

國立臺灣體育大學（臺中）
National Taiwan Sport University
體育研究所碩士學位論文

國小學童內外控信念、人格特質、運動價值觀
與運動參與行為相關之研究 以台中市高年
級學童為例

A STUDY ON THE RELATIONSHIP AMONG LOCUS
OF CONTROL, BIG FIVE PERSONALITY, SPORT
VALUES AND EXERCISE BEHAVIORS IN THE
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS - AN EXAMPLE
OF THE STUDENTS IN 5TH AND 6TH GRADES IN
TAICHUNG



研究生：林俊傑 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中華民國九十七年六月

論文名稱：國小學童內外控信念、人格特質、運動價值觀與
運動參與行為相關之研究—以台中市高年級學童
為例 總頁數：155頁

校所組別：國立臺灣體育大學(臺中)體育研究所人文社會組
畢業時間及提要別：九十六年度第二學期碩士學位論文提要
研究生：林俊傑 指導教授：蔡俊傑博士

摘 要

本研究主要在探討台中市國小高年級學童內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為之關係。為達研究目的依據文獻探討分析，採用「內外控人格特質量表」(Nowicki & Strickland,1973)、「青少年運動價值觀量表」(Lee, Whitehead & Balchin,2000)及自編之「兒童人格特質量表」作為研究工具，並以台中市市立國民小學高年級學童為研究對象，共抽取 938 位學童進行問卷調查。統計分析方式包含兩部分：第一部分為基本資料與研究變項之平均數差異考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關、多元逐步迴歸及徑路分析交叉驗證內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為之關係。本研究所得之主要結果如下：

- 1.不同背景變項僅家庭組成在內外控信念具有差異存在。
- 2.五大人格特質因背景變項的不同，部分層面具有差異存在。
- 3.運動價值觀因背景變項的不同，部分層面具有差異存在。
- 4.不同背景變項僅性別與年級在運動參與行為具有差異存在。
- 5.內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為具顯著相關性存在。

6. 內外控信念及五大人格特質各層面中對運動價值觀之迴歸分析，以外向性具有最高之解釋力；運動價值觀各層面中對運動參與行為之迴歸分析，以樂趣具有最高之解釋力；內外控信念、五大人格特質及運動價值觀中對運動參與行為之迴歸分析，以運動價值觀具有最高之解釋力。
7. 徑路分析結果發現內外控信念、和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、外向性及運動價值觀能夠有效影響運動參與行為，總效果為 .36；運動價值觀為影響運動參與行為之中介變項。

關鍵字：內外控信念、五大人格特質、運動價值觀、運動參與行為、徑路分析

Lin, Chun-Chieh(2008). A Study on the Relationship among Locus of Control, Big Five Personality, Sport Values and Exercise Behaviors in the Elementary school Students – An Example of The Students in 5th and 6th Grades in Taichung. Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University, Taichung.

Abstract

The main purpose of this study is to explore the relationship among the locus of control, big five personality, sport values, and exercise behaviors. Based on literature survey, the instruments were Nowicki-Strickland Locus of Control Scale (Nowicki & Strickland,1973) , Youth Sport Values Questionnaire (Lee, Whitehead & Balchin,2000) ,and self-designed Personality traits Inventory. The samples are 938 students in 5th and 6th grade in public elementary school randomly chosen in Taichung. Data were analyzed in two parts: first part included descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA and second part included Pearson correlation, multiple stepwise regression, and path analysis. The major results of the study are:

- 1.Students of different family members have a significant difference in locus of control.
- 2.Different background variables make the big five personality vary greatly in some aspects.
- 3.Different background variables make the sport values vary greatly in some aspects.

4. Students of different sexes and grades have significant differences in exercise behaviors.
5. There are significant relationships among the locus of control, big five personality, sport values, and exercise behaviors.
6. According to multiple stepwise regression analysis, among all aspects of the locus of control and big five personality, 'the extraversion' has the most explanation on the predictability of sport values. Among all aspects of sport values, 'the enjoyment' has the most explanation on the predictability of exercise behaviors. Among all aspects of the locus of control, big five personality, sport values, 'the sport values' has the most explanation on the predictability of exercise behaviors.
7. From the results of path analysis, it revealed that the locus of control, agreeableness, openness, conscientiousness, extraversion and sport values could affect exercise behaviors. Their total effect was .36. The sport values could be the moderators for the exercise behaviors.

Key word: locus of control, big five personality, sport values, exercise behaviors, path analysis

謝 誌

自師院畢業以來在台中市健行國小任教，便一直有再進修碩士學位的計畫，諸多的工作因素影響，以至於遲遲缺乏足夠的動力鞭策自己再重拾書本。直到參加了本市國教輔導團擔任健體領域輔導員，深感所學之不足，同領域之前輩亦提供許多鼓勵與建議。因為這樣的想法，同時考取中師與台體之際，我決定嘗試不同的學習環境，接受更多不同的人、事、物。

兩年一般生的求學過程，有甘有苦；其中也為了進修的需求借調台中市教育處，協助 98 年全國運動會的籌備工作。幸而求學過程在許多師長的鼓勵、同學的支持及家人的力挺之下，這本論文才順利誕生。其中，特別感謝我的指導教授—蔡俊傑博士。依稀記得，第一堂研究法的課便被這位同為師範體系出身的教授所吸引而拜入門下；因與師同名，讓我更鞭策自己不可辱沒師名，學習上更求務實專精。感謝蔡老師無私的指導及李俊杰老師、謝振榮老師對論文寫作的提點，讓我在學術研究的領域中有更完整的學習。其次，親愛的同窗們：瑞毅、鴻展、周毅、欣惇、家尉、陳捷、景翔、阿德、孟利、芊禎、湯及淑婉；我們曾一同為統計考試在研究室苦戰，為班級競賽在球場上拼鬥，許多的過往都是珍貴的回憶；也要謝謝舞蹈系的助教姝瑾，因為全運的業務而結識妳這位好友，在問卷輸入上幫了我大忙。

最後感謝我的家人，爸媽、俊銘、俊峰、君儀，有你們的支持與鼓勵讓我無後顧之憂，順利完成學業。

俊傑 謹誌

中華民國九十七年六月二十八日

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	III
謝 誌	V
目 錄	VI
表 目 錄	VIII
圖 目 錄	XII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題與假設	8
第三節 研究限制	10
第四節 重要名詞解釋	11
第二章 文獻探討	13
第一節 內外控信念的理論與研究	13
第二節 人格特質的理論與研究	22
第三節 運動價值觀的理論與其相關研究	28
第四節 運動參與行為相關研究	41
第五節 文獻探討對本研究的啟示	45
第三章 研究方法	47
第一節 研究架構	47
第二節 研究實施程序	49
第三節 研究對象	52
第四節 研究工具	53

第五節	資料處理	63
第四章	結果與討論	66
第一節	內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動 參與行為之現況分析	67
第二節	不同背景變項在內外控信念、人格特質、運 動價值觀及運動參與行為之差異分析	73
第三節	內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動 參與行為相關之分析	96
第四節	內外控信念、運動價值觀及運動參與行為之 差異情形分析	115
第五節	內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動 參與行為關係之預測分析	119
第五章	結論與建議	128
第一節	主要研究發現	129
第二節	結論	130
第三節	建議	134
參考文獻	137
中文部分	137
英文部分	146
附錄	國小學童內外控信念、人格特質、運動價值觀與 運動參與行為相關之研究調查問卷	152

表目錄

表 2-1	內控信念者與外控信念者的主要特質	16
表 2-2	控制信念與運動參與之相關研究	18
表 2-3	五因素模式規準表	24
表 2-4	運動價值觀內涵因素相關研究	30
表 2-5	健體領域能力指標具體補充說明與運動價值觀之對應	35
表 3-1	施測樣本分配表	52
表 3-2	兒童內外控信念量表預式樣本分配表	55
表 3-3	兒童五大人格特質量表預式樣本分配表	57
表 3-4	兒童五大人格特質量表因素結構摘要表	58
表 3-5	兒童運動價值觀量表預式樣本分配表	61
表 4-1	學童內外控制信念次數分配摘要表	67
表 4-2	五大人格特質各層面之平均數、標準差摘要表	70
表 4-3	運動價值觀各層面之平均數、標準差摘要表	71
表 4-4	運動參與行為之現況平均數、標準差摘要表	72
表 4-5	不同性別高、低運動參與行為有效樣本人數表	72
表 4-6	不同性別在內外控信念之 t 檢定差異情形摘要表	73
表 4-7	不同性別在五大人格特質之 t 檢定差異情形摘要表	74
表 4-8	不同性別在運動價值觀之 t 檢定差異情形摘要表	75
表 4-9	不同性別在運動參與行為之 t 檢定差異情形摘要表	78
表 4-10	不同年級在內外控信念之 t 檢定差異情形摘要表	

表	78
表 4-11	不同年級在五大人格特質之 t 檢定差異情形摘要表	79
表 4-12	不同年級在運動價值觀之 t 檢定差異情形摘要表	80
表 4-13	不同年級在運動參與行為之 t 檢定差異情形摘要表	82
表 4-14	不同家庭組成在內外控信念之差異比較	83
表 4-15	不同家庭組成在內外控信念之變異數摘要表	83
表 4-16	不同家庭組成在五大人格特質之差異比較	84
表 4-17	不同家庭組成在五大人格特質之變異數摘要表	86
表 4-18	不同家庭組成在運動價值觀之差異比較	87
表 4-19	不同家庭組成在運動價值觀之變異數摘要表	92
表 4-20	不同家庭組成在運動參與行為之差異比較	94
表 4-21	不同家庭組成在運動參與行為之變異數摘要表	95
表 4-22	內外控信念與五大人格特質各層面相關矩陣摘要表	96
表 4-23	內外控信念與運動參與行為相關矩陣摘要表	97
表 4-24	內外控信念與男生高、低運動參與相關矩陣摘要表	97
表 4-25	內外控信念與女生高、低運動參與相關矩陣摘要表	97
表 4-26	五大人格特質與運動參與行為相關矩陣摘要表	99
表 4-27-1	內外控信念與運動價值觀相關矩陣摘要表	100
表 4-27-2	內外控信念與運動價值觀相關矩陣摘要表	100
表 4-27-3	內外控信念與運動價值觀相關矩陣摘要表	101

表 4-28	內外控信念與總體運動價值觀相關矩陣摘要表	····· 102
表 4-29-1	和善性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 103
表 4-29-2	和善性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 104
表 4-29-3	和善性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 104
表 4-30-1	聰穎開放性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 105
表 4-30-2	聰穎開放性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 105
表 4-30-3	聰穎開放性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 106
表 4-31-1	嚴謹自律性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 106
表 4-31-2	嚴謹自律性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 107
表 4-31-3	嚴謹自律性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 107
表 4-32-1	神經質與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 108
表 4-32-2	神經質與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 108
表 4-32-3	神經質與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 109
表 4-33-1	外向性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 109
表 4-33-2	外向性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 110
表 4-33-3	外向性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 110
表 4-34	五大人格特質與總體運動價值觀相關矩陣摘要表	····· 111
表 4-35-1	運動參與行為與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	····· 113

表 4-35-2	運動參與行為與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	113
表 4-35-3	運動參與行為與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表	114
表 4-36	運動參與行為與總體運動價值觀相關矩陣摘要表	115
表 4-37	內外控信念在運動價值觀之 t 檢定差異情形摘要表	115
表 4-38	內外控信念在運動參與行為 t 檢定差異情形摘要表	118
表 4-39	內外控信念及五大人格特質對運動價值觀之多元迴歸分析摘要表	119
表 4-40	運動價值觀各層面對運動參與行為之多元迴歸分析摘要表	120
表 4-41	內外控信念、五大人格特質及運動價值觀各層面對運動參與行為之多元迴歸分析摘要表	121
表 4-42	運動參與行為模型徑路分析各項效果分解摘要表	126

圖目錄

圖 3-1	研究架構圖	48
圖 3-2	研究實施程序	49
圖 4-1	內外控信念、五大人格特質、運動價值觀與運動參與行為徑路分析模式圖	123
圖 4-2	內外控信念、五大人格特質、運動價值觀與運動參與行為徑路分析參數估計圖	124

第一章 緒論

本章共分為四節，包含研究動機與目的、研究問題與假設、研究限制、重要名詞解釋等，茲分述如下：

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

隨著社會的進步，國民的生活日趨便利。資訊快速的傳遞，舒適性、科技性的生活方式已然成為現代人民的生活型態。事實上由於科技的發達、社會發展的趨勢及產業結構的改變，已造成坐式生活型態的形成。眾所周知，坐式生活所帶來了許多健康相關的問題，包括了因運動不足導致身體機能逐漸退化，缺乏身體活動加上營養攝取過剩，最普遍的特徵便是身體肥胖、下腰背疼痛、高血壓和心血管疾病等慢性疾病的發生。這些特徵不但會影響一個人的工作和學習效率，更會影響個人的身體健康和生活品質的降低；甚至連一些情緒上的病症也都與之息息相關，這些都是大家熟知的長久坐式生活可能會發出的身體危險訊號。依據民國92年行政院衛生署的資料統計，民國91年惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病分居國人十大死亡原因的前三名（行政院衛生署，2003）。

而這樣的生活方式已經由成人的世界帶入到現代兒童的生活之中。醫院門診中因肥胖而就診的現代兒童屢見不鮮，以往老年人才會出現的糖尿病、高血壓等慢性疾病也出現在許多學齡中的兒童身上。吳仁宇、黃奕清（1996）及黃奕清、高毓秀（1999）也分析台灣地區近三十年來之中小學生（6至18歲）的身高體重變化時發現，身體質量指數估計值在各年齡層男女生皆有隨年代增加而增加的趨勢。再加上就學青少年競爭力越

來越大、學業壓力日漸增多，因而產生了許多文明病，而規律運動正是提供身心健康的重要方式（黃美珍，2003；Daly,2000）。根據研究顯示，參與規律且適度的運動對於身心健康助益極大，學者更認為運動參與的形式、頻率、強度及持續時間皆達合理的程度時，對體適能與健康的影響也最大（方進隆，1997）。

儘管青少年對運動的益處大多抱持肯定態度（劉翠薇、黃淑貞，1999），但卻未能付諸行動，這個行為上的迷思正考驗著許多相關領域的專家學者們。台灣地區有六成以上的民眾未有規律運動的習慣（行政院衛生署國民健康局，2005），根據程瑞福等學者（2006）的調查，各級學校學生自國小至大專，其花費在運動的時間有逐漸減少之趨勢。從調查結果顯示，隨著學級的增加，在運動的持續時間上，各級學校約有六成的學生能維持30分鐘以上的運動持續時間，但每周規律運動的習慣方面，比率卻逐漸降低。

有鑑於此，教育部規劃「快活計畫」，深入校園，全面實施（教育部體育司，2007）。目的希望每位學生都加入運動的行列，每天至少累積30分鐘的運動時間，每周累積210分鐘的身體活動時間，期望達成健康促進的效果，強調「每日」運動的觀念，且在日常生活中累積運動時數。這樣的觀點與作法，也已經在國民中小學課程綱要修正草案中針對能力指標的部分加以修訂，希望藉由能力指標的落實，而達成此目的。藉著參與身體活動的行為不但可以促進兒童的身體發展，而且能提高兒童的自尊、幫助集中注意力及培養較佳的學習行為（Tremblay,Inman & Williams,2000）。因此，規律的身體活動可以促進兒童的身心發展，增進健康與身體適

能，並影響未來長大後持續從事休閒性身體活動行為的參與機率。此外，Kraus (1990) 指出：運動是絕大多是青少年主要的休閒活動；而在運動環境中能提供個體與他人產生關聯、社會互動的機會，也可滿足個人的社會性需求與社會技能陶冶的價值。在運動的情境中可以進一步提供個體與他人產生關聯，與社會產生互動的機會 (Kremer-sadlik& Kim,2007)，藉以培養終身運動的習慣。

影響學童運動參與行為的因素眾多，心理層面的影響因素更是被學者廣泛的討論。其中，價值觀念是人類重要的心理特質之一。價值觀不僅是人類行為的原動力，同時也是決定人類行為的重要影響因素，對人們的行為表現有著卓著的影響。學者Lustig (1988) 提到價值觀寓於人的思想之中，是控制行為選擇的心理活動，是人們對周圍的世界進行思考，並使自己與之適應的活動 (引自明虹，2007)。以其作為一種心理層面的支配力量，是對人的行為產生廣泛而深刻影響的觀念型態。價值觀亦是個體在組織中動機與態度的基礎，因此一基礎又深深影響個體之知覺，進而影響個體在組織中之行為模式 (Robbins,2001)。張欣(2002)認為價值觀作為人對自身生活意識的反省與追求，既具有相對的穩定性，又隨著社會時代的變遷而改變。人與人之間便包含著許多不同的獨特性，也因其獨特性造成行為表現上不同的差異。其獨特性與行為表現差異的緣由，便是因為個人所持之價值觀念各異而來。因而一個人要成為什麼樣的人，關鍵在於要具備什麼樣的價值觀念(江暢，1998)，同時價值觀念指引著個人的行為，他「怎麼想」的，會連帶影響他「怎麼做」。當今社會中多元文化不斷的出現，傳統思想中的規範與教育在大時代的洪流中開始產生衝突，個

人面與社會面同時接受著不斷的考驗，現下青少年選擇事物的標準與行為的抉擇，也已經不同以往。影響價值觀的因素眾多，學者多就家庭、學校、社會等層面來討論（黃光國，2002；楊銀興，2003；周祝瑛，2004；林月盛，2004；魏鈺珊，2005）。

國小高年級學童正值邁入青春期的階段，身心方面均面臨著劇烈的發展，除了家庭之外，大部分的時間都在學校環境中接受教育，足見學校教育課程對其價值觀形成有其重要的影響。柯孟君（2006）在其研究中指出：教育工作本身是一種價值傳遞與創造的歷程；胡天玫（2003）指出，體育作為教育的一環，是一種價值導向的活動，也就是說體育是具「目的化」的身體活動。九年一貫課程的實施，將健康教育與體育課程合併為「健康與體育領域」。以學生為對象，重視學生的自主學習，以培養每位學生具備良好的身體適應能力為首要，享受終身運動的樂趣，也是促進健康的途徑，並將此一目標融入學校領域課程之中。學校課程可分為正式課程、非正式課程、潛在課程（黃政傑，1991）。透過妥善的課程安排、規劃及整合，以能力取向為出發，科際整合為手段，重視學生主動學習，關心學生所抱持的運動價值觀為何，並促使正確價值觀的建立與實現。黃光國（2002）曾指出，在人的價值觀形成中，教育扮演著舉足輕重的角色，而學校教育對學童價值觀念的形成之重要性更是不可言喻。鍾志強（1997）亦指出，正確體育運動價值觀的養成是學校體育教學亟欲達成的目的之一；體育價值觀最大的功用在於提升學生對體育的認同感，進一步將來在課餘之外亦能自動自發從事體育活動。是故，進一步了解學童之體育運動價值觀為何有其必要性。

J. G. Auerback（1950）曾提及：「價值不能存於真空之中，

它必須依附於人格系統、社會情境及文化體系之中。」(引自王令瑩, 2001)。吳明清(1983)亦認為：「價值觀念是在文化環境，社會條件及人格特性三方面的因素共同影響之下形成的。俟價值觀念形成之後，就成為一種影響力量，決定人的態度與行為。」這也是郭為藩教授所言：「價值觀念含蓄於文化，作用於社會，依附於人格，表現於行為。」之意(郭為藩, 1972)。綜合言之，價值觀涉及個人及環境的因素，更融合人格特質，由內而外對個體產生影響，據以評判事物的持久信念，形成影響個人態度與行為的作用(林靜宜, 1998)。

綜合以上學者的看法，在探討價值觀與運動參與行為之關係的同時，亦必須將人格特質的因素涵蓋在內。因為運動不但是生理活動也是心理活動，而其中心理活動對運動行為有著調節、控制和主導的作用(王秀銀, 1994)。

內外控信念(Locus of control)屬心理的層面，是人格特質的研究領域之一。自J. B. Rotter於1954提出之後，廣受心理學家的重視，紛紛以此變項從事相關研究。Long & Haney(1986)以19至69歲的民眾為研究對象，支持內控人格特質與運動行為成正相關。Noland & Feldman(1985)的研究以25至65歲的女性為研究對象，結論亦持同樣的看法。徐躍捷等人(1995)提出多數人均同時具有內控和外控兩種傾向，而傾向內控者，較有益於運動行為的產生。馬紅宇(2001)提及在運動情境之下，內控傾向者相信成就行為是自己的能力，進而產生良性的循環，更進一步促進運動參與行為的產生。國內學者黃奕清、高毓秀(1996)的研究指出，內控人個特質能部份預測女性的運動參與行為。蔡理、季瀏(2007)更進一步提出價值觀為內外控信念與運動行為的中介變項，當個體對運動行為

持有較正面價值的情況下，內控信念能較有效的預測運動參與行為。

而人格特質論中，另一個備受矚目的課題是「人格五因素模式」(Five Factor Model，簡稱為FFM)，五因素模式也被簡稱為「大五」(Big Five)。Costa與McCrae(1989,1992)更提出了五大因素的細部衡鑑指標，他們將人格特質區分為神經質(Neuroticism)、外向性(Extraversion)、聰穎開放性(Openness)、和善性(Agreeableness)，以及嚴謹自律性(Conscientiousness)五大類型。同時學者研究亦指出這五個因素在孩童和成人的身上都可以發現，且有其穩定的特性(Burger,1997/2003;Schultz&Schultz,1994/1997)。

相關研究中曾指出嚴謹自律特質較高者通常會有規律的運動及均衡的飲食習慣(Pervin,Cervone & John,2005)，亦有學者提出人格特質會影響著運動行為的選擇，當你選擇運動方式時，會以自己的人格特徵為基礎(劉鳳歧、劉少華，2000；龍夫，2004)。席玉寶、王少軍(1999)在研究中指出人格因素具有促進健康和運動能力的決定因子，人格因素中積極性的特徵與運動能力有密切的關係；亦有學者在針對大學生的調查研究中指出大學生中運動參與程度較高者均擁有外向性及較低神經質的人格特質(韓鳳芝、孟慶富、李咸英，2005；王紅芳、倪湘宏，2006；葛會欣、張占忠、盧振啟、袁玉濤，2007)。

綜合以上所述，運動參與行為與內外控信念、人格特質及運動價值觀有其關係存在，希望藉由本研究瞭解國小高年級學童其運動參與的相關心理因素，並從中增加其運動參與行為的產生。

貳、研究目的

- 一、瞭解國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之現況。
- 二、分析國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之關係。
- 三、探究國小高年級學童內外控信念、運動價值觀及運動參與行為之差異情形。
- 四、分析國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之預測情形。

第二節 研究問題與假設

壹、研究問題

依據研究動機及研究目的，本研究將探討下列問題：

- 一、國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之現況？
- 二、國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之關係？
- 三、國小高年級學童內外控信念、運動價值觀及運動參與行為之差異情形？
- 四、國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之預測情形？

貳、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

- 假設一：不同背景變項（性別、年級、家庭組成狀況）在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為具有顯著差異。
- 假設二：內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為具有顯著關係。
- 假設三：不同內外控信念在運動價值觀與運動參與行為上有顯著的差異。
- 3-1：不同內外控信念在運動價值觀上有顯著差異。
 - 3-2：不同內外控信念在運動參與行為上有顯著差異。

假設四：內外控信念、人格特質、運動價值觀對運動參與行為具有顯著的解釋力。

4-1：內外控信念對運動參與行為具有顯著的解釋力。

4-2：人格特質對運動參與行為具有顯著的解釋力。

4-3：運動價值觀對運動參與行為具有顯著的解釋力。

4-4：內外控信念與人格特質透過運動價值觀（中介變項）對運動參與行為具有顯著的解釋力。

第三節 研究限制

壹、研究方法的限制

本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法以自行編製的自陳量表為主，受試者閱讀理解能力不同是本研究方法限制之一。

貳、取樣的限制

本研究取樣以台中市市立國小為範圍，以隨機抽樣方式為主，無法涵蓋全面性，取樣誤差為本研究限制之二。

參、研究推論的限制

本研究以台灣地區公立國小為範圍，對於不同教育階段、不同地區的推論有其限制，為本研究限制之三。

第四節 重要名詞解釋

壹、國小高年級學童

本研究所稱之高年級學童，是指 96 學年度就讀於台中市立國民小學五、六年級學童。

貳、內外控信念

本研究所指之內外控信念 (locus of control) 係指 Nowicki & Strickland (1973) 所編製之「內外控人格特質量表」(Nowicki-Strickland Locus of Control 精簡版) 上的得分，做為兒童內外控信念的指標。受試學生在該量表的得分越高，表示其控制信念傾向外控；分數越低，則其控制信念傾向內控。此量表以外控計分，以平均數為切割點，高於平均數為內控，低於平均數為外控。

參、人格特質

本研究所指人格特質 (big five personality) 係指受試者在研究者自編之「兒童人格特質量表」所呈現的分數。此量表以人格五因素模式 (Five Factors Model, FFM) 為基礎編製而成，共分神經質 (Neuroticism)、外向性 (Extraversion)、聰穎開放性 (Openness)、和善性 (Agreeableness)，以及嚴謹自律性 (Conscientiousness) 五大類型。

肆、運動價值觀

本研究中之運動價值觀 (sport values)，是指個體對運動或體育活動本身所抱持的一種信念，影響個體從事運動或

體育相關行為的參與，可視為從事該項身體活動的指標，以 Lee, Whitehead & Balchin (2000) 所編製之「青少年運動價值觀量表」(Youth Sport Values Questionnaire, YSVQ) 之得分為其價值觀傾向之依據。

伍、運動參與行為

本研究所指的運動參與行為 (exercise behaviors) 是以運動參與頻率、強度、持續時間三者所計算的數字為指標。計算方式以 Fox (1987) 所使用的公式：運動參與程度 = 頻率 × (強度 + 持續時間)。

第二章 文獻探討

本章共分為五節，包含內外控信念的理論與研究、人格特質的理論與研究、運動價值觀的理論與研究、運動參與理論與研究、文獻探討對本研究的啟示等，茲分述如下：

第一節 內外控信念的理論與研究

本節旨在瞭解內外控信念的理論與特質，及其相關的研究，以下分述之。

壹、內外控信念的理論

內外控信念 (locus of control) 是屬於人格理論的一部分。以 J. B. Rotter 等人於 1954 年所提出的社會學習理論 (social learning theory) 為基礎，奠定了控制信念理論的概念。其中最主要的觀念來自個體對增強作用的認知和內在的強化 (Rotter, 1966)。內外控信念延伸此一觀念，強調個人對於自己的行為及行為後果的增強之間的信念 (Rotter, 1971)。

Rotter 認為人類學習的重要因素不僅是增強的強度與次數，更重要的是刺激與反應之間尚有中介變項預期，有機體提出各種假設來驗證，當提出的假設被證明是正確時，及增強對其他事件的預期 (呂秋桂，2005)。

在 Rotter 的社會學習論中，提出四個主要概念來說明人的行為 (鄭悅琪，1998)：

- 一、行為發生的可能性 (behavior potential)：在某一個特定情境之中，某一行為較其他行為容易發生的可能性。
- 二、預期 (expectancy)：個體在面對某一新情境之時，

經過特定增強之後，其行為發生的可能性的主觀評估。

三、 增強值 (reinforcement value)：足以改變行為的各種可能事件，均有其不同的價值，稱為增強值。

四、 心理情境 (psychological situation)：是指個人與環境之間的交互作用，形成對內外環境的獨特感受。

Rotter (1982) 提出了「預期增強理論」(expectancy reinforcement theory)，以上述四種變項之間的交互關係來預測行為。認為行為發生的可能性是預期、增強值與心理情境的函數。換句話說，行為是否發生，端視於預期、增強值與心理情境如何交互作用的結果而定。

盧俊宏 (1994) 認為內外控信念係指個人對日常生活中自己與周圍世界的看法，亦有學者稱之為控制點，主要是對行為結果(成功與失敗)從內在因素或外在因素加以評判(馬啟偉、張力為，1996)。即認為事情成敗可以由自身來控制，而行為的表現與自己的能力、特質等因素有關，是個體所能控制及掌握的，此類型稱為「內控信念」(internal control)。倘若，個體相信行為的表現是運氣、機會或他人影響而造成；或環境的因素影響使其無法掌握行為的後果，則稱此一類型為「外控信念」(external control)。簡而言之，內控者將成敗歸因於內在因素；外控者將成敗歸因於外在因素 (Lefcourt, 1966)。

內外控信念並非兩種不同的類型，而應視為一個連續變項，因為它會隨著情境的不同而有所改變。因此，個體之信念可能於內控與外控之間有所變化，極端內控與外控者是不

存在的，所以控制信念並不會形成一個固定的人格特質（Knoop,1981;Chubb&Fertman,1997）。在群體中，多數個體是介於兩者之間，在內控與外控傾向的程度之上有所差異而已，而此種人格傾向是相當穩定而持久的，可將之視為人格的重要變項。

貳、內外控信念的特質

國內學者吳武典（1977）曾歸納內控者與外控者的特質如下：

一、內控者的特質

- （一）對於環境中那些有助於其未來發展的部分比較警覺。
- （二）較能採取步驟以改進環境。
- （三）對與技能及成功賦予較高的評價，而且比較關心自己的能力，力求避免失敗。
- （四）比較不易受他人所左右。

二、外控者的特質

- （一）在學校裡有較多失敗的經驗。
- （二）較多來自低層社會家庭，較少來自中上社會家庭。
- （三）常為焦慮或各種心理疾病所苦惱。
- （四）在幼童及智能不足的人群中最為明顯。
- （五）較難獲得教師的接納且有自我拒絕的傾向。

學者 Anshel（1990）在其運動心理學的著作中更進一步將主要特質細分如下表 2-1：

表 2-1 內控信念者與外控信念者的主要特質

內控信念者的主要特質	外控信念者的主要特質
◇ 將積極與消極的事件均看做自己行為的結果。	◇ 不把生活中的事件與自己的行為做因果聯繫。
◇ 感到自己能夠調節生活中大部分事件並對這些事件負有責任。	◇ 感到無法控制生活中各種事件的發生。
◇ 高度自我導向和自我調節。	◇ 遵從社會要求的。
◇ 更可能設置清晰明確的目標。	◇ 需要更多的社會強化。
◇ 在人際交往中需要高度的個人控制。	◇ 希望讓別人控制人際交往的情境。
◇ 注意集中於同任務有關的可控性因素。	◇ 注意集中於外部的不可控因素。
◇ 進行客觀的、現實的評價。	◇ 時常進行不合理的，不現實的評價。
◇ 明顯的受到一些外界因素的影響，如外部回饋、成績。	◇ 身心較少受外部回饋或結果的影響（認為這些是由幸運或機遇引起）。
◇ 在涉及技能的環境中，很容易因批評意見而沮喪。	◇ 不大受外界批評的影響。
◇ 願意處在能夠應用技能的環境中，不願意處於機遇的環境中。	◇ 願意處於機遇的情境之中。

續下頁

◇ 極為關注成績。	◇ 不大關注成績。
◇ 設置挑戰性相對較大的目標。	◇ 設置挑戰性相對較小的目標。
◇ 自信心和自尊心較強。	◇ 自信心和自尊心較弱。
◇ 在學校的學習成績較好。	◇ 在學校的學習成績較差。
◇ 為了增加再次成功的可能性，對成績進行強化及承認是極為重要的。	◇ 對成績的強化及承認相對不是那麼重要，因為傾向於對成功與失敗不承擔責任。
◇ 嘗試完成任務的時間堅持的更長。	◇ 嘗試完成任務的持久性較差。
◇ 對持續的失敗做出更消極的反應。	◇ 失敗後引起的沮喪感較少。
◇ 在男性跟老年人中此種類型的人更為常見。	◇ 在女性跟年輕人中此種類型的人更為常見。

然而，上述學者所歸納的特質僅是一種程度上的區別。誠如上節所言，內控和外控並非兩種不同類型的態度或信念，而應將之視為一連續變項來看待，個體只是在傾向程度上有所差別。

參、控制信念與運動參與行為之相關研究

內外控信念 (locus of control) 原為歸因理論中的一個向度 (Weiner, 1972; 1979)，許多研究指出個體傾向內控信念者其

運動參與行為表現較佳，以下就國內外相關研究整理如下表 2-2，以茲比較：

表 2-2 控制信念與運動參與之相關研究

年代	學者	研究對象	主要研究結果
1979	Roberts & Pascuzzi	346 位 大 學 生	分析結果顯示：以能力、努力、工作難度、運氣來解釋成敗的只佔全部原因的 45%
1980	Bukowski & Moore	77 名 9-13 歲 參 加 運 動 夏 令 營 的 男 孩	認為努力、能力是成功的主因，失敗主要是努力不夠；運氣和工作難度並無影響。
1980	Scanlan & Passer	160 名 少 年 足 球 員	獲勝的一方較傾向能力與努力會影響成敗，雙方皆認為工作難度和運氣在成敗方面無影響性。
1980	Spink & Roberts	70 位 自 願 的 體 育 課 學 生	滿意自己表現且贏的學生認為能力、努力是主因；不滿意表現但贏的學生，認為是工作難度低所以贏；表現滿意卻輸的學生，認為是工作難度高的關係。
1983	McAuley, Russell & Gross	62 名 體 育 課 學 生 參 加 桌 球 比 賽	贏的學生較輸的學生傾向歸因於內在、穩定、可控制的情形。

續下頁

1988	Biddle & Jamieson	體育課上 桌球課的 學生	輸贏學生在成敗的向度歸因上沒有顯著差異存在。
1989	McAuley & Duncan	55位大學生 騎腳踏車	「預期會贏/結果是輸」和「預期會贏/結果卻贏」這兩組學生皆傾向歸因於內在、不穩定、可控制的因素，但前者較後者傾向歸於不穩定因素。
1994	Santamaria & Furst	38個優秀 長跑運動員	受試者有將成功歸於內控和個人可控制的歸因原因的趨勢，而穩定度和外控—可控制向度則無顯著差異。
1985	季力康	甲組籃球 國手208人	內控信念取向者較外控信念取向者更強調努力、團隊合作、忠誠及團體目標的達成。
1994	張霖家	全國大專 男子籃球 聯賽男子 籃球隊員 339人	優勝隊伍隊員的內外控傾向顯著低於失敗組的球員；球齡七年以上組的球員其內外控傾向顯著低於球齡0至4年組的球員。

1995	蔡秋豪 鄧碧珍	84年度全國高中自強籃球聯賽及全國區域籃球聯隊	無論是 Weiner 或 Russell 的歸因模式均無法對團隊歸因提出一個令人滿意的解釋；並指出僅以本身知覺做為成敗的定義，常導致結果的偏差。
1995	彭文蓉	上體育課非運動選手學生	結果顯示只有「運氣」歸因在比賽上的成敗上的主要效果達顯著水準。
1996	黃奕清 高毓秀	長榮管理學院大一男女生共204人	內控人格特質越強，其體能促進、社會需求、成就感之動機因素越強。女生的內控人格特質與運動行為成正相關，男生則無。
1998	王雅萱	大專盃羽毛球賽乙組選手共209人	「高工作/低自我」組與「高自我/低工作」組在努力、運氣、動機歸因上有顯著差異存在；在壓力、能力歸因上則無
2000	蔡淑玲	雲林縣240名國小籃球隊員	內控型球員較外控型球員強調努力、團隊合作、忠誠度及目標達成；在整體運動態度上，內控組亦較外控組積極認真。

2004	郭春陽 趙誠民	參加 2002 西安籃球聯賽選手中，隨機抽樣 196 名	結果說明受試者傾向將自己的行為及成敗歸因於內部控制；女性較男性具內控傾向；主力球員較非主力球員具內控傾向。
2006	王青 楊玉霞	初中及高中學生籃球運動員，共 180 名	內控傾向的運動員，其運動技術水準較外控運動員高；隨著訓練時間增加，控制傾向逐漸偏向內外控平衡。

資料來源：研究者整理

綜合以上研究得知，內外控信念僅是歸因理論中的一個向度，雖無法以此一向度囊括所有造成行為成功或失敗的因素，但以往運動心理學家在研究上的成果已提供了部分預測運動參與行為的基礎。因此，本研究擬以個人之內外控信念為研究變項，探討其對運動參與行為的影響。

第二節 人格特質的理論與研究

壹、人格特質的探討

瞭解人格的重要性，在於從心理層面的特徵瞭解人的行為表現。為什麼有些學生對體育活動、運動參與很興奮，有些卻顯得興趣缺缺？長久以來，需多專家學者嘗試著從各種不同的角度去詮釋人格，因而衍生出許多不同的人格理論。許多理論學者為「人格」下了諸多定義，但多數都同意以「獨特性」一詞來描述。在本質上人格意指「特徵或特徵的混和」，使人成為獨一無二的個體(Robert&Daniel,1999/2005)。

掌握一個人的人格特質，是了解一個人的重要方式之一。我們可以從一個人的外在行為，大約瞭解其性格組成；相對的，更應該可以從他的性格，預測其行為表現(沈煌寶，2002)。因此，在研究國小學童運動參與行為時，應將此一因素列入探討。

一、人格的意義

許多學者都為「人格」一詞下過定義。而人格(personality)一詞源自於拉丁文「persona」，原意是古希臘演員表演時所配戴的面具，藉面具引申出人格的含意。但現下所指的人格，並非「戴著面具」的角色呈現，而是指一個人的「真正性格」(黃堅厚，1999)。

人格特質論巨擘 Allport (1961) 對人格所下的定義：人格是個體內部心理、物理系統的動力組織，它決定一個人的行為、思想的獨特性。Pervin&John (1997) 則認為：人格是指形成一個人情感、思想及行為經常型式的那些特性。Phares&Chaplin (1997)：「人格是一個人思想、情感及行

為的特有模式，它和另一個人的型式不相同；且在不同時間和情境中維持一致。」

Burger (1997) 亦同意：「人格是由一個人內部所產生的穩定範行，足以解釋行為的整體性、一致性與特殊性。」，而運動心理學家 Gill (2000) 則認為人格是人類心理特徵的總合，造就每個人獨一無二的特性。

彭凱平 (1989) 甚至認為人格不是一種內在的東西，而是對人的有組織的典型行為的外在觀察模式。盧俊宏 (1994) 提出，人格是個人在自然環境中對人或對自己，以及對其他事物適應時，於其行為上所顯示的獨特個性。而葛樹人 (2001) 認為，人格基本上可被界定為個體所具有之獨特且持久之特性，進而影響個體在社會環境中的行為表現。

由以上定義可知，學者們對人格的定義或有差異，但多數承認人格是一種在多種因素交互作用下所呈現具統整性、持久性的心理特徵。

由於人格心理學所包含的理論與範圍相當廣泛，基於本研究的主題，將以特質論觀點中的人格五因素模式進行文獻分析與探討。

二、人格五因素模式之探討

Digman & Inouye (1986)：多年以來，特質論學者所提出的理論基礎一直在人格的研究領域中佔有著重要的地位，且是人格理論中影響最大的一種（引自李雯娣，1999）。雖然多數學派對特質論的批評不斷，但經過嚴謹的方法驗證，統計學上的考驗，其理論基礎日益獲的人格心理學界的肯定（Pervin, 1996）。特質論主要在探究每個人不同的屬性與特

質，透過這樣的研究觀點來瞭解個別的差異及影響人格發展的因素。特質心理學家如 Allport、Eysenck、Cattell 均認為「特質」是人格的基本單位，代表著以某種特定方式反應的內在傾向。而近年來，在特質理論的發展中，備受矚目的便是「人格五因素論」（Five Factors Model, 簡稱 FFM）。

FFM 的發展首先由特質論的先驅 Norman (1963) 運用 Allport 及 Cattell 的方法，針對行為特徵蒐集而來的語彙以統計的方法加以分析，歸納為不同類型的人格特質；之後，Goldberg (1981) 以 Norman 的研究為基礎，提出「人格五因素模式」之名詞（引自薛秀儀、陳利銘、洪佩圓，2006）。而 Costa 與 McCrae (1989, 1992) 更進一步提出五大因素的細部評鑑指標，兩位學者將人格特質區分為神經質 (Neuroticism)、外向性 (Extraversion)、聰穎開放性 (Openness)、和善性 (Agreeableness)，以及嚴謹自律性 (Conscientiousness) 五大類型。更有學者將每個單字的第一個字母取出，組合成「OCEAN」一字，方便記憶。

Pervin, Cervone & John (2005) 將此五項人格特質表列如下表 2-3：

表 2-3 五因素模式規準表

特質規準	人格特質高分者	人格特質低分者
神經質 (Neuroticism)	焦慮的、緊張的、情緒化的、缺乏安全感、不適應的、憂鬱的	冷靜、放鬆的、非情緒化的、勇敢的、有安全感的、自我滿足的

續下頁

<p>外向性 (Extraversion)</p>	<p>高度社交的、活躍的、健談的、人本導向的、樂觀的、享受愛情的、親切的</p>	<p>保留的、冷漠的、不熱情的、嚴肅的、工作導向的、羞怯的、安靜的</p>
<p>聰穎開放性 (Openness)</p>	<p>好奇的、興趣廣泛的、有創造性的、具原創性的、富想像力的、非傳統的</p>	<p>保守的、興趣缺缺的、不具藝術性的、不具分析能力的</p>
<p>和善性 (Agreeableness)</p>	<p>溫暖的、本性良好的、可信賴的、樂於助人的、能原諒人的、相信他人的、正直坦率的</p>	<p>嚴肅的、粗暴的、多疑的、不合作的、復仇心重的、無情的、易怒的、虛偽的</p>
<p>嚴謹自律性 (Conscientiousness)</p>	<p>具組織力的、可信賴的、工作熱心的、自我規範的、守時的、有道德原則的、井然有序的、熱忱的、鍥而不捨的</p>	<p>缺乏目標的、不可信賴的、懶惰的、粗心的、散漫的、享樂主義的、隨便的、缺乏工作意志的</p>

以往學者們無論如何測量人格都能在研究結果中發現五大因素的現象。此現象不僅出現在以自陳式量表所蒐集的資料進行因素分析之統計考驗的研究中，同時也出現在一般人日常生活裡描述朋友或熟人的用詞中。此外，這五個因素也出現在以小學生為對象的研究中，而且具有相當的穩定性（Digman&Inouye,1986;Digman,1989;Digman&Shmelyov,1996;李雯娣，2000；莊耀嘉、李雯娣，2001）。

貳、人格特質與運動參與行為之相關研究

人格特質會影響個體在面對外在環境時所表現的行為模式，所以我們可以從一個人的外在行為推測其人格特質，當然也可以透過其特質的瞭解，來預測其參與行為。雖然，也有學者提出人格與運動表現高度的相關存在，但未必有因果關係（盧俊宏，1990；鍾保明，1995）。

國內的學者多針對運動員的人格特質進行研究，探究特質因素與競賽表現、成績之間的關聯性，甚至歸納出高水準的運動員其特質傾向，以利運動選才工作的進行（陳鴻，1982；1987；鄭虎，1984；郭春芍，1999）。對於休閒性運動參與行為與人格特質的相關研究幾乎沒有，所以在此針對人格特質傾向與運動參與行為進行研究探討有其必要性。

近年來，諸多學者針對人格特質與平常性的運動參與行為進行調查研究。國外學者，如 Pervin 等人（2005）的研究指出嚴謹自律特質較高者，通常較易出現規律的運動行為，亦導致具有較佳的健康狀況。海峽對岸的學者，如劉鳳歧、劉少華（2000）及龍夫（2004）均指出人格特質會影響著運動項目的選擇與參與行為的程度。

席玉寶、王少軍（1999）針對安徽四所大學，200名大學生以問卷方式進行調查研究，結果顯示較具外向、冒險特質的受試者，具有較佳的運動能力與參與行為。

韓鳳芝等學者（2005）隨機抽樣天津五所大學，針對其研究對象發出1040份問卷進行調查，結果顯示具外向性及較低神經質的受試者，其運動參與程度較高；更進一步指出隨著運動參與行為的增加個體人格特徵會傾向外向性，且降低緊張焦慮的程度。

王紅芳、倪湘宏（2006）針對湖南四所大學960位女同學進行調查研究，結果亦顯示運動參與程度較高的女性大學生，其人格特質較傾向外向性，且具較低的神經質傾向。

葛會欣等人（2007）更擴大研究對象樣本的選擇，以河北省10所大學之學生為調查研究對象，共抽樣2000名同學進行研究。結果顯示，運動參與行為較頻繁的個體其人格特質較傾向外向性、和善性；且進一步指出，此類受試者較少出現心理性的困擾，也就是說，運動參與提供了紓壓的管道，不僅協助個體紓解壓力，且對其人格培養有所助益。

綜合以上學者所述，可知特質論者主張人格特質在早期即已形成，且具穩定性，足以提供在探討運動參與行為時的依據之一。因此，本研究以五因素結構模式探討國小學童運動參與行為確有其研究之重要性。

第三節 運動價值觀的理論與其相關研究

壹、價值觀的概念

價值 (value) 一詞的出處，源自於古代梵文 *wer* 和拉丁文的 *vallum*，兩個字的原始意思均指「保護」或「維護」，後來演繹成「可貴的、珍貴的、值得重視的」等涵義 (李順德, 1995)。柯伯英漢雙解辭典 (陸谷孫, 2000) 將 *value* 解釋為「價值」，而 *values* 解釋為「價值觀」；而國外研究者多以「*values*」來進行價值觀研究之詮釋 (Kluckhohn, 1951; Rokeach, 1973)。

人類學權威 C.Kluckhohn 於 1951 年對價值觀所下的定義是：「價值觀是個人或團體對可欲求事物的特殊概念，這種概念可能是外顯的或內隱的，會影響個人或團體對行為方式、採取手段和行動目標的選擇」。

另一位學者 Rokeach (1973) 更進一步將 Kluckhohn 的理論加以演繹，將價值觀定義為：「一種持久的信念，它居於人格結構和認知結構的核心；此種持久信念是個體對特定的『行為方式』或『存在的最終狀態』的偏好，並成為個體大部份態度和行為的決定力量」。

價值觀不僅是人類表現的原動力，同時也是決定人類對事物採取行動的重要影響因素，對人們的行為表現有著卓著的影響。學者 Lustig (1988) 提到價值觀寓於人的思想之中，是控制行為選擇的心理活動，是人們對周圍的世界進行思考，並使自己與之適應的活動 (引自明虹, 2007)。以其作為一種心理層面的支配力量，是對人的行為產生廣泛而深刻影響的觀念型態。

價值觀亦是個體在組織中動機與態度的基礎，因此一基

礎又深深影響個體之知覺，進而影響個體在組織中之行為模式（Robbins,2001）。張欣(2002)認為價值觀作為人對自身生活意識的反省與追求，既具有相對的穩定性，又隨著社會時代的變遷而改變。人與人之間便包含著許多不同的獨特性，也因其獨特性造成行為表現上不同的差異。其獨特性與行為表現差異的緣由，便是因為個人所持之價值觀念各異而來。

因而一個人要成為什麼樣的人，關鍵在於要具備什麼樣的價值觀念(江暢，1998)，同時價值觀念指引著個人的行為，他「怎麼想」的，會連帶影響他「怎麼做」。所以，價值觀可以被認為是一種可以促進人類採取積極行動的事物，在個體人格中具有重要的地位，也是人類文化活動的主要內容(文崇一，1973)。

由以上學者的看法得知價值觀視為個體追求事物的持久性信念，這種對於什麼是重要、值得的信念不僅引發人們的情意感受，甚至影響人們所要採取的行為。多數學者均同意價值觀的形成是一種學習的漸進過程，在學習過程中，學習者所具有的社會、心理特徵，無疑將會左右一個人被社會化或接受社會化的過程。故吳明清（1983）認為：「價值觀念是在文化環境、社會條件以及人格特性三方面的因素共同影響之下形成的。俟價值觀念形成之後，就成為一種影響力量，決定人的態度與行為。」

貳、運動價值觀之相關研究探討

運動價值觀是人們對運動參與行為的評價，以及藉由此一評價所採取的相關行為（彭說龍，1996）。然而，年少時期所接觸到的運動參與相關行為，無論是透過父母或兄弟姊妹的家庭互動、同儕之間共同活動的直接體驗或視聽媒體、

網路觀賞的間接接觸均會影響青少年對於運動參與的價值觀念(Kremer-sadlik&Kim,2007)。唐宏貴(1996)亦指出要使民眾自覺投入運動參與，運動價值觀便起了相當大的中介作用。

由此可了解，個人所持有之運動價值觀代表著個體在參與身體活動過程中的信念，此一信念兼具認知、情意、技能的要素在內。

有關國內外學者的相關研究經研究者整理如下表 2-4：

表 2-4 運動價值觀內涵因素相關研究

年代	學者	研究對象	運動價值觀內涵因素
1995	Lee & Cockman	93 位 12 至 16 歲足球網球青少年運動員	完整人格塑造、身心健全發展、個人成就因素、人類生活貢獻、生涯教育
2000	Lee, Whitehead & Balchin	500 位 12 至 16 歲青少年運動員	公平、友誼、關懷、順從、全力以赴、遵守規則、樂趣、興奮刺激、體適能、服從指導、個人成就、形象、自我實現、技巧表現、運動精神、團隊凝聚力、包容、勝利、
2007	Kremer-sadlik&Kim	美國洛杉磯地區 32 個家庭中 7-15 歲青少年	公平競爭、獨立行為、忠誠、友誼、關懷、個人成就、運動精神、團隊凝聚力、包容、

續下頁

續上頁

1996	彭說龍	廣東、香港、台灣三地共416位大學生	身體價值、認知價值、個性價值、行為價值、綜合價值
1997	陳文長	德國慕尼黑大學共89位	完整人格塑造、身心健全發展、個人成就因素、人類生活貢獻、生涯教育
1998	吳金鳳	雲林嘉義地區8所專院校大學生共640位	關懷、友誼、處事與人際交往、運動員形象、個人成長、個人成就、友伴、享樂、愉悅、健康、勝利、自我實現
1998	楊志顯	輔仁大學118位體育系學生	擴展生活經驗、享有特殊待遇、增進社會技能、促進專業成長、達成組織目標
2000	蘭震輝 林伶俐 李玉麟	大台北地區籃球運動參與者共560位	運動功能、休養與文化、自我成長、運動價值認知、完美人格、追求超越、美滿生活、人類貢獻
2001	劉榮聰 張霖家	高爾夫球運動參與者共72位	完整人格塑造、身心健全發展、個人成就因素、人類生活貢獻、生涯教育

續下頁

續上頁

2002	李佩欣	台中世界 健身俱樂部 部會員共 320位	健康、人際關係、發現自我、 樂趣與滿足、冒險
2002	張惠敏	台灣北部 三所私立 大學院校 大學生共 950位	從運動休閒獲得自我了解、健 康和適能、美感的經驗、生活 滿足
2004	洪惟泉 陳明燦	北區技職 院校運動 代表隊共 314位	人格塑造、身心發展、成就發 展、生活貢獻
2004	宋一夫	義守大學 學生共六 個學院同 1200位學 生	身心健全發展、個人成就、完 整人格、生涯教育
2005	郭志騰 李政道 鍾志強	南開技術 學院共250 位學生	自我成長、社會互動、能力培 育、生活保障

續下頁

2006	張登聰	醒吾技術學院 1086位學生	從運動中獲得自我了解、美感的經驗、生活滿足、學習與尊重、健康與適能、增進和諧
2006	柯孟君	桃園縣 1531位國中生	運動技能、抒發情感、娛樂功能、運動精神、認知學習、運動習慣、人際關係
2006	許天路 王旭儀 林裕量	南亞技術學院 319位排球選修課學生	身心健全發展、人類生活貢獻、完整人格塑造、個人成就發展

資料來源：研究者整理

綜而觀之，有人認為運動參與的價值在增進技術層面，有人認為是獲取勝利，有人認為可以使身體健康，甚至增進人際關係、發展友誼...等等。在參與過程中個體因其持有之信念選擇參加與否，甚至決定值不值得、應不應該參加，也就是說，個體所持之運動價值觀將影響其所有從事、參與運動的行為。

參、體育課程目標及運動價值觀

學校體育教學，是經由系統化的課程設計，透過運動相關的活動，對學生進行身體培養的教育行為；由學習環境的薰陶，進而影響其擁有良好的規範及正確的觀念（郭進財，

2002)。而體育作為教育的一環，透過身體活動的過程達到教育的目的，培養學生認知、情意、技能等方面的能力，進而從中獲得快樂及自我實現的契機，是一種價值導向的活動，也就是說體育是具「目的化」的身體活動(胡天玫，2003)。

張秀雄(2001)進一步指出，台灣地區的價值教育是採融入課程的方式進行，將所想傳達的價值觀念融入相關的課程設計及教學活動中(引自柯孟君，2006)。自九年一貫課程實施初起，將健康教育與體育兩門課程合為「健康與體育學習領域」，而針對細項能力指標輔以具體補充說明更是自民國86年起健體領域的一大特色(教育部，2007)。學校體育教學活動依目標而設定，經由具體補充說明的引導，融入教學活動的設計中，於教學情境之中逐漸形成學童之運動價值觀。

健體領域之分段能力指標因不同之領域又分為七大主題軸，分別為：生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理與群體健康。本研究以各主題軸中與運動參與、身心健康相關之能力指標及具體補充說明事項對應相關運動價值觀來加以探討，如表2-5：

表 2-5 健體領域能力指標具體補充說明與運動價值觀之對應

分段能力 指標	具體補充說明	對運動參與行為之影響 (運動價值觀)
1-2-1 辨識個人成長與行為的因素。	敘述能促進或改變個人生長發育的生活型態，如：運動、飲食等。	個體成長會影響運動能力的發展。
1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從事身體活動時會善用自己 的身體，如：身高、臂力等。 2. 從事自己喜歡的身體活動。 3. 增進身體臨機應變與克服障礙的能力。 4. 了解有助成長和發展的身體活動。 	了解自我能力參與適當活動，進而喜歡參與運動。
2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論飯後劇烈運動等行為對 身體健康的影響。 2. 認識在運動前最好先喝水， 對於運動時所流失的體液適 時補充。 3. 了解攝取食物熱量和運動消 耗之平衡能達到控制體重的 效果。 	瞭解食物、水分攝取等健康行為與維持運動參與的關聯性。

續下頁

<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解控制身體動作的方法。 2.表現推、拉、擲、舉、踢、盤、運等運動的力量控制。 3.於接觸性活動中表現閃躲及移位等動作的控制能力。 	<p>瞭解並表現控制身體活動的能力。</p>
<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.在快速移動及變換方向中能保持身體平衡。 2.在各類運動中操作運動設施時能使身體動作順暢。 	<p>瞭解並表現控制身體活動的能力。</p>
<p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識運動之簡易規則。 2.經由規則的了解，自編簡單的遊戲或比賽。 3.能參與或欣賞運動比賽。 4.由正確練習提升自我運動技能。 	<p>瞭解運動規則，進而參與其中。</p>
<p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作及技術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.表現球類聯合性基本技術。 2.表現舞蹈、體操、國術、田徑等聯合性的基本動作。 3.在運動中體會動作時間、空間、力量關係等因素。 4.經由器材的操作能力、動作的控制、身體協調，來提升自我運動技能。 	<p>瞭解基本運動技術，並表現於活動中，進而提升自我。</p>

<p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.從自己的興趣、能力與同儕及家人等方面因素，提出影響運動參與的看法。 2.提出對於比賽的責任、榮譽、天候、場地環境等因素的看法。 3.認識參與運動的影響因素，如：他人的鼓勵、個人因素、場地設備等。 	<p>了解自身相關因素，促進運動參與。</p>
<p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解社區現有運動設施與團隊組織，選擇參與個人喜歡的運動項目。 2.積極參與社區所舉辦之各類運動及或體育相關活動。 3.利用假日，選擇適合個人休閒項目，從事身體活動。 	<p>了解個人興趣，參與校園社區運動。</p>
<p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解參與各種身體所需的體適能要素。 2.認識並比較人們為保持體適能所從事的活動。 3.參與培養體適能方面的身體活動課程計畫。 	<p>了解體適能之要素；執行可增進個人體適能之計畫。</p>

<p>4-2-4 評估 體適能活 動的益處， 並藉以提 升個人體 適能。</p>	<p>1.了解體適能的概念及其在身體活動上的應用。 2.能夠正確的利用場地與各項器材。 3.依據測驗結果參與各種體適能活動，改善個人體適能。</p>	<p>了解體適能之要素及其促進的方法。</p>
<p>4-2-5 透過 運動了解 本土與世 界文化。</p>	<p>1.了解不同種類運動的由來及其發展。 2.觀賞國際性運動賽會，體會不同文化背景的差異。</p>	<p>認識各項運動由來，增進國際視野。</p>
<p>5-2-5 探討 不同運動 情景中的 傷害預防 及其處理。</p>	<p>1.指出未做熱身運動及從事劇烈運動對身體的危害。 2.探討危及運動安全的因素(包括人為的不安全的動作或環境設備的不良因子)及排除方法。 3.探討常見運動傷害的正確處理的方法，如：游泳時腳抽筋的處理方法等。 4.探討在不同氣候下運動時所應注意的事項。 5.探討常見運動項目中可能產生的運動傷害。</p>	<p>能分辨安全與不安全的行為及其所帶來的後果；會注意運動環境中的安全，並處理過程中發生的傷害傷害。</p>

<p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討並了解自我，建立個人價值感，並能自我悅納。 2. 探討獨立感、責任感、榮譽感、成就、社會地位對於個人認同與自我價值的影響。 3. 理解尊重自己、關心自己對於人際關係的影響。 4. 從肢體活動了解自我獨特性。 	<p>了解自我，建立個人價值感並自我悅納；關心自我與他人的關係。</p>
<p>6-2-3 參與團體活動，觀察自我互動的因素及增進方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明瞭關心與尊重對於人際觀的影響，並學習人際互動時表現適度關心與尊重。 2. 接納並尊重周遭的身心障礙者，並能與他們和諧相處。 3. 樂於嘗試各團隊運動與活動。 4. 與他人分享參與團體性身體活動的喜悅。 	<p>與他人互敬互重，了解身障者運動參與的權利；樂於與他人分享運動的喜悅。</p>
<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分析想法對情緒的影響，學習理性的紓解情緒方式。 2. 在體育活動中，以有效的溝通技巧與適宜情緒表達，解決人際互動之問題。 	<p>藉身體活動紓解情緒，感覺放鬆，忘卻不愉快的事。</p>

<p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>	<p>1.分析遊戲規則、運動規則等行為規範所表現或隱含的價值與意義。 2.重視個人與群體關係，在團體(體育)活動中，表現尊重與欣賞的運動精神。 3.訂定並遵守運動遊戲之規則及團體生活公約，且爭取團體榮譽。</p>	<p>遵守團體規範，發揮團體認同；尊重社會規範，體驗自我實現。</p>
<p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>	<p>1.參與健康活動、展現健康行為。 2.比較、分析不同生活型態對健康的影響，並能選擇均衡飲食、規律運動。</p>	<p>重視並養成規律運動的習慣。</p>
<p>7-2-4 確認消費者在運動相關事務上權利義務及其與健康的關係。</p>	<p>1.了解如何選擇優良運動產品。 2.解釋所選擇運動服務的方式及理由。 3.使消費者在運動服務項目中，使消費者明瞭如何獲得健康。 4.瞭解運動消費的權利義務。</p>	<p>適當花費購買優良運動產品，了解自身的權益。</p>

資料來源：TESEC(2007)、本研究整理

個人所持之價值觀是個體評價行為及採取行動的依據之一 (Lee et al.,2000)，也可以說，個人因為所具有的價值觀而決定成為什麼樣的人。學校教育方面若能將能力指標之內容精神落實於課程設計之中，經由教學活動的進行，引起學生的興趣，不僅達到運動參與的效果，也較容易讓學生透過體驗而得到正確的價值經驗。透過學校課程的安排，發展個人與團體的運動經驗，不僅在體育課程中享受到運動樂趣，課餘時間也能引起個體自發性的參與，這是體會愉悅身體活動最佳機會。

第四節 運動參與行為相關研究

壹、運動參與行為

運動參與行為，從日常生活中的身體性活動到任何形式的運動或遊戲都包含在內。如果個體想利用身體性的活動來維持身體健康或增進體適能，則必須要達到一定的運動頻率、強度及持續時間。實踐規律運動，有益身體健康，這已被眾多研究所證實 (Marcus et al.,2000)。亦有學者指出在孩童時期，如果有較高程度的運動參與行為，會增加其在成年生活後的運動參與程度 (Armstrong & Biddle,1992;Vanreusel et al.,1993)。

Telama et al.(2005) 針對一項長期追蹤的研究報告指出，9至18歲的青少年從事運動參與的習慣會影響其成年後的運動參與行為。因此，運動參與行為習慣的養成，必須從兒童或青少年時期就開始；一個不習慣去參與運動的兒童，將來成年之後會參與運動的可能性便降低許多。

美國運動醫學學會 (American College of Sports

Medicine,ACSM)於1990年時提出建議，認為每周應有三至五天的運動，且運動應持續20至60分鐘。而我國行政院衛生署(1994)建議，每周至少從事三次的運動，每次至少維持二十分鐘以上。教育部(1999)在推動三三三體適能計劃中，則建議學生應每周運動三次，每次三十分鐘，運動時的每分鐘心跳率達130下。Blair, Kohl, Gordon及Paffenbarger(1992)認為不應以有無規律運動之類的二分法來判定健康行為的產生，並建議每天「累積」30分鐘的運動，即可獲得顯著的健康利益，特別是針對坐式生活的族群。

2007年，教育部提出「210快活計劃」的口號(教育部體育司，2007)，希望學校藉由妥善規劃，指導學童每日累積30分鐘的身體活動，每週達210分鐘的活動量，期望達成健康促進的效果，強調「每日」運動的觀念，且在日常生活中累積運動時數。這樣的觀點與做法，也已經在國民中小學課程綱要修正草案中針對能力指標的部分加以修訂，希望藉由能力指標的落實，而達成此目的(教育部，2007)。由以上探討可看出身體活動的基本層面包含：頻率、強度、持續時間等，因此，評估身體活動可以從這些方面著手(黃耀宗，2003)。

規律性的身體活動能有效促進青少年的身心發展，增進健康與身體適能，並影響未來長大後持續從事運動參與行為的參與機率。所以，針對學童運動參與行為的探討，有其實質上的必要性。

貳、運動參與行為的測量

健康促進是當下學校體育教育課程中被熱烈討論的議題，其中運動參與行為是健康促進的有效手段之一。學者普遍

建議想促進兒童的身心狀況到達一適當的水準，那麼評估兒童的身體活動的方式便應該加以重視（Cale & Harris,2005;Welk & Wood,2000）。

截至目前為止，身體活動評估的方法大約超過30種之多（Melanson & Freedson,1996）。陳敏弘、蘇蕙芬（2007）提出，針對兒童的身體評估方法大致可分為二大類：第一類，透過直接或間接的方式針對身體活動的量與型式加以記錄，例如：自我評估法（self-report or proxy report）、觀察法（observation）、動作感應器（motion sensor）；第二類，針對身體活動所導致的生理反應進行直接的測量，例如：能量攝取評估法（energy intake）、能量消耗評估法（energy expenditure）、心跳測量法（heart rate monitoring）。

研究者因不同的研究目的或情境條件，選擇不同的評估方式及測量工具。其中，自我評估法（self-report or proxy report）是一種較為普遍的方法。自我評估法包含有自評問卷法、訪談回憶問卷法、活動日記記錄法、代理人評估法等等（Sallis,1991）。以此類方法對身體活動進行評估測量較具簡易、方便、花費低等特性，且其調查涵蓋範圍可以從數天，至數週、數月不等。其中問卷調查法便相當適合用於大樣本的調查研究，因為可以一次對大量的受試者進行施測，且成本較低，故廣為研究者所使用。Saris（1985）認為如果取樣的母群體樣本數過多時，研究者應考慮施測時的方便性而採用「調查方法」（問卷或日記）以進行身體活動的測量。葉麗珠（2006）亦提及調查法依其架構可分為四大類：

（一）日記法：記錄24小時的活動量。

（二）回憶法：回憶過去一天或一周的身體活動量。

(三) 定量化歷史法：回憶近一年特定的活動量。

(四) 一般法：時間不固定，但只問及一般的活動量（如走路、騎腳踏車）的狀況。

鍾志強（1999）亦建議，如果調查對象樣本大時，以回憶型問卷針對過去時間的運動參與行為進行調查，確實能有效反應個人參與運動的情形。顧本研究基於研究目的及對象，擬以自編之「運動參與問卷」進行運動參與行為之調查。而參與程度以Fox（1987）所使用的公式計算之：運動參與程度＝頻率×（強度＋持續時間）。

第五節 文獻探討對本研究的啟示

- 壹、馬紅宇（2001）提及在運動情境之下，內控傾向者相信成就行為是自己的能力，進而產生良性的循環，更進一步促進運動參與行為的產生。本研究便以此一基礎為出發點，探討國小學童控制信念與運動參與的關係。
- 貳、我們既可從一個人的外顯行為，窺知其性格之一二；反之而言，亦應可以從個體之性格，對其行為表現進行預測。因兒童為國家社會未來的中堅份子，其心理特性雖未若生理特徵一般容易測量，然而對兒童本身的影響卻不容小覷（李雯娣，1999）。因此，針對兒童之人格特質進行探討，進一步了解其與運動參與行為之間的關係，以做為學校體育教學或家庭性身體活動之基礎。
- 參、學者 Lustig（1988）提到價值觀寓於人的思想之中，是控制行為選擇的心理活動，是人們對周圍的世界進行思考，並使自己與之適應的活動。身體活動是形塑兒童價值觀念的手段之一，而國小健體領域課程設計便是透過身體活動的情境培養學童之價值觀。故探討運動價值觀對行為之影響有其必要性。
- 肆、郭為藩（1972）提及價值觀念含蓄於文化，作用於社會，依附於人格，表現於行為。吳明清（1983）亦認為：「價值觀念是在文化環境、社會條件以及人格特性三方面的因素共同影響之下形成的。俟價值觀念形成之後，就成為一種影響力量，決定人的態度與行為。」因此，在探究控制信念及人格特質等特性對運動參與行為的影響

時，亦必須將運動價值觀視為其中介變項加以討論，方具有研究之價值。

第三章 研究方法

本章根據研究動機及目的，輔以相關文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以文獻分析及問卷調查為主要之研究方法，首先針對抽樣對象以問卷調查所得到之結果進行統計分析，將分析之結果陳列出，之後再採取文獻探討之方式，將研究結果與以往之文獻進行探討，以探究研究架構所含的研究問題；茲就本研究方法分為研究架構、研究實施程序及進度管制、研究對象、研究工具及資料處理等項，依序分節敘述

第一節 研究架構

本研究主要目的在探討國小高年級學童其內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之關係。依據研究動機與目的及綜合文獻探討與分析；以內外控信念、人格特質、運動價值觀為依變項。背景變項為：年級、性別、家庭組成狀況等，以探討各變項與運動參與行為之關係。茲將本研究的研究架構設計圖如 3-1 所示：

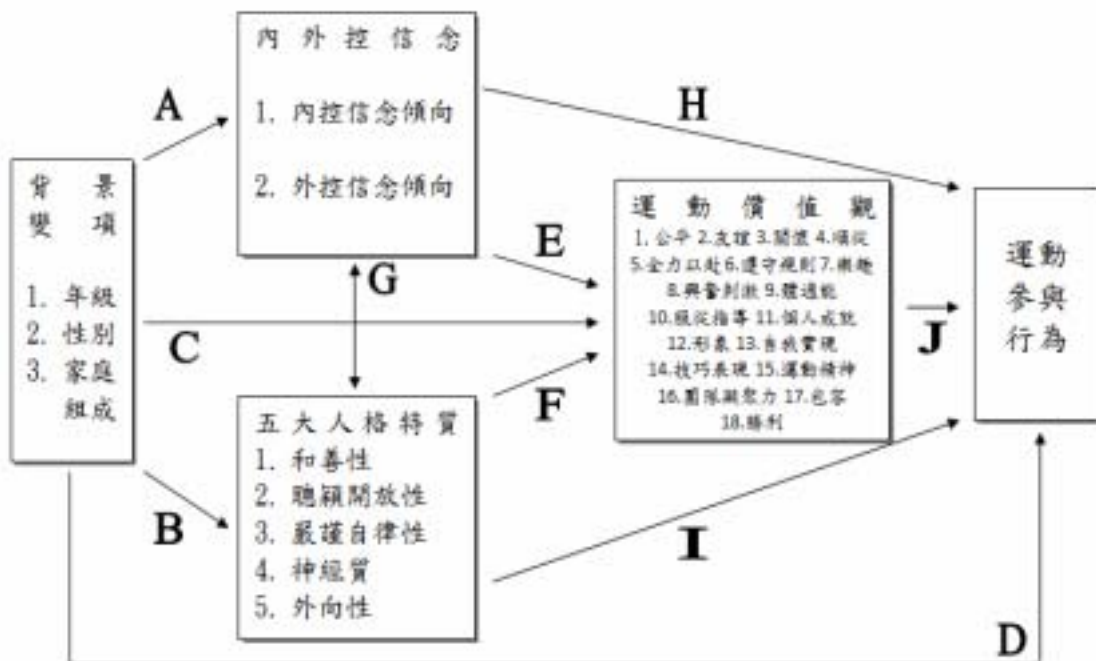


圖 3-1 研究架構圖

A：T 考驗、單因子變異數分析、雪費法

B：T 考驗、單因子變異數分析、雪費法

C：T 考驗、單因子變異數分析、雪費法

D：T 考驗、單因子變異數分析、雪費法

E：積差相關、多元逐步迴歸

F：積差相關、多元逐步迴歸

G：積差相關

H：積差相關、多元逐步迴歸

I：積差相關、多元逐步迴歸

J：積差相關、多元逐步迴歸

整體研究模式圖：以徑路分析（path analysis）加以探討。

第二節 研究實施程序

本研究之進行其程序分為：一、收集分析文獻；二、決定研究主題；三、編製研究工具；四、進行問卷施測；五、電腦資料處理；六、撰寫論文報告。如圖 3-2 所示：

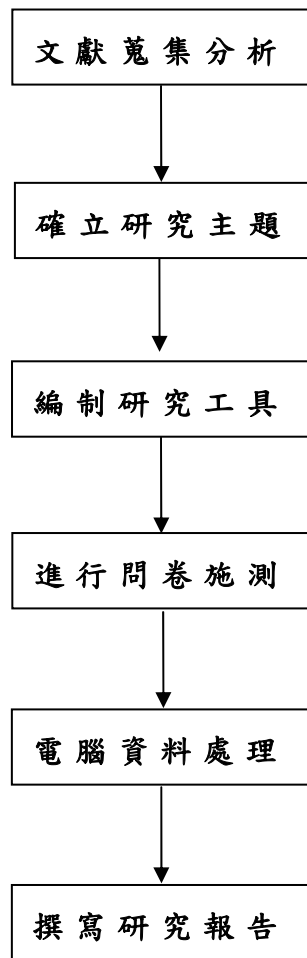


圖 3-2 研究實施程序

一、收集分析文獻

利用中華民國期刊論文索引系統、圖書館教育資料光碟系統(Educational Resources Information Center; ERIC)、中文期刊電子服務(CEPS)、中國期刊網、全國博碩士論文資訊網、國立台灣師範大學博碩士論文系統等系統、ProQuest、EBSCOhost等系統，針對國內外相關文獻資料進行廣泛蒐集及閱讀並經分析、整理，建構主要研究架構，以形成研究主題。

二、決定研究主題

經廣泛蒐集及研讀相關文獻後，對內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為有所了解，並確定為研究主題。

三、編製研究工具

發展問卷作為研究工具以符合研究需要。在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一：以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二：結合文獻理論，作為編製工具的基礎。依研究之需要，結合理論分析資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為等四個分量表。

經預試的問卷，篩選及修正題目之後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究之研究工具。

四、進行問卷施測

在調查研究過程中以「問卷調查」為主，依本研究需要選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查以委託方式或本人親自進行施測。

委託方式以委託台中市各市立國小教師或相關人員負責，並以委託以信函或電話請託，懇請惠予協助，祈使問卷有較高的回收率，甚至由本人親自施測或請友人親自前往該校進行施測。

五、電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並予以分類後，輸入電腦建檔處理，並登錄問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

六、撰寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，已完成研究論文。

第三節 研究對象

壹、研究樣本

本研究以台中市市立國民小學高年級學童為對象。高年級學童是指 96 學年度就讀於台中市市立國民小學五、六年級學童。

貳、抽樣方法

本研究所採取的抽樣方法是以分層隨機抽樣(random sampling)的方式，在台中市各行政區（北區、中區、東區、南區、西區、北屯區、南屯區、西屯區）進行抽樣，每個行政區抽樣一至二所國小，每所國小各抽取二至四班。本研究發出問卷 1000 份，回收之有效問卷 938 份，回收率 93.8%，施測樣本分配表如表 3-1。

表 3-1 施測樣本分配表

校名	發出份數	回收份數	有效份數
台中市中區光復國小	60	58	55
台中市西區中正國小	120	115	113
台中市東區進德國小	140	136	132
台中市北區健行國小	120	115	111
台中市南區和平國小	130	125	122
台中市南屯區黎明國小	120	115	112
台中市西屯區上石國小	130	125	123
台中市北屯區仁美國小	120	116	114
台中市北屯區泰安國小	60	57	56
合計	1000	962	938

第四節 研究工具

以自編之「國小學童控制信念、人格特質、運動價值觀與運動行為調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「內外控制信念」、「五大人格特質」、「運動價值觀」、「運動參與行為」等五類資料。

在研究工具分析的部份，分別採取因素分析與信度分析。其中，在因素分析方面，本研究祈簡化研究步驟而不以項目分析做第一步驟篩選題目，因為項目分析僅是以題目的上下 27% 做相關分析，採取其 CR 決斷值（critical ratio，簡稱 CR 值）以為題目取捨之標準，而此一步驟因素分析即涵蓋在內。因此本研究調查問卷直接以因素分析選取量表的題目，並考驗量表的建構效度。而在信度分析的部份，本研究以內部一致性係數 Cronbach's α 值，考驗研究工具的內部一致性情形，以了解研究問卷的信度。

壹、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，最主要調查國小學童相關的背景變項，包含性別、年級、家庭組成狀況等。

貳、運動參與行為

本研究問卷第二部份主要調查國小學童之運動參與行為，其中包含每週運動次數、累積運動時間及身體活動強度。

參、兒童內外控信念量表

一、問卷架構

本研究問卷第三部份，以「內外控信念」（locus of

control) 為主要架構，量表架構採用 Nowicki & Strickland (1973) 所編製之「內外控人格特質量表」(Nowicki-Strickland Locus of Control 精簡版) 上的得分，做為兒童內外控信念的指標。本量表之呈現參酌賴靖薇(2002) 所翻譯之中文量表，同時透過與指導教授及數位於國小任教之高年級教師之討論，修正部分語句及描述方式，以符合國小高年級學童閱讀及理解。受試學生在該量表的得分越高，表示其控制信念傾向外控；分數越低，則其控制信念傾向內控。此量表以外控計分，以平均數為切割點，高於平均數者為外控傾向，低於平均數者為內控傾向。

二、填答計分

全量表包括 21 題強迫式選擇題，有兩個選項，分別為「是」與「否」。計分方式採外控計分，題號第 4、13、20 答「否」，其餘題號答「是」得 1 分，若答案相反則得 0 分。故總分為 0 至 21 分，得分越高者，表示其控制信念越傾向外控。

三、預試之實施

問卷預試對象以台中市立北區健行國民小學為樣本，並選取高年級 284 名學童為預試樣本。共發出問卷 284 份，回收問卷 280 份，回收率 98.5%。

其中，經問卷檢核程序，剔除填答不全和固定反應的問卷 2 份，共計有效問卷 278 份，可用率 99.2%，預式樣本分配表如表 3-2。

表 3-2 兒童內外控信念量表預式樣本分配表

班	級	發出份數	回收份數	有效份數
五年	二班	28	28	28
五年	三班	27	27	27
五年	四班	29	29	28
五年	五班	32	31	31
五年	六班	30	30	29
六年	三班	27	27	27
六年	四班	28	28	28
六年	五班	28	28	28
六年	六班	28	26	26
六年	七班	27	26	26
合	計	284	280	278

四、信度分析

本量表之信度根據賴靖薇（2002）求得之內部一致性係數 Cronbach's α 值為 .67。另外，研究者針對「兒童內外控信念量表」所進行預試之 Cronbach's α 值為 .75。張紹勳（2004）建議在實際應用上，Cronbach's α 值至少要大於 .5，最好能 $\alpha > .7$ 。足見本量表之內部一致性高，信度佳。

肆、兒童人格特質量表

一、問卷架構

本研究問卷第四部份，以「人格五因素模式」(Five Factors Model, FFM) 為主要架構，本研究之量表架構參考莊耀嘉(1999)所編製的「兒童性格自評量表」，以自編量表呈現。量表內容包括和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質以及外向性等五個性格向度。

二、填答計分

本問卷採李克特式(Likert-style)填答計分，採取六點計分模式，兒童針對每個描述個性形容詞以六點量尺回答能描述其自身程度。包括「非常不符合」計 1 分，「不符合」計 2 分，「稍為不符合」計 3 分，「稍為符合」計 4 分，「符合」計 5 分，「非常符合」計 6 分。

三、預試之實施

問卷預試對象以台中市立北區健行國民小學為樣本，並選取高年級 284 名學童為預試樣本。共發出問卷 284 份，回收問卷 280 份，回收率 98.5%。

其中，經問卷檢核程序，剔除填答不全和固定反應的問卷 2 份，共計有效問卷 278 份，可用率 99.2%，預試樣本分配表如表 3-3。

表 3-3 兒童五大人格特質量表預式樣本分配表

班	級	發出份數	回收份數	有效份數
五年	二班	28	28	28
五年	三班	27	27	27
五年	四班	29	29	28
五年	五班	32	31	31
五年	六班	30	30	29
六年	三班	27	27	27
六年	四班	28	28	28
六年	五班	28	28	28
六年	六班	28	26	26
六年	七班	27	26	26
合	計	284	280	278

四、正式問卷之編製

預試問卷之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定五個因素，其特徵值分別為 11.04、4.01、2.21、1.57、1.11，其特徵值均大於 1，此五個因素占總變異之累積百分比為 66.55%。經檢核各因素試題，每一試題之因素負荷量 (factor loading) 均大於 .5 (張紹勳，2004)，故均予以保留。本問卷題目共 30 題，有關因素摘要表如表 3-4。

表 3-4 兒童五大人格特質量表因素結構摘要表

題 目	和 善 性	聰 穎 開 放 性	嚴 謹 自 律 性	神 經 質	外 向 性
1. 我很有愛心的。	.66				
2. 我對人很友善。	.70				
3. 我會關心別人。	.72				
4. 我跟同學相處和睦。	.61				
5. 我喜歡幫助別人。	.74				
6. 我會感恩他人。	.60				
1. 我愛動腦筋。		.69			
2. 我會隨機應變。		.50			
3. 我常有創意的想法。		.65			
4. 我是聰明的。		.68			
5. 我很有想像力。		.63			
6. 我喜歡思考問題。		.60			
1. 我做事有計畫。			.73		
2. 我做事很細心。			.81		
3. 我做事有恆心。			.79		
4. 我做事很謹慎。			.81		
5. 我做事有效率。			.76		
6. 我很自動自發。			.69		

續下表

續上表

1. 我容易擔心。					.75
2. 我會容易緊張。					.76
3. 我常悶悶不樂。					.78
4. 我會容易煩惱。					.84
5. 我常難過傷心。					.83
6. 我常覺得沮喪。					.79
1. 我覺得自己充滿活力。					.75
2. 我勇於表現自己。					.65
3. 我喜歡刺激的活動。					.74
4. 我喜歡交朋友。					.61
5. 我是活潑外向的。					.74
6. 我喜歡熱鬧的場合。					.63
特徵值	4.01	1.11	11.04	2.21	1.57
解釋變異量%	13.39	3.70	36.83	7.40	5.23
累積解釋變異量%	13.39	17.09	53.92	61.32	66.55

五、效度及信度

(一) 效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主軸法(principal axis analysis)抽取因素。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。因素分析結果經篩選因素負荷量低及與題意差距較大之題目，其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-4。

(二) 信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示。「兒童五大人格特質

量表」包含和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質以及外向性等五個性格向度，各分量表之 Cronbach's α 值分別為 .87、.87、.92、.88、.86，而總量表之 Cronbach's α 值為 .91，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳。

伍、國小學童運動價值觀量表

一、問卷架構

本研究問卷第五部份，以運動價值觀 (exercise values) 為主要架構，本研究工具主要參考 Lee, Whitehead & Balchin (2000) 所發展之青少年運動價值觀量表 (Youth Sports Values Questionnaire, 簡稱 YSVQ)，共包括 18 項運動價值觀，包含：公平、友誼、關懷、順從、全力以赴、遵守規則、樂趣、興奮刺激、體適能、服從指導、個人成就、形象、自我實現、技巧表現、運動精神、團隊凝聚力、包容、勝利。

本量表之呈現根據原文量表進行翻譯，同時透過與指導教授及數位台中市國教輔導團健康與體育領域輔導員之討論，修正部分語句及描述方式，以符合國小高年級學童閱讀及理解，並依研究目的加以設計後編成「兒童運動價值觀量表」，以針對所需之研究資料進行蒐集。本研究中之運動價值觀，是指個體對運動或體育活動本身所抱持的一種信念，影響個體從事運動或體育相關行為的參與，可視為從事該項身體活動的指標。

二、填答計分

採李克特式 (Likert-style) 填答計分，採取七點計分模式。以「非常同意」、「同意」、「些許同意」、「普通」、「些許

不同意」、「不同意」、「非常不同意」，依次給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。

三、預試之實施

問卷預試對象以台中市立北區健行國民小學為樣本，並選取高年級 284 名學童為預試樣本。共發出問卷 284 份，回收問卷 280 份，回收率 98.5%。

其中，經問卷檢核程序，剔除填答不全和固定反應的問卷 2 份，共計有效問卷 278 份，可用率 99.2%，預式樣本分配表如表 3-5。

表 3-5 兒童運動價值觀量表預式樣本分配表

班	級	發出份數	回收份數	有效份數
五年	二班	28	28	28
五年	三班	27	27	27
五年	四班	29	29	28
五年	五班	32	31	31
五年	六班	30	30	29
六年	三班	27	27	27
六年	四班	28	28	28
六年	五班	28	28	28
六年	六班	28	26	26
六年	七班	27	26	26
合	計	284	280	278

四、信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示。研究者針對「兒童運動價值觀量表」所進行預試之 Cronbach's α 值為 .94。張紹勳(2004)建議在實際應用上，Cronbach's α 值至少要大於 .5，最好能 $\alpha > .7$ 。足見本量表之內部一致性高，信度佳。

第五節 資料處理

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼(coding)，輸入電腦儲存建檔，並採用 SPSS 12.0 中文版統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

壹、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

一、資料檢核

當預試或正式問卷調查回收後，逐一檢視每份問卷的填答情形，凡資料填寫不全或固定式者即予以剔除。

二、資料編碼

對於每份有效問卷依地區、學校予以編碼，並鍵入電腦儲存建檔，使問卷調查資料成為系統的數據。

三、資料核對

當問卷調查資料完成電腦建檔後，列印資料以人工方式加以核對，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

貳、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

一、描述性統計

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解調查問卷的基本資料情形。

二、研究假設之考驗

假設一：不同背景變項（性別、年級、家庭組成狀況）在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為具有顯著差異。

以不同背景變項（性別、年級、家庭組成狀況）為自變項，再針對內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為，進行 T 考驗（t-test）及單因子變異數分析（one-way analysis of variance，簡稱 one-way ANOVA），當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較法（Sheffe' method），以了解差異情形。

假設二：內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為為具有顯著關係。

以內外控信念、人格特質、運動價值觀之各層面與運動參與行為進行積差相關（product-moment correlation），以了解各變項各層面之相關情形。

假設三：不同內外控信念在運動價值觀與運動參與行為上有顯著的差異。

3-1：不同內外控信念在運動價值觀上有顯著差異。

3-2：不同內外控信念在運動參與行為上有顯著差異。

以內外控信念為自變項，再針對運動價值觀及運動參與行為，進行 T 考驗（t-test），以了解差異情形。

假設四：內外控信念、人格特質、運動價值觀對運動參與行為為具有顯著的解釋力。

4-1：內外控信念對運動參與行為具有顯著的解釋力。

4-2：人格特質對運動參與行為具有顯著的解釋力。

4-3：運動價值觀對運動參與行為具有顯著的解釋力。

4-4：內外控信念與人格特質透過運動價值觀（中介變項）對運動參與行為具有顯著的解釋力。

以多元逐步迴歸（stepwise multiple regression）分析內外控信念、人格特質、運動價值觀對運動參與行為的解釋力；並採用徑路分析（path analysis），探究各變項對運動參與行為的因果關係及影響情形。

第四章 結果與討論

本章旨在討論本研究中國小高年級學童內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為關係之研究結果。

全章共分為五節來探討問卷調查後之統計結果。分別就（一）台中市高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之現況分析。（二）不同背景變項在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之差異分析。（三）內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為相關之分析。（四）內外控信念在運動價值觀及運動參與行為之差異情形分析。（五）內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為關係之預測分析。

第一節 內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之現況分析

壹、有效樣本及內外控制信念之現況分析

表 4-1 學童內外控制信念次數分配摘要表

背景變項	內控 (N=644)		外控 (N=294)		有效樣本 (N=938)	
	人數	%	人數	%	人數	%
性別						
男	342	53.1	167	56.8	509	54.3
女	302	46.9	127	43.2	429	45.7
年級						
五年級	323	50.2	141	47.9	464	49.5
六年級	321	49.8	153	52.1	474	50.5
家庭狀況						
雙親	554	86.0	240	81.6	794	84.6
單親(父)	15	2.3	18	6.1	33	3.5
單親(母)	54	8.4	27	9.3	81	8.6
隔代教養	10	1.6	5	1.7	15	1.6
其他	11	1.7	4	1.3	15	1.6

一、有效樣本基本資料分析

(一) 性別

本研究之有效樣本中，以男生居多，有 509 人，佔樣本數之 54.3%；女生有 429 人，佔 45.7%。

(二) 年級

本研究之有效樣本中，以六年級稍多，有 474 人，佔樣本數之 50.5%；五年級有 464 人，佔 49.5%。

（三）家庭組成狀況

本研究之有效樣本中，國小高年級學童以與雙親同住者佔最多數，有 794 人，佔樣本數之 84.6%。其次為單親家庭，與父親同住者 33 人，與母親同住者 81 人，共 114 人，分別佔樣本數之 3.5%及 8.6%。隔代教養者（與爺爺奶奶或外公外婆同住），有 15 人，佔 1.6%。其他者，例如與保母、叔伯、阿姨同住或住在孤兒院...等，亦有 15 人，佔 1.6%。

二、內外控制信念之現況分析

所有受試者在國小學童內外控信念量表上得分之平均數為 7.57，標準差為 4.07，顯示整體之內外控傾向於「內控」之人格特質。

由表 4-1 可知，內控傾向者有 644 人，佔 68.7%；外控傾向者有 294 人，佔 31.3%。在性別之背景變項中，男生傾向內控特質者，有 342 人，佔有效樣本之 36.5%；傾向外控特質者，有 167 人，佔有效樣本之 17.8%。女生傾向內控特質者，有 302 人，佔有效樣本之 32.2%；傾向外控特質者，有 127 人，佔有效樣本之 13.5%。

從就讀年級之背景變項而言，五年級學生傾向內控特質者，有 323 人，佔有效樣本之 34.4%；傾向外控特質者，有 141 人，佔有效樣本之 15.0%。六年級傾向內控特質者，有 321 人，佔有效樣本之 34.2%；傾向外控特質者，有 153 人，佔有效樣本之 16.4%。

從家庭組成狀況之背景變項來看，與父母同住之學生傾

向內控特質者，有 554 人，佔有效樣本之 59.1%；傾向外控特質者，有 240 人，佔有效樣本之 25.6%。單親家庭中與父親同住之學生傾向內控特質者，有 15 人，佔有效樣本之 1.6%；傾向外控特質者，有 18 人，佔有效樣本之 1.9%。單親家庭中與母親同住之學生傾向內控特質者，有 54 人，佔有效樣本之 5.8%；傾向外控特質者，有 27 人，佔有效樣本之 2.9%。隔代教養者，例如與爺爺奶奶或外公外婆同住之學生傾向內控特質者，有 10 人，佔有效樣本之 1.0%；傾向外控特質者，有 5 人，佔有效樣本之 0.5%。其他者，例如與保母、叔伯、阿姨同住或住在孤兒院之學生傾向內控特質者，有 11 人，佔有效樣本之 1.1%；傾向外控特質者，有 4 人，佔有效樣本之 0.4%。

在各項背景變項中，僅單親家庭中與父親同住者之外控傾向多於內控傾向外，其餘變項中所呈現之內外控傾向比例均接近於 2:1。顯示本研究中，多數學生為內控信念之特質傾向。

貳、五大人格特質之現況分析

由下表 4-2 可知，五大人格特質之各層面中，和善性（平均數/題數）為 4.64，顯示量表得分介於「稍微符合」到「符合」之間。聰穎開放性（平均數/題數）為 4.24，量表得分介於「稍微符合」到「符合」之間。嚴謹自律性（平均數/題數）為 3.95，量表得分介於「稍微不符合」到「稍微符合」之間。神經質（平均數/題數）為 3.42，量表得分介於「稍微不符合」到「稍微符合」之間。外向性（平均數/題數）為 4.07，量表得分介於「稍微符合」到「符合」之間。

表 4-2 五大人格特質各層面之平均數、標準差摘要表

五大人格特質	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數
和善性	6	938	27.82	5.08	4.64
聰穎開放性	6	938	25.43	6.37	4.24
嚴謹自律性	6	938	23.75	6.79	3.95
神經質	6	938	20.51	8.23	3.42
外向性	6	938	28.17	6.22	4.70

參、運動價值觀之現況分析

由下表 4-3 可知，高年級學童在運動價值觀之平均得分介於 5.09~6.33 之間，皆高於「些許同意」選項 5 分，表示各項價值觀對於學小高年級學童皆具有一定的重要性。

各項價值觀平均得分由高至低依序為「遵守規定」(Contract maintenance) 6.33,「團隊凝聚力」(Team cohesion) 6.31,「公平」(Being fair) 6.24,「友誼」(Companionship) 6.16,「體適能」(Health and fitness) 6.05,「全力以赴」(Conscientious) 6.04,「服從指導」(Obedience) 6.03,「興奮刺激」(Excitement) 6.00,「個人成就」(Personal achievement) 5.97,「勝利」(Winning) 5.96,「樂趣」(Enjoyment) 5.95,「關懷」(Compassion) 5.91,「運動精神」(Sportsmanship) 5.91,「自我實現」(Self-actualization) 5.89,「技巧表現」(Show skills) 5.87,「順從」(Conformity)

5.86,「形象」(Public image) 5.40,「包容」(Tolerance) 5.09。

表 4-3 運動價值觀各層面之平均數、標準差摘要表

運動價值觀	題數	人數	平均數	標準差	排序
遵守規定	1	938	6.33	1.14	1
團隊凝聚力	1	938	6.31	1.23	2
公平	1	938	6.24	1.21	3
友誼	1	938	6.16	1.29	4
體適能	1	938	6.05	1.35	5
全力以赴	1	938	6.04	1.03	6
服從指導	1	938	6.03	1.33	7
興奮刺激	1	938	6.00	1.44	8
個人成就	1	938	5.97	1.39	9
勝利	1	938	5.96	1.45	10
樂趣	1	938	5.95	1.44	11
關懷	1	938	5.91	1.33	12
運動精神	1	938	5.91	1.34	13
自我實現	1	938	5.89	1.52	14
技巧表現	1	938	5.87	1.53	15
順從	1	938	5.86	1.47	16
形象	1	938	5.40	1.70	17
包容	1	938	5.09	1.74	18

由各分項價值觀之平均數來看，本研究中國小高年級學童對運動價值觀均具有較為正面的傾向，且各運動價值觀之選項得分均落在「些許同意」到「非常同意」之間。

肆、運動參與行為之現況分析

表 4-4 運動參與行為之現況平均數、標準差摘要表

性別	人數	中位數	最大值	最小值	平均數	標準差
男生	509	30	60	2	30.92	13.24
女生	429	24	60	3	25.73	12.57
總和	938	28	60	2	28.55	13.19

由上表 4-4 運動參與行為之現況中可發現，女生之中位數為 24，則在中位數 24（含）以上者為高運動參與，未滿 24 者為低運動參與；男生之中位數為 30，在 30（含）以上者為高運動參與，未滿 30 者為低運動參與。

茲將不同性別高低運動參與行為之描述統計值整理如下表：

表 4-5 不同性別高、低運動參與行為有效樣本人數表

性別	高運動參與	低運動參與	總和
男生	289	220	509
女生	238	191	429
總和	527	411	938

由上表 4-5 可見，高運動參與者有 527 人，佔有效樣本 56.2%；低運動參與者有 411 人，佔有效樣本 43.8%。其中，男生高運動參與者 289 人，略高於低運動參與者 220 人；而女生高運動參與者為 238 人，亦略高於低運動參與者 191 人。

第二節 不同背景變項在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之差異分析

本節旨在探討不同背景變項（性別、年級、家庭組成狀況）在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之差異情形。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為作為依變項，進行 t 考驗、單因子變異數分析（one-way ANOVA）、雪費（Scheffe'）事後比較法，以了解不同的背景變項在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之差異情形。

壹、性別

一、不同性別在內外控信念之差異

表 4-6 不同性別在內外控信念之 t 檢定差異情形摘要表

	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
內外控 信念	男生	509	7.65	4.02	.698	n.s.
	女生	429	7.46	4.14		

* $p < .05$

由表 4-6 顯示，在內外控信念方面，t 值並未達 .05 的顯著水準（ $t_{(936)} = .698, n.s.$ ），顯示男女生在內外控信念上無顯著差異。此結果與林慧蘭（2001）、林瑞雯（2003）、呂秋桂（2005）、Chubb, Fertman & Ross（1997）之研究發現相同，均指出內外控信念並不因性別不同而有差異存在。

二、不同性別在人格特質之差異

表 4-7 不同性別在五大人格特質之 t 檢定差異情形摘要表

	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別 差異
和善性	男生	509	27.30	5.39	-3.45**	女 > 男
	女生	429	28.44	4.61		
聰穎開 放性	男生	509	25.67	6.63	1.28	n.s.
	女生	429	25.14	6.05		
嚴謹自 律性	男生	509	23.22	6.92	-2.61**	女 > 男
	女生	429	24.38	6.58		
神經質	男生	509	19.72	8.22	-3.21**	女 > 男
	女生	429	21.44	8.16		
外向性	男生	509	28.58	6.50	2.21*	男 > 女
	女生	429	27.68	5.85		

*p<.05 **p<.01

由表 4-7 可看出，在五大人格特質之中，性別變項僅在聰穎開放性中無顯著差異，其他四項人格特質中均有差異性存在。其中，和善性、嚴謹自律性、神經質等三構面中，女生的得分大於男生；但在外向性之構面中，則出現男生得分大於女生的現象。鄭紹可（2004）以成人為對象的研究中，僅和善性之構面具性別上之差異。雖說五大人格特質均穩定

出現在成人與兒童為對象的研究中，但畢竟成人之心智成熟度與人格穩定性均較學齡中之兒童為佳。此一研究結果，與兒童成長過程中人格結構亦逐漸發展應有密切之關係。

三、不同性別在運動價值觀之差異

表 4-8 不同性別在運動價值觀之 t 檢定差異情形摘要表

運動價值觀	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
公平	男生	509	6.26	1.22	.47	n.s.
	女生	429	6.22	1.20		
友誼	男生	509	6.19	1.28	.77	n.s.
	女生	429	6.12	1.30		
關懷	男生	509	5.87	1.42	-.85	n.s.
	女生	429	5.95	1.22		
順從	男生	509	5.94	1.48	1.68	n.s.
	女生	429	5.77	1.46		
全力以赴	男生	509	6.08	1.34	1.10	n.s.
	女生	429	5.99	1.26		
遵守規定	男生	509	6.35	1.15	.41	n.s.
	女生	429	6.32	1.12		
樂趣	男生	509	6.13	1.37	4.14***	男 > 女
	女生	429	5.74	1.50		

續下頁

續上頁

興奮刺激	男生	509	6.16	1.32	3.76***	男 > 女
	女生	429	5.81	1.54		
體適能	男生	509	6.14	1.28	2.34*	男 > 女
	女生	429	5.94	1.42		
服從指導	男生	509	5.97	1.37	-1.34	n.s.
	女生	429	6.09	1.28		
個人成就	男生	509	6.03	1.42	1.42	n.s.
	女生	429	5.90	1.36		
形象	男生	509	5.53	1.67	2.61**	男 > 女
	女生	429	5.24	1.72		
自我實現	男生	509	6.10	1.38	4.59***	男 > 女
	女生	429	5.65	1.64		
技巧表現	男生	509	6.02	1.49	3.25**	男 > 女
	女生	429	5.69	1.57		
運動精神	男生	509	5.92	1.36	.21	n.s.
	女生	429	5.90	1.32		
團隊凝聚力	男生	509	6.22	1.37	-2.54*	女 > 男
	女生	429	6.42	1.03		
包容	男生	509	5.07	1.78	-.42	n.s.
	女生	429	5.12	1.69		
勝利	男生	509	6.04	1.48	1.82	n.s.
	女生	429	5.86	1.41		
總體	男生	509	6.00	1.02	1.95	n.s.
運動價值觀	女生	429	5.87	.96		

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

由表 4-8 結果顯示，不同性別學生運動價值觀在整體上沒有差異存在，與蘭震輝、林伶利及李玉麟（2000）、李佩欣（2002）、張登聰（2006）及柯孟君（2006）之研究結果相同，但與陳文長（1997）針對德國慕尼黑大學生、劉榮聰及張霖家（2001）針對高爾夫球運動參與者、張惠敏（2002）針對大專院校學生、黃振紅、呂碧琴（2003）針對技職院校學生、洪惟泉及陳明燦（2004）針對技職院校運動代表隊之研究結果不同。雖說價值觀係屬穩定恆久的心理現象，但在國小高年級學童正步入青春期的階段而言，極易受到外在環境或同儕的影響，故針對青少年之運動價值觀，仍有待進一步的探討並加以驗證。

在本研究中，不同性別在 18 個運動價值觀中之得分，在「樂趣」、「興奮刺激」、「形象」、「自我實現」、「技巧表現」、「團隊凝聚力」等 6 個分項之 t 檢定之差異達顯著水準。前 5 項之得分均為男生高於女生，可見男生在「樂趣」、「興奮刺激」、「形象」、「自我實現」及「技巧表現」等 5 項運動價值觀的認同大於女生；但第 6 項「團隊凝聚力」之得分，卻是女生高於男生。顯示在此一運動價值觀上，國小高年級女生較男生對自己的班級或團體較具有向心的凝聚力。整體而言，雖說男女生在運動價值觀上沒有差異存在，但男生得分 6.00 稍高於女生之 5.87，表示男生對運動價值觀之認同略高於女生。

四、不同性別在運動參與行為之差異

由下表 4-9 可看出，本研究經獨立樣本 t 考驗之分析結果（ $t(936) = 6.12, p < .001$ ），不同性別在運動參與行為上具有

顯著差異存在。

表 4-9 不同性別在運動參與行為之 t 檢定差異情形摘要表

	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別 差異
運動參與 行為	男生	509	30.92	13.24	6.12***	男 > 女
	女生	429	25.73	12.57		

***p<.001

此結果與陳芮淇(2000)、信世傑(2003)、劉俐蓉(2003)、葉麗珠(2006)、Thirlaway & Benton(1993)等人之研究一致。男生在運動參與行為部分高於女生，其可能之推論是男生具有較佳之運動能力，在運動參與中較易表現自我，進而得到成就感、滿足感，感受到較多的運動樂趣。配合表 4-8 運動價值觀的比較結果可看出，男生在「樂趣」、「興奮刺激」、「形象」、「自我實現」及「技巧表現」等價值取向中，得分亦高於女生。足見因此類之價值觀念影響，會導致男生較易於參與運動行為。

貳、年級

一、不同年級在內外控信念之差異

表 4-10 不同年級在內外控信念之 t 檢定差異情形摘要表

	年級	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
內外控 信念	五年級	464	7.50	3.88	-4.67	n.s.
	六年級	474	7.63	4.26		

*p<.05

由表 4-10 顯示，在內外控信念方面，t 值並未達 .05 的顯著水準 ($t_{(936)}=-4.67, n.s.$)，顯示不同年級在內外控信念上無顯著差異。此結果與黃家榮 (2003) 針對台北市公立國小 611 名高年級學童所進行的調查研究發現相同，均指出內外控信念並不因為就讀年級 (五、六年級) 之不同而有差異存在。

二、不同年級在人格特質之差異

表 4-11 不同年級在五大人格特質之 t 檢定差異情形摘要表

	年級	人數	平均數	標準差	t 值	組別 差異
和善性	五年級	464	27.68	5.22	-.85	n.s.
	六年級	474	27.96	4.94		
聰穎開 放性	五年級	464	25.15	6.71	-1.29	n.s.
	六年級	474	25.69	6.02		
嚴謹自 律性	五年級	464	23.44	6.81	-1.40	n.s.
	六年級	474	24.06	6.76		
神經質	五年級	464	20.08	8.19	-1.58	n.s.
	六年級	474	20.93	8.27		
外向性	五年級	464	27.91	6.35	-1.25	n.s.
	六年級	474	28.42	6.10		

* $p < .05$

由表 4-11 之統計結果可看出，「和善性」($t_{(936)}=-.85$, n.s.)、「聰穎開放性」($t_{(936)}=-1.29$, n.s.)、「嚴謹自律性」($t_{(936)}=-1.40$, n.s.)、「神經質」($t_{(936)}=-1.58$, n.s.)、「外向性」($t_{(936)}=-1.25$, n.s.)。不同年級在五大人格特質方面之得分均未達 .05 的顯著水準，顯示五、六年級之國小學童在五大人格特質方面未有差異性存在。

三、不同年級在運動價值觀之差異

表 4-12 不同年級在運動價值觀之 t 檢定差異情形摘要表

運動價值觀	年級	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
公平	五年級	464	6.26	1.21	.42	n.s.
	六年級	474	6.23	1.21		
友誼	五年級	464	6.10	1.31	-1.35	n.s.
	六年級	474	6.22	1.26		
關懷	五年級	464	5.88	1.33	-.56	n.s.
	六年級	474	5.93	1.32		
順從	五年級	464	5.84	1.44	-.48	n.s.
	六年級	474	5.88	1.50		
全力以赴	五年級	464	6.03	1.30	-1.70	n.s.
	六年級	474	6.05	1.31		
遵守規定	五年級	464	6.32	1.16	-.34	n.s.
	六年級	474	6.35	1.11		
樂趣	五年級	464	5.97	1.43	.37	n.s.
	六年級	474	5.93	1.46		

續下頁

續上頁

興奮刺激	五年級	464	6.00	1.44	-.09	n.s.
	六年級	474	6.01	1.44		
體適能	五年級	464	5.98	1.38	-1.54	n.s.
	六年級	474	6.12	1.32		
服從指導	五年級	464	6.09	1.29	.84	n.s.
	六年級	474	5.99	1.37		
個人成就	五年級	464	5.94	1.42	-.71	n.s.
	六年級	474	6.00	1.36		
形象	五年級	464	5.38	1.68	-.25	n.s.
	六年級	474	5.41	1.73		
自我實現	五年級	464	5.85	1.53	-.80	n.s.
	六年級	474	5.93	1.51		
技巧表現	五年級	464	5.84	1.52	-.52	n.s.
	六年級	474	5.89	1.55		
運動精神	五年級	464	5.92	1.30	.25	n.s.
	六年級	474	5.90	1.38		
團隊凝聚力	五年級	464	6.29	1.21	-.40	n.s.
	六年級	474	6.32	1.25		
包容	五年級	464	5.11	1.72	.37	n.s.
	六年級	474	5.07	1.76		
勝利	五年級	464	5.94	1.47	-.30	n.s.
	六年級	474	5.97	1.43		
總體	五年級	464	5.93	.96	-.40	n.s.
運動價值觀	六年級	474	5.96	1.02		

*p<.05

由表 4-12 之統計結果可看出不同年級在 18 個運動價值觀類目之得分差異如下：「公平」($t_{(936)}=.42$, n.s.)、「友誼」($t_{(936)}=-1.35$, n.s.)、「關懷」($t_{(936)}=-.56$, n.s.)、「順從」($t_{(936)}=-.48$, n.s.)、「全力以赴」($t_{(936)}=-1.70$, n.s.)、「遵守規定」($t_{(936)}=-.34$, n.s.)、「樂趣」($t_{(936)}=.37$, n.s.)、「興奮刺激」($t_{(936)}=-.09$, n.s.)、「體適能」($t_{(936)}=-1.54$, n.s.)、「服從指導」($t_{(936)}=.84$, n.s.)、「個人成就」($t_{(936)}=-.71$, n.s.)、「形象」($t_{(936)}=-.25$, n.s.)、「自我實現」($t_{(936)}=-.80$, n.s.)、「技巧表現」($t_{(936)}=-.52$, n.s.)、「運動精神」($t_{(936)}=.25$, n.s.)、「團隊凝聚力」($t_{(936)}=-.40$, n.s.)、「包容」($t_{(936)}=.37$, n.s.)、「勝利」($t_{(936)}=-.30$, n.s.)。

本研究結果顯示，不同年級學生運動價值觀在整體上沒有差異存在 ($t_{(936)}=-.40$, n.s.)，與柯孟君 (2006) 針對 1367 位國中生及張登聰 (2006) 1086 位大學生之調查研究不同。本研究對象為台中市五、六年級之高年級學童，兩個年級學生的學習狀況、心智年齡與所處之教學情境差異性不大，不若前兩位學者之研究對象，推論可能因此在運動價值觀之得分無差異性存在。

四、不同年級在運動參與行為之差異

表 4-13 不同年級在運動參與行為之 t 檢定差異情形摘要表

	性別	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
運動參與行為	五年級	464	27.30	13.07	-3.50***	六 > 五
	六年級	474	30.30	13.15		

*** $p < .001$

由表 4-13 之統計考驗得知，不同年級在運動參與行為上之得分具顯著差異 ($t_{(936)}=-3.50, p=.000$)。本研究結果與信世傑 (2003) 針對台北市 1034 名國小學童所進行之調查研究相同，六年級在運動參與行為之得分高於五年級。如同呂昌明、李明憲及陳錫琦 (2000) 之研究所提及，國小中高年級學童身體活動量隨年齡的成長而進步，本研究結果亦符應其研究，年級越高，運動參與量便越大。

參、家庭組成情形

一、不同家庭組成在內外控信念之差異

表 4-14 不同家庭組成在內外控信念之差異比較

	家庭組成	人數	平均數	標準差
內外控 信念	與雙親同住	794	7.39	4.06
	與父親同住	33	9.33	4.26
	與母親同住	81	8.42	4.27
	隔代教養	15	8.00	3.30
	其他	15	8.07	4.35

表 4-15 不同家庭組成在內外控信念之變異數摘要表

	變異 來源	離均差 平方和	自由度	均方	F 值	事後 比較
內外控 信念	組間	194.23	4	48.56	2.95*	
	組內	15364.29	933	16.47		

* $p < .05$

由表 4-14、表 4-15 得知，以單因子變異數分析考驗不同

家庭組成情形在內外控信念上之得分，其結果為 $F_{(4,933)}=2.95, p<.05$ 。結果顯示，不同家庭組成情形在內外控信念上之得分具顯著差異。再進一步以雪費法 (Sheffe' method) 進行事後比較，發現不同家庭組成在內外控信念上無顯著差異。但就平均數而言，「與雙親同住」者之平均數值為 7.39，「與父親同住」者之平均數值為 9.33，「與母親同住」者之平均數值為 8.44，「隔代教養」者之平均數值為 8.00，「其他」者之平均數值為 8.07。「與雙親同住」者之平均數稍低於另四項家庭組成之得分，就本研究結果而言，適度推論與雙親同住之國小高年級學童其內外控制信念較傾向內控。

二、不同家庭組成在人格特質之差異

表 4-16 不同家庭組成在五大人格特質之差異比較

	家庭組成	人數	平均數	標準差
	與雙親同住	794	28.02	4.89
	與父親同住	33	26.15	5.64
和善性	與母親同住	81	27.25	6.14
	隔代教養	15	25.53	6.02
	其他	15	26.47	5.66

續下頁

續上頁

聰穎開放性	與雙親同住	794	25.74	6.18
	與父親同住	33	22.58	7.80
	與母親同住	81	24.38	7.24
	隔代教養	15	22.40	4.76
	其他	15	23.87	6.83
嚴謹自律性	與雙親同住	794	24.05	6.68
	與父親同住	33	20.64	7.02
	與母親同住	81	23.00	7.57
	隔代教養	15	20.73	5.75
	其他	15	22.20	6.43
神經質	與雙親同住	794	20.28	8.20
	與父親同住	33	24.45	7.70
	與母親同住	81	20.88	8.70
	隔代教養	15	19.60	7.96
	其他	15	22.47	6.92
外向性	與雙親同住	794	28.29	6.14
	與父親同住	33	25.58	6.76
	與母親同住	81	28.38	6.68
	隔代教養	15	25.33	6.41
	其他	15	28.93	5.41

表 4-17 不同家庭組成在五大人格特質之變異數摘要表

	變異 來源	離均差 平方和	自由 度	均方	F 值	事後 比較
和善性	組間	256.57	4	64.14	2.50*	
	組內	23925.41	933	25.64		
聰穎開 放性	組間	606.76	4	151.69	3.78**	
	組內	37440.52	933	40.13		
嚴謹自 律性	組間	607.28	4	151.82	3.33*	
	組內	42545.34	933	45.60		
神經質	組間	634.51	4	158.63	2.35	
	組內	62893.95	933	67.41		
外向性	組間	367.30	4	91.82	2.39	
	組內	35916.09	933	38.50		

*p<.05 **p<.01

由表 4-16、表 4-17 顯示以單因子變異數分析考驗不同家庭組成情形在五大人格特質上之得分，其統計考驗為「和善性」 $F_{(4,933)}=2.50, p<.05$ ；「聰穎開放性」 $F_{(4,933)}=3.78, p<.01$ ；「嚴謹自律性」 $F_{(4,933)}=3.33, p<.05$ ；「神經質」與「外向性」之得分未達顯著差異。

再進一步進行事後比較，發現不同家庭組成在「和善性」、「聰穎開放性」及「嚴謹自律性」上無顯著差異。但就平均數而言，「與雙親同住」者之平均數在「和善性」、「聰穎

開放性」及「嚴謹自律性」上稍高於另四項家庭組成之得分，就本研究結果而言，適度推論國小高年級學童與雙親同住對其五大人格特質中「和善性」、「聰穎開放性」及「嚴謹自律性」之形成較具影響力。

三、不同家庭組成在運動價值觀之差異

表 4-18 不同家庭組成在運動價值觀之差異比較

	家庭組成	人數	平均數	標準差
公平	與雙親同住	794	6.26	1.21
	與父親同住	33	6.21	1.11
	與母親同住	81	6.26	1.25
	隔代教養	15	6.00	1.20
	其他	15	5.87	1.19
友誼	與雙親同住	794	6.18	1.28
	與父親同住	33	6.15	1.30
	與母親同住	81	6.17	1.25
	隔代教養	15	5.07	1.62
	其他	15	5.93	1.39
關懷	與雙親同住	794	5.96	1.27
	與父親同住	33	5.70	1.49
	與母親同住	81	5.75	1.69
	隔代教養	15	4.87	1.41
	其他	15	5.73	1.34

續下頁

續上頁

	與雙親同住	794	5.91	1.44
	與父親同住	33	5.58	1.62
順從	與母親同住	81	5.75	1.61
	隔代教養	15	5.07	1.87
	其他	15	5.47	1.30
	與雙親同住	794	6.06	1.28
	與父親同住	33	5.88	1.47
全力以赴	與母親同住	81	5.94	1.42
	隔代教養	15	5.47	1.81
	其他	15	6.40	.97
	與雙親同住	794	6.34	1.13
	與父親同住	33	6.21	.92
遵守規定	與母親同住	81	6.36	1.18
	隔代教養	15	6.00	1.65
	其他	15	6.67	.82
	與雙親同住	794	5.99	1.43
	與父親同住	33	5.76	1.37
樂趣	與母親同住	81	5.74	1.63
	隔代教養	15	5.27	1.58
	其他	15	6.13	1.19

續下頁

續上頁

	與雙親同住	794	6.03	1.41
	與父親同住	33	5.97	1.40
興奮刺激	與母親同住	81	5.85	1.70
	隔代教養	15	5.40	1.81
	其他	15	6.27	1.03
	與雙親同住	794	6.07	1.31
	與父親同住	33	5.94	1.22
體適能	與母親同住	81	5.99	1.64
	隔代教養	15	5.67	1.76
	其他	15	6.00	1.25
	與雙親同住	794	6.03	1.32
	與父親同住	33	5.94	1.48
服從指導	與母親同住	81	6.25	1.32
	隔代教養	15	5.40	1.45
	其他	15	5.67	1.35
	與雙親同住	794	6.01	1.36
	與父親同住	33	5.94	1.46
個人成就	與母親同住	81	5.77	1.62
	隔代教養	15	5.27	1.53
	其他	15	6.00	1.20

續下頁

續上頁

形象	與雙親同住	794	5.45	1.65
	與父親同住	33	5.21	1.76
	與母親同住	81	5.17	1.95
	隔代教養	15	4.40	2.23
	其他	15	5.33	1.99
自我實現	與雙親同住	794	5.92	1.47
	與父親同住	33	5.88	1.58
	與母親同住	81	5.72	1.89
	隔代教養	15	5.33	1.29
	其他	15	5.80	1.74
技巧表現	與雙親同住	794	5.92	1.49
	與父親同住	33	5.85	1.56
	與母親同住	81	5.47	1.89
	隔代教養	15	5.27	1.71
	其他	15	6.20	1.08
運動精神	與雙親同住	794	5.97	1.29
	與父親同住	33	5.64	1.41
	與母親同住	81	5.57	1.67
	隔代教養	15	5.27	1.28
	其他	15	5.40	1.24

續下頁

續上頁

	與雙親同住	794	6.33	1.22
	與父親同住	33	6.21	1.22
團隊凝聚力	與母親同住	81	6.31	1.23
	隔代教養	15	5.73	1.44
	其他	15	5.80	1.27
	與雙親同住	794	5.15	1.72
	與父親同住	33	4.97	1.67
包容	與母親同住	81	4.77	1.84
	隔代教養	15	4.47	1.99
	其他	15	4.80	1.90
	與雙親同住	794	6.02	1.38
	與父親同住	33	5.97	1.40
勝利	與母親同住	81	5.47	1.92
	隔代教養	15	5.40	1.77
	其他	15	5.67	1.50
	與雙親同住	794	107.58	17.32
	與父親同住	33	105.00	20.19
總體	與母親同住	81	104.30	21.49
運動價值觀	隔代教養	15	95.33	21.21
	其他	15	105.13	15.52

表 4-19 不同家庭組成在運動價值觀之變異數摘要表

	變異 來源	離均差平 方和	自由 度	均 方	F 值	事後 比較
公 平	組 間	3.19	4	.79	.54	
	組 內	1373.90	933	1.47		
友 誼	組 間	19.12	4	4.78	2.89*	1>4
	組 內	1540.21	933	1.65		
關 懷	組 間	21.96	4	5.49	3.14*	1>4
	組 內	1632.16	933	1.75		
順 從	組 間	17.09	4	4.27	1.99	
	組 內	2002.89	933	2.15		
全 力 以 赴	組 間	8.99	4	2.75	1.32	
	組 內	1584.39	933	1.70		
遵 守 規 定	組 間	3.87	4	.97	.75	
	組 內	1202.68	933	1.29		
樂 趣	組 間	13.46	4	3.67	1.62	
	組 內	1939.18	933	2.08		
興 奮 刺 激	組 間	8.77	4	2.19	1.06	
	組 內	1927.22	933	2.07		
體 適 能	組 間	3.22	4	.80	.44	
	組 內	1696.53	933	1.82		
服 從 指 導	組 間	12.02	4	3.00	1.69	
	組 內	1649.27	933	1.77		

續下頁

個人成就	組間	11.97	4	2.99	1.55
	組內	1801.31	933	1.93	
形象	組間	22.06	4	5.52	1.91
	組內	2688.20	933	2.88	
自我實現	組間	8.03	4	2.01	.87
	組內	2154.88	933	2.31	
技巧表現	組間	21.78	4	5.44	2.32
	組內	2183.10	933	2.34	
運動精神	組間	25.39	4	6.35	3.58**
	組內	1655.54	933	1.77	
團隊凝聚力	組間	9.65	4	2.41	1.61
	組內	1400.69	933	1.50	
包容	組間	18.60	4	4.65	1.54
	組內	2818.70	933	3.02	
勝利	組間	28.76	4	7.19	3.46**
	組內	1936.62	933	2.08	
總體運動價值觀	組間	3083.71	4	770.93	2.42*
	組內	297713.46	933	319.09	

*p<.05 **p<.01

1:與雙親同住 2:與父親同住 3:與母親同住 4:隔代教養 5:其他

表 4-18、表 4-19 顯示，以單因子變異數分析考驗不同家庭組成在運動價值觀上之得分，其統計考驗結果顯示僅在「友誼」 $F_{(4,933)}=2.89, p<.05$ 、「關懷」 $F_{(4,933)}=3.14, p<.05$ 、「運動精神」 $F_{(4,933)}=3.58, p<.01$ 、「勝利」 $F_{(4,933)}=3.46, p<.01$ 等四

項運動價值觀具顯著差異。進一步考驗「總體運動價值觀」，結果顯示， $F_{(4,933)}=2.42, p<.05$ ，顯示不同家庭組成情形在運動價值觀之得分具顯著差異。

再進一步以雪費法 (Sheffe' method) 進行事後比較，發現在「友誼」與「關懷」兩項運動價值觀中，同樣都是與雙親同住者之得分大於隔代教養。在「勝利」此一運動價值觀中，則是與雙親同住者之得分大於與母親同住者。「運動精神」與「總體運動價值觀」雖在單因子變異數分析考驗中具顯著差異，但在事後比較中卻無差異存在。但就平均數而言，雙親同住者之得分稍高於另四項家庭組成之得分，就本研究而言，適度推論國小高年級學童與雙親同住對其運動價值觀之建立較具正向影響力。

四、不同家庭組成在運動參與行為之差異

表 4-20 不同家庭組成在運動參與行為之差異比較

	家庭組成	人數	平均數	標準差
運動參與行為	與雙親同住	794	28.74	13.06
	與父親同住	33	28.82	13.95
	與母親同住	81	27.05	13.84
	隔代教養	15	24.93	15.15
	其他	15	29.53	13.74

表 4-21 不同家庭組成在運動參與行為之變異數摘要表

	變異 來源	離均差平 方和	自由 度	均方	F 值	事後 比較
運動 參與 行為	組間	426.16	4	105.79	.61	
	組內	162553.36	933	174.23		

* $p < .05$

由表 4-20、表 4-21 得知，以單因子變異數分析考驗不同家庭組成情形在運動參與行為上之得分，其結果為 $F_{(4,933)} = .61$ ($p = .66$)。結果顯示，不同家庭組成情形在運動參與行為上之得分不具顯著差異。

第三節 內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為相關之分析

壹、內外控信念與五大人格特質之積差相關分析

表 4-22 內外控信念與五大人格特質各層面相關矩陣摘要表

	和善性	聰穎開放性	嚴謹自律性	神經質	外向性
聰穎開放性	.54**				
嚴謹自律性	.61**	.64**			
神經質	-.05	-.09**	-.03		
外向性	.49**	.49**	.42**	-.20**	
內外控信念	-.27**	-.25**	-.30**	.41**	-.22**

** $p < .01$

表 4-22 顯示，內外控信念與五大人格特質各層面均達顯著相關 ($p < .01$)。因本研究中之內外控信念在量表得分上採外控計分，故受試學生在該量表的得分越高，表示其控制信念傾向外控；分數越低，則其控制信念傾向內控。

由上表之相關矩陣摘要表得知，國小高年級學童具內控信念傾向者其和善性人格特質較高 ($r = -.27, p < .01$)，聰穎開放性人格特質較高 ($r = -.25, p < .01$)，嚴謹自律性人格特質較高 ($r = -.30, p < .01$) 及外向性人格特質較高 ($r = -.22, p < .01$)；

具外控信念傾向者，其神經質人格特質較高 ($r=.41, p<.01$)。學者 Anshel (1990) 提及內控傾向者具高度自我導向和自我調節，為較正向之人格傾向，與本研究結果相同。另外，吳武典 (1977) 亦提及外控傾向者較易具緊張、焦慮之表現，其研究結果亦與上述之發現有所呼應。

貳、內外控信念與運動參與行為之積差相關分析

表 4-23 內外控信念與運動參與行為相關矩陣摘要表

運動參與行為	
內外控信念	-.03

由上表 4-23 得知，國小高年級學童內外控信念與運動參與行為僅具微弱之相關存在 ($r=-.03, p=.315$)，且相關性未達顯著水準。

本研究進一步針對國小高年級學童不同性別，將運動參與行為區分為高運動參與與低運動參與兩組，分別了解內外控信念與高、低運動參與之關係。茲將其相關矩陣摘要表 4-24、表 4-25 整理如下：

表 4-24 內外控信念與男生高、低運動參與相關矩陣摘要表

	高運動參與行為	低運動參與行為
內外控信念	.12	-.20**

** $p<.01$

表 4-25 內外控信念與女生高、低運動參與相關矩陣摘要表

	高運動參與行為	低運動參與行為
內外控信念	.23**	-.21**

** $p<.01$

本研究中計男生 509 名，其中 289 名高運動參與者，220 名低運動參與者；女生 429 名，其中 238 名高運動參與者，191 名低運動參與者。

相關性之統計考驗結果顯示，內外控信念與男生低運動參與者 ($r=-.20, p<.01$)，女生低運動參與者 ($r=-.21, p<.01$) 均具有顯著相關存在。由結果得知，男、女生低運動參與之族群中其控制信念愈傾向內控者，則具有較高之運動參與行為存在。另一方面，內外控信念與男生高運動參與者，其相關性考驗未達顯著水準 ($r=.12, p=.051$)；但與女生高運動參與者則具有顯著相關性存在 ($r=.23, p<.01$)。此一結果顯示，在男、女生高運動參與之族群中其控制信念愈傾向外控者，則具有較高之運動參與行為存在，但僅在女生高運動參與者達顯著水準。推究其原因，誠如運動心理學家 Anshel (1990) 所言，外控傾向特質較為常見於女性跟年輕人中。本研究對象為國小高年級學童，其內外控傾向尚值未穩定之階段，雖就研究結果而論，外控傾向者似具有較高之運動參與行為，但其中有無其他相關之影響因素，尚待進一步探討。

參、五大人格特質與運動參與行為之積差相關分析

表 4-26 五大人格特質與運動參與行為相關矩陣摘要表

	和善性	聰穎開放性	嚴謹自律性	神經質	外向性
聰穎開放性	.54**				
嚴謹自律性	.61**	.64**			
神經質	-.05	-.09**	-.03		
外向性	.49**	.49**	.42**	-.20**	
運動參與行為	.08*	.17**	.11**	-.00	.21**

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

由表 4-26 顯示，國小高年級學童其五大人格特質中，和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性與外向性與運動參與行為具顯著之正相關；神經質與運動參與行為則存在微弱之負相關，但未達顯著水準。

本研究結果呼應 Pervin (2005) 之研究，指出嚴謹自律特質較高者，通常較易出現規律的運動行為。亦與席玉寶、王少軍 (1999)、韓鳳芝等人 (2005)、王紅芳、倪湘宏 (2006) 之調查研究相同，顯示較具外向特質者，具有較高之運動參與行為。

肆、內外控信念與運動價值觀之積差相關分析

表 4-27-1 內外控信念與運動價值觀相關矩陣摘要表

	公平	友誼	關懷	順從	全力以赴	遵守規定
友誼	.47**					
關懷	.44**	.54**				
順從	.38**	.63**	.62**			
全力以赴	.47**	.49**	.57**	.53**		
遵守規定	.51**	.42**	.48**	.44**	.61**	
內外控信念	-.15**	-.24**	-.26**	-.27**	-.25**	-.11**

**p<.01

表 4-27-2 內外控信念與運動價值觀相關矩陣摘要表

	樂趣	興奮刺激	體適能	服從指導	個人成就	形象
興奮刺激	.56**					
體適能	.61**	.56**				

續下頁

續上頁

服從	.45**	.37**	.52**			
指導						
個人	.55**	.48**	.57**	.57**		
成就						
形象	.55**	.48**	.58**	.46**	.62**	
內外控						
信念	-.20**	-.18**	-.18**	-.23**	-.19**	-.24**

**p<.01

表 4-27-3 內外控信念與運動價值觀相關矩陣摘要表

	自我 實現	技巧 表現	運動 精神	團隊凝 聚力	包容	勝利
技巧 表現	.74**					
運動 精神	.55**	.54**				
團隊凝 聚力	.43**	.40**	.43**			
包容	.42**	.40**	.44**	.39**		
勝利	.52**	.53**	.43**	.41**	.35**	
內外控 信念	-.24**	-.20**	-.25**	-.18**	-.26**	-.13**

**p<.01

表 4-28 內外控信念與總體運動價值觀相關矩陣摘要表

總體運動價值觀	
內外控信念	-.30**

** $p < .01$

綜合表 4-27-1、表 4-27-2、表 4-27-3、表 4-28 等相關性考驗結果得知，內外控信念與總體運動價值觀具有顯著相關性存在 ($r = -.30, p < .01$)，且內外控信念與 18 項運動價值觀均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：公平 ($r = -.15, p < .01$)、友誼 ($r = -.24, p < .01$)、關懷 ($r = -.26, p < .01$)、順從 ($r = -.27, p < .01$)、全力以赴 ($r = -.25, p < .01$)、遵守規定 ($r = -.16, p < .01$)、樂趣 ($r = -.20, p < .01$)、興奮刺激 ($r = -.18, p < .01$)、體適能 ($r = -.18, p < .01$)、服從指導 ($r = -.23, p < .01$)、個人成就 ($r = -.19, p < .01$)、形象 ($r = -.24, p < .01$)、自我實現 ($r = -.24, p < .01$)、技巧表現 ($r = -.20, p < .01$)、運動精神 ($r = -.25, p < .01$)、團隊凝聚力 ($r = -.18, p < .01$)、包容 ($r = -.26, p < .01$)、勝利 ($r = -.13, p < .01$)。因本研究中之內外控信念在量表得分上採外控計分，故受試學生在該量表的得分越高，表示其控制信念傾向外控；分數越低，則其控制信念傾向內控。

故由研究結果可看出，國小高年級學童其控制信念得分越低，即越傾向內控者，則越具正向之運動價值觀。研究結果呼應季力康 (1985) 及黃奕清、高毓秀 (1996) 之研究發現，內控信念傾向者較外控信念傾向者更強調努力、團隊合作、目標達成、體能促進、成就感等因素。

伍、五大人格特質與運動價值觀之積差相關分析

以下茲將五大人格特質（和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質、外向性）與運動價值觀各層面之相關考驗結果臚列如以下各表：

表 4-29-1 和善性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	公平	友誼	關懷	順從	全力以赴	遵守規定
友誼	.47**					
關懷	.44**	.54**				
順從	.38**	.63**	.62**			
全力以赴	.47**	.49**	.57**	.53**		
遵守規定	.55**	.42**	.48**	.44**	.61**	
和善性	.39**	.40**	.48**	.40**	.46**	.39**

**p<.01

表 4-29-2 和善性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	樂趣	興奮 刺激	體適能	服從 指導	個人 成就	形象
興奮 刺激	.56**					
體適能	.61**	.56**				
服從 指導	.45**	.37**	.52**			
個人 成就	.55**	.48**	.57**	.57**		
形象	.55**	.48**	.58**	.46**	.62**	
和善性	.32**	.28**	.34**	.39**	.45**	.36**

**p<.01

表 4-29-3 和善性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	自我 實現	技巧 表現	運動 精神	團隊凝 聚力	包容	勝利
技巧 表現	.74**					
運動 精神	.55**	.54**				
團隊凝 聚力	.43**	.40**	.43**			
包容	.42**	.40**	.44**	.39**		
勝利	.52**	.53**	.43**	.41**	.35**	
和善性	.38**	.37**	.46**	.38**	.33**	.34**

**p<.01

表 4-30-1 聰穎開放性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	公平	友誼	關懷	順從	全力以赴	遵守規定
友誼	.47**					
關懷	.44**	.54**				
順從	.38**	.63**	.62**			
全力以赴	.47**	.49**	.57**	.53**		
遵守規定	.55**	.42**	.48**	.44**	.61**	
聰穎開放性	.30**	.30**	.39**	.27**	.39**	.28**

**p<.01

表 4-30-2 聰穎開放性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	樂趣	興奮刺激	體適能	服從指導	個人成就	形象
興奮刺激	.56**					
體適能	.61**	.56**				
服從指導	.45**	.37**	.52**			
個人成就	.55**	.48**	.57**	.57**		
形象	.55**	.48**	.58**	.46**	.62**	
聰穎開放性	.25**	.28**	.26**	.29**	.38**	.32**

**p<.01

表 4-30-3 聰穎開放性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	自我實現	技巧表現	運動精神	團隊凝聚力	包容	勝利
技巧表現	.74**					
運動精神	.55**	.54**				
團隊凝聚力	.43**	.40**	.43**			
包容	.42**	.40**	.44**	.39**		
勝利	.52**	.53**	.43**	.41**	.35**	
聰穎開放性	.32**	.30**	.34**	.27**	.22**	.34**

**p<.01

表 4-31-1 嚴謹自律性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	公平	友誼	關懷	順從	全力以赴	遵守規定
友誼	.47**					
關懷	.44**	.54**				
順從	.38**	.63**	.62**			
全力以赴	.47**	.49**	.57**	.53**		
遵守規定	.55**	.42**	.48**	.44**	.61**	
嚴謹自律性	.31**	.31**	.41**	.34**	.45**	.30**

**p<.01

表 4-31-2 嚴謹自律性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	樂趣	興奮 刺激	體適能	服從 指導	個人 成就	形象
興奮 刺激	.56**					
體適能	.61**	.56**				
服從 指導	.45**	.37**	.52**			
個人 成就	.55**	.48**	.57**	.57**		
形象	.55**	.48**	.58**	.46**	.62**	
嚴謹自 律性	.26**	.25**	.30**	.34**	.38**	.36**

**p<.01

表 4-31-3 嚴謹自律性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	自我 實現	技巧 表現	運動 精神	團隊凝 聚力	包容	勝利
技巧 表現	.74**					
運動 精神	.55**	.54**				
團隊凝 聚力	.43**	.40**	.43**			
包容	.42**	.40**	.44**	.39**		
勝利	.52**	.53**	.43**	.41**	.35**	
嚴謹自 律性	.35**	.33**	.40**	.27**	.32**	.31**

**p<.01

表 4-32-1 神經質與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	公平	友誼	關懷	順從	全力以赴	遵守規定
友誼	.47**					
關懷	.44**	.54**				
順從	.38**	.63**	.62**			
全力以赴	.47**	.49**	.57**	.53**		
遵守規定	.55**	.42**	.48**	.44**	.61**	
神經質	-.04	-.12**	-.10**	-.17**	-.09**	-.05

**p<.01

表 4-32-2 神經質與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	樂趣	興奮刺激	體適能	服從指導	個人成就	形象
興奮刺激	.56**					
體適能	.61**	.56**				
服從指導	.45**	.37**	.52**			
個人成就	.55**	.48**	.57**	.57**		
形象	.55**	.48**	.58**	.46**	.62**	
神經質	-.17**	-.10**	-.11**	-.09**	-.11**	-.18**

**p<.01

表 4-32-3 神經質與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	自我實現	技巧表現	運動精神	團隊凝聚力	包容	勝利
技巧表現	.74**					
運動精神	.55**	.54**				
團隊凝聚力	.43**	.40**	.43**			
包容	.42**	.40**	.44**	.39**		
勝利	.52**	.53**	.43**	.41**	.35**	
神經質	-.16**	-.10**	-.08*	-.09**	-.15**	-.12**

*p<.05 **p<.01

表 4-33-1 外向性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	公平	友誼	關懷	順從	全力以赴	遵守規定
友誼	.47**					
關懷	.44**	.54**				
順從	.38**	.63**	.62**			
全力以赴	.47**	.49**	.57**	.53**		
遵守規定	.55**	.42**	.48**	.44**	.61**	
外向性	.31**	.42**	.46**	.46**	.43**	.33**

**p<.01

表 4-33-2 外向性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	樂趣	興奮 刺激	體適能	服從 指導	個人 成就	形象
興奮 刺激	.56**					
體適能	.61**	.56**				
服從 指導	.45**	.37**	.52**			
個人 成就	.55**	.48**	.57**	.57**		
形象	.55**	.48**	.58**	.46**	.62**	
外向性	.45**	.47**	.39**	.30**	.47**	.45**

**p<.01

表 4-33-3 外向性與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	自我 實現	技巧 表現	運動 精神	團隊凝 聚力	包容	勝利
技巧 表現	.74**					
運動 精神	.55**	.54**				
團隊凝 聚力	.43**	.40**	.43**			
包容	.42**	.40**	.44**	.39**		
勝利	.52**	.53**	.43**	.41**	.35**	
外向性	.51**	.44**	.40**	.33**	.27**	.43**

**p<.01

表 4-34 五大人格特質與總體運動價值觀相關矩陣摘要表

	和善性	聰穎開放性	嚴謹自律性	神經質	外向性
聰穎開放性	.54**				
嚴謹自律性	.61**	.64**			
神經質	-.05	-.09**	-.03		
外向性	.49**	.49**	.42**	-.20**	
總體運動價值觀	.54**	.43**	.47**	-.16**	.58**

** $p < .01$

由表 4-29-1、表 4-29-2、表 4-29-3、表 4-30-1、表 4-30-2、表 4-30-3、表 4-31-1、表 4-31-2、表 4-31-3、表 4-33-1、表 4-33-2、表 4-33-3 之結果可看出，國小高年級學童之五大人格特質中「和善性」、「聰穎開放性」、「嚴謹自律性」、「外向性」等四項層面之得分與 18 項運動價值觀均具有正相關，且統計考驗達顯著水準 ($p < .01$)。結果顯示，國小高年級學童在和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性及外向性等層面得分越高，其運動價值觀則愈趨正面。此結果與 Roccas, Sagiv, Schwartz & Knafo (2002) 針對 246 名學生之調查研究發現相同，其結果特別指出嚴謹自律性及外向性等人格特質層面與個人成就、興奮刺激及順從等價值觀有正相關

存在。

另外，表 4-32-1、表 4-32-2、表 4-32-3 之結果可看出，國小高年級學童之「神經質」之得分與 18 項運動價值觀均具有負相關存在。惟與「公平」、「遵守規定」等兩項運動價值觀之相關考驗未達顯著水準外，其餘之相關考驗均達顯著水準（ $p < .01$ ）。結果顯示，國小高年級學童在神經質此一層面得分越高，其運動價值觀則愈趨負面。但從摘要表之統計結果可看出，神經質與各項運動價值觀的相關性均處於低度或微弱之負相關，顯示國小高年級學童其神經質之人格特質與運動價值觀之相關性不高。

陸、運動價值觀與運動參與行為之積差相關分析

表 4-35-1 運動參與行為與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	公平	友誼	關懷	順從	全力以赴	遵守規定
友誼	.47**					
關懷	.44**	.54**				
順從	.38**	.63**	.62**			
全力以赴	.47**	.49**	.57**	.53**		
遵守規定	.51**	.42**	.48**	.44**	.61**	
運動參與行為	.08*	.19**	.17**	.21**	.14**	.12**

*p<.05 **p<.01

表 4-35-2 運動參與行為與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	樂趣	興奮刺激	體適能	服從指導	個人成就	形象
興奮刺激	.56**					
體適能	.61**	.56**				

續下頁

續上頁

服從	.45**	.37**	.52**			
指導						
個人	.55**	.48**	.57**	.57**		
成就						
形象	.55**	.48**	.58**	.46**	.62**	
運動參與行為	.26**	.18**	.22**	.12**	.18**	.23**

**p<.01

表 4-35-3 運動參與行為與運動價值觀各層面相關矩陣摘要表

	自我實現	技巧表現	運動精神	團隊凝聚力	包容	勝利
技巧表現	.74**					
運動精神	.55**	.54**				
團隊凝聚力	.43**	.40**	.43**			
包容	.42**	.40**	.44**	.39**		
勝利	.52**	.53**	.43**	.41**	.35**	
運動參與行為	.24**	.23**	.08**	.11**	.09**	.19**

**p<.01

表 4-36 運動參與行為與總體運動價值觀相關矩陣摘要表

總體運動價值觀	
運動參與行為	.24**

**p<.01

由表 4-36 運動參與行為與總體運動價值觀之相關性統計考驗結果可看出，運動參與行為與總體運動價值觀之間具顯著正相關存在（ $r=.24, p<.01$ ）。表 4-35-1、表 4-35-2、表 4-35-3 之相關性統計考驗結果顯示，運動參與行為與 18 項運動價值觀亦各具顯著正相關存在（ $p<.01$ ）。

本研究結果與柯孟君（2006）、Kavalir（2005）之研究發現相同，運動參與行為越高則運動價值觀之認同程度隨之越高。

第四節 內外控信念、運動價值觀及運動參與行為之差異情形分析

壹、內外控信念（Locus of control）在運動價值觀之差異

表 4-37 內外控信念在運動價值觀之 t 檢定差異情形摘要表

運動價值觀	LOC	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
公平	內控	644	6.34	1.12	3.55***	內 > 外
	外控	294	6.04	1.38		
友誼	內控	644	6.34	1.12	6.33***	內 > 外
	外控	294	5.77	1.54		

續下頁

續上頁

關懷	內控	644	6.09	1.17	6.27***	內 > 外
	外控	294	5.51	1.55		
順從	內控	644	6.07	1.29	6.58***	內 > 外
	外控	294	5.40	1.71		
全力以赴	內控	644	6.23	1.13	6.69***	內 > 外
	外控	294	5.63	1.55		
遵守規定	內控	644	6.42	1.05	3.50***	內 > 外
	外控	294	6.14	1.29		
樂趣	內控	644	6.09	1.34	4.40***	內 > 外
	外控	294	5.65	1.69		
興奮刺激	內控	644	6.14	1.27	4.43***	內 > 外
	外控	294	5.70	1.72		
體適能	內控	644	6.18	1.22	4.51***	內 > 外
	外控	294	5.76	1.55		
服從指導	內控	644	6.17	1.17	4.88***	內 > 外
	外控	294	5.72	1.59		
個人成就	內控	644	6.10	1.27	4.07***	內 > 外
	外控	294	5.70	1.59		
形象	內控	644	5.62	1.50	6.22***	內 > 外
	外控	294	4.89	1.98		
自我實現	內控	644	6.10	1.31	6.24***	內 > 外
	外控	294	5.44	1.82		
技巧表現	內控	644	6.03	1.37	4.90***	內 > 外
	外控	294	5.51	1.79		

續下頁

運動精神	內控	644	6.08	1.18	5.92***	內 > 外
	外控	294	5.53	1.57		
團隊凝聚力	內控	644	6.39	1.12	2.82**	內 > 外
	外控	294	6.14	1.42		
包容	內控	644	5.31	1.59	5.79***	內 > 外
	外控	294	4.61	1.96		
勝利	內控	644	6.03	1.35	2.38*	內 > 外
	外控	294	5.79	1.63		
總體	內控	644	109.72	16.28	7.14***	內 > 外
運動價值觀	外控	294	100.95	19.80		

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

由表 4-37 顯示，不同控制信念在總體運動價值觀中具有顯著差異存在 ($t_{(936)}=7.14, p<.001$)。顯示國小高年級學童內控傾向者在運動價值觀之平均數得分高於外控傾向者。

由上表之統計結果可看出不同控制信念在 18 個運動價值觀類目之平均數得分差異如下：「公平」($t_{(936)}=3.55, p<.001$)、「友誼」($t_{(936)}=6.33, p<.001$)、「關懷」($t_{(936)}=6.27, p<.001$)、「順從」($t_{(936)}=6.58, p<.001$)、「全力以赴」($t_{(936)}=6.69, p<.001$)、「遵守規定」($t_{(936)}=3.50, p<.001$)、「樂趣」($t_{(936)}=4.40, p<.001$)、「興奮刺激」($t_{(936)}=4.43, p<.001$)、「體適能」($t_{(936)}=4.51, p<.001$)、「服從指導」($t_{(936)}=4.88, p<.001$)、「個人成就」($t_{(936)}=4.07, p<.001$)、「形象」($t_{(936)}=6.22, p<.001$)、「自我實現」($t_{(936)}=6.24, p<.001$)、「技巧表現」($t_{(936)}=4.90, p<.001$)、「運動精神」($t_{(936)}=5.92,$

$p < .001$)、「團隊凝聚力」($t_{(936)} = 2.08, p < .01$)、「包容」($t_{(936)} = 5.79, p < .001$)、「勝利」($t_{(936)} = 2.38, p < .05$)。

本研究結果顯示，國小高年級學童內控傾向者較外控傾向者具有更正向積極的運動價值觀。與季力康（1985）之研究結果相同，內控信念取向者較外控信念取向者更強調努力、團隊合作及團體目標的達成。推究其原因，因內控傾向者較具有正向積極的態度與人生觀（陳璧婉、陳雁齡，1998），對於外在環境多能採取較具建設性的反應（吳武典，1977），故在運動價值觀之得分上具有較正向積極之傾向。

表 4-38 內外控信念在運動參與行為 t 檢定差異情形摘要表

	LOC	人數	平均數	標準差	t 值	組別差異
運動參與行為	內控	644	28.84	12.37	1.01	n.s.
	外控	294	27.90	14.82		

由表 4-38 顯示，在內外控信念方面，t 值並未達 .05 的顯著水準 ($t_{(936)} = 1.01, n.s.$)，顯示內外控信念在運動參與行為上並無顯著差異存在，研究結果與黃奕清、高毓秀（1996）針對 204 名大一新生所進行之調查相同。

但就運動參與行為在內外控傾向之平均數得分來看，內控傾向者之運動參與行為得分稍高於外控傾向者，顯示高年級學童具內控傾向者更易於參與運動。

第五節 內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為關係之預測分析

壹、內外控信念、五大人格特質對運動價值觀之預測分析

表 4-39 內外控信念及五大人格特質對運動價值觀之多元迴歸分析摘要表

投入變項順序	多元相 關係數 R	決定係 數 R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 迴歸係 數 (β)
外向性	.58	.33	.33	461.94***	.38
和善性	.65	.42	.09	333.06***	.24
內外控 信念	.66	.43	.01	236.34***	-.11
嚴謹自 律性	.67	.44	.01	184.44***	.13

***p<.001

由表 4-39 得知，本研究中國小高年級學童之內外控信念與五大人格特質各層面對其運動價值觀可解釋 44%。就個別變項之解釋量來看，以「外向性」具最高之解釋力，達 33.0%，其次依序為「和善性」之 9%、「內外控信念」之 2%及「嚴謹自律性」之 1%。說明在本研究中，「外向性」為人格特質各層面中預測國小高年級學童運動價值觀最重要之變項。

貳、運動價值觀對運動參與行為之預測分析

表 4-40 運動價值觀各層面對運動參與行為之多元迴歸分析
摘要表

投入變 項順序	多元相 關係數 R	決定係 數 R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 迴歸係 數 (β)
樂趣	.26	.07	.07	69.97***	.19
形象	.28	.08	.01	40.93***	.13
運動 精神	.30	.09	.01	30.00***	-.13
技巧 表現	.31	.10	.01	23.94***	.11

***p<.001

由表 4-40 之結果得知，18 項運動價值觀層面中僅「樂趣」、「形象」、「運動精神」、「技巧表現」等 4 個層面被選入迴歸模型中；4 個層面對國小高年級學童運動參與行為達 10% 之解釋量。就個別變項之解釋量來看，以「樂趣」具最高之解釋力，達 7%，其次依序為「形象」之 1%、「運動精神」之 1% 及「技巧表現」之 1%。

結果發現在本調查研究中，「樂趣」為運動價值觀各層面中預測國小高年級學童運動參與行為最重要之變項。研究結果與 Lee et.al (2000) 針對 500 名青少年運動參與者所進行之調查研究相同，「樂趣」為其價值評價中最高之因素。

參、內外控信念、五大人格特質及運動價值觀對運動參與行為之預測分析

表 4-41 內外控信念、五大人格特質及運動價值觀各層面對運動參與行為之多元迴歸分析摘要表

投入變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R ²	R ² 增加量	F 值	標準化迴歸係數 (β)
運動價值觀	.24	.06	.06	57.73***	.23
內外控信念	.26	.07	.01	32.72***	.10
外向性	.27	.08	.01	24.67***	.10
和善性	.28	.09	.01	19.80***	-.13
聰穎開放性	.29	.10	.01	17.63***	.11

***p<.001

內外控信念、五大人格特質及運動價值觀各層面分別投入此一迴歸模型中，由表 4-41 之結果可知，整體各層面之多元相關係數為 .29，其聯合解釋變異量為 10%。最先被選入者為「運動價值觀」，其預測國小高年級學童運動參與行為之解釋變異量為 6%；依次為「內外控信念」之 1%，「外向性」之 1%，「和善性」之 1%，「聰穎開放性」1%。由此可見，在本研究中，運動價值觀是預測運動參與行為最重要的變項。

肆、國小高年級學童內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為之徑路分析

根據本研究發現，內外控信念、五大人格特質、運動價值觀對運動參與行為有顯著的影響作用，為進一步探討內外控信念、五大人格特質（和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質、外向性）、運動價值觀及運動參與行為之因果關係，採取徑路分析（path analysis），探究各變項對運動參與行為的因果關係及影響情形。以下為研究者建立之模式圖：

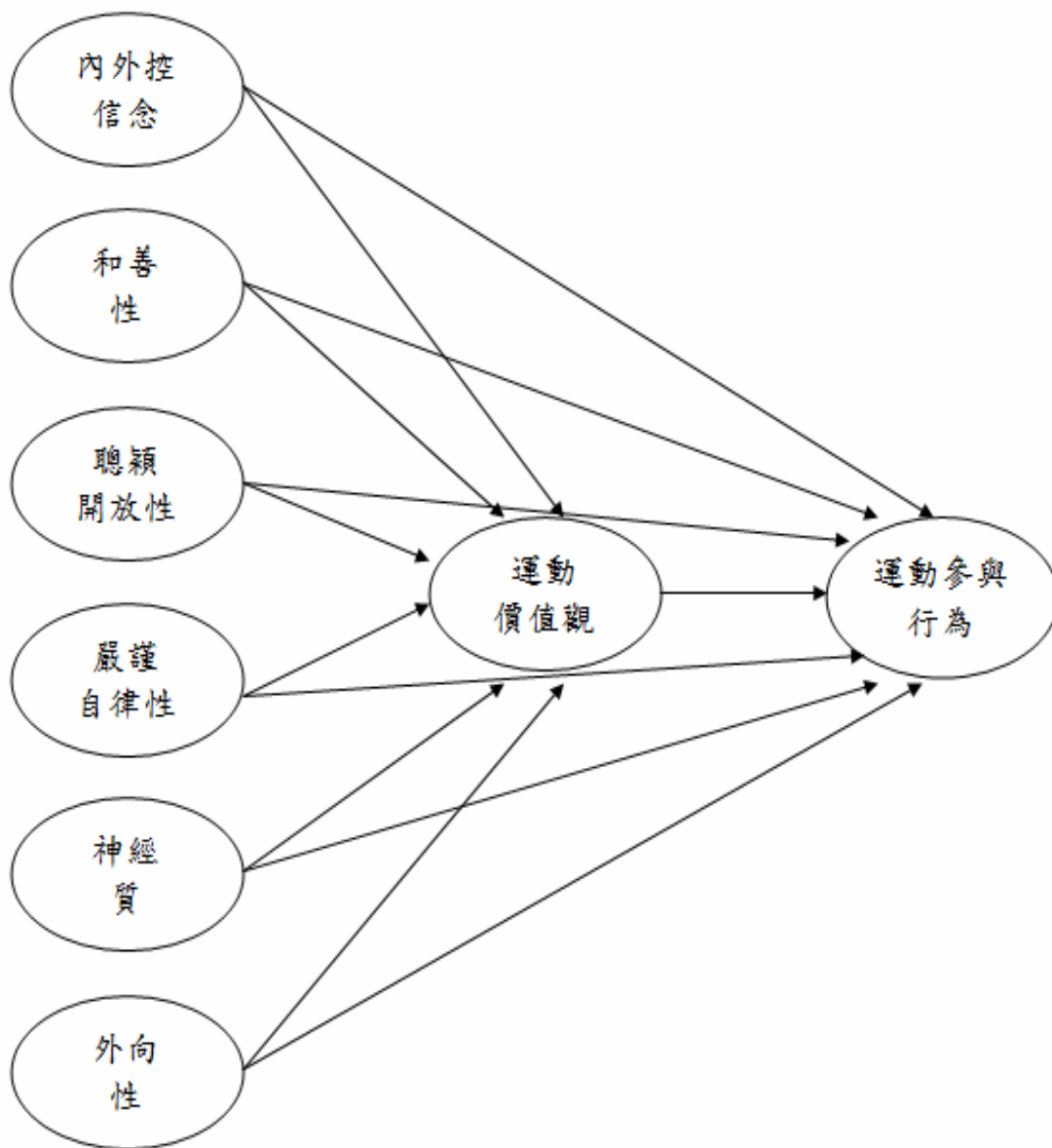


圖 4-1 內外控信念、五大人格特質、運動價值觀與運動參與行為徑路分析模式圖

經過二次多元迴歸(強迫進入變數法),同時讓所有預測變項進入迴歸模式之中。第一次多元迴歸以「運動參與行為」為效標變項,內外控信念、和善性、聰穎開放性、嚴謹自律

性、神經質、外向性及運動價值觀為預測變項；第二次多元迴歸以「運動價值觀」為效標變項，內外控信念、和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質、外向性為預測變項。經過二次多元迴歸內外控信念、五大人格特質、運動價值觀與運動參與行為徑路分析參數估計圖如下：

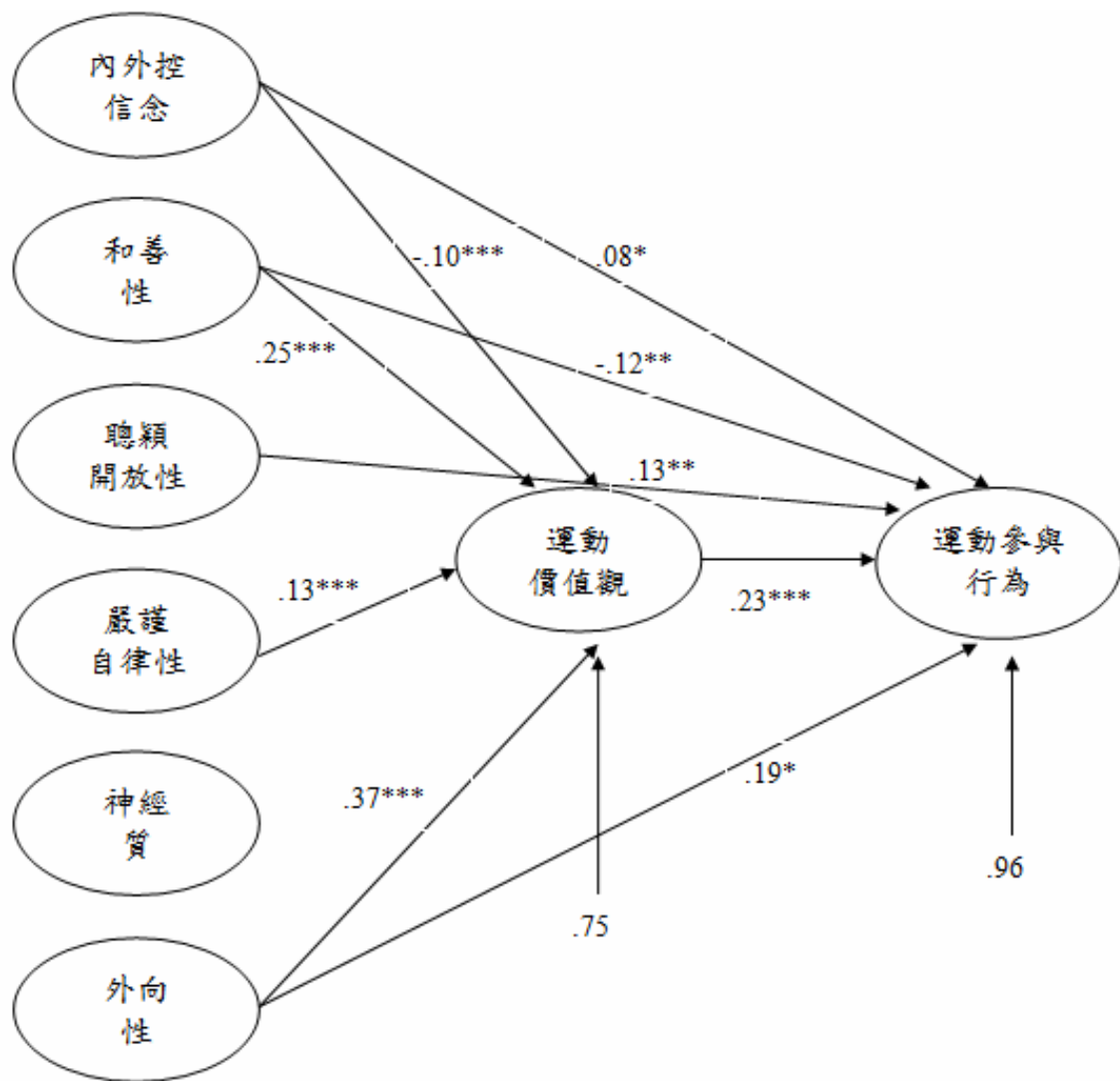


圖 4-2 內外控信念、五大人格特質、運動價值觀與運動參與行為徑路分析參數估計圖

由圖 4-2 可看出，對國小高年級學童運動參與行為影響的路徑中，有八條顯著路徑，一為內外控信念→運動參與行為；二為和善性→運動參與行為；三為聰穎開放性→運動參與行為；四為外向性→運動參與行為；五為內外控信念→運動價值觀→運動參與行為；六為和善性→運動價值觀→運動參與行為；七為嚴謹自律性→運動價值觀→運動參與行為；八為外向性→運動價值觀→運動參與行為。其中，共有四條直接路徑，四條間接路徑。

對國小高年級學童的運動參與行為影響中，運動價值觀可能是中介歷程。以下為其效果分析：

直接效果：內外控信念→運動參與行為 = .08

和善性→運動參與行為 = -.12

聰穎開放性→運動參與行為 = .13

外向性→運動參與行為 = .11

間接效果：內外控信念→運動價值觀→運動參與行為 =
 $-.10 \times .23 = -.02$

和善性→運動價值觀→運動參與行為 =
 $.25 \times .23 = .06$

嚴謹自律性→運動價值觀→運動參與行為 =
 $.13 \times .23 = .03$

外向性→運動價值觀→運動參與行為 =
 $.37 \times .23 = .09$

總效果 = $.08 + (-.12) + .13 + .11 + (-.02) + .06 + .03 + .09$
 $= .36$

內外控信念對運動參與行為的直接效果為.08，間接效果

為-.02，總效果為.06；和善性對運動參與行為的直接效果為-.12，間接效果為.06，總效果為-.06；聰穎開放性對運動參與行為僅直接效果，無間接效果，直接效果＝總效果為.13；嚴謹自律性對運動參與行為無直接效果，間接效果＝總效果為.03；外向性對運動參與行為的直接效果為.11，間接效果為.09，總效果為.20。各變項之效果分析摘要表如下：

表 4-42 運動參與行為模型徑路分析各項效果分解摘要表

自變項		依變項：內衍變項	
		運動價值觀	運動參與行為
外衍變項			
內外控信念	直接效果	-.10***	.08*
	間接效果	-	-.02
	總效果	-.10***	.06
和善性	直接效果	.25***	-.12**
	間接效果	-	.06
	總效果	.25***	-.06
聰穎開放性	直接效果	-.00	.13**
	間接效果	-	.00
	總效果	-.00	.13**
嚴謹自律性	直接效果	.13***	-.03
	間接效果	-	.03
	總效果	.13***	.00
神經質	直接效果	-.03	.03
	間接效果	-	-.01
	總效果	-.03	.02

續下頁

外向性	直接效果	.37***	.11*
	間接效果	-	.09
	總效果	.37***	.20
內衍變項			
運動價值觀	直接效果		.23***
	間接效果		-
	總效果		.23***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

若僅計算直接效果則為.20，與各預測變項投入多元逐步迴歸模型中所得之相關係數（R值）.29相比，會出現低估的情形。徑路分析模型中所得之直接效果加上間接效果為.36，相較之下透過運動價值觀為中介變項之模式對運動參與行為之影響效果為大。

由以上研究結果得知，本研究對象國小高年級學童中內外控信念及和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質、外向性等五大人格特質中影響運動參與行為效果最高者為外向性，聰穎開放性次之，內外控信念第三，嚴謹自律性第四，神經質則沒有顯著效果；和善性之人格特質則出現負向之影響效果（-.06）；另外，運動價值觀可有效影響運動參與行為.23。

第五章 結論與建議

本研究以台中市市立國民小學高年級學童為研究對象，目的在描述及分析學童內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為之概況，及各變項構面之間的關係。本研究依據所蒐集之相關文獻，加以探討與分析，以做為擬定研究架構之基礎；然後進行問卷之編修與預試，最後進行實證性研究。取樣範圍包括台中市市立國民小學之高年級學童，共計抽取 1000 名學童，回收問卷 938 份，回收率為 93.8%。

統計分析包含兩部分，第一部分為基本資料與研究變項之 T 考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關、多元逐步迴歸、徑路分析交叉驗證內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為之關係。

在本章共分三節，第一節中將討論主要的研究發現，第二節為結論，第三節為建議，以做為了解國小高年級學童內在人格傾向及運動價值觀，提升國小學童運動參與行為及進一步研究之參考。

第一節 主要研究發現

綜合上述研究結果與分析，歸納本研究之結論如下：

- 一、從文獻探討得知內外控信念、五大人格特質、運動價值觀對運動參與行為具有影響力，並經本實證研究顯示內外控信念、部分人格特質傾向（和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、外向性）及運動價值觀對運動參與行為具有顯著影響力。
- 二、從心理層面之運動價值觀了解運動參與行為，更進一步從「多元思考」層面將控制信念及人格特質等因素納入研究中探討。
- 三、內外控信念及五大人格特質對運動價值觀具有顯著的解釋力；運動價值觀之各層面對運動參與行為有顯著的解釋力；內外控信念、五大人格特質及運動價值觀對運動參與行為有顯著的解釋力。
- 四、控制信念愈傾向內控者，其運動價值觀愈具正向性。人格特質愈具和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性及外向性傾向者，其運動價值觀愈具正向性；愈具神經質人格特質傾向者，則反之。各層面之運動價值觀愈具正向性，則運動參與行為越高。人格特質愈具和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性及外向性傾向者，其運動參與行為越高。
- 五、徑路分析結果發現，內外控信念、五大人格特質（外向性、聰穎開放性、嚴謹自律性、和善性）及運動價值觀能有效影響運動參與行為。其中，外向性為最主要影響因素；運動價值觀為人格特質傾向影響運動參與行為之中介變項。

第二節 結論

壹、國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀之運動參與行為之現況分析

一、內外控信念、人格特質、運動價值觀之現況分析

- (一) 有效樣本之內外控信念平均數為 7.75，整體內外控傾向於「內控」之人格特質。
- (二) 五大人格特質之平均數得分依序為：外向性、和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質。
- (三) 運動價值觀各層面排序分析，依序為：遵守規定、團隊凝聚力、公平、友誼、體適能、全力以赴、服從指導、興奮刺激、個人成就、勝利、樂趣、關懷、運動精神、自我實現、技巧表現、順從、形象、包容。

二、不同性別在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之差異分析

- (一) 不同性別在內外控信念中不具差異存在。
- (二) 不同性別在五大人格特質中，僅聰穎開放性不具差異存在；在和善性、嚴謹自律性、神經質等特質中，女生之平均數均大於男生；在外向性之特質中，則為男生大於女生。
- (三) 不同性別在運動價值觀各層面中，僅在樂趣、興奮刺激、體適能、形象、自我實現、技巧表現及團隊凝聚力等層面中具差異存在。且在樂趣、興奮刺激、體適能、形象、自我實現、技巧表現中，男生之平均數大於女生；而在團隊凝聚力之層面

中，則為女生大於男生。

(四) 不同性別在運動參與行為中具差異存在，且男生之平均數大於女生。

三、不同年級在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之差異分析

(一) 不同年級在內外控信念中不具差異存在。

(二) 不同年級在外向性、和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、神經質等五大人格特質中不具差異存在。

(三) 不同年級在運動價值觀各層面中不具差異存在。

(四) 不同年級在運動參與行為中具差異存在，且六年級之平均數大於五年級。

四、不同家庭組成在內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之差異分析

(一) 不同家庭組成在內外控信念中具差異存在，但經事後比較，各組間無顯著差異。

(二) 不同家庭組成在五大人格特質中，僅和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性中具差異存在，但經事後比較，各組間無顯著差異。

(三) 不同家庭組成在運動價值觀具差異存在。在「友誼」與「關懷」層面中與雙親同住者大於隔代教養；在「勝利」層面中與雙親同住者大於與母親同住者。

(四) 不同家庭組成在運動參與行為中不具差異存在。

貳、國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之相關分析

- 一、內外控信念與外向性、和善性、聰穎開放性及嚴謹自律性具顯著之負相關，顯示愈具內控傾向者其外向性、和善性、聰穎開放性及嚴謹自律性之人格特質愈高；內外控信念與神經質則呈顯著之正相關，顯示愈具外控傾向者其，神經質之人格特質愈高。
- 二、內外控信念與運動參與行為呈微弱之負相關，但未達顯著水準。
- 三、五大人格特質部分層面與運動參與行為具顯著之正相關。外向性、和善性、聰穎開放性及嚴謹自律性之人格特質越高，其運動參與行為越高。
- 四、內外控信念與運動價值觀呈顯著之負相關。換言之，國小高年級學童其控制信念越傾向內控者，則越具正向之運動價值觀。
- 五、五大人格特質與運動價值觀具顯著之相關性存在。其中，外向性、和善性、聰穎開放性及嚴謹自律性之人格特質越高，其運動價值觀則愈趨向正面；而神經質之人格特質越高，其運動價值觀則愈趨向負面。
- 六、運動參與行為與運動價值觀具顯著之正相關，運動參與行為越高則運動價值觀之認同程度隨之越高。

參、國小高年級學童內外控信念、運動價值觀及運動參與行為之差異分析

- 一、不同控制信念在運動價值觀各層面中具有顯著差異存在，結果顯示國小高年級學童內控傾向者較外控傾向者具有較正向之運動價值觀。
- 二、內外控信念在運動參與行為上並無顯著差異存在。

肆、國小高年級學童內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之預測情形

一、內外控信念、人格特質、運動價值觀及運動參與行為之多元逐步迴歸分析

(一) 內外控信念及五大人格特質各層面中對運動價值觀之迴歸分析，以「外向性」具有最高之解釋力，其次為「和善性」、「內外控信念」及「嚴謹自律性」。

(二) 運動價值觀各層面中對運動參與行為之迴歸分析，以「樂趣」具有最高之解釋力，其次為「形象」、「運動精神」及「技巧表現」。

(三) 內外控信念、五大人格特質及運動價值觀中對運動參與行為之迴歸分析，以「運動價值觀」具有最高之解釋力，其次為「內外控信念」、「外向性」、「和善性」、「聰穎開放性」。

二、內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為之徑路分析

(一) 對國小高年級學童運動參與行為影響的路徑中，有八條顯著路徑。其中，共有四條直接路徑，四條間接路徑。

(二) 內外控信念、和善性、聰穎開放性及外向性會直接影響運動參與行為；運動價值觀為影響運動參與行為之中介變項。

(三) 內外控信念、和善性、聰穎開放性、嚴謹自律性、外向性及運動價值觀影響運動參與行為之總效果為.36。

第三節 建議

依據本研究目的、研究結果與討論，提出下列之建議事項供國民小學體育教師、教育行政單位及有意從事進一步研究者之參考。

壹、對研究法之建議

本研究主要採取量化研究探討內外控信念、五大人格特質、運動價值觀及運動參與行為四者間之關係。因此，採用差異分析、積差相關、多元逐步迴歸及徑路分析等統計方式加以驗證。建議後續研究能藉不同的統計分析結果，交互印證各變項間之關係，並採用不同的方式，例如：質性研究的觀察或訪談等方式來加以檢證。

貳、研究結果之應用

從內外控信念及五大人格特質之相關分析中可以發現，國小高年級學童愈具內控傾向者其外向性、和善性、聰穎開放性及嚴謹自律性之人格特質愈高；愈具外控傾向者其神經質之人格特質愈高。建議父母或教育工作者應強調個別化之教育方針，透過教學活動設計引導學童對日常生活事物做適當之歸因，培養其內控之特質傾向，有助於正向人格特質之養成。

另一方面，從運動價值觀相關分析可之結果可看出，內外控信念與五大人格特質與運動價值觀具顯著相關存在，國小高年級學童其控制信念越傾向內控者，則越具正向之運動價值觀；五大人格特質中，外向性、和善性、聰穎開放性及

嚴謹自律性之人格特質越高，其運動價值觀則愈趨向正面；而神經質之人格特質越高，其運動價值觀則愈趨向負面。學齡時期之兒童，其人格特質與價值觀念尚在養成之階段，故建議父母及教育工作者藉由培養積極之人格特質傾向，有助於正向運動價值觀之養成。

最後，就運動參與行為之迴歸分析中建立預測之模型，結果發現：內外控信念、五大人格特質部分層面及運動價值觀對運動參與行為，具顯著之預測力，其中以「運動價值觀」具有最高之解釋力。運動價值觀各層面中對運動參與行為之迴歸分析，又以「樂趣」層面具有最高之解釋力。因此，培養國小高年級學童正向積極之運動價值觀，有助於其運動參與行為之增加；特別建議教育從業人員及教育專業機構針對學童所接觸之教學活動加以趣味化設計，增加學童樂趣之體驗，可有助於提升其運動參與行為。

參、後續研究上之建議

本研究以內外控信念、五大人格特質及運動價值觀為探討之主要變項，建議後續研究可再加入其它變項，例如：知覺運動障礙、自我效能、自我概念、同儕或重要它人之影響等相關變項，進一步進行全面性探討，以了解各變項與運動參與行為之關係。

肆、對研究對象之建議

本研究對象主要以台中市市立國民小學之高年級學童為主，但城鄉之間的環境仍有差異存在。因此，將來對於較為偏遠之鄉鎮學童亦可列入研究探討之對象；同時，私立學校

辦學風氣益盛，公私立學童之間家庭環境亦有所差異，將就讀私立學校之學童納入研究探討之對象，亦是未來研究方向之一。

參考文獻

中文部份

- 文崇一(1973)。人類學與價值問題。人與社會,1(4),74-89。
- 方進隆(1997)。提昇體適能的策略與展望。教師體適能指導手冊。台北市:國立台灣師範大學體育研究及發展中心。105-118。
- 王秀銀(1994)。銘傳管理學院運動員與非運動員人格特質之研究。銘傳學刊,5,235-287。
- 王雅萱(1998)。目標取向與輸贏、成敗知覺對羽球選手比賽成敗歸因之影響。國立體育學院體育研究所未出版碩士論文,桃園縣。
- 王令瑩(2001)。國民中學學生價值觀念及其相關因素之研究~以高屏地區國中生為例。國立高雄師範大學教育學系碩士班未出版碩士論文,高雄市。
- 王青、楊玉霞(2006)。中學生籃球運動員心理控制點特點的調查研究。湖北體育科技,25(3),292-294。
- 王紅芳、倪湘宏(2006)。女大學生人格特徵與體育運動參與程度的關係研究。體育世界,3,42-44。
- 江暢(1998)。論價值觀念。人文雜誌,1,16-19。
- 行政院衛生署(1994)。國民保健計畫執行報告-健康體能促進。台北市:行政院衛生署。
- 行政院衛生署(2003)。死因統計結果摘要。2006年12月20日,取自衛生統計資訊網址
<http://tw.news.yahoo.com/040618/43/qjoy.html>
- 行政院衛生署國民健康局(2005)。珍惜生命傳播健康-要活就要動。2005年9月26日。取自

http://health99.doh.gov.tw/p_health/detail.asp?no=27

- 沈煌寶 (2002)。國小教師社會態度、人格特質與衝突因應方式之相關研究。屏東師範學院教育心理與輔導研究所未出版碩士論文，屏東縣。
- 呂昌明、李明憲、陳錫琦 (2000)。都市國小學童身體活動及其影響因素之研究。衛生教育學報，14，95-111。
- 呂秋桂 (2005)。國小高年級學童控制信念、依附關係與生活適應之相關研究。國立台南大學輔導教學碩士班未出版碩士論文，台南市。
- 李順德 (1995)。價值學大辭典。北京市：中國人民大學。
- 李雯娣 (1999)。國小兒童性格特質之研究。屏東師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，屏東縣。
- 李雯娣 (2000)。國小兒童性格特質之研究。屏東師院國民教育研究所論文集，5，105-139。
- 李佩欣 (2002)。俱樂部會員休閒運動價值觀之個案研究。國立台灣體育學院休閒運動管理研究所未出版碩士論文，台中市。
- 宋一夫 (2004)。義守大學學生運動價值觀之研究。人文與社會學報，1 (5)，65-84。
- 季力康 (1985)。籃球運動員運動態度、價值、內外控相關因素之研究。國立政治大學心理研究所未出版碩士論文，台北市。
- 吳武典 (1977)。制握信念與學業成就、自我觀念、社會互動之關係及其改變技術。師大教育研究所集刊，19，163-176。
- 吳明清 (1983)。我國青少年價值觀念及其相關因素之研究。

- 國立台灣師範大學教育研究所未出版博士論文，台北市。
- 吳仁宇、黃奕清(1996)。台灣地區6~18歲學生之年齡別身高、體重、身體質量指數之發育研究。公共衛生，22(4)，257-270。
- 吳金鳳(1998)。大專學生運動性休閒參與動機之迴歸分析—以運動價值觀為預測變項。大專體育，38，94-100。
- 林靜宜(1998)。專科學生工作價值觀及其相關因素之研究。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士班碩士論文，高雄市。
- 林慧蘭(2001)。國小資優班與普通班學生內外控信念與情緒智力之相關研究。國立台中師範學院國民教育研所未出版碩士論文，台中市。
- 林瑞雯(2003)。國小學童家庭氣氛、內外控信念與同儕衝突因應策略之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所未出版碩士論文，嘉義市。
- 林宗鴻(譯)(2003)。人格心理學。台北市：揚智。(Jerry M. Burger,1997)
- 林月盛(2004)。從青少年價值觀與思考歷程談國中生活教育的實施。學生輔導，94，88-103。
- 周祝瑛(2004)。台灣怎麼了？從中小學生價值觀轉變談起。師友月刊，1，44-46。
- 明虹(2007)。中西方價值觀的形成與比較。中美英語教學，4(3)，70-72。
- 胡天玫(2003)。體育的本質：一個認識論基礎。國立台北師範學院學報，16(1)，321-340。

- 洪惟泉、陳明燦（2004）。北區技職院校運動代表隊隊員運動態度與運動價值觀之比較研究。《德霖學報》，18，1-12。
- 信世傑（2003）。台北市國小學生身體自我概念與運動參與之相關研究。台北市立體育學院運動科學研究所未出版碩士論文，台北市。
- 柯孟君（2006）。《國中生體育價值觀之研究—以桃園縣為例》。國立體育學院體育研究所未出版碩士論文，桃園縣。
- 徐躍捷、錢建龍、胡巍、耿耀國（1995）。少年運動員心理控制源的研究。《武漢體育學院學報》，2，72-75。
- 唐宏貴（1996）。體育價值觀念的嬗變與發展。《武漢體育學院學報》，2，9-12。
- 席玉寶、王少軍（1999）。大學生體質差異與人格因素的研究。《體育與科學》，20（4），39-41。
- 馬啟偉、張力為（1996）。《體育運動心理學》。台北市：東華。
- 馬紅宇（2001）。心理控制源與體育運動。《西安體育學院學報》，18（3），95-97。
- 郭為藩（1972）。價值理論及其在教育學上的意義。《國立台灣師範大學教育研究所集刊》，14，39-64。
- 郭進財（2002）。學校體育的價值觀。《學校體育》，12（1），76-79。
- 郭春陽、趙誠民（2004）。西安市中學生籃球運動員心理控制點類型的研究。《西安體育學院學報》，21（1），111-114。
- 郭志騰、李政道、鍾志強（2005）。南開技術學院學生運動價值觀之研究。《雲科大體育》，8，220-234。
- 張霖家（1994）。大專男子籃球運動員之內外控傾向、攻擊行為對罰球準確性影響之分析研究。《世新新聞傳播學院學

- 報，4，301-351。
- 張欣(2002)。價值觀淺見。理論導刊，2002期，64。
- 張惠敏(2002)。台灣地區北部私立大學院校學生運動休閒價值觀之研究。中國文化大學運動教練研究所未出版碩士論文，台北市。
- 張紹勳(2004)。研究方法。台中市：滄海。
- 張登聰(2006)。運動價值觀與運動參與行為之研究—以醒吾技術學院學生為例。醒吾學報，31，87-115。
- 教育部(1999)。推動三三三學生體適能向前走活動。教育部公報，289期，51。
- 教育部體育司(2007)。教育部推動校園樂活計畫。2007年1月5日。取自<http://mail2.tses.tcc.edu.tw/plog/bolg/13>
- 教育部(2007)。課程綱要修正草案。國民中小學課程綱要健康與體育學習領域研修小組北區公聽會(晏涵文主持)。台北市：國民中小學課程綱要健體領域研修小組。
- 國教專業社群網TESEC(2007)。國民中小學九年一貫課程綱要。2007年4月11日。取自<http://teach.eje.edu.tw/9CC/fields/2003/healthsport-source.php>
- 黃政傑(1991)。課程設計。台北市：東華。
- 黃奕清、高毓秀(1996)。大一新生之動機、內外控人格特質與運動行為關係之探討。衛生教育論文集刊，9，177-185。
- 黃堅厚(1999)。人格心理學。台北市：心理。
- 黃奕清、高毓秀(1999)。台灣地區53~81學年度中小學生身高及體重之變化趨勢。公共衛生，25(4)，247-255。
- 黃光國(2002)。價值觀的形成與變遷。應用心理研究，15，

1-13。

- 黃美珍 (2003)。高雄市輔導訪視經驗與心得。九十二年度運動人口倍增計劃訪視輔導成果報告書。台北市：行政院體育委員會。236-238。
- 黃耀宗 (2003)。從運動對健康促進的觀點—探討身體活動的測量與運動強度的訂定。大專體育，65，155-161。
- 黃振紅、呂碧琴 (2003)。技職院校學生休閒運動參與及價值認知之研究。台東大學體育學報，1，101-123。
- 黃家燦 (2003)。國小高年級學童內外控信念、父母及教師管教方式與焦慮之相關研究。台北市立師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 許天路、王旭儀、林裕量 (2006)。排球運動價值觀之研究—以南亞技術學院為例。復興崗體育，11，54-66。
- 陸谷孫 (2000)。柯伯英漢雙解辭典。台北市：東華。
- 陳正文 (譯) (1997)。人格理論。台北市：揚智。(Schultz, D. & Schultz, S. E., 1994)
- 陳文長 (1997)。德國慕尼黑大學生運動價值觀念之研究。大專體育，29，33-37。
- 陳璧婉、陳雁齡 (1998)。臺南市國中學生焦慮、自尊心、內外控信念和生活壓力之相關研究。臺南師院學生學刊，19，39-59。
- 陳芮淇 (2000)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 陳敏弘、蘇蕙芬 (2007)。評估兒童身體活動方法之探討。大專體育，88，193-198。

- 莊耀嘉、李雯娣（2001）。兒童性格結構：五大模型的本土化檢驗。中華心理學刊，43（1），65-82。
- 彭說龍（1996）。穗港台大學生體育價值觀的比較調查。大專體育，28，20-24。
- 彭凱平（1989）。心理測驗。北京市：華夏出版社。
- 彭文蓉（1995）。不同運動目標取向的成敗歸因及其對情緒反應的影響。國立體育學院運動科學研究所未出版碩士論文，桃園縣。
- 程瑞福、掌慶維（2006）。各級學校學生運動參與情形調查報告。台北市：國立台灣師範大學體育研究及發展中心。16-30。
- 楊志顯（1998）。大學運動代表隊參與價值觀量表編製。大專體育，40，64-70。
- 楊銀興（2003）。中小學學生價值觀的分析與導正。國教輔導，43（2），2-7。
- 葉麗珠（2006）。青少年身體意象、社會影響因素、運動參與行為與自尊之相關研究。國立體育學院體育研究所未出版碩士論文，桃園縣。
- 鄭悅琪（1998）。國民小學組織氣氛、教師制握信念與教師溝通恐懼之關係研究。國立台南師範學院國民教育研究所未出版碩士論文，台南市。
- 鄭紹可（2004）。人格特質、休閒參與、休閒阻礙之相關研究——以台北市成年人為例。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士班未出版碩士論文，台北市。
- 葛樹人（2001）。心理測驗學。台北市：桂冠。
- 葛會欣、張占忠、盧振啟、袁玉濤（2007）。河北省普通高校

- 大學生人格特徵與其體育參與特徵的相關研究。體育科技文獻通報，1，16-18。
- 劉翠薇、黃淑貞（1999）。北縣專科學生身體活動及其影響因素研究。學校衛生，34，1-34。
- 劉鳳歧、劉少華（2000）。簡評運動心理中人格特質的研究。河北體育學院學報，14（1），91-93。
- 劉榮聰、張霖家（2001）。高爾夫球參與者運動價值觀差異性之研究。藝術學報，67，155-170。
- 劉俐蓉（2003）。台北市士林國中學生中重度身體活動量、運動階段及其相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 蔡秋豪、鄧碧珍（1995）。團隊運動之歸因研究—Weiner及Russell歸因模式之探討。體育學報，19，181-191。
- 蔡淑玲（2000）。國小籃球隊隊員自我概念、內外控信念與其運動態度之研究。國立嘉義大學國民教育研究所未出版碩士論文，嘉義市。
- 蔡理、季瀏（2007）。控制源與鍛鍊行為的關係。中國組織工程研究與臨床康復，11（39），70-73。
- 盧俊宏（1990）。運動員人格研究的矛盾與迷思。中華體育季刊，4（2），28-33。
- 盧俊宏（1994）。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 賴靖薇（2002）。青少年異常飲食行為傾向與內外控人格特質之相關研究。國立陽明大學社區護理研究所未出版碩士論文，台北市。
- 龍夫（2004）。人格特徵與運動方法。養生大世界，6，54-55。
- 鍾保明（1995）。以人格理論探討運動行為。大仁學報，13，

95-114。

鍾志強(1997)。體育價值觀與體育教學。大專體育,29,75-79。

鍾志強(1999)。運動行為相關因素探討。中華體育季刊,12(4),18-23。

薛秀儀、陳利銘、洪佩圓(2006)。人格理論新紀元：人格五因素模式之測驗工具與其研究應用。教育與發展,23(1),109-118。

韓鳳芝、孟慶富、李咸英(2005)。大學生人格特徵與體育運動參與程度的關係研究。北京體育大學學報,28(5),624-625。

簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(譯)(2005)。競技與健身運動心理學。台北市：運動心理學會。(Robert S. Weinberg & Daniel Gould, 1999)

魏鈺珊(2005)。論青少年價值觀與品格教育。南縣國教,18,44-45。

蘭震輝、林伶利、李玉麟(2000)。大台北地區籃球運動參與者運動價值觀念之研究。德霖學報,16,97-113。

英文部份

- American College of Sports Medicine.(1990).The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and science in Sports and Exercise*,22,265-274.
- Allport, G. W. (1961) .Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Anshel, M. H. (1990) .*Sport psychology: From theory to practice*. Scottsdale: Gorsuch scarisbrick.
- Armstrong, N. & Biddle, S. (1992) .Healthy-related physical activity in the national curriculum. In N. Armstrong (Eds.) , *New directions in physical education*(Vol. 2) . Champaign, IL: Human Kinetic.
- Biddle, S. J. H. & Jamieson, K. I. (1988) .Attribution dimensions: Conceptual clarification and moderator variables. *International Journal of Sport Psychology*,19,47-59.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Gordon, N. F. & Paffenbarger, R. S. Jr.(1992).How much physical activity is good for health? *Annual Review of Public Health*,13,99-126.
- Bukowski, Jr. W. M. & Moore, D. (1980) . Winners' and losers' attributions for success and failure in a series of athletic events. *Journal of Sport Psychology*,2,195-210.
- Cale, L. & Harris, J. (2005) . *Exercise and Young People*. London: Palgrave Macmillan.
- Chubb, N. H., Fertman, C. L. & Ross, J. L. (1997) .Adolescent self-esteem and locus of control: A longitudinal study of

- gender and age differences. *Adolescence*, 32, 113-129.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1989). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13.
- Daly, A. M. (2000). Test of attention and interpersonal style. *Journal of personality and social psychology*, 34, 394-404.
- Digman, J. M. & Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (1), 116-123.
- Digman, J. M. (1989). Five robust trait dimensions: Development, stability, and utility. *Journal of Personality*, 57, 195-214.
- Digman, J. M. & Shmelyov, A. G. (1996). The structure of temperament and personality in Russian children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (2), 341-351.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kavalir, P. (2005). Sport in the value system of Czech adolescents: continuity and change. *The International Journal of the History of Sport*, 21(5), 742-761.
- Kluckhohn, C. (1951). Values and value orientation in the theory of action: An exploration in definition and classification. In T. Parsons & E.A. Shils. (Eds), *Toward a general theory of action* (pp. 388-433). Cambridge:

Harvard University Press.

- Knoop, R. (1981) . Age and correlates of locus of control. *Journal of Psychology, 108* (1) ,103-106.
- Kraus, R. G. (1990) .*Recreation and Leisure in the Modern Society*(4th Ed.) .New York: Harper Collins Publishers.
- Kremer-sadlik,T, & Kim,J.L.(2007).Lessons from sports:children’s socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society, 18*(1),35-52.
- Lee, M.J, & Cockman, M. (1995).Values in children’s sport: spontaneously expressed values among young athletes. *International review for the sociology of sport, 30* (3) ,37-350.
- Lee, M. J. , Whitehead, J. & Balchin, N.(2000).The measurement of values in youth sport: Development of the youth sport values questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 22*, 307-326.
- Lefcourt, H. M. (1966) .Internal versus external control of reinforcement: A review. *Psychological Bulletin, 65*, 206-220.
- Long, B. C. & Haney, C. J.(1986).Enhancing physical activity in sedentary women: information, locus of control, and attitudes. *Journal of Sport Psychology, 8*, 8-24.
- Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. H., McKenzie, T. L., Stone, E. J., Dunn, A. L. & Blair, S. N.(2000).Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology, 19* (1) ,32-41.
- McAuley, E., Russell, D. & Gross, J. B. (1983) .Affective

- consequences of winning and losing: An attributional analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 278-287.
- McAuley, E. & Duncan, T. E. (1989) .Causal attributions and affective reactions to disconfirming outcomes in motor performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 187-200.
- Melanson, E. L. & Freedson, P, S. (1996) .Physical activity assessment: A review of method. *Critical Review in Food Science and Nutrition*, 36, 385-396.
- Noland, M.P. & Feldman, R. H. L. (1985) .An empirical investigation of leisure exercise behavior in adult women. *Health Education*, 16 (5) , 29-32.
- Nowicki, S. J. & Strickland, B. R. (1973) .A locus of control scale for children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40 (1) , 148-154.
- Pervin, L. A.(1996) . *The scientific study of personality*. New York: John Wiley.
- Pervin, L. A. & John, O. P. (1997) .*Personality : Theory and Research (7th ed.)* . New York: John Wiley.
- Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O. P. (2005) . *Personality: Theory and Research (9th ed.)* . New York: John Wiley & Sons.
- Phares, E. J. & Chaplin, W. F. (1997) .*An Introduction to personality (4th ed.)* .New York: Lnogman.
- Robbins, S. P. (2001) . *Organizational behavior*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Press.
- Roberts, G. C. & Pascuzzi, D. (1979) .Causal attributions in sport: Some theoretical implications. *Journal of Sport*

- Psychology, 1*, 203-211.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H. & Knafo, A. (2002) .The big five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28* (6) ,789-801.
- Rokeach, M. (1973) . *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Rotter, J. B. (1966) .Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs:General and Applied, 80* (1) ,1-28.
- Rotter, J. B. (1971) . External control and internal control. *Psychological Today, 5*, 37-41, 58-59.
- Rotter, J. B.(1982).*The development and applications of social learning theory*. New York: Praeger.
- Sallis, J. F. (1991) .Self-report measures of children's physical activity. *Journal of school health, 61* (5) ,215-219.
- Santamaria, V. L. & Furst, D. M. (1994) .Distance runners' causal attributions for most successful and least successful races. *Journal of Sport Behavior, 17*, 43-51.
- Saris, W. H. M. (1985) .The assessment and evaluation of daily physical activity in children: A review. *Acta Paediatrica Scandinavica, 318*, 37-48.
- Scanlan, T. D. & Passer, M. W. (1980) .Self-serving biases in the competitive sport setting : An attributional dilemma. *Journal of Sport Psychology, 2*, 124-136.
- Spink, K. S. & Roberts, G. C.(1980) .Ambiguity of outcome and causal attribution. *Journal of Sport Psychology, 2*, 237-244.

- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (3) ,267-273.
- Thirlaway, K. & Benton, D. (1993). Physical activity in primary and secondary school children in West Glam. *Health Education Journal*, 52 (1) ,37-41.
- Tremblay, M. S. , Inman, J. W. , & Williams, J. D. (2000). The relationship between physical activity, self-esteem, and academic achievement in 12-year-old children. *Periartic Exercise Science*, 12,312-324.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Clasesens, A., Lefevre, J. & Lysens, R. (1993). Adherence to sport from youth to adulthood: A longitudinal study on socialization. In W. Duquet, P. de Knop, & L. Ballaert (Eds.) ,*Youth sport*. Brussels: VUB Press.
- Welk, G. J. & Wood, K. (2000). Physical activity assessment in physical education: A practical review of instruments and their use in the curriculum. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 71 (1) ,30-40.
- Weiner, B.(1972). *Theories of motivation. From mechanism to cognition*. Chicago:Rand McNally.
- Weiner, B.(1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71,3-25.