

第一章 緒論

第一節 研究動機與重要性

Maslow 於人類需求理論中，指出自尊是人類五大需求之一。Branden 認為自尊是意識上的免疫系統，它和健康上的免疫系統一樣，雖然無法保證永不生病，卻能增強抵抗力及復原力（孫允寬譯，1996）。美國心理學者進行一項全球自尊的調查研究中顯示，台灣人的自尊狀態在全球五十三個國家中排名第四十九名（大紀元，2005），顯示台灣人的自尊和其他國家相較有偏低的現象。

青少年時期無論在生理、心理、社會和人格等各方面都迅速發展。在生理方面，開始進入青春期的，身高和體重徒增、肌肉骨骼快速成長、第二性徵的出現，開始重視自己的外表；在心理方面，期待脫離成人的束縛，又擔心無法承受獨立自主、承擔責任，造成內心的矛盾與衝突，此時對自己的評價會影響其人格發展。

青少年時期若沒有建立正向的自尊與身體意象，往往會產生一些偏差的行為或精神疾病。有些青少年為了讓自己的體型更苗條，符合「瘦即是美」的社會價值取向，而不當使用減肥藥、催吐、節食等不健康的減肥方法。洪建德、鄭淑慧(1992)針對台北地區 12~25 歲的女學生所做的調查研究，即發現有 56.2 % 對自己的體重不滿意， 67.2 % 對自己的體型不滿意，更有 9.7 % 會採取

不健康的減重方式。蕭芳惠、林薇(1998)的研究更指出，台北市高中女生為了減肥，有3%因而罹患心因性厭食症或暴食症。另一方面低自尊也是危險行為的決定因素，缺乏成功經驗的青少年可能藉由反社會行為、偏差行為來增強自尊(廖美芳，2004)。賴朝暉(1998)針對台中市國中生的調查研究發現，低自我概念與暴力行為有高度相關。校園暴力事件頻傳，甚至有學生拿刀刺傷老師的事件，可見青少年的自尊亟需強化。

為了避免台灣地區青少年身體意象扭曲與低自尊現象，及引發的不良問題，最根本的改善方式即是從學校教育著手。學校是國中學生生活中的主要活動場所，教師是和學生接觸較為頻繁的第一線人員，對學生自尊與身體意象的影響不容小覷。

國中健康與體育領域教師更需重視學生自尊與身體意象，因為健康教學目標就在增進學生身心健康，培養健康行為。自尊是心理健康的核心，自尊教育也應該成為心理健康教育的核心(叢曉波、田綠梅、張向葵，2005)。另外，身體意象亦屬於國中健康與體育領域課程的教學內容範圍，故相較於其他領域課程，健康與體育領域教師更需要關注此議題。

再者，教師的教學信念和關注程度，又會影響其實際執行教學的情形。曾國鴻、呂桂雲(2002)指出教師的教學信念會導引其教學行為和其使用的教學方法、班級經營和學生輔導。另外，陳顯智(2005)就強調教師的關注影響其所採取的教學策略與方法。故在鼓勵教師在課堂中確實執行自尊與身體意象融入教學

前，必須先評估其信念與關注程度。因此研究者嘗試以自尊與身體意象融入教學為主題，藉由瞭解現職國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學的信念與關注情形，以作為未來推展自尊與身體意象融入教學的參考。

再者，國內外學術研究中，目前只有蕭美杏（2005）以國小自然與生活科技領域教師為對象，探討資訊融入教學的教學信念與教學關注程度的相關，和李復惠(2002)以小學教師為對象，探討健康教學的關注程度，尚無以國中教師為對象來探討自尊與身體意象融入教學的教學信念與關注程度之研究，故本研究之主題創新，將為自尊與身體意象教學之研究開啟一扇窗。

第二節 研究目的

本研究的主要目的有以下四項：

- 一、瞭解台灣北區國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學之信念與關注程度。
- 二、探討之學校因素、個人因素與台灣北區國中健康與體育領域教師之自尊與身體意象融入教學信念與關注程度的關係。
- 三、探討台灣北區國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學之信念與關注程度間的相關性。
- 四、探討學校和個人因素對台灣北區國中健康與體育領域教師

之自尊與身體意象融入教學信念與關注程度的解釋力。

第三節 研究問題

根據上述研究目的，本研究欲探討的研究問題如下：

- 一、台灣北區國中健康與體育領域教師之自尊與身體意象融入教學信念如何？
- 二、台灣北區國中健康與體育領域教師之自尊與身體意象融入教學關注程度如何？
- 三、台灣北區國中健康與體育領域教師之學校因素、個人因素與對自尊與身體意象融入教學信念的關係為何？
- 四、台灣北區國中健康與體育領域教師之學校因素、個人因素與對自尊與身體意象融入教學關注程度的關係為何？
- 五、台灣北區國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學信念與教學關注之關係為何？
- 六、學校因素和個人因素對教學信念與教學關注的解釋力如何？

第四節 研究假設

根據研究目的與研究問題，本研究所欲驗證的研究假設如下：

1. 國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學信念會因學校因素的不同而不同。
2. 國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學信念會因個人因素的不同而不同。
3. 國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學關注程度會因學校因素的不同而不同。
4. 國中健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學關注程度會因個人因素的不同而不同。
5. 國中健康與體育領域教師之自尊與身體意象融入教學信念與教學關注程度有顯著相關存在。
6. 學校因素和個人因素可預測教師之自尊與身體意象融入教學信念。
7. 學校因素和個人因素可預測教師之自尊與身體意象融入教學關注。

第五節 名詞界定

本研究重要之名詞界定如下：

一、自尊與身體意象融入教學

指教師在健康與體育領域課程的教學歷程中，配合適當主題或可行時機，將自尊、身體意象或兩者的概念與精神，結合在教師的教學計畫、教學內容、教學活動與教學環境當中，以建立學

生正向自尊和身體意象為教學目標，並促進學生心理健康。

二、 國中健康與體育領域教師

指民國九十五學年度任教於台灣北區公立國民中學領有教師證之健康與體育領域課程的教師。

三、 參加健康心理研習經驗

指在最近一年內，是否曾經參加健康心理相關的各種研習，例如：校園減壓列車、憂鬱症、自尊與身體意象等。

四、 自尊與身體意象融入教學信念

指在教學歷程中，教師對於自尊與身體意象融入教學相關人、事和物的看法與觀點。本研究探討教師對自尊與身體意象教學信念，得分愈高，代表研究對象的自尊與身體意象融入教學信念愈正向；反之，得分愈低，代表教學信念愈負向。教學信念包括學生學習與教師教學兩個層面：

1. 學生學習層面是指自尊與身體意象融入教學對師生關係、學生角色與教學目標的影響程度。
2. 教師教學層面是指自尊與身體意象融入教學之教師角色、教學方法與教學評量。

五、 自尊與身體意象融入教學關注程度

指教師對自尊與身體意象融入教學的情緒、疑慮、想法和思考。依據 Hall, George & Rutherford (1979)所發展之「關注階段量表」(Stages of Concern Questionnaire)，評估研究對象在低度關注、資訊關注、個人關注、管理關注、後果關注、合作關注、再

關注等七個層面的狀況，得分越高表示對該層面之關注程度的特性越明顯。七個關注層面的特性，如下：

1. 低度關注(awareness concern)是指對自尊與身體意象融入教學很少關注或很少涉入。
2. 資訊關注(informational concern)是指對自尊與身體意象融入教學有普遍的關注，有興趣了解其特點。
3. 個人關注(personal concern)是指未確定自尊與身體意象融入教學對他的要求、是否能應付，以及教師的角色，開始分析教師應扮演的角色，並考慮實施融入教學時可能產生的衝突。
4. 管理關注(management concern)是指將注意力集中在實施自尊與身體意象融入教學可用的資源，極力關注效率、時間、管理和組織等問題。
5. 後果關注(consequence concern)是指將注意力集中在自尊與身體意象融入教學對學生的近期影響，關注融入教學對學生的適切性、評價學生的成果，以及改善學生成果所需的改變等。
6. 合作關注(collaboration concern)是指關注於實施自尊與身體意象融入教學時，如何與他人合作和協調。
7. 再關注(refocusing concern)是指會探討實施自尊與身體意象融入教學的優點，並考慮其他更好的實施方案。

第六節 研究限制

本研究的限制包括方法、變項和推論等三方面，分別說明之：

一、 方法之限制

本研究採用問卷調查法，問卷為研究者參考國內、外相關文獻而編製，填答者可能會受限於問卷架構和對語意解讀不同，而無法完全反映出其教學信念與教學關注程度。另因研究為單次橫斷式調查之資料分析，其統計結果無法做因果關係的推論。由於人力物力的限制，採郵寄問卷，回收率不高，可能造成研究結果的偏差。

二、 變項之限制

影響教師教學信念與關注程度的相關因素很多，但為了避免研究變項過多，問卷過於冗長，造成受試者沒有耐心仔細填答，影響問卷信效度，故本研究只針對文獻中與教學信念、關注程度有關的背景變項進行探討。

三、 推論之限制

本研究只針對台灣北區八縣市之公立國中健康與體育領域教師進行抽樣調查，因此研究結果將無法推論至其他地區的國中健康與體育領域教師。