

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，以供教育單位及後續研究的參考。

第一節 結論

本節根據研究目的、研究問題、研究結果及討論提出下列結論：

- 一、女學生行經期體育課參與態度為中立偏正向；偶爾請生理假及未曾請生理假女學生的參與態度高於常常請生理假者。覺得行經期上體育課不輕鬆的女學生達70.2%，覺得輕鬆的女學生參與態度高於不輕鬆者。
- 二、行經期體育課參與態度受教師性別、父母親教育程度、父親社經地位、月經知識、初經時間、請生理假頻率、行經期上體育課心理感受度及月經規則度影響。
- 三、月經週期規則及有時規則有時不規則的女學生其行經期體育課參與態度高於月經不規則者。請生理假的頻率受到上體育課心理感受度及行經期不適症狀的影響。請生理假主要因素以下腹痛居多，佔77.0%；家人為女學生請生理假的主要學習對象。

經期不適症狀會影響女學生參與體育課的情緒，教導減緩經期不適反應的運動方法可能可以降低請生理假頻率，進而增加女學生體育課的參與度；家庭為影響女學生行經期體育課參與態度的主因之一，因此藉由家人的鼓勵及支持將有助於女學生行經期體育課參與態度的提升。

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，以作為教育單位及家庭之教育方針擬定及後續研究之參考。

一、教育方面

(一) 教育單位方面

- 1、體育教師應多向學生宣導參與體育課程的重要性及益處，讓學生瞭解即使行經期一樣可以輕鬆、快樂的參與體育活動；藉由多元性的評量來提高女學生行經期體育課程的意願。
- 2、學校健康與體育領域之教師及校護可主動宣導女學生月經知識、行經期運動注意事項、舒緩行經期不適症狀的運動方法及請生理假之正確觀念。
- 3、女學生的青春期生理保健主要談論對象為家庭，而非學校老師或校護，學校單位可以藉由舉辦親子講座傳輸行經期生理保健、運動方式及生理假之正確觀念，藉由家庭教育使學生獲得正確知識方法及正面的月經態度。

(二) 家庭教育方面

- 1、大部分的研究均指出，母親是女兒獲得月經訊息的主要來源，而母親對女兒所傳達的訊息內容會影響女學生對月經的看法及行為。因此，月經教育應該及早從家庭教育開始扎根，降低女學生初經來潮的負向態度。
- 2、父母親應多鼓勵女學生共同參與體育活動，提升女學生行經期體育課參與之意願。

二、未來研究方面

- (一) 本研究對象僅限於台北市國中八年及女學生，因此研究結果無法推論至全國及其他年齡層之女性，未來可擴大研究對象之年齡層及區域，以了解不同階段及城鄉之間女學生的行經期體育課參與態度。
- (二) 尚未來經之研究對象樣本數過少，研究結果可能造成推論上之誤差，建議未來研究者可再針對尚未來經者與已來經者做進一步的差異考驗研究。
- (三) 在研究變項上行經期體育課參與態度之相關因素很多仍未全數納入，如：運動項目、已來經時間、季節、城鄉差距、運動團隊等，均可做為後續研究探討的問題。
- (四) 在研究方法上，本研究採取問卷調查法，並未採用其他方法加以驗證，且均以受訪者自陳方式填答，受訪者之知覺與實際狀況可能有所差距，研究結果僅能針對所得數據加以呈現，無法進一步深入探討，建議後續之研究可輔以深度訪談之方法，期使研究更為完備。