

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究經四個月的社區介入策略之後，其具體效益為：

- 一、運動行為之效益：在健康情形、運動習慣、運動認知等方面有達顯著差異；($P < .05$)
在運動態度上沒有達顯著差異 ($P > .05$)。
- 二、體適能之效益：在坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠及心肺耐力之測驗成績，皆達顯著效果 ($P < .05$)。

第二節 建議

一、社區介入策略有待持續：

根據本研究發現，社區介入策略(演講、文宣競賽、問卷調查等)確實對學生的體適能是有所幫助的；但由於時間太短(四個月)，其效益可能比較不明顯或不具體；因此，本研究建議未來如要再做類似的研究時，可以考慮以半年或一年為基準，不但可以達到社區介入策略的效益，也可以找出最有效的社區介入策略。

二、建立效益指標：

本研究之社區介入策略包括：專題演講，文宣競賽(書法、作文、標語)、大眾傳播、有獎微答、與校長有約、給家長的信，校園活潑時間、全省跑透透；其產生的效益包括生理的(體適能)，心理的(運動行為等)，而兩者之間的關係又是如何？值得我們再進一步去探討。因此本研究建議，未來應建立一套可計量的指標，促使未來的研究更具有客觀性與參考的價值。

三、加強健康體適能教育：

學生對健康體適能態度之養成，並非短時間可以改變，在學校體育教學過程中，建立學生良好的健康體適能態度，並培養他們動態生活型態且能從事規律的運動，逐漸改善健康體適能。

四、健康體適能之增強，親師生一起來：

學生健康體適能之增進，除了學生個人因素之外，行政（含校長）或老師的領導，以及家長的支持都有提振的作用。所以行政（含校長）、老師、家長，要一起從事休閒及動態活動，才能激勵學生養成規律性的運動。

第三節 後續研究方面

一、擴大施測範圍及對象

本研究只以一個學校為施測的範圍，且僅對一個學校內的學生為調查對象，所以，在研究的結果上，僅能做其他學校的參考，無法做較廣泛的推論。因此，未來如要再做類似的研究時，可以考慮擴大研究的範圍和對象，而研究的結果，將可以大大提升其應用的價值。

二、建立共識優於成績進步

本研究之所以能順利完成，要歸功柑園國中全體師生。因為，本研究需要大量的人力投入與相互合作的機會，雖然，本人身為學校的負責人，但畢竟本研究要實施全校的體適能檢測，再加上各種社區介入策略的實施，是需要很多人力與物力的支援；所以本研究之所以能如期完成，要感謝所有參與本研究的柑園國中師生。因此，建議未來要做類似的研究時，共識的建立將筆體適能測驗的成績是否有進步來得更重要。

三、社區介入策略多元化：

影響健康體適能的因素很多，本研究僅列舉幾項運動介入策略，未來可以介入更多元的方式，例如：運動記錄卡、親子活動、體適能研習營等。多種運動的介入，對學生健康體適能之影響，可以有更完整的分析與研究。

四、考慮其他影響健康體適能的明顯因子：

除了固定的社區介入之外，學生的通學方式（步行、騎腳踏車、家長接送、搭乘公車等）是影響學生健康體適能最明顯的因子。其中以騎腳踏車或步行為主的上學方式最能增進學生的健康體適能。未來可以作社區介入與通學方式對學生體適能之影響的研究。