

# 台北市某國中學生運動社會心理、身體意象 與規律運動相關研究

陳美昭\* 賴香如\*\*

## 摘要

本研究在探討國中生運動社會心理、身體意象與規律運動行為的現況，以及三者的關係。以分層隨機方式自就讀於台北市某國中的七、八年級學生中選出12班，並採自填結構式問卷為工具收集資料。有效樣本377人，回收率98.95%。所得資料以百分比、平均值、t檢定、卡方檢定、邏輯斯迴歸分析等方法進行統計。重要發現如下：

一、男生規律運動比率高於女生（54.6%：45.4%）。

二、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高於無規律運動者；相反地，無規律運動者的知覺運動障礙高於規律運動者。

三、有規律運動的男生外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應與身體滿意度皆高於無規律運動的男生。有規律運動的女生體能評價、體能適應與健康適應高於無規律運動的女生。

---

\* 屏東縣立明正國中實習教師

\*\* 國立台灣師範大學衛生教育學系教授

通訊作者：賴香如 106台北市和平東路一段162號 國立台灣師範大學衛生教育學系

E-mail：t09002@ntnu.edu.tw

四、在調整個人背景變項的影響後，運動自我效能可有效預測男生的規律運動行為（OR=3.09，95% C. I. =1.94～4.93）；健康適應（OR=1.97，95% C. I. = 1.06～3.66）則是女生規律運動行為的預測因素。

關鍵字：國中生、規律運動、運動社會心理、身體意象

# 壹、前言

## 一、青少年規律運動狀況

青少年正處於生長發展階段，規律運動對其身、心健康有許多好處。在生理方面，運動可以降低體重、減少體脂肪、降低慢性血管疾病、糖尿病與感冒等疾病。在心理方面，運動可以抒解壓力、減輕憂鬱、產生好心情，提高學習效果（許芳菊，2000；Rowland, 1990；Thoren & Asano, 1984）。

雖然運動對青少年身、心健康有益，然而國中生之運動狀況並不理想。一項全國各級學校學生規律運動人口調查發現，結果各級學校規律運動人口的百分比僅達44%，且呈現越高學級的學生規律運動的百分比越低的現象。其中國小60.41%、國中39.98%、高中25.95%、高職23.24%和大專20.24%，且每次運動的時間大約是20-60分鐘，而運動時間在20分鐘以下者佔34%。在性別方面，女生較男生運動時間短、天數少；學級越高，男女生之間的差異就越大（國立台灣師範大學體育研究與發展中心，2004）。另外一些有關國內國中生的研究也發現，規律運動比率介在29.3%-45%（林凱儀，2004；劉坤宏，2003；劉俐蓉，2003；賴香如等人，2006）；且男生高於女生（林凱儀，2004；劉坤宏，2003；賴香如等人，2006）；比率隨年級而遞減（李彩華，1998；賴香如等人，2006）。但少數研究則指出，年級與規律運動並無顯著相關（林凱儀，2004；林靖斌，2001）。綜此可知，國中生養成規律運動習慣的比率未及一半，值得進一步探究其相關因素，以奠定介入計畫及學校健康與體育課程安排上之基礎。

## 二、青少年運動社會心理與規律運動行為的關係

影響運動行為的因素相當多且複雜，Sallis等人（1999）針對應用五類理論於運動行為之文獻加以整理、歸納後指出，與運動行為較顯著相關之變項包括社會支持（social support）、自我效能（self-efficacy）、知覺障礙（perceived barrier）、知覺利益（perceived benefit）、運動享樂感（enjoyment of activity）、改變之過程（process of change）、運動意圖（intention to exercise）、較低強度之運動（lower intensity of exercise）等運動社會心理因素。

近期國內相關實證研究也一致發現，影響運動行為的重要社會心理因素有社會支

持、自我效能、知覺障礙、知覺利益、運動享樂感等五項（呂昌明、李明憲、楊啟賢，1997；林靖斌，2001；林輔瑾，1996；李思招，2000；黃任要，2004；黃奕清、高毓秀，1996；陳芮淇，2000；劉坤宏，2003；劉翠薇、黃淑貞，1999）。因此，本研究持續探討國中生此五項運動社會心理變項和規律運動行為的關係。

### 三、青少年身體意象與規律運動行為的關係

身體意象是指個人對自己身體的主觀看法，包含了認知、態度與行為三個面向，是一種身體自我概念（physical self concept），是個人成長過程中經驗的累積（賈文玲，2000；Cash & Pruzinsky, 1990；Slade, 1994）。身體意象在嬰兒及孩童時期形成，青春期是最主要的變化時期。近來之研究發現，運動可以促進國中生對自己身體的正向知覺（Furnham, Titman, & Sleeman, 1994），一個持續性的體重控制與運動計畫可有效形塑其體型（Emmons, 1996）。身體意象的滿意度會影響個人的運動行為，尤其女性此一現象更為明顯（Cash, Novy, & Grant, 1994）。

國外研究顯示，青少年會為了外表和體重控制而做運動（Kendzierski, 1990；Smith, Handley, & Eldredge, 1998）。國內研究也有類似發現，伍連女（1999）以台北市高職學生636位為研究對象，探討身體意象與運動行為的研究，結果指出自覺體能愈好及愈重視體能者，休閒運動行為的表現愈好。賴香如等人（2006）調查台北市1,343名國中生身體意象與運動行為的相關研究，結果顯示有規律運動者的身體意象較無規律運動者高。此外，許多研究也顯示，個人的身體意象與運動行為息息相關（王正松，2005；黃淑貞、洪文綺，2003；劉照金，2002）。由此可知，身體意象可能是影響青少年運動行為的重要因素。

目前國內關心青少年運動行為的學者，已分別針對運動社會心理因素和規律運動行為，以及身體意象和規律運動行為的關係加以探討，但同時考慮運動社會心理因素和身體意象對規律運動行為的預測情形的研究則相當少見。因此，研究者以國中生為對象進行此項研究，並分別探討男、女生的現象的異同。期望透過實證資料的呈現，提供國中健康與體育教師及相關衛教人員，瞭解國中生的運動社會心理和身體意象現況的機會，並建立學生體能計畫之基礎，協助國中生養成規律運動習慣。

本研究目的主要有下列二項：

- 一、探討個人背景、運動社會心理、身體意象與男、女生規律運動行為間的關係。
- 二、探討運動社會心理、身體意象對男、女生規律運動行為的預測情形。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以台北市某國中九十四學年度第一學期七、八年級學生為母群體。依據台北市教育局之資料，該校七、八年級班級數各為 22 班和 23 班，學生人數共 1,440 人。分別自各年級中隨機抽取 6 班，總計抽出 381 名學生為樣本。剔除漏答較多者，合計取得有效樣本 377 名，有效回收比率為 98.95%。

### 二、研究工具

採用結構式問卷為工具收集所需資料，在參考相關工具後，經過擬定初稿、專家內容效度審查、預試、預試結果分析，以及修定等過程，最後完成正式結構式問卷。內容包括規律運動行為、身體意象、運動社會心理和個人背景資料等四部份，前三部分測量之內涵說明如下：

#### （一）規律運動行為

參考行政院衛生署（2002）建議，將每週進行至少三次，每次至少二十分鐘，稍流汗、並自覺有點喘又不會太喘的中強度運動者稱為規律運動者。由受試者依個人最近三個月，體育課以外的時間從事運動的情形，來評定是否從事規律運動。

#### （二）運動社會心理

運動社會心理量表包括運動自我效能、知覺運動利益、知覺運動障礙、運動社會支持和運動享樂感等五部份，主要參考國內外相關（何佩玲，2005；李思招，2000；李碧霞，2001；林靖斌，2001；張碧芳，2004；劉俐蓉，2003；鍾東蓉，2000；Kendzierski & Decarlo, 1991；Sallis et al., 1992）編製而成。

運動自我效能部分有十三題，主要測量受試者自覺在特殊情境下，克服運動障礙的自我效能。知覺運動利益主要測量受試者在特殊情境下，知覺運動將會帶來的好處，有九題。知覺運動障礙主要測量受試者知覺某些特殊情境影響其從事規律運動行為的障礙程度，有十三題。運動社會支持內容包含家人、同學、老師的支持，共計三十題。運動享樂感測量受試者主觀評估運動帶來的愉悅程度，有九題。各部分之 Cronbach  $\alpha$  值在 .86 以上，顯示有良好的可信度。

### (三) 身體意象

採用Cash, Winstead and Janda (1986) 編制的五點Likert type「多向度自我身體相關問卷」(the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire; MBSRQ)。此量表之各分量表內部一致性Cronbach  $\alpha$  值為.75-.91之間,再測信度為.74-.94之間,是信、效度皆佳的身體意象測量工具(Cash et al., 1994)。國內已有多位研究者使用此量表來評量中學生的身體意象,且顯示有良好的信、效度(伍連女, 1999; 黃蕙欣, 2003; 賈文玲, 2000; 賴香如等人, 2006; 羅惠丹, 2004)。研究者擷取量表中的外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體部位滿意度等七層面做為工具,正式問卷各分量表信度除體能評價Cronbach  $\alpha$  值為.61外,其餘均在.70以上,顯示為尚佳之工具。

### 三、實施流程

取得學校健康與體育領域老師同意後進行,並於九十四年九月間進行樣本班級施測。調查人員先自我介紹,再說明研究目的和填答注意事項,並強調資料的保密性,接著學生個別填答。填答完畢,調查人員當場收回問卷,作答時間約20~30分鐘。排除因病或有事缺席之學生,總計發出381份問卷,經刪除漏答較多者,合計取得有效樣本377份,有效回收比率為98.95%。

### 四、資料處理與分析

檢核與整理回收問卷,剔除不當問卷,再依譯碼簿進行譯碼及輸入。資料建檔完成後,利用SPSS For Windows 12.0版統計套裝軟體進行分析。類別資料以次數、百分比描述,等距資料則以最大值、最小值、平均值及標準差等描述之。最後依自變項的性質,以t檢定、卡方檢定和邏輯斯迴歸分析(Logistic regression)等統計方法來探討個人背景變項、運動社會心理、身體意象和規律運動行為的關係。

## 參、結果與討論

### 一、個人背景和規律運動行為的關係

本研究之個人背景變項包括十項,其中六項為類別變項,四項為連續變項,因此

分別採卡方和t檢定為統計方法來檢定其與規律運動行為的關係。

表1呈現六項個人背景與規律運動行為的關係。由結果得知，就男生而言，只有運動社團參與一項與規律運動行為達顯著水準，其中參與運動社團的男生規律運動比率（81.8%）顯著高於沒有參與運動社團的男生（59.0%）。

針對女生來看，年級、自覺健康狀態上與規律運動行為達統計顯著水準。進一步發現，七年級女生規律運動比率（60.4%）顯著高於八年級女生（43.8%）；自覺健康好的女生規律運動行為（78.4%）高於自覺健康狀態普通（46.4%）與自覺健康狀態差者（33.3%）。

表一 個人背景與規律運動之卡方檢定摘要表

變項	男生(n=206)		X2 值	女生(n=171)		X2 值
	規律運動	無規律運動		規律運動	無規律運動	
	(n=136) N (%)	(n=70) N (%)	(n=90) N (%)	(n=81) N (%)		
年級			0.46			4.76 *
七年級	69(63.9)	39(36.1)		55(60.4)	36(39.6)	
八年級	67(68.4)	31(31.6)		35(43.8)	45(56.2)	
BMI			1.38			
過輕	22(57.9)	16(42.1)		17(53.1)	15(46.9)	0.35
正常	73(67.6)	35(32.4)		58(51.3)	55(48.7)	
過重	41(68.3)	19(31.7)		15(57.7)	11(42.3)	
自覺健康狀態			4.77			13.13 ***
好	53(75.7)	17(24.3)		29(78.4)	8(21.6)	
普通	76(61.8)	47(38.2)		58(46.4)	67(53.6)	
差	7(53.8)	6(46.2)		3(33.3)	6(66.7)	
課後補習			0.21			0.04
有	112(67.1)	55(32.9)		69(53.1)	61(46.9)	
沒有	24(63.2)	15(36.8)		21(51.2)	20(48.8)	
運動社團參與			10.44 ***			0.45
有	54(81.8)	12(18.2)		18(58.1)	13(41.9)	
沒有	82(59.0)	57(41.0)		72(51.4)	68(48.6)	

\* p < .05, \*\*\* p < .001

註：依據行政院衛生署(2005)身體質量指數(BMI值)分類標準，13-14歲男、女生BMI值介於17.0-22.7屬於正常，低於17.0者為過輕；而大於22.7為過重。

接著，針對男生來探討靜態活動時間、居家環境運動設施和場所與規律運動行為的關係。由表2得知，男生在家中運動設施和住家附近運動場所與規律運動行為達統計顯著差異。進一步發現，有規律運動的男生家中運動設施和住家附近運動場所顯著多於無規律運動者。顯示男生會充分利用運動設施和場所來從事規律運動行為。

表二 個人背景與規律運動之t檢定摘要表

變項	男生(n=206)		t 值	女生(n=171)		t 值
	規律	無規律		規律	無規律	
	Mean(SD)	Mean(SD)		Mean(SD)	Mean(SD)	
週一至週五 靜態活動時間	3.30(2.81)	3.04(2.57)	0.66	3.06(1.97)	3.18(2.06)	-0.40
週末和星期例假 日靜態活動時間	6.17(4.59)	6.78(2.29)	-0.92	5.14(3.13)	6.23(4.04)	-1.98 *
家中運動設施	8.82(4.64)	6.99(4.29)	2.75 **	8.63(3.67)	6.96(3.58)	3.00 **
住家附近運動場所	4.17(2.25)	3.30(1.96)	2.74 **	3.62(2.02)	3.10(1.71)	1.82

Mean：平均值，S.D.：標準差

\* p < .05, \*\* p < .01

針對女生來探討靜態活動時間、居家環境運動設施與規律運動行為的關係。由表2得知，女生在假日靜態活動時間和家中運動設施與規律運動行為達統計顯著差異。進一步發現，有規律運動的女生家中運動設施顯著多於無規律運動者，無規律運動的女生假日從事靜態活動時間顯著高於有規律運動者。顯示女生會充分利用家中運動設施來從事其規律運動行為；規律運動者假日從事靜態休閒活動的時間較短。

由上述結果可知，男生規律運動比率顯著高於女生 ( $X^2=6.98$ ,  $p<.01$ )，此一發現與何佩玲(2005)、李彩華(1998)、劉俐蓉(2003)及賴香如等人(2006)針對台北市國中生所做的調查相同。而林靖斌(2001)、劉坤宏(2003)、林凱儀(2004)等在不同縣市的研究亦指出，國中男生的規律運動行為明顯高於女生。綜合這些相關研究之結果來看，臺灣地區國中男生從事規律運動的情形似乎優於國中女生。

再就個人背景變項與規律運動行為的關係來看，參與運動社團、家中運動設施和住家附近運動場所較多的男生，其規律運動行為比率顯著高於沒有參與運動社團、家中運動設施和住家附近運動場所較少者。另外，七年級、自覺身體狀況較佳、假日從事靜態活動時間較少、家中運動設施較多的女生，其規律運動行為比率顯著較高。綜合來看，家中運動設施與男、女族群的規律運動行為有密切關係，家中運動設施愈多



者，規律運動行為比率也越高。但在住家附近運動場所方面，男、女族群則有不同的結果。就男生而言，住家附近運動場所數越多，從事規律運動者越多，似顯示國中男生會充分利用住家附近運動場所；而女生的規律運動狀況則不因住家附近運動場所數的多寡而有顯著差異存在。

林靖斌（2001）一項針對宜蘭縣國中生的研究發現，家庭運動器材愈多者，從事規律運動的比率愈高，而環境運動場所與規律運動兩者並無關係存在。何佩玲（2005）針對台北市完全中學學生所做的調查發現，環境運動設施、場所的可近性、可利用性可增進更多的運動行為。因此，與本研究相類似的發現是家庭運動設施與規律運動行為是有關的。但是，環境運動場所與運動行為間的關係則不一致。值得一提的是，本研究將男女分開探討，且僅有男性國中生的規律運動行為與住家附近運動場所數有關，女生則不顯著。但是林靖斌（2001）和何佩玲（2005）的研究則是以整體國中生一併探討，因此性別不同是否是造成這些研究發現上差異的主因，仍待後續進一步證實。

整體而言，這些研究證實，家中的運動器材與規律運動行為是有關的，但因均屬橫斷性，故對其間的因果並無法提供更有利的證據。有可能是研究對象已養成規律運動習慣，故添購了更多運動器材和設備；或是研究對象在充足的運動設備下，逐漸養成規律運動習慣。

有關假日靜態活動時間，無規律運動的女生假日靜態活動時間顯著高於規律運動者，而男生則沒有顯著差異存在。此結果顯示，有規律運動的女生可能在假日從事運動或其他動態性活動，所以看電視、玩電腦、看漫畫、看書等靜態活動的時間相對縮短。但無規律運動的女生，仍以靜態活動為主要休閒。

### 三、運動社會心理和規律運動行為的關係

首先探討男生運動社會心理與規律運動行為的關係。由表3可知，規律運動的男生運動自我效能（ $t= 6.32$ ， $p < .001$ ）、運動社會支持（ $t= 4.65$ ， $p < .001$ ）、與運動享樂感（ $t= 4.91$ ， $p < .001$ ）皆顯著高於無規律運動者，且達統計上顯著差異水準。相反地，規律運動者的知覺運動障礙得分則低於無規律運動者（ $t=-5.57$ ， $p < .001$ ）。

再就女生來看，同樣由表3可知，有規律運動的女生運動自我效能（ $t= 4.44$ ， $p < .001$ ）、運動社會支持（ $t= 2.98$ ， $p < .01$ ）與運動享樂感（ $t= 2.42$ ， $p < .05$ ）得分也顯著高於無規律運動者。相反地，無規律運動者的知覺運動障礙得分高於有規律運動者，且達統計上顯著水準（ $t= -4.06$ ， $p < .001$ ）。

表三 運動社會心理與規律運動之t檢定摘要表

變項	男生(n=206)		t 值	女生(n=171)		t 值
	規律 (n=136)	無規律 (n=70)		規律 Mean(SD)	無規律 (n=81)	
	Mean(SD)	Mean(SD)		Mean(SD)		
運動自我效能	3.03(0.84)	2.28(0.73)	6.32 ***	2.68(0.84)	2.13(0.78)	4.44 ***
知覺運動利益	3.50(0.55)	3.38(0.57)	1.44	3.38(0.46)	3.26(0.53)	1.63
知覺運動障礙	2.19(0.59)	2.67(0.60)	-5.57 ***	2.34(0.60)	2.70(0.56)	-4.06 ***
運動社會支持	2.19(0.55)	1.83(0.46)	4.65 ***	2.01(0.53)	1.78(0.48)	2.98 **
運動享樂感	3.28(0.57)	2.82(0.73)	4.91 ***	2.94(0.61)	2.72(0.54)	2.42 *

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

綜合以上結果可發現，不論男生或女生，規律運動者和無規律運動者除了知覺運動利益一項無顯著差異外，其餘四項運動社會心理因素皆不同。從事規律運動者的運動自我效能、運動社會支持與運動享樂感顯著高於無規律運動者；無規律運動者的知覺運動障礙高於有規律運動者。這些發現與林靖斌（2001）、劉俐蓉（2003）針對國中生的調查研究結果一致。而李思招（2000）、林曉薇（2003）、賴妙純（2004）等針對青少年所做的研究也發現，從事規律運動者在運動自我效能、運動社會支持與運動享樂感都高於無規律運動者，而知覺運動障礙與規律運動呈負相關，與本研究之結果也有一致趨勢。上述研究之發現再次為運動社會心理與規律運動行為的相關提供支持性證據。

#### 四、身體意象和規律運動行為的關係

針對男生來探討身體意象與規律運動行為的關係，由表4可知，男生有規律運動者的外表評價（t= 3.55，p < .001）、體能評價（t= 5.18，p < .001）、體能適應（t= 6.62，p < .001）、健康評價（t= 3.92，p < .001）、健康適應（t= 4.29，p < .001）與身體滿意度（t=2.10，p < .05）皆顯著高於無規律運動者，顯示有規律運動的男生，對自己的外表、體能和健康的感覺較正向，對自己身體各部位也比較滿意，且會積極採取維持體能和增進自身健康的方法。但是有、無規律運動者的外表適應則無未達統計上顯著差異，亦即有、無規律運動的國中男生在注重和努力修飾自己外表上並無顯著不同。

同樣由表4可知，女生身體意象與規律運動行為間的關係。結果顯示，有、無規律運動的女生在外表適應（t= -2.01，p < .05）、體能評價（t= 3.01，p < .01）、體能

適應 ( $t= 4.97$  ,  $p < .001$ ) 與健康適應 ( $t= 4.28$  ,  $p < .001$ ) 有不同。但是，在外表評價、健康評價和身體滿意度上則無不同。其中規律運動的女生比無規律運動的女生，對自己的體能感覺正向，會積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法，但是比較不注重及努力修飾自己的外表。另一方面，有、無規律運動的女生對自己的外表和健康的感覺，以及對身體各部位的滿意度則無差異。

綜合上述結果發現，從事規律運動者比無規律運動者有較好的體能評價、體能適  
表四 身體意象各因素與規律運動之t檢定摘要表

變項	男生(n=206)		t 值	女生(n=171)		t 值
	規律	無規律		規律	無規律	
	(n=136)	(n=70)		(n=90)	(n=81)	
	Mean(SD)	Mean(SD)		Mean(SD)	Mean(SD)	
外表評價	3.22(0.59)	2.91(0.60)	3.55 ***	3.18(0.63)	3.05(0.64)	1.31
外表適應	3.33(0.55)	3.19(0.59)	1.68	3.62(0.60)	3.80(0.59)	-2.01 *
體能評價	3.66(0.76)	3.09(0.74)	5.18 ***	3.50(0.75)	3.12(0.88)	3.01 **
體能適應	3.79(0.57)	3.23(0.58)	6.62 ***	3.64(0.63)	3.17(0.63)	4.97 ***
健康評價	3.62(0.70)	3.25(0.54)	3.92 ***	3.59(0.71)	3.36(0.81)	1.90
健康適應	3.73(0.60)	3.36(0.57)	4.29 ***	3.71(0.60)	3.32(0.59)	4.28 ***
身體滿意度	3.41(0.75)	3.19(0.70)	2.10 *	3.18(0.73)	2.97(0.68)	1.90

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

應和健康適應。此項發現與伍連女 (1999)、賴香如等人 (2006) 的研究，從事規律運動者有較佳的身體意象之結果相似。再者，男生在外表評價、健康評價及身體滿意度上有顯著差異；女生則在外表適應上有顯著差異。

## 五、運動社會心理、身體意象和規律運動行為的關係

為了解運動社會心理、身體意象同時對規律運動行為的影響，將兩類變項納為自變項，以規律運動行為作為依變項進行邏輯斯迴歸分析。對男生而言，由表5可知，運動自我效能和知覺運動利益兩項達統計顯著水準。其中運動自我效能之勝算比為2.34，亦即當運動自我效能每增加一單位，男生採取規律運動之比率增加為原來的2.34倍；換言之，男生運動自我效能愈高，其採取規律運動的可能性愈大。另一方面，知覺運動利益之勝算比為0.31，亦即知覺運動利益每增加一單位，男生採取規律運動之比率降低為原來的0.31倍；換言之，男生不會因為感覺到運動的好處，而去從事規律運動行為。此一結果與相關研究指出，青少年知覺運動利益越高，規則運動行

為越佳的發現不同（林靖斌，2001；何佩玲，2005）。但以往研究並未同時檢測運動社會心理與身體意象的影響力，故仍須未來再深入探究。

表五 男生身體意象、運動社會心理與規律運動行為之邏輯斯迴歸（n=206）

變項	係數估計	標準誤	對比值	95%CI for EXP(B)	
	值(B)	(S.E)	(OR)	Lower	Upper
外表評價	0.073	0.418	1.076	0.474	2.443
外表適應	0.438	0.358	1.550	0.768	3.127
體能評價	0.050	0.364	0.951	0.466	1.942
體能適應	0.653	0.539	1.922	0.668	5.529
健康評價	0.454	0.345	1.574	0.801	3.094
健康適應	0.363	0.407	1.438	0.648	3.193
身體滿意度	-0.510	0.324	0.600	0.318	1.134
運動自我效能	0.850	0.300	2.340 **	1.299	4.217
知覺運動利益	-1.161	0.493	0.313 *	0.119	0.823
知覺運動障礙	-0.560	0.380	0.571	0.271	1.204
運動社會支持	0.873	0.453	1.394	0.984	5.822
運動享樂感	0.616	0.443	1.852	0.777	4.411

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

對女生而言，由表6可知，只有健康適應一項達統計顯著水準，其勝算比為2.49，亦即健康適應變項每增加一單位，女生採取規律運動之比率增加為原來的2.49倍；換言之，愈重視自身健康的女生，採取規律運動的可能性愈大。

最後，進一步調整個人背景因素的干擾，將前述與規律運動行為達顯著關係的重要個人背景變項、運動社會心理和身體意象之變項納為自變項放入回歸模式中。男生方面包括運動社團參與、家中運動設施、住家附近運動場所、運動自我效能和知覺運動利益等五項。女生方面則為年級、自覺健康狀況、假日靜態活動時間、家中運動設施和健康適能等五項。統計分析結果如表7和表8所示。

由表7得知，僅有運動自我效能一項與男生的規律運動行為達統計顯著水準，其勝算比為3.09，亦即運動自我效能變項每增加一單位，男生採取規律運動之比率增加為原來的3.09倍。再由表8得知，家中運動設施及健康適應兩項與女生的規律運動行為達統計顯著水準。以勝算比（OR）觀之，家中運動設施與規律運動之勝算比為1.15，亦即當家中運動設施變項每增加一單位，女生採取規律運動之比率增加為原來的1.15倍。另外，健康適應之勝算比為1.96，亦即當健康適應變項每增加一單位，女

表六 女生身體意象、運動社會心理與規律運動行為之邏輯斯迴歸 (n=171)

變項	係數估計	標準誤 (S.E)	對比值 (OR)	95%CI for EXP(B)	
	值(B)			Lower	Upper
外表評價	-0.024	0.431	0.977	0.420	2.274
外表適應	-0.655	0.353	0.520	0.260	1.038
體能評價	0.045	0.332	1.046	0.546	2.004
體能適應	0.960	0.530	1.612	0.924	7.385
健康評價	-0.498	0.322	0.608	0.323	1.143
健康適應	0.910	0.451	2.485 *	1.028	6.009
身體滿意度	-0.031	0.371	0.970	0.469	2.005
運動自我效能	0.329	0.308	1.390	0.760	2.541
知覺運動利益	-0.458	0.503	0.633	0.236	1.694
知覺運動障礙	-0.245	0.433	0.782	0.335	1.827
運動社會支持	0.408	0.422	1.503	0.658	3.436
運動享樂感	-0.542	0.488	0.582	0.224	1.513

\* p < .05

表七 男生個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為之邏輯斯迴歸 (n=206)

變項	參考組	係數估計	標準誤 (S.E)	對比值 (OR)	95%CI for EXP(B)	
		值(B)			Lower	Upper
運動社團參與	無	0.613	0.411	1.845	0.825	4.129
家中運動設施		0.041	0.043	1.042	0.958	1.132
住家附近運動設施		0.146	0.086	1.157	0.978	1.370
運動自我效能		1.129	0.238	3.092 ***	1.937	4.934
知覺運動利益		-0.272	0.325	0.762	0.403	1.441

\*\*\* p < .001

表八 女生個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為之邏輯斯迴歸 (n=171)

變項	參考組	係數估計	標準誤 (S.E)	對比值 (OR)	95%CI for EXP(B)	
		值(B)			Lower	Upper
年級		-0.537	0.354	0.584	0.292	1.169
自覺健康狀態好	- 差	1.205	0.912	3.337	0.559	9.926
	普通-差	0.121	0.803	1.129	0.234	5.543
假日靜態活動時間		-0.050	0.122	0.952	0.749	1.209
家中運動設施		0.140	0.048	1.151 **	1.046	1.265
健康適應		0.676	0.318	1.965 *	1.055	3.663

\* p < .05, \* p < .01

生採取規律運動之比率增加為原來的1.96倍。

綜合上述研究結果可發現，僅有運動自我效能可預測男生的規律運動行為（OR=3.09）；而家中運動設施（OR=1.15）和健康適應（OR=1.96）是女生規律運動行為的最佳預測因素。

伍連女（1999）調查台北市高職學生身體意象和運動行為的關係，發現身體意象中的體能適應層面可共同預測男、女生體育課運動行為和男生休閒時的運動行為。王正松（2005）調查中部四所大學生運動行為與身體意象的關係，研究結果顯示，體能評價、體能適應、身體滿意度三因素與大學生運動參與度達統計相關，其中以體能適應預測力最佳，上述研究發現與本研究結果一致。

就運動社會心理分析，劉坤宏（2003）調查彰化縣國中生運動行為及其影響因素，研究指出運動自我效能是國中生運動行為最有效的預測變項，與本研究結果一致。而林靖斌（2001）調查宜蘭縣國中生規律運動行為，研究結果顯示運動享樂感與家人運動社會支持等兩項運動社會心理變項是影響國中生從事規律運動的重要因素。但是上述研究並未進一步探究男、女性別上的差異，因此與本研究發現略有差異，似顯示男、女規律運動行為的因素有所不同，未來應進一步就男、女生做深入研究，才能更適切地剖析影響男、女生的規律運動行為的因素，以及研擬有效的教育介入方案。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

根據研究目的與研究結果，歸納出以下四項結論：

1. 從事規律運動者的運動自我效能、運動社會支持與運動享樂感顯著高於無規律運動者；無規律運動者的知覺運動障礙高於有規律運動者。
2. 有規律運動的男生外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應與身體滿意度皆高於無規律運動的男生，顯示有規律運動的男生，對自己的外表、體能和健康的感覺較正向，對自己身體各部位也比較滿意，且會積極採取維持體能和增進自身健康的方法。
3. 有規律運動的女生體能評價、體能適應與健康適應高於無規律運動的女生。

4. 在調整個人背景變項的影響後，運動自我效能可有效預測男生的規律運動行為（OR=3.09）；健康適應（OR=1.96）則是女生規律運動行為的預測因素。

## 二、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

運動自我效能是國中男生規律運動的重要預測變項，所以建議學校體育課程教學從簡單的運動技能指導開始，藉此培養其運動自信；並安排樂趣及多元的活動內容，利用同儕互動和角色模範策略，提升學生從事規律運動的自信心。

#### 2. 增加國中生的運動社會支持

運動社會支持越高者，越容易養成規律運動，建議將家人、同學和老師這些重要他人也納入國中學生的運動促進計劃中。其中老師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，而能鼓勵學生運動，或是以身作則，成為學生的運動楷模。家人則可利用假日規劃和從事親子動態性休閒。

#### 3. 協助降低國中生的知覺運動障礙

時間不足是阻礙國中生規律運動的原因之一，建議學校老師教導學生時間管理技巧，善用課餘時間來運動，克服時間不夠用的運動阻礙。再者，開放學校與社區的室內運動場地，可減少天氣炎熱或氣候不佳等運動障礙。

#### 4. 培養國中生正向的身體意象

國中生對自己負向的外表評價，建議透過學校健康與體育課程的設計，培養學生自我悅納，增加自我的正向感受與評價。

#### 5. 重視男女學生運動特性差異

國中生選擇在家運動或許是因安全性考量，建議家長於家中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

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。藉由運動社團讓學生學習到運動相關技巧，享受運動的快樂及樂趣，進而養成規律運動的習慣。

### 7. 鼓勵學生利用假日多從事運動

女生假日從事看電視、上網、看漫畫等靜態的休閒活動時間較長，坐式生活對青少年健康產生嚴重影響。建議學校老師多鼓勵學生在週末假日邀約同學、朋友一起運動。另建議家長於週末及星期例假日陪同子女從事戶外體能活動，例如爬山、健走等。

## (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，僅以台北市某國中七、八年級學生為研究對象，因此研究推論受限。建議未來能擴大研究母群，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，獲取更完整和代表性的資料。

### 2. 明確定義規律運動行為

國內對規律運動之運動強度、運動頻率和運動時間的界定並不一致，易造成規律運動比率高估或低估情形。建議相關單位宜及早建立全國性規律運動的定義，提供學界進行青少年規律運動研究之參考，如此對國內學生規律運動行為的觀察和比較，以及系統化資料的建立都有莫大助益。

### 3. 發展適合國人的研究工具

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

研究採取橫斷式的調查方法蒐集資料，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，作為研提教育介入和提升青少年之運動社會心理、身體意象規律運動行為的參考。

### 5. 針對男、女學生規律運動影響因素深入探討與比較

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。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

- 王正松（2005）。性別與運動行為對大學生身體意象的影響研究。**大專體育學刊**，7（1），79-89。
- 行政院衛生署（2002）。促進健康體能的方法－運動的指引。2005年7月30日，取自 <http://www.doh.gov.tw/cht/content.aspx>
- 行政院衛生署（2005）。兒童與青少年肥胖定義及處理原則。2006年5月10日，取自 <http://food.doh.gov.tw/chinese/health/兒童與青少年肥胖定義及處理原則.ppt>
- 伍連女（1999）。台北市高職學生身體意象與運動行為之研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北市。
- 呂昌明、李明憲、楊啟賢（1997）。都市學童規律運動行為及其影響因素之研究。**衛生教育論文集刊**，10，53-66。
- 李思招（2000）。護理學生規律運動行為相關因素研究-以台北護理學院學生為例。未發表碩士論文，國立台灣師範大學教育衛生教育學系，台北市。
- 李彩華（1998）。台北市國中學生身體活動及其影響因素研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 李碧霞（2001）。中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究－以臺北市中山區居民為例。未發表博士論文，國立台灣師範大學教育衛生教育學系，台北市。
- 何佩玲（2005）。台北市某完全中學學生運動行為及其相關因素之研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學教育衛生教育學系，台北市。
- 林輔瑾（1996）。專科學生從事規律運動意圖之研究－計畫行為理論之應用。未發表碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北市。
- 林靖斌（2001）。國中學生規律運動及其影響因素之研究－以宜蘭縣文化國中為例。未發表碩士論文，國立台灣師範大學教育衛生教育學系，台北市。
- 林凱儀（2004）。桃園地區國中學生體能活動調查與分析。未發表碩士論文，國立體育學院運動科學研究所，桃園縣。

- 林曉薇 (2003)。應用跨理論模式於台北市高中職學生規律運動行為之探討。未發表碩士論文，國立陽明大學社區護理衛生研究所，台北市。
- 國立台灣師範大學體育研究與發展中心 (2004)。學校運動團隊及學生運動參與情形調查報告書。2005年7月12日，取自 <http://140.122.72.29/school/text/pdf/r069.pdf>。
- 許芳菊 (2000)。愈動愈快樂，愈動愈聰明。康健雜誌，11，41-46。
- 陳芮淇 (2000)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。未發表碩士論文，國立彰化師範大學輔導研究所，彰化縣。
- 張碧芳 (2004)。應用跨理論模式於大專女生運動行為之研究—以台北縣某技術學院女學生為例。未發表碩士論文，國立台灣師範大學教育衛生教育學系，台北市。
- 黃任要 (2004)。苗栗市高中學生課後運動行為及其影響因素調查研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學體育學系，台北市。
- 黃奕清、高毓秀 (1996)。大一新生之動機、內外控人格特質與運動行為關係之探討。衛生教育論文集刊，9，177-185。
- 黃淑貞、洪文綺 (2003)。大學生身體意象與運動行為之長期追蹤研究。衛生教育學報，19，115-135。
- 黃蕙欣 (2003)。價值澄清法應用於國一學生身體意象教學介入之研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北市。
- 賈文玲 (2000)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。未發表碩士論文，中國文化大學兒童福利研究所，台北市。
- 賴香如、李碧霞、吳德敏、趙國欣、呂昌明、卓俊辰、蔡雅惠、陳美昭 (2006)。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。衛生教育學報，25，73-104。
- 劉照金 (2002)。影響國小學童身體質量指數、體型意識與運動自信因素之關係研究。體育學報，33，223-235。
- 劉坤宏 (2003)。彰化縣國中生運動行為及其影響因素之研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學體育學系，台北市。
- 劉俐蓉 (2003)。台北市立士林國中生中重度身體活動量、運動階段及其相關因素之研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北市。
- 劉翠薇、黃淑貞 (1999)。北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究。學校衛生，34，1-32。

- 賴妙純 (2004)。應用健康促進模式探討大學生運動行為之研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北市。
- 鍾東蓉 (2000)。臺北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北市。
- 羅惠丹 (2004)。某技術學院女生身體意向與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。未發表碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北市。

## 二、外文文獻

- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body image development deviance and change*. New York: Guilford.
- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H.(1986). Body image survey report: The great American shape-up. *Psychology Today*, 20(4), 30-37.
- Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant, J. R.(1994). Why do women exercise ? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skill*, 78(2), 539-544.
- Emmons, L. (1996). The relationship of dieting to weight in adolescents. *Adolescence*, 31(121), 167-178.
- Furnham, A., Titman, P., & Sleeman, E.(1994). Perception of female body shapes as a function of exercise. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9(2), 335-352.
- Kendzierski, D. (1990). Exercise self-schemata: Cognitive and behavioral correlates. *Health Psychology*, 9(1), 69-82.
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: To validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 50 - 64.
- Rowland, T. W. (1990). *Exercise and children of health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science Medicine*, 34(1), 25-32.
- Sallis, J. F., & Owen, Neville (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. London: Sage.
- Slade, P. D. (1994). What is body image. *Behavior Research and Theory*, 32(5), 497-502.
- Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college student. *Perceptual and Motor Skill*, 86(2),

723-732.

Thoren, C. A. R., & Asano, K. (1984). *Functional capacity and cardiac function in 10 year old boys and girls with high and low running performance*. In J. Ilmarinen, & I. Valimaki. (Eds). *Children and sport: Pediatric work physiology*. Berlin Heidelberg: Spring Verlage.

95/09/30 投稿

95/11/02 修改

96/01/04 完稿

# **The relationships among exercise psychosocial factors, body image and regular exercise behavior of a Taipei junior high school's students**

**Mei-Chao Chen \* · Hsiang-Ru Lai \*\***

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the exercise psychosocial factors, body image and regular exercise behavior of junior high school students, and to further examine their relationships. By using a stratified cluster sampling method, 377 valid samples (response rate 98.95%) of the seventh and eighth grade students in one Taipei junior high school were surveyed with a self-administered questionnaire. Data were analyzed with t test, chi-square test and logistic regression. The main results of this research are summarized as follows:

1. The regular exercise rate of males was higher than that of females.
2. Self-efficacy, perceived benefits, social support, and sport enjoyment reported by those who did regular exercise were significantly higher than those who did not do regular exercise. On the other hand, the perceived barriers for exercise of those who did not do regular exercise were higher than that of those who did regular exercise.
3. Among males, body image such as appearance, physical and health evaluation, physical orientation, health orientation and body satisfaction of those who did regular

---

\* Teacher Trainee, Ming Cheng Junior High School of Pingtung County

\*\* Professor, Department of Health Education, National Taiwan Normal University

exercise were higher than those who did not do regular exercise. Among females, physical evaluation, physical and health orientation of those who did regular exercise were higher than those who did not do regular exercise.

4. Adjusted for background variables, the most important predictor of male regular exercise was perceived self-efficacy for exercise (OR=3.09, 95% C.I.= 1.94~4.93). However, health orientation was the important predictor (OR=3.09, 95% C.I.= 1.06~3.66) of female regular exercise after adjusted for background variables.

Key Words: junior high school students, regular exercise behavior, exercise psychosocial factor, body image