

第五章 結論與建議

本章歸納本研究之分析與發現，提出結論與建議，以提供未來台北縣相關單位規劃青少年女性休閒運動的參考，並提供未來研究相關主題進一步研究的方向。

本研究之目的，乃在瞭解台北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素，並探討不同背景變項與休閒運動參與及休閒運動阻礙因素之間的關係，而最終希望作為政府相關單位推廣台北縣青少年女性休閒運動之參考。

第一節 結論

本節係依據之前所述之主要發現，綜合歸納出本研究之結論，分述如下：

一、台北縣青少年女性的休閒運動狀況

- (一) 就休閒運動項目而言，台北縣青少年女性所參與的休閒運動項目，前十項依序為籃球、慢跑、羽球、自行車、呼拉圈、跳繩、排球、游泳、躲避球、健行。
- (二) 就休閒運動的類型而言，台北縣青少年女性所參與的休閒運動類型以球類運動最多，其次依序為娛樂性運動、戶外運動、水中暨水上運動、舞蹈暨健身性運動、防衛性運動。
- (三) 台北縣青少年女性每週休閒運動次數，以每週 2-3 次者為最多，佔全體人數的 53%；台北縣青少年女性每次參與休閒運動的時間，以平均每次休閒運動時間最多者為 31-60 分

鐘，占 47.3%，而 1 小時之內的比率則高達 82.1%，

二、台北縣青少年女性的休閒運動的阻礙因素

- (一) 就休閒阻礙因素而言，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、天候因素影響、沒有一起參與休閒運動的朋友、缺少參與休閒運動所需的工具或器材。
- (二) 就休閒阻礙類型而言，台北縣青少年女性參與休閒運動的阻礙類型，依序為結構阻礙、個人認知阻礙、人際阻礙。

三、不同背景變項的台北縣青少年女性在休閒運動參與之差異比較

(一) 休閒運動參與類型方面

本研究發現：不同背景變項（教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績）的台北縣青少年女性，在實際休閒運動的參與上有顯著差異。在教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績為背景變項的結果與大部分的研究有相似之處。茲將本研究所發現的休閒運動參與類型的差異，分述如下：

1. 教育階段方面：研究發現國中學生在球類運動、娛樂運動、戶外運動方面的休閒運動參與度上顯著高於高中（職）學生。
2. 父母最高學歷方面：在「娛樂運動」類型方面，父母學歷為研究所的青少年女性顯著高於大學或專科、高中職、國中及小學的青少年女性；在「水中及水上運動」類型方面，父母學歷為研究所的青少年女性在實際參與的程度上顯著高於大學或專科、高中職、國中及小學的青少年女性；在「戶外運動」類型方面，父母學歷為研究所的青少年女性在實際參與的程度上顯著高於大學或專科、高中職、國中及小學的青少年女性。

3. 每月零用金方面：在「舞蹈運動」類型方面，每月零用金 5000~7999 元以上的青少年女性顯著高於每月零用金 2000~2999 元、1000~1999 元、未滿 1000 元的青少年女性，每月零用金 3000~4999 元的青少年女性顯著高於每月零用金未滿 1000 元的青少年女性；在「水中及水上運動」類型方面，每月零用金 5000~7999 元以上的青少年女性顯著高於每月未滿 1000 元的青少年女性。
4. 學業成績方面：在「球類運動」方面，優異成績、中等成績的青少年女性顯著高於不佳的青少年女性；在「娛樂運動」方面，優異成績、中等成績的青少年女性顯著高於不佳的青少年女性；在「舞蹈運動」方面，優異成績的青少年女性顯著高於中等與不佳的青少年女性；在「水中及水上運動」方面，優異、中等成績的青少年女性顯著高於不佳的青少年女性；在「戶外運動」方面，優異成績的青少年女性顯著高於中等與不佳的青少年女性，中等成績的青少年女性顯著高於不佳成績的青少年女性；在「防衛運動」方面，優異成績的青少年女性顯著高於不佳的青少年女性。

(二) 休閒運動參與程度方面

本研究發現：不同背景變項（教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績）的台北縣青少年女性，在實際休閒運動的參與上有顯著差異。在教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績為背景變項的結果與大部分的研究有相似之處。茲將本研究所發現的差異，分述如下：

1. 教育階段方面：不同教育程度之台北縣青少年女性在「實際參與休閒運動總量表」上，有著顯著的差異存在，國中學生在實際參

- 與的程度上顯著高於高中（職）學生。
2. 在父母最高學歷方面：父母最高學歷不同之台北縣青少年女性在「實際參與休閒運動總量表」上，有著顯著的差異存在。父母最高學歷為研究所的青少年女性在實際參與的程度上顯著高於父母最高學歷為大學或專科、高中職、國中及小學的青少年女性，結果顯示父母學歷較高之台北縣青少年女性整體休閒運動的參與上，顯著高於父母學歷較低之台北縣青少年女性。
 3. 每月零用金方面：不同每月零用金之台北縣青少年女性在「實際參與休閒運動總量表」上，有顯著的差異存在，結果顯示擁有較多零用錢的青少年女性在休閒活動的參與上，顯著高於較少零用錢的青少年女性。
 4. 學業成績方面：不同學業成績之台北縣青少年女性在「實際參與休閒運動總量表」上，有著顯著的差異存在，結果顯示學業成績較佳的青少年女性在休閒運動的參與上顯著高於成績較差的青少年女性。

四、不同背景變項的台北縣青少年女性在休閒運動阻礙之差異比較

（一）休閒運動阻礙類型方面

本研究發現：不同背景變項（教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績）的台北縣青少年女性，在休閒運動的阻礙上有顯著差異。在教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績的結果與大部分的研究有相似之處。茲將本研究所發現的休閒運動參與類型的差異，分述如下：

1. 教育階段方面：台北縣青少年女性在三種類型（個人認知、人際、結構）休閒運動阻礙上，有顯著的差異；結果顯示國中階段的台

北縣青少年女性，在三種休閒運動的阻礙類型上都顯著低於高中（職）階段的台北縣青少年女性。

2. 父母最高學歷方面：父母最高學歷不同之台北縣青少年女性在三種類型的休閒運動阻礙的實際參與上，在「人際阻礙」以及「結構阻礙」的類型上存在著顯著差異；結果顯示父母學歷較低的青少年女性在人際類型休閒運動阻礙上顯著高於父母學歷較高的青少年女性。
3. 每月零用金方面：不同每月零用金之台北縣青少年女性在三種類型的休閒運動阻礙的實際參與上，在人際阻礙與認知阻礙類型的休閒阻礙上存在著顯著差異；顯示每月零用金較高者在人際阻礙上顯著低於每月零用金較低者。
4. 學業成績方面：不同學業成績之台北縣青少年女性在三種類型的休閒運動阻礙的實際參與上，只有「人際阻礙」上存在著顯著差異，顯示學業成績較佳的學生在人際阻礙上顯著低於學業成績較差者。

（二）休閒運動阻礙程度方面

本研究發現：不同背景變項（教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績）的台北縣青少年女性，在休閒運動的阻礙上有顯著差異。在教育階段、父母最高學歷、學業成績的結果與大部分的研究有相似之處。茲將本研究所發現的休閒運動參與類型的差異，分述如下：

1. 教育階段方面：國中階段的台北縣青少年女性在休閒運動阻礙程度上，顯著低於高中（職）者。
2. 父母最高學歷方面：父母最高學歷不同之台北縣青少年女性在「休閒運動阻礙因素總量表」上，有顯著的差異存在，但兩組互

相比較時，並無顯著的差異存在。

3. 學業成績方面：學業成績不佳的青少年女性在休閒運動阻礙的程度上顯著高於成績中等的青少年女性。

第二節 建議

本節依據研究目的，並依前節歸納之結論，提出建議，以作為學校體育行政單位、政府相關部門後續研究之參考。

一、本研究發現：在休閒阻礙因素方面，最主要是時間不夠與課業太忙，綜上所述，可以發現青少年女性的休閒時間不足。

本研究建議：

- ◎ 建議政府或相關單位，特別針對青少年女性舉辦相關活動，以提高其休閒運動參與度。
- ◎ 建議學校體育行政單位，可針對女性學生設立適合其從事的休閒運動俱樂部或研習營，藉以帶動青少年女性的休閒運動參與機會。
- ◎ 建議家長能多鼓勵家中青少年女性參與休閒運動，並能於休閒假日全家一起享受休閒運動帶來的樂趣。

二、本研究發現：台北縣青少年女性參與休閒運動的阻礙，天候因素及場地設備影響是很重要的因素。

- ◎ 建議政府或相關單位，能夠廣建室內體育場館，一方面能讓更多人參與休閒運動；再者，於天候不佳時仍能從事休閒運動。

- ◎ 建議積極推展不受天候影響之休閒運動，例如游泳、舞蹈等休閒運動。

三、本研究發現：台北縣青少年女性參與休閒運動項目中，有氧舞蹈、手球。攀岩、瑜珈、跆拳道、土風舞、高爾夫球、泛舟為參與度偏低的休閒運動項目。

- ◎ 建議政府或相關單位，可以運用星期假日或寒暑假舉辦上述各類活動。
- ◎ 建議學校可培育專業指導人員，甚至融入課程當中，以提供青少年女性安全又適宜的休閒運動。

四、本研究發現：「父母教育程度高者」、「學業成績高者」、「每月零用金較高者」的台北縣青少年女性在休閒運動的參與上，皆高於「父母教育程度低者」、「學業成績低者」、「每月零用金較低者」。

- ◎ 建議政府或相關單位對於家庭背景中的父母教育程度較低者提出相關措施，能為其特別舉辦相關活動，以提高休閒運動參與度，
- ◎ 建議對於針對青少年女性的辦理的相關活動，能予以補助或讓其免費參加，以利零用金較少的青少年女性也有參與的機會。
- ◎ 建議學校能多舉辦相關活動，並多鼓勵學業不佳的學生也能參與，增加其自信心。

五、根據本研究結果，對未來研究提出以下建議

- ◎ 本研究採用問卷調查法，今後若能輔以深度訪談與實地研究等

質性研究方法，微觀研究對象參與休閒運動的成因，則結果與內容將更加豐富。

- ◎ 本研究僅以台北縣青少年女性學生為研究對象，將來可以擴大學生層級的研究範圍，將不同層級的學生（國小、國中、高中職、專科及大學）綜合探討，以瞭解各層級之間對於休閒運動的認知與態度上的差異情形。
- ◎ 本研究僅針對休閒運動的參與及阻礙來探討，為包括青少年女性的興趣與期望對休閒運動參與和阻礙的關係。因此，未來的研究可從此方向著手，以瞭解青少年女性的休閒運動興趣與期望和休閒運動參與和阻礙之間的因果關係。