

國立教育研究院籌備處

第 107 期國小主任儲訓班專題研究

基隆市國民小學本籍及新移民高年級  
學生運動參與現況與可行策略之研究

指導教授：朱麒華 博士

組 員：藍玉鳳 曹宇君 林雅玲

柯淑慧



# 基隆市國民小學本籍及新移民高年級學生運動參與現況 與可行策略之研究

## 壹、緒論

### 一、研究動機

規律運動足以提昇身心健康狀態，運動參與可以帶來許多生理、心理健康效益，如增強心肺適能、鍛鍊肌力、提升肌耐力、促進柔軟度、強化骨骼、體重管理、心情愉悅、正面思考、積極向上等效益。許多研究（卓俊辰，1999；曾建勝，2002；楊志欽，2007；Wankel & Berger, 1991）指出，全人健康是指身體、心理、情緒、社交、精神等各方面皆屬於理想狀態，藉著運動參與的過程，不但可以增加體適能與健康，也能藉運動成爲人際互動的媒介，有運動習慣者體能佳且不易疲勞，能放鬆自我，處事態度積極，學習與工作能力更增強，甚至對自我外型也更滿意、更具自信心等，因此運動參與是達到身體與心靈健康的方法之一。若學童能經由運動參與增強體魄與心靈方面的能量，提昇個人智力反應與情緒智商，進而對自己更具自信心，人際交流也因運動參與而豐富，不論生理、心理皆有所益，足見運動參與對身心健全發展之重要性。

王世英、溫明麗（2007）研究指出 2004 年調查新移民子女的學習成就在國小階段，在「健康與體育」領域的總平均成績，均分布在甲等（分數 80 到 89），換言之，新移民子女的健體領域學習成就並未低於一般學生。但是到了國中階段，在「健康與體育」領域的成績，分布在甲～乙等居多（分數 70 到 89）。何以新移民子女在國小階段「健康與體育」領域學習成績理想，到了國中却出現成績下滑？本研究從研究小組所服務地區；也就是上述研究地區之一的基隆市，試圖以本籍與新移民國民小學高年級兩群體去了解運動參與的現狀、差異，並找出可行策略，提昇新移民子女對「健康與體育」領域的學習興趣。

### 二、研究目的與問題

針對以上研究動機，本研究擬以基隆市本籍與新移民國民小學高年級（五、六年級）學生爲對象，藉以了解目前本籍及新移民子女運動參與的現況、差異，並提出可行策略與建議。

#### （一）研究目的

具體言之，本研究目的如下：

1. 瞭解基隆市本籍及新移民國民小學高年級學生運動參與現況。
2. 瞭解基隆市本籍及新移民國民小學高年級學生運動參與之差異。

## (二) 研究問題

根據研究動機與研究目的，所提出之研究問題如下：

1. 基隆市本籍及新移民國民小學高年級學生運動參與現況為何？
2. 基隆市本籍及新移民國民小學高年級學生，不同背景變項（性別、年級、身高、體重）的運動參與是否具有顯著差異？

## (三) 名詞釋義

### 1. 新移民學生

新移民是指一個地區中，最後到達該地定居的新居民或族群，通常是因為工作、就學、遷居等原因而移居該地。本研究所指新移民學生是指其他國家女子（含中國大陸、港澳地區）與臺灣男子婚生之子女；換言之，凡原始國籍非中華民國之女性與臺灣男子經由婚姻方式所生育之就學子女則稱之。

### 2. 運動參與

運動參與狹義而言，即學童所接觸過或學童自行發展之球類、田徑賽、競賽、遊戲…等運動遊戲。廣義而言，凡能促進身心健全發展、學習運動技能、提高體適能與生活適應的動態活動稱之。本研究所指運動參與乃是學童在上下課、放學或假日與其他學童一起參與之頻率、時間、類型三個面向。

### 3. 高年級

一般而言，高年級是指國民小學五、六年級，依據國民小學教育學制內的年滿十足歲至未滿十二足歲之學童。本研究所指對象為九十學年度及九十一學年度入學之學童，現正就讀國民小學五、六年級者。

## (四) 研究方法與步驟

本研究首先依據文獻探討，整理相關資料，建立研究之理論依據，以作為進一步調查問卷編制的參考。茲將研究方法與研究步驟敘述如下。

### 1. 研究方法

本研究採用問卷調查方法來瞭解基隆市國民小學本籍及新移民高年級學生的運動參與實際情況，本研究以「基隆市國民小學本籍及新移民高年級學生運動參與調查問卷」作為研究工具，調查基隆市國民小學本籍及新移民五、六年級學生運動參與實際情形，並探討彼此之間差異，作為提出具體建議的依據。

### 2. 研究步驟

本研究從確立研究主題、閱讀文獻著手，進而界定研究問題及方向，接著擬定研究計畫，蒐集相關文獻，撰寫研究論文計畫大綱，依據待答問題及研究變項編製問卷。接下來立意取樣基隆市本籍及普查新移民國民小學五至六年級學生為施測對象，進行問卷施測，回收後統計分析，撰寫研究，如圖 1 所示。

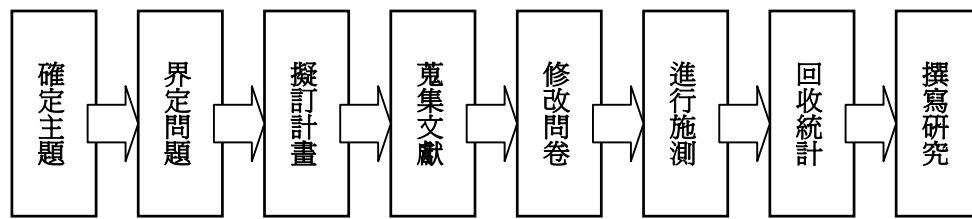


圖 1 研究步驟

## 貳、文獻探討

### 一、運動參與的意涵

#### (一) 運動的定義

從中文字面而言，「運動」是體育學名詞，指活潑肢體的活動，如球類運動、田徑運動等。Schmitz (1979, p22) 從文化發展的角度而言，運動是「玩」的延伸，且它的中心價值來自於遊戲；楊鎮榮 (1996, p15) 指出，運動就是運用人的肢體去做有效的各種動作，以延續生命的一種行為，廣義而言包括：1.體適能運動、2.體育、3.競技運動、4.健美運動；徐元民 (2003, 頁 5) 提及運動乃是個體會利用自身身體所賦予的本能來求生存，從事生活上一切活動即可稱之。

綜合上述論點，本研究簡單定義運動可謂人類生活當中為維持生存的基本活動，進而延伸成為遊戲或娛樂以維持生活樂趣的活動，最後發展至今成為競賽或增加體力的活動項目。

#### (二) 運動參與的目的

運動對身體健康而言是相當重要的，周宏室 (2006) 引用柏拉圖說：「每個人缺乏運動都會損害健康，而運動和有規律的身體運動可以挽救和維護健康。」簡言之，從醫學的角度而言，規律的運動可以減少身體功能的退化，預防疾病產生，更可以達到身心舒適的程度，其目的不外乎健美、強身、抗老化，經由運動可以達到許多目的，茲將各方研究論點整理如下。

Caspersen, Christenson 和 Powell (1985) 認為，運動是一種有計畫、有組織且具重複性的體能活動，其主要目的是促進或保持體適能，規律性運動對身心有實質益處，並可促進個人健康；Zunft、Dietlinde、Widhalm、Winter 和 Almeida (1999) 調查研究提及參與運動最重要的目的有三：維持健康，減輕緊張感，得到良好體適能；胡天玫 (2005) 提出運動參與的目的有三，如圖 2 所示：健康、成就、樂趣；換言之，運動的基礎目的是為了維持身體機能正常運作與健康，在從事運動過程中，也會因此獲得學習運動的成就感與享受運動的樂趣；楊志欽 (2007, 頁 11) 指出通常學童參與運動其目的在於享樂遊戲、休閒調適，經由參與運動過程，又可以與同儕互動，從中尋得興趣嗜好相近之好友。

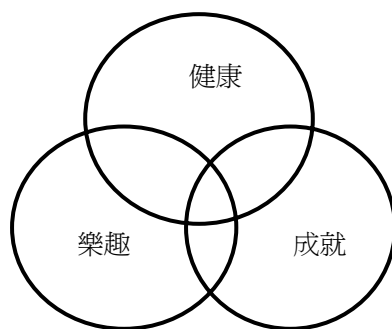


圖 2 運動、休閒與體適能活動之活動原則

資料來源：當運動與健康相遇：運動在健康世紀的定位。

胡天玫（2005）。國民教育，45（5），25-28。

歸結以上各種對運動所要達成之目的所提出論點，本研究將運動參與的目的加以詮釋如下：

1. 健康：現代人生活緊張忙碌，經常三餐不定時不定量，或飲食過於精緻、油膩，造成身體過度負擔，經由運動參與可減少疾病產生、增加健康指數。另外醫學發現指出，學童與鄰近國家相比較呈現體重過重、身高發展比較矮等現象，排除遺傳因素外，多數是因為營養與運動等因素造成。因此藉由運動刺激身高發展與控制體重，是一個良好的方式。
2. 成就：人類通常喜歡從競爭中獲得滿足與快樂，運動中某些項目經常以分組競爭方式進行，基於人類競爭天性，經由運動參與分組競賽的過程中，藉由積極獲勝的心理，產生成就感。
3. 樂趣：運動的樂趣在於身體協調與頭腦機智反應，透過運動參與過程，必須與同伴產生團隊合作與共榮情誼，共同努力邁向獲勝之目標，並從中建立良善人際關係。

## 二、影響運動參與的因素

### （一）個別差異

根據彭臺臨（2006，頁 5）針對國人運動參與的個人因素預測指出，運動參與與性別、年齡及體重有密切相關，其中（1）男性運動參與較女性為高；（2）年齡愈高者，不運動比率愈高；（3）肥胖者的「不運動」比率最高；體重過輕者，運動情形也較差。雖然此研究對象為成年人，但運動習慣乃從小養成，本研究推論國小階段運動參與偏高者，養成對運動的喜愛，有助於日後運動習慣養成。

一般人的觀念中，總認為女生是文靜乖巧的形象，對於女學生運動參與要求不高，楊志欽（2007）研究提出，新移民女學生運動參與以文靜形態（跳繩）為居多，新移民男學生運動參與則以球類活動為最多。本研究將比較本籍男女學生運動參與是

否受性別影響及兩族群運動參與之差異。

普遍而言，年齡與運動需求應該成正比，國小高年級學生逐漸步入青少年，應以促進生長發育、提高身體機能的有效運動為考量，無論運動量或活動時間應逐漸增多或加長。

運動是人體發育的重要條件，根據 Daly、Bass、Caine 和 Howe (2002) 提出運動訓練的量與強度是否會影響身高的發展的疑問。一般而言游泳、籃球、網球、跳繩、跳躍、伸展體操等運動，每日適量是有助於增高的。

肥胖已成為慢性病的搖籃，體重過重的兒童對運動參與興致不高，因此，相形之下體重更難控制。既然肥胖已成為身體健康的重要威脅，體重控制儼然是非常重要的課題，根據林麗娟 (2007) 研究指出利用運動可以達到體重控制的效果，因此體重與運動參與之差異值得本研究探究。

因此基於上述各種研究顯示，本研究將性別、年級（年齡）、身高、體重視為運動參與之個別差異變項。

## (二) 情境差異

根據黃永任、鄭志富 (1986, 頁 87) 所提，運動專家針對個人運動的計畫稱為運動處方 (Exercise prescription)，主要針對運動強度、持續時間、次數及運動類型而定個人運動練習，本研究茲將其說明如下。1. 強度 (Intensity)：乃指身體在運動時，生理產生的刺激，在運動後立刻測量脈搏率所得之強度水準。2. 持續時間 (Duration)：是指運動時間的長度，例如在 75% 心跳儲存率下的 30 分鐘持續時間，是發展及維護體適能者所極力推薦的。3. 次數 (Frequency)：意指練習的次數，為了達到訓練效果必須和強度、時間等結合，方能產生最大運動訓練效益。4. 運動類型 (Athletics type)：其定義廣泛，舉凡選擇合乎個人興趣，有持續且安全實施的運動項目皆屬之；卓俊辰 (1999, 頁 65-73) 提出運動處方需視個人身體狀況而擬定，但是擬定運動處方可由以下四項原則作為基本要素，其內容如下。1. 運動強度：運動激烈的程度，但必須是符合超負荷原則。簡易而言，運動加諸於心肺及肌肉等器官刺激要達到有效的程度，當運動越激烈，心跳相對增加越多，兩者的增減近乎等比關係，因此心跳數是一般用來評估運動強度的指標。因此一般成人激烈運動後每分鐘心跳數合理範圍應在 170 至 190 下之間。2. 運動持續時間：連續運動時間的長短，根據體適能實際經驗分析得知，運動持續時間以 30 分鐘為最恰當。3. 運動次數：指每週運動幾天之意，想獲得中度水準以上之體適能，則以每週實施三次運動即可，簡言之，隔天安排一次運動最為恰當。4. 運動類型：即運動項目的選擇，運動項目的選擇以能逐漸增加體適能及改善心肺功能有效果之運動為最佳，例如快步行走、跑步、游泳、有氧舞蹈、騎腳踏車等都是不錯的運動項目。

有許多研究提出國小階段運動參與的類型，其中廖建盛 (2002) 研究提出雲林縣國小高年級學童最常從事的運動類型為「球類運動」，其次是「戶外運動」，而「防衛性運動」則是最少從事的運動類型；張民讚 (2004) 研究彰化縣國小學童高年級學

童運動參與現況，發現運動參與行為以低、中強度運動為主；蔣益生（2004）研究發現高雄縣國小高年級學童運動休閒最常參與的運動休閒項目前十名依序為騎自行車、籃球、游泳、躲避球、透過電子媒體欣賞運動比賽、羽球、慢跑、郊遊踏青、棒球、跳繩。

根據上述運動類型理論與國小學童運動參與現況研究整理，本研究設定影響運動參與探究之向度如下：

### 1. 運動頻率

以每週 3 天或以上為佳。依據理想身體健康狀態，需要長期且規律運動，根據上述研究（黃永任、鄭志富，1986；卓俊辰，1999）所提，均建議每週運動 3 天為佳。

### 2. 運動時間

運動持續時間以每次至少 30 分鐘為原則。根據上述研究（黃永任、鄭志富，1986；卓俊辰，1999）所提，均建議每天至少 30 分鐘為原則。當然每天運動時間若能隨著運動習慣的養成，配合自我運動需求逐漸加長也是可行。

### 3. 運動類型

本研究將之規範於國小學童上下學、放假期間與同儕一起參與且較為廣泛之運動，整合上述學者對運動項目分類，重新歸類為以下三種：

- (1) 合作性運動：躲避球、籃球、排球、拔河、棒球、羽球、桌球…等。
- (2) 個人競技運動：個人賽跑、跳繩、踢毬…等。
- (3) 休閒性運動：爬山健行、游泳、腳踏車、溜冰、直排輪、滑板車…等。

本研究以運動頻率、運動時間、運動類型作為研究範疇。至於運動強度不列於本研究討論範圍，乃因為運動強度多數用於訓練運動選手心肺機能與肌耐力討論之重點，本研究僅在於探討一般學童運動參與現況，因此不將運動強度臚列於探討範疇。

## 參、研究架構與實施程序

本研究旨在了解基隆市本籍及新移民國小高年級學生運動參與現況與差異性做調查與分析。本研究依據前述文獻探討，經過深入研究分析與歸納後，統整出「基隆市本籍及新移民國小高年級學生運動參與現況與可行策略之研究」架構，本研究架構如圖 3，茲就有關變項詳述如下。

本研究包括本籍學生背景、新移民學生背景及運動參與三部份。其中學生背景包含性別、年級、身高、體重；運動參與則包含以運動頻率、運動時間、運動類型三部份，頻率越高、時間越長、類型越多者，表示其運動參與多，反之則運動參與較少。



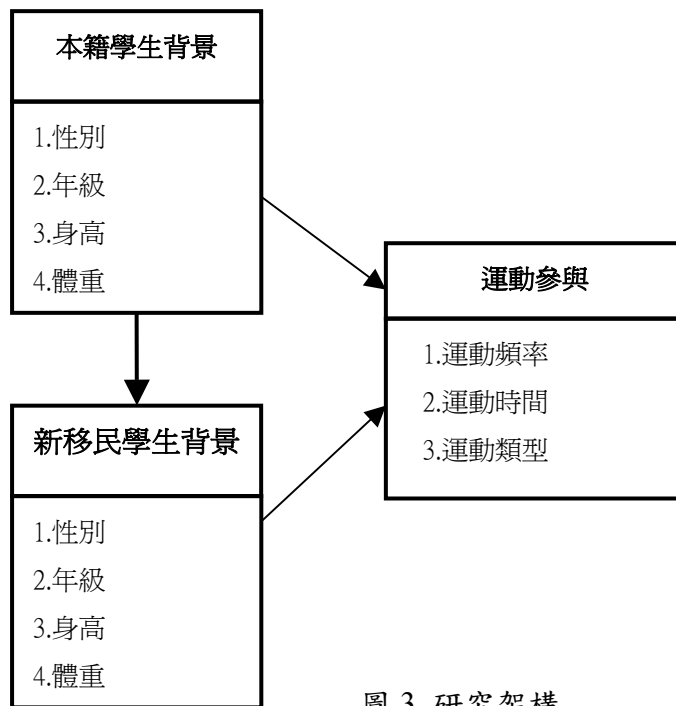


圖 3 研究架構

### 一、學生背景變項

茲將本研究架構所呈現學童背景變項說明如下：

- (一) 性別：受訪對象性別分爲 (1) 男生；(2) 女生。
- (二) 年級：受訪對象年級分爲 (1) 五年級；(2) 六年級。
- (三) 身高：受訪對象身高分爲 (1) 140 公分以下；(2) 141~145 公分；  
(3) 146~150 公分；(4) 151 公分以上。
- (四) 體重：受訪對象體重分爲 (1) 35 公斤以下；(2) 36~40 公斤；  
(3) 41~45 公斤；(4) 46 公斤以上。

### 二、運動參與變項

本研究參考楊志欽 (2007) 「基隆市新移民女性之國小高年級子女運動參與與人際關係調查問卷」進行改編問卷，其中研究向度分爲：運動頻率、運動時間、運動類型等三項目。本問卷題目以「否」與「是」兩種選項，以 1、2 區分。

### 三、研究對象與研究限制

本研究探討基隆市本籍及新移民國小高年級學生運動參與，是以基隆市公立國民小學的本籍及新移民五、六年級學生爲主。以立意取樣基隆市中山區、七堵區、信義區、仁愛區、中正區之五、六年級本籍學生 100 人發出問卷調查；再經普查方式調查全基隆市新移民五、六年級學生共 229 人，資料輸入後再經由電腦亂數取樣 100 人。由於調查對象僅限於五、六年級學生，本研究結果對其他縣市或年級差異性之推論有所限制。

### 四、實施程序

### (一) 問卷發放與實施

編製正式問卷後，委請同組組員帶回各校亂數挑選本籍學生及全面施測新移民學生問卷填答。本問卷本籍學生發放五個行政區，取樣超過 2/3 區域；新移民學生問卷發放與回收，組員以責任區制完成立意取樣七個行政區學校問卷發放與回收工作。

### (二) 回收問卷資料分析

本問卷於送出一週後陸續回收。本調查問卷總計發放及回收問卷（本籍 100 份、新移民 100 份）。本研究問卷進行編碼、登錄、輸入電腦等作業，進行統計分析。結果顯示（參照附錄表 1）本籍與新移民男女學生人數大致接近 50%；本籍學生身高體重均高於新移民學生。

## 肆、研究結果

### 一、本籍及新移民學生運動參與現況分析

本研究為瞭解基隆市本籍及新移民子女之國小高年級子女運動參與現況，茲將問卷統計分析說明如下（參照附錄表 2）。

#### (一) 運動類型

本籍學生運動頻率「一週當中平均三天會做運動」平均數達 1.53，超過平均值 1.5；新移民學生運動頻率「一週當中平均三天會做運動」接近而未達平均值。

#### (二) 運動時間

本籍學生運動時間「平均每天運動 30~60 分鐘」平均數達 1.51，超過平均值 1.5；新移民學生運動時間「平均每天運動 30~60 分鐘」接近而未達平均數值。

#### (三) 運動類型

本籍學生運動類型均達平均值之上，喜好依序為騎腳踏車、躲避球、籃球、賽跑、跳繩、溜直排輪；新移民學生僅三種運動類型達平均值之上，依序為賽跑、躲避球、籃球。

### 二、本籍及新移民學生不同背景變項的運動參與差異

#### (一) 不同性別（參照附錄表 3）

##### 1. 本籍與新移民學生的運動頻率

本籍與新移民學生的運動頻率均無任何差異。

##### 2. 本籍與新移民學生的運動時間

本籍女學生參與運動時間多數不在 61 分鐘以上，而是落在不及 30 分鐘居多，兩個運動時間呈差異性；新移民男女學生運動時間均未呈現差異。

##### 3. 本籍與新移民學生的運動類型

本籍學生運動項目以躲避球呈差異、籃球及跳繩呈顯著差異；新移民學生則以躲避球、跳繩呈顯著差異。研究顯示，本籍學生男生玩躲避球、籃球多於女生，女生玩跳繩多過男生；新移民學生躲避球、跳繩同樣呈現與本籍學生相同情形。

## (二) 不同年級（參照附錄表 4）

### 1. 本籍與新移民學生的運動頻率

本籍五年級學生運動五天的人數多於六年級學生，呈現差異；新移民學生運動頻率與年級呈現無差異。

### 2. 本籍與新移民學生的運動時間

本籍與新移民學生的運動時間呈現無差異。

### 3. 本籍與新移民學生的運動類型

本籍與新移民學生的運動類型呈現無差異。

## (三) 不同身高（參照附錄表 5、表 6）

### 1. 本籍與新移民學生的運動頻率

本籍學生運動頻率呈現無差異；新移民學生身高在 141~145 公分的學生，不會運動五天者最多，身高在 151 公分以上者運動五天者最多，已達差異。

### 2. 本籍與新移民學生的運動時間

本籍及新移民學生運動時間均呈現無差異。

### 3. 本籍與新移民學生的運動類型

本籍及新移民學生運動時間均呈現無差異。

## (四) 不同體重（參照附錄表 7、表 8）

### 1. 本籍與新移民學生的運動頻率

本籍及新移民學生運動頻率均呈現無差異。

### 2. 本籍與新移民學生的運動時間

本籍及新移民學生運動時間均呈現無差異。

### 3. 本籍與新移民學生的運動類型

本籍學生運動類型呈現無差異；新移民學生在騎腳踏車上呈現體重 35 公斤者參與人數占最多，呈現差異。

## 三、分析與討論

### (一) 本籍及新移民運動參與現況

根據研究統計發現，基隆市本籍國小高年級學生運動頻率與時間都符合先前文獻探討內容中（黃永任、鄭志富，1986；卓俊辰，1999）所提之規律運動建議：每週以

3 天或以上為佳、每次運動至少 30 分鐘之原則。亦符合教育部推動之「333 展體適能運動」；學生喜愛參與的運動類型結果趨近於蔣益生（2004）研究，即騎車、球類、賽跑。

基隆市新移民國小高年級學生在運動頻率與運動時間皆不如本籍學生多，對運動類型的喜好也不盡相同，推論可能因為新移民家中沒有腳踏車、直排輪設備，因此新移民學生對騎腳踏車、溜直排輪的喜好程度偏低。

## (二) 本籍及新移民學生不同背景變項的運動參與差異

### 1. 不同性別

本籍與新移民學生差異比較：本籍男女學生在運動頻率均無任何差異；本籍女生運動時間推估落在 31~60 分鐘之間；運動類型均以男生喜愛躲避球、籃球最多，女生喜愛跳繩最多；新移民男女學生在運動頻率、時間均呈現無差異，類型則以男生玩躲避球、女生玩跳繩居多。從研究分析，無論本籍或新移民男女學生對於運動類型喜好，與楊志欽（2007）結果相近，男生喜愛球類運動，女生喜好偏文靜運動。

### 2. 不同年級

本籍與新移民學生差異比較：本籍學生運動頻率中以本籍五年級學生運動五天多於六年級；其餘運動時間或類型，均呈現無差異；新移民不同年級學生在運動頻率、時間、類型均呈現無差異。本研究推論本籍五年級學生可能因為課業壓力比六年級少，因此運動頻率呈現差異。

### 3. 不同身高

本籍與新移民差異比較：本籍學生無論頻率、時間、類型均呈現無差異；新移民學生呈現身高越高，在運動頻率、時間、類型越多。本研究推論本籍學生運動參與不因身高不同而有所差異；新移民學生則呈現身高高、運動多之現象。

### 4. 不同體重

本籍與新移民差異比較：本籍學生無論頻率、時間、類型均呈現無差異；新移民學生頻率、時間呈現無差異，類型則呈現體重最輕的組別中，喜愛騎腳踏車人數最多。

## 伍、可行策略建議

針對前述研究結果，本研究提出以下建議，期望能提供教學者、學校或學生家庭意見，提昇運動觀念與改善新移民「健康與體育」成績方式之建議。

### (一) 對不同背景學生參與運動的建議

無論本籍或新移民學生在運動參與都有些許不同差異，針對男女學生運動類型喜愛不同而言，建議男女生彼此多嘗試不同運動，女生為例：多接觸球類運動可增加身體靈敏性與反應度；新移民學生的運動頻率與時間可以再增加一些，多參與運動有助

身心健全發展。

## (二) 對教學者的建議

根據研究顯示，新移民學生身高越高運動越多，因此教學者針對體態偏瘦小學生宜多培養運動參與習慣，對於改善體型與身材頗有幫助。建議教學者提供體態瘦小學生跳繩、跳躍之類運動，藉以刺激身高發展；最近開始推展之游泳運動也適宜瘦小學生。

## (三) 對學校的建議

根據本研究結果顯示，無論本籍或新移民學生，對於運動參與差異性並不大，顯示新移民學生在體育表現不比本籍學生差。建議學校在運動校隊人員挑選時，多考慮挑選有意願參與之新移民學生；學校宜多辦理運動性社團活動，讓新移民學生有更多機會參與運動。

此外，「健康與體育領域」成績除了運動表現成績外，尚有健康認知學科成績存在，推論新移民學生升上國中後，「健康與體育領域」成績由甲掉落至乙，不見得是運動能力不佳，而可能是健康與體育認知筆試不理想，兩種成績平均結果造成成績不理想。因此建議學校除落實體育課外，更應加強新移民學生「健康與體育」學科認知能力。

## (四) 對家庭的建議

運動可維持身體健康、促進發育，運動使腦中產生腦啡，使人心情變好，也可以紓解壓力，達到生心理愉快狀態。因此本研究建議，現代社會生活型態飲食不均衡、壓力過高情況下，家庭宜多培養全家人運動的習慣，不但增進身心健康，更可促進家人情感。家人一起運動可藉由爬山、健行、到校園跑步、騎車、跳繩等方式，在家中可藉由伏地挺身、仰臥起坐、搖呼拉圈等不占空間的方式達到「333 展體適能運動」的效果。

## 參考文獻

- 王世英、溫明麗（2007）。外籍配偶子女納入學校教育體系之課程與教學研究—建構國民中學補救教學模式。內政部外籍配偶照顧輔導基金補助研究報告。
- 卓俊辰（1999）。體適能--健身運動處方的理論與實際。台北市：師大書苑。
- 林麗娟（2007）。運動與體重管理。2007年6月1日摘錄自 <http://stud.adm.ncku.edu.tw/hea/other/sww/>。
- 信世傑（2003）。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，未出版，台北市。
- 徐元民（2003）。體育學導論。台北市：品度。
- 曾建盛（2002）。學童體適能與同儕關係之相關研究。國立台東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 黃永任、鄭志富譯（1986）。Bud Getchell著。身體適應能力。台北市：中華民國大專院校體育總會。
- 彭臺臨（2006）。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。台北市：行政院體育委員會。
- 楊鎮榮（1996）。運動100分。台北市：日康企業。
- 蔣益生（2004）。高雄縣國小高年級學童運動休閒之調查研究。國立台東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- Daly, R.M., Bass, S., Caine, D., and Howe, W. (2002). Does training affect growth? Answers to common questions. *The Physician and Sportsmedicine*, 30(10), 21-29.
- Schmitz, K. L. (1979). Sport and play: Suspension of the ordinary. In E. W. Gerber, & W. J. Morgan, (eds.). *Sport and the body: A philosophical symposium*. (pp.22-29). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Zunft, H. F., Dietlinde, f., Seppelt, B., Widhalm, K., Winter, A. R., Almeida, M. D., et al. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2, 153-160.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). The personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson(eds.), *Benefits of leisure* (pp. 121-144). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

## 基隆市國民小學本籍及新移民高年級學生運動參與現況與可行策略之研究問卷

親愛的小朋友：

您好！這是一份調查研究，主要是要瞭解您的運動參與以及同學相處情形。所以答案沒有「對」、「錯」之分，完全根據您真實的情況作答，而且您所提供的資料只做學術研究之用，對外絕對保密，不會對成績有任何影響，所以請放心作答。**每題都要作答，而且每題只能勾選一個答案喔！** 謝謝您的協助與合作。

國小主任儲訓班第 107 期  
組員：藍玉鳳、曹宇君、林雅玲、柯淑慧  
指導老師：朱麒華博士  
指導教授：張芳全博士  
中華民國九十六年三月

### 第一部份、基本資料（請在適當答案□裡打✓）

1. 我的性別？……………  (1) 男  (2) 女
2. 我現在就讀年級？……………  (1) 五年級  (2) 六年級
3. 我現在的身高？……………  (1) 140 公分以下  (2) 141~145 公分  
……………  (3) 146~150 公分  (4) 151 公分以上
4. 我現在的體重？……………  (1) 35 公斤以下  (2) 36~40 公斤  
……………  (3) 41~45 公斤  (4) 46 公斤以上

### 第二部份、運動參與

填答說明：以下題目所列的句子中，所描述的情形，假如你的感覺或經驗完全一樣時，就把代表「是」的□內打✓起來，若不一樣就把代表「否」的□內打✓起來。例如：

我是個誠實的小孩……………  (1) 否  (2) 是

5. 我一週當中平均有五天（含以上）會做運動。……………  (1) 否  (2) 是
6. 我一週當中平均有三天會做運動。……………  (1) 否  (2) 是
7. 我只有上體育課時才運動，其他時間不會去運動。……………  (1) 否  (2) 是
8. 即使上體育課我也不運動（通常在一旁觀看同學運動）。…  (1) 否  (2) 是
9. 我平均每天運動的時間超過 61 分鐘。……………  (1) 否  (2) 是
10. 我平均每天運動的時間在 31~60 分鐘以內。……………  (1) 否  (2) 是
11. 我平均每天運動的時間不會超過 30 分鐘。……………  (1) 否  (2) 是
12. 我不願意花任何時間在運動上面。……………  (1) 否  (2) 是
13. 我喜歡玩躲避球。……………  (1) 否  (2) 是
14. 我喜歡打籃球。……………  (1) 否  (2) 是
15. 我喜歡賽跑。……………  (1) 否  (2) 是
16. 我喜歡跳繩。……………  (1) 否  (2) 是
17. 我喜歡騎腳踏車。……………  (1) 否  (2) 是
18. 我喜歡溜直排輪。……………  (1) 否  (2) 是

~ 【填完請再檢查一遍！謝謝你的合作】 ~

## 附錄

表 1 基隆市本籍及新移民國小高年級學生基本資料分析 N=200

類別	項目	本籍人數	百分比%	新移民人數	百分比%
性別	男生	49	49	53	53
	女生	51	51	47	47
年級	五年級	53	53	60	60
	六年級	47	47	40	40
現在身高	140 公分以下	7	7	20	20
	141~145 公分	30	30	36	36
	146~150 公分	28	28	20	20
	151 公分以上	35	35	24	24
現在體重	35 公斤以下	16	16	25	25
	36~40 公斤	22	22	29	29
	41~45 公斤	30	30	23	23
	46 公斤以上	32	32	23	23

表 2 本籍與新移民國小高年級學生運動參與況 N=200

本籍	平均數	標準差	新移民	平均數	標準差
<b>運動頻率</b>			<b>運動頻率</b>		
運動五天	1.29	.46	運動五天	1.16	.37
運動三天	1.53	.05	運動三天	1.47	.50
體育課才動	1.15	.36	體育課動	1.33	.47
都不運動	1.02	.14	都不運動	1.05	.22
<b>運動時間</b>			<b>運動時間</b>		
61 分以上	1.26	.44	61 分以上	1.25	.44
31~61 分	1.51	.50	31~61 分	1.48	.50
不及 30 分	1.21	.41	不及 30 分	1.21	.41
不花時間	1.02	.14	不花時間	1.05	.22
<b>運動類型</b>			<b>運動類型</b>		
躲避球	1.73	.45	躲避球	1.61	.49
籃球	1.62	.49	籃球	1.52	.50
賽跑	1.58	.50	賽跑	1.62	.49
跳繩	1.57	.50	跳繩	1.31	.46
騎腳踏車	1.81	.39	騎腳踏車	1.14	.35
溜直排輪	1.54	.50	溜直排輪	1.01	.10



表 3 基隆市本籍及新移民學生不同性別運動參與之差異

		本籍男	本籍女	總計	卡方值	顯著水準	新移民男	新移民女	總計	卡方值	顯著水準
運動五天	否	31	40	71	$\chi^2_{(1)} = 2.79$	.095	44	40	84	$\chi^2_{(1)} = .081$	.776
	是	18	11	29			9	7	16		
	總計	49	51	100			53	47	100		
運動三天	否	25	22	47	$\chi^2_{(1)} = .623$	.430	25	28	53	$\chi^2_{(1)} = 1.53$	.215
	是	24	29	53			28	19	47		
	總計	49	51	100			53	47	100		
體育課才動	否	43	42	85	$\chi^2_{(1)} = .572$	.449	37	30	67	$\chi^2_{(1)} = .403$	.525
	是	6	9	15			16	17	33		
	總計	49	51	100			53	47	100		
都不運動	否	48	50	98	$\chi^2_{(1)} = .000$	1.00	52	43	95	$\chi^2_{(1)} = 1.11$	.290
	是	1	1	2			1	4	5		
	總計	49	51	100			53	47	100		
61 分鐘以上	否	31	43	74	$\chi^2_{(1)} = 5.75^*$	.016	39	36	75	$\chi^2_{(1)} = .120$	.729
	是	18	8	26			14	11	25		
	總計	49	51	100			53	47	100		
31~60 分鐘	否	25	24	49	$\chi^2_{(1)} = .157$	.692	27	25	52	$\chi^2_{(1)} = .050$	.822
	是	24	27	51			26	22	48		
	總計	49	51	100			53	47	100		
不及 30 分鐘	否	43	36	79	$\chi^2_{(1)} = 4.43^*$	.035	42	37	79	$\chi^2_{(1)} = .004$	.949
	是	6	15	21			11	10	21		
	總計	49	51	100			53	47	100		
不花時間	否	48	50	98	$\chi^2_{(1)} = .000$	1.00	52	43	95	$\chi^2_{(1)} = 1.11$	.129
	是	1	1	2			1	4	5		
	總計	49	51	100			53	47	100		
躲避球	否	8	19	27	$\chi^2_{(1)} = 5.55^*$	.018	14	25	39	$\chi^2_{(1)} = 7.50^{**}$	.006
	是	41	32	73			39	22	61		
	總計	49	51	100			53	47	100		
籃球	否	9	29	38	$\chi^2_{(1)} = 15.71^{**}$	.000	22	26	48	$\chi^2_{(1)} = 1.93$	.168
	是	40	22	64			31	21	52		
	總計	49	51	100			53	47	100		
賽跑	否	19	23	42	$\chi^2_{(1)} = 0.41$	.522	19	19	38	$\chi^2_{(1)} = .221$	.638
	是	30	28	58			34	28	62		
	總計	49	51	100			53	47	100		
跳繩	否	28	15	43	$\chi^2_{(1)} = 7.84^{**}$	.005	44	25	69	$\chi^2_{(1)} = 10.36^{**}$	.001
	是	21	36	57			9	22	31		
	總計	49	51	100			53	47	100		
騎腳踏車	否	6	13	19	$\chi^2_{(1)} = 2.84$	.091	46	40	86	$\chi^2_{(1)} = .059$	.808
	是	43	38	81			7	7	14		
	總計	49	51	100			53	47	100		
溜直排輪	否	24	22	46	$\chi^2_{(1)} = .343$	.558	52	47	99	$\chi^2_{(1)} = .000$	1.00
	是	25	29	54			1	0	1		
	總計	49	51	100			53	47	100		

 \* $P < .05$  ; \*\* $P < .01$

表 4 基隆市本籍及新移民學生不同年級運動參與之差異

		本籍五	本籍六	總計	卡方值	顯著水準	新移民五	新移民六	總計	卡方值	顯著水準
運動五天	否	33	38	71	$\chi^2_{(1)} = 4.18^*$	.041	51	33	84	$\chi^2_{(1)} = .112$	.738
	是	20	9	29			9	7	16		
	總計	53	47	100			60	40	100		
運動三天	否	29	18	47	$\chi^2_{(1)} = 2.69$	.101	33	20	53	$\chi^2_{(1)} = .241$	.624
	是	24	29	53			27	20	47		
	總計	53	47	100			60	40	100		
體育課才動	否	46	39	85	$\chi^2_{(1)} = .284$	.594	39	28	67	$\chi^2_{(1)} = .271$	.602
	是	7	8	15			21	12	33		
	總計	53	47	100			60	40	100		
都不運動	否	52	46	98	$\chi^2_{(1)} = .000$	1.00	57	38	95	$\chi^2_{(1)} = .000$	1.00
	是	1	1	2			3	2	5		
	總計	53	47	100			60	40	100		
61 分鐘以上	否	36	38	74	$\chi^2_{(1)} = 2.16$	.141	43	32	75	$\chi^2_{(1)} = .889$	.346
	是	17	9	26			17	8	25		
	總計	53	47	100			60	40	100		
31~60 分鐘	否	27	22	49	$\chi^2_{(1)} = .170$	.680	34	18	52	$\chi^2_{(1)} = 1.30$	.253
	是	26	25	51			26	22	48		
	總計	53	47	100			60	40	100		
不及 30 分鐘	否	44	35	79	$\chi^2_{(1)} = 1.09$	.295	46	33	79	$\chi^2_{(1)} = .492$	.483
	是	9	12	21			14	7	21		
	總計	53	47	100			60	40	100		
不花時間	否	52	46	98	$\chi^2_{(1)} = .000$	1.00	57	38	95	$\chi^2_{(1)} = .000$	1.00
	是	1	1	2			3	2	5		
	總計	53	47	100			60	40	100		
躲避球	否	13	14	27	$\chi^2_{(1)} = .350$	.554	26	13		$\chi^2_{(1)} = 1.18$	.277
	是	40	33	73			34	27			
	總計	53	47	100			60	40	100		
籃球	否	18	20	38	$\chi^2_{(1)} = .780$	.377	31	17	48	$\chi^2_{(1)} = .808$	.369
	是	35	27	62			29	23	52		
	總計	53	47	100			60	40	100		
賽跑	否	20	22	42	$\chi^2_{(1)} = .842$	.359	23	15	38	$\chi^2_{(1)} = .007$	.933
	是	33	25	58			37	25	62		
	總計	53	47	100			60	40	100		
跳繩	否	21	22	43	$\chi^2_{(1)} = .525$	.469	38	31	69	$\chi^2_{(1)} = 2.25$	.133
	是	32	25	57			22	9	31		
	總計	53	47	100			60	40	100		
騎腳踏車	否	11	8	19	$\chi^2_{(1)} = .226$	.635	51	35	86	$\chi^2_{(1)} = .125$	.724
	是	42	39	81			9	5	14		
	總計	53	47	100			60	40	100		
溜直排輪	否	20	26	46	$\chi^2_{(1)} = 3.10$	.078	60	39	99	$\chi^2_{(1)} = .042$	.218
	是	33	21	54			0	1	1		
	總計	53	47	100			60	40	100		

表 5 基隆市本籍學生不同身高運動參與之差異

		140cm 以下	141~145	146~150	151cm 以上	總計	卡方值	顯著水準
運動五天	否	4	20	24	23	71	$\chi^2_{(3)} = .470$	.194
	是	3	10	4	12	29		
	總計	7	30	28	35	100		
運動三天	否	4	15	11	17	47	$\chi^2_{(3)} = 1.10$	.775
	是	3	15	17	18	53		
	總計	7	30	28	35	100		
體育課才動	否	6	26	22	31	85	$\chi^2_{(3)} = 1.26$	.737
	是	1	4	6	4	15		
	總計	7	30	28	35	100		
都不運動	否	7	30	27	34	98	$\chi^2_{(3)} = 1.89$	.594
	是	0	0	1	1	2		
	總計	7	30	28	35	100		
61 分鐘以上	否	3	24	23	24	74	$\chi^2_{(3)} = 5.17$	.159
	是	4	6	5	11	26		
	總計	7	30	28	35	100		
31~60 分鐘	否	5	12	13	19	49	$\chi^2_{(3)} = 2.89$	.408
	是	2	18	15	16	51		
	總計	7	30	28	35	100		
不及 30 分鐘	否	6	24	21	28	79	$\chi^2_{(3)} = .507$	.917
	是	1	6	7	7	21		
	總計	7	30	28	35	100		
不花時間	否	7	30	27	34	98	$\chi^2_{(3)} = 1.89$	.594
	是	0	0	1	1	2		
	總計	7	30	28	35	100		
躲避球	否	1	9	11	6	27	$\chi^2_{(3)} = 4.66$	.198
	是	6	21	17	29	73		
	總計	7	30	28	35	100		
籃球	否	1	13	10	14	38	$\chi^2_{(3)} = 2.40$	.492
	是	6	17	18	21	62		
	總計	7	30	28	35	100		
賽跑	否	1	15	13	13	42	$\chi^2_{(3)} = 3.87$	.5
	是	6	15	15	22	58		
	總計	7	30	28	35	100		
跳繩	否	2	13	13	15	43	$\chi^2_{(3)} = .756$	.860
	是	5	17	15	20	57		
	總計	7	30	28	35	100		
騎腳踏車	否	1	5	7	6	19	$\chi^2_{(3)} = .908$	.823
	是	6	25	21	29	81		
	總計	7	30	28	35	100		
溜直排輪	否	4	12	13	17	46	$\chi^2_{(3)} = .882$	.830
	是	3	18	15	18	54		
	總計	7	30	28	35	100		

表 6 基隆市新移民學生不同身高運動參與之差異

		140cm 以下	141~145	146~150	151cm 以上	總計	卡方值	顯著水準
運動五天	否	17	34	17	16	84	$\chi^2_{(3)}$ =8.116*	.044
	是	3	2	3	8	16		
	總計	20	36	20	24	100		
運動三天	否	10	18	10	15	53	$\chi^2_{(3)}$ =1.14	.766
	是	10	18	10	9	47		
	總計	20	36	20	24	100		
體育課才動	否	14	22	14	17	67	$\chi^2_{(3)}$ =.887	.829
	是	6	14	6	7	33		
	總計	20	36	20	24	100		
都不運動	否	19	34	19	23	95	$\chi^2_{(3)}$ =.060	.996
	是	1	2	1	1	5		
	總計	20	36	20	24	100		
61 分鐘以上	否	14	27	16	18	75	$\chi^2_{(3)}$ =.536	.911
	是	6	9	4	6	25		
	總計	20	36	20	24	100		
31~60 分鐘	否	12	19	8	13	52	$\chi^2_{(3)}$ =1.72	.632
	是	8	17	12	11	48		
	總計	20	36	20	24	100		
不及 30 分鐘	否	16	28	17	18	79	$\chi^2_{(3)}$ =.736	.865
	是	4	8	3	6	21		
	總計	20	36	20	24	100		
不花時間	否	19	34	19	23	95	$\chi^2_{(3)}$ =.060	.996
	是	1	2	1	1	5		
	總計	20	36	20	24	100		
躲避球	否	9	15	7	8	39	$\chi^2_{(3)}$ =.869	.833
	是	11	21	13	16	61		
	總計	20	36	20	24	100		
籃球	否	11	17	10	10	48	$\chi^2_{(3)}$ =.819	.845
	是	9	19	10	14	52		
	總計	20	36	20	24	100		
賽跑	否	7	12	10	9	38	$\chi^2_{(3)}$ =1.63	.652
	是	13	24	10	15	62		
	總計	20	36	20	24	100		
跳繩	否	13	24	15	17	69	$\chi^2_{(3)}$ =.616	.893
	是	7	12	5	7	31		
	總計	20	36	20	24	100		
騎腳踏車	否	15	33	16	22	86	$\chi^2_{(3)}$ =4.06	.255
	是	5	3	4	2	14		
	總計	20	36	20	24	100		
溜直排輪	否	20	36	20	23	99	$\chi^2_{(3)}$ =2.88	.409
	是	0	0	0	1	1		
	總計	20	36	20	24	100		

\*P&lt;.05

表 7 基隆市本籍學生不同體重運動參與之差異

		35 公斤以下	36~40kg	41~45kg	46 公斤以上	總計	卡方值	顯著水準
運動五天	否	11	16	21	23	71	$\chi^2_{(3)}$ =.098	.992
	是	5	6	9	9	29		
	總計	16	22	30	32	100		
運動三天	否	8	9	14	16	47	$\chi^2_{(3)}$ =.502	.918
	是	8	13	16	16	53		
	總計	16	22	30	32	100		
體育課才動	否	14	20	25	26	85	$\chi^2_{(3)}$ =1.16	.762
	是	2	2	5	6	15		
	總計	16	22	30	32	100		
都不運動	否	15	22	30	31	98	$\chi^2_{(3)}$ =3.22	.358
	是	1	0	0	1	2		
	總計	16	22	30	32	100		
61 分鐘以上	否	12	17	21	24	74	$\chi^2_{(3)}$ =.393	.942
	是	4	5	9	8	26		
	總計	16	22	30	32	100		
31~60 分鐘	否	9	7	18	15	49	$\chi^2_{(3)}$ =4.44	.217
	是	7	15	12	17	51		
	總計	16	22	30	32	100		
不及 30 分鐘	否	12	20	21	26	79	$\chi^2_{(3)}$ =3.85	.277
	是	4	2	9	6	21		
	總計	16	22	30	32	100		
不花時間	否	15	22	30	31	98	$\chi^2_{(3)}$ =3.22	.358
	是	1	0	0	1	2		
	總計	16	22	30	32	100		
躲避球	否	7	7	9	4	27	$\chi^2_{(3)}$ =6.43	.092
	是	9	15	21	28	73		
	總計	16	22	30	32	100		
籃球	否	8	8	10	12	38	$\chi^2_{(3)}$ =1.28	.733
	是	8	14	20	20	62		
	總計	16	22	30	32	100		
賽跑	否	6	7	12	17	42	$\chi^2_{(3)}$ =2.74	.433
	是	10	15	18	15	58		
	總計	16	22	30	32	100		
跳繩	否	7	9	9	18	43	$\chi^2_{(3)}$ =4.40	.221
	是	9	13	21	14	57		
	總計	16	22	30	32	100		
騎腳踏車	否	4	2	7	6	19	$\chi^2_{(3)}$ =2.36	.500
	是	12	20	23	26	81		
	總計	16	22	30	32	100		
溜直排輪	否	9	9	12	16	46	$\chi^2_{(3)}$ =1.54	.671
	是	7	13	18	16	54		
	總計	16	22	30	32	100		

表 8 基隆市新移民學生不同體重運動參與之差異

		35 公斤以下	36~40kg	41~45kg	46 公斤以上	總計	卡方值	顯著水準
運動五天	否	22	26	19	17	84	$\chi^2_{(3)}$ =2.64	.450
	是	3	3	4	6	16		
	總計	25	29	23	23	100		
運動三天	否	13	11	14	15	53	$\chi^2_{(3)}$ =4.60	.203
	是	12	18	9	8	47		
	總計	25	29	23	23	100		
體育課才動	否	18	22	13	14	67	$\chi^2_{(3)}$ =2.84	.416
	是	7	7	10	9	33		
	總計	25	29	23	23	100		
都不運動	否	22	28	22	23	95	$\chi^2_{(3)}$ =4.43	.219
	是	3	1	1	0	5		
	總計	25	29	23	23	100		
61 分鐘以上	否	17	21	21	16	75	$\chi^2_{(3)}$ =5.14	.164
	是	8	8	2	7	25		
	總計	25	29	23	23	100		
31~60 分鐘	否	16	14	9	13	52	$\chi^2_{(3)}$ =3.31	.345
	是	9	15	14	10	48		
	總計	25	29	23	23	100		
不及 30 分鐘	否	20	25	17	17	79	$\chi^2_{(3)}$ =1.69	.637
	是	5	4	6	6	21		
	總計	25	29	23	23	100		
不花時間	否	22	28	22	23	95	$\chi^2_{(3)}$ =4.43	.219
	是	3	1	1	0	5		
	總計	25	29	23	23	100		
躲避球	否	11	11	10	7	39	$\chi^2_{(3)}$ =1.18	.758
	是	14	18	13	16	61		
	總計	25	29	23	23	100		
籃球	否	13	15	11	9	48	$\chi^2_{(3)}$ =1.04	.790
	是	12	14	12	14	52		
	總計	25	29	23	23	100		
賽跑	否	10	8	8	12	38	$\chi^2_{(3)}$ =3.44	.329
	是	15	21	15	11	62		
	總計	25	29	23	23	100		
跳繩	否	15	20	17	17	69	$\chi^2_{(3)}$ =1.46	.690
	是	10	9	6	6	31		
	總計	25	29	23	23	100		
騎腳踏車	否	18	26	19	23	86	$\chi^2_{(3)}$ =10.80*	.h
	是	7	3	4	0	14		
	總計	25	29	23	23	100		
溜直排輪	否	25	28	23	23	99	$\chi^2_{(3)}$ =2.50	.475
	是	0	1	0	0	1		
	總計	25	29	23	23	100		

\*P&lt;.05