

# 康寧專校一般體育課程運動樂趣之研究

許存惠

## 摘要

本研究目的在探討康寧專校一般體育課運動樂趣之研究。以康寧醫管專科學校一般體育課程學生為本研究受試者，共 600 人，平均年齡為  $15.24 \pm 1.08$  歲。研究工具包含了個人基本資料及運動樂趣量表等進行研究，以描述統計、獨立樣本 t 考驗及獨立樣本單因子變異數分析等統計方法分析，結果發現：（一）不同性別在一般體育課的運動樂趣上達顯著差異( $t=2.13, p<.01$ )，且男生高於女生；（二）不同年級在一般體育課的運動樂趣上未達顯著差異；（三）不同科別在一般體育課的運動樂趣上達顯著差異( $F=9.59, p<.05$ )。

**關鍵詞：**體育課、運動樂趣

---

\*康寧醫護暨管理專科學校 通識教育中心講師

電子郵件：[melissa@webmail.knjc.edu.tw](mailto:melissa@webmail.knjc.edu.tw)

收稿日期：2010.11.15

修改日期：2011.04.20

接受日期：2011.05.12

# The Study of Sport Enjoyment in Physical Education in Kang-Ning Junior College

**Tsun-Hui Hsu**

## **Abstract**

The purpose of this study was to discuss the sport enjoyment toward junior college student in the physical education. This study sampled 600 (mean age  $15.24 \pm 1.08$  yrs) from Kang-Ning Junior College of Medical Care and Management. Participants were administered with demographic data questionnaire and sport enjoyment scale. The collected data were analyzed by descriptive, independent sample t-test and one-way ANOVA. The results show that 1. Boys scored significantly higher in sport enjoyment than girls ( $t=2.13, p<.05$ ), 2. No significant gender differences were observed in sport enjoyment, 3. Significant division differences were demonstrated on sport enjoyment ( $F=9.59, p<.05$ ).

---

**Keywords:**physical education, sport enjoyment

\* Lecturer, Center of General Education, Kang-Ning Junior College of Medical Care and Management.

## 壹、緒論

### 一、研究動機

二十一世紀的來臨與世界各國正如火如荼進行教改政策，我國政府也致力於教育改革，期以整體提升國民之素質及國家競爭力。高中課程改革於2004年8月頒佈「普通高級中學課程暫行綱要總綱」，除延續國民教育階段的目的外，期能提升普通教育素質及增進學生身心健康發展，而「健康與體育領域」亦屬於其中的一個必修領域，可分為「健康與護理」及「體育」兩個科目，體育課程以學生為主體，生活經驗為核心，新增核心能力類目、學校本位課程發展、融入生活議題及新增新興運動項目等（教育部，2007）。專科前三年課程等同高級中學前三年，其課程規劃以「課程綱要」取代「課程標準」，參考九年一貫七大領域為主體的課程規劃，強調學習領域但仍採分科教學方式，規劃「彈性學習節數」，供學校自主發展特色課程，以承接九年一貫課程之精神。

學校體育是社會體育的搖籃，推展國家體育的基礎，也是發展均衡學校教育的一環（翁志成，2003；鄭志富，1987）。體育課不僅在學生的心智與生理發展、人格養成、運動習慣的建立上有著重大影響，在健康與未來生活型態的管理等，體育的功能皆有不容忽視的效果。自1994年大學法修正頒布後，大專校院的體育課程、課程目標、課程內容、課程實施層面上產生了各校自主的現況（李德仁，2007；楊建隆，2005）。體育課程在各大專校院的地位已逐漸式微，因此，如何即時的調整與改進體育課，並提升學生對它的熱忱度，是各大專校院的體育單位最為重要且刻不容緩需解決的問題。而在這以客製化為主流的環境中，在大專院校的顧客即為學生，也意謂著體育課之生存與發展需依靠學生的參與度與熱忱度而定。在自主教學課程、目標及內容的前題下，依據各校特色、性質、教師師資及場地設備等因素，大專院校體育課程實施，大致可分為一般體育及興趣分項二種形式；專科學校則以年級加以區別課程定位，專科前三年等同高中課程，實施一般體育課程，高年級則採興趣分項提供更多元選擇課程實施體育課程。

運動樂趣是一種對運動正面的情緒。動機理論指出個體參與運動的原因有三種，分別為內在動機、外在動機與無動機。其中內在動機指在沒有外在誘因的情形下，個體樂意去從事活動，並因此而得到滿足與樂趣（Bakker, Whitin, & Brug, 1990）。以往為鼓勵人們運動，多以強調「工具化（instrument）」的運動目的。例如：減重、動作技能的進步、健康體適能的提升或是強調比賽的勝利；相對的卻忽略了運動參與者情感或情緒的反應（Henderson, Glancy, & Little, 1999）。Weiss & Petlichkoff (1989) 發現，兒童與青少年參與運動的動機因素主要包括好玩、樂趣、能跟朋友相處、改善技巧、提昇身體適應能力和體驗成功等。其中，好玩或樂趣更是青少年運動員持續參與運動的主要原因，而缺乏樂趣亦是青少年運動員停止運動參與的重要因素 (Gill,Gross, & Huddleston, 1983;Scanlan, Stein, & Ravizza, 1989; Weiss, & Petlichkoff, 1989)。

動作技能的發展與學習重要性不可言諭，如果沒有正確發展將會造成日後成人時期學習的挫折。而動作技能的學習及養成則有賴一般體育課程的培養。在刻板印象中，動作技能教

學主要都是依靠勤加練習才能達到精熟，但一連串的反覆練習對學生而言又會覺得枯燥無趣，所以教師應將動作技能學習樂趣化，透過樂趣的教學過程來引導學習並提升學生基本動作技能，進而幫助學生發展運動技能與興趣（黃月嬋、趙信寶、李翠玲，2005）。期望運用多樣化方式在體育教學，善用各項教學媒體，以樂趣化體育教學引發學生積極學習動機，讓學生熱愛一般體育課，並享受運動所帶來的樂趣。因此，對於一般體育課中運動樂趣的探討，有其必要性。

一般體育課程給人的印象往往是枯燥與技術導向，較重視「授課內容」而輕忽「學生感受」，缺乏鼓勵學生採取行動改善自己的體適能，更不用討論可改善其生活、運動、休閒與學習的環境以及促進社區發展。因此，教學以學生為中心，應用多元化的教學設計與器材結合有效的教學策略並強化生活與環境關係的實際運動經驗，滿足時下學生的需求，改變過去僵化缺乏彈性、教師本位及缺乏統整的課程教學，在真實的情境中增強對運動的學習動機，提升個人的全人健康，培養計畫性的終身運動習慣，應是目前學校體育教學一項重要的課題（黃清雲，2005）。林貴福（1993）提出一個人運動習慣的建立，視其在學生時代一般體育課的喜好程度而定。在學生時期，讓學生對一般體育課的學習感到滿意，培養其運動的興趣，提供學生運動的技能學習及精進，促進學生的身心健全發展，是非常重要的。本研究期能了解康寧專校學生在一般體育課所感受之運動樂趣情形為何？以研究結果提供體育教學單位做為體育教學內容改進之參考，為本研究之主要研究動機。

## 二、研究目的

- (一) 探討康寧專校學生在一般體育課之運動樂趣情形。
- (二) 探討不同性別在一般體育課之運動樂趣的差異情形。
- (三) 探討不同年級在一般體育課之運動樂趣的差異情形。
- (四) 探討不同科別在一般體育課之運動樂趣的差異情形。

## 三、研究限制

- (一) 單一學校樣本，在研究推論上有其限制。
- (二) 研究樣本由護理專科學校轉型為醫護暨管理專科學校，男生人數較少在性別差異的比較上，可能會造成研究上的誤差。
- (三) 研究樣本因各科別學生人數多寡不同在科別差異比較上，可能造成研究上的誤差。

## 貳、研究方法與步驟

### 一、研究對象

康寧醫管專科學校體育課於一至四年級實施授課，一、二年為一般體育；三、四年級為興趣分項。本研究以日間部五專一、二年級為受試者，共 635 人。剔除填答不全之無效樣

本，計有效樣本共 600 人，回收有效率為 94%，五專一 334 人（男 40 人，女 297 人）；五專二 266 人（男 30 人，女 236 人）。平均年齡為  $15.47 \pm 0.57$  歲。

## 二、研究工具

- (一) 個人基本資料表：包含性別、年齡及科別。
- (二) 運動樂趣量表

採用蔡秋豪（1999）運動樂趣量表為研究工具，並參考陳正專（2008）修定後版本，共分為六個構面：運動益處(5題)、同儕關係(5題)、上課氣氛(8題)、運動能力(4題)、運動表現(4題)、競賽樂趣(2題)，共計28 題。陳正專(2008)之研究對象為國小學生之運動樂趣，考慮與本研究專科學生在體育課上的感受有所落差，故在正式施測時進行預試，預試對象以本研究母群體採隨機抽樣方式進行，共抽取149名學生，回收149份，刪除填答不完全及明顯無效填答者，有效問卷為145份，回收有效率為97%。運動樂趣量表28題的CR值介於5.21至11.69之間，CR值皆達顯著水準( $p < .05$ )，表示各題項能鑑別不同受試者的反應程度。項目分析結果顯示各題項通過內部一致性效標及相關分析，此表示各題項具有鑑別力。邱皓政(2003)提出當 Bartlett 球型檢定卡方值達顯著性水準與KMO值大於0.6時，表示量表適合進行因素分析。以探索性因素分析來分析運動樂趣量表，其Bartlett球型檢定卡方值為2531.19，KMO值為0.85，顯示本量表適合進行因素分析，因素分析結果得到各題項之因素負荷量皆高於0.39，六個因素共28題，總解釋變異量為61.35%；在信度考驗方面，其重測信度在.83至.92之間，且各分量表之Cronbach  $\alpha$ 係數在.65至.91之間，皆達到顯著水準( $p < .05$ )，具有相當的內部一致性。

填答計分方式，量表採利式(Likert-type scale)五點計分，填答選項分為1：非常不同意，2：不同意，3：普通，4：同意，5：非常同意。圈選非常不同意得1分，勾選非常同意得5分，受試者得分越高，表示運動樂趣越高，反之亦然。

## 三、研究步驟

經體育課授課老師同意後，於體育課堂中實施量表填寫，並採無記名作答方式完成。

## 四、資料分析與統計

問卷回收後，先剔除填答不完全及明顯的無效問卷後進行編碼及資料建立。以 SPSS17.0 for window 統計軟體進行統計分析。本研究使用的統計方法包括：描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析。本研究顯著水準為  $p < .05$ 。

## 參、研究結果與討論

### 一、研究對象之描述統計

相關受試者性別、年齡、年級和科別之描述統計摘要表，如表 1。

表 1 受試者平均年齡、年級和科別之描述統計摘要表

科別	年級	性別	年齡/平均數	標準差
護理科	五專一	男(n=2)	14.89	1.13
		女(n=82)	14.83	1.25
	五專二	男(n=3)	15.82	1.07
		女(n=72)	15.74	1.48
資管科	五專一	男(n=16)	14.23	1.02
		女(n=32)	14.84	1.41
	五專二	男(n=17)	15.22	1.31
		女(n=28)	15.71	1.08
企管科	五專一	男(n=2)	14.34	1.81
		女(n=23)	14.33	1.54
	五專二	男(n=3)	15.21	1.37
		女(n=22)	15.74	1.22
應外科	五專一	男(n=2)	14.29	1.05
		女(n=47)	14.38	1.27
	五專二	男(n=1)	15.96	1.67
		女(n=43)	15.37	1.22
幼保科	五專一	男(n=1)	14.74	1.09
		女(n=49)	14.09	1.57
	五專二	男(n=2)	15.65	1.26
		女(n=51)	15.78	1.18
動畫科	五專一	男(n=8)	14.21	1.31
		女(n=49)	14.38	1.19
	五專二	男(n=15)	15.09	1.27
		女(n=41)	15.27	1.34
總人數 (n=600)			15.24	1.08

## 二、運動樂趣得分情形

運動樂趣得分情形在一般體育課運動樂趣整體的平均得分為 $3.56\pm.38$ ，此一數值接近「同意」的程度，顯示大多數的學生在一般體育課程中對運動樂趣的感受趨向於同意。由表2康寧專校五專生一般體育課運動樂趣各題項得分情形摘要表中顯示，運動樂趣各構面之平均得分依序為競賽樂趣 $3.72\pm.42$ 、運動益處 $3.70\pm.47$ 、上課氣氛 $3.63\pm.39$ 、同儕關係 $3.61\pm.33$ 、運動能力 $3.21\pm.58$ 、運動表現 $3.14\pm.49$ ，得分情形皆在中上的程度。在運動樂趣六個構面中以競賽樂趣得分最高，運動益處、上課氣氛、同儕關係高於整體的平均數，而運動表現、運動能力則低於整體的平均數。

從各題項來看，康寧專校五專生感覺體育課中較好玩的前五名是跟同儕之間競爭與合作有關，學生們喜歡和同學之間彼此互動的關係，透過遊戲運動比賽過程，感受到團隊合作的精神，在競爭的氣氛下，享受勝利帶來的快感，增加學生學習動機。而最不覺得有樂趣的是在一般體育課中無法輕易達成老師要求的動作和自我技能學習技巧運動能力比較等因素，可見多數的一般體育課學生對於教師上課時教學的內容及評量方式，感覺在體育動作及能力展現上較不容易學習及獲得樂趣的，由此可知，體育教師應在課程編排上兼顧學生的運動能力，讓學生有成就感，喜歡學習一般體育課程。

表2 康寧專校五專生一般體育課運動樂趣各題項得分情形摘要表

題目	平均數	標準差	排序
12 跟班上同學比賽獲勝時，會感到很高興。	3.92	.96	1
02 體育課讓我的身體更健康。	3.85.	.80	2
07 和同學一起運動，讓我感覺很快樂。	3.82	.79	3
19 體育課讓我感到很自由。	3.81	.87	4
03 在體育課中能學到新的運動技巧。	3.76	.81	5
06 體育課能夠增進我和同學的感情。	3.74	.80	6
08 在體育課中，我喜歡和我的同學互相鼓勵。	3.74	.81	7
18 參加體育課時會感到很快樂。	3.72	.85	8
10 我喜歡在體育課時和班上同學一起共同合作。	3.70	.81	9
17 我喜歡體育課的上課氣氛。	3.69	.82	10
15 體育課是有趣又好玩的。	3.66	.87	11
09 體育課可以增加班上團隊合作的精神。	3.65	.85	12
16 我喜歡體育課。	3.65	.85	13
05 上體育課讓我心情很好。	3.64	.92	14
04 體育課讓我整個人都放鬆。	3.61	.94	15
27 當我在體育課有好的表現時，同學會幫我加油。	3.59	.94	16

表2 康寧專校五專生一般體育課運動樂趣各題項得分情形摘要表（續）

題目	平均數	標準差	排序
11 我喜歡體育課中和同學互相比賽的感覺。	3.56	.81	17
26 父母親會鼓勵我參加運動。	3.50	.83	18
24 我喜歡學習新的體育活動。	3.43	.81	19
25 當我在體育課有好的表現時，老師會稱讚我。	3.33	.77	20
01 每次參加完體育課後會感到很舒服。	3.32	.91	21
13 體育課時和隔壁班的同學比賽是有趣又好玩的。	3.32	.90	22
21 上體育課，讓我有機會表現運動能力。	3.29	.83	23
28 家人都很肯定我在體育方面的表現。	3.17	.86	24
14 我喜歡和同學互相比較誰的運動能力比較好。	3.12	.97	25
20 在體育課中，我可以很輕易的達成老師要求的動作。	3.10	.98	26
23 我覺得體育課教的動作都很簡單。	3.02	.92	27
22 我覺得自己的運動能力比別人好。	2.87	.86	28
整體量表	3.52	.85	

### 三、不同背景變項之康寧專校五專生對體育課運動樂趣之差異比較

#### （一）不同性別在運動樂趣的差異比較

不同性別學生在運動樂趣整體上，結果顯示康寧專校男、女學生在體育課運動樂趣的整體層面上達顯著差異 $t=2.13, p<.01$ ，且男生平均數高於女生（表3）。此結果與李正專（2008）、劉再清（2004）在國小體育課運動樂趣研究顯示不同性別無顯著差異結果不同，可能是因為研究對象屬性不同而有所差異；男生在體育課運動樂趣高於女生，可能是因為青少年時期的男生較為好動且精力旺盛，而女生則大多較偏向於靜態活動，不喜歡流汗及過度運動，在實際體育課實施中，也可觀察到此一現象。

表3 不同性別在體育課運動樂趣 t 考驗分析摘要表

因素	組別	人數	M	SD	t	p
運動	男	70	102.23	19.14	2.13*	.00
樂趣	女	530	97.92	15.42		

\*  $p<.05$

## (二) 不同年級在運動樂趣的差異比較

不同年級的學生在運動樂趣的整體上未達顯著差異（表4）。

表4 不同年級在體育課運動樂趣 t 考驗分析摘要表

因素	組別	人數	M	SD	t	p
運動	五專一	334	97.66	16.65	-1.31	.48
樂趣	五專二	266	99.38	14.98		

## (三) 不同科別在運動樂趣的差異比較

不同科別受試者在運動樂趣之單因子變異數分析表（表 6）。不同科別的學生在運動樂趣整體上達顯著差異( $F=9.59, p<.05$ )。進行薛費法(Scheefe)事後比較，由表 7 顯示：動畫科顯著高於護理科、資管科及企管科；而應外科、幼保科也顯著高於企管科。結果顯示，企管科學生在運動樂趣得分顯著低於其他科別，可能是受試者人數較少的因素影響，但研究者深入了解該科別學生在其他科目學習上也有學習動機低弱的趨向，可能也是影響結果的因素之一。

表5 不同科別在體育課運動樂趣得分的平均數及標準差摘要表

科別	N	M	SD
護理科	159	95.93	14.51
資管科	88	94.51	16.54
企管科	50	89.84	17.14
應外科	93	100.97	13.90
幼保科	97	101.03	14.83
動畫科	113	104.43	16.54

表 6 不同科別受試者在運動樂趣之單變項變異數分析表

變異來源	SS	df	M	F	p
組間	11361.81	5	2272.36	9.59*	.00
組內	140796.51	594	237.03		
全體	152158.32	599			

\*  $p < .05$

表7 不同科別在運動樂趣得分Scheffe事後比較分析摘要表

科別	1	2	3	4	5	6
平均數	95.93	94.51	89.84	100.97	101.03	104.43
人數	159	88	50	93	97	113
1 護理科	—					*
2 資管科		—				*
3 企管科			—	*	*	*
4 應外科				—		
5 幼保科					—	
6 動畫科						—

## 肆、結論與建議

### 一、本研究的結果發現：

- (一) 在運動樂趣整體平均得分為3.56，接近「同意」的程度，顯示康寧專校五專一、二年級學生在一般體育課的運動樂趣感受程度上屬於中上程度。
- (二) 在運動樂趣的各個構面中，以競賽樂趣感受到樂趣為最高，其他依序為運動益處、上課氣氛、同儕關係、運動表現，以運動能力所感受到的樂趣最低，六個構面平均分數得分介於3.14~3.72之間，屬於中上的程度。
- (三) 在不同性別方面，運動樂趣整體層面上，達顯著差異，且男生大於女生。
- (四) 在不同年級方面，運動樂趣整體層面上，未達顯著差異。
- (五) 在不同科別方面，在運動樂趣整體層面達顯著差異。其中動畫科顯著高於護理科、資管科及企管科；而應外科、幼保科也顯著高於企管科。

### 二、建議

依據研究結果與研究結論，本研究提出以下建議供體育教師做為參考，並對後續研究提出相關建議：

根據本研究結果顯示，體育教師教學內容及評量在一般體育之運動樂趣上課氣氛影響最大，而運動樂趣也是許多學生未來是否會繼續從事運動的重要因素。在體育課程實施中，體育教師如同運動選手教練般，教師的一舉一動皆可成為學生模仿學習的對象，而體育教師對體育技能動作了解程度，也深深影響學生學習運動動作成功與否，因此教師扮演著極為重要的角色。體育教師需重視學生的個別差異，針對學生不同需求加以調整，讓學生避免因動作過於困難，產生挫折感。同時，針對不同體育的項目，選擇合適的體育教學方式，善盡學校教學資源，充分利用各種教具，吸引學生目光，利用各種方式提供學生多元化的運動遊戲樂趣，讓學生在充滿快樂與遊戲的過程中，學習運動的技巧。

## 參考文獻

### 中文部分

- 李德仁(2007)：提昇大學生選修體育課程意願之探討。淡江體育，10，173-182。
- 周宏室、潘義祥(2003)：運動教育學的課程理論。運動教育學。台北：師大書苑。
- 林貴福(1993)：台北市中小學健康體能常模研究報告書。台北：臺北市教育局。
- 翁志成(2003)：學校體育。台北：師大書苑。
- 張家銘、陳正專(2010)：南投地區國小學童體育課運動樂趣與學習滿意度之相關研究。運動休閒餐旅研究，5(2)，141-157。
- 教育部(2006)：教育部95年各級學校學生運動參與情形調查報告。台北：教育部。2007年4月1日，取自<http://140.122.72.62/old/census.html>。
- 教育部(2007)：普通高級中學體育科課程綱要。台北：教育部。
- 陳正專(2008)：國小學童體育課運動樂趣與學習滿意度之相關研究—以南投地區為例。嘉義市：嘉義大學體育與健康休閒研究所論文。
- 黃月嬋、趙信寶、李翠玲(2005)：九年一貫健康與體育課程教學方案－運動教育模式的實踐。國教輔導，44(3)，23-28。
- 黃美蓉(2003)：新竹地區高中職學生體育課與學習成效之相關研究。台北：國立臺北市體育學院體育研究所碩士論文(未出版)。
- 黃清雲(2005)：正視國際體育教學發展趨勢加速國內體育教學課程之革新。學校體育，15(6)，2-4。
- 楊建隆(2005)：探討落實體育目標對未來大學體育課發展之影響。大專體育，77，20-27。
- 劉再清(2004)：澎湖縣國小學生對九年一貫課程「健康與體育學習領域」學習滿意度調查研究。台北：國立臺北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文(未出版)。
- 蔡秋豪(1999)：目標取向與大專運動員運動樂趣及運動壓力之相關研究。屏東縣：睿煜。
- 鄭志富(1987)：體育教學概念分析。中華體育季刊，5，28-33。

### 英文部分

- Bakker, F. C., Whiting, H.T.A., & Brug, H. (1990). Sport Psychology: Concepts and applications. J. Wiley (Chichester, West Sussex, England and New York).
- Gill, D. L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psychology, 14, 1-14.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. Sport Psychology, 11(1), 65-83.
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. Pediatric Exercise Science, 1(3), 195-221.

