

國小學童參與休閒運動相關問題之研究

王文良^{1*}、王健良²、陳中獎³

摘要

[摘要] 近年來由於經濟發展及科技進步，國人對於數位家電及3C商品的使用依賴日益增加，對數位家電的產品所投入的時間愈來愈多，經長期觀察結果發現孩童花費在這些產品上的時間，有愈來愈增加的趨勢，因而導致近視及肥胖比例逐年增加，甚至影響到孩童的人際關係與人格的形成。對於國小學童身心健康發展，影響其個人、家庭及社會甚鉅。本文先採資料分析方式，探討目前國小學童休閒運動概況及對身心健康、人格發展之影響，並徵詢資深教師。再設計問卷探究學童參與休閒運動之現況做重點分析，最後根據結果提出建議，以供家長、學校、政府相關單位及後續研究之參考。

關鍵詞：休閒運動、身心健康、人格發展。

^{1*} 南華大學(通訊作者：sunday225588@mail.edu.tw)

^{2*} 南華大學

^{3*} 南華大學

壹、前言

近年來台灣經濟發展迅速、人民生活品質提升，民眾對於數位家電及 3C 產品需求提高，對這些產品依賴程度及投入的時間愈來愈多，尤其兒童對這些產品控制力薄弱，加上父母為方便管教孩子，讓學童坐式的時間愈來愈長，戶外休閒運動量驟減，導致身體機能每況愈下，近視及肥胖比例逐年增加。兒童是國家未來的主人翁，在心智未臻成熟之前，特別需要有正確的知識和正當的休閒運動來引導，培養他們健全的心理。

根據兒童福利聯盟(2012)兒童運動狀況調查報告指出有高達九成覺得自己喜歡運動，但確有七成學童每週運動不到 2 小時，值得注意的是，他們每週看電視的時間是校外運動時間的 7 倍以上；上網時間是運動時間的 5 倍以上。調查也顯示，小學生每周上網和看電視時間，分別是 16.7 和 12.5 小時，卻只有 2.3 小時能活動筋骨，因此有 4 成孩子，BMI 指數不標準，台灣 26.8%兒童肥胖率，更排全球第 16 名。另外台灣兒童及青少年中，每四人即有一人為過重或肥胖，肥胖兒童有二分之一的機率(約 42-63%)會變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高(約 70-80%)，肥胖將增加成人慢性病罹患率及死亡率。而成人肥胖易於引發重大慢性病，包括第二型糖尿病、心血管疾病、高血壓、中風及癌症等花費的醫療成本相當可觀(WHO, 2003)。

高度近視所引起的視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼、白內障等併發症，嚴重者可能導致失明(施永豐, 2004)。臺灣的近視率及高度近視率逐年增加趨勢，這是國內學生近視的另一項嚴重問題。若不採取有效措施，避免或延緩幼童「太早發生近視」，則青少年時期高度近視之比率將繼續攀高，而國人眼睛病變之比率與嚴重度必定加劇，這不但增加醫療成本支出，更影響國民生命品質(陳政友、彭秀英、劉乃昀、吳家楹, 2007)。

Sleaman (2004); Buford (2004) 等人都有提到人格與運動有其相關性。Yang (2003) 曾經做過人格特質及休閒運動偏好研究，並用 Hollnd 人格測驗來測試人格特質及休閒運動偏好，其研究結果顯示人格特質與休閒運動偏好有相關存在。

休閒運動不僅是為了健康，更注重在休閒運動過程中所帶來的效益，臺灣休閒運動的起步發展較歐美先進國家晚，行政院衛生署民國 98 年施政計畫，主要以促進全民健康為大方向，讓民眾全面的參與並且推展全民運動習慣。有鑑於此，國人應正視休閒運動對個人身心的功能，培養規律的運動習慣，才是追求良好的生活品質所必須擁有的觀念與實踐方向，而休閒運動中所能獲得的益處，也讓休閒運動領域之發展潛力無窮（楊碧霞等，2013）。

隨著現代化進程的加快，人類開始從繁重的體力勞動中解脫出來，尤其資訊科技發達的今日更甚，由於運動不足而產生的各種「文明病」威脅著人類。這些負面社會環境裡，凸顯了正確、健康的休閒運動的必要性及重要性，值得大家重視（翁志成，2010）。

「健康」的國民是國家的最大資產，也是形成國家競爭力的關鍵因素。現在學童長期處於課業負擔及升學壓力之下，要有足夠時間來舒展身心並且建立良好的生活態度及正確的價值觀，而非沈迷 3C 產品，而讓身體機能每況愈下，近視及肥胖比例逐年增加。

政府在民國九十年一月一日起，全面實施周休二日，人民休閒的時間增加了，學童假期生活的休閒時間更為充裕，應該多從事身休閒運動，讓學童養成休閒運動的習慣，維持良好的身心狀態，有更多的能量來不斷的學習成長並讓生活更加充實，不僅能得到身心健康，也可跟家人產生良好的互動，增進家庭和樂。國小學童是一個人身體成長及人格形成的重要階段，研究者從事國小教學多年，深知此問題嚴重性及迫切性，故為主要之研究動機。本文用文獻回顧的方式來探討目前國小學童參與休閒運動現況，再經設計問卷以雲林縣國小學童為對象，探究學童參與休閒運動之現況重點分析，最後根據結果提出建議，以供家長、學校、政府相關單位及後續研究的參考。

貳、國小學童課餘休閒活動偏差原因之分析

如前所述，目前國小學童課餘之休閒活動有諸多偏差，而此偏差行為嚴重影響學童之身心健康及人格發展。本研究經徵詢資深教師，並深入觀察結果，發現導此原因分析如下：

一、造成影響學童身體健康之原因分析:

- 1、家庭收入增加，生活費用增多，營養吸收亦增而運動量若未增加為導致肥胖。
- 2、家庭數位電器項目增加，吸引學童發較多時間接觸或使用，導致在家中坐的時間增加近而導致肥胖。
- 3、電視、電腦普及加上電玩遊戲的誘因使學童花費大部分的課餘時間在其上，導致近視情形日益嚴重。
- 4、學童可支用的零用錢增多，購買電子遊戲軟體及坐式遊憩時間增多，同時購買些碳酸飲料、油炸或多糖食品食用，長時間累積導致對身體造成不良的危害。
- 5、家長忙於事業或其本身的事務而疏忽與學童共同相處的時間，任由學童選擇所好，未予篩選。

二、造成影響學童人格發展之原因分析：

- 1、學童與家長相處時間減少，家長身教功能遞減。
- 2、家長為學童安置寧願選擇學童獨自在家或補習班而不放心學童外出。
- 3、學童獨身在家時間增長，缺之學人互動易弄成沈默、孤癖的性格。
- 4、科技進步、網路公開，造成良莠不齊的資訊充斥極容易取得對一些有害身心的資訊被滲入而渾然不知。
- 5、學童若長時間觀看血腥暴力的節目基於好奇而深入，對心智未臻成熟的學童會造成偏差的行為。

本研究認為些休閒活動之偏差，有待家長及教師給予學童正確的價值觀，因此大力推動休閒運動，鼓勵學童減少坐式休閒，多做戶外活動，接觸運動群組人員當可促進身體健康與全人格發展。

參、休閒運動對國小學童身心健康與人格發展之重要性

一、休閒運動

休閒是一種廣義，大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動。以達身心放鬆，享受樂趣之目

的而彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容較為明確而休閒運動則在身體活動上較為重視（張良漢，2002）。

休閒運動在早期國內外的研究並無一致性的定義，相關類似的用語有一般運動性休閒活動、運動性休閒活動、體育性休動、運動競賽與體育活動，而西方學者則是將休閒運動定義為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動，屬於一種自由選擇，以及可以產生內心獎勵的運動參與（吳承典，2003）。

休閒運動是指「在閒暇時間內，經由自選擇參與的體能性或具娛樂功能的可以使人獲得運動技術、快樂、趣味與健康。」(黃金柱，2009)。

研究者對「休閒運動」定義，本研究認為人們去除維持生活所需的時間在個人自由的意願下，所從事有益身心發展的動態性之身體活動並使人達到身心健康與紓解壓力目的之運動。

二、休閒運動的分類

各學者對於休閒運動的分類各有不同的看法，其分類方式大多以運動的目的、運動的功能，以及運動的性質，作為分類之依據。茲就相關研究，列舉專家之分類如下：

（一）以目的為依據之分類法

中華民國體育學會（2000）根據運動之目的將休閒運動區分為七大類，分別是競賽運動、冒險運動、健身運動、防衛運動、聯誼運動、親子運動及運動觀賞。其重點在於參與者從事休閒運動目的之探討，較不強調單項運動之歸類方式，例如籃球運動，可以是競賽運動、親子運動或聯誼運動，端視參與者之主要目的進行分類。

（二）以功能為依據之分類法

休閒運動依其功能可以區分為心肺功能運動、肌力運動、柔軟度運動及怡情養性運動四大類（馮麗花，1998），分述如下：

- 1、心肺功能運動：有助於提升心肺功能之有氧運動，如慢跑、游泳、自行車等。
- 2、肌力運動：能增進身體肌力的運動，如啞鈴、舉重、健力等重量訓練運動。
- 3、柔軟度運動：指有助於提升身體柔軟度的運動，如體操、舞蹈、瑜珈、太極

拳等運動。

4、怡情養性運動：其重點在於放鬆心情、陶冶身心如旅遊、渡假、釣魚等。

以功能為主的分類方法，其重點在於休閒運動參與者身心健康之提升，而部分運動都可能兼具多項功能，如有氧舞蹈兼具提升人體柔軟度和心肺能力的功能，必須依據研究之目的加以分類。

(三) 以性質為依據之分類法

休閒運動依個別運動項目之特性，可以區分為為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等 9 種類別之運動項目列舉如下：(黃金柱，1999)

- 1、球類運動：如棒壘球、籃球、桌球、排球、網球、羽球等。
- 2、民俗性運動：如扯鈴、陀螺、踢毽子、放風箏、舞龍舞獅等。
- 3、健身運動：國術、體操、太極拳、瑜珈等。
- 4、戶外運動：登山、散步、郊遊、健行、慢跑、快走、溯溪等。
- 5、舞蹈：韻律舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、土風舞、社交舞等。
- 6、技擊運動：拳擊、跆拳道、空手道、劍道、擊劍等。
- 7、水中暨水上運動：游泳、跳水、衝浪、潛水、划船等。
- 8、空中運動：跳傘、高空彈跳、滑翔翼、拖曳傘等。
- 9、其它休閒性運動：定向運動、冒險性休閒運動等。

蔡特龍(2000)則是將休閒運動分成下列七種類別：

- 1、競賽類運動：慢速壘球、羽球、網球、籃球、足球、棒球、桌球等。以正式比賽的規則為基礎所進行的運動。
- 2、健身類運動：如太極拳、國術、有氧舞蹈、土風舞、韻律舞、標準舞、元極舞、外丹功、體操、慢跑、健行、勁走、游泳、騎自行車等。較屬於個人健身為目的的運動，可以個人或多人一同進行。
- 3、冒險類運動：如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、滑草、越野車、滑翼、拖曳傘、衝浪、登山、鐵人三項…等。是為興趣、尋求刺激、挑戰、歡樂而進行的運動。

- 4、聯誼性運動：如郊遊、野外健行、露營、遊樂區旅遊、風景區旅遊、高爾夫球、保齡球、網球、舞蹈…等。
- 5、防衛性運動：如擒拿、空手道、柔道、劍道、跆拳道、拳擊…等，以學習防衛性運動，獲得防身與運動的雙重效益。
- 6、親子運動：如滑梯、盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、追逐、攀登、舞蹈、體操、放風箏…等，以陪伴與指導為主的家庭式活動。
- 7、參觀運動競賽：競賽活動的參觀欣賞，雖未在場上活動，但一旁的觀看與加油吶喊在運動的效能上亦也屬於休閒運動的一種。

綜合以上研究得知，沒有任何一種類型的休閒運動分類方法可以完整的來區分休閒運動之種類。因此，本研究以雲林縣國小高年級學童為例參與休閒運動可能的性、對於休閒運動的一般概念及可能期望從事的休閒運動項目，因此採取上述依運動性質為主之分類法，本研究將休閒運動區分以下七大類為球類運動、水域運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、戶外運動。

三、休閒運動的功能

能培養個人興趣、滿足心理需求、紓解身心之壓力、增進讀書效率及工作之表現，並可提供身體活動的機會，以彌補身體活動不足之缺失，預防老化、提昇身體適應生活、運動以及環境等之綜合能力，以預防疾病發生，降低醫療服務之成本；除此之外還能增進家庭和諧，拉進親子互動之關係、消除代溝，並藉由休閒活動之參與，認識同好、結交知心好友、拓展自己人際關係網絡，提升社會之和諧；更能使個體在潛移默化中受到啟迪和薰陶，從而樹立正確的人生觀與社會觀，進而避免懶惰與反社會行為的狀況發生，及活化經濟活動、提高就業機會、提昇生活品質，進而振興國家經濟之效益。(鄭美珍，2013)。

行政院體委會(1999)教育部體育署之前身第一次全國體育會議參考資料中，指出休閒運動所具有的功能如下：

- (一) 促進健康體適能：積極推動休閒運動，可改善參與者的生理機能條件，同時有效促進健康體適能。
- (二) 紓解各種壓力：現代社會生活，充滿著工作壓力、婚姻生活壓力、激烈

競爭壓力等多重壓力，休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，故成為人類健康生活的最重要活動之一。

(三) 滿足高層次心理需求：在分工精密的工商社會中，工作已不易 滿足高層次生理需求；透過休閒運動的自由參與、自主活動，人們可獲得人際歸屬、愛與尊重及自我實現的滿足。

(四) 提高工作服務效能：推展職工休閒運動，一方面可強化職工體能，減少因病請假的機會，並可提振工作精神與士氣。其次，可促進工作場域裡人際和諧，化解衝突對立，使人更喜愛職場，提昇工作效率。

(五) 提高生活品質：沒有健康，一切生活品質就淪為空談，故應積極推展休閒運動，方能確保身體健康，以提高生活品質。

(六) 其他：休閒運動可作為競技比賽項目，成為謀生的職業，其次休閒運動有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。

楊木仁(2002)將休閒運動之功能分為生理功能與心理功能兩類。首先在休閒運動之生理功能方面，提出運動對生理的影響，最主要的生理效應包括：心臟血管系統、呼吸系統、體格肌肉系統、新陳代謝、神經系統等生理影響；在休閒運動之心理功能方面，其所帶來之益處包括有可獲得自信心，維持個人身心機能平發展、穩定情緒及心情、促進身體健康及心智機能之訓練、鍛練堅定意志、調劑生活，充實生命力、改善人際關係、培養良好的團隊精神。

休閒運動除了能增進心理福祉外還對身體福祉有正的效應，這些正面的效應包括了防止骨質疏鬆、降低高血壓、冠狀性心臟病及癌症的罹換機率(Blair, 1995)。

綜合上述研究者對「休閒運動之功能」所提出的看法，本研究以雲林縣國小高年級學童為例認為休閒運動的功能，可紓解壓力、促使身體健康、獲得人際歸屬、自我實現的滿足、提高生活品質，不僅使人們在身心方面能有效放鬆而有利對於個人身心健康之發展，同時也對家庭之融洽、社會之安定、國家之進步都有正面的影響。

肆、國小學童休閒運動參與現況之實證研究分析

有關國小學童與休閒運動現況，與學者研究結果略述如下：

王禎祥（2003）運動習慣每週運動次數 3-4 次最多、運動時間假日最多、運動時段下午最多、運動同伴家人最多、運動動機身體健康最多，交通工具以家人載最多，運動場所表示無特定場所運動最多，獲得運動資訊來源主要為家人告知，休閒運動主要是戶外運動，其次是球類運動。

林佑隆（2006）學生參與休閒運動每週 3-4 次最高，每次時間 31-60 分鐘，一週運動的時間為假日及非假日兩者都有為主，球類運動是較多人選擇的休閒運動。

魏展聘（2006）資賦優異學童每週參與休閒運動次數最主要的是每週運動 2-3 次為主；每次運動時間最主要為每次 1 小時以下為最多；一週運動的時間假日及非假日兩者都有為主；運動時段最主要為下午 16-18 點；運動的同伴最主要是無特定對象。運動場所做主要的場所是無特定場所；運動原因最主要是追求身體健康；獲得運動資訊來源主要為家人告知；運動種類主要以球類運動為主；最感困難事情主要是不能每天持續。

丁嘉輝（2007）學生參與休閒運動每週 3-4 次最高，每次時間 31-60 分鐘，時段為假日最多，運動場所表示無特定場所運動但是學校與公園仍然有較多的人選擇並以走路或騎腳踏車自行前往的方式居多，球類運動與戶外運動是較多人選擇的休閒運動。

洪恩榮（2008）國小高年級學童最常參與的運動休閒項目前五名為健行慢跑、透過電視欣賞比賽、躲避球、閱讀運動休閒報紙以年級做區分，五年級從事娛樂性運動、健身性運動、團體性運動、冒險性運動、民俗性運動、防衛性運動面向的運動平均數較六年級高；舞蹈性運動則是六年級高於五年級。

戴千木（2010）學生參與休閒運動每週 1-2 次最高，每次時間 31-60 分鐘，時段為假日最多，運動場所表示居家四周較多的人選擇並以走路或騎腳踏車自行前往的方式居多，休閒運動的夥伴以兄弟姊妹陪同為主，球類運動與戶外運動是較多人選擇的休閒運動。

綜合以上休閒運動相關文獻之目前學童休閒運動現況，以雲林縣國小學童為

例本研究經深入探討，並徵詢結果建議要點如下：

- (一) 學生每週參與休閒運動次數，以「3-4次」為最多。
- (二) 學生每週參與休閒運動時數都為31-60分鐘。

每次運動「31-60 分鐘」符合健康體適能的運動時數。

- (三) 學生每週參與休閒運動時段都為假日及非假日兩者都有為主。
- (四) 運動場所多數人表示「無特定場所」居多。再來就是學校、公園、居家四周，原則上選擇離家較近的運動場所，家長較為放心。
- (五) 球類運動與戶外運動因球類及場地取得容易，所花的費用較為便宜，較多人選擇的休閒運動。
- (六) 有同伴，才會有樂趣，增進人與人的互動和瞭解。
- (七) 徒步與騎自行車為親近時尚休閒運動項目，經調查對健康有很好的效果。
- (八) 為了學童的安全，家長可共同選擇有組織性的休閒運動供其參考，休閒運動資訊多元化，可選擇合適的休閒運動，不僅可增進健康亦可增進人際互動。健康的身體是一切的根本，失去健康就等於失去一切，有了健康可享受人生，也可為為別人服務，活出一個有價值的人生。
- (九) 若能由家長引導加入社區服務，亦可收公益心及人際關懷素養之培育。

伍、結語與建議

根據上述研究發現，國小學童在參與休閒運動種類中，以球類運動和戶外運動是較多，這些項目當中可以很明顯發現是大眾化的，所謂的「工欲善其事，必先利其器」，教育行政機關宜充實鄉鎮地區的休閒運動設施，以提升國小學童休閒運動參與動機。尤其是偏遠地區，應善加運用教育建設經費，編列預算，加強補助偏遠山區的休閒運動教育活動及各項休閒運動場地的興建。

學校方面應結合地方特色及資源，重視社團規劃，提供一些民俗技藝、舞蹈國術課程，讓休閒運動多元化。以增加學童運動休閒運動參與機會，養成學童多樣化的休閒運動興趣，塑造正向積極的休閒運動態度。

休閒運動資訊以親朋好友及家人告知為主表示取得資訊太少，休閒運動

資取得應多元，地方政府、學校、社區除了透過平面媒體外，還應當搭電子媒體（電視、廣播、網際網路），讓休閒運動資訊深入民眾生活中。

受訪各縣市學生每週參與休閒運動時數都為31-60分鐘。根據各級學校正密切推行「體適能三三三計畫」，其中包含規律運動每次至少必須持續三十分鐘以上，則每次運動「31-60分鐘」符合健康體適能的運動時數，亦符合大部分國小學童的體能需求。

為了讓休閒運動普及於民眾生活中不能只靠口號，除了政策推動、資訊也要充足、更要應營造出休閒運動環境。從小就要將休閒運動觀念植入國人心中，讓它成為生活的一部分。本研究依研究者之所見學童之特質擬出研究結果供參考。

參考文獻

- 丁嘉輝（2007）。**臺北縣、市國民小學高年級學童休閒運動參與現況及阻礙因素之研究**。輔仁大學體育學系，未出版碩士論文，臺北縣。
- 中華民國體育學會（2000）。休閒運動活動專書 台北市：中華民國體育學會。
- 王禎祥（2003）。**臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究**。臺北市立師範學院國民教育研究所，未出版碩士論文，臺北市。
- 行政院體委會（1999）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北市行政院體委會。
- 吳承典（2003）。**雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究**。雲林科技大學休閒運動研究所，未出版碩士論文，雲林縣。
- 兒童福利聯盟（2012）。兒童運動狀況調查報告。台北市：兒童福利聯盟。
- 林佑隆（2006）。**彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究**。大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班，未出版碩士論文，彰化縣。
- 洪恩榮（2008）。**國小高年級學童運動休閒狀況與相關影響因素之探討~以台南市為例**。國立臺南大學社會科教育學系教學，未出版碩士論文，台南市。
- 翁志成（2010）。休閒運動概論。台北市：師大書苑。
- 施永豐（2004）。國內外屈光問題文獻探討-近視流行病學及防治篩檢文獻回顧

計畫行政院衛生署國民健康局 2004 年委託實證回顧研究。臺北市。

張良漢 (2002)。休閒運動機、身體活態度阻礙及滿意之相關。台北市：師大書苑。

陳政友、彭秀英、劉乃昀、吳家楹 (2007)。學童視力保健工作評鑑指標建構之研究。健康促進與衛生教育學報，28期，67-104頁。

馮麗花 (1998)。運動性休閒活動初探。大專體育，35期，103-109頁。

黃金柱 (2009)。運動觀光：基礎觀念.管理行銷.實務運用。台北市：師大書苑。

鄭美珍 (2013)。編製高中生體育類型活動休閒阻礙量表-以嘉義市為例。南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班，未出版碩士論文，嘉義縣。

楊木仁 (2002)。中老年人健康管理與休閒運動。國立體育學院論叢。13(1)期，181-194頁

楊碧霞、蘇俊雄 (2013)。休閒運動的健康價值。萬能商學學報，18期37-42頁。

蔡特龍 (2000)。休閒運動的推展。休閒活動專書 (1-14) 台北市：中華民國體育學會。

戴千木 (2010)。台東縣國民小學高年級學童休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班，未出版碩士論文，台東市。

魏展聘 (2006)。臺北市國小資賦優異學童參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。臺北市立教育大學體育研究所。未出版碩士論文，臺北市。

Blair, S. N. (1995). Exercise prescription for health. *Quest*, 47,338-353.

Buford,R.W(2004).Relation among implicit beliefs about athletic goal orientation and Performance outcomes among touring golf proessionals [abstract].**Dissertation Abstracts International**.(UMI NO.3137845)

Sleasman,M.R.(2004).Comprehensive personality assessment of individuals in the high-risk sport of mountaineering [abstract]. **Dissertation Abstracts International**.(UMI NO.31264195)

World Health Oganization. (2003). **OBESITY AND OVERWEIGHT**. Retrieve September

05, 2010, from

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/obesity/en>

Yang,F.C(2003).Personality and recreational sports preferences: A study on the undergraduate recreational sports major in taiwan [abstract]. ***Dissertation Abstracts International***.(UMI NO.3082501)

A Study for Participation in Leisure Sports of Students and Related Issues at Elementary Schools

Wang, wen liang^{1*}、Wang, jian liang²、Chen, zhong jiang³

Abstract In recent years, due to economic development and scientific and technological progress, for people using digital home appliances and 3C products in accordance with Increasingly rely,Products for digital home appliances invested more and more time,The long-term observations made Children now spend time on these products,There are more and more increasing trend, resulting in myopia and fat proportion increase every year, Even affect the formation of children's relationships with personality. Physical and mental health for children, the impact of their personal, family and social hugely. First,this article uses data analysis methods to explore the elementary school student the current state of recreational impact on the physical and mental health profile and personality development and consult experienced teachers . Re-designing the questionnaire to explore the status of school children to participate in recreational sports do focus on the analysis.The reference for parents, schools, government related according to the results,we can offer suggestions.

Keyword: leisure sports ; physical health ; personality development

^{1*}Nanhua University(Corresponding author:Sunday225588@yahoo.com.tw)

²Nanhua University

³Nanhua University