

國立臺灣體育大學（臺中）休閒運動管理研究所
碩士學位論文

家長知覺身體活動影響因素對青少年休閒性身體活動
的影響——以台中縣立新社高中國二學生為例

THE INFLUENCE OF P-PIPA ON A-RPA : A STUDY ON
EIGHTH-GRADERS OF SHINSHE SENIOR HIGH SCHOOL IN
TAICHUNG COUNTY



研究生：許靜宜 撰
指導教授：楊峰州 博士

中 華 民 國 九 十 七 年 六 月

論文名稱：家長知覺身體活動影響因素對青少年休閒性身體活動的影響—以台中
縣立新社高中國二學生為例 總頁數：190

院校所組別：國立臺灣體育大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十六學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：許靜宜

指導教授：楊峰州

摘要

本研究旨在應用健康促進模式 (Pender, 1996)，探討家長知覺 (Parents' Perceived Influence of Physical Activity; P-PIPA) 與青少年知覺 (Adolescents' Perceived Influence of Physical Activity; A-PIPA)，對青少年休閒性身體活動 (Adolescents' Recreational Physical Activity; A-RPA) 的影響。依立意方式，就台中縣立新社高中之國二學生及其家長進行普查，計學生 150 人，家長 150 人，除八份家長問卷外，其餘問卷全數收回。採 Wu (1999) 依據 Pender 之健康促進模式，修改的“身體活動影響因素中文量表”施測，以皮爾森相關、t 考驗、線性迴歸進行假設考驗。研究結果有三，相關性方面，A-PIPA 與 A-RPA 成顯著相關 ($r = .39, p < .01$)，雖 P-PIPA 與 A-RPA 無直接相關性，但可透過 A-PIPA，與 A-RPA 產生間接相關。差異性部分，不同 P-PIPA 的家長，其子女 A-RPA 無差異，但不同 P-PIPA 的家長，會透過 A-PIPA 對 A-RPA 產生間接影響。最後，建立三個線性迴歸模型，其一，青少年自我效能 (Perceived Self-Efficacy; PSE) 及不同校朋友的社會支持 (Social Support for Physical Activity; SSPA)，能有效解釋 A-RPA 的變異量，其二，家長 PSE、青少年知覺阻礙及同班同學的 SSPA，也能有效解釋青少年 PSE 的變異量，其三，A-PIPA 中，兄弟姊妹、同校同學的 SSPA、朋友的知覺典範、不同校朋友的角色楷模，以及 P-PIPA 中，同校同學與不同校朋友的 SSPA，能有效預測不同校朋友對青少年的 SSPA。研究建議擴大樣本對都會地區家長進行研究，以瞭解高社經地位家長對 A-RPA 的影響，俾利政策制訂上的全面考量。

關鍵字：健康促進模式、休閒性身體活動

Syu, Jing-Yi(2008). The influence of P-PIPA on A-RPA: A study on eighth-graders of Shinshe Senior High School in Taichung County. Unpublish Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The purposes of the study is to explore the relationships between P-PIPA, A-PIPA, and A-RPA. Results can be used as a reference for planning related recreational activities, designing teaching plans, and making applicable policies by school. This study adopts self-administrated questionnaire survey research and census method. 300 questionnaires were distributed to 150 eighth-graders in Shinshe Senior High School and their parents respectively, 292 copies were returned (97%). Instrument was based on Pender's Health Promotion Model, which developed by Wu (1999) to measure variables. Data were analyzed by Pearson's correlation, t test, and regression. Finding indicates: various significant relationships are existed between P-PIPA, A-PIPA, and A-RPA. Recommendation are schools should implant recreational activities, teaching plans into classroom curriculums in order to promote students recreational physical activities and their health.

Keywords : health promotion model, recreational physical activity

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目 錄.....	III
表 目 錄	V
圖 目 錄.....	IX
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究假設.....	6
第五節 研究範圍與限制.....	6
第六節 名詞釋義.....	7
第貳章 文獻探討.....	13
第一節 休閒性身體活動.....	13
第二節 驗證身體活動的模式.....	19
第三節 健康促進模式.....	22
第四節 知覺身體活動影響因素.....	28
第五節 家長知覺對青少年的影響.....	37
第參章 研究方法.....	42
第一節 研究對象.....	42
第二節 研究架構.....	44

第三節	研究流程.....	47
第四節	研究工具.....	49
第五節	資料收集過程.....	60
第六節	資料處理分析方法.....	62
肆章	研究結果與討論.....	64
第一節	研究對象的基本資料.....	64
第二節	家長知覺、青少年知覺與青少年身體活動的概況.....	82
第三節	家長知覺與青少年身體活動的相關性.....	95
第四節	不同知覺的家長，其子女身體活動的差異性.....	99
第五節	家長知覺對青少年身體活動的影響.....	110
第五章	結論與建議.....	150
第一節	結論.....	150
第二節	後續研究建議.....	153
參考文獻	154
附錄	170
附錄一	身體活動問卷作者同意函.....	170
附錄二	青少年身體活動問卷中文版(家長問卷).....	171
附錄三	青少年身體活動問卷中文版(每日紀錄表).....	178
附錄四	青少年身體活動問卷中文版(學生問卷).....	185

表 目 錄

表 1	青少年健康狀況之描述性統計	65
表 2	青少年體型觀感之描述性統計	66
表 3	青少年先前運動經驗之描述性統計	68
表 4	青少年性別差異，對A-II_fa、A-II_ma影響的t檢定摘要表	71
表 5	家長教育程度之描述性統計	73
表 6	家長職業之描述性統計	75
表 7	家長職業等級之描述性統計	76
表 8	母親職業等級高低，對A-SSPA_ma影響之描述性統計	76
表 9	母親職業等級高低，對A-SSPA_ma影響之ANOVA變異數摘要表	77
表 10	家庭社經地位等級之描述性統計	77
表 11	家庭功能之描述性統計	79
表 12	青少年前五項最常從事的身體活動類型	83
表 13	P-PIPA之描述性統計	85
表 14	A-PIPA之描述性統計	85
表 15	P-PSE、A-PSE之題項分析摘要表	87
表 16	P-CD、A-CD之題項分析同意與不同意有效百分比	88
表 17	不同來源的P-SSPA、A-SSPA之描述性統計	90
表 18	不同來源的P-norms、A-norms之描述性統計	92
表 19	不同來源的P-RM、A-RM之描述性統計	93
表 20	P-PIPA與A-RPA相關分析摘要表	96
表 21	P-PIPA與A-PIPA相關分析摘要表	97
表 22	P-CF與A-CF相關分析摘要表	97
表 23	P-II與A-II相關分析摘要表	97
表 24	A-PSE、A-II與A-RPA相關分析摘要表	98
表 25	P-PSE對A-PSE的影響之t檢定摘要表	101

表 26	P-SSPA對A-II的影響之t檢定摘要表	102
表 27	P-norms對A-II的影響之t檢定摘要表	103
表 28	P-RM對A-II的影響之t檢定摘要表	104
表 29	A-CF對A-RPA的影響之t檢定摘要表	105
表 30	A-II對A-RPA的影響之t檢定摘要表	164
表 31	不同來源的A-SSPA對A-RPA的影響之t檢定摘要表	107
表 32	不同來源的A-norms對A-RPA的影響之t檢定摘要表	109
表 33	以A-PSE、A-SSPA、A-norms預測A-RPA之描述性統計摘要表	113
表 34	以A-PSE、A-SSPA、A-norms預測A-RPA之變異數分析摘要表	114
表 35	以A-PSE、A-SSPA、A-norms預測A-RPA之預測公式摘要表	114
表 36	以A-PSE、A-SSPA_fr預測A-RPA之變異數分析摘要表	115
表 37	以A-PSE、A-SSPA_fr預測A-RPA之預測公式摘要表	116
表 38	以A-PBeA、A-PBaA預測A-PSE之描述性統計摘要表	117
表 39	以A-PBeA、A-PBaA預測A-PSE之變異數分析摘要表	117
表 40	以A-PBeA、A-PBaA預測A-PSE之預測公式摘要表	118
表 41	以不同來源的A-SSPA預測A-PSE之描述性統計摘要表	119
表 42	以不同來源的A-SSPA預測A-PSE之變異數分析摘要表	120
表 43	以不同來源的A-SSPA預測A-PSE之預測公式摘要表	120
表 44	以不同來源的A-RM預測A-PSE之描述性統計摘要表	121
表 45	以不同來源的A-RM預測A-PSE之變異數分析摘要表	122
表 46	以不同來源的A-RM預測A-PSE之預測公式摘要表	122
表 47	以P-PIPA、A-PIPA預測A-PSE之描述性統計摘要表	124
表 48	以P-PIPA、A-PIPA預測A-PSE之變異數分析摘要表	125
表 49	以P-PIPA、A-PIPA預測A-PSE之預測公式摘要表	125
表 50	以P-PIPA、A-PIPA預測A-PSE之變異數分析摘要表(stepwise)	126
表 51	以P-PIPA、A-PIPA預測A-PSE之預測公式摘要表(stepwise)	127

表 52	以A-CF預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表	128
表 53	以A-CF預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表	129
表 54	以A-CF預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(stepwise)	129
表 55	以A-CF預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(stepwise)	130
表 56	以不同來源的A-SSPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表	131
表 57	以不同來源的A-SSPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表	131
表 58	以不同來源的A-SSPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(stepwise)	132
表 59	以不同來源的A-SSPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(stepwise)	132
表 60	以不同來源的A-norms預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表	133
表 61	以不同來源的A-norms預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表	134
表 62	以不同來源的A-norms預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(stepwise)	135
表 63	以不同來源的A-norms預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(stepwise)	135
表 64	以不同來源的A-RM預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表	136
表 65	以不同來源的A-RM預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表	136
表 66	以不同來源的A-RM預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(stepwise)	137
表 67	以不同來源的A-RM預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(stepwise)	137
表 68	以不同來源的P-SSPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表	139
表 69	以不同來源的P-SSPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表	139
表 70	以不同來源的P-SSPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(stepwise)	140
表 71	以不同來源的P-SSPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(stepwise)	140
表 72	以不同來源的P-SSPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(backward)	141
表 73	以不同來源的P-SSPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(backward)	141
表 74	以P-PIPA、A-PIPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表	143
表 75	以P-PIPA、A-PIPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表	144
表 76	以P-PIPA、A-PIPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(stepwise)	145
表 77	以P-PIPA、A-PIPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(stepwise)	145

表 78	以P-PIPA、A-PIPA預測A-SSPA_fr之變異數分析摘要表(backward).....	147
表 79	以P-PIPA、A-PIPA預測A-SSPA_fr之預測公式摘要表(backward).....	148

圖 目 錄

圖 1	Pender 修正後健康促進模式	26
圖 2	研究架構圖	46
圖 3	研究流程圖	48

第壹章 緒論

身體活動成為促進健康的一項重要因素，唯國內各年齡層規律身體活動的風氣仍未養成，且隨年齡增長而遞減，尤以國小升國中為最。因此本研究首先敘述養成青少年身體活動習慣的重要性，提出研究目的，瞭解家長知覺身體活動影響因素對青少年休閒性身體活動的影響，再依研究目的，提出三項研究問題與三項對立假設，分別探討家長知覺、青少年知覺與青少年身體活動的相關性、差異性與影響，接著描述該地區家長職業特性、教育程度、施測時間、氣候、身體活動界定、作答困難及誤差等推論的限制，最後對重要名詞作解釋。

第一節 研究背景與動機

身體活動與健康有相當密切的關係。根據行政院衛生署（2007年6月8日）統計，2006年十大主要死因，依序為惡性腫瘤，佔總死亡百分率的28.1%、腦血管疾病，佔9.3%、心臟疾病，佔9.1%、糖尿病，佔7.2%、事故傷害，佔5.9%、肺炎，佔4.0%、慢性肝病及肝硬化，佔3.7%、腎炎、腎徵症候群及腎性病變，佔3.5%、自殺，佔3.3%，以及高血壓性疾病，佔1.3%。心臟疾病雖然名列第三，但與心血管疾病相關的病症，包含腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病以及高血壓性疾病等的死亡百分率，加總為26.9%，與位居十大死因首位的惡性腫瘤相較，後者佔總死亡百分率的28.1%，心臟疾病與心血管相關病症的死亡百分率，

幾乎與俗稱癌症的惡性腫瘤比例相同。而缺乏身體活動是造成癌症和心血管疾病的最主要因素之一（好動份子最健康，2005）。由上述數據得知，癌症和心血管疾病的死亡百分率加總為 55%，也就是說，在一般人的認知中，人類有半數以上的死因，是缺乏身體活動造成的。身體活動可以有效降低罹患冠狀動脈心臟病、高血壓、第二型糖尿病、結腸癌、乳癌以及中風的機率。世界衛生組織並曾在 2000 年對全球已開發國家進行十大死亡危險因子的調查，發現“致死因子主要圍繞在如飲食、運動等的生活型態因素與環境因素等，其中，不運動所直接導致的死亡人數約 85 萬人”（彭臺臨，2006, p. 16）。由此可見身體活動對健康的重要性。

一、動機一：規律運動人口並未因促進健康政策推動而增加

促進身體活動遂成為各國的重要施政方針之一。彭臺臨 (2006) 曾統整各國的身體活動促進政策，節錄如下。

美國不僅於 1996 年率先公布運動與健康報告書，提出運動對健康的好處，
…持續推動 *Healthy People 2010* 計畫，將運動列為健康促進的首要方法，…
更於 2002 年…發佈 *Healthier US.* 計畫，其中鼓勵國民運動是促進健康的首要策略，…該計畫並要求聯邦政府各部門進行相關法令與行政計畫的檢討，並於 90 天內將推動計畫呈送總統，…英國也…於 2004 年公布白皮書，作為英國政府推動運動的理論與實證依據，…運動已成為英美等先進國家用以促進國民

健康的重要手段，運動除了對於國民健康有直接影響外，對於節省國家健保醫療支出亦有顯著效益 (p. 17-18) 。

同時他也對各國人口的身體活動狀況作了比較。

我國近六成的國民沒有規律運動習慣，整體運動人口水準低於日本、中國、新加坡、美、加、英國、澳洲等國，相較於西方國家，年齡愈大運動人口愈少的類型，亞洲國家如同馬鞍型，青少年與高齡者運動人口較多，而中壯年運動人口較少，雖然台灣老人在公園內早晨與下午的團體運動，如太極拳、氣功、元極舞等運動文化，造成了臺灣老年人口運動比率較高的現象，但大體而言，各國的運動人口皆隨年齡增加而遞減 (p. 7) 。

有鑑於規律運動人口偏低的情況，台灣也自 1997 年起，將促進身體活動列入國家施政方針 (賴榮俊，2006)，不過迄今並未有明顯的成效 (黃月桂、吳秀佳，2005)，因此研究者萌生重新檢視身體活動影響因素的想法，此為動機之一。

二、動機二：以健康模式養成關鍵期作為分群體階段探討的對象

身體活動的參與是一種複雜的行為，不同的群體在不同的發展階段，其影響因素也各異，因此需要針對不同群體的不同發展階段，分別研究身體活動的影響因素 (Troost et al., 2003)。青少年已被公認為是一個學習健康相關行為模式的重要時期，而所學習到的行為模式，將會持續到成年期，當然，身體活動的習慣養成

也包含在內，所以本研究以青少年作為探討身體活動影響因素的目標對象。

欲養成規律運動習慣，需要從日常生活中增加身體活動量著手，而且有趣的活動能提高參與的意願與持續的欲望，而意願與樂趣正是休閒的意涵之一。但中文文獻中，與青少年身體活動相關的研究尚不屬大量，因此本研究將探討，青少年從事具休閒性質的身體活動之影響因素。另外，由於從國小升上國中，不但學制明顯不同，休閒時間與升學壓力也大幅改變，故以在學國中生為探討群體，此為動機之二。

三、動機三：家長為影響青少年身體活動的重要來源

家長與同儕為青少年身體活動之人際影響因素的重要來源 (Sallis, Hovell, & Hofstetter, 1992)，不過何者具較大的影響仍未有定論。Wu (1999) 應用健康促進模式，以台北市國二學生探討青少年的身體活動影響因素，發現同儕的影響力甚於家長。但也有研究指出，家長影響青少年身體活動甚劇 (Anderssen & Wold, 1992; Pahkala et al., 2007)。而家長教育程度與青少年居住地區，都與青少年身體活動程度有相關。教育程度與身體活動程度成正比 (彭臺臨，2006)。且身體活動程度越高的母親，較常教育出身體活動程度越高的子女 (Pahkala et. al, 2007)。雖然“都會化程度愈高地區，居民不運動比率愈低，參與運動愈積極”(彭臺臨，2006，p. 81)。但另一項研究顯示，“鄉村地區的青少年，顯著比都市地區的青少年，從事

更多的身體活動”(Villard, Ryden, & Stahle, 2007)。研究者因而想瞭解鄉村地區家長對青少年身體活動的影響，此為動機之三。

第二節 研究目的

基於研究背景與動機，提出本研究的目的，希冀藉由資料蒐集與科學驗證，瞭解家長知覺身體活動影響因素對青少年休閒性身體活動的影響。作為有關當局日後在制訂政策時的參考。

第三節 研究問題

本研究應用健康促進模式，探討家長知覺對青少年從事休閒性身體活動的影響，基於研究目的，提出以下研究問題。

- 一、家長知覺與青少年休閒性身體活動是否成顯著相關？
- 二、不同知覺的家長，其子女的休閒性身體活動是否成顯著差異？
- 三、家長知覺是否能有效預測青少年的休閒性身體活動？

第四節 研究假設

延伸上述的研究問題，分別提出對應的研究假設，分述如下。

- 一、家長知覺與青少年休閒性身體活動成顯著相關。
- 二、不同知覺的家長，其子女的休閒性身體活動成顯著差異。
- 三、家長知覺能有效預測青少年的休閒性身體活動。

第五節 研究範圍與限制

本研究以九十六學年度第二學期，就讀台中縣立新社高中的國二學生及其家長為探討範圍。研究限制分述如下。

一、時間限制

發放時間會影響青少年休閒性身體活動的頻率。由於本研究問卷調查時間為春夏季節，青少年之身體活動量，會因為季節的影響而有不同，例如身體活動量會因梅雨季而減少。因為天氣為影響台灣青少年身體活動的重要因素之一 (Wu, 1999)，故施測時間會影響推論之不同。而在身體活動量表方面，本研究欲瞭解青少年日常生活的身體活動狀況，因此避開連續假期、寒暑假和校慶運動會等學校重要活動的時間，且採包含週末的七日回憶量表，以提高預測力，但研究結果的推論仍受到時間與季節上的限制。

二、界定身體活動的限制

休閒性身體活動難以清楚的界定。新社地區家長務農居多，農忙時期青少年常需要幫忙家中農務或是料理家務，仍屬自由時間，在本研究中，雖然無法明確區辨此一活動是否為自願性從事，亦納入身體活動探討範圍。

三、家庭型態不同的限制

該地區普遍低落的家長教育程度，以及單親、隔代教養等的家庭教養型態，

皆會產生問卷作答上的誤差。新社鄉地處偏遠山區，很多家長需到外地工作以養家餬口，在家時間不長，而隔代教養又常出現祖孫代溝、管教無力的現象，因此在子女或孫子女的身體活動影響上，呈現一種特殊的狀況，相處時間長的祖父母或外祖父母影響有限，影響較大的父母常離家在外，因此，在家長問卷反應實際影響狀況方面有所限制。

四、地區性的限制

本研究僅以台中縣立新社高級中學的學生及其家長，作為研究對象，故研究結果的推論，乃受地區性之限制。

五、作答誤差的限制

本研究採問卷調查法，無法了解填答者特定的反應、情緒、認知與態度等主客觀因素的影響，以及個別差異的心理誤差，所以其研究結果資料，容有偏差存在。

第六節 名詞釋義

一、青少年身體活動

本研究指稱的青少年身體活動，即青少年休閒性身體活動 (Adolescents' Recreational Physical Activity; A-RPA) ，為 Wu (1999) 依據 Pender 提出之健康促進模式，修改編訂之“身體活動影響因素中文量表”的分量表，“兒童青少年身體

活動量表 (Child Adolescent Activity Log; CAAL) ” 25 個題項的平均分數。

二、家長知覺與青少年知覺

本研究所指稱的家長知覺與青少年知覺，分別為家長知覺身體活動影響因素 (Parents' Perceived Influence of Physical Activity; P-PIPA) ，與青少年知覺身體活動影響因素 (Adolescents' Perceived Influence of Physical Activity; A-PIPA) ，而家長知覺與青少年知覺，各包含三大因素，分別為家長認知因素 (Parents' Cognition Factors; P-CF) 、家長人際影響 (Parents' Interpersonal Influence; P-II) 、家長競爭需求 (Parents' Competing Demands; P-CD) ，以及青少年認知因素 (Adolescents' Cognition Factors; A-CF) ，青少年人際影響 (Adolescents' Interpersonal Influence; A-II) 、青少年競爭需求 (Adolescents' Competing Demands; A-CD) 。認知因素涵蓋三個變項，即自我效能、知覺利益與知覺阻礙，另一方面，人際影響也包括三個變項，為社會支持、知覺典範和角色楷模。本研究所指稱之家長知覺與青少年知覺，為 Wu (1999) 之身體活動影響因素中文量表中，八個分量表題項分數的總和。八個子量表分別為知覺身體活動自我效能量表、知覺身體活動利益量表、知覺身體活動阻礙量表、知覺身體活動社會支持量表、運動典範量表、運動角色楷模量表與身體活動競爭需求量表。

三、家長自我效能與青少年自我效能

本研究所指稱的家長與青少年自我效能，為家長知覺自我效能 (Parents' Perceived Self-Efficacy; P-PSE) 與青少年知覺自我效能 (Adolescents' Perceived Self-Efficacy; A-PSE) ，其意義為受試者在從事某特定行為時，經由已存在之特定標準對個體能力的自我評價 (Bandura, 1977; Pender, 1996) 。本研究所指稱的知覺自我效能，為 Wu (1999) 的知覺身體活動自我效能量表 (Perceived Self-Efficacy to Physical Activity Scale) 14 個題項分數的平均。

四、家長知覺利益與青少年知覺利益

本研究所指稱的家長與青少年知覺利益，為家長知覺活動利益 (Parents' Perceived Benefits of Action; P-PBeA) 與青少年知覺活動利益 (Adolescents' Perceived Benefits of Action; A-PBeA) ，其意義為藉由對目標行為的先前經驗或觀察學習，而對此一行為產生正向或增強的心智反應 (Pender, 1996) 。本研究所指稱的知覺活動利益，為 Wu (1999) 的知覺身體活動利益分量表 (Perceived Benefits to Physical Activity Scale) 12 個題項分數的平均。

五、家長知覺阻礙與青少年知覺阻礙

本研究所指稱之家長與青少年知覺阻礙，為家長知覺活動阻礙 (Parents' Perceived Barriers to Action; PBaA) 與青少年知覺活動阻礙 (Parents' Perceived

Barriers to Action; PBaA) ，其意義為個體所知覺參與活動可能或實際的障礙 (Pender, 1996) 。本研究所指稱的知覺活動阻礙，為 Wu (1999) 的知覺身體活動阻礙分量表 (Perceived Barriers to Physical Activity Scale) 14 個題項分數的平均。

六、家長社會支持與青少年社會支持

本研究所指稱之家長與青少年社會支持，為家長身體活動的社會支持 (Parents' Social Support for Physical Activity; P-SSPA) 與青少年身體活動的社會支持 (Adolescents' Social Support for Physical Activity; A-SSPA)，其意義為在青少年從事身體活動方面，來自他人的鼓勵或直接幫助。本研究所指稱之身體活動的社會支持，為 Wu (1999) 的身體活動社會支持分量表 (Social Support toward Physical Activity Scale) 之中，包括父親 (father) 、母親 (mother) 、兄弟姊妹 (siblings) 、親戚 (relatives) 等 11 個題項分數的總和，以及同校同學 (classmates) 和不同校朋友 (friends) 等 8 個題項分數的總和。且為了統計資料討論與分析的方便，將不同來源的社會支持以代號，分別表示為父親對青少年的社會支持 (A-SSPA_fa) 、母親對青少年的社會支持 (A-SSPA_ma) 、兄弟姊妹對青少年的社會支持 (A-SSPA_si) 、親戚對青少年的社會支持 (A-SSPA_re) 、同校同學對青少年的社會支持 (A-SSPA_cl) 、不同校朋友對青少年的社會支持 (A-SSPA_fr) 。以及家長在青少年時期，家長的父親 (P-SSPA_fa) 、母親 (P-SSPA_ma) 、兄弟姊妹

(P-SSPA_si) 、親戚 (P-SSPA_re) 、同校同學 (P-SSPA_cl) 、不同校朋友

(P-SSPA_fr) ，對家長的社會支持。

七、家長知覺典範與青少年知覺典範

本研究所指稱之家長知覺典範 (Parents' norms; P-norms) 與青少年知覺典範 (Adolescents' norms; A-norms) ，即為典範，是指重要他人對個體的期望 (賴妙純，2004) 。為 Wu (1999) 之運動典範分量表 (Exercise Norms Scale) 七個題項分數的總和，七個題項分別表示，青少年知覺父親 (A-norms_fa) 、母親 (A-norms_ma) 、兄弟姊妹 (A-norms_si) 、親戚 (A-norms_re) 、朋友 (A-norms_fr) 、學校護理師 (A-norms_nu) 、體育老師 (A-norms_te) 、社會 (A-norms_so) ，對其運動的期望強度，以及家長問卷中，青少年時期的家長，其知覺父親 (P-norms_fa) 、母親 (P-norms_ma) 、兄弟姊妹 (P-norms_si) 、親戚 (P-norms_re) 、朋友 (P-norms_fr) 、學校護理師 (P-norms_nu) 、體育老師 (P-norms_te) 、社會 (P-norms_so) ，對其運動的期望強度。

八、家長角色楷模和青少年角色楷模

本研究所指稱的家長角色楷模 (Parents' Role Modeling; P-RM) 與青少年角色楷模 (Adolescents' Role Modeling; A-RM) ，是指觀察他人行為的替代性學習 (賴妙純，2004) 。為 Wu (1999) 之運動角色楷模分量表 (Exercise Role Models Scale)

之中，三個題項分數的總和，分別表示父親 (A-RM_fa) 、母親 (A-RM_ma) 、兄弟姊妹 (A-RM_si) 、親戚 (A-RM_re) 、同校同學 (A-RM_cl) 和不同校朋友 (A-RM_fr) ，對青少年的角色楷模，以及家長問卷中，青少年時期的家長，其得自父親 (P-RM_fa) 、母親 (P-RM_ma) 、兄弟姊妹 (P-RM_si) 、親戚 (P-RM_re) 、同校同學 (P-RM_cl) 和不同校朋友 (P-RM_fr) 的角色楷模。

九、家長競爭需求與青少年競爭需求

本研究指稱之家長競爭需求 (Parents' Competing Demand; P-CD) 與青少年競爭需求 (Adolescents' Competing Demand; A-CD) ，是指環境中會影響從事身體活動與否的偶發事件，該事件是個體不具有控制力，但又必須去做的事 (吳姿瑩、卓俊伶，1998) 。例如，因為父母交代要做家事，所以不能去運動。本研究所指稱的競爭需求，為 Wu (1999) 之身體活動競爭需求分量表 (Competing Demands to Physical Activity Scale) ，七個題項分數的平均。

第貳章 文獻探討

為瞭解家長知覺 (P-PIPA) 對青少年身體活動 (A-RPA) 的影響，本研究採用健康促進模式 (Health Promotion Model; HPM) 作為理論依據進行探討。首先界定何謂休閒性身體活動，將身體活動 (Physical Activity; PA) 的定義加上自願性與自由時間的特性，使身體活動的量測更符合養成青少年規律運動的特性。接著敘述驗證身體活動的各種模式，並討論健康促進模式的重要性與適切性。其後，詳述健康促進模式的起源與架構，作為理論依據。然後，分別於第四節至第五節說明知覺身體活動影響因素 (PIPA)，以及家長影響青少年身體活動的相關研究。

第一節 休閒性身體活動

身體活動 (PA) 能帶來相當多的益處，身體活動對健康的益處，在美國健康與人類服務部 (U.S. Department of Health and Human Service) 於 1996 年發表了一篇身體活動和健康的報告後，被國際間廣為認可與接受 (李裕菽，2003)。

身體活動的定義繁多，林孟輝 (2004) 曾將國外內學者對身體活動的定義進行統整整理，身體活動由 Casperson 等人首先於 1985 年提出，認為身體活動是因骨骼肌活動導致能量消耗的任何身體動作，由於該定義是源自於改善或維持一個以上體適能要素，Ross 於其後更強調改善體適能的要素，就身體活動的強度下定義，認為每週至少需三次涉及大肌肉群動態動作的運動，且每次必須維持個人

心肺功能 60% 以上之強度達二十分鐘以上；但三年後， Puhl 提出身體活動是能量消耗的看法，也因此 Bouchard and Shephard 對身體活動與能量消耗方面作了進一步的解釋，其認為身體活動是由骨骼肌所產生的任何身體動作，並在安靜能量消耗之上有實際增加的效果。

由於身體活動源自於改善或維持體適能，因此，休息代謝、食物熱效應及發育的消耗量，也就是所謂的安靜能量消耗，不應列入身體活動內。至於身體活動與改善體適能的關係，哈佛團隊也曾進行相關研究，發現中強度或高強度的身體活動，會帶來最大的健康效益，不過，只進行輕度運動，仍較完全沒有運動的人健康，而每週至少參與一次強度到達流汗程度運動者，比有運動但強度不高的校友降低了 31% 的死亡風險，再次強調中強度或高強度身體活動對健康的重要性 (好動分子最健康，2005)。

為了達成促進健康的目標，多數研究皆將適當的身體活動量定義為日常生活中，從事中、重度以上任何可產生能量消耗的各種身體活動，不包括睡眠、讀書、看電視等輕度活動 (丁文貞，2001；王文豐，2001；李明憲，1998；李彩華，1998；黃文俊，1999)。

某些學者認為身體活動包含了兩種活動類型 運動 (exercise) 和運動 (sports)，關於兩者的定義，分述如下。

自願從事的有計畫、有組織、一再重複、且具目的性的身體活動，稱之為 *exercise*，藉以改善或維持健康體能；而 *sports* 則是有組織、有規則且具競爭性的身體活動 (Fox & Riddoch, 2000, p. 498)。

其後，亦有學者提出休閒性身體活動一詞：

將運動 (*exercise*)、有組織的運動 (*structured sport*) 以及身體活動 (*PA*) 歸類為休閒性身體活動 (*RPA*)，其包含任何在個人自由時間 (*free time*) 內所從事能消耗能量的自願性活動 (*volitional activity*)，不但包括運動 (*exercise and sport*)，也涵蓋其他替代性活動，諸如跳舞、健行、乘雪橇、沒有組織性的運動等 (Sylvia, 2004, p. 14)。

另外，休閒時間的身體活動 (*leisure time physical Activity*)，也是因為著眼於自願性的本質而產生，並已成為全球通用的一詞，由於運動的參與 (*exercise and sport participation*) 多著眼於外在動機 (*extrinsic motivation*)，但發自內在動機 (*intrinsic motivation*) 而從事的活動，也就是出於自願性、自我決定 (*self-determined*) 的活動，能帶來更好的表現、更高的忠誠度，而且更能持之以恆 (Ryan & Deci, 2000)。

雖然，規律運動已成為全球共識，也列入國家重要施政方針，但試行多年，成效卻不顯著。

為了促進身體活動，政府制訂相當多的政策。於 1997 年進行學童體適能 (physical fitness) 檢測，瞭解學童的體適能狀態，兩年後推行體適能三三三計畫以及體適能護照和獎章獎勵制度，將一週運動三次以上，每次至少 30 分鐘，運動後心跳每分鐘 130 次以上的觀念帶入校園，2002 年更提出學校體育新願景，一二三希望工程，推動健康促進學校計畫，其中涵蓋一人一運動，一校一團隊，每年提升學生體適能 2%，學生規律運動人口成長 3% 的具體目標，並在 2005 年在校園內實施健康體育護照，希望輔導青少年能至少學習一種終身運動技能，除了注意每日身體活動量情形外，並鼓勵其提高非體育課之身體活動量 (賴榮俊，2006)。

不過，施行政策多年，卻仍然無法提高青少年規律運動人口。教育部 2003 年及 2004 年學校運動團隊暨規律運動人口調查報告顯示，學生規律運動人口比例仍偏低，且依年級增加而遞減，每週至少運動三次之比例依序為國小，比例為 60.41%、國中，比例為 39.98%、高中，比例為 25.95%、高職，比例為 23.56%、以及比例僅為 20.24% 的大學生 (黃月桂、吳秀佳，2005)。研究者推論結構式介入 (Structure Intervention; SI) 的身體活動促進策略，應是規律人口比例持續偏低的主因之一。

結構式介入方式 (SI) 就是在日常生活中，抽出時間，有規律或結構式地來從

事運動，體適能三三三計畫即是一例，過去美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine) 或運動科學相關的團體，皆鼓勵民眾以結構式的介入方式來提升體適能，也證實其訓練結果有助於預防及改善心血管疾病，但因為結構式介入的運動強度較強，較辛苦，意志力較薄弱者，寧願選擇輕鬆舒適的生活方式。後來，由於規律運動的人口比例仍未見增加，因此出現了生活形態介入 (Lifestyle Intervention; LI) 的運動替代策略，其理念是在生活中盡量增加身體活動的機會，例如衛生署提出的日行萬步，健康保固概念，但此種方式的運動強度較輕，雖較適合體適能不佳、較久沒有運動或年紀較大的人，但無法改善最大攝氧量，因此在改善心血管疾病方面有所限制 (方進隆，2005)。

近幾年政府的身體促進施政方針，皆採用結構式介入 (SI) 的方式，希望藉由學校體育課或相關活動，讓青少年藉由學會運動技能，以及參賽的動機，養成規律運動的習慣，不過卻未能大幅提升其內在動機，因此並無明顯成效。方進隆 (2005) 也曾提出規律運動者三大內在條件，優先 (priority)、自律 (self-discipline) 和有趣 (joy)。要養成規律運動的習慣，個人需要自願將運動列入優先考慮從事的活動，而有趣的活動能引起自我決定的內在動機，讓運動更具持續力，有趣帶來自願性，亦為休閒性身體活動 (RPA) 的意涵之一。另一方面，生活型態介入方式 (LI) 的產生，又再次強調了促進休閒時間身體活動 (LTPA) 的重要性。

身體活動的定義眾多，東西方對身體活動的測量方式也各異。

亞洲國家傾向測量休閒時間之運動行為，然而西方國家除休閒時間的運動行為

外，尚包含其他方面的身體活動。美國衛生福利部疾病管制中心 (US Center

of Disease Control and Prevention, 2003) 指出在傳統上定義運動行為係指

“休閒性身體活動”，然而這是在 1980 年代的觀念。進入 1990 年代，對於

促進身體健康的活動範圍已修正擴展為 “4 種身體活動”，除休閒性身

體活動外尚包括以下 3 種：(一) 居家性身體活動：如抹地、清掃等。

(二) 工作性：如搬運重物等。(三) 交通性身體活動：走路或騎自行車等。目

前世界衛生組織與美、英、加、澳、紐等國均已採用以上較為全面之定義，用

以鼓勵民眾每週至少有 5 日進行每天 30 分鐘以上之身體活動以促進自我健康

(彭臺臨，2006，p. 78)。

綜上所述，不論身體活動的定義為何，皆源自於促進個體的健康，雖然中強度或高強度活動，方能有效減少死亡風險，但生活型態介入方式 (LI) 的產生，也說明了就算只有低強度的身體活動，仍然比坐式生活型態者來得健康，而為了更有效促進青少年規律運動習慣的養成，休閒時間參與和自願性成為重要的一環。雖然，廣義的身體健康定義已為全球通用，但由於亞洲國家仍傾向測量休閒時間之運動行為，且以健康促進模式為理論依據的研究，目前採廣義身體健康定義的

尚不屬大量，為方便與先前研究比較，因此本研究採取 Sylvia (2004) 界定的休閒性身體活動 (RPA) 定義，不包含廣義定義中的居家性、工作性和交通性身體活動。

第二節 驗證身體活動的模式

驗證身體活動的理論繁多，健康信念模式首先被提出，健康信念模式 (Health Belief Model; HBM) 由場域 (field) 的概念，提出促進個體從事預防性健康行為的策略，例如想要增加個體身體活動的頻率或強度，首先要具備身體活動能帶來健康的相關知識，接著要知覺自己有罹患疾病的可能性，還要相信從事身體活動對預防疾病具有一定的功效，再加上在從事身體活動時沒有遇到太多的阻礙，才可能成功 (蘇怡青，2006)。

不同於健康信念模式 (HBM) 以罹患疾病可能性，作為個體從事健康促進行為的概念，計劃行為理論 (Theory of Reasoned Action; TRA)，修正理性行動理論 (Theory of Planned Behavior; TPB) 所提出的概念，強調個體意志的重要性，認為可由三個因素有效解釋和預測個體是否從事身體活動，其一為個體從事身體活動的意願，此為個人內在因素，其二為重要他人的期望或影響，此為個人外在因素，其三為知覺從事身體活動的難易程度，不同於前兩項可由意志控制，此為非意志因素 (nonvolitional factors) 變項。計劃行為理論 (TPB) 認為人們大部分的行為是理性的而且能由自己的意志控制，其決定是否從事特定行為，端視個人意願以及

重要他人或團體的影響。但在實際情境中，有許多行為並非完全受個人意志控制，也受部分非意志因素所影響（陳思誠，2005）。

用來探討在自然情境下，進行行為改變的跨理論模式（Transtheoretical Model; TM），與重視個體、人際、環境三方交互作用的生態學模式（Ecological Model; EM），亦為驗證身體活動的重要理論之一。

跨理論模式（TM）整合了主要的心理學行為改變理論，在 Prochaska & DiClement 1982 年提出後，即成為 1990 年代以來主要的健康促進理論之一，此模式用來探索在沒有專家介入的自然情境下，個案如何成功的自我改變（Mutrie & Woods, 2003）。早期用來探討戒菸的過程，後來被廣泛應用在各種健康行為的探討上，如飲食異常、肥胖、高脂肪飲食、運動，健康篩檢等（Marcus, Simkin, Rossi, & Pinto, 1996; McKenzie & Smeltzer, 2000; Prochaska, Redding, & Evers, 1997; Prochaska et al., 1994）。

另外，驗證身體活動（PA）重要理論之一的健康促進模式（HPM），與生態學模式（EM），皆涵蓋 1977 年 Bandura 所提出的社會學習理論（social learning theory）。健康促進模式是一個能廣泛解釋健康促進的理論架構，認為人對健康狀態的認知，包括健康的重要性、知覺健康控制、知覺自我效能、健康的定義、知覺健康狀態、知覺健康促進行為障礙、知覺健康促進行為利益等七項因素，會直

接影響健康促進的行為，而人際之間的影响，例如家庭支持、健康專業人員之互動等，會直接影響個人的認知，而間接影響個體所採取的行為，被列為修正因素，包括背景因素、生物特性、情境因素、人際影響及行為因素等五個變項（賴妙純，2004）。

而生態學模式，則是以自我決定理論與自我效能理論為基礎，探討環境特徵、人際影響特徵與人口統計特徵如何交互影響個體的身體活動（Sylvia, 2004）。

雖然以上皆為驗證身體活動模式的重要理論，不過，若要探討家長與青少年身體活動的關係，健康促進模式（HPM）為最適切的理論。其所提出的七項因素與五項修正因素，涵蓋了先前的理論。

健康促進模式可分為三部分，第一部份為對健康狀態的認知，包括理論的七項因素，其中，健康的定義、瞭解健康的重要性、知覺健康狀態、知覺健康控制、知覺健康促進行為的利益與阻礙等六項因素，即健康信念模式（HBM）的概念，認為當個體具備疾病的相關知識，認為自己有患病可能，且相信預防有功效，再加上從事健康促進行為沒有阻礙時，就有可能從事健康促進行為。而該六項因素，亦影響了理性行動理論（TRA）及計劃行動理論（TPB）中的行為意向（behavior intention），也就是從事健康促進行為的意願。

第一部份的第七項因素，為知覺自我效能，該因素即為計劃行動理論（TPB）

中的非意志因素，也就是知覺從事健康促進行為的難易程度，並不能以理性控制，因此稱為非意志因素。第二部分的五項修正因素，包括背景因素、生物特性、情境因素、人際影響及行為因素。其中，人際影響包含了重要他人的期望或影響，即理性行動理論 (TRA) 及計劃行動理論 (TPB) 中的主觀規範 (subject norm)，而由該理論的行為意向 (behavior intention)、主觀規範 (subject norm) 和非意志因素 (nonvolitional factors) 等三因素，能預測個體從事健康促進行為的可能性。另外，背景因素、生物特性、情境因素及行為因素等四因素，著重於個體、人際、環境三方交互作用的探討，即生態學模式 (EM) 的概念。

綜上所述，健康促進模式 (HPM) 涵蓋了先前理論模式的觀點，應該更能預測或解釋青少年的身體活動，因此本研究採用健康促進模式 (HPM) 作為探討家長知覺身體活動影響因素 (P-PIPA) 對青少年休閒性身體活動 (A-RPA) 之影響的理論架構。

第三節 健康促進模式

由於非傳染病取代了傳染病，科技的日新月異導致了文明病的產生，促使衛生相關領域的學者重新思考健康的決定因素，健康促進運動於焉興起，Pender 認為健康促進行為 (health promotion) 異於健康維護 (health protection)，不是針對疾病或健康問題之特定預防，而是著重在個體促使自己達到正向的健康狀態，它

是一種趨近性行為 (approach behavior) ，以自我實現為導向，指引個人維持或增進健康、自我實現和幸福滿足的肯定態度，表示個人積極主動地建立新的行為模式 (吳姿瑩、卓俊伶，1998；賴妙純，2004) 。該理論 (HPM) 是跨領域的概念整合，藉由探討個體的認知過程，進而加以解釋促進個體的健康行為 (吳姿瑩、卓俊伶，1998) 。

健康促進模式 (HPM) 的理論基礎為期望價值理論 (Expectancy-Value Theory) 和社會認知理論 (Social Cognitive Theory) 。由 Feather 所提出的期望價值理論，以目標為導向，個體根據可利用的資訊，進行理性與經濟上的考量，決定是否採取行動，若行為的結果越能產生正向的個人價值，則個體行動的可能性越大。而 Bandura 提出的社會認知理論，則是強調個人內在影響因素，個體經過象徵化 (symbolization) 、深謀遠慮 (forethought) 、替代性學習 (vicarious learning) 、自我管理 (self-regulation) 及反省 (self-reflection) 的過程，自我評估個體是否有達到完成某一特定行為的能力，再依評估結果決定是否從事此一特定行為 (Pender, 1996; 賴妙純，2004) 。

Pender 依據其對健康促進模式 (HPM) 不斷的驗證和檢視，將實證結果與理論架構整合為一，於 1966 年提出修正的健康促進模式。該模式涵蓋生物、心理、社會、環境範疇，是用以解釋青少年身體活動行為的理論架構 (Wu, 1999) 。

此模式主要分成三大部分，第一部份為個人的特徵與經驗 (individual characteristics and experiences) ，涵蓋兩項因素，其一為個人因素，即生物因素、心理因素與社會文化因素的統稱，其二為先前相關經驗 (previous related behaviors) 。

第二部分為特定行為認知和情意反應 (behavior-specific cognitions and affect) ，包含六個變項，分別為知覺利益 (PBeA) 、知覺阻礙(PBaA) 、自我效能 (PSE) 、人際影響因素 (II) 、和行為有關的情意反應以及周遭環境的影響。其中，人際影響因素有社會支持、知覺典範與角色楷模三種形式，為來自家庭 (parents, siblings, & relatives) 、同儕 (peers) 、師長 (teachers) 、健康照護者 (providers) 等重要他人的社會支持、典範與角色楷模。而以前、現在及未來從事該行為時，產生的主觀感覺，稱之為和行為有關的情意反應。另一方面，“周遭環境的影響則包括，是否感受有選擇的可能性、需求的特徵、以及行為發生環境中美學感覺的存在。…個體比較有可能被自認為相容性高、安全及有保障的環境所吸引，而較有信心地去從事某特定行為。”(吳姿瑩、卓俊伶，1998，p. 58) 。

第三部份為行為結果，一般而言，要達成目標行為，需要先對行為作承諾和計畫，而從計劃到實行的過程，又會受到與當時行為競爭的需求和喜好兩因素的影響，即本研究指稱的競爭需求 (CD) 。修正後的健康促進模式如圖 1 。

本研究採修正後健康促進模式的架構，將健康促進行為界定為青少年的休閒性身體活動 (A-RPA) ，即模式的第三部分，行為結果。並把第二部分的特定行為認知和情意反應，界定為知覺身體活動影響因素 (PIPA) ，即本研究指稱的家長知覺 (P-PIPA) 與青少年知覺 (A-PIPA) ，表示影響家長或青少年從事身體活動的影響因素，分為三方面，認知因素(CF) 、人際影響因素 (II) 與競爭需求 (CD) 。認知因素包括自我效能 (PSE) 、知覺利益 (PBeA) 與知覺阻礙 (PBaA) 三因素，人際影響包括社會支持 (SSPA) 、知覺典範 (norms) 與角色楷模 (RM) 三因素，競爭需求即為模式中第三部分，與當時行為競爭的需求和喜好的因素。而以青少年性別、家長籍貫、教育程度、職業與社經地位、家庭功能、青少年對個人體型的觀感、健康狀況與先前的身體活動經驗，用來描述模式中第一部份的個人特徵與經驗。

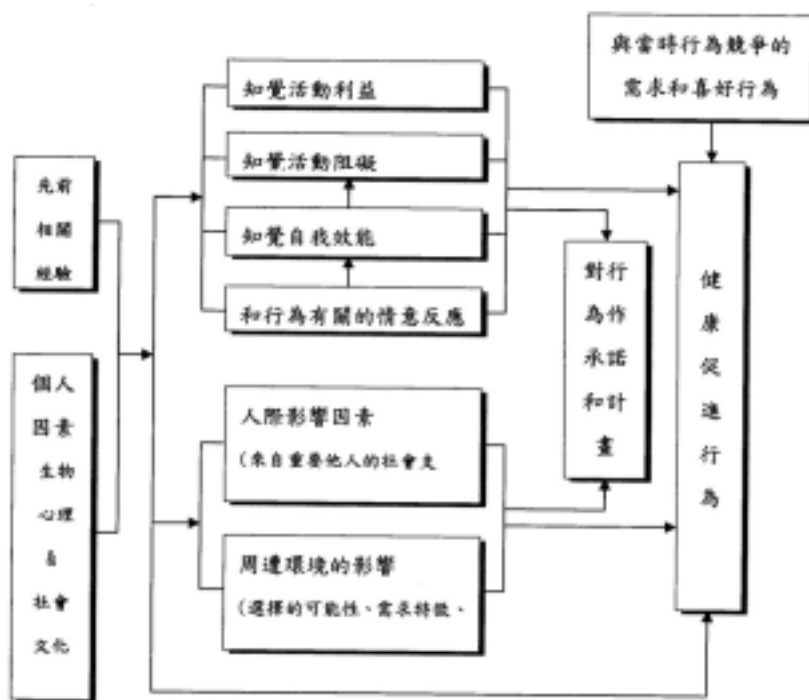


圖 1 Pender 修正後健康促進模式

資料來源：“健康促進模式與健康運動促進”，吳姿瑩、卓俊伶，1998，
中華體育季刊，12(1)，55。

以修正後健康促進模式，探討家長知覺身體活動影響因素 (P-PIPA) ，對青少年身體活動 (A-RPA) 的影響之原因有很多。首先，此一模式已經過實證研究，能解釋部分美國青少年的身體活動 (Garcia et al., 1995) ，其次，台灣青少年身體活動影響因素 (Lai, 1996; Liu, 1995; Tsai, 1996) ，很多都包含在該模式的三大影響因素中，最後，大部分研究皆同意，父母與同儕的社會支持會影響青少年的身體活動，不過深究父母與同儕對青少年身體活動影響的差異，仍未有定論。應用健康促進模式，探討台北市兩所國中青少年身體活動影響因素的研究發現 (Wu, 1999) ，同儕對青少年身體活動的影響大於家長，因此，本研究選取相對於都會區的鄉村地區家長與青少年，作為受試族群，同樣應用健康促進模式，探討家長知覺身體活動影響因素 (P-PIPA) ，對青少年身體活動 (A-RPA) 的影響。

綜上所述，由於本研究僅調查家長知覺身體活動影響因素 (P-PIPA) ，對青少年身體活動 (A-RPA) 的影響，並未以計畫行動介入改善青少年的身體活動，另外，由於國中階段自制力仍不足，而且根據研究者觀察該地區的國中生，達成計畫或履行承諾的能力十分薄弱，家長對此一現象也大多無計可施，因此不討論“對計畫行為的承諾”此一變項的影響。

第四節 知覺身體活動影響因素

本研究所定義的知覺身體活動影響因素 (PIPA)，即本研究所指稱之家長知覺 (P-PIPA) 與青少年知覺 (A-PIPA)。共分為三部分。其一為認知因素，包括自我效能、知覺利益與知覺阻礙三因素。其二為人際影響，包括社會支持、知覺典範與角色楷模三因素，第三部分為競爭需求。

競爭需求與青少年身體活動 (A-RPA) 的相關性極小 (Wu, 1999)，推測其原因有三，可能因為用來測量該變項的身體活動競爭性量表，其題項與知覺阻礙量表過於雷同，或者是台灣青少年並未胖到讓父母親認為需要增加其身體活動量，再者，也可能是單一偶發事件使個體產生的競爭性難以測量。但本研究仍將該因素納入討論，作為與先前研究之都會地區青少年知覺身體活動影響因素的對照。

認知因素中的自我效能、知覺利益與知覺阻礙三因素，與身體活動具相關性 (Wu, 1999)。自我效能係指個人根據自己以往經驗，對某一特定工作或事務，經過多次成敗的歷練後，對自己處理該項工作或事務能力的認知，作為面對該項工作或事務時，接受與否或是否全力以赴的判斷基礎 (Bandura, 1977)。而影響自我效能的四種因素，分別為過去經驗 (performance accomplishment)、替代經驗 (vicarious experience)、言語說服 (verbal persuasious) 與情緒喚起 (emotional arousal)，過去經驗為個人過去失敗或成功的經驗，若有成功的經驗，則會提高個

體對執行此行為能力的期望，替代經驗為個人觀察他人執行某行為後的結果，使個體產生對執行此行為能力的期望，言語說服則是藉由他人告訴個體有能力執行此行為，而使個人信服自己確有執行此行為的能力，最後是情緒喚起，利用環境來改變個人的情緒，提高個體自我效能（許麗芳，2003；陳建台，2005）。

自我效能不但會影響運動行為，也反映了性別、運動型態的差異。研究發現自我效能與運動行為成正相關 (Kingery, 1990)，而且也能利用自我效能、結果期待、結果滿意等變項，解釋 14%~21% 的運動行為 (Dzewaltowski, 1989; Kingery, 1990)。不僅如此，自我效能也能解釋女性的運動行為。運動自我效能較高的女性，明顯地多採取較活躍的運動方式 (Bungum, Pate, Dowda, & Vincent, 1999)。除此之外，運動自我效能的差異也反映在運動的型態方面。運動自我效能較低的青少年，多從事輕度活動，反之，運動自我效能較高者，則多從事較激烈的活動 (Strauss, 2001)。

知覺利益與知覺阻礙皆源於健康信念模式 (HBM)。知覺運動利益本意為，個人對於將採取的行動，其獲得預防疾病、維持個人健康等利益的主觀評估，用以作為個體是否採取行動的判斷，若運用於運動行為上，則為個體評估此運動行為是否能帶給個體預防疾病、維持健康等利益，決定是否進行此運動行為，反之，知覺運動阻礙則為評估個體參與該運動行為時，有可能遭遇困難的阻礙程度，用

以預測個體參與運動行為的可能性 (蘇怡青, 2006)。

基於此, 自覺健康狀況與自覺運動利益為正相關, 亦即意識到身體健康狀況越好的個體, 則越同意運動會帶來健康上的利益 (陳秀珠, 1999; 黃婉茹, 2003; 李思招, 2000)。首先, 個人教育程度與知覺運動利益有顯著相關 (吳慧玲, 1997; 李碧霞, 2001)。且知覺運動利益較高者的教育程度也較高, 並有較多的運動行為 (曲天尚, 2004)。其次, 在知覺運動利益方面, 年齡越大則知覺運動利益越高 (黃婉茹, 2003)。另外, 有些研究顯示女性有較高的知覺運動利益 (蘇振鑫, 1999), 但也有些研究發現男性有較高的知覺運動利益 (藍辰聿, 1998; 鍾東蓉, 1999), 在性別對知覺運動利益的影響方面, 至今仍無定論。

而在知覺運動利益與身體活動方面, 除了少數研究認為兩者無相關外 (Sallis, Hovell, & Hofstetter, 1992), 大部分的研究皆認為知覺運動利益與身體活動為正相關 (李碧霞, 2001; 郭曉文, 2000; 黃婉茹, 2003; 賴妙純, 2003; 戴良全, 2003)。

知覺阻礙與知覺利益為相反的概念。多數研究皆提出知覺阻礙與身體活動成負相關的看法 (李明憲, 1998; 蔡淑菁, 1996; 藍辰聿, 1998; Lian & Gan, 1999; 郭曉文, 1999; 黃婉茹, 2003; 賴妙純, 2003; 戴良全, 2003)。且自覺健康狀況與知覺運動阻礙成負相關 (李思招, 2000; 鍾東蓉, 2000)。不過, 有別於知覺利益與教育程度為正相關, 有學者提出知覺阻礙與教育程度的相關性並不高的看

法。研究顯示，個人教育程度的差異，對知覺阻礙的影響，並未達到顯著相關 (O'Neill & Reid, 1991；黃婉茹，2003)。在年齡、性別與知覺阻礙的相關性方面，女性普遍有較高的知覺阻礙 (鍾東蓉，1999；許泰彰，2003)，但是年齡的增長與知覺阻礙的相關性無定論 (鍾東蓉，1999；李碧霞，2001)。

人際影響，包括社會支持、知覺典範與角色楷模三因素，會影響青少年的身體活動。應用健康促進模式，探討台北市兩所國中青少年身體活動影響因素的研究發現 (Wu, 1999)，人際影響 (II) 在直接影響青少年身體活動 (A-RPA) 方面，僅佔極小的部分，該因素多藉由影響個體認知，間接影響青少年的身體活動，其比例高達 82%，只有約 18% 直接影響身體活動。同樣的情況也在其他的研究上出現 (Liu, 1995; Tsai, 1996)。

人際影響 (II) 對間接影響青少年的身體活動。家人和同儕是人際影響的主要來源 (Sallis et al., 1992)。至於家長與同儕對青少年身體活動的影響差異，仍未有定論。人際影響 (II) 又稱人際關係的影響，是指來自家庭成員，包括父母、兄弟姊妹、親戚，以及同儕、教師、醫療人員等的影響，透過社會支持、典範以及楷模等方式影響青少年的身體活動 (吳姿瑩、卓俊伶，1998；Wu, 1999)。深究其來源，有些證據顯示家長對青少年身體活動較具影響 (Anderssen & Wold, 1992; Stucky-Ropp & Dilorenzo, 1993; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Raudsepp,

2006) ，而另一些研究則表示，同儕對青少年身體活動的影響勝於家長 (Wu, 1999; Tsai, 1996) 。

本研究並不討論醫療人員對青少年的影響。不同於預防疾病為主的健康維護概念及健康信念模式 (HBM) ，健康促進並未以認知上的威脅作為健康行為的主要動機，例如害怕得到心臟病而去運動，是因為感受到疾病的威脅 (吳姿瑩、卓俊伶，1998) 。因此，健康促進模式 (HPM) 適用於各個年齡層，包括罹患疾病機率低的青少年，故在探討青少年身體活動的人際影響因素時，不解釋醫療人員的影響。

雖然 Wu (1999) 將老師也列入青少年身體活動的人際影響 (II) 來源，但並非所有文獻都同意老師的支持會影響青少年的身體活動。 Sallis et al. 在 2000 年回顧 108 篇文獻指出“教師的支持不會影響青少年的身體活動”(李明憲，2002, p. 47) 。

家人及同儕皆與青少年身體活動有相關性 (Sallis & Owen, 2001; Sternfeld, Ainsworth, & Quesenberry, 1999) 。同儕與父母常並列為青少年身體活動的重要影響他人 (Greendorfer & Ewing, 1981) 。但孰輕孰重尚未有定論。

Sallis, Patterson, Buono, and Nader 在 1988 年的研究指出，家人、同儕及老師都對青少年身體活動造成影響。

家庭成員中的父母、兄弟、姊妹以及學校中的同儕及老師均是青少年周遭重要的學習對象，家庭成員的身體活動量間有相關存在，且各自成為相互模仿的角色 (李明憲，2002, p. 48)。

另外一項研究發現也顯示，同儕及父母的幫助，包括鼓勵、接送、經費資助等行為，與青少年休閒時間的身體活動成顯著正相關 (Norman & Bente, 1992)。

若個別探討同儕與父母的影響力，許多理論認為青少年大多會爭取同儕的認同，因此同儕應為促使青少年身體活動之社會支持的主要來源。Wu (1999) 對台灣青少年身體活動影響因素的研究也印證了此一看法，來自同儕的社會支持較家長對青少年身體活動的影響力大，而且母親對其身體活動有較高期望的青少年，其卻少從事身體活動 (less daily physical activity)。此一結論的可能原因有二，一為社會期望帶來的填答誤差，其二為家長的典範與行為楷模，對處於叛逆期的青少年影響衰減。

不過，亦有研究提出不同的論點，表示家長才是影響青少年身體活動的關鍵。一項對 900 名挪威 13 歲青少年所進行的研究顯示，家長的身體活動參與及對青少年身體活動的社會支持，與子女的身體活動程度成顯著相關 (Anderssen & Wold, 1992)。此一結論並不只適用於挪威，相似的結果也出現在以美國 242 名 11 歲青少年為母群體的研究中，其發現身體活動與社會及家庭支持，存在顯著的相關

性 (Stucky-Ropp & Dilorenzo, 1993) 。而 Sallis et al. 在 2000 年回顧 108 篇文獻的發現，更為此論點提出強有力的證據。

同輩的角色楷模…不會影響青少年的身體活動，而主觀的同輩支持的影響力則仍未定，雙親的支持、家中兄弟姊妹的身體活動情形以及來自父母的直接幫助則是重要影響因素 (李明憲，2002, p. 47)。

而 Pender (1996) 提出的健康促進修正模式，則將社會支持、典範以及角色楷模三大因素列為青少年身體活動的人際影響。歐 (Anderssen & Wold, 1992; Biddle & Goudas, 1996) 、美 (Garcia et al., 1995) 以及以台灣青少年為母群的研究 (Wu, 1999) 皆顯示，社會支持、典範以及楷模，與青少年的身體活動成正相關，且間接影響青少年的身體活動。由於中譯方式不同，典範也稱為社會常模，而楷模與模仿同義。吳姿瑩與卓俊伶 (1998) 曾為其下定義。

社會常模，為周遭重要人物的期望，社會支持則是實際或精神上的鼓勵，而模仿，是從觀察別人從事某種行為得來的經驗 (p.58)。

多項研究顯示，家長的典範對青少年的身體活動具有影響力。社會認知理論指出，期望可預期個體行為，或是個體行為的影響因素 (Bandura, 1977) 。家長能利用詳細說明或透過其他行為隱約表示對兒女身體活動的期望 (Wu, 1999) 。一項 1984 年的全國性調查發現，不管家長的身體活動是否頻繁，父母親均希望其兒女

涉入 (involved in) 身體活動 (Wu, 1999) 。而另一項對 698 名國中學生的研究顯示，與坐式生活型態的同學 (sedentary classmates) 相比，身體活動程度較高 (physically active) 的青少年，顯著地較相信家長和同儕希望他們運動 (Godin & Shepard, 1984) 。

運動社會支持，是任何行動或行為對個人在追求目標、滿足需求的特定狀況下所產生的作用，且這種支持必須經由當事者來衡量 (Tolsdorf, 1976) 。社會支持能提供個體執行某特殊行為的信心，多來自於對個人具有特殊意義的重要他人 (Rabinowitz, Melamed, Kasan, & Ribak, 1993) 。在個人動機不足的情況下，社會支持是促使行為表現的一個重要的角色 (Langlie, 1977) 。

社會支持包含四種支持類型，其一為情緒性支持，包含自尊、情感、信任、關心及傾聽，其二為評價性支持，包含肯定、回饋及社會性支持比較，其三為訊息性支持，包含建議、指導、提供訊息，其四為工具性支持，包含金錢及設備等實質上的幫助 (House, Robbins, & Metzner, 1982； 蘇怡青，2006) 。

除此之外，社會支持也會透過鼓勵、提供訊息或增強物等直接方式影響行為，或間接影響行為 (Forster, 1989) 。

在社會支持的形式上面，Davison, Cutting, and Birch (2003) 也歸納出兩種社會支持的因素，一為外顯楷模 (explicit modeling) ，家長發自內心地行動，有目的地

使用其行為，使孩子從事身體活動，另一種為邏輯性支持 (logistic support) ，由家長提供能使孩子進行身體活動的物質或行為。如接送 (transportation) 為一項影響青少年身體活動的重要因素 (Hoefler, McKenzie, Sallis, Marshall, & Conway, 2001) 。

但不論是精神關懷或是物質幫助。社會支持是協助他人達成渴望之目標的任何行為 (Wu, 1999) 。包含資訊、物質和情感的支持 (Caplan, Robinson, French, Caldwell, & Shinn, 1976) 。幾乎每篇研究都指出，身體活動和社會支持有很強的正相關 (Stahl, Rutten, Nutbeam, Bauman, Kannas & Abel, 2001) 。

角色楷模亦對青少年身體活動具有影響力。一項針對 565 名芬蘭 13 歲青少年休閒時間身體活動的追溯性研究 (prospective) 發現，身體活動程度越高 (physical active) 的母親，其女兒或兒子的身體活動程度也越高 (Pahkala et al., 2007) 。

一項對 16 歲芬蘭雙胞胎及其家長的研究也出現同樣的結論 (Aarnio, Winter, Kujala, & Kaprio, 1997) 。因此，家長應該陪兒女一起運動，不但對個人的健康有所助益，也對兒女有角色楷模的作用 (Pahkala et al., 2007) 。

但也不是所有的研究都認為，角色楷模對青少年身體活動具有相當的影響力。Taylor, Baranowski, and Sallis (1994) 認為，角色楷模並非家長影響青少年身體

活動的主因，僅能解釋青少年身體活動的 1% 變異量。

綜上所述，知覺身體活動影響因素中，除競爭需求與身體活動的相關性較小之外，認知因素與人際影響，皆會影響青少年的身體活動。整體而言，以人際影響中的社會支持，影響力最大。

第五節 家長知覺對青少年的影響

在兒童和青少年期，家庭對其子女健康行為的養成具有關鍵性的影響，當然，身體活動也包含在內 (Davison, Cutting, & Birch, 2003; Sallis et al., 2000; McGuire, Hannan, Neumark-Sztainer, Cossrow, & Story, 2002; Sallis, Prochaska, Taylor, Hill, & Geraci, 1999; Trost et al., 2003) 。一項研究也印證了家庭對青少年身體活動的影響。瑞典學童 (M=12.5) 知覺來自家庭、個人或他人的社會影響因素越高，則身體活動的程度較高。多項研究也證實家長社會支持和楷模對兒童和青少年身體活動的重要性 (Davison, & Schmalz, 2006; Gustafson & Rhodes, 2006; Sallis et al., 2000; Springer, Kelder, & Hoelscher, 2006; Strauss, Rodzilsky, Burack, & Colin, 2001;) 。

不過，家庭並非對所有青少年都有顯著的影響，家長的社會支持，對身體活動程度較高的青少年影響較大。Klesges and colleagues 對不同年齡學前兒童所作的研究發現，家長的鼓勵對不同活動強度的兒童有不同的影響，家長的鼓勵對活動

強度極高 (extreme levels) 的兒童成顯著相關 ($r=0.48, p<.01$)，但與強度中等 (moderate) 或極低 (minimal) 的兒童則相關性不顯著，表示家長的鼓勵對促進兒童身體活動是必需的，但並不足以引發其身體活動的動機 (Wu, 1999)。

不僅是身體活動程度較高的孩子，較容易受到家長社會支持的影響，反之，家長的身體活動程度較高，也較容易影響青少年。雖然家長身體活動和青少年身體活動的相關性低，不過，身體活動程度較高的家長，其子女受到家長影響的程度較大 (Welk, Wood, & Morss, 2003)。另一項研究或許說明了，身體活動程度較高的家長，較容易影響青少年的理由。Snyder and Purdy (1982) 表示，身體活動程度較高的家長，對其子女提供的設備、社會支持較高，在運動領域也發現同樣的情形。

但是，家庭對青少年身體活動的影響並不如想像中的大。雖然，家長的鼓勵 (encouragement)、幫助 (facilitation) 都會顯著影響青少年身體活動的程度，但有研究指出，如戶外活動時間與交通等的環境因素才是影響青少年身體活動的重要關鍵 (Klesges, Eck, Hanson, Haddock, & Klesges, 1990; Sallis et al., 1992)。究其原因為，一個家庭中，不活動習慣的影響，大於活動習慣的承襲 (Pahkala et al., 2007)。

而壞習慣養成總是快過好習慣的概念，在角色楷模上也有同樣的發現。Welk

et al. (2003) 認為，角色楷模並非家長影響青少年身體活動的主因，僅能解釋青少年身體活動的 1% 變異量。而 Snyder and Purdy (1982) 也提出了角色楷模並非影響身體活動主因的理由，由於角色楷模藉由相處，而增強或削弱行為的學習，若青少年花在家庭外的時間多於與家人相處，則家人的角色楷模影響也會較少，也因此同儕對青少年身體活動的角色楷模，大於家長對青少年的影響。家長對青少年身體活動的影響，不但與相處的時間有關，也與影響的好壞有相關性。角色楷模需區分正向與負向的影響，較不運動的家長，其子女受到家長的角色楷模影響較大 (Fogelholm, Nuuttinen, Pasanen, Myohanen, & Saatela, 1999)。

家長的影響不但與身體活動程度、正負向差異有關，也與子女的性別有相當的關連，家長普遍對男生有較多的社會支持與角色楷模，但家長社會支持及角色楷模對女生的影響，卻往往比較大。 Anderssen and Wold (1992) 發現，家長對女兒的身體活動支持普遍較少，但對女兒提供身體活動支持的影響力，大於對兒子的影響。另一項研究也有同樣的結論，家長的行動 (activity) 與鼓勵，對女兒的活動模式 (activity patterns) 影響比對兒子的影響來得大 (Fogelholm et al., 1999)。然而，男生比女生知覺較多來自家長的幫助 (facilitaion)，家長的幫助包括提供身體活動設備與機會等，一項研究發現，身體活動性別差異的主因，在於體育活動 (sporting activities) 的參與 (Troost et al., 1997)。

不僅子女性別會造成家長影響的差異，不同的家長性別，同樣也對青少年身體活動有不同影響，母親的影響高於父親。一項針對 565 名芬蘭 13 歲青少年休閒時間身體活動的追溯性研究 (prospective) 發現，身體活動程度 (physical active) 越高的母親，其女兒或兒子的身體活動程度也越高，青少年的休閒時間身體活動習慣與母親休閒時間身體活動習慣有關，而非父親，且母親的角色楷模似乎對兒子女的身體活動具影響力，身體活動程度較高的青少年或青少年，其母親身體活動程度，常常會高於身體活動程度較低者的母親 (Pahkala et al., 2007)。

除了母親比父親對子女的身體活動較具影響外，也發現同性間的影響較大，亦即母親對女兒的影響較兒子大，父親對兒子的影響較女兒大。一項對 16 歲芬蘭雙胞胎及其家長的研究顯示，母親角色楷模對兒女的影響大於父親，且更進一步說明母親對兒子與女兒的影響，認為母親對女兒的影響高於兒子 (Aarnio et al., 1997)。若將社會支持分為外顯楷模 (explicit modeling) 和邏輯支持 (logistic support) 兩種，則父親的外顯楷模對兒子的影響高於女兒，且父親的外顯楷模可以解釋青少年身體活動的 13.5% 變異量，另一方面，女兒顯著地得到較多來自父母的邏輯支持，而社會地位 (social class)、父親的邏輯支持和母親的外顯楷模共可解釋青少年一週身體活動的 14% 變異量 (Raudsepp, 2006)。

在家長社經背景對青少年身體活動影響方面，家長的楷模與社會支持是預測

青少年身體活動的一項顯著指標，而家長的社經地位 (socio-economic status; SES) 和教育水準，顯著影響家長的社會支持。家庭的社經地位 (SES) 以及來自重要他人的社會支持，是青少年身體活動的重要影響因素 (Anderssen & Wold, 1992; Bois, Sarazzin, Brustad, Trouilloud, & Cury, 2005; Santos, Esculcas, & Mota, 2004)。較高收入以及教育水準較高的家長，其對休閒時間身體活動的價值有較正面的態度 (Bois et al., 2005)，而且也有較高的身體活動水準 (physical activity levels) (Kristjansdottir & Vilhjalmsson, 2001; MaVeigh, Norris, & Wet, 2004)。

不過，亦有研究將社會地位和經濟地位分別討論，顯示家長的職業與收入都可能影響青少年的身體活動。社會地位以職業作為區分標準，而經濟地位則以家庭月收入作劃分，發現家庭的社會地位，顯著影響青少年的身體活動 ($r=0.35$, $p<.01$)，但家庭經濟地位並未與青少年身體活動有關 (Raudsepp, 2006)。另一項工作認為，家長的教育程度與工作類型 (work activities)，是一項預測青少年身體活動的重要指標，越高的教育水準和從事報酬越高的工作，對青少年身體活動的預測力越高 (La Torre, Masala, De Vito, Langiano, Capelli, & Ricciardi, 2006)。

除了家長的社經背景之外，居住的地區也會造成青少年的身體活動差異。一項 1409 位瑞典學童 (schoolchildren) 的報告顯示，居住在社經水準較高的區域 (socio-economically wealthy area)，對身體活動很重要，但居住在鄉村地區 (rural area) 的學童，其身體活動程度高於城市學童 (Villard, Ryden, & Stahle, 2007)。

第參章 研究方法

本研究旨在以 Pender 修正後的健康促進模式 (HPM)，探討家長知覺身體活動影響因素 (P-PIPA) 對青少年休閒性身體活動 (A-RPA) 的影響。為達成研究目的，乃依據文獻探討之結果，設計研究架構，並以問卷調查方式，對台中縣立新社高級中學國二學生及其家長一名進行普查。以下就研究對象、研究架構、研究流程、研究工具、資料收集過程、以及資料處理分析方法進行說明。

第一節 研究對象

本研究以九十六學年度第二學期，就讀台中縣立新社高級中學的國二學生及其家長一人為對象，由於人數不多，採用普查方式，去除身心障礙學生及該學生之家長，也就是不列入該校資源班學生及其家長，進行施測。依該校註冊組於 2008 年 3 月 27 日的統計資料，國二學生計六班 150 人，扣除中輟生一人，資源班學生一人，計 148 名學生以及每位學生之家長一名，合計 296 人，為本研究的受試者。

此為一個案型的研究。以台中縣立新社高級中學為研究群體，原因有三。

其一，本研究主要欲探討家長知覺 (P-PIPA) 對青少年身體活動 (A-RPA) 的影響，又同樣以健康促進模式為理論依據的研究 (Wu, 1999) 顯示，台北市青少年的同儕影響力大於家長，故選擇文化刺激較少，且相較於都會區家長，管教方式

較不開明的鄉村地區進行討論。

其二，因為有研究指出，家長會影響青少年的身體活動參與 (Anderssen & Wold, 1992; Pahkala et al., 2007)。且家長教育程度與青少年居住地區，都與青少年身體活動程度有相關。家長教育程度越高，通常教養出身體活動程度越高的子女 (彭臺臨, 2006; Pahkala et al., 2007)。而一般而言，鄉村地區的家長教育程度較低，卻有研究指出，鄉村地區的青少年，比都市地區的青少年，從事更多的身體活動 (Villard et al., 2007)。因此，本研究選擇探討教育程度較低的鄉村地區之家長，對其子女從事身體活動的影響。

其三，根據研究者的教學經驗以及所獲取的資訊，瞭解新社地區有別於其他都會地區或平地鄉鎮，具有特殊的地理人文特色。除了地屬山區，又為九二一災區，亦有隔代教養、或外籍新娘的家庭型態，且家長職業多為務農，教育程度也普遍較低，交通不發達，因此與身體活動相關之文化刺激，或如健身房等的產業並不多，符合本研究探討的目的。再加上台中縣的政策，欲將新社地區打造成台中縣的陽明山，也就是說，成為休閒活動的示範區，故在此特殊的人文地理環境下成長的青少年，其休閒性身體活動，更讓研究者深感興趣。

選擇國二學生為研究母體，是因為國一學生才由國小進入中學階段，不足以作為青少年的代表，國三又因為面臨學測，升學壓力會影響青少年身體活動的情

形，故選擇國二學生作為施測對象。

第二節 研究架構

本研究以 Pender 修正後的健康促進模式 (HPM) 為理論架構，同時探討家長知覺、青少年知覺，兩者對青少年身體活動的影響。家長與青少年知覺，包含三部分，認知因素、人際影響及競爭需求。其中，認知因素包括自我效能、知覺利益與知覺阻礙三因素，人際影響涵蓋社會支持、知覺典範與角色楷模三因素。

綜合研究問題及文獻探討結果，本研究共分成三變項進行討論，以瞭解家長知覺對青少年身體活動的影響，而人口統計變項 (Demographic Statistics; DS) 則列為背景因素進行說明，三變項分別為家長知覺變項 (P-PIPA)、青少年知覺變項 (A-PIPA) 與青少年身體活動變項 (A-RPA)。

根據研究目的與研究問題，採用描述性統計、相關分析、t test、one-way ANOVA、多元線性迴歸分析等方法，以驗證研究假設。以下分別敘述之 (見圖 2)。

首先，以描述性統計與 t test 分析人口統計變項，並以描述性統計瞭解該地區家長知覺、青少年知覺與青少年身體活動的概況。

在人口統計 (DS) 變項方面，受試者的個人基本資料，分成學生性別、家長籍貫、家長的教育程度、職業與社經地位、家庭功能、學生對個人體型的觀感、

學生健康狀況，以及學生先前身體活動經驗等七部分，作為瞭解受試者背景因素的參考。

先瞭解學生健康狀況的資料，並以 t test 考驗運動傷害對青少年身體活動的影響。其次，採 t test 、 one-way ANOVA 分別討論學生體型觀感與先前活動經驗，對青少年身體活動的影響。

接著，檢視不同性別的子女，其家長的社會支持、角色楷模與知覺典範是否有差異，最後，就家長籍貫、教育程度、職業、社經地位與家庭功能，分別瞭解家長對青少年的社會支持、角色楷模與知覺典範之影響。

其次，以皮爾森相關分析家長知覺 (P-PIPA) 、青少年知覺 (A-PIPA) 與青少年身體活動 (A-RPA) ，變項兩兩之間的相關性 (H1-1、H1-2、H1-3) ，以描述家長知覺與青少年身體活動的相關性 (H1) 。

再者，以 t test 就三方面進行考驗，其一，不同知覺的家長，其子女身體活動的差異性 (H2-1) ，其二，不同知覺的家長，其子女知覺的差異性 (H2-2) ，其三，不同知覺的青少年，其身體活動的差異性 (H2-3) ，以討論不同知覺的家長，其子女身體活動的差異性 (H2) 。最後，再以多元線性迴歸分析，探討家長知覺，透過青少年知覺，對青少年身體活動直接或間接的影響，並提出預測公式 (H3) 。

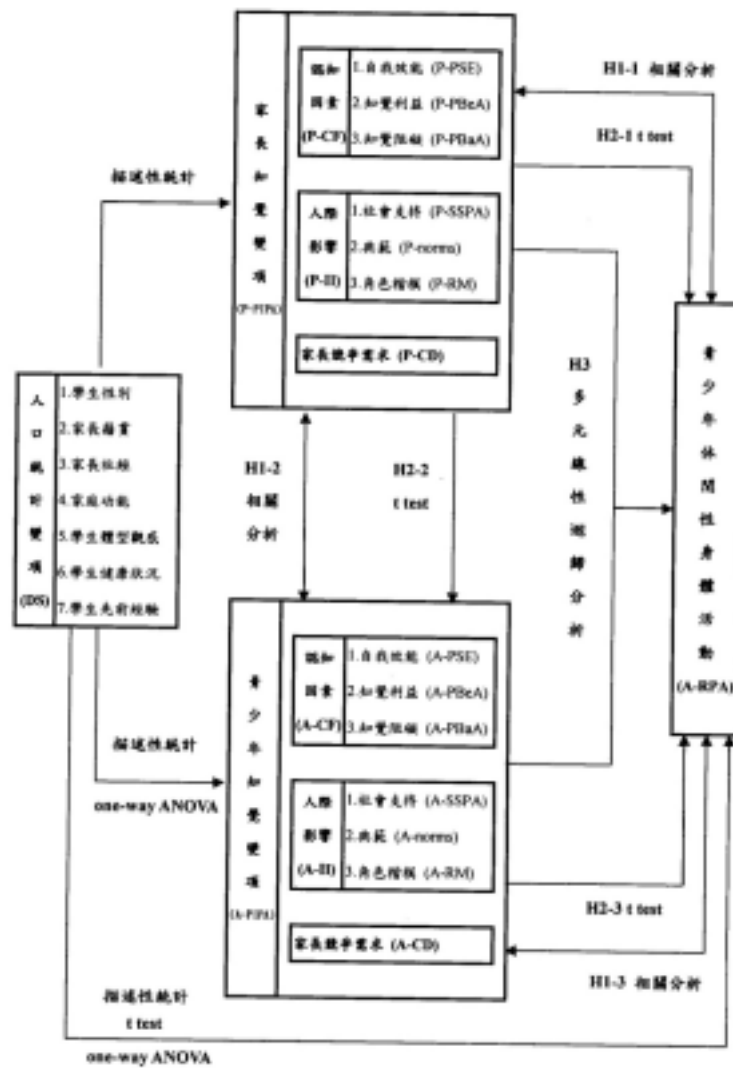


圖 2 研究架構圖

第三節 研究流程

本研究的目的產生，是由於職務之便，發現鄉村地區家長多務農，社經地位普遍較低，且亦有單親、隔代教養、外籍新娘、父母到外地工作以維持家庭生計、或兼兩份工作無暇照顧子女等情況，對青少年的身體活動多不重視；加上地處山區，除學校機關外，少有民營休閒運動相關設施或服務。因而萌生研究動機，確立研究方向，接著蒐集國內外相關文獻，瞭解家長影響青少年身體活動的因素後，決定以健康促進模式 (HPM) 分析鄉村地區家長知覺 (P-PIPA) 對青少年身體活動 (A-RPA) 的影響。故著手找尋具信效度、且符合研究目的之中文問卷，經取得授權，並獲得受試學校的同意後，正式施測，回收問卷，並作資料處理，最後進行統計分析與討論，撰寫論文。研究流程如圖 3。

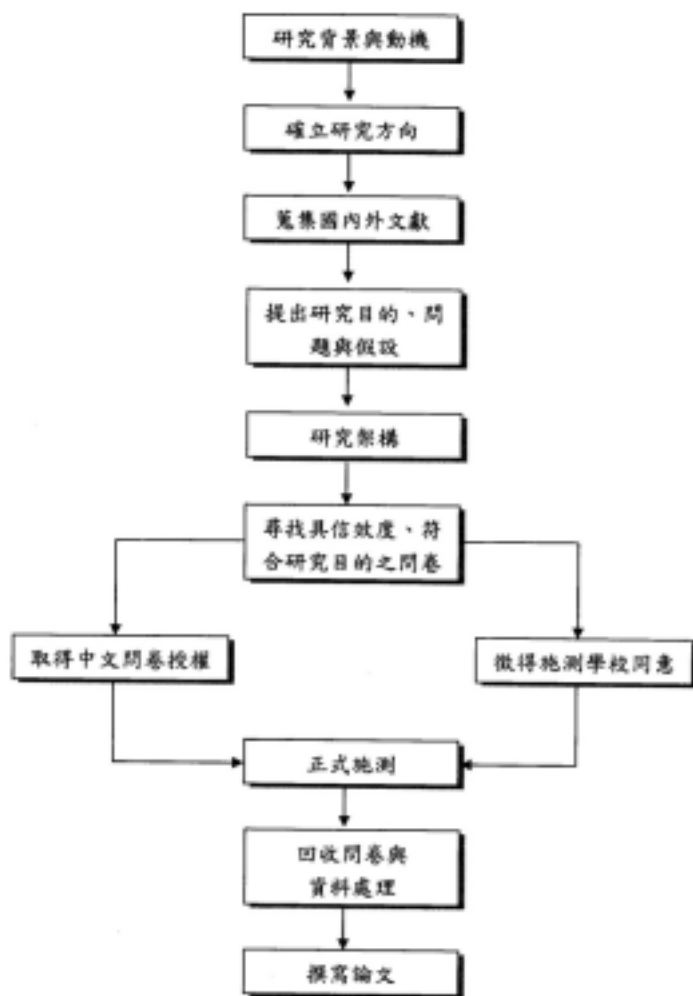


圖 3 研究流程圖

第四節 研究工具

本研究採問卷調查方式，並以具理論基礎及信效度的中文量表施測。本節將對本研究所使用的問卷，依問卷概述、問卷題項及信效度逐項說明。

研究工具為 Wu (1999) 依據 Pender 提出之健康促進模式，修改編訂之身體活動影響因素中文量表。選擇該問卷的原因有三，分述如下。首先，健康促進模式已經過實證研究，可部分解釋美國青少年的身體活動行為 (Garcia et al., 1995)。其二，該模式不但適用於美國青少年，也能部分解釋台灣青少年的身體活動參與狀況 (Liu, 1995; Lai, 1996; Tsai, 1996; Wu, 1999)。其三，該量表除了有具實證性的理論架構外，該量表不但符合台灣國情，也具信效度，Wu (1999) 曾對台北市兩所國中二年級學生作施測，將原英文量表，翻成中文量表，針對國情稍作修正，並經過預試，證明中文量表亦具信效度。

由於此份問卷受試對象為青少年及其家長，經問卷作者授權後，在家長問卷方面，將問卷題項說明部分稍作更動，加上依據青少年時期的想法與經驗的敘述，俾使更符合家長填寫的需求，分別就青少年與家長作施測，用來蒐集家長於青少年時期的知覺身體活動影響因素 (P-PIPA)，以及青少年目前的知覺身體活動影響因素 (A-PIPA)。舉例而言，青少年問卷中的家長社會支持 (A-SSPA_fa) 題項，描述青少年認為來自家長之社會支持的想法，而家長問卷中的家長社會支持

(P-SSPA_fa) 題項，則描述家長認為，在自己青少年時期時，來自家長之社會支持的想法，在此項中的家長，即為青少年的祖父母或外祖父母。

另外，在該問卷首頁附上參加者同意書，除告知受試者該問卷的調查目的、如何填寫、受試者權利、以及研究者的聯絡方式外，亦加註問卷來源，並對問卷提供者致上感謝之意，以符合研究倫理。

問卷內容分為四大部分，包括人口統計變項 (DS)、家長知覺變項 (P-PIPA)、青少年知覺變項 (A-PIPA) 以及青少年身體活動變項 (A-RPA)。其中，家長知覺變項與青少年知覺變項，各由三個構面組成，分別是認知因素、人際影響和競爭需求。認知因素涵蓋三個變項，自我效能 (PSE)、知覺利益 (PBeA) 與知覺阻礙 (PBaA)。人際影響也包括三個變項，社會支持、知覺典範和角色楷模。

問卷共分為三種，由三個代碼、三種顏色區分，由於每位學生都會有三份問卷，故在問卷右上角註明代號，如 001A、001B、001C 表同一位學生的三份問卷，以供日後比對用。

紅色問卷為 A 問卷。為每日活動紀錄表，由青少年填寫連續七天的身體活動情形，用以蒐集青少年身體活動 (A-RPA) 的資料。黃色問卷為 B 問卷。為青少年知覺身體活動影響因素量表，由青少年按照實際經驗或想法填寫，用以蒐集青

少年知覺 (A-PIPA) 的資料。綠色問卷為 C 問卷。為青少年知覺身體活動影響因素量表 (家長問卷)，由青少年的家長一人，按照該家長“在青少年時期”的實際經驗或想法填寫，用以蒐集家長知覺 (P-PIPA) 的資料。而人口統計變項 (DS) 的資料，由 B、C 兩問卷的第九大題得知。

A 問卷為每日活動紀錄表，採用 Wu (1999) 修改自 Garcia 的兒童/青少年身體活動量表 (Child/Adolescent Activity Log; CAAL) 之中文量表施測，瞭解青少年從事休閒性身體活動 (A-RPA) 的狀況。

B、C 兩份問卷，僅在填答者及人口統計變項資料上略有差異。B 問卷為青少年問卷，C 問卷為家長問卷。在家長問卷的題項說明上，有加註“在青少年時期”，青少年問卷則無。家長問卷的第九大題，題目包括學生父母籍貫、學生居住情形、主要教養者、主要教養方式、學生父母教育程度與職業。青少年問卷的第九大題，題目包括學生性別、學生對自己體型的觀感、學生自覺健康狀況、學生參加比賽的狀況、學生運動傷害的狀況、學生校外運動狀況、學生目前規律運動的情形、學生從事居家性、工作性、交通性身體活動的狀況。共分成九大題。第九大題為受試者基本資料，瞭解受試者的人口統計變項，用以分析人口統計變項對青少年知覺，以及青少年身體活動的影響。其他八個大題，皆用來蒐集青少年知覺變項，與家長知覺變項的資料。

其中，第一、二、三大題分別為知覺身體活動自我效能量表、知覺身體活動利益量表，知覺身體活動阻礙量表，瞭解青少年對自己從事身體活動時的自我效能，知覺個體從事身體活動的利益與阻礙，以及家長對自己在青少年時期時，從事身體活動的自我效能、利益與阻礙，用以蒐集家長與青少年在認知因素構面上的資料。

而第四、五、六、七大題分別為身體活動社會支持量表、運動典範量表，以及運動角色楷模量表，瞭解重要他人對青少年的身體活動支持、期望及角色楷模，以及在家長青少年時期時，認為重要他人對個體的身體活動支持、期望及角色楷模，用以蒐集家長與青少年在人際影響構面上的資料。

第八大題為身體活動競爭需求量表，瞭解對個體而言，不具控制力，但又必須去做的偶發事件，如功課很多，是否會影響青少年或青少年時期的家長從事身體活動的計劃，用以蒐集家長與青少年在競爭需求構面上的資料。

該中文問卷具有信效度，共有九個分量表，由健康促進模式 (HPM) 可將健康促進行為分成三大部分，問卷中的受試者基本資料部分，即在蒐集理論架構中的第一部分個人特徵與經驗之資料，而問卷中的兒童/青少年身體活動量表 (CAAL)，就是理論架構中第三部分的行為結果。問卷中其餘的分量表，皆屬於理論架構中的第二部分知覺身體活動影響因素 (PIPA)。以下分述問卷內容及信效

度。

一、兒童/青少年身體活動量表

該分量表共有 25 個題項，採七日回憶法，本研究中，受試者需要在星期五到隔週的星期四連續七天，每天圈選出前一天從事各項身體活動的總時間，時間選項分別為 1-10 分、11-20 分、21-40 分、41-60 分、1-2 小時、2-4 小時、超過 4 小時。以 25 個題項分數的平均，描述兒童青少年的身體活動狀況。

以下分述身體活動中文選項，以及所對應的原文量表選項。身體活動選項分別為散步 (walking)、慢跑/跑步 (jogging/running)、溜冰/輪鞋 (ice/roller skating)、游泳 (swimming)、騎腳踏車 (bicycling)、有氧舞蹈/舞蹈 (aerobic/dance)、排球 (volleyball)、足球 (soccer)、棒球或壘球 (baseball/softball)、橄欖球 (football)、網球/羽毛球 (tennis/badminton)、籃球 (basketball)、競技體操 (gymnastics)、跳繩/飛盤/扯鈴 (jumping rope/frisbee/diabolo)、柔軟操/伸展操 (stretch exercise callisthenics)、跆拳道/柔道/國術 (tae kwon do/karate/martial arts)、呼拉圈 (hula hoop)、撞球 (billiards)、追逐遊戲 (hide-and-seek)、滑板 (skateboard)、保齡球 (bowling)、仰臥起坐/伏地挺身 (sit-ups/push-ups)、啞鈴 (dumbbell)、爬山 (hiking)、其他 (others) 等

共 25 個題項。中文量表考量國情，有二個選項略有更動，原本的溜溜球 (yo yo) 改為扯鈴 (diabolo)，原量表的跳格子 (jumping houses) 改為撞球 (billiards)。

該量表具有信效度。Wu (1999) 在預試時，對 55 位受試者，在施測當天的開始與結束，就該分量表各施測一次，兩次測驗的相關係數為 .99，表示該分量表有極高的信度。其次檢測其效度，“量表的關聯效度 (Criterion-Related Validity; CRV)，由兒童青少年身體活動量表 (CAAL) 和 Caltrac 身體活動測量讀數間的關聯性 ($r = .31$ to $.47$) 所產生”(吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭，2001，p. 43)。

二、知覺身體活動自我效能量表

該分量表共有 14 個題項，此一量表使用百分量表為量尺，以 0%~100% 表示個體相信自己一般在一般情況下從事身體活動的能力。0% 表示一點也沒有信心能做到，50% 表示稍微有信心能做到，100% 表示非常確信自己能做到。本量表以 14 個題項分數的平均，描述個體知覺身體活動的自我效能。

該分量表的內部一致性信度 Cronbach's $\alpha = .89$ ，亦即內部同質性高，量表題項皆測量相同的性質 (Wu, 1999)。且該分量表也具效度。Wu (1999) 以實證研究印證該量表效標關連效度極佳。而由自我效能的預測效度 (predictive validity) 來看，與身體活動的參與成顯著正相關，與理論架構吻合。另外，在吳姿瑩、卓

俊伶、馮木蘭 (2001) 的研究中，發現“身體活動與自我效能呈顯著相關 ($r = .21$, $p < .05$)” (p. 43)。

三、知覺身體活動利益量表

該分量表共 12 個題項，此量表使用李克特氏四點量表為量尺，以非常不同意 (1)、不同意 (2)、同意 (3) 以及非常同意 (4) 表示個體對規律身體活動預期效益的看法。以 12 個題項分數的平均，描述個體知覺身體活動的預期效益。

該分量表的內部一致性信度 Cronbach's $\alpha = .88$ ，亦即內部同質性高，量表題項皆測量相同的性質 (Wu, 1999)。且該分量表也具效度。Wu (1999) 以因素分析法 (Factor Analysis; FA) 進行主成分分析後發現，特徵值 (eigenvalue) 為 $5.55 > 1$ ，該分量表僅萃取出一個主成分 (component)，即一個共同因素。除“減重”題項外，11 個題項之因素負荷量皆大於 0.5，表示 11 個題項與所抽取的共同因素皆具有高度的相關性，也表示該題項能夠有效且貼切的解釋個體知覺的身體活動效益。可解釋變異量為 46.22%，代表 12 個題項能解釋個體知覺的 46.22% 身體活動效益。顯示因素效度 (Factorial Validity; FV) 不低。另外，在吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭 (2001) 的研究中，發現“身體活動與知覺利益也呈顯著相關 ($r = .23$, $p < .05$)” (p. 43)。

四、知覺身體活動阻礙量表

該分量表共有 14 個題項，此一量表使用李克特氏四點量表為量尺，以非常不同意 (1)、不同意 (2)、同意 (3) 以及非常同意 (4) 表示個體意識到阻止自己從事身體活動的障礙。本量表以 14 個題項分數的平均，描述個體知覺從事身體活動的阻礙。由於欲瞭解家長知覺 (P-PIPA)、青少年知覺 (A-PIPA) 及青少年身體活動 (RPA) 的交互關係，需加總所有涵蓋量表的得分，以作為家長知覺及青少年知覺的總分，因此在進行統計分析前，需先將編碼資料，進行反向處理，以符合本研究之總量表分數越高，則家長知覺、青少年知覺越高的假定。

經由因素分析法萃取出四個共同因素 器材 (equipment)、時間 (time)、構成障礙的事物 (obstacle)、興趣 (interest)，特徵值分別為 4.55、1.60、1.44、1.06，題項共分為四部分。第一部份為器材場地知識缺乏，例如沒有適合運動的衣服和鞋子、沒有適合的運動器材、不知道某些運動怎麼作，共三項。第二部分為時間缺乏，包括沒有時間、有太多回家作業要作、太累了、及沒有一起運動的伙伴，共四項。第三部分為構成阻礙的事物，沒有適合運動的地方、天氣不適合運動、家長不同意、有太多事情必須作等四項。第四部分為興趣缺乏，包含不喜歡運動、體育課已經提供了足夠的運動、有其他有趣的事可作，例如看電視、打電玩等，共三項。

該分量表的內部一致性信度 Cronbach's $\alpha = .81$ ，亦即內部同質性高，量表題項皆測量相同的性質 (Wu, 1999)。

且該分量表也具效度。Wu (1999) 以因素分析法 (FA) 進行主成分分析後發現，該分量表萃取出四個共同因素。14 個題項之因素負荷量皆大於 0.5，表示 14 個題項分別與所抽取的共同因素具有高度的相關性，也表示該題項能夠有效且貼切的解釋個體知覺的身體活動阻礙。可解釋變異量依序為器材 (32.48%)、時間 (11.44%)、構成阻礙的事物 (10.28%)、興趣 (7.57%)，累積解釋變異量為 61.77%，代表 14 個題項能解釋個體知覺的 61.77% 身體活動阻礙。顯示因素效度 (FV) 不低。

另外，在吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭 (2001) 的研究中，發現“身體活動與知覺阻礙之間則未達顯著相關”，但就整體而言，“建構效度 (construct validity) 由檢驗知覺利益、知覺阻礙、自我效能及身體活動間的雙變項相關性 (bivariate correlation) 獲得支持”(p. 43)。

五、身體活動社會支持量表

該分量表共有 11 個題項，此一量表使用李克特氏四點量表為量尺，以從來沒有 (1)、很少 (2)、偶而 (3)、常常 (4)，表示個體在從事身體活動方面，其知覺得到重要他人精神或物質鼓勵、提供協助、共同參與身體活動的頻率。本量

表以 11 個題項分數的總和，描述個體知覺重要他人，對其從事身體活動的社會支持。此量表的重要他人包括父母、兄弟姊妹、親戚、同校同學、不同校朋友。其中，選項 (8) 表示無此人，用以和遺漏值區分，但無此人選項在量表計分上，以 0 分計算；另外，由於第 11 個題項是檢查題，用來檢查受試者是否隨便填寫此份問卷，因此在進行統計前，需要先對該量表第 11 題數值作反向處理，以符合本研究之量表分數越高，則獲得越多社會支持的假定。

以再測法檢驗其信度，兩次測驗的相關係數為 .87，表示該分量表有極高的信度 (Garcia, Pender, Antonalos, & Ronis, 1998)。

六、運動典範量表

該分量表只有一個題項，此一量表使用李克特氏四點量表為量尺，以從來沒有 (1)、很少 (2)、偶而 (3)、常常 (4) 表示重要他人對青少年運動的期望強度。在此所謂的運動包括出汗、呼吸急促、心跳急促等生理反應稱之。本量表以八個重要他人對青少年運動期望題項分數的總和，描述個體知覺重要他人，對其從事身體活動的期望強度。此量表的重要他人包括父母、兄弟姊妹、親戚、朋友、學校護士、體育老師、社會。其中，選項 (8) 表示無此人，用以和遺漏值區分，但無此人選項在量表計分上，以 0 分計算，以符合本研究之量表分數越高，則知覺越多運動期望的假定。

以再測法檢驗其信度，兩次測驗的相關係數為 .76，表示該分量表有極高的信度 (Garcia, Pender, Antonalos, & Ronis, 1998)。

七、運動角色楷模量表

該分量表共有三個題項，此一量表使用李克特氏四點量表為量尺，以從來沒有 (1)、很少 (2)、偶而 (3)、常常 (4) 表示個體知覺重要他人從事各類運動的頻率。本量表以三個題項分數的總和，描述個體知覺重要他人的角色楷模。此量表的重要他人包括父母、兄弟姊妹、親戚、同校同學、不同校朋友。其中，選項 (8) 表示無此人，用以和遺漏值區分，但無此人選項在量表計分上，以 0 分計算，以符合本研究之量表分數越高，則知覺越多運動角色楷模的假定。

題項分為三種運動類型。輕微的運動，包括保齡球、高爾夫球、較慢的散步等，中強度運動，包含較快的散步、網球、投籃、足球、棒球等，以及高強度運動，例如慢跑、跑步、柔道、騎腳踏車、游泳等。由於分項的重點在於運動的強度，運動的類型只是參考，因此在指導受試者作答時，以流汗程度作為運動強度的界定。身體有點發熱、但還未到流汗程度，稱之為輕微的運動；開始流汗，但還不至於多到滴汗的程度，或者是偶爾流汗，稱之為中強度運動；當汗如雨下、或是一直流汗，稱之為高強度運動。

以再測法檢驗其信度，兩次測驗的相關係數為 .84，表示該分量表有極高的信度 (Garcia, Pender, Antonalos, & Ronis, 1998)。

八、身體活動競爭需求量表

該分量表共有六個題項，此一量表使用李克特氏四點量表為量尺，以非常不同意 (1)、不同意 (2)、同意 (3) 以及非常同意 (4)，表示對個體而言，當出現不具控制力，但又必須去做的偶發事件時，如功課很多，影響其從事身體活動的程度，本量表以六個題項分數的平均，描述個體知覺當出現偶發事件時，自己會從事身體活動的程度。由於欲瞭解家長知覺 (P-PIPA)、青少年知覺 (A-PIPA) 及青少年身體活動 (A-RPA) 的交互關係，需加總所有涵蓋量表的得分，以作為家長知覺及青少年知覺的總分，因此在進行統計分析前，需先將編碼資料，進行反向處理，以符合本研究之總量表分數越高，則家長知覺、青少年知覺越高的假定。

該分量表的內部一致性信度 Cronbach's $\alpha = .85$ ，亦即內部同質性高，量表題項皆測量相同的性質 (Wu, 1999)。

第五節 資料收集過程

本研究自 2008 年 3 月 28 日星期五起，至 2008 年 4 月 3 日星期四止，於台中縣立新社高中進行問卷發放。為提高解釋青少年身體活動的正確率，施測

時間避開寒暑假、該學期的連續假期 4 月 4 日至 4 月 6 日、班際籃球比賽、以及第一次段考 3 月 26 日至 3 月 27 日，選在第一次段考後隔天開始施測。

問卷分為三大部分，分別以不同顏色區別，紅色問卷為 A 卷，用來收集學生連續七日的活動紀錄，由於在施測第一天已由研究者統一說明活動紀錄的填寫方式，並帶領其填寫 3 月 27 日的活動紀錄，因此為作業方便，第二天至第七天的活動紀錄，施測改請回收各班問卷的專責同學，於每天早自修時間，利用五分鐘協助各班同學進行填寫，回憶前一天個人的活動情形。黃色問卷為 B 卷，用來收集學生的身體活動相關經驗與想法。該問卷統一於第一次段考後的隔天，也就是 2008 年 3 月 28 日早自修，在該校圖書館視聽禮堂進行施測，由研究者對各題項逐一講解，答覆相關疑問。當天亦同時發放以綠色紙張印製的家長問卷 C 卷，並作填答說明。至於當天遲到或請假者，皆於七天內另覓時間，作個別說明與填寫問卷。所有問卷除家長問卷之外，皆為當天發放，當天收回，並由各班專責同學立即核對是否有漏答情形，且進行編碼。

因為利用早自修時間進行施測，在施測前已由國立體育大學行文新社高中，並獲得校長、學務處以及國二導師的同意，始發放問卷。在發放問卷前，強調問卷結果僅作學術研究之用，不作其他用途，且問卷中不會要求受試者填寫姓名、學號、班級以及電話，並於任何時間皆可終止填答，以維護研究對象的權益。

並且為增加問卷的有效回收率與正確性，不但由研究者親自下指導語，也在施測前對專責回收各班問卷的學生進行訓練，並宣導正確填答問卷的重要性；而在第一次家長問卷回收率僅不到 50% 的情況下，瞭解普遍家長不願作答的心態，並對學生動之以情，且指導學生如何向家長說明，以及與學生溝通問卷回收的重要性，經過兩個多禮拜的多次催收與核對漏答問卷，最後才達成約九成的回收率，並有效減低漏答的情形。

第六節 資料處理分析方法

施測後學生問卷、家長問卷各回收 148 、 144 份問卷，由於有遺漏之問卷多次發回說明並補填，因此問卷大致收回；家長問卷有四人未收回，其中一人為家長放棄管教的學生，三人為體育班學生，因住校無法時常回家，又回家時卻忘記請家長填寫，故未繳回家長問卷。

繳回的問卷中，五位家長不願意填寫問卷，五位則是家長漏填問卷且不願意補填，其中四人因漏答部分不多，且並不是作答者一致性的漏填或拒填狀況，視為非系統性遺漏，因此編號 017C 、 041C 、 105C 、 116C 之家長問卷，依遺漏值處理方式，以分層平均數估計法，取該社經地位等級之家長，在該題的平均數作為該題遺漏值的答案，若平均數並非選項中數字，則以四捨五入後數字作為估計值。而未交、拒填、以及漏答一大題共十份問卷，未填寫部分則以系統遺漏

值表示。進行遺漏值處理後，實際能與學生問卷交叉分析的家長問卷共 138 份，有效回收率達 93.24%。

而在身體活動七日紀錄表的問卷處理方面，除第一天、第二天有較多的無效問卷外，其餘各天之紀錄表皆無拒填、遺漏或誇大不實狀況。研判第一天統一施測，因此較多同學抱持玩票性質填寫，第二天為星期六，而該天的問卷於隔週的星期一一早自修發放，由於週末休閒時間較多，且間隔兩天，回憶失真機率較高，導致有效回收率較低，分別為 95.94% 及 84.45%，不過仍在可接受的範圍內。

採取雙變項偏離檢驗，將每天的身體活動視為變數，學生性別當成類別軸，依休閒活動時間，計算該類別學生可能的身體活動時數和，作為篩選參考值，再利用盒狀圖篩選出身體活動的極端值。但極端值並不代表受試者胡亂作答，而是與同性別學生比較之下，相對偏離正常值。作為研究者解釋資料時的參考。

第肆章 研究結果與討論

本章主要目的在呈現本研究統計資料的分析結果，說明背景因素，並分別就假設進行討論。共分為六節。首先，第一、二節以描述性統計、t test、one-way ANOVA 呈現研究對象的基本資料，以及該地區家長知覺 (P-PIPA)、青少年知覺 (A-PIPA) 與青少年身體活動 (A-RPA) 的現況。然後，第三節用皮爾森相關分析家長知覺、青少年知覺與青少年身體活動的相關性。第四節則以 t test 分別就三方面進行考驗，探討不同知覺的家長，其子女知覺、身體活動的差異性，以及不同知覺的青少年，其身體活動的差異性。接著，第五節綜合第三、四節的討論，採多元線性迴歸分析，瞭解家長知覺透過青少年知覺，對青少年身體活動的間接影響，並提出預測公式。最後則為家長知覺影響青少年身體活動的綜合討論。

第一節 研究對象的基本資料

研究對象的基本資料包含學生性別、家長籍貫、家長的教育程度、職業與社會地位、家庭功能、學生對個人體型的觀感、學生健康狀況，以及學生先前從事身體活動的經驗等七部分。根據相關文獻的探討與研究架構，本節就五方面進行討論。首先，描述學生健康狀況的資料，並以 t test 考驗運動傷害對青少年身體活動的影響。其次，採 t test、one-way ANOVA 分別討論學生體型觀感與先前活動經驗，對青少年身體活動的影響，接著，檢視不同性別的子女，其家長的社會

支持、角色楷模與知覺典範是否有差異，最後，就家長籍貫、教育程度、職業、社經地位與家庭功能，分別瞭解家長對青少年的社會支持、角色楷模與知覺典範之影響。

一、 學生健康狀況

本研究以健康狀況及運動傷害狀況兩題項，調查青少年從事運動時的健康狀況。如表 1 所示，大致健康狀況良好，接近九成的青少年自覺身體健康。由於先天疾病被醫師告知不要運動者有五人，因為最近生病而無法運動者有十三人，兩者共約一成。再就運動傷害的有無，對青少年身體活動進行 t test 後發現，運動傷害對青少年身體活動並未產生顯著影響。換句話說，運動傷害對鄉村地區青少年而言，並非身體活動阻礙。

表 1

青少年健康狀況之描述性統計 (N=148)

變項	n	%
自覺健康狀況		
因先天疾病被醫師告知不要運動	5	3.4
最近生病而無法運動	13	8.8
健康	130	87.8
運動傷害狀況		
有	84	64.6
沒有	46	35.4

二、 不同體型觀感的青少年，其身體活動的差異性

如表 2 所示，約半數 (45.9%) 青少年對自己的體型表示尚可，並且極少數青少年對個人體型表示極端的滿意 (6.8%) 或不滿意 (9.5%)。按體型好惡將回答尚可者歸為中分組，不滿意和非常不滿意者歸為低分組，滿意和非常滿意者歸為高分組，再就體型觀感的滿意與否，對青少年身體活動進行 one-way ANOVA 後發現，體型觀感的滿意度，對青少年身體活動並未產生顯著影響。換句話說，對鄉村地區青少年而言，體型觀感的滿意度，並非從事身體活動的誘因。

表 2

青少年體型觀感之描述性統計 (N=148)

變項	n	%
非常不滿意	14	9.5
不滿意	29	19.6
尚可	68	45.9
滿意	27	18.2
非常滿意	10	6.8

三、 不同先前活動經驗的青少年，其身體活動的差異性

本研究以學生參加比賽狀況、學生校外運動狀況、學生目前規律運動情形、學生從事居家性、工作性以及交通性的身體活動情形六題項，描述青少年的先前活動經驗。發現該地區青少年身體活動的比例普遍偏高，而居家性、工作性、交

通性的身體活動多寡，並不影響青少年休閒性身體活動的週平均時數。

在青少年身體活動的參與方面，由學生參加運動比賽狀況、學生校外運動狀況、學生目前規律運動情形三題項的分析顯示，該地區青少年普遍都會從事身體活動 (A-RPA)。如表 3 所示，多數青少年有身體活動經驗，僅三成左右 (33.8%) 沒有參加過運動比賽。且身體活動類型傾向不需額外付費的戶外活動，約佔八成 (79.1%)。

由規律運動情形可知，僅少數人 (3.4%) 完全不運動，半數人 (52.7%) 偶而會運動，而接近半數的青少年有規律運動的習慣，且規律運動人口比例 (26.4%)，高於只在寒暑假才規律運動的比例 (17.6%)，顯示該地區青少年運動比例偏高。

在青少年從事居家性、工作性、交通性身體活動的現況方面，由從事居家性、工作性與交通性身體活動情形三題項顯示，該地區的青少年普遍都必須從事居家性與工作性的身體活動，且約有半數學生以走路、跑步、騎腳踏車等輕度身體活動的方式上學。

如表 3 所示，由居家性身體活動題項可知，需要幫忙家務事的青少年佔多數，僅 18.9% 不需幫忙分擔家務。而從工作性身體活動題項可看出，需要幫忙如下田耕種等較粗重工作的比例雖然略降，但仍佔多數，僅 34.5% 的青少年不需幫忙幹粗活。不過，由於山區幅員廣大，因此，可由交通性身體活動選項得知，半

數以上青少年搭公車或家長接送上下學，佔 50.7%。另外，在居家性、工作性、交通性身體活動，對青少年身體活動的影響方面，幫忙家事或工作成常態，因此並不因幫忙家務事的多寡，而導致休閒性身體活動的差異。

為瞭解需幫忙家務、粗重工作，對青少年身體活動的影響，將幾乎沒有幫忙的青少年、偶爾幫忙者分列為低、中分組，常常或總是幫忙者，合併為高分組，分就居家性、工作性身體活動，對青少年的休閒性身體活動 (A-RPA) 進行 one-way ANOVA 後發現，居家性或工作性身體活動的多寡，皆不影響青少年休閒性身體活動。此結果與該地區青少年普遍身體活動程度相當有關。

表 3

青少年的先前活動經驗 (N=148)

變項	n	%
學生參加運動比賽狀況		
從未參加運動比賽	50	33.8
非體育班，曾代表班級參加運動比賽	72	48.6
非體育班，曾代表學校參加校外運動比賽	20	13.5
體育班	6	4.1
學生校外運動狀況		
運動時，除了裝備，從沒花錢	117	79.1
雖沒有花錢參加運動社團，曾經花錢去運動	9	6.1
曾經參加運動社團，但沒有參加運動俱樂部	19	12.8
自己或父母親是運動俱樂部會員	3	2

表 3 (續)

青少年的先前活動經驗 (N=148)

變項	n	%
學生目前規律運動情形		
不管在學期中或寒暑假，我從不運動	5	3.4
在學期中或寒暑假，我偶爾會運動，但運動並不規律	78	52.7
在學期中，我會偶爾運動，但寒暑假時，我會規律運動	26	17.6
不管學期中或寒暑假，我都會規律運動	39	26.4
學生從事居家性身體活動情形		
幾乎沒有(0-1 天/週)	28	18.9
偶爾(2-3 天/週)	80	54.1
常常(4-5 天/週)	32	21.6
總是(6-7 天/週)	8	5.4
學生從事居家性身體活動情形		
幾乎沒有(0-1 天/週)	28	18.9
偶爾(2-3 天/週)	80	54.1
常常(4-5 天/週)	32	21.6
總是(6-7 天/週)	8	5.4
學生從事工作性身體活動情形		
幾乎沒有(0-1 天/週)	51	34.5
偶爾(2-3 天/週)	73	49.3
常常(4-5 天/週)	17	11.5
總是(6-7 天/週)	7	4.7

表 3 (續)

青少年的先前活動經驗 (N=148)

變項	n	%
學生從事交通性身體活動情形		
搭公車或家長接送	75	50.7
走路	48	32.4
快步走路或跑步	6	4.1
騎腳踏車	19	12.8

四、不同性別的子女，家長對青少年人際影響的差異性

不同家長性別與不同子女性別，都會透過人際影響 (II) 的差異，進而影響青少年的身體活動 (A-RPA)。

但本研究考慮該地區家長填答意願不高，且很多家庭的教養功能失衡，再加上受試人數規模不大，因此問卷中並未列入家長性別的題項，僅考慮家長對不同性別子女之社會支持、知覺典範、角色楷模的影響。

分別以 t test 考驗不同性別青少年，其知覺父親的社會支持 (A-SSPA_fa)、角色楷模 (A-RM_fa)、知覺典範 (A-norms_fa)，以及來自母親的社會支持 (A-SSPA_ma)、角色楷模 (A-RM_ma) 和知覺典範 (A-norms_ma) 的差異。結果如表 4 所示，僅父親 (A-RM_fa)、母親 (A-RM_ma) 對兒女的角色楷模有顯著差異 ($t_{(146)}=-2.00, -2.43, p < .05$)。且父親對女兒的角色楷模 ($M=5.39, SD=2.48$)，

顯著高於對兒子的角色楷模 (M=4.65, SD=2.06) , 母親對女兒的角色楷模 (M=5.72, SD=2.36) , 顯著高於對兒子的角色楷模 (M=4.82, SD=2.14) 。由此可推論, 不論家長性別為何, 家長角色楷模對女兒的影響, 顯然大於對兒子的影響。

表 4

青少年性別差異, 對 A-II_fa、A-II_ma 影響的 t 檢定摘要表 (N=148)

變項	男 (n=77)		女 (n=71)		t(146)
	M	SD	M	SD	
A-SSPA_fa	20.68	6.97	19.59	6.26	.99
A-SSPA_ma	20.71	6.80	21.58	7.34	-.74
A-RM_fa	4.65	2.06	5.39	2.48	-2.00*
A-RM_ma	4.82	2.14	5.72	2.36	-2.43*
A-norms_fa	2.17	1.12	2.34	1.00	-.97
A-norms_ma	2.34	1.19	2.65	1.08	-1.66

* p < .05

五、 不同社經背景的家長, 對青少年身體活動、人際影響的差異性

本研究以父、母親教育程度, 與父、母親職業等四個題項, 作為社經背景因素的資料來源。探討不同社經背景的家長, 對青少年身體活動、社會支持、角色楷模、知覺典範的差異性。該地區家長的教育程度、職業等級與家庭社經地位普遍低落, 進行 one-way ANOVA 考驗後發現, 僅母親的職業等級, 會影響母親對子女的社會支持。

首先，在家長教育程度方面，不但該地區家長的教育程度不高，且父母的教育程度高低，對青少年的身體活動、社會支持、角色楷模、知覺典範都沒有影響。如表 5 所示，該地區家長的教育程度不高，幾乎皆為國高中畢業或大學肄業，父親、母親的比例為 72.3%、68.2%，各約七成。在教育程度對子女身體活動影響方面，由於家長不識字人數偏低，因此將不識字者，與小學畢業或識字者合併為低分組，國高中畢業或大學肄業者列為中分組，專科或大學畢業者稱為高分組，對青少年的身體活動進行 one-way ANOVA 後發現，父母親的教育程度，對青少年身體活動並無影響。

再分別以 one-way ANOVA 檢驗父親的教育程度高低，對父親人際影響 (A-II_fa) 是否具顯著影響，以及母親的教育程度高低，對母親人際影響 (A-II_ma) 是否具顯著影響，結果顯示父母親的教育程度高低，皆對青少年的社會支持、角色楷模、知覺典範沒有影響。

其次，在家長職業等級方面，該地區家長的職業多務農，職業等級也偏低，且父母的職業等級高低，對青少年的身體活動、社會支持、角色楷模、知覺典範都沒有影響。如表 6 所示，該地區家長的職業相當同質性，父親職業多為自耕農 (34.5%)、司機 (8.8%) 和工廠工人 (7.4%)，而母親職業則以家庭主婦 (37.8%)、自耕農 (17.6%) 和工廠工人 (8.8%) 居多。

表 5

家長教育程度之描述性統計 (N=148)

變項	n	%
父親教育程度		
不識字	3	2.0
小學畢業，或識字	21	14.2
國高中畢業，或大學肄業	107	72.3
專科或大學畢業	10	6.8
遺漏值	7	4.7
母親教育程度		
不識字	9	6.1
小學畢業，或識字	19	12.8
國高中畢業，或大學肄業	101	68.2
專科或大學畢業	11	7.4
遺漏值	8	5.4

依兩因素社會地位指數法分為五職業等級，從表 7 可看出，父親以第四級技術性人員居多 (56.8%)，第五級無技術或非技術人員次之 (20.9%)，而母親則以第五級居多 (56.8%)，第四級次之 (26.4%)。該地區家長的職業等級普遍偏低。

為統計方便，將人數過少的組別合併為四組，第一、二級，合併為高分組，第三、四級分別為中高分組、中低分組，第五級及單親合併為低分組，以父親的職業等級四分組，對青少年的父親社會支持 (A-SSPA_fa)、父親角色楷模

(A-RM_fa)、父親知覺典範 (A-norms_fa)、青少年身體活動 (A-RPA) 進行 one-way ANOVA，以母親的職業等級四分組，對青少年的母親社會支持 (A-SSPA_ma)、母親角色楷模 (A-RM_ma)、母親知覺典範 (A-norms_ma)、青少年身體活動 (A-RPA) 進行 one-way ANOVA，結果如表 8、9 所示，僅母親的職業等級高低，對青少年知覺來自母親的社會支持具有影響力 ($F_{(3,137)}=2.98, p < .05$)。以 Scheffe 法進行事後檢驗發現，母親職業等級為高分組的子女，母親的社會支持 ($M=27.50, SD=7.14$)，明顯高於母親職業等級中高分組的子女 ($M=20.50, SD=6.61$)。也就是表示，母親職業等級為第一、二級者，其子女得到母親的社會支持，明顯高於職業等級為第三級母親的子女。

最後，再依兩因素社會地位指數法，將家長的教育水準和職業等級轉換為家庭社經地位等級，如表 10 所示，該地區家庭的社經地位等級，以第中下階層居多 (74.3%)，佔了七成左右。以中上階層為高分組，中階層為中分組，中下階層為低分組，對子女的人際影響與身體活動進行 one-way ANOVA 後發現，家庭的社經地位等級，對青少年身體活動、父母親的社會支持、角色楷模與知覺典範皆不具有影響力。

表 6

家長職業之描述性統計 (N=148)

變項	n	%
父親職業		
單親	4	2.7
技術員、技佐	6	4.1
技工、水電匠	10	6.8
工廠工人	11	7.4
批發商、包商、代理商	4	2.7
小店主	4	2.7
自耕農	51	34.5
臨時工	9	6.1
司機	13	8.8
無業	4	2.7
其他	25	16.9
母親職業		
單親	7	4.7
工廠工人	13	8.8
美容師、美髮師	3	2.0
店員	4	2.7
小店主	6	4.1
自耕農	26	17.6
臨時工	7	4.7
家庭主婦	56	37.8

其他	18	13.0
----	----	------

表 7

家長職業等級之描述性統計 (N=14)

變項	n	%
父親職業等級		
第一級，高級專業人員或高級行政人員	2	1.4
第二級，專業人員或中級行政人員	7	4.7
第三級，半專業人員或一般性公務員	13	8.8
第四級，技術性人員	84	56.8
第五級，無技術或非技術人員	31	20.9
單親	4	2.7
遺漏值	7	4.2
母親職業等級		
第一級，高級專業人員或高級行政人員	1	0.7
第二級，專業人員或中級行政人員	3	2.0
第三級，半專業人員或一般性公務員	4	2.7
第四級，技術性人員	42	26.4
第五級，無技術或非技術人員	84	56.8
單親	7	4.7
遺漏值	7	4.7

表 8

母親職業等級高低，對 A-SSPA_ma 影響之描述性統計 (N=148)

變項	低分組			中低分組			中高分組			高分組		
	<u>n</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>n</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>n</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>n</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
A-SSPA_ma	91	19.93	7.45	42	22.95	5.75	4	20.50	6.61	4	27.50	7.14

表 9

母親職業等級高低，對 A-SSPA_ma 影響的 one-way ANOVA 摘要表 (N=148)

變項	<u>df</u>	<u>SS</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>
Between group	3	432.92	144.31	2.98*
Within group	137	6631.51	48.41	
Total	140	7064.43		

* p < .05

表 10

家庭社經地位等級之描述性統計 (N=148)

變項	<u>n</u>	<u>%</u>
中上階層	5	3.4
中階層	26	17.6
中下階層	110	74.3
遺漏值	7	4.7

六、不同家庭功能的家長，對青少年身體活動、人際影響的差異性

本研究藉由家長籍貫、學生居住情形、主要教養者、主要教養方式四題項，瞭解該地區的家庭功能概況。發現單親、隔代教養、依親、外籍配偶文化等，仍屬少數，且大多數家庭功能皆正常運作，而不同教養方式，僅對青少年來自母親

的知覺典範上產生差異，民主式管教下的青少年顯然知覺較多母親的運動期望。

由表 11 可知，在家長籍貫方面，該地區的父、母籍貫，以閩南人居多，約佔六成 (57.4%、60.1%)，客家人次之，約佔三成 (33.8%、28.4%)，而外省人、原住民、外籍配偶的比例屬少數。顯然原住民、外籍配偶文化上的差異，並未構成影響青少年身體活動的討論要件。而在學生居住情形與主要教養者方面，大部分學生仍與父母親同住，達七成 (72.3%)，只與父、母一方的情況不多，約佔一成 (8.1%、7.4%)，而以外祖父母或祖父母管教 (3.4%)、親戚管教 (4.1%)、老師管教 (3.4) 為主的特殊情形，也屬少數，因此本研究亦不討論單親、隔代教養、依親的影響。

在主要教養方式上，採溝通並尊重子女想法的民主式家長，超過半數 (51.4%)，而四成家長 (41.2%)，採取權威式的管教方式，認為子女凡事都要經過父母同意。

除此之外，在管教方式對青少年身體活動 (A-RPA) 及人際影響 (A-II) 的影響方面，以 t test 考驗不同的管教方式對青少年身體活動的影響後發現，僅在來自母親的知覺典範 (A-norms_ma) 上有差異，民主式管教下的青少年，對母親的知覺典範，顯著高於權威管教下的青少年。

大多數家長都採民主式或權威式兩種管教方式，而隨便孩子怎麼做，父母都

給予支持的溺愛式管教，以及隨便孩子怎麼做，父母都不理睬的放任式管教，僅分佔 1.4 %、0.7 %，兩種管教方式，由於人數過低，且不足以作為家長對青少年人際影響的來源，因此僅採民主式和權威式兩種管教法，對青少年身體活動、父母的社會支持、角色楷模和知覺典範進行 t test，結果發現並無任何影響。

表 11

家庭功能之描述性統計 (N=148)

變項	n	%
父親籍貫		
閩南人	85	57.4
外省人	3	2.0
客家人	50	33.8
原住民	3	2.0
遺漏值	7	4.7
母親籍貫		
閩南人	89	60.1
外省人	3	2.0
客家人	42	28.4
原住民	5	3.4
外籍人士	1	0.7
遺漏值	8	5.4
學生居住情形		
與父母同住	107	72.3

只與父親同住	12	8.1
只與母親同住	11	7.4
父母都已過世，與其他人同住	1	0.7
父母都健在，但與其他親戚同住	10	6.8
遺漏值	7	4.7

表 11 (續)

家庭功能之描述性統計 (N=148)

變項	n	%
主要教養者		
父母一同管教	92	62.2
以父親管教為主	15	10.1
以母親管教為主	18	12.2
以(外)祖父母管教為主	5	3.4
以其他親戚管教為主	6	4.1
以老師管教為主	5	3.4
遺漏值	7	4.7
主要教養方式		
經過溝通後，支持並尊重孩子的決定	76	51.4
凡事都要經過父母同意	61	41.2
隨便孩子怎麼做，父母都給予支持	2	1.4
隨便孩子怎麼做，父母都不理睬	1	0.7
遺漏值	8	5.4

小結

綜上所述，該地區青少年身體活動的比例普遍偏高，大多必須從事居家性與工作性的身體活動，且約有半數學生以走路、跑步、騎腳踏車等輕度身體活動的方式上學。但不會因為從事居家性或工作性身體活動的多寡，則影響身體活動量，七成青少年平日的身體活動類型，傾向不需額外付費的戶外活動，而對他們而言，運動傷害並非身體活動阻礙。

至於家長方面，七成青少年與雙親同住，單親、隔代教養、依親的狀況屬少數，且多數家庭功能正常運作，民主式、權威式管教的家長約各半，不過，不同的管教方法，並未在青少年身體活動、父母的社會支持、知覺典範、角色楷模上出現差異。

不過，母親的職業等級，就對青少年的社會支持有顯著影響，母親職業等級較高者，其對子女的社會支持也較多，職業等級一、二級的母親，其子女知覺到來自母親的社會支持，顯著高於職業等級第三級母親的子女。

根據文獻探討，若以職業、家庭月收入分別劃分家庭的社會地位與經濟地位，則家庭的社會地位，會顯著影響青少年的身體活動，但經濟地位則否 (Raudsepp, 2006)。此外，越高報酬的工作與越高教育水準的家長，對青少年身體活動的預測力越高 (La Torre et al., 2006)。雖結論未直接支持職業等級影響青少年身體活動的

論點，但也顯示母親的影響大於父親，且母親職業等級影響青少年身體活動的可能途徑。

在青少年性別差異方面，本研究顯示父、母親的角色楷模，皆會影響兒女的身體活動。根據文獻探討，母親角色楷模的影響力大於父親 (Pahkala et al., 2007)，且家庭中，同性間角色楷模的影響力大於異性影響力 (Aarnio et al., 1997; Raudsepp, 2006)。也就是說，母親對青少年角色楷模的影響力大於父親，且母親角色楷模對女兒的影響，顯然大於對兒子的影響。雖然本研究由於未收集家長的性別，無法進行探討，但研究的結論也支持上述，父、母親的角色楷模會影響兒女角色楷模的論點。

第二節 家長知覺、青少年知覺與青少年身體活動的概況

本節利用描述性統計，呈現家長知覺 (P-PIPA)、青少年知覺 (A-PIPA) 與青少年身體活動 (A-RPA) 的概況。首先瞭解青少年身體活動概況，其次就家長與青少年認知因素進行討論，接著討論家長與青少年的競爭需求，最後分別探討家長與青少年人際影響中的社會支持、知覺典範和角色楷模。以下分別敘述之。

一、青少年身體活動現況

如表 12 所示，該地區青少年的身體活動平均時數為 46.5 分鐘，與幾年前一項研究的結果相當，該研究以台北市大安區和內湖區的青少年作為研究對象，其

身體活動平均時數為 42 分鐘 (Wu, 1999) 。而在青少年前五項最常從事的身體活動項目中，散步、籃球、騎腳踏車、慢跑或跑步等類型，為最常見的青少年身體活動種類。此結果也與台北市青少年的身體活動類型相似 (Wu, 1999) 。

表 12

青少年前五項最常從事的身體活動類型 (N=148)

No.	Activity	Never		< 1 hours		1-2 hours		> 2 hours	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	散步	11	8.5	113	86.9	5	3.8	1	0.8
2	籃球	46	35.4	78	60.0	4	3.1	2	1.5
3	騎腳踏車	64	49.2	65	50.0	1	0.8	0	0
4	慢跑/跑步	69	53.1	61	46.9	0	0	0	0
5	追逐遊戲	99	76.2	31	23.8	0	0	0	0

註：No.表示依青少年從事該項身體活動的頻率高低排序，由高至低；Activity 代表青少年從事的身體活動類型

二、 家長與青少年的認知因素

該地區家長與青少年的自我效能並不高，而天氣是影響家長與青少年從事身體活動的共同阻礙。在疲累和課業壓力方面，顯然家長與青少年的想法不同，當

家長在青少年時期，身體疲累或有課業壓力時，大多會取消原訂的身體活動計劃，但青少年則否。家長與青少年大多皆認為運動有益，且對身體活動無太大阻礙。

如表 13 、 14 所示，該地區家長自我效能偏低 ($M=29.4\%$, $SD=19.3\%$)，對自己在各種情況下進行身體活動的把握，不到三成 (29.4%)，其子女自我效能雖較家長高 ($M=41.7\%$, $SD=21.8\%$)，但對於在各種情況下會進行身體活動的可能性，仍僅約四成把握。

而檢視量表題項，如表 15 所示，發現天氣與生病，是家長在青少年時期，從事身體活動的最大影響因素，不過對現在的青少年而言，天氣仍是影響主因，但生病已並不是導致身體活動意願低落的主要因素。約五成左右 (45.3%、52.0%) 的家長，認為自己在青少年時期時，每當天氣不好或生病時，不會從事身體活動。但對於現在青少年來說，生病並非其從事身體活動時的最大影響因素，而天氣依舊為導致青少年從事身體活動意願低落的主因，只有不到三成 (25.7%) 的青少年認為生病時，自己完全不會從事身體活動，可是超過一半 (56.1%) 的青少年，認為天氣不好會使自己完全不去從事身體活動。

分析疲累題項，在家長青少年時期，疲累會左右其運動的意願，但現在的青少年認為並非阻礙。當家長在青少年時期，如果感覺疲累時，只有不到三成 (25.3%) 的把握會去運動，現在的青少年卻有一半 (47.7%) 的把握，能按原計劃去運動。

另外，課業壓力在該地區並非降低青少年身體活動自我效能的原因。二成左右 (20.3%) 的青少年，在功課很多時，還是認為自己一定會找時間去做運動，而且青少年普遍認為，在功課很多時，仍有五成 (44.7%) 的把握去運動。但家長在青少年時期，認為只有三成 (29.7%) 把握能在功課很多時去運動。

家長 ($M=3.4, SD=0.6$) 與青少年 ($M=3.4, SD=0.5$) 皆同意身體活動具有益處，且兩者 ($M=2.3, SD=0.6; M=2.2, SD=0.6$) 並未自覺在從事身體活動上有很大的阻礙 (表 13 、 14) ，此結果恰與前述身體活動、自我效能的討論呼應。

表 13

P-PIPA 之描述性統計 (N=148)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
P-PIPA	141	189.89	52.82	59.76-359.64	.3	.1
P-CF	141	35.40	19.70	4.9-89.8	.3	-.2
P-PSE	141	29.4%	19.3%	0%-82.1%	.3	-.2
P-PBeA	141	3.36	.6	1-4	-1.2	2.7
P-PBaA	141	2.30	.6	1-4	-.0	.3
P-II	139	152.90	42.90	44-277	.5	.2
P-SSPA	141	104.40	30.40	21-195	.7	.5
P-RM	141	32.50	12.00	9-65	.5	-.4
P-norms	140	16.00	5.80	5-32	-.3	-.5
P-CD	141	2.80	.8	1-4	-.4	-.2

表 14

A-PIPA 之描述性統計 (N=148)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
A-PIPA	148	214.55	50.59	357.57-214.55	.3	-.3
A-CF	148	47.9	22.2	5.6-97.8	.2	-.7
A-PSE	148	41.7%	21.8%	0%-90.7%	.2	-.6
A-PBeA	148	3.4	.5	1.5-4	-1.0	1.2
A-PBaA	148	2.2	.6	1-3.93	.1	-.2

表 14 (續)

A-PIPA 之描述性統計 (N=148)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
A-II	148	164.0	37.2	88-277	.6	-.0
A-SSPA	148	110.3	26.3	56-191	.7	.2
A-RM	148	36.3	10.9	18-66	.4	-.6
A-norms	148	17.3	4.9	8-32	.1	-.4
A-CD	148	2.3	.7	1-4	.1	-.5

三、 競爭需求

如表 13 、 14 所示，家長自覺在從事身體活動的競爭需求 ($M=2.8, SD=0.8$)，高於青少年知覺的競爭需求 ($M=2.3, SD=0.7$)。家長認為在自己的青少年時期，照顧弟妹、在家幫忙、補習、準備考試、練習樂器、陪家人等事情，會有點影響到他們從事身體活動，不過，其子女則認為這些家務事或課業壓力等，不

太會影響到他們從事身體活動。

而檢視量表題項，如表 16 所示，由同意小計選項來看，約七成的家長，認為照顧弟妹 (72.3%)、在家幫忙 (78.6%)、準備考試 (72.1%)，會影響他們從事身體活動，但只有約六成的青少年，認為在家幫忙 (60.1%)、準備考試 (62.1%) 會影響他們去運動。

表 15

P-PSE、A-PSE 題項分析摘要表 (N=148)

題項名稱	平均數(%)		標準差(%)		眾數(%)		眾數百分比	
	家長	青少年	家長	青少年	家長	青少年	家長	青少年
1 當感覺疲累時，我還是會去運動	25.3	47.7	24.2	32.3	0.0	50.0	26.4	13.5
2 當生病時，我還是會去運動	16.5	33.1	21.0	32.2	0.0	0.0	45.3	25.7
3 即使有其他有趣的事(例如看电影、逛街等等)可以做，我還是會去運動	31.2	44.0	25.1	30.4	0.0	50.0	18.2	17.6
4 即使平常和我運動的人或朋友不能陪我去運動，我還是會去運動	39.9	47.6	29.8	34.8	0.0	0.0	16.2	16.9
5 當功課很多時，我還是會去運動	29.7	44.7	26.7	36.2	0.0	100.0	24.3	20.3

6 即使在假日時，我也能比平常早起去運動	34.3	34.7	27.4	33.9	0.0	0.0	18.9	26.4
7 即使是我精熟的運動，我還是會去運動	34.2	46.7	26.8	31.7	50.0	50.0	17.6	15.5
8 當心情不好時，我還是會去運動	37.9	59.1	30.4	34.3	0.0	100.0	14.9	21.6
9 當家裡有事要我幫忙時，我還是會去運動	24.4	37.6	23.6	31.5	0.0	0.0	28.4	19.6
10 即使運動會讓我不舒服(例如肌肉酸痛)，我還是會去運動	30.5	46.8	25.7	35.8	0.0	100.0	20.9	18.2

表 15 (續)

P-PSE、A-PSE 題項分析摘要表 (N=148)

題項名稱	平均數(%)		標準差(%)		眾數(%)		眾數百分比	
	家長	青少年	家長	青少年	家長	青少年	家長	青少年
11 當家人要我多花一點時間陪他們時，我還是會去運動	32.1	38.0	26.4	32.3	0.0	0.0	20.9	16.9
12 當天氣不好時(例如颱風、下大雨)，我還是會去運動	12.6	17.4	19.4	27.9	0.0	0.0	52.0	56.1
13 當好朋友打電話找我出去玩時，我會拒絕他(她)，按照原定計畫去運動	26.3	28.0	24.5	30.3	0.0	0.0	24.3	33.1
14 我會找時間做運動(例如：爬樓梯、游泳、跟同學打球，或其他持續性的活動，一個禮拜至少三次，一次三十分鐘)	36.9	59.0	28.7	35.1	0.0	100.0	17.6	28.4

表 16

P-CD、A-CD 題項分析同意與不同意有效百分比 (N = 148)

題項名稱	有點同意		非常同意		同意小計	
	家長	青少年	家長	青少年	家長	青少年
1 照顧弟妹	39.7	23.0	32.6	18.9	72.3	41.9
2 在家幫忙	49.3	39.2	29.3	20.9	78.6	60.1
3 補習	32.9	23.0	20.7	16.2	53.6	39.2
4 練習樂器	42.9	15.5	17.9	6.8	60.8	22.3
5 準備考試	35.0	29.7	37.1	32.4	72.1	62.1
6 陪家人	42.9	25.7	20.7	16.9	63.6	42.6

四、 家長與青少年社會支持

家長與青少年的社會支持無太大差異，家庭對兩者的支持，都大於同儕的社會支持，而在家庭社會支持中，以兄弟姊妹的社會支持最多且母親的社會支持大於父親的支持。

如表 17 所示，家長 ($M=104.4, SD=30.4$) 與青少年 ($M=110.3, SD=26.3$) 的社會支持，並無很大差異。再從社會支持來源分析，不管是家長或青少年，知覺家庭的支持，大於同儕的支持，兩者的平均數都以兄弟姊妹的社會支持最多。

家長在青少年時期，得到兄弟姊妹的支持最多 ($M=22.3, SD=7.8$)，其次為母親的支持 ($M=19.5, SD=6.9$)，父親的支持第三 ($M=18.6, SD=6.7$)，而親戚 ($M=15.9, SD=7.0$)、同校同學 ($M=14.5, SD=5.7$) 與不同校朋友 ($M=13.9, SD$

=5.8) 的支持分佔第四、第五、第六。

青少年的社會支持也有相同的結論，兄弟姊妹的支持也最多 (M=23.5, SD=8.5)，其次為母親的支持 (M=21.1, SD=7.1)，父親的支持第三 (M=20.2, SD=6.6)，而親戚 (M=15.9, SD=7.0)、同校同學 (M=14.5, SD=5.7) 與不同校朋友 (M=13.9, SD=5.8) 的支持分佔第四、第五、第六。

由家長和青少年的社會支持看來，兩者獲得兄弟姊妹的社會支持最多，且母親大於父親的社會支持，家庭大於同儕的社會支持。

表 17

不同來源的 P-SSPA、A-SSPA 之描述性統計 (N=148)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
P-SSPA	141	104.4	30.4	21-195	.7	.5
P-SSPA_fa	139	18.6	6.7	0-37	.5	.9
P-SSPA_ma	139	19.5	6.9	0-41	.7	.9
P-SSPA_si	140	22.3	7.8	0-44	.6	.1
P-SSPA_re	140	15.9	7.0	0-38	-.1	1.7
P-SSPA_cl	141	14.5	5.7	0-28	.2	-.6
P-SSPA_fr	141	13.9	5.8	6-28	.5	-.7
A-SSPA	148	110.3	26.3	56-191	.7	.2
A-SSPA_fa	148	20.2	6.6	0-44	.3	1.7
A-SSPA_ma	148	21.1	7.1	0-37	-.5	1.2
A-SSPA_si	148	23.5	8.5	0-41	.1	.1
A-SSPA_re	148	16.8	8.5	0-36	-.4	.1

A-SSPA_cl	148	14.4	5.3	7-28	.5	-.6
A-SSPA_fr	148	14.4	5.7	7-28	.3	-1.0

五、 家長與青少年知覺典範、角色楷模

家長與青少年的知覺典範、角色楷模大致相同，都僅有很少的知覺典範和角色楷模。就來源來看，同儕比兄弟姊妹的角色楷模大，且母親大於父親的角色楷模，在知覺典範方面，家長在青少年時期，父母兄弟姊妹、同儕、體育老師對個體的運動期望相當，且大於學校護理師、社會的期望，對其子女而言，父母兄弟姊妹、體育老師的運動期望，大於同儕、學校護理師和社會的期望。且不管是家長或青少年，母親的知覺典範、角色楷模，皆大於父親。

如表 18、19 所示，家長 ($M=16.0, SD=5.8$) 與青少年 ($M=17.3, SD=4.9$) 的知覺典範皆不高，很少得到來自重要他人，對個體從事身體活動的期望。另一方面，家長的角色楷模 ($M=32.5, SD=12$) 略低於青少年的角色楷模 ($M=36.3, SD=10.9$)，不過，兩者也都獲得很少的角色楷模。

再從知覺典範的來源分析，家長得到父親 ($M=1.9, SD=1.0$)、母親 ($M=2.0, SD=1.1$)、兄弟姊妹 ($M=2.4, SD=1.1$)、朋友 ($M=2.4, SD=1.1$)、體育老師 ($M=2.6, SD=1.2$) 等的知覺典範，顯然大於親戚 ($M=1.5, SD=1.0$)、學校護理師 ($M=1.7, SD=1.0$) 或社會 ($M=1.7, SD=1.0$) 的知覺典範，也就是說，家庭、朋友、體育老師對個體從事身體活動的期望相當，且母親對個體從事身體活動的期

望，大於父親。

而在其子女的知覺典範方面，青少年得到父親 ($M=2.3, SD=1.1$)、母親 ($M=2.5, SD=1.1$)、兄弟姊妹 ($M=2.5, SD=1.2$)、體育老師 ($M=2.5, SD=1.2$) 等的知覺典範，顯然大於親戚 ($M=1.7, SD=1.1$)、朋友 ($M=1.6, SD=1.1$)、學校護理師 ($M=1.4, SD=0.8$) 或社會 ($M=1.8, SD=1.1$) 的知覺典範，也就是說，家庭、體育老師對個體從事身體活動的期望，大於同儕、親戚、學校護理師、社會，青少年與家長不同的是，朋友對青少年的期望比較低，另外，母親對個體從事身體活動的期望，仍大於父親。

至於在角色楷模方面，不論是家長或青少年，同儕的角色楷模，皆大於家庭的角色楷模，且家庭的角色楷模中，以兄弟姊妹最大，而母親的角色楷模大於父親。對家長而言，同校同學 ($M=6.5, SD=3.0$) 與不同校朋友 ($M=6.3, SD=3.0$) 的角色楷模最大，兄弟姊妹次之 ($M=6.3, SD=2.9$)，而母親 ($M=4.8, SD=2.2$) 的角色楷模大於父親 ($M=4.5, SD=2.1$)，在青少年方面，也有同樣的結論，同校同學 ($M=7.7, SD=2.7$) 與不同校朋友 ($M=7.2, SD=3.0$) 的角色楷模，顯然大於兄弟姊妹 ($M=6.8, SD=3.1$)，而母親 ($M=5.3, SD=2.3$) 仍大於父親 ($M=5.0, SD=2.3$) 的角色楷模。

表 18

不同來源的 P-norms、A-norms 之描述性統計 ($N=148$)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
P-norms	140	16.0	5.8	5-32	-.3	-.5
P-norms_fa	140	1.9	1.0	0-4	.7	-.5
P-norms_ma	140	2.0	1.1	0-4	.6	-.9
P-norms_si	140	2.4	1.1	0-4	.1	-1.3
P-norms_re	139	1.5	1.0	0-4	1.0	.5
P-norms_fr	139	2.4	1.1	1-4	.1	-1.2
P-norms_nu	139	1.7	1.0	0-4	.9	-.2
P-norms_te	139	2.6	1.2	1-4	-.2	-1.5
P-norms_so	139	1.7	1.0	0-4	.8	-.4

表 18 (續)

不同來源的 A-II 之描述性統計 (N=148)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
A-norms	148	17.3	4.9	8-32	.1	-.4
A-norms_fa	148	2.3	1.1	0-4	.1	-.9
A-norms_ma	148	2.5	1.1	0-4	-.3	-.9
A-norms_si	148	2.5	1.2	0-4	-.2	-1.3
A-norms_re	148	1.7	1.1	0-4	.6	-.4
A-norms_fr	148	1.6	1.1	1-4	-.1	-1.3
A-norms_nu	148	1.4	0.8	0-4	1.5	2.1
A-norms_te	148	2.5	1.2	1-4	-.1	-1.5
A-norms_so	148	1.8	1.1	0-4	.7	-.5

表 19

不同來源的 P-RM、A-RM 之描述性統計 (N=148)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
------	-------	-----	-----	----	----	----

P-RM	141	32.5	12.0	9-65	.5	-.4
P-RM_fa	140	4.5	2.1	0-11	1.0	.8
P-RM_ma	140	4.8	2.2	0-11	.9	.3
P-RM_si	141	6.3	2.9	3-12	.3	-1.1
P-RM_re	140	4.2	2.4	0-11	.5	.0
P-RM_cl	140	6.5	3.0	0-12	.2	-1.1
P-RM_fr	140	6.3	3.0	0-12	.3	-1.0

表 19 (續)

不同來源的 P-RM、A-RM 之描述性統計 (N=148)

變項名稱	有效樣本數	平均數	標準差	範圍	偏態	峰度
A-RM	148	36.3	10.9	18-66	.4	-.6
A-RM_fa	148	5.0	2.3	0-11	.5	-.4
A-RM_ma	148	5.3	2.3	0-10	.1	-.4
A-RM_si	148	6.8	3.1	0-12	.0	-1.0
A-RM_re	148	4.5	2.8	0-10	.6	.0
A-RM_cl	148	7.7	2.7	3-12	-.0	-1.0
A-RM_fr	148	7.2	3.0	3-12	.2	-1.1

小結

該地區青少年的身體活動平均時數為 46.5 分鐘，最常見的活動類型依序為散步、籃球、騎腳踏車、慢跑或跑步，皆為不需額外付費的類型，此結果也與台北市青少年的身體活動類型相似 (Wu, 1999)。大多數的青少年及其家長，都認同身

體活動會帶來益處，也認為並無太大的運動阻礙，而天氣是影響家長與青少年從事身體活動的共同阻礙，此結果也與台北市的研究相同，天氣是一項影響台灣青少年從事身體活動的重要因素 (Wu, 1999)。

反之，會影響個體無法從事身體活動的競爭需求顯示，約七成的家長，在青少年時期，認為照顧弟妹、在家幫忙、準備考試，會影響他們從事身體活動，但現在的青少年中，只有約六成認為，在家幫忙、準備考試會影響他們去運動，此結論也與該地區青少年普遍有運動習慣的概況相呼應。

在人際影響部分，家長與青少年所知覺到的社會支持、角色楷模與知覺典範，並無太大差異。不論是家長或青少年，其獲得的社會支持、角色楷模與知覺典範都很少，且母親的社會支持、角色楷模與知覺典範，都大於父親的影響，另一方面，家庭的社會支持、知覺典範，大於同儕，但同儕大於家庭的角色楷模。

第三節 家長知覺與青少年身體活動的相關性

本節就家長知覺、青少年知覺與青少年身體活動的相關性進行探討，以瞭解家長知覺與青少年身體活動的相關性。採皮爾森相關分析後，發現家長知覺與青少年身體活動無直接相關性。再分別瞭解家長知覺與青少年知覺的相關性，以及青少年知覺與青少年身體活動的相關性後發現，家長知覺會透過青少年知覺，與青少年身體活動產生間接相關性。其一為家長自我效能，透過影響青少年自我效

能，與青少年身體活動產生間接相關，其二為家長人際影響因素，透過影響青少年人際影響因素，與青少年身體活動產生間接相關。

首先，以皮爾森相關分析後發現，家長知覺 (P-PIPA) 與青少年身體活動 (A-RPA) 無直接相關性。如表 20 所示，不但家長知覺 (P-PIPA) 與青少年身體活動 (A-RPA) 無直接相關性，且家長知覺所涵蓋的三要素，即認知因素 (P-CF)、人際影響 (P-II)、競爭需求 (P-CD)，皆與青少年身體活動 (A-RPA) 無相關。

表 20

P-PIPA 與 A-RPA 相關分析摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變數	1	2	3	4
1 P-PIPA				
2 P-CF	.64**			
3 P-II	.94**	.34**		
4 P-CD	-.04	-.22*	.05	
5 A-RPA	.04	.08	.03	-.00

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p<.05, ** p<.01; 雙尾檢定

其次，瞭解家長知覺透過青少年知覺，與青少年身體活動的相關性。在家長知覺與青少年知覺的相關性方面，僅兩者成相關，一為家長自我效能與青少年自我效能相關，二為家長人際影響與青少年人際影響相關。

如表 21 所示，對家長知覺與青少年知覺，採皮爾森相關分析後發現，僅兩

者成相關，一為家長認知因素 (P-CF) 與青少年認知因素 (A-CF) ，二為人際影響 (P-II) 與青少年人際影響 (A-II) ，相關係數分別為 $r=.20$ ($p<.05$) 與 $r=.44$ ($p<.01$) 。再探討家長與青少年認知因素的相關性後發現，如表 22 所示，僅家長自我效能 (P-PSE) 與青少年自我效能 (A-PSE) 有相關 ($r=.21, p<.05$) 。另一方面，如表 23 所示，家長與青少年人際影響皆具相關性。其中以家長社會支持 (P-SSPA) 與青少年社會支持 (A-SSPA) 的相關性最高 ($r=.41, p<.01$) 。

表 21

P-PIPA 與 A-PIPA 之相關分析摘要表 ($N_1=148$ and $N_2=148$)

變數	A-CF	A-II	A-CD
P-CF	.20*	.12	.12
P-II	.15	.44**	.05
P-CD	.02	.10	-.02

註： N_1 與 N_2 分別為本研究受試家長與青少年人數

* $p<.05$, ** $p<.01$; 雙尾檢定

表 22

P-CF 與 A-CF 之相關分析摘要表 ($N_1=148$ and $N_2=148$)

變數	A-PSE	A-PBeA	A-PBaA
P-PSE	.21*	-.06	.10
P-PBeA	-.02	.11	-.02
P-PBaA	-.08	-.02	.16

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p<.05, ** p<.01; 雙尾檢定

表 23

P-II 與 A-II 之相關分析摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變數	A-SSPA	A-norms	A-RM
P-SSPA	.41**	.29**	.35**
P-norms	.28**	.20*	.32**
P-RM	.30**	.19*	.35**

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p<.05, ** p<.01; 雙尾檢定

最後，分別討論青少年自我效能、人際影響與身體活動的相關性，發現僅青少年角色楷模與身體活動無相關，不過，由於角色楷模與人際影響其他變項仍具中度相關，因此，亦將角色楷模列入其後差異性的討論。

以皮爾森相關，對青少年自我效能 (A-PSE)、社會支持 (A-SSPA)、知覺典範 (A-norms)、角色楷模 (A-RM) 以及身體活動 (A-RPA) 共五個變項進行分析。結果如表 24 所示，除青少年角色楷模與身體活動無相關外，自我效能、社會支持以及知覺典範，都與身體活動具相關性 ($r=.41, .30, .23, p < .01$)。

表 24

A-PSE、A-II 與 A-RPA 相關分析摘要表 (N=148)

變數	1	2	3	4
----	---	---	---	---

1	A-PSE				
2	A-SSPA	.41**			
3	A-norms	.26**	.64**		
4	A-RM	.28**	.58**	.51**	
5	A-RPA	.41**	.30**	.23**	.15

* p<.05, ** p<.01; 雙尾檢定

小結

家長知覺與青少年身體活動無直接相關性。但家長知覺會透過青少年知覺，與青少年身體活動產生間接相關。由兩方面說明，其一，家長自我效能與青少年自我效能有相關 ($r=.21, p<.05$)，且青少年自我效能與青少年身體活動也具相關性 ($r=.41, p<.01$)，因此，家長自我效能，會透過青少年自我效能，對青少年身體活動產生間接相關。其二，家長人際影響與青少年人際影響皆有相關，其中，以家長社會支持與家長社會支持的相關性最大 ($r=.41, p<.01$)，青少年人際影響與身體活動相關性方面，除角色楷模外，青少年社會支持、青少年知覺典範與身體活動皆具相關性 ($r=.30, .23, p<.01$)。不過，雖然角色楷模與身體活動無相關，但與社會支持、知覺典範都有相關性 ($r=.58, .51, p<.01$)，因此，也將角色楷模列入其後差異性的討論中。因此，整體而言，家長人際影響，會透過青少年人際影響，對青少年身體活動產生間接相關。

第四節 不同知覺的家長，其子女身體活動的差異性

本節就家長知覺、青少年知覺與青少年身體活動的差異性進行探討，以瞭解不同知覺身體活動影響因素的家長，其子女身體活動的差異性。依獨立樣本 t 檢定考驗後，發現不同知覺的家長，其子女身體活動無差異性。

雖家長的知覺，對青少年身體活動沒有直接影響，再分別探討不同知覺的家長，其子女知覺的差異性，以及不同知覺的青少年，其身體活動的差異性後。發現家長知覺會透過青少年知覺，對青少年身體活動產生間接影響，就兩方面說明。其一為不同自我效能的家長，會透過青少年自我效能，對青少年身體活動產生間接影響。其二為不同人際影響因素的家長，會透過青少年人際影響因素，對青少年身體活動產生間接影響。最後，就不同來源，探討不同人際影響的青少年，其身體活動的差異性，發現僅兄弟姊妹、同校同學與不同校朋友的社會支持和親戚、朋友與社會的知覺典範，對青少年身體活動有影響。

首先，分別依家長知覺 ($M=189.89, SD=52.82$)、家長認知因素 ($M=35.40, SD=19.69$)、家長人際影響 ($M=152.90, SD=42.87$) 與家長競爭需求 ($M=2.78, SD=.77$) 的平均數 (表 13、14)，分為高低分兩組，以獨立樣本 t 檢定考驗後發現，不同知覺的家長，對青少年身體活動無直接影響。不但不同知覺 (P-PIPA) 的家長，其子女年身體活動 (A-RPA) 無差異性，且家長知覺所涵蓋的三要素，也都

不會影響青少年的身體活動 (A-RPA) ，即不同認知因素 (P-CF) 、人際影響 (P-II) 、競爭需求 (P-CD) 的家長，其子女的身體活動 (A-RPA) 皆無差異性。

其次，在家長知覺間接影響青少年身體活動方面，先探討不同知覺的家長，其子女知覺的差異性，根據第三節的討論結果，僅考驗不同自我效能的家長，其子女自我效能的差異性，以及不同人際影響的家長，其子女人際影響的差異性。則除了家長角色楷模，對其子女知覺典範外，其餘皆有影響。

在家長自我效能 (P-PSE) 對青少年自我效能 (A-PSE) 的影響方面，依家長自我效能的平均數 ($M=29.39, SD=19.31$) ，分為高低分兩組 (表 13) ，對其子女的自我效能，進行獨立樣本 t 檢定後，發現具有差異性。結果如表 25 所示，不同自我效能的家長，其子女的自我效能也出現差異 ($t_{(139)}=-2.77, p < .01$) 。換句話說，自我效能較高的家長，其子女的自我效能 ($M=46.10, SD=22.41$) ，高於低自我效能家長之子女的自我效能 ($M=36.12, SD=19.93$) 。

表 25

P-PSE 對 A-PSE 的影響之 t 檢定摘要表 ($N_1=148$ and $N_2=148$)

變項	High group			Low group			df	t
	n	Mean	SD	n	Mean	SD		
A-PSE	76	46.10	22.41	65	36.12	19.93	139	-2.77**

註： N_1 與 N_2 分別為本研究受試家長與青少年人數

* $p < .05$, ** $p < .01$

在不同人際影響家長，其子女人際影響的差異性方面，依序就社會支持、知覺典範、角色楷模進行獨立樣本 t 檢定後發現，僅家長角色楷模對青少年知覺典範沒有影響。

先就不同社會支持 (P-SSPA) 的家長，其子女的人際影響 (A-II) 差異性進行考驗。依家長社會支持的平均數 (M=104.36, SD=30.36) 分為高低分兩組 (表 13)，依序對其子女的社會支持 (A-SSPA)、角色楷模 (A-RM) 與知覺典範 (A-norms)，進行獨立樣本 t 檢定後，如表 26 所示，發現三者皆具有差異性 ($t_{(138)} = -3.29, -3.30, -3.08, p < .01$)。

也就是說，獲得較多社會支持的家長，其子女獲得的社會支持 (M=117.11, SD=26.99)、角色楷模 (M=39.59, SD=11.13) 以及知覺典範 (M=18.67, SD=5.00)，都比獲得較少社會支持的家長，其子女獲得的社會支持 (M=103.26, SD=22.82)、角色楷模 (M=33.71, SD=9.94)、以及知覺典範 (M=16.17, SD=4.59) 來得多。

表 26

P-SSPA 對 A-II 的影響之 t 檢定摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變項	High group			Low group			df	t
	n	Mean	SD	n	Mean	SD		
A-SSPA	63	117.11	26.99	77	103.26	22.82	138	-3.29**

A-RM	63	39.59	11.13	77	33.71	9.94	138	-3.30**
A-norms	63	18.67	5.00	77	16.17	4.59	138	-3.08**

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

再就不同知覺典範 (P-norms) 的家長，其子女的人際影響 (A-II) 差異性進行考驗。依家長知覺典範的平均數 (M=16.04, SD=5.77) 分為高低分兩組 (表 13)，依序對其子女的社會支持 (A-SSPA)、角色楷模 (A-RM) 與知覺典範 (A-norms)，進行獨立樣本 t 檢定後，發現三者皆具有差異性。如表 27 所示，不同知覺典範的家長，其子女的社會支持 ($t_{(146)}=-2.17, p < .05$)、角色楷模 ($t_{(146)}=-3.85, p < .01$) 與知覺典範 ($t_{(146)}=-2.59, p < .05$) 皆具有差異。

也就是說，獲得較多社會支持的家長，其子女獲得的社會支持 (M=115.24, SD=26.18)、角色楷模 (M=39.81, SD=10.92) 以及知覺典範 (M=18.37, SD=4.72)，都比獲得較少社會支持的家長，其子女獲得的社會支持 (M=105.99, SD=24.52)、角色楷模 (M=33.22, SD=9.95)、以及知覺典範 (M=16.31, SD=4.96) 來得多。

表 27

P-norms 對 A-II 的影響之 t 檢定摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變項	High group			Low group			df	t
	<u>n</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>n</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>		

A-SSPA	70	115.24	26.18	78	105.99	24.52	146	-2.17*
A-RM	70	39.81	10.92	78	33.22	9.95	146	-3.85**
A-norms	70	18.37	4.72	78	16.31	4.96	146	-2.59*

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

另一方面，就不同角色楷模 (P-RM) 的家長，其子女的人際影響 (A-II) 差異性進行考驗。依家長角色楷模的平均數 (M=32.49, SD=12.03) 分為高低分兩組 (表 13)，依序對其子女的社會支持 (A-SSPA)、角色楷模 (A-RM) 與知覺典範 (A-norms)，進行獨立樣本 t 檢定後，發現僅家長角色楷模對青少年知覺典範無影響。如表 28 所示，不同角色楷模的家長，其子女的社會支持 ($t_{(139)}=-2.17, p < .05$)、角色楷模 ($t_{(139)}=-3.22, p < .01$) 皆有差異，但在知覺典範上並沒有差異。不過因為家長社會支持 ($t_{(138)}=-3.08, p < .01$)、知覺典範 ($t_{(146)}=-2.59, p < .05$)，都對青少年知覺典範有影響 (表 26、27)，因此其後仍考驗青少年知覺典範對身體活動的影響。也就是說，除了知覺典範不具差異性之外，獲得較多角色楷模的家長，其子女獲得的社會支持 (M=114.40, SD=26.18)、角色楷模 (M=39.30, SD=11.55)，都比獲得較少角色楷模的家長，其子女獲得的社會支持 (M=105.18, SD=24.34)、角色楷模 (M=33.61, SD=9.42) 來得多。

表 28

P-RM 對 A-II 的影響之 t 檢定摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變項	High group			Low group			df	t
	n	Mean	SD	n	Mean	SD		
A-SSPA	67	114.40	26.18	74	105.18	24.34	139	-2.17*
A-RM	67	39.30	11.55	74	33.61	9.42	139	-3.22**
A-norms	67	17.66	5.27	74	16.99	4.56	139	-.81

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* $p < .05$, ** $p < .01$

接著，在青少年知覺 (A-PIPA) 對身體活動 (A-RPA) 的影響方面，根據上述討論的結果，僅探討不同自我效能 (A-PSE)、人際影響 (A-II) 的青少年，對身體活動的影響。依青少年自我效能 (M=41.73, SD=21.76)、社會支持 (M=110.36, SD=26.26)、知覺典範 (M=17.28, SD=4.94) 與角色楷模的平均數 (M=36.34, SD=10.90)，分為高低分兩組 (表 14)，依序對其身體活動，進行獨立樣本 t 檢定後，發現僅青少年角色楷模對青少年身體活動沒有影響。

在青少年自我效能對身體活動的影響方面，如表 29 所示，不同自我效能的青少年，其身體活動的平均時數具有差異 ($t_{(146)} = -3.53, p < .01$)。也就是說，自我效能較高的青少年，其身體活動的平均時數 (M=58.67, SD=42.74)，比自我效能較低的青少年之身體活動平均時數多 (M=34.89, SD=39.31)。

另外，在青少年人際影響對身體活動的影響方面，如表 30 所示，青少年社會支持、知覺典範都對身體活動有影響 ($t_{(146)} = -3.18, t_{(127.78)} = -2.91, p < .01$)，不

過，不同角色楷模的青少年，其身體活動無差異。也就是說，獲得較多社會支持的青少年，其身體活動的平均時數 (M=58.33, SD=43.96) ，比獲得較少社會支持的青少年之身體活動平均時數多 (M=36.64, SD=39.00) 。知覺典範較高的青少年，其身體活動的平均時數 (M=56.58, SD=48.40) ，比知覺典範較低的青少年之身體活動平均時數多 (M=36.61, SD=3.87) 。

表 29

A-CF 對 A-RPA 的影響之 t 檢定摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變項	High group			Low group			df	t
	n	Mean	SD	n	Mean	SD		
A-PSE	72	58.67	42.74	76	34.89	39.31	146	-3.53**
A-PBeA	83	55.72	44.00	65	34.63	37.81	146	-3.08**
A-PBaA	89	38.98	37.49	59	57.73	47.40	104.25	2.55*

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 30

A-II 對 A-RPA 的影響之 t 檢定摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變項	High group			Low group			df	t
	n	Mean	SD	n	Mean	SD		

A-SSPA	67	58.33	43.96	81	36.64	39.00	146	-3.18**
A-norms	73	56.58	48.40	75	36.61	3.87	127.78	-2.91**
A-RM	68	51.63	44.72	80	42.06	40.43	146	-1.36

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

另一方面，就不同來源，探討不同人際影響的青少年，其身體活動的差異性，根據前述討論，不考慮青少年角色楷模對身體活動的影響，就不同來源，分別討論青少年社會支持 (A-SSPA)、知覺典範 (A-norms) 對身體活動 (A-RPA) 的影響後發現，僅兄弟姐妹、同校同學、不同校朋友的社會支持，以及親戚、朋友、社會的知覺典範，對青少年身體活動有影響。

將父親 (A-SSPA_fa)、母親 (A-SSPA_ma)、兄弟姐妹 (A-SSPA_si)、親戚 (A-SSPA_re)、同校同學 (A-SSPA_cl)、不同校朋友 (A-SSPA_fr) 的社會支持，以及父親 (A-norms_fa)、母親 (A-norms_ma)、兄弟姐妹 (A-norms_si)、親戚 (A-norms_re)、朋友 (A-norms_fr)、學校護理師 (A-norms_nu)、體育老師 (A-norms_te)、社會 (A-norms_so) 的知覺典範按平均數分組後，就社會支持、知覺典範兩部分，依序對青少年身體活動進行獨立樣本 t 檢定。

在不同社會支持 (A-SSPA) 對身體活動的影響方面，先依青少年來自父 (M=20.16, SD=6.64)、母 (M=21.13, SD=7.05)、兄弟姐妹 (M=23.47, SD=8.46)、親戚 (M=16.79, SD=8.52)、同校同學 (M=14.44, SD=5.30) 與不同校朋友 (M

=14.38, SD=5.68) 的社會支持之平均數，分為高低分兩組 (表 14)，對其身體活動進行獨立樣本 t 檢定後發現，如表 31 所示，僅在兄弟姊妹 ($t_{(146)}=-2.06, p < .05$)、同校同學 ($t_{(146)}=-3.40, p < .01$)、不同校朋友 ($t_{(124.61)}=-3.95, p < .01$) 三個重要他人來源，具有差異性。

也就是說，兄弟姊妹提供較多社會支持的青少年，其身體活動的平均時數 ($M=53.99, SD=44.74$)，比兄弟姊妹提供較少社會支持的青少年之身體活動平均時數多 ($M=39.70, SD=39.61$)，同校同學提供較多社會支持的青少年，其身體活動的平均時數 ($M=59.09, SD=44.15$)，比同校同學提供較少社會支持的青少年之身體活動平均時數多 ($M=36.61, SD=38.46$)。不同校朋友提供較多社會支持的青少年，其身體活動的平均時數 ($M=61.03, SD=45.91$)，比不同校朋友提供較少社會支持的青少年之身體活動平均時數多 ($M=34.07, SD=35.32$)。

表 31

不同來源的 A-SSPA 對 A-RPA 的影響之 t 檢定摘要表 ($N_1=148$ and $N_2=148$)

變項	High group	Low group	df	t
----	------------	-----------	----	---

	<u>n</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>	<u>n</u>	<u>Mean</u>	<u>SD</u>		
父	63	51.09	44.55	85	43.03	40.98	146	-1.14
母	70	51.26	39.94	78	42.15	44.63	146	-1.30
兄弟姊妹	70	53.99	44.74	78	39.70	39.61	146	-2.06*
親戚	78	52.42	44.11	70	39.82	40.08	146	-1.81
同校同學	67	59.09	44.15	81	36.01	38.46	146	-3.40**
不同校朋友	68	61.03	45.91	80	34.07	35.32	124.61	-3.95**

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

在不同知覺典範 (A-norms) 對身體活動的影響方面，先依青少年來自父 (M = 2.25, SD = 1.06) 、母 (M = 2.49, SD = 1.15) 、兄弟姊妹 (M = 2.54, SD = 1.21) 、親戚 (M = 1.66, SD = 1.09) 、朋友 (M = 2.60, SD = 1.11) 、體育老師 (M = 1.43, SD = 0.83) 、學校護理師 (M = 2.53, SD = 1.18) 與社會 (M = 1.78, SD = 1.08) 的知覺典範之平均數，分為高低分兩組 (表 14) ，對其身體活動進行獨立樣本 t 檢定後發現，如表 32 所示，僅在親戚、朋友、社會三個重要他人來源，具有差異性 ($t_{(122.43)} = -2.57$, $t_{(143.73)} = -2.54$, $t_{(135.24)} = -2.03$, $p < .05$) 。

也就是說，獲得親戚較多運動期望的青少年，其身體活動的平均時數 (M = 56.40, SD = 47.33) ，比獲得親戚較少運動期望的青少年之身體活動平均時數多 (M = 38.24, SD = 36.49) ，獲得朋友較多運動期望的青少年，其身體活動的平均時數 (M = 54.32, SD = 46.88) ，比獲得朋友較少運動期望的青少年之身體活動平均時數

多 (M=37.21, SD=35.01) ，獲得社會較多運動期望的青少年，其身體活動的平均時數 (M=53.83, SD=46.38) ，比獲得社會較少運動期望的青少年之身體活動平均時數多 (M=39.66, SD=37.78)

表 32

不同來源的 A-norms 對 A-RPA 的影響之 t 檢定摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變項	High group			Low group			df	t
	n	Mean	SD	n	Mean	SD		
父	61	51.78	49.61	87	42.73	36.70	104.18	-1.21
母	83	47.62	43.41	64	44.97	41.77	146	-.38
兄弟姊妹	81	49.83	44.77	67	42.38	39.72	146	-1.06
親戚	67	56.40	47.33	81	38.24	36.49	122.43	-2.57*
朋友	80	54.32	46.88	68	37.21	35.01	143.73	-2.54*
學校護理師	45	50.86	48.77	103	44.54	39.68	146	-.83
體育老師	77	51.19	44.81	71	41.33	39.69	146	-1.41
社會	71	53.83	46.38	77	39.66	37.78	135.24	-2.03*

註：N₁與 N₂分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

小結

不同知覺的家長，其子女身體活動無顯著差異。但家長知覺會透過青少年知覺，間接影響青少年的身體活動。由兩方面說明，其一，家長的自我效能，對青少年自我效能有影響 (t₍₁₃₉₎ = -2.77, p < .01) ，且青少年的自我效能，也會影響青少

年的身體活動 ($t_{(146)}=-3.53, p < .01$)，因此，家長自我效能會透過青少年自我效能，間接影響青少年的身體活動。

其二，在不同人際影響的家長，其子女人際影響的差異性方面，除家長角色楷模，對其子女知覺典範無影響外，其餘皆有影響。但因為家長社會支持 ($t_{(138)}=-3.08, p < .01$)、知覺典範 ($t_{(146)}=-2.59, p < .05$)，都對青少年知覺典範有影響，因此仍將青少年知覺典範列入青少年知覺對身體活動的影響考驗中。整體而言不同人際影響的家長，其子女的人際影響具差異性。而不同人際影響的青少年，其身體活動的差異性方面，僅青少年角色楷模對身體活動沒有影響。因為青少年角色楷模與身體活動不但無相關，也未達顯著差異，因此推論青少年角色楷模對身體活動不具影響力。再就不同來源，討論青少年社會支持、知覺典範對身體活動的影響後發現，僅兄弟姐妹、同校同學與不同校朋友的社會支持和親戚、朋友與社會的知覺典範，對青少年身體活動有影響。

第五節 家長知覺對青少年身體活動的影響

本節探討家長知覺透過青少年知覺，對青少年身體活動的影響。根據前述討論，家長知覺會透過青少年自我效能、社會支持、知覺典範，間接影響青少年的身體活動。先以具解釋力的青少年自我效能、兄弟姐妹、同校同學與不同校朋友的社會支持，以及親戚、朋友與社會的知覺典範變項，預測青少年的身體活動，

發現僅青少年自我效能與不同校朋友的社會支持，能有效解釋青少年身體活動 19.5% 的變異量。再以家長知覺與青少年知覺，分別預測青少年的自我效能與不同校朋友的社會支持，結果有二。其一，同校同學的社會支持、知覺阻礙與家長的自我效能，能有效解釋青少年自我效能 37.7% 的變異量。其二，兄弟姐妹、同校同學的社會支持，不同校朋友的角色楷模，以及朋友的知覺典範，能有效解釋青少年來自不同校朋友的社會支持，解釋變異量為 71.5% 。

一、以青少年知覺，預測青少年的身體活動

由第四節討論得知，家長知覺會透過青少年自我效能、社會支持、知覺典範，間接影響青少年的身體活動。因此，先以具顯著差異的變項，預測青少年的身體活動，即以青少年自我效能、兄弟姐妹、同校同學與不同校朋友的社會支持，以及親戚、朋友與社會的知覺典範，預測青少年的身體活動，結果顯示僅青少年自我效能與不同校朋友的社會支持，能有效解釋青少年身體活動 19.5% 的變異量。

以青少年自我效能 (A-PSE)、兄弟姐妹 (A-SSPA_si)、同校同學 (A-SSPA_cl) 與不同校朋友 (A-SSPA_fr) 的社會支持，以及親戚 (A-norms_re)、朋友 (A-norms_fr) 與社會 (A-norms_so) 的知覺典範，作為預測變項。採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，僅自我效能和不同校朋友的社會支持，對身體活動具有影響。

效標變項與預測變項的描述性統計及變項間的相關係數，如表 33 所示。青

少年身體活動連續七天的週平均時數為 46.46 ± 42.58 小時，自我效能為 $41.73 \pm 21.76\%$ ，兄弟姊妹的社會支持為 23.47 ± 8.46 ，同校同學的社會支持為 14.44 ± 5.30 ，不同校朋友的社會支持為 14.38 ± 5.68 ，親戚的知覺典範為 1.66 ± 1.09 ，朋友的知覺典範為 2.60 ± 1.11 ，社會的知覺典範為 1.78 ± 1.08 ，該地區青少年的在各種情況下，普遍有四成把握能去從事身體活動，且得到很少兄弟姊妹、同校同學與不同校朋友的社會支持，而親戚和社會很少對青少年有運動期望，朋友偶而會對他們有運動期望。

皮爾森相關的結果顯示，整體而言具相關性，唯兄弟姊妹的社會支持 (A-SSPA_si) 與親戚的知覺典範 (A-norms_re)，以及朋友的知覺典範 (A-norms_fr) 和社會的知覺典範 (A-norms_so) 無相關性。

表 33

以 A-PSE、A-SSPA、A-norms 預測 A-RPA 之描述性統計摘要表 (N=148)

變數	M	SD	2	3	4	5	6	7	8
1 A-RPA	46.46	42.58	.41**	.20**	.24**	.36**	.26**	.22**	.23**
2 A-PSE	41.73	21.76	-	.30**	.46**	.43**	.17*	.24**	.17*
3 A-SSPA_si	23.47	8.46		-	.28**	.37**	.11	.19*	.24**
4 A-SSPA_cl	14.44	5.30			-	.73**	.26**	.47**	.18*
5 A-SSPA_fr	14.38	5.68				-	.31**	.60**	.15*
6 A-norms_re	1.66	1.09					-	.29**	.15*
7 A-norms_fr	2.60	1.11						-	.13
8 A-norms_so	1.78	1.08							-

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

此外，將預測變項代入多元迴歸方程式，以考驗此一迴歸模型的顯著性，結果如表 34 所示，由於受試人數規模小，改採調整後的 R^2 ，發現以青少年知覺的變項預測身體活動，其可解釋的變異量僅有 22.2%，說明了此一多元迴歸模型的解釋力相當低，不過迴歸效果達顯著水準 ($F_{(7,140)}=6.98, p < .01$)。

在共線性方面，整體來說，並無太大的共線性問題。部分相關或偏相關的值接近零階相關數值，容忍度皆大於 0.3，雖然同校同學與不同校朋友的社會支持，兩者的變異數膨脹因子 (VIF) 大於 2，但其特徵值並未近似於 0，僅社會的知覺典範之特徵值 .07，近似於 0，因此並無共線性問題。

表 34

以 A-PSE、A-SSPA、A-norms 預測 A-RPA 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	68951.56	7	9850.22	6.98**	.222
殘差	197521.45	140	1410.87		
總和	266473.01	147			

* p < .05, ** p < .01

如表 35 所示，對變項的迴歸係數進行 t 檢定後發現，僅自我效能 ($t_{(140)}=3.76$, $p < .01$) 與不同校朋友的社會支持 ($t_{(140)}=2.34$, $p < .05$)，兩者的迴歸效果達顯著水準。表示除了自我效能與不同校朋友的社會支持外，其餘變項無法有效地解釋青少年的身體活動，但此迴歸方程式仍達統計顯著的意義。

表 35

以 A-PSE、A-SSPA、A-norms 預測 A-RPA 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	-9.09	11.94		-.76
A-PSE	.62	.17	.32	3.76**
A-SSPA_si	.01	.41	.00	.03
A-SSPA_cl	-1.45	.88	-.18	-1.65
A-SSPA_fr	2.13	.91	.28	2.34**
A-norms_re	5.4	3.05	.14	1.77
A-norms_fr	.09	3.52	.00	.03
A-norms_so	5.87	3.01	.15	1.95

* p < .05, ** p < .01; 雙尾檢定

再以具解釋力的自我效能與不同校朋友的社會支持兩變項，採強迫進入法，進行多元迴歸分析，由表 36 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(2,145)}=18.84, p < .01$)。不過，以青少年知覺的變項預測身體活動，其可解釋的變異量比較少，僅有 19.5%，說明了此一多元迴歸模型的解釋力相當低。且並無共線性問題。

表 36

以 A-PSE、A-SSPA_fr 預測 A-RPA 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	54962.593	2	27481.296	18.84	.195
殘差	211510.418	145	1458.693		
總和	266473.010	147			

如表 37 所示，對變項的迴歸係數進行 t 檢定後發現，自我效能與不同校朋友的社會支持，兩者的迴歸效果達顯著水準 ($t_{(145)}=3.81, 2.72, p < .01$)，且顯著性皆提高。由各項係數得知，青少年身體活動和標準分數化後建立的兩個預測公式如下列所示：

青少年身體活動平均時數 (Y) = +0.61 × A-PSE

+1.67 A-SSPA_fr

-2.98

青少年身體活動平均時數標準化 (\hat{Y}) = +0.31 × A-PSE

+0.22 A-SSPA_fr

表 37

以 A-PSE、A-SSPA_fr 預測 A-RPA 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	-2.98	9.05		-0.33
A-PSE	0.61	0.16	0.31	3.81**
A-SSPA_fr	1.67	0.61	0.22	2.72**

* $p < .05$, ** $p < .01$; 雙尾檢定

二、以家長知覺與青少年知覺，預測青少年的自我效能

由第四節討論得知，家長知覺中，僅家長自我效能對青少年自我效能產生影響，且先前研究 (Wu, 1999) 顯示，青少年知覺中，知覺利益、知覺阻礙、社會支持、知覺典範和角色楷模，皆會影響青少年的自我效能。因此，先以認知因素中的知覺利益與知覺阻礙，預測青少年的自我效能，然後分別就不同來源的社會支持、知覺典範和角色楷模，討論對青少年自我效能的影響，最後再以具解釋力的變項，預測青少年的自我效能。結果顯示知覺阻礙、同班同學的社會支持，與家長的自我效能三變項，能有效解釋青少年自我效能 37.7% 的變異量。

(一) 以青少年知覺利益與知覺阻礙，預測青少年的自我效能

首先，以青少年認知因素中的知覺利益 (A-PBeA) 與知覺阻礙 (A-PBaA) 作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，兩者皆對青少年自我效能 (A-PSE) 具有影響。

效標變項與預測變項的描述性統計及變項間的相关係數，如表 38 所示，皮爾森相關的結果顯示皆具相關性。將預測變項代入多元迴歸方程式，結果如表 39 所示，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(2,145)}=23.12, p < .01$)，知覺利益與知覺阻礙可解釋青少年自我效能 23.1% 的變異量。且由表 40 可知，對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，兩者的迴歸效果皆達顯著水準 ($t_{(145)}=2.96, -4.75, p < .01$)，顯示知覺利益與知覺阻礙皆能有效解釋自我效能。在共線性方面，雖然知覺阻礙的特徵值為 .07，近似於 0，但其他各項皆不違背共線原則，因此並無共線性問題。

表 38

以 A-PBeA、A-PBaA 預測 A-PSE 之描述性統計摘要表 (N=148)

變數	<u>M</u>	<u>SD</u>	2	3
1 A-PSE	41.73	21.76	.35**	-.44**
2 A-PBeA	3.37	0.49	-	-.34**
3 A-PBaA	2.23	0.60		-

* $p < .05$, ** $p < .01$; 雙尾檢定

表 39

以 A-PBeA、A-PBaA 預測 A-PSE 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	16835.95	2	8417.98	23.12**	.231
殘差	52786.59	145	364.05		
總和	69622.54	147			

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 40

以 A-PBeA、A-PBaA 預測 A-PSE 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	37.28	14.96		2.49*
A-PBeA	10.15	3.43	0.23	2.96**
A-PBaA	-13.31	2.80	-0.37	-4.75**

* $p < .05$, ** $p < .01$; 雙尾檢定

(二) 以青少年的人際影響，預測青少年的自我效能

其次，分別就社會支持、知覺典範與角色楷模進行多元迴歸分析後發現，僅社會支持及角色楷模的重要他人對青少年自我效能具有影響。以下敘述不同社會支持、角色楷模對青少年自我效能的影響。

以來自父親 (A-SSPA_fa)、母親 (A-SSPA_ma)、兄弟姊妹 (A-SSPA_si)、親戚 (A-SSPA_re)、同校同學 (A-SSPA_cl)、不同校朋友 (A-SSPA_fr) 的社會支持作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，僅同校同學的社會支持 (A-SSPA_cl) 對青少年自我效能 (A-PSE) 有影響。

效標變項與預測變項的描述性統計及變項間的相關係數，如表 41 所示，僅親戚對青少年略偏向從來沒有提供社會支持，平均數為 16.79 ± 8.51 ，其餘各項，包括父親、母親、兄弟姊妹、同校同學、不同校朋友的社會支持分別為 20.16 ± 6.64 、

21.13±7.05 、 23.47±8.46 、 14.44±5.30 、 14.38±5.68 ，皆偏向提供很少的社會支持。且皮爾森相關的結果顯示，除母親的社會支持與自我效能不相關外，其餘與自我效能皆有相關，而在社會支持變項相關性部分，僅父親、母親兩項，與親戚的社會支持無相關性。

結果如表 42 所示，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(6,115)}=8.24, p < .01$) ，不同來源的社會支持，可解釋自我效能 22.8% 的變異量。且由表 43 可知，對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，僅同校同學的社會支持之迴歸效果達顯著水準 ($t_{(115)}=2.69, p < .01$) ，顯示社會支持的重要他人裡，僅同校同學的社會支持，能有效解釋青少年的自我效能。在共線性方面，雖然同校同學與不同校朋友的社會支持，兩者的變異數膨脹因子 (VIF) 大於 2 ，但其特徵值並未近似於 0 ，因此無共線性問題。

表 41

以不同來源的 A-SSPA 預測 A-PSE 之描述性統計摘要表 (N=148)

變數	<u>M</u>	<u>SD</u>	2	3	4	5	6	7
1 A-PSE	41.73	21.76	.24**	.11	.30**	.14*	.46**	.43**
2 A-SSPA_fa	20.16	6.64	-	.54**	.44**	.05	.29**	.25**
3 A-SSPA_ma	21.13	7.05	-	-	.44**	.03	.20**	.18**
4 A-SSPA_si	23.47	8.46	-	-	-	.14*	.28**	.37**
5 A-SSPA_re	16.79	8.51	-	-	-	-	.22**	.18**
6 A-SSPA_cl	14.44	5.30	-	-	-	-	-	.73**

7 A-SSPA_fr 14.38 5.68 -

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

表 42

以不同來源的 A-SSPA 預測 A-PSE 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	18077.91	6	3012.99	8.24**	.238
殘差	51544.63	141	365.57		
總和	69622.54	147			

*p < .05, **p < .01

表 43

以不同來源的 A-SSPA 預測 A-PSE 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	5.81	6.90		0.84
A-SSPA_fa	0.32	0.30	0.10	1.08
A-SSPA_ma	-0.32	0.28	-0.10	-1.15
A-SSPA_si	0.42	0.23	0.16	1.86
A-SSPA_re	0.06	0.19	0.02	0.29
A-SSPA_cl	1.19	0.44	0.29	2.69**
A-SSPA_fr	0.57	0.42	0.15	1.35

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

接著，以青少年人際影響中，來自父親 (A-RM_fa)、母親 (A-RM_ma)、兄

弟姊妹 (A-RM_si)、親戚 (A-RM_re)、朋友 (A-RM_cl)、學校護理師 (A-RM_fr) 的角色楷模作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，除同校同學的角色楷模外，其他來源的角色楷模，對青少年的自我效能 (A-PSE) 皆不具影響。

效標變項與預測變項的描述性統計及變項間的相关係數，如表 44 所示，來自親戚的角色楷模最少，平均數為 4.45 ± 2.79 ，父親、母親、兄弟姊妹、不同校朋友次之，平均數分別為 5.01 ± 2.29 、 5.25 ± 2.29 、 6.75 ± 3.07 、 7.16 ± 2.97 ，來自同校同學的角色楷模最多，平均數為 7.72 ± 2.72 ，青少年偏向認為身體活動角色楷模的對象，多為同校同學，而親戚對青少年的角色楷模最少。另外，皮爾森相關的結果顯示，除母親的角色楷模與自我效能無相關，其餘皆有相關性。

表 44

以不同來源的 A-RM 預測 A-PSE 之描述性統計摘要表 (N=148)

變數	<u>M</u>	<u>SD</u>	2	3	4	5	6	7
1 A-PSE	41.73	21.76	.14*	.11	.22**	.14*	.29**	.22**
2 A-RM_fa	5.01	2.29	-	.66**	.53**	.20**	.22**	.30**
3 A-RM_ma	5.25	2.29	-	.57**	.17*	.25**	.29**	
4 A-RM_si	6.75	3.07	-	-	.24**	.39**	.38**	
5 A-RM_re	4.45	2.79	-	-	-	.14*	.26**	
6 A-RM_cl	7.72	2.72	-	-	-	-	.61**	
7 A-RM_fr	7.16	2.97	-	-	-	-	-	

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

將預測變項代入多元迴歸方程式，結果如表 45 所示，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(6,141)}=2.68, p < .05$)，不同來源角色楷模可解釋自我效能 6.4% 的變異量為。且由表 46 可知，對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，僅同校同學的社會支持之迴歸效果達顯著水準 ($t_{(141)}=2.139, p < .05$)，顯示僅同校同學的角色楷模能有效解釋青少年的自我效能。在共線性方面，雖然不同校朋友的角色楷模的特徵值 0.04 近似於 0，但其他各項皆不違背共線原則，因此並無共線性問題。

表 45

以不同來源的 A-RM 預測 A-PSE 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	7131.60	6	1188.60	2.68*	.064
殘差	62490.94	141	443.20		
總和	69622.54	147			

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 46

以不同來源的 A-RM 預測 A-PSE 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	19.54	6.31		3.10**
A-RM_fa	0.40	1.05	0.04	0.39
A-RM_ma	-0.50	1.07	-0.05	-0.47
A-RM_si	0.77	0.76	0.11	1.02

A-RM_re	0.61	0.66	0.08	0.92
A-RM_cl	1.76	0.82	0.22	2.14*
A-RM_fr	0.19	0.77	0.03	0.24

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

(三) 以家長與青少年知覺，預測青少年自我效能

經多元迴歸分析後發現，僅青少年知覺利益、知覺阻礙、同校同學的社會支持與角色楷模，以及家長的自我效能五因素，能有效解釋青少年的自我效能。

因此，以家長自我效能 (P-PSE)、青少年知覺利益 (A-PBeA)、知覺阻礙 (A-PBaA)、同校同學的社會支持 (A-SSPA_cl) 和角色楷模 (A-RM_cl) 等五因素，作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，同校同學的角色楷模並不能有效解釋青少年的自我效能，改採逐步迴歸分析，剔除同校同學的角色楷模變項，則解釋變異量提高為 37.7%，也就是說，僅同校同學對青少年的社會支持、知覺阻礙與家長自我效能三因素，能有效解釋青少年的自我效能。

效標變項與預測變項的描述性統計及變項間的相關係數，如表 47 所示。青少年的自我效能 (A-PSE) 平均數為 $41.50 \pm 21.81\%$ ，家長的自我效能平均數為 29.39 ± 19.31 ，表示該地區青少年認為自己有四成把握從事身體活動，高於家長的三成把握，知覺利益平均數為 3.36 ± 0.49 ，知覺阻礙平均數為 3.26 ± 0.58 ，青少

年普遍同意身體活動能帶來益處，且認為受到一些身體活動的阻礙，同校同學的社會支持為 14.16 ± 5.10 ，角色楷模為 7.68 ± 2.69 ，顯示大部分的青少年，很少得到同校同學的社會支持，但偶而會知覺同校同學的角色楷模。

另外，皮爾森相關的結果顯示，除了家長自我效能與青少年知覺中的知覺利益、知覺阻礙、同校同學的社會支持、角色楷模等四項無相關外，其餘變項皆有相關性。

表 47

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-PSE 之描述性統計摘要表 ($N_1=148$ and $N_2=148$)

變數	M	SD	2	3	4	5	6
1 A-PSE	41.50	21.81	.21**	.33**	-.46**	.47**	.27**
2 P-PSE	29.39	19.31	-	-.06	.10	-.00	.01
3 A-PBeA	3.36	0.49		-	-.34**	.45**	.36**
4 P-PBaA	2.26	0.58			-	-.29**	-.25**
5 A-SSPA_cl	14.16	5.10				-	.41**
6 A-RM_cl	7.68	2.69					-

註： N_1 與 N_2 分別為本研究受試家長與青少年人數

* $p < .05$, ** $p < .01$; 雙尾檢定

由表 48 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(5,135)}=17.64, p < .01$)。以家長與青少年知覺，預測青少年的自我效能，其可解釋的變異量為 37.3%，高於以家長與

青少年知覺，預測青少年身體活動的解釋變異量 19.5% (表 36)。在共線性方面，知覺阻礙、同校同學的社會支持與角色楷模，三者的特徵值為 0.07、0.03、0.00，以角色楷模最近似於 0，且如表 49 所示，對變項的迴歸係數進行 t 檢定後發現，知覺利益與同校同學的角色楷模，兩者的迴歸效果皆未達顯著水準，推測可能與角色楷模的共線性有關。

表 48

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-PSE 之變異數分析摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	26316.35	5	5263.27	17.64**	.373
殘差	40275.79	135	298.34		
總和	66592.15	140			

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 49

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-PSE 之預測公式摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
------	-----------	-----------	-----------	---

常數項	32.62	14.30		2.28*
P-PSE	0.28	0.08	0.25	3.70**
A-PBeA	3.07	3.54	0.07	0.87
A-PBaA	-13.52	2.74	-0.36	-4.94**
A-SSPA_cl	1.38	0.34	0.32	4.05**
A-RM_cl	0.18	0.61	0.02	0.29

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

為了迴避變項與角色楷模間可能的共線性，改採逐步迴歸分析法。如表 50 所示，首先以最佳預測變項角色被納入的是同校同學的社會支持 (A-SSPA_cl)，接著陸續又選入了知覺阻礙 (A-PBaA) 與家長的自我效能 (P-PSE)，三變項共可解釋青少年自我效能 37.7% 的變異量，迴歸效果達顯著水準 ($F_{(3,137)}=29.30, p < .01$)。對變項的迴歸係數進行 t 檢定，結果如表 51 所示，同校同學的社會支持、知覺阻礙與家長的自我效能，三者的迴歸效果皆達顯著水準 ($t_{(138)}=5.11, -5.38, 3.68, p < .01$)。由各項係數得知，青少年自我效能和標準分數化後建立的兩個預測公式如下列所示：

$$\begin{aligned} \text{青少年自我效能 (Y)} = & +1.53 \times \text{A-SSPA_cl} \\ & -14.20 \times \text{A-PBaA} \\ & +0.28 \times \text{P-PSE} \\ & +43.71 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{青少年自我效能標準化 } (\hat{Y}) &= +0.36 \times \text{A-SSPA_cl} \\ &\quad -0.38 \times \text{A-PBaA} \\ &\quad +0.25 \times \text{P-PSE} \end{aligned}$$

表 50

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-PSE 之變異數分析摘要表(stepwise) (N₁=148 and N₂=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	26026.41	3	8675.47	29.30**	.377
殘差	40565.74	137	296.10		
總和	66592.15	140			

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 51

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-PSE 之預測公式摘要表(stepwise) (N₁=148 and N₂=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	43.71	8.50		5.15**
A-SSPA_cl	1.53	0.30	0.36	5.11**
A-PBaA	-14.20	2.64	-0.38	-5.38**
P-PSE	0.28	0.08	0.25	3.68**

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01; 雙尾檢定

三、以家長與青少年知覺，預測不同校朋友對青少年的社會支持

由第四節的結論可知，家長知覺中，僅人際影響對青少年的社會支持有影響。雖本研究並未討論青少年的認知因素、人際影響各變項對社會支持的影響，但先前研究指出，認知因素、人際影響與社會支持皆有相關性 (Wu, 1999)。因此，為預測家長與青少年知覺，對不同校朋友的社會支持之影響，先分別探討青少年認知因素、不同來源的人際影響，對效標變項的影響，最後再以具顯著水準的變項，預測對不同校朋友的社會支持之影響。顯示以青少年知覺中，兄弟姐妹與同校同學的社會支持、朋友的知覺典範、不同校朋友的角色楷模，以及家長知覺中，同校同學與不同校朋友的社會支持，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，其解釋變異量為 71.5%。

(一) 以青少年的認知因素，預測不同校朋友對青少年的社會支持

首先，以青少年認知因素中的自我效能 (A-PSE)、知覺利益 (A-PBeA) 與知覺阻礙 (A-PBaA) 作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，僅知覺阻礙不能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，改採逐步迴歸分析後，剔除知覺阻礙變項，發現自我效能 (A-PSE) 與知覺利益 (A-PBeA) 兩因素，

共可解釋效標變項 20.2% 的變異量，為具解釋力的變項。

以強迫進入法，由表 52、53 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(3,144)}=13.27, p < .01$)，青少年認知因素能解釋效標變項 20.0% 的變異量，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現知覺阻礙 (A-PBaA) 的迴歸效果未達顯著水準，顯示僅自我效能與知覺利益，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持。在共線性方面，雖然知覺阻礙的特徵值為 .07，並不算非常近似於 0，但因為該變項的迴歸效果未達顯著，因此改採逐步迴歸分析法預測效標變項。

表 52

以 A-CF 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	1028.48	3	342.83	13.27**	.200
殘差	3720.33	144	25.84		
總和	4748.81	147			

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 53

以 A-CF 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	<u>原始資料係數(B)</u>	<u>標準誤 (SEB)</u>	<u>標準化係數 (β)</u>	<u>t</u>
常數項	5.42	4.07		1.33
A-PSE	0.09	0.02	0.34	4.00**
A-PBeA	1.98	0.94	0.17	2.11*

A-PBaA	-0.63	0.80	-0.07	-0.79
--------	-------	------	-------	-------

* $p < .05$, ** $p < .01$; 雙尾檢定

改以逐步迴歸分析，首先選入最具有預測力的自我效能，得出一個具顯著性的迴歸模型 ($F_{(2,145)}=19.65, p < .01$)，由表 54、55 可知，此一模型能解釋效標變項 20.2% 的變異量，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現自我效能的迴歸效果 ($t_{(145)}=4.62, p < .01$)，略大於知覺阻礙 ($t_{(145)}=2.34, p < .05$)，顯示青少年的認知因素中，除知覺阻礙無法有效解釋效標變項外，自我效能與知覺利益兩因素，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，共可解釋 20.2% 的變異量。

表 54

以 A-CF 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(stepwise) (N=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	1012.57	2	506.28	19.65**	.202
殘差	3736.24	145	25.77		
總和	4748.81	147			

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 55

以 A-CF 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(stepwise) (N=148)

預測變項	<u>原始資料係數(B)</u>	<u>標準誤 (SEB)</u>	<u>標準化係數 (β)</u>	<u>t</u>
常數項	3.20	2.93		1.09

A-PSE	0.10	0.02	0.36	4.62**
A-PBeA	2.14	0.92	0.18	2.34*

* $p < .05$, ** $p < .01$; 雙尾檢定

(二) 以青少年的社會支持，預測不同校朋友對青少年的社會支持

其次，以不同來源的社會支持 (A-SSPA) 作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，僅兄弟姊妹與同校同學兩者對青少年的社會支持 (A-SSPA_si, A-SSPA_cl) ，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持 (A-SSPA_fr) ，改採逐步迴歸分析，剔除迴歸效果未達顯著的變項後，顯示兄弟姊妹和同校同學對青少年的社會支持兩因素 (A-SSPA_si, A-SSPA_cl) ，共可解釋效標變項 55.0% 的變異量。

以強迫進入法，將預測變項代入多元迴歸方程式後，由表 56 、 57 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(5,142)}=35.88, p < .01$) ，不同來源的社會支持，能解釋效標變項 54.3% 的變異量，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現僅兄弟姊妹和同校同學的迴歸效果，達顯著水準 ($t_{(142)}=3.08, 11.28, p < .01$) ，顯示只有兄弟姊妹、同校同學對青少年的社會支持，能有效解釋效標變項。在共線性方面，雖然親戚和同校同學的特徵值為 .05 、 .04 ，並不算非常近似於 0 ，但因為該模型中多數變項的迴歸效果未達顯著，因此改採逐步迴歸分析法預測效標變項。

表 56

以不同來源的 A-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	2650.70	5	530.14	35.88**	.543
殘差	2098.11	142	14.78		
總和	4748.81	147			

* p < .05, ** p < .01

表 57

以不同來源的 A-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	1.52	1.38		1.10
A-SSPA_fa	-0.01	0.06	-0.02	-0.23
A-SSPA_ma	-0.03	0.06	-0.04	-0.54
A-SSPA_si	0.14	0.04	0.20	3.08**
A-SSPA_re	0.00	0.04	0.00	0.06
A-SSPA_cl	0.73	0.07	0.68	11.28**

* p<.05, ** p<.01; 雙尾檢定

以逐步迴歸分析，將預測變項代入多元迴歸方程式後，同校同學之社會支持 (A-SSPA_cl) 由於最具有預測力，首先被選入，第二階段再選入兄弟姊妹的社會支持 (A-SSPA_si)，得出一個具顯著性的迴歸模型 ($F_{(2,145)}=90.96, p < .01$)，由表 58、59 可知，此一模型的解釋變異量小幅提高到 55.0%，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現兩變項的迴歸效果皆達顯著水準 ($t_{(145)}=11.74, 3.15, p$

<.01)，顯示僅同校同學與兄弟姊妹對青少年的社會支持，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，共可解釋 55.0% 的變異量。

表 58

以不同來源的 A-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(stepwise) (N=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	2642.58	2	1321.29	90.96**	.550
殘差	2106.24	145	14.53		
總和	4748.81	147			

* p < .05, ** p < .01

表 59

以不同來源的 A-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(stepwise) (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	1.07	1.13		0.95
A-SSPA_si	0.72	0.06	0.68	11.74**
A-SSPA_cl	0.12	0.04	0.18	3.15**

* p < .05, ** p < .01; 雙尾檢定

(三) 以青少年的知覺典範，預測不同校朋友對青少年的社會支持

接著，以不同來源的知覺典範作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，青少年的知覺典範中，僅朋友能有效預測效標變項，改採逐步迴歸分析，剔除迴歸效果未達顯著的變項後，顯示朋友和親戚的知覺典範兩因素，

對效標變項的解釋變異量提高為 36.5%。

將預測變項代入多元迴歸方程式後，由表 60、61 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(8,139)}=10.78, p < .01$)，青少年知覺典範能解釋效標變項 34.7% 的變異量，再對迴歸係數進行 t 檢定後，發現僅朋友 (A-norms_fr) 的迴歸效果達顯著水準 ($t_{(139)}=7.46, p < .01$)，顯示只有來自朋友的知覺典範，能有效解釋效標變項。共線性方面，雖然體育老師和社會的知覺典範，兩者特徵值為 .09、.06，並不算近似於 0，但因該模型中多數變項的迴歸效果未達顯著，故改採逐步迴歸分析法。

表 60

以不同來源的 A-norms 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	1818.15	8	227.27	10.78**	.347
殘差	2930.67	139	21.08		
總和	4748.81	147			

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 61

以不同來源的 A-norms 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	5.33	1.41		3.87**
A-norms_fa	-0.10	0.43	-0.02	-0.23
A-norms_ma	-0.34	0.40	-0.07	-0.84
A-norms_si	0.24	0.36	0.05	0.68
A-norms_re	0.70	0.38	0.13	1.86
A-norms_fr	2.79	0.37	0.55	7.46**
A-norms_nu	0.29	0.49	0.04	0.58
A-norms_te	0.01	0.36	0.00	0.03
A-norms_so	0.35	0.38	0.07	0.92

* $p < .05$, ** $p < .01$; 雙尾檢定

改採逐步迴歸分析後，朋友的知覺典範 (A-norms_fr) 由於最具有預測力，首先被選入，第二階段再選入親戚的知覺典範 (A-norms_re)，得出一個具顯著性的迴歸模型 ($F_{(2,145)}=43.24, p < .01$)，由表 62、63 可知，此一模型小幅提高解釋變異量到 36.5%，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現朋友的迴歸效果 ($t_{(145)}=8.03, p < .01$)，高於親戚 ($t_{(145)}=2.13, p < .05$)，顯示青少年的知覺典範中，僅朋友與親戚兩因素，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，共可解釋 36.5% 的變異量。

表 62

以不同來源的 A-norms 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(stepwise) (N=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	1774.23	2	887.12	43.24**	.365
殘差	2974.58	145	20.51		
總和	4748.81	147			

* p < .05, ** p < .01

表 63

以不同來源的 A-norms 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(stepwise) (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	5.76	1.01		5.72**
A-norms_fr	2.82	0.35	0.55	8.03**
A-norms_re	0.77	0.36	0.15	2.13*

* p < .05, ** p < .01; 雙尾檢定

(四) 以青少年的角色楷模，預測不同校朋友對青少年的社會支持

再來，以不同來源的角色楷模作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，青少年的角色楷模中，僅不同校朋友能有效預測效標變項，改採逐步迴歸分析，剔除迴歸效果未達顯著的變項後，顯示不同校朋友的角色楷模，對效標變項的解釋變異量提高為 37.0%。

將預測變項代入多元迴歸方程式後，由表 64、65 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(6,141)}=15.11, p < .01$)，青少年角色楷模能解釋效標變項 36.5% 的變異量，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現僅不同校朋友 (A-RM_fr) 的迴歸效果達顯著水準 ($t_{(141)}=7.91, p < .01$)。在共線性方面，雖然不同校朋友的角色楷模之特徵值為 .04，並不算非常近似於 0，但因該模型中多數變項的迴歸效果未達顯著，故改採逐步迴歸分析法預測效標變項。

表 64

以不同來源的 A-RM 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表 (N=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	1858.45	6	309.74	15.11**	.365
殘差	2890.36	141	20.50		
總和	4748.81	147			

* $p < .05$, ** $p < .01$

表 65

以不同來源的 A-RM 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表 (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	6.95	1.36		5.12**
A-RM_fa	0.00	0.23	0.00	-0.00
A-RM_ma	-0.11	0.23	-0.04	-0.47
A-RM_si	0.11	0.16	0.06	0.67

A-RM_re	0.08	0.14	0.04	0.56
A-RM_cl	-0.32	0.18	-0.15	-1.80
A-RM_fr	1.31	0.17	0.68	7.91**

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

改採逐步迴歸分析後，僅選入不同校朋友的角色楷模 (A-RM_fr)，剔除迴歸效果未達顯著的變項，得出一個具顯著性的迴歸模型 ($F_{(1,146)}=87.32, p < .01$)，由表 66、67 可知，此一模型小幅提高解釋變異量到 37.0%，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現只有不同校朋友 (A-norms_fr) 的迴歸效果達顯著水準 ($t_{(146)}=9.35, p < .01$)，顯示青少年的角色楷模中，僅不同校朋友，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，共可解釋 37.0% 的變異量。

表 66

以不同來源的 A-RM 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(stepwise) (N=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	1777.29	1	1777.29	87.32**	.370
殘差	2971.52	146	20.35		
總和	4748.81	147			

*p < .05, **p < .01

表 67

以不同來源的 A-RM 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(stepwise) (N=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	5.998	0.970		6.18**
A-RM_fr	1.170	0.125	0.612	9.35**

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

(五) 以家長的人際影響，預測不同校朋友對青少年的社會支持

然後，分別討論家長人際影響對不同校朋友社會支持的影響，結果顯示僅家長的社會支持具解釋力。以不同來源的社會支持作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，僅同校同學的社會支持具有有效解釋力，為了減少共線性之影響，改採逐步迴歸後，僅兄弟姊妹的社會支持對效標變項具有影響，但解釋力低於前者。為排除共線性的影響，再以反向淘汰法進行分析，則顯示家長知覺中，母親、同校同學與不同校朋友的社會支持，三者能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，且其解釋變異量高於其他兩個模型，為 6.0%。

以強迫進入法，將預測變項代入多元迴歸方程式後，由表 68、69 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(6,132)}=2.22, p < .05$)，家長社會支持能解釋效標變項 5.0% 的變異量。再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現僅同校同學 (P-SSPA_cl)

和不同校朋友(P-SSPA_fr) 的迴歸效果達顯著水準 ($t_{(132)}=-2.30, -2.25, p < .05$) 。

該模型具共線性問題，不但父親 (.37)、母親 (.34)、兄弟姊妹 (.38)、同校同學(.34) 的容忍度都大於 .3，且除親戚的變異數膨脹因子 (VIF) 小於 2 外，其餘各項數值皆大於 2，數值分別為父親 (2.74)、母親 (2.95)、兄弟姊妹 (2.66)、同校同學 (2.92)、不同校朋友 (2.24)，因此改採逐步迴歸分析法預測效標變項。

表 68

以不同來源的 P-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表 ($N_1=148$ and $N_2=148$)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	395.11	6	65.85	2.22**	.050
殘差	3924.02	132	29.73		
總和	4319.14	138			

註：N₁與 N₂分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 69

以不同來源的 P-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表 ($N_1=148$ and $N_2=148$)

預測變項	<u>原始資料係數(B)</u>	<u>標準誤 (SEB)</u>	<u>標準化係數 (β)</u>	<u>t</u>
常數項	9.68	1.70		5.70**
P-SSPA_fa	0.06	0.12	0.08	0.56
P-SSPA_ma	0.08	0.12	0.10	0.70

P-SSPA_si	0.09	0.10	0.12	0.92
P-SSPA_re	0.04	0.07	0.05	0.52
P-SSPA_cl	-0.32	0.14	-0.33	-2.30*
P-SSPA_fr	0.27	0.12	0.28	2.25*

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

為了迴避變項間可能的共線性，改採逐步迴歸分析法。如表 70、71 所示，僅兄弟姊妹的社會支持 (P-SSPA_si) 被選入，單一變項僅能解釋效標變項 3.3% 的變異量 ($F_{(1,137)}=5.75, p < .05$)，低於強迫進入法的解釋量 5.0% (表 68)。對變項的迴歸係數進行 t 檢定後發現，該變項可以獨立預測不同校朋友對青少年的社會支持 ($t_{(137)}=2.399, p < .05$)，但解釋力較低。

表 70

以不同來源的 P-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(stepwise) (N₁=148 and N₂=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	174.08	1	174.08	5.75*	.033
殘差	4145.05	137	30.26		
總和	4319.14	138			

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

*p < .05, **p < .01

表 71

以不同來源的 P-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(stepwise) (N₁=148 and N₂=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	10.99	1.41		7.79**
P-SSPA_si	0.14	0.06	0.20	2.40*

註：N₁與 N₂分別為本研究受試家長與青少年人數

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

由於逐步迴歸分析法 (stepwise) 是先以最具預測力的變項納入，再反向法淘汰未達統計水準的變項，推測其他變項與兄弟姊妹大多具共線性，因此排除兄弟姊妹後，則變為不顯著。故改採反向淘汰法 (backward)，先納入所有變項，再依次排除最弱、次弱等因素，反向淘汰未達水準的變項，以設法排除共線性問題。

如表 72、73 所示，兄弟姊妹變項反倒被排除，僅母親、同校同學、不同校朋友的社會支持被選入，可解釋變異量提高到 6.0%，該模型迴歸效果達顯著水準 ($F_{(3,135)}=3.93, p < .05$)。對變項的迴歸係數進行 t 檢定後發現，家長知覺中，母親、同校同學、不同校朋友的社會支持，能有效預測不同校朋友對青少年的社會支持 ($t_{(137)}=2.239, -2.012, 2.546, p < .05$)。在共線性方面，雖然母親的變異數膨脹因子 (VIF) 小於 2，但其特徵值為 0.10，並未近似於 0，並無共線性問題。

表 72

以不同來源的 P-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(backward) (N₁=148 and N₂=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	346.91	3	115.64	3.93*	.060

殘差	3972.22	135	29.42
總和	4319.14	138	

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 73

以不同來源的 P-SSPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(backward) (N₁=148 and N₂=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	10.387	1.554		6.685**
P-SSPA_ma	0.180	0.080	0.220	2.239*
P-SSPA_cl	-0.259	0.129	-0.264	-2.012*
P-SSPA_fr	0.292	0.115	0.301	2.546*

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01; 雙尾檢定

另外，分別以不同來源的家長知覺典範 (P-norms)、家長角色楷模 (P-RM) 作為預測變項，採用強迫進入法、逐步迴歸法、反向法，進行多元迴歸分析後發現，兩者對不同校朋友的社會支持 (A-SSPA_fr) 皆不具影響。

(六) 以家長與青少年知覺，預測不同校朋友對青少年的社會支持

由前述討論得知，家長知覺的預測力遠小於青少年知覺。家長知覺中，僅母親、同校同學、不同校朋友的社會支持，能有效解釋 6.0% 的變異量。青少年知覺中，認知因素的預測力也小於不同來源的人際影響，自我效能、知覺利益共同解釋力為 20.2%，社會支持的預測力最大，兄弟姊妹及同校同學共解釋 55.0% 的

變異量，知覺典範與角色楷模的解釋力相當，朋友與親戚的知覺典範能有效解釋 36.5% 的變異量，而朋友的角色楷模單一變項則具 37.0% 的解釋力。

最後，以具解釋力的變項，包括青少年的自我效能、活動利益、兄弟姐妹、同校同學的社會支持、親戚、朋友的知覺典範，以及家長知覺中，母親、同校同學、不同校朋友的社會支持，作為預測變項，採用強迫進入法，進行多元迴歸分析後發現，有共線性問題，改採逐步迴歸分析後，雖然選入的變項皆達顯著水準，但解釋力低於前者，為排除共線性的影響，再以反向淘汰法進行分析，則顯示兄弟姐妹、同校同學對青少年的社會支持、來自朋友的知覺典範、不同校朋友的角色楷模，以及家長知覺中，同校同學與不同校朋友的社會支持，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，且其解釋變異量高於其他兩個模型，為 71.5%。

以強迫進入法，將預測變項代入多元迴歸方程式後，由表 74、75 可知，此一迴歸模型具顯著性 ($F_{(10,128)}=34.82, p < .01$)，共可解釋效標變項 71.0% 的變異量，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後，發現兄弟姐妹對青少年的社會支持 ($t_{(128)}=2.14, p < .05$)、同校同學對青少年的社會支持 ($t_{(128)}=7.99, p < .01$)、青少年來自不同校朋友的知覺典範 ($t_{(128)}=2.39, p < .05$)、不同校朋友對青少年的角色楷模 ($t_{(128)}=4.90, p < .01$)、同校同學、不同校朋友對家長的社會支持 ($t_{(128)}=-2.36, 2.23, p < .05$) 的迴歸效果，皆達顯著水準。

在共線性方面，同校同學、不同校朋友對家長的社會支持兩變項，不但變異數膨脹因子 (VIF) 大於 2，且兩變項特徵值近似於 0，分別為 .03、.01，有共線性問題，因此改採逐步迴歸分析法預測效標變項。

表 74

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	3158.25	10	315.83	34.82**	.710
殘差	1160.88	128	9.07		
總和	4319.14	138			

註：N₁與 N₂分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 75

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表 (N₁=148 and N₂=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	-1.12	2.08		-0.54
A-PSE	0.01	0.01	0.05	0.98
A-PBeA	0.02	0.68	0.00	0.03
A-SSPA_si	0.08	0.04	0.12	2.14*
A-SSPA_cl	0.56	0.07	0.50	7.99**
A-norms_fr	0.73	0.31	0.15	2.39*

A-norms_re	0.17	0.26	0.03	0.65
A-RM_fr	0.54	0.11	0.29	4.90**
P-SSPA_ma	-0.03	0.05	-0.04	-0.69
P-SSPA_cl	-0.17	0.07	-0.17	-2.36*
P-SSPA_fr	0.15	0.07	0.15	2.23*

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

改採逐步迴歸分析法後，解釋力反倒略減。如表 76、77 所示，同校同學對青少年的社會支持 (A-SSPA_cl) 第一個被選入，其他被選入變項依次為不同校朋友對青少年的角色楷模 (A-RM_fr)、朋友對青少年的知覺典範 (A-norms_fr)、兄弟姊妹對青少年的社會支持 (A-SSPA_si)，模型達顯著，能解釋效標變項 70.0% 的變異量 ($F_{(4,134)}=81.39, p < .01$)，再對變項的迴歸係數進行 t 檢定後發現，所有變項皆可預測效標變項，不過，兄弟姊妹對青少年的社會支持之解釋力 ($t_{(134)}=1.99, p < .05$)、朋友的知覺典範 ($t_{(134)}=2.51, p < .05$)，略低於同校同學的社會支持 ($t_{(134)}=9.35, p < .01$) 與不同校朋友的角色楷模 ($t_{(134)}=4.91, p < .01$)。

在共線性方面，有共線性問題，因此再以反向淘汰法進行分析。

表 76

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(stepwise) (N₁=148 and N₂=148)

變異來源	SS	df	MS	F	R ²
迴歸	3059.74	4	764.93	81.39**	.700

殘差	1259.40	134	9.40
總和	4319.14	138	

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 77

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(stepwise) (N₁=148 and N₂=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	-1.55	0.99		-1.57
A-SSPA_cl	0.58	0.06	0.52	9.35**
A-RM_fr	0.55	0.11	0.29	4.91**
A-norms_fr	0.77	0.31	0.15	2.51*
A-SSPA_si	0.07	0.03	0.10	1.99*

註：N₁ 與 N₂ 分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01; 雙尾檢定

採反向法分析後發現，如表 78、79 所示，較逐步迴歸分析模型，增加了同校同學、不同校朋友對家長的社會支持兩個預測變項，可解釋變異量提高到 71.5%，該模型迴歸效果達顯著水準 ($F_{(6,132)}=58.68, p < .01$)。對變項的迴歸係數進行 t 檢定後發現，所有預測變項皆達顯著水準，其中，不同校朋友對家長的社會支持 ($t_{(132)}=2.57, p < .05$)、青少年對朋友的知覺典範 ($t_{(132)}=2.39, p < .05$)、兄弟姊妹對青少年的社會支持 ($t_{(132)}=2.22, p < .05$)，三者的預測力，略低於同校同學對青少年的社會支持 ($t_{(132)}=9.58, p < .01$)、不同校朋友對青少年的角色楷模

($t_{(132)}=4.95, p < .01$)、同校同學對家長的社會支持 ($t_{(132)}=-2.99, p < .01$)。

在共線性方面，雖然同校同學、不同校朋友對家長的社會支持之變異數膨脹因子 (VIF) 大於 2，不過其特徵值為 -.193、.153，未近似於 0，因此並無共線性問題。由各項係數得知，不同校朋友對青少年的社會支持和標準分數化後建立的兩個預測公式如下列所示：

不同校朋友對青少年的社會支持 (Y) = +0.074 × A-SSPA_si

+0.582 × A-SSPA_cl

+0.770 × A-norms_fr

+0.541 × A-RM_fr

-0.193 × P-SSPA_cl

+0.153 × P-SSPA_fr

-1.028

不同校朋友對青少年的社會支持標準化 (\hat{Y}) = +0.111 × A-SSPA_si

+0.526 × A-SSPA_cl

+0.153 × A-norms_fr

+0.288 × A-RM_fr

-0.196 × P-SSPA_cl

+0.157 × P-SSPA_fr

表 78

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-SSPA_fr 之變異數分析摘要表(backward) (N₁=148 and N₂=148)

變異來源	<u>SS</u>	<u>df</u>	<u>MS</u>	<u>F</u>	<u>R²</u>
迴歸	3141.36	6	523.56	58.68**	.715
殘差	1177.77	132	8.92		
總和	4319.13	138			

註：N₁與 N₂分別為本研究受試家長與青少年人數

* p < .05, ** p < .01

表 79

以 P-PIPA、A-PIPA 預測 A-SSPA_fr 之預測公式摘要表(backward) (N₁=148 and N₂=148)

預測變項	原始資料係數(B)	標準誤 (SEB)	標準化係數 (β)	t
常數項	-1.03	1.06		-0.97
A-SSPA_si	0.07	0.03	0.11	2.22*
A-SSPA_cl	0.58	0.06	0.53	9.58**
A-norms_fr	0.77	0.30	0.15	2.57*
A-RM_fr	0.54	0.11	0.29	4.95**
P-SSPA_cl	-0.19	0.07	-0.20	-2.99**
P-SSPA_fr	0.15	0.06	0.16	2.39*

註：N₁與N₂分別為本研究受試家長與青少年人數

*p<.05, **p<.01; 雙尾檢定

小結

家長與青少年知覺，能有效解釋青少年的身體活動，唯解釋變異量不高。以青少年知覺僅能有效解釋青少年身體活動 19.5% 的變異量，而家長知覺與青少年身體活動無直接相關性，亦無直接影響，因此若以家長與青少年知覺合併解釋青少年的身體活動，則解釋力會更低。

但若分別解釋家長與青少年知覺對青少年身體活動的間接影響，則解釋力會提高。由三方面說明。其一，青少年知覺對青少年身體活動的影響方面，青少年自我效能與朋友的社會支持，能有效解釋身體活動 19.5% 的變異量。其二，家長

與青少年知覺，對青少年自我效能的影響方面，青少年的知覺阻礙與同校同學的社會支持，以及家長的自我效能，能有效解釋青少年自我效能 37.7% 的變異量。

其三，兄弟姊妹、同校同學的社會支持，不同校朋友的角色楷模，朋友的知覺典範，以及家長知覺中，同校同學與不同校朋友的社會支持，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，解釋變異量為 71.5% 。

第五章 結論與建議

本章旨在根據資料分析的結果，歸納討論所獲得訊息作成結論，全章共分二節，第一節結論，第二節後續研究之建議。

第一節 結論

本節歸納討論資料分析的結果，以回答研究之假設。

一、研究對象的背景探討

由調查資料得知，該地區青少年身體活動的比例普遍偏高，運動傷害對他們來說，不是身體活動的阻礙。且體型觀感的滿意度，也並非從事身體活動的誘因。而居家性、工作性、交通性的身體活動多寡，不會影響青少年休閒性身體活動的週平均時數。家長對不同性別子女的人際影響有差異，不但母親對子女角色楷模的影響比父親大，且母親角色楷模對女兒的影響，顯然大於對兒子的影響。在家長教育程度、職業等級、社經等級，對青少年身體活動、人際影響的差異性方面，僅母親的職業等級高低，顯著影響青少年的身體活動，母親職業等級較高者，其子女的身體活動程度也較高。

雖然該地區家長的教育程度、社經背景普遍低落，但從研究資料顯示，單親、隔代教養、依親、外籍配偶文化等，仍屬少數，且大多數家庭功能皆正常運作，而不同教養方式，僅對青少年來自母親的知覺典範上產生差異，民主式管教下的

青少年，顯然知覺較多母親的運動期望。

二、家長知覺對青少年休閒性身體活動的影響

本研究結論支持假設一，家長知覺與青少年休閒性身體活動成顯著相關。雖然家長知覺與青少年休閒性身體活動，無直接相關性，不過會透過青少年知覺，與青少年身體活動產生間接相關。

間接相關的途徑有二，其一，家長自我效能與青少年自我效能有相關，且青少年自我效能與休閒性身體活動有關，因此推論家長自我效能與青少年自我效能，對青少年身體活動產生間接相關。其二，家長人際影響與青少年人際影響皆有相關，以家長社會支持與青少年社會支持的相關性最大，而青少年人際影響與身體活動相關性方面，除角色楷模外，青少年社會支持、知覺典範與身體活動皆具相關性。另外，雖然角色楷模與身體活動無相關，但與社會支持、知覺典範都有相關性，因此，也將角色楷模列入其後差異性的討論。

本研究結論支持假設二，不同知覺的家長，其子女的休閒性身體活動成顯著差異。雖然，不同知覺的家長，其子女身體活動無顯著差異，不過，會透過青少年知覺，與青少年身體活動產生間接影響。

間接影響的方式與間接相關的方式雷同。由三方面說明。其一，不同自我效能的家長，其子女的自我效能也不同，不同自我效能的子女，其身體活動的平均

時數也有差異，因此推論，家長自我效能，會透過青少年自我效能，間接影響青少年的身體活動。其二，整體而言，不同人際影響的家長，其子女的人際影響具差異性，而不同人際影響的青少年，其身體活動也有差異性，因此推論，家長自我效能與人際影響，會間接影響青少年身體活動。其三，就不同來源，討論青少年人際影響，對身體活動的影響後發現，僅兄弟姊妹、同校同學與不同校朋友的社會支持，和親戚、朋友與社會的知覺典範，對青少年的身體活動有影響。

本研究結論支持假設三，家長知覺能有效預測青少年的休閒性身體活動。雖然，家長知覺對青少年身體活動無直接影響，但家長知覺能透過青少年知覺，間接影響青少年身體活動。由三方面說明。其一，青少年知覺對青少年身體活動的影響方面，青少年自我效能與朋友的社會支持，能有效解釋身體活動 19.5% 的變異量。其二，家長與青少年知覺，對青少年自我效能的影響方面，青少年的知覺阻礙與同校同學的社會支持，以及家長的自我效能，能有效解釋青少年自我效能 37.7% 的變異量。其三，兄弟姊妹、同校同學的社會支持，不同校朋友的角色楷模，朋友的知覺典範，以及家長知覺中，同校同學與不同校朋友的社會支持，能有效解釋不同校朋友對青少年的社會支持，解釋變異量為 71.5% 。

第二節 後續研究之建議

對於資料分析後的研究所得與發覺之問題，在本研究無法克服之處，在此提出供後續研究者參考。

一、研究對象方面

本研究以立意抽樣法，選取台中縣立新社高中國二學生為研究對象，其結果不足以推論到所有的青少年，且該地區家長社經背景普遍偏低，建議後續的研究者，能擴大研究對象，比較都會地區與鄉村家長，對青少年身體活動影響的差異。

二、研究工具方面

本研究以具信效度、且曾對台灣青少年做過實證研究的量表，作為施測工具，不過，在測量家長知覺身體活動影響因素上，仍有諸多限制，其一，本研究以家長回憶的青少年時期想法，進行家長知覺身體活動影響因素的資料，但回憶法易造成資料失真，且該量表並非針對家長而建立的量表，在家長與青少年資料的比對上，有所誤差。建議研究者能以更具信效度，且適合成年人的量表施測，俾能更真實反應家長的知覺身體活動影響因素。

參考文獻

- 丁文貞 (2001)。肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 王文豐 (2001)。台北市國小學童生活壓力與其身體活動量及健康體適能關係之研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 方進隆 (2005)。體適能推展與全人健康理念。國民體育季刊，146。
- 曲天尚 (2004)。更年期婦女的運動階段、身體活動與知覺運動利益和障礙之探討。私立台北醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，台北市，。
- 行政院衛生署 (2007 年 6 月 8 日)。95 年度死因統計【公告】。台北市：行政院。
2007 年 8 月 17 日，取自 <http://www.doh.gov.tw/statistic/data/衛生統計叢書2/95/專區/95專區.htm>
- 好動份子最健康：強身卻病的祕訣 (方明編譯) (2005)。台北市：藝軒圖書文具有限公司。(原著出版年：1998 年)
- 李明憲 (1998)。國小、國中學生體能活動與健康體能相關影響因素之調查研究
花蓮縣宜昌國民小學、宜昌國民中學二所學校為例。台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李明憲 (2002)。國中小學童角色楷模、社會支持與身體活動量之關係探討。慈濟

護理雜誌，12(1)，46-55。

李思招 (2000)。護理學生規律運動行為相關因素研究 以台北護理學院學生為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

李彩華 (1998)。台北市國中學生身體活動量及其影響因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。

李裕菽 (2003)。台北市立醫院臨床護理人員身體活動及其相關因素研究。國立台北護理學院醫護教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

李碧霞 (2001)。中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究 以台北市中山區居民為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版，台北市。

林孟輝 (2004)。台南市國小學童身體活動量與健康體適能相關之研究。國立臺南大學教師在職進修體育碩士學位班碩士論文，未出版，台南市。

吳姿瑩、卓俊伶 (1998)。健康促進模式與健康運動促進。中華體育季刊，12(1)，51-62。

吳姿瑩、卓俊伶、馮木蘭 (2001)。青少年身體活動及其與人際影響、認知變項及和當時行為競爭需求之關聯分析—健康促進模式之應用。大專體育學刊，3(1)，39-53。

吳慧玲 (1997)。臨床護理人員規律運動習慣及其相關因素探討。國立臺灣大學護

- 理學研究所碩士論文，未出版，台北市，。
- 柯惠玲 (2004)。青少女運動行為與痛經現況及其相關因素之研究。國立台北護理學院護理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳秀珠 (1999)。老人運動行為及其相關因素之研究研究—以臺北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳建台 (2005)。雲林縣國中生運動參與程度、運動自我效能與壓力因應能力之關連性研究。國立中正大學運動與休閒教育所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 陳思誠 (2005)。大學生參與現場觀賞 SBL 超級籃球聯賽行為意圖之研究 以文化大學學生為例。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許泰彰 (2003)。國小教師運動行為及其相關因素之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 郭曉文 (2000)。學童母親規律運動行為之相關因素探討。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許麗芳 (2003)。某高職護校女生校園運動計劃介入效果之探討。私立高雄醫學大學護理學研究所碩士論文，未出版，高雄市。

黃文俊 (1999)。國小五年級男童通學方式與身體活動在健康體適能之影響分析。

國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。

黃月桂、吳秀佳 (2005)。提升大學女學生運動人口。國民體育季刊，147。

黃婉茹 (2003)。應用跨理論模式於職場女性運動行為之研究 以行政院及其所屬

主管機關女性公務人員為例。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，

未出版，台北市。

彭臺臨 (2006)。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。台北市：行政院體

育委員會。

瑞福 帕芬柏格、艾瑞克 奧森 (2004)。哈佛經驗：運動與健康 (第二版)(陳俊忠

編譯)。台北縣：易利圖書有限公司。

蔡淑菁 (1996)。台北市國小學童體能活動及其影響因素之研究。國立台灣師範大

學衛生教育系碩士論文，未出版，台北市，。

賴妙純 (2004)。應用健康促進模式探討大學生運動行為之研究。國立臺灣師範大

學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

賴榮俊 (2006)。國小學童健康體適能之研究—以台南縣為例。國立台南大學體育

科教學碩士班碩士論文，未出版，台南市。

蘇怡青 (2006)。不同背景因素及運動階段之國小學童家長其運動健康信念及運動

社會支持之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

蘇俊賢 (2007 年 5 月 8 日)。健康體能介入對健康的影響之研究。行政院體委會委託之專題研究成果報告。台北市：行政院。2007 年 8 月 17 日，取自

<http://www.sac.gov.tw/publication/publication2.aspx>

蘇振鑫 (1999)。運動健康信念與運動行為之關係研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

藍辰聿 (1998)。台北市某國小學童中重度體能活動及其影響因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育系碩士班碩士論文，未出版，台北市。

戴良全 (2003)。台北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究。國立台灣師範大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，台北市。

鍾東蓉 (1999)。台北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究。國立台灣師範大學衛生教育系碩士班碩士論文，未出版，台北市。

Aarnio, M., Winter, T., Kujala, U. M., & Kaprio, J. (1997). Familial aggregation of leisure-time physical activity-a three generation study. *International Journal of Sports Medicine*, 18(7), 549-556.

Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*,

63(4), 341-348.

Bandura, A. (1977). Self efficacy: toward a unifying theory of behavioral change.

Psychology Review, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive*

Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Biddle, S. & Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its

association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of*

School Health, 66, 75-78.

Bois, J. E., Sarazzin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005).

Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity

involvement: the influence of parents' role modeling behaviours and perceptions of

their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 2005(6), 381-397.

Bungum, T., Pate, R., Dowda, M. & Vincent, M. (1999). Correlates of physical activity

among African-American and Caucasian female adolescents. *American Journal of*

Health Behavior, 23(1), 25-31.

Caplan, R., Robinson, E., French, J. R. Caldwell, J., & Shinn, M. (1976). *Adhering to*

medical regimens: Pilot experiments in patient education and social support. Ann

Arbor: Institute for Social Research.

Davison, K. K., Cutting, T. M. & Birch, L. L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1589-1595.

Davison, K. K. & Schmalz, D. L. (2006). Youth at risk of physical inactivity may benefit more from activity-related support than youth not at risk. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(5).

Dzewaltowski, D.A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 251-268.

Fogelholm, M., Nuuttinen, O., Pasanen, M., Myohanen, E., & Saatela, T. (1999). Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 23, 1262-1268.

Forster, J. E. (1989). *The effects of self- efficacy, and smoking habit on participant success in smoking cessation program*. U. M. I. Dissertation services .

Fox, K. R., & Riddoch, C. (2000). Charting the physical activity patterns of contemporary children and adolescents. *Proceedings of the nutrition society*, 59, 497-504.

- Garcia, A.W., Norton, M.A., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N.J., & Ronis, D.L. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. *Journal of School Health*, 65, 213-219.
- Garcia, A. W., Pender, N. J., Antonakos, C., & Ronis, D. L. (1998). Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *Journal of Adolescent Health*, 22, 394-402.
- Godin, G. & Shepard, R. J. (1984). Normative beliefs of school children concerning regular exercise. *Journal of School Health*, 54(11), 443-445.
- Greendorfer, S. L., & Ewing, M. E. (1981). Race and gender difference in childrens' socialization into sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 301-310.
- Gustafson, S. & Rhodes, R. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36, 79-97.
- Hoefler, W. R., McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Marshall, S. J. & Conway, T. L. (2001). Parental provision of transportation for adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 21, 48-51.
- House, J. S., Robbins, C. & Metzner, H. L. (1982). The association of socialrelationships and activities with mortality: Prospective evidence from the

- tehcumseh community health study. *American Journal of Epidemiology*, *116*, 123-140.
- Kingery, P.M. (1990). Self-efficacy and self-monitoring of selected exercise and eating behaviors of college students. *Health Education*, *21(1)*, 26-29.
- Klesges, R. C., Eck, L. H., Hanson, C. L., Haddock, C. K., & Klesges, L. M. (1990). Effects of obesity, social interactions, and physical environment on physical activity in preschoolers. *Health Psychology*, *9*, 435-449.
- Lai, C.R. (1996). *The physical fitness and its relevant factors of the elementary school children*. Unpublished master's thesis, Kaoshiung Medical College, Kaoshiung, Taiwan.
- La Torre, G., Masala, D., De Vito, E., Langiano, E., Capelli, G., & Ricciardi, W. (2006). Extra-curricular physical activity and socioeconomic status in Italian Adolescents [Abstract] . *BMC Public Health*, *6(22)*.
- Langlie, J.K. (1977). Social networks, health beliefs, and preventive health behavior. *Journal of health and social behavior*, *18*, 244-260.
- Lian, W. M., & Gan, G. L. (1999). Correlates of leisure-time physical activity in an elderly population in Singapore. *American Journal of Public Health*, *89(10)*,

1578-1580.

Liu, T.W. (1995). *The influential determinants of exercise behavior of students in a junior college*. Unpublished master's thesis, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.

Marcus, B.H., Simkin, L.R., Rossi, J.S., & Pinto, B.M. (1996). Longitudinal Shifts in Employee's Stage and processes of Exercise Behavior Change. *American Journal of Health Promotion, 10*(3), 195-200.

McGuire, M. T., Hannan, P. J., Neumark-Sztainer, D., Cossrow, N. H. F., & Story, M. (2002). Parental correlates of physical activity in a racially/ethnically diverse adolescent sample. [Article]. *Journal of Adolescent Health, 30*(4), 253-261.

Mckenzie, J.F., & Smeltzer, J.L. (2000). *Theories and Models Commonly Used for Health Promotion Interventions*. In J.F. Macjenzie, & J.L. Smeltzer (2nd Eds.), *Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer* (pp. 96-128). Boston: Ally and Baco.

Mutrie, N. & Woods , C. (2003) . *How can we get people to become more Active ? A problem waiting to be solved*. In J. Mckenna, & C. Riddoch (Eds.), *Perspectives on health and exercise*. (pp.131-152). New York: PALGRAVE MACMILLAN.

- Norman , A., & Bente , W. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in Young Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport* , 63(4), 341-348.
- O'Neill, K., & Reid, G. (1991). Perceived barriers to physical activity by older adults. *Canadian Journal of Public Health*, 82(6), 392-396.
- Pahkala, K., Heinonen, O. J., Lagstrom, H., Hakala, P., Sillanmaki, L., & Simell, O. (2007). Leisure-time physical activity of 13-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17(4), 324-330.
- Pender, N. J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. Norwalk, Conn: Appleton-Centry-Crofts.
- Prochaska, J. O., Redding, C. A., & Evers, K. (1997). *The transtheoretical model and stages of change*. In K. Glanz, F.M. Lewis, & B.K. Rimer, (2nd Eds.), *Health Behavior and Health Education Theory, Research, and Practices*. (pp. 60-84). San Francisco: Jossey-Bass Publish.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Rossi, J. S., Goldstein, M. G., Marcus, B. H. Rakowski, W., Fiore, C., Harlow, L. L., Redding, C. A., & Rosenbloom, D. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Heath psychology*,13(1),

39-46.

Rabinowitz, S., Melamed, S., Kanan, R., & Ribak, J. (1993). Personal determinants of health promoting behavior. *Public Health Review, 20*, 5-14.

Raudsepp, L. (2006). The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica, 95(1)*, 93-98.

Rosenstock, I. M., (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs, 2(3)*, 328-335.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology, 25*, 54-67.

Sallis, J. F., Alcaraz, J. E., McKenzie, T. L., Hovell, M. F., Kolody, B., & Nader, P. R. (1992). Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9-year-old children. *American Journal of Diseases in Children, 146*, 1383-1388.

Sallis, J. F., & Hovell, M. F. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 18*, 307-330.

Sallis, J. F., Hovell, M. F., & Hofstetter, C. R. (1992). Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Preventive Medicine, 21(2)*, 237-251.

- Sallis, J. F. & Owen, N. (2001). *Physical activity and behavioral medicine*. In: *Behavioral medicine and health psychology*. Series 3. Thousand Oaks, CA: Sage; 1998.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., Hill, J. O., & Geraci, J. C. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in Grades 4 through 12. [Article]. *Health Psychology, 18*(4), 410-415.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(5), 963-975.
- Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., Stone, E. J., Corbin, C. B., Epstein, L. H., Faucette, N., Iannotti, R. J., Killen, J. D., Klesges, R. C., Petray, C. K., Rowland, T. W., & Taylor, W. C. (1992). *Determinants of physical activity and interventions in youth*. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 24*, S248-S257.
- Snyder, E. E. & Purdy, D. A. (1982). Socialization into sport: parent and child reverse and reciprocal effects. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 53*, 263-266.
- Springer, A., Kelder, S., & Hoelscher, D. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3*(8).
- Stahl, T., Rutten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L. & Abel, T. (2001). The

- importance of the social environment for physically active lifestyle-results from an international study. *Social Science & Medicine*, 52, 1-10.
- Sternfeld, B., Ainsworth, B. E. & Quesenberry, C. P. (1999). Physical activity patterns in a diverse population of woman. *Preventive Medicine*, 26, 313-323.
- Strauss,R.S. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(8), 897.
- Strauss, R., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155, 897-902.
- Stucky-Ropp , R.C. & Dilorenzo , T.M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22, 880-889.
- Sylvia, S. N. (2004). *An ecological understanding of recreational physical activity among young adults*. Unpublished doctoral dissertation, The Pennsylvania State University, Philadelphia, Pennsylvania.
- Taylor, W. C., Baranowski, T. & Sallis, J. F. (1994). *Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model*. In Dishman, R. K. (Eds.), *Advances in exercise adherence* (pp. 319-342). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Tolsdorf, C. C. (1976). Social networks , supports and coping: an exploratory study. *Family Process, 15(4)* , 407-417.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Saunders, R., Ward, D. S., Dowda, M., & Felton, G. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine, 26*, 257-263.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine, 25(4)*, 277-282.
- Tsai, S.J. (1996). *The physical activity and its influential determinants of students in a primary school*. Unpublished master's thesis, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.
- Villard, L. C., Ryden, L., & Stahle, A. (2007). Predictors of healthy behaviours in Swedish school children [Abstract]. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation, 14(3)*, 366-372.
- Welk, G. J., Wood, K., & Morss, G. (2003). Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science, 15(1)*, 19-33.

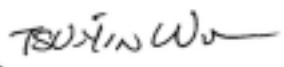
Wu, T. Y. (1999). *Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: an application of the health promotion model*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Michigan, Michigan.

量表使用同意書

茲同意國立台灣體育大學休閒運動管理研究所碩士班研究生許靜宜，基於研究之需要，在楊峰州副教授指導之“健康促進模式與家長對青少年休閒性身體活動關係的探討—以台中縣立新社高級中學國二學生為例”論文中，參考使用本人修訂之“台灣青少年身體活動影響因素調查問卷”中文版，其中包括七個子量表“知覺身體活動自我效能量表 (Perceived Self-Efficacy to Physical Activity Scale)”、“知覺身體活動利益量表 (Perceived Benefits to Physical Activity Scale)”、“知覺身體活動障礙量表 (Perceived Barriers to Physical Activity Scale)”、“身體活動社會支持量表 (Social Support toward Physical Activity Scale)”、“運動規範量表 (Exercise Norms Scale)”、“運動角色楷模量表 (Exercise Role Models Scale)”、“兒童青少年身體活動量表 (Child Adolescent Activity Log)”，各授權三百份作為施測工具。

本同意書僅限於同意將該問卷作為學術研究之用，並按 APA 格式註明出處，使符合學術論文之規定，專此函覆。

此致
許靜宜同學

立同意書人 
2008 年 2 月 17 日

應用健康促進模式於家長與青少年休閒性身體活動關係的探討

以台中縣立新社高級中學國二學生為例之調查問卷

參加者須知及同意書

親愛的家長：

您好！這是一份關於「探討家長與青少年休閒性身體活動關係」的調查，希望能夠在您的協助下填寫完成。所有的問卷皆由美國東密西根大學吳姿瑩副教授提供，作為科學研究之用，在此致上萬分感謝之意。

本問卷為「青少年身體活動影響因素量表(家長問卷)」(綠色問卷)，由家長您根據自己青少年時期的實際情形與想法作答。問卷答案之選項無所謂對錯，也不會影響該子女的體育成績，不論您之前是否具有運動習慣，請您依實際情形作答，並請回答所有的題目，勿漏填任何一題，以免造成調查上的誤差。

這是一份具有價值的研究，您的意見極為寶貴，任何資料絕對保密，除學術之外，絕無其他用途。而為了達到資料保密的作用，問卷內文不會要求您填入姓名、電話，請放心作答。您可以自由作答完成問卷，任何時間都可以終止填答。如果您完成了這份問卷也繳回，就表示您同意參加此研究。

有您的支持與協助，將使本研究更具價值，非常感謝您！如果您對本研究有任何疑問，或想進一步瞭解，歡迎您與指導教授聯絡，研究室電話：(04)22213136 # 1201。

研究者：許靜宜

指導教授：楊峰州博士

單位：國立台灣體育大學休閒運動管理研究所

同 意 書

如果您同意研究者更進一步的訪談，讓這個研究更為完整、具有意義，請在此簽字，如有需要，我們會進一步跟您聯絡。

不同意(免簽名) 同意_____ (請簽名) 無意見_____ (請簽名)

第三部份：青少年身體活動影響因素量表(家長問卷)

(所有題目皆為單選題，有網底之文字為研究者依本調查需要而加入，非原量表中的文字)

【 壹 】

編號：001C

下面是有關於運動的問題。所謂運動是「每日活動紀錄表」中，任何一項會使你呼吸加速，心跳變快或流汗的體能活動。請依據你個人青少年時期的經驗，在下列情況之下，能夠持續做運動的把握程度，百分比數字上打圈。

1. 當感覺疲累時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

2. 當生病時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

3. 即使有其他有趣的事(例如看電影、逛街等等)可以做，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

4. 即使平常和我運動的人或朋友不能陪我去運動，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

5. 當功課很多時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

6. 即使在假日時，我也能比平常早起去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

7. 即使是不精熟的運動，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

8. 當心情不好時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

9. 當家裡有事要我幫忙時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

沒有把握能做到	有些把握能做到	非常有把握能做到
---------	---------	----------

編號：001C

10. 即使運動會讓我不舒服(例如肌肉酸痛), 我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到			有些把握能做到					非常有把握能做到		

11. 當家人要我多花一點時間陪他們時, 我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到			有些把握能做到					非常有把握能做到		

12. 當天氣不好時(例如颱風、下大雨), 我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到			有些把握能做到					非常有把握能做到		

13. 當好朋友打電話找我出去玩時, 我會拒絕他(她), 按照原定計畫去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到			有些把握能做到					非常有把握能做到		

14. 我會找時間做運動(例如：爬樓梯、游泳、跟同學打球, 或其他持續性的活動, 一個禮拜至少三次, 一次三十分鐘。)										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到			有些把握能做到					非常有把握能做到		

【貳】

以下是一些與運動有關的敘述。請依照你青少年時期的想法，對該項敘述同意或不同意程度，在最接近你答案的方格中打勾。

	非 常 同 意	有 點 同 意	有 點 不 同 意	非 常 不 同 意
--	------------------	------------------	-----------------------	-----------------------

- | | |
|-------------------------|--|
| 1 運動可以改善我身體外觀 | |
| 2 運動使我保持身材 | |
| 3 運動使我感覺有活力 | |
| 4 我運動時, 覺得很開心 | |
| 5 運動使我結交很多朋友 | |
| 6 運動使我身體更強壯 | |
| 7 運動使我喜歡我自己多一些 | |
| 8 運動幫助我減輕體重 | |
| 9 運動促進身體健康 | |
| 10 當我運動時, 我覺得精神很好 | |
| 11 運動使我有機會接觸朋友 | |
| 12 運動增加我的自信心及成就感 | |

【參】

以下的敘述是關於一些限制你運動的因素。請依照你青少年時期的想法，對該項敘述同意或不同意的程度，在適當的空格內打勾。

非常同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
------	------	-------	-------

- | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|
| 1 我沒有時間 | | | | |
| 2 我有太多家事要做 | | | | |
| 3 天氣太壞不適合運動 | | | | |
| 4 沒有地方讓我運動 | | | | |
| 5 我沒有合適的運動衣或鞋 | | | | |
| 6 我不知道做某一項特定的運動 | | | | |
| 7 我沒有合適的運動器材 | | | | |
| 8 我有太多家庭作業要做 | | | | |
| 9 沒有人跟我一起運動 | | | | |
| 10 我不喜歡運動 | | | | |
| 11 我今天上體育課已經運動過了 | | | | |
| 12 我太累了 | | | | |
| 13 我的父母不准我去運動 | | | | |
| 14 我有更好玩的事可以做(例如：打電動玩具、看電視等等) | | | | |

【肆】

以下問題是有關你的家人從事下列活動的程度。請依照你青少年時期的實際狀況，根據下面的量表，選出適當的答案，填在___中。

親戚：包括祖父母、表兄弟、叔叔阿姨等。

爸爸	媽媽	兄弟姊妹	親戚
----	----	------	----

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

- | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 1 陪我一起運動 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 2 鼓勵我做運動 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 3 帶我去運動 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 4 計畫家人可以一起做的運動 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 5 為了跟我一起運動，改變他(她)原來的計畫 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 6 買運動器材或會員證給我 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 7 稱讚我做運動 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 8 跟我討論與運動有關的問題 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 9 提醒我要運動 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 10 抱怨我花時間在運動上 | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 11 幫助我做功課作家事，好讓我有更多一點時間運動 | ___ | ___ | ___ | ___ |

【 伍 】

以下問題是有關你的同學或朋友從事下列活動的程度。請依照你青少年時期的實際狀況，根據下面的量表，選出適當的答案，填在____中。

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

同 朋
學 友

- | | | |
|--------------------------------|-----|-----|
| 1 陪我一起運動 | ___ | ___ |
| 2 鼓勵我做運動 | ___ | ___ |
| 3 為了跟我一起運動，改變他(她)原來的計畫 | ___ | ___ |
| 4 稱讚我做的運動 | ___ | ___ |
| 5 跟我討論與運動有關的問題 | ___ | ___ |
| 6 提醒我要運動 | ___ | ___ |
| 7 幫助我做功課或家事，好讓我有更多一點時間運動 | ___ | ___ |

【 陸 】

以下的問題是有關你的父母、兄弟姊妹、和親戚在過去你青少年時期的那段時間，從事的下列各種運動的程度。請依照你的實際狀況，根據下列的量表，選出適當的答案，填在____中。

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

兄 弟 姊 妹 親 戚 同 學 朋 友
爸 媽 姊 妹 親 戚 同 學 朋 友
爸 媽 姊 妹 親 戚 同 學 朋 友

- | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 做輕微的運動(例如保齡球、高爾夫球、走路等等) ... | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 2 做中度的運動(例如網球、籃球、足球、棒球等等) ... | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 3 做激烈的運動(例如慢跑、柔道、爬山、游泳等等) ... | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ |

【 柒 】

以下的問題是有關你的父母兄弟姊妹親戚或你周遭的人，期望你運動的程度。請依照你青少年時期的實際狀況，根據下面的量表，選出適當的答案，填在____中。

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 1 爸爸 | ___ |
| 2 媽媽 | ___ |
| 3 兄弟姊妹 | ___ |
| 4 親戚 | ___ |
| 5 朋友 | ___ |
| 6 學校護士 | ___ |
| 7 體育老師 | ___ |
| 8 你覺得社會給你一些壓力，期待你作規律運動嗎？ | ___ |

【 捌 】

以下問題請仔細思考後，依照你青少年時期的狀況，對該項敘述同意不同意的程度，在最接近你答案的方格中打勾。

	非	有	非
	常	點	常
	同	不	不
	意	同	同
		意	意

- 1 如果我的父母要求我在家照顧弟妹，我必須照做而不能出去運動
- 2 如果我的父母要求我在家幫忙，我必須照做而不能出去運動
- 3 如果我的父母要求我去補習，我必須照做而不能出去運動
- 4 如果我的父母要求我練習樂器，我必須照做而不能出去運動
- 5 如果我的父母要求我準備考試，我必須照做而不能出去運動
- 6 如果我的父母要求我多花一點時間陪他們時，我必須照做而不能出去運動...

【 玖 】

以下是有關學生家長的基本資料，請在適當的方格中打勾，或在_____內填寫正確資料。

- 1 學生父親籍貫： (1)本省閩南籍 (2)中國大陸各縣市(外省人) (3)本省客家籍
(4)原住民 (5)外籍人士 (請說明籍貫：_____)
- 2 學生母親籍貫： (1)本省閩南籍 (2)中國大陸各縣市(外省人) (3)本省客家籍
(4)原住民 (5)外籍人士 (請說明籍貫：_____)
- 3 學生居住情形： (1)與父母同住 (2)只與父親同住 (3)只與母親同住 (4)住學校宿舍
(5)父母都已過世，與其他入同住 (6)父母都健在，但與其他親戚同住
- 4 主要教養者： (1)父母一同管教 (2)以父親管教為主 (3)以母親管教為主
(4)以外)祖父母管教為主 (5)以其他親戚管教為主 (6)以老師管教為主
(7)其他 (請說明_____)
- 5 主要教養方式： (1)經過溝通後，支持並尊重孩子的決定 (2)凡事都要經過父母同意
(3)隨便孩子怎麼做，父母都給予支持 (4)隨便孩子怎麼做，父母都不理睬
- 6 學生父親之教育程度： (1)不識字 (2)小學畢業，或識字 (3)國高中畢業，或大學肄業
(4)專科或大學畢業 (5)研究所(碩、博士)
- 7 學生母親之教育程度： (1)不識字 (2)小學畢業，或識字 (3)國高中畢業，或大學肄業
(4)專科或大學畢業 (5)研究所(碩、博士)
- 8 學生父母親之職業： 請在以下選項中，選出符合學生父、母親的職業選項，並將選項號碼填在方格中，如果找不到適合的職業選項，則在其他欄位_____中，直接寫出。
(1)父親職業選項之號碼為_____，其他_____
(2)母親職業選項之號碼為_____，其他_____

父母親職業選項欄(請將號碼填入上頁的格子中，若沒有適合的選項，則在其他欄中填入職業)

1	大學校長	2	中小學校長	3	技術員/技佐	4	技工/水電匠	5	工廠工人
6	大學教師	7	中小學教師	8	服裝設計師	9	零售員	10	學徒
11	醫師	12	會計師	13	批發商/包商/ 代理商	14	美容師/美髮師	15	小販
16	大法官	17	工程師	18	鄉鎮民代表	19	店員	20	漁夫
21	科學家	22	建築師	23	縣市議員	24	小店主	25	清潔工
26	特任級公務 人員	27	薦任級公務 人員	28	委任級公務 人員	29	裁縫師/廚師	30	大樓管理員
31	簡任級公務 人員	32	公司行號 科長	33	科員/行員/出 納員	34	推銷員	35	工友
36	立法委員	37	院轄市議員	38	尉級軍官	39	自耕農	40	臨時工
41	監察委員	42	律師	43	警察	44	司機	45	女傭
46	考試委員	47	推事	48	消防隊員	49	士、官兵	50	服務生
51	董事長	52	法官	53	船員	54	郵差	55	家庭主婦
56	總經理	57	經理	58	秘書	59	打字員	60	無業
61	將級軍官	62	襄理	63	代書	64	領班	65	退休
66	副理	67	協理	68	演員	69	監工	70	

第三部份問題結束，謝謝你的作答。

第一部份：每日活動紀錄表(7 之 1)

昨天是：____月____日，星期____

你昨天課外是否有做任何體能活動？ (1)有 (2)沒有

如果你的回答是有，請在下面任何一項你做過的體能活動前面的方格內打勾，並且把你在每項活動所花費的時間方格內打勾。

	1 至 10 分 鐘	11 至 20 分 鐘	21 至 40 分 鐘	41 至 60 分 鐘	1 至 2 小 時	2 至 4 小 時	多 於 4 小 時
1 散步.....							
2 慢跑/跑步.....							
3 溜冰/輪鞋.....							
4 游泳.....							
5 騎腳踏車.....							
6 有氧舞蹈/舞蹈.....							
7 排球.....							
8 足球.....							
9 棒球或壘球.....							
10 橄欖球.....							
11 網球/羽毛球.....							
12 籃球.....							
13 競技體操.....							
14 跳繩/飛盤/扯鈴.....							
15 柔軟操/伸展操.....							
16 跆拳道/柔道/國術.....							
17 呼拉圈.....							
18 撞球.....							
19 追逐遊戲.....							
20 滑板.....							
21 保齡球.....							
22 仰臥起坐/伏地挺身.....							
23 啞鈴.....							
24 爬山.....							
25 其他：_____.....							

第一部份：每日活動紀錄表(7 之 2)

昨天是：____月____日，星期____

你昨天課外是否有做任何體能活動？ (1)有 (2)沒有

如果你的回答是有，請在下面任何一項你做過的體能活動前面的方格內打勾，並且把你在每項活動所花費的時間方格內打勾。

	1 至 10 分 鐘	11 至 20 分 鐘	21 至 40 分 鐘	41 至 60 分 鐘	1 至 2 小 時	2 至 4 小 時	多 於 4 小 時
1 散步.....							
2 慢跑/跑步.....							
3 溜冰/輪鞋.....							
4 游泳.....							
5 騎腳踏車.....							
6 有氧舞蹈/舞蹈.....							
7 排球.....							
8 足球.....							
9 棒球或壘球.....							
10 橄欖球.....							
11 網球/羽毛球.....							
12 籃球.....							
13 競技體操.....							
14 跳繩/飛盤/扯鈴.....							
15 柔軟操/伸展操.....							
16 跆拳道/柔道/國術.....							
17 呼拉圈.....							
18 撞球.....							
19 追逐遊戲.....							
20 滑板.....							
21 保齡球.....							
22 仰臥起坐/伏地挺身.....							
23 啞鈴.....							
24 爬山.....							
25 其他：_____.....							

第一部份：每日活動紀錄表(7 之 3)

昨天是：____月____日，星期____

你昨天課外是否有做任何體能活動？ (1)有 (2)沒有

如果你的回答是有，請在下面任何一項你做過的體能活動前面的方格內打勾，並且把你在每項活動所花費的時間方格內打勾。

	1 至 10 分 鐘	11 至 20 分 鐘	21 至 40 分 鐘	41 至 60 分 鐘	1 至 2 小 時	2 至 4 小 時	多 於 4 小 時
1 散步.....							
2 慢跑/跑步.....							
3 溜冰/輪鞋.....							
4 游泳.....							
5 騎腳踏車.....							
6 有氧舞蹈/舞蹈.....							
7 排球.....							
8 足球.....							
9 棒球或壘球.....							
10 橄欖球.....							
11 網球/羽毛球.....							
12 籃球.....							
13 競技體操.....							
14 跳繩/飛盤/扯鈴.....							
15 柔軟操/伸展操.....							
16 跆拳道/柔道/國術.....							
17 呼拉圈.....							
18 撞球.....							
19 追逐遊戲.....							
20 滑板.....							
21 保齡球.....							
22 仰臥起坐/伏地挺身.....							
23 啞鈴.....							
24 爬山.....							
25 其他：_____.....							

第一部份：每日活動紀錄表(7 之 4)

昨天是：____月____日，星期____

你昨天課外是否有做任何體能活動？ (1)有 (2)沒有

如果你的回答是有，請在下面任何一項你做過的體能活動前面的方格內打勾，並且把你在每項活動所花費的時間方格內打勾。

	1 至 10 分 鐘	11 至 20 分 鐘	21 至 40 分 鐘	41 至 60 分 鐘	1 至 2 小 時	2 至 4 小 時	多 於 4 小 時
1 散步.....							
2 慢跑/跑步.....							
3 溜冰/輪鞋.....							
4 游泳.....							
5 騎腳踏車.....							
6 有氧舞蹈/舞蹈.....							
7 排球.....							
8 足球.....							
9 棒球或壘球.....							
10 橄欖球.....							
11 網球/羽毛球.....							
12 籃球.....							
13 競技體操.....							
14 跳繩/飛盤/扯鈴.....							
15 柔軟操/伸展操.....							
16 跆拳道/柔道/國術.....							
17 呼拉圈.....							
18 撞球.....							
19 追逐遊戲.....							
20 滑板.....							
21 保齡球.....							
22 仰臥起坐/伏地挺身.....							
23 啞鈴.....							

- 24 爬山.....
- 25 其他：_____.....

編號：075A

第一部份：每日活動紀錄表(7 之 5)

昨天是：____月____日，星期_____

你昨天課外是否有做任何體能活動？ (1)有 (2)沒有

如果你的回答是有，請在下面任何一項你做過的體能活動前面的方格內打勾，並且把你在每項活動所花費的時間方格內打勾。

	1 至 10 分 鐘	11 至 20 分 鐘	21 至 40 分 鐘	41 至 60 分 鐘	1 至 2 小 時	2 至 4 小 時	多 於 4 小 時
1 散步.....							
2 慢跑/跑步.....							
3 溜冰/輪鞋.....							
4 游泳.....							
5 騎腳踏車.....							
6 有氧舞蹈/舞蹈.....							
7 排球.....							
8 足球.....							
9 棒球或壘球.....							
10 橄欖球.....							
11 網球/羽毛球.....							
12 籃球.....							
13 競技體操.....							
14 跳繩/飛盤/扯鈴.....							
15 柔軟操/伸展操.....							
16 跆拳道/柔道/國術.....							
17 呼拉圈.....							
18 撞球.....							
19 追逐遊戲.....							
20 滑板.....							
21 保齡球.....							

22	仰臥起坐/伏地挺身			
23	啞鈴			
24	爬山			
25	其他： _____			

編號：075A

第一部份：每日活動紀錄表(7 之 6)

昨天是：____月____日，星期____

你昨天課外是否有做任何體能活動？ (1)有 (2)沒有

如果你的回答是有，請在下面任何一項你做過的體能活動前面的方格內打勾，並且把你在每項活動所花費的時間方格內打勾。

	1 至 10 分 鐘	11 至 20 分 鐘	21 至 40 分 鐘	41 至 60 分 鐘	1 至 2 小 時	2 至 4 小 時	多 於 4 小 時
1 散步							
2 慢跑/跑步							
3 溜冰/輪鞋							
4 游泳							
5 騎腳踏車							
6 有氧舞蹈/舞蹈							
7 排球							
8 足球							
9 棒球或壘球							
10 橄欖球							
11 網球/羽毛球							
12 籃球							
13 競技體操							
14 跳繩/飛盤/扯鈴							
15 柔軟操/伸展操							
16 跆拳道/柔道/國術							
17 呼拉圈							
18 撞球							
19 追逐遊戲							

20	滑板.....			
21	保齡球.....			
22	仰臥起坐/伏地挺身			
23	啞鈴.....			
24	爬山.....			
25	其他：_____			

編號：075A

第一部份：每日活動紀錄表(7之7)

昨天是：____月____日，星期_____

你昨天課外是否有做任何體能活動？ (1)有 (2)沒有

如果你的回答是有，請在下面任何一項你做過的體能活動前面的方格內打勾，並且把你在每項活動所花費的時間方格內打勾。

		1 至 1 0 分 鐘	1 1 至 2 0 分 鐘	2 1 至 4 0 分 鐘	4 1 至 6 0 分 鐘	1 至 2 小 時	2 至 4 小 時	多 於 4 小 時
1	散步.....							
2	慢跑/跑步.....							
3	溜冰/輪鞋.....							
4	游泳.....							
5	騎腳踏車							
6	有氧舞蹈/舞蹈.....							
7	排球.....							
8	足球.....							
9	棒球或壘球							
10	橄欖球.....							
11	網球/羽毛球							
12	籃球.....							
13	競技體操.....							
14	跳繩/飛盤/扯鈴							
15	柔軟操/伸展操.....							
16	跆拳道/柔道/國術							
17	呼拉圈.....							

18	撞球.....			
19	追逐遊戲			
20	滑板.....			
21	保齡球.....			
22	仰臥起坐/伏地挺身			
23	啞鈴.....			
24	爬山.....			
25	其他 : _____			

應用健康促進模式於家長與青少年休閒性身體活動關係的探討

以台中縣立新社高級中學國二學生為例之調查問卷

參加者須知及同意書

親愛的同學：

您好！這是一份關於「探討家長與青少年休閒性身體活動關係」的調查，希望能夠在您的協助下填寫完成。所有的問卷皆由美國東密西根大學吳姿瑩副教授提供，作為科學研究之用，在此致上萬分感謝之意。

問卷分為三部分，**第一部分為「每日活動紀錄表」(紅色問卷)**，請填寫您每日的身體活動情形，自今天起，每日填寫一份，連續七天；**第二部分為「青少年身體活動影響因素量表」(黃色問卷)**，請就您認為「影響自己身體活動的因素」當場填寫；**第三部分為「青少年身體活動影響因素量表(家長問卷)」(綠色問卷)**，由家長根據自己青少年時期的實際情形與想法作答。本問卷答案之選項無所謂對錯，也不會影響您的體育成績，不論您目前是否具有運動習慣，請您**依實際情形作答**，並請回答所有的題目，**勿漏填任何一題**，以免造成調查上的誤差。

這是一份具有價值的研究，您的意見極為寶貴，任何資料絕對保密，除學術之外，絕無其他用途。而為了達到資料保密的作用，問卷中不會要求您填入姓名、學號、班級、電話，請放心作答。您可以自由作答完成問卷，任何時間都可以終止填答。如果您完成了這份問卷也繳回，就表示您同意參加此研究。

有您的支持與協助，將使本研究更具價值，非常感謝您！如果您對本研究有任何疑問，或想進一步瞭解，歡迎您與指導教授聯絡，研究室電話：(04) 22213136 # 1201。

研究者：許靜宜

指導教授：楊峰州博士

單位：國立台灣體育大學休閒運動管理研究所

第二部份：青少年身體活動影響因素量表(學生問卷)(所有題目皆為單選題)

【 壹 】

編號：001B

下面是有關於運動的問題。所謂運動是「每日活動紀錄表」中，任何一項會使你呼吸加速，心跳變快或流汗的體能活動。請依據你個人在下列情況之下，能夠持續做運動的把握程度，百分比數字上打圈。

15. 當感覺疲累時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

16. 當生病時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

17. 即使有其他有趣的事(例如看電影、逛街等等)可以做，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

18. 即使平常和我運動的人或朋友不能陪我去運動，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

19. 當功課很多時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

20. 即使在假日時，我也能比平常早起去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

21. 即使是不精熟的運動，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

22. 當心情不好時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

23. 當家裡有事要我幫忙時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

24. 即使運動會讓我不舒服(例如肌肉酸痛)，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

25. 當家人要我多花一點時間陪他們時，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

26. 當天氣不好時(例如颱風、下大雨)，我還是會去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

27. 當好朋友打電話找我出去玩時，我會拒絕他(她)，按照原定計畫去運動。										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

28. 我會找時間做運動(例如：爬樓梯、游泳、跟同學打球，或其他持續性的活動，一個禮拜至少三次，一次三十分鐘。)										
0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
沒有把握能做到				有些把握能做到				非常有把握能做到		

【貳】

以下是一些與運動有關的敘述。請依照你對該項敘述同意或不同意程度，在最接近你答案的方格中打勾。

非 有 有 非
常 點 點 常
同 同 不 不
意 意 同 同
意 意 意 意

- 1 運動可以改善我身體外觀
- 2 運動使我保持身材.....
- 3 運動使我感覺有活力.....
- 4 我運動時，覺得很開心
- 5 運動使我結交很多朋友
- 6 運動使我身體更強壯.....
- 7 運動使我喜歡我自己多一些.....
- 8 運動幫助我減輕體重.....
- 9 運動促進身體健康.....
- 10 當我運動時，我覺得精神很好.....
- 11 運動使我有機會接觸朋友

【參】

以下的敘述是關於一些限制你運動的因素。請依照你對該項敘述同意或不同意的程度，在適當的空格內打勾。

非常同意	有點同意	有點不同意	非常不同意
------	------	-------	-------

- 1 我沒有時間
- 2 我有太多家事要做.....
- 3 天氣太壞不適合運動.....
- 4 沒有地方讓我運動.....
- 5 我沒有合適的運動衣或鞋
- 6 我不知道做某一項特定的運動.....
- 7 我沒有合適的運動器材
- 8 我有太多家庭作業要做
- 9 沒有人跟我一起運動.....
- 10 我不喜歡運動
- 11 我今天上體育課已經運動過了.....
- 12 我太累了.....
- 13 我的父母不准我去運動
- 14 我有更好玩的事可以做(例如：打電動玩具、看電視等等).....

【肆】

以下問題是有關你的家人從事下列活動的程度。請依照你的實際狀況，根據下面的量表，選出適當的答案，填在___中。

親戚：包括祖父母、表兄弟、叔叔阿姨等。

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

爸爸	媽媽	兄弟姊妹	親戚
----	----	------	----

- 1 陪我一起運動
- 2 鼓勵我做運動
- 3 帶我去運動
- 4 計畫家人可以一起做的運動.....
- 5 為了跟我一起運動，改變他(她)原來的計畫.....
- 6 買運動器材或會員證給我
- 7 稱讚我做運動
- 8 跟我討論與運動有關的問題.....
- 9 提醒我要運動
- 10 抱怨我花時間在運動上

11 幫助我做功課作家事，好讓我有更多一點時間運動 _ _ _ _

編號：001B

【 伍 】

以下問題是有關你的同學或朋友從事下列活動的程度。請依照你的實際狀況，根據下面的量表，選出適當的答案，填在___中。

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

同 朋
學 友

- | | | |
|--------------------------------|-----|-----|
| 1 陪我一起運動 | ___ | ___ |
| 2 鼓勵我做運動 | ___ | ___ |
| 3 為了跟我一起運動，改變他(她)原來的計畫 | ___ | ___ |
| 4 稱讚我做的運動 | ___ | ___ |
| 5 跟我討論與運動有關的問題 | ___ | ___ |
| 6 提醒我要運動 | ___ | ___ |
| 7 幫助我做功課或家事，好讓我有更多一點時間運動 | ___ | ___ |

【 陸 】

以下的問題是有關你的父母、兄弟姊妹、和親戚在過去三個月從事的下列各種運動的程度。請依照你的實際狀況，根據下列的量表，選出適當的答案，填在___中。

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

兄 弟
爸 媽 姊 親 同 朋
爸 媽 妹 戚 學 友

- | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 做輕微的運動(例如保齡球、高爾夫球、走路等等) ... | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 2 做中度的運動(例如網球、籃球、足球、棒球等等) ... | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ |
| 3 做激烈的運動(例如慢跑、柔道、爬山、游泳等等) ... | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ |

【 柒 】

以下的問題是有關你的父母兄弟姊妹親戚或你周遭的人，期望你運動的程度。請依照你的實際狀況，根據下面的量表，選出適當的答案，填在___中。

選項為：從來沒有→1，很少→2，偶而→3，常常→4，無此人→8。

- | | |
|--------------|-------|
| 1 爸爸 | _____ |
| 2 媽媽 | _____ |
| 3 兄弟姊妹 | _____ |

4	親戚	_____
5	朋友	_____
6	學校護士	_____
7	體育老師	_____
8	你覺得社會給你一些壓力，期待你作規律運動嗎？	_____

編號：001B

【 捌 】

以下問題請仔細思考後，依照你對該項敘述同意不同意的程度，在最接近你答案的方格中打勾。

		有	非
		非	常
		常	不
		同	同
		意	意

- 1 如果我的父母要求我在家照顧弟妹，我必須照做而不能出去運動
- 2 如果我的父母要求我在家幫忙，我必須照做而不能出去運動
- 3 如果我的父母要求我去補習，我必須照做而不能出去運動
- 4 如果我的父母要求我練習樂器，我必須照做而不能出去運動
- 5 如果我的父母要求我準備考試，我必須照做而不能出去運動
- 6 如果我的父母要求我多花一點時間陪他們時，我必須照做而不能出去運動...

【 玖 】

以下是有關你個人的基本資料，請依你的狀況，在適當的方格中打勾，或在_____內填寫正確資料。

- 1 性別： (1)男 (2)女
- 2 對自己體型： (1)非常不滿意 (2)不滿意 (3)尚可 (4)滿意 (5)非常滿意
- 3 健康狀況： (1)因先天疾病被醫生告知不要運動 (2)最近生病而無法運動 (3)健康
- 4 參加比賽狀況： (1)從未參加運動比賽 (2)非體育班，曾代表班上參加運動比賽
(3)非體育班，曾代表學校參加校外運動比賽 (4)體育班
在此運動比賽僅指「校內個人賽」，以及「校外個人賽和團體賽」
- 5 運動傷害狀況： 你過去是否曾因運動而受傷過(如：骨折、脫臼、韌帶受傷、嚴重的扭傷、擦傷等等) (1)有 (2)沒有
- 6 校外運動狀況： (1)運動時，除了裝備(球拍、球鞋)，從沒花錢(爬山、騎腳踏車、打籃球等)
(2)雖沒有花錢參加運動社團(學跆拳道)，曾經花錢去運動(健身房、騎馬等)
(3)曾經參加運動社團(學踢踏舞、學直排輪等)，但沒有參加運動俱樂部
(4)自己或父母親是運動俱樂部會員(例如高爾夫球俱樂部、游泳俱樂部等)
- 7 目前規律運動情形： (1)不管在學期中或寒暑假，我從不運動
(2)在學期中或寒暑假，我會偶爾運動，但運動並不規律
(3)在學期中我會偶爾運動，但寒暑假時，我會規律運動
(4)不管學期中或寒暑假，我都會規律運動
以上所稱規律運動是指「每個禮拜至少運動3次」，「每次至少20分鐘以上」
- 8 居家性身體活動： 我在家時，會做一些抹地、清掃等不太費力的家事
(1)幾乎沒有(0~1天/週) (2)偶爾(2~3天/週)

(3)常常(4~5 天/週) (4)總是(6~7 天/週)

9

工作性身體活動：

我在家時，會做一些較費力的工作，例如搬運重物、到田裡工廠幫忙等

(1)幾乎沒有(0~1 天/週) (2)偶爾(2~3 天/週)

(3)常常(4~5 天/週) (4)總是(6~7 天/週)

10

交通性身體活動：

我平日上下學的交通工具是

(1)搭公車或家長接送 (2)走路 (3)快步走路或跑步 (4)騎腳踏車

(問卷第二部份到此結束，謝謝您的作答。)