

陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討

林國順、李俊憲

E-mail: 9421116@mail.dyu.edu.tw

摘要

本篇研究旨在探討陸軍官校學生不同人口統計變項在身體自我概念、假日休閒活動類型及休閒滿意度之差異與相關情形；以陸軍官校94年度全部學生為研究對象，計選取1500人為有效樣本。本研究採問卷調查法，以「身體自我概念量表」、「假日休閒活動參與類型量表」及「休閒滿意度量表」為工具，進行資料蒐集整理，並利用SPSS Windows 10.0中文版本及單因子變異數分析法、t檢定及皮爾遜積差相關進行統計分析，主要獲致以下研究結果：一、陸軍官校學生身體自我概念及休閒滿意度在「學制」、「年級」、「運動代表隊」、「居住地」、「親密異性朋友」及「假日休閒活動參與同伴」等人口統計變項中存有顯著差異。二、陸軍官校學生假日休閒活動參與類型在「學制」、「年級」、「居住地」、「親密異性朋友」及「假日休閒活動參與同伴」等人口統計變項中存有顯著差異。三、陸軍官校身體自我概念愈高之學生其假日參與「體能性」、「知識性」及「娛樂性」休閒活動之程度愈高；參與「藝文性」活動之程度則愈低。四、陸軍官校學生之身體自我概念愈高，其休閒滿意度也愈高。五、陸軍官校學生假日參與「體能性」、「知識性」、「娛樂性」休閒活動及整體參與程度愈高者；其整體休閒滿意度也愈高。最後就研究結果進行綜合討論，並提出相關建議。

關鍵詞：身體自我概念、休閒活動類型、休閒滿意度

目錄

目錄封面內頁	簽名頁	授權書	iii	中文摘要	v	英文摘要	vi	謝誌	vii	目錄	viii	圖目錄	x	表目錄	xi	第一章 緒論	1	第一節 研究動機與目的	1	第二節 研究問題	3	第三節 研究假設	4	第四節 研究範圍與限制	6	第五節 名詞釋義	7	第二章 文獻探討	9	第一節 自我概念與身體自我概念	9	第二節 休閒與休閒活動	19	第三節 休閒滿意度	28	第四節 相關實證研究探討	34	第三章 研究方法	48	第一節 研究架構	48	第二節 研究對象	49	第三節 研究工具	49	第四節 資料分析	54	第四章 資料分析	56	第一節 基本資料分析	56	第二節 假設驗證	60	第五章 討論與建議	82	第一節 研究結果摘要	82	第二節 綜合討論	86	第三節 結論	98	第四節 建議	99	參考文獻	102	一、中文部分	102	二、英文部分	108	附錄一	113	附錄二	117	圖目錄	圖1 自我概念的階層組織圖	11	圖2 身體自我概念的不同層次圖	14	圖3 身體活動的心理模式圖	15	圖4 Fox建議的身體活動心理模式圖	15	圖5 身體意象模式圖	17	圖6 方案規劃者評量立體圖	26	圖7 休閒滿意度分類架構圖	29	圖8 休閒滿意回饋模式圖	30	圖9 休閒滿意回饋修正模式圖	30	圖10 休閒滿意度理論架構圖	32	圖11 研究架構圖	48	表目錄	表1 身體自我概念量表各構面題項與Cronbach's 值	51	表2 假日休閒活動參與類型量表之各構面題項	52	表3 休閒滿意度量表之各構面題項與Cronbach's 值	54	表4 人口統計變項次數分配表	57	表5 身體自我概念各構面平均數統計表	58	表6 假日休閒活動類型各構面平均數統計表	59	表7 休閒滿意度各構面平均數統計表	59	表8 學制與身體自我概念F檢定分析表	60	表9 年級與身體自我概念F檢定分析表	61	表10 運動代表隊與身體自我概念t檢定分析表	62	表11 居住地與身體自我概念F檢定分析表	63	表12 有無親密異性朋友與身體自我概念t檢定分析表	64	表13 假日休閒活動同伴與身體自我概念F檢定分析表	65	表14 學制與假日休閒活動類型分析F檢定統計表	66	表15 年級與假日休閒活動類型分析F檢定統計表	67	表16 體育代表隊與假日休閒活動類型分析t檢定統計表	68	表17 居住地與假日休閒活動類型分析F檢定統計表	69	表18 是否有親密異性朋友與假日休閒活動類型t檢定統計表	70	表19 假日休閒參與同伴與假日休閒活動類型F檢定統計表	71	表20 學制與休閒滿意度F檢定分析表	72	表21 年級與休閒滿意度F檢定分析表	73	表22 運動代表隊與休閒滿意度t檢定分析表	74	表23 居住地與休閒滿意度F檢定分析表	75	表24 是否有親密異性朋友與休閒滿意度t檢定分析表	75	表25 休閒活動參與同伴與休閒滿意度F檢定分析表	76	表26 人口統計變項與假設顯著差異表	77	表27 身體自我概念與假日休閒活動類型相關分析表	78	表28 身體自我概念與休閒滿意度相關分析表	79	表29 假日休閒活動類型與休閒滿意度相關分析表	80	表30 身體自我概念、假日休閒活動類型及滿意度相關性表	81	表31 假日休閒活動類型及休閒滿意度相關性表	81	表32 研究假設驗證結果摘要表	85
--------	-----	-----	-----	------	---	------	----	----	-----	----	------	-----	---	-----	----	--------	---	-------------	---	----------	---	----------	---	-------------	---	----------	---	----------	---	-----------------	---	-------------	----	-----------	----	--------------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	----------	----	------------	----	----------	----	-----------	----	------------	----	----------	----	--------	----	--------	----	------	-----	--------	-----	--------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---------------	----	-----------------	----	---------------	----	--------------------	----	------------	----	---------------	----	---------------	----	--------------	----	----------------	----	----------------	----	-----------	----	-----	-------------------------------	----	-----------------------	----	-------------------------------	----	----------------	----	--------------------	----	----------------------	----	-------------------	----	--------------------	----	--------------------	----	------------------------	----	----------------------	----	---------------------------	----	---------------------------	----	-------------------------	----	-------------------------	----	----------------------------	----	--------------------------	----	------------------------------	----	-----------------------------	----	--------------------	----	--------------------	----	-----------------------	----	---------------------	----	---------------------------	----	--------------------------	----	--------------------	----	--------------------------	----	-----------------------	----	-------------------------	----	-----------------------------	----	------------------------	----	-----------------	----

參考文獻

參考文獻 一、中文部份 王昭正譯。(2001)。休閒導論。台北:品度圖書。王振寰。(1999)。社會學與台灣社會。台北:巨流圖書。王素敏。(1997)。老人的休閒滿意即其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所論文。王清龍。(1992)。自我概念與其相關因素對國中生違規行為的預測之研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文。白博仁。(1999)。國小學生的性別角色及其自我概念的關係之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。宋維煌。(1993)。休閒活動與生活調適。社教資料雜誌, 181期, 頁9~11。呂以榮譯。(2002)。問卷設計、訪談及態度測量。台北:六合。李志成、凌琪翔譯。(1999)。社會科學論文寫作指導。台北:桂冠。李明宗

。(1988)。Leisure, Recreation, Outdoor Recreation。戶外遊憩研究, 1(1), 頁83-86。李曉蓉。(1997)。青少年身體意象與自尊、沮喪相關之研究。國立師範大學教育學系碩士論文。車文博。(2001)。人本主義心理學。台北:台灣東華書局。林世欣。(2000)。國中學生自我概念與同儕關係之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。吳明隆。(2000)。SPSS統計應用實務。台北:松崗電腦圖書。吳珩潔。(2002)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立台灣師範大學休閒運動研究所碩士論文。吳松齡。(2003)。休閒產業經營管理。台北:楊智文化。林金杉、汪在莒。(2003)。大學生休閒滿意度驗證研究:以逢甲大學為例。92年度體育學術研討會專刊, 頁19~29。周嘉琪。(2004)。健身運動自我呈現與社會體型焦慮之探討, 大專體育, 第74期, 頁184~189。金逸雯。(2004)。女性休閒阻礙模式之初探。大專體育, 第73期, 頁100~107。俞筱鈞。(1981)。青年休閒活動。中華百科全書第四冊。台北:文化大學中華學術院。胡龍騰、黃瑋瑩、潘中道譯。(2000)。研究方法—步驟化學習指南。台北:學富文化。胡家欣。(2000)。大學生的休閒認知, 涉入與體驗—兼論人格特質的影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。范靖惠。(1997)。性別、休閒自由覺知與自我概念之相關研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。涂淑芬譯。(1996)。休閒與人類行為。台北:桂冠。徐俊冕譯。(1999)。成人心理學。John C. Cavanaugh(1997)著。台北:五南書局。高俊雄。(2004)。運動休閒事業管理。台北:師大書苑。高俊雄、溫景財、李鐵生。(1999)。林口社區區民休閒參與型態之研究—核心模式之應用與驗證。國立體育學院論叢。高俊雄。(1996)。跨世紀運動休閒之舞台與經營。運動休閒管理 論文集(一), 頁3~8。台北:國立體育學院。章英華。(1997)。台灣的都市經驗—過去、現在與未來初探。台灣都市社會, 頁521~554。黃德祥。(1994)。青少年發展與輔導。台北:五南 楊國強。(2004)。黃埔建軍八十週年紀念畫冊。鳳山, 陸軍官校。楊亮梅、陳美華。(2001)。體適能與自我概念對運動參與的影響。九十年度體育學術研討會專刊, 頁301~309。楊峰洲。(1998)。美國休閒運動相關的高等教育初探。台灣體院 休閒運動學系系刊, 1, 頁52~55。楊國樞。(1974)。小學與初中學生自我概念的發展及其相關因素。中國兒童的行為發展, 頁417~463。台北:環宇出版社。趙曉美。(2001)。自我概念多層面階層結構之驗證暨增進自我概念之實驗效果。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。曾瑞真。(1991)。德哈二式自我瞭解發展模式在中國文化中的驗證及其評估認知治療效果上之應用。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。曾慧桓。(2002)。國小運動代表隊和非運動代表身體自我概念及自我概念差異及相關研究。國立體育學院運動科學研究所碩士論文。許建民。(1999)。以休閒活動類型及形式規劃休閒活動之探討。大專體育, 第42期, 頁158~164。郭靜晃。(1994)。心理學。台北:揚智文化事業。康箏譯。(2000)。你生命中的休閒。昆明:雲南人民出版社。莊慧秋。(1989)。樂在工作—上班族的休閒生活。台北:張老師出版社。陳豔麗。(2003)。台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。陳彰儀。(1985)。台北市已婚職業婦女之休閒興趣參與情形與生活形態。政大教育心理研究, 8, 191~210頁。陳定雄。(1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育專學報, 4, 頁1~29。陳惠美、鄭佳昆、沈力譯。(2003)。休閒活動企劃(上)。台北:品度圖書。陳南綺。(2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。國立體育學院研究所碩士論文。陳冠惠。(2003)。青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。陳玉鳳。(2004)。休閒類型選擇對國中生體適能之影響。國立體育學院碩士論文。黃瓊慧。(2002)。台灣社會發展休閒運動作法之探討。中華體育, 16(3), 頁122~129。張滿玲。(2003)。社會心理學。台北:雙葉書廊。張翠珠。(2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素研究。國立屏東師範大學國民教育研究所碩士論文。張永賢。(1994)。淺談老人休閒生活之規劃。台灣體育, 72期, 頁2~6。張春興。(1989)。張氏心理學辭典。台北:東華書局。葉素茹。(1998)。大學生身體自我概念與運動參與之關係研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。劉季彥、劉建恆。(2003)。大專生運動參與頻率及自覺運動強度對身體自我概念之影響。大專體育學刊-人文社會篇第五卷第二期, 頁111~120。劉選吉、陳文良、張忠峰。(2002)。探討軍校學生身體自我概念與運動參與對體適能測驗成績的影響。黃埔學報, 42期, 頁70~89。劉宏裕。(1996)。都會兒童的休閒活動探討。國民體育季刊, 25卷1期, 頁150~157。熊明禮、陳春安、王鍵慰。(2004)。不同性別在休閒滿意度與休閒動機差異之研究—以蘭陽技術學院為例。九十三年全國大專運動會體育學術研討會論文集, 頁597~604。鄧碧惠。(1992)。青少年休閒活動的探討、導向與影響。中華體育, 第23期, 頁39~42。廖柏雅、張少熙。(2004)。身體活動與身體意象之相關研究探討。大專體育, 第73期, 頁120~125。鄭文妮。(2003)。休閒相關研究所學生人格特質、憂鬱傾向與其休閒滿意度關係研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。鄭順聰。(2001)。大學生生活形態、休閒動機與休閒參與之相關研究。國立體育學院碩士論文。鄭金昌。(1996)。如何推展我國休閒活動。台灣體育雙月刊, 84期, 頁12~18。蔡文毅。(2004)。台南縣國小教師休閒運動行為與滿意度之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文。蔡特龍。(2001)。休閒活動。行政院體育委員會、中華民國體育總會印行, 頁1~14。蔡長清、王明元、尤仁良。(2001)。大學生之休閒參與、休閒態度及休閒滿意度關係之研究。高雄應用科技大學學報, 31期, 頁237~248。蔡禎雄。(1998)。落實休閒運動的體育教學。國民體育季刊, 27卷3期, 頁9~15。謝清秀。(2004)。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。謝智謀。(2000)。休閒行為研究。國立體育學院體育研究所教材。薛銘欽。(2000)。休閒活動。行政院體育委員會、中華民國體育學會印行, 頁79~93。顏妙桂。(2003)。休閒活動規劃與管理。台北:麥格羅希爾出版:桂魯發行。蘇俊賢。(1996)。教育部八十五年度提昇國民體能專案檢測人員講習會手冊。台北:文化大學。頁10~14。二、英文部份 Alien, L. R. (1982). The relationship between Murray's personality need and leisure interests. Journal of Leisure Research, 14, 63-76. Bammel, C., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers. Baack, S. (1985). Predictors of perceived freedom in leisure of Baptist church members. Unpublished doctoral dissertation. Denton: North Texas State University. Beard, J. G., Raghd, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33. Burns, R. B. (1979). The self-concept: Theory, measurement, development and behavior. London: Longman. Designing leisure experiences (3rd). Sagamore Publishing. Brent, J. R. (1975). On the derivation of leisure activity typer—A perceptual mapping approach. Journal of Leisure Research, 7, 128-140. Csikszentmihalyi, M. (1991). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial. Clark, M. S., & Taraban, J. (1991). Reactions to and willingness to express emotion in communal and exchange relationships. Journal of Experimental Social Psychology, 27, 324-336. Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The

determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100, 158-171. Edginton, C.R., Hanson, C.J., & Edginton, S.R. (1992). *Leisure Programming: Concepts, trends, and professional practice*. Dubuque, IA: Brown. Edginton, C. R., Jordan, Degraaf, D.G., & Edginton, S.R. (1995). *Leisure and life satisfaction foundational perspectives*. Dubuque, IA: Brown. Farrell, P. & Lundegren, H. M. (1991). *The process of recreation programming: Theory and technique*. Venture Publishing, Inc. State College, PA. Fox, K. R. (1990). *The Physical Self-Perceptions Profile Manual*. Dekalb, IL: Northern Illinois University. Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Arizona State University. Godbey, G. (1997). *Leisure and leisure services in the 21st century (4th ed.)*. State College, PA: Venture Publishing. Glick, M., & Zigler, E. (1985). *Self-image: A cognitive developmental approach*, In R. L. Leahy (ED.). *The development of the self*. N.Y.: Academic Press, Inc. Hacker, H. M. (1981). *Blabbermouths and clams: Sex differences in self-disclosure in same-sex and cross-sex friendship dyads*. *Psychology of Woman Quarterly*, 5, 385-401. Holbrook, M. B. (1980). *Representing Patterns of association among leisure activities: A comparison of two techniques*. *Journal of Leisure Research*, 12, 242-256. Henderson, H. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1989). *A leisure of one's own: a feminist perspective on woman's leisure*. PA: Venture Publishing. Iso-Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publishers. Jaynes, W. E. (1980). *Leisure Activities, Worker Motivation, and Temperament in Men and Women*. Paper presented at the Annual Convention of the Southwestern Psychological Association. Kelly, R. J. (1996). *Leisure (3rd)*. Boston: CREATIVE & MORE INC. Kelly, R. J., & Godbey, G. C. (1992). *The sociology of leisure*. State College, PA: Venture. Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in the modern society (4th Ed.)*. Harper Collins. Kraus, R. G. (1985). *Recreation program planning today*. Glenview, IL: Scott, Foresman and Company. Kaplan, M. (1960). *Leisure in society: a social inquiry*. New York. John Wiley Company. Maclean, J. R., Peterson, J. A. & Martin, W. D. (1985). *Recreation and leisure: The changing scene (4th Ed.)*. NY: Macmillan. Mannell, T. C. (1989). *Leisure satisfaction*. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (pp. 281-301). State College, PA: Venture Publishing, P.282. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture. March, H. W. (1994). *The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 306-325. Russell, R. V. (1982). *Planning programs in recreation*. St. Louis: Mosby. Ressel, R. V. (1996). *Pastime: The context of contemporary leisure*. Times Mirror Higher Education Group. Riddick, C. C. (1986). *Leisure satisfaction precursors*. *Journal of Leisure Research*, 18, 259-265. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic. Shavelson, R. J., Hubner, J. & tanton, G. C. (1976). *Self-concept: Validation of construct interpretation*. *Review of Education Research*, 46, 407-441. Slade, P. D. (1994). *What is body image?* *Behavior Research and Therapy*, 32(5), pp.497-502. Sonstroom, R. J. (1978). *Physical estimation and attraction scales: Rationale and research*. *Medicine and science in sports*, 10(2), 97-102. Turner, R. H. (1962). *Role-taking: Process versus conformity*. In A. H. Rose (Ed.), *Human behavior and social processes: An uninteractionist approach*. Boston: Houghton Mifflin. Unger, S. L. (1984). *The effect of sit national variables on the subjective leisure experience*. *Leisure Sciences*, 10, 291-312. Woelke, D. (1987). *Perception of physical self-competence among young male sport participants and sport non-participants*. Fullerton: California State Univer-sity