

## 第一章 緒論

### 第一節 研究背景

學校體育課對於學生在運動技能的獲得、體適能的鍛鍊與培養終生運動觀念的建立與實踐，以至於完善的全人生活，均扮演著舉足輕重的角色（江界山，1999；行政院體育委員會，2003）。大多數的女學生認為運動是屬於男生的活動，女生並不適合。長久以來運動被視為是男性的專利，由於運動強調力氣與體型，因此男性被視為比女性在運動方面表現得更出色，比照這樣的觀點，男生喜歡運動而女孩子不喜歡運動則被視為理所當然的事（黃泰豪，2005）。從多項研究中發現符合規律運動者男性明顯多於女性，女性在運動行為表現上明顯比男性不足。在學校中，女學生對體育課的消極態度，可能造成體適能水準的下降，較難養成規律的運動習慣，減低體育活動的興趣等。有鑑於此，提昇女學生正面積極的體育參與態度，將有助提高體育課的正面效益。

學校的體育課為女性進入社會前最主要的體育教育，正確的體育教育將使女性受用一生。體育課是學生在求學期間一段相當重要的身體活動經歷，亦是求學生涯中學習歷程最長久的科目之一，自初入幼稚園開始的幼兒體育、唱遊教學，十二年國民教育的基礎教學，以至於專科大學的高等教育，仍然有體育課的存在，可見體育課的重要性（趙坤景，2004）。而該經歷不僅幫助女學生認識體育運動、學習運動技能、累積運動經驗，更重要的是，體育課可以傳授學生正確的體育運動知識，使學生培養個人興趣並且適合終身發展的運動項目。因此，可以說體育課程是影響女性運動人口參與運動的主要因素之一。影響女學生體育課學習意願的因素為天候、測驗造成的壓力、生理期產生的不適感、害怕同學的嘲弄。運動技巧掌

握的熟練度、受到老師的訓斥及當眾數落等等內、外在因素(黃雅菁, 2006)。

經濟的繁榮、營養充足及社會環境改善等條件,使得青春期提早來臨,初經年齡比過去提早,約12-13歲的國小高年級女生有月經者就佔了二至三成(施雅彬, 1996; 陳秀玲, 1999; 晏涵文等, 2001; 蘇琍敏, 2002; 歐陽美蓉, 2004)。過去的社會,由於對月經的文化禁忌與性教育的不足,導致對月經普遍存著負面的看法及傳統的觀念,甚至認為討論與生殖器官或與性有關的題目是骯髒的、難以啟齒的。初經的提早對孩子的身心發展影響深遠,當認知發展跟不上生理發育,部分女孩便對身體的變化感到害怕與不自在,進而對身體持較負面評價,如果未能及時給予正確知識或觀念,一旦生理及認知的發展銜接不上,將使負面觀感大為提升,因此,適時提供正確的觀念顯得格外重要。

國內有關青少年初經或月經態度的研究顯示,青少年月經態度大部分有著正、負兩面皆存在的矛盾情結,但整體態度是偏負向的,常見的負向反應為緊張、害怕、擔心及羞恥等,甚至認為月經會影響身心舒適,是件不被期待的事、會降低能力、帶來麻煩與痛苦(陳彰惠、洪志秀, 1986; 趙曲水宴, 1993; 季瑋珠、張淑惠, 1998; 謝佩如, 2001; 蘇琍敏, 2002; 歐陽美蓉, 2004)。下腹痛為常見的經期生理不適症狀之一,而行經期的不適情形常成為影響女性日常作息的干擾因素,行經期生理症狀愈嚴重,所持的月經態度愈負面,研究顯示透過經常性的運動,可降低對於月經症候狀的敏感性(Choi & Salmon, 1995)。本研究試圖以台北市國中女學生為研究對象,收集女學生對月經的看法,從個人因素、月經經驗等層面來探討女學生行經期體育課程參與態度之影響因素,以提供教育工作者、家長及學校衛生行政單位的參考。

## 第二節 研究目的

本研究旨在瞭解台北市國中女學生行經期體育課參與態度的狀況與影響因素，最後依研究之發現，提出對台北市國中女學生行經期參與體育課的建議，並提供台北市相關單位規劃女學生月經教育與體育課程及家庭擬定教育方針之參考，進而改善女學生行經期體育課程參與態度，增加女學生行經期參與體育課程的意願，並提升女學生的健康與體魄。

具體研究目的如下：

- 一、瞭解台北市女學生的月經經驗及行經期體育課參與態度。
- 二、探討不同家庭狀況的女學生在行經期體育課參與態度之差異情形。
- 三、探討不同月經經驗的女學生在行經期體育課參與態度之差異情形。

## 第三節 研究問題

依循本研究之目的，提出以下問題：

- 一、瞭解台北市國中女學生的月經經驗及行經期體育課參與態度為何？
- 二、瞭解不同家庭狀況的台北市國中女學生在行經期體育課參與態度是否有所不同？
- 三、探討不同月經經驗的台北市國中女學生在行經期體育課參與態度之差異情形是否有所不同？

## 第四節 研究假設

本研究根據月經知識、月經態度、體育課程以及參與態度的相關文獻探討，擬定本研究的方向與具體內容，並依據研究動機、研究目的以及研究問題等，以個人狀況及月經經驗為自變項提出以下研究假設：

### 一、不同背景變項的國中女學生行經期體育課參與態度。

假設1-1：不同體育教師性別的女學生在參與態度有顯著差異。

假設1-2：不同父母教育程度的女學生在參與態度有顯著差異。

假設1-3：不同父母親職業類別的女學生在參與態度有顯著差異。

假設1-4：不同程度的月經知識之女學生在參與態度有顯著差異。

### 二、不同月經經驗的國中女學生行經期體育課參與態度。

假設2-1：不同初經時間的女學生在參與態度有顯著差異。

假設2-2：不同請生理假頻率的女學生在參與態度有顯著差異。

假設2-3：不同行經期上體育課的心理感受度之女學生在參與態度有顯著差異。

假設2-4：不同月經規則度的女學生在參與態度有顯著差異。

假設2-5：不同行經期體育課心理感受度對請生理假頻率有顯著差異。

假設2-6：不同行經期不適症狀對請生理假頻率有顯著差異。

假設2-7：不同月經規則度對請生理假頻率有顯著差異。

## 第五節 研究範圍與限制

本研究旨在探討台北市國中女學生行經期體育課參與態度影響因素，研究範圍及限制如下。

### 一、研究範圍

- (一) 研究區域：台北市國民中學。
- (二) 研究對象：本研究以95學年度就讀台北市國中八年級女學生為研究對象。

### 二、研究限制

- (一) 本研究以台北市國中八年級女學生為研究的對象，所得之研究結果不宜推論至其它地區、不同年齡層及不同學歷之女性。
- (二) 文獻資料的限制：雖然國內對於體育教學研究文獻頗多，其內容涉及體育師資、課程、教材、設備等，對象從大學到小學不一而足，唯若以女學生體育課參與態度為題之論述研究少之又少。因此，文獻探討中所引之實證資料及調查工具，多為學者對女性月經週期之月經態度實證調查及體育課程滿意度為多，本研究乃參酌這些相關研究，並考量國內女學生之背景資料與月經經驗因素，以建構研究架構與調查工具。
- (三) 體育課參與態度影響因素頗多，本研究未能涵蓋討論所有因素，此為本研究之限制。
- (四) 樣本的限制：在調查法中，以普查方式所得之結果最為正確，但限於時間、經費、人力的限制，本研究僅能採取抽樣調查的方式。抽樣的樣本如果太大，則不僅調查成本過於高昂，且分析調查結果的時間也過長；樣本太小，又可能有代表性不足之虞。此外，受試者本身對問卷的態度及心理反應，亦是研究者無法掌握的，因此調查

結果可能因此而略受影響。

## 第六節 名詞操作性定義

- 一、女學生：本研究指國中八年級女學生。
- 二、月經週期：月經來時的第一天開始算起為週期的第一天，一直到下一次的月經來臨前一天為止，稱之為一個月經週期，一般來說約在26-35天左右。
- 三、行經期：從開始陰道出血的第一天算起，至經血結束為最後一天。
- 四、初經時間：指第一次月經來臨的年級。
- 五、月經知識：指研究對象對有關月經知識的瞭解程度。
- 六、月經態度：指研究對象主觀評估自己對月經的看法。
- 七、月經經驗：研究對象在行經期所感受的生理及心理經驗。
- 八、家庭背景：本研究中指家庭成員、居住狀況、父母親教育程度、父母親職業類別及談論青春期生理保健的狀況。
- 九、體育課程：本研究所指之體育課程，為教育部頒訂之教育課程之一，各學校依學校發展自行排定於學期中正常教學之體育課程。經由體育教師的教學課程設計及指導，使學生達成體育課程之教學目標。
- 十、體育課參與態度：指對於體育課程的認知、情感與行為趨向等所形成的一種參與行為表現。