

臺中市國小學童運動社會支持現況之研究

尉善揚¹、蘇名傑¹、李居旺²、羅鴻仁^{2*}

¹國立臺灣體育運動大學運動事業管理研究所

²臺中市立光榮國中

摘要

本研究主要目的在瞭解臺中市國民小學學生運動社會支持的現況。以問卷調查法填寫問卷，調查對象係以臺中市之國民小學五、六年級學生為母群體，有效樣本計 313 份。回收資料以統計套裝軟體 SPSS18.0 執行，採用描述性統計、獨立樣本 T 檢定及單因子變異數分析。經分析討論或以下結論：運動社會支持各層面排序為師長支持、家人支持及朋友支持；不同性別在家人及朋友支持上有顯著差異；不同年級在師長支持上有顯著差異；不同父母教育程度在家人及師長支持上有顯著差異。本研究證實不同的國小學童背景確實在部分社會支持上存有顯著差異。建議日後有興趣此一領域者可運用質化分析與縱貫式研究進一步檢驗本研究結果。

關鍵詞：國小學童、運動社會支持、現況分析

通訊作者：羅鴻仁

412 臺中市大里區東榮路280號

臺中市立光榮國中

電話：04-24831428#314、0932886494

Email: wang751107@gmail.com

壹、緒論

一、研究背景與動機

規律且適度的運動，對生理與心理的健康效果、疾病的預防與復健，以及減肥和體重控制，有相當大的助益(方進隆，1995)。根據 2018 年兒童運動現況調查報告指出，近半數(49.7%) 而兒童沒有每週運動習慣，其中 16% 兒童每週運動 3 次以上，遠低於國際平均表現(引自兒盟資料館，2018)。

有鑑於此，教育部近年來積極推展提升學生體適能相關政策，如：運動 333 (每週運動 3 次，每次至少 30 分鐘，每次心跳達 130 下以上)、快活 210 (每天至少運動 30 分鐘，每週達 210 分鐘) 及 SH150 (除體育課程外，每日參與體育活動時間，每週應達 150 分鐘以上)等，期望提升我國學生的體適能。根據教育部體適能資料統計，臺中市學生體適能通過率雖從 102 學年度的 47.1%，進步到 106 學年度的 60.5% (引自臺中市政府教育局網站，2018)，但就全國各縣市通過率之比較，也僅達平均通過率 60.43% (教育部體育署體育統計，2018)，顯示規律運動、體適能通過率及運動參與仍待改善。

然而，規律運動習慣的建立，最關鍵的時期是兒童階段，而成人時期的運動技巧和興趣養成也大多源自於兒童階段(江良規，1995)，根據 Myers, Weigel,& Holliday (1989) 研究指出，兒童時期的運動參與習慣會影響成年的運動行為。而國小階段的學童，在運動參與過程中，較易受到重要他人 (significant others) 所影響。根據國外研究指出，社會支持與運動參與有顯著正相關 (Lock & Wister, 1992; Sallis et al., 1992)，即所謂「運動社會支持」。Sallis et al. (1992) 指出，家人、朋友與學校的支持對個體持續參與運動有顯著的預測力，其顯示社會支持對運動參與的重要性。而社會支持的來源會產生正面效果，其中家人與同儕的運動社會支持越高，其運動參與程度也越高(龍炳峰，2000)。徐維辰和邱文信 (2008) 研究亦指出，當個體自覺運動社會支持愈高，運動行為表現愈佳，其中又以家人的支持最為重要。

環顧過去相關研究，均指出社會支持可以解釋運動表現與運動參與背後的原因，例如：家人、同儕及師長等因素(鍾志強，2000；邱秀霞，2003；譚子文、董旭英，2013；林杏姿，2015；潘昭羽，2015；謝嘉雲，2017)，而國外研究亦提出相同看法 (Butcher, 1983; Dishman et al., 1985; Norman & Bente, 1992; Sallis et al., 1992; Bokhorst, Sumter, & Westenberg, 2010)，進一步檢視其研究對象，多以青少年族群為主，其研究結果能否推估國小學童仍有待深入探究，然而國小階段，是學童最早接觸的學習環境，也是運動參與啟蒙處(黃政紘、蘇維杉、張志青，2014)，若能探討其運動社會支持來源，想必能對教育單位之運動發展有所助益，基此，本研究擬以國小學童為對

象，運動社會支持為研究標的，探討其現況，此為本研究動機。

二、研究目的

- (一) 瞭解臺中市國民小學兒童運動社會支持的現況。
- (二) 探討不同背景變項在運動社會支持的差異情形。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究對象以臺中市山線區、海線區、屯線區及中區等四行政區內之國民小學五、六年級學生為範圍，採立意抽樣方式進行研究。問卷之發放過程如下，首先，聯絡學校徵詢同意參與本研究對象的教師及班級學生，並將問卷寄到該校給各教師，並以電話約定進行問卷的解說以及施測問卷必須注意的事項。為了避免學生遺忘問卷所需注意的事項，在所寄的問卷中特別再附上一份問卷注意事項，並且請教師在施測前，再瀏覽並導讀一次。合計發出 350 份問卷，扣除無效問卷，共計 313 份有效問卷，問卷回收率達 89%。

二、研究工具

以自編之「國民小學學生運動參與社會支持現況調查表」為研究工具。問卷設計係參酌許泰彰 (2000)、陳慧芳 (2006) 及林杏姿 (2015) 等學者研究中之相關量表後編製，再根據本研究之實際需要修訂，並經由數名國立臺灣體育運動大學教授及國小資深體育組長共同修訂而成。第一部分為基本資料，包含性別、就讀年級、及父母親教育程度等，共 5 題項。第二部分問卷內容為家人支持、朋友支持及師長支持等三構面，共 15 題項。

(一) 效度分析

本量表以因素分析的原理，採取主成分分析法 (principal component analysis) 抽取因素，以最大變異數法 (Varimax) 進行正交轉軸。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。在進行探索性因素分析之前為了瞭解取樣的適切性，本研究先以 KMO 法與 Barlett 球形檢定法進行分析。研究結果發現 KMO 值為 .85，本量表原始資料適合進行因素分析。在因素負荷量的萃取上，以因素負荷量大於 .5 為標準。結果顯示，15 題的「社會支持量表」共有三個因素，與原建構層面相符其因素命名為家人支持、朋友支持及師長支持，其可解釋變量占總解釋變異量的 68.94%。

(二) 信度分析

本研究信度考驗以量表之內部一致性表示。各分量表的 Cronbach α 值分別為家人支持.80、朋友支持.84 及師長支持.83，而總量表的 Cronbach α 值為.89，顯示社會支持之總量表與各分量表具良好內部一致性。

三、資料處理

將所回收之有效問卷整理，經登錄並輸入電腦，以 SPSS 18.0 統計套裝軟體進行資料檢定。所使用之統計分析方法如下：(一) 描述性統計分析：分析個人基本資料背景。所使用的統計項目包括：次數分配、百分比及平均數等方法，以敘述受試者各項變數之調查情況，瞭解整個樣本變項的分佈情形。(二) 獨立樣本 T 檢定分析：分析不同性別及就讀年級之學生在運動社會支持上之差異情形。(三) 單因子變異數分析：分析不同父母親教育程度在運動社會支持上之差異情形。

參、結果與討論

一、結果

(一) 人口背景現況分析

由結果表 1 得知，受試者性別以男性居多(51.4%)；就讀年級以六年級國小學童居多 (66.8%)；而父母親教育程度以高中職居多 (47%)，其次為大學以上 (39.3%)。

表 1

人口背景現況分析摘要表

背景變項	人數(N=313)	百分比%
性別	男生	161
	女生	152
年級	五年級	104
	六年級	209
	國小	16
父母教育程度	國中	27
	高中職	147
	大學以上	123

(二) 運動社會支持的現況分析

由表 2 得知，臺中市國小學童運動參與社會支持的構面排序中，各構面得分介於 3.63 至 3.95 之間，進一步檢視，家人支持、朋友支持及師長支持的平均數分別為 3.93、3.63 及 3.95，其中以師長支持為最高，其次為家人支持，朋友支持為最低，而整體平均數達 3.84，顯示臺中市國小學童運動參與社會支持達良好程度。

表 2

臺中市國小學童運動社會支持現況分析摘要表

因素構面	人數	平均數	標準差	排序
整體	313	3.84	0.72	
家人支持	313	3.93	0.86	2
朋友支持	313	3.63	0.96	3
師長支持	313	3.95	0.86	1

(三) 不同背景變項在運動社會支持的差異情形

由表 3、4、5 可知，不同性別在「家人支持」及「朋友支持」均達顯著差異，在「師長支持」上無顯著差異。不同年級在「家人支持」及「老師支持」均達顯著差異，在「朋友支持」上無顯著差異。不同父母教育程度在「家人支持」及「老師支持」均達顯著差異，在「朋友支持」上無顯著差異，進一步以 Scheff 法事後比較分析得知，在「家人支持」上，大學以上之得分高於高中職及國中；在「老師支持」上，大學以上之得分亦高於高中職及國中。

表 3

不同性別在社會支持各構面之 T 檢定分析摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
家人支持	男	161	4.06	0.80	2.64*
	女	152	3.80	0.91	
朋友支持	男	161	3.82	0.95	3.64**
	女	152	3.43	0.93	
師長支持	男	161	4.01	0.90	1.46
	女	152	3.87	0.82	

* $p < .05$

表 4

不同年級在社會支持各構面之 T 檢定分析摘要表

構面	年級	人數	平均數	標準差	t 值
家人支持	五年級	104	3.80	0.91	1.97
	六年級	209	4.00	0.83	
朋友支持	五年級	104	3.51	1.01	1.50
	六年級	209	3.69	0.93	
師長支持	五年級	104	3.74	0.97	3.05**
	六年級	209	4.05	0.79	

* $p < .05$

表 5

不同父母教育程度在社會支持各構面之單因子變異數分析摘要表

構面	教育程度	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
家人支持	1.國小	16	3.76	0.88	6.98**	4>3>2
	2.國中	27	3.68	0.90		
	3.高中職	147	3.77	0.83		
	4.大學以上	123	4.20	0.84		
朋友支持	1.國小	16	3.59	0.88	1.39	
	2.國中	27	3.48	1.12		
	3.高中職	147	3.55	0.89		
	4.大學以上	123	3.76	1.00		
師長支持	1.國小	16	3.86	0.79	5.44**	4>3>2
	2.國中	27	3.66	1.20		
	3.高中職	147	3.81	0.82		
	4.大學以上	123	4.18	0.78		

* $p < .05$

二、討論

依研究目的分析本研究所獲得之調查結果與資料分析，分為下列三部份加以分析與討論：

首先在國小學童運動社會支持現況方面，以師長支持程度最高，其次為家人支持，朋友支持

為最低，故在國小高年級學童之運動參與方面，其感受到師長與家人的支持比朋友支持還要強烈。此結果與洪煌佳 (2010) 及鄭國廷 (2016) 研究的結果師長支持程度為最高部分相符，而研究朋友支持為最低不相符合。從此研究結果中，可瞭解到國小學童在運動參與上，師長支持的影響力較高，可能原因是近年來臺中市普及化運動及SH150政策的積極推廣，由學校端強化學生運動的參與程度影響所致。家人支持的影響其次，可瞭解到家人對於運動的陪伴及支持亦佔有一定的影響力，尤其週休二日的實施，親子休閒日益受重視，讓國小學童在運動參與上也較高。而朋友支持的影響力最低，研究者推斷，國小階段，其同儕影響不如青少年階段來的大，而運動參與的方式無論是在學校亦或家庭裡，師長及家人都扮有更大的影響，故在國小學童之運動參與上，其朋友支持的影響力最低。

其次，在不同性別在社會支持各構面之 T 檢定分析方面，在家人支持及朋友支持上均達顯著差異，師長支持上無顯著差異，其中男性之平均又高於女性，此結果與林曉怡 (2005)、蔡佳和 (2009)、鍾志強 (2000) 及簡政輝 (2014) 研究結果相符，顯示在國小男、女學童參與運動上，家人及同儕的支持差異程度最高，進一步檢視其平均數發現，男生得分高於女生，此結果與學者 Butcher (1983) 研究結果一致，顯示男生在同儕支持的感受上多於女生。而在不同年級在社會支持各構面之 T 檢定分析方面，僅在師長支持上有顯著差異，此研究結果與林杏姿 (2015) 研究結果相符，顯示師長對國小學童運動參與有較多的支持，進一步檢視發現，國小六年級高於五年級，研究者推論國小六年級在國小階段運動能力屬發展最佳時期，其在學校獲得師長支持下而參與運動的來源亦較強烈，故感受明顯高於國小五年級學童。

最後，在不同父母教育程度在社會支持各構面之單因子變異數分析方面，在家人支持及師長支持均達顯著差異，進一步以事後比較檢視，發現父母教育程度以大學以上皆高於其他教育程度，此結果與Duncan et al. (2005)、簡政輝 (2014) 及林杏姿 (2015) 研究結果相符，顯示學生家長教育程度高給予的鼓勵與支持比較低教育程度的父母親要來的高，父母親的支持是學生運動最大的動力。

綜觀上述研究，國小學童在運動參與上，社會支持確實扮演重要角色，亦與國內外諸多研究所獲結果一致，但對於運動推廣的立足點上，實屬獲益匪淺，誠如前段所提及，臺中市整體學生體適能雖達60.5%，但國小學童通過率卻是排名倒數，若教育單位能以此重新檢視運動推廣政策之適切性，甚或加入提高運動參與之良藥處方，將有助於運動推廣向下扎根。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 臺中市國小學童運動社會支持現況以「師長支持」層面最高，其次為「家人支持」，「朋友支持為最低」。顯示國小學童之運動參與以師長的影響程度最高，學校若能針對其此結果設計不同課程，將能更有效提昇運動參與。

(二) 不同背景在運動社會支持的差異程度

1. 在不同性別方面，男、女生在社會支持中之「家人支持」及「朋友支持」上均有顯著差異，其中又以男性高於女性。

2. 在不同父母教育程度方面，在「家人支持」及「師長支持」上均有顯著差異，其中又以大學以上之差異程度最大。

二、建議

(一) 本研究結果發現，師長及家人支持在國小學童之運動參與上扮演極為重要因素，基此，建議學校應培養學生多元且規律運動習慣，同時，在家庭方面，父母應多陪伴孩子運動，以養成良好的運動觀。

(二) 本研究所得結果與雖與國內外研究觀點一致，但對於運動推廣的立足點上，仍具相當價值，建議教育單位能以此重新檢視運動推廣政策之適切性，甚或加入提高運動參與之良藥處方，將有助於運動推廣向下扎根。

(三) 本研究調查是以國小高年級學童為對象，相對於其他年齡層學生之需求，或許不盡相同。因此，建議進行調查前，必須對樣本背景的特性有所瞭解，若有疑慮，應併入可能之情況，重新審視其效度與信度是否仍適宜。

(四) 本研究僅針對運動社會支持做現況分析，因此未來可加入其他不同變項，如：運動行為及其它影響因素的中介變項加以分析研究，以期能更深入瞭解國小學童的身體自我概念。若能加上質性訪談研究，質與量之研究相輔相成，相信研究內容與結果必定更為客觀與精確。

參考文獻

方進隆(1995)。體適能與全人健康。《中華體育季刊》，9(3)，62-69。

江良規(1995)。《體育學原理新論》。臺北市：臺灣商務。

兒盟資料館(2018)。2018年兒童運動現況調查報告。檢索日期：2020年1月4日。取自：

<https://www.children.org.tw/research/detail/70/1350>。

林杏姿(2015)。《青少年運動自我效能與操控信念、社會支持、運動熱忱關係之研究》。國立臺灣

- 體育運動大學體育研究所，未出版之碩士論文，臺中市。
- 林曉怡(2005)。臺南市游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究。臺北市立體育學院，未出版之碩士論文，臺北市。
- 邱秀霞(2003)。探討社會支持與運動行為之關係。大專體育，64，33-39。
- 洪煌佳(2010)。師徒功能對劍道選手組織社會化影響之研究。體育學報，43(2)，83-96。
- 徐維辰、邱文信(2008)。社會支持—父母教養方式對子女體育態度之影響。中華體育季刊，22(3)，50-56。
- 許泰彰(2000)。國小教師運動行為及其相關因素之研究。國立體育學院，未出版之碩士論文，桃園縣。
- 黃政紘、蘇維杉、張志青(2014)。雲林縣國小田徑選手運動參與動機、社會支持與運動行為之相關研究。亞洲高齡健康休閒及教育學刊，3，73-84。
- 教育部體育署(2018)。107年運動統計。檢索日期：2020年1月4日。取自：
<https://www.sa.gov.tw/Resource/Ebook/Files/UnZips/636784912707120019/files/assets/common/downloads/publication.pdf>。
- 陳慧芳(2006)。女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所，未出版之碩士論文，嘉義市。
- 潘昭明(2015)。社會支持對國中生體育態度及運動涉入之影響研究—以彰化縣國中為例。大葉大學運動健康管理學系碩士班，未出版之碩士論文，彰化縣。
- 臺中市政府教育局(2018)。107年教育文化新聞。檢索日期：2020年1月4日。取自：
<https://www.taichung.gov.tw/1079560/post>。
- 蔡佳和(2009)。基隆市國小學童運動團隊參與動機與社會支持之研究。臺北市立教育大學，未出版之碩士論文，臺北市。
- 龍炳峰(2000)。國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究。體育學報，29，81-91。
- 謝嘉雲(2017)。大學生社會支持、內外控與生活適應相關之研究—以南台科技大學為例。南臺科技大學企業管理系碩士班，未出版之碩士論文，臺南市。
- 鄭國廷(2016)。高中體育班學生社會支持與運動價值觀對生涯發展影響之研究。國立臺東大學體育學系碩士班，未出版之碩士論文，臺東縣。
- 鍾志強(2000)。大學生之運動社會支持研究。體育學報，28，101-110。
- 簡政輝(2014)。國小學童運動社會支持與運動樂趣之相關研究。國立屏東教育大學體育教學研究所，未出版之碩士論文，屏東縣。

譚子文、董旭英(2013)。國中生運動行為、運動社會支持及衝動性格與學業適應問題之關聯性。《體育學報》，46(4)，363-382。

Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social Support from Parents, Friends, Classmates, and Teachers in Children and Adolescents Aged 9 to 18 Years: Who Is Perceived as Most Supportive?. *Social Development*, 19 (2), 417-426.

Butcher, J.(1983). Socialization of adolescent girls into physical activity. *Adolescence*, 18, 753-766.

Dishman, R.K., Sallis, J.F., & Orenstein, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Rep.*, 100(2), 158-171.

Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Strycker, L. A.(2005). Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychol*, 24(1), 3-10.

Lock, J. Q., & Wister, A. V. (1992). Intentions and changes in exercise and behavior: A life-style perspective. *Health Promotion International*, 3, 95-207。

Myers, A. M., Weigel, C., Holliday, P. J. (1989). Sex and age linked determinants of physical activity in adulthood. *Canadian Journal of Public health*. 80, 256-261。

Norman, A., & Bente, W. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in Young Adolescents. *Research Quarterly and Sport*, 63(4), 341-348.

Sallis, J. F., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1992). Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Preventive Medicine*, 21(2), 237-251。

A Study on the Status of Social Support for the Children's Movement in Elementary Schools in Taichung City

Shan-Yang Wei¹、Ming-Jie Su¹、Jyu-Wang Li² and Hung-Jen Lo^{2*}

¹National Taiwan University of Sport Department of Sport Management

²Taichung Municipal Kuang Rong Junior High School

Abstract

The main purpose of this study was to understand current situation of sports social support for Elementary Schools in Taichung City. The participants were 313 Elementary School students. Using descriptive statistics, analysis of variance to analyze the data, the results revealed that: Various levels of sports social support are ranked by teacher support, family support and friend support; there are significant differences in support of family and friends by different genders; there are significant differences in support of teachers by different grades; and different levels of parental education have significant differences in support of family and teachers difference. This study confirms that there are indeed significant differences in social support among different primary and middle school children. It was suggested that future studies applying diverse physical abilities tests.

Key words: elementary school children, sports social support, current situation analysis

NCHU