

台灣大腳丫長跑協會男性長跑運動員參與瑜伽運動之阻礙因素與性別角色關係之研究

陳慧卿、呂崇銘、黃孟立

E-mail: 374875@mail.dyu.edu.tw

摘要

瑜伽是少數能促進整體健康的運動之一，不受限年紀、性別，適合社會大眾練習。然而國內男性對於瑜伽運動的參與率卻極低。本研究旨在瞭解男性長跑運動員參與瑜伽運動之阻礙因素與性別角色的關係。本研究採用問卷調查法，以立意抽樣方式，針對台灣大腳丫長跑協會男性長跑運動員進行問卷調查。回收有效問卷368份，經敘述性統計、項目分析、因素分析、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析等統計方法處理後，所得結果如下：一、不同背景變項之男性長跑運動員其性別角色呈現顯著差異。二、不同背景變項之男性長跑運動員其瑜伽運動印象呈現顯著差異。三、不同背景變項之男性長跑運動員其瑜伽運動參與阻礙呈現顯著差異。四、不同性別角色之男性長跑運動員其瑜伽運動印象呈現顯著差異。五、不同性別角色之男性長跑運動員其瑜伽運動參與阻礙呈現顯著差異。

關鍵詞：瑜伽、運動參與阻礙、性別角色

目錄

第一章 緒論	1	第一節 背景與動機	1	第二節 研究目的	4	第三節 研究問題	4	第四節 名詞定義	5	第五節 研究範圍與限制	6	第六節 研究價值與貢獻	7
第二章 文獻探討	8	第一節 瑜伽運動的發展	8	第二節 性別角色與運動之關係	18	第三節 休閒運動阻礙因素	27						
第三章 研究方法	36	第一節 架構	36	第二節 研究對象	37	第三節 研究工具	37	第四節 統計方法與資料處理	49				
第四章 結果與討論	51	第一節 不同背景變項之男性長跑運動員其性別角色分析	51	第二節 不同背景變項之男性長跑運動員其瑜伽運動印象分析	61	第三節 不同背景變項之男性長跑運動員其瑜伽運動參與阻礙分析	69	第四節 不同性別角色之男性長跑運動員其瑜伽運動印象分析	78	第五節 不同性別角色之男性長跑運動員其瑜伽運動參與阻礙分析	80		
第五章 結論與建議	82	第一節 結論	82	第二節 建議	85								

參考文獻

中文部分 王淑玲 (2012)。比較不同類型瑜伽對中高齡婦女身體組成、睡眠品質及自覺健康之研究。大葉大學管理學院碩士論文。王祥俊、陳渝苓 (2010)。期望或「歧望」？從性別發展觀點探索女性參與運動的困境。大專體育, 106, 31-38。古雅誼、王建興 (2012)。臺灣瑜伽師資認證制度之初探。大專體育, 118, 29-36。朱蘭慧 (2003)。男性性別角色刻板印象之形成與鬆動。應用心理研究, 17, 85-119。行政院青年輔導委員會 (1997)。青少年休息價值觀之研究。台北:行政院青年輔導委員會。行政院體育委員會 (2005)。建構運動與健康兼具的新生活觀。國民體育季刊, 34 (1), 4-6。行政院體委會 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北:行政院體委會。行政院體委會、中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。台北:中華民國體育學會。何定照 (譯) (2006)。像女孩那樣丟球:論女性身體經驗。Iris Marion Young著。台北:商周。吳守從 (2007)。瑜伽運動者之參與動機與活動體驗研究。真理大學運動知識學報, 4, 40-56。吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。吳明隆 (2011)。SPSS統計應用學習實務—問卷分析與應用統計。台北:易習圖書。吳素惠、黃月嬋 (2006)。一位體育教師的性別角色觀及性別差異對待研究。身體文化學報, 2, 41-56。吳慶烜 (2004)。民眾參與休閒運動選擇行為關聯分析-以台南市公共休閒運動空間為例。嘉南學報, 30, 341-357。呂玉瑕 (2011)。臺灣民眾性別角色態度的變遷:1991 - 2001。臺灣社會學刊, 48, 51-94。巫靜怡、林麗娟 (2008)。瑜伽運動對身心減壓的效益。中華體育季刊, 22 (1), 47-54。李玉琳、廖主民、洪翊芳 (2005)。肢體藝術性別的偏差--談舞蹈與性別。中華體育, 19 (1), 110-118。李亨儀、楊仁仁 (2011)。哈達瑜伽。大專體育, 113, 1-6。李美枝 (1981)。性別特質問卷的編製及男女大學生四種性別特質類型在成就動機、婚姻、事業及性態度上的比較。中華心理學刊, 25 (2), 121-135。李美枝 (1993)。女性心理學。台北:大洋。李美枝、鍾秋玉 (1996)。性別與性別角色析論。本土心理學研究, 6, 260-299。李素馨 (1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外游憩研究, 10 (1), 43-68。李德仁 (1995)。瑜伽對兒童身心適應能力之發展。中華體育, 80, 27-31。杜春治、徐康良、黃郁玲 (2011)。瑜伽運動對身、心靈及體態的影響。成大

體育學刊, 43 (2), 67-74。周芸慧 (2010)。女大學生性別角色與休閒參與及休閒阻礙研究—以北部大學為例。國立體育大學休閒產業經營學系碩士論文。林正常 (2006)。女性的特殊議題與阻力訓練。運動科技與人生通識講座演講集錄。新竹:明新科技大學通識教育部。林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北:行政院體育委員會。林錫波、王榮錫、陳堅錐 (2007)。運動性別刻板印象之探討。北體學報, 15, 164-172。邱思慈、陳聰廉 (2005)。台南縣瑜伽運動參與者的休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究。運動休閒管理學報, 2 (2), 34-47。施又誠、房振昆 (2004)。跳脫傳統性別刻板印象改善國小女生運動參與意願。大專體育, 71, 147-152。洪連進 (2010)。臺北市運動中心參與者休閒運動動機、休閒運動阻礙及休閒運動效益之研究—以羽球、健身、舞蹈運動為例。臺北市立教育大學體育學系碩士班。洪睿聲、陳坤樺 (2003)。瑜伽之生理心理功能。大專體育, 69, 147-155。孫彩卿 (2007)。大專羽球運動消費者參與行為與滿意度之研究, 北商學報, 12, 109-118。孫碧津 (2004)。警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究—以雲林縣為例。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。郝繼良 (95年畢業)。國立大專院校男性學生參與舞蹈活動之動機、阻礙因素與性別角色關係研究。國立台灣體育學院體育舞蹈學系碩士論文。高于葵 (2007)。「身體不同, 成績不同?」談男女身體的生理差異。性別平等教育季刊, 39, 30-37。高俊雄 (2002)。運動與休閒之概念和內涵。運動休閒事業管理。臺北:志軒企業有限公司。高俊龍 (2009)。台灣全民運動發展之回顧與展望, 國民體育季刊, 38 (2), 11-16。高禎禧 (2005)。臺北市國小學童母親生活壓力、休閒運動阻礙、運動行為與身心健康之研究。臺北市立師範學院體育研究所碩士論文。張少熙 (1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。張玉玲 (1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。國立高雄師範大學輔導學系碩士論文。張良漢 (2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究—以台灣中部地區大專院校學生為例。臺北:師大書苑。張良漢 (2007)。休閒運動阻礙量表競爭模式策略與複核效化評鑑之研究。運動休閒管理學報, 4 (2), 1-15。張良漢、許志賢 (2002)。休閒運動阻礙量表編制與信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報, 10, 157-171。張春興 (1991)。心理學。台北:東華出版社。張淑玲 (2010)。瑜伽對中年婦女焦慮、憂鬱及生活品質的影響。輔仁大學體育學刊, 9, 51-65。張廖麗珠 (2001)。「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋。中華體育, 15 (1), 28-36。莊憶欣 (2009)。做運動、做瑜伽、做性別:男性瑜伽參與者的性別實踐。台灣大學社會學系碩士論文。許志賢 (2002)。台閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。許倍豪 (2007)。台中市瑜伽消費者參與動機、考量因素及消費行為之研究。國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。陳玉蘭、張家豪 (2010)。瑜伽運動的效益與傷害探討。中華體育季刊, 24 (2), 38-47。陳宗瑞 (2005)。眷村改建後中老年人居住者休閒需求與休閒阻礙關係之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。陳金鼓 (2000)。瑜伽訓練對靜態工作女性之健康體適能影響。華岡理科學報, 17, 83-91。陳俊民 (1994)。運動員與非運動員之性別角色對成就動機及生活適應之影響。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。陳彥宇 (2007)。直排輪運動之親子休閒行為與休閒利益之研究—以臺中市為例。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。陳美玉 (2011)。運用文獻分析法探討瑜伽運動對心理和生理健康之效益。南開科技大學福祉科技與服務管理碩士論文。陳美華 (1994)從性別角色的觀點看女性參與運動, 中華體育季刊, 8 (1), 17-23。陳益祥 (1999)。運動世界中的性別刻板印象。國民教育, 38 (5), 46-50。陳啟榮 (2009)。性別角色社會化之探析。國教新知, 56 (1), 86-91。陳淑菁 (2002)。不同運動類型及不同年齡層女性運動員之性別角色及角色衝突之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文。陳皎眉 (1999)。兩性角色面面觀。載於江漢聲、王瑞琪 (主編):家庭科學。台北:格林文化。陳喜蓮 (2004)。以繪本及漫畫為素材之討論團體對國小高年級女生性別刻板印象之影響研究。國立新竹師範學院研究所輔導教學碩士論文。陳嘉鴻 (2007)。鬆動霸權式男性氣概:以男性瑜伽參與之敘說為例。世新大學性別研究所碩士論文。陳藝文 (2000)。休閒阻礙量表之建構 - 以北部大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。陳麗玉、王宗進 (2004)。東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。大專體育學刊, 6 (1), 57-72。陳麗娟 (2002)。臺中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究。國立台灣體育學院體育研究所舞蹈教育組碩士論文。陳麗華 (1991)。臺北市女大學生休閒運動態度與參與狀況之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。曾國晃 (2009)。南投縣國小女教師性別刻板印象與休閒運動。國立中興大學運動與健康管理研究所碩士論文。黃君潔 (2006)。從競技運動心理學觀點談女性運動發展。屏東教大體育, 10, 521-532。黃佩君 (2009)。瑜伽運動者運動行為調節與流暢經驗之研究。國立台灣體育大學體育舞蹈學系碩士論文。黃美芳 (2009)。瑜伽團體課程對運動員知覺壓力及身心覺察經驗之研究。國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士論文。黃鈺婷 (2002)。大學生對運動項目主觀聲望之調查研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。黃鈺菁 (2009)。瑜伽運動參與者之生活品質與性滿意度研究。台北市立體育學院休閒與運動管理碩士論文。黃鈺菁、畢璐鑾 (2010)。瑜伽運動參與者生活品質之研究。嘉大體育健康休閒期刊, 9 (2), 95-102。黃毅志 (2003)。「台灣地區新職業聲望與社經地位量表」之建構與評估:社會科學與教育社會學研究本土化。師大教育研究集刊, 49 (4), 1-31。楊美貞 (2003)。台灣地區女大學生性別角色與休閒運動之研究。銘傳大學觀光研究所碩士論文。葉素汝 (1998)。女性運動員性別角色衝突之探討。國民體育季刊, 27 (1), 54-60。葉素汝 (2008)。失落的運動場--女性運動員的性別角色衝突。諮商與輔導, 271, 59-61。葉曉芸 (2008)。臺中市民眾休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素之研究。輔仁大學體育學系碩士論文。廖威彰、彭紫絹、陳媛孃、謝錦城 (2010)。強力適能瑜伽訓練對停經婦女抗氧化能力的影響。運動生理暨體能學報, 10, 49-59。劉仲冬 (1999)。陰陽殊性、男女異行; 性別差異的生物論述。載於王雅各 (主編), 性屬關係—性別與社會、建構 (上) (29-55頁)。台北:心理出版社。劉美珠 (1990)。瑜伽-身心合一的科學。中華體育季刊, 4 (1), 44-50。劉穎芳 (2000)。成人休閒刻板印象之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。滕德政 (2000)。「黑白黑白ㄉㄟ、! 亞當夏娃ㄉㄟ、?」運動文化的性別刻板印象—一個國小班級躲避球運動之研究。花蓮師院多元文化教育研究所碩士論文。蔡惠君 (2003)。成年人參與休閒運動阻礙因素之研究 以高雄縣鳳山市五甲地區為例。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文。蔡雅琴 (2006)。瑜伽體位法對國中學生身體意象之影響。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文。謝明材 (2000)。高中體育班休閒活動之研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。謝智謀、賴家馨 (2005)。休閒阻礙量表之編製—以台北

市大學生為例。公民訓育學報, 16, 1-18。鍾曉雲(2001)。從社會化過程中看女性運動員性別角色的衝突。大專體育, 55, 115-120。簡以晴(2008)。臺北市瑜伽消費者行為與服務需求之研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士。羅瑞玉(2000)。青少年性別角色態度量表初探。學生輔導, 70, 132-151。蘇俊賢(2002)。全適能生活型態健康觀。國民體育季刊, 31(1), 81-88。中華民國瑜伽協會(2012)。認識瑜伽。網址: <http://www.cya.org.tw/> 邱顯?(2011.06.12)。台灣瑜伽四十年的發展簡介(一)。Katy(雅慧)的經絡瑜伽。網址: <http://tw.myblog.yahoo.com/hui1428/article?mid=1043>。英文部分 Bakan, D.(1966)。The duality of human existence: Isolation and communion in western man. Boston: Beacon Press. Bandura, A.(1977)。Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Barbara, A. H., Joanne, P., Chih-Mou, H. & Susan, J. E.,(1999)。Leisure Constraints: A Replication and Extension of Construct Development. Leisure Science, 21(3), 179-192. Bem, S. L.(1974)。Sex role adaptability: on consequence of psychological androgyny. Journal of Personality and Social Psychology, 31, 634-643. Bem, S. L.(1981)。Gender schema theory: A cognitive account of sex-typing. Psychological Bulletin, 88, 354-364. Birkel, D. A., & Edgren, L. (2000)。Hatha yoga: Improved vital capacity of college students. Alternative Therapies in Health and Medicine, 6(6), 55-63. Block, J. H.(1973)。Conceptions of sex role: some cross-cultural and longitudinal perspectives. American psychologist, 28, 512-526. Broverman, I., Vogel, S. K. R., Broverman, D. M., Clarkson. F. E., & Rosenkrantz, P. S.(1972)。Sex role stereotypes: A current appraisal. Journal of Social Issues. 28(2), 59-78. Constantinou, P., Manson, M, & Silverman, S.(2009)。Female students' perceptions about gender-role stereotype and their influence on attitude toward physical education. The Physical Educator, 66, 85-96. Crawford, D. W. & Godbey, G.(1987)。Reconceptualising barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127. Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C.(1991)。A hierarchical model of leisure constrains. Leisure Sciences, 13, 309-320. Csizma, K. A., Witting. A. F., & Schurr, K. T.(1988)。Sport stereotype and gender, Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 62-74. Deaux, K., & Lewis, L.(1984)。Structure of gender stereotypes: Interrelationships among components and gender label. Journal of personality and Social Psychology, 46, 991-1004. Dyer, L. F.(1982)。Challenging the men: The social biology of female sporting achievement. St. Lucia, NY: University of Queensland Press. Friedl, E.(1975)。Women and men: An anthropologist's view. New York: Holt, Rinehart and Winston. Funderburk, J.(1977)。Science studies yoga: A review of physiological data. Honesdale, PA:Himalayan International Institute of Yoga Science & Philosophy of U.S.A. Godbey, G.,(1985)。Non-use of public leisure services: A model. Journal of Park and Recreation Administration, 3, 1-12. Henderson, K. A. (1991)。The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. Journal of Leisure Research, 23(4), 363-377. Huston, A. C.(1983)。Sex-typing. In P. H. Mussen (Series Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), Handbook of child psychology: Vol.4. Socialization, personality, and social development.(4th ed., pp.387-468). New York: Wiley. Horna, J.(1989)。Family leisure: A multidimensional approach to the study of the family and leisure. In S. Parker(ed.), Leisure, Work, and Family.(pp.80-97). London: ISA Research Committee on Leisure. Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E.(1987)。Leisure and boredom. Journal of Social Clinical Psychology, 5, 356-364. Jackson, E. L.(1983)。Activity-Specific Barriers to recreation participation. Leisure Sciences, 6(1), 47-60. Jackson, E. L., & Searle, M. S.(1985)。Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. Loisir et Societe/ Society and Leisure, 8, 693-707. Martin, B.A., & Martin, J. H.(1995)。Comparing perceived sex role orientations of the ideal male and female athlete to the ideal male and female person. Journal of Sport Behavior, 18(4), 286-301. Mead, M.(1963)。Sex and Temperament in three primitive societies. NY: William Morrow. Meehan, A., & Janik, L. (1990)。Illusory correlations and the maintenance of sex role stereotypes in children. Sex Roles, 22, 83-95. Metheny, E.(1965)。Symbolic forms of movement: The feminine image in sports. In E. Metheny, Connotations of movement in sport and dance.(pp.43-56). Dubuque, IA: W. C. Brown. Michalsen, A., Grossman, P., Acil, A., Langhorst, J., Ludtke, R., & Esch, T., et al.(2005)。Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three-month intensive yoga program. Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research, 11(12), 555-561. Raymore, L. A., Godbey, G. C., Crawford, D. W., & Von Eye, A.(1993)。Nature and process of leisure constraints: An empirical test. Leisure Science, 15, 99-113. Schmalz, D., & Kerstetter, D.(2006)。Girlie girls and manly men: Children's stigma consciousness of gender in sports and physical activities. Journal of Leisure Research, 38(4), 536-557. Spence, J. T., & Helmreich, R.(1978)。Masculinity and femininity: The psychological dimensions, correlates, and antecedents. Austin: University of Texas Press. Stein, P.J., & Hoffman, S.(1978)。Sports and male role strain. Journal of Social Issues, 34, 136-150. Telles, S., Joshi, M., Dash, M., Raghuraj, P., Naveen, K. V., & Nagendra, H. R.(2004)。An evaluation of the ability to voluntarily reduce the heart rate after a month of yoga practice. Integrative Physiological and Behavioral Science: The Official Journal of the Pavlovian Society, 39(2), 119-125。