

第一章 緒論

本章共分為六節，包括研究動機與重要性、研究目的、研究問題、研究假設、名詞界定、研究限制，茲分述如後：

第一節 研究動機與重要性

教育部自民國八十八年至九十三推動『提升學生體適能中程計畫』，鼓吹『333運動』，即每週運動3天，每次持續至少30分鐘，心跳數1分鐘達130次，期望藉此計畫的實施，提升學生體適能，並養成學生規律運動習慣。但在教育部九十五年各級學校學生運動參與情形調查卻發現，隨著學籍年齡的增加，學生規律運動習慣的比率逐年下降。以民國九十五年的調查為例，小學階段有52.9%的學生達到每週運動3次（不含體育課）的習慣，國中為37.5%，高中為25.4%，到大學則只剩20.9%，顯示在整個教育養成的過程中，學生並沒有將規律運動習慣的觀念徹底深化在自己的價值觀並落實於自己的生活中，導致在升學壓力及科技演進的誘惑（例如網咖的普及）下，學生犧牲的往往是自己的動態生活時間（教育部，2007）。

美國2005年的青少年健康危害行為監測系統（Youth Risk Behavior Surveillance, [YRBS]）調查中發現，有35.8%的9-12年級學生（相當

於我國的國三至高三階段) 參與一週至少 5 天，每天至少 60 分鐘，任何形式可以增加心跳率且有點喘的身體活動。如果採用美國先前對身體活動的建議，即一週至少 3 天，每天至少 20 分鐘的激烈的（流汗、有點喘）身體活動，或者一週至少 5 天，每天至少 30 分鐘的溫和的（不流汗也不喘）身體活動，則有 68.7% 的學生達到此標準。(Centers for Disease Control and Prevention, 2006)

歐洲在 2001-2002 年針對 11、13、15 歲青少年進行的健康行為調查 (Health Behavior in School-aged Study, [HBSC]) 中發現，有 34% 的調查對象參與了一週 5 天以上，一天至少一個小時適度的（心跳增加、感覺熱、有點喘）身體活動。(Currie et al., 2004)

相較於這些國家，我國學生不論是在每週的運動天數，每次的運動時間，以及每次運動時的強度均不及同年齡的國外學生。有鑑於此，教育部在參考世界各國的身體活動政策後，於民國九十六年七月提出『快活計畫』，主要目標為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度。期望在 2008 年，有 80% 的國中、小學生可以達到每天至少累積 30 分鐘的身體活動時間，且每週累積 210 分鐘的目標。

但規律運動行為的養成，絕非一蹴可幾，除了強而有力的政策導引

外，身為教育工作者的我們，更必須深入瞭解學生採取規律運動行為背後的動機及影響因素，才能夠有效的幫助學生養成規律運動的習慣，並讓這個習慣確實地落實在學生的日常生活中，不論是現在或未來。

彭臺臨（2006）分析體委會民國八十九年及九十年進行之『國民運動參與調查』的資料，發現國人參與運動的動機主要是追求健康、追求樂趣、社交活動、美麗與健康等。其中男性有較多人是因為追求樂趣而參與運動，女性則因為重視美麗與健康；年齡越高者越重視健康，教育程度高與有職業者重視樂趣較多。其中『追求樂趣』與『運動享樂感』（規律運動時所產生的正向經驗感受，如愉悅、有趣、成就和快樂）的概念相近；『重視美麗與健康』與身體意象的外表適應（重視外表的修飾行為）、健康適應（採取增進自身健康的方法）層面相似。雖然該項調查的對象廣及十二歲以上的國民，不限於國中學生，卻也暗示運動社會心理和身體意象可能與規律運動行為有關，值得深入探討。

國內許多研究證實青少年身體意象與規律運動行為有關。陳美昭（2005）針對台北市國中生的研究發現，有規律運動者在身體意象的『外表評價』、『體能評價』、『體能適應』、『健康評價』、『健康適應』、『身體滿意度』等六大層面的得分均高於無規律運動者，顯示有規律

運動者對於自己的外表、體能、健康的感覺越正向、越積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位也越滿意。賴香如等人（2006）的研究也同樣發現，有規律運動者的外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應與身體滿意度皆顯著高於無規律運動者，但男女有不同。伍連女（1999）的研究也發現，身體意象對體育課運動行為及休閒時運動行為的預測力均佳，與上述的研究結果相似。這些研究均顯示，青少年的身體意象與規律運動行為間是有關聯性存在的。

國內也有許多學者探討運動社會心理與規律運動行為間的關係。吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭（2001）以健康促進模式（Health Promotion Model）為架構檢驗人際影響（包含社會支持與規範仿效）、特定行為認知（自我效能、知覺利益、知覺障礙）、和當時行為競爭的需求行為等變項與青少年身體活動的相關性。結果發現，從父母與同儕中獲得較多身體活動正面社會支持的青少年，其身體活動量高於獲得較少支持者；身體活動自我效能高、知覺利益高和知覺障礙低的青少年參與身體活動的可能性較高。該項研究證實了運動社會支持、自我效能、知覺利益、知覺障礙等運動社會心理因素與青少年的身體活動有關。林靖斌（2001）、陳美昭（2005）、賴妙純（2003）等人的研究均發現，研究

對象的知覺運動利益越高、知覺運動障礙越低、運動自我效能越高、運動享樂感越高、運動社會支持越高，其產生規律運動行為的可能性就越高。Burton, Turrell and Oldenburg (2003) 的質性研究發現身體活動對身體與健康的利益以及自我覺察的障礙對身體活動有顯著的影響。Sallis & Owen (1999) 認為，自我效能、運動享樂感、家庭與朋友的社會支持是青少年從事身體活動的重要因素。Allison, Dwyer and Makin (1999) 提到自我效能與身體活動的參與率呈現正向關聯。Ries, Voorhees, Gittelsohn, Roche and Astone (2008) 的研究發現運動社會支持是身體活動的影響因素。Keresztes, Piko, Pluhar and Page (2008) 的研究也發現父母、同儕等的社會支持對運動相關行為有重要的影響。所以，知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能、運動享樂感、運動社會支持等運動社會心理因素，與規律運動行為存在著關聯性。

從上述研究可發現，規律運動行為與身體意象、運動社會心理因素有高度相關，但因過去的研究多數為橫斷性調查，在學生特定的年級時間點上蒐集資料，僅能瞭解各變項間的關聯程度 (吳明清, 1999)，難以深入分析身體意象、運動社會心理是否確實能夠影響研究對象從事規律運動行為，亦即無法證實身體意象、運動社會心理與規律運動行為之間的因果關係。青少年時期是促進個體健康行為的關鍵時期，

在青少年時期從事規律身體活動，成年後會具有較高而且較規律的身體活動參與機會（劉建廷、卓俊伶，2007）。雖然上述研究已經證實身體意象、運動社會心理與規律運動行為有關聯性存在，但現階段的身體意象與運動社會心理是否確實能夠影響未來的規律運動行為，是研究者想要進一步探討的。故本研究採縱貫性調查，期望透過連續二年的資料蒐集，來檢視身體意象、運動社會心理對規律運動行為的影響力，找出提高青少年規律運動的努力方向，並進一步對目前國內學生隨著學籍年齡增加，規律運動習慣降低的現象，謀求改進之策略。

第二節 研究目的

根據研究動機與重要性，本研究之主要目的為：

- 一、瞭解研究對象個人背景因素、身體意象、運動社會心理和規律運動行為的現況。
- 二、探討研究對象之個人背景因素對規律運動行為之影響。
- 三、探討研究對象之身體意象對規律運動行為之影響。
- 四、探討研究對象之運動社會心理對規律運動行為之影響。
- 五、探討研究對象之個人背景因素、身體意象、運動社會心理同時存在時，對規律運動行為之影響。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究之研究問題為：

- 一、研究對象個人背景因素、身體意象、運動社會心理和規律運動行為之分佈情形為何？
- 二、研究對象個人背景因素對規律運動行為是否產生影響？
- 三、研究對象身體意象對規律運動行為是否產生影響？
- 四、研究對象運動社會心理對規律運動行為是否產生影響？
- 五、研究對象個人背景因素、身體意象、運動社會心理同時存在時，是否會影響規律運動行為之產生？

第四節 研究假設

根據研究問題，本研究之研究假設為：

- 一、研究對象個人背景因素會影響規律運動行為之產生。
 - 1-1 研究對象的性別會影響規律運動行為之產生。
 - 1-2 研究對象參與運動相關社團或校隊會影響規律運動行為之產生。
 - 1-3 研究對象的過去規律運動行為會影響規律運動行為之產生。

二、研究對象身體意象會影響規律運動行為之產生。

2-1 研究對象之外表評價會影響規律運動行為之產生

2-2 研究對象之外表適應會影響規律運動行為之產生

2-3 研究對象之體能評價會影響規律運動行為之產生

2-4 研究對象之體能適應會影響規律運動行為之產生

2-5 研究對象之健康評價會影響規律運動行為之產生

2-6 研究對象之健康適應會影響規律運動行為之產生

2-7 研究對象之身體滿意度會影響規律運動行為之產生

三、研究對象運動社會心理會影響規律運動行為之產生。

3-1 研究對象之知覺運動利益會影響規律運動行為之產生。

3-2 研究對象之知覺運動障礙會影響規律運動行為之產生。

3-3 研究對象之運動自我效能會影響規律運動行為之產生。

3-4 研究對象之運動享樂感會影響規律運動行為之產生。

3-5 研究對象之運動社會支持會影響規律運動行為之產生。

四、研究對象個人背景因素、身體意象、運動社會心理同時存在時，
會影響規律運動行為之產生。

第五節 名詞界定

本研究重要的變項或名詞，其操作型定義如下：

一、國中生

本研究所指的國中生，係指九十五學年度就讀於臺北市兩所國中之八年級學生，持續追蹤該群學生一年至九十六學年度。

二、運動相關社團或校隊

以研究對象八年級是否參加校內外運動相關社團或校隊為分類標準，由研究對象自填之資料為依據，分為有參加運動相關社團或校隊與沒有參加運動相關社團或校隊兩類。

三、過去規律運動行為

係指研究對象就讀八年級時，在體育課以外的時間，每週進行至少三次，每次至少二十分鐘，稍流汗、並自覺有點喘又不會太喘的中等強度以上運動。本研究將八年級調查前三個月內的運動行為視為過去規律運動行為，是因就九年級而言，八年級為過去的一年。

四、身體意象

係指研究對象在心中對自己身體形成的影像，包括外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體滿意度等七層面。

(一) 外表評價

是指研究對象對自己外表觀感的陳述。在外表評價分量表上得分越高，表示研究對象對自己的外表感覺越正向。

(二) 外表適應

是指研究對象對自己外表的修飾行為及重視程度。在外表適應分量表上得分越高，表示研究對象對自己外表越注重及努力修飾自己外表的程度越高。

(三) 體能評價

是指研究對象對自己體能狀況的描述。在體能評價分量表上得分越高，表示研究對象自覺的體能狀況及運動能力越好。

(四) 體能適應

是指研究對象對自己對體能或運動方面的重視程度。在體能適應分量表上得分越高，表示研究對象較在乎體能且較積極從事維持體能的行為。

(五) 健康評價

是指研究對象對自己健康狀況感覺的描述。在健康評價分量表上得分越高，表示研究對象自覺健康狀況越好。

(六) 健康適應

是指研究對象對自己健康狀況的重視程度。在健康適應分量表上得分越高，表示研究對象越重視自己的健康，越會採取增進自身健康的方法。

(七) 身體滿意度

是指研究對象對自己身體各部分的滿意度。在身體滿意度分量表上得分越高，表示研究對象對自己身體各部分的滿意度越高。

五、運動社會心理

係指會影響規律運動行為產生之各項社會心理因素，本研究涵蓋知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能、運動享樂感、運動社會支持等五項。

(一) 知覺運動利益

是指研究對象在特殊情境下，知覺運動將會帶來的好處。當知覺運動利益量表得分越高時，代表研究對象的知覺運動將帶來的好處越多。

(二) 知覺運動障礙

是指研究對象在特殊情境中，主觀評估自己從事規律運動行為可能遭遇困難的障礙程度。當知覺運動障礙量表得分越高時，代表研究對象評估自己從事規律運動時可能遭遇困難的障礙程度越高。

(三) 運動自我效能

以 Bandura 於 1986 年提出之社會認知理論的自我效能定義為基準，測量研究對象在特殊情境下，對自己能克服困難從事規律運動的把握程度。當運動自我效能量表得分越高時，代表研究對象對自己能克服困難從事規律運動越有把握。

(四) 運動享樂感

是指研究對象主觀評估規律運動所產生的正向經驗感受，如愉悅、有趣、成就和快樂。當運動享樂感量表得分越高時，代表研究對象評估規律運動產生越高的正向經驗感受。

(五) 運動社會支持

是指研究對象在規律運動行為上受到家人、同儕或老師三方面的支持程度。當運動社會支持量表得分越高時，代表研究對象的受到家人、同儕或老師三方面的支持程度越高。

六、規律運動行為

係指研究對象就讀九年級時，在體育課外的時間，每週至少進行三次，每次至少二十分鐘，稍流汗、自覺有點喘又不會太喘的中等強度以上之運動。

第六節 研究限制

本研究之限制如下：

- 一、本研究對象只限於臺北市某兩所學校的學生，所以研究結果僅能推論至此母群體，無法外推到其他地區的國中生。
- 二、本研究所測量的個人背景因素、身體意象、運動社會心理、規律運動行為，僅限本研究工具所涵蓋的範圍。
- 三、本研究以自填式問卷進行調查，研究對象自我回答可靠性及回憶偏差等現象無法完全避免。

