

南 華 大 學

國際事務與企業學系亞太研究所碩士班

碩士論文

台中市大德國小高年級學童跳繩專業化研究-
以參與態度和參與阻礙為核心

A Study of Rope Jumping Specialization at Dade
Elementary School in Taichung City: Focusing on Senior
Students' Attitudes and Constraints of Participation

研 究 生：徐崇銘

指 導 教 授：張子揚博士

中 華 民 國 104 年 7 月 2 日

南 華 大 學

國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩 士 學 位 論 文

台中市大德國小高年級學童跳繩專業化研究-以參與態度和
參與阻礙為核心

A Study of Rope Jumping Specialization at Dade Elementary
School in Taichung City: Focusing on Senior Students' Attitudes
and Constraints of Participation

研究生：孫榮銘

經考試合格特此證明

口試委員：

胡聲平

李佩珊

張子揚

指導教授：張子揚

系主任(所長)：張心怡

口試日期：中華民國

104 年 6 月 30 日

謝誌

望著電腦，回首進入研究所就讀一年以來的點點滴滴，心中該感謝的實在太多了。首先要感謝論文撰寫指導教授張子揚博士，在子揚老師的諄諄教誨與悉心指導下，讓我游進了浩瀚的學海，並學會對待學問的嚴謹態度與系統性邏輯思考，明確的踏上學術之路；另外是系上的楊仕樂老師及歐洲所的鍾志明所長，在論文提綱發表時給我的寶貴意見，使我獲益良多；最後則要特別感謝口試時提供我諸多修正方向的胡聲平老師及李佩珊老師，有了你們的協助，這本論文才得以順利完成。

其次，最要感謝的就是當初不斷鼓勵我的好搭擋獻章。要不是有你的鞭策和一路相挺陪伴，我的求學歷程一定沒辦法如此順利，也要感謝建國國小學分班的一群好同學-睿智的文俊班長、善良的心涓、優雅的佩璇、熱心的瑤琴、愛家的美茹、開朗的文涓大姐等族繁不及備載，能與你們一起學習真的是我的福氣。另外要感謝的還有服務學校大德國小高年級的同學，麻煩你們在電腦教室耐心的填著老師冗長的問卷。

最後還是要感謝我最親愛的家人，尤其是最體貼的老婆佩宜，乖巧的女兒唯真以及最可愛的兒子唯展，因為有了你們，讓我能帶著滿滿的心靈力量跟學位論文奮鬥。

總之，本論文是集合多數人的心力完成，因此，吾將此論文與家人、諸位師長、親朋好友、同窗夥伴共享之。

崇銘 謹誌

中文摘要

本研究主要目的在瞭解國小高年級學童的跳繩參與態度、跳繩專業化與跳繩參與阻礙之現況，分析學童個人基本資料在參與態度和參與阻礙的顯著情形，並探討學童個人基本資料與其跳繩專業化程度的分群狀況。本研究先採用文獻分析法以瞭解國小高年級學童的跳繩參與態度、跳繩專業化與跳繩參與阻礙之理論基礎，再加以問卷調查法填寫問卷，其問卷內容包括個人基本資料、跳繩參與態度量表、跳繩專業化量表、跳繩參與阻礙量表等四個部分。調查對象係以台中市大德國民小學五、六年級學童為母群體，採用便利抽樣法發出問卷400份，有效問卷修正為368份。回收資料以統計套裝軟體SPSS 12.0執行，採用描述性統計、單因子變異數分析、斯皮爾曼等級相關係數等統計方法。經分析討論獲得以下結論：(一) 在本研究整體樣本數中，受訪學童專業化程度以初階參與者的比例最高(佔45.9%)，其次依序為中階參與者(佔35.3%)、新手參與者(佔13.6%)，專業參與者為最少(佔5.2%)。(二)「遵守運動規則」、「選擇適當的場地」、「注意運動安全」為受訪學童前三名之參與態度。(三)「沒有時間」、「功課太多」、「沒有興趣」為受訪學童前三名之參與阻礙。(四) 受訪學童個人基本資料和跳繩參與態度、跳繩參與阻礙無顯著關係。(五) 受訪學童跳繩專業化程度和跳繩參與態度、跳繩參與阻礙皆呈現顯著相關。

關鍵詞：國小學童、跳繩、專業化、態度、阻礙

Abstract

The main purpose of this study is to understand the current situation of the attitudes of the fifth and sixth grade elementary school students of participating in rope jumping, rope jumping specialization and the constraints of participating in rope jumping, to analyze the degree of background variables and significant participation attitudes and constraints, and to explore the background variables and their specialization grouping condition. This study adopts documentary analysis to understand the attitudes of the fifth and sixth grade elementary school students to participating in rope jumping, rope jumping specialization and the constraints of rope jumping participation. This study applies a questionnaire approach. The questionnaires were composed of the background of the fifth and sixth grade elementary school students, the attitudes of the fifth and sixth grade elementary school students to participating in rope jumping, rope jumping specialization and the constraints of rope jumping participation. The four hundred convenience sampling subjects of the questionnaires are the fifth and sixth grade students in Dade elementary school of Taichung City. Three hundred and sixty-eight valid data were used to analyze as the results, the collected data are analyzed with respects to descriptive statistics, one-way ANOVA, Spearman's rank correlation coefficient with the use of SPSS program (Windows 12.0).

We conclude the following points from this analysis. First, 45.9% of surveyed students were at the primary level of specialization, 35.3% at the middle level, 13.6% at the new level and 5.2% at the highest level. Secondly, "obeying the sport rules", "choosing the suitable field", and "paying attention to sports safety" were the top three graded attitudes of participating in rope jumping. Thirdly, "no time", "too much homework" and "no interests" were the top three graded constraints of participating in rope jumping. Fourth, there is no significant correlation between background variables, attitudes of participating in rope jumping and constraints of participating in rope jumping. Fifth, there is a significant correlation between rope jumping specialization, attitudes of participating in rope jumping and constraints of participating in rope jumping.

Keywords: elementary school students, rope jumping, specialization, attitude, constraint

目錄

謝誌	I
中文摘要	II
英文摘要	III
目錄	IV
表目錄	V
圖目錄	VI
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與研究目的	1
第二節 研究問題與研究限制	2
第三節 研究架構	3
第四節 研究實施程序及進度管制	4
第二章 文獻探討	7
第一節 跳繩的歷史背景源起與相關研究	7
第二節 專業化的理論與研究	10
第三節 參與態度的理論與研究	12
第四節 參與阻礙的理論與研究	29
第五節 相關研究的啟示與名詞釋義	36
第三章 研究計畫	41
第一節 研究對象	41
第二節 施測工具	41
第三節 研究假設	48
第四節 資料處理	48
第四章 研究結果與討論	50
第一節 信度分析	50
第二節 個人基本資料	50
第三節 學童跳繩專業化程度的分群狀況	52
第四節 跳繩參與態度及其相關分析	59
第五節 跳繩參與阻礙及其相關分析	69
第五章 結論與建議	80
第一節 結論	80

第二節 建議-----	82
參考文獻-----	85
中文書目-----	85
英文書目-----	88
附錄一-正式問卷-----	90

表目錄

表 2-1 國外學者對運動參與態度相關研究彙整表-----	27
表 2-2 國內學者對運動參與態度相關研究彙整表-----	28
表 2-3 休閒運動的阻礙因素相關研究彙整表-----	35
表 3-1 跳繩參與態度問項表-----	42
表 3-2 跳繩專業化程度問項表-----	44
表 3-3 跳繩參與阻礙問項表-----	46
表 4-1 問卷信度分析表-----	50
表 4-2 國小學童個人基本資料情形分配表-----	51
表 4-3 跳繩專業化程度之涉入程度構面次數分配表-----	54
表 4-4 跳繩專業化程度之技巧掌握構面次數分配表-----	57
表 4-5 跳繩專業化程度程度分群表-----	58
表 4-6 跳繩參與態度統計分析表-----	59
表 4-7 個人基本資料和跳繩參與態度單因子變異數分析表-----	63
表 4-8 國小高年級學童跳繩運動專業化程度與其跳繩參與態度之 Spearman 相關係數表-----	65
表 4-9 跳繩參與阻礙統計分析表-----	69
表 4-10 個人基本資料和參與阻礙單因子變異數分析-----	73
表 4-11 國小高年級學童跳繩專業化程度與其參與態度之 Spearman 相關係數表-----	75

圖目錄

圖 1-1 國小學童跳繩專業化、參與態度和運動參與阻礙相關之研究架構圖	--4
圖 1-2 研究實施程序圖	-----4
圖 2-1 態度和行為關係的結構圖	----- 21
圖 2-2 Ajzen and Fishbein 的合理行動理論圖	----- 23
圖 2-3 休閒阻礙階層模式圖	----- 33
圖 2-4 三種休閒阻礙因素的關係圖	----- 33



第一章 緒論

本研究主要目的在瞭解國小高年級學童的跳繩參與態度、跳繩專業化與跳繩參與阻礙之現況，以探討學童的跳繩參與態度及跳繩參與阻礙對於跳繩專業化程度的影響。本章共分為四節，第一節為研究動機；第二節為研究問題與研究限制；第三節為研究架構；第四節為研究實施程序及進度管制。

第一節 研究動機與研究目的

因應現代科技的進步，日新月異的3C產品以及快捷便利的網際網路應用在生活上已經形成一種未來的趨勢。因此，造就學童坐式生活型態的機率提高，衍伸而來則為國小學童普遍存在體能活動量日漸減少的問題日益嚴重，有些學童甚至於一整個星期在放學後的期間，完全沒有進行任何體能性的活動。長此下來，會導致學童基本的身體適應能力的弱化，也影響學習成效以及身體健康甚鉅。台中市政府有鑑於此，故成立了臺中市國民小學運動聯盟，鼓勵所屬各機關學校挑選適合的體育項目來推廣，並定期舉行分區競賽擇優頒發獎勵。國民小學運動聯盟的成立，除了有達到提升學童體適能之效果，也藉此奠定學童身心發展的良好基礎。

筆者乃國小教師，服務的學校位於台中市梧棲區，有鑑於跳繩活動乃中國傳統民俗運動，有著較不受場地及設備限制的優勢，且兼具運動及遊戲之功能，最重要的是基本入門的技術門檻不高，所以極為適合做為普及化運動來推廣給國小階段的學童來作為強化體能的鍛練項目。故於今年度開始在校園內發起跳繩小達人的活動。除了鼓勵孩子在下課時間抽空進行跳繩運動以外，也希望學童能利用課餘時間也多去跳繩。並定期舉行跳繩測驗，表現優異的學童可依能力分別得到鐵級、銅級、銀級、金級小達人的認證及獎勵，故學校裡面進行跳繩運動的學童比例日漸增多。跳繩運動所需使用的器材和活動空間相較其他運動項目要來得少，但相較其他運動項目可能需要足夠的起點行為（例如籃球羽球類運動需要有基本球感才能參與），跳繩運動只需要具備基礎體能（能做出跳躍動作）就可輕鬆參與。跳繩活動除了能夠快速增加身體活動量之外，也非常適合在校園推廣。雖然學校提供了許多發展跳繩專業能力的優勢條件，但研究者仍發現有許多學童在跳

繩活動的推廣過程中並未在獲得實質的進步（無論是體能上或者是技術上）。研究顯示適度運動的能增進身體健康，國小學童應該樂於運動、勇於運動才對，為何跳繩參與的行為調查結果卻不盡理想。依據「態度-行為一致性理論」顯示態度能預測行為，是否參與態度出了問題？因此探究本校國小學童的跳繩參與態度為本研究的動機之一。台中市政府今年度舉辦全市普及化跳繩競賽，每個國小學童都能藉由跳繩活動找到屬於自己的舞台，政府推廣跳繩運動可說是不遺餘力。但是否是本校的學童在跳繩參與行為上出現了嚴重阻礙？因此探究國小學童現今的跳繩參與阻礙因素為本研究的動機之二。最後學童在經過這段時間的練習以後，跳繩的能力是否有所進步？因此探究國小學童現今的跳繩專業化程度為本研究的動機之三。

研究者身為國小基層教育工作者，與國小學童互動頻繁，有感於學童規律運動觀念的介入仍有待導正的空間，特著手本研究，期望藉由此次調查，能深入瞭解國小學童的跳繩專業化、跳繩參與態度與跳繩參與阻礙情形，以做為提供教育單位及學術研究之參考。

基於上述研究動機，本研究之目的為了解國小學童個人基本資料、跳繩專業化程度、跳繩參與態度和跳繩參與阻礙之現況；並探討學童個人基本資料與其跳繩參與態度、跳繩參與阻礙之關係；以及分析學童跳繩專業化程度與其跳繩參與態度、跳繩參與阻礙之相關性。

第二節 研究問題與研究限制

基於本研究目的，本研究的研究問題如下：

- 一、國小高年級學童之個人基本資料為何？
- 二、國小高年級學童之跳繩專業化程度為何？
- 三、國小高年級學童之跳繩參與態度為何？
- 四、國小高年級學童之跳繩參與阻礙為何？
- 五、國小高年級學童之個人基本資料與其跳繩參與態度、跳繩參與阻礙之關係為何？
- 六、國小高年級學童之跳繩專業化程度與其跳繩參與態度、跳繩參與阻礙

之相關性為何？

本研究在於瞭解目前國小學童的跳繩專業化程度，以及跳繩參與態度與跳繩參與態度的現況，但是由於無法掌控外在之因素，因此仍有以下之限制。

一、研究方法的限制：

本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法以自行編製的自陳量表為主，受試者閱讀理解能力不同是本研究方法限制之一。

二、取樣的限制：

本研究取樣以台中市梧棲區大德國小為範圍，取樣誤差為本研究限制之二。

三、研究推論的限制：

本研究以台中市國小五、六年級學童為範圍，對於不同地區、以及不同教育階段的推論為本研究限制之三。

第三節 研究架構

本研究主要目的在探討國小高年級學童跳繩專業化程度、參與態度和參與阻礙之關係。依據研究動機與研究問題，及綜合文獻探討與分析；本研究擬定探討的因素有六項：第一項為國小高年級學童個人基本資料；第二項為跳繩專業化程度；第三項為個人基本資料與參與態度之關係；第四項為個人基本資料與參與阻礙之關係；第五項為跳繩專業化程度與其參與態度之關係；第六項為專業化程度與其參與阻礙之關係。

本研究之研究架構圖如下：

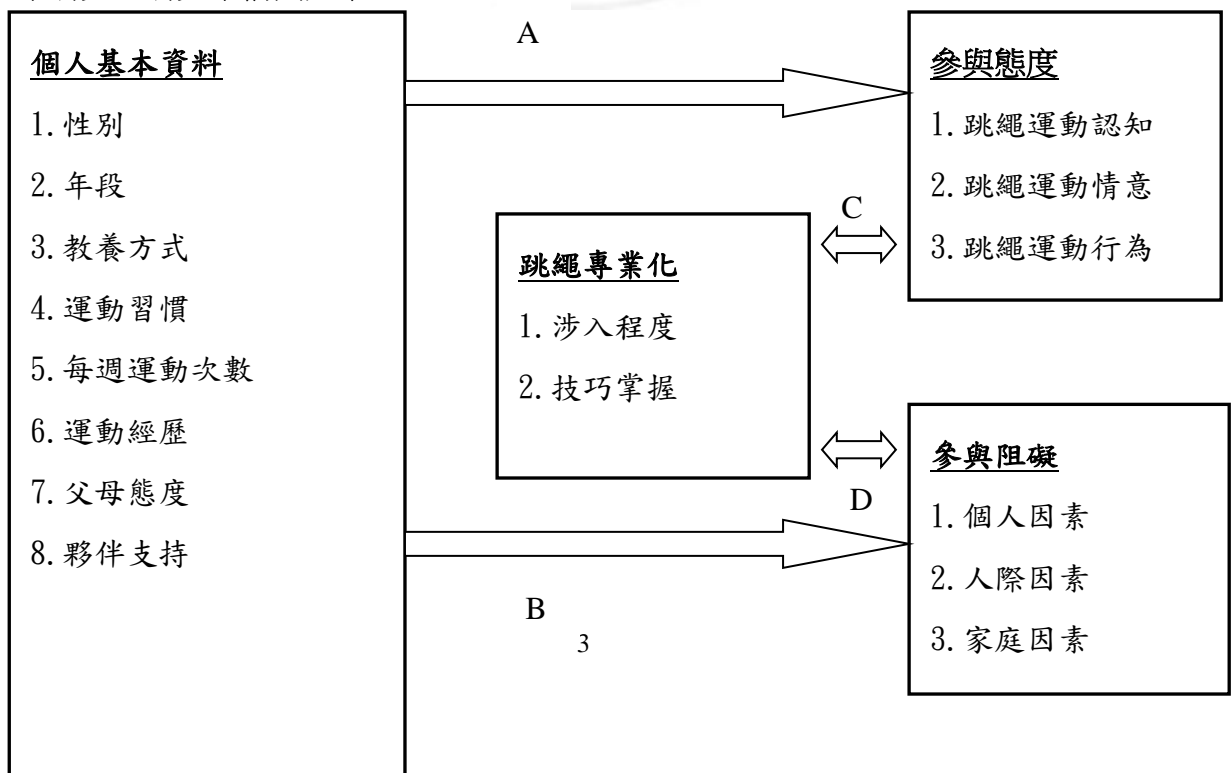


圖 1-1 國小學童跳繩專業化、參與態度和運動參與阻礙相關之研究架構圖

註：1.A、B以單因子變異數分析檢定關係

2.C、D以斯皮爾曼Spearman 相關分析

資料來源：作者整理

第四節 研究實施程序及進度管制

一、研究實施程序

本研究之進行其程序分為：（一）準備階段，（二）發展階段，（三）研究階段，（四）完成階段。各階段並依下列步驟實施。1.研讀分析文獻；2.確定研究主題；3.撰擬研究計畫；4.發展研究工具；5.編製研究工具；6.進行問卷預試；7.編製正式問卷；8.進行調查研究；9.電腦資料處理；10.撰寫論文報告。如圖 1-2 所示：

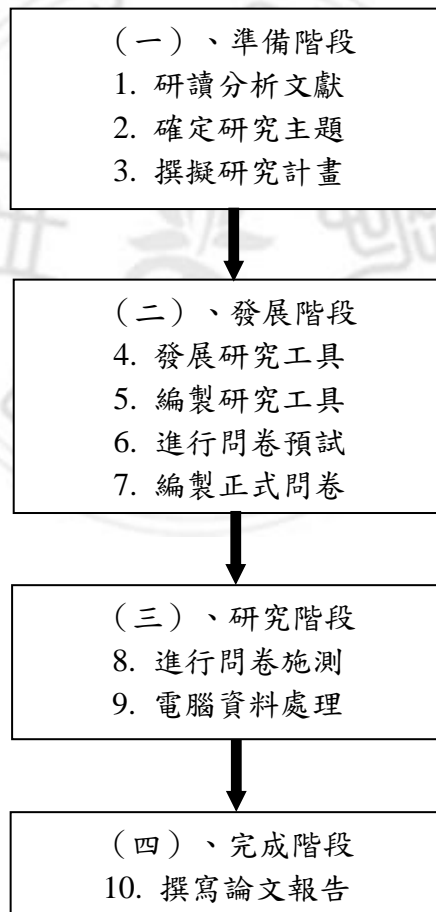


圖 1-2 研究實施程序圖

資料來源：作者整理

(一) 準備階段

1. 收集分析文獻

廣泛收集國內外相關文獻資料，利用台灣博碩士論文加值系統、Airiti Library 華藝線上圖書館以及臺灣期刊論文索引系統，收集並研讀期刊、書籍、文獻，並經分析、整理，建構研究架構，以形成研究主題。

2. 決定研究主題

經廣泛收集及研讀文獻後，對國小高年級學童跳繩專業化、跳繩參與態度和跳繩參與阻礙有所了解，並確定為研究主題。

3. 撰擬研究計畫

撰寫研究計畫，共分三章敘述。第一章緒論，包含研究動機、研究問題與研究限制、研究架構、研究實施程序及進度管制。第二章文獻探討，則為整理相關文獻，進行研究與統整分析。第三章研究計畫，包含研究對象、施測工具、研究假設以及資料處理。

(二) 發展階段

4. 發展研究工具

為研究需要發展問卷作為研究工具，在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一：以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二：結合文獻理論，作為編製工具的基礎。

5. 編製研究工具

依研究之需要，結合理論分析與調查訪談資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為國小高年級學童個人基本資料、跳繩參與態度、跳繩專業化和跳繩參與阻礙 4 個分量表。

6. 進行問卷預試

為參考相關文獻製作問卷，初步問卷完成後，將初步問卷請 5 位高年級學童填答，並訪談學童是否能通盤了解問卷的題意。並針對問卷內容提出建議；第二步驟則針對學童及教授對問卷所提出之建議修改問卷內容，以使問卷臻於完美。

7. 編製正式問卷

經預試的問卷篩選及修正題目後，最後確定量表題目，編製成正式問卷，作

為本研究的研究工具。

(三) 研究階段

8. 進行問卷施測

先將問卷利用 google 雲端系統上線，再利用大德國小電腦教室請所有高年級學童上網做填答。

9. 電腦資料處理

從雲端下載問卷結果整理成 excel 檔，入電腦建檔處理，再利用 spss 統計軟體進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

(四) 完成階段

10. 撰寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，已完成研究論文。



第二章 文獻探討

現代社會生活的繁忙以及運動空間的不足，造成許多人有坐式生活或缺乏身體活動的現象。加上近年來教育部極力推廣民俗體育，更將民俗體育編入國中小體育課程教材之中，合併上述兩者，在諸多負重性身體活動中，民俗體育的「跳繩」運動是符合簡易學習、所需空間小、價格便宜也是老少咸宜的運動，然而在跳繩運動推廣的過程中，卻忽略了參與態度和參與阻礙的因素，會造成跳繩運動專業化程度的差異。而現今的國小學童在社會的快速變遷與教育改革的雙重桎梏下，已漸漸失去對生活的積極態度。尤其在強調國際接軌與社會競爭的大環境裡，教育的崇高理想、家長的現實期望已產生嚴重的落差，重視課業與才藝的社會競爭主流意識，已經漠視了與生長息息相關的身體運動功能與價值（本研究所指的是跳繩運動），使得運動參與態度（本研究所指的是跳繩參與態度）無法向上提升，以致運動參與阻礙的因素與限制逐漸增加（本研究所指的是跳繩參與阻礙）。由於跳繩參與態度趨於消極，跳繩參與阻礙又日益增加，造成部分國小學童在運動能力（本研究所指的是跳繩能力）上的專業程度無法提升。本章主要針對本研究所涉及之相關理論加以探討，並試圖從相關理論之中建立本研究之架構，本章共分為五小節：第一節為跳繩的歷史背景源起與相關研究；第二節為專業化的理論與研究；第三節為參與態度的理論與研究；第四節為參與阻礙的理論與研究；第五節為相關研究對本研究的啟示以及名詞釋義。

第一節 跳繩的歷史背景源起與相關研究

一、跳繩活動

（一）跳繩的歷史背景源起

跳繩具有悠久的歷史，在中國唐宋明清都有記載：唐朝稱跳繩為「透索」、宋稱「跳索」、明稱「白索」、清稱「繩飛」，民國以後才稱「跳繩」。南宋以來，每逢佳節都跳繩；清人潘榮陸《帝京歲時紀勝》記錄清代北京元宵節民間娛樂活動時，稱跳繩為「跳白索」。《松風閣詩抄》有詩記載：「白光如輪舞

索童，一童舞索一童唱，一童跳入光輪中。」，這種加伴唱的跳繩遊戲，娛樂性很強。這些原屬於庭院遊戲類，漸漸的跳繩發展成在環擺的繩索中做各種跳躍動作的體育遊戲，後演變成民間競技運動。¹

跳繩運動歷史悠久，為傳統民俗體育項目之一，其特性為可以單人、雙人及多人等方式進行，不受人數、場地、性別、氣候及時間等限制，器材單純、花費省，運動量可大可小，動作簡單、又可千變萬化，富挑戰性、創造性及引人入勝。需要個人獨特技術，但又講求團隊合作的精神。²

雖然跳繩活動具有那麼多發展上的優勢，但根據教育部學校民俗體育計畫中的資料顯示，歷年參加民俗體育競賽及設立社團雖逐年增加，整體發展日益活絡，但有些項目卻在學校中日益萎縮，尤以踢毬、跳繩、陀螺、武陣等項，情形較為嚴重。主要原因是民俗體育種類繁多，同時又因歷年主要推動的項目及各學校的喜愛程度與該項民俗體育特性及組隊難易度等問題，均影響民俗體育在學校中的發展。然而踢毬、跳繩、陀螺等項目極適合在體育課程中推展，而武陣又是相當重要的文化資產，故也應積極鼓勵踢毬、跳繩、陀螺、武陣在學校中之傳承與發展。同時也較能符合國民體育法施行細則修正條文第三條；本法第三條所定『我國固有之優良體育活動，指國術、舞龍、舞獅、扯鈴、跳繩、踢毬、划龍舟、跳鼓陣及其他民俗體育活動』之立法原意。³

（二）跳繩的運動型態

九十三學年度實施的九年一貫課程中，「健體領域」能力指標第四項「運動參與」中提到，「透過童玩、民俗活動等身體活動，瞭解本土文化」⁴。

現代科技的進步與運動空間的不足，偏向坐式生活型態導致個體缺乏身體的活動。近年來教育部極力推廣體適能和民俗體育納入學校體育課程。而跳繩運動具有樂趣化、簡單易學、花費少和無場地限制等因素。因此，在體育課程當中加入跳繩運動，將有助於個體在身體肌肉和骨骼的發展，改善心肺耐力、

¹「跳繩起源」，[百度百科](http://baike.baidu.com/view/37710.htm)，<http://baike.baidu.com/view/37710.htm>。

²「跳繩動作教學」，[民俗體育教學資源網](http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmlid=1&rId=13)，http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmlid=1&rId=13。

³「教育部學校民俗體育計畫書」，[民俗體育教學資源網](http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inte_url=project)，http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inte_url=project。

⁴教育部，[國民小學九年一貫課程暫行綱要](#)（臺北市：教育部，2004年），頁220-221。

瞬發力和身體組成等等。競技運動也常以跳繩作為輔助的運動訓練方式。

方進隆提到在健身運動介入的方式，分為結構式介入與生活型態介入兩種。結構式介入為日常生活中，個人特別安排時間出來運動，以提升健康體適能與促進健康。對於剛開始從事運動的人們，可能在運動時間、頻率、強度、壓力、年齡或健康狀況不允許的情況，而無法以結構式介入的運動方式來從事健身運動。生活型態介入為日常生活中，隨時隨地利用時間來增加身體活動的機會，藉由隨時隨地消耗能量，以促進健康與降低危險因子。對於剛開始參與運動的人是較為合適及維持運動習慣的運動介入方式。⁵

（三）跳繩的基本動作

要從事跳繩運動，在器材的選擇有需注意之處，繩子的材質大都為塑膠材質，重量要適中，不宜過輕或過重，否則會妨害手腳的協調性，無法達到運動的效果與繼續參與的動機。繩子長度與跳繩者需要密切的配合，最適合的繩長為兩手握住繩兩端的把手，以一腳底踩住繩子中間，兩手臂屈肘約成 90 度，繩子呈拉直的狀態，即為適合個人跳繩的長度。⁶

跳繩的正確姿勢為，腰、背挺直、雙眼直視前方，持繩的手臂與手肘約呈 90 度角，以手腕擺動繩子，跳躍時雙腳併攏、腳尖或前腳掌，身體有節奏性、律動的踏地彈跳。⁷以下就本研究施測跳繩專業化程度的跳繩項目介紹如下：

一分鐘基本跳(前迴旋)：繩子由身體後方向前上擺動，然後由身體前方經腳下迴旋通過雙足，即完成基本跳。計算時間為 1 分鐘。

30 秒開叉跳：先將繩子前迴旋至胸前，順勢雙手腹前交叉，往下繞過雙足，再將雙手恢復到前迴旋，即完成開叉跳。計算時間為 30 秒。

30 秒體側迴旋跳：先往右甩一次空迴旋，接著跳一次基本跳，再向左甩一次空迴旋即完成體側迴旋跳。計算時間為 30 秒。

（四）跳繩對健康的影響

⁵方進隆，「運動、體適能與健康」，**健康體適能理論與實務**（臺中市：華格那，2007 年），頁 19-20。

⁶林祺能，**以運動生物力學角度探討跳繩動作技術分析**（新竹市：國立新竹教育大學體育教學所碩士論文，2000 年），頁 27。

⁷「跳繩樂」，**康樂及文化事業署**，<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/rope.php>。

研究指出跳繩運動在改善心肺耐力及體適能上有很好的成效，例如在體適能方面，經跳繩運動訓練後，體重過重學童在身體質量指數、心肺適能和瞬發力方面有明顯改善效果。⁸尤其是瞬發力和心肺耐力最顯著，而且能增進體適能，同時隨著年級增加有效果越來越好趨勢。「跳繩」運動不僅只是在改善心肺耐力及體適能上有很好的成效，對於骨骼及協調性和肌力方面也相當有幫助。⁹

針對 14 位 10~11 歲的男女兒童的跳繩運動研究報告顯示，單腳跳繩身體受到垂直地面的反作用力為 1.85 ± 0.33 倍體重，雙腳跳繩為 1.42 ± 0.31 倍體重。¹⁰而且跳繩運動過程中，身體受到垂直地面的反作用力低於跑步值，所以就單純身體受到垂直地面的反作用力而言，跳繩運動比跑步還有益處。若從事短期間規律的跳躍訓練也有助於國小男學童骨骼發展。¹¹

小結：

綜合以上文獻，整合有關跳繩相關研究的歸納得知：

- (一) 跳繩為一歷史悠久的運動，運動方式多樣，外在限制較少，且運動量可大可小，是非常適合國小學童投入的運動項目。
- (二) 跳繩活動近年來的發展有日益萎縮的情形，其原因值得加以探究。
- (三) 跳繩在健身型態當中是屬於生活型態介入的方式，所以為危險因子較少，適合參與者持續性的進行活動。
- (四) 跳繩運動在改善心肺耐力及體適能上有很好的成效。
- (五) 從事短期間規律跳躍訓練有助於國小男學童骨骼發展。

第二節 專業化的理論與研究

一、專業化的定義：

⁸劉順正，**跳繩運動訓練對體重過重學童體適能之影響**（臺北市：臺北市立教育大學體育研究所碩士論文，2007年），頁 12-15。

⁹沈樹林，**跳繩教學活動對國小學童體適能影響之研究**（臺北市：國立臺北教育大學體育研究所碩士論文，2000年），頁 50-52。

¹⁰Vicki M. Pittenger, Steven T. McCaw, & David O. Thomas, "Vertical Ground Reaction Forces of Children During One-and Two-Leg Rope Jumping," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 73, No. 4(2002), p. 446.

¹¹王竹中，**跳躍訓練對國小男學童骨骼發展之比較研究**（臺北市：國立臺北教育大學體育研究所碩士論文，2006年），頁 37。

Bryan 是最早提出遊憩專業化理論之學者，並將遊憩專業化(Recreation Specialization)定義為「休閒遊憩者的專業程度是依據個人活動使用的裝備器材、技術及對活動環境的偏好等行為來評定，程度可從一般到專業，而且是一連續性的過程與表現」，其認為專業化能夠顯示遊憩者在活動專業化發展過程中的技術掌握、涉入程度及活動承諾。

Bryan 的研究結果顯示，涉入程度高低不同之使用者其活動中的行為與態度是有差異性：釣魚者通常會隨著時間增加，而經驗趨於專業化，並且高專業釣魚者通常會加入其相關社團，與團體中的每一個人有著相似的態度信仰以及意識型態。¹²隨著遊憩專業化程度越高，個體的態度與價值觀也會隨之改變，從原本釣魚轉變為瞭解保育的觀念。因此我們瞭解到，參與者之活動涉入程度高低和專業化程度高低二者同樣可以解釋影響遊憩者的行為、態度及決策過程。¹³

休閒專業化的架構已經使用在許多不同的戶外休閒活動中，從一開始 Bryan 在 1977 提出用在釣魚活動之後，陸續有學者開始研究用在其他休閒遊憩活動中。這些活動包括有獨木舟、健行、打獵、露營、賞鳥和泛舟等遊憩活動，活動的內涵雖不盡相同，但使用專業化的架構依舊能為這些活動做出有效的分群。

Scott 與 Shafer 認為 Bryan 遊憩專業化概念具有兩個涵義：一、顯示個人參與休憩活動的習慣與行為；二、意義則為隨著遊憩者參與活動時間的累積，個人針對特定遊憩活動技術及承諾層面發展的過程。¹⁴

依相關文獻回顧，本研究採用 Bryan 遊憩專業化定義，應用於國小高年級學童參與跳繩運動時，對其跳繩專業化的主觀評估。

二、遊憩專業化的構面及衡量：

遊憩專業化程度的組成概念可根據 Little 提出的專業化乃由三大系統：認知、行為及情感組成，藉以瞭解個體之專業化程度。行為所指的是參與活動的頻率與

¹²Hobson Bryan, "Leisure value System and Recreational Specialization: The Case of Trout Fishermen," *Journal of Leisure Research*, Vol. 9, No. 6(1977), pp. 184-185.

¹³陳心怡，自行車騎乘者專業化程度與場所依戀關係之研究-以台中大度山區騎乘者為例（臺中市：逢甲大學建築研究所碩士論文，2003年），頁22。

¹⁴David Scott, & C. Scott Shafer., "Recreation Specialization: a Critical Look at the Construct," *Journal of Leisure Research*, Vol. 33, No. 3(2001), p. 341.

強度，認知所指的是包含對概念的內涵及構造組織面向，情感所指為對活動的興趣與積極的感覺。¹⁵

McIntyre 和 Pigram 對露營者進行遊憩專業化程度測量時，即將 Little 提出的專業化環的概念引到遊憩專業化理論中，將衡量遊憩專業化的多樣變數整合到認知、行為及情感三個系統中，成為遊憩專業化構面概念，而三個系統所包括的要素敘述如下：1.認知系統：包含對遊憩環境屬性的認識、活動技巧和活動本身的專業知識三個次構面。2.行為系統：包含參與活動的過去經驗以及對遊憩環境的熟悉度兩個次構面。3.情感系統：以持續涉入圍者為主軸，包含重要性、愉悅感、自我表現以及生活型態中心性四個次構面。

此遊憩專業化構面模式使測量專業化不再只是侷限於過去 Bryan 提出的認知面與行為面，同時也將情感面中的持續涉入列入考量，因此後續研究於測量遊憩專業化程度時，多以此概念作為出發點延伸，做為設計遊憩專業化量表之變項考量。

依相關研究探討，各研究者對於測量遊憩參與者的遊憩專業化程度，並無固定的方式。然經過三十餘年的發展，多數學者仍以「行為構面、認知構面、情感構面」來測量遊憩專業化。然而，多構面加總分數能夠反映出專業化發展過程的複雜性質，更認為每個組成構面皆以相同的方式影響遊憩活動參與者的態度，來分析其遊憩專業化。因此本研究沿用 Bryan 把遊憩專業化認為是多構面的理論，故對跳繩運動之參與學童，採加總指數之作法，將不同的構面分數加總，來測量參與者的專業化程度。

第三節 參與態度的理論與研究

一、參與態度

(一) 參與的定義

Caspersen 認為「身體活動」(physical activity)是指由於骨骼肌活動，所引起的任何身體移動所導致的能量消耗，它有四個特性，分別為：1.經由骨骼肌所導致的

¹⁵Little, Brian R., "Specialization and the Varieties of Environmental Experience," *Experiencing the Environment*, Springer US (1976), p. 82.

身體移動；2.消耗能量；3.能量消耗是由低到高的連續狀態；4.與體能成正相關。而「運動」除了上述的特性之外，還必須包括：1.有計畫、有組織、反覆的進行；2.以改善或維持體能為目標；3.與身體活動之間呈非常高的正相關等三個特性。因此定義「運動」(exercise)是一種有計畫、有組織且具有重要性的身體活動 (physical activity)，其主要目的是促進或保持身體體適能(physical fitness)。¹⁶

黃金柱在我國青少年休閒運動現況既發展對策之研究中，將運動加入了「休閒」的元素，並就行銷的角度來看，將運動分為觀賞性運動與參與性運動。¹⁷

高俊雄將運動加入了「社交」的元素，認為運動是指個人運用身體上的生理能力與動作技巧，加上心理上的精神的投入，透過身體持續而有規律的移動，有計畫的去達到個人身體健康與促進社交為目的。¹⁸

許樹淵與崔凌震將運動加入了「目的」成份，認為「運動」是一種身體活動的形式，長時間以重複動作，作為基本的操作動作，具有特殊的外在目的，如身體成就、健康或體適能增進。¹⁹

而「參與」一詞，依據辭海記載：原為「參預」，動詞，預聞而參議其事。有計畫的參加、投入、從事某事之意。

小結：

由以上文獻得知，運動參與的定義因為時代趨勢與週休二日的潮流，人際關係的重要與休閒意識興起，更加多元與廣泛，於是歸納出「運動參與」是有計畫、目的且規律的身體活動；能使身體達到連續能量消耗；更有休閒的功能。本研究為了全方面瞭解國小學童的跳繩運動參與狀態。因此，本研究將「跳繩參與」定義為係指在生活當中從事某種有計畫的跳繩活動，涵蓋學校內的體育課程、運動比賽、課餘的運動社團或運動代表隊的技能練習，以及非計畫的休閒活動。

(二) 態度的定義

¹⁶Carl J. Caspersen, Gregory M. Christenson, & Robert A. Pollard., "Status of the 1990 Physical Fitness and Exercise Objectives--Evidence from NHIS 1985," *Public Health Report*, Vol. 101, No. 6(1986), p. 587.

¹⁷黃金柱，**我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究**（台北市：行政院體育委員會，1999年），頁8。

¹⁸高俊雄，**運動休閒管理**（台北市：志軒，2002年），頁25-27。

¹⁹許樹淵、崔凌震，**健康與體育**（台北市：師大書苑，2004年），頁55。

「態度」在社會心理學中是一個很廣泛的概念，早期與現在的學者對它所下的定義也都不盡相同。分述如下：

徐光國探討態度的演變，歸納出態度的三個特質建構期，首先是 Allport 將「態度」定義是一種透過生活經驗，在心理和神經的準備狀態，對於個人在反應一切相關對象和情境時，具有直接和動態的影響力時，就已經建構出態度的意向行為層面。其次 Krech and Crutchfield 認為「態度」是與個人所處環境的某些方面有關的持續動機、情感和認知過程的持久結構，此定義已經建構出態度的情感與認知層面。最後 Rosenber and Hovland 主張態度是刺激（自變項）與行為（依變項）之間的中介變項，並定義態度是由情感成分、認知成分、與行為成分三者所構成，至此態度三層面已然定型。²⁰

Myers將此情感、行為傾向、認知的態度三個層面稱之為「態度的ABCs」，就是affect（情感）、behavior intention（意向行為）以及cognition（認知）。²¹

以下就運動參與態度的三層面加以解釋：

1. 運動情感層面

運動情感層面是個人對於運動參與的好惡，是屬於個人的內心體驗，如喜歡與討厭、接納與排斥，或是愉快與不愉快等。例如：你喜歡運動嗎？「喜歡」就是屬於情感層面。

3. 運動意向行為層面

運動意向行為層面是指個人對於運動參與的反應傾向，在運動參與行為發生前的準備狀態。因此所謂的運動意向行為層面並不是指運動行為，而是運動行為前的心理傾向。例如：我會去觀賞一場籃球比賽，「會去」就是行動前的心理傾向，屬於意向行為層面。

3. 運動認知層面

運動認知層面包括了對運動這件事情的好與壞評價，以及意義的敘述成分，是指對運動持有某種信念的組合。這種信念是一個人對某個特定對象的知識或是訊息，它具有評價的意味，也就是運動的贊成與反對，或是有益與有害的瞭解與

²⁰徐光國，*社會心理學*（台北市：五南，1996年），頁18-20。

²¹David G. Myers, *Exploring Social Psychology* (New York: McGraw-Hill, 2007), p. 50.

判斷。例如：我認為運動是好的能增進身體健康，「認為運動是好的」就是一種判斷與評價，屬於認知層面。²²

小結：

由以上態度的定義整理得知：1.態度的對象包含人、事、物，是內隱的心理準備；2.屬於中介變項；3.對行為具有相當的影響力；4.成分包含情感成分、認知成分、與意向行為成分；5.態度的形成具有持久性。綜合以上的態度的內涵，將「運動參與態度」定義為係指個人在生活當中，在從事某種有規律、有計畫身體活動的認知、情意與意向行為。在本研究中包括運動認知、運動情意、運動行為三個層面。

二、參與態度的理論

時蓉華認為態度的形成與轉變是一個循環的過程，當形成對於某種事物的態度時，實質上是從原有的態度轉變為新的態度。由此可知運動參與態度會因時間與空間而產生改變。²³

關於態度形成與轉變主要有四個理論，分別是學習取向的學習論、認知一致性取向的認知論，及以動機取向的誘因論、態度與行為一致性理論分述說明之。²⁴

（一）學習論：運動參與態度是學習而來的

學習取向論者認為態度的形成，是將人視為一個被動的個體，在各種外在訊息的刺激之下，透過學習的歷程而學習到一些反應，這些反應最後就成了個體對於特定刺激的態度，而且形成後的態度包含了所有與對象的聯結關係與評價。例如：在運動的參與中，不斷獲得正向增強與成就感的刺激，其反應就會養成規律運動的習慣。

學習論將「態度」視為一種後天習得的「習慣」，認為態度的形成與改變是依照某種條件下的反射模式而進行。強調態度形成與改變的過程中，有三個學習過程，分別為聯結、增強與社會學習。²⁵

²²時蓉華，**社會心理學**（台北市：東華，1996年），頁75。

²³時蓉華，**社會心理學**（台北市：東華，1996年），頁78。

²⁴黃安邦譯，David O. Sears 著，**社會心理學** (*Social Psychology*) (台北市：五南，1991年)，頁55-56。

²⁵李美枝，**社會心理學**（台北市：大洋，1987年），頁35。

1. 聯結

聯結是指個體把時間、空間或是環境中相接近的經驗加以整合與聯結，透過聯結進而形成的態度有兩種，分別是「制約」和「重複顯露」。在制約方面，態度會受到古典與工具制約的影響，是屬於最簡單的聯結式學習，尤其是對於一些簡單的情緒經驗而言，制約學習確實可以導致態度的形成。在重複顯露方面，認為態度形成是與態度的目標對象屢次碰面密集接觸，這種現象在社會心理學家稱之為單純曝光效應(mere exposure)；因此重複顯露的曝光效應發生原因是我們將喜歡、熟悉與信賴相聯結，形成個體對某目標對象的態度。例如：適度的運動會促進新陳代謝、增強免疫系統、增加淨體重，進而使身體健康，於是在態度上，運動與健康就產生連結。²⁶

2. 增強

強調態度的形成是多元的，無法只靠聯結來發展，因此由個人學習的經驗所帶來的正面或是負面的後果將會形成對態度的正增強或負增強，趙居蓮就舉出增強的個人經驗可能來自家庭影響力、同儕和參考團體。時蓉華認為在態度形成與改變的過程當中，聯結、增強與模仿都具有重要的作用，其中又以增強有著決定性的影響，因此許多態度往往是經由增強而形成的。例如：每當從事一次運動，就獲父母的一次鼓勵與增強，這種良性的循環，會使得學童運動的態度被強化，進而養成規律運動的好習慣。²⁷

3. 社會學習

最常見的兩種形式包括模仿和替代性學習。模仿是指學習仿效他人的行為，而替代性學習是指觀察他人的結果，楊語芸就曾經以父母抽煙為例，指出兒童觀察學習的重要性和直接增強是一樣的，而且觀察學習的機會在頻率上更為頻繁。例如：父母皆有運動習慣則學童也會跟著模仿與學習運動。²⁸認知取向者強調個體會希望自己的信念和意見有一致性。以社會心理學的觀點而言，認知論的主要觀點是個人的行為決定於個體對社會情境的知覺。²⁹由於態度包括認知的層面，而通

²⁶張春興，*現代心理學*（台北市：東華，1993年），頁90-91。

²⁷趙居蓮譯，Ann L. Weber 著，*社會心理學 (Social Psychology)*（台北市：桂冠，1995年），頁55-56。

²⁸楊語芸譯，Deaux Kay 著，*社會心理學 (Social Psychology)*（台北市：五南，1995年），頁65。

²⁹黃安邦譯，David O. Sears 著，*社會心理學 (Social Psychology)*（台北市：五南，1991年），頁61。

常我們也將態度發展為和諧一致的狀態，以下就認知論的三個觀點，分別是平衡理論、認知與感情一致性理論以及認知失調理論來說明態度的形成。

(二) 認知論：運動參與態度決定於運動信念

認知取向者強調個體會希望自己的信念和意見有一致性。以社會心理學的觀點而言，認知論的主要觀點是個人的行為決定於個體對社會情境的知覺。由於態度包括認知的層面，而通常我們也將態度發展為和諧一致的狀態，以下就認知論的三個觀點，分別是平衡理論、認知與感情一致性理論以及認知失調理論來說明態度的形成。

1. 平衡理論(balance theory)

平衡理論是1958年由Fritz Heider及其他學者所發展的社會心理學古典理論，理論中的假定是個人的認知系統會對於評價態度或是情感的問題產生趨向平衡的力量，當認知處於平衡狀態時，個體會呈現出一種滿意的狀態，而如果認知處於不平衡時，個體就會力求其平衡。因此平衡理論是基於認知一致性的原則上來解釋態度的。例如：學生喜歡籃球運動，老師也喜歡籃球運動，學生也喜歡老師，則產生平衡狀態。反之，若學生喜歡籃球運動，老師則討厭籃球運動，學生又喜歡老師時則產生不平衡狀態。學生可能因此改變喜歡籃球運動的態度，變成和老師一樣討厭籃球運動；或者為了繼續喜愛籃球運動而不再喜歡老師，讓自己變成平衡狀態。

2. 認知與情感一致理論(cognitive-affective consistency theory)

認知一致性的理論，又稱為「態度結構一致論」，是1965年由Rosenberg提出，著重態度成分中的認知與情感的協調一致。理論認為個人對於來自於外界的訊息的認知，會影響個體情感上的偏好，個體也會促使認知和感情相互一致，如果不一致，則會採取行動使認知與情感趨於一致。而根據這個理論，個人甚至會受到先前外界對於態度的目標對象評估其影響，而收集有關的資訊來證實剛剛因為目標對象成形的情緒，使得自己的認知與情感趨於一致。例如：學童在運動學習中與同儕

遊戲或是互動而覺得相當愉快，態度上就會期待下一次的學習課程，換言之，學童期待體育課程的態度是因為上體育課跟同學的互動愉快。³⁰

3. 認知失調理論(cognitive dissonance theory)

認知失調理論是1957年由社會心理學家Festinger所提出，針對態度組合的三成分的不和諧部分，以及態度與行為不和諧的部分而論，偏重於態度成分的認知因素。理論認為任何時間，只要個人發現有兩種認知彼此不能一致時，心理上就會產生衝突，而衝突會引起的緊張與不安，進而形成一種內在的動機，促使個人放棄或是改變某項認知，遷就適應另一項認知，如此個人才能消除心理的衝突，恢復協調一致的心態。失調的產生是一種不平衡的狀態，它會促使個體去做某種程度的改變以達到平衡，而認知上的改變就是一種。但是如果個人做出和認知相反的行為，認知失調理論認為這個人的態度將會產生和行為一致的改變。³¹為使個體認知與行為恢復協調一致的狀態不會產生心理衝突，以下就以運動方面舉例說明：

例如一：（認知與認知失調）個體原本知覺運動能促進身體健康，但是也認為運動會產生運動傷害，此兩種截然不同的認知，即造成個體的焦慮進而產生認知失調，個人為了使認知平衡會放棄其中一項認知，於是知覺運動能促進身體健康的個人會去運動；而知覺運動會產生運動傷害的個人不去運動等兩種選擇。

例如二：（認知與行為失調）個體對運動能增進身體健康，是一種正向的認知，但是卻沒有去從事運動行為，這即是認知失調。此時會有三種反應，一是呼應運動認知，立即去從事運動行為，即認知與行為一致；二是強化沒有運動行為的合理性，找個理由與藉口說服自己，不去運動也是對的，如沒有運動的人也很健康等等，即改變認知與行為一致；三是更改原來的認知，將運動視為負面、不好的，如運動會浪費時間、浪費金錢、流汗不舒服、運動傷害等。

楊語芸指出認知失調理論曾經遭到Bem提出「自我知覺理論」(self-perception theory)的質疑，因為自我知覺理論認為個人會由本身的行為來決定自己的態度，也

³⁰黃安邦譯，David O. Sears 著，**社會心理學** (*Social Psychology*) (台北市：五南，1991年)，頁62-63。

³¹徐光國，**社會心理學** (台北市：五南，1996年)，頁18-19。

就是說行為由個人知覺所決定，即所謂的知行合一。對於認知失調理論與自我知覺理論的爭論在Fazio, Zanna和Cooper等人廣泛的回顧研究後指出Bem的自我知覺理論在行為和態度之間的差距不大的情況下能夠提供良好的解釋，但是行為和態度之間的差距較大時，以認知失調理論來解釋較佳。³²

(三) 誘因論：運動參與態度會因某種誘因而改變

誘因論是由認知失調理論延伸而來，認為態度會因為某些動機與誘因而改變，並且提出態度的形成是一種利益或是損失的衡量過程，個體將從中得到最佳的態度選擇。

有關態度的動機性或是誘因性的模式有兩種：「評估模式」、「慎思式與捷徑式」。

1. 評估模式

評估模式包含兩個理論，其中的「認知反應理論」在檢視對態度的目標對象所做主觀評估的重要性；而「預期－價值理論」較重視預期的價值程度。

(1) 認知反應理論(cognitive response theory)

理論假設人們是訊息的主動處理者，對於訊息產生主動的認知反應，而並非只是接觸到訊息的被動接受者，也就是說，在個人決定是否要分享某種態度時，會先衡量個人對於這種態度是採正面或是負面的看法。例如：在同學們在分享某項運動的過程所獲得的樂趣時，你可能會先衡量自己對於該項運動的喜歡程度，而持同意或是不同意的反應。

(2) 預期－價值理論(expectancy-value theory)

理論假設個人會儘量從各種可能的預期結果中去評估並採用價值與效益最大的態度³³；因此可知預期－價值理論是個體在「價值」與「預期」之間的選擇機率問題作態度的評估。例如：同學們在運動場地同時間進行不同項目的比賽，此時態度必須有所選擇，一般而言會選擇競爭最激烈的比賽，或是最好的朋友的比賽。

2. 慎思式與捷徑式

³²楊語芸譯，Deaux Kay 著，**社會心理學** (*Social Psychology*) (台北市：五南，1995年)，頁 65-66。

³³黃安邦譯，David O. Sears 著，**社會心理學** (*Social Psychology*) (台北市：五南，1991年)，頁 70。

態度形成與改變的方式可能取決於態度目標對象的重要性，以及個體形成意見時的外在環境因素，因此將態度的形成與轉變，分為慎思式及捷徑式兩類。

(1) 慎思式(elaboration)

慎思式是了解態度受到傳播者訊息的影響之後，如何改變的理論，也稱為系統性的處理模式(systematic processing model)，換句話說態度會因個人認知系統的運作和仔細思考而形成與轉變。在理想的情況之下，決定立場之前會先考慮兩方的論點，但是當情況不甚理想時，個體的態度傾向可能被外來的刺激因素所影響。例如：某個來球隊員原來有到體育場比賽打籃球的態度，但是因為主將卻臨時有事不能參加（刺激因素），於是仔細考慮會輸球後（認知處理），態度轉變成不去打籃球（態度轉變）。

(2) 捷徑式(heuristic)

捷徑式也可以稱作周邊式處理模式(peripheral processing model)，認為態度可迅速形成與轉變，此模式是用來解釋個人的態度在沒有經過深思或是效益分析的狀況下，用簡單且快速的方式形成態度。根據這種模式，人們在不專心，或是對於態度目標對象的訊息太少時，態度的形成與轉變可能會針對態度目標對象所呈現出來的外表特徵或是當時個人的心情來決定態度的傾向。例如：運動比賽分組時，個體可能會因為周邊的因素，如朋友的鼓吹，或因訊息收集太少，而加入某一組。

由慎思式和捷徑式的態度形成模式可以得知，人類的態度及行為是複雜與多變的，個人並不是以著一種固定的方式來形成態度，也不是很慎重的來保有它，個體態度的穩定性會受到初次形成態度時的條件和理由的影響。³⁴

小結：

綜合上述態度的形成與轉變的研究，社會心理學中對「態度」相關理論的探討，得知多數社會心理學家對於「態度」的共通性定義為：「對於個人所接觸到的特定人、事物、觀念，在認知、情感和行動傾向上抱持一種持久性評價（正面或負面）的傾向。」。因此，學者所認同的「態度」一詞包含三個向度，也就是認知、情感和行動傾向，對於建構「運動參與態度」的概念上而言，基本上將依循社會心理學的構念。

³⁴趙居蓮譯，Ann, L. Weber 著，社會心理學 (Social Psychology) (台北市：桂冠，1995 年)，頁 70。

(四) 態度與行為一致性理論

傳統的理论認為，先有態度之後才有行為產生，而且認為態度既然是個人對於外界事物的心理準備，應該與行為之間有著密切的關係。所以假設態度先形成，而且是行為意向的基礎，也就是說，態度是可以有效預測行為。但是1960年之後的研究Festinger、Abelson和Wicker指出，行為也可以主導態度的形成；至今，社會心理學者在態度與行為的關係上大致認為，態度和行為並非是單一方向性的，而是存在一種互為影響的關係，意即態度影響行為而行為也會影響態度。

時蓉華指出：行為是態度與環境交互作用的結果，影響行為的因素除了上述兩者之外，還有個人一般認知態度、當時情緒的好壞以及個人對外界環境的一貫傾向等，如圖 2-1。³⁵

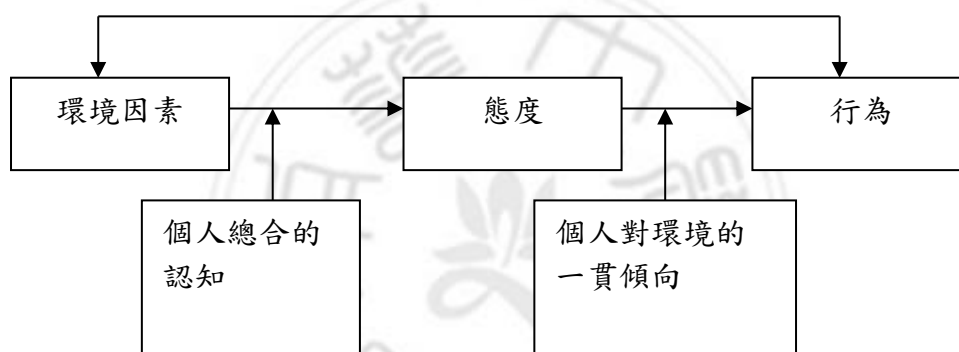


圖2-1 態度和行為關係的結構圖

資料來源：時蓉華，**社會心理學**。（台北市：東華，1996年），頁75。

近年來，社會心理學家已經得知態度在某些情況，以某種方式可以預測行為。這些使行為和態度一致的情況包括態度的強度、態度的穩定、態度的凸顯、行為的特殊性、以及情境的壓力等；³⁶此外也有學者認為態度在某些情況下確實可以預測行為，只不過最重要的是必須知道所要預測的行為是自發性的或是經過深思熟慮計畫的。以下以運動參與為例，針對上述影響態度與行為關係的因素逐一簡要說明：

1. 態度的強度

³⁵李茂興、余伯泉譯，Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, & Robin M. Akert 著，**社會心理學**（*Social Psychology*）（台北市：揚智，1995年），頁44。

³⁶楊語芸譯，Deaux Kay 著，**社會心理學**（*Social Psychology*）（台北市：五南，1995年），頁67。

態度的強弱是影響態度與行為連結的重要因素，強烈的態度將使得態度與行為的一致性增加，直接的經驗、以往的舊經驗、或是與仔細評估而形成的態度，都能夠幫助行為與態度的一致性。例如：運動課程的學習中，愉快的分享彼此成功的經驗，相互合作學習，更能夠增強行為態度的一致性。

2. 態度的穩定

態度往往因為時間的區隔、時空的改變，或是身心成熟等因素，個人對於某一事件的認知發生轉變，使得表現出來的態度與以前不一致。例如：學童喜愛觀賞職棒運動，卻因為職棒簽賭案的負面報導，而認為球員是在打假球，最後不欣賞職棒運動，即態度受到外在事件影響認知進而改變態度。

3. 態度的凸顯

行為的產生，可能不只有一個態度，而是由許多相關的態度有關，最後與行為相互一致的態度，必定在某些情況下與態度的相關最高。例如：學生在參加球隊訓練中，因為覺得能夠得到更多與同伴互動的機會，因此在友誼獲得的考量之下，更加凸顯其積極參與的態度。

4. 行為的特殊性

態度與行為之間的關係越是特殊，相關也就越高，也就是說和行為有關的態度中，越是特定的態度就越能預測相關的行為。例如：學生喜歡運動教練態度，將使他在運動課程時表現出積極參與的行為。

5. 內外情境的壓力

在意向即將成為外顯的行為時，態度和行為當時的情境會產生相互的拉力，如果情境的壓力大，則來自態度的壓力會相對減少。例如：運動員因為想獲得好成績，而有想要去吃禁藥的態度，但是藥檢制度使得運動員不敢服用禁藥，即外在情境壓力大於內在壓力而產生行為的改變。

6. 預測自發性的行為

預測行為可由態度的浮現速度加以決定。預測自發性的行為，必須先整合個人的態度的強度、態度的穩定、態度的凸顯、以及態度與行為的特殊性作考量，對行為前的整體態度程度總和高，則行為產生的速度快。例如：上體育課時，教

師徵求一個示範的小助手時，態度浮現速度慢的學生就會觀望其他同學的反應後再決定是否行動，於是可以預測先舉手的學生，其個人的體育態度高。

7. 預測深思其熟慮的行為

對於深思熟慮行為的預測，決定於特定態度的重要性以及主觀規範的重要性，前者最為人知的理論是1980年Ajzen和Fishbein的「合理行動理論」(theory of reasoned action) (如圖2-2)，指當人們有時間去思考他們即將進行的事情時，預測其行為的最好方法是觀察他們的意向；而後者是指上述情境的壓力，也就是個人屈從於社會規範壓力的信念。例如：要預測學生體育課後是否參與運動的行為時，觀察並得知其在體育課中所獲得正面或是負面的經驗，將有助於瞭解其課後深思熟慮的行為。

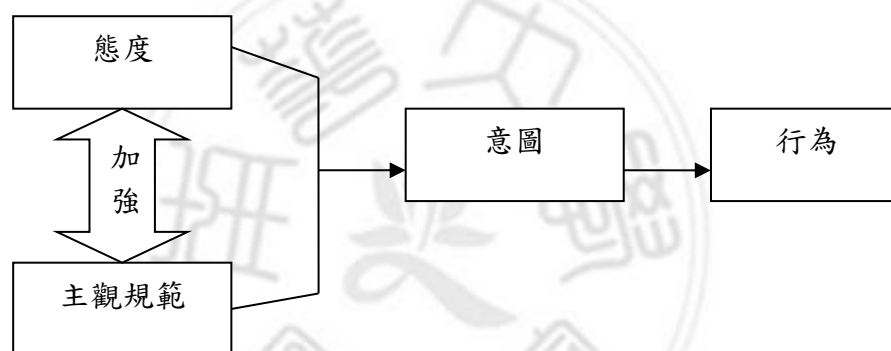


圖 2-2 Ajzen 和 Fishbein 的合理行動理論圖

資料來源：時蓉華，**社會心理學**（台北市：東華，1996年），頁76。

小結：

根據以上探討發現，態度與行為有著相互依存的關係，當研究假定態度是行為的中介變項時，態度就能影響行為；而 Michael、Susan 和 Francis 對於態度與行為間的關係所做的實證性研究指出，態度與行為傾向有密切的關係，而且態度對於行為確實有導引的作用，更加證實且支持了態度與行為一致性理論。³⁷

三、參與態度的測量工具

由於態度是一種內在的心理狀態，是屬於假設性的構念(hypothetical construct)，因此想要了解某人對某對象的態度如何，必須透過外顯的行為、意見或語言來做

³⁷時蓉華，**社會心理學**（台北市：東華，1996年），頁76。

推論。運動參與態度的研究是以態度本質為架構，加入運動參與的元素，因此測量的工具仍是用社會心理學家所建構的「態度」測量工具，分述如下：

(一) 自陳式量表

1. 等距測量法 (equal-appearing-intervals method)

此測量法由 Thurston 於 1928 年所設計，每個量表用十一個等級來表示贊同程度，得分越高表示贊同越高。設計步驟繁複耗時費工，合計有五個步驟。首先必須設計比正式用量多一倍的句子，其次用邏輯原則分析每一詞句，再邀請專家學者評審，最後再再依各項目累積百分比，劃出分配曲線找尋「中數」與計算「Q」值。Q 值得計算為 25% 的高分組總平均 Q4 減去 25% 的低分組總平均 Q1，所得分數即為 Q 值，Q 值高於 2 分者的題項留下，表示題項一致性較低，較有鑑別力。

2. 總量加總法 (summating method)

此測量法由 Likert 於 1932 年所提出，至今最被廣泛使用，編製過程簡單也較不費時間。所謂總量加總法，即是用態度量表上的總分為標準，來衡量態度的強弱。此量表的假設前提為構成態度的各個項目具有相同的量值，項目之間並無差別量值存在，所得的加總總分才具有意義。李克特量表包含一組陳述句，受試者必須指出他們同意或不同意該陳述程度。量表反應類別數目可能會有差異，最常見的是五點量表和七點量表。若陳述為正向句給分依序為 5、4、3、2、1 分；若陳述為負向句給分依序為 1、2、3、4、5 分。³⁸

量表項目的取捨，前兩個步驟與等距測量法相同，第三步驟是隨機選擇受試樣本，第四步驟實施預試，第五步驟將每一項目所得分數分成四等分，前 25% 的高分組總平均 Q4 減去後 25% 的低分組總平均 Q1，所得分數即為 Q 值，Q 值高於 1 分者的題項留下，表示題項一致性較低，較有鑑別力。

3. 累加量表法 (cumulative scale method)

此測量法由 Guttman 於 1957 年所創，此種態度的測量法是歸類一整組、一系列強烈程度不一的句子，依序排成連續且單向度的題項，如果受試者在某一題項得分超過另一人，

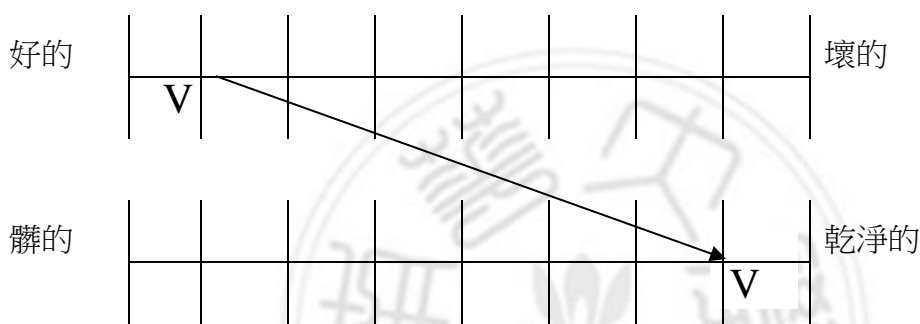
³⁸徐光國，*社會心理學*（台北市：五南，1996 年），頁 18。

則整組每一個題項得分皆高於另一人。換言之，即受試者在某一題項的陳述句表示贊同，則該組所有題項應該表示贊同。

此測量法的先決條件，必須題目編排得當，不然組內題目有贊同與不贊同的話，將無法解釋受試者的態度。

4. 語意分析法(semantic differential scales method)

此測量法由 Osgood 等人於 1957 年所創，將文辭含意與溝通觀念以符號來替代，在一條數線當中做上感覺程度的記號，選完之後將所選的記號連在一起，就能難出每個回答者的態度剖面圖。此法在測量態度時，最主要測的是受試者心目中所隱含的意義。舉例說明如下



(二) 行為觀察法

行為觀察法是以個體外顯的行為，推論其內隱的態度，此測量法是間接的，與自陳量表直接測量個體態度的方式不同。此種方法必須以「行為為態度的具體表現」、「行為與態度一致」假設為前提。分述如下：

1. 距離測量(distance measures)

距離測量是透過人與人交往時的接近程度和親切來研究態度，包括空間距離與目光接觸等，如果雙方距離遠，目光接觸少，則表明雙方的態度是否定的。例如一個人常常帶著足球到草皮上踢球，並樂在其中，則可判斷此人對足球運動熱衷，運動態度高。

2. 生理反應測量(physiological measure)

生理反應測量是透過檢查受試者的生理狀況來測定態度的一種方法。紀錄受試者的行為反應次數、強度與生理變化關係。例如想知道一個人的運動參與態度，就是要觀察與記錄其運動參與行為與生理反應。

行為觀察法有其優缺點，優點是直接觀察，避免態度量表言不由衷或隱瞞作答的情形；缺點是影響行為的因素太多並非只有態度一項，會因臨時的情境因素、團體規範的壓力、與行為後果的預測等，使行為表現與一貫的態度不合。因此行為觀察法在信度與效度的嚴謹度有待加強。³⁹

小結：

綜合上述研究，運動參與態度的測量工具相當多，包含自陳式的等距測量法、總量加總法、累加量表法與行為觀察法等，主要是研究者依照研究特性加以編製使用。本研究擬採用總量加總法(Summating Method)中的李克特量表，因為此種量表至今最被廣泛使用，編製過程簡單也較不費時間。

Wear研究發展出體育態度問卷，並根據專家整合，歸納與運動態度有關的成份，包含有：1.身體的安寧；2.肌肉的協調及力量；3.身體和肌耐力；4.神經肌肉技巧的獲得；5.娛樂的來源；6.社會關係及安全觀念等六個構面。⁴⁰

Kenyon設計的身體活動態度問卷(Attitude Toward Physical Activity Inventory: ATPA)將態度分為：1.社交經驗；2.增進健康與適能；3.追求刺激；4.美感的經驗；5.休閒放鬆作用；6.奮鬥的經驗等六個構面，並將身體活動態度加以定義為所有組織，非功利性的人類活動，通常指遊戲活動、運動、韻律舞蹈、舞蹈等。⁴¹

張良漢指出十二個構面的身體活動態度問卷：1.社交經驗；2.刺激與冒險；3.美感的經驗；4.消除緊張；5.競爭刺激；6.追求勝利；7.技能的肯定；8.技能的擁有；9.獲得成就感；10.健康與適能；11.改善技能；12.地位和聲望。⁴²

洪昭坤研究高中職學生的休閒運動態度，所編製之「休閒運動態度量表」經探所性因素分析六個構面，分為：1.適應能力與運動技能層面；2.競爭與成就層面；

³⁹李美枝，*社會心理學*（台北市：大洋，1987年），頁35。

⁴⁰Carlos L. Wear, "The Evaluation of Attitude toward Physical Education as an Activity Course," *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, Vol. 22, No. 1(1951), pp. 114-115.

⁴¹Gerald S. Kenyon, "A Conceptual Model for Characterizing Physical Activity," *Research Quarterly*, Vol. 3, No. 39(1968), pp. 96-97.

⁴²張良漢，*休閒運動動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度研究*（台北市：師大書苑，2002年），頁36。

3.知識與成長層面；4.美感的感受層面；5.人際關係層面；6.抒解身心層面，合計30題，採用Likert五點表，得分高休閒運動態度越高。⁴³

林本源在編製之「中小學學生體育態度量表」中依照態度三層構面：1.認知層面；2.情感層面；3.意向行為層面，合計編擬51題，採用Likert五點表，得分高體育態度越高。⁴⁴

陳盈位在編製之「國中籃球選手運動態度量表」中依照態度三層構面：1.運動認知層面；2.運動情感層面；3.運動行為層面，合計編擬18題，採用Likert五點表，得分高運動態度越高。⁴⁵

小結：

綜合以上量表的探討，在本研究中，研究者參照態度的三成分，將運動參與態度量表分成三個層面，分別為運動認知層面、運動情意層面、運動行為層面，擬採用總量加總法中的李克特量表自編運動參與態度五點量表，以正向指標為測量重點。

(三) 運動參與態度的相關研究

根據文獻蒐集的結果發現，針對國小學童的運動參與態度研究方面甚少，大都是探討國中、高中以及大專院校學生的體育課程態度、休閒運動態度，因此在運動參與態度的對象國小學童方面，仍有待研就者的投入與研究，經彙整資料如表 2-1、表 2-2

表 2-1 國外學者對運動參與態度相關研究彙整表

研究者	對象	運動參與態度發現
Riddle(1980)	慢跑者和非運動者	慢跑者對運動有益身心健康的信念有比較強且正面的評價，而且比非運動者有較積極的態度。

⁴³洪昭坤，南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究（台中市：國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，2002年），頁19。

⁴⁴林本源，編製中小學學生體育態度量表之研究（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2002年），頁18-19。

⁴⁵陳盈位，國中籃球選手自我概念、控制信念與運動態度之研究（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2003年），頁45。

研究者	對象	運動參與態度發現
Wersch et al.(1992); Luke & Sinclair (1991); Strand & Scantling(1994); McKenzie et al.,(1994); Solmon & Celrter(1995)	小學、中學及大學等不同年齡層	學生的體育方面的參與態度卻隨著年齡的增長而有下降的趨勢，尤其是女性的運動參與態度下降更為明顯。
Carlson (1994)、Portman (1995)、Ennis (1996)	青少年	於體育課程有負面的感覺，將會抑制對戶外體能活動的欲望。
Graham (1995)	青少年	態度的調查是瞭解學生想法及認知的重要資訊與依據。
Carlson (1995)和 Graham et al. (1998)	青少年	將學生態度被當作一種重要的中介變項，結果學生態度不但影響學生在體育教學中的成就，甚至也會影響體育教師的教學動機。
Carlson (1995)、McKenzie et al. (1994)	青少年	指出「態度」是影響青少年參與體育活動的重要關鍵。
Silverman and Subramaniam (1999)	青少年	學校體育課所持有的態度將影響課堂外，甚至以後參與運動的意願。

資料來源：作者整理。

表 2-2 國內學者對運動參與態度相關研究彙整表

研究者	對象	運動參與態度發現
梁崑富 (1975)	大學生	大學生對體育非常喜歡，他們認為參與體育活動，不僅能健身、調節緊張生活、更能提高讀書或工作效率。
高素真 (2000)	國中學生	十週辦理國中學生「學生體適能護照」計劃後，在學生的「運動狀況調查表」部分，實施計畫後的學生運動態度方面和辦理前比較有明顯的正向回升。
劉照金 (2001)	大學生	運動參與態度與運動行為有顯著相關，而且可以有效預測行為。
林本源 (2002)	國小、國中、高中學生	體育態度與實際參與身體活動關係密切，正向積極的態度參與體育活動將會影響終身運動的習慣。

劉照金 、沈裕 盛 (2002)	國小、國 中、高 中、大學 學生	在國小階段學生的運動態度與運動參與程度差異雖不明顯，但是國中、高中、大學教育階段皆達顯著水準，表示在國中以上的教育程度的運動態度會影響運動參與行為。
洪昭坤 (2002)	高中、高 職學生	男生比女生的休閒運動態度高。
楊梅亮 、顧毓 群 (2004)	大學生	大學生對休閒運動普遍持有積極的態度，而大學男生比女生的休閒運動態度高。
李世昌 等人 (2005)	技專院 校學生	休閒運動態度會影響休閒運動參與行為，其研究中實際參與休閒運動的大學男生比女生高。

資料來源：作者整理。

小結：

綜合以上文獻，整合有關運動參與態度研究的歸納得知：

- (一) 男性學生的運動參與態度大於女性。
- (二) 學生的運動參與態度隨著年齡的上升而下降，女性尤其明顯。
- (三) 運動者比非運動者的運動參與態度積極。
- (四) 學生對於體育課程抱有負面的態度，將會抑制運動參與。
- (五) 學生運動態度可以有效預測運動行為。
- (六) 參與運動計畫可以提升學生運動參與態度。
- (七) 學生對運動的態度多屬正面評價。
- (八) 學生認為運動能對身心狀態有正面的幫助。
- (九) 運動態度的調查是了解學生對運動認知的主要依據。

第四節 參與阻礙的理論與研究

一、參與阻礙的定義

Jackson 和 Searle 認為參與的阻礙，是指個人有意願去參與某一項活動，但是有一項或一項以上的因素影響其參與意願。⁴⁶

⁴⁶Edgar L. Jackson, & Mark S. Searle, "Recreation Non-Participation and Barriers to Participation:

Crawford和Godbey以休閒的觀點，認為參與的阻礙是指個體的某一項休閒活動偏好，由於休閒阻礙的介入，使此休閒活動無法進行。其所指的阻礙是個體主觀知覺不喜歡活無法投入參與的因素。⁴⁷

Jackson認為只要是介於偏好一項活動和參與此項活動間的因子，皆視為阻礙。

48

Henderson所認為的休閒阻礙非常廣泛，舉凡抑制個體參與休閒活動、降低參與時間、妨礙個體或休閒滿足感的成因皆屬之。⁴⁹

張少熙將阻礙分成狹義與廣義。狹義：個人原本傾向參與某項活動，卻受到一項或一項以上的原因影響，而不能繼續進行此一活動者，均屬參與阻礙。廣義：不管有無活動知覺，只要無法參與該項活動者，均可稱之為參與阻礙。⁵⁰

黃立賢認為影響或減少某項活動參與次數與愉快程度的每個因素，皆是參與阻礙。⁵¹

陳藝文認為個體不論有意、無意只要抑制或中斷參與休閒活動的因素皆屬參與阻礙。⁵²

林佳蓉凡是強迫或非強迫的中斷或限制某項活動的因素皆屬參與阻礙。⁵³

賴家馨認為參與的阻礙，是任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的活動，或是減少個人參與慾望，降低參與過程中的滿足感之因素。⁵⁴

Concepts, and Models," *Loisir et Societe/Society and Leisure*, Vol. 8, No. 2(1985), pp. 693-694

⁴⁷Duane W. Crawford, Edgar L. Jackson, & Geoffrey Godbey., "a Hierarchical Model of Leisure Constraints," *Leisure Sciences*, Vol. 13, No. 4(1991), pp. 319-320.

⁴⁸Edgar L. Jackson, "Leisure Constraints: A Survey of Past Research," *Leisure Sciences*, No. 10(1988), pp. 203-204.

⁴⁹Henderson Karla A., "The Contribution of Feminism to an Understanding of Leisure Constraints," *Journal of Leisure Research*, Vol. 23, No. 4(1991), pp. 376-377.

⁵⁰張少熙，*青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究*（台北市：國立台灣大學體育研究所碩士論文，1994年），頁39。

⁵¹黃立賢，*專科學生休閒興趣相關因素之研究*（高雄市：國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，1996年），頁36。

⁵²陳藝文，*休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例*（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2000年），頁24。

⁵³林佳蓉，*老人生活滿意模式之研究*（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2001年），頁22。

⁵⁴賴家馨，*休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例*（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2002年），頁26。

洪得惠認為參與的阻礙，係指個體主觀知覺到影響個體不能按照自己喜歡或投入的程度去參與活動的理由。⁵⁵

王薰禾將休閒的焦點放在運動上，將休閒運動阻礙定義為抑制或降低參與休閒運動的時間、次數、需求、品質的影響因素。⁵⁶

小結：

由以上文獻得知，參與阻礙的定義除了降低、抑制、限制、阻止、中斷某項活動的參與程度之外，也包含了影響參與的頻率、品質與喜好程度。本研究所要研究的是國小學童的跳繩參與阻礙的整體狀況，因此，本研究將跳繩參與阻礙定義為係指個人在生活當中有意願的想去跳繩，但因為某些原因，使得比較難以如願的去進行跳繩活動。

二、參與阻礙的理論

在Alexandris和Carroll的文獻探討中發現，早期的阻礙模式只分成內在阻礙與外在阻礙兩種，缺乏時間、金錢、地點、設施等視為外在阻礙。⁵⁷其中個人的知識、興趣與能力等歸類為內在阻礙。⁵⁸另一種是將阻礙完成歸類為完全防止參與的障礙，可視之為參與能力的抑制程度。⁵⁹

早期的參與阻礙研究中，對個人相參與卻不能參與的因素較不關心，直到80年代休閒活動的風氣興起，休閒阻礙因證實研究而蓬勃，並擴大為影響參與的任何因素，參與的時間、頻率與滿意度。⁶⁰

⁵⁵洪得惠，**高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙及其身心健康之相關研究**（台北市：中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，2003年），頁31。

⁵⁶王薰禾，**高雄地區國民學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究**（台中市：國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，2004年），頁56。

⁵⁷Konstantinos Alexandris, & Bob Carroll., "An Analysis of Leisure Constraints Based on Different Recreational Sport Participation Levels: Results from a Study in Greece," *Leisure Sciences*, Vol. 19, No. 1 (1997), pp. 15-16.

⁵⁸Francken Dick A., & Raaij F. Van, "Satisfaction with Leisure Time Activitie," *Journal of Leisure Research*, Vol. 13, No. 4(1981), pp. 337-338.

⁵⁹Edgar L. Jackson, & Mark S. Searle, "Recreation Non-Participation and Barriers to Participation: Concepts, and Models," *Loisir et Societe/Society and Leisure*, Vol. 8, No. 2(1985), pp. 706-707.

⁶⁰劉佩佩，**未婚女性休閒生活之研究**（高雄市：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，1999年），頁19-21。

Crawford和Godbey統整出各類休閒阻礙的研究，提出一個包含三個類別的休閒阻礙模式：「個體內在的阻礙」(intrapersonal constraints)、「人際間的阻礙」(interpersonal constraints)、「結構性的阻礙」(structural constraints)。

(一) 個體內在的阻礙

指個人心理的狀態和特質會互相影響參與的選擇或喜好；包括壓力、沮喪等。譬如個體可能因為身體的健康、體力狀況，或者個人能力、知識等而形成阻礙因素。

(二) 人際間的阻礙

指與他人的關係而造成參與的限制，即人與人之間的相互影響之結果；譬如可能因為找不到適合的同伴而影響個體沒有興趣參與，而形成的阻礙。最常見的如夫妻的參與狀況，經常會受到另一半的影響，有興趣的一方，可能因為另一方的不感興趣，而放棄自己的參與意向。

(三) 結構的阻礙

指非因個人或人際關係的因素所引起的，任何會影響個體休閒喜好或參與的外在因素。包含家庭義務、經濟能力、時間、交通、機會、設備、訊息、資源、氣候等等。但此類的阻礙較易因為個體高度的喜好而克服。

此阻礙模式被Crawford、Jackson和Godbey進一步修正，成為整合性的決策過程。即這三種阻礙是以階層(hierarchical)的方式運作（見圖2-4）。第一級是個體若無參與之喜好或動機，則無法選擇自主性的活動，而形成個人內在阻礙的問題，克服或消除個人內在阻礙後，才進入人際間的阻礙階段，此等級的阻礙經過調整、適應後，個體才面對下一個階段結構性阻礙，意即個體因為外在的阻礙因素而限制對活動參與的意願和行為。⁶¹

⁶¹Duane W. Crawford, Edgar L. Jackson, & Geoffrey Godbey., "a Hierarchical Model of Leisure Constraints," *Leisure Sciences*, Vol. 13, No. 4(1991), pp.309-310.

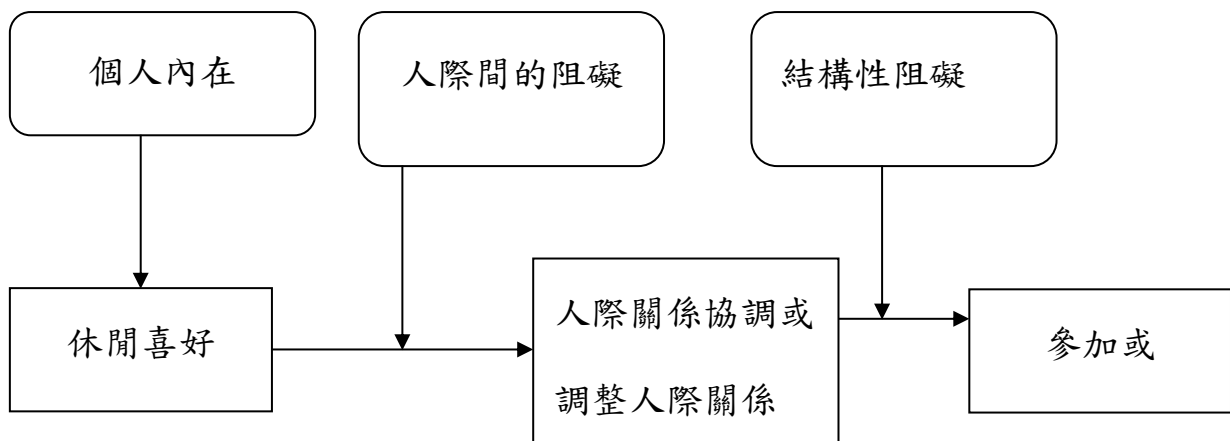


圖2-3 休閒阻礙階層模式圖

資料來源：Duane W. Crawford, Edgar L. Jackson, & Geoffrey Godbey., "A Hierarchical Model of Leisure Constraints," *Leisure Sciences*, Vol. 13, No. 4(1991), p.310.

Raymore、Godbey和Crawford以363位高中三年級的學生為研究對象，運用實證的結果更進一步得知阻礙因子的內容及相互關係的結果；而且這三種阻礙也有可能同時存在，如圖2-4。

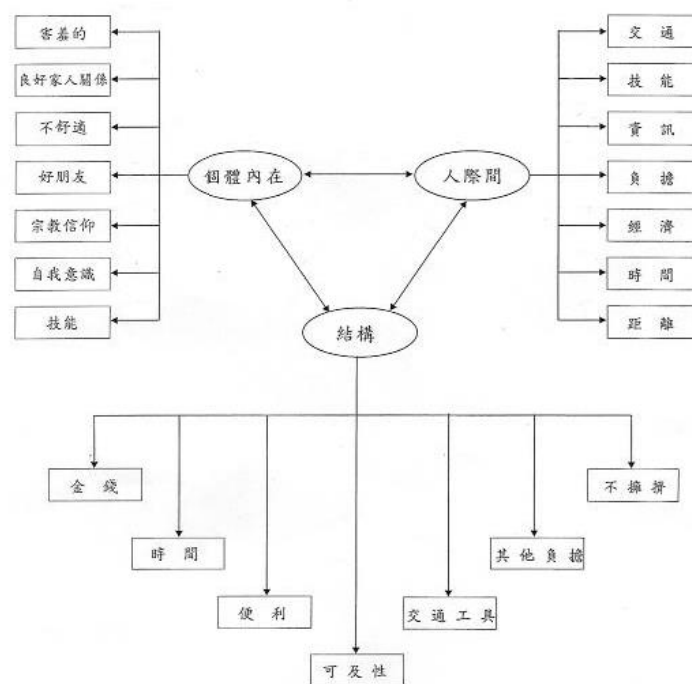


圖2-4 三種休閒阻礙因素的關係圖

資料來源：Leslie A. Raymore, Geoffrey C. Godbey, & Duane W. Crawford, "Self-Esteem, Gender, and Socioeconomic Status: Their Relation to Perceptions of Constraint on Leisure among Adolescents," *Journal of Leisure Research*, Vol. 26, No. 2(1994), p. 118.

小結：

因為部分的運動參與，也屬於休閒活動之一，因此，休閒阻礙的理論也可以運用至運動參與阻礙之中。從休閒阻礙理論的探討得知，阻礙的三個層面「個體內在的阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性的阻礙」除了有階層關係之外，更彼此交互影響著個人的參與行為，本研究所探討的「跳繩參與阻礙」依照此休閒阻礙理論建構，在問卷設計上分成「個人內在的參與阻礙」、「人際間的參與阻礙」、「家庭(結構性)的參與阻礙」等三個層面來設計問題。

三、運動參與阻礙的測量工具

因運動參與阻礙的相關研究中，因休閒風潮的吹起，所強調的皆是休閒運動阻礙研究，因為運動參與已經包含了休閒運動在內，只是目的略微差異，本研究試圖從以下研究中建構出運動參與阻礙量表：

廖建盛編制之「國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素調查問卷」將運動阻礙量表編製21題，包含各體內阻礙7題；結構性阻礙7題；社會性阻礙7題。採用李克特量表，得分愈高阻礙愈大。⁶²

劉洵駿編制之「台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查問卷」運動阻礙量表編製26題，包含運動阻礙4題；個人阻礙8題；場地設施阻礙8題；外在環境阻礙6題。採用李克特量表，得分愈高阻礙愈大。⁶³

王禎祥編制之「台北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素調查問卷」將運動阻礙量表編製19題，個人因素9題；休閒資源因素4題；親友因素3題；外在因素3題。採用李克特量表，得分愈高阻礙愈大。⁶⁴

小結：

綜合上述休閒運動阻礙因素研究，結合阻礙三層面理論：內在阻礙、人際阻礙、結構阻礙，將國小學童的阻礙量表，編製成問卷，本研究的「跳繩參與阻礙

⁶²廖建盛，**國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究**（雲林縣：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，2003年），頁41。

⁶³劉洵駿，**台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查之研究**（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2003年），頁27。

⁶⁴王禎祥，**台北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究**（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2004年），頁27。

量表」保留個人內在阻礙為「個人因素」、個人人際阻礙為「人際因素」、將結構性阻礙總結成「家庭因素」三個層面。

四、運動參與阻礙的相關研究

教育部體育署調查「國民參與休閒運動人口調查」在國內約25,351名民眾的休閒與運動行為中結果發現，真正有規律運動習慣者只佔33%。而一般民眾不愛運動的原因為沒有時間、缺少場地、找不到同伴等外在因素居多。⁶⁵

因應週休二日的興起，運動參與的休閒意識提升，許多針對學生的休閒運動研究也相繼出現，而研究多為休閒運動的動機與休閒運動的阻礙的探索，針對國內休閒運動阻礙因素的彙整，如下表2-3：

表2-3 休閒運動的阻礙因素相關研究彙整表

研究者 (年代)	研究 對象	休閒運動之阻礙因素發現
許天路 (1993)	大專生	休閒運動的阻礙因素依序為興趣、時間、場地設備、升學。
蔡淑菁 (1996)	國小學生	缺乏時間、有更重要的事、學校課業太多、缺乏同伴、缺乏運動場地
程紹同 (1998)	大學生	參加運動社團阻礙因素：經費、課業壓力、興趣參加運動代表隊阻礙因素：時間、場地設備、體力及健康情形、指導人員、興趣、資訊的獲得。
黃金柱 (1999)	青少年	時間不足、課業繁重、沒有友伴、場地不足、沒有興趣、費用太貴、交通不便、缺乏體力、缺乏指導、缺乏運動技能、資訊不足、家人不支持。
王宗吉等 (1999)	青少年	天候因素、興趣、時間、安全因素、器材裝備、場地設備。
程紹同 (2000)	中學生	沒有興趣、缺乏閒暇時間、場地設備不足、缺乏資訊。
張少熙 (2000)	青少年	天候因素、安全因素、時間、興趣、器材裝備、技術、場地設備、體力、個性、課業壓力。
蔡長清等人 (2001)	大學生	功課忙碌、缺乏同伴、設施不足、時間不適宜、缺乏知識/技能。
廖建盛 (2003)	國小學生	沒有時間、功課太多、運動環境衛生不好、運動設施不足、運動器材不足、缺乏朋友、缺乏交通工具。
劉洧駿	國小學生	空氣不好、場地噪音、天氣不佳、課業壓力、場地破

⁶⁵「教育部體育署 103 年運動城市調查結果」，教育部體育署，
<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=12293&ctNode=300&mp=11>。

(2003)		舊、場地太遠、沒有時間、缺乏友伴、家人態度。
趙坤景 (2004)	國中生	沒有時間、缺乏運動場所、缺乏同伴、場地設備不足、沒有興趣。
王禎祥 (2004)	國小學生	氣候因素不佳、課業繁重、健康情形不佳、沒有多餘的時間、運動時會有危險、家人的反對、場地設施不足、器材設備不足、自己的個性、老師的反對。
研究者 (年代)	研究 對象	休閒運動之阻礙因素發現
王薰禾 (2004)	國小學生	場地設施、興趣、升學、同伴、個人技巧、家庭環境、個性、指導人員。
謝鴻隆 (2004)	國小學生	缺乏技能、缺乏樂趣、缺乏金錢、缺乏支持、缺乏時間、缺乏機會。

資料來源：作者自行整理。

小結：

由表2-3的結果顯示，各級學校學生參與休閒運動共同的阻礙因素為「沒有興趣」及「沒有時間」，而國小學童除了上述兩個因素外，尚有「缺乏家庭支持」與「場地設施不足」、「缺乏友伴」。由此可知，學校體育課程內容的設計應符合學生的需求，瞭解學生最想從事的運動項目為何，教師在設計活動內容應採適性原則及樂趣化原則以引發學生學習的動機及興趣。而長期以來，在升學主義壓力下，學生忙著課業、忙著補習，導致學生沒有多餘的時間來參與運動，這些普遍的現象應是教育當局、學校老師及家長三方所應正視的。

第五節 相關研究的啟示及名詞釋義

一、對研究對象的啟示

國小階段是個人在成長發育的基礎階段，健康的身體對他們來說尤其重要，根據文獻探討卻發現，現今國小學童的健康狀況已經亮起紅燈，不僅在體適能水準輸給鄰近各國，連規律運動的比率都偏低，追根究底仍舊是社會以及家庭的觀念偏差所致，其中影響學童運動參與最大的因素，就是家庭因素。在基本資料的背景

變項之中，就有諸多探討與家庭因素有關變相，例如居住地、教養方式、父母態度、父母運動習慣、學童身份、家庭組成等。⁶⁶

對於學童而言，學校教育、家庭教育、社會教育三者應是相輔相成環環相扣，但是由於家長意識抬頭，社會價值觀的紊亂，已使得學校教育功能每況愈下，十年的教育改革不僅無法導正風氣，更是壓垮學童的最後一根稻草，課業的壓力由國中延燒到國小，學童每天忙著上課輔安親班、才藝班，沒有時間運動已經變成危害身體發展的主要原因。因此，了解國小學童的運動參與態度與運動參與阻礙因素，實在刻不容緩，希望藉由學童運動參與態度的導正與提升，影響家長態度轉為支持，進而排除運動參與阻礙，增加運動的參與行為，最後達成人人運動、時時運動、終身運動的健康社會。

二、對專業化的啟示

在學童進行跳繩活動邁向專業化的過程中，參與者會增強從事該項活動的意願，並投入相當時間來培養所需要的技術，並且累積正確經驗或知識，從一般興趣、低度投入到專業興趣、高度投入的連續行為，並追求從事該項活動所能得到的最大效益，實現自我需求。綜合上述文獻，本研究彙整Bryan提出的專業化衡量構面應用於參與跳繩運動國小高年級學童的專業化程度之識別，以涉入程度(參與經驗、練習時間等)、技巧掌握(一分鐘基本跳、30秒開叉跳、30秒體側迴旋跳三個項目)作為測量遊憩專業化使用的構面。近幾年來，對於專業化的衡量構面都使用多面向的方式，因為多面向評量方法已被證實確實優於單一向。

三、對參與態度的啟示

人類在創造文化的過程中，不斷的創新科技，拓展知識領域，企圖去瞭解、預測與控制生命，「態度」的研究就是最好的例子。根據文獻探討，社會心理學家對於「態度」的研究不斷的加入新的定義與創見，最後共同將態度定義為：「對於個人所接觸到的特定事物、觀念或是人，在認知、情感和行動傾向上抱持著一種持久性評價（正面或負面）的傾向」。

⁶⁶盧俊宏，「從事體適能運動所帶來的106種利益」，**台灣省學校體育**，第47期(1998)，頁19。

運動參與態度的構念，依照態度理論所涵蓋的認知、情意、意向行為三層面加以建構，探討個人對於運動參與行為之前的多面向「態度」，並根據文獻探討中指出，態度能有效預測行為的「態度-行為一致性理論」來加以預測學童的運動參與行為。預防重於治療，若能事先瞭解學童的運動參與態度，就能針對於運動態度的偏差加以導正，促進正常的運動行為發生的頻率，使學童身體機能充分發展。

四、對參與阻礙的啟示

「阻礙」一詞隨著人類文明的進步，週休二日的風潮而被廣泛的提及，所關心的議題皆圍繞在探索不去休閒的原因與理由為何，從文獻探討中即可發現「休閒阻礙」的研究不勝枚舉，所關注的焦點皆是休閒活動既然有諸多好處，例如有益身心、舒緩壓力、提升名望、再生活力、恢復體力等，但是為何人類卻不去從事休閒活動，其所阻礙的因素為何？然而，部分的運動參與也是休閒活動之一，但是其目的不僅有著休閒的成分，更有促進身體均衡發展的崇高使命。

既然運動參與能與休閒的功能相結合之外，更進一步促進個體的生理、心理、社會方面的健康，可是學童的運動參與情形，經文獻探討後結果仍不盡理想。尤其是學童規律運動的比例，特別將寒暑假併入計算後，仍然無法到達 60%，由此可知國小學童的運動參與出現了嚴重阻礙。因此，以促進健康為目的，並且厚植國力基礎為前提下，排除與克服運動參與阻礙，在於國小學童的生活中就顯得相當的重要。國內研究運動參與阻礙的文獻大多集中在「休閒運動阻礙」，以目的而論，為了休閒而運動即是「休閒運動」，然而將休閒運動加入了促進生理健康、心理健康、社會健康的健康成分，即為本研究所要建構的「運動參與」。因此研究者試圖在休閒阻礙的理論與休閒運動阻礙因素之中，建構出運動參與好處多多，但是學童為何不去運動的「運動參與阻礙」。(本研究所指運動是針對跳繩這個項目)

五、對研究方法的啟示

本研究採用問卷法，以自陳式量表施測填答。在研究「運動參與態度」與「運動參與阻礙」這兩個構念上，所探討的是「態度與行為」的相關性，而態度與行為則為社會心理學家所關注的議題，而社會學家在觀察態度與行為所採用的方法

有二種：1. 為行為觀察法：此法行為觀察法有其優缺點，優點是直接觀察，避免態度量表言不由衷或隱瞞作答的情形；缺點是影響行為的因素太多並非只有態度一項，因此行為觀察法在信度與效度的嚴謹度有待加強；2. 為自陳式量表法：此法中的總量加總法(Summating Method)由 Likert 於 1932 年所提出，至今最被廣泛使用，編製過程簡單也較不費時間，李克特量表包含一組陳述句，受試者必須指出他們同意或不同意該陳述程度。量表反應類別數目可能會有差異，最常見的是五點量表和七點量表，因為研究的對象為國小學童，七點量表選項太多辨別不易，因此，本研究的「跳繩參與態度量表」、「跳繩參與阻礙量表」即使用李克特量表中的五點量表。

「運動參與態度量表」方面，就文獻探討得知，研究者皆以態度理論中的三個層面，即認知層面、情意層面、意向行為層面為架構，來設計量表，並進行統計學之探索性因素分析，依照所研究對象的特性抽取特徵值大於 1 的因素，再加以命名，因為部分研究題項過多，因此所研究的結果因素有 3 到 12 不等。本研究對象為國小學童，研究的文獻不多，研究者試圖將態度理論的三層構面，與運動參與相結合，因此將因素設定三個為「運動認知」、「運動情意」、「運動行為」。

「運動參與阻礙量表」經文獻探討得知，阻礙的三個構面，即「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」，不僅有階層性，彼此也相關。因週休二日的風潮興起，所關心得議題皆為「休閒運動阻礙」；雖然以功能論，休閒運動最主要為調劑身心，再造活力；本研究想瞭解學童因何不運動，在瞭解休閒運動的最大的五個阻礙層面分別為「沒有興趣」、「沒有時間」、「缺乏家庭支持」、「場地設施不足」、「缺乏友伴」之後，結合阻礙三層面理論歸納出本研究的運動參與阻礙得三個構面，即「個人因素」、「人際因素」、「家庭因素」。

六、重要名詞釋義

根據以上文獻分析，茲將本研究所涉及之重要名詞，包括國小高年級學童、跳繩專業化、跳繩參與態度、跳繩參與阻礙等名詞，界定定義及解釋如下：

(一) 國小高年級學童

本研究所指國小高年級學童係指台中市 98、99 學年度的人學兒童，現今為五、六年級的學童，實際年齡在 10-11 歲之間。其個人基本資料的呈現方式包括性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、每週運動次數、運動頻率、跳繩夥伴等共 8 項。

（二）跳繩專業化

係指透過統計所有受測學童在跳繩運動中的持續涉入和技巧掌握兩個部分的分數，再將其得分加總，最後依照總分之最大值與最小值之全距均分而成的四個等級。（四個等級的分數由少至多排列分別為新手、初階、中階、專業）。

（三）參與態度

在本研究中係以受試者指在研究者自編的「跳繩參與態度量表」上所呈現的反應，包括跳繩參與認知、跳繩參與情意、跳繩參與行為三個層面。此三層面得分越高則跳繩參與態度越高。

（四）參與阻礙

係指個人在生活當中有意願的想去跳繩，但因為某些原因的阻礙，使得自己無法去從事跳繩活動。在本研究中係指受試者在研究者自編的「跳繩參與阻礙量表」上所呈現的反應，包括人際、家庭、個人三層面。此三層面得分越高則跳繩參與阻礙越高。

第三章 研究計畫

本章根據研究動機、研究目的，並配合文獻探討的結果，作為研究的計畫依據。本研究以文獻分析法及問卷調查法為主，以探究研究問題；茲就本研究計畫分為研究對象之取樣、研究施測工具之選擇、研究假設之擬定、資料處理之步驟等項，依序分節敘述。

第一節 研究對象

一、研究樣本

本研究以國民小學的五、六年級學生為對象，以確切了解其跳繩專業化程度、跳繩參與態度和跳繩參與阻礙。因研究者能力、資源的限制，只能以我國台灣地區台中市梧棲區大德國民小學之高年級學童作為本研究的母群體。

二、抽樣方法

本研究所採取的抽樣方法及步驟如下：

(一) 便利取樣

(二) 取樣樣本

編訂預試量表後，即進行預試樣本取樣，本研究以台中市梧棲區大德國小五、六年級各隨機抽取五人為預試樣本，正式樣本則以全體高年級學童共 400 名，扣除無效樣本 32 名（無效樣本之定義於第四節施測工具部分說明），合計有效樣本共 368 名。

第二節 施測工具

以自編之「國小高年級學童跳繩專業化、跳繩參與態度和跳繩參與阻礙因素量表」為工具，問卷包含「個人基本資料」、「跳繩參與態度量表」、「跳繩專業化量表」、「跳繩參與阻礙量表」等 4 個部分。

一、個人基本資料

本研究問卷第一部分個人基本資料，用以調查國小高年級學童相關的背景變項，包含性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、每週運動次數、運

動頻率、跳繩夥伴等，合計 8 項。

二、跳繩參與態度量表

(一) 量表架構

本研究問卷第二部份，以「跳繩參與態度量表」為主要架構，經研究動機探討社會現象中，國民小學學生的現況，再經文獻探討分析，以林本源編製之「中小學學生體育態度量表」、⁶⁷洪昭坤編製之「高中職學生休閒運動態度量表」、⁶⁸陳盈位編製之「國中籃球選手運動態度量表」、⁶⁹楊梅亮編製之「大學生休閒運動態度量表」、⁷⁰李世昌等編製之「技專院校學生休閒運動態度量表」⁷¹等調查問卷中之架構「運動參與態度量表」，再加上研究者服務學校之體育老師協助，以實際晤談後修正、刪除、調整語辭或語意，編製成問卷分為：1. 跳繩運動認知；2. 跳繩運動情意；3. 跳繩運動行為三個層面。本部份問卷題目共 33 題分列如下表 3-1：

表 3-1 跳繩參與態度問項表

題目	層面名稱	選項	分數
1. 我認為跳繩可以讓身體健康	跳繩認知	非常同意至非常不同意	依序給一到五分
2. 我認為跳繩可以增強體能	跳繩認知		
3. 我認為跳繩可以幫助睡眠	跳繩認知		
4. 我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力	跳繩認知		
5. 我認為跳繩能夠消除疲勞	跳繩認知		
6. 正確的使用跳繩，才不會造成運動傷害	跳繩認知		
7. 跳繩時要選擇適當的場地	跳繩認知		
8. 跳繩比賽時要遵守運動規則	跳繩認知		
9. 我認為參加跳繩活動可以交到許多朋友	跳繩認知		
10. 跳繩運動能夠發現自己的運動專長	跳繩認知		
11. 我認為跳繩可以控制體重	跳繩認知		

⁶⁷林本源，編製中小學學生體育態度量表之研究（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2002 年），頁 18-19。

⁶⁸洪昭坤，南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究（台中市：國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，2002 年），頁 19。

⁶⁹陳盈位，國中籃球選手自我概念、控制信念與運動態度之研究（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2003 年），頁 45。

⁷⁰楊梅亮、顧毓群，「大學生休閒運動量表編製與調查」，**體育學報**，第 37 期（2004），頁 149。

⁷¹李明榮、利志明、張文耀，「談休閒活動的定義、功能及積極意涵」，**國立台灣體育學院休閒運動學系系刊**，第 3 期（2000），頁 55。

12. 我認為跳繩可以使身體舒暢靈活，增加反應能力	跳繩認知		
13. 我願意抽出空閒時間來跳繩	跳繩情意		
14. 跳繩時我的心情是愉快的	跳繩情意		
15. 和朋友一起跳繩能夠增進彼此的友誼	跳繩情意		
16. 跳繩比賽時，我會全力以赴，爭取勝利	跳繩情意		
17. 我會想欣賞和跳繩有關的活動節目	跳繩情意		
18. 跳繩可以讓我有自信心	跳繩情意		
19. 跳繩可以讓我獲得成就感	跳繩情意		
20. 跳繩可以讓我得到別人的尊重	跳繩情意		
21. 跳繩時和同伴團結合作是重要的	跳繩情意		
22. 跳繩比賽的公平性是重要的	跳繩情意		
23. 我覺得上與跳繩有關的體育課程時很有趣	跳繩情意		
24. 我覺得跳繩運動可以紓解生活上的壓力與緊張	跳繩情意		
25. 我經常和家人一起跳繩	跳繩行為		
26. 我經常和朋友一起跳繩	跳繩行為		
27. 我每週都有固定跳繩的時間	跳繩行為		
28. 我會選擇適當的運動場地跳繩	跳繩行為		
29. 我會正確的使用運動器材跳繩	跳繩行為		
30. 我經常會練習喜愛的跳繩技能	跳繩行為		
31. 遇到跳繩比賽時，我都會事先加以練習	跳繩行為		
32. 跳繩時，我都會注意運動安全	跳繩行為		
33. 我會去注意和跳繩相關的資訊	跳繩行為		

資料來源：林本源，編製中小學學生體育態度量表之研究（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2002年），頁18。

洪昭坤，南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究（台中市：國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，2002年），頁19。

陳盈位，國中籃球選手自我概念、控制信念與運動態度之研究（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2003年），頁45。

楊梅亮、顧毓群，「大學生休閒運動量表編製與調查」，**體育學報**，第37期（2004），頁149。

（二）填答計分

本問卷採李克特量表填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活中對於跳繩參與態度各層面（包含認知、情意、行為）的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、

3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示參與態度的程度越強，本量表無負向題。

三、跳繩專業化量表

(一) 量表架構

為瞭解國小高年級學童跳繩專業化程度，將問項編製分為：1.涉入程度 2.技巧掌握兩個層面。本部份問卷題目共 8 題分列如下表 3-2：

表3-2跳繩專業化程度問項表

題目	層面名稱	選項	分數
1. 你跳繩有多久時間了：(含體育課)	涉入程度	未滿 1 年 1-2 年 2-3 年 3-4 年 5 年以上	依序給一到五分
2. 你平均每週跳繩的次數：	涉入程度	0 次 1 次 2 次 3 次 4 次以上	
3. 你每次跳繩運動的時間：	涉入程度	未滿 5 分 5-10 分 10-15 分 15-20 分 20 分以上	
4. 你高年級階段曾經參加過跳繩比賽的次數：	涉入程度	0 次 1 次 2 次 3 次 4 次	
5. 你在一分鐘基本跳的速度：	技巧掌握	50 次以下 250-100 次 100-129 次 130-159 次 160 次以上	依序給一到五分

6. 你在 30 秒開叉跳的速度：	技巧掌握	5 次以下 5-10 次 10-15 次 15-20 次 20 次以上
7. 你在 30 秒體側迴旋跳的速度：	技巧掌握	5 次以下 5-10 次 10-15 次 15-20 次 20 次以上
8. 你覺得指導你跳繩活動的人(包括老師、家人、教練、同學及朋友等)：	技巧掌握	沒有指導你 有教但很少 沒特別感覺 教學詳盡 教學詳盡而且對自己 幫助很大

資料來源：吳美燕，**梨山鳥類資源觀光吸引力之研究**（臺中縣：朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，2004 年），頁 20。

沈揚恩，**體驗教育專業化程度對參與者健康的影響**（台中縣：亞洲大學休閒與遊憩所碩士論文，2006 年），頁 38。

（二）填答計分

跳繩專業化程度計算方法經由研究者和數位體育老師研討，並參照學童學習經驗及兼顧個別差異，而制定出適宜的標準分項差異。並依照學童填答的分項差異給予1-5分的分數。另外分群部分則是參考吳美燕與沈揚恩論文，將各測量變項的分數，相加成為一個專業化分數，將此分數之最大值與最小值之全距均分為四等級，以區分出四個專業化程度不同的跳繩運動類群。⁷²⁷³

四、跳繩參與阻礙量表

（一）量表架構

本研究問卷第四部份，以「跳繩參與阻礙量表」為主要架構，經研究動機探討社會現象中，國民小學學生的現況，再經文獻探討分析，以王禎祥編制之「台

⁷²吳美燕，**梨山鳥類資源觀光吸引力之研究**（臺中縣：朝陽科技大學休閒事業管理研究所，2004 年），頁 20。

⁷³沈揚恩，**體驗教育專業化程度對參與者健康的影響**（台中縣：亞洲大學休閒與遊憩所碩士論文，2006 年），頁 38。

北市國小學童參與休閒運動狀況與阻礙因素調查問卷」、⁷⁴廖建盛編制之「國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素調查問卷」、⁷⁵劉洵駿編制之「台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查問卷」等調查問卷中之架構；⁷⁶再加上研究者服務學校之體育老師協助，以實際晤談後修正、刪除、調整語辭或語意，編製成問卷將，「運動參與阻礙量表」分為：1.家庭因素；2.個人因素；3.人際因素；三個層面。一般運動阻礙常見的場地因素，因跳繩本項運動在場地上的需求並不高，經過研究者與同校體育老師討論之後，決定不將此因素單獨分列一個層面，而是於家庭層面部分增設一題家中跳繩場地是否良好來涵蓋這個變項，以免影響研究之公平客觀。本部份問卷題目共 24 題分列如下表：

表3-3跳繩參與阻礙問項表

題目	層面名稱	選項	分數
1. 我會因為家人反對，而不去進行跳繩活動	家庭因素	非常同意至非常不同意	依序給一到五分
2. 我會因為家人沒有運動習慣，而不去進行跳繩活動	家庭因素		
3. 我會因為家裡的事情太多，而不去進行跳繩活動	家庭因素		
4. 我會因為家人沒空陪我，而不去進行跳繩活動	家庭因素		
5. 我會因為家中跳繩的場地太差，而不去進行跳繩活動	家庭因素		依序給一到五分
6. 我會因為沒有多餘時間，而不去進行跳繩活動	個人因素		
7. 我會因為自己體力不好，而不去進行跳繩活動	個人因素		
8. 我會因為沒有興趣，而不去進行跳繩活動	個人因素		
9. 我會因為跳繩技巧不夠厲害，而不去進行跳繩活動	個人因素		
10. 我會因為怕別人看到自己跳繩的樣子，而不去進行跳繩活動	個人因素		
11. 我會因為功課太多，而不去進行跳繩活動	個人因素		
12. 我會因為怕有運動傷害，而不去進行跳繩活動	個人因素		

⁷⁴王禎祥，台北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2004年），頁27。

⁷⁵廖建盛，國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究（雲林縣：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，2003年），頁41。

⁷⁶劉洵駿，台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查之研究（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2003年），頁29。

13. 我會因為沉迷於電腦或電視，而不去進行跳繩活動	個人因素		
14. 我會因為不太會跳繩的技巧，而不去進行跳繩活動	個人因素		
15. 我會因為覺得跳繩後太累，而不去進行跳繩活動	個人因素		
16. 我會因為覺得運動後流一身汗很麻煩，而不去進行跳繩活動	個人因素		
17. 我會因為和一起跳繩的朋友吵架，而不去進行跳繩活動	人際因素		
18. 我會因為找不到朋友邀約或陪伴，而不去進行跳繩活動	人際因素		
19. 我會因為周遭的人不喜歡跳繩，而不去進行跳繩活動	人際因素		
20. 我會因為學校沒在舉辦跳繩比賽，而不去進行跳繩活動	人際因素		
21. 我會因為沒有人教我跳繩，而不去進行跳繩活動	人際因素		
22. 我會因為學校跳繩運動不流行，而不去進行跳繩活動	人際因素		
23. 我會因為聽到有關跳繩的負面新聞，而不去進行跳繩活動	人際因素		
24. 我會因為對指導人員不滿意，而不去進行跳繩活動	人際因素		

資料來源：王禎祥，**台北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究**（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2004年），頁27。

廖建盛，**國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究**（雲林縣：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，2003年），頁41。

劉洵駿，**台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查之研究**（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2003年），頁29。

（二）填答計分

本問卷採李克特量表填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活中對於運動參與阻礙各層面（包含人際因素、家庭因素、個人因素）的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1表示「非常不同意」；2表示「不同意」；3表示「普通」；4表示「同意」；5表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計1分、2分、3分、4分、5分。當受試者各層面得分越高，表示運動參與阻礙的感受越大，本量表無負向題。

五、無效樣本認定

一般廢卷的認定有兩種情形，一為填寫不完全，亦即受訪者對問卷中的問項漏填過多或拒答、不願意填寫；另一則為受訪者全填答在極端（如「非常不同意」與「非常同意」之兩極端選項）或中間點，或是全部的題目皆勾選相同分數者，即視為無效問卷。

第三節 研究假設

本研究以國小高年級學童的個人基本資料、跳繩專業化程度為自變項，其跳繩參與態度、跳繩參與阻礙為依變項。提出四個研究假設：

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

假設一：國小高年級學童的個人基本資料（性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、每週運動次數、運動頻率、跳繩夥伴）和跳繩參與態度具有顯著的關係。

假設二：國小高年級學童的個人基本資料（性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、每週運動次數、運動頻率、跳繩夥伴）和跳繩參與阻礙具有顯著的關係。

假設三：國小高年級學童跳繩專業化程度和跳繩參與態度有顯著相關。

假設四：國小高年級學童跳繩專業化程度和跳繩參與阻礙有顯著相關。

第四節 資料處理

本研究問卷調查回收後，從 google 雲端硬碟上下載 excel 表格入電腦儲存建檔，並採用 SPSS12.0 統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

一、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

（一）資料篩選

當預試或正式問卷調查回收後，逐一檢視每份問卷的填答情形，凡資料填寫不全或固定式者即視為無效問卷予以剔除。

(二) 資料檢核

當問卷調查資料完成電腦建檔後，再加以人工方式核對，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

二、統計分析

本研究以 SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行資料分析，資料分析方法包括信度分析、敘述性統計、單因子變異數分析及斯皮爾曼 Spearman 相關分析，共四種；分析方法如下：

(一) 信度分析 (Reliability Analysis)

本研究以內在信度 Cronbach's Alpha Coefficient 為主要判斷依據，用以分析本研究問卷受訪者之跳繩專業化程度、跳繩參與動機、跳繩參與阻礙的信度。本研究採用 Cronbach α 值來檢定，當 α 值越高表示信度越高；反之，若 α 值越低表示越不可信。

(二) 敘述統計 (Descriptive Statistics Analysis)

將樣本先做次數分配、百分比、平均數、標準差等描述性的統計分析，以瞭解受訪學童問卷各問項分布情形。

(三) 單因子變異數分析 (One-Way ANOVA)

用以檢定三個或三組以上母群平均數的差異顯著性，目的在於探究反應值（依變數）之間的差異，是受到那些主要因子（自變數）的影響。

(四) 相關分析 (Correlation Analysis)

相關分析是分析兩變數或多個變數間關係方向與程度大小的統計方法，而用相關係數來代表變數間的關係到何種程度，其值介於-1到1之間，正值代表正相關；負值代表負相關。

第四章 研究結果與討論

本章依據文獻探討所建立的研究架構，進行問卷調查，發出問卷 400 份，回收問卷 400 份，回收率 100 %，剔除無效問卷 32 份，有效問卷修正為 368 份，回收率 92 %。針對回收的樣本資料，採用 SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行分析。再根據統計數據，將實證結果予以描述與分析，以瞭解台中市梧棲區大德國小高年級學童跳繩專業化發展的現況，結果分別以下列七小節敘述之：(1)信度分析(2)學童個人基本資料(3)學童跳繩專業化程度的分群狀況(4)跳繩參與態度及其相關分析(5)跳繩參與阻礙及其相關分析

第一節 信度分析

本研究問卷包括受訪學童跳繩專業化程度、參與態度、參與阻礙等三個面向，分別以 Cronbach's Alpha 值來檢定本研究問卷的信度。本研究的參與動機面向及參與阻礙面向之信度均在 0.7 以上，皆屬於高信度程度，專業化面向信度大於 0.5 以上，達到信度標準，則表示問卷具有高信度，（詳見表 4-1）。

表4-1 問卷信度分析表

構面	Cronbach's Alpha 值	項目的個數
跳繩專業化	0.571	8
參與態度	0.791	33
參與阻礙	0.842	24

資料來源：作者整理（N=368）

第二節 個人基本資料

此次調查在國小學童個人基本料各層面統計如下：

- 一、在性別方面，男女各占 45.7%、54.3%。
- 二、在年級方面，國小五年級、六年級各占 47%、53%。
- 三、在教養方式方面，權威式、民主式、放任式各占 25%、72.3%、2.7%。
- 四、在運動習慣方面，有、無各占 46.7%、53.3%。

五、在每週運動的次數方面，幾乎沒有、1-2次、3次、4次、5次以上各占4.3%、27.4%、23.6%、14.4%、30.2%。

六、在運動經歷曾經參加、未曾參加各占52.2%、47.8%。

七、在父母態度方面，鼓勵、沒意見、反對各占96.3%、3.5%、0.2%。

八、在夥伴支持方面，單獨、家人親戚、同學朋友各占14.1%、46.2%、39.7%。

表4-2國小學童個人基本資料情形分配表

項目	類別	次數	百分比		
性別	男	168	45.7%		
	女	200	54.3%		
年級別	五年級	173	47%		
	六年級	195	53%		
父母教養方式	權威式	92	25%		
	民主式	266	72.3%		
	放任式	10	2.7%		
父母對學童的跳繩參與態度	鼓勵	355	96.5%		
	沒意見	13	3.5%		
	反對	0	0%		
有無運動習慣	有	171	46.7%		
	無	196	53.3%		
每週運動30分鐘以上的頻率	幾乎沒有	無規律運動	16	4.3%	31.7%
	1-2次	動	101	27.4%	
	3次	有規律運動	87	23.6%	
	4次		53	14.4%	
	5次以上		111	30.3%	
運動經歷	曾經參加過	192	52.2%		
	沒有參加過	176	47.8%		
夥伴支持	單獨	52	14.1%		
	家人親戚	170	46.2%		
	同學朋友	146	39.7%		

資料來源：作者整理（N=368）

小結：

由表 4-2 的結果顯示，本次有效樣本中女性學童的比例越高於男性學童，但在全部發出的 400 份問卷中，女性學童與男性學童的比例是極為接近的，經研判結果可能為男性學童被歸類為無效樣本的次數較多的緣故。其中又以五年級的男性學童被歸類為無效樣本的次數又更高，所以在年級別的部分五年級的次數又比六年級的次數減少約 20 人，此數量約占總無效樣本 32 份中的三分之二強，因此可知大部份的無效樣本出自於五年級的男性學童。

在父母教養方式方面，大部分的學童家長都能尊重孩子的想法，盡量與孩子溝通，較少出現權威式管理的情形。放任式的幾乎沒有，只佔了 2.7% 的比例。另外父母對孩子跳繩的態度也多為鼓勵性質，可推論在政府大力推展體育發展之作用下，大部分家長基於健康休閒因素，有高達 96.5% 的比例是鼓勵孩子多運動的。再搭配孩子每週運動次數的分布情形觀之，有高達 68.3% 的學童都能有每週運動三次以上的規律運動習慣，但與家長鼓勵的態度落差有達近三成，研究者推論可能為學童本身對於運動的態度並不積極，抑或是在本身試圖去運動但遭受到某些因素的阻礙而無法進行運動，都存在著可能性。

另外在運動經歷方面，有 52.2% 的學童曾經參與過運動社團或校隊，顯示政府在學校推廣體育活動是有其成效，但比例上仍有進步的空間，相對於歐美等先進國家，其國小學童幾乎有八成以上參與過學校的運動社團，我國在這方面仍有進步的空間。

最後在夥伴支持方面，俗話說得好：「獨學而無友，則孤陋而寡聞」。在政府大力推動及營造友善體育環境的政策支持之下，大多數的學童都能找到志同道合的夥伴一起進行體育活動，但仍有 14.1% 的學童在運動過程中沒有夥伴的支持，可能會影響他們在運動發展的長遠性，畢竟人是群性的動物，若是從事一件活動長期沒有夥伴支持，則可能無法進行到最後。

第三節 學童跳繩專業化程度的分群狀況

國小高年級學童跳繩專業化程度包括「涉入程度」、「技巧掌握」兩個構面，各構面及專業化分群狀況敘述如下：

一、國小高年級學童跳繩專業化之涉入程度構面

(一) 學童的跳繩參與年資

由表 4-3 得知，學童的參與跳繩年資以「5 年以上」受訪學童為最多有 87 人，百分比佔 23.6%；其次是年資「1-2 年」之受訪學童有 86 人，百分比佔 23.4%；年資「2-3 年」之受訪者有 80 人，百分比佔 21.7%；年資「未滿 1 年」之受訪者有 58 人，百分比佔 15.8%；最後，年資「3-4 年」之受訪者有 57 人，百分比佔 15.5%。

推論可能原因為：由於跳繩屬於很容易入門的運動，因此只要學童具備基礎運動能力便可獨立運動，統計有近四分之一的學童在年紀很小的時候就曾接觸或持續進行跳繩運動。但是由於跳繩運動本身在台灣地區並不盛行，因此也有有近四分之一學童是在學校中高年級階段進行體育課程教學的時候才接觸到跳繩運動。以致於參與年資是由「5 年以上」或「1-2 年」之受訪者者佔了近半數。

(二) 學童每週跳繩的次數

由表 4-3 得知，學童每週跳繩的次數以「1 次」受訪學童為最多有 103 人，百分比佔 28%；其次是「4 次以上」之受訪學童有 90 人，百分比佔 24.5%；跳繩次數「2 次」之受訪學童有 88 人，百分比佔 23.9%；跳繩次數「0 次」之受訪學童有 61 人，百分比佔 16.6%；最後，跳繩次數「2 次」之受訪學童有 26 人，百分比佔 7.1%。

推論可能原因為：由於研究者服務學校今年度參加台中市教育局規畫的運動聯盟跳繩項目，因此融入學校的體育課程大力推廣跳繩運動，每週兩節體育課時間許多老師都會抽出一節課來進行跳繩活動並鼓勵學童也利用課後時間練習，高年級學童每週基本上都會有一次進行跳繩活動的機會，以致於在每週跳繩的次數會以「1 次」的學童佔較多比例達 28%。但研究者也發現，除了學校進行的跳繩活動之外，也有高達五成以上的學童會自己利用課餘時間再去進行跳繩活動顯示學校在推廣跳繩運動方面有其成效。學童會自發性的在課餘時間進行自主練習。最後則為少數未進行跳繩活動的 16.6%的學童，經研判可能為本身有先天性疾病等因素不利於運動或者是少數教師並未於體育課實施跳繩教學所致。

(三) 學童每週跳繩的時間

由表 4-3 得知，學童每週跳繩的時間以「5-10 分」受訪學童為最多有 98 人，百分比佔 26.6%；其次是「10-15 分」之受訪學童有 93 人，百分比佔 25.3%；跳繩時間「20 分以上」之受訪學童有 76 人，百分比佔 20.7%；跳繩時間「未滿 5 分」之受訪學童有 54 人，百分比佔 14.7%；最後，跳繩時間「15-20 分」之受訪學童有 47 人，百分比佔 12.8%。

推論可能原因為：跳繩這項運動具有短時間達成運動效果的優點，只要跳繩時間數分鐘就可以達到流汗的效果，因此學童每次進行跳繩活動的時間並不會很長。根據研究者訪問學童的結果顯示，學童進行跳繩活動時，單次所使用時間大約為六分鐘左右，甚至有時候更少。部分學童表示，他們只需要花兩分鐘時間就可以跳 250 下以上，由此可知，學童每週跳繩時間達 20 分鐘以上的，研究者研判可能是該學童有持續運動的習慣，利用跳繩運動來鍛鍊體能或維持健康。

（四）學童曾經參加過跳繩比賽的次數

由表 4-3 得知，學童參賽的次數以「0 次」受訪學童為最多有 133 人，百分比佔 36.1%；其次是「1 次」之受訪學童有 107 人，百分比佔 29.1%；參賽次數「2 次」之受訪學童有 76 人，百分比佔 20.7%；參賽次數「3 次」之受訪學童有 26 人，百分比佔 7.1%；最後，參賽次數「4 次」之受訪學童有 26 人，百分比佔 7.1%。

推論可能原因為：由於學校推行跳繩運動的時間並沒有很長，在推廣跳繩運動之前也並未舉辦過跳繩比賽。在問卷調查前學校在校內跳繩比賽的部分僅辦過一場，且為自由報名參加不強迫；另外選拔菁英選手參加校外的跳繩比賽也僅有一次。因此對大部分學童而言，由於參加比賽是屬於鼓勵性質，可能對自己跳繩能力信心不足的學童就會產生畏懼的心理進而不敢參賽，由參賽次數 0 次的學童比率高達 36.1%，可得知這些學童在跳繩方面的訓練與參與度是比較不足的。而 29.1%的學童參與過一次比賽，研究者研判應為學校舉行的那次校內比賽。最後其餘 34.9%學童則可能在參與學校活動之外，另外有透過社團或是其他管道參與的跳繩相關的比賽(例如地方、社區、政府、企業舉行的民間活動賽事等)，使這些學童的參賽經驗較為豐富。

表 4-3 跳繩專業化程度之涉入程度構面次數分配表

面向	問項		個數	百分比(%)
涉 入 程 度	跳繩參與年資	未滿 1 年	58	15.8%
		1-2 年	86	23.4%
		2-3 年	80	21.7%
		3-4 年	57	15.5%
		5 年以上	87	23.6%
	平均每週跳繩的 次數	0 次	61	16.6%
		1 次	103	28%
		2 次	88	23.9%
		3 次	26	7.1%
		4 次以上	90	24.5%
	每次跳繩運動的 時間	未滿 5 分	54	14.7%
		5-10 分	98	26.6%
		10-15 分	93	25.3%
		15-20 分	47	12.8%
		20 分以上	76	20.7%
	曾經參加過跳繩 比賽的次數	0 次	133	36.1%
		1 次	107	29.1%
		2 次	76	20.7%
		3 次	26	7.1%
		4 次	26	7.1%

資料來源：作者整理 (N=368)

二、國小高年級學童跳繩專業化之技巧掌握構面

(一) 國小高年級學童一分鐘基本跳的速度

由表 4-4 得知，學童在一分鐘基本跳的表現上以「50-100 次」為最多有 152 人，百分比佔 41.3%；其次是「100-129 次」之受訪學童有 119 人，百分比佔 32.3%；一分鐘基本跳「130-159 次」之受訪學童有 51 人，百分比佔 13.9%；一分鐘基本

跳「50次以下」之受訪學童有25人，百分比佔6.8%；最後，一分鐘基本跳「160次以上」之受訪學童有21人，百分比佔5.7%。

推論可能原因為：依據研究者任教體育多年的經驗而言，一般未經過跳繩訓練身體狀況也屬健康之學童在一分鐘基本跳的表現上能達到30下以上。而本研究的結果顯示，有四成以上的學童能達到一分鐘50下以上的水平，因此可知學校推行跳繩運動是有其成效性，學童的跳繩能力皆有達到一定程度的提升。另外也有近四成的學童能達到每分鐘100下以上的水平，足見學校跳繩推廣之成效。最後在50次以下的學童部份佔了6.8個百分點，推估多半是屬於身體不適宜進行劇烈運動或於學校推廣期間也未積極參與跳繩活動之學童為主。

（二）國小高年級學童學童30秒開叉跳的速度

由表4-4得知，學童在30秒開叉跳的表現上以「20次以上」為最多有90人，百分比佔24.5%；其次是「5次以下」之受訪學童有89人，百分比佔22.6%；30秒開叉跳「10-15次」之受訪學童有79人，百分比佔21.5%；30秒開叉跳「5-10次」之受訪學童有73人，百分比佔19.8%；最後，30秒開叉跳「15-20次」之受訪學童有43人，百分比佔11.7%。

推論可能原因為：30秒開叉跳對於學童在跳繩上的熟悉程度考驗較大，因為他需要學童在跳繩的控制力上到達一程度，才能順利完成該項動作。能達成「20次以上」的24.5%的學童，研究者可推論出他們在學校推廣跳繩活動的過程中是屬於積極參與的，所以表現出來的成效卓著。但相對的，「5次以下」之受訪學童也有高達22.6%的比例，也可藉此推論學校在推行活動上，有不足四成的學童參與態度較消極抑或是在練習跳繩的過程中遭遇阻礙，並不完全是因為學童體能無法負荷的緣故。

（三）國小高年級學童30秒體側迴旋跳的速度

由表4-4得知，學童在30秒體側迴旋跳的表現上以「5-10次」為最多有151人，百分比佔41%；其次是「5次以下」之受訪學童有88人，百分比佔23.9%；30秒體側迴旋跳「10-15次」之受訪學童有73人，百分比佔19.8%；30秒體側迴

旋跳「15-20次」之受訪學童有31人，百分比佔8.4%；最後，30秒體側迴旋跳「20次以上」之受訪學童有25人，百分比佔6.8%。

推論可能原因為：30秒體側迴旋跳對於學童在肌耐力上的考驗較大，因為該項目一組動作需要跳兩下並甩繩兩下一共四下，相較於前兩項動作只需一跳一迴旋和一跳一交叉一組動作只需兩下，是屬於體能消耗較大的一組動作。所以對於一般學童而言較難達到15次以上的程度，大部分學童都只能跳到7-8次左右，顯示國小高年級學童的體能可能偏弱，雖然有經過老師跳繩方面技術的指導，但是體能無法銜接技術層次上的要求，由數據顯示出越往高次數發展次數越少的情形可見一般。

(四) 國小高年級學童接受跳繩指導的多寡

由表4-4得知，學童在接受跳繩指導的部份以「教學詳盡」為最多有119人，百分比佔32.3%；其次是「教學詳盡而且對自己幫助很大」之受訪學童有100人，百分比佔27.2%；接受跳繩指導「沒特別感覺」之受訪學童有92人，百分比佔25%；接受跳繩指導「沒有指導你」之受訪學童有29人，百分比佔7.9%；最後，接受跳繩指導「有教但很少」之受訪學童有28人，百分比佔7.6%。

推論可能原因為：大部分學童對於學校推行跳繩運動的觀感還是持正面態度，覺得老師教學很詳盡的比例高達60%，顯示學校在推行跳繩運動有一定的成效。但仍有約15%的學童認為老師對他的指導不足，研究者推論有可能是因為學童本身對體育活動有所排斥或者是上課態度較不專注造成老師教學無法為學童所吸收。

表 4-4 跳繩專業化程度之技巧掌握構面次數分配表

面向	問項		個數	百分比(%)
技巧掌握	一分鐘基本跳的速度	50次以下	25	6.8%
		50-100次	152	41.3%
		100-129次	119	32.3%
		130-159次	51	13.9%
		160次以上	21	5.7%

30 秒開叉跳 的速度	5 次以下	89	22.6%
	5-10 次	73	19.8%
	10-15 次	79	21.5%
	15-20 次	43	11.7%
	20 次以上	90	24.5%
30 秒體側迴 旋跳的速度	5 次以下	88	23.9%
	5-10 次	151	41%
	10-15 次	73	19.8%
	15-20 次	31	8.4%
	20 次以上	25	6.8%
接受跳繩指 導的多寡	沒有指導你有教	29	7.9%
	導的多寡	28	7.6%
	但很少沒特別感	92	25%
	覺教學詳盡	119	32.3%
	教學詳盡而且對	100	27.2%
	自己幫助很大		

資料來源：作者整理 (N=368)

三、國小高年級學童跳繩專業化程度之分群

本研究受訪學童跳繩專業化程度之計算及分群，依其選項各由 1 至 5 分不等，再將各問項分數相加，計算出受訪學童的專業化分數，得表 4-5 之學童跳繩專業化程度之分群表。由表 4-5 得知，「新手」學童有 50 人，佔總樣本數 13.6%；「初階」學童有 169 人，佔總樣本數 45.9%；「中階」學童有 130 人，佔總樣本數 35.3%；「專業」學童有 19 人，佔總樣本數 5.2%。在整體樣本數中，以「初階」學童比例最高，其次依序為「中階」和「新手」，而以「專業」學童比例最少。

表 4-5 跳繩專業化程度程度分群表

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
新手	50	13.6	13.6	13.6
初階	169	45.9	45.9	59.5
中階	130	35.3	35.3	94.8
專業	19	5.2	5.2	100.0

總和	368	100.0	100.0
----	-----	-------	-------

資料來源：作者整理

第四節 跳繩參與態度及其相關分析

本節分為三部分：第一部份為受訪學童之跳繩參與態度，並以表 4-6 來說明，第二部份為個人基本資料和跳繩參與態度之關係，並以表 4-7 來說明，第三部份為專業化程度和跳繩參與態度之分析，並以表 4-8 來說明。

一、國小高年級學童跳繩參與態度

本研究受訪學童之跳繩參與態度選項分為「較同意問項」與「較不同意問項」兩部分，並以李克特五尺度由非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意等五個選項，測量受訪學童對於跳繩運動的參與態度；問項共有 33 題，排序為前 17 者，列為受訪學童對於跳繩運動較同意問項；排序為後 16 者，列為受訪學童對於跳繩運動較不同意問項，並以表 4-6 顯示其次數、平均數、標準差及排序之情形。

表 4-6 跳繩參與態度統計分析表

問項	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	平均數	標準差	排序
2-1 我認為跳繩可以讓身體健康	7	12	94	79	176	4.10	1.01	10
2-2 我認為跳繩可以讓體力變強	10	24	95	95	144	3.92	1.07	11
2-3 我認為跳繩可以幫助睡眠	29	62	135	86	56	3.21	1.13	26
2-4 我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力	35	32	131	78	92	3.43	1.22	19
2-5 我認為跳繩能夠消除疲勞	47	83	130	48	60	2.98	1.23	29
2-6 正確的使用跳繩，才不會造成運動傷害	8	13	66	39	242	4.34	1.03	4
2-7 跳繩時要選擇適當的場地	6	5	59	34	264	4.48	0.92	2

2-8 跳繩比賽時要遵守運動規則	7	2	48	25	286	4.58	0.88	1
2-9 我認為參加跳繩活動可以交到許多朋友	23	36	153	78	78	3.41	1.11	21
2-10 跳繩運動能夠發揮運動專長	22	29	120	81	116	3.65	1.17	17
2-11 我認為跳繩可以控制體重	14	17	104	90	143	3.90	1.09	12
2-12 我認為跳繩可以使身體舒暢靈活，增加反應能力	16	17	101	101	133	3.86	1.09	14
2-13 我願意抽出空閒時間來跳繩	36	22	149	58	103	3.46	1.23	18
2-14 跳繩時我的心情是愉快的	41	28	128	82	89	3.41	1.25	22
2-15 和朋友一起跳繩能夠增進彼此的友誼	23	25	111	76	133	3.74	1.20	16
2-16 跳繩比賽時，我會全力以赴，爭取勝利	21	4	78	63	202	4.14	1.14	9
2-17 我會想欣賞和跳繩有關的活動節目	61	57	161	38	51	2.89	1.21	30
2-18 跳繩可以讓我有自信心	45	46	149	56	72	3.17	1.23	27
2-19 跳繩跳得好可以獲得成就感	25	22	99	82	140	3.79	1.21	15
2-20 跳繩跳得好可以讓我得到別人尊重	32	50	156	62	68	3.23	1.16	25
2-21 跳繩時和同伴團結合作是重要的	9	9	93	58	199	4.17	1.04	8
2-22 跳繩比賽的公平性是重要的	9	5	82	45	227	4.29	1.02	5
2-23 我覺得上與跳繩有關的體育課程時很有趣	46	34	151	48	89	3.27	1.27	24
2-24 我覺得跳繩可以紓解生活上的壓力與緊張	105	59	115	43	46	3.28	1.23	23
2-25 我經常和家人一起跳繩	66	34	131	71	66	2.64	1.34	33
2-26 我經常和朋友一起跳繩	84	53	122	43	66	3.10	1.31	28
2-27 我每週都有固定跳繩的時間	12	8	91	49	208	2.88	1.37	31

2-28 我會選擇適當的運動場地跳繩	11	2	84	48	223	4.18	1.08	7
2-29 我會正確的使用運動器材跳繩	41	35	128	58	106	4.28	1.03	6
2-30 我經常會練習喜愛的跳繩技能	11	2	84	48	223	3.42	1.30	20
2-31 遇到跳繩比賽時，我都會事先加以練習	41	35	128	58	106	3.90	1.22	13
2-32 跳繩時，我都會注意運動安全	9	4	72	41	242	4.37	0.99	3
2-33 我會去注意和跳繩相關的消息或新聞	41	41	139	69	78	2.87	1.26	32

資料來源：作者整理（N=368）

（一）受訪學童之跳繩運動參與態度較同意問項

由表4-6得知，受訪學童之跳繩運動參與態度以「跳繩比賽時要遵守運動規則」（平均數4.58）為最大；受訪學童「跳繩時要選擇適當的場地」之參與態度（平均數4.48）次之；其他依序為受訪學童「跳繩時，我都會注意運動安全」之參與態度（平均數4.37）、受訪學童「正確的使用跳繩，才不會造成運動傷害」之參與態度（平均數4.34）、受訪學童「跳繩比賽的公平性是重要的」之參與態度（平均數4.39）、受訪學童「我會正確的使用運動器材跳繩」之參與態度（平均數4.28）、受訪學童「我會選擇適當的運動場地跳繩」之參與態度（平均數4.18）、受訪學童「跳繩時和同伴團結合作是重要的」之參與態度（平均數4.17）、受訪學童「跳繩比賽時，我會全力以赴，爭取勝利」之參與態度（平均數4.14）、受訪學童「我認為跳繩可以讓身體健康」之參與態度（平均數4.10）、受訪學童「我認為跳繩可以讓體力變強」之參與態度（平均數3.92）、受訪學童「我認為跳繩可以控制體重」之參與態度（平均數3.90）、受訪學童「遇到跳繩比賽時，我都會事先加以練習」之參與態度（平均數3.90）、受訪學童「我認為跳繩可以使身體舒暢靈活，增加反應能力」之參與態度（平均數3.86）、受訪學童「跳繩跳得好可以讓我獲得成就感」之參與態度（平均數3.79）、受訪學童「和朋友一起跳繩能夠增進彼此的友誼」之參與態度（平均數3.74）、受訪學童「跳繩運動能夠發揮自己的運動專長」之參與態度（平均數3.65）。

(二) 受訪學童之跳繩運動參與態度較不同意問項

由表4-6得知，受訪學童之跳繩運動參與態度以「我經常和家人一起跳繩」(平均數2.64) 為最小；受訪學童「我會去注意和跳繩相關的消息或新聞」及「我覺得上與跳繩有關的體育課程時很有趣」之參與態度(平均數2.87) 為次低；其他依序為受訪學童「我每週都有固定跳繩的時間」之參與態度(平均數2.88)、受訪學童「我會想欣賞和跳繩有關的活動節目」之參與態度(平均數2.89)、受訪學童「我認為跳繩能夠消除疲勞」之參與態度(平均數2.98)、受訪學童「我經常和朋友一起跳繩」之參與態度(平均數3.10)、受訪學童「跳繩可以讓我有自信心」之參與態度(平均數3.17)、受訪學童「認為跳繩可以幫助睡眠」之參與態度(平均數3.21)、受訪學童「跳繩跳得好可以讓我得到別人的尊重」之參與態度(平均數3.23)、受訪學童「我覺得上與跳繩有關的體育課程時很有趣」之參與態度(平均數3.27)、受訪學童「我覺得跳繩可以紓解生活上的壓力與緊張」之參與態度(平均數3.28)、受訪學童「跳繩時我的心情是愉快的」及「我認為參加跳繩活動可以交到許多朋友」之參與態度(平均數3.41)、受訪學童「我經常會練習喜愛的跳繩技能」之參與態度(平均數3.42)、受訪學童「我願意抽出空閒時間來跳繩」之參與態度(平均數3.46)。

由上顯示受訪學童由於身心尚未成熟，所以由「跳繩比賽時要遵守運動規則」、「跳繩比賽的公平性是重要的」這兩個項目的平均值都相當高，顯示學童在參與體育活動時對於是否公平這個部分相當重視，認為在比賽時是否遵守規則是從事體育活動的最高價值。另外在場地跟器材的選擇也是學童從事體育活動所重視的，最後才是對健康促進(身體健康、體能增強、心情放鬆)、團結合作以及自我成就感的期望。反之，多數受訪學童則認為參與跳繩運動無法達到增加家人互動、消除疲勞、社會關懷、結交朋友的期望。

二、學童個人基本資料和跳繩參與態度之關係

本小節為分析受訪學童個人基本資料與其跳繩參與態度之關係，且採用單因子變異數分析分析資料，但因表格龐大，族繁不及備載，茲僅將統計分析中呈現顯著的部分結果以表 4-7 呈現並加以討論如下：

表 4-7 個人基本資料和參與態度單因子變異數分析表（僅呈現顯著部分）

單因子變異數分析						
1. 性別		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
2-3我認為跳繩可以幫助睡眠	組間	10.943	1	10.943	8.697	.003
2-4我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力	組間	5.816	1	5.816	3.923	.048
2-13我願意抽出空閒時間來跳繩	組間	6.633	1	6.633	4.407	.036
2-15和朋友一起跳繩能夠增進彼此的友誼	組間	10.334	1	10.334	7.343	.007
2-21跳繩時和同伴團結合作是重要的	組間	10.422	1	10.422	9.819	.002
2-26我經常和朋友一起跳繩	組間	20.149	1	20.149	12.106	.001
2-28我會選擇適當的運動場地跳繩	組間	9.644	1	9.644	8.447	.004
2-29我會正確的使用運動器材跳繩	組間	9.573	1	9.573	9.315	.002
2-31遇到跳繩比賽時，我都會事先加以練習	組間	14.713	1	14.713	10.134	.002
單因子變異數分析						
2. 年段		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
2-5我認為跳繩能夠消除疲勞	組間	8.694	1	8.694	5.785	.017
2-12我認為跳繩可以使身體舒暢靈活，增加反應能力	組間	5.525	1	5.525	4.663	.031
2-15能夠增進彼此的友誼	組間	10.893	1	10.893	7.749	.006
2-17我會想欣賞和跳繩有關的活動節目	組間	8.150	1	8.150	5.621	.018
2-19跳繩跳得好可以讓我獲得成就感	組間	13.111	1	13.111	9.187	.003
2-20跳繩跳得好可以讓我得到別人的尊重	組間	8.256	1	8.256	6.236	.013
2-25我經常和家人一起跳繩	組間	9.814	1	9.814	5.548	.019

2-30我經常會練習喜愛的跳繩技能	組 間	13.419	1	13.419	8.132	.005
單因子變異數分析						
3.父母教養方式		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
2-4我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力	組 間	13.526	2	6.763	4.615	.010

資料來源：作者整理（N=368）

由上表 4-7 可得知，經單因子變異數分析後，受測學童個人資料第一題「性別」問項在參與態度之「我認為跳繩可以幫助睡眠」、「我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力」、「我願意抽出空閒時間來跳繩」、「和朋友一起跳繩能夠增進彼此的友誼」、「跳繩時和同伴團結合作是重要的」、「我經常和朋友一起跳繩」、「我會選擇適當的運動場地跳繩」、「我會正確的使用運動器材跳繩」、「遇到跳繩比賽時，我都會事先加以練習」僅有 9 個問項達顯著性，未達統計上的顯著意義。顯示受訪學童之「性別」與其「跳繩參與態度」無顯著相關；由此可見，「性別」不會影響其「跳繩參與態度」。

第二題「年段」問項在參與態度之「我認為跳繩能夠消除疲勞」、「我認為跳繩可以使身體舒暢靈活，增加反應能力」、「和朋友一起跳繩能夠增進彼此的友誼」、「我會想欣賞和跳繩有關的活動節目」、「跳繩跳得好可以讓我獲得成就感」、「跳繩跳得好可以讓我得到別人的尊重」、「我經常和家人一起跳繩」、「我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力」僅 8 個問項中達顯著性，未達統計上的顯著意義。顯示受訪學童之「年段」與其「跳繩參與態度」無顯著相關；由此可見，「性別」不會影響其「跳繩參與態度」。

第三題「父母教養方式」問項更是僅有在參與態度之「我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力」1 個項目中達顯著性，未達統計上的顯著意義。顯示受訪學童之「父母教養方式」與其「跳繩參與態度」無顯著相關；由此可見，「父母教養方式」不會影響其「跳繩參與態度」。

另外第四題「運動習慣」、第五題「運動經歷」、第六題「父母態度」、第七題「父母態度」、第八題「夥伴支持」等問項則是完全無任何問項達顯著性，

未達統計上的顯著意義；由此可見，「運動習慣」、「運動經歷」、「父母態度」、第「父母態度」、「夥伴支持」不會影響其「跳繩參與態度」。

由以上結果可知，受訪學童之跳繩參與態度不會受學童個人基本資料之影響。推論其原因：國小高年級學童在心智上已經較為成熟，不管其家庭背景因素抑或是本身運動習慣為何，均能在學校教師積極推廣跳繩運動之下，視跳繩運動為具有鍛鍊身體、放鬆心情等積極功能的休閒活動，所以國小高年級學童個人基本資料與跳繩參與態度無關。

依據上述分析，本研究假設一「國小高年級學童的個人基本資料（性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、每週運動次數、運動頻率、跳繩夥伴）和跳繩參與態度具有顯著的關係」不成立。

三、學童跳繩專業化程度和跳繩參與態度之關係

為分析受訪學童跳繩「專業化程度」與其「跳繩參與態度」之關係，跳繩參與態度在上述部分已有提及包括「我認為跳繩可以讓身體健康」等共 33 項，因受訪學童跳繩運動專業化程度與其跳繩參與態度問項均為等級尺度，因此採用 Spearman 相關進行分析。經 Spearman 相關檢定，得表 4-8 國小高年級學童跳繩專業化程度與其參與態度之 Spearman 相關係數表，分析說明如下：

表 4-8 國小高年級學童跳繩運動專業化程度與其跳繩參與態度之 Spearman 相關係數表

題號	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5
3-1 跳繩年資	.322**	.256**	.185**	.188**	.154**
3-2 每週跳繩次數	.354**	.272**	.191**	.266**	.231**
3-3 每次跳繩時間	.197**	.167**	.060	.149**	.169**
3-4 參與跳繩測驗次數	.213**	.160**	.073	.173**	.075
3-5 一分鐘基本跳的速度	.290**	.221**	.215**	.234**	.192**
3-6 30 秒開叉跳的速度	.217**	.215**	.166**	.179**	.136**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	.121*	.161**	.170**	.177**	.142**
題號	2-6	2-7	2-8	2-9	2-10
3-1 跳繩年資	.136**	.190**	.182**	.199**	.191**
3-2 每週跳繩次數	.091	.124*	.143**	.242**	.287**
3-3 每次跳繩時間	.107*	.139**	.111*	.076	.092

3-4 參與跳繩測驗次數	.064	.068	.139**	.168**	.178**
3-5 一分鐘基本跳的速度	.095	.149**	.162**	.199**	.220**
3-6 30 秒開叉跳的速度	.101	.161**	.208**	.098	.189**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	.045	.095	.086	.166**	.210**
題號	2-11	2-12	2-13	2-14	2-15
3-1 跳繩年資	.183**	.242**	.266**	.252**	.198**
3-2 每週跳繩次數	.173**	.272**	.491**	.407**	.300**
3-3 每次跳繩時間	.097	.176**	.211**	.197**	.090
3-4 參與跳繩測驗次數	.148**	.192**	.120*	.179**	.131*
3-5 一分鐘基本跳的速度	.114*	.234**	.298**	.313**	.184**
3-6 30 秒開叉跳的速度	.164**	.223**	.245**	.231**	.159**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	.151**	.210**	.208**	.233**	.123*
題號	2-16	2-17	2-18	2-19	2-20
3-1 跳繩年資	.215**	.222**	.230**	.234**	.147**
3-2 每週跳繩次數	.197**	.345**	.333**	.302**	.285**
3-3 每次跳繩時間	.114*	.166**	.148**	.127*	.067
3-4 參與跳繩測驗次數	.211**	.091	.193**	.181**	.092
3-5 一分鐘基本跳的速度	.279**	.168**	.247**	.261**	.112*
3-6 30 秒開叉跳的速度	.344**	.132*	.213**	.288**	.148**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	.233**	.242**	.189**	.239**	.221**
題號	2-21	2-22	2-23	2-24	2-25
3-1 跳繩年資	.254**	.152**	.199**	.178**	.319**
3-2 每週跳繩次數	.256**	.108*	.357**	.356**	.399**
3-3 每次跳繩時間	.043	.048	.203**	.218**	.194**
3-4 參與跳繩測驗次數	.189**	.151**	.121*	.211**	.080
3-5 一分鐘基本跳的速度	.226**	.150**	.258**	.315**	.197**
3-6 30 秒開叉跳的速度	.306**	.215**	.182**	.178**	.091
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	.166**	.131*	.183**	.239**	.138**
題號	2-21	2-22	2-23	2-24	2-25
3-1 跳繩年資	.254**	.152**	.199**	.178**	.319**
3-2 每週跳繩次數	.256**	.108*	.357**	.356**	.399**
3-3 每次跳繩時間	.043	.048	.203**	.218**	.194**
3-4 參與跳繩測驗次數	.189**	.151**	.121*	.211**	.080
3-5 一分鐘基本跳的速度	.226**	.150**	.258**	.315**	.197**
3-6 30 秒開叉跳的速度	.306**	.215**	.182**	.178**	.091
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	.166**	.131*	.183**	.239**	.138**

資料來源：作者整理

註：1.**. 在顯著水準為 0.01 時（雙尾），表有顯著相關。

2.*. 在顯著水準為 0.05 時（雙尾），表有顯著相關。

3.N=368

（一）受訪學童「跳繩年資」與其「參與態度」

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「跳繩年資」與其「跳繩參與態度」之各問項Spearman's rho係數介於0.132-0.322之間，全部33個問項皆達顯著相關，顯示受訪學童「跳繩年資」與其「跳繩參與態度」有顯著相關。受訪者「跳繩年資」越深，「跳繩參與態度」之強度越高；可能原因為透過長時間參與跳繩活動，潛移默化中對學童本身的跳繩參與態度有正增強的效果。

（二）受訪學童「每週跳繩次數」與其「參與態度」

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「每週跳繩次數」與其「跳繩參與態度」之各問項Spearman's rho係數介於0.091-0.592之間，僅有2-6運動傷害部分（Spearman's rho係數為0.091）未達顯著。故顯示受訪學童「每週跳繩次數」與其「跳繩參與態度」有顯著相關。受訪者「每週跳繩次數」越多，「跳繩參與態度」之強度越高；可能原因為隨著每週跳繩次數的增加，學童專業化的程度也上升，無形中跳繩參與態度也會越趨積極。

（三）受訪學童「每週跳繩時間」與其「參與態度」

受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與態度」之相關性，經Spearman相關分析後，發現受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與態度」之各問項Spearman's rho係數介於0.060-0.218之間，未達顯著的問題項有2-3幫助睡眠、2-9交到朋友、2-10發掘專長、2-15增進友誼、2-20得到尊重、2-21團隊合作、2-22比賽公平性共7個問項，僅占21%。故顯示受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與態度」有顯著相關。受訪者「每週跳繩時間」越長，「跳繩參與態度」之強度越高，但相較於「每週跳繩次數」而言，整體顯著程度較低；可能原因為跳繩運動所花費的時間原本就比一般運動較少，大約增加的幅度也僅是數分鐘的差距，故反映在參與態度上不顯著的問題項也較多，但總的來說，受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與態度」仍有顯著相關。

（四）受訪學童「參與跳繩測驗次數」與其「參與態度」

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「參與跳繩測驗次數」與其「跳繩參與態度」之各問項Spearman's rho係數介於0.055-0.213之間，未達顯著的問題有2-3幫助睡眠、2-5消除疲勞、2-6運動傷害、2-7適當場地、2-17欣賞節目、2-20得到尊重、2-25家人陪伴、2-28適當場地、2-29正確使用、2-33跳繩相關資訊共10個問項，僅占30%。故顯示受訪學童「參與跳繩測驗次數」與其「跳繩參與態度」有顯著相關。受訪者「參與跳繩測驗次數」越多，「跳繩參與態度」之強度越高；可能原因為學童隨著參與跳繩測驗的次數增加，對於跳繩技巧及比賽規則掌握程度更高，連帶其跳繩參與態度也會越趨積極。

（五）受訪學童「一分鐘基本跳的速度」與其「參與態度」

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「一分鐘基本跳的速度」與其「跳繩參與態度」之各問項Spearman's rho係數介於0.095-0.313之間，僅有2-6運動傷害部分（Spearman's rho係數為0.095）未達顯著，其餘問項皆達顯著相關。故顯示受訪學童「一分鐘基本跳的速度」與其「跳繩參與態度」有顯著相關。受訪者「一分鐘基本跳的速度」越快，「跳繩參與態度」之強度越高；可能原因為跳繩速度較快的學童，可能其本身對於跳繩這項運動就具有較高的自信心，參與態度也比較正面所致。

（六）受訪學童「30秒開叉跳的速度」與其「參與態度」

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「30秒開叉跳的速度」與其「跳繩參與態度」之各問項Spearman's rho係數介於0.091-0.343之間，僅有2-6運動傷害、2-9交到朋友、2-25家人陪伴三個問項未達顯著，其餘問項皆達顯著相關。故顯示受訪學童「30秒開叉跳的速度」與其「跳繩參與態度」有顯著相關。受訪者「30秒開叉跳的速度」越快，「跳繩參與態度」之強度越高；可能原因為開叉跳的技術難度較高，學童若是已經能夠挑戰這個項目成功，會對於在參與跳繩運動的精神層面有極大的鼓舞，在同儕之間人緣也會有所提升，故對於跳繩參與態度有其正面影響。

（七）學童「30秒體側迴旋跳的速度」與其「參與態度」

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「30秒體側迴旋跳的速度」與其「跳繩參與態度」之各問項Spearman's rho係數介於0.045-0.239之間，僅有2-6運動傷害、2-7適當場地、2-8遵守規則、2-29正確使用、2-33跳繩相關資訊等五個問項未達顯著，其餘問項皆達顯著相關。故顯示受訪學童「30秒體側迴旋跳的速度」與其「跳繩參與態度」有顯著相關。受訪者「30秒體側迴旋跳的速度」越快，「跳繩參與態度」之強度越高；可能原因為體側迴旋跳對體能的要求較高，學童迴旋跳的速度若已經達到一定水平，表示該學童本身在基礎體能上面優於其他學童，體能優異的學童在求學過程中對於各項運動參與的態度上也會趨於積極，故在跳繩參與態度上面亦可推論之。

綜合以上結果，本研究假設三：「國小高年級學童跳繩專業化程度和跳繩參與態度有顯著相關」成立。

第五節 跳繩參與阻礙及其相關分析

本節分為三部分：第一部份為受訪學童之跳繩參與阻礙，並以表 4-9 來說明，第二部份為個人基本資料和跳繩參與阻礙之關係，並以表 4-10 來說明，第三部份為專業化程度和跳繩參與阻礙之分析，並以表 4-11 來說明。

一、國小高年級學童跳繩參與阻礙

本研究受訪學童之跳繩參與阻礙選項分為「較同意問項」與「較不同意問項」兩部分，並以李克特五尺度由非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意等五個選項，測量受訪學童對於跳繩運動的參與態度；問項共有 24 題，排序為前 12 者，列為受訪學童對於跳繩阻礙較同意問項；排序為後 12 者，列為受訪學童對於跳繩阻礙較不同意問項，並以表 4-9 顯示其次數、平均數、標準差及排序之情形。

表 4-9 跳繩參與阻礙統計分析表

問項	參與態度分析	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	平均數	標準差	排序
4-1 我會因為家人反對，		146	65	112	16	29	2.23	1.24	16

而不去跳繩								
4-2 我會因為家人沒在跳繩，所以不想去跳繩	143	69	97	29	30	2.28	1.28	13
4-3 我會因為家裡的事情太多，而不去跳繩	101	68	126	34	39	2.57	1.27	4
4-4 我會因為家人沒空陪我，而不去跳繩	134	72	108	18	36	2.32	1.28	9
4-5 我會因為家中跳繩場地太差，而不去跳繩	126	79	107	22	34	2.35	1.26	8
4-6 我會因為沒時間，而不去跳繩	83	60	124	42	59	2.82	1.34	1
4-7 我會因為自己體力不好，而不去跳繩	114	63	127	27	37	2.48	1.27	5
4-8 我會因為覺得跳繩不好玩，而不去跳繩	102	72	113	28	53	2.61	1.35	3
4-9 我會因為覺得自己跳得不好，而不去跳繩	117	83	104	25	39	2.42	1.29	6
4-10 我會因為怕別人看到自己跳繩的樣子，而不去跳繩	146	75	103	16	28	2.20	1.22	18
4-11 我會因為功課太多，而不去跳繩	91	68	125	28	56	2.70	1.33	2
4-12 我會因為怕受傷，而不去跳繩	141	83	104	14	26	2.19	1.19	19
4-13 我會因為忙著看電視打電動，而不去跳繩	78	92	15	31	78	2.17	1.25	21
4-14 我會因為不太會跳繩的技巧，而不去跳繩	75	103	24	30	75	2.29	1.25	11
4-15 我會因為跳繩後會很累，所以不想去跳繩	74	107	22	39	74	2.39	1.30	7
4-16 我會因為運動後會流一身汗很麻煩又不能馬上洗澡，所以不想去跳繩	63	109	17	37	63	2.30	1.30	10
4-17 我會因為之前一起跳繩的朋友和我吵架了，所以不想去跳繩	74	96	9	23	74	2.05	1.17	22
4-18 我會因為找不到朋友邀約或陪伴，所以不	80	100	13	32	80	2.21	1.24	17

想去跳繩								
4-19 我會因為我的朋友都不喜歡跳繩，所以不想去跳繩	77	109	11	26	77	2.17	1.19	20
4-20 我會因為學校又沒在舉辦跳繩比賽，所以不想去跳繩	77	111	15	29	77	2.25	1.22	14
4-21 我會因為沒有人教我跳繩，所以不想去跳繩	89	106	15	27	89	2.23	1.19	15
4-22 我會因為跳繩運動在班上又不流行，所以不想去跳繩	129	80	115	13	31	2.29	1.22	12
4-23 我會因為聽到有人說跳繩對身體不好，所以不想去跳繩	159	80	101	11	17	2.04	1.12	23
4-24 我會因為討厭對教我跳繩的那個人，所以不想去跳繩	171	70	95	9	23	2.03	1.18	24

資料來源：作者整理

註：1.以「非常不同意」到「非常同意」，依次給予1至5分。

2.「排序」以「平均數」的大小排列之，愈大排序愈前面。

3. N=368

(一) 受訪學童之跳繩參與阻礙較同意問項

由表 4-9 得知，受訪學童之跳繩參與阻礙以「我會因為沒有多餘時間，而不去進行跳繩活動」（平均數 2.82）為最大；受訪學童「我會因為功課太多，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.70）次之；其他依序為受訪學童「我會因為沒有興趣，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.61）、受訪學童「我會因為家裡的事情太多，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.57）、受訪學童「我會因為自己體力不好，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.48）、受訪學童「我會因為跳繩技巧不夠厲害，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.42）、受訪學童「我會因為覺得跳繩後太累，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.39）、受訪學童「我會因為家中跳繩的場地太差，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.35）、受訪學童「我會因為家人沒空陪我，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.32）、受訪學童「我會因為覺得運動後

流一身汗很麻煩，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.30）、受訪學童「我會因為不太會跳繩的技巧，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.29）、受訪學童「我會因為學校跳繩運動不流行，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.29）。

（二）受訪學童之跳繩參與阻礙較不同意問項

由表 4-9 得知，受訪學童之跳繩參與阻礙以「我會因為對指導人員不滿意，而不去進行跳繩活動」（平均數 2.03）為最小；受訪學童「我會因為聽到有關跳繩的負面新聞，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.04）為次低；其他依序為受訪學童「我會因為和一起跳繩的朋友吵架，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.05）、受訪學童「我會因為沉迷於電腦或電視，而不去進行跳繩活動」和「我會因為周遭的人不喜歡跳繩，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.17）、受訪學童「我會因為怕有運動傷害，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.19）、受訪學童「我會因為怕別人看到自己跳繩的樣子，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.20）、受訪學童「我會因為找不到朋友邀約或陪伴，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.21）、受訪學童「我會因為家人反對，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.23）、受訪學童「我會因為家人反對，而不去進行跳繩活動」和「我會因為沒有人教我跳繩，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.23）、受訪學童「我會因為學校沒在舉辦跳繩比賽，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.25）、受訪學童「我會因為家人沒有運動習慣，而不去進行跳繩活動」之參與阻礙（平均數 2.28）。

由上顯示，受訪學童多數認為，「時間不足」、「功課太多」、「缺乏興趣」是造成跳繩參與阻礙的主要原因；而「指導人員因素」、「人際因素」、「聽到負面消息」則較不會構成參與跳繩活動的阻礙。

二、學童個人基本資料和跳繩參與阻礙之關係

本小節為分析受訪學童個人基本資料與其跳繩參與阻礙之關係，且採用單因子變異數分析分析資料，但因表格龐大，族繁不及備載，茲僅將統計分析中呈現顯著的部分結果以表 4-10 呈現並加以討論如下：

表 4-10 個人基本資料和參與阻礙單因子變異數分析表（僅呈現顯著部分）

單因子變異數分析						
1.性別		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
4-2我會因為家人沒在跳繩，所以不想去跳繩	組間	10.145	1	10.145	6.319	.012
	組內	587.583	366	1.605		
	總和	597.728	367			
4-8我會因為覺得跳繩不好玩，而不想去跳繩	組間	10.407	1	10.407	5.817	.016
	組內	654.799	366	1.789		
	總和	665.207	367			
4-17我會因為之前一起跳繩的朋友和我吵架了，所以不想跳繩	組間	8.734	1	8.734	6.452	.011
	組內	495.481	366	1.354		
	總和	504.215	367			
單因子變異數分析						
5.每週運動次數		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
4-4我會因為家人沒空陪我，而不想去跳繩	組間	25.678	4	6.419	4.056	.003
	組內	574.485	363	1.583		
	總和	600.163	367			
4-7我會因為自己體力不好，而不想去跳繩	組間	23.976	4	5.994	3.804	.005
	組內	571.927	363	1.576		
	總和	595.902	367			
4-16我會因為運動後會流一身汗很麻煩又不能馬上洗澡，所以不想去跳繩	組間	24.504	4	6.126	3.747	.005
	組內	593.409	363	1.635		
	總和	617.913	367			

		和				
單因子變異數分析						
6.運動經歷		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
4-20我會因為學校又沒在舉辦跳繩比賽，所以不想跳繩	組間	6.806	1	6.806	4.629	.012
	組內	538.194	366	1.470		
	總和	545.000	367			
單因子變異數分析						
7.父母態度		平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
4-7我會因為自己體力不好，而不想去跳繩	組間	6.879	1	6.879	4.274	.011
	組內	589.023	366	1.609		
	總和	595.902	367			

資料來源：作者整理 (N=368)

由上表 4-10 可得知，經單因子變異數分析後，受測學童個人資料第一題「性別」問項在參與阻礙之「我會因為家人沒在跳繩，所以不想去跳繩」、「我會因為覺得跳繩不好玩，而不想去跳繩」、「我會因為之前一起跳繩的朋友和我吵架了，所以不想跳繩」這三個問項中達顯著性，未達統計上的顯著意義。顯示受訪學童之「性別」與其「跳繩參與阻礙」無顯著相關；由此可見，「性別」不會影響其「跳繩參與阻礙」。

第五題「每週運動次數」問項在參與阻礙之「我會因為家人沒空陪我，而不想去跳繩」、「我會因為自己體力不好，而不想去跳繩」、「我會因為運動後會流一身汗很麻煩又不能馬上洗澡，所以不想去跳繩」這三個問項中達顯著性，未達統計上的顯著意義。顯示受訪學童之「每週運動次數」與其「跳繩參與阻礙」無顯著相關；由此可見，「每週運動次數」不會影響其「跳繩參與阻礙」。

第六題「運動經歷」與第七題「父母態度」問項更是各僅有一個問項達顯著性；由此可見，「運動經歷」與「父母態度」不會影響其「跳繩參與阻礙」。

另外第二題「年段」、第三題「父母教養方式」、第四題「運動習慣」、第八題「夥伴支持」等問項則是完全無任何問項達顯著性，未達統計上的顯著意義；

由此可見，「年段」、「父母教養方式」、「運動習慣」、「夥伴支持」不會影響其「跳繩參與阻礙」。

由以上結果可知，受訪學童之跳繩參與阻礙不會受學童個人基本資料之影響。推論其原因：由前述參與阻礙的統計資料可得知，學童「時間不足」、「功課太多」、「缺乏興趣」是造成跳繩參與阻礙的主要原因，就時間因素而言，阻礙來自於學童自我對時間管理上的認知與取捨，與個人基本資料並無直接關係；而功課因素則取決於學校及課後補習教師的個別差異，也並未在此次個人基本資料的討論範圍；最後則是缺乏興趣部分，亦取決於學童本身的性向是否熱衷於體育活動。所以由上述推論可得知，國小高年級學童個人基本資料與跳繩參與阻礙無關。

依據上述分析，本研究假設二「國小高年級學童的個人基本資料（性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、每週運動次數、運動頻率、跳繩夥伴）和跳繩參與阻礙具有顯著的關係」不成立。

三、國小高年級學童跳繩專業化程度和參與阻礙之關係

為分析受訪學童跳繩「專業化程度」與其「跳繩參與阻礙」之關係，跳繩參與阻礙在上述部分已有提及包括「我會因為家人反對，而不去進行跳繩活動」等共 24 項，因受訪學童跳繩運動專業化程度與其跳繩參與阻礙問項均為等級尺度，因此採用 Spearman 相關進行分析。經 Spearman 相關檢定，得表 4-11 國小高年級學童跳繩專業化程度與其參與態度之 Spearman 相關係數表，分析並加以討論如下：

表 4-11 國小高年級學童跳繩專業化程度與其參與態度之 Spearman 相關係數表

題號	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5
3-1 跳繩年資	-.113*	-.131*	-.129*	-.113*	-.165**
3-2 每週跳繩次數	-.069	-.183**	-.253**	-.280**	-.301**
3-3 每次跳繩時間	-.010	-.046	-.138**	-.109*	-.109*
3-4 參與跳繩測驗次數	-.062	-.064	-.110*	-.059	-.106*
3-5 一分鐘基本跳的速度	-.091	-.108*	-.206**	-.176**	-.208**
3-6 30 秒開叉跳的速度	-.018	-.102	-.099	-.139**	-.177**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	.097	-.007	-.124*	-.064	-.100
題號	4-6	4-7	4-8	4-9	4-10
3-1 跳繩年資	-.116*	-.140**	-.189**	-.169**	-.123*

3-2 每週跳繩次數	-.276**	-.228**	-.323**	-.315**	-.218**
3-3 每次跳繩時間	-.156**	-.150**	-.162**	-.148**	-.186**
3-4 參與跳繩測驗次數	-.091	-.068	-.116*	-.203**	-.128*
3-5 一分鐘基本跳的速度	-.177**	-.279**	-.264**	-.298**	-.195**
3-6 30 秒開叉跳的速度	-.103*	-.150**	-.150**	-.269**	-.220**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	-.126*	-.134**	-.079	-.202**	-.055
題號	4-11	4-12	4-13	4-14	4-15
3-1 跳繩年資	-.177**	-.131*	-.199**	-.168**	-.171**
3-2 每週跳繩次數	-.257**	-.141**	-.256**	-.217**	-.287**
3-3 每次跳繩時間	-.119*	-.079	-.108*	-.134**	-.174**
3-4 參與跳繩測驗次數	-.160**	-.085	-.101	-.146**	-.129*
3-5 一分鐘基本跳的速度	-.276**	-.171**	-.209**	-.237**	-.254**
3-6 30 秒開叉跳的速度	-.183**	-.168**	-.167**	-.299**	-.190**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	-.104*	-.046	-.110*	-.179**	-.136**
題號	4-16	4-17	4-18	4-19	4-20
3-1 跳繩年資	-.105*	-.120*	-.077	-.129*	-.189**
3-2 每週跳繩次數	-.229**	-.143**	-.143**	-.260**	-.252**
3-3 每次跳繩時間	-.164**	-.119*	-.100	-.197**	-.150**
3-4 參與跳繩測驗次數	-.100	-.037	-.131*	-.151**	-.155**
3-5 一分鐘基本跳的速度	-.235**	-.194**	-.236**	-.330**	-.318**
3-6 30 秒開叉跳的速度	-.191**	-.124*	-.187**	-.229**	-.244**
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	-.105*	-.120*	-.077	-.129*	-.189**
題號	4-21	4-22	4-23	4-24	
3-1 跳繩年資	-.191**	-.142**	-.155**	-.127*	
3-2 每週跳繩次數	-.238**	-.286**	-.116*	-.181**	
3-3 每次跳繩時間	-.171**	-.158**	-.117*	-.099	
3-4 參與跳繩測驗次數	-.120*	-.161**	-.148**	-.104*	
3-5 一分鐘基本跳的速度	-.323**	-.295**	-.282**	-.223**	
3-6 30 秒開叉跳的速度	-.252**	-.218**	-.207**	-.179**	
3-7 30 秒體側迴旋跳的速度	-.189**	-.174**	-.127*	-.048	

資料來源：作者整理

註：1.**. 在顯著水準為 0.01 時（雙尾），表有顯著相關。

2*. 在顯著水準為 0.05 時（雙尾），表有顯著相關。

3.N=368

（一）受訪學童「跳繩年資」與其「參與阻礙」之相關性

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「跳繩年資」與其「跳繩參與阻礙」之各問項Spearman's rho係數介於0.077-0.199之間，僅4-1家人反對（Spearman's rho

係數為0.013)與4-18找不到朋友(Spearman's rho係數為0.077)兩個問項未達顯著，其餘問項皆達顯著相關，顯示受訪學童「跳繩年資」與其「跳繩參與阻礙」有顯著相關。受訪者「跳繩年資」越深，「跳繩參與阻礙」之強度越低；可能原因為透過長時間參與跳繩活動，學童對於阻礙感有所忽略。

(二) 受訪學童「每週跳繩次數」與其「參與阻礙」之相關性

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「每週跳繩次數」與其「跳繩參與阻礙」之各問項Spearman's rho係數介於0.069-0.323之間，僅有4-1家人反對(Spearman's rho係數為0.069)問項未達顯著，其餘問項皆達顯著相關。故顯示受訪學童「每週跳繩次數」與其「參與阻礙」有顯著相關。受訪者「每週跳繩次數」越多，「跳繩參與阻礙」之強度越低；可能原因為隨著每週跳繩次數的增加，學童已經習慣進行跳繩活動，無形中參與阻礙因子也會被加以漠視。

(三) 受訪學童「每週跳繩時間」與其「參與阻礙」之相關性

受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與阻礙」之相關性，經Spearman相關分析後，發現受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與阻礙」之各問項Spearman's rho係數介於0.010-0.197之間，未達顯著的問項有4-1家人反對、4-2家人沒有運動習慣、4-12害怕運動傷害、4-18找不到朋友、4-24對指導人員不滿意共五個問項未達顯著，僅占21%。故顯示受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與阻礙」有顯著相關。受訪者「每週跳繩時間」越長，「跳繩參與阻礙」之強度越低，但相較於「每週跳繩次數」而言，整體顯著程度較低；可能原因為跳繩運動所花費的時間原本就比一般運動較少，大約增加的幅度也僅是數分鐘的差距，故反映在參與阻礙上不顯著的問項也較多，但總的來說，受訪學童「每週跳繩時間」與其「跳繩參與阻礙」仍有顯著相關。

(四) 受訪學童「參與跳繩測驗次數」與其「參與阻礙」之相關性

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「參與跳繩測驗次數」與其「跳繩參與阻礙」之各問項Spearman's rho係數介於0.037-0.203之間，未達顯著的問項有4-1家人反對、4-2家人沒有運動習慣、4-4家人沒空、4-6沒有多餘時間、4-7體力不好、4-12害怕運動傷害、4-13沉迷於電腦或電視、4-16運動後流汗、4-17和朋友吵架共9

個問項未達顯著，僅占38%。故顯示受訪學童「參與跳繩測驗次數」與其「跳繩參與阻礙」有顯著相關。受訪者「參與跳繩測驗次數」越多，「跳繩參與阻礙」之強度越低；可能原因為學童隨著參與跳繩測驗的次數增加，對於跳繩技巧及比賽規則掌握程度更高，連帶其跳繩參與阻礙的因子也會越趨減少或者被漠視。

（五）受訪學童「一分鐘基本跳的速度」與其「參與阻礙」之相關性

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「一分鐘基本跳的速度」與其「跳繩參與阻礙」之各問項Spearman's rho係數介於0.091-0.330之間，僅有4-1家人反對（Spearman's rho係數為0.091）問項未達顯著，其餘問項皆達顯著相關。故顯示受訪學童「一分鐘基本跳的速度」與其「跳繩參與阻礙」有顯著相關。受訪者「一分鐘基本跳的速度」越快，「跳繩參與阻礙」之強度越低；可能原因為跳繩速度較快的學童，在跳繩參與的過程中能不斷的建立自信心和成就感，參與阻礙的各項因素也不容易影響學童的心理所致。

（六）受訪學童「30秒開叉跳的速度」與其「參與阻礙」之相關性

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「30秒開叉跳的速度」與其「跳繩參與阻礙」之各問項Spearman's rho係數介於0.018-0.299之間，僅有4-1家人反對、4-2家人沒有運動習慣、4-3家中有事3個問項未達顯著，其餘問項皆達顯著相關。故顯示受訪學童「30秒開叉跳的速度」與其「跳繩參與阻礙」有顯著相關。受訪者「30秒開叉跳的速度」越快，「跳繩參與阻礙」之強度越低；可能原因為開叉跳所需要的技術難度較高，學童若是已經能夠在這個項目取得好成績，研判其在參與跳繩活動的過程中不僅投入較多練習時間，而其遭遇的阻礙因子相對於其他學童可能也較少，因此能有好成績。

（七）受訪學童「30秒體側迴旋跳速度」與其「參與阻礙」之相關性

經Spearman相關分析後，發現受訪學童「30秒體側迴旋跳的速度」與其「跳繩參與阻礙」之各問項Spearman's rho係數介於0.07-0.202之間，僅有4-1家人反對、4-2家人沒有運動習慣、4-4家人沒空、4-5場地太差、4-8沒有興趣、4-10怕別人看到、4-12害怕運動傷害、4-17和朋友吵架、4-24對指導人員不滿意等9個問項未達

顯著僅占38%。其餘問項皆達顯著相關。故顯示受訪學童「30秒體側迴旋跳的速度」與其「跳繩參與阻礙」有顯著相關。受訪者「30秒體側迴旋跳的速度」越快，「跳繩參與阻礙」之強度越低；可能原因為體側迴旋跳對體能的要求較高，在同樣時間以內進行該項目的練習會比其他項目疲勞度更高，故除了學童遺傳優異體能因素忽略不計以外，受訪學童參與本項目的練習過程中是屬於較為順利的，故可推論其跳繩參與阻礙應為較低。

綜合以上結果，本研究假設四：「國小高年級學童跳繩專業化程度和跳繩參與阻礙有顯著相關」成立。



第五章 結論與建議

依據本研究動機之陳述，本研究的主要目的在於探討分析國小學童的跳繩專業化程度、跳繩參與態度與跳繩參與阻礙發展現況；以及國小高年級學童的個人基本資料在跳繩參與態度和跳繩參與阻礙的顯著情形；另外再探討受訪學童的個人基本資料與其跳繩專業化程度的分群狀況，最後則分析受訪學童專業化程度與其跳繩參與態度、跳繩參與阻礙之相關性。並根據研究結果來提供相關單位以及後續研究之參考。調查以台中市梧棲區大德國小高年級學童為研究對象，採用問卷調查法的方式。於民國104年3月15日至3月20日實施問卷調查。總計發出線上問卷400份，回收368份有效問卷，經統計分析與討論後，本研究根據研究動機與目的，以及所欲探討問題之結果做出結論以及具體上之建議。

第一節 結論

依據本研究之動機、目的以及假設，在經過統計分析後本研究有以下發現：

一、學童個人基本資料與跳繩專業化程度

(一) 受訪學童個人基本資料

- 1.學童性別以「女性」較多（佔54.3%）。
- 2.學童年級以「六年級」較多（佔53%）。
- 3.學童父母教養方式以「民主式」較多（佔72.3%）。
- 4.學童固定運動習慣以「沒有」較多（佔53.3%）。
- 5.學童每週運動次數以「5次以上」較多（佔30.2%）
- 6.學童運動經歷以「曾經參加過」較多（佔52.2%）。
- 7.學童父母態度以「鼓勵」較多（佔96.5%）。
- 8.學童夥伴支持以「家人親戚」較多（佔46.2%）。

(二) 受訪學童跳繩專業化程度

跳繩運動專業化構面分為（1）涉入程度（2）技巧掌握等兩個部份，分析結果如下：

1.受訪學童跳繩專業化程度之涉入程度構面

- (1) 學童跳繩參與年資以「五年以上」為多數（佔23.6%）。
- (2) 學童每週跳繩的次數以「一次」為多數（佔28%）。
- (3) 學童每週跳繩的時間以「5-10分」為多數（佔26.6%）。
- (4) 學童曾經參加過跳繩比賽的次數以「0次」為多數（佔36.1%）。
- (5) 學童曾經參加過跳繩比賽的次數以「0次」為多數（佔36.1%）。

2.受訪學童跳繩專業化程度之技巧掌握構面

- (1) 學童一分鐘基本跳的速度以「50-100次」為多數（佔41.3%）。
- (2) 學童30秒開叉跳的速度以「20次以上」為多數（佔24.5%）。
- (3) 學童30秒體側迴旋跳的速度以「5-10次」為多數（佔41%）。
- (4) 學童接受跳繩指導的多寡以「教學詳盡」為多數（佔32.3%）。

(三) 受訪學童跳繩專業化程度分群

- (1) 學童跳繩專業化程度為「初階」者佔百分比最高（佔45.9%）
- (2) 學童跳繩專業化程度為「中階」者佔百分比為次高（佔35.3%）
- (3) 學童跳繩專業化程度為「新手」者佔百分比為第三高（佔13.6%）
- (4) 學童跳繩專業化程度為「專業」者佔百分比為最低（佔5.2%）

二、學童跳繩專業化程度和跳繩參與態度之關係

「跳繩比賽時要遵守運動規則」、「跳繩時要選擇適當的場地」、「跳繩時，我都會注意運動安全」為受訪學童前三名之參與態度。受訪學童跳繩專業化程度越高，其跳繩參與態度強度越高，兩者之間呈現顯著相關。

三、學童個人基本資料和跳繩參與態度之關係

國小高年級學童個人基本資料（性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、運動頻率、跳繩夥伴）和跳繩參與態度無顯著關係。

四、學童跳繩專業化和跳繩參與阻礙之關係

「沒有時間」、「功課太多」、「沒有興趣」為受訪學童前三名之參與阻礙。受訪學童跳繩專業化程度越高，其跳繩參與阻礙強度越低，兩者之間呈現顯著相關。

五、學童個人基本資料與跳繩參與阻礙之關係

國小高年級學童個人基本資料（性別、年級、父母教養方式、父母態度、運動習慣、運動頻率、跳繩夥伴）和跳繩參與阻礙無顯著關係。

第二節 建議

一、一般性建議

（一）政府及教育單位協助推廣跳繩運動

經問卷調查多數受訪學童認為「沒有時間」、「功課太多」、「沒有興趣」是造成跳繩參與阻礙的主因。因此研究者建議可藉由政府專案計畫或非營利機構開辦跳繩運動營隊，讓有興趣參與跳繩的學童能更有效率及更節省時間的在課餘時間，也能盡情參與跳繩運動。此外在教師方面，配合教學策略，鼓勵學童多參與跳繩活動，並適時的減少作業份量，讓學童有更多自主的時間，有利於跳繩活動的推廣。最後在教學設計上也要盡量融入樂趣化教學模式，引起學童主動參與跳繩活動的興趣，唯有激發學生的內在動機，也才能使跳繩的種子不僅僅只在上課時間內萌芽生長，學童有了興趣，才會利用課後時間加以練習。最後是在校內成立跳繩方面的研究社團，精進學童跳繩技巧，也能提升學童學習興趣。

（二）家庭因素的配合

受訪學童的跳繩參與阻礙因素中，家庭因素也是一個很重要的影響因素，本研究也顯示跳繩參與有了阻礙對於發展專業化將造成不良的影響。家庭是國小學童第一個模仿學習的場所，父母身教與觀念就非常重要，根據此次調查，父母親抱持鼓勵態度的國小學童，其參與阻礙較低、參與態度較高。但是有許多家長雖然抱持著鼓勵的態度，也了解運動對學童健康及體能有很大的影響，卻很少以身教示範，每週抽出時間陪伴學童運動；抑或是自己有參加運動性社團（例如路跑、

單車等)而並未帶著孩子一起參與。因此,發展跳繩運動要全家一起來,不僅全家健康,更可以促進親子間的感情。

跳繩運動具有樂趣化、簡單易學、花費少和無場地限制的優點。使用的器材和活動空間相較其他運動項目要來得少,但能同時實際參與的人數卻比其他運動多,所以除了能夠短時間快速增加身體活動量之外,也非常適合在校園推廣。更是我國傳統民俗體育的重要項目之一,非常具有其獨特性質,身為推廣者的第一線教師,應該引導學生找到自己喜愛的運動,並培養運動風氣,展現學生的青春活力、運動熱情與「勝不驕、敗不餒」的運動精神,養成每日規律運動的良好習慣,蓄積運動樂活的正向能量。最後,盼望學生能夠自發性的去跳繩,享受跳繩運動的樂趣,並在充滿歡笑與和樂的運動學習環境中成長茁壯。

二、後續研究建議

本研究屬於初步探討性的研究,過程中不臻完善之處仍多,在此針對未來可進行的研究方向提出兩點相關建議。

(一) 研究對象方面

本研究主要對象,僅限於台中市梧棲區大德國民小學學童。未來研究可以擴大研究範圍,例如:台北市或高雄市,使研究結果更具有代表性。

(二) 研究工具方面

本研究使用研究者自編的「國小學童跳繩參與態度、跳繩專業化與跳繩參與阻礙調查問卷」為工具,問卷包含「基本資料」、「跳繩參與態度」、「跳繩專業化程度」、「跳繩參與阻礙」,係由研究者參酌相關理論與文獻,自行編制量表,並經過統計學信度與效度之考驗,在研究上均達相當程度的信度與效度水準。本研究工具,因為施測對象為國小學童,在施測的過程中「題目語意的理解」是研究過程中最大的障礙。未來研究,可視需要來修訂本問卷,或另行設計研究工具,使研究工具更具完善。

(三) 研究方法方面

本研究方法以問卷調查方式蒐集資料，此種自陳式的量表調查方式，只能獲得當時現象，較無法深入瞭解現象背後的真實原因，而且易受填達者個人當時的情緒與認知的影響，若能再加上訪談法，其所得的結果應該更加詳盡與客觀。在研究方法中，本研究已經使用到描述性統計、信度分析、單因子變異數分析、Spearman 相關。在統計的方法上，可再運用其他統計的分析方法，或用質性研究方法深入探討，嘗試對某一個案，進行長時間的觀察研究，如此便可以瞭解受試學童的跳繩參與態度，是否因為時間的推移而有所變化。除此之外，若能長時間分析觀察研究，所得到提升跳繩參與態度方案，是否確實也有助於提升國小學童的跳繩專業化狀況，進而降低跳繩參與阻礙的效果，並進一步加以修正改進，如此一來，對於實務應用上，將有更大幫助。

綜合以上結論，本研究所要強調的是，為了使國小學童能降低跳繩參與阻礙，提升跳繩專業化程度，重視國小學童的跳繩參與態度已經是刻不容緩的課題。

參考文獻

中文部分

一、專書

- 李美枝，**社會心理學**（台北市：大洋，1987年）。
- 李茂興、余伯泉譯，Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, & Robin M. Akert 著，**社會心理學**（*Social Psychology*）（台北市：揚智，1995年）。
- 林正常，**運動生理學**（台北市：師大書苑，2001年）。
- 徐光國，**社會心理學**（台北市：五南，1996年）。
- 時蓉華，**社會心理學**（台北市：東華，1996年）。
- 高俊雄，**運動休閒管理**（台北市：志軒，2002年）。
- 教育部，**國民小學九年一貫課程暫行綱要**（臺北市：教育部，2004年）。
- 張良漢，**休閒運動動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度研究**（台北市：師大書苑，2002年）。
- 張春興，**現代心理學**（台北市：東華，1993年）。
- 許樹淵、崔凌震，**健康與體育**（台北市：師大書苑，2004年）。
- 黃安邦譯，David O. Sears著，**社會心理學**（*Social Psychology*）（台北市：五南，1991年）。
- 黃金柱，**我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究**（台北市：行政院體育委員會，1999年）。
- 楊語芸譯，Deaux Kay著，**社會心理學**（*Social Psychology*）（台北市：五南，1995年）。
- 趙居蓮譯，Ann L. Weber著，**社會心理學**（*Social Psychology*）（台北市：桂冠，1995年）。
- #### 二、期刊
- 方進隆，「運動、體適能與健康」，**健康體適能理論與實務**（臺中市：華格那，2007年），頁 1-20。

李明榮、利志明、張文耀，「談休閒活動的定義、功能及積極意涵」，**國立台灣體育學院休閒運動學系系刊**，第3期（2000），頁55-61。

楊梅亮、顧毓群，「大學生休閒運動量表編製與調查」，**體育學報**，第37期（2004），頁149-162。

盧俊宏，「從事體適能運動所帶來的106種利益」，**台灣省學校體育**，第47期（1998），頁17-23。

三、學位論文

王竹中，**跳躍訓練對國小男學童骨骼發展之比較研究**（臺北市：國立臺北教育大學體育研究所碩士論文，2006年）。

王薰禾，**高雄地區國民學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究**（台中市：國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，2004年）。

王禎祥，**台北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究**（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2004年）。

吳美燕，**梨山鳥類資源觀光吸引力之研究**（臺中縣：朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，2004年）。

沈樹林，**跳繩教學活動對國小學童體適能影響之研究**（臺北市：國立臺北教育大學體育研究所碩士論文，2000年）。

沈揚恩，**體驗教育專業化程度對參與者健康的影響**（台中縣：亞洲大學休閒與遊憩所碩士論文，2006年）。

林祺能，**以運動生物力學角度探討跳繩動作技術分析**（新竹市：國立新竹教育大學體育教學所碩士論文，2000年）。

林本源，**編製中小學學生體育態度量表之研究**（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2002年）。

林佳蓉，**老人生活滿意模式之研究**（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2001年）。

洪昭坤，**南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究**（台中市：國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，2002年）。

- 張少熙，青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究（台北市：國立台灣大學體育研究所碩士論文，1994年）。
- 陳盈位，國中籃球選手自我概念、控制信念與運動態度之研究（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2003年）。
- 陳藝文，休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2000年）。
- 陳心怡，自行車騎乘者專業化程度與場所依戀關係之研究-以台中大度山區騎乘者為例（臺中市：逢甲大學建築研究所碩士論文，2003年）。
- 劉順正，跳繩運動訓練對體重過重學童體適能之影響（臺北市：臺北市立教育大學體育研究所碩士論文，2007年）。
- 黃立賢，專科學生休閒興趣相關因素之研究（高雄市：國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，1996年）。
- 洪得惠，高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙及其身心健康之相關研究（台北市：中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，2003年）。
- 廖建盛，國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究（雲林縣：國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，2003年）。
- 劉佩佩，未婚女性休閒生活之研究（高雄市：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，1999年）。
- 劉洵駿，台北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動調查之研究（台北市：台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，2003年）。
- 賴家馨，休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例（桃園縣：國立體育學院體育研究所碩士論文，2002年）。

四、網路資料

「跳繩動作教學」，民俗體育教學資源網，

http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inter_url=resource&rmlid=1&rId=13。

「跳繩起源」，百度百科，<http://baike.baidu.com/view/37710.htm>。

「跳繩樂」，康樂及文化事業署，<http://www.lcsd.gov.hk/healthy/b5/rope.php>。

「教育部學校民俗體育計畫書」，民俗體育教學資源網，

http://custom.nutn.edu.tw/index.php?inte_url=project。

「教育部體育署 103 年運動城市調查結果」，教育部體育署，

<http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=12293&ctNode=300&mp=11>。

英文部份

一、專書

Little, Brian R., "Specialization and the Varieties of Environmental Experience,

" Experiencing the Environment, (New York:Plenum Press,1976) .

Myers, David G., *Exploring Social Psychology (New York: McGraw-Hill, 2007).*

二、期刊

Alexandris Konstantinos, & Carroll Bob, "An Analysis of Leisure Constraints Based on Different Recreational Sport Participation Levels: Results from a Study in Greece," *Leisure Sciences*, Vol. 19, No. 1 (1997), pp. 1-15.

Bryan Hobson, "Leisure value System and Recreational Specialization:The Case of Trout Fishermen," *Journal of Leisure Research*, Vol. 9, No. 6(1977), pp. 74-187.

Caspersen, Carl J., Christenson Gregory M., & Pollard, Robert A., "Status of the 1990 Physical Fitness and Exercise Objectives--Evidence from NHIS 1985," *Public Health Report*, Vol. 101, No. 6(1986), pp. 587-588.

Crawford, Duane W., Jackson, Edgar L., & Godbey Geoffrey, "A Hierarchical Model of Leisure Constraints," *Leisure Sciences*, Vol. 13, No. 4(1991), pp. 309-320.

Francken, Dick A., & Van Raaij F., "Satisfaction with Leisure Time Activitie," *Journal of Leisure Research*, Vol. 13, No. 4(1981), pp. 337-352.

Henderson Karla A., "The Contribution of Feminism to an Understanding of Leisure Constraints," *Journal of Leisure Research*, Vol. 23, No. 4(1991), pp. 363-377

Jackson, Edgar L., & Searle, Mark S., "Recreation Non-Participation and Barriers to Participation: Concepts, and Models," *Loisir et Societe/Society and Leisure*, Vol. 8, No. 2(1985), pp. 693-707.

Jackson, Edgar L., "Leisure Constraints: A Survey of Past Research," *Leisure Sciences*, No. 10(1988), pp. 203-15.

Kenyon, Gerald S., "A Conceptual Model for Characterizing Physical Activity," *Research Quarterly*, Vol. 3, No. 39(1968), pp. 96-105.

Pittenger, Vicki M., McCaw, Steven T., & Thomas, David O., "Vertical Ground Reaction Forces of Children During One-and Two-Leg Rope Jumping," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 73, No. 4(2002), pp. 445-449.

Raymore, Leslie A., Godbey, Geoffrey C., & Crawford, Duane W., "Self-Esteem, Gender, and Socioeconomic Status: Their Relation to Perceptions of Constraint on Leisure among Adolescents," *Journal of Leisure Research*, Vol. 26, No. 2(1994), pp. 99-118.

Scott David, & Shafer, C. Scott, "Recreation Specialization: a Critical Look at the Construct," *Journal of Leisure Research*, Vol. 33, No. 3(2001), pp. 319-343.

Wear Carlos L., "The Evaluation of Attitude toward Physical Education as an Aactivity Course," *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, Vol. 22, No. 1(1951), pp. 114-126.

附錄一 正式問卷

國小高年級學童的跳繩專業化、跳繩參與態度和跳繩參與阻礙因素量表-以台中市大德國小為例

各位親愛的同學：

您好，這是一份重要的問卷，首先非常感謝您的協助，使本研究得以順利進行。本問卷目的在了解國小高年級學童的跳繩參與態度、專業化與跳繩參與阻礙情形。調查結果僅供研究統計分析之用，這不是考試，因此題目沒有正確的答案，你不用留下姓名，也不影響你的學業成績，希望看完題目後圈選屬於自己的感覺，如果不懂的地方可以隨時發問。最後致上無比感謝與祝福。敬祝身體健康、學業進步！

南華大學國際事務與企業學系研究所
研究生 徐崇銘 敬上

第一部份：個人基本資料

【說明】以下是關於您的基本資料，採不計名方式，結果僅供統計分析之用，絕不對外公開，敬請依題目將您認為的答案寫在（ ）內，謝謝！

- () 1. 性別：…………… (1) 男 (2) 女
- () 2. 年級：…………… (1) 五年級 (2) 六年級
- () 3. 父母教養方式：(1) 權威 (2) 民主 (3) 放任
- () 4. 你有沒有運動的習慣：… (1) 有 (2) 沒有
- () 5. 每週運動的次數… (1) 幾乎沒有 (2) 1-2 次 (3) 3 次 (4) 4 次
(5) 5 次以上
- () 6. 運動經歷：…………… (1) 曾經參加過運動社團或代表隊
(2) 沒有參加過運動社團或代表隊

- () 7. 父母對你參與跳繩運動的態度是：(1) 鼓勵 (2) 沒意見 (3) 反對
- () 8. 你經常都跟誰一起跳繩：(1) 單獨 (2) 家人親戚 (3) 同學朋友

(提醒您，試題必須填寫完畢，且意見無前後矛盾的問卷，才是有效問卷)

【名詞解釋】

跳繩參與所指的是：在生活當中從事某種有計畫的跳繩活動，涵蓋學校內的體育課程、運動比賽、課餘的運動社團或運動代表隊的技能練習，以及非計畫的休閒活動。

第二部份：跳繩參與態度量表

5 非常同意
4 同意
3 普通
2 不同意
1 非常不同意

【說明】敬請根據自己對跳繩參與的想法，依同意程度將您認為的答案在直接圈選於號碼上，謝謝！

一、【跳繩運動認知】

- | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我認為跳繩可以讓身體健康..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我認為跳繩可以增強體能..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 我認為跳繩可以幫助睡眠..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我認為跳繩可以讓我放鬆心情，減輕壓力..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我認為跳繩能夠消除疲勞..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 正確的使用跳繩，才不會造成運動傷害..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 跳繩時要選擇適當的場地..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 跳繩比賽時要遵守運動規則..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 我認為參加跳繩活動可以交到許多朋友..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 跳繩運動能夠發現自己的運動專長..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 我認為跳繩可以控制體重..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 我認為跳繩可以使身體舒暢靈活，增加反應能力..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

二、【跳繩運動情意】

- | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 13. 我願意抽出空閒時間來跳繩..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 跳繩時我的心情是愉快的..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. 和朋友一起跳繩能夠增進彼此的友誼..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. 跳繩比賽時，我會全力以赴，爭取勝利..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17. 我會想欣賞和跳繩有關的活動節目..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. 跳繩可以讓我有自信心..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. 跳繩可以讓我獲得成就感..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. 跳繩可以讓我得到別人的尊重..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

21. 跳繩時和同伴團結合作是重要的……………	5	4	3	2	1
22. 跳繩比賽的公平性是重要的……………	5	4	3	2	1
23. 我覺得上與跳繩有關的體育課程時很有趣……………	5	4	3	2	1
24. 我覺得跳繩運動可以紓解生活上的壓力與緊張……………	5	4	3	2	1

三、【跳繩運動行為】

25. 我經常和家人一起跳繩……………	5	4	3	2	1
26. 我經常和朋友一起跳繩……………	5	4	3	2	1
27. 我每週都有固定跳繩的時間……………	5	4	3	2	1
28. 我會選擇適當的運動場地跳繩……………	5	4	3	2	1
29. 我會正確的使用運動器材跳繩……………	5	4	3	2	1
30. 我經常會練習喜愛的跳繩技能……………	5	4	3	2	1
31. 遇到跳繩比賽時，我都會事先加以練習……………	5	4	3	2	1
32. 跳繩時，我都會注意運動安全……………	5	4	3	2	1
33. 我會去注意和跳繩相關的資訊……………	5	4	3	2	1

第三部份：跳繩專業化量表

【名詞解釋】

跳繩專業化的意思是你覺得自己在跳繩這項運動方面，有多少經驗和程度。

一、【涉入程度部分】

1. 您跳繩有多久時間了?(含體育課):

1. 未滿1年 2. 1-2年 3. 2-3年 4. 3-4年 5. 5年以上

2. 您平均每週跳繩的次數:

1. 0次 2. 1次 3. 2次 4. 3次 5. 4次以上

3. 你每次跳繩運動的時間:

未滿5分 2. 5-10分 3. 10-15分 4. 15-20分 5. 20分鐘以上

4. 你高年級階段曾經參加過跳繩比賽的次數

1. 0次 2. 1次 3. 2次 4. 3次 5. 4次

二、【技巧掌握部分】

5. 你在一分鐘基本跳的速度:

1. 50次以下 2. 50-100次 3. 100-129次 4. 130-159次 5. 160次以上

6. 你在30秒開叉跳的速度:

1. 5次以下 2. 5-10次 3. 10-15次 4. 15-20次 5. 20次以上

7. 你在30秒體側迴旋跳的速度:

1. 5次以下 2. 5-10次 3. 10-15次 4. 15-20次 5. 20次以上

8. 你覺得指導你跳繩活動的人(包括老師、家人、教練、同學及朋友等):

1. 沒有指導你 2. 有教但很少 3. 沒特別感覺
4. 教學詳盡 5. 教學詳盡而且對自己幫助很大

第四部份：跳繩參與阻礙量表

【名詞解釋】

阻礙的意思是你有意願的想去跳繩，但因為某些原因，使得自己比較難以如願的去進行跳繩活動。

【說明】

敬請根據自己對跳繩參與阻礙的想法，依同意程度將您認為的答案在直接圈選於號碼上，謝謝！

5 4 3 2 1
非常 同 普 不 非
同意 意 通 同意 常
同意 意 通 意 常
同意 意 通 意 常

一、【家庭因素】

- | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 我會因為家人反對，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 我會因為家人沒有運動習慣，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 我會因為家裡的事情太多，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 我會因為家人沒空陪我，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 我會因為家中跳繩的場地太差，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

二、【個人因素】

- | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 6. 我會因為沒有多餘時間，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. 我會因為自己體力不好，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 我會因為沒有興趣，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 我會因為跳繩技巧不夠厲害，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 我會因為怕別人看到自己跳繩的樣子，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 我會因為功課太多，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. 我會因為怕有運動傷害，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 我會因為沉迷於電腦或電視，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 我會因為不太會跳繩的技巧，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. 我會因為覺得跳繩後太累，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. 我會因為覺得運動後流一身汗很麻煩，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

三、【人際因素】

- | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 17. 我會因為和一起跳繩的朋友吵架，而不去進行跳繩活動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. 我會因為找不到朋友邀約或陪伴，而不去進行跳繩活動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19. 我會因為周遭的人不喜歡跳繩，而不去進行跳繩活動… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20. 我會因為學校沒在舉辦跳繩比賽，而不去進行跳繩活動… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21. 我會因為沒有人教我跳繩，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22. 我會因為學校跳繩運動不流行，而不去進行跳繩活動…………… | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23. 我會因為聽到有關跳繩的負面新聞，而不去進行跳繩活動 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

24. 我會因為對指導人員不滿意，而不去進行跳繩活動……5 4 3 2 1

問卷結束，謝謝你！
請再檢查有沒有漏寫的題目！

