

# 第一章 緒 論

## 第一節 研究動機與重要性

在二十一世紀這個科技進步、人權高漲的摩登時代，各方面講求精準、快速、便利。但對於人類的生活形態卻也由較健康的動態生活方式轉型成靜態的坐式生活，隨之影響人類的健康體能。像是體重過重的比率日漸增高、慢性病患者年齡層逐漸降低等，此現象正凸顯國人健康體能有弱化的趨勢（行政院體育委員會[體委會]，1999）。根據多數研究指出，規律運動對身心健康有其正向影響。在生理方面，持續適當的運動可有效控制高血壓、血脂肪、糖尿病、心血管疾病，並能增加最大攝氧量以減緩老化，在幼兒及青少年時期即培養規律運動，更可調節血脂肪、血糖、增強肌肉強度、骨質密度、減少因姿勢不良造成的身體疼痛發生機率（American Heart Association [AHA]，1995；Bloomfield，1997；Sothorn，Loftin，Suskind，Udall，& Blecker，1999）另外，還能避免肥胖 增進身體心像（Brehm & Jannotta，1998）。在心理層面，亦有研究指出運動可提昇工作表現 降低焦慮與沮喪 改善對自身的看法 提升自尊 改變情緒（Brehm & Jannotta，1998；Dubtter，1992；Fillingim & Blumenthal，1993）。在社會人際方面，有助於發展人際關係及增進社會適應能（Taylor，Sallis & Need，1985）。由此可見，運動能夠為人類帶來全方位的健康利益。

儘管運動的健康益處眾人皆知，但規律運動的人口卻始終不如期待。美國衛生暨福利部（U.S.Department of Health And Human Service [DHHS]，1996）調查指出，大部分的美國人，並沒有規律地參與身體活動。DHHS在1991年設立了一套國家的目標，企望在2000年，參與規律性和中等程度以上身體活動的年輕人達90%和成人達60%。然而，實際上仍遠遠不及這些設定的目標，以下是1996年得知的數據：1. 有60%成人是屬於很少動的坐式生活形態（沒有在休閒時間從事身體活動或從事活動也都是不規律）。2. 從12歲至21歲的

年青人中，有50%的人，並沒有參與規律性身體活動。3.有25%的兒童和成人自認沒有參與中等程度以上的身體活動。4.成人族群中只有15%的人有規律性地參與中等程度以上的身體活動。5.處於坐式生活的成人，只有10%的人可能計畫一年內進行規律性的健身計畫。6.由兒童期，經青少年時期而至成年期，身體活動參與機會呈下降趨勢。7.從事身體活動的比率：成年女性>男性；老年人>青年人；富裕人>非富裕人。8.學校體育課程比率，自1990年至1995年，從42%下降到25%。9.在開始從事一項健身活動計畫時，有50%的參與者會在六個月之內中途退出（引用自簡曜輝等，2002）。

根據民國九十一年體育統計資料調查結果顯示，18-29歲青年族群中，規律運動者僅占24.5%，偶爾運動者占56.5%，幾乎不運動者占26.9%（行政院綜合計畫處[綜計處]，2002）。由教育部委託國立臺灣師範大學體育研究與發展中心，調查全國各級學校學生規律運動人口發現，國小60.41%、國中39.98%、高中25.95%、高職23.56%、大專20.24%，年級越高規律運動比率越低（陳曼玲，2003）。顯見目前我國青少年規律運動的情形不佳。另外，許多研究顯示：由兒童經青少年至成人時期，規律運動的情形逐漸遞減（Sallis等，1993；呂昌明、林旭龍、黃奕清、李明憲，1999；黃奕清、林宗智、高毓秀，2000）。Stephens, Jacobs, and White（1985）分析美加地區兒童至成人的規律運動情形，發現運動情形隨年齡增加而有逐漸遞減的情形，尤其在青春期及成人早期最為明顯。Sallis and Hovell（1990）分析多項運動行為研究後指出，青少年在青春期晚期活動量有明顯下降的趨勢。Thirlaway and Benton（1993）的研究亦發現，六年級學生課後運動行為顯著高於七、九、十一年級的學生。是故，如何維持青少年時期的運動持續行為是值得重視的問題。

青少年時期是人生發展的重要階段，若能在此時期即養成規律運動的生活形態，則日後步入成人或老人階段時，更可能持續動態生活方式，進而擁有良好的生活品質，節省醫療資源（Malina，1996；Perry等，1990；Walton, Hoerr & Heine，1999）。許多研究顯示，現今青

少年的健康狀況有下滑的趨勢。民國九十一年行政院衛生署公佈之臺灣地區10至19歲青少年十大死亡原因中，心臟病及腦血管疾病均在前五名之列，這些一直被認為是中老年時期才會出現的疾病，已經有提早在青少年時期出現的傾向（行政院衛生署，2003）。另外，青少年體重過重的比率也逐年上升（體委會，1999）。AHA（2003）的調查發現，美國目前有15%的青少年過重，這個數字相較於二十年前升高了6%。祝年豐（2001）研究表示，臺灣青少年有嚴重的體重過重現象，尤其在男學童身上最為明顯。此外，研究中特別指出：血壓、血脂、高胰島素抗性指數、膽固醇指數，均為糖尿病、心血管疾病的危險因子。對於調查到這些12至16歲的國中學童，其還在發育階段就出現異常偏高趨勢，可預期的是，到了成年之後，得到糖尿病、心血管疾病的機率，也就會比一般人高。關於這些現象，許多研究即探討運動對於健康的關係。李彩華與方進隆（1999）針對國中生的研究顯示，身體活動量與體適能有顯著的相關性，亦即從事身體活動量較多者，其肌力、肌耐力與心肺耐力的表現，明顯優於較少從事身體活動者。另有研究顯示，在青少年時期從事規律運動可提升先前是肥胖兒童的體適能（Brownell & Kaye, 1982； Epstein, Valoski, & Wing, 1994； Epstein, Valoski & Vara, 1995）。有鑑於此，教育部體育司自民國八十八年起積極於各校推動『三三三學生體適能向前走』活動，輔導學生一週至少運動三天，每天至少卅分鐘，運動強度達每分鐘心跳130次，養成學生規律運動習慣（教育部，2002）。另外，體委會更自民國九十一年起實施為期六年的『運動人口倍增計畫』，目標為促進國民身心健康，提高國人參與運動之機會，落實運動生活化的理想，預計每年增加五十萬的運動人口，期使大部分國人能夠享受運動的樂趣，同時提升生活品質（體委會，2003）。由此可見，政府當局對於國人之健康體適能相當重視，而青少年階段是運動習慣養成最關鍵的時期，知道並瞭解其運動行為相關的現況與影響因素，將可提供相關單位作為促進其運動行為的參考。

過去，許多研究中運用各式理論來探討運動行為的相關因素，像是以健康信念模式來探討預防性的健康行為（如健身運動）（Beck &

Maiman, 1975); 以計畫行為理論來探討影響運動行為的重要變項 (Dzewaltowski, Noble, Shaw, 1990)。爾後, 多數研究運用社會認知理論 (Social Cognitive Theory [SCT]) 來探討運動行為, 由於此理論認為個人的行為是受到個人、行為和環境的交互作用影響 (Bandura, 1986), 所以這三個面向的重要因素即被運用到運動行為的研究上, 像是運動社會支持、運動自我效能、運動結果期待、運動自我調節等均對於運動行為有顯著的意義 (Bandura, 1986; Kahn, Ramsey, & Brownson, 2002; Masse, Dassa, Gauvin, Giles - Corti, & Motl, 2002; Petosa, 1993; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Winters, Petosa, & Charlton, 2003; 呂昌明、李明憲、陳錫琦, 2000; 林旭龍, 2000)。而近幾年, 觀乎運動行為的研究大多採用跨理論模式 (Transtheoretical Model [TTM]), 來進行運動行為的階段分類, 以及設計介入的完整模式。TTM 早期是應用在心理學領域中的行為治療層面, 後被擴展運用於解釋、預測和介入運動行為方面, 理論中包括行為改變的評估方式和促使行為改變的技巧與策略, 可提供體育專業人員以及教育研究者在推廣規律運動時的參考依據 (Cardinal, 1997; Whitelaw, Baldwin, Bunton & Flynn, 2000; 林旭龍, 2000)。綜合國內外研究發現, 運動社會支持 (Sallis, Hovell, Hofstetter & Bamngton, 1992; 黃婉茹, 2003)、運動自我效能 (Rodgers, Coumeya & Bayduza, 2001; Sallis 等, 1992; Trost 等, 1997; 林旭龍, 2000; 高毓秀、黃奕清, 2000; 鍾東蓉, 2000)、運動結果期待 (Sallis 等, 1992; 陳芮淇, 2001; 蘇震鑫, 1999) 是從事運動行為的決定因素。另外, 近期研究中提及的運動享樂感 (Enjoyment for exercise) (Motl, 2001; Scanlan, Carpenter, Lobel & Simons, 1993; Wankel, 1993; 林麗鳳, 2004; 郭曉文, 2000; 劉俐蓉, 2003)、運動自我調節 (Self-regulation for exercise) (Petosa & Suminski, 2003; Winters, Petosa & Charlton, 2003) 也被提出是運動行為的重要影響因素。由於國內針對這些變項所做之研究至今尚未完整充分, 故本研究欲針對這幾個關鍵變項加以探討。

目前國內針對於中學生的規律運動及其影響因素之研究仍不多見，變項的綜合解釋力也無預期的良好，加上擷取各理論主要變項來探討與運動行為改變階段間關係的研究並不多見，所以設計出本研究的架構，期望透過更多主要變項的投入，更擴大瞭解不同運動行為改變階段的影響因素，並將此結果作為運動介入之參考。同時，由於青少年階段正值人生的準備期，亦是發展的重要階段，此時期被視為較易妥協於不健康行為的高危險期，加上，此時期是連結未來重要的成年期，故重要性不可言喻。針對中學生（排除輟學、逃學等）的學習特性而言，其均在學校受教育，可塑性強，正是培植運動習慣的極佳時機與場所。因此，本研究選擇涵蓋中學生族群最完整之完全中學形式的學校作為調查對象，運用歸納出的重要影響因素來探討以跨理論模式分期的運動行為。希望藉此研究，更深入瞭解國內青少年運動行為的重要影響因素，最終提升從事規律運動的比率，以促進青少年的健康。

## 第二節 研究目的

本研究以中學生為研究對象，探討其背景因素：『性別、年級、家庭社經狀況、運動社團參與、媒體接觸情形、運動設備、設施、場所』與五個重要中介變項：『運動自我效能、運動社會支持、運動自我調節、運動享樂感、運動結果期待』，對其所屬之運動階段的影響。研究目的的分述如下：

1. 探討研究對象背景因素、重要中介變項的分佈情形。
2. 探討研究對象運動行為改變階段的分佈情形。
3. 探討研究對象之背景因素與各重要中介變項間的關係。
4. 探討研究對象背景因素的差異與運動行為改變階段間的關係。
5. 探討五個重要中介變項與運動行為改變階段間的關係。

### 第三節 研究問題

據研究目的，提出研究問題如下：

1. 研究對象之性別、年級、家庭社經狀況、運動社團參與、媒體接觸情形、運動設備、設施、場所之分佈情形為何？
  - 1-1 研究對象之重要中介變項 - 運動自我效能、運動社會支持、運動自我調節、運動享樂感、運動結果期待之分佈情形為何？
2. 研究對象運動行為改變階段之分佈情形為何？
3. 研究對象之背景因素與運動自我效能、運動社會支持、運動自我調節、運動享樂感、運動結果期待間的關係為何？
4. 研究對象之背景因素與運動行為改變階段的關係為何？
5. 控制背景因素後，不同運動行為改變階段的研究對象，在五個重要變項同時考慮下是否有差異？
  - 5-1 不同運動行為改變階段的研究對象，在運動自我效能上是否有差異？
  - 5-2 不同運動行為改變階段的研究對象，在運動社會支持上是否有差異？
  - 5-3 不同運動行為改變階段的研究對象，在運動自我調節上是否有差異？
  - 5-4 不同運動行為改變階段的研究對象，在運動享樂感上是否有差異？
  - 5-5 不同運動行為改變階段的研究對象，在運動結果期待上是否有差異？

#### 第四節 研究假設

依據研究目的與研究問題提出下列研究假設：

1. 研究對象性別不同者，其運動行為改變階段有顯著差異存在，且男生處於高階情形者多於女生。
2. 研究對象的運動自我效能高低分佈為：維持期>行動期>準備期>意圖期>無意圖期。
3. 研究對象的運動社會支持高低分佈為：維持期>行動期>準備期>意圖期>無意圖期。
4. 研究對象的運動自我調節高低分佈為：維持期>行動期>準備期>意圖期>無意圖期。
5. 研究對象的運動享樂感高低分佈為：維持期>行動期>準備期>意圖期>無意圖期。
6. 研究對象的運動結果期待高低分佈為：維持期>行動期>準備期>意圖期>無意圖期。



## 第五節 名詞界定

根據研究目的以及相關文獻，提出下列名詞之定義：

- 一、**中學生**：指某完全中學的國一到高三學生，其位處青少年時期，並為學生身份，故稱之。本研究稱國一生為中一、國二生為中二，以此類推，至高三生為中六。
- 二、**運動行為改變階段**(The stage of change for exercise)：指研究對象在研究期間的運動行為表現，以行為改變階段的無意圖期、意圖期、準備期、行動期、持續期等五個階段，作為運動行為的階段分期。
- 三、**媒體接觸情形**：指研究對象收看電視與使用電腦所花費的時間。
- 四、**運動社團的參與**：指研究對象過去除學校體育課外，校、內外相關運動社團的參與情形。
- 五、**運動設備、設施、場所**：指研究對象的生活環境，包括學校、家中、住家附近等相關運動設備、設施、場所的供應情形。
- 六、**運動自我效能**(Self-efficacy for exercise)：指研究對象在特殊情況下對自己能克服困難從事規律運動的把握度。
- 七、**運動社會支持**(Social support for exercise)：指研究對象生活中之重要他人對其表現運動行為的支持程度。
- 八、**運動自我調節**(Self-regulation for exercise)：指研究對象透過監測及調整運動行為，個人可獲得對行為的控制 (Bandura, 1986)。如透過運動日誌的紀錄，監測有好成績時，可自我酬賞，來幫助達成規律運動。
- 九、**運動享樂感**(Enjoyment for exercise)：指研究對象在完成運動行為後，所產生的正向經驗感受，如愉悅、有趣、成就和快樂。
- 十、**運動結果期待**(Outcome expectation value for exercise)：即為個人對規律運動的預期結果之發生可能性和此價值對個人的重要性的乘績 (Dzewaltowski 等, 1990)。

## 第六節 研究限制

據本研究設計和實際狀況，提出下列研究限制：

- 一、 研究因人力、經費與時間之限制，研究對象僅限於九十二學年度臺北市立某高中之中一、二、三、四、五、六年級學生，因受到學校屬性與特質之不同，研究結果無法推論至其他群體。
- 二、 本研究屬橫斷性研究，只能得到變項間的相關性，無法明確指出變項間的因果關係。
- 三、 資料收集方式雖採同一人相同之解說流程，但以自填問卷方式進行，故結果可能會受限於研究對象當時的環境、身心狀況、回答意願之影響，而可能出現偏差情形。
- 四、 研究對象的運動行為可能會受到季節、氣候的影響，關於此部分，研究中無法控制，可能造成無法推論至其他地區與季節的情形。