

## 民俗體育課程對大學生身體自我之改善

王亭文\*

逢甲大學體育教學中心

\*通訊作者：王亭文

通訊地址：407 臺中市西屯區文華路 100 號

E-mail: tingwen830@hotmail.com

DOI:10.6167/JSR.202012\_29(2).0001

投稿日期：2018 年 11 月 接受日期：2019 年 3 月

### 摘 要

目的：本研究為探討 16 週民俗體育課程介入對大學生知覺身體自我的影響。方法：以立意取樣選取 91 位參與者，包含民俗體育班（男生 23 位，女生 22 位）與網球班（男生 35 位，女生 11 位）；研究工具以身體自我描述問卷與 16 週的課程設計為基礎；統計方法採 2（課程）× 2（前後測）二因子混合設計變異數分析驗證研究問題。結果：經 16 週民俗體育與網球課程介入後，大學生在知覺運動能力、知覺外表、知覺柔軟度、知覺身體脂肪與知覺協調性概念上有顯著差異；另外，在知覺肌力與知覺耐力無顯著差異。結論：民俗體育課程對大學生知覺身體外在呈現部分（外表、身體脂肪）有正向改善；另一方面，對於知覺運動效能部分（運動能力、柔軟度、協調性、肌力、耐力）的影響有限，期望未來研究能延伸本研究結果，讓體育課發揮更大的影響力與價值。

**關鍵詞：**準實驗設計、外表呈現、體適能、休閒運動參與、運動效能

## 壹、緒論

規律身體活動對個體生理、心理與社會關係各方面有許多益處 (Chang & Etnier, 2009)，教育部體育署針對學生運動參與調查報告顯示，大學生是規律運動比例最低的族群，僅 3 到 4 成的大學生每週運動達到 210 分鐘，除校內體育課外，大學生自主規律運動頻率每週僅一天 (施國森、楊昌斌、陳好瑄、黃凱琳、張世沛，2017)。Luke and Sinclair (1991) 的研究指出，要讓大學生在體育課中獲得運動樂趣與正向經驗，有趣的課程內容、正向課堂學習氣氛、學生自主性、技能勝任感與競賽樂趣等，都是不可或缺的重要因素。

大專體育課不僅是促進大學生身體活動的重要角色，若學生在大學時期建立良好的運動習慣與正確的運動認知，畢業後也可能有較高持續參與運動的意願 (施國森等人，2017)。為提升大學生體育課的參與動機，體育課必須符合大學生的期望、興趣與需求，並提供多元體育課程，讓其選擇符合自己興趣與需求的運動項目，讓體育課價值與功能完整發揮 (Luke & Sinclair, 1991)。且學生能在體育課中願意主動參與，並體驗到心靈成長、生理成長、社會成長與自我肯定時，會產生較佳的休閒運動態度 (陳瑞辰，2014)。近年來，各大專校院為滿足學生需求，體育課程規劃趨向多元性，如：開設皮拉提斯、塑身與健身、流行熱舞、攀岩等新興運動項目課程；除此之外，對於傳統運動項目亦加以推廣，如：太極拳、民俗體育等。學校體育課程除教授專業體育知識及技能外，

對於運動態度、社會文化價值觀、運動觀賽等情意面向上的培育亦相當重要，教師需協助學生透過競賽習得運動員精神及態度，並從體育活動中去學習同理同儕的身體素質與運動能力，透過社會支持學習共同合作與互助。

民俗體育是一項傳統固有又兼具在地文化、民族與信仰的活動，透過祭祀、慶生、教育、養生、醫療與休閒活動的方式達成增進健康、促進團結意識，並發揮精神力量的教育目標。蔡宗信 (1995) 認為民俗體育是在地民族約定俗成，與傳承以延續下來的一種身體運動文化習慣，特別的是必須以大肌肉活動作為增進健康的方式，在身體活動教育的養成過程，孕育出社會生活能力與身心均衡發展之鵠的，內容包括舞龍、舞獅、跳繩、踢毬、扯鈴與風箏等項目。這樣的身體活動特性可讓學生有機會透過課程學習運動技能、設計與展演，並習得小組合作、同理、互相觀摩與回饋，對於運動天分一般的學生也相當容易上手；近年來，傳統民俗技藝也加入現代元素，如舞臺設計、橋段構思與排場等，激發學生展現創造力。目前大專校院開設的體育課程，除了讓學生有機會接觸多元的運動項目，體驗運動樂趣與滿足其需求之外，對於民俗體育運動傳承、參與及欣賞亦需重視。然而，隨著競賽與技術導向思潮脈絡與全民運動觀念湧起，傳統身體文化的民俗體育，卻仍舊容易被忽略 (郭憲偉、郭金芳，2013)，在大專校院中，也缺乏民俗體育專長的教師；因此，挾著民俗體育的價值與重要性，應該提供機會

讓現代學生體驗民俗體育活動的健康價值。

除了興趣、期待與需求之外，影響大學生體育課參與及運動習慣的原因相當多，其中自我效能更是一致被指出，是與運動行為關聯性較強的因素 (Joseph, Royse, Benitez, & Pekmezi, 2014)。Bandura (1986) 指出，自我效能是指個體評估自身完成特定行為的能力，此認知能力被視為個體是否會從事行為的重要因子。在體育課程中，學生對於自身身體健康、動作協調性、身體活動度、身體脂肪多寡、運動能力強弱、外表呈現、肌力強弱、柔軟度延伸與耐力程度等概念知覺，都會影響到學生運動自我效能及後續運動行為參與 (陳美華, 2005)。Fox (2000) 認為個體可透過身體的功能、形象與樣貌，來瞭解自己與世界的互動模式；身體自我概念 (physical self-concept) 與運動自我效能有關，其源自於自我概念的內涵，是指個體對自己身體特質的描述，亦是個體透過經驗對環境詮釋下所形成的自我知覺，可解釋個體最終的選擇與行為 (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976)。換言之，若大學生能夠透過體育課參與進而提升對身體自我概念的知覺，未來有較高機率選擇持續從事運動。過去許多實證性研究指出，身體活動確實能正向提升個體知覺身體自我，如：Campbell and Hausenblas (2009) 探討身體活動介入課程對身體意象的統合分析研究指出，運動確實能夠有效改善個體對自我身型的看法，並與大學生的自信、自我效能與自尊有關 (Joseph et al.,

2014)，由此可得知，透過校內體育課程或健康的生活型態，對大學生自我概念有正面影響 (Zamani Sani et al., 2016)。蔡幸君 (2014) 探討跳繩運動介入與運動自我效能的研究結果發現，實驗組進行每週三次，每次 30 分鐘的 8 週跳繩運動後，運動自我效能皆優於控制組。張雯琍 (2016) 探討運動介入對大學生運動行為改變的影響，透過 12 週的體育課程介入後發現，穩定從事運動的大學生知覺運動利益、運動享樂感及運動自我效能皆顯著高於非穩定運動的大學生。由上述研究可得知，透過一學期體育課程活動介入，不僅能正向提升個體對身體自我的看法，並能影響學生對運動方面的相關知覺與後續運動參與。

從上述可得知，透過體育課進行身體活動介入對個體知覺身體自我有正向影響；然而，上述研究選擇介入的運動大多以跑走、體適能活動、有氧運動等運動質量較高的項目進行探究，對於運動質量較低的項目，如：民俗體育、氣功等，進行知覺身體自我的探究較為缺乏。陳美華 (2005) 指出，除了運動能力強弱外，個體自身外在呈現，如：外表、知覺自我展現也會影響到知覺身體自我的發展；以民俗體育課程來說，其性質不僅包含了個體的運動能力 (協調、平衡、穩定)，特別在於其運動項目包含跳繩、扯鈴、風箏、陀螺等多樣性內容，並非以競技為主，而是透過學生的創造力、合作與展演，來影響大學生知覺身體自我與運動自我效能。綜合上述，研究者欲以民俗體育課程進行知覺身體自我探究，主要是因運動項目的特殊性，包

含原因有二：一、目前並沒有任何實證研究探究民俗體育課程對學生所帶來的實際效益；二、除一般體育課常見運動項目（球類）或體適能活動（有氧運動）能提升知覺身體自我之外，民俗體育課程對大學生知覺身體自我提升的功效會是如何。根據上述文獻探討指出，民俗體育課程提供較多展演機會，對於學生知覺自身的呈現可能有所影響。因此，本研究目的為探討民俗體育課程對大學生知覺身體自我的影響，並根據研究目的提出相關研究假設為：透過 16 週民俗體育課程的介入，對大學生知覺自我身體有正向提升，特別是在身體外在呈現部分（知覺外表、知覺身體脂肪）有顯著影響；同時研究者也期望藉由研究結果，能使學校、教師與學生對民俗體育有更進一步的認識。

## 貳、方法

### 一、研究參與者

本研究以立意取樣選擇研究參與者，以選修民俗體育課程以及其他大二選修課程學生為主。扣除未達到操弄檢核與問卷填答不完整者，總計有效樣本為 91 位學生。民俗體育班共 45 位學生參與，男生 23 位，女生 22 位。大二體育選修班共 46 位學生參與，男生 35 位，女生 11 位。上述所有學生皆為中部某大學之大二學生。

### 二、實驗設計

實驗介入的焦點在於瞭解自變項對依變項的改變情形，本研究自變項為課程，

依變項為知覺身體自我。本研究無法使用隨機分派，故採取不等控制組之準實驗設計 (quasi-experimental design) 將研究參與者分成民俗體育組與網球組，在學期初第二週進行前測問卷填寫，民俗體育組與網球組分別接受 16 週課程後，進行期末後測問卷填寫。為避免重複填寫測量題目、學習記憶、疲累與遺留效應等促進感受性與反應影響 (周文欽, 2004)，研究者將後測問卷題項重新編排，以降低影響。

## 三、研究工具

### (一) 身體自我描述問卷

本研究以陳美華 (2010) 所修訂之中文版身體自我描述量表 (Physical Self-Description Questionnaire, PSDQ) 為測量工具，並選取其分量表：運動能力 6 題、外表 5 題、肌力 7 題、柔軟度 6 題、耐力 4 題、協調 4 題與身體脂肪 6 題，共計 38 題，作為檢驗大學生身體自我描述的工具。分量表 Cronbach's  $\alpha$  值分布為 .52 至 .85；總解釋變異量為 68.53%；答題方式以李克特 (Likert) 六點量尺進行，分布為 1 非常不同意，至 6 非常同意，得分愈高表示對自己身體自我等概念知覺認同程度愈高。

### (二) 課程設計

本研究目的在於探討民俗體育課對大學生知覺身體自我的改變情形。民俗體育組課程於學期的 18 週中進行，課程安排為第一週講解課程大綱並邀請研究參與者自行決定是否參與，正式課程從第二週開始，確定參與者並填答受試者同意書後，在課程開始前先實施問卷前測。課程內容為



第二週至第七週：扯鈴教學；第八週至第十三週：跳繩教學，含單人、雙人、團體（第九週中中考停課）；第十四週：踢毬教學；第十五週：陀螺教學；第十六週：風箏教學；第十七週：成果展演發表，並在發表結束後進行問卷後測；第十八週期末考停課，本學期課程結束。

另外一組則選擇大二網球課程來進行比較與探討，原因其一為，本學期兩項大二體育選修（民俗體育與網球）的授課老師為同一人，可降低教師教學相關因素的影響；其二為，網球是一般大專校院常見的體育課，亦屬於競技運動類型及個人項目，選擇此項目可比較出競技運動與休閒運動類型在知覺身體自我成效的差別。網球組同樣在學期的 18 週中進行課程，第一週講解課程大綱，並邀請研究參與者自行決定是否參與，正式課程從第二週開始，確定參與者並填答受試者同意書後，在課程開始前先實施問卷前測。課程內容為第二週至第八週進行基本正反拍與腳步移位教學；第九週中中考停課；第十週至第十六週進行網前截擊、發球與比賽教學；第十七週進行綜合測驗，並在測驗結束後進行問卷後測；第十八週期末考停課，本學期課程結束。

#### 四、資料分析

本研究統計分析以描述性統計與 2（課程）× 2（前後測）二因子混合設計變異數分析驗證研究問題，統計考驗的顯著水準訂為  $\alpha = .05$ 。

## 參、結果

### 一、描述性統計

本研究分為民俗體育班與網球班，欲透過 16 週的課程設計，探討對大學生知覺身體自我的改變情形，各向度平均數與標準差分布情況如表 1 所示。

### 二、各向度二因子混合設計變異數分析

#### （一）知覺運動能力

以 2（課程）× 2（前後測）二因子變異數分析檢驗各因子在知覺運動能力效果與交互作用，結果顯示課程與前後測二因子交互作用達顯著差異： $F(1, 89) = 27.68, p < .05, \eta_p^2 = .24$ （如圖 1）。單純主要效果分析顯示，課程在知覺運動能力前測達顯著差異： $F(1, 178) = 28.40, p < .05, \eta_p^2 = .14$ ，民俗體育組知覺運動能力高於網球組；但課程在知覺運動能力後測則無顯著差異： $F(1, 178) = 0.14, p > .05, \eta_p^2 = .00$ 。另外，知覺運動能力在民俗體育組前後測達顯著差異： $F(1, 89) = 53.72, p < .05, \eta_p^2 = .38$ ，參與者在民俗體育課程後測知覺運動能力下降。最後，知覺運動能力在網球組前後測並無顯著差異： $F(1, 89) = 0.01, p > .05, \eta_p^2 = .00$ 。

#### （二）知覺外表

以 2（課程）× 2（前後測）二因子變異數分析檢驗各因子在知覺外表效果與交互作用，結果顯示課程與前後測二因子交互作用達顯著差異： $F(1, 89) = 21.59, p < .05, \eta_p^2 = .20$ （如圖 2）。單純主要效果分

表 1 各向度平均數與標準差之描述性統計

向度	前後測	民俗體育組		網球組	
		平均數	標準差	平均數	標準差
知覺運動能力	前	4.74	1.03	3.60	0.85
	後	3.54	1.21	3.62	0.95
知覺外表	前	2.58	1.60	3.60	0.85
	後	4.00	1.00	3.53	0.86
知覺肌力	前	3.43	1.20	3.42	0.80
	後	3.62	0.93	3.43	0.77
知覺柔軟度	前	4.04	1.06	3.13	0.83
	後	3.65	1.20	3.35	0.71
知覺耐力	前	3.53	0.97	2.91	1.19
	後	3.37	1.49	3.04	1.24
知覺協調性	前	3.17	1.32	4.23	1.04
	後	4.04	1.30	3.80	0.92
知覺身體脂肪	前	3.74	1.10	3.36	1.53
	後	2.79	1.93	3.43	2.25

資料來源：本研究整理。

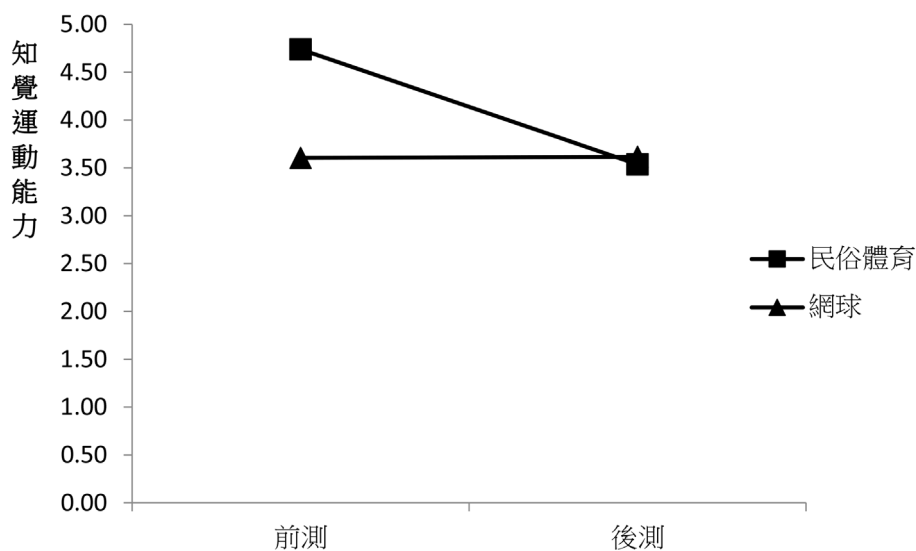


圖 1 課程與知覺運動能力前後測交互作用圖

資料來源：本研究整理。

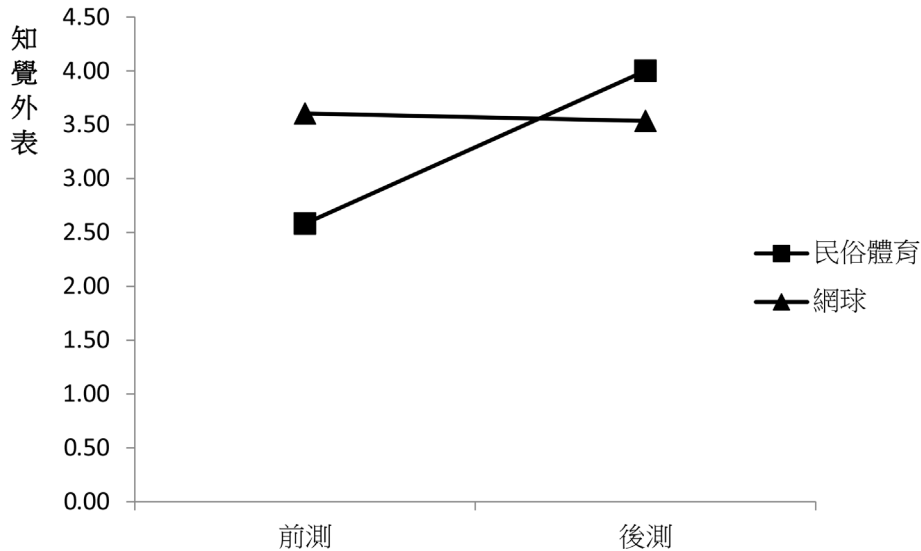


圖 2 課程與知覺外表前後測交互作用圖

資料來源：本研究整理。

析顯示，課程在知覺外表前後測皆達顯著差異，前測結果： $F(1, 178) = 19.11, p < .05, \eta_p^2 = .10$ ，網球組知覺外表在前測階段高於民俗體育組；後測結果： $F(1, 178) = 3.95, p < .05, \eta_p^2 = .02$ ，民俗體育組在後測階段知覺外表則高於網球組。另外，知覺外表在民俗體育組前後測達顯著差異： $F(1, 89) = 38.80, p < .05, \eta_p^2 = .30$ ，參與者在民俗體育課程後測知覺外表有明顯提升。最後，知覺外表在網球組前後測並無顯著差異： $F(1, 89) = 0.10, p > .05, \eta_p^2 = .00$ 。

### (三) 知覺肌力

以 2 (課程)  $\times$  2 (前後測) 二因子變異數分析檢驗各因子在知覺肌力效果與交互作用，結果顯示課程與前後測二因子交互作用未達顯著： $F(1, 89) = 0.70, p >$

$.05, \eta_p^2 = .00$ 。主要效果皆無顯著差異，課程部分為  $F(1, 89) = 0.35, p > .05, \eta_p^2 = .00$ ；前後測部分為  $F(1, 89) = 0.80, p > .05, \eta_p^2 = .00$ ，表示無論民俗體育組與網球組參與者在知覺肌力並無差異，且在課程結束後，亦沒有任何改變。

### (四) 知覺柔軟度

以 2 (課程)  $\times$  2 (前後測) 二因子變異數分析檢驗各因子在知覺柔軟度效果與交互作用，結果顯示課程與前後測二因子交互作用達顯著差異： $F(1, 89) = 7.19, p < .05, \eta_p^2 = .08$  (如圖 3)。單純主要效果分析顯示，課程在知覺柔軟度前測達顯著差異： $F(1, 178) = 20.15, p < .05, \eta_p^2 = .10$ ，民俗體育組知覺柔軟度高於網球組；但課程在知覺柔軟度後測則無顯著差異： $F(1, 178) = 2.19, p > .05, \eta_p^2 = .01$ 。另外，知

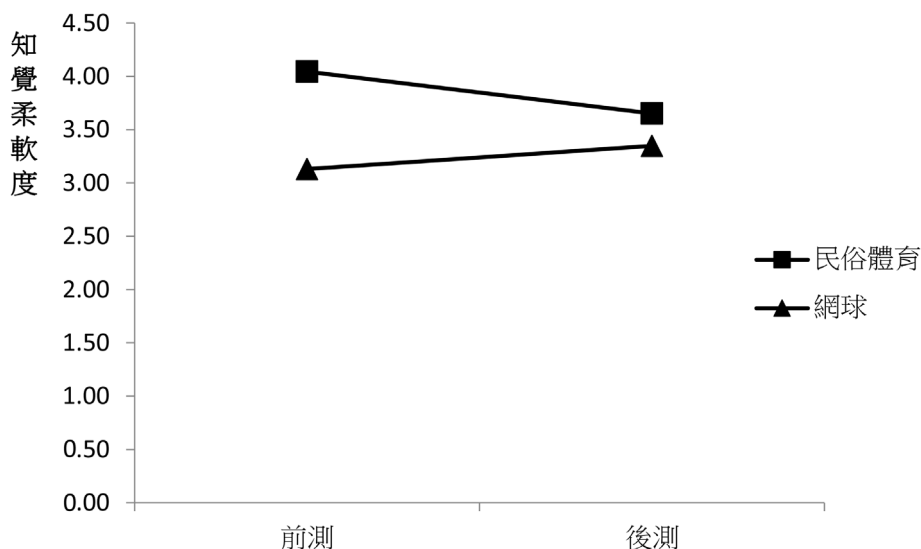


圖 3 課程與知覺柔軟度前後測交互作用圖

資料來源：本研究整理。

覺柔軟度在民俗體育組前後測達顯著差異： $F(1, 89) = 5.80, p < .05, \eta_p^2 = .06$ ，參與者在民俗體育課程後測知覺柔軟度下降。最後，知覺柔軟度在網球組前後測並無顯著差異： $F(1, 89) = 1.89, p > .05, \eta_p^2 = .02$ 。

#### (五) 知覺耐力

以 2 (課程)  $\times$  2 (前後測) 二因子變異數分析檢驗各因子在知覺耐力效果與交互作用，結果顯示課程與前後測二因子交互作用未達顯著差異： $F(1, 89) = 1.47, p > .05, \eta_p^2 = .02$ 。主要效果分析顯示，課程達顯著差異： $F(1, 89) = 4.27, p < .05, \eta_p^2 = .05$ ，民俗體育組知覺耐力高於網球組；前後測則無顯著差異： $F(1, 89) = 0.02, p > .05, \eta_p^2 = .00$ 。

#### (六) 知覺協調性

以 2 (課程)  $\times$  2 (前後測) 二因子變異數分析檢驗各因子在知覺協調性效果與交互作用，結果顯示課程與前後測二因子交互作用達顯著差異： $F(1, 89) = 20.03, p < .05, \eta_p^2 = .18$  (如圖 4)。單純主要效果分析顯示，課程在知覺協調性前後測皆達未顯著差異，前測部分為  $F(1, 178) = 3.31, p > .05, \eta_p^2 = .02$ ；後測部分為  $F(1, 178) = 0.17, p > .05, \eta_p^2 = .00$ 。另外，知覺協調性在民俗體育組前後測為  $F(1, 89) = 1.21, p > .05, \eta_p^2 = .01$ ，網球組前後測為  $F(1, 89) = 0.30, p > .05, \eta_p^2 = .00$ ，皆未達顯著差異。

#### (七) 知覺身體脂肪

以 2 (課程)  $\times$  2 (前後測) 二因子變異數分析檢驗各因子在知覺身體脂肪效果



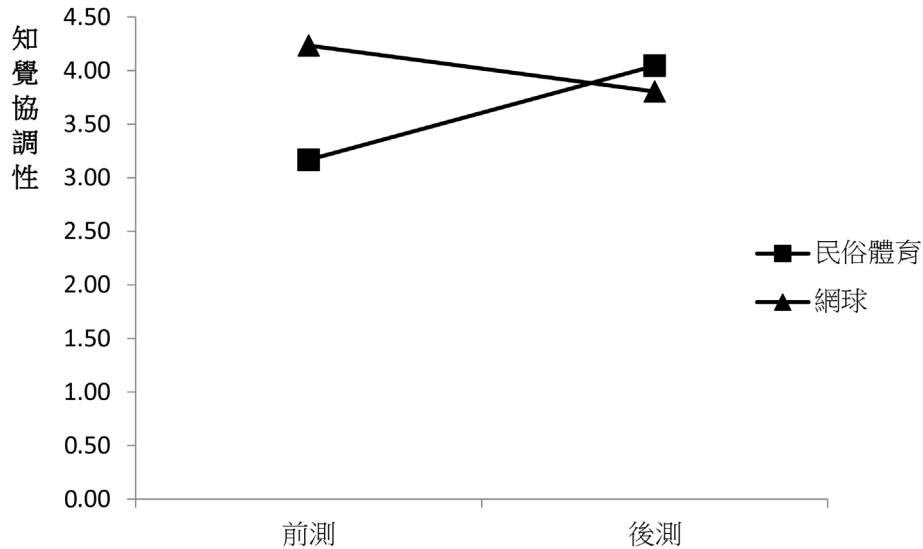


圖 4 課程與知覺協調性前後測交互作用圖

資料來源：本研究整理。

與交互作用，結果顯示課程與前後測二因子交互作用達顯著差異： $F(1, 89) = 6.88$ ， $p < .05$ ， $\eta_p^2 = .07$ （如圖 5）。單純主要效果分析顯示，課程在知覺脂肪前測未達顯著差異： $F(1, 178) = 2.71$ ， $p > .05$ ， $\eta_p^2 = .02$ ；但在後測部分達顯著差異： $F(1, 178) = 7.52$ ， $p < .05$ ， $\eta_p^2 = .04$ ，網球組知覺身體脂肪高於民俗體育組。另外，知覺身體脂肪在民俗體育組前後測達顯著差異： $F(1, 89) = 11.67$ ， $p < .05$ ， $\eta_p^2 = .12$ ，參與者在民俗體育課程後測知覺身體脂肪有明顯下降。最後，知覺身體脂肪在網球組前後測並無顯著差異： $F(1, 89) = 0.08$ ， $p > .05$ ， $\eta_p^2 = .00$ 。

## 肆、討論

本研究目的為探討 16 週民俗體育課程介入對大學生身體知覺之影響，以大二

選修網球課程作為控制組，進行二因子變異數分析檢驗。研究結果顯示，大學生在知覺運動能力、知覺外表、知覺柔軟度、知覺身體脂肪與知覺協調性概念上有顯著差異；另外，在知覺肌力與知覺耐力無顯著差異。研究者將各向度以身體外在呈現部分與運動效能部分作為區分進行討論，最後根據研究結果提出未來研究建議與結論。

首先，在身體外在呈現部分，本研究結果發現大學生在 16 週民俗體育課程的介入下，知覺外表比起學期初時有明顯的提升，特別是網球課程學生在學期初時，知覺外表高於民俗體育課程；但在學期末時，修習民俗體育課程的學生知覺外表則高於網球組，表示經過一學期的民俗體育課程後，大學生對於身體自我知覺外表的部分有明顯改善。Chang, Liou, Sheu, and

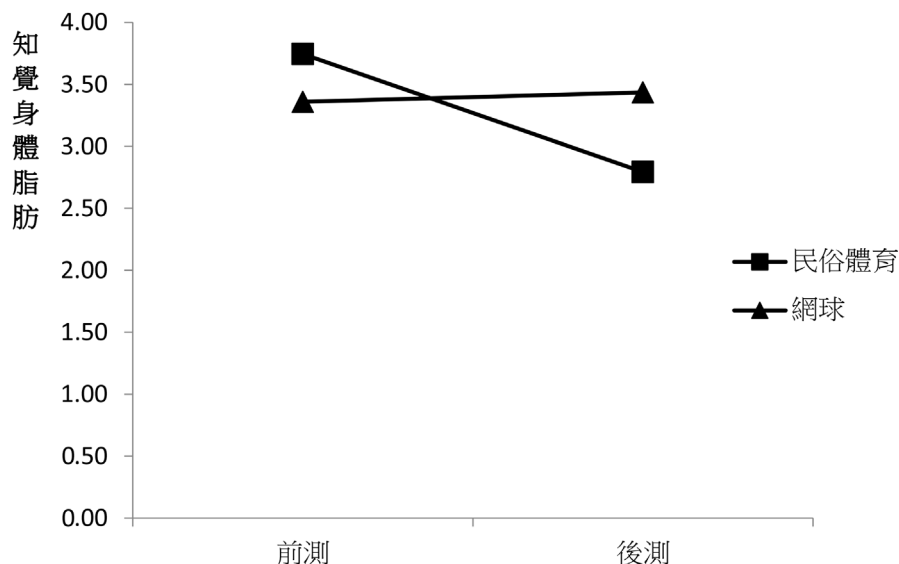


圖 5 課程與知覺身體脂肪前後測交互作用圖

資料來源：本研究整理。

Chen (2004) 的研究指出，個體在大學階段會透過對自身體型與外表的呈現來建立社會認同與自我形象，許多大學生對於同儕之間外在呈現的比較，或同儕如何看待自己的外表相當在意，同儕間有意無意的回饋，會影響大學生對自我身體知覺的看法 (莊淑如、鄭豐譯、聶喬齡，2012)。張清源與蔡英美 (2005) 探討有氧舞蹈課程對大學生身體意象影響的研究發現，經過 8 週的有氧舞蹈課程後，大學生在知覺外表方面有明顯的改變。他們認為會有這樣的改善，是因為透過有氧舞蹈課程的參與，大學生感到更有活力與信心，不會擔心同儕對自己外表的看法，進而提升對自己外表的知覺。過去研究大部分都以有氧舞蹈 (如：陳美華，2005) 一類，外在展現成分較多的運動項目，來探討對身體自我的影響。本研究大學生經由 16 週民俗體育課程

參與，對知覺外表也有明顯的提升，研究者認為民俗體育課程內容除單純的運動技巧外，必須透過學生的創造力、合作與展演來參與課程。民俗體育期末展演與有氧舞蹈有相似的概念，都屬於外在呈現的部分，但不同之處在於民俗體育課程可讓大學生從不同的面向來展現自己，如：跳繩技巧較好的同學就以跳繩呈現；同理，扯鈴技巧較好的同學，就以扯鈴作為期末展演的呈現，充分發揮與展現自己擅長的部分。但些微可惜的部分在於，本研究為控制教師方面的影響因素，研究者無法以民俗體育課程與有氧舞蹈課程做直接的差異分析，無從得知何種課程設計對大學生身體自我知覺外表有較佳的提升。

Campbell and Hausenblas (2009) 指出，個體會藉由運動來追求良好的認同與

形象，從本研究結果也發現運動的確能提升大學生對於知覺自我外表的看法。另一方面，本研究中的知覺身體脂肪，同屬於外表體型的知覺範疇 (Grogan, 2017)，研究結果發現大學生在 16 週民俗體育課程介入後，知覺身體脂肪有明顯下降。Martin, Kliber, Kulinna, and Fahlman (2006) 指出，個體對於自身體型的知覺會影響後續行為發生，如：有些人會因為體型問題影響服裝購買意圖；另外，也有些人會期望透過運動改善與管理身型 (Campbell & Hausenblas, 2009)。從本研究結果也發現，民俗體育課程確實能夠改善大學生對知覺身體脂肪的看法，Cash and Grasso (2005) 探討身體意象的研究也指出，個體對於自身體型的滿意程度是構成身體意象感受的主要結構，不僅影響個體自我概念的形，亦是建構正向身體自我知覺與健康行為為不可或缺的要。由上述可得知，不論知覺外表或知覺身體脂肪，兩者都與身體意象或社會體型焦慮概念有關，本研究提供民俗體育課程對身體自我外在呈現部分初步研究結果，除舞蹈課外，也可藉由民俗體育提升大學生身體自我知覺，未來可作為大專體育課程內容安排的參考。

第二，在運動效能部分，本研究結果發現大學生在學期初時，民俗體育班級知覺運動能力與知覺柔軟度高於網球班級，在 16 週民俗體育課程的介入後，期末時兩班並無顯著差異；然而，民俗體育班級知覺運動能力與知覺柔軟度較學期初時下降。另外，在知覺協調性部分，班級與前後測雖達交互作用，但單純主要效果並

無顯著差異，由平均數做趨勢判斷發現，民俗體育班級在期末時知覺協調性數值增加，整體而言，民俗體育課程對於運動效能部分並無太大的改善。張雯琍 (2016) 探討運動介入對大學生運動行為改變影響，透過 12 週的體育課程介入後發現，穩定從事運動的大學生運動自我效能皆顯著高於非穩定運動的大學生，與本研究結果不同。研究者認為，張雯琍的課程活動設計是以有氧適能、瑜珈與阻力訓練為基礎，學生可藉由體適能檢測 (800/1600 m 心肺耐力、柔軟度、肌耐力) 來瞭解自我的體適能狀態，進而提升運動效能方面的知覺，但本研究中民俗體育課程設計，對體適能方面的要求較低，除跳繩與風箏項目之外，扯鈴、陀螺與踢毽皆是在原地可完成的技巧與動作，在學期末發現大學生知覺運動能力與知覺柔軟度下降，可能是因為民俗體育課程運動技術要求與強度較低，因此對學生運動效能的影響有限。另外，蔡幸君 (2014) 探討跳繩運動介入與運動自我效能的研究結果發現，實驗組進行每週三次，每次 30 分鐘的 8 週跳繩運動後，運動自我效能皆優於控制組，此研究與本研究結果不同。研究者認為，跳繩運動雖是民俗體育重要的項目之一，但因本學期跳繩項目課程安排僅 5 週，未達 8 週，雖每週時間皆超過 30 分鐘，但包含講解技巧、練習、不同活動設計 (單人、雙人、團體)，學生實際連續從事跳繩運動恐未達 30 分鐘，因此對運動效能的改善有限。另一方面，民俗體育課對大學生知覺協調性在趨勢上似乎有改善，但並未顯著；知覺耐力與知覺

肌力也未達顯著差異，此結果與李詠振與李文良 (2015)、陳好瑄、許秀貞、陳怡婷、周佩蘭與張世沛 (2011) 的研究結果不同，上述兩個研究皆是以有氧運動項目作為知覺耐力與肌力的檢驗。整體看來，可能是因為本學期民俗體育課程安排較為多元，對運動強度與體適能的要求較低，導致在運動效能部分沒有顯著影響。

本研究目的為探討 16 週民俗體育課程介入對大學生知覺身體自我之影響，整體而言，民俗體育課程對大學生知覺身體外在呈現部分（外表、身體脂肪）有正向改善；另一方面，對於知覺運動效能部分（運動能力、柔軟度、協調性、肌力、耐力）的影響有限。基於本研究結果，研究者提出相關貢獻與研究限制，以供後續研究者參考。首先，學理價值上，本研究證實非競技性運動項目或有氧運動類別的運動，如：民俗體育課程（較低質量的運動型態），對於大學生外在的知覺身體自我亦有所提升；亦提供民俗體育課程對大學生體育課參與的初步效益。第二，在實務應用上，民俗體育課程僅在知覺身體外在呈現部分有顯著改善，對運動效能與體適能部分影響有限，可能是課程設計過於簡單且強度較低，體育教師未來可結合展演性與有氧性的課程設計，提升學生整體的知覺身體自我。第三，研究限制的部分，本研究係以網球課程作為控制組，原因是降低授課教師與課程安排之影響，並非為最佳對照組，未來研究者應以展演性的項目作為控制組加以檢核，如：舞蹈；另外，在研究效度上，本研究無法排除學生是否

為同質的疑慮，未來研究者須加以注意以降低影響。最後，民俗體育課程設計主要目的是期望大學生透過不同的體育課程安排，除能習得運動技能之外，更能藉由體育課學習合作與創造力展現，從中體驗到運動樂趣，讓每個學生都能發揮所長，快樂地有效學習，並對自己身體知覺與運動能力知覺有正面的提升。目前民俗體育課程雖非主流運動項目，但卻能提供運動天分一般的學生有正向的學習經驗，本研究僅提供民俗體育課程對大學生知覺身體自我的初步訊息，期望未來有更多研究能夠延伸本研究結果，探討其他運動項目或對其他依變項的影響，讓體育課發揮更大的影響力與價值。

## 致謝

本研究感謝逢甲大學教學卓越研究計畫經費補助，計畫編號：FR201710021025590001 (106 精進教師教學方案)，特此致謝。

## 參考文獻

1. 李詠振、李文良 (2015)。鄭多燕健身操 12 週介入活動對國小體重過重及肥胖學童體適能之成效。輔仁大學體育學刊，14，77-90。  
[Lee, Y.-C., & Li, W.-L. (2015). The effect of 12 weeks intervention Jung-Da-Yeon motion physical activity in overweight and obese elementary school students. *Journal of Physical Education Fu Jen Catholic University*, 14, 77-90.]

2. 周文欽 (2004)。研究方法：實徵性研究取向。臺北市：心理。  
[Zhou, W.-Q. (2004). *Research method: Empirical research orientation*. Taipei, Taiwan: Psychology.]
3. 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。doi:10.5297/ser.1903.005  
[Shih, K.-S., Yang, C.-B., Chen, Y.-H., Hwang, K.-L., & Chang, S.-P. (2017). Lack of exercise habit among Taiwan university students. *Sports & Exercise Research*, *19*(3), 255-271. doi:10.5297/ser.1903.005]
4. 陳妤瑄、許秀貞、陳怡婷、周佩蘭、張世沛 (2011)。六週有氧運動介入對學童體適能及睡眠品質之影響。嘉大體育健康休閒期刊，**10**(1)，138-146。doi:10.6169/NCYUJPEHR.10.1.13  
[Chen, Y.-S., Hsu, X.-Z., Chen, Y.-T., Zhou, P.-L., & Chang, S.-P. (2011). Effects of 6-week aerobic exercise intervention on physical fitness and sleep quality of schoolchildren. *NCYU Physical Education, Health & Recreation Journal*, *10*(1), 138-146. doi:10.6169/NCYUJPEHR.10.1.13]
5. 陳美華 (2005)。有氧舞蹈對大學女生身體自我概念及自尊之影響暨其因果模式之驗證 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。  
[Chen, M.-H. (2005). *The influences of aerobic dance on physical self concept, self-esteem of female university students and testing their causal model* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
6. 陳美華 (2010)。中文版身體自我描述量表之修訂及效度、信度評估。臺灣體育學術研究，**49**，29-55。doi:10.6590/TJSSR.2010.12.02  
[Chen, M.-H. (2010). The revise for Chinese Version Physical Self-Description Questionnaire and the assessment for reliability and validity. *Taiwan Journal of Sports Scholarly Research*, *49*, 29-55. doi:10.6590/TJSSR.2010.12.02]
7. 陳瑞辰 (2014)。體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與之研究——以淡江大學為例。運動休閒管理學報，**11**(3)，46-70。doi:10.6214/JSRM.1103.003  
[Chen, J.-C. (2014). A study of physical education course satisfaction and leisure sports attitude on leisure sports participation—Tamkang University as an example. *Journal of Sport and Recreation Management*, *11*(3), 46-70. doi:10.6214/JSRM.1103.003]
8. 莊淑如、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。doi:10.6406/JNCKUPER.201204\_44(1).0001  
[Chuang, S.-R., Cheng, F.-Y., & Nien, C.-L. (2012). The relationships between body image, social physique anxiety, physical self-concept and exercise behavior on collage students. *Journal of National Cheng Kung University Physical Education Research*, *44*(1), 1-16. doi:10.6406/JNCKUPER.201204\_44(1).0001]
9. 張清源、蔡英美 (2005)。八週有氧舞蹈課程對於不同內外控傾向大學生身體意象和運動自我效能的影響。國立體育學院論



- 叢, 16(2), 19-30。doi:10.6591/JPES.2005.09.03
- [Chang, C.-Y., & Tsai, Y.-M. (2005). Aerobic dance intervention on body image and exercise self efficacy of college students in internal-external locus of control. *Journal of Physical Education and Sports*, 16(2), 19-30. doi:10.6591/JPES.2005.09.03]
10. 張雯琍 (2016)。運動介入對大學生運動行為改變之影響：以跨理論模式。中原體育學報, 8, 107-119。doi:10.6646/CYPEJ.2016.8.107
- [Chang, W.-L. (2016). Effects of the exercise intervention to college students exercise behavior change: An application of transtheoretical model. *Chung Yuan Physical Education Journal*, 8, 107-119. doi:10.6646/CYPEJ.2016.8.107]
11. 郭憲偉、郭金芳 (2013)。臺灣民俗體育的傳承與斷裂 (1949 ~ 2010 年) ——一個歷史社會學的視角。臺灣體育學術研究, 55, 79-99。doi:10.6590/TJSSR.2013.12.05
- [Kuo, H.-W., & Kuo, C.-F. (2013). Inheritance and fracture of Taiwanese folk sports (1949-2010): A perspective of historical sociology. *Taiwan Journal of Sports Scholarly Research*, 55, 79-99. doi:10.6590/TJSSR.2013.12.05]
12. 蔡幸君 (2014)。跳繩運動介入對國小學童運動行為與運動自我效能之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學, 屏東市。
- [Tsai, H.-C. (2014). *The research of rope jumping intervention on sport behavior and self-efficacy among elementary school students* (Unpublished master's thesis). National Pingtung University of Education, Pingtung, Taiwan.]
13. 蔡宗信 (1995)。民俗體育範疇與特性之探討。國民體育季刊, 24(3), 68-77。
- [Tsai, C.-C. (1995). Explore the scope and characteristics of folk sports. *National Sport Special Issue*, 24(3), 68-77.]
14. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
15. Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793. doi:10.1177/1359105309338977
16. Cash, T. F., & Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image*, 2(2), 199-203. doi:10.1016/j.bodyim.2005.03.007
17. Chang, Y.-K., & Etnier, J. L. (2009). Effects of an acute bout of localized resistance exercise on cognitive performance in middle-aged adults: A randomized controlled trial study. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 19-24. doi:10.1016/j.psychsport.2008.05.004
18. Chang, Y.-J., Liou, Y.-M., Sheu, S.-J., & Chen, M.-Y. (2004). Unbearable weight: Young adult women's experiences of being overweight. *The Journal of Nursing Research*, 12, 153-160. doi:10.1097/01.JNR.0000387498.47298.49
19. Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240.

20. Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York, NY: Routledge.
21. Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J., & Pekmezi, D. W. (2014). Physical activity and quality of life among university students: Exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-667. doi:10.1007/s11136-013-0492-8
22. Luke, M. D., & Sinclair, G. D. (1991). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(1), 31-46. doi:10.1123/jtpe.11.1.31
23. Martin, J. J., Kliber, A., Kulinna, P. H., & Fahlman, M. (2006). Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college men. *Sex Roles*, 55(3-4), 151-158. doi:10.1007/s11199-006-9069-0
24. Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. doi:10.2307/1170010
25. Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., & Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2617-2625. doi:10.2147/NDT.S116811

# Improvement of College Students' Physical Self by Folk Sports Courses

**Ting-Wen Wang\***

Center of Physical Education, Feng Chia University

\*Corresponding author: Ting-Wen Wang

Address: No. 100, Wenhua Rd., Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: tingwen830@hotmail.com

DOI:10.6167/JSR.202012\_29(2).0001

Received: November, 2018 Accepted: March, 2019

## Abstract

**Purpose:** This study was exploring the impact of 16-week folk sports courses on college students' perceived physical self. **Method:** Participants were 91 students recruited from folk sports classes (23 males; 22 females) and tennis classes (35 males; 11 females). The research tools include a physical self-description questionnaire and a 16-week course design. 2 (course) × 2 (pre- and post-test) two-factor mixed design variation analysis was used for data analyses. **Result:** After 16 weeks of folk sports and tennis courses, college students had significant differences in the concepts of perceived motor ability, perceived appearance, perceived flexibility, perceived body fat, and perceived coordination. In addition, there was no significant difference on perceived muscle strength and perceived endurance. **Conclusion:** The folk sports course has positive improvement on the external appearance of the body (appearance, body fat); on the other hand, there was limited influence on perceptual motor performance (exercise ability, flexibility, coordination, muscle strength, and endurance) and the perceptual fitness. Future research can extend the results of this study, allowing physical education to exert greater influence and value.

**Keywords:** quasi-experimental design, appearance, physical fitness, leisure sports participation, sports efficacy