

- 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

工需求？參與同仁之態度反映如何？有何期許或建議？諸多疑慮，實有深切了解之必要，藉以加強服務並提昇教職員工運動性社團運作水準，本研究強烈動機因而產生。

(二) 研究目的

據上所述，本研究主要目的是想了解本校運動性社團實施現況，以作為往後興革之參考。

(三) 研究問題

本研究旨在探討本校教職員工運動性社團活動現況，包括各運動俱樂部成立歷史、現有參與人數、每週活動次數、活動時間、校內比賽次數、校外比賽次數、成績表現、有無教練指導及經費來源等問題。

(四) 研究範圍

本研究以本校體育室八十八學年度所輔導之教職員工網球、高爾夫、羽球、桌球、籃球、慢速壘球、有氧健身俱樂部等為研究對象，不包括活動人數雖多但尚未成立俱樂部之慢跑及社交舞社團在內。

二、相關文獻探討 (略)

三、研究設計與實施

(一) 研究工具

本研究使用的工具為【國立中興大學八十八學年度教職員工運動性社團現況調查問卷】，本問卷主要是依據本校教職員工各運動俱樂部的成立歷史、參與人數、每週活動次數、活動時間、校內外比賽次數、成績表現、有無教練指導及經費來源等活動相關內容設計所擬定的調查問卷，特別囑其認真、據實填寫，並與本人觀察及紀錄其活動狀況多年之實況相對照，以確立其信、效度。

(二) 研究對象

本研究以本校八十八學年度教職員工網球、高爾夫球、羽球、桌球、籃球、慢速壘球、有氧健身俱樂部總幹事為研究對象共發出七張問卷，全數收回。

(三) 資料處理

問卷回收後，將每一項目做整理，並利用排名或百分比考驗，比較各俱樂部成立歷史、參與人數、每週活動次數、活動時間、校內、外比賽次數、成績表現、有無教練指導及經費來源等進行分析與討論，以將作為本校運動性社團日後參考。

四、調查結果分析與討論

(一) 調查結果：如表一～表九

表一、國立中興大學教職員工運動性社團成立歷史一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
成立歷史	20年	5年	10年	7年	20年	4年	4年
排名	1	5	3	4	1	6	6

表二、國立中興大學教職員工運動性社團人數統計表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
參與人數	80人	26人	18人	21人	44人	57人	21人
百分比	29.9%	9.7%	6.7%	7.8%	16.4%	21.3%	7.8%
排名	1	4	7	5	3	2	5

表三、國立中興大學教職員工運動性社團每週活動次數一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
活動次數	每週五至七次	每週一次	每週二次	每週一次	每週二次	每週一次	每週三次
排名	1	5	3	5	3	5	2

表四、國立中興大學教職員工運動性社團每週活動時間一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
活動時間	每日下午 5至8時	週二下午 5至8時	週三下午 5至8時 週日下午 3至6時	週二下午 3至6時	週二下午 5至8時 週四下午 5至8時	週三下午 5至8時	週一三四 下午 5至8時
每週時數	21	21	6	3	6	3	6
排名	1	1	2	3	2	5	2

表五、國立中興大學教職員工運動性社團舉辦校內比賽次數一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
校內比賽次數	4次	6次	1次	1次	4次	4次	1次
排名	2	1	5	5	2	2	無
校內比賽次數	春夏秋季賽 及校長盃	5次例賽 及校長盃	校長盃	校長盃	3次季賽及 校長盃	3次季賽及 校長盃	表演一次

* 有氧健身俱樂部為非競賽性質項目

表六、國立中興大學教職員工運動性社團參加校外比賽次數一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
校內比賽次數	1次	1次	1次	1次	1次	3至5次	1次
排名	2	2	2	2	2	1	無
校內比賽次數	大專盃	大專盃	大專盃	大專盃	大專盃	議長盃區長 盃及大專盃	無

* 有氧健身俱樂部為非競賽性質項目



表七、國立中興大學教職員工運動性社團參加校外比賽次數一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
成績表現	86, 87年 長青組冠軍 87年 青乙組季軍	87年 長青組 個人冠軍	87年 青乙組 季軍	87年 大專盃 亞軍	86年 北年組 第四名	87年青甲組 亞軍 85年青乙組 冠軍	無
備註	優	普通	尚可	優	待加強	優	略

* 有氧健身俱樂部為非競賽性質項目

表八、國立中興大學教職員工運動性社團有無指導教練一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
有無教練指導	有	有	有	有	有	有	有
備註	每週一次 指導實際 練習	每週一次 指導實際 練習	每週一次 指導實際 練習	每週一次 指導實際 練習	無	每週一次 指導實際 練習	每週三次 指導實際 練習

表九、國立中興大學教職員工運動性社團經費來源一覽表

項目	網球	高爾夫	籃球	慢速壘球	羽球	桌球	有氧健身
經費來源	學校每年 補助5萬元 會員每人每 年繳3000元	學校每年 補助5萬元 會員每人每 年繳3000元	學校每年 補助5萬元 會員每人每 年繳3000元	學校每年 補助5萬元 會員每人每 年繳3000元	學校每年 補助5萬元 會員每人每 年繳1200元	學校每年 補助5萬元 會員每人每 年繳300元另私 人捐助	學校每年 補助5萬元 會員每人每 年繳3000元
備註	足以運用	經費不足	足以運用	足以運用	經費不足	足以運用	足以運用

(二) 分析與討論

1. 由表一得知，以成立社團歷史來看，網、羽球俱樂部最為悠久，各為二十年以上排名首位，其次分別為籃球10年、慢壘7年、高爾夫5年、桌球及有氧健身較短，各為四年，由此可知網球、羽球俱樂部為本校教職員較具傳統的社團，其經常性活動亦較顯活躍。

2. 由表二得知，教職員參與運動性社團之人數，以網球80人為最多佔總人數29.9%，其次分別為桌球57人，佔21.3%、羽球44人，佔16.4%、高爾夫26人，佔9.7%、慢速壘球及有氧健身各21人，佔7.8%，最少為籃球18人佔6.7%，由此可知網球俱樂部參與的人數最為踴躍，與其成立歷史較久有關，桌球俱樂部成立歷史雖短，但茁壯最快，籃球俱樂部則較少人參與。本校教職員工參與運動性社團（不包括慢跑及社交舞）人數總數為267位，而以本校教職員工總數大約1500位來看，運動的人口只約佔全校教職員工人數的17.8%，可見參與運動的同仁比例似乎太低，有待努力推廣提昇校內運動風氣。
3. 由表三得知，活動次數以網球俱樂部為最多每週5至7次，幾乎是每天都有人奔馳於網球場，依實際狀況來看，僅有一面保留老師專用紅土球場，球員必須輪流等候2、3輪方能上場，場地明顯不足，但倒也能兼收相聚維繫情感之功能，有氧健身俱樂部每週3次，籃球、羽球每週2次，可能受活動場地限制的影響，高爾夫、慢壘、桌球各每週1次為最少，應可加強。可見網球俱樂部練習的次數比較頻繁。高爾夫球屬於較個人項目，在每週一次練習場擊球之外，球員間常互相約至鄰近台中市區各球場進行球敘，活動應該相當頻繁。
4. 由表四得知，活動時間以網球俱樂部為最長每週21小時練習，其次籃球、羽球、有氧健身各為每週6小時練習，高爾夫、慢壘、桌球為較少每週各3小時練習，得知網球俱樂部練習時間最長。
5. 由表五得知，校內比賽次數以高爾夫最多，每年有6次比賽，包括5次例行賽及1次校長盃，其次網球友4次比賽包括春、夏、秋季賽及1次校長盃，羽球、桌球各有4次比賽包括3次季賽及1次校長盃，籃球、慢壘只有1次校長盃，有氧健身則是每年表演1次。比賽越多經驗就越足，有些球員練習時所



- 向無敵，遇到正式比賽就怯場，往往都是比賽經驗不足，希望多能辦比賽。
6. 由表六得知，校外比賽次數以桌球俱樂部為最多每年3至5次（包括大專盃），其他除了有氧健身俱樂部外，各有1次校外比賽為大專盃錦標賽，桌球俱樂部較常參加校外比賽。常見球員在校內時生龍活虎，而到對外比賽時卻又無法發揮，其原因可能就是球員互相熟悉球路，而對外手時，摸不清對方底細易亂陣腳。所以多與校外球隊友誼賽應有助於本校之實力，尤其是多與較強球隊比賽，必能增加本校各球隊比賽經驗及臨場表現。
 7. 由表七得知，成績表現以網球、桌球俱樂部為最佳，桌球奪得85年青乙組冠軍、87年青甲組亞軍，網球奪得86、87年長青組冠軍及87年青乙組季軍，其次慢壘奪得87年亞軍，籃球奪得87年青乙組季軍成績尚可，羽球僅得到86年壯年組第四名較差，個人賽部分劉正義教授奪得87年長青組季軍，（以上均為大專盃錦標賽）。網球俱樂部在大專盃長青組86、87連續2年得到冠軍，屬於大專院校中的超級強隊，青乙組87年得到季軍。慢壘及籃球在去年也不錯的成績各獲亞、季軍。羽球最近幾年成績一直不理想，原因出在球員來到球場均以娛樂為主，且俱樂部未安排指導教練定期指導球員，球技未能突破，所以比賽時表現無法發揮水準。
 8. 由表八得知，目前只有羽球俱樂部未有教練每週實際指導練習，有氧健身俱樂部教練每週3次實際指導練習，其餘各俱樂部教練均每週指導1次實際練習。網、桌球及有氧健身俱樂部每週都有固定時間實際指導球員基本動作練習，而非只是到球場後就開始比賽，往往在基本動作未紮實之前就急著下場，較會產生不良效果，希望球員在基本動作方面多下工夫，方能處理比賽時較具變化的球路。
 9. 由表九得知，各俱樂部除每年學校均補助5萬元外，網球、高爾夫、籃球俱樂部會員每年每人各繳會費3000元，羽球每人每年繳會費1200元，有氧

健身每人每年繳會費800元，慢壘及桌球每人每年繳會費300元，桌球俱樂部另外還有私人捐款。除了高爾夫、羽球、有氧健身俱樂部覺得經費不足外，其他俱樂部均足夠運用。高爾夫球員因每次下場打球都必須花費1500至2200元的費用，是屬於高消費之運動，會員盡可能多繳交會費以平衡開銷。羽球方面，球的磨損太快，因而花在球的費用也相對提高，在會員經濟允許之下俱樂部可提高會費，來解決目前經費不足的現象。

10. 計有4個社團提出幾個建議，謹摘錄如下：

- (1) 網球：因場地不足，會員活動時常需排隊，建議體育室向學校爭取經費及適當地點，增建球場。
- (2) 高爾夫：a、寬籌經費支援。b、本項活動除球場內比賽外，練習非常重要及專人指導亦為重要。
- (3) 籃球：室內球場僅星期三、日可使用，盼能增加一天。
- (4) 羽球：a、全校應排固定教職員休閒活動時間。
b、請補助教練鐘點費之撥發。

五、結論與建議

(一) 結論

本研究採用問卷調查方式進行，了解本校教職員工運動性社團現況以本研究採用問卷調查方式進行，了解本校教職員工運動性社團現況以加強本校教職員工運動性社團之經營與管理，是本校體育室業務重要之一環，經資料分析與討論，得下列結論：

1. 本校教職員工運動性社團成立歷史以網、羽球俱樂部為最悠久(20年)，其次為籃球俱樂部(10年)、慢壘俱樂部(7年)、高爾夫俱樂部(5年)，最短為桌球、有氧健身俱樂部(4年)。



2. 本校教職員工參與運動性社團人數，以網球俱樂部80人最多，其次桌球俱樂部57人，羽球俱樂部44人，高爾夫俱樂部26人，慢壘及有氧健身俱樂部各為21人；最少為籃球俱樂部為18人。
3. 本校教職員工運動性社團每週活動次數以網球俱樂部最多(5至7次)，其次為有氧健身俱樂部(3次)，籃球、羽球俱樂部(2次)，最少為高爾夫、桌球俱樂部(1次)。
4. 本校教職員工運動性社團每週活動時間以網球俱樂部為最多(21小時)，其次籃球、羽球、有氧健身俱樂部(6小時)，而高爾夫、慢壘、桌球俱樂部最少(3小時)。
5. 本校教職員工運動性社團校內比賽次數，以高爾夫俱樂部最多每年有(6次)，其次網球羽球桌球各有(4次)，最少是籃球慢壘俱樂部各(1次)，有氧健身俱樂部每年有(1次)表演。
6. 本校教職員工運動性社團校外比賽次數以桌球俱樂部最多每年有(3至5次)，其次高爾夫、網球、慢壘、桌球、羽球、有氧健身俱樂部各每年(1次)校外比賽。
7. 本校教職員工運動性社團成績表現以桌球及網球俱樂部最突出，桌球85年獲得青乙組冠軍，87年獲得青甲組亞軍，網球86、87年獲得長青組冠軍，87年青乙組獲得季軍，其次慢壘俱樂部86、87獲得亞軍，籃球俱樂部87年獲得青乙組季軍，高爾夫個人賽87年獲得長青組季軍，羽球俱樂部86年獲得壯年組第四名(以上皆為大專盃)。
8. 本校教職員工運動性社團皆有教練指導，除羽球俱樂部還未規劃教練實際指導練習外，固定每週有1次指導實際練習(指導基本動作、戰術講解、比賽經驗等)。
9. 本校教職員工運動性社團經費由學校每年補助各社團5萬元，再加上各社團

會員每年繳費，以高爾夫、網球俱樂部為最多，每人各繳3000元，其次羽球俱樂部每人繳1200元，有氧健身俱樂部800元，籃球、慢壘、桌球俱樂部各繳300元，而桌球俱樂部另有私人捐款。

(二) 建議

1. 本校教職員工參與運動人口比例明顯偏低，體育室應加強宣導，鼓勵同仁參與，培養終身運動習慣。
2. 以前球員大多土法煉鋼，往往到達一定階段後無法再進步，所以羽球俱樂部應增加教練實際指導訓練時間，方能突破瓶頸。
3. 羽球俱樂部需耗費大量的球，所需費用相對提高，應可酌情提高球員會費予以平衡支出。
4. 網球俱樂部參與人數最多，一面球場顯然不足，建議校方是否利用球場旁的水流實驗室增建球場，或另行於運動場區，重新規劃實建球場。
5. 應盡快籌組本校人口最多之慢跑、社交舞俱樂部，並派專長教師予以輔導
6. 排開校隊練習時間，盡量再開放一次室內場地供籃球俱樂部使用。
7. 建請體育室編列專款，酌發各俱樂部教練指導費。
8. 應收集國內其他學校相關資料與本研究結果相形比較，以設計更理想實施形態，應列為後續研究之重點。

參考文獻

- 方進隆。(民87)。教育部87學年度提昇學生體能計劃體能指導班行政人員研習會。頁24~27。
- 黃永任。(民87)。健康成年人運動的質與量。興大體育，第三期。頁45。
- 陳敬能。(民87)。週休二日對運動休閒教育之啓示。大專體育，第四十期。頁132~133。



美國 Henderson State University 適應體育教學課程介紹

王正松

壹、前言

筆者爲了提升體育學術研究及體育教學品質，特於本（八十八）學年度申請赴美國 Henderson State University (HSU) 進修。平日除鑽研體育學術理論外，亦常思考一些相關問題，深感維護身心障礙學生的學習權益，不僅是現代國家責無旁貸的職責，更是文明國家進步的指標，尤其國內適應體育教學發展方興未艾，如何謀求其教學質量之提昇，實乃刻不容緩之舉，有鑑於此，特利用課餘時間，商得授課教授 Dr. Leggett 之同意，參與就讀該校之適應體育教學 (Teaching Adapted Physical Education)。Dr. Leggett 是 HSU 健康、體育及休閒系之教授，在 Adapted Physical Education 之領域學有專精，另外擔任協助輔導工作的二十三位學生，是修習 Dr. Leggett 所教授之 Adapted Physical Education 課程的學生，他們義務協助此項適應體育教學，Dr. Leggett 亦無領取任何津貼，此種犧牲奉獻之精神令人敬佩。授課時，無論是 Dr. Leggett 或是輔導之學生，總是面帶笑容並且很有耐性，一遍又一遍，非常熱心的指導身心障礙學生，做各項體育活動，每位輔導員輔導一位身心障礙學生從事體育活動，不管成功與否，總是一直鼓勵他們，並說 "you did a good job"。授課對象共有二十五位身心障礙 (disable) 男女學生，他們是無家可歸之 Arkansas 州居民，居住在 Human Development Center in Arkadelphia，這是屬於 Arkansas 州政府的單位，他們與 HSU 合作，請學校提供場地及師資，以指導身心障礙學生從事適當的體育活動，這些學生是屬於中度及嚴重的精神疾病、眼睛損傷及聽力損傷，他們並非肢