

研究顯示：玩運動類電玩能提高運動參與度

駐休士頓辦事處教育組

家長們常常認為小孩子沈迷在電玩中對他們的健康會有不好的影響，而許多研究也指出，某些類型的電玩會影響孩子的人格發展，像是增加孩子的侵略性等等。然而最近的一項針對運動類電玩的研究發現，原來玩電玩不是只有壞處而已，還能幫助他們活的更健康，重點要看他們玩的電玩種類是什麼。如果孩子們玩的是運動類電玩，像是美式足球 Madden 系列或是美國職籃 NBA2K 系列，將能讓這些玩家們更願意參與體育活動。

在美國，過去十年來每年都能擠入銷售排行榜前三名的電玩遊戲只有職業美式足球 Madden 系列。這一款職業美式足球電玩是以著名的前美式足球員 John Madden 命名的，從 1988 年開始由美商藝電發行，每年都會依據實際球員名單的異動及電玩技術的變革而推出內容不同的新版本作品。近年美式足球在美國本土受歡迎的程度已經大幅超越棒球和籃球，這款遊戲的熱門程度也隨之水漲船高，玩家也愈來愈多。除了美式足球之外，美國職籃也是很受歡迎的運動類電玩之一。

這樣的熱潮也影響到了鄰近的加拿大，所以當地學者針對運動類電玩風行的現象進行了長期的研究。根據最新一項名為「從沙發到球場：運動類電玩、自尊心以及運動參與度的長期關聯性」的研究顯示，喜歡玩運動電玩的高中生，他們參與實際體育活動的意願度明顯比其他人來得高。該研究是以線上發表的方式，於上週刊登在一本名為「流行媒體文化心理學」的學術期刊上。

這項研究的研究對象，全是來自加拿大安大略省共八所高中的九到十二年級學生，研究的作者們以四年的時間長期追蹤這些學生，每一年都要求他們告知其參與校內及校外團體運動的時間和頻率。在九年級和十年級時，他們會回答有關他們自尊心高低程度的問題，到了十一年級和十二年級時，他們則是描述其玩運動類電玩的時間和頻率，其頻率介於「完全沒玩」及「平均每天超過五小時」之間。

在分析所得的調查數據之後，作者們發現玩運動電玩的頻率和對體育活動的參與度之間存在著雙向的關聯性。也就是說，愈常玩運動

電玩的學生，愈有可能參與現實生活中的體育活動，反之亦然。在現實生活中有參與體育活動的學生，也比較有可能玩運動類的電玩。

接著，研究者利用受試者的自尊心資料進行分析，看看玩運動類電玩是否能間接預測其對體育活動的參與程度。結果發現，在九年級玩運動類電玩的人，在十年級發展出比較高的自尊心，而在十一年級則比較容易參與體育活動。然而，在九年級參與體育活動的人，到了十年級並不會發展出比別人高的自尊心。

為何玩電玩能夠增加自尊心，而參與體育活動卻不行呢？研究者推論指出，運動類的電玩為青少年提供了一個虛擬的安全環境，讓他們能發展與運動相關的知識，技巧，並體驗運動競技的勝利喜悅以及成就感。長期下來，這樣的經驗或許幫助他們強化了自尊心，也就是自我肯定的感覺。也因為他們肯定自己，所以勇於參與現實生活中的體育活動。

會有這樣的研究結果其實並非偶然，因為現今電玩的視效技術及內容發展已經十分先進，無論畫面的逼真程度，或是遊戲本身要求玩家參與的程度都遠遠超越過去的想像。玩家在玩遊戲時，其實是一個複雜且具有難度的學習過程。比如說，想要在 NBA 2K14 這樣的籃球電玩中順利得分，玩家必須能夠在場上完美執行擋拆戰術才行。若是想玩 Madden 15 這樣的美式足球電玩，在分不清楚戰術的差異，或是不同的球員佈陣策略的情況下，玩家是沒有辦法成功達陣的。

不過，這項研究的作者們也承認，比較常運動的年輕人，可能只是因為他們對運動有比較高的興趣而已，也因此他們和其他人比起來會比較想玩運動類的電玩。要徹底釐清這其中的關聯，還需要更進一步的研究才行。

無論如何，如果下一次你的小孩和你伸手要錢，說他要買最新的新力 PS4 或是微軟 XBOX One 的運動遊戲光碟，即使一片要價美金 60 元，你也可以安慰自己說這是一項健康的投資，因為這會鼓勵孩子們出門去打球。

資料來源：Education Week

http://blogs.edweek.org/edweek/schooled_in_sports/2014/08/sports-related_video_games_linked_to_childrens_participation_in_athletics.html?cmp=ENL-EU-NEWS3

譯稿人：周汶昊摘譯