



第一章 緒論

本研究主旨是探討台北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係。本章共分為六節，包括研究動機及重要性、研究目的、研究問題、研究假設、名詞界定和研究限制。

第一節 研究動機及重要性

儘管運動帶給人們非常多的益處，但國內外的調查顯示，規律運動人口始終不如預期。在美國大約有60%的人被歸類為坐式生活者，而12-21歲的年輕人有50%不從事規律運動（U.S.Department of Health and Human Services；USDHHS, 1996）。我國15歲以上人口每日運動平均時間為21分鐘，運動時間隨著年齡層的降低而有減少的趨勢，較少者為15-24歲及25-34歲兩個年齡層，分別只有9分鐘和8分鐘（行政院主計處，2005）。令人擔憂的是，在我國青少年的運動時間如此少的狀況，如何才能促其養成規律運動習慣。

青少年正處於生長發育的階段，規律運動對其身、心健康有許多正面的好處。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）。

雖然許多證據顯示運動對青少年身、心健康有許多好處，然而各年齡層學生之運動狀況未見理想。根據教育部委託國立台灣師範大學體育研究與發展中心以分層隨機抽樣的方式，調查全國各級學校學生規律運動人口，結果發現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。各學級學生規

律運動比率為國小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%（國立台灣師範大學體育研究與發展中心，2004）。

爲了建立學生規律運動習慣，教育部體育司於民國八十八年推動「三三三學生體適能向前走」活動，輔導青少年學生每週至少運動3次，每次持續時間至少30分鐘，運動時每分鐘的心跳數達130次（教育部，1999）。民國九十一年又提出「學校體育一二三希望工程」，希望每年能提升學生規律運動人口3%（教育部體育司，2002）。

許多學者則依據理論來探討影響運動行為的因素，以作為介入和改進青少年運動習慣的基礎。運動心理變項在許多理論中被提及，而國內外相關實證研究也一致發現，影響運動行為重要因素有社會支持(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)等運動心理變項（呂昌明、李明憲、楊啟賢，1997；林輔瑾，1996；黃奕清、高毓秀，1996；劉翠薇、黃淑貞，1999；李思招，2000；陳芮淇，2000；林靖斌，2001；劉坤宏，2003；黃任要，2004；Sallis & Owen, 1999）。

近來，國內學者從身體意象、體型意識和運動行為的關係進行研究。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。趙國欣（2005）調查台北市1343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，個人所具有的身體意象與運動行為息息相關（劉照金，2002；黃淑貞、洪文綺，2003；王正松，

2005)。由此可知，身體意象亦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，分別針對運動社會心理因素和身體意象來探討運動行為，但同時考慮三者間關係者相當少見。因此本研究擷取與規律運動行為具有高度相關的自我效能、知覺運動利益、知覺運動障礙、運動社會支持以及運動享樂感等五項運動社會心理因素；以及身體意象量表七層面來擴大瞭解規律運動的重要影響因素。

此外，國中生處於青春早期，正值個人逐漸發展其健康行為之時期，其行為及信念也將對他們未來的生活型態造成影響，因此本研究以國中生為調查對象，探討運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係。期望透過實證資料，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，未來能依據學生個別需求來擬定不同的體能計畫，協助國中生養成規律運動習慣。

第二節 研究目的

本研究旨在探討台北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係，研究目的有下列五項：

- 一、瞭解研究對象之個人背景、運動社會心理、身體意象和規律運動行為現況。
- 二、探討研究對象個人背景與規律運動行為之間的關係。
- 三、探討研究對象運動社會心理與規律運動行為之間的關係。
- 四、探討研究對象身體意象與規律運動行為之間的關係。

五、探討研究對象運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究之研究問題如下：

- 一、 研究對象個人背景、運動社會心理、身體意象和規律運動行為現況如何？
- 二、 研究對象的規律運動行為是否因個人背景的不同而有差異？
- 三、 研究對象的規律運動行為是否因運動社會心理的不同而有差異？
- 四、 研究對象的規律運動行為是否因身體意象的不同而有差異？
- 五、 研究對象的運動社會心理、身體意象與規律運動行為是否有關聯？

第四節 研究假設

根據研究問題，本研究提出下列的研究假設：

- 一、 研究對象的規律運動行為會因個人背景之不同而有不同。
 - 1-1 研究對象的規律運動行為會因性別不同而有不同。
 - 1-2 研究對象的規律運動行為會因年級不同而有不同。
 - 1-3 研究對象的規律運動行為會因身體質量指數不同而有不同。
 - 1-4 研究對象的規律運動行為會因自覺健康狀態不同而有不同。
 - 1-5 研究對象的規律運動行為會因是否參加課後補習而有不同。
 - 1-6 研究對象的規律運動行為會因是否參與運動社團而有不同。

1-7 研究對象的規律運動行為會因從事靜態活動時間不同而有不同。

1-8 研究對象的規律運動行為會因居家運動設施的多寡而有不同。

1-9 研究對象的規律運動行為會因住家附近運動場所的多寡而有不同。

二、 研究對象的規律運動行為會因運動社會心理之不同而有不同。

2-1 研究對象的規律運動行為會因運動自我效能之不同而有不同。

2-2 研究對象的規律運動行為會因知覺運動利益之不同而有不同。

2-3 研究對象的規律運動行為會因知覺運動障礙之不同而有不同。

2-4 研究對象的規律運動行為會因運動社會支持之不同而有不同。

2-5 研究對象的規律運動行為會因運動享樂感之不同而有不同。

三、 研究對象的規律運動行為會因身體意象之不同而有不同。

3-1 研究對象的規律運動行為會因外表評價不同而有不同。

3-2 研究對象的規律運動行為會因外表適應不同而有不同。

3-3 研究對象的規律運動行為會因體能評價不同而有不同。

3-4 研究對象的規律運動行為會因體能適應不同而有不同。

3-5 研究對象的規律運動行為會因健康評價不同而有不同。

3-6 研究對象的規律運動行為會因健康適應不同而有不同。

3-7 研究對象的規律運動行為會因身體滿意度不同而有不同。

四、 研究對象的運動社會心理、身體意象與規律運動行為有關。

第五節 名詞界定

茲將本研究之重要變項或名詞的定義說明如下：

一、國中生

指九十四學年度第一學期就讀於台北市某國中的七、八年級全體學生。

二、規律運動

依據行政院衛生署（2002），以最近三個月，在體育課以外的時間，從事每週三次以上，每次至少持續20分鐘的中等強度以上之運動稱為規律運動行為。

三、運動社會心理

1.運動自我效能

指研究對象在特定情境中，主觀評估自己能克服困難、從事規律運動行為的把握程度。

2.知覺運動利益

指研究對象在特定情境中，主觀評估自己採取規律運動行為可以獲得的利益程度。

3.知覺運動障礙

指研究對象在特定情境中，主觀評估自己採取規律運動行為可能遭遇困難的障礙程度。

4.運動社會支持

指研究對象自覺家人、同學與老師對自己從事規律運動的支持程度。

5.運動享樂感

指研究對象在完成運動行為後，所產生的正向經驗感受，如快

樂、有趣、刺激和成就感等。

四、身體意象

身體意象是個人對自己身體的一種主觀看法，本研究以研究對象在「身體意象量表」所得之分數為代表，包括：外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應和身體滿意度等七層面。

第六節 研究限制

本研究的限制有下列幾項：

- 一、研究對象只限於台北市某國中七、八年級學生，所以本研究的結果只能推論至此母群體，而無法外推至其他縣市的國中生。
- 二、本研究屬於橫斷式的調查研究，在因果關係的推論上無法提供明確的證據。
- 三、本研究所測量的各研究變項資料，僅限於研究工具所涵蓋的範圍。
- 四、本研究以自填式問卷為調查工具，可能無法避免個別性回憶誤差現象的發生。
- 五、運動行為可能受到季節及天候的影響，故本研究探討之規律運動行為只能代表研究對象在特定期間的規律運動情形。