

## 青少年運動行為探討 ——焦點團體訪談法之應用

黃淑貞\* 洪文綺\*\* 劉翠蔽\*\*\* 李秋媿\*\*\*\*

### 摘要

本研究旨在了解青少年運動行為的現況以及影響因素，以跨理論模式為主要架構，進行焦點團體訪談，並探討跨理論模式中各變項對其運動行為的影響情形。以台北地區兩所國立大學一年級女學生為對象，於民國九十二年十月至十一月間在A校及B校分別進行三場焦點團體訪談，每場參與者為大學一年級女學生約15名，共計有100人參與訪談。訪談後，將每場焦點團體對話錄音內容轉錄成逐字稿，依討論主題訂出分類標題，據此發展分類架構。再依字句意義予以編碼，進行內容分析，歸納出資料中的概念、主題與類型，藉以整理訪談對象的意見與論述。訪談內容經反覆詳細討論而加以歸類，兩個編碼者的內容一致性達0.91。青少年運動行為歸納出經驗、認知及行為面向。青少年對於有益身體健康的運動行為定義認知，仍有待加強；受訪者是否從事運動與其參與運動的感覺、過去運動經驗、興趣及學校活動要求有關。造成青少年不運動的主要的障礙因素，可分成生理性、心理性、社會性與環境等層面，其中又以心理性障礙如：懶惰、怕曬黑或流汗、擔心形象受損，最令青少年困擾，成為不運動的主因。對於跨理論模式的驗證上，僅八個階段改變方法在此次焦點團體中有提及，值得再進一步探討其應用。

\* 台灣師範大學衛生教育學系教授

\*\* 耕莘護專講師

\*\*\* 醒吾技術學院講師

\*\*\*\* 國立台北大學講師

通訊作者：黃淑貞 106 台北市和平東路一段 162 號

E-mail: huangsj@cc.ntnu.edu.tw

研究者針對研究發現提出多項建議與未來研究方向，並以本研究作為發展介入資料庫的參考。

關鍵字：青少年、焦點團體、跨理論模式、運動行為

## 壹、前言

許多研究均顯示運動對身、心健康有舉足輕重的影響 (American College of Sport Medicine, 1995; Pate & Pratt, 1995; Klesges, 1991)。儘管如此，民眾的運動狀況於各年齡層並未見理想，仍以坐式生活型態為主。行政院衛生署在 1994 年研究民眾的運動行為發現，每週從事規律性運動者僅佔 26.6%，2002 年的調查則發現，台灣民眾六成以上沒有從事規律性運動，由此可知，民眾的運動情形並未隨著時間的改變而有明顯增加。即使在一般認為應該有較高運動量的青少年族群也不例外。以高中職在學青少年的研究 (陳芮淇, 2000) 指出，學生中平均每週運動三次或三次以上，且每次至少維持三十分鐘未有中斷者，僅佔 28.8%，以大專學生為對象的研究則發現其比率介於 25-30% (黃淑貞、劉翠薇、洪文綺, 2003; 黃奕清、高毓秀, 1996; 黃麗卿、季瑋珠、鐘嫻嫻, 1993)。前述各項研究報告也指出有規律運動習慣者女性比男性少，不論一般民眾、大專院校學生及高中職或國中學生 (Wu, Pender, & Yang, 2002) 均是如此。女性不從事運動是推展女性健康及健康促進工作上值得關注的現象，特別在青少年期的女性為然，因為此時個人逐漸獨立發展其健康行為，並將形成他們未來的生活型態。深入瞭解其現況及原因，並列為運動健康輔導或介入課程的重點，將會使其在人生的準備階段養成正確的運動態度及行為。

過去衛生教育的研究及介入，多以二分法分類健康行為 (如有、無從事規律性運動)，但 Prochaska 及 DiClemente (1982) 在吸菸者戒菸過程的研究發現，這些人在不同的行為階段會有不同的處理方式，因而於西元 1984 年發展出跨理論模式 (Transtheoretical Model)，認為行為改變是一種動態過程，可分為五個改變的階段 (stage of change)：無意圖期 (Pre-contemplation)、意圖期 (Contemplation)、準備期 (Preparation)、行動期 (Action)、維持期 (Maintenance)；且以環狀式 (cyclical fashion) 或螺旋方式呈現，在任何階段皆以循序漸進方式往前進行，也都有可能發生故態復萌 (relapse) 的現象，而形成動態架構 (Prochaska & Velicer, 1997)，學者也建議根據個人所處的階段，給予個體在此階段所需的衛教資訊，以滿足不同階段者的需求。Peterson & Aldana (1999) 及 Burbank, Reibe, Padula & Nigg (2002) 均指出，要促進行為的改變，所給予的教導和勸告的策略必須與每個個體所處的改變階段相符合；Steptoe, Kerry, Rink, & Hilton (2001) 及 Fahrenwald & Walker (2003) 亦表示，利用跨理論模式來介入身體活動行為是有意義的；Nigg & Courneya (1998) 研究高中學生的運動行為指出，

跨理論模式可應用於青少年的研究，且每個改變階段有顯著不同的構念（constructs）。

自我效能（Self-efficacy）是跨理論模式中的重要概念，指個人評估在特定環境下，能完成特定行為的能力，自我效能亦是社會認知理論中的核心概念。國外研究顯示，大學生的運動自我效能是預測其運動行為的重要因子（Leslie, Owen, Salmon, Bauman, Sallis & Lo, 1999；Wallace, Buckworth, Kirby & Sherman, 2000；Yin, & Boyd, 2000）。我國針對國中及大專院校學生所進行的研究亦有相同發現（Wu & Pender, 2002；鍾志強, 2000；黃淑貞、劉翠薇、洪文綺, 2003；劉翠薇、黃淑貞, 1999）；林旭龍（2000）的研究指出自我效能的得分隨著運動改變階段的提昇而增加，即處於運動維持階段者的自我效能高於其他任何階段；劉翠薇及黃淑貞（1999）針對五專學生的運動研究指出男生的運動自我效能顯著高於女生；而黃淑貞、劉翠薇及洪文綺（2003）所進行之影響大學生運動習慣之社會心理因素研究則發現，運動自我效能之差異係因性別不同所致，男生自我效能高於女生，建議增強台灣女生從事運動之自我效能是很重要的促進運動策略。跨理論模式中另一組成要素為決策平衡（decision balance），此變項是個體對行為改變的正向態度（pros）和負向態度（cons）的比較；行為改變階段愈趨近維持期，個人自我效能及自覺行動利益（即正項態度）就愈高，相對的行動障礙或負向態度就愈低。此變項在戒菸及減重行為研究中被發現與個體從事現今及未來行為改變的可能性呈正相關（Prochaska, Diclemente, Velicer, & Rossi, 1993；Prochaska, Velicer, Diclemente, Guadagnoli, & Rossi, 1991）。

在跨理論模式的架構中，另一個重要部分是改變的歷程（processes of change），可解釋人如何（how）改變行為，提供改變個人認知及心理層面所需的策略，包括意識覺醒（consciousness raising）、情感喚醒（dramatic relief or emotional arousal）、自我再評價（self-reevaluation）、環境再評價（environmental reevaluation）、社會解放（social-liberation）、自我解放（self-liberation）、情境替代（counter conditioning）、增強管理（reinforcement management）、刺激控制（stimulus control）、助人之人際關係（helping relationship）等十項。應用上述改變方法在改變行為的五個階段上，Burbank, Reibe, Padula, & Nigg（2002）曾提出建議在無意圖期較恰當的改變方法包含：意識覺醒、戲劇解除以及環境再評估；在意圖期較恰當的改變方法包含：意識覺醒、自我再評估、社會解放以及自我解放；在準備期的改變方法包括：自我再評估、助人的人際關係以及自我解放；行動期最基本的目標即是支持改變所做的努力，適合此階段的改變方法有：增強管理、助人的人際關係、反制約以及刺激控制；而維持期的目標在持續行為的改變及避免故態復萌，適合此階段的改變過程包含：反制約、助人的人際關

係以及增強管理。十個改變方法定義如下：(Prochaska & Velicer, 1997)

**1.意識覺醒**

利用回饋、教育、說明及大眾傳播媒體等方法，提升個人對特定問題行為察覺其原因、結果及處置方法。

**2.情感喚醒**

利用心理劇、角色扮演或大眾傳播媒體等方法，讓個人感受到若採取適當的運動行為，將可減低不運動所帶來的影響。

**3.自我再評價**

利用價值澄清、健康角色示範等技巧，讓個人在認知及情感上對自己不健康習慣進行評價。

**4.環境再評價**

利用同理心訓練、家庭介入等技巧，讓個人在認知及情感上就自己不健康習慣對社會環境所產生之衝擊作評價。

**5.社會解放**

透過立法及制定政策等方法，創造一個尊重人權及有利健康的社會環境，以增加個人健康促進及行為改變。

**6.自我解放**

利用公開承諾，讓個人表明自己願意改變且有能力的改變，以增強個人改變的意志力。

**7.情境替代**

利用放鬆、自我主張、替代物及去敏感等方法取代不健康的行為。

**8.增強管理**

利用獎賞或處罰做為改變行為的方法，當個人採取正向行為改變時，提供獎賞，反之則施以處罰。

**9.刺激控制**

利用迴避、重新安排環境及自助團體等方法，移除不健康習慣之線索，增加行為改變的提示，以避免故態復萌。

**10.助人之人際關係**

利用社會支持增加對健康行為改變的支持與認同。

近年來，許多研究為了獲得研究對象較為深入的資料，採用焦點團體的方式收集

質性資料。焦點團體訪談意指研究者對所選定的對象及特定主題，進行非正式的討論，希望獲致各種不同的觀點，使研究者在很短的時間內觀察並收集到目標對象大量互動的資料，是很有潛力的社會科學研究方法（胡幼慧，1997；高博銓，2002；王雅各、盧蕙馨、范麗娟、成虹飛、顧瑜君、吳天泰、蔡篤堅、魏惠娟、謝臥龍、駱慧文，2004；Twinn, 1998）。而一個有效的焦點團體運作，使研究者可在研究過程中擴大探討範圍、及於具體的面向，深入情感、認知、評價意義，並引發以往的經驗和現有意義之間關聯的說辭，尤其是與情緒過程相關的內在訊息。在透過團體成員互相的交流中，個人更可能把個別情形下不願意表露的行為及態度，在群體中表達出來（Morgan, 1998; Reed & Payton, 1997; Twinn, 1998）。

以焦點團體法研究運動行為已逐漸被國外研究所應用，尤其針對較不從事運動的女性族群此研究法較多（Airhihebuwa, Kumanyika, Agurs & Lowe, 1995; Carter-Nolan, Adams-Campbell & Williams, 1996; Eyler, Baker, Cromer, King, Brownson & Donatelle, 1998），例如 Taylor 等人（1999）以焦點團體方法研究青少年身體活動的研究指出：關心身體形象是青少年做運動的重要原因；但對自己的運動體能及技巧缺乏自信是青少年做運動的障礙原因。而 Young, Gittelsohn, Charleston, Felix-Aaron & Appel（2001）亦以美國黑人婦女為焦點團體訪談對象，探討成功減重與目前運動狀態的關係，藉以作為發展未來介入之措施。另外，Berg, Cromwell & Arnett（2002）為瞭解中老年婦女身體活動的情形，應用焦點團體尋找不同文化群體中促使運動的因素。我國在運動行為的研究較少採用，非常值得在此方向探討。

就以上文獻探討，可以知道跨理論模式已被運用於許多衛生教育領域，但應用於我國青少年運動行為仍處於起步階段，尤其是針對不動者居多的女學生之介入教育研究更少，對於此理論的本土化應用，值得深入探討。因此，本研究將以跨理論模式為主要架構，進行運動行為焦點團體訪談，藉以了解青少年對運動行為的看法及跨理論模式中各變項對其運動行為的影響情形，並作為未來發展介入教材重要參考內容。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以立意取樣法，選取台北地區兩所國立大學為研究學校，以 A、B 校分別稱之。各進行三次焦點團體訪談，共 100 名一年級女學生（A 校 60 人；B 校 40 人）參與訪談。參加焦點團體的受訪學生分別來自兩位研究者所任教護理課程之班級；其中，

為區辨運動與不運動者間運動行為決定因子的差異，在 A 校進行的第二場、第三場焦點團體訪談，則依受訪學生的運動行為分成運動組（A2）與不運動組（A3）進行。

## 二、研究工具

本研究乃先從事深度訪談年齡相仿之青少年 6 人，瞭解其對運動的想法及作法，並以跨理論模式設計開放式訪談大綱（參見下表 1），作為焦點團體訪談之指引，藉以了解研究對象對運動的看法、自覺運動的行動利益、自覺運動行動障礙、運動原因、行為改變方法等。

表 1 焦點團體訪談大綱

題 項
1. 首先說明主題與目的一瞭解青少年運動情形
2. 暖場活動
3. 詢問各位同學的運動經驗？除了體育課之外，平時有無做運動？
4. 請每位同學表述自己參與運動情形（主觀覺得有運動就好）或對運動的看法？
<b>針對不運動者：</b>
1. 不運動的原因？
2. 如果不動會不會擔心？
3. 若想要喚起運動的意識，會從那裡得知運動知識或相關資訊？
4. 運動與社會的關係，（對自己、他人、社會的影響），對國家的影響？
5. 妳有留意社會有支持運動的活動嗎？（政策上、運動設施配合、活動舉辦等等）
<b>未有規律運動者：</b>
1. 想運動的動機？
2. 覺得運動對自我有沒有幫助？如果沒有規律運動，會不會想運動？為什麼？
3. 評估運動與自己目前狀況的關係？對生理的影響？對心理的影響？
4. 妳覺得運動對人際關係有沒有幫助？
5. 對運動的想法？（例如：妳相信運動會帶給妳好處嗎？）
<b>準備運動者：</b>
1. 已經計畫要運動，妳會如何進行？
2. 有沒有發誓、下定決心要運動？
3. 需不需要其他的幫忙？（他人支持）親戚好友對運動的看法？
4. 妳的家人、朋友運動嗎？
5. 如果妳看到生活週遭的名人宣揚運動好處時，妳會受到影響嗎？
6. 什麼樣的名人比較會影響妳去做運動？
<b>已有規律運動者：</b>
1. 有運動者，平時如何持續運動？
2. 會與誰一起去做運動？
3. 什麼時候會想去運動？利用什麼時間運動？如何安排自己的運動時間？
4. 如果要勸其他人運動，妳會建議什麼方式？
5. 什麼時候最不想運動？而妳還是成功去做運動？是藉由什麼力量？
6. 當妳完成運動，會給自己一些獎勵？
7. 想運動時，有沒有什麼情況會讓妳想放棄？

8.若妳本想運動但沒有運動，妳會不會懲罰自己？妳自己心理上的感覺如何？（例如：下一餐就不敢吃了或是少吃一點）

**整體而言：**

1.對妳而言，運動有何好處？這種好處對妳的意義及重要性？

2.有什麼因素會阻礙妳去做運動？

---

### 三、資料收集方法與過程

本研究於民國九十二年十月至十一月在 A 校及 B 校分別各進行三場場焦點團體訪談，每場參與者約為 10-15 名大學一年級女學生，每場次進行時間約為 100 分鐘。每一場次均由一位研究人員擔任主持人，按事先規劃的訪談大綱及程序進行；主持人首先介紹自己與在場之協助人員，接著說明此次訪談目的、釐清術語、進行方式、訪談規則和流程，並鼓勵參與者踴躍發言；為拉近主持人和參與者及參與者間彼此的距離，在正式進行討論前，請每位參與者簡單自我介紹，再以趣味性活動暖場，以提升彼此的互動性。

每場訪談的座位安排皆採「圍坐式」，主持人與參與者同坐圓圈之中，此安排使每個人都可以與其他成員互動，不分位階高下，在一個自然誘發且不具威脅性的情境下進行團體討論。訪談中主持人適時地邀請每位參加者發言，以達到所有成員都能充分參與的目的，受訪者透過團體中成員的互動過程刺激彼此的思考及想法，能在不同意見交流下，多層面地表達與議題相關的經驗、態度及看法。資料收集方式在參與者同意下採錄音及錄影方式進行。

### 四、資料整理與分析

訪談後，將每場次焦點團體對話錄音逐字逐句轉錄成訪談逐字稿，由三位研究者詳細檢視其中一個場次的轉錄資料，不同分析者分別將資料分析完畢，依討論主題訂出分類標題，再就分類標題、資料單位標準及資料分類情形進行比較，據此發展分類架構；資料分類完成後，選擇簡單扼要的字句予以編碼，進行內容分析，歸納出資料中的概念、主題與類型，藉以整理訪談對象的意見與論述。

本研究是應用質性研究之彰顯法作為資料分析主軸，使用青少年的經驗證據來彰顯或支撐一個理論。藉由跨理論模式作為事先存在的理架構論提供一些「空盒子」，查看是否可以蒐集證據來填滿這些空盒。而盒中的證據不是證實，就是拒絕理論（Neuman, 2002）。本研究即以跨理論模式為架構進行資料收集，對於日後應用該模式於青少年運動行為，做更清楚的描繪。接著由其中兩位研究者以初步之分析類別繼續歸類其他場次的訪談逐字稿；在其他訪談逐字稿中出現的新概念，經研究人員共同討論達成共識後增加為新的類別，訪談內容皆經反覆詳細討論而加以歸類，兩研究者的內容歸類一



致性達 0.91。

## 參、研究結果

在 A、B 兩所學校所舉辦的六場焦點團體經轉錄分析，將其所得的分析類目整理成表 2，並計算各類目在六場焦點團體中所出現的次數。由表 2 結果可看出：整體而言，受訪女學生對於運動利益感受較多的是能促使身體健康（21 人次）、減肥塑身（22 人次）；而在心理層面多認為運動能使身體放鬆、舒服（19 人次），社會層面上亦能獲致較多的社會支持（17 人次）。在運動的障礙方面：多提及懶惰（17 人次）、怕流汗曬黑（14 人次）、形象受損（11 人次）、其他事更重要（11 人次）、缺乏他人的支持鼓勵（17 人次）與沒有時間/課業壓力（16 人次）是造成她們不去運動的主要原因。在跨理論十個改變策略中，有助益的關係是受訪青少年普遍認為對於運動最有影響的因素，尤其是同學的影響（47 人次），父母家人的影響（13 人次）亦有不少女學生提到。

另外，由於 A 校第二場與第三場是運動組與不運動組的受訪者分開受訪，從分析類目次數的分佈情形發現：在運動的障礙上，不運動組的受訪者明顯表達運動障礙的頻率高達 45 人次，高於運動組的受訪者的 13 人次，顯示不運動者確實覺得有較大運動障礙。

表 2 焦點團體分析類目次數統計表

主要概念	從屬概念	細 類 目	總 計
經驗因素	【過去運動經驗影響】	體育課	2
		過去參加比賽經驗	1
		過去學會的技巧	3
		運動傷害的影響	1
	【對運動的看法】	外出運動	1
		運動感受	11
		認知定義	7
	【促使運動的原因】	好動	1
		對自己有自信	1

(續表 2)

		學校活動要求(比賽)／規定	8
		休閒時間/沒事做時	3
		對運動有興趣	9
		協助解決障礙	4
		非自願(被逼迫)	3
		向自我挑戰	1
		受到刺激(負面)	6
		對運動認同	3
		覺得運動有趣	3
		分數/金錢/獎品誘因	6
		參加運動性社團	6
		他人激勵(正面)	1
		注意身材	3
認知因素	<b>【行動利益】</b>		
	生理性－	身體健康	21
		減肥、塑身	22
		精神變好	8
		幫助發育	2
		外表	4
	心理性－	做事積極	4
		成就感	7
		運動享樂感	4
		使身體感覺舒服、放鬆、愉快、快感	19
		生活有目標	1
		充實／不無聊	2
		規律生活	1
		滿足感	1
		未來有希望	1
	社會性－	團隊合作	2
		社會支持	17

(續表 2)

<b>【行動障礙】</b>		
心理性—	缺乏成就感	3
	缺乏自信	7
	懶惰	17
	疲累感	8
	怕曬黑、流汗	14
	形象受損	11
	不在意／覺得有其他事更重要、更有趣	11
	身體意象	4
	有壓力	1
	生理性—	力不從心
	缺乏運動技巧	7
	擔心運動傷害	2
	達不到效果	3
社會—	缺乏社會支持	17
	性別角色	1
環境—	課業壓力/沒時間	16
	缺乏運動設備	12
	體育課已做	1
<b>【戲劇性解除】</b>		
	害怕影響健康	7
<b>【社會解放】</b>		
	名人影響	6
	廣告影響	2
	政府影響	5
	社會風氣影響	4
	漫畫卡通影響	2
	結合其他團體共同響應	2
<b>【知覺引發】</b>		
	吸收運動資訊	1

(續表2)

	<b>【環境再評估】</b>	對社會的影響	2
行為面向	<b>【刺激控制】</b>	增添運動設備	2
		方便性考量	4
		運動技巧	1
		喜歡運動	7
	<b>【有助益的關係】</b>	父母家人影響	13
		老師影響	3
		同學影響	47
		網友影響	1
	<b>【增強管理】</b>	逛街購物	1
		大吃大喝	3
		泡澡	1
		消耗卡路里	1
		口頭讚美	1

經由反覆的分析、重組再抽離，將所有細類目放入跨理論模式的架構中，並抽出不符合跨理論模式中概念做檢視，所有的概念可歸類為：認知面向、經驗面向與行為面性。其中認知與行為面向是原本跨理論模式中類目，而經驗面向則為研究者在此次焦點團體訪談中所發現的新面向，請見圖 1。

根據分析類目將焦點團體結果整理如下：

## 一、經驗面向

### (一) 青少年對運動行為的看法

#### 1. 運動的認知定義

許多受訪者會有只要有活動就算是運動的錯誤概念，包括逛街、聊天、做家事；少數受訪者則認為每星期三次、每次 30 分鐘、心跳達到每分鐘 130 下才是運動；但亦有受訪者指出有到戶外才叫做運動。

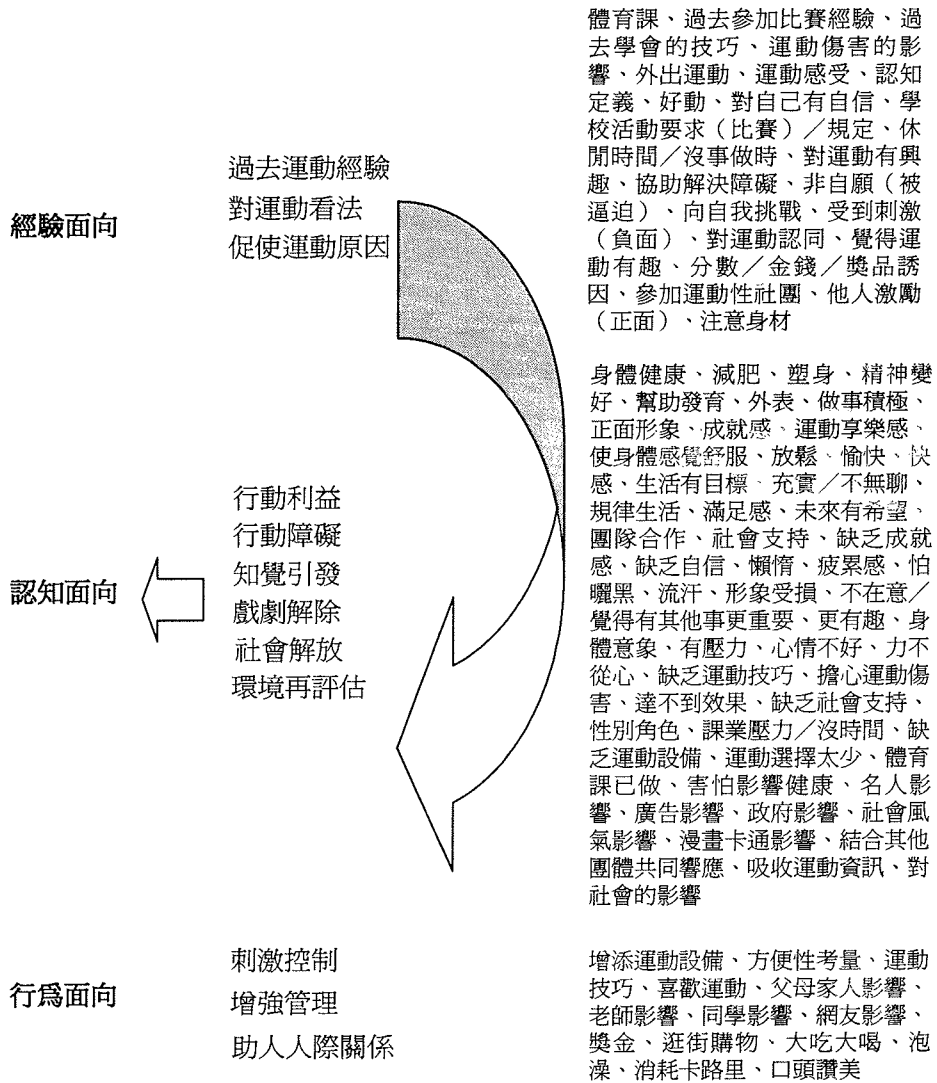


圖 1 青少年運動相關概念架構圖

「我覺得運動有分很多種，像女生常常逛街，逛街一整天回來就會說好累」（錯誤觀念）

「聊天也算活動之一」（錯誤觀念）

「很多都可以算運動，像擦地板啊做一點家事，動到就算是運動」

「每星期三次、每次 30 分鐘、心跳達到每分鐘 130 下才算是運運動」

「我覺得運動通常會走出戶外」

## 2.運動的感受

多數受訪者認為運動的感覺很重要，對於不喜歡或不想運動者不要強迫其運動；也不要要求做不喜歡的運動項目，因即使課程要求而做運動，課程結束後多數再也不會從事該項運動。

「我覺得不想運動的人啊！就不要逼他運動。他本身就不喜歡，就不要強迫」

「如果他真的不想運動的話，強拉他去運動，也會不快樂的，蠻個人的」

「像上不喜歡的體育課，就算上完這次體育課，你也不會再去做這項運動」

「畢生就是討厭跑步，就算打死我也不去跑步，不管做什麼活動都可，……，譬如跳舞、打籃球，就是不要跑步」

### (二) 過去的運動經驗

受訪者對過去的體育課經驗，有人表示不喜歡，但也有受訪者有機會選修自己喜歡的運動項目；受訪者認為過去的比賽經驗會影響其現在的運動行為，但未參與者能至現場加油，亦是不錯的經驗；在運動技巧方面，受訪者表示若能於幼時有機會學習運動技巧，將有助於運動習慣的養成，且儘量選擇過去經驗中較不易造成運動傷害的項目來進行運動。

#### 1.體育課經驗：

「高中要測體適能，每天都跑八百，好麻煩，……，跑了快死了還在跑」

「比較喜歡跳舞，……，體育是選國標」

#### 2.過去運動比賽經驗：

「我高中參加很多比賽，啦啦隊，……，雖然其他人通常都不會參加，只是在旁邊喊加油，其實也是很好的事情」

#### 3.運動技巧學習經驗：

「因為從小會游泳，所游泳會一直陪伴我」

「一開始沒有嘗試，所以就不喜歡運動」

#### 4.運動傷害經驗：

「我覺得游泳比較不會扭傷，……，小時候拉傷到現在還沒好」

#### (三) 參與運動的原因

受訪者提出她們參與運動的原因，訪談內容中指出：對運動有興趣、學校活動要求，受到負面刺激，有獎賞等誘因及參加運動性社團，為多數受訪者願意運動的原因。其他項目包括：無聊時做運動打發時間、欲改善自己身體狀況、受到他人正向激勵等，皆為促使青少年產生運動行為的原因，詳細類目請參見表 1。

「有興趣才會讓自己堅持下去」（對運動有興趣）

「我覺得除非自己很喜歡那項運動，……，就會自己一個去練習」（對運動有興趣）

「就比較有興趣，然後因為有興趣，就比其他的球類打得好」（對運動有興趣）

「那是因為上體育課，體育老師就規定我們要踢足球，然後就跑來跑去」（學校活動規定）

「因為運動會快到了，就練啦啦隊，所以這陣子都在練啦啦隊」（學校比賽活動）

「雖然體育課我選桌球，但挫敗感很重，只為了考試或比賽才會惡補」（學校活動比賽）

「有時熱一點的學長會說，你的蝴蝶袖快變大象了……」（受到負面刺激）

「像政府舉辦一些慢跑活動、爬樓梯比賽，提供獎品讓民眾有動力參加」（獎品誘因）

「獎金比較吸引人，參加就有禮物，如果有空就會去，而且是大家一起去」（獎金誘因）

「高中參與校隊，就這樣一直游到現在」（參加運動社團）

「比較喜歡的運動就是跳舞，所以參加國標社」（參加運動社團）

## 二、認知面向

### (一) 青少年自覺運動的行動利益

受訪者認為運動的好處包括生理性、心理性及社會性三方面：

#### 1.生理性

受訪者最認同運動的益處是達到減肥、塑身效果，並幫助身體健康，尤其是減肥

塑身更是多數受訪者所認同的運動好處。其他尚包括：增加體能、精神變好、幫助發育與改善外表等項目。

「我覺得運動可以變健康」

「人還是需要一點運動，因為這樣血液循環比較好，就會比較健康」

「那段時間我的身體比較好，就是因為運動的關係」

「運動體能會比較好」

「運動完了會覺得精神比較好，不會覺得昏昏沉沉的，讓頭腦變清醒一些」

「運動是為了減肥」

「我最常做的運動是搖呼拉圈、跳繩、舉手臂、抬腿、床上做踩腳踏車，就是任何可以讓身材變好的」

「要減肥事實上運動是最好的，而且許多腹部的肌肉或贅肉事實上不是靠飲食控制就可以把腰瘦得很好看，還是需要靠運動」

## 2.心理性

運動令人感覺快樂、舒服、放鬆，是最為多數受訪者所認同的正向影響。其他益處有：做事積極、具正面形象、有成就感、獲得享樂感等，詳細分類請參見表1。

「我覺得運動很快樂」

「流汗會讓人覺得很舒服」

「可以紓解壓力」

「運動完有一種快感」

## 3.社會性

受訪者認為運動所帶來的社會性助益，可分為社會支持及團隊合作兩類。大部分受訪者指出運動是獲得社會支持的極佳管道，經由運動可認識新朋友、獲得有人陪伴的快樂感覺，而其支持來源為朋友及同學。

「可以藉著打球認識很多新朋友」

「一開始我什麼都不會，……，他們陪我一起練，覺得很棒，覺得有加入真好」

「高中喜歡打籃球，就是喜歡跟大家在一起那種快樂的感覺」



## (二) 青少年自覺運動的行動障礙

受訪者認為阻礙他們去運動因素包括下列幾項：

### 1.生理性

除了疾病因素致部分受訪者運動受限外，其他受訪者多數認為體能不佳或較男生差及缺乏運動技巧，是使其不運動的重要障礙。其他生理性運動障礙包括：運動後身體不適、擔心運動傷害、達不到減肥塑身效果等。

「我本身有幾種病，運動會力不從心，……，跟不上前面的人，就不會想運動了」

「自己體力的問題，……，常常就只是爬樓梯爬兩層就很累」

「心有餘而力不足吧！投不到兩個球就累了」

「女生沒有體力所以比較無法跟男生競爭」

### 2.心理性

多數成員認為懶惰，怕曬黑或流汗，形象受損，不在意或覺得有其他事更重要、更有趣，是主要的心理性運動障礙。

「其實心理的影響很大，如果你懶的話，不管做什麼事都懶」

「人有惰性啊」

「只要一進宿舍就不會再下來了」

「第一個我不喜歡曬太陽，因為我怕會曬黑，第二個就是我很會流汗」

「我不喜歡流汗，因為覺得流汗的話會整身黏黏的」

「女生比較不能容忍流汗和臭味」

「因為我是女生，胸部變大之後，跑步會變得非常麻煩，人家會笑，就從此放棄了」

「有些女生比較文靜，不太喜歡做大動作，會覺得很丟臉」

「我的身材有一點差，如果大動作啊，會很難看」

### 3.社會性

受訪者指出常因缺乏運動同伴或鼓勵（尤其來自父母）而使其沒有做運動，並認為性別角色在運動方面所呈現之的刻板印象，亦使女生較未被期待建立運動習慣。

- 「沒有很常運動，因為我覺得沒有同學陪吧！」
- 「有時候找不到人的話就會放棄」
- 「我爸媽不喜歡我去跑步，因為會傷膝蓋」
- 「女生被社會塑造得太文靜了」
- 「男生會覺得女生一定不會打球，就會排斥女生」

#### 4.環境

多數成員表示課業壓力、沒時間及缺乏運動設備及場地是主要的運動障礙環境因子。

- 「每天就是上學啊，下課就要讀書啊，就沒有時間去運動」
- 「我多運動，就不能唸書，把書唸完再去運動，這是不可能的事，因為書不可能唸完，所以就不會運動了」
- 「最近沒有，因為要期中考」
- 「有時候太忙了，時間上的空間太少了，……」
- 「游泳或跳舞是我比較喜歡的，但都需要一些設備，……，沒有一個禮拜可以到兩三次這麼充裕」
- 「回到宿舍都很晚且操場又很暗，就不會想去」
- 「場地其實我不知道在哪裡……」
- 「運動場上很多雜七雜八的人，……，覺得很擠，……，運動場全都是男生在那裡打籃球，人家會覺得你幹麻來……」

#### (三) 意識覺醒

訪談中，多數受訪者表示獲得運動資訊的來源主要為體育新聞或報章雜誌報導，少數受訪者表示從漫畫中得到運動靈感。

- 「會（看體育消息），例如職棒報紙雜誌、體育新聞」
- 「有時候會看漫畫跟著一起動，例如，今天看排球，今天就打排球，就突然變得很愛排球」。

#### (四) 情感喚醒

多數受訪者對運動行為有正向認知，認為開始運動後會有下列好處：使身材變好、長高、較健康、精神好。

「身材會比較好」

「會長高」

「抵抗力比較好」

「精神會比較好」

#### (五) 自我再評價

訪談中，受訪者皆表示不運動對身體有負向的影響，包括身體不健康、體力變差、注意力不集中、易疲倦、缺乏活力。

「……，身體會變得不健康」

「容易累、體力不好」

「身體比較差」

「……，注意力很容易分散，……，又容易疲倦，就感覺整個人看起來很沒有活力」

#### (六) 環境再評價

受訪者多數均表示不運動會對個人有負面健康影響，但皆未想過不運動會對社會造成負擔，經主持人提示後雖認同不運動易罹患慢性病，造成健保負擔重，卻表示不會因此而去運動，且認為使用醫療資源的都是老年人。

「（不運動會對社會造成負擔？）沒有想過」

「（譬如不運動容易有慢性病，會不會使健保負擔重？）會，（會因此而想做運動？）不會」

「我覺得每次去擠公車，去看醫生的，都是老伯伯」

#### (七) 社會解放

多數受訪者表示有感受到社會環境開始對運動行為的支持，包括名人提倡、運動相關廣告、政府舉辦活動、社會風氣改變、漫畫卡通題材及廠商響應贊助；而對受訪者最重要且具影響力的社會解放方式是名人提倡及政府舉辦活動。

「例如籃球國手型的，會覺得比較有水準」

「之前還蠻喜歡小S，……，他講的運動我會做一些」

「政府如果能在活動的舉辦還有設施場地上規劃好一點，我覺得會有很大

的效應」

「既然要辦全民運動，領導全民的就是政府，所以要規劃及安排」

### 三、行為面向

#### (一) 增強管理

訪談對象提出之增強運動行為方法包括：吃、逛街購物及泡澡是受試者最常採取的增強方式，尤其以運動後享受食物最常被使用。

「就是，吃更多吧」

「運動完之後肚子餓就狂吃，……，暑假我們運動很多，也肥很多」

「購物就是最好的獎勵」

「泡澡就是對自己一種獎勵」

#### (二) 刺激控制

在藉著控制運動的障礙因子，及提供或增加刺激運動的因子以促女學生產生持續性的運動行為方面，訪談對象所提出常應用之策略包括：增添運動設備、增加方便性、強化運動技巧、提高對運動的喜歡程度；其中以提高對運動的喜歡程度及增添運動設備是較能有效刺激持續運動的方法，受訪者認為除了在運動場做運動外，許多運動型態或方式逐漸改變，藉由各種運動輔助設備增加運動時的趣味性，如跳舞機或在音樂中做運動，都能達到引發或持續做運動的效果。

「喜歡，才會讓自己堅持下去」

「固定都會去做運動，因為喜歡」

「最近的目標是買腳踏車或跑步機，在家裡用，邊看電視邊吹冷氣，又運動」

「在家裡用那個跳舞機啊！……，因為它是玩，但是又帶點運動，就覺得可以流一流汗，我覺得就可以了」

「譬如在家裡的時候，有音樂就會想要跳舞」

#### (三) 助人的人際關係

受訪者認為在其運動行為上提供社會支持的來源包括：父母/家人、老師、同學/朋友及網友。其中又以同學/朋友具有最大的影響力，方式主要為陪伴；其次為父母/家人，以提供口語及陪伴支持為主；而老師則為設計體育課程提供多樣或有趣之選擇。

- 「我覺得女生運動一定要有伴，這是很重要的誘因」
- 「……，如果你週遭的朋友都是喜歡運動的，你就會自然而然想要運動」
- 「我覺得朋友的陪伴還有督促很重要」
- 「……，我雖然很愛運動，有時候會不想要自己一個人運動，……」
- 「我爸爸每天都會（運動）……，我就跟著他後面一起跑」
- 「假日回桃園，就會跟爸媽去爬山」
- 「因為家有高血壓遺傳，媽媽希望我運動」
- 「我弟弟很會打籃球……，打的時候就會找我一起去」
- 「國中老師會要求……，就算你很糟還是學得起來，就覺得體育課很好玩」
- 「網路...裡面可選擇自己想要條件的朋友，也是一種方法」

## 肆、討 論

本研究分析所有焦點團體訪談內容，抽離出青少年運動的三大概念架構，包括：經驗面向、認知面向以及行為面向。除跨理論模式原本提及的認知及行為兩個概念外，本次訪談再增加經驗面向一項。此次焦點訪談研究中，受訪者對跨理論模式的十個改變方法，提出對其運動行為的影響，經歸納分析後，除自我解放及情境替代外，其他八種改變方法均被受訪者廣泛應用於其運動行為上。以下分為三個部分來看：

### 一、經驗面向

包含有對運動的看法、過去運動經驗以及促使運動的因素。受訪者對運動行為的定義，多數人認為只要一般身體活動就稱為運動，包括：逛街、聊天、做家事等，僅少數人指出每週運動三次、每次 30 分鐘且心跳數達到每分鐘 130 次，才稱為運動，與教育部（2002）為鼓勵青少年注意體能所提出之「運動 333」計畫定義相同；國內外許多研究皆已證實運動對人體的生理及心理均有助益，因此，修正及建立青少年正確的運動知識，使其了解運動頻率、運動時間、運動強度與增進健康的關係，是養成運動習慣前重要的課題。訪談中受訪者多數表示運動的感覺對其是否從事運動具重要的影響力，運動時有被強迫的感受，尤其是被要求做不喜歡的運動項目，將會使其不願意在未來主動參與運動或做某項特定運動項目，顯示在課程中或校園內，提供多樣運動項目選擇機會，讓青少年自由選擇有興趣或喜歡的運動項目，甚至培養欣賞運動表演、競賽的能力，對青少年而言是建立運動行為不可忽視的策略。

大部分受訪者認為參與運動的主要原因為對運動有興趣、因學校活動要求、負面刺激、獎賞誘因及參加運動性社團，其中又以對運動有興趣及因學校活動要求兩項為最重要參與運動原因，多數的受訪者認為過去的運動經驗對其現在的運動行為具影響力，在過去的體育課經驗方面，雖有人因課程規定運動項目，表示不喜歡，但也有受訪者善用選修體育課程的機會選擇自己喜歡的運動項目，樂在運動中，Taylor 等人（1999）亦發現不好的體育課經驗是使青少年不運動的主要原因之一。參加過運動比賽者均表示目前仍有從事運動，對於未參與比賽者則建議應鼓勵至現場加油，感受運動競賽的現場氣氛，藉以激發運動熱情；在運動技巧方面，受訪者表示若能於幼時有機會學習運動技巧，將有助養成運動習慣，且會儘量選擇過去經驗中較不易造成運動傷害的項目來進行運動。因此，體育課程應可朝兩大類設計，一類為嚐試性運動課程，運動課程多元化，鼓勵學生在安全受保護的環境下勇敢嚐試，發現自己的運動興趣與能力，另一類為興趣性運動課程，漸進學習較深入的運動技巧及該項運動相關事宜，如規則、起源、大事紀等，作為選擇終身運動項目的參考；經常舉辦小型運動活動，增加運動不活躍者參加的機會，或鼓勵至現場感受運動氣氛與熱情，提升運動欣賞程度；為減少因擔心運動傷害而不願意做運動的現象，則應在小學階段開始有計畫練習運動技巧，教導避免運動傷害發生的方法，並使具備處理簡單運動傷害的能力。學校可結合引發運動興趣及適度課程要求的策略，於課程設計（包括體育課及相關健康課程）或運動比賽中，規劃多樣化或有趣的活動項目，使處於各不同運動階段者，尤其是無意圖期、意圖期及準備期者，能有機會嘗試各項運動，感受到某些運動的樂趣及優點，發現自己的運動潛能，增加運動自信心，且願意將運動行為內化為生活型態的一部分，建立規律的運動行為；而運動行為處於行動期及維持期者也能因課程或活動的設計，踴躍參與以營造校園運動氣氛，使運動行為具流行時尚感，不僅可鼓動缺乏運動者參與運動，更有助於自己建立持續性規律運動行為。

## 二、認知面向

本研究分別進行運動組與不運動組的女大學生的焦點團體訪談後發現：兩組學生運動行為概念的最大差異主要在運動障礙，運動組的學生雖仍表達害怕形象受損等運動障礙，但不運動組的女學生卻高達 45 人次在焦點團體中提到妨礙自己運動的因素。訪談成員自覺主要行動障礙包括：在生理上常自感體能不佳或較男生差及缺乏運動技巧，在心理上常因懶惰、怕曬黑或流汗、擔心形象受損、不在意及有其他更重要或有趣的事而不做運動；其主要社會性障礙為缺乏運動同伴、缺乏父母口語鼓勵及運動性

別期待差異，而課業壓力、沒時間及運動設備不足或運動設施缺乏可近性則為主要運動環境障礙原因。以上結果顯示，青少年不運動的原因與其運動障礙有相當大的關係，尤以心理因素如：懶惰、怕曬黑或流汗為主要障礙。

青少年感受運動所帶來的益處，受訪者多數表示運動主要利益包括有：在生理上可使其達到減肥塑身效果及促進身體健康；在心理上運動讓人感到快樂、舒服、放鬆及快感；運動的社會性利益則為認識新朋友及獲得有人陪伴的快樂感覺。從上述結果可知，青少年普遍認為運動不僅可促進身體健康，更期待藉由運動達到體重控制及雕塑體型的目的，美國學者 Taylor 等人（1999）曾以焦點團體方法研究青少年身體活動，結果發現注意身體形象是青少年做運動的重要原因；同時也指出青少年常因為偷懶、或其他有趣或重要的事，將運動列為次要選擇。以上妨礙青少年運動的因素與本研究發現相近，然因東西方人種與文化的不同，在身體意象的感知上有所差異，本研究中呈現出不同於國外文獻的障礙因素，譬如：亞洲人因為本身膚色及傳統觀念的影響，會因為擔心運動時體態不好看、會曬黑，致使外在形象受損而阻礙她們參與運動。國內有關身體意象與運動行為的研究（黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯，2003；黃淑貞、劉翠薇、洪文綺，2003）亦顯示：女生較男生更加關注外表及體重，且會為了控制體重而做運動。由此可見不論國內外的年輕女性，均相當注重外在形象的表現，雖然標準並不全然相同，但身體意象已成為青少年運動的重要決定角色。據此可知青少年運動的關鍵因素，主要在於運動障礙的克服。因此，欲改善青少年的運動行為，需注意其注重外在形象的特性，並根據其運動障礙因素，設計符合需求的運動方式，讓青少年不再認為運動只會讓人感到疲累、流汗或曬黑等缺點，促使青少年能克服障礙，建立運動行為。

而多數受訪者亦表示運動時有人陪伴又有機會認識新朋友，亟具社會性價值，可見同儕對青少年而言是重要的運動社會支持來源。Wu & Pender（2002）對台灣青少年身體活動影響因素之調查，亦顯示同儕對青少年身體活動有顯著性的直接效果；然父母未能適時給予青少年運動支持又感受到社會有較支持男生運動行為的氛圍，致女生無法自在從事運動，怯於將運動視為生活型態的一部分，劉翠薇及黃淑貞（1999）的研究也發現女生的運動社會支持得分顯著低於男生，且 Reynold, Killen, Bryson, Maron, Taylor, Maccoby, & Farquhar（1990）指出女生參與運動的情形較男生易受父母影響。常擔心運動會累且影響時間分配，為能在課業上表現符合期待，而放棄運動。綜合以上敘述，欲改善青少年的運動行為除提供可促進健康體能的處方外，宜根據其正值青春注重外觀形象的特性及受限於運動環境的運動障礙因素，設計具調整健美體型且僅

需應用身邊隨手可得之器材，在所處的有限空間即可做的運動類型，讓青少年漸進且真實感受到運動對其身心的影響，減少運動負向的感受，另一方面加強青少年對自我體型及運動能力的自信心，在人、事、物上營造對女性運動行為友善的支持系統，建置完善方便的運動環境，將有助於青少年建立的運動行為。

訪談對象以體育新聞或報章雜誌作為啓發運動意識的知識的主要來源，也會因看漫畫而喜歡漫畫中人物所做的運動，而從事該項運動。受訪者認為不運動會對身體產生不健康、體力變差、注意力不集中、易疲倦等負向影響；察覺到社會環境對運動行為的支持行動，且認為以名人代言或政府舉辦活動效果較好。但整體而言，青少年較缺乏評估自己不好的運動行為對社會影響之意識，認為目前自己不運動的行為並不會對社會帶來負擔，即使未來有可能易罹患慢性疾病，也不會因而改變運動行為。

因此，在規劃青少年運動計畫時，應增加運動知識資源的途徑，針對青少年閱讀次文化中的熱門讀物與運動行為連結，如漫畫、電腦遊戲、網路，公告即期出版資料或精華介紹，引發運動動機及行為。在各種運動知識資源管道中，以青少年的運動期待為焦點，提供正確運動相關訊息，修正體型迷思，使青少年能客觀、宏觀評價運動行為，而非僅思考自身與運動的關係。並在社區或社會中，經常舉辦各項運動活動及競賽，如運動嘉年華、運動大挑戰等，藉由偶像代言與充分宣傳的策略，達到促使青少年參與運動的目標。

### 三、行為面向

訪談對象最常以食物作為犒賞運動行為的方法，受訪者認為對運動有興趣及環境中有適當的運動設備，皆能有效刺激運動行為；而做運動的社會支持主要來自同學/朋友的陪伴，其次是父母/家人的口語贊同與陪伴，以及體育老師提供多樣或有趣的課程。因此，運動計畫中應讓青少年學習到改變行為的增強方法有許多方式，包括：看電影、買書、旅行等皆是，並非只是吃東西而已。使青少年有能力依據喜好，選擇獎勵自己的方法，增強運動行為動機與實踐力。在設計運動活動與課程上，儘量引發青少年興趣，使她們有機會參與運動項目並發現自己的興趣及能力。在其可及的生活空間提供運動設施及設備，研發居家型運動器材，增加運動便利性；並培養家庭成員的運動態度及行為，讓運動成為家庭生活方式之一，增加運動社會支持的來源及方式。



## 伍、結論與建議

### 一、結 論

青少女對於運動的相關看法可歸結為三大面向：經驗、認知、行為。從經驗面向方面來看：青少女對於有益身體健康的運動行為定義認知仍有待加強；受訪者多數認為一般的身體活動即可稱之為運動，此與教育部（2002）為增強青少年健康體能所推動之「運動 333」計畫定義差異極大。另外，受訪者是否從事運動與其參與運動的感覺、過去運動經驗、興趣及學校活動要求有關；運動時有被強迫的感覺，將導致不願從事運動，好的體育課學習經驗、對運動感到興趣（有趣）、學校相關課程或活動要求皆會促使其從事運動。

在認知面向方面：受訪青少女認為主要的運動障礙因素，包括：生理性因素如：體能不佳或較男生差、缺乏運動技巧；心理性因素如：懶惰、怕曬黑或流汗、擔心形象受損、不在意、有其他更重要或有趣的事；社會性因素有缺乏運動同伴、缺乏父母口語支持、性別期待差異以及環境因素如：課業壓力、沒時間、運動設備不足、運動設施缺乏可近性。與跨理論模式認知面向相符的改變方法有：意識覺醒、情感喚醒、自我再評價、環境再評價、社會解放。訪談對象啓發運動意識的知識的來源以體育新聞及報章雜誌為主，對運動所產生的影響較著重於個人，缺乏對社會影響層面的考量，認為運動有使人身材變好、長高、健康、精神好等正向影響，而不運動則易有不健康、體力變差、注意力不集中、易疲倦等負向結果，已感受到社會環境中逐漸形成之運動支持，認為名人代言或由政府主導活動較能吸引其參與運動。

行為面向部份歸納出增強管理、刺激控制、助人的人際關係。訪談對象常以食物獎勵自己的運動行為，對運動有興趣及運動設備的可及性是促使其運動的重要刺激因素，而來自同學／朋友的運動陪伴支持是主要的運動支持來源與方式。有鑑於此，針對不同階段的對象，提供不同的階段改變方法，使其能增進其運動行為。

### 二、建 議

#### （一）促進青少女運動行為實務方面：

由於知識是增強行為的基礎，若能在體育及健康相關課程加強促進健康體能知識，了解運動處方的重要性及與健康的關係，具備運動前準備與評估能力、增加選擇

合適的運動項目、強度與時間、預防與處理運動傷害的方法等智能，將有助於建立運動行爲。另外，學校應設計多元化運動課程並規劃具趣味性的運動活動，提供運動興趣及學習運動技巧的課程與活動，藉以形成校園運動風氣，使青少年在安全的運動情境中嘗試運動，感受運動樂趣，發現自己的運動潛能，進而有意願學習正確的運動技巧，減少運動傷害發生，從運動行爲中獲得享樂感、時尚感及健康。多數女生非常在意運動時或剛運動後的外在形象表現，若能強化運動設施環境及運動支持環境，諸如在運動環境中營造友善氣氛、設置多樣化運動設施、提供方便舒適的運動後休憩區，或在女生宿舍規劃體適能室，使女生有專屬的運動空間，增加缺乏運動自信者另一個參與運動的機會。

跨理論模式強調處不同行爲階段者應以不同改變方法促進其行爲的改變，此次研究應用焦點團體訪談進行跨理論模式應用於青少年運動行爲之初探研究，對了解研究對象運用改變方法的方式提供豐富資訊，可作為未來發展不同運動階段者的運動行爲介入教材資料庫參考依據。

## (二) 未來研究方面：

本研究訪談台北市兩所大學一年級女學生，限於時間與經費，僅在兩校各舉辦三場焦點團體，無法達到資料飽和程度，質性訪談資料受限。未來在做相關質性研究時，可多舉辦幾場訪談，並收集不同屬性、不同地點以及不同學校的女學生，促使其資料能更臻完整，以廣泛了解青少年運動行爲影響因素，作為推動青少年運動行爲計畫參考。

此次研究乃以焦點團體訪談方式進行資料的收集，作為跨理論模式應用的初步探討。然從此次青少年訪談內容中僅抽出八個階段改變方法概念，與原理論十個改變階段不同。推估其原因可能是：(1) 青少年並不注意其他兩項改變過程，故無法在訪談中顯現；(2) 半開放式的訪談架構不完整，無法導引青少年表達出應有的概念；(3) 文化上的差異：跨理論模式在台灣的應用需要再多收集本土化的資料以修正；(4) 新理論的探討：影響青少年階段改變的因素可能與跨理論模式有所不同，未來可再進一步探索，建置本土化的模式。而未來的研究應將訪談對象分為運動者與不運動者進行訪談，增加訪談的同質性，藉以更精確收集不同運動階段者的資料，發展個別性之運動策略。

## 致 謝

本研究獲國科會經費補助，計畫編號 92-2413-H-003-054，特此申謝。研究過程中得到國立台灣師範大學衛生教育研究所蔡春美、劉美媛、林怡君、周沛如等同學之協助，併致謝忱。

## 參考文獻

### 一、中文部份：

- 林旭龍(2000)：應用跨理論模式於大學女生身體活動之主客觀評價的研究。師大衛生教育研究所博士論文。
- 胡幼慧(1997)：質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北：巨流。
- 高博銓(2002)：教育研究法：焦點團體訪談法。教育研究月刊，103，101-110。
- 教育部體育司網站(2002)：學校體育發展中程計畫。2002年12月5日，取自 [http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/PHYSICAL/EDU7663001/sport/911122.doc](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/PHYSICAL/EDU7663001/sport/911122.doc)。
- 陳芮淇(2000)：新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。師大體育研究所碩士論文。
- 黃奕清、高毓秀(1996)：大一新生之動機、內外控人格特質與運動行為關係之探討。衛生教育論文集刊，9，177-185。
- 劉翠薇、黃淑貞(1999)：北縣專科學生運動行為及其影響因素研究。學校衛生，34，1-34。
- 黃淑貞、劉翠薇、洪文綺(2003)：影響大學生運動習慣之社會心理因素研究。健康促進暨衛生教育雜誌，14。
- 黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯(2003)：大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響。學校衛生，43，24-41。
- 黃麗卿、季瑋珠、鐘嫻嫻(1993)：某專科學生運動狀況與運動傷害之調查。中華家庭醫學會雜誌，3(4)，166-173。
- 王雅各、盧蕙馨、范麗娟、成虹飛、顧瑜君、吳天泰、蔡篤堅、魏惠娟、謝臥龍、駱慧文(2004)：質性研究。心理出版社。
- 鍾志強(2000)：運動自我效能對大學生運動行為的影響。科技學刊，9(1)，59-80。

### 二、英文部份：

- American College of Sport Medicine (1995). *Guidelines for exercise testing and Prescription*. Philadelphia: Lea & Febiger.
- Airhihebuwa, C. O., Kumanyika, S., Agurs, T. D., & Lowe, A. (1995). Perceptions and beliefs about exercise, rest, and health among African-American. *American Journal of Health Promotion*, 9, 426-429.
- Berg, J., Cromwell, A. L., & Arnett, M. (2002). Physical activity: Perspectives of Mexican American and Anglo American Midwife Women. *Health Care for Women International*, 23, 894-904.
- Burbank, P. M., Reibe, D., Padula, C. A., & Nigg, C. (2002) Exercise and Older Adults: Changing Behavior with

- the Transtheoretical Model. *Orthopaedic Nursing*, 21, 51-62.
- Carter-Nolan, P.L., Adams-Campbell, L.L., & Williams, J. (1996). Recruitment strategies for black women at risk for noninsulin-dependent diabetes mellitus into exercise protocol: a qualitative assessment. *Journal of National Medicine Association*, 88, 558-562.
- Eyler, A.A., Baker, E., Cromer, L., King, A.C., Brownson, R.C., & Donatelle, R.J. (1998). Physical activity and minority women: a qualitative study. *Health Education Behavior*, 25, 640-652.
- Fahrenwald, N. L., & Walker, S. N. (2003). Application of the Transtheoretical Model of Behavior Change to the Physical Activity Behavior of WIC Mothers. *Public Health Nursing*, 22 (4), 307-317.
- Klesges, (1991). Physical activity, body composition, and blood pressure: A multimethod approach. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23 (6), 759-765.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F., & Lo, S. K. (1999). Insufficient active Australian college students: Perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28, 20-27.
- Morgan, D. (1998). *Focus group as qualitative research*. London: Sage.
- Neuman, W. L. (2002). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*, 5th. Allyn and Bacon.
- Nigg, C. R., & Courneya, K. S., (1998). Transtheoretical Model: Examining adolescent exercise behavior. *Journal of Adolescent Health*, 22 (3), 214-224.
- Pate, R. R., & Pratt, M. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association*, 273 (5), 402-407.
- Peterson, T. R., & Aldana, S. G. (1999). Improving exercise behavior: An application of the stages of change model in a worksite setting. *The Science of Health Promotion*, 13 (4), 229-232.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical theory: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 19, 276-288.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., DiClemente, C. C., Guadagnoli, E., & Rossi, J. S. (1991). Patterns of changes: Dynamic typology applied to smoking cessation. *Multivariate Behavioral Research*, 26, 83-107.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., Velicer, W. F., Rossi, J. S. (1993): Standardized, individualized, interactive, and personalized self-help programs for smoking cessation. *Health Psychology*, 12 (5), 399-405.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12 (1), 38-48.
- Reed, J., & Payton, V.R. (1997). Focus group: Issues of analysis and interpretation. *Journal of Advanced Nursing*, 26 (4), 765-771.
- Reynold, K. D., Killen, J. D., Bryson, S. W., Maron, D. J., Taylor, C. B., Maccoby, N., & Farquhar, J. W. (1990). Psychosocial Predictors of physical activity in adolescents. *Preventive Medicine*, 19, 541-551.
- Stephoe, A., Kerry, S., Rink, E., & Hilton, S. (2001) The Impact of Behavioral Counseling on Stages in Fat Intake, Physical Activity, and Cigarette Smoking in Adults at Increased Risk of Coronary Heart Disease. *American Journal of Public Health*, 91 (2), 265-269.
- Taylor, W. C., et al. (1999). Physical activity among African American and Latino middle school girls: consistent

- belief, expectations, and experiences across two sites. *Women Health*. 30 (2), 67-82.
- Twinn, S. (1998). An analysis of the effectiveness of focus group as a method of qualitative data collection with Chinese populations in nursing research. *Journal of Advanced Nursing*. 28 (3), 654-661.
- Wallance, L. S., Buckworth, J., Kirby, T. E., & Sherman, W. M. (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: Application of social cognitive theory to predicting stage of change. *Preventive Medicine*, 31, 494-505.
- Wu, T. Y. & Pender, N. (2002). Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: an application of the health promotion model. *Research of Nursing Health*, 25 (1), 25-36.
- Wu, T. Y., Pender, N. & Yang, K. P. (2002). Promoting physical activity among Taiwanese and American adolescents. *Journal of Nursing Research*, 10 (1): 57-64.
- Yin, Z., & Boyd, M. P. (2000). Behavioral and Cognitive Correlates of Exercise Self-Schemata. *The Journal of Psychology*, 134 (3), 269-282.
- Young, D. R., Gittelsohn, J., Charleston, J., Felix-Aaron K., & Appel, L. J.(2001). Motivations for exercise and weight loss among African- American women : focus group results and their contribution towards program development. *Ethnicity & Health*, 6 (3/4), 224-245.

93/10/06 投稿

93/11/18 修改

94/01/20 完稿

# Exploring young women's exercise behavior— The application of focus group approach

Sheu-Jen Huang\*    Wen-Chi Hung\*\*    Tsui-Wei Liu\*\*\*    Chiu-wei Li\*\*\*\*

## Abstract

The purpose of this research is to obtain the exercise behavior of young girls, and to explore the determinant factors for exercise behavior of the stage of change of the Transtheoretical Model. Focus group interviews were used to collect data. A total of one hundred female freshman students from two national universities (university A and university B) participated in the entire six sessions, with each school taking three sessions in October through November 31, 2003. All interviews were tape-recorded and the transcripts were content analyzed. A "focus group method" was utilized, which included recording, transcribing and analyzing the young girls' opinions about exercise behaviors. The inter-coder reliability reached 0.91. The principle themes suggested that exercise behavior of young girls was attributed to experiential, cognitive and behavioral dimension. The findings showed that many young girls did not have accurate ideas about the definition of exercise behavior to improve their health. The participants' engagement in exercise behavior was related to the perception of exercise, the past experience of exercise, their interests and the request from schools. The main barriers of young girls' exercise behavior included the psychological, social and environmental factors. Among those barriers, psychological factors like Laziness, fearing tan or perspiration, worrying about image, was the most perplexed for young girls in exercise. The results can help health workers to gain a deeper understanding of the exercise behavior for young girls. The researchers proposed some recommendations as the basis of further intervention strategies for the female adolescent.

**Key word:** female adolescents, focus group, Transtheoretical Model, exercise behavior

---

\* Poffessor, Department of Health Education, National Taiwan Normal University.

\*\* Lecture, Cardinal Tien College of Nursing.

\*\*\* Lecfure, Hsing Wu College.

\*\*\*\* Lecture, National Taipei University.