

第壹章 緒論

隨著政府實施周休二日，高中學生的閒暇時間也相對增加，其參與規律運動的現況、動機與阻礙，便成為一個值得探討及研究的課題。

有鑑於此，以下就本研究之問題背景及研究動機、研究目的、研究問題、研究範圍與限制及名詞操作性定義等內容做敘述。

第一節 問題背景

運動能增進個人的身心健康，是許多研究證實的結果。美國疾病預防及健康促進中心指出：「缺乏運動者罹患冠狀動脈心臟病的比率為經常運動者的二倍」（Centers for Disease Control and Prevention, CDC, 2001）。規律運動對於個人身心方面皆有極大的益處，在生理方面，可以抑制心血管方面疾病的發生率、增加最大攝氧量及減緩老化現象（Blair, 1989; Oberman, 1985; Powell, 1987）；在心理方面，可以降低焦慮和沮喪（Fillingim & Blumeuthal, 1993; Morgan & O' Conner, 1988; Taylor, 1985）。儘管運動有如此多的好處，但運動參與人口仍然沒有辦法有效提升。行政院體育委員會調查發現，全球二十歲以上符合運動人口標準者比率最高的國家為紐西蘭68%，其次是澳洲54.7%、加拿大

36%、日本18%、美國15%，我國在八十八年僅有3.4%，八十九年為7.7%，比起先進國家，國人運動參與人口比率可說是大幅偏低（鄭志富，2002）。根據行政院主計處調查發現，台灣地區十二至二十四歲有零用錢青少年之零用錢主要用途，僅有4%是用於支付旅遊、戶外活動或體育性活動之費用；而僅有23%的青少年將球類、游泳、韻律、健身房等活動，當作是最主要之休閒活動（行政院主計處，2002），可見目前國內的青少年在參與規律運動的比例，仍舊不高。然而青少年是未來國家社會的棟樑，若能在成長階段養成規律運動的習慣，對於日後整體國民的體能健康，必定能有相當程度的提升。方進隆（2002）亦指出，青少年能夠養成的運動習慣，對於身體的發育和體適能的提升有很大的助益，對於壓力的紓解或人際的互動亦有很大的幫助。

由於周休二日的實施，人們在工作之餘的閒暇時間也隨之增加，許多相關研究皆發現，青少年若缺乏正當的休閒活動，則易造成偏差行為的產生（林建地，1996；曹天瑞，2001；陳婉容，2002；楊敏玲，1997），進而增加社會成本及負擔。根據金車教育基金會公佈一份對國、高中生所做的調查報告顯示，「運動」已經取代「電視」，成為目前在學青少年最喜歡的休閒活動（黃以敬，2001）。行政院體育委員會（1999）亦指出，運動的種類項目眾多，休閒運動應較競技運動更符合時代潮流與需要，青少年若能培養休閒運動的興趣，並養成休閒運

動習慣，相信對建立全民終身運動習慣，提升全民體力，應有正面的意義。由此可知，規律運動習慣的養成，對於長期處於沉重課業負擔及高度升學壓力之下的高中生而言，是有相當的益處。近年來不少專家學者從事休閒參與的相關研究，但多以整體性之休閒活動作為研究範圍，較少有單一針對高中生運動參與之調查，但若有效推廣及提升高中生之運動參與，必須了解其運動參與之動機及阻礙，才能掌握相關因素作為參考，且若能更深入了解學生的運動參與動機與阻礙，勢必能更有效地推廣學生參與規律運動之習慣。陳文長（1995）亦指出，在相關休閒運動參與動機與需求的研究上，包含促進體能、娛樂與消遣、社會需求、身體健康、結交新朋友、健康適能、身體經驗、心理舒適等因子的探討，都是提升休閒運動參與上重要的研究內涵。

根據Mull, Bayless, Ross及Jamieson（1997）的研究指出，在規劃休閒運動方案必須先評估目前的條件及未來的需要，再加以分析。因此，有鑒於規律運動推廣實務的需求，以及國內高中學生在運動參與動機、運動參與阻礙等相關理論亟待建立之前提，本研究將針對現有之理論及實證研究的發現加以探討分析，希望能建構一個有助於了解臺北市高中學生在運動參與之動機及阻礙，作為高中生規律運動推廣之參考。

第二節 研究目的

本研究旨在了解臺北市高中職學生運動參與行為、運動參與動機及運動阻礙現況，作為日後推展運動參與的參考。具體研究目的如下：

- 一、分析臺北市高中職學生運動參與現況。
- 二、探討不同背景變項之臺北市高中職學生運動參與行為、運動參與動機及運動參與阻礙之差異。
- 三、探討臺北市高中職學生運動參與動機與運動參與阻礙之相關。

第三節 研究問題

根據上述之研究目的，本研究的研究問題如下：

- 一、臺北市高中職學生運動參與現況為何？
- 二、不同背景變項之臺北市高中職學生運動參與行為、運動參與動機及運動參與阻礙是否有顯著差異？
- 三、臺北市高中職學生之運動參與動機與其運動參與阻礙是否有相關性存在？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以臺北市公私立高中職九十三學年度上學期註冊學生做為研究對象。以層級抽樣方式，選取學生並以問卷調查了解學生運動參與現況、運動參與動機及運動參與阻礙，為本研究範圍。

二、研究限制

- (一) 問卷量表的填答，受限於填答者本身的配合度、認知與意願，僅能假設填答者皆能依據本身實際狀況真實地作答。
- (二) 本研究的研究對象為臺北市公私立高中職的學生，研究結果無法有效推測至其他階段學校或其他縣市學校。

第五節 名詞操作性定義

一、運動參與行為 (behaviors of sports participation)

本研究所提及之運動參與行為有廣義及狹義二種定義：廣義之運動參與行為包含運動參與現況、運動參與動機及運動參與阻礙等因素；而狹義之運動參與行為係指高中生在課餘時間，非受迫性或強制性地參與運動的行為，故每週固定之體育課程不能視為本研究之運動

參與行為。本研究之運動參與行為並以研究工具「臺北市高中職學生運動參與行為調查問卷」之第一部份「運動參與現況」內容代表。

二、運動參與動機 (motivation of sports participation)

張春興(1988)提出所謂動機(motivation)是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該活動朝某一目標進行的一種內在歷程。故本研究將運動參與動機定義為：「任何引起高中生參與運動，並持續運動的所有因素」。並以研究工具「臺北市高中職學生運動參與行為調查問卷」之第二部分「運動參與動機量表」分數高低表示之；分數越高表示動機越強，分數越低表示動機越弱。

三、運動參與阻礙 (obstruction of sports participation)

「阻礙」係指影響或減少個人參與次數和愉悅程度的種種主客觀條件因素。故本研究將運動參與阻礙定義為：「高中學生在滿足運動需求之目的性意圖或行為過程中，主觀知覺到任何阻止或限制個人參與及停止參與運動之原因，或影響繼續參與運動因素之總稱」。本研究以研究工具「臺北市高中職學生運動參與行為調查問卷」之第三部分「運動參與阻礙量表」分數高低表示之；分數越高表示阻礙越高，分數越低表示阻礙越低。

四、個人背景變項 (personal background)

本研究中個人背景變項包括性別、就讀學校類別、就讀班級類別、就讀年級、每月可支配之零用錢、是否參加運動性社團或校隊、父親的職業、母親的職業等八種變項。並以研究工具「臺北市高中職學生運動參與行為調查問卷」之第四部份「基本資料」為代表。

