

## 麗澤中學

### 中三級體育科理論課(二) - 影響參與運動和康樂活動的因素

以下因素，可能影響個人在運動和康樂活動方面的參與：

#### 1. 個人因素，例如：

- **個性和興趣** — 由於個性差異，個人參與運動和康樂活動時的主動性、所選擇的活動項目、熱衷程度等都會有所不同。
- **體質、體能** — 有些人覺得自己不屬於「運動類型」而不參與運動和康樂活動。
- **先前的運動經歷** — 對運動和康樂活動認識不足或缺乏基本運動技能，以至未能充分享受運動和康樂活動的樂趣。
- **職業因素** — 工作時間過長，未能抽空參與運動和康樂活動。
- **教育程度** — 教育程度較高的人，通常會較多參與運動和康樂活動。

#### 2. 家庭因素，例如：

- 家庭的經濟條件、傳統、父母和兄弟姊妹間的相互影響大致決定了個人參與運動和康樂活動的興趣、機會和模式。



圖 8.1 家庭因素會影響個人參與運動和康樂活動的興趣、機會和模式

#### 3. 社會因素，例如：

- **性別** — 由於對角色的期望不同，男性和女性在參與運動和康樂活動的類別、投放的資源、奮鬥目標等方面可能有分別，例如在香港，男性和女性參與足球（被認為是男性化的活動）和舞蹈（被認為是女性化的活動）的數字便有極大的差異。
- **朋輩** — 與朋友相聚或結交新朋友，是參與運動和康樂活動一個重要的動機。
- **社會風氣、宣傳效應** — 當電視、報刊和周遭的人都在談論強身健體，或見到鼓勵做運動的宣傳標語時，人們會有較大動機參與運動和康樂活動。



圖 8.2 男性和女性在選擇參與運動和康樂活動時有頗大的差異

#### 4. 文化因素，例如：

- **大眾傳媒** — 電視、電台、報刊、互聯網等，在推動運動和康樂活動方面，擔當重要角色；它們不但能夠將運動資訊滲透入社會各階層，更可以透過「明星效應」，掀起運動熱潮。
- **種族、宗教、傳統文化、社會制度等** — 人們因不同種族、宗教、傳統文化和社會制度有不同的價值取向、偏好和禁忌。因此，他們會對體育活動有不同的態度和支持程度。

#### 5. 政治因素，例如：

- 政府的意識形態、政策、政治考慮等對運動和康樂活動能夠獲得多少資源和以怎樣的模式運作，起決定性的作用，這些正是影響參與運動和康樂活動的重要因素。

#### 6. 環境因素，例如：

- **地點、設施和天氣** — 地點愈方便，參與的機會愈大；充足數量、優質和安全的設施，會提高參與運動和康樂活動的興趣；合適的天氣令身心舒暢，亦會提高參與運動和康樂活動的動機。
- 參與運動和康樂活動的模式和頻次亦受社會經濟環境影響。

## 麗澤中學

## 中三級體育科理論課(二) - 影響參與運動和康樂活動的因素

姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 中三 \_\_\_\_\_

探究活動 - 你在參與運動和康樂活動的最大的兩個障礙。' 並提出具體改善建議。

(1)									
(2)									

最後遞交日期: 20 -3-2015

