

國中健體教師實施自尊與身體意象融入教學意圖研究

賴香如^{*} 吳德敏^{**} 呂昌明^{*} 卓俊辰^{***} 李碧霞^{****}

溫婉玉^{*****} 葉懿萱^{*****} 余柏欣^{*****}

摘要

本研究旨在調查臺灣地區現職國中健康與體育領域教師實施自尊和身體意象融入教學的意圖，並探討其與教學信念、態度、效能的關係。母群體為九十五學年度服務於公立國中的3,808名健康與體育領域合格教師。採分層比率隨機取樣法，以縣市為分層，選取864名教師為樣本。以結構式問卷為工具，進行郵寄調查，得有效問卷620份（71.8%）。以單因子變異數分析、皮爾森積差相關和多元線性迴歸法等方法進行統計分析。研究主要發現如下：

1. 研究對象對自尊與身體意象融入教學抱持正向信念和態度，但教學效能不及一半。

2. 研究對象實施自尊與身體意象融入教學的意圖高於中間值。未婚高於已婚教師；任教健康教育的教師高於任教體育的教師；過去一年曾參加健康心理研習者高於

* 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

** 國防醫學院公共衛生學系副教授

*** 國立臺灣師範大學體育學系教授

**** 臺北醫學大學護理學院副教授

***** 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士班學生

通訊作者：李碧霞 110臺北市信義區吳興街250號

E-mail：pihsia@tmu.edu.tw

未曾參加者；知覺學生需要程度越高、接觸心理困擾學生越多，教學意圖也越高。

3.教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖呈正相關。

4.背景變項、教學信念、教學態度、教學效能可解釋教學意圖35%的變異量，而學生需求程度、接觸心理困擾學生情形、參加健康心理研習、教學信念、教學態度和教學效能為重要預測變項，並以教學態度的影響力最大。

最後，建議教育單位舉辦研習或工作坊，以提升教師自尊與身體意象融入教學信念、效能、態度及教學意圖。

關鍵字：自尊、身體意象、教學信念、教學態度、教學效能、教學意圖

壹、前言

一、背景與重要性

自尊是人類的基本需求之一，也是青少年面臨挑戰時的決策指標（Linda, 1996）。低自尊青少年通常學業表現較差（吳欣怡、張景媛，2000；程小蘋，1986；蔡明璋，1990；賴佳菁，1996；Podesta, 1990；Sterbin & Rakow, 1996；Wiggins, Schatz, & West, 1994）、較易出現飲食失調、藥物與酒精濫用、性行為等健康危害行為（King, 1997），以及偏差行為（廖美芳，2004）。相反地，高自尊的青少年對自己的外表、體能和健康都比較滿意，對體能 and 健康的關注程度也相對較高（賈文玲，2000）。

Walsh（1994）主張，談論自尊時，也要重視個體對自己身體意象的認同，因為個體對自己外表的觀感會影響自尊，一個人對自己的外表有負面感受時，比較可能出現低自尊的狀況。Havighurst（1972）、Usmiani & Daniluk（1997）等認為接納自己的身體、容貌特徵是青少年時期的重要發展任務，但因為過於注意自己的身體特徵，不斷地塑造自己的身體意象，有些青少年容易有身體意象混淆或扭曲的現象。

國中時期是自尊和身體意象發展的重要階段（Ferron, 1997；Simmons & Rosenberg, 1973），此時期如順利發展，個體不會有低自尊或身體意象扭曲狀況，且危害健康行為與偏差行為發生的機率也會降低。

自尊和身體意象受到社會互動和個人環境知覺的影響，所以來自重要他人和社會的回饋與評價，可能對個體的自尊和身體意象產生正面或負面的影響（Fox, 1992；Nezlek, 1999）。多數研究也證實，包括父母、教師和同儕等重要他人與學生的互動情形，會影響學生的自尊（吳欣怡、張景媛，2000；Blake & Slate, 1993；Bolognini, Plancherel, & Halfon, 1996；Nave, 1990；Whisler, 1991），以及身體意象（王麗瓊，2001；莊文芳，1997；Cash & Pruzinsky, 1990；Slade, 1994）。

從積極教養的觀點出發，Youngs（1992）建議在孩子16歲以前，教師可透過環境安排和學校課程規劃來協助學生成長為高自尊的個體。Lawrence（1996）也主張，教師是課程主導者、是學生的重要他人，他站在一個有力的地位來影響學生自尊；教師可透過建立特殊關懷關係、安排系統教學和活動，以及營造優質課室環境來增進學生自尊。近年來，國內、外一些學者主張自尊提升之課程，可從自尊組成要素（安全感、自我感、隸屬感、能力感和使命感）來著手設計和規劃（廖美芳，2004；Borba,

1989；Reasoner & Dusa, 1991；Youngs, 1992）。其中自我感的內涵包括接受自我的身體，與身體意象概念相近。換言之，如教學計畫能兼顧自尊五組成要素，不僅能提升自尊，可能也有利於年輕學子建立正確身體意象。

教師確實是教學歷程中的重要人物（張育旗，2006）；教師是教學決策者，亦是執行者；教師是影響教學的重要因素（張春興，1996）。在強調教師教學行為的過程中，有些學者認為應進一步分析可能影響教師教學行為的教師先在變項，而較常被論及的教師先在變項是教學信念、教學態度和教學效能（林進材，1999）。

教學信念是教師對教學情境的思考，會影響教師本身對教學的評估、知覺、計畫，以及對教學活動進行方式所做的決定（林亨華，2002）。單文經、張碧玲（2001）、Cabello and Burstein（1995）都贊同教師的教學信念會導引教師的教學行為，也與教學時的決定和判斷有關。另有學者主張，教師的教學信念是落實課程精神的關鍵所在（陳金萍，2003）。相關研究也證實，教師的教學信念與教學行為有很大的相關性（楊美容，1994；顏銘志，1996；鍾佳穎，2003；Corrett, Yeotis, & Terwilliger, 1990）。

教學態度是對教學目標、課程、教師、學生、教學方法及教學環境所持的一致而持久的行為傾向（賴清標，1979），所以與教學行為相關性高。教學效能是教師之自我效能感，是教師對於成為一位有效率教師的意識、進行有效教學之期許，以及完成教學責任的信心與認知（吳美蘭，1999；Gibson & Dembo, 1984；Hoover-Dempsey, Bassler & Brissie, 1987；Newman, Rutter & Smith, 1989）。

教師的教學效能與教學行為有關（孫志麟，1991；郭丁熒，2000）；教學效能會影響教師對教育改革的接受度（王定一，1999）和關注度（洪瑛璘，2001）。顏銘志（1996）指出，教學效能的高低會影響教師所設定的教學目標、選擇的教學活動、班級經營方法、教學評量方式，以及面對困難的堅持度。

綜合上述，教師的教學信念、教學態度和教學效能是可能影響其教學行為的教師先在特質。在一項創新教學擬開始推展之際，除考量教師的行為意圖外，如能同時探索教師的教學信念、態度和自我效能，藉此判斷教師行為背後隱藏的因素（孫志麟，1991），將更有利於促發後續的教學行為。

我國現行國民中小學九年一貫課程的目標是培養身心健全國民，其中健康與體育領域課程更重視學生的健康發展。此領域課程第三階段的生長發育、人與食物、運動技能、運動參與和健康心理等五主題軸中，涵蓋了與自尊和身體意象相關的教學內涵和能力指標。有鑑於此，在國中健康與體育領域課程進行自尊和身體意象融入教

學，協助青少年建立正向自我概念，提升自我評價與健康行為與國內既定教育方針相符，也是健康與體育領域教師亟需努力以赴的。Mull（1991）曾主張，健康教育老師可藉由教導學生自我肯定、做決定、問題解決和溝通等技能來改善學生的自尊。Goodwin(1999)也建議，體育教師可透過提供具有個別性、安全性、遵守紀律和挑戰性的學習環境，來提升學生自尊和影響學生社交能力。

近年來，國內學者開始關注和推動國中、小學生的自尊教育，惟多從輔導與諮商的角度切入，且常以低自尊、有情緒困擾或偏差行為傾向的學生為對象（趙曉美，2000；陳根旺，2003；廖美芳，2004）；極少數從健康與體育領域課程教學來推展（陳佩君，2001；賴香如等，2005）。但直至今日為止，尚無法透過相關數據或實證研究發現來了解現職國中健康與體育教師實施自尊和身體意象融入教學的意圖，故本研究針對全臺現職教師進行調查，以作為未來落實此一教學的基礎。接著，進一步探討教學意圖與教學信念、教學態度、教學效能的關係，以為教學信念、態度、效能可能影響教師教學行為提供佐證資料。

二、名詞界說

本研究有關名詞的操作型定義如下：

- 1.教學信念：指教師對於在課程中實施自尊和身體意象融入教學時，對學生學習可能產生的影響，以及教師自己之角色功能的信念。
- 2.教學態度：指實施自尊和身體意象融入教學時，教師在編選教材、實施方式、評量方法、充實專業知能、解決困難等層面做法的贊同度。
- 3.教學效能：指教師在不同情境下，進行自尊和身體意象融入教學的信心和把握程度。
- 4.教學意圖：指教師在未來一年進行自尊和身體意象融入教學之相關行為的可能性，包括設計課程、實際教學和接受相關訓練。

貳、材料與方法

一、研究架構

採用橫斷式調查，針對臺灣地區25縣市現職國中健康與體育領域教師進行抽樣和資料收集，以探討研究對象之背景變項、自尊和身體意象融入教學信念、態度、效能

與教學意圖的關係，研究架構如圖1。

二、研究對象

本研究母群體為95學年度在臺灣地區25縣市立國中任教之健康與體育領域合格教師，但不限領有健康與體育領域教師證者。依據教育部（2005）資料顯示，全臺公立國中班級數共24,743班，健康與體育領域教師總數3,808人，據此推估每班學生之健康與體育教師約為0.153名。另考量目前多數學校健康與體育課程的授課節數比例為1：2，故將一名健康教師與兩名體育教師合為一個樣本單位，再算出各縣市每所學校教師單位數。最後，採分層比率隨機取樣法，以縣市為分層，隨機選取約五分之一教師作為調查樣本。

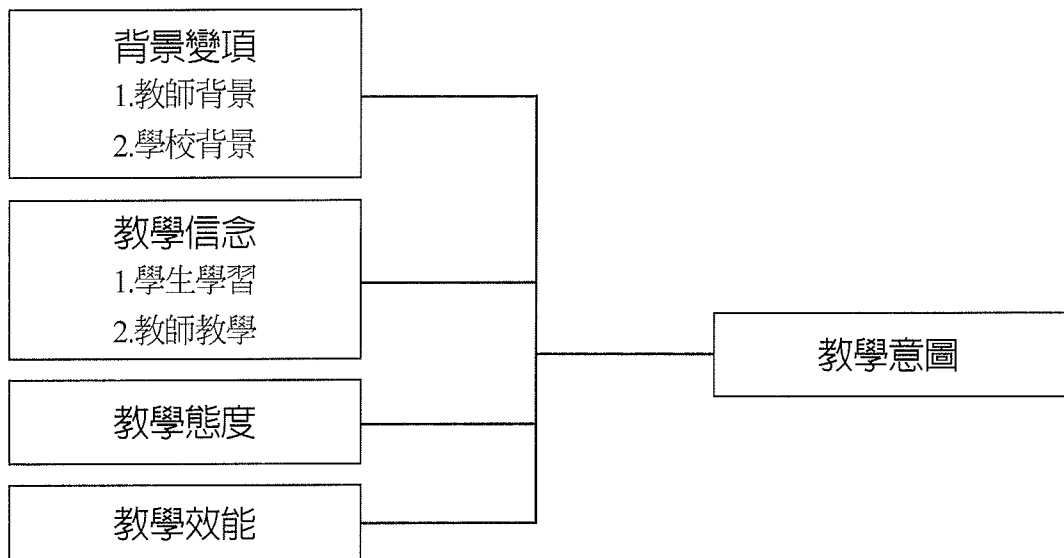


圖1 研究架構

三、研究工具

本研究以自擬結構式問卷作為調查工具，編擬過程包括擬定開放式問卷、結構式問卷初稿、專家內容效度審查、預試，以及修訂完成正式問卷等步驟。首先，對20名現職國中健康與體育教師，進行開放式問卷調查。接著，依據開放式問卷之結果，並參酌Tabachnick & Zeichner（1984）、湯仁燕（1993）、Borba（1989），以及李復惠（2002）等人之相關工具擬定問卷初稿。然後，邀請四名體育、衛生教育、心理輔導

等領域之專家進行問卷內容效度審閱。再依其意見，完成預試用問卷。另以132名非正式樣本之健康與體育領域教師為對象進行預試。最後，根據預試結果修正完成本研究之調查工具。

此份工具內容包括教學信念、教學態度、教學效能、教學意圖與背景資料五部分，分述如下：

（一）教學信念量表

主要評估研究對象對實施自尊和身體意象融入教學，在師生關係、學生互動、學習態度和能力上的效益，以及國中健康與體育領域教師角色之信念，共有30道題，又分學生層面（20題）與教師層面（10題），採Likert四點量表型式，得分範圍在1-4之間。得分越高，代表研究對象對實施自尊與身體意象融入教學效益和教師角色抱持著越正向的信念；分數越低，代表教學信念越負向。

（二）教學態度量表

此部分是有關實施自尊和身體意象融入教學時，教師在教材編選、教學安排、實施方式、評量方法、專業知能充實和困難解決上的看法。在實施方式上特別著重教師有關培養學生安全感、自我感、隸屬感、能力感和使命感等自尊五要素的態度，題目如：「在實施自尊和身體意象融入教學時，我會鼓勵學生表達想法（安全感）」、「在實施自尊和身體意象融入教學時，我會鼓勵學生接納自我（自我感）」、「在實施自尊和身體意象融入教學時，我會鼓勵學生與同學合作（隸屬感）」、「在實施自尊和身體意象融入教學時，我會鼓勵學生了解自己的能力的（能力感）」和「在實施自尊和身體意象融入教學時，我會鼓勵學生努力達成目標（使命感）」。量表共有18題，採Likert四點量表，從「非常不同意」、「不同意」、「同意」和「非常同意」分別給1-4分。得分越高，代表研究對象對於實施自尊與身體意象融入教學抱持著越正向的態度；分數越低，代表態度越負向。

（三）教學效能量表

此部分共計11題，針對在教學時間不足、缺乏教材、學校不支持、學生不感興趣、短時間無法看到教學成效等不同情境之下，實施自尊和身體意象融入教學的把握程度。採Likert五點量表，從「完全沒有把握」、「把握程度約25%」、「有一半的把握度」、「把握程度約75%」到「完全有把握」，分別給予1-5分。得分越高，代表研究對象對於實施自尊與身體意象融入教學的效能越高；分數越低，代表研究對象實施

自尊與身體意象融入教學的效能越低。

（四）教學意圖

此部分共有3題，評估研究對象在未來一年內設計、實施和參加自尊和身體意象融入教學研習的可能性，亦採Likert五點量表，得分範圍在1-5之間。得分越高，代表研究對象實施自尊與身體意象融入教學的意圖越高；分數越低，代表教學意圖越低。

（五）背景資料

分為教師背景和學校背景兩部分，教師背景包括性別、年齡、婚姻狀況、最高學歷、教學年資、擔任職務、任教科目、每週教授健康與體育課程之節數、領域小組召集人等11項。學校背景包括學校縣市、學校規模及學生需求等3項。

針對研究工具之第一至四部分，以Cronbach's α 係數來檢驗內部一致性，分析結果顯示信度係數值介於.87至.95間，表示研究工具有良好信度。

四、研究過程與資料分析

根據抽樣結果，於民國96年3至4月期間，郵寄864份問卷至全臺六區25縣市251所學校，並以電話聯繫和公文方式，敦請各樣本學校之教學組長、體育組長或健康與體育領域召集人代為發送問卷給健康與體育領域教師填寫。經過一個多月後回收問卷653份，回收率為75.6%。剔除無效問卷後，有效問卷有620份，有效回收率為71.8%。

接著，進行問卷編碼、轉譯與整理、重複校對資料，再採用SPSS 13.0 統計套裝軟體，進行資料分析。類別資料以次數分配、百分比描述；等距資料則以平均數、標準差、最大值及最小值等描述。推論統計上，以單因子變異數分析（one-way ANOVA）及Pearson積差相關來分析背景變項與教學意圖的關係；以Pearson積差相關探討教學信念、教學態度、教學效能與教學意圖的相關性。最後，用複迴歸分析來探討背景變項、教學信念、教學態度、教學效能對教學意圖的預測情形。

參、結果

一、背景因素之分佈

背景變項包括教師和學校兩部分，共14項，其分佈情形如表1所示，以下簡要說明之。

（一）教師背景因素

研究對象女性（54.7%）多於男性（44.4%）；已婚者（59.7%）多於未婚者（39.7%）；平均年齡為35.11歲；學歷以大學或學院畢業為最多（57.6%），其次為研究所畢業（29.5%）；平均教學年資為9.64年；每週平均教授健康與體育課程11.18節；目前擔任職務以教師兼任行政工作者最多（41.9%）；其次為專任教師（28.9%），導師則佔21.6%；本學期任教科目以體育及其他科目者最多（44.0%），其次為健康及其他科目（29.5%）；一半以上的研究對象未曾擔任健康與體育領域召集人；且超過四分之三的教師在最近一年內未曾參加健康心理研習；在教學過程中，六成以上教師表示偶爾接觸心理困擾的學生，兩成教師則表示常常接觸。

（二）學校背景因素

包括學校地區、學校規模和學生對自尊及身體意象教學的需求等三項。由表1可知，研究對象以任職於北區最多（34.2%），中區次之（26.0%），東區最少（3.5%）；一半以上學校為大型學校；九成以上教師認為學校學生非常需要或需要自尊與身體意象融入教學，顯示多數教師認為學生的自尊與身體意象融入教學需求偏高。

二、研究對象之教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖的現況

利用四量表來評估研究對象對自尊和身體意象融入教學的信念、態度、效能和意圖，結果如表2。

（一）教學信念

總量表之平均得分為3.06，大於中間值2.5，屬於中間偏正向。另外，教師教學層面的信念（平均值3.11）略高於學生學習層面的信念（平均值3.04）。

就教師教學層面10題得分而言，以「我認為國中健康與體育領域教師應協助學生提升自尊及建立正向身體意象」（平均值3.24），以及「我認為國中健康與體育領域教師應關心學生自尊及身體意象的狀況」（平均值3.21）得分最高；相對地，「我認為國中健康與體育領域教師應有設計自尊及身體意象教學活動及教材的能力」（平均值2.97）得分最低。

表1 背景變項的分佈情形 (n= 620)

變項名稱	類別	人數	百分比
性別	女	339	54.7
	男	275	44.4
婚姻狀況	未婚	246	39.7
	已婚(有偶)	370	59.7
最高學歷	專科畢業	68	11.0
	大學或學院畢業	357	57.6
	研究所畢業	183	29.5
擔任職務	專任教師	179	28.9
	導師	134	21.6
	教師兼任行政工作	260	41.9
	非正式老師	42	6.8
任教科目	健康和其他科目	183	29.5
	體育和其他科目	273	44.0
	健體和其他科目	157	25.3
領域小組召集人	曾經	287	46.6
	不曾	329	53.4
健康心理相關研習	曾經	164	26.5
	不曾	450	72.6
接觸心理困擾學生經驗	常常接觸	133	21.5
	偶爾接觸	375	60.5
	很少接觸	97	15.6
	不曾接觸	7	1.1
學校地區	臺北市	70	11.3
	高雄市	36	5.8
	北區	212	34.2
	中區	161	26.0
	南區	119	19.2
	東區	22	3.5
學校規模	小型(18班以下)	124	20.0
	中型(19~36班)	126	20.3
	大型(37班)	352	56.8
學生自尊需求	非常需要	64	10.3
	需要	493	79.5
	不需要	52	8.4
	非常不需要	5	0.8
學生身體意象需求	非常需要	62	10.0
	需要	491	79.2
	不需要	52	8.4
	非常不需要	3	0.5
年齡	平均值= 35.11，標準差= 7.91		
教學年資	平均值= 9.64，標準差= 8.21		
教授健康與體育節數	平均值=11.18，標準差= 7.55		

註：某些變項有遺漏值，所以百分比總和未達100%。

學生學習層面則以「如果在國中健康與體育領域課程中實施自尊與身體意象融入教學，可以增加學生間的互動機會」（平均值3.26）得分最高；得分最低的為「如果在國中健康與體育領域課程中實施自尊與身體意象融入教學，學生比較會養成規律運動的習慣」（平均值2.65）。

（二）教學態度

本部分平均得分為3.14，高於中間值2.5，屬於正向。其中又以對實施方式的態度得分較高，如：「在實施自尊及身體意象融入教學時，我會鼓勵學生了解自己的能力（能力感）」（平均值3.34）、「在實施自尊及身體意象融入教學時，我會鼓勵學生努力達成目標（使命感）」（平均值3.34）、「在實施自尊及身體意象融入教學時，我會鼓勵學生表達想法（安全感）」（平均值3.33）、「在實施自尊及身體意象融入教學時，我會鼓勵學生接納自己的優缺點（自我感）」（平均值3.31）、「在實施自尊及身體意象融入教學時，我會鼓勵學生合作學習（隸屬感）」（平均值3.30）。相對地，在教材編選、困難解決上的得分較低，如：「我會參照自尊及身體意象教學目標，編選自尊及身體意象融入教學之教材」（平均值2.89）、「我會選擇含有自尊及身體意象融入教學的教科書」（平均值2.94）、「我會尋求學校行政及專業的協助，來解決實施自尊及身體意象融入教學所遇到的問題」（平均值2.98）。此結果顯示研究對象對自尊及身體意象融入教學之實施方式的贊同度稍高於教材編選和困難解決。

（三）教學效能

總量表平均得分為2.51，低於中間值3.0，顯示受測教師認為在課程中實施自尊與身體意象融入教學的把握程度不足一半，亟待加強。在11種情境下，教師實施自尊和身體意象融入教學的把握程度都介於25 % 到50 % 之間，其中以「即使短時間無法看到教學成效時」（平均值2.81）、「當班級學生數較多時」（平均值2.76）、「當教學時間不足時」（平均值2.63）、「學校設備無法配合時」（平均值2.63），實施自尊及身體意象融入教學的把握程度稍高。相對地，在「學生不感興趣時」（平均值2.27）、「當專業知能不足時」（平均值2.29）、「當家長不支持時」（平均值2.30），實施融入教學的把握程度偏低。

（四）教學意圖

平均得分為3.24，大於中間值3.0，屬於中間偏高。其中得分最高的為「在未來一年內，我會參與自尊與身體意象融入教學之相關研習或工作坊」（平均值3.31）；得

分最低的為「在未來一年內，我會設計自尊與身體意象融入教學之課程」（平均值 3.15）。

表2 研究對象之教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖的現況

變項	題數	平均值	標準差	最大值	最小值
教學信念總量表	30	3.06	.34	4	1
學生學習	20	3.04	.38	4	1
教師教學	10	3.11	.37	4	1
教學態度	18	3.14	.34	4	1
教學效能	11	2.51	.78	4	1
教學意圖	3	3.24	.73	5	1

三、背景變項與教學意圖之關係

以單因子變異數分析和Pearson積差相關等方法來分析背景變項與教學意圖的關係（如表3）。

在14項背景變項中，婚姻狀況（ $F=6.97$ ， $p<.01$ ）、任教科目（ $F=3.78$ ， $p<.05$ ）、健康心理相關研習（ $F=10.56$ ， $p<.01$ ）、學生需求（ $r=.37$ ， $p<.01$ ）、接觸心理困擾學生的情形（ $r=.23$ ， $p<.01$ ）等5項與教學意圖的關係達到顯著。其中未婚教師（平均值3.33）比已婚教師（平均值3.17）的教學意圖較高；任教健康和其他科目的教師（平均值3.35）比任教體育和其他科目教師（平均值3.16）有較高的教學意圖；過去一年曾參加健康心理研習者（平均值3.40）比未曾參加者（平均值3.18）有較高的教學意圖；且當教師覺得學生的需要程度越高、接觸心理困擾學生的情形越頻繁，則教師實施自尊與身體意象融入教學的意圖也越高。

表3 背景變項與教學意圖之關係

變項名稱	n	平均值	標準差	F值	事後檢定	r值
性別				1.04		
女性	339	3.26	0.72			
男性	275	3.20	0.76			
年齡						-.07
婚姻狀況				6.97**		
未婚	246	3.33	0.67			
已婚	370	3.17	0.76			
最高學歷				2.73		
專科畢業	68	3.06	0.78			
大學或學院畢業	357	3.23	0.73			
研究所	183	3.30	0.71			
教學年資						-.03
擔任職務				1.79		
專任教師	179	3.20	0.72			
導師	134	3.29	0.71			
教師兼行政工作	260	3.21	0.77			
非正式教師	42	3.46	0.55			
任教科目				3.78*	1>2	
健康和其他科目1	183	3.35	0.73			
體育和其他科目2	273	3.16	0.68			
健體和其他科目3	157	3.25	0.80			
授課時數						-.01
健康與體育召集人				.0001		
曾經	287	3.24	0.75			
不曾	329	3.23	0.72			
接觸心理困擾學生經驗						.23**
參加健康心理相關研習				10.56**		
曾經	164	3.40	0.71			
不曾	450	3.18	0.74			
學校地區				.57		
臺北市	70	3.18	0.63			
高雄市	36	3.29	0.73			
北區	212	3.25	0.76			
中區	161	3.24	0.75			
南區	119	3.17	0.71			
東區	22	3.41	.84			
學校規模				.02		
大型學校	124	3.23	.74			
中型學校	126	3.25	.73			
小型學校	352	3.24	.74			
學生需求						.37**

*p<.05 **p<.01

四、教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖之相關

利用Pearson積差相關分析來探討教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖的關係。表4之結果顯示，教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖皆呈正相關，且達到統計上的顯著水準（ $r_{\text{信念-意圖}} = .40$ ， $r_{\text{態度-意圖}} = .42$ ， $r_{\text{效能-意圖}} = .38$ ），亦即教師對自尊與身體意象融入教學的信念越正向、教學態度越正向、教學效能越高，則教學意圖越強。

表4 教學信念、教學態度、教學效能與教學意圖之相關摘要表

變項	教學信念	教學態度	教學效能	教學意圖
教學信念	1.00	.48**	.26**	.40**
教學態度		1.00	.24**	.42**
教學效能			1.00	.38**
教學意圖				1.00

** $p < .01$

五、背景變項、教學信念、教學態度、教學效能對教學意圖的預測力

首先進行多元共線性診斷，各預測變項的容忍度介於0-1間，而變異數膨脹係數均小於10，亦即預測變項無共線性存在。接著，採用複迴歸分析來探討背景變項、教學信念、教學態度、教學效能等四類變項對教學意圖的預測力。表5顯示，四類變項對教學意圖的預測力為35%，達統計上顯著水準（ $F = 10.24$ ， $p < .001$ ），其中學生需求、參加健康心理研習、接觸心理困擾學生的情形、教學信念、教學態度和教學效能等六項為顯著變項。再由 β 值的正負來看，發現當教師覺得學生接受自尊與身體意象課程的需求越高，教師的教學意圖越高（ $p < .001$ ）；最近一年曾參加健康心理相關研習教師的教學意圖高於未曾參加者（ $p < .05$ ）；在教學過程中，越常接觸心理困擾學生的教師，教學意圖越高（ $p < .05$ ）；教學信念越正向，則教學意圖越高（ $p < .001$ ）；教學態度越正向，則教學意圖越高（ $p < .001$ ）；教學效能越高，則教學意圖越高（ $p < .001$ ）。最後，發現教學態度的標準迴歸係數絕對值最大，亦即教學態度對教學意圖影響最大。

表5 背景變項、教學信念、教學態度、教學效能預測教學意圖之複迴歸分析摘要表

變項名稱	β 值	t值
學校地區（以東區為對照組）		
臺北市	-.09	-1.10
高雄市	-.02	.31
北區	-.02	-.19
中區	-.06	-.57
南區	-.06	-.65
學校規模（以小型學校為對照組）		
大型學校	.02	.35
中型學校	.01	.27
學生需求	.16	3.84***
性別		
以男生為對照組	-.03	-.75
年齡	-.11	-1.23
婚姻狀況（以已婚為對照組）		
未婚	.01	.28
最高學歷(以研究所畢業為對照組)		
專科畢業	-.07	-1.65
大學或學院畢業	-.02	-.35
教學年資	.05	.58
擔任職務(以非正式教師為對照組)		
專任教師	-.05	-.62
導師	-.06	-.75
教師兼行政工作	-.12	-1.38
任教科目(以健康、健康和其他為對照組)		
體育和其他	-.06	-1.14
健體和其他	-.01	-.25
授課節數	-.08	-1.63
領域小組召集人（以不曾擔任為對照組）		
曾擔任	.03	.86
接觸心理困擾學生經驗	.08	2.02*
最近一年，參加心理健康相關研習（以不曾參加為對照組）		
曾參加	.08	2.21*
教學信念	.19	4.30***
教學態度	.28	4.14***
教學效能	.23	5.99***
F	10.24***	
R	.59	
R2	.35	

*p<.05 ***p<.001

肆、討論

一、教學信念方面

受測教師對自尊和身體意象融入教學持正向信念，贊同國中健康與體育領域教師應該關心學生自尊及身體意象的狀況、協助提升自尊及建立正向身體意象；但有關教師應具有設計相關教學活動及教材能力的贊同度較低。此結果顯示，受測教師雖認同本身負有協助學生增進自尊及建立正確身體意象之責，但可能因為對青少年自我概念的認識較不足，或是因為並未真正投注心力在自尊相關教學上，所以多數教師認為健康與體育教師恐無這方面能力，因而贊同度較低。從以往至今，健康心理雖為國中健康課程的主要內涵之一，但自尊和身體意象只是其中的一部分，在現行國民中小學九年一貫課程綱要中，羅列之三個學習階段能力指標中，僅只少數的一至二項，因而現職健康與體育教師的關注自然較低。再者，往昔國編版本健康教育教科書和目前四種較常被採用的健康與體育教科書中，相關內容明顯缺乏而不完整（賴香如等，2005），以此之故，受測教師自然認為教師具備此方面的教學活動和教材設計能力較低。

再由進行自尊和身體意象融入教學可能產生的效益來看，受測教師認為自尊和身體意象融入教學可能達到促使老師和學生彼此尊重、互動機會增多、人際關係增進、建立學生自信、營造良好學習氣氛等方面的結果；但是有關融入教學可能促使學生養成規律運動的效果，受測教師則持較保守的想法。可能因為自尊和身體意象屬心理層面，故教師認為推展相關教學比較易於達成心理層面的效益，而有關促使學生養成規律運動習慣的信念較弱。

二、教學態度方面

受測教師對在健康與體育課程中實施自尊和身體意象融入教學抱持正向態度，且對鼓勵學生瞭解能力（能力感）、努力達成目標（使命感）、接納自己的優缺點（自我感）、表達想法（安全感）、合作學習（隸屬感）等的贊同度偏高。此結果似暗示現職國中健康與體育領域教師也認同國內、外學者從自尊組成要素著手實施自尊提升計畫和建立正向身體意象的主張（廖美芳，2004；Borba, 1989；Reasoner & Dusa, 1991；Youngs, 1992）。

三、教學效能方面

受測教師在課程中實施自尊和身體意象融入教學的效能不高。在學生不感興趣、專業知能不足、家長不支持時，教師實施自尊及身體意象融入教學的把握程度接近25%；在短時間無法看到教學成效、班級學生數較多、教學時間不足時、學校設備無法配合等情境下，其推展的把握程度也不及一半。此些結果可能是因為臺灣地區國中健康與體育領域教師自尊和身體意象相關專業能力不足，對於實施相關融入教學的效能明顯低落。未來如果要推展這方面的教學，可能需從提升教師相關專業知識和能力著手。

四、教學意圖方面

受測教師在未來一年內，參加自尊和身體意象融入教學相關研習或是設計、實施相關課程的意圖屬中等，顯見現職教師尚有意願接受健康心理層面的創新教學。如預期的，教學信念、教學態度和教學效能是教師教學意圖的重要解釋變項，且教學信念越強、教學態度越正向、教學效能越高的教師，教學的意圖也越高。此一結果，為教師教學信念、教學效能與教學行為有關的理論（林亨華，2002）提供了支持性證據，也和相關研究（楊美容，1994；顏銘志，1996；鍾佳穎，2003；Cornett et al., 1990）的發現一致。未來在教育現場，可由教學態度較正向的教師開始進行試辦，藉此協助學生增進自尊和建立健康的身體意象。

未婚教師的教學意圖高於已婚教師，可能因為未婚教師有較多時間、精神和動機參加創新教學研發事務。任教健康和其他科目的教師教學意圖高於任教體育和其他科目的教師，可能是健康教育教師專業養成歷程相關的訓練較多，而在學校中心理健康課題也以健康教育教師為主要授課人員，故接觸到學生自尊和身體意象等心理健康資訊比體育教師多，也較重視學生心理健康的課題，故未來教學意願也較高。而最近一年，曾參加健康心理研習的教師教學意圖高於未曾參加者，可能是因曾參加相關研習的教師本身就比較重視和關心學生的心理健康，或是在研習中學習到更多相關的知能，因而效能增加，願意在未來嘗試教學的意圖較高。

再者，教師對自尊和身體意象融入教學的信念、態度、效能與教學意圖相關強，且為其重要預測變項，顯示未來如欲在國中健康與體育領域課程中，推廣自尊和身體意象融入式教學，可由增強老師的正向信念、建立正向態度和提升其自我效能著手。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 研究對象對自尊與身體意象融入教學抱持正向信念和態度，但實施教學之把握程度不及一半，表示教學效能不高。

(二) 研究對象實施自尊與身體意象融入教學的意圖略高於中間值；且未婚高於已婚教師；任教健康教育的教師高於任教體育的教師；過去一年，曾參加健康心理研習者高於未曾參加者；學生需要程度越高，教學意圖越高；接觸心理困擾學生越多，教學意圖越高。

(三) 教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖呈正相關，表示教師教學信念越正向、教學態度越正向、教學效能越高，教學意圖就越高。

(四) 背景變項、教學信念、教學態度、教學效能可解釋教學意圖35%的變異量，而學生需求程度、接觸心理困擾學生情形、參加健康心理研習、教學信念、教學態度和教學效能為重要預測變項，並以教學態度的影響力最大。

二、建議

依據研究發現和討論，提出以下兩方面之建議，以供在國中健康與體育領域課程中，推動自尊與身體意象融入教學工作及未來研究之參考。

(一) 教學實務工作方面

1、舉辦研習或工作坊，以提升教師之教學效能和教學意圖

本研究發現，國中健康與體育領域教師有在未來實施自尊和身體意象融入教學之意圖，其中又以參加相關研習或工作坊的意圖較高。建議未來應辦理自尊和身體意象融入教學相關研習或工作坊，以提供教師自尊和身體意向融入教學的相關資訊、教學經驗，並增進教師相關教學活動規劃和教材設計之知能。

2、提升任教體育科目教師對自尊與身體意象融入教學之效能和意圖

任教體育之教師實施自尊和身體意象融入教學的效能和意圖較不強，可能是在養成階段和實際職場上，較少碰觸心理健康相關課題，所以建議在體育相關科系養成教育中，加強心理健康相關課程，並鼓勵現職體育教師多參加心理健康相關研習，以提高體育教師對自尊與身體意象教學之效能和教學意圖。

另一方面，現職國中健康與體育領域教師在最近一年參加健康心理研習者不及四分之一，顯示各縣市相關研習可能不多，也可能有部分教師認為學生心理健康問題為輔導室之職責，與課程無關。建議各縣市教育局多舉辦學生心理健康相關研習，並鼓勵現職健康與體育教師多參與，並盡量在假日或是寒暑假期間辦理，以提高教師參加的機會。

3、強化教師對於自尊與身體意象融入教學的正向信念

本研究顯示，健康與體育領域教師對自尊與身體意象融入教學可以促進規律運動習慣的信念較為薄弱。但相關研究顯示，自尊、身體意象與中學生的規律運動行為有關（Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002）。而賴香如等人（2006）的一項實驗介入研究發現，自尊和身體意象教學介入後，實驗組和對照組的規律運動行為變化達顯著差異，且實驗組優於對照組。建議相關專家學者能夠透過有關管道，讓現職教師更能體認到自尊和身體意象融入教學的優點和成效，以建立正向教學信念和未來之教學意圖。

（二）未來研究方面

1、研發調查工具

目前國內、外無其他研究發展自尊與身體意象融入教學之教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖等量表，研究者所編制之各量表信度良好，建議未來的研究者可加以利用與修正，研發更具信、效度的自尊與身體意象教學信念量表，以建立國內教師之自尊與身體意象教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖常模。

2、質性和量性研究並重

本研究以郵寄調查方式進行資料收集，故無法觀察到研究對象填答問卷時的情形，也無法深入探究研究對象教學效能不高的真正原因，再加上影響教師自尊與身體意象融入教學之教學信念、教學態度、教學效能和教學意圖的因素很多，未來研究可輔以質性研究，以更深入其中源由，對於實務推動和落實將有實質助益。

3、研發自尊與身體意象融入教學指標

本研究顯示教師認為學生確有自尊與身體意象融入教學課程的需求，但是國內卻缺乏自尊與身體意象融入教學之教學指標，使得教師在推動上，缺乏方向，建議建立國中健康與體育領域課程自尊與身體意象融入教學指標，以利教師在教育現場推展促進學生自尊計畫或教學活動。

參考文獻

- 王定一（1999）。花蓮縣國小教師教育改革接受度影響因素之研究：以「小班教學精神」政策為例。國立東華大學教育研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 王麗瓊（2001）。國中生身體意象之相關因素分析研究-以臺中縣某中學為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳欣怡、張景媛（2000）。青少年自我尊重模式之驗證。教育心理學報，31(2)，105-127。
- 吳美蘭（1999）。簡介「教師教學效能量表」及其應用。學生輔導，63，60-69。
- 李復惠（2002）。臺中市國小教師對九年一貫課程「健康與體育領域」健康教學範疇之認知與關注程度研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 林亨華（2002）。國中教師自我概念、教學信念、教學效能之相關研究－以澎湖縣為例。臺南師院在職進修課程與教學碩士班碩士論文，未出版，臺南市。
- 林進材（1999）。教學研究與發展，第53-90頁。台北：五南。
- 洪瑛璘（2001）。高雄地區國小教師教學效能與教育關注相關之研究-以九年一貫課程為例。高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 孫志麟（1991）。國民小學教師自我效能及其相關因素之研究。國立政治大學碩士論文，未出版，臺北市。
- 郭丁熒（2000）。小學教師角色知覺差距因應方式極其相關因素之研究。教育與心理研究，23（下），415-445。
- 莊文芳（1997）。影響臺北市青少年對身體意象認知相關因素之探討。國立陽明大學衛生福利研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張育旗（2006）。桃園縣國小體育教師體育工作投入與教學效能關係之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張春興（1996）。教育心理學-三化取向的理論與實踐。臺北：東華。
- 教育部（2005）。國中學生、教職員統計報表(95)。教育部全球資訊網。2005年9月24日，取自：http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/service/sts4-3.htm。
- 陳金萍（2003）。九年一貫生活課程教學與教師信念關係之探討。國立新竹師範學院美勞教學研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 陳佩君（2001）。我喜歡我自己-生命教育融入健康教育課程對國中學生自尊、學業成就之影響研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳根旺（2003）。阿德勒取向探索活動對國小低自尊學生輔導效果之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 單文經、張碧玲（2001）。國中英語教師對溝通式教學觀之教學信念研究。*教育研究月刊*，84，37-48。
- 程小蘋（1986）。國中生性別、學業成績、焦慮和自尊之關係。*諮商輔導*，7，7-10。
- 湯仁燕（1993）。國民小學教師教學信念與教學行為關係之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 楊美容（1994）。教師的信念與教學實務——一位高級工業職業學校化學教學教師的個案研究。國立高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄市。
- 賈文玲（2000）。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 廖美芳（2004）。自尊教育融入國中暴力高危險群輔導策略之行動研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化市。
- 趙曉美（2000）。自我概念多層面結構之驗證暨增進自我概念課程之實驗效果。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北市。
- 蔡明璋（1990）。自尊心與疏離感：自我理論的檢證。*中興大學法商學報*，23，179-207。
- 賴佳菁（1996）。被同儕拒絕、攻擊行為與兒童內外控信念、自尊之研究-以臺中地區國小四、六年級為例。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 賴香如、卓俊辰、呂昌明、李碧霞、吳德敏等人（2005）。青少年自我意象和自尊教育介入實驗研究-融入健康體育課程方式之探討(II)。國科會九十四年度專題研究計畫，計畫編號：NSC94-2413-H-003-043。
- 賴香如、李碧霞、吳德敏、卓俊辰、呂昌明等人（2006）。國中學生身體意象和自尊教學介入實驗研究。發表於中華民國學校衛生學會年會第二十四屆第一次會員大會暨學術研討會。
- 賴清標（1979）。師專生任教意願及教學態度之調查研究。*國立臺灣師範大學教育研究所集刊*，22，521-529。
- 鍾佳穎（2003）。臺北縣國民小學體育教師校能信念與教學行為之相關研究。臺北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 顏銘志（1996）。國民小學教師教學信念、教師效能與教學行為之相關研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- Blake, P. C., & Slate, J. R. (1993). A preliminary investigation into the relationship between adolescent self-esteem and verbal interaction. *School Counselor*, 14 (2), 81-85.
- Bolognini, M., Plancherel, B., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19, 233-245.

- Borba, M. (1989). *Esteem builders: A-8 self-esteem curriculum for improving students' achievement, behavior and school climate*. CA: Jalmar.
- Cabello, B. & Burstein, N. D.(1995). Examining teachers' beliefs about teaching in culturally diverse classrooms. *Journal of Teacher Education*, 46(4), 285-294.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (1990). *Body image development deviance and change*. New York: Guilford Inc.
- Corrett, J. W., Yeotis, C., & Terwilliger, L. (1990). Teacher personal practical theories and their influence upon teacher curricular and international actions a case study of a secondary teacher. *Science Education*, 74(5), 517-529.
- Ferron, C. (1997). Body image in adolescence: Cross-cultural research-results of the preliminary phase of a qualitative survey. *Adolescence*, 32(127), 735-745.
- Fox, K. (1992). Physical education and development of self-esteem in children. In N. Armstrong (Ed.). *New directions physical education II: Towards a national curriculum*, 33-54. Champaign: Human Kinetics.
- Gibson, S. & Dembo, M. H. (1984).Teacher efficacy : A construct validation. *Journal of Educational Psychology*, 76, 569-582.
- Goodwin, S. G. (1999). Developing self-esteem in physical education. *Physical Educator*, 56(4), 210-215.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. N.Y.: Longman.
- Hoover-Dempsey, K. V., Bassler, O. C. & Brissie, J. S. (1987). Parent involvement : Contributions of teacher efficacy, school socioeconomic status and other school characteristic. *American Educational Research Journal*, 24, 417-435.
- King, K. A. (1997). Self-concept and self-esteem: A clarification of terms. *Journal of School Health*, 67(2), 68-70.
- Kirkcaldy, B. D. Shephard, R. J., & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry Epidemiology*, 37, 544-550.
- Lawrence, D. (1996). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London: Paul.
- Linda, K. P. (1996). The relationship between self-esteem and teenage pregnancy. Master Thesis Spalding University, Louisville, Kentucky.
- Mull, S. S. (1991). The role of the health educator in development of self-esteem. *Journal of Health Education*, 22, 349-351.

- Nave, B. (1990). Self-esteem: The key to student success. ERIC Document Reproduction Service NO. ED 341919.
- Newman, F. M., Rutter, R. A. & Smith, M. S. (1989). Organizational factors that affect school sense of efficacy, community and expectations. *Sociology of Education*, 62(4), 221-238.
- Nezlek, J. B. (1999). Body image and day-to-day social interaction. *Journal of Personality*, 67(5), 793-817.
- Podesta, C. (1990). Self-esteem and the six-second secret. Newbury, CA: Sage.
- Reasoner, R. W., & Dusa, G. S. (1991). Building self-esteem in the secondary schools: Teacher's Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Simmons, R. G., & Rosenberg, F. (1973). Disturbance in the self-image at adolescence. *American Sociological Review*, 38(5), 553-569.
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Theory*, 32(5), 497-502.
- Sterbin, A. & Rakow, E. (1996). *Self-esteem, and student achievement*. ERIC Document Reproduction Service No. ED406429.
- Tabachnick, B. R., & Zeicher, K. M. (1984). The impact of the student teaching experience on the development of teacher perspectives. *Journal of Teacher Education*, 35(6), 28-36.
- Usmiani, S. & Daniluk, J. (1997). Mothers and their adolescent daughters: Relationship between self-esteem, gender role identity, and body image. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(1), 45-61.
- Walsh, J. A. (1994). Moral development: Make the connection between choices. Responsibility and self-esteem. ERIC Document Reproduction Service NO. ED 369-555.
- Whisler, J. S. (1991). The impact of the teacher on students' sense of self: A perspective from a model of mental health. ERIC Document Reproduction Service NO. ED 358-394.
- Wiggins, J. D., Schatz, E. L., & West, R. W. (1994). The relationship of self-esteem to grades, achievement scores, and other factors critical to school success. *School Counselor*, 41 (4), 239-244.
- Youngs, B. B. (1992). *The 6 vital ingredients of self-esteem: How to develop them in your students*. CA: Jalmar.

Intention to implementing self-esteem and body image related curriculum among middle high school health and physical education teachers in Taiwan

Hsiang-Ru Lai* Der-Ming Wu** Chang-Ming Lu* Jiun-Chen Jhuo***
Pi-Hsia Lee**** Wan-Yu Wen***** Yi-Hsuan Yeh***** Po-Hcin Yu*****

ABSTRACT

The purpose of this study was to assess intention to implement self-esteem and body image related curriculum of health and physical education teachers in junior high schools. By using a probability proportionate to size sampling method, 864 teachers were selected from 3,808 health and physical education teachers in Taiwan Area. Among the sample, 620 provided valid data (response rate 71.8 %) with a mailed questionnaire. Data was analyzed with ANOVA, Pearson product moment correlation, and multiple regression analysis. The results of this research were summarized as follows.

1. The belief and attitude toward teaching self-esteem and body image related curriculum of the subjects were positive. But the self-efficacy of teaching self-esteem

* Professor, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University

** Associate Professor, Department of Public Health, National Defense Medical Center

*** Professor, Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

**** Associate Professor, College of Nursing, Taipei Medical University

***** Master Student, Department of Health Promotion and Health Education, National Taiwan Normal University

and body image related curriculum was less than 50%.

2. The intention to teach self-esteem and body image related curriculum was above average. The intention of unmarried teachers was higher than that of the married teachers. The intention of health educators was higher than that of physical educator. The intention of those who attended mental health conference in the previous year was higher than those who didn't. The higher the perceived students' needs, the higher the intention of teachers.

3. Teaching belief, efficacy, and attitude toward teaching self-esteem and body image related curriculum were positively associated with intention to implementing the curriculum.

4. Background factors, teaching belief, teaching efficacy, and attitude toward teaching self-esteem and body image related curriculum could explain 35 % variance of the intention. Moreover, attitude was the most important predictor.

It is suggested that workshops for building self-esteem should provide to health and physical education teachers in order to promote teaching efficacy and intention.

Key words: self-esteem, body-image, teaching belief, teaching attitude, teaching efficacy, teaching intention.

97/01/20 投稿

97/04/04 修改

97/06/20 完稿