

第二章 文獻探討

本章共分為四節加以論述：第一節為青少年規律運動行為現況；第二節為個人背景因素與規律運動行為相關研究；第三節為身體意象與運動行為之相關研究；第四節為運動社會心理與規律運動行為相關研究。

第一節 青少年規律運動行為現況

九十四年度國民運動行為調查中發現台灣地區 18 歲以上民眾中，有 46.28% 沒有做運動的習慣，容易伴隨肥胖、心血管疾病及糖尿病等慢性疾病（行政院衛生署國民健康局，2006）。而運動習慣之養成並非一朝一夕，18 歲以上民眾缺乏運動的習慣，很可能早在其青少年時期就已奠定（王淑芳等，2007）。林三維、張思敏（2005）就主張青少年是運動習慣養成的關鍵時期，在學生時期若能建立愛好規律或養成一技之長的休閒運動項目，將可能延續至社會生活。教育部自民國八十八年起推動『提升學生體適能中程計畫』，鼓勵從事『333 運動』，即每週運動 3 天，每次持續至少 30 分鐘，心跳數達 130 下，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。

行政院體委會 2005 年的運動城市排行榜調查研究中，將規律運動

人口定義為每月有運動的民眾且其運動狀況符合每週運動 3 次以上，每次 30 分鐘以上，運動時會流汗也會喘三項標準者。但行政院衛生署在 2002 年發佈之促進健康體能的方法—運動的指引中則建議，每週至少規律運動 3 次，每次至少 20 分鐘，運動時之強度為心跳率達最大心跳率百分之六十以上，稍流汗並自覺有點喘又不會太喘。規律運動行為之定義不同，可能造成規律運動現況比率上之差異，表 2-1 列出國內有關青少年規律運動行為之調查，以期能更清楚的瞭解對於規律運動行為的不同定義下，青少年規律運動行為比率之差異情形。

表 2-1 我國青少年規律運動行為現況

研究者	年代	研究對象	抽樣方法	樣本數	規律運動行為定義	規律運動比率
林靖斌	2001	宜蘭縣文化國中 89 學年度全體學生	分層集束抽樣	394 人	近 2 個月內，每週運動至少 3 次，且每次持續 20 分鐘以上的規律運動，至少中等強度以上的運動(感覺呼吸會喘和出汗)	21.5%
劉坤宏	2002	彰化縣立國民中學 91 學年度全體學生	分層隨機抽樣	839 人	每週達到 3 次以上(包括 3 次)，每次運動持續時間達 30 分鐘以上	29.3%
劉俐蓉	2003	臺北市士林國中 91 學年度全體學生	分層集束抽樣	736 人	近 6 個月內，每週 3 次或 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘或 20 分鐘以上的運動行為	32.6%
羅雅玲	2003	苗栗縣公立國中 92 學年度全體學生	比率機率抽樣	644 人	每週至少有 3 次，每次運動超過 20 分鐘，並感覺到全身流汗、心跳很快、呼吸急促的運動	39.0%

表 2-1 我國青少年規律運動行為現況 (續)

研究者	年代	研究對象	抽樣方法	樣本數	規律運動行為定義	規律運動比率
何佩玲	2004	臺北市某完全中學 92 學年度全體學生	分層集束抽樣	747 人	近 6 個月內，每週運動 3 次或 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘，覺得呼吸會有點喘、心跳加速、有流汗情形的運動	18.2%
趙國欣	2004	臺北市公立國中 93 學年度七、八年級全體學生	多階段隨機抽樣	1351 人	最近 3 個月內，從事每週 3 次或 3 次以上，每次至少 30 分鐘之運動	44.6%
陳美昭 賴香如	2006	臺北市某國中 94 學年度七、八年級全體學生	分層集束抽樣	377 人	最近 3 個月，從事每週 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘之感覺喘、身上有點出汗的中等強度以上之運動	59.9%
陳秀娟 李碧霞 鄭宗文 呂昌明 黃松元	2007	屏東縣 94 學年度國民中學學生	分層集束抽樣	1611 人	近 6 個月內，每週至少有 3 次，每次 20 分鐘以上的運動行為	30.8%
王淑芳 等人	2007	臺北市公立國中 94 學年度全體學生	比率機率抽樣	1438 人	近 6 個月內，每週運動 3 次或 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘，且覺得有點喘、心跳加速、有流汗情形的中等強度運動	30.0%
陳筱蕙	2007	新竹縣湖口高級中學 95 學年度全體學生	分層集束抽樣	407 人	近 6 個月內，至少運動 3 次 (含) 以上，每次至少 20 分鐘以上，有點喘、心跳加速、有流汗情形的運動	17.7%

從表 2-1 中可以歸納出，國內青少年規律運動行為比率在 17.7%~59.9%之間，而各研究發現青少年規律運動比率差異的原因包括對運動行為時段上之不同（近 6 個月、近 3 個月、近 2 個月、未指明）、運動持續時間不同（每次持續 30 分鐘以上、每次持續 20 分鐘以上）、運動強度不同（全身流汗、心跳很快、呼吸急促；有點喘、心跳加速、有流汗情形之中等強度運動；每分鐘心跳達 130 下以上；未指明）。但大多數的研究指出國內青少年的規律運動行為比率在 40%以下。（王淑芳等，2007；何佩玲，2004；林靖斌，2001；陳秀娟等，2007；陳筱蕙，2007；劉坤宏，2002；劉俐蓉，2003；羅雅玲，2003）

在國外的部分，2005 年美國的 YRBS 調查中發現，有 35.8%的 9-12 年級學生參與一週至少 5 天，每天至少 60 分鐘，任何可以增加心跳率且有點喘的身體活動。如果採用美國健康與人類服務部與農業部（U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture）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）為能更清楚的瞭解 2005 年美國各年齡層及各州青少年身體活動的狀況，表 2-2 列出不同年級的調查結果、表 2-3 列出各州的狀況。各州的調查結果顯

示，達成目前身體活動建議量的分佈在 29.6%~45.9%之間，達成先前身體活動建議量的分佈則介於 58.7%~76.7%。從表 2-2 及表 2-3 中可以發現，在美國提高青少年身體活動建議量的標準後，符合率有明顯下降的情況。

表 2-2 2005 年美國 9~12 年級學生身體活動建議量達成情形

	達成目前身體活動建議量	達成先前身體活動建議量
整體	35.8%	68.7%
9 年級	36.9%	73.5%
10 年級	38.5%	70.5%
11 年級	34.4%	67.4%
12 年級	32.9%	61.8%

註：目前身體活動的建議量為一週至少 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；先前的身體活動建議量為一週至少 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。

另外，歐洲 2001-2002 年一項針對 11、13、15 歲青少年進行的健康行為調查（HBSC）發現，有 34% 的研究對象參與了一週 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）。在歐洲各個國家中，符合身體活動標準的比率以英格蘭、愛爾蘭較高；比率較低的國家則有比利時（法蘭德斯語）、法國、義大利、挪威、葡萄牙等。表 2-4 列出歐洲各國 11 歲、13 歲、15 歲的男生、女生身體活動情形。

表 2-3 2005 年美國各州 9~12 年級學生身體活動建議量達成情形

	達成目前身體活動建議量	達成先前身體活動建議量
阿拉巴馬州	31.8%	61.4%
亞利桑那州	32.3%	66.9%
阿肯色州	30.9%	60.8%
科羅拉多州	37.2%	74.6%
佛羅里達州	30.6%	63.9%
喬治亞州	33.9%	65.9%
夏威夷州	30.2%	64.9%
愛達荷州	39.2%	73.0%
印第安納州	32.2%	65.9%
愛荷華州	34.1%	74.5%
堪薩斯州	41.3%	73.0%
肯塔基州	29.6%	58.7%
馬里蘭州	32.4%	64.2%
密蘇里州	36.0%	73.6%
蒙大拿州	31.2%	68.8%
內布拉斯加州	36.5%	71.7%
新罕布夏州	42.8%	76.6%
新澤西州	34.0%	71.6%
紐約州	29.6%	67.9%
俄克拉荷馬州	38.2%	67.2%
羅德島州	32.2%	67.8%
南卡羅來納州	29.8%	63.2%
南達科他州	32.3%	66.1%
田納西州	33.7%	65.4%
德州	36.0%	67.9%
猶他州	35.6%	76.7%
西佛吉尼亞州	37.3%	68.1%
威斯康辛州	35.0%	71.1%
懷俄明州	36.0%	71.4%

註：目前身體活動的建議量為一週至少 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；先前的身體活動建議量為一週至少 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。

表 2-4 2001~2002 年歐洲 11~15 歲男女生身體活動百分比

	11 歲		13 歲		15 歲	
	女生 %	男生 %	女生 %	男生 %	女生 %	男生 %
愛爾蘭	51.1	61.3	42.6	61.2	26.2	45.3
奧地利	47.8	58.5	33.8	52.3	19.7	32.3
蘇格蘭	41.1	54.6	28.2	46.3	22.8	38.4
芬蘭	44.9	50.1	25.2	35.9	19.9	26.7
英格蘭	37.5	53.3	31.4	52.1	28.8	47.8
格林蘭	41.8	49.6	41.8	44.7	26.7	43.9
捷克	40.3	47.7	35.9	52.7	30.9	48.8
波蘭	39.1	44.5	27.5	40.3	22.5	38.6
馬爾他	34.1	52.0	27.7	45.9	13.4	37.1
威爾斯	37.4	45.8	29.4	45.7	17.6	39.3
荷蘭	35.6	45.9	40.4	42.6	36.6	37.7
烏克蘭	33.2	46.8	25.6	41.5	20.4	37.6
瑞典	36.4	43.8	29.5	31.2	26.3	32.7
希臘	33.8	46.2	29.0	47.6	19.9	38.7
克羅埃西亞	32.3	46.3	25.4	44.2	16.8	33.5
丹麥	34.9	40.9	30.3	36.6	25.7	33.5
匈牙利	30.7	45.4	19.7	41.8	16.9	25.1
拉脫維亞	30.8	40.5	21.5	38.1	18.0	33.6
瑞士	27.6	42.7	28.2	38.5	26.9	36.8
西班牙	27.0	40.5	28.6	39.7	22.7	38.2
愛沙尼亞	29.4	34.5	20.0	25.7	15.6	26.9
挪威	25.4	34.2	20.4	27.0	19.5	26.8
葡萄牙	22.3	38.0	14.5	38.3	13.2	24.6
德國	23.5	35.3	18.7	30.8	17.9	29.4
義大利	23.4	33.2	20.8	34.4	17.5	22.6
比利時	19.3	27.5	14.6	25.5	16.6	25.1
法國	11.3	25.2	13.6	28.6	11.2	26.5

綜合上述國、內外的調查結果可知，國外對於身體活動的建議量，除了有點喘、會流汗的強度與國內相類似外，有關一週運動天數的建

議多為 5 天或 5 天以上，多於國內的 3 天或 3 天以上；國外對於一天的運動持續時間建議多為 1 個小時以上，也比我國一天 30 分鐘以上為長。是故，增加國內青少年的運動天數與運動持續時間，並提高從事規律運動的人口數，將是我們需要持續努力的方向。

第二節 個人背景因素與規律運動行為相關研究

諸多有關青少年規律運動行為的研究探討之個人背景不盡相同，包含了年級、性別、族群、身體質量指數 (BMI)、自覺健康狀況、自覺課業壓力、課業表現、課後補習、靜態活動時間、家庭社經地位、父母教育程度、參與運動社團、參加運動校隊、運動傷害經驗、運動傳播媒體、運動設施與場所等 (李思招, 2000; 林靖斌, 2001; 陳芮淇, 2000; 陳秀娟等, 2007; 陳美昭、賴香如, 2006; 陳筱蕙, 2007; 趙國欣, 2004; 黃貝玉, 2005; 劉坤宏, 2002; 劉俐蓉, 2003; 賴妙純, 2003; 藍辰聿, 1998; Owen & Bauman, 1992)。在多數研究中，發現性別、運動社團參與是青少年從事規律運動行為的重要預測變項 (李思招, 2000; 林靖斌, 2001; 陳芮淇, 2000; 黃貝玉, 2005; 劉坤宏, 2002; 賴妙純, 2003; 藍辰聿, 1998)，故本研究的將此兩項個人背景因素變項納入。另外，因本研究採縱貫方式進行，在兩個時間點蒐集

國中生規律運動行為的相關資料，鑑於許多學者主張（王淑芳等，2007；林三維、張思敏，2005；劉建廷、卓俊伶，2007），過去的規律運動行為是日後規律運動行為的基礎，研究者想藉此資料加以驗證，故將研究對象第一年（八年級）的規律運動行為納為個人背景因素之一，進一步探究其對第二年（九年級）的規律運動行為是否發生影響。

一、性別與規律運動行為之關係

Sallis & Owen (1999) 指出，女生的活動量比男生來得少。Cavill, Kahlmeier, & Racioppi (2006) 也發現，在許多國家，男生在身體活動上的表現是比女生要積極、活躍的。在 2005 年的 YRBS 調查中也證實了這樣的說法，男生達成身體活動建議量的比率確實高於女生，詳細的數據列如表 2-5 中。(Centers for Disease Control and Prevention, 2006)

表 2-5 2005 年美國 9~12 年級男女生身體活動建議量達成情形

	達成目前身體活動建議量		達成先前身體活動建議量	
	女生 (%)	男生 (%)	女生 (%)	男生 (%)
整體	27.8	43.8	61.5	75.8
9 年級	30.8	42.8	68.4	78.4
10 年級	30.0	46.8	63.0	77.8
11 年級	25.1	43.8	60.7	74.2
12 年級	24.0	41.9	51.7	71.9

註：目前身體活動的建議量為一週至少 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；先前的身體活動建議量為一週至少 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。

另外，歐洲在 2001-2002 年針對 11、13、15 歲青少年進行的健康行為調查 (HBSC) 中也同樣發現，各國男生達成身體活動建議量都高於女生，而且超過一半的國家，男生的達成率高於女生有 10% 之多。(Currie et al., 2004)，詳細的數據請參見表 2-6。

國內眾多研究也顯示，不同性別在規律運動行為的表現上有顯著差異，且從事規律運動的比率，男生多於女生 (王淑芳等，2007；何佩玲，2004；林靖斌，2001；陳秀娟等，2007；陳美昭，2005；陳筱蕙，2007；趙國欣，2004；劉坤宏，2002；劉俐蓉，2003；賴香如等，2006)。表 2-7 摘錄國內近年有關國中生規律運動行為在性別上的差異情形。

從表 2-7 可得知，男生從事規律運動行為的比率高於女生，且均達統計顯著差異水準。另有部分研究探討性別對規律運動行為之預測力，發現性別是預測規律運動行為之重要變項 (林靖斌，2001；陳芮淇，2000；劉坤宏，2002；賴妙純，2003；藍辰聿，1998)。本研究採縱貫性研究，將能夠更深入瞭解性別對規律運動行為的影響力。

表 2-6 歐洲 2001~2002 年 11~15 歲男女生身體活動百分比

	11 歲		13 歲		15 歲	
	女生 %	男生 %	女生 %	男生 %	女生 %	男生 %
愛爾蘭	51.1	61.3	42.6	61.2	26.2	45.3
奧地利	47.8	58.5	33.8	52.3	19.7	32.3
蘇格蘭	41.1	54.6	28.2	46.3	22.8	38.4
芬蘭	44.9	50.1	25.2	35.9	19.9	26.7
英格蘭	37.5	53.3	31.4	52.1	28.8	47.8
格林蘭	41.8	49.6	41.8	44.7	26.7	43.9
捷克	40.3	47.7	35.9	52.7	30.9	48.8
波蘭	39.1	44.5	27.5	40.3	22.5	38.6
馬爾他	34.1	52.0	27.7	45.9	13.4	37.1
威爾斯	37.4	45.8	29.4	45.7	17.6	39.3
荷蘭	35.6	45.9	40.4	42.6	36.6	37.7
烏克蘭	33.2	46.8	25.6	41.5	20.4	37.6
瑞典	36.4	43.8	29.5	31.2	26.3	32.7
希臘	33.8	46.2	29.0	47.6	19.9	38.7
克羅埃西亞	32.3	46.3	25.4	44.2	16.8	33.5
丹麥	34.9	40.9	30.3	36.6	25.7	33.5
匈牙利	30.7	45.4	19.7	41.8	16.9	25.1
拉脫維亞	30.8	40.5	21.5	38.1	18.0	33.6
瑞士	27.6	42.7	28.2	38.5	26.9	36.8
西班牙	27.0	40.5	28.6	39.7	22.7	38.2
愛沙尼亞	29.4	34.5	20.0	25.7	15.6	26.9
挪威	25.4	34.2	20.4	27.0	19.5	26.8
葡萄牙	22.3	38.0	14.5	38.3	13.2	24.6
德國	23.5	35.3	18.7	30.8	17.9	29.4
義大利	23.4	33.2	20.8	34.4	17.5	22.6
比利時	19.3	27.5	14.6	25.5	16.6	25.1
法國	11.3	25.2	13.6	28.6	11.2	26.5

表 2-7 我國學生從事規律運動行為之比率

研究者	年代	研究對象	規律運動之定義	男生規律運動比率	女生規律運動比率
林靖斌	2001	宜蘭縣文化國中 89 學年度全體學生	近 2 個月內，每週運動至少 3 次，且每次持續 20 分鐘以上的規律運動，至少中等強度以上的運動（感覺呼吸會喘和出汗）	29.3%	12.4%
劉坤宏	2002	彰化縣立國民中學 91 學年度全體學生	每週達到 3 次以上（包括 3 次），每次運動持續時間達 30 分鐘以上	65.0%	35.0%
劉俐蓉	2003	臺北市士林國中 91 學年度全體學生	近 6 個月內，每週 3 次或 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘或 20 分鐘以上的運動行為	41.5%	23.7%
何佩玲	2004	臺北市某完全中學 92 學年度全體學生	近 6 個月內，每週運動 3 次或 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘，覺得呼吸會有點喘、心跳加速、有流汗情形的運動	29.9%	7.7%
趙國欣	2004	臺北市公立國中 93 學年度七、八年級全體學生	最近 3 個月內，從事每週 3 次或 3 次以上，每次至少 30 分鐘之運動	54.3%	44.5%
陳美昭	2005	臺北市某國中 94 學年度七、八年級全體學生	最近 3 個月，從事每週 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘之感覺喘、身上有點出汗的中等強度以上之運動	66.0%	52.6%

表 2-7 我國學生從事規律運動行為之比率（續）

研究者	年代	研究對象	規律運動之定義	男生規律運動比率	女生規律運動比率
陳秀娟等	2007	屏東縣 94 學年度國民中學在學學生	近 6 個月內，每週至少有 3 次，每次 20 分鐘以上的運動行為	43.2%	20.0%
王淑芳等人	2007	臺北市公立國中 94 學年度全體學生	近 6 個月內，每週運動 3 次或 3 次以上，每次至少持續 20 分鐘，且覺得有點喘、心跳加速、有流汗情形的中等強度運動	42.4%	16.5%
陳筱蕙	2007	新竹縣湖口高級中學國中部 95 學年度全體學生	近 6 個月內，至少運動 3 次(含)以上，每次至少 20 分鐘以上，有點喘、心跳加速、有流汗情形的運動	41.1%	16.3%

二、參與運動相關社團或校隊與規律運動行為之關係

學校的場域中，除了體育課程之實施外，成立運動相關社團與校隊也是在教育環境中可以拓展學生運動機會的方式。教育部在 2000 年提出的『學校體育發展中程計畫』中也提到，希望透過『一人一運動，一校一團隊』（每位學生至少習得一種運動技能；每校至少組成一個具體育特色之運動團隊並參加區域性運動交流）的策略來達到學生終身運動的目的。（教育部，2000）爰此，深入瞭解參與運動相關社團或校隊對規律運動行為產生之影響，將使相關的運動政策推廣更有實証依

據。

Sallis & Owen(1999)認為運動團隊可以增加青少年的身體活動。國內許多探討運動行為之研究均會將參加運動社團或校隊視為相關變項(王淑芳等,2007;何佩玲,2004;李思招,2000;林靖斌,2001;陳美昭,2005;劉俐蓉,2003;賴妙純,2003),為能更清楚瞭解運動社團或校隊之參與和規律運動行為之關係,表 2-8 將列出相關文獻。

這些相關研究除證實運動社團或校隊的參與和青少年規律運動行為之產生有顯著相關外,李思招(2000)的研究亦發現運動社團參與與規律運動的勝算比為 3.383,亦即運動社團參與每增加一單位,其研究對象採行規律運動的可能性增加 3.383 倍。林靖斌(2001)研究同樣發現,運動社團參與與規律運動的勝算比為 2.246。但陳美昭(2005)的研究中卻指出運動社團參與並非青少年從事規律運動行為的重要預測因素。故本研究期望利用縱貫性之方式,深入瞭解參與運動社團或校隊對規律運動行為的影響力,更確知參與運動社團或校隊是否為規律運動行為之重要預測變項。

表 2-8 參與運動相關社團或校隊與從事規律運動行為的關係

研究者	年代	研究對象	規律運動之定義	有參與運動相關社團或校隊之規律運動比率	沒有參與運動相關社團或校隊之規律運動比率
林靖斌	2001	宜蘭縣文化國中89學年度全體學生	近2個月內，每週運動至少3次，且每次持續20分鐘以上的規律運動，至少中等強度以上的運動（感覺呼吸會喘和出汗）	33.3%	19.9%
劉俐蓉	2003	臺北市士林國中91學年度全體學生	近6個月內，每週3次或3次以上，每次至少持續20分鐘或20分鐘以上的運動行為	56.8%	26.3%
何佩玲	2004	臺北市某完全中學92學年度全體學生	近6個月內，每週運動3次或3次以上，每次至少持續20分鐘，覺得呼吸會有點喘、心跳加速、有流汗情形的運動	35.4%	10.5%
陳美昭	2005	臺北市某國中94學年度七、八年級全體學生	最近3個月，從事每週3次以上，每次至少持續20分鐘之感覺喘、身上有點出汗的中等強度以上之運動	74.2%	55.2%
王淑芳等人	2007	臺北市公立國中94學年度全體學生	近6個月內，每週運動3次或3次以上，每次至少持續20分鐘，且覺得有點喘、心跳加速、有流汗情形的中等強度運動	44.5%	22.6%

三、過去規律運動行為與規律運動行為之關係

由於國內探討青少年規律運動行為之研究多為橫斷式研究，故鮮少探討過去規律運動行為與現在規律運動行為之關係。僅賴妙純（2003）以北部某大學之大學部學生為對象進行研究發現，過去有規律運動者，現在的規律運動比率（28.57%）高於過去無規律運動習慣者（11.11%）。但此研究之對象為大學生，且採回憶方式，讓研究對象自陳其高中時期的規律運動情形。

相關理論也強調過去行為與現在行為的關係。如健康信念模式主張，為了刺激行動的發生，即使個人有相當程度的罹患性及嚴重性認知，且評估採取行動的利多於弊時，行動的線索仍然是不可或缺的；而自己過去的經驗就是重要行動線索之一。另外，在理性行動論認為行為意圖是行為產生的立即決定因素，而影響行為意圖的兩大因素則為個體對從事某項行為之態度與生活中的重要他人對此行為之看法（稱為主觀規範）。計畫行為理論擴充理性行動論，在態度與主觀規範之外，增加行為意圖的第三個預測變項-知覺行為控制。而知覺行為控制表示個人知覺到行為的完成是困難或容易的信念，反應了過去經驗與預期的阻礙。所以就運動行為而言，過去規律運動經驗將有助於形成正向的控制信念，而使個體知覺自己對規律運動行為有正向之控制

力，亦即瞭解規律運動行為的產生及維持是容易的。

為了驗證過去規律運動行為對現在規律運動行為是否有影響，本研究將過去規律運動行為視為一預測變項，在縱貫性資料的探討中進一步分析其影響程度。

第三節 身體意象與運動行為之相關研究

一、身體意象之定義

身體意象是指個人對自己身體特徵的一種主觀性、綜合性、評價性的概念。此概念包括個人對自己身體各方面特徵的瞭解與評價，也包括他所感覺到的別人對他身體狀貌的看法。(張春興，2006)

最早提出身體意象 (body image) 這個概念的是德國學者 Schilder (1950)，他認為身體意象是個體心中對自己的身體所形成的形象。Cash and Pruzinsky 在 1990 年提出身體意象有下列七大特點：(1) 身體意象是指對身體及身體經驗的知覺、想法及感受。(2) 身體意象是多面向的。(3) 身體意象經驗和對自我的感覺是糾結在一起的。(4) 身體意象是受社會影響的。(5) 身體意象並非固定或靜止的。(6) 身體意象會影響訊息的處理。(7) 身體意象會影響行為。

教育部在 2004 年推動中小學健康體位五年計畫中也提到，體型意

識是個人在心中對自己身體形成的影像，雖是以身體情況為基礎，卻必須透過感覺、情緒或運動狀況而建立。體型意識是社會的產物，會根據一個人過去生活的親身經驗，及他人對他的影響而定。廖柏雅、張少熙（2004）認為，身體意象是指個人對自己身體特徵的一種主觀、綜合性、評價性的概念，此概念包括個人對自己身體各方面特徵的瞭解，會受到歷史、文化、生長結構等因素所影響，並會因為時間而有所改變。陳忠勝、卓俊伶（2007）則將身體意象定義為一種個人對自己外貌主觀性、綜合性及評價性的認知，包括個人對自己身體各方面的瞭解與態度，他會影響個人訊息的處理及行為，且具有複雜的各個面向，其中包括心理、生理及社會三大層面，簡單來說，身體意象就是個人主觀對自己身體的看法。

綜合上述學者對身體意象的定義，身體意象為個人對自己身體客觀的認知和主觀的評價和感受。客觀認知涉及身體各部位具體存在的事實，如個人的身高多高、體重多重。主觀的評價是個人依據對客觀事實的認知，並且受到他人對其身體反應回饋的影響而產生的好壞、優劣評斷，以及經由如此評價而來的滿意度與否的感受。身體意象是一個多面向動態認知結構，隨著身體發展和個人與外在環境的互動經驗不斷的進行修正，會明顯的受生活環境的塑造及影響。（李如雪，2006）

二、身體意象與運動行為之關係

國內關於身體意象之研究，多數探討身體意象與自尊、瘦身消費行為、醫學美容消費行為、飲食行為、體重控制、減重意圖等變項之關係（文星蘭，2003；李幸玲，2003；李慧鈴，2004；陳貞如，2005；陳昱伶，2007；張秀鳳，2004；賈文玲，2000；鄭玉美，2006；鍾霓，2003），深入探究身體意象與規律運動行為之關係的文獻不多，故此部分將擴大探討範圍至身體意象與運動行為相關性的議題上。

伍連女（1999）以臺北市高職學生為研究對象，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最佳。其中就男生而言，體能適應、身體各部分滿意度可顯著預測男生的體育課運動行為，表示越重視體能及對身體各部分的滿意度越高的男生，將從事較多的體育課運動行為。而外表適應、體能評價、體能適應和健康評價可有效預測男生休閒時運動行為，表示自覺體能及健康狀況較好及較重視體能及外表的男生，休閒時運動行為的表現較好。就女生而言，體能評價和體能適應與女生運動行為（包含體育課和休閒時）有顯著正相關，其中體能適應可顯著預測女生之體育課運動行為，表示越重視體能的女生，體育課運動行為的表現越好；而體能評價可有效預測女生休閒時的運動行為，表示女生評估其體能狀況較好時，休閒時運動行為的

表現越好。故整體而言，身體意象的體能層面可有效解釋研究對象的運動行為。

趙國欣（2004）、陳美昭（2005）的研究發現從事規律運動者有較好的身體意象，此外，除了在外表適應上之外，其餘六項身體意象因素，包含外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、身體滿意度，有規律運動者均較無規律運動者為佳。進一步分析男、女生的情形，卻發現趙國欣、陳美昭二人的結果不同。趙國欣（2004）發現有規律運動的男生比起沒有規律運動者更注重及努力修飾自己的外表；有無規律運動行為的女生則在外表適應上無明顯差異。顯示男生會用運動來達到修飾自己外表的目的，女生則不是使用運動的方法來修飾自己的外表。而陳美昭（2005）的研究卻發現，有、無規律運動的男生在外表適應上並無顯著差異，亦即國中男生注重及努力修飾自己外表的情形，與是否從事規律運動並無關係；而女生確有相反的狀況，有規律運動的女生比起無規律運動的女生，更注重及努力修飾自己的外表。

林雅麗、稅尚雪（2006）則認為，個體的身體意象會影響其運動行為，女性比男性有較高的外在形象不滿，且較會因外表的因素而從事運動，所以，身體意象在參與健身運動中扮演著刺激的角色。

然而，在陳忠勝（2006）的研究中卻發現，青少年的身體活動量與身體意象沒有顯著關聯。但若仔細將性別分開檢視，卻可發現青少男在身體活動量與身體意象之間成顯著正相關，也就是說青少男的身體活動量越高，相對的對於其主觀的身體意象也越高，但青少女在身體活動量與身體意象之間則呈微弱的負向關係，亦即青少女的身體活動量越高，其主觀的身體意象反而偏低。

綜觀上述文獻，身體意象可能會影響個體改變自己的行為來達到理想中的身材體態。對女性而言，從事身體活動的動機是因為擁有負面的身體意象，而男性可能只是健身或是為了讓自己擁有更好的身體意象而從事身體活動。（陳忠勝、卓俊伶，2007）為了更確知身體意象與規律運動行為間的因果關係，本研究採縱貫性的方式，期能深入探討身體意象對規律運動行為的影響力。

第四節 運動社會心理與規律運動行為相關研究

國內探討運動社會心理與規律運動行為之相關性研究，幾乎都涵蓋了知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能、運動享樂感、運動社會支持等變項，各研究也發現，上述運動社會心理與青少年之規律運動行為均有顯著相關（李思招，2000；林靖斌，2001；陳美昭，2005；

黃貝玉，2005；劉坤宏，2002)。為能更清楚瞭解運動社會心理與規律運動行為間的關係，表 2-9 綜合整理國內相關文獻之結果。

表 2-9 運動社會心理與規律運動行為之關係

研究者	年代	研究對象	知覺運動利益與規律運動	知覺運動障礙與規律運動	運動自我效能與規律運動	運動享樂感與規律運動	運動社會支持與規律運動
李思招	2000	國立臺北護理學院 87 學年度在學之四技、二技護理相關科系（非在職）之全體學生	正相關	負相關	正相關	正相關	正相關 家人：正相關 同儕：正相關 老師：正相關
林靖斌	2001	宜蘭縣文化國中 89 學年度全體學生	正相關	負相關	正相關	正相關	正相關 家人：正相關 朋友：正相關 教師：未顯著
劉坤宏	2002	彰化縣立國民中學 91 學年度全體學生	未探討	未探討	正相關	未探討	正相關
黃貝玉	2005	國立台灣師範大學 93 學年度全體在學碩士研究生	未探討	未探討	正相關	未探討	正相關
陳美昭	2005	臺北市某國中 94 學年度七、八年級全體學生	正相關	負相關	正相關	正相關	正相關 家人：正相關 同儕：正相關 老師：正相關

從上述文獻之歸納得知，知覺運動利益、運動自我效能、運動享樂感、運動社會支持與規律運動行為間成正相關，即知覺運動利益越高、運動自我效能越高、運動享樂感越高、運動社會支持越高，青少年產生規律運動行為的可能性越高。知覺運動障礙與規律運動行為間則成負相關，即知覺運動障礙越低，青少年產生規律運動行為的可能性越高。另外，李思招（2000）、呂淑美（2005）、陳美昭（2005）、黃貝玉（2005）、劉坤宏（2002）的研究均指出，運動自我效能是研究對象從事規律運動行為的重要預測因素，其勝算比約為 1.041~1.63，其他預測規律運動行為的運動社會心理變項尚有知覺運動障礙（勝算比 0.57~0.95）、運動享樂感（勝算比 1.03~1.05）、運動社會支持（勝算比 1.06~1.84）等（李思招，2000；呂淑美，2005；林靖斌，2001；陳美昭，2005；黃貝玉，2005；劉坤宏，2002）。本研究採縱貫性研究，希望從這些相關的變項中更深入瞭解其與規律運動行為之因果關係，探討運動社會心理對規律運動行為之影響程度。

