



第五章 結論與建議

根據研究目的與研究結果，歸納出以下六項結論，並提出相關建議。

第一節 結論

- 一、 研究對象規律運動比率為59.9%，男生規律運動比率（66.0%）高於女生（52.6%）。
- 二、 研究對象的運動自我效能和運動社會支持偏低、具有中間偏高的知覺運動利益和運動享樂感，知覺運動障礙屬於中等。
- 三、 研究對象的身體意象呈現中間偏正向的情形，在七層面中以健康適應得分最高，而外表評價得分最低。對身體各部位的滿意度方面，對頭髮和臉的滿意度較高；對體重和身高最不滿意。
- 四、 有規律運動者的運動自我效能、知覺運動利益、運動社會支持和運動享樂感均較無規律運動者為高。相反地，無規律運動者的知覺運動障礙高於有規律運動者。
- 五、 有規律運動者在外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應及身體滿意度均高於無規律運動者，且達到統計上顯著差異。有規律運動的女生較注重自己的外表，會利用運動來修飾自己的外表；有規律運動的男生對自己外表和健康的感覺較正向，對自己身體的各部位也較滿意。

六、體能適應、運動自我效能和知覺運動利益是全體學生從事規律運動行為的重要預測因素，且以體能適應預測力（O.R=2.90）最佳。再者，運動自我效能可有效預測男生的規律運動行為（OR=3.09）；家中運動設施（OR=1.15）和健康適應（OR=1.96）則是女生規律運動行為的預測因素。

第二節 建議

依據研究結果與結論，提出以下兩方面的建議：

一、教育實務工作之建議

1. 提升國中生運動自我效能

本研究發現，國中生的運動自我效能相較於其他運動社會心理變項有略為偏低的情形，而運動自我效能又是國中生規律運動的重要預測變項，因此必須透過教育來提升。而欲提升國中生運動自我效能，可採用教導自我照顧與處理身心狀況、提供運動相關資源與訊息、主動邀約一起運動，或是主動分享運動經驗等方面著手。因此建議透過學校體育課程教學來建立學生運動所需的知識、態度與技能，並從簡單的運動技能開始，藉此培養其運動自信；再者於教學活動中，營造樂趣及多元的活動內容，並利用同儕互動策略，提升其運動技能，也增加從事規律運動的自信心。

2. 增加國中生的運動社會支持

本研究發現，不論家人、同學及老師，對於國中生的運動社會支

持均偏低，且運動社會支持越高者，越容易養成規律運動。因此建議將重要他人也納入國中學生的運動促進計劃中，以促其依個人角色功能對學生提供適當的協助與支持，進而讓學生的規律運動行為能養成並持續下去。其中老師對學生的運動支持更需強化，建議老師體認運動對身心健康的重要性以身作則，陪伴學生一起運動。家人方面則可共同規劃休閒時間，從事親子運動。

3. 協助降低國中生的知覺運動障礙

本研究發現，國中生具有中等程度的知覺運動障礙。面對升學壓力與新興科技產品，時間不足是阻礙國中生規律運動的原因之一，而有利於青少年健康的運動，只需要每天累積三十分鐘以上中等強度運動。因此，善用每日零星時間來運動亦可達到健康促進之效果。所以，教導學生時間管理技巧，降低時間不夠用的運動阻礙。再者，飲食均衡營養以及適度運動，可促進國中生生長發育及其體能狀況，減少因身體不適或疲倦所造成的運動障礙。此外，學校與社區室內運動場地的開放，可減少因天氣炎熱或氣候不佳所造成的運動阻礙。

4. 培養國中生正向的身體意象

本研究發現，男女國中生在身體意象的七層面中，以外表評價平均得分最低，其次為身體各部位滿意度，顯示國中生對自己有負向的外表評價，因此建議透過學校健康與體育課程的設計，培養學生能自我悅納，增加對自我有正向感受與評價。此外，研究顯示規律運動者有較好的身體意象，如能於學校體育課程中根據學生個別化需求教導適當的體能活動及技巧，培養正向的運動知覺，強化運動樂趣，較有

利於日常生活中養成國中生規律運動的習慣。

5. 重視男女學生運動特性差異

本研究結果發現，國中女生會利用家中運動設施來做運動，例如跳繩、騎腳踏車、搖呼拉圈、打羽毛球等。青少年選擇在家運動或許是安全性考量，因此建議，居家多充實運動設施如固定式腳踏車。另倡導和落實少搭電梯、多走樓梯，步行上下學等事宜，以促進運動行為。而國中男生除了利用家中運動設施之外，還會去住家附近場所運動，如學校、游泳池、球場等，因此建議，可加強學校或社區籃球場及游泳池的增設與規劃，並提供定點置放簡易運動器材，養成學生規律運動習慣。

6. 增設多元化運動社團

本研究結果發現，參與運動社團的學生規律運動行為表現較佳，因此建議學校調查學生感興趣的運動社團，成立多元化運動社團。在運動社團中讓學生學習到運動相關技巧，結識志同道合的朋友，彼此切磋琢磨，享受運動的快樂及樂趣，進而落實規律運動的習慣。

7. 鼓勵學生利用假日多從事運動

本研究結果發現，無規律運動者於假日從事看電視、上網、看漫畫等靜態的休閒活動長。然青少年長時間的坐式生活，影響健康甚鉅，因此建議家長於週末及星期例假日邀約子女從事戶外體能活動，例如爬山、健走；或同儕相互邀約從事運動。

二、 未來研究之建議

1. 擴大研究對象

限於人力、物力和時間上的考量，本研究以台北市某國中七、八年級學生為研究對象，探討運動社會心理、身體意象和規律運動行為之關係，因此樣本的代表性和研究推論受限。未來宜擴大研究母群，以瞭解並比較全台各縣市國中生運動社會心理、身體意象和規律運動行為的現況，擷取更完整和代表性的資料，以進一步分析比較影響規律運動行為之相關因素。

2. 明確定義規律運動行為

規律運動的操作型定義直接影響研究結果，須謹慎選擇。本研究採用行政院衛生署之規律運動。於文獻回顧過程中發現國內外之研究對運動強度、運動頻率以及運動時間的界定不一，容易造成規律運動比率高估或低估情形，不容易得知研究對象的真實運動狀況。建議未來研究能釐清規律運動之界定，建立全國性規律運動一致性定義，以逐漸建立學生規律運動常模，提供青少年規律運動相關研究之參考。

3. 發展適合國人的研究工具

本研究所使用量表，均參考國外學者所制定的量表及收集國內相關資料發展而來，經專家效度及信度考驗，尚適合本研究對象，但是否適用於其他群體的青少年，仍有待將來對其他青少年進行信度及建構效度考驗。

4. 進行長期追蹤研究或教育介入

本研究採取橫斷式的調查方法蒐集研究對象資料，無法深入探討運動社會心理、身體意象與規律運動行為之間的因果關係。未來可以採用長期性的追蹤研究，以了解影響規律運動行為之重要因素，進一步研提教育介入，以提升青少年之運動社會心理、身體意象規律運動行為。

5. 針對男、女學生規律運動影響因素深入探討與比較

本研究針對運動社會心理、身體意象和規律運動行為加以探討。研究結果顯示，運動心理中的運動自我效能變項與男生規律運動行為有關；而身體意象中的健康適應與女生規律運動行為有關。此些結果似顯示男、女規律運動行為之相關因素應有不同。故建議未來研究應針對性別做深入探討，進一步比較分析影響男、女生規律運動行為的因素。