

2015年8月

ISSN 2308-3204

社會服務與休閒產業研究

**Social Services and Leisure Industry Research**

第四期

美和科技大學民生學院



# 社會服務與休閒產業研究

## 第四期目錄

2015年8月30日出刊

總編輯序.....	I
住宅區居民之社區意識與休閒參與關係之研究-以高雄市河堤社區為例.....	1
王俊堯 古國宏 吳 穌 蔡永川 吳明憲	
父母教養、子女自我控制與親子關係相對知覺之研究.....	13
林玫君 李偉雄 張同廟	
從事肌肉鍛鍊男性體型知覺與身體檢查行為的關係.....	32
陳囿任 陳志明 張志成	
教師之運動休閒活動與工作壓力及憂鬱傾向之理論與文獻探討.....	46
黃意文 柯佳伶 陳弘順 古國宏 吳明憲	
臺灣搶孤民俗節慶活動效益評估模型驗證之研究.....	58
林保源	
國中生體育活動政策與課程發展之探討.....	69
陳弘順 范采晴 吳瑞宜 黃意文	



# Social Services and Leisure Industry Research

## Volume 4

August 30, 2015

Preface .....	I
Analysis of the relationship between sense of community and leisure participation on the He-Ti Community residents in Kaohsiung .....	1
<b>Chun-Yao Wang, Guo-Hong Gu, Su Wu, Yun-Chuan Tsai, Min-Shien Wu</b>	
A Study of Parenting, Adolescents' Self-control and The Relative of Parent-child Relationship .....	13
<b>Mei-Jiun Lin, Wee-Heong Lee, Tung-Miao Chang</b>	
Relationship Between of Body Shape Perceptions and Body Checking Behaviors in Male Weightlifter.....	32
<b>You-Ren Chen, Zhi-Ming Chen, Chiu-Chen Chang</b>	
Literature Review of Sport and Leisure Activities and Working Pressure with Depressive Tendency for Teacher.....	46
<b>I-Wen Huang, Jia-Lin Ke, Horng-Suen Chen, Guo-Hong Gu, Min-Shien Wu</b>	
The Establishment of Benefit Assessment Index and Model Validation for Taiwan's Qianggu folk festivals .....	58
<b>Pao-Yuan Lin</b>	
A Discussion of Junior High School Students about Sport Activities Policy and Sports Curriculum Development .....	69
<b>Horng-Suen Chen, Tsai-Ching Fan, Jui-Yi Wu, I-Wen Huang</b>	



## 總編輯序

本刊主要由民生學院發行，希望藉由本刊之發行促進校內師生學術交流，提升教師研究之能見度及研究水平。經過這四年來的努力，不管是在圈內還是圈外，也吸引了一些相關學術領域的學者前來共襄盛舉，這是編輯群樂於見到的事。

本次院刊共有 7 篇投稿稿件，經審查後錄取 6 篇，通過率 85%，代表本院刊審查機制仍有一定的標準在。此次投稿領域主要為國中體育教育政策、社區居民休閒意識、父母教養與親子關係、肌肉鍛鍊與身體檢查、休閒活動與工作壓力等幾個範疇，投稿者雖不見得是運動休閒相關科系，但都對運動休閒相關議題感到興趣，這對運動休閒意識高漲之今日來說是個值得鼓勵的事，經由不同學術領域共同來針對運動休閒做研究探討，相信不但能拓展此一領域之視野更能促使此一領域為更多人所熟知，進而提昇國人休閒效益及生活品質。

總編輯

美和科技大學民生學院院長 劉照金 教授

2015 年 8 月 24





## 住宅區居民之社區意識與休閒參與關係之研究-以高雄市河堤社區為例

王俊堯<sup>1</sup> 古國宏<sup>2</sup> 吳穌<sup>2</sup> 蔡永川<sup>2</sup> 吳明憲<sup>2</sup>

<sup>1</sup>正義高中體育老師

<sup>2</sup>美和科技大學運動與休閒系

### 摘要

本研究主要探討高雄市河堤社區社區居民之社區意識及休閒參與。研究對象為 200 位高雄市河堤社居民，年齡以 15 歲以上，具有正確判別能力的居民為主，性別不拘，發放是採取便利取樣的方式。統計分析主要是以獨立樣本 t 考驗及獨立樣本單因子變異數分析來針對不同背景變項居民其社區意識與休閒參與是否有所差異作分析，並以皮爾遜積差相關來探討社區意識與休閒參與之間的關係。統計部分主要以 SPSS 17.0 版軟體來做分析，繪圖部分則是以 Excel 2007 軟體來繪圖，顯著水準設為  $\alpha = .05$ 。分析結果如下：社區意識部分，在不同性別、教育程度、職業、婚姻、宗教信仰、參與同伴及參與動機上有達顯著差異 ( $p < .05$ )，經事後分析結果可發現女性之社區意識顯著地較男性為大 ( $p < .05$ )、商業、服務業、公務員、學生等人之社區意識顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )、已婚之社區意識皆顯著地較未婚來的大 ( $p < .05$ )、有宗教信仰者顯著地較無宗教信仰者為大 ( $p < .05$ )、休閒同伴為社區居民及朋友者顯著地較家人為大 ( $p < .05$ )、參與動機為紓解壓力者顯著地較增進家庭關係者來的大 ( $p < .05$ )。相關部分則是社區意識與休閒參與之間的關係未達到顯著相關。建議該社區可多舉辦一些親子互動的休閒活動，藉以增進家人共同參與社區活動的意願。

**關鍵詞：**高雄市河堤社區、社區意識、休閒參與

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

臺灣在 2001 年各行政機關及各級學校開始實施週休二日制後（行政院人事行政總處，2000），每週工時減為 40 小時，增加國人自由時間，大幅推動參與休閒風氣，促使民眾將平日以工作為主要生活方式，轉變為以注重休閒活動為主體之生活型式（王俊豪、湯尹珊、陳美芬、曾喜鵬，2011）。

社區休閒活動之發展，「人」才是最主要即根本的部份，也是社區休閒活動發展的驅動力，一般居民對社區發展會感到陌生，難以吸引他們參與或產生不認同感及意見相左，就參與內容而言，目前大部分民眾休閒活動多以看書、看電視、運動、上健身房、散步、休息、跟朋友聚會、聽音樂及使用電腦或網際網路使用為休閒活動主要種類（高立學，2011），民眾大部分休閒活動一般均是發生在家庭及家庭周圍環境（杜政榮、唐先梅、林高永，2006）。

彭康倫（1994）認為在公寓大廈住戶管理維護共識形成促進因素與其影響之研究—以台北市天母地區之個案為例結果發現，管理維護議題若屬需求層級理論之愈高層級，則住戶的自我意識愈強，共識愈難形成。當共識形成時，便可使住戶更積極參與管理維護工作，增加對社區的認同感及凝聚力量。廖鏡鈞（2001）提到社區意識是發自底層、是自我凝聚的力量，凝聚力強的社區對於每位成員有相當程度的助益，成員樂於從事社區活動，拉進彼此間的距離。李晶（2004）認為學校在推動社區休閒活動時，如果能朝向結合國家政策、社會目標與社區目標相結合，將相關的專業活動技能與地方文化產業相結合，集結社區居民力量共同推動社區發展，將會對社區居民之參與意願有所提升。

由上述討論可知社區舉辦之休閒活動已在國人的生活環境中漸漸受到重視，目前台灣各地存在一些大型都會社區不僅提供舒適安全的住宿環境，也提供完善的休閒、活動功能。其中高雄河堤社區便是一例，該社區位於北高雄明誠路以北，天祥二路以南，東從民族路西至河堤路，以運河為界，四周住宅大樓林立，約 30 棟以上都有自己的名字和完善的公共設施，居民以醫師或公教人員居多，是個高級住宅區。該社區活動面積廣大，扣除道路、機關用地、空地與公園預定地外，網站資料發現土地面積約有 90,000 平方公尺，社區公園內有三座行人光雕步道橋，沿著河邊設有自行車專用道，除此之外，公園有基本的植栽植物，不僅發展成具有特色的公園，在完善的自行車道設置、公共空間設計，更能安排多元化的休閒活動。

綜合上述討論，我們可以知道如果各個社區都能推行休閒活動，不但可促進社區居民身體進康，減少健保醫療費用等開支，更可以實踐政府推動的社區健康營造及全民運動等政策目標，而要達成社區發展首先便是要凝聚社區意識，故如何藉由社區意識來提升社區休閒參與將是我們關心的重點。所以本研究希望能針對高雄市河堤社區不同背景居民在社區意識及休閒參與之差異情形，並分析社區意識與休閒參與之關係，做為日後提升社區總體健康營造發展之依據。

## 二、研究目的

本研究主要探討高雄市河堤社區居民的社區意識與社區休閒參與間之關係做調查，具體的研究目的如下：

- (一)、了解目前河堤社區居民之基本資料及社區休閒參與現況。
- (二)、了解不同社區居民之基本資料對社區意識及居民休閒參與之影響。
- (三)、探討社區居民的社區意識與休閒參與之間的關係。

## 三、研究方法

### (一) 研究社區概述

河堤社區的範圍在民族一路以西、明誠二路以北、新莊仔路以南、光興街以東，行政區域屬高雄市鼎泰里，里長張吉雄說，河堤社區約9萬平方公尺，範圍不算大，但卻有30多棟大樓、8千多戶住家，總計約有2萬3千人，密度之高居全市之冠。

### (二) 研究對象

本研究以目前居住在該社區且年滿15歲的住戶為對象，考量受訪者的代表性，本研究於104年5月1日至5月31日進行問卷，以高雄市河堤社區居民為發放對象，採便利性取樣，發出問卷200份，剔除0份無效問卷，有效問卷共計200份，有效回收率為100%。不定時（包含上班時間及假日）於該社區之便利商店、自行車道、公園等地方採取便利取樣方式發放，發放前先詢問是否為該社區居民，待確認是居民後，經告知其受訪者需知及權力且其同意後，才請他填寫問卷。

## 貳、問卷設計

### 一、問卷初稿

本研究問卷主要是參考李秀玲（2006）、李晶（2004）、陳靜誼（2007）及陳泳濤（2014）等人文獻，加以編及修改而成。問卷架構主要包含三個部份：第一部份為基本資料，包含性別、年齡、職業…等。第二部份為社區意識，總共10題。第三部份為社區休閒參與的情形，總共9題。

### 二、量表尺度選擇

本研究將社區意識及社區休閒參與態度，均視為「態度」之一部份，根據相關文獻在檢測社區意識及休閒參與態度時，多以「Likert-Type」為主，故本研究在考量態度量表之分數加總及資料處理的便利性，參考先前文獻對於量表尺度之選擇，採用「Likert-Type」五點量表（非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意）為問卷中量測住戶對社區意識及社區休閒參與態度問項的認同程度。

### 三、問卷之效度考驗

- (一)、專家效度：本研究問卷設計好後，拿給運動休閒相關領域之專家學者包含美和

科大運休系劉照金教授、古國宏教授、蔡永川教授、國立中山大學蔡鋒樺教授等人針對適切性與否做一檢視及修正。

(二) 項目分析：本研究之項目分析以決斷值分析及相關分析來做考驗。經決斷值分析後發現除了第二題外其餘的題目皆有達到顯著差異 ( $p < .05$ )；在相關部分除了第二題外其餘的題目和總分皆有達到顯著相關 ( $p < .05$ )。故本部分將第二題予以刪除。

### (三) 社區意識之因素分析

刪除第二題後之社區意識其因素分析結果整理於下表 1，由分析結果可知社區意識題目可分為兩個因素，第一因素為社區分享感，其特徵值 3.599，解釋變異量 29.371%；第二因素為社區歸屬感，其特徵值為 1.155，解釋變異量 23.449%。

表 1 社區意識之因素分析摘要表

題目	第一因素 社區分享感	第二因素 社區歸屬感
9. 我認為參與社區活動是很有意思的	.740	
8. 我認為參與社區活動是愉快的經驗	.732	
5. 我會關心社區活動中的一切事務	.731	
1. 我常會主動跟社區居民打招呼	.652	
4. 我常與社區居民討論社區活動事情	.622	
3. 我相當關心社區活動的變化		.725
7. 我只要有時間就會參與社區活動		.701
6. 我會為社區活動的美好未來而努力		.674
2. 我覺得我是屬於社區的一份子		.566
	第一因素 社區分享感	第二因素 社區歸屬感
特徵值	3.599	1.155
變異量	29.371	23.449
累積變異量	29.371	52.821

\* $p < .05$

### (四) 社區意識的信度分析

第一因素社區分享感之 Cronbach  $\alpha$  為 .781，第二因素社區歸屬感之 Cronbach  $\alpha$  為 .655，整體社區意識題目之 Cronbach  $\alpha$  為 .808。

### (五) 休閒參與之項目分析

由下表可知在決斷值部份所有的題目皆有達顯著差異 ( $p < .05$ )；而在相關部分除了第 3 題外其餘的題目和總分皆有達到顯著相關 ( $p < .05$ )。

## (六) 休閒參與之因素分析

表 2 休閒參與之因素分析摘要表

題目	第一因素 心理形式	第二因素 組織形式	第三因素 自由形式
8. 我只要有時間就會參與社區活動	.75		
4. 我會在社區內從事規律運動	.67		
6. 我會花時間參加社區舉辦的社區活動	.64		
7. 我的家人很喜歡參加社區休閒活動		.78	
5. 我會透過社區布告欄積極規劃參與社區休閒活動		.74	
1. 我會與家人規劃在社區內從事家庭休閒活動		.69	
3. 我每年參加社區舉辦的節慶相關活動(母親節、中秋節...)			.72
9. 我已是社區自發性休閒活動之團體成員			.54
2. 我曾經幫社區規劃或帶領從事社區休閒活動			.53
	第一因素 心理形式	第二因素 組織形式	第三因素 自由形式
特徵值	2.93	1.22	1.04
變異量	22.29	20.79	14.69
累積變異量	22.29	43.08	57.77

## (七) 休閒參與之信度分析

第一因素心理形式之 Cronbach  $\alpha$  為 .60，第二因素組織形式之 Cronbach  $\alpha$  為 .65，第三因素自由形式之 Cronbach  $\alpha$  為 .11，整體休閒參與題目之 Cronbach  $\alpha$  為 .73。

## 四、信度考驗

本研究在信度檢定方面，以 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性檢定加以分析；而之所以用 Cronbach's  $\alpha$  值來做為判斷信度的準則，乃因為它是最常被應用的信度衡量指標。一般來說，分量表的 Cronbach's  $\alpha$  係數若大於 0.7 即表示信度頗高，總體量表之 Cronbach's  $\alpha$  係數則需大於 0.8，才能視為是信度相當好之量表。

## 五、資料處理與分析

- (一)、本研究的基本資料是以描述性統計，次數分配及圓餅圖等方式來作呈獻。
- (二)、將以住戶基本背景屬性為獨立變項，並以經由因素分析後所得之社區意識及休閒參與組成因素構面為依變項，進行 t 檢定或單因子變異數分析。
- (三)、以因素分析將社區意識及社區休閒參與態度縮減問項，進而得到不同之「社區意識組成因素構面」與「社區休閒參與態度組成因素構面」，將兩者因素

分析所得的標準化因素分數進行 Pearson 積差相關分析，藉以檢測住戶之社區意識及社區休閒參與之間是否存在顯著相關及其相關強度，圖 3-5 為統計假設之分析流程圖。

- (四)、本研究之統計部分主要是以 SPSS 17.0 版軟體來執行，繪圖部份則是以 Excel 2003 版軟體來繪圖，統計之顯著水準設為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果與討論

### 一、基本資料分析

經統計分析結果得知，男生人數有 96 人，佔 48%；女生人數有 104 人，佔 52%，顯示女性居多。年齡部分，30~39 歲人數最多有 72 人，佔 36.0%；其次為 21~29 歲，有 32.5%。學歷部分，大學（專）人數最多有 85 人，佔 42.5%；其次為高中（職），有 33%；接著為研究所以上，有 31 人，佔 15.5%。職業部分，服務業人數最多有 69 人，佔 34.5%；其次為商業，有 12.5%；接著為學生，有 22 人，佔 11%。此社區大樓很多受訪者年輕人居多大都從事餐飲、房仲、保險業…等，因為目前的就業情況仍是以服務業居多。

### 二、不同背景變項之社區意識分析

#### (一) 性別

在社區歸屬感及整體社區意識部份，不同性別間達到顯著差異 ( $p < .05$ )，由平均值來看，女生之社區意識皆顯著地較男生來的大 ( $p < .05$ )。

#### (二) 教育程度

在社區歸屬感及整體社區意識部份，不同教育程度間達到顯著差異 ( $p < .05$ )，進一步事後比較發現，研究所以上之社區意識皆顯著地較高中(職)來的大 ( $p < .05$ )。

#### (三) 職業

在社區分享感、社區歸屬感及整體社區意識部份，不同職業間達到顯著差異 ( $p < .05$ )。在社區分享感及整體社區意識部份，經進一步事後比較發現，商業之社區意識顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )，服務業之社區意識皆顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )，公務員之社區意識皆顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )，退休之社區意識皆顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )，學生之社區意識皆顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )。在社區歸屬感部份，經進一步事後比較發現，商業之社區意識顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )，服務業之社區意識皆顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )，公務員之社區意識皆顯著地較軍警來的大 ( $p < .05$ )。

#### (四) 婚姻

在社區分享感、社區歸屬感及整體社區意識部份，不同婚姻間達到顯著差異

( $p<.05$ )，由平均值來看，已婚之社區意識皆顯著地較未婚來的大 ( $p<.05$ )。

#### (五) 宗教

在社區分享感及整體社區意識部份，不同宗教信仰間達到顯著差異 ( $p<.05$ )，進一步事後比較發現，天主教之社區意識皆顯著地較無來的大 ( $p<.05$ )，佛教之社區意識皆顯著地較無來的大 ( $p<.05$ )，道教之社區意識皆顯著地較無來的大 ( $p<.05$ )，道教之社區意識皆顯著地較基督教來的大 ( $p<.05$ )。而在社區歸屬感部份則是未達顯著差異。在整體社區意識部份，經進一步事後比較發現，天主教之社區意識皆顯著地較基督教來的大 ( $p<.05$ )。年輕人的信仰部分以天主教居多，因省掉焚香禱告的繁文縟節，教會也常不定期舉辦活動，讓原本就常參與的居民更踴躍，故天主教之社區意識比其他皆來的大。

#### (六) 同伴

在社區分享感、社區歸屬感及整體社區意識部份，不同參與同伴間達到顯著差異 ( $p<.05$ )。在社區分享感、社區歸屬感及整體社區意識部份，經進一步事後比較發現，社區居民之社區意識顯著地較家人來的大 ( $p<.05$ )，朋友之社區意識皆顯著地較家人來的大 ( $p<.05$ )。

#### (七) 參與動機

在社區分享感及整體社區意識部份，不同參與動機之間達到顯著差異 ( $p<.05$ )，進一步事後比較發現，紓解壓力之社區意識皆顯著地較增進家庭關係來的大 ( $p<.05$ )。而在社區歸屬感部份則是未達顯著差異。在整體社區意識部份，經進一步事後比較發現，紓解壓力之社區意識皆顯著地較增進人際互動來的大 ( $p<.05$ )。

### 三、不同背景變項之休閒參與分析

本節經統計分析後發現僅有在不同參與同伴之間其休閒參與有達顯著差異，其餘變項皆未達顯著差異。

由下表 3 可知，在組織形式及整體休閒活動部份，不同參與同伴間皆達到顯著差異 ( $p<.05$ )，進一步事後比較後發現選擇家人做同伴者顯著地比社區居民來的高 ( $p<.05$ )，而選擇以社區居民為同伴者顯著地較朋友來的高 ( $p<.05$ )，所以研究結果顯示，選擇家人為同伴者整體休閒參與最高，而選擇朋友者休閒參與最低，推論此原因可能是跟商業社會，競爭激烈，人際互動之間疏離感增加，跟鄰居及朋友一同休閒參與的比例自然降低，而和家人一同休閒參與的比例自然增加。

表 3 不同參與同伴之休閒參與分析摘要表

因素	變項	平均值	F 值	事後比較
心理形式	家人(N=26)	4.35±1.26	1.91	--
	朋友(N=69)	4.22±1.29		
	社區居民(N=105)	4.13±1.18		
組織形式	家人(N=26)	4.69±1.67	4.84*	1>3 3>2
	朋友(N=69)	3.86±0.94		
	社區居民(N=105)	3.93±1.25		
自由形式	家人(N=26)	4.42±1.11	2.22	--
	朋友(N=69)	4.03±0.10		
	社區居民(N=105)	3.99±0.87		
整體休閒活動	家人(N=26)	13.77±3.30	4.55*	1>3 3>2
	朋友(N=69)	12.10±2.64		
	社區居民(N=105)	12.06±2.52		

\* $p < .05$

## 二、社區意識與休閒參與之間的關係

由表 4 可知社區意識社區分享感、社區意識社區歸屬感及整體社區意識之間達到顯著相關 ( $p < .05$ )；休閒參與心理形式、休閒參與組織形式及整體休閒參與之間亦達到顯著相關 ( $p < .05$ )。然而在社區意識及休閒參與之各因素間皆未達顯著相關，此一結果顯示社區意識之高低對休閒參與並無顯著影響。

表 4 社區意識與休閒參與之相關分析摘要表

	社區分享感	社區歸屬感	整意識	心理形式	組織形式	自由形式	整體活動
社區分享感	1	--	--	--	--	--	--
社區歸屬感	.522*	1	--	--	--	--	--
整意識	.909*	.830*	1	--	--	--	--
心理形式	.070	.009	.051	1	--	--	--
組織形式	.075	.056	.022	.406*	1	--	--
自由形式	.007	.026	.018	.496*	.445*	1	--
整體活動	.005	.020	.007	.809*	.796*	.777*	1

\* $p < .05$

雖然本研究之結果顯示兩者間並無顯著相關，這部分將以相關文獻及實際訪談該社區居民之研究方式來做進一步探討。

相關學者指出社區休閒參與會受到不同的環境、不同的條件、不同的因素等，而有



所影響。李繡如(2009)的研究中顯示社區意識與休閒參與對社區凝聚力有其一定的影響力，社區意識越高，其休閒參與愈高，社區凝聚力也就大大的提升，但在模式中，休閒參與對社區凝聚力並沒有顯著的影響，而休閒參與的次數與時間的多寡，更不會影響社區凝聚力強弱。

黃謙元(2011)曾以社區休閒與社區意識的角度，來探討嘉義縣朴子市地區居民的社區休閒活動行為意向是否可以提振社區意識，其研究結果顯示以計劃行為理論模式用來詮釋並預測社區居民休閒活動動態意向，在社區意識、主觀規範、知覺行為控制對休閒活動行為意向的解釋變異量達70.1%。這數據代表著社區意識、主觀規範、知覺行為控制對休閒活動行為意向有正面的影響，且社區休閒活動與社區意識有顯著的影響。

羅明葵(2004)研究社區婦女休閒滿意與社區意識之關係探討，結果顯示休閒滿意度與社區意識是並存的，休閒當中心理、教育、社交、放鬆與社區認同、社區凝聚、社區關懷有較高的相關；美感因素僅在社區關懷獲得.3的相關，顯示社區休閒活動的場所及布置、環境整潔與否...等相關因素與婦女的關懷有比較其他因素高的相關。

李志恭(2013)研究澎湖縣社區大學學員休閒參與、休閒滿意與幸福感之相關，結果顯示整體休閒參與和幸福感是成正相關，其中以「社交型」構面與整體幸福感之相關最高，並具有顯著之預測力有很大之關聯。

由上述相關文獻可知一般學者說研究之結果普遍傾向兩者間是有正向關係，而本研究與他們的研究結果不符，以下將進行更進一步的探討。陳明月(2009)指出為順利推行社區休閒運動最主要的三個因素分別為：「充足的場地設施」、「符合居民的需要」及「社區休閒意識」。本研究當中居民社區意識和休閒參與之間未達顯著相關，即社區意識越高者其休閒參與程度未必越高，其原因推測可能是高雄市河堤社區是民國90年左右興建的社區，早期只有辦過幾屆的音樂藝術季，最近也有舉辦過一些伸展操、太極拳或烹飪教室等活動，但受限於都會疏離感、設備老舊維修、環境清潔髒亂、空間商業規劃利用、經費籌措等因素，據研究者了解最近比較常舉辦的為幼兒寫生活動等，而成人之休閒活動則較少舉辦，故可能是這些因素造成休閒活動參與之阻礙因素，使居民較少有機會能共同參與社區休閒活動。

## 伍、結論與建議

### 第一節 結論

一、在基本資料部份，本研究受訪者以女性人數較多，佔52%；年齡以30~39歲人數最多，佔36.0%；社區居住時間以4~11年人數最多有158人，佔80%；家庭月總平均收入以40001~60000元最多有103人，佔51.5%；每個月平均參加社區休閒活動次數以3次最多有79人，佔39.5%；每次參與時間以16~30分最多有91人，佔45.5%；參與同伴以社區居民人數有105人，佔52.5%；主要參與動機以紓解壓力最多有88人，佔44%。

二、社區意識部分，在不同性別、教育程度、職業、婚姻、宗教信仰、參與同伴及參與動機上有達顯著差異( $p < .05$ )，經事後分析結果可發現女性之社區意識顯著地較男性為大( $p < .05$ )；商業、服務業、公務員、學生等人之社區意識顯著地較軍警來的大( $p < .05$ )；

已婚之社區意識皆顯著地較未婚來的大 ( $p < .05$ )；有宗教信仰者顯著地較無宗教信仰者為大 ( $p < .05$ )；休閒同伴為社區居民及朋友者顯著地較家人為大 ( $p < .05$ )；參與動機為紓解壓力者顯著地較增進家庭關係者來的大 ( $p < .05$ )。

三、在休閒參與部份，不同基本資料之間，其數值皆未達到顯著差異。另外在社區意識及休閒參與之間皆未達顯著相關，此一結果顯示社區意識之高低對休閒參與並無顯著影響。

推論原因可能是最近該河堤可能因為都會區疏離感、設備老舊、環境清潔髒亂、空間商業規劃及活動經費等問題而較少舉辦社區休閒活動，所以社區居民較少有機會共同參與休閒活動，大多是自行從事休閒運動如健走、慢跑、遛狗等，故可能是此一原因造成社區意識越高，社區休閒參與程度未必越高。

四、另外根據研究者實際訪談觀察，其社區居民通常於早上五點多，會沿著河堤公園的步道健走或慢跑，早上六至十點時有社區舞蹈、及幫人挽面的婦人，還有一些販賣自己栽種蔬菜、水果的小攤販。下午五點愛好慢跑的開始啟動，八點有太極拳、伸展操團體教學，騎自行車，還有部份人散步、遛狗。假日社區會有烹飪教室班、也舉辦過跳蚤市集、藝文活動展、及學生音樂表演等活動。以上是該社區最近的休閒活動狀態，但實際訪談 5 位居住時間約 5~7 年的社區居民，結果表示活動參與狀況並不是很踴躍，居民表示多半是因為宣導不夠、社區環境清潔髒亂、建築設備老舊等問題而不太願意參與。

## 第二節 建議

一、本研究發現與家人一同參與之社區意識相對於和社區居民及朋友是較低的，另外也發現參與動機為紓解壓力較高，而增進家庭關係較低，由上述結果可知該社區居民似乎較少和家人共同參與社區活動。針對此點建議該社區可多舉辦一些親子互動的休閒活動，藉以增進家人共同參與社區活動的意願。

二、本研究中發現職業為軍警者其社區意識顯著地較其他職業來的低，推測可是視其特殊之身份地位及工作忙碌較無閒暇時間參與社區共同之休閒活動，針對此點建議該社區委員會在設計活動時可以考量到這些因素。

三、經研究者觀察發現，河堤是個年輕的社區，但某些大樓也屋齡老舊了，新的大樓本身都有完善的健身房，裡面各種運動器材都有，尤其是現在天氣炎熱，大部份的人都選擇待在冷氣房運動，特別是那些愛美的女性。而舊大樓可就沒有這麼好的活動健身中心，這種環境差異對社區的凝聚會有很大的影響。河堤步道兩旁樹蔭林立，不同季節開出不同的花朵，是最天然的芬多精，但因沒嚴格管制機車進入，所以偶爾會有人車爭道的情形發生，應該在定點設置些欄杆禁止摩托車進入。少部分遛狗的人，讓愛犬隨地大小便也不清理，實在是很沒公德心，應該要再教育一下。還有一些睡在涼亭的遊民，這會影響市容，更會令婦女、小孩心生畏懼，不願再參與社區休閒活動，這些問題值得社區發展協會之委員想辦法去克服、改進。

## 參考文獻

- 王俊豪、湯尹珊、陳美芬、曾喜鵬 (2011)。1990 年與 2000 年城鄉休閒活動類型之變遷—以臺灣社會變遷基本調查資料為例。《戶外遊憩研究》，24 (2)，1-26。
- 行政院人事行政總處 (2000)。公務人員周休二日實施辦法。取自於 2015 年 5 月 20 日 <http://www.cpa.gov.tw/>
- 行政院經濟建設委員會 (2010)。2010 年至 2060 年臺灣人口推計報告。取至於 2015 年 5 月 20 日 <http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000455&key=&ex=%20&ic=>。
- 李秀玲 (2006)。「社區意識與社區休閒活動與關係之研究-以台中市 Q 社區為例」。未出版碩士論文，靜宜大學觀光事業學系，台中市。
- 李志恭 (2013)。澎湖縣社區大學學員休閒參與、休閒滿意與幸福感之相關研究。《嘉大體育健康休閒期刊》，12(1)，67-75。
- 李繡如 (2009)。「居民之社區意識、休閒參與與社區凝聚關係之研究」。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系，台中市。
- 李晶 (2004)。居民參與校園休閒活動社區意識之影響：以台北市國民中學為例。未出版碩士論文，《體育學報》，36，195-206。
- 杜政榮、唐先梅、林高永 (編輯) (2006)。家庭生態休閒，新北市，國立空中大學。
- 陳明月 (2009)。板橋市民權社區居民休閒運動需求與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺北教育大學體育學系，台北市。
- 陳泳溱 (2014)。地方社區居民之社區意識對地方節慶活動的認同及活動認同對活動社入之影響關係-以雲林縣褒忠花鼓節為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊管理學系，嘉義縣。
- 陳靜誼 (2007)。社區居民社區意識及對社區總體營造認知關係之研究—以高雄市河堤社區為例。未出版碩士論文，國立中山大學教育研究所，高雄市。
- 彭康倫 (1994)。公寓大廈住戶管理維護共識形成促進因素與影響之研究—以台北市天母地區之個案為例。未出版碩士論文，國立中興大學都市計劃研究所，台中市。
- 黃謙元 (2011)。嘉義縣朴子市社區意識與社區休閒活動行為意向之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系，台中市。
- 廖鏡鈞 (2001)。虛擬社區凝聚力的初探。《資訊社會研究》。
- 羅明葵 (2004)。社區婦女休閒滿意與社區意識之關係探討。《體育學報》，35，195-206。

## **Analysis of the relationship between sense of community and leisure participation on the He-Ti Community residents in Kaohsiung**

**Chun-Yao Wang<sup>1</sup>, Guo-Hong Gu<sup>2</sup>, Su Wu<sup>2</sup>, Yun-Chuan Tsai<sup>2</sup>, Min-Shien Wu<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Jeng-Yi Senior High school

<sup>2</sup>Department of Sport and Recreation, Meiho University

### **ABSTRACT**

This study was focused on sense of community and leisure participation of He-Ti Community residents in Kaohsiung. The subjects were 200 Kaohsiung He-Ti community residents, which age is over 15 yrs with the ability to correct discrimination. Male and female were all acceptable, and convenience sampling was used in research. Statistical analysis is mainly based on independent sampling t-test and ANOVA for the analysis of difference between the background variables to their sense of community and leisure participation. Pearson product moment correlation was used to explore the correlation between sense of community and leisure participation. SPSS 17.0 was used in statistic, and Excel 2007 was on drawing. significant level was set at  $\alpha = .05$ . The results are as follows: on the sense of community, there were significant difference in the variables of different sex, education, occupation, marital status, religion, company and motivation ( $p < .05$ ). By post hoc analysis, the results can be found that women's sense of community was significantly greater than men' ( $p < .05$ ), which of commerce, services, civil servants, students were significantly greater than the soldier and police ( $p < .05$ ), which of the married was significantly greater than the unmarried ( $p < .05$ ), which of the religious was significantly greater than unbelievers ( $p < .05$ ), in which the residents' company with community residents and friends were significantly greater than that with family ( $p < .05$ ), which with motivation to release of stress were significantly greater than that to promotion of family relationship ( $p < .05$ ). According to the results, the researcher suggested that there should be more activities which more families of resident could joint in, and that may be improve the motivation of the residents' participation with their family.

**Keywords:** He-Ti Community, Sense of community, Leisure participation

## 父母教養、子女自我控制與親子關係相對知覺之研究

林玫君<sup>1</sup> 李偉雄<sup>1</sup> 張同廟<sup>2</sup>

<sup>1</sup>國立成功大學教育研究所

<sup>2</sup>台南應用科技大學國際企業經營系

### 摘要

一般家有青少年的家庭，父母會認為青少年時期是一個不容易管教的階段，親子關係產生衝突，但親子互動是雙向的，孩子的自我控制可能會影響父母管教態度，因此本研究目的為瞭解父母教養及自我控制透過所知覺的親子關係之趨勢。資料採用「臺灣青少年成長歷程研究」第一波(2000 年)及第三波(2002 年)之臺北市與新北市學生一家長成對樣本，得 1366 對樣本，以結構方程模式考驗適配度。結果顯示：(1)青少年自我控制的發展，不在父母管教的寬鬆或嚴格；(2)父母或子女在關係中感受良好，能影響父母管教與子女自我控制，針對研究結果提出結論與建議。

**關鍵詞：**臺灣青少年成長歷程研究、父母教養、自我控制、親子關係

---

通訊作者：張同廟

地址：台南市永康區中正路 529 號 (商學大樓 4F)

電話：06-2422609#5173

E-mail：t00104@mail.tut.edu.tw

## 壹、緒論

青少年吸毒案件，全國校安通報系統發現四年來有倍增趨勢，多半是因為同儕誘惑，且每到寒暑假，學生閒暇時間增加，不免讓父母憂心孩子人身安全問題，如吸毒、飆車、未成年懷孕、參加幫派組織等，且青少年偏差行為種類隨文化變遷具多樣性，故教導孩子懂得說「不」便顯得格外重要。

一般家有青少年的家庭，大抵認為孩子進入青少年階段是一個管教不易拿捏的時期，孩子認為自己已經長大，期待被視為成人般的對待；但對父母來說，孩子尚處於似懂非懂、情緒敏感又衝動的時期，因此親子關係的衝突多由彼此立場不同而來。近來針對臺灣父母與中學生的理財觀念調查，有九成中學生金錢來源來自父母，超過五成父母表示會干預孩子金錢流向與額度，對孩子錢財運用與管理表示不放心，從干預金錢使用的結果來看，父母監控的核心是確保孩子對事物的價值觀是否正確，才進而約束行為。然而，親子互動非單向，非僅受父母一方的影響而已，孩子的自我控制亦會影響父母對孩子的管教態度與方式，有鑒於此，探討父母管教、子女的自我控制與親子關係的關聯為本研究之核心。

從本研究採用之「臺灣青少年成長歷程研究」(Taiwan Youth Project; TYP)資料型態來看，第一波(T1)2666位家長問卷，女性有1796人(67.4%)，男性有852位(32%)，第三波(T2)家長問卷共2023位，女性有1541人(76.2%)，男性482人(23.8%)，男女比例相差懸殊。從新聞學角度來說，雖然親職隨社會結構有所改變，雖父職形象轉化為「兩性化父親」，但實際參與教養工作的執行仍偏低，大部份仍強調母職為主的教養(陳志賢、楊巧玲，2011)，因此家長樣本性別比例符合社會概況。故本研究目的為：

- (一) 瞭解父母管教 T1 對孩子自我控制 T1、父母/子女知覺的親子關係 T1 的影響。
- (二) 自我控制 T1 對父母/子女知覺的親子關係 T1 的影響。
- (三) 瞭解父母/子女知覺的親子關係 T1 對自我控制 T2、父母管教 T2 的影響。
- (四) 瞭解父母管教 T2 對孩子自我控制 T2 的影響。
- (五) 父母管教 T1/T2、自我控制 T1/T2 與父母/子女知覺的親子關係 T1 之模式適配度。

## 貳、文獻探討

### 一、自我控制理論(self-control theory)

自我控制理論又稱一般性犯罪理論(general theory of crime)，由 Gottfredson 和 Hirschi(1990)提出，嘗試對犯罪類型與偏差行為進行詮釋，主要強調少年兒童期在家庭的早期社會化過程，特別是父母教養，若早期社會化過程不良，青少年會發展低自我控制(low self-control)，是造成偏差行為的主要因素。

Gottfredson 和 Hirschi(1990)將低自我控制分為六個特質：衝動(impulsive)、感覺遲鈍(insensitive)、生理的(physical)、尋求冒險(risk-seeking)、目光短淺(short-sighted)和非語言(nonverbal)，根據上述特質，蔡德輝和楊士隆(2012)針對上述特質進一步說明低自我控制者特徵：(1)衝動性：傾向於當下對環境的刺激做直接回應；(2)行動缺乏勤勉、

著與持續；(3)喜好刺激，愛好冒險；(4)偏好肢體活動，對認知活動缺乏興趣；(5)以自我為中心，對週遭事物或旁人缺乏關懷；(6)挫折容忍度低，無法善用溝通解決衝突；(7)認知與學業成就較低；(8)追求非犯罪行為之立即滿足；(9)婚姻、友情與工作較不穩定。

Gottfredson 和 Hirschi(1990)強調自我控制可以影響人們全面的生活，這包括了抽菸和酗酒等等，也就是類犯罪行為(analogous behaviors)，這些行為在法律尚未構成犯罪條件。另一個因素在自我控制理論中被提出——傾向(potentially)，原始理論認為傾向與自我控制在早期經驗具有穩定關係，此論調在一些研究中已被廣泛討論(Burt, Simons,& Simons 2006; Turner & Piquero 2002)。最後，理論中亦提出犯罪機會(Opportunity)容易影響低自我控制者做出犯罪行為，這部份就和環境或情境相當有關。

自我控制需要經由幾個方式來陶塑：父母或主要照顧者對孩子活動的監控、父母對偏差行為的認知與覺察、偏差行為需有懲罰的結果或連結。這部份的理念與社會控制理論的「依附」(attachment)有類似之處，在青少年這個關鍵期，建議父母多採取接納了解與提供安全感是較佳的方式(Rubin & Noonan, 2010)，這些正向的意義連結將幫助親子間的互信互賴(Osgood, Foster & Courtney, 2010; Storer, Barkan, Sherman, Haggerty & Mattos, 2012)。對孩子是否與父母同住的研究發現，沒有和父母同住的青少年(如：住校、父母在外地工作)，孩子易感到親子關係缺乏溫暖與疏離(Rauktis, Fusco, Cahalane, Kierston Bennet & Reinhert, 2011)，孩子是否與父母同住直接影響父母對孩子行為監控和親子相處的質量品質，這些因素都影響依附父母的強度。

另 Gottfredson 和 Hirschi(1990)亦提出自我控制理論關注父母的自我控制及孩子的自我控制之關聯性，即孩子自我控制的高低可能繼承父母親自我控制的程度，從自我控制理論與相關實證研究，可知孩子的自我控制的形塑過程受到許多因素影響。

## 二、父母管教與孩子的自我控制之關聯

許多研究指出，父母若有吸菸習慣，則孩子在高度接觸吸菸的機會中成長，未來也容易有吸菸習慣(Brook et al., 1997; Nofziger & Lee, 2006)，此研究亦可從學習角度來看，孩子平常接觸父母吸菸的場合，接收父母對吸菸的態度以及吸菸技巧，似偏向差異接觸理論的解釋論點。換句話說，當父母缺乏自我控制，父母可能會將一些特質潛移默化到孩子身上。更遑論有犯罪行為的父母，這些低自我控制的父母，同樣將他們的犯罪態度、行為技巧以及不正常的社會價值觀傳授給孩子，且參與犯罪或有偏差行為的父母，他們對孩子的偏差行為缺乏覺察，不覺得孩子有什麼問題(Laub & Sampson, 1988)，自然也就不會對孩子產生管教行為。

研究指出，大部分父母對孩子管教或監控能增加孩子的自我控制，另外，讓孩子遵守規則也能增加孩子的自我控制(曾淑萍, 2010; Cullen et al., 2008; Turner & Piquero, 2005; Unnever, Cullen, & Pratt, 2003)，即孩子缺乏父母管教對親子關係的社會鍵有害，使孩子的自我控制能力不佳(Patterson, Debaryshe, & Ramsey, 1990)，顯示父母教養對孩子的自我控制扮演重要的角色。

### 三、父母管教與親子關係之關聯

一篇以母子有效配對為成對樣本研究指出，母親的不當教養對親子間支持度產生負向影響，母親的不當教養也會增加親子衝突，進而降低親子關係，並且影響子女行為表現(陳富美，2007；周玉慧、吳齊般，2001)，父母管教一般來說都會增加親子關係的緊張程度，亦為青少年生活的壓力源，而造成親子關係衝突(Allison & Schultz, 2004)，導致親子關係品質不佳。

一般父母管教與親子關係之研究多調查單一研究對象了解其中關聯性。但研究發現，青少年自行評估親子關係衝突時，得分高於父母的評估，此突顯親子間對於關係與行動知覺上具有差異性，即「親子關係的相對知覺性」；在周玉慧與吳齊般(2001)的研究中發現母親評估與子女的關係滿意度、不信任感、偏差行為與課業成績之相關為.53-.10，反之，子女評估與母親的部分其相關為.09-.04，可見親子關係立場不同，其對關係感受度亦不同。

有鑑於國內外研究，本研究納入周玉慧與吳齊般(2001)之親子關係相對知覺性之觀點，探討父母管教對親子關係的相對知覺(為本研究中父母知覺的親子關係和子女知覺的親子關係)的影響，乃至於對子女自我控制產生的作用為何。

### 四、親子關係與孩子的自我控制之關聯

研究多指出，自我控制的高低會影響偏差行為，低自我控制者較有外向性問題，像抽菸、酗酒、暴力行為、藥物濫用等，低自我控制國中生與親子支持呈現負相關，增加偏差行為的產生機會(鄭文烽，2011)，根據該研究僅以國中生為調查對象，故可推知，低自我控制的孩子知道父母對他的支持減少，也就是本研究「子女知覺親子關係」之變項，並且追蹤到孩子於國三之自我控制的趨勢變化。

從遺傳學角度看，孩子的自我控制受基因影響，當親子關係不佳時，容易誘發偏差行為發生，在 Feinberg, Button, Neiderhiser, Reiss 和 Hetherington (2007)研究發現父母在親子互動中提供溫暖，能大幅減少低自我控制基因解釋青少年外化問題行為的變異量；在 ADHD 的研究中亦有類似的發現(Burt, Krueger, McGue, & Iacono, 2003)，可見父母在親子關係中能否提供溫暖，對青少年的自我控制是重要關鍵。然低自我控制者容易產生偏差行為，但因果關係卻相當複雜，特別是父母管教與青少年偏差行為當中有許多因素影響(Sentse, Dijkstra, Lindenberg, Ormel & Veenstra, 2010)。

綜合上述實徵探討可知，多數實徵研究確立孩子的自我控制受到父母管教的影響，然父母管教對子女自我控制的發展歷程之影響為本研究旨趣之一；父母對子女除了管教外，同時涵括了情感，目前研究支持父母提供溫暖的親子關係能減少偏差行為發生，從鄭文烽(2011)的研究結果發現有偏差行為的孩子能感受父母的支持度下降，有鑑於親子關係之研究，並參佐周玉慧、吳齊般(2001)提出親子知覺的相對重要性概念，將親子關係分為「父母知覺之親子關係」以及「子女知覺之親子關係」兩個觀察變項，因此本研究借重「臺灣青少年成長歷程研究」(Taiwan Youth Project; TYP)資料庫特色，將學生、家長樣本進行配對篩選，以探究父母管教、子女/父母知覺的親子關係對青少年的自我控制之影響與趨勢。



### 參、研究方法

#### 一、研究分析架構

本研究架構圖 1 欲瞭解父母管教 T1 對孩子自我控制 T1、父母知覺親子關係 T1 與子女知覺的親子關係 T1 之關係，以及孩子自我控制 T1 對父母知覺親子關係 T1 與子女知覺的親子關係 T1 之關係之影響(T1 為 TYP 第一波資料)，再從父母知覺親子關係 T1 和子女知覺親子關係 T1 分別探討第三波資料的父母管教 T2 及自我控制 T2 之影響(T2 為 TYP 第三波資料)；本研究借重周玉慧與吳齊般(2001)之「親子關係的相對知覺」論點，以父母知覺的親子關係 T1 及子女知覺的親子關係 T1 二變項代表，因此資料抽取係採用第一波的家長、學生問卷，配對家長及學生為有效樣本，以符合父母、子女關係相對知覺差異性的立場。

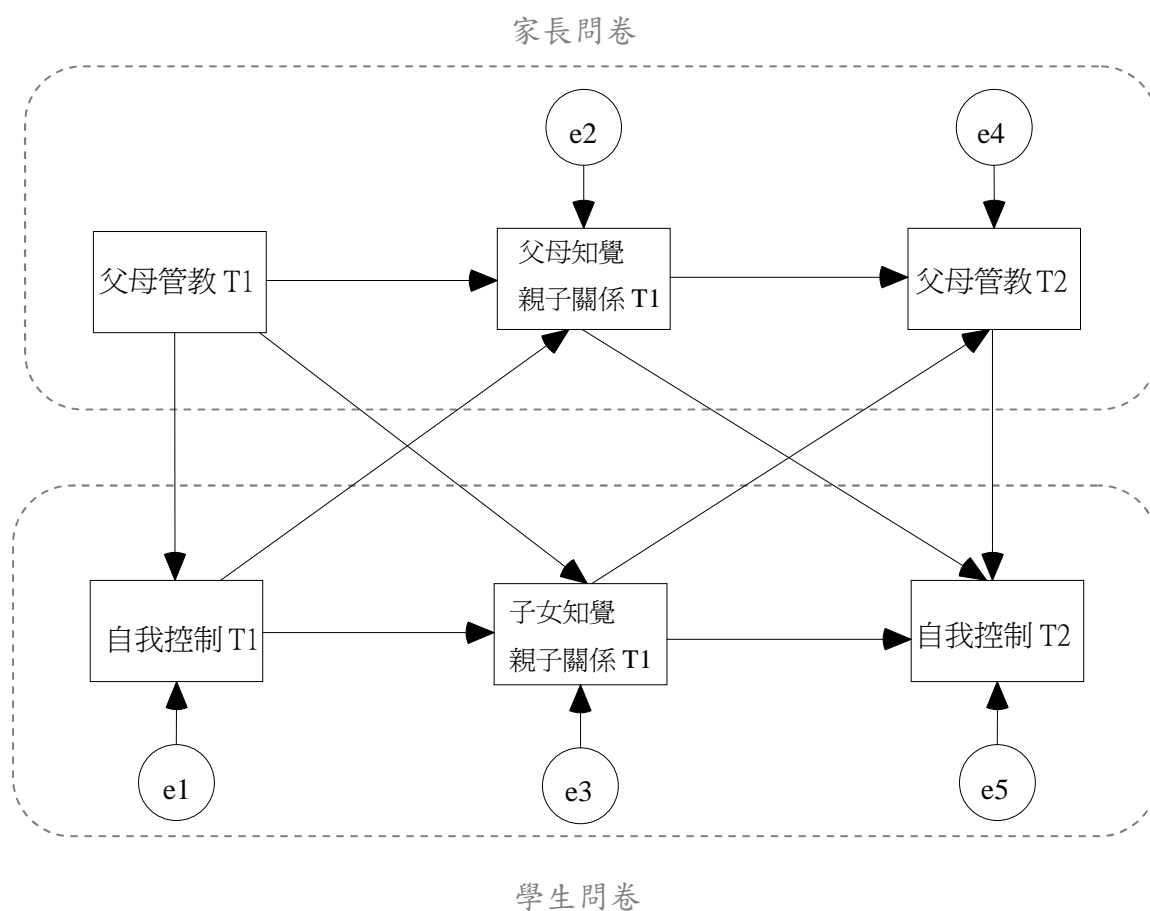


圖 1 研究分析架構圖

## 二、研究對象

本研究使用資料自中央研究院支助之「臺灣青少年成長歷程研究」(Taiwan Youth Project; TYP)計畫(AS-93-TP-C01)。該計畫係由中央研究院社會學研究所執行，計畫主持人為伊慶春教授，該資料由中央研究院調查研究專題中心釋出(作者感謝上述機構及人員提供資料協助，本研究內容由作者自行負責)。

### (一)抽樣架構

由於臺灣中學義務教育具有極高的入學率，本計畫以該縣市全體國中一年級和三年級學生(不含夜間部、補校及進修學校)為本研究的抽樣母體。

為使樣本數夠大以達到足夠的統計效力(statistical power)，乃預計在臺北縣、臺北市抽取國一和國三兩個年級各 1000 名學生，宜蘭縣國一和國三各 800 名學生，估計總樣本數為 5600 名學生。

### (二)樣本選取

本研究採用第一波(2000 年)及第三波(2002 年)之學生、家長調查問卷(資料於 2008 年釋出)，為參酌地域發展具有差異性，故以臺北市與新北市兩直轄市之學生、家長為研究樣本，經樣本比對篩選後，參與第一波與第三波之學生—家長樣本為 1366 對。

## 三、研究工具

經比對第一波及第三波學生、家長問卷題項，篩選符合研究變項內涵並且兩波問卷皆有的題項，依照需要進行反向計分以及分數標準化，進行信效度分析，因素分析採主軸分析法(Principal axis factoring)抽取因素，以最大變異法進行轉軸分析，信度採內部一致性考驗。

### (一)父母管教

第一波與第三波父母管教的共同題項有「限制他收看電視的時間」、「規定他出遊或玩樂時間」、「特別注意他和朋友的往來」、「控制他使用電話」與「規定他的生活作息」代表生活管教，第一波量表為 2 點量表，分為「有」和「沒有」；第三波為 3 點量表，為「國中就有」、「國三才有」和「沒有」。由於尺度有異，量表得分經反向計分與標準化處理，分數愈高代表父母管教愈多。

因素分析總量表整體解釋量達 52.9%，各題因素負荷量.69-.77 之間，Cronbach's Alpha 值為.74，信效度可接受。

### (二)孩子自我控制

根據 Gottfredson 和 Hirschi、蔡德輝與楊士隆自我控制內涵作一歸納，第一波及第三波共同題項有「我喜歡我能愛去那兒就去那兒」、「我喜歡自自由由的，愛做什麼就做什么」二題，其四點量尺為「非常符合」、「還算符合」、「不太符合」及「非常不符合」；以及「如果有人訂了我不喜歡的規矩，我會故意違規」、「如果有人對我大吼大叫，我就

他大吼大叫」及「如果有人很嘮叨，我會故意跟他作對」，為四點量尺從「很同意」、「同意」、「不同意」到「很不同意」，分數愈高代表孩子的自我控制愈高。

所有題項計分經標準化後進行項目分析，因素分析得二個因素，總量表整體解釋量為 56.2%，各題因素負荷量之間.62-.75，Cronbach's Alpha 值為.66，信效度尚可接受。

### (三)父母知覺的親子關係

親子關係的相對知覺包含父母知覺的親子關係，該測量變項抽取兩波共同題項為「對您很不禮貌」、「很生氣地對您大吼大叫」、「因為您不同意他的看法而跟您爭執」，為「總是一一半時間一沒有」之 7 點量表，反向記分後，分數愈高代表父母知覺的親子關係愈好。

經因素分析可抽出 1 個因素，總解釋變異量為 65.3%，因素負荷量.75-.86，Cronbach's Alpha 值為.85，信效度頗佳。

### (四)子女知覺的親子關係

親子關係的相對知覺亦包含子女知覺的親子關係，從第一波和第三波題庫取出「做決定時，家人會彼此商量」、「家人喜歡共度休閒時光」、「當有家庭活動時，我們家每個人都會參加」三個共同題項，為 4 點量表，選項為「非常符合」、「還算符合」、「不太符合」與「非常不符合」，經反向計分後，分數愈高代表孩子知覺的親子關係愈好。

因素分析抽出 1 個因素總解釋變異量為 58.5%，各題因素負荷量為.72-.82 間，Cronbach's Alpha 值為.83，信效度尚佳。

## 四、資料處理

(一)父母管教、父母知覺的親子關係、子女知覺的親子關係以及孩子自我控制之描述性統計。

(二)運用 AMOS 進行結構方程模式(SEM)檢定模式適配度。

## 肆、研究結果

## 一、常態分配檢定

Kline(1998)提出，偏態的絕對值小於 3，峰度的絕對值小於 10 時，可視為單變量常態分配，資料以 SPSS17.0 進行常態性檢定。

所有測量變項的偏態與峰度（表 1），僅第一波調查的「父母管教 T1」分配屬於正偏高狹峰，到了第三波調查的「父母管教 T2」則接近常態分配，可見父母管教型態於不同時間點產生變化，在休閒時間、交友、生活作息等各方面從較為寬鬆管轉變成較嚴格之型態，尤其控管交友部分到了國三變化較大，比較孩子自我控制 T1、孩子自我控制 T2 於兩個時間點，分配較為穩定。

另外，父母知覺親子關係之平均數偏向高分區，可見父母知覺孩子有時對自己沒禮貌、說話不客氣或意見相左常引起爭執；孩子知覺親子關係之平均數亦偏向高分區，由此得知孩子對家人相處較趨滿意，願意花時間聚集也認為家人是可以商量的對象，從數據分布能說明父母或子女所知覺的親子關係不具一致性。

在 Alexander, Vazsonyi 和 Huang (2010)六年追蹤調查資料中，孩子在 4.5 歲、8.5 歲和 10.5 歲三個時間點的自我控制資料分配，與本研究呈現型態相似，即國內外孩子的自我控制在不同時間點具有穩定性的發展；而父母於以上三個時間點的管教調查，其資料接近常態分配，且三個時間點資料分布型態相當一致，與本研究資料分配不同，可見父母管教在不同文化上存在異質性，從時序性來看，父母於子女國三時的管教改變可能與升學有關，父母在孩子國三升學階段，為確保子女保持心無旁騖、降低其他無謂的人事物干擾，在管教上給予較多規範。

表 1 觀察變項與題項之描述性統計

觀察變項與題項	平均數	標準差	偏態	峰度
<b>父母管教 T1(標準化)</b>	<b>.00</b>	<b>.20</b>	<b>9.24</b>	<b>131.93</b>
1.限制他收看電視的時間(未標準化)	1.73	.67	5.37	60.10
2.規定他出遊或玩樂時間(未標準化)	1.75	.63	5.29	64.12
3.特別注意他和朋友的往來(未標準化)	1.90	.58	7.48	95.09
4.控制他使用電話(未標準化)	1.36	.69	6.16	63.87
5.規定他的生活作息(未標準化)	1.71	.67	5.30	58.71
<b>父母知覺親子關係 T1(標準化)</b>	<b>.00</b>	<b>.33</b>	<b>-.80</b>	<b>.63</b>
1.對您很不禮貌(未標準化)	5.80	1.66	-.90	.41
2.很生氣地對您大吼大叫(未標準化)	5.88	1.70	-1.06	.73
3.因為您不同意他的看法而跟您爭執(未標準化)	5.22	1.84	-.57	-.22

(續)

表 1 觀察變項與題項之描述性統計(續)

觀察變項與題項	平均數	標準差	偏態	峰度
<b>父母管教 T2(標準化)</b>	<b>.00</b>	<b>.20</b>	<b>-.04</b>	<b>-.96</b>
1.限制他收看電視的時間(未標準化)	2.00	.93	.31	.53
2.規定他出遊或玩樂時間(未標準化)	2.10	.96	.35	2.00
3.特別注意他和朋友的往來(未標準化)	2.47	.85	-.66	1.70
4.控制他使用電話(未標準化)	2.03	.96	.78	4.10
5.規定他的生活作息(未標準化)	1.86	.94	.28	-1.82
<b>孩子自我控制 T1(標準化)</b>	<b>.00</b>	<b>.68</b>	<b>.02</b>	<b>.16</b>
1.我喜歡我能愛去那兒就去那兒(未標準化)	2.14	1.01	.94	3.28
2.我喜歡自自由由的，愛做什麼就做什麼(未標準化)	1.90	.93	1.50	6.58
3.如果有人訂了我不喜歡的規矩，我會故意違規(未標準化)	2.75	.84	-.16	.08
4.如果有人對我大吼大叫，我就對他大吼大叫(未標準化)	2.57	.84	-.16	-.55
5.如果有人很嘮叨，我會故意跟他作對(未標準化)	2.59	.83	-.19	-.51
<b>子女知覺親子關係 T1(標準化)</b>	<b>.00</b>	<b>.33</b>	<b>-.36</b>	<b>-.10</b>
1.做決定時，家人會彼此商量(未標準化)	3.10	.90	-.40	.73
2.家人喜歡共度休閒時光(未標準化)	3.05	.98	.15	2.77
3.當有家庭活動時，我們家每個人都會參加(未標準化)	2.82	.10	.80	5.02
<b>孩子自我控制 T2(標準化)</b>	<b>.00</b>	<b>.68</b>	<b>.38</b>	<b>1.9</b>
1.我喜歡我能愛去那兒就去那兒(未標準化)	1.85	.77	.624	-.10
2.我喜歡自自由由的，愛做什麼就做什麼(未標準化)	1.75	.75	1.27	6.26
3.如果有人訂了我不喜歡的規矩，我會故意違規(未標準化)	2.97	.83	.22	3.42
4.如果有人對我大吼大叫，我就對他大吼大叫(未標準化)	2.13	.81	.40	-.27
5.如果有人很嘮叨，我會故意跟他作對(未標準化)	2.41	.82	.42	2.33

## 二、各觀察變項之相關

表2顯示相關值  $|.50|$  以上為高相關；介於  $|.30|$  至  $|.49|$  間為中度相關；介於  $|.10|$  至  $|.29|$  間為低度相關， $|.10|$  以下則微弱或無相關(Cohen, 1988)。父母管教T1和父母管教T2為低度相關，父母知覺親子關係T1與父母管教T2、父母知覺親子關係T1與孩子自我控制T1雖達顯著但相關微弱，孩子自我控制T1與子女知覺親子關係T1為低度相關，孩子自我控制T1和孩子自我控制T2為中度相關，子女知覺親子關係T1及孩子自我控制T2呈現弱相關。

表 2 各觀察變項之相關係數矩陣

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.父母管教 T1	1					
2.父母知覺親子關係 T1	-.00	1				
3.父母管教 T2	.20*	-.07*	1			
4.孩子自我控制 T1	-.01	.10*	-.05	1		
5.子女知覺親子關係 T1	.02	.04	.04	.18*	1	
6.孩子自我控制 T2	-.01	.11*	-.04	.39*	.11*	1

\* $p < .05$

### 三、整體適配度考驗

模式分析前，進行多變量常態檢定 Multivariate kurtosis 值為 143.69，大於標準值 50，逐刪除極端值，進行 Bollen-stine 拔靴法校正，由於本研究分析樣本大於 1000，故以漸進自由分配(ADF)進行模型參數估計。整體適配指標部份 GFI=.94、AGFI=.77，僅 GFI 符合標準.90 以上，SRMR=.09、RMR=.04，僅 RMR 符合標準值.05 以下；NFI=.28、CFI=.27，小於標準.90，顯示模式與資料配適度不佳。

由於初始模式適配度不佳，進一步考量修正自我控制 T1 及自我控制 T2 之殘差，為同一樣本的在不同時間點的自我控制的改變，兩者具相關，並參照修正指標，修正 e1 和 e5 之殘差相關 (MI=177.19)。數據顯示， $\chi^2$  值達顯著， $\chi^2/df$  大於 3 ( $\chi^2=59.55, df=4, \chi^2/df=14.89, p=.000$ )，此與大樣本有關，特別樣本數越大， $\chi^2$  值容易達顯著水準，因此宜參照多種指標以評鑑模式適配度(陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵，2009)。整體適配指標部份 GFI=.99、AGFI=.93，兩者符合標準.90 以上，SRMR=.05、RMR=.002，皆符合標準值.05 以下；NFI=.84、CFI=.84，小於標準.90，從各項指標來看，本模式與觀察資料之適配度為尚可接受 (圖 2)。

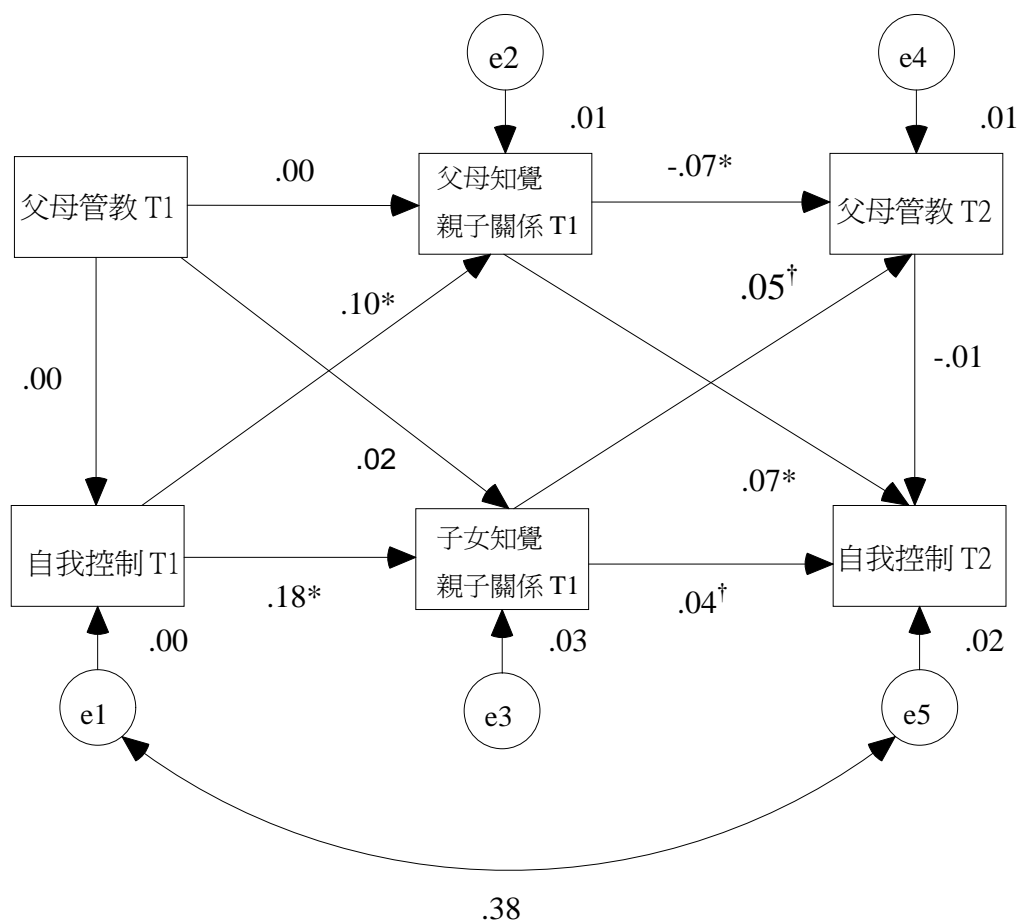


圖 2 模式完全標準解(N=1366, \* $p < .05$ ; † $p < .10$ )

#### 四、模式效果說明

各觀察變項之直接效果、間接效果與整體效果依序說明(見表 3)。首先，直接效果的分析說明如下：

##### (一)父母管教 T1、自我控制 T1、父母知覺的親子關係 T1 與子女知覺的親子關係 T1 之直接效果

父母於國一時的管教對國一子女的自我控制無影響( $\gamma=-.00, p>.05$ )，對國一時子女知覺的親子關係( $\gamma=-.02, p>.05$ )與父母於子女國一所知覺的親子關係( $\gamma=-.00, p>.05$ )亦未達顯著。即父母在子女於國一和國三的管教對孩子自我控制不具影響，進一步地說，父母規範孩子外在行為的管教方式，並不會影響孩子自我控制、父母知覺的親子關係及子女知覺的親子關係，此結果與 Beaver, Ferguson 和 Lynn-Whaley(2010)研究一致。

##### (二)自我控制 T1、父母知覺的親子關係 T1 與子女知覺的親子關係 T1 之直接效果

自我控制 T1 對子女知覺的親子關係之直接效果達顯著( $\gamma=-.18, p<.05$ )，對父母知覺的親子關係亦達顯著( $\gamma=-.10, p<.05$ )；代表子女於國一的自我控制愈高，父母及子女所知覺的親子關係愈好。自我控制高的孩子，其行為較符合社會規範，也較不易發生偏差行為，相對地親子關係發生衝突的機會較低，因此子女或父母互相知覺的親子關係都有較正向的感受，呼應國內研究結果(鄭文烽，2011)。

##### (三)父母知覺的親子關係 T1、父母管教 T2 與自我控制 T2 之直接效果

父母知覺的親子關係 T1 對父母管教 T2 效果達顯著影響( $\gamma=-.07, p<.05$ )，即父母知覺的親子關係愈好，對國三子女的管教有較多空間。父母知覺的親子關係 T1 對自我控制 T2 之直接效果亦達顯著( $\gamma=.07, p<.05$ )，；即父母知覺的親子關係愈好，有助國三子女的自我控制，此結果與國外一致(Feinberg, Button, Neiderhiser, Reiss, & Hetherington, 2007; Burt, Krueger, McGue, & Iacono's, 2003)。

##### (四)子女知覺的親子關係 T1、父母管教 T2 與自我控制 T2 之直接效果

子女知覺的親子關係 T1 對父母管教 T2 之效果達顯著( $\gamma=-.05, p<.10$ )，子女知覺的親子關係 T1 對自我控制 T2 之直接效果達顯著( $\gamma=.04, p<.10$ )。與父母知覺的親子關係 T1、父母管教 T2 與自我控制 T2 之直接效果比較，發現父母知覺的親子關係 T1 對父母管教 T2 和自我控制 T2 的影響力較大。

##### (五)父母於國三時的管教對國三子女的自我控制之直接效果

研究顯示，父母於國三時的管教對國三子女的自我控制無顯著影響( $\gamma=.00, P>.05$ )，從 Alexander, Vazsonyi and Huang (2010)的研究中可知，孩子自我控制的發展大約到青少年期之前成形，以此趨勢來看，國三時期子女的自我控制受父母管教的影響已相當微弱。

再者，自我控制 T1 透過父母知覺之親子關係到自我控制 T2，以及自我控制 T1 透過子女知覺的親子關係到自我控制 T2，整體的間接效果較弱為.02；根據修正指標(MI)建議，修正 e1 到 e5 殘差值，兩者相關為.38，可見自我控制的發展在國中時期已趨穩定。



整體路徑效果說明如下：

**(一)國一子女的自我控制，透過父母/子女所知覺的親子關係，對國三子女的自我控制有顯著的正向影響。**

若子女於國一時自我控制愈好，則父母知覺的親子關係愈好，有助子女於國三時自我控制的發展；而國一時期子女的自我控制愈好，子女所知覺的親子關係亦愈佳，同樣有助子女於國三時自我控制的發展。

**(二)國一子女的自我控制，透過父母/子女所知覺的親子關係，影響父母於國三時的管教。**

子女於國一時自我控制愈佳，父母知覺的親子關係愈好，父母對升上國三的子女的管教變得較為寬鬆；而國一的子女自我控制愈好，子女知覺的親子關係愈好，父母對國三孩子的管教卻較為增加。

表 3 模式效果一覽表

自變項		中介變項				內衍變項
		自我控制 T1	父母對親子 T1	子女對親子 T1	父母管教 T2	自我控制 T2
<b>外衍變項</b>						
父母管教 T1	直接效果	-.00	.00	.02	-	-
	間接效果	-	.00	-.00	.00	.00
	總效果	-.00	.00	.02	.00	.00
<b>中介變項</b>						
自我控制 T1	直接效果	-	.10*	.18*	.00	-
	間接效果	-	.00	.00	.00	.02
	總效果	-	.10*	.18*	.00	.02
父母對親子 T1	直接效果	-	-	-	-.07*	.07*
	間接效果	-	-	-	.00	.00
	總效果	-	-	-	-.07*	.07*
子女對親子 T1	直接效果	-	-	-	.05 <sup>†</sup>	.04 <sup>†</sup>
	間接效果	-	-	-	.00	.00
	總效果	-	-	-	.05 <sup>†</sup>	.04 <sup>†</sup>
父母管教 T2	直接效果	-	-	-	-	-.01
	間接效果	-	-	-	-	.00
	總效果	-	-	-	-	-.01

\* $p < .05$ , <sup>†</sup> $p < .10$ 

## 伍、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 青少年自我控制的發展，不在父母管教的寬鬆或嚴格。

本研究發現子女於國一及國三兩個時間點的自我控制不受父母管教的影響。由於青少年社會發展較轉往學校同儕，因此同儕對青少年的影響比父母來的高，同儕團體甚至更能預測青少年的偏差行為(Johnson, Giordano, Manning, & Longmore, 2011)；另外，從 Alexander, Vazsonyi 與 Huang (2010)的研究中發現孩子的自我控制到約 10 歲時的成長曲線呈現趨緩，按照此成長趨勢，自我控制的發展到了青少年時期已大致發展完成，且父母管教對自我控制的影響在兒童時期較顯著(Hay & Forrest, 2006)。

研究結果顯示，父母管教在模式中兩個時間點對孩子的自我控制無影響力，根據相關研究結果來看，父母應該在子女兒童期之前給予適當管教，以掌握孩子自我發展的最佳契機(Alexander, Vazsonyi, & Huang, 2010 ; Hay & Forrest, 2006)，是否從幼兒期為起始

點瞭解自我控制的發展歷程則有待進一步研究。

## (二) 父母或子女在關係中感受良好，能影響父母管教與子女自我控制

從孩子社會發展階段來看，此時青少年極需要自我肯定來發展健康的社會我，依本研究結果，子女在親子關係中感受良好時，代表在關係中能感受到家人支持與關懷，家人也有共聚的時間聯絡感情，子女在其中感受到關係上的溫暖，青少年到了國三的自我控制是可以正向預測的(鄭文烽，2011; Burt, Krueger, McGue, & Iacono, 2003; Feinberg, Button, Neiderhiser, Reiss, & Hetherington, 2007)；從父母知覺的角度來看，父母感受親子關係愈好，對孩子自我控制更具影響力，父母對孩子的關愛是溢於言表，透過父母的生活言行，孩子自然瞭解父母眼中「鏡中的我」，孩子透過鏡中的我瞭解自己、肯定自我價值，自我控制發展更趨於穩定，孩子在父母心目中的「鏡中的我」更能預測孩子自我控制的發展。

另一方面，當孩子感受親子關係良好，他們也感受到父母在管教上的增加，此現象與特殊的時序性有關，父母感受國三為孩子重要的升學時期，父母確保孩子專心衝刺考取好學校，在生活規範上較為重視；本研究亦發現，父母感覺親子關係佳，對國三子女的管教較有彈性，一方面出於對孩子的信任，一方面出於不想給孩子升學以外的壓力，可見親子知覺的關係在預測管教呈現的差異具有重要性(周玉慧、吳齊殷，2001)，從教育的歷史背景解釋，當時家有國三生的家庭，父母也需要一塊兒共體時艱。

## 二、建議

### (一) 讓孩子從父母眼中看到正向的鏡中我

父母在教養中關注青少年的外顯行為，在本研究以顯示對自我控制不具影響，相對地，親子之間「互相感受」好壞為自我控制發展的重要因素。鼓勵父母在親子關係中告訴孩子：你剛剛做了某事讓我覺得很窩心、你的某些優點很棒或者你剛剛說了某些話，若能換句話說會比較好，亦或寫信給孩子，而不僅關注孩子的行為或學業，適時地透露為人父母的感受，較能拉近親子距離；另外，肢體的非語言具有無聲勝有聲的功效，親子像朋友般搭肩、摸頭或擁抱，運用肢體接觸表達關愛之情，這股無形的力量較能穩定子女的自我控制發展。

青少年除了從父母言行中建構自我，青少年能感受「我是有價值的人」、「我是被關愛的孩子」外，從本研究的模式中，協助孩子的自我控制的種子在溫暖的家庭中成長亦為必要條件，畢竟先有健康的家庭我，才能建構成熟的社會我。

### (二) 提倡親職教育，親子溝通更協調

面臨孩子的成長轉變，從錯誤中學習的父母不在少數，面臨現實的親子衝突經常感到不知所措或無能為力，建議社區提供青少年相關的親職教育，規劃系統性的課程或議題，協助父母就近參與、增進親職知能；或鼓勵家長之間建立關係，以形成焦點團體，使父母在教育子女上有資訊性分享，亦能尋求情緒上的支持；鼓勵家長抱持支持性溝通

信念，較能開放自己、較尊重孩子的想法，能討論的問題較廣泛(鄭其嘉、晏涵文、劉潔心、張興榮，2012)。從本研究孩子所知覺的觀點來看，父母開放地與子女討論問題、彼此商量，以及規劃家庭日、安排共同參與的家庭活動，或父母享受與孩子共度的時光，能影響子女自我控制的穩定度。

### (三)研究限制

研究結果僅可看出自我控制於國一與國三兩區間的發展趨勢，尚不能斷定自我控制或親子相對知覺關係之因果，有鑑於自我控制的相關研究，建議未來研究自我控制與親子相對知覺的可前推至學齡期或學齡前期，以確立變項間因果關係；另 TYP 資料庫抽樣為臺北市、新北市和宜蘭市，研究因考慮地域差異僅選取臺北市及新北市為樣本，因此地域推論代表性有限，且測量變項之內容較無法涵蓋整體面向，為本研究限制之一。

## 參考文獻

- 周玉慧、吳齊殷(2001)。教養方式、親子互動與青少年行為：親子知覺的相對重要性。  
*人文及社會科學集刊*，13(4)，439-476。
- 陳正昌、程炳林、陳新豐、劉子鍵(2009)。多變量分析方法——統計軟體應用。臺北市：五南。
- 陳志賢、楊巧玲(2011)。為難父母、父母難為：《聯合報》親職報導內容分析(1978—2008年)。*新聞學研究*，106，135-178。
- 陳富美(2007)。親子在教養行為上的認知差異：預測子方教養知覺的因素探討。*中華心理衛生學刊*，20(1)，1-30。
- 曾淑萍(2010)。親子依附、監督與青少年非行間雙向關係之探究。*青少年犯罪防治研究*，2(1)，1-40。
- 蔡德輝、楊士隆(2012)。少年犯罪——理論與實務。臺北市：五南。
- 鄭文烽(2011)。以徑路分析檢驗國中生的自我歸因、低自我控制及父母支持對偏差行為之影響。*青少年犯罪防治研究期刊*，3(1)，1-39。
- 鄭其嘉、晏涵文、劉潔心、張興榮(2012)。父母支持性的性溝通、溝通信念與親子性溝通關係之探討——以臺北市高中、職親屬為範例。*中華輔導與諮商學報*，32，148-169。
- Alexander, T., Vazsonyi, & Huang, L. (2010). Where Self-Control Comes From: On the Development of Self-Control and Its Relationship to Deviance Over Time. *Developmental Psychology*, 46(1), 245-257.
- Allison, B. N., & Schultz, J. B. (2004). Parent-adolescent Conflict in Early Adolescence. *Adolescence*, 39, 101-119.
- Beaver, K. M., Ferguson, C. J., & Lynn-Whaley, J. (2010). The Association Between Parenting and Levels of Self-Control : A Genetically Informative Analysis. *Criminal Justice and Behavior*, 37(10), 1045-1065.
- Brook, J. S., Whiteman, M., Czeisler, L. J., Shapiro, J., & Cohen, J. (1997). Cigarette Smoking in Young Adults: Childhood and Adolescent Personality, Familial, and Peer Antecedents. *Journal of Genetic Psychology*, 158, 172-188.

- Burt, S. A., Krueger, R. F., McGue, M., & Iacono, W. (2003). Parent-child Conflict and The Comorbidity Among Childhood Externalizing Disorders. *Archives of General Psychiatry*, 60, 505-513.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cullen, F. T., Unnever, J. D., Wright, J. P., & Beaver, K. M. (2008). *Parenting and Self-control*. In E. Goode (Ed.), *Out of Control: Assessing the General Theory of Crime* (pp. 61-74). Stanford, CA: Stanford University Press.
- Feinberg, M. E., Button, T. M. M., Neiderhiser, J. M., Reiss, D., & Hetherington, E. M. (2007). Parenting and Adolescent Antisocial Behavior and Depression. *Arch Gen Psychiatry*, 64(4), 457-465.
- Gottfredson, M., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hay, C., & Forrest, W. (2006). The Development of Self-control: Examining Self-control Theory's Stability Thesis. *Criminology*, 44, 739-773.
- Johnson, W. L., Giordano, P. C., Manning, W. D., & Longmore, M. A. (2011). Parent-Child Relations and Offending During Young Adulthood. *Journal of Youth Adolescence*, 40, 786-799.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York, NY: The Guilford Press.
- Laub, J., & Sampson, R. J. (1988). Unraveling Families and Delinquency: A Reanalysis of the Gluecks' Data. *Criminology*, 26, 355-380.
- Nofziger, S., & Lee, H. (2006). Differential Associations and Daily Smoking of Adolescents: The Importance of Same Sex Role Models. *Youth & Society*, 37, 453-478.
- Osgood, D. W., Foster, E. M., & Courtney, M. E. (2010). Vulnerable populations and the transition to adulthood. *The Future of Children*, 20, 209-229.
- Patterson, G. R., B. DeBaryshe, & E. Ramsey (1990). A Developmental Perspective on Antisocial Behavior. *American Psychologist*, 44, 329-335.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Rauktis, M. E., Fusco, R. A., Cahalane, H., Bennet, I. K., & Reinhert, S. M. (2011). "Try to make it seem like we're regular kids": Youth perceptions of restrictiveness in out-of-home care. *Children and Youth Services Review*, 33(7), 1224-1233.
- Rubin, D., & Noonan, K. (2010). What do Romanian children living in orphanages manifesting repetitive behaviors and American children in foster care with abnormal cortisol levels have in common? More than you would think. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164, 492-3.
- Sentse, M., Dijkstra, J. K., Lindenberg, S., Ormel, J. & Veenstra, R. (2010). The Delicate Balance between Parental Protection, Unsupervised Wandering, and Adolescents'

- autonomy and its Relation with Antisocial Behavior: The TRAILS Study. *International Journal of Behavior Development*, 34(2), 159-167.
- Storer, H. L., Barkan, S. E., Sherman, E. L., Haggerty, K. P., & Mattos, L. M. (2012). Promoting relationship building and connection: Adapting an evidencebased parenting program for families involved in the child welfare system. *Children and Youth Services Review*, doi: 10.1016/j.chilyouth.2012.05.017.
- Turner, M. G., Piquero, A., & Pratt, T. C. (2005). The School Context as a Source of Self-Control. *Journal of Criminal Justice*, 33, 327-339.
- Unnever, J. D., Cullen, F. T., & Pratt, T. C. (2003). Parental Management, ADHD, and Delinquent Involvement: Reassessing Gottfredson and Hirschi's General Theory. *Justice Quarterly*, 20, 471-500.

## **A Study of Parenting, Adolescents' Self-control and The Relative of Parent-child Relationship**

**Mei-Jiun Lin<sup>1</sup>, Wee-Heong Lee<sup>1</sup>, Tong-Miao Chang<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>National Cheng Kung University Graduate Institute of Education

<sup>2</sup>Department of International Business Management, Tainan University of Technology

### **Abstract**

Generally, all parents thought adolescents were hard to parenting, and parent-child relationship became more conflict. However, parent-child interactions were two-way relationship, so child's self-control may impact parents' attitude and their parenting. The research aims to understand the trend of parenting, adolescents' self-control through parent-child relationship. The data from "Taiwan Youth Project" wave 1 (2000) and wave 3 (2002) were be used, we sampling 1366 student-parent samples from Taipei and New Taipei City. The data were analysis by SEM. The results shows: (1) The adolescents' self-control develops regardless parenting styles; (2) When parents or child perceptible their relationship well, it would effect parenting and adolescents' self-control (wave 3). Finally, we made some conclusions and suggestions below the results.

**Keyword:** Taiwan Youth Project (TYP), Parenting, Self-control, Parent-child Relationship

## 從事肌肉鍛鍊男性體型知覺與身體檢查行為的關係

陳園任<sup>1</sup> 陳志明<sup>2</sup> 張志成<sup>1</sup>

<sup>1</sup>國立高雄大學運動健康與休閒學系

<sup>2</sup>美和科技大學運動與休閒系

### 摘要

本研究旨在瞭解從事肌肉鍛鍊者的身體檢查行為現況，並探討體型知覺與身體檢查行為的關聯性，以及比較體型知覺有無差距在身體檢查行為的差異情形。自健身中心重量訓練區，以隨機抽樣法選取 386 位成年男性為研究對象，平均年齡  $29.10 \pm 7.22$  歲。徵求同意後，讓其填寫肌肉圖象量表，以及身體檢查行為問卷，並將收集資料以列聯相關及變異數分析處理。結果發現：肌肉鍛鍊者檢查身體行為頻率以有時候所占百分比較高。而與實際體型知覺關聯性較高的身體檢查行為是和別人比較胸肌大小，理想體型知覺則與對著鏡子看腹肌的檢查行為存在較高關聯。渴望變壯組別在整體肌肉檢查得分顯著高於滿意體型組別。結論指出：體型的知覺及評價與身體檢查行為存在關聯，倘若期望獲得肌肉體型，發生整體肌肉檢查的行為頻率便會增加。

**關鍵詞：**重量訓練、身體意象、肌肉發達、肌肉狀態檢查



## 壹、前言

隨著個人身體像貌、體型外表重視程度的提昇，很多人常不經意的檢查身體，譬如光著身子時，會捏、抓腰或腹部位脂肪確認肥胖度；亦或刻意在有鏡子的場所停下腳步，藉由反射檢視整體外表 (Farrell, Lee, and Shafran, 2005)。這樣舉止被稱為身體檢查行為 (body checking behaviors)，指為了瞭解、感覺及控制自我體型及大小而發展的特殊行為 (Reas, White, & Grilo, 2006)。研究指出：由於檢查當下能立即獲得體型相關訊息，所以會直接影響個體的身體知覺、滿意程度及情緒反應 (Shafran, Lee, Payne, & Fairburn, 2007; Walker, Anderson, & Hildebrandt, 2009)。

在某些特殊群體中，例如：身體意象困擾者，身體檢查是種儀式性的行為。Farrell, Shafran, and Fairburn (2004) 的研究指出：有身體畸形 (body dysmorphic) 疾患的個體，在公共場所會刻意尋找鏡子檢視外表像貌，且站在鏡子前面時間比一般人還長。Veale and Riley (2001) 更發現這些群體從鏡子檢查身體單次最長時間是 72.5 分鐘，最短為 4.8 分鐘；若以天數為單位，一天累積時間為 173.8 分鐘，最短也有 14.6 分鐘。

就一般健康群體而言，身體檢查僅在瞭解外表現況，非發展特殊的體型大小控制行為，所以影響體型意識的效果並不高 (Shafran et al., 2007)。儘管如此，由於兩性體型關注焦點不一致，即女性渴望愈瘦愈好，男性反而期望壯碩，所以男女檢查身體範圍、動作和焦點並不相同 (Grilo, Reas, Brody, Burke-Martindale, Rothschild, Masheb, 2005)。Reas et al. (2006) 發展 Body Checking Questionnaire (BCQ) 時就發現：女性檢查身體頻率高於男性，且女性對於整體外顯程度及特殊部位現狀的關注也高於男性；較為特別的是，女性會運用多種方法（如：抓、捏、拍）檢查特定部位的現況。Hildebrandt, Walker, Alfano, Delinsky, and Bannon (2010) 發展 Male Body Checking Questionnaire (MBCQ) 時則發現：不同女性肥胖度的關注，男性檢查身體時會將焦點集中於肌肉質量的多寡及體積大小，且會刻意檢查特定部位肌肉量是否流失，以及肌肉線條是否明顯。

事實上，男性為滿足體型壯碩的內在欲求，會出現肌肉雕塑的行為，例如：積極參與重量訓練以增加肌肉質量，或者讓肌肉體積肥大 (Grilo et al., 2005)。然而 Lantz, Rhea, and Cornelius (2002) 指出：假使肌肉的鍛鍊過於強調狀態改變，很容易發生肌肉上癮 (muscle dysmorphia) 症狀，即不僅強迫自己鍛鍊，甚至誘發檢查肌肉對稱性的行為。但這樣的觀點僅止於行為表徵的推論，尚未有研究探視肌肉檢查行為的具體內涵。基於此，本研究第一個目的即在瞭解從事肌肉鍛鍊者的身體檢查行為現況。

Lantz et al. (2002) 指出：男性之所以會追求肌肉體型，以致發生檢查肌肉狀態的行為，乃受到個人體型意識影響所致，亦即很多男性認為理想外表應是壯碩的，且特殊部位的肌肉狀態必須明顯，例如：手臂能粗壯、肩膀須寬大、胸肌夠厚實、腹肌要明顯。然而期望獲得如此理想體型的知覺，依自我差距理論 (self-discrepancy theory, SDT; Higgins, 1987) 的觀點，經常與實際體型知覺發生不對等的情形，亦即很多男性會以理想體型知覺為基準，自我評價目前體型沒有肌肉或缺乏肌肉，致使在管控體型過程中，發生高頻率的肌肉檢查行為。就此而言，男性身體檢查行為的發生應與體型知覺存在關聯。但這樣觀點僅止於論述，尚未有實證研究加以探究。基於此，本研究第二目的在探

討體型知覺與身體檢查行為的關聯性。

SDT 主張正向自我評價及良好情緒反應，通常發生於現實與理想自我知覺 (perception of real self and ideal self) 一致時 (Moretti & Higgins, 1990)；依此，Fitzgibbon, Blackman, and Avellone (2000) 便認為當實際外表象貌評價結果與渴望獲得外表象貌契合時，身體意象知覺是健康的 (healthy body image)。假使渴望獲得外表象貌比實際評價結果來得嚴苛，即會出現身體意象的困擾 (body image disturbance)，例如：不滿身材比例或體型外表。也因如此，過去許多研究使用理想與實際體型知覺形成的差距，進而探討對體型管理行為或情緒反應的影響（例如：張志成、王俊明，2013；Sabiston, Crocker, Munroe-Chandler, 2005）。但這樣的概念至今尚未被應用到身體檢查行為的課題。依 Lantz et al. (2002) 的觀點，倘若過度關注體型發展，以及渴望體型獲得比目前體型為壯時，是會出現頻率較高的肌肉狀態檢查。基於此，本研究第三個目的將比較體型知覺有無差距之身體檢查行為差異情形。

綜上所述，本研究將以從事肌肉鍛鍊男性為對象，主要目的為：(一) 瞭解身體檢查行為現況。(二) 探討體型知覺與身體檢查行為的關聯性。(三) 比較體型知覺有無差距在身體檢查行為的差異。由於第一個目的在瞭解身體檢查行為現況，本研究並不提出假設考驗之。至於第二個目的，因從事肌肉鍛鍊者常對現有體型感到不滿，且期望擁有肌肉體型，因此本研究預期實際與理想體型知覺會與身體檢查行為存在顯著的關聯。最後，體型評價結果會反映在知覺差距上，特別是期望體型變壯時，可能發生高頻率的肌肉檢查行為，因此第三個目的中，本研究預期體型知覺有差距者在身體檢查行為得分會顯著高於無差距者。

## 貳、方法

### 一、研究對象

自國內某連鎖健身中心南北營業處的重量訓練區，利用隨機抽樣法，選取自願參與調查之不具健美、舉重或其他運動競賽經驗成年人為研究對象，共 386 位。整體平均年齡為 29.10 (SD = 7.22) 歲，平均身高 1.74 (SD = 0.06) 公尺，平均體重 72.49 (SD = 11.33) 公斤，平均身體質量指數 (body mass index) 為 23.96 (SD = 3.23) 體重/身高<sup>2</sup>。

### 二、研究工具

本研究設計為調查法，研究工具皆為自填式問卷或量表，包含：背景問卷、重量訓練參與行為問卷、肌肉圖象量表及身體檢查行為問卷。內容分述如下：

#### (一) 背景問卷

測量年齡、身高、體重及運動競賽經驗。前三個變項以開放方式填寫，後面變項以「請問您是否有參加過健美、舉重或其他運動比賽的經驗」測量，並以「是、否」選項評量。

## (二) 重量訓練參與行為問卷

在測量重量訓練行為的目的、頻率、時間及感覺。目的評量題項為：請問您參與重量訓練目的為？以「為了健康」、「增加運動能力」、「雕塑身材」和「滿足興趣」選項評量。頻率的評量題項為：請問您每週平均參與重量訓練的天數為？以「1至2天以下」、「3至5天以下」和「每天」選項評量。時間的評量題項為：請問您每次平均參與重量訓練的時間為？以「1小時以下」、「1至3小時以下」和「3小時以上」等選項評量。感覺的評量題項為：請問您每次參與重量訓練後的感覺為？以「非常累」、「有點累」、「還好」、「有點輕鬆」和「非常輕鬆」選項評量。

## (三) 肌肉圖象量表

在測量體型知覺。採 Peters and Phelps (2001) 發展的量表 (Muscular Figure Ratings Scale), 共九個圖形, 從瘦到壯由左到右排列編成 1 至 9, 以兩道題項評量：一在評量實際體型知覺, 內容為：那個圖形最接近您目前的體型？二在評量理想體型知覺, 內容為：那個圖形是您最希望擁有的體型？請研究對象分別在 1 至 9 中勾選。Wertheim, Paxton, and Tilgner (2004) 發現此量表兩週重測信度係數  $r$  值為 0.86。

## (四) 身體檢查行為問卷

在測量檢查身體的行為頻率, 採用張志成與黃柏瑜 (2013) 修訂的中文版量表 (原量表為 MBCQ; Hildebrandt et al., 2010), 四個構面共 15 題：第一個構面為整體肌肉的檢查 (5 題), 例句：我會對著鏡子看我的腹肌。第二個構面為胸與肩膀肌肉的檢查 (3 題), 例句：我會和別人比較我的胸肌大小。第三個構面為與他人比較的檢查 (3 題), 例句：我會和運動員或名人比較我肌肉的壯碩度。第四個構面為體態測量 (4 題), 例句：我會捏我腹部和背部周圍的肥肉來確定肌肉壯碩狀況。採五點量尺進行測量及計分, 從來沒有得分為 1, 很少如此得分為 2, 有時候得分為 3, 經常如此得分為 4, 總是如此得分為 5; 總分數介於 15 至 75, 愈高表示檢查身體的行為頻率愈高。中文版量表修訂報告顯示已具效度與信度, 總解釋變異量為 76.79%, Cronbach's  $\alpha$  係數介於 0.78 至 0.93; 整體模式適配度存在可接受的水準 ( $\chi^2=114.98$ ,  $\chi^2/df=1.62$ ,  $GFI=0.87$ ,  $CFI=0.97$ ,  $RMSEA=0.08$ ,  $PNFI=0.63$ )。應用於本研究樣本之總量表 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.92, 四個構面 Cronbach's  $\alpha$  係數分別為 0.86、0.92、0.88、0.70。

## 三、資料收集過程

資料收集分兩個階段：第一階段為選取抽樣時間, 即按營業時間 (06:00~22:00) 隨機選取一時段, 做為實地取樣的依據。選取方式為：每營業處各進行一個月抽樣, 以週為單位, 每週各隨機選取四天。然後以天為單位, 再從晨間 (06:00~08:00)、早上 (09:00~12:00)、下午 (13:00~17:00)、晚上 (18:00~22:00) 中隨機選取一時段。第二階段為實地取樣, 方式為：依選取的時間, 於入口處利用間距法 (即每隔幾人抽取 1 人) 選取入場活動並有意願參與調查者為對象。

取樣前, 與業者聯繫並徵得施測同意。取樣時, 請經過訓練的訪員站在入口處, 以口頭徵求參與調查意願; 同意後, 由訪員帶至旁邊隱密空間, 在不受干擾下完成問卷填

寫。假使被選取對象無意願參與，會請訪員適當澄清及再徵求意願；若再度表示不願意即捨棄之，並選取下一位入場活動者為對象。之後仍依原來間隔取樣。填寫問卷前，訪員約花三分鐘時間說明研究目的並發給「參與調查說明書」，載有研究目的、參與者權益、中途與事後退出之處置方法、聯絡方式及署名等內容；請其以最短時間閱讀（約三分鐘），並當場完成問卷（約十分鐘）。完成時，再請研究對象檢查是否漏填，如有隨即補上；若無，為達保密效果請其將問卷投入回收箱。完成後，請其將「參與調查說明書」帶回，告知有任何問題歡迎與研究者聯繫。上述抽樣及施測程序乃經作者服務學校之人類研究倫理委員會（The Research Ethics Committee）審核通過後才進行。

總共發出 408 份問卷，整理時發現有 6 份出現「1 或 Z 字型」規律填寫，並有 16 份具有健美、舉重或其他運動比賽經驗，將這 22 份問卷剔除後，最後以 386 份有效問卷進行資料分析（有效率 = 94.61%）。

#### 四、資料處理

本研究資料皆以 SPSS for Windows 14.0 中文版統計套裝軟體處理。首先以次數百分比瞭解身體檢查行為現況。其次，分析體型知覺與身體檢查行為關聯性時，先以次數百分比瞭解實際及理想體型知覺人數分布情形；接著以 Peters and Phelps (2001) 提出的概念為依據，以圖象 5（含）為中心點，瞭解知覺體型有無肌肉次數百分比。進一步以列聯相關（contingency coefficient）分析實際（理想）體型知覺有無肌肉與身體檢查行為的關聯性，並以列聯係數（Cramer's V）判定關聯程度高低，以及使用調整後殘差值（adjusted residual, AR）瞭解百分比的差異情形。分析體型知覺有無差距在身體檢查行為差異時，依張志成與王俊明（2013）提供的公式，先以「理想體型知覺—實際體型知覺」計算體型知覺差距情形，之後再以有無差距為自變項，身體檢查行為為依變項，以單因子變異數分析瞭解自變項在依變項的差異情形。上述所有統計考驗顯著水準，本研究訂為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果

### 一、研究對象特性

386 位研究對象中，有 40.94% (n=158) 是為雕塑身材而參與重量訓練，另有 30.83%、21.24% 和 6.99% (n=119, 82, 27) 分別是為了健康、增加運動能力及滿足興趣而從事肌肉鍛鍊。其次，有 44.04% (n=170) 每週平均參與次數為 3 至 5 天以下；1 至 2 天以下和每天所占比例為 34.20%、21.76% (n=132, 84)。另外有 52.29% (n=203) 每次平均參與時間為 1 至 3 小時以下，1 小時以下和 3 小時以上的比例分別為 43.26%、4.15% (n=167, 16)。此外有 53.89% (n=208) 每次參與的感覺為還好，感覺非常累、有點累和有有點輕鬆的比例分別為 2.07%、11.66%、32.38% (n=8, 45, 125)。

## 二、身體檢查行為現況

從問卷量尺分布的人數百分比來看，研究對象身體檢查行為的頻率以有時候(#1, 2, 7, 11, 12, 14, 15=40.16%, 45.60%, 45.85%, 42.75%, 40.41%, 39.38%, 48.71%)、很少如此(#3, 4, 5, 6, 8, 9, 10=39.13%, 44.04%, 43.78%, 38.08%, 42.23%, 43.01%, 37.82%)、從來沒有(#13=43.01%)所占百分比比較高(見表一)。

表一 研究對象身體檢查行為現況

N=386

題項	總是如此	經常如此	有時候	很少如此	從來沒有
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
15.我會去捏或抓我的肌肉來檢查它們的大小和結實度	19 (4.92)	81 (20.98)	<b>188 (48.71)</b>	66 (17.10)	32 (8.29)
7.我會捏我腹部和背部周圍的肥肉來確定肌肉壯碩狀況	8 (2.07)	72 (18.65)	<b>177 (45.85)</b>	87 (22.55)	42 (10.88)
2.我會對著鏡子看我的腹肌	17 (4.40)	74 (19.17)	<b>176 (45.60)</b>	97 (25.13)	22 (5.70)
11.我會對著鏡子伸展我的胸肌找出肌肉的線條或紋路	8 (2.07)	62 (16.06)	<b>165 (42.75)</b>	110 (28.50)	41 (10.62)
12.我會對著鏡子伸展我的肌肉以找出肌肉的線條或紋路	7 (1.81)	75 (19.43)	<b>156 (40.41)</b>	112 (29.02)	36 (9.33)
1.我會檢查我手臂肱二頭肌硬度，確定沒有任何肌肉流失	16 (4.15)	60 (15.54)	<b>155 (40.16)</b>	132 (34.19)	23 (5.96)
14.我會在有鏡子的地方(如：車窗)檢視我的肌肉大小和形狀	8 (2.07)	33 (8.55)	<b>152 (39.38)</b>	93 (24.09)	100 (25.91)
4.我會和運動員或名人比較我整體肌肉的質量	3 (0.78)	16 (4.15)	96 (24.87)	<b>170 (44.04)</b>	101 (26.16)
5.我會和運動員或名人比較我肌肉的壯碩度	4 (1.04)	15 (3.89)	93 (24.09)	<b>169 (43.78)</b>	105 (27.20)
9.我會和別人比較我的胸肌大小	4 (1.04)	21 (5.43)	104 (26.94)	<b>166 (43.01)</b>	91 (23.58)
8.我會和別人比較胸肌的壯碩度或線條	1 (0.26)	26 (6.74)	103 (26.68)	<b>163 (42.23)</b>	93 (24.09)
3.我會對著鏡子伸展我兩側手臂的肱二頭肌，確定肌肉的對稱性	8 (2.07)	57 (14.77)	143 (37.04)	<b>151 (39.13)</b>	27 (6.99)
6.我會要求別人觸摸我的肌肉，確定肌肉的大小和結實度	4 (1.04)	9 (2.33)	80 (20.73)	<b>147 (38.08)</b>	146 (37.82)
10.我會和別人比較我的肩膀寬度	4 (1.04)	28 (7.25)	113 (29.27)	<b>146 (37.82)</b>	95 (24.62)
13.我會推開肥肉或將皮膚向後拉，以突顯底層的肌肉	3 (0.78)	21 (5.43)	87 (22.54)	109 (28.24)	<b>166 (43.01)</b>

註：表中題項乃按人數百分比高低排列

進一步對照題項內容可知，研究對象檢查身體有時候發生的行為包含：手臂肱二頭肌硬度，確定沒有任何肌肉流失(#1)；對著鏡子看腹肌、伸展肌肉或胸肌找出肌肉線條或紋路、檢視肌肉大小和形狀(#2, 11, 12, 14)；捏或抓肌肉檢查大小和結實度(#15)。很少發生的檢查行為包含：對著鏡子伸展肱二頭肌以確定對稱性(#3)；和運動員或名人比較整體肌肉質量、壯碩度(#4, 5)；和別人比較胸肌壯碩度或線條、大小(#8, 9)；要求別人觸摸肌肉以確定大小和結實度(#6)。從來不會發生的檢查行為是：推開肥肉或將皮膚向後拉，突顯底層的肌肉(#13)。

## 三、體型知覺與身體檢查行為的關聯性

分析前，先瞭解體型知覺現況。表二顯示：實際體型知覺部分，以選擇圖象4百分比最高(n=107, 27.72%)，圖象5次之(n=88, 22.80%)；選擇圖象8、9百分比最低(n=4, 2; 1.04%, 0.52%)。理想體型知覺部分，選擇圖象6百分比最高(n=106, 27.46%)，圖象5次之(n=67, 17.36%)；選擇圖象1、2百分比最低(n=0, 0.00%)。進一步以 Peters and Phelps (2001) 認為圖象5(含)是知覺體型有無肌肉中心點區分，實際體型知覺有無肌

肉人數分別為 163 (42.23%)、223 (57.77%)；理想體型知覺有無肌肉人數分別為 341 (88.34%)、45 (11.66%)。

表一 體型知覺分布情形摘要表

N=386

	圖象 1	圖象 2	圖象 3	圖象 4	圖象 5	圖象 6	圖象 7	圖象 8	圖象 9	總合
圖象 1			1	2	1	2	2		3	11
圖象 2			2	13	11	7	2			35
圖象 3			2	14	32	14	4	2	2	70
圖象 4				3	16	56	21	9	2	107
圖象 5			1	1	1	21	41	15	8	88
圖象 6			1	3	1	5	16	14	8	48
圖象 7				1	3	1	2	10	4	21
圖象 8				1	2			1		4
圖象 9									2	2
總合	0	0	7	38	67	106	88	51	29	386

體型知覺差距=理想體型知覺-實際體型知覺

差距值	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	8
人數	1	4	7	3	16	79	161	71	29	8	4	3

註：表中數字代表人數。橫向為實際體型知覺人數，縱向為理想體型知覺人數。詳細圖象形狀請參閱：Peters, M. A., & Phelps, L. (2001). Body image dissatisfaction and distortion, steroid use, and sex differences in college age bodybuilders. *Psychology in Schools*, 38(3), 286.

依上述人數，接下來即瞭解其與身體檢查行為的關聯性。分析時，從表一結果得知，「總是如此」量尺人數有低於 5 情形（例如：題 4 及題 8），為避免分析結果受到影響，乃將「總是如此」、「經常如此」人數合併，並定義為「常檢查」。至於「有時檢查」量尺為維持不變。而為與「常檢查」對照，乃將「很少如此」、「從來沒有」人數合併，並定義為「不常檢查」。依此，列聯相關分析結果如表二、三。

表二 實際體型知覺與身體檢查行為關聯性分析結果

N=386

題項	知覺體型無肌肉 (n=223)			知覺體型有肌肉 (n=163)			卡方考驗	列聯係數
	常檢查 n (%)	有時檢查 n (%)	不常檢查 n (%)	常檢查 n (%)	有時檢查 n (%)	不常檢查 n (%)		
1.	41 (18.39)	86 (38.56)	96 (43.05)	35 (21.47)	69 (42.33)	59 (36.20)	1.89	
2.	48 (21.53)	106 (47.53)	69 (30.94)	43 (26.38)	70 (42.94)	50 (30.68)	1.38	
3.	31 (13.90)	82 (36.77)	110 (49.33)	34 (20.86)	61 (37.42)	68 (41.72)	3.90	
4.	6 (2.69)	54 (24.22)	163 (73.09)	13 (7.98)	42 (25.77)	108 (66.25)	6.06*	.12
5.	8 (3.59)	51 (22.87)	164 (73.54)	11 (6.75)	42 (25.77)	110 (67.48)	2.73	
6.	6 (2.69)	46 (20.62)	171 (76.69)	7 (4.29)	34 (20.86)	122 (74.85)	0.76	

7.	48 (21.52)	98 (43.95)	77 (34.53)	32 (19.63)	79 (48.47)	52 (31.90)	0.77	
8.	8 (3.59)	59 (26.45)	156 (69.96)	19 (11.66)	44 (26.99)	100 (61.35)	9.83*	.16
9.	5 (2.24)	58 (26.01)	160 (71.75)	20 (12.27)	46 (28.22)	97 (59.51)	16.91**	.20
10.	12 (5.38)	64 (28.70)	147 (65.92)	20 (12.27)	49 (30.06)	94 (57.67)	6.48*	.13
11.	30 (13.45)	98 (43.95)	95 (42.60)	40 (24.54)	67 (41.10)	56 (34.36)	8.20*	.15
12.	38 (17.04)	89 (39.91)	96 (43.05)	44 (26.99)	67 (41.10)	52 (31.91)	7.48*	.14
13.	9 (4.04)	45 (20.18)	169 (75.78)	15 (9.20)	42 (25.77)	106 (65.03)	6.88*	.13
14.	13 (5.83)	91 (40.81)	119 (53.36)	28 (17.18)	61 (37.42)	74 (45.40)	12.89*	.18
15.	53 (23.77)	121 (54.26)	49 (21.97)	47 (28.84)	67 (41.10)	49 (30.06)	6.71*	.13

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

從表二卡方考驗結果得知：實際體型知覺與「和運動員或名人比較整體肌肉的質量」(#4)、「和別人比較胸肌的壯碩度或線條」(#8)、「和別人比較胸肌大小」(#9)、「和別人比較肩膀寬度」(#10)、「對著鏡子伸展胸肌找出肌肉的線條或紋路」(#11)、「對著鏡子伸展肌肉以找出肌肉的線條或紋路」(#12)、「推開肥肉或將皮膚向後拉，以突顯底層的肌肉」(#13)、「會在有鏡子的地方檢視肌肉大小和形狀」(#14)、「捏或抓肌肉來檢查它們的大小和結實度」(#15) 等檢查行為存在顯著的關聯。

從列聯係數值高低進一步得知：與實際體型知覺關聯性較高的檢查行為是「和別人比較胸肌大小」(#9)，其次為「會在有鏡子的地方檢視肌肉大小和形狀」(#14)，再其次為「和別人比較胸肌的壯碩度或線條」(#8)。由調整後殘差值 (AR) 進一步得知：知覺體型有肌肉者在上述行為「常檢查」的百分比顯著高於知覺體型無肌肉 (AR=4.0, 3.6, 3.1 vs. -4.0, -3.6, -3.1)，而知覺體型無肌肉「不常檢查」的百分比則顯著高於知覺體型有肌肉 (AR=2.5, 1.5, 1.8 vs. -2.5, -1.5, -1.8)。

表三 理想體型知覺與身體檢查行為關聯性分析結果

N=386

題項	知覺體型無肌肉 (n=45)			知覺體型有肌肉 (n=341)			卡方考驗	列聯係數
	常檢查 n (%)	有時檢查 n (%)	不常檢查 n (%)	常檢查 n (%)	有時檢查 n (%)	不常檢查 n (%)		
1.	7 (15.55)	16 (35.56)	22 (48.89)	69 (20.23)	139 (40.76)	133 (39.01)	1.68	
2.	13 (28.89)	12 (26.67)	20 (44.44)	78 (22.87)	164 (48.09)	99 (29.04)	7.68*	.14
3.	6 (13.33)	14 (31.11)	25 (55.56)	59 (17.30)	129 (37.83)	153 (44.87)	1.84	
4.	0 (0.00) <sup>a</sup>	15 (33.33)	30 (66.67)	19 (5.57)	81 (23.75)	241 (70.68)	6.15*	.10
5.	0 (0.00) <sup>a</sup>	16 (35.56)	29 (64.44)	19 (5.57)	77 (22.58)	245 (71.85)	7.94*	.12
6.	0 (0.00) <sup>a</sup>	13 (28.89)	32 (71.11)	13 (3.81)	67 (19.65)	261 (76.54)	4.86	
7.	5 (11.11)	18 (40.00)	22 (48.89)	75 (21.99)	159 (46.63)	107 (31.38)	6.30*	.13
8.	1 (2.22) <sup>a</sup>	17 (37.78)	27 (60.00)	26 (7.62)	86 (25.22)	229 (67.16)	4.62	
9.	0 (0.00) <sup>a</sup>	16 (35.56)	29 (64.44)	25 (7.33)	88 (25.81)	228 (66.86)	4.52*	.11
10.	2 (4.44) <sup>a</sup>	17 (37.78)	26 (57.78)	30 (8.80)	96 (28.15)	215 (63.05)	2.41	



11.	6 (13.33)	16 (35.56)	23 (51.11)	64 (18.77)	149 (43.70)	128 (37.53)	3.14	
12.	7 (15.55)	15 (33.33)	23 (51.11)	75 (21.99)	141 (41.35)	125 (36.66)	3.57	
13.	2 (4.44) <sup>a</sup>	12 (26.67)	31 (68.89)	22 (6.45)	75 (21.99)	244 (71.56)	0.69	
14.	0 (0.00) <sup>a</sup>	17 (37.78)	28 (62.22)	41 (12.02)	135 (39.59)	165 (48.39)	11.62*	.13
15.	6 (13.33)	24 (53.34)	15 (33.33)	94 (27.57)	164 (48.09)	83 (24.34)	4.60	

註：“a”為細格期望次數小於 5，卡方考驗結果為耶茲校正值 (Yate's correction for continuity)；\* p<.05

表三顯示：理想體型知覺與「對著鏡子看腹肌」(#2)、「和運動員或名人比較整體肌肉的質量」(#4)、「和運動員或名人比較肌肉的壯碩度」(#5)、「捏腹部和背部周圍的肥肉來確定肌肉壯碩狀況」(#7)、「和別人比較胸肌大小」(#9)、「會在有鏡子的地方檢視肌肉大小和形狀」(#14) 等檢查行為存在顯著的關聯。

從列聯係數值高低得知：與理想體型知覺關聯性較高的檢查行為是「對著鏡子看腹肌」(#2)、「捏腹部和背部周圍的肥肉來確定肌肉壯碩狀況」(#7)、「會在有鏡子的地方檢視肌肉大小和形狀」(#14)。由調整後殘差值進一步得知：知覺體型有肌肉者在「對著鏡子看腹肌」(#2)「有時檢查」的百分比顯著高於知覺體型無肌肉 (AR=2.7 vs. -2.7)，而知覺體型無肌肉「不常檢查」的百分比則顯著高於知覺體型有肌肉 (AR=2.1 vs. -2.1)。此外知覺體型有肌肉者在「捏腹部和背部周圍的肥肉來確定肌肉壯碩狀況」(#7)、「會在有鏡子的地方檢視肌肉大小和形狀」(#14)「常檢查」的百分比顯著高於知覺體型無肌肉 (AR=1.7, 2.5 vs. -1.7, -2.5)，而知覺體型無肌肉「不常檢查」的百分比則顯著高於知覺體型有肌肉 (AR=2.3, 1.7 vs. -2.3, -1.7)。

### 三、有無體型知覺差距身體檢查行為的差異

從表一得知，有體型知覺差距人數占 95.85% (n=370)，無差距者占 4.15% (n=16)，接下來即以其為自變項瞭解身體檢查行為的差異情形。Fitzgibbon et al. (2000) 指出：若理想與實際體型知覺出現對等情形時，表示自我滿意體型，所以本研究將無差距者定義為「滿意體型組」。當中，若理想減掉實際體型知覺所得值為負時，表示沒有追求肌肉的慾望，可能還想瘦身；相對的，所得值為正時，表示期望體型更加壯碩。基於此，本研究參考張志成、王俊明 (2013) 的界定方式，將體型知覺差距負值者定義為「不想變壯組」 (n=15, 3.89%)，差距值為正值者界定為「渴望變壯組」 (n=355, 91.96%)。依此，自變項共有三組，其在身體檢查行為差異分析結果如表四。

表四 有無體型知覺差距在身體檢查行為變異數分析結果摘要表

	不想變壯 <sup>1</sup> n=15 M ± SD	渴望變壯 <sup>2</sup> n=355 M ± SD	滿意體型 <sup>3</sup> n=16 M ± SD	F 值	事後比較
整體肌肉檢查	12.93 ± 4.21	13.95 ± 3.60	11.31 ± 3.87	4.49*	2 > 3
胸與肩膀肌肉檢查	6.55 ± 2.51	7.00 ± 2.36	6.37 ± 2.62	0.27	



與他人比較檢查	5.86 ± 2.47	6.09 ± 2.34	5.81 ± 2.10	0.18
體態測量	10.09 ± 2.76	10.53 ± 3.33	8.75 ± 3.54	1.96

\*p < .05

表四顯示：三組在整體肌肉檢查構面的差異達顯著水準 (F=4.49, p<.05)，Scheffe's 法事後比較結果顯示，渴望變壯組得分平均數顯著高於滿意體型組。至於三組在胸與肩膀肌肉檢查、與他人比較檢查及體態檢查等構面則無顯著的差異存在 (F=0.27, 0.18, 1.96, p>.05)。

## 肆、討論

本研究目的一在瞭解身體檢查行為現況，結果發現有七種是鍛鍊肌肉者檢查身體有時候發生的行為；進一步歸類這些行為可以發現檢查部位集中在手臂、胸、腹及背部的肌肉現況。Lantz et al. (2002) 指出：男性發展肌肉體型時，相當在意這些部位的發達程度，因此鍛鍊肌肉者若要檢視訓練效果，是會檢查這些部位肌肉的現況。其次，從動作屬性來看，鍛鍊肌肉者檢查上述部位時出現捏、抓及伸展的行為，表示其會藉由實際動作確認肌肉發達情況。身體檢查目的在獲得與體型有關的訊息，若要瞭解硬度或結實程度的發達情形，是需要發展實際動作輔助之 (Shafran et al., 2007)。Hildebrandt et al. (2010) 指出：捏、抓或伸展是男性確認肌肉狀態經常展現的動作，由此可知，鍛鍊肌肉者會以這些動作檢視肌肉的發展情形。此外從關注焦點來看，鍛鍊肌肉者檢查身體時，會將焦點集中於肌肉硬度和結實度、肥胖度、肌肉是否流失、肌肉紋路和線條、肌肉大小和形狀，與 Lantz et al. 認為渴望身材碩壯者重視肌肉發達的觀點相符。然而其指出渴望壯碩者僅檢查肌肉的對稱性，例如：兩手臂是否同樣粗壯，並未指出這些群體會將檢查焦點集中於上述狀態。因此本研究發現結果超越了 Lantz et al. 的論述，即期望藉由重量訓練鍛鍊肌肉者，不僅在意肌肉發達情形，更關注肌肉的外顯程度。儘管如此，上述身體檢查行為發生的頻率，本研究只獲得「有時候」結果，推論時應小心謹慎。

研究目的二在探討體型知覺與身體檢查行為關聯性，結果發現實際和理想體型知覺與部份行為存在關聯；當中，實際體型知覺不僅與很多檢查行為產生關聯，關聯程度也高於理想體型知覺，表示鍛鍊肌肉者身體檢查行為的發生與目前體型評價較為密切。按 SDT 的觀點，不滿身體感受多源於實際評價結果，也就是說，很多個體會因自覺肥胖或瘦弱而對體型感到不滿 (Fitzgibbon et al., 2000)；Walker et al. (2009) 就發現這樣負面感受容易促使男性發展整體肌肉狀態的檢查行為。就此而言，實際體型知覺與身體檢查行為的關聯性是會高於理想體型知覺。

從列聯係數進一步發現，實際體型知覺與別人比較胸肌大小、壯碩度或線條，以及藉由鏡子瞭解肌肉大小的檢查行為存在較高關聯，且知覺有肌肉者經常發生這些檢查行為的頻率高於知覺無肌肉者，如此結果是現有研究未曾發現的。胸肌是展現猛男身材部位之一，厚實程度更是形成倒 V 體態的要件，所以是許多男性鍛鍊的重點 (Lantz et al.,

2002)。此外鏡子除能反射體態外，可傳達特殊部位發達程度的訊息，所以藉由鏡子檢查身體被認為是典型的檢查行為 (Farrell et al., 2004)。重量訓練區有裝設寬大的鏡子，提供了身體檢查的便利性，鍛鍊肌肉者不僅可在訓練時利用鏡子反視體型，更可在休息時仔細檢查特定部位肌肉的現況。由於從鏡子能立即獲得體型訊息，故可推論當下的形成的體型知覺將會與上述肌肉檢查行為存在關聯。實際體型知覺源於對目前身材的評價，不僅影響自我感受，更會誘發體型管控行為 (Fitzgibbon et al., 2000)；鍛鍊肌肉者因運動目標多集中在雕塑身材，當透過鏡子獲得肌肉狀態訊息時，可能衍生讓肌肉更加肥大的慾望，所以其發生上述檢查行為的頻率會比知覺無肌肉者高。這樣結果或許是其與一般人不一樣的地方。

其次，列聯係數顯示理想體型知覺與對著鏡子看腹肌或檢視肌肉大小及形狀，以及捏腹、背部肥肉確定肌肉壯碩程度的檢查行為存在較高關聯，而知覺有肌肉者發生這些檢查行為的頻率高於知覺無肌肉者，這樣結果亦是目前研究未發現的。不同於實際體型知覺誘發負面感受的是，理想體型知覺反映了個體期望獲得身材的內在欲求 (Fitzgibbon et al., 2000)；Lantz et al. (2002) 指出：腹背部位肌肉亦是男性雕塑身材的重點，即為讓上半身清楚顯現倒 V 體態需要背部肌肉的襯托，而為獲得有別他人的猛男體態，腹部肌肉則須明顯突出。就此而言，為讓體型發展符合自我欲求，理想體型知覺會引導鍛鍊肌肉者出現檢查這些部位肌肉狀態的行為。當中，因從事此項活動者目的多在增加肌肉質量，當其渴望肌肉體積更加肥大時，可理解發生上述檢查行為頻率會比知覺體型無肌肉者還要高。

本研究目的三在比較體型知覺有無差距者在身體檢查行為的差異，依理想與實際體型知覺差距值分成三組後，結果發現期望變壯的群體，檢查整體肌肉狀態的行為頻率高於滿意體型的群體。期望身材變壯反映出鍛鍊肌肉者對體型的關注，以 Lantz et al. (2002) 觀點而言是會發生肌肉狀態的檢查行為。因此結果發現其比滿意體型者有較高整體肌肉檢查行為頻率，是符合預期的。事實上，由於這些群體涉入重量訓練目標多在改變肌肉狀態，非促進肌肉適能，所以體型意識是混亂的，很容易便出現體型知覺的差距 (張志成、王俊明，2013)。而且這些群體改變肌肉狀態目標不是在增加質量，就是讓原有肌肉更加碩壯，因此可預期在鍛鍊過程中會出現較高整體肌肉檢查的行為頻率。但這樣的結果存在推論上的限制，即滿意體型者僅占全體人數的 4.15%，期望變壯者則占了 91.96%，在比例如此懸殊情形下，要說明後者比前者有較高的整體肌肉檢查頻率有其困難度，所以結果推論上亦須謹慎。

綜上討論，本研究獲得結論為：進行肌肉鍛鍊者僅有時候發生檢查肌肉狀態的行為，檢查範圍多集中於可呈現猛男身材的部位，重點則聚焦於肌肉體積大小和碩壯程度。檢查行為的發生並與體型知覺存在關聯，特別是知覺有肌肉時，受到想要更加肥大欲求的影響，會增加檢查行為的頻率；而鍛鍊肌肉目標若在讓體型變得更壯，則會顯現整體肌肉狀態的檢查行為。

依此結論，應用方面有下列幾點建議。其一，以重量訓練鍛鍊肌肉目的應在改善肌力或肌耐力，經常涉入此項活動者，不可將參與目標集中於肌肉狀態或體型改變，否則有出現高身體檢查頻率的風險。其二，低頻率的身體檢查尚屬健康行為，即為瞭解或感

受目前體型現況，透過鏡子實際檢視是可接受的；唯不可發展高頻率檢查行為，除易使個體過度關注體型外，若影響日常事務及活動的進行，更有發生病態行為的風險。其三，要透過檢查行為監控體型的發展，建議不要將檢查範圍及重點集中於肌肉的碩壯，否則容易透過負面感受形成代償心理，以致經常地檢查特殊部位的肌肉發達狀態。

在身體意象範疇中，身體檢查行為尚屬新課題，國內更沒有具體研究報告產生。基於此，針對未來研究方向有下列幾點建議。其一，身體檢查行為的發生不限於從事肌肉鍛鍊者，研究指出與身體意象困擾存在很高的關連，因此後續研究可選取有此問題的群體（例如：厭食症患者），進而探究身體檢查行為類型及發生頻率。其二，樣本大小會影響身體檢查行為的現況，就一般群體而言，身體檢查在幫助個人瞭解或感覺體型大小及形態，為清楚探究檢查行為發生頻率，需要大量資料加以描繪。因此建議後續研究能選取更多樣本，以深入窺探身體檢查行為的本質。其三，本研究僅探討體型知覺與身體檢查行為關聯性，事實上其會受許多調節因素影響發生（例如：體型滿意程度、體型焦慮），後續研究可進一步檢視這些因素與其發生的關聯性。其四，本研究以相關設計探討體型知覺與身體檢查行為的關聯性，後續研究可採因果關係設計（例如：迴歸分析、線性結構方程模式），檢視體型知覺或其他調節因素對身體檢查行為的影響效果。

### 參考文獻

- 張志成、黃柏瑜 (2013)。中文版男性身體檢查問卷之效度與信度分析。論文發表於 2013 體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會，桃園縣，國立體育大學。
- 張志成、王俊明 (2013)。男性重量訓練者的肌肉發達驅力及肌肉上癮症。大專體育學刊，15 (2)，208-217。
- Farrell, C., Lee, M., & Shafran, R. (2005). Assessment of body size estimation: A review. *European Eating Disorders Review*, 13(2), 75-88.
- Farrell, C., Shafran, R., & Fairburn, C. G. (2004). Mirror cognitions and behaviours people concerned about their body shape. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32(2), 225-229.
- Fitzgibbon, M. L., Blackman, L. R., & Avellone, M. E. (2000). The relationship between body image discrepancy and body mass index across ethnic groups. *Obesity Research*, 8(8), 582-589.
- Grilo, C. M., Reas, D. L., Brody, M. L., Burke-Martindale, C. H., Rothschild, B. S., & Masheb, R. M. (2005). Body checking and avoidance and the core features of eating disorders among obese men and women seeking bariatric surgery. *Behaviour Research and Therapy*, 43(5), 629-637.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hildebrandt, T., Walker, D. C., Alfano, L., Delinsky, S., & Bannon, K. (2010). Development and validation of a male specific body checking questionnaire. *International Journal of Eating Disorder*, 43(1), 77-87.

- Lantz, C. D., Rhea, D. J., & Cornelius, A. E. (2002). Muscle dysmorphia in elite-level power lifters and bodybuilders: A test of differences within a conceptual model. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(4), 649-655.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990). Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26(2), 108-123.
- Peters, M. A., & Phelps, L. (2001). Body image dissatisfaction and distortion, steroid use, and sex differences in college age bodybuilders. *Psychology in Schools*, 38(3), 283-289.
- Reas, D. L., White, M. A., & Grilo, C. M. (2006). Body Checking Questionnaire: Psychometric properties and clinical correlates in obese men and women with binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorder*, 39(4), 326-331.
- Sabiston, C. M., Crocker, P. E., & Munroe-Chandler, K. J. (2005). Examining current-ideal discrepancy scores and exercise motivations as predictors of social physique anxiety in exercising females. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 68-85.
- Shafran, R., Lee, M., Payne, E., & Fairburn, C. G. (2007). An experimental analysis of body checking. *Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 113-121.
- Veale, D., & Riley, S. (2001). Mirror, mirror on the wall, who is the ugliest of them all? The psychopathology of mirror gazing in body dysmorphic disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 39(12), 1381-1393.
- Walker, D. C., Anderson, D. A., & Hildebrandt, T. (2009). Body checking behaviors in men. *Body Image*, 6(3), 164-170.
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Tilgner, L. (2004). Test-retest reliability and construct validity of Contour Drawing Rating Scale scores in a sample of early adolescent girl. *Body Image*, 1(2), 199-205.

## **Relationship Between of Body Shape Perceptions and Body Checking Behaviors in Male Weightlifter**

**You-Ren Chen<sup>1</sup>, Zhi-Ming Chen<sup>2</sup>, Chiu-Chen Chang<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Department of Kinesiology, Health, and Leisure Studies, National University of Kaohsiung

<sup>2</sup>Department of Sport and Recreation, Meiho University

### **Abstract**

The study is aimed to investigate current status of body checking behaviors in weightlifters and to explore the relationship between body shape perception and body checking behavior and to compare the differences of body shape perception discrepancy in body checking behavior. Use random sampling to select 386 volunteers as participants from weight training area of the fitness center; mean age of participants are  $29.10 \pm 7.22$  years old. Participants were asked to fill up muscular figure ratings scale and body checking behavior questionnaire after return informed consents. Analysis collected data with variance and contingency coefficient analysis. Results as follow: body checking behavior frequency in muscle training group has higher percentage in “sometimes”. And with higher relationship of body checking behavior and actual body shape perception is to compare pectoral size with other people; ideal body shape perception has higher relationship with the checking behavior that look at abdominal muscles from mirror. Desire to be muscular in whole muscle checking score is significant higher than satisfied body shape group. Conclusion is: body shape perception and evaluation has relation with body checking behavior; people expect to have muscular body shape will increase the whole body checking behavior frequency.

**Keywords:** weight training, body image, muscularity, muscle status checking

## 教師之運動休閒活動與工作壓力及憂鬱傾向之理論與文獻探討

黃意文<sup>1</sup> 柯佳伶<sup>2</sup> 陳弘順<sup>3</sup> 古國宏<sup>4</sup> 吳明憲<sup>4</sup>

<sup>1</sup> 僑光科技大學旅館與會展管理系

<sup>2</sup> 僑光科技大學國際貿易系碩士在職專班

<sup>3</sup> 僑光科技大學通識教育中心

<sup>4</sup> 美和科技大學運動與休閒系

### 摘要

在現在這個充滿壓力的社會中，現代人發生憂鬱的機會相當高，在我們不自覺的狀況下，憂鬱便悄悄佔據我們的生活，但根據許多研究指出，透過運動休閒，有助於壓力與憂鬱症狀的減輕。故運動休閒與工作壓力及憂鬱傾向之間的關係值得探討。本文旨在分析教師參與運動休閒與其工作壓力及憂鬱傾向之間的關聯性之文獻探討。各種理論與實證研究證實，運動休閒是紓解壓力、維護個人心理健康及進個人體適能水準的最佳選擇。現代的運動休閒概念相當普及，適當的運動休閒被視為美好的事物。且體適能普遍被政府、廠商與媒體推廣之下，運動休閒活動逐漸成為台灣人的生活必需品。

**關鍵詞：**運動休閒、憂鬱傾向、工作壓力

## 壹、緒論

近年來，全台灣吹起運動風潮，從過去對於保齡球、游泳的熱衷，到自行車、慢跑的興起，台灣人的運動習慣逐漸養成。就體委會的報告指出，全台在100年的全國運動人口比率為80.8%，不運動人口比率為19.2%（林房儻、林經富，2012）。這個調查顯示，大多數的台灣人已將運動當成生活的一部分。而許多研究告訴我們，運動除了對生理有所助益，對心理也有正面影響，不但可以促進身心健康，更能夠舒緩心理壓力，提升生活品質、良好的人際互動、以及促進社會和諧等（方進隆，1997；周俊文，2002；張武隆，2002）。

依據上述脈絡，我們可以說運動為台灣人主要的休閒習慣，也就是台灣人的運動休閒參與。休閒（Leisure）這個概念，可以有很多角度的解釋，休閒社會學者Dumazedier（1974）認為休閒是在盡到職業、家庭與社會責任之後，讓個人能夠自由盡情發揮從事的一系列活動，可以是休息，可以是自我娛樂，可以是非功利性的增長知識、提高技能，也可以是對社團活動的主動參與等。而張光甫（1991）的論述中，則談到休閒具有自由、表達、學習、開放、輕鬆等特性，著重體驗，不一定要求有經濟性的結果，休閒時的心情更不是汲汲於追求什麼，也不是戚戚於失去什麼，完全是一任自然，逍遙自在。

一般而言，參與運動休閒的動機可以由心理學或社會學的理论來加以探討。因為運動休閒的「參與」，涉及許多心理歷程，可以說是人類個人的決定，也可以說是個人受到社會的影響。至此，研究者想藉由需求層次理論與計畫行為理論來討論人們參與運動休閒的內在動機。這兩項理論前者論述的是人類基本的欲求（Maslow, 1943）。後者則討論人類行為參與上的心理因素（Ajzen, 1985）。簡言之，兩項理論都可以被用來解釋個人在參與運動休閒時的行為因子與基本欲求，並可用來進一步解釋運動休閒參與與工作壓力及憂鬱傾向的關聯。

我們必須瞭解，現今的台灣社會已經是一個充滿壓力的社會。這與過去農業時期的台灣為人們帶來的心理壓力不可同日而語。這種充滿壓力的社會，有學者將之稱為資本主義社會（Marx, 1988; Weber, 2001）。不可否認，當前複雜的社會環境，便是導致國人產出許多心理層面的問題的原因，包含憂鬱、壓力、躁鬱等等。而工作佔據人們生活極大的部分，從工作中衍生出的種種壓力，若是無法適當紓解，便可能導致憂鬱的產生，進而影響生活的各個層面，及身心的健康。

依據聯合國世界衛生組織（WHO）的說法，到了2020年，全世界有三大疾病需要重視，包括：心血管疾病、憂鬱症與愛滋病（張家銘，2009）。顯見憂鬱已是現代社會普遍可見的一種心理狀況。

依據余民寧、陳柏霖、許嘉家（2010）的研究，敘述教師面對自身的工作角色，負荷著極大的身心壓力。教師的身心健康狀況早已需要相關研究的大量關注，面對工時長、壓力大的教學生活，極易造成教師憂鬱的產生。那麼，如何有效地減輕或消除教師的工作壓力及憂鬱，就成為當務之急，畢竟教師身負教學重責，若自身精神狀況並不健康，必定影響到許多學生的受教權益。在過去的研究裡，楊孟華（2010）指出休閒活動參與對工作壓力有負向影響。范翌楦（2006）針對兩名憂鬱症患者復原的因素探討，認為欲復原主要有：自我的正向改變、具備愛人的能力，以及求生存的希望等。也有論述

認為運動能夠成功讓憂鬱者減低或消除憂鬱。而有氧運動也能帶給憂鬱者好處，因為除了能維持身體健康，有氧運動對於對抗輕度和中度的憂鬱症患者具有功效。因為有氧運動可增加身體的含氧量，對於情緒控制的助益大，吸氣時讓腦部的細胞充滿能量，頭腦清晰了，思考能力等自然都可達到正向的效果（張怡玲，2011）。顯見運動能有效減緩憂鬱。

在過去的許多研究中，已探討教師、工作壓力、憂鬱與運動之間的關係，像是蘇郁婷（2007）研究國小教師與憂鬱症之關係、鄭淑萍（2014）研究國小教師運動休閒生活型態、運動休閒效益與憂鬱情緒之關係。或黃金蔚（2013）研究臺北市國小教師運動休閒參與現況與工作壓力、憂鬱指數關係。以及如余民寧、陳柏霖、許嘉家（2010）等以國中小教師為研究對象。

## 貳、運動休閒參與的意涵與理論探討

在過去歷史上，運動與休閒一直有劃分不開的關係，兩者之間有部分相互重疊的概念。過去，有部分學者認為休閒是「不當」的行為。許伯陽、吳崇旗（2007）回顧「休閒的意涵」，指出休閒在過去與現今的社會上有著相當大的認知差距，主要在於休閒一詞常表現出負面意涵，過去人們認為休閒就是玩樂、放縱、好逸惡勞等，更與休閒理容等情色行業有某種意象上的連結。張光甫（1991）則認為休閒具有自由、表達、學習、開放、輕鬆等特性，著重體驗，不一定要求有經濟性的結果，休閒時的心情更不是汲汲於追求什麼，也不是戚戚於失去什麼，完全是一任自然，逍遙自在。因此我們可以結論，休閒對人們來說同時具有正面及負面的意涵，但它的寶貴本質是「自由」，人們可以自由的選擇想要從事的任何活動，儘管有時候這些活動在普世價值下是具有負面印象的。

但運動的參與則不然，它為休閒賦予正面的定義，當休閒與運動結合，情況變得不同。因為運動本身就具有讓人心情放鬆、強身健體的積極功能。所以，休閒本身原本稍具負面意涵，但當它結合運動，成為「運動休閒」，遂被認為是一項正面的事情，對於人類的幫助更是不言自明。許多的研究也都發現，運動休閒可以對心理及生理產生正面的效應，有助於降低生活壓力與焦慮（曹文仲、洪敦賓、王嘉淳，2006）。

當然，我們不能以偏概全地認為休閒就是不當的行為。許多學者對於休閒的定義也抱著正面態度，Shivers (1967) 就指出：「休閒已成為生命中一種重要元素，在社會變遷的過程中，無論在學校、工作場所、家庭或社區，休閒都扮演著槓桿的作用」，故休閒經驗的滿足，不僅可改善個人的身心健康，提升幸福感與自我價值，更可促進個人成長，具有積極與正面的影響。從 Shivers 的論點，我們可以知道休閒對於個人身心方面的正向功能，尤其是在心靈方面的影響。

因此，我們可以歸納出一個結果，人們對休閒的評價各有褒貶。然而就活動或運動的角度來看，學者仍多半給予肯定。Iso-Ahola (1980) 認為，從事休閒活動有以下功能：(1) 經由遊戲與休閒的參與可獲社會化經驗而進入社會；(2) 藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現；(3) 可以發展並維持人際行為與社會互動技巧；(4) 娛樂與放鬆；(5) 藉由有益的社會活動以增加人格成長；(6) 避免怠惰及反社會行為。與其他



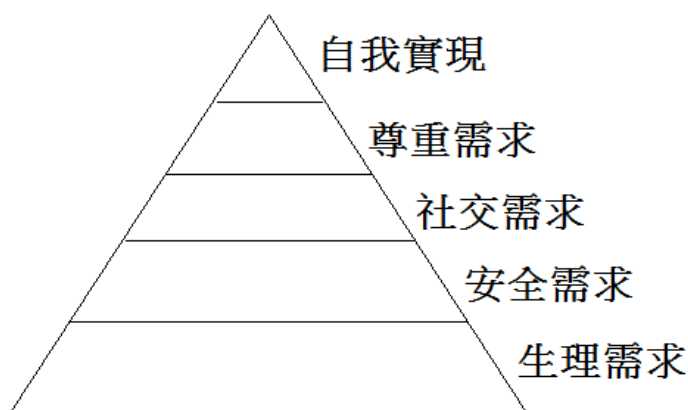
人不同的是，陳淑敏（2010）認為運動休閒參與涉及到動機。會涉及三種因素，分別命名為「健康需求」，「社會需求」，「成就需求」。特別是在健康需求方面，必須注意運動與憂鬱症之間的關係。

根據以上的運動休閒定義，可看出運動休閒是一種人類在閒暇之餘的活動行為，依據自身的抉擇來參與自己喜好的運動，並涉及到參與運動休閒時的心情，像是愉悅、紓壓、樂趣、求刺激等等。同時，人們會因為自己對健康、社會與成就有關的需求而產生不同的參與動機。

綜合上述學者們的各種論述，運動休閒是一種正面的活動。是人們在社會生活之下所自由自在選擇的活動，能夠幫助人們提升身心所需的發展。

首先，美國心理學家馬斯洛的層次需求理論 (hierarchy of needs) 對於人們的心理提出三項前提：一、人要生存，他的需要能夠影響他的行為。只有未滿足的需要能夠影響行為，滿足了的需要不能充當激勵工具。二、人的需要按重要性和層次性排成一定的次序，從基本的（如食物和住房）到複雜的（如自我實現）。三、當人的某一級的需要得到最低限度滿足後，才會追求高一級的需要，如此逐級上升，成為推動繼續努力的內在動力。

馬斯洛將人的需求分成五個部分，依序為生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求和自我實現需求等五類，依次由較低層次到較高層次 (Maslow, 1968)。從這個基本論述來看運動休閒，就不難推測運動休閒是一件人類在滿足自己最低限度的需求後，才會進一步努力追求的事情。下圖一為馬斯洛的需求層次理論圖：



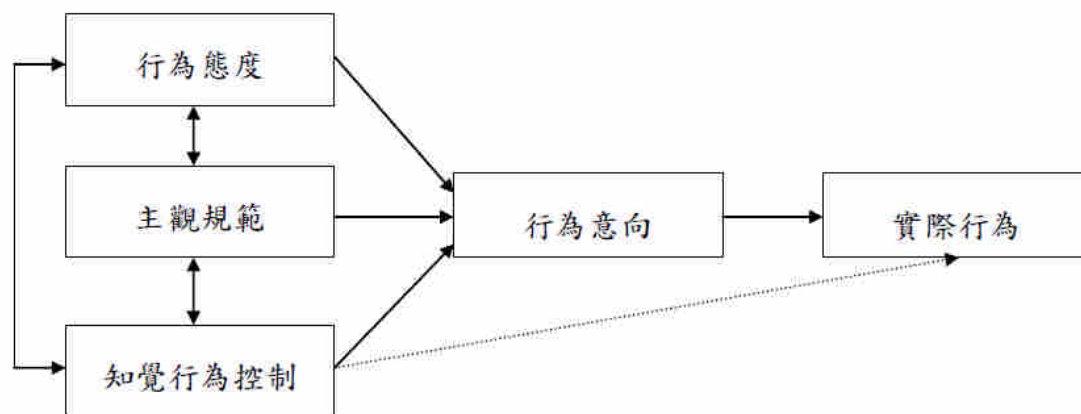
圖一 馬斯洛的需求層次理論圖

資料來源：Maslow(1968)

儘管在馬斯洛自己的定義裡，休閒這項欲求是被定位在「審美與認知」的需求層面中（鄭健雄、王欣眉、黃宜瑜，2006）。但楊依璇（2009）則是將運動與休閒歸類在人的生理基本需求中。本研究認為，人類在經歷嬰兒時期至成人社會化後，對於生理、安全的需求會漸漸獲得滿足，接著便需要滿足更高層次的需求。休閒活動的出現，滿足了

人類對更高需求的嚮往。運動休閒帶來人際關係的成長、或是成就滿足，除了可以被歸類為社會需求，更可以被歸類為一種自我實現。

另一位在休閒概念上提出深遠貢獻的學者是 Ajzen (1985) 與其研究同僚 Fishbein，他們所提出的計畫行為理論 (Theory of Planned Behavior)，認為人的行為會包含態度、主觀規範、知覺行為控制等三個變項，這三種變項將影響個人的行為意向，而讓個人付諸實行做某些事。如下圖二。



圖二 計畫行為理論架構圖

Fishbein (1963) 提出的一項衡量個人態度的模式，他認為個人的行為意向 (Behavior intention, BI) 應該是取決於人們對該行為的態度。這種態度概念引申到休閒概念上，就能成立個人參與休閒是取決於自身態度的說法。以此概念為基礎，休閒行為的參與可以被認為是個人主觀意志或理性的決定。然而，休閒行為僅僅由個人的角度來觀察是不夠的。Fishbein, & Ajzen (1975) 同時注意到外在社會對於個人的影響，也就是說休閒行為的參與不只是個人的決定，多少受到社會因素的影響。就此角度，兩人提出主觀規範的概念，指的是社會對個人的約束、抑制或行動意識的產生 (Fishbein, & Ajzen, 1975)。

Ajzen (1991) 指出人們不會無端單一直行，而不加以變通地面對各種參與行為上的困難或阻礙，而是會「有知覺」地控制自己的想法。休閒行為能夠經由行為態度、主觀規範、以及知覺行為控制來預測。例如 Ajzen & Driver (1992) 本身就以大學生為研究對象，發現在海灘活動、騎腳踏車與跑步等三個活動裡，態度是行動意向最為關鍵的因素。而知覺行為控制則成為大學生是否想從事該活動的關鍵。

整體而言，從上述理論來看待休閒，或是進一步看待運動休閒，都能夠說明運動休閒是人類心理需求的必要物件。無論是最基礎的生理需求，或是高階段的自我實現需求，運動休閒都佔有一席之地。同時運動休閒也是人類的一種行為，可由行為態度、主觀規範、以及知覺行為控制來預測。涉及的是社會對個人的影響，以及個人由於各種因素而形成的決定。然而最重要的是，運動休閒是個人在社會生活裡，依據自由意志考慮其從事某種行為或參與某種活動的利害關係對於自身的影響所決定的事情。

## 參、教師工作壓力的意涵和相關文獻探討

### 一、工作壓力的意涵

個體對於其來自內外需求或特定事件的刺激，所引起身心不舒服或緊張的反應狀態，稱為壓力；此種反應與其人格特質、認知歷程與個人經驗有密切關聯（王以仁等，2005）。張春興（1995）稱壓力是個人在面對具有威脅性的刺激情境中，一時無法消除脫離困境時的一種被壓迫的感受。郭耀輝（2004）認為壓力是個人與外在環境互動過程中，受外界刺激或內在需求的影響，在心理及生理上產生緊張或受到威脅等反應，必須重新調適的現象。

而「工作壓力」之概念即由壓力定義衍生而出，是在工作環境中，超過個人負荷量的要求，進而造成威脅感，產生緊張、焦慮、挫折、壓迫、急迫或苦惱的反應（陳聖芳，1999）。根據美國職業安全衛生部門（National Institute for Occupational Safety and Health, 簡稱 NIOSH, 1999）的說法，工作壓力是工作需求無法適配工作者的能力、資源或要求時，所產生有害身體與情緒的反應。由此可知，工作壓力在工作環境中，個人與社會環境互動而造成的心理或生理不平衡狀態。謝秀真（2006）將工作壓力定義為：在工作情境中受外界行為、情境或事件刺激，所產生的主觀和知覺，而發生正向或負向反應狀態的壓力感受。

歸納以上論述，本研究對工作壓力的概念是在工作環境中，工作需求超過個人負荷量，造成個人產生焦慮、緊張不安、挫折、苦惱及害怕心理反應，進而影響身心平衡。但個人若能面對工作壓力並適當調整自己，它可以是一種正向的能量，成為進步的動力。若無法適應變化的環境，壓力便極有可能累積，影響工作效率，甚至是日常生活及健康也會因此大受影響。所以我們可以說，工作壓力是今日的我們不得不面對的重大課題之一。

### 二、教師工作壓力相關文獻探討

當社會環境不同以往，教師所面對的教學現場也隨之改變，不僅所面對的學生及學生家長特質不同，學校結構、教改風潮、社會定位及期許，還有對自身專業要求等等，也都較過去更複雜、更難適應，所以教師所承受的工作壓力必然更加沉重。

郭泰平（2001）對教師工作壓力的解釋是：教師由於角色扮演、教學工作、師生互動、家長參與、專業知能等在學校行政與教學上所面臨的知覺感受。黃智慧（2003）則認為，教師工作壓力係指教師在面對工作情境中，來自工作、行政、學生、家長、人際關係及專業生涯等方面的刺激時，經由個人對此刺激作認知評價後，所產生的心理、生理或行為方面的負向反應。國外學者 Pithers（1995）則將教師的工作壓力定義為來自於外在工作要求、本身參與的角色、大量工作與期望而引發的負面情緒。

由上述研究與論述可知，教師的工作壓力不僅僅來自於外在，包含學生、家長及學校行政團隊或週遭的人際要求，亦包含了來自於內在對自我成長的驅力，如專業成長、生涯規畫等。再加以近年來社會環境的變動，如少子化、升學制度不斷變革、教育改革等衝擊，都對教師的工作形成不小的壓力。

不僅僅是台灣，香港教育專業人員協會在 2011 年針對教師工作壓力的調查中，超

過七成受訪教師認為工作有很大壓力，其中六成認為「需要宣洩壓力」，更有一成認為已達到「難以承受的地步」。有超過八成教師認為工作壓力源自「朝令夕改的教育政策」和「繁重的非教學工作」，而超過六成教師認為改善教師工作壓力應首重「大幅減每班學生人數」，才能保障學生學習權利，改善教育素質。

教師壓力過大不僅影響自己的身心健康，亦會對教師效能、專業精神、教師工作士氣、親師生關係與教師同儕關係，甚至是教師專業形象造成影響（Zhixin, 1997）。教育為百年大計，身處教育前線的教師們若長期生活在壓力中，對於教育將產生不良影響，長此以往，對於國家實力的養成也必然有所損傷。所以如何有效紓解教師的工作壓力，實是我們應深思的重要課題。

### 三、工作壓力與運動休閒參與的相關文獻探討

陳秀蘭（2007）指出，國小教師屬於高潛在壓力族群，但運動量普遍不足，因此潛藏許多健康危險因子。洪朱璋（2003）研究便指出，教師運動參與程度越低，工作壓力也相對越大，而從事規律運動可減輕教師工作壓力。盧俊宏（2002）亦提到，長時期的規律運動對壓力的減緩有相關。無規律運動的國小教師比規律運動的國小教師感受較大的工作壓力，規律運動之國小教師的「工作負荷」和「角色壓力」兩層面的壓力小於無規律運動之教師（蘇國興，2004；盧雅萍，2006）。

綜上所述，可知運動休閒對於工作壓力具有紓解作用，而當壓力減輕，對生活所造成的困擾便相對減少。鄧建中（2002）提出，個體從事有興趣的活動與累積不同經驗，從中得到愉悅的心情及滿足的成就感。Iwasaki（2006）以加拿大都會區居民為研究對象，研究結果發現，當個體處於高張力的壓力下，以休閒方式能有效調整身心健康。

### 四、工作壓力與憂鬱傾向的相關研究

關於憂鬱的形成目前尚無定論，引發憂鬱的原因可說是複雜多變，多數學者採取多病因的觀點來看待憂鬱的成因（李素芬，2004）。李仁宏（2004）綜合國內研究結果，將憂鬱的形成分為生物與物理（包含遺傳、內分泌、睡眠等因素）、心理社會因素（包含壓力、因應方式、人格特質、社會支持、歸因模式、雙親教養及家庭功能等）。

蔡享呈（2006）針對國小教師工作壓力和憂鬱傾向的研究指出，在「整體工作壓力」的「高壓力組」教師，其憂鬱傾向的平均數得分，顯著高於「低壓力組」教師。楊淑麗（2003）則以國中教師為研究對象，發現學校氣氛與工作壓力對身心健康及憂鬱反應具顯著預測作用，當教師工作負荷越重、學生輔導的壓力越大，教師的憂鬱反應越高。馮美珠（2008）在國小教師生活壓力和憂鬱傾向的研究中發現，工作壓力、家庭壓力、個人壓力與憂鬱傾向具有正相關。黃千瑛（2007）針對高職綜合職能科教師的研究結果顯示，工作壓力與憂鬱情緒呈正相關，且工作負荷能有效預測高職綜合職能科教師的憂鬱情緒。

綜合學者說法，雖然憂鬱成因來自生理、心理及環境等各個層面，但各項研究亦顯示，壓力為憂鬱形成的其中一個原因，故值得深入探討兩者間的相關性。

## 肆、結語

在我們探討教師憂鬱程度時，不能忽視這樣的問題。因為當教師們的憂鬱程度無法有效獲得解決，那麼教師的教育工作將面臨相當大的考驗，教師效能與熱誠勢必直接到影響。教育為百年大計，而教師們在教育的前線，所以此一問題實在無法予以忽略。

蘇郁婷（2007）研究國小教師與憂鬱症之關係，提出國小教師有憂鬱情緒的比率為19.01%；而影響國小教師憂鬱情緒之因素，包括：年齡較小者、無或很少運動者、家庭照顧負荷程度高者、自覺健康狀況欠佳者、社會支持越少者、以及工作壓力越大者，其憂鬱情緒程度的比率顯著較高。此研究可看出有無運動與憂鬱症之間是正向關係。在沈桂芬（2008）的研究中，不難發現教師若患憂鬱症，對生活帶來的困擾。包含家庭陷入低迷漩渦、教學陷入困難等。張禎容、柯澍馨（2012）認為教師憂鬱傾向與生活品質具有一定關係。生活品質若不佳，則連帶影響教學品質，因此須加以正視。

盧俊宏、卓國雄、陳龍宏（2005）指出抗憂鬱最好的方法是參與運動及心理治療雙管齊下，運動持續數月，情緒改善情形等同於心理治療或藥物治療的結果。張蓓貞（2004）指出，運動可視為健康體適能與對抗環境劣勢之最佳處方。從事運動性休閒活動，不僅可以放鬆身心、忘卻煩惱、擺脫一成不變的生活型態，還兼具娛樂、滿足成就感、社交功能以及改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動無法相抗衡之獨特活動內容（尤逸欣，2004）。

李昭慶（2000）談論憂鬱症與運動的關係。說明運動對憂鬱的影響受到相當之重視，證明運動療法確實對憂鬱症的治療具正面的效果。此外，周百柔（2013）認為運動可以改善憂鬱症狀，並由減少社會負擔的觀點，期望透過運動可以有效預防憂鬱症發生。

戴彰佑（2010）研究憂鬱症患者與瑜珈運動之間的關係，認為瑜珈對憂鬱症患者的睡眠品質及健康體適能有正面的影響，且能改善憂鬱症患者的健康體適能、睡眠品質、憂鬱情緒及內分泌荷爾蒙。

李麗晶、卓俊伶（2008）談到為憂鬱老人的身體進行活動設計時，應考慮能融入心肺功能、肌力、柔軟、平衡及身心紓緩等要素的活動型態，活動頻率及持續時間則必須依照個人的健康及體能狀況採彈性及變化。上述之研究，說明透過運動對於憂鬱具有改善之效果。

洪辰諭（2012）研究青少年身體活動量與憂鬱症的關係，認為兩者並無顯著相關。然而其身體質量指數及坐式型態行為，像是每週使用電腦及看電視的屏幕時間與憂鬱症狀均呈顯著正相關。因此此篇論文建議青少年應減少坐式生活型態，並增加身體活動來改善其身體質量指數，以減少產生憂鬱症狀的可能性。

Lin（2003）研究發現，休閒活動比職業和家居的身體活動有抗憂鬱效果。而有氧及無氧運動改善憂鬱症狀皆能達到效果。綜合以上研究，可知規律的運動休閒活動，除了可減緩憂鬱症狀、降低情緒上負向思考外，還帶來了生活的刺激和改變（黃美芳，2008）。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王以仁、林本橋、陳芳玲 (2005)。教師心理衛生。台北：心理出版社。
- 尤逸欣 (2004)。國小教師運動休閒參與、工作倦怠與生活滿意之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林。
- 方進隆 (1997)。健康體能的理論與實際。台北：漢文。
- 余民寧、陳柏霖、許嘉家 (2010)。中小學教師工作時數與憂鬱的關係:主觀幸福感的觀點。教育心理學報，42 (2)，229-251。
- 李仁宏 (2004)。雙親教養態度、家庭功能與青少年憂鬱傾性關係之追蹤研究。未出版碩士論文，高雄醫學大學行為科學研究所，高雄。
- 李昭慶 (2000)。憂鬱症與運動。大專體育，50，82-88。
- 李素芬 (2004)。憂鬱的相關理論探究。諮商與輔導，223，2-6。
- 李麗晶、卓俊伶 (2008)。身體活動和老人憂鬱症。中華體育季刊，22 (2)，60-69。
- 沈桂芬 (2008)。國小女教師憂鬱症生病經驗之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義。
- 林房儻、林經富 (2012)。從歷年運動城市調查探討全民運動發展。國民體育季刊，41 (1)，6-12。
- 周百柔 (2013)。憂鬱症運動治療之探討。嘉大體育健康休閒期刊，12 (1)，200-207。
- 周俊文 (2002)。運動自信心之探討。中華體育季刊，16 (4)，60-67。
- 洪朱璋 (2004)。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院國民教育研究所，台北。
- 洪辰諭 (2012)。青少年身體活動、身體質量指數與憂鬱症狀之關係。未出版碩士論文，國立體育大學，桃園。
- 范翌楨 (2006)。二位中學英文教師憂鬱症生病經驗之探討。未出版碩士論文，南華大學，嘉義。
- 曹文仲、洪敦賓、王嘉淳 (2006)。休閒體育相關文獻之探討。淡江體育，9，44-50。
- 張光甫 (1991)。「從二000年大趨勢」看休閒教育。成人教育，2，44-47。
- 張怡玲 (2011)。有氣運動抗憂鬱效果佳。中央健康保險局。網站取自  
<http://www.nhi.gov.tw/epaper/ItemDetail.aspx?DataID=2677&IsWebData=0&ItemTypeID=5&PapersID=228&PicID>
- 張武隆 (2002)。提升體能與促進健康。師友月刊，415，6-10。
- 張春興 (1995)。普通心理學。台北：東華書局。
- 張家銘 (2009)。EQ 殺手—認識憂鬱。臺灣憂鬱症防治協會。網站取自  
[http://www.depression.org.tw/knowledge/know\\_info\\_part.asp?paper\\_id=64](http://www.depression.org.tw/knowledge/know_info_part.asp?paper_id=64)
- 張蓓貞 (2004)。健康促進理論與實務。台北：新文京開發。
- 張禎容、柯澍馨 (2012)。臺北市高中職教師憂鬱傾向與生活品質之研究。學校行政，81，26-46。
- 許伯陽、吳崇旗 (2007)。休閒定義的理論與認知研究。運動與遊憩研究，1 (3)，1-13。
- 陳秀蘭 (2007)。運動對紓解國小教師壓力之探討。國北教大體育，2，85-92。

- 陳聖芳 (1999)。台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台東師範學院，台東。
- 郭耀輝 (2004)。國民小學教師工作壓力與職業倦怠關係之研究。未出版碩士論文，屏東師範學院，屏東。
- 黃千瑛 (2007)。高職學校綜合職能科教師工作壓力、負向情緒調適預期與憂鬱情緒之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學工業教育學系，台北。
- 黃金蔚 (2013)。臺北市國小教師休閒運動參與現況與工作壓力、憂鬱指數關係。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，台北。
- 黃美芳 (2008)。瑜珈運動介入憂鬱症患者其成效之初探。輔導季刊，44 (4)，12-20。
- 黃智慧 (2003)。減緩教師工作壓力之行動研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院，台中。
- 馮美珠 (2008)。國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向之相關研究。未出版碩士論文，屏東教育大學心理輔導教育研究所，屏東。
- 楊依璇 (2009)。Maslow 需求層次改變歷程之研究。未出版碩士論文，臺灣師範大學，台北。
- 楊孟華、孫美蓮、邱思慈 (2010)。嘉義縣國中教師休閒活動參與行為與工作生活品質之研究。嘉大體育健康休閒期刊，9 (2)，71-81。
- 楊淑麗 (2003)。國民中學學校氣氛、教師工作壓力與教師身心健康之研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學教育研究所，彰化。
- 鄧建中 (2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，私立朝陽科技大學休閒事業管理系，台中。
- 蔡享呈 (2006)。男女國小教師工作壓力、因應策略與憂鬱傾向之差異研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北。
- 鄭淑萍 (2014)。桃園市國小教師休閒運動生活型態、休閒運動效益與憂鬱情緒之關係。未出版碩士論文，大葉大學，彰化。
- 鄭健雄、王欣眉、黃宜瑜 (2006)。大學生休閒生活型態與憂鬱程度關係之研究。運動與遊憩研究，1 (1)，43-63。
- 戴彰佑 (2010)。憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究。未出版碩士論文，屏東大學，屏東。
- 盧俊宏 (2002)。規律運動、心理健康、和生活品質。國民體育季刊，31 (1)，60-73。
- 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘 (2005)。健身運動心理學：理論與概念。台北縣：易利圖書有限公司。
- 盧雅萍 (2006)。高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- 謝昭弘 (2006)。憂鬱症患者對家庭及工作之影響—以一位國中憂鬱症教師為例。未出版碩士論文，中國文化大學，台北。
- 蘇郁婷 (2007)。國小教師憂鬱情緒盛行率及其相關因素之探討。未出版碩士論文，高雄醫學大學，高雄。



蘇國興 (2004)。台北市國小教師工作壓力、運動行為與身心健康之相關研究。未出版之碩士論文，台北市立師範學院國民教育研究所，台北。

## 二、英文部分

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg, Germany: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1992). Application of the Theory of Planned Behavior to Leisure Choice, *Journal of Leisure Research*, 24(3), 207-240.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. Amsterdam: Elsevier
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research: reading*. MA: Addison-Wesley.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa: William C. Brown Company.
- Iwasake, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 209-220.
- Lin, L. (2003). *The relationship between depression and occupational, household, and leisure-time physical activity*. (ProQuest UMI No. 3110522)
- Maslow, A. H. (1968). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Marx, K. (1988). *Economic & Philosophic Manuscripts of 1844*. (Milligan, M., trans.). Buffalo, NY: Prometheus Books.
- National Institute for Occupational Safety and Health. (1999). *Stress at Work*. US: NOISH.
- Pithers, R. T., (1995). Teacher stress research: Problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 387-392.
- Shivers, J. S. (1967). *Principles and Practices of Recreational Service*. NY: Macmillan.
- Weber, M. (2001). *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. (T. Parsons, trans.). London and New York: Routledge.
- World Health Organization (2000). The world health report:2000 : Health System : Improving Performance. Retrieved June 20,2011,from [http://www.who.int/whr/2000/en/whr00\\_en.pdf](http://www.who.int/whr/2000/en/whr00_en.pdf)
- Zhixin, S. (1997). Teaching as a profession and as a career : Minority candidates' perspectives. *Teaching and Teacher Education*, 13(3), 325-340.



## **Literature Review of Sport and Leisure Activities and Working Pressure with Depressive Tendency for Teacher**

**I-Wen Huang<sup>1</sup>, Jia-Lin Ke<sup>2</sup>, Horng-Suen Chen<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Department of Hotel and MICE Management, Overseas Chinese University

<sup>2</sup>Department of International Trade, Overseas Chinese University

<sup>3</sup>General Education Center, Overseas Chinese University

### **Abstract**

At this stressful society that people has a quit high chance to suffer from depression. The depression mood will occupy lives in our unconscious condition. According to many studies indicate that it helps to relieve stress and depressive if through the sports and leisure activities. Therefore, this topic is worth exploring about the relationship between sport and depression tendencies from work stress that this is the article focus on. A variety of theoretical and empirical studies has been demonstrated that they are the best way of sport and leisure to relieve stress and maintain physical and mental health. Sport concept is quite popular now and appropriate exercise is a good thing for everyone. Especially under the government policy and media promotion so that many style of sports activities become people's necessities.

**Keywords:** Sports and leisure, Depression tendencies, Working pressure

## 臺灣搶孤民俗節慶活動效益評估模型驗證之研究

林保源

臺灣實踐大學高雄校區休閒產業管理學系

### 摘要

臺灣各地常藉由舉辦各類型民俗節慶活動以帶動地方觀光產業的興盛，但在量的與日俱增下，質的提升是否隨之提升，在急就章及一窩蜂的爭相舉辦之下，部分節慶活動是否喪失了原本的核心文化價值，所產生的效益是否符合多元正向效益，實為各地方民俗節慶活動主辦單位亟須思考的當務之急。本研究旨在透過林保源(2012)建構出的臺灣大型民俗節慶活動之效益評估指標內容，以 2014 年宜蘭頭城中元搶孤及恆春搶孤民俗節慶活動的觀眾與相關人員為本研究之受試樣本，以結構方程模式驗證大型民俗節慶活動所產生之效益評估指標配適程度，從文化面、經濟面、社會面及觀光等面向去分析舉辦大型民俗節慶活動的效益評估指標內容。本研究採驗證性因素分析，以 Amos 統計軟體進行結構方程模式驗證，採系統抽樣方法抽取 300 位參與 2014 年頭城搶孤及恆春搶孤活動的觀眾及相關人員，以探究活動的效益及指標的配適程度。本研究發現辦理搶孤活動可以透過觀光效益去直接或間接影響其他效益，最後，依據研究結果提出相關之建議，以供相關單位及學術研究參考之依據。

**關鍵詞：**搶孤、效益評估、模式驗證

## 壹、研究背景

近年來，在「全球在地化」的趨勢潮流影響下，臺灣各地常藉由舉辦各種節慶活動來促進地方文化觀光產業的興盛，並進而促進文化經濟的發展。在文化觀光的政策推波助瀾之下，各地方政府藉由民俗節慶活動之舉辦帶動地方發展，並提昇當地民眾對於民俗文化的重視，同時亦可宣揚當地文化及塑造國家的整體形象(簡惠貞、王志湧, 2002)。劉志鈺、張志青(2009)指出臺灣政府有感於節慶活動對地區之發展、特色、民俗、文化資產及所提供之效益有相當的呈現及助益，因此在近年來已逐漸重視各地方具有特色的節慶觀光活動，而本研究所探討之宜蘭頭城及恆春搶孤民俗節慶活動除了蘊含悠久的歷史文化意涵，更被交通部觀光局列為臺灣重點民俗節慶觀光活動代表之一。顯見節慶活動之推廣對國內外休閒觀光業的發展日趨重要，尤其是與民俗及文化相關的節慶活動更是兼具文化宣揚及吸引人潮帶動地方觀光效益的重要策略，且透過民俗節慶的舉辦除了可彌補原本觀光景點不足的缺憾，更可藉此而吸引遊客前來觀光消費(魏源金、莊萬進, 2007)。王麒鈞(2008)研究指出臺灣最早舉辦的地方節慶活動，莫過於從 1996 年開始舉辦的宜蘭童玩節；該活動以突顯「在地文化」、「親子同樂」、「學習交流」、「四海一家」等特色為活動主要訴求。自宜蘭童玩節之後，臺灣各地也陸陸續續推出具有地方特色的節慶活動，像是屏東黑鮪魚文化觀光季、客家桐花季、大甲媽祖國際觀光文化節、古坑咖啡節、內門宋江陣嘉年華會等。這些地方節慶活動是有些共同的模式，例如這些活動多是在當地舉辦，主打在地特色與傳統文化，並將地方特色與文化落實為產品並進而成為特有的文化創意產業，這與近年來政府積極推動文化創意產業，以創造經濟軟實力有極大之關聯。鍾志強、蔡麗婷、蔡瑋娟、黃孟立(2010)指出世界各地皆有屬於當地傳統文化的節慶活動，這些活動原本只是在慶祝當地特殊節日，但因現代科技發達，視訊傳達相當的便利，透過新聞報導、旅遊節目的傳達，已使得各地的文化節慶逐漸演變為吸引觀光旅客的主題，而本研究所探討的中元搶孤民俗節慶活動，便是一個融合此特色的絕佳例子。

自 2004 年起，臺灣已有十三個縣市將節慶活動列為地方觀光發展策略之一(林韋萱, 2004)。根據交通部觀光局網站(2011)資料顯示，臺灣在 2010 年舉辦的大型民俗文化類節慶活動就有 30 個。王麒鈞(2008)統計國內主要節慶活動數每月將近 100 個，舉辦類似節慶活動之效益甚多，除了有正面效益之外，亦有隨之產生的負面影響。王蘭薰、吳武忠、李毓秀(2010)更指出：成功的節慶活動，不僅可帶來觀光人潮，對於相關的觀光服務業者如旅館業、餐飲業、特產業、交通運輸業等，更帶來極為可觀的經濟收益，例如：第一屆舉辦之台北國際牛肉麵節僅運用 250 萬元活動費，卻創造出上億元的城市觀光效益及市場商機，而 2014 年恆春及頭城搶孤活動當天便吸引超過上萬民遊客湧入活動現場。可見節慶活動的舉辦的確可對當地之觀光休閒旅遊產業帶來可觀的經濟效益。

Formica 與 Uysal(1998)指出，節慶活動之推廣對國內外休閒觀光業的發展已日趨重要，尤其是與民俗文化相關的節慶活動更是如此，節慶的舉辦亦能夠產生吸引遊客觀光、強化地方特色與認同及繁榮地方經濟等功能(Long 與 Perdue, 1990)。但是在各地

方紛紛透過舉辦大型節慶活動以促進地方文化觀光產業發展之際，舉辦的效益是否符合原本預期，所主辦的活動主題性質是否與地方民俗文化核心價值相契合，且活動所影響的效益目前並無一致性之評估指標。這些重大議題與關鍵因素實有必要做深入的探究。臺灣各地在推出一系列民俗文化節慶活動的當下，是否考量機會成本因素，針對當地有限資源及要素稟賦條件，如何將各地傳統的民俗文化資源作有效整合與行銷，並藉此作最有效益的展出以求達到預期的正向效益。如果節慶內容能夠藉此宣揚地方文化特色，也和地方產業相連結並進而提升地方形象與符號表徵，則活動便可永續經營發展成長期的觀光資源。若舉辦效益不如預期，甚至造成資源浪費，實有待效益評估指標之建立以作為權衡之依據。有鑑於此，本研究以林保源(2012)所建構之臺灣大型民俗節慶活動效益評估量表，以極具民俗文化意涵的頭城及恆春搶孤活動之參與觀眾、相關產業業者及主辦單位等為研究對象。以結構方程模式驗證該指標的配適度，並據此分析此節慶活動的效益及模式驗證之研究結果以作為參照之標準。

## 貳、文獻分析

以下內容主要論述搶孤民俗節慶的相關文獻分析，首先探究臺灣搶孤活動的歷史緣由與內涵，再探究搶孤活動的相關文獻，詳細內容如下所述：

### 一、搶孤活動文獻分析

#### (一)搶孤的意義與緣由

搶孤最早源自佛教或道教儀式中的「供養」、「放施食」、「賑濟」的搶奪儀式。而「供養」、「放施食」、「賑濟」又源自於佛教的盂蘭節及道教的中元節（許澤耀，2010）。普施儀式進行時，道長需先對所有供品一一進行灑淨，隨後來到大士爺之前進行招引孤魂，然後登上普施臺向孤魂施食、說法。施食時道長要用變食咒將供品一化十、十化百、百化千，以供孤魂享用。同時將祭品一一向台下投擲，通常也引起民眾的搶奪，就是民間俗稱的搶孤（謝宗榮，2004）。

#### (二)、頭城搶孤的由來

相傳有 200 年歷史的中元祭「搶孤」習俗並非頭城所專有，但因方式最為驚險奇特且涵意深遠，兼具宗教民俗、體能競賽的崇敬、詭異與激烈，則為「頭城搶孤」莫屬。「頭城搶孤」和蘭陽平原的開發有著密不可分的關係，早期漢人離鄉背井渡海來台開墾蘭陽，頭城即是開蘭的第一據點，在開拓過程中歷經天災、疾疫及戰爭而往生者魂無所歸，為了祈求普渡孤魂、消災解厄，於是在每年俗稱「鬼月」的農曆七月，由附近八大庄的居民，集資舉辦普渡法會來超渡孤魂，並在農曆七月的最後一天，也就是「關鬼門」之夜，舉行盛大的搶孤儀式，以表對先民的追念普渡之忱（許澤耀，2010）。

#### (三)、搶孤活動的特色

一般中元普渡是以超渡施食鬼界亡靈，而「搶孤」之所以會成為最受矚目的民俗活動在於其兩大特性，其一是兼具布施陽間人眾的博愛襟懷，祭拜完鬼魂的祭品由貧苦的人來搶食以濟饑困。而另一特性則為搶孤極具激烈的挑戰性及危險性，活動的過程驚心動魄，為世界少見的宗教民俗之最，不僅看見先民的勇毅和血汗，更有人、鬼、神相互敬畏的意涵，在搶孤活動的環節上，淋漓盡致呈現出團結互助、爭搶和分享的移民性格。

### (三)、搶孤活動的舞台

許澤耀(2010)根據史料的記載,「搶孤」最主要的棚架可分為「飯棚」和「孤棚」各一座,所謂的「飯棚」又俗稱「乞丐棚」,此孤棚的規模小,高度約 18 尺,棚上會放置一籬籬的白米飯,經由法師施展「化食法術」後,也就是現手印變食,以一化十,十化百,百化千,以免餓鬼吃不飽而危害人間;法師也會唸誦「諭伽餞口施食要集」,振鈴引使苦楚的孤魂開口,即所謂「放餞口」來接受甘露法食,開悟前來的孤魂,讓其解脫在地獄所受的痛苦。「孤棚」是正式比賽用的棚架,比飯棚的規模大很多,由下往上可分為三部份,下段先由十二根合抱粗大,高約十丈的杉木為支柱,柱頂在築個名為「倒塌棚」的平台,其平台是為了增加搶孤者上棚之難度而建,倒塌棚上再豎立十三座狀如金字塔的竹編孤棧,高約四十三台尺左右,孤棧週圍將繫綁雞、鴨、豬肉、肉粽、魷魚、米粉、蝦、紅蟳等祭品,最後孤棧頂端有其大小各式的金牌和一面「順風旗」,據說此旗若豎立於船頭,將可庇祐漁船一帆風順,滿載盈艙。這座巍峨矗立空中的莊嚴巨棚,為了增加搶孤者的困難度,會於十二支高聳的孤柱上塗抹約一百二十加侖左右的黏滑牛油,讓搶孤者在此體會救孤魂、普渡野鬼之艱辛

### (四)、搶孤活動的過程

許澤耀(2010)搶孤活動通常都在子時舉行,參加的隊伍以 5 人為一組,每隊各守一根棚柱,且只能以一根麻繩為輔具,等待大鑼響起時,即立刻上前抱住塗滿層層牛油的棚柱,以疊羅漢的方式配合麻繩的運用開始奮力向上攀爬,當搶孤者要爬上孤棚頂端的「倒塌棚」時,要以上單槓的姿勢倒掛金鈎翻上孤棚,許多參賽者常會於此失手墜落,為搶孤最困難且最容易發生意外的階段。待首名搶孤者翻上孤棚後會將繫於孤棧的祭品傾落地面由棚下的民眾來搶拾,接著繼續爬上孤棧頂,來爭奪棧頂豎立的「順風旗」,以鐮刀割斷取下順風旗的搶孤者才算贏得最後的優勝,也將並贏得棚下觀眾的喝采,並為這項結合團隊精神的民俗慶典打下序幕。

## 參、研究方法

本研究旨在透過林保源(2012)建構出的臺灣大型民俗節慶活動之效益評估指標內容,以 2014 年宜蘭頭城中元搶孤及恆春搶孤民俗節慶活動的觀眾與相關人員為本研究之受試樣本,以結構方程模式驗證大型民俗節慶活動所產生之效益評估指標配適程度,從文化面、經濟面、社會面及觀光等面向去分析舉辦大型民俗節慶活動的效益評估指標內容。本研究採驗證性因素分析,以 Amos 統計軟體進行結構方程模式驗證,採系統抽樣方法抽取 300 位參與 2014 年頭城搶孤及恆春搶孤活動的觀眾及相關人員,以探究活動的效益及指標的配適程度。

## 肆、研究結論與建議

本研究所得之結論與建議如下所述

## 一、研究結論

## (一)、民眾對搶孤活動效益認知以經濟效益最高

以下研究者依序分析「文化效益」、「經濟效益」、「社會效益」及「觀光效益」等構面之重要性排序如表 1 所示。

表 1 各效益構面重要性排序表

	平均數	標準差	變異數
文化效益	4.1336	.55443	.307
經濟效益	4.5681	.65985	.435
社會效益	3.7579	.60334	.364
觀光效益	3.9736	.59478	.354

由表 1 得知，在各效益構面的平均數得分高低依序為「經濟效益」、「文化效益」、「觀光效益」及最低得分的「社會效益」，可見搶孤活動的效益在「經濟效益」的認同程度最高，以「社會效益」的認同程度最低。

## (二)、一階與二階模式驗證各指標之適配程度符合標準

根據執行二階 CFA 的結果如圖 1 所示。

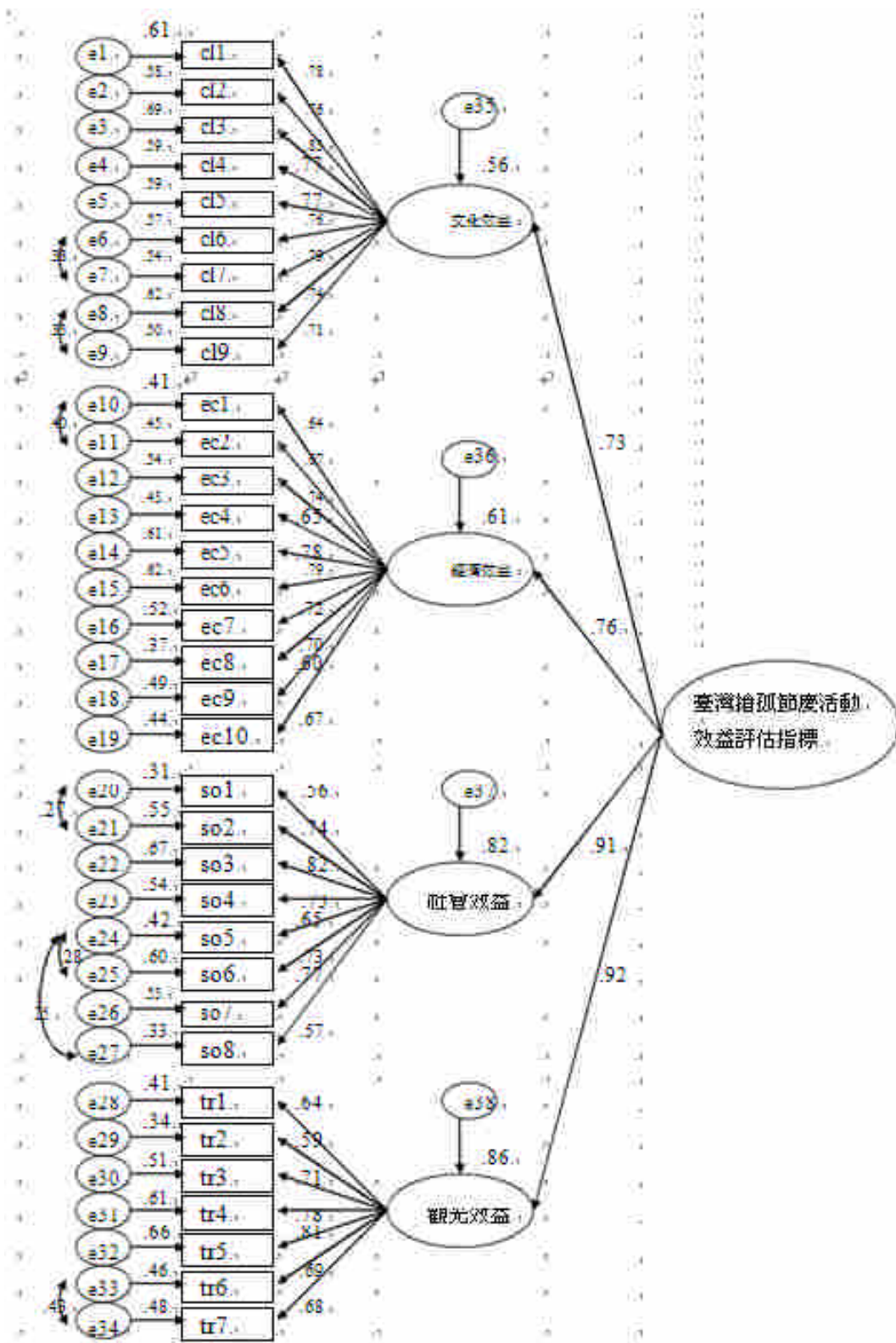


圖 1 二階 CFA 因素分析圖

臺灣搶孤民俗節慶活動效益評估，經執行二階 CFA 後，將搶孤活動效益評估內容予以簡化為四個主要構面，四個構面標準化係數之因素負荷量均超過.55 以上且未超過.95，殘差均為正而且顯著，無違犯估計存在。7 個殘差關聯線的相關係數介於.25 至.43 之間，屬中低度正相關，由圖 1 發現，四個高階單箭頭之因素負荷量皆高於.7 以上，顯示「文化效益」、「經濟效益」、「社會效益」及「觀光效益」等四個構面對搶孤活動效益評估指標具高度影響力及代表性，其中「文化效益」與「經濟效益」相關程度較高，而「社會效益」與「觀光效益」相關程度較高。

(三)、觀光效益對經濟效益的影響效果分析

本研究首先以「觀光效益」為自變項，「經濟效益」為依變項，「社會效益」及「文化效益」為中介變項，依序探究因素構面間的交互影響效果，分析結果如圖 2 所示。

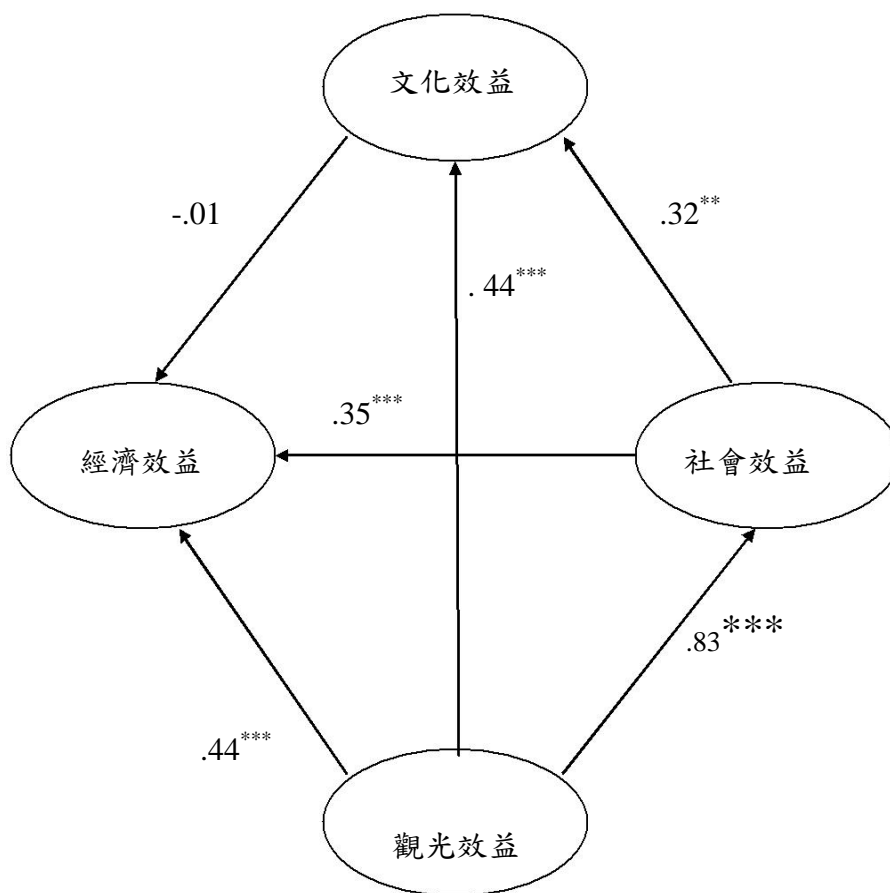


圖 2 觀光效益對經濟效益的影響效果分析圖



由圖 2 得知，「觀光效益」對「社會效益」有較高的直接影響效果，對「經濟效益」及「文化效益」則具有中高度之影響效果，惟「文化效益」對「經濟效益」之影響效果未達顯著水準 ( $p < .001$ )，因此「文化效益」並未顯著影響「經濟效益」。至於「觀光效益」對「經濟效益」的直接與間接影響效果分析，如表 2 所示。

表 2 觀光效益對經濟效益影響效果分析摘要表

因素名稱	直接效果	間接效果	總效果
觀光 → 社會	.83***	—	.83
觀光 → 經濟	.44***	.29	.73
觀光 → 文化	.44***	.27	.71
社會 → 經濟	.35***	—	.35
社會 → 文化	.32**	—	.32
文化 → 經濟	未達顯著	—	0

\*\*  $p < .01$ ，\*\*\*  $p < .001$

由表 2 得知，「觀光效益」對「社會效益」、「經濟效益」及「文化效益」皆有高度影響效果，其中以對「社會效益」的總影響效果最高，此外，「社會效益」對「經濟效益」與「文化效益」也會產生中低度之影響效果。本研究亦發現，「觀光效益」會透過「社會效益」而間接影響「經濟效益」，其間接影響效果為.29，而「觀光效益」也會透過「社會效益」間接影響「文化效益」，其間接影響效果為.27。但根據榮泰生（2009）指出，如果直接效果大於間接效果，表示中介變數不發揮作用，可忽略此中介變數。而「文化效益」對「經濟效益」的影響效果因未達顯著水準，因此顯示「文化效益」並未顯著影響「經濟效益」。

## 二、研究建議

經由研究結論歸納出下列三點研究建議：

(一)、活動結合在地資源、提升多元活動效益加強在地認同本研究發現搶孤民俗節慶活動以「經濟效益」最受參與者認同，以「社會效益」得分較低。因此建議主辦單位可強化節慶活動核心價值，結合當地特色產業資源，並透過多元促銷管道，開創極具民俗文化特色的節慶活動，以樹立文化觀光市場上的領先定位。尤其經濟效益部分，更應妥善規劃與安排，邀集當地業者或攤販共同參與活動之規劃，共創雙贏以提昇活動舉辦的經濟、社會、觀光及文化等多元效益。

## (二)、善用模式驗證結果、建構多元之大型民俗活動效益評估指標模式

本研究以 2014 年頭城與恆春搶孤民俗節慶活動參與者為模型驗證之受試樣本，最終修正出具有良好模型配適度之指標內容，並且具有良好組成信度、收斂效度與區別效度之指標模式，而本研究結果建議可做為其他大型民俗節慶活動效益評估指標之模型參照標準，以期能建構更多元的國內大型民俗節慶活動效益評估指標模型，並且能達到具體提升活動舉辦效益及豐富相關學術研究內容之目的。

## (三)、豐富民俗節慶活動「觀光效益」，激發經濟、文化及社會效益

本研究發現「觀光效益」對其他三個效益皆有高度影響效果，因此本研究建議各地政府日後在籌辦大型民俗節慶活動時，能在活動的內容上增加遊客前來觀光旅遊的誘因以提升「觀光效益」，因為當觀光效益提升後，自然對社會、文化及經濟等效益產生正向之影響效果，以達事半功倍之效。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 王麒鈞 (2008)。臺灣節慶活動的設立與舉辦-從客家桐花季談起。2008 第五屆臺灣鄉鎮觀光產業發展與前瞻學術研討會論文集，147-160。
- 王蘭薰、吳武忠、李毓秀 (2010)。觀光服務業者對舉辦慶活動滿意度之研究。休閒事業研究，8 (4)，86-106。
- 林保源 (2012)。臺灣大型民俗節慶活動效益評估指標建構與模型驗證之研究-以台東炸寒單爺民俗節慶活動為例。國立屏東教育大學教育行政研究所博士論文，未出版，屏東市。
- 林韋萱 (2004)。觀光造鎮—臺灣愈來愈好玩。遠見雜誌，7，217。
- 許澤耀 (2010)。從神聖到世俗—以頭城搶孤為例。國立臺灣師範大學臺灣文化及語言文學研究所碩士學位班進修專班碩士論文，未出版，台北市。
- 榮泰生 (2009)。AMOS 與研究方法。臺北市：五南。
- 劉志鈺、張志青 (2009)。不同節慶活動與地方行銷策略之探討。明道通識論叢，7，91-108。
- 鍾志強 (1997)。傳統體育之推廣與振興。國民體育季刊，26 (2)，24-28 頁。
- 謝宗榮 (2004)。臺灣的中元信仰與普度習俗。宗教大同，3，62-69。
- 簡惠貞、王志湧 (2002)。外籍遊客對對臺灣民俗節慶活動參與意願之研究。以端午龍舟賽為例。第二屆觀光休閒暨餐旅產業永續經營管理學術研討會論文集，435-444 頁，國立高雄餐旅學院。
- 魏源金、莊萬進 (2007)。古坑「臺灣咖啡節」節慶滿意度之研究。2007 年臺灣地方鄉鎮觀光產業發展與前瞻學術研討會論文集，頁 177-189。台北：景雲科技大學。

二、英文部分

Formica, S., & Uysal, M., (1998), Market segmentation of an international cultural-historical event in Italy. *Journal of Travel Research*, 36(1), 16-24.

Lomg, P.T. and R.R. perdue. (1990). The economic impact of rural festivals and special events: Assessing the special distribution of expenditures. *Journal of Travel Research*, 28(4), 10-14.

## **The Establishment of Benefit Assessment Index and Model Validation for Taiwan's Qianggu folk festivals**

**Pao-Yuan Lin**

Shih Chien University K.H. ,Taiwan

### **Abstract**

Every region in Taiwan often holds different kind of folk festivals to promote local tourism. But it is questionable whether more activities mean better quality and whether it complies with the cost benefit principle. Under the principle of comparative advantage, it is imperative for the activity organizers to consider whether the local governments indeed know their own advantages and hold activities that really benefit locals. This study further investigates and analyze the benefit assessment index by using the four constructs “cultural propaganda”, “image promotion”, “economic benefit”, “city marketing” based on the survey to the spectators and personnel from related industries involved in the big folk festivals in Taiwan in 2014. Afterwards, the questionnaire was sent out by random sampling to the tourists that join the four big folk festivals in Taiwan. I random 300 samples and then the statistical analysis will be conducted by using SPSS version 22.0 and SEM analysis will be conducted by using AMOS version 22.0 for the model validation. Finally, this study will offer suggestions for the organizers to improve the tourism satisfaction and for future research.

**Keywords:** Qianggu folk festivals, Benefit assessment, Model validation

## 國中生體育活動政策與課程發展之探討

陳弘順<sup>1</sup> 范采晴<sup>2</sup> 吳瑞宜<sup>2</sup> 黃意文<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 僑光科技大學通識教育中心

<sup>2</sup> 僑光科技大學國際貿易系碩士在職專班

<sup>3</sup> 僑光科技大學旅館與會展管理系

### 摘要

運動對於健康的重要性已經被大眾所認同，然而如何落實在我國青少年的教育課程中則是一大考驗。每年的體適能測試成績是下降的情況，其實與學校的體育課程設計有相當重要的連結。在體能教育上從其發展歷程看來，雖然有逐步重視的趨勢，諸多學者也認為體育課程的設計與內容對教育發展相當重要，尤其是從國外的體育課程發展與設計的文獻探討中得知，國外在青少年階段的體能教育，提供了相當完整的課程安排，且其重視程度更勝於學科教育。本文採取文獻分析法來探討我國對於學生體育課程的政策與發展。主要集中於體育課程的內涵與政策面發展兩個方向進行討論。研究目的企圖透過國內外文獻探討的過程，了解國中體育課程的政策與發展，以便從中發現課程設計與政策發展的現況與缺失。探討結果發現，在升學主義掛帥的今天，無論政策發展是一種正向的發展，仍無法落實或正視體育教育的重要性。最後，本文建議政府、學校、家長應正視體育活動對學子帶來的重要影響，並應盡快對體育教育政策加強規劃能與學科教育平衡發展，方能提升學生的學習能力與強健體魄，足以面對種種家庭、社會甚至於國際所帶來的壓力。

**關鍵詞：**體育活動、教育制度、課程設計

## 壹、緒論

依教育部所頒布的國民中小學九年一貫課程綱要內容指出，國民中小學九年一貫課程，自九十學年度起由國民小學一年級開始實施。為培養國民應具備之基本能力，國民教育階段之課程應以個體發展、社會文化及自然環境等三個面向，提供語文、健康與體育、社會、藝術與人文、數學、自然與生活科技及綜合活動等七大學習領域。

學習總節數分為「領域學習節數」與「彈性學習節數」。各年級每週分配情形如下表：

表 1 國民中小學九年一貫課程各年級每週分配學習總節數

年級 \ 節數	學習總節數	領域學習節數	彈性學習節數
一	22-24	20	2-4
二	22-24	20	2-4
三	28-31	25	3-6
四	28-31	25	3-6
五	30-33	27	3-6
六	30-33	27	3-6
七	32-34	28	4-6
八	32-34	28	4-6
九	33-35	30	3-5

資料來源：國民中小學九年一貫課程綱要－社會學習領域（教育部，2003）

學生在校所上的體育課程屬於健康與體育領域。我國國小學生一至六年級，及國中生七至九年級，每週體育課程上課節數皆為二節課，唯一不同的是，國小每節上課時間為四十分鐘，國中為四十五分鐘。體育課程節數占每週學習總時數比重偏低，明顯的呈現出兒童或少年在學校的課程學習中經常久坐的現象。然而以一節體育課程四十五分鐘而言，學生實際開始從事體能活動之前，必須扣除到達教師指定場地，從事體能活動前之暖身運動，及體育教師之口頭教育時間，學生實際從事體能活動的時間平均約三十五分鐘，也就是說，以一個國中生而言，每週在學校實際所從事的體能活動時間不到一個半小時，若又遇到學校定期評量或放假等因素，則該次體育課程無法實施，學生運動量明顯不足。

我國的教育制度向來是以升學主義掛帥，2014 年政府開始實施「十二年國教」，目的是要讓學生「適性揚才」，可是國中生的升學壓力並未因此而減少，根據研究者粗略口頭調查發現，以研究者任教學校的班級，每個班至少有三分之一到二分之一的學生下課後仍要參加額外的補習。根據《親子天下》2008 年 8 月號報導指出，針對國小五年級與國中二年級學生進行的調查發現，超過六成的學生有上安親班或補習班，其中有 34.2 % 的學生，週一到週五平均每天待在安親班或補習班超過三小時。等於從早上八點到晚上八點都是被動的接受別人安排的學習活動。即便是下課或補習回家之後，休閒時最常做的活動是上網，有近六成的學生看電視或上網時間多於運動。國中二年級學生比國小五年級更「宅」，超過七成的中生，看電視和上網時間遠多於運動。喜歡窩在家裡玩，

是這個世代的普遍現象，宅小孩世代隱然成形。

Maureen(2015)書中提及，體育發展政策大致上區分為動機導向與行為導向兩種。而我國學校體育發展策略的目的有「完善體育行政法規與組織」、「建立體育專業人力培育與進修制度」、「優化體育課程與教學品質」、「提升體育活動與運動團隊質量」、「強化優秀運動人才培育機制」及「落實適應體育的實施」等六大項。

Stewart et al., (2014) 文章中提及，現代社會生活所帶來的各種健康問題，運動與健康的議題為全球所重視，而學校體育之推動，是國民健康、競技卓越之基礎。未來我們期待透過完善體育行政法規與組織，培育學校體育專業人才，扎根厚基於學校的體育活動，養成國民規律運動習慣、維持國民生活、生命品質與培養新世代健康國民。根據上述研究背景，本研究將以國內外相關文獻探討方式，除了探討我國目前教育制度對國中課程在體育領域的所規劃的政策外，並對於國中的體育課程設計現況進行探討。

## 貳、體育活動的意義與內容

### 一、體育活動的概念界定

學校體育活動之活動時間往往於正式體育課程時間之外，且須經由學校行政作完善規劃後再執行，與正式體育課教學過程在實質上仍有所差異(劉歷晉，2006)。行政院體委會對於體育活動之定義如下：

學校體育活動是相對於學校體育課教學的另一重要的學校體育課程實施內容，它包括由學校體育行政人員所規畫、設計、推動的計畫性活動，如早操、課間操、課間活動、體適能、體育競賽；以及由學生自己企劃、執行的自發性活動，如社團活動、校內外學生體育聯誼等。

綜合以上論述，體育課是透過有目的、有系統的流程，依據體育學習原理，根據學生的身心發展、運動興趣、體育能力及生活需求等，運用適當的技術及教材，安排適當的情境，指導學生自動學習各項體育知識、運動技能和健康觀念的一種師生共同學習的活動歷程。

### 二、體育活動的內容

劉歷晉(2006)其論文中提及，體育活動在學校體育課程規劃上常於課餘、課後時間或假期舉行，一般可分為學校行政規劃活動與學生自主性參與活動。關於體育活動的內容國內學者提出的見解，如翁志成(2003)認為所謂校內體育活動比賽，包含如下：早操、課外運動、體育表演、課間活動、野外活動、健康檢查、體能測驗、校內比賽、運動會。而教育部九十二年度中小學體育訪視實施計畫體育活動的評比項目整理如下：晨間操與課間健身操、運動社團、全校運動會、參加校外運動競賽或聯賽、校內運動競賽、體育育樂營、體適能檢測。美國學校的課外體育活動則分類如下：

- 1、校內課外體育活動：在一校之內所推行的課外活動。
- 2、校外體育活動：以校際運動競賽為主；非競技活動為輔。
- 3、運動俱樂部：以學生興趣為主，從事競技比賽或參與非比賽活動。
- 4、青少年運動：提供運動資優青少年活動需求。由學校及運動協會主持或贊助，其年齡層從中學至大學均可從事。

Brewer(2014)書中提及，體育活動實際上包含於學校體育課程之內，但因其活動時間皆在於正式體育課程之外，故其規劃過程可分為學校行政規劃活動與學生自發性活動，其目的在透過體育活動的規劃與執行，培養學生體育興趣，激發學生運動潛能，學習各項體育知識、運動技能和健康概念，養成規律運動的習慣，以建立終身運動觀念的一種體育活動歷程。

綜合以上對體育活動的說明，配合現階段學校體育活動規劃的方向，體育活動的內容應包括以下項目：

- 1、課間活動（早操、課間操、課間體育活動、體適能）。
- 2、課外運動（體育育樂營）、運動性社團。
- 3、體育表演。
- 4、健康檢查、體適能測驗等。
- 5、校內比賽、運動會。
- 6、校隊組訓、校外比賽、校外體育表演。

上述前四項是屬於校內活動，第五項屬校內比賽，第六項屬於校外體育活動。本文是針對國中學生參與體育活動之現況為探討主軸，認為體育活動包括學校的體育課程及課外活動，即上述項目的第1、2項再加上對運動有興趣之學生所參加的校外的體育活動。

## 參、體育政策發展

### 一、學校體育政策

體育署於2014年提出SH150方案（體育署，2014年6月6日），說明如下：SH150方案，S代表Sports，H代表Health，為培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，依據國民體育法第6條之規定，推動「學生每週在校運動150分鐘方案」。藉由法規的修正，明訂學生在校期間應安排學生在校，除了體育課程時數之外，每日參與體育活動之時間，每週應達150分鐘以上。冀望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧，並達到以下具體目標：

- (一)高中以下學校(含五專前三年)學生達到每週運動150分鐘比率，預計每年提升15%。
- (二)高中以下學校(含五專前三年)學生體適能成績上傳比率，每年均超過90%。
- (三)每年辦理各級典範學校觀摩或研討活動。
- (四)每年參加教師增能之比例超過30%。
- (五)每年超過140萬人參加各項普及化運動競賽。
- (六)每年結合2,000位運動志工投入運動指導及服務。
- (七)國小學生畢業前每人至少學會一項運動技能。
- (八)民國110年各級學生體適能中等比率達60%。
- (九)民國110年學生規律運動習慣比例逐年提升至90%。

方案推動期程為兩階段，第一階段為102學年度第2學期，第二階段為103學年度後每年經常辦理。



另外，在 2014 年 1 月 6 日就已實施之「體育課好好玩」指出，學校體育是活絡校園體育增進學生活力隨著社會的進步，學校體育的價值從身體活動擴展為「全人教育之必要元素」及「終身學習之權利」；進而加深成為「競技運動之根基」、「全民健康之磐石」以及「文化傳承之平台」。

## 二、學校體育發展

我國為達「活絡校園體育增進學生活力」之目標，提出學校體育之三項核心指標，並擬定短、中、長程目標。

### (一) 短程目標(2013-2015 年)

1. 訂定學校體育評估、支援與輔導機制，並辦理分項獎勵與輔導措施。
2. 辦理完成國小體育教師增能計畫，各直轄市及縣市非體育專長之體育任課教師增能認證比率達 80%。
3. 培養學生運動基本素養，國小至高中職體育課時數增加至每週三節課(120-150 分鐘，鼓勵大專校院學生至少修習二年體育課；每週累積 210 分鐘以上運動時間達 50%；體適能合格率逐年提升 2.5%；編擬多元化體育教材並建置教材資源網；逐年提升學生會游泳人數比率達 60%。
4. 輔導各直轄市及縣市建立區域運動人才培訓體系，整合大專校院運動科學輔導機制，落實一貫化培訓制度。
5. 訂定學校適應體育師資專業知能與培訓系統，逐年增加各級學校聘任具適應體育專長之體育教師人數，推動學校休閒運動社團與競技運動之參與，以提升身心障礙學生運動參與率。

### (二) 中程目標(2016-2019 年)

1. 建置中央、地方之學校體育發展輔導體系，每年遴選學校體育行政、教師、教練與志工等專業人員培訓；逐年成立區域性運動特色中心學校。
2. 設立體育師資術科認證中心，建立體育合格教師人才庫，提升各級學校合格體育教師比率，國小達 50%以上，國中 95%以上，高中職則達 98%。
3. 研發完成體育課程與教學教材；學生會游泳人數比率達 65%。
4. 擴大推動區域運動人才培訓體系，強化大專校院運動科學輔導機制，增建區域運動科學研究中心，建立優秀運動人力資料庫，提升競技運動績效與健康照護。
5. 落實適應體育專業教師比例，提升各級學校聘任具適應體育專長之體育教師達 5%，活絡校園身心障礙學生的運動風氣，提升適應體育課程與教學品質。

### (三) 長程目標(2020-2023 年)

1. 各直轄市及縣市設立 3 至 5 所「區域性運動特色中心學校」及 3 至 5 個「區域特色跨校聯盟」，並納為輔導團的支援體系，以長期、就近方式進行輔導。
2. 強化體育師資術科認證中心之功能，媒合體育教師就業；提升各級學校體育合格教師比率，國小達 60%以上，國中 98%。
3. 學生精熟一種運動技能比率達 85%，學生會游泳人數比率達 70%。
4. 依區域建立競技運動發展特色項目，推動「十六年一貫」區域國小至高中職合作平台，且銜接至大學運動生涯與課業輔導，促使訓練生涯系統化及一貫化培訓制度。

5. 提升各級學校聘任具適應體育專長之體育教師達10%，落實校園友善運動環境場域，以提升身心障礙學生身體活動時間與運動量，改善身心障礙學生肥胖和健康等問題。

## 肆、體育課程發展

### 一、體育課程的演進

Maureen(2015)的文獻探討認為「體育活動」包含學校體育課程及校內外體育活動兩部分。然而，學校是經過設計的教育場所，有其特定的對象、課程、師資及目標的教育活動及過程。而學校體育課程，就是在學校的教育範疇中，所安排或設計的體育活動、體育教學及運動團隊等(Kurc, A. et al, 2009)。因此，學校體育課程是現代多元體育概念發展中的一部份，也是最具基礎性、學習性的一環，是全世界各國體育發展中不可或缺的國家體育內容(翁志成，1999)。自古以來，學校體育課程即受到相當程度的重視，公元一八二〇年，英國首先倡導「體育」必須是各級學校體育課程之一部分的理念。自公元一八八〇年起，受到英國影響，大多數美國學校紛紛將「身體活動」的課程納入學校課程。而我國早在公元前一二二二年的周朝時代，學校教育實施的禮、樂、射、御、書、數六藝，其中射、御與禮、樂中之舞蹈，即是體育的範疇。公元一九〇三年清廷頒佈「奏定學堂章程」，規定了各級學堂都要設「體操課」(一九二三年更名為體育課)，延續迄今我國的教育一直涵括「體育」。不論是「德、智、體」三育或是「德、智、體、群」四育或是現在的「德、智、體、群、美」五育，我國的教育內涵都將體育包括在內。

曾瑞成(2000)指出，我國學校體育課程政策之形成，受政策決策者之體育理念，兩岸間政治、軍事情勢的轉變，國內政治、經濟、社會文化之發展，以及國際體育潮流等因素之影響。而我國學校體育課程政策之重點，在政府遷台初期以培養自衛衛國、復國建國之國民為目標，民國六十年退出聯合國以後，轉為培養優秀運動選手，參與國際競賽、拓展外交空間，以及培育身心均衡、健全發展之國民為目標。探討我國學校體育課程之實施，可概括分為下列四期(蔡貞雄，2001)：

1. 民國肇造時期：為軍國民教育的體育。
2. 北伐抗日時期：為軍事手段的體育。
3. 政府遷台時期：為工具價值的體育。
4. 九年國教時期：為教育本質的體育。

由上述「體育」一詞的演進與各階段學校體育課程發展的結果，可以發現，學校體育課程隨著社會政治、經濟、國際潮流與社會需求而改變。Gulbin, J. et al., (2013)書中認為二十一世紀是一個多元化、國際化、民主化的時代，科技快速發展下，知識快速流通，同時也相對加速知識汰舊換新的時間，民主思潮下，教育的本質、學習者的需求更受關注，開放教育思維下，教育不再只限於學校、只是老師的事，終身學習教育、家長和社會參與教育逐漸受到重視。

隨著社會更多元、更開放、更民主的潮流，以消費者為導向，滿足學生運動休閒的需求，將是二十一世紀必然的趨勢。而學校體育課程在面臨新時代社會的轉變，也應納入民主化、多元化、國際化…等等新思維，以符合社會所需，滿足受教者之需求。

## 二、學校體育課程的概念界定

學者對體育課程的意義有不同的想法，整理如下表所示。

表 2 體育課程之意義

研究者	時間	主要內容
吳萬福	1982	體育課是以「部頒體育課程標準」為教學之依據，以學生為對象，由教師規劃、設計並佈置優質的教學場地、利用設備、器材、採用合理的教學方法，使學生運用心智機能，從事有效的體育教學活動，培養良好人際互動關係，吸收有關體育運動知識的師生互動活動。
吳志超	1993	體育課是學校體育課程教學的基本組織模式，學校體育課程的多元任務與教學目標，主要是通過體育課形式來實現的。
李文田	1996	體育課程應是學生在學校的完善規劃安排及教師的有效教學之下，所從事的一切體育活動的學習過程，涉及的層面涵蓋學生、教材教法、師資、場地設備及教學目標等，體育課程也是一個教育範圍內有計劃的、有系統的學習經驗和活動內容。
羅映清	2000	體育課是有計畫、有組織、有目的的師生教學的過程，是學生學習體育知識、技能，發展和改善身體素質，提昇身體活動能力，建立良好的思想品德和個性的過程。

資料來源：本文依據劉歷晉(2006)彙整。

## 三、學校體育課程的內容與功能

張淑卿(2002)提及，學校體育課程的內容應包括學生在學校內所從事的一切體育活動，包含正式課程與非正式課程，茲將國內外學者對體育課內容的定義整理如下：

學校體育課程是指學生專利的教育，舉凡一個人從小學一年級開始，至大學畢業止，計十六年的學校生活，都有專屬的學校體育課程安排。因此，學校體育課程也因學制的高低不同又分小學體育、國中體育、高中體育(包括高級職業體育)、大專體育等(葉憲清，1986)。關於學校體育課程的內容方面，Troiano(2008)認為應包含必修體育課、體育操作的矯正、校內比賽以及校間對抗賽、校外比賽等。

其由金字塔下至上依序為必修體育課(圖1)，係為全校學生計畫的課程，全校的學生務必參加。另外，矯正體育是為了少數肢體殘障學生而設計的課程。校內比賽以及校間對抗賽，雖然也是針對全校學生而設計的課程，但是它是由學生自主自動的參與，無任何約束。校外運動比賽，則是針對少數優秀體能和運動技能的學生而設的活動，由學生自願且興趣濃厚的優秀運動選手參加(葉憲清，1986)。

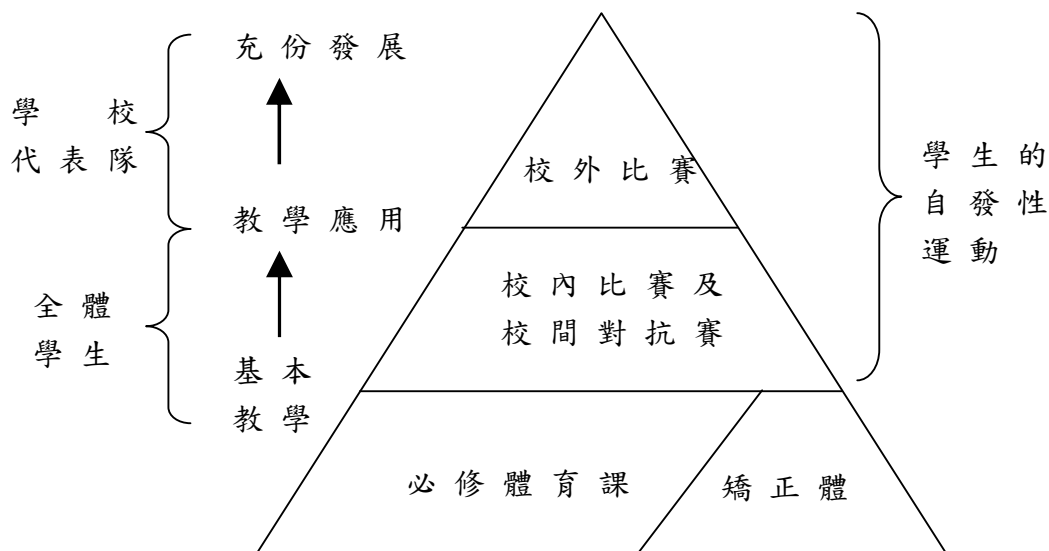


圖1 學校體育課四階段分類

資料來源：Bucher(1971)

美國北卡羅萊納州把學校體育課程內容分為五個階段，其為體育課、校內比賽、交流比賽、休閒活動計畫與對外比賽。(圖2)

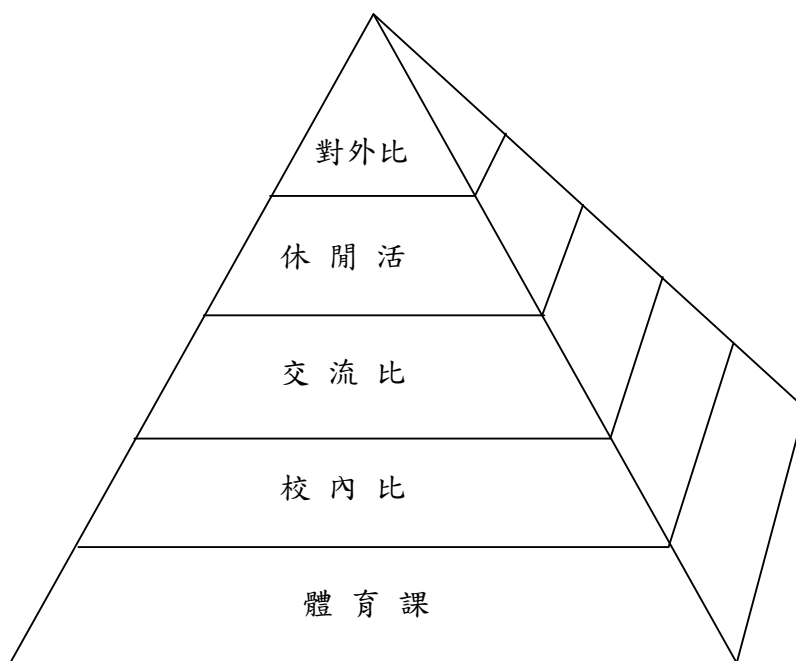


圖2 美國北卡羅萊納州的學校體育五階段分類

資料來源：Bucher(1971)

日本學校體育課程的內容，大致上由體育課、特別活動、課外活動等三部份所構成的。(圖3)

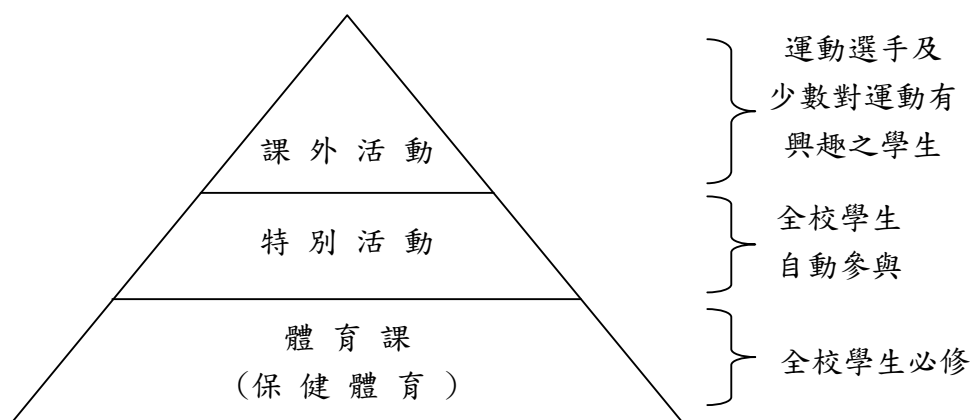


圖3 日本學校體育課程三階段  
資料來源：葉憲清(1986)

葉憲清(1986)探討各家學者意見，並參考國內學校體育課程政策後指出，我國學校體育課程內容，可以歸納為體育課，校內體育活動比賽，校外比賽等三部份(圖4)。

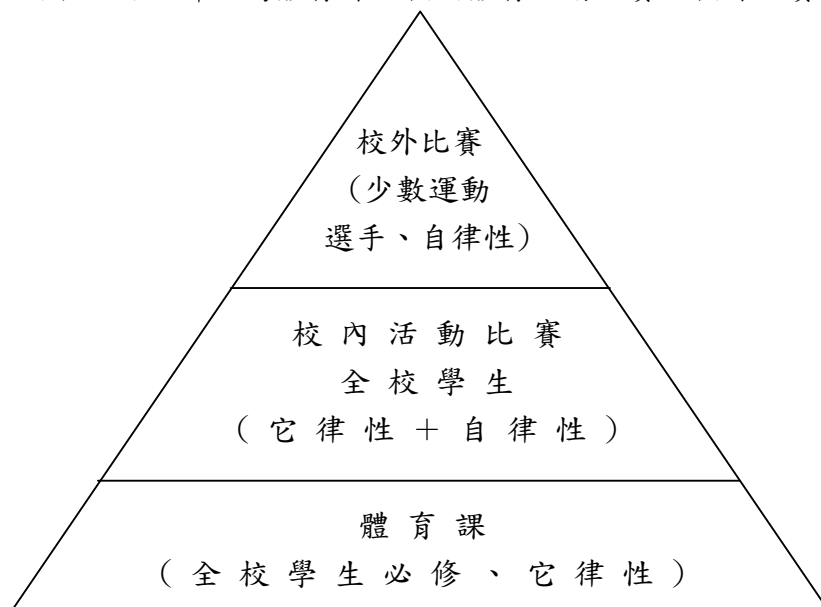


圖4 我國學校體育的構造圖  
資料來源：葉憲清(1986)

綜合上述學者意見，學校體育課程的內容可以歸納為學校體育課教學、校內活動比賽、及校外活動比賽等三大領域。而學校體育課程課教學是屬於強制性的課程，是每位學生均必須修習的課程，其參與的人數最多。校內活動比賽則於課餘時間及課中舉行，其在體育相關法規中，有清楚訂定實施方式及次數，對學生而言，則是屬於自律性和他律性的活動，故學生參與的人數較體育課少。而校外運動比賽及活動，則包含對外參加的各項比賽、活動及運動校隊的組訓，是屬於運動能力較優異的少數精英參與的活動，同時是屬於自願參與性質，在三個層面中是參與人數最少的。

## 伍、結果

我國國民教育階段之課程應以個體發展、社會文化及自然環境等三個面向，提供語文、健康與體育、社會、藝術與人文、數學、自然與生活科技及綜合活動等七大學習領域。在體能教育上從其發展歷程看來，雖然有逐步重視的趨勢，諸多學者也認為體育課程的設計與內容對教育發展相當重要，尤其是從國外的體育課程發展與設計的文獻探討中得知，國外在青少年階段的體能教育，提供了相當完整的課程安排，且其重視程度更勝於學科教育，反觀我國由於升學主義的影響，雖然在課程中仍有規劃體育活動，但是時間的安排與課程設計相對於學科則顯得相當弱勢。除此之外，國中課程即使有課程的設計與內容規劃，除了體育班的學生能偏重於體育的技術教育之外，其他的班級在學校的課程中往往刻意地忽略體育課程，利用各種巧妙的方式去縮減體育活動時間而由學科課程加以取代。我國的體育發展政策較偏向以機制來與測試控管體育行為與動機，並不符合行為導向與動機導向的較彈性的教育方針。

以上這些情況在國內已經存在多年，各方的討論雖然相當熱絡，但在升學的壓力下總是無法落實或正視體育教育的重要性，這也導致我們的年輕學子在體能上根本無法與外國孩子相比較，所謂「體力代表國力」在我國淪為口號，這些在各類學科於國中時期逐漸加重，而排擠體育活動的時間是個不爭的事實，這是個相當嚴重的問題，我國教育制度的改革應著手衡量應如何在青少年的學習課程中去加重體育活動的時間，讓我們的學子從小養成運動的習慣，才得以維持健全的體魄以便應付未來更趨競爭的環境所帶來需要強大的體力來應對，並且體育活動是抒壓的管道之一，在競爭的環境下讓我們的學子也能利用運動來紓解功課或工作上的各種壓力，除了維持健康的身體之外，也可減少因為無法紓壓帶來更多憂鬱指數增高所帶來可能的社會問題。

學校體育課程的內容可以歸納為學校體育課教學、校內活動比賽、及校外活動比賽等三大領域，我國國中生的體育課程雖然勉強可以說能夠包含這些內容，但體育課程的時間配置仍與國外有很大的差距，尤其是已開發國家大多數在青少年階段，在校內的體育活動安排每天都是必須的。反觀我國體育課程的安排相對減少很多。

## 參考文獻

- 李文田(1997)。體育課程的設計模式與價值取向。台灣省學校體育，6(5)，42-48。
- 吳志超、劉紹曾、曲宗湖(1993)。現代教學論與體育教學。北京：人民體育出版社。
- 吳萬福(1982)。體育課與體育教師。國民教育，24(5)，3-5。
- 翁志成(1999)。學校體育。台北市：師大書苑。
- 曾瑞成(2000)。我國學校體育政策之研究：1949-1997。國立臺灣師範大學體育學系研究所博士論文，台北市。
- 張淑卿(2002)。台北市國中學生和家長對學校體育課程需求之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，台北市。
- 葉憲清(1986)。大專興趣分組體育課教學行政與研究。高雄市：復文。
- 蔡貞雄(2001)。體育的理念。高雄市：復文。
- 劉歷晉(2006)。國小高年級學生對學校體育活動需求研究。國立臺南大學體育教學碩士班論文，台南市。
- 羅映清、劉紹曾、曲宗湖、萬得光、孫耀鵬(2000)。學校體育學。北京：北京體育學院出版社。
- Bucher, A. C.(1971). *Administration of health and physical education programs including athletic*. Saint Louis, MI: The C. V. Mosby Company.
- Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (2014). *Psychopathology in sport and exercise*. In J.L., Van Raalte, & B.W. Brewer (Eds.) *Exploring sport and exercise psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). 311-335. Washington, DC: American Psychological Association.
- Eime RM, Young JA, Harvey JT et al. (2013) .A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* ; 10:98.
- Gulbin, J., & Weissensteniner, J. (2013). *Functional sport expertise systems*. In D. Farrow, J., Baker & C. MacMahon (Eds.). *Developing sport expertise Researchers and coaches put theory into practice* (pp.45-67). London:Routledge.
- Kurc, A. Leatherdale, S. (2009). The effect of social support and school and community-based sports on youth physical activity. *Can J Public Health*. 100, 60-64.
- Marques A., Martins, J., Santos, F., Sarmiento, H., Correiro da Costa, F.(2013).Correlation of school sport participation: A cross-sectional study in urban Portuguese students. *Science & Sport*, 31-38.
- Maureen R. Weiss, Alison C. Phillips (2015). Motivation in Youth Sport and Physical Activity Developmental Perspectives. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition). 914-920.
- Troiano, RP., Berrigan, D., Dodd, KW., Masse, LC., Tilert, T., McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med Sci Sports Exerc*. 40,

181-188.



## **A Discussion of Junior High School Students about Sport Activities Policy and Sports Curriculum Development**

**Horng-Suen Chen<sup>1</sup>, Tsai-Ching Fan<sup>2</sup>, Jui-Yi Wu<sup>2</sup>, I-Wen Huang<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Department of Tourism and Recreation management, Overseas Chinese University

<sup>2</sup> Department of International Trade, Overseas Chinese University

<sup>3</sup> Department of Hotel and MICE Management, Overseas Chinese University

### **Abstract**

It has been recognized by the general public about the important of sport for health. However, how to implement in our youth education programs is a severe trial. Gradually decreased every year about fitness performance that it is closely related to sports programs of school and we found that remain elusive under today the school environment. It seems from the development process in the physical education that it has progressively attention. Many scholars also believe the sport curriculum design and content very important for educational development. Expecially the development of sports programs and design abroad literature disply their physical education for young people provides a fairly complete course schedul. We review the developmental sport psychology literature on two major determinants of policy orientations and physical activity courses settings. Objective of this article attempts to explore the junior sports curriculum policy and development through the process from literature so that we can find the current situation and lack of curriculum design and policy of development. Finally, according to the research findings, some suggestions are purposed for the government, schools and parents. The important influence of physical activities on our children learning is significant. The government should spare no time and efforts to reinforce physical education policy planning and try to balance the development between physical education and academic learning as well. It will definitely promote students' learning comprehensions and physical health. Consequently, students will possess abilities to deal with the pressure from family, society, or the world.

**Keywords:** Sport Activities, Education System, Course Design

# 《社會服務與休閒產業研究》

## Social Services and Leisure Industry Research

100、10、07 一百學年度第一學期第 1 次院務會議通過

100、10、28 第一卷第一期編輯委員會會議修正通過

### 稿約

- 一、「社會服務與休閒產業研究」(Social Services and Leisure Industry Research, 以下簡稱「本刊」)是由美和科技大學民生學院發行之學術性期刊,旨在提供社會服務、休閒產業與珠寶研究等領域之學術發表機會與知識交流平台。
- 二、本刊屬年刊性質,每年出版一期,訂於每年 4 月出版。
- 三、本刊設有嚴謹的同儕審查制度(詳見「本刊編輯委員會組織要點」),採審查者與投稿者雙向匿名方式進行審查,且隨到隨審,歡迎各界惠賜有關社會服務、休閒產業與珠寶研究等領域之中英文原創性論文(Original research paper)或技術報告。
- 四、稿件一律採電腦打字(12 號字,上下邊距 2.5 cm 左右 3cm,中文採全型新細明體,英文、標點符號及數字採半型 Times New Roman,單行間距,每行請下方中央標示頁碼),附上電子檔,原稿一份及隱藏作者影印本兩份。
- 五、稿件首頁應註明包含題目、所有作者姓名、所有作者所屬機關學校(含系所部門)及主要聯絡者通訊地址、電話、電子信箱(E-mail)帳號、傳真號碼。
- 六、投稿全文以 15 頁 12000 字為限(含中、英文摘要與圖表)。中、英文摘要五百字以內(內容包含研究的目的、方法、結果與結論,以一段式呈現)。中、英關鍵詞以不超過五字為限。本文需明確包含緒論、方法、結果、討論、結論與建議、參考文獻等章節。
- 七、書寫分節格式原則上參照 APA 格式撰寫,詳細內容請參考「本刊論文撰寫參考格式」。參考文獻應與正文引用文獻一致,期刊名稱及書名採斜體,中文依姓氏筆劃、英文依姓氏字母為順序。
- 八、投稿需符合本刊規定格式,否則不予審查。投稿若經刊載,稿件著作權歸屬本刊,本刊亦有刪改權,投稿時需繳交「著作財產權讓與同意書」及「投稿格式自我檢查表」。相關資料電子檔請參見美和科大民生學院網站。本刊不接受一稿兩投之稿件(研討會非正式發表除外),凡曾於其它刊物發表或抄襲之稿件,一概拒絕刊登,如有違法情形一切法律問題由通訊作者自行負責。
- 九、凡投稿通過刊登者將贈送本刊乙本,稿件經刊登將轉成 PDF 檔,由投稿者自行列印抽印本。
- 十、進入初審者會通知作者繳交審稿費 1500 元。
- 十一、投稿時請 E-mail 論文電子檔至 x00002190@meiho.edu.tw,原稿一份及隱藏作者影印本兩份請寄至美和科技大學休閒運動保健系 古國宏老師,地址 91202 屏東縣內埔鄉屏光路 23 號美和科技大學休閒運動保健系,聯絡電話 0931364865。

## 《社會服務與休閒產業研究》編輯委員會組織要點

- 一、社會服務與休閒產業研究（Social Services and Leisure Industry Research，以下簡稱「本刊」）設有編輯委員會處理稿件之編輯及出版事宜。
- 二、本刊設有發行人一人，由美和科技大學（以下簡稱「本校」）校長擔任；副發行人二人，由本校副校長擔任；總編輯一人，由本校民生學院院長擔任；編輯委員會組成由總編輯就國內學者具有編輯熱誠之人士延聘之，設有執行主編一人，負責統籌審閱、分稿及召開編輯會議等事宜；分科召集人以七至十人為原則，協助審閱稿件並指派審查委員；行政秘書一人，負責簽案與相關行政事宜；編輯助理一人，負責收集稿件、催稿及聯絡承印廠商等相關事宜；以上各項職務人員均採一年一聘無給制度。
- 三、投稿本刊之稿件由執行編輯登錄稿件，並由分科召集人初步審查是否符合本刊宗旨、稿約之規定、格式是否符合本刊之要求，如有不符者，請其修改後再投，初審結果將於稿件收到後一週內完成。
- 四、主編依稿件所屬學術領域分配分科召集人，各分科召集人依其內容指派二位外校審查委員進行審查。稿件審查以 30 天為原則，若超過期限，則由分科召集人進行催稿或指派另一位校外審查委員審稿。
- 五、本刊審查方式採審查者與投稿者雙向匿名方式進行審查。
- 六、稿件經審查未達本刊要求之水準將予退稿，若內容宜修改後再審，將由執行編輯通知投稿者依據審查意見於 15 天內完成修改，並將修改稿件連同答辯書一併寄回本刊再審，若超過期限未修改寄回，視同放棄審查。
- 七、本刊分科召集人著作投稿時，則交由主編分配其他分科召集人，並應迴避提供審查委員名單及稿件審查結果。
- 八、審查結果將以電子郵件通知並郵寄審查意見表予作者，審查結果處理方式，如下分述：
  - （一）「修改後刊登」---若二位審查意見皆為修改後刊登，交由分科召集人裁決。
  - （二）「修改後再審」---有兩種情況：1、一位審查意見為修改後刊登，另一位審查意見為修改後再審；2、二位審查意見皆為修改後再審。不管那種情況皆須聯繫作者依審查意見做修改，並將修改稿件連同答辯書寄回審查委員審查，直到審查意見為修改後刊登或不宜刊登為止。
  - （三）「不宜刊登」有兩種情況：1、若一位審查意見為修改後再審，另一位審查意見為不宜刊登；2、若二位審查意見皆為不宜刊登，則交由分科召集人裁決。
  - （四）若一位審查意見為修改後刊登，另一位審查意見為不宜刊登，則交由分科召集人裁決，或指派第三位審查委員審查之。
- 九、本刊在取得作者著作財產權讓與書後，同步發行紙本並與資料庫業者合作，提供檢索下載。
- 十、本刊每年分別於 4 月出刊，稿件之刊登順序由編輯委員會於出刊前開定稿會議，依文稿性質及投稿時間先後次序決定之。

## 本刊論文撰寫參考格式

### 一、量化研究論文分節格式

- 壹、緒論（含相關理論及研究、研究動機、研究目的、名詞解釋）
- 貳、方法（含研究架構、研究對象、研究工具、資料處理）
- 參、結果（含各項研究結果的統計表）
- 肆、討論（針對重要結果加以說明、探討；或是利用相關知識與文獻說明重要結果產生的原因及造成的影響）
- 伍、結論與建議（針對研究結果做出結論及建議）
- 參考文獻（期刊名稱及書名採斜體。排列順序為：中文、英文、其他外文）

### 二、質性與人文類分節格式

- 壹、緒論（含背景、目的、方法）
- 貳、本文及注釋（得分數節分述，如分為三節為：貳、參、肆）
- 參、結論（序號依順序排列，如本文分三節，則結論序號為伍）

以上分節格式僅供參考，投稿者亦可依其所屬領域的通用分節格式進行撰寫，惟分節標題，請依以下順序標示：

壹、……

一、……

（一）……

1. ……

（1）……

a. ……

（a）……

## 申請投稿聲明書

一、本人(等)擬以下列題目：

申請投稿於社會服務與休閒產業研究

二、本篇文章投稿之學術類別為\_\_\_\_\_

三、本篇文章遵守貴期刊之投稿簡則；同時本篇文章：

未曾發表於國內外其他期刊

曾發表於下述期刊：\_\_\_\_\_

※上述期刊若已同意本文刊於「社會服務與休閒產業研究」，若有違背著作權法之實時，本人(等)願負一切法律責任。

四、本篇列名之著作者皆為實際參與研究及撰述者，並能擔負修改、校對與審查討論之工作；投稿前所有簽名著作者均仔細過目並同意論文之內容及結論。

五、本篇論文已參閱投稿格式公約撰述，謹慎查對無誤後投寄。

特此聲明

所有著作者簽名：

第一作者或負責通訊作者之姓名：\_\_\_\_\_

服務機構：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

電子郵件信箱：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

中華民國            年            月            日

## 投稿人基本資料表

中文論文名稱			
外文論文名稱			
作者中文名字			
作者外文名字			
作者服務單位 (中文、外文)			
作者職稱 (中文、外文)			
關鍵字 (中文、外文)			

Ps:文字內容如超過表格範圍，請自行調整表格大小

# 社會服務與休閒產業研究

第四期

- 發行人 陳景川  
出版者 美和科技大學民生學院  
總編輯 劉照金  
主編 古國宏  
編輯委員 邱金松（體育大學）、吳守從（實踐大學）、董 燊（金門大學）  
吳宗立（屏東大學）、陳和賢（屏東科大）、湯誌龍（中華科大）  
陳淑華（美和科大）、李森源（美和科大）、陳啓勳（美和科大）  
張俊一（新竹教大）、陳平夷（美和科大）、溫紹炳（美和科大）  
王子玲（美和科大）、黎瓊麗（美和科大）
- 審稿委員 吳崇旗（屏東科大）、江亮演（玄奘大學）、馬上閔（屏東科大）  
黃榮鵬（高雄餐旅）、薛凱峰（正修科大）、何華欽（屏東科大）  
潘建州（崑山科大）、林瑞興（屏東大學）、張裕亮（南華大學）  
方信淵（實踐大學）、翁守德（美和科大）、涂瑞洪（屏東大學）  
劉宇詮（長榮大學）、張俊一（新竹教大）、巫銘昌（雲林科大）  
王建台（樹德科大）、張景弘（樹德科大）、王俊明（南開科大）
- 執行編輯 古國宏  
電話 08-7799821 #8381  
地址 91202 屏東縣內埔鄉屏光路 23 號 美和科技大學運動與休閒系  
ISSN 2308-3204  
創刊日期 2015 年 8 月 30 日  
出版日期 2015 年 8 月 30 日

社會服務與休閒產業研究. 創刊號 / 劉照金總編輯.

-- 屏東縣內埔鄉：美和科大民生學院，2015.08

91 面； 29.4-21 公分

年刊

ISSN 2308-3204(平裝)

1.社會服務 2.休閒活動 3.運動產業 4.期刊

547.05

101017985