

第五章 結論與建議

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結果，歸納出以下結論，並提出相關建議。

第一節 結論

根據研究結果，歸納出以下重要結論，敘述如下：

- 一、研究對象在八年級時從事規律運動行為的比率約有六成，九年級時從事規律運動比率約有五成八，且兩年度的男生規律運動比率均高於女生。
- 二、研究對象在八年級時七層面身體意象均呈現中間偏正向的情形，其中又以健康適應得分最高，外表評價得分最低。研究對象最滿意的部分為頭髮與肌肉彈性，最不滿意的部分為身高與體重。
- 三、研究對象八年級時具有中等偏高的知覺運動利益和運動享樂感；中等程度的知覺運動障礙；中等偏低的運動自我效能和運動社會支持。

四、性別與八年級規律運動行為會影響九年級的規律運動行為。

五、研究對象八年級的身體意象對九年級的規律運動行為不具影響力。

六、研究對象八年級的同儕運動社會支持對九年級的規律運動行為具有影響力，其餘運動社會心理變項則不具影響力。

七、當個人背景因素、身體意象與運動社會心理等變項同時存在時，研究對象八年級時的規律運動行為、外表評價、體能評價、運動自我效能、同儕運動社會支持對九年級規律運動行為具有影響力。

第二節 建議

根據研究結果的發現和研究限制之探討，研究者提出以下建議，以供學校衛生實務工作與未來研究之參考：

一、學校衛生實務工作之建議

(一) 盡早培養青少年規律運動行為

本研究發現研究對象八年級時如有規律運動行為，九年級時從事規

律運動行為的可能性較高，顯示過去規律運動行為將是未來規律運動行為的重要基礎。尤其青少年階段是促進個體健康行為的關鍵時期，若能在這個時期就確實培養規律運動的習慣，將來成為規律運動人口的可能性必然增加。故建議藉由健康與體育領域課程和學校體育活動的實施，培養學生重視運動的態度，讓學生知覺運動的好處與價值，學習克服運動障礙的方法，在課程實施及活動參與中讓學生實際體驗運動的愉悅、有趣及成就感，並鼓勵學生在日常生活中養成規律運動的習慣。

（二）加強青少年身體意象

本研究發現研究對象八年級的體能評價、外表評價是九年級規律運動行為的重要影響因素，但也發現研究對象的體能評價與外表評價得分不高，顯示研究對象對自己的體能及外表觀感均不甚滿意。若要提升青少年的規律運動行為，可從此兩層面的身體意象著手，利用健康與體育領域或綜合活動領域協同教學，強化青少年對自己外表及體能狀況的自信心，瞭解自己的獨特性，建立國中生正向的身體意象，進而有助規律運動行為的提升。

(三) 強化青少年運動社會支持

本研究發現八年級的同儕運動社會支持是九年級規律運動行為重要影響因素，顯示青少年的成長過程中，同儕的運動支持是重要且必要的。建議學校實施健康與體育領域課程時，利用教學過程中，針對不同運動能力的學生進行分組活動，培養青少年的運動支持系統，進而提升同儕的運動支持。

(四) 提升老師的運動社會支持

本研究發現老師的運動社會支持是所有運動社會支持中得分最低的。老師是受過專業教育訓練，且是校園中與學生相處時間頗長的重要他人，故應該以更積極的態度與行動來提供學生運動支持。建議學校可舉辦運動相關的研習活動，除提升老師本身的運動技巧與培養運動習慣之外，也應強調老師的運動社會支持對學生規律運動行為的重要影響，進而引發老師對學生規律運動行為的積極支持行為。

二、未來研究之建議

(一) 擴大研究範圍

本研究針對台北市某兩所國中八年級 6 個班級進行兩次的追蹤調

查，因時間較一般橫斷性研究為長，導致兩年均參與調查的樣本數不多，甚為可惜。但縱貫性研究的價值在於不僅可探討變項間的相關性，可以進一步探討變項間的因果關係，故建議往後的研究擴大研究範圍，找尋更多願意參與縱貫性研究的學校、教師配合，讓研究結果可以更具代表性。

（二）規律運動的定義

國內對『規律運動』一詞並未做統一的定義，導致各研究所採取的每週運動天數、持續時間、運動強度等都不一致，雖同稱為規律運動，但因定義不同，導致規律運動行為的比率差異甚大。另外，國內對規律運動的要求程度不及國外，建議衛生機關參考國外對身體活動的建議量，衡量我國國情，將不同年齡層的『規律運動』做統一的規範。

（三）變項選擇上的考量

本研究主要依變項為體育課以外的規律運動行為，而自變項的個人背景因素中涵蓋了參與運動社團或校隊，但參與運動社團或校隊的學生，在體育課以外的運動時間原本就比較多，因而容易高估了從事規律運動行為的學生比率。建議爾後研究在選擇變項時，應更仔細思索

變項的性質是否與研究方向一致，才不會發生類似本研究可能高估規律運動行為比率的情形。

(四) 針對運動自我效能作進一步探討：

本研究發現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，但也發現八年級的運動自我效能為八年級規律運動行為的重要預測變項，九年級的運動自我效能為九年級規律運動行為的重要預測變項，故無法確知運動自我效能對規律運動行為的影響力能否持續一年。建議往後的研究可以針對不同時間點的運動自我效能與規律運動行為做系統化追蹤，以釐清運動自我效能與規律運動行為的因果關係。