

國小高年級學童運動參與對身體意象和自尊之關係研究 = A study of the relationships on sports participation, body image and

陳瑩如、李城忠

E-mail: 352648@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究目的旨在探討國小高年級學童的運動參與對身體意象和自尊之關係，研究對象為臺中市國小五、六年級學生，以立意取樣的方式抽取臺中市十二所國小二十四個班級進行問卷調查，共取得有效問卷730份。統計方法採用結構方程模式(SEM)驗證本研究之模式，分析結果顯現此模式之配適度良好，本研究發現：1.國小高年級學童的運動參與對身體意象有正向影響。2.國小高年級學童身體意象對自尊有正向影響。3.國小高年級學童的運動參與對自尊並無直接影響。4.國小高年級學童男生的運動參與程度比女生高。5.國小高年級學童不同的身體質量指數(BMI)對於身體意象知覺有顯著差異。根據研究結果，研究者建議學校應營造學童運動參與的環境，培養學生規律運動的習慣，建立正確的身體意象價值觀，以提升國小學童自尊。

關鍵詞：運動參與、身體意象、自尊

目錄

中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	v
內容目錄	vi
表目錄	viii
圖目錄	x
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍	4
第二章 文獻探討	5
第一節 運動參與之意涵與相關研究	5
第二節 身體意象之意涵與相關研究	10
第三節 自尊之意涵與相關研究	20
第四節 相關實證之研究與結論	27
第三章 研究方法	31
第一節 研究架構	31
第二節 研究變項之操作型定義	32
第三節 研究假設	34
第四節 研究工具	35
第五節 研究對象與抽樣方法	49
第六節 資料分析方法	52
第四章 研究結果與討論	56
第一節 問卷基本資料分析	56
第二節 信度與效度分析	65

第三節	整體結構模式分析	75
第五章	結論與建議	81
第一節	研究發現	81
第二節	結論	83
第三節	建議	86
參考文獻	91
附錄A	預試問卷	104
附錄B	正式問卷	107

參考文獻

- 一、中文部分Grogan, S. (2001)。身體意象(黎世鳴譯)。台北:弘智文化。(原著出版年:1999年)。Santrock, J. W. (2008)。心?學概? (2版) (?士鳴譯)。台?麥格?希爾。(原著出版?:2003?)。王正松 (2005)。性別和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。尤媽媽 (2002)。大學生體型及其身體意象相關因素之研究 - 以中原大學新生為例。國立台灣師範大學衛生教育學系博士論文, 未出版, 台北市。王麗瓊 (2001)。國中生身體意象之相關因素分析研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。伍連女 (1999)。臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。李城忠 (2008)。應用統計學-SPSS完全攻略。新文京開發出版股份有限公司, 台北縣。李碧霞、陳靜敏 (2004)。國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之研究。醫護科技學刊, 7(1), 43-55。?燕? (2008)。高中職學生身體意象、社經地位和憂鬱情緒之關?性研究。國?成功大學教育研究所碩士?文。未出版, 台南市。吳玉萍、李碧霞、呂昌明、卓俊辰、賴香如、陳庭儀 (2010)。台灣地區國中生知覺班級社會環境與自尊之相關研究。學校衛生, 56, 59-81。吳明隆 (2007)。結構方程模式; AMOS的操作與應用。台北市: 五南。余柏欣 (2007)。國中健康與體育領域課程中自尊和身體意象教學指標建構研究-專家學者部分。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文, 未出版, 台北市。沈如瑩 (2003)。國中小學生自尊與自我概念、生活適應關係之研究。國立成功大學教育研究所碩士論文, 未出版, 台南市。沈連魁 (2004)。嘉義地區大學新生運動參與程度與心理適應能力關係之探討。體育學報, 36, 131-144。林正常、王順正 (2002)。健康運動的方法與保健。台北市:師大書苑。林宜親 (1998)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。邱皓政 (2004)。結構方程式:LISREL的理論、技術與應用。台北市:雙葉。洪嘉謙 (2001)。大專女生性別角色與身體形象關係之研究。私立靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文, 未出版, 台中縣。紀櫻珍、吳振龍、洪嘉蔚、吳維峰、陳怡樺、邱弘毅 (2010)。臺北市高中生身體意象、自尊及其憂鬱之相關研究。學校衛生, 57, 41-66。財團法人國家政策研究基金會 (2009)。臺灣民眾運動習慣與學生運動參與情況分析。2011年5月8日, 取自 <http://www.npf.org.tw/post/3/5745>。郭乃真 (2008)。步?運動介入對國小學童身體意象之影響。國?屏東教育大學體育學系教學碩士班學位?文。未出版, 屏東縣。郭乃真、林耀豐 (2008)。運動介入訓練對國小高年級學童身體 意象、自尊與身體活動之影響。屏東教大運動科學學刊期, 4, 75-86。教育部 (2007)。快活計畫:促進學生身體活動, 帶給學生健康、活力與智慧。2011年5月2日, 取自: <http://140.122.72.62/policy/index?id=5e039fe52c41ba4595168aa08bc5575f4726b1e853ec8>。教育部 (2011)。99年度各級學校學生運動參與情形。2011年9月1日。取自: <http://140.122.72.62/Census/moreCensus>。教育部 (2011)。體適能網站。2011年6月4日。取自: <http://www.fitness.org.tw/model08.php>章宏智、程瑞福 (2010)。兒童運動參與社會心理因素對身體質量指數之影響。運動休閒餐旅研究, 5(4), 50-60。陳忠勝、卓俊伶 (2007)。身體活動與身體意象的性別差異。中華體育季刊, 21(3), 27-35。陳建台 (2005)。雲林縣國中生運動參與程度、運動自我效能與壓力 因應能力之關連性研究。國立中正大學運動與休閒教育所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。陳美華 (2007)。身體活動、自我概念和自尊關係之文獻回顧。台灣運動心理學報, 11, 17-39。陳雅卉 (2009)。大學生自尊、憂鬱程?、社會支持與自?意?之相關研究—以某大學為?。國?台灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文, 未出版, 台北市。張文嘉 (2008)。國小學生自尊、學習策略與拖延行為之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所。未出版, 嘉義縣。張春興 (2006)。張氏心?學辭典。台?市:東華。張秋蘭 (2000)。青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文, 未出版, 台北市。許瑞芬 (2009)。以圖像式兒童身體意象量表探討國小高年級學童身體意象的知覺與態度。國立東華大學教育研究所輔導碩士論文, 未出版, 花蓮縣。許存惠 (2009)。專校學生體型、身體意象與運動行為之關係研究。康?學報, 11, 127-143。莊耀嘉 (2004)。馬斯洛。台?市:桂冠。黃上英 (2005)。影響國小學童體位因素之相關研究-以台北市之年級學童為例, 國立台北護理學院嬰幼兒保育研究所碩士論文, 未出版, 台北市。黃芳銘 (2002)。結構方程模式??與應用。台?市:五南。黃禎貞、林世華 (2006)。多元自尊構念對國中生健康促進行為之影響研究。衛生教育學報, 25, 51-72。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。黃淑貞、洪文綺、殷蘊雯 (2003)。大學生身體意象之長期追蹤研究:性別差異的影響。學校衛生, 43, 24-41。黃雅婷 (2000)。國中生早晚熟與身體意象, 自尊及生活適應之相關研究。國?彰化師範大學教育研究所碩士?文, 未出版, 彰化市。黃德祥 (1994)。青少?發展與輔導。台?市:五南。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。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文, 未出版, 台北市。彭文貞 (2006)。苗栗市國小中高年級學童體型意識相關因素研究及其對節制飲食行為之影響。中山醫學大學營養學研究所碩士論文, 未出版, 台中市。賈文玲 (2001)。探討青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。私立文化大學兒童福利研究所碩士論文, 未出版, 台北市。葉芳吟 (2008)。國小高年級學童身體意象與社會影響因素之相關 研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文, 未出版, 嘉義市。?素汝、張家銘 (2008)。大學生的身體形象、運動?與和自尊之研究。運動休閒餐?研究, 3(3), 105-120。葉麗珠 (2006)。青少年身體意象、社會影響因素、運

動參與行為與自尊之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台北市。溫雯琪（2009）。國小學童身體意象量表的發展及其與重要他人評價的關係。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班碩士論文，未出版，新竹市。詹慧冠（2008）。國中學生身體意象與體重控制行為相關因素研究-以臺北市松山區國中生為例。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。千睿（2008）。母溝通模式對青春年少身體意象、自尊及飲食態之影響。國中正大學社會科學院床心學研究所碩士文，未出版，嘉義縣。劉修祥（2003）。觀光心理學。台北市：桂魯。趙錚國（2010）。國小學童身體質量指數、運動參與程度與睡眠品質之研究-以鶯歌鎮鳳鳴國小高年級為例。真理大學運動知識學報，6，24-33。趙國欣（2005）。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。蔡坤典（2009）。不同國籍父母之國小高年級學童身體質量指數與身體意象之相關研究。國立屏東教育大學體育研究所碩士論文，未出版，屏東縣。蔡清華（2010）。運動介入對國小學童體適能與身體意象之影響。國屏東教育大學體育學系教學碩士班學位文。未出版，屏東縣。謝宗達、李淑芳、李麗晶（2010）。大學生運動與程、自尊心及身體意象。臺大體育學報，18，1-14。謝偉雄（2010）。探討大專生身體質量指數、自尊、身體意象、社會影響因素與運動行為之相關研究。雲科大體育，12，99-110。顏美智（2008）。青少年個人特質、社會因素與身體意象之相關研究。私立大葉大學教育專業發展研究所碩士學位論文。未出版，彰化縣。顏美智、黃德祥（2009）。高中職學生個人特質、社會因素與身體意象之相關研究。人文暨社會科學期刊，5(2)，1-16。羅惠丹（2004）。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。二、英文部分American Academy of Pediatrics. (2010). Active Healthy Living: Prevention of Childhood Obesity Through Increased Physical Activity. Retrieved June 10, 2011, from the World Wide Web: <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;117/5/1834>Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.Baror, E., Bozak, S., & Maher, A. (2006). Moderators of self esteem in female collegiate athletes. Poster session presented at the annual meeting of the Connecticut Psychological Association, Windsor, CT.Bowker, A. (2006). The relationship between sports participation and self-esteem during early adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38, 214-229.Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex Roles*, 12, 47-66.Brown, J.D. & Witherspoon, E.M. (2002). The mass media and American adolescents' health. *Journal of Adolescent Health*, 31, 153-170.Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance aesthetics, attributes, and images. in Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Ed.). *Body Image: Development, Deviance and Change*. New York: The Guilford Press.Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body Image: Development, Deviance and Change*. New York: The Guilford Press.Casperson, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131.Chinese Community Health Resource Center. (2011). Body Mass Index for Children. Retrieved May 21, 2011, from the World Wide Web: http://www.cchrchealth.org/tw/calculators/body_mass_children.htmlDeVellis, R. F. (1991). *Scale development theory and applications*. Newbury. California: Sage Publications.Elkind, D. (1967). Egocentrism in Adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034.Felicelli, Jennifer L., Ph.D (2010). The relationship of sports participation to self-esteem in female middle school students. Capella University.Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3), 411-418.Hair, J. F.J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall.Hatcher, L. (1994). *A step-by-step approach to use the SAS system for factor analysis and structural equation modeling*. North Carolina: SAS Institute.Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.Kling, K.C., Hyde, J.S., Showers, C.J., & Buswell, B.N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500Laporte, R. E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public Health Reports*, 100(2), 131-146.Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indices in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103(3), 391-410.Mattison, A. M, (2010). Exploring the impact of sports participation on the body image and self-esteem of female adolescents. University of Hartford.Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.Schmitt, D. P. & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality & Social Psychology*, 89(4), 623-642.