

投稿類別：健康護理類

篇名：

探討高中生運動習慣-以新竹市光復高級中學為例

作者：

吳宇恩。私立光復中學。幼保學程二年級 61 班

林慧如。私立光復中學。幼保學程二年級 61 班

彭怡瑄。私立光復中學。幼保學程二年級 61 班

指導老師：

古孟玲老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

「台灣高中職學生，每 5 人就有 4 人運動量不足，近一半體適能未達中等比 例。」(李宛真，2015)根據光復中學上體育課的情形來看，我們發現到高中生就連一個國民健康操都不願意認真跳，以及自由活動時，時常不是坐著一起七嘴八舌地聊天，不然就是上課偷懶不運動，加上現在很多學生常常坐在教室使用 3C 手機，反而下課時候大家去運動的時間很少，導致影響到了現在高中生體適能和身體活動量，兩者皆有受到影響，年齡越小規律運動機率越低，究竟現代社會中，青少年了解運動對身體的健康嗎？重視運動的重要性嗎？是否有運動的習慣呢！這是一個值得我們深入探討的議題。

高中生平均一天運動時間有多久？大部分最常運動的頻率大概就從學校走到家裡，或者是走到科上的專業教室，不然就是等著上體育課，且因學校課程安排的關係、老師靜態的教學方法會讓學生長時間坐著不動，導致缺乏了身體活動量，以致於影響到我們的身體機能下降，體力不支，臉紅氣喘的，例如：像現在我們高中生參加「為愛而跑」(跑十八尖山路跑，共計 5 公里)，稍微跑一下，我們就覺得氣喘如牛，可見大家的體力都不好。「世界衛生組織指出，全球每年有超過 200 萬死亡人數與身體活動量不足有關。」(翁榕瑁，2015)目前高中生運動量不足的現況已成爲了劣勢，因此本組製作此專題報告，目的是爲了了解現在高中生運動的現況。

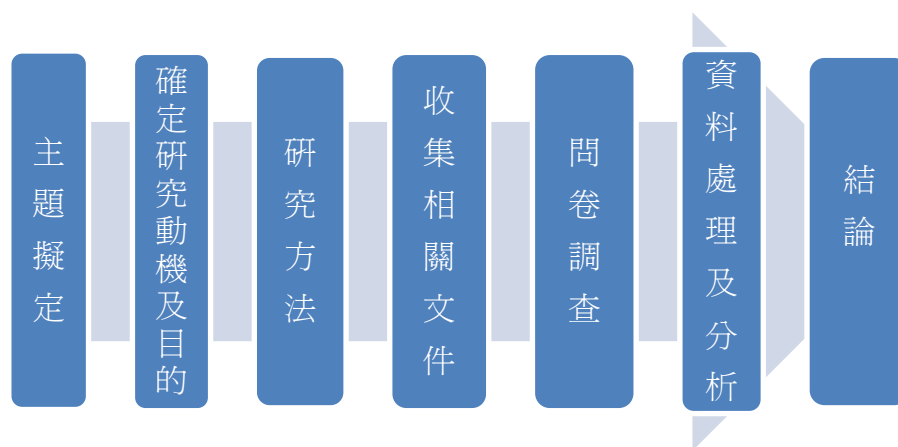
### 二、研究目的

- (一) 了解高中生運動的現況。
- (二) 探討高中生運動習慣不好的原因。
- (三) 提高運動習慣的方法。

### 三、研究方法

- (一) 文獻收集：蒐集學位論文、報章雜誌、國家網路等資料分析整理。
- (二) 問卷法：光復高中生匿名填寫問卷，將問卷統整後進行分析。
- (三) 小組討論：小組分析及討論。

### 四、研究流程



## 貳、正文

### 一、了解高中生運動的現況

從日常生活起居中觀察到，不管我們是寫功課還是畫畫又或者是在教室裡上課，都是長坐著不動的，「由於科技發展，人們食、衣、住、行等各方面均發生了許多改變，也導致因為運動不足而產生許多文明病。」(何卓飛，2013)。目前青少年普遍缺乏運動的習慣，學生放學後運動不足的情況更為擔憂，根據學生體質健康相關行為調查顯示，「放學以後，70%以上的學生不去戶外體育鍛鍊」(中國兒童青少年身體活動指南，2018)，若學生只利用體育課時才做運動，那還有沒有其他時間活動呢，根據兒童聯盟日前公佈一份最新調查，「高達九成國小學童喜歡運動，但只有三成兒童每週校外運動時間超過兩個小時。」(陳映竹，2012)

根據國健署今天公布 103 年台灣運動地圖顯示，「76%的 15 歲以上國人運動量不足。」(龍珮寧，2015)日前時代進步，科技文明越來越發達，學生把時間花在網路產品上，反而減少運動了的機會，參考 2011 年針對高中職、五專學生調查數據顯示，「71.7%的高中生，每天運動未達 30 分鐘；49.9%的高中生每週有 3 天以上看電視、玩電腦或打電動超過 2 小時。」(耿豫仙，2012)，由此可見青少年的運動量日漸缺乏，因此我們將高中生沒有運動的習慣整理如下：

- (一) 懶得走路所以坐計程車：根據組員運動習慣，明明就不遠的地方，可是她就一定搭計程車到達目的地。
- (二) 不想走樓梯所以都坐電梯：根據我們周邊觀察高中生下課時要去找老師就發現電梯那邊等了一群很多人比走樓梯的人還要多。
- (三) 上體育課在一旁發呆或聊天：「除了少數有運動細胞的人自顧自地玩，大多數人只能靠邊站，晾在一旁時間運聊天或發呆...。」(林惠婷，2013)

- (四) 沒時間運動:「高中生要上的課太多了,連第八節也排課家,加上大學學測考全科,高三生更是排課滿檔很難找到零碎時間來運動。」(王彩鸞, 2013)
- (五) 過度沉溺 3C 產品:「許多兒童從小就習慣使用 3c 產品,缺乏戶外活動的經驗,久而久之就變成不愛運動的「小阿宅」。」(華人健康網, 2016)

但也不是每一個人都不愛運動的,例如一些特定的人參加一些社團或是校隊,他們就良好的運動習慣因此我們將高中生良好的運動習慣整理如下:

- (一) 走樓梯代替搭電梯:根據組員的運動習慣,每次去購物時都是走樓梯到達要去的地方,不搭電梯或手扶梯
- (二) 每天早上慢跑:根據本組組員的運動習慣,每天早上起來都會慢跑或走路上學。
- (三) 上學騎腳踏車:「桃園市一名家境清寒的高中生,為節省通勤費用,每天從八德區騎腳踏車來回二十公里,到位於龜山區的學校上課。」(施昂強, 2016)
- (四) 戴計步器,計算每天走了多少路:「戴勝益持續日行萬步十一年來,已經走了長達二萬九千多公里的路,相當於繞行全台灣近三十圈。」(楊雅民, 2009)

《美國運動協會》的一項研究指出:「每周固定運動五天,建議能動到 1 小時~1.5 小時最好。」(生活中心, 2016)。根據國外最新研究顯示「想要明顯降低發生心臟衰竭的機率,每週應該運動 10 小時,效果更好。」(林芷揚, 2015)

看到各國之研究,跟研究群體的比較(高中職學生)兩者差異極大,我們的身體機能不足都是跟缺乏運動有關,因此要活就要動。

## 二、探討高中生運動習慣不好的原因

許多校園地方是提供學生運動的場所,但有時因外在氣候的影響,奪取了學生運動的機會「在有些學校,下雨時,體育課被迫使用教室、餐廳空間或教室走廊。」(黃金柱, 1988),

雖然現在的學校大部分都有體育課,但學生們有確實的好好活動身體嗎,所以我們整理以下幾點高中生不愛運動且體能差的因素可能如下:

- (一) 個人運動習慣:「高中生的運動量主要是靠體育課維持,回家後幾乎不動。洛溪中學的陳老師坦言。目前,高中生普遍存在體力差的問題。」(董海揚, 2001)

- (二) 升學壓力及上網時間太長：「體適能表現和運動時間有關，高中生可能受到升學壓力、上網時間太長等因素影響，運動時間較少，導致體適能不佳。」(陳祥麟，2009)
- (三) 沉迷 3C 產品的關係：「董氏基金會調查下顯示，38%國小孩童「動不夠」，運動量明顯不足；63%國小孩童「動不對」，只在 3C 產品上動動眼睛與手指。」(郭庚儒，2014)
- (四) 運動器材不足：根據高中生因器材不足而導致不能好好充分練習。
- (五) 老師教學內容無趣：根據高中生說法都是一成不變的課程，夏天到了不是游泳就是打籃球，冬天到了不是打桌球就是打羽球。

### 三、提升運動習慣的方法

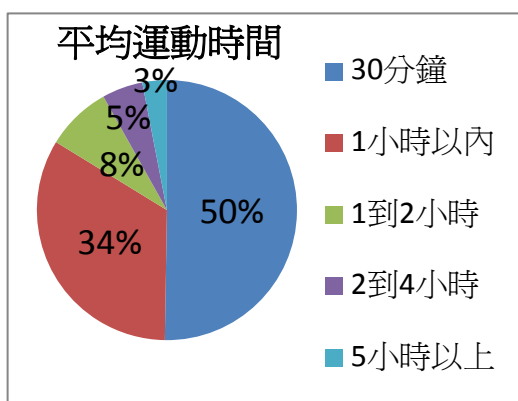
「身體活動、運動與體適能是健康促進的重要指標」(方進隆，2014)，運動可以增強心肺功能，減緩慢性病的發生，改善生活作息以及幫助睡眠品質，因此運動對每一個人實在是太重要了，「從小安排孩子參加一些一定的體育鍛鍊。」(李鴻江，2004)，其實在我們生活周圍都可以藉由各種機會來運動，所以我們整理以下幾點提升運動習慣的方法可能如下：

- (一) 慢跑或快走：根據藝人 Janet 的說法「每天只要早一點起床、坐車早一站下車，利用這些零碎時間慢跑或快走，都可以得到運動的好處。」(張雅雯，2013)
- (二) 參加公益路跑活動：「新竹市光復中學學生為獨居老人而跑，有 1450 名學生響應，多數學生都完成 5 公里的路跑。」(洪美秀，2016)
- (三) 培養早上晨跑：「從 2000 年建校至今，上海金蘋果學校全體師生每天早上開展晨跑。」(秦東穎，2016)
- (四) 參與學校爬山活動：台中市新社區福民國小校長陳厚仁說「爬山不但是校本課程，更已變成全校教職員及家長的共同活動，每學期固定爬兩座山，最高約 2000 公尺。」(張錦弘，2015)
- (五) 跳啦啦隊：「目前就讀苗栗親民技術學院的「潘潘」潘俞靜，高二開始接觸啦啦隊，高三面臨升學壓力，暫時中斷，升上大學才重新練習。」(王覺一，2006)
- (六) 爬樓梯：「臉書打卡不稀奇，打卡跑樓梯才是流行」(林麒瑋，2015)校方為了提倡

#### 四、問卷調查結果分析

本研究計發出 200 份問卷，回收 196 份，問卷回收率為 98%，調查高中生對運動習慣的看法。

##### (一) “每天”平均運動的時間有多久？

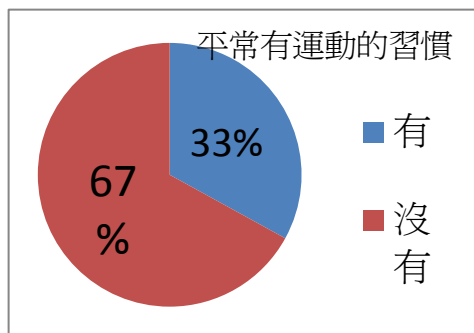


圖一：問卷填答者每天運動時間多久

本研究結果顯示：運動時間 30 分鐘佔 50%，其次是「1 小時以內」佔 34%。

由此可見，每天運動 30 分鐘的高中生只有 50%，表示高中生每天的運動時間太少。我們知道教育部體育署標準是「每週要運動 150 分鐘以上」(葉峻樞，2017)

##### (二) 請問您平常有運動的習慣嗎？

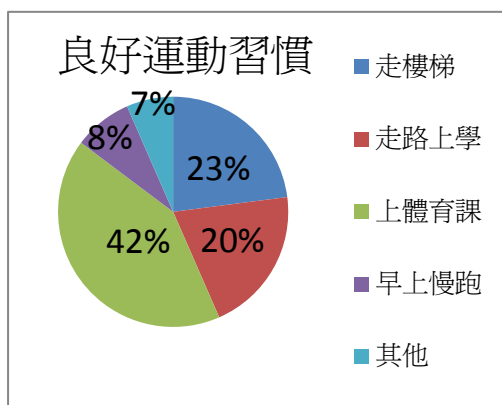


圖二：問卷填答者有沒有運動習慣

本研究結果顯示：有運動習慣的人佔 33%，沒有運動習慣的人 67%，問卷填答對象以「沒有」運動習慣的為多數。

分析結果和我們找到的文獻相同(中國兒童青少年身體活動指南，2018)很顯然現在的高中生運動量非常不足。

##### (三) 自己的哪些行為是良好的運動習慣？



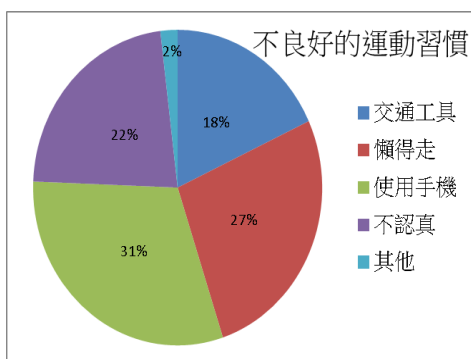
本研究顯示：認真上體育課佔 42%，走樓梯代替搭電梯佔 23%，走路或騎腳踏車上學佔 20%，每天早上慢跑佔 8%，有 7% 的人選擇其它，原因為上健身房、打籃球、跑鐵人。

研究結果，和我們認為的不同，我們原本以為最多

圖三：問卷填答者良好的運動習慣

的是走路或騎腳踏車上學，因為我們學校樓梯很多；結果比例最高的是「認真上體育課」。我們認為：可能的原因是體育課佔運動的時間比較長。

(四) 自己的哪些行為是不良的運動習慣？

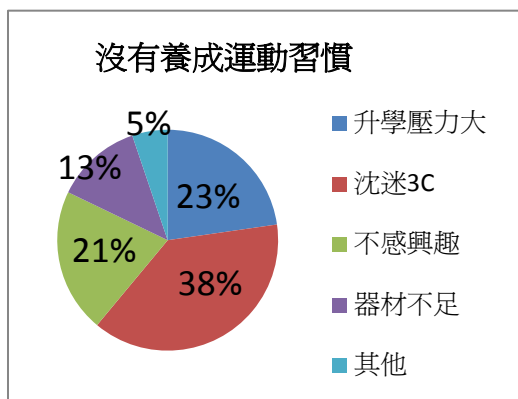


本研究結果顯示：，下課經常坐在位置使用手機佔 31%，懶得走樓梯所以搭電梯佔 27%其他佔 2%，主要原因為坐在座位上發呆，次為下課看小說。

分析結果和我們找到的文獻雷同 (耿豫仙, 2012)，由此可見高中生本身的運動素質較差，又因為科技產品的興盛，使的高中生沒有養成運動的習慣。

圖四：問卷填答者認為自己不良的運動習慣

(五) 請問您沒有養成運動習慣的主要因素為何？

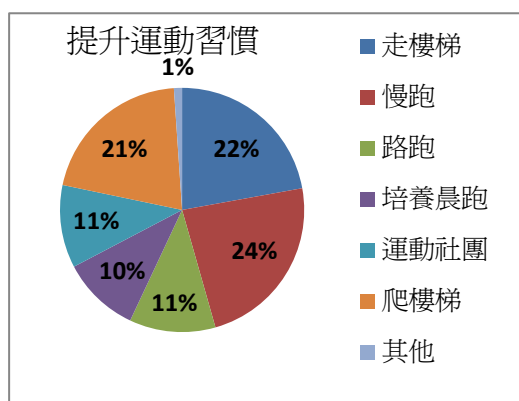


本研究結果顯示：沉迷 3C 產品沒有養成運動習慣佔 38%為最多，次為升學壓力大佔用很多時間佔 23%，有 5%的人認為其他，原因為懶得動還有覺得運動很累。

分析結果和我們找到的一樣 (郭庚儒, 2014)，可見 3C 產品的發達，佔用了許多運動時間。

圖五：問卷填答者認為沒養成運動習慣

(六) 有哪些運動方法可以提升您的運動習慣？



圖六：問卷填答者提升運動習慣的方法

本研究結果顯示：可以提升運動方法有走樓梯代替搭電梯跟慢跑或快走共佔 46%，其他佔 1%，主要原因為騎單車。

走樓梯是日常生活中最頻繁的運動，可見高中生最常見的運動也就只有走樓梯。

## 參、結論

我們藉由這次小論文，徹底的明白運動對我們有多重要，甚至直接影響我們的身心健康，我們因為上了高中，開始忙於課業，還有更多的社團活動要參加，而且很多人因為懶惰，甚至連出教室門都很少，我們三個組員自己就是因為不愛運動，BMI 值都沒有符合標準，而且肥胖真的影響身心健康很深，我們在研究過程中有發現，通常愛運動的人比較開朗，外向，而且身體狀況也比較好。

希望能透過這次小論文研究，可以讓更多人瞭解運動的好處，使他們會開始想要運動，改善自己的身體狀況，而且我們是幼保科的學生，以後會成為教保服務人員，幼兒園的課程有一個領域就是「身體動作與健康」，所以我們經過這次研究，在未來從事幼教工作時，可以對身體動作與健康這個領域更加的熟悉與瞭解。

## 肆、引註資料

李宛真（2015）。Now 健康：高中職生八成運動量不足 應培養規律運動習慣。2017 年 9 月 24 日，取自 <http://healthmedia.nownews.com/contents.aspx?cid=2,22&id=19167>

翁榕瑁（2015）。新頭殼：7 成 6 國人運動量不足 增致死疾病風險。2017 年 12 月 7 日，取自 <http://newtalk.tw/news/view/2015-04-21/59187>

何卓飛（2013）。體育運動政策白皮書。國民體育季刊，第四十二卷（第四期），21 頁。

中國兒童青少年身體活動指南(2018)。保健時報：兒童青少年每天至少鍛煉一小時運動：不僅讓孩子更健康，還有助提升學習成績。2018 年 3 月 18 日，取自 <http://baojianshibao.cnki.net/Ysyy/InArticle/8125>



陳映竹 (2012)。大紀元：運動量不足 台學童運動阻礙多。2018 年 3 月 18 日，取自 <http://www.epochtimes.com/b5/12/11/12/n3727628.htm>

龍珮寧 (2015)。中央社 CAN：15 歲以上國人 七成六運動不足。2018 年 3 月 18 日，取自 <http://www.cna.com.tw/news/firstnews/201504210074-1.aspx>

耿豫仙 (2012)。大紀元：台青少年運動減少 看電視電腦反增。2018 年 3 月 18 日，取自 <http://www.epochtimes.com/b5/12/8/13/n3658482.htm>

林惠婷 (2013)。健康雜誌：這裡的孩子 捨不得體育課下課。2018 年 3 月 11 日，取自 <http://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5048194&from=line>

王彩鸞 (2013)。聯合新聞網：高中生：蛤？先延長下課時間吧。2018 年 3 月 19 日，取自 <http://hersh70.blogspot.tw/2014/03/2005-2014-22201081-2014731.html>

華人健康網 (2016)。華人健康網：7 成兒童運動量不足，你家也有小阿宅嗎？。2018 年 3 月 19 日，取自 <https://www.top1health.com/Article/38993>

施昂強 (2016)。蘋果日報：騎單車 20 公里上學 清寒孝子遭輾斃。2018 年 3 月 14 日，取自 <https://tw.appledaily.com/headline/daily/20160419/37169712>

楊雅民 (2009)。自由時報：戴勝益日行萬步 11 年如一日。2018 年 3 月 18 日，取自 <http://news.ltn.com.tw/news/business/paper/306122>

生活中心 (2016)。ETtoday 健康雲：運動多久才有效？每週五天、每次「1 小時以上」最佳。2018 年 3 月 5 日，取自 <https://health.ettoday.net/news/762821>

林芷揚 (2015)。良醫健康網：你的運動量夠嗎？每周 10 小時防心臟衰竭。2018 年 3 月 14 日，取自 <https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?ID=ARTL000043427&p=1>

黃金柱 (1988)。啓發性體育教學。台北市：南山堂。

董海揚 (2001)。搜狐健康：高中生學習壓力大運動少 體能素質連續十年下降。2018 年 3 月 14 日，取自 <http://health.sohu.com/20110315/n304358891.shtml>

陳祥麟 (2009)。國語日報：高中生體能比小學生差。2018 年 3 月 5 日，取自 [http://www.mdnkids.com/news/?Serial\\_NO=60853](http://www.mdnkids.com/news/?Serial_NO=60853)

郭庚儒（2014）。健康醫療網：學童運動量不足 垃圾食物吃更多。2017年12月16日，取自 <https://life.tw/?app=mview&no=143230>

方進隆（2014）。**運動處方**。高雄市：華都。

李鴻江（2004）。**普通高校公共體育選項課教材- 學校體能教程**。台北市：諾亞。

張雅雯（2013）。華人健康網：養成晨跑習慣 防學童寒假症候群。2018年3月8日，取自 <https://www.top1health.com/Article/10748>

洪美秀（2016）。自由時報：光復中學為愛而跑 募得 209999 元捐助華山基金會。2018年3月8日，取自 <http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/1869791>

秦東穎（2016）。上觀新聞：這個學校為何能堅持 16 年帶動學生晨跑。2018年3月8日，取自 <http://www.jfdaily.com/news/detail?id=20483>

張錦弘（2015）。聯合新聞網：國中小瘋爬山 學生征服嘉明湖。2018年3月8日，取自 <https://udn.com/news/story/6898/1080691>

王覺一（2006）。蘋果日報。啦啦隊舞 享瘦健美。2018年3月8日，取自 <https://tw.appledaily.com/sports/daily/20061012/22949641>

林麒瑋（2015）。聯合知識庫：竹東高中瘋打卡 爬樓梯變好玩。2018年3月8日，取自 <https://udn.com/news/story/6898/852208>

葉峻樺（2017）。華人健康網：每周運動 150 分鐘好健康？「個人化活動指標」成新標準！。2018年3月30日，取自 <https://www.top1health.com/Article/52056>

全名運動組（2014）。教育部體育屬：健康小叮嚀。2018年3月30日，取自 <https://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=12149&ctNode=1306&mp=11>

親愛的同學：您好

我們是幼保學程二年級的學生，我們正在進行小論文的研究，主要探討高中生運動習慣，希望能藉用您幾分鐘寶貴的時間協助我們完成這份調查表，此份問卷採不記名方式，純屬研究之用，無商業用途，請放心填寫，謝謝您！

新竹市光復中學幼保學程二年級學生：吳宇恩、林慧如、彭怡瑄 敬上

老師：古孟玲 敬上

### 壹、問卷內容

(一) 請問您“每天”平均運動的時間有多久？(單選)

30 分鐘 1 小時以內 1 到兩小時 2 到 4 小時 5 小時以上

(二) 請問您平常有運動的習慣嗎？(單選)

有 沒有 (請跳到第 4 題)

(三) 請問您認為：自己的哪些行為是良好的運動習慣？(可複選)

走樓梯代替搭電梯 走路或騎腳踏車上學 認真上體育課(跑步、游泳、打球) 每天早上慢跑 其他：\_\_\_\_\_

(四) 請問您認為：自己的哪些行為是不良的運動習慣？(可複選)

走路能到的地方用大眾交通工具取代 懶得走樓梯所以搭電梯  
下課經常坐在位置使用手機 上體育課不認真 其他：\_\_\_\_\_

(五) 請問您沒有養成運動習慣的**主要**因素為何？(可複選)

升學壓力大佔用了很多時間 沉迷 3C 產品 對體育課不感興趣  
運動器材不足無法運動 其他：\_\_\_\_\_

(六) 請問您認為：有哪些運動方法可以提升您的運動習慣？

走樓梯代替搭電梯 慢跑或快走 參加路跑活動 培養早上晨跑  
參與運動性社團/校隊 爬樓梯 其他：\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*問卷到此結束，感謝您的填答，祝福學業進步！\*\*\*\*\*