

第貳章 文獻探討

在本研究之相關文獻探討中，將分成一、運動參與現況探討；二、運動行為影響因素之相關研究；三、運動參與動機之相關研究；四、運動參與阻礙之相關研究；五、本章總結等五部分加以探討。

第一節 運動參與現況探討

隨著周休二日政策的實施，人們的休閒意識的興起，閒暇時間也相對增加，休閒時參與運動或體育活動已經成為社會的流行風氣。而長期處於課業負擔及升學壓力之下的高中生，對於閒暇時運動參與的情況，也成了專家學者研究的重要課題。

一、國外運動參與現況探討

根據「中小學課後及假期體育育樂營課程規劃研究」(教育部，1999)報告中指出，美國一年有二千到三千五百萬的青少年學生參與課外的休閒運動(Ewing & Seefeldt, 1996)。美國的青少年運動可分為兩大主軸：社區性活動(community-based programs)與學校性活動(school-based programs)密西根大學州立大學青年運動研究所(The Youth Sports Institute at Michigan State University)的研究調查亦顯示：10到13歲的青少年而言，參與棒球、籃球、游泳及足球運動的比例最

多；而14到16歲的青少年則以棒球、籃球、壘球為最多。

在英國，從具體的研究數據顯示，60%的15至18歲青少年均規律地參與校外的休閒運動；而9至15歲的青少年也有88%以上參與校外的休閒運動。以運動種類而言，游泳是最受歡迎的運動，其他的運動則男女有所差異，男性青少年熱衷於足球、慢跑、羽球、網球及撞球；而女性青少年則偏好羽球、曲棍球、網球、體操及體適能運動。

德國亦是高運動參與的國家，在總人口中，有1/3的民眾是運動俱樂部的會員，而7至14歲的青少年中，更有1/2以上的女性及64%以上的男性參與運動俱樂部，至於15至18歲的青少年其參與率更高達約70%。

日本也是世界上少數高度運動參與國家之一，研究發現65%的國中生與63.3%的高中生均能在每週參與一次以上的運動；甚至每週參與三次以上運動的比例，也高達國中生的43.5%及高中生的48.9%。主要的運動參與項目則有足球、棒球、籃球、田徑、排球及游泳等。

二、國內運動參與現況探討

行政院青年輔導委員會委託陸光（1987）所做研究結果發現，我國青少年最常從事的休閒活動為：聽音樂、看電視、閱讀、聊天、唱歌等。

林東泰、楊國賜（1989）對台北縣市青少年所做的研究指出，周一至週五最喜歡從事的休閒活動依序為：看電視、聊天、散步等；假

日則為：郊遊、看電視、聊天、逛街等；三天以上的長假則從事旅遊、郊遊、訪友等活動。

何福田（1990）研究指出，青少年最常從事的前五項休閒活動依序為：看電視、球類活動、聊天聚會、聽廣播、看電影。

曾秀錦（1991）調查台中市國中學生休閒活動研究指出，國中生最常做的休閒活動為：看電視、休息、收聽音樂廣播、看報。

張坤鄉（1991）發現屏東地區國中生在體能活動上多以羽毛球、籃球、棒球佔較高的比率；而休閒運動的同伴以朋友、同學比例最高。

郭文聰（1992）研究在學青少年午夜之休閒行為發現，青少年最常從事的午夜休閒依序為：聽音樂、看電視、聽廣播、看課外讀物、聊天等靜態休閒活動。

許義雄（1993）的研究指出，青年最常參與的前五項休閒活動依序為：看電視、聽廣播、閱讀雜誌小說書報、看電影以及沉思休息。

張少熙（1994）指出，青少年最常參加的休閒活動依序為：看電視、聽音樂、休息、體育性球類活動、吃零嘴等；參與同伴方面則以同學最多、其次是家人及朋友。

王淑女在1995年對台北市青少年休閒活動與休閒資源規劃之研究中發現，青少年最常從事的前五項休閒活動為：看電視、聽音樂或唱歌、聊天、看報紙、聽廣播。

孫慶國（1995）在青少年休閒生活調查報告之研究發現，青少年再課後最常從事的前五項休閒活動依序為：看電視、聽音樂、做運動、閱讀書報、及打電動。

行政院青輔會的青少年白皮書（1995）中指出，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，所佔比例高達61.05%；而「球類體能活動」僅佔5.52%。

溫景財（1997）指出，職棒選手在自由時間最常從事的休閒活動依次為：看報紙、聽音樂、聊天、休息或小睡、看電視錄影帶等等。

王建堯（1999）對高雄縣國中生所做的研究發現，國中生經常從事的休閒運動依序為：聽音樂、廣播、看電視錄影帶、球類運動等；而同儕的休閒行為對休閒運動類型選擇的影響力最大。

游正芬（1999）的研究發現，國中生在課餘閒暇時間較常從事的前五項活動為：看電視、音樂欣賞、閱讀書報、打電話聊天以及騎腳踏車。

程紹同（2000）在「中學生運動休閒參與模式研究」中指出，中學生從事運動休閒時受同學或朋友影響最大；大多數中學生每週從事五次以上的運動休閒；每次則約從事1至2小時的運動。

黃麗蓉（2002）針對桃園縣國中生研究調查指出，國中學生每週參與休閒活動時間以2至5小時為最多，佔35.6%；其次為5至8小時，佔

20%。男生主要參與娛樂型的休閒活動，女生則為文藝型。

行政院主計處於2002年的「青少年狀況調查報告」中指出，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。

余青忠（2003）針對桃園縣中等學校田徑選手研究結果指出，桃園縣中等學校田徑選手每週花費在休閒活動上的時間以5至10小時為最多；主要參與之休閒活動為：聽音樂、休息、聊天、看電視錄影帶等等。

胡信吉（2003）研究花蓮地區青少年之休閒活動現況發現，花蓮地區青少年實際參與休閒活動項目依序為：看電視、聽音樂、聊天、騎腳踏車、打電玩、打球等等；依休閒活動類型而言則依序為：娛樂性、社交服務性、知識性、體能性、藝文性。

劉坤宏（2003）研究指出，彰化縣國中生參與運動的頻率以每週五次為最多；每次運動持續時間則以11至20分鐘居多；有規律運動的國中生佔29.3%；運動同伴則以同學為最多；運動參與地點主要為學校；最常從事的運動項目依次為：騎腳踏車、籃球、跑步及羽球。

表2-1 國內青少年休閒運動參與現況項目一覽表

研究者 \ 項目	看電視	聽音樂	閱讀	聊天	唱歌	散步	球類運動	騎腳踏車	打電動	慢跑	聽廣播
陸光 (1987)	*	*	*	*	*						
林東泰 楊國賜 (1989)	*			*		*					
何福田 (1990)	*			*			*				
張坤鄉 (1991)							*				
郭文聰 (1992)	*	*	*	*							*
張少熙 (1994)	*	*					*				
孫慶國 (1995)	*	*	*				*		*		
王建堯 (1998)	*	*					*				*
游正芬 (1998)	*	*	*	*				*			
胡信吉 (2003)	*	*		*			*	*	*		
劉坤宏 (2003)							*	*		*	

資料來源：本研究整理

由上表可見，我國青少年在休閒運動的參與，多以看電視、聽音樂、閱讀、聊天等靜態項目，以及球類運動、騎腳踏車等動態項目為主。

第二節 運動行為影響因素之相關研究

要改變一個人的行為，是一件不容易的事。李蘭（1993）更指出對於一個向來不太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。因此，找出影響運動行為的重要因素，再就這些因素擬定改變計畫與方針，便是進行研究的主要目的。

影響身體活動的因素是相當多面性的，Salis & Orenstein (1985)認為影響運動行為的因素包括三方面：(一)個人因素 (personal characteristics)：如過去的運動習慣、體重、職業、情緒狀況、教育程度、健康及運動的知識、態度、對健康的重視程度、本身健康狀態、對運動利益及花費的評估和行為技能等。(二)環境因素 (environmental characteristics)：如配偶的支持、是否有可用的時間、設備的可近性、時間安排的合適性、週遭人事的鼓勵和天氣情況等。(三)運動本身的特性 (activity characteristics)：如運動的強度和運動後的感覺。

行政院體育委員會與中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」中指出，影響個人參與休閒運動的因素分為「個人因素」：如年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能、教育背景等；「社會和生活狀況因素」：指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位等；「參與機會因素」：如運動設備、運動資訊、服務品質、運動消費等。蔡特龍（2001）亦將影響個人休

閒運動的因素分為此三類。

國內有關運動行為的研究，大多就不同社會人口背景變項，探討自我效能、健康信念模式、內外控人格特質、計畫行為理論等社會心理方面的因素與運動行為間的關係（呂昌明、李明憲、楊啟賢，1997；李明憲，1998；林輔瑾，1996；黃奕清、高毓秀，1996；蔡淑菁，1996；劉翠薇，1995）。

許義雄（1988）指出，影響休閒運動的因素甚多，包括有個人基本特性如性別、年齡、生活概況、職業、所得、教育程度、社會地位、休閒時間等因素。

季瑋珠及符春美（1992）針對社區民眾之研究指出，家庭收入、教育程度、及社會經濟地位越高者，會有較多機會及時間去從事固定的體能活動。

郭文聰（1992）研究在學青少年午夜之休閒行為發現，青少年在不同性別、年齡、學籍、休閒費用、使否與家人同住及有無個人房間等變項中有顯著的差異。

王美芬（1993）在單親青少年休閒運動狀況的研究發現，無論是經常性參與或期望參與的休閒運動類型，皆會因性別不同而有所差異。

張少熙（1994）在青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究發現，不同性別之臺北市青少年在休閒傾向中有顯著的差異。

翁玉珠（1995）的研究指出，青少年在休閒活動參與頻率與喜歡參與的程度上，會因性別、年齡、人格、社經地位之不同而呈現顯著差異。

劉翠薇（1995）對某專科學校學生運動行為進行調查，其中性別、住宿情況、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休閒時運動行為有顯著預測力。

陳德海（1996）研究發現，不同性別的南區專科學生在休閒活動興趣項目上有顯著的差異。

游正芬（1999）探討國中生利用閒暇時間從事休閒活動之情形發現，國中生從事休閒活動的頻率，會因性別、年級、升學壓力、課業壓力、社會支持、疾病狀況、父母婚姻生活、父母親教育程度、家庭經濟等因素而有所不同。

江書良（2002）的研究則指出，台北縣國中生的休閒運動參與傾向在性別、年級、社團、學業成績、零用錢、鄉鎮市等變項均呈顯著差異。

黃麗蓉（2002）研究桃園縣國中學生休閒活動參與現況之相關研究發現，在性別及年級等變項都有顯著差異。

胡信吉（2003）研究發現，不同背景變項的花蓮地區青少年學生，在實際參與休閒活動類型有顯著差異。

吳承典（2003）研究雲林縣國小教師發現，不同背景變項如性別、服務年資、任教類別、婚姻狀況、運動代表隊經驗及運動代表隊指導經驗的雲林縣國小教師在休閒運動參與有不同差異的存在。

廖建盛（2003）研究國小高年級學生發現，不同性別的學生在休閒運動參與有顯著差異。不同年級的學生則無顯著差異。

劉坤宏（2003）研究彰化縣國中生發現，不同性別及年級的國中生在休閒時運動行為的差異達顯著水準；但在不同父母親職業類別並無差異。

Stephen（1985）認為個人的教育程度、職業、收入及社經狀況與運動行為有正相關，教育程度越高、收入越多、職位為專業人員或管理階級者，會投入較多的運動時間及從事固定的運動。（劉坤宏，2003）

George Torkildsen（1986）認為影響休閒運動參與的因素可分為三種：（一）個人因素。包含年齡、性別、財力、技藝及能力等；（二）社會及環境因素。包含職業、收入、可用時間、同儕團體等；（三）機會因素。包含有用資源、費用、交通運輸、政府政策等。（引自余青忠，2003）

Sallis(1990)針對1400名成年人所做的調查研究顯示，採取運動行為的決定因子包括：自我效能、自覺自我控制、運動態度及身體整體指標；持續運動的重要決定因素為自我動機、行為技能、配偶支持、

可利用的時間、設施的可近性、自覺對健康的好處。

Dishman(1991)將五十六篇相關的研究整理歸納出以下的結論：影響運動行為的因素來自個人屬性（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、自我能力的評估、對運動結果的期待）；環境條件（如運動設施的有無、運動場所的方便性、時間安排的合適性）；以及運動特質（如種類、強度、頻率、期間）。

Sallis等人(1992)則彙整各類影響孩童及青少年運動行為的研究，將其歸類為四類因素，包括（一）生物學及發展因素（如遺傳、性別及健康狀況等）；（二）心理學因素（如個人特質、自我效能、知覺的障礙及意向等特殊信念）；（三）社會文化因素（如社經地位、種族及重要他人的影響等）；（四）物理環境因素（如健康及社會政策、時間和場地等）。

表2-2 影響休閒運動參與因素一覽表

研究者 \ 影響因素	性別	年齡	學籍	休閒費用	人格	社經地位	社團經歷	社會支持	升學壓力	課業成績	情緒狀況	運動特質
Salis & Orenstein (1985)								*			*	*
Dishman (1991)					*						*	*
郭文聰 (1992)	*	*	*	*								
張少熙 (1994)	*											
翁玉珠 (1995)	*	*			*	*						
劉翠薇 (1995)	*					*	*	*				
陳德海 (1996)	*											
游正芬 (1999)	*	*						*	*	*		
江書良 (2002)	*	*					*			*		
黃麗蓉 (2002)	*	*										
胡信吉 (2003)	*			*								

資料來源：本研究整理

由上表可以發現，性別、年齡、社會支持等皆是影響運動行為的因素主要。

第三節 運動參與動機相關研究

本節擬針對運動參與動機與相關研究做理論探討，共分為：

一、動機的意涵；二、運動參與動機之相關研究；三、不同背景變項運動參與動機之相關研究等三部分敘述如下：

一、動機的意涵

已有非常多數的專家學者從事動機相關之研究，故本研究僅將動機的意涵做簡單的敘述。

動機是一項極為複雜的研究主題，因此「動機理論」便提供我們一個可以瞭解個體動機的一個架構，但因人類的行為是複雜且多變化的，是故不同學派之專家學者便提出不同的動機理論。

（一）心理分析學派（Psychoanalytic Approaches）：提出「心理分析論」，以均衡作用及唯樂主義兩種原則來解釋動機，並以潛意識動機為其獨特見解。

（二）行為學派（Behavioral Approaches）：以效果律、驅力減降論、增強原理來說明動機，為「行為論」。

（三）人本學派（Humanistic Approaches）：提出「需求層次論」及自我實現傾向來解釋動機，並強調內在動機的重要。

（四）認知學派（Cognitive Approaches）：提出的「認知論」認為

個體會自我決定行為和內在主動的求知。

(五) 社會學習學派 (Social Learning Approaches): 「社會學習論」提出預期價值論、控制信念，以及自我效能論對動機的做法解釋。

陳皆榮 (1996) 指出，動機的分類有許多，各種分法都有其道理，名稱也未盡相同，但內涵、性質、範圍大致都有相似之處；一般是採用二分法，將動機歸納為生理性動機及心理性動機。所謂生理性動機係指以生理變化為基礎的動機，是個人最基本的需求；心理性動機則是指非以生理變化為基礎的動機，也可稱為社會性動機，其在追求社會目標以滿足個體心理需求。

二、運動參與動機之相關研究

國內學者方面：

陳麗華 (1991) 指出台北市女大學生主要運動參與動機為：休閒與放鬆、健康與適能。

郭文聰 (1992) 研究在學青少年午夜之休閒行為發現，青少年的午夜休閒動機最主要為：解除功課上的緊張與壓力、使心靈上感到舒適與輕鬆、休息等。

吳宏蘭 (1993) 研究發現某教學醫院參加住院式全身健康檢查者主要運動參與動機為：增強體力、預防生病。

張景然 (1993) 研究歸納運動參與動機有：追求快樂與樂趣、樂

於從工作的束縛暫時脫身、追尋友誼等。

陳鏡清、陳金樹（1993）調查公務人員研究發現，其運動參與的動機為：獲得健全身心、知性追求、肯定自我、社交經驗及增進家庭情趣。

廖志猛（1994）對大台北地區籃球、游泳參與者調查發現，其運動參與動機為：休閒與放鬆、健康與適能。

蔡淑菁（1996）研究發現台北市國小五、六年級學童的運動參與動機為：使精神較好、可認識新朋友、可放鬆心情、增加成就感與信心等。

牛玉珍（1997）研究調查交通大學教師195人發現，其運動參與動機主要為：對自己能力的挑戰、增進體能、感覺身心舒暢等等。

黃文祥（1998）研究發現，足球選手運動參與動機因素有：紓解壓力、健康適能、知識獲得、友誼發展等。

戴遐齡（1998）發現台北市公園運動參與者的運動參與動機有：壓力紓解、健康與適能、知性的追求。

陳秀珠（1999）指出松年大學五十五歲以上學員的運動參與動機有：使身體舒暢、助於控制體重、預防得心血管疾病等等。

王淑芳（2000）指出台北市某醫院孕婦的運動參與動機主要為生理性的動機如：生產較順利、對胎兒健康有好處。

郭曉文（2000）研究調查發現台北市明湖國小學童之母親運動參與動機為：使身體健康、使精神較好、增加抵抗力、控制體重。

鍾東蓉（2000）指出台北市立高中導師主要的運動參與動機為：使身體健康、體力更好、增加心肺功能、享受運動樂趣。

林靖斌（2001）針對宜蘭縣文化國中學生394人研究發現，其主要運動參與動機有：促進健康、改善體格。

曹天瑞（2001）發現原住民國中生參與休閒運動主要動機為交到更多朋友。

蔡長清、蕭永福（2001）指出大學生的運動參與動機有：身體健康的感覺、增進體能、調劑身心、紓解壓力、團隊合作觀念與技巧、成就感、發展友誼、運動技巧、溝通技巧等等。

盧英娟（2001）調查國立水里商工學生的運動參與動機主要為：心情愉快、紓解壓力、促進身體健康、消磨時間、增進體能。

戴旭志（2001）針對台北市太極拳參與者所作之研究發現其運動參與動機為：健康適能與自信心、氣氛與便利性、運動技術、服務品質等等。

在國外學者方面：

Crandall（1980）指出，Tinsley, Driver & Peterson針對芝加哥2000位民眾研究發現其休閒運動參與動機有：享受大自然與逃脫現代社

會、逃脫例行公事和責任、身體適能、放鬆等等。

Iso-Ahola & Allen(1982)研究438名籃球選手發現運動參與動機為：1.人際的轉變與控制2.個人的能力3.逃避日常雜務4.積極的人際參與5.轉換輕鬆6.人際能力等。

Avery & Lumpkin(1987)研究2559位學生發現運動參與動機為：產生樂趣、有規律運動、維持較佳之健康狀況等等。

Klint & Weiss (1987) 研究體操選手參與體操運動的動機，發現有技術發展、朋友的歸屬感、團隊氣氛、成功地位、刺激、體適能及樂趣等七大因素。

Clough, Shepherd & Maughan(1989)以521位遊憩活動跑者為研究對象發現其運動參與動機為：幸福感、社交、挑戰、健康體適能、嗜好等。

Iso-Ahola (1989) 提出個人參與休閒運動行為的理由，具有兩個基本的動機特性，分別為追求與逃脫。

Ojeme (1989) 研究發現，學生參與田徑運動最重要的三個目的分別是增加與社會的接觸、發展運動精神的表現及獲得體適能水準。

Lounsbury & Franz(1990)針對40位民眾及146位大學生研究發現，休閒運動參與動機有：1.智力性成分2.社交性成分3.勝任-熟練性成分4.刺激-逃避性成分5.興奮追求性成分6.工作促進性成分

表2-3 運動參與動機因素一覽表

影響因素 研究者	心理因素						健康因素		社會需求		知識需求	刺激避免
	紓解壓力	休閒與放鬆	產生樂趣	身心舒暢	增加成就感	能力的挑戰	促進健康	控制體重	社交互動	認識新朋友	獲得知識	逃避責任
Crandall (1980)		*					*					*
Iso-Ahola & Allen (1982)		*				*			*			*
Avery & Lumpkin (1987)			*				*					
陳麗華 (1991)		*					*					
郭文聰 (1992)	*	*										
蔡淑菁 (1996)		*			*				*			
牛玉珍 (1997)		*		*		*	*					
黃文祥 (1998)	*						*		*	*	*	
戴遐齡 (1998)	*						*				*	
陳秀珠 (1999)		*						*				
郭曉文 (2000)							*	*				
盧英娟 (2001)	*						*					

資料來源：本研究整理

三、不同背景變項與運動參與動機之相關研究

陳文長（1996）研究德國慕尼黑大學生發現，不同年齡在運動參與動機上有顯著的差異。

張玉玲（1999）研究發現，不同性別之大學生在休閒運動動機呈顯著差異；不同年級學生則無差異存在。

謝文貞（2001）探討台北地區公務人員休閒態度之研究中發現，性別在參與動機方面有所不同。



第四節 運動參與阻礙相關研究

本節擬針對運動參與阻礙與相關研究做理論探討，共分為：一、阻礙的意涵；二、運動參與阻礙之相關研究；三、不同背景變項運動參與阻礙之相關研究等三部分敘述如下：

一、阻礙的意涵

張少熙（1994）指出狹義的休閒阻礙為：人們傾向參與一項活動，然而受到一項或一項以上的原因影響，而不繼續進行此一活動者均屬休閒阻礙。

Jackson（1988）將阻礙明確地界定為：凡偏好一項活動，但受到干擾以至於無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙。並將阻礙因素分為前置阻礙因素及中介阻礙因素，兩者則以偏好的形成做為分界，前者指影響偏好形成的因素如：性別、角色、情緒、需求等；後者指已具有偏好的休閒活動但影響其未能充分參與的因素如：費用、同伴、時間、天候、交通等。（引自黃麗蓉，2002）並可以圖2-1表示之：

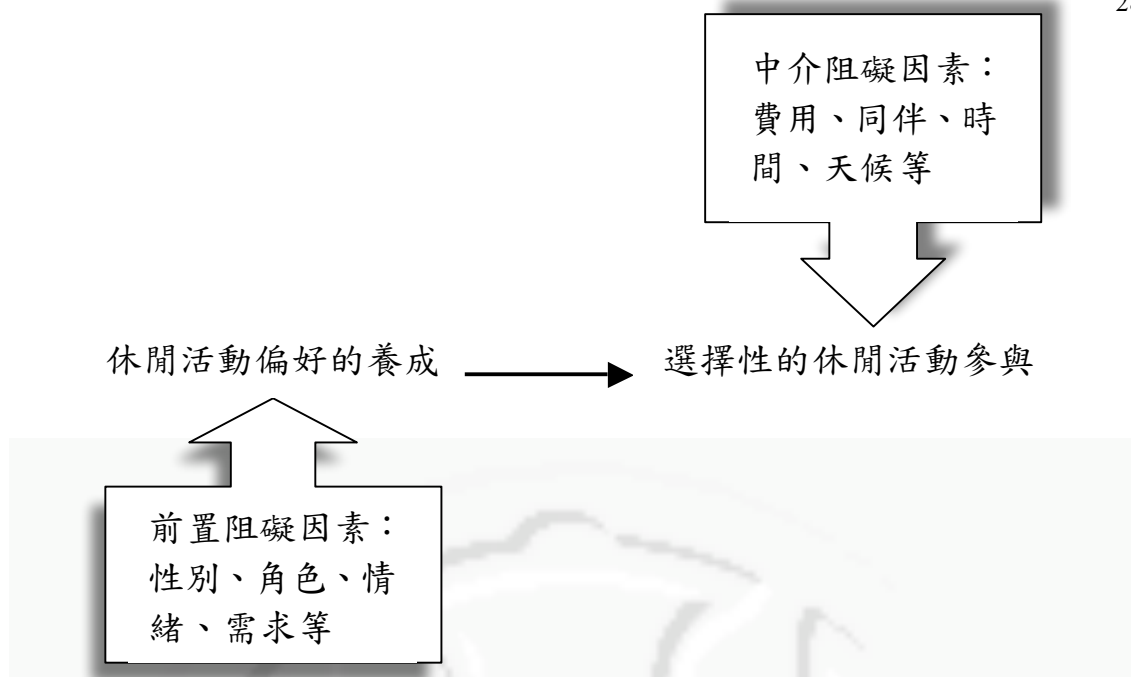


圖2-1 休閒活動參與及休閒阻礙關係圖

資料來源：吳承典，2003，頁29

Crawford 與 Godbey (1987) 指出休閒行為的阻礙有三種型態：

- (一) 個人內心的阻礙：如個人心理狀態及歸因方式，當中包含壓力、沮喪、焦慮及自我技能之覺等因素。
- (二) 人際間的阻礙：包含配偶、友伴及社交互動等因素。
- (三) 結構性阻礙：包含時間、知識、家庭、經濟、設備、季節與氣候等因素。

此模式經Crawford, Jackson和Godbey (1991) 修訂後，將探索休閒運動阻礙的重點放在休閒阻礙因素間有層次的決策過程，強調層次的重要性，認為休閒運動阻礙的層次是由最初的個人阻礙、人際阻礙到最後的結構阻礙。

二、運動參與阻礙之相關研究

國內學者方面：

黃文真（1986）的研究指出，國中生的運動參與阻礙有：課業太多、零用錢不夠、缺乏同伴等等。

陳麗華（1991）研究指出，台北市女大學生的運動參與阻礙有：時間、夥伴、場地設備、金錢、指導人員等等。

吳宏蘭（1993）研究某教學醫院參加住院式全身健康檢查者後發現，其運動參與阻礙為：沒有時間、沒有同伴。

許義雄、陳皆榮（1993）指出，青少年參與休閒運動的阻礙有：興趣、時間、個性、同伴、經費等等。

王水文（1994）在台南市學生休閒活動之調查研究中指出，其阻礙因素依序為：時間問題、場地設備問題、沒有同伴、沒有適當指導人員及技巧問題等。

張少熙（1994）針對國中生所做研究發現，其運動參與阻礙有：
1.課業壓力2.時間3.家人態度4.安全因素等。

黃立賢（1995）研究專科學生休閒興趣之相關因素發現，專科學生休閒參與的阻礙因素主要為：時間的限制、零用錢不夠、沒有適當的場地、缺少同伴、課業的壓力等。

黃奕清、高毓秀（1995）研究發現，私立長榮管理學院學生參與規律運動主要的阻礙有：1.沒有同伴2.運動技術太差3.沒有耐心4.沒有

良好的休閒場所5.沒有時間。

劉翠薇（1995）針對台北縣某商專學生調查研究發現，其運動參與阻礙為：感到疲倦、時間不夠、運動無趣味等。

李素馨（1996）針對1085位廿歲以上的女性研究發現，其參與休閒運動的阻礙有：家庭責任、缺乏設施、缺乏同伴、環境、時間、家庭、經濟、交通等等。

林輔瑾（1996）以台北縣中國海事專科學校日間部四、五年級學生653人為研究對象，發現其運動參與阻礙有：沒有同伴、沒有場地、天氣不好等等。

陳德海（1996）探討南部地區專科學校學生的運動參與阻礙有：興趣、場地設備、經費、時間、同伴、技巧與能力、體力與健康等等。

蔡美月（1996）發現，台北市某活動中心春季班學員的運動參與阻礙主要為沒有同伴、沒有體力。

蔡淑菁（1996）研究調查指出，台北市國小五、六年級學童運動參與阻礙有：沒時間、心情不好、對運動沒有興趣、有比運動更好的事、無適當場地等等。

牛玉珍（1997）針對交通大學教師195人所做研究發現，其運動參與阻礙主要為沒有時間。

呂昌明、李明憲、楊啟賢（1997）對台北市大安國小五、六年級

學童所做研究中指出，其知覺的運動參與阻礙有：時間不足、運動設備的不可近性、缺乏興趣、缺乏支持等等。

楊裕隆（1997）針對台灣大學二至四年級修習體育課之學生研究發現，運動參與阻礙主要有：課業繁忙、太忙碌沒有多餘的時間、場地設備、運動成就、社會支持、時間因素、運動經驗等等。

李明憲（1998）研究花蓮縣宜興國小五、六年級學童及宜昌國中學生發現其主要的運動參與阻礙有同儕不支持、運動環境場所數量不夠等。

藍辰聿（1998）對台北市某國小四、五、六年級學童研究指出，其運動參與阻礙有：功課太多、身體不適、沒有時間、太累了、父母不同意等等。

沈易利（1999）指出，影響休閒運動的阻礙因素主要有時間因素、場地因素、沒有友伴、費用負擔、交通問題、缺乏指導、沒有興趣、課業問題等等。

陳秀珠（1999）對松年大學五十五歲以上學員調查研究發現，其運動參與阻礙為：需要花費、缺乏運動技巧、心理因素、環境設備、沒有同伴、時間及體力不夠等。

張玉玲（1999）的研究發現，大學生的休閒運動參與阻礙有：休閒資源、設備、時間、金錢、休閒機會等等。

王淑芳（2000）研究台北市某醫院孕婦的運動參與阻礙有：疲累、不舒服、照顧孩童等。

李思招（2000）研究指出，台北護理學院學生的運動參與阻礙有：沒時間、身體不適、疲勞、太累、太懶惰等等。

郭曉文（2000）研究發現台北市明湖國小學童之母親的運動參與阻礙為：身體不舒服、疲倦、孩子需要照顧、健康問題等。

張少熙（2000）指出，台北市學生的參與休閒運動的阻礙有：天候因素、興趣、時間、器材設備、個性、安全因素、場地設備、同伴、經費、技術等等。

鍾東蓉（2000）發現台北市立高中導師的運動參與阻礙有：工作太多、缺乏時間、身體太累、心理因素、沒人提醒與指導、家人不熱衷等等。

林靖斌（2001）對宜蘭縣文化國中學生394人所做的研究中發現，主要運動參與阻礙為：易引起運動傷害、影響課業。

蘇振祥（2001）研究正心中學學生休閒活動之阻礙因素發現，學生受休閒阻礙三類型層面的影響依序為：個人性阻礙、結構性阻礙及人際性阻礙。

盧英娟（2001）發現國立水里商工學生的運動參與阻礙有：時間不足、沒有友伴、沒有興趣、懶得運動、課業繁重等等。

黃麗蓉（2002）研究發現，桃園縣市國中學生參與休閒運動受到個人阻礙因素的影響最多；主要因素為「沒時間或時間無法配合」，其次為「課業太多及考試壓力大的問題」。

余青忠（2003）研究桃園縣中等學校田徑選手發現，其休閒運動阻礙因素前五項依序為：事先預期人群太過擁擠休閒品質不佳、休閒環境的噪音太高、場地設備不足、休閒場地沒有適當的指導人員及沒有多餘的時間。

胡信吉（2003）針對花蓮地區青少年學生所做的研究指出，其休閒阻礙依序為：時間因素、課業壓力因素、天候因素、家人態度和休閒場所距離的因素。

國外學者方面：

Andrew(1981)指出成人的運動參與阻礙為：缺乏另一半或家庭的支持、運動設備的不可近性。

Francken 和 Van（1981）將休閒阻礙分為「內在阻礙」與「外在阻礙」兩類。內在阻礙為個人能力、知識與興趣；外在阻礙為時間、距離及缺乏設備等。

Dishman(1982)對成人的研究發現，其運動參與阻礙有：缺乏時間、缺乏另一半或家庭的支持等等。

Gettman, Pollock & Ward(1983)提出成年人的主要運動參與阻礙為

沒有時間。

Slenker(1984)研究發現成人的運動參與阻礙主要為：缺乏時間、缺乏興趣。

Duffy(1988)對561位愛爾蘭民眾及117位美國民眾所做的研究指出，共同的運動參與阻礙為：缺乏興趣及時間，而愛爾蘭民眾多一項為缺乏運動設備。

Booth(1989)發現護理學生的運動參與阻礙有：缺乏休閒時間、運動設備不足等等。

Duda & Ehrnwald(1989)對236位高中生調查研究指出，其運動參與阻礙為：時間不足、氣候不佳、學校功課、缺乏興趣等。

Myer(1989)發現成人主要運動參與阻礙為民眾運動知識不足。

Tappe(1989)針對青少年的研究報告，發現其運動參與阻礙有：興趣缺乏、天氣惡劣、學校課業過重、運動設備不足。

Kay和Jackson（1991）研究結果發現，「金錢及時間」因素是最主要的休閒運動阻礙。(廖建盛，2003)

Sallis(1992)提出成人主要的運動參與阻礙為：時間限制、缺乏興趣等。

Raymore, Godbey和Crawford（1994）研究發現，青少年其自尊、性別及社經地位，與休閒運動阻礙有相關。

Allison(1999)對1041位高中生研究發現，運動參與阻礙主要為時間限制。

Lian(1999)指出老年人的運動參與阻礙有：缺乏時間、健康狀況不佳等等。

Thomson(1999)調查50位二十至六十歲瑞典婦女發現，運動參與阻礙為料理家務的限制及害怕被人指責自私的限制。

Wright(2001)發現年輕人主要的運動參與阻礙為運動安全。



表2-4 運動參與阻礙因素一覽表 國內學者部份

影響因素 研究者	個人內在因素						人際		結構性因素					
	課業壓力	缺乏興趣	缺乏樂趣	身體不適	易引起運動傷害	運動技術不佳	缺乏同伴	缺乏支持	場地設備不足	沒有時間	無人指導	天候不佳	運動知識不足	經濟因素
黃文真 (1986)	*						*							*
陳麗華 (1991)							*		*	*	*			*
許義雄 (1992)			*				*			*				*
吳宏蘭 (1993)							*			*				
張少熙 (1994)	*				*			*		*				
黃奕清 高毓秀 (1995)						*	*		*	*				
李素馨 (1996)							*		*	*				*
林輔瑾 (1996)							*		*			*		
陳德海 (1996)				*		*	*		*	*				*
牛玉珍 (1997)										*				
呂昌明 李明憲 楊啟賢 (1997)			*					*	*	*				
李明憲 (1998)								*	*					
張玉玲 (1998)									*	*				*

表2-4 運動參與阻礙因素一覽表 國內學者部份 (續)

影響因素 研究者	個人內在因素						人際		結構性因素					
	課業壓力	缺乏興趣	缺乏樂趣	身體不適	易引起運動傷害	運動技術不佳	缺乏同伴	缺乏支持	場地設備不足	沒有時間	無人指導	天候不佳	運動知識不足	經濟因素
陳秀珠 (1999)				*		*	*		*	*				*
王淑芳 (2000)				*										
李思昭 (2000)				*						*				
郭曉文 (2000)				*										
張少熙 (2000)			*		*	*	*		*	*		*		*
鍾東蓉 (2000)				*				*		*	*			
林靖斌 (2001)	*				*									
盧英娟 (2001)	*	*					*			*				
黃麗蓉 (2002)	*									*				

資料來源：本研究整理

表2-5 運動參與阻礙因素一覽表 國外學者部份

影響因素 研究者	個人內在因素						人際		結構性因素					
	課業壓力	缺乏興趣	缺乏樂趣	身體不適	易引起運動傷害	運動技術不佳	缺乏同伴	缺乏支持	場地設備不足	沒有時間	無人指導	天候不佳	運動知識不足	經濟因素
Andrew (1981)								*	*					
Fitness Ontario (1981)				*					*	*				
Dishman (1982)								*		*				
Robinson & Canon (1982)			*											
Goodrick (1984)				*					*	*				
Slenker (1984)			*							*				
Duffy (1988)			*						*	*				
Booth (1989)									*	*				
Duda & Ehrnwald (1989)	*		*							*		*		
Myer (1989)													*	
Tappe (1989)	*		*						*			*		
Sallis (1992)			*							*				
Lian (1999)				*						*				
Wright (2001)					*									

資料來源：本研究整理

三、不同背景變項運動參與阻礙之相關研究

許義雄（1993）研究青年休閒活動現況及其阻礙因素指出，不同性別之青年參與休閒活動在場地設備、器材裝備及家人態度的差異達顯著水準。

張少熙（1994）在青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究發現，不同性別之台北市青少年在參與休閒活動阻礙程度上有顯著差異。

王建堯（1999）在影響國中生休閒活動的因素之研究指出，性別對國中生經常從事的休閒活動類型影響最大，其次是年級。

黃瓊妙（2000）的研究結果發現，不同年級的在學少年其休閒阻礙有顯著的差異存在。

蘇振祥（2001）研究正心中學學生休閒活動之阻礙因素發現，不同性別及教育程度的正心中學學生在參與休閒活動的阻礙上，有顯著差異。

余青忠（2003）研究發現，不同性別、學校類別、比賽層級及練習年資的桃園縣中等學校田徑選手，在運動參與阻礙方面達顯著水準。

吳承典（2003）研究雲林縣國小教師發現，不同背景變項如性別、服務年資、行政職務及婚姻狀況的雲林縣國小教師在休閒運動參與阻礙有顯著差異存在。

胡信吉（2003）針對花蓮地區青少年學生所做的研究指出，不同性別、教育程度、居住區域、族群及休閒費用的花蓮地區青少年學生，在參與休閒活動的阻礙程度有顯著差異。

廖建盛（2003）研究發現，不同性別及不同年級的國小高年級學生在休閒運動參與阻礙有顯著差異存在。



第五節 本章總結

本節乃綜合本章文獻探討之內容，提出以下幾點總結：

一、綜合以上專家學者之研究報告可發現，我國青少年從事的休閒運動以看電視、聽音樂等室內靜態活動為主。然而，青少年學生參與休閒活動的時間與參與動態休閒運動項目有逐漸增多的趨勢（何福田，1990；許義雄，1993）這是發展青少年參與戶外休閒運動的最佳時機。

二、影響運動行為的因素是相當多面化的，依據專家學者的歸類可將其分為以下三種：（一）個人因素（二）環境因素（三）運動特性。

三、青少年背景因素與休閒運動參與之間的關係，以性別影響最多，其次才是年齡（級）、家庭社經地位、休閒費用等等。研究發現男生偏好選擇動態性、戶外的休閒運動，女生則偏向靜態性、室內的休閒活動。而性別之所以影響休閒活動參與最大，是由於男生與女生天生特質的不同（江書良2002；翁玉珠，1995；郭文聰，1992；黃奕清、高毓秀，1996；陳德海，1996；黃麗蓉，2002；張少熙，1994；游正芬，1999；劉翠薇，1995）。陳淑湘（1999）亦引述Bishop的論點，指出性別之所以會影響休閒運動的參與，主要是因為「社會化」的結果，故而不同性別之參與者會選擇不同類型的休閒運動。

四、在運動參與動機方面，由研究報告可知，主要運動參與動機有：紓解生活壓力、休閒與放鬆、促進健康、社交互動、自我能力的挑戰、自我表現的機會、控制體重、逃避責任等等。大致可分為有關知識追求及獲得；有關成就感滿足；有關逃避及避免刺激；有關健康體能；有關社會或社交性。而不同性別在運動參與動機方面，有顯著差異存在。

五、運動參與阻礙因素最主要為「沒時間」，是各年齡層一致的現象，其餘運動參與阻礙因素則有：缺乏支持、身體不適、場地設備不足、經濟因素、缺乏同伴、課業壓力、易引起運動傷害、運動技術不佳、無人指導、天候不足、運動知識不足以及缺乏樂趣等等。綜合可歸類為三種型態的阻礙：(一)個人內在的阻礙(二)人際間的阻礙(三)結構性阻礙。

六、在不同背景變項的運動參與阻礙方面，則以「性別」為最主要之因素變項，其次為年齡(級)、教育程度等，在運動參與阻礙上亦有顯著差異。