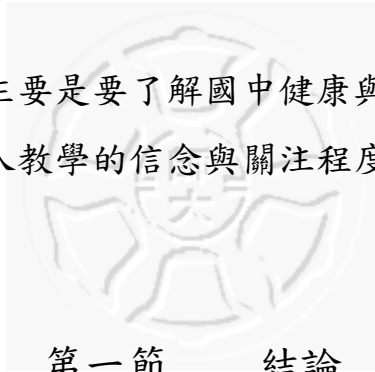


第五章 結論與建議

本研究目的主要是要了解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程度，根據研究結果提出結論與建議。



第一節 結論

根據研究結果歸納出下列幾點結論：

- 一、研究對象之整體教學信念、學生學習層面和教師教學層面信念得分都高於中間值，表示研究對象對於自尊與身體意象融入教學抱持著正向信念。
- 二、研究對象在資訊關注、個人關注、管理關注、後果關注、合作關注和再關注等六層面的關注皆是中上程度，其中又以後果關注的特性最明顯，顯示對學生的近期影響特別關注。
- 三、學校因素中的學生需求程度與教學信念呈正相關，顯示當教師覺察學生對自尊與身體意象課程需求愈高，其對自尊與身體意象融入教學的信念愈正向，基隆市學校教師在教師教學層面和教學信念總量表比較低，但不同學校規模之教師的教學信念並無不同。
- 四、女性教師在教師教學層面信念比男性教師正向；代理代課

或兼課教師之教師教學層面信念比專任教師、導師或兼任行政工作之教師正向；常常和偶爾接觸心理困擾學生之教師教學信念比不曾接觸的教師正向。

- 五、學校的學生需求程度與低度關注、資訊關注、個人關注、後果關注、合作關注、再關注等六層面的關注程度皆有相關，而不同地區和規模的學校與教學關注程度無差異。
- 六、教師對於自尊與身體意象融入教學的關注程度因性別、婚姻狀況、擔任職務、任教科目和接觸心理困擾學生情形而不同；男老師比女老師較少關注自尊與身體意象融入教學；未婚或已婚教師的個人關注程度高於喪偶或離異的教師；專任教師之合作關注比較低；只任教體育的教師低度關注得分高於只任教健康及健康和其他科目的教師；常常接觸心理困擾學生之教師的資訊關注、個人關注、後果關注、合作關注和再關注皆高於不曾接觸的教師。
- 七、教師對自尊與身體意象融入教學的教學信念與低度關注、管理關注程度呈現負相關；但與資訊關注、個人關注、後果關注、合作關注和再關注皆呈現正相關。表示教師的教學信念愈正向，呈現不關注和關注使用資源、時間管理等問題的情形較不明顯；而對自尊與身體意象融入教學有普遍的認識，會開始分析教師角色的轉變，注意對學生的影響與他人合作等問題，也會尋找更好的實施方式。
- 八、學校因素和個人因素能解釋教師對自尊與身體意象融入教

學的教學信念 24.4 % 的變異量，而學校地區、學生需求程度、擔任職務和接觸心理困擾學生情形等四項為重要預測變項。

九、學校因素和個人因素對低度關注、資訊關注、個人關注、後果關注、合作關注、再關注等六層面教學關注具有預測力，解釋量介於 20.0 ~ 31.2 %，其中學生需求程度與接觸心理困擾學生情形是重要預測變項。

第二節 建議

根據研究結果的發現與研究限制，提出以下幾點建議，供實務工作與未來研究的參考。

一、實務工作方面

1. 鼓勵教師進行學生自尊與身體意象教學需求評估

研究結果顯示學生需求程度和教師的教學信念與教學關注程度皆有關，教師認為學校學生需求程度越高，其教學信念與教學關注程度越高，如果教師能客觀或實際瞭解學生之需求，將對自尊與身體意象融入教學的關注和信念的提升有助，建議鼓勵教師可以利用自尊量表、身體意象量表評估學生的自尊與身體意象狀態，以瞭解學生對自尊與身體意象教學之需求程度。

2. 舉辦健康心理相關研習，提升教師相關知能

研究發現國中健康與體育領域教師在最近一年曾參加健康心理研習者僅佔約四分之一，顯示發現各縣市舉辦健康心理相關研習不多，且部分教師仍認為學生心理健康問題為輔導室之職責，建議各縣市教育局多舉辦有關心理健康之相關研習，提升健體教師之健康心理教學專業知能。加上部分教師反應不容易請假參加研習，建議研習盡量舉辦在假日或是寒暑假期間，提高教師參加研習的機會。

3. 提升體育教師對自尊與身體意象之教學關注程度

任教純體育之教師其比任教健康之教師較不關心自尊與身體意象融入教學，可能是因為以往體育課程著重體能訓練、運動技能，體育教師較少觸及心理健康相關知能，所以建議在體育相關科系養成教育加強心理健康相關課程，並鼓勵現職體育教師多參加心理健康相關研習，以提高體育教師對自尊與身體意象教學之關注程度。

4. 提升教師對學生心理健康問題的察覺力

台灣地區青少年有五成以上曾經出現鬱卒、焦慮、孤單等症狀(楊孟麗，2004)，但仍有教師表示不曾接觸心理困擾學生(1.1%)，顯示部分教師並未察覺學生的心理問題，而接觸心理困擾學生情形與教師的教學信念和關注程度皆明顯的相關存在，故提升

教師對學生心理健康問題的察覺力，如：教導教師如何透過學生的行為表現，觀察學生心理健康狀態或透過相關測量工具，來瞭解學生的心理問題，增加教師察覺學生心理健康問題的機會，以提高其自尊與身體意象融入教學信念與關注程度。

二、 研究方面

1. 針對不同地區教師進行調查

根據研究結果發現不同地區學校之教師，其教學信念所有差異，所以建議未來可以針對台灣其他地區（中區、南區、東區）之國中教師進行調查，以比較地區的差異性，作為推展全國健康與體育領域課程健康心理教學規劃和設計上的參考。

2. 提高教學關注程度的解釋力

本研究以三項學校因素與十項個人因素來預測各層面的自尊與身體意象融入教學關注程度，解釋力僅在 20.0 ~ 31.2 %，建議未來研究可考慮其他因素，如：教師本身的自尊與身體意象狀態等，以提高對教學關注程度的預測力。

3. 增加自尊與身體意象融入教學的研究範圍

由於目前有關自尊與身體意象融入教學的研究甚少，本研究僅探討教師的教學信念與關注程度，建議未來研究可進一步評估教師的相關教學態度、教學效能、教學行為或實施意圖。

4. 評估學生自尊與身體意象教學需求

本研究僅調查教師認為學生對自尊增進課程與身體意象課程的需求，目前國內研究也未發現針對國中生相關教學需求之調查，建議未來研究者可針對不同地區、不同年齡層青少年自尊與身體意象作全面性地調查研究，並將研究結果傳遞給教學現場，讓教師們知道學校學生的需求，以提高其教學信念與關注程度。

5. 研發自尊與身體意象教學信念量表

目前國內、外無其他研究發展自尊與身體意象融入教學之教學信念量表，研究者所編制之教學信念量表信度良好，建議未來的研究者可加以利用與修正，研發更具信、效度的自尊與身體意象教學信念量表，以建立國內教師之自尊與身體意象教學信念常模。