

探討高中生的休閒運動－腳踏車之研究

投稿類別：體育類

篇名：

探討高中生的休閒運動－腳踏車之研究

作者：

乳依柔。高雄私立樹德高級家事商業職業學校。綜高資三 02 組  
張媛婷。高雄私立樹德高級家事商業職業學校。綜高資三 02 組  
許雅惠。高雄私立樹德高級家事商業職業學校。綜高資三 02 組

指導老師：

蔡雪媚 老師

## 壹●前言

### 一、研究背景與動機

近幾年，環保、節能、休閒、運動風氣盛行，政府、產業、有心人士及民間團體這幾年來積極不斷地倡導自行車休閒運動下來，國人已漸漸體會國外盛行已久的單車運動是追求健康身心靈的最佳休閒。並藉由休閒運動中得到心靈狀態的愉悅與快樂，同時亦顧及生理上的健康。帶動起自行車休閒運動風潮，使自行車市場需求倍數成長甚至供不應求。從此自行車休閒運動成為時下最健康、最流行的戶外休閒運動。2007 年是提倡台灣自行車休閒活動的關鍵年，經由政府、產業、民間、媒體的不斷報導，刺激著台灣人民內心追求健康、運動休閒、接近大自然及旅遊的渴望，自行車成為時下流行的休閒運動。

科技的發達及網路的便利性，讓許多的高中生，常沈迷於網路世界中，有些人坐在電腦前面，一整天都在電腦桌前度過，佔據大多數時間，而休閒時則多用在補眠、看電視等靜態活動上，而忽略了戶外的休閒運動，導致身心、生活品質皆不佳的現況，上課時也因精神不濟而耽擱了學業，深深的影響了自己的受教權。

因為腳踏車這幾年快速竄紅，而現今的高雄市裡，開發了很多路線的自行車專屬路線，很適合全家出遊，一起騎腳踏車運動，而腳踏車也結合高雄捷運，讓腳踏車這項休閒運動能更接近大眾，也讓更多人走出戶外，另外高雄市政府也常舉辦有關腳踏車的活動，讓民眾有機會和腳踏車迷，一起挑戰那極限的踏車之旅；由於本組隊員都有在騎乘腳踏車的習慣，所以對腳踏車有一定的認知，而藉此機會，研究本校高中生騎乘腳踏車會有甚麼不一樣的意見，和高中生對於騎乘腳踏車的認知到哪個程度。

### 二、研究目的

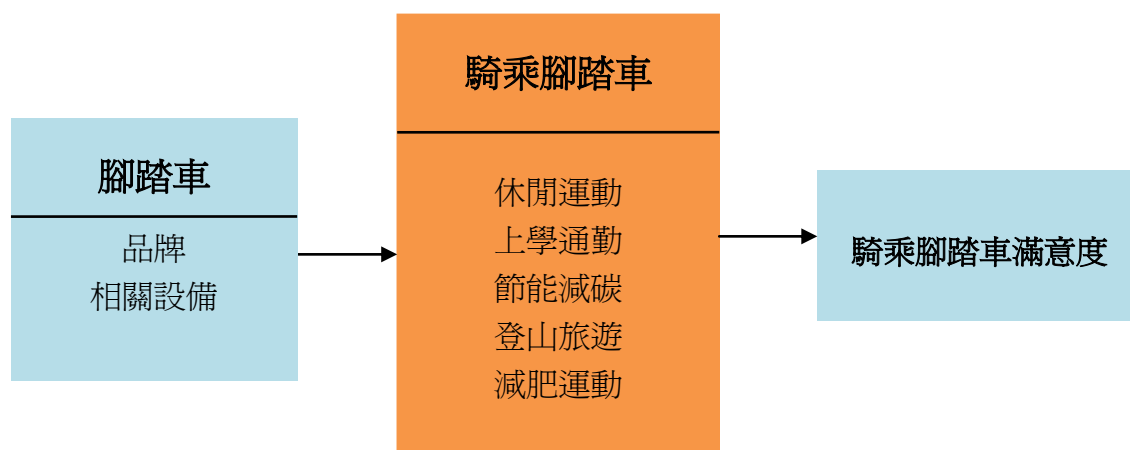
本研究主要目的在探討休閒運動對高中生的影響，並探討高中生對運動的喜愛度、熱愛度、滿意度。分成這三點：

1. 探討高中生選擇腳踏車的型態
2. 了解高中生騎乘腳踏車的資訊
3. 了解高中生騎乘腳踏車的滿意度調查

### 三、研究限制

本專題研究的調查方式，是在樹德家商範圍內發放問卷，所以我們的調查對象都是樹德家商學生，故研究結果可能有無法類推至所有高中族群的部分。

### 四、研究架構



圖一 研究架構圖

### 五、研究方法

本研究採用文獻探討法及問卷調查法。透過文獻整理法歸納出三部份：以基本資料、高雄捷運搭乘型態及高雄捷運滿意度為主軸，設計問卷進行調查，利用EXCEL軟體進行統計分析作出建議與結論。

## 貳●正文

### 一、文獻探討

#### (一)腳踏車的品牌介紹

運動用品有很多種類，包括衣服、褲子、鞋子、周邊商品…等等。例如衣服有T恤、排汗衫、PoLo衫、車衣…等；褲子有棉褲、運動褲、休閒褲…等。因為有了品牌，讓商品更多樣化，也讓每一件商品擁有獨特的風格。以

下為腳踏車品牌中較常見的流行品牌：

- 1.捷安特(Giant)：是由台灣自行車廠商「巨大機械工業股份有限公司」所創立的品牌，為國際上知名的臺灣品牌之一。「捷安特」為「Giant」的音譯，而製造廠商「巨大」為其意譯。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8D%B7%E5%AE%89%E7%89%B9>

- 2.功學社(KHS)：創立 1972 年，當年號稱「以生產機車的技術，來製造腳踏車」，把一股新的生產概念注入當時「沒有規格」的輪界，提昇了輪界的水準，成為「世界第一出口國」。功學社單車，仍堅持台灣，秉持開發及高品質的努力之下，陸續開發高技術的軟尾巴的車種（曾榮獲金品獎）以及複合材料的運用，同時在多角化的努力之下，開發了高品質的運動型小折，連續三年入圍精品獎、室內健身競輪車。

資料來源：<http://220.228.5.121/khs/front/aboutkhs.jsp?id=1>

- 3.美利達：30年多前，台灣製的腳踏車因為品質不良在國外頗受屈辱，當時年輕的金屬機械工程師曾鼎煌先生有感於此，於 1972 創立了美利達公司，7、80 年代紅極一時的領導品牌「來禮名車」其實就是美利達自行車的化身。90 年代開始，美利達改推公司本名的自行車。現在，節能減碳和全球抗暖化的趨勢下，美利達極力推廣健康、活力、又環保的騎單車運動。

資料來源：<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1507102510171>

- 4.富士：日本第一高峰，也是日本人心目中的聖山，同時也代表第一及最好的形象。在西元 1899 年，以富士形為標誌、富士為名的品牌，就在日本創立。百年歷史與經驗如同富士山一樣歷久不衰。承襲對品質的堅持，以及對自行車的熱愛，追求卓越，就是要更好。

資料來源：<http://www.fujibikes.com.tw/Web/Story.asp>

## (二)休閒運動的定義

1. 休閒運動：以休閒為主的運動模式，休閒所產生的運動是較為被動，比較不耗費體力的活動。
2. 運動休閒：以運動為主的休閒運動，利用運動去做調整身心各方面的平衡，屬於耗費體力的活動。

## (三)休閒運動的功能

一、 鬆弛身心：

人們從事休閒活動時，腦海中因為另一件事情進入了注意的核心，能夠有效地將工作中不愉快的殘餘印象掃除，所以能夠達到鬆弛身心的效果。

二、 獲得工作以外的滿足：

工作本身是長程的累積，短期不易見到成就，很難在工作上得到立即的滿足。休閒活動本身則可以幫助從事者得到工作以外的滿足感，這種滿足感有助於穩定情緒，減少壓力。

三、 擴展生活經驗：

一般人生活中接觸、熟悉的多半是相同領域的人，這種可能藉某些休閒活動而破解，從而增進對周遭世界的了解及關懷。

四、 增進個人身心發展：

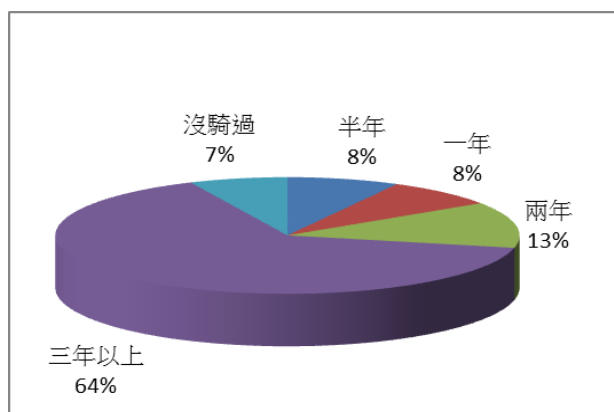
有機體的活動經驗，可以反過來幫助它的發展及成熟。工作固然是重要的活動經驗，但休閒可以更進一步開發個人在工作中未獲運用的身心組織及功能。這種練習一方面積極地反饋為個人的成長。

二、問卷調查與統分析

本研究所做的問卷調查針對 15-18 歲的高中生，總共分發 200，有效問卷 112 份，利用 Excel 工具來分析結果。

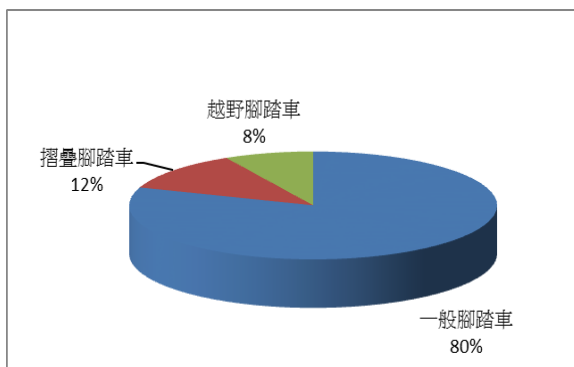
(以下圓形圖及直條圖皆利用 Excel 工具分析所繪製)

(一) 騎乘腳踏車的時間分析



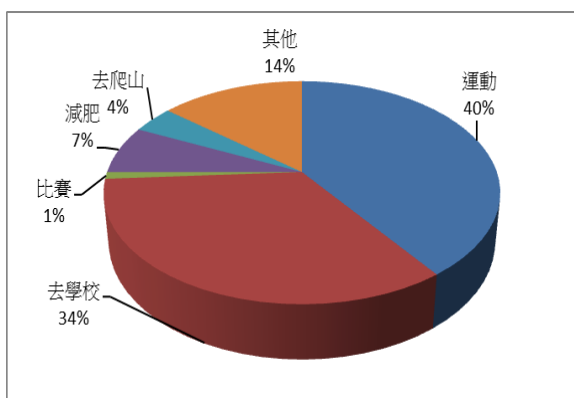
經過分析後發現受測者的騎乘時間比例，比例以騎乘三年以上 65%居多，最少則是以沒騎過腳踏車佔總比例最小值 7%，在加上騎乘腳踏車是有益身心健康的活動，近年來越來越多人騎乘腳踏車。

## (二) 選擇腳踏車類型分析



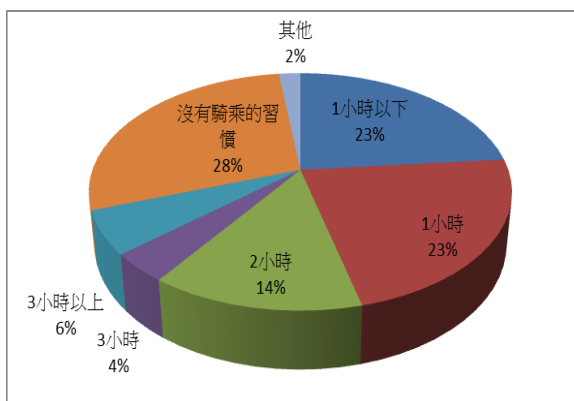
經過分析後發現受測者本身的腳踏車類型為一般腳踏車、摺疊腳踏車、越野腳踏車，比例以一般腳踏車 80%居多，其次以摺疊腳踏車佔總比例 12%，可看出接受一般腳踏車的可能性較高。

## (三) 騎乘腳踏車的主要活動



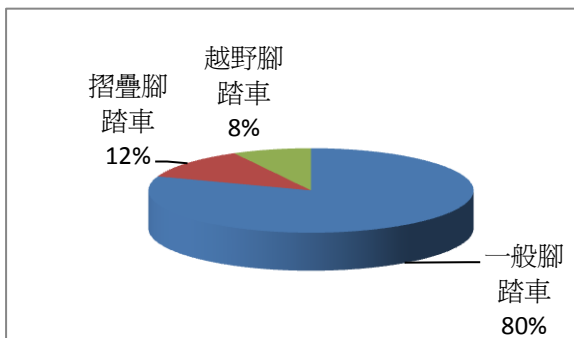
經由分析後發現，以騎乘腳踏車去休閒運動的比例有 40%居多，以代步工具去學校的比例也有 34%，由此可知，騎乘腳踏車可以做多方面的活動，大部分的受測者利用腳踏車去運動，可看出很重視身心的健康。

## (四) 假日騎乘時間



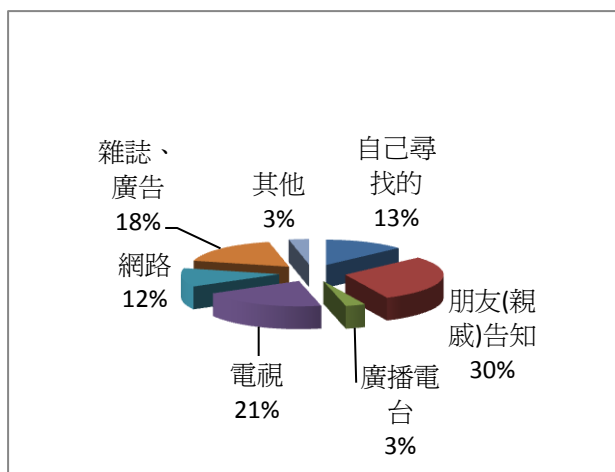
經由分析發現後，受測者假日騎乘時間以沒有騎乘約佔總比例 28%多，由此可推論假日騎乘腳踏車的時間也不多，其次以 1 小時以下約佔總比例 24%，導論出受測者們假日騎乘腳踏車的時間真的並不多。

## (五) 購買腳踏車的類型



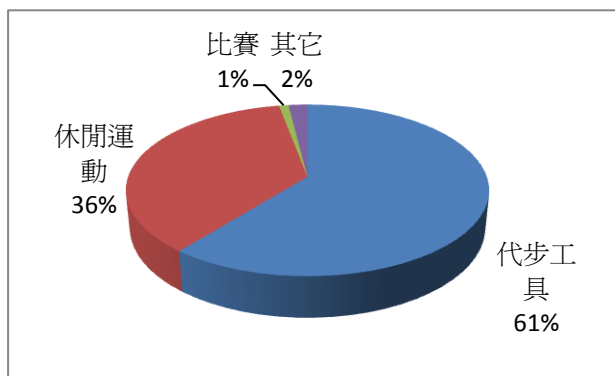
經過分析後發現，大部分受測者選擇購買的腳踏車佔居多的是捷安特腳踏車 52%，其次是佔總比例 26%得美利達腳踏車，由此發現受測者選購捷安特腳踏車的比例較多，也可推論出捷安特這款腳踏車頗受喜愛。

(六) 得知腳踏車的相關活動



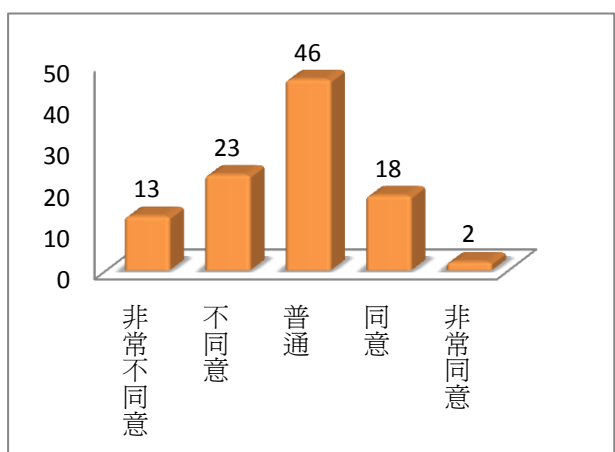
經由分析後發現，受測者得知腳踏車相關活動資訊，以朋友(親戚)告知約佔總比例 30%，其次是以電視宣傳約佔總比例 21%，可推測出了解腳踏車的相關活動資訊的受測者還是極少的，再者也建議腳踏車業者可以多宣傳騎乘腳踏車，讓世界能減少汙染。

(七) 腳踏車主要用途



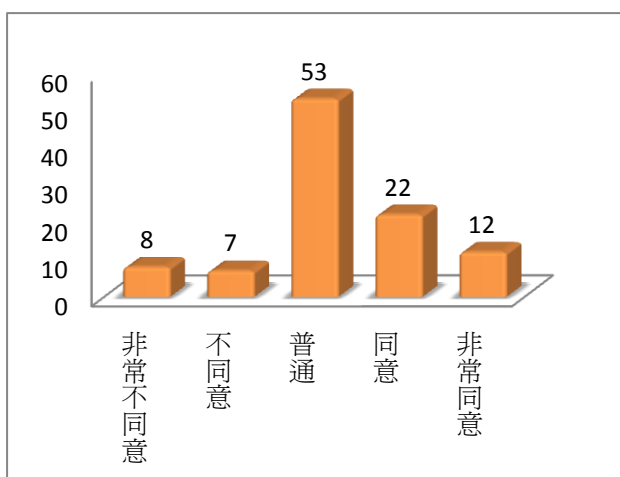
經由分析發現後，受測者騎乘腳踏車的主要用途比例以代步工具約佔總比例 61% 居多，其次以休閒運動佔比例 36%，可推論出受測者也常利用腳踏車去做運動這類的項目。

(八) 騎乘腳踏車對膝蓋會造成很大傷害



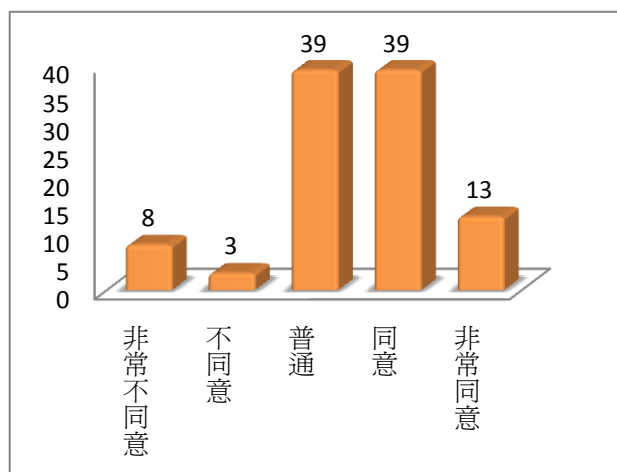
經由分析發現後，大部分的受測者不同意騎乘腳踏車對膝蓋會造成很大傷害佔總比例 36%，同意只佔 20%，可顯示出，對腳踏車的相關資訊並不多，騎腳踏車欲到需出力的上坡時，膝蓋軟骨吃力更多了。

(九) 會鼓勵親朋好友去騎乘腳踏車



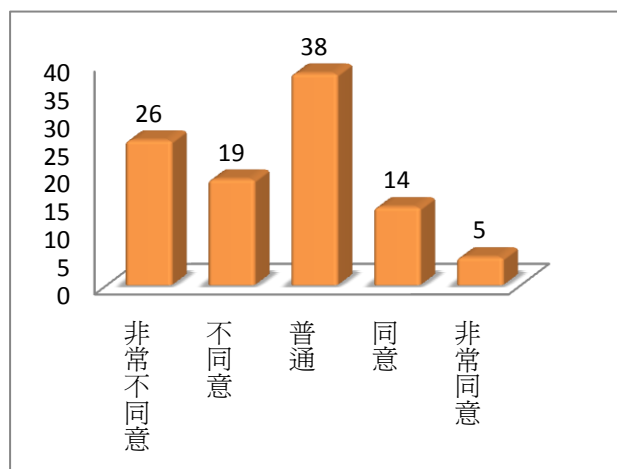
經由分析發現後，認同會鼓勵親朋好友去騎乘腳踏車運動的受測者佔比例的34%，有此顯示出，平時受測者不只注重自己健康生活之外，還會鼓勵親朋友友一起做運動，且騎腳踏車可以減少地球的污染。

(十) 從騎乘腳踏車學到持之以恆的精神



經由分析發現後，同意從騎乘腳踏車學到持之以恆的精神的受測者約佔總比例51%，不同意能學到持之以恆的精神只佔11%，由此得知，大部分受測者對於騎乘腳踏車能學到持之以恆的精神都是同意的。

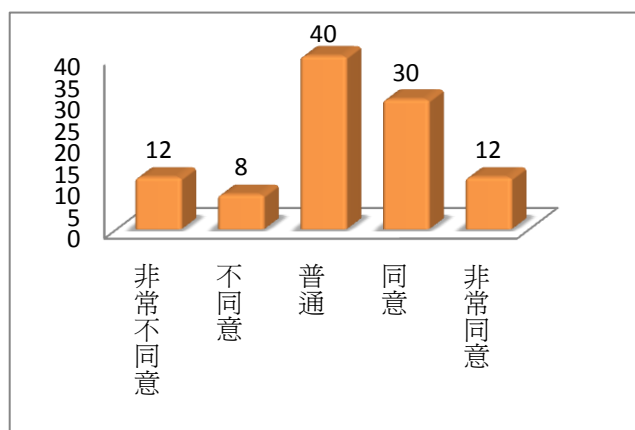
(十一) 認為騎乘腳踏車不戴安全帽(腳踏車專用)是安全的



經由分析後，不同意騎乘腳踏車不戴安全帽(腳踏車專用)是安全的受測者約佔總比例56%，同意騎乘腳踏車不戴安全帽(腳踏車專用)是安全的只佔19%，由此可推出，大部分受測者都很重視安全問題。



(十二) 與家人或親朋好友相約去騎腳踏車運動



經由分析研究後，同意與家人或親朋好友相約去騎腳踏車運動的受測者約佔總比例的 41%，由此可得知，與家人、朋友相處的機會藉由腳踏車更增加許多。

參●結論與建議

一、結論

本研究主要目的主要在探討高中生對腳踏車影響之研究，希望藉由高中生的角度，來探討哪些因素會影響高中生選購腳踏車的型態。近年來環保意識快速崛起，民眾使用腳踏車的機會也越來越多，而我們經由發放問卷發現高中生對於腳踏車的主要用途以運動和代步工具為主，而高中生得知腳踏車相關活動資訊是由朋友和電視為主要來源，但高中生雖然認同與親朋好友一起騎乘腳踏車，但會在假日騎車腳踏車的比例較少，主要原因可能是電腦佔去高中生假日的時間，所以導致有較少的高中生至戶外騎乘腳踏車。

在現今的趨勢裡，腳踏車比汽機車更強調環保、與人之間互動、戰勝心理的力量等。腳踏車的型態也日益變化越大，不同功能的腳踏車也會影響選購的因素。根據本研究發現大部分的高中生都會選購捷安特這牌的腳踏車，因為性能好、口碑佳而又是國產車，部分受測者都選購於這類型的腳踏車。

其次，由本研究發現許多高中生腳踏車的必備裝備是防盜鎖，表示對腳踏車的一種愛護，另外一種次級的說法是對於世人不再有絕對的信任，因腳踏車重量輕，容易搬移，防盜設施不可少。

本組研究發現高中生對於腳踏車的基本知識，都有一定的認知，但還是有少部分的高中生對於腳踏車有陌生感，希望政府能夠常常向民眾宣導有關於腳踏車的相關知識或好處，讓腳踏車運動可以變成全民的休閒運動。

總括來說，以騎乘腳踏車有經驗的人來說，大多數的人覺得騎乘腳踏車對

於身心有很大的幫助，雖然有少數的人覺得騎乘腳踏車是很乏味的，但還是有大多數的人認為騎乘腳踏車可以減肥、增加與家人和朋友的相處機會等，所以腳踏車這類休閒運動才會日益增加。

## 二、建議

### (一) 騎乘腳踏車者

本研究給騎乘腳踏車者建議，當騎乘腳踏車時，應注意本身的身體狀況，不能因為常騎乘腳踏車，而做出某些危險行為，所以建議當騎乘腳踏車時應注意自身的安全，也必須確實了解腳踏車的騎乘方式，遵守交通規則，才不會害人又害己。

### (二) 腳踏車業者的建議

本研究給腳踏車業者建議，雖然說買腳踏車的人越來越少，未銷售出去的腳踏車，長期放在店裡面算是滯銷品了，不妨結合旅遊團到各地景點，出租腳踏車讓旅客騎乘，可以一邊騎乘腳踏車，一邊享受各地方的景色，至少不會讓營業額急遽下滑。

### (三) 政府單位

雖然高雄市已建立多條腳踏車專屬路線，但大都在人潮較擁擠的市區，因應縣市合併，應該在不同區域多建立一些路線，讓大高雄市民更能享受騎乘腳踏車的樂趣，也更能欣賞高雄之美。教育當局也可多舉辦腳踏車的休閒或競賽活動，讓更多學生參與，可帶領更多年輕學子加入騎腳踏車的正當休閒活動中，而不是常沈於電腦世界中。

肆●引註資料

1. 曹文仲、洪敦賓、王嘉淳『休閒體育相關文獻之探討』，淡江體育第九期。
2. 新生醫護管理專科學校之休閒運動之定義『台灣戶外休閒運動介紹』，取至於九十七學年度第一學期五專護理科體育課補充講義。
3. 休閒運動的功能 ,取至於：  
<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1306022303869>。
4. 『自行車成功個案與顧客滿意度分析(以捷安特為例)』，取至於：  
<http://ba.tchcvs.tc.edu.tw/99projects/upload/C072.pdf>。
5. 鍾欣成 (2009),以推理行動理論探討自行車休閒運動參與者之行爲意圖。  
大葉大學管理學院事業經營研究所碩博士論文
6. 謝鎮偉 (2002)，大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例。輔仁大學體育學系碩士論文。
7. 楊胤甲 (2006)，愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。私立靜宜大學觀光事業研究所碩士論文。
8. 王作成(2004),何曉群《市場研究》揭開顧客滿意度的神秘面紗。  
取至於：<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1007053103723>