

第一章 緒論

依行政院衛生署（2004）的調查顯示，因運動量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。蕭淑珍、蕭淑純、劉家秀（2001）指出，運動量不足容易引發肥胖症、高血壓、糖尿病、中風及心臟病。適當的運動短期內不僅可以改善體能、提高生活品質及增進身心健康，長期更可預防心臟血管疾病及降低心臟病死亡率。沈易利（1998）指出，從事正當的休閒運動，不僅可以鬆弛身心，獲得生活上的滿足，更可以促進心肺功能，提供合理的運動量，以防止各種疾病的發生，達到個人身心健康的目的。若是我們能於早期就培養休閒運動的興趣、態度以及技能，將對於往後的人生有莫大的幫助。

青少年女性在休閒運動的參與上，依鍾志強（2000）的研究，針對國內九所大學學生抽樣調查，發現符合規律運動者男性有 17.8%，但女性僅佔 7.9%。另外，季瑋珠與符春美（1992）研究也指出，女性的運動行為的表現上，明顯比男性不足。綜上所述，青少年女性在休閒運動參與受到一定的限制與阻礙。

本研究主要在探討台北縣青少年女性在休閒運動參與狀況與阻礙因素，進而瞭解青少年女性在不同的背景下有哪些差異現象，提出改善建議。本章共分為五節：第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究範圍與限制；第五節為名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

近年來，隨著社會的變遷、經濟的快速成長，休閒生活已成為人們生活中不可或缺的一環，而青少年正處於身心快速轉變的階段，身心尚未十分成熟，對於休閒時間的運用，將對其未來生活有重大的影響，因青少年之可塑性高，在青少年階段養成的休閒習慣，將伴隨其終身（許義雄，1988）。

謝雪貞(2001)在其調查研究中指出，現今台灣社會的青少年，隨著民國九十年起實施的週休二日政策，使得學生擁有更多的自由時間。此措施固然可以增加學生休閒活動的時間及減少升學的壓力，但另一方面卻也發現了許多問題，例如：自由時間增加，不知如何打發，造成學生不是在家看電視、打電玩，就是利用假日上「網咖」，嚴重影響其身心健康，更衍生許多的社會問題；再者，青少年不懂得安排休閒時間，導致飆車現象時有所聞，影響社區居住的安寧；而出入不良場所，滋事打架等情事乃層出不窮，影響社會善良風氣至鉅。

趙善如(1995)提出有關休閒活動對於青少年身心發展的影響有三方面，1. 休閒活動是陶冶性情、發展自我的一個途徑；2. 休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團與參照標準的機會；3. 休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。黃金柱(1999)指出，青少年喜歡創新、刺激、冒險的事物，若能規劃富挑戰性的休閒運動，相信對降低青少年犯罪，應有正面的助益。所以讓青少年朋友擁有正確的休閒生活觀，是一件非常重要的事情，而休閒運動符合培養青少年的休閒潮流與需求。再者，青少年若能培養參與休閒運動的興趣，並養成習慣，對於建立全民終身運動習慣，提升全民體能體力，應有積極而正面的影響。

在提升青少年休閒運動參與的議題下，我們不可忽視的是約占人

口數一半的女性，依據黃金柱（1999）的調查研究中，發現男女青少年在休閒運動參與次數及時間上皆有顯著差異，如表 1-1 所示，發現男女青少年在運動參與的次數以及時間，男性明顯在兩項指標上都高於女性，顯示青少年女性在參與休閒運動上較男性來得不足。

表 1-1 男女青少年在休閒運動參與之平均數、標準差與差異比較

層面	統計量數	男	女	t 值
每週參與 休閒運動次數	平均數	2.2301	1.811	9.90*
	標準差	1.061	0.951	
每週參與 休閒運動的時間	平均數	2.7323	2.070	10.09*
	標準差	1.657	1.403	

資料來源：我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究（16 輯，頁 80），黃金柱，1999，台北市，文芳。

而男女更因生理上的不同、社會價值觀的差異，造成了許多不平等的現象，尤以青少年女性在參與休閒運動的環節裡，處於不利的地位更加顯著（王宗吉，1996）。青少年女性因而缺乏參與運動的機會，喪失休閒運動帶來的種種益處。倘能把握青少年的黃金時期，使其養成從事規律休閒運動的習慣，將有助於青少年之身心健康的成長。

張少熙（1994）的調查研究中指出，男女青少年休閒活動的差異，男生喜歡的課外活動，大多屬於需要較多體力的大肌肉體育活動，而女生則趨向於文雅、靜態以及不必要耗費許多體力的課外活動，男性青少年喜歡動態的戶外休閒活動，青少年女性喜歡靜態的室內休閒活動。黃立賢（1995）的研究發現，男生對休閒運動的興趣高於女生。

由上所知，參與休閒運動對於青少年時期的重要意義，而青少年女性的運動參與又遠較男性來得不足，因此我們應當積極透過某些策略來加以改善；而這些策略便需透過適當的研究來了解青少年女性的運動參與的阻礙因素，正是身為從事體育教學工作者，無可避免的使命與職志。

黃金柱(1999)的調查研究指出，休閒運動對於青少年有正面積極的成效，並能降低青少年的偏差行為，降低青少年未來犯罪的可能性。青少年若能培養休閒運動的習慣，將有助於全民終身的運動習慣、提高全民體力。

台北縣依據行政院體育委員會九十三年五月十日體委全字第0九三000八八八六號函，擬定全縣性的運動人口倍增計畫來推展休閒運動，其中，針對青少年辦理了相當多的活動，桌球、武術、直排輪、單車、躲避球、籃球、橄欖球、浮潛…等等活動，由此可見台北縣對於青少年休閒運動的積極推展，也引起筆者進一步探索台北縣青少年女性休閒運動狀況的動機。所以本研究擬以台北縣地區的青少年女性為主要對象，探討青少年女性在休閒運動參與的狀況及阻礙因素，來了解台北縣青少年女性休閒運動參與的習性及趨勢，以改善台北縣青少年女性休閒運動的品質，進而增加參與休閒運動的意願，並實際參與休閒運動。

第二節 研究目的

本研究旨在瞭解台北縣青少年女性參與休閒運動的狀況與阻礙因素，最後依研究之發現，提出對台北縣青少年女性參與休閒運動的

建議，並提供台北縣相關單位規劃青少年休閒運動作參考，進而改善青少年女性的休閒運動品質，增加青少年女性參與休閒運動的意願與機會，並提升青少年女性的生活品質。

具體研究目的如下：

- 一、瞭解台北縣青少年女性參與休閒運動的狀況。
- 二、瞭解台北縣青少年女性參與休閒運動的阻礙因素。
- 三、探討不同教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成就在休閒運動參與之差異情形。
- 四、探討不同教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成就在休閒運動阻礙因素之差異情形。

第三節 研究問題

依循本研究之目的，提出以下問題：

- 一、台北縣青少年女性參與休閒運動的狀況為何？
- 二、台北縣青少年女性參與休閒運動的阻礙因素為何？
- 三、不同教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成就的台北縣青少年女性，在休閒運動參與狀況是否有所不同？
- 四、不同教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成就的台北縣青少年女性，在休閒運動參與阻礙是否有所不同？

第四節 研究假設

本研究根據休閒運動概念、休閒運動參與以及休閒運動阻礙的相關文獻探討，擬定出本文研究的方向與具體內容，並依據本研究動機與目的以及研究問題，以期完成本研究，故研究者以個人背景變項為自變項提出以下兩個研究假設：

- 一、台北縣青少年女性在不同個人背景變項下，包括教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績，在休閒運動參與狀況方面存有顯著差異。
- 二、台北縣青少年女性在不同個人背景變項下，包括教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績，在休閒運動參與阻礙方面存有顯著差異。

第五節 研究範圍與限制

本研究旨在探討台北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素，研究範圍及限制如下。

一、研究範圍

(一) 研究地區：台北縣國中與高中（職）學校。

(二) 研究對象：本研究是透過台北縣教育資源網

(<http://sol.tpc.edu.tw/edu/index0/data.asp>) 找出 93 學年度設籍台北縣之國中與高中職在學女學生，透過「休閒運動參與狀況與休閒運動參與阻礙」問卷調查，探討青少年女性學生在休閒運動的參與現況與阻礙因素為

何，並了解不同背景下的台北縣青少年女性，其休閒運動參與狀況與阻礙因素的差異情形。

二、研究限制

- (一) 本研究採用問卷調查法探索休閒運動的狀況與阻礙情形，然而休閒運動定義內容包含廣泛，因此受試者與研究者對於休閒運動的認知可能會有差異，而造成研究成果的些微誤差。
- (二) 本研究的休閒運動阻礙問卷的設計是採「Likert 評價尺度」、「封閉式問答」為主，但預先即存有兩項弱點。其一，答覆者在一定尺度上做答，有誘使答覆者朝向既成或理想答覆問卷妥協的缺點，如無法作答，即以中庸或略高隨意答覆，喪失客觀。其二，使用「封閉式問答」使答案預先受到研究者掌握，並予以主觀分類，難免錯誤喪失主題意識及未能深入發現各因素反映的缺點。
- (三) 休閒運動種類繁多，本研究「休閒運動參與狀況」中之休閒運動項目，主要是以青少年為研究對象，的並綜合國內外相關文獻研究編製而成，無法涵蓋所有休閒運動項目，此為本研究之限制。
- (四) 本研究受各方面的限制，僅以台北縣國中與高中（職）青少年女性為問卷調查之對象，其結果不宜推論至其他地區或不同學歷的學生。

第六節 名詞釋義

一、休閒阻礙

本研究依據外國學者 Crowd 與 Godbey (1987) 的三種類型的休閒阻礙，將休閒阻礙定義為：任何抑制或降低參與休閒運動的因素，並將休閒阻礙分為以下三個面向，包含個人認知阻礙、人際阻礙、結構阻礙。

二、休閒運動 (recreation sport)

休閒運動是指在休閒時間內，以動態性身體活動方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康、紓解壓力為目的之運動 (沈易利, 1998)。本研究所指的「休閒運動」是指個人運用閒暇的時間，在自由、自在、自主的情境下，透過身體的操作、動態的方式，從事有益身心的活動，以達身心平衡的目標；其內容包含球類運動、戶外運動、娛樂性運動、舞蹈暨健身性運動、防衛性運動、水中暨水上運動。

三、台北縣青少年

本研究之台北縣青少年，係指民國九十三年學年度設籍台北縣之公(私)立國中、高中職在學青少年為對象，當中並不包含在家自學、私學或保護管束之青少年。