

壹、背景與動機

一、高中生身心健康狀況之現況

根據教育部《高級中學法》（2010）之宗旨，高中教育旨在陶冶學生身心，培養健全未來公民，此立法揭櫫高中教育應重視高中生身心健康之教育根本。可惜的是，臺灣在升學主義掛帥的教育體制下，長期以來偏重在學生認知層面的學習，對於高中生身心健康狀況不良的問題較未給予積極處理。舉例而言，教育部近來重要的指標性計畫——「E化創新學校暨電子書包實驗教學試辦學校輔導計畫」結案報告就指出，該計畫雖然可有效提升學生創造思考、問題解決等未來公民所需具備之關鍵能力，但是在這些偏重認知層面的關鍵能力提升之餘，一些高中生身心健康狀況不良的根本性問題，如身體活動不足、睡眠品質不佳、考試焦慮的負向情緒等仍有待解決（楊雅婷，2010）。

進一步而言，身體活動（physical activity）為骨骼肌消耗能量所產生的身體動作，可分成坐式型態、輕度、中等費力和費力身體活動四種強度（行政院衛生署國民健康局，2010），建議的高中生標準是每週應進行中等費力以上的身體活動，並達210分鐘以上的活動時間為佳，而週間課後時間的坐式型態身體活動應愈少愈好，宜控制在2小時以內（邱豔芬、劉影梅，2004；劉影梅，2004）。然而在此標準下，教育部96～99學年度的調查報告卻發現高達42%的高中生身體活動不足（教育部，2013）；睡眠品質不佳的部分，由於網路傳媒與電玩相關產品的影響，造成許多青少年網路成癮，在黃俊豪（2006）的研究中，青少年網路成癮患者每日花在網路的時間高於正常值1.5倍，嚴重影響其睡眠品質，造成上課時精神不佳、時常打瞌睡；情緒的部分，正處於青春期的高中生，生活中充斥著可能產生負向情緒的來源（如人際關係、身材外貌、升學壓力等），研究指出，這些負向情緒會對學習造成不良的影響（劉方，2000）。

教育部已從2009年開始規劃，將體適能成績納入升學採計，期望藉此改善學生身體活動不足的問題（葉菁菁，2009）；英國衛生部建議睡眠課程應納入正式課程，加強學生對於正確睡眠行為的瞭解（教育部，2009）；正向心理學在這幾年更是蓬勃發展，強調發展正向情緒以消弭負向情緒的重要性。以上的教育潮流顯示：對於學生身心健康狀況的重視已是無可阻擋的趨勢。有鑑於目前臺灣高中生身心健康狀況不良問題，以及國內、外教育單位對此議題的重視，釐清高中生身心健康狀況對學業成就的影響遂成為重要的議題。

二、身心健康狀況對學業成就與課室專注力的影響

在諸多高中生身心健康狀況的變項中，身體活動、睡眠品質、正向與負向情緒對學業成就的影響最常為學者所探討。例如，鄧麗質（2008）針對新竹市三所高中所進行的研究，發現其中兩所學校學生的運動參與度與其學業成就呈現低度相關；Wolfson與Carskadon（1998）在進行美國高中生睡眠的調查後，指出學生睡眠的品質會影響其日間在學校的學習；周舒翎（2007）以臺灣北部1,308位高中生進行研究，發現不同睡眠的型態會直接影響學業成就；Pekrun等人（2004）發現，高興（joy）與希望（hope）等正向情緒與學業成就有正相關；劉方（2000）針對臺灣南部954位高中生所進行的研究，結果為學生負向情緒愈高，學業成就愈低。

綜合上述研究結果可發現，學生的身心健康狀況的確會對其學業成就產生影響，但是較為可惜的是這些研究有兩點的限制：（一）未曾建立統整性的解釋模型，無法瞭解個別身心健康狀況變項對於學業成就的單獨影響效果。由於從既有的實徵研究結果可知，身體活動與睡眠品質（黎俊彥、吳家碧、賴正全、林威秀，2001）、身體活動與負向情緒（劉曉玫，2008）、睡眠品質與負向情緒（吳家碩、蔡宜儒、陳寧宏、楊建銘，2011；游青霏，2007）等變項間具有顯著關聯，因此在無法統整性地將這些變項同時納入模型以進行控制的情況下，先前研究所發現的結果可能受到其他變項干擾的影響，而非各自變項所產生的單獨效果。（二）忽略身心健康狀況變項透過課室專注力對學業成就所造成的間接效果。另外，課室專注力是近年來才逐漸受到重視的變項（林玉雯、黃臺珠、劉嘉茹，2010），係指學生的注意力聚焦在課室教師教學活動上的程度（楊雅婷、陳奕樺，2013）。課室專注力會直接影響學生的學業成就（林宜親等，2011），而許多學者也指出，學生的身體活動、睡眠品質與正、負向情緒對課室專注力有顯著的影響（丘彥南，1995；蔡忠昌、劉蕙綾，2006；Meijer, Habekothé, & Van Den Wittenboer, 2000），因此很有可能學生身心健康狀況變項會透過課室專注力而對學業成就具有間接的影響效果。

三、研究目的

為了釐清身心健康狀況對學業成就之影響，提供未來教育政策制訂時，能有更多實徵研究資料之支持，本研究旨在建構高中生身心健康狀況（中等費力以上身體活動、坐式型態身體活動及睡眠品質、正向與負向情緒）對於學業成就影響