MFE
289
IEONG

澳門大學

UNIVERSIDAND DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

澳門女校高中生課外體育活動的參與及身體自我概念、運動動機的關係研究

Study on the Relation among Extracurricular Sports Activities ，Physical Self-concept and Sport Motivation of Girls' High school in Macau

學生姓名: 楊彩蓮

Student' Name: Choilin Ieong

指導教授: 李思敏

Supervisor' Name Siman Lei

二零一一年四月

April, 2011

摘要

本研究旨在探討澳門女校高中生參與課外體育活動、身體自我概念、運動動機之間的相關性，並瞭解課外體育活動參與程度對身體自我概念、運動動機的影響，及分析不同背景變項與其差異情況。本研究採用系統隨機抽樣的方式，以澳門現時三所中文女子學校之高中生爲研究對象，總體的研究對象爲 349 人，進行問卷調查，採用之量表包括身體自我概念量表和運動動機量表。資料經統計分析後，所得重要結果如下：

一、有參與課外體育活動的人數只有 25%，只有「體重」($p<.00$)、「自覺身體狀況」($p<.01$)達顯著差異。

二、澳門女校高中生的「自覺身體狀況」($p<.00$)於身體自我概念，達顯著性差異。

三、參與課外體育活動的不同程度、參與課外體育活動與否及身體自我概念的高低水平於運動動機的「內在動機」及「外在動機」皆達顯著性差異。

四、課外體育活動參與，身體自我概念及運動動機三者間呈正顯著相關。

根據研究結果，作爲未來研究與相關辦學團體及組織提升女性參與體育活動的頻次及爲澳門女校學生改變參與課外體育活動的狀況作推廣資料。

關鍵字：澳門女校高中生、課外體育活動、身體自我概念、運動動機

Abstract

The aim of this study is to discuss the relationship between extracurricular sports activities, physical self-concept and the purpose of these activities, and to figure out how the participation of extracurricular sports activities affect physical self-concept. 349 students in three different girl high schools are randomly chosen to complete the questionnaires. The questionnaires consist tables of physical self-concept and purpose of exercise. After detailed analysis, the result is shown as follow:

1. Only 25% of students participate in extracurricular sports activities, just weight($p<.00$) and perceived physical condition ($p<.01$) in participation.
2. There is significant difference in perceived physical condition($p<.00$) of physical self-concept between those participants and non-participants.
3. There are apparently difference in sport motivation from intrinsic motivation and external motivation : participation of sport activities, physical self-concept and extracurricular sports activities.
4. Extracurricular sports activities , physical self-concept and sport motivation among was a positive significant correlation.

The result can be used as reference, for those institutions which are going to improve the girls school participating sport activities in Macau.

Keywords： girls high school in Macau， extracurricular sports activities， physical self-concept， sport motivation

目錄

謝辭……ii

摘要……iii

英文摘要……iv

目錄……v

圖目錄……vii

表目錄……viii

第一章 諸論……1

第一節 研究背景……1
第二節 研究目的……5
第三節 研究問題……6
第四節 研究假定與限制……6
第五節 名詞解釋……6

第二章 文獻綜述……8

第一節 課外體育活動之意涵……8
第二節 身體自我概念的發展及其相關因素……19
第三節 運動動機之理論與相關研究……28

第三章 研究方法……44

第一節 研究架構與研究方法……44
第二節 研究對象與抽樣方法……45
第三節 研究工具……47
第四節 研究流程……53
第五節 資料分析與統計處理……55

第四章 研究結果分析與討論……57

第一節 參與者的各項資料統計分析……57
第二節 不同背景因素的課外體育活動參與程度狀況分析……62
第三節 不同課外體育活動參與程度與身體自我概念的差異情況……67
第四節 不同的參與程度、身體自我概念與運動動機的差異情況……75
第五節 課外體育活動參與、身體自我概念及運動動機之相關程況……86

第五章 結果與建議……90

第一節 研究結論……90
第二節 研究建議……93

參考文獻……96

中文部份……96
英文部份……102

附錄……105

附錄一 「身體自我概念」量表使用同意書……105
附錄二 調查之問卷……106