

開南管理學院學生運動狀況、態度、認知之研究

陳 挺 豪

摘 要

本研究在探討開南管理學院學生參加教育部主辦「學生體適能護照試辦計劃」的運動狀況調查。試受者為 273 位參加檢測的開南管理學院學生，研究工具以教育部編製的「學生運動狀況調查表」，調查表所得資料作描述統計，以 t 考驗進行分析，獲得以下結論：

- 一、運動知識的主要來源依序為「看電視、錄影帶、聽收音機」、其次是「朋友、家人、同學」，第三為「學校的師長」。
- 二、本研究對象有 83.9% 的人在課餘時間從事運動，平均每次運動時間在 49 分鐘以上。
- 三、本研究對象最常做的運動，依序為籃球、羽球、排球。
- 四、本研究對象兩性之間利用課餘時間從事運動有明顯差異，男性學生明顯高於女性。($p < 0.5$)

關鍵詞：運動狀況、運動態度、運動認知

*開南管理學院體育室專任講師

Study of exercise behavior, exercise attitude and exercise knowledge of the students in Kainan University

Chen -Ting Hao

Abstract

The study was to investigate 273 Kainan University students that have participated in the 「Physical fitness passport project in the academic year of 2004」 about their exercise behaviors, exercise attitudes and exercise knowledge. Subjects were asked to complete questionnaires and the results were as followed:

1. The major sources of students' exercise knowledge were from the television, the video and the radio. Followed by friends, family and classmates. Then from the teachers.
2. 83.9% of the study of the subjects exercise after school and average exercise time was 49 minutes.
3. Exercises subjects usually do were playing basketball, playing badminton, and playing volleyball.
4. There was a significant difference between male and female subject exercise after school. Male subjects exercise more than female subjects ($p<.05$).

Keywords: exercise behavior, exercise attitude, exercise knowledge.

開南管理學院學生運動狀況、態度、認知之研究

陳 挺 豪

壹、緒 論

一、研究背景

由於科技的日新月異，現代人的生活越來越少「動」的機會，致出現許多肥胖、下背痛、心血管疾病和高血壓等症狀，這些症狀不但造成醫療費用的龐大支出，而且影響個人的工作效率、身心狀況和生活品質，根據研究指出，Ekelund（1988）等人發現心肺耐力比較好的人，其發生心血管死亡率也越低。而現代人健康的追求與維護也有更積極的做法，過去所採用的疾病治療和預防，現在已稍嫌消極了。待之而起，健康促進（Health Promotion）正受到重視，基本上，它是強調人們還是相當健康的時候，即設法尋求採行有助於維護和增進健康的生活方式，其中心目標在於增進每一個人自我照顧的知能及對健康的自我責任（卓俊辰 2002）。因此，規律運動已經是維護健康、預防疾病的最佳療方。

依據教育部體育司研究指出使我國學生體適能評估結果，比大陸、日本和歐美為差，其中約有兩成國中、小學生，因缺乏運動習慣與運動機會，造成體重超過標準 20% 的情形，這是我國年輕人的一項嚴重警訊。

近年來教育部更積極推展各種鼓勵學生從事規律動和增進體適能的方案和措施，例如公佈體適能測驗方法，製定體適能常模，並成立「健康體育促進委員會」，更於八十八年頒布「提昇學生體適能三三三計劃」，倡導每週運動三次、每次三十分鐘、每次運動心跳達到每分鐘 130 次左右的目標，這是改善我國學生體適能與培養運動習慣的極佳良策。教育部體育司為了推廣此項政策，實施體適能護照活動，從小學、國中、高中的全面實施，希望擴及大學。

根據 Corbin（2000）文獻彙整的資料得知，適度及規律運動可以增加淨體重（肌肉量及骨質量）且減少身體脂肪量、增加工作效率、減低疾病的罹患率、改善外觀、減低因肥胖發生的自我觀念（自卑及無自信心）問題、使體態體格更好、

多人對自己的運動狀況、方式、習慣，自己對運動的看法、態度、及對健康體適能知識的認知還不清楚。

教育部體育司所主辦的大專院校體適能護照，檢測內容分成兩部分，一是調查本校學生的運動狀況，另一是體適能檢測。本研究就針教育部體育司所設計之「學生的運動狀況調查表」，以開南管理學院學生為調查對象，讓學生能審視自己的狀況，並藉此了解開南管理學院學生的運動狀況、運動態度、運動認知，作為教學及探討之參考。

二、研究目的

依據上述的研究動機，本研究的目的有下列：

- (一) 探討開南管理學院學生之運動狀況。
- (二) 探討開南管理學院學生之運動態度。
- (三) 探討開南管理學院學生之運動認知。

三、名詞解釋

(一) 運動狀況調查表

本研究係以教育部體育司所設計之「學生的運動狀況調查表」問卷，包括運動狀況、運動態度、運動認知等三大類。

(二) 運動狀況

係指運動知識的來源管道、課餘運動的頻率、時間強度以及最常從事之運動。

(三) 運動態度

係指個人對運動的想法，及運動在心理層面、現實層面的想法程度。

(四) 運動認知

係指個人對健康體適能的認知程度。包括身體組成、心肺功能、柔軟度、肌肉、肌耐力等五種要素的認知。

貳、文獻探討

本研究將分為運動狀況、運動態度、運動認知等三方面做相關文獻的探討。

一、運動狀況

楊裕隆(1997)探討台灣大學二至四年級修習體育課程學生之運動行為的影響因素，結果發現大專學生課業、打工、個人活動眾多，而沒有多餘時間、以及場地設備數量不足，是阻礙台大學生參與運動行為的主要影響因素。

Anderssen(1993)以895位七年級生從事調查研究，結果發現大多數學生運動資訊的取得，多來自家庭、朋友與學校。

梁崑富(1975)的研究指出，大學生參與體育活動的主要目的，在於增進健康，調節緊張生活，增進運動技能，滿足活動慾望。

周昌織(1986)研究指出，影響運動員參與運動的重要他人，依序為教練、異性朋友及體育教師，而影響非運動員參與運動的重要他人、依序為同學、同性朋友及體育教師。陳麗華等人(1991)研究指出有部分大學生因為缺乏時間、友伴、場地設備，或因學業繁忙、功課繁重、或因師資的缺乏與學校輔導的不力、或因保守的體育觀之阻礙因素而無法參與運動。

Sallis等人(1999)研究心理(Psychological)、生物(Biological)、社會(Social)、運動環境(Physical environment)等四項因素與年輕人從事運動的關係，研究結果指出「體育課中所享受到的運動樂趣」以及「家庭的支持」是促進年輕學子從事運動的主因。

綜合以上之文獻得知，影響學生之運動參與行為多為個人時間的配當、場地設備是否充足等因素。而同儕之間的運動風氣，也是影響學生從事運動之重要因素。

二、運動態度

Pender(1986)運用合理行動理論的概念架構，分析377位18至66歲的成人，在規律的運動、保持達到建議的體重和避免高壓力的生活情境中，態度、主觀規範和意向之間的關係。有打算參與規律運動的受試者比不打算參與體適能活動的受試者，對運動有顯著的積極態度，同時認為運動能增進心理的健康，而不

認為運動會導致過分疲勞或心臟傷害。

Smith & Biddle (1992) 參考各種相關理論，並探討態度與運動之間的關係研究，研究結果發現配偶的支持，具有相當大的重要性。

高素真 (2000) 研究經過十週辦理「學生體適能護照」計劃後，對學生的「運動狀況調查表」，在學生的運動態度方面，和辦理前比較下，分數有明顯的正向回升。

Riddle (1980) 比較 296 位男女慢跑者和非運動者，對二週規律慢跑的信念、態度和行為的意向之差異，研究結果發現慢跑者對有益身心健康的結果有比較強且正面的評價，並比非運動者有較積極的態度。

梁崑富 (1975) 探討大學生對體育態度，結果學生對體育態度有良好的反應；大學生對體育非常喜歡，他們認為參與體育活動，不僅能健身、調節緊張生活、更能提高讀書或工作效率。

由以上之文獻可看出，學生對運動的態度多屬正面的評價，認為運動對身、心各方面，都有正面的幫助，而有運動習慣的人，運動有顯著的積極態度。

三、運動認知

余玉眉 (1995) 整理分析國內的相關研究指出，在台北市十五歲以上人口中，男性有 71.8%，女性有 75.1% 屬於缺乏運動者；台灣北部地區的居民有 76% 的人口屬於缺乏運動者；另外在研究調查 4196 人的樣本數中，有 34.6% 的人具有運動習慣，其中以 65 歲以上的人最常運動，而以 25 至 44 歲年齡層習慣運動的比例最低。因此余氏認為目前所面臨的問題包含：國民體能狀況有下降的趨勢；國民未建立對適當運動的認知、態度及行為。

高素真 (2000) 研究結果顯示如下：(一) 學生認為要增進體能的效果，需要運動多少分鐘有一些不同的看法，究其原因是否因學生缺乏完整的運動強度與體適能概念所致。如能透過體育課程，讓學生體會「運動頻率」、「運動時間」長短和「運動強度」高低之關係與互動，加強學生運動知能，相信會有助於體適能的提昇。(二) 有關規律運動加上飲食的控制，才是理想體重的控制方法，學生答提正確達 84% 以上，顯示學生在體重控制的認知上，有其深入的認知。

綜合以上文獻得知，運動的認知、態度及行為輕壯年的表現最差，而學生對運動強度與體適能較無概念。

叁、研究方法

一、研究對象

本研究對象為開南管理學院學生，於九十三年三月十五日至二十六日，以班級為單位，每年級抽取 2 班，共發出 300 份問卷，收回之有效問卷 273 份，有效回收率 91%，其中男生 121 人，女生 152 人。

二、研究工具

調查表分成四部分，第一部份分為基本資料包括學號、性別、出生年月日、目前就讀年級；第二部分為運動狀況，包括運動知識的取得、從事運動時間、頻率、強度及常做之運動；第三部份為運動態度；第四部分為運動認知。運動態度的評量法，分別為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」分別給予 5、4、3、2、1 的分數。

三、信度、效度

本研究工具為教育部舉辦學生體適能護照辦計畫所設計的之「學生運動狀況調查表」，具有相當之專家內容效度（content validity）。

本研究以 Cranback 的 α 係數作運動態度評量的信度考驗，整體構面係數為 $\alpha=.675$ 。

四、資料處理與統計分析

本研究主要的統計方法以 SPSS for Window 統計程式處理。本研究主要統計方法以描述統計、獨立樣本 t 考驗，分析不同性別在運動態度上之差異情形。所得結果並加以討論。

肆、結果與討論

一、結果

(一) 開南管理學院學生參與運動狀況資料統計結果：

1. 開南管理學院學生運動知識來源，資料統計結果如下：

開南管理學院學生得到運動知識的來源，以看電視錄影帶、聽收錄音機為主要來源，男女生之排序皆相同。這和高素真(2000)之研究有差異，他研究發現運動資訊之取得，多來自朋友、家人、同學，Anderssen(1933)，認為家庭、朋友與學校是運動知識的主要來源，根據推論為受試者之差異所致，本研究受試者為大學生，而其他兩位均為國中生，大學生比較有其獨立、自主性，且對資訊、媒體之接觸，較為頻繁，不過朋友、家人與同學仍為本研究之第二高的運動知識取得之來源。而開南管理學院學生「運動知識是從那裡得到的(可複選)」統計結果排序如表一。

表一 開南管理學院學生運動知識來源排序表

排名 順序	得到運動知識來源	勾選 人數	男		女	
			勾選 人數	排名 順序	勾選 人數	排名 順序
1	看電視、錄影帶、聽收音機	191	76	1	115	1
2	朋友、家人、同學	164	69	2	95	2
3	閱讀書報、雜誌	152	67	3	85	3
4	學校師長	137	64	4	73	4
5	電腦網路	82	40	5	42	5
6	學校的社團	55	26	6	29	6
7	學校外的健身班(如：舞蹈班、跆拳道館、健身房…等)	20	9	7	11	7
8	其他	19	9	8	10	8

2. 開南管理學院學生是否在課餘時從事運動，資料統計結果如下：

課餘時間從事運動之學生有 229 人，佔 83.9%，其中男生 110 人，佔學生總抽樣 45.4%，女生 119 人，佔學生總抽樣 38.5%；課餘時間不運動 44 人，佔 16.1%，其中男生 11 人，佔學生總抽樣 4.5%，女生 33 人，佔學生總抽樣

11.6%（以男女人數比例 1：1 計算），而每週運動平均為 2.16 天，每次運動為 49.19 分鐘，其中男生每週運動平均為 2.86 天，每次運動為 62.57 分鐘；女

生每週運動平均為 1.51 天，每次運動為 36.82 分鐘。由此可看出，男生比女生喜歡從事運動。高素真(2000)所研究發現國中生每週運動 3 天，每次運動 47 分鐘左右，似乎和本研究極為相近，但唯一的遺憾，竟然有 44 人不運動，研究結果和楊裕隆(1997)發現類似，大專學生課業、打工、個人活動眾多，而沒有多餘時間，以及運動場地設備數量不夠充足所致，似乎較為合理的解釋。而「課餘時間從事運動的程度」排序統計結果如表二所示，有課餘從事運動之學生，其運動程度以「激烈運動」為主，其次「中度運動」，再其次為「輕度運動」，男女程度排名順序皆相同。詳見表二。

表二 開南管理學院學生課餘從事運動的程度統計結果

排名 順序	運動程度	人數	百分比	男		女	
				排名 順序	人數	排名 順序	人數
1	激烈運動(有點喘、全身出汗、心跳加速)	98	42.8%	1	46	1	52
2	中度運動(有點出汗、尚未筋疲力竭)	87	38.0%	2	44	2	43
3	輕度運動(感覺輕鬆)	44	19.2%	3	20	3	24

3. 課餘時間從事運動項目，資料統計結果如下：

開南管理學院學生最常做的課餘運動為籃球佔 16.1%，其次為羽球、排球，而此三項皆為男女生最常做的課餘運動之前三名。由此可看出開南管理學院之學生熱愛球類運動，和本校體育課程規劃、推廣及運動設施相當高的關係。而「課餘時間從事運動項目總排名前 10 名」統計結果如表三。

表三 開南管理學院學生課餘時間從事運動項目前 10 名資料統計

排序	運動項目	百分比	男生排序	女生排序
1	籃球	16.1%	1	3
2	羽球	13.9%	2	1
3	排球	10.3%	3	2
4	走路	8.6%	5	4
5	打球	7.6%	4	5
6	健身	6.5%	8	7
7	慢跑	5.8%	9	6
8	壘球	5.7%	6	13
9	桌球	5.4%	7	9
10	舞蹈	4.9%	12	8

(二) 不同性別學生對運動態度差異顯著性之分析

不同性別的大學生，在運動態度方面，兩性明顯差異，亦即男性認為「運動可以幫忙自己和別人相處更融洽」、「因為運動流汗，所以您不喜歡運動」、「運動是一件很有趣的事情」、「您會利用時間去從事運動」、「運動是單調而乏味的」，態度傾向明顯高於女性。而利用時間去從事運動，男性和女性也有明顯的差異，男性明顯高於女性。這結果和 Anderssen(1993)的調查結果是一致的，即男生比女生更喜歡上體育課。「運動可以增強體力」、「走路上學和爬樓梯可以增加您的體能」、「運動可以紓解壓力」、「運動是一件有益身心健康的活動」、「運動可以幫助體重控制」並無明顯的差異。「開南管理學院學生運動態度資料與性別差異考驗分析」，統計結果如表四。

表四 開南管理學院不同性別學生對運動態度差異顯著性分析

問題	男		女		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
透過運動可以幫助 您和別人相處融洽	4.23	0.87	3.22	1.02	15.83*
運動可以增強體力	4.35	0.79	4.28	1.11	1.69
因為運動流汗， 所以您不喜歡運動	1.09	0.45	2.54	0.56	-17.09*
運動是一件很 有趣的事情	3.94	0.99	2.63	0.82	16.57*
您會利用時間 去從事運動	3.82	0.75	3.06	1.07	10.75*
走路上學和爬樓梯 可以增加您的體能	3.96	0.94	3.89	0.91	1.82
運動可以紓解壓力	3.96	1.08	3.92	0.96	1.11
運動是一件有益身 心健康的活動	4.02	0.92	4.07	0.85	-1.09
運動可以幫助體重 控制	4.10	0.87	4.14	1.02	-0.89
運動是單調 而乏味的	0.91	0.39	2.11	0.41	17.51*

註：* $P \leq .05$

(三) 運動認知之統計結果分析

開南管理學院學生運動認知結果統計答對人數百分比平均 93.7%，答錯人數百分比平均 6.3%，男女生總平均也皆為 93% 以上（女生稍高 0.27%）。顯示開南管理學院學生，無論是男生或女生，在運動的認知上，均有正確觀念，這也表

示開南管理學院體育室在推動體適能活動及體育課程之運動常識的教育上，成效優良。「開南管理學院學生運動認知」統計結果如表五。

12

通識研究集刊 第七期

表五 開南管理學院學生運動認知結果統計表

題 目	答對人數 百分比(%)		
	總計	男	女
你認為一星期最少要運動幾天，才能保持身體健康與增加體能	94.3	94.7	94.0
你認每次運動(如慢跑或快走)時，至少要多久時間，才能有增加體能的效果	90.9	90.8	91.0
你認為理想的體重控制方法是	97.8	97.8	97.8
下列哪一種運動，您認為是有氧運動	89.6	89.1	90.0
下列哪一項運動，對改善人體呼吸、心跳、血壓等心肺功能與身體脂肪含量(肥胖)的效果最明顯	94.3	94.5	94.1
為保持關節的柔軟度，有效的伸展操其伸展的程度是	95.5	95.4	97.3
做啞鈴運動、推牆運動或伏地挺身、仰臥起坐等重量(阻力)訓練運動，主要在鍛鍊身體的哪方面能力	93.4	93.3	93.3
總平均	93.68	93.66	93.93

註：男女生之答對人數百分比以其各佔男女生比例人數計算

肆、結論與建議

根據研究結果之分析與討論歸納出以下結論，並同時提出建議，以作為學校與相關單位推展運動及健康體適能的參考。

一、結論

- (一) 運動知識的主要來源依序為「看電視、錄影帶、聽收音機」，其次是「朋友、家人、同學」，第三為「學校的師長」。
- (二) 本研究對象有 83.9% 的人在課餘時間從事運動，其中男生 110 人，佔

學生總抽樣 45.4% ，女生 119 人，佔學生總抽樣 38.5% ；課餘時間不運動 44 人，佔 16.1%，其中男生 11 人，佔學生總抽樣 4.5% ，女生
開南管理學院學生運動狀況、態度、認知之研究 13

33 人，佔學生總抽樣 11.6% （以男女生人數比例 1：1 計算），而每週運動平均為 2.16 天，每次運動為 49.19 分鐘，其中男生每週運動平均為 2.86 天，每次運動為 62.57 分鐘；女生每週運動平均為 1.51 天，每次運動為 36.82 分鐘

（三） 本研究對象最常做的課餘運動依序為籃球、羽球及排球，此三項皆為男女生最常做的課餘運動之前三名。

（四） 不同性別的大學生，在運動態度方面，兩性明顯差異，亦即男性認為「運動可以幫忙自己和別人相處更融洽」、「因為運動流汗，所以您不喜歡運動」、「運動是一件很有趣的事情」、「您會利用時間去從事運動」、「運動是單調而乏味的」，態度傾向明顯高於女性男性學生明顯高於女性 $p<0.5$ ）。；而「運動可以增強體力」、「爬樓梯可以增加體適能」與「運動可以紓解壓力」、「運動是一件有益身心健康的活動」、「運動可以幫助體重控制」，在兩性間並無差異存在 ($p>0.5$)。換句話說，男生、女生對運動之態度上皆是認同的，但是女生比起男生較不會去從事運動。

（五） 學生運動認知結果統計答對人數百分比平均 93.7% ，男女生總平均也皆為 93% 以上（女生稍高 0.27% ）。

二、建議：

（一）運動健康體適能應加強宣導實施，尤其仍有約有 15% 左右的學生，課餘完全不從事運動，應可有再努力宣的空間。

（二）女生課餘時間從事運動，態度上是認同的，但是比起男生較不會去從事運動，運動時間、次數也明顯比男生少，應可在努力宣導並提高女同學運動人口比例。

（三）開南管理學院學生運動認知結果統計答對人數百分比平均 93.7% ，男女生總平均也皆為 93% 以上（女生稍高 0.27% ），這顯示開南管理學院學生無論男女生在運動的認知上，有正確觀念，盼開南管理學院體育室能持續推動體適

能活動及體育課程之運動常識教育，向 100% 之學生運動認知邁進。

(四) 學校具體作為：

14

通識研究集刊 第七期

1. 學校體育課程教學計畫中，教師可於課堂中安排各方面之體育常識認知課程、學校方面應可在校內多宣導體育知識，如多辦理體育活動及競賽、多張貼體育常識宣傳海報、在網頁上多設置體育相關資訊等。
2. 本研究對象最常做的課餘運動，依序為籃球、羽球及排球。而本校體育課程實施興趣選項已二年，讓學生在自己最有興趣的運動中，學習更多的運動技能，進而使學生更加有興趣並選擇成為終生運動嗜好培養，並以該運動項目為「個人興趣」的認知上融入生活。盼「興趣選項」教學能持續進行，並多開設籃球、羽球及排球等熱門運動項目及增設運動設施。
3. 加強學生運動社團輔導，使之正常運作，能借學生社團同儕的力量增加運動人口，進而培養學生終生運動嗜好。

參考文獻

1. 余玉眉：1995，〈健康體能與國民保健計畫〉，《國民體育季刊》，24卷第1期，45-16頁。
2. 周昌熾：1986，《北部五所大學運動員與非運動參與運動知社會化因素比較析》，國立台灣師範大學體育研究所，台北市，台灣。
3. 卓俊辰：2002《健康體適能》。教育部九十一年度大專校院學生體適能護照全面辦理說明會手冊。台北：教育部。
4. 高素真：2000，《體適能護照介入對國中生運動狀況與體適能之影響》，國立台灣師範大學體育研究所未出版碩士論文。
5. 梁崑富：1975，〈大學生體育之研究〉，《東海學報》，第十六卷，頁12-21。
6. 楊裕隆：1997，〈台大學生對體育的態度之探討〉，《大專體育》，23期，頁26-34。

7. Anderssen, N. (1993). Perception of physical education classes among young adolescent : do physical education classes provide equal opportunities to all students? *Health Education Research*, 8(2), 167-79

-
8. Corbin, C.B. & Lindsey, R. (2000). Concepts of fitness and wellness-with laboratories. New York. NY: U.S.
9. Ekelund, L. G., Haskell, W.L. & Johnson, J. L. (1988). Physical fitness as a predictor of cardiovascular mortality in asymptomatic north American men. *New English Journal Medicine*, 319 : 1379-1384.
10. Pender, N.J., & Pender, A.R. (1986). Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nursing Research*, 35(1), 15-18
11. Riddle, P.K. (1980). Attitudes, beliefs, behavioral intentions, and behaviors of women and men toward regular jogging . *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51(4), 663-674.
12. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., W. C., Hill, J. O., and Geraci, J. C. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychology*, 18(4), 410-5
13. Smith, R.A., & Biddle, S. (1992). Attitudes and health-related exercise : Review and critique. *Sport and Physical Activity*. T. Williams, L. Almond. & A. Sparkes (eds). E&FN Spon, London. 347-350

附 錄

學生運動狀況調查表

編號：_____

(請勿填寫)

親愛的同學您好：

本調查表之主要目的在於了解您有關運動的情況和知能，以作為體育教學和行政改進之參考，請您據實填寫。謝謝您的幫忙與合作。

謹祝

身心健康 學業進步!

一・基本資料（請填寫並勾選出，最適合您的答案）

- 1.學 號：_____（請務必填寫）
- 2.性 別：☐ (1)男 ☐ (2) 女
- 3.出生年月：民國____年____月
- 4.目前就讀年級：(1)☐ 專科：____年級 (2)☐ 學院：____年級
(3)☐ 大學：____年級 (4)☐ 大學：____年級

二・運動狀況（請 ☒ 勾選或寫出，最適合您的答案）

- 1.您的運動知識是從那裡得到的？（可複選）

☐ (1)看電視、錄影帶、聽收音機	☐ (2)閱讀書報、雜誌
☐ (3)電腦網路	☐ (4)學校的社團
☐ (5)朋友、家人、同學	☐ (6)學校的師長
☐ (7)學校外的健身班（如：舞蹈班、跆拳道館、健身房...等）	
☐ (8)其他：_____	
- 2.在本學期中，您是否在課餘時間從事運動？

☐ (1)是，約每週運動____天，每次運動____分鐘。	☐ (2)否
--	-------------------------------

① (請勾選以下問題)

您的運動屬於下列何種程度？

- a. ☐ 激烈運動（有點喘、全身出汗、心跳加速）
（例：跑步、籃球賽、激烈游泳或騎腳踏車）
- b. ☐ 中度運動（有點出汗、尚未筋疲力竭）
（例：快走、爬山、輕鬆游泳或騎腳踏車）
- c. ☐ 輕度運動（感覺輕鬆）

3. 您最常做的運動是什麼？_____（請填一項）

三・運動態度

（以下問題，請就您〔同意程度〕，作最適當的勾選）

	非常 同意	同意	沒意見	不同意	非常 不同意
1. 透過運動可以幫助您和別人相處融洽……	☐	☐	☐	☐	☐
2. 運動可以增強體力……	☐	☐	☐	☐	☐
3. 因為運動會流汗，所以您不喜歡運動……	☐	☐	☐	☐	☐
4. 運動是一件很有趣的事情……	☐	☐	☐	☐	☐
5. 您會利用課餘時間去從事運動……	☐	☐	☐	☐	☐
6. 走路上學和爬樓梯可以增加您的體能……	☐	☐	☐	☐	☐
7. 運動可以紓解壓力……	☐	☐	☐	☐	☐
8. 運動是一件有益身心健康的活動……	☐	☐	☐	☐	☐
9. 運動可以幫助體重控制……	☐	☐	☐	☐	☐
10. 運動是單調而乏味的……	☐	☐	☐	☐	☐

四・運動認知

(以下問題，請在括弧內，填上您認為最適當的答案)

1. () 您認為一星期**最少**要運動幾天，才能保持身體健康與增加體能？

(1)1 天 (2)2 天 (3)3 天 (4)5 天以上

18

通識研究集刊 第七期

2. () 您認為每次運動（如慢跑或快走）時，至少要多久時間，才能有增加體能的效果？

(1)不超過 20 分鐘 (2)20 分鐘以上 (3)60 分鐘以上 (4)120 分鐘以上

3. () 您認為理想的體重控制方法是？

(1)規律的運動 (2)飲食控制 (3)規律的運動＋飲食控制 (4)服用減肥藥

4. () 下列哪一種運動，您認為是有氧運動？

(1)100 公尺跑步衝刺一次 (2)做伸展操 (3)一分鐘仰臥起坐 (4) 慢跑 20 分鐘

5. () 下列那一項運動，對改善人體呼吸、心跳、血壓等心肺功能與身體脂肪含量（肥胖）的效果最明顯？

(1)重量訓練（例：舉啞鈴、舉重）(2)伸展操 (3)有氧運動（例：慢跑、游泳）(4)短跑

6. () 為保持關節的柔軟度，有效的伸展操其伸展的程度是？

(1)不須緊繃 (2)輕微緊繃 (3) 明顯緊繃，但不疼痛 (4)明顯緊繃，會疼痛

7. () 做啞鈴運動、推牆運動或伏地挺身、仰臥起坐等重量（阻力）訓練運動，主要在鍛鍊身體的那方面能力？

(1)心肺功能 (2)肌肉的力量 (3)柔軟度 (4)平衡能力

(謝謝您的填答！☺)