

校園階梯環境與學生體能之關係研究

施金水^{1,2} 李 蘭¹ 潘伶燕¹

為探討校園階梯環境與學生體能間的關係，選取座落於台北市松山區的两所國民中學之學生為對象。根據校園之階梯量，兩校被區分為多階梯學校和少階梯學校。經分層抽樣共取得樣本數827人，於七十七學年度第一學期，利用問卷、量表、記錄表和實地測驗等方式，收集研究樣本的背景資料、人格特質、有關運動的知識和態度、健康習慣、階梯使用情形和體能等資料。結果發現多階梯學校三年級學生在腹肌力/肌耐力(男生：36.4，女生：26.1，單位：次/分/仰臥起坐)，以及功率(男生：6.3，女生：5.3，單位：公尺/立定三次跳)兩個體能指標上，顯著地優於少階梯學校三年級學生(男生：26.8，女生：13.5，單位：次/分/仰臥起坐；男生：5.7，女生：3.3，單位：公尺/立定三次跳)。另外以複迴歸分析控制其它自變項後，多階梯學校之三年級學生平均較少階梯學校三年級之學生每分鐘多做15.73次仰臥起坐，立定三次跳亦多跳出1.67公尺，這結果更證實了「校別」對體能的影響。因此本研究建議，應鼓勵青少年在其白天所處的校園環境中利用現有的階梯來鍛鍊體能。並在未來以長期追蹤研究，更進一步確定階梯使用與體能的關係。(中華衛誌 1991；10(5)：286-295)

關鍵詞：校園階梯，體能，青少年

前 言

生活型態是影響健康的首要因素[1]。而所謂的生活型態，不外乎工作、休閒和消費等三大部分。現代社會由於科技的發達、產業結構改變、及機器大量取代人工，工作型態已轉變成非活動性或是久坐性。根據資料[2,3]顯示，國人的休閒型態以靜態活動為主，而活動量不足或非活動性的生活型態，極可能造成肥胖及慢性疾病的增加。臺灣地區自民國六十年迄今，腦血管疾病、心臟疾病及高血壓性疾病一直高居十大死因的前幾位，且患者有日益增加的趨勢[4]。而在公

元2000年以前將慢性病有效控制，是目前公共衛生上一個重要的課題。其中，從生活型態方面著手改善是必需的。

Roman [5]曾證實持續的運動訓練可以增進體能及降低安靜時的血壓。Paffenbarger [6]更建議採用運動來控制及預防高血壓是可行的。他在稍後的研究[7]中，更證實適當的運動可以延長一年或二年以上的壽命。由此看來運動對健康的益處，不僅可以預防疾病還可以延長壽命。

休閒性的運動是生活中所有活動的一部分，必須藉著有計劃、持續反覆的從事才能達到健康促進的目的[8]。如果能就日常活動中找出一個簡單易行、不必經過特殊的安排或計劃而且隨時可以從事的可以達到增進體能的活動(例如爬樓梯)，則將此活動普遍推行的結果，必有助人們建立有益於健康的生活方式。有關這方面Sallis [9]研究證實，

¹ 台大公共衛生學研究所

² 行政院衛生署企劃室

聯絡人：施金水 台北市仁愛路一段1號15樓