

## 法國研究顯示：每兩名青少女中就有一名非自願放棄體育活動

駐法國代表處教育組

法蒂瑪 (Fatima) 手抓籃球，趁著隊友擋住防守球員之際，衝向籃下。「投！」隊友們大喊。雙步、投籃、進球，女同學們鼓掌歡呼。「她是最出色的球員之一，」一名球員的表哥丹澤 (Danzel) 分析道，他坐在觀眾席，一邊看著比賽，一邊盯著手機。

瓦茲河谷省阿讓特伊市 (Argenteuil, Val d'Oise) 的籃球俱樂部缺乏球員，該省球隊是由約十五名 15 歲以下和 18 歲以下的女孩們合併組成。「(2026 年) 我們流失了五名女孩，影響很大，因為本來可以組成兩支各十人的球隊。」志工教練馬西薩 (Emmanuel Masisa) 解釋。

法蒂瑪是在週末看叔叔們打籃球時接觸到這項運動，至今已打了五年左右，但她許多女同學在青少年時期就放棄了。「女生比男生忙，我哥每星期去訓練三到四次，而我得在父母外出時負責照料弟弟們。」法蒂瑪的叔叔們鼓勵她繼續打球，她的女同學們則沒有這麼幸運。

法國國民教育互助保險機構(以下稱 MGEN)委託凱度(Kantar)市調公司做了一份研究調查，結果在 2026 年 1 月 13 日公布：近半數女孩在青少年時期被迫放棄運動。這份問卷調答由 507 名 13 至 20 歲、曾中途放棄運動的女孩填覆，雖未明確指出運動項目或場域(俱樂部、休閒活動等)，但揭露出體育環境缺乏的某種善意。

### 運動服裝過短

身體隨著青春期的到來產生變化，自卑感也跟著浮現，且會透過體育訓練日益加深。蘿拉 (化名) 從 6 歲起就是南法奧克西塔尼大區 (Occitanie) 一間俱樂部的排球選手，她記得在 13 歲時，有位教練為全隊球員量體重。「他在眾人面前說出我的體重，還把我拉到一旁叫我減肥。當時我已經沒什麼自信，聽了更是難過。」她後來停訓了好幾個月，直到那位教練被解僱。蘿拉坦言：「有段時間我一直想著這件事。我看著鏡子裡的自己，心想他確實有道理。」。

根據全國學校體育聯盟的資料，女生在國二至國三 (la 5e et la 4e，

相當我國國一至國二)退出體育訓練的比例最高(33%，男生則為22%)。「(女孩們)最常面臨身體上的變化，她們都提到很難接受自己的身體。」體育教育教師工會(EPS)的聯合秘書長貝妮詩(Coralie Benech)敘述。服裝也是議題之一，MGEN的調查顯示有49%的受訪少女表示不習慣穿著運動服。塞納-聖但尼省歐奈蘇布瓦市(Aulnay-sous-Bois, Seine-Saine-Denis)一所中學的體育教師兼15歲以下手球選手的教練卜詩葉(Jennifer Bouchez)也從她的球員身上感受到這種現象：「1 女孩們未滿13歲時都開朗活潑，但她們到了國三和國四(la 4e et la 3e, 法國國中學制為4年)時就開始穿男款剪裁的運動上衣。」

運動服過短會引發自卑情結，而短褲顏色過淺會使女性運動員在生理期間侷促不安。MGEN表示，55%中斷體育訓練的少女時而受到月經困擾。

在訓練過程中，卜詩葉教練麾下的球員有機會與整骨師或助產士進行討論。「她們非常喜歡學習身體的知識，」她說道：「那星期她們的表現不是變差，只是因生理期而更加疲憊，但她們並不會跟父母談這類話題。」不過，有時月經會完全阻礙運動。麥莉絲(化名)在2025年受一位女性朋友影響開始打籃球，但從青春期開始，她就因生理期間大量失血缺鐵而飽受貧血之苦。「有次我在訓練時差點昏倒，接著被送到醫院，於是我隔天開始就停止受訓。無法再訓練、不能再見到我的隊友和教練讓我很傷心，對我打擊很大。」

然而，體育社會學家、亦是前手球選手的貝芭布絲(Béatrice Barbusse)認為這是「強調假性生理因素」，她提醒：「某些人只不過是用這一論據來宣稱運動對女孩來說是十分困難的。」專家們亦肯定，運動在今天仍被視為一種以男性為主的活動。「男孩們對運動過度投入，因為這被視作建構男性氣質的一部分，」芭布絲進一步解釋：「女孩們參與度較低，是因為社會讓她們深信運動對於建構女性身份認同沒那麼重要。」

### 「心理負擔」

卜詩葉帶領國中體育班的手球選手，陪伴她們達到最高程度，然而每年17歲以下的組別都會流失一些運動員。「訓練時間變晚，部分

家長難以配合。爸爸媽媽們要看到女兒們在家、待在他們身邊，才能確保她們平安無事。」

幾年前，童佳拉（Amina Tounkara）曾在卜詩葉的球隊效力。作為一名極有潛力的少女球員，年僅 16 歲的她便被推進成人組，征戰國家一級聯賽。在高中時期，校方建議她進入體育班精進球技，這也意味著她必須離家。「把女兒送到學校寄宿，讓她整週都待在那裡，既不認識教練也不熟悉環境，對我父親而言當然是一大障礙。家中是為手球奮戰帶來的心理負擔，之後到體育中心還未必能找回熱情，所以我選擇放棄。」成年後，童佳拉重拾運動，並成為第二級聯賽的職業手球選手。接著，她創立「傳遞歡樂」（Hand'Joy）協會，透過運動幫助平民社區青年融入社會，其中一項目標是培養自信心。協會每年輔導 25 名青少年，其中包含 20 名女孩。「身為女孩，我們會不自覺地為自己設下許多無形的限制。」

我們在成長過程中持續聽到女孩該如何表現，相較之下，男孩更自由，他們唯一的規則就是別闖禍。」這些深植於社會的觀念很快就被少女們聽進去，15 歲的畢莉雅（Bilya）從小學四年級起就進入阿讓特伊市的籃球隊：「當我說我在打籃球時，女孩們會說太棒了，但男生們的反應卻是驚嚇，真令人難以忍受，很多女生的球技不輸男生，完全有能力取得成就。」

### 缺乏表率

在她的教練馬西薩看來，職業女籃球員相較於男籃球員的曝光度不夠，是導致少女們失去興趣的原因之一：「我們在年少時都想找到一位可以代表自己的同類人。女孩們看不到女性運動員的身影，就沒有動力繼續下去。」女性的教練或俱樂部主席也有同樣的問題，國家統計暨經濟研究所（Insee）的統計顯示，2018 年全國體育協會的領導階層中，女性僅佔四分之一，在芭布絲看來，這直接影響女性接觸體育組織的機會：「男性主導的體育俱樂部實際上對男子運動的興趣遠高於女子運動，雖然不是所有男性都只招攬男孩選手，但從比例來看的确如此。」

芭布絲認為所有因素都應從整體來分析：「眾多阻礙因素相互交

織，共同構成了一個系統。」此外，這個系統並非在青少年時期才形成，而是從童年時期就已經開始。

2022 年發表在《青年論壇廣場》(Agora débats/jeunesse) 期刊的一項研究中，賈希雅 (Marie-Carmen Garcia) 與歐多家麗-瑪紮卡瓦洛 (Cécile Ottogalli-Mazzacavallo) 兩位研究人員分析了 2012 年至 2017 年間持有體育活動許可證 (licences sportives) 的男女比例。從 5 歲起，父母就更傾向讓男孩而非女孩加入俱樂部 (在 5 至 9 歲年齡段中，男孩持證人數達 150 萬，女孩則為 98 萬 2,465 人)。隨後，在 10 至 14 歲間，兩者之間的差距大幅增加。在父母之後的第二階段社會化過程發生在學校：「當我們想在課間休息時踢足球，場上盡是男孩。我們只能被迫站在一旁。」現於阿讓特伊市擔任籃球選手的阿斯瑪 (Asma) 回憶道。

15 歲至 19 歲之間，無論男女，體育許可證持有者人數均呈比例下降。除了上述研究觀察到的阻礙因素外，還有一些兩性共通的原因，例如更傾向於與朋友自主安排休閒活動而非在學校機構內進行，或是排斥競爭。芭布絲則覺得是問卷沒有問對問題：「即使排除調查中提到的阻礙因素，女生的數量也不會與男生持平。若在 5 歲時就落後，青少年時期也不可能彌補差距，別弄錯目標。」

撰稿人/譯稿人：駐法國代表處教育組

資料來源：2026 年 3 月 10 日 Le Monde 電子報

[https://www.lemonde.fr/societe/article/2026/03/10/le-sport-a-l-adolescence-un-cap-difficile-pour-les-filles-les-garcons-ca-les-choque-que-je-joue-au-basket\\_6670173\\_3224.html](https://www.lemonde.fr/societe/article/2026/03/10/le-sport-a-l-adolescence-un-cap-difficile-pour-les-filles-les-garcons-ca-les-choque-que-je-joue-au-basket_6670173_3224.html)