

投稿類別：各類議題

篇名：

高年級最喜歡的體育運動追追追

作者：

杜泓偉。花蓮縣志學國小。六年甲班

顏建安。花蓮縣志學國小。六年甲班

陳文志。花蓮縣志學國小。六年甲班

吳慈鵬。花蓮縣志學國小。六年甲班

指導老師：

鄭榮祺老師

黃義峰老師

壹、前言

一、研究動機

我們因為很喜歡體育運動，一開始就想就做和體育有關的小論文，我們自己取好隊名是「全民動起來」，我們要藉著這個研究讓更多的人喜歡體育運動。

二、研究目的

體育運動可以讓我們健康，身體不會老化，也可以減少玩電腦和智慧手機的時間，我們想要研究高年級學生最喜歡的體育運動是什麼，以下是我們的研究目的：

- (一) 認識體育運動。
- (二) 體育運動在人類生活中的重要性。
- (三) 了解國小體育運動的分類。
- (四) 調查高年級學生最喜歡的體育運動。

三、研究方法

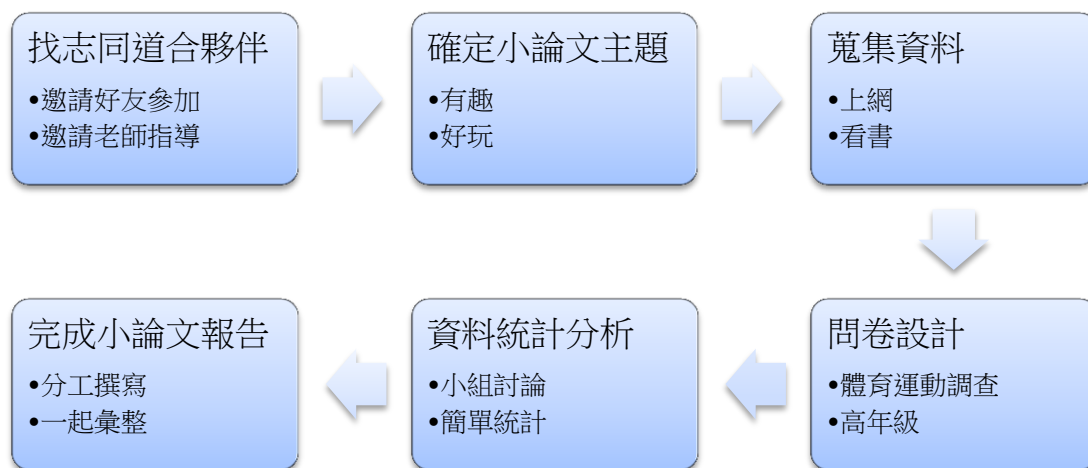
(一)文獻分析

我們會參考一些體育運動的書籍，上網查資料進行文獻分析，來了解體育運動的種類和好處。

(二)問卷調查

我們設計一份高年級體育運動的問卷，以問卷調查的方式，收集資料，進行簡單統計分析。

四、研究流程



貳、正文

一、什麼是體育運動？

體育運動就是我們平常講的體育活動，有時就會簡稱為體育或是運動。每個人都喜歡體育運動，因為它可以讓我們人體的生長發育規律和身體變健康，在平常會透過體育運動來鍛煉身體，達到增強個人體能。

我們每一個人都有自己喜歡的體育，像我們這一組自己就特別喜歡羽球、游泳和籃球，所以，無論是體育或運動都是我們這次小論文研究的內容。

二、體育運動在人類生活中的重要性

體育運動在人類生活中不可以缺少，每天我們都會想要進行體育運動，我們參考了書本和網路資料，整理出有下列的重要性

- (一)幫助身體健康。
- (二)增強心肺功能。
- (三)增加肌耐力。
- (四)保持身心快樂。
- (五)改進新陳代謝。
- (六)改變體質及體態。
- (七)減少肥胖的機會。
- (八)增進體力和活力。
- (九)動一動舒展筋骨。
- (十)有趣好玩。
- (十一)可以打發時間。

三、國小體育運動的分類

我們上網查詢網路和書本的體育運動分類，發現項目非常的多，若要一項一項條列出來很困難，和體育老師、指導老師討論，將重點放在國小學生一般可以參加的體育運動為主，簡單分類如下：

(一)徑賽類(賽跑和競走)：

短跑、長跑、慢跑、競走。

(二)田賽類(跳躍和投擲)：

跳高、跳遠、壘球擲遠

(三)球類：

籃球、樂樂棒、棒球、慢壘、足球、排球、手球、桌球、羽毛球、躲避球

(四)休閒類：

飛盤、騎腳踏車、爬樓梯、健走、登山、跳繩、踢毬、扯鈴、呼拉圈

(五)其他類：

游泳、跳舞、跆拳道。

我們還參考了重要資料，發現體育運動也可以以「力量」、「柔軟度」、「持久性」來做分類，我們列了一些書裡的運動項目(如表 1)來分析，像我們這一組**特別喜歡羽球、游泳和籃球**，都是屬於「力量中等」、「柔軟度中高」和「持久性中高」的體育運動。

表 1 體育運動力量、柔軟度、持久性分類一覽表

活動項目	力量	柔軟度	持久性
羽毛球	中	中	高
樂樂棒	中	中	低
籃球	中	中	高
爬樓梯	中	中	高
騎腳踏車	中	低	中
足球	中	中	高
游泳	中	高	中
排球	高	高	高

四、志學國小高年級學生喜歡的體育運動問卷調查和分析

這次問卷調查，五年級有 19 人填寫，六年級 23 人填寫，總計 42 人。

(一)平常喜歡體育運動

從圖 1 分析，五年級平常喜歡體育運動的人數有 12 人，不喜歡的有 0 人。可見**五年級學生多數平常喜歡體育運動**。六年級平常喜歡體育運動的人數有 17 人，不喜歡的有 3 人，可見**六年級學生多數人平常喜歡體育運動**。

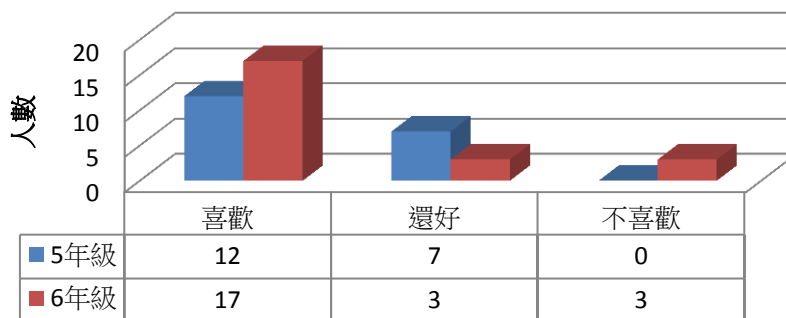


圖 1 平常喜歡體育運動統計圖

(二)喜歡的體育運動類型

從圖 2 分析，五年級喜歡的體育運動類型第一名的是：休閒類有 56 人，五年級不喜歡的的是：徑賽類有 13 人，代表五年級同學比較不喜歡徑賽類。六年級喜歡的體育運動類型第一名的是：休閒類有 69 人，球類有 27 人次多，我們發現：五、六年級同學喜歡休閒類的體育運動。

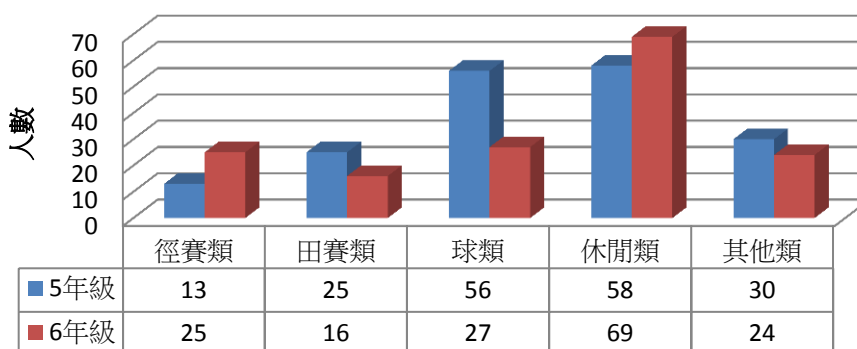


圖 2 喜歡的體育運動類型統計圖

(三)徑賽類(賽跑和競走)

從圖 3 分析，五年級喜歡的田賽類(跳躍和投擲)類型：第一名其他有 8 人，五年級全部不喜歡的是長跑和慢跑，代表五年級的同學不喜歡徑賽類的跑步運動。六年級的喜歡的徑賽類(賽跑和競走)類型：第一名的是短跑和慢跑的各有 9 人，第二名長跑票數也不少，代表是六年級比五年級更喜歡徑賽類(賽跑和競走)運動。

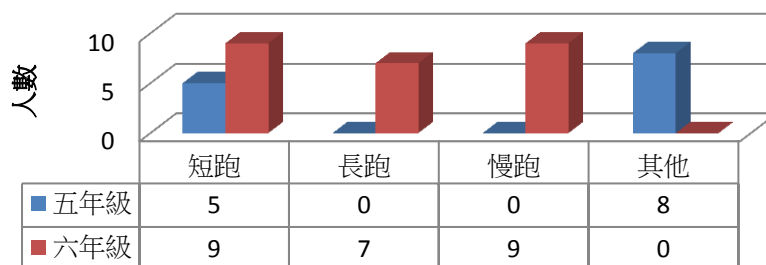


圖 3 徑賽類(賽跑和競走)統計圖

(四)田賽類(跳躍和投擲)

從圖 4 分析，五年級平常喜歡田賽類(跳躍和投擲)：第一名的是跳遠有 8 人，第二名的是有 7 人，可見**五年級學生平常喜歡田賽類(跳躍和投擲)**。六年級平常喜歡田賽類(跳躍和投擲)：第一名的是跳遠，第二名的是跳高，可見**六年級學生平常比較喜歡田賽類的跳高和跳遠**。

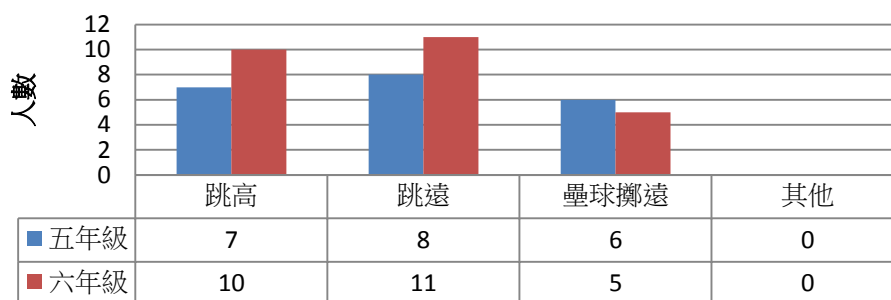


圖 4 田賽類(跳躍和投擲)統計圖

(五)球類

從圖 5 分析，五年級平常喜歡球類運動：第一名的是樂樂棒有 18 人，第二名的是躲避球有 13 人，都超過五年級半數的學生喜歡，可見五年級學生平常多數喜歡樂樂棒和躲避球運動。六年級平常喜歡球類運動：第一名的是樂樂棒有 16 人，第二名的是籃球有 15 人，第三名躲避球有 10 人，可見六年級學生多數人平常喜歡球類運動以樂樂棒、籃球、躲避球為主。

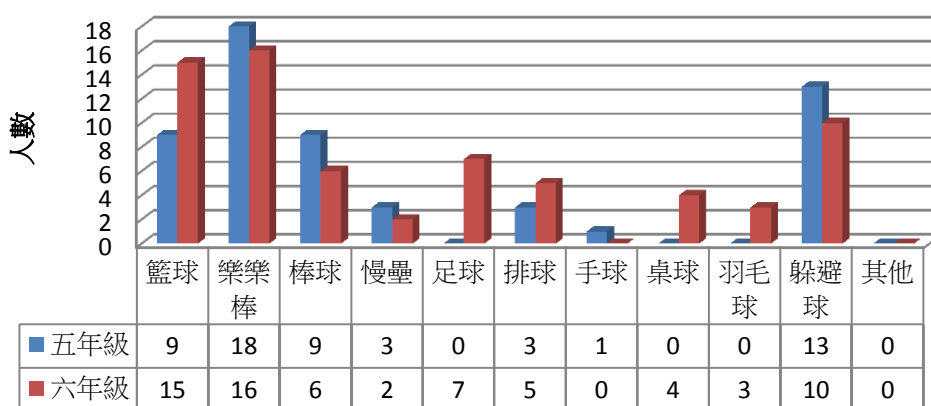


圖 5 球類統計圖

(六)休閒類

從圖 6 分析，五年級平常喜歡休閒類的第一名是騎腳踏車，人數有 23 人，第二名飛盤有 9 人，可見五年級學生平常喜歡休閒類以騎腳踏車為主，飛盤其次。六年級平常喜歡休閒類：第一名是騎腳踏車的人數有 15 人和扯鈴 11 人，可見六年級學生多數人平常喜歡動休閒類以騎腳踏車和扯鈴為主。

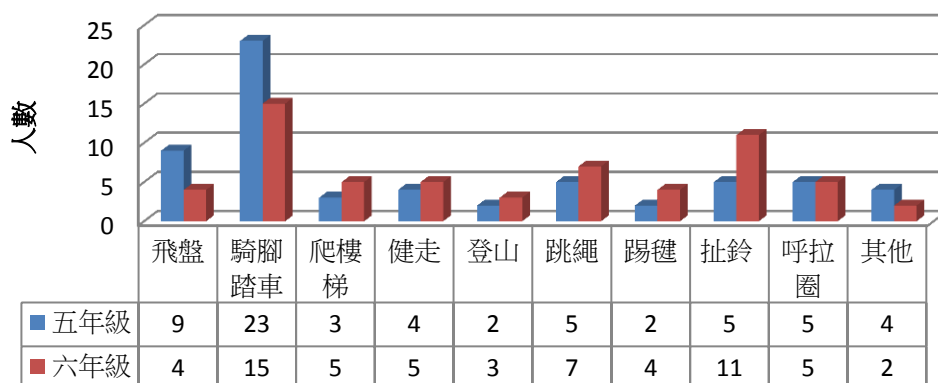


圖 6 休閒類統計圖

(七)其他類

從圖 7 分析，五年級平常喜歡其他類的第一名的是游泳，人數有 19 人，可見五年級的學生全班都喜歡游泳。六年級平常喜歡其他類的活動第一名游泳 15 人，可見六年級學生多數喜歡游泳的體育運動。

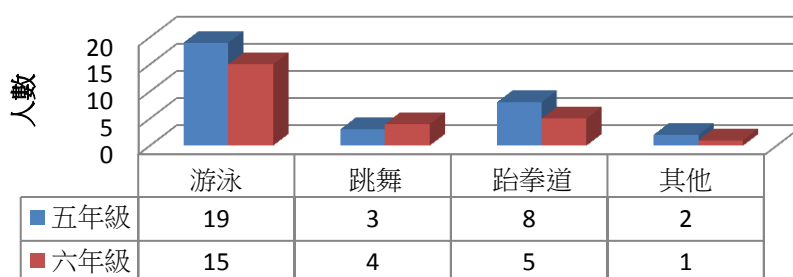


圖 7 其他類統計圖

(八)平時想進行體育運動的好處

從圖 8 分析，五、六年級的資料分析顯示：15%幫助身體健康、12%動一動舒展筋骨、11%增強心肺功能、11%保持身心快樂是前四名想進行體育運動的好

處，4%改變體質和體態是大家認為不重要。

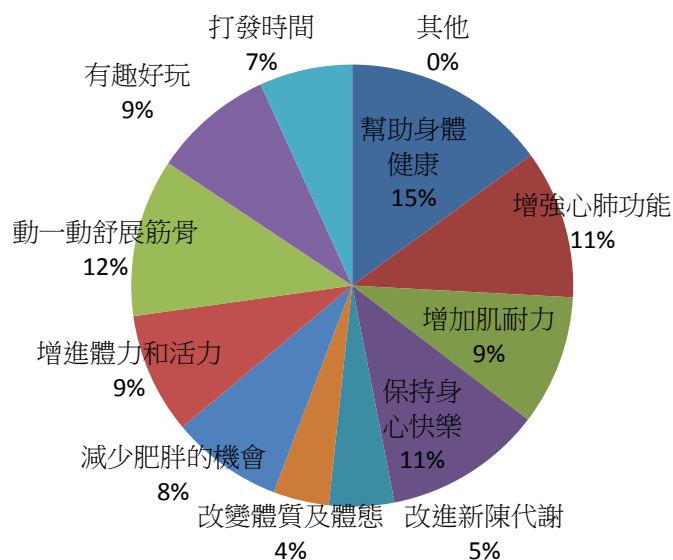


圖 8 平時想進行體育運動的好處

參、結論及建議

一、結論

我們經過問卷調查和討論分析，獲得以下的結論：

- (一) 體育運動就是我們平常講的體育活動，有時就會簡稱為體育或是運動。
- (二) 體育運動在人類生活中的重要性有 11 項，以幫助身體健康、動一動舒展筋骨、增強心肺功能和保持身心快樂較受到高年級學生重視。
- (三) 國小體育運動的分類有五種，1.徑賽類 2.田賽類 3.球類 4.休閒類 5.其他類。其中五、六年級同學多數都喜歡的體育運動是休閒類和其他類的游泳。
- (四) 從問卷調查得知，志學國小高年級學生多數都喜歡的體育運動。另外，五六年級喜歡的體育運動也有些差異，六年級比五年級更喜歡徑賽類運動。

二、建議

因為我們透過問卷調查知道：高年級喜歡的體育運動，像是跳高器材老舊或損壞，或者有一些器材是學校完全沒有的，我們想藉由這次小論文的結論和發現，建議學校重視體育器材的更新。

三、未來研究方向

這次我們只以全校高年級學生進行問卷調查。未來，我們希望可以去問一問低年級和中年級學生，也可以問一問自己的家人比較看看不同年齡的人對於體育運動的看法會不會相同。

肆、引註資料

一、書籍

村上詩子(2013)。電子鍋參加運動會。台灣東方。

村上詩子(2014)。星期天的體育館。小天下。

張妙瑛, 盧俊宏, 闕月清, 呂香珠, 黃月嬋(2015)。運動健康管理。全華圖書。
哈蒙。運動的故事。運動故事。貓頭鷹。

二、網路資料

體育運動。

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BD%93%E8%82%B2%E8%BF%90%E5%8A%A8>。

腳踏車。<https://zh.m.wikipedia.org/zh-tw/%E8%87%AA%E8%A1%8C%E8%BB%8A>。

羽球。<https://zh.wikipedia.org/wiki/>。

足球。<https://zh.wikipedia.org/wiki/>。

足壘球。https://zh.wikipedia.org/wiki。

排球。https://zh.wikipedia.org/wiki。

附件一

高年級最喜歡的體育運動追追追之問卷調查

各位同學們：

對不起打擾您們一下，我們是志學國小六年級小論文團隊，正在研究：

「高年級最喜歡的體育運動追追追」，請借我們一點時間，想請問您一些關於體育運動的事情。

請填寫或在□內打V

1. 姓名：()
2. 年級：□5年級□6年級
3. 性別：□男□女
4. 你平常喜歡體育運動嗎？ □喜歡□還好□不喜歡

5.你喜歡的體育運動有哪些呢?(可以複選喔!)

徑賽類(賽跑和競走)：□短跑□長跑□慢跑□其他：()

田賽類(跳躍和投擲)：□跳高□跳遠□壘球擲遠□其他：()

球類：□籃球□樂樂棒□棒球□慢壘□足球□排球□手球

□桌球□羽毛球□躲避球□其他：()

休閒類：□飛盤□騎腳踏車□爬樓梯□健走□登山

□跳繩□踢毬□扯鈴□呼拉圈□其他：()

其他類：□游泳□跳舞□跆拳道□其他：()

6. 什麼原因會讓你平時想進行體育運動呢?(可以複選喔!)

我想要...

□幫助身體健康□增強心肺功能□增加肌耐力□保持身心快樂

□改進新陳代謝□改變體質及體態□減少肥胖的機會

□增進體力和活力□動一動舒展筋骨□有趣好玩□打發時間□其他：

()