

## 第二章 文獻探討

本章就相關文獻進行探討，第一節為課後運動概念探討；第二節為運動參與行為分析；第三節為青少年身心發展概況與個人背景因素之相關研究；第四節為運動參與行為阻礙因素之探討；第五節為國中生運動參與行為之相關研究分析；最後一節為本章總結。

### 第一節 課後運動概念探討

「課後運動」乃指在學校正課結束放學後的時間，學生出自於本身的自主意願所參與的任何運動稱為課後運動。然與其它具有相同意義的名稱有：課餘運動、校外生活、校外體育活動、校外休閒活動、課後社團活動等都是相同的用語、相似的活動。王同茂(1992)指出，分析美國中學課外體育活動大約可分成四大類：一是校內課外體育活動；二是校外體育活動，以校際運動競賽為主，非競技活動為輔；三是運動俱樂部；四是運動資優活動，其中運動俱樂部類似國內運動社團，而運動資優活動類似國內校隊之培訓。同時，黃郁宜(1984)認為，校外生活係指學童在校外時間(不包括寒、暑假)所進行之一切活動情形而言，在時間上又分為週間(週一至週五)、週末(週六、日)兩個不同時段。薛銘卿(1996)在台北市國小學童課餘時間休閒活動興趣取向、參與狀況及影響因素之研究中，對於「課餘時間」則定義為學童在學期間，除了上課時間以外之下課時間、放學後時間、星期例假日期間及長假期間(包括寒、暑、春假)等非上課時間而言。然而張榮勳(1998)在國民小學學童課餘運動參與動機之研究中將「課餘時間」定義為學童在學期間，於平常上課日放學後、星期例假日及長假期間(不含寒、暑假)等時間。故而所謂「課餘時間」應是課後運動的最佳時機，趙麗雲(2002)歸結國內相關研究也認為，多

數青少年希望儘量利用課餘、週末、假日參與休閒運動，其中又以下午時段的活動最感需要。

有鑑於，運動性社團是學校體育教育中的一環，是學童課後參與運動的最佳途徑，因此，在課後運動的參與與規劃，教育部(1999)訂頒「各級學校體育實施辦法修正條文」第十四條第三項之規定：「各校應輔導成立各種運動社團，做為推展課外運動之基礎單位，並提供學生參與課外運動之機會」。但從金車教育基金會(2006)針對中小學生的休閒生活狀況做調查，發現學生課後花最多時間做功課，平均每天 1.75 小時，其次是看電視、上網聊天。對於身心快速發展與課業上的繁忙，需適度的運動以做為調劑的國中青少年而言，實有加強的必要。綜上所知，雖然國內之專家學者對於課後運動的參與所下定義不盡相同，但此對學童來說卻是相當重要之議題，誠如，趙麗雲(2002)所指出，有近八成的青少年，希望學校於課後加入休閒運動輔導。其殷切之期盼可見一般。故本研究為研究之必要，特將「課後運動」定義為：國中學生於學校上課時間以外之下課時間、放學後的時間及週休二日、國定假日(不含寒、暑假)，學生出自於本身的自主意願所參與的任何規律運動稱為課後運動，活動內容有課後運動社團、校外運動性活動、自由運動等，以為界定。

## 第二節 運動參與行為分析

青少年是人格發展和生活適應的關鍵期，此時期的成長經驗及許多觀念與行為的建立，往往對其未來人格發展和行為特質，具有決定性的影響(鍾瓊珠，1996)，因此，此時正是運動參與行為塑造與養成的最佳時機。基於此因，本節對於運動參與行為擬分三個層面剖析：一、運動參與行為與健康的關係；二、運動參與行為的測量；三、運動參與行為的影響因素。

### 一、運動參與行為與健康的關係

運動(exercise)是最常被用來評估體能狀況的活動，Caspersen, Powell, and Christenson(1985)認為：運動是一種有計劃、有組織且具重覆性的身體活動(Physical Activity)，其主要目的是在促進或保持體適能(Physical Fitness)。且良好的體適能對於預防疾病，促進健康、降低慢性疾病發生與死亡率、提升生命品質等都有極大的益處(方進隆，1995；林貴福、盧淑雲，1998)。

Wilson(1991)指出，人類的身體本為活動而設計，身體越活動其功能越好，並不會像機器會因為使用而造成迅速磨損，但若不從事相當程度的活動，個人將無法維持身體的健康。行政院衛生署(2004)的調查就顯示，因運動不足而引發之腦血管疾病、心臟疾病及糖尿病已成為國人十大死亡原因中的第二、三及四名。據此，劉立宇(1995)指出，靜態生活方式所代表的意義是運動量的不足，其所引起的心血管疾病，所占的比例是高膽固醇的兩倍，因此，增加身體活動量，改善靜態生活習慣，並持續從事體適能運動是預防心血管疾病最有效的方法。是故，Thune and Lund(1997)曾以挪威45歲以下的年輕婦女進行研究，結果發現體能活動可以降低30%罹患乳癌的危險。同時，Haskell(1988)亦指出，不動者易有負面健康結果；且隨著年齡的增加，身體活動能力明顯減弱，但若從事規律性運動，則原本每年心肺功能喪失百分之一的情形可被預防。可見，個人運動參與行為建立與否、體能的好壞對未來個人的健康、疾病的預防及工作效率的提升有絕對的幫助。基此，如何去協助一個人增進他對運動的認知，培養良好的運動態度，和建立規律的運動參與行為便顯得相當重要(龍田種，1995)。

根據，美國運動醫學會(American College of Sports Medicine [ACSM],1990)建議，一個健康的成年人每週應從事三至五次，每次持續時間至少 20~60 分鐘，且運動強度要達最大心跳數(220-年齡)之 60~90%或最大攝氧量之 50~85%的有氧運動，這樣才能改善或維持心肺適能。同理，我國行政院衛生署(1993)，在「國民保健計畫」中，將規律運動習慣定義為每週從事至少三次、每次至少 20 分鐘以上的運動。根據研究發現，規律性身體活動可以減少焦慮、

沮喪和壓力，並且促進心肺循環能力，控制體重，增加自信心(U.S. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996)。因此，美國政府的健康與人類服務部(Department of Health and Human Services)於 1996 年出版「身體活動與健康」報告書(U.S. Department of Health and Human Services, 1996)，出版文告除了提醒身體活動對健康的重要影響(促進心肺耐力、預防心血管疾病、高血壓、肥胖症等發生。)外，亦支持身體活動有紓解沮喪(depression)與焦慮(anxiety)和改善心情(mood)的效果。依據世界衛生組織(W.H.O)對健康的完整定義：「健康是一種安寧狀態，包含生理的、心理的、社會的因素，而非單指減低疾病或缺陷而已」。據此，可以清晰明瞭到運動參與行為對於健康的影響可從對身體生理、心理以及社會交互影響三個層面做論述。

在運動與身體生理方面，如前所述是關係緊密的，平時不動者對身體易有負面健康結果，但若從事規律性運動，則對心肺功能的提升有很大的助益。據此，卓俊辰(1992)研究指出，只要規律身體活動持續一定程度，最先影響的是肌肉、肌肉持久力、柔軟度、心血管循環功能和耐力、以及身體組成等體適能五大要素。此外，規律運動伴隨著心肺功能改善、生理效能提高以及血液成分改變；特別是膽固醇和三酸甘油酯成份的改變，降低罹患高血壓、心臟病機率等效果顯著。流行病學研究亦指出，在工作中或閒暇時的規律身體活動或運動習慣，可降低死亡率(Hein, Suadicani, & Gyntelberg, 1992；Paffenbarger, Hyde, Wing, Jung, & Kampert, 1993)。是故，規律運動可改善人的身體體質，體適能水準及預防疾病的效果(盧俊宏，1997)。

於運動與心理健康方面，根據，行政院衛生署(2004)的報告指出，2003 年台灣地區自殺死亡的人數高達 3,000 多人，每天將近有 9 人用自殺方式結束自己的生命，使得自殺已經連續七年成為國人的十大死因中的第 9 位，其原因來自於憂鬱症患者越來越多。而國內青少年學生重鬱症盛行率是 8.66%，以一個班級有 50 名學生估算，平均一班就有四名學生有重鬱症；女生有重鬱

症比率是男生的 2.5 倍；女生的自殺意念比率是男生的 1.77 倍；有自殺行為的比率更高達男學生 17.6 倍(陳為堅，2005)。更有研究指出，青少年發展有延遲現象，以致無法符合社會期望，或是於發展過程中產生無助感，未能真正解決自我認同之危機，以及個體處於壓力時失去自我方向等(陳杏容，2001)。據此，楊宜青(2002)研究指出，身體活動度低者比高者有兩倍的可能性會出現憂鬱症狀，但多數人即使在單次的體能活動，就會有短暫的情緒改善。其中，Heapes(1978)更發現，運動可以增加自我滿意度以及對社會的適應，減少焦慮感、沮喪與自我中心。爰此，有學者研究指出運動會使身體的體溫升高，其具有短期的鎮靜效果，且可促使體內荷爾蒙的分泌，進而改善精神狀態、緩和情緒與加強壓力處理的能力。除此之外，還能因此而增加自我滿意、自覺健康以及可控制的感受(許泰彰，2000；張彩秀，1992；Taylor, 1991)。更有助於降低緊張焦慮、沮喪不快、疲倦無力感、躁鬱等不安的情緒，紓解情緒上的不適症(張宏亮，1995)。

於運動與社會交互影響方面，Mannell and Kleiber(1997)認為，人們在參與休閒活動時，會將個人的信念或個人特質作互動分享；而且可能藉由參與活動，對自我表現出有能力的、強壯以及優越感的概念或意象。具體而言，即是增加自我滿意度及社會適應，減少焦慮、沮喪及自我中心，並指出運動可減少部份輕度、中度沮喪的症狀及焦慮的症狀，且對自我形象、社會技巧及認知功能有促進的效果。是故，運動參與行為不僅能促進健康體適能，更能紓解現代生活壓力、提升工作效能、滿足人際歸屬暨自我實現心理需求、培養團體意識及團結合作精神、矯正偏差行為與提高生活品質等效能(蘇俊賢，2002)。

職是之故，運動參與行為對生理及心理有實質益處，且可促進個人健康(Powell & Paffenbarger, 1985)。換言之，參與規律且適度的運動，對身體之生理與心理健康的效果，疾病的預防與復健，以及減肥和體重控制，均有相當大的助益(方進隆、劉立宇，1995；卓俊辰，1992)。相對的，運動量偏低的生

活方式，正是造成慢性疾病和體能下降的主要原因。

種種研究結果顯示，運動兼具有促進健康體適能、紓解現代生活壓力、提升工作效能、滿足人際歸屬暨自我實現心理需求、培養團體意識及團結合作精神、矯正偏差行為與提高生活品質等效能(全教會，1999；沈易利，1998；法務通訊，1998；劉素秋，1998；林輝煌，2002；許普福，2000；體委會，1999)，足見，青少年運動參與的倡導、推展遂成為政府相關單位、民間社團及學者爭相投入的工作要項。

United States Department of Health and Human Services(1996)曾歸納運動與健康方面的研究表示，規律運動可以促進心肺耐力、預防心血管疾病、高血壓、肥胖等症狀發生；在心理方面則有助於降低憂鬱、增進幸福及提升生活品質。因此整體而言，運動參與行為對於身體所產生的實質效益是無以言喻的。尤其是正值青春期的國中生，在其生長發育的過程當中，若能持續運動的參與，養成從事規律性之身體活動，對於將來成年後的身心健康定能打下穩固之基石，甚且在罹患慢性疾病的預防上，亦會有正面的效益產生。

## 二、運動參與行為的測量

運動是一個相當複雜的行為。Laporte, Montoye, and Casperson (1985)收集有關測量運動參與行為的研究資料時，指出評估運動的方法有三十多種以上，一般說來可概分為七大類：熱量測定、調查法(回憶法、日記法)、生理的測量、行為觀察法、電子儀器的監測、飲食測量、工作類型分類法。上述七大類測量方法各有其適用時機，但如果是用來測量大群體的對象則以回憶法最為適宜。

Saris(1985)也認為，如果研究的樣本數過多時，測量身體活動量最常採用方便的調查方法，是為問卷調查法和日記法。Sallis, Buono, Micale, Roby, and Nelson(1993)指出問卷調查法較適用於大樣本的研究，其優點是成本較低。而且Schechtman, Barzilai, Rost, and Fisher(1991)更在一項工作場所的健康促進計畫研究中，針對1,004位受試者，僅以一個問題「您最近曾從事規律性運動以

增加體適能？」調查其運動情形，結果顯示，以這種自我報告回憶法的方式，探討受試者的運動行為，確實能有效的反應出個人從事規律運動的情形。然Gionet and Godin(1989)曾針對自我報告式的運動行為進行效度研究，要求受試者回憶過去七天內所從事的運動行為，研究結果亦指出這種簡單自我報告式的運動量表，能有效的評估受試者的運動行為。況且國內有關於運動行為的研究當中，也大多以回溯性的方式，讓受試者自我報告其從事運動的種類、時間、頻率、場所及強度等(牛玉珍，1997；吳宏蘭，1992；陳芮淇，2001；童淑琴，1991；蔡美月，1996；鍾東蓉，2000)。

綜合上述研究得知，針對運動參與行為的測量可用多種不同的方法進行，且各有其優、缺點，因此，研究者可依研究目的及性質來加予選擇所需之評估工具。然而，國內外亦有許多研究結果顯示，以自我報告式七天回憶法對於運動參與行為的評估是有適當的效度。而運動參與行為的測量是一種非常繁複的概念問題，本研究擬以此測量方法為研究工具，針對國中生之運動參與行為進行調查研究，然因個人能力與時間有限，對於課後運動參與行為之影響，僅選擇背景因素、阻礙因素等變項做為研究主題。

### 三、運動參與行為的影響因素

行政院青年輔導委員會(1998)、林武雄(1991)、黃松元(1999)等之研究均指出，以前認為中老年時期才會罹患的慢性、退化性疾病，已逐漸提早在青少年時期發生，這都與不良的健康行為和生活型態有密切的關係。據此，李蘭(1993)研究發現，有很多人想要改變現有的生活方式，並企圖建立規律性的運動習慣，但是能下定決心並採取行動且能堅持下去的人卻很少，尤其是對一個向來不太喜歡身體活動或未曾有過運動習慣的人而言，運動行為的建立和持續尤其困難。可見，要個人持之以恆的運動並非易事，因此，找出影響個人採取運動參與行為的重要因素，才能提高青少年參與運動的行為。

Dishman(1991)曾回顧整理56篇有關運動行為的研究，並將影響運動行為的因素歸納成三大類：

- (一)個人屬性：如人口學因素、身體健康狀況、過去的運動習慣、人格特質、情緒狀況、態度、信念、自我效能評估以及對運動結果期待等。
- (二)環境條件：如有無運動設施、運動場所之方便性、時間安排的合適性、社會支持以及氣候的影響等。
- (三)運動特質：如種類、頻率、強度、時間及運動後的感覺等。

根據，劉翠薇(1995)針對某專科學校學生及陳芮淇(2001)對某高職學校學生的運動行為調查發現，研究對象的性別、住宿狀況、參加運動社團情形、父母職業、運動自我效能、運動結果期待及社會支持等變項對於休閒時的運動行為有顯著的預測力。爰此，趙麗雲(2002)更歸結國內相關研究指出，約有八成青少年希望與同儕一起參與休閒運動，但以父母為休閒夥伴者僅有5.5%。其中，Biddle(1996)針對147位13~14歲青少年之研究結果亦指出：老師及父母的支持是影響青少年重度體能活動之重要因素。Lock and Wister(1992)以15歲以上居民為對象，進行運動行為意向及改變之研究，指出社會網絡比收入、職業更能預測運動行為，朋友的運動情形、對健康訊息之需求與其運動意向有顯著正相關。Norman and Bente(1992)研究青少年休閒時間的體能活動，更指出父母、同儕的支持及父母提供直接的幫忙(例如：經費、接送)與其體能活動情形顯著相關，顯示，父母及同儕是青少年從事體能活動的重要增強來源。另根據，李彩華(1998)對國中學生身體活動之研究，發現運動社會支持程度越高者，其身體活動量也越大，且同儕的運動社會支持與身體活動達顯著相關，其中，同儕的運動支持比家人的支持重要。綜合國內研究有關運動參與行為的影響因素(吳宏蘭1992；張彩秀，1992；劉翠薇，1995；鍾東蓉，2000)，得知影響因素包括：人口學變項、身體健康狀況、健康信念、身體自我概念、運動動機、健康控制歸因、社會支持、自我效能、及運動結果期待等，這些因素對於運動參與行為有其影響力。

從上述國內外文獻可知，影響運動參與行為的相關因子繁多，因此，想要建立民眾從事規律運動習慣，就必須針對不同的研究對象找出預測因子，

以利提出具體有效之對策。本研究針對國中生之運動參與行為，擬以個人認知因素、人際間因素、安全性因素及場地器材因素之運動阻礙因素做為研究之中介變項，探討其對課後運動參與行為之影響狀況，期能找出其相關性，以做為將來擬定改善方案之參考依據。

### 第三節 青少年身心發展概況與個人背景因素之相關研究

國內青少年，因受升學導向所造成之惡補歪風影響，時間被佔去大半，導致無閒暇時間參與課外活動，再加上場地器材不足之不利因素，使得學生身心健康受到了嚴重的威脅，為了更深入剖析此議題，本節分為一、青少年身心發展概況；二、影響青少年運動參與行為之個人背景因素，兩部份進行探討。

#### 一、青少年身心發展概況

青少年時期是人生的黃金時期，也是人生發展關鍵期，此時期之青少年由於身體與心理的急遽變化與發展，又面對來自各方面的新問題與新要求，經常感到徬徨和疑慮，不知如何調適自己以應付新情境(張少熙，2000)。近年來，社會變遷快速，各種價值觀不斷產生衝突的變化，因而常令青少年有無所適從的迷失感(彭駕駢，1990)。「青少年」一詞根據相當多學者專家所下之定義，可謂眾說紛紜。而按李惠加(1997)之研究指出，其分期及年齡層為：青少年早期(青春期)，女 11~13 歲、男 12~14 歲；青少年中期(青年前期)，女 13~17 歲、男 14~18 歲；青少年晚期(青年後期)，女 17~21 歲、男 18~21 歲。青少年則是青年期的前段，一般是指 11、12 歲至 17、18 歲，國中階段即屬於此時期，為介於 11、12 至 14、15 歲之間。而青春期中所包括的年齡範圍，相當於小學高年級到高中的一段時期。此時期偏重於描述生理結構的成熟，尤其是指生殖系統的發展情況，其涵括的年齡，女性大約為 12~15 歲、男性大約為

13~15 歲之間。因此，青少年與青春期可以說涵義接近，兩者均屬青年期的前半段(張春興，1994)。其發展之特徵可概分為：

(一)生理上的變化呈現出：1.身高體重的急速成長 2.肩膀及臀圍的改變 3.肌肉力量的增加 4.性的成熟度 5.第二性徵的出現(陳李綢、郭妙雪，1998)。

(二)心理發展包括：1.情緒的不穩定 2.智能的發展 3.性意識的發展 4.興趣的發展 5.心理及行為的特徵。其中，亦含有自我意識和團隊意識的增加、易受人左右、好動不安、反抗權威、情緒反常及樂於助人(劉焜輝，1982)等特性。

(三)青少年的社會化任務，主要表現在謀求獨立、確定自我、適應性的成熟、獲得性別角色、適應成人社會、定型性格的形成(林崇德，1998)。

## 二、影響青少年運動參與行為之個人背景因素

近年來台灣經濟快速成長，機器代替人工。人們的生活方式丕變，傳統的生活模式已被坐式的生活方式取而代之，根據王宗吉、楊聯琦(1999)之調查指出，完全不運動(佔 15%)以及沒有運動習慣者(每週少於兩次，佔 80.25%)，佔台灣總人口之 95.25%，如此低的運動人口，將影響國民的健康水準。

運動有益健康乃眾所皆知，但其影響運動參與行為之因素繁多，本節將從個人背景因素，進行探討其與運動參與行為的關係，其內容分述如下：

### (一)性別

青少年階段是個人逐漸獨立發展其健康行為的時期，此時期的行為都將形成他們未來的生活型態。根據研究顯示，運動健康信念是影響規律運動參與行為的重要因素，運動健康信念會因不同性別、年齡等背景因素而有差異存在(蔡美月，1996；蘇振鑫，1997)。王宗吉(2000)指出，由於運動趨近於男性特質的觀念，女性便一再被排斥在運動場域的門外。據此，在國中生身體活動量之研究中發現，身體活動量會因性別而有顯著的差異，男生的身體活動量明顯高於女生(李彩華，1998；黃瓊妙、張秀慧，2000；黃麗蓉、江書良，

2002)。余嬪(1998)也以國中生為研究對象，發現性別的差異影響到青少年興趣的發展，在傳統觀念對性別角色的期待，男生常被鼓勵參與動態、競賽、技巧性的休閒運動，女生則被期待從事靜態、柔和的休閒活動，這也造成了女性對於体能活動的參與遠低於男性。若從運動對心理的影響層面來看，陳為堅(2005)一項研究表示，女學生有重鬱症、自殺意念和自殺行為的比率，都明顯高於男學生。在人際支持度上，Greendorfer and Lewko(1978)亦認為，性別在運動行為上所呈現的差異，主要是因為男生接受來自社會系統中較多有關於參與運動的鼓勵與支持。其中，Vershuur and Kemper(1985)針對運動型態進行研究，結果也發現男生會花較多的時間去從事激烈的身體運動，而女生則以較輕強度的身體活動為主。是故，季瑋珠及符春美(1992)的研究也指出，在社區民眾中男性比女性較常從事規律性運動；同時，黃麗卿、季瑋珠、鐘嫻嫻等人(1993)，針對某專科學校學生進行運動情形調查時，結果發現男生每週從事三次以上運動的比率明顯高於女生；每週運動時數及每週運動消耗卡路里量男女生有顯著差異，皆為男生多於女生。其中，林瑞雄(1991)之研究亦支持，男生較喜好從事激烈之運動。相對的，張彩秀(1992)在其研究中有不同的發現，其結果顯示，女性從事規律性運動的比率較男性高；另根據，陳芮淇(2001)對某高職學生進行運動行為調查發現，男女生均有相同的運動強度及頻率，惟男生每次運動時間較女生長；據此，黃壬要(2004)更綜合國內外有關於運動參與行為的相關文獻指出，多數的研究發現男性(74%)比女性(58%)有較多的運動參與行為，且也從事較多的激烈性運動，而運動參與行為會隨著年齡的不同而有所改變。

綜合上述研究得知，性別對於運動參與行為的影響，因研究的個別差異而呈現其不同性，即有不同之預測力，此乃引發研究者想對其做進一步之探討與驗證之動機，期能從中探究其對國中學生運動參與行為影響狀況。

## (二)年級

根據，王建堯(1997)的研究指出，國中生休閒活動阻礙因子，以就讀年

級變項明顯影響休閒活動的參與。Verschuur and Kemper(1985)經過四年研究觀察，並紀錄 12-18 歲青少年的身體活動，結果顯示，每日的運動量由 12 至 18 歲呈現平穩下降趨勢。另根據 Stephens, Jacobs and White(1985)分析，美國及加拿大全國性調查研究，也指出從事運動的情形，隨著年齡的增加有減少的現象，最明顯的下降期發生在青春期和成年早期。Nelson(1991)研究指出，孩子在進入中學的階段，其活動量有明顯下降的情形。另根據李彩華與李明憲(1998)研究國中生身體活動量，發現一、二年級學生之身體活動量明顯大於三年級學生。同樣的 Thirlaway and Benton(1993)針對六、七、九、十一年級學生進行休閒時間運動行為的研究亦發現，低年級學生的運動情形顯著高於高年級的學生，而愈高年級的女生參與團體性運動的情形愈少，但在從事非團體性運動方面卻無此現象。然而，在國內的研究方面，林瑞雄(1991)針對國民健康調查研究指出，以 15~24 歲與 65 歲以上這兩個年齡層最常從事規律性運動，其比率各佔 36.3%；而 25~44 歲年齡層的國人所從事規律運動的比率為最低，只有 29.2%。可見，因年級與年齡之不同而會呈現出截然不同的需求表現。

因此，歸納以上的研究發現，除了 15~24 歲與 65 歲以上外，學生會隨著年齡增加，其身體活動量有降低的趨勢。而研究者主觀的察覺在本縣之在學學生的運動參與行為似乎與上述狀況不盡相同，實有必要將此一變項加入，因此本研究針對國一~國三學生做進一步的探討研究。

### (三)參與運動社團

教育部(1999)訂頒「各級學校體育實施辦法修正條文」第十四條第三項之規定：「各校應輔導成立各種運動社團，做為推展課外運動之基礎單位，並提供學生參與課外運動之機會」。洪嘉文(2000)指出，教育部在新修訂之「各級學校體育實施辦法」第十五條規定：各校應訂定校際體育活動參與計畫，輔導學生參與校際體育活動，以鼓勵各校活絡運動社團的推展。根據陳皆榮(2002)指出，青少年在聯課活動、課外活動或社團活動，項目與內容較為豐富，

青少年對於運動的選擇就較為明確，也顯示較強烈的參與動機和意願。Sallis and Hovell(1990)更指出，個人參加運動社團的經驗，可經由影響自我效能而影響其規律運動。同時，劉翠薇(1995)、蔡淑菁(1996)、藍辰聿(1998)研究亦指出，有參與運動社團的學生，其身體活動量顯著高於沒有參與運動社團經驗的學生。是故，規律運動行為，會因有參與運動社團，而從事規律運動行為的情形較好(江書良，2002；呂昌明、李明憲、楊啟賢，1997；林靖斌、陳芮淇，2001；龍炳鋒、李思招，2000)。總括而言，運動性社團的參與，是由可教導學生運動是出於自己自由選擇及求樂趣而參與的活動，導向學生選擇對自己有益身心的活動，使得社團活動更具有意義(謝鴻隆，2004)。

為便於清晰影響青少年運動參與行為之個人背景因素的相關研究，以表 2-1 陳述相關研究者之研究與主要發現。

表 2-1 影響青少年運動參與行為的個人背景因素之相關研究

研究者	年份	研究對象	主要結果
Stephens, Jacobs, and White	1985	分析美國及加拿大全國性調查	研究指出，從事運動的情形，隨著年齡的增加有減少的現象，最明顯的下降期發生在青春期和成年早期。
Verschuur and Kemper	1985	12-18 歲青少年	經過四年研究觀察，並紀錄的身體活動，結果顯示，每日的運動量由 12 至 18 歲呈現平穩下降趨勢。
季瑋珠、符春美	1992	社區民眾	結果發現，在社區民眾中男性比女性較常從事規律性運動。
黃麗卿、季瑋珠、鐘嫫嫫等人	1993	某專科學校學生	結果發現，男生每週從事三次以上運動的比率明顯高於女生；每週運動時數及每週運動消耗卡路里量男女生有顯著差異，皆為男生多於女生。
Thirlaway and Benton	1993	六、七、九、十一年級學生	研究發現，低年級學生的運動情形顯著高於高年級的學生，而愈高年級的女生參與團體性運動的情形愈少，但在從事非團體性運動方面卻無此現象。
王瑞霞	1994	65~94 歲的老年人	結果發現年輕時即有運動習慣者，參與規律性運動的比率較高。
Van Mechelen and Kemper	1995	13~25 歲年輕人	發現，過去的運動經驗與目前的運動行為並沒有顯著相關。

(續)

表 2-1 影響青少年運動參與行為的個人背景因素之相關研究(續)

研究者	年份	研究對象	主要結果
李彩華、李明憲	1998	國中生	研究發現，一、二年級學生之身體活動量明顯大於三年級學生。
余 嬪	1998	國 中 生	發現性別的差異影響到青少年興趣的發展，在傳統觀念對性別角色的期待，男生常被鼓勵參與動態、競賽、技巧性的休閒運動，女生則被期待從事靜態、柔和的休閒活動，這也造成了女性對於體能活動的參與遠低於男性。
李彩華 黃瓊妙、張秀慧 黃麗蓉、江書良	1998 2000 2002	國中生	研究發現，身體活動量會因性別而有顯著的差異，男生的身體活動量明顯高於女生。
陳芮淇	2001	某高職學生	調查發現，男女生均有相同的運動強度及頻率，惟男生每次運動時間較女生長。

資料來源:研究者整理

綜合上述國內外有關於運動參與行為的相關文獻得知，多數的研究發現男性比女性有較多的運動參與行為，且也從事較多的激烈性運動，而運動參與行為會隨著年級(年齡)的不同而有所改變。因此，本研究擬以上述諸多變項進行探究，藉以了解其對國中生運動參與行為所產生之影響情況，並提供做為相關單位擬定提升運動參與方案之參考依據。

#### 第四節 運動參與行為阻礙因素之探討

由國內外諸多學者專家之研究，均顯示有某些阻礙因素確實會影響個人從事運動之參與行為。黃金柱與林志成(1999)在調查青少年休閒運動之情形中，就以時間不足、課業繁重、沒有友伴、場地不足為主要因素。另根據，Dishman(1982)及Slenker(1984)的研究指出，對成年人而言，有許多不同的阻礙會妨礙其參與個人規律性的體能活動，其中以家庭與工作責任所導致的時間不足為其參與規律性運動最常見的阻礙因素之一。特別是，缺乏另一半或家庭的支持以及運動設備的不可近性等亦是常見的阻礙因素(Andrew, 1981)。據此，Duffy(1988)與Booth(1989)曾調查561位愛爾蘭民眾以及117位美國民眾參與規律性運動時發現，興趣以及時間的缺乏則是兩個國家民眾所共同面臨的運動阻礙因素。在青年方面，許義雄與陳皆榮(1993)研究青年休閒活動現況及其障礙因素，發現青年參與休閒活動的前5項因素依序為：興趣、時間、個性、同伴及經費等，當中男女青年在場地設備、器材裝備及家人態度的差異亦達到顯著。而在休閒阻礙的類型中，外國學者Crawford and Godbey(1987)提出休閒阻礙(leisure constraints)的模式，將參與休閒阻礙的因素分為三大類，即個人阻礙(intrapersonal constraints)，指個人心理狀態和特質，如興趣、個性、壓力、焦慮等因素；人際阻礙(interpersonal constraints)，指個人和他人交往上的關係，如缺乏同伴、配偶支持、社交互助等因素；結構性阻礙(structural constraints)，指影響參與休閒的外在因素，如設施、費用、氣候、時間、家庭、知識等因素。之後依，Crawford, Jackson, and Godbey在1991年的研究，阻礙因素的影響程度則依序為個人阻礙、人際阻礙與結構性阻礙。據此，王建堯(1997)也在研究中指出，影響國中生休閒活動的因素，同儕休閒行為、性別、就讀年級的影響最為明顯。張少熙(2000)以台北市國、高中及大專院校學生4,817位學生為對象，針對休閒運動的研究中發現：台北市不同層級學生參與休閒運動阻礙因素之前五項依序為：「天候因素」、「興趣」、「時間」、「器

材裝備」、「個性」。其中參與休閒運動阻礙因素中，「安全因素」居全體阻礙因素選項第六位，國中學生更高居選項第二位。顯見，位居首善之區的台北市學生參與休閒運動仍有極高之「安全因素」顧慮。王天威(2005)針對台北縣青少年女性參與休閒運動阻礙因素之研究指出，時間不足、課業太忙、缺乏參與運動的朋友、天候影響、缺少運動器材等為其阻礙因素。而趙麗雲(2002)歸結國內相關研究亦指出，青少年參與休閒運動的主要阻礙在於時間不濟(約五成)、課業繁重及缺乏友伴(約三成)，另外場地不足、費用不敷、缺乏運動技能及家人不支持，也是重要影響因素。

為便於清晰國中生運動參與行為之相關研究，以表 2-2 陳述相關研究者之研究與主要發現。

表 2-2 運動參與阻礙因素之相關研究

研究者	年份	研究對象	主要結果
Dishman Slenker	1982 1984	成年人	研究指出，對成年人而言，有許多不同的阻礙會妨礙其參與個人規律性的體能活動，而家庭與工作責任所導致的時間不足為其參與規律性運動最常見的阻礙因素之一。
Duffy Booth	1988 1989	561 位愛爾蘭民眾以及 117 位美國民眾	發現，興趣以及時間的缺乏則是兩個國家民眾所共同面臨的運動阻礙因素。
Sallis, Hovell, Hofstetter, Faucher, Elder, Blanchaerd, Caspersen, Powell, and Christerson	1989	2053 名社區民眾	結果顯示參與運動的主要阻礙因素為「缺乏興趣」和「缺乏同伴」。
陳麗華	1991	台北市大學女生	結果顯示參與運動主要阻礙因素為時間、友伴、場地設備、技巧與指導人員。
許義雄、陳皆榮	1993	青年	發現前五項阻礙因素依序為：興趣、時間、個性、同伴及經費等。
王建堯	1997	國中生	研究中指出，影響國中生休閒活動的因素，同儕休閒行為、性別、就讀年級的影響最為明顯。

(續)

表2-2 運動參與阻礙因素之相關研究(續)

研究者	年份	研究對象	主要結果
楊裕隆	1997	台灣大學學生	調查顯示：主要參與運動的阻礙因素為「缺乏時間」、「缺乏運動場地」、「學校課業太重」。
黃金柱、林志成	1999	青少年	在調查休閒運動之情形中，以時間不足、課業繁重、沒有友伴、場地不足為主要因素。
張少熙	2000	台北市國、高中及大專院校學生 4,817 位學生	研究中發現：台北市不同層級學生參與休閒運動阻礙因素之前五項依序為：天候因素、興趣、時間、器材裝備、個性。其中，安全因素居全體阻礙因素選項第六位，國中學生更高居選項第二位。
趙麗雲	2002	青少年	歸結國內相關研究亦指出，青少年參與休閒運動的主要阻礙在於時間不濟（約五成）、課業繁重及缺乏友伴（約三成），另外場地不足、費用不敷、缺乏運動技能及家人不支持，也是重要影響因素。
王天威	2005	台北縣青少年女性	研究指出，時間不足、課業太忙、缺乏參與運動的朋友、天候影響、缺少運動器材等為其阻礙因素。

資料來源：研究者整理

由以上的研究結果顯示，不同的性別、年級(年齡)以及參與運動社團情形等因素，其運動阻礙因素的來源也會有所差異，運動阻礙因素對於國中學生

之運動參與行為有其影響性，本研究擬以運動阻礙因素為研究變項，探討其對國中學生運動行為之影響，了解當前國中學生課後運動所無法積極從事規律運動的原因，作為學校規劃學生課後運動、實施相關介入活動設計時的參考。

## 第五節 國中生運動參與行為之相關研究分析

近幾年來，台灣進入了教育改革時代，對於這一連串教改政策，讓莘莘學子們應接不暇，更由於，課業上的壓力造成了休閒時間的不足，長期處於緊張與高壓之下、真是苦不堪言。此時若能從事適當之規律運動，對其身心的調適與健康之促進有積極正面之功效。

林凱儀(2004)之研究指出，桃園縣國中生有規律運動習慣的約只佔 45% 而已。同時，宋維煌(1993)之研究指出，國中學生的休閒活動代以聽音樂、打球、看電視、逛街、看錄影帶、看漫畫、打電玩為最多。衛生署(1994)指出，國內從青少年到青壯年的體能正走下坡，顯示，國人普遍缺乏規律性運動的生活習慣。此外，行政院青年輔導委員會(1995)於 84 年在「青少年白皮書」中提到，青少年所從事之最主要休閒活動，是以「看電視及錄影帶」為主。而台中市輔導網路(2004)與財團法人金車教育基金會(2002)之調查也發現，青少年休閒活動大都以靜態活動為主，生活型態是以看電視、上網、睡覺及看電影為主；青少年參與戶外休閒活動者則不到 10%。顯見，在課業壓力下，青少年所從事之休閒活動，多傾向於靜態之視聽享受。王宗吉與楊聯琦(1999)之調查亦發現，完全不運動以及沒有運動習慣者，占台灣總人口之 95.25%，運動人口卻不到 5%。如此對國民的健康維護乃為一大損傷，實則國民的健康，攸關國家之興衰，而青少年又是國家未來的希望。國外學者 Matthie(1989)以青少年運動行為進行多變項研究，嘗試發展一綜合模式以解釋及預測青少年運動行為。其中，Bosscher(1993)針對住院憂鬱病患的研究結果發現慢跑

組的憂鬱狀況、健康、身體滿意度有顯著改善。因此，提升青少年之運動參與行為有其迫切之必要性。茲將國中生運動參與行為相關之研究分述如下：

#### 一、在背景因素方面：

影響運動參與行為之背景因素眾多，Kolter(1976)研究指出，在人口變數層面可分為性別、年級的不同。進一步分析，王建堯(1997)的研究指出，國中生休閒活動阻礙因子，以同儕休閒行為、性別、就讀年級等變項最為明顯。游正芬(1999)探討國中生利用閒暇時間從事休閒活動的情形發現，國中生從事各類休閒活動的頻率，會因背景因素中的性別、年齡、課業壓力等因素而有所不同。蘇振祥(2001)研究正心中學學生休閒活動的因素，亦發現不同性別，會令其在參與休閒活動時產生顯著差異。其中，江書良(2002)研究指出，以對台北縣國中生的休閒運動行為研究為例，其背景變項包含性別、年級、參加社團等都顯現出其在休閒運動參與上會造成影響。陳萬結(2003)也發現，國中學生在性別、年級、學校背景及社經背景上對休閒活動實際參與程度上是有顯著差異。

依上述專家學者的研究中不難發現，國中生運動參與行為與背景因素間的關係，以性別因素最為關鍵，其次則為參與社團、年級(年齡)等亦有重大的影響。

#### 二、在運動阻礙因素方面：

黃文真(1985)針對台北市國中生的調查研究發現，其主要的休閒阻礙因素為，時間限制、缺少同伴、沒有適當的場地、課業太繁重等。宋維煌(1993)之研究也指出，國中學生未實施休閒活動的主要原因是沒有時間、沒伴、怕父母及老師責罵、不知如何從事及沒興趣等。在王水文(1994)對台南市國中生的研究中發現，從事休閒活動的阻礙因素依次為：時間、場地設備、沒有同伴、缺乏指導人員及技能問題。若是以行政院青輔會(1998)所做的研究顯示，青少年選擇休閒活動，會考量的因素時間占 74.1%，其次為活動地點 68.2%，金錢為 67.5%，興趣占 62.8%。張少熙(1994)研究青少年的休閒活動傾向及其

阻礙因素發現，青少年參與休閒活動的前三名阻礙因素依序為，課業壓力、時間、家人態度。此外，王宗吉(1999)針對台北市青少年休閒運動傾向之調查研究中，發現青少年在休閒運動阻礙的因素，依序為天候因素、興趣、時間、安全、器材裝備、場地設備。張少熙(2000)另一份針對台北市青少年所做的研究中指出，從事休閒活動的阻礙因素依序為：課業壓力、時間、家人態度、同伴、安全因素、器材裝備、興趣、場地設備、技巧、經費等十項，其中，男生在場地設備、器材裝備上較女生的阻礙大，女生則在安全因素、課業壓力上較男生阻礙為多。陳鴻雁(2000)針對全台灣地區青少年參與休閒運動現況調查中發現，青少年女性在參與休閒運動的次數與時間上，也因課業因素有明顯不足現象。而許義雄(1992)也指出，青少年參與大多數休閒運動時，會受到同伴、經費、資訊、器材裝備等因素所影響。更進一步分析，許義雄與陳皆榮(1993)調查青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究，發現青年參與休閒活動的前五項阻礙因素依序為，興趣、時間、個性、同伴、經費等。據此，王天威(2005)研究也指出，在台北縣青少年女性參與休閒運動的阻礙，依序為時間不夠、課業太忙、沒有一起參與休閒運動的朋友、天候因素影響、缺少參與休閒運動所需的工具或器材。此外，林晉宇(2003)針對偏遠地區青少年休閒阻礙研究，發現在三大類型的休閒阻礙中，以結構性阻礙影響最深，其次為人際間阻礙以及個人內在阻礙。而蘇振祥(2001)研究也發現，影響參與休閒活動的前五項阻礙因素分別是興趣、個性、場地設施、時間因素、過去經驗。

整理上述諸多專家學者的觀點，得知影響運動參與之阻礙因素有天候因素、興趣、時間、安全、器材裝備、場地設備、同伴、經費、資訊、課業太繁重、家人態度、技巧、個性、過去經驗、怕父母及老師責罵等。

為便於清晰國中生運動參與行為之相關研究，以表 2-3 陳述相關研究者之研究與主要發現。

表 2-3 國中生運動參與行為之相關研究

研究者	年份	研究對象	主要結果
黃文真	1985	國中生	研究指出，國中生從事休閒活動的主要同伴依序是同學朋友、兄弟姊妹和父母。
許義雄	1992	青少年	指出，參與大多數休閒運動時，會受到同伴、經費、資訊、器材裝備等因素所影響。
宋維煌	1993	國中學生	研究指出，國中學生的休閒活動以聽音樂、打球、看電視、逛街、看錄影帶、看漫畫、打電玩為最多。在友伴方面，以同學或朋友最多。最鼓勵從事休閒活動的人，以父母為居多；在反對實施休閒活動的人方面，除其他原因及父母之外，老師則高居第三。而未實施休閒活動的主要原因是沒有時間、沒伴、怕父母及老師責罵、不知如何從事及沒興趣等。
Bosscher	1993	住院憂鬱病患	結果發現慢跑組的憂鬱狀、健康、身體滿意度有顯著改善。
王水文	1994	台南市國中生	研究發現，從事休閒活動的阻礙因素依次為：時間、場地設備、沒有同伴、缺乏指導人員及技能問題。
張少熙	1994	青少年	研究發現青少年參與休閒活動的前三名阻礙因素依序為課業壓力、時間、家人態度。

(續)

表 2-3 國中生運動參與行為之相關研究(續)

研究者	年份	研究對象	主要結果
行政院青年輔導委員會	1995	青少年	於 84 年在「青少年白皮書」中提到，青少年所從事之最主要休閒活動，是以「看電視及錄影帶」為主，所佔比率高達 61.05%。
王宗吉	1999	台北市青少年	發現青少年在休閒運動阻礙的因素，依序為天候因素、興趣、時間、安全、器材裝備、場地設備。
游正芬	1999	國中生	研究發現，國中生從事各類休閒活動的頻率，會因背景因素中的性別、年齡、課業壓力、父母教育程度等因素而有所不同。
張少熙	2000	台北市青少年	研究指出，從事休閒活動的阻礙因素依序為：課業壓力、時間、家人態度、同伴、安全因素、器材裝備、興趣、場地設備、技巧、經費等十項。其中男生在場地設備、器材裝備上較女生的阻礙大，女生則在安全因素、課業壓力上較男生阻礙為多。
江書良	2002	台北縣國中生	研究指出，其背景變項包含性別、年級、參加社團等都顯現出其在休閒運動參與上會造成影響。
林晉宇	2003	偏遠地區青少年	研究發現在三大類型的休閒阻礙中，以結構性阻礙影響最深，其次為人際間阻礙以及個人內在阻礙。

(續)

表 2-3 國中生運動參與行為之相關研究(續)

研究者	年份	研究對象	主要結果
陳萬結	2003	國中學生	研究指出，國中學生在性別、年級、學校背景及社經背景上對休閒活動實際參與程度上有顯著差異。
台中市輔導網路財團法人金車教育基金會	2004 2002	青少年	青少年休閒活動大都以靜態活動為主，其中有 80% 的生活型態是以看電視、上網、睡覺及看電影為主；青少年參與戶外休閒活動者則不到 10%。
王天威	2005	台北縣青少年女性	研究指出，在參與休閒運動的阻礙，依序為時間不夠、課業太忙、沒有一起參與休閒運動的朋友、天候因素影響、缺少參與休閒運動所需的工具或器材。

資料來源：研究者整理

職是之故，在生命歷程中，青少年階段正值人生發展的重要階段，此階段之青少年被視為易妥協於不健康行為的高危險時期，且其結果將對成年期的健康造成長期影響(劉坤宏，2003)。有鑒於中小學教育是國家發展基石，青少年的身心正常發展直接牽動國家未來的發展，且影響社會之繁榮安定深遠(方進隆，1994)。處於這個階段的青少年都在學校接受教育，可塑性強，正是運動介入的極佳時機與場所。而特別是個人運動習慣的養成，均需植基於學校體育的落實，學生時期若能建立愛好運動的習慣或養成一技之長的休閒運動項目，則渴望延續至社會生活之中(陳敬能，1998)。有鑑於此，建立愛好及參與運動的習慣是當前推展全民運動首要之課題，因而，更引發研究者對於本研究之研究動機。

## 第六節 本章總結

綜合上述相關文獻之探討與分析，可清晰的瞭解到，唯有維持著規律之運動參與行為，對於個人之健康才能產生正面之效益，顯見其重要性與必行性。甚且在前五節中，對於諸多相關因素亦有更深一層之剖析，現針對其所獲得之結論，敘述如下：

- 一、本研究將「課後運動」定義為：國中學生於學校上課時間以外之下課時間、放學後的時間及週休二日、國定假日(不含寒、暑假)，學生出自於本身的自主意願所參與的任何規律運動稱為課後運動，活動內容有課後運動社團、校外運動性活動、自由運動等。
- 二、大量的研究均同時呈現出，規律的運動參與行為對於大眾之生理、心理與社會上的健康均有實質之效益產生。
- 三、影響運動參與行為之相關因素甚為繁複，其中大部分研究均指出會因性別、年級、參與運動社團之不同而產生顯著差異，但不免有少數特例。
- 四、由背景因素和阻礙因素的相關研究顯示出，其對於課後運動參與行為有一定之預測力。
- 五、本研究擬依文獻探討所呈現之結果，對桃園縣國中生課後運動參與行為進行研究，以了解其相關因素之影響情形。