



澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程

Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

澳門與台北高中學生休閒運動經歷與發展比較研究

A Comparative Study of the Macau and Taipei High School Students'
Recreational Sports Experience and Development

學生姓名：鄭正揚

Student: Cheang Cheng Ieong

指導教師：何敬恩 教授

Supervisor: Dr. Ho King Yan

二零一一年十一月

誌 謝

回想起這三年間，自己與「澳大」一起成長，回思在澳門大學的校園，回想每天晚上回去澳大研究所求學的情境，經歷許多辛苦和努力，心中最想感謝的老師當然是何敬恩教授，何老師為人處事嚴謹認真，在論文寫作期間，資質不好及懶散的我，時常犯錯，何老師總會耐心地教導我，在研究論文上，老師都不斷給予我指導和方向，在生活上，老師會給予我協助和關懷，並不斷鼓勵我不要放棄，人在做，天在看，內心的感謝不是筆墨能夠形容，在這裡要再一次感謝他的教導。

還要感謝在澳門大學每一位教誨過我的老師，因為您們的教導，令能夠我不斷從學習中成長；謝謝孔兆偉老師和李思敏老師，以及由台灣來的張宏亮老師和關月清老師，他們教授了我很多新的教育知識；謝謝碩士班的每一位同學們，大家都辛苦了，但都能全部順利畢業；謝謝幾位幫過我評鑑信度和效度的教授；謝謝每一個幫過我的人，沒有您們的幫助，就沒有今天的我。

最後，感謝我的家人，謝謝他們包容我的脾氣及不好的性格，您們每天都細心地照顧我的日常飲食，分擔我的責任及壓力，讓我可以專心地完成學業。最後，本人在此深深地祝福每一個人，您們都能找到及完成自己的目標，感謝一切！

鄭正揚 謹誌

2011/11/10

澳門與台北高中學生休閒運動經歷與發展比較研究

摘要

雖然很多地區政府、學校等教育機構正努力推行體育運動的發展，但高中學生在參與運動方面，反而有減少的情況出現，主要的原因可能是因為現今的高中學生課業負擔壓力沉重，他們要為考上理想的大學努力奮鬥，這可能成為他們不參與運動行為的阻礙因素之一。高中學生作為社會的重要資產，而他們的健康狀況應受到社會關注，研究指出參與運動不但能夠減低學生的課業壓力，亦有助改善身、心發展。學校教育能夠通過運動發展社交及體能，因此，學生不但要有良好的知識，建立良好的運動習慣同樣重要。學校是培養學生養成良好運動習慣的地方，在課後時間中提供及鼓勵學生參加休閒活動是多數學校所採用的體育政策。因此，學校體育政策對學生發展養成良好的運動習慣具有重要的影響。本研究以澳門與台北地區高中學生運動行為與成長經歷作比較，目的是了解兩地區的學校體育政策與高中學生的運動參與行為和運動經歷與發展是相互影響。假定高中學生運動行為取向與成長經歷有關，學生自幼建立運動行為模式對他們在高年級時建立良好的運動習慣起著重要作用。本研究的對象為澳門 3 所中學及台北 2 所高級中學，合共 487 名高中學生進行問卷調查。當中澳門地區學生佔 208 名，台北地區學生佔 278 名。研究結果顯示台北地區比澳門地區的高中學生積極參與課後運動，高中學生運動行為模式與自幼參與運動具有顯著性差異。研究顯示受訪學生中，台北地區高中學生從小學階段就開始有參與運動經驗，到高中階段繼續參與運動的學生有 60%，而澳門地區的學生只佔 40%。從研究發現，運動行為模式會受成長經歷所影響，越早開始此模式，越多學生會有良好運動習慣。而學習運動的機會是受學校體育政策的影響，研究亦指出學校若能制定良好的體育政策，會有助學生自幼建立運動參與行為模式。

關鍵字：休閒運動、運動參與行為、運動經歷與發展

A Comparative Study of the Macau and Taipei High School Students' Recreational Sports Experience and Development

Abstract

Although there is an urge of local government, schools and educational institution to develop the active lifestyle of students through sports, there are records of drop of participation among high school students in sports activities. The reason may relate to the high pressure from academic burden on students today. The intense competition to enter university serves as another side effect in reducing the desire to have active lifestyle development. High school students are the social asset and their health and wellness conditions turn to be the social concern. Studies indicated that sport participation helps to reduce student's stress in academic study but also improve the body and mind development. Thus, to provide holistic education for cognitive, social and physical development through sport activities and a balanced development on knowledge and opportunities for exercise seems to be equally important. To cater the needs, the provision of after school programs and encouragement to attend leisure activities are the many strategies used in schools. In this research, the sport behavior of high school students from Macau and Taipei are compared. The purpose of this study was to understand the influences of school sports policy and development of exercise behaviour in high school students. It assumed that there were relationship between opportunities for sport learning and establishment of regular exercises behaviour in sport activities. Students exhibited with regular exercise habits at childhood would have higher chance to develop regular exercises behavior at the age of senior high. A total of 478 high school students (208 students in Macao and 278 students in Taipei) coming from 3 high schools in Macao and 2 high schools in Taipei were invited to a questionnaire survey. The result showed that more high school students in Taipei participated in after-school sports than students in Macao. When the high school students are compared with their exercise behaviour, significant differences were found between their childhood experiences in sport activities. The study indicated a high percentage of senior school students in Taipei began their early sport intervention at elementary school. There were about 60% high school students in Taipei participate in sport activities and a 40% of high school students in Macao that had similar sport exercises behavior. The study concluded the fact that opportunities for learning of sport at very young age would have influence to the development of sport behavior when students were at the high school level. The sooner they start the early sport engagement, the more will have chances to develop regular exercise habits. The opportunities for sport learning are influenced by school policies in physical education. This study also indicated the importance to have suitable policy for school to encourage students in sport participation at the young age.

Keywords: Recreational Sports, Sports Participation, Sport Experiences and Development

目錄

第壹章 緒論

第一節 研究背景	8
第二節 研究目的	14
第三節 研究問題	14
第四節 假設	14
第五節 名詞解釋	16

第貳章 文獻綜論

第一節 休閒運動對高中生的運動參與行為影響	18
第二節 表現積極行為	25
第三節 休閒時間管理	30
第四節 運動成長經歷	36

第參章 研究方法

第一節 研究架構	45
第二節 研究步驟	46
第三節 研究對象	47
第四節 研究實施程序	47
第五節 研究工具	48
第六節 研究資料處理	51

第肆章 研究結果與討論

第一節 高中學生課後運動參與狀況	53
第二節 高中學生課後時間管理模式	62
第三節 高中學生運動成長與經歷分析	72

第伍章 結論與建議

第一節 結論	85
第二節 建議	87

表目錄

表-1 不同地區的高中學生統計量表.....	53
表-2 不同地區高中學生的課後參與行為量表.....	54
表-3 澳門地區高中學生課後活動行為量表 前後測（配對樣本 t 檢定摘要表）	55
表-4 兩地區高中學生課後運動最喜歡的運動項目量表.....	59
表-5 澳門地區高中學生生活行為時間表 前後測(配對樣本 t 檢定摘要表).....	62
表-6 澳門地區高中學生（後測）生活行為時間量表	62
表-7 台北地區高中學生生活行為時間量表.....	63
表-8 兩地區高中學生生活行為時間管理模式量表（獨立樣本 t 檢定摘要表）.....	64
表-9 澳門地區高中學生課後不參與運動原因量表前後測(配對樣本 t 檢定摘要表).....	66
表-10 兩地區高中學生課後不參與運動原因量表.....	66
表-11 兩地區高中學生的運動成長與經歷階段人數量表	72
表-12 兩地區高中學生的小學與高中階段運動經歷參與人數量表.....	73
表-13 兩地區高中學生的小學與高中階段運動經歷量表（每週次數表）	75
表-14 兩地區高中學生的小學與高中階段運動經歷量表（每週時數表）	76
表-15 兩地區高中學生的小學與高中階段運動行為次數量表（獨立樣本 t 檢定摘要表） ..	77
表-16 兩地區高中學生的小學與高中階段運動行為時數表（獨立樣本 t 檢定摘要表）	77



圖目錄

圖-1 高中學生參與課後活動量表.....	56
圖-2 高中學生參與課後活動類型.....	56
圖-3 高中學生每週參與運動次數量表.....	57
圖-4 高中學生每週運動參與時數量表.....	58
圖-5 高中學生課後體育活動量表.....	60
圖-6 澳門地區(後測)高中學生生活行為時間管理分佈圖	64
圖-7 台北地區高中學生生活行為時間管理分佈圖	65
圖-8 影響澳門地區(後測)高中學生課後不參與運動原因	68
圖-9 影響台北地區高中學生課後不參與運動原因.....	68
圖-10 比較澳門地區與台北地區高中學生課後不參與運動原因.....	69
圖-11 不同地區高中學生的參與運動經歷與成長人數圖	74
圖-12 澳門地區(後測)高中學生小學與高中階段每週運動次數之成長經歷圖	78
圖-13 台北地區高中學生小學與高中階段每週運動次數之成長經歷圖	79
圖-14 澳門地區(後測)高中學生小學與高中階段每週運動時數之成長經歷圖	80
圖-15 台北地區高中學生小學與高中階段每週運動時數之成長經歷圖	81
表-17 兩地區高中學生的小學與高中階段運動陪伴成長經歷對象表	82

