

路跑比賽運動員動機、健康行為與自覺健康之探討

郭鴻儒、熊婉君

E-mail: 9706720@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究主要目的在探討路跑比賽運動員動機、健康行為與自覺健康之現況，並分析不同人口背景變項(參賽組別、性別、年齡、居住地區、教育程度)與不同運動參與行為(社團參與、跑步年資、運動習慣、跑步頻率)在動機、健康行為與自覺健康狀況上之差異。本研究以「路跑比賽運動員動機、健康行為與自覺健康問卷」為研究工具，其內容包括人口背景資料、運動參與行為、參賽動機量表、健康行為量表、自覺健康量表等五個部分。調查以2007台北國際馬拉松參賽選手為研究對象，總計發出2400份問卷，回收953份，有效問卷為913份，有效問卷回收率為38%。回收資料以統計套裝軟體SPSS 12.0英文版執行，採用描述性統計、t考驗、單因子變異數及Scheffe事後比較、無母數檢定等統計分析後獲得以下結果：(一)參賽動機的因素由高而低分別為「社會支持」、「自我展現」、「賽會魅力」與「社交聯誼」。(二)不同人口背景與不同運動參與行為的受試者在參賽動機、健康行為與自覺健康的表現均達顯著差異。(三)參賽組別與運動參與行為均達顯著差異。(四)不同的性別在運動參與行為均達顯著差異。最後，根據研究結果提出建議，以供相關行政機關、企業界、路跑賽會舉辦單位與後續研究者之參考。

關鍵詞：路跑；馬拉松；動機；健康行為；自覺健康

目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		vi 內容目錄	
vii 表目錄		ix 圖目錄	
xi 第一章 緒論		1 第一節 研究動機與背景	
1 第二節 研究目的		3 第三節 研究問題	
4 第四節 研究範圍		4 第五節 研究限制	
5 第六節 名詞解釋		5 第二章 文獻探討	
7 第一節 參與動機		7 第二節 健康行為	
14 第三節 運動、慢跑與自覺健康		18 第三章 研究方法	
26 第一節 研究流程		26 第二節 研究架構	
27 第三節 研究假設		28 第四節 研究對象	
28 第五節 研究工具		30 第六節 資料分析方法	
38 第四章 結果與討論		39 第一節 結果	
39 第二節 討論		61 第五章 結論與建議	
70 第一節 結論		70 第二節 建議	
73 參考文獻		75 附錄A 研究預試問卷	
89 附錄B 研究正式問卷		93 附錄C 預試問卷項目分析結果	
97 附錄D 正式問卷各量表因素分析結果		100 附錄E 正式問卷各量表得分與說明	
103 表目錄		23 表 3-1 預試背景資料分析統計表	
29 表 2-1 運動對生理機能的影響		30 表 3-2 正式研究對象背景資料分析統計表	
34 表 3-2 正式研究對象背景資料分析統計表		36 表 3-3 參賽動機量表之正式問卷編製分析表	
37 表 3-4 健康行為量表之正式問卷編製分析表		41 表 3-5 自覺健康量表之正式問卷編製分析表	
42 表 4-1 參賽選手人口背景與運動參與行為統計摘要表		42 表 4-2 參賽動機各構面之平均數、標準差與排序	
43 表 4-3 健康行為各構面之平均數、標準差與排序		44 表 4-4 自覺健康各構面之平均數、標準差與排序	
45 表 4-5 參賽組別與運動參與行為無母數K-S Z檢定表		47 表 4-6 性別與運動參與行為無母數K-S Z檢定表	
48 表 4-7 參賽組別與參賽動機、健康行為與自覺健康ANOVA 檢定表		49 表 4-8 性別與參賽動機、健康行為與自覺健康t 檢定表	
50 表 4-9 年齡與參賽動機各層面ANOVA檢定表		51 表 4-10 年齡與健康行為及自覺健康ANOVA檢定表	
52 表 4-11 居住地區與參賽動機、健康行為與自覺健康ANOVA 檢定表		54 表 4-12 教育程度與參賽動機、健康行為與自覺健康ANOVA 檢定表	

4-13 社團參與與參賽動機、健康行為與自覺健康ANOVA 檢定表	56
表 4-14 跑步年資與參賽動機、健康行為與自覺健康ANOVA 檢定表	
. 57 表 4-11 跑步頻率與參賽動機、健康行為與自覺健康ANOVA 檢定表	
. 59 表 4-16 運動習慣與參賽動機、健康行為與自覺健康ANOVA 檢定表 61 表 5-1 人口背景於研究變項之差異一覽表	
. 71 表 5-2 運動參與行為於研究變項之差異一覽表 72 圖目錄 圖 2-1 不同自我決定程度的動機	
. 9 圖 3-1 研究流程圖 26 圖 3-2 研究架構圖	
. 27	

參考文獻

- 一、中文部分 丁志音, 江東亮(1996), 以健康行為型態分類台灣地區之成年人口群—群聚分析之應用, 中華民國公共衛生學會雜誌, 15(3), 175-187。于漱(1987), 台北市20—60歲居民預防性健康行為之調查研究, 公共衛生, 14(4), 391-406。方進隆(1992), 規律運動與健康促進和疾病預防, 中華體育季刊, 5(4), 1-7。毛祚彥, 林貴福(2007), 身體活動量、體適能水準與代謝徵候群的關係, 中華體育季刊, 21(2), 33-41。尹祚芊(2003), 台北市中年婦女生活型態、更年期症狀、醫療資源利用情形及其自評健康狀況之世代追蹤研究, 行政院國家科學委員會計畫, (國科會, No. NSC91-2314-B-075-089), 台北:行政院國家科學委員會。王學中(1995), 不同年齡層慢跑者與無規律運動者體適能之比較研究, 國立台灣師範大學體育學系未出版之碩士論文。王秀紅, 王瑞霞, 邱啟潤, 李建廷(1992), 婦女健康促進行為及其相關因素的探討, 公共衛生, 19(3), 251-265。行政院體育委員會(2007), 運動人口倍增計畫, 台北:行政院體育委員會[線上資料], 來源: <http://exercisemap.npust.edu.tw/Pages/main.asp> [2007, November 12]。行政院衛生署(2002), 91年台灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查, 行政院衛生署國民健康局[線上資料], 來源: <http://olap.bhp.doh.gov.tw> [2007, November 3]。行政院衛生署(2005), 94年國民健康訪問暨藥物濫用調查, 行政院衛生署國民健康局[線上資料], 來源: <http://olap.bhp.doh.gov.tw> [2007, October 26]。行政院衛生署(2007), 台灣地區十大死亡原因, [線上資料], 來源: http://www.cicbh.gov.tw/sta_information/sta_informations.asp [2007, October 14]。自由電子報(2007), 廣告童星真假爸爸都來了, [線上資料], 來源: <http://www.libertytimes.com.tw/2007/new/dec/17/today-sp5.htm> [2007, December 17]。朱素鑾, 卓世鏞(2004), 健康動起來:從慢跑開始, 大專體育, 72, 192-199。朱嘉華, 方進隆(1992), 國小教師運動習慣對睡眠品質影響之研究, 體育學報, 26, 217-224。宋素真(1997), 臨床護理人員健康促進生活型態及其相關因素之探討, 高雄醫學大學護理學研究所未出版之碩士論文。吳益佳, 卓俊辰(2005), 分散式運動對心肺適能促進效果之探討, 大專體育, 76, 182-188。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, 國立體育學院體育推廣學系未出版之碩士論文。吳元暉(2006), 運動延長多久的壽命, 健康世界, 241, 15。吳元暉(2007), 運動和高鈣飲食對於兒童骨骼發育的影響, 健康世界, 257, 7。吳家碧, 劉兆達(2007), 憂鬱症的運動治療, 大專體育, 90, 170-176。李嘉慶(2002), 屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究, 國立台灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。李純華(2005), 社區老人健康行為與生活品質之研究, 美和技術學院健康照護研究所未出版之碩士論文, 6。李蘭, 晏涵文(1997), 健康教育與健康促進, 台北:巨流出版社。李蘭, 陸均玲, 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, 中華民國公共衛生學會雜誌, 14(4), 358-367。李佩貞, 李麗瓊(2006), 規律運動對老年人身心利益之探討, 大專體育, 83, 114-119。李煥鈞(2004), 台中縣居民吸菸、飲酒、嚼檳榔行為與其它健康行為之相關性及影響因素分析, 臺中健康暨管理學院健康管理研究所未出版之碩士論文。季力康, 賴素玲, 陳美燕(1995), 大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關性研究, 體育學報, 20, 1-12。季力康(2004), 如何增進運動員動機, 學術專題報告, [線上資料], 來源: http://www.mba.org.tw/news/93_how_add.ppt [2007, November 13]。林美志(2006), 社區老人健康行為、健康狀況、生活品質與醫療資源使用情形之探討—以高雄縣旗美地區為例, 高雄醫學大學醫務管理學研究所職專班未出版之碩士論文。林房僕, 林文郎, 莊木貴, 黃煜, 張振崗, 呂佳雲, 王慶堂(2004), 我國運動休閒產業發展策略之研究, 行政院體育委員會。林貴福, 盧淑雲(1998), 認識健康體能, 台北:師大書院。林政輝(2007), 慢速壘球休閒運動者之運動動機、參與行為與運動用具消費行為之研究—以彰化縣地區為例, 大葉大學休閒事業管理學系在職專班未出版之碩士論文。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, 台灣公共衛生雜誌, 26(3), 218-228。林雅雯, 游琇茜, 翁政玉, 黃于晏, 楊琇惠, 劉智綱(2003), 醫院員工健康促進生活型態及其決定因素之探討—以新竹某區域教學醫院為例, 醫務管理期刊, 4(4), 77-90。柯志賢(2004), 不同身體質量指數與身體活動量教師自覺健康狀況之研究, 國立台灣師範大學體育學系未出版之碩士論文。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。徐運標(1998), 淺談慢跑運動, 大專體育, 37, 83-86。梁文薈(2006), 運動 - 人人有責, 健康世界, 252, 85-87。張春興(1994), 現代心理學, 台北:東華書局。張宏亮(1997), 運動與健康, 台北:健康文化事業股份有限公司。張家銘, 黃芳銘(2006), 2005 New Balance澎湖國際馬拉松賽會之運動觀光客參與動機之研究, 休閒暨觀光產業研究, 1(1), 34-54。張孝銘, 林樹旺, 余國振(2004), 慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究, 大專體育學刊, 6(1), 83-93。張治文(2006), 冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究—以六龜鄉荖濃溪泛舟為例, 國立台灣師範大學體育學系未出版之碩士論文。張志銘, 蘇榮立, 呂崇銘(1999), 大葉大學學生課後參與運動休閒動機之研究, 大專體育, 45, 118-124。張秋蘭(2000), 青少年依附關係、自我尊重與身心健康之相關研究, 國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所未出版之碩士論文。張佩娟(2002), 休閒運動參與動機與滿意度之相關研究—以雲林醫院員工為例, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。陳如毓(2002), 國小四年級學童及父母危害健康行為的關係, 國立台灣大學衛生政策與管理研究所未出版之碩士論文。陳鴻雁、謝邦昌、鄧宥縈、陳麒文、蔡維欣(2003), 我國國民運動意識之調查研究, 台北:行政院體育委員會。陳淑芬(2004), 桌球運動參與者參與動機、自我效能、休閒運動行為與身心健康之相關研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。陳巧

穎(2007), 大會形象、考量因素對馬拉松賽會參與者行為模式之研究 - 以2007台灣國際馬拉松為例, 國立台灣體育學院運動管理學系碩士班未出版之碩士論文。 陳志弘(1998), 由奧會模式至貴賓卡風波談海峽兩岸體育政治之爭, 台灣體育, 98, 33-35。 陳富莉, 李蘭(1999), 臺灣地區成年人之吸菸與嚼檳榔行為的組合及其相關因子探討, 中華公共衛生雜誌, 18(5), 341-348。 陳立潔(2005), 2005臺北國際馬拉松贊助效益評估研究—以 ING 安泰人壽個案為例, 國立臺北教育大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。 許惠英(2004), 高中羽球運動代表隊選手運動參與動機之研究, 台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。 許哲彰(1998), 慢跑的好處及運動傷害的預防, 大專體育, 39, 86-94。 畢璐鑾, 陳仲杰(2006), 從事休閒運動之動機因素, 大專體育, 83, 140-147。 郭秀玲(2006), 運動觀光潛水假期參與者動機、期望與滿意度之研究, 國立台灣體育學院休閒運動管理研究所未出版之碩士論文。 黃鴻斌(2002), 健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究---以金牌健康體適能俱樂部為例, 南華大學旅遊事業管理研究所未出版之碩士論文。 黃榮松, 許美智, 簡鴻玟, 張永政, 黃涵礎, 方進隆(2001), 長期從事運動訓練對12分鐘跑走、血壓、心跳率, 及血中抗氧化劑的影響, 體育學報, 31, 207-218。 黃毓華(1995), 大學生健康促進生活型態及其預測因子, 私立高雄醫學大學護理學研究所未出版之碩士論文。 黃郁琦, 王清儂(2003), 不同技能水準大專學生運動參與動機與運動阻礙因素之分析研究, 政大體育研究, 15, 25-36。 黃素珍(2005), 健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動行為之研究, 國立體育學院體育體育研究所未出版之碩士論文。 黃玉娟, 戴旭志, 陳秀玲(2006), 大學生體育課程之外運動習慣與自我健康評估之探討, 大專體育學刊, 8(1), 249-257。 黃森芳(2004), 馬拉松跑步對大學男生血液中自然殺手細胞數量及活性之影響, 體育學報, 37, 23-34。 曾巧芬(2001), 護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康相關研究—以台北護理學院學生為例, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。 楊雅雲(2005), 臺北市國小學童自覺健康狀況與運動行為之研究, 台北市立師範學院體育研究所未出版之碩士論文。 溫啟邦, 衛沛文, 詹惠婷, 詹益辰, 江博煌, 鄭丁元(2007), 從分析運動熱量談當前台灣全民運動政策 - 比較台灣與美國民眾的運動習慣、強度與頻率, 台灣公共衛生雜誌, 26(5), 386-399。 蔡英美(2004), 中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。 蔡憲國, 林聖峰(2006), 運動與情緒的調適, 大專體育, 82, 141-146。 劉得佐(2004), 冒險旅遊活動參與態度、動機、阻礙與行為之研究, 國立體育學院休閒產業經營學系未出版之碩士論文。 蕭雅竹(2003), 護生靈性健康與實習壓力、憂鬱傾向及自覺健康狀態之相關性研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之博士論文。

二、英文部分 Atkinson, J. W. (1965). The mainsprings of achievement oriented activity. In Krumboltz, J. W. (ed.) Learning and the educational process. Chicago: Rand Mc Nally. Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body condition, Hatha Yoga and fencing. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59 (2), 148-159. Boshier, R. (1971). Motivational Orientations of Adult Education Participants: A Factor Analytic Exploration of Houle ' s Typology. Adult Education, 21(2), 3-26. Butler, J. T. (1997). The definition and role of health education. In J.T.Butler (Eds.), Principles of health education and health promotion (2nd ed., pp.17-39) . Englewood, Colorado: Morton . Caruso, C. M., & Gill, D. L . (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 32(4), 416-427. Cottrell, R. R., Girvan, J. T., & McKenzie, J. F. (1999). Principles & Foundations of Health Promotion and Education. Boston: Alley & Bacon. Coldtz, G. A. (1999). Economic cost of obesity and inactivity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 31(11), s663- s667. Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1993). Concepts of Physical Fitness. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum. Dever, G. E. A. (1976). An epidemiological model for health policy analysis. Social indicators research, 2, 453-466. Eleni, X. A., Nick D., Constantine F., Maria M., Spyros D., & Dimitrios T. (1997). Adolescents in High-Risk Trajectory: Clustering of Risky Behavior and the Origins of Socioeconomic Health Differentials. Preventive Medicine, 26, 215-219. Frank-Stromborg, M., Pender, N. J., Walker, S. N., & Sechrist, K. R.(1990). Determinant of health-promoting lifestyle in ambulatory cancer patient. Social Science and Medicine,31(10), 1159-1168. Hoeger, S. A., & Werner, W. K. (1992). Lifetime physical fitness and wellness(3rd ed.) . Englewood, Colorado: Motor Publishing Company. Jensen, G. M., Counte, M. A., & Glandon, G. L.(1992) . Elderly health beliefs, attitudes, and maintenance. Preventive Medicine, 21, 483-497. Kannas, L. (1981). The dimensions of health behavior among young men in Finland. International Journal of Health Education, 24, 146-155. Kasl, S.V., & Cobb, S.(1966). Health behavior, illness behavior, and sick role behavior. Health and illness behavior. Archives of Environmental Health, 12(2), 246-66. Ko, Y. C., Chiang, T. A., Chang, S. J., & Hsieh, S. F.(1992).Prevalence of betel quid chewing habit in Taiwan and related sociodemographic factor. Journal of Pathology Medicine, 21, 261-264. Krick, J. P., & Sobal, J. (1990). Relationships between health protective behaviors. Journal of Community health, 54, 19-34. Langlie, J. K. (1979). Interrelationships Among Preventive Health Behaviors: A Test of Competing Hypotheses. Public Health Reports, 94(3), 218-225. Maslow, A. H.(1970). Motivation and personality. New York: Harper and Row. Muhlenkamp, A. D., & Sayles, J. A. (1980). Self-esteem,social support and positive health practices. Nursing Research, 35,334-338. Nieman, D. C. (1998). Stress Management. Champaign. Illinois, Human Kinetics. Pender, N. J., & Pender, A. R.(1986).Attitude, subject norms to engage in health behavior. Nurse Research, 35,15-18. Pinsky, J. L., Leaverton P. E., & Stokes, J 3rd.(1987).Predictors of good function: the Framingham Study. Journal of Chronic Diseases. 40 Suppl 1:159S-167S, 181S-2. Pentruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W.(1991). A meta-analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise. Sports Medicine, 11, 143-182. Pratt, L.(1971). The relationship of health practices and mortality. Preventive Medicine,2 ,67-81. Rotevatn, S., Akslen, N.A. ,& Bjilke, E. (1983). Lifestyle and mortality Among Norwegian men. Preventive Medicine, 18(1), 433-443. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything,or is it?Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology , 57(1), 1069-1081. Taylor, S. E. (1991). Health psychology(2nd ed.). New York: Mc Graw – Hill, Inc. Teoman, N., Ozcan, A., & Acar, B. (2004). The effect of exercise on physical fitness and quality of life in postmenopausal women. Maturitas, 47, 71-77. Walker, S. N., Sechrist, K. T., & Pender, N. J.(1988).The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. Nursing Research, 36(2),76-81. Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and

psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116. Wold, B., & Anderssen, N. (1992). Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.