

國立臺灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

兒童及青少年參與運動的樂趣與意圖之關係
—社會體型焦慮之調節效應

**THE MODERATING EFFECT OF SOCIAL PHYSIQUE
ANXIETY TO THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORT
ENJOYMENT AND INTENTION TO PARTICIPATE IN
PHYSICAL ACTIVITIES OF CHILDREN AND
ADOLESCENTS**



研究生：黃鈴雯 撰

指導教授：廖主民 教授

中華民國九十六年十二月

論文名稱：兒童及青少年參與運動的樂趣與意圖之關係—社會體型焦慮之調節
效應

院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所

畢業時間：九十六學年度第一學期碩士位論文提要

研究生：黃鈴雯

指導教授：廖主民

中文摘要

Hart, Leary, and Rejeski(1989)認為社會體型焦慮可能會減低個體在公開場合的運動參與動機。本研究目的為檢驗兒童及青少年的運動樂趣與參與意圖之間的關係是否受到社會體型焦慮的調節，而且因男性、女生及兒童期、青春期中所產生的效應有差異。研究假設青少年的社會體型焦慮會調節運動樂趣與意圖的關係，但是兒童及青少年的社會體型焦慮不會有調節效應。本研究以 477 名國小五年級至國中二年級的學童為研究參與者。階層迴歸分析並未發現兒童及青少年的運動樂趣與意圖之間的關係會受到社會體型焦慮所調節。而兒童及青少年的運動樂趣能顯著地預測運動參與意圖，其解釋變異量為 32% 至 54%，但是兒童及青少年的運動參與意圖與社會體型焦慮有顯著的負相關。本研究的發現能提供父母、體育教學者在支持、指導兒童及青少年運動經驗的應用建議及建議運動場館管理者在運動設施的設計上提供避免個體身材評價威脅的原則。

關鍵字：運動樂趣、社會體型焦慮、參與意圖、發展階段

LING-WEN HUANG(2007). The moderating effect of social physique anxiety to the relationship between sport enjoyment and intention to participate in physical activities of children and adolescents.

National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

It has been shown in the literature that enjoyment is one of the most frequent reported reasons for sport participation for children and adolescents. Research also showed that social physique anxiety may deter individuals from participating in physical activities in public. The purpose of this study was to examine whether the relationship between sport enjoyment and intention to swim of children and adolescents would be moderated by social physique anxiety. Participants were 477 fifth- to eighth-grade students (aged 11 to 14; 259 male, 218 female) who had participated in school swimming class in one year before data collecting. Four multiple hierarchical regression analyses were performed separately for boys (n=111), girls (n=122), male adolescents (n=92, sex characters have shown), and female adolescents (n=152). In each analysis, predictors were the scores of enjoyment in swim, social physique anxiety, and their products; dependent variable was the score of intention to swim and body mass index served as a control variable. Results showed that enjoyment positively predicted intention to swim in all four analyses. Social physique anxiety was also found to be negatively associated with intention to swim in boys, girls, and female adolescents. However, no significant moderating effects of social physique anxiety were found. It appears that enjoyment is relatively the most influential determinant in physical activity participation for children and adolescents. Social physique anxiety may undermine children and female adolescents' intention to swim, but will not affect the positive association between enjoyment and intention to swim.

Key words: sport enjoyment, social physique anxiety, intention to participate in physical activities, developmental perspective

謝誌

能夠完成這篇論文，首先要感謝我的恩師—Dr. Liao、同甘共苦三年的 Master Ho—eva 同學、相見恨晚的優質美女—修修學姐、用心指導的口試委員—Dr. Chi & Dr. Ernest、以行動展現提携後輩的氣質教授—莊媽、完全 support 我的爸、媽、姐、lulu 及 hh，以及所有在這三年內支持我，給予我鼓勵的實驗室同儕們，和所有關心我的人。

因為幾次大學時候的運動心理學考試，從 30 分進步到 90 分的信心大增，是讓我決定在研究所要繼續追隨 Dr. Liao 的腳步的原因之一。除了老闆具有豐富扎實的學識背景，我一直覺得很自在的是和老闆的互動方式，因為老闆依照原則在做事，讓我覺得做起事情比較有跡可循，不用猜，雖然在他人眼中是個 tough 的角色，其實一點都不會啦。

我和老闆互動的情境可以分成學術、運動、日常（非學術非運動）三種情境。因為老闆強調「誠實」，所以我不需要裝，不需要講別人比較喜歡聽的話，有什麼想法都可以說，老闆對我有什麼意見也會明講，直來直往的方式讓我覺得不受束縛，很自在，因為這樣的氣氛，又加上老闆不厭其煩的教導，使我三年獲益良多，而且學習運動心理學不僅可以觀察、分析他人，最大的好處是能更了解自己。雖然平時和老闆溝通的時候可以要說什麼，就盡情表達，但是在學術上的互動，就大不相同啦！老闆認為花費多少努力是自己可以控制的，帶著自己的想法、疑問、完善的準備來上課，當做不到以上的要求，就是整個「虛」，在課堂上或 meeting 的時候無法暢所欲言，而這也是在碩士畢業所留下的遺憾之一，無法善用自己所學的知識，融會貫通，不過還是很感謝老闆啟蒙我在學術領域的學習，引導我一條正途啊！對於寫作與口語的表達，雖然不能夠很精準，但是跟在老闆身邊學習了一段時間，還是希望以後能像老闆一樣成為一個好的 story teller。

另外，就讀研究所期間，除了讀 paper 之外，也花了很多時間在從事規律運動，無論打羽毛球或網球，老闆在球場上和我們一律平等，並不會有人因為老闆而放水，而球場上的時光也是讓學生有一些優越感的稍稍片刻，因為可以不管對面是誰，盡情的殺球、抽球啦！有時候難免會應急而不去打球，雖然老闆口中說：你自己決定。不識相的人，就繼續讀書吧！老闆給予我們自主感，但學生難免會因為階級而影響決定，不過我還是喜歡誠實、老闆尊重學生的互動方式。老闆總是全力支持學生想做的事情，當我上台報告、參加網球比賽總是全程參加，在觀眾席給予最務實的鼓勵，是最忠實的啦啦隊隊長。謝謝老闆陪我練習網球，不斷地提升我的心理素質和球技，讓我有機會和信心參加網球比賽。

老闆邏輯清晰、善於表達、幽默風趣、廣結善緣、務實的、認真的、注意細節的、smart, gentle 的作風，是我一輩子學習的 role model。很高興老闆所教導我的一切，也很感謝老闆曾經引述哈利波特中的台詞「重要的是你的選擇，而不是你的能力」，而在我遇到挫折時，也經常以這句話鼓勵自己。謝謝老闆開闊了我的 vision、讓我找到自我。

能夠完成這本論文，還要感謝親愛的 eva 同學，與我一同成長，一起歡笑、一

起被老闆電。eva 總是真誠待人（儘管你對她的第一印象和現在是相差很大，但她不是刻意裝出來的唷！）、善解人意、貼心、客氣排行榜第二名（僅次於琪姊）、過著有紀律的生活，所以論文總是 under eva's control，相反地，我總是按照心情在做論文，沒心情就以睡覺來逃避現實，我害怕設定目標，所以毫無進度可言，一再地給自己後路，但是 eva 完全不同，明天、整個禮拜要做的事情總是按部就班，更令我佩服的是，eva 很會吃苦，很有決心，可以為了不懂的 paper 或需要花費時間的事情下功夫，而這也是身為室友、同學、同事的我一直在旁邊學習的，讓自己能夠將論文趕緊完工，如果沒有這麼一個 model，我的論文現在應該還在難產中。eva 的好個性真的是沒有人會不想和她當好朋友，幽默搞笑、傾訴心事的好對象、超會照顧人、衝浪高手、打球又有天份、很肯學、具有追求夢想的決心、不拘小節、具有責任感、獨立、堅強的女性、待人處事的態度超好，和她相處起來很自在（除了太客氣那套），雖然捨不得一同向老闆學習的時光的結束與分離，不過還是超期待 10 年後的相遇啊！我們也要繼續在不同領域追求彼此的夢想唷！加油！

老闆和 eva 給予我論文的想法和實質寫作表達很多的建議，而相見恨晚的修修學姐是讓我在 defense 的表現時，扳回一程的大功臣（proposal 的 present 整個 2266，defense 就有 under my control 的感覺啦！），修姐在我和 eva 的 defense 擔起重責大任，打點口試委員的味蕾，是我們的時尚造型設計師，也陪著我們熬夜練習，尤其是不厭其煩地聽我破爛的 presentation，但學姊總是給予最中肯的建議，而不是帶著嚴厲的批判我表達得太鳥（和對著老闆練習的經驗大不相同啊！）。修姐身為老闆的大弟子，果真名不虛傳，老闆教的，學姐都有在聽。剛認識學姊的時候總覺得她講的話和老闆講的很像，要傳達的方向都是一致的，真的太佩服啦！在和 eva 這個好室友「同居」一年之後，有幸和修姐住在同個屋簷下一年，讓我有更多機會向修姐學習。修姐像個姐姐，很會照顧我和 eva（提供我們優質食宿），從不和我們計較物質、金錢的事情，在我遇到挫折、困難的時候總是會用很有技巧的方式幫助我、給予建議。每次和修姐或老闆講話，總是在學習著他們的態度，要怎麼樣才能夠讓別人打開耳朵，聽進自己要說的話，而我也期望有天能夠和你們一樣，或許多一些人人生歷練，會讓我在表達能力方面有所增進。還好有修姐在一旁提醒著我，讓我知道要控制自己的情緒和表情。

除了感謝經常在研究室相處的老闆、eva 和修姐，還要感謝在碩一經常接觸的莊媽，台灣體院的莊艷惠教授。莊媽總是教導著我們要以禮待人，而且自己也是身體力行，讓我們有很好的學習機會。莊媽對於後輩的照顧也是無微不至，親自下廚為研究室的學生加油打氣之外，也經常給我們意外的驚喜。而莊媽的作為也是顛覆我對「教授」的刻板印象，原來教授也可以這麼平易近人啊！另一位平易近人的大教授是我的口試委員，洪聰敏教授，洪老師對於後輩的肯定總是帶著十足的誠懇，真誠的鼓勵對於我有很大的 inspiration。具有前瞻性的洪老師很願意栽培學生出國深造，期望有更多的後輩將來能夠為台灣的運動心理學界盡一份心力。我也要感謝另一位口試委員，季力康教授，對於當下的每件事情都抱持著全

力以赴的心態，教導我要把握當下、凡事都要 over-prepared、打網球的時候要跟對手拼了，改變了我許多悲觀的想法，先不要自我設限，只要盡力去做每件事，無論結果如何，都不會有白走這一遭的感覺，結果是好的表示自己的能力還不錯、值得歡喜，結果不盡理想，也不用愧對自己，知道自己技不如人，需要再接再厲。季老師具有清晰的邏輯、堅強的學術研究能力，而且預料到我論文的研究結果，讓我覺得很神，不過還是需要實徵研究來解決我想解答的研究問題！謝謝兩位口試委員對我在學術研究的態度的肯定，而我也希望能早日遇到貴人，打通二督任脈，可以 surfing in the research mainstream，不再只是停留在 naïve engagement 的階段，達到你們兩位及廖老闆對我期望的目標！

從碩一在 Dr. Liao 研究室出沒感覺就很好，因為研究室裡總是充滿了歡笑、聚集了才華洋溢的人才。Sunya，商姐很有個性，雖然總是給人一股神秘感，但是要和她聊心事的時候又總是很用心地傾聽。幽默、又愛演戲的個性總是逗得大家笑到爆。對於學術認真的態度、廣泛閱讀、機伶的應答都是令學妹我欽佩的。雖然只有碩一和 hsin 有比較頻繁的接觸，但是求知的慾望相當強烈，當我遇到不懂的，只要問她，行動力超強的 hsin 就馬上要找到答案才罷休，讓我知道原來研究所就是要用這樣的態度學習啊！感謝 hsin 建立我正確的學習態度。sunny 一姍姐是個性活潑、不拘小節的生理學專長學姊，也是個超會演的學姊，也是常和商姐一搭一唱熱絡了研究室的氣氛。在碩一的時候，sunny 也常陪伴著我和 eva 度過難熬的夜晚，一起為了畢業，為了前途而奮戰。當然，要感謝同是做 SPA 主題的琪琪學姊、孟萱學姐啦！如果不是你們，我真不知道何時要畢業。感謝琪琪學姊提供完整的 SPA reference，讓我在文獻蒐集的功夫事半功倍。感謝孟萱學姐和老闆 meeting，導引出我想要做的研究主題。感謝劉琪學姊的觀察，希望我能戒掉太容易放棄的壞習慣，也很感謝你教導打網球的技巧及心態。感謝國體的研究同儕，文秀、andy 修、liyun、濟仲、文俊、peter pan、hsun、有財等人的大力的幫忙，問卷施測、資料輸入等務實的貢獻。人在外縣市但仍然協助我論文施測的小喬、諺，以及經常給我鼓勵的 amby、kirsty、胖昌 A、yogo 等好朋友的支持。

感謝所有我關心的人、以及關心我的人。感謝 Dr. Liao 對我一生的影響，謝謝。感謝家人的全力支持，讓我有追求夢想的空間。

目錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	III
目錄.....	VI
表目錄.....	VIII
第壹章 緒論.....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 樂趣與運動參與.....	6
第三節 自我呈現與社會體型焦慮.....	9
第四節 發展上的差異.....	21
第五節 預試.....	30
第六節 研究目的與問題.....	33
第七節 研究假設.....	34
第貳章 研究方法.....	35
第一節 研究參與者.....	35
第二節 測量.....	35
第三節 施測程序.....	39
第四節 資料分析.....	41
第參章 結果.....	42
第一節 描述性統計.....	42
第二節 多元階層迴歸分析.....	45
第肆章 討論.....	52
第一節 運動樂趣與意圖.....	52

第二節	社會體型焦慮與意圖.....	54
第三節	社會體型焦慮有性別及發展階段的差異.....	55
第四節	應用上的建議.....	57
第五節	研究限制.....	60
第六節	未來研究方向.....	63
第七節	結論.....	65
參考文獻.....		66
附錄.....		76
附錄一	男童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」 階層迴歸分析摘要表.....	76
附錄二	女童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」 階層迴歸分析摘要表.....	77
附錄三	青少男「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」 階層迴歸分析摘要表.....	78
附錄四	青少女「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」 階層迴歸分析摘要表.....	79
附錄五	男生版預試問卷.....	80
附錄六	女生版預試問卷.....	84
附錄七	男生版預試問卷_對抗平衡.....	88
附錄八	女生版預試問卷_對抗平衡.....	92
附錄九	男生版正式問卷.....	96
附錄十	女生版正式問卷.....	98
附錄十一	標準化施測程序.....	100

表目錄

表 1	運動樂趣、社會體型焦慮量表在本研究樣本的 Cronbach's α 係數	37
表 2	BMI、運動樂趣、社會體型焦慮及運動參與意圖之相關矩陣	43
表 3	兒童及青少年的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮的平均數 (標準差)	43
表 4	男童、女童的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮之相關矩陣	44
表 5	青少男、少女的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮之相關矩陣	44
表 6	男生及女生進入青春期的平均年級	45
表 7	社會體型焦慮的事後比較	45
表 8	男童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表(N=182)	47
表 9	女童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表(N=110)	48
表 10	青少男「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表(N=77)	49
表 11	青少年「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表(N=108)	51

第壹章 緒論

第一節 問題背景

根據近年來對於台灣地區兒童與青少年的調查研究發現，大約只有 40% 的國小學生（約 7 至 12 歲）及國中學生（約 13 至 15 歲）具有規律運動的習慣（龍炳峰，2000），而高中學生（約 16 至 18 歲）有規律運動的比例更只有 30% 左右（林曉薇，2003）。若在兒童及青少年時期的身體活動量不足，不僅可能產生肥胖、不健康的問題，也可能會將這個問題延續到成人期，因為兒童及青少年時期的身體活動量與成人階段的身體活動量可能有顯著的相關（Dennison, Straus, McIlits, & Charney, 1988）。在兒童期和青春期的培養規律的身體活動對個體一生的發展是相當關鍵的階段，主要有兩個原因，可以維持正常的成長和發展，以及建立好的生活型態，使晚年遠離傷害健康的風險（參閱 Berger, Pargman, & Weinberg, pp.340; 2007）。

人們參與運動的原因很多種，促進身體健康、增進體適能、體驗樂趣、社交和獲得心理上的福祉等（Vallerand & Rousseau, 2001）。政府單位或健身運動推動者為了提升運動參與人口，以往都是向成人強調規律運動能帶來健康、減低壓力並且能夠增進人際關係，但是，對於兒童而言，健康及減壓的訴求可能無法吸引兒童來參與運動，而強調活動好玩、有趣才是促使兒童參與運動的主要因素。

Ricciardelli, McCabe, and Banfield(2000)發現澳洲青少年因為不滿意自己的身材體型有 17.5% 的青少男不滿意自己的

體型大小，20%不滿意身材的樣子(body shape)，17.5%不滿意自己的肌肉量；並且超過五成的青少男會以運動的方式改善身材體型。青少年認為運動是好玩的、有趣，會比較想去參與運動，當不滿意身材的時候，許多青少男也會選擇以運動的方式來改變體型。影響人們參與身體活動的心理因子有許多種，例如在運動時感受到勝任感的人越會去參與運動，而過去的研究發現，樂趣是最能夠預測兒童開始接觸運動及持續參與運動的主要因子(Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993; Weiss, 2000; Weiss & Weiss, 2007)。

儘管運動樂趣可能是吸引兒童及青少年參與運動的主要因素之一，但是運動情境通常是個社會情境，健身運動者的行為或心理歷程可能會受到社會因子所影響。Leary(1996)認為大部分的人重視某些特性，例如為人誠實、勝任感、忠誠，而且當他人展現出這些特性的形象時，人們通常比較會給予正向的回應，而且人們會因為在不同情境下，在意其他的特性。Fox(2002)認為社會情境中，人們最容易以身材、外表評價他人，也是自己建立形象的一種方式。Leary認為儘管美麗只是膚淺的，但是人們與他人的互動通常會受到身體外表吸引力的影響，人們比較願意與有外表吸引力的人互動。Feingold發現人們認為有吸引力的人同時也是具有比較多正向的人格特質，例如社交技巧高明的、重要的、和善的、聰明的等特質(參閱自 Leary)。范麗娟(2004)認為人們通常給予身材體型偏瘦、理想體型的人正向的評價，理想體型的人是吸引人比較受歡迎的，將苗條和成功、年輕等美好人格特質相連接，反之，通常將肥胖的人賦予懶惰、缺乏自制力的負面評價。Fox(2002)認為社會情境中，人們最容易以身材、

外表評價他人，也是自己建立形象的一種方式。人們通常希望在他人面前塑造良好的形象，大部分的人會將苗條體型與正向的評價相連接，例如身材好的人是比較受歡迎、成功、年輕的，反之，人們通常將肥胖和懶惰、沒有毅力等負向的人格特質聯想在一起。外表影響著我們在他人眼中的形象，也影響著我們對外表的管理。體型不佳或是知覺自己身材不好的人，可能會藉由穿著寬鬆的衣服降低突顯身材的可能威脅，或是不參與容易展現身材的運動，以影響他人對於自己的評價。

夏天一到，無論大人或小孩，很多人想去海邊或游泳池游泳、泡個水，消暑解熱，清涼一下；雖然游泳很好玩，不過，有些人認為在海邊或游泳池穿著泳裝，是一件令人感到尷尬的事情 (James, 2000; Marquez & McAuley, 2001)。Marquez and McAuley 發現在高身體評價或威脅的情境最容易引發個體的狀態性焦慮，在低身體評價或威脅的情境，引發最低的狀態性焦慮。容易暴露身材，又避免不了展現身材的環境下，可能會提升對於身體的自我意識 (self-consciousness)，在游泳池或海邊的情境是讓個體更注意到自己的體型是暴露在社會環境下。雖然從事身體活動能夠使體型更具吸引力、身材曲線結實，但是在公開環境下運動，尤其是容易展現身材的運動項目，有的人比較會去意他人的眼光，擔心自己的體型是否被別人評價，在他人眼中留下負面的形象，有關身材的焦慮可能影響著個體參與運動的選擇、表現和依附等。

雖然樂趣是影響許多人參與運動的主要因素，尤其是兒童，只要覺得運動不好玩，就很容易退出運動 (Weiss, 2000)，兒童及青少年在體育課的樂趣經驗能夠預測體育課的運動動

機(DiLorenzo, Stucky-Ropp, Vander Wal, & Gotham, 1998; Stucky-Ropp & DiLorenzo, 1993), 運動時感受到越高的樂趣, 越會想要持續參與同一項運動(Weiss & Weiss, 2007)。人的行為是人格特質與環境的交互作用下所產生的, 運動樂趣不能完全預測身體活動的參與, 可能和其他的影響因素產生交互作用之後, 才會促使個體產生參與運動的意圖或行為。Leary(1996)認為大部分的人都瞭解外表在社會情境中的重要性, 而我們也會嘗試著呈現出他人認為有吸引力的外表。當參與容易展現身材的運動時, 成人可能會因為在公開的環境、有他人存在的情境下運動, 擔心他人評價自己的身材, 而不去運動, 或是選擇私密的運動空間(Spink, 1992)。運動樂趣應該是能夠有效預測運動參與意圖, 但是當參與容易展現身材體型的運動項目, 可能會因為擔心他人負面評價自己的身材, 而減低了運動樂趣對運動參與的預測力。

兒童及青少年通常感受到運動是有趣又好玩的經驗, 就很可能會去從事身體活動, 不過, 兒童在五歲已經發展身體意象的認知(Li, Hu, Ma, Wu, & Ma, 2005), 男童在六、七歲之間建立的身體意象是偏好高大(large)和健壯(muscular)的身材體型(參閱自McCabe & Ricciardelli, 2003)。兒童及青少年對身體有清楚的概念, 在參與容易展現身材體型的運動的時候, 是否會因為別人對自己身材的評價而感到不安, 影響運動樂趣與運動參與意圖之間的關係呢? 青春期階段的青少年, 同儕之間相互比較和評價是勝任感的主要來源(Horn, 2004), 被同儕接受的程度影響個體的自我概念、建立自尊的來源; 進入青春期的男女生, 身體會有明顯的發育變化, 當在意同儕的眼光, 擔心自己的身材不好, 可能被他人嘲笑或

留下不好的印象，可能會避免在同儕或重要他人面前展露身材，或使用一些策略降低暴露身材的可能性 (James, 2000)。對於青少男、青少女而言，樂趣可能也是影響運動參與的影響因子，但是青少年在決定參與運動時，除了考量運動樂趣之外，也可能受到人格因素的影響，有的人比較會因為他人在場而感到緊張，在暴露身材體型程度高的運動情境下，更會去擔心他人對自己身材的負面評價，而影響個體運動參與的意圖。

有些人會擔心別人評價自己的外表，有些人比較不會在意他人對自己外表的眼光，不一定是實際體型或外貌不具吸引力，過胖或過瘦的人才會擔心他人對自己的評價，只要是在社會情境下，經常傾向懷疑自己是否能夠達成想要呈現的形象，具有這樣的人格特質，通常會因為他人在場而產生不安、緊張的情緒。個體在知覺或實際有他人的情境下，擔心他人對自己負面的評價，稱為社會焦慮 (social anxiety) (Leary & Kowalski, 1995)。Hart, Leary, and Rejeski (1989) 將個體擔心他人負面評價自己身材體型的焦慮，稱為社會體型焦慮 (social physique anxiety; SPA)。在一些容易展現身材的運動項目，例如游泳、舞蹈，經驗到高度的樂趣，有些人可能會因為知覺他人評價自己的身材而感到緊張、不舒服，影響人們參與運動的心情，甚至影響個體參與運動的行為。在容易暴露身材的運動項目，社會體型焦慮的人格特質是否調節兒童和青少年的運動樂趣和參與意圖之間的關係呢？

第二節 樂趣與運動參與

根據估計，每年約 35% 的兒童退出組織性的運動，而主要的原因為缺乏樂趣 (Ewing, Seefeldt, & Brown, 1996)。美國鞋類協會 (American Footwear Association) 於 1991 年針對七至十二年級 2000 位男生和 1900 位女生做了一項有關參與和停止運動原因的調查，發現好玩 (fun) 是參與運動的最主要原因，而失去樂趣是停止運動的第二主要原因 (參閱自 Berger et al., pp.371; 2007)。Klint and Weiss(1987)發現 8 至 16 歲的體操選手在 32 位參與運動誘因 (motive) 中，最主要的原因是想學習新的技巧，其次是想要保持身材或是更健壯的身體，第四個原因則是因為好玩。

Weiss(2000)指出，無論大人或兒童，當享受於從事某件事情，我們會較常去從事，也就是說，只要覺得從事某個活動是很有趣的，重複從事該活動的頻率也會較高。Scanlan et al. (1993)發現運動樂趣能夠有效預測少棒選手想要持續參與運動的渴望；也就是說，少棒選手越覺得棒球是有趣的運動，越會想要持續打棒球的渴望會越高。Scanlan et al.將運動樂趣 (sport enjoyment) 定義為個體在運動過程中經驗到正向的情感反應，是一種愉悅 (pleasure)、喜歡 (liking) 和有趣 (fun) 的感覺。Scanlan et al. 發展了一個模式，能夠解釋影響人們想要持續參與運動的心理因子，運動承諾模式 (sport commitment model)，有五個決定因子能夠預測運動承諾，分別是運動樂趣 (sport enjoyment)、涉入選擇 (involvement alternatives)、個人投資 (personal investments)、社會限制 (social constraints) 和涉入機會 (involvement opportunities) 能

夠有效預測運動承諾。在運動承諾模式，運動樂趣是最能夠有效預測運動承諾，個體只要是感受到運動經驗是愉悅有趣的，越會想要持續參與同一種運動 (Scanlan et al., 1993; Weiss et al., 2007)。

無論個體的性別、發展階段，參與活動主要都是受到樂趣所影響嗎？Scanlan and Lewthwaite(1986)發現有關 9 至 14 歲的角力男選手的研究中，年齡與運動樂趣呈現負相關，年紀越小的選手，感受到比較多的運動樂趣。不過，Weiss et al. (2007)以發展的觀點，探討 8 至 18 歲的女性體操選手的運動承諾及其決定因子，發現無論年齡，運動承諾和運動樂趣都有高相關 ($r=.80$)，也就是體操選手，無論年齡都能感覺越多運動樂趣，並且具有較高的運動承諾感。雖然運動樂趣能夠影響個體運動參與的意圖，不過年紀越大的人參與運動的原因可能不只是樂趣，還會受到其他因素所影響，但是年紀越小的兒童，只要感受到參與運動是有趣、好玩的正向經驗，通常會願意繼續參與。Allen(2003)發現工作取向的動機氣候、歸屬感、知覺能力等因子和樂趣呈現正相關。另外，有關體育課的研究，也發現動機取向會影響學生不同的情感反應，例如滿意度和樂趣 (Treasure & Roberts, 2001)。

運動樂趣是提高運動參與的因素之一，而運動樂趣的來源是多元的，Scanlan and Simons(1992)提出了運動樂趣的來源模式，以內/外在因素、成就/非成就焦點兩個向度形成四個象限，運動樂趣的來源可能為內在/非成就，指樂趣的來源是當下的經驗，例如當下身心合一的經驗，流暢經驗讓個體感到愉悅；外在/非成就，是社會和環境的經驗，例如真誠友誼，能和好朋友一起運動是快樂的；內在/成就，經驗到勝任感、

自我控制、精熟等自我增強的感覺，例如自我檢驗運動能力的機會，感覺自己的運動技巧有進步，是令人高興的事情；外在/成就，指勝任感、自我控制、精熟等外在增強的感覺，例如在運動的過程中，獲得實質的獎賞或同儕的認同，是一種被肯定的感覺，也會讓人感覺很快樂。Scanlan et al. (1986)以個人因素（年齡和知覺能力）為運動樂趣的預測因子，研究發現，年齡和知覺能力會影響角力選手的樂趣，年齡越小及知覺能力越高的選手，在運動中感受到較多的樂趣。相反地，與樂趣來源這四個象限反向的因素，一些負面的情緒、例如焦慮、沮喪、無聊等都可能是阻礙運動樂趣的原因。

大多數的人在運動時體驗到高度的樂趣，個體的依附就會提高嗎？可能不一定如此，還有其他因素會阻礙樂趣與參與運動之間的原因，當個體在考慮是否參與運動的時候，也會考慮負面影響運動參與的因素。根據 Eccles, Adler, Futterman, Goff, Kaczala, and Meece, et al. (1983)提出的期望價值理論 (expectancy-value theory)，個體的參與動機受到個體知覺參與活動的重要性，價值包含四個成分，其中內在（樂趣）價值與動機是正相關，但是代價則與動機為負相關。如果運動是很有趣的，會提高個體的運動動機，不過，當參與運動要付出高的代價，個體應該會降低運動動機。只要是參與運動時可能損失參與其他活動的機會等負面的影響，都屬於代價。個體認為在公開場合運動，在他人面前展現自己不吸引人的身材，可能會遭受負面的評價，是一種不愉快的經驗，知覺這種經驗是一種運動時的代價，而降低個體參與運動的動機。

大部分的運動場所是公開的環境，以社會心理學的觀點，

人們的行為和心智歷程會受到他人的影響，而社會情境是指一種想像或實際有他人存在的情境。如果個體在運動的時候會受到他人的影響，擔心他人對自己運動表現、身材的負面評價，可能會避免去參與運動，樂趣雖然是吸引個體去運動的原因，但是運動時的自我呈現歷程也可能會影響個體參與運動的決定。Gill(2000)認為心理學強調個別差異，但是許多的運動行為是發生在社會情境。運動行為不只是受到人格特質的影響，也會受到環境因素的影響，個體覺得參與運動是有趣、好玩、享受的一件事，會吸引著人們一直要參與運動的渴望，但是還有其他因素影響著人們的運動行為，可能是受到自我呈現(self-presentation)的影響，尤其是在參與容易展現身材體型的運動項目，導致實際或知覺自己體型不佳的個體，可能不想要呈現出不完美的體型，傾向不願意在公開情境下運動，如果在公開情境下運動，則會擔心他人評價自己的身材體型而感到緊張不安。低度的社會焦慮會影響運動樂趣，高度的社會焦慮則會使個體避免參與運動(Leary, 1992)。在運動情境中，社會焦慮可能會減低個體運動時的樂趣(Treasure, Lox, & Lawton, 1998)

第三節 自我呈現與社會體型焦慮

一、自我呈現

在社會情境中，人們經常知覺到他人對自己的看法或評價，因而改變認知、情緒和行為(Fiske & Taylor, 1991)。曾琪(2006)指出他人對自己的看法和評價，可能影響自己如何看待自己，個人會想要努力展現出自己好的一面或是社會

期望的行為，讓自己在他人眼中留下好的印象。Schlenker and Leary 提出自我呈現的概念，又稱為形象管理，指個體在社會情境下，有意識或無意識地監控自己在他人眼中形象的歷程（參閱自周嘉琪，2004；Maddux, Norton, & Leary, 1988）。Schlenker(2003)認為人們會因為不同的情境或角色的重要性而呈現出某種形象，例如，政客總是展現出選民心目中的形象，有禮貌、注重外表形象、關心民眾的樣子，以獲得支持者的青睞；銷售員總是以親和的笑容迎接顧客。Leary(1996)和 Schlenker(2003)皆認為個體展現欲求形象、使自己在他人面前印象深刻的目的並非欺騙，而是要結交朋友、增加心理和心靈的福祉等。由此而知，個體的自我呈現應該是多面向的，包含好身材、高勝任能力、努力的、愉快的、聰明等形象，人們會因為情境的需要而選擇呈現出自己認為重要的部份，規律健身運動者可能會希望在他人眼中建立體型佳、高運動能力的形象。

Schlenker and Leary 認為自我呈現的概念包含兩個元素，印象動機(impression motivation)和印象建構(impression construction)（參閱自周嘉琪，2004），也就是有多強烈的慾望想要去建立形象以及在他人的心中建立什麼形象。印象動機指個人想去呈現某種欲求形象(desired impression)的程度，例如，規律健身運動者想要在他人面前展現好身材的程度；形象建構是個體如何調整自己的行為以影響他人對自己的看法，例如，高自我呈現的業餘運動員可能認為動作技能的流暢性是重要的，因此會努力學習動作技能，建構出別人認為自己的動作是正確精準的樣子。無論實際或想像有他人存在的社會情境下，個體會不斷監視自己的行為表現，特別

是在重要他人面前，為了呈現出良好的形象，自我呈現動機會更高。Leary and Kowalski(1995)認為個人的自我呈現印象動機越高，社會焦慮(social anxiety)的程度也會越高，也就是越想要呈現欲求的形象，個體會擔心他人對自己的評價的程度越高；另外，當人們懷疑自己是否可以成功呈現欲求形象的目標時，人們也容易感到社會焦慮。

Maddux et al. 整合自我呈現概念及自我效能理論以探討社會焦慮(social anxiousness)的概念，研究發現自我呈現效能期望(presentational self-efficacy expectancy)與社會焦慮呈現負相關，表示個體懷疑自己是否能達到期望呈現形象的程度與社會焦慮正相關。呈現結果期望(presentational outcome expectancy)也與社會焦慮呈現負相關，表示個體懷疑達成某個行為後，是否可以產生欲求的結果，也會有較高的社會焦慮。但是，研究發現社會焦慮與呈現結果價值(presentational outcome value)並無相關，表示社會焦慮的程度並不會受到結果的重要性影響。

兒童及青少年參與運動的場所通常是社會情境，而環境可能對運動動機造成影響。當個體在運動時想要呈現某種欲求的形象，但是擔心自己無法在他人面前成功展現欲求的形象時，可能會引起社會焦慮(Leary, 1992)。過去的研究發現，社會焦慮可能減低個體的運動樂趣，高度的社會焦慮更可能會使個體避免參與運動(Leary, 1992)。籃球場、田徑場、游泳池、網球場等，大多數的運動情境都是公共場合，會有其他的運動者、觀眾、教練在場，人們在運動場域也會展開自我呈現的歷程，有意識無意識地監控自己在他人眼中的形象。Wilson and Eklund(1998)將自我呈現的概念運用在運動

情境中，發展了運動自我呈現量表(Self Presentation in Sport Questionnaire; SPSQ)，測量個人在運動競賽情境中自我呈現的知覺，此量表由四個構面組成，包括：成績表現/不夠鎮靜、明顯疲憊/缺乏體力、身體外觀、及明顯沒有運動天份。有關運動員自我呈現與運動競賽特質性焦慮的研究發現，兩者呈正相關，在運動員自我呈現的四個構面中，明顯沒有運動天分與運動競賽特質性焦慮相關最高，身體外觀和運動競賽特質性焦慮相關最低(李安中、盧俊宏與聶喬齡，2001；Wilson et al., 1998)。雖然身體外觀和運動競賽特質性焦慮的相關不高，但是這表示競技運動員在運動時，除了比賽表現會引起個體焦慮之外，仍然會在意他人評價自己的身材，而健身運動者對於運動表現的要求可能比較低，且更會在意身材體型的呈現。

就自我呈現的觀點而言，運動員因為在意他人(觀眾、教練、隊友等)對自己的評價，想要創造出某種形象是引起運動員焦慮的原因之一，不只是競賽所產生的焦慮，運動員除了在意運動能力的展現之外，也會在意自己的外貌、體型、服裝是否能創造出好的形象。Raalte, Schmelzer, Smith, and Brewer (2004)比較游泳項目的競技運動選手與健身運動者的社會體型焦慮程度，研究發現健身運動者的社會體型焦慮程度較高。Raalte et al. 認為運動選手的社會體型焦慮程度較低，可能是運動員的身材體型較佳，或是運動員的人格特質是比較不會擔心他人評價自己身材的傾向；但是健身運動員，在運動時比較會擔心別人評價自己的身材體型。顯然，運動選手與健身者在運動時的自我呈現歷程是有所不同，而且焦慮的程度也有所差異，在推展全民運動的同時，健身者

參與運動的自我呈現歷程是個值得注重的議題，若由於無法呈現欲求的形象，而造成參與運動的阻礙因素，是推展健身運動者不樂見的。

二、社會體型焦慮與運動參與

Leary(1996)認為兒童在年紀很小的時候就學會擔心自己的外表，甚至到了成人時期，也會擔心自己的體重是否過重，身材不夠好，在他人心中建立了不好的形象。健身運動者在從事容易展現身材體型的運動時，因為身體的自我呈現而引起較高的焦慮(Raalte et al., 2004)。人們為了避免處在高焦慮的情境，有些在意體型自我呈現的人，當懷疑自己無法展現欲求的體型形象時，可能會選擇不去參與容易展現身材的運動，例如游泳、舞蹈等。社會體型焦慮是一種有關個體在意身材體型的自我呈現歷程，也是社會焦慮的一種次概念，個體擔心他人評價自己身材體型所引起的焦慮，稱為社會體型焦慮(Hart et al., 1989)。社會體型焦慮屬於人格的一部分(Hart et al., 1989; Leary & Kowalski, 1990)，是一種特質性的焦慮，在公開場合，有的人比較擔心他人評價自己的身材，有的人比較不會擔心，不過，雖然社會體型焦慮是特質性的概念，但是在所處的環境刺激下可能會提高社會體型焦慮的程度。

情境可能是影響個體知覺評價威脅的因子，在容易展現身材的環境下，會提高個體覺察到體型被評價的可能性。高社會體型焦慮的女性，比較不喜歡在強調體型的公開環境中運動，社會體型焦慮與非強調身材的情境正相關(Crawford & Eklund, 1994)。Marquez et al. (2001)調查人們認為哪種情境

是容易引起個體自我覺察體型且會令人感到焦慮或尷尬的情境，研究發現 71% 的青少男及 86% 的青少女認為穿著泳裝在泳池或海邊是最容易被評價身材體型的環境。除了泳池或海邊的情境之外，分別有 21% 及 17% 的男女認為重量訓練的情境也是會令人感到體型焦慮。但是，也有人認為重量訓練是最不會引起體型焦慮的情境。大部分的人在游泳池或海邊穿著泳裝，容易展現身材，而且無法利用衣著遮掩身材的情境，當有他人在場時，高社會體型焦慮的人知覺到他人可能在評價自己，會覺得更不舒服、焦慮。James(2000)發現許多青少女認為游泳池是使個體感到焦慮不安的運動情境，害怕他人評價自己的體型。James 發現青少女因應游泳情境所引起社會體型焦慮的方式可分為兩大類，參與或不參與，其中又有參與程度上的差異。儘管青少女願意參與游泳，但是參與動機有所差異，有些青少女選擇游泳，是因為游泳是個健康、正向的運動項目，有些青少女會覺得盡量避免參與，不過非得要游泳，還是會勉強參與。

Gammage, Martin Ginis, and Hall(2004)發現自我呈現效能低的女性比自我呈現效能高的女性有高度的體型焦慮；也就是說低自我呈現效能的女性覺得自己能成功地呈現欲求形象的可能性較低，而且會比較擔心體型被他人評價。過去的研究者(Hausenblas, Brewer, & Raalte, 2004; Marquez et al., 2001)建議未來的研究應該去了解社會體型焦慮是否為身體活動的阻礙因素。當個體擔心他人評價自己的身材，而且自我呈現效能低的情況下，高社會體型焦慮可能促使個體去從事運動，改變目前體型，希望能夠塑造理想體型；相反地，雖然不滿意自己的身材，但是又害怕在他人面前展現不完美

的體型，因而選擇在私密的場合運動或是避免運動。

Treasure, Lox, and Lawton (1998)研究發現肥胖婦女的社會體型焦慮與年齡對運動依附有交互作用的影響，在高社會體型焦慮的肥胖婦女中，中年婦女的運動依附比年輕的肥胖婦女高。此研究要求參與者在籃球場附近的步道運動，造成高社會體型焦慮年輕肥胖婦女低運動依附的原因可能是打籃球的人是年齡相近的異性，年輕的肥胖婦女擔心被異性評價，也就是將年齡相近的異性視為評價威脅，自己又不能呈現出欲求的形象，因而感到焦慮；但高社會體型焦慮的中年婦女，不會擔心被年輕的異性評價身材，因此運動依附高低並不受到社會體型焦慮程度的影響，也就是說，高社會體型焦慮並不會影響中年肥胖婦女的運動依附。Perri, Martin, Leermakers, Sears, and Notelovitz(1997)的研究是介入 49 位肥胖婦女為期一年的減重計畫，發現在介入六個月後，無論群體運動或在家運動的兩組，在減重效果、體適能等都有明顯的進步，觀察介入一年後的結果，發現在家運動的組別比群體運動的人的健身運動參與程度、減重成效優於群體運動。雖然 Perri et al. 的研究並未探討兩組心理因子的差異，不過就自我呈現的觀點，社會體型焦慮可能是其中的影響因子，肥胖者因擔心他人對自己身材負面的評價，參與群體性的運動行為較少，相反地，肥胖者比較願意在私密的空間運動，其運動依附較高。

運動的情境可能影響高社會體型焦慮者的運動動機，不同性別的成人的社會體型焦慮程度也有所差異，而且社會體型焦慮所帶來的效應也有性別差異，會影響個體的運動參與意圖。Kruisselbrink, Dodge, Swanburg, and MavLeod(2004)發

現性別和情境有交互作用，女性的社會體型焦慮在全男性的健身情境中最高，其次為混合性別，在全女性健身情境的社會體型焦慮最低，但是男生在三種不同情境下的社會體型焦慮程度並無顯著差異。不同情境也會影響個體的運動參與意圖，在全男性的情境下，36%的女性會想縮短健身運動的時間，在性別混合的情境下，10%的女性會想縮短健身運動的時間。女性的社會體型焦慮高於男性，而且社會體型焦慮的確會影響某些女性的運動參與意圖，部分女性比較不願意在全是男性的運動情境。女性的社會體型焦慮比男性顯著，女性會因為環境因素而降低運動參與的時間，但是，不同社會體型焦慮程度的男性，在不同運動情境下運動，並不會影響參與意圖。社會體型焦慮存在著性別差異，而且女性比男性容易受到社會體型焦慮對運動行為的影響。

不同性別使用因應社會體型焦慮方法有所差異，Kowalski, Mack, Crocker, Niefer, and Fleming(2006)發現青春期的男女生（平均年齡 15.4 歲）在因應社會體型焦慮的策略的使用上，四成的青少年及三成的青少男最常使用的是行為避免（女生：41.5%，男生：33.2%），例如，選擇在遠離人群的地方活動；第二個最常被使用的方法是暫時的外表管理（女生：39.9%，男生：24.4%），例如，以服裝修飾不吸引人的身體部位；不過只有約一成的青少年選擇運動的方式，當作因應社會體型焦慮的方法（女生：11.7%，男生：12.4%），也就是仍有一些青少年經由規律的運動改變身材體型來減低社會體型焦慮。雖然有一成的青少年選擇以運動的方式改變身材體型，以降低社會體型焦慮；大多數的人還是以行為避免為主要的因應方式。也就是說，當青少年將公開的運動場合視

為引起社會體型焦慮的壓力源，大部分的人是選擇以不運動的方式來避免引發社會體型焦慮，行為避免的因應策略可能會阻礙青少年的身體活動的培養及發展。

Focht and Hausenblas(2004)探討不同情境的狀態性焦慮和知覺評價威脅之間的關係，將 30 位女大學生隨機分派到兩種不同運動情境，一種是自然情境，在大學的健身中心，固定式腳踏車(stationary cycle)前放置一面長鏡子，健身房裡還有一些健身者；另一種是私密的空間，在實驗室的情境，沒有鏡子也沒有其他的健身者。研究發現，在自然環境中運動的人，知覺評價威脅程度高於實驗室情境，女性在自然情境中運動，其他的健身者、鏡子等可能被視為評價威脅的因子，使個體在運動中會有高的狀態性焦慮。要增加婦女運動人口，減低運動環境中的威脅，並且提高個體的知覺能力和身體意象，可能會讓一些自我呈現效能較低的人開始參與運動。Hausenblas, et al. (2004)建議未來的研究可以探討不同的族群的自我呈現與運動環境的關係，是否男性或兒童也會受到知覺評價威脅影響運動參與的影響。基於過去文獻較少探討兒童及青少年在參與運動時受到社會體型焦慮影響，本研究將探討兒童及青少年的運動參與意圖是否受到知覺身體評價威脅的影響。

Leary(1992)根據自我呈現的理論，指出自我呈現的心理歷程與運動有很大的相關，包含四個層面，參與活動的動機、社會認同、運動情境的選擇和表現的品質。Leary 認為自我呈現心理和個人參與競技運動或體適能活動的行為有很大的相關，包括社會體型焦慮、運動競賽焦慮(competitive anxiety)、沮喪等等。運動場上可能會引發個體的社會體型

焦慮，而且影響個體從事運動的行為。社會體型焦慮可能使個體無法專注於所從事的行為，例如，在游泳課的上課過程中，要學習新的技能，卻又擔心穿著泳裝突顯身材不佳的形象，怕被同學嘲笑，因此，社會體型焦慮引起的不安可能會導致個體在游泳時分心。另外，社會體型焦慮也可能促使個體逃避展現身材的情境，也就是選擇性的自我呈現。情境的身體評價威脅程度的高低可能會使個體逃避或趨近該項運動，在參與容易展現身材體型的體育課程，例如，游泳課時，高社會體型焦慮的學生為了不想讓他人評價自己的體型，可能選擇不參與課程，避免展現非欲求形象的機會；但是當課程是壘球課，高社會體型焦慮的學生覺得展現身材體型的機會較低，於是選擇參與課程。Levin, Smolak, Moody, Shuman, & Hessen(1994)發現大部分的青少年有時候會和女性朋友一起談論有關身材、體重和節食的議題。就兒童、因為青少年比較注意身材，所以在青少年族群中，青少年知覺身體評價威脅的敏感度應該高於青少年及兒童，在高知覺身體評價的情境下，青少年的運動參與最有可能會受到社會體型焦慮的負面影響。

雖然高社會體型焦慮的個體擔心身材被他人負面評價，但是當個體知覺自己是有吸引力的，也就是具有高自我呈現效能，比較不會採取行為避免的因應策略，反而會比較想在他人面前呈現自己形象好的一面。Douthitt(1994)以 9 至 11 年級（約 15 至 17 歲）的學生為研究對象，探討有關參與運動的心理因子，男生知覺自己是被異性認為具有浪漫的吸引力（romantic appeal，指被異性認為自己是好看的）能夠預測體育課的運動依附；對於女生而言，整體的自我價值(global

self-worth)和知覺身體外貌(physical appearance)能夠正向預測運動依附。由此可知，知覺自己是「好看」的女生會比較想要參與健身課程，可能是想要享受被他人認為自己富有異性吸引力的榮耀。青少年是特別在意自己在異性面前的自我呈現及同儕接受度的發展階段，如果能夠在他人面前展現良好的形象，青少年通常會去參與運動。

三、BMI、主觀知覺體型與社會體型焦慮

實際或知覺的體型可能對於參與容易展現身材體型的運動項目的影響很大，受到大眾媒體，例如，電視、雜誌等、兒童及青少年的重要他人與同儕比較的影響下，塑造了不同性別的兒童及青少年的理想體型。不同性別的理想體型有所不同，青少男偏好有肌肉線條的健美身材，而青少女偏好纖瘦的身材，低於標準的體重(McCabe and Ricciardelli, 2001)。當兒童或青少年認為自己未符合自己心中理想體型的樣子，可能就不願意展現出非欲求的形象，而避免參與高身材展現程度的運動。以實際及知覺的觀點區分體型的胖瘦，實際的身材是依據身體質量指數(Body Mass Index; BMI)公式計算出個體是否符合正常的體型範圍；另一種是個體知覺的體型，自己是否過胖、剛好還是過瘦的知覺，對於目前的體型的滿意程度。McCabe and Ricciardelli(2001)發現青少年的身體滿意度和不同實際體型有顯著的差異，偏瘦的青少年的身體滿意度最高，再來為正常BMI值的青少年，過重的青少年的身材滿意度最低。實際越重的青少年，身材的滿意度較低，可能更會擔心他人負面評價身材。

目前有關實際體型的測量，多以身體質量指數為指標。

BMI 與社會體型焦慮呈現正相關(Hart et al., 1989)，表示實際體型越胖的人，社會體型焦慮的程度越高。7 至 16 歲兒童的社會體型焦慮和身體意象、體重、體型三者的不滿意程度有中等程度的相關(Thompson & Chad, 2002)。Petrie, Diehl, Rogers, and Johnson(1996)發現在大學女生的社會體型焦慮與身體質量指數呈現低相關 ($r=.28$)，但是大學男生的社會體型焦慮與身體質量指數無顯著相關，也就是說，越胖的女性，社會體型焦慮程度越高，但是男性的社會體型焦慮與實際體型的相關並未有一致的變化，有些瘦的男生可能也有高度的社會體型焦慮。雖然社會體型焦慮的現象也能夠適用於解釋男性的社會體型焦慮的現象，但是兩性對於體型的知覺有明顯差異，社會體型焦慮的程度也會有所不同，應該將不同性別的樣本分開討論。Raalte et al. (2004)發現體重較重的健身運動者的社會體型焦慮高於體重較輕的健身者，實際體重與社會體型是正相關。

不過，林季燕與季力康(2003)針對女大學生的研究發現，BMI 無法預測社會體型焦慮，但是主觀知覺體重是有主要效果，能夠有效預測社會體型焦慮，認為自己越重的人、越不滿意自己體重的人，社會體型焦慮越高。整體而言，社會體型焦慮和主觀或客觀體型的研究發現不一致，但是大部分的研究發現社會體型焦慮與實際體型是正相關，不過社會體型焦慮和 BMI 卻可以分別預測不同的行為。

Brewer, Diehl, Cornelius, Joshua, and Raalte(2004)發現 BMI 與保護自我呈現行為之間的關係不會受到社會體型焦慮的中介效應，BMI 有效預測女性在參與運動時穿著的服裝，越胖的女性越會以穿著寬鬆服裝來修飾自己的身材，但是社

會體型焦慮比 BMI 更可以有效預測運動時所站的位子，社會體型焦慮高的女性會選擇離有氧舞蹈指導者越遠的地方運動。社會體型焦慮與兩種保護自我呈現行為(穿著寬鬆的運動服裝和運動時的位置)有低度正相關($r=.25, .31$)，表示參與運動的女性中，社會體型焦慮高的女性會比低社會體型焦慮的人在意呈現出的形象，並且採用一些保護行為讓自己在他人眼中看起來還不錯的樣子。James(2000)發現儘管有些青少年覺得游泳池，容易展現身材的運動情境是使個體感到尷尬，參與意圖不高的運動，但是依然會因為游泳是項好玩的、健康的運動等理由，選擇從事游泳，而在游泳的時候，有些人會盡量避免人群的地方，減少他人評價自己身材的威脅的可能性來因應社會體型焦慮。

第四節 發展上的差異

雖然過去的研究發現成人的社會體型焦慮有性別差異的存在，在不同的發展時期，兒童身體、認知的發展有所不同，有關社會體型焦慮的情緒產生，應該會因年齡不同而有所差異，在討論社會體型焦慮的議題，應當注意發展階段造成不同的影響。兒童的價值信念主要是受到父母的價值信念的傳遞，父母給予的回饋是兒童主要的訊息來源，不過，當兒童進入青春期的時候會開始在意同儕的看法，希望得到同儕的認同，在意同儕比較/評價(Horn, 2004; Leary & Kowalski, 1995)，不同階段所在意的重要他人有所不同。擔心他人對自己身材評價的焦慮程度，可能會受到重要他人的影響，James(2000)發現一些青少年認為在游泳時，同儕是促使自己

提高社會體型焦慮程度的壓力源，可能是因為異性在自己背後討論自己的身材、同性在自己面前直接批評或是諷刺自己的身材等，都是讓青少年感到不安的原因。另外，隨著年齡增長，BMI值也會增加，尤其是進入青春期的女生，身體脂肪增加，使得青少年的身材與兒童期的女生在有顯著的不同，女生可能需要重新調整對自己的身體意象。而身體發展上也存在著性別差異，男生比女生較慢邁入青春期，雖然男女生年齡相同，但是對身體的知覺、身體意象應該有所差異，因此在探討本研究問題應該注意兒童及青少年發展階段以及性別之間的差異。

一、社會化歷程

Eccles et al. (1983)認為重要他人（父母、同儕、教練等）會影響兒童參與運動的信念及行為。父母影響兒童對某事物的信念和參與主要透過三種管道：角色楷模、經驗的提供和經驗的詮釋三種管道(Fredricks, & Eccles, 2005)。過去的研究發現父母對兒童及青少年傳遞運動的信念有性別差異，父母對男生的運動經驗有較多的鼓勵和提供男生比較多參與運動的機會(參閱自 Fredricks, et al., 2005)。Fredricks, et al發現男女生對運動的勝任感、價值以及參與程度有所差異，可能是因為男生運動能力較高，而女生不擅長運動，而且父母知覺兒童的勝任能力也會影響兒童的行為涉入程度，父母認為兒子比女兒的運動能力較佳，也會提供比較多的支持。兒童運動經驗主要受到家長的影響，但是青少年除了受到家長的影響之外，青少年的行為想法會受到同儕的想法及行為所影響。

青少年在青春期之後，越來越重視同儕的看法，青少年的行為與想法渴望得到同儕的認同(Berger et al., 2007; Horn, 2004) Leary and Kowalski(1995)指出，雖然小孩子在兒童期開始發展友誼、同儕關係，但是進入青春期的時候，同儕接受度更趨重要，同儕的認同是青春期的發展階段的重心，青少年在意同儕對自己的評價，以及自己在他人心中的形象。林宜親與林薇(2000)探討體型意識形態與節制飲食行為的關係，發現國小六年級至國中三年級的學生，無論實際體型，多數的男性期望正常體型，多數的女性期望較瘦體型；影響青少年體型意識形態的主要因素是體型受嘲經驗，過去體型被同儕嘲笑經驗越多的青少年會傾向高度節制飲食，而自覺體重過重、過度外表取向、期望體型變瘦的青少年會藉由控制飲食來降低或維持體重。Ricciardelli et al. (2000)發現青少年是否滿意自己身材體型，主要受到母親的正向回饋，而滿意自己的肌肉量是受到女性朋友的正向回饋。青少年對體型不同的知覺是透過同儕之間的相互比較，以及重要他人給予回饋等因素所形成。個體因不同發展階段，所重視的重要他人也有所不同，除了在社會化歷程上的不同，兒童期和青春期的生理發展變化有很明顯的差異，身體的發育應該也會影響個體的身體意象。

二、身體和性的發展特徵

蘇建文等人(2001)認為性成熟的年齡因遺傳、營養、環境及健康狀況而不同，相同年齡但不同性別的發育差異也很顯著。邱維城、蘇建文與黃堅厚(1968)針對台灣的未成年女性(國小四年級至高中二年級)做了一份身心發展的研究，

以出現第一次月經為進入青春期指標，發現 11 歲到 13 歲之間，分別有 4.18%、12.26% 及 39.13% 的女生進入青春期，其中，有兩位十歲以下的兒童表示已經出現月經現象。相較於 30 年前的研究發現，現今的生活水平提升、兒童的營養充足，發育也會受到影響，青春期平均年齡會有提前的跡象。上海社科院青少年研究所曾針對上海、北京、廣州和武漢四城市的青少年做了一項調查，依據青少年初次夢遺和青少年初潮為兒童進入青春期的發展指標，發現 1989 年的男女生青春期平均年齡為 14.43 歲和 13.38 歲；不過，2004 年針對相同的四個城市調查發現，青春期平均年齡有提前的現象，男女分別為 13.85 歲和 12.54 歲（蒲昭和，2004）；也就是說，國中二年級、國中一年級是男女生進入青春期的階段，而且男女生的發育差異大約相差一年。

在國小五年級下學期健康與體育的課程中，學童開始接觸有關性教育的基本知識，邁入青春期階段，不只是生理上會有變化，例如，第二性徵的出現，男生會經歷變聲、女生有胸部突出等現象；心理上也會有些轉變，渴望獨立、反抗權威等，更會有一些不同於兒童期的行為，重視外表、注重穿著和打扮、尋求同儕間的認同等行為。六年級的課程讓學童能更清楚地學習到兩性在生理上的發展差異、生命延續的主題，如何與異性交往，尊重彼此，以及對性行為負責等觀念。蘇建文等人認為第二性徵的出現帶來一些青春期兒童心理上的衝擊，不但對身體變化格外敏感與關心，也關切同性朋友的成長變化，並且將之與自己比較，以為建立自信與安全感的主要來源。Biddle, Gorely, and Stensel(2004)根據過去的質性研究發現，兒童在國小進入國中的發展階段會面臨許多運

動的阻礙，例如對於自己身體的發育感到很大的尷尬和自我意識，尤其是女生更會有這樣的經驗。

三、自我意識

不同的發展階段，從兒童期到青春期的會經歷明顯的身體變化，但是個體知覺身體的變化是有所不同的，有的人並不在意自己的體型是太胖或太瘦，有的人會在意，在社會情境中，常常意識到他人在注意自己的身材，而感到不安。社會焦慮是知覺或想像他人在評價自己的情況下，擔心自己無法達到欲求形象的目標所引起，經驗社會焦慮的前提是有意識地覺察到他人對自己的注意和評價。Leary and Kowalski(1995)認為在兒童的發展階段，兒童在他人面前感到焦慮，可能是因為不熟悉環境，感到害羞，而不是因為擔心他人對自己評價的社會焦慮的現象。兒童的認知已經發展成熟，能夠知覺到他人對自己的評價的階段，兒童的社會行為才會受到社會焦慮所影響。Buss認為兒童至少4或5歲才能夠有知覺他人在注意或評價自己的能力，4歲以前的兒童是不會有社會焦慮的經驗（參閱自 Leary & Kowalski, 1995）。

四、身體意象

除了需要具備知覺評價威脅，在意他人評價的認知之外，個體對身體外表具備清楚的概念，對自己的身體是否感到滿意，個體才可能會有擔心他人評價自己身材的經驗。Hart et al. (1989) 在發展社會體型焦慮量表的階段，以身體意象、身體情感（也就是身體自尊）的相關文獻為基礎所發展而成，測量當個體的體型可能被他人觀察或評價的情境下感到焦慮的程度，表示身體意象和社會體型焦慮的概念有相關。

身體意象的概念最早由 Schilder 提出，身體意象指個人心中對自己身體所形成的心理圖像，包括個人對自己身體主觀的感覺、評價以及特徵的了解和滿意情形（參閱黃淑貞、洪文綺與殷蘊雯，2003；Hart et al., 1989）。Collins(1991) 做了一項有關體型知覺和偏好的研究，1118 位國小一至三年級的美國學童（平均年齡 7.79 歲），有 47% 的男生和 44% 的女生認為自己是在理想體型的狀態，但其中 42% 的女生希望瘦一點，14% 希望比現在重的體型，研究也發現女生的 BMI 與理想體型為負相關，也就是說，越胖的女童越希望自己變瘦，研究結果也能夠推論女生從 6 或 7 歲已開始建立對於不同體型的知覺以及期望纖瘦的體型。國小學童對於身體外表能夠判斷是否太胖或太瘦，並且對於實際體型感到滿意或不滿意。

Thelen, Powell, Lawrence, and Kuhnert(1992)研究發現，比較國小二、四、六年級三個年級女生的身體滿意度，國小四年級與六年級體重正常的女生對於身體意象比國小二年級的女生較不滿意，並且在意自己是否過重，追求纖瘦的理想體型，並且出現節食的行為；但是，二、四和六年級體重正常的男生，在有關身體意象的態度和行為方面，未發現對身材的滿意度會因年級不同有顯著差異。林宜親與林薇（2000）探討體型意識形態與節制飲食行為的關係，發現國小六年級至國中三年級的學生，不論實際體型，多數的男性期望正常體型，多數的女性期望較瘦體型。而影響青少年體型意識形態的主要因素是體型受嘲經驗。實際過重且自覺過重、體型受嘲經驗越多的青少男會傾向高度節制飲食，而自覺體重過重、過度外表取向、期望體型變瘦的青少女會使用節制飲食的方式來降低或維持體重。青春期階段的青少年，同儕之間

的相互比較，是會造成影響青少年對體型不同的知覺以及會做一些行為來改變體型的行為。McCabe and Ricciardelli(2001)發現青少年的實際體型越胖(BMI 值越高)會越不滿意自己的身材，而且會採取一些方法去減重。Ricciardelli et al. (2000)發現青少年會因為不滿意自己的身材，以運動來改善體型，55%以運動增加肌肉量，42.5%的青少年以運動來改變身材體型。

不同性別的身體意象是有差異的，國小四和六年級的女生比男生更注重自己是否過重，想要追求比現在更瘦的體型(Thelen et al., 1992)；青春期的男生比女生對自己的體型滿意(李碧霞與陳靜敏，2004；Cok, 1990；McCabe & Ricciardelli, 2001；Ricciardelli et al., 2000)，青少年較常使用方法來減輕體重，但是青少男比較會使用運動的方式來增加肌肉和增加體重(McCabe et al., 2001)；大學生的身體意象評價，男生較女生正向，而且女生比男生更加關注外表及體重(黃淑貞、洪文綺與殷蘊雯，2003)。整體而言，從小學四年級開始到成人階段，女性對身體外表的要求比男生嚴格，追求纖瘦的體型，在正常體重的情況下，仍然追求更瘦的身材。與女性相較之下，男性比較不重視身材，對於體型的要求也比較低，在正常體重的情況下，比較希望保持目前的體型，對身體的滿意度較高。在青春期的男女生，無論實際體型或是否滿意目前的體型，大部分的青少男追求健美的身材，青少年希望有纖瘦的身材，但是青少男比較願意以運動的方式來改善目前的體型，青少年傾向以節食來控制體重；是否以運動的方式來達到理想體型，是存在著性別差異，這是否表示青少年比青少男擔心不好看的身材在社會情境下，可能受到他人負

面評價，而影響個體不願意參與活動的原因呢？

黃淑貞、洪文綺、劉翠薇與李秋妮（2005）發現影響大學女生（大學一年級）不從事運動的主要心理性的障礙原因之一是擔心形象受損。Cok(1990)研究發現參與身體活動與身體滿意度是正相關，有從事身體活動的青少年比沒有在運動的青少年，對自己身體滿意程度較高。Wadden, Brown, Foster, and Linowitz(1991)認為青少年擔心自己的體重和體型，會影響到個體擔心家庭、成績和健康等層面，研究對象為高中一年級的學生，發現青少年最擔心的是外貌、與異性的關係和受歡迎程度，並且擔心形象受到體重的影響，無法在異性面前創造出欲求的形象，而影響了與異性之間的關係。

雖然運動可以控制體重，讓身材看起來更健美，對於自我呈現是有正向的幫助，但仍有一些人不想在他人面前暴露不完美的體型，而不願意在公開場合運動。多數期望較瘦體型的人，可能藉由兩種方式控制體重，控制飲食習慣與規律地參與運動。規律的運動可以促進身體健康，讓追求肌肉線條的男性達到目標，讓想要有勻稱曲線的女性達到效果。

每個人的身體意象可能受到環境因子的影響，Hart et al. (1989)認為女性比男性在環境壓力（例如：媒體報導）下，更容易覺察到自己的體重和身材；也就是說，大部分的女性比男性更會去注意自己的體型。Collins (1991)認為目前可能是社會壓力已蔚為風氣，無論在哪個社會階層的兒童都經驗到這股壓力，其研究未發現不同社經地位是影響不同的理想體型偏好的重要因子。個體對自己身體有不同的看法和評價是有性別差異，但是不論性別，大部分青春期的男女生相當在意同儕之間的比較，會擔心無法良好地呈現自己在他人面

前的形象。然而，個體的實際體型也是影響身體意象的重要因素。當實際體型和理想體型有所落差的時候，個體可能會對身材產生不滿意，進而影響情緒和降低自尊（李碧霞與陳靜敏，2004）。在社會情境下，也可能影響有關需要展現體型的社會行為，也就是說，對自己身體是低滿意度的兒童或青少年，認為公開的運動情境是容易被評價身材體型的情境，可能會比較不願意參與運動。

李碧霞與陳靜敏（2004）發現國小高年級學童的身體意象、自尊與身體活動有顯著的相關，若想要提升五、六年級學童的身體活動量，除了重視身體意象及自尊的改善，尤其針對外表和身材方面，提供適性輔導，增進學生對自己身體的肯定和接納。當個體決定是否在社會情境下運動的歷程，不只是樂趣影響是否參與的決定，應該還有些社會因子在歷程中影響個體是否參與運動的決定。人的行為是人格與環境的互動下所產生的，個體考慮是否參與運動的同時，也會將環境因子一併考慮，基於自我呈現的觀點，社會環境中的他人是個重要的因素，個體擔心自己的體型被他人評價、不完美的體型是否會被他人嘲笑、運動時所穿的衣著是否讓自己顯的更胖或更瘦、害怕自己無法達到欲求體型形象的同時，個體是否還會想要去參與運動呢？

兒童與青少年之間在身體發展、身體意象、認知發展、發展階段等所重視的層面不同，本研究認為社會體型焦慮調節運動樂趣與參與意圖的關係是有發展上的差異，並且在青少年之中也存在著性別差異。因此檢驗在不同發展階段、不同性別的兒童與青少年，運動樂趣和運動參與意圖之間的關係，是否受到社會體型焦慮的調節效應，並針對 130 位國小

學童進行了小樣本的預試。

第五節 預試

對於本研究關心的議題，研究者抽取小樣本做為預試，使本研究得以獲得一個初探的結果，並且使研究者更了解施測的流程以及確定國小四至六年級兒童有明確的身體意象，能夠正確評價自己的身材體型。本預試依不同性別、不同發展階段（兒童期、青春期），分別為男童、女童、青少男及青少女四組，各自檢驗社會體型焦慮是否調節運動樂趣與運動參與意圖的關係。為了避免實際體型混淆社會體型焦慮的調節效應，因此將 BMI 值視為控制變項。社會體型焦慮量表是否適用於兒童及青少年的樣本，請一位運動心理學家及三位國小老師檢驗社會體型焦慮量表之表面效度、建構效度，確定適用於國小學童。以 165 名國小四至六年級，參與 95 學年第二學期男女合班游泳課的學童為研究對象。身高體重未填答、題項漏答者、反向題答題不一致的問卷、明顯以 I 字型或 Z 字型填答的問卷，皆視為廢卷，有效問卷共 130 份。以青春期为發展階段的分組，共 47 名男性兒童，40 名女性兒童，17 名青少年，及 26 名青少女。本研究使用四種測量工具，分別測量運動樂趣、社會體型焦慮、身體意象和運動參與意圖，並且調查研究參與者的人口統計資料。

測量工具的信度檢驗，運動樂趣量表具有良好的內部一致性 (Cronbach's $\alpha=.90$)，社會體型焦慮量表具有好的內部一致性 (Cronbach's $\alpha=.79$)。預試的結果發現研究參與者具有清楚的身體意象，能夠判斷自己目前的體型，以及選擇理想的體

型，並且回答現在的樣子是太瘦、太胖或剛好。確定國小四至六年級學童具有明確的身體意象後，在正式施測時，假定國小五年級至國中二年級的學童已具備身體意象的概念，將不測量身體意象。

本研究以階層迴歸分析資料，第一階放入控制變項 BMI，第二階放入自變項運動樂趣和調節變項社會體型焦慮，第三階放入運動樂趣與社會體型焦慮的乘積。研究結果皆發現四個組別並未有社會體型焦慮的調節效應，四組皆有運動樂趣的主要效果，其解釋變異量分別為 76%、61%、55% 及 14%，兒童組和青少年組的運動樂趣能夠有效地解釋運動參與意圖，但青少年組運動樂趣對運動參與意圖的解釋變異量較低，表示還有其他的因子能夠有效地預測運動參與意圖。有關四組的平均數、標準差、未標準化迴歸係數(B)、截距、標準化迴歸係數(β)、半淨相關(sr^2)請參閱附錄一至附錄四。

運動樂趣、社會體型焦慮及運動參與意圖，三個變項之間的零階相關發現，兒童與青少年的運動參與意圖和運動樂趣有高度相關($r > .70$)，但是青少年組僅有中度相關($r = .46$)，結果表示青春期中女生吸引參與運動的原因可能是其他的因子。社會體型焦慮與運動參與意圖之間的相關僅存在於青少年組，兩者呈負相關($r = -.34$)，表示社會體型焦慮越高的青少年，越不會想去參與運動，雖然社會體型焦慮和運動參與意圖之間有相關，但是在迴歸公式中，社會體型焦慮並沒有顯著的解釋貢獻，其調節效果被運動樂趣所中介。但是對兒童及青少年而言，社會體型焦慮和運動參與意圖是無顯著相關，表示社會體型焦慮與運動參與意圖之間相關情形可能不穩定，有些人的社會體型焦慮與運動參與意圖相關，但是有

些人的社會體型焦慮是與運動參與意圖沒有相關，兩變項間並沒有一致的變動關係；另外，也有可能是因為樣本太少，影響相關的顯著性，樣本越小，越不容易達顯著。本研究僅是小樣本的預試，在正式施測時，增加樣本數，應該更能夠了解社會體型焦慮和運動參與意圖之間的相關情形。

除了青少女之外，兒童與青少男的 BMI 和社會體型焦慮有顯著的中度相關，社會體型焦慮與知覺目前體型無顯著相關，可能表示進入青春期的女生不受實際體型、知覺體型影響社會體型焦慮的程度，社會體型焦慮的來源可能是其他的因素；根據過去的研究發現，體脂肪、身體不滿意度都與社會體型焦慮有關(Hart et al., 1989)。

預試的樣本數分佈不均且青春期的的人數過少（青少男 17 名，青少女 26 名），正式施測時將以國小五年級至國中二年級的學童為研究對象，增加整體樣本數至 400 人。研究參與者在發展上具有清楚的身體意象，正式施測時將假定國小五年級至國中二年級的兒童有清楚的身體意象，因此將不測量身體意象。預試的研究結果發現，只有青少女的運動參與意圖與社會體型焦慮相關，因此本研究假設，只有青春期的女生的運動樂趣與運動參與意圖之間的關係會受到社會體型焦慮。無論性別，兒童的運動參與意圖主要是受到運動樂趣所影響，社會體型焦慮不會調節運動樂趣與參與意圖之間的關係。過去有關成人的研究發現，社會體型焦慮的程度在女性身上比男性顯著，因此假設青少男的運動樂趣與參與意圖不受到社會體型焦慮所調節。

第六節 研究目的與問題

本研究主要的研究目的為針對不同性別、不同發展階段的兒童，檢驗社會體型焦慮對運動參與意圖與樂趣之間的關係的調節效果。本研究的研究問題為：

- 一、男童的運動參與意圖與樂趣之間的關係是否受到社會體型焦慮所調節？
- 二、女童的運動參與意圖與樂趣之間的關係是否受到社會體型焦慮所調節？
- 三、青少男的運動參與意圖與樂趣之間的關係是否受到社會體型焦慮所調節？
- 四、青少女的運動參與意圖與樂趣之間的關係是否受到社會體型焦慮所調節？

第七節 研究假設

根據本研究的研究問題提出假設：

- 一、男童的運動參與意圖與樂趣之間的關係不會受到社會體型焦慮所調節。
- 二、女童的運動參與意圖與樂趣之間的關係不會受到社會體型焦慮所調節。
- 三、青少男的運動參與意圖與樂趣之間的關係不會受到社會體型焦慮所調節。
- 四、青少女的運動參與意圖與樂趣之間的關係會受到社會體型焦慮所調節。

第貳章 研究方法

第一節 研究參與者

研究參與者為國小學童（5、6年級）及國中學童（1、2年級）590名，皆為過去一年內至少參與過一學期學校游泳課的學生，年齡為11歲至14歲。剔除身高體重或運動參與意圖題項未填答、題項漏答者、明顯以I字型或Z字型填答的問卷，有效問卷共477份（男生259名，女生218名），有效問卷率為81%。為了使抽樣具代表性，分別於台北縣市、桃園縣、台中市、高雄市及屏東縣六個縣市的四所國中、四所國小進行施測，以每所學校抽樣不超過一百人為原則。以年級區分研究參與者，國小五年級至國中二年級的人數分別為111，122，92，及152人；以發展階段區分研究參與者，則男童、女童、青少男及青少女分別為182、110、77、108人。

第二節 測量

研究參與者填寫三種問卷，運動樂趣、社會體型焦慮和運動參與意圖量表，以及研究參與者的人口統計資料。

一、運動樂趣

參考Scanlan et al. (1993)發展的運動承諾模式中對於運動樂趣的測量，將運動項目由棒/壘球改為游泳，共有三個題項，詢問參與者享受游泳、覺得游泳很好玩和喜歡游泳的程

度，三題得分的平均數代表個體在運動時感受到的運動樂趣的程度。本量表的反應型式為 Likert 五點量表，1 代表非常不同意，5 代表非常同意，分數越高表示運動樂趣的程度越高。本量表的題項請參閱附錄五，內部一致性係數 Cronbach's $\alpha=.89$ ，具有良好的內部一致性，在不同樣本的內部一致性 Cronbach's α 係數請參閱表 1。

二、社會體型焦慮

以社會體型焦慮量表測量在他人存在的情境下，個體擔心自己的體型被評價的程度。Collins(1991)認為以國小學童為研究參與者的研究，應該注意兒童的發展是否已具有理解測量工具每一題項的能力。本研究的測量工具是根據 Hart et al. (1989)編製的社會體型焦慮量表(Social Physique Anxiety Scale, SPAS)，以及參考曾琪(2006)針對成人女性及林季燕與季力康(2003)針對大學女生所翻譯的社會體型焦慮量表，將情境設定為游泳池，並且配合兒童及青少年的智力發展及理解能力，將題項的內容、遣詞敘述清晰，使兒童及青少年更容易了解題意。社會體型焦慮量表共有 12 個題項，請參閱附錄五，不過量表的第五題，題項為「站在鏡子前，我對自己的身材感到很滿意」，此題項的概念比較偏向測量身體滿意度，並不合適於測量社會體型焦慮，刪除此題項，題項總數成為 11 題。

在社會體型焦慮量表的得分越高表示特質性的社會體型焦慮程度越高，其中的第 1、2、7 和 10 題為反向題。本量表的反應型式為 Likert 五點量表，1 表示非常不同意，5 表示非常同意。將反向題反向記分後，以 11 題的平均分數表示個

體社會體型焦慮的程度，得分越高表示社會體型焦慮的程度越高。內部一致性係數 Cronbach's α = .79，具有良好的內部一致性，在不同樣本的內部一致性 Cronbach's α 係數請參閱表 1。

表 1 運動樂趣、社會體型焦慮量表在本研究樣本的 Cronbach's α 係數

	整體	兒童		青少年	
		男生	女生	男生	女生
人數(N)	477	182	110	77	108
Cronbach's α					
運動樂趣量表	.89	.87	.86	.94	.92
社會體型焦慮量表	.79	.81	.81	.66	.80

三、運動參與意圖

本研究根據 Ajzen(1991)對於測量意圖的建議來測量運動參與意圖。Ajzen 認為當題項的敘述能明確地指出目標行為及時間範圍，所測量到的運動參與意圖越能夠預測行為的發生。依據 Ajzen 的建議以單一題測量游泳意圖。當 95 學年度第二學期進行預試時，詢問參與者「在今年暑假，我會想要去游泳」的程度；而正式施測的時間為 2007 年的暑假和 96 學年度第一學期，因此將運動參與意圖的題項更改為「如果有空，我會主動想要去游泳」。本量表的反應形式為五點 Likert 量表，1 代表非常不同意，5 代表非常同意。分數越高表示運動參與意圖越強烈。

四、人口統計變項

請參與者填答出生年月日、身高、體重及是否進入青春期的問題。為了避免學生就學不正常的問題，可能有早讀或晚讀的情形，因此根據參與者的生日，再判斷參與者就讀的年級，能夠更明確地提供體育教學者實務上的建議。為了計算參與者的 BMI 值，請參與者自陳身高及體重。另外，依不同性別，分別列出 4 題（男生）及 5 題（女生）的生理發展指標，例如是否長青春痘、是否長腋毛等。並請參與者自陳是否已進入青春期，青春期指標的作答方式有三種，是、否以及看不懂。

研究者判斷研究參與者的發展階段有兩個依據，根據過去研究最常被使用作為判斷發展階段的指標，以男生為是否夢遺，女生為是否有月經為第一個判斷是否進入青春期發展階段的依據（邱維城等，1968；蒲昭和，2004），若男生已有夢遺的經驗，表示已經進入青春期，是青少男，若沒有則歸類為男童；若女生已有生理期，表示已經進入青春期，歸類為青少女，若未有生理期，則還是女童。當研究參與者沒有夢遺或月經，可能是在處在兒童期，研究者則進行第二階段的判斷，依據其他的選項，男生是否有「變聲」、「腋毛」、「青春痘」的經驗，三題之中有兩題回答「是」，也表示進入青春期；女生是否有「腋毛」、「青春痘」、「穿胸罩」的經驗三題之中有兩題回答「是」，代表進入生理期，而「是否使用過衛生棉」是一項參考的指標，但不是主要的青春期判斷依據，因為如果有使用過衛生棉但沒有出現月經，可能表示參與者的回答是以過去練習使用衛生棉的經驗，而這個答案無法真正反應該參與者已進入青春期。

上述的測量均請四位國小老師檢驗題項語意，並請兩位運

動心理學專家檢驗內容效度以及表面效度。

第三節 施測程序

徵求北、中、南各縣市共八所國小五年級至國中二年級的導師及體育老師施測的同意，研究者親自到學校現場施測及請體育組長協助施測兩種方式蒐集資料。研究者到校施測的時間，國中與國小有所不同，利用國中輔導課的體育課中進行施測，其中研究者及其研究同儕於三所國中體育上課前十分鐘進行施測，一所國中則是利用游泳課後進行施測。國小的施測時間是研究者及其研究同儕利用兩所國小的早自習時段及另一所體育課上課前十分鐘，一所則請體育組長協助施測，除了一所國小及約 40 份的國中問卷為交由施測學校進行，其餘皆為研究者及熟知標準化施測程序的研究同儕親自施測。

問卷總共兩頁，從講解指導語、發放問卷到回收問卷所需時間約 10 分鐘。研究者擔心運動參與意圖會受到題項順序的不同而有差異，在預試的測量是將研究工具設計成兩種版本，運動樂趣和社會體型焦慮以對抗平衡 (counter-balance) 的原則編製，題項順序不同，第一種版本是先測量運動樂趣，再測社會體型焦慮 (請參閱附錄五、附錄六)，另一種版本的問卷則反之 (請參閱附錄七、附錄八)。使用版本的原則是同一個班級，使用同一種版本。預試結果並未發現運動參與意圖 (依變項) 的程度受到測量時，自變項和調節變項順序的不同而有差異，在正式施測時，將男女生的版本分開，問卷內容依序測量運動樂趣，社會體型焦慮和運動參與意圖 (請參

閱附錄九、附錄十)。

當研究者無法到現場，請體育組長負責施測，研究者在施測前與體育組長溝通，體育組長清楚了解標準化施測程序之後再施測。除了口頭上的溝通讓體育組長了解研究目的之外，研究者將準備一份標準化施測程序的步驟以及題意說明指南（請參閱附錄十一），請施測者在施測前詳細閱讀，並落實施測程序。進行施測的程序是，先向學生宣讀一段指導語，強調填答問卷為出自於學生自願、匿名、沒有標準答案，與任何學業成績無關，作答時不可交談，問卷的答案依照自己真實情況回答，誠實作答為原則，本問卷作為學術之用，請放心作答。並在填答後，再次檢查是否有遺漏填答的情形。確定沒有漏答後，依照不同性別，自行將問卷放入研究者所準備的回收信封。

當研究參與者清楚了解指導語後，問卷部分內容因性別而不同，依學生性別領取不同問卷。除了問卷有關青春期的指標選項（問卷的第二頁）之外，施測者將逐題宣讀，並且向參與者說明作答的方式、選項所代表的意義，由施測者逐題引導學生作答，並請學生對題目有任何疑問時，立刻舉手發問，不可和同學交談討論。施測者回應學生的疑問皆參照題意說明指南回答解答問題。

Collins(1991)認為當研究工具涉及個人體重或隱私，建議注意施測程序，有許多兒童，尤其是女生，不喜歡被同學知道自己的體重，研究者應該嚴格控制施測過程。為了防止同學之間互相交談和窺探他人答案的機會，施測者將在說明指導語時特別強調禁止交談的動作，並請導師注意，當發現學童施測時發生交談或窺探他人答案的情況，請馬上制止並提

醒學生施測原則。

第四節 資料分析

本研究探討兒童及青少年的運動樂趣與運動參與意圖之間的關係是否受到社會體型焦慮的調節效應，依照不同性別（男、女）、不同發展階段（兒童期、青春期），男童、女童、青少男、青少女四組，分別以一次多元階層迴歸分析(multiple hierarchical regression)檢驗研究假設是否成立。

由研究者依照參與者填答青春期指標的答案，將之歸類為兒童期或青春期。本研究共有四個變項，依變項為運動參與意圖，BMI為控制變項，自變項為運動樂趣，調節變項為社會體型焦慮。首先，將控制變項放入第一階迴歸公式；第二階再放入運動樂趣和社會體型焦慮；第三階則是運動樂趣和社會體型焦慮的乘積。若第三階的 sr^2 有顯著增加，則可以確定社會體型焦慮有調節效應。

第參章 結果

本研究依據參與者不同的發展階段及性別，共有四個研究問題，每一個研究問題皆以多元階層迴歸分析 (Tabachnick & Fidell, 2007) 檢驗「運動樂趣」對於「運動參與意圖」的預測是否受到「社會體型焦慮」所調節。以「運動參與意圖」為效標變項，「運動樂趣」及「社會體型焦慮」為預測變項，BMI 為控制變項。將 BMI 放入第一階層，再將運動樂趣及社會體型焦慮放入第二階層，再將運動樂趣和運動參與意圖兩者得分的乘積放入第三階層，以此三階層為預測變項預測運動參與意圖。

第一節 描述性統計

使用 SPSS13.0 的 Regression 進行多元階層迴歸分析之前，先以 SPSS Recode 將反向記分題（共四題）進行轉換，再分別計算三個主要變項的平均數。以 SPSS Missing Value Analysis 檢驗是否有遺漏值，發現遺漏未答的題項並未有集中於某幾題的情形，因此排除漏答者具有共同特性的疑慮。排除無效問卷後，共有 477 份有效問卷。有關所有研究參與者的 BMI、運動樂趣、社會體型焦慮及運動參與意圖的平均數與標準差及各變項間的相關係數請參閱表 2。依據不同性別的青春期的指標，判斷研究參與者是否進入青春期，男生填答有夢遺的經驗，或是沒有夢遺的經驗但是在是否有青春痘、變聲和腋毛的春青期指標中，三題中有兩題以上填答「是」的歸類為青少男，共 77 名，男童共 182 名。女生已經出現月

經，或是沒有月經，但是在是否有青春痘、變聲和穿胸罩的春青期指標中，三題中有兩題以上填答「是」的歸為青少年，共 108 名，女童 110 名。男童、女童、青少年和青少年四組研究參與者的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮三個變項的平均數、標準差請參閱表 3。四組研究參與者的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮三個變項間的相關係數請參閱表 4 及表 5。

表 2 BMI、運動樂趣、社會體型焦慮及運動參與意圖之相關矩陣

變項	BMI	運動樂趣	社會體型焦慮	運動參與意圖
運動樂趣	-.03			
社會體型焦慮	.16*	-.19*		
運動參與意圖	-.09	.63*	-.16*	
平均數	19.17	3.93	3.03	3.49
標準差	3.89	1.05	.79	1.46

*P<.05

表 3 兒童及青少年的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮的平均數（標準差）

	兒童		青少年	
	男生	女生	男生	女生
運動參與意圖	3.60(1.45)	3.55(2.16)	3.43(1.46)	3.29(1.45)
運動樂趣	4.02(.97)	3.98(.96)	3.94(1.08)	3.70(1.18)
社會體型焦慮	2.91(.77)	3.15(.64)	2.76(.79)	3.31(.71)

表 4 男童、女童的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮之相關矩陣

組別	運動參與意圖	運動樂趣	社會體型焦慮
運動參與意圖		.59*	.10
運動樂趣	.61*		-.03
社會體型焦慮	-.17*	-.20*	

* $p < .05$ (註解：以左上到左下的對角線區分為兩個組別，左下角是男童的相關係數，右上角是女童的相關係數。)

表 5 青少男、青少女的運動參與意圖、運動樂趣和社會體型焦慮之相關矩陣

組別	運動參與意圖	運動樂趣	社會體型焦慮
運動參與意圖		.75*	-.17*
運動樂趣	.59*		-.15
社會體型焦慮	.10	-.03	

* $p < .05$ (註解：以左上到左下的對角線區分為兩個組別，左下角是青少男的相關係數，右上角是青少女的相關係數。)

在生理發展上，女生比男生早一至半年進入青春期，有關本研究參與者的進入青春期的平均年級，女生為國中一年級，男生為國中一年級接近二年級，請參閱表 6。檢驗四組研究參與者的 BMI、運動樂趣、社會體型焦慮及運動參與意圖的程度是否有顯著的組間差異，研究發現運動樂趣 ($F_{(3,473)} = 2.29, p = .08$) 及運動參與意圖 ($F_{(3,473)} = 1.14, p = .33$) 不會因為兒童及青少年的性別和發展階段而有差異，不過實際體型 ($F_{(3,473)} = 21.94, p < .01$) 及社會體型焦慮 ($F_{(3,473)} = 10.36, p < .01$) 的程度有顯著的組間差異。針對社會體型焦慮的差異

再以 Scheffe 法進行事後比較，發現青少女的社會體型焦慮顯著高於男童及青少男，女童的社會體型焦慮顯著高於青少男，各組的平均數、標準差請參閱表 7。

表 6 男生及女生進入青春期的平均年級

組別	平均年級	標準差	信賴區間
青少男(N=77)	7.52	.79	7.34~7.70
青少女(N=108)	7.13	.91	6.96~7.30

表 7 社會體型焦慮的事後比較

組別	平均數	標準差	F 值	事後比較
1. 青少女	3.31	.71	10.36**	1>3,4 2>4
2. 女童	3.15	.64		
3. 男童	2.91	.77		
4. 青少男	2.76	.79		

**p<.01

第二節 多元階層迴歸分析

依據研究參與者不同的性別及發展階段，進行多元階層迴歸分析，針對 182 名男童、110 名女童、77 名青少男和 108 名青少女進行分析。

一、檢驗男童的社會體型焦慮的調節效應

多元階層迴歸的分析結果顯示迴歸係數 R 值顯著地異於 0， $F(4,177) = 27.84$ ， $p < .01$ 。對運動參與意圖的預測力有顯著貢獻的是運動樂趣一個變項，社會體型焦慮無顯著貢獻。第

二階層的運動樂趣可以顯著預測運動參與意圖， $B=.65$ ， $\beta=.44$ ， $p<.05$ ，但是在第三階層，運動樂趣與社會體型焦慮之乘積則無顯著貢獻。整體而言，運動樂趣及社會體型焦慮及 BMI 對運動參與意圖的解釋變異量為 39%（校正為 37%）。雖然社會體型焦慮以及 BMI 沒有顯著的預測力，但是社會體型焦慮與運動參與意圖的相關係數為 $-.17(p<.05)$ ，似乎社會體型焦慮與運動參與意圖的關係被運動樂趣所中介。

迴歸分析的第一階 (BMI)、第二階（運動樂趣及社會體型焦慮）及第三階（運動樂趣×社會體型焦慮）分別的未標準化迴歸係數項（B）、標準化迴歸係數（ β ）、截距、半淨相關（ sr^2 ）、R、 R^2 與校正後 R^2 值，請參閱表 8。

表 8 男童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表 (N=182)

變項	運動參與 意圖 (DV)	BMI	運動 樂趣	社會體 型焦慮	B	β	sr ²
第一階							.00
BMI	-.04				-.04	-.10	
第二階							.38*
運動樂趣	.61*	.10			.65	.44	
社會體型 焦慮	-.17*	.30*	-.20*		-.41	-.21	
第三階							.00
交互作用	.32*	.33	.58*	.66*	.09	.24	

截距=1.88
R²=.39
校正後 R²=.37
R=.62

*p<.05

二、檢驗女童的社會體型焦慮的調節效應

多元階層迴歸的分析結果顯示迴歸係數 R 值顯著地異於 0， $F(4, 105) = 13.66$ ， $p < .05$ 。對運動參與意圖的預測力有顯著貢獻的是運動樂趣一個變項，社會體型焦慮無顯著貢獻。第二階層的運動樂趣可以顯著預測運動參與意圖， $B = 1.17$ ， $\beta = .78$ ， $p < .01$ ，但是在第三階層，運動樂趣與社會體型焦慮之乘積則無顯著貢獻。整體而言，運動樂趣及社會體型焦慮及 BMI 對運動參與意圖的解釋變異量為 34%（校正為 32%）。雖然社會體型焦慮、BMI 沒有顯著的預測力，但是社會體型焦慮與運動參與意圖的相關係數為 $-.30$ ($p < .05$)，似乎

社會體型焦慮與運動參與意圖的關係被運動樂趣所中介。

迴歸分析的第一階(BMI)、第二階(運動樂趣及社會體型焦慮)及第三階(運動樂趣×社會體型焦慮)分別的未標準化迴歸係數項(B)、標準化迴歸係數(β)、截距、半淨相關(sr^2)、R、 R^2 與校正後 R^2 值，請參閱表9。

表9 女童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表(N=110)

變項	運動參與 意圖 (DV)	BMI	運動 樂趣	社會體 型焦慮	B	β	sr^2
第一階							.03
BMI	.16*				-.05	-.10	
第二階							.31*
運動樂趣	.55*	-.07			1.17*	.78	
社會體型 焦慮	-.30*	.19*	-.27*		.27	.15	
第三階							.00
交互作用	.17*	.09	.56*	.63*	-.13	-.35	
					截距= .50		
					R^2 = .34		
					校正後 R^2 = .32		
					R= .59		

* $p < .05$

三、檢驗青少男的社會體型焦慮的調節效應

多元階層迴歸的分析結果顯示迴歸係數R值顯著地異於0， $F(4, 72) = 10.34$ ， $p < .01$ 。對運動參與意圖的預測力有顯著貢獻的是運動樂趣一個變項，社會體型焦慮無顯著貢獻。第

二階層的運動樂趣可以顯著預測運動參與意圖， $B=1.10$ ， $\beta=.82$ ， $p<.05$ ，但是在第三階層，運動樂趣與社會體型焦慮之乘積則無顯著貢獻。整體而言，運動樂趣、社會體型焦慮及 BMI 對運動參與意圖的解釋變異量為 37% (校正為 33%)。

迴歸分析的第一階 (BMI)、第二階 (運動樂趣及社會體型焦慮) 及第三階 (運動樂趣 \times 社會體型焦慮) 分別的未標準化迴歸係數項 (B)、標準化迴歸係數 (β)、截距、半淨相關 (sr^2)、R、 R^2 與校正後 R^2 值，請參閱表 10。

表 10 青少男「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表 (N=77)

變項	運動參與 意圖 (DV)	BMI	運動 樂趣	社會體 型焦慮	B	β	sr^2
第一階 BMI	-0.09				-0.01	-0.02	.01
第二階 運動樂趣	.59*	-.14			1.10*	.82	.35*
社會體型 焦慮	.10	.13	-.03		.66	.36	
第三階 交互作用	.45*	-.01	.65*	.71*	-.12	-.34	.01
					截距 = -.13		
					$R^2 = .37$		
					校正後 $R^2 = .33$		
					R = .60		

* $p<.05$

四、檢驗青少年的社會體型焦慮的調節效應

多元階層迴歸的分析結果顯示迴歸係數 R 值顯著地異於 0， $F(3,104) = 32.69$ ， $p < .01$ 。對運動參與意圖的預測力有顯著貢獻的是運動樂趣一個變項，社會體型焦慮無顯著貢獻。第二階層的運動樂趣可以顯著預測運動參與意圖， $B = 1.06$ ， $\beta = .86$ ， $p < .05$ ，但是在第三階層，運動樂趣與社會體型焦慮之乘積則無顯著貢獻。整體而言，運動樂趣及社會體型焦慮及 BMI 對運動參與意圖的解釋變異量為 56%（校正為 54%）。雖然社會體型焦慮、BMI 沒有顯著的預測力，但是社會體型焦慮與運動參與意圖的相關係數為 $-.17$ ($p < .05$)，社會體型焦慮與運動樂趣無顯著相關，表示社會體型焦慮與運動參與意圖的關係，未被運動樂趣所中介。

迴歸分析的第一階 (BMI)、第二階 (運動樂趣及社會體型焦慮) 及第三階 (運動樂趣 \times 社會體型焦慮) 分別的未標準化迴歸係數項 (B)、標準化迴歸係數 (β)、截距、半淨相關 (sr^2)、 R 、 R^2 與校正後 R^2 值，請參閱表 11。

表 11 青少年「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」多元階層迴歸分析摘要表 (N=108)

變項	運動參與 意圖 (DV)	BMI	運動 樂趣	社會體 型焦慮	B	β	sr^2
第一階							.01
BMI	.11				-.00	-.01	
第二階							.55*
運動樂趣	.75*	-.13			1.06*	.86	
社會體型 焦慮	-.17*	.22*	-.15		.06	.03	
第三階							
交互作用	.54*	.02	.77*	.49*	-.05	-.14	.00

截距=-.25
R²= .56
校正後 R²= .54
R= .75

* $p < .05$

兒童及青少年的運動樂趣、運動參與意圖及社會體型焦慮三者的關係，本研究並未發現社會體型會調節運動樂趣與參與意圖，但是發現運動樂趣對參與意圖的預測有主要效果。另外，兒童與青少年的社會體型焦慮與運動參與意圖有顯著負相關，青少年男社會體型焦慮與運動參與意圖無顯著相關。

第肆章 討論

本研究的目的是檢驗兒童及青少年的參與容易展現身材體型的運動項目時，運動樂趣與意圖之間的關係是否受到社會體型焦慮所調節。運動樂趣是兒童及青少年參與運動的主要原因，但是以自我呈現的觀點，女生的身體滿意度比男生低，在社會情境中應該會避免展現非欲求的形象，可能會因為擔心他人評價自己的體型而不願意參與運動；另外，不同發展階段的女生對於身材的重視程度可能也有所不同，進入青春期的女生可能比兒童期的女生更加重視外表、身材，渴望獲得同儕認同。女生的社會體型焦慮程度應該顯著高於男生，而且青少年的社會體型焦慮可能會影響運動樂趣與參與意圖之間的關係，因此，本研究假設青少年的社會體型焦慮會調節運動樂趣與意圖的關係，但是兒童及青少年的社會體型焦慮並不會調節運動樂趣與意圖之間的關係。本研究並未發現男生或女生、兒童或青少年的運動樂趣與參與意圖的關係受到社會體型焦慮的調節效應。本研究發現部分支持研究假設，支持兒童及青少年的運動樂趣與意圖之關係不會受到社會體型焦慮所調節的研究假設，但並未支持青少年的社會體型焦慮會調節運動樂趣與意圖的關係的研究假設。

第一節 運動樂趣與意圖

運動樂趣是影響兒童及青少年參與運動的主要因素之一 (DiLorenzo et al., 1998; Ewing et al., 1996; Klint & Weiss, 1987; Scanlan et al., 1993; Stucky-Ropp & DiLorenzo, 1993;

Weiss & Weiss, 2007)，但是較少研究檢驗社會體型焦慮人格特質對運動動機的影響 (James, 2000)。兒童及青少年在從事容易展現身材的運動時，社會體型焦慮是否減低兒童及青少年的運動參與意圖，是運動樂趣還是社會體型焦慮能夠有效地預測運動參與動機。本研究發現，兒童及青少年的運動樂趣能夠有效地預測運動參與意圖，社會體型焦慮無法預測運動參與意圖。

雖然研究發現兒童與青少年的社會體型焦慮與運動參與意圖有負相關，但是在進行迴歸分析，同時以社會體型焦慮與運動樂趣為預測變項，預測運動參與意圖時，分析結果發現運動樂趣有顯著的解釋變異量，只有運動樂趣能夠預測運動參與意圖，似乎社會體型焦慮與運動參與意圖之間的關係被運動樂趣所中介。不過，根據 Barron and Kenny (1986) 對中介因子的建議，中介因子與自變項和依變項三者應該要有因果關係，而且必須經過幾個步驟的檢驗，變項間的中介關係得以成立。雖然本研究結果發現社會體型焦慮與運動樂趣有負相關，只有運動樂趣可以有效預測運動參與意圖，運動樂趣可能是中介因子，社會體型焦慮可能是運動樂趣的前因，所以兩者為負相關，但是研究結果的運動樂趣與意圖有正相關，在概念上似乎不符合邏輯。若要檢驗運動樂趣是否中介著社會體型焦慮與運動參與意圖，需要未來研究的檢驗。

本研究發現兒童及青少年的運動樂趣與參與意圖有中高強度的相關 ($r = .55 \sim .75$)，而且運動樂趣並沒有發展階段或性別的差異。運動樂趣能夠有效預測意圖，男童、女童、青少年及青少年的運動樂趣皆有中至高度的解釋變異量，分別為 37%，32%，33% 及 54%，其中以青少年的解釋變異量為最

大。本研究發現與過去運動樂趣及動機的研究發現一致，運動樂趣與運動承諾有正相關(Scanlan et al., 1993; Weiss & Weiss, 2007)，Scanlan et al.針對少棒選手所做的研究發現運動樂趣與運動承諾為高相關($r = .71$)，Weiss and Weiss發現女性兒童及青少女體操選手的運動樂趣和運動承諾有高度相關，而且運動樂趣的程度不因發展階段而有所差異；個體在運動中獲得比較高的正向情感經驗，持續參與運動的意圖也比較強烈。兒童及青少年的運動樂趣與運動參與意圖有顯著的正相關，在本研究又加以驗證這兩變項之間強烈的關係。

第二節 社會體型焦慮與意圖

有些人參與運動是基於自我呈現的理由，當個體在公開場合無法呈現欲求的形象，可能就比較不會去從事該項活動(Martin Ginis & Leary, 2004)。根據Hart et al. (1989)所提出的社會體型焦慮的概念，個體擔心他人評價自己體型而感到焦慮的人格特質可能是阻礙個體參與運動的重要因子。過去的研究發現成人女性的社會體型焦慮會降低個體的運動參與動機(Focht et al., 2004; Hart et al., 1989; Kruisselbrink et al., 2004)，但是本研究雖然並未發現兒童或青少年的社會體型焦慮會調節運動樂趣與意圖的關係。不過兒童及青少女的社會體型焦慮與意圖有顯著負相關，青少男的社會體型焦慮與意圖無顯著相關，仍然是值得關注社會體型焦慮對兒童及青少女的運動動機的傷害。

自我呈現可能是影響運動參與的理由，當個體知覺自己在運動可能會展現出非欲求的形象，個體的運動參與動機將會

減低。Leary(1992)以自我呈現的觀點提出兩種可能造成個體不參與運動的原因，個體擔心自己在運動時所呈現的外表的形象，運動時所穿著的服裝會展現出太胖的形象，例如泳裝、短褲或緊身衣，並且會擔心被他人負面評價；另外，個體可能因為不願意在運動情境中展現出低能力的形象，因而不參與身體活動。本研究發現兒童及青少年的社會體型焦慮和運動參與意圖為負相關，而且女生的社會體型焦慮高於青少男，有可能是受到自我呈現歷程的影響，尤其過去研究發現，青少年比青少男擔心自己的體重和體型(Wadden et al., 1991)，女生的身材滿意度低於男生(林宜親與林薇，2000)、尤其是青春期的男生比女生對自己的體型滿意(李碧霞與陳靜敏，2004；Cok, 1990；McCabe & Ricciardelli, 2001；Ricciardelli et al., 2000)，女生的運動能力通常低於男生(Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000)，低運動參與意圖的原因可能是擔心在運動時被他人負面評價自己的體型及運動能力；相反地，青少男可能比較不會擔心在運動中被他人負面評價外表或運動能力，因此，社會體型焦慮與意圖無顯著相關。五成以上的青少男選擇運動的方式來塑造自己理想的體型(Ricciardelli et al., 2000)，似乎大多數的青少男知覺體型不佳的時候，會選擇運動參與，青少男對身材的知覺可能有助於參與運動，不過是否等同於社會體型焦慮和運動參與為正相關，需要未來更多的研究加以驗證。

第三節 社會體型焦慮的性別及發展階段差異

過去研究發現男性的社會體型焦慮顯著低於女性(Hart et

al., 1989; Kowalski et al., 2006), 在探討社會體型焦慮的議題將不同性別分開討論較為恰當。本研究將性別視為重要的因子, 分別探討不同性別的兒童及青少年的社會體型焦慮對運動樂趣與意圖關係的影響, 發現不同性別的社會體型焦慮程度確實有顯著差異。本研究發現男童、女童、青少男及青少女的社會體型焦慮有顯著的差異, 青少女的程度最高, 青少男的程度最低, 而且青少女的社會體型焦慮顯著地高於青少男及男童, 女童的社會體型焦慮高於青少男, 不過兒童期的男、女生的社會體型焦慮並無顯著差異。

除了性別之外, 影響兒童及青少年的人格可能來自不同的管道, 影響兒童信念及行為的重要他人是父母 (Fredricks & Eccles, 2005), 影響青少年的認知、行為的重要他人除了父母之外, 也可能受到同儕的影響; 另外, 在生理外觀上, 青少年的身體發展可能明顯地異於兒童, 可能造成人格傾向的程度有所差異, 因此探討社會體型焦慮時應注意發展階段的差異。但是, 研究發現同性別的參與者的社會體型焦慮並不會因為發展階段不同而有差異, 也就是說青少女和女童的社會體型焦慮無顯著差異, 青少男的社會體型焦慮也沒有顯著高於或低於男童。可能是所蒐集的樣本的發展階段是兒童期晚期及青春期前期的研究參與者, 其年齡差異至多四歲, 發展階段對社會體型焦慮程度的潛在影響並沒有預期中的強烈, 因此在探討社會體型焦慮是否有發展階段上的差異, 可能必須視研究問題而調整, 例如研究目的為比較兒童與成人的社會體型焦慮的差異、兒童期晚期與青春期晚期的社會體型焦慮的差異。

雖然相同性別、不同發展階段的兒童或青少年的社會體型

焦慮沒有顯著差異，但是性別與發展階段是有交互作用的效果，青少年的社會體型焦慮顯著高於男童，表示在探討研究問題時，將性別和發展階段分開來各自探討是有其必要性。本研究發現青少年的社會體型焦慮顯著高於青少年，表示社會體型焦慮所產生的性別差異可能發生於青春期，但是本研究並未同時比較連續性的發展階段，個體的社會體型焦慮程度的變化，例如同時探討兒童期、青春期前期、青春期後期、中年期、老年期等多個發展階段的社會體型焦慮的差異，未來研究同時比較連續性的發展階段將可得到更明確的答案。從哪個發展階段開始產生社會體型焦慮的性別差異，以及為何形成社會體型焦慮的性別差異，有待未來研究加以探討。

第四節 應用上的建議

一、提高運動樂趣的來源

運動參與意圖可能受到社會體型焦慮所影響，但是本研究發現高度的運動樂趣能夠強烈預測運動參與意圖，因此，任何提高運動樂趣的重要因子，都可能也是提高運動參與意圖的重要因子。Scanlan and Lewthwaite(1986)以及 Scanlan and Simons(1992)認為運動樂趣的來源主要兩個向度，成就性、非成就性及內在、外在，可構成四個象限，成就性且內在、成就性且外在、非成就性且內在、非成就性且外在。成就性且內在的來源指個體知覺勝任及控制感，例如藉由運動可以達到精熟技能、提高知覺能力的目的；成就性與外在的來源指個人知覺他人對自己的勝任與控制感，例如接收到他人對自己的運動表現的正向評價、因運動表現獲得實質的獎賞；

非成就性且內在的來源指身體活動本身，例如透過運動可以放鬆壓力、單純地想要從事身體活動或是體驗競賽的刺激；非成就性且外在的來源指與運動表現無關的部份，例如透過規律的運動可以改變體型、建立友誼、與父母建立互動的運動經驗等等。無論是父母、體育老師或教練，在提供兒童及青少年運動機會時，同時強調兒童及青少年知覺的成就性或非成就性以及內、外在因素，能提高運動時所得到正向的經驗，使個體獲得愉悅、喜歡、有趣的感覺。

以運動樂趣的來源模式 (Scanlan & Lewthwaite, 1986; Scanlan & Simons, 1992) 中的外在且非成就性的象限而言，塑造體型屬於運動樂趣來源之一，個體透過運動成功地達成塑造理想體型的目標可能是產生運動樂趣的來源。就自我呈現的觀點而言，個體藉由身體活動能夠改變外表，並且可能增加個體的社會形象 (Leary, 1992)。也就是說，規律運動使個體更健康、身材更結實、體型更好看，若能改變高社會體型焦慮的兒童及青少年的認知，將鍛鍊理想體型視為運動目的，將能透過規律的身體活動而達到改變體型的目標，並且因為達成目標而體驗到運動樂趣，另外，也可以在社會情境中展現符合社會期望的形象，進而避免擔心他人給予自己身材的負面評價的歷程，而提高運動參與的意圖。本研究發現女童及青少年的社會體型焦慮高於青少男，當運動指導者在教導運動技能時，強調運動的好處之外，並說明運動是可能提高女生的身體滿意度，並且讓運動更有趣，達到減低學生的社會體型焦慮的程度。

二、 減低體型評價威脅

根據本研究發現，運動樂趣顯著預測運動參與意圖，表示當運動是有趣的情況下，高社會體型焦慮的兒童及青少年的運動參與意圖是高的，但是當運動是無趣的，高社會體型焦慮的兒童及青少年比較不會想要參與運動，而且社會體型焦慮對運動動機的負面影響可能比較顯著，如何減低社會體型焦慮是值得探討的議題。James(2000)針對澳洲高中女生進行的質性研究，發現青少年認為游泳池是高身體評價威脅的情境，而且評價身體的威脅來源是多元的，有些人認為是同性或異性的同學，有些人認為救生員或其他的泳客也是讓自己感到尷尬、不舒服的威脅來源。在公開的運動場合，個體無法控制他人參與運動的權利，不過運動指導者透過宣導可能改變他人的想法、提供多元的服裝選擇等能夠降低知覺體型評價威脅，例如，提醒兒童及青少年專注於所從事的運動技能，他人也都在認真的做自己的動作，不要擔心他人負面評價自己；讓學生自由選擇所穿著的運動服裝，高社會體型焦慮的人可能傾向穿著寬鬆的服裝，以避免暴露不理想的體型。

除了運動指導者，父母也可能是能夠減低子女社會體型焦慮的重要因子，在教育子女的過程中，強調健康的體型，避免不切實際的理想體型，使個體在發展過程中對自己的身體意象是正向的態度。本研究發現兒童及青少年的社會體型焦慮與實際體型是正相關，建議家中有肥胖兒童或青少年的父母，除了建立子女正向的身體滿意度之外，在實質上給予支持，例如購買修飾體型的運動服裝，運動時穿著寬鬆的服裝是種自我呈現保護行為的策略之一(Brewer et al., 2004)，將可能提高肥胖兒童及青少年運動參與的動機。

運動指導者及父母可能是比較容易直接影響高社會體型焦慮兒童及青少年參與運動的重要他人，但是運動場所的硬體設計，也是可能減低身體評價威脅的知覺，使高社會體型焦慮的個體比較願意參與運動，將能促進運動場館使用者的多元性。例如游泳池與更衣室的距離儘可能地接近，縮短要參與游泳的兒童及青少年穿著泳衣在陸地上被評價的時間；女生比男生擔心身材被評價(Hart et al., 1989; Petrie et al., 1996; Wadden et al., 1991)，而且本研究發現兒童及少女的實際體型與社會體型焦慮有顯著負相關，越胖的人，社會體型焦慮可能越高，尤其青春期的女生，開始注重異性吸引力，建議男、女生更衣室的設計不宜相近。高社會體型焦慮的人是可能會因為運動設施的設計，是否易於被他人評價的可能性而影響運動參與意圖。

第五節 研究限制

三、測量的效度

Hart et al(1989)提出社會體型焦慮的概念，是社會焦慮的次概念，但並未說明幾歲的人開始具有社會體型焦慮的人格特質，因此，兒童可能也有社會體型焦慮，只是程度上的差異。過去研究指出，六或七歲以上的兒童有明確的身體意象(Collins, 1991)，而且本研究在預試中也發現十歲的兒童應該是具有明確的身體意象，過去研究也指出五歲以上的兒童應該也有社會焦慮的概念(Leary & Kowalski, 1995)。基於此，本研究假定正式施測中的國小五年級至國中二年級的兒童及青少年已是具備社會體型焦慮的人格特質可能群體。

雖然本研究並未實際於高身體評價威脅的情境下進行施測，但是 Schlenker and Leary(1982)認為個體不一定要實際在某個情境下才會感受到體型焦慮，經由想像自己處於某個情境，也是會引起社會焦慮的經驗。本研究在進行施測的地點為體育課或班級教室，並非容易引起社會體型焦慮的運動情境，例如游泳池，本研究的測量應該是有效度的，但是仍然有一些可能無法改善的研究限制，例如無法確定研究參與者是否實際具備社會體型焦慮的人格特質，尤其是兒童群體的閱讀、理解能力可能造成測量上有所偏誤。雖然本研究的參與者都是在過去一年內參與游泳課的學生，但是影響兒童身體意象、以及社會知覺的因素很多，本研究還是無法確定每一位研究參與者皆具有社會體型焦慮的人格特質，建議在社會體型焦慮的反應形式上增加「從未想過」的選項提供兒童作答，將能更明確地區分出無社會體型焦慮人格特質的兒童，以及低社會體型焦慮的兒童，並且提高測量工具的效度。

另外，為了使測量兒童的社會體型焦慮的效度提高，亦可採用效標關聯效度的方法。公開場合的自我覺察(public self-consciousness)是社會體型焦慮的效標，兩者應該是正相關(Hart et al., 1989)。在測量社會體型焦慮的同時，測量個體在公開場合的自我覺察，如果兒童的社會體型焦慮程度很高，個體在公開場合知覺他人評價自己的程度應該也是高的。以效標關聯效度的方法將更能分辨出無社會體型焦慮的兒童以及低社會體型焦慮的兒童。

四、 樣本數

本研究依據性別(男、女)及發展階段(兒童期、青春期)區

分成四種不同特性的研究參與者，並且針對國小五年級至國中二年級的學童施測。由於男生進入青春期的年齡較女生晚，所以在相同班級施測後的樣本數，會導致男生的樣本數分佈不均，男童的人數比青少男多了兩倍，青少男的人數太少(N=77)，但是女童和青少女的人數相近。由於國小五年級至國中二年級進入青春期的男生的人數不多，在蒐集樣本時，宜增加取樣數目，以減少人數的偏差。

五、 社會體型焦慮及運動參與意圖的因果關係

雖然本研究發現兒童及青少女的社會體型焦慮和運動參與意圖有顯著的負相關，表示高社會體型焦慮的人可能就會比較不想參與運動，但是社會體型焦慮和運動參與意圖兩個變項的因果關係無法從本研究得到驗證，可能是其他的共同原因使社會體型焦慮和運動參與意圖呈現負相關，例如，社會焦慮可能同時與社會體型焦慮及運動參與意圖相關。高社會焦慮的人不一定具有高社會體型焦慮，不願意在公開場合運動是因為不願意在有公開的運動場上暴露自己，讓自己在社會情境下活動感到不安，儘管參與運動能夠獲得高度的正向經驗，高社會焦慮的人還是會避免參與運動；另外，高社會焦慮的人可能同時具有高社會體型焦慮，低運動參與意圖是因為不希望他人負面評價自己的身材。雖然了解高社會體型焦慮和運動參與意圖為負相關，但是在瞭解因果關係時應該要注意實際的影響因子，尤其在介入高社會體型焦慮且低運動參與意圖的族群，更要了解影響個體運動動機的因素。

第六節 未來研究方向

六、 社會體型焦慮的因應策略

青春期階段是很多人在個體發展過程中感受到社會焦慮最頻繁的發展階段(Leary & Kowalski, 1995)，了解社會焦慮的來源之外，若能了解青少年因應焦慮的策略，將能夠更進一步地進行介入。本研究發現社會體型焦慮與意圖有負相關，高社會體型焦慮的兒童及青少年，其運動參與意圖可能越低，社會體型焦慮對運動動機可能有負面的影響，因此，兒童及青少年如何因應產生社會體型焦慮的情境似乎是值得注意的議題。Kowalski et al.(2006)結合質化與量化的研究取向，發現加拿大青少年的社會體型焦慮程度高於青少男，而且青少年比較偏好情緒焦點的因應策略。他們也發現青少年因應社會體型焦慮情境最常使用是行為避免、暫時性的外表管理，僅有少數的人以運動的方式來因應社會體型焦慮。對於青少年及兒童因應社會體型焦慮的情境的了解仍然不多，未來研究應該針對運動情境加以探討，將能夠了解因應策略並且加以介入，改變個體的社會體型焦慮對運動動機的負面影響。

七、 規範影響社會體型焦慮

本研究為了探討社會體型焦慮是否調節兒童及青少年的運動樂趣與意圖的關係，針對都市及鄉下的研究參與者進行施測，研究發現社會體型焦慮與意圖有顯著負相關，但是當運動有樂趣時，社會體型焦慮對意圖的影響將減低。儘管威脅評價的情境相同，也可能形成不同程度的社會體型焦慮，

例如某個人的社會體型焦慮程度很高，在美國的海邊比較願意穿著暴露的泳裝，而且比較不擔心被別人評價，但是在台灣的海邊比較不願意穿著暴露的泳裝，會擔心被別人負面評價，可能是因為大環境下的規範(norm)不同造成社會體型焦慮程度的差異。另外，都市和鄉下的環境所形成有關體型的規範可能不同，而造成社會體型焦慮程度的差異。都市的環境比較重視外表，都市的兒童及青少年受到規範的影響，也會比較在意體型的議題；相較之下，鄉下的兒童及青少年可能較不重視身材，比較不會擔心被他人評價身材。

在社會整體環境影響之下（例如：媒體報導），女性比男性更容易覺察到自己的體重和身材(Hart et al., 1989)；多數的青少男期望正常體型，青少女期望纖瘦的身材(林宜親與林薇，2000)，不過，都市和鄉下的整體環境所強調外表、身材的程度可能有所差異，皆可能影響兒童及青少年對身體的知覺以及社會體型焦慮的程度有所差異。Wadden et al.(1991)發現中產以及中下階級的青少年比高社經地位的青少年不在意體型。而居住在都市的人們通常社經地位比住在鄉下的人高，可能都市的青少年知覺體型的程度高於鄉下的青少年。城鄉差異可能是由不同的媒體刺激、重要他人、購物環境等多元的因素，造成兒童及青少年對體型有不同的知覺。

在媒體方面，都市的兒童及青少年觀看強調外表的電視節目的頻率可能高於鄉下的孩童；都市的父母可能會比較重視子女的外表，包含外貌、體型、穿著等，但是鄉下的兒童可能比較多隔代教養的情況，而比較不重視孩童的外貌；都市的購物選擇比較多元，造成強調外表的氣氛，但是鄉下的選擇比較少，對於外表的打扮或體型知覺比較不敏銳。兒童及

青少年的社會體型焦慮是否存在城鄉差異有待後續研究驗證。如何形成社會體型焦慮的人格特質也是值得未來研究加以探討的議題。

第七節 結論

本研究的目的是探討兒童及青少年參與容易展現身材的運動項目時，社會體型焦慮、運動樂趣與運動參與意圖三者之間的關係，檢驗兒童及青少年的運動樂趣與運動參與意圖的關係是否受到社會體型焦慮的調節效應。研究並未發現兒童及青少年的社會體型焦慮對運動樂趣與意圖的關係有調節效應，不過，運動樂趣能夠有效預測運動參與意圖。對兒童及青少年而言，社會體型焦慮與運動參與意圖有顯著負相關，表示社會體型焦慮越高，越不會想要參與運動。對青少年而言，社會體型焦慮與運動樂趣、運動參與意圖無顯著相關，可能社會體型焦慮並不是青少年運動時所重視的因子，反而比較關注在運動場上運動能力的展現。

本研究發現兒童及青少年的社會體型焦慮有顯著的性別差異，青少年的社會體型焦慮顯著高於青少年及男童，女童的社會體型焦慮顯著高於青少年，分開探討不同性別的社會體型焦慮是有必要的。雖然社會體型焦慮無法有效預測運動參與意圖，但是社會體型焦慮與運動參與意圖有顯著負相關，表示高社會體型焦慮的個體，可能是傾向不願意在公開場合運動的，社會體型焦慮對運動動機的影響是值得關注的，有待後續研究針對兒童及青少年的社會體型焦慮有更深入的探討。

參考文獻

- 李安中、盧俊宏與聶喬齡(2001)。運動員的自我呈現與特質性焦慮關係之探討。大專體育，52，18-25。
- 李碧霞與陳靜敏(2004)。國小高年級兒童身體意象、自尊與身體活動之研究。醫護科技學刊，7(1)，43-55。
- 林季燕與季力康(2003)。大專女生身體質量指數、主觀知覺體重與社會體型焦慮之研究。大專體育學刊，5(2)，103-109。
- 林宜親與林薇(2000)。青少年體型意識與節制飲食行為之研究。中華公共衛生雜誌，19(1)，33-41。
- 林曉薇(2003)。應用跨理論模式於台北市高中職學生規律運動行為之探討。未出版碩士論文，國立陽明大學，台北市。
- 邱維城、蘇建文與黃堅厚(1968)。師大心理學報，2，1-22。
- 周嘉琪(2004)。健身運動自我呈現量表之信度與效度分析。大專體育學刊，6(2)，133-138。
- 范麗娟(2004)。重視身體意象之社會建構對於服務肥胖少年之實務意涵。學校衛生，44，99-106。
- 曾琪(2006)。自我呈現效能－社會體型焦慮和健身運動參與的連結。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 黃淑貞、洪文綺與殷蘊雯(2003)。大學生身體意象之長期追蹤研究：性別差異的影響。學校衛生，43，24-41。
- 黃淑貞、洪文綺、劉翠薇與李秋妮(2005)。青少女運動行為探討－焦點團體訪談法之應用。衛生教育學報，23，39-68。

- 蒲昭和 (2004)。孩子青春前期探因。 *健康博覽*, 11, 29。
- 蘇建文、林美珍、陳李綢、程小危、吳敏而、林惠雅與柯華
葳等 (2001)。 *發展心理學*。台北：心理。
- 龍炳峰 (2000)。國民小學學童規律運動行為及其相關因素之
研究。 *體育學報*, 29, 81-91。
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior.
Organizational Behavior and Human Decision Processes,
50, 179-211.
- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal
of Sport & Exercise Psychology*, 25, 551-567.
- Barron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator
variable distinction in social psychological research:
Conceptual, strategic, and statistical considerations.
Journal of Personality and Social Psychology, 51(6),
1173-1182.
- Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. S. (2007).
Foundations of exercise psychology. Morgantown, WV:
Fitness Information Technology.
- Biddle, S. J. H., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004).
Health-enhancing physical activity and sedentary
behavior in children and adolescents. *Journal of Sport
Sciences*, 22, 79-701.
- Brewer, B. W., Diehl, N. S., Cornelius, A. E., Joshua, M. D.,
& Raatle, J. L. (2004). Exercise caution: Social
physique anxiety and protective self-presentational
behavior. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 7(1),

47-55.

- Collins, M. E. (1991). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders*, 10(2), 199-208.
- Cok, F. (1990). Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 409-413.
- Crawford, S., & Eklund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes towards exercise settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.
- Dennison, B. A., Straus, J. H., Mcllits, E. D., & Charney, E. (1988). Children physical fitness tests: Predictor of adult physical activity levels? *Pediatrics*, 82, 324-330.
- DiLorenzo, T. M., Stucky-Ropp, R. C., Vander Wal, J. S., & Gotham, H. J. (1998). Determinants of exercise among children. II. A longitudinal analysis. *Preventive Medicine*, 27(3), 470-477.
- Douthitt, V. L. (1994). Psychological determinants of adolescent exercise adherence. *Adolescence*, 29, 711-722.
- Eccles, J. S., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L., & Midgley, C. (1983). Expectations, values and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75-146). San Francisco: W. H. Freeman.
- Ewing, M., Seefeldt, V., & Brown, T., (1996). The Role of Organized Sport in the Education and Health of American

Children and Youth. In A. Poinsett ed. *The Role of Sports in Youth Development: The Carnegie Meeting Papers*. Online report.

<http://www.carnegie.org/reports/poinst1.htm>.

Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social cognition*. Taiwan: McGraw-hill. Inc.

Focht, B. C., & Hausenblas, H. A. (2004). Perceived evaluative threat and state anxiety during exercise in women with social physique anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 361-368.

Fox, K. R. (2002). Self-presentations and sport behavior. In T.

Horn(Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed , pp. 83-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*, 3-31.

Gammage, K. L., Martin Ginis, K. A., & Hall, C. R. (2004). Self-presentational efficacy: Its influence on social anxiety in an exercise context. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 179-190.

Gill. D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport & exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 94-104.

- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W., & Raalte, J. L. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 3-18.
- Horn, T. S. (2004). Developmental perspectives on self-perception in children. In M. R. Weiss(Ed), *Development sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology, 9*, 55-65.
- Kruisselbrink, L. D., Dodge, A. M., Swanburg, S. L., & MavLeod, A. L. (2004). Influence of same-sex and mixed-sex exercise settings on the social physique anxiety and exercise intentions of males and females. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 616-626.
- Kowalski, K. C., Mack, D. E., Crocker, P. R. E., Niefer, C. B., & Fleming, T. L.(2006). Coping with social physique anxiety in adolescence. *Journal of Adolescent Health, 39*(2), 275.e9-275.e16.
- James, K. (2000). "You can feel them looking at you": The experiences of adolescent girls at swimming pools. *Journal of Leisure Research, 32*(2), 262-280.
- Leary, M. R. (1992). Self presentation in exercise and sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 14*, 339-351.

- Leary, M. R. (1996). *Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior*. Oxford: Westview Press.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, *107*, 34-47.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Levine, M. P., Smolak, L., Moody, A. F., Shuman, M. D. & Hessen, L. D. (1994): Normative developmental challenges and eating disturbance middle school girls. *International Journal of Eating Disorder*, *15* (1) ,11-20.
- Li, Y., Hu, X., Ma, W., Wu, J., & Ma, G. (2005). Body image perceptions among Chinese children and adolescents. *Body Image*, *2*, 91-103.
- Maddux, J. E., Norton, L. W., & Leary, M. R. (1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of the integration of self-presentation theory and self efficacy theory. *Journal of Social & Clinical Psychology*, *6*(2), 180-190.
- Marquez, D. X., & McAuley, E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influence on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior & Personality*, *29*(7), 649-660.
- Martin Ginis, K. A., & Leary, M. (2004). Self-presentational processes in health-damaging behavior. *Journal of*

- Applied Sport Psychology*, 16, 59-74.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2003). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychology*, 22(1), 39-46.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2001). Parent, peer, and media influences and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 225-240.
- Perri, M. G., Martin, A. D., Leermakers, E. A., Sears, S. F., & Notelovitz, M. (1997). Effects of group- versus home-based exercise in the treatment of obesity. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*. 65(2), 278-285.
- Petrie, T. A., Diehl, N., Rogers, R. L., & Johnson, C. L. (1996). The social physique anxiety scale: Reliability and construct validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 420-425.
- Raalte, J. L., Schmelzer, G. L., Smith, C. C., & Brewer, B. W. (2004). Social physique anxiety in competitive women athletes. *Journal of Gender, Culture, & Health*, 3(2), 111-120.
- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S. (2000). Body image and body change methods in adolescent boys: role of parents, friends, and the media. *Journal of Psychosomatic Research*. 49, 189-197.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and

- adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5). 963-975.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construction of sport enjoyment. In G. C. Roberts(Ed.), *Motivation in sport and exercise*(pp. 199-215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schlenker, B. (2003). Self-presentation. In M. R. Leary & J. P. Tangney(Eds.), *Handbook of self and identity* (pp.492-518). New York: Guilford.
- Spink, K. S. (1992). Relation of anxiety about social physique to location of participation in physical activity. *Perceptual & Motor Skills*, 74, 1075-1078.
- Stucky-Ropp, R. C., & DiLorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22(6), 880-889.
- Thelen, M. H., Powell, A. L., Lawrence, C., & Kuhnert, M. E. (1992). Eating and body image concern among children.

- Journal of Clinical Child Psychology*, 21(1), 41-46.
- Thompson, A. M., & Chad, K. E. (2002). The relationship of social physique anxiety to risk for developing an eating disorder in young females. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 183-189.
- Treasure, D. C., Lox, C. L., & Lawton, B. R. (1998). Determinants of physical activity in a sedentary, obese female population. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 218-224.
- Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research quarterly for exercise & sport*, 72(2), 165-175.
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle(Eds.), *The handbook of psychology*(2nd ed., pp, 389-416). New York: John Wiley.
- Wadden, T. A., Brown, G., Foster, G. D., & Linowitz J. R. (1991). Salience of weight-related worries in adolescent males and females. *International Journal of Eating Disorders*, 10(4), 407-414.
- Weiss, M. R. (2000). Motivation kids in physical activity. *President's Council on Physical Fitness & Sports Research Digest*, 3(11), 1-8.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2003). Attration- and

entrapment-based commitment among competitive female gymnasts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 229-247.

Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A development perspective. *Research Quarterly for Exercise & Sport*. 78(1), 90-102.

Wilson, P. , & Eklund, R. C. (1998). The relationship between competitive anxiety and self-presentation concerns. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 81-97.

附錄一 男童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」

階層迴歸分析摘要表

變項	運動參與意圖 (DV)	BMI	運動樂趣	社會體型焦慮	交互作用	B	β	sr ²
第一階								.02
BMI	.15					.01	.04	
第二階								.76**
運動樂趣	.88**	.13				.79**	.88	
社會體型焦慮	-.04	.31**	-.04			-.02	-.02	
第三階								.00
交互作用	-.54**	.01	-.62**	.46**		.01	.01	
						截距=-.17		
平均數	4.49	19.46	4.49	2.68				
標準差	1.16	4.06	1.00	.71				
						R ² =.78		
						調整後 R ² =.76		
						R=.88		

**p<.05

附錄二 女童「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」

階層迴歸分析摘要表

變項	運動參與意圖 (DV)	BMI	運動樂趣	社會體型焦慮	交互作用	B	β	sr ²
第一階								.00
BMI						.11	.06	
第二階								.65**
運動樂趣	.80**	-.13				.87**	.79	
社會體型焦慮	-.23	.29**	-.23			-.08	-.07	
第三階								.00
交互作用	.32**	-.06	.40**	.16		.02	.02	
						截距= .05		
平均數	4.23	17.38	4.28	3.23				
標準差	1.46	2.92	1.02	.91				
						R ² =.65		
						調整後 R ² =.61		
						R=.81		

**p<.05

附錄三 青少男「社會體型焦慮」調節「運動樂趣」及「運動參與意圖」階層迴歸分析摘要表

變項	運動參與意圖 (DV)	BMI	運動樂趣	社會體型焦慮	交互作用	B	β	sr^2
第一階								.02
BMI	.15					-.08	-.11	
第二階								.64**
運動樂趣	.79**	.17				.79**	.81	
社會體型焦慮	.16	.48**	-.03			.22	.24	
第三階								.00
交互作用	-.12	.13	-.07	-.30		.03	.03	
					截距=-.15			
平均數	3.71	22.84	4.00	3.17				
標準差	1.40	6.19	1.11	1.07				
								$R^2=.66$
								調整後 $R^2=.55$
								$R=.81$

**p<.05

附錄五 男生版預試問卷

親愛的小朋友好：

以下的問題都沒有標準答案，不會影響你們的成績，而且也不用寫名字，照著自己真實的感覺回答問題。不要和同學討論、不能看別人的答案。每一題都要作答，若有任何問題，看不清楚題目意思，一定要舉手問清楚，再作答。相當感謝你的協助。謝謝。

國立體育學院 廖主民博士
國立台灣體育學院體育研究所研究生 黃鈴雯

請閱讀完下述每個句子之後，圈選你認為最適當，最能夠代表你的感覺的號碼。

1 代表『非常不同意』、5 代表『非常同意』。

	非常 不同 意				非常 同 意
1.我覺得游泳是件很享受的事.....	1	2	3	4	5
2.我覺得游泳很好玩.....	1	2	3	4	5
3.我很喜歡游泳.....	1	2	3	4	5
4.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型，讓我覺得很自在.....	1	2	3	4	5
5.在游泳池，我不會擔心穿著的泳褲讓我看起來太瘦或太胖.....	1	2	3	4	5
6.在游泳池，對於我的身材或體型，我希望不會感到那麼煩惱.....	1	2	3	4	5
7.在游泳池，我有時會因為別人對我的體重或肌肉線條的批評而感到 困擾.....	1	2	3	4	5
8.在游泳池，當有別人在場的環境下，我的身材體型不好看讓我感到很 緊張.....	1	2	3	4	5
9.在游泳池，我會擔心別人評論我的身材體型.....	1	2	3	4	5

👍~~還有下一頁唷~~👍

	非常不同意				非常同意
10.在游泳池，我對我的好身材感到很自在.....	1	2	3	4	5
11.在游泳池，如果知道別人在談論我的身材體型，我會感到不安.....	1	2	3	4	5
12.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型時，我會感到害羞.....	1	2	3	4	5
13.在游泳池，即使當有人明顯地注視我的身材時，我也覺得很自在...	1	2	3	4	5
14.在游泳池，當穿上泳褲，通常讓我對自己的身材或體型感到不安...	1	2	3	4	5
15.在今年暑假，我會想要去游泳.....	1	2	3	4	5

基本資料

★生日:_____年_____月

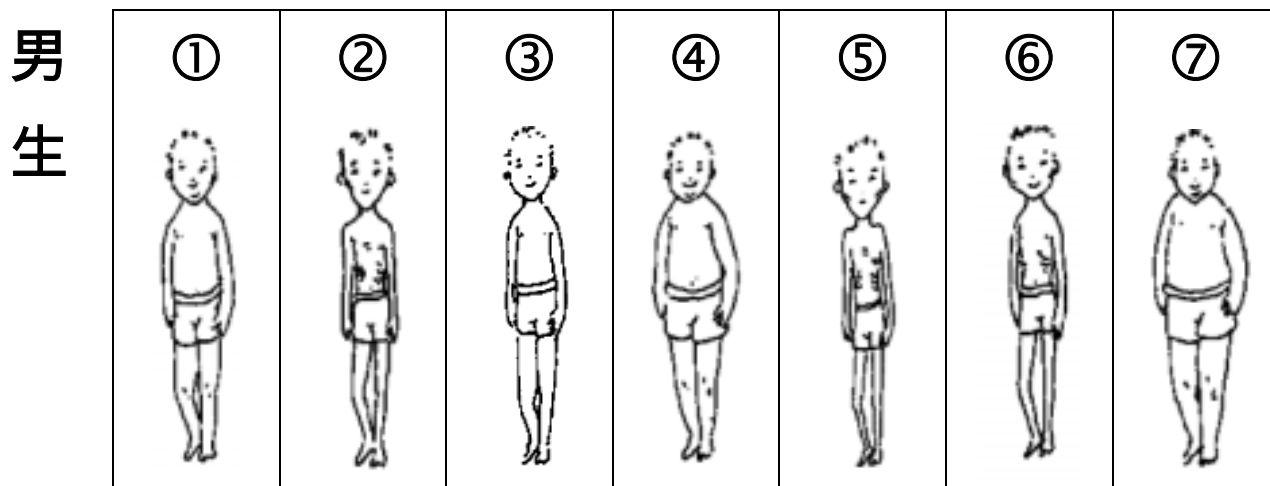
☺身高:_____公分

👤體重:_____公斤

👍~~還有下一頁唷~~👍

填充題，以下兩題的答案需要參考圖片的號碼作答。

1 到 7 號，請選擇一個最適合的號碼。



☺哪張圖片看起來最像現在的你？_____

☺哪張圖片是你最想要有的樣子？_____


請圈選一個最適當的選項。


我覺得現在的我.....太瘦 太胖 剛好


我希望.....瘦一點 胖一點 保持現在的樣子

👍~~還有下一頁唷~~👍

是非題，若看不懂題目請圈看不懂。

 你已經有出現這樣的情形，請圈**是**。

 你還沒有出現這樣的情形，請圈**否**。

 若看不懂題目，請圈**看不懂**。

- | | | | |
|------------------|---|---|-----|
| ☆ 是否已變聲？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否有長青春痘？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否有長腋毛？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否已出現夢遺？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ♂ 是否進入青春期？ | 是 | 否 | 看不懂 |

♂ 謝謝您的填答 ♂

 確定沒有漏答後，請自行放入回收信封 

附錄六 女生版預試問卷

親愛的小朋友好：

請你們回答一些有關運動的問題，以下的問題都沒有標準答案，不會影響你們的成績，而且也不用寫名字，照著自己真實的感覺回答問題。不要和同學討論、不能看別人的答案。每一題都要作答，若有任何問題，看不清楚題目意思，一定要舉手問清楚，再作答。相當感謝你的協助。謝謝。

國立體育學院 廖主民博士

國立台灣體育學院體育研究所研究生 黃鈴雯

請閱讀完下述每個句子之後，圈選妳認為最適當，最能夠代表妳的感覺的號碼。

1 代表『非常不同意』、5 代表『非常同意』。

	非常 不同 意				非常 同 意
1.我覺得游泳是件很享受的事.....	1	2	3	4	5
2 我覺得游泳很好玩.....	1	2	3	4	5
3.我很喜歡游泳.....	1	2	3	4	5
4.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型，讓我覺得很自在.....	1	2	3	4	5
5.在游泳池，我 不會 擔心穿著的泳裝讓我看起來太瘦或太胖.....	1	2	3	4	5
6.在游泳池，對於我的身材或體型，我希望 不會 感到那麼煩惱.....	1	2	3	4	5
7.在游泳池，我有時會因為別人對我的體重或肌肉線條的批評而感到 困擾.....	1	2	3	4	5
8.在游泳池，當有別人在場的環境下，我的身材體型不好看讓我感到很 緊張.....	1	2	3	4	5
9.在游泳池，我會擔心別人評論我的身材體型.....	1	2	3	4	5

👍~~還有下一頁唷~~👍

	非常不同意					非常同意				
10.在游泳池，我對我的好身材感到很自在.....	1	2	3	4	5					
11.在游泳池，如果知道別人在談論我的身材體型，我會感到不安.....	1	2	3	4	5					
12. 在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型時，我會感到害羞.....	1	2	3	4	5					
13. 在游泳池，即使當有人明顯地注視我的身材時，我也覺得很自在...	1	2	3	4	5					
14. 在游泳池，當穿上泳裝，通常讓我對自己的身材或體型感到不安...	1	2	3	4	5					
15.在今年暑假，我會想要去游泳.....	1	2	3	4	5					

基本資料

★生日：_____年_____月

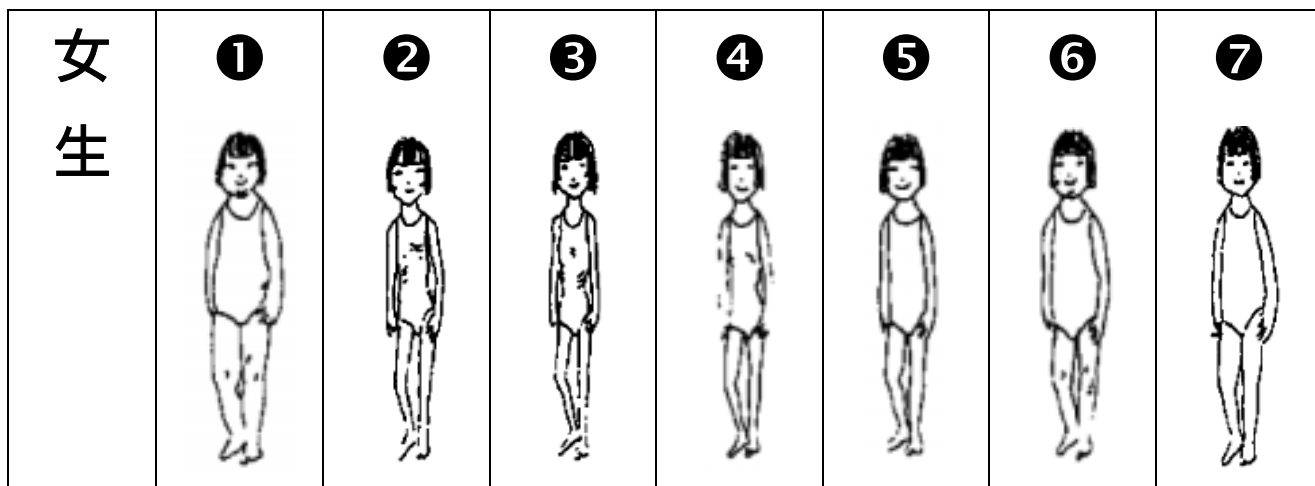
👄身高：_____公分

👤體重：_____公斤

👍~~還有下一頁唷~~👍

填充題，以下兩題的答案需要參考圖片的號碼作答。

1 到 7 號，請選擇一個最適合的號碼。



☺哪張圖片看起來最像現在的妳？_____

☺哪張圖片是妳最想要有的樣子？_____


請圈選一個最適當的選項。


我覺得現在的我.....太瘦 太胖 剛好


我希望.....瘦一點 胖一點 保持現在的樣子

👍~~還有下一頁唷~~👍

是非題，若看不懂題目請圈看不懂。

 你已經有出現這樣的情形，請圈**是**。

 你還沒有出現這樣的情形，請圈**否**。

 若看不懂題目，請圈**看不懂**。

- | | | | |
|-------------------|---|---|-----|
| ☆ 是否有用過衛生棉？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否有長青春痘？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否有長腋毛？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否已出現月經？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否有穿內衣？ | 是 | 否 | 看不懂 |
| ♂ 是否進入青春期？ | 是 | 否 | 看不懂 |

♀ 謝謝您的填答 ♀

 確定沒有漏答後，請自行放入回收信封 

親愛的小朋友好：

以下的問題都沒有標準答案，不會影響你們的成績，而且也不用寫名字，照著自己真實的感覺回答問題。不要和同學討論、不能看別人的答案。每一題都要作答，若有任何問題，看不清楚題目意思，一定要舉手問清楚，再作答。相當感謝你的協助。謝謝。

國立體育學院 廖主民博士

國立台灣體育學院體育研究所研究生 黃鈴雯

請閱讀完下述每個句子之後，圈選你認為最適當，最能夠代表你的感覺的號碼。

1 代表『非常不同意』、5 代表『非常同意』。

	非常 不同 意				非常 同 意
1.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型，讓我覺得很自在.....	1	2	3	4	5
2.在游泳池，我不會擔心穿著的泳褲讓我看起來太瘦或太胖.....	1	2	3	4	5
3.在游泳池，對於我的身材或體型，我希望不會感到那麼煩惱.....	1	2	3	4	5
4.在游泳池，我有時會因為別人對我的體重或肌肉線條的批評而感到 困擾.....	1	2	3	4	5
5.在游泳池，當有別人在場的環境下，我的身材體型不好看讓我感到很 緊張.....	1	2	3	4	5
6.在游泳池，我會擔心別人評論我的身材體型.....	1	2	3	4	5
7.在游泳池，我對我的好身材感到很自在.....	1	2	3	4	5
8.在游泳池，如果知道別人在談論我的身材體型，我會感到不安.....	1	2	3	4	5
9.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型時，我會感到害羞.....	1	2	3	4	5

👍~~還有下一頁唷~~👍

	非常不同意				非常同意
10. 在游泳池，即使當有人明顯地注視我的身材時，我也覺得很自在...	1	2	3	4	5
11. 在游泳池，當穿上泳褲，通常會讓我對自己的身材感到不安.....	1	2	3	4	5
12. 我覺得游泳是件很享受的事.....	1	2	3	4	5
13. 我覺得游泳很好玩.....	1	2	3	4	5
14. 我很喜歡游泳.....	1	2	3	4	5
15. 在今年暑假，我會想要去游泳.....	1	2	3	4	5

基本資料

★生日: _____年_____月

☺身高: _____公分

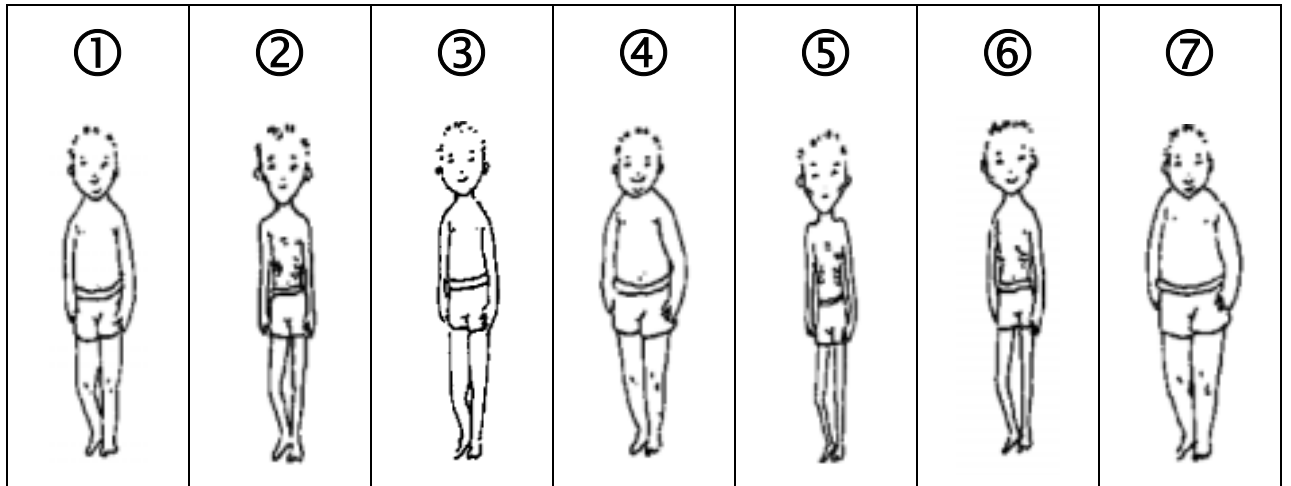
👤體重: _____公斤

👍~~還有下一頁唷~~👍

填充題，以下兩題的答案需要參考圖片的號碼作答。

1 到 7 號，請選擇一個最適合的號碼。

男生



☺哪張圖片看起來最像現在的你？_____

☺哪張圖片是你最想要的樣子？_____


請圈選一個最適當的選項。


我覺得現在的我.....太瘦 太胖 剛好


我希望.....瘦一點 胖一點 保持現在的樣子

👍~~還有下一頁唷~~👍

是非題，若看不懂題目請圈看不懂。



 你已經**有**出現這樣的情形，請圈**是**。

 你還**沒有**出現這樣的情形，請圈**否**。

 若看不懂題目，請圈**看不懂**。

☆ 是否已變聲？.....	是	否	看不懂
☆ 是否有長青春痘？.....	是	否	看不懂
☆ 是否有長腋毛？.....	是	否	看不懂
☆ 是否已出現夢遺？.....	是	否	看不懂
♂ 是否進入青春期？.....	是	否	看不懂

 謝謝您的填答 

 確定沒有漏答後，請自行放入回收信封 

親愛的小朋友好：

以下的問題都沒有標準答案，不會影響你們的成績，而且也不用寫名字，照著自己真實的感覺回答問題。不要和同學討論、不能看別人的答案。每一題都要作答，若有任何問題，看不清楚題目意思，一定要舉手問清楚，再作答。相當感謝你的協助。謝謝。

國立體育學院 廖主民博士

國立台灣體育學院體育研究所研究生 黃鈴雯

請閱讀完下述每個句子之後，圈選妳認為最適當，最能夠代表妳的感覺的號碼。

1 代表『非常不同意』、5 代表『非常同意』。

	非常 不同 意				非常 同 意
1.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型，讓我覺得很自在.....	1	2	3	4	5
2.在游泳池，我不會擔心穿著的泳裝讓我看起來太瘦或太胖.....	1	2	3	4	5
3.在游泳池，對於我的身材或體型，我希望不會感到那麼煩惱.....	1	2	3	4	5
4.在游泳池，我有時會因為別人對我的體重或肌肉線條的批評而感到 困擾.....	1	2	3	4	5
5.在游泳池，當有別人在場的環境下，我的身材體型不好看讓我感到很 緊張.....	1	2	3	4	5
6.在游泳池，我會擔心別人評論我的身材體型.....	1	2	3	4	5
7.在游泳池，我對我的好身材感到很自在.....	1	2	3	4	5
8.在游泳池，如果知道別人在談論我的身材體型，我會感到不安.....	1	2	3	4	5
9.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型時，我會感到害羞.....	1	2	3	4	5

👍~~還有下一頁唷~~👍

	非常不同意				非常同意
10.在游泳池，即使當有人明顯地注視我的身材時，我也覺得很自在...	1	2	3	4	5
11.在游泳池，當穿上泳裝，通常會讓我對自己的身材感到不安.....	1	2	3	4	5
12.我覺得游泳是件很享受的事.....	1	2	3	4	5
13.我覺得游泳很好玩.....	1	2	3	4	5
14.我很喜歡游泳.....	1	2	3	4	5
15.在今年暑假，我會想要去游泳.....	1	2	3	4	5

基本資料

★生日:_____年_____月

☺身高:_____公分

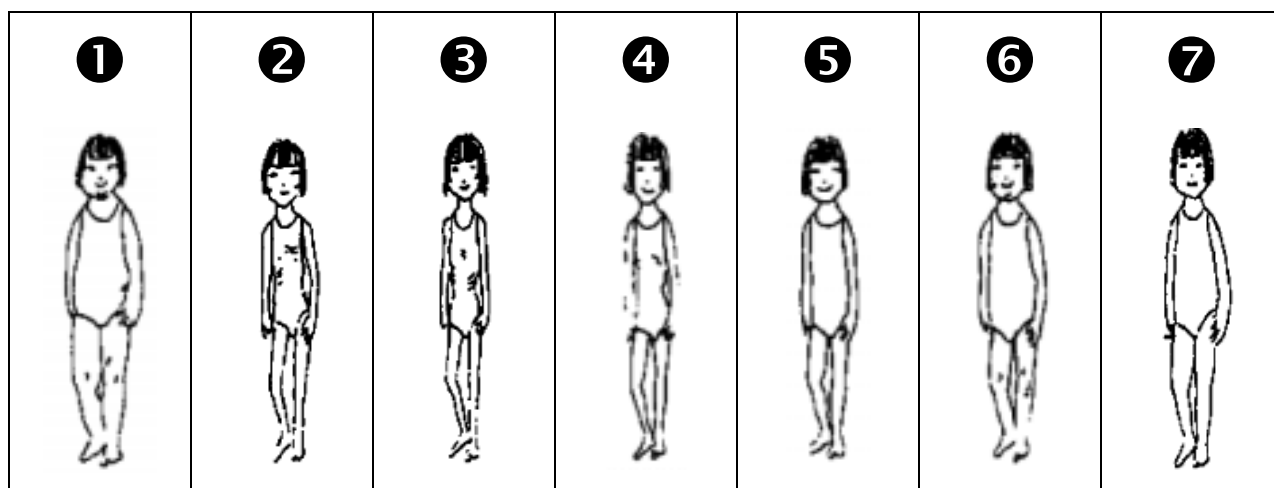
👤體重:_____公斤

👍~~還有下一頁唷~~👍

填充題，以下兩題的答案需要參考圖片的號碼作答。

1 到 7 號，請選擇一個最適合的號碼。

女生



☺哪張圖片看起來最像現在的妳？_____

☺哪張圖片是妳最想要有的樣子？_____


請圈選一個最適當的選項。


我覺得現在的我.....太瘦 太胖 剛好


我希望.....瘦一點 胖一點 保持現在的樣子

👍~~還有下一頁唷~~👍

是非題，若看不懂題目請圈看不懂。

 你已經有出現這樣的情形，請圈**是**。

 你還沒有出現這樣的情形，請圈**否**。

 若看不懂題目，請圈**看不懂**。

☆ 是否有用過衛生棉？.....	是	否	看不懂
☆ 是否有長青春痘？.....	是	否	看不懂
☆ 是否有長腋毛？.....	是	否	看不懂
☆ 是否已出現月經？.....	是	否	看不懂
☆ 是否有穿內衣？.....	是	否	看不懂
♀ 是否進入青春期？.....	是	否	看不懂

♀ 謝謝您的填答 ♀

 確定沒有漏答後，請自行放入回收信封 

附錄九 男生版正式問卷

親愛的同學你好：

以下的問題都沒有標準答案，不會影響你們的成績，而且也不用寫名字，照著自己真實的感覺回答問題。不要和同學討論、不能看別人的答案。每一題都要作答，若有任何問題、看不清楚題目意思，一定要舉手問清楚，再作答。相當感謝你的協助。謝謝。

國立體育學院 廖主民博士

國立台灣體育學院體育研究所研究生 黃鈴雯

請閱讀完下述每個句子之後，圈選你認為最適當，最能夠代表你的感覺的

號碼。

非常
不同意


非常
同意


1 代表『非常不同意』、5 代表『非常同意』。


- | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1.我覺得游泳是件很享受的事..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.我覺得游泳很好玩..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.我很喜歡游泳..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型，讓我覺得很自在..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.在游泳池，我不會擔心穿著的泳褲讓我看起來太瘦或太胖..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.在游泳池，對於我的身材或體型，我希望不會感到那麼煩惱..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.在游泳池，我有時會因為別人對我的體重或肌肉線條的批評而感到困擾.... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.在游泳池，當有別人在場的環境下，我的身材體型不好看讓我感到很緊張.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.在游泳池，我會擔心別人評論我的身材體型..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.在游泳池，我對我的身材感到很自在..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.在游泳池，如果知道別人在談論我的身材體型，我會感到不安..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型時，我會感到害羞..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.在游泳池，即使當有人明顯地注視我的身材時，我也覺得很自在..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.在游泳池，當穿上泳褲，通常讓我對自己的身材或體型感到不安..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.如果有空，我會主動想要去游泳..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

👍~~還有下一頁唷~~👍

是非題，若看不懂題目請圈看不懂。

 你已經有出現下列的情形，請圈是。

 你還沒有出現下列的情形，請圈否。

 若看不懂題目，請圈看不懂。

- | | | | |
|-----------------|---|---|-----|
| ☆ 是否有長青春痘？..... | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否已變聲？..... | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否有長腋毛？..... | 是 | 否 | 看不懂 |
| ☆ 是否已出現夢遺？..... | 是 | 否 | 看不懂 |
| ♂ 是否進入青春期？..... | 是 | 否 | 看不懂 |

基本資料

♁ 生日：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

☺ 身高：_____ 公分

♁ 體重：_____ 公斤

♂ 謝謝您的填答 ♂

☺ 確定沒有漏答後，請自行放入回收信封 ☺

附錄十 女生版正式問卷

親愛的同學妳好：

以下的問題都沒有標準答案，不會影響你們的成績，而且也不用寫名字，照著自己真實的感覺回答問題。不要和同學討論、不能看別人的答案。每一題都要作答，若有任何問題、看不清楚題目意思，一定要舉手問清楚，再作答。相當感謝你的協助。謝謝。

國立體育學院 廖主民博士

國立台灣體育學院體育研究所研究生 黃鈴雯

請閱讀完下述每個句子之後，圈選你認為最適當，最能夠代表你的感覺的


號碼。


1 代表『非常不同意』、5 代表『非常同意』。


	非常 不同意				非常 同意
1.我覺得游泳是件很享受的事.....	1	2	3	4	5
2.我覺得游泳很好玩.....	1	2	3	4	5
3.我很喜歡游泳.....	1	2	3	4	5
4.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型，讓我覺得很自在.....	1	2	3	4	5
5.在游泳池，我不會擔心穿著的泳裝讓我看起來太瘦或太胖.....	1	2	3	4	5
6.在游泳池，對於我的身材或體型，我希望不會感到那麼煩惱.....	1	2	3	4	5
7.在游泳池，我有時會因為別人對我的體重或肌肉線條的批評而感到困擾....	1	2	3	4	5
8.在游泳池，當有別人在場的環境下，我的身材體型不好看讓我感到很緊張..	1	2	3	4	5
9.在游泳池，我會擔心別人評論我的身材體型.....	1	2	3	4	5
10.在游泳池，我對我的身材感到很自在.....	1	2	3	4	5
11.在游泳池，如果知道別人在談論我的身材體型，我會感到不安.....	1	2	3	4	5
12.在游泳池，當在別人面前展現我的身材體型時，我會感到害羞.....	1	2	3	4	5
13.在游泳池，即使當有人明顯地注視我的身材時，我也覺得很自在.....	1	2	3	4	5
14.在游泳池，當穿上泳裝，通常讓我對自己的身材或體型感到不安.....	1	2	3	4	5
15.如果有空，我會主動想要去游泳.....	1	2	3	4	5

👍~~還有下一頁唷~~👍

是非題，若看不懂題目請圈看不懂。

 你已經有出現下列的情形，請圈是。

 你還沒有出現下列的情形，請圈否。

 若看不懂題目，請圈看不懂。

☆ 是否有用過衛生棉？..... 是 否 看不懂

☆ 是否有長青春痘？..... 是 否 看不懂

☆ 是否有長腋毛？..... 是 否 看不懂

☆ 是否已出現月經？..... 是 否 看不懂

☆ 是否有穿胸罩？..... 是 否 看不懂

♀ 是否進入青春期？..... 是 否 看不懂

基本資料

★ 生日：民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日

☺ 身高：_____ 公分

♂ 體重：_____ 公斤

♂ 謝謝您的填答 ♂

☺ 確定沒有漏答後，請自行放入回收信封☺

附錄十一 標準化施測程序及題意說明

親愛的老師您好：

我們正在做一項有關兒童參與運動的研究，非常需要了解兒童真正的想法。填寫本問卷是自願的，若有學生不想作答，可以不用填寫，將空白問卷放入回收信封即可。此份問卷是匿名的，沒有標準答案，純粹作為學術研究之用。學生填完後，依照性別自行放入不同的問卷回收信封。請老師務必幫忙協助控制施測的現場，若有學生交談或是窺探他人答案的情形，請立即制止，以免影響施測的效度。

請老師**逐題宣讀第一頁**的題目，引導全班學生一起回答問題。第二頁則由學生自行作答，不用宣讀題目。相當感謝老師您的協助。以下有些必須一致執行的施測程序，請您特別留意，再次感謝您的熱心幫助。

祝 順心

國立體育學院體育研究所 廖主民博士

國立台灣體育學院體育研究所研究生 黃鈴雯

標準化施測程序：

Step1：請向學童宣讀一段指導語，如下：

「各位小朋友，這裡有一份有關游泳的問卷，希望你們能照自己的真實情況作答，如果不需要回答，可以直接將問卷放入回收信封。這份問卷不用寫名字，和你們的任何成績都沒有關係，請專心寫自己的答案，不要和同學講話，也不要看別人的答案。前三頁的題目，老師會帶著同學一題一題作答，如果有看不懂意思的，一定要馬上舉手發問，不要和同學討論。第四頁請同學自己填寫。寫完之後，檢查一下，有沒有寫不清楚或是漏掉沒填寫的。檢查完，請自行將問卷拿到講桌的回收信封，不要幫同學拿。這樣就完成填寫的程序了，可以回到座位上，等所有的同學都寫完，才可以交談。」

Step2：當學生清楚指導語後，請老師依不同性別發下問卷（右上角有標示），男學生請發「男」版，女學生請發「女」版。

Step3：確定每位同學都有拿到問卷後，若不想回答的學生，請勿填寫，但必須在全班一起完成第一頁的問題後，才可將空白問卷投入回收信封。

Step4：請老師逐題宣讀第一頁的題目，先說明答題方式，再引導全班學生一起回答題目。若學生有疑問的，請老師依照下頁的題意說明，向學生解釋題意。

Step5：第二頁的題目，請老師說明填答方式後由學生自行填答。這部份的問題涉及隱私，請老師幫忙控制施測的情形，學生若有交談或是窺探他人的答案，請立刻制止，以保護學生的隱私。

Step6：完成問卷後，請提醒學生逐題檢查，是否有漏答或標示不清的情形。確定完成每一題後，請學生自行將問卷投入回收信封，施測即完成。

請老師將問卷收回，放入回郵信封寄回。非常感謝你的協助，你的熱心協助對於學術界是偉大的貢獻之舉。

題意說明

學生可能發問的題目：	說明：
游泳池	指公開的泳池，有別人在場的情境
6.在游泳池，對於我的身材或體型，我希望不會感到那麼煩惱	學生會對體型感到不安、煩惱，希望可以減低因體型感到不安的程度
7.肌肉線條	指身材曲線
8.我的身材體型不好看讓我感到很緊張	不好看指不吸引人的特徵，感覺自己身材不好的地方，例如，肚子太突出、腿太粗、手臂太粗、身材曲線不好等等
基本資料以及青春期指標	答案沒有對錯之分 依據目前學生的生理變化回答是、否或看不懂