

A study of the relationships among exercise involvement, exercise benefits and well-being for elementary school teachers

李碧珠、江澤群, 黃宏裕

E-mail: 354570@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

The study was aiming to obtain current state of exercise involvement, exercise benefits, and well-being among elementary school teachers. Also, the relationships among these three variables were examined. Participants of this study were Elementary school teachers in Taoyuan area. Using purposive sampling method and 429 valid questionnaires were collected. Data were analyzed by descriptive statistics, factor analysis, independent samples T test, one-way ANOVA, and regression analysis. According to analysis findings, the findings of this study are as follows: (a) On exercise involvements, "joyfulness" was valued the most among elementary school teachers. "Importance" and "relevance" were valued second and third, representatively. On exercise benefits, "health and fitness" was valued the most, followed by "life improvements" and "social interactions". On well-beings, "interpersonal relationship" was valued the most, followed by "life satisfaction", "self realization" and "mental and physical robustness". (b) To elementary school teachers, exercise involvement, exercise benefit, and well-being are individually influenced by specific background variables. (c) To elementary school teachers, the more exercise involvement was achieved, the more exercise benefits were experienced. The more exercise benefits were achieved, the more well-being was experienced. Furthermore, the more exercise involvement was achieved, the more well-being was experienced. (d) Elementary school teachers' awareness to exercise benefits has a mediator effect between exercise involvement and well-being. Lastly, according to study findings, recommendations to the government, and future studies were presented.

Keywords : exercise involvement、 exercise benefit、 well-being

Table of Contents

內容目錄 中文摘要.....	iii	英文摘要.....	iii
iv 誌謝詞.....	iv	vi 內容目錄.....	vi
vii 表目錄.....	vii	ix 圖目錄.....	ix
xi 第一節 研究背景與動機.....	xi	1 第二節 研究目的.....	1
5 第三節 研究問題.....	5	5 第四節 名詞定義.....	5
6 第五節 研究範圍與限制.....	6	6 第二章 文獻探討.....	6
8 第一節 國小教師運動參與現況.....	8	8 第二節 運動涉入.....	8
11 第三節 運動效益.....	11	20 第四節 幸福感.....	20
25 第五節 運動涉入、運動效益與幸福感之關係.....	25	36 第三章 研究方法.....	36
40 第一節 研究架構與假設.....	40	40 第二節 研究流程.....	40
44 第三節 研究對象.....	44	46 第四節 研究工具.....	46
53 第五節 資料處理方法.....	53	55 第四章 研究結果分析與討論.....	55
55 第一節 有效樣本特性分析.....	55	57 第二節 信度、效度分析.....	57
62 第三節 運動涉入、運動效益與幸福感之現況.....	62	67 第四節 不同背景研究對象在運動涉入之差異分析.....	67
73 第四節 不同背景研究對象在運動效益之差異分析.....	73	78 第五節 不同背景研究對象在幸福感之差異分析.....	78
83 第五節 運動涉入、運動效益對幸福感之迴歸分析.....	83	88 第六節 不同背景研究對象在幸福感之差異分析.....	88
88 第五章 結論與建議.....	88	90 第七節 運動涉入、運動效益對幸福感之迴歸分析.....	90
93 第一節 結論.....	93	90 第二節 建議.....	90
93 第二節 建議.....	93	90 參考文獻.....	90
115 問卷.....	115	115 表目錄 表2-1	115
12 涉入定義彙整表.....	12	14 表2-2 涉入衡量構面一覽表.....	14
26 表2-3 幸福感的相關名詞與定義之摘要表.....	26	26 表2-4 幸福感之定義彙整表.....	26
28 表2-5 Ryff 之心理幸福感模式概念表.....	28	32 表2-6 幸福感衡量構面彙整表.....	32
33 表3-1 運動涉入量表.....	33	48 表3-2 運動涉入預試量表之項目分析摘要表.....	48
49 表3-3 運動效益量表.....	49	50 表3-4 運動效益預試量表之項目分析摘要表.....	50
50 表3-5 幸福感量表.....	50	51 表3-6 幸福感預試量表之項目分析摘要表.....	51
52 表4-1 問卷發放及回收情形表.....	52	55 表4-2 研究對象背景分析表.....	55

..... 56	表4-3 運動涉入之因素分析及信度分析彙整表.....	59	表4-4 運動效益之因素分析及信度分析彙整表.....
.....60	表4-5 幸福感之因素分析及信度分析彙整表.....	61	表4-6 運動涉入各構面暨各題項平均數統計彙整表.....
.....63	表4-7 運動效益各構面暨各題項平均數統計彙整表.....	65	表4-8 幸福感各構面暨各題項平均數統計彙整表.....
.....67	表4-9 不同性別研究對象在運動涉入之差異比較表.....	68	表4-10 不同年齡研究對象在運動涉入之差異比較表.....
.....69	表4-11 不同服務年資研究對象在運動涉入之差異比較表.....	70	表4-12 不同婚姻狀況研究對象在運動涉入之差異比較表.....
.....71	表4-13 不同擔任職務研究對象在運動涉入之差異比較表.....	72	表4-14 不同性別研究對象在運動效益之差異比較表.....
.....73	表4-15 不同年齡研究對象在運動效益之差異比較表.....	74	表4-16 不同服務年資研究對象在運動效益之差異比較表.....
.....75	表4-17 不同婚姻狀況研究對象在運動效益之差異比較表.....	76	表4-18 不同擔任職務研究對象在運動效益之差異比較表.....
.....77	表4-19 不同性別研究對象在幸福感之差異比較表.....	78	表4-20 不同年齡研究對象在幸福感之差異比較表.....
.....79	表4-21 不同服務年資研究對象在幸福感之差異比較表.....	80	表4-22 不同婚姻狀況研究對象在幸福感之差異比較表.....
.....81	表4-23 不同擔任職務研究對象在幸福感之差異比較表.....	82	表4-24 運動涉入、運動效益對幸福感之迴歸分析表.....
.....84	表4-25 運動涉入對運動效益之迴歸分析表.....85
.....86	表5-1 研究實證結果彙整表.....89
.....	圖 目錄 圖2-1 幸福感相關名詞界定圖.....	26	圖3-1 研究架構圖.....
.....40	圖3-2 研究流程圖.....	46
.....	圖4-1 運動涉入、運動效益與幸福感迴歸路徑細述分析圖...87

REFERENCES

- 一、中文部分 方進隆(1991)。運動與健康。台北:漢文書店。 方進隆(1997)。健康體能的理論與實際。台北:漢文書店。 今日新聞網(2011, January 2)。99年規律運動人口比例增加1.7% 創歷年新高。(線上資料)。上網日期:2011, January 2 檢自:
<http://www.nownews.com:2011/01/02/341-2678637.htm#ixzz1JV7DLC5B>。 王保進(1999)。視窗版SPSS與行為科學研究。台北:心理出版社。 王偉琴(2010)。登山健行者早期戶外經驗、環境態度、活動涉入與環境行為之模式建立。未出版,國立嘉義大學管理研究所博士論文,嘉義市。 王惠珍(2006)。水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感關聯性之探討。未出版,靜宜大學觀光事業學系,台中市。 石珀貞(2009)。台北市士林運動中心消費者涉入程度之研究。兩岸運動觀光產業暨體育發展學術研討會論文集, 29-45。 古婷菊(2006)。國中教師幸福感及其相關因素之研究。未出版,國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系,台北市。 行政院衛生署(2009)。健康體能促進健康體能的方法。(線上資料)。上網日期:2009, October 27。檢自:http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNET/Portal/Them_Show.aspx?Subject=200712250028&Class=2&No=200712250165 行政院體委會(2007)。中程施政計畫99至102年度。台北:行政院。 行政院體委會(2008)。中程施政計畫99至102年度。台北:行政院。 江衍偉(2004)。應用跨理論模式於國小女教師運動行為之研究。未出版,國立台北師範學院教育政策與管理研究所,台北市。 曲天尚、李碧霞、鄭綺(2009)。中年停經婦女的運動階段、知覺運動利益和障礙之探討。新台北護理期刊, 11(1), 7-18。 李易儒、洪維勳(2008)。退休銀髮族運動參與及幸福感的關係 - 利益知覺之中介效果。台灣體育運動管理學報, 7, 142-159。 李炳昭、張凱翔、陳秋曇(2009)。台中市國小教育人員休閒運動參與及其阻礙因素之研究。運動與遊憩研究, 4(1), 119-137。 李奕瑋(2008)。桌球運動者成就動機、涉入程度與技術水準之關係研究 - 以高雄市光武桌球俱樂部為例。未出版,朝陽科技大學休閒事業管理系,台中市。 李蘭、陸玟齡、李隆安、黃美維、潘伶燕、鄧肖琳(1995)。台灣地區成人的健康行為探討:分佈情形、因素結構和相關因素。公共衛生雜誌, 14(4), 358-368。 呂昌明、林旭龍(2001)。身體活動自我報告量表之效度及信度的研究 - 以 Tritrac-R3D 三度空間加速器為效標。衛生教育學報, 17, 1-14。 吳永發(2006)。路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究。未出版,國立體育學院體育學系,台中市。 吳明隆(2010)。SPSS操作與應用、問卷統計分析實務。台北:五南出版社。 吳承典、孫碧津(2003)。體育教學中如何落實兩性教育。大專體育, 66, 5-10。 吳珠枝、陳建如(2008)。不同運動環境中身體活動健康效益之研究 - 以台北榮總護理人員為例。醫護科技學刊, 10(2), 119-132。 吳筱雯(2005)。國中已婚女性教師生活壓力與幸福感之相關研究。國立體育學院論叢, 16(2), 227-244。 巫雅菁(2001)。大學生幸福感之研究。未出版,國立高雄師範大學輔導研究所,高雄市。 巫喜瑞、梁榮達(2006)。職業棒球觀眾運動涉入、球隊評價及贊助效益之研究。觀光研究學報, 12(4), 346-369。 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,國立台南教育大學體育教育學系,台南市。 金車教育基金會(2006, September 27)。89%小學老師:尊師重道問題最嚴重。(線上資料)。上網日期:2006, September 27。檢自:
<http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/sep/27/today-life8.html>。 邱皓政(2006)。量化研究與統計分析 - SPSS中文視窗版資料分析範例解析。台北:五南圖書出版公司。 林子淳、郭富舜(2008)。花蓮縣教師健康促進生活型態之研究。運動傳播學刊, 1, 51-61。 林子雯(2000)。成人學生角色扮演、社會支持與幸福感之相關研究。正修學報, 13, 269-290。 林佑真、溫啟邦、衛沛文(2007)。台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。台灣衛誌, 26(3), 218-228。 林宜蔓(2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。未出版,國立雲林科技大學休閒運動研究所,雲林縣。 林欣慧(2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究—以登山健行為例。未出版,國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所,台北市。 林瑞興(1999)。增加身體活動量對老年人的重要性。大專體育, 46, 87-93。 林慧菁(2007)。台中地區大學生運動涉入、對學校認同之研究。未出版,國立台灣體育大學體育學系,桃園縣。 林衢良(2007)。撞球參與者參與動機、撞球場館滿意度與行?意圖關係之研究。輔仁大學體育學刊, 6(5), 70-86。 卓俊辰(2001)。推展學生體適能教師應有的理念。學校體育雙月刊, 61, 11-13。 洪朱璋(2003)。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究。未出版,台北市立師範學院國民教育研究所,台北市。 侯辰宜(2007)。國小教師幸福感與教學效能之關係研究—以桃

團縣 為例。未出版, 中原大學教育研究所, 中壢市。姚代平(2005)。以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討 - 以台北地區的大學戲劇社員為例。未出版, 大葉大學休閒事業管理學系, 彰化縣。施建彬(1995)。幸福感來源與相關因素之探討。未出版, 國立高雄醫學院行為科學研究所, 高雄市。施建彬、陸洛譯(1997)。幸福心理學。台北: 巨流圖書。高毓秀、呂昌明、黃奕清(2002)。跨理論模式介入對職場員工運動社會心理因素之影響。The Journal of Nursing Research, 10,(4), 303-310。徐元民(2003)。體育學導論。台北市: 品度圖書。徐嘉君(1999)。登山活動參與者行為異象之研究。1999年全國管理碩士論文獎暨研討會。馬上鈞(2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例。未出版, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所, 台北市。教育部(2010, January 9)。99 終身學習行動年331。(線上資料)。上網日期: 2010, March 4。檢自: http://www.edu.tw/files/site_content/final.pdf 教育部統計處(2010)。99學年國小平均每班學生人數及生師比。(線上資料)。檢自: http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/overview43.xls 教育部統計處(2010)。外籍配偶子女就讀國中小分析。(線上資料)。檢自: http://www.edu.tw/files/site_content/B0013/son_of_foreign_gender.pdf 陳中雲(2002)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究—以台北縣公立國民小學教師為例。未出版, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所, 台北市。陳仲傑、黃文振、畢璐鑾(2008)。台北市高工教師從事規律性休閒運動現況與動機之研究。台北市第七屆教育專業創新與行動研究徵件暨成果發表會高職組成果集, 127-156。陳秀珠、李景美(1999)。老人運動行為 - 以北市基督教長老會松年大學五十五歲以上學員為例。健康促進暨衛生教育雜誌, 19, 1-12。陳秀蘭(2007)。運動對紓解國小教師工作壓力之探討。國北教大體育, 2, 85-92。陳明坤、林文郎(2005)。性別與運動的關係之探討。體育學季刊, 5, 105-113。陳柏青(2008)。國小教師休閒參與、工作壓力幸福感之相關研究。未出版, 國立雲林科技大學休閒運動研究所, 雲林縣。陳信吉(2009)。晨間運動參與動機、涉入與幸福感關係之研究。未出版, 國立雲林科技大學休閒運動研究所, 雲林縣。陳得添(2006)。高雄市普通班與特教班國中教師社會支持、幸福感之比較研究。未出版, 國立高雄師範大學教育學系, 高雄市。陳雅青(2009)。健康促進模式之探究: 以雲林社區老人為例。未出版, 國立雲林科技大學休閒運動研究所, 雲林縣。陳智?(2008)。遊客遊憩涉入、遊憩體驗與場所依戀關係之研究 - 以高雄市愛河為例。未出版, 國立屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所, 屏東市。陳進祥(2010)。休閒涉入、休閒效益與幸福感相關之研究-以台南市國民小學教師為例。未出版, 亞洲大學休閒與遊憩管理學系, 台中市。陳鈺萍(2004)。國小教師的幸福感及其相關因素之研究。未出版, 國立屏東教育大學國民教育研究所, 屏東市。陳嘉成(2005)。台北縣國小女教師運動行為之研究 - 應用跨理論模式。未出版, 國立體育學院體育研究所, 台中市。陳肇芳(2007)。大學校院學生休閒運動參與、涉入與滿意度關係之研究。未出版, 國立嘉義大學體育與健康休閒研究所, 嘉義市。陳慧姿、張淑美(2008)。高雄地區高中教師靈性健康幸福感之相關研究。生死學研究, 7, 89-138。陳薇先、邵于玲(2006)。2004 ING台北國際馬拉松參賽者涉入程度、滿意度及再參加意願之研究。北體學報, 14, 146-156。莊秀娟(2008)。從跨理論模式應用探討國小教師運動行為。未出版, 佛光大學未來學系, 宜蘭縣。莊茹潔等(2002)。社區健康體能檢測: 參加者與未參加者之社會人口特質與運動行為之比較。台灣家庭醫學雜誌, 12(4), 157-167。許志賢、黃于庭、鄭志成(2009)。休閒活動參與對國小教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例。運動休閒餐旅研究, 4(1), 1-20。許妮茜(2010)。應用跨理論模式探討屏東縣國小女教師運動行為之研究。未出版, 國立台東大學體育教學研究所, 台東市。許明彰(2005)。運動社會學。台中: 華格納。許哲彰、季力康(2005)。以計畫行為理論預測國小教師健身運動行為之研究。台灣運動心理學報, 7, 115-129。許惠玲(2008)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究 - 以高雄縣市郊山為例。未出版, 國立嘉義大學休閒事業管理研究所, 嘉義市。許黛君(2005)。職棒球迷的認同感、產品認知與群體規範對贊助商產品的態度及購買意願之研究。未出版, 朝陽科技大學企業管理系, 台中市。張月玲(2009)。家庭露營者休閒參與動機、持續涉入與休閒效益之相關研究。未出版, 中國文化大學生活應用科學研究所, 台北市。張正發(2000)。台北縣新莊市國小學生家長運動參與行為及其影響因素之研究。未出版, 國立體育學院體育研究所, 台中市。張良漢(2007)。登山健行者活動涉入量表信度與效度之建構。運動休閒管理學報, 4(1), 34-43。郭正德、張芳瑜、鄧詩穎、楊雅琳(2006)。大學生對游泳運動涉入程度與休閒效益之研究 - 以台北市士林地區大學為例。2006年真理大學運動知識學術研討會, 655-674。郭俊賢(1994)。大學生之快樂經驗及其相關因素之研究。未出版, 國立政治大學教育研究所, 台北市。郭淑菁(2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。未出版, 大葉大學休閒事業管理學系, 彰化縣。郭富舜(2009)。花東地區原住民學校國中生自我概念與身體意象之研究。未出版, 國立台東大學體育學系, 台東市。梁月春(2009)。女性休閒運動自我效能、休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之關係研究—以高雄市參加有氧舞蹈休閒運動課程之學員為例。未出版, 國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文, 高雄市。曹文仲、洪敦賓、王嘉淳(2006)。休閒體育相關文獻之探討。淡江體育, 9, 44-50。陸洛(1996)。中國人幸福感相關因素之探討。行政院國家科委員會專題研究計畫成果報告。章宏智、洪煌佳(2009)。兒童運動價值觀及其相關影響因素之研究 - 以台北市公館國小為例。運動與遊憩研究, 3, 144-159。黃俊英、賴文彬(1990)。涉入的理論發展與實務應用。管理科學學報, 7(1), 15-29。黃淑貞、楊秋娥、洪文綺、姜逸群(2010)。社會人口學與學校環境對國小教師運動型為影響之研究。台北市立教育大學學報, 41(2), 77-108。黃惠玲(2008)。國小女教師人格特質工作壓力與主觀幸福感之研究。未出版, 國立新竹教育大學人資處輔導教學所, 新竹市。黃賜福(2005)。應用跨理論模式探討國小教師運動行為之研究—以宜花東地區為例。未出版, 國立台北師範學院教育政策與管理學系, 台北市。黃懷谷(2009)。健身俱樂部會員之知覺運動效益與運動行為之研究。未出版, 靜宜大學觀光事業學系, 台中市。黃瓊妙(2000)。台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。未出版, 中國文化大學兒童福利研究所, 台北市。彭逸芝(2005)。遊憩自行車使用者之遊憩涉入與地方依附關係之研究。未出版, 銘傳大學觀光研究所, 桃園縣。彭駕駢(2001)。教師的心理衛生。台北市: 五南書局。馮木蘭、卓俊伶、吳姿瑩(2006)。身體活動的效益、影響因素及其促進策略。中華體育季刊, 20, (3), 1-10。湯慧娟(2003)。高雄市老年人健康促進生活型態、休閒知覺自由與心理幸福滿足感之相關研究。未出版, 國立台灣師範大學體育學系, 台北市。游錫霖(2009)。桃園縣國小教師生活型態與休閒運動參與之關係研究。未出版, 國立台灣體育大學體育推廣學系, 桃園縣。運動城市(2010, March 5)。99終身學習行動年331活動開跑。(線上資料)。上網日期: 2010, February 9。檢自: <http://www.gdes.tnc.edu.tw/xoops23/htdocs/modules/tadnews/index.php?nsn=27> 楊文壽(2001)。行動電話手

機消費者之涉入程度及購買決策相關因素之關連性研究。未出版，國立交通大學經營管理研究所，新竹市。楊宜川(1995)。社區民眾從事體能活動的情形及其認知之研究。行政院衛生署八十四年度委託研究計劃。廖文正(2003)。球鞋業產品涉入程度與促銷活動產品屬性影響之研究。未出版，淡江大學管理科學學系，新北市。寧波晚報(2011, April 8)。今年世界衛生日的主題。(線上資料)。上網日期:2011, April 8。檢自: <http://dailycnb.com.cn/nbw/html/2011-04-08/cnntent-310201.htm>。蔡宗展、鍾敏華(2006)。基隆市女性國小教師休閒運動行為及體育教學能力之研究。國立台北教育大學學報, 19(2), 367-384。蔡瑋娟、王慶田、盧廷峻、黃孟立(2009)。台南縣國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感相關之研究。休閒運動健康評論, 1(1), 10-22。劉紀瑄(2002)。國中生休閒覺察之研究。未出版，國立體育學院體育研究所，桃園縣。劉照金、莊哲仁、沈裕盛(2002)。以不同特質的大學生參與全運會做研究。大專體育學刊, 4(1), 1-12。劉蕙如(2003)。台北市在學青少年網路使用動機、使用行為與幸福感之研究。未出版，中國文化大學心理輔導研究所，台北市。賴昇宏(2006)。大專籃球聯賽現場觀眾滿意度、涉入程度與品牌權益之相關研究。未出版，國立台南大學運動與健康研究所，台南市。賴威岑(2005)。台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討與其他職業的比較。台灣教育社會學研究, 5(1), 159-195。盧心炎(2003)。舞蹈休閒活動參與歷程之研究。未出版，國立台灣師範大學體育學系，台北市。盧俊宏(2005)。運動心理學在健康促進上的角色。國民體育季刊, 146, 15-23。盧雅萍(2006)。高雄市國小級任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究。未出版，國立高雄師範大學教育學系，高雄市。謝安田(1998)。企業研究方法論。台北:著者發行。謝明華(2003)。國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究。未出版，國立彰化師範大學教育研究所，彰化市。謝玫芸(2008)。高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究。未出版，國立高雄師範大學教育學系，高雄市。戴良全(2003)。國小教師對“運動與體重控制”應有的認識。大專體育, 65, 162-168。魏展聖(2005)。淺談健身運動與心理健康。竹師體育, 3, 37-42。鍾偉晉(2009)。國中教師情緒管理與幸福感之研究。未出版，台北市立教育大學國民教育研究所，台北市。聯合報(2010, October 4)。桃園縣升格「準直轄市」台當局已原則同意。(線上資料)。上網日期:2010, October 4。檢自: http://www.hellotw.com/twds/sszj/201010/t201010_04_613736.htm。羅明葵(2001)。持續參與社區舞蹈班婦女在休閒滿意、自覺運動利益與社區意識之研究。未出版，國立體育學院體育研究所，桃園縣。羅憲元(2003)。企業贊助運動賽會效益之相關研究探討。運動管理, 5, 86-94。蘇芳滿(2010)。老人運動行為與幸福感間之關聯性研究。未出版，南開科技大學福祉科技與服務管理系，南投縣。嚴詠智(2006)。台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究。未出版，國立台南大學體育教育學系，台南市。

二、英文部分 Alashev, S. L., & Bykov, S. V. (2002). Teachers state of Anxiety. *Russian Education and Society*, 44 (12), 62-72. American College of Sport Medicine (2000). ACSM 's guidelines for exercise testing and prescription. (6th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. American College of Sport Medicine (2007). ACSM guidelines for Guideliners for healthy adults under age 65. Retrieved January 13, 2010, from the World Wide Web: http://www.acsm.org/AM/Template.Cfm?Section=Home_Page&_form_the_1995_recommendation. Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge. Baron, R. M. and D. A. Kenny.(1986), "The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, pp.1173-1182. Blackwell, D. R., Miniard, P. W. & Engel, J. F.(2001). *Consumer Behavior*. (9th ed.). Harcourt, Inc. Bloch, P. H., (1982), "Involvement beyond the purchase process: conceptual issues and empirical investigation", in *Advances in Consumer Research Volume 09*, eds. Andrew Mitchell, Ann Abor: Association for Consumer Research, 413-417. Booth, M. L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O., & Leslie, E. (2000). Socila-Cognitive and perceived environment influences Associated with physical activity in older Austrailans. *Preventive Medicine*, 31, 15-22. Brinkman, R. (2002). Culture and subjective well-being. *Journal of Economic Issues*, 36, 830-833. Brown, S. A., Huber, D., & Bergman, A.(2006). A perceived benefits and Barriers scale for strenuous physical activity in college students. *American Journal of Health Promotion*, 21(2), 137-140. Buckworth, J., & Dishman, R. D.(2001). *Exercise psycholohg*. Champaign, IL: Human Kinetics. Campbell, A. (1976). Suh EM. Subjective measures of well-being *American Psychologist*, 31, 117-124. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health relates research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131. Cronbach L. J.,(1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334. Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Personalith and subjective well-being. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. 213-223. New York: Russell Sage Foundation. Diener E., Suh, D. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge: The MIP Press. Driver, B.(1997). The defining moment of benefits. *Parks & Recreation*, 32(12), 38-41. Dupuy, H. J. (1970). Psychological General Well Being Schedule [PGWB] . 271-276. Grace, S. L., Grewal, K., Arthur, H. M., Abramson, B. L., & Strwart, D. E. (2008). A prospective, controlled multisite study of Psychosocial and behavioral change following women ' s Cardiac rehabilitation participation. *Journal of Women ' s Health*, 17(2), 241-248. Gunter, B., & Gunter, N (1980). Leisure styles: A conceptual framework for modern leisure. *Sociological Quarterly*, 2, 361-374 Hair, J. F., Anderson, R. E., Totham, R.L., & Black, W. C.(1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). Boston. MA: Person Education Inc. Hansen, F. (1985), "Involvement of Interest or What?" in *Advances in Consumer Research*, Vol.12, E. C. Hirschman and M. B. Holbrook, ed., Association for Consumer Research. Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W., & Dishman, R. K. (1999). Physical activity for health and fitness. Hong Kong: Human Kinetics. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ruff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022. Lee, C., & Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of Psychosomatic Research*, 54(2), 155-160. Lu, L. (2001). Personal or envirommental causes of happiness: A longitudinal analysis. *Journal of social of Social psychology*, 139, 79-90. Malsow, A. H. (1968). *Toward a psycholohg of Being*. Princetion: Van Nostrand. McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A.F., & Katula, J.(2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31(5), 608-617. McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179. McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of

vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14(1), 3-15. Meenaghan, T.(2001). Understanding sponsorship effects. *psychology and Marketing*, 18(2), 95-122. Munt, V.(2004). The awful truth:A microhistory of teacher stress at Westwood High. *British Journal of Sociology of Education*, 25 (5), 577-591. Mullin, B. J., & Hardy, S.(1993). *Sport Marketing, USA: United Graphics*. Mullin, B. J., Hardy, S. & Sutton, W. A.(2000 ; 2003). *Sport Marketing U.S.A: United Graphics, Inc. Dekker Bookbinding*. (程紹同、江澤群、黃煜、彭小惠、呂佳囊、陳美燕等譯 (2003)。運動行銷學。台北市:藝軒圖書出版社。) Ryff, C. D. (1989). “ Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. ” *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. Sayyadi, A. R., Nazer, M., Ansary, A, & Khlegghi, A. (2006). The effect of the exercise training on depression in elderly women. *Annals of General Psychiatry*, 5(1), 199. Sechrist, K. R., Walker, S, N., & Pender, N, J (1987). Development and psychometric evaluation of exercise benefits/ barriers scale. *Research in Nursing and Health*, 10, 357-365. Sherif, Muzafer & Cantril, Hadlai (1947). *The Psychology of Ego-Involvement*. New York: Wiley. U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691. Wehmeier, S.(1993). *Oxford Word Power Dictionary*. Oxford: Oxford University Press. Wu, T., & Pender, N.(2002). Determinants of physical activity Among Taiwanese adolescents: An application of the Health Promotion Model. *Research in Nursing & Health*., 25(1), 25-36. Zaichkowsky. Judith Lynne (1985). Measuring the Involvement Construct. *Journal of Consumer Research*, Vol. 12 (December), 341-352.