

# 健康信念、社會支持與運動行為之相關研究：以彰化縣國民小學教師為例

黃瓊儀、熊婉君

E-mail: 9805392@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究在探討彰化縣國小教師的運動行為與運動健康信念、社會支持之相關性。問卷包含「運動行為」、「自覺運動障礙」、「自覺運動利益」和「社會支持」四部分，回收有效問卷共計267份。

研究分析結果發現僅有社會支持對於運動行為有極顯著的正相關，顯示社會支持愈高其運動行為就愈高，而健康信念對於運動行為則無顯著相關。此外，性別對於健康信念有顯著差異；婚姻對於運動利益有顯著差異；年齡對於運動利益、社會支持和運動行為有顯著差異；年資對於運動利益和社會支持有顯著差異；職稱對於健康信念有顯著差異。

研究結果顯示有規律運動與否對健康信念、社會支持和運動行為皆有顯著的差異性。而彰化縣國小教師符合規律運動定義的比率僅34.1%並未達到衛生署所訂的40%，顯示國小教師參與運動的頻率仍待提升。

本研究在於提出影響國小教師運動行為的因素，但可作為推廣運動風氣的評估依據，也可當成政策擬定與推展的參考。

關鍵詞：運動行為、運動障礙、運動利益、運動社會支持

## 目錄

中文摘要	iii
英文摘要	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 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍	4
第五節 名詞解釋	4
第二章 文獻探討	6
第一節 運動行為	6
第二節 健康信念	9
第三節 社會支持	14
第三章 研究方法	17
第一節 研究架構	17
第二節 研究假設	18
第三節 研究對象與調查方法	19
第四節 研究工具	20
第五節 資料分析	25
第四章 研究結果與討論	27
第一節 樣本的描述性統計	27
第二節 相關分析	37
第三節 差異性檢定分析	40
第四節 研究結果摘要	52
第五章 結論與建議	56
第一節 研究結論	56
第二節 研究限制與建議	58
參考文獻	61
附錄 研究問卷	71

## 參考文獻

- 一、中文部分王瑞霞(1996), 社區老人健康體能活動參與及相關因素的探討, 台北市:行政院衛生署。方進隆(1997), 提升體適能的策略與展望, 教師體適能指導手冊(pp. 9-21), 台北市:教育部。方進隆(2007), 健康體適能理論與實務, 臺中市:華格那企業。石恒星, 洪聰敏(2006), 身體活動與大腦神經認知功能老化, 台灣體育心理學報, 8, 35-63。朱嘉華(1998), 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。行政院衛生署(1993), 衛生白皮書, 台北:行政院衛生署。行政院衛生署(1994), 國民保健六年計劃, 台北:行政院衛生署。行政院衛生署(2001), 健康體適能, 台北:行政院衛生署。行政院衛生署(2008), 國人十大死亡原因的統計資料, 台北:行政院衛生署。吳政謀(2004), 臺北縣國民小學運動校隊參與動機與社會支持之研究, 2004年運動教育國際學術研討會論文集(pp. 191-199), 台北市:國立台灣師範大學。吳碧蓮(2002), 國小學童母親運動行為認知及規律運動行為之探討, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。吳慧玲(1997), 臨床護理人員規律運動習慣及其相關因素探討, 國立台灣大學護理學研究所未出版之碩士論文。李明憲(1998), 國小、國中學生體能活動、健康體能相關影響因素之調查, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。李思招(2000), 護理學生規律運動行為相關因素研究-以臺北護理學院學生為例, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。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。李彩華, 方進隆(1998), 十二週體能訓練對婦女健康體能與血脂脂肪之影響, 體育學報, 26, 145-152。李碧霞(2001), 中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究-以臺北市中山區居民為例, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。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, 67, 11-13。林宇旋, 林惠生(2001), 健康狀態與疾病盛行率, 台北市:行政院衛生署國民健康局。林彥廷(2003), 運動健康信念對台中市地區中老年人運動參與行為之影響, 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。林曉怡(2005), 台南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究, 台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。張春興編著(1989), 張氏心理學辭典, 台北市:東華出版社。張春興編著(2006), 張氏心理學辭典, 台北市:東華出版社。許哲彰(1999), 國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討-驗證計畫行為理論, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文許泰彰(2000), 國小教師運動行為及其相關因素之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。許惠英(2004), 高中羽球運動代表隊選手運動參與動機之研究, 臺北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。陳忠強, 蔣億德(2005), 健身運動態度有關的理論模式之探討, 大專體育, 81, 137-144。陳秀珠(1999), 老人運動行為及相關因素之研究, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。陳俊忠(1997), 體適能與疾病預防, 載於國立台灣師範大學學校體與研究與發展中心, 教師體適能指導手冊(pp. 87-100), 台北市:教育部陳俊忠(2002), 哈佛經驗-運動與健康, 臺北縣:易利圖書有限公司。郭曉文(2000), 學童母親規律運動行為之相關因素探討, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。曾文錄(2002), 臺北市國民小學排球重點學校校隊學生學業成績之研究, 臺北市?體育學院未出版之碩士論文。曾月霞(2004), 中年人健康行為之探討, 護理雜誌, 51(1), 20-24。黃婉茹(2003), 應用跨理論模式於職場女性運動行為之研究 - 以行政院及其所屬主管機關女性公務人員為例, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。蒲逸生(2004), 臺北市國民小學運動校隊參與動機與社會支持之研究, 2004年學校體育國際會議發表會(pp. 24-29), 臺北市:國立台灣師範大學。趙怡青(2004), 城鄉國小學童身體活動和知覺運動障礙、社會支持之相關研究, 國立體育學院未出版之碩士論文。劉坤宏(2003), 彰化縣國中學生運動行為及其影響因素之研究, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。鍾旻純(2004), 中老年人從事元極舞運動之運動強度與能量消耗研究, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。蔣孝美(2008), 中老年人的運動健康信念與健身運動參與動機對身體活動量的影響, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。蔡佳宏(2002), 應用跨理論模式於老人運動行為之研究--以臺北市中山區長青學苑學員為例, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。蔡美月(1996), 台北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響因素之研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。蕭淑芬(2002), 不同運動行為與自覺健康狀況之關係, 淡江人文社會學刊, 13, 165-179。蕭淑芬(2004), 大一男女學生運動行為與健康狀況關係之研究, 淡江人文社會學刊, 21, 123-149。賴妙純(2004), 應用健康促進模式探討大學生運動行為之研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。戴良全(2003), 臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究, 國立臺灣師範大學未出版之碩士論文。鍾月琴(2004), 某校行政人員職業危害健康信念之探討, 中臺學報, 15, 59-88。藍辰聿(1998), 台北市某國小學童中重度體能活動及其影響因素之研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。蘇柏菁(2006), 不同背景因素及運動階段知國小學童家長長期運動健康信念及運動社會支持之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。蘇振鑫(1999), 運動健康信念與運動行為之研究--以健康信念模式探討中老年人的運動行為, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。二、英文部分Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *School Health for Exercise and Sport*, 63, 341-348. Andrew, G. M. (1981). Reason for dropout from exercise programs in post coronary patients. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 13(3), 78-82. Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K. H., & Cardinal, B. J. (2006) Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30(3), 278-289. Biddle, S., Goudas, P. M., & Page, A. (1994). Social-psychological predictors of self-reported actual and intended physical activity in a university workforce sample. *British Journal Sport Medicine*, 28(3), 160-163. Biddle, S., & Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66(2), 75-78. Borg, G. V. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 14(5), 337-381. Caplan, G. (1974). Support system and community mental health. NY: Behavioral. Casperson, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131. Cave, D. M. (1991). Relationship between perceived benefits and barriers to exercise and actual exercise participation among the well elderly in the community. *Master Abstract International*, 30(4), 1287. Dishman, R. K. (1991). Increasing & maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*, 22(3), 345-378. Gage, L. (1991). A examination of the utility of the health belief model for predicting adult

participation in aerobic exercise. *Dissertation Abstract International*, 52(1), 503.

Israel, B. A., & Round, K. A. (1987). Social networks and social support : A synthesis for health education. *Health Education and Promotion*, 2, 311-351.

Laporte, R. E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiological research : problems and prospects. *Public Health Report*, 100(2), 131-146.

Nash, M. S. (1994). Exercise and immunology. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26(2), 125-127.

Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(3), 328-335.

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, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1989). The development of self-efficacy scales for health-related diet and exercise behavior. *Health Education Research*, 3(3), 283-292.

Schuster, C., Petosa, R., & Petosa, S. (1995). Using social cognitive theory to predict intentional exercise in post-retirement adults. *Journal of Health Education*, 26(1), 14-21.

Sharpe, P. A., & Connell, C. M. (1992). Exercise belief and behavior among older employees: A health promotion trial. *The Gerontologist*, 32(4), 444-449.

Simons-Morten, B. G., Ohara, N. M., Simons-Morten, D. G., & Parcel, G. S. (1987). Children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 295-302.

Thomsson, H. (1999). Yes, I used to exercise, but... -A feminist study of exercise in the life Swedish woman. *Journal of Leisure Research*, 31(1), 35-56.

Thune, I., & Lund, E. (1997). The influence of physical activity on long cancer risk. *International Journal of Cancer*, 70, 57-62.