

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

碩士論文

指導教授：呂 昌 明 博士

張 鳳 琴 博士

職場員工從事規律運動行為相關因素探討
Factors Associated with Regular Exercise Behavior
among the Employees in workplace

研 究 生：翁 美 娟 撰

中 華 民 國 一〇二 年 七 月

誌謝

在師大碩士在職專班四年的日子裡歷經了求學、結婚、生子、轉職等，很多的重要人生大事都在這四年內完成，現在終於完成了論文也代表學習生涯即將告一段落，這一路要感謝的人實在太多心中充滿無限的感激與感恩。

首先誠摯的感謝指導教授呂昌明老師及張鳳琴老師的指導，在撰寫論文的過程中老師總是細心不厭其煩的指導、協助並及時的指正我正確的方向，也因為有老師悉心的指導我才能如期的完成學業；同時也感謝口試委員蔣立琦老師及其他七位專家學者對於研究給予的寶貴意見及提點。另感謝東元電機中壢廠的陶小姐在問卷調查的過程中給我的行政協助，讓我在整個收集問卷的過程能如此順利。

在求學的這段過程中，感謝好友靜昀的幫忙，不管在工作或課業上，當我每次遇到困境與迷惘時都能給予我適時的援助。最後感謝我的家人，在我為求學與工作間取得平衡的同時，家人成為最有力的後盾讓我無後顧之憂能全力衝刺，感謝老公千翔在這一路的支持及不畏辛勞在求學的過程中風雨無阻的接送，更因有你的體諒與包容，讓我的得以完成學業。謝謝這一路上曾經幫助過我的每一個人，僅以此論文與大家分享成果與喜悅。

翁美娟 謹誌 中華民國 102 年 8 月

職場員工從事規律運動行為相關因素探討

學生：翁美娟

指導教授：呂昌明博士

張鳳琴博士

摘 要

本論文旨在探討職場員工社會人口因素(包含性別、年齡、婚姻狀況、自覺健康狀況、運動社團的參與)、社會心理因素(包含運動自我效能、運動社會支持、運動享樂感、運動結果期待)、運動環境因素與規律運動行為的關係。以某職場員工的 300 名正職員工為研究對象，採結構式問卷進行調查，得到有效問卷 286 份，回收率為 95%。所得資料以卡方檢定、t 檢定、單因子變異數分析、點二系相關、邏輯斯迴歸分析等統計方法進行分析。重要結果歸納如下：

- 一、 研究對象的規律運動行為比率佔 41.3%。
- 二、 自覺健康狀態愈好者，愈會從事規律運動，有參與運動社團者愈會從事規律運動。
- 三、 影響研究對象規律運動行為的社會心理變項為運動自我效能、運動社會支持、運動享樂感、運動結果期待與規律運動行為皆有顯著相關。
- 四、 影響研究對象規律運動行為的運動環境因素變項為居住地方的運動器材或設備的有無、居住附近可運動場所設備的個數與從事規律運動有顯著的關係。
- 五、 研究對象的規律運動行為可由「運動自我效能」變項來做預測。

最後，依據研究發現，對某職場工作實務與未來研究方向提出建議，以做為該職場提供規律運動行為的參考。

關鍵字：職場員工、規律運動行為

Factors Associated with Regular Exercise Behavior among the
Employees in workplace

A Master Thesis

By

Mei-Chuan Weng

ABSTRACT

The purposes of this study was to explore regular exercise behavior and their determinants among employees in workplace. Psychosocial factors and enviornmental factors regarding engage regular exercise behavior were obtained form 286 male and female employees. The results were evaluated by chi-square test, t-test, one-way ANOVA, point-biserial correlation and logistic regressions.

There were major findings as following :

1. About 41% of subjects had regular exercise in past six months
2. Subjects who perceived their health status to be better, or who joined sport clubs were more likely to engage regular exercise behavior.
3. Self-efficacy for exercise, social support for exercise, sport enjoyment and outcome expectation for exercise were positively correlated with regular exercise behavior.
4. Enviornmental factors(sports equipment at home, places to exercise) were positively related regular exercise behavior.

5. Self-efficacy for exercise could predict regular exercise behavior.

Implications for use of this finding by health educators in developing relevant intervention to promote regular exercise behavior are discussed.

Key words : Regular Exercise behavior 、 Employees in Workplace 、 Psychosocial factors 、 Enviornmental factors.

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與性	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	5
第四節 研究假設	6
第五節 名詞界定	7
第六節 研究限制	8
第二章 文獻探討	9
第一節 規律運動行為探討	9
第二節 社會人口學變項與規律運動行為之關係	16
第三節 社會心理因素與規律運動行為之關係	20
第四節 運動環境因素與規律運動行為之關係	25
第三章 研究方法	27
第一節 研究架構	27
第二節 研究對象	28
第三節 研究工具	29
第四節 研究步驟	36
第五節 資料處理與分析	38
第四章 研究結果	40
第一節 社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素和規律運動行為的分佈情形	40
第二節 社會人口學變項、社會心理因素、運動環境可近性與規律運動行為之間的關係	65
第三節 研究對象規律運動行為影響因素之間的相對重要性	79
第五章 結論與建議	81
第一節 結論	81
第二節 建議	83
參考文獻	86
一、 中文部分	86

二、 英文部分.....	95
附錄.....	102
附錄一 專家效度	102
附錄二 開放式引導問卷	103
附錄三 結構式問卷初稿.....	106
附錄四 預試與正試問卷.....	111

圖表目表

表 2-1-1 員工規律運動相關研究.....	15
圖 3-1 研究架構.....	27
表 3-2 母群體、研究樣本之單位與分佈情形.....	28
表 3-3-1 開放式問卷題目及目的.....	30
表 3-3-2 預試問卷的信度.....	35
表 3-5 研究目的、研究問題與統計方法整理表.....	39
表 4-1-1 研究對象社會人口學變項分佈情形(N=286)	41
表 4-1-2 研究對象運動社會心理因素的分佈(N=286)	43
表 4-1-3 運動自我效能的分佈情形(N=286)	45
表 4-1-4 朋友運動社會支持的分佈情形(N=286)	47
表 4-1-5 家人運動社會支持的分佈情形(N=286)	49
表 4-1-6 運動享樂感的分佈情形(N=286)	50
表 4-1-7 運動結果期待之可能性的分佈情形(N=286)	52
表 4-1-8 運動結果期待之重要性的分佈情形(N=286)	54
表 4-1-9 運動結果期待分佈情形(N=286)	56
表 4-1-10 研究對象運動環境因素的分佈(N=286)	57
表 4-1-11 居住地方運動器材或設備的分佈情形(N=286)	58
表 4-1-12 研究對象居住地方運動器材或設備的個數分佈情形(N=286)	59
表 4-1-13 居住地方附近可運動場所的分佈情形(N=286)	60
表 4-1-14 居住地方附近可運動場所設備個數分佈情形(N=286)	61
表 4-1-15 規律運動行為的分佈情形(N=286)	63
表 4-1-16 運動種類的分佈情形(N=286)	64
表 4-2-1 連續變項偏態係數及峰度之情形.....	65
表 4-2-2 社會人口學變項與規律運動行為之卡方檢定(N=286)	67

表 4-2-3 運動社會心理因素和規律運動行為之點二系相關(N=286).....	68
表 4-2-4 運動自我效能各子題和規律運動行為之點二系相關.....	69
表 4-2-5 朋友運動支持各子題和規律運動行為之點二系相關.....	71
表 4-2-6 家人運動支持各子題和規律運動行為之點二系相關.....	72
表 4-2-7 運動享樂感各子題和規律運動行為之點二系相關.....	73
表 4-2-8 運動結果期待各子題和規律運動行為之點二系相關.....	74
表 4-2-9 運動結果可能性各子題和規律運動行為之點二系相關.....	75
表 4-2-10 運動結果重要性各子題和規律運動行為之點二系相關.....	76
表 4-2-11 運動環境因素和規律運動行為之卡方檢定(=286)	78
表 4-3-1 分析自變項的容忍度與膨脹係數.....	79
表 4-3-2 規律運動重要影響相關因素的邏輯斯迴歸分析 (N=286) ...	80

第一章 緒論

本章共分為六節，包括：研究動機與重要性、研究目的、研究問題、研究假設、名詞界定、研究限制；分別詳述如下：

第一節 研究動機與重要性

依據行政院衛生署公佈民國 101 年台灣十大主要死因，依序為（1）惡性腫瘤（2）心臟疾病（3）腦血管疾病（4）肺炎（5）糖尿病（6）事故傷害（7）慢性下呼吸道疾病（8）高血壓性疾病（9）慢性肝病及肝硬化（10）腎炎、腎病症候群及腎病變（行政院衛生署，2013）；前述十大死因中，慢性疾病就佔了大多數。世界衛生組織於 2009 年指出，缺乏身體活動或靜態生活是造成全球性死亡及殘障的十大原因之一，有超過 200 萬死亡人數可歸因於靜態生活，而造成這些疾病可歸因與身體活動不足有關，嚴重影響健康並造成公共衛生問題（行政院衛生署，2013）。

規律運動所帶來的益處眾所皆知，歸納運動行為與健康的關係，國內外研究皆證實規律運動有助於預防及減少疾病的發生（Forshee, Anderson & Storey, 2004；Pate, 1995；方進隆，2001；吳一德，2006）。而國人 2011 年國人無規律運動習慣之比率高達 72.2%高於英國 63.3%、馬來西亞 61.4%、日本 60.2%、美國 43.2%、法國 32.5%（行政院衛生署國民健康局，2012）。

衛生署國民健康局（99）年針對全國 6 千多位有專職工作的民眾進行電話訪問調查，發現職場員工的運動量不足、公司缺乏運動活動安排及設施等問題，調查發現有 7 成

(73.4%)員工未達平均每週運動 150 分鐘之建議量。其中，男性占 71.1%女性占 75.5%每週運動量未達標準，顯見職場員工的運動量普遍不足(國健局，2011)。另外，整理國內以職場員工為對象的調查研究發現，行政院及其所屬主管機關女性公務人員規律運動佔 20.11%(黃婉茹，2003)，台南縣國小教師有規律運動習慣者佔 19.1%(何鑫憲，2003)，針對 4,436 位軍訓教官的調查發現，有規律運動習慣者為 45.2%(林昌國、武為瓊、溫漢雄，2007)，文教機構有規律運動佔 20.3%(洪莠茹，2010)，公立高中教師有規律運動佔 40%(洪詩婷，2011)；因此，由以上的相關資料了解國內有專職工作的員工大部分未從事規律運動。

而為促進職場員工健康，衛生署國民健康局自民國 100 年辦理「健康 100 臺灣動起來」健康體重管理活動，提供健康活力的就業環境，鼓勵員工規律運動、健康飲食、參與健康講座、減重活動、體適能測試、心理調適等，促進員工身心靈的健康。因此，職場應加強員工健康促進，協助員工落實健康生活，鼓勵員工建立動態生活習慣以及認識均衡飲食，「要活就要動」，降低員工疲勞感，以預防心血管疾病等慢性疾病(行政院衛生署國民健康局，2011)。

有健康的員工，企業才能提高生產力，國內就業人口七成有體重過重與肥胖問題，而肥胖與慢性疾病形成有很大的關係，根據行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所分析 99 年「受僱者工作環境安全衛生狀況認知」調查，結果發現體重過重及肥胖分布集中在勞動年齡人口族群，特別以 45-54 歲中高齡是體重過重及肥胖的年齡族群佔 61.95%。顯示國內就

業人口在中高齡時，因身體新陳代謝之減緩，加上飲食熱量攝取及身體活動熱量消耗不平衡，呈現體重過重與肥胖增加的趨勢(行政院勞工安全衛生研究所，2013)。

而本人之前服務於衛生單位因推動職場健康促進而與本研究對象之職場有所接觸，該場為傳統產業，主要員工年齡屆於 20~65 歲之間屬勞動階級。本人曾在 2012 年預備調查中發現員工從事規律運動比例約三成左右，同時在 2011 年體檢發現員工 BMI>24 為 61.38%、血壓>140/90mmHg 為 32.8%、膽固醇>200mg/dl 為 26.3%、AC sugar>110 為 9.17%，由前述相關文獻得知勞動階層員工較易有肥胖及規律運動不足的問題，另肥胖、高血壓、高血糖、高膽固醇可能增加罹患代謝症候群的機會，而引發造成慢性疾病最後造成十大死因的因素；目前國內對規律運動行為之研究其對象多為在校學生，而針對職場員工相關研究是以健康促進生活型態或休閒運動為主，較少對傳統產業職場員工規律運動行為的探究，故本研究以傳統產業職場員工為對象，探討其規律運動行為之影響因素，期望透過本研究結果能做為該職場未來推動職場健康促進之參考。

第二節 研究目的

研究目的分述於下：

- 一、瞭解研究對象之社會人口學變項（性別、年齡、婚姻狀況、自覺健康狀態、運動社團的參與）、社會心理因素（運動自我效能、運動社會支持、運動享樂感、運動結果期待）、運動環境因素（居住地方的運動器材或設備、居住附近的可運動場所）分布情形及規律運動行為的現況。
- 二、探討研究對象之社會人口學變項、社會心理因素及運動環境因素分別與規律運動行為之間的關係。
- 三、探討研究對象規律運動行為之影響因素間之相對重要性。

第三節 研究問題

根據研究的目的，本研究欲回答的問題有：

- 一、研究對象的社會人口學變項分布情形為何？
- 二、研究對象的社會心理因素分布情形為何？
- 三、研究對象的運動環境因素分布情形為何？
- 四、研究對象目前規律運動行為之分佈情形為何？
- 五、研究對象之規律運動行為是否因社會人口學變項不同而有所差異？
- 六、研究對象之規律運動行為是否因社會心理因素不同而有所差異？
- 七、研究對象之規律運動行為是否因運動環境因素不同而有所差異？
- 八、研究對象規律運動行為影響因素間的相對重要性為何？

第四節 研究假設

根據本研究問題提出之研究假設如下：

- 一、研究對象之社會人口學變項（性別、年齡、婚姻狀況、自覺健康狀態、運動社團的參與）與其規律運動行為有顯著關係。
- 二、研究對象的運動自我效能與規律運動行為有顯著關係。
- 三、研究對象的運動社會支持與規律運動行為有顯著關係。
- 四、研究對象的運動享樂感與規律運動行為有顯著關係。
- 五、研究對象的運動結果期待與其規律運動行為有顯著關係。
- 六、研究對象的運動環境因素與規律運動行為有顯著關係。

第五節 名詞界定

- 一、運動社團的參與：指研究對象在過去六個月參加運動社團的經驗。
- 二、運動自我效能（Self-efficacy for exercise）：研究對象在特殊情境下對自己克服困難從事規律運動的把握度。
- 三、運動社會支持（Social support for exercise）：研究對象生活中之重要他人對其從事規律運動行為的支持程度。
- 四、運動享樂感（Sport enjoyment）：研究對象實際參與運動所產生一種正向的運動經驗感受，使運動者感受到愉悅、欣喜、快樂。
- 五、運動結果期待（Outcome expectation for exercise）：
即對於規律運動行為結果可能性所抱持的期望，以及對於行為結果的主觀評價。
- 六、運動環境因素：指研究對象的生活環境，包括家中的運動器材或設備及住家附近可運動場所的數量。
- 七、規律運動行為（Regular exercise）：研究對象每週會從事累積 150 分鐘以上的運動（每次至少持續十分鐘）或是每週運動五天每天至少要達 30 分鐘中等強度的運動（並在運動中或剛結束時，使你感覺呼吸喘且有流汗的情形）（ASCM，2011；行政院國民健康局，2012）。

第六節 研究限制

- 一、本研究對象僅限某職場員工，因此本研究結果只能推論至此母群體。
- 二、本研究屬橫斷性研究，缺點為在因果關係上無法提供明確之證明。
- 三、本問卷採問卷施測，屬事後回憶，可能因回憶偏差造成結果之偏差。
- 四、研究對象的運動行為可能會受到季節及天候的影響，故研究結果只能代表研究對象在研究期間的運動情形。

第二章 文獻探討

本章共分四節，包括規律運動行為探討、社會人口學變項與規律運動行為之關係、社會心理因素與規律運動行為探討、運動環境因素與規律運動行為的關係。

第一節 規律運動行為探討

一、規律運動的定義

運動(exercise)是身體活動的一種，為有計畫的、結構式的、重複的身體活動，用以促進或維持個體的體適能(physical fitness)為目地(Caspersen et al., 1985; Marcus & Forsyth, 2008)。而規律運動行是指一個人能持續、規律的進行運動行為。美國運動醫學會(American College of Sports Medicine, 簡稱 ACSM)對於運動量的建議經常修正。1978年，美國運動醫學會建議，健康的成人應執行每週 3~5 天，每次持續 15~60 分，強度達最大心跳數的 60~90% 的有氧運動；運動持續時間在一天當中可以累計(每次最少 10 分鐘)，低強度活動應持續較長的時間(30 分鐘或以上)，對健康體適能是有幫助(ACSM, 2000)；ACSM(2007)將規律運動定義為成人每週至少運動 5 天，每次 30 分鐘中等強度有氧運動；ACSM(2011)又建議成年人從事中等強度心肺運動訓練一週五天以上每次大於 30 分鐘或 1 週 ≥ 150 分鐘；另外，美國 CDC (Centers of Disease Control and Prevention) 在 2009 年建議成人每日運動量方案為：(1) 每週 2 小時 30 分鐘(150 分鐘)以上中等強度的有氧運動或 (2) 每週 1 小時 15 分鐘 (75 分

鐘) 高強度有氧運動。

行政院衛生署國民健康局(2002)將規律運動定義為每周至少三次每次至少20分鐘以上連續運動，且最大心跳率達60以上，稍流汗並自覺有點喘又不會太喘；國健局(2012)將規律運動定義為一般成人每週運動累積達150分鐘的「中等費力活動」，也就是「有點喘，但是還可以交談」的活動，例如健走、游泳、打球等，亦可分成每週5次、每次持續30分鐘以上。

綜合以上相關資料所述，國內外相關資料對規律運動定義為每週從事150分鐘中等強度運動或每週5天每次至少30分鐘中等強度運動，因此本研究中之規律運動行為是指研究對象每週會從事累積150分鐘以上的運動或是每週運動五天每天至少要達30分鐘的運動，並在運動中或剛結束時，使你感覺呼吸喘且有流汗的情形。

二、運動行為的測量

評估運動行為的方法有很多種，LaPorte、Montoye 和 Caspersen (1985)整理提出了關於七種身體活動的測量方法，包括：熱量測定法(calorimetry)、工作分類法(job classification)、調查法(survey)，生理紀錄法(physiologic marker)、行為觀察法(behavioral observation)、機械及電子監測(mechanical and electronic monitors)、及飲食法(dietary measure)，不同測量方式，各有其優缺點，因此，在選擇方法時，必須考慮方法的有效性、實用性、可靠性以及方便性，以選擇最適合研究樣本的測量方法。

依據 (Paffenbarger,Steven, Lee,& Hyde, 1993) 運動的測量方法分為下列兩大類：

(一) 直接法：問卷調查法 (Questionnaire assessment)、日誌記錄法 (Diary annotation)、機電測定 (Mmechanical and electronic monitors)。

(二) 間接法：飲食評估法 (Dietary assessment)、身體組成測量法 (Body composition measurement)、體適能評估法 (Physical fitness assessment)、運動及娛樂的參與情形 (Sports and recreational participation)、職業分類 (Occupational classification)。

在多數大樣本的研究中，調查法是最常被使用的方法，Sallis, Hovell ,Hofstetter & Barrington (1992) 針對 1739 位社區民眾進行的運動研究，則是以調查法測量研究對象運動情形，結果顯示此種方式，可有效反映個人從事運動的實際情形。而國內許多運動的研究中，多以回憶調查的方式檢視研究對象所從事的運動情形，且顯示此種調查方法具有良好的信效度 (Bowles, Morrow, Leonard, Hawkins,Couzelis, 2002 ; Chen & Chang, 2004 ; Kelsey et al, 2006 ; 黃奕清、高毓秀、陳秋蓉、徐傲暉，2003 ; 陳芬苓，2005 ; 王蕙雯、張媚，2006 ; 盧淑雲，2006 ; ; 楊慎絢、黃芬芳、李帶琪、陳美如，2007)。

綜合以上文獻可知，回憶調查法能夠有效的評估研究對象的運動情形，而自填式問卷調查法為目前最常使用且有效的回憶調查研究方法之一，故本究將採用調查法的方式測量研究對象的規律運動情形。

三、規律運動與健康

健康是指沒有生病且在生理、心理、社會上都能達到平衡安適的狀態(WHO, 1948)。規律運動的好處包括改善心肺功能、降低冠狀動脈疾病危險因子，降低罹病率與死亡率、減低焦慮與沮喪、增進健康感、以及增進工作、娛樂與運動能力(ACSM, 2000)。而國內外許多研究皆證實運動對健康的益處，以下分別就生理、心理及社會三方面加以詳細說明：

(一) 生理方面

Friedenreich, Neilson, and Lynch (2010)研究身體活動和癌症流行病學的研究中發現，規律身體活動對於降低卵巢癌、肺癌及前列腺癌的效果仍尚未得到證實，但是卻有助於降低罹患直腸癌、乳癌及子宮內膜癌的機率，在歐洲，有 9%-19% 的罹患癌症的原因是因為身體活動不足；Johan and Ulrik (2010) 指出以有氧方式進行較高強度之運動訓練，可以提昇心肌內的幫浦能力，對心臟有極大的幫助，同時對於有心臟功能異常或是心臟疾病患者都有極大的助益；張淑玲(2011) 針對共 54 名身心健康正常中年婦女，進行每週三天從事規律運動之介入，分別為肚皮舞、瑜珈、有氧運動以及未從事任何運動訓練組，結果發現有氧運動組的肌肉適能、心肺適能及 BMI 皆明顯優於不運動組，而各運動組之生理健康方面、心理與個人信念方面、社會關係方面、生活品質總分方面、綜合自我評估方面優於不運動組。

(二) 心理方面：

研究顯示規律運動可減少心理過程增加效率，減少反應時間及記憶障礙，有利於提高認知功能(ACSM, 2011)；國內

外許多文獻已證實運動行為有助心理健康、增強自尊、減輕壓力、降低焦慮及憂鬱、增進幸福感及提昇生活品質(ACSM, 2000; USDHHS, 2008; 陳大為, 2002; 蔡裕豪, 2006; 許秀卿等, 2008)。運動時能得到釋放壓力、排解不良思想的效果，並在休息時能感到舒適、放鬆、心情愉悅、降低負面思維的產生，達到克服焦慮與憂慮的效果(黃盈達等, 2012)。而從事運動的過程中，讓身體釋放腦啡並產生一種安樂的感覺，能減輕憂慮、降低焦慮、緩和壓力、增加自尊，使得心理與精神更加健康(Mcauley & Rudolph, 1995; 張宏亮, 1995)。

(三) 社會方面：

對社會而言，運動可降低老化速度、減少疾病的罹患，減少醫療資源與費用的支出及社會成本支(U.S.DHHS, 2009)。規律運動行為的實施與否，小則影響健康行為及生活習性，大則影響健康情況、生活品質及國家經濟(蔡守浦、張志成, 2005)。對整體社會而言，運動可以降低老化速度、減少疾病的罹患，並可提升生活滿意度及生活品質(盧俊宏, 2002)。

由上述可知，從事規律性運動的益處很多，它能有助於生理心理的健康，並可增加個人對社會環境的適應，可見規律運動對於個人及國家整體發展之重要性。

四、規律運動行為的現況分析

根據美國國家運動計畫 2010 年指出，美國成人規律運動佔 35%，但不運動者與非規律運動者佔 65%，仍是多數人處於非規律運動狀態。此外，依據 CDC 的 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) 2000 所做的調查統計指出：18 歲以上的成人，有 27.6% 不運動。

依據行政院衛生署 99 年針對台灣地區 23 縣市抽選 6 千多位有專職工作（依行政院主計處 99 年行業別，不包括家庭主婦）民眾進行電話訪問調查，以其中 5 千 7 百餘位 20 歲以上有效樣本之資料分析結果發現，34% 的男性員工表示最近一個月完全沒有運動，38% 的女性員工表示最近一個月完全沒有運動，其中以 30-39 歲女性員工沒有運動比率最高達 42%。不分性別而言 35% 的員工沒有運動，其中體重過輕者沒有運動的比率較高達 47%，且體重過輕者以 50 歲以上的員工沒有運動比率最高達 50%（行政院衛生署國民健康局，2011）。

國內以職場員工為對象的調查研究顯示，行政院及其所屬主管機關女性公務人員規律運動佔 20.11%（黃婉茹，2003），台南縣國小教師有規律運動習慣者佔 19.1%（何鑫憲，2003），針對 4,436 位軍訓教官的調查發現，有規律運動習慣者為 45.2%（林昌國、武為瓊、溫漢雄，2007），文教機構有規律運動佔 20.3%（洪莠茹，2010），公立高中教師有規律運動佔 40%（洪詩婷，2011），新竹市消防人員體適能及規律運動行為之研究佔 65.5%（康永明，2011），綜合以上所知員工從事規律運動的比率約為 14%-65.5%，整理如下表（表 2-1-1），目前國內職場員工規律運動的習慣仍然偏低，因此想透過本研究了

解本研究對象從事規律運動之影響因素為何，以作為該職場員工健康促進之參考。

表 2-1-1 員工規律運動相關研究

年代	研究者	研究對象	從事規律運動的比率
1996	潘美玉	某公司中年白領階級 男性	26.40%
1997	牛玉珍	交通大學教師	17.79%
1997	吳慧玲	臨床護理人員	14%
1999	季力康	國小教師	31.50%
2003	黃婉茹	行政院及其所屬主管 機關女性公務人員	20.11%
2003	胡巧欣、林正常、 吳一德	花蓮縣林務局員工	34.80%
2003	何鑫憲	台南縣國小教師	19.10%
2010	謝秀芳、趙正敏	雲林縣政府 12 個單位 職業婦女	33.90%
2010	洪莠茹	某專業文教機構全體 員工	20.30%
2011	康永明	新竹市消防人員	65.50%
2011	洪詩婷	公立高中教師	40%

第二節 社會人口學變項與規律運動行為之關係

一、性別

性別對運動行為的影響，近年來國內外學者進行了諸多的研究，研究結果在運動的種類、強度、量上有不同的發現。而較多的研究結果顯示，男生在從事運動行為比率高於女性 (Prapavessis, Maddison, & Brading, 2004；何佩玲，2005；陳美昭，2005；溫密欣，2008；俞素華，2008；柏佩蘭，2009；洪莠茹，2010；林孟冠，2011；洪詩婷，2011；林碧蓮，2011)；國外針對不同年齡層的身體活動研究發現，男性參與運動情形或運動量較女性佳 (Bolívar, Daponte, Rodríguez, & Sánchez, 2010；Zimmermann-Sloutskis, Wanner, Zimmermann, & Martin, 2010)。另行政院衛生署國民健康局 99 年針對全國 15 歲以上有專職工作的員工調查指出，職場員工一週運動超過 210 分鐘者男性 (19.2%) 高於女性 (12.9%)；一週運動 120-180 分鐘者男性 (7.3%) 高於女性 (5.9%)；完全沒運動者男性 (33.9%) 低於女性 (37.3%)，顯示男性比女性有較高的規律運動之比例；行政院體育委員會 94-98 年度運動城市調查結果亦顯示男性從事規律運動人口的比例高於女性 (行政院體育委員會；2005；2006；2007；2008；2009)。

相反的有些研究也認為女性的規律運動比例高於男性 (呂昌明、李明憲、楊啟賢，1997；陳鴻雁，2000；許志成，2003)。

因此，由以上文獻探討得知，大多數文獻支持男性規律運動行為高於女性。因此本研究將再一次確認性別對運動行

為的影響。

二、年齡

國內研究指出，運動行為會因年齡而有所不同(何鑫憲，2003；徐永億、許弘毅、李政道，2006)。張淑紅、張珏等人2006年針對1,006位20歲以上民眾進行運動行為調查發現，老人組(65-79歲)、中年組(40-64歲)運動比率高於青年組(20-39歲)。不同年齡層之運動頻率、運動時間、運動強度等運動行為會有顯著差異(高毓秀、黃奕清，2000；李素箱，2005；季力康、許哲彰，2005；溫啟邦等，2007)。根據行政院體育委員會體委會調查顯示50-59歲(19.9%)規律運動比例最高，其次是60歲以上(16.9%)與18-29歲(16.6%)；30-39歲(10.5%)規律運動比例最低(行政院體委會，2006)。

另外，國民健康局97年健康行為危險因子監測調查，就年齡層區分，18至44歲有運動者，佔56.29%；45-64歲有運動者，佔55.79%；65歲以上有運動者，佔52.92%，顯示各年齡層運動比率有待提升，年齡越大，運動的比率越低，與國外研究發現相同隨著年齡的增加身體活動有減少之趨勢(King et al., 2000；Troost et al., 2002；Zimmermann-Sloutskis et al., 2010)。

相反地，有研究顯示年齡與規律運動無顯著相關(陳真美，2001；吳合進，2009；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011)。

由以上研究結果顯示出年齡越大，運動比例愈高，但部份研究相反，故本研究將進一步探討年齡與從事規律運動的關係。

三、婚姻狀況

研究顯示規律運動行為會因婚姻狀況而有所不同；行政院衛生署（2008）指出已婚婦女從事運動的比率較同年齡但未婚者低，有 56% 以上的 26-55 歲已婚女性認為缺乏時間與家庭責任繁重限制了運動參與；但蔡英美、吳淑卿（2004）的研究也發現，已婚者在運動參與行為上高於未婚者，陳怡君（2005）研究發現已婚的國小教師較未婚的國小教師有較佳的規律運動行為；而國內有些研究發現婚姻狀況與規律運動行為無顯著差異引自（洪莠茹，2010；戴位仰，2012）。

綜合上述研究發現，婚姻狀況與規律運動行為之間的關係尚無一致的結論，值得進一步探討。

四、自覺健康狀態

國外研究亦指出自覺健康狀態與運動行為有顯著關係，自覺健康狀態愈好者，從事規律運動的比率愈高（Bolívar et al., 2010）。國內相關研究自覺健康狀態愈好者，其運動自我效能會愈高，且從事規律運動的比率愈高或活動量愈大，而當個人自覺健康狀態較差時，較不會從事運動，也就是說自覺健康狀態與規律運行為有顯著的正相關（高毓秀、黃奕清，2000；呂昌明、卓俊辰、黃松元，2002；黃婉茹，2003；胡巧欣、林正常、吳一德，2003；張碧芳，2004；林麗鳳，2004；俞素華，2007；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011；林碧蓮，2011）。

由以上的研究發現，自覺健康狀態較好者在運動行為的表現上也較好，因此自覺健康狀態是規律運動行為的重要影響因素，因此將此研究變項列入本研究之中。

五、過去運動社團的參與

在過去探討有無參與運動社團與從事規律運動行為間之關係發現，有參與者其規律運動比例較高（劉俐蓉，2003；何佩玲，2005；陳美昭，2006；張淑華，2008；洪詩婷，2011）。

相反地，有些研究顯示有無參與運動社團與從事規律運動之間無顯著關係（溫密欣，2008；王淑芳，2010；柏佩蘭，2010；洪莠茹，2010；陳子怡，2011；林碧蓮，2011）。

因此綜合上述文獻可知，運動社團參與的情形對規律運動行為是否具有顯著關係，仍有待進一步的探討，因此本研究將納入此變項。

第三節 運動社會心理因素與規律運動行為探討

一、運動自我效能

自我效能是（Bandura, 1977）社會學習理論中的重要概念，是指個人對其完成特定行為所需之各項能力的評估。自我效能理論說明，當人們認為有能力執行某項行為時，將影響下列三種情況：

- （一）對行為的選擇，避免或嘗試某些情境，例如：嘗試減少藥物的使用或嘗試開始規律運動。
- （二）努力執行某項行為，使其成功的可能性更大。
- （三）影響行為的持續性。

而有意義的自我效能應包括下列三方面：

- （一）程度（magnitude）：即事情的困難度；當將同類但困難度不同的行為依序排列時，個人會因面對難度不同的行為而有不同的行為效能。
- （二）類化（generality）指個人將對於某情境所評估的自我效能，類化至其他相似情境的情形。
- （三）強度（strength）指確信個人完成特定行為的把握度。

自我效能較低者，其自我效能容易因失敗的經驗結果而降低，但自我效能高者，即使遭遇困難亦能繼續努力克服之。

而自我效能的學習改變可透過個人對下列四種訊息的評估而定：

- （一）行為表現的結果：成功的經驗可以增進個人的自我效能，不斷的成功經驗，可建立優越的自我效能；而

偶然的失敗會降低自我效能，但若能克服這些經驗，則會增強繼續努力的動機。

(二)代替性學習：個人的自我效能學習不一定要透過直接經驗，由觀察別人行為或聽到別人口述經驗，亦可產生學習結果。

(三)口語的說服：經由別人的鼓勵與支持，個人可被引導相信自己能成功的解決過去曾受挫的問題。

(四)情緒激發：在有威脅的情境之下，激發的情緒會影響自我效能，個人會因當時的生理狀態，來判斷壓力所造成的焦慮或傷害（例如：當焦慮增加時，自我效能便會降低）。

自我效能常被用來探討與從事規律運動的關係，結果發現運動自我效能愈強，愈會從事規律運動(Orsega-Smith, Payne, Mowen, Ho & Godbey, 2007；呂昌明、卓俊辰、黃松元，2002；何佩玲，2005；李思招，2000；李碧霞，2001；張碧芳，2004；張淑華，2008；郭曉文，2000；呂昌明、郭曉文、王淑芳、林旭龍、李碧霞，2003；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011；林碧蓮，2011)，因此本研究將運動自我效能作為變項，繼續探討其對職場員工從事規律運動之影響。

二、運動社會支持

社會支持是任何行動或行為使個人在追求目標、滿足需求的特定情況下所產生的作用，這種支持要由接受者來衡(Tolsdorf, 1976)。對於社會支持行為的界定，其中最常被提

及且被視為涵蓋面較廣的為 House 於 1982 年所提出的社會支持分類法，House 將支持行為分成四種類型(1)情緒支持：包括自尊、情感、信任、關心及傾聽；(2)評價支持：包括肯定、回饋及社會性比較；(3)訊息支持：包括建議、指導、提供訊息；(4)工具支持：包括金錢及設備 (House, Robbins, & Metzner, 1982)。國外許多研究發現，社會支持與參與運動成正相關 (Trost et al., 2002; Sharma et al., 2005; De Geus et al., 2008)。

運動社會支持越多者，其無論在規律運動的比率或總運動量都比運動社會支持較少者來的佳(Chen & Chang, 2004; 李思招, 2000; 高毓秀、黃奕清, 2000; 陳真美, 2001; 邱秀霞, 2003; 何佩玲, 2005; 張淑紅、張珏、高月梅、蕭雅竹、吳麗瑜, 2005; 黃貝玉, 2005; 張淑華, 2008; 陳筱蕙, 2007; 俞素華, 2008; 洪莠茹, 2010; 洪詩婷, 2011; 林碧蓮, 2011)。

歸納上述的研究發現，運動社會支持為從事規律運動的影響因素，因此本研究將運動社會支持列為變項之一。

三、運動享樂感

Scanlan & Lethwait (1986) 提出運動享樂感 (Sport enjoyment)，指個體對於採取運動行為可獲得一種正向的運動經驗感受，使運動者感覺到愉快、喜悅。而運動享樂感具有兩大角色功能：(1) 促使民眾願意加入運動計畫的重要結果期待，(2) 可將壓力轉換為促進心理健康之重要因素 (Wankel, 1993)。而運動享樂感是民眾執行運動行為的重要

內在動機，並可使民眾認知到能力感、滿足感的提昇（Frederick & Morrison, 1996）。Scanlan & Simons（1992）描述運動享樂感為對於運動經驗的一種正向情感的反應，反映出如高興、喜歡、有趣的感覺。

國內多份研究顯示，運動享樂感為從事規律運動的重要影響因素（Chen & Chang, 2004；Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005；劉俐蓉，2003；張碧芳，2004；何佩玲，2005；呂淑美，2005；陳美昭，2005；張淑華，2008；溫密欣，2008；俞素華，2008；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011）。

因此綜合上述的文獻研究發現，本研究將運動享樂感納入研究變項加以探討。

四、運動結果期待

Bandura(1977)指出結果期待（Outcome expectancy）是健康行為理論中價值期待模式的重要組成，結果期待反應出「個人是否相信成功完成特定行為將產生特定期待的結果」，因此結果期待為引發行為之重要因素。其結果期待有三種形式分別是：1. 個體結果：行為產生後所帶來的愉悅感或嫌惡感，以及行為產生後所伴隨的幸福感或失落感。2. 社會結果：是指個人知覺到在他社會網絡中的成員對該行為是否讚賞、支持。3. 自我評價結果：是指個人對於某個健康行為或健康狀態所造成之正面或負面影響有何自我評價，這個感受與個人過去的經驗及經由觀察所得之學習有關。

結果期待也常被用來探討與從事規律運動的關係，結果發現運動結果期待與從事規律運動之間呈現正向關係，表示

對運動結果期待越正向，從事規律運動的比例愈高 (Dzewaltowski, 1989；陳芮淇，2001；何鑫憲，2003；洪莠茹，2010；林碧蓮，2011)。

綜合上述文獻得知，運動結果期待為規律運動行為之重要的影響因素，因此本研究將運動結果期待納入變項之一，將再次探討職場員工運動結果期待與規律運動行為之關係。

第四節 運動環境因素與規律運動行為的關係

運動環境可近性是指人們進行運動時，運動設備或器材及場所等觸手可及的程度。1986年渥太華憲章(Ottawa Charter)對健康促進做出明確的定義及進行的方法，強調健康促進不再只針對個人能力的加強，同時也包括改變社會、環境及經濟等狀況(王英偉，2005)。在身體活動行為研究範疇，物理環境因素是生態社會學理論的軸心層面(Sallis & Owen, 2008)。

生態學屬生物科學的分支，是探討有機體與其環境間交互作用的關係。現代生態學模式具備行為與社會科學的豐富概念基礎，理論溯源首推1951年Lewin and Cartwright強化了環境認知的重要性，並以生態心理學研究外環境對人的影響。1979 Bronfenbrenner將環境影響層面細分為小系統(microsystems)例如家庭、中系統(mesosystems)例如學校與家庭、外系統(exosystems)例如父母的工作環境、大系統(macrosystems)例如社會文化、政策等，說明其對行為的交互影響關係。其後1986年Barker強調環境對行為的直接影響，1988年McLerry等人應用生態學模式於健康行為研究，提出五項影響行為的來源，分別為人際內、人際間、機構、社區及公共政策等因素(引自Sallis，2008)。

許多學者專家也呼籲，在各種情境中，物理環境與身體活動行為的關係均有必要深入瞭解(Epstein,1998;Sallis & Owen, 1997; Sallis, Prochaska, & Taylor,2000; Stone, McKenzie, Welk, & Booth,1998)。

應用生態學模式於運動行為的研究簡述如下，

一、國外

King 等人(1992) 的研究顯示，環境中運動設施的便利性是影響身體活動行為的重要變項。Brownson 等(2001)研究影響美國成年運動行為的環境及政策因素發現，運動環境對運動行為影響甚鉅，其中運動設施又以公園可近性、室內健身房、體育館和運動行為有正相關。Humpel,Owen,Leslie(2002)研究發現環境設備的可近性，使用機會及環境美感三個變項和成人運動行為有顯著關係。Addy 等(2004)研究發現街道照明、可信任的近鄰、私人娛樂設備、公園、遊樂場、運動場等社會與物理環境因素與規律運動行為有顯著的關係。2006 年 McNeill 及同僚研究亦發現社會、物理環境因素和運動行為有顯著的關係。Sallis(2008)整理文獻指出近期研究發現運動環境可顯著影響人們的運動動行為。Pizarro 等(2012)研究發現，家中現有的運動器材或設備和規律運動行為有顯著關係。

二、國內：

關於居住地方的運動設備或器材：運動設備或器材與體規律運動呈正相關，顯示居住地方的運動設備或器材越多者，越會從事規律運動行為；同時居住地方附近可運動的場所與規律運動呈正相關(郭曉文，2000；呂昌明、郭曉文、王淑芳、林旭龍，2003；何佩玲，2005；呂淑美，2005；陳美昭，2006；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011)。

綜合上述，多數研究發現運動環境（含設施、場所）與從事運動有正向的關係，因此運動環境因素對運動行為值得探討。

第三章 研究方法

本章共分為五節：研究架構、研究對象、研究工具、研究步驟、資料處理及分析，分別詳述於後。

第一節 研究架構

依據研究目的及文獻探討，提出本研究之架構圖(圖 3-1)，主要探討研究對象之社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素與規律運動行為之間的相關。

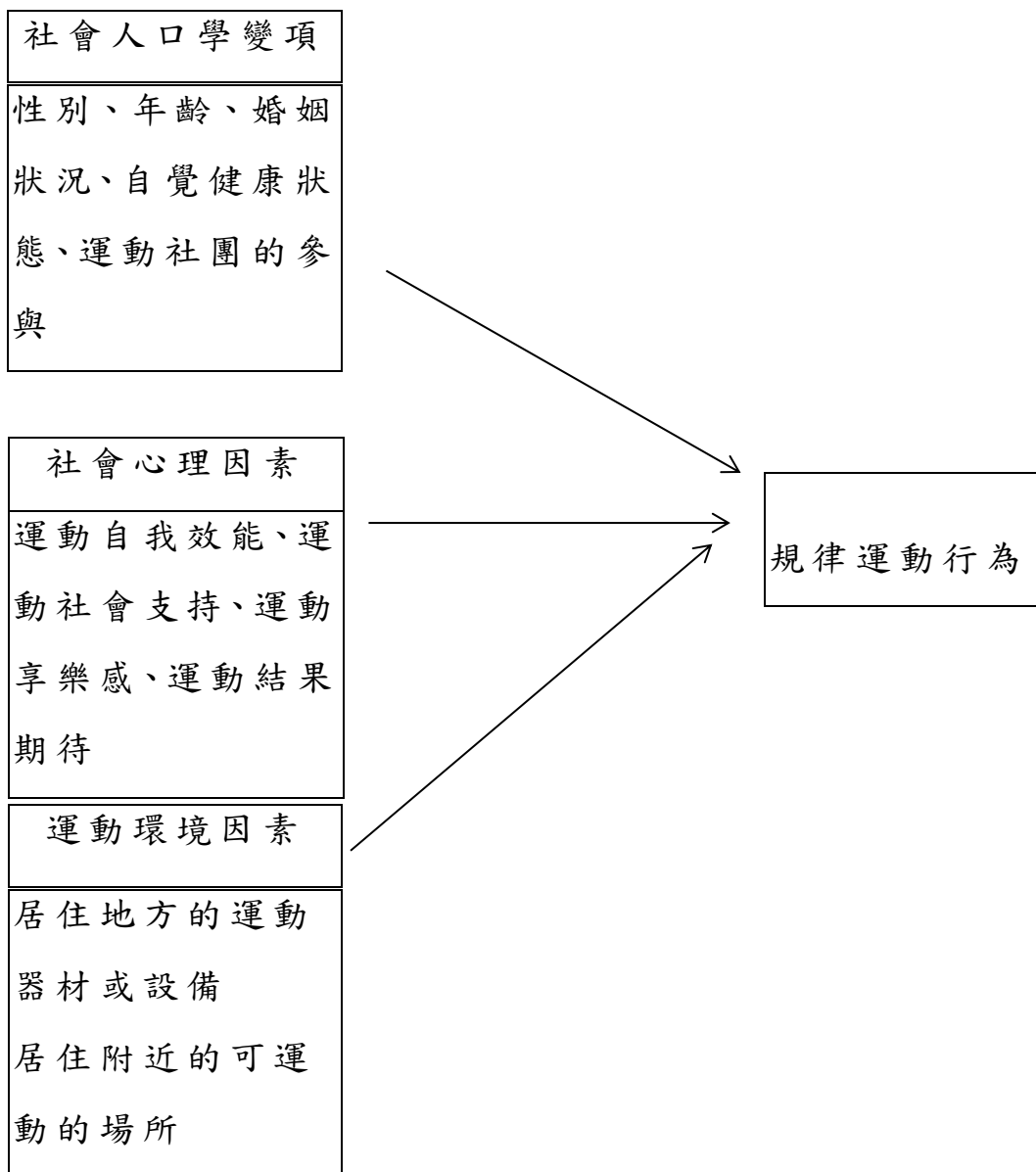


圖 3-1 研究架構

第二節 研究對象

一、母群體：

本研究是以桃園縣某職場全體員工為研究母群體，共 900 人。

二、抽樣方法：

本研究採系統抽樣法進行抽樣，將母群體依序編號並決定抽樣的區間，隨機抽取一號作為起頭，依據 Krejcie & Morgan (1970) 之抽樣曲線，當母群體的人數為 900 人時，至少需抽樣 269 人，為顧及問卷回收率及樣本代表性再加 10%，故將予選取 300 人為研究對象；因此抽樣區間為 3，所以我們將研究對象編號後每隔 3 名選取 1 名員工為研究樣本，去除無效問卷後，有效樣本為 286 人，有效回收率達 95%。

表 3-2 母群體、研究樣本之單位與分佈情形

單位	總人數	抽樣人數
研發處	178	59
製造課	342	114
品管課	200	66
生管課	180	61
合計	900	300

第三節 研究工具

本研究採結構式問卷調查方式進行研究前，會先以開放式引導問卷彙整相關資料，再依研究架構及國內外相關文獻，並參考國內專家學者的意見修訂製而成正式結構式問卷。問卷內容包括社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素等。以下就問卷內容分別敘述如下：

一、開放式引導問卷

根據研究架構及相關文獻探討，擬定開放式問卷。於收集開放式問卷後，針對某職場員工排除正式樣本調查後再隨機抽中的 50 位受測對象所回答的內容，進行整合歸納，將調查結果加以處理分析，以作為設計「結構式問卷」的參考依據，開放式引導問卷主要內容及目的列於下表 3-3-1，正式發放的開放式問卷詳見附錄二。

表 3-3-1 開放式問卷題目及目的

題號	開放式問卷題目	目的
1	請問您過去半年內有無從事規律運動	瞭解研究對象運動情形
2	請問您過去半年內有無參與職場內、外運動社團或健身俱樂部，每週活動次數為何？	瞭解研究對象所從事運動經驗的情形
3	有那些因素會妨礙您從事規律運動？請盡量列舉	瞭解影響研究對象運動自我效能的情境因素
4	請問那些人鼓勵支持您從事規律運動？那些人反對您從事規律運動？	瞭解影響研究對象運動社會支持
5	請描述您從事規律運動的好處及壞處	瞭解影響研究對象運動結果期待
6	請描述您的家中有那些運動器材或設備	瞭解影響研究對象運動環境因素
7	請描述您的住家附近有哪些可以運動的場所	瞭解影響研究對象運動環境因素

二、結構式問卷

(一) 問卷初稿

依據開放式引導問卷所歸納的重要訊息、相關文獻、研究架構、Likert 量表，來擬定結構式問卷的初稿(詳見附錄三)，共包含四個部份，分別為規律運動情形、運動環境因素、社會心理因素、社會人口學變項，詳細敘述如下：

1. 規律運動情形：共分 2 題，第 1 題為最近六個月內從事規律運動的情形，共有 3 個選項，分別為(1)有，每週從事累積 150 分鐘以上的運動(2)有，每週至少從事運動五天以上，每天至少要達 30 分鐘的運動(3)沒有規律運動。第 2 題為最常從事的運動項目為何，選項可複選，具有 20 種常見的運動，第 21 項為其他，並請研究對象自行填寫，採累計計分。
2. 運動環境因素：本部分係參考相關研究問卷(洪莠茹，2010)編製而成，共分 2 題，第 1 題為您居住地方(如：自家、宿舍、租屋地方)可使用哪些運動器材或設備？(可複選)，選項包含 18 項常見的運動器材或設備，第 19 項為其他，並請研究對象自行填寫，採累計計分。第 2 題為您居住的地方或附近有哪些可運動的場地？(可複選)，選項包含 12 項常見運動場所，第 13 項為其他，並請研究對象自行填寫，採累計計分。
3. 社會心理因素：共分 4 個部份，分別為運動自我效能、運動社會支持、運動享樂感、運動結果期待分述如下。
 - (1)運動自我效能：本量表主要參考何佩玲(2005)所發展

的問卷，並依據開放式引導問卷所得之結果予以歸納

整理而成。瞭解研究對象在特殊情況下，能持續規律運動的把握程度，共有 10 個特殊情況(當我沒有時間時、天氣狀況不好時、身體狀況不好時、當上班太累時、當我不想動或懶時、當有家務或小孩需照顧時、當睡眠不足時、當我有比運動更有趣的事情可以做時、當我沒有同伴時、當我感到疲倦時)，並將其分別置放於 10 個子題中。計分方式為 1-5 分的等級區別，1 分表示絕對沒把握、2 分表示二成把握、3 分表示五成把握、4 分表示八成把握、5 分表示絕對有把握。

(2)運動社會支持：本量表主要參考國內文獻何佩玲(2005)所發展的問卷，並依據開放式引導問卷之結果予以歸納整理而成，瞭解研究對象從事規律運動行為，其朋友、家人的支持情形。共有 10 個題目，分別為過去六個月中我的朋友或家人會陪我一起運動、會建議我從事運動、會鼓勵我持續做運動、會提醒我去運動、會指導我運動的方法、會為了與我一起運動而改變原定的計畫、會和我討論運動有關的話題、會幫我做其他事使我有時間運動、會稱讚我的運動行為、會協助我計畫運動。計分方式由 1 表示不會支持、2 表示偶爾支持、3 表示常常支持 4 表示總是支持的等級區別。

(3)運動享樂感：本量表主要依據國內外相關文獻編製而成(Marcus & Forsyth, 2003; 張淑華, 2008)。瞭解研究對象對運動的感覺，共分為 7 題，內容包含運動是一種享受、運動讓我感覺快樂、運動讓我覺

得有樂趣、運動帶給我滿足感、運動讓我感到有自信、運動讓我幾乎忘記時間。計分方式由 1 表示非常不同意、至 5 表示非常同意的等級區別。1 分表示非常不同意、2 分表示不同意、3 分表示中立意見、4 分表示同意、5 分表示非常同意。

(4)運動結果期待：本量表主要參考國內文獻何佩玲(2005)所發展的問卷編製而成。為瞭解從事規律運動的結果敘述發生的可能性及重要性，共包含 10 個題目，每個題目的選項請研究對象圈選可能性和重要性。這 10 個結果敘述的題目分別為如果我從事規律運動，將會促進我的健康、對我造成運動傷害、會增強我的體力、會加速我的新陳代謝、可幫助我維持體重、會使我容易勞累、可讓我的血糖、血壓、膽固醇降低、可使我舒解壓力、會使我浪費時間、會幫助我入睡。計分方式範圍由 1-5 分，分別表示「非常不可能」到「非常可能」；「非常不重要」；「非常重要」。

4. 社會人口學變項：包含年齡、性別、婚姻狀況、目前的健康狀況、過去是否有參加運動社團或團體，分述如下：

(1)年齡：出生年月

(2)性別：為男性或女性。

(3)婚姻狀況：選項有未婚、已婚、同居、分居或離婚、喪偶、其他。

(4)目前的健康狀況：選項有非常好、好、普通、不好、

非常不好。

(5)過去六個月是否有參加運動社團或團體：選項有從未參加、曾經參加（職場內、職場外）。

（二）專家效度考驗

完成問卷初稿後，懇請國內衛生教育等相關領域專家（詳見附錄一）對問卷初稿內容進行內容效度考驗，以確保問卷內容之適用性、正確性與涵蓋面之完整度。首先，依專家建議予結構式問卷初稿第一部份規律運動行為、第二部份運動環境因素、第四部份社會人口因素的各個選項加上編號，以利問卷回收後之資料分析與整理。再者，更正運動心理因素內容相同的述敘文字。最後，修正錯別字，完成預試問卷。

（三）問卷預試

在母群體中排除正式樣本及開放式問卷樣本後再隨機抽出 50 位受測者做為預試對象，進行預試時請各員工當場針對題意不清或明瞭之處提出意見，以便了解研究對象填答問卷的反應與問卷的適切性。預試問卷回收後，以統計軟體 SPSS 進行問卷信度係數分析，以確認問卷題目之內部一致性。

Likert 量表法常用考驗信度的方法為 Cronbach α 係數，如果 α 係數值小於 0.5 是低信度，大於 0.7 是高信度，若大於 0.6 是可接受範圍（周文賢，2002）。由表 3-3-2 可得知，本預試問卷之各變項信度均大於 0.7，為

高信度，分別為運動自我效能 Cronbach $\alpha=0.953$ 、運動社會支持 Cronbach $\alpha=0.913$ 、運動享樂感 Cronbach $\alpha=0.969$ 、運動結果期待 Cronbach $\alpha=0.874$ 。統計分析結果後，依預試研究對象所填答的內容與反應，修正完成正式問卷（詳見附錄四）。

表 3-3-2 預試問卷的信度

測驗名稱	題數	人數	Cronbach α
運動自我效能	10	36	0.953
運動社會支持	20	36	0.913
運動享樂感	7	36	0.969
運動結果期待	20	36	0.874

（註：發放預試問卷為 50 份，回收後扣除填答不完整或隨便填答者，實得有效問卷為 36 份）

第四節 研究步驟

一、行政聯繫

先以電話聯繫和親自拜訪職場主管人員，徵得職場同意進行問卷調查，並說明研究目的、研究對象選取的原則、施測方式、施測地點以取得主管同意與配合。

二、開放式問卷施測

施測於某職場員工 50 人，將調查結果加以處理分析，作為編製職場員工規律運動行為相關測量正式問卷之重要依據。

三、問卷初稿及專家效度考驗

根據研究對象填寫的開放式引導問卷之有關規律運動行為影響因素、相關文獻與研究架構初擬問卷，並請相關領域的專家學者針對問卷內容進行完整性及適切性修正。

四、結構式問卷預試施測

由研究者親自至某職場說明研究的目的、填答方式及填答應注意事項，進行結構式問卷預試，以瞭解研究對象填答問卷之反應、問卷適用性、填答所需時間及施測時可能發生的情況。

五、結構式問卷正式施測

於 102 年 4 月 1 日至 4 月 12 日進行正式施測，由廠護協

助問卷發放及檢視回收問卷是否填答完整，若有漏題請其填寫完整，回收後統一由研究者收齊匯整。

六、問卷回收與資料整理

由廠護協助發放問卷填答後回收問卷，共回收 290 份問卷，扣除不當問卷後，將有效問卷編號，共回收 286 份問卷，有效回收率為 95%。然後，將資料譯碼後輸入電腦，進行分析。

第五節 資料處理與分析

問卷回收後，去除填答不完整者，將有效問卷編碼並將資料譯碼鍵入電腦，再依據研究目的、研究問題、研究假設及變項特性分析，選擇適當的統計方法，透過統計套裝軟體系統 SPSS17.0 版，以進行資料之統計處理與分析。本研究的資料處理方法如下：

一、描述性統計分析

以次數分配、百分率、平均值、標準差、最大值及最小值作為自變項、依變項間的統計描述值。

(一)以次數分配、百分率：來分析研究對象的社會人口因素(性別、年齡、婚姻狀況、參加運動團體經驗、自覺健康狀態)的分佈情形。

(二)平均值、標準差、最大值及最小值：來分析社會心理因素與規律運動行為分佈情形。

二、推論性統計

根據變項性質，以卡方檢定、皮爾森積差相關係數、點二系列相關、邏輯斯迴歸等統計方式分析變項間的關係。以上統計考驗皆設定 $\alpha=0.05$ 為統計顯著水準。作為結果分析之參考，表 3-5 顯示資料分析之方法：

表 3-5 研究目的、研究問題與統計方法整理表

研究目的	研究問題	統計方法
1. 瞭解研究對象之社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素分布情形及規律運動行為的現況。	研究對象之社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素分布情形及規律運動行為分布情形為何	次數分配、百分率、平均值、標準差最大值及最小值
2. 探討研究對象之社會人口學變項、社會心理因素及運動環境因素分別與規律運動行為之間的關係	1. 研究對象之規律運動行為是否因社會人口學變項不同而有所差異？ 2. 研究對象之規律運動行為是否因社會心理因素不同而有所差異 3. 研究對象之規律運動行為是否因運動環境因素不同而有所差異	卡方檢定 點二系相關、皮爾森積差相關 卡方檢定
3. 探討研究對象規律運動行為之影響因素間之關係	研究對象規律運動行為影響因素間之相對重要性為何？	邏輯斯回歸

第四章 研究結果

本章依據研究目的、研究假設，將統計結果分為三節來說明，包括：第一節社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素、和規律運動行為的分佈情形；第二節研究對象之社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素、和規律運動行為之間的關係；第三節研究對象規律運動行為之影響因素間之相對重要性。

第一節 社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素和規律運動行為的分佈情形

本節主要探討第一、二、三、四項分別說明研究對象之社會人口因素、社會心理因素、運動環境因素和規律運動行為的分佈情形，依次說明如下：

一、社會人口學變項的分佈情形

研究對象之社會人口因素包括性別、年齡、婚姻狀況、自覺健康狀態、過去運動社團的參與等五項，其分佈如表 4-1-1 所示。

(一) 性別

研究對象性別分佈，男生 239 人(83.6%)多於女生 47 (16.4%)。

(二) 年齡

研究對象的年齡分佈介於 21 歲至 64 歲，平均年齡 36.87 歲，年齡層分為四類：30 歲以下有 91 人，佔 31.8%；31-40

歲有 95 人，佔 33.2%；41-50 歲以上有 56 人，佔 19.6%，51 歲以上有 44 人，佔 15.4%。可發現，研究對象以 31-40 歲的人數最多。

表 4-1-1 研究對象社會人口學變項分佈情形 (N=286)

變項		人數	百分率(%)	備註
名稱	類別			
性別	男	239	83.6	
	女	47	16.4	
年齡	30 歲以下	91	31.8	最小值：21
	31-40 歲	95	33.2	最大值：64
	41-50 歲	56	19.6	平均數：36.87
	51 歲以上	44	15.4	標準差：10.44
婚姻狀況	未婚	137	47.9	
	已婚	144	50.3	
	同居	1	0.3	
	分居或離婚	4	1.4	
自覺健康狀態	非常好	17	5.9	
	好	88	24.8	
	普通	165	57.7	
	不好	33	10.1	
運動社團的參與	非常不好	4	1.4	
	未曾參加	154	53.8	
	曾經參加	132	46.2	
	1.職場內	56	19.6	
	2.職場外	76	26.6	

(三) 婚姻狀況

研究對象的婚姻狀況分為四類：未婚者有 137 人，佔 47.9%；已婚者有 144 人，佔 50.3%；同居者有 1 人，佔 0.3%；分居或離婚者有 4 人，佔 1.4%。由此可發現，已婚者所佔比率最高。

(四) 自覺健康狀態

研究對象的自覺健康狀態分為「非常好」、「好」、「普通」、「不好」、「非常不好」五類，以自覺健康狀態「普通」者最多，佔 57.7%(165 人)。第二項為，認為自覺健康狀態「好」則佔 24.8%(88 人)，其次為自覺健康狀態「不好」，佔 10.1%(33 人)，自覺健康狀態「非常好」，佔 5.9%(17 人)，而自覺健康狀態「非常不好」者最少，佔 1.4%(4 人)。由此可發現，自覺健康狀態「普通」者佔最多。

(五) 過去六個月運動社團的參與

研究對象以「未曾參加」運動團體居多，共有 154 人，佔 53.8%，「過去曾經參與」運動團體者佔 46.2%，共有 132 人，其中以參加職場外的運動團體（26.6%）多於職場內（19.6%），此結果顯示研究對象過去曾經參與運動團體的比率約將近一半。

二、社會心理因素的分佈情形

研究對象的社會心理因素，包含運動自我效能、運動社會支持、運動享樂感、運動結果期待，其分佈情形由表 4-1-2 顯示運動自我效能平均每題得分為 2.22 分，低於中間值 3 分，表示研究對象的運動自我效能不高。再者，運動社會支持平

均每題得分為 1.85 分，低於中間值 3 分，表示研究對象的社會支持度中等偏低，朋友的運動社會支持，平均每題得分為 1.75，而來自家人的運動社會支持較高，平均每題得分為 1.93；第三，運動享樂感每題平均得分為 3.74，高於中間值 3 分，顯示研究對象贊同運動是具有享樂感，例如：愉悅、滿足感。運動結果期待平均每題得分為 15.04 分，顯示研究對象認為運動結果的期待是正向的。

整體而言，研究對象之運動自我效能偏低，研究對象運動社會支持偏低；而研究對象認為運動具有享樂感，且運動所帶來的結果的期待是於正向的、重要的，茲將社會心理因素個變項之各子題分別敘述如下：

表 4-1-2 研究對象運動社會心理因素的分佈(N=286)

變項名稱	題數	總平均值	標準差	最大值	最小值	平均每題得分
運動自我效能	10	22.2	9.77	50	10	2.22
運動社會支持	20	36.9	11.4	80	20	1.85
朋友社會支持	10	17.5	6.75	40	10	1.75
家人社會支持	10	19.3	7.021	40	10	1.93
運動享樂感	7	26.2	5.83	35	7	3.74
運動結果期待	10	150.4	43.9	250	40	15.04
可能性	10	37.6	5.46	50	20	3.76
重要性	10	37.6	6.72	50	18	3.76

(一)運動自我效能

運動自我效能共計 10 題，每題得分範圍 1-5 分，量表總得分範圍為 10 至 50 分，平均每題得分 2.22 分。得分愈高者，顯示運動自我效能愈高。

由表 4-1-3 來看，研究對象運動自我效能的各題平均得分來看，對做規律運動把握度較高的情境，以第 9 題「當我沒有同伴時，我仍能繼續從事規律運動」得分最高，為 2.77 分、第 8 題「當我有比運動更有趣的事情可以做時，我仍能繼續從事規律運動」次之，為 2.46 分、第 10 題「當我感覺疲倦時，我仍能維持規律運動」居第三，為 2.21 分。顯示研究對象在缺乏運動同伴、比運動更有趣事情可做時及疲倦時，較能維持規律運動。

反之，研究對象自我效能低落的情境為第 3 題「當身體狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動」得分最低，為 1.81 分；其次為第 7 題「當睡眠不足時，我仍能繼續從事規律運動」，平均 2.10；第 1 題「當我感到時間不夠用時，我仍能維持規律運動」，平均 2.12 分為第三。顯示研究對象在身體不適、睡眠不足或時間不夠用時，較不能維持規律運動。

表 4-1-3 運動自我效能的分佈情形 (N=286)

題目	絕對沒把握		約二成把握		約五成把握		約八成把握		絕對有把握		平均值	標準差
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%		
1. 當我沒有時間時，我仍能繼續從事規律運動	99	34.6	96	33.6	60	21	19	6.6	12	4.2	2.12	1.1
2. 當天氣狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動	110	38.5	83	29	53	18.5	21	7.3	19	6.6	2.15	1.2
3. 當身體狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動	146	51	75	26.2	46	16.1	12	4.2	7	2.4	1.81	1.01
4. 當上班太累時，我仍能繼續從事規律運動	117	40.9	70	24.5	56	19.6	24	8.4	19	6.6	2.15	1.23
5. 當我不想動或懶時，仍能繼續從事規律運動	96	33.6	93	32.5	58	20.3	22	7.7	17	5.9	2.2	1.16
6. 當有家務或小孩需照顧時，仍能繼續從事規律運動	103	36	75	26.2	75	26.2	23	8	10	3.5	2.17	1.11
7. 當睡眠不足時，我仍能繼續從事規律運動	112	39.2	77	26.9	66	23.1	17	5.9	14	4.9	2.1	1.14
8. 當我有比運動更有趣的事情可以做時，我仍能繼續從事規律運動	83	29	71	24.8	72	25.2	38	13.3	22	7.7	2.46	1.25
9. 當我沒有同伴時，我仍能繼續從事規律運動	69	24.1	62	21.7	60	21	55	19.2	40	14	2.77	1.37
10. 當我感到疲倦時，我仍能繼續從事規律運動	97	33.9	84	29.4	70	24.5	17	5.9	18	6.3	2.21	1.16

(二)運動社會支持

運動社會支持包括朋友和家人二個分量表，由表 4-1-2 可知，每個分量表各 10 題，共計 20 題，每題得分範圍 1 至 4 分，最小值 20 分、最大值 80 分，得分愈高表示所獲得的運動社會支持愈多。分別相比較朋友和家人的社會支持，可發現來自家人的運動社會支持較高，平均每題得分為 1.93 分，而朋友的運動社會支持每題得分為 1.75 分。分別詳細說明如下：

1. 朋友的運動社會支持

由表 4-1-2 可知，研究對象的朋友運動社會支持最大值 40 分、最小值 10 分，各子題平均值為 1.75 分，顯示研究對象的朋友運動社會支持介於「不會」和「偶爾」之間。以研究對象來自朋友的運動社會支持來看，由表 4-1-4 得知，以第 2 題「過去六個月中我的朋友，會建議我從事運動」(2.11 分)平均得分最高，其次為第 3 題「過去六個月中我的朋友，會鼓勵我持續做運動」及第 7 題「會和我討論運動有關的話題」(1.95 分)分居第 2。反之，平均得分最少的是第 8 題「過去六個月中我的朋友，會幫我做其他事使我有時間運動」(1.40 分)，其次為第 10 題「過去六個月中我的朋友，會協助我計畫運動」(1.50 分)；再次之為第 6 題「過去六個月中我的朋友，會為了與我一起運動而改變原定的計畫」(1.51 分)。由研究結果可看出，朋友較會建議、鼓勵從事運動行為並與其討論運動有關話題，多是以情緒支持與訊息支持為主。

表 4-1-4 朋友運動社會支持的分佈情形 (N=286)

題目	不會		偶爾		常常		總是		平均 值	標準差
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%		
會陪我一起運動	127	44.4	101	35.3	33	11.5	25	8.7	1.85	0.94
會建議我從事運動	87	30.4	111	38.8	57	19.9	31	10.8	2.11	0.96
會鼓勵我持續做運動	112	39.2	103	36	45	15.7	26	9.1	1.95	0.96
會提醒我去運動	125	43.7	100	35	30	10.5	31	10.8	1.88	0.98
會指導我運動的方法	168	58.7	84	29.4	18	6.3	16	5.6	1.59	0.84
會為了與我一起運動而 改變原定的計畫	183	64	74	25.9	15	5.2	14	4.9	1.51	0.8
會和我討論運動有關的 話題	101	35.3	116	40.6	52	18.2	17	5.9	1.95	0.88
會幫我做其他事使我有 時間運動	195	68.2	74	25.9	10	3.5	7	2.4	1.4	0.68
會稱讚我的運動行為	155	54.2	87	30.4	30	10.5	14	4.9	1.81	0.86
會協助我計畫運動	125	43.7	101	35.3	48	16.8	12	4.2	1.5	0.78

2. 家人的運動社會支持

由表 4-1-2 可知，研究對象的家人運動社會支持，最大值 40 分、最小值 10 分，各子題平均值為 1.93 分，顯示研究對象的家人運動社會支持介於「不會」和「偶爾」之間。由表 4-1-5 得知，以研究對象來自家人的運動社會支持來看，以第 3 題「過去六個月中我的家人，會鼓勵我持續做運動」(2.36) 平均得分最高，其次為第 2 題「過去六個月中我的家人，會建議我從事運動」(2.33)；次之為第 4 題「過去六個月中我的家人，會提醒我從事運動」(2.19)。反之，平均得分最少的是第 6 題「過去六個月中我的家人，會為了與我一起運動而改變原定的計畫」(1.56)；其次為第 8 題「過去六個月中我的家人，會幫我做其他事使我有時間運動」(1.59)。由研究結果可看出，家人會鼓勵、建議、提醒研究對象從事運動行為多屬於訊息支持類型。

由上述運動社會支持的研究結果得知，家人間的運動社會支持較高，而朋友的運動社會支持較弱，同時研究也發現運動社會支持這二者多屬於訊息支持類型。

表 4-1-5 家人運動社會支持的分佈情形(N=286)

題目	不會		偶爾		常常		總是		平均值	標準差
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%		
會陪我一起運動	91	31.8	138	48.3	37	12.9	20	7	1.95	0.85
會建議我從事運動	68	23.8	100	35	74	25.9	44	15	2.33	1
會鼓勵我持續做運動	66	23.1	100	35	70	24.5	50	18	2.36	1.02
會提醒我去運動	87	30.4	101	35.3	56	19.6	42	15	2.19	1.03
會指導我運動的方法	148	51.7	100	35	26	9.1	12	4.2	1.66	0.81
會為了與我一起運動 而改變原定的計畫	164	57.3	93	32.5	21	7.3	8	2.8	1.56	0.75
會和我討論運動有關 的話題	111	38.8	114	39.9	51	17.8	10	3.5	1.86	0.83
會幫我做其他事使我 有時間運動	164	57.3	82	28.7	33	11.5	7	2.4	1.59	0.79
會稱讚我的運動行為	107	37.4	101	35.3	54	18.9	24	8.4	1.98	0.95
會協助我計畫運動	155	54.2	87	30.4	30	10.5	14	4.9	1.66	0.86

(三)運動享樂感

運動享樂感共計 7 題，每題得分範圍 1 至 5 分，得分愈高，顯示運動享樂感愈高。由表 4-1-2 可知，量表總得分範圍為 7 至 35 分，平均每題得分為 3.74 分。由表 4-1-6 得知，研究對象在運動享樂感的各子題平均得分中，以第 5 題「運動時，我覺得心情放鬆」得分最高(平均 3.97)，第 2 題「運動時，我感覺快樂」平均 3.82 分次之，第三題「運動時，我覺得有樂趣」，平均 3.79 分再次之；反之，第 7 題「運動時，我幾乎忘記時間」得分最低，平均 3.49 分。總而言之，研究對象對於運動享樂感都趨於正向。

表 4-1-6 運動享樂感的分佈情形(N=286)

題目	非常不同意		不同意		中立意見		同意		非常同意		平均標準 值 差	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%		
對我而言，運動是一種享受	11	3.8	10	3.5	86	30.1	109	38.1	70	24.5	3.76	0.99
運動時，我感覺快樂	8	2.8	7	2.4	83	29	119	41.6	69	24.1	3.82	0.92
運動時，我覺得有樂趣	8	2.8	5	1.7	92	32.2	115	40.2	66	23.1	3.79	0.91
運動帶給我滿足感	9	3.1	12	4.2	88	30.8	109	38.1	68	23.8	3.75	0.97
運動時，我覺得心情放鬆	9	3.1	4	1.4	57	19.9	132	46.2	84	29.4	3.97	0.91
運動時，我感到有自信	10	3.5	14	4.9	96	33.6	106	37.1	60	21	3.67	0.98
運動時，我幾乎忘記時間	16	5.6	25	8.7	103	36	88	30.8	54	18.9	3.49	1.07

(四)運動結果期待

運動結果期待共 10 題，每題得分範圍 1 至 5 分，其中第 2、6、9 題為反向題，轉為反向計分。運動結果期待分兩方面測量，分別為對運動結果之可能性和重要性，結果可能性和結果重要性兩者之各子題乘積和代表運動結果期待，平均分數愈高，則表示研究對象之運動結果期待愈正向。由表 4-1-2 得知，運動結果期待平均 15.04 分。以下分別說明運動結果期待之可能性和運動結果期待之重要性：

1. 運動結果期待之可能性

由表 4-1-2 可知，研究對象運動結果期待之可能性各子題平均值為 3.76 分，顯示研究對象運動結果期待的可能性屬中間偏高。

表 4-1-7 指出，研究對象運動結果期待的各子題可能性之平均得分介於 2.44 至 4.43 之間，進一步分析結果發生的可能性較高者依平均值大小排序如下：第 1 題「如果我從事規律運動，會促進我的健康」平均 4.43 分；第 3 題「如果我從事規律運動，會增強我的體力」平均 4.34 分；第 4 題「如果我從事規律運動，會加速我的新陳代謝」平均 4.32 分，顯示研究對象認為從事規律運動可以保持身體健康、增強體力及加速新陳代謝的可能性較高。

反之，以第 9 題「如果我從事規律運動，會使我浪費時間」為最弱，平均為 2.44 分；次之為第 2 題「如果我從事規律運動，會對我造成運動傷害」，平均 2.88 分；第三為第 6 題「如果我從事規律運動，會使我容易勞累」，平均為 3.07 分；顯示研究對象認為從事規律運動會浪費時間、造成運動傷害、

容易勞累的可能性較低。

表 4-1-7 運動結果期待之可能性的分佈情形(N=286)

題目	非常不可能						非常可能				平均值	標準差
	1		2		3		4		5			
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%		
1.從事規律運動，會促進我的健康	4	1.4	4	1.4	28	9.8	78	27.3	172	60.1	4.43	0.83
2.從事規律運動，會對我造成運動傷害	28	9.8	74	25.9	112	39.2	47	16.4	25	8.7	2.88	1.08
3. 從事規律運動，會增強我的體力	1	0.3	3	1	50	17.5	77	26.9	155	54.2	4.34	0.83
4.從事規律運動，會加速我的新陳代謝	1	0.3	3	1	49	17.1	83	29	150	52.4	4.32	0.82
5.從事規律運動，可幫助我維持體重	2	0.7	5	1.7	78	27.3	66	23.1	135	47.2	4.14	0.93
6.從事規律運動，會使我容易勞累	27	9.4	61	21.3	101	35.3	58	20.3	39	13.6	3.07	1.16
7.從事規律運動，可讓我的血糖、血壓、膽固醇降低	3	1	11	3.8	56	19.6	82	28.7	134	46.9	4.16	0.95
8.從事規律運動，可使我舒解壓力	5	1.7	15	5.2	68	23.8	81	28.3	117	40.9	4.01	1.01
9.從事規律運動，會使我浪費時間	67	23.4	86	30.1	93	32.5	21	7.3	19	6.6	2.44	1.13
10.從事規律運動，會幫助我入睡	8	2.8	18	6.3	92	32.2	78	27.3	90	31.5	3.78	1.05

2. 運動結果期待之重要性

由表 4-1-2 可知，研究對象運動結果期待之重要性各子題平均值為 3.76 分，為介於 3-4 分之間，顯示研究對象的運動結果期待的重要性為中間偏高。

表 4-1-8 得知，研究對象運動結果之重要性各題平均值介於 2.82-4.17 分之間，依平均值大小排序進一步分析研究對象運動結果重要性如下：第 4 題「如果我從事規律運動，會加速我的新陳代謝」，平均 4.17 分，得分最高；第 3 題「如果我從事規律運動，會增強我的體力」平均 4.16 分，屬次之；第 1 題「如果我從事規律運動，會促進我的健康」平均 4.15 分，為第三。顯示研究對象認為從事規律運動會加速新陳代謝、增強體力、促進健康的重要性較高。

反之，以第 9 題「如果我從事規律運動，會使我浪費時間」為得分最低，平均為 2.82 分；第 6 題「如果我從事規律運動，會使我容易勞累」，平均 3.21 分，居第二低分；第 2 題「如果我從事規律運動，會對我造成運動傷害」，平均 3.5 分，居第三低分，此負向結果被認為較不重要。

表 4-1-8 運動結果期待之重要性的分佈情形 (N=286)

題目	非常不可能						非常可能						平均值	標準差
	1		2		3		4		5					
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%				
1.從事規律運動，會促進我的健康，這結果對我而言	5	1.7	6	2.1	54	18.9	96	33.6	125	43.7	4.15	0.92		
2.從事規律運動，會對我造成運動傷害，這結果對我而言	15	5.2	31	10.8	104	36.4	68	23.8	68	23.8	3.5	1.12		
3. 從事規律運動，會增強我的體力，這結果對我而言	3	1	6	2.1	62	21.7	86	30.1	129	45.1	4.16	0.91		
4.從事規律運動，會加速我的新陳代謝，這結果對我而言	4	1.4	5	1.7	60	21	87	30.4	130	45.5	4.17	0.91		
5.從事規律運動，可幫助我維持體重，這結果對我而言	6	2.1	13	4.5	83	29	65	22.7	119	41.6	3.97	1.04		
6.從事規律運動，會使我容易勞累，這結果對我而言	20	7	46	16.1	121	42.3	52	18.2	47	16.4	3.21	1.11		
7.從事規律運動，可讓我的血糖、血壓、膽固醇降低，這結果對我而言	8	2.8	14	4.9	72	25.2	73	25.5	119	41.6	3.98	1.06		
8.從事規律運動，可使我舒解壓力，這結果對我而言	7	2.4	14	4.9	80	28	79	27.6	106	37.1	3.92	1.03		
9.從事規律運動，會使我浪費時間，這結果對我而言	50	17.5	54	18.9	111	38.8	39	13.6	32	11.2	2.82	1.2		
10.從事規律運動，會幫助我入睡，這結果對我而言	9	3.1	24	8.4	105	36.7	61	21.3	87	30.4	3.67	1.09		

3. 運動結果期待

由表 4-1-2 可得知研究對象之運動結果期待平均每題得分為 15.04 分，顯示研究對象普遍對規律運動行為的結果期待是正向的。而由表 4-1-9 得知，研究對象運動結果期待之各子題平均值介於 7.52-18.89 分之間，依平均值大小排序進一步分析研究對象運動結果期待如下：第 1 題「如果我從事規律運動，會促進我的健康」平均 18.89 分，得分最高；第 3 題「如果我從事規律運動，會增強我的體力」平均 18.62 分屬次之，第 4 題「如果我從事規律運動，會加速我的新陳代謝」平均 18.6 分，屬第三。顯示研究對象對從事規律運動會有促進健康、增強體力、加速新陳代謝的結果期待是正向的。

反之，以第 9 題「如果我從事規律運動，會使我浪費時間」為得分最低，平均為 7.52 分；第 6 題「如果我從事規律運動，會使我容易勞累」，平均 10.45 分，居第二低分；第 2 題「如果我從事規律運動，會對我造成運動傷害」，平均 10.56 分，居第三低分，表示研究對象較不認同這些運動的負向結果。

表 4-1-9 運動結果期待分佈情形 (N=286)

題目	平均值	標準差
1.從事規律運動，會促進我的健康	18.89	6.31
2.從事規律運動，會對我造成運動傷害	10.56	6.05
3.從事規律運動，會增強我的體力	18.62	6.56
4.從事規律運動，會加速我的新陳代謝	18.6	6.56
5.從事規律運動，可幫助我維持體重	17.26	7.27
6.從事規律運動，會使我容易勞累	10.45	6.42
7.從事規律運動，可讓我的血糖、血壓 、膽固醇降低	17.34	7.21
8.從事規律運動，可使我舒解壓力	16.55	7.25
9.從事規律運動，會使我浪費時間	7.52	5.68
10.從事規律運動，會幫助我入睡	14.67	7.36

三、運動環境因素的分佈情形

運動環境因素的分佈情形，分居住地方的運動器材或設備、居住地方附近可運動的場所兩方面探討，均採複選方式。在居住地方的運動器材或設備方面包含 18 個選項及 1 個其他的自填選項，在居住地方附近可運動的場所包含有 12 個項目及 1 個其他的自填選項。其研究結果整理於表 4-1-10、表 4-1-11、表 4-1-12，分述如下：

表 4-1-10 研究對象運動環境因素的分佈(N=286)

變項名稱	項目	平均每題得分	最小值	最大值	標準差
居住地方的運動器材或設備	19	2.19	0	10	1.692
居住地方附近可運動的場所	13	2.79	0	12	1.734

(一) 居住地方的運動器材或設備

研究對象居住地方的運動器材或設備共有 18 項，以研究對象所勾選出的項目總和為居住地方運動器材或設備的總分。居住地方的運動器材或設備個數介於 0~10 個之間，大多有運動器材或設備 71.3%(202 人)，無運動器材或設備者占 28.7%(84 人)(表 4-1-12)，每人平均可使用的運動器材或設備 2.2 項(表 4-1-10)，而研究對象居住地方的運動設備或器材以腳踏車佔 33.22%最多，其次為籃球佔 24.2%、跑步機佔 18.7%。而研究對象較少有網球、槌球的運動設備或器材(表

4-1-11)。

表 4-1-11 居住地方運動器材或設備的分佈情形(N=286)

名稱	變項	人數	百分比(%)	排序
	類別			
居住地方的運動器材 或設備	01 無	84	28.7	2
	02 跳繩	50	17.1	6
	03 籃球	71	24.2	3
	04 槌球	3	1	13
	05 啞鈴	53	18.1	5
	06 排球	7	2.4	11
	07 棒球器材	10	3.4	10
	08 彈力帶	7	2.4	11
	09 腳踏車	95	32.4	1
	10 桌球器材	23	7.8	11
	11 網球器材	2	0.7	14
	12 跑步機	52	18.7	4
	13 呼拉圈	38	13.3	7
	14 羽球器材	27	9.2	9
	15 壘球	7	2.4	11
	16 滾輪	23	7.8	12
	17 仰臥起坐機	39	13.3	7
	18 體感式電視遊樂器	35	11.9	8
	19 其他	3	1	15

表 4-1-12 研究對象居住地方運動器材或設備的個數分佈情形(N=286)

設備個數	居住地方的運動器材或設備	
	人數	百分比
0	84	28.7
1	49	16.7
2	66	22.5
3	49	16.7
4	11	3.8
5	11	3.8
6	7	2.4
7	1	0.3
8	4	1.4
9	3	1
10	1	0.3

(二)居住地方附近可運動的場所

研究對象居住地方的運動場所項目共有 13 項，以研究對象所勾選出的項目總和為居住地方可使用運動場所的總分。研究對象的居住附近的可運動場所數介於 1~12 個之間(表 4-1-14)，每人平均可使用的運動場所為 2.79 項 (表 4-1-10)，居住地方可使用的運動場所較多的是學校操場佔 74.83%、公園 67.83%、籃球場 43.71%、游泳池 24.83%，而較少可運動的場是排球場佔 3.50%、保齡球館佔 5.94%、網球場佔 6.29%(表 4-1-13)

表 4-1-13 居住地方附近可運動場所的分佈情形(N=286)

變項		人數	百分比(%)	排序
名稱	類別			
居住地方可 運動場所	01 學校操場	214	74.83	1
	02 游泳池	71	24.83	4
	03 健身房	41	14.34	5
	04 公園	194	67.83	2
	05 籃球場	125	43.71	3
	06 網球場	18	6.29	10
	07 田徑場	27	9.44	7
	08 文化中心	27	9.44	7
	09 河濱公園	28	9.79	6
	10 保齡球館	17	5.94	11
	11 排球場	10	3.5	12
	12 羽球場	22	7.69	9
	13 其他	5	1.75	13

表 4-1-14 居住地方附近可運動場所設備個數分佈情形(N=286)

設備個數	居住地方附近可運動場所	
	人數	百分比
1	68	23.2
2	73	24.9
3	75	25.6
4	34	11.6
5	15	5.1
6	11	3.8
7	2	0.7
8	4	1.4
9	3	1
10	0	0
11	0	0
12	1	0.3

四、規律運動行為的分佈情形

規律運動行為是指研究對象在過去六個月中，從事規律運動的情形。規律運動行為的選項包含 1. 每週從事累積 150 分鐘以上的中等強度運動 2. 每週至少從事運動五天以上，每天至少要達 30 分鐘的中等強度運動 3. 沒有從事規律運動。茲將規律運動行為的分佈情形整理於表 4-1-15、表 4-1-16，分別敘述如下：

由表 4-1-15 可得知，研究對象在過去六個月「沒有從事規律運動」佔 58.7%；其次為「每週會從事累積 150 分鐘以上的運動」佔 31.8%、「每週至少從事運動五天以上，每天至少要達 30 分鐘的活動」佔 9.5%。因此，超過一半的職場員工完全沒有規律運動行為，研究對象有規律運動的比率僅佔 41.3%（「每週會從事累積 150 分鐘以上的運動」佔 31.8% + 「每週至少從事運動五天以上，每天至少要達 30 分鐘的活動」佔 9.5% = 41.3%），由研究結果得知研究對象每週從事累積 150 分鐘以上的規律運動較每週至少從事運動五天以上，每天至少要達 30 分鐘的規律運動易達成。

另外與其他國內相關職場研究比較分析後發現，洪莠茹(2010)針對某專業文教機構員工調查其規律運動行為(過去二個月中是否有從事每週運動三次以上，每次至少持續三十分鐘，中等強度的運動)發現從事規律運動行為佔 20.3%；林孟冠(2011)針對 396 位警察人員進行運動行為調查，其運動行為定義為每週從事至少 5 次的中強度運動且總運動時間至少 150 分鐘，或每週至少 3 天，每天至少 20 分鐘從事高強度運動，其從事規律運動者佔 21.3%；而本研究對象從事規律運

動者有較高的比例，因此累積式規律運動的定義也許可作為未來推動從事規律運動的標準。

表 4-1-15 規律運動行為的分佈情形(N=286)

名稱	變項	人數	百分比(%)
	類別		
規律運動行為	01 每週會從事累積 150 分鐘以上 的運動	91	31.8
	02 每週至少從事運動五天以上， 每天至少要達 30 分鐘的活動	27	9.5
	03 沒有從事規律運動	168	58.7

由表 4-1-16 得知，研究對象的運動種類前 3 名為走路佔 65.03%、爬樓梯佔 32.87%、慢跑佔 27.27%。。

而研究對象較少從事的種類為槌球、搖呼拉圈各為 1 人(0.35%)、網球、跳繩皆 3 人(1.05%)、桌球 4 人(1.4%)等，顯示參與需要器具、場地、技巧的運動比率較低。由此可知研究對象在選擇運動項目時是以個人可以從事的運動且容易取得並方便的種類為主。

表 4-1-16 運動種類的分佈情形(N=286)

變項		人數	百分比(%)
名稱	類別		
運動種類	01 走路	186	65.03
	02 爬樓梯	94	32.87
	03 慢跑	78	27.27
	04 跳繩	3	1.05
	05 游泳	26	9.09
	06 爬山	63	22.03
	07 棒球	10	3.5
	08 桌球	4	1.4
	09 羽毛球	15	5.24
	10 網球	3	1.05
	11 籃球	36	12.59
	12 槌球	1	0.35
	13 體操	5	1.75
	14 瑜珈	7	2.45
	15 氣功或太極	11	3.85
	16 健行或快走	52	18.18
	17 健身房	23	8.04
	18 有氧舞蹈或韻律操	9	3.15
	19 騎腳踏車	57	19.93
	20 搖呼拉圈	1	0.35
	21 其他	13	4.55

第二節 社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素與規律運動行為之間的關係

本節主要探討第五、六、七項研究問題，說明影響研究對象規律運動行為之重要相關因素。由表 4-2-1 結果顯示本研究各連續變項的偏態及峰度係數的絕對值都 <1.5 (Norris, 1997)。故本研究的年齡、自覺健康狀態、運動自我效能、運動社會支持、朋友支持、家人支持、運動享樂感、運動結果期待等為連續變項皆為常態分佈。

4-2-1 連續變項偏態係數及峰度之情形

變項名稱	偏態係數	峰度
年齡	0.433	-1.009
自覺健康狀態	0.157	-0.54
運動自我效能	0.69	0.022
運動社會支持	0.731	0.64
朋友社會支持	1.094	1.173
家人社會支持	0.654	0.079
運動享樂感	-0.748	1.493
運動結果期待	0.065	-0.906

以下將分別說明社會人口學變項與規律運動行為的關係、社會心理因素與規律運動行為的關係與規律運動行為的關係

一、社會人口學變項與規律運動行為的關係

本節將社會人口學變項之年齡分為(30歲以下、31~40歲、41~50歲、51歲以上)4組，婚姻狀況分為(未婚、已婚)2組，

其中同居、分居或離婚只有 5 人，故不予列入分析；而自覺健康狀態分為好（含填答非常好、很好）、普通、不好（含填答很不好、非常不好）3 組，探討其與規律運動行為之關係。

將社會人口學變項的性別、年齡、婚姻狀況、自覺健康狀態、運動社團參與分別與規律運動行為進行卡方檢定，以探討那些變項與規律運動有顯著的關係。

由表 4-2-2 社會人口學的變項與規律運動行為的卡方結果顯示，自覺健康狀態($\chi^2=29.203$ 、 $p<0.001$)、運動社團的參與($\chi^2=6.447$ 、 $p<0.01$)與從事規律運動有達統計顯著差異，亦即自覺健康狀況愈好的人愈會從事規律運動行為，此研究結果與大部份的研究結果相似(胡巧欣、林正常、吳一德，2003；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011，林碧蓮，2011)；而過去六個月有運動社團參與者(49.2%)其規律運動比率較無參與運動社團經驗者(34.4%)為高，與部份研究結果相同(何佩玲，2005；俞素華，2007；洪詩婷，2011)。

其餘變項如性別、年齡、婚姻狀況未達顯著差異，其中性別在大多數的研究結果與規律運動行為達顯著差異，即男性從事規律運動行為的比率多於女性（Bolívar, Daponte, Rodríguez, & Sánchez, 2010；Zimmermann-Sloutskis, Wanner, Zimmermann, & Martin, 2010；溫密欣，2008；俞素華，2008；柏佩蘭，2010；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011）而與本研究結果不同。推論可能的原因是該職場自民國 95 年起開始推動職場健康促進活動並成立運動社團鼓勵員工就近參與。事實進一步分析發現女性員工有 34%參與職場內的運動社團高於 16.7%($p<0.01$)，而在職場外運動社團的參與上男(28%)女

(19.1%)間並無顯著差異。

表 4-2-2 社會人口學變項與規律運動行為之卡方檢定(N=286)

變項		人數	有規律運動	無規律運動	χ^2
名稱	類別				
性別	男	239	99(41.4%)	140(58.6%)	0.016
	女	47	19(40.4%)	28(59.6%)	
年齡	30 歲以下	91	40(44%)	51(56%)	1.824
	31~40 歲	95	34(35.8%)	61(64.2%)	
	41~50 歲	56	24(42.9%)	32(57.1%)	
	51 歲以上	44	20(45.5%)	24(54.5%)	
婚姻狀況	未婚	137	58(42.3%)	79(57.7%)	0.123
	已婚	144	58(40.3%)	86(59.7%)	
自覺健康狀態	好	88	57(64.8%)	31(35.2%)	29.203***
	普通	165	52(31.5%)	113(68.5%)	
	不好	33	9(27.3%)	24(72.7%)	
運動社團參與經驗	未參加	154	53(34.4%)	101(65.6%)	6.447**
	有參加	132	65(49.2%)	67(50.8%)	

註:** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

綜合上述，研究對象社會人口學變項與規律運動行為的關係為部份支持研究假設一，及研究對象在自覺健康狀態、運動社團的參與二者與規律運動有顯著關係；而性別、年齡、婚姻狀況與規律運動行為無顯著關係。

二、社會心理因素與規律運動行為的關係

以點二系相關來分析運動社會心理因素與研究對象從事規律運動之間的關係如表 4-2-3 得知，運動自我效能、運動社會支持、運動享樂感、運動結果期待各個變項皆與規律運動行為達到顯著正相關。

表 4-2-3 運動社會心理因素和規律運動行為之點二系相關(N=286)

	規律運動	運動自我效能	運動社會支持	朋友運動支持	家人運動支持	運動享樂感	運動結果期待
規律運動	1						
運動自我效能	.512**	1					
運動社會支持	.380**	.514**	1				
朋友運動支持	.336**	.500**	.776**	1			
家人運動支持	.271**	.366**	.817**	.319**	1		
運動享樂感	.272**	.473**	.373**	.329**	.286**	1	
運動結果期待	.180**	.307**	.263**	.289**	.139*	.317**	1

註:*p<.05**p<.01

(註:運動社會心理因素間之相關為皮爾森積差相關)

(一) 運動自我效能與規律運動行為的關係

以點二系列相關分析運動自我效能與從事規律運動之關係，由表 4-2-3 可知，運動自我效能與規律運動呈現顯著

的正相關 ($r = .512$, $p < 0.01$)，此結果支持研究假設二，與多篇運動相關研究結果相似(何佩玲，2005；陳美昭，2005；陳筱蕙，2007；溫密欣，2008；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011；陳子怡，2011)，顯示運動自我效能是規律運動行為的影響因素。故提高研究對象的運動自我效能，有助於提升規律運動行為。

表 4-2-4 運動自我效能各子題和規律運動行為之點二系相關

運動自我效能各子題	規律運動	排序
當我沒有時間時，我仍能繼續從事規律運動	.496*	3
當身體狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動	.371**	8
當天氣狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動	.400**	7
當上班太累時，我仍能繼續從事規律運動	.543**	1
當我不想動或懶時，仍能繼續從事規律運動	.368**	9
當有家務或小孩需照顧時，仍能繼續從事規律運動	.469**	5
當睡眠不足時，我仍能繼續從事規律運動	.352**	10
當我有比運動更有趣的事情可以做時，我仍能繼續從事規律運動	.501**	2
當我沒有同伴時，我仍能繼續從事規律運動	.479**	4
當我感到疲倦時，我仍能繼續從事規律運動	.450**	6

註： ** $p < .001$ * $p < .05$

由表 4-2-4 可發現運動自我效能的各子題與規律運動行為皆為顯著正相關，以第 7 題當我睡眠不足時、第 5 題當我不想動或懶時、第 2 題當身體狀況不好時、第 3 題當天氣狀況不好時等情境的自我效能與規律運動行為的相關較低。其中天氣狀況不好是屬外在因素，其餘三項與養成健康的作息較有關係。

(二)運動社會支持與規律運動行為的關係

由表 4-2-3 可得知，運動社會支持與從事規律運動行為之間呈正相關($r=0.380$)，並達到統計上顯著關係($p<0.01$)，即研究對象的社會支持越高時，其規律運動行為越佳，進一步來看，研究對象之社會支持無論來自朋友($r=.336$)或家人($r=.271$)與規律運動行為都達顯著正相關，此研究結果支持研究假設三。本研究結果多數研究結果相同(陳真美，2001；張淑華，2008；陳筱蕙，2007；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011；林孟冠，2011)。

若將朋友和家人支持分別來看，研究結果顯示，朋友運動社會支持與規律運動行為顯著的正向關係($r=.336$ ， $p<0.01$)，而家人運動社會支持與規律運動行為也有顯著的正向關係($r=.271$ ， $p<0.01$)，此研究結果表示當朋友或家人的運動社會支持愈高，愈會從事規律運動行為，此研究結果與多篇研究結果相似(何佩玲，2005；陳筱蕙，2007；洪詩婷，2011；林孟冠，2011)。

進一步來看朋友的運動支持及家人的運動支持的各個子題，由表 4-2-5 與 4-2-6 可發現與規律運動行為均有顯著正

相關。所以，要提升朋友、家人的運動社會支持除了提供評價支持、訊息支持外，行動參與的支持亦屬重要。

表 4-2-5 朋友運動支持各子題和規律運動行為之點二系相關

運動朋友支持各子題	規律運動	排序
會陪我一起運動	.318**	2
會建議我從事運動	.242**	6
會鼓勵我持續做運動	.307**	4
會提醒我去運動	.214**	7
會指導我運動的方法	.251**	5
會為了與我一起運動而改變 原定的計畫	.192**	9
會和我討論運動有關的話題	.317**	3
會幫我做其他事使我有時間 運動	.174**	10
會稱讚我的運動行為	.363**	1
會協助我計畫運動	.204**	8

註：* $p < .05$ ** $p < .01$

表 4-2-6 家人運動支持各子題和規律運動行為之點二系相關

運動家人支持各子題	規律運動	排序
會陪我一起運動	.219 ^{**}	5
會建議我從事運動	.189 ^{**}	8
會鼓勵我持續做運動	.285 ^{**}	3
會提醒我去運動	.204 ^{**}	6
會指導我運動的方法	.190 ^{**}	7
會為了與我一起運動而改變原定的計畫	.171 ^{**}	9
會和我討論運動有關的話題	.293 ^{**}	2
會幫我做其他事使我有時間運動	.142 [*]	10
會稱讚我的運動行為	.303 ^{**}	1
會協助我計畫運動	.246 ^{**}	4

註：* $p < .05$ ** $p < .01$

(三)運動享樂感與規律運動行為的關係

由表 4-2-3 可得知，運動享樂感與從事規律運動行為之間呈正相關($r=.272$)，並達到統計上顯著關係($p<0.01$)，運動享樂感愈高，愈會從事規律運動行為，此結果支持研究假設四，並且與許多研究結果相似(何佩玲，2005;章宏智，2007;洪莠茹，2010;陳子怡，2011)，顯示運動享樂感是規律運

動行為的影響因素。故提升研究對象運動享樂感，有助於提升規律運動行為。

由表 4-2-7 可發現運動享樂感各個子題皆與規律運動行為有顯著正相關，而前 3 個最具相關的為項目為第 1 題對我而言，運動是一種享受、第 5 題運動時我覺得心情放鬆、第 4 題運動帶給我滿足感。

由以上結果可知，運動享樂感在促進職場員工規律運動的行為上是一項重要的因素，因此，在推動職場健康促進運動計畫時，可以設計團隊參與的運動，藉由同儕團體間彼此努力與合作，能一起享受運動所帶來的樂趣，引起員工對運動產生享受、快樂的感覺。

表 4-2-7 運動享樂感各子題和規律運動行為之點二系相關

運動享樂感各子題	規律運動	排序
對我而言，運動是一種享受	.316**	1
運動時，我感覺快樂	.276**	5
運動時，我覺得有樂趣	.246**	6
運動帶給我滿足感	.287**	3
運動時，我覺得心情放鬆	.296**	2
運動時，我感到有自信	.280**	4
運動時，我幾乎忘記時間	.146*	7

(四)運動結果期待與規律運動行為的關係

由表 4-2-3 可得知，運動結果期待與從事規律運動行為之間呈顯著的正向關係($r=0.180$)，並達到統計上顯著關係($p<0.01$)，顯示研究對象對運動結果期待愈正向，其規律運動行為愈好。此研究結果支持研究假設五，並與多篇運動研究結果相似(何佩玲，2005；章宏智，2007；洪莠茹，2010；洪詩婷，2011)，顯示運動結果期待是規律運動行為的影響因素，因此讓職場員工了解規律運動的健康益處及其重要性，有助於提升規律運動行為。

表 4-2-8 運動結果期待各子題和規律運動行為之點二系相關

運動結果期待各子題	規律運動	排序
如果我從事規律運動，		
會促進我的健康	0.175**	4
會對我造成運動傷害	0.044	
會增強我的體力	0.169**	5
會加速我的新陳代謝	.190**	3
可幫助我維持體重	.226**	1
會使我容易勞累	0.027	
可讓我的血糖、血壓、 膽固醇降低	.173*	6
從事規律運動，可使 我舒解壓力	.209**	2
從事規律運動，會使 我浪費時間	-0.149*	7
從事規律運動，會幫助我入睡	0.142*	8

註：* $p<.05$ ** $p<.01$

由表 4-2-8 可發現第 5 題維持體重、第 8 題可使我舒解壓力、第 4 題加速新陳代謝、第一題會促進我的健康的運動結果期待與規律運動行為有較大的顯著正相關，故欲提升規律運動行為可讓研究對象多瞭解規律運動可維持體重、舒解壓力、加速新陳代謝、促進健康等益處。

表 4-2-9 運動結果可能性各子題和規律運動行為之點二系相關

運動結果可能性各子題	規律運動	排序
如果我從事規律運動，		
會促進我的健康	0.135*	6
會對我造成運動傷害	0.75	
會增強我的體力	0.103	
會加速我的新陳代謝	0.184**	5
可幫助我維持體重	0.185**	4
會使我容易勞累	-0.76	
可讓我的血糖、血壓、 膽固醇降低	0.123*	7
從事規律運動，可使 我舒解壓力	0.266**	1
從事規律運動，會使 我浪費時間	-0.191**	3
會幫助我入睡	0.199**	2

註：* $p < .05$ ** $p < .01$

進一步來看運動結果可能性各個子題，由表 4-2-9 可發現與規律運動行為有顯著相關的有第八題從事規律運動可能使我舒解壓力、第十題會幫助我入睡、第 9 題會浪費時間、

第五題可維持體重、第四題可加速新陳代謝、第一題會促進我的健康、第七題可讓我的血糖、血壓、膽固醇降低，由此可知為提升研究規律運動行為，可讓研究對象多了解規律運動結果與生理健康的關係外，另可強調與舒解壓力、會幫助入睡、較不會浪費時間、可維持體重等的關係。

表 4-2-10 運動結果重要性各子題和規律運動行為之點二系相關

運動結果重要性各子題	規律運動	排序
如果我從事規律運動，		
會促進我的健康	0.175**	4
會對我造成運動傷害	0.044	
會增強我的體力	0.169**	6
會加速我的新陳代謝	0.190**	3
可幫助我維持體重	0.226**	1
會使我容易勞累	0.027	
可讓我的血糖、血壓、 膽固醇降低	0.173**	5
從事規律運動，可使 我舒解壓力	0.209**	2
從事規律運動，會使 我浪費時間	-0.149*	7
會幫助我入睡	0.142*	8

註：* $p < .05$ ** $p < .01$

再進一步來看運動結果重要性各個子題，由表 4-2-10 可發現與規律運動行為有顯著相關的有第五題可維持體重、第八題從事規律運動可能使我舒解壓力、第四題可加速新陳代謝、第一題會促進我的健康、第七題可讓我的血糖、血壓、膽固醇降低、第六題會增強我的體力、第九題會浪費時間、第十題會幫助我入睡，由此可知在運動結果重要性上，可讓研究對象多了解規律運動所帶來的正面效果的重要性，特別是可維持體重、舒解壓力，促進新陳代謝等。

三、運動環境因素與規律運動行為的關係

以卡方檢定來分析運動環境因素與規律運動行為的關係，運動器材或設備分成「無器材或設備」與「有器材或設備」，另外，將居住地方附近運動場所的個數分成 1 個、2 個、3 個、4 個以上，來探討其與規律運動行為之關係。

由表 4-2-11 可知運動環境因素和規律運動的卡方結果顯示，居住地方運動器材或設備的有無 ($\chi^2=5.212$ 、 $p<0.05$)、居住地方附近可運動場所的個數 ($\chi^2=11.968$ 、 $p<0.01$) 與從事規律運動都達統計顯著差異，亦即居住地方有運動器材與設備者、居住地方附近運動場所愈多者從事規律運動比率愈高，此研究結果與大部分研究結果相似 (Addy, 2004; Pizarro, Santos, Ribeiro and Mota, 2012; 呂淑美, 2005; 陳美昭, 2006; 洪莠茹, 2010)，故此研究結果支持研究假設六。

表 4-2-11 運動環境因素和規律運動行為之卡方檢定(=286)

變項		人數	有規律運動	無規律運動	χ^2
名稱	類別				
居住地方運動器材 或設備	無	84	26(31%)	58(69%)	5.212*
	有	202	92(45.5%)	110(54.5%)	
居住附近可運動 場所	1 個	68	20(29.4%)	48(70.6%)	11.968**
	2 個	73	25(34.2%)	48(65.8%)	
	3 個	75	34(45.3%)	41(54.7%)	
	4 個	70	39(55.7%)	31(44.3%)	

註：* $p < .05$ ** $p < .01$

第三節 研究對象規律運動行為影響因素之間的相對重要性

本節將探討影響規律運動之重要影響因素及其相對重要性，先以卡方檢定及點二系相關，選取出顯著重要影響因素為：「自覺健康」、「運動社團參與」、「運動自我效能」、「運動社會支持_朋友」、「運動社會支持_家人」、「運動享樂感」、「運動結果期待」、「居住地方的運動器材或設備」、「居住附近的可運動的場所」，將此 9 個變項進行邏輯斯迴歸分析(Logistic Regression)，以瞭解這些變項對從事規律運動之預測力。

因「自覺健康狀態」、「運動社團參與」、「居住地方有無運動器材或設備」、「居住地方可運動場所」屬於類別變項，予以轉換成虛擬變項(dummy variable)處理。再者，由表 4-3-1 可得知所有變項的容忍度皆大於 0.1，膨脹係數皆小於 10，故判斷本回歸模式沒有共線性的存在。

表 4-3-1 分析自變項的容忍度與膨脹係數

	(容忍度)Tolerance	(膨脹係數)VIF
自覺健康狀態	0.824	1.213
運動社團參與	0.909	1.1
運動自我效能	0.559	1.788
朋友運動社會支持	0.398	2.512
家人運動社會支持	0.323	3.092
運動享樂感	0.706	1.416
運動結果期待	0.814	1.228
居住地方有無運動器材 或設備	0.832	1.201
居住地方附近可運動 場所	0.845	1.184

邏輯斯迴歸分析 (Logistic Regression) 結果如表 4-3-2，結果顯示「運動自我效能」是唯一可以預測從事規律運動的變項 ($p < .001$)。以勝算比 (OR) 來看，運動自我效能與規律運動之勝算比為 1.11，整體而言本研究運動自我效能變項可有效預測有無從事規律運動。

表 4-3-2 規律運動重要影響相關因素的邏輯斯迴歸分析 (N=286)

變項名稱	參考組	B 之估計值	S.E	Wald	對比值(OR)	OR 95 CI%	
						下限	上限
自覺健康狀況(普通)	好	0.675	0.522	1.668	1.963	0.705	5.466
自覺健康狀況(不好)	好	-0.079	0.472	0.028	0.924	0.366	2.332
運動社團的參與經驗	未參加	0.215	0.307	0.491	1.24	0.679	2.264
運動自我效能		0.111	0.22	26.502***	1.11	1.071	1.065
運動朋友支持		0.039	0.03	2.2	1.04	0.988	1.096
運動家人支持		0.031	0.02	1.7	1.03	0.985	1.080
運動享樂感		0.002	0.03	0.05	1.002	0.946	1.069
運動期待		-0.001	0.004	0.081	0.99	0.991	1.006
居住地方有無運動器材或設備	無運動設備或器材	-0.278	0.371	0.563	0.757	0.366	1.566
居住地方附近可運動場所(二個場所)	1 個場所	-0.315	0.442	0.509	0.73	0.307	1.734
居住地方附近可運動場所(三個場所)	1 個場所	-0.54	0.431	1.568	0.583	0.250	1.357
居住地方附近可運動場所(四個場所)	1 個場所	-0.461	0.41	1.264	0.631	0.282	1.409
常數		-4.136	1.05	16.905	0.013		
		$X^2=102.62***$					
整體模式適配度檢定		Hosmer 和 Lemeshow 檢定值=8.99 n. s.					

*表示 $P < .05$

** $P < .01$

*** $P < .001$

第五章 結論與建議

本章主要根據研究目的及研究結果的發現，為此提出結論及建議，提供衛生教育實務工作者及未來研究之參考。

第一節 結論

依據研究結果和討論，歸納出下列結論：

一、社會人口學變項、社會心理因素、運動環境因素與規律運動行為的分佈情形

(一)社會人口學變項

1. 男性多於女性。
2. 31~40 歲間的人數最多。
3. 已婚者多於未婚者。
4. 以未曾參加運動團體居多。
5. 以自覺健康狀態普通者居多。

(二)社會心理因素

1. 運動自我效能偏中下強度。
2. 來自家人的社會支持較多。
3. 運動享樂感介於中間程度。
4. 運動結果期待偏正向。

(三)運動環境因素

七成的人在居住地方的有運動器材或設備。研究對象居住附近可使用的運動場所平均為 2-3 個。

(四)規律運動行為

研究對象在過去六個月內達到規律運動行為，佔

41.3%，較常運動的種類為走路、爬樓梯、慢跑。

二、社會人口學變項、社會心理因素、運動環境可近性與規律運動行為之間的關係

(一)社會人口學變項與規律運動行為之間的關係

1. 自覺健康狀態愈好者與會從事規律運動。
2. 過去六個月有參與運動社團經驗者越會從事規律運動。

(二)社會心理因素與規律運動行為之間的關係

運動自我效能、朋友運動社會支持、家人運動社會支持、運動享樂感、運動結果期待與規律運動行為成顯著正相關。

(三)運動環境因素與規律運動行為之間的關係。

居住地方的運動器材或設備的有無與居住地方附近的可運動場所個數，皆與規律運動行為有顯著關係。

三、研究對象規律運動行為影響因素之間的相對重要性

本研究中的運動自我效能變項是影響從事規律運動的最重要因素。

第二節 建議

根據研究結果、討論及結論，本研究提出下列建議：

一、提昇職場員工從事規律運動教育之建議

(一) 不從事規律運動的高危險群為教育介入的優先目標群，本研究發現自覺健康狀態「普通者」、「不佳者」均約有七成未從事規律運動，除了相關的教育措施外應有特別的介入措施，如獎勵「參與運動社團者」或「無因病缺工者」。另提供有關運動的諮商、輔導及追蹤。

(二) 提倡「累積式規律運動之定義」

本研究發現「每週從事累積 150 分鐘以上的規律運動」的目標較易達成，故提倡「累積式規律運動」可提升「規律運動」的比率。

(三) 提昇運動的自我效能

1. 在職場開設時間管理課程，學會時間管理方法、養成健康生活作息，以致有良好的體調，充裕的時間從事規律運動。
2. 提倡不受天候、場地影響的運動，在職場設置室內運動場地，讓員工就近方便運動。
3. 鼓勵培養多種類運動的興趣，如個人可獨立從事的運動及團體一起從事的運動，如此可依需要彈性調整，使運動生活化持續化。

(四) 提升社會支持方面

1. 建議職場定期辦理企業大型運動會，鼓勵家人、朋友

共同參與，享受運動樂趣，可強化朋友或家人對運動的支持，提昇運動風氣。

2. 根據員工需求開設運動社團鼓勵員工參與。透過專人指導相互學習技巧、相互鼓勵支持，培養運動習慣。或補助員工參與職場外的運動社團。

(五) 強化運動結果期待方面

在教育上除了教導運動可帶來的生理上的好處外，可強調維持體重、舒解壓力、幫助入睡等。

(六) 運動環境因素方面

1. 建議職場允許於每日上午及下午固定時段從事 10 分鐘以上累積式的運動。
2. 建議職場利用現有空間(如地下室、小型空間)設置簡易運動器材，讓員工在休閒時或下班後可就近從事運動。

二、對未來研究之建議

(一) 擴大研究群體：

本研究僅以一家職場員工為對象，故結果僅不能外推至其他職場，未來研究可擴大至其他的職場，以提供更完整實證訊息，供政府有關單位或企業主參考。

(二) 增加質性研究：

因運動自我效能最低落的情境之一為「工作太累」，未來可透過深入訪談的方式，探討員工「疲累」的原因並解決之，以提升員工運動自我效能。

(三) 本研究僅調查以冬季為主的規律運動的情形，未來宜

進行不同季節的運動調查，以提供更完整的訊息

- (四) 本研究對運動環境因素的測量僅著重在器材、設備及場所的數量等物理層面，未來應擴大至社會環境層面的測量，如：運動環境的安全、環境的美感等(Pizarro 等，2012)，以提升其與從事規律運動的關係。
- (五) 研究架構方面，由邏輯斯回歸得知，僅運動自我效能能顯著的預測從事規律運動，建議未來研究加入運動自我調節變項(Hallam, Petosa, 2004; 王淑芳等，2008) 提昇其與從事規律運動的關係。

參考文獻

中文部份

方進隆(2001)。學生體適能的理念與期望。學校體育雙月刊，11(7)，2-3。

牛玉珍(1997)。教師規律運動行為影響因素之研究—以交通大學教師為例。國立台灣師範大學衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。

王淑芳(2010)。健康行動過程路徑對青少年規律運動行為的預測效果。國立台灣師範大學衛生教育研究所博士論文未出版，台北市。

王淑芳、顏效禹、何佩玲、張碧芳、呂昌明(2008)。影響國中學生運動行為之性別差異研究，學校衛生，(52)，37-53。

王蕙雯、張媚(2006)。應用跨理論模式於工作場所實施運動介入之成效。台灣醫學，10(3)，292-301。

李皓綸、成和正、黃盈達(2012)。運動對失智症的預防及對生理與心理的影響。嘉大體育健康休閒期刊，11(1)，272-277。

吳一德(2006)。有氧運動與營養教育介入對高總膽固醇學生血脂質、健康體適能及運動行為之影響。大專體育學刊，8(3)，161-172。

吳慧玲(1997)。臨床護理人員規律運動習慣及相關因素探討。國立臺灣大學護理系未出版碩士論文，臺北市。

吳合進(2009)。臺南市高中職教師運動行為與疲勞程度及生

活壓力之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班未出版碩士論文，臺北市。

呂昌明、李明憲、楊啟賢(1997)。都市學童規律運動行為及其影響因素之研究。衛生教育論文集刊，10，53-66。

呂昌明、卓俊辰、黃松元(2002)。應用跨理論模式促進青少年身體活動之研究。行政院國家科學委員會專題研究。國立台灣師範大學衛生教育學系。台北。

呂淑美(2005)。大學生運動行為及其相關因素之研究-以國立宜蘭大學學生為例。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。

李素箱(2005)。台中地區社區民眾運動情形與健康狀況調查研究。大專體育學刊，7(1)，131-145。

李思招(2000)。護理學生規律運動行為相關因素研究-以台北護理學院學生為例。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。

李碧霞(2001)。中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究-以台北市中山區居民為例。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版博士論文，台北市。

何鑫憲(2003)。國民小學教師規律運動行為與其相關因素之研究-以台南縣為例。臺南師範學院體育教學系未出版碩士論文，台南。

行政院衛生署(2013)。101死因統計統計表。取自

http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=12939&class_no=440&level_no=4

行政院衛生署國民健康局(2012)・快樂動・取自

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNet/web/act/content.aspx?NO=641>

行政院衛生署國民健康局(2011)・100 聰明吃、快樂動，健康職場好樂活新聞稿・取自

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNet/Web/News/News.aspx?No=201106030001>

行政院衛生署國民健康局(2011)・100「全國職場要動動，健康減重逗陣來」－全國企業減重 120 噸新聞稿・取自

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Web/News/News.aspx?No=201103270001>

行政院體育委員會(2005)。中華民國94年運動城市排行榜調查。台北：行政院體育委員會。

行政院體育委員會(2006)。中華民國95年運動城市排行榜調查。台北：行政院體育委員會。

行政院體育委員會(2007)。中華民國96年運動城市排行榜調查。台北：行政院體育委員會。

行政院體育委員會(2008)。中華民國97年運動城市排行榜調查。台北：行政院體育委員會。

行政院體育委員會(2009)。中華民國98年運動城市調查。台北：行政院體育委員會。

高毓秀、黃奕清(2000)。成年人運動行為影響因素之徑路分析。《護理研究》，8(4)，435-446。

林昌國、武為瓊、溫漢雄(2007)・軍訓教官參與休閒運動現

- 況之研究。中華人文社會學報，(7)，106-125。
- 林孟冠、黃淑貞(2011)。臺北市警察人員運動行為與相關因素研究。健康促進與衛生教育學報，(35)，87-100。
- 林碧蓮(2011)。台北市某國中學生規律運動行為相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 林麗鳳(2004)。大學生運動行為改變之研究：跨理論模式之追蹤應用。國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版博士論文，臺北市。
- 林佑真、溫啟邦、衛沛文(2007)。臺灣地區成年人之休閒運動行為與健康行為、健康狀況、健康相關生活品質之關係探討。臺灣公共衛生雜誌，26(3)，218-228。
- 季力康、許哲彰(2005)。以計畫行為理論預測國小教師健身運動行為之研究。臺灣運動心理學報，(7)，115-129。
- 胡巧欣、林正常、吳一德(2003)。職場員工運動行為及其相關因素之研究-以花蓮林務局為例。大專體育學刊，5(1)，39-48。
- 何佩玲(2005)。臺北市某完全中學學生運動行為及其相關因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。
- 邱秀霞(2003)。探討社會支持與運動行為之關係。大專體育，(64)，33-38。
- 周文賢(2002)。多變量統計分析-SAS/STATISTIC使用方法，台北，智勝文化。
- 柏佩蘭(2009)。國小高年級學童從事規律運動行為相關因素

- 之研究-以臺北市某國小為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育系未出版碩士論文，台北市。
- 陳鴻雁(2000)。臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。大專體育，(48)，75-81。
- 陳怡君(2005)。國民小學實習輔導教師專業能力指標之建構。國立臺東大學教育研究所未出版碩士論文，台東。
- 陳子怡(2011)。台北市國中學生規律運動及其相關因素之研究-以台北市立長安國中為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文，台北市。
- 陳真美(2001)。職業婦女運動行為及其相關因素之研究-以台北市某家銀行為例。國立台灣大學護理學系未出版碩士論文，台北市。
- 陳美昭(2005)。台北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為之相關研究。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。
- 陳芬苓(2005)，企業規模與實施職場健康促進之調查研究，臺灣管理學刊，1(5)，149-168。
- 陳志道、蕭芝殷、許秀卿、蔡美華、王俊毅(2007)。家庭醫學科門診青少年憂鬱症狀危險因子分析。台灣家醫誌，17(3)，158。
- 陳大為(2002)。體育活動對情緒健康的影響。體育與科學，23(2)，46-47。
- 陳筱蕙(2007)。影響某中學學生運動行為相關因素研究。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論

文，台北市。

陳芮淇(2001)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。國立台灣師範大學體育學系未出版碩士論文，台北市。

俞素華(2008)。某技術學院學生規律運動行為影響因素之研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系研究所未出版碩士論文，臺北市。

洪莠茹(2010)。職場員工從事規律運動行為及其相關因素之研究－以某專業文教機構為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。

洪詩婷(2011)。公立高中教師規律運動行為影響因素之研究－以台北市教師會會員為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育在職進修碩士班未出版碩士論文，台北市。

徐永億、許弘毅、李政道(2006)。學生參與規律運動狀況與阻礙因素研究－以南開技術學院為例。人文暨社會科學期刊，2(1)，31-39。

勞工安全衛生研究所(2013)．勞工安全衛生簡訊(115)健康享『瘦』——666 職場健康減重操 DVD 教材推廣．取自 http://www.iosh.gov.tw/Book/Message_Publish.aspx?P=121&U=1310

夏淑蓉、盧俊宏(2002)。大專網球選手運動動機與運動員身心倦怠之相關研究。大專體育學刊，4(1)，145-156。

溫密欣(2008)。高雄縣某國中影響課後規律運動行為相關

因素之研究。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文。台北。

章宏智(2007)。國家運動選手訓練中心選手運動社會支持因素對運動價值觀之影響。北體學報，(15)，29-39。

許志成、徐祥明、徐瑱淳、石曜堂、戴東原(2003)。台灣地區老年人健康行為之影響因素分析。臺灣公共衛生雜誌，22(6)，441-452。

郭曉文(2000)。學童母親規律運動行為之相關因素探討。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。

郭曉文、王淑芳、林旭龍、李碧霞(2003)。應用跨理論模式於學童母親運動行為之研究。衛生教育學報，(19)，57-70。

黃貝玉(2004)。研究生規律運動行為相關因素之研究-PRECEDE-PROCEED Model 之應用。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。

黃婉茹(2003)。應用跨理論模式於職場女性運動行為之研究-以行政院及其所屬機關女性公務人員為例。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。

黃奕清、高毓秀、陳秋蓉、徐傲暉(2003)。運動計畫介入職場員工運動階段與身體活動之成效。勞工安全衛生研究季刊，11(1)，1-10。

張淑玲(2011)。不同運動族群中年婦女的體適能及生活品質之比較研究。輔仁大學體育學刊，(10)，115-133。

- 張淑華(2008)。應用跨理論模式於臺北縣某技術學院學生運動行為之研究。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。
- 張碧芳(2004)。應用跨理論模式於大專女生運動行為之研究-以臺北縣某技術學院女學生為例。國立臺灣師範大學衛生教育學系未出版碩士論文，臺北市。
- 張宏亮(1995)。運動與情緒。《國民體育季刊》，24(4)，43-50。
- 張志成、蔡守浦(2005)：以跨理論模式探析健身運動行為的改變。《大專體育》，(77)，137-144。
- 張淑紅、張珏、高月梅、蕭雅竹及吳麗瑜(2006)。桃園縣社區民眾運動行為影響因素之探討。《實證護理》，2(1)，73-81。
- 康永明(2011)。新竹市消防人員體適能及規律運動行為之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士在職進修碩士專班未出版碩士論文，台北市。
- 潘美玉(1996)。某公司中年白領階級男性規律運動習慣及其相關因素。國立台灣大學護理學研究未出版碩士論文，台北市。
- 蔡裕豪(2006)。氣功運動介入對憂鬱症患者生理心理健康相關因素之研究。國立屏東教育大學體育學系碩士班未出版碩士論文，屏東縣。
- 蔡英美、吳淑卿(2004)：大專在職生運動社會支持、自我效能與運動參與程度之研究。2004年台灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會。嘉義縣：吳鳳技術學院。

- 楊慎絢、黃芬芬、李帶琪、陳美如(2007)。老年肢體障礙者之健康相關生活品質評估。北市醫學雜誌，4(3)，226-234。
- 劉俐蓉(2003)。臺北市立士林國中學生中重度身體活動量、運動階段其相關因素之研究。國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系未出版碩士論文，台北市。
- 謝秀芳、趙正敏(2010)。從運動健康認知與社會支持探討女性之規律運動行為—以斗六市職業婦女為例。屏東教大運動科學學科，(6)，31-66。
- 盧淑雲(2006)身體活動介入對科技職場員工健康促進效果之研究。運動生理暨體能學報，(5)，103-116。
- 戴位仰(2012)。嘉義縣國民小學兼任行政職務教師規律運動習慣、工作壓力與壓力因應之相關研究。國立台灣體育運動大學管理學系碩士班未出版碩士論文，台中市。

二、 英文部分

- American College of Sport Medicine(2000). Guidelines for graded exercise testing and prescription. America , Philadelphia : Williams &Wilkins.
- Mcauley, E., Bilssber, B., Marquze, D., Jerome., Kramer, A.F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventinve Medicine*, 31, 608-617.
- American College of Sports Medicine.(2011).Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory,musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise.*Medicine and Science in Sports*,43, 1334-1359.
- Addy CL,Wilson DK, Kirtland KA,Ainsworth BE,Sharpe P,and Kimsey D.(2004) : Associations ofPerceived Social and Physical Environmental Supports With Physical Activity and Walking Behavior. *American Journal of Public Health* , 94 (3), 440-443.
- Bandura (1977) .Self-Efficacy : Toward a Unifying Theory of BehavChange. *Psychology Review*,84, 191.
- Bolívar, J., Daponte, A., Rodríguez, M., & Sánchez, J. J.(2010). The influence of individual, social and physical environment factors on physical activity in the adult population in Andalusia, Spain.*International Journal of Environment Research and Public Health*, 7(1), 60-77.
- Chang-Kuo Lin(2007) .A Study on Recreation and Leisure

- Participation of Senior High School and Higher Education Military Instructors. *Chung Hua Journal of Humanities And Social Sciences*.(7), 106-125.
- Chen, M. C., & Chang, M. (2004). Exercise Behavior and Related Factors in Career Women – the case of a Bank in Taipei City . *Journal of Nursing Research*, 12 (3), 180-190.
- Dzewaltowski, D. A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 11, 251-269.
- De Geus, B., De Bourdeaudhuij, I., Jannes, C., & Meeusen, R. (2008). Psychosocial and environmental factors associated with cycling for transport among a working population. *Health Education Research*, 23(4), 697-708.
- Dorith Zimmermann-Sloutskis, Miriam Wanner, Erwin Zimmermann, and Brian W Martin. (2010). Physical activity levels and determinants of change in young adults: a longitudinal panel study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 2. DOI: 10.1186/1479-5868-7-2
- Frederick, C. M., & Morrison, C. (1996). Motivation to participate exercise affect Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of enjoyment. In: Roberts GC, ed. *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics Publisher, 119-215.
- Friedenreich, C. M., Neilson, H. K., & Lynch, B. M. (2010).

- State of the epidemiological evidence on physical activity and cancer prevention. *European Journal of Cancer*, 46, 2593–2604.
- Forshee, R. A., Anderson, P. A., & Storey, M. L. (2004). The role of beverage consumption, physical activity, sedentary behavior, and demographics on body mass index of adolescents. *International Journal of Food Sciences & Nutrition*, 55(6), 463–478.
- House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: Prospective evidence from the Tehcumseh community health study. *American Journal of Epidemiology*, 116, 123–140.
- Humpel N, Owen N, Leslie E. (2002) : Environmental Factors Associated with Adults' Participation in Physical Activity A Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 188-199.
- Johan, K. O., & Ulrik, W. (2010). High-intensity aerobic exercise training improves the heart in health and disease. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 30, 2–11.
- Krejcie & Morgan (1970). Determining Sample size for research activities. *Education & Psychological measurement*, 30, 607–610.
- Kelsey, K. S., Devellis, B. M., Begum, M., Belton, L., Hooten, E. G. & Campbell, M. K. (2006). Positive Affect, Exercise

- and Self-Reported Health in Blue-Collar Women. *American Journal of Health Behavior*, 30(2), 199–207.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54 (2), 87–94.
- Laport, R.E., Montoye, H.J., & Caspersen, C.J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: Problems and prospects. *Public Health Report*, 100(2), 131–146.
- Marcus, B.H., & Forsyth, L.H. (2003). Motivating people to be physically active. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(2), 88–94.
- Marcus, B.H., & Forsyth, L.H. (2008), Motivating People to be Physically Active, Physical Activity Intervention Series.
- Mcauley, E., & Rudolph, D.L. (1995). Physical activity aging and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67–96.
- McNeill LH, Kreuter MW, Subramaniana SV. (2006) : Social Environment and Physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*, 63, 1011 – 1022.
- Norris, A.E. (1997). Structural equation modeling in Barbara H.M. Statistical Methods for Health Care Research. New York: Lippincott Raven.
- Ortega-Smith, E.M., Payne, L.L., Mowen, A.J., Ho, C.H., &

- Godbey, G.C. (2007). The Role of Social Support and Self-Efficacy in Shaping the Leisure Time Physical Activity of Older Adults. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 705–727.
- Pizarro AN , Santos MP,Ribeiro JC and Mota J.(2012) :
Physical activity and active transport are predicted by adolescents' different built environment perceptions. *J Public Health*, 20, 5 – 10.
- Prapavessis H, Maddison R, Brading F(2004). Understanding exercise behavior among New Zealand adolescents: a test of the transtheoretical. *Department of Sport and Exercise Science*, 35(4), 17–27.
- Paffenbarger, R. S., Steven, J. R., Lee, B. I., & Hyde, R. T. (1993). Measurement of physical activity to assess health effects in free-living populations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(1), 60–70.
- Pate, R.R. (1995). Physical activity and public health : A recommendation from the centers for disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402–407.
- Sallis, J.F., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., & Barrington, E (1992) .Explanation of vigorous physical activity during two years Using social learning variables. *Social science & Medicine*, 34 (1) , 25–32.

Sallis JF, Owen N. Ecological models. In: Glanz K, Lewis FM, Rimer BK, eds. (2008) *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. 2nd ed.

San Francisco, Calif: Jossey-Bass: 465–485.

Scanlan, T.K., & Lethwait, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants : IV. predictors of enjoyment and outcome behaviors toward physical education. *Perceptual and Motor Skills*, 82 : 691–701.

Sharma, M., Sargent, L., & Stacy, R. (2005). Predictors of leisure-time physical activity among African American women. *American Journal of Health Behavior*, 29(4), 352 – 359.

Tolsdorf, C.C. (1976). Social networks, support, and coping : an exploratory study. *Family Process*, 15(4), 407–417.

Trost, S.G., Saunders, R. & Ward, D.S. (2002). Determinants of physical activity in middle school children. *American Journal of health behavior*, 26(2), 95–102.

United States Department of Health and Human Services. [U.S.DHHS] (2008). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, D.C: US Government Printing Office.

United States Department of Health and Human Services. [U.S.DHHS] (2009). 2009 ODPHP

Publications, Web Sites, and Tools. Washington, D.C.: US
Government Printing Office. *Journal of Sport
Psychology*, 8, 25–35.

附錄

附錄一 專家效度名單

(依姓氏筆劃排序)

呂昌明 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

卓俊伶 國立台灣師範大學體育學系教授

高毓秀 國立台北護理學院醫護教育研究所副教授

馬維芬 中國醫藥大學護理學系暨碩士班副教授

黃奕清 國立台北護理學院運動保健系教授兼教務長

賴香如 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系教授

張鳳琴 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系副教授

附錄二 開放式引導問卷

「某職場員工規律運動行為相關因素之探討」開放式引導問卷

親愛的員工您好：

這是一份純屬學術性的問卷，您所填答的資料將作為碩士論文研究的參考，僅提供學術研究之用，不作其他的用途。請依您的個人真實情況回答，您的寶貴意見將使我們能更加瞭解現況，謝謝您的協助！
敬祝 身體健康 ！

國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系

指導教授：呂昌明 教授

研 究 生：翁美娟 敬上

規律運動定義：除了上班工作時間勞動外，為了促進身心健康，每週會從事累積 150 分鐘以上的運動或是每週運動五天
每天至少要達 30 分鐘的活動，並在運動中或剛結束時，使你感覺呼吸喘且有流汗的情形。

第一題 請問您過去半年內有無從事規律運動。（請勾選）

- ☐我沒有從事規律運動的習慣
- ☐我每週會從事累積 150 分鐘以上的運動
- ☐我每週會運動五天而且每次有達 30 分鐘的活動

第二題 請問您過去半年內有無參與職場內、外運動社團或健身俱樂部，每週活動次數為何？（請勾選）

- ① 有 ☐職場內 ☐職場外

☐ 每週活動次數_____天

② 無 ☐

第三題 有那些因素會妨礙您從事規律運動？請盡量列舉。

①

②

③

④

⑤

第四題 請問那些人鼓勵支持您從事規律運動？那些人反對您從事規律運動？

鼓勵支持您從事規律運動的人：

①

②

③

④

⑤

反對您從事規律運動的人：

①

②

③

④

⑤

第五題 請描述您從事規律運動的好處及壞處。

好處：

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

壞處：

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

第六題 請描述您的家中有那些運動器材或設備。

第七題 請描述您的住家附近有哪些可以運動的場所

附錄三 結構式問卷初稿

桃園縣「某職場員工規律運動行為及其相關因素之研究」調查問卷

您好!

這是一份有關職場員工規律運動行為的研究問卷，謝謝您願意撥空填答。不論您目前是否有運動習慣，請您按實際情形作答，您的寶貴意見對我們非常重要，且僅供學術之用，絕不做其他用途，敬請放心填寫!

再次感謝您的熱心協助!

敬祝 健康快樂

國立臺灣師範大學

健康促進與衛生教育學系

指導教授 呂昌明 教授

碩士班研究生 翁美娟 敬上

第一部份：規律運動情形

下列題目是瞭解您是否有從事規律運動，請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

【規律運動】：除了上班工作時間勞動外，為了促進身心健康，每週會從事累積 150 分鐘以上的運動（每次至少持續 10 分鐘）或是每週運動五天每天至少要達 30 分鐘的活動，並在運動中或剛結束時，使你感覺呼吸喘且有流汗的情形。

1. 以

下是您有從事規律運動情形，請勾選其中一項。

☐最近 6 個月內，除了上班工作時間勞動外，為了促進身心健康，您會每週從事累積 150 分鐘以上的運動（每次至少持續 10 分鐘，且運動中或剛結束時，你會感覺呼吸喘且有流汗的情形）。

☐最近 6 個月內，除了上班工作時間勞動外，為了促進身心健康，您每週至少從事運動五天以上，每天至少要達 30 分鐘的活動，並在運動中或剛結束時，使你感覺呼吸喘且有流汗的情形。

☐我沒有從事規律運動。

2. 最近 6 個月內，您最常從事的運動項目為何？（可複選）

☐01. 走路 ☐02. 爬樓梯 ☐03. 慢跑 ☐04. 跳繩 ☐05. 游泳 ☐06. 爬山 ☐07. 棒球

☐08. 桌球 ☐09. 羽毛球 ☐10. 網球 ☐11. 籃球 ☐12. 槌球 ☐13. 體操 ☐14. 瑜珈

☐15. 氣功 ☐16. 健行或快走 ☐17. 健身房 ☐18. 有氧舞蹈或韻律操

☐19. 騎腳踏車 ☐20. 搖呼拉圈 ☐21. 其他(請填寫)_____

第二部份：運動環境因素

下列題目是瞭解您在日常生活中可使用的運動環境可近性，請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

4. 您居住地方(如：自家、宿舍、租屋地方)可使用哪些運動器材或設備？(可複選)

- ☐01. 無 ☐02. 跳繩 ☐03. 籃球 ☐04. 槌球 ☐05. 啞鈴 ☐06. 排球
☐07. 棒球器材 ☐08. 彈力帶 ☐09. 腳踏車 ☐10. 桌球器材 ☐11. 網球器材
☐12. 跑步機 ☐13. 呼拉圈 ☐14. 羽球器材 ☐15. 壘球 ☐16. 滾輪
☐17. 仰臥起坐機 ☐18. 體感式電視遊樂器(如Wii、跳舞機……)
☐19. 其他(請填寫)_____

5. 您居住的地方或附近有哪些可運動的場地？(可複選)

- ☐01. 學校操場 ☐02. 游泳池 ☐03. 健身房 ☐04. 公園 ☐05. 籃球場
☐06. 網球場 ☐07. 田徑場 ☐08. 文化中心 ☐09. 河濱公園 ☐10. 保齡球館
☐11. 排球場 ☐12. 羽球場 ☐13. 其他(請填寫)_____

第三部份：社會心理因素

一、運動自我效能

下列題目是想瞭解您在特殊情況下，能持續規律運動的把握程度。請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

	絕 對 沒 把 握	約 二 成 把 握	約 五 成 把 握	約 八 成 把 握	絕 對 有 把 握
1. 當我沒有時間時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
2. 當天氣狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
3. 當身體狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
4. 當上班太累時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
5. 當我不想動或懶時，仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
6. 當我處理家務或照顧小孩後，仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
7. 當睡眠不足時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
8. 當我有比運動更有趣的事情可以做時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
9. 當我沒有同伴時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
10. 當我感到疲倦時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐

二、運動社會支持

您的朋友、家人，對您從事規律運動的支持情形如何？請依實際情形在二類親友中的□內勾選出適當的答案。

朋 友	家 人
不 偶 常 總	不 偶 常 總
會 爾 常 是	會 爾 常 是

過去六個月中我的朋友或家人

- | | | |
|---------------------------|---|---|
| 1. 會陪我一起運動..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 2. 會建議我從事運動..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 3. 會鼓勵我持續做運動..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 4. 會提醒我去運動..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 5. 會指導我運動的方法..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 6. 會為了與我一起運動而改變原定的計畫..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 7. 會和我討論與運動有關的話題..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 8. 會幫我做其他事使我有時間運動..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 9. 會稱讚我的運動行為..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 10. 會協助我計畫運動..... | ☐ ☐ ☐ ☐ | ☐ ☐ ☐ ☐ |

三、運動享樂感

下列題目是有關你對運動的感覺，請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

非 常 不 同 意	不 同 意	中 立 意 見	同 意	非 常 同 意
-----------------------	-------------	------------------	--------	------------------

- | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 對我而言，運動是一種享受..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 運動時，讓我感覺快樂..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 運動時，我覺得有樂趣..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 運動帶給我滿足感..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 運動時，我覺得心情放鬆許多..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 運動時，我感到有自信..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 運動時，我幾乎忘記時間..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

四、運動結果期待

下列題目是您從事規律運動的結果敘述，您認為下列這些結果發生的可能性如何？若這些結果發生時，對您而言是否重要（由 1 表示非常不可能、非常不重要，至 5 表示非常可能、非常重要的等級區別，請分別圈選出最符合您的情形）

1. 從事規律運動，

會促進我的健康……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
2. 從事規律運動，

會對我造成運動傷害……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
3. 從事規律運動，

會增強我的體力……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
4. 從事規律運動，

會加速我的新陳代謝……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
5. 從事規律運動，

可幫助我維持體重……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
6. 從事規律運動，

會使我容易勞累……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
7. 從事規律運動，

可以幫助我降低三高(高血糖 高血壓、高膽固醇)……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
8. 從事規律運動，

可使我舒解壓力……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
9. 從事規律運動，

會使我浪費時間……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
10. 從事規律運動，

會幫助我入睡……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要

第四部份：社會人口因素

以下是有關您的個人基本資料。

請依您的狀況在適當的☐打勾，或在_____內填寫正確資料

一、年齡： _____歲 （請寫足歲）

二、性別： ☐男 ☐女

三、婚姻狀況：

☐未婚 ☐已婚 ☐分居或離婚 ☐喪偶 ☐其他(請填寫)_____

四、您在過去六個月是否有參加運動社團或團體：

☐未參加

☐曾經參加（請勾選下列一項）

☐職場內

☐職場外

五、您覺得目前的健康狀況如何？

☐非常好 ☐好 ☐普通 ☐不好 ☐非常不好

本問卷已結束，懇請仔細檢查一遍，若有漏答，麻煩您再花一點時間補上。

衷心感謝您！

附錄四 預試問卷與正式問卷

桃園縣「某職場員工規律運動行為及其相關因素之研究」調查問卷

您好!

這是一份有關職場員工規律運動行為的研究問卷，謝謝您願意撥空填答。不論您目前是否有運動習慣，請您按實際情形作答，您的寶貴意見對我們非常重要，且僅供學術之用，絕不做其他用途，敬請放心填寫!

再次感謝您的熱心協助!

敬祝 健康快樂

國立臺灣師範大學

健康促進與衛生教育學系

指導教授 呂昌明 教授

碩士班研究生 翁美娟 敬上

第一部份：規律運動情形

下列題目是瞭解您是否有從事規律運動，請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

【規律運動】：除了上班工作時間勞動外，為了促進身心健康，每週會從事累積 150 分鐘以上的運動(每次至少持續 10 分鐘)或是每週運動五天每天至少要達 30 分鐘的運動，並在運動中或剛結束時，使你感覺呼吸喘且有流汗的情形。

1. 以

下是您有從事規律運動情形，請勾選其中一項。

1. ☐最近 6 個月內，除了上班工作時間勞動外，為了促進身心健康，您會每週從事累積 150 分鐘以上的運動(每次至少持續 10 分鐘，且運動中或剛結束時，你會感覺呼吸喘且有流汗的情形)。
 2. ☐最近 6 個月內，除了上班工作時間勞動外，為了促進身心健康，您每週至少從事運動五天以上，每天至少要達 30 分鐘的運動，並在運動中或剛結束時，使你感覺呼吸喘且有流汗的情形。
 3. ☐我沒有從事規律運動。
2. 最近 6 個月內，您最常從事的運動項目為何? (可複選)
- ☐01. 走路 ☐02. 爬樓梯 ☐03. 慢跑 ☐04. 跳繩 ☐05. 游泳 ☐06. 爬山 ☐07. 棒球
☐08. 桌球 ☐09. 羽毛球 ☐10. 網球 ☐11. 籃球 ☐12. 槌球 ☐13. 體操 ☐14. 瑜珈
☐15. 氣功或太極 ☐16. 健行或快走 ☐17. 健身房 ☐18. 有氧舞蹈或韻律操
☐19. 騎腳踏車 ☐20. 搖呼拉圈 ☐21. 其他(請填寫)_____

第二部份：運動環境因素

下列題目是瞭解您在日常生活中可使用的運動環境，請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

4. 您居住地方(如：自家、宿舍、租屋地方)可使用哪些運動器材或設備？(可複選)

- ☐01. 無 ☐02. 跳繩 ☐03. 籃球 ☐04. 槌球 ☐05. 啞鈴 ☐06. 排球
☐07. 棒球器材 ☐08. 彈力帶 ☐09. 腳踏車 ☐10. 桌球器材 ☐11. 網球器材
☐12. 跑步機 ☐13. 呼拉圈 ☐14. 羽球器材 ☐15. 壘球 ☐16. 滾輪
☐17. 仰臥起坐機 ☐18. 體感式電視遊樂器(如Wii、跳舞機……)
☐19. 其他(請填寫)_____

5. 您居住的地方或附近有哪些可運動的場地？(可複選)

- ☐01. 學校操場 ☐02. 游泳池 ☐03. 健身房 ☐04. 公園 ☐05. 籃球場
☐06. 網球場 ☐07. 田徑場 ☐08. 文化中心 ☐09. 河濱公園 ☐10. 保齡球館
☐11. 排球場 ☐12. 羽球場 ☐13. 其他(請填寫)_____

第三部份：社會心理因素

一、運動自我效能

下列題目是想瞭解您在特殊情況下，能持續規律運動的把握程度。請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

	絕 對 沒 把 握	約 二 成 把 握	約 五 成 把 握	約 八 成 把 握	絕 對 有 把 握
	1.	2.	3.	4.	5.
1. 當我沒有時間時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
2. 當天氣狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
3. 當身體狀況不好時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
4. 當上班太累時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
5. 當我不想動或懶時，仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
6. 當有家務或小孩需照顧時，仍能繼續從事規律運動.	☐	☐	☐	☐	☐
7. 當睡眠不足時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
8. 當我有比運動更有趣的事情可以做時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
9. 當我沒有同伴時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐
10. 當我感到疲倦時，我仍能繼續從事規律運動…….	☐	☐	☐	☐	☐

二、運動社會支持

您的朋友與家人，對您從事規律運動的支持情形如何？請依實際情形在二類親友中的□內勾選出適當的答案。

	朋 友				家 人			
	不	偶	常	總	不	偶	常	總
	會	爾	常	是	會	爾	常	是
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
過去六個月中我的朋友或家人								
1. 會陪我一起運動.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 會建議我從事運動.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 會鼓勵我持續做運動.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 會提醒我去運動.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 會指導我運動的方法.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 會為了與我一起運動而改變原定的計畫.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 會和我討論運動有關的話題.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 會幫我做其他事使我有時間運動.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. 會稱讚我的運動行為.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. 會協助我計畫運動.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

三、運動享樂感

下列題目是有關你對運動的感覺，請依實際情形在□內勾選出適當的答案。

	非 常 不 同 意	不 同 意	中 立 意 見	同 意	非 常 同 意
	1.	2.	3.	4.	5.
1. 對我而言，運動是一種享受.....	☐	☐	☐	☐	☐
2. 運動時，我感覺快樂.....	☐	☐	☐	☐	☐
3. 運動時，我覺得有樂趣.....	☐	☐	☐	☐	☐
4. 運動帶給我滿足感.....	☐	☐	☐	☐	☐
5. 運動時，我覺得心情放鬆.....	☐	☐	☐	☐	☐
6. 運動時，我感到有自信.....	☐	☐	☐	☐	☐
7. 運動時，我幾乎忘記時間.....	☐	☐	☐	☐	☐

四、運動結果期待

下列題目是您從事規律運動的結果敘述，您認為下列這些結果發生的可能性如何？若這些結果發生時，對您而言是否重要？其中 1 表示非常不可能、非常不重要，5 表示非常可能、非常重要的等級區別，請分別圈選出最符合您的等級。

1. 從事規律運動，

會促進我的健康……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
2. 從事規律運動，（反向題）分數顛倒

會對我造成運動傷害……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
3. 從事規律運動，

會增強我的體力……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
4. 從事規律運動，

會加速我的新陳代謝……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
5. 從事規律運動，

可幫助我維持體重……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
6. 從事規律運動，（反向題）分數顛倒

會使我容易勞累……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
7. 從事規律運動，

可讓我的血糖、血壓、膽固醇降低……………							
……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
8. 從事規律運動，

可使我舒解壓力……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
9. 從事規律運動，（反向題）分數顛倒

會使我浪費時間……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要
10. 從事規律運動，

會幫助我入睡……………	非常不可能	1	2	3	4	5	非常可能
這項結果對我而言……………	非常不重要	1	2	3	4	5	非常重要

第四部份：社會人口因素

以下是有關您的個人基本資料。

請依您的狀況在適當的☐打勾，或在_____內填寫正確資料

一、出生年月：_____年_____月

二、性別：☐ (1)男 ☐ (2)女

三、婚姻狀況：

☐ (1)未婚 ☐ (2)已婚 ☐ (3)同居 ☐ (4)分居或離婚 ☐ (5)喪偶 ☐ (6)其他
(請填寫)_____

四、您在過去六個月內是否有參加運動社團或團體：

☐ (1)未參加

☐ (2)曾經參加 (請勾選下列一項)

☐ (2a)職場內

☐ (2b)職場外

五、您覺得目前的健康狀況如何？

☐ (1)非常好 ☐ (2)好 ☐ (3)普通 ☐ (4)不好 ☐ (5)非常不好

本問卷已結束，懇請仔細檢查一遍，若有漏答，麻煩您再花一點時間補上。

衷心感謝您！