幼兒家長之運動價值觀及參與子女運動遊戲之探討-以桃園市大班幼兒家長為例

許雅惠

南亞技術學院幼兒保育系

摘要

本研究的目的在於探討家長運動價值觀及參與幼兒運動遊戲現況，以立意取樣的方式選取八位大班幼兒家長為研究對象，採半結構式方式進行訪談。期能在訪談過程瞭解幼兒家長運動價值觀及參與子女運動遊戲之情形，冀望提供幼兒園和家長協助幼兒從事運動遊戲活動之參考，以達到提昇幼兒身心健康的方法。

本研究結果發現：一、幼兒家長在選擇運動種類時，傾向於低負荷量及戶外休閒的運動類型。二、幼兒家長對於運動重要性看法為運動有益身體健康、以增進親子關係以及對運動習慣從小養成持肯定態度。三、幼兒家長在支持行動方面，願意投入經費讓孩子學習運動，主動提醒孩子從事運動，並以實際行動參與孩子的運動。四、幼兒家長在參與運動時間方面，因工作負荷，影響親子互動時間；另外則能善用生活餘暇，進行親子運動。五、幼兒家長在運動空間方面，能利用居家社區空間寬闊，進行親子運動，且公共運動休閒空間規劃能提供充足運動環境。

關鍵字：運動價值觀、運動遊戲、家長參與

Email: yahuei@nanya.edu.tw　Tel: 03-4361070#8616　Fax: 03-4368547

THE RESEARCH OF PARENTS' VALUES OF SPORT AND PARENTS' INVOLVEMENT IN CHILDREN SPORT-GAMES: AN EXAMPLE OF PARENTS OF KINDERGARTEN CHILDREN IN TAOYUAN CITY

Ya-Huei Hsu

Department of Early Childhood Care & Education,

Nanya Institute of Technology

Abstract

The study aims to explore the current situation about parents' value of sport and their engagement in children's sport-games. Therefore, the method is to apply semi-structured interview and selected 8 classes in nursery schools randomly. The children were 6 to 7 year olds. By means of the interview, the research would show the circumstances related to parents' value about sports and their involvement in the children sport-games. Also, the finding provides beneficial information to nursery schools and parents to assist their children sport-games so that children's physic and mental can be enhanced healthily.

The result shows five points: 1) when the parents selected the types for sports, they tended low-load sport and outdoor leisure activities. 2) The perspectives of the parents about sports were that exercises are beneficial to health and increase close relationship with their children as well as showed positive attitude about developing healthy habit from childhood. 3) The parents were supportive of spending in children' sport learning and they were active to remind children doing exercises. Meanwhile, they would have practical actions to involve children's sport. 4) About spending time to engage in children's sport, the parents thought that much workload occupied their time so that it might impact the interaction with their children. However, they would like to use their leisure life well to do sports with children. 5) About designing sport area, the parents would use the place in the home community to do sports with their children. And the public place was designed to provide enough space and sport environment for leisure

activities.

Keywords：value of sport、sport-games、parent’s involvement

Email: yahuei@nanya.edu.tw　Tel: 03-4361070#8616　Fax: 03-4368547

壹、緒論

一、研究動機

Brown(1976)提出個體認為重要的事物或概念稱之為價值，代表對某些情況或事物的偏好、需求、喜惡及慾望。所以價值可謂是一種信念，深值於個人的心中，引導個人的行為。吳奕賢(2003)提到，價值是支配人們各層面生活的原則，也支配人們的運動參與，運動價值觀是指人們看待運動的信念標準，故運動價值觀會影響人們的運動參與。林曼蕙（1988）則認為，0-6 歲是訓練幼兒體能的最佳時機，運動可幫助腦部的發展，而且幼兒的身體會做記憶，發生過的碰觸經驗將永生難忘。此外，在嬰幼兒期，孩子具有獨特的時間性、生長模式和發展性，可在自然情境下獲得動作技巧的學習經驗（林翠媚，2000）。林玉体（2001）更提到，孩子的生命力充沛，活潑好動是他們的本能，而此特性正是發展體育最大的本錢。由此可知藉由運動遊戲，能促進幼兒發展強健的體魄，在「生理方面」有良好的發育；且透過提供多元的學習刺激，加強「認知方面」的助益；並以多樣化的遊戲情境滿足幼兒「情意方面」的需求；在「社會行為方面」人際間能產生良好的互動及角色認同；而在「動作技巧方面」更能促成全方位的發展。這些多面向的刺激對幼兒全人發展有很大的助益，對未來成人期的健康影響更是深遠（杜光玉，2005）。

林曼蕙等人（1981）則認為，人類在出生後的五、六年間，基礎運動模式的發展，全仰賴中樞神經系統及神經肌肉系統的成熟，所以幼兒一旦建立基礎的運動模式，在往後的學習及生活中，不僅能顯現出幼兒期發育或成熟的特性，亦會影響到幼兒日後的運動能力。因此，幼兒階段是奠定身體動作技能發展的關鍵時期，值得重視。

由於近年來國人日益重視健康之觀念，對於運動健身等概念也日益提高，相較於對成人或一般兒童的運動發展計畫的發展，學齡前的幼兒體能之發展仍有很大的開發空間。加上社會的進步以及文明的提升，幼兒的活動空間日益減少，而其所面對的不外乎電視及電動等，無法提供幼兒生理發展所需要之大肌肉活動，相對地身體活動機會也減少了；然而幼兒期是人一生當中的第一個急速生長期，且幼兒在幼兒期的成長過程決定人一生中身體、智力、個性及道德等發展；幼兒早期肢體活動之刺激是提供未來遊戲與運動甚至日常生活良好適應能力的基礎，其對運動遊戲的參與更會影響日後成人之狀況；而在運動遊戲中曾感受成功經驗的幼兒，通常表現出較高的自信及較大的成就。

李招譽與洪立（2003）也指出，唯有從小培養愛好運動的習慣，才能奠定國民健康的良好基礎，若能把握幼兒時期的黃金時段，讓孩子做有系統、有效率的運動遊戲學習，是有志身為教育者，理應致力投入的重要課題。當前針對學校體育發展的相關研究，仍偏重在以小學、中學學生為對象，總是在檢討著當代學生的重重問題，關心其體能衰退、健康警訊、對運動的規律參與與喜好程度等等議題，其實卻都忽略了人生最重要幼兒階段，因此，希望能增加幼兒體育相關領域之研究，作為體育教學之參考，乃本研究主要動機之一。

根據許多研究報告指出，適當的體能活動及運動遊戲對成人、幼兒的身心健康都有正面的影響與助益（李招譽，2003；林風南，1990；徐錦興，1991；陳俊樑，2002）。但是目前深入、有效的幼兒運動遊戲教學未能獲得家長的重視，導致幼兒運動遊戲活動之質或量均有向下降趨勢（徐錦興，1991）。另外有些研究亦指出，幼兒期較少參與體能活動者，其長大後幾乎也會成為不動者。然而我們都知道「家庭」是第一個影響個體的地方，幼年時期所接觸到的頻率遠大於其他層面（陳維容，1999）。雙薪家庭逐漸成為主流的家庭型態，由於父母都忙於工作，常抽不出時間來參與各項課程與活動，所以在參與對象方面，父親的參與意願及實際參與程度皆低於母親(胡倩瑜、臧瑩卓，2008)，是因為父親認為母親才是主要照顧者，自己不需要參與。上述種種的現象都間接影響了家長參與的情形，因此，研究者認為探討有關家長參與子女的運動遊戲的情形，是很重要的。

就家庭而言，家長直接參與的運動越多或在運動佔有價值體系中其程度較高的比例時，則子女運動社會化的機會就越大(王宗吉，1992)。在孩子的成長過程中，父母親對於兒童在從事體育、運動的行為中具有極大的影響力。因此，要讓兒童從小就養成良好的休閒觀念與從事休閒活動的習慣，應著手的是主宰孩子生長與學習過程中的父母親(許志賢，2002)，因為家庭是孩子最早接觸與社會化的場所，對孩子的影響力就是透過親子的關係，讓孩子在成長中有機會獲得基本行為、價值觀、知識及技能，使他們能成功地發展社會關係(Maccoby, 1992)。

賴雅馨(2005)的研究發現，當家長覺得孩子的運動能力不錯，也覺得孩子參與運動是有價值的，孩子本身也會覺得自己的運動能力不錯，參與運動對自己是有價值的；Fredricks 與 Eccles(2005)也發現，若父母覺得孩子的運動能力不錯及運動參與是有價值的，則孩子本身對自己的運動參與及能力的重要性評估也會提高，並且會更持續的參與運動。從這些研究發現中可以看出，孩子選擇或不選擇參與運動，會受到家長的影響。

有鑑於此，希望透過本研究進一步瞭解家長參與幼兒運動遊戲與價值觀的情

況，能引起更多教育者、研究者與家長對幼兒體能發展的重視與努力，以帶給國家幼苗成長、茁壯更多元的空間。

二、研究目的與研究問題

本研究藉由了解家長運動價值觀及參與幼兒運動遊戲現況，期能提高幼兒園和家長協助幼兒從事運動遊戲活動，以達到提昇幼兒身心健康的方法。

(一)研究目的

茲將本研究的主要研究目的簡述如下：

1.探討幼兒家長運動價值觀之情形。

2.探討幼兒家長參與子女運動遊戲之情形。

(二)研究問題

根據上述研究目的，本研究提出以下研究問題：

1.探討幼兒家長運動價值觀之情形為何?

2.探討幼兒家長參與子女運動遊戲之情形為何?

三、名詞釋義

針對本研究有關之重要名詞定義如下：

(一)運動價值觀

本研究將運動價值觀定義為運動本身具有的價值，人們對運動所持的態度或觀念，是運動行為的準則與評估運動的標準，且為人們用以判斷、衡量運動事物和行為的標準與信念，產生了值不值得或該不該去進行運動。運動價值觀亦決定運動行為，且透過運動參與的方式表現出來。

(二)參與程度

本研究指的是家長透過身體、語言、動作等對班級幼兒的運動遊戲行為所做的支持、引導或回應。

(三)運動遊戲

本研究係指「運動遊戲」為，幼兒運用身體的感覺、知覺及基本動作能力（如行走、跑、跳）及簡單的技巧（如投、推、拉、滾動），或配合簡單的運動遊戲器材（如滑梯、鞦韆、氣球傘、呼拉圈、游泳池、軟墊……等），從事與幼兒身體運動有關的經驗，並透過遊戲的方法、策略及樂趣來達成運動的成效，其過程是自由、快樂的。

貳、文獻探討

全章共分為三部份，第一部份為運動價值觀之相關研究；第二部份為家長參與之相關研究；第三部份為家長與運動遊戲之相關研究。

一、運動價值觀之相關研究

(一)價值

盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）認為價值(value)為一個人體認到某項事物的意義和重要性的信念。不論物質或精神的，只要某項事物被某一個人認為很有意義和很重要，就很有價值。而 Eccles(1983)的價值－期望理論(expectancy-value theory)也指出個體對一件事意義和重要性程度的評估（即價值）越高，越有可能參與該項活動。

(二)價值觀

價值是指引個人日常活動的準則，直接影響人的興趣、活動與角色(Kahle & Kennedy,1989)。同時 Rokeach 也將價值依其性質分為兩種：工具性價值(instrumental values)，包括道德價值和能力價值，影響個人的生活方式。以及目的性價值(terminal values)，包括個人價值和社會價值。（1）個人價值：滿足個人生活或生存的目標；（2）社會價值：滿足團體的發展或生存目標，包含的項目有成就感；（3）能力價值：為實現自我目標與突顯個人才能所應具備的價值；（4）道德價值：為了在人際間的行為上表現出適當的舉止。

藍采風（2000）認為價值觀是被認定正確、應當、值得，及重要的社會共有概念有關人的行為模式（例如自制及順從），及生存的狀況（例如選擇的自由及平權等）就是價值觀。價值觀不是永遠不變的，隨著社會的變遷，價值觀也隨著改變。我們無法直接觀察價值觀，但我們能由行為模式觀察價值觀的運作。

(三)運動價值觀

運動價值觀是指人們看待運動的信念標準，因為價值是支配人們各層面生活的原則，所以是普遍性的，因此也支配人們的運動參與。例如：某些運動員認為運動中最重要的價值就是競賽中的勝利，有人則認為運動的價值是增進運動技術或友誼（吳奕賢，2003）。運動在人們的生活中佔有重要的角色，它可能是許多人每日必須從事的活動、參與的競賽、觀看的節目、關心的話題。它本身所具備的價值，以及經由運動實踐所教導人們的價值觀，已成為普世共享的思維，並成為人類行為當中非常顯著的一部分，運動實際上是各種社會思想的一個縮影，人類

對生活所抱持的價值觀大多反映在運動身上，諸如公平競爭、服從、團體利益、健康、美學等。

王宗吉（2000）認為運動價值觀，大致可為二項。1.運動手段論：將運動的意義和價值擺在為實現某種運動目的，使之達到有利之重點上。運動的手段、作法為第一要義正當化的運動觀。代表物是「運動競技思想」。2.運動目的論：將運動的價值視為自己的目的，即在運動過程中，掌握意義與價值的活動，是根據運動的內在價值，將運動正當化的運動觀，這種目的的典型活動是「遊戲」。

綜合上述運動價值觀即為運動本身必須具有的價值，是人們對運動所持的態度或觀念，是運動行為的準則與評估運動的標準，且為人們用以判斷、衡量運動事物和行為的標準與信念，產生了值不值得或該不該去進行運動的觀念。

二、家長參與之相關研究

(一)家長參與的意義

家長參與學校教育（parent involvement in Schooling 或parent participation in schooling），簡稱家長參與，該觀念發源於美國。而目前國內對家長參與之定義，因研究重點不一，所涵蓋的範圍並不相同。綜而言之，舉凡家長對其子女教育歷程所參與的一切活動都為家長參與的範圍，包含家長到學校參與各種教學活動、接受親職教育課程、決定學校政策、在家配合子女就讀學校學習活動的要求等（任秀媚，1984；林天佑，1997；林明地，1999；陳錦洲、何兆麟、曾式慶和黃成焯，1993；羅瑞榮，1998）。正如Pettygrove 與Greeman 所言，家長參與並沒有一定模式，舉凡使父母與課程交互影響的所有方法都是家長參與（引自鄭佳玲，2000）。

(二)家長參與的重要性

Bafumo（2003）進一步提出父母親的有效參與對孩子的學習是一個有利的支持系統。在Desforges 及其團隊的研究中也提到由於父母的參與在孩子學習成就上的重要性是高於父母本身的社經和教育程度的（引自Bird, V. 2003）。

目前國內外針對家長參與的相關研究，茲分述如下：

任秀媚（1984）以台北師範大學家政系附屬幼稚園之大班及中班的學童及其家長為研究對象，取控制組與實驗組各 40 對，經卡方考驗，他們的家庭社經地位、母親教育程度、母親職業等級皆為同質團體。採量表及調查表作前測與後測。研究結果指出，1.家長參與教學活動後，親子互動有積極的改變－父母的管教趨向放任發展親子溝通良好、親子關係較不獨立、父母對子女採寬鬆的訓練、幼兒較不依附黏纏母親。2.親子互動行為與幼兒社會行為確有相關存在。3.家長參與後對此

活動有積極的評價。

Bridge, H.（2001）在英國鄉村的私立幼稚園（Bell Nursery），師生比例是 1：6。研究對象即班上的 6 位小孩及其家長，家長多為中產階級。主要的研究方式是個案研究與行動研究透過 1 學前的家長、孩童在家的活動計畫。2.觀察 6 位小孩 2 週。3.透過正式非正式訪談 6 位小孩家長的策略一、家長孩子互動更多，孩子更能了解活動的內容。研究結果指出，1.家長孩子互動更多，孩子更能了解活動的內容。2.家長和學校有更多的連結，孩子的能力也會增強。3.減少家長和孩子分開的焦慮感。4.小孩的思維方式及學習和其家庭文化背景相關。5.生活化的遊戲是建立在孩子的真實生活、關係及經驗上。6.家長的參與使課程從學校導向轉為家長孩子導向。

綜觀上述文獻，我們可清楚看出過去國內外所作的家長參與，其研究的層級皆以大範圍的學校參與為主，少有對個別深入探討實際家長參與的過程；且上述文獻並未有研究家長參與幼兒運動遊戲方面的研究，所以個人以質性的訪談的方式深入探討家長參與幼兒運動遊戲的方式，及瞭解家長對家長參與幼兒運動遊戲的看法。

三、家長與運動遊戲之相關研究

台灣的幼兒長久以來，在父母「望子成龍，望女成鳳」的期待與社會中仍然根深蒂固的「萬般皆下品，唯有讀書高」價值觀下，家長不但要孩子「贏在起跑點上」，更要孩子十八般武藝樣樣精通，因此心急的父母從小便會為孩子安排學習各項才藝及各類的課業輔導（林晉榮，2004；蔡淑菁，1996）。然而長期在缺乏活動量及運動的生活型態下，幼兒們的健康與體能狀況早已嚴重受影響（Nader, et al., 1995）。但現代孩童的健康卻一直是為人父母者最關心在意的事（胡同志，2004）。在周慧菁（1999）調查亦顯示現代父母有 21%認為確保孩子的身心健康是父母眼中的第一要務。鄺佩珊、寧自衡（2002）以問卷調查澳門 200 位中學生家長，結果發現有 95.5%的家長非常贊成在學校推行課間操，以增強子女的體質健康。林靖斌（2001）亦指，出自覺健康狀況好的學生，其家人運動社會支持較高，且學生從事規律運動的比率也較多。另外呂明昌、李明憲、楊啟賢（1997）研究指出，家庭社會支持、角色模仿與學童規律運動行為有關。學童身體活動情形與運動社會支持呈正相關，家人支持越高，身體活動量越大（蔡淑菁，1996；龍炳峰，2000）。

廖主民、李玉琳（2005）的研究指出，兒童周遭的社會他人包括教師、親人、

鄰居、同儕，甚至整個社會文化環境都可能影響兒童的信念和行為，然而對兒童早期選擇參與或學習某項活動，父母親應是最主要的影響來源。

父母對幼兒運動遊戲的態度，將左右幼兒從事運動遊戲的狀態，進而影響幼兒的健康狀況。既然幼兒的健康一直是為人父母最關心的事，在促進身體健康的目的下父母應給予幼兒有最適當的運動遊戲時間和空間，以免不當的觀念左右幼兒運動遊戲，造成對健康的影響（胡同志，2004）。

許麗鳳（2001）指出，身為父母者須為孩子們創造機會，讓孩子們發育的更好，藉由種種的運動遊戲可以激發幼兒的體力、強化孩子們身心發展的健康以及提升幼兒內在知識的潛能。讓美好的童年運動經驗帶動終身運動習慣的建立（沈連魁，2003）。

目前國內外已有不少針對家長和子女從事運動的相關研究，茲分述如下：

吳仁宇（1998）以身體活動調查表和「家長對子女參與運動之態度與行為問卷」探討家長之態度行為與台北市國中子女健康體能之關係。研究結果指出，家長支持子女從事運動之程度越高者，其子女的柔軟度、瞬發力及心肺耐力會越好，另外家長支持子女運動程度、家庭社經地位及家長運動經驗等，是可預測學生健康體能的重要變項。

姚璠（2001）以「父母運動參與問卷」及「兒童運動知覺能力量表」來探討父母的運動樂趣對運動參與程度、運動鼓勵的影響及與國小四年級兒童運動知覺能力的關係，其結果顯示在影響父母運動樂趣的四個因素中，身心的健康、運動的成就、運動的社交和生活品質等因素皆與對子女的運動鼓勵有正相關存在，達到顯著水準。

陳俊樑（2002）以問卷調查法和基本動作能力測驗的研究結果顯示，父母參與活動量越高的遊戲，則學齡前兒童的基本動作能力越佳，父母參與學齡前兒童遊戲之程度和內容對其基本動作能力是有顯著的影響。

Kimiecik and Horn（1998）以家庭影響模式調查父母信念與學童的身體活動關係發現，父親對運動的性別刻板看法比母親更為主觀。

Eccles and Harold（1991）認為父母將會因為自己對體能活動所喜好的取向，轉換成為對其子女投入體能活動的鼓勵。

Brustad（1993）以 81 名國小四年級兒童為研究對象，研究結果亦指向父母的運動樂趣、運動鼓勵、兒童性別以及兒童的運動知覺能力對於幼兒在從事身體活動的吸引上，具有重要直接或間接的影響程度。

根據 Anderssen（1992）調查挪威西部 904 位七年級學生，結果顯示父母從事

身體活動的情形與受訪學童的身體活動有關，學童家長的運動行為與家長的鼓勵是學童日後是否採取規律運動行為的重要決定因子。

常言道：身教重於言教，意思是父母能起示範作用，有運動的父母似乎可能也會有運動的孩子。父母也是經驗的提供者，父母基於對孩子的成功期望與對活動的價值信念創造學習的機會、營造學習的環境，例如帶孩子觀賞運動比賽、閱讀運動相關書籍、購買運動裝備或在家佈置運動環境.....等，都為孩子提供了經驗（廖主民、李玉琳，2005）。

從以上文獻得知，目前家長與子女從事身體活動之相關問題，已慢慢受到重視。國內外研究顯示，家長運動經驗及認知態度之背景，具有能否引導子女從事身體活動的潛在力量，然而針對國內幼兒家長參與幼兒運動之相關研究，卻付之闕如。因此為了深入家長對運動價值觀與參與子女運動遊戲情形，本研究將採訪談方式蒐集資料，再根據研究結果提出具體建議，作為家長在提昇幼兒健康與體適能上，有更清楚的認識及參考。

參、研究方法

一、訪談法

訪談法是一種最古老、最普遍的搜集資料的方法，也是社會研究上最重要的調查方法之一。訪問的過程實際上是訪問者與被訪問者雙方面對面的社會互動過程，訪問資料正是這種社會互動的產物。

訪談因研究的目的、性質或物件的不同，而有各種不同的方式。例如，根據訪問中訪問者與被訪問者的交流方式，可分爲直接訪問和間接訪問，前者是訪問雙方面對面的交談，後者則是透過電話進行的交談。根據一次被訪問的人數，訪問又可分爲個別訪問與集體訪問。

訪談法一般依結構的控制程度分為結構型、半結構型、無結構型，本研究採用的是「半結構訪談」,「半結構式的訪談」（semistructured interviews）又稱為「半標準化的訪談」（Semistandardized Interviews）或「引導式的訪談」（Guided Interviews）。半結構式訪談是介於結構式與非結構式的訪談之間的一種資料收集方式，研究者在訪談進行之前，必須根據研究的問題與目的，設計訪談的大綱，作為訪談指引方針。不過在整個訪談進行過程，訪談者不必根據訪談大綱的順序，來進行訪問工作。通常，訪談者也可以依實際狀況，對訪談問題做彈性調整。列出訪談大綱後，根據訪談的具體情況對訪談的程序和內容進行靈活的調整及適時

的追問，來獲得更加深入的資料（陳向明，2002）。

與上述兩種訪談法相較，半結構式的訪談具有下列幾項優點：

(一) 對特定議題往往可以採取較為開放的態度，來進行資料收集工作，當研究者運用半結構式的訪談來收集資料時，經常會有意外的收穫。

(二) 當受訪者在訪談過程受到較少限制時，往往會採取較開放的態度來反思自己的經驗。

(三) 當研究者的動機是要深入了解個人生活經驗或將訪談資料進行比較時，半結構式的訪談可說是非常適合運用的方式。

鄭同僚（民 91）一個訪談的成功，在於雙方的合作關係，研究者除了要營造一個良好的互動狀態外，更要做好一個聆聽者的角色，研究者儘可能要讓受訪者感到安全、自在、溫馨，才會有助於訪談的深入與進行。

訪談法是以研究者本身為研究工具，為要深入理解研究對象如何思考、如何發展自己的觀點。本研究中之親師衝突的情況往往限於已發生的事件及經驗，無法以觀察法蒐集資料，但透過訪談之方式可以瞭解當事者的內心狀態，如態度、感受或者是過去的事件等（黃政傑，1996）。藉由訪談(interview)可以勾起了人們的心智、靈魂與洞見，而可以更瞭解較完整的情境脈絡(Seidman, 1991)。因此，為了深入家長對運動價值觀與參與子女運動遊戲情形，本研究將採訪談方式蒐集資料。

二、 研究對象的選取與描述

質的研究在於集中深入研究一群精心選擇、數量最少的樣本，其選取樣本的方法是立意取樣（purposeful sampling），而立意取樣的效力和邏輯，在於選擇資訊豐富的個案（information-rich case），做深度的研究。資訊豐富的個案是指這些樣本中，含有大量對研究目的至關重要問題的資訊；做深度的研究，指這些樣本中能大量提供解決研究重要問題解答的資訊（王文科，2002；吳芝儀、李奉儒譯，1995）。

(一)研究對象的選取

在選擇研究場所或對象時，黃瑞琴（2000）歸納一些質性研究者或人種誌研究者的幾項建議如下：

1.研究者的興趣：對研究的場所或對象要有足夠的興趣。

2.場所的可見度：現場是開放而明顯易見的。

3.場所的可接近性：考慮場所是否容易接近，是否容易獲得允許進入該場所。

4.研究的可行性：研究的範圍和複雜性要適度合理，能在可利用的時間和資源限度內完成。

5.參與觀察者的角色：考慮研究者可能擔任參與觀察者角色的範圍。

6.現場的活動：尋找經常發生其想觀察之活動的場所。

7.研究的意義：選擇研究者尚未探究該類型取向的場所。

故研究範圍以桃園市某私立幼兒園大班家長之為主。為顧及研究對象的隱私權，使研究倫理有所保障，因此本研究報告之撰寫以匿名代稱方式處理。研究對象之詳細基本資料如下：

表 1 受訪者基本資料表

代號	性別	年齡	教育程度	家中孩子人數	幼兒對象
A	女	38 歲	專科	二個	大班/女生
B	女	44 歲	專科	二個	大班/女生
C	女	42 歲	專科	一個	大班/男生
D	女	35 歲	專科	一個	大班/男生
E	女	42 歲	專科	二個	大班/男生
F	女	48 歲	專科	三個	大班/男生
G	女	46 歲	大學	二個	大班/男生
H	女	45 歲	專科	一個	大班/男生

資料來源：研究者整理

(二)研究過程

本研究之主題為「幼兒家長之運動價值觀與參與子女運動遊戲之探討」，在研究的流程上首先針對國內外之文獻進行資料的蒐集與整理，因本研究採用質性訪談的方法，透過與研究對象的訪談來蒐集資料。

再根據研究目的、研究問題，並參考有關文獻，擬定本研究之實施程序與步驟為：首先發展研究之動機次而決定研究目的，之後進行本研究相關文獻的探討，透過文獻探討資料及研究待答問題之分析進而決定研究方法，決定研究方法後進行研究工具即訪談大綱的撰寫，先經由初步訪談後確認訪談大綱，並進行正式之訪談。

本研究採取半結構式訪談，因此受訪者在回答時可自由發揮來回答問題，其訪談內容，以研究者先擬定訪談大綱，在訪談大綱的架構下，逐一進行訪談，讓

受訪者敘述自己對於運動價值觀與參與子女運動遊戲的經驗。其本研究的訪談大綱如下所列:

表 2 訪談大綱

(一)運動價值觀之內涵
1.請談談您個人喜歡運動嗎?大多從事怎樣的運動?
2.請談談您對運動習慣是從小養成的看法為何?
3.請談談您會願意花錢讓孩子去學運動才藝課程嗎?
4.請談談您是否主動會鼓勵孩子進行運動遊戲?
5.請談談您認為孩子進行運動遊戲重要嗎?
(二)參與子女運動遊戲之現況
1.請談談您覺得您參與孩子運動遊戲的時間足夠嗎?
2.請談談您是否有安排和孩子有固定運動遊戲的時間?
3.請談談您的孩子平常所玩的遊戲或運動項目是什麼?
4.請談談您的孩子平常都在哪裡運動?
5.請談談您最常參與孩子的運動遊戲項目為何?

三、研究資料的搜集與分析

在質性研究中，資料的處理與分析不能以兩個截然分開的階段來看待（陳向明，2002）。資料的處理與分析的過程，是一個不斷循環與交互形塑的歷程，而非由上到下的線性模式。因為，在整個研究的歷程中，資料的擴增，除了廣度的擴展，更有深度的延伸，而且，資料的廣度與深度，會隨著研究者於研究歷程中不斷的思考與批判而有所增減。甚至可能在初步處理資料之後，發現有些議題，文獻並未提及，而再回過頭來修改文獻，而這樣的歷程一直持續到研究完成為止（引自施富薇，2005）。

因此，在本研究之中，研究者嘗試從眾多資料中尋找出意義、建立架構。藉由不斷地閱讀、檢視資料，並透過編碼(coding)，尋找出切合研究主題的概念。採用一邊蒐集資料，一邊分析所得資料的方式來分析處理，茲將資料處理方式說明如下：

(一)資料蒐集過程

本研究採半結構式的訪談，作為主要蒐集資料的方法，並輔以錄音時未能含括的資料。

(二)資料的檢視與轉譯

本研究為維護當事人的權益起見，有關人的紀錄仍以化名為之，並將面對面的訪談整理成逐字稿後，交由受訪者進行進一步的檢視，確認逐字稿的正確性。研究者再仔細閱讀訪談逐字稿及相關文件，並進行初步的資料分析。

(三)分析與詮譯

資料的編碼（coding）是分析資料的核心工作，是尋找概念與歸納分析獲得意義的過程，其目的在於將所蒐集的資料按研究的主題、取向、架構、焦點或脈絡分門別類的給予編碼，以方便研究者在爾後的分析資料及撰寫報告時，能容易的從這些編碼資料中直接引用代表某一主題、架構或焦點的資料。

研究者將訪談錄音以逐字稿的方式處理。接著將訪談紀錄逐一編號。研究者將訪談收集的資料，隨即將錄音的內容轉譯成文本，透過文本資料的呈現，讓研究者能清楚的閱讀文本，並在文中獲得受訪者重要的訊息，由於研究者在訪談逐字稿中，以【】作為錄音機無法補捉的視覺效果的描寫，因而為避免使用括號混淆，本研究所區分出來的片斷資訊，講以加底線_____的方式標記。以下將以表 3 呈現本研究其中一小部份的資訊作為例子。

表 3 訪談逐字稿舉隅

訪談內容逐字稿
訪談者：喔!對囉!妳剛有提到參與孩子的運動遊戲時間是不夠的，那孩子的父親會帶他去運動嗎? 受訪者：嗯!不會的，誰叫我是單親媽媽呢，【受訪者搖搖頭帶些無奈的口氣回答】孩子都是由我一個人扶養，平常嘛!要上班就很累，而且現在每天工作的時間過長，回到家，吃完飯後，就沒有太多時間帶小朋友去做運動囉！加上因為工作方面需要，假日選擇去進修，所以也很少帶孩子去運動，(D-)唉!老實說，我心裡真的覺得很對不起他。 訪談者：嗯!聽起來，妳真的很辛苦!

(四)撰寫研究報告

本研究採用半結構式訪談方式，運用訪問大綱，由接受訪談的家長表達其對運動價值觀與參與子女運動遊戲的經驗。

在資料處理與分析階段，研究者需將所蒐集的資料轉譯成文本，亦即將每一受訪者之訪談過程謄錄成逐字稿，以利後續的分析。

在文本資料的蒐集過程中，訪談的進行經受訪者同意進行錄音及日後研究成果的發表。研究者與八位受訪者各進行一次訪談，每個人訪談的時間 20~30 分鐘，

研究進行之前，研究者謹慎的處理研究中的每一個步驟，並向受訪者清楚說明，選擇研究對象的原則及原因，並且明確交代研究的目的及重點，其次說明在訪問過程會進行錄音、保密、匿名、謄寫逐字稿、訪談同意書內容及受訪者之權益等，對於研究資料僅供研究者與指導教授分析討論，並讓受訪者提出疑惑部份，研究者以真誠的態度加以說明解釋，以解受訪者之惑。

四、研究資料的檢證

為了建立本研究的信實度（trustworthiness），研究者採取受訪者檢核、研究者自我檢核等二種方式進行資料的檢證：

(一)受訪者檢核

在本研究進程中，研究者將所得資料分析與詮釋、結論拿給受訪者表示意見，以檢視其中是否有偏誤之處，將不正確或模糊的部份加以修正與確認，以求得研究資料的真實性。

(二)研究者自我檢核

研究者將會依據觀察的心得，將當時的事件、活動記錄再次地閱讀與分析，透過省思札記的歸納，作適切的澄清與詮釋，並發現各資料間的關連，進而嘗試在資料分析中賦予意義，找出與本研究目的有關的主題，並歸納類型、寫重點摘要、突顯論述之焦點。以多次的反省，求得貼近研究焦點。

肆、研究結果呈現

針對訪談時所蒐集的資料加以整理分析，並以 A、B、C、D、E、F、G、H 的代號註明不同的受訪者。藉由八位參與研究者的敘說，讓我們得以瞭解家長對於運動價值觀與參與子女運動遊戲的經驗。因此透過不斷地反覆閱讀、歸納和分析、討論後，統整出下列主題。希冀能藉由這些分析內容，深刻地將每位訪談者對於運動價值觀與參與子女運動遊戲的經驗內涵呈現出來。

一、 家長對於運動價值觀之情形

(一)在運動種類方面選擇低負荷量的運動，比較不會造成壓力。

從訪談資料中整理發現，有五位家長表示喜歡運動，而且有運動的習慣，而且認為運動有益身體的健康，而且進行的運動方式選擇低負荷量的運動，比較不會造成壓力，因為低負荷量的運動，能量消耗大小容易控制，如走路、慢跑、散

步、騎腳踏車等。

A 家長：我個人不太喜歡劇烈運動，所以選擇的運動都屬於比較輕巧、簡單的運動如散步、慢跑、羽球，最近也參加了社區有氧舞蹈班(A-1)。

B 家長：我個人很喜歡運動，常進行的戶外運動像散步、騎腳踏車、打籃球。戶內的活動像打桌球，還有簡易的瑜珈(B-1)。

C 家長：非常喜歡。若有時間會在家樓下公園，快走、跑步，大部份的運動也會有氧舞蹈及跳鄭多蓮的影片(C-1)。

D 家長：個人還算喜歡運動啦，從小就很喜歡打羽毛球、打籃球，但這些活動都需要二個人以上才能玩，長大後就要改成爬山或戶外散步(D-1)。

(二)在運動種類方面選擇戶外休閒的運動類型，令人心曠神怡。

在訪談過程中有二位雖然表示喜歡運動，但不喜歡太劇烈的運動，比較喜歡戶外休閒的運動類型，這可能是因為人們由於長時間生活在城市中，一到假日便想盡辦法往戶外跑，親近大自然，有種令人心曠神怡的感覺。

E 家長：我個人喜歡休閒的運動，例如：登山、休閒步道、游泳，對於比較劇烈運動如跑步、籃球，沒有興趣，喜歡帶幼兒至大廣場做休閒活動，因為戶外的運動，令我覺得很舒服，怡然自得(E-1)。

G 家長：總會撥空陪孩子遊玩或運動，大部份會帶著孩子去走路、健行、旅行(G-1)。

(三)在運動重要性方面，對運動習慣從小養成持肯定態度。

李招譽與洪立（2003）指出，唯有從小培養愛好運動的習慣，才能奠定國民健康的良好基礎，若能把握幼兒時期的黃金時段，讓孩子做有系統、有效率的運動遊戲學習，是有志身為教育者，理應致力投入的重要課題。從訪談資料中整理發現，家長對於運動習慣是從小養成，大都持肯定態度。

像 A 家長提到，運動的習慣是需要養成的，而且必須把它列入一日作息，持之以恆的情況下，就會變成自然而然的事情。

A 家長：運動習慣是需要養成的，把運動安排成一日作息的必須項目，且持之以恆，就能變成很自然的事，也不會排不出時間的理由與藉口(A-3)。

C 家長：我覺得是從小養成的，也要加上孩子的興趣，這樣會比較持久，像我家兒子，以前保母帶的時候，常帶他們欣賞 MOMO 的 DVD，影片裡的動畫，引發我兒子的興趣，所以，他聽到 MOMO 的 DVD 就會不

自覺得手舞足蹈(C-2)。

D 家長：我覺得運動習慣是要從小養成的，但會隨著環境跟工作的關係而不見，從小每天都有去運動，不論是任何運動，只要習慣了，就會想要去運動，久而久之就變成了習慣，而且只要二天沒做運動，就會覺得很奇怪(D-2)。

E 家長：我覺得運動習慣是從小養成的，也透過家庭教育及親子互動而養成的，因為家庭從小讓幼兒接觸不同的運動，久之就會養成習慣(E-2)。

F 家長：是的，我從小只要有體育課，我就愛在旁邊聊天，到國中後的體育課只會在樹下休息，加上我又是被動的人，所以到現在我還是不喜歡運動，我覺得是我小時候沒養成運動的習慣(F-2)。

G 家長：我認為運動習慣是從小養成的，常看國外電影或影片，裡面的情節常顯示出家長讓小孩從小跟著一起去觀看球賽，在社區運動、打球，所以西方人有較多比例的人在長大後會有運動的習慣。但在台灣，或許是文化的關係，顧溫飽是第一要件，反而沒時間從事運動或遊樂活動，故較少比例的人會有運動的習慣(G-2)。

(四)在運動重要性方面，運動有益身體健康。

幼兒期是人生中最快速且重要的成長階段。研究指出，運動遊戲對幼兒的生理、心理與社會發展都具有許多益處，其中幼兒運動遊戲在幼兒教育上具有生理、教育、治療、社會、道德、人格、益智、心理以及情緒上的價值。

幼兒時期就開始培養參與運動的習慣者直至成人，其抵抗疾病的能力與健康情形優於不常運動者（Eston, 1989；Poest, Williamd, Witt, &Atwood 1989；Sports Council, 1989）。

A 家長：雖然不很喜歡運動，但為了保健身體(A-2)，也會常讓自己動一動，能走路就不騎車。而且也會因為親子的互動，而增加運動的選項。

A 家長：孩子進行運動遊戲是件很重要的事，運動遊戲是很好的親子互動時光，可以藉由運動瞭解身體的自我保護，瞭解運動精神，運動所需的毅力及耐力，所以我支持運動遊戲(A-7)。

B 家長：當然很重要啊，可以增進身體的健康，促進發育(B-5)。

C 家長：我覺得孩子進行遊戲時，最重要是樂趣，競賽，這樣會增加刺激感，孩子會很興奮，另外重要的原因是能讓孩子動一動消耗體力(C-5)。

D 家長：運動遊戲當然重要，一來可以讓小朋友強健體魄，身體可以健康降低生病率，再來增加人際關係，小朋友都是自己去找朋友跟自己玩，

最後是團體如何會溝通協商，怎麼共同去完成一件事怎麼去贏得一場比賽，都可以從中去學習，所以運動遊戲很重要(D-5)。

E 家長：我非常願意花錢讓孩子學運動才藝，如打棒球、游泳。因為這些運動遊戲有助於自己的腦部及肢體關節的發展(E-3)。

F 家長：很重要，因為除了健身，養成運動家的精神，以及運動方面上學會勇敢，因為在某些的運動上，是有困難度的，甚至會些運動受傷，但是因為他們喜歡，加上環境許可之下，再加上家中的一些投入，孩子會很喜歡運動(F-5)。

G 家長：我覺得運動遊戲對孩子很重要，原因有三：第一健身、第二紓壓；第三能減少待在室內看電視及玩電腦的時間(G-5)。

H 家長：非常重要，運動是可以幫助孩子注意力更集中，因為玩累了，身體自然想休息，再來進行靜態活動，孩子會比較靜下來，如果孩子一整天都不動，學習東西會比較不專心，脾氣也會比較躁動不安與人產生衝突(H-5)。

在訪談過程中有二位表示不喜歡運動，原因是太忙，另一位則表示雖然不喜歡但因為有小孩以及隨著年紀大的關係，體認到運動的重要性，而才想要去運動。

G 家長：我向來不太愛運動，但自從有小孩，以及年紀漸大之後，了解到身體健康的重要性(G-2)

(五)在運動重要性方面，可以增進親子關係及人際關係，養成運動家精神。

父母參與學齡前兒童遊戲更可以是學齡前兒童動作學習或模仿的對象，所以父母在學齡前兒童發展上佔有極重要的地位（郭靜晃譯，民 81），除了可以啟發學齡前兒童心智、增進親子互動外，更是促進其基本動作能力發展的玩伴。

E 家長：我認為孩子進行運動遊戲很重要，因為運動遊戲個刺激腦部及感統發展，又可增進親子的關係(E-5)。

D 家長：增加人際關係，小朋友都是自己去找朋友跟自己玩，最後是團體，如何會溝通協商，怎麼共同去完成一件事怎麼去贏得一場比賽，都可以從中去學習，所以運動遊戲很重要(D-5)。

F 家長：很重要，因為除了健身，養成運動家的精神(F-5)。以及運動方面上學會勇敢，因為在某些的運動上，是有困難度的，甚至會些運動受傷，但是因為他們喜歡，加上環境許可之下，再加上家中的一些投入，孩子會很喜歡運動。

(六)在支持行動方面，願意投入經費讓孩子學習運動。

建立「孩子在起跑點上唯一不能輸的是健康」、「體力加腦力等於競爭力」、「喜愛打球的孩子不會學壞」、「人人會運動、時時可運動、處處能運動」，已為當今推展體適能之首要理念與策略。

因此從訪談資料中整理發現,家長皆願意投入經費讓孩子去學運動才藝課程，只有一位不願意的原因是她認為孩子在幼兒園進行的運動遊戲課程量已足夠，不需要在額外花錢讓孩子去學運動才藝課程。

A 家長：我會願意花錢讓孩子去參加運動才藝課程，我是贊成多運動的。因為運動有益身體健康(A-4)，我曾讓女兒參加學校每週六 10:00~12:00 的直排輪課程，也曾讓女兒參加學校的舞蹈班(A-5)。

B 家長：會，夏天我會讓孩子去學游泳，因為這項運動是我和孩子的父親都不會的運動項目(B-6)。

C 家長：會，我會花錢讓孩子去上運動才藝課，因為晚上時間不夠，所以我讓他參加舞蹈班，願意的原因是希望他能開心的動一動及跳一跳，不願意的想法是孩子沒有自由運動的活動，而是由老師安排的動作舞蹈(C-3)。

D 家長：我願意花錢讓小朋友去學運動才藝，我有讓小朋友去學游泳，我願意花錢的原因是因為這些運動才藝,不是我能教的，還是需要專業人士教導小朋友，才能學到的專業技巧(D-3)。

E 家長：我非常願意花錢讓孩子學運動才藝，如打棒球、游泳。因為這些運動遊戲有助於自己的腦部及肢體關節的發展(E-3)，而且先學會這些運動，可以有不同經驗背景，在任何學習領域都可相連，如打棒球需要團隊精神，技能也需練習(E-4)。

G 家長：會，只要孩子願意，時間上也可以的話，因為我認為養成一至二個運動才藝，有助於身體健康外，也可讓孩子在長大後，有社交圈，也可以紓解壓力的管道或方式(G-3)。

F 家長：非常願意，首先孩子有興趣的都讓他學，因為小時候學東西很快，而且也可發洩他多餘的精力，同時到了下午孩子也比較安靜的下來做閱讀或學習靜態活動 (F-3)。

(七)在支持行動方面，主動提醒孩子從事運動。

從訪談資料中整理發現，大部份家長會鼓勵孩子進行運動遊戲，只有少數幾位認為孩子本來就喜歡運動遊戲，這並不需要特別主動去鼓勵，孩子自然而然就會自己去進行運動遊戲。

A 家長：我會鼓勵孩子進行運動遊戲，因為運動有益身體健康(A-5)，也會要求孩子進行運動遊戲甚至以陪伴或獎勵的方式，提昇孩子對運動的興趣，養成運動的習慣，才能有健康的身體(A-6)。

B 家長：會，因運動會讓體力變好、長高、發洩情緒(B-7)。而且會減少在家中看電視的時間(B-8)。

C 家長：我會主動鼓勵兒子一起參與活動，但是，是需要看地點環境的，如果是爬山就要邊玩邊發現山上新的事物時。才能持續進行，如要引導他。哇！這有螞蟻耶！等等之類，這樣的對話引起他興趣(C-3)。

E 家長：我會主動鼓勵孩子進行運動遊戲(E-3)，因為那個遊戲都是學習的環境又可增加身體健康的目的(E-4)。

(八)在支持行動方面，以實際行動參與孩子的運動。

幼兒運動遊戲參與之對象在學校裡的運動陪伴為老師和同學，還有爸媽、姑姑、阿公、阿嬤及鄰居小孩等。不過由訪談資料中，最主要運動遊戲參與的對象為父母。

A 家長：在學校裡的運動陪伴為老師和同學，在家裡的運動陪伴媽媽和姊姊，假日的運動活動都屬於全家性的(A-11)。

B 家長：在幼兒園會和體能老師及同學一起進行運動遊戲，在社區的庭園和家人一起運動，甚至有時會和爸爸一起去中央大學打棒球(B-11)。

C 家長：我的孩子平常都在家裡公園裡玩遊戲，大部份是爸爸陪伴他。媽媽多是陪她看故事書及扮演遊戲，爸爸會教他如何踢球，教他如何使力，所以若他想要玩大動作遊戲時 。大部份會主動去找爸爸(C-9)。

D 家長：平常會在幼兒園進行運動遊戲，偶爾會去家附近的公園玩，最常玩的對象是我跟鄰居小朋友(D-9)。

E 家長：我的孩子都在附近公園及家裡中庭玩，陪他的有爸爸和媽媽(E-9)。

F 家長：其實只要假日先生在，時間方面又允許的話，就會帶孩子們去運動，甚至如果我先生要上班，他也會抽空帶孩子去打球、跑步(F-9)。

H 家長：孩子常運動，在幼兒園會和同學一起玩球，下課後的運動是與我們一起去郊遊、走路或跑步(H-9)。

G 家長：家長：學校家裡公園都有只要可以玩的地方，我們都帶他去，例如:海邊、石門水庫、農場石管局的大草皮，有爸爸、媽媽、姑姑、阿公、阿嬤及鄰居小孩都會一起玩(G-9)。

小結

由上述得知在探討幼兒家長之運動價值觀方面發現，在選擇運動種類時，家長比較傾向於低負荷量及戶外休閒的運動類型，如：散步、騎腳踏車、打籃球、慢跑、羽球，有氧舞蹈班、登山、休閒步道、游泳等。其次在對於運動重要性看法認為運動有益身體健康、以增進親子關係以及對運動習慣從小養成持肯定態度。也認為運動可以保健身體，促進發育，身體也可以健康降低生病率，加上有很好的親子互動時光，以及增加人際關係，培養運動家的精神。最後幼兒家長在支持行動方面，願意投入經費讓孩子學習運動，主動提醒孩子從事運動，並以實際行動參與孩子的運動。

二、 家長參與子女運動遊戲之情形

Coltin（1999）指出 5~ 14 歲的學齡兒童，有 80％ 的時間是在學校之外，這提供了父母一個促進其社交、情感、認知和身體技巧成長的機會，而父母的鼓勵、支持和信念比起角色模範（role modeling）更有影響力（Brustad, 1996; Kimiecik & Horn, 1998），因此父母的實際參與是很重要的。

(一)在參與運動時間方面，因工作負荷，影響親子互動時間

根據 Griffing(1983)指出，幼兒自由遊戲的時間至少每次需要 30~50 分鐘才足夠，而在近年來各篇相關研究報告中也顯示，大多數幼兒園運動遊戲課程實施的時間是每週一次，而每次活動在 30 分鐘以下，最多約在 40 分鐘左右，鮮少超過 40 甚至 50 分鐘以上。

從訪談資料中整理發現，家長大都反應陪孩子進行運動遊戲的時間是不足夠的，原因是因為上班及家事會佔掉大部分的時間，加上假日又在進修，所以沒有足夠的時間陪孩子進行運動遊戲。

A 家長：我覺得我參與孩子的運動時間是不夠的，因為時間不夠，親子間彼此的時間不能夠搭配，週一至週五上班上學、家事就佔去了大部份的時間，累了一天，能做的只剩親子對話了，週休二日的親子活動運動遊戲的安排，也只能偶而為之，所以親子運動遊戲時間是不夠的(A-8)。

B 家長：不夠，因為現在假日來進修二技，所以時間都不夠，而且只運動一、二十分鐘是不能滿足孩子的需求，時間上整個都被切割，每週只能撥少許的時間參與孩子的運動(B-6)。

C 家長：我覺得是不夠的，絕對是不夠的，每天下班下課後，要洗澡、吃飯，

整理做完家務事，其實是沒有多的時間，若有的話，常常只能從睡眠時間去切割，但我覺得孩子會抗議沒玩到，會一直希望爸爸媽媽陪他玩，然後會一直吵，你們可以陪我玩嗎？我們可以一起玩嗎？(C-6)。

D 家長：現在每天工作的時間過長，回到家，吃完飯後，就沒有太多時間帶小朋友去做運動囉！加上因為工作方面需要，假日選擇去進修，所以也很少帶孩子去運動(D-6)。

F 家長：我覺得我參與孩子運動遊戲的時間是不夠的，因為在打理一家幼兒園的壓力很大，假日目前在進修，但是我先生在這運動方面，卻是有很大的投入，假日雖然我在上課，但是他們會自行去龍潭騎腳踏車，或者去去石門山，在星期日下課後，我就會跟孩子及先生一起去騎車(F-6)。

家長普遍認為陪孩子的運動遊戲時間是不足的，也沒有固定，但仍會安排時間參與孩子的運動遊戲，若家長有空，會帶孩子帶遊樂場玩溜滑梯，但大部分家長因為工作關係，接孩子回家後就是休息時間。

A 家長：目前是沒有安排固定的運動遊戲時間，但去年的暑假有安排孩子參與社區的親子有氧班，為期二個月，每週的一、三、五(A-9)。

B 家長：沒有固定的時間，通常都是臨時起意，有時也要視天氣、體力作為可考量因素(B-9)。

C 家長：我們沒有固定的時間安排還是運動遊戲，有玩的話平日一周大約是兩次，晚上 30 分鐘左右就要結束了，但是兒子不滿足兒子會哭著還要再玩一下(C-7)。

D 家長：並沒有特別安排固定的運動時間，偶爾有空，就帶小朋友去遊樂場玩溜滑梯，大約都只有 30 分鐘~1 小時(D-7)。

(二)在參與運動時間方面，能善用生活餘暇，進行親子運動。

有二位家長認為陪孩子進行運動遊戲的時間是足夠的,原因是上班時間固定，另外一位家長則是因為家庭主婦的關係。

E 家長：我覺得自己參與孩子的運動遊戲時間有夠多，原因是個人從事幼教工作，上班時間固定，老公上班時間亦可配合，常陪幼兒一起運動(E-6)。

H 家長：非常足夠，因為我是家庭主婦陪孩子的時間自然較多，也比較有時間安排與規劃，我也會參考書籍並跟其他媽媽聊聊育兒方法，網路

上也有很多資訊提供，所以我的孩子玩的非常足夠(H-6)。家長除了個人因素以外，都會安排固定的時間參與幼兒的運動遊戲，尤其是上班時間固定以及家庭主婦者。

E 家長：我有安排固定和孩子遊戲的時間，頻率是一週一次，一次約一至兩個小時，依運動時間活動的內容而時間不同(E-7)。

G 家長：以往有安排固定時間，時間在每週六下午，每週日上午或下午，這二年因個人參與進修較忙，但仍會抽空在下課後帶孩子去公園或郊外走一走，寒暑假會固定安排數次長、短程的旅遊(G-6)。

H 家長：有的通常在清晨一個上午，幾乎每天都去公園什麼都玩一次約 30 分鐘休息一下，再繼續一直到 12 點吃中餐時間。

(三)在運動空間方面，因居家社區空間寬闊，適合親子運動。

在運動空間部份因住家環境幾乎都中庭，能提供親子活動，或是有些大廈的中庭廣場，較能提供孩子大肌肉運動的機會，像是追逐、溜直排輪或是騎腳踏車。因此若能利用課後或是假日，帶孩子多到戶外走走，方能增加他們身體活動的機會，也才能完全而自在地跑、跳、騎腳踏車。

E 家長：我的孩子都在附近公園及家裡中庭玩(E-8)。

F 家長：學校離家裡的附近就三間國小，如果國小很多人，公園離我家的距離也只有一分鐘，另外這不想出去的狀況之下，就是在自己家裡的幼兒園進行活動(F-8)。

G 家長：我家附近有公園、學校可提供孩子與大人運動，家裡所在社區也有足夠的大院子供孩子跑、跳、騎腳踏車(G-8)。

(四)在運動空間方面，因公共運動休閒空間規劃能提供充足運動環境。

在桃園地區，住家附近都有公園或國小，親子活動都以公園、學校操場、籃球場為主，公共運動休閒空間規劃能提供充足運動環境，活動遊具包括滑梯、搖搖馬、鞦韆、吊單桿、爬網狀梯等。

A 家長：住家的附近只有一做小公園，公園內設置有小操場可以小跑步，也有直排輪的場地，還有二座籃球架，社區內也有適合散步的小花園，小朋友可以在那散步、騎車和丟球(A-10)。

B 家長：有，附近的公園、學校的操場，孩子都能在十分鐘內步行就到達(B-10)。

C 家長：我們家樓下就是公園，附近也有新建公園。後面是虎頭山，還有南崁溪步道可以活動(C-8)。

D 家長：住家附近有個很長的長廊，不會有車子經過，可以讓小朋友可以安全的玩，路程約五分鐘，家的附近也有一個大公園，裡頭有溜滑梯、搖搖馬、籃球場，可以供小朋友玩(D-8)。

E 家長：我的孩子都在附近公園(E-9)及家裡中庭玩。

F 家長：學校離家裡的附近就三間國小，如果國小很多人，公園離我家的距離也只有一分鐘(F-9)，另外這不想出去的狀況之下，就是在自己家裡的幼兒園進行活動。

G 家長：我家附近有公園、學校(G-9)可提供孩子與大人運動，家裡所在社區也有足夠的大院子供孩子跑、跳、騎腳踏車。

H 家長：有的，我們就住在公園附近學校旁，而且不只一個公園，有三個學校也是我們常去的遊戲空間，騎腳行車公園設施，例如當鞦韆、吊單桿、爬網狀梯、直排輪、跳繩、投籃(H-8)。

由上述得知在家長在參與運動時間方面，最主要因工作負荷，影響親子互動時間；另外則能善用生活餘暇，進行親子運動，其次在運動空間方面，能利用居家社區空間寬闊，進行親子運動，且公共運動休閒空間規劃能提供充足運動環境。所以運動建築必須融入居民生活，以顯現存在價值，因為家長在從事運動時，多以時間、空間、活動內容來考量，且家長多偏好鄰近住家國小或公園以及社區運動設施，所以生活化之運動設施應是日常生活的基本考量。

伍、結論與建議

一、結論

(一)幼兒家長在選擇運動種類時，傾向於低負荷量及戶外休閒的運動類型。

本研究結果顯示幼兒家長在選擇運動種類，傾向於低負荷量及戶外休閒的運動類型。如散步、騎腳踏車、打籃球、慢跑、羽球，有氧舞蹈班、登山、休閒步道、游泳等。

(二)幼兒家長對於運動重要性看法為運動有益身體健康、以增進親子關係以及對運動習慣從小養成持肯定態度。

本研究結果與許麗鳳（2001）提出的看法相同，藉由種種的運動遊戲可以激發幼兒的體力、強化孩子們身心發展的健康，讓孩子們發育的更好，以及提升幼兒內在知識的潛能。陳俊樑（2002）研究結果顯示，父母參與活動量越高的遊戲，則學齡前兒童的基本動作能力越佳，父母參與學齡前兒童遊戲之程度和內容對其基本動作能力是有顯著的影響。因此運動可以保健身體，藉由運動瞭解身體的自

我保護，可以增進身體的健康，促進發育，可以讓小朋友強健體魄，身體也可以健康降低生病率，加上有很好的親子互動時光，以及增加人際關係，培養運動家的精神。

(三)幼兒家長在支持行動方面，願意投入經費讓孩子學習運動，主動提醒孩子從事運動，並以實際行動參與孩子的運動。

本研究結果顯示幼兒家長在支持行動方面呈現正向且積極，並以實際行動參與孩子的運動。吳仁宇（1998）研究結果指出，家長支持子女從事運動之程度越高者，其子女的柔軟度、瞬發力及心肺耐力會越好，另外家長支持子女運動程度、家庭社經地位及家長運動經驗等，是可預測學生健康體能的重要變項。再者林靖斌（2001）提出，健康狀況好的學生，其家人運動社會支持較高，且學生從事規律運動的比率也較多。另外呂明昌、李明憲、楊啟賢（1997）研究指出，家庭社會支持、角色模仿與學童規律運動行為有關，因此得知學童身體活動情形與運動社會支持呈正相關，家人支持越高，身體活動量越大（蔡淑菁，1996；龍炳峰，2000）。

(四) 幼兒家長在參與運動時間方面，因工作負荷，影響親子互動時間；另外則能善用生活餘暇，進行親子運動。

本研究結果顯示家長大都反應陪孩子進行運動遊戲的時間是不足夠的，原因是因為上班及家事會佔掉大部分的時間，加上假日又在進修，所以沒有足夠的時間陪孩子進行運動遊戲，另外則有家長表示因上班時間固定，有一個是家庭主婦固能利用生活餘暇，進行親子運動。

(五) 幼兒家長在運動空間方面，能利用居家社區空間寬闊，進行親子運動，且公共運動休閒空間規劃能提供充足運動環境。

本研究結果顯示家長大都表示除了能利用居家社區公共空間進行活動之外，加上住家附近有公園及國小，兼具功能性與價值性，因此在整體的公共運動休閒空間規劃能提供充足運動環境。

二、建議

本研究根據整理分析八位幼兒家長之訪談內容，在依據研究的發現來對於後續的應用，以及未來研究方向提出建議。茲歸納出以下建議：

(一)教育主管機關的建議

應建立幼兒教育正確理念，且重視幼兒體能發展，強調五育並重的全人教育發展觀念，增進社會對運動從小培養的重視，帶動正確的幼兒教育理念。

擬定推廣計畫寬列經費，補助園方、社區辦理推廣幼兒運動遊戲活動與設備，作為幼兒、家長及教師之學習中心，並結合社區資源，用更積極的態度推廣幼兒運動遊戲活動。

(二)對幼兒園的建議

幼兒園應加強相關軟、硬體資源，增進教學效能，提供豐富的教學資源，凡舉場地、設備、器材甚或教具，都是最基本的硬體資源，而嚴選幼兒體能師資，更是增進幼兒身心健全之重要因素。

其次是多運用時間，舉辦親子運動遊戲活動，提供家長、幼兒互動及學習機會，強化家長對幼兒運動遊戲態度的認同與重視。

(三)對家長的建議

家庭教育實為幼兒階段特質養成相當重要的因素，而家庭的生活型態，深深影響幼兒的身心發展。應落實親子互動，因為家長參與對孩子的成長有很大的助益；孩子的學習，除了幼兒園的課程教育，其實家庭的影響才是更為重大，畢竟孩子在學校以外的時間，都受到家庭生活經驗的感染，所以家長的參與能帶動孩子的學習，增進親子互動，提昇感情之外，亦可提高學習效果。

(四)對未來研究者的建議

可以朝探究家庭教育對幼兒身體發展之相關議題來進行研究，因為家庭教育對孩子的影響深遠，尤其在幼兒階段，孩子除了在幼兒園的時間之外，大部分還是倚賴家庭的照料與教育。家庭教育對於孩子各項的發展有其必然的重要性，家長如何影響幼兒身體發展?影響程度的大小又是怎麼樣?而家長如何運用家庭的力量促進孩子健全成長?有待進一步研究討論。

參考文獻

一、中文部份

王文科，2002，《教育研究法》。台北市：五南圖書出版公司。

王宗吉，1992，《運動社會學》。台北市：洪葉文化。

任秀媚，1984，《家長參與幼兒學校學習活動對幼兒社會行為的影響》。台北市：國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。

吳仁宇，1998，《家長之態度行為與其就讀臺北市國中子女之健康體能的關係研究台北市：國立師範大學衛生教育學系博士論文。

吳芝儀、李奉儒譯，1995，《質的評鑑與研究》。台北市：桂冠。

吳奕賢，2003，《運動漫畫內容與價值觀意涵之研究》。桃園市：國立體育學院碩

士論文。
呂明昌、李明憲、楊啟賢，1997，〈都市學童規律運動行為及其影響因素之研究〉。《衛生教育論文集刊》10：53-61。
李招譽、洪立，2003，〈臺北市幼兒運動人口倍增計畫之推動與展望〉。《國民體育季刊》137：58-61。
林玉体，2001，《幼兒教育思想》。台北市：五南。
林風南，1990，《幼兒體能與遊戲》。台北市：五南。
林明地，1999，〈家長參與學校教育的研究與實際：對教育改革的啟示〉。《教育研究資訊》7：2，61-79。
林靖斌，2001，《國中學生規律運動及其影響因素之研究－以宜蘭縣文化國中為例》。台北市：國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
林曼蕙，1988，〈你的小孩是運動天才〉。《健康 *Plus*，6 月號》22-35。
林曼蕙、林春生、邱金松、賴和海，1981，《幼兒體力理論與實務》。台北市：幼獅文化事業。
林翠媚（譯），2000，《動作教學：幼兒重要的動作經驗》。台北市：心理。
林晉榮，2004，〈從動作發展看幼兒運動遊戲設計〉。《學校體育雙月刊》14：1，49-58。
杜光玉，2005，〈幼兒成長特徵與運動遊戲教學〉。《大專體育》78：12-17。
沈連魁，2003，〈幼兒體能遊戲設施的設計〉。《大專體育》69：27-31。
姚璠，2001，《父母的運動樂趣對運動參與程度、運動鼓勵的影響及與兒童運動知覺能力關係之研究》。桃園市：國立體育學院體育研究所碩士論文。
胡同志，2004，《「幼稚園兒童的健康與遊戲狀態」調查研究—以高雄、台南縣市為中心》。台南市：國立台南大學體育學系碩士班碩士論文。
胡倩瑜、臧瑩卓，2008，〈幼兒園大班家長在親子互動認知現況之調查研究〉。《新生學報》3：85-112。
許志賢，2002，《臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究》。桃園市：國立體育學院體育研究所碩士論文。
許麗鳳，2001，《幼兒體能遊戲》。台北市：書泉。
陳俊樑，2001，《父母參與學齡前兒童遊戲對其基本動作能力之影響》。台北市：國立臺灣師範大學碩士論文。
陳維容，1999，《家庭舞蹈二一一從家庭舞蹈看家人互動的關係》。台北市：張老師。
賴雅馨，2005，《父母親的運動期望價值信念及行為涉入兒童知覺父母涉入的品質

與兒童的運動期望價值信念及運動參與行為》。台中市：國立台灣體育學院。

陳錦洲、何兆麟、曾式慶、黃成焯，1993，〈香港小學教師對「家長參與學校教育工作」的態度之調查研究〉。《初等教育》3：2，39-48。

黃瑞琴，2000，《質性教育研究法》。台北市：心理。

廖主民、李玉琳，2005，〈父母對兒童參與舞蹈活動的影響〉。《大專體育》76：73-77。

徐錦興，1991，《不同指導者參與運動遊戲課程對幼兒體能發展的影響》。台北市：國立台灣師範大學碩士論文。

藍采風，2000，《社會學》。台北市：五南。

蔡淑菁，1996，《臺北市國小學童體能活動及其影響因素之研究》。台北市：國立台灣師範大學碩士論文。

盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005，《健身運動心理學：理論與概念》。新北市：易利圖書。

龍炳峰，2000，〈國民小學學童規律運動行為及相關因素之研究〉。《體育學報》29：81-89。

鄺佩珊、寧自衡，2002，〈澳門學生、家長、和體育教師對學校推行課間操態度的研究〉。《澳門理工學報》5：1，152-164。

二、英文部份

Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *63*(4), 341-348.

Bird, V.（2003）.Assessing the evidence on parental involvement. *Literacy Today , 36, 20-21*.

Bridge, H.（2001）. Increasing Parental Involvement in the Preschool Curriculum: what an action research case study revealed. *International Journal of Early Years Eduation, 9（1）,5-21*

Brown, M. A. 1976. Values-A necessary but neglected ingredient of motivation on the job. *Academy of Management Review*, 3: 15-23.

Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play ? Parental and psychological influences on children attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science, 5*, 210-223.

Eccles, J.S., Wigfield, A., Harold, R., & Blumenfeld, P. (1993). Age and gender

difference in children's self and task perception during elementary school. *Child Development 64,* 830-847.

Eccles, J. S., & Harold, R. D (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles expectancy-value model. *Journal of Applying Sport Psychology, 3,* 7-35.

Fredricks, J. A., & Eccles , J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27,* 3-31.

Kahle, L. R & P. Kennedy 1989. Using the List of Values（LOV）to Understand Consumers，*Journal of Consumer Marketing*，Vol. 6（3）: 5-12.

Kimiecik. J. C., & Horn, T. S. (1998). Parental beliefs and children moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 69*(2), 163-175.

Maccoby, E. E. (1992). The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology, 28,* 1006-1010.