

中國文化大學運動教練研究所

碩 士 論 文

十二週太極拳課程對大學生 A 型
人格組型之影響



指導教授：吳慧君

研 究 生：楊時儒

中華民國 98 年 6 月

十二週太極拳課程對大學生 A 型人格組型之影響

2009 年 6 月

研究生:楊時儒

指導教授:吳慧君

摘要

本研究旨在探討大學生 A 型行為組型之差異情形，以及是否因接受不同體育課程造成差異，試圖找出各變項間之相互影響關係。以 96 學年度上學期在學之中國文化大學二年級以上學生為立意母群體，其中選修體育課程為太極拳與慢跑志願者共 265 名，於課程開始前以及接受十二週課程後實施兩次量表填答，完成十二週課程以及前後測量表填答者計太極拳 95 位與慢跑 111 位。在向度研究方面，以林一真 (1990) 所編製的「中國人 A 型行為量表」為研究工具，進行量表填答。所得資料以描述統計分析、二因子混合變異數分析等統計方法加以處理，以 $\alpha = .05$ 為顯著水準。結果：1. 太極拳組在 A 型行為組型總分、時間緊迫感、努力競爭與成就、攻擊性與敵意等方面改善效果雖優於慢跑組但未達顯著差異。2. 男性在後測得分皆呈現增加趨勢，女性前測 A 型總分、競爭、敵意高於男性，但後測各項得分皆低於男性。兩性間 A 型行為組型均未達顯著差異。本研究雖未能支持太極拳體育課程對於大學生的心理狀態有顯著改善，但 A 型人數太極拳組由 15 人減為 12 人，而慢跑組由 18 人增為 19 人，且太極拳組各方面改善效果皆大於慢跑組。此因體育活動雖有紓解壓力、建立自信的效果，但是持續性以及介入的深度因人而異；而且各受試者的壓力不同，可能受環境、個人因素變化的影響反而造成後測分數升高。建議以後相關試驗加入更多壓力源及個人認同變項以探討分析大學生族群的組成差異。

關鍵詞：A 型人格、慢跑、體育課

The Effects of Tai Chi Chuan Courses on College Students' Type A Behavior Pattern

Abstract

June, 2009

Student Name: Shih-Ju Yang

Advisor Name: Huey-June Wu

The purpose of this study was to investigate the differences of college students' Type A Behavior pattern among different physical education courses. The sample was sophomore above of PCCU in the first semester of 2007. In the beginning there were 265 volunteers, and 95 of Tai-Chi chuan course 111 of jogging course finished 12 weeks courses. The Scale of Chinese Type A Behavior pattern was filled before and after the courses. All data was treated by Descriptive Statistics and Two-way ANOVA. The findings were as follow: 1. The Tai-Chi-Chuan group have better improvements than jogging group, but the differences did not reach the significant level. 2. The difference of male's Type A Behavior pattern was reach the significant level between two tests. The female group had higher averages than the male group in the pre-test but lower averages in the post-test. All the differences of sexual did not reach the significant level. This study may not support Tai-Chi-Chuan course have significant improvement of college students' psychological conditions. It is known that physical education courses have the effects of releasing pressure or enforcing confidence etc..., but the valid range will vary by individual or environmental factors. Take more factors for independent variable will find out the differences is recommended.

Key words: type A behavior pattern, jogging, physical education courses

謝誌

在就讀運動教練研究所以前，感謝國術系 莊榮仁主任、楊正隆老師、莊嘉仁老師的諄諄指導栽培，讓我不只學到國術技藝更產生求知的熱忱。當時也在體育系研讀運動生理學，有感於 吳慧君老師教學的左右逢源、深入淺出，遂因此挑戰自我，進修碩士班。

所上老師在上課時盡其所長，提攜後進， 陳景星老師上課豐富的內容以及人生哲理讓我堅定人生目標， 林清和老師剛柔並重的講課風格讓我了解學習的重要，恩師 吳慧君的教學既精闢又與時俱進更是勉勵我精進不已。

在研讀碩士學位期間，因同時修習教育學程，多謝師資培育中心 李春芳主任、教育學院 張慧敏秘書、國術系 李振儀助教等人在課務行政上給予的幫助以及建議。

也很感謝班上同學的互相扶持，例如阿甘、宜君擔任讀書會的召集人，德仁在分組報告的分工整合，仁斌、列哥在參與研討會的行政支援。終於在四年的辛勞後，小有所成。希望能盡其所學傳薪於後。

楊時儒 謹誌於華岡 Jun, 2009

目 錄

第壹章 緒論

第一節	問題背景與動機.....	1
第二節	研究目的.....	2
第三節	研究問題.....	2
第四節	研究假設.....	3
第五節	研究範圍與限制.....	3
第六節	名詞操作性定義.....	3

第貳章 文獻探討

第一節	A型行為組型的理論及相關研究.....	5
第二節	太極拳運動與健康促進的相關研究.....	8

第參章 研究方法

第一節	研究對象.....	16
第二節	研究工具.....	16
第三節	研究架構.....	17
第四節	資料處理與分析.....	18

第肆章 結果

第一節	不同性別之A型行為組型分析.....	19
第二節	不同年級之A型行為組型分析.....	24
第三節	各組之A型行為組型分析.....	28

第五章 討論

第一節 不同性別之 A 型行為組型差異與變化..... 32

第二節 不同年級之 A 型行為組型差異與變化..... 33

第三節 各組之 A 型行為組型差異與變化..... 34

第六章 結論與建議

第一節 結論..... 35

第二節 建議..... 35

引用文獻

一、中文部分..... 36

二、英文部分..... 39



表目錄

表4-1-1	性別之A型總分前後測之描述性統計表.....	19
表4-1-2	性別之A型總分二因子混合變異數統計表....	20
表4-1-3	性別之時間分量表前、後測之描述性統計表..	20
表4-1-4	性別之時間分量表二因子混合變異數統計表..	21
表4-1-5	性別之競爭分量表前後測之描述性統計表....	21
表4-1-6	性別之競爭分量表二因子混合變異數統計表..	22
表4-1-7	性別之敵意分量表前後測之描述性統計表....	22
表4-1-8	性別之敵意分量表二因子混合變異數統計表..	23
表4-2-1	年級之A型總分描述性統計分析表.....	24
表4-2-2	年級之A型總分二因子混合變異數統計表....	24
表4-2-3	年級之時間分量表描述性統計分析表.....	25
表4-2-4	年級之時間分量表二因子混合變異數統計表..	25
表4-2-5	年級之競爭分量表描述性統計分析表.....	26
表4-2-6	年級之競爭分量表二因子混合變異數統計表..	26
表4-2-7	年級之敵意分量表描述性統計分析表.....	27
表4-2-8	年級之敵意分量表二因子混合變異數統計表..	27
表4-3-1	組別之A型總分前後測之描述性統計表.....	28
表4-3-2	組別之A型總分二因子混合變異數統計表....	28
表4-3-3	組別之時間分量表前後測之描述性統計表....	29

表 4-3-4	組別之時間分量表二因子混合變異數統計表..	29
表 4-3-5	組別之競爭分量表前後測之描述性統計表....	30
表 4-3-6	組別之競爭分量表二因子混合變異數統計表..	30
表 4-3-7	組別之敵意分量表前後測之描述性統計表....	31
表 4-3-8	組別之敵意分量表二因子混合變異數統計表..	31



圖目錄

圖 3-3-1 研究架構圖 17

附錄一

A 型人格量表使用同意書 40



第壹章 緒論

本章內容包括；第一節、問題背景與動機；第二節、研究目的；第三節、研究問題；第四節、研究假設；第五節、研究範圍與限制；第六節、名詞操作性定義。

第一節 問題背景與動機

太極拳起源可考於清代，由河南溫縣陳家溝開始流傳(顧留馨，1982)，運動技能上融合了當時流行的長拳三十二勢以及傳統道家的養生術，而後經由楊露禪、孫祿堂等人的改進推廣，分支繁衍練習者眾多，由於其運動模式多元化，主要有養生、競技、表演三種類型，可以適度調整以因應各種年齡、用途需要，而且其教學理論包含中國傳統儒、道、陰陽等哲學並結合中醫經絡理論，具有明顯的文化特色而能夠吸引東方文化愛好者，因此練習者遍佈全球幾乎等於中國武術的代名詞。

對於健康狀態的評定標準，不只是在於醫學方面疾病有無的判斷，更在於對於健康此一觀念的認知擴展而更為多元，所以由早期疾病-健康的二分法，發展到疾病-身(心)問題-全人健康的多層次多面向的複合標準，可以知道心理特質乃至於人格行為都會影響健康狀態。而 Friedman(1996)提出 A 型行為組型是具有過度競爭、敵意富攻擊性、以及時間急迫這三大壓力類型產生的行為組型。

規律運動對於身心健康的促進皆有顯著的成效，太極拳運動可視為中等強度的有氧運動(高藤曉子，2005)，而林麗蓉(2002)研究指出太極拳運動對於高血壓患者(平均年齡>六十歲)有減輕焦慮降低膽固醇的效果；張瓊丹(2002)指出相對於坐式生活的老年人(平均年齡七十

七歲)有接受太極拳訓練者自覺健康的改善程度有顯著差異。其他相關研究也顯示太極拳運動對於骨質疏鬆、高血壓、免疫功能、能量代謝、焦慮、健康信念、自我認同等各種身心狀態有明顯的改善。但是以往的實驗研究對象偏向四十歲以上的中、老年人口或者是罹患高血壓、膽固醇過高的特殊族群，對於青壯人口(二十-四十歲)的一般成人研究較為缺乏。

對於大學生而言，健康生活的促進因素裡面，運動行為方面普遍低落(葉琇珠，2000)。故由 A 型人格量表在不同體育課程項目間的比較，來探討是否因為體育課程的不同對於大學生的心理特質促進是否有所差異，進而提升體育課程的成效並了解現在大學生的心理質素以作為爾後相關研究、課程設計之參考。

第二節 研究目的

本研究主要目的在探討太極拳課程以及其他體育課程對於大學生 A 型行為組型的影響，次要目的為探討個人背景變項的影響。

第三節 研究問題

依照研究目的本研究欲探討的問題如下：

- 一、大學生 A 型行為組型的差異為何？
- 二、大學生 A 型行為組型在不同體育課程前後是否有改變及其差異為何？

第四節 研究假設

根據以上研究問題，本研究預驗證的假設如下：

- 一、大學生 A 型行爲組型因性別、科系、年級而在 A 型行爲量表總分、時間緊迫感分量表、努力競爭與成就分量表、攻擊性與敵意分量表有顯著差異。
- 二、大學生 A 型行爲組型在不同體育課程前後之 A 型行爲量表總分、時間緊迫感分量表、努力競爭與成就分量表、攻擊性與敵意分量表有顯著差異。

第五節 研究範圍與限制

根據研究背景以及實驗設計，本研究的對象爲中國文化大學九十六學年度第一學期在學學生，自變項爲太極拳課程與慢跑課程，故有下列限制。

- 一、母群體只能代表台北地區大學生 A 型行爲組型。
- 二、對於量表的填寫，雖然在每次測試前均有詳盡說明，但是依然有資料填寫不完整、漏答等各種錯誤，無法確定受試者是否正確了解量表題意而作答。

第六節 名詞操作性定義

一、大學生

本研究是指九十六學年度第一學期完成註冊已在學之中國文化大學大學部學生

二、太極拳體育課程

本研究之太極拳體育課程是指中國文化大學九十六學年度第一學期上課時間2007/09/17—2008/1/15共17週的教學課程，每次接

受兩小時太極拳技能學習、操作的身心活動教學。

三、慢跑體育課程：

本研究之慢跑體育課程是指中國文化大學九十六學年度第一學期上課時間2007/09/17—2008/1/15共17週的教學課程，每次接受兩小時太極拳技能學習、操作的身心活動教學。

四、A 型行爲組型：

本研究之 A 型行爲組型爲具有時間緊迫感、努力競爭與成就、攻擊性與敵意這三大壓力類型產生的行爲組型。



第貳章 文獻探討

第一節 A 型行為組型的理論及台灣地區的相關研究

A 型行為組型的本質是許多行為的綜合，本章節以生物心理社會交互作用理論來說明其發展並以台灣地區相關研究來支持其論點以釐清其成因為何？哪些因素會刺激 A 類行為的發展？

生物心理交互作用論是 Douglas(2002)以心理-社會特質交互作用 (Psychosocial Characteristics) 的觀點，主張環境會引起具有某種特質者的 A 型行為組型，另一方面 A 型者也會造成環境中的回饋和挑戰；人的生理變化所產生的外顯線索(如臉紅、肌肉緊張)也會對周遭環境產生影響。換言之，這種動態的交互作用才會造成 A 類行為及致病的關係。Douglas(2002)指出，A 型者透過下列五種原則，造就一種挑戰性高的環境。

一、對情境的選擇：

A 型者喜歡選擇較多挑戰和要求的工作。相對地使 A 類行為更凸顯，並且有更強的生理覺醒(arousal)狀態。林一真(1994)指出 A 型行為量表得分越高者，其身上具有壓力相關生理徵狀愈多。

二、對情境的評估：

A 型者傾向於將環境評估為具有較高的挑戰性及要求。這種對情境的評估很可能會引起 A 型者較強烈的生理反應。因此，Douglas(2002)認為，對情境的評估是決定 A 型者心臟血管反應的重要因素。而林一真(1995)對於冠狀動脈病人以及一般胸腔內科門診病人在進行心導管前後的身心反應研究指出，在壓力情境下，A 型行為者的收縮壓與腎上腺素分泌高於 B 型者，甚至在情境後的恢復期，收縮壓及腎

上腺素分泌不降反升。

三、工作中的認知反應：

研究發現 A 型者比 B 型者更傾向於在工作中運用壓抑生理及情緒狀態負向反應的認知因應策略(Bruce,1999)。此類策略可使 A 型者不斷工作直到接近生理的極限。翁志成與簡俊成(2001)發現主計人員在工作量異常增加時期，例如會計年度結算當月，A 型行為者傾向於低報工作時數，而 B 型行為者會填報實際時數，這些認知活動起因於主觀地增加情境中的競爭和挑戰，增加生理的激發狀態，同時也很可能刺激 A 型者在複雜工作的表現的更努力，帶來更多的身心壓力。

四、外顯 A 類行為的影響：

Douglas(2002)提出「心理-社會特質」(Psychosocial Characteristics)與 A 類行為組型有關。無論是否有意，A 型者一旦表現敵意和競爭，一般也會引起別人相同的反應。在競爭性遊戲中 A 型者較 B 型者有較強的心臟血管反應，連帶地，又導致 A 型者的競爭和敵意行為，這樣的惡性循環可形成 A 型者的負向生理結果。諸承明與李祺菁(2000)以 Bortner A 型人格量表為研究工具，結果顯示在 20-30 歲大專程度以上正職的成年男女 118 人中，A 型行為者有 82 人而 B 型有 36 人，而在工作生活品質的追求上，A 型人格以報酬與成就取向最多(51.2%)，而 B 型在保障取向的比例(36.1%)相對較高，兩者呈顯著差異符合此論點。

五、回饋與成就的評估：

實徵研究顯示：A 型者對成就的評估比 B 型者嚴苛，對負向事件作較多內在歸因，並且傾向於產生較多的負向情緒。Douglas(2002)認為，這些評估行為起因於 A 型行為者心裡有較高自我意象，強烈需要認同感及控制感，因而對他人會產生攻擊性行為以及知覺的不平

衡感，反而造成環境中更強的壓力和更強烈的生理反應。張火燦、繆敏志與黃雅貞(2001)對於研發人員的研究指出，A 型人格者的工作價值觀中以工作期望的內在價值最高，對於報酬類型需求中，以內在非財務性報酬最高。

小結

關於 A 型行爲組型的發生機轉，並沒有一致的看法，有從認知方面說明的如 Lilianne(2004)提倡評量標準模糊論，認為對於成就標準的模糊化，造成個人的認知與追求高於能力所及，因而產生壓力進而形成 A 型行爲組型。或是從環境的變化如 Julie(2002)提倡的環境控制論，因為對控制環境沒有把握時會感到難過、生氣及挫折，產生不能掌握情境的威脅感；所以爲了想控制情境，就會奮力工作，不能忍受中斷或遲緩，也不顧疲倦。爲了要控制情境，不惜有負面行爲如犧牲健康的加班。研究者認為對於個人行爲的成型，可能影響的不只是單一向度，故採用生物心理社會交互作用論理論來整理出一定脈絡，即 A 型行爲組型起源主要分爲內在的個人認知與外在的環境影響，但是環境面的影響可以溯及家庭時期父母師長的過度期望進而養成 A 型行爲組型，所以對 A 型行爲組型的主要刺激因素應該是環境變項，其次才是個人認知的改變。

第二節 太極拳運動對健康促進影響的相關研究

太極拳運動因其訓練方式以鬆柔為主，要求身心配合，動作協調對稱，是一種具有韻律性的中等有氧運動，其訓練也包含了刺激神經系統發展的效果，可以促進身心的均衡發展。本節分成心肺系統、中老年人、其他身心以及對於 A 型行爲組型四部份，來探討過往太極拳相關研究所顯示的身心健康促進效果。

一、心肺方面：

太極拳訓練可定位成中等強度的有氧運動(高藤曉子，2005)，所以對於心肺系統的功能促進自然有一定功效，賀天蕙(1999)即以太極拳訓練為慢性阻塞性肺病患者的復健計畫進行研究，藉由太極拳緩和的動作以及深遠的腹式呼吸訓練，來使慢性阻塞性肺病患者恢復活力，而在 24位慢性阻塞性肺病患者中，隨機分派為實驗組與控制組，實驗組病患接受為期8週，每週3次，每次約1小時的太極拳運動；而控制組依門診常規實施護理以及衛生教導，結果發現太極拳運動訓練能顯著改善患者活動及說話時呼吸困難及降低負向情緒；但是在用力呼氣第一秒容積／肺活量%、用力呼氣第一秒容積、肺活量、最大吐氣流速及運動耐力未達到顯著地差異。台灣胸腔暨重症加護醫學會(2007)指出慢性阻塞性肺病為一種不可完全恢復的肺臟病變，治療手段只能以藥物控制減緩惡化、配合復健恢復部分功能，而其實驗時間僅為八週，是否太短未能產生足夠變化，尚待後續系列研究證實。

陳俊杰(2004)以32名平均年齡 9.77 ± 1.79 歲與體重 36.66 ± 12.59 公斤患有氣喘國小學童為研究對象，隨機分派至實驗組與控制組。實驗組除平時體育課外，另接受為期12週、每週三次、每次45分鐘、強度為

最大心跳率的45-60%的太極拳訓練；控制組除體育課外，不從事其他運動訓練。結果發現在12週太極拳訓練後，對氣喘兒童休息狀態下的肺活量、第一秒吐氣量和尖峰呼氣流速皆有明顯改善($p < .05$)。且對運動後的氣喘兒童肺活量和第一秒吐氣量進步幅度顯著比控制組大 ($P < .05$)，所以結論為12週太極拳規律訓練，可改善氣喘兒童休息狀態下的肺功能，對於運動後的部分肺功能有助益。以上兩者的實驗結果相近，但是12週訓練比八週訓練有更多成效，所以得知，適當的訓練期間才能顯示出太極訓練的成果。

林麗蓉(2002)以52位平均50歲以上的第一期高血壓(收縮壓 140-159mmHg、舒張壓 85-99mmHg)患者進行太極拳訓練介入的研究，太極拳訓練的內容為期12週、每週三次、每次45分鐘、強度為最大心跳率的50-70%，太極組在靜態收縮血壓($p < .001$)及舒張血壓($p < .001$)、總膽固醇($p < .001$)、低密度脂蛋白膽固醇濃度($p < .001$)、特質性及狀態性焦慮都有顯著降低 ($p < .001$)，而高密度脂蛋白膽固醇濃度則增加($p < .05$)。而對照組於12週後，其靜態收縮血壓、舒張血壓、低密度脂蛋白膽固醇濃度、總膽固醇與三酸甘油脂濃度卻有顯著上升，但在特質性及狀態性焦慮則無明顯的變化，所以可知道太極拳訓練確實能改善心血管相關生理狀況。

二、對老人健康方面:

李惠蘭(1998)以社區活動介入的方式，選取桃園龜山地區人口、環境等變項相近的兩村，進行研究，太極組接受太極拳運動教導3個月，對照組以僅電話鼓勵持續原有之運動習慣，結果顯示太極組在太極拳運動介入後，舒張壓有降低達顯著差異；對照組的生理狀況則沒有改變。太極組的身體平衡、身體柔軟度的進步雖然優於對照組，未達顯著差異。兩組在措施介入(太極拳運動或電話鼓勵)後對運動態度

皆有顯著改變，而實驗組明顯優於對照組。自覺健康狀況在組內及組間的前後測均無顯著差異，但後測得分仍比前測得分為高。生活滿意度在組內及組間的前後測均無顯著差異，但後測得分仍比前測得分為高。在此研究中，因為太極拳只是一種社區活動，並不會要求活動強度，所以對於身心狀況的促進效果略低，仍可以認為太極拳運動為一種有效的增進鄉村老年人之身心健康的活動項目。

張瓊丹(2002)以65歲以上患有高血壓(收縮壓>140mmHg、舒張壓>90mmHg)的台北縣老人(平均年齡>70歲)進行太極拳訓練，訓練內容是為期10週、每週三次、每次60分鐘、強度為 **RPE** 量表 (**ratings of perceived exertion**) 的運動強度11以上的太極拳教學活動。結果顯示 BMI 平均減少 $2.37\text{kg}/\text{m}^2$ 及心肺能力在1600公尺走路快258.16秒皆有顯著差異，且太極組平均收縮壓下降 21.75mmHg 差異達顯著，但是對於健康信念以及運動行為的促進未達顯著差異，此研究支持太極拳能改善心肺能力的論點。

王夷暉(2004)以台中縣新社鄉65歲以上的老人，分為太極村與對照村來進行老年人步態、平衡能力以及跌倒的預防研究，太極村實施一年的太極拳社區介入活動以及預防跌倒的海報宣導，對照村只有預防跌倒的海報宣導，結果顯示太極村及對照村的跌傷發生率均顯著下降，但組間並無統計上的顯著差異。太極村及對照村的平衡能力、步態及害怕跌倒程度均不受社區介入活動影響，但實施介入後，太極拳練習者的平衡與步態較對照村明顯進步。這代表太極拳的社區介入活動雖不一定能有效降低練習太極拳老人的跌傷發生率及害怕跌倒程度，對練習者的平衡能力與步態是有益處的。

呂萬安(2004)以中、老年人(平均年齡>52歲)是否參與一週三次一次一小時的太極拳訓練為變項，來研究受試者的心跳、血壓、交感神

經活性方面是否有所差異，在太極拳組方面，進行太極拳運動後的生理反應如以下，脈搏由運動前67.6次持續下降到運動後30分的65.9次及運動後60分的64.6次；收縮壓也有類似傾向，由運動前的118.4mmHg下降到運動後30分的110.8mmHg及運動後60分的109.9mmHg。而在副交感神經的活性化方面，心率變異率的頻域指標部份，高頻功率比由運動前22.8 nu 上升到運動後30分的28.2 nu 以及運動後60分的30.6 nu；低高頻功率比由運動前的2.5，下降到運動後30分的1.8，但在運動後60分回升到2.2。而太極拳組的老人在平常狀態下的心跳間期變異係數以及標準差、低頻功率、總功率皆明顯大於對照組且有顯著差異($P<.05$)，由此可知，練習太極拳的短期反應是促進副交感神經活性，使身體得到放鬆，而長期練習下，在不會影響副交感神經活性的狀況下同時提升交感神經活性，使身體活力增加，所以是一種適合養生的運動。

余哲仁(2007)以冠狀心臟病患者實施為期11個月的太極拳訓練，內容為一次90分鐘的集中訓練課程及兩次50分鐘的自主練習。結果顯示：太極拳組在運動最高心率、運動中最高心率與收縮壓乘績、總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇皆有明顯改善。

三、其他生心理方面：

洪聰敏(1988)以大學女生為受試者，分為太極拳組、慢跑組以及不運動的控制組，依組別的不同，分別給予每次二十分鐘，每週二次，連續八週共十六次的太極拳、慢跑或不運動的室內課為實驗變項，以自我評量問卷第一式和曾式心理健康量表焦慮分測為測量焦慮的工具，在第一次、第八次和第十六次上課前與上課後分別給予測驗。所得焦慮分數以三因子變異分析法、二因子變異數分析法、杜凱氏法、雪費事後比較以及 t 考驗來進行分析比較。經分析得到以下結論：

- 1.太極拳運動與慢跑運動皆具有減低狀態焦慮的作用。
- 2.慢跑運動在減低狀態焦慮的作用上比太極拳運動大。

3.太極拳運動與慢跑運動對減低狀態焦慮的作用是短暫的。

但是作為運動方式，對於初學者而言，太極拳的動作難度明顯高於慢跑，要達到動作熟練，心靜體鬆的太極狀態，二十分鐘的操作時間也太過於緊湊，所以減低焦慮的效果可能被低估。

張雯琍(1994)以大專學生與甲、乙組大專選手為受試者，以分析在不同母群體中，A型行為組型的差異以及對於團隊適應的不同，其結論為一般大學生的時間緊迫感顯著高於大專選手，而大專選手的競爭、敵意顯著高於大學生，乙組選手A型人數比例高於B型。A型運動選手中並無男女差異。

劉文禎(2001)以平均年齡50歲、收縮壓>140 mmHg的中老年人分為太極拳組以及對照組進行研究，在經過十五週的訓練後骨質疏鬆雖有改善但未達顯著差異，而後再延長為三十週的訓練結果為實驗前後測及組別皆達顯著差異($P<.05$)，此研究顯示出太極拳運動對於身體健康的促進，雖有一定的功效，但是實施期間卻必須要有一定長度才能產生確切的效果

邱芳貞(2002)以平均年齡五十歲以上的婦女進行太極拳運動訓練以研究其骨密度,免疫球蛋白A及白血球吞噬作用的變化，研究結果顯示，太極拳組與對照組的最大攝氧量及白血球吞噬能力皆有顯著差異。

蔡麗華(2006)以高中男生，進行為期八週、每週兩次、一次五十分鐘的太極拳訓練。結果顯示太極拳組在柔軟度、下肢爆發力、心肺耐力、平衡能力皆有顯著進步。

林峰民(2007)以國小六年級學童，進行為期十二週、每週三次、一次四十分鐘的太極拳訓練。結果顯示太極拳組在柔軟度、肌耐力、

瞬耐力、心肺耐力、平衡以及協調能力皆有顯著進步。

李弦青(2008)以國小五年級學童，進行為期十二週、每週三次、一次四十分鐘的太極拳訓練。結果顯示接受太極拳訓練者在健康體適能的坐姿體前彎、立定跳遠兩項目有顯著差異；而在注意力方面有改善但是未達統計上顯著差異，因為國小學童在十二週訓練期間有大半時間在熟練或者複習動作，未能達到太極拳要求的鬆靜情境，所以需要增加訓練時間，並促進受試者的認知理解。

金泰震(2008)以少年矯正學校之受刑人進行為期十二週、每週三次、一次五十分鐘的太極拳訓練。結果顯示接受太極拳訓練者在健康體適能各項目皆有顯著進步；而在同儕互動及自我適應方面也得到顯著改善。

四、太極拳對 A 型行爲組型影響相關研究：

張嚴仁(1993)以長庚護專二專部一年級學生其中597人爲施測對象，全部施以"中國人 A 型量表"。以總分高於平均數以上者，界定爲 A 型者。再從自願參加訓練者中，隨機分派實驗組及控制組各十二名。實驗組參與之太極拳訓練爲期十二週，每週三次，每次練習時間約五十分鐘。除套路的練習外並加強太極拳法則的教導，並於每次練習後填寫 "太極拳法則回饋表"，以輔助對於太極拳訓練時身心狀態的訓練。而控制組在十二週的訓練期間時被要求盡量不要改變其運動習慣。兩組於訓練前後分別實施各依變項的測量。本研究以組別爲自變項，以鏡描壓力下的心跳、血壓及皮膚溫度的反應、"情境－特質生氣量表"、"情境－特質焦慮量表"及"中國人 A 型量表"等爲各依變項。訓練結果顯示：在舒張壓差值方面，實驗組後測低於前測。在皮膚溫度差值方面，實驗組後測小於前測且小於控制組後測。但收縮壓及心跳差值則無顯著交互作用。在壓力知覺方面，特質生氣在組別及前後測達顯著交互作用，而特質焦慮則無顯著交互作用。在 A 型行爲組型方面，僅實驗組之"攻擊性敵意"後測低於控制組後測且實

驗組後測低於前測，而時間緊迫感及努力競爭兩個向度則無顯著交互作用。本實驗結果支持太極拳運動能促進 A 型行爲組型的改善，但對於 A 型的判定，跟量表建立者林一真的判定標準不一，林一真(1990)以平均數加一個標準差以上才爲 A 型，所以本實驗結果僅顯示”攻擊性敵意”有顯著差異，但在於時間緊迫感以及努力競爭兩向度的分析似乎可以重新檢驗。

王俊明(1993)以甲組大專選手分成太極拳組以及對照組，太極拳組除原本專長訓練外並施以爲期十二週、每週兩次、每次四十分鐘的太極拳訓練，對照組則照常訓練，結果顯示前後測的 A 型量表總分，以及三個向度的得分在組別前後測交互作用皆未達顯著，但實驗組後測得分下降皆大於控制組，。

許存惠 (1995)以大台北地區從事太極拳運動的民眾爲研究對象，其中男性238人，女性330人，共計568人，平均年齡爲 54.24 ± 14.36 歲。以「中國人 A 型量表」、「特質焦慮量表」及「特質生氣量表」爲工具，進行研究。結果顯示：

- 1.太極拳運動者在「時間緊迫感」、「競爭與成就」、「攻擊與敵意」、「特質焦慮」、「特質生氣」皆顯著低於一般成人。
- 2.太極拳運動者其年齡及拳齡對「時間緊迫感」、「競爭與成就」、「攻擊與敵意」、「特質焦慮」及「特質生氣」有交互作用影響。
- 3.不同性別之太極拳運動者在 A 型行爲組型皆無顯著差異存在。而在「特質焦慮」上，男性低於女性；在「特質生氣」上，男女性則無差異存在

小結

根據上述相關研究，可得知台灣地區太極拳運動的研究對象偏向四十歲以上中老年人口或者是高血壓、膽固醇過高的特殊族群，對於青壯人口(二十-四十歲)的一般成人族群研究較為缺乏。故本研究以大學生為受試者，研究重點在探討大學生 A 型行爲組型是否因接受不同運動課程造成差異，以及個人背景變項在變項間之差異影響，以找出各變項間之相互影響關係。藉由 A 型行爲量表在不同變項間的比較，來探討參與運動的不同對於大學生的心理特質、健康行爲的促進是否有所差異。



第叁章 研究方法

本研究以量性方式進行量表填答，本章分爲四節：第一節、研究對象；第二節、研究工具；第三節、研究架構；第四節、資料處理與分析。

第一節 研究對象

本研究是以九十六學年度第一學期中國文化大學在學學生，其中選擇太極拳體育課程以及慢跑體育課程的志願受試者共265人，其中女性152人平均年齡20.83歲，男性113人平均年齡19.95歲，於2007/9/17當週實施前測，2008/1/15當週實施後測，經研究者篩選，剔除參與課程少於12次、填答不完整或填答錯誤等無效量表，共206人完成。

第二節 研究工具

本研究在探討大學生的A型人格組型在接受不同體育課程前後的變化是否產生差異，主要研究工具爲林一真於1990編製中國人A型行爲量表(已取得使用同意書，如附錄一)，內容共三十題，由三個分量表組成：

(一)時間緊迫：

測量「注意時間」、「缺乏安閒」和「行動快速」等行爲。

(二)努力競爭與成就：

測量「成就與競爭」、「工作認真」和「喜歡在同時間完成很多事」等行爲。

(三)攻擊性敵意：

測量「焦躁」、「缺乏耐性」和「敵意」等行爲。量表採用 Likert 五點量表評量，計分方式以「總是」、「經常」、「有時」、「很少」、

「不會」，分別給予5、4、3、2、1分的計分方式，題目以亂數編序成一個量表。

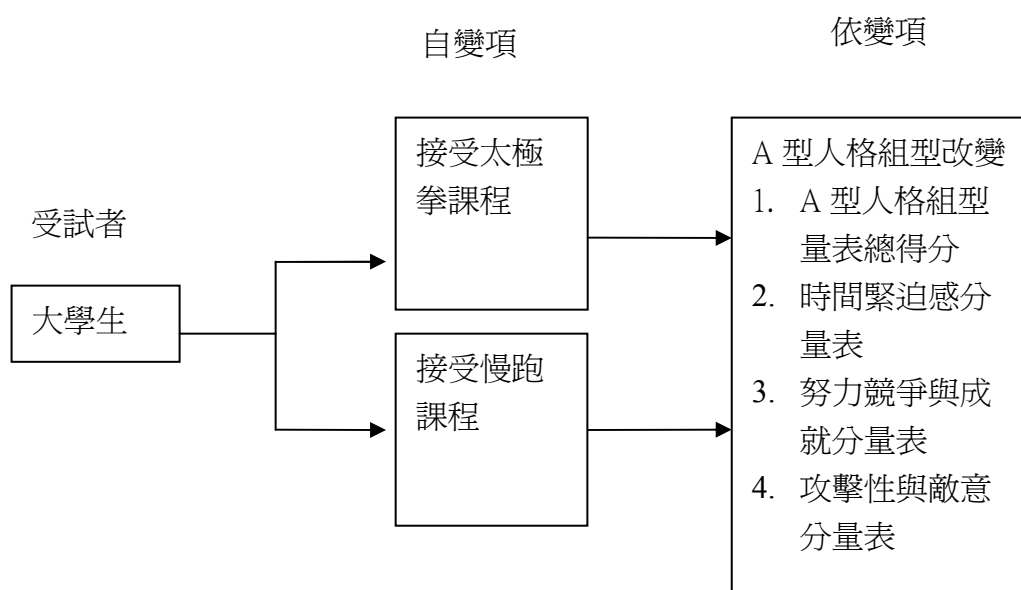
總量表之 Cronbach α 係數.87(林一真, 1990) 顯示出量表具有相當高的內部一致性信度。在分量表得分愈高者，表示受試者愈傾向該向度所描述的 Type A 行爲的人格傾向。

本量表以2453位成人進行施測(林一真, 1997)，所得各分量表的 Cronbach' s α 值介於.71~.78之間，總分的 Cronbach' s 之 α 值則為.88。

本量表以2979位大學生進行施測(林一真, 1997)，所得各分量表的 Cronbach' s α 值介於.66~.80之間，總分的 Cronbach' s 之 α 值則為.87。

第三節 研究架構

本研究設計將受試者分為太極拳組與慢跑組，受試者在實驗前、後實施量表填答。分析項目是 A 型人格組型量表總得分、時間緊迫感分量表、努力競爭與成就分量表、攻擊性與敵意分量表的變化。



第四節 資料處理與分析

本研究以 SPSS for Windows 12.0進行統計方法

一、以描述統計的平均數、標準差，說明受試者經體育課程介入前後的 A 型人格組型構成與差異。

二、以二因子混合變異數分析比較參與不同體育課程之大學生 A 型人格組型變化是否有所差異。

三、設定 $\alpha = .05$ 為顯著水準。



第肆章 結果

本章節以前後測問卷所得的資料經統計分析處理後，將其所得分析結果共分爲六小節，依序爲：一、不同性別之 A 型行爲組型分析各組之 A 型量表總分之分析；二、不同年級之 A 型行爲組型分析；三、不同組別之 A 型行爲組型分析。

第一節 不同性別之行為組型分析

一、A 型量表總分：

男性的前測值略低於女性。後測的變化，男性爲增加而女性爲下降，如表4-1-1。兩性前後測及性別間前後測皆未達顯著差異，如表4-1-2。



表4-1-1 性別之 A 型總分前、後測之描述性統計表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
男性	95	92.77	14.05	94.76	14.76
女性	111	93.09	14.74	92.27	14.25

表4-1-2 性別之 A 型總分二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
性別	120.074	1	120.074	.313	.576
A 型總分前後測	35.016	1	35.016	1.016	.359
交互作用	201.996	1	201.996	5.859	.061
受試者間	78224.635	204	383.454		
殘差	7032.693	204	34.474		

二、時間分量表：

女性的前測值低於男性。男性在後測得分呈現增加趨勢而女性為下降，如表4-1-3。兩性前後測及性別間前後測皆未達顯著差異，如表4-1-4。

表4-1-3 性別之時間分量表前、後測之描述性統計表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
男性	95	32.63	5.19	32.95	5.47

女性	111	32.24	5.57	31.83	5.27
----	-----	-------	------	-------	------

表4-1-4 性別之時間分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
性別	58.117	1	58.117	1.132	.289
時間前後測	.249	1	.249	.038	.846
交互作用	13.647	1	13.647	2.061	.153
受試者間	10470.291	204	51.325		
殘差	1350.732	204	6.621		

三、競爭分量表：

男性的前測值低於女性。男性在後測得分呈現增加趨勢而女性為下降，如表4-1-5。兩性前後測及性別間前後測皆未達顯著差異，如表4-1-6。

表4-1-5 性別之競爭分量表前、後測之描述性統計表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差

男性	95	29.95	5.70	31.47	5.70
女性	111	30.48	5.35	30.41	5.72

表4-1-6 性別之競爭分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
性別	4.786E-02	1	4.786E-02	.001	.977
競爭前後測	23.554	1	23.554	2.905	.090
交互作用	18.545	1	18.545	2.287	.132
受試者間	12222.816	204	59.916		
殘差	1653.912	204	8.107		

四、敵意分量表：

男性前測的平均值低於女性。男性在後測得分呈現增加趨勢而女性為下降，如表4-1-7。兩性前後測及性別間前後測皆未達顯著差異，如表4-1-8。

表4-1-7 性別之敵意分量表前、後測之描述性統計表

	前測	後測
--	----	----

組別	人數	平均數	標準差	平均數	標準差
男性	95	30.22	5.58	31.12	5.67
女性	111	30.49	5.35	29.95	5.28

表4-1-8 性別之敵意分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
性別	13.921	1	13.921	.277	.599
敵意前後測	1.079	1	1.079	.130	.719
交互作用	41.176	1	41.176	4.959	.072
受試者間	10238.664	204	50.190		
殘差	1694.030	204	8.304		

第二節 不同年級之 A 型行為組型分析

一、A 型總分：

前測值二年級 > 三年級 > 四年級。三、四年級在後測得分呈現增加，而二年級為降低，如表 4-2-1。各年級前後測未呈現顯著差異及組間前後測皆未達顯著差異，如表 4-2-2 顯示。

表 4-2-1 年級之 A 型總分描述性統計分析表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
二年級	93	94.5376	13.9732	94.4946	14.3819
三年級	83	92.3373	14.4258	93.2771	14.2635
四年級	30	89.6667	15.3518	90.4667	15.5868

表 4-2-2 年級之 A 型總分二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
年 級	936.692	2	468.346	1.228	.295
A 型總分前後測	25.643	1	25.643	.722	.397
交 互 作 用	23.026	2	23.026	.324	.724
受 試 誤 差 者 間	77408.016	203	381.320		
殘 差	7211.663	203	35.525		

二、時間分量表：

前測值二年級 > 三年級 > 四年級。三年級在後測得分呈現增加，而二、四年級為降低。如表4-2-3。各年級前後測未呈現顯著差異及組間前後測皆未達顯著差異，如表4-2-4顯示。

表4-2-3 年級之時間分量表描述性統計分析表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
二 年 級	93	33.0108	4.9815	32.8172	5.2065
三 年 級	83	32.1807	5.7257	32.2289	5.4108
四 年 級	30	31.2667	5.6013	31.2000	5.5868

表4-2-4 年級之時間分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
年 級	137.015	2	468.346	1.228	.295
時 間 前 後 測	.400	1	.400	.060	.807
交 互 作 用	1.284	2	1.284	.096	.909
受 試 誤 差 者 間	10391.393	203	51.189		
殘 差	1363.095	203	6.715		

三、競爭分量表：

前測值二年級 > 四年級 > 三年級。三、四年級在後測得分呈現增加，而二年級為降低，如表4-2-5。各年級前後測未呈現顯著差異及組間前後測皆未達顯著差異，如表4-2-6顯示。

表4-2-5 年級之競爭分量表描述性統計分析表

年級	人數	前測總分		後測總分		調整平均數
		平均數	標準差	平均數	標準差	
二年級	93	30.8280	5.8619	30.9785	5.9636	30.497
三年級	83	29.6145	5.8494	30.3614	5.5449	30.789
四年級	30	29.6333	5.9798	30.1667	5.8727	30.554

表4-2-6 年級之競爭分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
年 級	90.230	2	45.115	.755	.471
競 爭 前 後 測	18.236	1	18.236	2.224	.137
交 互 作 用	7.933	2	3.967	.484	.617
受 試 誤 差 者 間	12132.634	203	59.767		
殘 差	1664.523	203	8.200		

四、敵意分量表：

前測值二年級 > 三年級 > 四年級。三、四年級在後測得分呈現增加，如表4-2-7。各年級前後測未呈現顯著差異及組間前後測皆未達顯著差異，如表4-2-6顯示

表4-2-7 年級之敵意分量表描述性統計分析表

年級	人數	前測總分		後測總分		調整平均數
		平均數	標準差	平均數	標準差	
二年級	93	30.8280	5.259	30.4839	5.3763	30.142
三年級	83	30.4217	5.3718	30.6988	5.2909	30.663
四年級	30	28.7667	6.0781	29.4333	5.6244	30.696

表4-2-8 年級之敵意分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
年 級	117.809	2	58.904	1.180	.309
敵 意 前 後 測	3.203	1	3.203	.378	.539
交 互 作 用	15.065	2	7.533	.889	.413
受 試 誤 差 者 間	10134.776	203	49.925		
殘 差	1720.141	203	8.474		

第三節 不同組別之 A 型行為組型分析

一、A 型總分：

慢跑組前測低於太極拳組。太極拳組後測為下降，但慢跑組為上升。符合 A 型人格的人數，慢跑組有增加的趨勢，但太極拳組有減少的趨勢，變化比例太極拳組高於慢跑組，如表4-3-1。兩組前後測及組間前後測皆未達顯著差異，如表4-3-2。

表4-3-1 組別之 A 型量表總分前、後測之描述性統計表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
慢跑組	111				
(A 型人數)	(18-19)	92.94	14.39	93.42	14.50
太極拳組	95				
(A 型人數)	(15-12)	93.926	15.108	93.315	14.12

表4-3-2 組別之 A 型量表總分二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
組別	68.714	1	68.714	.179	.673
A 型總分前後測	16.172	1	16.172	.463	.497
交互作用	104.016	1	104.016	2.976	.086
受試者間	78275.995	204	383.706		
誤差					
殘差	7130.673	204	34.954		

二、時間分量表：

在前測兩組無明顯差距。太極拳組後測得分趨勢為降低而慢跑組為升高，如表4-3-3。兩組前後測及組間前後測皆未達顯著差異，如表4-3-4。

表4-3-3 組別之時間分量表前、後測之描述性統計表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
慢跑組 (A 型人數)	111	32.351	5.256	32.580	5.390
太極拳組 (A 型人數)	95	32.505	5.571	32.073	5.379

表4-3-4 組別之時間分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
組別	3.117	1	3.117	.060	.806
時間前後測	1.090	1	1.090	.164	.686
交互作用	11.041	1	11.041	1.664	.198
受試者間	10525.291	204	51.595		
誤差					
殘差	1353.337	204	6.634		

三、競爭分量表：

在前測太極拳高於慢跑組。後測皆為升高但慢跑組變化比例大於太極拳組，如表4-3-5。兩組前後測及組間前後測皆未達顯著差異，如表4-3-6。

表4-3-5 組別之競爭分量表前、後測之描述性統計表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
慢跑組	111	29.72	5.82	30.49	5.84
太極拳組	95	30.68	5.93	30.76	5.71

表4-3-6 組別之競爭分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
組 別	39.031	1	39.031	.654	.420
競 爭 前 後 測	18.036	1	18.036	2.216	.138
交 互 作 用	12.259	1	12.259	1.506	.221
受 試 者 間	12183.833	204	59.725		
誤 差 殘 差	1660.197	204	8.138		

四、敵意分量表：

在前測太極拳高於慢跑組。後測太極拳組得分趨勢為降低而慢跑組為升高，如表4-3-7。兩組前後測及組間前後測皆未達顯著差異，如表4-3-8。

表4-3-7 組別之敵意分量表前、後測之描述性統計表

組別	人數	前測		後測	
		平均數	標準差	平均數	標準差
慢跑組	111	30.108	5.062	30.35	5.48
太極拳組	95	30.663	5.875	30.4947	5.2671

表4-3-8 組別之敵意分量表二因子混合變異數統計摘要表

變異來源	SS	df	MS	F 值	p 值
組 別	12.485	1	12.485	.249	.619
敵 意 前 後 測	.143	1	.143	.017	.897
交 互 作 用	4.337	1	4.337	.511	.475
受 試 者 間	10240.100	204	50.197		
誤 差 殘 差	1730.869	204	8.485		



本章節根據研究發現以及統計結果配合相關理論文獻加以討論
 分為第一節、不同性別之 A 型行為組型差異與變化；第二節、不同
 年級之 A 型行為組型差異與變化；第三節、各組之 A 型行為組型的
 差異與變化。

第一節 不同性別之 A 型行為組型差異與變化

一、本研究前測顯示女性在總分、競爭、敵意方面得分高於男性，但
 皆未達顯著差異。

二、後測時男性分數皆增加且高於女性，支持林一真(1997)的研究。

三、林一真(1997)的研究顯示大學生中男性在 A 型行為總分及各分量

表得分皆高於女性且達顯著差異($P<.05$)。所以本研究兩性在前後測變化的差異部分支持，可能代表不同性別對壓力情境的因應有別，需要加入相關變項來進一步分析，例如學期前後的壓力來源不同，前測處於新情境的適應與調適、後測有期末考試與課業等壓力。



第二節 不同年級之 A 型行為組型差異與變化

- 一、前後測以及年級間的數據在統計上均未達顯著差異，但可以得知，二年級前測得分最高，但在後測得分有降低的趨勢，四年級前測得分最低，但在後測得分呈現增加的趨勢且高於其他年級支持許存惠(1995)研究指出年齡對 A 型行為組型有交互作用。
- 二、所以不同年級在前後測變化的差異，可能代表在學期不同施測時間產生情境變化的壓力反應，需要加入相關變項來進一步分析，例如同年級分組在學期前、中、後的受試比較等。



第三節 不同組別之 A 型行為組型的差異與變化

- 一、前測數據顯示，太極拳組在 A 型行為組型總分及各分量表皆高於慢跑組，但組間未達統計上顯著差異，而從 A 型人數來看，慢跑組人數比例 18/111 卻高於太極拳組的 15/95，這結果表示本研究的受試者特質並不是完全的 A 型行為組型，而只是部分符合，或許是作為測量工具的中國人 A 型行為量表(林一真，1990)需要在問題的意義及辭語表達作適當的修正以符合現代社會的使用。

- 二、後測的數據在統計上未達組間顯著差異，但結果的變化支持許存惠(1995)提出太極拳運動者在「時間緊迫感」、「競爭與成就」、「攻擊與敵意」皆低於一般成人。



第陸章 結論與建議

根據本研究之實驗過程與結果本章分成以下兩部分來討論：第一節、結論；第二節、建議。

第一節 結論

根據本研究結果得到下列結論：

研究成果雖未能支持太極拳體育課程對於大學生的 A 型行爲組型有顯著改善，但太極組各方面後測改善效果皆大於慢跑組。在性別間及年級間的前後測結果未達統計上顯著效果。

第二節 建議

經由本研究與相關實驗的探討以及研究者的認知，對爾後相關研究提出以下建議。

- 一、體育課程對於個人心理雖有紓解壓力、建立自信的效果，但是持續性以及介入的深度因人而異。應加入運動自覺表現、參與動機及滿意度等變項，以便於分析實際功效。
- 二、A 型人格量表所得出的結果只能分析是否符合 A 型行為特質，但是無法解釋壓力的來源與變化，適合探討當次測驗的現象，但是對於受試者之間的差異，無法找出明確的因素以供分析。應加入個人以及情境壓力等變項，才能進一步探討個體差異。



一、中文部分

王夷暉(2003)。太極拳社區介入對老人跌倒之成效。未出版碩士論文，臺北醫學大學傷害防治學研究所，台北市。

王俊明(1993)。太極拳訓練對 A 型行為運動選手情緒反應、焦慮知覺及 A 型行為的影響。國立體育學院八十二年度委託專題研究計畫研究成果報告書，47-54。

呂萬安(2004)。太極拳、外丹功對成年人自律神經活性的效應。未出版博士論文，國立陽明大學傳統醫藥學研究所，台北市。

李惠蘭(1998)。鄉村老年人太極拳運動教導的身心健康評估。未出版碩士論文，長庚大學護理學研究所，桃園縣。

- 李弦青(2008)。十二週太極拳訓練對國小高年級學童之健康體適能及注意力的影響。未出版碩士論文，雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 余哲仁(2007)。太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響。未出版碩士論文，南華大學自然醫學研究所，嘉義縣。
- 邱芳貞(2002)。太極拳運動對骨密度，免疫球蛋白 A 及白血球吞噬作用的影響。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所，台北市。
- 林一真(1990)。中國人 A 型量表編製初步報告。測驗年刊，36，13-24。
- 林一真(1996)。我國兒童 A 型量表之常模建立及人格與健康關係之研究。台北市：行政院國家科學委員會。
- 林一真(1997)。中國人 A 型量表和成人敵意量表之常模建立。台北市：行政院國家科學委員會。
- 林峰民(2007) 太極拳練習對國小學童基本運動能力之影響。未出版碩士論文，花蓮教育大學體育系碩士班，花蓮縣。
- 林麗蓉(2002)。太極拳運動訓練對輕度高血壓患者血壓，血脂肪濃度及焦慮成效之探討。未出版碩士論文，台北醫學大學護理學研究所，台北市。
- 金泰震(2008)。太極拳訓練對少年受刑人生活適應及健康體適能之研究。未出版碩士論文，台灣師範大學在職碩士班，台北市。
- 洪聰敏(1988)。太極拳及慢跑對大學女生焦慮減低效果之探討。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，台北市。
- 高藤曉子(2005)。太極拳運動對中年人能量代謝及樹突狀細胞分化成熟之影響。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，

台北市。

許存惠(1995)。太極拳運動者之A型行為組型及壓力知覺的調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。

張火燦、繆敏志、黃雅貞(2001)。研發人員A型人格、工作價值觀與報酬類型關係之研究。第二屆管理創新與實務研討會論文集(一)，311-326。

張雯琍(1994)。大專運動選手A型行為組型對運動團隊適應的影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園。

張瓊丹(2002)。太極拳訓練對改善老年高血壓個案之健康信念、健康狀況與運動行為之成效。未出版碩士論文，台北醫學大學護理學研究所，台北市。

張嚴仁(1993)。太極拳訓練對A型行為傾向大專女性壓力心血管反應之影響。體育學報15期，295-302。

陳俊杰(2004)。十二週太極拳訓練對氣喘兒童肺功能與心肺耐力的影響。未出版論文，國立臺灣師範大學體育學系，台北市。

賀天蕙(1999)。太極拳運動訓練對慢性阻塞性肺疾病患者的呼吸困難、肺功能、情緒及運動耐力之成效。未出版碩士論文，高雄醫學大學護理學研究所，高雄市。

葉琇珠(2000)。大學生健康概念與健康促進生活型態之探討。未出版碩士論文，國立陽明大學社區護理研究所，台北市。

劉文禎(2001)。太極拳運動對骨質疏鬆症影響之研究。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園。

蔡麗華(2006)太極拳訓練對高中男生健康體適能的影響。未出版論文，國立臺灣師範大學在職碩士班，台北市。

諸承明、李祺菁(2000)。新新人類個體人格特質、工作生活品質需求類型與工作態度之關聯性研究。第四屆中小企業管理研討會論

文集，58-71。

顧留馨(1992)。太極拳研究。北京：人民體育出版社。



二、英文部分

Bruce, M. (1999). Exploring the relationships between object relations/reality testing functioning, coping styles, and somatic tension. *Journal of Business and Psychology* 2, 5-24

Douglas, A (2002). Covariation of psychosocial characteristics associated with cardiovascular disease: genetic and environmental influences. *Psychosomatic Medicine* 64, 191-203

Friedman, M. (1996). *Type A behavior: Its diagnosis and treatment*. New York, Plenum Press.

Julie, A.(2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and individual differences* 32, 215-228

Lilianne, N.(2004). Assessing Type A behavior in children: A longitudinal exploration of the overlap between Type A behavior and hyperactivity. *Scandinavian Journal of Psychology* 45, 145-156



附錄一