

## 第肆章 結果與討論

依據本研究工具「臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)實施現況，及阻礙因素調查問卷」回收資料進行分析後，結果共分為以下四節討論：第一節、臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)實施背景變項特性分析；第二節、臺北縣市國民中小學課間操(含晨間操)實施現況分析；第三節、臺北縣市國民中小學實施課間操(含晨間操)之阻礙因素分析；第四節、臺北縣市不同實施頻率之國民中小學阻礙因素分析；第五節、臺北縣市國民中小學實施課間操(含晨間操)不同背景變項阻礙因素之差異。

### 第一節 國民中小學課間操(含晨間操)實施背景特性說明

本研究背景變項包含縣市、學校、班級數、學校位置等四項，依據回收有效問卷總計 361 份，國中 106 份，國小 255 份資料分析後如表 4-1，分別說明如下：

#### 一、縣市

依表 4-1 顯示，總計有「臺北縣國中」55 所(含完全中學)，佔國中受試樣本 51.9%，「臺北市國中」(含完全中學)51 所，佔國中受試樣本 48.1%。「臺北縣國小」則有 146 所，佔國小受試樣本 57.3%，「臺北市國小」109 所，佔國小受試樣本 42.7%；臺北縣學校所佔比率略高。

#### 二、學校

依表 4-1 顯示，計有臺北縣市「國中」106 所，佔整體受試樣本 29.4%；臺北縣市「國小」255 所，佔整體受試樣本 70.6%；國小校數較國中多。

### 三、班級數

臺北縣市國中(含完全中學)共分為九組的學校班級數，依表 4-1 顯示各組佔國中受試樣本的比率分別為：班級數「17 班以下」者 15.5% (17 所)、「18 ~ 26 班」者 13.6% (15 所)、「27 ~ 35 班」者 10.7% (11 所)、「36 ~ 44 班」者 9.7% (10 所)、「45 ~ 53 班」者 12.6% (14 所)、「54 ~ 62 班」者 14.6% (16 所)、「63 ~ 71 班」者 8.7 % (9 所)、「72 ~ 80 班」者 4.9% (5 所)、以及「81 班以上」者 9.7% (10 所)；國中部份班級數的分佈較為平均。

國小各組佔國小受試樣本的比率則分別為：班級數「17 班以下」者 24.8% (63 所)、「18 ~ 26 班」者 10.3% (26 所)、「27 ~ 35 班」者 11.6% (30 所)、「36 ~ 44 班」者 12.0% (31 所)、「45 ~ 53 班」者 6.2 % (16 所)、「54 ~ 62 班」者 7.4% (19 所)、「63 ~ 71 班」者 8.7 % (22 所)、「72 ~ 80 班」者 6.2% (16 所)、以及「81 班以上」者 12.8% (32 所)；國小班級數以 17 班以下的小校較多。

### 四、學校位置

臺北縣市國中(含完全中學)依照學校所在位置之市、鎮、鄉，依表 4-1 顯示所在位置為「市」者佔國中受試樣本的 78.6%(84 所)、所在位置為「鎮」者佔全體受試樣本的 10.7%(11 所)、所在位置為「鄉」者佔國中受試樣本 10.7%(11 所)。

國小所在位置為「市」者佔國小受試樣本的 71.1%(181 所)、所在位置為「鎮」者佔國小受試樣本的 12.0%(31 所)、所在位置為「鄉」者佔國小受試樣本 16.7%(43 所)。國中小皆以位置為「市」者佔多數。

表 4-1 背景變項特性一覽表

項目	組別	國中(106)		國小(255)	
		個數	百分比	個數	百分比
縣市	臺北縣	55	51.5%	146	57.3%
	臺北市	51	48.1%	109	42.7%
學校	國中	106	29.4%	—	—
	國小	—	—	255	70.6%
班級數	17 班以下	17	15.5%	63	24.8%
	18-26 班	15	13.6%	26	10.3%
	27-35 班	11	10.7%	30	11.6%
	36-44 班	10	9.7%	31	12.0%
	45-53 班	14	12.6%	16	6.2%
	54-62 班	16	14.6%	19	7.4%
	63-71 班	9	8.7%	22	8.7%
	72-80 班	5	4.9%	16	6.2%
	81 班以上	10	9.7%	32	12.8%
學校位置	市	84	78.6%	181	71.1%
	鎮	11	10.7%	31	12.0%
	鄉	11	10.7%	43	16.9%

## 第二節 國民中小學課間操(含晨間操)實施現況分析

實施現況乃針對課間操(含晨間操)操作時之頻率、方式、時間、地點、教材、對象、人員、教學及活動等實施條件作調查，本節依據調查結果分為「相同」及「有差異」兩部分討論。以下內容國中部份皆包含完全中學國中部。

本問卷第二部分「實施現況」設計為跳答題，於95學年度有實施課間、晨間操的學校才需填答，沒有實施者則不需填達此部分、直接跳答第三部分「阻礙因素」。調查問卷回收經統計後，有效問卷國中共計106份、國小255份，有實施者國中計有40所、國小214所，故「實施現況」部分係針對「有實施」學校做說明。

### 一、國民中小課間(晨間)操實施現況相同者

#### (一) 過去5年實施情形

臺北縣市國中過去5年「皆未實施」的有9.1%(10所)，「95學年度有實施」的有81.8%(87所)，「94學年度有實施」的有63.6%(67所)，「93學年度有實施」的有52.3%(55所)，「92學年度有實施」的有40.9%(43所)，「91學年度有實施」的則有34.1%(36所)。臺北縣市國小過去5年「皆未實施」課間、晨間操的為0%(0所)，「95學年度有實施」的則有98.0%(250所)，「94學年度有實施」的有91.7%(234所)，「93學年度有實施」的有77.0%(196所)，「92學年度有實施」的有63.2%(161所)，「91學年度有實施」的則有57.4%(146所)。

表 4-2 國民中小學課間操(含晨間操)過去 5 年實施情形

項目	結果	國中(40)		國小(214)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
	95 學年度	33	81.8%	210	98.0%	
	94 學年度	25	63.6%	196	91.7%	
過去 5 年實施情形	93 學年度	21	52.3%	165	77.0%	複選題
	92 學年度	16	40.9%	135	63.2%	
	91 學年度	11	27.3%	57	26.6%	

臺北縣市無論國中國小，依據有實施課間、晨間操學校的資料顯示，過去 5 年的比率皆是逐年增加的；近年來教育主管機關逐漸重視晨間、課間活動的推行，並將其列入校務評鑑的內容之一，以及新式健身操的大力推廣，由此可見已漸收成效。

## (二) 實施課間操(含晨間操)的主要決策人員

資料顯示臺北縣市國中主要的決策人員為「校長」，佔 38.6%(41 所)，「訓導主任」(學務主任)佔 27.3%(29 所)，「體育組長」亦佔 27.3%(29 所)，「體育教師」佔 23%(24 所)，「其他」則佔 2.3%(2 所)。臺北縣市國小的主要決策人員亦為「校長」，佔 39.4%(100 所)，「訓導主任」(學務主任)佔 31.7%(81 所)，「體育組長」亦佔 26.6%(68 所)，「體育教師」為 0，「其他」則佔 3.0%(8 所)。

臺北縣市國中、國小，實施課間操(含晨間操)的主要第一決策人員皆是校長，其次是訓導主任(學務主任)，再者為體育組長，且在國中部份，體育組長與訓導主任(學務主任)有相同的決策權力。可見在課間操(含晨間操)的實施上，行政的決策及支援有其必要性。駱木金(1984)即提出，早操、課間操的實施，主管的影響最為重要，體育組(體衛組)的推動則是關鍵。

課間、晨間操的實施除了來自《各級學校體育實施辦法》第十四條的法源依據外，從 2000 年的「提昇學生體適能中程計畫」到 2007 年的「快活計畫」，亦有多項政策支持鼓勵課間、晨間操的推動，但若學校的主要決策者及行政人員只將諸多立意良善之計畫視為空談，或束之高閣，未能落實執行，不僅政策目標無法達成，學生失去運動健身、提昇體適能的機會更是最大損失。

國家政策屬於大方向，對於身處不同條件的各級學校或許有無法配合之處，亦能有學校層級能規劃的小方向，在鼓勵「多元」的教育氛圍下，「學校本位課程」即為各校可發揮的範圍。新加坡的中小學將「健康與體適能管理」列為重要課程之一，臺灣的中小學則可嘗試將「體適能」安排為學校本位課程：在每週一節的課程中，計畫以健身操為暖身活動，並安排學習站的方式，搭配跑步、球類、跳繩等為主要活動，最終以伸展操為緩和活動；以多元活動的方式將課間、晨間操融合其中，維持學生的興趣，亦增加學生的活動時間，對於體適能的觀念也能有更深入的學習。若單純課間、晨間操的實施，也可舉辦七年級健身操、八年級自編操的競賽，增加活動的變化性、並提昇學生參與的動機。事在於人為，決策者及行政人員之重要由此可見。

### (三) 目前所實施之課間操(含晨間操)的教材內容

目前所實施的教材內容，臺北縣市國中選擇「第一代新式健身操」的有 13.6%(14 所)，「第二代新式健身操」的有 38.6%(41 所)，「國民健康操」的有 18.2%(19 所)，「自編操」的有 11.4%(12 所)，「伸展操」的有 18.2%(19 所)，「其他」的有 20.5%(22 所)。臺北縣市國小選擇「第一代新式健身操」為教材的則有 9.3%(24 所)，「第二代新式健身操」的有 86.8%(221 所)，「國民健康操」的有 2.0%(5 所)，「自編操」的有 5.9%(15 所)，「伸展操」的有

2.0%(5所)，「其他」的有3.4%(9所)。

臺北縣市國小選擇「第二代新式健身操」為目前所實施教材的比率明顯高於國中，且高於其他教材，與林錦明(2001)的研究以部頒教材為最多的結果相符合；而臺北縣市國中雖亦以「第二代新式健身操」為目前所實施最多的教材，但選擇「國民健康操」、「伸展操」及「其他」的亦不在少數，且比率高於國小。究其原因可能因國中的體育教師多為體育相關科系畢業，在專業能力上優於國小體育教師，因而在教材的選擇及創新能力上較能發揮，不似國小因專長教師較不足、就僅能侷限於部頒的教材。

#### (四) 每一次實施課間操(含晨間操)所需的時間

臺北縣市國中每一次實施課間操(含晨間操)需要花費時間5~10分鐘的有47.7%(21所)，11~15分鐘的有29.5%(13所)，15分鐘以上的有22.7%(10所)。國小需要花費時間5~10分鐘的有68.1%(139所)，11~15分鐘的有26.5%(54所)，15分鐘以上的僅有5.4%(11所)。

臺北縣市國中、小每次實施課間、晨間操均以花費5~10分鐘為最多，但相較於國小需花費15分鐘以上的僅5.4%，國中卻高達22.7%，集合管理學生不易、且所花費的時間可能超過運動的時間，進而影響國中的課間操實施意願。

#### (五) 是否因實施課間操(含晨間操)而調整下課時間

回收資料顯示，臺北縣市不會因實施課間操、晨間操而調整下課時間的國中有88.6%(94所)，國小有83.9%(214所)；會調整下課時間的國中則僅有11.4%(12所)，國小15.6%(40所)。

臺北縣市國中以實施晨間操為主、有七成以上學校能在11~15分鐘完成操作，國小亦有九成以上學校能在11~15分鐘完成課間、晨間操，因而需要調整下課時間的比率並不高。

#### (六) 實施課間操(含晨間操)的方式

回收資料顯示，臺北縣市實施課間操、晨間操是由學校統一安排時間場地，集體參加的國中有 81.8%(87 所)，國小有 81.5%(208 所)；由學校統一時間播放音樂，學生自行選擇是否參與的國中則僅有 9.1%(10 所)，國小 13.7%(35 所)；選擇其他方式的國中則有 9.1%(10 所)，國小有 4.1%(10 所)。

臺北縣市國中小皆以「由學校統一安排時間場地，集體參加」的比率最高。在國中階段學生正值青春期的自我意識較強，配合度不似國小順利，若任其自行選擇是否參與則實施效果將更差。林錦明(2001)研究臺北縣國小則以全校一起實施為最多，與本研究結果相同；國小集體行動，也較便於學校維持秩序及安全。

#### (七) 實施課間操(含晨間操)時的主持人員

臺北縣市國中有 79.5%(84 所)是由體育組長負責主持及秩序管理，少部分體育教師佔 18.2%(19 所)，全部體育教師為 0%(0 所)，其他佔 31.8%(34 所)。國小則有 75.6%(193 所)是由體育組長負責，少部分體育教師佔 4.9%(12 所)，全部體育教師佔 8.8%(22 所)，其他佔 51.7%(132 所)。

「體育組長」在臺北縣市的國中小都是主要負責主持的人員，與林錦明(2001)研究臺北縣國小健身運動指揮者以體育組長最多，結果相符合。次要的秩序管理人員「其他」部分，國中是以訓導處(學務處)行政人員或導師為多；國小則包含有導護老師(總導護老師)、導師、級任老師或上一節課的任課教師，其中又以導護老師(總導護老師)的比率最高。

#### (八) 實施課間操(含晨間操)時是否安排人員帶領或示範

回收資料顯示，臺北縣市有 15.9%(17 所)的國中、28.3%(72 所)的國小





是沒有安排人員帶領或示範課間操、晨間操，40.9%(43所)的國中、14.7%(37所)的國小安排體育教師帶領示範，65.9%(70所)的國中、67.3%(172所)的國小則是安排學生帶領示範。

臺北縣市國中小實施課間、晨間操時，皆以安排學生帶領示範為最多，國中另有 40.9%是體育教師，國小僅 14.7%，應與國小專任的體育教師不多有關；另外國小實施課間、晨間操的情形較國中為普遍，亦已成為慣例，因而較不需要另外安排人員帶領或示範。

#### (九) 是否將所實施之課間操(含晨間操)列入體育課教學內容

回收資料顯示，臺北縣市有 84.1%(89所)的國中、78.8%(201所)的國小將所實施的教材列入體育課教學內容，15.9%(17所)的國中、21.2%(54所)的國小則無。

葉憲清(2005)認為，課間操與晨間操屬於課外體育活動中他律性課程的一種，課外體育活動的功能之一即在於能活用體育課學習結果，學校應鼓勵或規定學生參加。因而臺北縣市的國中小皆把課間、晨間操的教材列入體育課教學內容，列為正式課程之一。

#### (十) 進行課間操(含晨間操)的教學方式

課間、晨間操的教學方式，有 79.5%(84所)的國中、70.1%(179所)的國小是選擇在體育課時由任課教師自行教授，13.6%(14所)的國中、23.5%(60所)的國小是集合學生統一進行教學，另有 6.8%(7所)的國中、6.4%(16所)的國小選擇其他方式。

臺北縣市的國中小課間、晨間操既屬正式課程之一，其教學方式亦以體育課時任課教師在課堂中自行教授為最多。「其他」則以各班遴選種子學生經訓練後，再教給班上同學的方式為多，亦有以 DVD 影帶教學。

### (十一) 進行課間操(含晨間操)教學時由誰擔任

在進行課間、晨間操的教學時，臺北縣市國中有 45.5%(48 所)是由體育組長擔任、77.3%(82 所)是由體育教師擔任、4.5%(5 所)是由導師擔任、4.5%(5 所)是其他。國小則有 38.2%(97 所)是由體育組長擔任、66.2%(169 所)是由體育教師擔任、42.6%(109 所)是由導師擔任、13.7%(35 所)是其他。

課間、晨間操的教學方式，以體育課時由任課教師自行教授為主，擔任教學工作的人員在臺北縣市國中小皆以體育教師為最多。另因國小階段以「包班制」為主的教學方式與國中不同，因此在國小次要的教學人員就由導師擔任，高達 42.6%。

### (十二) 是否將課間操(含晨間操)的參與列入學生成績評分項目之一

回收資料顯示，臺北縣市有 27.3%(29 所)的國中、21.5%(55 所)的國小將課間、晨間操的參與列入學生成績評分項目之一，70.5%(75 所)的國中、78.0%(199 所)的國小則無。

林錦明(2001)研究臺北縣國小健身運動，以無實施評鑑、且無訂定獎懲辦法的學校較多，與本研究的結果相同。

### (十三) 是否將課間操(含晨間操)列入大型活動節目或競賽項目之一

臺北縣市有 65.9%(70 所)的國中、86.8%(221 所)的國小會將課間、晨間操列入大型活動節目或競賽項目之一，34.1%(36 所)的國中、18.2%(46 所)的國小則無。

教育部推廣新式健身操的方式之一即是舉辦表演觀摩賽，因此臺北縣市國中、國小分別有六成及八成會將課間、晨間操列入大型活動節目或競賽項目，作為表演或遴選代表學校參加校外競賽隊伍的方式之一。

表 4-3 國民中小學課間操(含晨間操)實施現況相同表

項目	結果	國中(40)		國小(214)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
決策人員	校長	15	38.6%	84	39.4%	
目前所實施之教材內容	第二代新式健身操	15	38.6%	186	86.8%	複選題
每一次實施所需時間	5~10 分鐘	19	47.7%	146	68.1%	
是否調整下課時間	否	35	88.6%	180	83.9%	
實施方式	統一安排，集體參加	33	81.8%	174	81.5%	
主持及秩序管理	體育組長	32	79.5%	162	75.6%	複選題
帶領或示範人員	安排學生	26	65.9%	144	67.3%	複選題
列入體育課教學內容	是	34	84.1%	169	78.8%	
教學時的方式	體育課教師自行教授	32	79.5%	150	70.1%	複選題
教學時由誰擔任	體育教師	31	77.3%	142	66.2%	
參與情形列入成績評分	否	28	70.5%	167	78.0%	
列入大型活動項目	是	26	65.9%	186	86.8%	

校長身為學校的領導者，對學校政策及活動有絕對的裁量權，無論是基於上級評鑑要求或是實踐辦學理念，校長支持是實施課間、晨間操的最根本原動力，而訓導主任(學務主任)與體育組長的執行與督導則是主要關鍵。在推動課間、晨間操之初，學校各級相關主管共同參與計畫的擬定，並在面對其他不同意見時協力溝通，實施過程遭遇時間不足、意願不高等困難時設法排除，才能在多方條件及限制下協調、設計出能讓活動順利推展、全校師生亦皆能接受的方式。唯有行政主管的重視與堅持，課間、晨間操才有實施的基礎。

活動能否順利推展，除了決策者決心與排除困難的毅力、與實際操作者的執行是否確實之外，其他參與者是否抱持配合的態度，亦是活動能否持續下去的重要因素。從調查結果可知，國小階段在課間、晨間操的參與者較擴及一般教師，包含導護、導師、級任及課任老師，相較於國中普遍集中於行政或導師身上，一般教師較可能因無參與、或是不瞭解，進而採取不配合的態度，對課間、晨間操的實施勢必造成影響。行政與教師的對立常常肇因於教師對行政的決策過程不瞭解而產生誤會，學校若能開放管道、並鼓勵教師參與決策與活動過程，才能避免因彼此本位主義的堅持而影響校務的進行；行政應服務教師，教師也應配合行政。

## 二、國中小課間(晨間)操實施現況有差異者

### (一) 95 學年度是否有實施課間操(含晨間操)

根據回收資料顯示，臺北縣市國中 95 學年度「無實施」課間操(含晨間操)的有 62.1%(66 所)，「每週實施 1~2 次」的有 26.2%(28 所)，「每週實施 3 次以上(含 3 次)」的僅有 11.7%(12 所)。臺北縣市國小 95 學年度「無實施」課間操(含晨間操)的則有 16.1%(41 所)，「每週實施 1~2 次」的有 44.6%(114 所)，「每週實施 3 次以上(含 3 次)」的有 39.3%(100 所)。

表 4-4 國民中小學課間操(含晨間操) 95 學年度實施情形

項目	結果	國中(106)		國小(255)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
95 學年度 實施情形	無實施	66	62.1%	41	16.1%	
	每週實施 1~2 次	28	26.2%	114	44.6%	
	每週實施 3 次及以上	12	11.7%	100	39.3%	

林錦明(2001)研究歸納各級學校健身運動及課間運動之實施情形結果指出，實施次數以國小為最多，明顯高於國中、高中及大專院校，且以國小而言年代愈早，實施的比例也愈高；臺灣師大體研究中心(2005)統計資料亦顯示全國有 82.11%的國小及 52.91%的國中實施晨間或課間活動。

臺北縣市國中小有實施課間、晨間操的學校，皆以每週實施 1~2 次的比率為最高；無實施學校的比率，國中高達 62.1%、而國小僅 16.1%；之前相關研究的結果與本研究結果共同顯示，無論在課間、晨間操或晨間、課間活動的實施上，國中施行比率皆不及國小。

然而本研究結果亦發現，自 91 學年度至 95 學年度 5 年間臺北縣市學校課間、晨間操的實施比率，不論國中、國小皆是逐年增加的，顯示近年來教育主管機關對晨間、課間操(活動)的逐漸重視，並將其列入校務評鑑的項目之一，以及積極推動新式健身操的計畫，都已漸收成效。由此可見，政策及活動的推動，必須先有法令的依據為基礎(《各級學校體育實施辦法》第十四條)，輔以積極有效的考核(評鑑、訪視等)，推動過程當中再計畫完整的配套措施(課程研習等)，應可逐步達到預期之成效。

## (二) 實施課間操(含晨間操)的教材選擇

在教材的選擇上，臺北縣市國中會將「國民健康操」列入考慮的有 38.1%(15 所)，會將「第一代新式健身操」列入考慮的有 33.0%(13 所)，會將「第二代新式健身操」列入考慮的有 33.0%(13 所)，會將「伸展操」列入考慮的有 37.9%(15 所)，會將「自編操」(配合音樂之有氧體操)列入考慮的有 37.9%(15 所)，「其他」的則有 8.7%(3 所)。臺北縣市國小會將「國民健康操」列入考慮的則有 32.6%(70 所)，會將「第一代新式健身操」列入考慮的有 35.1%(75 所)，會將「第二代新式健身操」列入考慮的有 83.9%(180 所)，會將「伸展操」列入考慮的有 31.0%(66 所)，會將「自編操」(配合音樂之

有氧體操)列入考慮的有 34.7%(74 所)，「其他」的則有 5.4%(12 所)。各校所實施的教材有可能不只一種，因此本題設計為複選題，可選擇一個以上的項目。

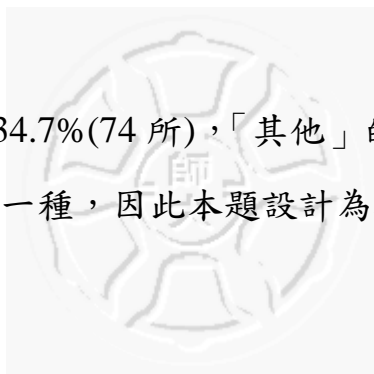


表 4-5 國民中小學課間操(含晨間操)教材選擇

項目	結果	國中(40)		國小(214)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
教材選擇	國民健康操	15	38.1%	70	32.6%	複選題
	第一代新式健身操	13	33.0%	75	35.1%	
	第二代新式健身操	13	33.0%	180	83.9%	
	伸展操	15	37.9%	66	31.0%	
	自編操	15	37.9%	74	34.7%	
	其他	3	8.7%	12	5.4%	

以上資料顯示，臺北縣市國中在各項教材的選擇上較為多元且平均，國小則明顯對「第二代新式健身操」的選擇比率偏高，林錦明(2001)的研究亦指出，臺北縣國小對健身運動(早操)的教材以只有一種教材較多、且以新式健身操的比例為最高。

1941 年教育部「各級學校體育實施方案」中，即要求教材應顧及性別及年級之差異謹慎選擇，並每月更換 1~2 次為原則；1993 年教育部「健身運動」(早操)的實施要點，亦提及每學年度應選擇兩項以上實施，並適時更換，以避免枯燥。本研究發現，不僅國中對教材有多元的需求，國小除了「第二代新式健身操」之外，對其他型式教材亦有相當的需求。學校在執行教育政策時通常會將部頒教材列為優先選擇，如果部頒的教材不只有

一種，能兼具不同型式，提供多樣的選擇，讓各執行單位能根據自己學校的環境及需求，選擇適合的教材，不僅能避免教材枯燥乏味的缺點，亦較能提高各校實施的意願。部頒教材之外，向各校第一線親臨教學現場、了解學生特性的教師甄選教材，可使教材內容更為多元活潑，亦可解決教材單一版本的問題。

### (三) 實施課間操(含晨間操)的時間

實施課間操(含晨間操)的時間，臺北縣市國中選擇在朝會升旗有 68.2%(27 所)，選擇在上午的下課時間的有 20.5%(8 所)，選擇在下午的下課時間的有 9.1%(4 所)，其他的有 13.6%(5 所)。國小選擇在朝會升旗則有 36.1%(77 所)，選擇在上午的下課時間的有 77.1%(165 所)，選擇在下午的下課時間的有 1.0%(21 所)，其他的有 4.9%(10 所)。

表 4-6 國民中小學課間操(含晨間操)實施時間

項目	結果	國中(40)		國小(214)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
實施時間	朝會升旗	27	68.2%	77	36.1%	複選題
	上午的下課時間	8	20.7%	165	77.1%	
	下午的下課時間	4	9.1%	21	1.0%	
	其他	5	13.6%	10	4.9%	

資料分析顯示，臺北縣市國中的實施以晨間操為主、課間操為輔，國小則是以課間操為主、晨間操為輔。國中階段學生正值青春期的自我意識較強，因而在集合整隊或動作操作時，配合度不似國小順利，需花費較多時間，進一步影響各校的每週實施次數及意願，利用朝會升旗的集會時間

直接操作，相較於下課時間再另行集合實施課間操會較有效率；另外相較於國小教學方式的不同，國中教師需利用下課時間前往下一節上課教室，較無法配合督導學生作操，亦可能是國中課間操較難實施的因素之一。而升旗後實施晨間操的最主要困擾則在於場地不足、升旗時間太長及天候因素(林錦明，2001)，前兩項困擾的解決方式可參考駱木金(1984)提出的分年級實施、以及先作操後報告等，天候不佳則須另外考慮雨天備案或暫停實施。

歷年的國小課程標準，多將健身運動(早操)時間安排在升旗後，而課間活動則多安排在上午的第二節或第三節下課時間(林錦明，2001)，現今國小對活動的實施亦延續過去課程標準的規範，以上午的下課時間為主。

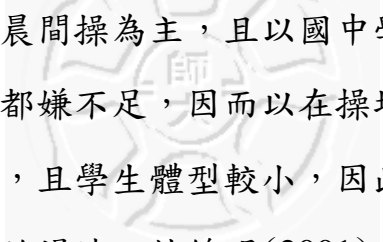
#### (四) 實施課間操(含晨間操)使用的場地

臺北縣市有 15.9%(6 所)的國中選擇在教室外走廊實施課間操，4.5%(2 所)在教室內空間，81.8%(33 所)在操場，4.5%(2 所)在體育館，4.5%(2 所)其他。國小則 64.4%(138 所)選擇在教室外走廊實施，42.4%(91 所)在教室內空間，67.3%(144 所)在操場，8.3%(18 所)在體育館，6.8%(15 所)其他。

表 4-7 國民中小學實施課間操(含晨間操)使用場地

項目	結果	國中(40)		國小(214)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
	教室外走廊	6	15.9%	138	64.4%	
	教室內空間	2	4.5%	91	42.4%	
使用場地	操場	33	81.8%	144	67.3%	複選題
	體育館	2	4.5%	18	8.3%	
	其他	2	4.5%	15	6.8%	





臺北縣市國中以實施晨間操為主，且以國中學生成長發育中的體型，教室外走廊或教室內空間都嫌不足，因而以在操場操作的比率為最高。國小則課間操、晨間操並行，且學生體型較小，因此以操場、教室外走廊、教室內空間都是可以實施的場地；林錦明(2001)研究臺北縣國小則以在操場實施的比例為最高。

臺北縣市國中、小學各校間的校地面積、班級數、學生人數不一，且差異頗大，有的學校甚至沒有操場，因而在課間、晨間操的實施上，「空間不足、場地狹小」往往成為最大的困擾(駱木金，1984、許裕陞，1997、陳張榮，1999、林錦明，2001)；「人數過多」也相對造成場地不足的問題。駱木金(1984)提出分年級實施的解決策略，是增加每人活動空間的有效方式，但也相對會減少學生活動的次數，並增加執行單位的工作負荷，進而影響各校的每週實施次數及意願，或必須在「活動空間」與「活動次數」兩者間作抉擇。

學校場地及活動空間是無法改變的硬體條件，若能配合學校空間及條件，設計垂直跳躍較多、水平位移動作較少的教材，或是可以原地進行、不需太大範圍的活動，亦能對場地不足的問題稍作改善。課間、晨間操的內容沒有制式規定，應是可隨時調整、變化以配合需求。

#### (五) 實施課間操(含晨間操)的對象

回收資料顯示，臺北縣市國中有 97.7%(39 所)針對七年級學生實施課間、晨間操，八年級有 90.9%(36 所)，九年級則僅有 52.3%(21 所)。國小有 89.2%(177 所)針對低年級學生實施課間、晨間操，中年級有 99.5%(214 所)，高年級則有 100%(214 所)。

表 4-8 國民中小學課間操(含晨間操)實施對象

項目	結果	國中(40)		國小(214)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
	七 / 一、二年級	39	97.7%	177	82.9%	
實施對象	八 / 三、四年級	36	90.9%	214	99.9%	複選題
	九 / 五、六年級	21	52.5%	214	100%	

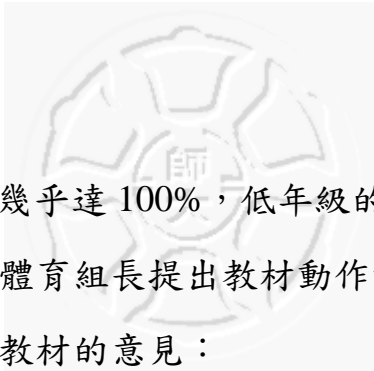
臺北縣市國中實施課間、晨間操的對象，比例是隨年級升高而遞減，一因七年級剛進入國中，在國小階段已養成作操的習慣，對課間、晨間操的接受度較高，八年級實施的比率較低，到了九年級更因升學壓力較重、家長、老師希望減少活動等原因所致，實施比率僅達有實施學校的五成。本研究調查結果發現，臺北縣市國中每一次實施課間操(含晨間操)需要花費時間 5~10 分鐘的有 47.7%，11~15 分鐘的有 29.5%，顯示若是能養成固定作操的習慣、並有效率的實施，七成以上的國中應能在 15 分鐘之內完成課間、晨間操的操作，對於課業讀影響應有限，主要還是在於家長、老師無法改變的傳統觀念，在本研究問卷調查的開放式問題中，即有體育組長表達對此的看法：

縣中 31：礙於課業問題，學校部分處室無法配合，故實施課間操對國中來說實有障礙。

縣中 34：國中「課務繁重」，時間不夠用，如果真有「實施必要性」，應朝向「必修」課程，才能務實。

市中 8：考試領導教學，學生運動時間被壓縮。

市中 h38：先改正學校主管、教師及家長的觀念再說，在一切以智育為首的學校，談體育推廣是空忙一場（以上言論僅代表個人心得）。



國小、高年級的實施幾乎達 100%，低年級的實施比率較低，則應是以唱遊或遊戲取代之，亦有體育組長提出教材動作對低年級學生而言太難的問題，以及建議國小統一教材的意見：

縣小 45：動作太多、也太複雜，低年級學習時間需拉長，對教授其他內容有困難。

市小 64：新式健身操對低年級較為有吸引力，但動作太多、太複雜；對高年級而言，則覺得動作有些驚扭，不想跳。

#### (六) 實施課間操(含晨間操)的方式及學生的分配

臺北縣市有 52.3%(21 所)的國中是依年級分開實施，45.5%(18 所)全校統一實施，2.3%(1 所)其他。國小則僅 14.6%(31 所)的是依年級分開實施，83.9%(180 所)是全校統一實施，1.5%(3 所)其他。

表 4-9 國民中小學課間操(含晨間操)實施方式及學生分配

項目	結果	國中(40)		國小(214)		備註
		個數	百分比	個數	百分比	
實施方式	依年級分開實施	21	52.3%	31	14.6%	
	及 全校統一實施	18	45.5%	180	83.9%	
學生分配	其他	1	2.3%	3	1.5%	

臺北縣市有八成以上的國小是全校一起實施課間、晨間操，推測是因受測學校中，有 67.3%的學校班級數在 44 班以下、校內較有足夠的空間可供全校一起實施；而國中則 45.2%的學校班級數在 45 班以上，校內場地不足，因此依年級分開實施為多。對於場地狹小、空間不足的問題，臺北縣



市的國中小應都有深刻體認，歷年來駱木金(1984)、葉憲清(1996)、許裕陞(1997) 陳張榮(1999)、林錦明(2001)都曾提出過，甚至是課間、晨間操難以實施的最主要因素。在本研究問卷調查的開放式問題中，體育組長即表達對此的看法：

縣中 8：九年級學生較無意願跳新式健身操，全校場地不足動線不佳，無法同步實施。

縣中 35：七、八、九年級同時活動空間不足。

縣小 25：大型學校活動空間受限較大，學生缺乏互相觀摩機會。

縣小 141：無適當場地、時間是最大問題。

### 第三節 國民中小學課間操(含晨間操)之阻礙因素分析

本研究調查問卷阻礙因素部份共計有 23 個題項、分為 6 構面，以下分別依國中、國小、國中與國小三部分做說明。

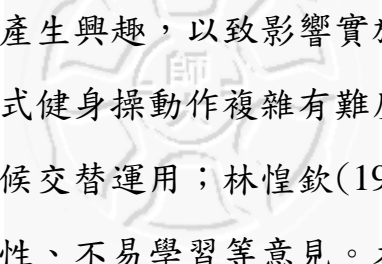
#### 一、國中

如表 4-10 所示，臺北縣市國中實施課間操(含晨間操)阻礙因素的整體平均數為 3.20，各構面每題平均得分介於 3.02 至 3.74 之間，得分高低依序為：「教材難度」(3.74)、「時間不足」(3.18)、「教師意願」(3.14)、「認知缺乏」(3.11)、「運動量不足」(3.03)、「能力缺乏」(3.02)。整體而言，臺北縣市國中各校對於 6 構面阻礙因素得分均在 3 分以上，傾向本研究所界定的「符合」程度，且以「教材難度」所感受的阻礙程度最高。

表 4-10 國中課間操(含晨間操)之阻礙因素各構面得分情形

構面名稱	題數	平均數(M)	標準差(SD)	構面排序
教材難度	5	3.74	.88	1
教師意願	5	3.14	.82	3
時間不足	4	3.18	.95	2
運動量不足	3	3.03	.07	5
能力缺乏	3	3.02	.85	6
認知缺乏	3	3.11	1.03	4

從表 4-10 可得分情形得知：「教材難度」是臺北縣市國中實施課間操(含晨間操)時，最主要的阻礙因素。教材的動作太複雜、又缺乏有效的指導方式及有相關專長的老師，使得新式健身操在老師的教學及學生的學習上都



造成困難，更無法使學生產生興趣，以致影響實施課間操(含晨間操)的意願。謝銘燕(1999)認為新式健身操動作複雜有難度、需花費更多學習時間，且可與國民健康操視氣候交替運用；林惶欽(1999)則提出音樂節奏、段落不明顯，動作沒有規律性、不易學習等意見。本研究問卷調查的開放式問題中，體育組長的想法如下：

縣中 43：找專人為學生設計課程。

縣中 53：相同音樂、動作無法引起學生興趣。

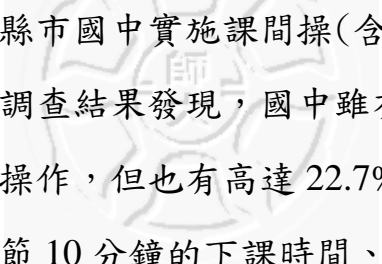
市中 14：學生對新式健身操極無興趣，若實施國民健康操又必須教另一套，太麻煩。

市中 h41：動作的複雜度高，對非專長教師或學生仍有困難之處。

無論新式健身操是因動作太難，亦或是內容、音樂無法引起學生興趣，但也只有一個版本的教材，學校無從選擇；在教材的編製及配套措施上可採取以下方式，以解決教材動作太難、無法引起學生興趣、以及教材選擇太少的問題：

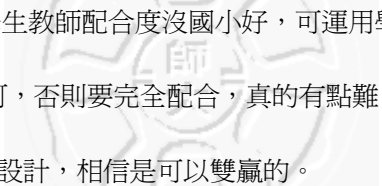
(一)丸山久志(2001)建議在動作的編排上結構應簡單明瞭，才能讓教師、學生有成就感，並樂於示範學習；讓實際教學的第一線、了解國中學生「次文化」(如：街舞、耍酷等)的教師參與教材的編製，以使內容符合學生興趣及需求，並加入多樣化及較陽剛的動作(如：拳擊有氧)，以平衡因「性別差異」及「文化差異」(卓俊伶，2003)所造成的困擾。

(二)仿效中國所舉行的「全國中小學優秀自編操評選」，鼓勵各校教師自編、創新教材；或將自校推展順利的教材資源分享至他校，由政府教育單位統一製作成光碟教材，提供國中小學實施課間、晨間操時的多種選擇。



「時間不足」為臺北縣市國中實施課間操(含晨間操)排名第二的阻礙因素。本研究實施現況的調查結果發現，國中雖有 47.7% 可在 5~10 分鐘內完成一次課間、晨間操的操作，但也有高達 22.7% 的學校需花費 15 分鐘以上的時間，以目前國中每節 10 分鐘的下課時間、及有限的升旗時間而言，不僅實施時間不夠、亦會影響下一節課程的進行；除此之外，如何尋找適合及充足的時段實施課間、晨間操，才不致影響學生上課、下課或打掃時間，亦是各校面臨的一大難題。教育部於 2007 年 9 月發文要求各校調整下課時間，增加學生活動時間，卻又強調不硬性規定，只是徒增各校的困擾。而針對「時間不足」的問題，駱木金(1984)曾提出升旗時先作操再報告，或分年級實施，或一半學生做晨操、另一半做課間操等解決方案。

「教師意願」則為臺北縣市國中實施課間操(含晨間操)的第三阻礙因素。實施全校性的活動時，理應有其他教師的配合及行政的支援，當大部分教師認為會造成工作上的額外負擔、配合意願低落，又要每週最少實施 3 次時，大部分的工作就會落在體育組長一人身上。許裕陞(1997)認為，應在事前妥善規劃明確的活動計畫與流程，安排充足的場地及設備，並鼓勵其他教師民主化的參與與決策過程，共同的討論及決定，都可讓教師樂於協助指導工作。另外參考中國的做法，將所有體育活動法制化，課間的體育活動皆列入作息，固定時間全體統一實施，每天安排 20~30 分鐘的早操或大課間操時間，規定全校學生分區集體進行，先做體操後再自由參加其他的體育活動；此外，更將體育教師組織課間操(早操)列入工作量計算，代表此為正常工作範圍的一部分，並非「額外」工作。要使課間、晨間操能順利、有效果的實施，必須先讓教育當局、學校行政單位及教師們改變觀念，重新正視課間、晨間操為學校體育工作一部分的重要性及必要性。在開放式問題中，體育組長的看法如下：



縣中 36：國中課業壓力大，學生教師配合度沒國小好，可運用學生自由、不定期時間（設計活動），使他們非動不可，否則要完全配合，真的有點難，只會造成行政與導師對立；運動是要快樂的，用心設計，相信是可以雙贏的。

市中 54：臺北市課業壓力大、晨間考試多，晨間操實施不易，每週 1~2 次已是極限，若教育部統一規定出一晨間活動時間，如 20-30 分鐘，如此有心的組長才能順理成章的辦理相關活動。另為加強體育老師協辦意願，希望能給予主持晨間操之老師鐘點費，如此才不會因老師不幫忙，而只能由體育組長一肩扛下。

Evans(1988)曾指出：教師比任何其他因素更能影響學生的學習，若教師能親自參與活動或督導活動，學生的意願會相對提高；林錦明(2001)的研究亦建議教師應以身作則，親自參與、督導活動，一則維護學生安全，一則對於學生參與活動的精神及態度絕對有正面影響。文獻亦指出，「社會支持」是影響青少年身體活動參與的最主要因素之一，而教師的積極參與，對於學生參與課間、晨間操的意願與態度，則是除了同儕之外的最大支持力量來源。

有明確的法令依據及充分的時間安排，避免因時間不足造成急就章式的敷衍了事，再配合計入教師的基本堂數計算，增加其他教師的參與意願，不僅可分擔體育組長的工作，增進課間、晨間操的效果，亦可因更多教師的參與，增加課間、晨間操的活絡。

## 二、國小

如表 4-11 所示，臺北縣市國小實施課間操(含晨間操)阻礙因素的整體平均數為 2.87，各構面每題平均得分介於 2.84 至 3.18 之間，得分高低依序為：「時間不足」(3.18)、「教材難度」(3.07)、「能力缺乏」(2.89)、「教師意願」(2.84)、「運動量不足」(2.83)、「認知缺乏」(2.40)。整體而言，臺北縣市國小各校對於阻礙因素，以「時間不足」所感受的阻礙程度最高。



表 4-11 國小課間操(含晨間操)之阻礙因素各構面得分情形

構面名稱	題數	平均數(M)	標準差(SD)	構面排序
教材難度	5	3.07	.93	2
教師意願	5	2.84	.84	4
時間不足	4	3.18	.93	1
運動量不足	3	2.83	.81	5
能力缺乏	3	2.89	.84	3
認知缺乏	3	2.40	.83	6

從表 4-11 得知，「時間不足」及「教材難度」，分別為臺北縣市國小實施課間操(含晨間操)的最主要及次要阻礙因素。國小雖然在實施課間、晨間操的比例向來高過其他各級學校（林錦明，2001；臺灣師大體研究中心，2005），但所面臨的問題也不容忽視。

在「時間不足」方面，林錦明(2001)的研究中，無實施學校的最主要原因為「每日作息時間中無安排」；本研究的資料亦顯示，無法在一天當中找到「有充足操作時間的適當時段」來實施課間、晨間操，是最主要的阻礙。在開放式問題中，體育組長的意見如下：

縣小 27：實施健康操的時數會影響到學生下課活動的時間，若想提昇健康操的普及率，應該由各主管單位調整上課時數，空出合理合法的操作時間，才是長遠之道。

縣小 82：各單位頻來文要求安排時間配合，在上級單位、學校、學年、班級，四方皆要之下，一週五天的課間、晨間如何分配消化。

市小 57：教育局活動已太多，而本校已實施慢跑活動及多元社團，基本上學生活動的時間充足，如再實施健康操，強迫學生參與，不見得對學生日後的自發性參與運動有正向的結果。

市小 79：一、直接安排半節或一節正課時間實施，比較有效果。

二、下課時實施，部分班即無法趕回道教式或走廊實施，效果打折。

1997 年的第一代新式健身操因各年級教材音樂不同，造成全校無法同時實施的困擾，因此在 2003 年第二代新式健身操改變為各年級音樂相同、動作不同，解決了無法全校同時實施的困擾。但從表 4-11 顯示，動作太難的問題仍然困擾著國小實施課間、晨間操的實施。陳張榮(1999)曾指出，對低年級學生而言動作太難的問題，也鼓勵師生在動作或配樂上發揮創意，以避免單一教材淪為單調無趣。對此體育組長表達以下意見：

縣小 1：在認真練習情況下，實施新式健身操可以讓身體更健康、宜多推廣，但在動作困難度

上期勿太過複雜，以免造成師生學習意願低落!

縣小 45：動作太多、也太複雜，低年級學習時間需拉長，對教授其他內容有困難。

縣小 46：多些選擇。

縣小 108：一、新式健身操分階段有不同動作及音樂，在全校共同實施時，會互相干擾不易實施。

二、建議設計統一且不需太大空間之健身操。

市小 11：華而無實，對學生幫助無多，動作繁雜不適合低年級生施作。

市小 30：朝令夕改，一變再變的政策，讓執行者無所適從，請召開基層相關人員參與而非閉門造車，因為動作編演難度有待商榷。

市小 64：一、新式健身操對低年級較為有吸引力，但動作太多、太複雜；對高年級而言，則覺得動作有些彘扭，不想跳。

二、時間不足，場地不足，教育部、局要推行的活動太多。

三、長期跳健身操，孩子沒有興趣。

市小 86：教育局應推廣簡單易學的操，目前推的操太花俏，不易教、不易學、不易記。

為解決國小實施晨間、課間操，時間不足、教材太難、學生又沒興趣的問題，提出與國中部份相同的建議：訂定法規統一晨間、課間活動的時段，並延長至 30 分鐘，先運用簡單有趣的體操暖身、再搭配其他各項活動，以免因時間不足、作操無聊而草草了事；另外搭配球類或跑步等不同活動，

亦增加晨間、課間活動的趣味性，也提昇師生參與的意願。與國中相較，國小階段尚無直接的升學壓力，充分利用此一時期培養學生的運動興趣、提昇學生的運動能力，應是最好時機。

### 三、國中與國小

為瞭解臺北縣市國中小在實施課間操(含晨間操)阻礙因素之差異情形，以 t 考驗來探討兩種學校在各構面及不同實施頻率的差異情形。

從表 4-12 可知國中及國小課間操(含晨間操)之阻礙因素各構面差異情形，在「教材難度」「教師意願」「時間不足」及「認知缺乏」四項達顯著差異，且事後比較發現，國中阻礙皆顯著高於國小。針對各構面，結合問卷結果與開放式問題意見，做以下整理與分析：

表 4-12 國民中小學課間操(含晨間操)之阻礙因素各構面差異情形

構面名稱	題數	學校	個數	平均數	標準差	t 值	事後比較
教材難度	5	國中	106	3.73	.86	-5.69***	國中>國小
		國小	255	3.07	.93		
教師意願	5	國中	106	3.12	.80	-2.66***	國中>國小
		國小	255	2.84	.84		
時間不足	4	國中	106	3.73	.95	-4.56***	國中>國小
		國小	255	3.18	.93		
運動量不足	3	國中	106	2.97	.73	-1.23	
		國小	255	2.84	.81		
能力缺乏	3	國中	106	2.95	.80	-0.54	
		國小	255	2.90	.84		
認知缺乏	3	國中	106	3.08	1.01	-5.47***	國中>國小
		國小	255	2.40	.83		

\*\*\*  $p < .001$

### 1.教材難度

問卷結果部分，在「教材難度」構面，國中達顯著且高於國小。國中學生正值青春期發育，自主性的提高及兩性的差異，都較國小階段更為明顯，再加上教材的複雜，使得晨間、課間操的實施更為不易。在國中小的差異上，「教材難度」構面僅次於「認知缺乏」。

### 2.教師意願

問卷結果部分，在「教師意願」構面，國中達顯著且高於國小。國中階段對於實施競賽型或其他自主性較高活動的意願，高於內容制式、統一實施的晨間、課間操，也因教師的意願及配合度皆低，影響實施的成效。

縣中 44：有賴於全體教師的支持與配合，建立正確的體適能觀念。

市中 15：實施課間操集合費時，學生意願不高，不如辦理課間競賽活動，學生較主動積極。

市中 28：本校鼓勵同學自主性、班級性的慢跑活動，期末統計班級成績並給予獎勵，如此場地及導師的自主性較高。

縣小 26：有實施之需要，但要所有老師都能配合指導才能順利施行。

縣小 44：若主管單位強制實施，以上的阻礙因素大部分都不是問題。

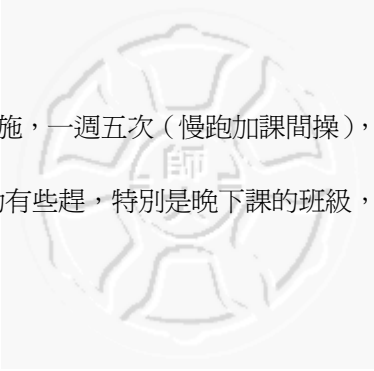
### 3.時間不足

問卷結果部分，在「時間不足」構面，國中達顯著且高於國小。國中學生不同於國小學生的配合度高，集合較花時間，又不易安排時間充足、適當的時段操作，影響實施晨間、課間操的意願。

縣中 10：缺乏較長的課間時間可實施，且偏遠學校人力稍不足。

縣中 49：實施晨間活動對體適能提升有相當大的助益，唯可利用時間有限，集合時即消耗太多時間。

市中 15：實施課間操集合費時，學生意願不高。



市中 27：課間操可搭配慢跑實施，一週五次（慢跑加課間操），對學生的身體活動一定有幫助，  
唯 15 分鐘的課間活動有些趕，特別是晚下課的班級，最容易造成困擾。

#### 4. 認知缺乏

問卷結果部分，在「認知缺乏」構面，國中達顯著且高於國小。除了前述的阻礙因素，國中開始有升學、課業的壓力，家長、教師及行政的看法常常影響辦理活動的意願。在國中小的差異上，「認知缺乏」構面皆高於其他構面，在開放式問題中亦可發現，國小對晨間、課間操的正面看法也多於國中。林錦明(2001)的研究結果亦指出，認為健身運動(晨操)有存在價值的臺北縣國小比例高達 60.84%。

縣中 37：對學生早晨的精神有幫助。

市中 8：考試領導教學，學生運動時間被壓縮。

縣小 1：在認真練習情況下，實施新式健身操可以讓身體更健康、宜多推廣，但在動作困難度  
上期勿太過複雜，以免造成師生學習意願低落!

縣小 40：小學校、學生少，課間操可因地制宜，並鼓勵教師有自編晨操或課間活動的能力。

縣小 117：多運動，有益身體健康。

縣小 137：一、如果能有韻律教室，孩子能再鏡子中看到自己的動作確實修正，又在老師的指導  
下，必能達美姿美儀及健康運動之效。

二、學生在跳健康操時，老師可利用音響設計帶動氣氛，更能展現學生的朝氣與活力。

市小 51：課間操的實施式有益的，不僅提供學生身體活動的機會，亦可增添校園活力的氣氛。

## 第四節 不同實施頻率之國民中小學阻礙因素分析

### 一、國中

從表 4-13 不同實施頻率的臺北縣市國中於阻礙因素量表中得知，各構面之多變項變異數分析結果、及得分差異比較達顯著水準，因此進行各構面之  $F$  檢定及平均數差異比較，結果發現在「教師意願」、「時間不足」及「認知缺乏」三構面上之得分，「無實施組」皆顯著高於「每週 1~2 次組」與「每週 3 次及以上組」。「教材難度」一項在構面檢定結果為顯著，但經事後比較並無明顯差異。

以上三構面在不同實施頻率間的差異，以「認知缺乏」一項在「無實施組」與「每週 1~2 次組」間的差異為最大。本研究資料顯示，臺北縣市國中小課間、晨間操實施主要的決策人員依序為校長、訓導主任及體育組長，配合實施的則為其他教師，若在決策及實施人員的認知上已有不足，對於課間、晨間操的實施與否將具有決定性的影響。在本問卷的開放式問題中，體育組長表達的看法有：

縣中 19：沒意義，體育課多做點體能運動就很完美了。

縣中 35：一、學生升學壓力大。

二、增加一至二節體育課對學生的體能較有幫助吧！

縣中 50：每週 2 次的體育課程已足夠，無須另外加強。

市中 11：課間操或晨間操的實施對體適能或養成學生運動習慣，個人認為並沒有太大的效果，

如果要達到以上的成果，應是增加學生體育課時數，或是降低升學壓力才是治本之道。

市中 19：為加強學生體適能而實施課間操只是做做樣子，無實質意義，若有心推展，應再考慮

從教育制度著手。

市中 29：象徵意義大於實質。

表 4-13 國中課間操(含晨間操)不同實施頻率阻礙因素變異數分析摘要表

構面	實施頻率	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
教材難度	無實施	66	3.82	.84	1.454	
	每週 1~2 次	28	3.74	.89		
	每週 3 次及以上	12	3.35	1.08		
	總和	106	3.75	.88		
教師意願	無實施	66	3.41	.74	10.890***	無實施 >
	每週 1~2 次	28	2.69	.84		1~2 次、
	每週 3 次及以上	12	2.67	.61		3 次及以上
	總和	106	3.14	.82		
時間不足	無實施	66	4.03	.74	15.670***	無實施 >
	每週 1~2 次	28	3.17	.92		1~2 次、
	每週 3 次及以上	12	2.88	1.41		3 次及以上
	總和	106	3.68	.95		
運動量不足	無實施	66	3.08	.79	.304	
	每週 1~2 次	28	2.93	.90		
	每週 3 次及以上	12	3.00	.59		
	總和	106	3.03	.80		
能力缺乏	無實施	66	3.13	.86	1.612	
	每週 1~2 次	28	2.80	.76		
	每週 3 次及以上	12	2.86	.92		
	總和	106	3.02	.82		
認知缺乏	無實施	66	3.58	.87	27.835***	無實施 >
	每週 1~2 次	28	2.35	.79		1~2 次、
	每週 3 次及以上	12	2.19	.69		3 次及以上
	總和	106	3.11	1.03		

\*\*\*  $p < .001$



由以上回答可知，雖然已有多項研究證實新式健身操對國小學生體適能、及心理層面的自覺能力皆有提昇的作用(沈建國，2001；李富，2006；林秋霞，2001；林大均，2004；黃文俊，1999；曾慶貴，2004；賴德聲，2004；鍾曉雲，2002；顏新洲，2006)，且在教材內容的動作分析亦顯示是上下肢均衡且協調性高的體操(嚴子三，1999)，均證明新式健身操的健身效果，但部分體育組長對於課間、晨間操是否能提昇體適能仍表存疑。

從「教師意願」、「時間不足」及「認知缺乏」三項阻礙因素構面上能明顯看出「無實施學校」與「有實施學校」上的差異，如能針對阻礙因素提出解決的策略，讓原本「無實施」的學校跨越過認知上的阻礙、克服時間的問題、並提昇參與者的意願，直接付諸行動，進步至「每週1~2次」、甚至「每週3次及以上」，而原本有實施的學校不再只是應付了事，能更提昇操作的品質、達到應有的效果，才能彰顯實施課間、晨間操的真正價值。

## 二、國小

從表 4-14 不同實施頻率的臺北縣市國小於阻礙因素量表中得知，各構面之多變項變異數分析結果、及得分差異比較達顯著水準，因此進行各構面之  $F$  檢定及平均數差異比較，結果發現在「教材難度」、「教師意願」、「時間不足」、「能力缺乏」及「認知缺乏」五構面上之得分，「無實施組」皆顯著高於「每週1~2次組」與「每週3次及以上組」。

「教材難度」、「教師意願」、「時間不足」、及「認知缺乏」四項已於國中部份討論過，「能力缺乏」一項在國中並不是主要的阻礙因素，但在國小卻名列阻礙因素第三位，並在不同實施頻率學校的比較中達顯著，故對此加以討論。



表 4-14 國小課間操(含晨間操)不同實施頻率阻礙因素變異數分析摘要表

構面	實施頻率	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
教材難度	無實施	41	3.51	.80	7.358***	無實施> 1~2 次、 3 次及以上
	每週 1~2 次	114	2.92	.99		
	每週 3 次及以上	100	3.03	.85		
	總和	255	3.07	.93		
教師意願	無實施	41	3.32	.75	7.848***	無實施> 1~2 次、 3 次及以上
	每週 1~2 次	114	2.75	.85		
	每週 3 次及以上	100	2.74	.80		
	總和	255	2.84	.80		
時間不足	無實施	41	3.77	.73	11.987***	無實施> 1~2 次、 3 次及以上
	每週 1~2 次	114	3.17	.91		
	每週 3 次及以上	100	2.93	.93		
	總和	255	3.18	.93		
運動量不足	無實施	41	2.87	.94	.038	
	每週 1~2 次	114	2.83	.83		
	每週 3 次及以上	100	2.83	.74		
	總和	255	2.84	.81		
能力缺乏	無實施	41	3.23	.66	4.288*	無實施> 3 次及以上
	每週 1~2 次	114	2.87	.87		
	每週 3 次及以上	100	2.77	.85		
	總和	255	2.89	.84		
認知缺乏	無實施	41	3.10	.78	19.682***	無實施> 1~2 次、 3 次及以上
	每週 1~2 次	114	2.23	.78		
	每週 3 次及以上	100	2.29	.75		
	總和	255	2.40	.83		

\*  $p < .05$ 、\*\*\*  $p < .001$

臺灣師大體研究中心(2005)的體育統計資料顯示，國小的專任體育教師中，非體育相關科系畢業者達 76%，而國中僅 6% (如表 4-10)，對國小「健康與體育領域」的課程影響甚鉅。

表 4-15 臺北縣市國中小專任體育教師畢業科系一覽表

學校	國 小				國 中			
	體育科系		非體育科系		體育科系		非體育科系	
縣市	臺北縣	臺北市	臺北縣	臺北市	臺北縣	臺北市	臺北縣	臺北市
人數	345	204	705	1015	383	366	30	16
合計	549		1720		749		46	
百分比	24%		76%		94%		6%	

國小是學童動作學習及興趣培養的重要階段，為未來終身的運動能力及運動態度奠定良好的基礎，因此各國對小學的體育課程皆相當重視：中國的小學體育課程包含多種的器械、道具體操及舞蹈等(臺灣師大體研中心，1994)；日本則有體力運動、表現運動、舞蹈、合作運動，以及培養學生喜歡運動為主(高橋健夫，2003)；新加坡則安排有包含動作元素、翻滾、支撐及小組合作運動等的教育體操及舞蹈，並強調運動精神的發展(MOE, 2006)。若將以上國家為師法的對象，就課程內容而言，更須由學有專長的教師來進行教學，單以臺北縣市僅 24% 的體育相關科系畢業的專任體育教師，是明顯無法負擔的，對其他非體育相關科系畢業的專任體育教師來說，要進行如此專業的教學，更是壓力重重。本研究問卷的開放問題中，體育組長有以下的意見：

縣小 96：希望能有專長的教師駐校指導。

縣小 100：課間操需導師願意配合指導，學生才能動作流暢，願參與。

市小 13：規定各校體育教師參加研習。

市小 49：是否能推一套時間約 5 分鐘左右之有氧操，易學、容易教才好推動。

市小 86：教育局應推廣簡單易學的操，目前推的操太花俏，不易教、不易學、不易記。

市小 109：請恢復國民健康操。

問卷回答中顯示對國小體育教師而言，新式健身操突顯老師不易教、學生不易學，以及希望能有符合老師及學生能力教材的問題。為解決國小非體育相關科系畢業的專任體育教師偏多的狀況，教育當局也努力開辦相關的研習課程，增加現職教師的進修管道；而體育教師也應多把握資源及學習機會，以面對不斷接踵而至的新挑戰。

### 三、國中與國小

由表 4-16 得知，「教材難度」、「教師意願」、「時間不足」、「能力缺乏」及「認知缺乏」五構面上之得分，「無實施組」皆顯著高於「每週 1~2 次組」與「每週 3 次及以上組」。

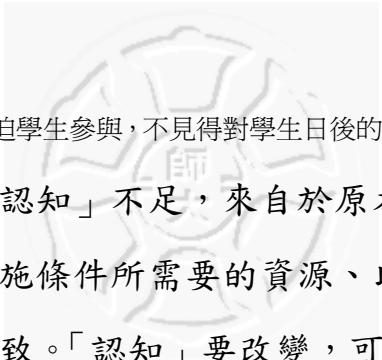
從五項阻礙因素構面上能明顯看出「無實施學校」與「有實施學校」上的差異，「無實施組」與「每週 1~2 次組」間的差異，皆大於「每週 1~2 次組」與「每週 3 次及以上組」間的差異，尤其在「認知缺乏」一項的差異為最高。此結果顯示各校在決定「實施」與「不實施」晨間、課間操的主要關鍵是在「認知」上，從問卷開放式問題的回答中，即可大致了解：

縣小 8：教育方針已大改革，學校需落實的項目太多，已壓縮到任何活動的發展，社團運動已不再是學生發展的空間。

縣小 21：教育部新式健康操一改再改，無太大意義。

市小 6：其實是沒必要的一種活動。

市小 57：教育局活動已太多，而本校已實施慢跑活動及多元社團，基本上學生活動的時間充足，



如再實施健康操，強迫學生參與，不見得對學生日後的自發性參與運動有正向的結果。

對晨間、課間操的「認知」不足，來自於原本正確觀念的缺乏，再加上實際執行時欠缺各項實施條件所需要的資源、以及不利於操作的環境，種種阻礙條件的累積所導致。「認知」要改變，可從實施必要條件的改善開始著手：簡化教材動作、並提供多項教材自由選擇以解決「教材難度」的問題；以計算授課時數、獎勵其他教師參與、變化教活動內容等方式來解決「教師意願」低落的問題；將每天實施的時段列入課表固定操作、並增加每次實施時間來解決「時間不足」倉促的問題；另以多舉辦研習、並派具專長教師輪流駐校指導等方式來解決「能力缺乏」的教學問題。

當實施條件獲得改善後，才能進一步營造教師、同儕間相互支持，適合實施課間、晨間操的環境，以減少因社會支持不足(卓俊伶，2003)造成的壓力。唯有資源、環境等有形的條件皆以克服後，無形的認知、觀念才有改變的基礎。

臺灣地區國民中小學的課間、晨間操實施，對學生除了增加身體活動及提昇體適能的作用之外，日治時期的廣播體操在美術課融合了美學的涵養，國民健康操時期則強調秩序與團體精神的展現，新式健身操時期則是配合活潑音樂加強身體對韻律、節奏的協調。不同時期的學校課間、晨間操推動，不應只單純的視為體育活動，而忽視了對於學生美學、紀律與人格等其他方面的教育功能。

表 4-17 為國中、國小及國中小三者，課間操(含晨間操)不同實施頻率阻礙因素差異情形一覽表。

表 4-16 國民中小學課間操(含晨間操)不同實施頻率阻礙因素

變異數分析摘要表

構面	實施頻率	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
教材難度	無實施	107	3.72	.83	17.54***	無實施>
	每週 1~2 次	142	3.09	1.02		1~2 次、
	每週 3 次及以上	112	3.07	.88		3 次及以上
	總和	361	3.28	.97		
教師意願	無實施	107	3.37	.74	22.72***	無實施>
	每週 1~2 次	142	2.74	.85		1~2 次、
	每週 3 次及以上	112	2.73	.78		3 次及以上
	總和	361	2.93	.85		
時間不足	無實施	107	3.93	.74	37.23***	無實施>
	每週 1~2 次	142	3.17	.91		1~2 次、
	每週 3 次及以上	112	2.93	.95		3 次及以上
	總和	361	3.34	.96		
運動量不足	無實施	107	3.00	.85	1.16	
	每週 1~2 次	142	2.85	.84		
	每週 3 次及以上	112	2.85	.72		
	總和	361	2.90	.81		
能力缺乏	無實施	107	3.17	.79	6.42**	無實施>
	每週 1~2 次	142	2.85	.84		1~2 次、
	每週 3 次及以上	112	2.78	.85		3 次及以上
	總和	361	2.93	.84		
認知缺乏	無實施	107	3.40	.87	71.47***	無實施>
	每週 1~2 次	142	2.25	.78		1~2 次、
	每週 3 次及以上	112	2.28	.74		3 次及以上
	總和	361	2.62	.95		

\*\*  $p < .01$ 、\*\*\*  $p < .001$

表 4-17 國民中小學課間操(含晨間操)不同實施頻率阻礙因素差異情形一覽表

構面	實施頻率	國中	國小	國中小
教材難度	1. 無實施			
	2. 每週 1~2 次		1>2、3	1>2、3
	3. 每週 3 次及以上			
教師意願	1. 無實施			
	2. 每週 1~2 次	1>2、3	1>2、3	1>2、3
	3. 每週 3 次及以上			
時間不足	1. 無實施			
	2. 每週 1~2 次	1>2、3	1>2、3	1>2、3
	3. 每週 3 次及以上			
運動量不足	1. 無實施			
	2. 每週 1~2 次			
	3. 每週 3 次及以上			
能力缺乏	1. 無實施			
	2. 每週 1~2 次		1>3	1>2、3
	3. 每週 3 次及以上			
認知缺乏	1. 無實施			
	2. 每週 1~2 次	1>2、3	1>2、3	1>2、3
	3. 每週 3 次及以上			

## 第五節 國民中小學不同背景變項阻礙因素之差異

本研究調查問卷不同背景變項共四項，學校(國中小)部分已於第三節做討論，本節將就縣市(臺北縣市)、班級數(17班以下-81班以上等九組)、及學校位置(市鎮鄉)分別討論說明。

### 一、縣市

由表 4-18 得知，「教師意願」構面上之得分，「臺北市」顯著高於「臺北縣」，「能力缺乏」的構面得分，則是「臺北縣」顯著高於「臺北市」。

臺北市各校所在位置皆於台北盆地中心，人稠地狹的情形相較於腹地較大、且市鄉鎮人口數差距較大的臺北縣，所遭遇的問題應是更為普遍；再者，臺北市為首善之區，各項政策、活動、計畫推行的頻繁程度，亦可能嚴重壓縮到晨間、課間操的操作時間；此外，無論是臺北市的教師、學生或家長，對於學校課程活動都相當踴躍表達自我意見，也可能在學校主管做決定時造成困擾。因此，人稠地狹、活動頻繁以及較多的個人意見，都可能使師生操作晨間、課間操的意願受到影響。

臺北縣則因城鄉差距較大，各校師生在能力及態度上各不相同，且差異頗大，學校可能面臨教材太難、想自編教材又缺乏專長教師、缺乏有效教學法等不同的困難，因此在「能力缺乏」構面的得分是高於臺北市的。

表 4-18 國民中小學課間操(含晨間操)縣市之阻礙因素各構面差異情形

構面名稱	題數	縣市	個數	平均數	標準差	t 值	事後比較
教材難度	5	臺北縣	201	3.21	1.01	-1.37	
		臺北市	160	3.36	.91		
教師意願	5	臺北縣	201	2.84	.87	-2.29*	臺北市 >
		臺北市	160	3.05	.81		臺北縣
時間不足	4	臺北縣	201	3.25	.97	-1.79	
		臺北市	160	3.44	.94		
運動量不足	3	臺北縣	201	2.88	.85	-.38	
		臺北市	160	2.92	.76		
能力缺乏	3	臺北縣	201	3.02	.85	2.17*	臺北縣 >
		臺北市	160	2.82	.82		臺北市
認知缺乏	3	臺北縣	201	2.58	1.01	-.93	
		臺北市	160	2.68	.88		

\*  $p < .05$

## 二、班級數

由表 4-19 得知，「教材難度」、「教師意願」及「認知缺乏」三構面上之得分，「54-62 班」皆顯著高於「17 班以下」，「能力缺乏」的構面得分，則是「81 班以上」顯著高於「17 班以下」。

駱木金(1984)、葉憲清(1996)、許裕陞(1997)、陳張榮(1999)、林錦明(2001)等的研究都提及「場地不足」、「人數過多」是學校實施健身動或課間運動的最大困擾；在地小人稠的臺北縣市，「54-62 班」的中大型學校相較於「17 班以下」的小型學校，各項的阻礙因素更為突顯，「81 班以上」的大型學校在操作時因能力不足的困擾，更是明顯著大於小型學校。開放



式問題中，體育組長的相關意見有：

縣中 5：因本校班級數多，場地有限，無法有效讓每個學生每天都能進行課間活動。

縣中 53：不是每所學校都有足夠的場地。

市中 14：校地不夠大，新式健身操需要大空間。

縣小 25：大型學校活動空間受限較大，學生缺乏互相觀摩機會。

縣小 37：校園場地不足，不敷師生使用(因增班一名)，尤其下雨天時更甚。

縣小 53：活動空間不足是最大主因，若有足夠空間，學生較有意願，老師也較能發揮。

表 4-19 國民中小學課間操(含晨間操)班級數之阻礙因素變異數分析摘要表

構面	班級數	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
教材難度	17 班以下	80	2.86	.94	2.853**	54-62 班 > 17 班以下
	18-26 班	41	3.32	1.03		
	27-35 班	41	4.42	.86		
	36-44 班	40	3.40	.81		
	45-53 班	30	3.36	1.02		
	54-62 班	35	3.74	.86		
	63-71 班	31	3.42	.93		
	72-80 班	21	3.38	1.07		
	81 班以上	42	3.22	1.02		
	總和	361	3.28	.97		
教師意願	17 班以下	80	2.46	.84	5.021***	54-62 班 > 17 班以下
	18-26 班	41	3.09	.73		
	27-35 班	41	3.03	.79		
	36-44 班	40	3.05	.74		
	45-53 班	30	3.10	.67		
	54-62 班	35	3.40	.73		
	63-71 班	31	3.07	1.02		
	72-80 班	21	2.98	.89		
	81 班以上	42	2.83	.83		
	總和	361	2.92	.85		
時間不足	17 班以下	80	2.35	.74	3.115**	
	18-26 班	41	3.52	.84		
	27-35 班	41	3.27	.85		
	36-44 班	40	3.37	.86		
	45-53 班	30	3.53	1.00		
	54-62 班	35	3.65	.84		
	63-71 班	31	3.68	1.05		
	72-80 班	21	3.53	1.02		
	81 班以上	42	3.17	1.08		
	總和	361	3.34	.64		

表 4-19 國民中小學課間操(含晨間操)班級數之阻礙因素變異數分析摘要表(續)

構面	班級數	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
運動量 不足	17 班以下	80	2.79	.85	.887	
	18-26 班	41	3.15	.75		
	27-35 班	41	2.84	.87		
	36-44 班	40	3.02	.71		
	45-53 班	30	2.91	.66		
	54-62 班	35	2.83	1.00		
	63-71 班	31	3.00	.97		
	72-80 班	21	2.89	.54		
	81 班以上	42	2.79	.75		
總和	361	2.90	.81			
能力缺乏	17 班以下	80	2.56	.78	3.279***	81 班以上 > 17 班以下
	18-26 班	41	2.94	.86		
	27-35 班	41	2.90	.71		
	36-44 班	40	2.99	.81		
	45-53 班	30	2.86	.86		
	54-62 班	35	3.13	.85		
	63-71 班	31	2.94	.88		
	72-80 班	21	3.19	1.07		
	81 班以上	42	3.30	.73		
總和	361	2.93	.84			
認知缺乏	17 班以下	80	2.35	.98	3.240***	54-62 班 > 17 班以下
	18-26 班	41	2.89	.86		
	27-35 班	41	2.68	.77		
	36-44 班	40	2.46	.84		
	45-53 班	30	2.79	.85		
	54-62 班	35	3.26	1.05		
	63-71 班	31	2.45	1.08		
	72-80 班	21	2.89	.95		
	81 班以上	42	2.51	.94		
總和	361	2.62	.95			

\*\*  $p < .01$ 、\*\*\*  $p < .001$

### 三、市鄉鎮

本研究中的市鎮鄉，依台灣省行政區劃分，共分為十一市(臺北市、板橋市、三重市、中和市、永和市、新莊市、新店市、土城市、蘆洲市、汐止市、樹林市)、四鎮(鶯歌鎮、三峽鎮、淡水鎮、瑞芳鎮)、十五鄉(五股鄉、泰山鄉、林口鄉、深坑鄉、石碇鄉、坪林鄉、三芝鄉、石門鄉、八里鄉、平溪鄉、雙溪鄉、貢寮鄉、金山鄉、萬里鄉、烏來鄉)。

由表 4-20 得知，「教師意願」、「時間不足」二構面上之得分，「市」皆顯著高於「鎮、鄉」，「認知缺乏」的構面得分，則是「鎮」顯著高於「市、鄉」。因「人口數」為市鎮鄉重要的劃分依據之一，人口較少的「鎮、鄉」，實施晨間、課間操的困難度會較低於人多密集的「市」；而在「認知缺乏」一項，有可能因僅有四個「鎮」，數量明顯少於「市」與「鄉」，無法完全比較，故不予推論。

表 4-20 國民中小學課間操(含晨間操)學校位置之阻礙因素變異數分析摘要表

構面	學校位置	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
教材難度	市	265	3.34	.93	2.235	
	鎮	42	3.24	1.14		
	鄉	54	3.01	.95		
	總和	361	3.28	.97		
教師意願	市	265	3.004	.82	6.881***	市 > 鎮、鄉
	鎮	42	3.000	.87		
	鄉	54	2.51	.85		
	總和	361	2.93	.85		
時間不足	市	265	3.41	.98	3.836**	市 > 鎮、鄉
	鎮	42	3.26	.85		
	鄉	54	2.99	.91		
	總和	361	3.34	.96		
運動量 不足	市	265	2.90	.77	1.528	
	鎮	42	3.07	.94		
	鄉	54	2.76	.89		
	總和	361	2.90	.81		
能力缺乏	市	265	2.95	.83	1.619	
	鎮	42	3.03	.85		
	鄉	54	2.73	.87		
	總和	361	2.93	.84		
認知缺乏	市	265	2.68	.93	4.677**	鎮 > 市、鄉
	鎮	42	2.75	1.07		
	鄉	54	2.23	.88		
	總和	361	2.62	.95		

\*\*  $p < .01$ 、\*\*\*  $p < .001$