

## 第五章 討論

本章主要目的是將第肆章中的研究結果，做進一步地討論及分析。全章共分五節：第一節為臺北市高中職學生運動參與現況；第二節為不同背景之臺北市高中職學生運動參與現況差異；第三節為不同背景之臺北市高中職學生運動參與動機差異；第四節為不同背景之臺北市高中職學生運動參與阻礙差異；第五節為臺北市高中職學生運動參與動機及運動參與阻礙之相關性。

### 第一節 臺北市高中職學生運動參與現況

由表4-2可知，臺北市高中職學生運動參與時間以假日、非假日「兩者皆有」的人數為最多；運動參與時段以「放學後」最多；每週參與運動次數以「二次」者為居多；每次參與運動時間以「一至二小時」者為多數，而符合每週運動三次以上、每次持續三十分鐘以上的臺北市高中職學生約佔1/3；在臺北市高中職學生運動參與友伴方面，以與「同學朋友」一起運動者為最多；而運動參與地點比例最高為「學校」；運動參與主要項目為籃球，其次為羽球、慢跑、排球、游泳、自行車、撞球、桌球、健行、棒壘球等項目。

本研究所得到的結果，與過去研究（張少熙，1994；張坤鄉，1991；程紹同，2000；劉坤宏，2003）結果頗為符合。張坤鄉在1991年的研

究發現，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；而同伴以朋友、同學比例最高。程紹同（2000）亦指出，中學生從次運動休閒時受同學或朋友影響最大，每次約從事1至2小時的運動。研究者認為，運動的重要性已是一般大眾普遍擁有的觀念，因此，臺北市高中職學生願意利用假日及非假日時間從事運動。而放學後的時間，相較於早上、中午、下課時間，是屬於較長較完整的時間，在此時段從事運動較不易有因為時間不足而有被打斷的感覺，也可以安心從事較長時間的運動。在運動友伴及地點方面，由於大多學生選擇在放學後從事運動，因此就近在學校內與同學朋友一起運動是最為方便的，加上學校環境是學生所熟悉的，大部分學校也提供運動器材讓學生課後使用，同學朋友之間只要互相邀約一下就可湊足人數，更是大大提升在校內從事運動的方便性。也和劉坤宏（2003）針對彰化縣國中生的研究發現其運動同伴以同學最多；運動地點主要為學校結果一致。

運動參與的主要項目，仍是以目前最為熱門的籃球為臺北市高中職學生的首要選擇，此乃由於籃球運動近幾年大力推廣，加上HBL及SBL的推波助瀾，加上籃球運動本身的獨特性，只要有球有框，一個人也可以玩投籃遊戲，因此受到臺北市高中職學生的喜愛；其次的項目如羽球、慢跑、排球、游泳等則多為不需要特殊的場地或受人數的限

制，因此成為多數臺北市高中職學生選擇的運動參與項目。值得一提的是，近年來臺北市教育局將游泳列為體育課程重點項目，大力推動學生參與游泳運動，而其成效與結果，是值得進一步追蹤比較。

## 第二節 不同背景之臺北市高中職學生運動參與現況

從表4-3到表4-10的研究結果顯示，性別、年級、學校類別、班級類別、運動社團參與、每月可支配之零用錢金額及父親職業皆造成臺北市高中職學生在運動參與行為上之顯著差異；而母親職業則無顯著差異存在。

### 一、性別

本研究發現，不同性別之臺北市高中職學生在運動參與行為上有顯著差異，此結果與過去研究（王美芬，1993；江書良，2002；翁玉珠，1995；郭文聰，1992；許義雄，1988；黃麗蓉，2002，廖建盛，2003；劉坤宏，2003）結果一致，皆指出男生對運動參與程度高於女生。依青少年成長過程來看，高中階段男、女生在體能方面有顯著不同，會因此影響其運動參與行為；但Bishop（1970）指出，性別之所以

影響休閒運動之參與，是受到社會化的影響；行政院青輔會（1997）研究亦指出，男女生對休閒運動的選擇會受到社會中對於性別角色期待不同，而有所差異。因此研究者認為，除性別造成男女生先天上身體結構及生理不同而造成的運動行為差異，性別本身並非全然造成男女生在運動參與上的差異，社會上一些與性別相關的因素亦會影響其運動參與行為，加上本研究發現，臺北市高中職學生參與運動的時段多為放學後，其時間已接近傍晚，顧及安全問題，家長對男女生的要求也有所不同，造成男女生在運動參與行為上的差異。

## 二、年級

本研究發現，不同年級之臺北市高中職學生在運動時間、運動時段及每週運動次數上，無顯著差異。此結果與過去研究（呂昌明，1997；李思昭，2000；林靖斌，2001；黃麗卿，1993）結果相符，認為年級不是造成運動參與行為差異的因素。但本研究亦發現在每次運動時間方面，二年級學生顯著高於三年級學生。此結果則與劉翠薇、黃淑貞（1999）研究專科學生之運動行為及李明憲（1998）、李彩華（1998）針對國中生所作的研究發現相符，年級較低學生在運動參與行為明顯高於高年級學生。莊斐瑜（1991）研究亦指出，在聯考制度下，年級越高，意謂著課業越重，休閒時間越短且活動參與機會減少。原因不外是高年級學生須面對升學考試及較多的課業壓力，花費較多時間在

準備學校功課及參加放學後課外補習之故，因此就相對減少了活動的時間。

### 三、學校類別

由研究結果可知，不同學校類別之臺北市高中職學生在運動參與時間及時段並無顯著不同；在每週運動次數及每次運動時間，不同學校類別之臺北市高中職學生則有顯著差異存在，但由於其差異性並不大，事後比較結果無法呈現其大小關係，僅能得知有微小之差異存在。研究者認為，差異不大之原因，或許是由於近年來多元入學方案之實施，及政府廣設大學等教育措施變革下，高中及高職已縮小各方面的差距；然而是否就此有效減低學生之間的差異，是值得再深入探討的部份。

### 四、班級類別

本研究發現，除每週運動次數，就讀普通科班級學生顯著高於就讀高職科班級學生之外，在其餘各方面則無顯著差異存在。由針對高中職學生研究不同科別學生在需求方面比較發現，高職學生較高中學生重視經濟生活的需求；且根據廖年森、謝孟珊（2004）研究指出，在學雜費方面，高中生與高職生所須負擔的比例約為1：1.36（九十學年度），因此高職生有較大之經濟壓力。將此結果與行政院主計處

(2001) 公佈的臺灣地區青少年狀況調查報告相較，其指出參與非全時打工 (part-time job) 之高職生有78.7%，明顯高於高中生的21.3%。或許在課餘時間運用的選擇上，高職生因經濟方面需求選擇參與課外打工，相對在能參與運動的次數便有所減少。

#### 五、每月可支配之零用錢

由本研究結果可知，每月可支配零用錢金額不同之臺北市高中職學生在運動參與現況各方面除在運動時間有差異存在外，其他方面皆無顯著差異存在。此結果與過去江書良 (2002)、郭文聰 (1992) 研究結果相符，皆指出：青少年參與休閒活動會因休閒經費的不同而呈現顯著差異，且休閒經費越充足的青少年，在休閒活動類型的選擇上越趨於多樣化。胡信吉 (2003) 亦指出，在體能性休閒參與及頻率方面，每月休閒費用2000元以上的花蓮青少年學生，顯著高於每月休閒費用500元以下之青少年學生。但本研究經事後比較結果，在每月不同金額零用錢的兩兩比較上，並未發現有任何一對達到顯著差異。故本研究僅能做出每月可支配零用錢金額不同之臺北市高中職學生在運動參與時間有差異存在。

#### 六、運動性社團參與

本研究發現，有參與運動性社團之臺北市高中職學生在運動時

間、每週運動次數及每次運動時間三方面，皆顯著高於未參與運動性社團之臺北市高中職學生。此結果與過去研究（江書良，2002；吳承典，2003；劉翠薇，1995）結果相符。許多研究顯示，運動社團的參與與運動行為有顯著相關，且研究結果發現，有參與運動社團的學生，其運動量顯著高於沒有參與運動社團的學生（李明憲，1998；劉俐蓉，2003；鍾志強，2000；藍辰聿，1998）；李思昭（2000）、林靖斌（2001）及黃淑貞（1999）研究亦指出，有參與運動社團者其規律運動比率也較高。Hovell（1990）研究運動經驗與自我效能的關係發現，個人過去的運動情形、選修體育課或參加運動團體的情形，可經由影響運動自我效能，進而影響其運動參與行為。研究者認為，由於參與運動性社團，有固定之運動時間及次數，因此會較未參加之學生有顯著的差異存在。

#### 七、父、母親職業

根據研究結果，不同父、母親職業之臺北市高中職學生在「運動參與時間」、「運動參與時段」及「每次運動時間」上並無顯著差異存在；僅不同父親職業在「每週運動次數」上達顯著水準，其差異也極為細小。而過去研究亦呈現不同結論，許義雄（1988）、劉翠薇（1995）等人認為父母親職業會影響個人運動參與行為；另一方面劉坤宏（2003）研究結果則指出，不同父母親職業學生之運動行為並無差異，

其對運動結果期待亦無差異。研究者則認為，在青少年階段，父母親之影響力遠低於同儕的影響力。黃祥德（1994）指出，同儕除了能讓青少年獲得情緒需求上的滿足，其對青少年非正式活動如休閒、玩樂之影響力遠大於父母。Mopherson（1976）針對高中生樣本研究其家庭、同儕、學校及社區等四種社會結構對學生運動參與行為的影響力，結果發現，對活動的參與行為以同儕的影響力最大。李世昌（2000）研究專科生休閒運動結果亦指出，不因家長職業背景不同而存在顯著性之差異。對青少年階段的學生而言，同儕是最重要的影響來源，而非父母；換言之，父母本身對青少年學生的影響力並不大，也因此不同職業的父母對其運動參與行為影響亦不大，是故不同父母職業學生之運動行為也無比較之差異存在；同樣地，在運動參與動機及阻礙方面，不同父母親的職業學生也無差異存在。



### 第三節 不同背景之臺北市高中職學生運動參與動機

本研究發現，臺北市高中職學生在運動參與動機依序為：「可以增進身體健康」、「可以紓解生活的壓力和緊張」、「可以放鬆心情」、「可以得到快樂」、「可感覺自己充滿活力」、「享受運動的樂趣」、「增進體適能」、「增進自己的運動技巧和能力」、「是一種自我能力的挑戰」、「可以幫助自我成長」。此結果與過去研究（牛玉珍，1997；吳宏蘭，1993；林靖斌，2001；曹天瑞，2001；黃文祥，1998；郭文聰，1992；陳秀珠，1999；郭曉文，2000；陳鏡清、陳金樹，1993；陳麗華，1991；張景然，1993；廖志猛，1994；蔡長青、蕭永福，2001；蔡淑菁，1996；盧英娟，2001；戴旭志，2001；鍾東蓉，2000；戴遐齡，1998）結果頗為符合。研究者認為，由於現今社會步調緊張，且高中職學生學業及各方面壓力日益沈重，因此研究結果所呈現的「刺激避免因素」為臺北市高中職學生在運動參與最大的動機因素，是相當符合的。

就表4-12到表4-19的研究結果顯示，性別、學校類別、班級類別、運動社團參與及每月可支配之零用錢金額皆造成臺北市高中職學生在運動參與動機有差異存在；而年級與父、母親職業則對臺北市高中職學生運動參與動機無顯著差異。

#### 一、性別

本研究結果顯示，不同性別之臺北市高中職學生在運動參與動機各因素構面之差異，皆達顯著水準；男生在各動機構面之得分，顯著高於女生。此結果過去研究（曹天瑞，2001；許哲彰，1999；張玉玲，1999；戴旭志，2001；戴遐齡，1998）結果相符合，皆指出男生在運動參與動機大於女生。Reynold等人（1990）的研究指出，比起男生，女生較少受到運動相關的協助與支持，加上社會上對於女生傳統的刻板印象，女生一般被認為是文靜的，不需要太過積極地從事運動，以符合社會期待的角色，因此降低其運動參與之動機。換言之，男生接受來自社會系統中較多有關運動參與的鼓勵與支持，因此其運動參與動機也就相對高於女生。

## 二、年級

由本研究結果可知，不同年級之臺北市高中職學生在運動參與動機各構面均未達顯著差異。此研究結果也與過去研究（張玉玲，1999）結果相符，其研究指出，不同年級的學生在休閒運動動機無顯著差異存在。不過也有研究（張榮勳，1998；謝鴻隆，2003）指出，不同年級之國小學童在運動參與動機上有顯著不同，低年級學生高於高年級學生。這也許是因為研究對象不同所致，不同年齡之學生，其心智成熟度也不同，對事物的感受也會因年齡的增長而有所差異，也因此造成研究結果不同之現象。

### 三、學校類別

根據本研究結果發現，就讀不同學校類別之臺北市高中職學生在「知識需求因素」及「社會需求因素」達顯著差異；在進一步進行比較之後結果發現：就讀私立綜合高中學生在「知識需求因素」及「社會需求因素」二構面，得分皆高於就讀公立普通高中學生。

而經進一步分析後可以發現，就讀私立綜合高中學生在「可與人建立友誼」、「得到別人的尊重」、「可以了解別人」、「可以增進人際關係」、「學習新的運動技能」、「可以增進自信心」等各題項，皆顯著高於就讀公立普通高中學生。研究者認為，也許是因為本身就讀學校類別，並未符合一般社會大眾或是家人之期待，使就讀私立綜合高中學生更渴望藉由運動參與機會獲得社會的認同，因此在社會需求因素及知識需求因素大過於就讀公立普通高中學生。

### 四、班級類別

研究顯示，不同就讀班級類別之臺北市高中職學生在「知識需求因素」及「社會需求因素」達顯著差異。經事後比較發現：就讀高職班級學生在「知識需求因素」及「社會需求因素」二構面得分均高於就讀普通科班級學生；且就讀高職班級學生在「可與人建立友誼」、「得到別人的尊重」、「可以了解自己」、「可以增進人際關係」、「學習新的

運動技能」、「滿足自己的好奇心」、「可以增進自信心」、「表達自己的想法或感覺」等題項得分皆顯著高於就讀普通班學生。高職生與高中生雖然年級相當，但其入學的意願、學習的環境以及教育體制均不相同，所產生的困擾自然有所差異。而在升學主義瀰漫的現實社會裡，技職教育長久以來拜視為是次等教育，導致技職教育學生缺乏應有的尊嚴與自信（張文雄，2000）。因此高職生在如此的社會環境下，易較高中生失去自信且存有自卑的心理，使得高職生藉由運動參與的機會，表現自我獲得認同，在運動參與動機上也就較高於高中生。

#### 五、每月可支配之零用錢

每月可支配不同金額零用錢之臺北市高中職學生在「健康因素」、「知識需求因素」及「心理因素」構面達顯著差異。分析比較後可得結果：每月可支配之零用錢3000元以上學生，在「心理因素」構面得分顯著高於每月可支配零用錢1000元~2000元及1000元以下之學生。而進一步分析後發現，每月可支配之零用錢3000元以上學生，在「想擁有歸屬感」、「顯示自己的才幹」得分顯著高於每月可支配零用錢1000元~2000元及1000元以下之學生；而每月可支配之零用錢3000元以上學生，在「得到別人的尊重」得分顯著高於每月可支配零用錢1000元~2000元之學生。本結果與過去研究（江書良，2002；胡信吉，2003）相符。皆指出，可使用零用錢金額較高之學生，在運動參與有較高的動機。

因為可支配金額較高，可選擇的運動項目就較可支配金額較少之學生來得多樣，樂趣便相對提高，也提高其運動參與之動機。

## 六、運動性社團參與

經本研究結果發現，不同運動社團參與之臺北市高中職學生在運動參與動機各因素構面之差異，皆達顯著水準；有參加運動社團學生在各動機構面之得分，均顯著高於未參加運動社團學生。與過去研究（江書良，2002；陳芮淇，2001；龍炳鋒，2000）結果一致，研究皆發現有參與運動性社團或運動代表隊學生，其運動參與動機顯著高於未參加之學生。研究者推測，參加運動社團的學生是由於喜愛運動所以參加運動性社團，因此對運動認同感較高，且亦有研究指出（戴良全，2003）有參與運動團隊的學生有較高之運動自我效能，而運動自我效能越高，其運動參與動機亦越高。因此，有參加運動性社團學生在運動參與各項動機也就高於未參加運動性社團學生。

## 第四節 不同背景之臺北市高中職學生運動參與阻礙

根據本研究結果，臺北市高中職學生主要的運動參與阻礙依序為：「運動場地使用者太多」、「沒有時間」、「沒有適合的場地」、「學業壓力繁重」、「沒有同伴的陪同」、「運動器材取得不易」、「運動環境不佳」、「沒有持續運動的毅力」、「運動技巧無法突破造成挫折」、「缺乏指導人員」等。此結果與過去研究（牛玉珍，1997；王水文，1994；余青忠，2003；沈易利，1999；李明憲，1998；李思招，2000；吳宏蘭，1993；林靖斌，2001；胡信吉，2003；黃文真，1986；黃立賢，1996；陳秀珠，1999；陳德海，1996；陳麗華，1991；黃麗蓉，2002；張少熙，1994；張少熙，2000；張玉玲，1999；劉翠薇，1995；盧英娟，2001；鍾東蓉，2000；藍辰聿，1998）結果相當符合。以上研究與本研究結果皆指出，「結構性阻礙」例如場地、時間、同伴、課業壓力及器材等是運動參與阻礙之主要因素，然而，這些研究的範疇不僅跨年代（自1986至2004）也跨對象（研究對象含括青少年、國小學童、大學生、教師、護理人員等），但研究結果卻是大同小異，可見即便是年代不同、研究對象不同，人們所感受的運動參與阻礙仍是相同的。

由表4-21到表4-28的研究結果顯示，性別、學校類別、班級類別、運動社團參與及每月可支配之零用錢金額皆造成臺北市高中職學生在

運動參與阻礙有差異存在；而年級與父、母親職業則對臺北市高中職學生運動參與阻礙無顯著差異。

### 一、性別

根據本研究結果顯示，不同性別之臺北市高中職學生在運動參與阻礙各因素構面之差異，皆達顯著水準；女生在各阻礙構面之得分，顯著高於男生。此結果與過去研究（王建堯，1999；余青忠，2003；吳承典，2003；胡信吉，2003；許義雄，1993；張少熙，1994；廖建盛，2003；蘇振祥，2001）結果相符，皆發現女生在運動參與阻礙方面顯著高於男生。原因不外為女生受到傳統社會關係及道德觀念的約束，加上男女生身心發展的不同，以致女生在運動參與上較男生來的保守，同時女生常因教育理念及家人態度的不同，使得在參與運動時所受到的限制比男生高出許多，也因此感受到較多的運動參與阻礙。且女生在休閒時感受到較多的社會控制、規範與期待，亦阻礙其休閒運動的參與，所以女生會較男生有較高的運動參與阻礙。

### 二、年級

本研究結果顯示，不同年級之臺北市高中職學生在運動參與動機各構面，皆未達顯著水準。換言之，不同年級學生在運動參與阻礙各方面，並無顯著差異存在。本結果與王文水（1994）及陳德海（1996）

之研究結果相符，都指出學生運動參與阻礙並不因年級不同而有所差異。但卻與王建堯（1999）、黃瓊妙（2000）、黃麗蓉（2002）及廖建盛（2003）研究結果不同，其研究發現，不同年級學生會在運動參與阻礙上有顯著差異存在。研究結果不盡相同的原因，或許是因為研究對象本身之差異，國小、國中、高中及專科時期的學生，由於成長階段不同，因年級所感受到的阻礙差異現象也有所不同。

### 三、學校類別

研究結果顯示，就讀不同類別學校之臺北市高中職學生在「結構性阻礙」達顯著水準；進一步比較後發現，就讀公立高中學生在「結構性阻礙」顯著大於就讀私立綜合高中學生。而就讀公立普通高中學生在「沒有適合的場地」、「學業壓力繁重」及「運動場地使用者太多」得分顯著高於就讀私立綜合高中學生；而就讀私立普通高中的學生則在「學業壓力繁重」得分顯著高於就讀私立綜合高中學生。由於大多數公立高中學校人數多於私立綜合高中，但校地並未大於私立綜合高中，因此公立高中學生較易感受到場地上的阻礙；而私立普通高中為能招收到足額學生，大多以升學為取向，因此就讀私立普通高中學生在學業壓力繁重此選項會有較多的認同。

### 四、班級類別



本研究發現，就讀不同類別班級之臺北市高中職學生在「結構性阻礙」有顯著差異；進一步比較後發現，就讀普通科班級學生在「結構性阻礙」顯著大於就讀高職科班級學生。就讀普通科班級學生在「沒有適合的場地」、「沒有同伴的陪同」、「沒有時間」、「學業壓力繁重」、「運動場地使用者太多」等各題得分高於就讀高職班級學生。過去研究顯示（林宏恩，1988）普通學生較的困擾為對學校課程之適應及升學問題，而高職科學生則在經濟和職業上的困擾較大；黃盛蘭（1997）亦指出，普通科學生在課業與學習的困擾多於職業科學生，由此可見學業壓力是普通科學生較高職科學生多意識到的問題。加上普通科班級與高職班級，在一開始設定之目的便有所不同，普通科班級是以升學為目的，而高職學生以準備就業為前提，因此就讀普通科班級學生比起就讀高職班學生在結構性阻礙感受較多；普通班學生因為課業繁重，相對的運動時間與友伴方面，也較高職班學生有更多的阻礙存在。

#### 五、每月可支配之零用錢

本研究結果顯示，每月可支配不同金額零用錢之臺北市高中職學生在運動參與阻礙各構面，皆未達顯著差異。此研究與胡信吉（2003）研究發現相同，其指出不同休閒費用之花蓮地區青少年在休閒運動阻礙因素，只有課業因素類型有顯著的差異，但差異極小，其餘各類型的阻礙因素皆未達顯著差異。且根據陳南琦（2000）針對青少年休閒

無聊感與休閒阻礙之相關研究發現，青少年休閒無聊感與休閒阻礙有正相關，休閒費用多寡則與休閒無聊感之間沒有顯著差異存在，所以推論不同休閒費用之青少年在休閒阻礙因素上沒有顯著的不同。因此，每月不同可支配零用錢之高中職學生，在運動參與阻礙上沒有顯著的差異存在。

## 六、運動性社團參與

本研究發現，不同運動社團參與之臺北市高中職學生在各構面皆達顯著水準；進一步比較後發現，未參加運動性社團學生在「結構性阻礙」、「個人內在阻礙」及「人際間阻礙」三個構面得分顯著大於有參加運動性社團學生。此結果與李思昭（2000）、林靖斌（2001）、陳芮淇（2001）、蔡淑菁（1996）、戴良全（2003）及藍辰聿（1998）發現相同，無參加運動性社團或運動代表隊之學生，其運動參與阻礙顯著高於有參與學生。未參加運動性社團學生本身對運動參與動機就較弱於有參加之學生，因此會感受到較多的運動參與阻礙。

## 第五節 臺北市高中職學生運動參與動機與運動參與阻礙之相關性

經由簡單相關及典型相關分析結果後研究發現，臺北市高中職學生之運動參與動機與運動參與阻礙成負相關；換言之，當運動參與動機越強，其運動參與阻礙就越低。主要原因是運動參與動機經由典型相關因素，影響運動參與阻礙。本結果與黃瓊妙(2000)及謝鴻隆(2003)的發現相同，其分別針對國小學童及在學青少年研究，皆指出其運動參與動機與參與阻礙成負相關；Carroll 和 Alexandris (1997) 研究亦發現休閒內在動機與休閒阻礙間有顯著負相關（引自廖建盛，2003）。原因不外是當個體之休閒參與動機高時，即使面臨休閒參與阻礙問題，往往較能努力克服阻礙問題，達到從事休閒運動的目的，也就比較不會知覺到運動參與阻礙。然而本結果與張少熙（2003）針對台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究結果卻相反，其研究發現，教師休閒運動動機越強，則休閒運動阻礙越高，兩構面呈現正向關係。此一現象或許是因為研究對象不同所致，在學學生、學童與已經就業的教師，在身心成熟度皆不相同，處理與面對事情的態度亦有所不同，因此在其感受到的動機阻礙，也會有差異存在。而就本研究結果與過去針對在學學生的研究發現，做出臺北市高中職學生的運動參與動機與運動參與阻礙之間的相關是為負相關，當其運動參與動機

越強，其運動參與阻礙就越弱。

