究對象：

本研究課程設計對象為高年級學童，此為另一個研究上的限制。但就自行車此一普及之活動與教育一貫性之概念，本研究建議後續研究者可將此課程融入之研究延伸到國中學生，甚至高中生，尤其是在12年國教實施後，比較不同年級參與休閒活動課程融入後對其休閒態度的影響。

（三）以質性及量化研究並行：

因自行車教育課程融入需時間內化，本研究透過量表來檢視，僅能看出由量表在當時所顯示出之改變。若能加入質性訪談，針對授課者及學生授課後的回饋及長時間的追蹤訪談，如此可以更瞭解研究對象課程融入後更深入的知覺與感受。

在3C產品與網路發達的此一世代，教育學童往戶外之正面發展實為現今每個教育者之重要責任。近年來戶外教育於臺灣有著明顯增長之趨勢，本研究之發現提供了自行車此一戶外休閒活動融入綜合活動課程的一個實證參考依據，冀能藉由本研究之發現，能讓更多的教育者願意去嘗試將自行車或是其他的戶外休閒活動融入學童的課程中，將我們的下一代在身心方面都能有更完善的發展。

參考文獻

- 內政部兒童局 (2011)。99 年臺閩地區兒童及少年生活狀況調查報告。臺北市：臺北大學社會工作學系。
- 中華民國景觀學會 (2002)。臺灣地區自行車道系統規劃與設置。臺北市：行政院體委會。
- 行政院教育部 (2006)。推展校園自行車運動及走路上學實施計畫。臺北市：行政院教育部。
- 李三煌 (2003)。臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院國民教育研究所體育教學碩士，臺北市。
- 李城忠 (2011)。應用統計學：量化研究 SPSS 範例分析。臺北市：新文京。
- 李婉萍、鄭溫暖、畢璐鑾 (2013)。休閒運動課程介入對新北市國小學童運動態度與運動習慣之效益。嘉大體育健康休閒期刊，12(1)，110-122。
- 林清白 (2009)。國小學童休閒體驗、休閒態度與休閒參與關係之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 林瑞敏、曾聖文 (2013)。學習動機、游泳教學對休閒運動態度之影響：以苗栗縣國小學童游泳學習為例。運動休閒餐旅研究，8(3)，85-113。
- 財團法人自行車暨健康科技工業研究發展中心 (2014)。自行車騎乘安全手冊幼童親子版。臺中市：啟得。
- 陳至安、陳秀莉 (2014)。國小學童網路成癮與人際關係之研究。大葉大學通識教育學報，13，129-147。
- 陳修蕙、王俊杰、吳崇旗 (2013)。繩索挑戰課程對高關懷青少年影響之研究。輔仁大學體育學刊，13，58-79。
- 教育部體育司 (2008)。國民中小學自行車教學手冊。臺北市：教育部。
- 教育部體育署 (2014)。101 學年度學生運動參與情形調查。高雄市：中山大學運動健康產業研究中心。
- 黃雅玲 (2009)。休閒教育課程介入對國小學童休閒態度與休閒參與之影響。未出版碩士論文，臺北市立體育學院休閒運動管理研究所，臺北市。
- 劉子利、彭夢瑩、曾瓊慧 (2011)。休閒教育課程介入對國中休閒態度影響之研究。運動健康與休閒學刊，19，15-25。
- 劉玫秀 (2014)。屏東縣國小高年級學童休閒態度與休閒參與關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學社會發展學系社會科教學研究所，屏東縣。

臺北市社會局 (2014)。102 年度臺北市兒童及少年生活狀況調查報告摘要。臺北市：臺北市社會局。

Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behaviour*. London: McGraw Hill.

Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annals Review of Psychology*, 52, 27-58.

Bryman, A. (2004). *Social research methods* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.

Cassidy, T. (2005). Leisure, coping and health: the role of social, family, school and peer relationship factors. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 51-66.

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable and measurement errors. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50

Freysinger, V. J., Shaw, S. M., Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2013). *Leisure, women, and gender*. State College, PA: Venture Publishing.

Godbey, G. (2003). *Leisure in your life* (2nd ed.). State College, PA: Venture Publishing.

Kelly, J. R. (2012). *Leisure* (4th ed.). Urbana, IL: Sagamore Publishing.

Miles, J. C., & Priest, S. (1999). *Adventure programming*. State College, PA: Venture Publishing.

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14, 155-167.

Influences of Including Bicycle Courses into Integrative Activities upon Students' Leisure Attitudes – A Case Study of Senior Students of Three Elementary Schools in Kanting, Pingtung

Po-Yu Wang¹, Ya-Ling Lee²

¹Department of Recreational Sport, National Taiwan University of Sport

²Kang-Dong Elementary School

Abstract

The purpose of this research was to examine the influences of including bicycle courses into integrative activities upon students' leisure attitudes. Two groups of senior students from three elementary schools in Kanting, Pingtung, were recruited for the study, which were the experimental group (65) and the control group (137). Quasi-experimental design was employed for this study and questionnaires designed for this study were used to collect data. Moreover, descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA, ANOCVA, and effect size were employed for the data analysis. The research results are: First, the participation rate of students' bicycle activities is high and the major type of bicycle activities is outdoor activities education at school. Second, including bicycle courses into integrative activities only helps students to improve their leisure attitudes regard to leisure behavior. There is no significant difference on the improvement of leisure attitudes for the students of experimental group. Furthermore, the statistic results demonstrate a significant difference between the experimental group and the control group. This study suggests that governments, schools and teachers should hold bicycle activities for students. Furthermore, encouraging parents to participate in students' bicycle activities can help to improve the relationships between students and their parents, meanwhile to establish students' correct leisure attitudes.

Key words: bicycle, integrative activities, attitudes, elementary school