

第五章 結論與建議

本研究旨在瞭解95學年度臺北縣市國民中小學實施課間操(含晨間操)之狀況，以臺北縣、市國民中、小學體育組長為普查對象，嘗試探討國中小學晨間、課間操的實施現況、阻礙因素與解決策略，最後就研究結果提出結論暨建議，以提供教育行政單位、學校與未來相關研究參考。茲將研究結果所得之結論與建議，分以下兩節敘述。

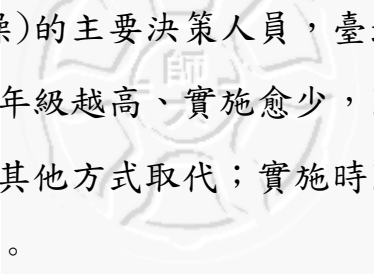
第一節 結論

綜合文獻探討、研究過程與問卷調查分析結果，本研究肯定國中小學晨間、課間操實施的價值與可行性，在提昇學生體適能、增加學生活動時間的目標下，活動實施的教材、時間、方式、場地、人員、獎勵等必要條件均需加以妥善規劃，以利國中小學晨間、課間操的落實，茲將本研究探討內涵，做成以下結論。

一、臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)實施現況

本研究對課間操(含晨間操)實施現況之發現，由操作時之頻率、教材、時間、人員、方式、教學與活動等結果分析討論後，分述如下：

- (一) 95學年度實施課間操(含晨間操)的情況，國小普遍每週實施1~2次，在實施比例上明顯高於國中；過去5年國中小的實施比率則皆是逐年增加的。
- (二) 目前所實施之課間操(含晨間操)的教材內容，臺北縣市國中、國小皆以「第二代新式健身操」為最主要的選擇；但對未來教材的考量上，國中的選擇較為多元，國小則明顯傾向選擇「第二代新式健身操」。
- (三) 實施課間操(含晨間操)的時間，國中選擇在朝會升旗、國小則以上午的下課時間為主；每一次實施國中小多數均花費5~10分鐘，且皆未因實施課間操、晨間操而調整下課時間。

- 
- (四)實施課間操(含晨間操)的主要決策人員，臺北縣市國中、國小皆是校長；實施對象國中是年級越高、實施愈少，國小中、高年級是完全實施、低年級則部分以其他方式取代；實施時國中、國小皆大多由體育組長主持、學生示範。
- (五)實施課間操(含晨間操)的場地，國中是在操場，國小則是教室外、教室內、操場皆有；臺北縣市國中、國小皆是由學校安排、集體參加的方式，但國中多數是依年級分開實施、國小則是全校統一實施。
- (六)臺北縣市的國中、國小皆把所實施的教材，列入體育課教學內容之一，並由體育教師於體育課時教授，且未將學生參與情形列入成績評分，但會將課間、晨間操列入大型活動節目或競賽項目之一。

二、臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)阻礙因素之差異

本研究調查問卷阻礙因素部份共分為「教材難度」、「時間不足」、「教師意願」、「認知缺乏」、「運動量不足」、「能力缺乏」6構面，針對國小國中進行比較，茲將本研究所發現之差異，分述如下：

- (一)臺北縣市國中實施課間操(含晨間操)對於教材方面所感受的阻礙程度最為明顯，阻礙因素依序分別為「教材難度」、「時間不足」及「教師意願」。
- (二)臺北縣市國小實施課間操(含晨間操)對於時間方面所感受的阻礙程度最為明顯，阻礙因素依序分別為「時間不足」、「教材難度」及「能力缺乏」。
- (三)臺北縣市國中及國小課間操(含晨間操)之阻礙因素在「教材難度」、「教師意願」、「時間不足」及「認知缺乏」四項，國中阻礙程度皆高於國小。

三、課間操(含晨間操)不同實施頻率之國民中小學阻礙因素差異

本研究調查實施頻率共分為「無實施」、「每週實施 1~2 次」及「每週實施 3 次及以上」三組，研究後發現之差異，分述如下：

- (一)臺北縣市國中實施課間操(含晨間操)不同頻率的學校，「無實施組」所感受的阻礙程度皆高於「每週 1~2 次組」與「每週 3 次及以上組」，尤其在「教師意願」、「時間不足」及「認知缺乏」三方面。
- (二)臺北縣市國小實施課間操(含晨間操)不同頻率的學校，「無實施組」所感受的阻礙程度皆高於「每週 1~2 次組」與「每週 3 次及以上組」，尤其在「教材難度」、「教師意願」、「時間不足」、「能力缺乏」及「認知缺乏」五方面。
- (三)臺北縣市國中及國小實施課間操(含晨間操)不同頻率的學校，「無實施組」所感受的阻礙程度皆高於「每週 1~2 次組」與「每週 3 次及以上組」，尤其在「教材難度」、「教師意願」、「時間不足」、「能力缺乏」及「認知缺乏」五方面。

四、實施課間操(含晨間操)不同背景變項之國民中小學阻礙因素差異

本研究調查背景變項共分為「縣市」、「班級數」及「市鄉鎮」三項，研究後發現差異如下：

- (一)「臺北市」在「教師意願」所感受的阻礙程度高於「臺北縣」，「臺北縣」則在「能力缺乏」方面所感受的阻礙程度高於「臺北市」。
- (二)中大型學校在「教材難度」、「教師意願」及「認知缺乏」所感受的阻礙程度上，皆高於小型學校，大型學校則在「能力缺乏」所感受的阻礙程度上高於的小型學校。
- (三)「市」在「教師意願」及「時間不足」所感受的阻礙程度上高於「鎮、鄉」，「認知缺乏」部分所感受的阻礙程度，則是「鎮」高於「市、鄉」。

第二節 建議

根據本研究發現，提出以下幾項建議，做為臺北縣市國民中小學實施課間、晨間操方法及意見，以及後續研究之參考。

一、教育主管機關

(一) 明定實施規準細則

除了《各級學校體育實施辦法》第十三、十四條的法令依據外，對於實施的時間、活動的方式、教師的鐘點、及獎勵辦法等，皆訂定具體做法並賦予法源、清楚規範，讓各校負責單位能有明確的依據，方能確實執行。政府單位必須先給予重視，學校才會慎重看待。

(二) 甄選開發多項教材

一套適合、好用的課間、晨間操教材需能符合學生的需求、並且讓學校易於操作實施；除部頒教材之外，辦理甄選活動，向各級學校廣納佳作，豐富教材資源，不僅讓各校能選擇適合實施的教材，亦減少部頒教材不足的問題。

(三) 安排巡迴輔導教師

積極培訓具有課間操教學指導、編創教材能力的教師團，配合各校時間至教學現場示範教學，並針對各校不同問題、直接提出解決方法，以減少各校因缺乏專長教師、或能力不足所造成的壓力，降低實施課間、晨間操的挫折與困難。

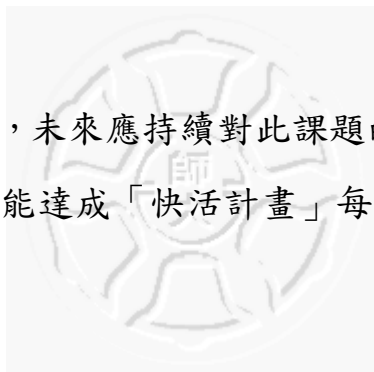
(四) 列入學生生活考評

在分數、升學領導教學的現實中，納入成績考評雖不是最好、但卻是值得考慮的方法之一。學生對課間、晨間操的參與態度納入生活考評項目即可，學生認真操作後的成果，將會直接反在體適能的提昇上。

(五) 持續進行評鑑訪視

就本研究結果發現，過去5年課間、晨間操的實施率逐年上升，應與

教育單位的評鑑訪視有關，未來應持續對此課題的重視，甚至增加其比重，讓各校也能持續推動，才能達成「快活計畫」每週 210 分鐘的中度活動量目標。



二、各級學校

(一) 計畫多元活動

延長每次活動時間，結合課間操與課間活動(晨間操與晨間活動)，可避免只有作操的無趣、或只有運動的單調，使整體的課間或晨間運動內容豐富多變，維持學生運動的興趣與活力，不僅使運動的品質提昇，增加時間後，更能提昇運動效果。

(二) 培訓專長教師

鼓勵有興趣或相關專長的老師參與課間、晨間操活動，並參與校外研習或課程進修，培養教學及自編教材的能力；相同群組或區域間的學校可舉辦觀摩會，共同分享教材或教學方式。

(三) 分工確實執行

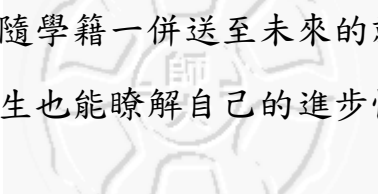
將執行課間、晨間操活動的工作明確分工、各司其職，避免只由體育組長一人承擔，除了確保實施的品質、避免流於形式上的操作，浪費了時間、又沒有意義，亦能增加其他教師的參與機會，多參與、才能多了解，對課間、晨間操的實施才有助益。

(四) 落實體適能檢測

積極研議成立國家體適能檢測中心，仿效中國及新加坡，要求各級學生每年進行一次體適能檢測，向下延伸至各級學校，以落實體適能的訓練及良好體能的維持。

(五) 建立學生資料

仿效日本及新加坡，將學生的成長及體能每年固定紀錄、建立完整資



料，在升學時列入參考，隨學籍一併送至未來的就讀學校，不僅教師較能掌握學生身體狀況，學生也能瞭解自己的進步情形，維持良好體適能的習慣才能貫徹。

三、對後續研究之建議

(一)研究對象

本研究僅針對體育組長對課間、晨間操實施之前的決定、實施當時的模式、及實施之後所遭遇的困難作了解，對於真正實施的對象並無所悉，若能以學生的立場來瞭解對課間、晨間操實施方式的看法及感受，並聽取學生的意見，做為未來實施課間、晨間操的改進建議，課間、晨間操的實施才有其意義。

(二)研究工具

本研究以問卷調查法探討課間、晨間操的實施現況及阻礙因素，僅能就回收資料作量化的陳述與解釋，雖輔以開放式問題的回答，仍有無法深入探討之處；建議未來可採用質性訪談，針對不同實施狀況學校的教師、學生、甚至家長作深入訪談，了解實施的品質、及作操時的實際情形，以更進一步瞭解實施課間、晨間操的作用及其價值。

《參考文獻》

一、中文部分

- 中華人民共和國教育部(2006, 11月)。全國「落實中小學生每天一小時體育活動」現場研討會會議記要。中華人民共和國教育部。2006年11月19日, 取自 <http://www.moe.edu.cn/edoas/website18/info17104.htm>
- 中華人民共和國教育部(2006, 11月)。教育部辦公廳關於開展「體育、藝術2+1項目」實驗工作的通知。中華人民共和國教育部。2006年11月19日, 取自 <http://www.moe.edu.cn/edoas/website18/info12127.htm>
- 中華人民共和國教育部(2006, 11月)。關於全國中小學優秀自編操評選結果的函。中華人民共和國教育部。2006年11月19日, 取自 <http://www.moe.edu.cn/edoas/website18/info1188.htm>
- 王天威(2005)。臺北縣青少年女性休閒運動參與狀況及阻礙因素之研究。斗六高級中學(2006)。國立斗六高級中學六十週年校慶特輯。雲林縣: 作者。
- 各級學校體育實施辦法(2002)。
- 行政院體育委員會(1999)。中華民國體育白皮書。台北市: 作者。
- 吳仁宇(1998)。家長之態度行為與其就讀台北市國中子女知健康體能的關係研究。國立台灣師範大學衛教研究所博士論文, 未出版, 臺北市。
- 吳文忠(1997)。體育史。臺北市: 國立編譯館。
- 吳明隆(2000)。SPSS統計應用實務。臺北市: 松崗。
- 吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭(2001)。青少年身體活動及其與人際影響、認知變項及和當時行為競爭需求之關聯分析—健康促進模式之運用。大專體育學刊, 3(1), 39-53。
- 巫慧萍(2001)。臺北市中小學體育育樂營實施現況及阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文, 未出版, 臺北市。

- 李明憲(1998)。國小、國中學生體能活動、健康體能相關影響因素之調查研究。國立台灣師範大學衛教研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 李彩華(1998)。台北市國中生身體活動量及其影響因素研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 李彩華、方進隆(1998)。國中學生身體活動量與體適能相關因素研究。體育學報，25，139-147。
- 李富(2006)。間斷與連續新式健身操對肥胖男童健康體能及血脂肪之影響。國立臺北教育大學體育學系碩士班論文。全國博碩士論文資訊網，094NTPTC567013。
- 李園會(2003)。日本中小學新學習指導要領。臺北市：水牛。
- 沈建國(2001)。不同訓練頻率之新式健身操教學活動對國小學童健康體適能之影響。國立體育學院教練研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，089NCPES419038。
- 沈憲政(2004)。國小健身操推行的回顧與展望。學校體育，14(5)，74-78。
- 秀峰高級中學(2005)。秀中風華五十年。臺北縣：作者。
- 育達高級中學(2005)。桃園育達五十年。桃園縣：作者。
- 卓俊伶(2003)。體育活動設計應有的「動作發展」理念。載於國立教育研究院籌備處(編印)，體育課程教學設計理論與實務(頁 1-9)。臺北縣。
- 周佳慧(2001)。休閒活動與休閒阻礙。中華體育，15(3)，144-149。
- 林大均(2004)。十二週新式健身操活動對國小高年級學童體適能的影響。國立臺南師範學院教師在職進修體育碩士學位班論文。全國博碩士論文資訊網，092NTNT1567023。
- 林秋霞(2001)。新式健身操對國小肥胖學童健康體適能與身體自我概念響之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，

089NCPES419041。

林惶欽(1999)。淺談新式健身操的體育教學價值。國民體育季刊，28(4)，11-13。

邱艷芬、劉影梅(2004)。推動中小學健康體位五年計畫之一：建立中小學身體活動量指引共識 93 年度結案報告。教育部委託專案報告。臺北市：國立陽明大學護理學院。

孫勇(2007, 1 月)。日本中小學課外活動發展現狀。首都體育學院研究生部。2007 年 1 月 8 日，取自 <http://www.121ty.cn/article/mstt/5729.html>

高橋健夫(2003)。日本體育課程之現狀和課題。教育部九十二年度「學校體育推廣策略國際研討會」報告書(頁 39-48)。臺北市：教育部。

國民體育法(2003)。

國立臺灣師範大學學校體育與研究發展中心(1994)。大陸學校體育研究——中學體育。臺北市：教育部。

國立教育資料館(1999)。中華民國教育年報。臺北市：作者。

張少熙(2004)。教師休閒運動行為模式。臺北市：師大書苑。

教育部(1941)。各級學校體育實施方案。重慶市：作者。

教育部(1985)。國民中學課程標準。台北市：作者。

教育部(1994)。國民中學課程標準。台北市：作者。

教育部(1999)。提昇學生體適能中程計畫(333 計畫)。國民體育季刊，28(1)，147-156。

教育部(2001)。國民中小學九年一貫課程暫行綱要。台北市：作者。

教育部(2002)。學校體育發展中程計畫。台北市：作者。

教育部(2003)。增加學生運動時間方案。台北市：作者。

教育部(2004, 9 月)。教育小辭典。教育部電子報，62。2004 年 9 月 7 日，取自 <http://epaper.edu.tw/062/dic.htm>

教育部(2005)。教育部國民小學健身操發表會新聞稿。94年度健身操種子

教師培訓研習會研習手冊，(頁3-9)。台北市：台北市立體育學院。

教育部(2005，8月)。我國學生體(適)能現況分析。教育部電子報，162。

2005年8月23日，取自<http://epaper.edu.tw/162/>

教育部(2006a，12月)。學生體適能評估結果出爐。教育部電子報。2006

年12月13日，取自<http://epaper.edu.tw/news/951212/951212b.htm>

教育部(2006b)。各級學校運動參與及運動團隊設置與執行情形。台北市：作者。

教育部(2007)。快活計畫。台北市：作者。

陳金山、劉培新、高琦涵(譯)(2001)。Thibodeau & Patton 著。最新解剖生理學(Structure & Function of The Body)。臺北市：華騰。

陳張榮(1999)。高雄市國民小學新式健身操的推展。國民體育季刊，28(4)，22-27。

陳鎮華、陸恩淳、李世銘(1990)。中國體操運動史。武漢市：武漢出版社。

曾瑞怡(2005)。台北市高中職學生運動參與行為調查研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

曾慶貴(2004)。修正式新式健身操對不同體型國小學童健康體適能之影響。國立新竹師範學院進修部體育教學碩士班論文。全國博碩士論文資訊網，092NHCT5567018。

馮木蘭(2002)。女性青少年身體活動狀況及其影響因素之探討—應用健康促進模式。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。

黃文俊(1999)。新式健身操對國小高年級學童體適能之影響研究。國民體育季刊，28(4)，16-19。

黃正安(2002)。日治時期台灣的廣播體操推展情形之研究。國立台灣師範

- 大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 黃柏叡(2004)。臺灣中等教育。載於鍾宜興(主編)，各國中等教育(頁27-29)。高雄市：復文。
- 葉憲清(2004)。體育教材教法。臺北縣：正中。
- 薛荷玉(2007, 1月日)。體適能前25%申請高中加總2~3分。聯合報：C7版。
- 臺中第二高級中學(2002)。智慧薪傳風節八十一八十週年校慶特刊。臺中市：作者。
- 臺北市立第一女子高級中學(2003)。典藏北一女百年特刊《上冊》。臺北市：作者。
- 鄭志富(2003)。我國學校體育活動推展問題之探討。載於教育部(主編)，92年度「學校體育推廣策略國際研討會」報告書(頁155-158)。臺北市：教育部。
- 學校體育工作條例(1990)。
- 蕭煥禹(無日期)。試析日本學校體育改革及其啟示。
http://www.sportsnt.com.tw/sample/spo_sample/Sample_03.asp?struct_id=7801
- 賴溢宏(2005)。彰化地區高中職學生參與課後運動動機及其阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 賴德聲(2004)。不同頻率之**新式健身操**對國小學童健康體適能之影響。國立臺北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，092NTPTC576073。
- 謝銘燕(1999)。新舊健身操的比較。國民體育季刊，28(4)，4-10。
- 鍾曉雲(2002)。新式健身操對肥胖學童身體組成、健康體適能及血脂肪之影響。國立體育學院教練研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，090NCPES419039。

顏新洲 (2006)。第二代**新式健身操**對國小學童健康體適能與身體自我概念之影響。國立台南大學運動與健康研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，095NTNT5420004。

嚴子三 (1999)。國民新式健康操的動作探討。中華體育，12 (3)，11-19。

駱木金(1984)。早操或課間操之設計與實施。國民體育季刊，13(1)，33-34。

許裕陞(1997)。國小課間運動的編排原則與方式。台灣省學校體育，7(4)，12-24。

葉憲清(2005)。學校體育行政。臺北市：師大書苑。

林錦明(2001)。台北縣國民小學健身運動及課間運動調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

二、外文部分

(一)西文

CCAB (2007).Co-Curricular Activities Branch.

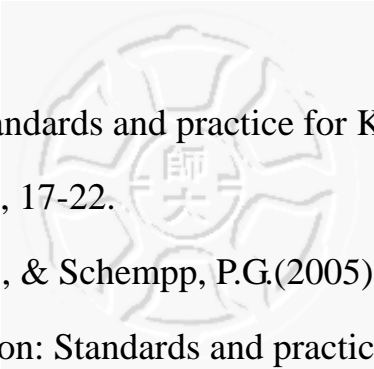
<http://www.moe.gov.sg/ccab/index.htm>

Evans, J.G.(1988). The relationship between teacher self-concept and student achievement and attendance.Georgia State University. Ph.D.

Liang, G.L., Walls, R.T., & Lu, C.L. (2005). Standards and practice in Asian physical education: Standards and practice for physical education in China. *JOPERD*, 76(6), 15-19.

Ministry of Education (2006). Physical Education Syllabus (Primary, Secondary, Pre-University Levels): Singapore.

Takashi, N., & Metzler, M.W.,(2005). Standards and practice in Asian



physical education: Standards and practice for K-12 physical education in Japan. *JOPERD*, 76(7), 17-22.

Wright, S.C., Mcneill, M.C., & Schempp, P.G.(2005). Standards and practice in Asian physical education: Standards and practice for K-12 physical education in Singapore. *JOPERD*, 76(7), 23-27.

(二) 日文

丸山久志(2001)『体づくり運動』の実験研究。体育科教育，49(11)，68-71。

久保 健(2001)。体育における身体像の変遷とこれからの体育。体育科教育，49(13)，14-17。

黒須 充(2002)。総合型地域スポーツクラブと学校教育。体育科教育，50(1)，46-49。