



二人心肺復甦術



當急救員甲正對一傷者施行一人急救時，另一個受過心肺復甦術訓練的人（急救員乙），則可開始二人心肺復甦的急救，其步驟如下：

1. 急救員表示他（她）會CPR並且願意協助急救工作，然後跪在傷者頭部旁邊；急救員甲將位置向傷者足部方向移動一點以便於做心外按摩。
2. 當急救員甲正在做心外按摩時急救員乙檢查傷者有無脈搏以判斷心外按摩是否有效，若量不到脈搏則甲應重新檢討他是否施壓不得法，若乙量到脈搏時則請甲暫停心外按摩五秒鐘看脈搏是否會自行恢復。
3. 若脈搏已恢復則再檢查呼吸，若仍無則應繼續以每五秒一次的速率給予人工呼吸。
4. 若仍無脈搏則告知甲繼續施行CPR，由乙給予傷者兩次人工呼吸之後，由甲做十五次心外按摩，如此以15：2的比率及80~100次／分的速率施行CPR一分鐘後再檢查傷者的狀況，若無變化則繼續施救，每4~5分鐘再檢查一次。

*本文摘自柳家琪（民83）：緊急情況處理及心肺復甦術，**體適能指導手冊**，第183~184頁。

八十八年度陽光健身計劃

青少年暑期籃球育樂營學員滿意度調查研究

王美麗

摘要

本研究旨在探討八十八年度陽光健身計劃暑期青少年籃球育樂營學員滿意度，經資料分析及討論，獲得下列結論：

學科滿意度方面，依序為運動防護、昆蟲世界、打籃球學英文、木材之美、兩性關係、電腦及體適能。術科部分，以休閒健身房滿意度最高，其次為籃球基礎、籃框爭霸王、籃球簡介及術科表現，能力測驗滿意度最低。行政配合方面，以歡迎及惜別晚會滿意度最高，其次依序為對輔導員、伙食、場地及宿舍之滿意度。整體而言，有72%的學員對本次活動感到滿意。

關鍵詞：陽光健身計劃、青少年籃球育樂營、滿意度。

一、前言

(一) 研究動機

青少年時期是建立人生價值和理論最熱切的時機，也是追求幸福生活邁向成功人生的關鍵階段，尤其近年來社會急促變遷，青少年適應不良，造成青少年問題叢生，犯罪行為不斷發生，實足令人擔憂，尤其現代青少年處於以升學為導向的生活型態，更窄化了生命的價值與目標，導致青少年對休閒活動的觀念缺乏，其參與過程也常遭受限制與阻礙，如何透過教育性活動設計，導引青少年正確價值觀，提升其自我概念，促進健全人格發展，應為刻不容緩之重要課題。

有鑑於此，國立中興大學（以下簡稱本校）為響應行政院體委會推動「厝邊相招來運動」之「陽光健身計劃」，受中華民國休閒協會委託特於暑中舉辦青少年籃球育樂營，活動內容力求朝向多元化、活潑化及休閒化，

以提供青少年在假期中擁有充實休閒生活的教育與訓練，培養其正確休閒觀念，以期對提昇青少年生活品質有所助益。筆者承辦活動課務工作，深感受限學校場地設備等多種因素影響，本校所規劃之課程內容，是否滿足全體學員之需求？究竟有那些缺失需要改善？再舉辦類似活動應如何規劃與設計更理想的實施型態，諸多問題都是我們需要去瞭解的。

(二) 研究目的

據上所述，本研究主要目的是想瞭解籃球育樂營學員，參與本次活動之態度反應滿意度，以作為往後興革之參考。

(三) 研究問題

本研究主要探討問題為學員之學術科活動，內容包括體適能認知、木材之美、籃球英文、兩性交往、運動防護、電腦教學、昆蟲世界、能力檢測、籃球簡介、籃球基礎、休閒健身房及籃框爭霸王等學、術科安排及各項行政配合之滿意程度。

(四) 研究對象與範圍

本研究以參加八十八年度暑期青少年籃球育樂營學員32名為研究對象。

(五) 名詞界定

1. 暑期青少年籃球育樂營：指民國八十八年七月十九日本校所主辦之暑假青少年籃球育樂營，其活動內容以籃球運動為主，其他課程為輔之綜合性育樂營。
2. 滿意度：顧客滿意度相關理論，常被引用於消費者行為研究中，分析顧客的滿意度情形，也成為企業經營存序的關鍵，近些年來，這種觀念及方法已漸漸做為探討各種學習的滿意度之用，滿意度係指個體知覺到實際表現與目標間的差距，本研究所指滿意度意旨參加籃球育樂營學員在活動課程中，對於



歷經五天的學習經驗後所反映之滿意情形，包含學科、術科安排及各項行政配合措施，依層次分為非常滿意、滿意、無意見、不滿意、非常不滿意等五種等級。

二、相關文獻探討（略）

三、研究設計與實施

(一) 研究工具之編製

以「八十八年陽光健身計劃青少年暑期育樂營滿意度調查問卷」為研究工具(略)，內容分為基本資料、報名方式、學科、術科、行政配合等五部分。

(二) 研究對象

以八十八年暑假參加籃球育樂營所有學員共32名為主要研究對象，學員年齡從九歲至十五歲。

(三) 調查的實施

利用活動課程結束結業典禮前一小時，於上課教室填寫問卷，並要求學員現場認真填寫，如有疑問請學員立即詢問，藉以增加回收率及可信度。本問卷共發出32份，回收及有效問卷32份。

(四) 資料處理

本研究資料以劃計方式及百分比進行資料的統計分析處理。

四、調查結果之分析與討論

依據學員所填問卷之資料，經整理分析所得結果，逐題分析討論如下：

(一) 學科部分

1. 「體適能認知」課程之滿意度，有13%選答非常滿意，28%滿意，53%無意見，6%不滿意。由此可見，謹有五分之二學員對該課程感到滿意，一般青少年對於體適能認知並未重視，或對於自身之體適能狀況感到漠不關心，未表示意見。
2. 「木材之美」課程的滿意度，有10%學員感到非常滿意，53%感到滿意，31%無意見，6%不滿意。本次安排此門課程主要為增進學員對木材在生活中之用途及重要性，結果發現半數以上學員對上課方式感到滿意，還算差強人意。
3. 「打籃球學英文」的滿意度，有16%學員選答非常滿意，47%答滿意，31%無意見，3%不滿意，3%非常不滿意。可見大多數學員對於參加籃球育樂營又可學習比賽術語及英文相當有興趣，僅少數人選答不滿意。
4. 「兩性交往」課程之滿意度，有19%非常滿意，28%滿意，50%採無意見，3%選答不滿意。此門課程一般較感興趣者為青少年以上之年齡層，本次學員平均年齡只有十二歲上下，所以對上課態度採無意見者為多，且在上課時大多無意聽講，足見青少年「兩性教育」觀念有待加強。
5. 「運動防護」實際操作之滿意度，選擇非常滿意有44%，滿意34%，無意見22%。此堂課是屬動態型學科，學員對包裝及本身在從事運動時應注意之防護措施比較關心，因此本堂課程較受學員喜歡，滿意度也較高。
6. 本校電算中心安排之『電腦教學』課程之滿意度，學員中有16%選答非常滿意，25%滿意，31%無意見，22%答不滿意，6%非常不滿意。一般在家中已普遍使用電腦，並不珍惜此學習機會，故而半數學員表示無意見或對其內容不滿意，上課時也較不專心聽講，往後課程安排似有調整內容之必要。
7. 「昆蟲世界」課程內容安排之滿意度，有34%非常滿意，38%滿意，31%無意見。由此結果可看出學員對此課程之滿意度相當高，學員對上課內容及方式，有影片與實際勘查昆蟲成長情形等均非常感興趣。



(二) 術科部分

1. 學員對自己「能力檢測」結果感到之滿意程度，結果回答非常滿意者有3%，滿意者有22%，無意見37%，不滿意16%，非常不滿意22%。幾乎有三分之一以上學員從未做過此項檢測，欠缺體適能概念，所以大多對自己能力表示無意見為多，四分之一滿意自己的能力，也有三分之一不滿意自己的能力，往後應多推展青少年體適能活動。
2. 學員對「籃球簡介」授課內容安排之滿意度，非常滿意22%，滿意41%，無意見28%，不滿意6%，非常不滿意3%。本次活動之第一堂課程即安排「籃球簡介」，介紹籃球史及基本動作，學員大多很感興趣，並能專心聽講及學習，相對地滿意度也很高。
3. 參加學員對此次術科「籃球基礎」所授課內容安排之滿意度有，非常滿意38%，滿意34%，無意見19%，不滿意9%。前面所述青少年屬於喜愛動態活動，而此次主要活動就是籃球，所以大多數學員對籃球術科上課方式感到滿意。4. 學員對「休閒健身房」課程及器材操作之滿意度，非常滿意佔56%，滿意34%，無意見9%，不滿意1%。由此課程滿意度及上課情況可看出，一般青少年對於新式流行健身器材有興趣，本校新設立健身房深受全體學員喜愛，滿意度頗高。
5. 學員對「籃框爭霸王比賽」經驗之滿意度，非常滿意佔44%，滿意22%，無意見25%，不滿意3%，非常不滿意6%。比賽經驗對初學者是一種很難忘的回憶，目睹學員興奮的參與競賽，相對的對此活動評價滿意度相當高，悉為主辦單位之一員也深感欣慰。
6. 學員對自己在本項活動表現之自評滿意度，非常滿意有16%，滿意47%，無意見34%，不滿意3%。可見60%學員對自己的表現感到滿意，三分之一表示沒有意見，極少數不滿意，足見本次設計之活動設計尚可，還算能吸引學員主動參與。

(三) 行政配合(住宿伙食等)

1. 學員對本校安排上課場地之滿意度，有25%非常滿意，25%滿意，41%無意見，9%不滿意，6%非常不滿意。半數學員對上課場地滿意，但仍有半數表示無意見或不滿意，希望爾後舉辦類似活動時能克服目前困難，為學員安排更好的活動空間。
2. 學員對歡迎晚會方式之滿意度，認為非常滿意有34%，滿意41%，無意見19%，不滿意6%。主辦此類活動主要目的為使學員之間能互動配合，並相互認識，因此本校委託康輔社同學費心安排晚會活動，結果發現滿意度相當高，讓主辦人員感到相當欣慰，主辦同學之辛勞功不可沒。
3. 學員對惜別晚會內容安排方式之滿意度，認為非常滿意的有34%，滿意38%，無意見19%，不滿意9%。事實上經過五天的活動，帶著感傷的心情參與惜別晚會，與授課教師及輔導員相互道別，學員對如此溫馨安排滿意度相當高，臨別依依之情，也充分表露無遺。
4. 學員對本次活動安排之輔導員所服務表現之滿意度，有非常滿意38%，滿意31%，無意見28%不滿意3%。活動安排之輔導員均與學員共同生活，並管理學員作息，與學員接觸時間最長，可謂辛勞備至，這些大哥哥大姐姐們，均是本校籃球代表隊隊員，其術科專精，更是學員們眼中的英雄人物，所以滿意度頗高，足見其頗受學員們尊崇。
5. 學員對本校餐廳所辦伙食之滿意度，認為非常滿意有25%，滿意34%，無意見34%，不滿意6%。現在一般家庭小朋友均比較挑食，所以餐廳很難配合所有學員之口味，本校餐廳向來注重衛生，並力求菜色多樣化，再加上搭配肯德基炸雞餐，負責總務同仁可說是頗費心機，因此僅少數學員對伙食方面稍有意見，已屬不易。



6. 學員對本校安排之宿舍之滿意度有：非常滿意達9%，滿意達31%，無意見達44%，不滿意達13%，非常不滿意達3%。本校自去年寒假開始舉辦類似活動，對於學員食宿方面品質要求較多，經過以往的學員反應，因此本次活動舉辦前經過多次研商結果，學員一律住宿於體育館內，並集中生活管理，因此學員反應滿意度比以往較好，僅有少數人感到不滿意。
7. 對本次活動整體安排之滿意度認為非常滿意19%，滿意53%，無意見25%，不滿意0%，非常不滿意3%。本文最主要目的，在於了解學員對本校舉辦活動的看法及建議，做為往後舉辦活動時之改進，由此項滿意度可看出學員滿意相當高，似乎現型實施形態還算符合們學員需求，往後主辦活動時應可朝此方向更求進步。
8. 對本校若再承辦類似活動，是否會再參與，有選答是38%，否3%，不一定59%。從學員反應程度看出，選答不一定者為多，有三分之一選會再參加，選擇「不一定」者屬多，是否還會繼續參與類似活動，可能是仍需取決於家長同意是否。

(四) 學員建議

1. 希望縮短餐廳、球場及宿舍間之路程。

五、結論與建議

(一) 結論

引導青少年正確活動，乃現階段刻不容緩之要務，本研究旨在探討參加學員滿意度，經資料之分析與討論，獲得下列結論：

1. 靜態課程滿意度方面，依序為運動防護、昆蟲世界、打籃球學英文及木材之美，兩性關係、電腦及體適能較低。

- 2.術科部分，以休閒健身房滿意度最高，其次為籃球基礎、籃框爭霸王、籃球簡介及術科表現，對自己能力測驗結果滿意度最低。
- 3.行政配合方面，以歡迎及惜別晚會滿意度最高，其次依序為對輔導員、伙食、場地及宿舍之滿意度較低。
- 4.整體而言，對本次活動感到滿意有72%的學員，有38%會想再參加，59%選答不一定。

(二) 建議

根據研究發現，試提下列建議供承辦人員參考：

- 1.部份學員上課中無法專心，應縮短學科授課時間，並儘量安排比較生動活潑內容，以引發學員主動學習。
- 2.學員對自己運動能力並不滿意，但對「體適能」卻漠不關心，故儘管學員對「體適能認知」課程之滿意度低落，仍似應加強「體適能」概念之建立，並實際訓練以增進體適能能力。
- 3.多數學員對住宿部份不甚滿意，往後舉辦活動時是否考慮不住宿，由家長自行接送，有待再行商榷。
- 4.活動安排應多消耗學員旺盛之精力，或以動態方式代替靜坐教室教學。
- 5.伙食問題仍是承辦單位最大之困擾，應建議家長多糾正學員挑食習慣，以便將來適應團體生活。
- 6.餐廳與球場、宿舍相距稍遠，是否選擇較近餐廳，或仍維持原案，以便學員藉機逛逛寬闊之校園，應再行討論。

※引用文獻 (略)



國立中興大學教職員工運動性社團現況探討

簡瑞宇

一、前言

(一) 研究動機

由於生活水準的提高，國人對於身心健康也日趨重視，更基於國家實施週休二日政策，使得休閒運動成為國人迫切的需求。目前國人之休閒活動內容仍以觀看電視為主，其次為閱讀書報、聽音樂、觀賞電影、旅遊等，但因種種疾病威脅身心健康有漸漸提高的趨勢，根據最近流行病學的研究結果，缺乏運動或運動不足，已被視為心血管疾病的主要危險因素之一(方進隆，87)，而運動如網球、高爾夫、羽球、桌球、慢速壘球、舞蹈等，對於身體健康有非常大的助益，可以增進成年人的健康體適能，避免慢性疾病的侵襲，舒緩生活壓力，達到人體健康的目的(黃永任，民87)，因此休閒運動慢慢受到國人之重視。希臘古哲柏拉圖曾說：「一個人專為運動家就過於野蠻，專為音樂家就過於溫柔；兩者必須互相調和；而理想的雅典國民不但是藝術家，同時也是運動家、政治、哲學家。」由此可知，運動休閒非常受古希臘的重視。我國自民國八十七年二月一日起政府開始實施週休二日制度，在此之前德國、日本、中國大陸分別於1965年五月、1994年、1995年三月二十五日開始實施週休二日制度，時代的變遷，休閒時間增長也使休閒運動更受到各國的重視(陳敬能，民87)。有鑑於此，國立中興大學(以下簡稱本校)為使教職員工在平常工作忙碌之餘，有機會從事休閒運動，特委請體育室輔導各運動性社團來提昇教職員工們的健康體能，意圖建立每個人終身規律休閒運動習慣，筆者承辦該項業務多年，常感行之有年之實施形態對轉型的多元化社會是否合宜？是否能滿足本校教職員