

國立台東大學體育學系
體育教學碩士班碩士論文

台南市國小高年級學生體育態度
與健康促進生活型態之研究

研 究 生：江崇偉 撰
指導教授：溫卓謀 博士
中華民國九十七年八月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書
系所別：體育系教學碩士班

本班 江 崇 偉 君

所提之論文 台南市國小高年級學生體育態度與
健康促進生活型態之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：



(學位考試委員會主席)



(指導教授)

論文學位考試日期：97 年 8 月 18 日

國立台東大學

附註：1. 一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 體育學系(所)

教學碩士班 97 學年度第 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：台南市國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件

之一，申請文號為： ，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：溫卓謀 (親筆簽名)

研究生簽名：江崇偉 (親筆正楷)

學 號：1495007 (務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 8 月 25 日

1. 本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2. 依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本：2005/06/09

謝 誌

不敢相信，自己真的如願完成論文了！看著努力的心血結晶，內心興奮激動溢於言表，對周遭師長、親友的感恩之情油然而生。

最要感謝的是指導教授溫卓謀博士在研究過程中給予的指導與協助，老師認真嚴謹的治學精神，帶領我一窺研究領域的奧妙，令人如沐春風的待人處事態度，更是我的學習典範。再者，感謝口試委員林耀豐教授與林如瀚教授在百忙中撥冗審查論文，並給予寶貴的意見，讓本論文更趨完善。同時亦要感謝提供嚴謹量表的林本源老師及陳美燕老師，以及協助使本研究順利施測完成的教師及學生們。

感謝東光國小鄭福海校長、蔡錦治校長、石淑玉主任、建璋組長及所有同事們，給予支持及幫助，使我能順利的完成學業。感謝芳朝、朋潭、啟正、國峰及其他同學在研究所學業上的協助、鼓勵與陪伴，也讓三年暑期進修充滿快樂的回憶。

最後要感謝我的老婆大人芬如。研究所學習過程雖然辛苦勞累，但是比起默默付出讓我無後顧之憂的她，卻顯得微不足道。她是我的心靈捕手，有她的支持鼓勵，這段苦澀的日子逐漸甘甜；有她的包容體諒，讓我義無反顧勇往直前。我的兩個寶貝宗諭、京珊和媽媽一起組成研究所後援會，是促使我完成論文的最大動力。

再次由衷的感謝一路走來，所有關愛我、幫助我、陪伴我的師長親友，謹將此些微的成果與畢業的喜悅與你們一起分享。

江崇偉 謹誌

2008/08

台南市國小高年級學生體育態度 與健康促進生活型態之研究

研究生：江崇偉

指導教授：溫卓謀

摘 要

本研究旨在探討台南市國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態的現況與差異、體育態度與健康促進生活型態之間的關聯性，以及背景變項、體育態度與健康促進生活型態對於運動行為之預測情形。以九十六學年度台南市國小五、六年級學生為抽樣母群，採分層叢集取樣，抽出12所國小1109名學生為研究對象，以體育態度量表及青少年健康促進生活型態量表為研究工具。資料處理包括：描述性統計、獨立樣本二因子多變量變異數分析、典型相關檢定及多元逐步迴歸，所有統計考驗之顯著水準（ α ）皆定為.05。

本研究範圍所獲結果如下：

- 一、台南市國小高年級學生體育態度之各向度得分依序為：「認知」、「情意」、「行動意向」；健康促進生活型態之各向度得分依序為：「生命欣賞」、「壓力處置」、「營養行為」、「人際行為」、「健康責任」、「運動行為」。體育態度與健康促進生活型態趨於正向且積極。
- 二、不同性別國小高年級學生，其體育態度會隨著年級的不同而有顯著差異；不同性別的國小高年級學生，其體育態度不會隨著 BMI 等級、父母婚姻狀況的不同及家庭社經地位的不同而有顯著差異
- 三、不同性別國小高年級學生，其健康促進生活型態會隨著年級及 BMI 等級的不同而有顯著差異；不同性別的國小高年級學生，其健康促進生活型態不會隨著父母婚姻狀況及社經地位的不同而有顯著差異
- 四、健康促進生活型態與體育態度有相關性存在，且為正相關。健康促進生活型態中的「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」透過第一個典型因素，和體育態度中的「情意」、「行動意向」、「認知」有較高的相關。
- 五、「健康責任」、「壓力處置」、「行動意向」、「營養行為」、「生命欣賞」、「認知」等六個變項對「運動行為」有正向的影響，能聯合預測「運動行為」58%的變異量，就個別變項而言，以「健康責任」的預測力最佳。

關鍵詞：國小高年級學生、體育態度、健康促進生活型態

A Research on Higher-Graded Students' Attitude toward Physical Education and Health Promoting Lifestyle of the Primary Schools in Tainan City

Graduate: Chung-Wei Hsiang

Adviser: Chou-Mou Won

Abstract

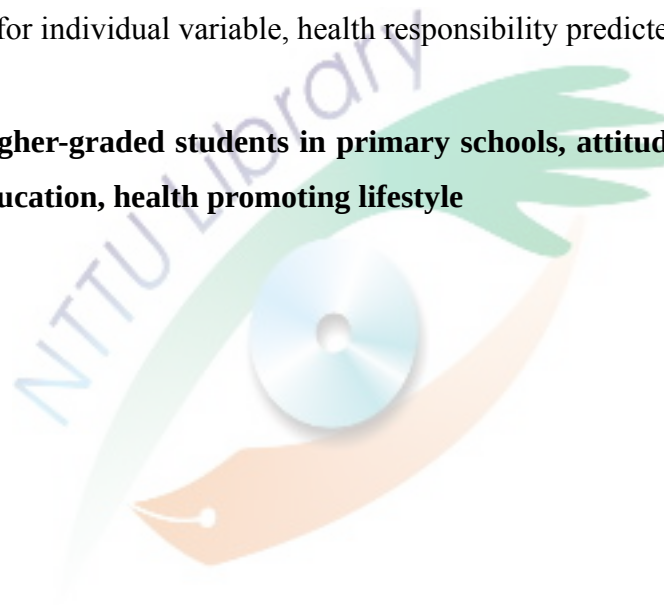
The main purpose of this research was to explore the situation and difference of higher-graded students' toward physical education and health promoting lifestyle, the relationship between the attitude toward physical education and health promoting lifestyle, the variables of background and the attitude toward physical education and health promoting lifestyle with regard to the anticipation of sports behavior. The sampling population was based on the students of the fifth and sixth grades in 96th school year of Tainan city. We adopted stratified cluster purposive sampling and drew 1109 students in 12 primary schools as our research targets. In addition, we used physical education attitude scale and adolescent health promoting lifestyle scale as our research instruments. The methods we dealt with the information were including descriptive statistics, independent two-way multivariate analysis of variance, canonical correlation test and multiple stepwise regression. All the significance level of statistical test (α) was set at .05.

The results of the research were as follows:

1. The dimension scores of the higher-graded students' attitude toward physical education in primary schools of Tainan city ranked in order as cognition, affection and action intention while the dimension scores of the health promoting lifestyle rank as life enjoyment, stress management, nutrition behavior, interpersonal relationship, health responsibility and sports behavior. The attitude toward physical education and health promoting lifestyle inclined to be positive and constructive.
2. The attitude toward physical education of the higher-graded students of different gender in primary schools differed distinctively in grades. Nevertheless the higher-graded students' attitude toward physical education of different gender in the primary schools didn't differ distinctively in different BMI degrees, the parents' different marital status and social and economic status.

3. The higher-graded students' health promoting lifestyle will differ distinctively in BMI degrees of different gender in primary schools. The health promoting lifestyle didn't differ much in parents' different marital status and social and economic status.
4. There was a correlation, actually a positive correlation, between health promoting lifestyle and the attitude toward physical education. Through the first canonical factor, the interpersonal support, life enjoyment and stress management in health promoting lifestyle had higher relationship with affection, action intention and cognition.
5. There was a positive influence on sports behavior in six variables such as health responsibility, stress management, action intention, nutrition behavior, life enjoyment and cognition. The six items could predict 58% variance in sports behavior. As for individual variable, health responsibility predicted best.

Key words: higher-graded students in primary schools, attitude toward physical education, health promoting lifestyle



目 次

謝 誌	i
中文摘要	ii
英文摘要	iii
目 次	v
表 次	vii
圖 次	ix
第一章 緒論	1
第一節 問題背景	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究假設	4
第五節 名詞操作性定義	5
第二章 文獻探討	8
第一節 體育態度之理論	8
第二節 體育態度之相關研究	13
第三節 健康促進生活型態之理論	19
第四節 健康促進生活型態的相關研究	26
第五節 文獻總結	31
第三章 研究方法	34
第一節 研究架構	34
第二節 研究對象及基本資料描述	35
第三節 研究工具	39
第四節 研究步驟	43

表 次

表 1-5-1 身體質量指數等級表	6
表 1-5-2 家庭社經地位等級計算參考	7
表 2-5-1 研究對象為學制內學生之相關文獻整理	31
表 3-2-1 台南市各行政區 96 學年度國小高年級班級數學生數一覽表	35
表 3-2-2 台南市國小高年級學生抽樣學校表	36
表 3-2-3 研究對象人口學變項分佈	38
表 3-3-1 量表信度複核分析	41
表 3-3-2 量表信度複核分析	43
表 4-1-1 性別與年級在體育態度描述統計摘要表	47
表 4-1-2 性別與年級在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表	47
表 4-1-3 性別與年級在體育態度多變量變異數分析單純主要效果摘要表	48
表 4-1-4 性別與年級在體育態度主要效果事後比較表	48
表 4-1-5 性別與 BMI 等級在體育態度描述統計摘要表	50
表 4-1-6 性別與 BMI 等級在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表	51
表 4-1-7 性別與父母婚姻狀況在體育態度描述統計摘要表	52
表 4-1-8 性別與父母婚姻狀況在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表	52
表 4-1-9 性別與家庭社經地位在體育態度描述統計摘要及事後比較表	53
表 4-1-10 性別與家庭社經地位在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表	54
表 4-2-1 性別與年級在健康促進生活型態描述統計摘要表	56
表 4-2-2 性別與年級在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表	56
表 4-2-3 性別與年級在健康促進生活型態多變量變異數分析單純主要效果摘要 表	57
表 4-2-4 性別與年級在健康促進生活型態主要效果事後比較表	58

表 4-2-5 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態描述統計摘要表	60
表 4-2-6 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表	60
表 4-2-7 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態多變量變異數分析單純主要效果摘要表	62
表 4-2-8 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態主要效果事後比較表	62
表 4-2-9 性別與父母婚姻狀況在健康促進生活型態描述統計摘要表	63
表 4-2-10 性別與父母婚姻狀況在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表	64
表 4-2-11 性別與家庭社經地位在健康促進生活型態描述統計摘要表	66
表 4-2-12 性別與家庭社經地位在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表	67
表 4-3-1 體育態度與健康促進生活型態量表之相關係數表	68
表 4-3-2 健康促進生活型態與體育態度典型相關分析摘要表	70
表 4-4-1 運動行為與所有變項之皮爾森積差相關矩陣表	74
表 4-4-2 運動行為與所有變項之模式摘要表	75
表 4-4-3 健康責任、壓力處置、行動意向、營養行為、生命欣賞、認知預測運動行為之逐步多元迴歸分析摘要表	76

圖 次

圖 3-1 研究概念架構圖	34
圖 4-1 典型相關分析路徑圖	73



第一章 緒論

本研究主旨在探討台南市國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態的情形。本章主要的內容共分為五節，包括問題背景、研究目的、研究問題、研究假設及名詞操作性定義，各節內容分述如下：

第一節 問題背景

體能不佳將會影響日常生活之工作與學習效率和健康狀況，而且會導致醫療負擔增加和國民體質衰退等後續問題（方進隆，1997）。學生健康體適能不佳和運動機會減少的事實，已引起教育、體育和醫療保健等單位普遍的關心，特別是學生運動不足的結果，可能成為日後心臟血管疾病、糖尿病、高血脂、高血壓等慢性疾病的主要因素之一（方進隆，1999）。足見適度增加身體活動量，即可明顯提昇健康體適能狀況，進而改善慢性疾病、降低各項疾病的罹患率與死亡率，有效減少醫療資源的嚴重耗損與家庭社會的沉重負擔。而適當且規律的運動，可以增進健康體適能，有助於身體功能提昇與疾病預防，如增進心肺功能、減少冠狀動脈疾病危險因子、降低罹病率與死亡率、減低憂鬱、增進工作與運動能力等（陳俊忠，1997）。美兆健檢中心（美兆診所，2003）在健檢民眾 739075 人後，公佈 2002 年國民健康檢查年度報告中提到，「體重超重」高居男、女類別榜首，而脂肪肝與尿酸過高，則分別囊括二、三名，顯示「缺少運動」是造成體重過重，威脅國人健康的最大隱憂。許多的研究文獻均指出規律運動習慣的養成，對於健康體適能的促進與疾病的預防有密切的相關，而體育教育的目標正是要提供學生適當的體育學習環境，以增加其身體活動量及參與運動的機會，享受運動的樂趣，喜歡運動並熱愛運動，進而養成終身規律運動的習慣，因此體育、運動與健康的關係密不可分。

在兒童自然成長的過程中，維持正確且規律的運動，可促使兒童各方面均衡的發育、健康的成長，兒童時期的運動習慣可能是其長大成人後運動習慣的決定因子，所以應多鼓勵兒童從事身體活動，以養成終身規律運動的好習慣，才能使其邁入未來美好的人生。而學校教育有責任教導學生如何去了解、評估和參與體育，而學習、喜愛體育的第一步就是培養學生具有正確且積極的體育態度（陳進祿，2000）。透過學校的體育課程的實施，學生在教師的指導之下共同從事身體的活動及運動技能的學習，可因有同儕相伴而增加對運動參與的興趣。而學生會不會去參與體育活動，參與體育活動的積極度強烈與否，其關鍵就在有無正確之體育態度，亦是促其運動學習，養成良好的運動習慣，提升優質體適能，促進身心健全發展之最大動力，可見體育態度是影響學生參與體育活動重要關鍵，亦揭櫫提升學童正向且積極的體育態度之重要性。

我國的十大死因已由過去的胃炎、肺炎、結核病等急性傳染病，轉變為惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病及糖尿病等慢性疾病為主。而青少年的未婚懷孕、愛滋病感染、藥物濫用、事故傷害、視力、口腔及營養等問題，更是日趨嚴重。因此，探究健康行為現況、找出不利健康行為之形成機制與影響因素，自有其重要性。Cunnane（1993）指出，青少年處於身心發展快速改變的時期，若無法建立健康促進的生活型態，會因長期健康不良因子的影響，造成成年期慢性病的發生。國小學童是一個可塑性極高的學習階段，兒童時期的衛生教育，主要在養成基本習慣。健康知識的學習、態度的養成、習慣的建立，影響往後人生的發展，更是日後身心健康的基石（陳素芬，2004）。因此如何從小培養國民正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生，是學校教育應當努力的目標。羅沁芳（2003）指出欲達到促進青少年健康的目標，必須由學校衛生教育著手，而完整的學校衛生教育計畫應包括健康促進，使學生關心自己的健康，增強自我照顧的能力，建立良好的生活型態，消除有害健康的危險因子。透過健康教學，可使每個人了解健康的重要性，認識危害健康的各種因素，進而

培養對自己的健康負責任的態度，建立正確的健康行為和生活型態。

針對體育態度在各種不同學制的研究中，許多學者都發現不同性別學生在體育態度上達顯著差異，包括：陳進祿（2000）；蕭世原、黃嵩豪（2005）；陳俊安、郭仰三（2006）；陳品希、詹益森（2007）等人。針對有關健康促進在各種不同學制的研究，性別亦在健康促進生活型態上達顯著差異（羅沁芳，2003；陳素芬、陳昭伶、鄭淑芬，2004；陳品希，2007）等。以上研究大都採單因子變異數分析，而且都得到性別因子與體育態度及健康促進生活型態均有顯著差異，若能以性別為主要因子，採取二因子多變量分析之實驗設計，不但可以看出兩個因子的主要效果，同時還可以看到兩個因子對體育態度及健康促進生活型態交互作用更細微之處。

小學階段的體育認知、參與的能力、態度的發展等皆不容忽視（陳進祿，2000）。而國小高年級階段，正是兒童體育運動觀念與態度萌芽成形的關鍵時期，也是身體快速成長發育的時期，瞭解國小高年級學生的體育態度及健康促進生活型態的現況，顯得格外重要。瞭解學生體育態度與健康促進生活型態的情形，可進一步培養其正確的體育觀念態度與運動參與學習興趣，並促使學生關心自己的健康，增強自我照顧的能力，建立良好的健康生活型態。

綜合上述得知體育態度與健康促進生活型態值得關注，尤其九年一貫課程將健康教育與體育合併成一個學習領域，「健康與體育」亦是唯一和生命延續息息相關的學習領域，體育態度與健康促進生活型態更應一起討論。目前關於健康促進生活型態相關的研究，在國小高年級階段也較為缺乏，基於國小高年級階段，是兒童體育態度萌芽、身體快速成長發育與生活行為習慣養成之關鍵時期，因此期望透過本研究能瞭解台南市國小高年級學生的體育態度及健康促進生活型態的現況，並希望研究結果可提供實用的資訊，供健體領域課程規劃者與教學者參考，改進健康與體育課程教學，進而增進學生積極、正向的體育態度及健康促進生活型態。

第二節 研究目的

本研究主旨是探討台南市國小高年級學生的體育態度與健康促進生活型態，研究目的有下列四項：

- 一、比較不同背景變項國小高年級學生體育態度的差異。
- 二、比較不同背景變項國小高年級學生健康促進生活型態的差異。
- 三、探討體育態度與健康促進生活型態之間的關聯性。
- 四、探討背景變項、體育態度與健康促進生活型態對於運動行為之預測情形。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究之研究問題如下：

- 一、不同背景變項國小高年級學生體育態度之差異情形為何？
- 二、不同背景變項國小高年級學生健康促進生活型態之差異情形為何？
- 三、體育態度與健康促進生活型態之間是否有顯著的相關？
- 四、背景變項、體育態度與健康促進生活型態是否可有效預測國小高年級學生的運動行為？

第四節 研究假設

根據研究問題，本研究提出下列的研究假設：

- 一、國小高年級學生體育態度會因個人背景變項不同而有所不同。
 - 1-1 體育態度在性別與年級的交互作用效果達顯著水準。
 - 1-2 體育態度在性別與身體質量指數等級的交互作用效果達顯著水準。
 - 1-3 體育態度在性別與父母婚姻狀況的交互作用效果達顯著水準。
 - 1-4 體育態度在性別與家庭社經地位的交互作用效果達顯著水準。

二、國小高年級學生健康促進生活型態會因個人背景變項不同而有所不同。

2-1 健康促進生活型態在性別與年級的交互作用效果達顯著水準。

2-2 健康促進生活型態在性別與身體質量指數的交互作用效果達顯著水準。

2-3 健康促進生活型態在性別與父母婚姻狀況的交互作用效果達顯著水準。

2-4 健康促進生活型態在性別與家庭社經地位的交互作用效果達顯著水準。

三、體育態度與健康促進生活型態之間有顯著的典型相關。

四、背景變項、體育態度與健康促進生活型態對於國小高年級學生運動行為有顯著的預測效果。

第五節 名詞操作性定義

一、國小高年級學生

本研究所指的國小高年級學生，係指九十六學年度第一學期就讀於台南市之公立國民小學學生五、六年級學生，採分層叢集抽樣，依台南市教育局學校行政區域之劃分為六大區，每區抽出二個學校作為樣本，並參照各行政區學生數比例，從東區各年級抽出三個班級，從安南區各年級抽出二個班級，從南區、中西區、北區、安平區各年級抽出一個班級共計 36 班，抽出學生人數 1080 人。

二、體育態度

體育態度為學生對學校體育課，在「認知」、「情感」以及「行動意向」等三個態度層面表現出不同程度評價，本研究指的體育態度是台南市國小高年級學生於林本源（2002）編製之「台灣地區中小學學生體育態度量表-小四至高三」之得分情形，量表包括「認知」層面、「情感」層面、「行動意向」層面，所得分數越高則代表體育態度越趨積極正向；反之，得分越低則代表體育態度趨於消極。

三、健康促進生活型態

健康促進生活型態是指個人為達到更高層次的健康與安寧的目的所採取的任何行動(Pender,1996)。本研究採陳美燕（2002）參考 Walker, Sechrist and Pender(1987) 發展之健康促進生活型態量表修訂後之「青少年健康促進生活型態量表」，量表包括個人生命欣賞（自我實現）行為、健康責任行為、運動行為、營養行為、社會（人際）支持行為和壓力處置行為等6個分量表。本研究所指的健康促進生活型態是指研究對象在「青少年健康促進生活型態量表」所得的分數，得分越高表示健康促進生活型態越正向，反之得分越低則代表健康促進生活型態趨於消極。

四、背景變項

- （一）性別：區分為男生或女生。
- （二）年級：以就讀之五、六年級來區分。
- （三）身體質量指數：以研究對象自填之身高、體重來加以換算，其公式為體重除以身高的平方（ kg/m^2 ）所得之值表示，再參照教育部體適能身體質量百分等級常模 分成四個等級，分別為過瘦、正常範圍、過重與肥胖。
分級如表 1-5-1：

表 1-5-1 身體質量指數等級表

	11 歲 BMI 值		12 歲 BMI 值	
	男生	女生	男生	女生
過瘦	≤ 15.8	≤ 15.8	≤ 16.4	≤ 16.4
正常	15.8~20.3	15.8~20.6	16.4~21.5	16.4~21.6
過重	≥ 21.0	≥ 20.9	≥ 21.5	≥ 21.6
肥胖	≥ 23.5	≥ 23.1	≥ 24.2	≥ 23.9

資料來源：教育部體適能網站 <http://www.fitness.org.tw/>

(四) 父母婚姻狀況：父母共同生活、父母分居或離婚、父母有一方去逝、其他（父母均未與自己同住、與祖父母或其他親友同住）。

(五) 家庭社經地位：以父親的教育程度及職業等級，若父親的情形不適合作答或不詳，則以母親的資料計算。應用下列公式計算出家庭社經地位（socioeconomic status）。

$$\text{家庭社經地位指數} = \text{職業指數} \times 7 + \text{教育程度指數} \times 4$$

家庭社經地位（Social-Economic Status；SES）的認定是以研究對象的雙親社經地位中較高之一方為準，而計算方式是參考林生傳（2000）修訂自Hollingshead 於一九五七年所提出之「兩因素的社會地位指數」two-factor of social position）的計算方式，計算出每個家庭的社經地位指數之後，依照指數的高低，將家庭社經地位區分為 5 個等級，第一級：52-55，第二級：41-51，第三級：30-40，第四級：19-29，第五級：11-18。如表 1-5-2：

表 1-5-2 家庭社經地位等級計算參考

教育等級	教育指數	職業等級	職業指數	社經地位指數	社經地位
I	5	I	5	I(55－52)	高
II	4	II	4	II(51－41)	中高
III	3	III	3	III(40－30)	中
IV	2	IV	2	IV(29－19)	中低
V	1	V	1	V(18－11)	低

資料來源：林生傳（2000，頁 49）。教育社會學。台北：巨流。

陳昭伶、陳素芬、謝慈容（2004）等人均將第一級與第二級指數 41-55 定義為高社經地位，第三級指數 30-40 定義為中社經地位，第四級與第五級指數 11-29 定義為低社經地位，本研究也採此種分組方法，將家庭社經地位區分為高、中、低三級。

第二章 文獻探討

本章主要將體育態度及健康促進生活型態之理論基礎及過去的研究成果作一陳述，以架構本研究，本章共分五節：第一節為體育態度理論；第二節為體育態度之相關研究；第三節健康促進生活型態理論；第四節為健康促進之相關研究；第五節為文獻總結。

第一節 體育態度之理論

一、體育的意涵

「體育即教育，體育是用大肌肉活動為方式的教育」（江良規，1951）；「體育是以身體大肌肉活動為工具，而謀達到教育目的的一種教育」（方萬邦，1973）；許義雄（1985）則認為「體育是教育的一環，目的化的身體活動」；「體育是利用身體活動作為中心的一種整個機體的教育」（吳文忠，1986）；「體育是教育的一環，其所採用的教學方式和環境佈置雖有差異，但是其最終的目的則相同」（吳萬福，1992）。不論是「用大肌肉活動為方式的教育」或「目的化的身體活動」，都說明了「體育是教育的一環」，是不爭的事實。而且我國教育一直涵蓋「體育」，不論是「德、智、體」三育或是「德、智、體、群、美」五育，我國的教育內涵都將體育包含在內（簡曜輝，1999），也清楚的告訴我們體育在教育佔有舉足輕重的地位。

體育是學校教育的一環，體育教育的成敗攸關學生身心人格正常成長，深深影響全民體育風氣興衰。體育是利用身體活動作為中心的一種整個機體的教育，並養成適應生活環境的能力，以完成教育的目的（吳文忠，1986），而體育教育的目的，正是在培養國民具備生存於現代多元社會中基本活動能力的教育過程。

教育部針對國民教育階段修訂跨世紀的九年一貫新課程，目的是人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展的健全國民與世界公民（教育部，1998）。所有受過正常體育薰陶的學生，不論其天份如何，皆應有機會參與人體活動的機會，發展適合其年齡應有的適當技能，讓其身心健全發展而且健康快樂。體育是人類生活的一部分，一個人對體育運動的興趣與習慣是否養成、生長發育是否達到理想、運動技術是否獲得、對運動的觀念是否正確、體能是否增進、還有良好的行為規範和人際關係是否培養等，均植基於學校體育之教育（教育部，1998）。

學校體育之體育課是兒童身體活動教育的最直接且具體的途徑，當然包括身體活動之觀念、方法與態度都會深受體育課的影響，尤其國小學童正處於其正確的體育運動觀念與方法的培養階段，也正是身體發育快速成長的時期，此時學校體育之體育課對其影響至深至劇。林貴福（1993）認為運動習慣的建立，有賴學校體育的加強。若學校體育課教學能夠正常，可導引學生積極從事體育運動，促進其身心健全發展，並養成正確運動的良好習慣；反之，則可能導致學生終身排斥體育運動，阻礙了身心健全發展，影響一生的健康。陳進祿（2001）指出國小學生須經由對體育發展過程的巡禮，來建立未來學習相關體育的基本觀念，讓學生能實際去了解、接觸並參與體育活動。學校體育可以增進學童的身心健全發展，學會各項運動技能，養成終身健康運動的習慣，甚至可以實現完人教育，學校體育之重要性自然不言而喻。

二、體育態度的意義

林本源（2002）結合了學習論與認知論的要素給「態度」一個共通性的定義是：「對於個人所接觸到的特定事物、觀念或是人，在認知、情感和行動傾向

上抱持一種持久性評價（正面或負面）的傾向」。而其所編製之體育態度量表正是以個人在學校體育課的實施上，對於「認知」、「情感」以及「意向行動」等三個態度層面表現出不同程度的評價與反應作為判斷的依據。楊裕隆（1998）認為「體育態度的意義是指個人對於體育課或體育活動、場地、器材、教師、目標、成就感等反應出積極或消極的評價，而體育態度量表之分數多寡作為積極或消極傾向之依據。」

在體育的學習過程中，瞭解學生的體育態度、樂趣因素與期望，不但能確定學生的心向所往，更有助於自發性活動的推展，也就是說，唯有養成正確之體育態度，培養運動習慣才能提升生活素質，建立健康、快樂的人生，才會使生命更具意義。所以杜威（Dewey, J.）說：「真正的興趣，乃在動作者與自身所具有的若干目標與觀念相關的附屬物中，因為必有那些目標或觀念，才能維持一個自發的活動」。可見，充分掌握學生的「基本態度與觀念」，正是導引學生自發活動的先決條件。

陳鎰明（1993）指出體育態度的認同傾向可以界定為參與體育活動者，對體育所提供的教育價值和特殊貢獻所產生的向心力。培養學生具有正確且積極的體育態度是教導學生如何去了解、評估和參與體育，進而學習、喜愛體育的第一步。因此體育教育的任務是培養學生具備參與體育活動的能力，使其能夠在體育社會裡求生存，讓所有學生均樂意參與，吸收各種體育活動經驗。

三、 國小學童體育態度培養之重要性

學生體育態度研究，在國內、外體育教學中一直佔有重要的份量(Carlson, 1995; Mckenzie, Alcaraz, & Sallis, 1994)，這些大量的研究也許可有效影響學生未來參與學校外的體育活動(Carlson, 1995; Ennis, 1996; Portman, 1995)，獲得更多體

育成就(Graham, 1995; Lee, 1997; Silverman, 1993; Subramaniam & Silverman, 2000)。Carlson (1995)和 Portman (1995) 都認為早期具有失敗或痛苦的體育經驗者，大都不會對運動感到興趣，而且會從運動中疏離，而根據體育經驗對運動行為影響的研究顯示，早期體育經驗對未來運動態度發展具有及關鍵影響(Ennis, 1996; Martinek, 1991；Portman, 1995)。

劉照金、周宏室（2002）認為某個學生如果有很強的信念，認為體育活動可以改善其體能，這種顯著的信念會決定其體育的態度，進而影響其活動的參與。而學生會不會去參與體育活動，參與體育活動的積極度是否強烈，其關鍵就在有無正確之體育態度，是促使其運動學習之最大動力。Silverman & Subramaniam(1999)認為學生對於學校體育課所持有正面或是反面的態度，將在某種程度上影響著課堂外，甚至日後參與體育活動的意願，因此體育態度是決定學生參與體育活動及學習各項運動技能的重要樞紐。

四、體育、運動與健康的關係

體育教育可以增進學童的身心健全發展，學會各項運動技能，養成終身健康運動的習慣，進而提昇健康體能，而一個人的體能狀況深切的影響生活品質和健康。體能的衰退象徵個人開始喪失自我照料的能力，無法充分應付日常活動，生活品質日漸低落，而且體能衰退通常因缺乏運動而致，伴隨而來的正是健康亮起紅燈的警訊。

許樹淵（1997）認為運動是生命的基礎，沒有運動就沒有生命。體育是身體機能的訓練，提供保護身體、避免學科理論學習之坐式生活型態 (Sedentary Life-style) 所引起的身體衰弱，防止慢性疾病的功能（卓俊辰，1992），可見體育活動是最積極最自然的保健方法。

推廣健康體能活動可提昇個人對自我體能狀況及適當運動重要性的認知，進而培養規律運動的習慣，以促進個人的健康體能，提高生活品質，並減少因缺乏運動而產生之退化性或慢性疾病的發生，延長健康的壽命，並能有效提昇全民身體活動量，來促進國民健康體能狀況，進而提昇國家競爭力，節省醫療支出，減輕社會及家庭的負擔。學生享受運動的樂趣，使其發育、體能和健康全面提升，能夠熱愛運動，學會終身運動的技能，養成規律運動習慣，擁有良好體適能（方進隆，2003）。目前體育教學現場，常常發現老師急著教給學生很多的運動知識、技巧，卻忽略健康行為的培養。運動固然可以促進健康，提昇生活品質，但是過度或不當的運動，反而有害健康。因此學校體育應培養運動者具備正確觀念，摒除輸贏至上的錯誤認知，提升學童正向且積極的體育態度。唯有養成正確之體育態度，培養運動習慣才能提升生活素質，建立健康、快樂的人生，使生命更具意義（陳進祿，2001），顯見體育、運動與健康有著密不可分的關係。

五、小結

綜合以上體育態度相關定義及相關層面探討，得知態度在某些情況下可以影響行為，而體育態度正向與否關係著學生會不會去參與體育活動，參與體育活動的積極度強烈與否，甚至未來對體育喜好程度與終身運動習慣的養成等。體育教育的目的，就是希望學校及教師透過體育課教學及其他體育活動與比賽，讓學生學會運動的技能，熟練運動的技巧，吸收運動的知識，體會運動的好處，使其進而熱愛運動並積極參與，讓運動變成生活的一部份，終身的能力，且能在運動中學習如何和別人互動合作與良性競爭，遵守比賽規則，建立良好的運動精神，進而提昇健康體能，促進身心健全發展，而這一切都端賴於正確體育態度的培養是否確實。透過體育態度的探討研究，可以了解學生對體育課程的評價及反應傾

向，提供資訊協助學校及教師改進課程、教學與教材教法，幫助學生正確學習。

第二節 體育態度之相關研究

國內、外有關體育態度的研究數量頗多，且在體育教學中深具意義與價值。研究對象從過去大量集中於大專生的研究，有楊裕隆（1998）；劉照金、沈裕盛（2002）；周宏室、劉照金（2002）；高俊傑、蔡育佑、陳建森（2003），到近年來部分學者進行高中職及國中、小的體育態度研究，顯示有關體育態度的探討中，研究對象的年齡層逐漸下降，越來越多學者關心國中小學生之體育態度（陳品希，2007），此節就國內學制之體育態度相關研究作分析探討。

一、大專部分

黃明雪（2005）探討北台灣女大學生體適能、學習動機及體育態度之研究，以桃園以北的大專院校女學生為研究對象，使用盧秋如（2005）修編之大專體育課動機量表及林本源（2002）編製之學生體育態度量表為工具，採問卷調查法，受試者為大學生 166 名，四技生 374 名共 540 人。研究結果為同學制大學生整體態度有顯著差異存在；日後會再選修體育課的參與者在整體態度高於日後不會再選修體育課的參與者；規律運動組在整體態度高於不運動組和低運動組；體適能與體育態度的情感與行動傾向呈正相關、學習動機與體育態度也呈正相關。本研究以橫斷面涵蓋大學及四技學生為對象，以體適能狀況分析來討論體育態度與學習動機差異情形，而研究對象與目前現況學制不符，若要進一步探討，較為受限，且本研究以林本源（2002）編製之學生體育態度量表為工具，來探討桃園以北的大專院校女學生體育態度，因該量表適用對象為台灣地區中小學小四至高三學生，工具適用對象不太符合，恐對研究結果可能會造成影響。

二、高中職部分

溫賢昌（2005）探討苗栗地區高中職學生體育態度與體育課學習滿意度之相關研究，以自編之「苗栗地區高中職學生體育態度與學習滿意度問卷」收集研究資料，問卷包含個人基本資料（性別、年級、學校屬性、學校規模及就讀學校所在地區）、學生體育課學習態度量表，量表包含認知、情意及行動傾向等三個因素、學生體育課學習滿意度量表，量表包含教師教學、場地器材、學校行政、班級氣氛等四個構面，計分方式採 Likert 五點計分量表。以苗栗地區共 15 所公、私立高中職及綜合高中一、二、三年級學生 1541 人為研究對象，研究結果為苗栗地區高中職學生男生、年級較低學生、公立高中、公立高職、學校規模中型之學生對體育課學習態度及學習滿意度有較佳的表現；體育態度與學習滿意度達顯著正相關；認知、情意與行動意向可有效預測學習滿意度。

郭仰三（2006）探討高雄市高級中學學生體育態度與體育課學習成效之相關研究，以參考林本源（2002）及陳進錄（2001）之自編量表為工具，採問卷調查法來收集所需資料，問卷包含個人基本資料、高雄市高級中學學生體育態度量表、高雄市高級中學學生體育課學習成效量表。以高雄市高級中學學生 810 人為研究對象，主要結論有：高雄市高中學生體育態度與體育課學習成效大致良好；在體育態度上達顯著差異性別、年級、是否加入社團及不同學業成就等；在體育課學習成效上達顯著差異的背景變項有不同年級、是否加入社團等；高雄市高級中學學生體育態度與體育課學習成效具有顯著正相關；體育態度可有效的預測體育課學習成效，其中以「認知態度」的預測能力最強；其次為「行動意向」；最後為「情意態度」。

三、 國中部分

黃嵩豪（2005）研究臺北市公立國民中學學生體育態度與體育課學習成效之相關，以參考林本源（2002）、陳進錄（2001）及蕭世原（2004）之自編量表為工具，採問卷調查法來收集所需資料，問卷包含：個人基本資料、體育態度量表、體育課學習成效，以臺北市國中學生 992 人為研究對象，資料處理採敘述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、多元逐步迴歸。研究主要結果為：臺北市國民中學學生體育態度及體育課學習成效得分情形均在中上程度；不同性別、年級、是否加入社團、父母是否支持參與運動及不同學業成就在體育態度上顯著差異；不同性別、年級、是否加入社團及父母是否支持參與運動在體育課學習成效上顯著差異；體育態度及體育課學習成效達顯著正相關；認知態度、情意態度、行動意向可有效預測體育課學習成效。

陳品希（2007）研究花東地區國中生的體育態度與健康促進生活型態之關係，本研究目的在探討花東地區不同背景變項國中生體育態度及健康促進生活型態的差異、健康促進生活型態與體育態度的相關以及體育態度與健康促進生活型態對於運動行為之預測情形。以花東地區國中生為母群，林本源（2002）所編訂之「中小學學生體育態度量表」及 Chen, Wang, Yang, and Liou(2003)針對青少年編製的健康促進生活型態量表，其參考 Walker, Sechrist and Pender(1987)發展之青少年健康促進生活型態量表為研究工具，以花東地區國中生 1102 名學生為研究對象，資料處理包括：描述性統計、單因子多變量變異數分析、典型相關檢定及多元逐步迴歸，所有統計考驗之顯著水準（ α ）皆定為.05。本研究範圍所獲結果為花東地區國中生體育態度趨於正向且積極。男生優於女生；原住民優於非原住民；低年級優於高年級；台東市的表現較佳；身體質量指數等級表現差異不大。花東地區國中生健康促進生活型態趨於正向且積極。女生在人際支持優於男生，

男生在運動行為優於女生；非原住民在營養行為、人際支持及運動行為優於原住民；七年級在運動行為、健康責任及壓力處置優於九年級；在健康責任、運動行為為台東市的表現較佳；過重組在運動行為優於過瘦及肥胖組。健康促進生活型態與體育態度有相關性存在，且為正相關。健康促進生活型態中的「運動行為」透過第一個典型因素，和體育態度中的「行動意向」有較高的相關。健康促進生活型態中的「壓力處置」透過第二個典型因素，和體育態度中的「認知」有較高的相關。健康促進生活型態中的「人際支持」透過第三個典型因素，和體育態度中的「情意」有較高的相關。健康責任、行動意向、營養行為、壓力處置及生命欣賞等五個變項為運動行為的預測因子，聯合預測「運動行為」50.8%的變異量。本研究以編製過程嚴謹，具良好信、效度之量表，來探討體育態度與健康促進生活型態，未來研究上將可充分運用討論，但台灣受限自然環境阻礙，東西部城鄉差距及居住地區所形成之差異，加上當地特殊之生活型態、文化或學校教師教學內容，都將對研究結果造成諸多影響，可做進一步探討研究。

四、 國小部分

蕭世原（2004）研究臺北市國小學童體育態度、身體活動量及體育課學習成效之影響，以參考林本源（2002）及陳進錄（2001）之自編「臺北市國小學童體育態度、身體活動量及體育課學習成效問卷」來收集所需資料，問卷有：個人基本資料；身體活動量評估；體育態度量表，量表包含認知、情意及行動傾向等三個因素；體育課學習成效量表，量表包含認知、情意及技能等三個因素，以臺北市國小學童 481 人為研究對象，資料處理採描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析與雪費法事後比較及多元逐步迴歸，以 $(\alpha) = .05$ 為顯著水準。研究結果為有參與運動社團及父母支持參與運動的學生在認知態度上表現較佳；男生的情意態度優於女生；男生、四年級及有參與運動社團之學生在行動意向上表現較

佳。男生、有參與運動社團、父母支持參與運動及學業成績 1~10 名的學生有較多的身體活動量。男生、有參與運動社團的學生，認知成效較高；有參與運動社團及父母支持參與運動的學生，情意成效較高；男生、有參與運動社團及父母支持參與運動的學生，技能成效較高。高身體活動量的學童在行動意向、情意成效及技能成效上優於低身體活動量的學童。台北市國小學童體育態度與體育課學習成效呈正相關。認知態度、行動意向及情意態度可以有效預測認知成效；情意態度、行動意向、認知態度及性別可以有效預測情意成效；認知態度、行動意向、情意態度及身體活動量可以有效預測技能成效。

陳俊安（2006）研究臺北市公立國民小學學生健康體適能與體育態度之相關，以參考林本源（2002）、陳進錄（2001）、蕭世原（2004）及黃嵩豪（2005）之自編量表為工具，採問卷調查法收集研究資料，以臺北市公立國民小學學童 801 人為研究對象，資料透過描述統計、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、Scheffe 法事後比較、皮爾遜積差相關及多元逐步迴歸等處理研究資料。本研究主要結果為：臺北市國民小學學童體育態度大致良好，在健康體適能部分，身體質量指數、一分鐘屈膝仰臥起坐及坐姿體前彎高於全國同年齡層學生，800 公尺跑走和立定跳遠均低於全國同年齡層學生；男生在體育態度上優於女生、五年級學生在體育態度上優於六年級學生、有參與運動校隊及社團的學生在體育態度上優於沒有參與者、體育成績為優的學生體育態度上優於甲、乙、丙及丁之學生；男生在健康體適能上優於女生，除柔軟度女生優於男生、六年級學生在健康體適能上優於五年級學生、有參與運動校隊及社團的學生在健康體適能上優於沒有參與者；體育成績為優之學生在健康體適能上優於甲、乙及丙之學生；臺北市公立國民小學學生體育態度與健康體適能達顯著相關；體育態度可有效預測健康體適能之一分鐘屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎、800 公尺跑走及立定跳遠等項目。

詹益森（2007）探討苗栗地區國小學童身體自我概念與體育態度之相關研究，利用自編之問卷來收集所需資料，問卷包含個人基本資料如性別、年級、參與運動社團、學業成就及父母支持運動；身體自我概念量表「柔軟度」、「耐力」、「外表」、「爆發力」、「身材」及「力量」等六個構面；體育態度量表「認知」、「情意」及「行動意向」等三個構面。本研究以苗栗地區國民小學學生 1080 人為研究對象，資料處理採描述統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析與雪費法事後比較、皮爾遜積差相關。本研究主要結論為：苗栗地區國小學童身體自我概念與體育態度的表現程度大致良好；男生、年級較低學生、參與運動社團、學業成就及父母支持運動之學生對體育課學習態度及身體自我概念有較佳的表現；身體自我概念與體育態度達顯著正相關。

王正通（2007）探討臺北市國小學生體育態度與體適能之相關研究，以問卷調查法收集研究資料，針對臺北市國小學生進行調查，共發出 480 份問卷，回收有效問卷 425 份，回收有效率為 89%。資料透過描述統計、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、雪費法事後比較、皮爾遜積差相關及多元逐步迴歸等進行資料分析。本研究主要結果為：臺北市國小學生體育態度大致良好。在體適能部份，身體質量指數為適中；除五年級男生 800m 跑走及五年級女生仰臥起坐低於全國常模 50% 外，其餘各年級各項目皆高出 5~20%。六年級學生體育態度優於五年級學生、男生體育態度優於女生、父母親學歷為「國中以下」之學生優於其他學歷之學生、運動頻率高者優於低者、週休二日活動型態為動態者優於靜態者、欣賞運動節目較多者優於較少者、是運動代表隊之學生其體育態度優於非運動代表隊學生；六年級學生之體適能優於五年級學生、男生之體適能優於女生、運動頻率高者之體適能優於低者、週休二日活動型態為動態者之體適能優於靜態者、欣賞運動節目較多者之體適能優於較少者、是運動代表隊之學生之體適能優於非運動

代表隊學生；臺北市國小學生體育態度與體適能達顯著相關；台北市國小學童體育態度對於體適能的預測力極低，無法有效預測。

五、小結

綜合體育態度的研究中發現，越來越多學者以國小學生研究對象來探討體育態度之相關研究，顯示國小學生之體育態度研究值得重視。在探討各種學制學生體育態度的研究中，男、女生體育態度大多達顯著差異，男生高於女生，可見不同性別學生在體育態度上達顯著差異已形成共識，但上述文獻均以單因子變異數分析來探討，只能看到主要效果，無法看到因子間的交互作用，比較可惜。體育課學習成效是一種學習的評量，近年來國內在體育態度的研究大多與體育課學習成效一起討論，若以自填問卷方式較不易評量出學習成效。當然部分研究較不重視量表適用對象及編製嚴謹度，對研究結果可能會造成影響，應採用編製嚴謹且適用的量表進行研究，對於現況做進一步探討，會有較大的空間。

第三節 健康促進生活型態之理論

一、健康的定義

通常一般人對健康的概念是身體功能沒有出現不好的客觀訊號(sign)及沒有主觀的疾病或受傷的症狀(symptoms)（蕭淑貞等，1996）。Hoyman(1975)認為健康是多次元的單位，涵蓋了整個人和環境，其中密不可分的四個層面是生理、心理、社會及精神信仰。而Ware, Brook, Davis & Lohr(1981)認為健康含三種意義：一是「完整性」：對個人而言，沒有事物的喪失感；一為「適當的功能」：所有機能均可健全及有效地進行；另一為「安寧」：不僅是免於疾病而已(如：覺得有精神)。而且他們也認為健康狀況(health status)至少應包括身體健康(physical health)

和心理健康(mental health)兩個主要內容。然而若對學童進行健康狀況調查研究做一完整的健康狀況評估所花費的人力、物力可觀，而一般研究對健康狀況常因研究取向、探討層面的不同，而甚少進行完整的探討與研究。

Downie(1996)將健康分為「負向健康」與「正向健康」兩種，負向健康是指預防疾病發生，而正向健康是指身體、心理及社會安寧幸福的狀態。在美國二十世紀的健康新概念：死亡的主要原因是健康的行為和生活型態相關的疾病所致。健康的新定義不只是沒有生病，健康是正向幸福的表現（李新鏘，1999）。身體健康是指身體沒有任何疾病的症狀與徵象，或指個人能夠執行其活動功能與自我照顧(Caldock & Wenger, 1993；李卓倫，1984)。心理健康是指生活適應良好的狀態（張春興，1994），也是個人衡量自己狀況，而感到安適、整體快樂的感受（李卓倫，1984），而心理健康也是代表一個人為維持情緒上的平衡所表現出來的一種處理問題及適應生活的能力（張彩秀，1995），其可經由心理衛生的評估得知。

美國的社會醫學家席爾格瑞世亦認為：「一個健康的人是身體與心理都平衡，同時能適應物理與社會環境的人。因此，健康不只是沒有疾病而已，它具有積極性，一種喜悅人生的態度，並且樂於接受生活加諸個人的責任。」健康經常是以與疾病的質和量有關的觀點來判斷，而非以生活的質和量。此種以疾病的有無代表是否健康，雖是最簡單的方式，但一個人可能沒表現出疾病的臨床徵候，不見得代表已達到很健康的層面。

綜合健康概念的穩定性與實現性特質，將健康概念定義為是先天與後天獲得的自我潛能實現，藉由實行目標導向行為、勝任的自我照顧及滿意於自己與別人的關係，為能調整適應外界環境，以維持其結構的完整及和諧 (Pender, 1996)。

二、健康促進的涵義

1984年世界衛生組織定義健康促進為：「使人們更能掌握健康的決定因素及增進健康的過程。」。1986年渥太華（Ottawa）憲章，將健康促進定義為：「使人增加對健康的控制與改善健康的過程。」

國內學者李蘭（1991）將健康行為分為預防疾病和健康促進兩大類，前者係消極地以減少或去除高危險性的行為為目標，後者則積極地以建立良好且有益健康的行為為目標。其實預防疾病和健康促進是不同的，卻經常被混用。Pender(1996)則認為健康促進與預防行為亦可說一體之兩面，他指出：健康促進不是針對疾病或健康問題之特定預防，它是一種趨近行為(approach behavior)，即是以自我實現為導向，指引個人維持或增進健康、自我實現和幸福滿足的肯定態度，表示個人積極主動地建立新的正向行為，而預防行為(health prevention)是一種穩定傾向，暗示著減少、避免或去除已存在的危險性行為。

黃淑貞（1991）指出健康促進是鼓勵民眾避免有害健康之生活方式，包括抽煙、飲酒、藥物濫用，以及壓力調適、減少意外傷害、增加健康的有益行為，如良好運動及習慣。黃松元（1993）主張健康促進著重於正向的健康，也就個人對自己有信心，體力充沛有朝氣，強調的是增進安寧幸福與生命的品質，而非生命的量。可見健康不僅是沒有病痛或不舒適而已，更應是身體、心理及社會三方面都完整的安適狀態。所以健康促進是使人增加對健康的控制與改善健康的過程。

晏涵文（2002）則認為健康促進是結合健康教育與組織、政治、經濟、法律和環境等多種因素於一體的整合性介入設計，以增加人們對健康的控制，發揮其健康潛能，達到提昇健康品質的目的。如果從更具深層的積極面來看，健康促進著重於正向的健康，個人對自己有信心，充滿體力與朝氣，所強調的是並非生命的量，而是積極的增進幸福安適和追求生命的品質。

三、生活型態

以狹隘的定義而言，「生活型態」係指危險因素（risk factors），而就廣義的說法，「生活型態」係指與健康生活有關的行為（health-related behaviors）或健康生活的型態（healthylife style）（丁志音，1988）。

國內學者將「生活型態」定義為：可影響個人健康的健康行為或各種衛生習慣（丁志音、江東亮，1996）；李蘭（1988）陳述「生活型態」是指個體或群體於日常生活中，其在生理、心理和社會各方面一連串的經驗總合。尹祚芊（2000）指出，生活型態就是生活作息、習慣、嗜好、是否規律運動、充足睡眠及均衡的飲食等，非常基本的日常生活狀況，也與人的健康有著密切的相關性。

Belloc(1971)等人在美國加州 Alameda County 所做的世代追蹤研究裡，將生活型態界定為七種每天與健康有關之行為習慣：不吸煙、不飲酒過度、適當的睡眠、適度的運動、良好的體重控制、不吃零食、吃早餐。

Harris 及 Guten(1980)則將生活型態分為五大類：

- （一）健康習慣：如充足睡眠、鬆弛、對飲食提高警覺，預防過重避免勞累。
- （二）安全行為：繫安全帶或其它防備裝置、常檢查各類狀況等。
- （三）預防性健康照護：如健康檢查、口腔檢查。
- （四）避免環境中的危害：如污染及犯罪。
- （五）有害物質：如菸、酒。

上述各種對生活型態的定義範圍而言，皆是描述個人在日常生活中可能危害到健康，也可能對健康是有助益的行為方式。生活型態本來就是人們處理日常活動的一種態度或生活方式，而從健康的觀點來看，生活型態應該被定位為：在個人控制下的所有日常行為方式，包括足以影響個人健康危險性的任何活動（鄭淑芬，2004）。

四、健康促進生活型態

生活型態是一個人特殊的生活習慣，這些生活習慣對個人的健康而言，可能是正向的，也可能是負向的，而健康促進的意涵就是在執行正向的生活型態。不健康的生活型態是許多身體、心理疾病的主要致病原因，想要擁有健康的身心，就要先擁有健康的生活型態。選擇健康的生活型態，不僅可以減少疾病的威脅、預防疾病的發生，更可因健康促進的生活型態來增進個人的健康。

Pender(1996)，黃毓華、邱啟潤（1997）等人把健康促進生活型態(health promoting lifestyle) 定義為：個人為達成維護或提昇健康層次，以及自我實現和自我滿足的一種自發性的多層面之行為和知覺。其包括適當營養、運動休閒、壓力處理、健康責任、發展社會支持系統及自我實現等。

我國行政院衛生署則將菸害防治、規律運動、均衡飲食型態、體重控制、壓力管理等項目做為國民健康局在推動健康促進時應特別加強推行的活動（行政院衛生署，2003）。

健康促進並不是只有部分的健康而已，而是要有良好的生活型態，因此健康是一種充能的過程（Kickbusch, 2003），將健康行為當作「結果」，個人或社會各方面的影響視為「前因」，透過嚴謹的調查與資料分析來證實其間的關聯性，研究所獲得結果可提供健康介入最有利的資訊，使介入計畫能掌握重點，達到事半功倍的效果（李蘭，1991）。

五、健康促進生活型態的內涵

健康促進生活型態內涵包含了六項：（陳品希，2007）

- （一） 生命欣賞（自我實現）：指生活有目的、朝目標努力、對生命樂觀及有正向成長與改變的感覺。
- （二） 健康責任：包括能注意自己的健康、每月至少一次觀察自己身體有無

改變或異狀、能與健康專業人員討論健康促進及參加保健活動。

(三) 運動行為：指從事運動與休閒的活動等，如：每週至少運動三次、每次至少 20~30 分鐘運動。

(四) 營養行為：包含日常飲食型態，如每日三餐時間和量都正常及食物的選擇包括五大類等。

(五) 社會支持（人際支持）：指能發展社會支持系統，包括樂於和親近的人保持聯絡及對別人表示關心等。

(六) 壓力處置（壓力處理）：包含能放鬆自己、會注意自己不愉快的情緒及有減輕壓力的方法等。

六、國小階段的健康促進生活型態

由於青少年階段是個人逐漸獨立發展其健康行為的時期，這時期的行為也將形成他們未來的生活型態（黃淑貞，1994）。健康狀況可藉由相關的健康行為來預測，青少年的健康生活型態是個人健康行為發展定型的關鍵期，此時期的行為足以影響一生（陳政友，2001）。

我國行政院青輔會（1997）青少年白皮書中將10至24歲定位為青少年（包括國小五、六年級、國中、高中至大學二年級）。就社會學的意義而言，青少年期乃從「依賴性」的兒童進入「自立性」的成年期之過渡階段。就心理學的意義而言，青少年期乃於特定的社會環境下，從「兒童行為」轉變到「成人行為」的過程中，謀求重新調適的邊界人的狀態（鄭淑芬，2004）。李蘭（1991）指出良好的健康促進行為有賴於早年生活習慣的養成，故個人在少年時代就應負起健康促進的責任。

兒童為國家未來之棟樑，其身心健康與否對國家發展影響至鉅，尤其在以全民健康為口號的今日，更應在健康行為塑造期的兒童階段投注更多心力，促使每

個學生都能有「健康是權利，保健是義務」的新觀念，為自己的健康負起責任（陳素芬，2004）。國內外關於國小階段的健康行為的調查項目，健康生活型態有飲食習慣、運動與休閒、日常生活的安全習慣、健康自我照顧、心理壓力調適、吸菸、喝酒、口腔衛生、安全帶的使用。

七、小結

隨著時代的變遷，人們對於健康的要求，不再侷限於身體是否生病，更希望健康是正向的，是幸福人生的表徵。透過健康促進，使人增加對健康的控制，改善健康狀況，並在日常生活中養成良好的健康習慣與安全行為，遠離環境中的危害因素與有害物質，執行正確的健康生活型態，不僅可以減少疾病的威脅、預防疾病的發生，更能提升個人的健康層次，完成自我實現與自我滿足的理想，健康促進的生活型態可說是影響一生健康行為發展的關鍵。綜合以上健康促進生活型態相關定義及相關層面探討，得知早年生活習慣的養成，關係著成年後能否有良好的健康促進行為，青少年時期尤其關鍵。而國小高年級階段正是青少年階段之早期，是界於兒童期與青少年中、晚期至成年期之間的過渡時期，更是建立正確健康促進生活型態的重要關鍵期，在此危害健康行為年齡正日益下降的當下，國小高年級學生之健康促進生活型態的研究，應倍受重視及探討。透過健康促進生活型態的探討研究，可以了解學生健康行為現況，提供資訊協助學校及教師教學，以利學生執行正向的健康促進生活型態。

第四節 健康促進生活型態的相關研究

國內學者從事健康促進生活型態的相關研究，對象多以專科以上的學生為主，在洪麗玲、高淑芬（1997）針對專科學生為對象的研究中發現自我實現是健康促進生活方式六個層面中得分最高者、而運動、健康責任則是最差者。陳美燕一系列相關研究中也有部分類似的發現，青少年健康行為執行最差的項目依序為運動、飲食、健康責任及壓力處置等（陳、廖張，1995）。在國外亦相繼發表單一學制或某一年齡層學童健康促進的研究，近年來陸續有研究以國中生、高中職學生、大專生或者各個教育階段的學生來探討其健康促進生活型態，以作為實務工作的理論基礎（陳品希，2007）。此節就國內學制之健康促進生活型態相關研究作分析探討。

一、大學（專）部分

黃毓華（1994）在研究中發現：大學院校二年級學生女性學生的運動行為顯著低於男性學生；男性學生在發展人際支持與營養方面顯著低於女性學生。

葉琇珠（2000）以隨機抽樣的方式對北部某一國立大學10個學院之大一及大四學生共492位，進行健康概念及健康促進生活型態之探討，研究結果顯示：在健康促進生活型態之六個層面中，健康責任及運動行為的得分較低；男學生在人際支持及營養方面得分顯著低於女學生；醫學院學生之人際支持優於非醫學院學生；整體而言，大一生之健康促進生活型態優於大四生。

李淑茹（2005）研究大學生健康促進生活型態發現大學生之健康促進生活型態19歲與22歲優於20歲與21歲、大一與大四優於大二與大三、學業成績排名三分之一者優於中間三分之一及後三分之一、父親教育程度為碩士與高中者優於國中與國小、母親教育程度為碩士與大學者優於高中與國中、及有參加健康促進課程者優於無參加健康促進課程。

二、高中（職）部分

陳昭伶（2004）探討基隆地區高中（職）學生健康促進生活型態相關因素。發現：研究對象社會人口學變項中，父母婚姻正常者、父親健康者、母親健康者、父母管教採開明民主方式者、家庭功能良好者、家人和朋友對健康活動的支持度愈高者其健康概念得分愈高；男性、高社經地位、家庭功能良好者、朋友對健康活動的支持，其自覺健康控握得分愈高；高中生、就讀公立學校者、父親健康者、母親健康者、父母管教採開明民主方式者、高社經地位者、家庭功能良好者、家人和朋友對健康活動的支持度愈高者、有參加健康促進課程者其健康促進生活型態得分愈高。

鄭淑芬（2004）在研究結果中發現高中職學生之性別、身體質量指數、健康概念、自覺健康狀況、學制、健康資訊來源、父母婚姻狀況、父母親教育程度及父母親健康狀況在健康促進生活型態上有顯著差異。一般只採用單因子實驗設計有所不同，本研究採用二因子多變量分析且結果發現有交互作用，在進行相關研究時應可考慮採用二因子實驗設計，將使實驗結果更具解釋力。

三、國中部分

羅沁芳（2003）探討國中學生同儕支持與健康促進生活型態的關係，發現國中學生的背景因素中年級、性別、家裡氣氛、自覺健康狀況、健康價值觀與同儕支持及健康促進生活型態呈顯著相關，另外排行、家庭社經地位、學業表現亦和健康促進生活型態呈顯著相關。

蔡佩如（2005）研究家庭因素與同儕因素對國中生健康促進行為之影響，探討國中生健康促進行為現況，以及國中生的健康促進行為是否會因家庭因素與同儕因素中的變項而有所差異，進一步來瞭解家庭因素與同儕因素對國中生健康促進行為之影響。以就讀於嘉義縣、市之公立國中學生748人為研究對象，問卷資料以描述性統計、單因子變異數分析及多元逐步迴歸進行統計分析。研究結果為

國中生健康促進行為以「人際間支持行為」平均值最高，其次依序為「營養行為」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、而「運動行為」得分最低；國中生健康促進行為會因「父母社經地位」、「父母婚姻狀況」、「父親健康狀況」、「母親健康狀況」的不同而有顯著的差異；「家庭功能」、「家人對健康活動的支持」、「同儕對健康活動的支持」、「同儕關係」能有效的預測國中生之健康促進行為，其中以家庭功能影響最大。本研究與羅沁芳（2003）的研究均與青少年時期影響其健康行為的研究中，同儕支持具有正向的影響符合。

李秀珍（2007）以台南縣四所國中生為例，探討台南縣國中生健康促進生活型態之現況，並進一步分析與健康促進型態有關的影響因素。以台南縣四所國中1275位學生作橫斷研究調查，以結構式問卷進行，內容包括基本資料、行動線索、健康概念、自覺健康狀況、健康行為自我效能及健康促進生活型態，其中健康促進生活型態的測量採陳美燕編製的健康促進量表。結果發現研究對象以生命欣賞行為得分最高，其次是健康責任、人際支持、壓力處置、營養、運動等行為；研究對象在健康概念方面以調適性得分最高，其次是角色功能性、安寧幸福性、臨床性；研究對象自覺自我效能方面以運動得分最高，其次是健康責任、心理安適、營養；在性別、年級、父親教育程度、母親教育程度、班上成績排名、健康訊息來源數量與健康促進生活型態上有顯著差異；研究對象的自覺健康狀況、健康概念、自覺自我效能與健康促進生活型態成顯著正相關；有6個變項能有效的預測健康促進活型態，分別為：自覺自我效能、健康概念、健康訊息來源數量、自覺健康狀況、班上成績排名（前三分之一/後三分之一）、班上成績排名（中間三分之一/後三分之一），共可解釋健康促進生活型態變異量56.8%，其中健康行為自我效能為最強預測因子；在性別、年級、父親教育程度、母親教育程度、班上成績排名、健康訊息來源數量等背景變項與健康促進生活型態上有顯著差異。

四、國小部分

陳素芬（2004）探討台北縣林口鄉國小高年級學生健康生活型態之研究，以九十二學年度就讀於林口鄉七所縣立國小五年級、六年級學生為研究對象，研究工具主要參考林武雄之台北市國小健康生活型態研究問卷所研擬出的問卷，內容包括社會人口學變項及健康生活型態兩大部分。資料以次數分配、百分率、平均數、標準差、單因子變異數分析及複迴歸分析等方法進行分析。發現學生的健康生活型態中，以日常生活安全習慣得分最高，其次是健康自我照顧、心理壓力調適方面、飲食習慣，而以運動與休閒最低但都屬正向；學生吸菸人數少，但是曾經喝過酒的比率高，原因多為好奇心，且取自家人為多；學生的健康生活型態、飲食習慣、運動與休閒情形、日常生活安全習慣、心理壓力調適、健康自我照顧，因社會人口學變項不同而有顯著差異，部分成立；性別能顯著且是最具解釋力的預測所有健康生活型態；父親管教方式放任者能顯著預測健康生活型態、飲食習慣、心理壓力調適，身體質量指數能顯著預測日常生活安全習慣；社經地位除心理壓力調適外，都能顯著預測。本研究僅以單一鄉鎮七所縣立國小五年級、六年級學生為母群體，難窺國小高年級學生的健康促進生活型態全貌，若能擴大研究對象，研究結果將更接近實際狀況。

五、跨學制及其他相關研究

陳政友（2001）以問卷調查方式，對台灣地區高中（職）與大專學生共1986人進行健康生活型態與相關因素研究，研究結果指出：規律性運動普遍不佳，多數能以壓抑方式來處理情緒問題，而在飲食習慣及藥物使用與濫用兩方面，高中生表現的比較好。

其他進行健康促進生活型態及其相關因素之探討，其研究對象非學制內學生的研究甚多，其中多以護理人員為研究對象，包括蕭順蘭、林女理（2002）；林美聲（2004）；鄭小玉（2005）；陳純珣（2006）等人，因護理人員以女性居多，

所以未將性別列入背景變項中討論，在研究中發現年齡、婚姻狀況、學校護理年資、護理工作總年資、參加健康促進課程、參與健康促進課程之時數與健康促進生活型態呈正相關。以教師為研究對象的研究有林思嫻（2005）賴貞嬌（2006），發現性別、教育程度、年資、婚姻狀況、參與健康促進課程之時數與健康促進生活型態呈顯著相關情形。以軍人為研究對象的研究有李雅欣、陳進生（2004），發現年齡、教育程度、身體質量指數、服役軍種、服役階級、查詢健康生活促進資訊、是否參加過健康促進課程與健康促進生活型態呈顯著相關情形。這兩個研究也未將性別列入背景變項中討論，可能是軍人身份中大都為男性。

六、小結

綜觀上述研究之研究對象大都以成年人，尤其是職場工作者居多，除以護理人員及軍人為研究對象未將性別列入背景變項中討論外其他研究都發現性別與健康促進生活型態呈顯著相關，另外有顯著相關的背景因素包括：年齡、婚姻狀況、教育程度、工作年資、參與健康促進課程之時數等。而以各學制教育階段的學生為研究對象的討論中發現性別、年級、身體質量指數、健康概念、自覺健康狀況、學制、健康資訊來源、父母婚姻狀況、家庭社經地位、父母親健康狀況等與健康促進生活型態呈顯著相關。惟以學生為研究對象多集中於大專生、高中職學生、國中生來探討其健康促進生活型態，國小部分之相關研究較少著墨，除陳素芬（2004）探討台北縣林口鄉國小高年級學生健康生活型態之研究外，並無相關之研究，若僅以單一鄉鎮七所縣立國小五年級、六年級學生為母群體，較難擴大討論國小高年級學生的健康促進生活型態。基於兒童為國家未來之棟樑，應在健康行為塑造期的兒童階段投注更多心力（陳素芬，2004），實有必要深入瞭解國小高年級學生的健康促進生活型態現況，來促進每個學生都能具備「健康是權利，保健是義務」的新觀念。

第五節 文獻總結

綜觀上述文獻，發現體育態度及其相關因素之探討中，基於體育態度主要探討學生對學校體育課，在「認知」、「情感」以及「行動意向」等三個態度層面表現出不同程度評價，因此其研究對象多為學制內學生之研究，而健康促進生活型態及其相關因素之探討中，發現研究對象從學生、上班族、成年人到中老年人都有，筆者認為學生求學階段早期，是建立正確體育態度的重要關鍵期，因此本研究將國小高年級學生列為研究對象。體育態度與健康促進生活型態及其相關因素之探討中研究對象為學制內學生之研究，整理如表2-5-1：

表 2-5-1 研究對象為學制內學生之相關文獻整理

研究主題	學制別	研究者、年代	研究之背景變項
	國小	陳進祿(2001)	性別、年級、參與運動社團、體育成績、父母支持參與運動及學業成績
		葉中雄(2005)	
		蕭世原(2005)	
		陳俊安(2006)	
		詹益淼(2007)	
		王正通(2007)	
體育態度	國中	黃嵩豪(2005)	性別、年級、是否加入社團、族群、居住地區、身體質量指數(BMI)、父母是否支持參與運動及不同學業成就
		陳品希(2007)	
	高中職	溫賢昌(2005)	性別、年級、是否加入社團、不同學業成就、
		郭仰三(2006)	學校屬性、學校規模及就讀學校所在地區、
		林鴻治(2007)	體適能狀況、參與運動社團或運動校隊
	大專	黃明雪(2005)	學制、再修課意願、運動頻率

接續下頁

表 2-5-1 (續) 研究對象為學制內學生之相關文獻整理

國小	陳素芬(2004)	年齡、性別、身體質量指數、與父母同住的情形、父母管教方式、父母親教育程度、父母親職業及家庭社經背景
	羅沁芳(2003) 蔡佩如(2005) 李秀珍(2007)	性別、年級、父母親教育程度、成績排名、健康訊息來源數量、家裡氣氛、父母社經地位、父母婚姻狀況、父母健康狀況、家庭功能、家人對健康活動的支持、同儕對健康活動的支持
健康促進生活型態	高中職 陳淑雅(2002) 陳美燕(2004) 鄭淑芬(2004) 陳昭伶(2004)	性別、年齡、身體質量指數、健康概念、自覺健康狀況、學制、健康資訊來源、家中排行、父母親教育程度、父母親健康狀況、父母管教方式、父母婚姻狀況、父母健康狀況、家庭社經背景、家庭功能及健康活動支持
	大專 黃毓華(1995) 洪麗玲(1997) 仇方娟(1997) 葉琇珠(2000) 李秀蘭(2002) 李淑茹(2005) 王月琴(2006)	性別、年齡、年級、系別、身體質量指數、父母健康狀況、父母親教育程度、父母職業、家庭狀況、居住地區、是否曾參加健康促進課程

從表 2-5-1 得知性別、年級、參與運動社團、父母支持參與運動、學業成績、體育成績、居住地區、身體質量指數 (BMI) 等均與體育態度有顯著之相關。而與健康促進生活型態有顯著之相關之背景變項則有年齡、性別、身體質量指數、學制、學業表現、父母婚姻狀況、父母教育程度、家中排行、父母健康狀況、家庭社經地位、家裡氣氛、健康概念、健康資訊來源、健康價值觀、同儕支持、自覺健康狀況等。本研究之研究對象為國小高年級學生，將針對年級、性別、身體質量指數、父母婚姻狀況、家庭社經地位為主要探討變項，對學生之體育態度與健康促進生活型態的影響作探討。

健康和體育的關係是密不可分的，教育部（2001）在國民教育階段九年一貫課程將健康教育與體育合併成一個學習領域，並揭示唯有「健康與體育」跟生命的延續息息相關。「健康與體育」的目標在培養學生擁有良好適能，生活在健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群。過去的文獻中除陳品希（2007）外，大都將體育態度與健康進生活型態分開探討。基於國小高年級階段，正是身體快速成長發育的時期，也深深關鍵兒童體育運動觀念與態度萌芽成形，本研究擬結合體育態度與健康進生活型態兩個主題來進行探討，以瞭解國小高年級學生的體育態度及健康促進生活型態的現況。

綜合上述文獻，得知性別因子在體育態度與健康促進生活型態及其相關研究上均有顯著差異，惟之前研究都以單因子變異數分析來進行探討，本研究將以性別作為主要背景變項，分別與其他背景變項進行二因子變異數分析探討，期能更深入瞭解國小高年級學生體育態度及之健康促進生活型態差異情形。二因子變異數分析不但可以看出兩個因子的主要效果，同時還可了解兩個因子對依變項交互作用的影響(Kirk, 1982)。換言之，在二因子多變量分析時，可以進一步了解依變項是否會因兩個因子的不同而有差異，此為二因子多變量分析比單因子變異數分析有利的地方，且二因子多變量分析較單因子變異數分析有較小的誤差項，因此其主要效果較容易達到顯著水準。

第三章 研究方法

本研究主旨在瞭解台南市國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態的現況。本章分為下列五節來說明研究過程：第一節研究架構；第二節研究對象；第三節研究工具；第四節研究步驟；第五節資料處理與分析。

第一節 研究架構

根據研究目的及文獻探討，提出本研究架構如圖 3-1-1。

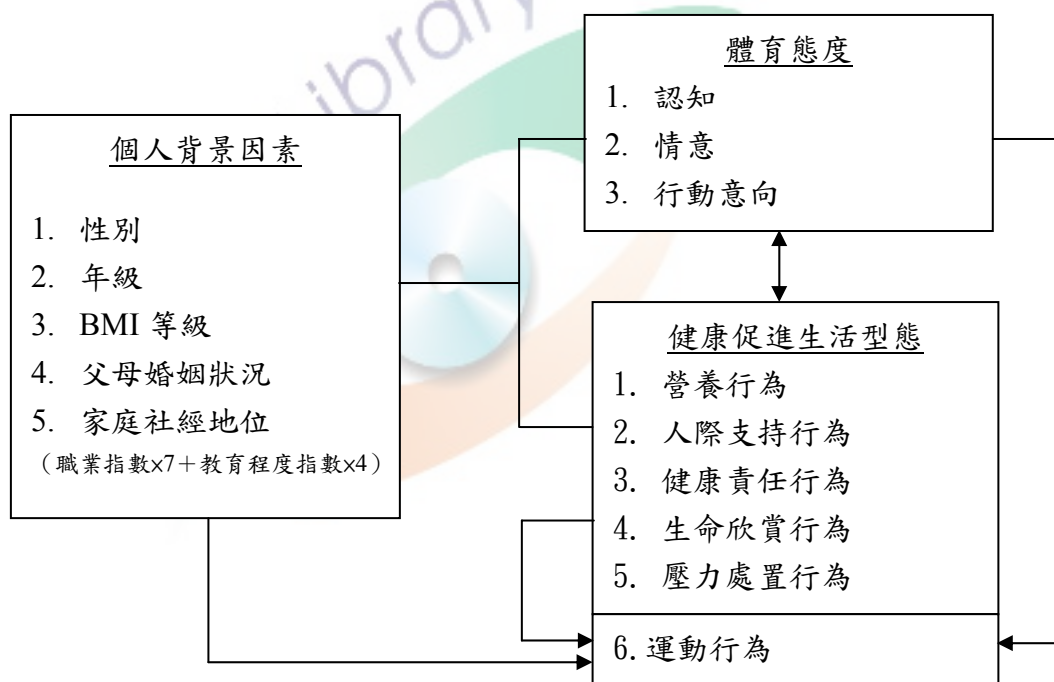


圖 3-1-1 研究概念架構圖

第二節 研究對象及基本資料描述

一、基本資料

本研究的母群體為台南市之公立國民小學五、六年級學生，本研究所指的國小高年級學生，係指九十六學年度第一學期就讀於台南市之公立國民小學學生五、六年級學生，採分層叢集取樣，依台南市教育局學校行政區域之劃分為六大區，每區抽出二個學校作為樣本，再依五、六年級分層，並參照各行政區學生數比例，從東區各年級抽出三個班級，從安南區各年級抽出二個班級，從南區、中西區、北區、安平區各年級抽出一個班級共計 36 班，1080 人，如表 3-2-1。抽樣學校及各校抽樣學生人數如表 3-2-2：

表 3-2-1 台南市各行政區 96 學年度國小高年級班級數學生數一覽表

行政區分	學校數	班級數	班數百分比	學生數	學生數百分比	抽樣班級數	抽樣學生數	抽樣百分比
東區	8	181	29.19	5962	30.46	12	360	33.33
南區	7	77	12.42	2329	11.90	4	120	11.11
中西區	6	65	10.48	1977	10.10	4	120	11.11
北區	7	94	15.16	2928	14.96	4	120	11.11
安南區	13	143	23.06	4548	23.23	8	240	22.22
安平區	4	60	9.68	1831	9.35	4	120	11.11
合計	45	620	100	19575	100	36	1080	100

表 3-2-2 台南市國小高年級學生抽樣學校表

抽樣學校名稱	所屬地區	抽測人數	
		五年級	六年級
台南市東光國小	東區	90	90
台南市崇學國小	東區	90	90
台南市永華國小	南區	30	30
台南市省躬國小	南區	30	30
台南市公園國小	北區	30	30
台南市大港國小	北區	30	30
台南市新南國小	中西區	30	30
台南市永福國小	中西區	30	30
台南市安順國小	安南區	60	60
台南市安慶國小	安南區	60	60
台南市安平國小	安平區	30	30
台南市億載國小	安平區	30	30
合計	12 所	1080	

二、基本資料描述

本研究對象為 96 學年度第一學期就讀台南市國小高年級學生 5、6 年級學生，共回收 1160 人，剔除無效問卷 51 份後，合計有效問卷 1109 人，佔回收人數 95.6%。社會人口學變項包括年級、性別、身體質量指數、家庭狀況、父母親教育程度、職業及家庭社經地位等級，其結果與討論如下(表 3-2-3)：

接受調查的學生中，五年級有 534 人(48.2%)，六年級有 575 人(51.8%)；男生有 583 人(52.6%)，女生有 526 人(47.4%)；分佈尚屬平均，約各佔一半。身體質量指數過輕者有 242 人(21.8%)，正常者有 592 人(53.4%)，過重者有 152 人(13.7%)，肥胖者有 123 人(11.1%)。

父母婚姻狀況中「父母共同生活」者有 945 人(85.2%)，佔最大多數，「父母分居或離婚」者有 120 人(10.8%)，「父母有一方去逝」者有 30 人(2.7%)，「其他(父母均未與自己同住)」者有 14 人(1.3%)。

父親的教育程度中以「高中或高職」最多，有 442 人（40.8%），其他依次為「專科或大學」336 人（31.0%）、「國中」186 人（17.2%）、「研究所」80 人（7.4%）以及「小學或不識字」39 人（3.6%）；母親的教育程度也以「高中或高職」居多，有 502 人（45.8%），其他依次為「專科或大學」320 人（29.2%）、「國中」191 人（17.4%）、「小學或不識字」45 人（4.1%）以及「研究所」38 人（3.5%）。

父親的職業依次為「第二級：技術性人員」284 人（26.3%）、「第三級：半專業人員、一般性公務人員」282 人（26.1%）、「」271 人（25.1%）、「第四級：專業人員、中級行政人員」175 人（16.2%）、「第五級：高級專業人員、高級行政人員」69 人（6.4%）；母親職業以「第一級：半技術、非技術性及無業」最多，有 468 人（42.1%），其他依次為「第二級：技術性人員」236 人（21.3%）、「第三級：半專業人員、一般性公務人員」236 人（21.3%）、「第四級：專業人員、中級行政人員」124 人（11.2%）、「第五級：高級專業人員、高級行政人員」30 人（2.7%）。

家庭社經地位等級，指數 41-55 為高社經地位，指數 30-40 為中社經地位，指數 11-29 為低社經地位。家庭社經地位方面，高社經者有 214 人（19.3%），中社經者有 355 人（32.0%），低社經者有 540 人（48.7%）。

表 3-2-3 研究對象人口學變項分佈 (n=1109)

項目	類別	人數	百分比
年級	五年級	534	48.2
	六年級	575	51.8
性別	男生	583	52.6
	女生	526	47.4
BMI 等級	過瘦	242	21.8
	正常	592	53.4
	過重	152	13.7
	肥胖	123	11.1
父母婚姻狀況	父母共同生活	945	85.2
	父母分居或離婚	120	10.8
	父母有一方去世	30	2.7
	其它 (父母均未與自己同住)	14	1.3
父教育程度	小學或不識字	39	3.6
	國中	186	17.2
	高中或高職	442	40.8
	專科或大學	336	31.0
	研究所	80	7.4
	其它 (未作答)	26	
母教育程度	小學或不識字	45	4.1
	國中	191	17.4
	高中或高職	502	45.8
	專科或大學	320	29.2
	研究所	38	3.5
	其它 (未作答)	13	
父職業	第一級：半技術、非技術性及無業	271	25.1
	第二級：技術性人員	284	26.3
	第三級：半專業人員、一般性公務人員	282	26.1
	第四級：專業人員、中級行政人員	175	16.2
	第五級：高級專業人員、高級行政人員	69	6.4
	其它 (未作答)	28	
母職業	第一級：半技術、非技術性及無業	468	42.1
	第二級：技術性人員	236	21.3
	第三級：半專業人員、一般性公務人員	236	21.3
	第四級：專業人員、中級行政人員	124	11.2
	第五級：高級專業人員、高級行政人員	30	2.7
	其它 (未作答)	15	1.4
家庭社經等級	高	214	19.3
	中	355	32.0
	低	540	48.7

第三節 研究工具

本研究採結構式問卷來收集資料，研究工具包括三個部分，第一部分為受試者的基本資料，包含性別、年級、身高、體重、父母婚姻狀況、家庭社經地位（父母教育程度、父母親職業）；第二部份為體育態度量表，第三部分為青少年健康促進生活型態量表。

一、基本資料（如附錄七）

包含性別、年級、身高、體重、父母婚姻狀況、家庭社經地位（父母教育程度、父母親職業）。

- （一）身高、體重資料用來計算身體質量指數。參照教育部體適能身體質量百分等級常模 分成四個等級，分別為過瘦、正常範圍、過重與肥胖。
- （二）父母婚姻狀況：父母共同生活、父母分居或離婚、父母有一方去世、其他（父母均未與自己同住、與祖父母或其他親友同住）。
- （三）父母親教育程度、父母親職業資料用來計算家庭社經地位。以父親的教育程度及職業等級，應用下列公式計算出家庭社經地位（socioeconomic status）。若父親的情形不適合作答或不詳，則以母親的資料計算。社經地位評定是 Hollingshed(1958)的兩因素社會地位指數法(two factor index of socialposition)，將職業分為以下五個等級：

第一級：半技術、非技術性及無業。

第二級：技術性人員。

第三級：半專業人員、一般性公務人員。

第四級：專業人員、中級行政人員。

第五級：高級專業人員、高級行政人員。

將職業等級轉為指數（量表中第五類職業其指數為 5、第四類職業其指數為

4、第三類職業其指數為 3、第二類職業其指數為 2、量表中第一類職業其指數為 1) 乘以 7，加上教育程度等級轉換為指數（量表中教育程度為研究所者其指數為 5、教育程度為大學或專科者其指數為 4、教育程度為高中或高職者其指數為 3、教育程度為國中者其指數為 2、教育程度為國小或不識字者其指數為 1) 乘以 4。整理公式如下：

$$\text{家庭社經地位指數} = \text{職業指數} \times 7 + \text{教育程度指數} \times 4$$

計算出每個家庭的社經地位指數之後，依照指數的高低，將家庭社經地位區分為三個等級，指數 41-55 為高社經地位，指數 30-40 為中社經地位，指數 11-29 為低社經地位。

例如：某生父親職業指數 3，教育程度指數 4，則其家庭社經地位指數 = $3 \times 7 + 4 \times 4 = 37$ ，家庭社經地位等級為中社經地位。

二、體育態度量表 (如附錄八)

本研究使用林本源 (2002) 編製「台灣地區中小學學生體育態度量表-小四至高三」為研究工具，量表分為：

(一)「認知」層面有 22 題 (第 1 題至第 22 題)，涵蓋對體育課程好壞的評價以及其意義的敘述成分表示贊同與反對，包括：上體育課能夠豐富運動學習的經驗、上體育課能夠幫助身體的發展、上體育課可以了解運動健康的重要、上體育課可以學習公平比賽的精神及上體育課能夠了解運動規則。

(二)「情感」層面有 16 題 (第 23 題至第 38 題)，涵蓋對體育課程的情緒喜歡與厭惡等正負面的感覺，包括：我喜歡上體育課、上體育課可以讓我放鬆心情及減輕壓力、上體育課能夠讓我獲得友誼及上體育課能夠讓我體驗

運動樂趣。

(三)「行動意向」層面有 13 題(第 39 題至第 51 題)，涵蓋對體育課程的反應傾向，也就是當個人對與體育課程參與必須有所行動表現時，他將表露的行為(即反應的準備狀態)，包括：上體育課時我希望老師能夠叫我示範動作、我會主動蒐集和體育課上課有關的資料、上體育課時我會主動回答老師的問題、遇到體育課分組比賽時，我都會事先加以練習、我會主動參與和體育課上課有關的課外活動。

體育態度量表共計 51 題，皆為正向題，計分方式分為「非常同意」、「有點同意」、「有點不同意」、「非常不同意」分別給予 4、3、2、1 的分數，受試者根據實際感受同意程度填答。三個因素 Alpha 信度分別為：「認知」.942、「情感」.945，「行動意向」.943，整體測驗 Alpha 信度為.967，皆屬於高信度係數。在過去的研究中，使用本量表探討體育態度及其相關研究者有黃明雪、葉中雄(2005)；陳品希(2007)等人。為進一步檢驗研究工具的內部一致性，將本研究蒐集所得資料作分析，再將其與原始編製量表信度做一複核，結果顯示體育態度量表內部一致性良好，三個因素 Alpha 信度分別為：「認知」.936、「情感」.942，「行動意向」.931，整體測驗 Alpha 信度為.966，皆屬於高信度係數。分析結果如表 3-3-1：

表 3-3-1 量表信度複核分析

變 項	原量表信度	陳品希	再測信度	本研究信度
體育態度量表	.967	.959	.875	.966
認知	.942	.933	.851	.936
情意	.945	.927	.863	.942
行動意向	.943	.932	.852	.931

三、青少年健康促進生活型態量表(如附錄九)

本研究使用陳美燕(2001)針對青少年編製的健康促進生活型態量表，其參

考 Walker, Sechrist and Pender(1987)發展之健康促進生活型態量表再加以修訂後為「青少年健康促進生活型態量表」，採 Likert 五點量表，內容包括有「人際間支持行為」7 題、「生命欣賞行為」8 題、「壓力處置行為」6 題、「健康責任行為」8 題、「運動行為」5 題、「營養行為」6 題等共六個分量表，共計 40 題。總量表信度.93，分量表為.75~.88。

- (一) 社會（人際）支持行為：7 題，7、8、9、10、11、12、13 題，係指能發展社會支持系統，會主動關心或聯繫周遭的人、和他人討論自己關心的問題、保持愉快的心情、維持良好的人際關係。
- (二) 生命欣賞（自我實現）行為：8 題，22、23、24、25、26、27、28、29 題，係指對生命充滿信心和樂觀，努力朝自己的目標方向成長及改變，發揮自己的優點，改正自己的缺點，勇於挑戰，積極的面對每天的生活。
- (三) 壓力處置行為：6 題，35、36、37、38、39、40 題，係指能感受自己的壓力來源，注意自己的情緒變化，適度的放鬆自己，規律的作息，會適當的反應不合理的要求。
- (四) 健康責任行為：8 題，14、15、16、17、18、19、20、21 題，飯前會洗手，飯後會潔牙，注意調整自己的體態，關心自己健康，購買食品時會看營養標示及有效日期。
- (五) 運動行為：5 題，30、31、32、33、34 題，注意自己的站、坐姿，維持健康體適能，運動前暖身，每週至少運動三次每次達 30 分鐘。
- (六) 營養行為：6 題，1、2、3、4、5、6 題，係指三餐固定時間進食，飲食符合健康原則，均衡攝取營養素，每天至少喝水 1500cc。

「青少年健康促進生活型態量表」計分方式為：「從未」1 分、「偶爾」2 分、「普通」3 分、「經常」4 分、「總是」5 分，得分範圍從 40 分至 200 分，得分越高表示具有良好的健康促進生活型態；適用對象為 12 至 22 歲台灣地區青

少年，總量表 Alpha 信度為.932，其分量表為.755～.878，具有良好的內部一致性。在過去的研究中，使用本量表探討健康促進生活型態及其相關研究者有羅沁芳（2003）；李秀珍（2007）、陳品希（2007）等人。為進一步檢驗研究工具的內部一致性，將本研究蒐集所得資料作分析，再將其與原始編製量表信度做一複核，結果顯示青少年健康生活促進生活型態量表內部一致性良好，所得複核結果總量表 Alpha 信度為.958，其分量表為.759～.920，分析結果如表 3-3-2：

表 3-3-2 量表信度複核分析

變 項	原量表信度	陳品希	重測信度	本研究信度
健康促進生活型態量表	.932	.949	.890	.958
營養行為	.755	.769	.843	.759
人際支持	.836	.868	.835	.878
健康責任	.789	.803	.811	.855
生命欣賞	.878	.912	.836	.920
運動行為	.748	.811	.767	.777
壓力處置	.770	.806	.778	.826

第四節 研究步驟

本研究採橫斷式調查法，研究分為三個階段，第一階段就量表適合性進行重測信度，第二階段做好研究前施測者之訓練及聯繫，第三階段則進行正式施測。

一、量表重測信度

目的在瞭解量表施測過程中可能發生的狀況、所需的時間、受測者的反應及對內容詞句的瞭解，以評估研究設計的適當性並且檢測研究工具的信度；本研究於研究計畫核可實施後即進行量表重測信度。自取樣學校中之東光國小五、六年級各抽取 2 班學生共 132 人，徵得導師同意後由研究者親自予以施測，在量表上事前編號，隔週（7 日後）再施測一次，以檢測研究工具的信度（如表 3-3-1、3-3-2）。

二、行政聯繫

研究者透過事前溝通聯繫，徵得同意協助施測，並事先與各抽樣學校之負責實施測驗之教師聯繫，說明研究計畫內容，經教師同意後，由研究者親自說明施測時應注意事項，並將注意事項及施測之步驟與指導語先以電子郵件寄出，使施測者能事先準備及安排，並再隨問卷附上一份書面資料，使委託負責之教師施測時能盡量做到研究者所託。

問卷中因需瞭解學生身高、體重、父母職業、父母學歷，需特別請託施測者於施測三天前，請學生事前即明確取得所需之資訊，以利量表基本資料的填答。

三、正式施測

本研究將事前聯繫預約，並親自送交問卷給施測者，當面致謝與請託，期使問卷能在一定期限內完成並收回。

- (一) 協調施測者將填答時間在早上 10 點前，讓學生在情緒穩定狀態下專心填答施測，增加效度。
- (二) 請託施測者使用統一指導語施測，對於題目逐題念出，於預試中若有學生反應對於語意較不清的題目，請施測者以相同的解釋意思加以說明，增加其作答真實度。
- (三) 為使學生能安心填答，將要求施測者不做行間巡視。
- (四) 使用團體施測方式，利用一堂課 40 分鐘時間施測。

第五節 資料處理與分析

一、資料處理

本研究以SPSS for Windows 12.0進行資料處理與統計分析，資料處理與統計分析說明如下：

- (一)資料登錄：將回收之問卷予以編號，再依各個變項分類進行登錄。
- (二)無效問卷的剔除及空白反應之處理：問卷漏答率達10%以上，或填答一致性太高之問卷視之為無效問卷，予以剔除。空白反應之問題則以量尺的中心點作為該題項的答案。
- (三)資料檢核：以次數分配進行資料檢核，確保資料輸入的正確性。
- (四)量表總分及分量表總分的加總，並計算平均分數；並將各分量表的得分除以該分量表的滿分再除以100，予以轉換為指標分數，以利於分量表得分情形之描述。

二、統計方法

依據研究目的、問題及假設，採用下列統計方法進行資料分析：

(一)描述性統計：

1. 台南市國小高年級學生的體育態度以平均值、標準差、全距及排序進行分析。
2. 台南市國小高年級學生的健康促進生活型態以平均值、標準差、全距及排序進行分析。

(二)推論性統計：

1. 研究假設 1-1~1-4；2-1~2-4 以獨立樣本二因子多變量變異數進行分析，若交互作用達顯著水準，進一步進行多變項單純主要效果考驗及事後比較；未達顯著水準進一步考驗兩個自變項（A 因子的 MANOVA 及 B 因子的 MANOVA）的主要效果及事後比較。
2. 以典型相關分析檢定體育態度與健康促進生活型態之相關。
3. 以多元逐步迴歸檢定背景變項、體育態度與健康促進生活型態對於運動行為的預測效果。

第四章 結果與討論

本章就所獲得的資料，分析其結果並加以討論。全章共分為四節來說明研究結果：第一節為不同背景變項之國小高年級學生體育態度之差異比較；第二節為不同背景變項之國小高年級學生健康促進生活型態之差異比較；第三節為健康促進生活型態與體育態度典型相關分析；第四節為背景變項、體育態度與健康促進生活型態對於運動行為的預測情形。

第一節 不同背景變項之國小高年級學生體育態度之差異比較

將蒐集所得資料，依量表各向度整理分析及排序，結果如附錄一，台南市國小高年級學生體育態度之各向度得分依序為：「認知」（3.67 分）、「情意」（3.47 分）、「行動意向」（2.95 分）。體育態度量表各題項之得分及排序，分析結果如附錄二，得分最高前三名皆為「認知」，依序為「上體育課可以增加運動的機會」（3.81 分）、「上體育課可以增進運動能力」（3.75 分）及「上體育課可以了解自己的運動能力」（3.75 分）；得分最低前三名皆為「行動意向」，依序為「我會主動蒐集和體育課上課有關的資料」（2.52 分）、「上體育課時我希望老師能夠叫我示範動作」（2.67 分）及「上體育課時我希望成為同學的小教練」（2.82 分）。

一、不同性別與年級國小高年級學生體育態度之比較

表 4-1-1 為不同性別和年級的國小高年級學生在體育態度之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-1-2），性別與年級交互作用之多變量變異數的 Wilks' Λ 值 = .992 ($p < .05$)，達顯著水準，亦即不同性別的國小

高年級學生，其體育態度因年級的不同而有顯著差異，因此，進一步要進行單純主要效果的考驗。

表 4-1-1 性別與年級在體育態度描述統計摘要表

依變項	B 因子		五年級	六年級	邊緣 平均數
	A 因子				
認知	男		3.71	3.67	3.69
	女		3.67	3.64	3.66
	邊緣平均數		3.69	3.66	
情感	男		3.54	3.57	3.56
	女		3.42	3.34	3.38
	邊緣平均數		3.48	3.46	
行動 意向	男		3.09	3.04	3.07
	女		2.92	2.72	2.82
	邊緣平均數		3.01	2.88	

表 4-1-2 性別與年級在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性		
變異來源	df	Λ	認知	情感	行動
性別 (A)	1	.962*	2.41	24.44*	28.62*
年級 (B)	1	.991*	2.29	0.62	7.31*
交互作用 (A*B)	1	.992*	0.07	2.75	2.82

* $p < .05$

表 4-1-3 多變量單純主要效果考驗分析及事後比較發現如下：

在五年級、六年級中性別變項、在男生、女生中年級變項的多變量單純主要效果的 Λ 值=.984、.981、.985、.929 均達顯著水準，進一步考驗每個單純主要效果的單變量 F 值部分達顯著，經事後比較及平均數考驗發現：

在年級變項中，不同性別的學生之單純主要效果考驗：以五年級學生來看，在「情感」、「行動意向」層面上，男生 ($M=3.54$ 、 3.09) 均顯著優於女生 (M

=3.42、2.92)。以六年級學生來看，在「情感」、「行動意向」層面上，男生（M=3.57、3.04）均顯著優於女生（M=3.34、2.72）。

在性別變項中，不同年級的學生之單純主要效果考驗：以女生來看，在「行動意向」層面上，五年級學生（M=2.92）顯著優於六年級學生（M=2.72）。

表 4-1-3 性別與年級在體育態度多變量變異數分析單純主要效果摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性		
變異來源	df	Λ	認知	情感	行動意向
性別 (A)					
五年級(b1)	1	.984*	1.96	5.92*	6.73*
六年級(b2)	1	.981*	0.73	20.36*	24.85*
年級 (B)					
男生 (a1)	1	.985*	1.74	0.47	0.56
女生 (a2)	1	.929*	0.71	2.45	9.06*

* $p < .05$

表 4-1-4 性別與年級在體育態度主要效果事後比較表

背景變項	認知	情感	行動意向
在性別			
五年級(b1)		a1 > a2	a1 > a2
六年級(b2)		a1 > a2	a1 > a2
在年級			
男生 (a1)			
女生 (a2)			b1 > b2

黃嵩豪（2005）針對台北市公立國中學生，溫賢昌（2005）針對苗栗地區高中職學生，陳俊安（2006）針對台北市公立國小，郭仰三（2006）針對高雄市高中學生，陳品希（2007）針對花東地區國中學生，王正通（2007）針對臺北市國小學生體育態度之研究結果皆顯示：不同性別學生在體育態度之「認知」、「情意」及「行動意向」均呈現出顯著差異，男生優於女生；蕭世原（2005）針對台北市國小學生，不同性別在體育態度在「情感」、「行動意向」均顯著性男生優

於女生，在「認知」未呈現顯著差異，而本研究發現台南市國小學生在五年級與六年級兩個變項均呈現與蕭世原（2005）相同之結果。探究其原因有可能是國小體育教學項目中，大多數是以強調力量與速度的田徑或球類為主（陳俊安，2006），男生較易從中獲得享受運動的樂趣與滿足成就感，而女生正好相反，容易產生畏懼與挫折感；再者，傳統性別的刻板印象呈現「精力充沛、喜歡運動」是男生的專利，愛打球、跑跑跳跳的女生容易被冠上「男人婆」的稱號，而且女生有青春期帶來的生理困擾，都可能導致其對動態的體育活動興趣缺缺，外國學者 Pritchard(1988) 亦指出男生會較渴望有機會在體育課中獲得高層次的技巧，上述都可能是促成男生體育態度優於女生的原因之一。

黃嵩豪（2005）針對台北市公立國民中學學生，郭仰三（2006）針對高雄市高級中學學生，發現年級在「認知」、「情意」及「行動意向」皆呈現出顯著差異；陳品希（2007）針對花東地區國中學生發現年級在「認知」、「行動意向」呈現出顯著差異；溫賢昌（2005）針對苗栗地區高中職學生，發現年級變項僅在「認知」呈現出顯著差異，陳俊安（2006）針對台北市公立國小研究中發現五年級學生在體育態度上優於六年級學生；王正通（2007）針對臺北市國小學生則發現六年級優於五年級；林鴻治（2008）針對苗栗縣高中職學生年級在體育態度上未呈現顯著差異；本研究國小高年級女生只在「行動意向」方面呈現五年級顯著優於六年級，觀察各分構面平均得分均呈現五年級優於六年級，與陳俊安（2006）研究結果相同。探究其原因有可能是六年級學生為全校最高之年級，易產生老大、叛逆心態，學習意願低落，且六年級學在校時間比五年級長，對於學校體育課教學較無新鮮感（陳俊安，2006）；亦有可能因升學主義掛帥影響，對於非主科之體育課程抱持較無所謂的態度，這些原因都可能導致六年級的體育態度低於五年級。然而由於上述研究中發現年級在學生之體育態度上呈現結果不一，相關結果仍有待進一步釐清及探討。

二、不同性別與 BMI 等級國小高年級學生體育態度之比較

表 4-1-5 為不同性別和 BMI 等級的國小高年級學生在體育態度之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-1-6），性別與 BMI 等級交互作用未達顯著水準（Wilks' Λ 值=.994， $p>.05$ ），代表不同性別的國小高年級學生，其體育態度不因 BMI 等級的不同而有顯著差異；而在主要效果的比較上，不同性別變項達顯著水準，其（Wilks' Λ 值為.976， $p<.05$ ），進一步要進行單變量分析及事後比較。

表 4-1-5 性別與 BMI 等級在體育態度描述統計摘要表

體育 態度	BMI 等級				邊緣平均數
	性別	過瘦(b1)	正常(b2)	過重(b3)	肥胖 (b4)
認知	男	3.70	3.69	3.70	3.65
	女	3.69	3.63	3.59	3.74
	邊緣平均數	3.70	3.66	3.65	3.69
情感	男	3.56	3.58	3.59	3.43
	女	3.42	3.36	3.32	3.42
	邊緣平均數	3.49	3.47	3.45	3.43
行動 意向	男	3.20	3.06	3.08	2.89
	女	2.90	2.79	2.76	2.88
	邊緣平均數	3.05	2.92	2.92	2.89

（一）不同性別體育態度之差異比較

由表 4-1-6 顯示不同性別變項在「情感」、「行動意向」兩個依變項均達顯著，其 F 值分別為 13.197、16.202（ $p<.05$ ）。從表 4-2-5 描述統計及事後比較得知，男生均顯著優於女生。

（二）不同 BMI 等級體育態度之差異比較

由表 4-1-6 顯示不同 BMI 等級在「體育態度」、「認知」、「情意」及「行動意向」均未達顯著水準，代表國小高年級學生，其體育態度不因身體質量指數等級的不同而有顯著差異。

表 4-1-6 性別與 BMI 等級在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性		
變異來源	df	Λ	認知	情感	行動意向
性別 (A)	1	.976*	0.55	13.19*	16.20*
BMI 等級 (B)	3	.989	0.65	0.34	1.90
交互作用 (A*B)	3	.994	1.41	1.26	1.15

* $p < .05$

陳品希 (2007) 針對花東地區國民中學學生，發現不同身體質量指數等級學生在體育態度「認知」、「情意」及「行動意向」未呈顯著差異，與本研究結果相同；由表 4-1-5 觀察其平均得分發現國小高年級學生，「肥胖」等級學生在「認知」、「情感」及「行動意向」得分皆低於其他三個等級。雖然造成肥胖的因素有許多，但是國內外許多研究都肯定不喜歡運動是其中原因之一，肥胖學生參加體育活動可能會因心肺負荷過大造成身體不適，較易出汗而感到不舒服，也會擔心因體型、協調性、靈活度等做出一些滑稽動作，讓同學嘲笑，或跑步跟不上同學等等，都可能是「肥胖」等級學生在體育態度低於其他三個等級的原因。

三、不同性別與父母婚姻狀況體育態度之比較

表 4-1-7 為不同性別和父母婚姻狀況的國小高年級學生在體育態度之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-1-8），性別與父母婚姻狀況交互作用未達顯著水準（Wilks' Λ 值=.996， $p > .05$ ），代表不同性別的國小高年級學生，其體育態度不因父母婚姻狀況的不同而有顯著差異；而在主要效果的比較上，不同性別變項達顯著水準，其（Wilks' Λ 值為.975， $p < .05$ ），進一步要進行單變量分析及事後比較。

表 4-1-7 性別與父母婚姻狀況在體育態度描述統計摘要表

體育 態度	父母婚姻 狀況		父母共 同生活 (b1)	父母離婚、 分居或死亡 (b2)	邊緣 平均數
	性別				
認知	男		3.68	3.74	3.71
	女		3.66	3.58	3.62
	邊緣平均數		3.67	3.66	
情感	男		3.55	3.62	3.59
	女		3.39	3.31	3.35
	邊緣平均數		3.47	3.47	
行動 意向	男		3.06	3.14	3.10
	女		2.83	2.76	2.80
	邊緣平均數		2.95	2.95	

(一) 不同性別體育態度之差異比較

由表 4-1-8 顯示不同性別變項在「認知」、「情感」、「行動意向」三個依變項均達顯著，其 F 值分別為 7.15、21.29、22.33 ($p < .05$)。從表 4-1-7 描述統計及事後比較得知，男生均顯著優於女生。

(二) 不同父母婚姻狀況體育態度之差異比較

由表 4-1-8 顯示不同父母婚姻狀況在「體育態度」、「認知」、「情意」及「行動意向」均未達顯著水準，代表國小高年級學生，其體育態度不因父母婚姻狀況的不同而有顯著差異。

表 4-1-8 性別與父母婚姻狀況在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性		
變異來源	df	Λ	認知	情感	行動意向
性別 (A)	1	.975*	7.15*	21.29*	22.33*
父母婚姻狀況 (B)	1	1.000	0.12	0.01	0.02
交互作用 (A * B)	1	.996	4.87*	2.18	1.39

* $p < .05$

黃嵩豪（2005）針對台北市公立國民中學學生、與蕭世原（2005）針對台北市國小學生均發現有父母支持的學生，其體育態度優於父母不支持者，吳麗卿（2004）指出雙親家庭的國小學童比單親家庭的國小學童有更佳的生活適應結果，換言之，父母的婚姻狀況對學生確有影響，而本研究發現台南市國小學生在「認知」依變項上父母共同生活者顯著優於父母離婚、分居或死亡者，應可互相印證。

四、不同性別與家庭社經地位體育態度之比較

表 4-1-9 為不同性別和家庭社經地位的國小高年級學生在體育態度之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-1-10），性別與家庭社經地位交互作用未達顯著水準（Wilks' Λ 值=.997， $p>.05$ ），代表不同性別的國小高年級學生，其體育態度不因家庭社經地位的不同而有顯著差異；而在主要效果的比較上，不同性別變項達顯著水準，其（Wilks' Λ 值為.964， $p<.05$ ），進一步要進行單變量分析及事後比較。

表 4-1-9 性別與家庭社經地位在體育態度描述統計摘要及事後比較表

體育 態度	家庭社經 地位		高	中	低	邊緣 平均數	事後 比較
	性別						
認知	男		3.67	3.72	3.68	3.69	
	女		3.66	3.66	3.64	3.65	
	邊緣平均數		3.67	3.69	3.66		
情感	男		3.53	3.56	3.57	3.55	
	女		3.35	3.36	3.40	3.37	男 > 女
	邊緣平均數		3.44	3.46	3.49		
行動 意向	男		3.04	3.13	3.03	3.07	
	女		2.85	2.78	2.83	2.82	男 > 女
	邊緣平均數		2.95	2.96	2.93		

(一) 不同性別變項體育態度之差異比較

由表 4-1-10 顯示不同性別變項在「情感」、「行動意向」兩個依變項均達顯著，其 F 值分別為 22.55、25.93 ($p < .05$)。從表 4-1-9 描述統計及事後比較得知，男生均顯著優於女生。

(二) 不同家庭社經地位體育態度之差異比較

由表 4-1-10 顯示不同家庭社經地位在「體育態度」、「認知」、「情意」及「行動意向」均未達顯著水準，代表國小高年級學生，其體育態度不因家庭社經地位的不同而有顯著差異。

表 4-1-10 性別與家庭社經地位在體育態度之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性		
變異來源	df	Λ	認知	情感	行動意向
性別 (A)	1	.964*	1.72	22.55*	25.93*
家庭社經地位 (B)	3	.994	0.63	0.47	0.12
交互作用 (A*B)	3	.997	0.25	0.13	1.13

* $p < .05$

王正通 (2007) 針對臺北市國小學生發現父母親學歷為「國中以下」之學生其體育態度優於其他學歷之學生；而本研究發現台南市國小高年級學生大多數的父母具有高中職以上的學歷，但在職業類別只落於第一、二類，其中亦有不少的人處於無業狀態，結果顯示其體育態度不因「家庭社經地位」不同，而有顯著差異，雖然目前景氣不佳的影響對家庭的社經地位確實產生改變，但並不直接影響父母對待子女的教養態度，這可能是國小高年級學生之體育態度，並未隨著家庭社經地位的不同而有顯著差異的原因之一。

第二節 不同背景變項之國小高年級學生健康促進生活型態之差異比較

將蒐集所得資料，依量表各向度整理分析及排序，結果如附錄三，台南市國小高年級學生健康促進生活型態之各向度得分依序為：「生命欣賞」(3.85分)；「壓力處置」(3.82分)；「營養行為」(3.80分)；「人際行為」(3.79分)；「健康責任」(3.69分)；「運動行為」(3.63分)。健康促進生活型態量表各題項之得分及排序，分析結果如附錄四，得分最高前三名依序為「每天吃早餐」(4.25分)、「知道生命中那些部份對我而言是重要的」(4.10分)及「每次用餐前會洗手」(4.09分)；得分最低前三名依序為「每天做運動或伸展操（或柔軟體操）」(2.96分)、「每天選擇清淡不油膩的食物」(3.29分)及「每天站立或坐著都會保持抬頭挺胸的姿勢」(3.39分)。

一、不同性別與年級國小高年級學生健康促進生活型態之比較

表 4-2-1 為不同性別和年級的國小高年級學生在健康促進生活型態之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-2-2），性別與年級交互作用之多變量變異數的 Wilks' Λ 值 = .984 ($p < .05$)，達顯著水準，亦即不同性別的國小高年級學生，其健康促進生活型態因年級的不同而有顯著差異，因此，進一步要進行單純主要效果的考驗。

表 4-2-1 性別與年級在健康促進生活型態描述統計摘要表

健康促進 生活型態	年級		五年級	六年級	邊緣平均數
	性別				
人際支持	男		3.70	3.53	3.61
	女		3.93	4.05	3.99
	邊緣平均數		3.82	3.79	
生命欣賞	男		3.85	3.67	3.76
	女		3.96	3.96	3.96
	邊緣平均數		3.91	3.82	
壓力處置	男		3.82	3.68	3.75
	女		3.87	3.92	3.90
	邊緣平均數		3.85	3.80	
健康責任	男		3.67	3.42	3.54
	女		3.80	3.83	3.81
	邊緣平均數		3.74	3.63	
運動行為	男		3.63	3.55	3.59
	女		3.71	3.63	3.67
	邊緣平均數		3.67	3.59	
營養行為	男		3.84	3.68	3.76
	女		3.87	3.85	3.86
	邊緣平均數		3.86	3.77	

表 4-2-2 性別與年級在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性					
變異來源	df	Λ	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
性別 (A)	1	.938*	48.22*	12.42*	7.19*	27.48*	2.51	4.70*
年級 (B)	1	.993	0.12	2.27	0.59	4.27*	2.17	3.48
交互作用 (A*B)	1	.984*	6.87*	2.67	3.23	7.49	0.00	2.59

* $p < .05$

表 4-2-3 多變量單純主要效果考驗分析及事後比較發現如下：

在五年級中性別變項、在男生、女生中年級變項的多變量單純主要效果的 Λ 值=.973、.976、.878 達顯著水準，進一步考驗每個單純主要效果的單變量 F 值部分達顯著，經事後比較及平均數考驗發現：

在年級變項中，不同性別的學生之單純主要效果考驗：以五年級學生來看，在「人際支持」上，女生（ $M=3.93$ ）顯著優於男生（ $M=3.70$ ）。以六年級學生來看，在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」層面上，女生（ $M=4.05、3.96、3.92、3.83、3.63、3.85$ ）顯著優於男生（ $M=3.53、3.67、3.68、3.42、3.55、3.68$ ）。

在性別變項中，不同年級的學生之單純主要效果考驗：以男生來看，在「人際支持」、「生命欣賞」、「健康責任」、「營養行為」層面上，五年級學生（ $M=3.70、3.85、3.67、3.84$ ）顯著優於六年級學生（ $M=3.53、3.67、3.42、3.68$ ）。

表 4-2-3 性別與年級在健康促進生活型態多變量變異數分析單純主要效果摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性					
變異來源	df	Λ	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
性別 (A)								
五年級(b1)	1	.973*	8.42*	1.67	0.37	2.81	1.15	0.15
六年級(b2)	1	.982	50.86*	14.25*	10.65*	35.54*	1.36	7.41*
年級 (B)								
男生 (a1)	1	.976*	4.30*	4.83*	3.23	11.33*	1.11	6.70*
女生 (a2)	1	.878*	2.70	0.01	0.55	0.23	1.08	0.03

* $p<.05$

表 4-2-4 性別與年級在健康促進生活型態主要效果事後比較表

背景變項	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
在性別						
五年級(b1)	a2>a1					
六年級(b2)	a2>a1	a2>a1	a2>a1	a2>a1	a2>a1	a2>a1
在年級						
男生 (a1)	b1>b2	b1>b2		b1>b2		b1>b2
女生 (a2)						

陳昭伶（2004）針對基隆地區高中（職）學生研究發現，「性別」在「健康責任」、「人際支持」、「營養行為」及「運動行為」達顯著差異，其中在「健康責任」及「運動行為」男生高於女生，在「人際支持」及「營養行為」，女生高於男生；鄭淑芬（2004）針對桃園地區高中職學生研究發現，「性別」在「壓力處置」、「人際支持」、「營養行為」及「運動行為」達顯著差異，其中在「壓力處置」、「營養行為」及「運動行為」男生高於女生，在「人際支持」，女生高於男生；羅沁芳（2003）針對台北市某國中學生研究發現，「性別」僅在「人際支持」達顯著差異，女生高於男生；陳品希（2007）針對花東地區國中學生研究發現「運動行為」男生顯著優於女生，在「人際支持」則女生高於男生；陳素芬（2004）針對台北縣林口鄉國小高年級學生研究發現健康促進生活型態總分，女生顯著優於男生；台南市國小高年級學生在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「營養行為」均達顯著，女生顯著優於男生，且六年級國小學生，在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」六個依變項均達顯著，女生高於男生；國中學生與高中職學生各面向結果有些出入，僅在「人際支持」上均呈現女生顯著高於男生，而國小學生之健康促進生活型態，在整體及各分構面上均呈現女生顯著優於男生。探究其原因有可能是女生較男生有成熟的心理與性格，在人際關係的處理能

力較強，面對問題時較男生有計畫，善於發揮同理心與責任感，對於未來也較具生活目標（朱伊文，2008），而陳品希（2007）指出在「人際支持」上形成差異的可能原因為女生在傳統性別角色期望中較容易被關懷，習慣尋求支援，而男生則被賦予獨立自主及社會競爭。上述都可能是促成女生在健康促進生活型態優於男生的原因之一。

羅沁芳（2003）在台北市某國中的研究，在「營養行為」及「運動行為」，七年級顯著高於八、九年級，在「生命欣賞」七年級顯著高於八年級；陳昭伶（2004）基隆地區高中（職）學生健康促進生活型態，年級僅在「健康責任」呈現顯著差異，高一顯著優於高二；鄭淑芬（2004）桃園地區高中職學生健康促進生活型態，區分為 17 歲上下兩組，未呈現顯著差異；陳品希（2007）花東地區國中在「健康責任」呈現七年級顯著優於九年級；在台南市高年級學生的研究中年級變項未呈現顯著差異，僅男生在「人際支持」、「生命欣賞」、「健康責任」、「營養行為」四個依變項均達顯著，五年級顯著優於六年級。探究其原因有可能是六年級正處於尷尬的青春期的初期，有個人主見，相較於五年級學生易產生與人相左之看法，人際支持自然較低，且六年級學生面臨即將升上國中之壓力，對未來學習生活易產生徬徨；然而陳品希（2007）認為年齡為許多研究納入探討變項，研究呈現卻結果不一，無具體一致之結果說明年齡是影響健康促進生活型態之因素之一，且年級不等於年齡，因此相關結果尚待進一步釐清。

二、不同性別與 BMI 等級國小高年級學生健康促進生活型態之比較

表 4-2-5 為不同性別和 BMI 等級的國小高年級學生在健康促進生活型態之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-2-6），性別與 BMI 等級交互作用之多變量變異數的 Wilks' Λ 值 = .974 ($p < .05$)，達顯著水準，亦即不同性別的國小高年級學生，其健康促進生活型態因 BMI 等級的不同而有顯著差異，因此，進一步要進行單純主要效果的考驗。

表 4-2-5 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態描述統計摘要表

依變項	性別	BMI				邊緣 平均數
		過瘦	正常	過重	肥胖	
人際支持	男	3.70	3.65	3.67	3.31	3.58
	女	4.19	3.95	3.75	4.14	4.00
	邊緣平均數	3.95	3.80	3.71	3.73	
生命欣賞	男	3.83	3.79	3.91	3.38	3.73
	女	4.10	3.89	3.93	4.10	4.00
	邊緣平均數	3.97	3.84	3.92	3.74	
壓力處置	男	3.74	3.76	3.98	3.51	3.75
	女	4.03	3.85	3.78	4.04	3.92
	邊緣平均數	3.89	3.81	3.88	3.78	
健康責任	男	3.63	3.54	3.61	3.35	3.53
	女	3.87	3.81	3.67	3.89	3.81
	邊緣平均數	3.75	3.68	3.64	3.62	
運動行為	男	3.70	3.59	3.73	3.28	3.57
	女	3.75	3.65	3.53	3.82	3.69
	邊緣平均數	3.73	3.62	3.63	3.55	
營養行為	男	3.74	3.78	3.85	3.62	3.75
	女	3.88	3.86	3.68	4.09	3.88
	邊緣平均數	3.81	3.82	3.77	3.86	

表 4-2-6 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性					
變異來源	df	Λ	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
性別 (A)	1	.956*	40.50*	15.27*	7.38*	19.13*	2.99	5.53*
BMI 等級(B)	3	.977	2.84*	1.74	0.72	0.84	1.21	0.34
交互作用 (A*B)	3	.974*	4.34*	3.66*	4.26*	1.57	3.67*	3.77*

* $p < .05$

表 4-2-7 多變量單純主要效果考驗分析及表 4-2-8 事後比較發現如下：

在過瘦等級、正常等級、過重等級、肥胖等級中性別變項、在男生中 BMI 等級的多變量單純主要效果的 Λ 值=.894、.939、.906、.854、.947 達顯著水準，進一步考驗每個單純主要效果的單變量 F 值部分達顯著，經事後比較及平均數考驗發現：

在 BMI 等級中，不同性別的學生之單純主要效果考驗：以過瘦等級來看在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」上，女生（ $M=4.19$ 、 4.10 、 4.03 、 3.87 ）顯著優於男生（ $M=3.70$ 、 3.83 、 3.74 、 3.63 ）。以正常等級來看，在「人際支持」、「健康責任」層面上，女生（ $M=3.95$ 、 3.81 ）顯著優於男生（ $M=3.65$ 、 3.54 ）。以肥胖等級來看，在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」層面上，女生（ $M=4.14$ 、 4.10 、 4.04 、 3.89 、 3.82 、 4.09 ）顯著優於男生（ $M=3.31$ 、 3.38 、 3.51 、 3.35 、 3.28 、 3.62 ）。

在性別變項中，不同 BMI 等級的學生之單純主要效果考驗：以男生來看在「人際支持」層面上，過瘦等級、正常等級（ $M=3.70$ 、 3.65 ）顯著優於肥胖等級（ $M=3.31$ ）。在「生命欣賞」層面上，過瘦等級、正常等級、過重等級（ $M=3.83$ 、 3.79 、 3.91 ）顯著優於肥胖等級（ $M=3.38$ ）。在「壓力處置」層面上，過重等級（ $M=3.98$ ）顯著優於肥胖等級（ $M=3.51$ ）。在「運動行為」層面上，過瘦等級、過重等級（ $M=3.70$ 、 3.73 ）顯著優於肥胖等級（ $M=3.28$ ）。以女生來看，在「人際支持」層面上，過瘦等級（ $M=4.19$ ）顯著優於過重等級（ $M=3.75$ ）。

表 4-2-7 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態多變量變異數分析單純主要效果摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性					
變異來源	df	Λ	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
性別 (A)								
過瘦(b1)	1	.894*	18.88*	4.93*	6.59*	4.81*	0.24	2.07
正常(b2)	1	.939*	17.64*	1.78	1.49	15.24*	0.59	1.60
過重(b3)	1	.906*	0.21	0.01	2.10	0.19	1.77	1.40
肥胖(b4)	1	.854*	19.17*	13.43*	8.13*	9.80*	9.73*	9.71*
BMI 等級 (B)								
男生 (a1)	3	.947*	3.64*	5.09*	3.65*	1.85	4.57*	1.50
女生 (a2)	3	.948	4.67*	1.77	2.12	0.95	1.38	2.37

* $p < .05$

表 4-2-8 性別與 BMI 等級在健康促進生活型態主要效果事後比較表

背景變項	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
在性別						
過瘦(b1)	a2 > a1	a2 > a1	a2 > a1	a2 > a1		
正常(b2)	a2 > a1			a2 > a1		
過重(b3)						
肥胖(b4)	a2 > a1	a2 > a1	a2 > a1	a2 > a1	a2 > a1	a2 > a1
在 BMI 等級						
男生 (a1)	b1 > b4 b2 > b4	b1 > b4 b2 > b4 b3 > b4	b3 > b4		b1 > b4 b3 > b4	
女生 (a2)	b1 > b3					

陳美燕（2004）探討不同體位青少年之日常生活中，實踐健康促進及其相關行為的自我照顧能力及其環境的影響，將青少年分為過重組（非健康組）與非過重組（健康組），結果非過重組在健康進生活型態六個層面皆顯著高於過重組；陳品希（2007）針對花東地區國中學生研究發現「運動行為」，過重顯著優於過瘦和肥胖。本研究結果在「人際支持」過瘦與正常等級均顯著優於肥胖等級，在國小高年級男生方面，亦發現肥胖等級在健康促進生活型態面向均顯著低於其他等級。探究其原因有可能是肥胖學生會因體型成為同學捉弄揶揄、排擠的對象而

缺乏自信，而且國內外相關研究都曾指出肥胖者有較不好的飲食習慣，也較不愛運動，上述原因都可能是造成肥胖等級學生在健康促進生活型態面向低於其他等級學生的原因之一。

三、不同性別與父母婚姻狀況國小高年級學生健康促進生活型態之比較

表 4-2-9 為不同性別和父母婚姻狀況的國小高年級學生在健康促進生活型態之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-2-10），性別與父母婚姻狀況交互作用未達顯著水準（Wilks'Λ 值=.990， $p>.05$ ），代表不同性別的國小高年級學生，其健康促進生活型態不因父母婚姻狀況的不同而有顯著差異；而在主要效果的比較上，不同性別變項、父母婚姻狀況均達顯著水準，其（Wilks'Λ 值為.962、.984， $p<.05$ ），進一步要進行單變量分析及事後比較。

表 4-2-9 性別與父母婚姻狀況在健康促進生活型態描述統計摘要表

健康促進生活型態	性別	父母婚姻狀況	父母共同生活 (b1)	父母離婚、分居或死亡(b2)	邊緣平均數
人際行為	男		3.64	3.43	3.54
	女		4.02	3.84	3.93
	邊緣平均數		3.83	3.64	
生命欣賞	男		3.78	3.57	3.68
	女		4.00	3.78	3.89
	邊緣平均數		3.89	3.68	
壓力處置	男		3.79	3.49	3.64
	女		3.90	3.89	3.90
	邊緣平均數		3.85	3.69	
健康責任	男		3.57	3.37	3.47
	女		3.84	3.69	3.77
	邊緣平均數		3.71	3.53	
運動行為	男		3.61	3.45	3.53
	女		3.69	3.58	3.64
	邊緣平均數		3.65	3.52	
營養行為	男		3.79	3.57	3.68
	女		3.91	3.61	3.76
	邊緣平均數		3.85	3.59	

（一）不同性別健康促進生活型態之差異比較

由表 4-2-10 顯示不同性別變項在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」依變項達顯著，其 F 值分別為 27.02、6.62、11.29、16.52 ($p < .05$)。從表 4-2-9 描述統計及事後比較得知，女生均顯著優於男生。

（二）不同父母婚姻狀況健康促進生活型態之差異比較

由表 4-2-10 顯示不同父母婚姻狀況變項在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「營養行為」依變項達顯著，其 F 值分別為 6.95、6.82、4.51、5.88、16.21 ($p < .05$)。從表 4-2-9 描述統計及事後比較得知，父母共同生活者顯著優於父母離婚、分居或死亡者。

表 4-2-10 性別與父母婚姻狀況在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性					
變異來源	df	Λ	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
性別 (A)	1	.962*	27.02*	6.62*	11.29*	16.52*	1.94	1.38
父母婚姻 狀況 (B)	1	.984*	6.95*	6.82*	4.51*	5.88*	3.27	16.21*
交互作用 (A*B)	1	.990	0.04	0.00	3.78	0.14	0.14	0.45

* $p < .05$

鄭淑芬（2004）針對桃園地區高中職學生，蔡佩如（2005）針對嘉義縣市之公立國中學生發現父母婚姻狀況變項在健康促進生活型態上有顯著差異；陳昭伶（2004）針對基隆地區高中（職）學生發現家庭功能良好者，健康促進生活型態較佳，此研究結果與張彩秀（1995）研究護理科學生健康行為發現，家庭功能會影響情緒、飲食行為和運動行為；吳麗玉（2002）研究發現家庭功能程度愈佳者，其健康生活型態得分愈高的研究結果亦有一致的情形；Gillis(1994) 之研究也顯示

父母與女兒的健康生活型態有顯著的正相關；本研究發現不同父母婚姻狀況在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「營養行為」五個依變項均達顯著，父母共同生活者均顯著優於父母離婚、分居或死亡者；在「運動行為」得分數值上比較，也呈現父母共同生活者大於父母離婚、分居或死亡者。探究其原因有可能是一個人呱呱墜地後，家便是他們第一個「社會環境」，父母是他們最初的學習對象，家庭生活與每個人的關係非常密切，不但是最早受教育的場所，是每個人行為習慣養成的啟蒙地，也是人格發展的溫床，尤其國小學生的年紀較小，他們的成長更需要仰賴完整的家庭、父母的支持與照顧。家人的支持可影響其健康促進生活型態（仇方娟，1997），而且家人對健康活動的支持可以預測學生的健康促進生活方式（高淑芬，2001），陳昭伶（2004）也認為青少年的健康促進生活型態的促進，是必須融合學生生活環境中重要他人的支持，才能有效地增進及維持其健康促進行為。由上述可知，父母婚姻狀況是影響健康促進生活型態之重要因素，也可能是造成父母共同生活者之健康促進生活型態優於父母離婚、分居或死亡者的主要原因之一。

四、不同性別與家庭社經地位國小高年級學生健康促進生活型態之比較

表 4-2-11 為不同性別和家庭社經地位的國小高年級學生在健康促進生活型態之描述統計摘要表，經由二因子多變量變異數分析發現（如表 4-2-12），性別與家庭社經地位交互作用未達顯著水準（Wilks' Λ 值=.993， $p>.05$ ），代表不同性別的國小高年級學生，其健康促進生活型態不因家庭社經地位的不同而有顯著差異；而在主要效果的比較上，不同性別變項、家庭社經地位均達顯著水準，其（Wilks' Λ 值為.948 及.973， $p<.05$ ），進一步要進行單變量分析及事後比較。

表 4-2-11 性別與家庭社經地位在健康促進生活型態描述統計摘要表

健康促進 生活型態	家庭社經 地位	高	中	低	邊緣平均 數
	性別				
人際行為	男	3.67	3.76	3.49	3.64
	女	4.13	4.04	3.91	4.03
	邊緣平均數	3.90	3.90	3.70	
生命欣賞	男	3.76	3.85	3.69	3.77
	女	4.05	4.03	3.88	3.99
	邊緣平均數	3.90	3.94	3.79	
壓力處置	男	3.71	3.85	3.70	3.75
	女	3.96	3.99	3.82	3.92
	邊緣平均數	3.83	3.92	3.76	
健康責任	男	3.62	3.65	3.44	3.57
	女	3.94	3.86	3.74	3.84
	邊緣平均數	3.78	3.75	3.59	
運動行為	男	3.59	3.69	3.52	3.60
	女	3.82	3.76	3.56	3.71
	邊緣平均數	3.70	3.72	3.54	
營養行為	男	3.82	3.86	3.67	3.78
	女	4.03	3.94	3.74	3.90
	邊緣平均數	3.92	3.90	3.70	

(一) 不同性別健康促進生活型態之差異比較

由表 4-2-10 顯示不同性別變項在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」依變項均達顯著，其 F 值分別為 44.69、12.70、8.58、24.77、3.81、6.25 ($p < .05$)。從表 4-2-9 描述統計及事後比較得知，女生均顯著優於男生。

(二) 不同家庭社經地位健康促進生活型態之差異比較

由表 4-2-10 顯示家庭社經地位變項在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」依變項達顯著，

其 F 值分別為 7.00、3.07、3.49、5.53、5.45、10.46 ($p < .05$)。從表 4-2-9 描述統計及事後比較得知，高社經地位、中社經地位等級均顯著優於低社經地位等級。

表 4-2-12 性別與家庭社經地位在健康促進生活型態之二因子多變量變異數分析摘要表

多變量變異數分析			單變量 F 考驗及其顯著性					
變異來源	df	Λ	人際 行為	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	運動 行為	營養 行為
性別 (A)	1	.948*	44.67*	12.70*	8.58*	24.77*	3.81*	6.25*
父母社經地位 (B)	2	.973*	7.00*	3.07*	3.49*	5.53*	5.45*	10.46*
交互作用 (A*B)	2	.993	0.90	0.25	0.41	0.40	0.84	0.72

* $p < .05$

羅沁芳 (2003) 針對台北市某國中學生、蔡佩如 (2005) 針對嘉義縣市之公立國中學生之家庭社經地位在健康促進生活型態上有顯著差異。陳昭伶 (2004) 指出高社經地位者，健康促進生活型態較佳，可能因青少年若處於較低社經地位的家庭，會受到家庭不利的影響，則其健康促進生活型態亦會受影響。本研究結果發現，台南市國小高年級學生在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」六個依變項均達顯著，高社經地位、中社經地位均顯著顯著優於低社經地位，與陳政友 (1999) 在大學生健康生活型態與相關因素研究發現高社經家庭的學生較低社經家庭學生有較佳的健康生活型態、劉翠薇 (1995) 研究北縣某商專 487 位學生的運動行為，發現父母的職業等級愈高，所獲得的人際支持顯著多於職業等級較低者等研究有一致的結果。探究其原因有可能是不同社經地位的人在各種資源的獲得上有差別，因而造成生活環境的危險暴露、行為的養成、社會網絡與社會支持、維持健康及避免疾病的資源等均不相同，造成高社經地位、中社經地位學生之健康促進生活型態優於低社經地位學生。

第三節 體育態度與健康促進生活型態典型相關分析

一、積差相關分析

表 4-3-1 體育態度與健康促進生活型態量表之相關係數表

	人際支持	生命欣賞	壓力處置	健康責任	運動行為	營養行為
認知	.207*	.285*	.244*	.238*	.340*	.207*
情意	.199*	.263*	.225*	.203*	.330*	.179*
行動意向	.258*	.333*	.294*	.271*	.397*	.225*

* $p < .05$

(一) 健康促進生活型態分層面-人際支持

「人際支持」與「認知」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .207$)，表示「人際支持」越高，其體育態度「認知」越高；「人際支持」與「情意」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .199$)，表示「人際支持」越高，其體育態度「情意」越高；「人際支持」與「行動意向」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .258$)，表示「人際支持」越高，其體育態度「行動意向」越高。

(二) 健康促進生活型態分層面-生命欣賞

「生命欣賞」與「認知」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .285$)，表示「生命欣賞」越高，其體育態度「認知」越高；「生命欣賞」與「情意」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .263$)，表示「生命欣賞」越高，其體育態度「情意」越高；「生命欣賞」與「行動意向」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .333$)，表示「生命欣賞」越高，其體育態度「行動意向」越高。

(三) 健康促進生活型態分層面-壓力處置

「壓力處置」與「認知」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .244$)，表示「壓力處置」越高，其體育態度「認知」越高；「壓力處置」與「情意」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .225$)，表示「壓力處置」越高，其體育態度「情意」越高；「壓力處置」與「行動意向」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r = .294$)，

表示「壓力處置」越高，其體育態度「行動意向」越高。

(四) 健康促進生活型態分層面-健康責任

「健康責任」與「認知」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.238$)，表示「健康責任」越高，其體育態度「認知」越高；「健康責任」與「情意」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.203$)，表示「健康責任」越高，其體育態度「情意」越高；「健康責任」與「行動意向」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.271$)，表示「健康責任」越高，其體育態度「行動意向」越高。

(五) 健康促進生活型態分層面-運動行為

「運動行為」與「認知」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.340$)，表示「運動行為」越高，其體育態度「認知」越高；「運動行為」與「情意」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.330$)，表示「運動行為」越高，其體育態度「情意」越高；「運動行為」與「行動意向」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.397$)，表示「運動行為」越高，其體育態度「行動意向」越高。

(六) 健康促進生活型態分層面-營養行為

「營養行為」與「認知」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.207$)，表示「營養行為」越高，其體育態度「認知」越高；「營養行為」與「情意」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.179$)，表示「營養行為」越高，其體育態度「情意」越高；「營養行為」與「行動意向」之相關達顯著水準，且為正相關 ($r=.225$)，表示「營養行為」越高，其體育態度「行動意向」越高。

二、典型相關分析

表 4-3-2 健康促進生活型態與體育態度典型相關分析摘要表

控制變項 (X 變項)	χ_1	χ_2	χ_3	控制變項 (Y 變項)	η_1	η_2	η_3
人際支持	-.933	.262	.238	認知	-.848	-.080	.525
生命欣賞	-.856	-.174	-.372	情意	-.937	.326	-.123
壓力處置	-.770	-.533	.196	行動意向	-.869	-.429	-.246
健康責任	-.351	.216	-.618				
運動行為	-.327	.189	-.447				
營養行為	-.419	.166	-.545				
抽出變異 數百分比	.433	.082	.185	抽出變異 數百分比	.784	.098	.116
重疊	.282	.002	.001	重疊	.510	.003	.001
				ρ^2	.651	.031	.009
				ρ	.807*	.176*	.093*

* $p < .05$

由表 4-3-2 發現，三個典型相關係數分別為.807、.176、.093，均達顯著水準。因此，六個控制變項(健康促進生活型態)透過三個典型因素影響到效標變項(體育態度)。

(一) 由第一個典型因素來看

第一對 χ_1 與 η_1 的典型相關係數為.807 ($p < .05$)，其相互的解釋變異量為.651。這表示健康促進生活型態之各變項的第一個典型因素 (χ_1)，可以解釋體育態度的第一個典型因素 (η_1) 的總變異量 65.1%。從健康促進生活型態六個變項中抽取出來的第一個典型因素 (χ_1)，佔健康促進生活型態總變異量的 43.3%，健康促進生活型態與體育態度的第一個典型因素 (η_1) 的重疊部分為.282，表示體育態度的第一個典型因素 (η_1) 可以解釋健康促進生活型態總變異量的 28.2%。從體育態度的三個變項中抽取出來的第一個典型因素 (η_1)，佔體育態度總變異量的 78.4%，健康促進生活型態與體育態度第一個典型因素 (χ_1) 重疊部分為.510；因此，表示健康促進生活型態透過第一個典型因素 (χ_1 與 η_1) 可解釋體育態度總變異量 51.0%。

第一個典型相關的結構係數，健康促進生活型態的「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」與第一個典型因素（ χ_1 ）有高的相關，其典型因素負荷量分別為-.933、-.856、-.770。而體育態度中「情意」、「行動意向」、「認知」與第一個典型因素（ η_1 ）有較高的相關，其典型因素負荷量分別為-.937、-.869、-.848。因此，健康促進生活型態中的「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」透過第一個典型因素，和體育態度中的「情意」、「行動意向」、「認知」有較高的相關。由於其結構係數的值同為負值，代表「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」越不佳者，在體育態度上的「情意」、「行動意向」、「認知」表現亦越不理想。

（二）由第二個典型因素來看

第二對 χ_2 與 η_2 的典型相關係數為.176 ($p < .05$)，其決定係數為.031。這表示健康促進生活型態之各變項的第二個典型因素（ χ_2 ），可以解釋體育態度的第二個典型因素（ η_2 ）的總變異量 3.1%。從健康促進生活型態六個變項中抽取出來的第二個典型因素（ χ_2 ），佔健康促進生活型態總變異量的 8.2%，健康促進生活型態與體育態度的第二個典型因素（ η_2 ）的重疊部分為.002，表示體育態度的第二個典型因素（ η_2 ）可以解釋健康促進生活型態總變異量的 0.2%。從體育態度的三個變項中抽取出來的第二個典型因素（ η_2 ），佔體育態度總變異量的 9.8%，健康促進生活型態與體育態度第二個典型因素（ χ_2 ）重疊部分為.003；因此，表示健康促進生活型態透過第二個典型因素（ χ_2 與 η_2 ）可以解釋體育態度總變異量 0.3%。

第二個典型相關的結構係數，健康促進生活型態中以「壓力處置」與第二個典型因素（ χ_2 ）有高的相關，其典型因素負荷量為-.533。而體育態度中「行動意向」與第二個典型因素（ η_2 ）有高的相關，其典型因素負荷量為-.429。因此，健康促進生活型態中的「壓力處置」透過第二個典型因素，和體育態度中的「行動意向」有較高的相關。由於兩者結構係數的值同為負值，代表壓力處置越不佳者，在體育課程中行動意向亦越趨於不積極。

(三) 由第三個典型因素來看

第三對 χ^2 與 η^2 的典型相關係數為.093 ($p < .05$)，其決定係數為.001。這表示健康促進生活型態之各變項的第三個典型因素 (χ^2)，可以解釋體育態度的第三個典型因素 (η^2) 的總變異量 0.1%。從健康促進生活型態六個變項中抽取出來的第三個典型因素 (χ^2)，佔健康促進生活型態總變異量的 18.5%，健康促進生活型態與體育態度的第三個典型因素 (η^2) 的重疊部分為.001，表示體育態度的第三個典型因素 (η^2) 可以解釋健康促進生活型態總變異量的 0.1%。從體育態度的三個變項中抽取出來的第三個典型因素 (η^2)，佔體育態度總變異量的 11.6%，健康促進生活型態與體育態度第三個典型因素 (χ^2) 重疊部分為.001；因此，表示健康促進生活型態透過第三個典型因素 (χ^2 與 η^2) 可以解釋體育態度總變異量 0.1%。

第三個典型相關的結構係數，健康促進生活型態中以「健康責任」與第三個典型因素 (χ^2) 有較高的相關，其典型因素負荷量為-.618。而體育態度中「認知」與第三個典型因素 (η^2) 有較高的相關，其典型因素負荷量為.525。因此，健康促進生活型態中的「健康責任」透過第三個典型因素，和體育態度中的「認知」有較高的相關。

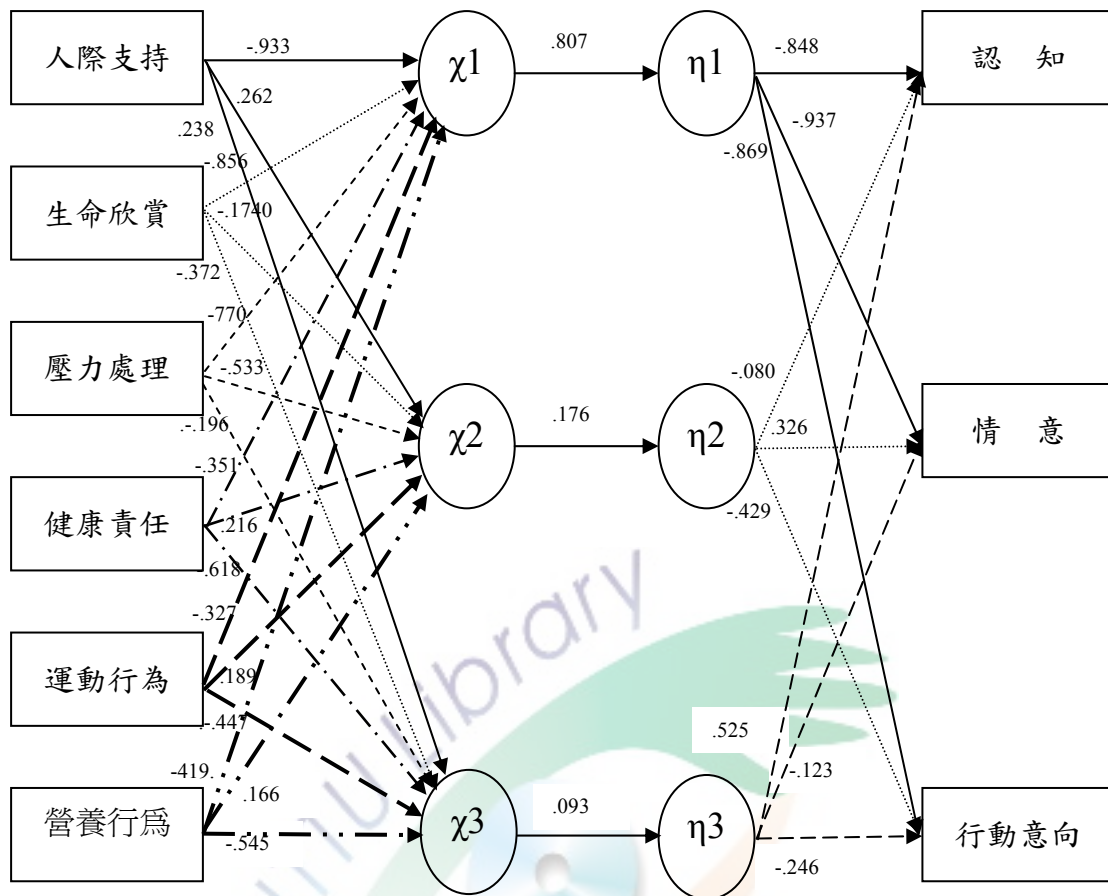


圖 4-2-1 典型相關分析路徑圖

第四節 背景變項、體育態度與健康促進生活型態對運動行為預測之情形

表 4-4-1 為背景變項、體育態度與健康促進生活型態（運動行為外）與運動行為之積差相關矩陣，十三個預測變項中，部分與效標變項的積差相關達顯著水準，由此相關矩陣可以看出效標變項與預測變項之間相關強弱與方向，也可看出效標變項之間的相關情形，相關性頗高。

表 4-4-1 運動行為與所有變項之皮爾森積差相關矩陣表

	運動 行為	認知	情感	行動	人際 支持	生命 欣賞	壓力 處置	健康 責任	營養 行為	性別	年級	BMI	父母 婚姻	家庭 社經
運動 行為	1.000													
認知	.340*	1.000												
情感	.330*	.727*	1.000											
行動	.397*	.563*	.684*	1.000										
人際 支持	.570*	.207*	.199*	.258*	1.000									
生命 欣賞	.642*	.285*	.263*	.333*	.704*	1.000								
壓力 處置	.622*	.244*	.225*	.294*	.642*	.705*	1.000							
健康 責任	.666*	.238*	.203*	.271*	.646*	.718*	.629*	1.000						
營養 行為	.592*	.207*	.179*	.225*	.544*	.550*	.576*	.624*	1.000					
性別	.046	-.048	-.150*	-.163*	.207*	.106*	.082*	.156*	.065*	1.000				
年級	-.043	-.047	-.025	-.082*	-.008	-.045	-.023	-.061*	-.057*	.030	1.000			
BMI	-.092*	-.016	-.015	-.038	-.130*	-.096*	-.081*	-.085*	-.050*	-.151*	-.032	1.000		
父母 婚姻	-.053*	-.013	-.007	-.002	-.071*	-.074*	-.060*	-.067*	-.118*	.032	.030	-.026	1.000	
家庭 社經	.089*	.009	-.044	-.019	.111*	.064*	.045	.108*	.145*	.007	-.049	-.068*	-.149*	1.000

* $p < .05$

表 4-4-2 為逐步多元迴歸模式摘要表，就個別變項的解釋量來看，以「健康責任」變項預測力最佳，達.443；投入「壓力處置」變項後，整體預測力達.551，投入「行動意向」變項後，整體預測力達.545，投入「營養行為」變項後，整體預測力達.568，投入「生命欣賞」變項後，整體預測力達.577，再投入「認知」變項後，整體預測力達.580，表示 6 個自變項共可以解釋依變項(運動行為)總變異量的 58%。

表 4-4-2 運動行為與所有變項之模式摘要表

模式	R	R 平方	調過後 估計		R 平方 改變量	變更統計量			Durbin-Watson	
			的 R 平方	的標準誤		F 改變	分子 自由度	分母 自由度	顯著性 F 改變	檢定
1	.666(a)	.443	.442	.670	.443	880.06	1	1107	.000	
2	.715(b)	.511	.510	.627	.068	154.89	1	1106	.000	
3	.739(c)	.545	.544	.605	.034	82.86	1	1105	.000	
4	.754(d)	.568	.566	.591	.022	57.22	1	1104	.000	
5	.760(e)	.577	.575	.585	.009	23.73	1	1103	.000	
6	.762(f)	.580	.578	.583	.003	9.03	1	1102	.003	1.971

a 預測變數：(常數), 健康責任

b 預測變數：(常數), 健康責任, 壓力處置

c 預測變數：(常數), 健康責任, 壓力處置, 行動意向

d 預測變數：(常數), 健康責任, 壓力處置, 行動意向, 營養行為

e 預測變數：(常數), 健康責任, 壓力處置, 行動意向, 營養行為, 生命欣賞

f 預測變數：(常數), 健康責任, 壓力處置, 行動意向, 營養行為, 生命欣賞, 認知

表 4-4-3 為將體育態度中「認知」、「情意」及「行動意向」三個層面與背景變項中「性別」、「年級」、「BMI」、「父母婚姻狀況」、「家庭社經」和健康促進生活型態中「生命欣賞」、「營養行為」、「壓力處置」、「人際支持」及「健康責任」共十三個變項投入多元逐步迴歸分析，進入迴歸方程式呈現顯著的變項共有六個，選出的變項順序依序為：「健康責任」、「壓力處置」、「行動意向」、「營養行為」、「生命欣賞」、「認知」。多元相關係數為.762，聯合解釋變異量為.580，亦即此六個變項能聯合預測「運動行為」58.0%的變異量，預測力頗佳。

表 4-4-3 健康責任、壓力處置、行動意向、營養行為、生命欣賞、認知預測運動行為之逐步多元迴歸分析摘要表

選出的變項順序	多元相 關係數 R	決定 係數 R ²	增加解 釋量 △R	F 值	標準化 迴歸係數	原始化 迴歸係數
截距（常數項）						-.524
1.健康責任	.666	.443	.443	880.06	.272	.281
2.壓力處置	.715	.511	.068	154.89	.175	.176
3.行動意向	.739	.545	.034	82.86	.138	.160
4.營養行為	.754	.568	.022	57.22	.192	.225
5.生命欣賞	.760	.577	.009	23.73	.152	.140
6.認知	.762	.580	.003	9.03	.072	.158

綜合整理表 4-4-3 得到預測「運動行為」之迴歸方程式如下：

標準化迴歸方程式如下：

$$\text{「運動行為」} = (.272 \times \text{健康責任} + .175 \times \text{壓力處置} + .138 \times \text{行動意向} + .192 \times \text{營養行為} + .152 \times \text{生命欣賞} + .072 \times \text{認知})$$

原始化迴歸方程式如下：

$$\text{「運動行為」} = (-.524 + .281 \times \text{健康責任} + .176 \times \text{壓力處置} + .160 \times \text{行動意向} + .225 \times \text{營養行為} + .140 \times \text{生命欣賞} + .158 \times \text{認知})$$

何佩玲（2005）針對臺北市某完全中學學生研究發現「運動自我效能」、「運動社會支持」、「運動自我調節」、「運動享樂感」、「運動結果期待」與運動行為改變階段呈顯著正向關係。莊立中（2006）針對台北縣新莊地區國中生研究發現「運動自我效能」、「運動結果期待」及「運動社會支持變項」與運動行為呈正相關，且對運動行為的聯合預測力達 44.6%。陳品希（2007）針對花東地區國中生研究發現「健康責任」、「行動意向」、「營養行為」、「壓力處置」、「生命欣賞」與運動行為呈正相關，且對運動行為的聯合預測力達 50.80%。而本研究發現台南市國小高年級學生「健康責任」、「壓力處置」、「行動意向」、「營養行為」、「生命欣賞」、「認知」與運動行為呈正相關，且對運動行為的聯合預測力達 58.0%。雖然每個研究所投入的相關變項不盡相同，然而所得到的

結果均顯示變項與「運動行為」呈現正相關情形，顯示無論高中學生、國中學生、國小學生運動行為相關性是可以預測的，尤其本研究所投入之變項與運動行為相關性及預測力頗佳，值得關注，可進一步探討。



第五章 結論與建議

本研究的目的是探討台南市國小高年級學生的體育態度與健康促進生活型態，本章根據前述章節所呈現的研究結果做以下總結，並提出具體建議，第一節結論；第二節建議。

第一節 結 論

一、台南市國小高年級學生體育態度之各向度得分依序為：「認知」、「情意」、「行動意向」，不同背景變項國小高年級學生之體育態度比較如下：

（一）性別與年級的交互作用效果會影響國小高年級學生之體育態度。性別變項在「情感」、「行動意向」呈現男生顯著優於女生；年級變項在「行動意向」呈現國小高年級女生之五年級顯著優於六年級。

（二）性別與 BMI 等級、性別與父母婚姻狀況、性別與父母社經地位的交互作用效果不會影響國小高年級學生之體育態度。父母婚姻狀況變項在「認知」呈現父母共同生活者顯著優於父母離婚、分居或死亡者。

二、健康促進生活型態之各向度得分依序為：「生命欣賞」、「壓力處置」、「營養行為」、「人際行為」、「健康責任」、「運動行為」，不同背景變項國小高年級學生之健康促進生活型態比較如下：

（一）性別與年級、性別與 BMI 等級的交互作用效果會影響國小高年級學生之健康促進生活型態。

1. 六年級在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」均呈現女生顯著優於男生。
2. 五年級在「人際支持」呈現女生顯著優於男生。
3. 國小高年級男生在「人際支持」、「生命欣賞」、「健康責任」、「營養

行為」呈現五年級顯著優於六年級。

4. 男生在「人際支持」呈現過瘦等級、正常等級均顯著優於肥胖等級，在「生命欣賞」呈現過瘦等級、正常等級、過重等級均顯著優於肥胖等級，在「壓力處置」呈現過重等級顯著優於肥胖等級，在「運動行為」呈現過瘦等級、過重等級均顯著優於肥胖等級。
5. 女生在「人際支持」呈現過瘦等級均顯著優於過重等級。

(二) 性別與父母婚姻狀況、性別與父母社經地位的交互作用效果不會影響國小高年級學生之健康促進生活型態。

1. 父母婚姻狀況變項在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「營養行為」呈現父母共同生活者顯著優於父母離婚、分居或死亡者。
2. 父母社經地位變項在「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」、「健康責任」、「運動行為」、「營養行為」呈現高社經地位、中社經地位均顯著優於低社經地位。

四、健康促進生活型態與體育態度有相關性存在，且為正相關。健康促進生活型態中的「人際支持」、「生命欣賞」、「壓力處置」透過第一個典型因素，和體育態度中的「情意」、「行動意向」、「認知」有較高的相關。健康促進生活型態中的「壓力處置」透過第二個典型因素，和體育態度中的「行動意向」有較高的相關。健康促進生活型態中的「健康責任」透過第三個典型因素，和體育態度中的「認知」有較高的相關。

五、「健康責任」、「壓力處置」、「行動意向」、「營養行為」、「生命欣賞」、「認知」等六個變項對「運動行為」有正向的影響，能聯合預測「運動行為」58%的變異量，就個別變項而言，以「健康責任」的預測力最佳。

第二節 建議

「健康與體育」是九年一貫課程中唯一和生命延續息息相關的學習領域，體育態度與健康促進生活型態更應一起討論。國小高年級階段，是兒童體育態度萌芽、身體快速成長發育與生活行為習慣養成之關鍵時期，藉由了解國小高年級學生的體育態度與健康促進生活型態的現況，並進一步探討相關之影響，提出具體建議，希望提供實用的資訊，供健體領域課程規劃者與教學者參考，改進健康與體育課程教學，進而增進學生積極、正向的體育態度及健康促進生活型態。針對本研究提出下列建議：

一、研究結果

（一）性別差異

在體育態度所呈現的性別差異為男生優於女生，建議課程設計及教學上應重視性別差異，鼓勵女生參與學習，提高學習動機，滿足學習成就感，以減少性別在體育態度及運動行為上的差異。在健康促進生活型態所呈現的性別差異為女生優於男生，建議各校加強推廣「健康促進」概念，並積極建構營造培養健康身心的理想環境，使男生在日常生活中養成良好的健康習慣與安全行為，提升個人的健康層次。

（二）年級差異

五年級男生在「人際支持」、「生命欣賞」、「健康責任」、「營養行為」顯著優於六年級。教師應多強化六年級男生健康觀念態度，並促使學生關心自己的健康，增進同儕人際關係，提升自我照顧的能力，建立良好的健康生活型態。

（三）身體質量指數差異

在健康促進生活型態所呈現的身體質量指數等級差異為肥胖等級顯著低於其他等級，建議各校可以針對肥胖等級學生成立「減重專班」，融入健康促

進觀念，透過生活型態與行為的改變、運動與飲食習慣的調整，有效控制及預防肥胖的產生。

二、未來研究

- (一) 本研究探討體育態度與健康促進生活型態對運動行為預測之情形，發現有六個層面對運動行為比其他研究所投入之變項更具預測力，建議未來研究可進一步深入研究。
- (二) 本研究探討發現體育態度與健康促進生活型態有相關性存在，而「健康與體育」在九年一貫課程中為一學習領域，可繼續深入探討，建議在未來的研究中能再加入其他因素的影響，如自我效能、同儕支持、情境影響等，將可提供更多有益的結果供參考。
- (三) 影響態度與行為因素很多，態度與行為的量測過程是複雜的，由態度預測行為亦有其複雜性，未來研究可針對本量化研究結果，再輔以「質性研究」將可深入瞭解真正存在的問題探討。
- (四) 本研究體育態度量表 51 題，健康促進生活型態量表 40 題，合計達 91 題。對於填答的國小學生專注力是一大負荷，建議未來的研究者可設計簡化工具，編製符合國小適用年齡之「體育態度與健康促進生活型態簡式量表」做測量工具，增加學生填答意願。

參考文獻

一、中文部分

丁志音（1988）。生活方式與健康-概念、倫理及政策的探討（上）。公共衛生，15（1），16-26。

丁志音、江東亮（1996）。以健康行為型態分類台灣地區之成年人口群—群聚分析之應用。中華衛誌，15（3），175-186。

尹祚芊（2000）。學校衛生護理。台灣醫學，4（2），215-222。

方進隆（1997）。提昇體適能的策略與展望。教師體適能指導手冊，p.8-p.12。教育部。

方進隆（1999）。概念導向的體適能教學。高雄：八十八學年度體適能教學研習會。

方進隆（2003）。學校體育的價值與使命，學校體育，76，3。

王正通（2007）。國小學生體育態度與體適能之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北。

朱伊文（2008）。國小高年級學生依附關係、人際關係與生命意義感相關之研究。未出版碩士論文，南華大學，嘉義。

江良規（1951）。新體育原理。台灣：商務。

行政院衛生署（2005）。民國九十四年死因統計結果摘要。2006/10/28，取自：
<http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>

吳文忠（1986）。比較體育。臺北：正中書局。

吳萬福（1992）。體育教學的心理。台北市：臺灣學生書局。

- 李秀珍（2007）。國中生健康促進生活型態及其影響因素之探討-以台南縣四所國中生為例。未出版碩士論文，長榮大學，台南。
- 李淑茹（2006）。大學生健康促進生活型態之研究。未出版碩士論文，佛光人文社會學院，宜蘭。
- 李新鏘、林宜美、陳美君、陳碧玉譯（1999）。健康心理學。台北：心理學出版社。
- 李蘭（1988）。衛生教育與促進健康。台北：巨流。
- 李蘭（1991）。健康行為的概念與研究。中華衛誌，10（5），1-13。
- 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。
- 林女理（2002）。學校護理人員健康促進生活型態及其相關因素之探討。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 林本源（2002）。編制中小學學生體育態度量表之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園。
- 林生傳（2000）。教育社會學。台北：巨流。
- 林貴福（1993）。台北市中小學健康體適能常模研究。台北市師範學院印。
- 林鴻治（2007）。苗栗縣高中職學生體育態度與體育課學習滿意度之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北。
- 晏涵文（2002）。學校健康促進計畫。台灣教育，617，2-12。
- 張春興（1994）。教育心理學。台北：東華。
- 張彩秀（1998）。不同居住型態學生健康促進行為之差異。弘光醫專學報，32，47-64。
- 張彩秀、姜逸群（1995）。國人運動行為、體適能及主觀健康狀況之研究。學校衛生，26，2-10。

- 教育部 (2001)。健康與體育學習領域基本理念。台北：教育部。
- 許樹淵 (1997)。運動生物力學。台北市：合記。
- 郭仰三 (2006)。高雄市高級中學學生體育態度與體育課學習成效之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北。
- 陳俊安 (2006)。臺北市公立國民小學學生健康體適能與體育態度之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北。
- 陳品希 (2007)。花東地區國中生的體育態度與健康促進生活型態之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東。
- 陳政友 (2001)。台灣地區高中(職)與大專學生健康生活型態與相關因素研究。學校衛生，38，1-31。
- 陳昭伶 (2004)。基隆地區高中(職)學生健康促進生活型態及相關因素探討。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北。
- 陳美燕 (2004)。過重與非過重青少年健康相關行為的比較。未出版博士論文，國立台灣大學，台北。
- 陳素芬 (2004)。台北縣林口鄉國小高年級學生健康生活型態之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北。
- 陳進祿 (2000)。國小學生體育態度認同傾向及差異之研究-以彰化縣為例。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中。
- 陳鎰明 (1993)。不同學群對體育目標認同傾向之差異研究。雲林技術學院學報，3，101-120。
- 黃松元 (1993)。健康促進與健康教育—健康促進的概念及其在健康教學上的應用。台北：師大書苑。
- 黃淑貞 (1991)。美國推展「健康促進」之現況及其成本效益評估。公共衛生，18 (1)，55-63。

- 黃嵩豪 (2004)。臺北市公立國民中學學生體育態度與體育課學習成效之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北。
- 黃毓華、邱啟潤 (1996)。健康促進生活型態量表信效度之評估。高雄醫學科學雜誌，12，529-537。
- 黃毓華、邱啟潤 (1997)。高雄地區大學生健康促進生活型態之預測因子。中華公共衛生雜誌，16 (1)，24-36。
- 楊裕隆 (1998)。台大學生體育態度之研究。大專體育，36，112-118。
- 溫賢昌 (2005)。苗栗地區高中職學生體育態度與體育課學習滿意度之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北。
- 葉琇珠 (2000)。大學生健康概念與健康促進生活型態之探討。未出版碩士論文，國立陽明大學，台北。
- 劉照金、周宏室 (2002)。大學生體育態度與運動技能學習成就之相關研究。大專體育，4 (1)，1-12。
- 蔡佩如 (2005)。家庭因素與同儕因素對國中生健康促進行為之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 鄭淑芬 (2004)。桃園地區高中職學生個人因素及健康促進生活型態之相關性研究。未出版碩士論文，國立台北護理學院，台北市。
- 蕭世原 (2004)。臺北市國小學童體育態度、身體活動量及體育課學習成效之影響。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 蕭順蘭 (2002)。台北縣公共衛生護理人員健康促進生活型態之探討。未出版碩士論文，國立陽明大學，台北。
- 羅沁芳 (2003)。台北市某國中生同儕支持與健康促進生活型態之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

二、外文部分

- Belloc, N.B., Breslow, L., & Hochstim, J.R. (1971). Measurement of physical health in a general population. *American Journal of Epidemiology*, 93(5), 328-336.
- Carlson, T.B. (1995). We hate gym: Student alienation from physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 467-477.
- Cunnane, S.C. (1993). Childhood origins of lifestyle-related risk factors for coronary heart disease in adulthood. *Nutrition & Health*, 9 (2), 107-115.
- Downie, R.S. (1996). *Health promotion models and values*. (2nd Ed.) New York: Oxford University Press.
- Ennis, C. D. (1996). Students' experiences in sport-based physical education: (More than) apologies are necessary. *Quest*, 48, 453-456.
- Graham, G. (1995). Physical education through students' eyes and in students' voices: Introduction. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1, 364-371.
- Harris, D. M., & Guten, S. (1980). Health protective behavior: An exploratory study. *Journal of Health and Social Behavior*, 20(1), 17-29.
- Kirk, R.E. (1995). *Experimental Design: Procedures for the Behavioral Science* (3ed). California: Brook/Cole, Pub.
- Kichbusch, I. (2003). The contribution of the world health organization to a new public health and health promotion. *American Journal of Public Health*, 93(3), 383-388.
- Lee, A. M. (1997). Contribution of research on student thinking in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 262-277.
- McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., & Sallis, J. F. (1994). Assessing children's liking for activity unit in an elementary school physical education curriculum. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 206-215.

- Pender, N.J. (1996). *Health promotion in nursing practice*. (3rd ed.). Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Portman, P. A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth grade students in elementary and middle schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 445-453.
- Silverman, S. (1993). Student characteristics, practice, and achievement in physical education. *Journal of Educational Research*, 87, 54-61.
- Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). Student attitude toward physical education physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 97-125.
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2000). Validation of scores from an instrument assessing student attitude toward physical education. *Measurement In Physical Education and Exercise Science*, 4, 29-40.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., & Pender, N.J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 77-81

附錄

附錄一 台南市國小高年級學生在體育態度量表之得分情形摘要表

項 目	人數	平均數	標準差	排序
認知	1109	3.670	0.41	1
情感	1109	3.471	0.61	2
行動	1109	2.948	0.77	3
體育態度	1109	3.424	0.49	

註：本量表為 4 點量表，計分為 1、2、3、4 分，中間值為 2.5。

附錄二 台南市國小高年級學生在體育態度量表各題之得分情形摘要表

認知 22 題				
題號	題 目	平均數	標準差	排序
1	上體育課可以瞭解運動的方法	3.685	0.574	9
2	上體育課能夠建立正確的運動觀念	3.671	0.603	12
3	上體育課可以了解自己的運動能力	3.746	0.548	3
4	上體育課能夠學習新的運動技術	3.699	0.577	7
5	上體育課能夠學習運動比賽中的技術	3.655	0.628	15
6	上體育課可以增進運動能力	3.752	0.558	2
7	上體育課能夠增進身體健康	3.741	0.550	4
8	上體育課能夠發現自己的運動潛能與專長	3.622	0.663	18
9	上體育課能夠增進某個項目的運動技術	3.606	0.668	20
10	上體育課能夠了解運動規則，培養守法精神	3.619	0.643	19
11	上體育課能夠豐富運動學習的經驗	3.659	0.611	14
12	上體育課能夠幫助身體的發展	3.682	0.631	10
13	上體育課可以了解運動對健康的重要	3.674	0.631	11
14	上體育課可以學習公平競賽（比賽）的精神	3.602	0.708	21
15	上體育課能夠增進體育知識	3.636	0.650	17
16	上體育課可以增進體能	3.715	0.602	6
17	上體育課能夠學習欣賞各種運動競賽	3.504	0.782	28
18	上體育課可以增加運動的機會	3.810	0.491	1
19	上體育課能夠發現運動能力優異的學生	3.721	0.572	5
20	在體育課的動作練習時，我希望能有比較好的表現	3.686	0.597	8
21	上體育課可以促進身心均衡的發展	3.667	0.636	13
22	上體育課可以讓我學習如何與他人合作	3.587	0.699	22

附錄二（續） 台南市國小高年級學生在體育態度量表各題之得分情形摘要表

情意 16 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
23	上體育課時我的心情是愉快的	3.481	0.819	30
24	我喜歡上體育課	3.500	0.839	29
25	上體育課可以讓我放鬆心情，減輕壓力	3.440	0.857	31
26	上體育課時可以讓我感覺到心理是緩和、放鬆的	3.339	0.903	38
27	我很期待上每一節體育課	3.407	0.922	34
28	我希望每天都可以上一節體育課	3.388	0.973	36
29	上體育課能夠減輕身心的壓力	3.435	0.821	32
30	上體育課能夠讓我獲得友誼	3.365	0.863	37
31	上體育課能夠讓我體驗運動的樂趣	3.649	0.679	16
32	體育課中可以有更多時間與好朋友相處	3.528	0.776	26
33	上體育課能夠增進我和同學之間的互動與感情	3.518	0.764	27
34	體育課能夠增加我和其他同學相處的機會	3.558	0.728	24
35	上體育課可以增進人際關係	3.407	0.846	35
36	上體育課能夠增進心理健康	3.559	0.733	23
37	上體育課能夠滿足我運動的興趣與需求	3.541	0.771	25
38	體育課和其他課一樣重要	3.428	0.882	33

附錄二（續） 台南市國小高年級學生在體育態度量表各題之得分情形摘要表

行動意向 13 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
39	上體育課時我希望老師能夠叫我示範動作	2.674	1.127	50
40	我會主動蒐集和體育課上課有關的資料	2.524	1.053	51
41	上體育課時我希望能夠當老師的助手	2.867	1.072	48
42	上體育課時我希望成為同學的小教練	2.826	1.095	49
43	上體育課時我會主動回答老師的問題	2.872	1.022	47
44	遇到體育課分組比賽時，我都會事先加以練習	3.057	1.023	42
45	上體育課時我會迫不及待的想表現自己	2.974	1.061	45
46	上體育課時我會主動指導我熟練的動作給其他同學	3.006	1.057	43
47	如果不熟練體育課所教的動作技能，我會想利用課餘時間練習	2.991	1.061	44
48	我會主動參與和體育課上課有關的課外活動	3.197	0.981	40
49	如果以後學校沒有安排體育課，我還是會養成每天運動的習慣	3.321	0.910	39
50	我會主動觀看和體育課上課有關的電視節目	2.935	1.075	46
51	我平時的運動項目會隨著體育課所教的項目而變化	3.089	1.027	41

註：本量表為 4 點量表，計分為 1、2、3、4 分，中間值為 2.5。

附錄三 台南市國小高年級學生在健康促進生活型態量表之得分
情形摘要表

項目	人數	平均數	標準差	排序
營養行為	1109	3.806	0.764	3
人際行為	1109	3.795	0.920	4
健康責任	1109	3.671	0.869	5
生命欣賞	1109	3.853	0.972	1
運動行為	1109	3.627	0.897	6
壓力處置	1109	3.821	0.895	2
健康促進	1109	3.766	0.746	

註：本量表為 5 點量表，計分為 1、2、3、4、5 分，中間值為 3。

附錄四 台南市國小高年級學生在健康促進生活型態量表各題之得分情形摘要表

營養行為 6 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
1	每天三餐時間都固定。	4.008	1.150	10
2	每天選擇清淡不油膩的食物。	3.289	1.013	39
3	攝取含有豐富纖維質的食物（如全麥、水果、蔬菜）。	3.841	1.117	19
4	每天喝水至少 1500 cc（一般紙杯約 8 杯）。	3.693	1.243	27
5	每天三餐都包括六大類食物（如魚肉蛋類、奶類、米麵類、蔬菜類、水果類、少量油）。	3.753	1.146	22
6	每天吃早餐。	4.254	1.128	1

人際支持 7 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
7	給別人關懷及溫暖。	3.643	1.202	29
8	會主動關心、聯繫周遭的人。	3.770	1.181	21
9	和他人討論自己關心的問題。	3.697	1.267	26
10	每天都會微笑或大笑。	3.876	1.176	15
11	喜歡和親人保持聯絡。	4.071	1.180	6
12	維持良好的人際關係。	4.032	1.158	7
13	有煩惱會找人談。	3.472	1.308	34

健康責任 8 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
14	每次買食品時會看成分標示及有效日期。	4.026	1.174	8
15	體重過輕或過重會努力調整。	3.723	1.283	25
16	有健康方面的疑問會主動尋求協助。	3.529	1.292	33
17	每月至少觀察自己身體一次，看看有無改變或異常狀況。	3.397	1.336	37
18	餐後刷牙或使用牙線。	3.594	1.283	31
19	每次用餐前會洗手。	4.093	1.103	3
20	閱讀有關促進健康的資訊。	3.398	1.261	36
21	儘量選擇少添加物的食品。	3.614	1.128	30

接續下頁

台南市國小高年級學生在健康促進生活型態量表各題之得分情形摘要表（續）

生命欣賞 8 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
22	欣賞自己。	3.463	1.373	35
23	對生命充滿信心及樂觀。	3.885	1.219	14
24	努力讓自己覺得是朝向積極的方向成長和改變。	3.958	1.164	11
25	知道自己的優缺點並接納自己。	3.849	1.197	18
26	隨時檢討並修正自己的缺點。	3.745	1.163	23
27	知道生命中哪些部分對我而言是重要的。	4.103	1.147	2
28	努力讓自己覺得每天是有樂趣及挑戰的。	3.951	1.187	12
29	努力讓自己覺得每天的生活是有意義的。	3.870	1.236	16

運動行為 5 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
30	每天作伸展操（或柔軟體操）。	2.956	1.336	40
31	每週至少三次每次 20-30 分鐘有流汗的運動。	3.914	1.241	13
32	每週從事健康體能的運動（如散步、游泳、打球）。	4.085	1.193	4
33	每次做劇烈運動前會做暖身運動。	3.789	1.244	20
34	每天站立或坐著都會保持抬頭挺胸的姿勢。	3.393	1.145	38

壓力處置 6 題

題號	題 目	平均數	標準差	排序
35	每天找一些時間放鬆自己。	4.022	1.166	9
36	每次感覺有壓力時都知道壓力來源	3.690	1.300	28
37	每天會注意自己的情緒變化。	3.727	1.229	24
38	每天睡眠充足（約 6-8 小時）。	4.073	1.188	5
39	每天會安排作息時間，不致匆忙慌亂。	3.564	1.259	32
40	對於不合理的要求，會以適當的態度去反應。	3.853	1.195	17

註：本量表為 5 點量表，計分為 1、2、3、4、5 分，中間值為 3。

附錄五 體育態度量表同意書

林本源老師您好：

本人為國立台東大學體育學系教學碩士班之研究生，學位論文想進行一篇關於「台南市國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態之研究」，經口試委員一致認同您的「台灣地區中小學學生體育態度量表—小四至高三」編製過程嚴謹，在研究對象年齡及量表內容符合研究之所需，在此懇請您同意我使用您的量表作為研究工具，若您同意，請在下欄空白處簽名，再次謝謝您提供編製嚴謹的研究工具及協助！

敬祝您

平安喜樂

國立台東大學體育學系研究所

指導教授：溫卓謀 博士

研究生江崇偉 敬上

簽名：林本源

日期：民國 96 年 9 月 10 日

附錄六 健康促進生活型態量表同意書

陳美燕教授您好：

本人為國立台東大學體育學系教學碩士班之研究生，學位論文想進行一篇關於「台南市國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態之研究」，經口試委員一致認同您的「青少年健康促進生活型態量表」編製過程嚴謹，在研究對象年齡及量表內容符合研究之所需，在此懇請您同意我使用您的量表作為研究工具，若您同意，請在下欄空白處簽名，再次謝謝您提供編製嚴謹的研究工具及協助！

敬祝您

平安喜樂

國立台東大學體育學系研究所

指導教授：溫卓謀 博士

研究生江崇偉 敬上

簽名：

陳美燕

日期：民國 96 年 11 月 7 日

附錄七 正式問卷基本資料

國小高年級學生體育態度與健康促進生活型態調查問卷

親愛的同學：

你好！這是一份探討國小高年級學生體育態度與健康生活型態的問卷，這項調查的目的主要是希望知道你於上體育課的情形以及日常生活中與健康有關的習慣與行為。這不是考試，填答結果也不會影響你的健康與體育成績。

你的填答對我們的研究非常重要，所以請按照你的實際狀況確實的回答。本問卷不需要填寫你的姓名，你的資料會和大家的資料合起來統計、分析，並且絕對予以保密，調查結果僅供學術及應用研究，絕不做其他用途。

因為你提供寶貴的資料，將使本研究更有價值。謝謝你的合作！

敬祝

健康快樂！

國立台東大學體育系

指導教授：溫卓謀 博士

研究生：江崇偉 敬上

壹、個人基本資料：（請你依實際情形在符合的選項☐內打✓，並在內填寫）

1. 年級：☐（1）五年級 ☐（2）六年級

2. 性別：☐（1）男 ☐（2）女

3. 身高：_____ 公分（填上數字至整數）

4. 體重：_____ 公斤（填上數字至整數）

5. 父母婚姻狀況：☐（1）父母共同生活

☐（2）父母分居或離婚

☐（3）父母有一方去世

☐（4）其他（父母均未與自己同住）。

6. 父母的教育程度：（請分別在父親與母親欄下之□內打✓，若只知一方資訊，亦可只選擇父母其中一人作答）

父親的教育程度

- ☐ (1) 小學或不識字
☐ (2) 國中
☐ (3) 高中或高職
☐ (4) 專科或大學
☐ (5) 研究所

母親的教育程度

- ☐ (1) 小學或不識字
☐ (2) 國中
☐ (3) 高中或高職
☐ (4) 專科或大學
☐ (5) 研究所

7. 父親的職業：（請依照父親與母親職業選擇一種類別，在□內打✓；如無合適的項目請將職業狀況填寫在『其他』的橫線上。）

父親	母親	類別	職業
☐	☐	(1)	工廠工人、學徒、小販、農人、漁夫、清潔工、臨時工、工友、女傭、服務生、大樓管理員、家庭主婦或無業
☐	☐	(2)	技工、水電匠、店員、小店主、推銷員、司機、裁縫、廚師、美容師、理髮師、郵差、士官兵、打字員、領班、監工
☐	☐	(3)	技術員、中級行政主管、公司職員、行員、縣市議員、鄉鎮民代表、批發商、代理商、包商、尉級軍官、警察、消防隊員、秘書、代書、演員、服裝設計師
☐	☐	(4)	中小學校長、中小學教師、高級行政主管、會計師、法官、推事、律師、工程師、建築師、公司行號科長、經理、副理、校級軍官、警官、作家、畫家、音樂家、新聞或電視記者
☐	☐	(5)	大專校長或老師、醫師、大法官、董事長、科學家、立法委員、監察委員、考試委員、將級軍官
(6) 其他：父：_____ 母：_____			

附錄八 體育態度量表

請將您將近一學期上體育課的感覺，依實際狀況在適當號碼上作圈選

「1」 為非常不同意

「2」 為有點不同意

「3」 為有點同意

「4」 為非常同意

題目		評定類別			
		非常同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
1	上體育課可以瞭解運動的方法	4	3	2	1
2	上體育課能夠建立正確的運動觀念	4	3	2	1
3	上體育課可以了解自己的運動能力	4	3	2	1
4	上體育課能夠學習新的運動技術	4	3	2	1
5	上體育課能夠學習運動比賽中的技術	4	3	2	1
6	上體育課可以增進運動能力	4	3	2	1
7	上體育課能夠增進身體健康	4	3	2	1
8	上體育課能夠發現自己的運動潛能與專長	4	3	2	1
9	上體育課能夠增進某個項目的運動技術	4	3	2	1
10	上體育課能夠了解運動規則，培養守法精神	4	3	2	1
11	上體育課能夠豐富運動學習的經驗	4	3	2	1
12	上體育課能夠幫助身體的發展	4	3	2	1
13	上體育課可以了解運動對健康的重要	4	3	2	1
14	上體育課可以學習公平競賽（比賽）的精神	4	3	2	1
15	上體育課能夠增進體育知識	4	3	2	1
16	上體育課可以增進體能	4	3	2	1
17	上體育課能夠學習欣賞各種運動競賽	4	3	2	1

	題目	評定類別			
		非常同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
18	上體育課可以增加運動的機會	4	3	2	1
19	上體育課能夠發現運動能力優異的學生	4	3	2	1
20	在體育課的動作練習時，我希望能有比較好的表現	4	3	2	1
21	上體育課可以促進身心均衡的發展	4	3	2	1
22	上體育課可以讓我學習如何與他人合作	4	3	2	1
23	上體育課時我的心情是愉快的	4	3	2	1
24	我喜歡上體育課	4	3	2	1
25	上體育課可以讓我放鬆心情，減輕壓力	4	3	2	1
26	上體育課時可以讓我感覺到心理是緩和、放鬆的	4	3	2	1
27	我很期待上每一節體育課	4	3	2	1
28	我希望每天都可以上一節體育課	4	3	2	1
29	上體育課能夠減輕身心的壓力	4	3	2	1
30	上體育課能夠讓我獲得友誼	4	3	2	1
31	上體育課能夠讓我體驗運動的樂趣	4	3	2	1
32	體育課中可以有更多時間與好朋友相處	4	3	2	1
33	上體育課能夠增進我和同學之間的互動與感情	4	3	2	1
34	體育課能夠增加我和其他同學相處的機會	4	3	2	1
35	上體育課可以增進人際關係	4	3	2	1
36	上體育課能夠增進心理健康	4	3	2	1
37	上體育課能夠滿足我運動的興趣與需求	4	3	2	1
38	體育課和其他課一樣重要	4	3	2	1
39	上體育課時我希望老師能夠叫我示範動作	4	3	2	1

	題目	評定類別			
		非常同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
40	我會主動蒐集和體育課上課有關的資料	4	3	2	1
41	上體育課時我希望能夠當老師的助手	4	3	2	1
42	上體育課時我希望成為同學的小教練	4	3	2	1
43	上體育課時我會主動回答老師的問題	4	3	2	1
44	遇到體育課分組比賽時，我都會事先加以練習	4	3	2	1
45	上體育課時我會迫不及待的想表現自己	4	3	2	1
46	上體育課時我會主動指導我熟練的動作給其他同學	4	3	2	1
47	如果不熟練體育課所教的動作技能，我會想利用課餘時間練習	4	3	2	1
48	我會主動參與和體育課上課有關的課外活動	4	3	2	1
49	如果以後學校沒有安排體育課，我還是會養成每天運動的習慣	4	3	2	1
50	我會主動觀看和體育課上課有關的電視節目	4	3	2	1
51	我平時的運動項目會隨著體育課所教的項目而變化	4	3	2	1
(提醒您：試題必須全部填寫完畢，且意見無前後互相矛盾的問卷方為有效問卷)					

附錄九 健康促進生活型態量表

說明：請將你近一年的生活習慣，依實際狀況在適當的位置作勾選。

從未：從未做過此項行為或未曾有過，約做到一成（0-10%）以下。

偶爾：偶爾做到此項行為，約做到三成左右（30%）。

普通：約五成左右做到（50%）。

經常：約七成左右有做到（70%）。

總是：約九成以上有做到（90-100%）。

每題只圈選一個數字，請勿遺漏任何一題。

題目	評定類別				
	從未	偶爾	普通	經常	總是
01. 每天三餐時間都固定。	1	2	3	4	5
02. 每天選擇清淡不油膩的食物。	1	2	3	4	5
03. 攝取含有豐富纖維質的食物（如全麥、水果、蔬菜）。	1	2	3	4	5
04. 每天喝水至少1500 cc（一般紙杯約8 杯）。	1	2	3	4	5
05. 每天三餐都包括六大類食物（如魚肉蛋類、奶類、米麵類、蔬菜類、水果類、少量油）。	1	2	3	4	5
06. 每天吃早餐。	1	2	3	4	5
07. 給別人關懷及溫暖。	1	2	3	4	5
08. 會主動關心、聯繫周遭的人。	1	2	3	4	5
09. 和他人討論自己關心的問題。	1	2	3	4	5
10. 每天都會微笑或大笑。	1	2	3	4	5
11. 喜歡和親人保持聯絡。	1	2	3	4	5
12. 維持良好的人際關係。	1	2	3	4	5

題目	評定類別				
	從未	偶爾	普通	經常	總是
13. 有煩惱會找人談。	1	2	3	4	5
14. 每次買食品時會看成分標示及有效日期。	1	2	3	4	5
15. 體重過輕或過重會努力調整。	1	2	3	4	5
16. 有健康方面的疑問會主動尋求協助。	1	2	3	4	5
17. 每月至少觀察自己身體一次，看看有無改變或異常狀況。	1	2	3	4	5
18. 餐後刷牙或使用牙線。	1	2	3	4	5
19. 每次用餐前會洗手。	1	2	3	4	5
20. 閱讀有關促進健康的資訊。	1	2	3	4	5
21. 儘量選擇少添加物的食品。	1	2	3	4	5
22. 欣賞自己。	1	2	3	4	5
23. 對生命充滿信心及樂觀。	1	2	3	4	5
24. 努力讓自己覺得是朝向積極的方向成長和改變。	1	2	3	4	5
25. 知道自己的優缺點並接納自己。	1	2	3	4	5
26. 隨時檢討並修正自己的缺點。	1	2	3	4	5
27. 知道生命中哪些部分對我而言是重要的。	1	2	3	4	5
28. 努力讓自己覺得每天是有樂趣及挑戰的。	1	2	3	4	5
29. 努力讓自己覺得每天的生活是有意義的。	1	2	3	4	5
30. 每天作伸展操（或柔軟體操）。	1	2	3	4	5
31. 每週至少三次每次20-30 分鐘有流汗的運動。	1	2	3	4	5
32. 每週從事健康體能的運動（如散步、游泳、打球）。	1	2	3	4	5

題目	評定類別				
	從未	偶爾	普通	經常	總是
33. 每次做劇烈運動前會做暖身運動。	1	2	3	4	5
34. 每天站立或坐著都會保持抬頭挺胸的姿勢。	1	2	3	4	5
35. 每天找一些時間放鬆自己。	1	2	3	4	5
36. 每次感覺有壓力時都知道壓力來源	1	2	3	4	5
37. 每天會注意自己的情緒變化。	1	2	3	4	5
38. 每天睡眠充足（約6-8 小時）。	1	2	3	4	5
39. 每天會安排作息時間，不致匆忙慌亂。	1	2	3	4	5
40. 對於不合理的要求，會以適當的態度去反應。	1	2	3	4	5

<<問卷完成。非常謝謝你的合作！懇請您再次檢查，確定沒有遺漏任何一題。

祝你健康、平安>>