

第四章 結果與討論

本章旨在針對問卷調查所獲得的各項資料，進行相關統計分析，其分析結果依研究問題之不同分為以下五個部分陳述：第一節為受試樣本結構特性分析，第二節為課後運動參與之現況分析，第三節為不同背景變項對課後運動參與行為之差異分析，第四節為課後運動參與之阻礙因素分析，第五節為不同背景變項對課後運動參與阻礙因素差異分析。

第一節 受試樣本結構特性分析

本節旨在了解課後運動參與行為及其阻礙因素的人口結構分佈與行為變項特性，研究對象為桃園縣國中生，以問卷調查的方式取得研究結果。樣本結構特性包含性別、年級、課後補習、參與運動社團、運動的次數、運動的頻率、運動的習慣等部分加以敘述與討論，以下依序分別說明之。

一、研究結果

本調查量表之受試者共 1,020 人，有效樣本達 838 份，在信心水準為 95% 的情形下，抽樣誤差在 $\pm 5\%$ 間，有效回收率為 82%。依據問卷調查受試樣本分析得知，有效樣本 838 人，有參與運動的人數共 667 人(其中男性共 358 人，佔 53.7%，女性共 309 人，佔 46.3%)，佔 79.6%；而無運動者之有效樣本共計 171 人(其中男性共 43 人，佔 25.1%，女性共 128 人，佔 74.9%)，佔 20.4%。

本研究共彙集桃園縣國中生課後運動參與行為及其阻礙因素之有效問卷 838 份進行統計分析，本段旨在分析其受試者樣本之結構特性分布情形，結果如表 4-1 所示，以下依序說明之。

(一)性別

依據問卷調查受試樣本分析得知，有效樣本 838 人中，有參與運動人數

共 667 人，「男生」358 人，佔有效樣本數的 53.7%；「女生」309 人，佔有效樣本數的 46.3%，而無運動 117 人中，男生只有 43 人，佔 25.1%，女生卻有 128 人，佔 74.9%。

(二)年級

依據問卷調查受試樣本分析得知，有效樣本 838 人，有參與運動人數共 667 人中，有參與運動的人數以一年級為最多，共有 253 人，佔 37.9%，其次為二年級，共有 232 人，佔 34.8%，而三年級，則有 182 人，佔 27.3%；相對的，無運動 117 人中，以三年級最多，共有 67 人，佔 39.1%，其次是一年級，有 55 人，佔 32.2%，而以二年級最少，只有 49 人，佔 28.7%。

(三)是否參加補習

依據問卷調查受試樣本分析得知，有效樣本 838 人，有參與運動人數共 667 人中，有運動且參加補習者 337 人，佔 50.5%，有運動但無補習者 330 人，佔 49.5%，無運動 117 人中，參加補習者 82 人，佔 48%，而未參加補習者 89 人，佔 52%。

(四)每週補習天數

依據問卷調查受試樣本分析得知，有效樣本 838 人，有參與運動人數共 667 人中，有運動者補習天數為六天(含)以上者為最多，有 82 人，所佔之比例為 24.3%，其次為五天者有 74 人，佔 22.0%，以一天者最少，有 20 人，佔 5.9%；無運動 82 人中，也是以補習天數為六天(含)以上者為最多，有 26 人，所佔之比例為 31.7%，其次為三天者有 16 人，佔 19.5%，以一天者最少，有 5 人僅佔 6.1%。

(五)是否參與運動社團

依據問卷調查受試樣本分析得知，有效樣本 838 人，有參與運動人數共 667 人中，有運動者參與運動社團者為 152 人，佔 22.8%，而無參與運動社團者為 515 人，所佔比率為 77.2% 最高；無運動 117 人中，無運動者參與運動社團者為 13 人，佔 7.6%，而無參與運動社團者為 158 人，所佔比率為 92.4% 最高。

(六)每週有幾天參與運動社團

依據問卷調查受試樣本分析顯示，有效樣本838人，有參與運動人數共667人中，有運動者參與運動社團共有152人，其分布狀況為一天者有63人，佔41.4%居首，其次為二天者有28人，佔18.4%，五天者有9人，僅佔5.9%為最少；無運動者參與運動社團共有13人，其分布狀況為一天者有8人，佔61.5%居首，其次為二天者有3人，佔23.1%。

(七)課後通常利用什麼時段來從事運動

依據問卷調查受試樣本分析顯示，有效樣本 838 人中，課後從事運動時段依序為：下午，538 人佔 80.7%最多；夜間，167 人佔 25.0%次之，比例最低者為清晨(早上七點前)，共有 64 人佔 9.6%。

(八)每週課後參與運動的次數

依據問卷調查受試樣本分析顯示，有效樣本 838 人中，每週課後參與運動的次數，以二次，176 人，佔 26.4%為最高，其後依序為，五次以上者有 171 人，佔 25.6%，三次有 165 人，佔 24.7%，一次有 101 人，佔 15.1%，其中四次僅有 54 人，佔 8.1%為最低。

(九)每週課後參與運動的時間

依據問卷調查受試樣本分析表顯示，有效樣本 838 人中，每週花費在課後參與運動的時間依序為 50 分鐘以上，共有 172 人，佔 25.8%為最高；11~20 分鐘，為 142 人，佔 21.3%；10 分鐘(含)以下，為 134 人佔 20.1%；21~30 分鐘，為 119 人佔 17.8%；31~40 分鐘，為 61 人佔 9.1%；41~50 分鐘，為 39 人為最低，僅佔 5.8%。

(十)課後與誰一起從事運動

依據問卷調查受試樣本分析表顯示，有效樣本 838 人中，關於課後與誰一起從事運動，由同學(朋友)陪同者居首，為 418 人佔 62.7%。其後依序是，獨自一人者 215 人佔 32.2%，家人者，209 人佔 31.3%，無特定對象者 155 人佔 23.2%，鄰居者 68 人佔 10.2%，而由師長陪同者僅有 8 人佔 1.2%為最低。

(十一)課後最常運動的場所

依據問卷調查受試樣本分析表顯示，有效樣本838人中，課後最常運動的場所為學校者395人佔59.2%，所佔的比例最高。其次依序是，家中為247人佔37.0%，公園為201人佔30.1%，社區運動場為136人佔20.4%，社區活動中心為62人佔9.3%，其他為42人佔6.3%，所佔比例最低的是運動俱樂部，為28人佔4.2%。

表4-1 受訪樣本結構分析(N=838)

統計變項		有運動		沒有運動	
		統計人數	%	統計人數	%
		667	79.6	171	20.4
性別					
	男	358	53.7	43	25.1
	女	309	46.3	128	74.9
	總數	667	100	171	100
年級					
	一年級	253	37.9	55	32.2
	二年級	232	34.8	49	28.7
	三年級	182	27.3	67	39.1
	總數	667	100	171	100
是否補習					
	是	337	50.5	82	48.0
	否	330	49.5	89	52.0
	總數	667	100	171	100
補習幾天					
	一天	20	5.9	5	6.1
	二天	59	17.5	7	8.5
	三天	56	16.6	16	19.5
	四天	46	13.6	13	15.9
	五天	74	22.0	15	18.3
	六天(含)以上	82	24.3	26	31.7
	總數	337	100	82	100
是否參與社團					
	是	152	22.8	13	7.6
	否	515	77.2	158	92.4
	總數	667	100	171	100

(續)

表4-1 受訪樣本結構分析(續)

統計變項	有運動		沒有運動	
	統計人數	%	統計人數	%
參與社團幾天				
一天	63	41.4	8	61.5
二天	28	18.4	3	23.1
三天	19	12.5	1	7.7
四天	10	6.6	0	0
五天	9	5.9	0	0
六天(含)以上	23	15.1	1	7.7
總數	152	100	13	100
課後通常利用什麼時段來從事運動				
清晨	64	9.6		
上午	136	20.4		
中午	75	11.2		
下午	538	80.7		
夜間	167	25.0		
每週課後參與運動的次數				
一次	101	15.1		
二次	176	26.4		
三次	165	24.7		
四次	54	8.1		
五次以上	171	25.6		
總數	667	100.0		
每週課後參與運動的時間				
10分鐘(含)以下	134	20.1		
11~20分鐘	142	21.3		
21~30分鐘	119	17.8		
31~40分鐘	61	9.1		
41~50分鐘	39	5.8		
50分鐘以上	172	25.8		
總數	667	100.0		

(續)

表4-1 受訪樣本結構分析(續)

統計變項	有運動		沒有運動	
	統計人數	%	統計人數	%
課後與誰一起從事運動				
獨自一人	215	32.2		
家人	209	31.3		
鄰居	68	10.2		
同學(朋友)	418	62.7		
師長	8	1.2		
無特定對象	155	23.2		
課後最常運動的場所				
學校	395	59.2		
公園	201	30.1		
家中	247	37.0		
運動俱樂部	28	4.2		
社區運動場	136	20.4		
社區活動中心	62	9.3		
其他	42	6.3		

綜合以上資料分析所述，本次受試樣本，課後有從事運動習慣者為667人佔79.6%，其中，男生有運動人數超過5成，女生為46.3%；在從事運動人數中，以一年級學生最多，三年級參與運動的比率最低，其中課後利用下午時段從事運動者為最多(佔80.7%)；而無從事運動之習慣者為171人佔20.4%，男生只佔25.1%，但女生不運動人口卻佔74.9%，顯示，女生運動量明顯不及男生。在年級上，以三年級沒運動比例最高。

然而，在是否補習(有補習者佔50.5%，而沒有補習者佔49.5%)對於參與運動行為沒有呈現較明顯之影響差異，但有參與補習者卻以六天(含)以上為大多數，而參與運動社團者，只以一天者為最多，其比例更僅有二成左右，顯見，在倡導提昇全民運動參與上，針對其課業壓力之紓緩與強化社團運作模式為推廣之必要工作。

在行為變項上，由表 4-1 可清晰看出，桃園縣國中生課後最常運動的場所為學校。從事運動時通常都由同學(朋友)陪同，時段大多在下午，雖然，大部

份的受試者課後都有從事運動的習慣，而有此習慣者，以一年級為最多；在時間上，以 50 分鐘以上，運動次數二次佔多數，於整體上，運動次數 3 次以上有 58.4%，雖達教育部體育司(88)所提倡之「體適能 333」計畫，每週運動達三次以上，但以 30 分鐘以下居多，佔 59.2%，在持續運動之時間上仍顯不足，因此，桃園縣國中生在運動持續時間方面需加強。然而，在次數上則有增加之趨勢，原因為多數學生均利用下課之短暫時間從事運動之故。由資料中亦發現國中生每週補習天數六天(含)以上者佔 31.7% 偏多，因此，可自由利用的閒暇時間不足。

二、分析與討論

本節旨在敘述受試國中生樣本結構分析，受試樣本為桃園縣十三個行政區之一、二、三年級之男女國中生。根據調查結果，課後有從事運動習慣者為 667 人佔 79.6%，而無從事運動的習慣者為 171 人佔 20.4%。此與李彩華(1998)針對台北市國中生所做之研究，有從事運動習慣者佔 49.9%，又與劉坤宏(2003)針對彰化縣國中生之研究，有規律運動習慣者佔 29.3% 相比較，均明顯高於此二者。推究其原由，為本縣之國中生，大多會善用下課的 10~15 分鐘短暫時間，積極從事運動，以鍛鍊自我及舒展身心。

在有運動受試樣本之性別方面(男生佔 53.7%，女生佔 46.3%)與過去的相關研究調查結果相同(李彩華，1998；黃瓊妙、張秀慧，2000；黃麗蓉、江書良，2002、劉坤宏，2003)，男生有運動比率略高於女生。根據余嬪(1998)以國中生為研究對象，發現性別的差異影響到青少年興趣的發展，在傳統觀念對性別角色的期待，男生常被鼓勵參與動態、競賽、技巧性的休閒運動，女生則被期待從事靜態、柔和的休閒活動，這也造成了女性對於身體活動的參與遠低於男性。同樣的，外國學者 Greendorfer and Lewko(1978)也認為，性別所呈現的差異，主要是因為男生接受來自社會系統中，較多有關參與運動的鼓勵與支持。相對的，與張彩秀(1992)針對中老年人之調查結果為女性從事規律性運動的比率較男性高不同。推論其可能原因為女性到了中老年人時，閒

暇時間較男性為多，故參與運動之動機較大，因此，研究對象不同，其結果也會有所差異。

在有運動受試樣本之年級方面，本研究結果為一年級最多，二年級次之，而三年級最少，此與李彩華與李明憲(1998)、劉坤宏(2003)對國中生之研究相同，推究其原因，可能是三年級要全力準備基本學力測驗之故，進而減少運動參與現象。又根據 Verschuur and Kemper(1985)研究 12-18 歲青少年之身體活動，其結果也顯示，每日的運動量由 12 至 18 歲呈現平穩下降趨勢；此外，Nelson(1991)研究指出，孩子在進入中學的階段，其活動量有明顯下降的情形。Thirlaway and Benton(1993)亦針對六、七、九、十一年級學生所做的研究發現，低年級學生的運動情形顯著高於高年級的學生，而愈高年級的女生參與團體性運動的情形愈少，但在從事非團體性運動方面卻無此現象，這與本研究均雷同，然此與張彩秀(1992)女高於男及陳芮淇(2001)男女有相同之運動強度及頻率截然不同，有鑑於此，年級對於運動參與的影響會因地域不同而產生不同之結果，就本研究之國中生而言，因面臨升學壓力較其他縣市高，因此越到高年級其運動參與的機會就越低，時間都被一連串之課業考試所佔據。

在有運動受試樣本之參與社團方面，雖然沒有參與社團者明顯比參與社團者有較高之活動量，但沒運動沒有參與社團者卻高達 92.4%，此結果與劉翠薇(1995)、蔡淑菁(1996)、藍辰聿(1998)之研究，有參與運動社團的學生，其身體活動量顯著高於沒有參與運動社團經驗的學生有些許不同，其中，資料也顯示參與社團的經驗的確會影響到國中生之運動參與，亦與江書良(2002)；呂昌明、李明憲、楊啟賢(1997)；李思招(2000)；林靖斌(2001)；陳芮淇(2001)；龍炳鋒(2000)等之研究，規律運動行為，會因有參與運動社團，而有較規律的運動行為，有相異之結果。本研究有參與運動部分，參加社團者僅佔 22.8%，而沒參與者卻有 77.2%，顯示，活動量與參與社團與否，對於本縣國中生而言，沒有明顯之直接關係。探究其原因為本縣之學生，於時間

上之運用較不足，因而對於社團之參與較不熱衷，此乃顯示出，父母對子女之殷切期待，現今還是擺脫不了升學主流，這無異剝奪了國中生運動之時間，進而造成運動量不足的現象，嚴重的影響到其健康發展，這是相當值得家長、學校及教育主管單位重視的一項課題。據此，建議教育當局持續關注教育之鬆綁，以減輕學子的課業壓力，並活絡社團經營模式，以提高參與率。

在有運動受試樣本之每週運動次數方面，以二次所佔的比率(26.4%)最高，此與王天威(2005)針對台北縣青少年女性之研究，結果相同。但與陳芮淇(2001)對某高職學生運動行為的研究結果，平均每週運動一次相比較，本研究顯得高些，推究其原因，可能是研究對象或地域不同所致。而每週運動一、二次有 277 人，合計共佔 41.5%，此結果均高於陳鴻雁(2000)調查台灣地區青少年參與休閒運動現況之研究，14 歲以下每週運動一、二次，佔 37.67%與謝鴻隆(2004)針對台北市國小學童所作的研究，每週運動一、二次有 423 人，佔 39%；但與王天威(2005)之研究，台北縣青少年女性每週參與運動一、二次之比例 55.8%相較，其差異性較大。

在有運動受試樣本之每週運動時間方面，以 50 分鐘佔多數，但以整體而言，30 分鐘以下居多，佔 59.2%，3 次以下也有 58.2%，仍未達教育部(88)所提倡之 333 計劃，本縣主管當局針對此一現象應加以正視，建議除了藉助學校體育教師之宣導及提倡一人一運動之政策外，更具體可行的方案為廣設運動場館，並開放夜間照明以利學生們課餘從事運動，亦可訂定一套完善之獎勵措施，如將其併入升學要項之一，以提高參與率。

綜上所述，為了縮短男女性別之差距、減低課業壓力等不利因素，全面提升國中生的運動參與機會，除了有賴相關運動政策的持續推動外，教育之鬆綁及將運動成績併入升學計算是為必要條件。同時，學校與社區之民間團體，可利用休假日舉辦體育活動，鼓勵親子同樂，不僅能達到敦親睦鄰之目的，亦能促進親子關係，更可提升運動參與率，進而促進國民之健康，達到健身強國之目標。

第二節 課後運動參與之現況分析

本節旨在分析桃園縣國中生之運動現況，以下依序說明之：

一、桃園縣國中生課後運動參與行為之排序情形

(一)研究結果

桃園縣國中生實際參與課後運動的情形，由表 4-2 得知，在 40 個選項中，以李考特五點計分法量表所得之統計資料顯示如下：

就整體而言，桃園縣國中生實際參與課後運動的前十項依序為：「籃球」、「散步」、「騎腳踏車」、「快走」、「慢跑」、「羽球」、「仰臥起坐」、「跳繩」、「伏地挺身」、「游泳」。其中，僅有籃球(M=3.42)、散步(M=3.39)兩項平均數達 3 以上，其餘項目均偏低。本縣青少年之所以熱愛籃球，推究其原因，為近年來教育部、籃球協會、民間團體與媒體大肆報導、場地便利以及參與人數不受限制等促成，而散步位居第二，在於不會太激烈，且場地取得容易，不管是在校園或公園都可與三二好友隨時從事，因而也有相當的參與率。

表4-2 課後運動參與行為之排序情形

排序\運動項目	平均數	標準差	排序
1.籃球	3.42	1.36	1
2.散步	3.39	1.24	2
4.騎腳踏車	2.91	1.40	3
3.快走	2.90	1.25	4
10.慢跑	2.82	1.18	5
8.羽球	2.65	1.17	6
6.仰臥起坐	2.31	1.14	7
19.跳繩	2.18	1.05	8
12.伏地挺身	2.11	1.21	9
21.游泳	1.98	1.08	10
7.躲避球	1.96	1.03	11
5.登山、健行	1.89	0.86	12
13.桌球	1.85	1.01	13
14.呼拉圈	1.85	0.97	14
24.撞球	1.70	1.11	15
17.扯鈴	1.69	0.87	16
25.棒(壘)球	1.67	1.00	17
28.直排輪	1.58	0.92	18
20.踢毽子	1.57	0.89	19
15.飛盤	1.56	0.86	20
23.足球	1.56	0.76	21
18.放風箏	1.50	0.74	22
9.網球	1.47	0.84	23
11.單雙槓	1.44	0.73	24
29.街舞	1.43	0.92	25
26.保齡球	1.38	0.77	26
33.重量訓練	1.35	0.85	27
16.滑板	1.30	0.66	28
35.有氧舞蹈	1.25	0.64	29
34.溜冰	1.22	0.63	30
32.攀岩	1.18	0.59	31
38.跆拳道	1.18	0.52	32
30.高爾夫球	1.13	0.53	33
36.划船	1.13	0.42	34
39.拳擊	1.12	0.49	35
40.空手道	1.08	0.40	36
31.槌球	1.07	0.36	37
37.木球	1.05	0.31	38

N = 667

(二)分析與討論

桃園縣國中生課後實際參與運動前五項分別為「籃球」、「散步」、「騎腳踏車」、「快走」、「慢跑」。相較於王宗吉(1999)針對台北市青少年的休閒運動研究、王天威(2005)之台北縣青少年女性休閒運動研究、江書良(2000)針對台北縣女姓國中生的調查研究、張少熙(2000)針對不同層級學生的研究以及劉坤宏(2003)針對彰化縣國中生之研究，結果都相當類似。

根據研究調查，籃球為本縣國中生最喜愛的休閒運動，此項發現與行政院青輔會(1995)對於男性青少年的研究、江書良(2000)針對台北縣國中生的研究相同，其中，籃球(M=3.42)、散步(M=3.39)排序在第一、二名。此結果與王宗吉(1999)針對台北市青少年的研究完全吻合。

依本研究之調查發現，在運動項目中，只有籃球及散步的參與度是本調查研究平均值超過 3 的運動項目，顯現桃園縣國中生對於多數的運動項目參與並不踴躍，對於大部分的運動項目頂多是有時參與、很少參與及不曾參與的範圍，唯有對籃球及散步是經常參與及較常參與。

反觀，本縣青少年之所以熱愛籃球，原因為媒體大肆報導、場地便利以及參與人數不受限制等促成，而散步位居第二，在於不會太激烈，且場地取得容易，不管是在校園或公園都可與三二好友隨時從事。而騎腳踏車排名第三，除了它是單純的運動器具外，也是與家人或朋友出外遊玩的重要交通工具；而近年來，桃園縣政府積極規劃的林蔭自行車道，使得自行車使用頻率相對增加，這也印證政府單位積極投入推展的重要性。有鑑於此，應可循籃球、散步深受青少年喜愛之成因，多方推廣。在策略之應用上，建議政府當局發展多樣化之運動項目，並排除場地、器材等不利因素(例如：廣闢公共的運動及步道設施等)，方能有效提升運動參與人數。

二、桃園縣國中生課後運動參與行為類型之排序情形

(一)研究結果

有關於運動參與之分類，研究者採取因素分析之結果，依據活動場地及

活動的屬性，將上述 38 項運動分為「體能型」、「民俗型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「閒逸型」、「消費型」、「隔網型」、「律動型」。

由表 4-3 得知，桃園縣國中生課後運動參與行為之排序情形，在九個層面因素的課後運動參與行為類型中，以李考特五點計分法量表所得之統計資料顯示如下：

桃園縣國中生課後運動參與行為的前五項依序為：「閒逸型」、「一般型」、「隔網型」、「時尚型」、「肌力型」。只有「閒逸型」、「一般型」平均數達 2 以上，其餘均低於此，推究其原因，為場地、器材及花費之不利因素，因而整體平均數普遍偏低。

表 4-3 課後運動參與行為之排序情形 (依課後運動參與行為類型)

課後運動參與項目	平均數	標準差	排序
閒逸型	3.04	0.94	1
一般型	2.09	0.75	2
隔網型	1.99	0.73	3
時尚型	1.96	0.64	4
肌力型	1.92	0.86	5
民俗型	1.73	0.64	6
消費型	1.54	0.80	7
律動型	1.34	0.63	8
體能型	1.15	0.31	9

N = 667

(二)分析與討論

根據數據顯示，本縣國中生課後運動參與項目，較偏重於休閒之緩和項目。僅閒逸型(散步、快走、慢跑)之平均數超過 3(M=3.04)，顯現，該類型甚受本縣市國中生所喜愛，推究其原因為簡易、和緩、不受場地之限制，且不需要特殊之技巧、器材，隨時可為之，具有相當大之便利性，加上青少年由於升學的壓力、課業的困擾，大多希望能有閒暇時間從事休憩性之緩和運動，因而此類型接受度較大。而平均數在 2 以上(M=2.09)之一般型(游泳、直排輪、騎腳踏車、登山健行等)排序第二，此類型項目較大眾化，場地取得不會太困難，同時也與教育相關單位的提倡，於寒暑假廣開育樂營有關，故尚能吸引些許學生參與。接著是，第三的隔網型(羽球、網球、桌球)運動項目。此結果與張少熙(2000)對於台北市不同層級學生之研究大致相同。至於，消費、律動與體能等類型，其參與程度較低，探究原因大致與活動過於激烈、場地覓得不易、花費過於昂貴有關。有鑒於此，建議政府行政單位增設各種功能運動場館等公共運動設施、器材，並免費提供學生使用，同時也加入健康護照之獎勵措施，期以此提供有利之運動參與環境，進而提升本縣之運動參與率。

三、不同背景變項對國中生課後運動參與行為之排序情形

本段針對不同背景變項(性別、年級、有無補習、有無參加社團)對國中生課後運動參與行為之影響程度做一分析，並陳述如下。

(一)性別

由表 4-4 結果分析得知，不同性別之國中生課後運動參與行為現況如下：

- 1.就女學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：「散步」、「快走」、「籃球」、「慢跑」、「羽球」。
- 2.就男學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：「籃球」、「騎腳踏車」、「散步」、「慢跑」、「快走」。

表4-4 不同性別國中生課後運動參與行為之排序情形

課後運動參與項目	男生			課後運動參與項目	女生		
	平均數	標準差	排序		平均數	標準差	排序
1.籃球	4.01	1.23	1	2.散步	3.69	1.16	1
4.騎腳踏車	3.19	1.48	2	3.快走	3.04	1.25	2
2.散步	3.05	1.25	3	1.籃球	2.88	1.25	3
10.慢跑	2.79	1.19	4	10.慢跑	2.84	1.17	4
3.快走	2.75	1.23	5	8.羽球	2.68	1.17	5
8.羽球	2.62	1.17	6	4.騎腳踏車	2.66	1.28	6
12.伏地挺身	2.59	1.33	7	19.跳繩	2.35	1.10	7
6.仰臥起坐	2.48	1.23	8	6.仰臥起坐	2.15	1.03	8
7.躲避球	2.08	1.08	9	14.呼拉圈	2.10	1.11	9
21.游泳	2.06	1.12	10	22.健身操	1.95	1.14	10
19.跳繩	2.00	0.97	11	21.游泳	1.90	1.03	11
13.桌球	1.95	1.03	12	27.排球	1.90	1.04	12
25.棒(壘)球	1.92	1.14	13	5.登山、健行	1.87	0.85	13
5.登山、健行	1.91	0.87	14	7.躲避球	1.86	0.97	14
27.排球	1.81	0.99	15	13.桌球	1.77	0.90	15
24.撞球	1.80	1.18	16	12.伏地挺身	1.67	0.87	16
22.健身操	1.78	1.05	17	17.扯鈴	1.65	0.86	17
17.扯鈴	1.73	0.88	18	24.撞球	1.61	1.03	18
20.踢毽子	1.71	1.01	19	28.直排輪	1.60	0.95	19
23.足球	1.68	0.95	20	18.放風箏	1.57	0.78	20
14.呼拉圈	1.58	0.82	21	15.飛盤	1.56	0.76	21
28.直排輪	1.57	0.89	22	29.街舞	1.49	0.99	22
15.飛盤	1.55	0.75	23	20.踢毽子	1.45	0.74	23
33.重量訓練	1.52	1.00	24	23.足球	1.45	0.75	24
9.網球	1.51	0.90	25	25.棒(壘)球	1.45	0.78	25
11.單雙槓	1.50	0.79	26	9.網球	1.43	0.79	26
26.保齡球	1.43	0.85	27	11.單雙槓	1.39	0.67	27
18.放風箏	1.42	0.68	28	26.保齡球	1.34	0.69	28
29.街舞	1.37	0.84	29	35.有氧舞蹈	1.32	0.69	29
16.滑板	1.33	0.71	30	16.滑板	1.27	0.60	30
32.攀岩	1.22	0.59	31	34.溜冰	1.24	0.65	31
38.跆拳道	1.22	0.63	32	33.重量訓練	1.19	0.64	32
39.拳擊	1.21	0.65	33	32.攀岩	1.15	0.45	33
34.溜冰	1.20	0.60	34	38.跆拳道	1.14	0.55	34
35.有氧舞蹈	1.18	0.57	35	30.高爾夫球	1.11	0.45	35
30.高爾夫球	1.15	0.60	36	36.划船	1.11	0.35	36
36.划船	1.15	0.48	37	40.空手道	1.06	0.32	37
40.空手道	1.11	0.46	38	31.槌球	1.05	0.35	38
31.槌球	1.09	0.36	39	37.木球	1.04	0.27	39
37.木球	1.07	0.35	40	39.拳擊	1.04	0.26	40
	N=358				N=309		

(二)年級

由表 4-5 結果分析得知，不同年級之國中生課後運動參與行為現況如下：

- 1.就一年級學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：「籃球」、「散步」、「騎腳踏車」、「慢跑」、「快走」。
- 2.就二年級學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：「散步」、「籃球」、「快走」、「慢跑」、「騎腳踏車」。
- 3.就三年級學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：「籃球」、「散步」、「快走」、「騎腳踏車」、「羽球」。

表4-5 不同年級國中生課後運動參與行為之排序情形

課後運動 參與項目	一年級			課後運動 參與項目	二年級			課後運動 參與項目	三年級		
	平均數	標準差	排序		平均數	標準差	排序		平均數	標準差	排序
1.籃球	3.41	1.36	1	2.散步	3.44	1.28	1	1.籃球	3.46	1.39	1
2.散步	3.38	1.21	2	1.籃球	3.40	1.35	2	2.散步	3.33	1.23	2
4.騎腳踏車	3.19	1.42	3	3.快走	2.98	1.24	3	3.快走	2.81	1.20	3
10慢跑	2.94	1.17	4	10慢跑	2.90	1.21	4	4.騎腳踏車	2.70	1.44	4
3.快走	2.91	1.29	5	4.騎腳踏車	2.79	1.30	5	8.羽球	2.61	1.17	5
8.羽球	2.63	1.17	6	8.羽球	2.71	1.17	6	10慢跑	2.58	1.13	6
19.跳繩	2.41	1.10	7	6.仰臥起坐	2.27	1.13	7	6.仰臥起坐	2.22	1.11	7
6.仰臥起坐	2.40	1.16	8	19.跳繩	2.19	0.97	8	12.伏地挺身	1.96	1.15	8
12.伏地挺身	2.24	1.23	9	12.伏地挺身	2.09	1.22	9	19.跳繩	1.90	1.03	9
7.躲避球	2.21	1.15	10	22.健身操	1.95	1.13	10	13.桌球	1.89	1.04	10
21.游泳	2.19	1.17	11	21.游泳	1.93	1.03	11	5.登山、健行	1.79	0.83	11
22.健身操	2.00	1.18	12	27.排球	1.91	0.94	12	21.游泳	1.76	0.97	12
5.登山、健行	1.99	0.93	13	7.躲避球	1.88	0.96	13	7.躲避球	1.75	0.88	13
14.呼拉圈	1.98	1.12	14	5.登山、健行	1.87	0.79	14	27.排球	1.71	1.09	14
27.排球	1.92	1.01	15	14.呼拉圈	1.85	0.94	15	14.呼拉圈	1.69	0.92	15
17.扯鈴	1.91	1.00	16	13.桌球	1.80	0.87	16	22.健身操	1.61	0.91	16
13.桌球	1.86	0.99	17	24.撞球	1.72	1.09	17	24.撞球	1.59	1.00	17
25.棒(壘)球	1.84	1.08	18	17.扯鈴	1.68	0.84	18	25.棒(壘)球	1.56	0.95	18
15.飛盤	1.78	0.88	19	25.棒(壘)球	1.59	0.91	19	9.網球	1.47	0.87	19
24.撞球	1.77	1.20	20	28.直排輪	1.58	0.88	20	20.踢毽子	1.45	0.76	20
23.足球	1.73	0.96	21	20.踢毽子	1.54	0.89	21	17.扯鈴	1.43	0.63	21
28.直排輪	1.72	1.04	22	15.飛盤	1.49	0.67	22	23.足球	1.43	0.76	22
20.踢毽子	1.70	0.96	23	23.足球	1.48	0.80	23	28.直排輪	1.42	0.77	23
18.放風箏	1.62	0.85	24	18.放風箏	1.46	0.65	24	18.放風箏	1.39	0.65	24
29.街舞	1.51	0.99	25	29.街舞	1.45	0.91	25	11.單雙槓	1.37	0.62	25
9.網球	1.50	0.88	26	11.單雙槓	1.44	0.69	26	15.飛盤	1.35	0.60	26
11.單雙槓	1.50	0.84	27	9.網球	1.43	0.78	27	29.街舞	1.31	0.83	27
26.保齡球	1.49	0.91	28	33.重量訓練	1.37	0.89	28	33.重量訓練	1.31	0.81	28
16.滑板	1.39	0.80	29	26.保齡球	1.36	0.67	29	26.保齡球	1.28	0.67	29
33.重量訓練	1.35	0.85	30	16.滑板	1.28	0.54	30	35.有氧舞蹈	1.23	0.67	30
35.有氧舞蹈	1.30	0.67	31	35.有氧舞蹈	1.21	0.57	31	16.滑板	1.20	0.56	31
34.溜冰	1.29	0.75	32	34.溜冰	1.18	0.49	32	34.溜冰	1.18	0.59	32
38.跆拳道	1.27	0.73	33	32.攀岩	1.15	0.41	33	32.攀岩	1.14	0.53	33
32.攀岩	1.25	0.60	34	38.跆拳道	1.12	0.46	34	38.跆拳道	1.12	0.50	34
36.划船	1.20	0.53	35	30.高爾夫球	1.11	0.41	35	39.拳擊	1.12	0.48	35
30.高爾夫球	1.19	0.63	36	36.划船	1.10	0.36	36	30.高爾夫球	1.10	0.49	36
39.拳擊	1.19	0.63	37	31.槌球	1.05	0.28	37	36.划船	1.08	0.29	37
40.空手道	1.13	0.46	38	39.拳擊	1.05	0.27	38	40.空手道	1.07	0.43	38
31.槌球	1.12	0.48	39	40.空手道	1.04	0.26	39	31.槌球	1.04	0.23	39
37.木球	1.09	0.43	40	37.木球	1.03	0.21	40	37.木球	1.04	0.21	40
	N=253				N=232				N=182		

(三)有無課後補習

由表 4-6 結果分析得知，有無課後補習之國中生課後運動參與行為現況如下：

- 1.就有課後補習之學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：
「籃球」、「散步」、「騎腳踏車」、「快走」、「慢跑」。
- 2.就無課後補習之學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：
「散步」、「籃球」、「慢跑」、「快走」、「騎腳踏車」。

表4-6 有無課後補習之國中生課後運動參與行為之排序情形

課後運動參與項目	有課後補習			課後運動參與項目	無課後補習		
	平均數	標準差	排序		平均數	標準差	排序
1.籃球	3.48	1.38	1	2.散步	3.40	1.27	1
2.散步	3.38	1.21	2	1.籃球	3.36	1.34	2
4.騎腳踏車	3.03	1.41	3	10慢跑	2.89	1.22	3
3.快走	2.94	1.27	4	3.快走	2.86	1.23	4
10慢跑	2.74	1.13	5	4.騎腳踏車	2.79	1.39	5
8.羽球	2.70	1.14	6	8.羽球	2.60	1.20	6
6.仰臥起坐	2.26	1.11	7	6.仰臥起坐	2.35	1.17	7
19.跳繩	2.12	1.00	8	19.跳繩	2.25	1.10	8
12.伏地挺身	2.11	1.21	9	12.伏地挺身	2.10	1.21	9
21.游泳	2.00	1.11	10	7.躲避球	2.04	1.05	10
22.健身操	1.97	1.16	11	21.游泳	1.95	1.05	11
7.躲避球	1.89	1.00	12	5.登山、健行	1.89	0.90	12
5.登山、健行	1.88	0.82	13	27.排球	1.89	1.06	13
14.呼拉圈	1.86	1.01	14	13.桌球	1.86	0.99	14
13.桌球	1.84	0.95	15	14.呼拉圈	1.84	1.02	15
27.排球	1.82	0.97	16	24.撞球	1.81	1.18	16
17.扯鈴	1.67	0.87	17	22.健身操	1.77	1.03	17
25.棒(壘)球	1.66	0.99	18	17.扯鈴	1.71	0.87	18
20.踢毽子	1.60	0.90	19	25.棒(壘)球	1.69	1.00	19
24.撞球	1.59	1.01	20	28.直排輪	1.60	0.92	20
28.直排輪	1.57	0.92	21	23.足球	1.57	0.84	21
15.飛盤	1.56	0.75	22	15.飛盤	1.55	0.76	22
23.足球	1.55	0.88	23	20.踢毽子	1.55	0.87	23
18.放風箏	1.49	0.72	24	29.街舞	1.51	1.00	24
9.網球	1.48	0.85	25	18.放風箏	1.50	0.75	25
11.單雙槓	1.42	0.70	26	11.單雙槓	1.46	0.76	26
29.街舞	1.35	0.82	27	9.網球	1.45	0.84	27
26.保齡球	1.33	0.72	28	26.保齡球	1.44	0.82	28
33.重量訓練	1.32	0.83	29	33.重量訓練	1.37	0.87	29
16.滑板	1.27	0.63	30	16.滑板	1.32	0.68	30
35.有氧舞蹈	1.25	0.62	31	35.有氧舞蹈	1.25	0.66	31
34.溜冰	1.23	0.62	32	34.溜冰	1.21	0.63	32
38.跆拳道	1.22	0.68	33	32.攀岩	1.18	0.50	33
32.攀岩	1.19	0.55	34	36.划船	1.14	0.43	34
30.高爾夫球	1.18	0.62	35	38.跆拳道	1.14	0.47	35
36.划船	1.12	0.40	36	39.拳擊	1.13	0.49	36
39.拳擊	1.11	0.50	37	30.高爾夫球	1.09	0.40	37
31.槌球	1.09	0.39	38	40.空手道	1.08	0.35	38
40.空手道	1.09	0.44	39	31.槌球	1.06	0.31	39
37.木球	1.05	0.30	40	37.木球	1.05	0.32	40
	N=337				N=330		

(四)有無參加運動社團

由表 4-7 結果分析得知，有無參加運動社團之國中生課後運動參與行為現況如下：

- 1.就有參加運動社團之學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：「籃球」、「散步」、「騎腳踏車」、「慢跑」、「羽球」。
- 2.就無參加運動社團之學生而言，排序前五項的課後運動參與項目依序為：「散步」、「籃球」、「快走」、「騎腳踏車」、「慢跑」。

表4-7 有無參加運動社團之國中生課後運動參與行為之排序情形

課後運動參與項目	有參加運動社團			課後運動參與項目	無參加運動社團		
	平均數	標準差	排序		平均數	標準差	排序
1.籃球	3.78	1.26	1	2.散步	3.42	1.24	1
2.散步	3.27	1.24	2	1.籃球	3.33	1.37	2
4.騎腳踏車	3.17	1.43	3	3.快走	2.93	1.24	3
10慢跑	2.96	1.20	4	4.騎腳踏車	2.85	1.39	4
8.羽球	2.84	1.22	5	10慢跑	2.78	1.17	5
3.快走	2.77	1.27	6	8.羽球	2.61	1.15	6
12.伏地挺身	2.52	1.31	7	6.仰臥起坐	2.26	1.13	7
6.仰臥起坐	2.51	1.18	8	19.跳繩	2.15	1.04	8
19.跳繩	2.33	1.10	9	12.伏地挺身	2.01	1.16	9
27.排球	2.11	1.07	10	21.游泳	1.96	1.04	10
7.躲避球	2.08	1.06	11	7.躲避球	1.93	1.02	11
13.桌球	2.08	1.03	12	5.登山、健行	1.88	0.83	12
21.游泳	2.05	1.22	13	14.呼拉圈	1.85	1.01	13
22.健身操	1.95	1.15	14	22.健身操	1.85	1.09	14
5.登山、健行	1.92	0.96	15	13.桌球	1.79	0.95	15
24.撞球	1.90	1.24	16	27.排球	1.79	0.99	16
14.呼拉圈	1.87	1.04	17	17.扯鈴	1.66	0.86	17
25.棒(壘)球	1.87	1.14	18	24.撞球	1.65	1.07	18
17.扯鈴	1.82	0.91	19	25.棒(壘)球	1.63	0.95	19
23.足球	1.76	0.99	20	28.直排輪	1.55	0.89	20
28.直排輪	1.73	1.02	21	20.踢毽子	1.54	0.88	21
20.踢毽子	1.70	0.90	22	15.飛盤	1.52	0.75	22
15.飛盤	1.68	0.77	23	23.足球	1.51	0.82	23
29.街舞	1.62	1.13	24	18.放風箏	1.48	0.73	24
11.單雙槓	1.61	0.89	25	9.網球	1.47	0.85	25
18.放風箏	1.56	0.75	26	11.單雙槓	1.40	0.68	26
33.重量訓練	1.52	1.05	27	29.街舞	1.38	0.86	27
9.網球	1.45	0.84	28	26.保齡球	1.37	0.74	28
16.滑板	1.45	0.80	29	33.重量訓練	1.30	0.79	29
26.保齡球	1.45	0.89	30	16.滑板	1.26	0.61	30
35.有氧舞蹈	1.36	0.81	31	35.有氧舞蹈	1.22	0.59	31
38.跆拳道	1.35	0.89	32	34.溜冰	1.21	0.62	32
34.溜冰	1.25	0.66	33	32.攀岩	1.18	0.52	33
32.攀岩	1.21	0.53	34	38.跆拳道	1.14	0.48	34
39.拳擊	1.18	0.57	35	30.高爾夫球	1.13	0.51	35
36.划船	1.15	0.42	36	36.划船	1.13	0.42	36
40.空手道	1.15	0.61	37	39.拳擊	1.11	0.47	37
30.高爾夫球	1.13	0.58	38	31.槌球	1.07	0.36	38
31.槌球	1.08	0.36	39	40.空手道	1.07	0.32	39
37.木球	1.05	0.30	40	37.木球	1.05	0.31	40
	N=152				N=515		

二、分析與討論

由上述表列，本研究顯示出，不同性別，在運動參與項目上是有差異性存在，而不同之年級、有無課後補習、有無參加運動社團在運動參與項目上並無差異。

男生在籃球(M=4.01)、騎腳踏車(M=3.19)、散步(M=3.05)；女生只有在散步(M=3.69)、快走(M=3.04)呈現3以上，顯示，男女在運動參與項目上是有差異性存在。男女生之差異性在於男生喜好從事激烈性活動，而女生則偏好平緩的活動，此與Vershuur and Kemper(1985)針對運動型態進行研究，發現男生會花較多的時間去從事激烈的身體運動，而女生則以較輕強度的身體活動為主；此亦與林瑞雄(1991)之研究，男生較喜好從事激烈之運動，結果相同。此外，本結果也顯示，性別在運動行為上所呈現的差異，主要是因為男生接受來自社會系統中較多有關參與運動的鼓勵與支持(Greedorfer & Lewko,1978)之論調。而有鑑於近年來，因溫室效應所造成高溫不下，處於青春期的女生，第二性徵日趨明顯，開始注重外表，怕曬黑，使其對運動參與率普遍不高，建議針對男女生之差異性，尋找適合女生之運動項目推廣之，諸如，跳繩、舞蹈、羽球、散步、快走、騎腳踏車等。亦可增加運動場館室內運動項目之舉行，並藉由青少年崇拜偶像之行為表現，商請知名的運動女明星、女偶像名歌星等代言強化健康概念，以提高女生之運動參與。

第三節 不同背景變項對課後運動參與行為之差異分析

本節進一步分析不同背景變項的國中生，對於課後運動參與行為之差異為何，以不同背景變項作為自變項，受試樣本之課後運動參與行為之各構面做為依變項，透過t考驗(t-test)與單因子變異數分析(one-way ANOVA)，檢定不同背景變項的受試者在課後運動參與行為之各構面之差異情形，並進行比較與討論。

一、研究結果

本段旨在分析不同背景變項對於運動參與行為之影響程度，計分類為性別、年級、有無課後補習、有無參與社團等變項，運動參與行為共包含體能型、民俗型、時尚型、肌力型、一般型、閒逸型、消費型、隔網型、律動型等九個運動類型部分。研究結果與分析討論陳述如下。

(一)性別

由表 4-8 結果分析得知，本研究所呈現出來的平均數普遍不高，原因在於諸多項目受限於器材、場地等不利因素，造成推廣不易，故而呈現此一平均數偏低現象。資料顯示，男生在課後運動參與行為上與女生是有顯著差異。不論性別為何，在「閒逸型」(男生 $M=2.86$ ；女生 $M=3.19$)項目平均得分為最高，而「體能型」(男生 $M=1.18$ ；女生 $M=1.12$)平均得分為最低。此外，「男生」在「體能型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「消費型」等五項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「女生」($p<.05$)。而「女生」則在「民俗型」、「閒逸型」、「律動型」等三項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「男生」($p<.05$)。

表4-8 不同性別國中生課後運動參與行為之比較

構面名稱		男 N=358	女 N=309	t 值
體能型	M	1.18	1.12	2.45*
	SD	.36	.26	
民俗型	M	1.65	1.80	-3.44*
	SD	.63	.64	
時尚型	M	2.15	1.78	8.83*
	SD	.63	.60	
肌力型	M	2.20	1.67	9.26*
	SD	.96	.66	
一般型	M	2.18	2.01	3.36*
	SD	.76	.73	
閒逸型	M	2.86	3.19	-5.16*
	SD	.96	.89	
消費型	M	1.61	1.48	2.51*
	SD	.87	.73	
隔網型	M	2.02	1.96	1.32
	SD	.73	.73	
律動型	M	1.27	1.40	-2.93*
	SD	.56	.68	
Total	M	1.81	1.73	2.90*
	SD	.43	.39	

* $p < .05$

(二)年級

由表 4-9 結果分析得知，平均數普遍偏低，原因在於有很多項目都因場地、器材等因素之限制，推廣不易，以致形成參與率偏低的現象。整體而言，兩者之間達顯著差異，且一年級在課後運動參與行為的實際參與程度上均較三年級高($p < .05$)。不論年級為何，在「閒逸型」項目平均得分為最高，此外，「體能型」、「民俗型」、「時尚型」、「一般型」、「閒逸型」、「消費型」六項課後運動參與行為的實際參與程度在不同年級的國中生中，達顯著差異($p < .05$)，進一步進行 Scheffe 法事後比較發現：在「體能型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「民俗型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高，「二年級」較「三年級」高；「時尚型」中「一年級」較「二年級」、「三

年級」高；「一般型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「閒逸型」中「二年級」較「三年級」高；「消費型」中「一年級」較「三年級」高。

表4-9 不同年級國中生課後運動參與行為之比較

構面名稱		一年級 N=253 A	二年級 N=232 B	三年級 N=182 C	F 值	差異比較
體能型	M	1.21	1.11	1.11	10.07*	A > B
	SD	.39	.21	.29		A > C
民俗型	M	1.90	1.70	1.56	20.80*	A > B
	SD	.72	.57	.56		A > C B > C
時尚型	M	2.10	1.91	1.83	13.48*	A > B
	SD	.72	.57	.56		A > C
肌力型	M	2.00	1.91	1.83	2.66	
	SD	.87	.87	.81		
一般型	M	2.27	2.04	1.92	16.86*	A > B
	SD	.80	.68	.70		A > C
閒逸型	M	3.07	3.11	2.91	3.43*	B > C
	SD	.93	.94	.94		
消費型	M	1.63	1.54	1.44	3.99*	A > C
	SD	.92	.75	.69		
隔網型	M	2.00	1.98	1.99	.04	
	SD	.74	.67	.80		
律動型	M	1.40	1.33	1.27	2.97	
	SD	.66	.58	.64		

* $p < .05$

(三)有無課後補習

由表 4-10 結果分析得知，沒有補習者在消費型課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於有補習($p > .05$)。「沒有補習」之「消費型」($M=1.62$)比「有補習」之「消費型」($M=1.46$)高。整體而言，「有補習」及「沒有補習」兩者間沒有顯著差異($p > .05$)。

表4-10 有無課後補習之國中生課後運動參與行為之比較

構面名稱		有補習 N=337	沒有補習 N=330	t 值
體能型	M	1.16	1.14	.79
	SD	.33	.30	
民俗型	M	1.73	1.74	-.19
	SD	.63	.65	
時尚型	M	1.95	1.97	-.59
	SD	.63	.65	
肌力型	M	1.90	1.94	-.81
	SD	.81	.91	
一般型	M	2.12	2.06	1.18
	SD	.75	.74	
閒逸型	M	3.02	3.05	-.44
	SD	.93	.96	
消費型	M	1.46	1.62	-2.94*
	SD	.76	.84	
隔網型	M	2.01	1.97	.68
	SD	.69	.78	
律動型	M	1.30	1.38	-1.87
	SD	.60	.66	
Total	M	1.76	1.77	-.25
	SD	.40	.42	

*p<.05

(四)有無參加運動社團

由表 4-11 結果分析得知，參加社團的課後運動參與行為顯著高於沒有參加社團。其中，「參加社團」在「體能型」、「民俗型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「消費型」、「隔網型」、「律動型」等八項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「沒有參加社團」之「體能型」、「民俗型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「消費型」、「隔網型」、「律動型」。而在「閒逸型」是無差異的($p > .05$)

表4-11 有無參加運動社團之國中生課後運動參與行為之比較

構面名稱		參加社團 N=152	沒有參加社團 N=515	t 值
體能型	M	1.20	1.13	2.39*
	SD	.33	.31	
民俗型	M	1.83	1.71	2.15*
	SD	.66	.63	
時尚型	M	2.16	1.91	4.48*
	SD	.66	.62	
肌力型	M	2.18	1.86	3.86*
	SD	1.00	.81	
一般型	M	2.22	2.06	2.47*
	SD	.81	.73	
閒逸型	M	3.00	3.04	-.56
	SD	.96	.94	
消費型	M	1.68	1.51	2.19*
	SD	.93	.77	
隔網型	M	2.13	1.96	2.65*
	SD	.75	.73	
律動型	M	1.49	1.30	2.91*
	SD	.80	.58	
Total	M	1.88	1.74	4.16*
	SD	.42	.40	

* $p < .05$

綜合以上結果分析得知，性別、年級、有無參加社團達顯著差異($p < .05$)。在性別部份，以 Scheffe 法進行事後比較後發現，「男生」在「體能型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「消費型」等五項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「女生」($p < .05$)。「女生」則在「民俗型」、「閒逸型」、「律動型」等三項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「男生」($p < .05$)。於年級部份，以 Scheffe 法進行事後比較後發現，在「體能型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「民俗型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高，「二年級」較「三年級」高；「時尚型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「一般型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「閒逸型」中「二年級」較「三年級」高；「消費型」中「一年級」較「三年級」。有無

參加社團部份，以 Scheffe 法進行事後比較後發現，「參加社團」在「體能型」、「民俗型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「消費型」、「隔網型」、「律動型」等八項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「沒有參加社團」。

針對上述結果分析，茲將各變項對課後運動參與行為達顯著差異者歸納如下表4-12。

表4-12 不同背景變項對課後運動參與行為之顯著差異分析表

自變項 依變項	性別	年級	有無課 後補習	有無參 加社團
課後運動參與行為	*	*		*

註：「*」表示該變項達顯著差異。

二、分析與討論

以下依據不同背景變項對課後運動參與行為之調查結果進行分析與討論，並做兩者的異同討論與分析。

在性別部份，「男生」在「體能型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「消費型」等五項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「女生」($p < .05$)。而「女生」則在「民俗型」、「閒逸型」、「律動型」等三項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「男生」($p < .05$)。整體而言，男生的課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於女生($p < .05$)。此與過去的相關研究(江書良，2002；李彩華，1998；黃瓊妙，2000；黃麗蓉，2002；張秀慧，2000；張少熙，2000；劉坤宏，2003)有相同之結果，發現身體活動量會因性別而有顯著差異，男生的運動參與明顯高於女生。然與陳芮淇(2001)之研究結果，男女均有相同的運動強度及頻率，顯然不同。推論其原因，可能是女生正處於青春發育期，第二性徵日趨明顯，害羞且因開始注重外表，愛漂亮、怕曬黑

等青春期心理因素，加上傳統觀念之男生外向活潑；女生內向安靜的思想影響所致。有鑑於此，王宗吉(1996)研究指出，男女因生理上的不同，社會價值觀的差異，造成了許多不平等的現象，尤其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。倘若能把握青少年之黃金時期，有效推動使其養成從事規律運動的習慣，將有助於身心健康的成長。因此，建議政府單位增加舉辦適於女生的運動項目之相關活動，諸如：舞蹈、健走、跳繩、騎腳踏車等運動社團或育樂營，並以補助或讓其免費參加，更可訂定獎勵措施，以提高其參與程度。

在年級部份，於「體能型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「民俗型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高，「二年級」較「三年級」高；「時尚型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「一般型」中「一年級」較「二年級」、「三年級」高；「閒逸型」中「二年級」較「三年級」高；「消費型」中「一年級」較「三年級」。整體而言，兩者之間達顯著差異($p < .05$)，且一年級在課後運動參與行為的實際參與程度上均較三年級高。此與Thirlaway and Benton(1993)針對六、七、九、十一年級學生所做的研究發現，低年級學生的運動情形顯著高於高年級的學生相同，也與李彩華、李明憲(1998)、劉坤宏(2003)針對國中生之研究發現，一、二年級學生之身體活動量明顯大於三年級學生相同，推究其原因，可能是三年級學生要全力準備基本學力測驗的關係，進而減少課後運動參與的機會。有鑑於此，建議教育主管當局除了持續關注教育鬆綁政策之落實外，更應積極破除社會大眾升學掛帥的老舊觀念，也可考慮將運動參與表現成績，納入升學管道，並廣闢公共運動設施，以促使學生從事運動健身活動，充分享受運動所帶來的益處，進而達到放鬆心情、減輕壓力的效果，進而使青少年自殺、自殘事件消失於無形。

在有無參加社團部份，「參加社團」在「體能型」、「民俗型」、「時尚型」、「肌力型」、「一般型」、「消費型」、「隔網型」、「律動型」等八項課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「沒有參加社團」($p < .05$)。有鑑於此，得知

參與社團者明顯比沒有參與社團者有較高之活動量，此結果與劉翠薇(1995)、蔡淑菁(1996)、藍辰聿(1998)研究相同，也與江書良(2002)；呂昌明、李明憲、楊啟賢(1997)；林靖斌(2001)；陳芮淇(2001)；龍炳鋒(2000)；李思招(2000)等之研究相同，規律運動行為，會因有參與運動社團，而從事規律運動行為的情形較好，論調相同。顯見，參與社團之經驗能帶動並提高運動參與，因而，建議相關單位之社團多樣化並能迎合時下青年學子所喜愛者為宜，亦可舉辦校際或社區間之社團交流活動或嘉年華會等，以帶動運動風潮，其中，教育主管當局亦應落實體育評鑑訪視機制，並依此結果核發補助款或獎勵金，如此，各校自會積極配合推動。

綜合以上的結果與討論得知，性別、年級、有無參加社團，對於課後運動參與行為各構面有差異存在，但由於參與率普遍不高，且屬隨機性，平均數因而低了些。對於本縣國中生而言，一般男生的運動參與均較女生高，其中，參加社團的人比沒參加社團的人有較高之運動參與，在三個年級中，以一年級的參與程度最高，二年級次之，三年級最低，推究其原因為升學主義下所形成之現象。然而在研究中，結果也顯示，女生及三年級之學生運動明顯不足，可見，女生運動不足及升學掛帥的現象一直存在著。

雖然，縣市政府、學校等有關單位於每年之寒暑假、週末假期均大力推動各項活動，以提升運動參與人口，但對國中生而言，並未產生極大改變。有鑑於此，建議學校能於晚上及假日開放校園，並提供照明設備，以利學生與社區民眾使用，其中興建社區公園也是有利條件。據此，政府相關當局也要加強推動青少年及女性之各項活動及獎勵措施，並持續關注教育鬆綁問題，讓桃園縣所實施之一人一運動的政策，不淪為口號而化為具體行動，進而提升運動參與人口。

第四節 課後運動參與之阻礙因素分析

本節旨在探討桃園縣國中生課後運動參與行為之阻礙因素，並藉由資料分析找出影響因素。

一、研究結果

本段旨在分析受試者課後運動參與之阻礙因素，以下依序說明之。

(一)運動阻礙因素之排序情形

由表 4-13 結果分析得知，桃園縣國中生課後運動參與之阻礙因素，在 21 個選項中，以李考特五點計分法量表所得之統計資料顯示如下：就整體而言，桃園縣國中生課後運動參與之運動阻礙因素前十項依序為：「時間不足」、「場地設備不足」、「天候因素欠佳」、「器材裝備欠缺」、「課業太過繁忙」、「缺乏同伴」、「技術欠佳」、「缺乏指導人員」、「經費不足」、「資訊(訊息)不足」。而排序前三名之時間不足、場地設備不足、天候因素欠佳，其平均數趨近於 4，顯示，排序前三名是造成阻礙運動參與之主因。

表 4-13 運動參與阻礙因素之排序情形

運動參與阻礙因素	平均數	標準差	排序
6.時間不足	3.85	1.16	1
1.場地設備不足	3.66	1.03	2
16.天候因素欠佳	3.60	1.09	3
2.器材裝備欠缺	3.59	1.05	4
15.課業太過繁忙	3.55	1.22	5
7.缺乏同伴	3.37	1.25	6
8.技術欠佳	3.28	1.16	7
4.缺乏指導人員	3.21	1.11	8
5.經費不足	3.14	1.15	9
3.資訊(訊息)不足	3.13	1.00	10
17.場所缺乏經營管理	3.10	1.07	11
9.體力不足	2.95	1.20	12
12.興趣不足	2.91	1.29	13
11.缺乏交通工具	2.90	1.10	14
10.健康情況欠佳	2.69	1.21	15
19.師長態度不支持	2.57	1.17	16
14.害怕運動傷害	2.54	1.23	17
18.家人態度不支持	2.52	1.23	18
20.害怕遇到壞人	2.47	1.21	19
13.個性文靜、害羞	2.42	1.23	20
21.不喜歡運動	2.19	1.27	21

N = 838

(二)運動參與阻礙因素類型之排序情形

由表 4-14 結果分析得知，桃園縣國中生課後參與之阻礙因素，在五個運動阻礙類型選項中，以李考特五點計分法量表所得之統計資料顯示如下：桃園縣國中生課後參與之阻礙因素依序為：「結構性阻礙因素」、「場地器材阻礙因素」、「個人認知阻礙因素」、「人際間阻礙因素」、「安全性阻礙因素」。其中，「結構性阻礙因素」、「場地器材阻礙因素」、「個人認知阻礙因素」等三項，平均數均達 3 以上，顯見，此三者是國中生課後運動參與之最大阻礙因素。

表 4-14 運動參與阻礙因素類型之排序情形

運動參與阻礙因素	平均數	標準差	排序
結構性阻礙	3.67	0.82	1
場地器材阻礙	3.35	0.77	2
個人認知阻礙	3.04	0.82	3
人際間阻礙	2.73	0.89	4
安全性阻礙	2.50	0.90	5

N = 838

二、分析與討論

此外，由研究結果得知，桃園縣國中生課後運動參與行為之運動阻礙因素之前五項為「時間不足」、「場地設備不足」、「天候因素欠佳」、「器材裝備欠缺」、「課業太過繁忙」，此與王宗吉(1999)、黃文真(1985)及張少熙(2000)之研究結果大致相同。顯示，課業壓力、天候、場地器材對本縣國中生造成較大之阻力，而在類型以「結構性阻礙因素」之阻礙最大，此結果與王註源(2005)之桃園縣國中教師休閒運動參與現況及其阻礙因素之調查研究相同，亦與林晉宇(2003)針對偏遠地區青少年休閒阻礙研究，發現在三大類型的休閒阻礙中，以結構性阻礙最高結果相同，與謝鴻隆(2004)針對國小學童之研究，國小學童課後運動知覺運動障礙較傾向於「缺乏時間」、「缺乏金錢」，大致雷同。其具體因應之道，本研究建議，於時間不足的部份，除了持續推動教育政策之鬆綁，破除考試引導教學之作法外，對於家長觀念的改變才是正本清源之道。對於場地不足之部分，應廣闢公共運動場館，以減低天候因素阻礙造成的影響。在器材的提供上應由政府機關提供，並派專人加與維護，亦可由民間團體或企業贊助推廣，更進一步則可將健康護照增列為升學之參考依據，自能吸引家長、學生們的支持與參與，進而紓解壓力，促進健康，充分享受

運動所帶來的益處。

第五節 不同背景變項對課後運動參與阻礙因素差異分析

本節進一步分析不同背景變項的國中生，對於課後運動參與阻礙因素之差異為何，以不同背景變項作為自變項，受試樣本之課後運動參與阻礙因素之各構面做為依變項，透過t考驗(t-test)與單因子變異數分析(one-way ANOVA)，檢定不同背景變項的受試者在課後運動參與阻礙因素之各構面之差異情形，並進行比較與討論。

一、研究結果

本段旨在分析不同背景變項對於運動參與阻礙因素之影響程度，計分類為性別、年級、有無課後補習、有無參與社團等變項，運動參與阻礙因素共包含場地器材阻礙、安全性阻礙、個人認知阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙等五個阻礙類型部分。研究結果與分析討論陳述如下。

(一)性別

由表 4-15 結果分析得知，女生的運動參與阻礙因素顯著高於男生。顯示，「女生」在「安全性」、「個人認知」等二項運動阻礙因素顯著高於「男生」之「安全性」、「個人認知」($p < .05$)。

表4-15 不同性別國中生運動參與阻礙因素之比較

構面名稱		男 N=401	女 N=437	t 值
場地器材阻礙	M	3.34	3.35	-.11
	SD	.79	.75	
安全性阻礙	M	2.30	2.69	-6.44*
	SD	.85	.90	
個人認知阻礙	M	2.91	3.16	-4.54*
	SD	.82	.80	
人際間阻礙	M	2.79	2.67	1.85
	SD	.90	.89	
結構性阻礙	M	3.70	3.64	1.12
	SD	.81	.82	
Total	M	2.96	3.09	-3.34*
	SD	.55	.57	

* $p < .05$

(二)年級

由表 4-16 結果分析得知，不同年級國中生運動參與阻礙因素的程度方面均未達顯著水準($p > .05$)。

表4-16 不同年級國中生運動參與阻礙因素之比較

構面名稱		一年級 N=308 A	二年級 N=281 B	三年級 N=249 C	F 值
場地器材阻礙	M	3.30	3.36	3.39	1.11
	SD	.80	.73	.78	
安全性阻礙	M	2.55	2.46	2.49	.77
	SD	.93	.90	.85	
個人認知阻礙	M	3.07	3.00	3.05	.49
	SD	.82	.85	.78	
人際間阻礙	M	2.78	2.71	2.69	.87
	SD	.90	.95	.82	
結構性阻礙	M	3.66	3.60	3.76	2.52
	SD	.84	.80	.80	

(三)有無課後補習

由表 4-17 結果分析得知，「有補習」在「個人認知阻礙」(M=3.10)、「結構性阻礙」(M=3.79)等二項運動參與阻礙因素顯著高於「沒有補習」之「個人認知阻礙」(M=2.97)、「結構性阻礙」(M=3.54)。但整體而言，有補習及沒有補習兩者間沒有顯著差異($p < .05$)。

表 4-17 有無課後補習之國中生運動參與阻礙因素之比較

構面名稱		有補習 N=419	沒有補習 N=419	t 值
場地器材阻礙	M	3.34	3.35	-.10
	SD	.76	.78	
安全性阻礙	M	2.53	2.48	.91
	SD	.88	.92	
個人認知阻礙	M	3.10	2.97	2.26*
	SD	.83	.80	
人際間阻礙	M	2.72	2.74	-.27
	SD	.89	.90	
結構性阻礙	M	3.79	3.54	4.48*
	SD	.78	.83	
Total	M	3.07	2.99	1.95
	SD	.57	.55	

* $p < .05$

(四)有無參加運動社團

由表 4-18 結果分析得知，「參加社團」在「人際間阻礙」(M=2.85)課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「沒有參加社團」(M=2.70)($p < .05$)。而「沒有參加社團」則在「個人認知阻礙」(M=3.08)課後運動參與行為的實際參與程度顯著高於「參加社團」(M=2.88)($p < .05$)。整體而言，參加社團及沒有參加社團兩者間沒有顯著差異。

表4-18 有無參加運動社團之國中生運動參與阻礙因素之比較

構面名稱		參加社團 N=165	沒有參加社團 N=673	t 值
場地器材阻礙	M	3.43	3.33	1.51
	SD	.82	.76	
安全性阻礙	M	2.41	2.53	-1.53
	SD	.93	.89	
個人認知阻礙	M	2.88	3.08	-2.87*
	SD	.81	.82	
人際間阻礙	M	2.85	2.70	2.02*
	SD	.94	.88	
結構性阻礙	M	3.57	3.69	-1.69
	SD	.82	.82	
Total	M	2.99	3.04	-.97
	SD	.59	.56	

* $p < .05$

綜合以上結果分析得知，性別達顯著水準($p < .05$)。在性別部份，「女生」在「安全性」、「個人認知」等二項運動阻礙因素顯著高於「男生」($p < .05$)。整體而言，女生的運動阻礙因素顯著高於男生。

二、分析與討論

以下依據不同背景變項對課後運動參與阻礙因素之調查結果進行分析與討論，並做兩者的異同討論與分析。

本研究結果顯示，在性別部份是有差異的($p < .05$)，與李枝樺(2004)針對台中縣國小高年級學童的研究，發現高年級學童在性別與家庭社經地位上達顯著差異($p < .05$)雷同。女生在安全性阻礙構面(興趣、個性、安全等)及個人認知阻礙構面(同伴、技術、體力、健康、交通等)的阻礙均高於男生，顯示，男生較傾向於動態性活動，女生則較傾向靜態性活動。整體而言，女生的運動阻礙因素顯著高於男生。此與楊瑞蓮(1976)、陸光(1987)、陳麗華(1991)、許義雄、陳皆榮(1993)研究論調相同。也與張少熙(2000)針對台北市不同層級學生參與休閒運動阻礙因素之研究，結果發現，女生在身心方面阻礙層面(健康情形、興趣、個性、安全因素)及個人阻礙層面(時間、同伴、技術、體力)

的阻礙高於男生，大致與本研究相同。有鑑於此，政府相關單位應針對女生設計適宜之活動及增設運動指導員，並對其人身安全加以維護，也可找偶像明星為運動代言人，充分傳達女性運動之益處與潮流，以吸引女生熱烈參與。

綜合以上的結果與討論得知，整體而言，女性的運動阻礙因素高於男生，另根據，王天威(2005)針對台北縣青少年女性休閒阻礙、張少熙(2000)針對台北市學生休閒阻礙因素之研究，性別在課後運動參與阻礙因素是有差異性存在。其中，王天威(2005)針對台北縣青少年女性之研究，其參與休閒運動的阻礙，依序為時間不夠、課業太忙、沒有一起參與休閒運動的朋友、天候因素影響、缺少參與休閒運動所需的工具或器材；在類型上依序為：結構阻礙、個人認知阻礙、人際阻礙，此結論均與本研究雷同。

綜合分析，本縣女生之運動參與活動量均較男生為低，建議將運動參與之狀況納入升學之參考依據，藉以達到全面提升之目的。一般而言，學校為推展運動參與之有利場所，應善用學校資源，政府機關可以補助各學校於課後夜間辦理體育活動，並獎勵體育教師帶動校園氣氛及落實評鑑機制，同時，為能提供更有利之環境條件，建請教育當局廣建室內體育場館或簡易之風雨操場，及增加夜間照明設備，將天候不佳之影響因素降至最低，而對於不受場地與天候影響之運動項目(如跳繩、國術等民俗體育)宜多加推廣，讓更多青少年有正當休閒運動，期能提升學生之運動參與程度並促進健康。