

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 運動社會支持與成年人規律休閒運動參與

Social Support of Sport and Participation of Regular Leisure Activity of Adults

doi:10.29503/RLSH.201012.0005

休閒運動健康評論, 2(1), 2010

作者/Author：李政明(Jeng-Ming Li);鍾志強(Jr-Chiang Jung)

頁數/Page：48-62

出版日期/Publication Date：2010/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201012.0005>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



運動社會支持與成年人規律休閒運動參與

李政明¹、鍾志強^{2*}

[摘要] 本研究在探討休閒運動社會支持對規律休閒運動參與之影響，並了解成年人參與規律休閒運動時，知覺休閒運動社會支持與不同年齡之相關。以彰雲嘉地區20歲以上具有規律休閒運動習慣之成年人為對象，並使用自編之「規律休閒運動社會支持量表」調查。結果發現：男、女之參與強度差異顯著，且男高於女。年齡方面，只有訊息交換構面達到顯著差異。二因子變異數分析結果顯示年齡對休閒運動強度的主要效果達顯著。迴歸分析結果為，運動社會支持對男性影響在情感互動和實質需求兩構面達顯著，總預測變異量為12%。本研究之結果可作為擬定成年人規律休閒運動促進策略之參考，並對未來研究提出建議。

關鍵詞：規律休閒運動、運動社會支持、休閒運動參與。

¹ 國立雲林科技大學休閒運動研究所研究生

^{2*} 國立雲林科技大學休閒運動研究所教授；通訊作者(chungcc@yuntech.edu.tw)

壹、前言

一、研究背景

隨著經濟起飛，國人對健康的重視可由政府單位不遺餘力的推廣休閒運動看出，例如行政院體育委員會八十七年至八十八年的「陽光健身計畫」，九十年設置「運動與休閒推廣中心」，九十一年「運動人口倍增計畫」等。惟國人參與休閒運動的比例仍然不理想，根據行政院體育委員會（2007，頁 57-58）針對國民運動情形所做的調查發現，全體受訪者中，運動人口比例為，不運動者佔 23.1%，規律運動者更僅佔 18.8%。另一方面，社會分工精細步調緊湊，飲食精緻化、生活型態多坐少動等因素，形成國民健康狀況不佳，根據行政院衛生署（2009）統計，97 年死亡總人數中，因慢性病而死亡之人數自 25 歲起逐年遞增，平均佔 58.14%。而由行政院衛生署國民健康局（2007）所進行的第六次全國中老年長期追蹤調查報告顯示，55 歲以上人口中，有糖尿病之百分比為 17.34%，有高血壓之百分比為 38.66%，可見國人的健康問題已經不容忽視。眾所周知，要改善身體健康情況，除了飲食管理外，休閒運動也是重要關鍵。休閒運動的效益有預

防心血管疾病（周玉、謝錦城、李文綜與陳洸艇，2008；Jackson, Sui, Hébert, Church, & Blair, 2009; Sattelmair, Pertman, & Forman, 2009），對憂鬱的發生具有保護效果或影響(Farmer et al.,1988; Strawbridge, Deleger, Roberts, & Kaplan, 2002)，以及可維持良好的身體形態（蔡明書、林曼蕙，2008），防止或減緩老年的身體能力喪失(Riebe et al., 2009)等等，既然休閒運動對身心健康有許多益處，為何成年人參與規律休閒運動之比例偏低？

社會支持對成年人的休閒運動參與是一個重要因素（蔡惠君，2003；林佳毅，2006），其和休閒運動行為參與之間具有相關（陳秀珠，1998；王治平，2004；蘇莉斐，2006；張淑紅、張珏、高月梅、蕭雅竹與吳麗瑜，2006）。Weiss, O'Loughlin, Platt, & Paradis (2007)認為成年人採取並維護健康身體活動的決定因素，迄今為止包括人口因素、社會經濟地位，社會心理因素（如社會支持，自我效能，知覺障礙）和實體環境因素。楊欽城（2009）認為社會支持係透過朋友、家人或同儕的陪伴，更是促進個人參與休閒活動及提升日常生活效能之關鍵。可見，從成年人的休閒運動參與觀點來看，運動社會支持的存在相當

重要。令人疑惑的是，運動社會支持對規律休閒運動參與的影響力並不高，例如許泰彰（2000）針對國小教師的運動相關研究中，其迴歸預測力只有 3.7%。另外，有學者探討桃園縣社區民眾運動行為的影響因素時，發現運動社會支持有相關，但迴歸分析時卻將運動社會支持剔除（張淑紅等，2006）。是故，運動社會支持對休閒運動參與的影響趨向究竟為何，在探討如何促進成年人參與規律休閒運動時，必需先加以釐清。另外，根據行政院衛生署國民健康局（2008）97 年度男女過去兩周運動 6-14 天的整理資料發現 20 至 29 歲時女性運動比例低於男性，35 至 39 歲時又反轉成女性高於男性，而 59 至 64 歲以後女性又再次低於男性，此兩次趨勢交叉是否與運動社會支持有關？也頗值得加以探討。

運動社會支持如何影響休閒運動參與？有學者認為，基本上社會支持以兩種模式（主要效果模式和壓力緩衝模式）對人們的運動行為產生影響，其中主要效果模式與社會結構要素有關，如社會整合、網絡大小、社會接觸的頻率等，而壓力緩衝模式則與功能要素有關，分為知覺的支持和接受到的支持，包括情緒性支持、自

尊性支持、資訊性支持及實質性支持等(Jowett & Lavallee,2008)。

現實中運動社會支持的構面則存在著不同的看法。邱文彬（2001）認為以社區心理學觀點，社會支持的主要功能有物質的、情緒的、尊重的、訊息的、友伴的等。若以實際研究觀點，蔡桂城（2007）以台中市長青學苑老人進行社會支持之相關研究中，所採用的社會支持量表則包含了情感性支持、實質的協助、訊息性支持等構面。而何鑫憲（2004）探討台南縣國小教師之規律運動行為相關因素時，運動社會支持量表部分則包括情緒支持、工具支持、訊息支持及評價支持四構面。是以本研究之運動社會支持擷取以上學者共通的向度，包括：情感性、訊息性及實質性等支持構面進行探討。

二、研究目的

本研究以彰雲嘉地區已養成規律休閒運動之成年人為對象，探討運動社會支持對成年人參與規律休閒運動之影響，並了解成年人參與規律休閒運動時，知覺的運動社會支持與不同年齡之相關情形。

三、名詞解釋

Jowett & Lavallee(2008)認為運動社會支持是指一個可提供照顧和支持

的社會網絡，且此網絡對運動者的認知、情意和行為有正向的影響。本研究中的運動社會支持是指：研究對象從事運動時，知覺上已得或可得之支持，並包括實質性、訊息性及情感性三類。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以彰雲嘉地區20歲以上具有規律休閒運動習慣之成年人為對象。採立意取樣，問卷發放期間為99年4月7日至4月26日，共發出241份問卷，回收241份，經整理剔除無效問卷後，有效問卷200份，問卷有效率為82.99%。

二、研究工具

本研究所使用之「規律休閒運動社會支持量表」係參考何鑫憲（2004）及王治平（2004）的「運動社會支持量表」，再依據實質性支持、情感性支持及訊息性支持等構面修訂編製而成，共有17題。採用五點計分法，受試者依據試題陳述之意，選擇「非常同意」到「非常不同意」5、4、3、2、1之分數。

以SPSS12視窗版進行項目分析刪除CR值未達顯著0.3之12題和17

題。再進行因素分析以考驗量表的建構效度。本量表的KMO值為0.71，王保進（2006）指出，根據Kaiser的觀點，KMO值越趨近1則變項間的淨相關係數越低，進行抽取共同因素的效果越好，如果KMO值介於0.7~0.8時屬於中度的適合。故本量表適合進行因素分析。以主成分分析法分析及陡坡檢定決定大約的因素數目，萃取出特徵值大於1的因素。再以直接斜交法進行轉軸，以解釋各因素內涵。分析結果，總共取出三個新因素，分別命名為情感互動、實質需求及訊息交換。解釋的總變異量為53.64%。結果摘要如表1所示。

表1 「規律運動社會支持量表」因素分析摘要表

| 題項 | 情感互動 | 實質需求 | 訊息交換 | 平均數 | 標準差 |
|----------------------------|-------|-------|-------|------|------|
| 14 能和同伴互動是我從事休閒運動的重要原因? | 0.76 | | | 3.51 | 1.07 |
| 11 有家人或同伴的參與,我才能長期從事休閒運動? | 0.71 | | | 3.28 | 1.25 |
| 15 加入社團或團體是使我保持休閒運動的重要原因? | 0.68 | | | 3.32 | 1.07 |
| 16 一段時間沒有休閒運動,同伴或家人會關心鼓勵我? | 0.61 | | | 3.77 | 0.80 |
| 3 需要家人親友的支持才能購買自己需要的裝備? | | 0.74 | | 2.19 | 1.10 |
| 2 需要分攤家務時,我會暫停平日的休閒運動? | | 0.72 | | 3.66 | 1.01 |
| 1 需要家人親友的幫助才能前往活動場所進行活動? | | 0.68 | | 2.08 | 1.08 |
| 4 為了配合家人工作或作息活動,我必須暫停休閒運動? | | 0.64 | | 3.69 | 0.98 |
| 6 遇到休閒運動方面的問題時,我需要專家的建議? | | | -0.75 | 3.43 | 1.01 |
| 5 完備的場地設施對我的規律休閒運動很需要? | | | -0.75 | 3.82 | 1.08 |
| 7 遇到休閒運動方面的問題時,我會和同伴友人討論? | | | -0.59 | 3.94 | 0.76 |
| 10 我常和一同休閒運動的同伴友人討論運動休閒話題? | | | -0.43 | 3.72 | 0.93 |
| 解釋變異量% | 26.95 | 14.87 | 11.82 | | |
| 累積解釋變異量% | 26.95 | 41.82 | 53.64 | | |
| Cronbach's α | 0.69 | 0.69 | 0.63 | 全體 | 0.75 |

再以信度分析瞭解量表中各構面與總量表的可靠性,從表3得知:「情感互動」因素可解釋變異量為26.95%,內在信度(Cronbach's $\alpha=0.69$)。「實質需求」因素可解釋變異量為14.87%,內在信度(Cronbach's $\alpha=0.69$)。「訊息交換」因素可解釋變異量為11.82%,內在信度(Cronbach's $\alpha=0.63$)。曹勝雄、

孫君儀(2009)認為如果因素的題項較少(小於6題)時, α 值係數的下限可降低到0.6。因此本量表三個構面的 α 值都在0.6以上,且總量表Cronbach's α 為0.75,可以認定本量表具有良好信度。

參、結果與討論

一、不同背景變項成年人參與規律運動人口百分比率及差異比較

本研究之背景特性包含性別、職業、家人同住、休閒運動種類、從事年數、每周從事次數、每次參與時間及年齡等八項，其各項人數與百分比如表2所示。

性別方面，男女性參與者比例相近，女性佔51%；職業方面，以公教類最多，佔57.6%；家人同住型態方面，以同住佔96%最多；從事年數以五年以下佔57.5%最多；每週參與次數以3次佔32.5%最多；每次參與時間以一小時（含）以下佔54.5%最多；年齡以40~49歲佔41%最多。有效問卷樣本之描述統計如表2所示。

表2 樣本之描述統計摘要表

| 問項 | 選項 | 人數 | 百分比(%) | 問項 | 選項 | 人數 | 百分比(%) |
|--------|------|------|---------|----------------|------------|------|--------|
| 性別 | 男 | 98 | 49.0 | 從事年數 | 0.5~5 | 115 | 57.5 |
| | 女 | 102 | 51.0 | | 6~10 | 44 | 22.0 |
| 職業 | 退休 | 15 | 7.6 | | 11~15 | 21 | 10.5 |
| | 軍警 | 8 | 4.0 | | 16~30 | 20 | 10.0 |
| | 公教 | 114 | 57.6 | 2次 | 52 | 26.0 | |
| | 農 | 4 | 2.0 | 3次 | 65 | 32.5 | |
| | 工 | 14 | 7.1 | 4次 | 14 | 7.0 | |
| | 商 | 11 | 5.6 | 5次 | 26 | 13.0 | |
| | 服務 | 11 | 5.6 | 6次 | 20 | 10.0 | |
| | 家管 | 20 | 10.1 | 7次 | 23 | 11.5 | |
| 家人同住 | 是 | 192 | 96.0 | 每次參與時間 TM (小時) | TM ≤ 1 | 109 | 54.5 |
| | 否 | 8 | 4.0 | | 1 < TM ≤ 2 | 73 | 36.5 |
| 休閒運動種類 | 羽球 | 14 | 7.0 | | 2 < TM ≤ 3 | 12 | 6.0 |
| | 慢跑 | 16 | 8.0 | | 3 < TM ≤ 4 | 2 | 1.0 |
| | 爬山 | 20 | 10.0 | | 4 < TM ≤ 5 | 1 | 0.5 |
| | 自行車 | 29 | 14.5 | | TM > 5 | 3 | 1.5 |
| | 健走 | 37 | 18.5 | 年齡 | 20~29 歲 | 5 | 2.5 |
| | 兩種以上 | 36 | 18.0 | | 30~39 歲 | 36 | 18.0 |
| 其他 | 48 | 24.0 | 40~49 歲 | | 82 | 41.0 | |
| | | | 50~59 歲 | | 56 | 28.0 | |
| | | | | 60 歲以上 | 21 | 10.5 | |

此外問卷中另加入休閒運動的效益認知、品質貢獻及體能自信等題項，以了解參與者從事該活動時的效益認知並做為篩選無效問卷之依據，結果效益認知的平均數 4.26，品質貢獻的平均數 4.26，體能自信的平均數 4.53，顯見對從事規律休閒運動者而

言，規律休閒運動的影響和認知均相當正面。

二、性別和休閒運動參與差異情形

由表 3 可知，參與者中，男、女性之規律休閒運動參與強度有差異，且運動強度平均上，男性高於女性。

表 3 成年男女性休閒運動參與差異分析

| | 性別 | 人數 | 平均數 | 標準差 | t 值 |
|--------|----|-----|------|------|-------|
| 休閒運動強度 | 男 | 98 | 5.97 | 4.34 | 3.30* |
| | 女 | 102 | 4.19 | 3.20 | |

* p < .05

三、年齡與運動社會支持構面差異情形

將上述不同年齡層與其運動社會支持分數進行單因子變異數分析。結果在情感互動、實質需求及訊息交換三個構面中，只有訊息交換構

面存在顯著差異。在不等組前提並考慮檢定力之下，進一步以 Tukey-Kramer 做事後比較 (如表 4)，結果發現 60 歲以上者小於 50~59 歲者。

表 4 不同年齡成年人與運動社會支持構面差異考驗分析摘要表

| 運動社會支持構面 | 組別 | 個數 | 平均數 | 標準差 | 變異來源 | SS | df | MS | F 值 | p 值 | Tukey |
|----------|----|----|------|------|------|-------|-----|------|------|------|-------|
| 訊息交換 | 1 | 4 | 4.06 | 0.43 | 組間 | 4.12 | 4 | 1.03 | 2.48 | 0.05 | 4>5 |
| | 2 | 36 | 3.76 | 0.68 | 組內 | 79.67 | 192 | 0.41 | | | |
| | 3 | 82 | 3.75 | 0.50 | 總和 | 83.79 | 196 | | | | |
| | 4 | 54 | 3.81 | 0.66 | | | | | | | |
| | 5 | 21 | 3.33 | 1.00 | | | | | | | |

註：組別 1.20~29 歲 2.30~39 歲 3.40~49 歲 4.50~59 歲 5.60 歲以上

四、年齡和規律休閒運動參與差異情形

為了解前述 97 年規律運動參與的趨勢交叉與性別及年齡的差異關係，依照內政部人口統計將受試者依 10 歲分成 6 組並納入性別進行二因子變異數分析。由表 5 可知，成年人在規律休閒運動強度方面，年齡的主要效果達顯著，性別的主要效果及兩因子間的交互效果則未達顯著。交互效果如圖 1 所示。此交互效果顯示，不同

性別成年參與者的休閒運動強度會因年齡而改變。20~29 歲時，女性高於男性，30~59 歲時，女性低於男性，兩性在 60 歲時趨於一致，但 60 歲以上，男性則又高於女性。圖中兩條線的變化趨勢不一致，故有顯著交互效果（林震岩，2006）。且不論男女，60 歲以上成年人的休閒運動參與強度甚高且為各年齡層之最的情形則與張淑紅（2006）的研究結果相近。

表 5 休閒運動強度二因子變異數分析檢定結果摘要

| 效果 | 型 III SS | df | MS | F 值 | p 值 |
|-------------|----------|----|-------|------|------|
| 校正後的模式 | 541.70 | 9 | 60.19 | 4.62 | 0.00 |
| 10 歲分組 | 272.66 | 4 | 68.16 | 5.23 | 0.00 |
| 性別 | 21.91 | 1 | 21.91 | 1.68 | 0.20 |
| 10 歲分組 * 性別 | 76.39 | 4 | 19.10 | 1.47 | 0.21 |

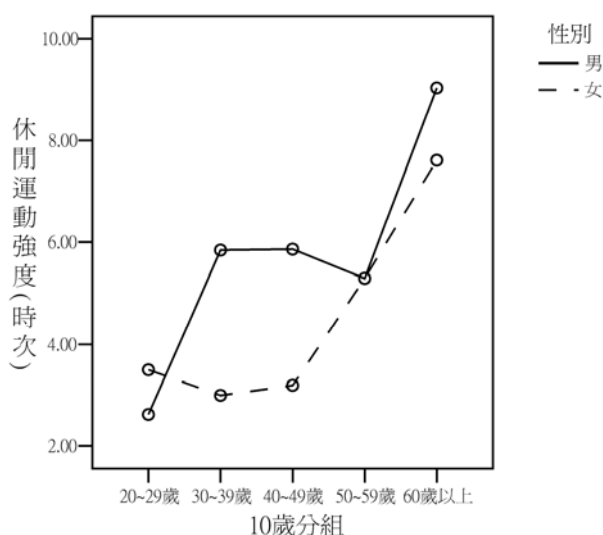


圖 1 性別及年齡對休閒運動參與的主要效果圖

五、社會支持構面因素對休閒運動參與的影響

在運動社會支持方面，本研究以多元迴歸分析，得到其皮爾遜積差相關係數介於 0.23~0.32， $p < .01$ 。Durbin-Watson 檢定值 1.56。各構面的變異數波動因素(VIF)則是介於 1.12 至 1.19 之間，迴歸標準化殘差的常態 P-P 圖大致延 45 度線分佈。依據王保進 (2006) 的建議，自變項相關值不宜

大於 0.8，DW 值介於 0~4 之間，VIF 值大於 10 則自變項間有高度共線性。可知上述迴歸模式的配適性合於進行迴歸分析。首先不分性別進行迴歸分析 (結果如表 6)，顯示此迴歸模式在運動社會支持各構面中只有情感互動和實質需求兩者達顯著，總可預測變異為 5%，結果與許泰彰 (2000) 之研究相近。

表 6 不分性別之休閒運動參與迴歸摘要表

| 投入變項 | 標準化係數 | 修正後 R 平方 | F 值 | t 值 | p 值 |
|--------|-------|----------|------|-------|------|
| 休閒運動參與 | | 0.05 | 4.08 | | |
| 情感互動 | 0.16 | | | 2.13 | 0.03 |
| 實質需求 | -0.23 | | | -3.06 | 0.00 |
| 訊息交換 | 0.02 | | | 0.24 | 0.81 |

表 7 不同性別之休閒運動參與迴歸摘要表

| 性別 | 投入變項 | 標準化係數 | 修正後 R 平方 | F 值 | t 值 | p 值 |
|----|--------|-------|----------|------|-------|-----|
| 男性 | 休閒運動參與 | | 0.12 | 5.20 | | |
| | 情感互動 | .20 | | | 2.04 | .04 |
| | 實質需求 | -.26 | | | -2.55 | .01 |
| | 訊息交換 | -.19 | | | -1.81 | .07 |
| 女性 | 休閒運動參與 | | 0.06 | 1.83 | | |
| | 情感互動 | .07 | | | 0.61 | .55 |
| | 實質需求 | -.20 | | | -1.84 | .07 |
| | 訊息交換 | .17 | | | 1.50 | .14 |

由於性別對運動參與存在差異，故針對男女性之運動社會支持與運動參與分別再進行迴歸分析 (結果如表 7)，可知運動社會支持對男女

之運動參與有不同解釋變異量且男性約為女性兩倍。三構面中，男性之情感互動和實質需求兩者達顯著，女性則皆未達顯著。以男性而言，結

果高於王治平 (2004) 的研究結果。

六、討論

由結果2可知，專家建議、場地設施、友伴討論等訊息交換的重要性，對於60歲以上高齡者的規律休閒運動參與而言相對較低。而各組間在情感互動 (平均數3.47)、實質需求 (平均數2.91) 兩構面差異未達顯著，此意謂著本研究中規律休閒運動參與者對情感互動和實質需求兩構面並未存在依賴或困擾。

根據結果3發現，規律休閒運動成年人在參與強度方面，其性別與年齡間存在交互效果，其中男女性在30~59歲間之分佈與前述97年規律運動參與年齡趨勢不同，其可能原因包括：(一) 研究對象範圍差異。本研究為區域性，而前述普查結果則為全國性。(二) 研究對象的特質差異。本研究考量從事天數和每次從事時間，前述普查結果則僅針對天數。據此推論，規律休閒運動的性別與年齡交互效果會隨地域及所採用的強度定義而有差別。

根據結果4，迴歸分析中，實質需求的標準化係數為負0.23，由於實質需求構面為專家建議、場地設備、同伴參與討論等，顯示在此構面的需求越高則休閒運動強度越低。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 本研究的參與者中，女性之參與強度遠低於男性，因此如何提升女性參與者之參與強度不容忽視。另外，既然參與者皆對其從事規律休閒運動的效益認知、品質貢獻及體能自信等方面均相當認同，但從政府普查結果可知，不論性別為何，整體從事規律休閒運動之成年人比例仍屬少數，因此如能透過政策協助和教育學習吸引更多成年人從事規律休閒運動，則是更迫切的課題。

(二) 不同年齡在強度上有差異，且60歲以上高齡族群較其他年齡族群高出甚多，直接原因固然與高齡者退休後時間充裕有關，但根據本研究變異數分析可知，不同年齡之成年人對運動社會支持的認知上，三個構面中，只有訊息交換構面存在顯著差異，且對50~59歲階段之參與者其重要性較高，因此社會若能提供更充分的訊息或機會，則有助其訊息交換需求，進而促進其參與休閒運動的意願。

(三) 由於實質需求越高則休閒運動強度越低，而實質需求包括、場地設備、同伴參與討論等，故而為提高規律休閒運動參與強度，在實務上須先

設法降低實質需求之影響。在專家建議方面，可以透過如政府宣導、社區大學、團體等管道宣導相關訊息。在場地設備方面，政府宜結合民間企業設置充足的休閒運動場地設施。在同伴參與討論方面，輔導現有社區健康團體成立各休閒運動社團，促進同好間之交流。

(四) 在不分性別情況下，運動社會支持對休閒運動參與的預測達顯著但解釋變異低，但若男女性分別討論，則運動社會支持對休閒運動參與的解釋變異量男女有別，對男性將近 12%，對女性則仍然不高。意謂著運動社會支持對男性的休閒運動參與遠較女性來的重要。

二、建議

(一) 本研究驗證了部分運動社會支持的效果但卻微小，因此是否在實務上，運動社會支持對成年人參與休閒運動的影響僅存在於行為養成過程中？此有待進一步納入其他階段參與者或進行縱貫研究加以了解。

(二) 本研究中參與者所從事休閒運動種類相當多樣，故而參與各活動所要求的條件認知也各異，並進而造成迴歸模式的解釋力下降，例如氣功相對於網球的場地設備需求就很低，因此參與者對該構面之認知分佈差異較

大，連帶影響迴歸結果。未來進行類似研究時應設法將此差異列入考慮，以更有效驗證運動社會支持對休閒運動參與的影響。

(三) 對本研究中的女性參與者而言，運動社會支持部分因素對休閒運動參與的預測未如男性般達到顯著，是否意謂有其他更有影響力的因素存在。以跨理論模式觀點視之，參與者的休閒運動參與多已達維持期階段，此時參與者對休閒運動的效益認知和自我效能等心理因素的效果是否已凌駕外在社會支持的效果，值得進一步探討。

參考文獻

- 王治平 (2004)。中老年人運動社會支持、知覺運動障礙對運動參與程度與生活滿意度關係研究。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 王保進 (2006)。中文視窗版 SPSS 與行為科學研究。臺北市：心理出版社。
- 行政院衛生署 (2009)。97 年度死因統計。線上檢索日期：2010 年 6 月 10 日。取自 <http://www.doh.gov.tw/CHT2006/Di>

splayStatisticFile.aspx?d=73104&
s=1

行政院衛生署（1993）。國民保健計

畫。台北市：行政院衛生署。

行政院衛生署國民健康局（2007）。

民國 96 年中老年人身心社會生活
狀況長期追蹤（第六次）調查。

線上檢索日期：2010 年 6 月 15

日。取自

[http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListaHealth1.aspx?menu=1&mode=5
&year=96&sel=0f](http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/ListaHealth1.aspx?menu=1&mode=5&year=96&sel=0f)

行政院衛生署國民健康局（2008）。

民國 97 年健康行為危險因子監測
調查，97 年度過去兩個星期運動

天數之分布百分比。線上檢索日

期：2010 年 6 月 13 日。取自

[http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/search2.aspx?menu=1&mode=11&
TarId=356&type=105&name3=%u](http://olap.bhp.doh.gov.tw/search/search2.aspx?menu=1&mode=11&TarId=356&type=105&name3=%u904E%u53BB%u5169%u500B%u661F%u671F%u904B%u52D5%u5929%u6578%u4E4B%u5206%u5E03%u767E%u5206%u6BD4&name1=%u5065%u5EB7%u884C%u70BA&name2=%u8EAB%u9AD4%u6D3B%u52D5&year=97&areaId=&areaValue=&addType=&mid=3&sel=0&NL=1)

904E%u53BB%u5169%u500B%u

661F%u671F%u904B%u52D5%u5

929%u6578%u4E4B%u5206%u5E

03%u767E%u5206%u6BD4&nam

e1=%u5065%u5EB7%u884C%u70

BA&name2=%u8EAB%u9AD4%u

6D3B%u52D5&year=97&areaId=

&areaValue=&addType=&mid=3&

sel=0&NL=1

休閒運動健康評論（2010.12）。2（1）
運動社會支持與成年人規律休閒運動參與

行政院體育委員會（2007）。中華民國
運動統計。台北市，行政院體
育委員會。

何鑫憲（2004）。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。未出版之碩士論
文，國立臺南大學體育教育學
系，台南市。

周玉、謝錦城、李文綜、陳洸艇
（2008）。運動對台南地區中老
年人血液生化指標影響之研究。
97 年度大專體育學術專刊，
752-760。

林佳毅（2006）。臺北市國民中學教
師對休閒運動參與及阻礙因素之
研究。未出版之碩士論文，台北
市立體育學院運動科學研究所，
台北市。

林震岩（2006）。多變量分析：SPSS
的操作與應用。臺北市：智勝文
化。

邱文彬（2001）。社會支持因應效果
的回顧與展望。國家科學委員會
研究彙刊：人文及社會科學，11
（4），311-330。

張淑紅、張珣、高月梅、蕭雅竹、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。

教育部 (1999)。學生體適能中程計畫。台北市：教育部。

許泰彰 (2000)。國小教師運動行為及其相關因素之研究。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。

曹勝雄、孫君儀 (2009)。建構地方依附因果關係模式。地理學報，55，51。

陳其昌 (2007)。運用跨理論模式養成身體活動習慣。學校體育，17 (5)，頁 74。

陳秀珠 (1998)。老人運動行為及其相關因素研究--以台北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，台北市。

楊欽城 (2009)。探討休閒阻礙與社會支持對活動參與行為之影響。2009 國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊。嘉義縣：吳鳳技術學院。

蔡明書、林曼蕙 (2008)。不同身體活動量高齡者之身體型態及下肢運動機能探討。97 年度大專體育學術專刊，830-835。

蔡桂城 (2007)。老人社會支持、自覺健康狀況、休閒參與與生活效

休閒運動健康評論 (2010.12)。2 (1) 運動社會支持與成年人規律休閒運動參與

能之相關研究—以台中市長青學苑老人為例。未出版之碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系。

蔡惠君 (2003)。成年人參與休閒運動阻礙因素之研究—以高雄縣鳳山市五甲地區為例。未出版之碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所，台北市。

蘇莉斐 (2006)。影響社區老年人規律運動的因素。未出版之碩士論文，亞洲大學健康管理研究所，台中縣。

American College of Sports Medicine (2007). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 265-274.

Jackson, A.S., Sui, X., Hébert, J.R., Church, T.S. & Blair, S.N. (2009). Role of lifestyle and aging on the longitudinal change in cardiorespiratory fitness. *Archives of internal medicine*, 169(19), 1781-1787.

休閒運動健康評論 (2010.12)。2 (1)
運動社會支持與成年人規律休閒運動參與

Farmer, M. E., Locke, B. Z., Moscicki, E. K., Dannenberg, A. L., Larson, D. B. & Radloff, L. S. (1988). Physical activity and depressive symptoms: the NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. *American Journal of Epidemiology*, 128 (6), 1340-1351.

Riebe, D., Blissmer, B.J., Greaney, M.L., Garber, C.E., Lees, F.D. & Clark, P.G. (2009). The relationship between obesity, physical activity and physical function in older adults. *Journal of aging and health*, 21(8), 1159-78.

Sattelmair, J.R., Pertman, J.H. & Forman, D.E. (2009). Effects of physical activity on cardiovascular and noncardiovascular outcomes in older adults. *Clinics in geriatric medicine*, 25(4), 677-702.

Jowett, S., & Lavalley, D. (2008). *運動社會心理學* (盧俊宏、廖主民、季力康主譯)。台北市：師大書苑 (原作於 2007 年出版)。

Strawbridge, W. J., Deleger, S., Roberts, R. E. & Kaplan, G. A. (2002). Physical Activity Reduces the Risk of Subsequent Depression for Older

Adults . *American Journal of Epidemiology* , 156, 328-334.

Weiss, D. R., O'Loughlin, J. L., Platt, R. W., & Paradis, G. (2007). *Five-year predictors of physical activity decline among adults in low-income communities: a prospective study*[Abstract]. Retrieved May 7, 2010, from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1785385/>

Social Support of Sport and Participation of Regular Leisure Activity of Adults

Jeng-Ming Li¹, Jr-Chiang Jung^{2*}

Abstract This study investigated the affect of social support in regular leisure activities(RLA)on the participation of RLA . The researching implement “Questionnaire of social support in the regular leisure activities” was designed to find out if there are differences of participation in RLA and perceived social support of RLA across different age groups. Adults lives in Changhua county, Yunlin county and Chiayi county were investigated. The results showed that: There were significant differences of participation in RLA between male and female, and higher in men than women. For age, only the dimension of message-exchanging were significantly different. Anslyses from Two-way ANOVA showed that the main effect of the age on participation in RLA were significantly different. Regression analysis indicated that Feeling-Interaction and Real-Needs were two significant dimensions, and the variances to predict the participation in RLA were 12%. The implications for practice and research were discussed.

Key words:Regular Leisure Activity, Social Support of Sport, Participation in Regular Leisure Activity.

¹ Student of National Yunlin University of Science & Technology, Graduate School of Leisure and Exercise.

^{2*} Professor of National Yunlin University of Science & Technology, Graduate School of Leisure and Exercise ; Corresponding author (chungcc@yuntech.edu.tw)