

第四章 結果與討論

本研究的主要目的是想要瞭解台北市兩所國中學生身體意象、運動社會心理與規律運動行為間的因果關係。根據研究目的與研究假設，將所收集的資料進行整理、分析，將結果分成五節來說明。第一節為研究對象個人背景因素、身體意象、運動社會心理與規律運動行為分佈情形；第二節為個人背景因素對規律運動行為的影響；第三節為身體意象對規律運動行為的影響；第四節為運動社會心理對規律運動行為的影響；第五節為個人背景因素、身體意象、運動社會心理對規律運動行為的影響。

第一節 研究對象個人背景因素、身體意象、運動社會心理與規律運動行為分佈情形

本研究對象為台北市某兩所國中六個班級的八年級學生，共有 208 人，並在次年學生就讀九年級時再追蹤一次，但兩次均接受調查的有效樣本數有 185 人，有效回收率為 88.94%。根據研究目的一，本節呈現研究對象第一年（八年級）的個人背景因素、身體意象、運動社會心理與第二年（九年級）規律運動行為的分佈情形，分述如下：

一、研究對象個人背景因素分佈情形

研究對象的個人背景因素包含性別、參與運動相關社團或校隊、過去規律運動行為等三項，結果如表 4-1 所示，分述如下：

(一) 性別

研究對象的性別分佈，男生有 98 人，佔 53.0%；女生有 87 人，佔 47.0%，男生多於女生。

(二) 參與運動相關社團或校隊

研究對象八年級時有參加運動相關社團或校隊者共 52 人，佔 28.1%；沒有參加運動相關社團或校隊者共 133 人，佔 71.9%。

(三) 過去規律運動行為

研究對象於八年級時，在體育課以外的時間，有進行每週至少運動三次，每次至少二十分鐘，稍流汗、並自覺有點喘又不會太喘的中等強度運動的規律運動行為者共 118 人，佔 63.8%；沒有規律運動行為者共 67 人，佔 36.2%。另外，98 位男生當中，八年級時有規律運動行為者 69 人，佔 70.4%；沒有規律運動行為者 29 人，佔 29.6%。87 位女生當中，八年級時有規律運動行為者 49 人，佔 56.3%；沒有規律運動行為者 38 人，佔 43.7%。如表 4-2 所示。

表 4-1 個人背景因素分佈情形 (n=185)

變項名稱	人數	百分比
性別		
男生	98	53.0
女生	87	47.0
過去規律運動行為		
有	118	63.8
無	67	36.2
參與運動相關社團或校隊		
是	52	28.1
否	133	71.9

表 4-2 男、女生過去規律運動行為分佈情形 (n=185)

	男生	女生	全體
過去規律運動行為			
有	69 (70.4%)	49 (56.3%)	118 (63.8%)
無	29 (29.6%)	38 (43.7%)	67 (36.2%)

二、研究對象八年級的身體意象分佈情形

研究對象八年級的身體意象分佈情形分為外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、身體滿意度等七個層面加以說明。

表 4-3 呈現出研究對象七層面身體意象得分與排名情形，由此可知，研究對象之身體意象得分在 3.28~3.65 之間。其中以健康適應平均得分最高 (3.65 分)，其次為健康評價 (3.61 分) 和體能適應 (3.58

分)，顯示研究對象自覺健康狀況佳，且會重視自己的健康，採取增進健康、維持體能的方式。另外，得分最低的是外表評價（3.28 分）和身體滿意度（3.31 分）。

國內針對國中及高中職學生所做的身體意象調查發現，研究對象的健康適應得分最高（陳美昭，2005；黃蕙欣，2003）；健康評價得分在伍連女（1999）、陳美昭（2005）、黃蕙欣（2003）的研究中均排行在前三名；研究對象的體能適應得分在伍連女（1999）、陳美昭（2005）、趙國欣（2004）的研究中則排在前二名。本研究的結果與上述文獻相當接近，顯示國內國中及高中職學生，認為自己的健康狀況頗佳，對自己的健康有相當程度的重視，因此會採取增進健康與維持體能的方式。

本研究發現七層面身體意象中，得分最低的為外表評價和身體滿意度，與伍連女（1999）、陳美昭（2005）、黃蕙欣（2003）、趙國欣（2004）等人所做的身體意象調查結果一致，顯示國內國中與高中職學生，對自己的外表及身體的各部位較不滿意。

以下進一步就身體意象七個層面的得分情形分別說明：

1. 外表評價

外表評價是指研究對象對自己外表觀感的陳述，平均得分越高，

代表研究對象對自己外表的感覺越正向。由表 4-3 可知，研究對象的外表評價平均得分為 3.28 分，略高於中間值 3 分，代表研究對象對自己的外表評價為中間偏正向的態度。

2. 外表適應

外表適應是指研究對象對自己外表的修飾行為及重視程度，平均得分越高，代表研究對象越注重及努力修飾自己外表的程度越高。由表 4-3 可知，研究對象的外表適應平均得分為 3.57 分，高於中間值 3 分，代表研究對象注重及努力修飾自己外表的程度屬於中上。

3. 體能評價

體能評價是指研究對象對自己體能狀況的描述，平均得分越高，代表研究對象自覺的體能狀況及運動能力越好。由表 4-3 可知，研究對象的體能評價平均得分為 3.56 分，高於中間值 3 分，代表研究對象自覺的體能狀況及運動能力為中間偏正向的態度。

4. 體能適應

體能適應是指研究對象對自己的體能或運動方面的重視程度，平均得分越高，代表研究對象較在乎體能且較積極從事維持體能的行為。由表 4-3 可知，研究對象的體能適應平均得分為 3.58 分，高於中間值 3 分，代表研究對象對自己的體能或運動方面的重視程度屬於中上。

5. 健康評價

健康評價是指研究對象對自己健康狀況感覺的描述，平均得分越高，代表研究對象自覺健康狀況越好。由表 4-3 可知，研究對象的健康評價平均得分為 3.61 分，高於中間值 3 分，代表研究對象對自己健康狀況的感覺為中間偏正向。

6. 健康適應

健康適應是指研究對象對自己健康狀況的重視程度，平均得分越高，代表研究對象越重視自己的健康，越會採取增進自身健康的方法。由表 4-3 可知，研究對象的健康適應平均得分為 3.65 分，高於中間值 3 分，代表研究對象對自己健康狀況的重視程度屬於中上。

7. 身體滿意度

身體滿意度是指研究對象對自己身體各部分的滿意度，平均得分越高，代表研究對象對自己身體各部分的滿意度越高。由表 4-4 可知，研究對象的身體滿意度平均得分為 3.31 分，略高於中間值 3 分，代表研究對象對身體各部分的滿意度為中間偏滿意。

進一步探討不同部位的滿意情形，由表 4-4 可知，身體各部位滿意度平均得分由高到低依序為：頭髮（3.64 分）、肌肉彈性（3.56 分）、

整體外表 (3.41 分)、上軀幹 (3.40 分)、臉 (3.35 分)、中軀幹 (3.19 分)、下軀幹 (3.14 分)、體重 (3.06 分)、身高 (3.02 分)。顯示研究對象對自己的頭髮及肌肉彈性的滿意度較其他部位為高，而對體重及身高方面不滿意。

國內針對國中及高中職學生所做的身體滿意度調查，結果發現研究對象對自己的頭髮、臉、肌肉彈性、上軀幹等部位滿意度較高，並且普遍不滿意自己的身高、體重及下軀幹(王麗瓊，2001；文星蘭，2003；伍連女，1999；陳美昭，2005；黃蕙欣，2003；賈文玲，2000；趙國欣，2004)，本研究與先前的研究有一致的發現。

表 4-3 身體意象分佈情形

變項名稱	平均得分	標準差	最大值	最小值
外表評價	3.28	0.69	5.00	1.43
外表適應	3.57	0.64	5.00	1.92
體能評價	3.56	0.85	5.00	1.00
體能適應	3.58	0.71	5.00	1.31
健康評價	3.61	0.80	5.00	1.50
健康適應	3.65	0.65	5.00	1.88
身體滿意度	3.31	0.87	5.00	1.00

表 4-4 身體各部位滿意度得分情形

身體部位	平均得分	標準差	最大值	最小值
頭髮	3.64	1.08	5.00	1.00
肌肉彈性	3.56	1.05	5.00	1.00
整體外表	3.41	1.12	5.00	1.00
上軀幹	3.40	1.04	5.00	1.00
臉	3.35	1.12	5.00	1.00
中軀幹	3.19	1.17	5.00	1.00
下軀幹	3.14	1.24	5.00	1.00
體重	3.06	1.25	5.00	1.00
身高	3.02	1.29	5.00	1.00

三、研究對象八年級的運動社會心理分佈情形

研究對象八年級的運動社會心理分為知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能、運動享樂感、運動社會支持等五部分加以探討，結果如表 4-5 所示，以下分別說明之。

(一) 知覺運動利益

知覺運動利益是指研究對象在特殊情境下，知覺運動將會帶來的好處，平均得分越高，代表研究對象的知覺運動將帶來的好處越多。研究對象的知覺運動利益平均得分為 3.37 分，高於中間值 2.5 分，代表

研究對象知覺運動利益偏高。此結果與林欣儒(2006)、林靖斌(2001)、陳美昭(2005)針對國中學生之研究結果相同，顯示國內的國中生能知覺運動帶來的生理及心理的利益。

(二) 知覺運動障礙

知覺運動障礙是指研究對象在特殊情境中，主觀評估自己從事規律運動行為可能遭遇困難的障礙程度，平均得分越高，代表研究對象評估自己從事規律運動時可能遭遇困難的障礙程度越高。由表 4-5 可知，研究對象的知覺運動障礙平均得分為 2.48 分，接近中間值 2.5 分，代表研究對象在從事規律運動時，仍知覺受到各項障礙因素的影響。此結果與林欣儒(2006)、陳秀娟等(2007)、陳美昭(2005)針對國中學生之研究結果相同。顯示國內的國中生，從事規律運動時仍有可能遭遇到各種障礙。

在知覺運動障礙的各題中，『因為身體疲倦而不運動』的得分最高(2.79 分)，其次依序為『會因為身體不舒服而不運動』(2.66 分)、『會因為有比運動更有趣的事而不運動』(2.65 分)、『會因為運動花費高而不運動』(2.58 分)。

(三) 運動自我效能

運動自我效能是指研究對象在特殊情境下，對自己能克服困難從事規律運動的把握程度，平均得分越高，代表研究對象對自己能克服困難從事規律運動越有把握。由表 4-5 可知，研究對象的運動自我效能平均得分為 2.70 分，低於中間值 3 分，代表研究對象對自己能否克服困難從事規律運動的把握程度不高。此結果與何佩玲（2004）、林靖斌（2001）、陳美昭（2005）針對國中學生之研究結果相同。顯示國內的國中生運動自我效能偏低，對自己能否克服困難，從事規律運動行為把握度不高。

在運動自我效能的各題中，『當身體不舒服時，能持續規律運動的把握程度』的平均得分最低（2.32 分），其次依序為『當運動需要花費金錢時，能持續規律運動的把握程度』（2.46 分）、『當覺得疲倦時，能持續規律運動的把握程度』（2.51 分）、『當覺得運動無趣時，能持續規律運動的把握程度』（2.55 分）。

(四) 運動享樂感

運動享樂感是指研究對象主觀評估規律運動所產生的正向經驗感受，平均得分越高，代表研究對象評估規律運動產生越高的正向經驗

感受。由表 4-5 可知，研究對象的運動享樂感平均得分為 3.08 分，高於中間值 2.5 分，代表研究對象從事規律運動時，產生中上程度的正向經驗感受。此結果與何佩玲（2004）、林靖斌（2001）、陳美昭（2005）針對國中學生之研究結果相同。顯示國內的國中生，感受到從事規律運動能帶來愉悅、有趣、成就、快樂的感覺。

（五）運動社會支持

運動社會支持是指研究對象在規律運動行為上受到家人、同儕及老師三方面的支持程度，平均得分越高，代表研究對象的受到家人、同儕及老師三方面的支持程度越高。由表 4-5 可知，研究對象的運動社會支持總平均得分為 2.01 分，低於中間值 2.5 分，代表研究對象的運動社會支持偏低。此結果與何佩玲（2004）、林靖斌（2001）、陳美昭（2005）針對國中學生之研究結果相同。顯示國內的國中生，在規律運動行為上，受到的支持程度不高。

將運動社會支持的來源分開探討，本研究發現來自家人的運動社會支持較高（2.20 分），其次為同儕的運動社會支持（2.03 分），而老師所提供的運動社會支持最少，僅 1.81 分。此結果與陳美昭（2005）針對國中學生，賴妙純（2003）針對大專學生之研究結果相同。值得注

意的是，在何佩玲（2004）、林靖斌（2001）、陳秀娟等（2007）、陳美昭（2005）針對國中學生，林曉薇（2003）針對高中職學生，李思招（2000）、呂淑美（2005）、賴妙純（2003）針對大專學生之研究結果均發現，來自老師的運動社會支持都是最低的，劉照金（2004）的研究發現教師是影響學生體育態度的重要關鍵因素，所以教師利用教學策略是形塑學生規律運動習慣的關鍵（吳海助、林章榜、周宏室，2007），所以身為教師的我們，對青少年的運動支持是有待改善、提升的！

整體而言，研究對象有中等偏高的知覺運動利益；中等程度的知覺運動障礙；中等偏低的運動自我效能；中等偏高的運動享樂感；中等偏低的運動社會支持。再者，眾多研究（李思招，2000；呂淑美，2005；林靖斌，2001；陳芮淇，2000；陳美昭，2005；黃貝玉，2005；劉坤宏，2002；賴妙純，2003；藍辰聿，1998）均顯示運動自我效能與運動社會支持是預測規律運動行為的重要變項，中等偏低的運動自我效能及運動社會支持對研究對象從事規律運動行為恐有不利的影響，所以提升青少年的運動自我效能及運動社會支持將是身為教育工作者的我們需要重視的。研究者建議學校單位進行健康與體育領域相關課程時，應讓學生清楚知曉運動時可能遭遇哪些障礙及克服障礙的方法，

並且在課程中讓學生感受到運動的愉悅及成就感；另外可以多設立運動相關社團，鼓勵學生參加，透過有計畫的社團學習活動，增加學生的運動機會，並藉由社團活動中替代學習的機會（如同儕示範），提升學生對運動的把握度，進而提升運動自我效能；此外還可以在社團中找到能力相近、志同道合的朋友，進而提升其運動社會支持。

表 4-5 運動社會心理分佈情形

變項名稱	平均得分	標準差	最大值	最小值
知覺運動利益	3.37	0.51	4.00	2.00
知覺運動障礙	2.48	0.70	4.00	1.00
運動自我效能	2.70	0.93	5.00	1.00
運動享樂感	3.08	0.64	4.00	1.00
運動社會支持	2.01	0.59	4.00	1.00
家人運動社會支持	2.20	0.75	4.00	1.00
同儕運動社會支持	2.03	0.79	4.00	1.00
老師運動社會支持	1.81	0.70	4.00	1.00

四、研究對象九年級的規律運動行為分佈情形

研究對象於九年級時，在體育課以外的時間，有進行每週至少運動三次，每次至少二十分鐘，進行稍流汗、並自覺有點喘又不會太喘的中等強度運動的規律運動行為者共 108 人，佔 58.4%；沒有規律運動行為者共 77 人，佔 41.6%。男生的 98 人當中，有規律運動者 66 人，佔 67.3%；沒有規律運動者 32 人，佔 32.7%。女生的 87 人當中，有

規律運動者 42 人，佔 48.3%；沒有規律運動者 45 人，佔 51.7%。詳如表 4-6 所示。

表 4-6 研究對象九年級的規律運動行為分佈情形

	男生	女生	全體
規律運動行為			
有	66 (67.3%)	42 (48.3%)	108 (58.4%)
無	32 (32.7%)	45 (51.7%)	77 (41.6%)

本研究在兩個時間點調查研究對象的規律運動行為，結果發現，研究對象八年級時有規律運動者佔 63.8%，九年級時有規律運動者佔 58.4%，與國內其他研究（王淑芳等，2007；何佩玲，2004；陳秀娟等，2007；陳筱蕙，2007；趙國欣，2004；劉坤宏，2002；劉俐蓉，2003；賴香如等，2006）相比，本研究的規律運動比率高出許多，研究者認為，可能因本研究將規律運動行為定義成最近三個月內，體育課以外的時間有進行每週至少運動三次，每次至少二十分鐘，稍流汗並自覺有點喘又不會太喘的中等強度運動，對國中生而言，持續時間僅需二十分鐘是較容易達成的之外，有些研究將對象處於運動階段的行動期及維持期者視為有規律運動，其調查期間為最近六個月內，時間較本研究的三個月為久，可能也是造成本研究的規律運動行為比率較高的原因。另外，有參與運動社團或校隊的學生在體育課以外的時

間從事運動的可能性本來就比一般沒有參與的學生要高，本研究並未將此部分的學生獨立分析，也可能是原因之一。

另外，本研究也發現，研究對象九年級的規律運動行為較八年級為低，與教育部九十五年各級學校學生運動參與情形調查發現學籍年齡增加，規律運動習慣的比率卻下降的結果一致。此現象可能因為九年級需面臨學力測驗，學生的課業壓力遽增，寧願犧牲運動時間來爭取更高的成績，且九年級時受到的家人、同儕、老師運動社會支持均比八年級時要降低（本研究中，九年級家人、同儕、老師運動社會支持分別為 2.09 分、1.97 分、1.66 分，八年級家人、同儕、老師運動社會支持為 2.20 分、2.03 分、1.81 分），故造成九年級的規律運動比率下降。此等現象是否真與九年級學業壓力和運動社會支持降低有關，值得未來繼續深入探討。

第二節 個人背景因素對規律運動行為的影響

根據研究目的二，本節旨在瞭解研究對象的個人背景因素對規律運動行為所產生的影響，並驗證研究假設一：『研究對象個人背景因素會影響規律運動行為之產生』，應用邏輯式迴歸加以分析，結果詳述如下：

將個人背景因素所涵蓋的性別、過去規律運動行為、參與運動相關

社團或校隊等三個變項列為自變項，規律運動行為為依變項進行分析，結果如表 4-7 所示。

結果顯示，個人背景因素中的性別、過去規律運動行為等兩項達統計顯著水準。以勝算比 (O.R) 觀之，性別與規律運動行為的勝算比為 1.991，亦即男生從事規律運動行為的可能性為女生的 1.991 倍。過去規律運動行為與規律運動行為的勝算比為 5.742，亦即當研究對象八年級有從事規律運動行為，九年級時繼續從事規律運動行為的可能性是八年級沒有從事規律運動行為的 5.742 倍。

換言之，研究對象為男生，其採取規律運動的可能性越大。此結果與林靖斌 (2001)、陳芮淇 (2000)、劉坤宏 (2002)、賴妙純 (2003)、藍辰聿 (1998) 等人的研究結果一致。研究者推測，男生採取規律運動行為的可能性高於女生，可能是男生的運動社會支持較高，探討國內許多研究 (何佩玲, 2004; 呂淑美, 2005; 林曉薇, 2003; 陳秀娟等, 2007; 陳芮淇, 2000; 藍聿辰, 1998) 確實發現，男生的運動社會支持高於女生，且分析本研究中的運動社會支持也發現，男生的運動社會支持平均得分為 2.08 分，高於女生的運動社會支持 (1.94 分)，證實了男、女生因為受到運動社會支持的高低差別，導致男生在運動上受到較多的鼓勵、讚許，進而較容易培養出規律運動習慣。所以，

男生採取規律運動的可能性因此大於女生。

本研究還發現，研究對象八年級有規律運動行為，九年級採取規律運動的可能性也越高。此結果與賴妙純（2003）針對大學生所做的研究結果類似，該研究發現，研究對象在高中時期有規律運動經驗者，在大學從事規律運動行為的比率（28.57%）較高中時期沒有規律運動經驗者（11.11%）為高。另外，鍾東蓉（2000）的研究也發現，研究對象在過去的規律運動經驗越多，目前越會從事規律運動行為。所以，從小培養青少年的規律運動習慣對於其將來從事規律運動行為有相當程度的影響力，故身為教育工作者的我們，更應該在教育階段中，努力幫助學生培養規律運動習慣。

綜合以上的結果得知，研究假設一得到部分支持，研究對象的性別、規律運動行為會影響規律運動行為的產生。

表 4-7 個人背景因素與規律運動行為之邏輯式迴歸分析表

變項名稱	參照組	係數估計值(B)	標準誤(S. E)	勝算比(O. R)	95%CI	
					Lower	Upper
性別	女生	0.689	0.335	1.991*	1.033	3.839
參與運動相關社團或校隊	無	0.656	0.387	1.928	0.903	4.116
過去規律運動行為	無	1.748	0.343	5.742**	2.932	11.247

*p<0.05, **p<0.01

第三節 身體意象對規律運動行為的影響

根據研究目的三，本節旨在瞭解研究對象八年級的身體意象對九年級的規律運動行為所產生的影響，並驗證研究假設二：『研究對象身體意象會影響規律運動行為之產生』，應用邏輯式迴歸加以分析，結果詳述如下：

將身體意象所涵蓋的外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、身體滿意度等 7 個層面列為自變項，規律運動行為為依變項進行分析，結果如表 4-8 所示。

結果顯示，身體意象的七個層面均未達統計顯著水準，亦即研究對象八年級時的身體意象並不影響九年級規律運動行為之產生。但陳美昭（2005）探討身體意象與規律運動行為的關係發現，研究對象的體能適應能夠預測規律運動行為（勝算比 2.204），但因上述研究屬於橫斷式的調查，與本研究所採用的縱貫式方法不同，故研究者探究八年級的身體意象與規律運動行為之關係，結果發現八年級的體能適應是八年級規律運動行為的重要預測變項（勝算比 3.881）。再進一步探究九年級的身體意象與規律運動行為之關係，結果也發現，九年級的體能適應、身體滿意度是九年級規律運動行為的重要預測變項（勝算比 3.248、2.022）。換言之，研究對象的身體意象，似能預測同時間的規

律運動行為，但對一年後的規律運動行為則影響力較弱。建議往後的研究可以針對身體意象對規律運動行為的影響力做更深入的探討。

綜合以上的結果得知，研究結果推翻研究假設二，研究對象的身體意象不會影響規律運動行為的產生。

表 4-8 身體意象與規律運動行為之邏輯式迴歸分析表

變項名稱	係數估計值(B)	標準誤(S. E)	勝算比(O. R)	95%CI	
				Lower	Upper
外表評價	0.806	0.441	2.239	0.944	5.310
外表適應	-0.053	0.301	0.948	0.526	1.710
體能評價	0.596	0.338	1.816	0.935	3.524
體能適應	0.403	0.480	1.497	0.584	3.835
健康評價	-0.567	0.308	0.567	0.310	1.036
健康適應	0.474	0.440	1.606	0.678	3.803
身體滿意度	0.140	0.349	1.151	0.580	2.281

第四節 運動社會心理對規律運動行為的影響

根據研究目的四，本節旨在瞭解研究對象八年級的運動社會心理對九年級的規律運動行為所產生的影響，並驗證研究假設三：『研究對象運動社會心理會影響規律運動行為之產生』，同樣採邏輯式迴歸加以分析，結果詳述如下：

將運動社會心理所涵蓋的知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我

效能、運動享樂感、家人運動社會支持、同儕運動社會支持、老師運動社會支持等 7 變項列為自變項，規律運動行為為依變項進行分析，結果如表 4-9 所示。

結果顯示，僅同儕的運動社會支持達統計顯著水準。以勝算比(O.R)觀之，同儕運動社會支持與規律運動行為的勝算比為 1.177，亦即當同儕運動社會支持每增加一單位，研究對象採取規律運動的比率將增加為原來的 1.177 倍。李思招（2000）橫斷式的研究結果也發現，同儕運動社會支持是研究對象從事規律運動行為的重要預測變項，與本研究的結果一致。

綜合以上的結果得知，研究假設三得到部分支持，研究對象的同儕運動社會支持會影響規律運動行為的產生。

表 4-9 運動社會心理與規律運動行為之邏輯式迴歸分析表

變項名稱	係數估計值(B)	標準誤(S.E)	勝算比(O.R)	95%CI	
				Lower	Upper
知覺運動利益	0.333	0.375	1.395	0.669	2.908
知覺運動障礙	0.146	0.299	1.157	0.644	2.078
運動自我效能	0.238	0.240	1.269	0.793	2.030
運動享樂感	0.314	0.354	1.369	0.685	2.737
運動社會支持					
家人運動社會支持	0.248	0.255	1.281	0.777	2.113
同儕運動社會支持	0.706	0.277	2.027*	1.177	3.491
老師運動社會支持	-0.271	0.282	0.763	0.439	1.326

*p<0.05

第五節 個人背景因素、身體意象、運動社會心理 對規律運動行為的影響

根據研究目的五，本節旨在瞭解研究對象八年級的個人背景因素、身體意象、運動社會心理同時存在時，對九年級的規律運動行為所產生的影響，並驗證研究假設四：『研究對象個人背景因素、身體意象、運動社會心理同時存在時，能影響規律運動行為之產生』，應用邏輯式迴歸加以分析，結果詳述如下：

將個人背景因素的性別、過去規律運動行為、參與運動相關社團或校隊等三變項；七層面身體意象（外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、身體滿意度）；以及知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能、運動享樂感、家人運動社會支持、同儕運動社會支持、老師運動社會支持等 7 項運動社會心理變項，總共 17 個變項列為自變項，規律運動行為為依變項進行分析，結果如表 4-10 所示。

結果顯示，過去規律運動行為、外表評價、體能評價、運動自我效能、同儕運動社會支持達統計顯著水準。以勝算比 (O.R) 觀之，過去規律運動行為與規律運動行為的勝算比為 7.896，亦即八年級有從事規律運動行為的研究對象，九年級時繼續從事規律運動行為的可能性是

八年級沒有從事規律運動行為者的 7.896 倍。外表評價與規律運動行為的勝算比為 3.314，亦即當外表評價每增加一單位，研究對象採取規律運動的可能性將增加 3.314 倍。體能評價與規律運動行為的勝算比為 2.912，亦即當體能評價每增加一單位，研究對象採取規律運動的可能性將增加 2.912 倍。運動自我效能與規律運動行為的勝算比為 0.459，亦即當運動自我效能每增加一單位，研究對象採取規律運動的可能性將降低 0.459 倍。同儕運動社會支持與規律運動行為的勝算比為 2.012，亦即當同儕運動社會支持每增加一單位，研究對象採取規律運動的可能性將增加 2.012 倍。

換言之，研究對象八年級有規律運動行為，九年級採取規律運動的可能性也越高。此結果與賴妙純（2003）、鍾東蓉（2000）的研究結果一致，顯示從小培養青少年的規律運動習慣對於其將來從事規律運動行為有相當程度的影響力。

此外，研究對象八年級時對自己的外表觀感越正向，九年級時從事規律運動行為的可能性也越高。因國內並無類似的研究，故無法比較，惟在本章的第三節結果指出，如只將身體意象的七個層面投入邏輯式迴歸分析中，七層面身體意象均未達統計顯著水準，故研究者認為可能是 17 個自變項同時存在邏輯迴歸模式時，變項間產生相互影響所

致。為了進一步探討七層面之身體意象受到個人背景因素或運動社會心理變項中哪一項的影響，所以將 3 項個人背景因素及 7 項運動社會心理變項，逐一投入邏輯式迴歸以瞭解這 10 項變項與七層面身體意象的交互影響情形。結果發現當性別、參與運動相關社團與校隊、知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能、運動享樂感、老師運動社會支持等 7 變項分別與七層面身體意象同時存在迴歸模式時，八年級外表評價對九年級的規律運動行為的影響力就由不顯著變成顯著。建議未來研究應該注意變項間的交互影響，變項單獨存在與同時存在時，對九年級規律運動行為的影響力將有所不同。

另外，研究對象八年級時自覺體能與運動能力越好，九年級時從事規律運動行為的可能性也越高。國內也無類似的研究，惟在本章的第三節結果指出，如只將身體意象的七個層面投入邏輯式迴歸分析中，七層面身體意象均未達統計顯著水準，故研究者認為可能是 17 個自變項同時存在邏輯迴歸模式時，變項間產生相互影響所致。為了進一步探討七層面之身體意象受到個人背景因素或運動社會心理變項中哪一項的影響，所以將 3 項個人背景因素及 7 項運動社會心理變項，逐一投入邏輯式迴歸以瞭解這 10 項變項與七層面身體意象的交互影響情形，結果發現當過去規律運動行為與七層面身體意象同時存在迴歸模

式時，八年級體能評價對九年級規律運動行為的影響力將由不顯著變成顯著。建議未來研究應該注意變項間的交互影響，體能評價與過去規律運行為等變項單獨存在與同時存在時，對九年級規律運動行為的影響力將有所不同。

再者，研究對象八年級的自我效能越高，九年級從事規律運動行為的可能性反而會降低。國內大多探討運動社會心理與規律運動行為的研究均發現，運動自我效能是規律運動行為很重要的預測變項（李思招，2000；呂淑美，2005；陳芮淇，2000；陳美昭，2005；黃貝玉，2005；劉坤宏，2000；賴妙純，2003），與本研究結果不同。研究者認為可能是 17 個變項同時存在邏輯迴歸模式時，變項間產生相互影響所致，為了進一步探討運動社會心理受到個人背景因素或身體意象變項中哪一項的影響，所以將 3 項個人背景因素及 7 項身體意象變項，逐一投入邏輯式迴歸以瞭解這 10 項變項與 7 項運動社會心理變項的交互影響情形，結果發現當體能評價、體能適應與 7 項運動社會心理同時存在迴歸模式時，運動自我效能對規律運動行為的影響力雖未達顯著，但卻由正向的影響轉變為負向的影響，顯示體能評價或體能適應對運動自我效能與規律運動行為間的關係產生干擾。另外，當 3 項個人背景因素或 7 項身體意象分別與 7 項運動社會心理同時存在迴歸模

式時，運動自我效能對規律運動行為的影響力雖未達顯著，但卻由正向的影響轉變為負向的影響，顯示 3 項個人背景因素或 7 項身體意象也對運動自我效能與規律運動行為的關係產生了干擾。

另一方面，有鑑於多數證實運動自我效能對規律運動行為有預測力的研究均為橫斷性研究，故研究者探究八年級的自我效能與規律運動行為之關係，結果發現八年級的自我效能是八年級規律運動行為的重要預測變項（勝算比 2.23）。再進一步探究九年級的自我效能與規律運動行為之關係，結果也發現，九年級的自我效能是九年級規律運動行為的重要預測變項（勝算比 2.728）。此些結果顯示，運動自我效能對規律運動行為有高的預測力，但僅止於同一個時間點上，八年級的運動自我效能不能預測九年級的規律運動行為。似乎暗示在鼓勵國中生運動時，必須持續應用策略促使學生保持或提高運動自我效能，如此才能在擁有高運動自我效能下，持續保有規律的運動行為或習慣。

最後，研究對象八年級的同儕運動社會支持越高，九年級採取規律運動的可能性也越高。此結果與李思招（2000）、藍辰聿（1998）的研究結果一致，顯示青少年的同儕運動社會支持對於其將來從事規律運動行為有相當程度的影響力。

綜合以上的結果得知，研究假設四得到部分支持，研究對象的個人

背景因素、身體意象、運動社會心理同時存在時，會影響規律運動行為之產生。

表 4-10 個人背景因素、身體意象、運動社會心理與規律運動行為之邏輯式迴歸分析表

變項名稱	參照組	係數估計值 (B)	標準誤 (S. E)	勝算比 (O. R)	95%CI	
					Lower	Upper
性別	女生	0.971	0.507	2.642	0.978	7.136
參與運動相關社團或校隊	無	0.917	0.490	2.502	0.958	6.535
過去規律運動行為	無	2.066	0.456	7.896**	3.229	19.311
外表評價		1.198	0.514	3.314*	1.209	9.084
外表適應		0.377	0.399	1.457	0.667	3.183
體能評價		1.069	0.451	2.912*	1.202	7.052
體能適應		0.260	0.666	1.297	0.352	4.786
健康評價		-0.660	0.348	0.517	0.261	1.023
健康適應		0.630	0.517	1.878	0.682	5.169
身體滿意度		0.220	0.391	1.247	0.580	2.680
知覺運動利益		-0.801	0.541	0.449	0.155	1.296
知覺運動障礙		-0.457	0.405	0.633	0.286	1.401
運動自我效能		-0.780	0.358	0.459*	0.227	0.925
運動享樂感		-0.373	0.488	0.688	0.264	1.792
運動社會支持						
家人運動社會支持		0.242	0.319	1.273	0.681	2.380
同儕運動社會支持		0.699	0.348	2.012*	1.017	3.982
老師運動社會支持		-0.699	0.374	0.497	0.239	1.035

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$