

原住民國小學童體適能與身體自我概念對自我概念之預測：以 Fox & Corbin 的自我概念模式為架構

國立體育學院

體育研究所

盧俊宏

運動科學研究所

陳龍弘

摘要

本研究之目的在利用 Fox & Corbin(1989)所提出的自我概念模式，瞭解台灣原住民國小學童體適能水準、身體自我概念對自我概念之預測力，本研究對象為國小五六年級原住民學童（共 210 名平均年齡 11.90 歲，標準差 0.70 歲）。使用的測量工具包括國民基本體適能測驗、身體自我概念量表（莊鵬輝，1996）以及自我描述問卷（趙曉美，2000）。所有資料以徑路分析進行分析。研究結果發現男性原住民學童體適能可以有效間接預測自我概念，身體自我概念可以有效直接預測自我概念；女性原住民學童僅身體自我概念可以有效直接預測自我概念。本研究從原住民傳統文化受到現代的衝擊為切入點，討論本研究所獲致的結果，並提出相關之建議。

關鍵詞：原住民、身體自我概念、體適能。

Predicting Indigenous People Elementary School Student's Self-Concept by Physical Fitness and Physical Self: Base on Fox and Corbin's Self-Concept Model

Frank Lu

Matt Chen

Abstract

The purpose of this study was to use the Fox & Corbin's (1989) hierarchical and multidimensional self-concept structure model to predict elementary school student self-concept from physical fitness and physical self. This study sampled 210 indigenous elementary school students ($M=11.90$, $SD=0.7$). Students participated in a Taiwanese Standardized Fitness Test (weight, height, one-minute sit-up, sit-and-reach flexibility, standing long jump) and completed Children's Self Description Questionnaire (Zhao, 2001) and Children's Physical Self Inventory (Zhunag, 1996). Using Path analysis we found that physical self could directly predict both male and female student self concept. However, the physical fitness indirectly predicted self concept only for male student. Results were discussed around the impact of moderation on Indigenous tradition.

Key Words: Indigenous people, physical self, physical fitness

壹、緒論

一、研究動機

自我概念(self-concept)是指個體如何借助外在事物做為自我表現的評估參照，並用來瞭解自己身為怎樣的一個人。換句話說，主體在腦海中有一個對自己客體自我描繪(self-description)，而這種客體自我描繪圖像之所以顯現，是植基於個體藉由與他人及社會的互動，來知覺自己的多元角色以及態度。一般而言，人們總是主觀的用最符合自己的描述來形容自己(Berger, Pargman, & Weinberg, 2002)，舉例來說：「我是一名勇士」。而有些理論架構中的自我概念也包括自我評價的成分在內(Fox & Corbin, 1989)，如：我是一名「勇敢的」勇士。

在近代的自我概念模式的研究中，自我概念大抵已從早先的單一面向的架構發展至多階層與多面向(hierarchical and multidimensional)的特徵，最高階層為整體自我概念(global self)，其次為中階層的學業自我概念和非學業的自我概念（如社會、情緒和身體自我概念），而中階層的自我概念下又有分出許多更低階層的自我概念，如身體自我概念，也就是說，最高階層的自我概念會直接以及間接受到較低階層自我概念的影響。而體適能以及身體自我概念更是建構完整自我概念中不可缺少的一環，兒童發展心理學大師 Piaget 認為兒童的身體自我概念對兒童整體自我概念有很重要的影響力存在，她認為兒童問題解決能力、思考、推理都是透過身體與環境互動所衍生的能力，也就是兒童必須透過肢體的活動來獲得對世界的瞭解(Piaget, 1954)，從這一個觀點我們便可以知道兒童的體適能能力和身體相關的自我概念對其後人生發展的重要性。

如莊燕山（2004）便以國小高年級肥胖學童為對象，以健走運動作為介入方式，結果顯示健走運動對於國小肥胖學童的身體組成、柔軟度、肌耐力、瞬發力及心肺耐力皆有顯著提昇。此外，因為體適能的增進也增強了肥胖學童的身體自我概念。另外許銓誠（2004）調查了台北市國小學童運動參與行為與身體自我概念之關係，結果也發現到運動參與程度較高者，對自己的身體自我概念有著較佳的知覺。

從上述的這些研究中可以發現體適能水準對自我概念的影響有這重大的關聯，意即透過加強低階層的自我概念，則就有可能增進較高階層的自我概念。但是，上述研究大都是以漢人學童為對象，屬於原住民學童自我概念的研究可以說是非常的少有，在研究的推論上可能犯了我族中心主義的偏誤（傅仰止，1994），在者許多體育相關的報導中似乎都強化了原住民天生擁有優異的體適能水準，若是如此，依照 Fox & Corbin(1989)的理論模式原住民體適能應可有效預測身體自我概念以及整體自我概念，故本研究利用實際的體適能測試來驗證 Fox & Corbin(1989)的理論模式，探討台灣國小原住民學童體適能水準對身體自我概念與自我概念的預測，以充實原住民在自我概念研究範疇中欠缺的一角，基於上述問題背景，因此產生本研究的研究動機。

二、研究目的

根據上述問題背景，本研究目的如下：

- （一）以 Fox & Corbin(1989)的自我概念模式為基礎。探索原住民學童體適能與身體自我概念預測自我概念的情形。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以方便取樣選取北部、中部、南部以及東部共九所國民小學，包含純原住民以及原漢混合等兩類型的學校為樣本，學校區域分布包括了台北市、台北縣、桃園縣、宜蘭縣、南投縣。選取對象為國小五六年級之原住民學童為受試對象，其原住民之認定皆以父親之血統為基準，其中原住民學童男 105 人、女 105 人，共計 210 人。平均年齡為 11.87，標準差為 0.70，族群分布以阿美族以及泰雅族為主。

二、研究工具

- （一）國民體能測驗

1. 一分鐘屈膝仰臥起坐

預備時，受試者於墊子上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉輕放於肩上(肩窩附近)，手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面，施測者(或協助測驗者)以雙手按住受測者腳背，協助穩定，測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，再放鬆腹肌仰臥回復預備動作，聞(預備)口令時保持姿勢，聞「開始」口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到「停」口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。

2. 坐姿體前彎：

受測者坐於地面或墊子上，兩腿分開與肩同寬，膝蓋伸直，腳尖朝上（量尺位於雙腿之間），受測者雙腿跟底部抵住箱子內部（需脫鞋），受試者雙手相疊（兩中指互疊），身體前彎緩慢盡可能向前伸展（不得急速來回抖動），並使中指觸及量尺後，暫停片刻，以便記錄。中指觸及量尺之處，即為成績登記之點（公分），受試者先嘗試一次，測驗二次，取一次正式測試中最佳成績，紀錄單位為公分。

3. 立定跳遠

受測者立於起跳線後，雙腳打開與肩同寬，雙腳半蹲，關節彎曲，雙臂置於身體兩側後方，雙臂自然前擺，雙腳同時躍起和落地，每人可試跳一次，測驗二次，成績丈量由起跳線內緣至最近之落地點為準。成績紀錄為公分，可連續測驗 2 次，以較遠一次為成績，測驗犯規時，成績不計算。

（二）身體自我概念量表

本量表為莊鵬輝（1996）所編製，共有 29 題，主要測量國小學童的身體自我概念，其中包含柔軟、耐力、外表、彈性、肥胖、力量等六個分量表，本量表採李克特 5 點量尺記分，內部一致性 Cronbach α 係數介於 0.64-0.91 之間，本量表可解釋變異量達 56%，三週再測信度 Cronbach α 係數介於 0.66-0.88 之間，可見本量表具有可接受的信度與效度。

（三）自我描述問卷

本問卷為趙曉美(2001)所編製，本問卷最主要目的在測量兒童整體的自我概念，其中包括身體能力、身體外觀、同儕關係、國語、數學、其他學科、概括性等七個因素，共計 76 題。

各分量表的重測信度在 0.64~0.87 之間，本問卷內部一致性 Cronbach α 係數介於 0.80~0.90 之間，可見本量表具有可接受的信度與效度。

三、研究程序

研究者以電話聯絡校長，經校長確認同意之後研究者親自至學校檢測，並事前告知班導師請小朋友著運動服裝以利體適能檢測，在約定時間內小朋友先在教室內填答問卷，經研究者講解問卷內容及體適能測驗流程，如遇有小朋友不了解問卷內容者由研究者對問卷進行解釋，填答完問卷後經研究者檢查無誤之後回收，接著至戶外進行基本體適能檢驗，在整個研究結束之後贈送所有受試者各一份小禮品。

四、資料分析

本研究所使用的統計方法包括獨立樣本 t 考驗以及徑路分析(path analysis)，採用 SPSS for window 11.5 版套裝軟體進行分析，各顯著水準定為 $\alpha = .05$ 。

參、結果與討論

一、預備性資料分析

本研究先以獨立樣本 t 檢定瞭解不同性別原住民學童在所有變項上的差異情形，用以決定在其後的徑路分析應以全體或是不同性別為單位進行分析。結果從表一可以發現不同性別原住民學童在體適能中的一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠以及身體自我概念與自我概念中的耐力、彈性、肥胖、身體能力上都達到顯著差異。為避免研究分析的偏誤，本研究採不同性別為分析單位進行下一步的徑路分析。

- 原住民國小學童體適能與身體自我概念對自我概念之預測：以 Fox&Corbin 的自我概念模式為架構

表一 不同性別原住民學童在體適能水準、身體自我概念以及自我概念之比較

變項名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
一分鐘	男	105	37.58	8.32	5.70*	.000
仰臥起坐	女	105	31.56	6.90		
坐姿體前彎	男	105	23.88	7.43	-3.28*	.000
	女	105	26.94	5.98		
立定跳遠	男	105	153.17	24.36	2.37*	.019
	女	105	145.79	20.75		
柔軟	男	105	17.30	4.92	.37	.710
	女	105	17.04	5.01		
耐力	男	105	14.28	5.28	2.51*	.013
	女	105	12.53	4.75		
外表	男	105	18.11	4.99	1.00	.317
	女	105	17.40	5.23		
彈性	男	105	7.56	2.73	-2.12*	.035
	女	105	8.35	2.68		
肺腫	男	105	14.17	5.83	-2.08*	.038
	女	105	15.93	6.24		
力量	男	105	8.89	3.05	1.77	.077
	女	105	8.16	2.91		
身體能力	男	105	27.40	5.64	3.10*	.002
	女	105	24.89	5.74		
身體外觀	男	105	25.60	5.98	1.49	.295
	女	105	24.70	6.28		
同儕	男	105	26.93	5.88	-5.31	.595
	女	105	27.38	6.16		
國語	男	105	26.93	5.86	.40	.595
	女	105	27.38	6.16		
數學	男	105	22.42	8.58	.22	.686
	女	105	21.94	8.40		
一般學科	男	105	24.50	6.27	.85	.826
	女	105	24.31	6.28		
概括性	男	105	25.47	5.36	.65	.391
	女	105	24.79	5.95		

*p < .05

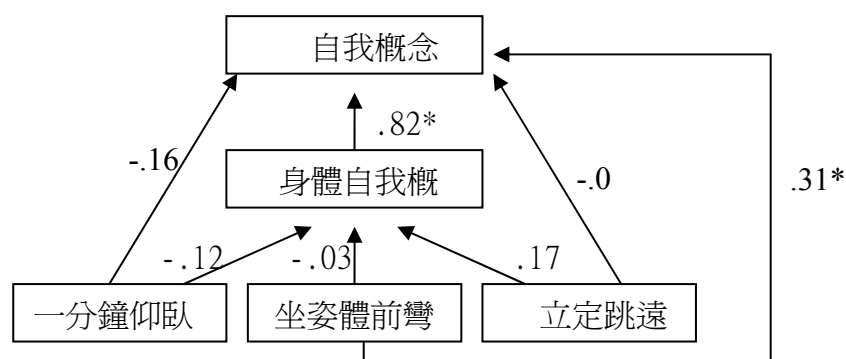
二、不同性別原住民學童體適能、身體自我概念對自我概念之逕路分析

從圖一中可以發現男性原住民體適能檢測中的立定跳遠可以有效間接預測自我概念 ($\beta=.31$, $p<0.5$)，而身體自我概念可以有效直接預測自我概念 ($\beta=.82$, $p<0.5$)，此外從圖二可

以發現女性原住民學童僅身體自我概念可以有效直接預測自我概念($\beta=.73$, $p<0.5$)，體適能檢測並無法直接預測身體自我概念或是間接預測自我概念，Fox & Corbin(1989)的理論認為自我概念是一可階層性的被直接以及間接預測。因此，此理論模式不論在男性或是女性原住民學童上都僅獲得一部分的支持。

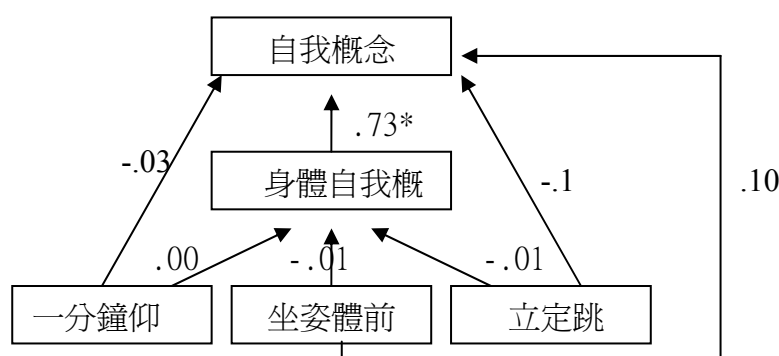
在不同性別原住民國小學童身體自我概念對自我概念的預測上與 Fox & Corbin(1989)研究了 1191 名不同年齡層受試者的結果一致，表示在我國不同性別的原住民學童身體自我概念都會直接影響到自我概念的發展，在體適能水準對自我概念的間接預測效果上與許家彰（1992）的研究結果一致，顯示男生的坐姿體前彎除可以透過身體自我概念間接影響自我概念外亦可直接影響自我概念，但是值得注意的是此間接效果僅存在於男性原住民學童間，對女性原住民學童而言則無此間接預測效果。

在不同性別上，體適能皆不能有效預測身體自我概念，此結果與 March & Redmayne(1994)以澳洲 8 年級女生為對象的研究結果不一致，實際的體適能水準高低在 March & Redmayne(1994)的研究中可以有效直接預測身體自我概念，此結果亦與信世傑（2004）的研究結果不一致，他以 1034 位國小學童為研究對象，探索身體自我概念與運動行為之間的關係，研究結果也發現身體自我概念與運動參與程度成正相關。



* $p<0.05$ 圖一 男性原住民學童體適能、身體自我概念與自我概念之徑路分析

- 原住民國小學童體適能與身體自我概念對自我概念之預測：以 Fox&Corbin 的自我概念模式為架構



*p < .05 圖二 女性原住民學童體適能、身體自我概念與自我概念之徑路分析

肆、結論與建議

一、結論

本研究嘗試以原住民學童為主體，從抽象的理論層次落實到現實生活中瞭解其體適能、身體自我概念對自我概念之預測，結果發現不同性別的原住民學童體適能皆不能有效直接預測身體自我概念，僅男性原住民學童體適能可以間接預測自我概念，以及不同性別學童的身體自我概念可以有效直接預測自我概念，此一結果與 Fox & Corbin(1989)的理論模式並不相符合，在國小原住民學童的受試對象中 Fox & Corbin(1989)的理論僅獲得到部分支持。

此一結果研究者認為可以從現今社會的脈絡以及傳統文化以兩方面加以綜合解釋，在原住民傳統漁獵文化的薰陶下（潘世珍、劉炯錫，1996），原住民強調迅速敏捷捕獲獵物或是長途跋涉於大山之間都是一種身體能力的展現，因此在認知上對自我的身體能力可能有著較高的知覺，但現今社會的轉型已經讓台灣這地狹人稠的土地上幾乎可說是已經少有人過著如此的傳統生活，許多原住民早已改變了漁獵的生活型態轉而從事他業，在物質條件的進步下，原住民生活得到一定程度的改善，但改善的另一方面就是利用身體勞動的機會減少而造成體能的下降。換句話說，這種傳統文化薰陶下的「理想我」已經根深蒂固，但是因為大環境的變遷使得它與「實際體能的我」兩者的距離拉遠，這種理想我與實際體能的我過大落差，或許便是本研究體適能（實際體能的我）無法有效預測身體自我概念（理想我）的原因。

二、研究結果之應用

本研究以一個抽象的理論模式為基礎，藉由實際的體能測驗來驗證理論，若是單以本研究的結果要論斷這種理想我與實際體能的我的剝離對原住民學童是好是壞仍言尤過早，但研究者仍相信對自我概念有著良好的契合仍應該是學童在人生發展過程中所必須的，自我概念往往導引了人的情緒、行為與認知，過度浮誇的自我概念需要適時的導正。因此，本研究成果要落實到實務面便考驗著教師的智慧，如何設計相關課程讓原住民學童在現代化的威脅中，重新思考與定位自我的價值，便顯的相當重要了。因此，本研究從一個大框架的視域提供一些新訊息，作為日後相關教育改進計畫的參考。

三、研究限制與未來研究之建議

本研究雖獲得有關原住民國小學童自我概念的豐富資訊，但難免有不週全之處，然而本研究之限制或許正好可作為未來進一步研究的建議。首先在受試者樣本上，本研究雖盡力控制使族群間的抽樣達到平均，但是在資料分析後仍然發現是以泰雅族和阿美族為主要族群，故本研究結果在後續研究的引用上需謹慎小心，台灣原住民族群眾多，不同族群之間的自我概念建構是否又會有所差異，都是需要進一步研究的地方。

其次，在實際的體適能測驗上本研究僅測試了一分鐘仰臥起坐、立定跳遠以及坐姿體前彎等三項，未來研究者可以用更多元的形式加以測驗，加入一些非制式化的測驗，如排球托球、棒球擲準等，藉由多元的測驗項目以期能更深入的瞭解體適能與身體自我概念之間的關係為何。

最後，本研究關切的重點在於體適能與身體自我概念對自我概念的預測，而自我概念如同前文所述說的是由許多不同面向所共同組合，也就是在自我概念的架構下除了非學業性的身體自我概念外，學業性的自我概念（如數學概念、國語概念）也是建構自我概念的基石，因此後續研究者可將學業性的自我概念一並內入加以研究，以一個較大的架構去完整的瞭解原住民自我概念如何受到其他階層自我概念的影響。

【參考文獻】

- 信世傑 (2004)：台北市國小學生身體自我概念與運動參與之關係研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文。
- 許家彰 (1992)：兒童體脂肪含量對基本運動能力、自我概念與學校社會適應其相關研究。文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 許銓誠 (2004)：國小高年級學童身體自我概念與運動參與行為之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 傅仰止 (民83)：台灣原住民困境的歸因解釋：比較漢人觀點與原住民觀點。中央研究院民族學研究所集刊，77期，35-87頁。
- 莊燕山 (2004)：健走運動對國小高年級肥胖學童健康體適能及身體自我概念影響之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 莊鵬輝 (1996)：兒童身體自我概念與體適能及其建構之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 趙曉美 (2000)：自我概念多層面階層結構之驗證暨增進自我概念課程之實驗效果。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 潘世珍、劉炯錫 (民 85)：臺東縣大武鄉大鳥村排灣族溪流漁獵文化之調查研究。東台灣研究，1 期，105-116 頁。
- Berger, G.B., Pargman, D., & Weinberg, R.S. (2002). *Foundation of exercise psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Fox, K.R., & Corbin, C.B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Maehr, M.L., & Braskamp, L.A. (1986). *The motivation factor: A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Marsh, H.W., & Redmayne, R.S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 43-55.
- Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. (M. Gook, Trans.). New York: Basic Books.