



教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

94年度 學生運動參與 情形調查報告書



教育部 94 年各級學校學生運動參與情形調查

運動參與部分

在參加學校運動社團的部分，各級學校學生參加學校運動社團百分比上，國小為 28.8%，國中為 17.6%、高中職為 33.4%、大專校院則為 19.3%、總平均為 26.0%。顯示在社團參與上以本年度以高中職學生的參與率最高，此結果與上年度的調查結果一致，但在百分比表現上，各級學校皆略低於去年之調查結果。另外，與去年相同的是，在所有各級學校中，男生參與運動社團的比例皆高於女生。

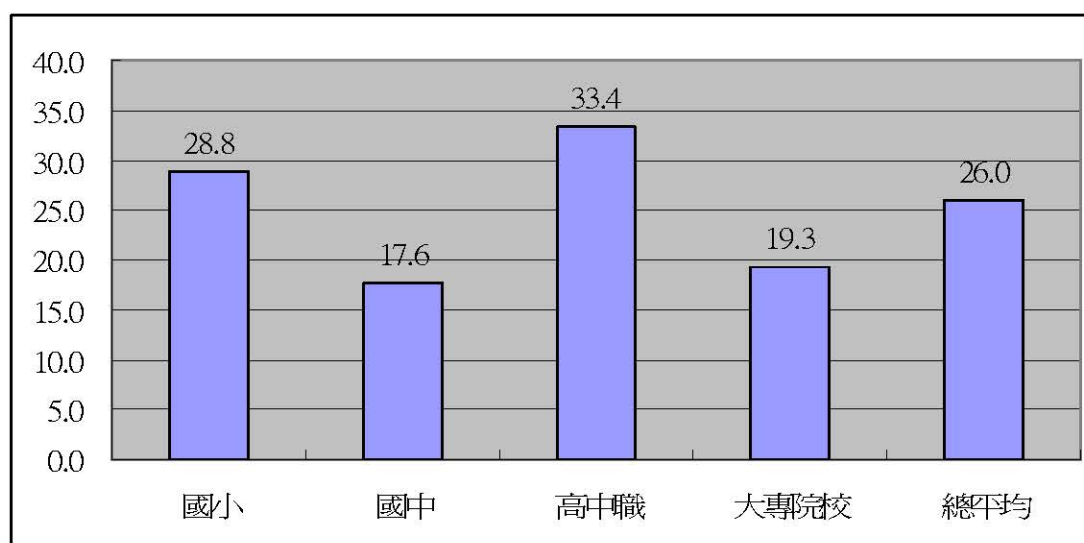


圖 1-1 各級學校學生參加學校運動社團百分比

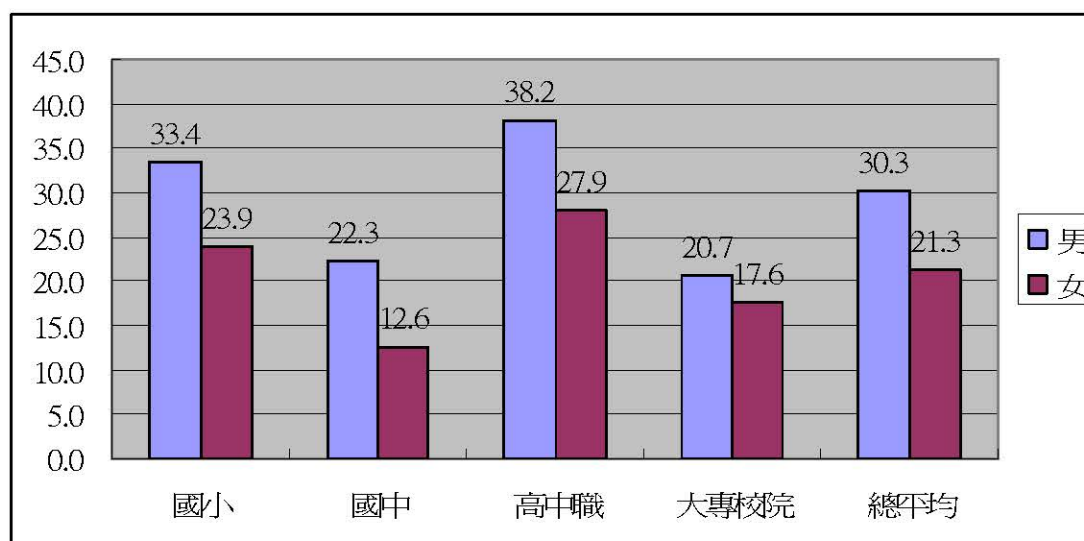


圖 1-2 各級學校男女學生參加學校運動社團百分比

在班級運動代表隊百分比上，國小為 33.1%，國中為 25.5%、高中職為 24.1%、大專校院則為 17.2%、總平均為 28.5%。此結果與去年相比在總平均上上升約 1 個百分點。在所有各級學校中，男生參與班級運動代表隊的比例仍高於女生，相差皆有 5-7 個百分點以上，但相較於上年度之調查結果，大專校院在男女生比例的差異大幅縮小至 5 個百分點（上年度相差約 11 個百分點），其餘各級學校差異情況約略相同。

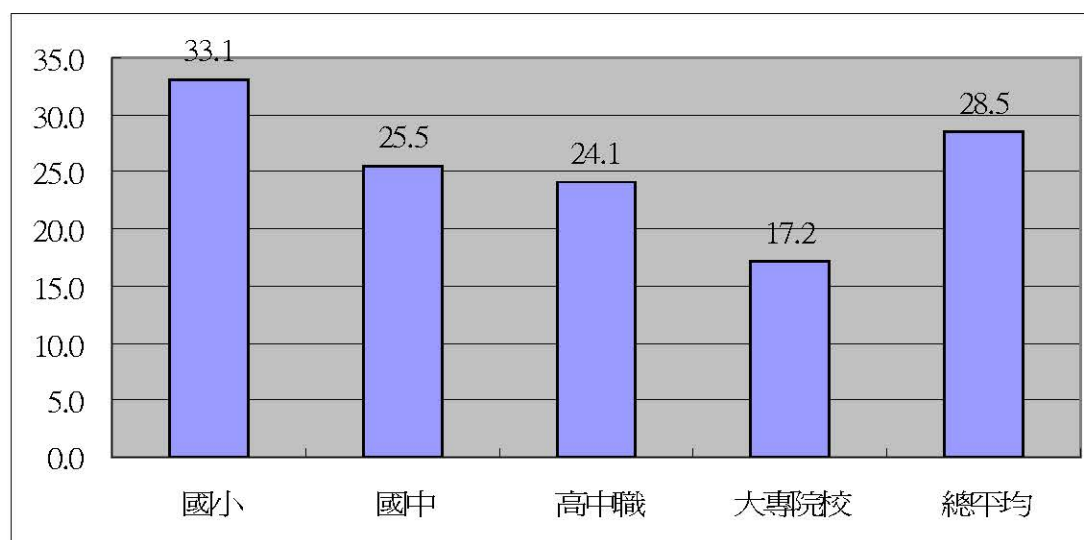


圖 1-3 各級學校學生參加班級運動代表隊百分比

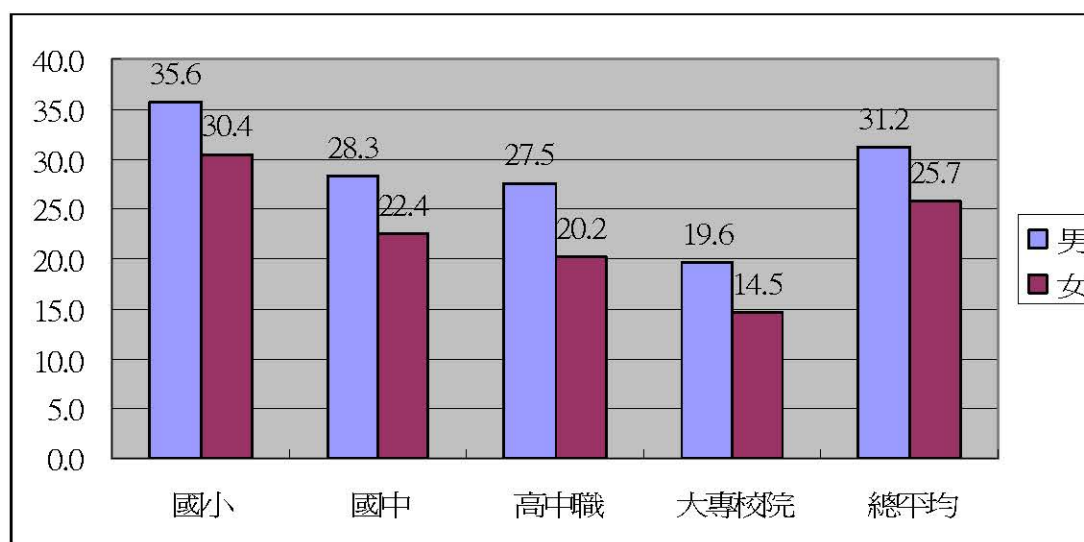


圖 1-3 各級學校男女學生參加班級運動代表隊百分比

在學校運動代表隊百分比上，國小為 17.9%，國中為 6.3%、高中職為 4.6%、大專校院則為 4.7%、總平均為 12.1%，其中除國小的參與比例較高之外，從國中階段開始，參與比率皆偏低（高中職及大專院校尚不及 5 個百分點），比起上年度調查結果略微下降 0.6 個百分點。此外，在各級學校中，男生參與學校運動代表隊的比例仍高於女生，唯與上年度資料相比，男女生在參與的比例上差異減少（上年度各級學校除國小外，男生參與學校運動代表隊之比率皆約為女生參與比例的兩倍），然此結果之成因主要為本年度男生參與比例比起上年度約降低 2.5 個百分點，另外女生參與比例本年度上升 1 個百分點所造成。

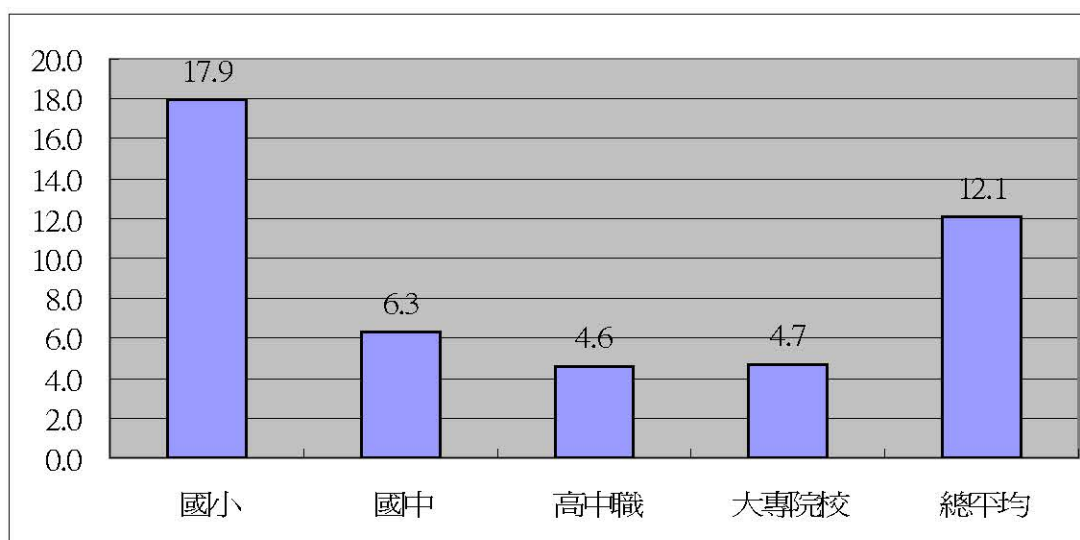


圖 1-5 各級學校學生參加學校運動代表隊百分比

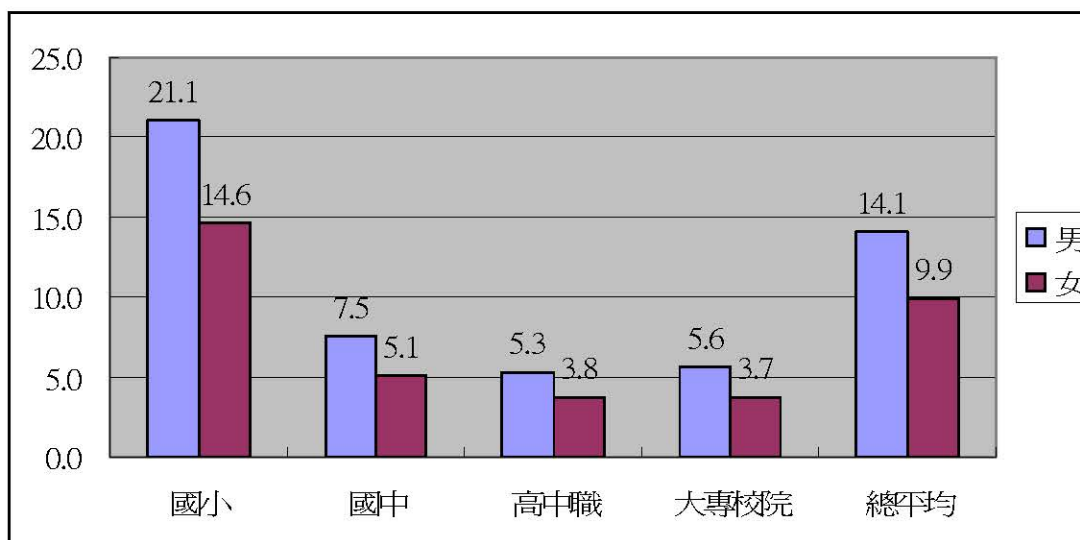


圖 1-6 各級學校男女學生參加學校運動代表隊百分比

對學校體育的情形與反應

在每週上體育課節數及平均節數方面(健康與體育領域的**體育部分**)，各級學校在每週實施 2 節以上體育課的比例上，國小部分為 94.9%，國中為 97%、高中職為 98.4%、大專院校為 96.1%，總平均達 96.1%。顯示在九年一貫課程實施後，有關體育課程之實施雖以領域為原則，但在體育課程的節數安排上，符合基本節數安排的原則。但在國小部分，仍有 3.9% 的比例，每週只有實施一次體育課，這樣的比例乍看下雖然不高，但若考慮母群的數量來看，以目前國小的總數計算，仍有相當多的學校存在有這樣的情況。因此，仍須進一步瞭解為何有體育課少於兩節的情況，特別是在國小的階段。

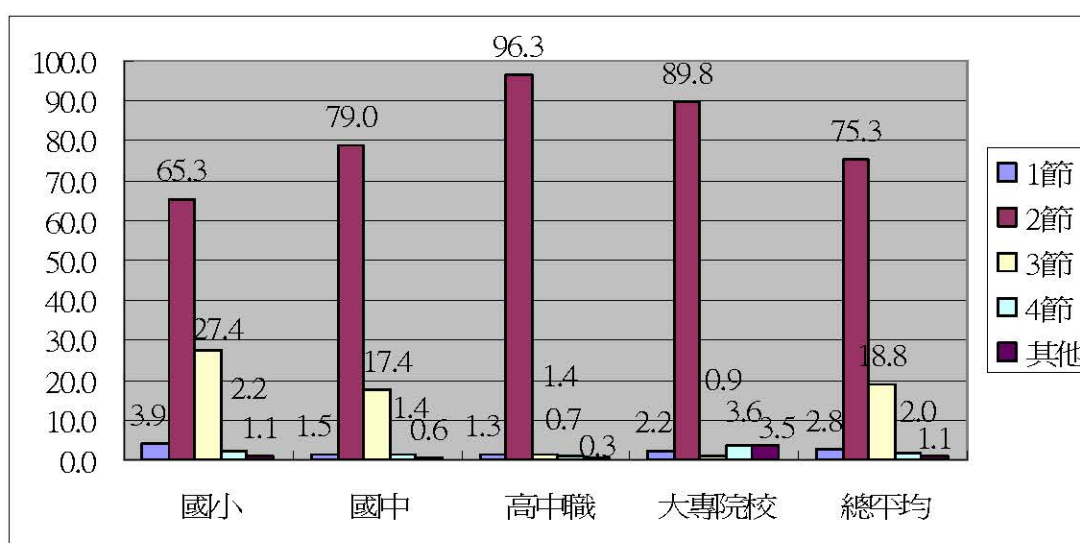


圖 1-7 各級學校每週上體育課節數(健康與體育領域的**體育部分**)

對體育課上課時間足夠性的感受上，小學階段認為體育課上課時間足夠（包含足夠與非常足夠）的有 32.5%、不足的有 36.5%；國中階段認為體育課上課時間足夠的有 25.1%、不足的有 39.8%；高中階段認為體育課上課時間足夠的有 25.1%、不足的有 37.4%；大專院校階段認為體育課上課時間足夠的有 38.4%、不足的有 24.1%；總平均來看體育課上課時間足夠的有 30.3%（上年度為 28.2%）、不足的有 36.2%（上年度為 37.1%）。綜合上述結果顯示，除大專院校外，認為體育課上課時數不足的比例皆高於認為上課時數足夠的比例，這樣的結果與上年度接近。從性別來看，男生多數認為體育課時數不足，而女生多數則持相反意見，顯示有關對體育課上課時間足夠性的感受上，性別具有差異存在，這同時反應兩節的體育課對於國小、國中及高中的男生來說，似嫌不足。在大專校院部分，認為體育課足夠的比例則高於認為不足的比例，且男女生表現的反應具有一致性。

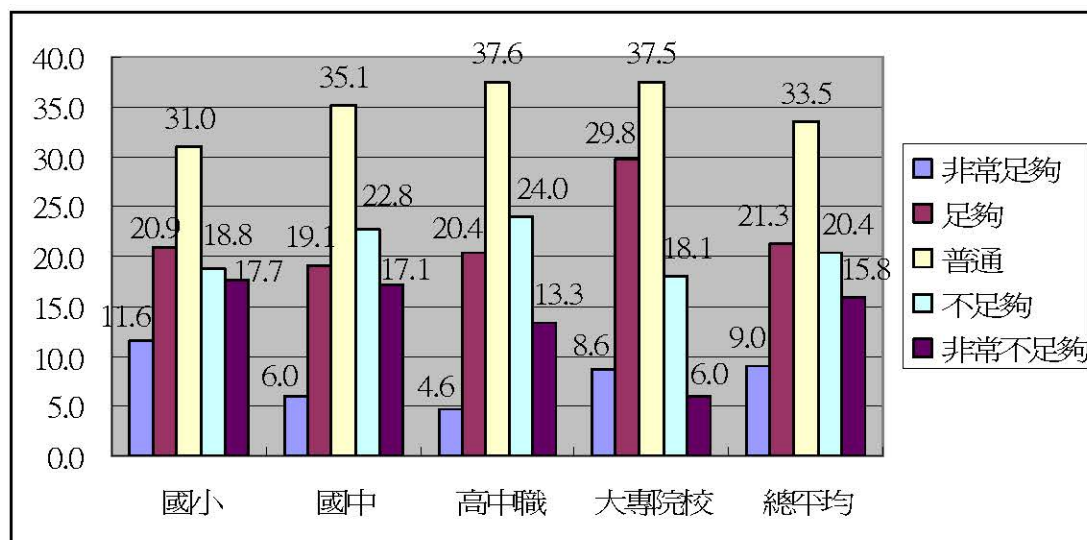
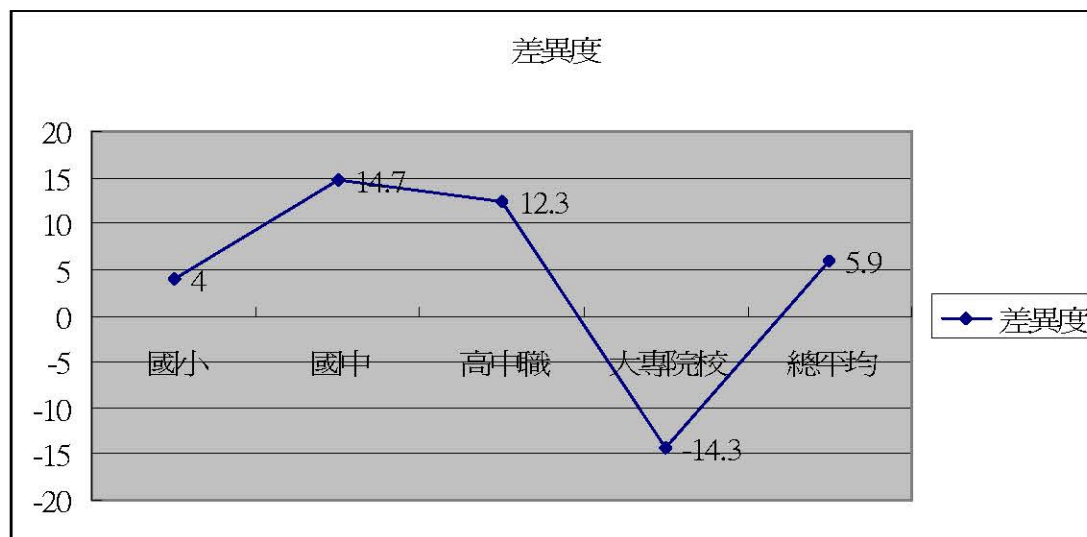


圖 1-8 各級學校對體育課上課時間感受



對於體育課的喜歡程度上，國小部分具有喜歡傾向（包含喜歡與非常喜歡）的比例高達 70.6%，國中部分喜歡傾向為 64.6%，高中職部分喜歡傾向為 57.4%，大專院校部分喜歡體育課的比例為 59.5%，總平均為 66.2%，這樣的比例與上年度各級學校的反應一致。整體而言，各級學校學生皆明顯呈現出喜歡體育課的反應，不喜歡體育課的比例，皆低於 5 個百分點以下。此部分顯示各級學校學生對於體育課仍有非常高的喜愛程度。從性別來看，男生部分約有 73.9%喜愛體育課，女生部分則有 58.1%喜愛體育課；不喜歡的比例男生只有 3.6%，女生為 5.3%。去上年度結果相較女生喜歡體育課的部分有提升的情況，男生則幾乎一致。

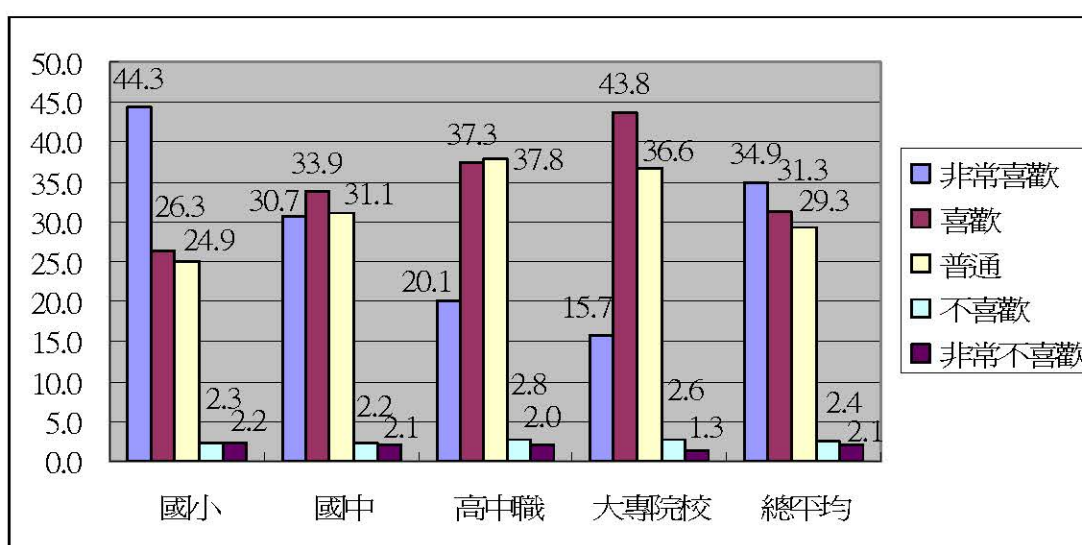


圖 1-9 各級學校學生對體育課之喜愛程度

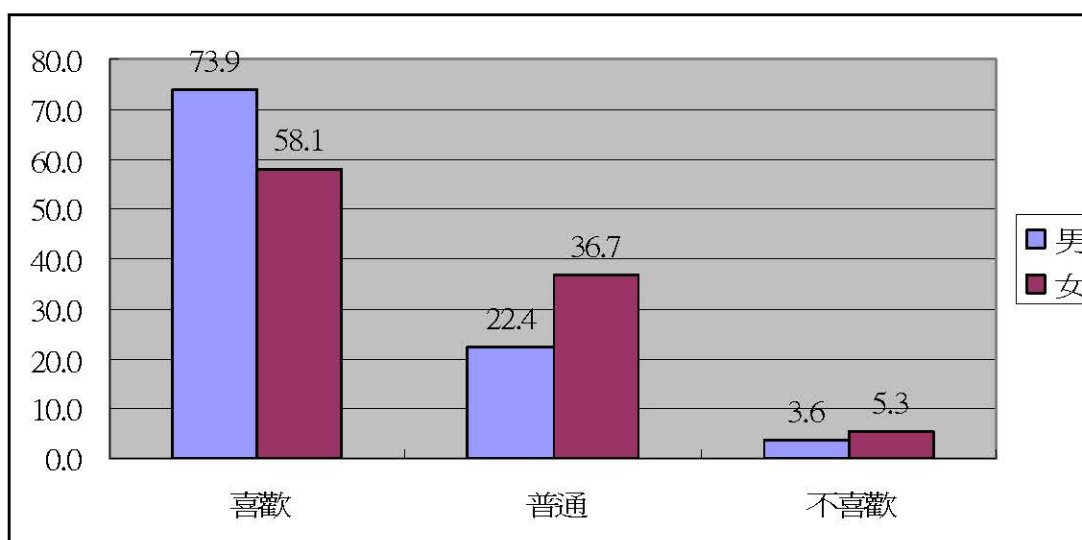


圖 1-10 男女學生對體育課之喜愛程度

對學校開設運動社團項目的期望上，認為符合期望（包含符合與非常符合）的比例上國小為 38.4%、國中為 26.3%、高中職為 29.7%、大專院校為 30.2%、總平均為 33.6%。上述符合期望的比例比起不符合期望（包含不符合及非常不符合）的比例雖然高出約有 10 幾個百分點，且男學生的滿意程度較女學生高。然而在各級學校中卻有一半比例的學生認為開設運動社團項目的期望為普通，此部分有必要進一步去探討該族群對於普通的想法為何，以作為開設運動社團項目的參考。

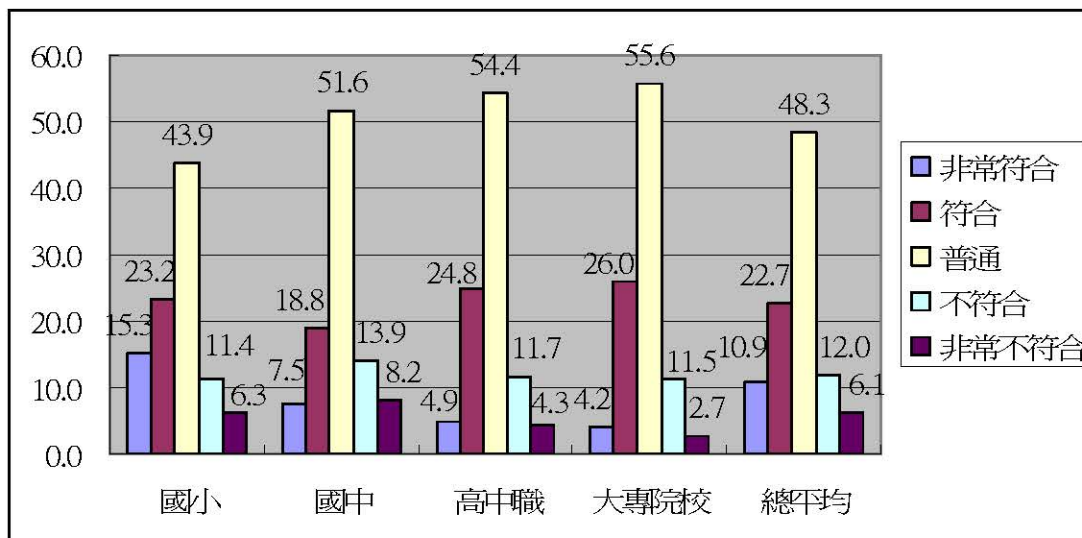


圖 1-11 各級學校學生對學校開設運動社團項目的期望

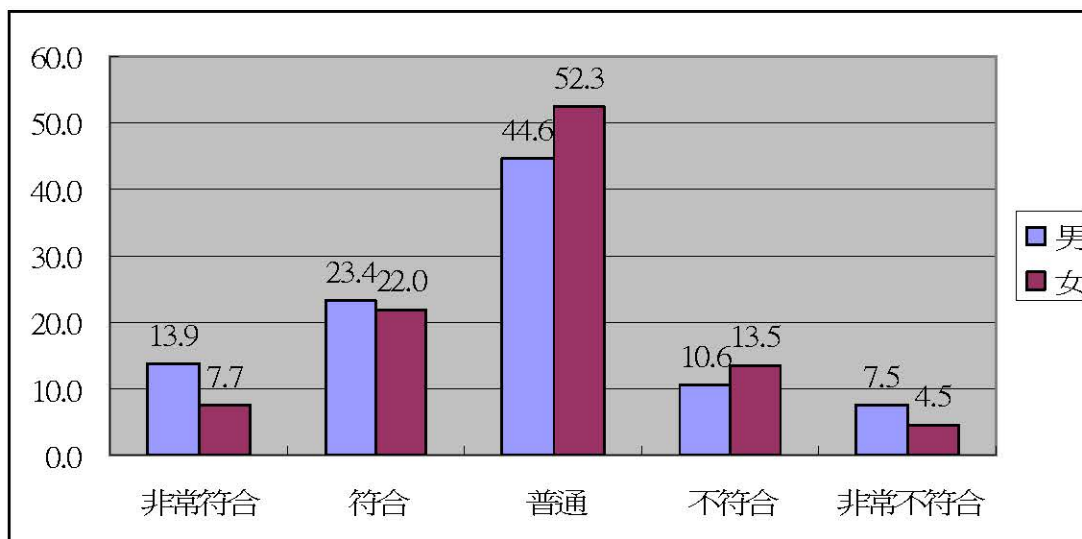


圖 1-12 男女學生對學校開設運動社團項目的期望

對學校運動社團開的項目的多元化滿意度上，傾向足夠者（包含足夠與非常足夠）的比例上國小為 31.8%、國中為 21.8%、高中職為 24.7%、大專院校為 26.9%、總平均為 28.0%。這樣的結果與學生對於學校開設運動社團的期望程度恰呈現一致的趨勢，顯示學校開設運動社團的多元性與學生的期望息息相關。隨著學級的增加，滿意度有下降的趨勢，甚至在國中及高中階段，認為足夠的程度大於傾向足夠者的程度，此部分有必要提供學校是否考慮在資源及人力允許的前提下，開設更多符合學生期望之運動性社團，並嘗試新類型的運動社團開發與經營等相關問題。

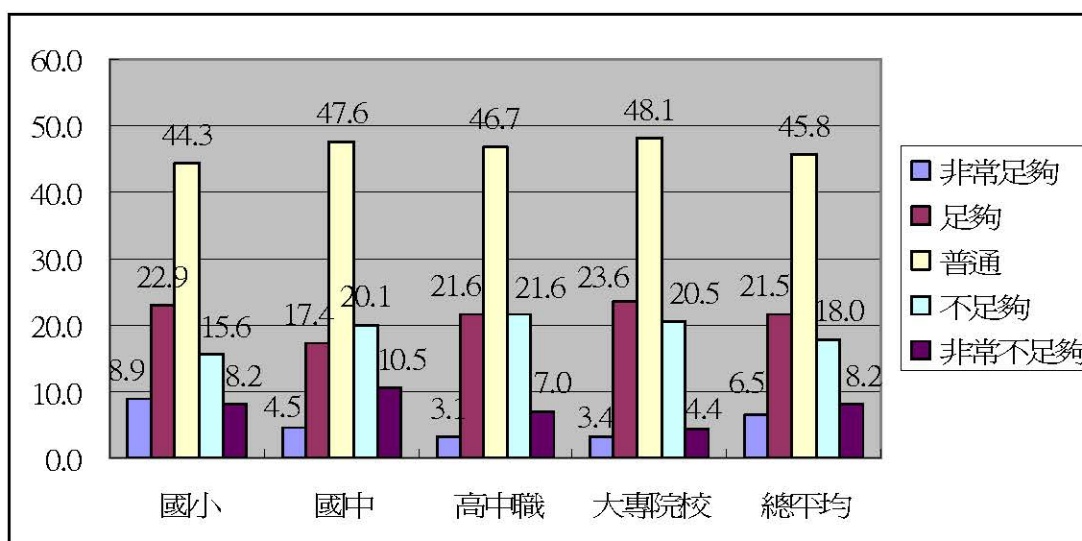


圖 1-13 各級學校學生對學校開設運動社團項目的多元滿意度

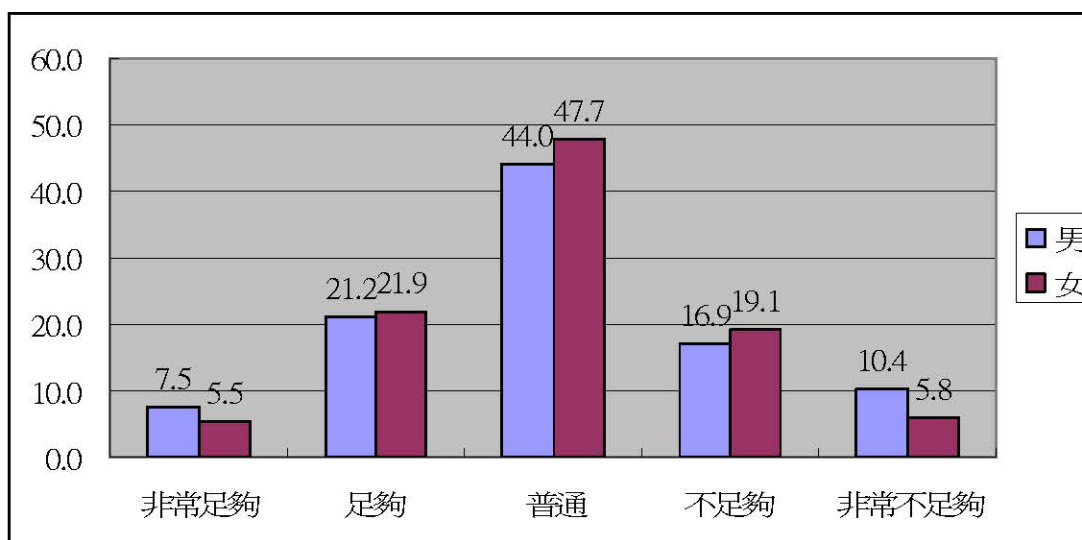


圖 1-14 男女學生對學校開設運動社團項目的多元滿意度

在運動參與方面

在運動參與上以各級學校為主，以平時學期週間（週一至週五）時間、平時學期週末假日及寒暑假等三種不同時間段落作為比較的來源，並從運動持續時間、主要運動的地點、主要的運動項目及主要一起運動的對象等四個向度進行探討。結果分述如下：

一、運動持續時間

（一）國小學生運動持續時間

國小學生在運動持續時間上，在平時學期週間時間，每次運動持續達 30 分鐘以上比例者為 60.3%、在平時學期週末假日為 67.4%、在寒暑假則為 70.1%，整體而言國小學生不論於何種時間階段，每次運動時間持續達 30 分以上者皆有六成以上，且週末假日高於上課時間，寒暑假又高於平常之週末假日。

（二）國中學生運動持續時間

國中學生在運動持續時間上，在平時學期週間時間，每次運動持續達 30 分鐘以上比例者為 61.4%、在平時學期週末假日為 64.8%、在寒暑假則為 69.5%，整體而言國中學生在不同時間階段，每次運動時間持續達 30 分以上者亦有六成以上，且週末假日高於上課時間，寒暑假又高於平常之週末假日。

（三）高中職生運動持續時間

高中職學生在運動持續時間上，在平時學期週間時間，每次運動持續達 30 分鐘以上比例者為 59.2%、在平時學期週末假日為 56.4%、在寒暑假則為 64.6%，整體而言高中職生不論於何種時間階段，每次運動時間持續達 30 分以上者接近六成以上，但週末假日低於平時上課時間，當中又以寒暑假時間最高（超過六成）。

（四）大專生運動持續時間

大專生在運動持續時間上，在平時學期週間時間，每次運動持續達 30 分鐘以上比例者為 68.3%、在平時學期週末假日為 50.7%、在寒暑假則為 62.1%，整體而言大專生，每次運動時間持續達 30 分以上之比例，在平時學期週末假日為最低，此情況迥異於國中小學生，但與高中職生相近。

（五）整體學生運動持續時間

整體而言在運動持續時間上，各級學校在平時學期週間時間，每次運動持續達 30 分鐘以上比例者為 61.2%、在平時學期週末假日為 63.6%、在寒暑假則為 68.4%，顯示在每次運動時間持續達 30 分以上，非上課時間學生有較長的運動持續時間。

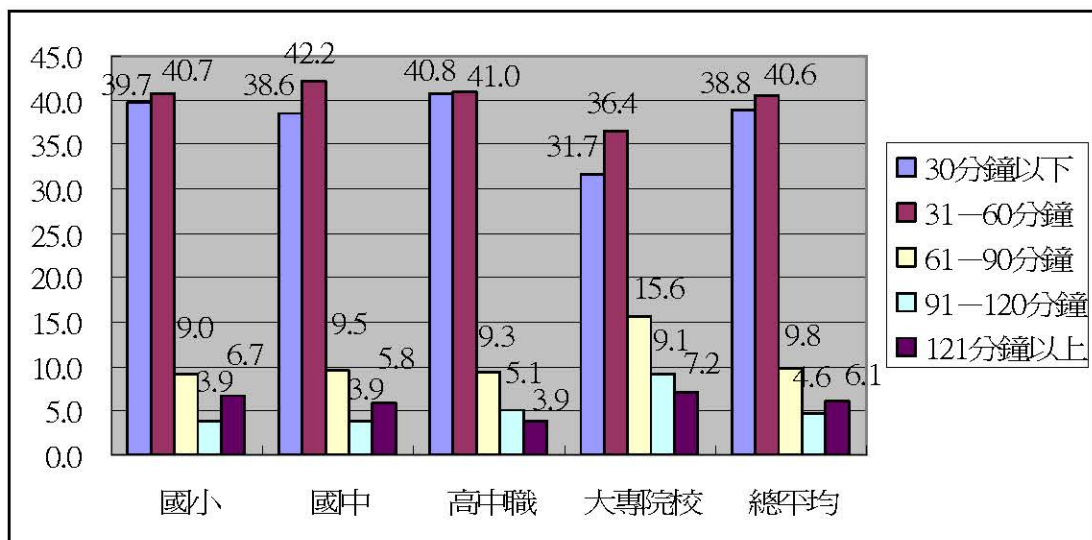


圖 1-15 平時學期週間各級學校學生每次運動持續時間

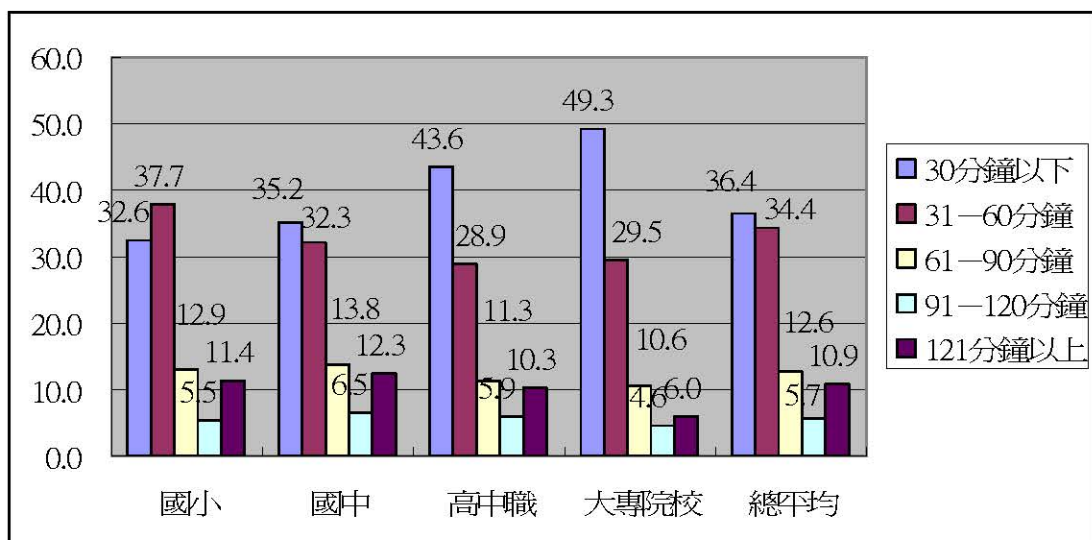


圖 1-16 平時學期週末假日各級學校學生每次運動持續時間

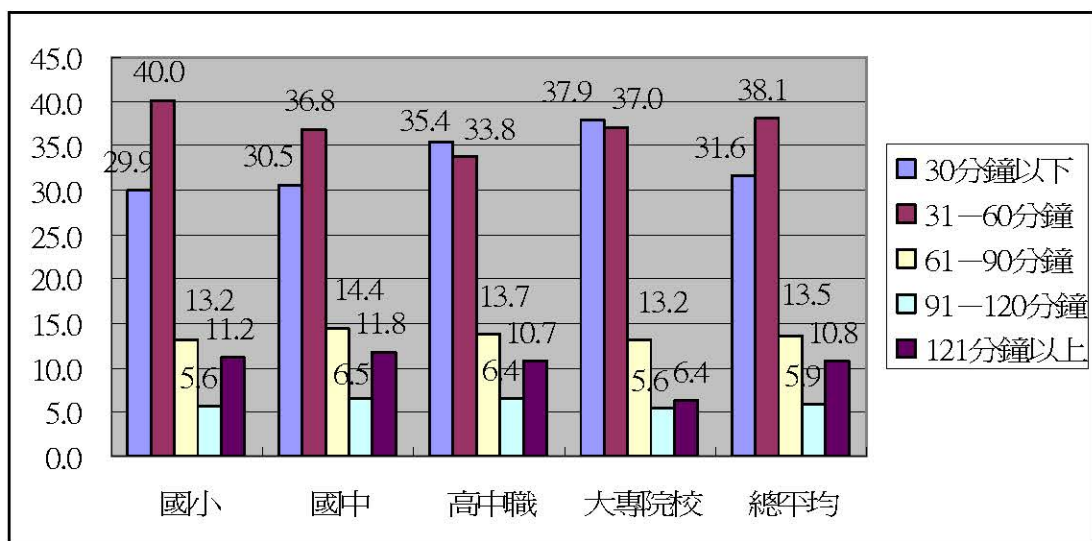


圖 1-17 寒暑假期間各級學校學生每次運動持續時間

二、主要運動的地點

（一）國小學生主要運動的地點

國小學生在平日上課時間以學校為主要運動地點（49.1%），其次為家裡（23.5%），再其次為公園或社區活動中心（22.6%）；但在週末假日及寒暑假則轉以公園或社區活動中心為主，其次為家裡，再其次為學校。且平時使用學校的比例，為假日及寒暑假使用比例之兩倍。

（二）國中學生主要運動的地點

國中學生在平日上課時間以學校為主要運動地點（53.5%），其次為公園或社區活動中心（22.1%），再其次為家裡（18.8%）；但在週末假日及寒暑假則轉以公園或社區活動中心為主，其次為學校，再其次為家裡。對於選擇學校的比例，平時學期週間，亦為假日及寒暑假使用比例之兩倍，與國小情況相近。

（三）高中職生主要運動的地點

高中職生在平日上課時間以選擇學校最多（61.8%），其次為家裡（17.1%），再其次為公園或社區活動中心（15.1%）；但在週末假日及寒暑假則轉以公園或社區活動中心為主，其次為家裡，再其次為學校。而假日及寒暑假使用學校作為主要運動地點的比例，約只有平常的四成。

（四）大專生主要運動的地點

大專生在平日上課時間以學校為主要運動地點的比例高達 74.7%，其餘的選擇皆相對地大幅將低；在週末假日時選擇學校作為主要運動地點雖只有平日的六成，但仍大幅領先其他選擇，為主要的運動場所選擇；在寒暑假假期間，選擇學校的比例則低於選擇公園或社區活動中心及家裡，其可能原因可能與大學生寒暑假期間多離校返家有關。

（五）整體學生主要運動的地點

在主要的運動地點選擇上，整體而言在上課期間主要地點仍以校園為主（佔將近一半以上的比例），且隨著級別升高，平日使用學校的比例亦隨之增高，此部分原因為何（設備較為齊全、校園開放使用等）值得進一步探討。但在週末與寒暑假時，則主要地點則從學校多數轉移至公園及社區活動中心或家裡（大專院校例外），是否顯示校園開放的時間，仍是決定學生選擇運動場所的決定因素之一，亦值得進一步確認。

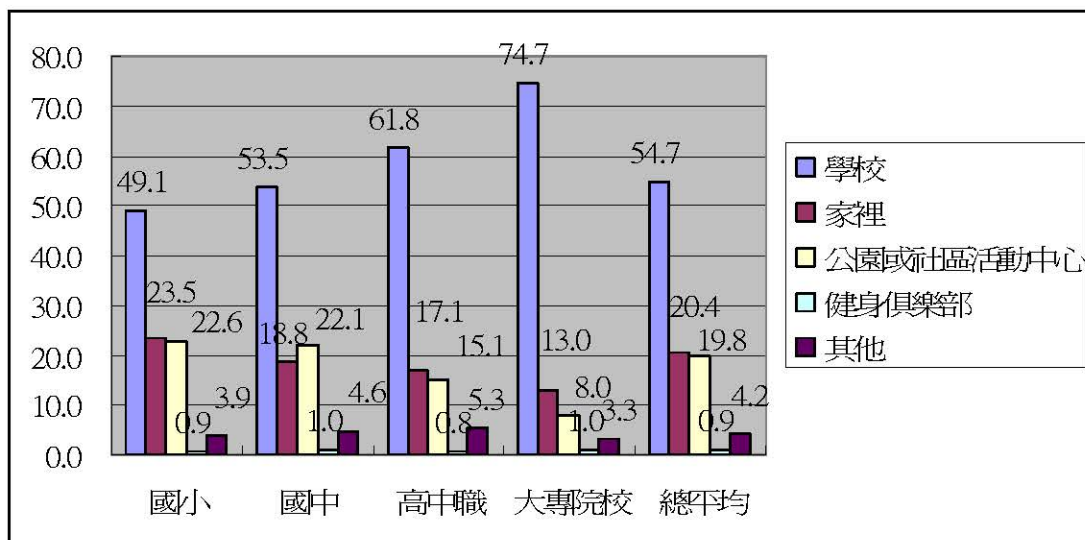


圖 1-18 平時學期週間各級學校學生主要運動選擇地點

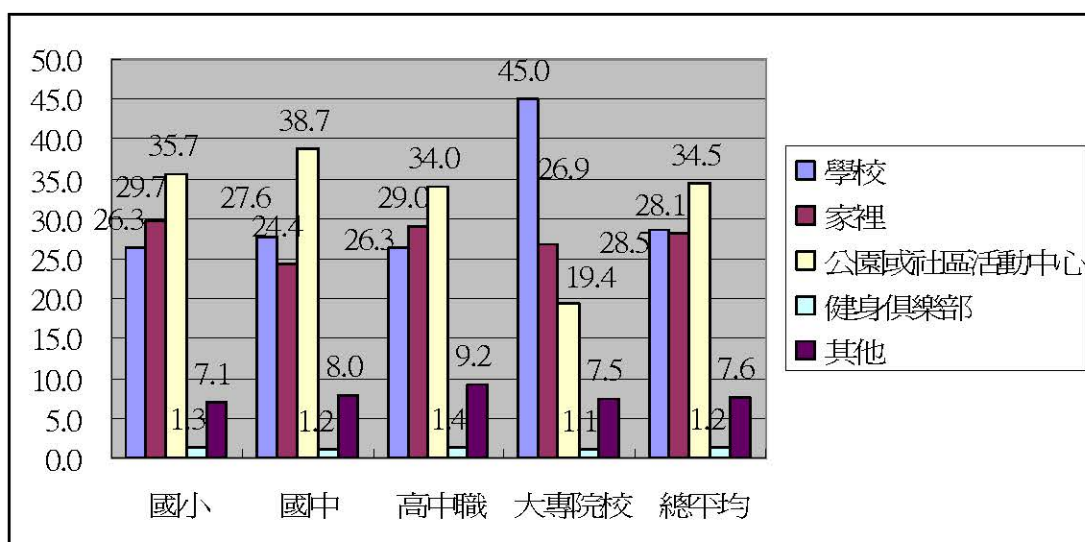


圖 1-19 平時學期週末假日各級學校學生主要運動選擇地點

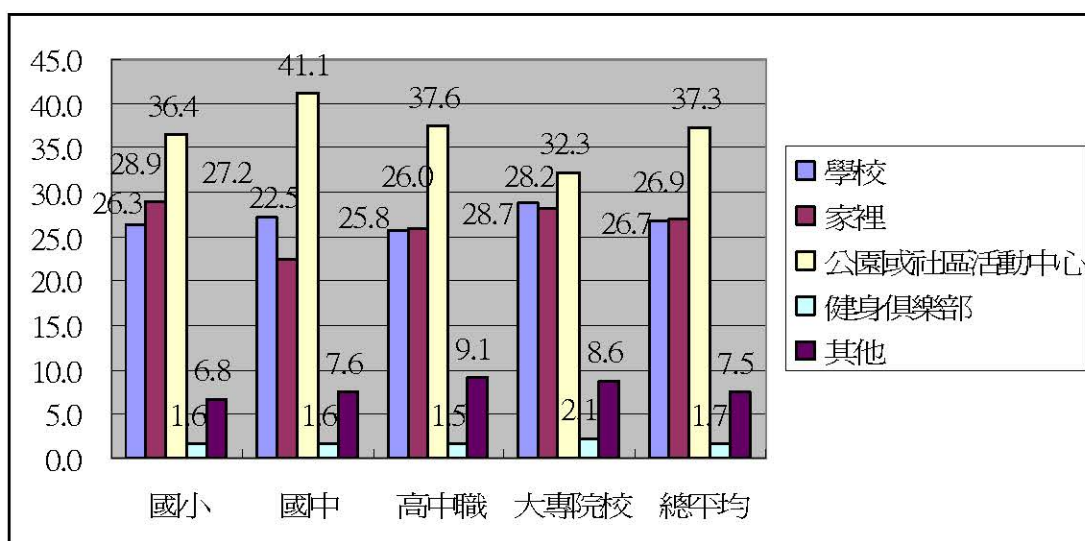


圖 1-20 寒暑假期間各級學校學生主要運動選擇地點

三、主要的運動項目

在主要的運動項目選擇上，不同級別亦有不同的選擇，考量性別在選擇運動項目上具有差異性，因此此部分主要以級別配合性別兩因素作為探討的依據。

（一）國小學生主要的運動項目

國小男生主要的運動項目選擇上，平時學期週間前三名分別為球類運動、跑步、騎腳踏車；平時學期週末假日與寒暑假，選擇優先次序為球類運動、騎腳踏車、跑步。

國小女生方面，主要的運動項目選擇上，平時學期週間前三名分別為跑步、騎腳踏車、球類運動；平時學期週末假日與寒暑假，選擇優先次序為騎腳踏車、跑步、球類運動。

（二）國中學生主要的運動項目

國中部分無論是男生或女生，其主要的運動項目選擇上皆為相同。平時學期週間前三名分別為球類運動、跑步、騎腳踏車；平時學期週末假日與寒暑假，選擇優先次序為球類運動、騎腳踏車、跑步。

（三）高中職生主要的運動項目

高中職男生主要的運動項目選擇上，平時學期週間與寒暑假前三名同為球類運動、跑步、騎腳踏車；平時學期週末假日時選擇優先次序為球類運動、騎腳踏車、跑步。

高中職女生無論是平時學期週間、週末或寒暑假，其選擇次序皆為球類運動、跑步、騎腳踏車。

（四）大專生主要的運動項目

大專生部分無論是男生或女生，無論是平時學期週間、週末或寒暑假，其選擇順序同為球類運動、跑步、其他。有關其他部分為何，建議可進一步進行調查研究。

（五）整體學生主要的運動項目

整體而言各級學校學生在主要運動項目選擇上多以球類運動做為優先選擇的運動類型。此部分是可預期的因一來球類運動包含多種項目，且為團體性質之運動項目，且在獲得運動樂趣上，亦提供較多的體驗機會。因此在推動各級學校之運動項目上選擇球類運動仍是最佳的選擇。值得注意的是，到了大專部分，「其他」一項躍升為第三名，可見大專生在選擇主要運動項目上趨於多元，值得進一步調查，以確認其中內容。

表 1-1 各級學校男女學生主要的運動項目選擇排序表

級別	時間段	排序一	排序二	排序三
小男	平時週間	球類運動	跑步	騎腳踏車
	平時週末	球類運動	騎腳踏車	跑步
	寒暑假	球類運動	騎腳踏車	跑步
小女	平時週間	跑步	騎腳踏車	球類運動
	平時週末	騎腳踏車	跑步	球類運動
	寒暑假	騎腳踏車	跑步	球類運動
國男	平時週間	球類運動	跑步	騎腳踏車
	平時週末	球類運動	騎腳踏車	跑步
	寒暑假	球類運動	騎腳踏車	跑步
國女	平時週間	球類運動	跑步	騎腳踏車
	平時週末	球類運動	騎腳踏車	跑步
	寒暑假	球類運動	騎腳踏車	跑步
高男	平時週間	球類運動	跑步	騎腳踏車
	平時週末	球類運動	騎腳踏車	跑步
	寒暑假	球類運動	跑步	騎腳踏車
高女	平時週間	球類運動	跑步	騎腳踏車
	平時週末	球類運動	跑步	騎腳踏車
	寒暑假	球類運動	跑步	騎腳踏車
大男	平時週間	球類運動	跑步	其他
	平時週末	球類運動	跑步	其他
	寒暑假	球類運動	跑步	其他
大女	平時週間	球類運動	跑步	其他
	平時週末	球類運動	跑步	其他
	寒暑假	球類運動	跑步	其他

四、主要運動對象

（一）國小學生主要運動對象

國小學生主要運動對象選擇上，平時學期週間依序為家人、同學、朋友；平時學期週末假日與寒暑假順序皆為家人、朋友、自己。得知在國小階段，在運動參與進行的情況上，主要仍以家庭的型態在進行。

（二）國中學生主要運動對象

國中學生在平時學期週間的運動主要對象上，依序為朋友、同學、自己；平時學期週末假日與寒暑假時，則為朋友、家人與自己。得知在國中階段，在運動參與的選擇上會逐漸偏向友朋。此結果符合此時期青少年的心理特徵，會逐漸疏離家庭活動，投向同儕團體。

（三）高中職生主要運動對象

高中職生平時學期週間之主要運動對象依序為同學、朋友、自己。而在平時學期週末假日與寒暑假期間則皆依序為朋友、自己、家人。

（四）大專生主要運動對象

大專生平時學期週間之主要運動對象依序為同學、朋友、自己。而在平時學期週末假日為朋友、自己、同學；寒暑假期間則皆依序為朋友、自己、家人。

（五）整體學生主要運動對象

整體來看，各級學校除在平時學期週間除國小學生外，其主要運動對象選擇皆以同學及朋友為主，此兩選擇占全部選擇之六成左右。而在平時學期週末假日及寒暑假時，除國小學生外，其餘主要運動對象選擇以朋友為優先。

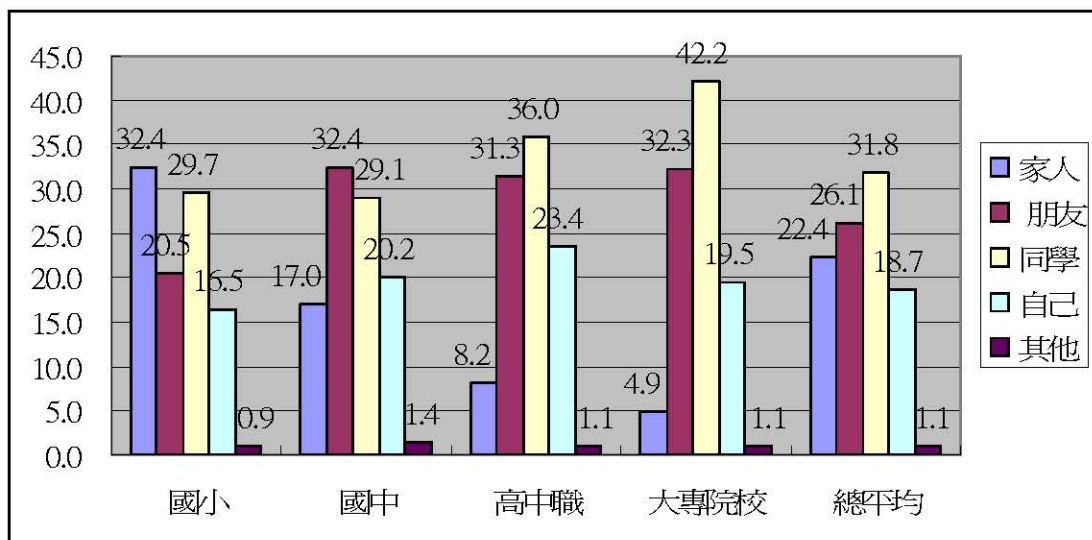


圖 1-21 平時學期週間各級學校學生之主要運動對象

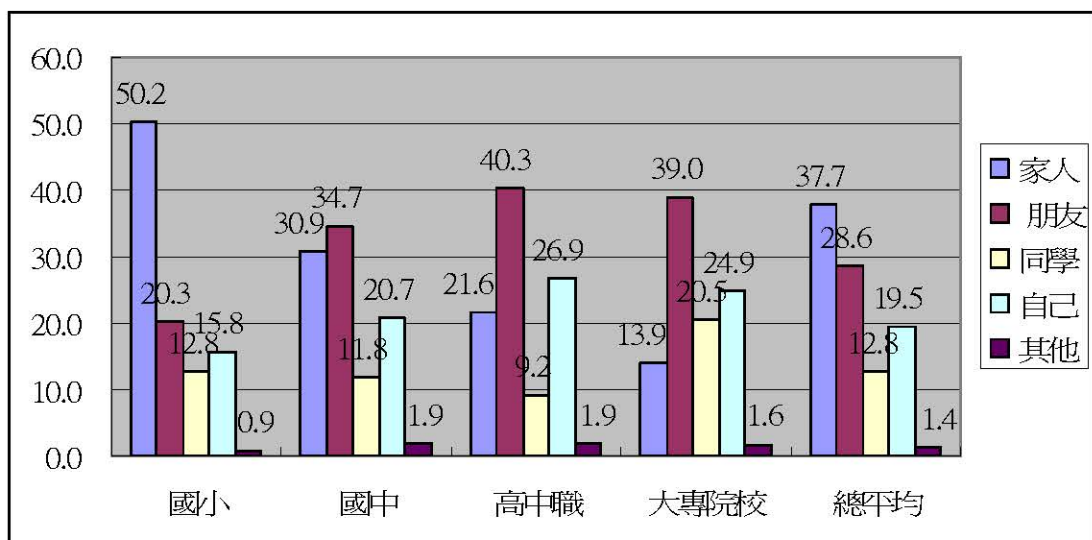


圖 1-22 平時學期週末假日各級學校學生之主要運動對象

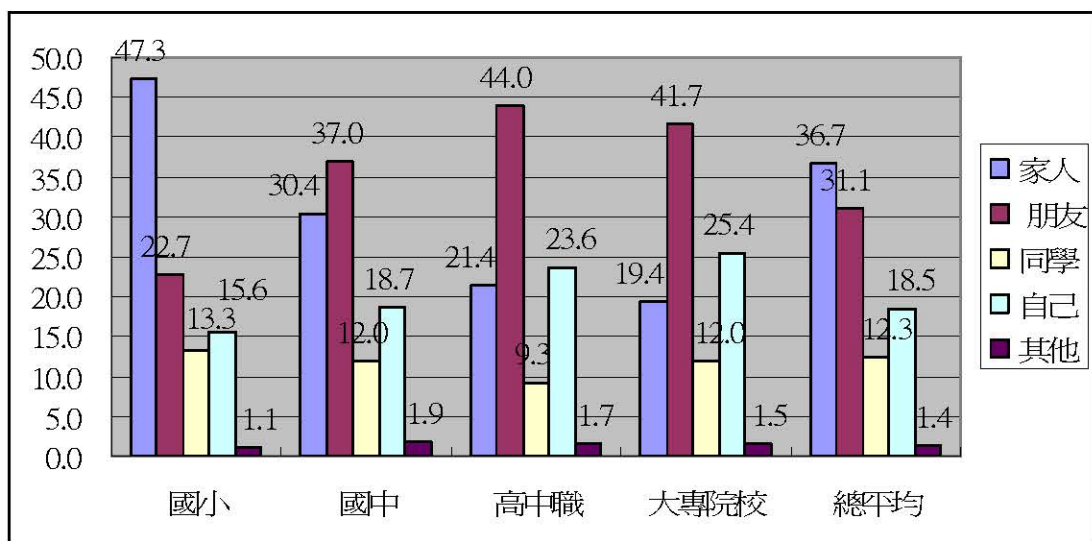


圖 1-23 寒暑假各級學校學生平時學期週間之主要運動對象

表 1-2 各級學校男女學生主要運動對象排序表

級別	時間段	排序一	排序二	排序三
國小	平時週間	家人	同學	朋友
	平時週末	家人	朋友	自己
	寒暑假	家人	朋友	自己
國中	平時週間	朋友	同學	自己
	平時週末	朋友	家人	自己
	寒暑假	朋友	家人	自己
高中職	平時週間	同學	朋友	自己
	平時週末	朋友	自己	家人
	寒暑假	朋友	自己	家人
大專 院校	平時週間	同學	朋友	自己
	平時週末	朋友	自己	同學
	寒暑假	朋友	自己	家人

學生目前與寒暑假每週平均之運動天數

目前各級學生在每週平均參與運動之天數上，達三天以上者其比例依次累計為，國小 57.8%、國中 40.7%、高中職 25.6%、大專院校 25.3%，整體平均為 46.2%。每週運動天數隨著級別的增加，逐次遞減，且男生在參與運動達五天以上者，其比例明顯多於女生。顯示目前各級學校學生具有規律運動習慣且達體適能 333 中，每週運動三次之標準者，只要國小部分超過一半之比例，其餘各級學校學生達此標準者皆一半不到，在政策推動及促進女性運動等工作上，可研擬相關措施，以提升其比例。然而，各級學校學生中，每週參與兩天運動之比例皆有二成五到三成的比例，若能推動此一族群學生，繼續往運動三天的部分邁進，應可大幅提昇目前每週運動天數的成果。

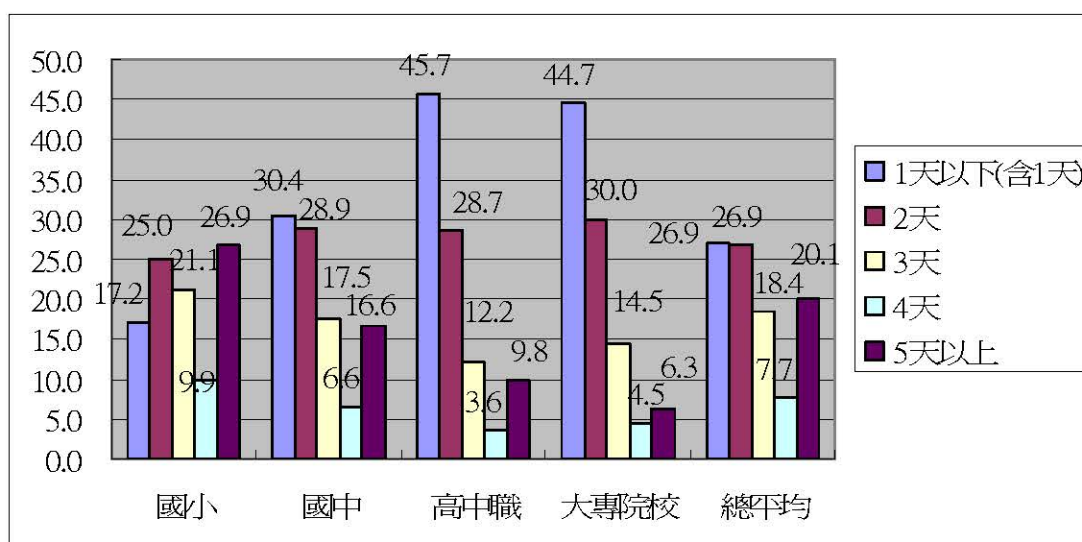


圖 1-24 目前各級學校學生平時每週運動天數

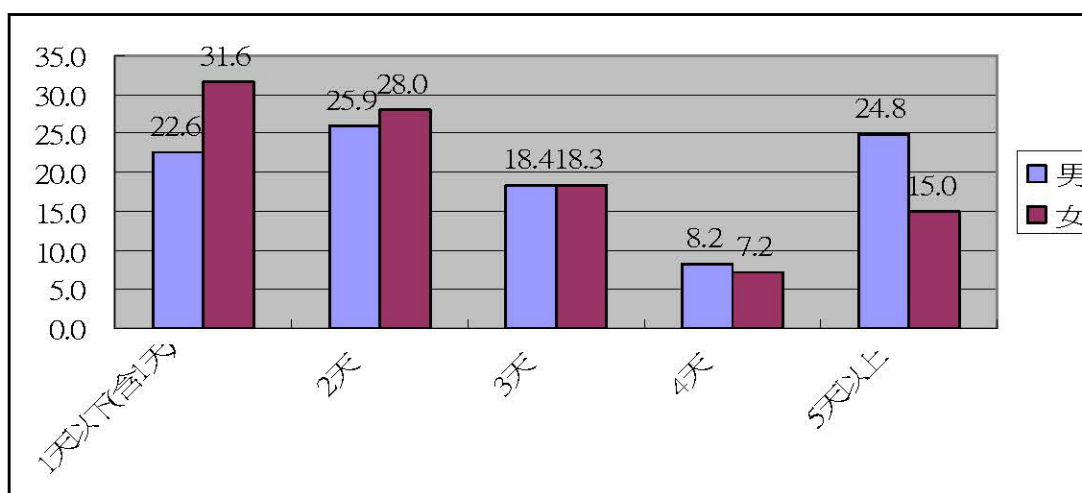


圖 1-25 目前各級學校男女學生平時每週運動天數

學生於寒暑假期間，為各級學生最有機會參與運動之時間。運動天數達每週三天以上者其比例依次累計為，國小 66.9%、國中 54.8%、高中職 39.4%、大專院校 29.2%，整體平均為 56.5%。顯示在國民教育階段，學生於寒暑假期間，達到每週運動三次標準者達五至六成，高中職時間降為四成，大學階段約只剩下三成。運動次數隨著年級增加而遞減，且在於最有機會運動的寒暑假期間，顯示政策在推動培養學生終身規律運動習慣上，仍有許多加強的空間。

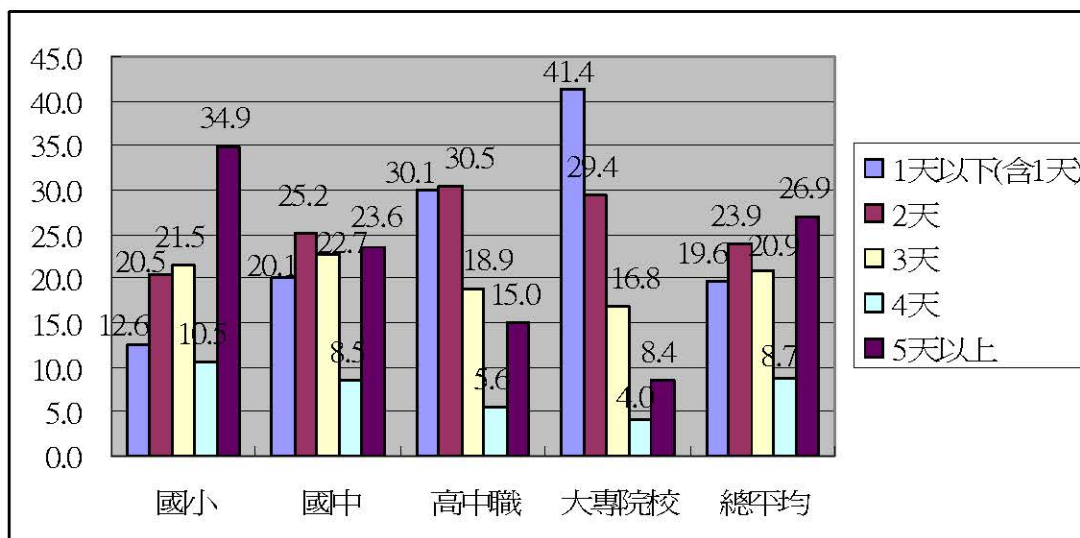


圖 1-26 寒暑假各級學校學生平時每週運動天數

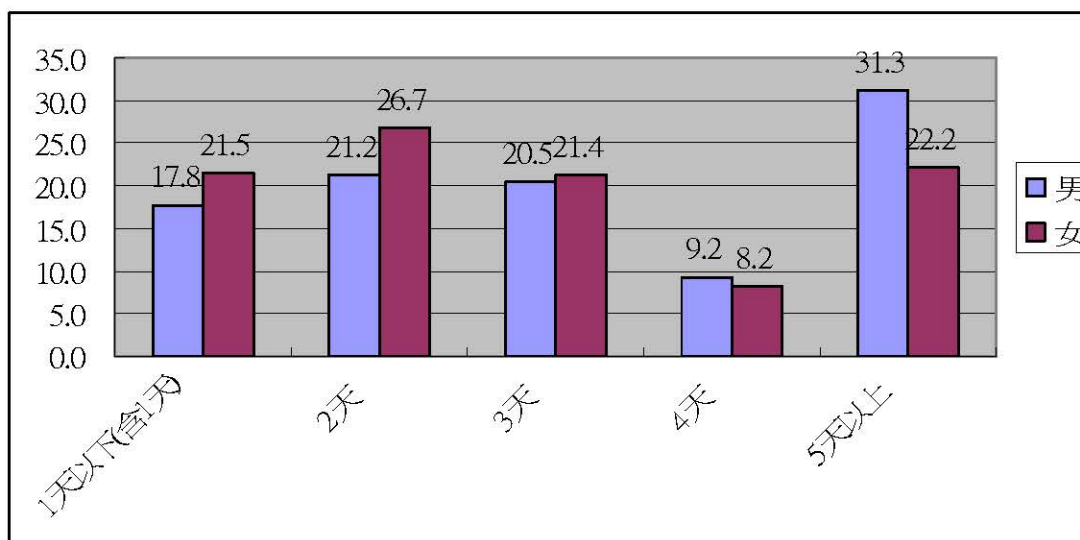


圖 1-27 寒暑假各級學校男女學生平時每週運動天數

對目前的運動時間足夠性的感知

有關各級學校學生在運動參與上，對於目前自我運動時間感知上，認為時間足夠傾向者（包含足夠與非常足夠）國小部分為 52.2%、國中部分 35.9%、高中職 24.5%、大專院校為 27.5%，整體為反應為 42.1%；而認為不足者（包含不足與非常不足）國小部分為 16.0%、國中部分 24.2%、高中職 33.4%、大專院校為 31.9%，整體為反應為 21.9%。此結果顯示，各級學校學生在中小學階段認為運動時間足夠之比例高於認為不足，但到了高中及大專之後，認為運動時間不足的部分，則高於認為足夠者，特別是在高中職階段。這樣的結果顯示若學生族群中，自覺運動時間不足者具有如此高的比例，應透過進一步研究探查，對於運動時間足夠性之感知與實際運動時間之間的關係為何，並透過相關的配套措施，以解決這樣的問題，值得進一步深究。

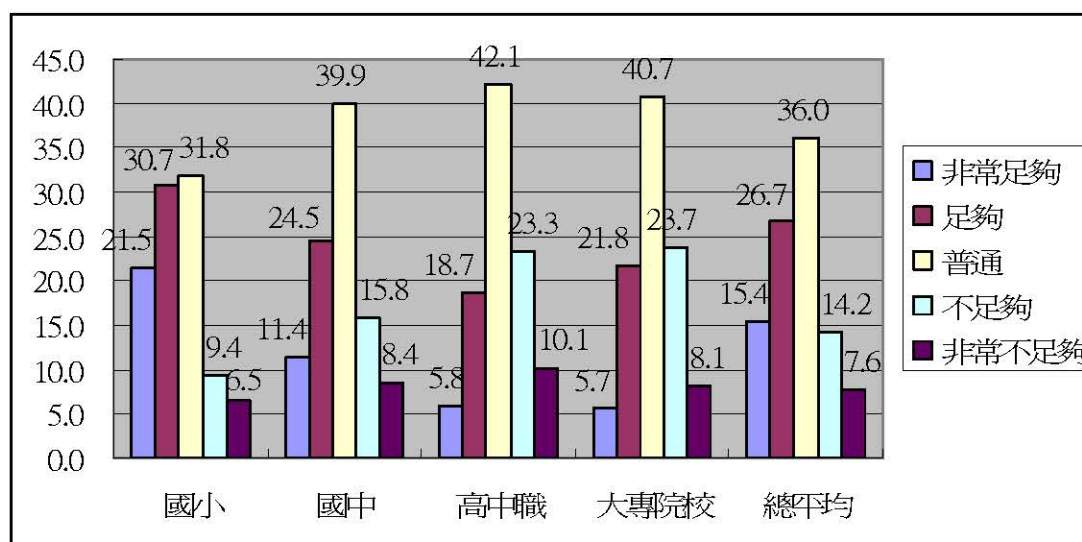
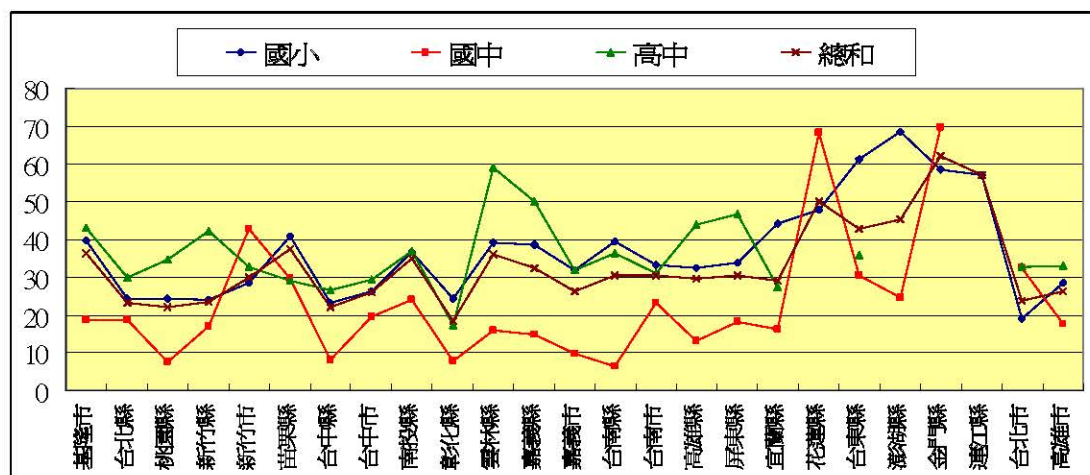


圖 1-28 各級學校學生對運動時間足夠性的感知

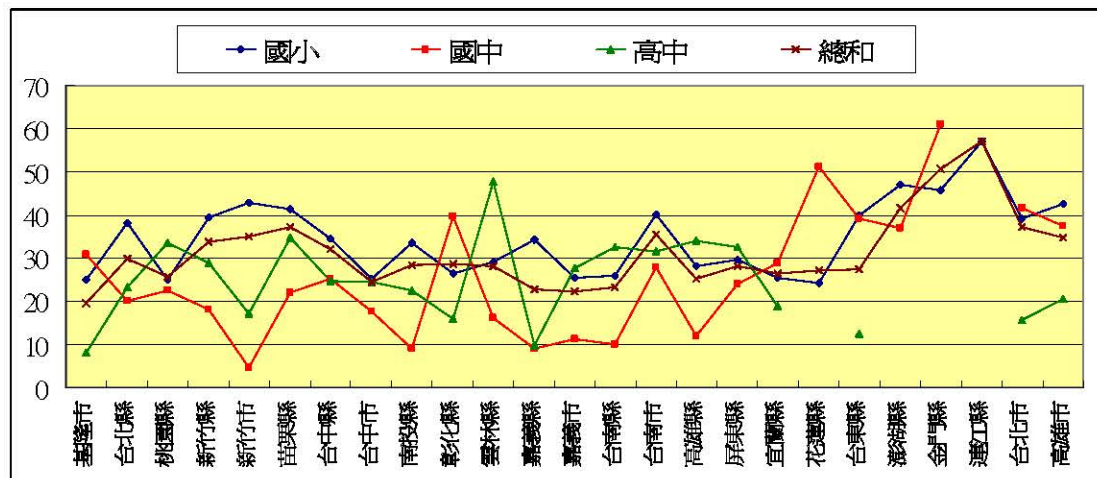
教育部自推動體適能提升計畫開始，鼓吹 333 運動，即每週運動三天、每次持續至少 30 分鐘，心跳數達 130 下左右。從調查結果顯示，隨著學級的增加，在運動的持續時間上，不論是一般上課時間、週末或是寒暑假其間，各級學校約有六成的學生能維持 30 分鐘以上的運動持續時間，但每週運動 3 次的規律運動習慣方面，比例卻逐漸降低。在小學階段約有六成學生達到每週運動三次的習慣，到國中階段約有五成維持此標準，但到了高中階段只剩下四成左右維持規律的運動習慣，到大學階段維持的比例三成不到。顯示在達到運動 333 的目標推動上，應予以重視。

縣市情況比較

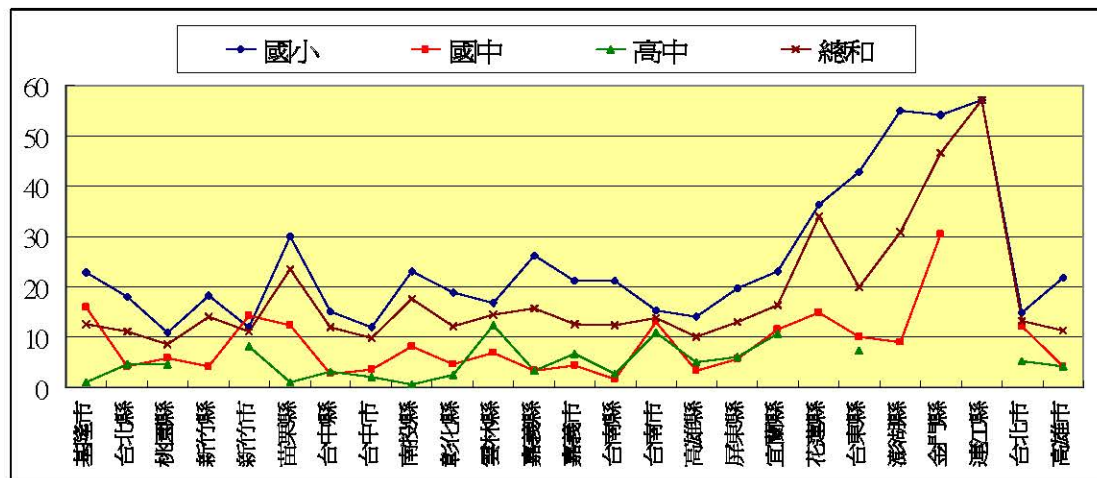
1.在參加學校運動社團



2.您目前是否為班級運動代表隊隊員

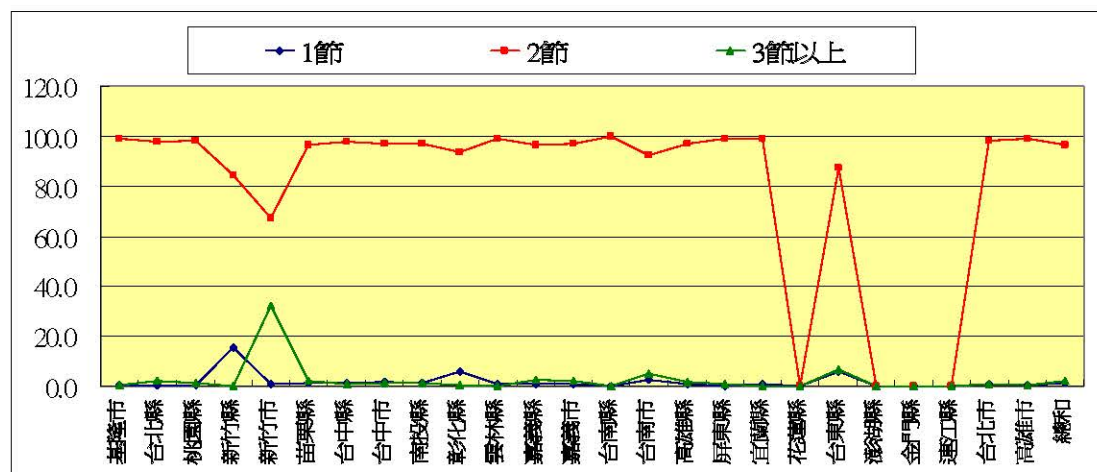
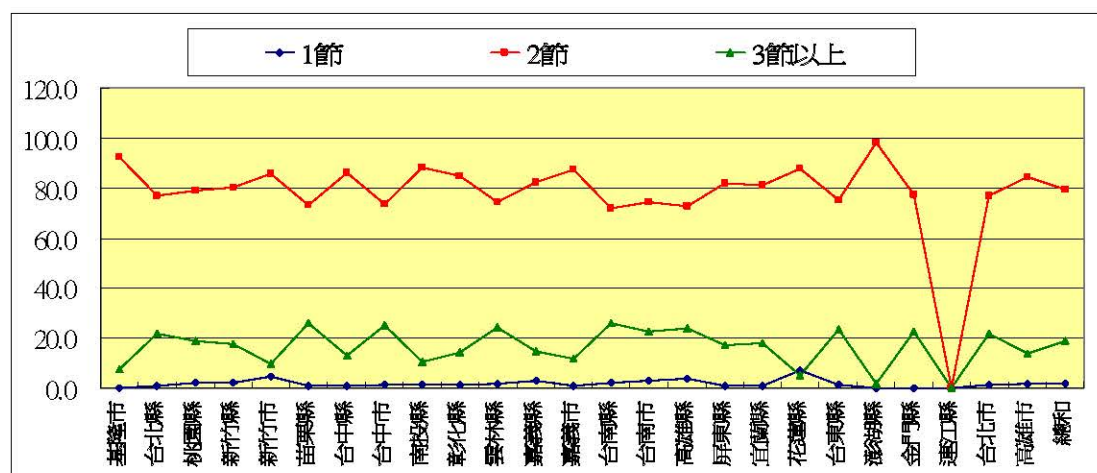
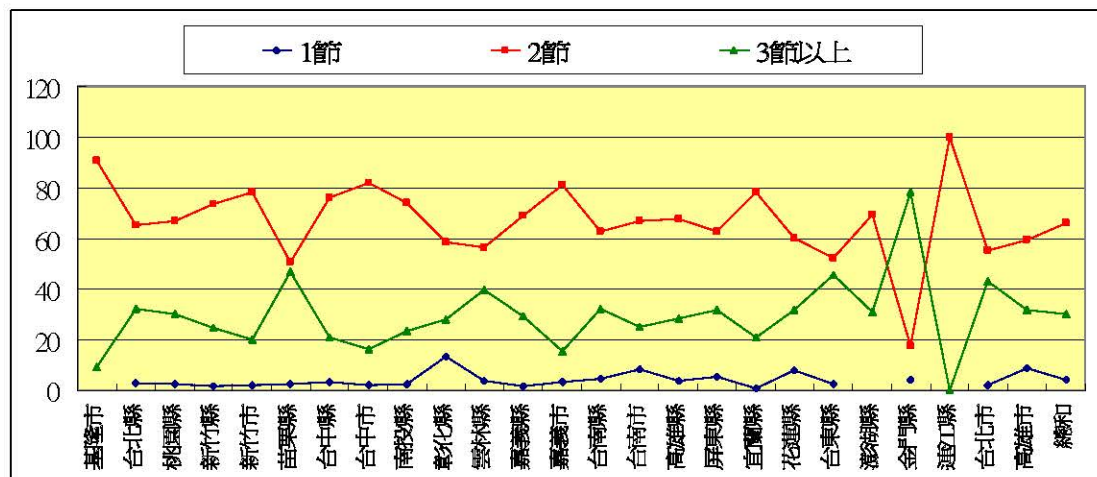


3.您目前是否為學校運動代表隊隊員

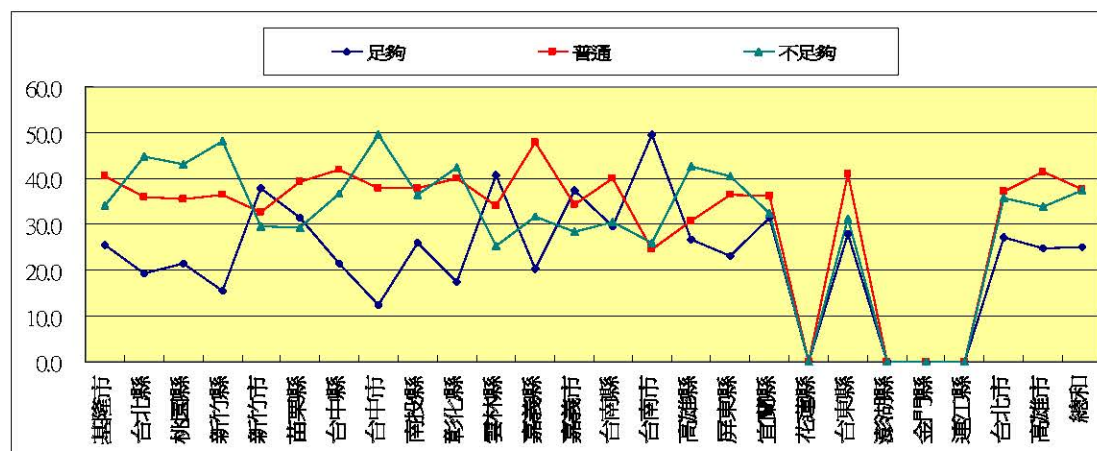
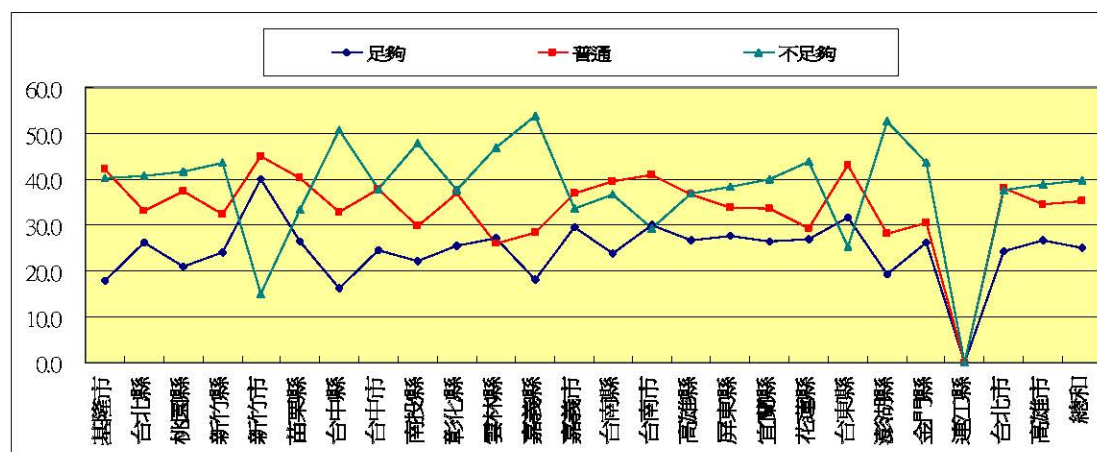
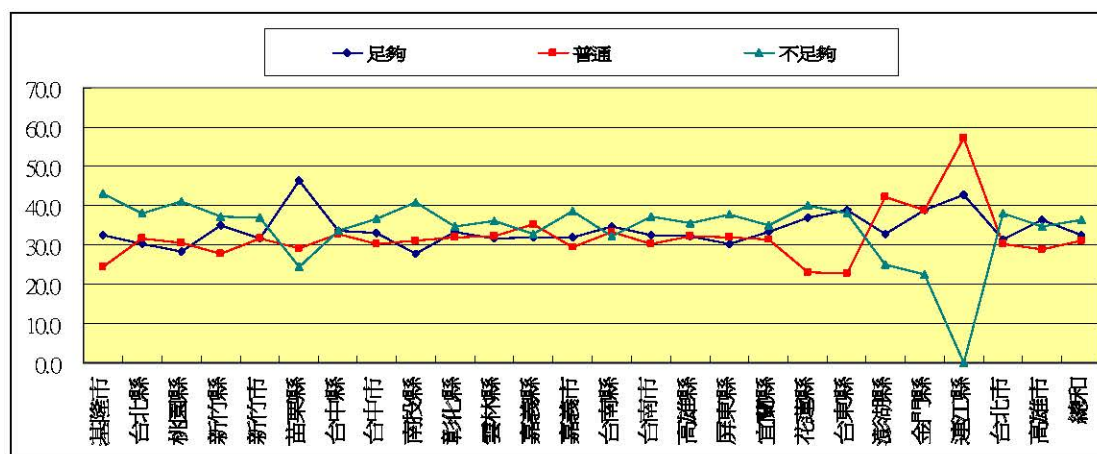


4.您目前平均每週上幾節體育課(健康與體育領域的體育部分)?

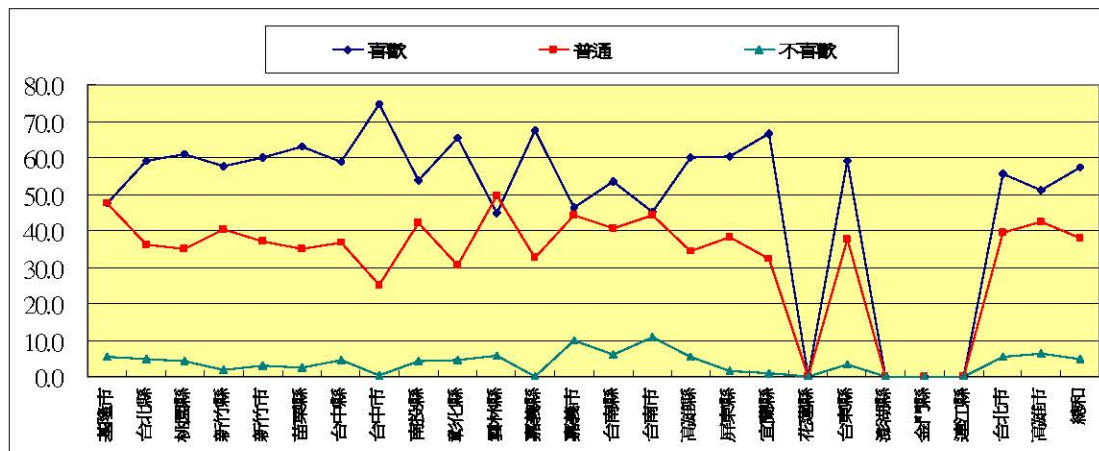
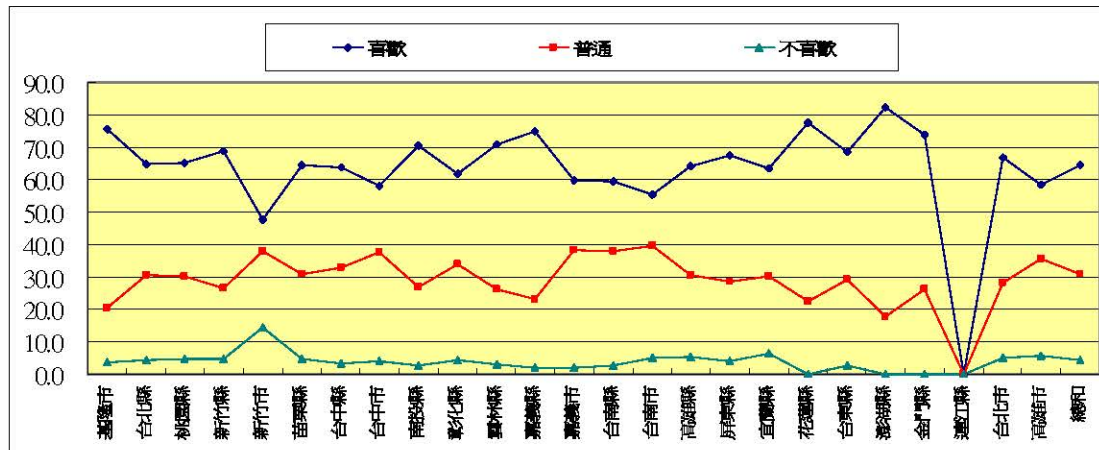
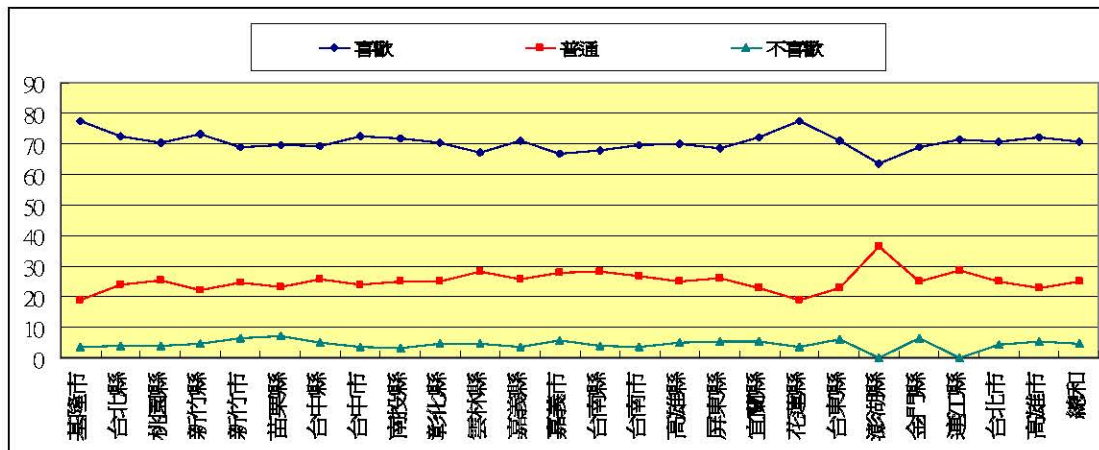
各縣市國小情況



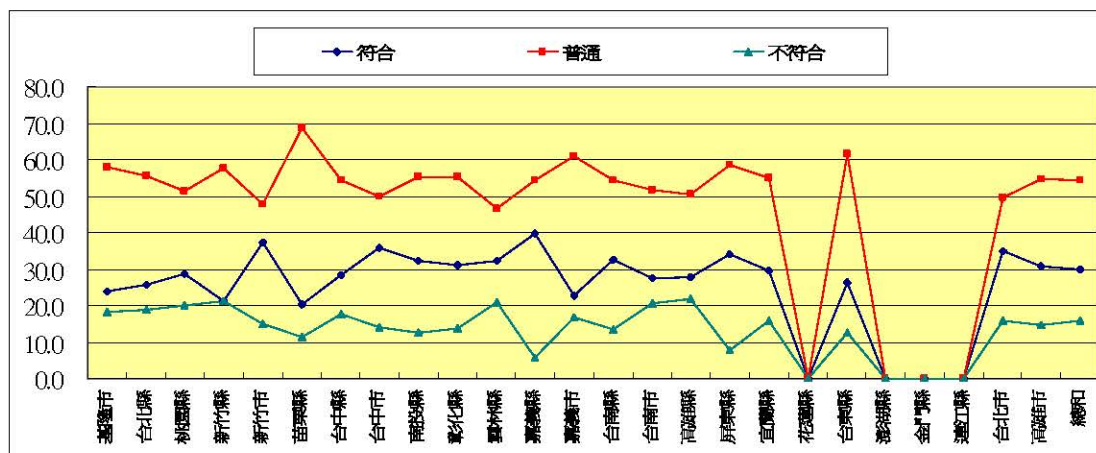
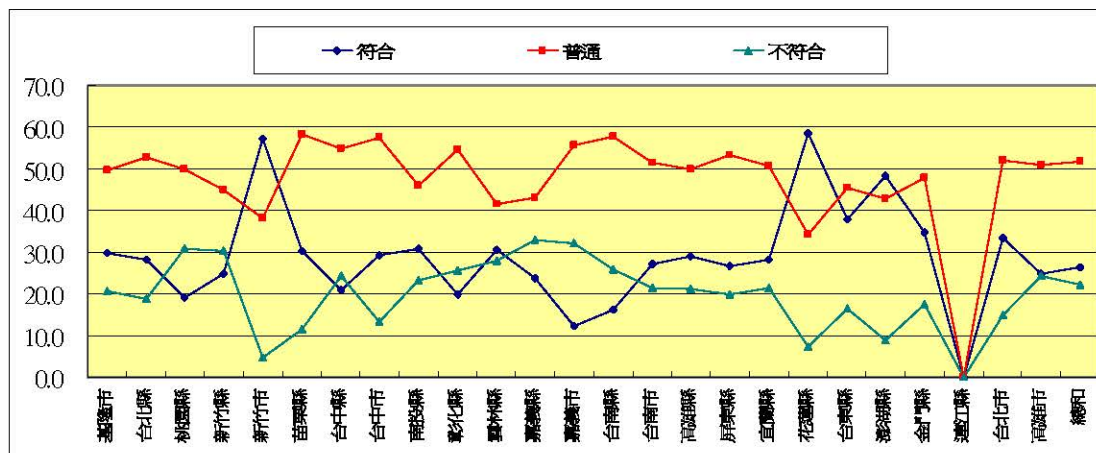
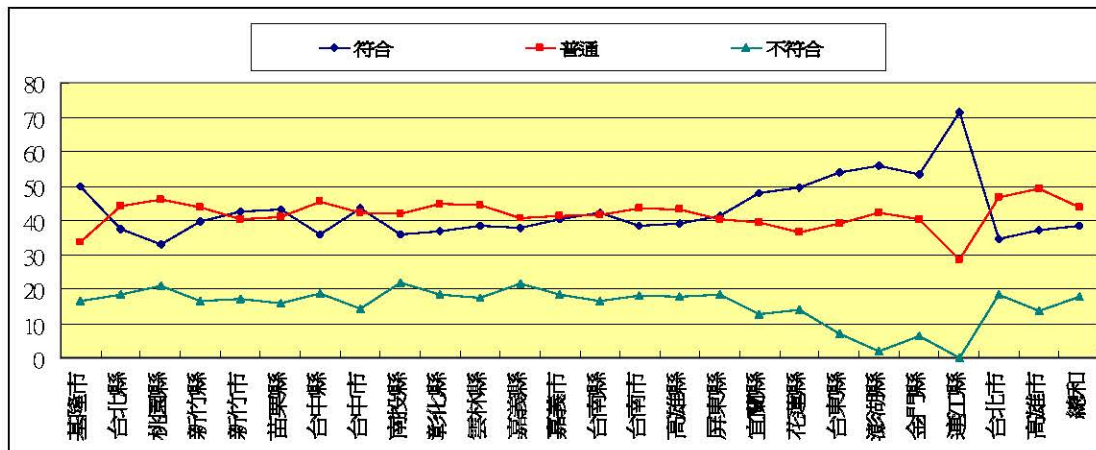
5.您覺得您的體育課時間足夠嗎？



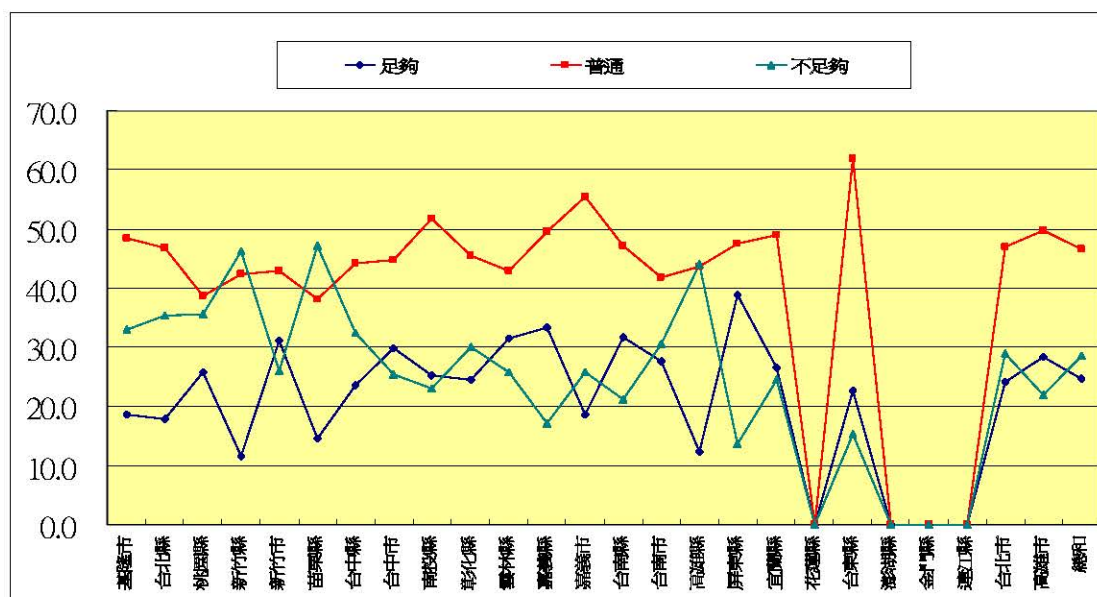
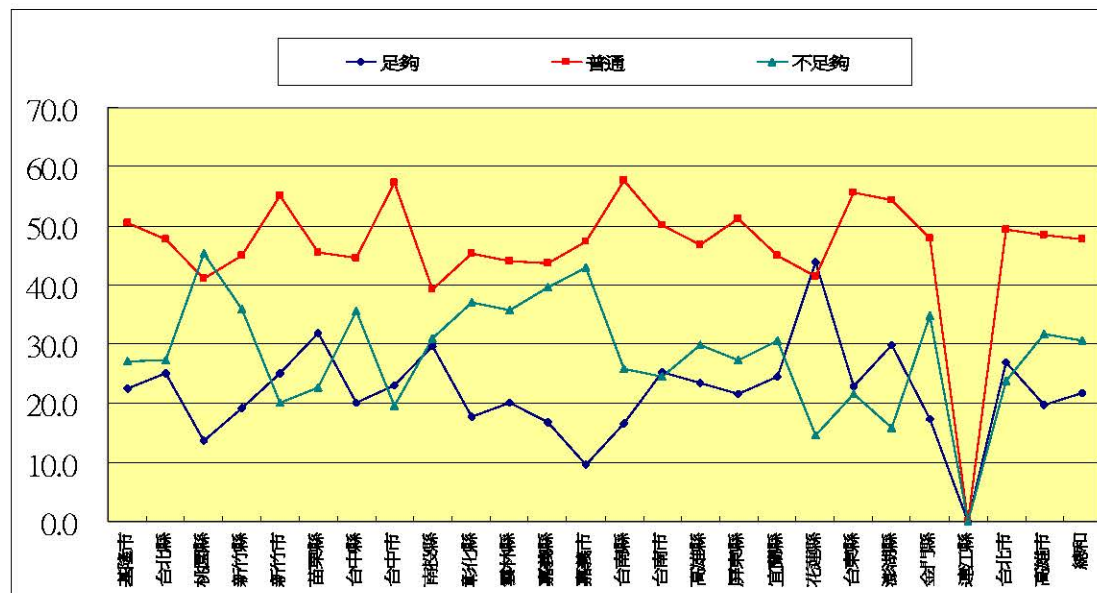
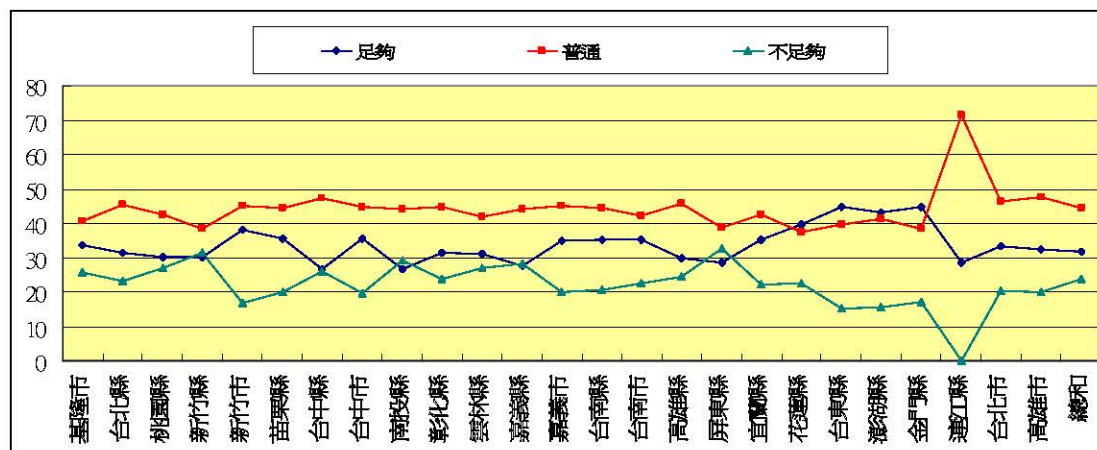
6. 您對體育課的喜歡程度如何？



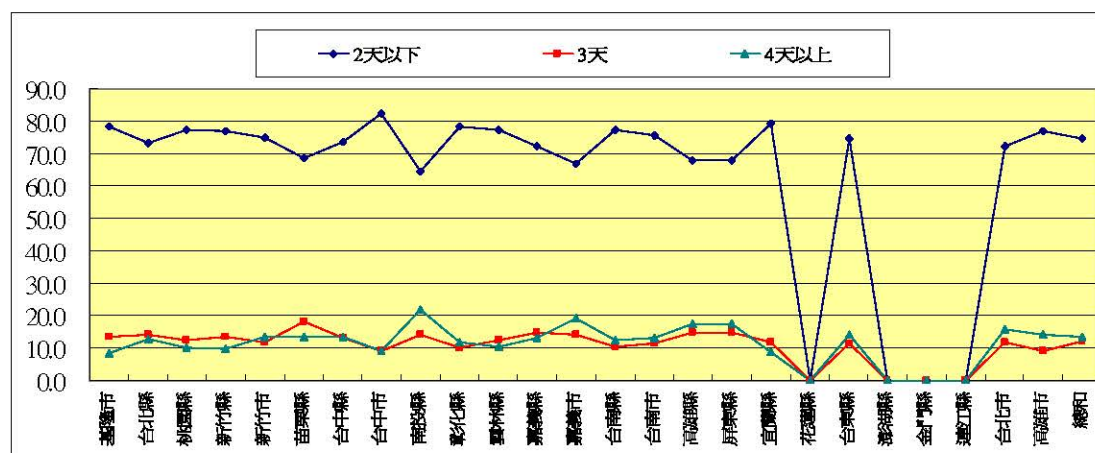
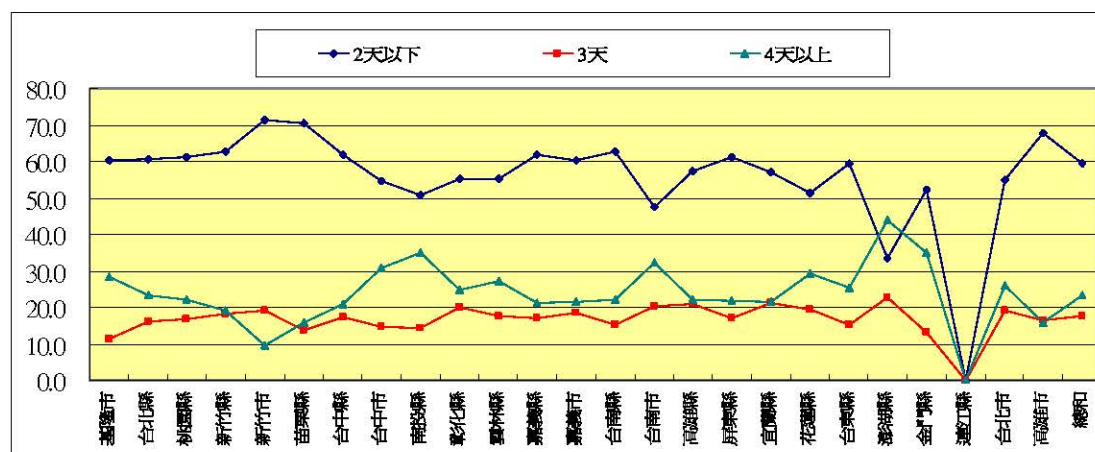
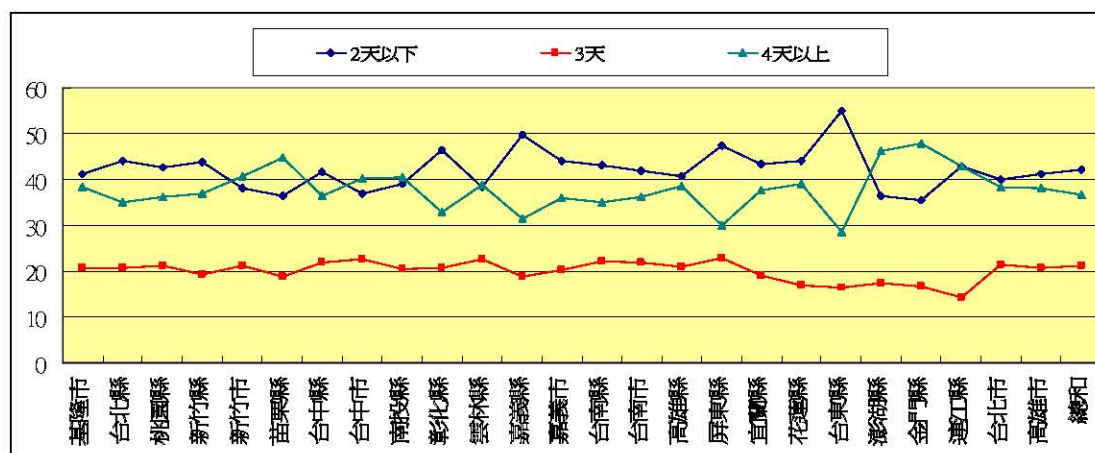
7.你覺得學校運動社團開的項目符合您的興趣嗎？



8.您覺得學校運動社團開的項目夠多元化嗎？



9.您目前平均每週運動幾天（不含體育課）？





教育部體育署

Sports Administration, Ministry of Education

