

第三章 研究方法

本研究係以問卷調查法進行研究，本章就其研究架構、研究設計、研究對象、研究工具、使用場地、實施程序及資料處理等七節逐節說明：

第一節 研究架構

本研究以運動介入對於具憂鬱症傾向學生改善成效之情形為研究主題，主要在探討介入運動課程前、後學生對學生憂鬱傾向之改善情形，經過相關文獻整理，研究架構詳如圖 3-1。

由圖 3-1 顯示，學生憂鬱症傾向以「負向情緒」、「人際問題」、「效率低落」、「失去樂趣」、「負向自尊」等五個面向為指標。茲將研究內容關係說明如下：比較學生在運動課程介入前、後 8 週在之差異情形。

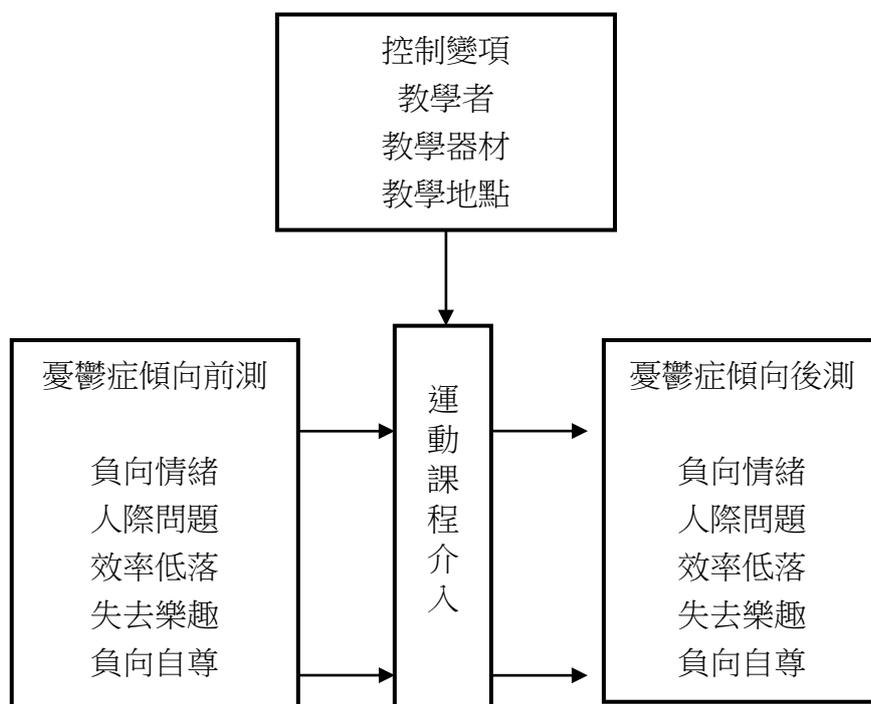


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究設計

本研究採取準實驗研究法，為期共八週，每週二次，每次40分鐘的運動。實驗前，每位受試者均發給並填寫“受試者及家長實驗同意書”以及“健康狀況調查表”，若發現受試者患有不適合接受此項實驗之原因，則予刪除不參與本實驗。

實驗前、後請各組受試者於安靜狀態下，接受臺灣版兒童青少年憂鬱量表。實驗前、後請各組受試者於安靜狀態下，接受一次臺灣版兒童青少年憂鬱量表。檢測指標前、後測間的差異以成對樣本 t-test 檢驗。

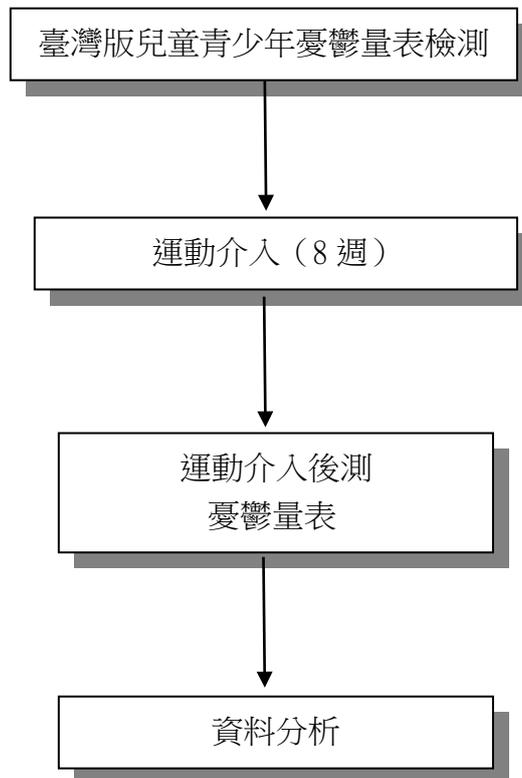


圖 3-2 實驗設計圖

第三節 研究對象

本研究之研究對象僅限 100 學年度就讀臺北市某某國小之學生，年齡介於 10 歲至 11 歲，共 143 位學生，在接受陳淑惠（2008）所修訂的「臺灣版兒童青少年憂鬱量表」上的得分判定為憂鬱傾向之學生為研究對象，共有 18 人具憂鬱傾向，經徵求家長及本人同意後志願參加之學生共 12 人，但中途 1 人因個人因素退出，其研究對象基本資料，如表 3-1 所示。

表 3-1

研究對象基本資料之摘要表

編號	性別	年齡	備註
1	女	11.7	
2	女	11.5	
3	女	10.9	
4	男	10.12	
5	男	11.11	
6	男	11.9	
7	男	10.10	中途退出
8	男	11.8	
9	男	11.11	
10	男	11.6	
11	男	11.3	
12	男	11.3	

第四節 研究工具

本研究工具有二，第一部份為「臺灣版兒童青少年憂鬱量表」、第二部份為「運動課程實施內容」，茲說明如下：

一、臺灣版兒童青少年憂鬱量表

英文版兒童憂鬱量表 (CDI) 是一份國際間使用率相當高的兒童青少年憂鬱量表，擁有良好的信效度與相關研究。而本研究所使用之臺灣版兒童青少年憂鬱量表則是由陳淑惠 (2008) 取得原作者 M. Kovacs 和出版社的同意和授權後所翻譯修訂而成，研究者向心理出版社購買臺灣版兒童青少年憂鬱量表進行施測。臺灣版之兒童青少年憂鬱量表的轉譯歷程完全遵守雙向轉譯之條件，由臨床心理學者帶領的研究群先譯成中文，再透過三位中英文皆流利的心理學家與語言病理學家分次作中譯英的比對。最後再由數名青少年協助確定題意的明確性和可理解性。本量表之面向，包括負向情緒、人際問題、效率低落、失去樂趣、負向自尊。

(一) 量表解釋

量表共有五個分量表，分量表名稱及定義如下：

1. 負向情緒：反映出個體感覺憂傷、想要哭泣、擔憂壞事會發生、對外在事件感到困擾、心煩、沒有能力下定決心的心理狀況。

2. 人際問題：反映出個體與人互動上的問題和困難，包括和人相處的困難、社交逃避、社交疏離的心理狀況。

3. 效率低落：反映出個體對於自我能力和學業成就的負向評價情形。

4. 失去樂趣：反映出個體內因性的憂鬱，包括經驗到愉快的能力受損、缺乏能量、睡眠和食慾問題及疏離感等現象。

5. 負向自尊：反映出個體低自尊、不喜歡自己、感覺自己不被愛、傾向擁有自殺的想法 (陳淑惠, 2011)。

(二) 信、效度

該量表取樣自美國佛羅里達公立學校 1266 位學生，建立本量表常模。內部一致性信度介於 .71~.89 之間，顯示有良好的內部一致性，並綜合 16 位學者研究本測驗的再測信度，顯示本量表具有可接受的穩定度。將本量表施測於正常者與臨床者，顯示本量表具有良好的區辨功能。臺灣地區常模取樣自 1934 名學生，量表之內部一致性係數介於 .80~.86 之間，全量表再測信度為 .85，顯示本量表在臺灣也具有同樣的穩定度，其同時效度介於 0.67—0.72 之間，是一份具有不錯信效度的測

驗工具，故採用此量表作為研究工具（陳淑惠，2008；http://www.psy.com.tw/product_desc.php?products_id=960）。

在建構效度方面，陳淑惠（2008）提出Saylor、Finch、Baskin、Furey等人（1984）和Saylor、Finch、Spirito等人（1984）使用多重特質多重方法取向來評估CDI都有極好的建構效度。而在同時效度方面，陳淑惠（2008）也舉證Friedman和Butler（1979）與Green（1980）對兒童的研究測量分數皆與CDI相關。Weissman和其同僚（1980）也發現受試者的CDI分數和其他憂鬱量表和社會適應量表的自我評量有顯著相關（陳淑惠，2011）。由上述可知臺灣版兒童青少年憂鬱量表是一嚴謹且適合用於測量青少年憂鬱傾向的測量工具。

（三）分數計算

臺灣版兒童青少年憂鬱量表各分量表記分方式表 3-2，除了基本資料外，題本共27題選擇題，內容分配如下：負向情緒6題，人際問題4題，效率低落4題，失去樂趣8題，負向自尊5題。本量表每題中有三個選項，分別是0分表示「無症狀」；1分表示「症狀輕微或可能有症狀」；2分表示「具有確切症狀」，由受試選擇最能描述其過去兩週內情況的句子。總量表得分愈高，表示受試的憂鬱程度愈高，（劉孟綦，2010），量表之解釋需轉換成t分數，T分數之指導方針如表3-3所示，本研究之樣本選取以轉換成T分數後，稍微高於平均以上之學生參與本研究之實驗。

表 3-2

臺灣版兒童青少年憂鬱量表各分量表試題分析表

分量表名稱	題數	題號	反向題
負向情緒	6	1、6、8、10、11、13	8、10、11、13
人際問題	4	5、12、26、27	5
效率低落	4	3、15、23、24	15、24
失去樂趣	8	4、16、17、18、19、20、21、22	16、18、21
負向自尊	5	2、7、9、14、25	2、7、25

表 3-3

T分數之解釋及指導方針表

T分數	題數
高於 70	極度高於平均
66到70	非常高於平均
61到65	高於平均
56到60	稍微高於平均
45到55	平均
40到44	稍微低於平均
35到39	低於平均
30到34	非常低於平均
30以下	極度低於平均

二、課程設計與規劃

本研究之「運動介入」係指研究者所規劃八個單元，共十六節課（640分鐘）計劃性之運動課程。包含慢跑、球類運動、健走等低、中強度的體能遊戲。

表 3-4

運動介入憂鬱傾向之課程設計與規劃

週次	課程單元	教學主題	器材
一	當我們同在一起——破冰活動	一、暖身活動 二、主要活動 1.所有人圍成一圈，唱歌繞圈前進(當我們同在一起)。 2.指導者指定關鍵字，只要聽到關鍵字(如當字)，所有人反向繞圈前進（反應慢者出局）。 3.指導者慢慢增加關鍵字，提升唱歌速度，增加活動之熱鬧性。 三、綜合活動：活動檢討。	
二	狼來	一、暖身活動 二、主要活動	哨子

	了 破冰 活動	<p>1.所有人圍成一圈，聽到指導者之長哨聲，開始唱歌(白浪滔滔或其它歌曲)。</p> <p>2.指定 1 人當狼，當狼者須在圈外圍繞圈圈前進，並自行選擇目標(可多人)。</p> <p>3.被選者(被拍肩膀者)須跟在後一同繞圈圈。</p> <p>4.歌聲結束，聽到指導者之短哨聲，所有被選擇須迅速找到位置坐下。</p> <p>5.未有位置者，當狼。</p> <p>三、綜合活動：活動檢討</p>	
三	轉 身 捉 棍 默契 活動	<p>一、暖身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>※第一階段：</p> <p>1.分成 4 組，每組 3 人。</p> <p>2.每組 3 人站成正三角形(距離 2-3 公尺)扶棍。</p> <p>3.聽聞指導者哨聲，逆時鐘方迅速移動到下一個位置捉住棍子，並扶好棍子。</p> <p>4.未捉到棍子者出局。</p> <p>※第二階段：</p> <p>1.分成 2 組，每組 6 人。</p> <p>2.每組 6 人站成等邊(2-3 公尺)六邊形扶棍。</p> <p>3.聽聞指導者哨聲，逆時鐘方迅速移動到下一個位置捉住棍子，並扶好棍子。</p> <p>4.未捉到棍子者出局。</p> <p>三、綜合活動：活動檢討。</p>	哨子*1 長杆*6
四	協 力 運 球 默契 活動	<p>一、暖身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>※第一階段：</p> <p>1.兩人一組，一顆籃球。</p> <p>2.兩人肩搭肩移位運球。</p> <p>3.移位運球時</p> <p>※第二階段：</p> <p>1.六組同時移位時一邊護球一邊伺機撥掉它組籃球。</p> <p>2.掉球之組別應將球迅速檢回，繼續運球。</p> <p>三、綜合活動：活動檢討。</p>	4 號籃球*6
五	飛 躍 羚 羊 反應 活動	<p>一、暖身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.地上貼黏兩條膠帶，距離從 1 公尺慢慢加長。</p> <p>2.請所有學生排成一路</p> <p>3.定點跳躍：學生定點跳越兩條膠帶。</p> <p>4.助跑跳躍：加長膠帶距離後，學生助跑跳躍兩條膠帶。</p> <p>5.助跑打板，請學生排隊在三分線外，以三分線為起點，助跑練習拍擊連板。</p> <p>三、綜合活動：活動檢討。</p>	膠帶*1 籃球架*1

六	雙園鬥牛——團體活動	<p>一、暖身活動</p> <p>二、主要活動：</p> <p>※上籃練習</p> <p>1.預備動作:右足向前跨一步，雙手接起跳動作，左足向前一步即向上跳起,右腿隨之屈膝上提。</p> <p>2.投籃動作:雙手將球舉至最高點，左手離球，右手將球繼續往上推，用指尖控制球的方向。</p> <p>3.落地動作:身體自然落下，膝蓋微曲。</p> <p>※三對三籃球鬥牛比賽。</p> <p>1.規則說明。</p> <p>2.活動進行。</p> <p>三、綜合活動：活動檢討。</p>	
七	四人協力運球——團體活動	<p>一、暖身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>※四人協力傳球：</p> <p>1.4 人手拉手圍成一圈。</p> <p>2.四人同心協力以腳將球移動到目標地，再折返回起點。</p> <p>3.綜合活動：活動檢討。</p> <p>※火車過山洞（控球能力練習）</p> <p>1.四人 1 組</p> <p>2.兩人相距約 10 公尺，進行傳球。</p> <p>3.兩人站立於中間（取適當距離），並且雙腳張開，類球門。</p> <p>4.傳球者控制球穿越中間球門。</p> <p>三、綜合活動：活動檢討。</p>	足球*3
八	足壘球——團體活動	<p>一、暖身活動</p> <p>二、主要活動</p> <p>1.足壘球活動規則說明</p> <p>-棒(壘)球規則</p> <p>-以腳踢足球替代球棒擊球。</p> <p>2.分組比賽</p> <p>三、綜合活動：活動檢討。</p>	足球*1

第五節 使用場地

- (一) 室外體育場：200 公尺 PU 跑道、籃球場及躲避球場。
- (二) 室內禮堂：場地 PU 地墊及二面羽球場。
- (三) 室內多功能活動教室：場地為短毛地毯，約 16 公尺乘以 12 公尺。

第六節 實施程序

本研究之研究程序，大致可分為準備階段（蒐集文獻資料、撰寫文獻探討、研究背景、動機、目的確定研究範圍及架構）、實施階段（憂鬱量表前測、介入運動課程、憂鬱量表後測、資料整理分析），以及完成階段（撰寫研究初稿、製作多媒體適應體育教材、修訂研究內容、送交教研中心）。

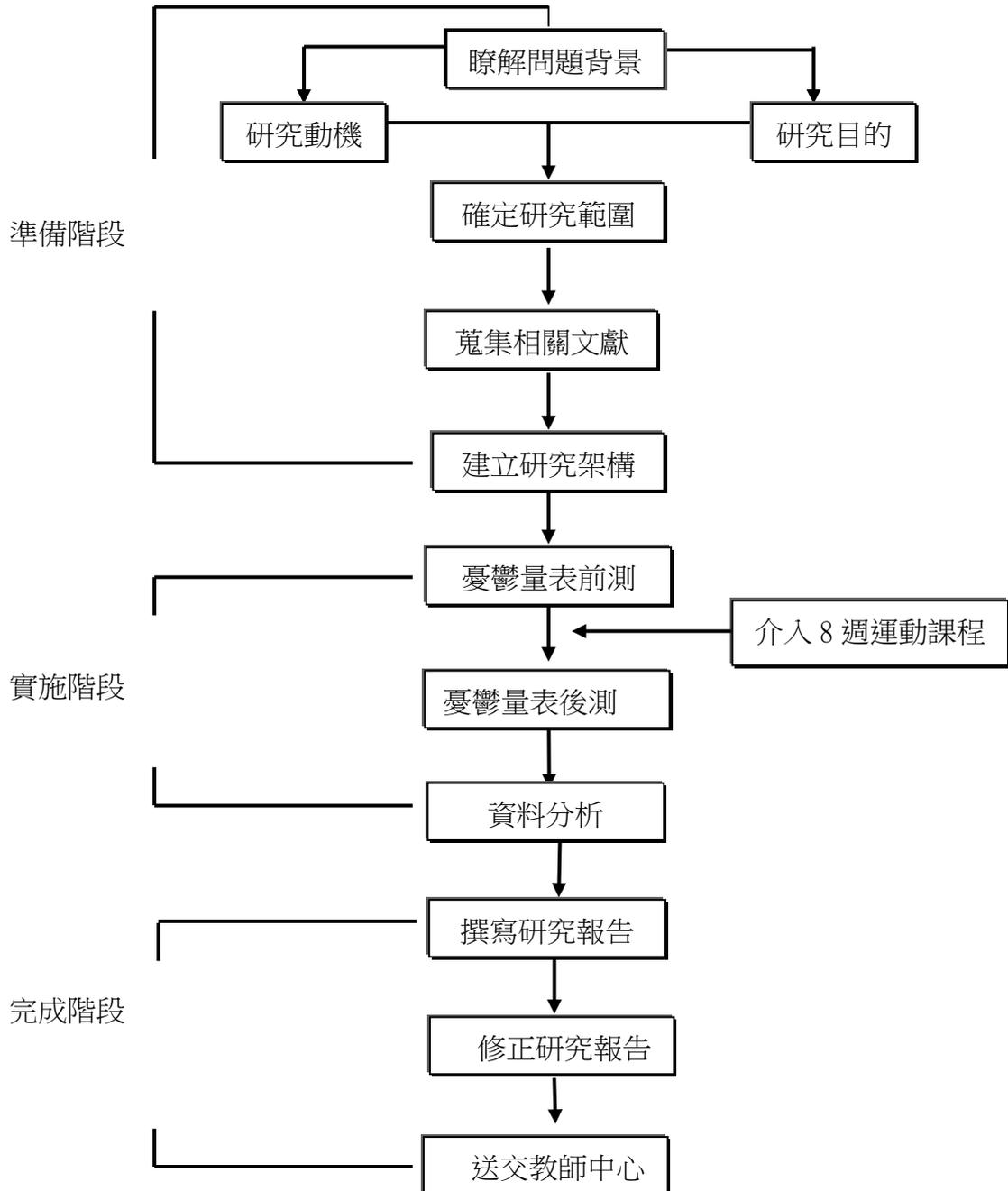


圖 3-3 本研究實施程序圖

第七節 資料處理

根據研究待答問題，本研究將全部資料回收之後，隨即剔除樣本，進行整理分類編碼與登錄工作；並以 SPSS for Windows 15.0 中文版套裝軟體進行各項資料分析。本研究所使用的統計方法陳列如下：

一、描述性統計：採用百分比、次數分配、平均數等方法，分析臺北市某某國小具憂鬱傾向之學生基本資料及憂鬱情形狀況。

二、成對樣本 t 檢定：檢定 8 週體育課程介入對改善國小階段憂鬱傾向學生憂鬱症狀之情形。

三、本研究統計考驗的顯著水準訂為 $\alpha = .05$ 。