

# 第壹章 緒論

## 第一節 問題背景

自 2000 年推廣「體適能 333」以來，各級學校已有六成的學生能維持 30 分鐘以上的運動持續時間，但每週三次的規律運動習慣，比例卻隨著級別升高而逐漸降低(教育部，2006a)。臺灣地區參與運動人口的比例明顯偏低，除了導致體能狀況不佳，更嚴重影響個人生活品質，增加社會醫療經費負擔，阻礙國家整體競爭力。以下針對臺灣地區中小學生體適能逐年退步及規律運動比例偏低兩方面分別說明：

### 一、體能狀況逐年退步

教育部於 1997、2003、2006 年進行全國中小學生的體適能調查結果，如表 1-1 所示(教育部，2006a)，與其他各國的落差見表 1-2(教育部，2005)。根據以上的檢測結果顯示，臺灣地區國中小學生各項體適能成績不僅呈現停滯不前、甚至明顯退步的狀況，與其他國家相較，已有相當差距，尤其以體適能的重要指標「心肺耐力」一項，臺灣地區中小學生的表現更是值得關注。

表 1-1 各年度國中小學男生體適能檢測比較表

學校	年度	坐姿體前彎(公分)	立定跳遠(公分)	仰臥起坐(次)	800/1600m(秒)
國中	1997	27.3	196.6	35.7	534.6
	2003	25.9	188.0	37.8	560.5
	2006	29.6	191.9	34.7	557.9
國小	1997	26.3	156.7	29.3	276.5
	2003	25.6	150.6	30.2	286.8
	2006	27.4	143.6	28.7	305.7

註：2006 年檢測紀錄回傳率僅 25%，數據僅供參考。

資料來源：引自教育部 (2006a)

表 1-2 臺灣地區中學男生與其他國家學生體適能檢測比較表

國家	坐姿體前彎(公分)	立定跳遠(公分)	1600m(秒)
臺灣	25	177	585
日本	—	181	461
中國	—	193	—
加拿大	26	—	—

註：各國體適能檢測項目不盡相同，僅就相同項目作比較。

資料來源：引自教育部(2005)；教育部(2006a)

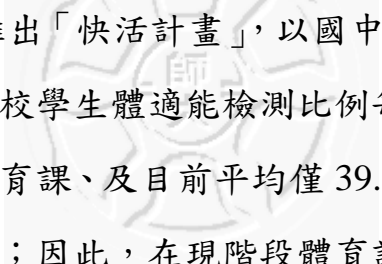
## 二、學生規律運動比例明顯偏低

2000 年的調查資料指出：臺灣地區 14 歲以下國民中小學學生規律運動人口的比例為 21.84%(教育部, 2002), 2003 年的調查比例也僅 22% 左右, 與先進國家均在 50~60% 之間的規律運動人口的差異顯示, 國內學生較無規律運動的習慣(教育部, 2005)。2006 年教育部進行「各級學校運動參與及運動團隊設置與執行情形」調查發現, 各級學校學生的規律運動習慣, 在每週平均的運動天數方面, 不含體育課時, 達三天以上者之整體平均僅為 39.5%, 且隨著學生的級別增加而逐次遞減、女生比率亦明顯低於男生; 包含體育課時, 達三天以上者的整體平均則可達 65.9%, 顯見體育課程在提昇規律運動上的重要地位(教育部, 2006b)。雖然體育課對提昇臺灣地區中小學生規律運動上有正面助益, 但與其他各國體育課實施時數比較, 中小學的體育課授課時數明顯不如其他國家(表 1-3)。

表 1-3 各國中小學體育課實施時數(分鐘/每週)

國家	臺灣	日本	中國	美國	法國
中學	90-100	100	150	每天	250
小學	40-80	90-135	150-250	每天	200

資料來源：引自教育部(2005)

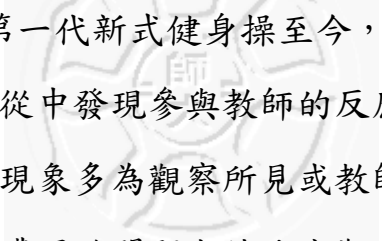


2007年7月教育部推出「快活計畫」，以國中小學生每週累積210分鐘的身體活動時間、各級學校學生體適能檢測比例每年提昇為具體目標，若只仰賴每週一至二節的體育課、及目前平均僅39.5%的規律運動習慣人口，欲達成預期目標仍需努力；因此，在現階段體育課授課節數無法增加的情形下，學校應盡量利用學校自主時間及課外時間，多安排體能與其他體育活動，增加學生規律運動的機會，進而達到提昇體適能的目的。

晨間操與課間操是屬於晨間活動與課間活動的一種，也是學校多項課外體育活動之一(葉憲清，2005)。這種他律性的活動相較於其他自律性的晨間、課間活動，較能達到在「短時間內」、「全校學生一起運動」的目的，因此，林錦明(2001)認為學校更應加強實施此類經濟實惠的運動項目，並將其實施成效視為學校體育落實與否的重要指標。

早期的中小學「課程標準」皆明定早操、課間操的時間分配，現在的「九年一貫課程綱要」亦要求各校應在課外時間盡量安排學生的活動，以確保學生有足夠的身體活動量，近年來教育部亦將「推廣中小學新式健身操」列為解決學生體能衰退的間接策略之一(國立教育資料館，1999)；但根據國立臺灣師範大學學校體育與研究發展中心2005年的統計資料指出，全臺灣地區有82.11%的國小及52.91%的國中有舉辦晨間或課間活動，顯示國小實施較為普及，而國中階段實施健身操的比率不及國小。

無論是晨間、課間活動或晨間、課間操，皆存在實施不易的問題。許裕陞(1997)認為課間運動存在著內容枯燥、場地設施不足、教師意願不高等問題；林錦明(2001)則指出在強調教學多元化及樂趣化的現在，要求統一動作、缺乏彈性的早操，其價值備受質疑；謝銘燕(1999)、林惶欽(1999)、陳張榮(1999)亦依據校園推廣的實際經驗，分別提出對新式健身操動作、音樂、節奏的改進建議，以及校地狹小、教材創新、落實與否、活動配合及評鑑考核等實施時所面臨的難題。



自 1997 年開始推廣第一代新式健身操至今，研究者多次參與新式健身操的研習、推廣與競賽，從中發現參與教師的反應不佳、實施推展成效不如預期等問題；然而種種現象多為觀察所見或教師間經驗分享、易流於主觀，而各校實施困難、及遭遇的問題也缺乏客觀明確之證據，因此促使研究者探討立意良好之政策、教材，卻無法於校園中確實推展之因素。雖然課間、晨間操僅為課間、晨間活動的多種項目之一，但對於身體活動能力之協調性、韻律性及節奏感的訓練，卻是其他活動項目所無法取代的。

本研究期能確實瞭解各學校在實施課間、晨間操時所遭遇的實際問題、並提出解決策略，讓晨間、課間操能在校園落實，維持學生每日最低限度的運動量、彌補體育課時數的不足，以達到增加學生規律運動的時間、改善體適能的目的。

## 第二節 研究目的

依據上述問題背景，本研究之具體目的在瞭解臺北縣市國民中、小學課間操(含晨間操)的實施現況及阻礙因素，本研究之目的如下：

- 一、瞭解臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)的實施現況。
- 二、探討臺北縣市國民中小學實施課間操(含晨間操)之阻礙因素及其差異。
- 三、探討臺北縣市實施課間操(含晨間操)不同頻率之國民中小學阻礙因素之差異。
- 四、分析不同背景變項之臺北縣市國民中小學實施課間操(含晨間操)阻礙因素之差異。

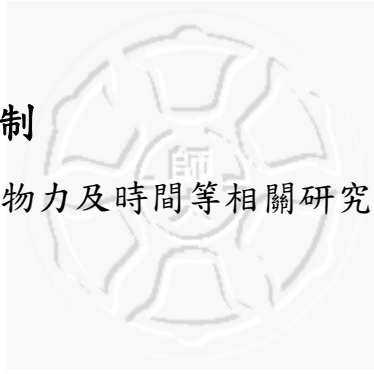
## 第三節 研究問題

根據本研究之目的，本研究之問題如下：

- 一、臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)的實施現況如何？
- 二、臺北縣市國民中小學實施課間操(含晨間操)阻礙因素分別為何？差異情形為何？
- 三、臺北縣市實施課間操(含晨間操)不同頻率之國民中小學阻礙因素分別為何？
- 四、不同背景變項之臺北縣市國民中小學實施課間操(含晨間操)阻礙因素分別為何？

#### 第四節 研究範圍與限制

本研究在考量人力、物力及時間等相關研究資源的配合下，擬定以下的研究範圍與限制：



##### 一、研究範圍限制

(一)本研究僅以課間操、晨間操為研究範圍，其他型式之課間、晨間活動(如：課後、假日、開放器材自行運用等)不在本研究範圍內。

(二)本研究僅以 96 學年度(民國 96 年 8 月至 97 年 7 月)臺北縣市國民中小學課間、晨間操之實施現況為研究範圍，對於其他學年度之實施狀況不在本研究範圍內。

##### 二、研究推論限制

本研究採量化的研究，研究區域僅限於臺北縣市國民中小學之體育組長，對於其他地區因特殊地域或組織特性之不同所產生的差異性，無法進行推論或比較。

##### 三、研究對象限制

體育組長為學校體育工作之最主要規劃及推動人員，因此本研究以臺北縣市行政區域內國民中小學之體育組長為對象，透過問卷調查以了解學校實施課間、課間操的現況，及其對於阻礙因素認知程度之差異情形為主，其他人員之意見未列入本研究範圍內。

## 第五節 名詞操作性定義

### 一、臺北縣市國民中小學

本研究所指臺北縣市國民中、小學，係指公立國中、完全中學國中部、公立小學，不包含私立學校在內。根據教育部統計資料，95 學年度臺北縣計有國民中學 62 所、完全中學國中部 14 所、國民小學 205 所，臺北市則計有國民中學 59 所、完全中學國中部 13 所、國民小學 143 所，共計 496 所。

### 二、課間操與晨間操

《各級學校體育實施辦法》第十四條規定：「各校之體育活動，除依有關規定實施外，應加強措施包含：中、小學每週應至少實施晨間或課間運動三次。」課間、晨間操為課間、晨間活動的項目之一，此條文為課間操的實施賦予法源依據。

本研究之「課間操與晨間操」，係指除體育課之外，由學校體育行政人員所規劃、設計、推動，搭配音樂或口令、在課間或晨間實施的體操或舞蹈類型之活動，不含其他類型、或學生自主選擇之課間活動。

### 三、實施現況

本研究依照學校每週實施課間操(含晨間操)之不同頻率區分為三組，「無實施組」為完全沒有實施之學校，「低頻率組」為每週實施 1~2 次之學校，「高頻率組」為每週實施 3 次以上(含 3 次)之學校。

### 四、阻礙因素

本研究所指之阻礙因素共分為「教材難度」、「師生意願」、「時間不足」、「運動量不足」、「能力缺乏」以及「認知缺乏」等六項。