

投稿類別：各類議題

篇名：

志學國小高年級運動習慣調查

作者：

馬妤欣。花蓮縣立志學國小。五年甲班

張少萍。花蓮縣立志學國小。五年甲班

詹雅雯。花蓮縣立志學國小。五年乙班

張婷姿。花蓮縣立志學國小。五年乙班

指導老師：

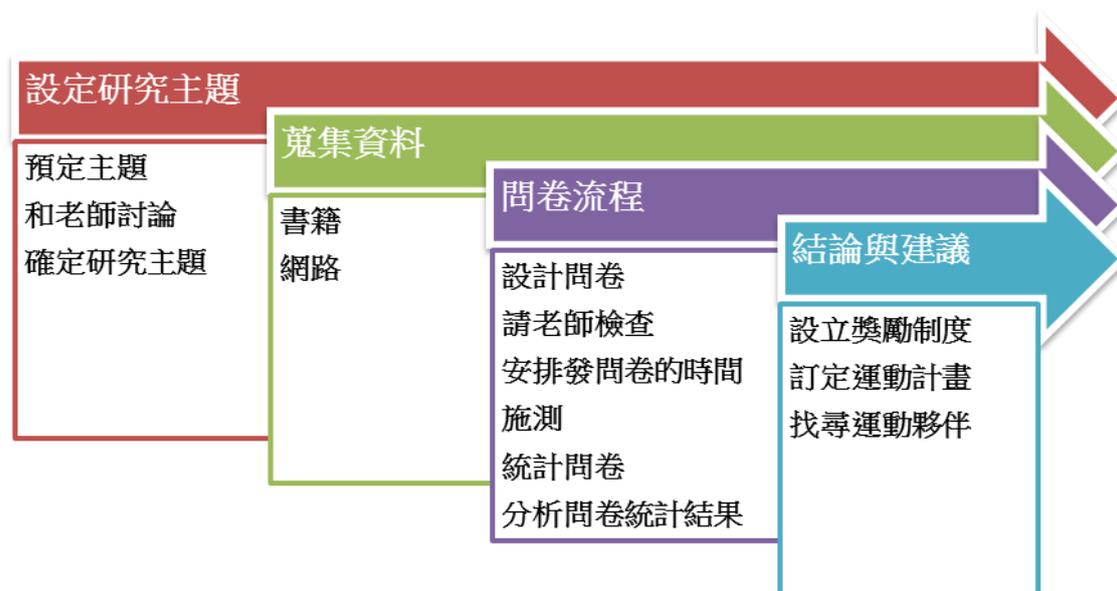
謝藝璟老師 蔡萱螢老師

## 壹●前言

### 一、研究簡介

下課鈴聲一響，有些人會匆匆忙忙地利用下課時間去運動場運動，部分的人會留在教室做自己的事，因為高年級的教室位於同一層樓，我們發現了這個現象，讓我們很想了解高年級學生的運動習慣。為了幫助我們去了解這個現象，衍生出兩個研究問題：1.志學國小高年級學生除了體育課外，主要的運動類型及運動的狀況為何？2.志學國小高年級學生從事運動的原因與運動後的心情？我們採用問卷調查的方式進行，針對我們的研究發現，提出具體的研究建議，提供給志學國小老師在上課或規劃體育活動時的參考，進而讓大家喜愛運動。

### 二、研究流程圖



(圖一)研究流程圖

## 貳●正文

### 一、運動和健康有什麼關係？

大家都知道運動對身體好，但是究竟運動和健康有什麼關係呢？趙榮瑞教授(2004)提出八點規律運動的益處：

1. 預防心血管疾病；
2. 提高呼吸系統功能；
3. 增強消化系統功能；
4. 活化神經系統；
5. 維持身體活動能力；
6. 控制體重、減少疾病；
7. 減緩心理應激；
8. 延年益壽。

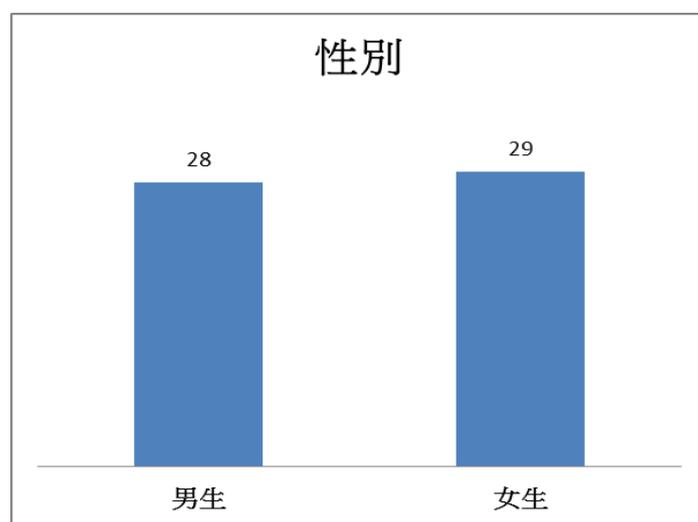
運動的好處大家或多或少知道，但是有效的運動方式卻並不是大家都知道的。教育部體育署的官方網站有介紹運動計畫的訂定，其中說到：

**整個完整的運動過程包含熱身運動、主運動、緩和運動等三大部份。在運動計畫設計時通常只設定主運動時間。一般主運動時間至少要持續 15 分鐘才有效果，如能持續 20-60 分鐘更佳，通常一週至少運動三天效果才會顯現。**

運動至少要持續 15 分鐘才會有效果，超過 30 分鐘以上會幫助脂肪酶的燃燒，能夠提升減肥的效果(溫家惠，2009)。

## 二、問卷探討

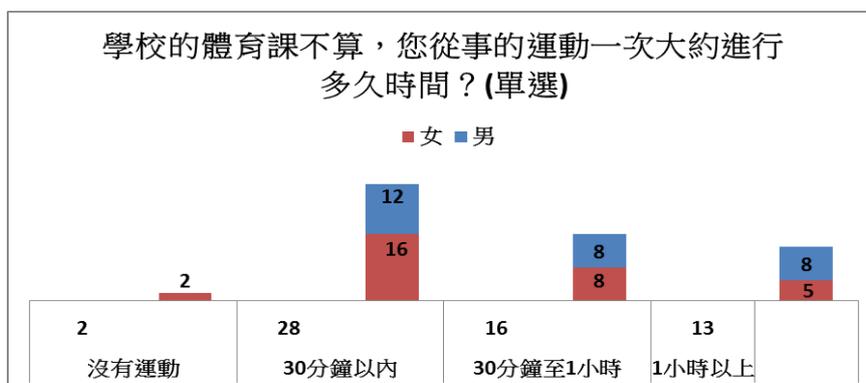
第一題：



(表一)第一題統計圖

志學國小高年級男生有 28 人，女生有 29 人。

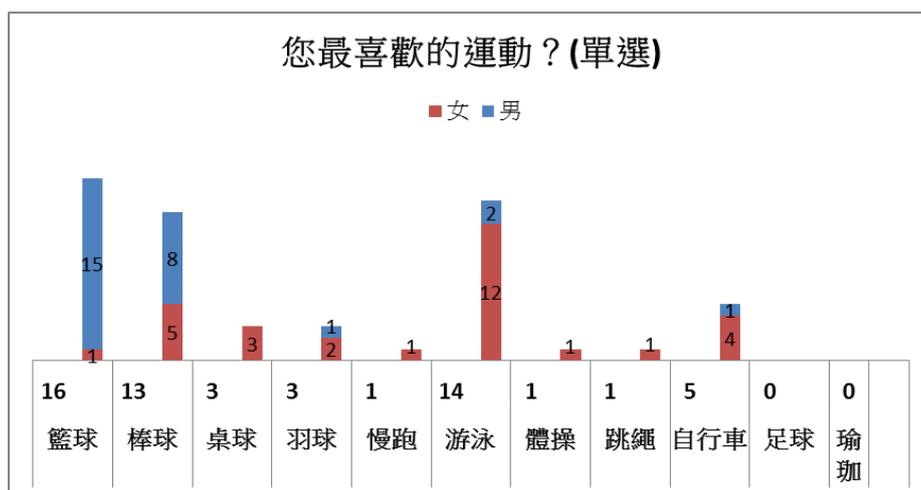
第二題：



(表二)第二題性別堆疊圖

有 2 個女生是沒有運動習慣的。在 30 分鐘以內的女生有 16 個男生有 12 個，大部分的人都選這個選項，可能是利用下課時間去運動，而下課時間最多只有 20 分鐘，運動時間至少要達到 15 分鐘才有效果(教育部體育署，2003)。有 8 個男生 8 個女生是運動 30 分鐘至 1 小時的。運動 1 小時以上的男生有 8 個女生有 5 個。可以運動超過 30 分鐘以上的話，比較有可能是利用放學或假日的時間。

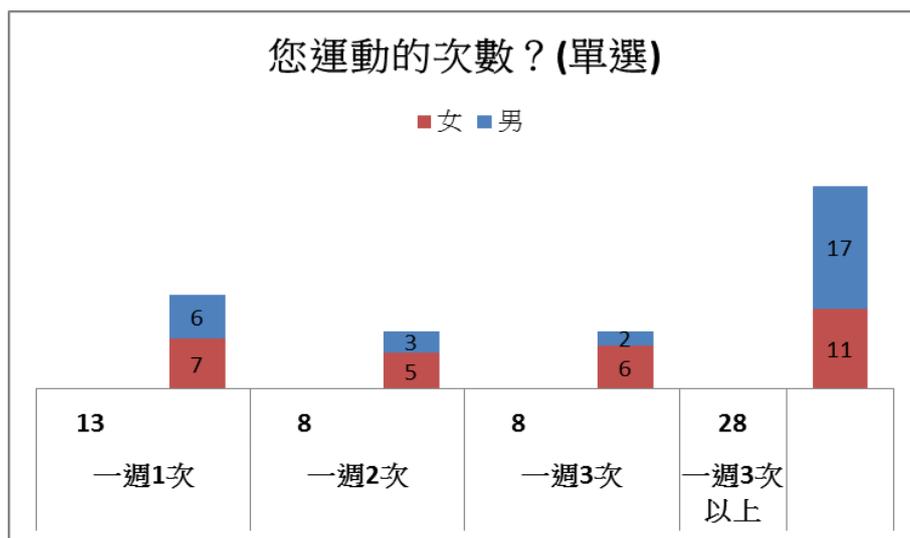
第三題：



(表三)第三題性別堆疊圖

籃球有 15 個男生 1 個女生，男生比較多喜歡打籃球，因為我們學校有籃球場，也是比較熱門的運動，男生通常會利用下課時間呼朋引伴一起去打球。棒球有 8 個男生 5 個女生，樂樂棒也是我們學校很熱門的運動，雖然這個選項男生比較多，但是女生也有喜歡棒球的。桌球有 3 個女生。羽球有 1 個男生 2 個女生。慢跑有 1 個女生。游泳有 2 個男生 12 個女生，這個選項大部分是女生，主要是因為比起其他的比較喜歡游泳。我們有問過幾個同學，有女生也喜歡打籃球，但是更喜歡游泳。體操有 1 個女生。跳繩有 1 個女生。自行車有 1 個男生 1 個女生。足球跟瑜珈是沒有人喜歡，可能因為在我們學校是比較冷門的運動。

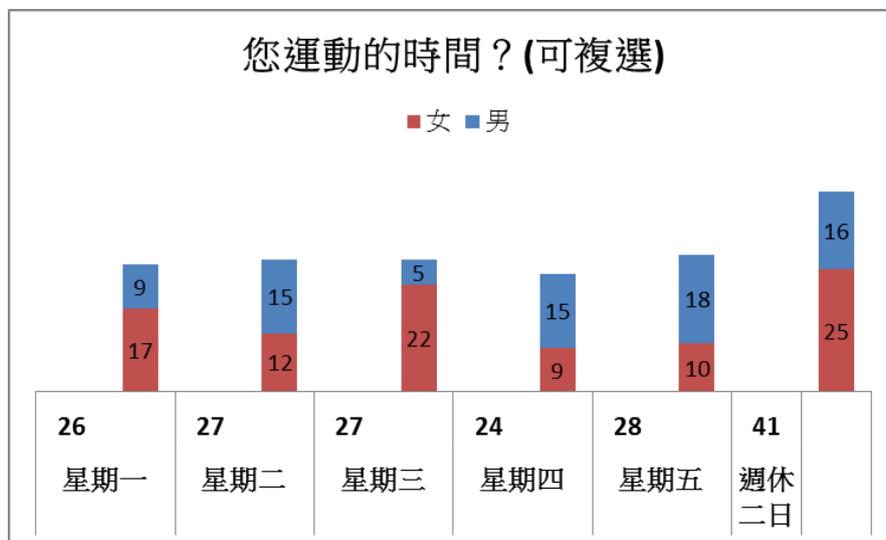
第四題：



(表四)第四題性別堆疊圖

一週一次中，7 個女生 6 個男生。一週兩次中，有 5 個女生 3 個男生。一週三次以上則是最多的，女生有 11 個男生有 17 個，這個選項中男生佔大部分，可能因為大部分的男生會利用下課時間去運動。

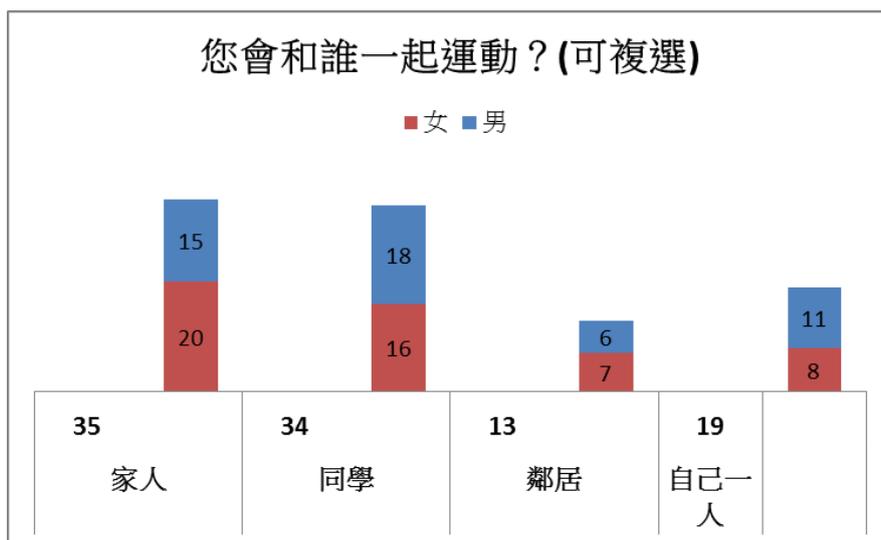
第五題：



(表五)第五題性別堆疊圖

星期一這個選項中有 17 個女生 9 個男生。星期二和星期三一樣人數，星期二有 12 個女生 15 個男生，星期三有 22 個女生 5 個男生。星期四這個選項中有 15 個男生 9 個女生，星期五有 18 個男生 10 個女生。週休二日這個選項是最多人選的，可能因為放假，比較有時間去運動。星期一到星期五是上學日，所以可以運動的時間比較有限，願意利用下課時間運動的人比週休二日少。

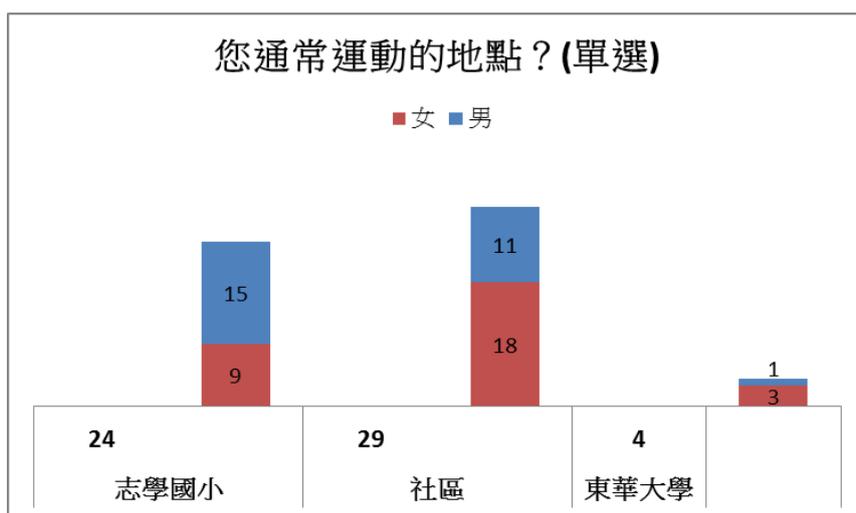
第六題：



(表六)第六題性別堆疊圖

跟家人一起運動的女生佔 20 人男生佔 15 人，是所有選項最多人選的，有可能是家裡有設定家庭運動計畫，所以跟家人一起運動的機會比較多。這個選項中，男生比女生少，可能是因為男生大部分都在志學國小運動，可以參考第七題。和同學一起運動的男生有 18 人女生有 16 人，因為天天都可以見面，一起運動也比較有動力。和鄰居一起運動的男生有 6 人女生有 7 人。自己一個人去運動的男生有 11 人女生有 8 人。

第七題：

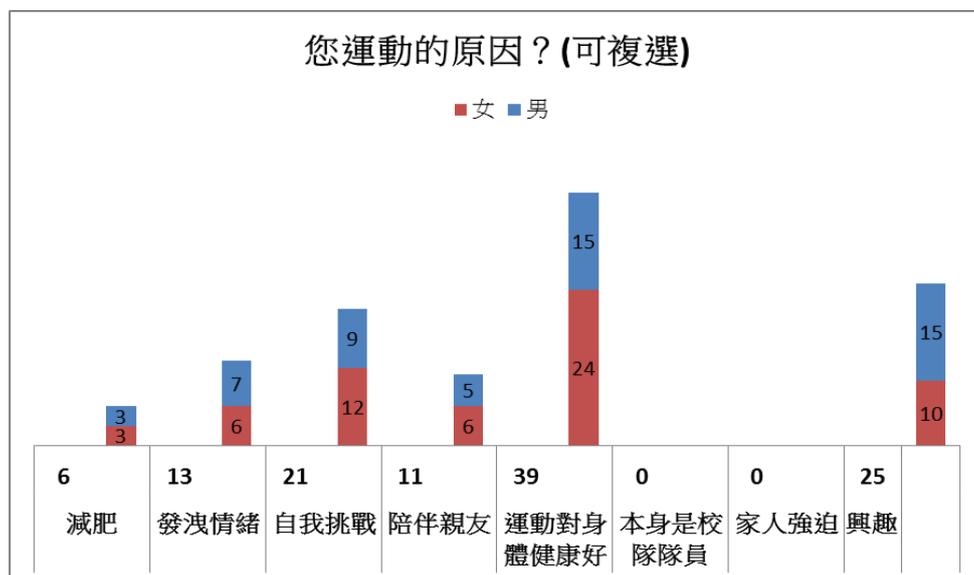


(表七)第七題性別堆疊圖

在志學國小運動的男生有 15 人女生有 9 人，這個選項男生比較多，有可能是利用下課或放學時間去運動，可以參考第二題。在社區運動的男生有 11 人女生有 18 人，可能附近就有運動場可以運動，回家之後就可以利用休息時間運動。

在東華大學運動的男生有 1 人女生有 3 人，因為我們離東華大學很近，那邊的運動場很大，還有游泳池，有些人會利用有空的時間去東華大學運動。

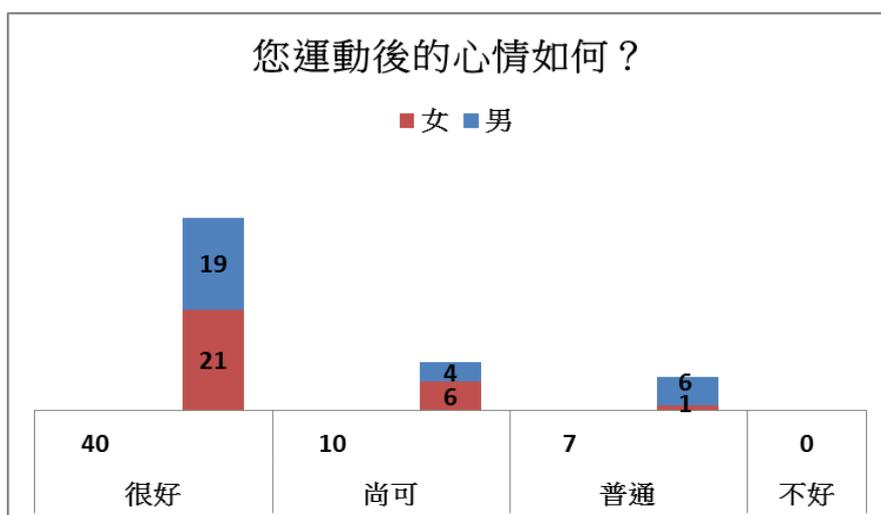
第八題：



(表八)第八題性別堆疊圖

有 3 個男生 3 個女生覺得自己需要減肥而去運動。有 7 個男生 6 個女生會利用運動宣洩情緒。自我挑戰有 9 個男生 12 個女生，想讓自己更有活力，用運動來訓練自己。陪伴親友有 5 個男生 6 個女生。運動對身體健康好有 15 個男生 24 個女生，是所有選項最多人選的，大部分的人運動的原因是因為運動對身體健康好。有 15 個男生 10 個女生是因為興趣而運動。我們學校有運動校隊，所以有本身是校隊隊員的選項，但是沒有人選，表示大家都是因為喜歡運動而運動的。

第九題：



(表九)第九題性別堆疊圖

很好女生有 21 人男生有 19 人。尚可女生有 6 人男生有 4 人。普通女生有 1 人男生有 6 人。所有的人在運動完之後，心情都在普通以上，表示運動完之後心情都是好的。趙榮瑞(2004)教授在《這樣運動一定健康》這本書有提到，運動可以讓人忘記煩惱、放鬆心情。

## 參●結論與建議

### 一、研究結論

從統計結果可以看出來，大部分的男生、女生都有運動的習慣，但是運動時間未達 30 分鐘的人有超過半數，可能是利用下課時間去運動的可能性比較高，這個狀況也跟我們在平常下課時看到的狀況一樣。運動次數沒有超過 3 次以上有 21 人，接近半數。我們從統計結果發現大部分的同學在社區運動，跟家人一起運動的同學也是最多的，我們可以推論，因為社區附近有可以運動的空間，跟家人一起去社區的運動場運動比較方便也比較安全。男生比較喜歡籃球，女生比較喜歡游泳，因為題目是單選，大部分的人都選相較於其他的選項，最喜歡的運動項目。所有的人在運動完之後，心情都是選項「普通」以上，表示大家在運動後的心情都是比較好的。

綜合以上觀察結果，我們可以說志學國小高年級的學生，大部分都有運動的習慣，只是運動時間不長，大家都是因為喜歡運動而運動，而且男生和女生喜歡的運動項目差異很大，運動後的心情都是普遍較好的。針對現況來說，我們可以透過學校或家庭的力量，推波助瀾，讓志學國小高年級的學生一起來運動，大家都健康！

### 二、研究建議

我們從問卷統計結果中發現四個現象，我們針對這四個現象提出適當的建議：

- (一) 運動時間未達 30 分鐘以上：設立獎勵制度，提升大家利用課餘時間從事運動的意願。
- (二) 男生、女生喜歡的運動項目差異大：鼓勵大家多認識、嘗試其他的運動。
- (三) 運動次數未達一週 3 次以上：
  1. 設立獎勵制度，鼓勵大家去運動，獎品可以是文具用品或體運用品。
  2. 訂定運動計畫—可以先從自己喜歡的運動開始進行，再慢慢地嘗試其

他的運動，最重要的是，找運動夥伴，會比較有毅力去執行運動計畫，運動時也比較有趣。

- (四) 有 19 人習慣自己一個人運動：鼓勵這些人去邀請鄰居、朋友、同學、家人等一起去運動，可以互相鼓勵彼此，一起訂定運動計畫，一起去嘗試不擅長的運動。在運動的過程中，和其他人的互動多，比較有趣，時間不知不覺就過去了。有他人的陪伴，能夠堅持下去的力量會比較強大。

#### 肆●參考資料及引註資料

##### 一、參考資料

- (一) 親子天下雜誌 <http://www.parenting.com.tw/article/article.action?id=5026985>
- (二) 優活健康網 <http://www.uho.com.tw/sexlist.asp>
- (三) 痞克邦運動邦 <http://channel.pixnet.net/sport>
- (四) MR.司博特 <http://www.mr-sport.com.tw/>
- (五) 晨星健康養生網 [http://health.morningstar.com.tw/healthqa/sick\\_ans.asp?id=603](http://health.morningstar.com.tw/healthqa/sick_ans.asp?id=603)
- (六) 運動與健康 <http://openlearn.plkwcc.edu.hk/~yh/portfolio/health.html>
- (七) 早安健康  
[http://www.everydayhealth.com.tw/article4884\\_%E6%9C%89%E5%8B%95%E5%B0%B1%E7%9D%A1%E5%BE%97%E5%A5%BD%EF%BC%9F3%E5%80%8B%E9%8C%AF%E8%AA%A4%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%BF%92%E6%85%A3%E5%AE%B3%E4%BD%A0%E7%9D%A1%E4%B8%8D%E8%91%97.do](http://www.everydayhealth.com.tw/article4884_%E6%9C%89%E5%8B%95%E5%B0%B1%E7%9D%A1%E5%BE%97%E5%A5%BD%EF%BC%9F3%E5%80%8B%E9%8C%AF%E8%AA%A4%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%BF%92%E6%85%A3%E5%AE%B3%E4%BD%A0%E7%9D%A1%E4%B8%8D%E8%91%97.do)
- (八) 孫雪晶(譯)(2006)。運動指導百科。台北市：晨星出版有限公司。(喬安娜·霍爾，2002)
- (九) 刁筱華(譯)(2002)。運動：天賦良藥。台北市：立緒出版社。(JoAnn Manson, M. D. & Patricia Amend, M. A.，2001)。台北縣：立緒文化事業有限公司
- (十) 林春輝(1995)。運動和健身。台北市：光復書局

##### 二、引註資料

- (一) 教育部體育署  
<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=3585&ctNode=338&mp=11>
- (二) 趙榮瑞(2004)。這樣運動一定健康。台北市：元氣齋出版社有限公司
- (三) 溫家惠(譯)(2009)。每天走 30 分鐘不生病。新北市：世茂出版有限公司。(米山公啟，2007)