

## 第五章 結論與建議

根據研究結果加以分析與討論，歸納以下的結論，並針對本研究對象的身體活動提出幾項建議，以作為未來相關研究之參考。

### 第一節 結論

一、肥胖與非肥胖學生的運動自我效能普遍不高，屬於中下程度，其中男生運動自我效能高於女生、非肥胖組高於肥胖組。運動社會支持方面，同儕是肥胖及非肥胖學生最主要的運動社會支持來源，其次是家人的支持，平均而言皆為中等程度的支持。

二、肥胖與非肥胖學生的身體活動量方面，星期假日的頻率較平時上課期間為多，且非肥胖學生的身體活動量大於肥胖學生。

三、本研究對象的身體活動量會因性別、體型等個人背景因素不同而有顯著差異，其中以非肥胖男學生最佳，肥胖男學生次之、非肥胖女學生排第三，而肥胖女學生其身體活動量最差。

四、肥胖組個人背景因素與運動自我效能之差異，在性別自變項上有顯著差異，其中男生比女生有較高的運動自我效能。非肥胖學生則在年級、性別方面達顯著差異，一年級大於二、三年級，男生高於女生。

五、不同年級的非肥胖學生在運動社會支持方面有顯著差異，其中一年級大於二、三年級。肥胖學生在年級、性別、家長教育程度、家長職業

等自變項在運動社會支持方面並無明顯差異。

六、運動自我效能、運動社會支持與身體活動量在肥胖與非肥胖學生都呈正相關，達顯著水準。

## 第二節 建議

根據研究結果，分別對本研究對象的身體活動教育及未來研究方向提出建議如下：

### 一、實施身體活動教育方面

(一)肥胖人口快速增加，與肥胖有關的疾病正逐漸出現在青少年身上，肥胖問題已嚴重影響到青少年的身體健康及其生活品質，而青少年時期正值就學期間，教育單位應針對肥胖及非肥胖學生設計出適合的身體活動方式，藉由多樣化的身體活動達到預防及控制體重的目標，保持適當的體重及減少疾病的發生。

(二)在學校教育課程方面：應將運動生活化，使學生從中獲得樂趣，並針對男、女不同的興趣，設計相關的運動方式，讓學生在學校期間能找到適合且喜歡的運動項目。

(三)在家庭方面：家長能多陪同小孩一起運動，不僅能增進親子感情，且從小容易養成愛好運動的習慣，進而建立規律性運動之習慣。

### 二、研究結果的應用

(一)研究發現男生的身體活動量(6.49)大於女生(3.34)，因此家

庭、學校、社會應鼓勵女性多從事身體活動，並給予正面的肯定與支持，提高女性參與運動機會與動機。

(二)研究發現，國中肥胖與非肥胖學生的身體活動與運動自我效能方面有顯著的相關，建議不管在家庭或教育單位可從下列幾個方面來增強其運動自我效能：

(1)、增加學生運動的成功經驗，學校教師可藉由課程設計，將教學樂趣化、生活化，使學生從中獲得樂趣，並願意學習，進而增加其成功經驗。

(2)、教導學生了解其身心狀況，明瞭個別差異，鼓勵學生從事適合自己體能的活動，增加自信心。

(3)、研究發現，學生上課期間身體活動量偏低，建議學校教育單位每日課程結束後，成立運動社團，讓學生選修，提高學生生活活動機會。

(三)本研究發現，同儕、家人、教師三者的運動社會支持對肥胖學生從事身體活動有重大影響力，顯示三者的運動社會支持愈多，肥胖學生從事身體活動的比率也愈高，在鼓勵肥胖學生身體活動上具有參考價值，因為肥胖學生自信心較弱，常需要多給予鼓勵、尊重，建議其身邊具有影響力的人多給予正面的回饋，相信對改善肥胖狀況具有指標性作用。

(四)研究發現，教師的運動社會支持偏低且以口頭指導為主，建議學校教師應多參與學生活動，以起帶頭示範作用，如此必能提高學生在非假

日的身體活動量。

### 三、未來研究方面

#### (一)擴大研究對象：

本研究採立意取樣，研究對象僅限於中和地區國中學校之肥胖與非肥胖學生，因而研究結果的推論受到限制，故將來的研究應擴大研究的母群，以期對肥胖學生及一般學生的身體活動及其影響因子做更有效的推論，並提出更實質的建議。

#### (二)發展適合國人的測量工具：

本研究所採用的測量量表，乃參考國外量表發展而來，但因國情不同，故應發展適合國內學生之量表，以做更正確的研究與比較

#### (三)增加身體活動量方面的長期性調查研究：

由於身體活動量易受季節的影響，若能做更長期性的研究調查，則可去除季節上的干擾，並可在青少年的身體活動量上做一個常模標準數值。