

# 康寧專校女生身體自我概念 與運動參與之關係研究

許存惠\*

## 摘要

本研究在瞭解康寧專校女生身體自我概念及運動參與關係之研究，並探討在不同科別學生間的差異研究。研究對象為康寧專校日間部二專一年級學生，包含護理科、幼保科、企管科及資管科共 285 人，皆為女生，平均年齡為  $19 \pm 0.32$ 。本研究以描述統計及單因子變異數分析，結果如下：一、康寧專校女生在自我概念的特殊能力以彈性為最高，其次是身體外觀，排名第三則為身體脂肪。二、不同科別在參與運動程度的比較並沒有差異。

**關鍵詞：**身體自我概念、運動參與

---

\*康寧醫護暨管理專科學校 通識教育中心講師

# **The Study of the Relationship Between Physical Self-concept & Sports Participation in Kang-Ning Junior college Students**

**Tsun-Hui Hsu\***

## **Abstract**

The Purpose of the study was to investigate the relationship between physical self-concept and sports participation in collegiate students. The instruments used in the study were Physical Self-Description Questionnaire and Sports Participation Questionnaire. There were 285 students (All Female) used as the subjects from Kang-Ning Junior college students. The collected data were analyzed by describe and one-way ANOVA. The conclusion included: 1. In Physical self-concept the highest special ability is flexibility, the second is appearance, and the third is power. 2. The compare the differences between different department in sports participation have no significant difference.

**Keywords:** Physical Self-concept Sports Participation

---

\* Lecturer, Center of General Studies, Kang-Ning Junior College of Medical Care and Management

## 壹、緒論

### 一、研究動機

身體健康的狀況與維持和運動參與程度的密切性是大家都知道的，也是所有醫護人員、健身教練、體適能中心教練等最常提供的最優建議。在隨著時代科技的進步，E 時代的來臨，電腦、自動化機械的發達與普及下，不費力性的生產模式造成了大多數人身體活動嚴重不足的原因；且由於經濟成長之快速，使得大家有更多的空閒時間，加上高熱量的食品攝取，漸漸地導致體適能與健康狀況的衰退。

在行政院衛生署所統計的資料可以發現，我國文明病人口數有逐年增加的趨勢，而且在年齡層的比例上卻是年年的降低；另在教育部多次提出青少年過胖的數據上，足以証明大專學生身體狀況是處於堪憂的狀況之下。如何督促、提倡積極參與運動，以養成良好運動習慣，同時也考量到目前大專學生的運動參與和其健康、體能狀況有很大的關係，特別是對於自己身體概念的瞭解以影響其運動行為，進而改善身心健康，養成終生運動習慣，由此可知其重要性。

### 二、研究目的

- (一) 瞭解康寧專校女生身體自我概念之情形。
- (二) 瞭解康寧專校女生運動參與之情形。
- (三) 瞭解康寧專校女生身體自我概念與運動參與的關係為何。

## 貳、研究方法與步驟

### 一、研究對象

本研究之研究對象以康寧專校九十一學年度第二學期日間部二專一年級生為受試者，包含護理科、幼保科、企管科及資管科共 285 人（表 2-1），受試者皆為女生，平均年齡為  $19 \pm 0.54$ 。

表 2-1 受試者的科別與人數分配表

科別	性別	人數
護理科	女	73
幼保科	女	72
企管科	女	70
資管科	女	70
合計		285

## 二、測驗工具與方法

本研究測量工具有兩種，一為身體自我描述量表；另一為運動參與問卷。

(一) 身體自我描述量表(簡稱 PSDQ)：由 Marsh 等人於 1994 年所編製適用於青少年學生之量表，11 個分量表，共 70 題。國內則由葉素汝(1998)進行翻譯、預測及因素分析後，將因素負荷量未大於.30 的題目剔除，結果產生了九個分量表，共 54 題。其信度考驗方面在進行 305 名學生之重測信度上在 0.7821 至 0.9719 之間，另各分量表的 Cronbach  $\alpha$  係數在 0.8045 至 0.9019 間，具有相當的內部一致性。

(二) 運動參與問卷：以 Fox(1987)所使用的公式，依頻率、強度及持續時間三者所相乘的數字為指標。數字越高，代表運動參與程度越高。

## 三、資料分析與統計

全部量表及問卷在施測完畢回收後，進行編碼、登錄工作，並以 SPSS/PC 套裝軟體進行統計分析：

- (一) 描述統計分析以瞭解康寧專校生身體自我概念之情形。
- (二) 以單因子變異數分析，以瞭解不同科系學生運動參與之差異。
- (三) 本研究之顯著水準為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果與討論

### 一、康寧專校女生身體自我概念之情形

由表 3-1 可發現，康寧專校生在身體自我概念各因素得分上以彈性( $M=3.27$ )最高，其次是身體外觀( $M=3.16$ )，第三是身體脂肪( $M=2.85$ )。

表 3-1 受試者身體自我概念分量表之平均得分及排序

身體自我概念	受試者	
	平均得分(M)	排序
運動能力	2.72	6
身體外觀	3.16	2
身體脂肪	2.85	3
健康	2.54	7
彈性	3.27	1
身體活動狀況	2.14	9
自我認同	2.83	4
耐力	2.23	8
力量	2.79	5

本研究之受試者全為女生，在結果上僅能以描述統計進行分析及討論；以目前研究的趨向而言大專學生的身體自我概念是一個概念性的課題，應在未來研究上加入男性及其他研究變項。

### 二、不同科系學生運動參與之比較

在不同科別之運動參與之差異比較，經單因子變異數分析後，由表 3-2 發現結果顯示，在不同科別中，並無顯著差異存在( $p<.05$ )。

表 3-2 不同科別間運動參與之變異數分析摘要表

項目	變異來源	SS	df	MS	F	P 值
運動參與	組內(不同科別)	226.35	2	113.18		
	組內(誤差)	47686.90	283	105.34	1.08	.341
	總和	47913.25	285			

P&lt;.05

本研究之受試者皆為康寧專校二專一年級女生，雖分別隸屬不同科別，但在運動參與的結果分析上並未達到顯著差異，可能是因同為同校學生，同質性較高或受試者人數不足等因素，建議未來可朝跨校性的研究進行，以觀察其中的差異。

### 三、康寧專校生身體自我概念與運動參與程度的關係

本研究的運動參與程度的計算方式是根據 Fox(1987)所採用的公式：

$$\text{運動參與程度} = \text{頻率} \times (\text{平均強度} + \text{持續時間})$$

表 3-3 身體自我概念與運動參與程度之相關矩陣(N=285)

變項	運動與 動程度 參度	運動 能力	身體 外觀	身體 脂肪	健 康	彈 性	身動 體狀 活況	自 我 認 同	耐 力 力 量	
運動參 與程度	1.00									
運動 能力	0.41	1.00								
身體 外觀	0.23	0.51	1.00							
身體 脂肪	-.13	-.01	-.02	1.00						
健康	0.06	0.15	0.08	0.25	1.00					
彈性	0.17	0.59	0.42	0.04	0.008	1.00				
身體活 動狀況	0.63	0.60	0.41	0.02	0.17	0.40	1.00			
自我 認同	0.01	0.04	0.05	0.14	0.31	0.10	0.10	1.00		
耐力	0.41	0.65	0.56	0.01	0.15	0.48	0.63	0.15	1.00	
力量	0.33	0.71	0.48	0.24	0.05	0.51	0.61	0.14	0.66	1.00

表 3-1 是身體自我概念與運動參與程度之相關矩陣。就身體自我概念與運動參與程度的結果發現，身體自我概念的得分和運動參與的相關相係數為.4403，決定係數( $r^2=0.1955$ )，亦即身體自我概念總得分對於運動參與的預測上只有 19.55%。

Fox(1987)在探討身體自我概念與運動參與的關係研究上曾指出，身體自我概念與運動參與程度有著重要的關係；Bandura(1977)也發表了有關個體的自我效能知覺是個體改變個人行為的中間重要變項，並明確提出“在生活中，個體的自我概念不僅會影響其行為的選擇及表現的方式，也會影響是否仍持續地參與”。葉素汝(1998)以身體自我概念各分量表對運動參與進行多元迴歸的分析指出在身體自我概念中五項特殊能力的預測能力可達 49.3%。本研究結果顯示，在身體自我概念的總得分對於運動參與的預測只有 19.55%，未來研究可進行迴歸分析以比較其間之差異。

## 肆、結論與建議

- 一、康寧專校生經由身體自我概念量表的測量後，在身體自我概念特殊能力因素得分上以彈性最高，其次是身體外觀，第三是身體脂肪。
- 二、Fox, Corbin, & Couldry(1985a)研究指出，女性的身體自我概念與身體活動的參與有很大關係。Fox(1987)在探討身體自我概念與運動參與的研究也提出，身體自我概念與運動參與程度有正相關。本研究結果在身體自我概念總分對於運動參與的預測只 19.55% 與國外研究未能一致；或許應以分量表來預測參與運動，以得知那些因素較能預測運動的參與。
- 三、建議以跨校的方式進行相同科別學生之研究比較，以達橫向研究之目的；另亦可進行性別上的差異性比較以驗証性別差異之理論。
- 四、未來研究可考慮建立各年齡層身體自我概念之常模，以作為相關研究之對照標準。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

- 李美枝(1995)：社會心理學。台北：大洋出版社。
- 葉素汝(1998)：大學生身體自我概念與運動參與之關係研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳美華(1992)：運動員的自我概念探討。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 郭爲藩、李安德(1979)：自我心理學的理論架構。台北師範大學教育研究所集刊，21輯，51-146頁。
- 張華葆(1994)：社會心理學。台北市：三民書局。

### 二、英文文獻

- Arkoff, A. (1986). Adjustment and Mental Health. N. Y. : McGraw-Hill Ausubel. D. P.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 37, 122-147.
- Bird, A. M., & Cripe, B. K. (1981). Psychology and Sport Psychology. St. Louis, MO; Mosby/Times Mirror.
- Corbin, C. B. (1991). A Multidimensional hierarchical model of physical fitness: A basis for integration and collaboration. Quest, 43, 296-306.
- Fox, K. R. (1987). Physical self-perceptions and exercise involvement. Arizona State University.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 408-430.

- Marsh, H. W.(1993). Physical fitness self concept: Relations of physical fitness to field and technical indicators for boys and girls aged 9-15. Journal of Sport & Exercise Psychology, 15, 184-206.
- Marsh, H. W.(1994). The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. Journal of Sport & Exercise Psychology, 16, 306- 325.
- Marsh, H. W., & Sonstroem, R. J.(1995).Importance ratings and Specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global components of self-concept and exercise. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 84-104.
- Vispoel. W. P.(1995). Self-concept in artistic domains: An extension of the Shavelson, Hubner, and Stanton(1976). Journal of Educational Psychology, 87,134-153.
- Weinberg, R. S., Yudelson, S., & Jackson, A.(1980). Effect of public and private efficacy expectations on competitive performance. Journal of Sport Psychology, 2,340-349.