

臺灣地區大專院校學生運動參與行為之調查研究

張蕙麟/高苑技術學院體育組

摘要

本研究之主要目的，在於針對臺灣地區大專院校學生進行運動參與行為之調查，並以研究者自編之「臺灣地區大專院校學生運動參與行為之調查問卷」為工具，透過電腦輔助電話調查系統進行資料之收集，共計 5,098 份有效問卷。資料處理工具為 SPSS for Windows 8.0 統計軟體，並以平均數、標準差、百分比、相對次數、卡方檢定等統計方法處理、分析，結果發現：

- 一、過去三個月中有從事運動的臺灣地區大專院校學生佔 96.41%，而沒有從事運動的臺灣地區大專院校學生佔 3.59%。
- 二、臺灣地區大專院校學生最常從事的六種運動種類依序為「籃球」、「散步」、「羽球」、「游泳」、「桌球」和「撞球」。
- 三、臺灣地區大專院校學生從事運動的原因，前三項依序為「樂趣，轉換心情」、「為了創造健康、體力」和「作為與朋友、同伴間的交流」。
- 四、臺灣地區大專院校學生沒有從事運動的原因，前三項依序為「因為不喜歡運動、體育」、「因為學校課務繁忙，所以沒有時間」和「沒有特別理由」。
- 五、有 77.38% 的臺灣地區大專院校學生平常會觀賞運動比賽或活動。
- 六、臺灣地區大專院校學生最常觀賞的運動比賽或活動，前六項依序為「籃球」、「棒球」、「撞球」、「足球」、「排球」和「網球」。
- 七、臺灣地區大專院校學生最常利用「電視」來觀賞運動比賽或活動，相對次數為 97.24。
- 八、臺灣地區大專院校學生今後希望從事的運動，前六項依序為「籃球」、「游泳」、「羽球」、「撞球」、「保齡球」和「桌球」。
- 九、規律參與運動的臺灣地區大專院校學生佔 26.61%，偶而為之者佔 73.39%。
- 十、臺灣地區大專院校學生普遍以每週參與運動「3 次」者最多，佔 29.18%；其次為「2 次」，佔 28.36%。
- 十一、臺灣地區大專院校學生每次從事運動以持續「1 小時~2 小時(含)」的比例最高，佔 55.58%；「1 小時(含)以下」的比例次之，佔 21.89%。
- 十二、臺灣地區大專院校學生從事運動的激烈程度以「中強度」為最多，佔 28.85%；其次為「激烈運動」之強度，佔 28.38%。
- 十三、臺灣地區大專院校學生於「下午」從事運動的比例最高，佔 57.92%；「夜間」時段次之，佔 19.23%。
- 十四、臺灣地區大專院校學生從事運動時，以「同學」為同伴者最多，佔 43.60%；

「朋友」次之，佔 28.91%。

十五、臺灣地區大專院校學生從事運動的地點以「學校運動場館」為最多，相對次數為 71.66。

十六、臺灣地區大專院校學生到達從事運動的地點，所需時間在「10 分鐘（含）以下」者居多，佔 48.81%；其次為「11~30 分鐘」，佔 36.62%。

十七、臺灣地區大專院校學生從事運動必須繳交固定費用的人數比例佔 15.04%；不須繳交固定費用的人數比例佔 84.96%。

十八、臺灣地區大專院校學生通常由「電視」獲得體育相關活動的訊息，佔 57.50%；其次為「報章雜誌」，佔 21.26%。

十九、臺灣地區大專院校學生最希望獲得「國際賽事」，佔 57.92%；其次為「運動指導」，佔 34.53%。

關鍵詞：運動參與行為、大專院校學生

A Study on Sports Participation of College Student in Taiwan

CHANG, HUI LIN

Physical Education Office

Kao Yuan Institute of Technology

Abstract

The purpose of this study was to investigate the sports participation of college students in Taiwan. A researcher-designed instrument, "The Survey Questionnaire of the College Students' Sports Participation in Taiwan", was used in data collection. There were 5,098 valid questionnaires through Computer-Assisted Telephone Interviewing System (CATI System). The data process tool was SPSS for Windows 8.0, and the means values, standardized scores, percentage, relative frequency, and chi test were used for data analysis. The results were followed:

1. The college students who participated to sports in past three months were 96.41%; otherwise, the college students who didn't participate to sports in past three months were 3.59%.
2. The most six popular participated sports in order were basketball, strolling, badminton, swimming, table tennis, and billiard.
3. The first three reasons of the college students who participated to sports were in order for fun and converting mind, for health and physical strength, and for communication with friends or partners.
4. The first three reasons of the college students who didn't participate to sports were in order for disliking sports or physical education, for school studies, and for no reasons.
5. The college students who viewed sports in mean time were 77.38%.
6. The most six popular spectacular sports in order were basketball, baseball, billiard, soccer, volleyball, and tennis.
7. The college students viewed sports through television frequently with the relatively frequency of 97.24.
8. The most six popular sports that college students will want to participate in future were basketball, swimming, badminton, billiard, bowling, and table tennis in sequence.
9. The college students who participated to sports regularly were 26.61%.
10. The college students who generally participated to sport three times per week were 29.18%; the college students who generally participated to sport two times

- per week were 28.36%.
11. The college students who participated to sports for one hour to two hours each time took highest percentage of 55.58%; the college students who participated to sports for one hour below each time took second place of 21.89%.
 12. The college students who participated to sports with middle intensity grade took highest percentage of 28.85%; the heavy intensity grade took second percentage of 28.38%.
 13. The college students who participated to sports in the afternoon took highest percentage of 57.92%; in the night took second percentage of 19.23%.
 14. The college students who participated to sports with classmate were the highest percentage of 43.60%; with friend were the second percentage of 28.91%.
 15. The college students participated to sports in school stadium with highest relative frequency 71.66.
 16. The college students reach the sporting spot to participate sports with the time-consuming of 10 minutes below, which took the highest percentage of 48.81%; the second percentage of 36.62% was 11 to 30 minutes.
 17. The college students who participated to sports had to pay fees with the percentage of 15.04; otherwise, they hadn't to pay any fee with the percentage of 84.96%.
 18. The college students usually got the information regarding sports activities through television with the percentage of 57.50%; the percentage of 21.26% was through newspaper and magazines.
 19. The college students wanted to get the overseas competition news the most with the percentage of 57.92%; the second was the sports guidance with the percentage of 34.53%.

Key Words: sports consciousness, college students, sports preference, sports attitude, value concept of sports, sports cognition

壹、緒論

一、研究背景與動機

臺灣社會在過去數十年來的積極打拚中，創造了所謂的「臺灣經濟奇蹟」，讓世界各國刮目相看。而各種科技的進步（例如大眾捷運系統的開通、各種家電用品、網際網路的研發...等），導致工作與休閒愈來愈機械化，於是在日常生活中，一般人的生活型態經常是採非活動性的；因此，一些危害健康的疾病，如冠狀動脈疾病、高血壓、慢性肺部疾病、肥胖...等，便成為人們常見的健康問題。

政府於近年來推展全民運動（Sports For All）方面不遺餘力，其不外是要追求行政院體育委員會的施政二大主軸—「卓越與健康」，以發揮體育運動的核心價值和促進國民身心健康。推展的活動，包括 1997 年 10 月的「陽光系列活動」、1998 年的「陽光健身計畫—厝邊相招來運動」、1999 年的「21 項身心障礙者運動和比賽」、2000 年的國民體能檢測、2001 年的「體育發展基金設置條例」、與 2002 年的「運動人口倍增計畫」。同時，藉由世界盃足球賽的熱潮，陳總統水扁先生也明定 2002 年為「足球年」，行政院體育委員會也特別訂定 2002 足球年推動計畫，以培養民眾喜愛足球樂趣，提昇全民足球運動休閒生活。（行政院體育委員會，1999；<http://www.ncpfs.gov.tw/>；<http://tw.news.yahoo.com/2002/05/15/sports/cna/3240054.html>）。

此外，政府於 2001 年 1 月 1 日起正式實施週休二日與勞動基準法（2000）之基本工時調降為兩週 84 小時後，國人一年的休假日可達 144 天，其休閒時間大幅增加；再加上國民所得至 2003 年底已經達到 13,156 美元，且我國在 2003 年之國民生產毛額總值（GNP）達 2,959 億美元（行政院主計處，2004a），早已晉升到已開發國家行列之條件。就業結構上，根據行政院主計處（2004b）公佈的《93 年 9 月臺灣地區人力資源調查統計結果》中顯示，服務業至 2004 年 9 月底止佔了整體的 58.11%，超過工業（35.44%）、農業（6.45%）之總和；另一份統計結果—《中華民國臺灣地區家庭收支調查報告》（行政院主計處，2003）中也指出，在民間消費支出結構上，娛樂教育及文化服務的消費比例在 2003 年底時提高到 13.1%，僅次於房租、水費、燃料和動力（24.0%）、與食品、飲料及菸草（24.0%）；以上這些事實均已反應出我國國民具有極高之生活品質，同時顯示國人不但有錢，且更有閒。

而大專院校學生除了上述時間再加上寒暑假，其休閒時間也因此變得更多。此外，政府也大力推廣提升學生體適能、擴大試辦學生體適能護照、落實實施體育教學與活動、輔助學校運動社團辦理校內校際運動比賽、辦理全國性大型運動比賽；另外，並建立大專院校學生體適能常模、辦理獎勵活動、發展體適能獎章制度、持續補助整建學校體育場館及其夜間照明設備、開拓社區青少年及民眾運動空間...等等措施（立法院教育委員會第四屆第二會期報告，1999），這些不外乎是為了要提昇大專院校學生體適能、增加運動人口、培養休閒運動行為，以養成規律運動習慣。

然而，許多有關運動參與或休閒運動的研究報告也指出，國人具有規律性之

運動習慣仍屬少數。例如行政院體育委員會於 1999 年 5 月所完成的一項調查(陳鴻雁、楊志顯, 1999) 顯示, 雖然從事休閒運動人口比例佔九成以上, 然真正規律性參與者仍屬少數; 學校教育與公共政策的宣導中, 應加強灌輸民眾的知識, 以培養有效利用閒暇時間的觀念, 尤其對於社會上普遍以工作為中心的行為模式, 有必要提供進一步審視的機會, 以期建立民眾規律從事休閒運動的習慣。另外, 根據行政院主計處在 2002 年所公布的《九十年臺灣地區社會發展趨勢調查統計結果》中指出, 臺灣地區 15 歲以上國人最近三個月(2001 年 7~9 月) 內有持續或規律運動者占 39.10%, 而平均每週運動次數及每次運動時間則以 1~2 次及 16~30 分鐘最多; 又依年齡別觀之, 以 65 歲以上者有持續或規律運動之比率最高為 48.29%, 次為 55~64 歲者占 45.51%, 再次為 15~24 歲者占 43.01%; 若再按工作情形來看, 就業者有持續或規律運動之比率為 34.20%, 低於未就業者之 45.45%。以上所述均顯示了國人持續規律性之運動習慣仍待養成。

而在大專院校學生之運動參與或休閒運動的研究上, 也同樣顯示了相同的結果。例如鄭順聰(2001) 就認為大學生在整體休閒參與之程度略偏負向, 並呈現中等偏低現象。另在其他對國人運動參與的相關研究上, 劉衡江、王金成(1999) 則認為不同居住區域、性別、年齡層、職業及教育程度參與意願較高之體育運動項目、時間與場地…等均有不同; 國民參與各種體育運動項目意願較高之體育運動項目為羽球、桌球、保齡球、慢跑、自由車; 國民經常參與之體育運動項目為羽球、游泳、慢跑、籃球、登山、桌球、撞球、保齡球、快走、土風舞; 國民意願較高之參與活動「時間」為 8:00 以前、18:00 以後; 國民意願較高之參與體育運動「場地」為社區公園、河濱公園、學校運動場(館)、家中場地。

處於大專院校階段的學生在未來可能是進入社會的最後一道關卡, 其目前對於運動的喜好與行為, 很可能影響到其未來在生涯上的運動參與; 是以, 探究大專院校學生之運動參與行為的重要性自不可言諭, 相信無論在學術性的調查上, 或未來政府部門制訂有關體育運動的政策上, 都有釐清的迫切性。

二、研究目的與問題

本研究的主要目的, 在於瞭解臺灣地區大專院校學生之不同性別、年級、與學系類別對運動之參與行為。因此, 研究問題包含:

- (一) 所從事的運動為何?
- (二) 所從事運動的動機為何?
- (三) 不從事運動的動機為何?
- (四) 所觀賞運動的種類為何?
- (五) 所觀賞運動的管道為何?
- (六) 未來希望從事的運動為何?
- (七) 是否有規律從事運動的習慣?
- (八) 從事運動的每週平均次數為何?
- (九) 從事運動的每次平均持續時間為何?

- (十) 從事運動的激烈程度為何？
- (十一) 從事運動的時段為何？
- (十二) 從事運動的同伴為何？
- (十三) 從事運動的地點為何？
- (十四) 前往運動地點的花費時間為何？
- (十五) 從事運動是否有繳交固定費用？
- (十六) 獲得與運動相關之活動訊息的來源為何？
- (十七) 未來希望獲得何種與運動之相關訊息？

貳、研究方法

一、調查樣本的選取

為符合研究需求與確實瞭解臺灣地區大專院校學生之運動意識，本研究之調查對象涵蓋臺灣地區公私立大專院校之在學學生，就其在運動參與行為上進行探討。同時，本次問卷調查樣本數大小的決定，受限於抽樣方法無法完全精確的達到隨機抽樣的要求，為了減少測量的誤差與增加樣本的代表性，本研究的樣本數乃在要求 99% 的信心水準與 2% 的容許誤差比率的要求下，以下列的公式（柯惠新、丁立宏、盧傳熙、蘇志雄、謝邦昌，2002）計算出樣本數。根據公式所得之計算結果為 4,161 個樣本，故本研究以至少超過 4,161 個有效樣本為目標。

$$\text{抽樣樣本公式： } n = \frac{0.25 \times (z_{\alpha/2})^2}{D^2}$$

二、研究工具的編製

本次調查以研究者自編之「臺灣地區大專院校學生運動參與行為之調查問卷」為工具，進行資料之收集。此工具乃配合研究的目的加以設計，除受試者個人基本資料部份外，主要內容包含受訪者對於運動的參與行為。

問卷的編製方式如下：依據研究目的和探討範圍，初步擬訂問題後，經研究者逐題檢視語意是否清楚，而用詞遣字是否能為不同背景特性之大專院校學生所瞭解，修正後製成問卷初稿，並委請專家學者檢視之。問卷內容共分為二個部份，第一部份為「運動參與行為」量表；第二部分為「個人基本資料表」；而問卷第一部份的量表以再測信度與專家效度來建立信效度。

在第一部份量表之信效度方面，由於在其建構的過程中，除了依據理論基礎與文獻探討外，也加上學者意見並作事前預試，因此，本研究的內容效度具一定之水準，可充分反映欲調查概念的適切性。同時，本研究利用「再測信度」測量此部份問卷之信度；研究者於 2004 年 6 月 1 日以方便抽樣法自高苑技術學院抽取 200 名大學生進行預試調查，並由研究者親自告知研究之目的，乃在於瞭解大專院校學生之運動參與行為，同時表示本次調查採用不記名的方式進行，填答者所提供的意見，僅供研究分析，絕對保密，請其放心填答。每人填答所需時間約為 15 分鐘，填答完畢立即收回，共計發出問卷 200 份，收回 200 份，其中有效

問卷為 192 份，佔發出問卷之 96.00%。而在實施預試之同時，也在 192 位預試者中徵求其中 176 位預試者之同意，於五日後再度填答，以確認此部份問卷之再測信度。在比較 176 位預試者第一次與第二次所填選之答案後，各項問句的一致比率介於 88.07%（155 人兩次填答相同）和 100.00%（176 人兩次填答相同）之間，顯示此部份問卷的信度達到接受程度。

三、研究調查之實施

本研究擬以電腦輔助電話調查系統（Computer-Assisted Telephone Interviewing System，簡稱 CATI 系統）進行之。實際調查時間為：2004 年 6 月 21 日至 2004 年 7 月 31 日止。

參、結果與討論

一、結果

1. 問卷回收狀況

本研究原預計之有效調查人數為至少 4,161 名，但在經過一個月餘（2004 年 6 月 21 日至 2004 年 7 月 31 日）的調查後，共計訪問 7,000 位大學生，其中有 1,902 位大學生拒絕接受訪問或訪問不完全，而有 5,098 位大學生接受訪問，訪問成功比率為 72.83%。根據 Babbie (1998) 的觀點，以問卷調查形式進行資料收集，其回收率需達到 50% 才算是「適當」，當達到 60% 時則視為「良好」，而 70% 以上則為「非常良好」。因此，本研究之訪問成功率為 72.83%，為屬於「非常良好」，適合再做進一步之資料分析。此外，本研究之有效的訪問成功問卷已超過 4,161 份，在統計上已達到 99% 的信心水準與 2% 的容許誤差比率。

2. 臺灣地區大專院校學生之基本資料描述分析

在臺灣地區大專院校學生之基本資料描述上，如表 1 所示。

表 1 臺灣地區大專院校學生之基本資料描述

人口統計變項		次數	百分比 (%)
性別	男性	2,819	55.30
	女性	2,279	44.70
年級	一年級	1,709	33.52
	二年級	1,634	32.05
	三年級	948	18.60
	四年級	807	15.83
學系類別	A	130	2.55
	B	391	7.67
	C	357	7.00
	D	312	6.12
	E	1,609	31.56
	F	86	1.69
	G	377	7.40
	H	617	12.10

	I	26	0.51
	J	54	1.06
	K	686	13.46
	L	82	1.61
	M	9	0.18
	N	100	1.96
	O	4	0.08
	P	133	2.61
	Q	124	2.43
	R	1	0.02

註：A=「教育學類」；B=「藝術學類」；C=「人文學類」；D=「經社及心理學類」；E=「商業及管理學類」；F=「法律學類」；G=「自然科學類」；H=「數學及電算機科學類」；I=「醫藥衛生學類」；J=「工業技藝學類」；K=「工程學類」；L=「建築及都市規劃學類」；M=「農、林、漁、牧學類」；N=「家政學類」；O=「運輸通信學類」；P=「觀光服務學類」；Q=「大眾傳播學類」；R=「其他學類」。

3.臺灣地區大專院校學生對運動參與行為之描述分析

- (1)過去三個月中有從事運動的臺灣地區大專院校學生佔 96.41%，而沒有從事運動的臺灣地區大專院校學生佔 3.59%。
- (2)臺灣地區大專院校學生最常從事的六種運動種類依序為「籃球」、「散步」、「羽球」、「游泳」、「桌球」和「撞球」。
- (3)臺灣地區大專院校學生從事運動的原因，前三項依序為「樂趣，轉換心情」、「為了創造健康、體力」和「作為與朋友、同伴間的交流」。
- (4)臺灣地區大專院校學生沒有從事運動的原因，前三項依序為「因為不喜歡運動、體育」、「因為學校課務繁忙，所以沒有時間」和「沒有特別理由」。
- (5)有 77.38%的臺灣地區大專院校學生平常會觀賞運動比賽或活動。
- (6)臺灣地區大專院校學生最常觀賞的運動比賽或活動，前六項依序為「籃球」、「棒球」、「撞球」、「足球」、「排球」和「網球」。
- (7)臺灣地區大專院校學生最常利用「電視」來觀賞運動比賽或活動，相對次數為 97.24。
- (8)臺灣地區大專院校學生今後希望從事的運動，前六項依序為「籃球」、「游泳」、「羽球」、「撞球」、「保齡球」和「桌球」。
- (9)規律參與運動的臺灣地區大專院校學生佔 26.61%，偶而為之者佔 73.39%。
- (10)臺灣地區大專院校學生普遍以每週參與運動「3 次」者最多，佔 29.18%；其次為「2 次」，佔 28.36%。
- (11)臺灣地區大專院校學生每次從事運動以持續「1 小時~2 小時(含)」的比例最高，佔 55.58%；「1 小時(含)以下」的比例次之，佔 21.89%。
- (12)臺灣地區大專院校學生從事運動的激烈程度以「中強度」為最多，佔 28.85%；其次為「激烈運動」之強度，佔 28.38%。
- (13)臺灣地區大專院校學生於「下午」從事運動的比例最高，佔 57.92%；「夜間」時段次之，佔 19.23%。

- (14)臺灣地區大專院校學生從事運動時，以「同學」為同伴者最多，佔 43.60%；「朋友」次之，佔 28.91%。
- (15)臺灣地區大專院校學生從事運動的地點以「學校運動場館」為最多，相對次數為 71.66。
- (16)臺灣地區大專院校學生到達從事運動的地點，所需時間在「10 分鐘(含)以下」者居多，佔 48.81%；其次為「11~30 分鐘」，佔 36.62%。
- (17)臺灣地區大專院校學生從事運動必須繳交固定費用的人數比例佔 15.04%；不須繳交固定費用的人數比例佔 84.96%。
- (18)臺灣地區大專院校學生通常由「電視」獲得體育相關活動的訊息，佔 57.50%；其次為「報章雜誌」，佔 21.26%。
- (19)臺灣地區大專院校學生最希望獲得「國際賽事」，佔 57.92%；其次為「運動指導」，佔 34.53%。

二、討論

調查結果顯示，臺灣地區大專院校學生在過去三個月中有從事運動者佔九成以上（96.41%），此研究結果略高於陳鴻雁與楊志顯（1999）接受行政院體育委員會的委託調查之研究結果。而陳鴻雁與謝邦昌（2003）在調查全國民眾過去三個月中有從事運動者的比例為 98.71%，與本研究針對臺灣地區大專院校學生的從事運動比例相近且符合。

整體而言，臺灣地區大專院校學生最常從事的六種運動依序為「籃球」、「散步」、「羽球」、「游泳」、「桌球」和「撞球」，尤其「籃球」在相對次數上就佔了 53.51，此等結果與陳鴻雁（2000）、行政院體育委員會（2000）的研究結果均相同，其認為學生從事籃球活動的比例較其他特質受訪者高。然而，陳鴻雁與謝邦昌（2003）在針對全國民眾在過去三個月最常從事的運動種類調查中指出，臺灣民眾以「散步」、「慢跑」、「籃球」、「健行」、「郊遊」和「爬山」為主，雖與本研究之結果有所出入，不過由於其研究對象之不同，故結果應會不同。

而臺灣地區大專院校學生從事運動的主要原因是「樂趣，轉換心情」，其次為「為了創造健康、體力」，再其次為「作為與朋友、同伴間的交流」，此研究結果與我國學者黃金柱與林志成（1999）、張少熙（2000）、鄭明谷（2002）、陳鴻雁與謝邦昌（2003）等人均相去不遠，可見得到樂趣與轉移學業上或生活上的壓力為臺灣地區大專院校學生從事運動的主要原因；同時，藉由運動來追求身心健康及體能的增進，並促進同儕間的人際關係，也是大專院校學生從事運動的最主要原因之一。

此外，對於過去三個月沒有從事運動的臺灣地區大專院校學生，其最主要的原因是「因為不喜歡運動、體育」，其次為「因為學校課務繁忙，所以沒有時間」，再其次為「沒有特別理由」，顯示出大專院校學生除了課業上的壓力外，對於體育運動的排斥（可能為怕流汗、怕受傷、怕累…等等）是其未從事運動的主要原因。

臺灣地區大專院校學生有接近七成的比例(77.38%)在平常時會觀賞運動比賽或活動，此研究結果與國內學者(陳鴻雁、謝邦昌，2003)的研究相同；且在觀賞的運動比賽或活動中，前六項依序分別為「籃球」、「棒球」、「撞球」、「足球」、「排球」和「網球」，均以球類運動為主，並最常經由「電視」來觀賞這些運動。可見，在大專院校學生的運動觀賞上，也和電視所經常播出的運動比賽相符合；尤其是「籃球」，其相對次數高達 80.51，究其原因，為目前有線電視或無視電視在轉播籃球比賽(例如美國的 NBA，臺灣的 UBA、HBL、SBL…等等)上所佔的比例較多所致。此外，再加上媒體大力報導 2002 年世界盃足球賽的熱潮與在我國主辦之世界盃棒球錦標賽，以及國內撞球運動的盛行，皆使得棒球、足球與撞球運動的媒體曝光率極高，這些原因多多少少會增強本研究所調查之結果。

再者，臺灣地區大專院校學生今後比較希望從事的運動依序為「籃球」、「游泳」、「羽球」、「撞球」、「保齡球」和「桌球」，究其原因，可能與各大專院校所開設的體育興趣選項課程有關。在目前體育課程亦趨於多元化教學影響下，往往在開設某一體育課時，會先對學生做參與運動之意願調查，以使課程開設符合學生所需，尤其迎合時下青年追求時尚且活力流沛的特性(王建峻、吳森琛、吳明亮，2001)。

而在 4,915 位過去三個月中有從事運動的學生中，只有不到三成比例(26.61%)的學生具有規律性的運動習慣，與先前的研究(陳鴻雁，2000)相符合，其認為民眾參與休閒運動「有規律性」者為 25.8%，可見大專院校學生在運動參與的習慣上仍不固定，究其原因，可能與目前大專院校學生在課業上的壓力或頻繁的打工狀況有關。

而每週運動 2~4 次的臺灣地區大專院校學生即佔了七成多的比例(71.62%)，可見大部分的大專院校學生，其每週的運動次數介於 2~4 次。同時，其每次的持續時間也以「1 小時~2 小時(含)」為最多，接近六成的比例(55.58%)。運動時激烈的程度以「中強度」之強度或「激烈運動」之強度為最多，佔了近六成(57.23%)。上述結果顯示大專院校學生在每週運動次數上略嫌過少，但其持續時間適中，大多於 2 小時內結束，且運動的強度頗高，有質佳量輕之虞的狀況呈現。亦與行政院衛生署(1996)所主張的運動效果(每週至少運動三次，每次最好 20~30 分鐘)有稍微的出入。

而臺灣地區大專院校學生運動的時間多集中在「下午」與「夜間」時段，頗符合大專院校學生的生活特性。同時，臺灣地區大專院校學生在運動時的同伴以「同學」居多，而從事運動的地點則以「學校運動場館」為最多，且均都在「10 分鐘(含)以下」的距離範圍，此結果也和大專院校學生的現況相符合。另外，研究結果也顯示有高達八成(84.96%)的臺灣地區大專院校學生在運動時是沒有繳交固定費用的習慣，這可能與其常在「學校運動場館」內運動有關。而在臺灣地區大專院校學生獲得體育相關訊息的來源上，是以「電視」為最多，佔了近六成(57.50%)左右，且其希望獲得有關「國際賽事」的訊息為最多，顯示大專院校學生透過電視來得知國外運動比賽的情況佔大多數。

肆、建議

一、對於大專院校的建議

雖研究結果顯示，從事運動的大專院校學生比例佔九成以上，然真正規律性從事運動者卻不到半數。而由於運動為學生健康所不可或缺的條件之一，所以學校應該要加強宣導運動健康的觀念，並加強灌輸學生運動健身的知識，以培養有效利用閒暇時間的觀念，以建立學生規律從事運動的習慣。

二、對於政府的建議

研究結果顯示，大專院校學生從事運動的地點大都以「學校運動場館」為主，若要提高其參與的興趣、頻率和固定參與運動的習慣，建議不妨在社區內普遍設置簡單的運動設施，例如簡易籃球場，相信在配合政府的運動人口倍增計劃上，會有相當大的助益。

三、對於後續研究者的建議

本研究僅調查臺灣地區大專院校學生之運動參與的行為，建議未來研究者可針對運動價值、參與滿意度，或再將研究樣本數擴大，如此將使研究更為完善，俾利在了解大專院校學生之運動參與行為上更為深入。

參考文獻

- 立法院教育委員會第四屆第二會期報告（1999）。
- 行政院體育委員會（無日期）。年度施政重點。2004年5月21日，取自 <http://www.ncpfs.gov.tw/>
- 行政院體育委員會（1999）。中華民國體育白皮書。臺北：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會（2000）。中華民國體育統計。臺北：行政院體育委員會。
- 行政院主計處（2003）。中華民國臺灣地區家庭收支調查報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處（2004a）。重要經社指標。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處（2004b）。93年9月臺灣地區人力資源調查統計結果。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處（2002）。九十年臺灣地區社會發展趨勢調查統計結果。臺北：行政院主計處。
- 行政院衛生署（1996）。臺灣地區公共衛生概況。臺北：行政院衛生署。
- 王建峻、吳森琛、吳明亮（2001）。近三年我國大專院校體育興趣選項教學課程設計趨勢之分析—以民國87年至89學年度為例。論文發表於輔仁大學體育學系、輔仁大學體育學系系友會主辦之「輔仁大學體育學系九十學年度論文發表會」，臺北。
- 柯惠新、丁立宏、盧傳熙、蘇志雄、謝邦昌（2002）。市場調查。臺北：臺灣知識庫股份有限公司。

- 韋樞 (2002 年 5 月 15 日)。足球年計畫全力推動中華隊進軍北京奧運。奇摩新聞報。2004 年 5 月 22 日，取自 <http://tw.news.yahoo.com/2002/05/15/sports/cna/3240054.html>
- 張少熙 (2000)。臺北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北：漢文書局。
- 陳鴻雁、楊志顯 (1999)。國民參與休閒運動人口調查。臺北：行政院體育委員會。
- 陳鴻雁 (2000)。臺灣地區民眾參與休閒運動之研究。臺北：輔仁大學出版社。
- 陳鴻雁、謝邦昌 (2003)。我國國民運動意識之調查研究 (Ncpfs-All-091-002)。臺北：行政院體育委員會。
- 黃金柱、林志成 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北：行政院體育委員會。
- 勞動基準法 (2000)。
- 鄭順聰 (2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。中華博碩士論文，89NCPES567008。
- 鄭明谷 (2002)。新竹科學工業園區勞工運動休閒之現況調查研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班博士論文。中華博碩士論文，90NTNU1567009。
- 劉衡江、王金成 (1999)。國民參與體育運動意願調查。臺北：行政院體育委員會。
- Babbie, E. (1998). *The practice of social research*. New York: Wadsworth Publishing Company.