

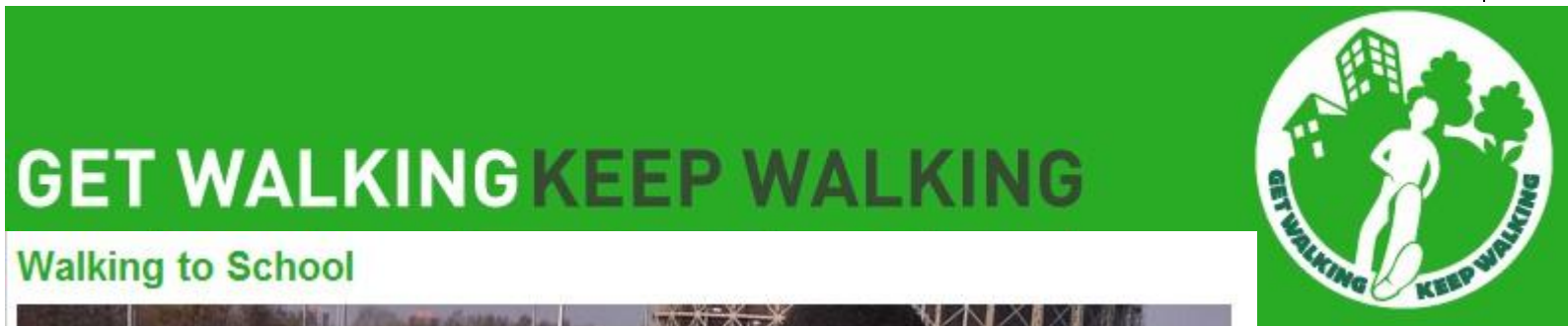
嘉義地區國中學生走路及 騎自行車上學之關聯因素

運動競技學系
助理教授 陳俊民

101年度教育學院「跨領域整合重大計畫」



Walking to School - UK



Walking to School



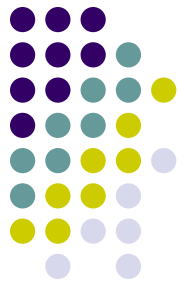
Walking to school is a great way to build physical activity into a child's day. It's good exercise, it's sociable, it builds up their fitness for other walks, and it reduces pollution and the congestion of the 'school run'. It's even been shown to help children learn better and pay more attention in class.



Walking to School - US



圖片來源:



走路或騎車上學政策推動

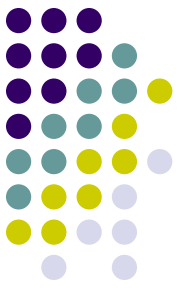
- 教育部陸續於2006年推動「校園自行車運動及走路上學實施計畫」及2009年「走路上學推廣計畫」，除了響應世界綠色環保概念外，更重要的是提昇學生身體活動量，以達健康樂活的能力與態度
- 2009年開始從全國共有44所種子學校近4萬人一起參與，經由行政單位協調、規劃交通動線、組織導護志工等方面設計配套措施，讓學校、社區及家長了解走路上學的意涵，並提供友善的走路通學環境，提高學生走路上學的意願，建構健康校園環境。
(教育部電子報2009-3-19)。

“交通有愛 上學無礙”

5 Benefits of Walking to School

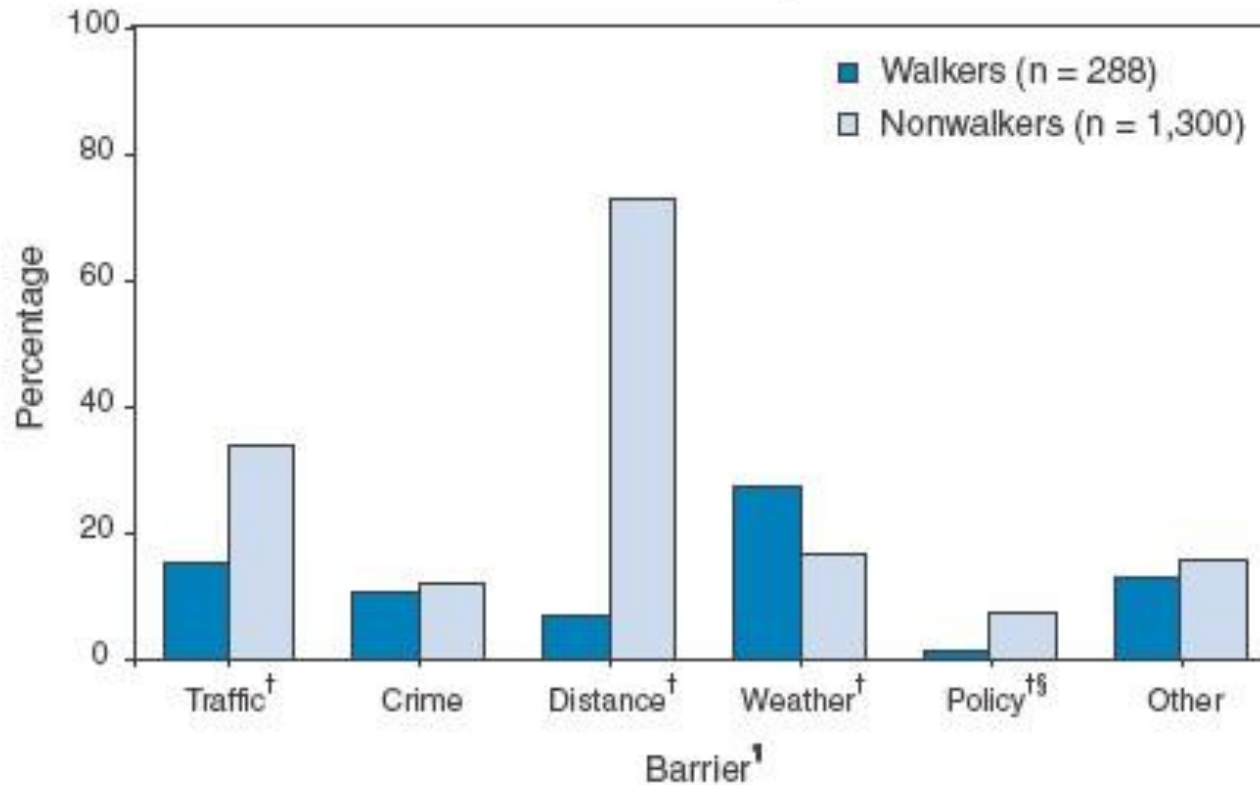


- **Walking is great exercise** for you and your kid. If done regularly, even for 10 to 15 minutes, it can improve your health, your circulation and your mental concentration. And it can help you and your kid stay in shape and keep extra pounds off.
- **It's better for the environment** since walking doesn't release pollutants into the air. Also, pedestrians breathe cleaner air than drivers who end up inhaling emissions in their car for hours.
- Your daily walk will be **a good time to talk with your child** and get to know each other better. You can also meet other kids and parents walking to school.
- By walking, your child will **learn about safety in the street and how to navigate traffic**. Your child will also get to know the surroundings and the neighborhood better.
- You'll be **saving money on gas**, as well as avoiding headaches with traffic and parking. When walking, you set your pace, making it less stressful than driving.
- 引用自: Katia Murillo-Valdez
<http://www.thebeehive.org/school/k-12-students/support-parents/5-benefits-walking-school>

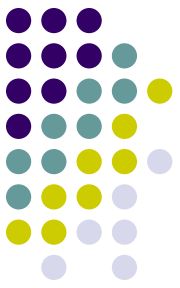


學童走路或騎車上學的阻礙(US)

FIGURE. Percentage of parents (N = 1,588) reporting barriers to their youngest child walking to or from school, by walkers versus nonwalkers* — United States, 2004



資料來源: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5438a2.htm#fig>



研究目的

- 調查嘉義地區(以大林及民雄為例)國中學生上下學通勤狀況，及其相關影響因素。
- 不同通勤方式之學生其生理及心理變相之差異性(BMI、身體意象及知覺體適能)。
- 以質性研究了解學生家長及學生對走路及騎自行車上學的阻礙因素。

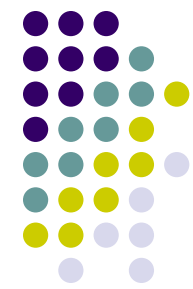




量的研究方法(第一部分)

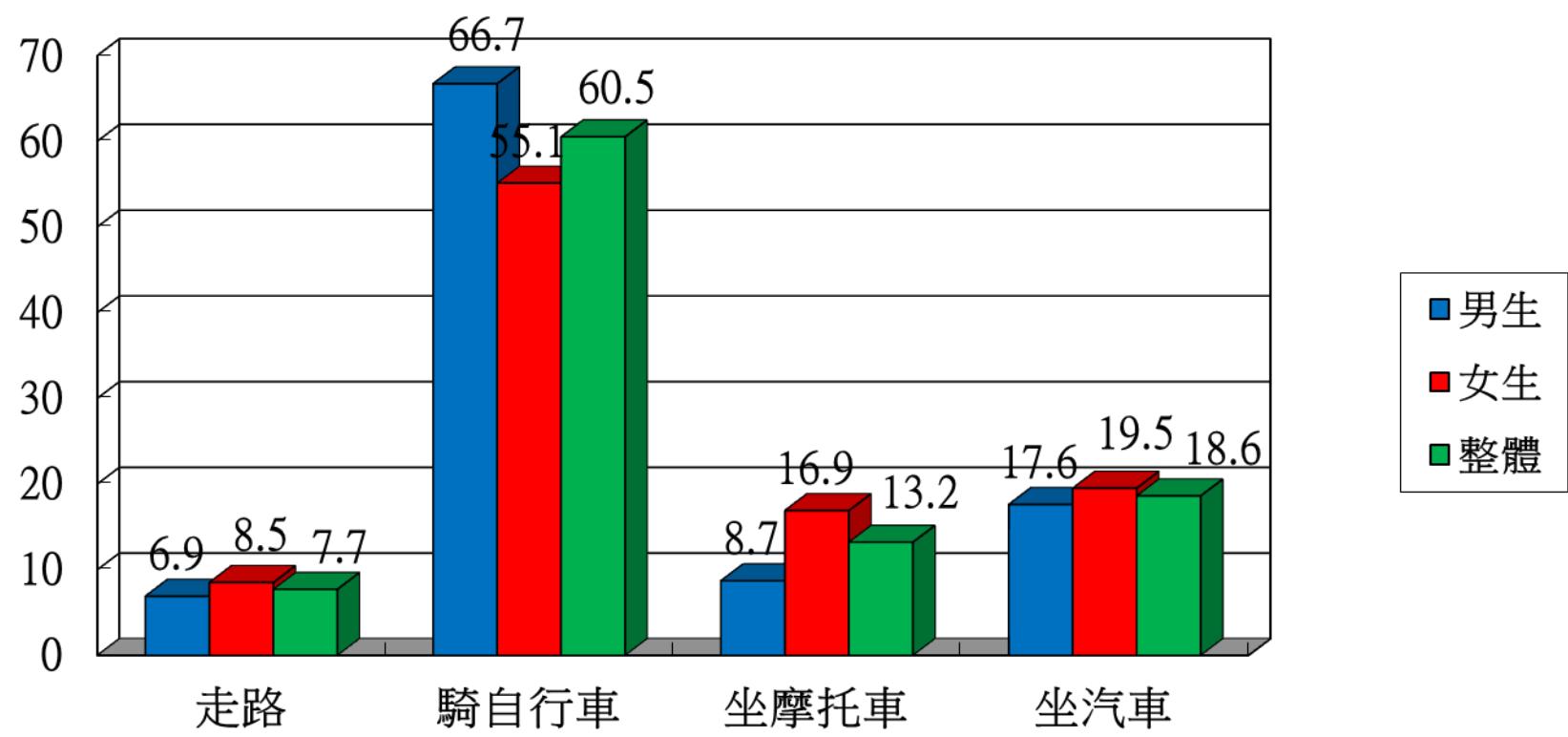
- 研究對象：大林、民雄地區四所國中男、女學生共220參與測驗。
- 研究工具：
 1. 基本資料：含上下學通勤方式等調查。
 2. 身體意象問卷。
 3. 知覺體適能問卷。





國中男女學生上下學方式

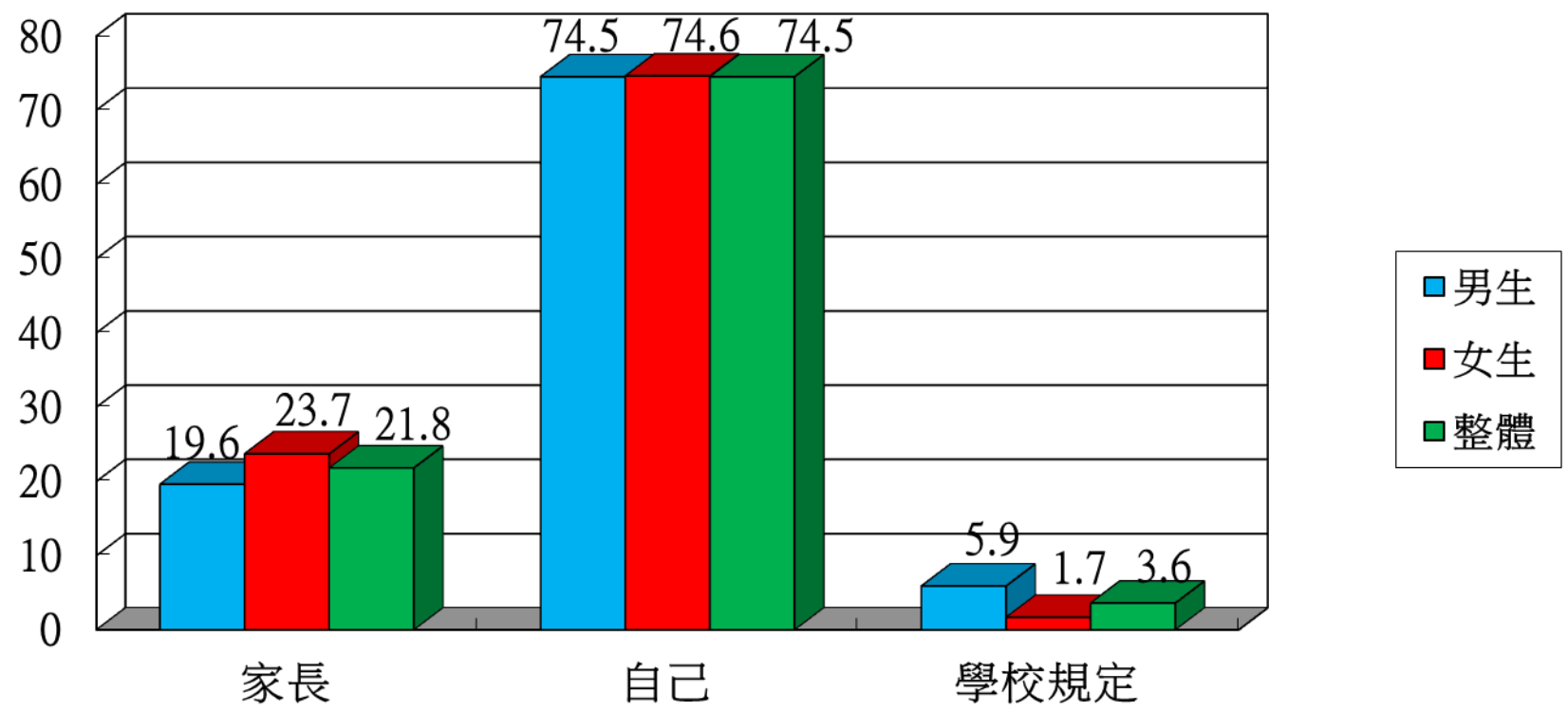
百分比





通勤方式由誰決定？

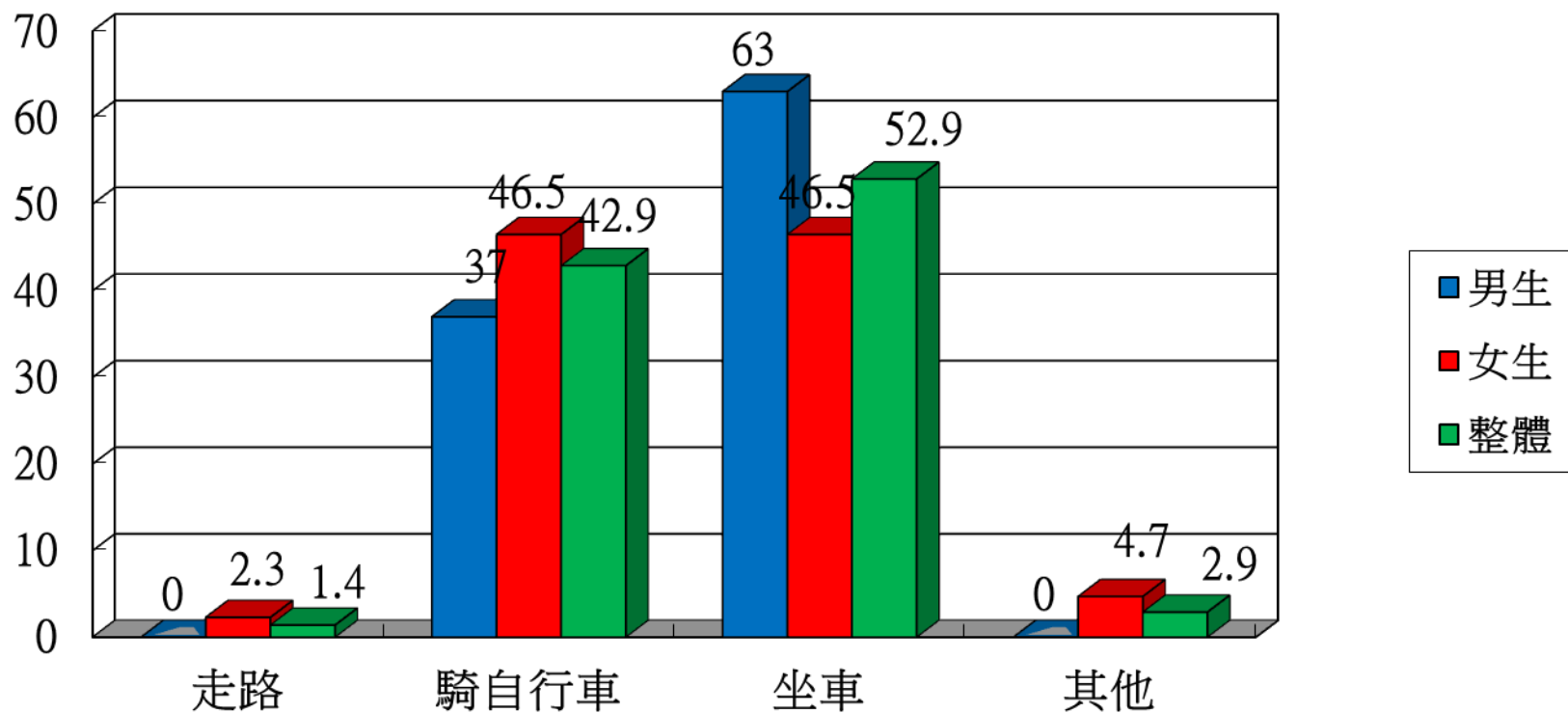
百分比



家長接送的學生 如果自己選擇的話(72人)



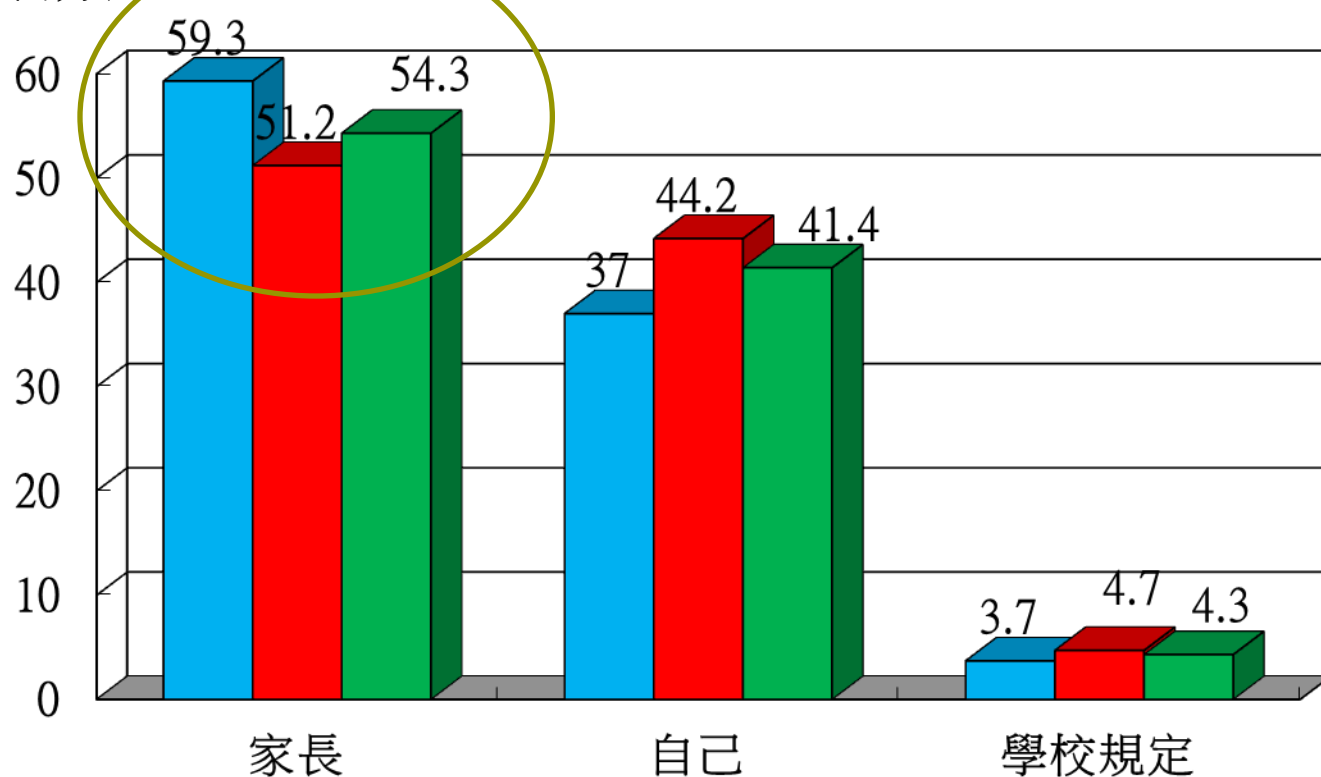
百分比





家長接送者通勤方式由誰決定？

百分比

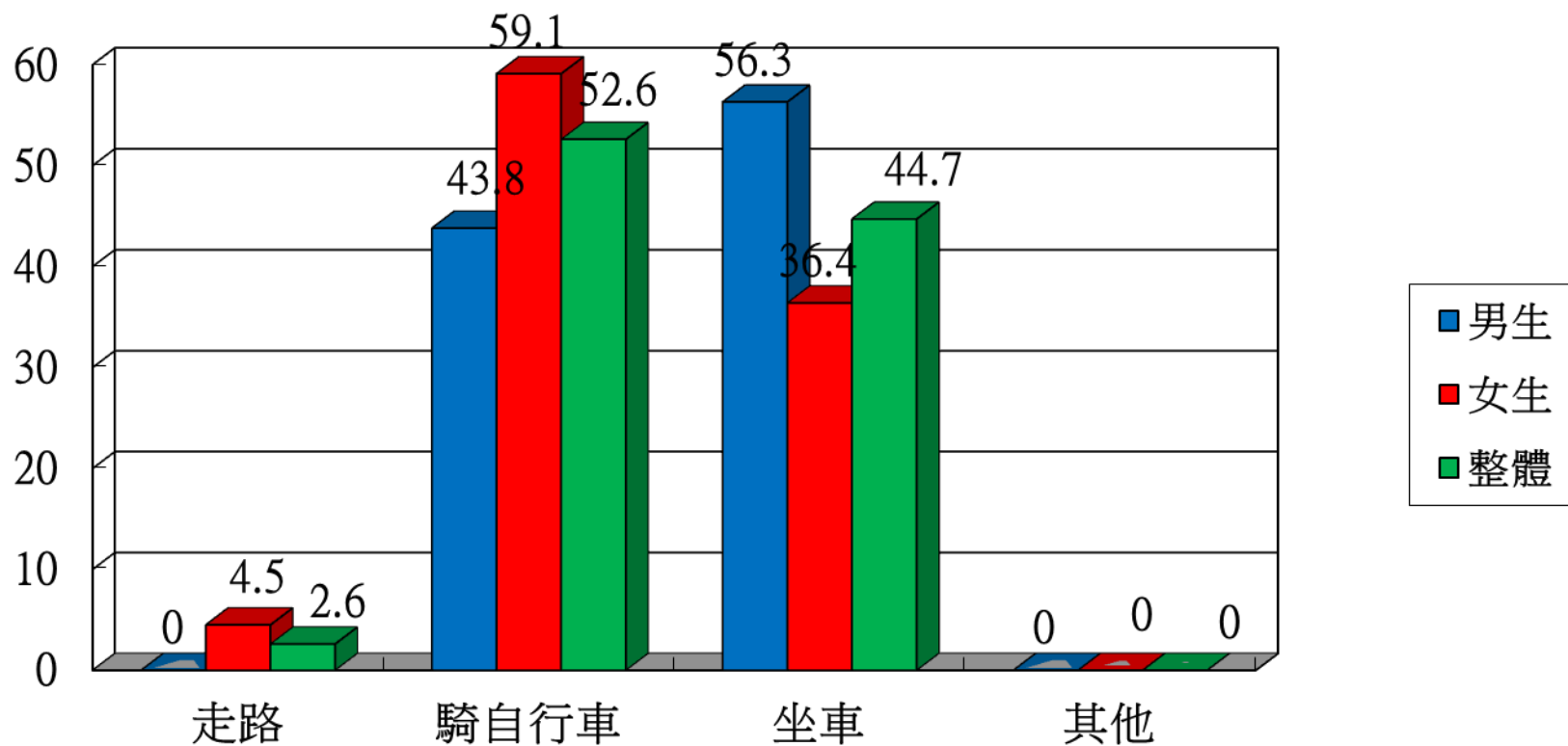


- 走路
- 騎自行車
- 坐車

家長決定接送的 如果自己可以選擇(38人)



百分比





身體質量指數(BMI)比較分析

表 1

不同性別及通勤方式之「BMI」差異性考驗(Two-way ANOVA)

變項	F 值	顯著性
性別*通勤	.782	.505
性別	2.642	.106
通勤方式	.918	.443



身體意象(body image) 的差異比較分析

表 2

不同性別及通勤方式之「身體意象」差異性考驗(Two-way ANOVA)

變項	F 值	顯著性
性別*通勤	.649	.585
性別	22.558	.000**
通勤方式	2.580	.054

註：男生>女生



知覺體適能(perceived physical fitness)的差異比較分析

表 3

不同性別及通勤方式之「知覺體適能」差異性考驗(Two-way MANOVA)

變項	F 值(Wilks' Lambda 法)	顯著性
性別*通勤	1.074	.375
性別	5.218	.000**
通勤方式	.877	.607

註 1：男生>女生 身體組成、肌力、心肺功能



質的研究方法(第二部分)

- 研究對象：大林、民雄地區四位國中男、女學生為對象進行集體訪談。並深度訪談2位學生家長進行資料收集。
- 研究流程：
 1. 訪談紀錄整理。
 2. 於身體活動心理學專題討論研究所課程中進行討論。
 3. 歸納出走路及騎自行車上學的阻礙因素。

走路及騎自行車上學的阻礙因素

(一)安全的範疇



1. 走路或騎自行車穿越馬路很危險。
2. 交通太亂。
3. 社會犯罪率太高。
4. 野狗太多怕被追咬。



走路及騎自行車上學的阻礙因素

(二)環境的範疇



1. 下雨天時走路或騎車很麻煩。
2. 沒有人行專用道(自行車道)或被占用。
3. 學校離家太遠太占用時間。
4. 道路設計不適合走路或騎車。



走路及騎自行車上學的阻礙因素

(三)社會的範疇



1. 社區同年齡的學生大都接送上學。
2. 家長不同意或不放心。
3. 沒有伴一起。
4. 居住社區中走路及騎車上學的較少。



走路及騎自行車上學的阻礙因素

(四)個人的範疇



1. 自己太懶且不喜歡動。
2. 健康狀況不佳。
3. 我的體能不好。
4. 走路或騎自行車太累太辛苦了。





結論與討論

- 嘉義地區(大林、民雄)學生走路或騎車上學的比例算高(68.2)。
- 若將上學通勤方式的自主權交由學生決定。走路和騎車的比例會增高，尤其是騎自行車最為學生所接受。
- 生理指標(BMI)在性別及通勤方式上並無差異，對學生改善肥胖的效果不佳。
- 心理指標在通勤方式上亦無差異。性別差異的結果則與過去的研究比較一致，男生普遍有較佳的身體意象與知覺體適能。



結論與討論

- 對於學生走路或騎車上學，不管是家長或學生，還是有一些阻礙，經歸納後分類為屬於安全、環境、社會及個人等因素(範疇)，需要逐一改善才能提升學生走路或騎自行車的比列。

感謝教育學院通過本研究計畫！
(全文整理投稿中)

