

『老師，我不想動...』 — 高職女性學生體育課參與之阻礙因素研究

國立台灣師範大學
體育學系
洪煌佳

摘要

體育課係透過身體活動所實施的教育，追求提昇學生體適能及養成規律終生運動習慣的目標。然而，高職女性學生體育課程參與的阻礙因素卻是實質存在的議題，這些阻礙因素往往迫使女性學生採取不動的策略，且成為學生在體育課程活動場域中逃離及出走的理由。本研究為了瞭解影響女性學生體育課參與的阻礙因素及背後意涵，以台北市士林區某一所高職女性學生為對象，透過質性研究的方式，試圖初步描摹阻礙高職女性學生體育課參與的阻礙因素，並經由淺層的現象表徵探尋事件的深層意涵。結果發現阻礙因素可以從個人、人際及結構性阻礙等三方面來檢視，計有天氣狀況、運動能力、授課項目、學校排課、運動空間、教師教學、心理成因、生理成因，及友伴關係等九個因素，而課程項目過於無趣、教師教學管理失當、學生運動能力不足，及學生心理好惡等為高職女性學生體育參與阻礙的主要因素。

關鍵字：女性學生、體育課、阻礙

**“I don’t want to exercise...” –
Constraint Factors in Physical Education on Female Students in
a High School of Commerce**

Hung, Huang-Chia

Abstract

The aims of physical education are to educate students through exercising, to pursue health and fitness, and to form a lifelong exercising habit. However, it is obviously that there are constraint factors in physical education on female students in a high school of commerce. The methods of the study were based on documentary analysis and qualitative study contained participant observation and interviews for description what their constraint factors were. The results outlined three factors which were personal, interaction, and construct constraint influence.

Key words: female students, physical education, constraint

壹、緒論

一、問題背景與動機

學校體育課教授之願景係以養成學生終生運動習慣為依歸（洪嘉文，2003）。且體育教育的實施者皆追求讓體育活動成為最生動最有效的教育方式，使學生能夠熱愛運動，學會終生運動技能，養成規律運動習慣，擁有良好體適能，並能夠在生活中應用體育課所學的知能（方進隆，2003）。然而，實際體育教學工作中，常會遇到學生參與體育課程意願與動機不高的狀況，使得體育教學的成效不彰與學生生活活動的情況不佳屢見不鮮，而引發體育課程及教學品質亟待提升之議（體育司，2002），且諸多學校體育問題影響學生學習，長久下來導致學生在體適能促進及培養運動習慣上有著不良的影響（周宏室，2003；體育司 2002）。有鑑於此，為有效提升學生體適能與運動技能水準，面對學校體育教學課程效果不彰的情形，近年來教育部及相關學者雖然積極推動「體育教學樂趣化」、「活動內容多元化」、「落實適性體育教學」、「充實運動設備設施」，及「一二三學校體育希望工程」...等學校體育政策，其目的無不希望能夠增進體育課的教學成效，培養身心健全學子（體育司，2002，2003），以提昇學生的健康體適能與培養規律的運動習慣。

面對實際的體育教學活動，研究者在擔任體育教師的教學過程中，初步觀察女性學生居多的班級中，發現女性學生普遍在體育課程參與上有動機和行動力不足的情況，常常藉故不參與某些課程，並找尋藉口見習與休息等情形出現。一般皆單純的認為這是因為女性學生不太喜歡從事運動，若由此觀之則將過度簡化了整個事實，也無法釐清此一問題的重心。鑑此，研究者希望能夠瞭解阻礙學生體育課程參與的因素，在經由初步訪談該校女性學生對體育課參與動機低落的過程發現，該校女性學生並不排斥體育課，甚至希望每天都有體育課。但是，造成學生在實踐體育課活動的阻礙因素為何？這背後的議題著實需要進一步探討與瞭解。所以，為了瞭解高職女學生體育課的參與阻礙因素，本研究以質化的方式探尋此一議題，希冀藉由淺層的社會表徵來深入探尋現象的深層意涵，據以釐清阻礙高職女性學生參與體育課程的原因，以提供相關體育教師作為教學及後續相關研究發展的參酌。

二、研究目的

- (一) 瞭解高職女性學生體育課參與的阻礙因素。
- (二) 釐清高職女性學生體育課參與的阻礙因素之實質意涵。

三、名詞釋義

(一) 阻礙 (constraints)

阻礙的概念最早是由 Lewin (1951) (引自 Crawford & Godbey, 1987) 提出，係以社會心理學角度來闡釋，意指個人的行為受到內在與外在的各種抑制力量，內在因素包括心理狀態、歸因或個性等；外在因素則是自身以外的各種經歷，如人際關係、社會化程度、設施及硬體環境。換句話說，阻礙是指不去從事某些特定行為的一群理由 (Jackson, 1988)，且阻礙會以各種方式影響行為的決策過程 (decision-making process)。本研究所欲探討的體育課參與阻礙係指影響女性學生在課堂學習過程中，受到內在及外在的抑制力量而不願積極去投入在體育活動中實踐從做中學、學中做的成因，如天候狀況、運動能力、授課項目、學校排課、運動空間、教師教學、心理成因、生理成因，及友伴關係等 9 項。

四、研究限制

關於教師的授課因素，礙於研究對象為研究者本身執教的班級，在訪談過程中受訪者或許有語帶保留的部分，所以無法全面的瞭解受訪者對教師此一類目的想法。針對此一限制，研究者努力取得學生之信任，讓受訪學生能夠詳實回答，以完整呈現此一議題的情形並釐清此因素的影響。

貳、研究方法與實施

社會科學的研究不僅是要探討社會事實，更重要的是瞭解和詮釋這些事實的背後意義與關係。因此，本研究為了清楚瞭解高職女性學生體育課參與之阻礙因素，其研究方法與實施步驟分別以研究方法、研究設計、研究對象，和實施程序說明如下。

一、研究方法

質性研究的本質是強調在動態的過程中，對所探究的現象與行動，落實在社會脈絡情境中，透過全面式、深度的探索，瞭解其豐富的意涵（潘淑滿，2003：18-19）。本研究之所以採用質的研究取向來進行資料的蒐集，主要是因為本研究的問題是要探討高職女性學生體育課程參與之阻礙因素，這樣的參與經驗與阻礙經驗均強調個體主觀的體驗與感受。質性研究強調過程動態的特質，能鮮明地捕捉到被研究者的觀點及當下的感受，因此本研究採用質的研究取向來進行資料的蒐集，主要以深度訪談（in-depth interviewing）的個別訪談與團體訪談為主，並以參與觀察法（participant observation）¹為輔，進行蒐集、整理、分析主題相關文獻，以釐清影響高職女學生體育課程參與的阻礙因素。

研究執行過程中，研究者屬於研究場域的一份子，既是貼近研究問題的教學者亦是研究者，因此很容易進入研究場域。且為了避免因研究者與研究場域熟悉的因素，而降低了對於問題的敏感度與洞察力，研究者試圖將研究距離拉遠（潘淑滿，2003：123），以力求客觀的呈顯問題。此外，教學場域屬於一個半公眾式的場域，因此在研究的一開始，研究者清楚說明研究意圖並獲得研究對象的同意之後，則透過參與觀察法瞭解外在行為，並進一步針對特定對象進行訪談，以瞭解場域中的個體其內在認知及經驗。

二、研究設計

基於本研究的焦點為探討高職女性學生體育課程參與的阻礙因素原因，為了在有限的資源及時間來釐清此一議題，因此，研究設計依序分為研究問題的形成、進入研究場域、抽樣策略與樣本單元、資料收集、資料分析及結論與建議等六個步驟，研究設計圖如圖 1 所示。其中抽樣策略與樣本單元階段，考量質性研究者在研究過程中對於抽樣策略的應用，是根據研究目的的不同而有不同的選擇，質性研究的抽樣策略與應用，主要目的是在於深入收集豐富的資訊內容，所以其所選擇的研究對象數目都不多，簡單的說，其抽樣策略運用可說是「深

¹ 透過觀察參與者之間的互動，瞭解他們在個別訪談中難以展現的行為，並觀察參與者個人的言語行為和非言語行為的肢體表現（陳向明，2001）。

而不廣」，主要建立在能提供深度和多元資料為準（陳向明，2002；潘淑滿，2003）。本研究係探討女高職生體育參與的阻礙因素，研究對象以女高職生為樣本單元，並考量其特殊性和與男性學生的差異性，因此研究者強調的是資料範疇的稠密度與飽和度，則運用樣本累積性策略，在資料收集的過程中，藉由某些研究範疇概念的浮現，累積研究樣本來進行資料收集，由資料的飽和度來決定樣本大小。

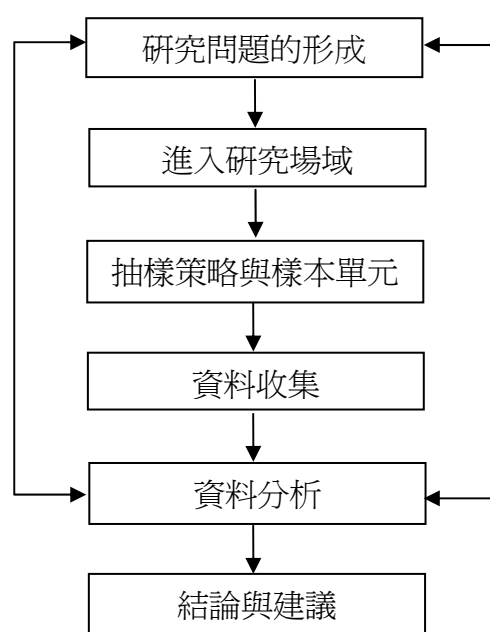


圖 1 研究設計

三、研究對象

（一）樣本單元與特質

研究對象以台北市立士林高級商業職業學校（以下簡稱北士商）的日間部學生為主，該校是一所商業職業學校，排定的體育課係屬於學生在學三年期間必修的課程之一，且該校以女性學生居多，目前日間部共 72 班，夜間部共 24 班，學生總數約為 4,500 名（北市商，2004b）。為了節省時間以研究者授課班級的 3 個一年級班級和 1 個二年級班級中的女性學生為研究訪談對象，年齡介於 16 歲到 18 歲之間。在研究對象的 4 個班級之中，

學生數共 160 名學生，其中女性有 133 名（占 83%）、男性有 27 名（占 17%）（如表 1 所示）。

表 1 研究對象人數摘要表

研究對象 (班別)	全班(人)	男性(人)	女性(人)
國 貿 216	43	7	36
商 經 102	39	10	29
廣 設 123	38	5	33
廣 設 124	40	5	35
總 計	160	27	133

資料來源：本研究整理

(二) 抽樣策略

研究者利用方便策略進行開放性抽樣，關鍵對象則選取在體育課堂中所觀察到經常性不太願意投入或不太想動的女性學生為主²（如表 2 所示）。為獲得阻礙女性學生體育參與的因素，則陸續針對初步訪談後的開放性譯碼類目，進行更深入的訪談女性學生以獲得更充足的研究問題資訊。訪談過程中，有時採取個別訪談，又時而採取團體訪談的方式，以獲得充足的資訊。訪談對象除了特殊教育的女性學生免修體育之外，對象幾乎包含了研究者教學班級的所有女性學生，針對體育課程參與阻礙的因素不斷反覆地訪談³，以避免漏失重要的資訊，對象共計約 133 人。

表 2 關鍵對象之編號與特質

關鍵對象	就讀年級	年齡	特質
K01	2	18	運動類社團學生、身高約 170 公分、話少文靜
K02	2	17	文藝類社團學生、身高約 150 公分、喜歡打扮
K03	2	18	康輔類社團學生、身高約 160 公分、臉部化妝
K04	2	17	文藝類社團學生、身高約 165 公分、體弱多病
K05	1	16	文藝類社團學生、身高約 155 公分、喜歡打扮

² 關鍵對象之代號編號為 K01~K11。

³ 一般對象之個別訪談代號編號為 N01~N25，團體訪談之代號編碼為 G01~G06。

K06	1	17	文藝類社團學生、身高約 160 公分、內向文靜
K07	1	17	文藝類社團學生、身高約 165 公分、體弱多病
K08	1	17	文藝類社團學生、身高約 160 公分、沈默寡言
K09	1	16	康輔類社團學生、身高約 155 公分、話少文靜
K10	1	16	文藝類社團學生、身高約 165 公分、體弱多病
K11	1	16	文藝類社團學生、身高約 150 公分、沈默寡言

資料來源：本研究整理

四、實施程序

整個研究實施期間為 2004 年 4 月至 6 月共約三個月。首先，透過體育課程教學情境的參與觀察釐清本研究的主題，確定主題之後，即先行擬定初步的研究設計，並以參與觀察及深度訪談的方式進行開放性抽樣（open sampling），對女性學生參與體育課程的阻礙因素進行非正式訪談與觀察。其次，透過非正式的初步訪談取得影響女性學生體育課程參與的相關阻礙因素，並將所得資訊進行開放性譯碼，針對眼前的資料，不斷地問問題和做比較，以取得有研究潛力的範疇（categories）（Strauss & Corbin, 1990/1997：202-204），初步的轉譯編碼結果，其範疇有天候狀況、運動能力、授課項目、學校排課、運動空間、教師教學、心理成因、生理成因，及友伴關係等 9 類。再者，藉由初步的轉譯編碼結果，針對語意不清及有研究潛力的範疇進行再次的深入訪談，不斷地重複此一過程直到蒐集到與議題相關的充足資料，之後即進行主軸譯碼（潘淑滿，2003；Strauss & Corbin, 1990/1997）。

參、結果與討論

訪談結果依循研究目的進行與主題相關的編碼、開放性譯碼及主軸譯碼之後，進一步針對影響高職女性體育課參與阻礙的因素進行討論。

一、體育課程編配分析

研究對象所屬的台北市立士林高商 92 學年度第 2 學期，其體育課程編配共 20 週，每班每週實施 2 節體育課程，其項目內容有「田徑」、「體適能」、「籃球」、「韻律」、「壘球」、「排

球」、「羽球」及「桌球」等 8 項（如表 3 所示）。其編配內容係以學校的班級數（全校有 72 個班級）、環境空間、設施、設備等為主要考量，授課內容由該校「體育委員會」之體育科教學研究會審定後實施。

表 3 北士商體育課程項目內容摘要表

項目	週數	節數	百分比
田徑	2	4	10%
體適能	2	4	10%
籃球	4	8	20%
韻律	2	4	10%
壘球	2	4	10%
排球	4	8	20%
羽球	2	4	10%
桌球	2	4	10%

資料來源：台北市士林高商（2004a）。九十二學年度第二學期第一次體育科教學研究會。地點：台北市立士林高商體育組。時間：2 月 10 日。

藉由表 3 結果所示，北士商的授課內容中，以籃球及排球項目的授課節數最高，皆有 8 節，其它項目則都為 4 節，此係由於該校體育委員會的教學研究會以籃球與排球場地空間較大，同一節數場地空間及器材能夠容納的班級數較多，且此兩個運動項目在體育課程教學中一直以來皆為較為普遍的項目，因此有此考量。然而，經由訪談結果發現，女性學生最熱衷的課程項目為羽球、籃球、排球等，但是礙於學校在場地、器材及設施等的結構性因素，如羽球場地無法同時容納兩個班級同時上課，且基於全校體育課程實施的班級數承載量考量結果，因此無法將羽球課程開設為 4 節。

二、訪談內容譯碼結果

阻礙高職女性學生體育課參與阻礙的因素類目，在依循研究目的並透過訪談稿的編碼、整理、比較與分析的開放性譯碼，初步將訪談結果分為「天候狀況、運動能力、授課項目、學校排課、運動空間、教師教學、心理成因、生理成因，及友伴關係」等 9 個類目（如表 4 所示）。

表4 影響女性體育課程參與阻礙因素之分類編碼

編號	類目	內容(受訪者)
1	天候狀況	4-1-1 天氣熱不舒服 (K02、K08、N01、N17、N24、G03、G06)
		4-1-2 害怕皮膚曬黑 (K01、K04、K07、N05、N18、G01)
		4-1-3 日曬會頭昏 (K02、K03、N14、N18)
		4-1-4 太冷沒有活動欲望，且室外風太強太冷 (K09、N02、N23)
2	運動能力	4-2-1 運動技術不足 (K04、K11、N15、N19)
		4-2-2 身體協調能力不足 (K10、N05、N16)
		4-2-3 身體體能不足、體力不支 (K03、K05、N06、N09、G05)
		4-2-4 長久無運動習慣，習慣不動 (K03、N08、N21、G04)
3	授課項目	4-3-1 對某些運動項目的興趣不足 (K01、K09、N05、N07、N09、N14、N17、G02、G03)
		4-3-2 不喜歡喘，不喜歡太持續性、激烈的運動 (K04、K07、K10、N15、N19、G01)
		4-3-3 怕痛—如不喜歡排球，因為接球會痛 (K04、K11、N14、N18)
		4-3-4 無聊—覺得某些運動項目無聊沒有樂趣 (K03、N05、N09、G05)
		4-3-5 運動項目不喜歡—如田徑、仰臥起坐(肌力訓練的活動)、跑步和某些球類 (N03、N23)
4	學校排課	4-4-1 排課接近中午(第四堂或下午第一堂)，而天氣太熱、太冷或剛吃飽或睡醒 (N18、N21)
		4-4-2 體育課之後有重要課程要上，如國文、英文、數學或要課堂考試而影響心情 (N01、G05)
5	運動空間	4-5-1 室內有蚊子 (N06、N21)
		4-5-2 場地環境差、牆面斑駁 (K08、K09、N17、N19、G04)
		4-5-3 球具髒亂(如棒壘手套有沙子、手汗) (N14、N18)
		4-5-4 設備老舊、學校無衛浴 (N21)
		4-5-5 體育服裝太厚，太熱，不利體育運動 (N12)
		4-5-6 場地太髒、太小、擁擠 (N14、N18、G02)
6	教師教學	4-6-1 教師教學態度、情緒、指導方式的問題 (K07、N02、N06、G03)
		4-6-2 教師自己太投入解說或授課未顧及學生的興趣，以致於不想動 (N15、N17)
		4-6-3 教師課程講述和暖身活動佔用太多時間，不喜歡 (N06)
		4-6-4 教師自以為技術能力佳，嘲笑同學的運動技術能力 (K01、N03、N24)
		4-6-5 教師過度要求同學的運動能力，且對同學的運動表現不滿 (G02)
		4-6-6 教師不夠體諒學生 (N15)
		4-6-7 教師在課程內容中過度著重運動技術導向，且運動技能測驗太多 (N05)

7	心理成因	4-7-1	懶惰 (N11)
		4-7-2	心情不好 (K02、N04、N18)
		4-7-3	身體流汗後，身體會黏黏的，不舒服，有汗臭味 (N01、N08、N09、N25、G04)
		4-7-4	男生會以有色的眼光看女生以跳躍式的運動(女生胸部會晃動) (N23) --如跳繩或跑步(也有同學表示本校女多男少，反而是女生看男生!) (N13)
		4-7-5	女生太愛漂亮，怕運動後妝會花掉和怕頭髮弄亂 (K03)
		4-7-6	長期運動技術能力不佳，被同學笑，沒信心，無成就感! (K05)
		4-7-7	因為功課壓力等問題，身心感到累—如考試或上課壓力重即不想太累，或下一節的上課內容繁重等問題。(N02、N05、N18、G03)
8	生理成因	4-8-1	月經來 (K06、K09、N04、N07、N13、N19、N23)、經痛 (K04、N20、G02)
		4-8-2	吃太飽 (K07、N15、N25、G06)
		4-8-3	身體不舒服 (K11、N13、N14、G04)
		4-8-4	天生體弱多病 (K04、K07、K10、N11)
		4-8-5	前天熬夜，睡眠不足 (N09、N10、N24)
9	友伴關係	4-9-1	沒有運動同伴 (N17、N20、N22)
		4-9-2	受到同學排擠 (K11)

資料來源：本研究整理

註：K 為關鍵對象訪談、N 為一般對象訪談、G 為團體對象訪談

透過表 4 所示，影響女性體育課程參與阻礙因素分別為「天候狀況、運動能力、授課項目、學校排課、運動空間、教師教學、心理成因、生理成因，及友伴關係」等 9 個類目，依序分析討論如下：

(一) 天候狀況

無庸置疑，天氣太熱皆會阻礙女性學生參與體育課程，太陽太大導致學生感覺頭昏腦脹，不舒服，且女性學生因為擔心皮膚會曬黑而不願盡情參與體育課程。在訪談過程中，就有一個皮膚白晰的女學生提到：

「喔！老師，熱死了，我們到教室或是到樹下乘涼好不好？皮膚會曬黑耶！(K01)」

此外，天氣太冷會造成不想動，在參與室外課程時，受到強風或冷風的影響，使得女性學生參與意願不高。學生提到：

「天氣這麼冷！在教室上課就好了，而且這樣打球會很痛耶，手會黑青耶！(K05)」

(二) 運動能力

學生無法投入體育課程之中提到的阻礙因素之一為運動技能不足，身體協調能力不足，身體體能不足、體力不支，長久無運動習慣，習慣不動等，因此無法盡興的投入。即有學生提到：

「以前就都習慣不動，現在也不會想動啊！（K02）」

「體力不好，打球很累也不會想打！（K09）」

此一因素經訪談研究對象及研究者觀察發現，皆呈現高度認同，往往造成學生日後對此類運動項目興趣缺缺，甚至提不起動機或厭惡某些項目的結果。

(三) 授課項目

除了運動能力不足的因素之外，女性學生不太喜好某些運動項目，如球類、田徑或體適能的肌力測驗課程，如排球的傳接球動作，某些女性學生怕痛而選擇逃避；對於項目中的某些技能更是覺得無聊及討厭，如不喜歡會太喘的跑步、需要肌力及爆發力的測驗等，都會阻礙女性學生的體育課參與。

「超無聊的，上跑步、跳遠、體適能測驗要幹嘛？（K05）」

「跑步很累、很喘耶！超級討厭！（K02）」

(四) 學校排課

體育課程的排課時間亦影響女性學生參與體育課程，如排課時間接近中午用餐休息時間，尤其是在夏天時天氣更是躁熱，都是造成阻礙學生參與體育課程的原因之一。即有學生提到：

「為什麼體育課從一年級開始都排在第四節，每次都很熱或是會累到不想吃飯！（N12）」

且若排課時間在下午第一節時，因學生剛午休結束，尚未完全清醒，則影響了學生專注投入的精神。此外，在體育課程結束之後，如果學生下一堂課為重要的學科，如國文、英文、會計等，或需要上課考試測驗的學科，學生亦害怕太累導致下堂課程會有精神不濟的情形，且擔心考試而影響其參與意願。學生提到：

「吼！下一節要考英文耶，打球精神會不好！也沒心情！（K07）」

（五）運動空間

學校的運動空間不足，又或者設備、設施太過於老舊或髒亂，亦會影響女性學生參與的動機，且某些場地的牆面斑駁或器材髒亂（如天花板的蜘蛛網或壘球手套沾沙和有上一節課的手汗）、老舊（桌球桌或羽球拍），都導致阻礙學生的從事運動意願。學生提到：

「打桌球在地下室好髒，有蚊子又有蜘蛛網，根本不想下去！（N11）」

「手套很髒耶，都是汗，很噁心耶！球上面都是沙子！（K08）」

相較於女性學生，男生比較好動，且運動空間的主導權往往被男生搶先佔用，亦影響女性學生的運動意願。有學生提到：

「每次比較好的球場都被男生先搶走，我們都搶不到位置，老師你可以幫我們搶一個位置嗎？（K10）」

（六）教師教學

教師是課程教學的指導促進者，其教學態度、情緒、指導方式都會影響學生學習。訪談過程中發現，若教師自己太投入解說或授課而未顧及學生的興趣及狀況，往往影響學生的活動意願。

「有的老師很機車，一直講自己的，還講得很高興，很無聊耶，聽都不想聽！然後又要求一大堆！（N17）」

如教師課程講述和暖身活動佔用太多時間，且某些教師以自己本身在運動技能上的標準來要求同學，甚或自以為技術能力佳，嘲笑同學的運動技術能力，而造成過度要求同學的運動能力或對同學的運動表現不滿，表現出無法體諒學生或不耐的態度等，亦都是導致學生不願參與的因素。

「老師很過份，自以為很行，要我們一定要把動作作出來，我們做不出來，他自己還很生氣一直罵人！（N24）」

類似現象，則亦有論述指出「...看著學生在體育課中索然無味的學習，懷疑的是，高超的技術是否等同於教學的能力？」（黃淑芬，2002），及教師在班級經營、運動技能教導

示範的時間上拖延，造成學生等待時間過長而失去學習意願的相關非議（簡水淵，2003），而倡議教師應盡量減少管理及等待時間，來增加練習的時間，以增進學習興趣及效果。因此，教師如何尋求技能要求與技能學習之間的平衡點，著實是體育教學實務思量的首要要務。

（七）心理成因

女性學生不喜歡在體育課程中運動後的身體流汗，會有汗臭味及身體會黏黏的不舒服感覺，並受限於學校無提供衛浴設備亦無法有充裕的時間盥洗，且不喜歡太激烈、和太喘、太持續的運動。此外，對於顧忌異性的眼光，也會影響運動意願。有學生提到：

「男生超討厭的，他們會以有色的眼光盯著我們看，跑步或跳繩時，胸部會晃動，他們就一直故意在旁邊。（N23）」

而針對此一問題，亦有學生提到：

「哈！我們學校女生比男生多，反而是女生看男生！（N13）」

再者，影響參與體育課程有部分原因為學生本身懶惰、心情不好，及長期運動技術能力不佳，會被同學笑，而導致對於本身的運動沒信心和無成就感！或因為功課壓力等問題，身心感到疲累，如考試或上課壓力重即不想太累，或下一節的上課內容繁重等問題。且亦有某些女性學生太愛漂亮，怕運動後妝會花掉和怕頭髮弄亂而不願在體育課程中盡情參與。有位喜歡化妝的學生提到：

「喔！老師我下午要去約會！運動的話，這樣我的妝會花掉耶！（K03）」

（八）生理成因

體育課程是透過身體活動的教育，必須透過生理機能來參與，因此女性學生在月經來潮、經痛、吃太飽、身體不舒服、天生體弱多病，及前天熬夜導致睡眠不足而阻礙參與意願。

「老師，我那個來！（K04）」

「老師，我感冒生病！不舒服！（K07）」

(九) 友伴關係

許多運動項目內容必須有同伴協同參與，在訪談中發現，某些女性同學陳述因為沒有運動同伴，而導致心態上不願及無法參與體育課。然而，在授課過程當中，雖然，教師都會採用同質、或不同質分組來解決此一問題，但是再細究其原因，則發現有一特例是該生受到同學排擠，而導致其長期以來無法投入。有一學生提到：

「全班都沒有人要跟我玩，每個同學都不願意和我一組練習！他/她們都討厭我 (K11)」

以此一狀況訪談其他同學發現，若有某些同學平時過於自以為是，或太愛現，皆會影響其人際交往，而沒有同伴願意與其一起活動。

整體而言，阻礙女性學生參與體育課的因素相當多元，從「天候狀況、運動能力、授課項目、學校排課、運動空間、教師教學、心理成因、生理成因，及友伴關係」等 9 項，其初步檢視各項阻礙因素之間的脈絡，發現各項因素之間亦存有相互影響關係的結構現象。而根據周宏室、劉照金（2004）的研究指出，影響學生負面體育態度的關鍵事件，依序為教師、自我概念、課程、經驗、同儕行為、課堂氣氛等六項決定因素；而次分類因素依序為教學方法、無勝任感、課程內容、受傷、缺乏增強、痛苦經驗、干擾、羞愧感、個人條件、難過等因素最為重要。此一結果雖針對國小、國中、高中及大學學生做全面性的調查，不難發現其研究結果中大多負面關鍵因素亦不乏與本研究結果發現到影響高職女性學生體育課參與的阻礙因素有類似的要項。鑑此，進一步瞭解高職女性學生體育課參與的阻礙因素之背後意涵，將有助於描摹貼近所欲探究現象本身的實質樣貌。

三、女性體育課參與阻礙分析

Crawford 與 Godbey（1987）和 Crawford、Jackson、Godbey（1991）曾針對阻礙的概念提出休閒阻礙的三個模式，即個人內在阻礙、人際阻礙和結構。經歸納影響高職女性學生體育課程參與阻礙的因素，從「天候狀況、運動能力、授課項目、學校排課、運動空間、教師教學、心理成因、生理成因，及友伴關係」等 9 個類目，透過 Crawford 與 Godbey（1987）

和 Crawford、Jackson、Godbey（1991）的阻礙模式為綱，耙梳整理阻礙高職女性學生體育課參與阻礙因素的主軸譯碼（如圖 2 所示）。

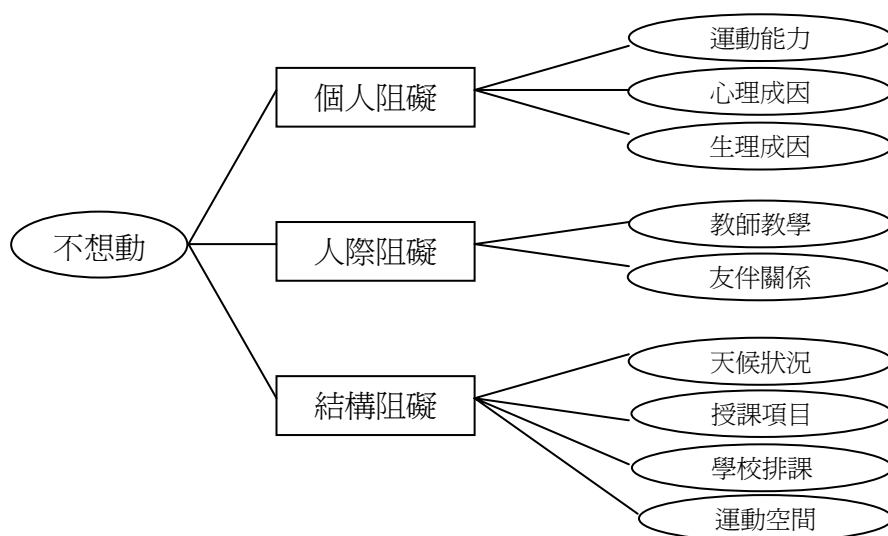


圖 2 影響高職女性學生體育課參與的阻礙因素主軸譯碼

（一）個人阻礙

指個體因為內在的心理狀態或態度影響其行為喜好或參與興趣，例如，個人能力、認知、焦慮、興趣及壓力狀況等（Crawford & Godbey, 1987；Crawford, Jackson, & Godbey, 1991）。女學生的運動能力、心理成因及生理成因等狀況阻礙體育課的參與，先就運動能力而言，研究者發現到學生被要求在短短的 20 週當中必須學習的運動項目種類繁多。但是，如果深入考量學生在體育課程參與中直接面臨的狀況，審慎思量學生一方面因教師技能測驗評量、假期、期中考和期末考等因素對參與體育課的受教權力剝奪；加諸以學生個人對體育課程先入為主的心理成因，不喜歡流汗、不喜歡累、愛漂亮和功課壓力等因素，以及個人的生理成因等影響，真正讓學生投入學習或活動的時間著實不足，亦容易造成習得性無助（learned helplessness）的惡性循環，導致學生興趣缺缺及失去動機意願。此外，再從社會心理學的角度而言，對於性別角色的要求，普遍存在著刻板印象，更明確的說，因為社會普遍期待男性成功，當他們做不到時，他們受到嚴苛的對待；另一方面因為女性不被期待

成功，當她們真的成功時，其他人認為她們是動機超強的稀有人類，或者只是單純的幸運，所以當女性失敗時，她們得到比較寬厚的待遇（Aronson, Wilson, & Akert, 1994/1995），此一現象係受到性別社會化的影響所導致（王宗吉，1996）。運動場域中，亦同樣有因為社會期待的差異而導致類似的情形，女性在運動技能上的表現，跟男性比起來亦較不受重視，大部分的人關心的是男性的運動技能表現，而較不會去關注女性的運動表現，長久下來亦會讓女性學生養成不想動的習慣。

（二）人際阻礙

指個體因沒有適當或足夠的參與友伴而影響其行為參與及喜好，例如，家人支持、活動同好、友伴和活動團體等（Crawford & Godbey, 1987；Crawford, Jackson, & Godbey, 1991）。不可諱言，學校體育課的教學應該是以學生為主角，然而，與學生參與體育課程最直接的教師教學因素一項，其對學生在技能表現及意願上的影響所及實屬重要的關鍵。透過訪談及觀察結果，研究者發現這係教師要求學生達成的運動技能受限於練習時間不足，且節數和授課要求不成正比！學生平日練習時間和機會不足，又缺少技能認知與精進的直接管道，進而導致習得性無助的情形發生，造成學生不願再投入某些運動項目的學習的主因。這是由於體育教師太過偏重計畫性（planned）的授課內容，以及場地、班級經營的影響，導致學生的自由感（sense of freedom）與運動機會短少的情形。而實際運動機會短少的情形，則受到體育教師實行成績評量的影響，因為教師必須利用課堂時間進行測驗評量，此舉往往嚴重剝奪了學生從事技能或活動的練習與參與時間。但是，在課程內容授課項目繁多，授課節數有限的情況下，如表 2 所示，除了籃球與排球皆為 8 節之外，其餘皆為 4 節課，教師為了達成課程要求及進行測驗，往往是教師利用既有的課程主導權進行班級經營、技能測驗等，而犧牲了學生從事運動練習的機會，以致無法真正給予學生時間從事運動技術能力的練習，長久下來難免導致此一窘況發生。所以，遺憾的是，因為教師的教學方式、班級經營、教育理念及教材教法等活動本身的設計或體制規劃的掣肘，卻限制了學生參與運動的發展，反而反客為主的讓運動項目或教師凌駕在學生學習之上，都突顯出女性學生在活動參與的自主選擇權受到剝奪（周宏室，2003；洪煌佳，2003；簡水淵，

2003)。且女學生在運動友伴關係的支持亦影響其從事體育運動的意願態度，換言之，女學生若有良好的友伴關係則能夠支持其投入體育運動，反之則有不良的影響。

(三) 結構阻礙

指影響個體行為喜好或參與的外在因素，例如活動資源、活動設施、設備、金錢和時間等 (Crawford & Godbey, 1987; Crawford, Jackson, & Godbey, 1991)。天候狀況、授課項目、學校排課、運動空間等四項因素，係由學生個人以外而影響學生對體育課程的參與，除了天氣無法控制以外，諸如項目的設計、排課時間的調度，以及環境設施的清潔與更新等皆能夠改善。就課程項目而言，其現行課程項目的發展與設計，以性別權力的觀點而論，運動，基本上來說是一種男性價值基準所操作的運動文化，是一種以體力、運動能力、勇氣，來較量高低，決一勝負的 (王宗吉, 1996: 236)。此係受到男性宰制的社會意識型態而發展，其課程內容是否適合女性學生從事？抑或只是更加突顯其課程本身在適用對象上的衝突？則都有待進一步的探討。其次，關於排課時間的規劃，學校單位往往將活動課程排在下午之後實施，在班級數及場地空間等結構性問題的考量下，此一決策或許站在學校行政單位的立場顯得無可厚非，然而，類似安排是否顧及了學生的意願？只怕類似安排剝奪了學生的運動權。再者，體育課結束之後所排定的重點學科，攸關學生升學的科目或考試往往讓學生處於高度壓力狀態，而影響體育課程參與意願，此一議題亦值得重視。此外，環境、器材、設施、設備等的保養、維護與清潔一直是學校單位重點的工作之一，亦是體育教學的努力之餘，影響體育教學成效的重要因素，所以，對於屬於教學支援的環境清潔、器材保養、設施維護及設備更新上，若能投入更多注意，相信才是體育教學成效的助力。然而，運動空間以典型的男性價值觀與行為當作規劃核心，此一陽剛的本質發展是男性使用的專利品 (Nixon & Frey, 1996/2000: 463)，傳統的運動公共空間是限制甚至是拒絕女性參與，鑑此，公共運動空間對女性並不友善 (邱建章, 2003: 115)。依循傳統的社會期待思維脈絡，影響女高職生的體育參與的負面態度，似乎包含著更深一層的限制，也待進一步釐清。

綜上所述，經由課程內容分析、訪談內容譯碼，及透過個人、人際和結構等三個阻礙模式概念的主軸譯碼，藉以分析整理影響高職女性學生體育課程參與的阻礙因素，結果發現存在女性學生體育課程參與的阻礙因素中，造成不想活動的阻礙因素具有連帶影響關係，並普遍以運動能力、課程項目、教師及好惡等為主要的阻礙因素。然而，從結果與討論的過程發現，尚有許多研究命題能夠提出與繼續深入探討，如細究學生長期以來接受體育課學習的歷程，可以發現教師教學、管理、評量等背後因素具有連帶主導的關鍵影響地位，如運動能力無法精進，技能教學無法落實；而某些課程項目乏味無趣、學生的生理狀態，與心理好惡的先入為主排斥等，著實需要更進一步探討與澄清。此外，不難發現，在女性參與體育的過程中，受到整個社會期待的限制亦影響深遠，在關注天氣狀態、排課時段、空間設施、學生社交等的影響之外，對於社會期待的影響議題亦不容忽視，更有待進一步釐清。

四、研究省思

質的研究是對社會現象的認識，而對社會現象的認識主要是對人的認識，而「對人的認識，本質上是一種自我認識」(景天魁，1993：230)。在整個研究過程中，透過研究問題的確立，研究者採用方便策略進入研究場域中，受到研究者亦是教學者、男性、年齡及看問題的角度等影響，一開始亦認為學生不想動是因為她們對於體育活動沒興趣，是受到體育教學、項目和天氣等為主要影響。然而，經由資料收集與分析的過程中，反覆思辯某些因素，亦發現受到整個社會文化及社會結構的影響，如運動項目和空間本身即是以男性為中心而設計，且女性投入運動也不過一個世紀多一點的時間⁴。所以，為了深入瞭解此一問題，就如社會學家 Mills (1959/2001) 在「社會學的想像力」一書中所論，各種特定環境中所經歷的事情往往是由結構性的變化引起的，所以，要理解許多個人環境的變化，需要超越這些變化來看待它們。簡單的說，許多事件本身或許是屬於結構性的問題大於個人問題，惟有從整體的結構

⁴ 以奧運為例，開始接受女性參加是從 1900 年第二屆巴黎奧林匹克運動會才開始，當 1896 年奧林匹克運動會首次點燃火炬時，現代奧林匹克運動之父法國人古伯丁先生仍然反對婦女參加比賽，原因是他非常信奉當時上流社會對女子美德的評價，認為奧林匹克運動競賽應是男人們的賽事，而將女子拒之門外 (趙影華、汪富亮，2003)。

性來改變，才得以改善現狀，並對於事件作最貼近社會事實的陳述。

肆、結論與建議

影響高職女性學生參與體育課的阻礙因素，經由研究結果與討論，提出主要結論與相關建議如下：

一、結論

- (一) 高職女性學生在體育課參與上普遍受到個人、人際及結構性的阻礙影響，其具體因素包含如下。
 - 1. 個人阻礙中以能力的習得性無助感、個人心理成因及生理成因為主要因素。
 - 2. 人際阻礙中以受到同儕排擠及教師教學影響為主要因素。
 - 3. 結構阻礙中以天候狀況、授課項目、學校排課及運動空間為主要因素。
- (二) 高職女性學生體育課參與的阻礙因素之實質意涵，經由結果討論可以發現構成阻礙因素的核心意涵，實係運動項目的發展之初即是為了男性而設計，發展以富有陽剛味道並追求技能表現為主要特質，連帶使得運動場域也不是以女性為首來規劃；且加諸社會價值觀對於女性參與運動並不友善，又以注重升學主義的主流文化影響，女性的運動權力屢遭漠視與剝奪，導致實際教學上的課程、內容、場地等連串規劃都未對女性參與運動作適當的考量與安排，而引發一連串的阻礙結果產生，此即女性體育課參與的阻礙因素之實質意涵。

二、建議

體育是透過做中學、學中做的身體活動為學習方式，使身體、心智、行為及人際關係等均衡發展。為了提高教學成效，首應以學生為主要考量，並藉由行政、教學的適切配合，才得以達成教育目標。

(一) 學校行政

學校應以學生為主體考量，編排符合女性學生的興趣、生理條件為主的項目作教學，

並在排課上盡量錯開重要學科或接近中午的時段，或是實行男女獨立教學方式以提升學生的學習意願。

(二) 教師教學

受到教師在授課方式、技能要求及時間管理上的影響，往往導致女性學生無法盡情投入。所以，教師應改善授課、評量、管理等方式，以求提升學生的學習樂趣與意願。

(三) 後續研究

傳統體育課的項目及運動空間，係針對男性來規劃與設計，並非完全適合女性學生參與，在基於提昇學生學習動機與成效方面，建議針對影響女性學生體育課參與的阻礙因素的議題上，相關單位能夠排除本位主義的思考，重視學生個人、人際及結構等方面的需求，未來則可針對適合女性學生參與的項目、課程內容要求、教師評量與授課方式等面向投入相關研究或規劃，以符合學生需要並提供適宜性的作法。

【參考文獻】

中文部分

- 方進隆 (2003)。學校體育的價值與使命。學校體育，76，3。
- 王宗吉 (1996)。體育運動社會學 (修訂版)。台北：銀禾文化。
- 台北市立士林高商 (2004a)。九十二學年度第二學期第一次體育科教學研究會。地點：台北市立士林高商體育組。時間：2月10日。
- 台北市立士林高商 (2004b)。認識市商-校史簡介。時間：2004年5月19日。取自：
<http://www.slhs.tp.edu.tw/index.htm>。
- 周宏室 (2003)。體育課的省思。學校體育，76，31-34。
- 周宏室、劉照金 (2004)。影響台灣地區學生體育態度之關鍵因素研究。大專體育學刊，6(1)，1-15。
- 邱建章 (2003)。來去加州-休閒健身與生活風格之文化研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育學系，台北。
- 洪煌佳 (2003)。正視成人對青少年的運動偏差影響問題。學校體育，76，102-108。

- 洪嘉文 (2003)。學校體育之未來展望。學校體育, 75, 5-13。
- 陳向明 (2001)。教師如何作質的研究。台北: 洪葉文化。
- 景天魁 (1993)。社會認識的結構和悖論。北京: 中國社會科學出版社。
- 黃淑芬 (2002)。體育教學我見我思。學校體育, 68, 74-75。
- 趙影華、汪富亮 (2003)。體育的一半是女人-奧林匹克與婦女。載於彭永捷、張志偉、韓東暉 (編), 人文奧運 (pp. 227-232)。北京: 東方出版社。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究—理論與應用。台北: 心理。
- 簡水淵 (2003)。學校體育教學的新思維。學校體育, 76, 35-41。
- 體育司 (2002)。學校體育新願景-一二三希望工程。學校體育, 73, 5-13。
- 體育司 (2003)。培養活力青少年系列-落實適性體育教學, 培養身心健全學子。學校體育, 76, 12-16。

中文譯本

- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (1994/1995)。社會心理學 (李茂興、余伯泉譯)。台北: 揚智文化。
- Mills, C. W. (1959/2001)。社會學的想像力 (陳強、張永強譯)。北京: 生活、讀書、新知三聯書店。
- Nixon, H. L. & Frey, J. H. (1996/2000)。運動社會學 (王宗吉譯)。台北: 洪葉。
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990/1997)。質性研究概論 (徐宗國譯)。台北: 巨流。

英文部分

- Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: a survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.