

游泳運動參與對身體意象和自我實現影響之研究

李城忠 / 大葉大學運動健康管理學系
吳朝森 / 環球科技大學觀光與餐飲旅館系
李瓊汝 / 大葉大學運動健康管理學系

摘 要

目的：本研究旨在探討國小高年級學童游泳運動參與對身體意象和自我實現之影響，研究對象為參與桃園市C國小102學年度「游泳課程計畫」之學生。
方法：採問卷調查法，共回收有效問卷370份，以獨立樣本t檢定、單因子變異數分析 (ANOVA) 及結構方程模式 (SEM) 作為分析工具。
結果：國小高年級學童身體意象，女生在「外表取向」構面上比男生高；國小高年級學童自我實現，女生在「好奇心」構面上比男生高。
結論：游泳運動參與分別對身體意象及自我實現均有正向影響，而身體意象對自我實現的影響有正向影響。故依此結論，培養正當休閒活動及規律的運動習慣，建立正確的身體意象價值觀，提出相關的建議供教育單位參考。

關鍵詞：游泳運動參與、身體意象、自我實現



Effects of Swimming on Body Image and Self-Actualization

Cheng-Jong Lee / Department of Sport and Health Management, Da Yeh University

Chao-Sen Wu / Department of Tourism & Hospitality, Trans World University

Chiung-Ju Lee / Department of Sport and Health Management, Da Yeh University

Abstract

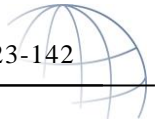
Purpose: This study explored the effect of participation in swimming based on body image and self-actualization among senior grade students of elementary schools.

Methods: A questionnaire survey was conducted among students who had participated in the Taoyuan County C Elementary School Swimming Program in 2013. A total of 370 valid samples were retrieved, and the data were analyzed using an independent sample *t* test, analysis of variance, and structural equation modeling.

Results: Regarding body image, girls were more appearance-orientated than boys; regarding self-actualization, girls were more curious than boys.

Conclusion: Participation in swimming had a positive effect on body image and self-actualization among senior grade students. Consequently, cultivating appropriate leisure activities and regular exercise habits and establishing correct body image values are recommended. Based on the conclusion, suggestions were proposed as reference for educational authorities.

Keywords: participation in swimming, body image, self-actualization



壹、緒論

一、研究背景

科技的發展日益迅速，人類在各方面的活動量亦越來越少，當活動量減少，連帶的各種身體的問題都會產生，例如：代謝差、體脂肪堆積、體態不優等（陳怡如、許雅雯，2018）。在現代社會中，崇尚時髦、追求體型的完美，已經成為當前的審美價值觀主流（莊淑王如、鄭豐譯、聶喬齡，2012），而現今媒體發達，各類型的廣告充斥，不斷的「提醒」大眾「美」的標準，使得現代人越來越重視自己的身體外表（陳美華，2016）。身體意象是多向度的，包括一個人對自己身體之想法、感覺及行為的反應（Thompson & van den Berg, 2002），與身體滿不滿意、個人整體或主觀對自己身體的評價、自我注意的焦點、個人外表上的投入及社會對於外表刻板印象內化等有關，對於身體的自我注意或過度關注是一種認知基模不正常的程度（Grabe, Ward, & Hyde, 2008）。Xu, Mellor, 與 Kiehne 等 (2010) 對於身體意象研究指出在亞洲地區，發現來自臺灣和其他華人地區，因文化的影響，男女生在自我知覺上特別在意體重與其他身體特徵，也就是說對自己身體不滿意度與身體意象障礙會顯著的提升。對身體意象的關注在女性各年齡層可說是普遍現象（Slater & Tiggemann, 2011），過去相關研究大都以女性為對象，其實男性也會受到社會文化的壓力（如媒體），而逐漸重視自己的體型外表。但是對自己體型或體重的擔憂，可能是有性別差異的，女性追求瘦而減重，而男生則是要看起來有精瘦（lean）而有肌肉（陳美華，2016）。過去研究提到，女性通常比同年齡男性有較低的正面身體意象，知覺較低的吸引力，對外表及體重有較高的不滿意（Furnham, Badmin, & Sneade, 2002），大學女生傾向自評體重過重，男生傾向自評體重過輕（Li & Fu, 2005），青少年男性在身體滿意、身體自尊方面皆高於女性（陳美華，2012），顯示了身體外表的相關議題是有性別上的差異。而 Huang, Wei, 與 Chiu (2013) 研究指出性別在身體意象是有差異的，由於身體意象在性別上的差異，一直被持續的做研究。Yeh, Liou, 與 Chien (2012) 研究提到纖瘦才是美的流行風潮已影響到臺灣的學童，而研究結果顯示學童參與一系列針對身體意象所設計的靜態、動態活動能夠正面提升其身體意象。

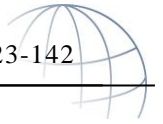
Guo 與 Liu (2016) 提出增加大學生參與休閒運動的自我控制能力，會影響其行為意圖，並產生實際參與休閒運動的行為。另，在休閒時間有品質的加以



利用，並將身體活動與運動深化於個人的生活所需與興趣，對於其個人的認知與未來生活品質具有重要性的影響 (Ignatov, 2016)。研究發現正向的健康行為如運動及健康的營養狀態，對於青少年及大學生有較高的自信、自我效能及自尊有關 (施國森、楊昌斌、陳好瑄、黃凱琳、張世沛, 2017; Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014)。Campbell 與 Hausenblas (2009) 研究指出，運動可以有效地改善個人身型；而運動參與對於個人自尊有正面的影響 (Ekeland, Heian, Hagen, Abbott, & Nordheim, 2004; Zamani Sani et al., 2016)。Kelly (1999) 指出運動參與，可以使人們獲得生、心理的滿足；Kahle 與 Close (2011) 認為運動參與可以提升社會包容以發展社會資本。許多研究也指出運動參與及休閒涉入不但可以顯著提升幸福感，對於社會支持也有顯著正向關係，且休閒可調劑人們的身心、使生活更加充實，也讓生命更加富有意義 (陳肇堯, 2015; 熊道天, 2016; Kavetos & Szymanski, 2010)。

運動能提升體適能，造成能量的消耗進而減低多餘的脂肪，因此透過正確、持續的運動，有助於改善體型、雕塑曲線 (林桓立、林桓正, 2016)，運動能增加身體參與活動機會，是生活型態中最重要的因素 (Phillips, Schneider, & Mercer, 2004)，藉由運動訓練有助於得到較佳身體健康狀態，所以時常從事運動參與被認為是重要的行為，因為它能維持生、心理的安寧 (Blake, 2012)，而 Heapes (1978) 已指出運動可增加自我形象，增加自我滿意度及社會適應，減少焦慮、沮喪及以自我為中心的情形。Kubaisy, Mohamad, Ismail, 與 Abdullah (2015) 研究指出性別在運動參與程度上是有差異的。在各類型運動中，游泳運動的好處多多，是全身運動也是維持健康最好的活動，是一種老少咸宜的健康與休閒活動，且能培養健美的體態 (葉景谷、葉為谷, 2010)。

參與運動有助於身體自我概念及自尊的提升，但有些運動的參與者卻有身體自我呈現上的擔憂與顧慮 (Thorgersen-Ntoumanis & Ntoumanis, 2009)。研究發現，理想身體意象與實際身體意象差距可預測沮喪 (Heron & Smyth, 2013)，理想與實際自我的差距可預測自尊，差距越大則自尊越低 (Barnett & Womack, 2015)，Lim, Khor, 與 Tham (2010) 指出直接影響休閒運動參與的因素包括態度、自我效能，而態度、自我效能亦會透過動機的中介效果來影響休閒運動的參與。McFarland, Zajicek, 與 Waliczek (2014) 發現父母親對自然環境參與的態度愈高，則孩童參與戶外休閒運動的時間則愈多。Myung 與 Yang (2016) 發現休閒認知態度愈高，則休閒行為態度愈高。Guo 與 Liu (2016) 研究指出大學生休閒運動的參與，而正確的運動態度，亦是影響大學生參與休閒運動的內在動



機。然而，青少年會對自己身體的變化感到格外的敏感，同時也會注意身旁重要他人對自己的看法 (Sabiston, Pila, Pinsonnault-Bilodeau, & Cox, 2014)，也基於如此，本研究欲探討國小高年級學童透過游泳運動參與對於身體意象之影響，為本研究的動機一。

國家最大資產就是有健康的國民，國民的體能也就是國家競爭力的基石，也是個人、幸福家庭的保證。行政院體育委員會（配合行政院組織改造於 2013 年併入教育部更名為「教育部體育署」）以「樂在運動，活得健康」的理念，積極推展全民運動，提高國民運動參與率及提升國民的健康意識（施國森等，2017），配合教育部（2001）提升國民游泳能力中程計畫及桃園市 C 國小 102 學年度「游泳課程計畫」辦理，參與對象為 5 年級學生，因此探討國小高年級學童游泳運動參與對身體意象和自我實現的影響。張春興（1993）指出自我實現 (self-actualization) 是指個體在成長中，其身心各方面的潛力獲得充分發展的歷程與結果，亦即個體本身生而俱有但潛藏未露的良好品質，得以在現實生活環境中充分展現出來。教育的目的，在培養健全的人格，適性、多元的教育，以發揮學童的潛能。因此，本研究進一步探討國小高年級學童游泳運動參與是否會影響自我實現，為本研究的動機二。

對於高年級學童，青年期身體的變化與智育取向，教育者更應了解，學生對身體外表的看法和學生潛能的所在，給予學童正確的身體意象與適性教育，發掘自我潛能的所在，進而達到自我實現。因此，本研究欲探討國小高年級學童游泳運動參與對身體意象和自我實現之相關為研究動機三。綜合上述，隨著全民參與運動風潮下，提升國人運動參與和健康意識，藉由運動挑戰自己、改變身型及發展潛能。然而，成長中學童除了本身對自我肯定外，其對於自己身體變化更為敏感，透過運動參與、身體意象探討和自我實現潛能開展，提升其本身信任強度。可見了解高年級學童對於運動參與的程度，在其成長思維有其重要性。

李城忠與陳瑩如（2012）研究結果顯示國小高年級學童的運動參與對身體意象有正向影響。郭乃真與林耀豐（2008）研究結果顯示運動介入訓練對國小高年級學童身體意象有提升的作用。謝宗達（2004）的研究結果顯示大學生之運動參與程度與身體意象有顯著正相關，證實運動參與程度較高，其身體意象上的表現較佳。林宜蔓（2004）研究結果，游泳參與者的幸福感狀況是屬於中等偏高的程度，有無持續參與游泳者在整體幸福感和生活滿意、自我肯定自我信心構面得分上有持續參與者的效益都高於無持續參與者。劉昶宗與黃明義（2002）



研究結果，國內鐵人三項參賽者其參與動機主要是為了興趣、休閒和自我實現；有關參賽動機問卷題目，經因素分析結果發現，參賽者參與動機依次為：(一) 自我實現之需求；(二) 成就需求；(三) 心理需求；(四) 健康需求。林作慶、張志銘、許弘毅與賴永成 (2012) 的研究結果，身體意象與運動行為呈現顯著正相關。廖柏雅 (2004) 研究結果，常參與休閒活動的大學生對自己各部位較有自信，能從休閒活動中獲得自我實現、社會互動壓力紓解等。由以上文獻探討，建立研究假設如下：

H1：國小高年級學童游泳運動參與會正向影響身體意象

H2：國小高年級學童游泳運動參與會正向影響自我實現

H3：國小高年級學童身體意象會正向影響自我實現

二、研究目的

- (一) 探討國小高年級學童游泳運動參與、身體意象與自我實現之相關情形。
- (二) 探討不同性別國小高年級學童游泳運動參與對身體意象和自我實現的差異。

貳、研究方法

一、研究架構

根據研究背景的探討與分析，本研究三變項，分別為：「運動參與」、「身體意象」及「自我實現」，本研究的概念架構，如圖1所示。

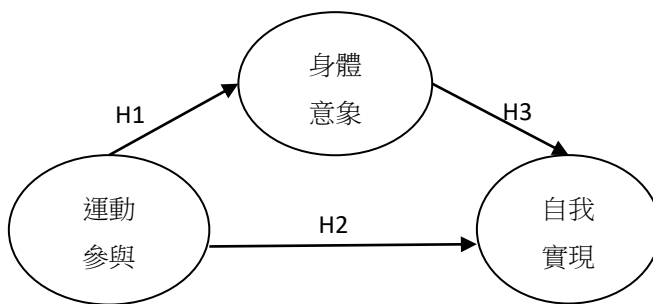
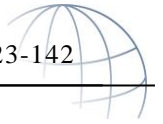


圖1 研究架構



二、研究對象

本研究目的在於探討國小高年級學生游泳運動參與對身體意象與自我實現之相關研究，採便利抽樣法 (convenience sampling)。針對桃園市有參與102學年度「游泳課程計畫」5年級的學生，懇請級任教師協助問卷發放與回收。共發出384份正式問卷，收回380份，去除填答不完全之無效問卷10份，總計有效問卷370份，有效回收率為96.35%。

三、研究工具

問卷係依據研究架構，參考相關文獻、量表修訂整理，並經預試刪除不適當之題項，最後發展為正式問卷。游泳運動參與量表主要採用Fox (1999) 提出運動參與程度衡量要素：頻率、平均強度及持續時間，經修正後為「運動頻率」、「運動強度」、「運動時間」三個構面，數字越高，表示運動參與的程度越高。身體意象量表主要採用Cash 與 Pruzinsky (1990) 將身體與自我關係問卷 (簡稱MBSRQ) 修正後所提出量表，即「外表評價」、「外表取向」、「身體部位滿意程度」三個構面，共11個題項，可同時測量受試者知覺、情感與行為層面的身體意象。自我實現量表主要採用Sumerlin 與 Bundrick (1996) 自我實現之測量，編寫自我實現簡要指標 (Brief Index of Self-Actualization, 簡稱 BISA)，擷取其「自我實現之核心」、「好奇心」、「享受獨處」三個構面，共11個題項。問卷內容以李克特五點尺度計分，分別給予1至5標示評量值，作為研究評量的量化標準。

四、預試分析

正式發放問卷前，本研究進行預試問卷，資料收集採便利抽樣法，於103年3月6日及7日兩天進行調查，以桃園市C國小50位有參與102學年度「學校游泳課程計畫」5年級 (12~13歲) 學生進行預測，問卷回收共50份。

檢測後發現身體意象量表信度為 .80，自我實現量表信度為 .63。以DeVellis (1991) 建議 α 係數介於 .70至 .80之間則具高信度； α 係數介於 .65至 .70之間為尚可信度；若 α 係數小於 .65為低信度，因自我實現量表信度為 .63低於 .65，經修正，刪除題項C10後，Cronbach's α 值將增為 .68，故將之刪除。



參、結果

一、基本資料分析

研究正式問卷中基本資料包含性別、年級、身體質量等三項之次數分配，性別分布情形「男生」計185人，佔總樣本50%；「女生」計185人，佔總樣本50%，男女比率一樣；年齡「12歲」計245人，佔總樣本66.2%；「13歲」計125人，佔總樣本33.8%；身體質量指數 (BMI) 以「正常」最多，占全部樣本66.8%，其次是「過重」14.1%，第三是「肥胖」13.2%，最少是「過瘦」5.9%。另，針對參與者游泳運動參與情況分析，包含游泳運動參與次數、游泳運動參與時間、游泳運動參與強度等三項，其中游泳運動參與頻率以每週運動1次最多，共213人，佔總樣本57.6%；其次為每週運動2次，共65人，佔總樣本17.6%，最少為每週運動4次，共18人，佔總樣本4.9%；游泳運動參與持續時間以平均每次運動時間為61分鐘以上最多，共191人，佔總樣本51.6%；其次為「31～45分鐘」，共86人，佔總樣本32.2%，最少為「15分鐘以下」共8人，佔總樣本2.2%；游泳運動參與強度以「普通」最多，共154人，佔總樣本41.6%；其次為「疲累」，共77人，佔總樣本20.8%；最少為「非常輕鬆」，共12人，佔總樣本3.2%。

二、人口統計變項對各變數之評估

為探討人口統計變項對於各變數是否有顯著差異，以獨立樣本t檢定及單因子變異數分析。結果顯示性別在身體意象的「外表取向」及自我實現的「好奇心」構面上有顯著差異，女生則在身體意象的「外表取向」及自我實現的「好奇心」構面上高於男生。不同身體質量指數 (BMI) 的國小高年級學生，在身體意象的「外表評價」與「身體各部位滿意」構面上有顯著差異；在自我實現的「自我實現核心」構面上有顯著差異，相關資料分析如表1所示。

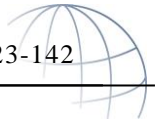


表1
人口統計變項與各變數之差異分析

變數	運動 參與	身體意象			自我實現		
		外表評價	外表取向	身體各部 位滿意	自我實 現核心	好奇心	享受獨處
性別 <i>t</i> 值	.09	.51	-6.24*	.15	-.47	-2.34*	-1.83
身體質量 <i>F</i> 值指數	.30	5.07*	2.19	6.92*	.67*	3.33	1.69

* $p < .05$ 。

三、信度分析

本問卷以Cronbach's α 係數檢驗量表內部的一致性和穩定性，評估結果得知各研究變項量表Cronbach's α 值介於 .68 ~ .80間，以DeVellis (1991) 建議信度的參考範圍，顯示本問卷具有信度水準。

四、信度與效度檢驗

本研究主要是採用「線性結構方程」(Structural Equation Model, SEM) 分析方法，首先針對本研究建構之「測量模式」進行模式適配度、信度和效度的檢定。為了確認各構面與問項之關係，本研究針對「身體意象」和「自我實現」各構面進行驗證型因素分析，根據Fornell 與 Larcker (1981) 提出組合信度 (CR) 及平均變異抽取量值 (AVE) 認定標準，顯示研究變項量表具有良好收斂效度與信度。另依據Hatcher (1994) 提出構面之共變數與標準誤所形成之信賴區間值不含1，表示構面彼此之間具有良好之區別效度，分析結果說明如下：

在身體意象量表經驗證性因素分析後，適配度指標如下： $\chi^2/df = 1.80$ 、 $P = .00$ 、 $GFI = .97$ 、 $RMR = .06$ 、 $AGFI = .95$ 、 $NFI = .94$ 、 $TLI = .96$ 、 $CFI = .97$ 、 $RMSEA = .05$ 。其中 RMR 為 .06 ($> .05$)，顯示適配度不佳，且題項3、4之因素負荷量未達 .5及 MI 值較高，故決定予以刪除。刪除題項3、4修正量表後， RMR 降為 .04 ($< .05$) 各項皆符合標準指標，身體意象模式適配度良好。另，自我實現量表經驗證性因素分析後，適配度指標如下： $\chi^2/df = 4.84$ 、 $P = .00$ 、 $GFI = .93$ 、 $RMR = .07$ 、 $AGFI = .87$ 、 $NFI = .84$ 、 $TLI = .80$ 、 $CFI = .87$ 、 $RMSEA = .10$ 。其中卡方值與自由度之比值 (χ^2/df) 為4.84 (> 3)，修正後適配度指標 ($AGFI$) 為 .87



($< .9$)，漸進誤差均方根 (*RMSEA*) 為 $.10 (> .08)$ ，殘差均方根 (*RMR*) 為 $.07 (> .05)$ 顯示適配度不佳，且題項7、8、9之因素負荷量未達 $.5$ 及*MI*值較高，故決定予以刪除。刪除題項7、8、9(即「享受獨處」構面)修正量表後，(χ^2/df) 為下降為 3.29 接近 3 ，修正後適配度指標 (*AGFI*) 上升為 $.94 (> .9)$ ，漸進誤差均方根 (*RMSEA*) 下降為 $.08 (< .08)$ ，殘差均方根 (*RMR*) 下降為 $.03 (< .05)$ 各項皆接近標準指標，自我實現量表模式適配度良好。

由表2及3身體意象和自我實現量表之收斂效度與信度分析表得知，量表中所有完全標準化的因素負荷量皆大於 $.5$ 以上；且各題皆達顯著水準，組合信度 (*CR*) 介於 $.68 \sim .80$ 間，平均變異抽取量 (*AVE*) 介於 $.42 \sim .60$ 間，顯示身體意象和自我實現量表具有良好收斂效度與信度。另外，潛在構念區別效度 (*discriminant validity*) 的分析結果顯示，各變項下構面彼此之間共變數與標準誤介於 $.06 \sim .58$ ，如表4所示，接近良好之區別效度，符合Hatcher (1994) 規範。依上述分析結果，本研究各構面係以各題項依因素負荷量加權平均而得。

表2
身體意象量表之收斂效度與信度分析表

構面	題號	標準化因素 負荷量	組合信度 (<i>CR</i>)	平均變異抽取量 (<i>AVE</i>)
外表評價	b1	.84*	.75	.60
	b2	.70*		
外表取向	b5	.67*	.80	.57
	b6	.80*		
	b7	.78*		
身體各部位滿意	b8	.82*	.74	.44
	b9	.78*		
	b10	.56*		
	b11	.39*		

* $p < .05$ 。

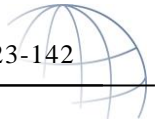


表3

自我實現量表之收斂效度與信度分析表

構面	題號	標準化因素 負荷量	組合信度(CR)	平均變異抽取量 (AVE)
自我實現之 核心	c1	.58*	.71	.44
	c2	.78*		
	c3	.66*		
好奇心	c4	.74*	.68	.42
	c5	.58*		
	c6	.63*		

* $p < .05$ 。

表4

各量表之潛在構面區別效度分析結果彙整表

量表	構面兩兩比較	信賴區間 (共變數±2 倍標準誤)
身體意象	外表評價<-->外表取向	.13~.29
	外表評價<-->身體各部位滿意	.38~.58
	外表取向<-->身體各部位滿意	.06~.20
自我實現	自我實現之核心<-->好奇心	.22~.30

五、整體結構模式分析

本研究依據Anderson 與 Gerbing (1988) 之兩階段方法 (two-step approach) 建議, 先進行驗證性因素分析 (CFA) 以評鑑衡量模式之配適度後, 再進行模式之關係分析。

(一) 結構模式適合度評估

本研究根據研究主題與研究架構, 以Hair, Anderson, Tatham, 與 Black (1998) 的判斷指標進行模式整體適配度評鑑, 其中 $\chi^2/df = 2.07$ 、 $P = .01$ 、 $GFI = .98$ 、 $RMR = .04$ 、 $AGFI = .95$ 、 $NFI = .93$ 、 $TLI = .94$ 、 $CFI = .96$ 、 $RMSEA = .05$,



顯示整體模式符合理想標準皆達標準值，不需加以修正。

(二) AMOS實證分析結果

由圖2分析結果顯示，針對各假設進行實證分析，藉以探討國小高年級學生游泳運動參與對身體意象與自我實現之影響情形，實證結果分析如下：

游泳運動參與對身體意象之迴歸加權係數為 (.32, $p < .05$)，達顯著水準，表示本研究假設1成立，也就是游泳運動參與對身體意象有正向影響；亦即國小高年級學生游泳運動參與程度越高，其身體意象知覺也隨之提昇。游泳運動參與對自我實現之迴歸加權係數為 (.36, $p < .05$)，達顯著水準，表示本研究假設2成立，也就是游泳運動參與對自我實現有正向影響；亦即國小高年級學生游泳運動參與程度越高，其自我實現知覺也隨之提昇。身體意象對自我實現之迴歸加權係數為 (.46, $p < .05$)，達顯著水準，表示本研究假設3成立，即國小高年級學生身體意象對自我實現有正向影響；亦即國小高年級學童知覺身體意象越高，其個體自我實現也越高。

身體意象變項中的三個因素構面以「外表評價 (.82, $p < .05$)」為最重視的因素構面，其次為「身體各部位滿意 (.75, $p < .05$)」，最不重視的因素構面則為「外表取向 (.37, $p < .05$)」。自我實現變項中的二個構面以「自我實現之核心 (.83, $p < .05$)」為最重視的因素構面，其次為「好奇心 (.68, $p < .05$)」。游泳運動參與變項則以「游泳運動強度 (.43, $p < .05$)」的因素負荷量為最高，其次為「游泳運動時間 (.30, $p < .05$)」，最低為「游泳運動頻率 (.25, $p < .05$)」。

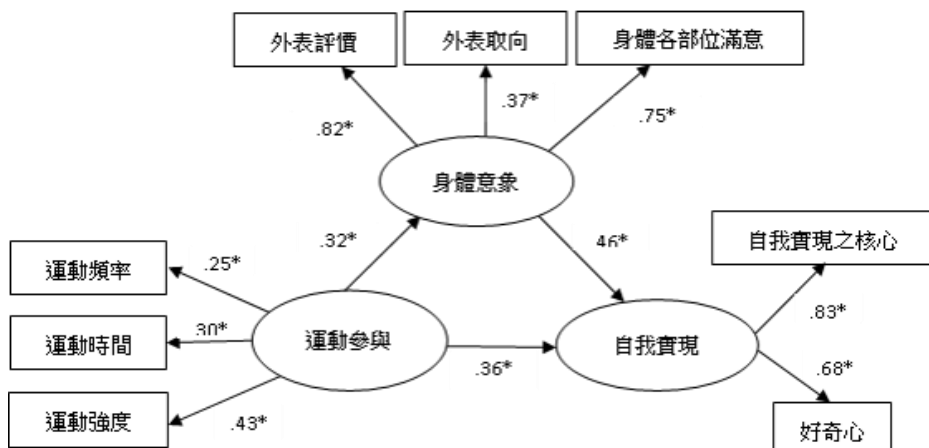
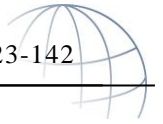


圖2 整體結構關係模式圖



肆、討論

一、研究結果彙整與討論

(一) 游泳運動參與對身體意象之影響

游泳運動參與對身體意象有正向影響，達顯著水準表示本研究假設1成立，此結果也符合李城忠與陳瑩如 (2012) 及謝宗達 (2004) 在運動參與對身體意象變項上的實證研究。換言之游泳運動參與越高，對身體意象的知覺也較高。另，游泳運動參與的衡量構面以「游泳運動強度」的效果最為明顯，而身體意象在其衡量構面上則對「外表評價」最為明顯，表示參與游泳運動強度越高對個體自覺身體及外表的吸引力與滿意度越高。由本研究結果可知，高年級學童游泳運動參與程度越高，相對的身體意象滿意度也較佳。

(二) 游泳運動參與對自我實現的影響之影響。

游泳運動參與對自我實現的影響有正向影響，達顯著水準表示本研究假設2成立，亦即國小高年級學童游泳運動參與對自我實現有正向影響。此研究結果印證劉昶宗與黃明義 (2002) 研究結果，國內鐵人三項參賽者其參與動機主要是為了興趣、休閒和自我實現。換言之，游泳運動參與程度越高，相對能提高他們的自我實現。另，國小高年級學童對自我實現的衡量則以「自我實現之核心」最為明顯，表示參與游泳運動強度越高對個人自我實現有充分發揮潛能的動力越高。由此看出，國小高年級學童游泳運動參與程度越高，自我實現的動力也越高。

(三) 身體意象對自我實現的影響之影響。

國小高年級學童身體意象對自我實現有正向影響，達顯著水準表示本研究假設3成立，國小高年級學童身體意象較高時，自我實現也較高。此研究結果印證廖柏雅 (2004) 常參與休閒活動的大學生對自己各部位較有自信，能從休閒活動中獲得自我實現的研究。換言之，提高國小高年級學童身體意象，相對能提升他們的自我實現。由此看出，提高國小高年級學童正向身體意象，有助於提升個人對自我實現充分發揮潛能的動力。

根據研究結果顯示，在不同背景變項部份，國小高年級學童身體意象知覺上，女生在「外表取向」構面上比男生高，也就是女生對個體重視外表的程度高於男生；此結果也與伍連女 (1998) 針對臺北市高職學生的研究中發現女生對



外表的關注程度高於男生結論一致。自我實現的動力上，女生在「好奇心」構面上比男生高，也就是女生對於個人追求目標，力求突破、創新的企圖心，好奇心追求創新的動力高於男生。不同身體質量指數 (BMI) 的國小高年級學生，在身體意象的知覺為 (BMI) 值「正常」高於「過重」與「肥胖」。這與伍連女 (1998)、尤媽媽 (2002) 研究結果相同，當體重過重或肥胖時會影響自己對身體意象的看法，通常為負向評價。從上可知，身體質量指數確實為影響個體身體意象的因素之一。

二、管理意涵

(一) 對學術研究的貢獻

由於過去文獻並未討論國小高年級學童游泳運動參與對身體意象和自我實現的影響，多探討運動參與對身體意象的影響，故本研究以國小高年級學生為對象，探討游泳運動參與對身體意象和自我實現的影響，並就此提出了一個相關的整合性架構，以釐清上述游泳運動參與對身體意象和自我實現的影響力。

(二) 對教學實務的意涵

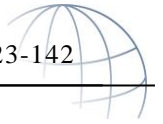
本研究綜合各項研究結論，就管理意涵提供適當建議，作為教育單位規劃與決策之參考。

1. 建立國小高年級學童正確的身體意象價值觀

Yeh等 (2012) 研究提到纖瘦才是美的流行風潮已負面的影響到臺灣的學童，而其研究結果顯示學童參與一系列針對身體意象所設計的靜態、動態活動能夠正面提升其身體意象。如何建立學童一個正確的身體意象價值觀，從國小階段就需要加以教育與認識。本研究發現，國小高年級學童身體意象知覺上，女生在「外表取向」上比男生高，顯見高年級女生對於個體重視外表的程度高於男生。因此學校可以透過課程討論、角色扮演等方式提升身體意象正確價值觀；培養學生反省批判的能力，避免受媒體流行風潮負面的影響。

2. 培養規律的運動習慣，降低過重或肥胖學童比率

本研究發現，國小高年級學童的身體質量指數 (BMI) 與在身體意象的知覺為 (BMI) 值「正常」高於「過重」與「肥胖」，亦即過重與肥胖的學



童，其身體意象知覺較差；且 (BMI) 值「過重」占全部樣本14.1%，「肥胖」占全全部樣本13.2%，「過重」與「肥胖」的學生共佔全部樣本27.1%比率很高，因此學校方面應提供正確的飲食觀念與協助學童培養規律的運動習慣，降低過重或肥胖學童比率，以提升其身體意象之知覺。

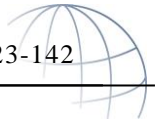
三、研究限制

本研究進行便利性抽樣，填答者可能會受環境干擾，而造成填答時之失誤，況且國小高年級學生對問卷題項的理解也有所差異，可能會因認知、情緒及態度等的外在因素而影響作答。研究對象以本研究以桃園市C國小102年度有參加「游泳課程計畫」學童為研究樣本，取樣範圍未遍及全國，有可能造成樣本代表性未盡完整，而形成研究結果上之偏誤。



參考文獻

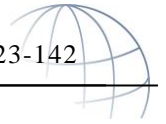
- 尤媽媽 (2002)。大學生體型及其身體意象相關因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 伍連女 (1998)。臺北市高職學生身體意象與運動行為之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李城忠、陳瑩如 (2012)。國小高年級學童運動參與對身體意象和自尊之關係研究。嘉大體育健康休閒期刊，11(2)，137-147。
- 林作慶、張志銘、許弘毅、賴永成 (2012)。大學女學生身體意象與運動行為相關之研究-以大葉大學為例。運動與遊憩研究，7(2)，18-29。
- 林宜蔓 (2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 林桓立、林桓正 (2016)。體型認知、認知差距與大學女生運動參與程度及飲食態度的關係。淡江體育學刊，19，1-11。
- 施國森、楊昌斌、陳妤瑄、黃凱琳、張世沛 (2017)。臺灣大學生規律運動普遍不足。大專體育學刊，19(3)，255-271。
- 張春興 (1993)。現代心理學。臺北市：東華。
- 莊淑王如、鄭豐譯、聶喬齡 (2012)。大學生身體意象、社會體型焦慮、身體自我概念與運動行為之關係研究。成大體育學刊，44(1)，1-16。
- 郭乃真、林耀豐 (2008)。運動介入訓練對國小高年級學童身體意象、自尊與身體活動之影響。屏東教大運動科學學刊，4，75-86。
- 陳怡如、許雅雯 (2018)。社會體型焦慮之研究現況探討。嘉大體育健康休閒期刊，17(2)，89-98。
- 陳美華 (2012)。社會關係、社會回饋對青少年身體滿意、身體自尊及運動行為的影響。大專體育學刊，14(3)，337-348。
- 陳美華 (2016)。體重差異、身體意象關注與自尊的關係：體育課類型及性別的調節作用。臺灣運動心理學報，16(2)，1-20。
- 陳肇堯 (2015)。年長者休閒活動類型選擇影響因素之研究：以臺南地區為例。體育學報，48(3)，345-364。
- 葉景谷、葉為谷 (2010)。探討休閒游泳運動之價值，休閒保健期刊，3，47-54。
- 廖柏雅 (2004)。臺北市大學生身體意象與休閒活動之相關研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。



- 熊道天 (2016)。臺灣穆斯林族群運動參與及休閒涉入之探究。《中華體育季刊》，30(4)，271-278。
- 劉昶宗、黃明義 (2002)。臺灣地區鐵人三項參賽者參與動機之調查研究。《大專體育學術專刊》，5，182-192。
- 謝宗達 (2004)。《大學生運動參與程度、自尊心及身體意象之關係研究》(未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- Anderson, J. C., & D. W. Gerbing (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3),411-423.
- Barnett, M. D., & Womack, P. M. (2015). Fearing, not loving, the reflection: Narcissism, self-esteem, and self-discrepancy theory. *Personality and Individual Differences*, 74,280-284.
- Blake, H. (2012). Physical activity and exercise in the treatment of depression. *Frontiers in Psychiatry*, 3,106.
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A metaanalysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6),780-793.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body image: Development, deviance and change*. New York, NY: The Guilford Press.
- DeVellis R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J., & Nordheim, L. (2004). Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1. doi:10.1002/ 14651858.CD003683.pub2.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1),39-50.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3),411-418.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *Journal of Psychology*, 136,581-597.



- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, *134*,460-476.
- Guo, J. Q., & Liu, X. (2016). College students' consciousness of participation in leisure activities behavior related research. *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*, *6*(3),186-192.
- Hair, J. F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey, NJ: Prentice-Hall.
- Hatcher, L. (1994). *A step-by-step approach to use the SAS system for factor analysis and structural equation modeling*. North Carolina, NC: SAS Institute.
- Heapes, R. A. (1978). Relating physical and psychological fitness: A psychological point of view. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *18*,399-408.
- Heron, K. E., & Smyth, J. M. (2013). Body image discrepancy and negative affect in women's everyday lives: An ecological momentary assessment evaluation of self-discrepancy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *32*,276-295.
- Huang, D. H., Wei, L. M., & Chiu, S. I. (2013). Body image of adolescents in taiwan. *Frontiers in Psychological and Behavioral Science*, *2*(1),23-30.
- Ignatov, G. (2016). Physical activity and sports in leisure time of students from the faculty for preschool and primary school education at sofia university "st. kliment ohridski" - bulgaria. *Activities in Physical Education & Sport*, *6*(1),29-34.
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: Exploring selfefficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, *23*(2),659-667.
- Kahle, L. R., & Close, A. G. (2011). *Consumer behavior knowledge for effective sports and event marketing*. New York , NY: Taylor and Francis Group, LLC.
- Kavetos, G., & Szymanski, S. (2010). National well-being and international sports events. *Journal of Economic Psychology*, *31*(2),158-171.
- Kelly, J. R. (1999). *Leisure* (2th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.



- Kubaisy, W. AL., Mohamad, M., Ismail, Z., & Abdullah, N. N. (2015). Gender differences: motivations for performing physical exercise among adults in shah alam. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 202,522-530.
- Li, Y. M., & Fu, C. C. (2005). Weight, weight perception and psychiatric distress in freshmen at a national university in hualien county. *Tzu Chi Medical Journal*, 17,169-175.
- Lim, K. C., Khor, P. H., & Tham, Y. C. (2010). Relationship among attitude, self-efficacy, motivation and leisure-time physical activities participation of undergraduate students. *Journal of Sports Science and Technology*, 10(2S),249-252.
- McFarland, A. L., Zajicek, J. M., & Waliczek, T. M. (2014). The relationship between parental attitudes toward nature and the amount of time children spend in outdoor recreation. *Journal of Leisure Research*, 46(5),525-539.
- Myung, W. S., & Yang, C. H. (2016). Relationship among motivation, recognition and attitude of leisure of college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(44),1-10.
- Phillips, E. M., Schneider, J. C., & Mercer, G. R. (2004). Motivating elders to initiate and maintain exercise. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 85(3),52-57.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: A comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1),158-183.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34,455-463.
- Sumerlin, J. R., & Bundrick, C. M. (1996). Brief index of self-actualization: A measure of maslow's model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(6),253-271.



- Thompson, J. K., & van den Berg, P. (2002). Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, & clinical practice* (pp. 142-154). New York, NY: Guilford Press.
- Thorgersen-Ntoumanis, C., & Ntoumanis, N. (2009). A self-determination theory approach to the study of body image concerns, self-presentation and self-perceptions in a sample of aerobic instructors. *Journal of Health Psychology, 12*,301-315.
- Xu, X., Mellor, D., Kiehne, M., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., & Xu, Y. (2010). Body dissatisfaction, engagement in body change behaviors and sociocultural influences on body image among chinese adolescents. *Body Image, 7*(2), 156-164. doi:10.1016/bodyim. 2009. 11. 003.
- Yeh, M. C., Liou, Y. M., & Chien, L. Y. (2012). Development and effectiveness of a school programme on improving body image among elementary school students in taiwan. *Journal of Advanced Nursing, 68*(2),434-443.
- Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., & Talepasand, S. (2016). Physical activity and selfesteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 12*,2617-2625.