

## 第五章 結論與建議

本章旨在將本研究結果做一整體性之描述，並依據研究結果提出具體之結論與建議。本研究之目的在於探討桃園縣國中生之課後運動參與現況、運動參與阻礙因素，並比較不同背景變項在運動參與行為及阻礙因素上之差異關係。

依據本研究之研究目的，研究者以課後運動參與行為及其阻礙因素為主體範圍，研究時間範圍為民國 95 年 4 月 7 日至民國 95 年 5 月 6 日止為期一個月，以桃園縣縣立國民中學，94 學年度一、二、三年級現籍男、女學生為研究對象，採分層叢集抽樣法，透過描述性統計、單因子變異數分析、薛費事後比較等統計方法分析，最後依據本研究之結果與討論提出建議，以供桃園縣相關單位推動青少年課後運動及做為後續研究者之參考。

本章擬分二節，第一節為結論；第二節為建議，茲分述如下。

### 第一節 結論

為瞭解課後運動參與行為及其阻礙因素對於國中生之影響，本研究採用問卷調查法中之分層隨機與叢集抽樣法對運動阻礙之結構性阻礙因素、場地器材阻礙因素、個人認知阻礙因素、人際間阻礙因素、安全性阻礙因素等 5 個類型作為評估指標，深入探討課後運動參與行為及其阻礙因素，綜合本研究上述之結果分析及討論，歸納以下結論：

#### 一、桃園縣國中生實際參與課後運動的現況

在課後運動參與程度方面，課後有從事運動習慣者為 667 人，佔 79.6%，且大多利用下午時段從事運動，每週運動二次佔 26.4% 為最多，運動同伴則以同學(朋友)為主，其中，男生參與運動者略高於女生；一年級高於二、三年級。而在參與運動項目上，前十項運動依序為：籃球、散步、

騎腳踏車、快走、慢跑、羽球、仰臥起坐、跳繩、伏地挺身、游泳。

## 二、不同背景變項之運動參與之差異比較

本研究發現：不同背景變項(性別、年級、有無參加社團)的桃園縣國中生，在實際課後運動的參與上有顯著差異( $p < .05$ )。

## 三、桃園縣國中生課後運動參與的阻礙因素

本縣國中生之課後運動參與阻礙依序為：時間不足、場地設備不足、天候因素欠佳、器材裝備欠缺、課業太過繁忙、缺乏同伴、技術欠佳、缺乏指導人員、經費不足、資訊(訊息)不足，其中，以時間不足的阻礙最大，顯示，本縣國中生在課後運動參與時間的支配上明顯不足。若以類型區分則依序為，結構性阻礙因素、場地器材阻礙因素、個人認知阻礙因素、人際間阻礙因素、安全性阻礙因素。

## 四、不同背景變項之運動參與阻礙之差異比較

本研究發現：不同背景變項(性別、有課後無補習、有無參加社團部份)的桃園縣國中生，在課後運動參與阻礙上有顯著差異。女生在安全性阻礙構面及個人認知阻礙構面的阻礙均高於男生；有補習在個人認知阻礙、結構性阻礙二項之阻礙高於沒有補習者；參加社團在人際間阻礙高於沒有參加社團，而沒有參加社團在個人認知阻礙高於參加社團。

## 第二節 建議

本節依據研究結果與結論，提出以下建議，以作為相關單位推展課後運動之參考：

### 一、對相關單位之建議

(一)本研究發現，本縣國中生在課後運動參與程度方面，男生參與運動者略高於女生，且女生在安全性及個人認知阻礙構面的阻礙均高於男生，顯示女生在運動參與上是需要加以鼓勵與輔導。本研究建議：

### 1.政府相關單位：

- (1)針對青少年女性舉辦相關活動，並以補助或讓其免費參加，以提高女性之運動參與程度。
- (2)在各運動場所增配運動指導員以增加其安全性。

### 2.學校方面：

- (1)應針對青少年女性設計適合其從事之多元化課後運動社團、運動育樂營。
- (2)提高女生規律運動之獎勵措施，以提升運動參與率。

(二)本研究發現，阻礙本縣國中生課後運動參與的因素最主要為時間不足，其後依序為場地設備不足、天候因素欠佳、器材裝備欠缺、課業太過繁忙等，調查同時獲知，青少年實際參與的運動大多偏向安逸型。因此，本研究建議：

#### (一)政府相關單位：

- 1.廣闢公共運動場館、腳踏車及步道專用道等公共運動設施，並增設夜間照明，免費提供學生使用，不僅可除去天候不佳之影響，更能增加其運動參與人口。
- 2.落實訪視評鑑機制，並以此做為教育部獎補助各校之依據。
- 3.可將運動參與表現成績，納入升學管道中，方能有效提昇。

#### (二)學校方面：

- 1.體育運動推廣採多元化、樂趣化、活潑化之方式及多樣化運動社團，並且不定期舉辦體育競賽活動，提供互相觀摩機會，藉以提高運動參與率。
- 2 設立規律運動之獎勵辦法，以提高課後運動參與。

## 二、對後續研究之建議

本研究中，研究者雖已盡力掌控研究之進行，但限於人力、物力與經費，仍有無法全盤掌控以進行研究之處，因此，對後續研究提供以下四點建議：

- (一)礙於人力、物力及經費之限制，僅針對全縣進行一次問卷調查，若能延長時間加予追蹤，進行至少二次的分析調查，或做全國性之通盤研究，當更能確定其效果，以使研究結果更具精確性、通盤性。
- (二)本研究以自行修改編訂之自陳量表為研究工具，雖經信效度之考驗，然其研究工具之適用性，周延性及變數間的關係，仍有待後續研究者進一步驗證之。
- (三)國內相關研究均以相同就學層級為母群，建議以不同層級之分析比較或做全國性之比較，以探討其差異情形。
- (四)限於研究者之能力，因此，對於本研究僅能就其課後運動參與行為及其阻礙因素做探討，建議未來研究可進一步探討其他面向(如：擴大範圍探討城鄉差距等不同族群之差異情形)，並進行廣泛的討論得以更全面了解其整體之影響情形。