

大台北地區國、高中學生 運動習慣與憂鬱情緒 之相關性調查

董氏基金會心理衛生組主任 / 葉雅馨

指導教授

黃國彥（朝陽科技大學社工學系教授）

胡維恆（台北市立聯合醫院松德院區 顧問醫師）

林家興（國立台灣師範大學教育心理與輔導學系教授）

董旭英（國立成功大學教育研究所 副教授）

調查執行：謝秉廷、戴怡君

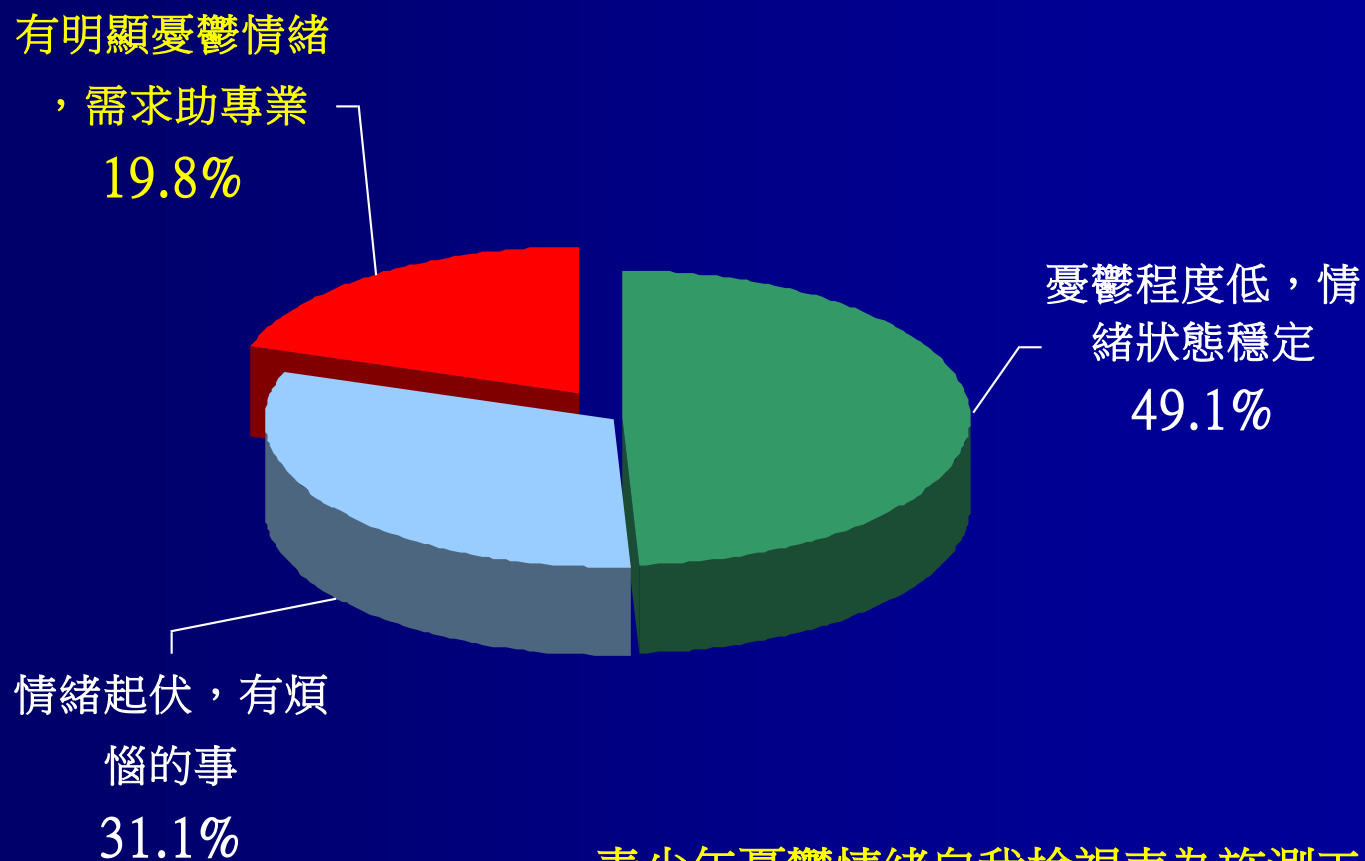
調查目的

- 瞭解大台北地區國、高中學生的
 - 1.憂鬱現況
 - 2.運動狀況
 - 3.壓力源
 - 4.運動與憂鬱情緒之相關

調查方式、樣本及時間

- 依目的初擬之自編封閉式問卷，經專家效度評估及預試後製成正式施測問卷。
- 採分層隨機抽樣法，在大台北地區（台北市、台北縣）共抽取20所國、高中，共發出2,000份問卷，回收1,953份問卷，有效問卷為1,911份。
- 調查時間為2010年5~6月

2010年國、高中生的憂鬱程度



青少年憂鬱情緒自我檢視表為施測工具

與憂鬱程度相關的是~

項目 \ 憂鬱程度		次數百分比		
		情緒穩定 0-5分	情緒起伏不定 6-11分	明顯憂鬱情緒 12分以上
在校成績滿意與否 ***	滿意	24.5	11.5	12.0
	不滿意	16.1	28.9	39.1
	普通	59.4	59.6	48.9
除了體育課之外， 您是否有固定運動 的習慣***	有	53.1	30.2	16.7
	無	45.0	32.0	23.0



***p<.001

滿意在校成績者與有固定運動習慣者
有明顯憂鬱情緒的比例較低

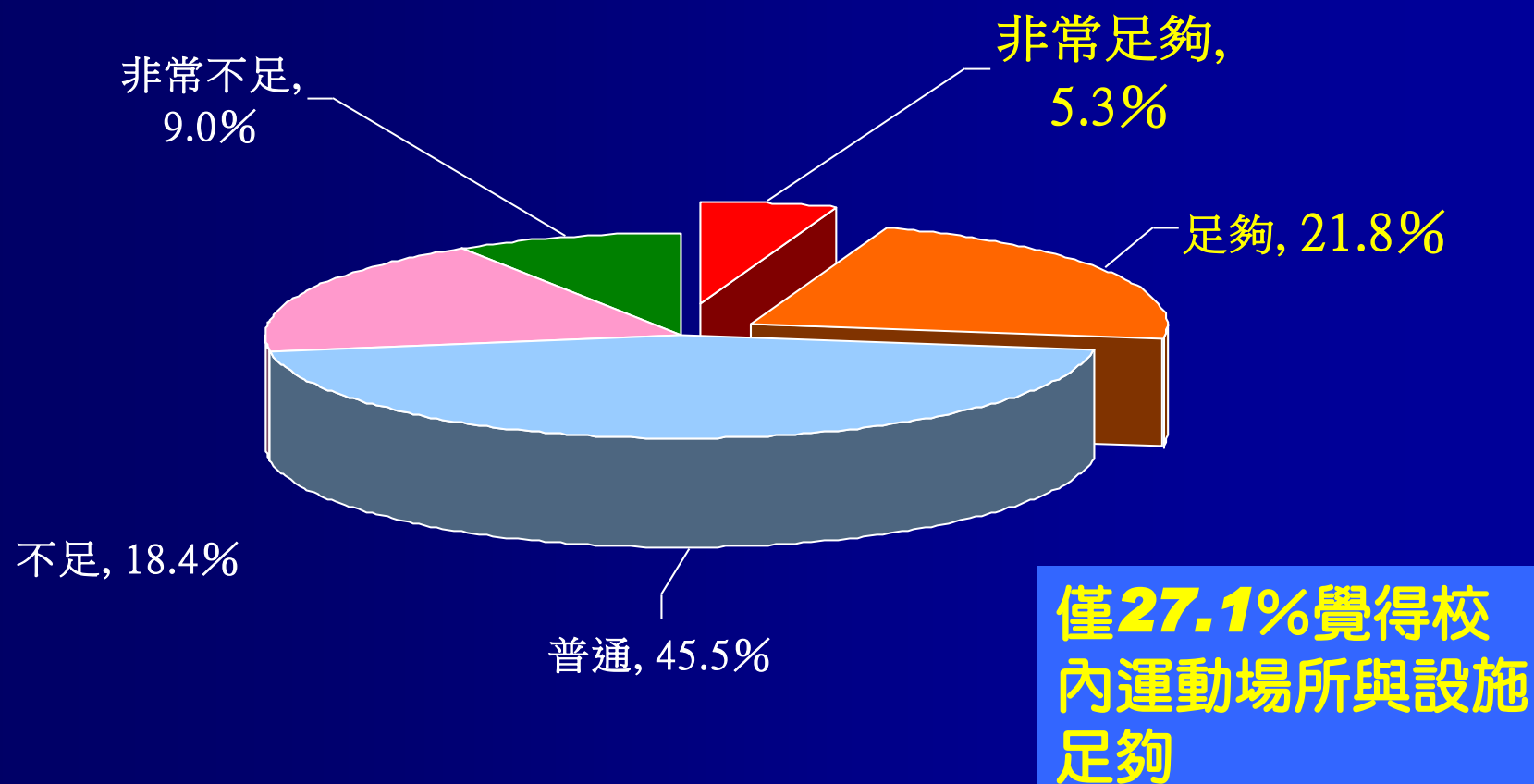
國、高中生對運動的看法及參與狀況

變項	選項	百分比
認為運動是否重要 (n=1,910)	非常重要	40.3
	重要	40.5
	普通	17.7
	不重要	1.0
	非常不重要	0.5
除了體育課之外，是否有固定運動的習慣 (n=1,911)	有	50.9
	無	49.1



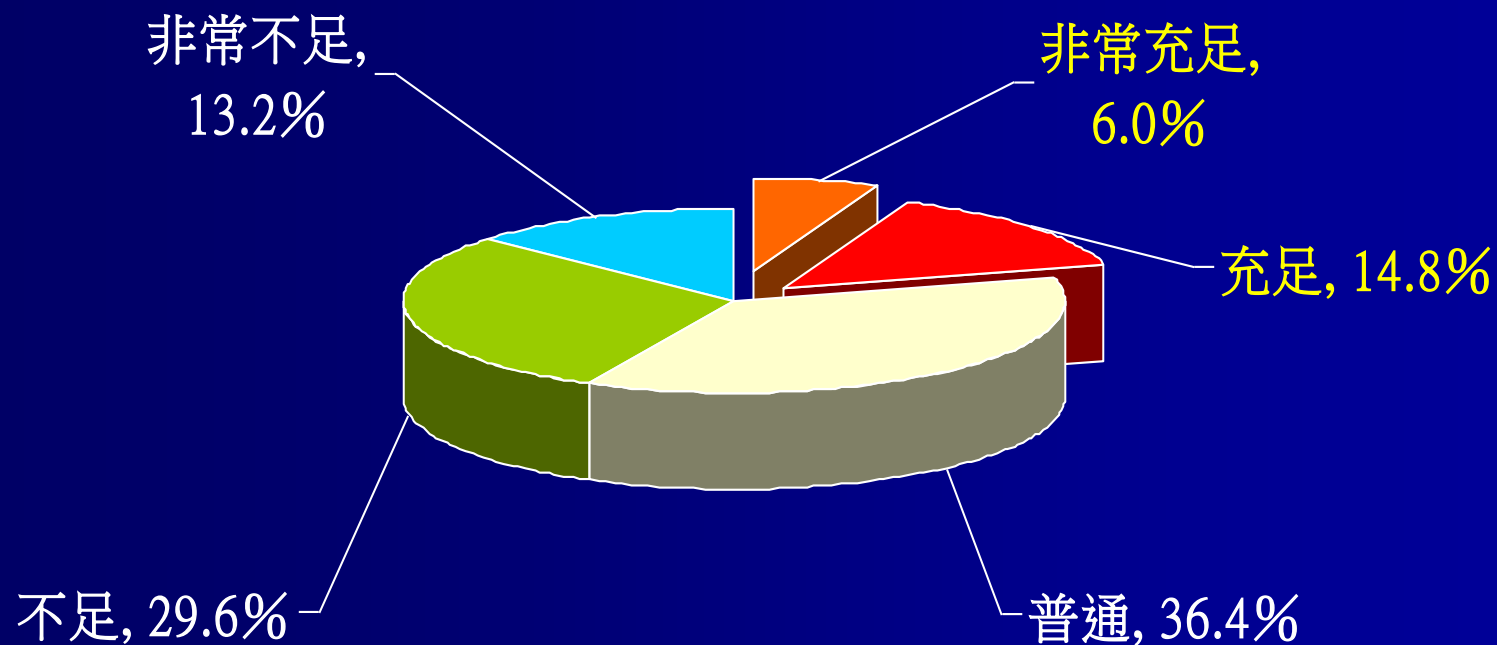
80.8%的國、高中生覺得運動重要，但僅有**50.9%**的學生有運動習慣

學校運動場所或設備是否足夠



運動的時間充足嗎？

除了體育課外，覺得運動時間充足嗎



只有20.8%覺得運動時間充足

運動時間不足的主因

變項	選項	百分比
運動時間不足的主因	不喜歡運動	12.3
	找不到人一起運動	22.7
	沒有合適的場地	12.8
	課業忙，沒時間	39.5
	不知做什麼運動	9.2
	其他	3.5

2

1

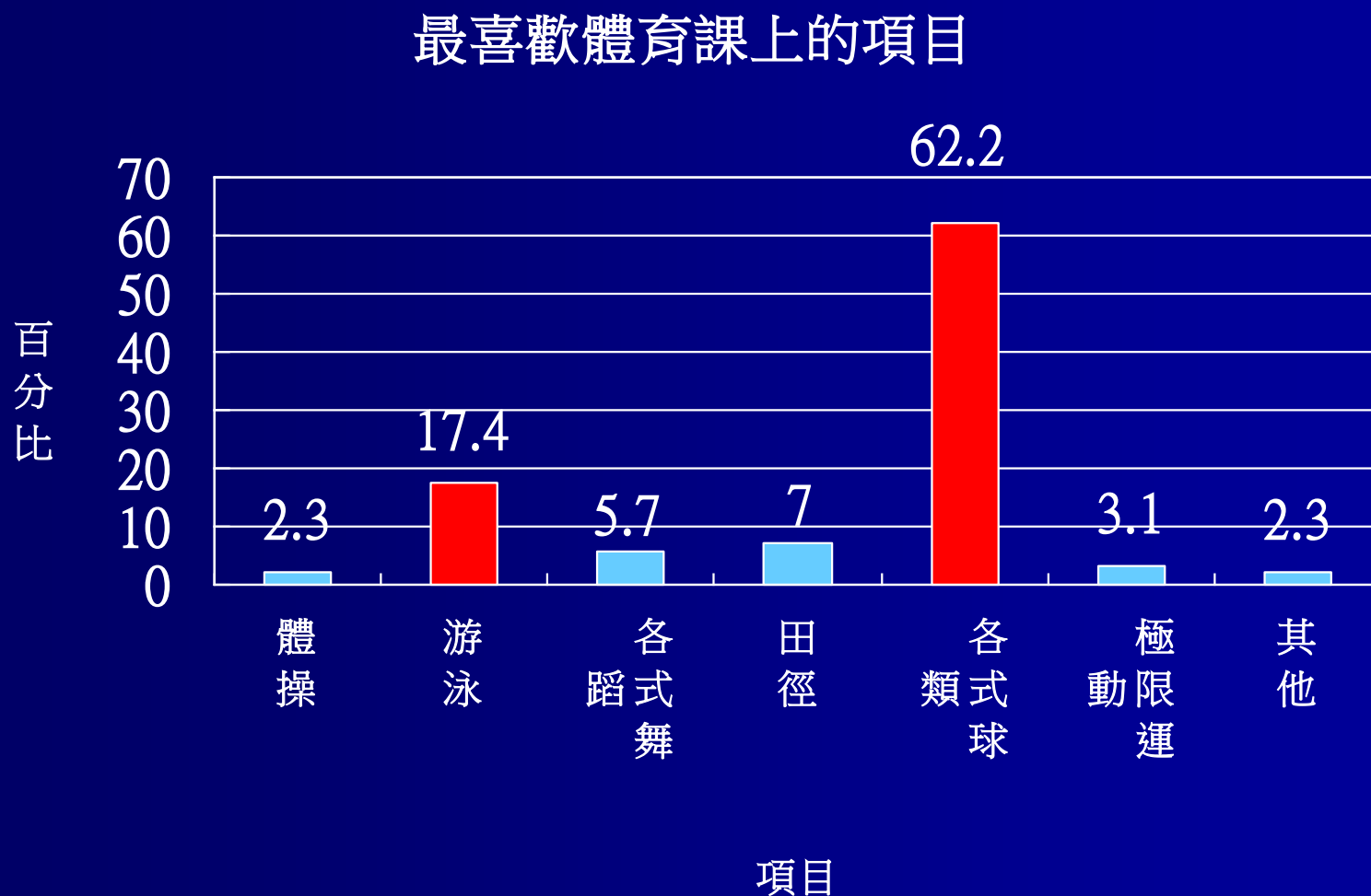
是否喜歡上體育課

變項	選項	百分比
是否喜歡上體育課	非常喜歡	27.7
	喜歡	35.3
	普通	30.6
	不喜歡	4.5
	非常不喜歡	1.9



63.0% 喜歡上體育課

最喜歡體育課上的項目



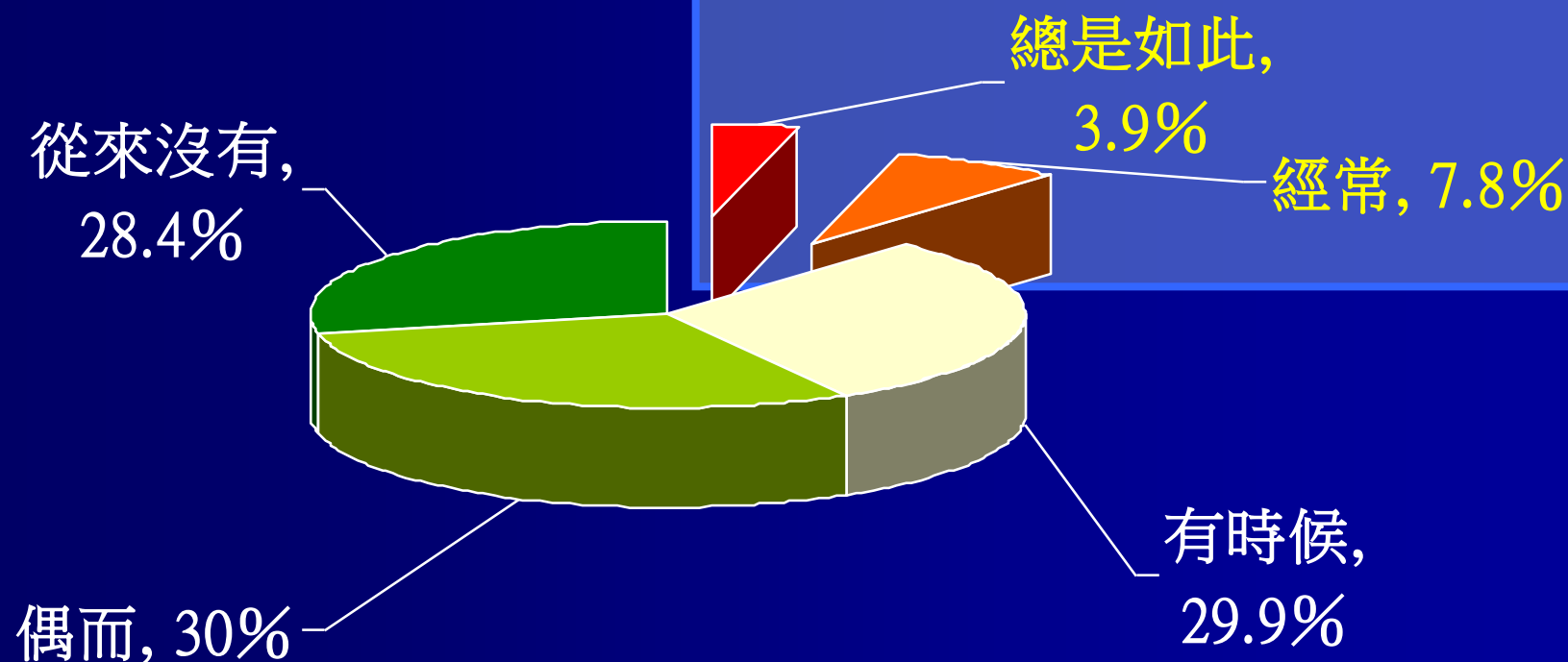
願意運動的主因

變項	選項	百分比
願意運動的主因是	維持身體健康	32.2
	可以和同學朋友在一起	32.6
	紓解壓力	20.2
	挑戰自我，有成就感	11.1
	其他	3.9

可以和同學朋友在一起是願意運動的主因

國、高中生是否曾因情緒不佳而運動

在11.7%中，有72.6%在運動後心情變好了



結論與建議

- 1.落實體育課程，鼓勵課閒時的「運動」。
增加校園的體育競賽及獎勵。
- 2.增加運動相關時數，球類運動的場次。
- 3.教育部門或校方應整體考量增加運動場所及設備。
- 4.力倡：把運動加入生活。