

國立臺東大學  
健康促進與休閒管理碩士班論文

指導教授：洪煌佳 博士

長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持  
之關係研究

研究生：林佳慧

中華民國九十八年六月  
臺東市

國立臺東大學  
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 林佳慧 君所提之論文

長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持之關係研究

業經本委員會通過合於  碩士學位論文 條件  
 博士學位論文

論文學位考試委員會：

楊永珠

(學位考試委員會主席)

周財勝

洪煌佳

(指導教授)

論文學位考試日期：98年6月20日

國立臺東大學

- 附註：1.本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。  
2.本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

# 博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 健康促進與休閒管理碩士班  
健康促進與運動休閒管理 組 九十七 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。  
論文名稱：長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持之關係研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單位
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或  
上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下  
載或列印。

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授  
權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請  
文號為：\_\_\_\_\_，請將全文資料延後半年再公開。

## 公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行  
權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與  
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：洪煌佳 (親筆簽名)

研究生簽名：林佳慧 (親筆正楷)

學 號：3696015 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 6 月 25 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲  
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

## 謝 誌

歷經兩年的在職進修，讓我成長了許多。首先最要感謝的是洪煌佳老師這兩年來的耐心包容與細心指導，能適時的在關鍵之處給予提點，更教曉我做人做事的態度，讓我的論文順利的產出，在此要祝福老師與師母身體健康。接著更要感謝口試委員周財勝老師與楊秀珠老師在百忙之中鉅細靡遺的審閱論文，並給予寶貴的意見，讓學生在完成這本論文時，能更臻完善。

我想，我在人生的旅程中，一路是幸運、平順的。在研究所的日子中，很感謝擁有著與我一樣熱血有情的庭維、建坤、佳樂、炳宏、益銘、冠宏、苑菁、綸媛、文秀、雅慧的陪伴以及同門師兄弟龍豐、淑芬媽咪及宏吉在論文寫作期間的相互扶持與鼓勵，讓我時時刻刻警惕自己不得鬆懈，終於順利完成論文，在此致上最深的謝意。

回首這些日子以來，「馬不老」的成員、拼經濟的菜色與卡拉 OK、馬蘭派出所的招待、岡山的豪宅、大陸的參訪，將會是我人生中很值得再回味的。論文得以完成，更要感謝我的運動夥伴-舒音和淑君的陪伴，在我進修與撰寫論文期間，能適時照料我的體能，使我能保持最佳狀態，也讓我再拿下 3 個跑全馬紀錄。由衷感謝大腳丫為我填寫問卷的跑友們，也許我們素昧平生，但長跑把我們串聯在一起，尤其是達哥的長跑精神感動了我，讓我更加堅持繼續跑馬，真的謝謝。

最後，我想將這篇論文獻給我摯愛的阿公阿嬤、爸爸媽媽、哥哥宗瑩、嫂子曉芸、姐姐佳嬋、妹妹家幼、三位可愛貼心的姪女好柔、好韓、好香，原諒我過於忙碌而平時疏於陪伴與聯絡，讓我無憂無慮全心做自己想做的事，圓自己想完成的夢。

林佳慧 謹誌  
中華民國九十八年六月吉日

# 長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持之關係研究

指導教授：洪煌佳

研究生：林佳慧

## 摘 要

本研究主要探討長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持的情形。研究對象以 2009 年台灣大腳丫長跑協會會員為主，進行問卷調查，發放 502 份問卷，回收有效問卷 420 份。資料經描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析及皮爾遜積差相關進行資料處理，得到以下三項結論：

- 一、女性長跑運動俱樂部會員獲得較佳的參與動機，其中，年齡愈高者、業餘選手、深度投入者亦獲得較好的參與動機。
- 二、女性長跑運動俱樂部會員獲得較佳的社會支持，其中，年齡愈高者、高中職以下學歷、業餘選手、深度投入者亦獲得較好的社會支持。
- 三、長跑運動俱樂部會員的參與動機愈強烈，則獲得較佳的社會支持，其中，尤其是參與動機中的成就需求愈好，則社會支持中的朋友支持愈好。

**關鍵詞：**長跑運動俱樂部、參與動機、社會支持

# **A Study of the Relationship between Participation Motive and Social Support for the Members of the Long Distance Runners Club**

Adviser : Hung, Huang-chia

Graduate : Lin, Chia-hui

## **Abstract**

The purpose of this study was to explore the relationship between participation motive and social support for the members of the long distance runners club. The objectives of this study were the members of 2009 Taiwan Big Foot Long Distance Running Association. Total 502 copies of questionnaire were issued, and 420 effective copies of them were obtained. The collected data were operated with descriptive statistical handling, test for difference among the means, one-way ANOVA, and Pearson's product-moment correlation, three items of results were concluded as followed:

1. The participation motive of female members of the long distance running club were better than male counter partners, especially elder runners, amateur runners, and the deep involved runners were stronger in participation motive.
2. Female members of the long distance running club got better social support, especially elder runners, middle school educated runners, amateur runners, and the deep involved runners were obtained better social support.
3. The stronger participation motive the members of the long distance running club had, the better social support they were obtained. Especially, the better achievement requirement of the runners, the better friend support they were obtained among others.

**Keywords: members of the long distance running club, participation motive, social support.**

# 目 次

摘 要.....	I
Abstract.....	II
目 次.....	III
表 次.....	V
圖 次.....	VIII
第壹章 緒論.....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 研究假設.....	4
第五節 名詞釋義.....	5
第六節 研究範圍與限制.....	6
第七節 研究的重要性.....	8
第貳章 文獻探討.....	10
第一節 國內長跑運動發展概況.....	10
第二節 參與動機的概念與相關研究.....	16
第三節 社會支持的概念與相關研究.....	27
第四節 參與動機和社會支持相關研究.....	46
第參章 研究方法.....	49
第一節 研究架構.....	49
第二節 研究對象.....	50
第三節 研究工具.....	51
第四節 研究程序.....	70
第五節 資料處理與統計分析.....	71

第肆章 結果與討論.....	72
第一節 長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持的現況.....	72
第二節 長跑運動會員背景變項在參與動機的差異情形.....	84
第三節 長跑運動會員背景變項在社會支持的差異情形.....	95
第四節 長跑運動會員參與動機和社會支持間的相關分析.....	108
第伍章 結論與建議.....	111
第一節 結論.....	111
第二節 建議.....	111
參考文獻.....	114
一、中文部分.....	114
二、中文譯本.....	120
三、網路部分.....	120
四、英文部分.....	122



## 表 次

表 2-1	ING 台北國際馬拉松歷年競賽組完成人數統計表.....	12
表 2-2	太魯閣國際馬拉松歷年參與人數統計表.....	12
表 2-3	參與動機因素構面摘要表.....	18
表 2-4	國外學者對參與動機構面摘要表.....	19
表 2-5	參與動機相關研究一覽表.....	21
表 2-6	社會支持構面摘要表.....	34
表 2-7	社會支持相關研究一覽表.....	38
表 2-8	參與動機與社會支持相關研究一覽表.....	46
表 3-1	台灣大腳丫長跑協會會員人數分布.....	50
表 3-2	建構內容效度的專家學者及實地參與者名單.....	54
表 3-3	「長跑運動俱樂部會員參與動機量表」修改前後對照表.....	55
表 3-4	「長跑運動俱樂部會員社會支持量表」修改前後對照表.....	56
表 3-5	預試問卷發送與回收情形統計表.....	57
表 3-6	長跑運動俱樂部會員參與動機量表項目分析摘要表.....	59
表 3-7	修訂前長跑運動俱樂部會員參與動機量表因素分析摘要表...	61
表 3-8	修訂後長跑運動俱樂部會員參與動機量表因素分析摘要表...	62
表 3-9	長跑運動俱樂部會員參與動機量表信度分析摘要表.....	63
表 3-10	長跑運動俱樂部會員社會支持量表項目分析摘要表.....	64
表 3-11	修訂前長跑運動俱樂部會員社會支持量表因素分析摘要表.	66
表 3-12	修訂後長跑運動俱樂部會員社會支持量表因素分析摘要表.	67
表 3-13	長跑運動俱樂部會員社會支持量表信度分析摘要表.....	68
表 3-14	長跑運動俱樂部會員參與動機各構面和題數分配狀況表.....	69
表 3-15	長跑運動俱樂部會員社會支持各構面和題數分配狀況表.....	69
表 4-1	長跑運動俱樂部會員性別次數分配表.....	72

表 4-2 長跑運動俱樂部會員年齡次數分配表 .....	73
表 4-3 長跑運動俱樂部會員教育程度次數分配表 .....	73
表 4-4 長跑運動俱樂部會員職業次數分配表 .....	74
表 4-5 長跑運動俱樂部會員參與年資次數分配表 .....	74
表 4-6 長跑運動俱樂部會員練跑次數次數分配表 .....	75
表 4-7 長跑運動俱樂部會員練跑時間次數分配表 .....	75
表 4-8 長跑運動俱樂部會員報名組別次數分配表 .....	76
表 4-9 長跑運動會員在參與動機量表各構面的描述分析 .....	77
表 4-10 長跑運動會員參與動機各題的得分情形 .....	78
表 4-11 長跑運動會員在社會支持量表各構面的描述分析 .....	79
表 4-12 長跑運動會員社會支持各題的得分情形 .....	80
表 4-13 不同性別在參與動機的 t 檢定及差異情形摘要表 .....	84
表 4-14 不同年齡在參與動機的單因子變異數分析摘要表 .....	85
表 4-15 不同教育程度在參與動機的單因子變異數分析摘要表 .....	86
表 4-16 不同職業在參與動機的單因子變異數分析摘要表 .....	87
表 4-17 不同參與年資在參與動機的單因子變異數分析摘要表 .....	87
表 4-18 不同練跑次數在參與動機的 t 檢定及差異情形摘要表 .....	88
表 4-19 不同練跑時間在參與動機的單因子變異數分析摘要表 .....	89
表 4-20 不同報名組別在參與動機的單因子變異數分析摘要表 .....	90
表 4-21 不同性別在社會支持的 t 檢定及差異情形摘要表 .....	95
表 4-22 不同年齡在社會支持的單因子變異數分析摘要表 .....	96
表 4-23 不同教育程度在社會支持的單因子變異數分析摘要表 .....	97
表 4-24 不同職業在社會支持的單因子變異數分析摘要表 .....	98
表 4-25 不同參與年資在社會支持的單因子變異數分析摘要表 .....	99
表 4-26 不同練跑次數在社會支持的 t 檢定及差異情形摘要表 .....	100

表 4-27 不同練跑時間在社會支持的單因子變異數分析摘要表.....	101
表 4-28 不同報名組別在社會支持的單因子變異數分析摘要表.....	102
表 4-29 參與動機與社會支持構面間的相關摘要表.....	109

## 圖 次

圖 2-1	ING 台北國際馬拉松歷年競賽組完成人數趨勢圖.....	13
圖 2-2	太魯閣國際馬拉松歷年參與人數趨勢圖.....	13
圖 3-1	研究架構圖 .....	49
圖 3-2	研究程序圖 .....	70

# 第壹章 緒論

本章包括七節，第一節闡述本研究的問題背景；第二節是研究目的；第三節是研究問題；第四節是研究假設；第五節是名詞釋義；第六節是研究範圍與限制；第七節是研究的重要性。

## 第一節 問題背景

過去常被嘲笑的馬拉松長跑者如今頗受尊敬，因為他們擁有非比尋常的堅強意志，可以忍受長距離的口渴，以及不斷擴展身體與精神的極限，堅毅的朝向目標前進（Fischer, 1999/2000）。而近年來，國內舉辦越來越多的長跑比賽，參與的人也日益增多，不論男女老少，常常看見有家庭成員、學校團隊甚至各地慢跑協會等等紛紛出動，大家共襄盛舉（蔡淑真，2007）。

此外，國內知名的 ING 台北國際馬拉松盛事都是那麼的空前盛況，尤其在半程馬拉松 21km 與全程馬拉松 42.195km 的參與人數更是年年增加（林佳慧，2008）。然而，長跑運動者跑那麼辛苦，所求為何？是什麼力量，讓長跑者無須揚鞭自奔馳？是享受流汗奔跑的痛快？是追求更高一層的挑戰？還是為了自己的健康、榮譽、完成一項人生任務？這背後都有支持的動力，而觸動了內心那股想跑的衝動。向毓華（2002）提及每個人跑步的目的都不同，有的人是單純的想獲得跑步後渾身筋骨舒暢的感覺，有的則是想藉此消耗熱量，控制糖尿病。陳俊彥（2003）表明跑步所帶來心靈上的提升，是他快樂的泉源，也是一直樂於跑步的原因。Fischer（1999/2000）提出長跑一段時間之後，體內釋放出快樂荷爾蒙，能藉此活躍腦部，給予大腦沉思般的平靜，

也讓身體內部達到不可置信的放鬆狀態。因此，一旦兩天沒有跑步就會感到心神不寧，渾身不舒服。而 ING 台北國際馬拉松（2005）對為何而跑做了適切的描述說明，為增強肌肉強度、增加關節柔軟度、增進肺活量、促進血液循環；為能洗滌憂慮的情緒，紓解壓力；為提昇自信及身體滿意度；可以培養信心與毅力；為對自己的考驗。舉凡長跑所帶來的種種效益與好處，如能獲得鼓勵與支持對參與者在訓練與競賽過程中亦是有著重要的影響。

而目前在運動領域中，尋求社會支持已被公認為是一種面對競爭壓力或是表現低潮時的一種因應策略（Rees, 2007/2008）。這也彰顯出參與者是需要及依賴別人的支持和鼓勵，如此才能讓運動行為得以持續。由於研究者本身也從事長跑運動，但幾乎在每一次的跑步，內心的兩個我（想跑的我和不想跑的我）都要吵上一架；當然，有時會爭輸，有時會吵贏，但往往最後贏的，永遠都是那個「想跑的我」。蔡淑真（2007）所言，在多數人眼裡，長跑是個單調、無趣的運動，很少人有耐心地從事，不過，它是種極具有挑戰性且讓人有成就感的運動。然而，仍有大多數的人認為長跑是易傷膝蓋且痛苦萬分的運動。由於跑步在騰空及落地時，會造成下肢關節及肌肉較大的衝擊力量（鄧鎮堅，2004；Powers & Howley, 1990/2002）。有高達 35%至 65%的休閒與競技跑者曾經發生下肢運動傷害，在跑步時，每跑一步，跑者腳部就必須承受、負荷一次自己身體重的二至三倍，跑者下肢在跑步時的負擔，是形成下肢運動傷害的最大原因（王順正，2000）。因此，長跑運動者跑那麼辛苦，這其中一定有支持的動力與動機，才能得以延續。而跑步者，尤其是長跑運動員，有很多時間在思考他們為什麼而跑（Christine, 2008）。從事長跑運動的原因很多，每個人的動機也不全然相同，但是一而再，再而三，終至長跑而不悔，將自己的能力推到

極限之外，試探自己的身體，用忍耐力欺騙喘不過氣的肺，這其中到底是什麼樣的誘因、動機能促使現今國人對跑步的熱愛，甚至前往慢跑的聖殿-馬拉松賽（徐運標，1998），這值得我們去探究其中的動機因素以及在心理層面的支持動力來源。

國內女子長跑健將邱淑容在 2008 年八月完成穿越法國十八天、一千一百五十公里的超級馬拉松比賽後，因腳底破皮傷口引發敗血症，雙腳截肢，如今她心中仍有一個夢想，如果可以，她還想跑，不論是用什麼方式（龍柏安，2009）。馬英九總統對此感慨的說，只有我們長跑的人才能夠體會（李義、李翰，2008）。長跑運動的魅力何在？是什麼力量，讓長跑運動者能那麼樣的刻苦耐勞不停蹄？或許長跑者最後境界，是為了榮譽、為了完成一項人生任務、為了成就自己。此外，身為長跑運動者在運動情境中受傷是常有的事，所以在情緒諮商及心理關心，必需在自身有適度的堅持性及動機，且透過支持的動力與來源，才能得以延續長跑的旅程。因此探討社會支持，是一個值得影響長跑運動的觀點所在。

台灣大腳丫長跑協會是最大民間長跑俱樂部（戚海倫，2008；曾文祺，2008），平日有團隊練跑、定期聚會以及組隊參加比賽等例行性的事務，也成功推動了許多創舉，自創會以來的活動有如湧泉一般，往來參加賽會的人絡繹不絕（台灣大腳丫長跑協會，2009）。至今即將屆滿 15 年的台灣大腳丫長跑協會，其參與者的參與動機和社會支持情形與相關，也引人關注，亦值得進一步研究。且研究者平日從事長跑運動，亦時常參加國內所舉辦的路跑活動，然而面對自己的動機與支持動力來源仍有疑惑的地方，悉能透過本研究得以尋找出答案。

所以，本研究主要在探討瞭解長跑運動俱樂部會員在參與動機和社會支持的現況與相關情形，以作為相關單位的參酌。

## 第二節 研究目的

依循問題背景的探討，具體研究目的有三，茲將分述如下：

- 一、瞭解長跑運動俱樂部會員參與動機的情形。
- 二、瞭解長跑運動俱樂部會員社會支持的情形。
- 三、瞭解長跑運動俱樂部會員在參與動機和社會支持的相關情形。

## 第三節 研究問題

基於上述的問題背景和研究目的，本研究探討的問題如下：

- 一、不同背景變項長跑運動俱樂部會員在參與動機上的情形為何？
- 二、不同背景變項長跑運動俱樂部會員在社會支持上的情形為何？
- 三、長跑運動俱樂部會員在參與動機及社會支持的關係為何？

## 第四節 研究假設

基於上述研究問題，本研究提出以下研究假設：

- 一、不同背景長跑運動俱樂部會員在參與動機上有顯著差異。
- 二、不同背景長跑運動俱樂部會員在社會支持上有顯著差異。
- 三、長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持有顯著相關。



## 第五節 名詞釋義

本研究相關的主要名詞釋義包括：長跑運動、參與動機、社會支持。

### 一、長跑運動

長跑是指進行跑步競賽時，身體活動的能量以有氧系統為主(吳文騫，2004)。長跑又稱長距離跑，田徑運動中的長跑項目有 5km 和 10km；馬拉松 42.195km 為超長距離跑(中華奧會，2009)。

### 二、參與動機

動機是引起個體活動並維持此項活動朝向某一目標前進的內在歷程，乃是心理學家們對個體行為的原因，以及其表現方式的一種推理性的解釋(盧俊宏，1994)。周嘉琪、胡凱揚(2005)認為慢跑參與者的動機可分為體適能/健康管理、外表/體重管理、壓力/情緒管理、社交/休閒等四個構面；黃耀鉉(2006)提出知性需求、社會需求、成就需求和健康需求。本研究所稱的動機，係指探討吸引參與者或使其持續參與長跑運動的原因，有成就需求、健康需求、身體形象和紓壓放鬆四個因素構面。

### 三、社會支持

潘國峰(2008)認為重要他人的支持行為，對個體的行為與決策有著重要的影響力。本研究所定義的社會支持，係指自覺來自家人(父母、兄弟姊妹、配偶及子女)、朋友(同事、同學及運動夥伴)、情緒、訊息和工具上所獲得的支持程度。

## 第六節 研究範圍與限制

本研究的範圍與限制茲說明如下：

### 一、研究範圍

#### (一) 時間

本研究的問卷調查於 2009 年 2 月 8 日台灣大腳丫長跑協會（以下簡稱大腳丫）舉辦的第二屆第一次會員大會當天實施。

#### (二) 對象

對象以大腳丫會員為主，主要考量因素為該長跑俱樂部為國內最大民間長跑俱樂部，此長跑協會會員分佈全國各地，且會員大多是路跑比賽中的常勝軍與選手。從練跑的過程中，會員皆有參與各地所舉辦的路跑比賽，且面對長距離的挑戰有一定的水準，對於參與動機和社會支持具有代表性。

#### (三) 地點

本研究的問卷調查實施於台中潮港城國際美食館舉行的台灣大腳丫長跑協會第二屆第一次會員大會。

### 二、研究限制

#### (一) 在研究問卷方面

本研究係以問卷調查為主，大部分資料係採自陳式的問卷調查，由於填答者會受到個人情緒、認知、態度等主觀因素的影響，對問卷內容的解釋可能會有所偏差。因此，長跑運動俱樂部會員是否均據實回答，實非研究者所能掌握，僅能假設填答者均據實以答。

#### (二) 在研究樣本方面

本研究僅以大腳丫會員為研究對象，其會員大多是路跑比賽

中的常勝軍，而會員分佈全台灣，且研究對象的最大值僅為 502 位（大腳丫，2008）。故研究結果推論亦僅限大腳丫會員，此研究結果欲推論至其他的長跑俱樂部、長跑委員會，則有其限制。

## 第七節 研究的重要性

茲將研究的重要性分為學術和應用兩個面向，說明如下：

### 一、在學術方面

就學術上而言，國內以往有關長跑運動的文獻，大多是以心理學、生物力學、生理學、醫護、教育等領域進行探討(方進隆, 1986; 王順正, 1994; 王學中, 2000; 吳百騏, 2006; 邱宏達, 2002; 陳碧華、林如瀚, 2007; 陳孟欣, 2004)。雖然，相關文獻多元豐富，且已提供許多關於長跑運動研究的寶貴資訊。

但是，長跑最特別的地方是，長跑是長時間且動作一成不變的運動，跑步在騰空及落地時，會造成下肢關節及肌肉較大的衝擊力量(鄧鎮堅, 2004; Powers & Howley, 1990/2002)。有高達 35%至 65%的休閒與競技跑者曾經發生下肢運動傷害(王順正, 2000)。長跑者受傷是常有的事，因此在情緒諮商及心理關心，必需在自身有適度的堅持性及動機，且透過支持的動力與來源，才能得以延續長跑的旅程。

然而，相關研究針對長跑運動的探討，偏重在生理方面的影響結果，卻忽略對長跑運動影響過程的觀點。因此，本研究主要在探討參與動機和社會支持對長跑運動俱樂部會員的影響現況，據以提供運動領域中有關參與動機及社會支持的議題研究。

### 二、應用方面

研究者平日從事長跑運動，亦時常參加國內所舉辦的路跑活動，然而面對自己的參與動機與實際的支持來源仍有疑惑的地方，悉能透過本研究得以尋找出答案。而本研究針對長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持的研究結果，可提供體育行政機關、運動社

團規劃者或長跑相關團體，未來在推廣長跑運動時，能透過社會支持的影響，以增強其參與動機，且作為相關單位及教練在運動社團、團隊經營管理及領導方面的參酌。

## 第貳章 文獻探討

本章主要探討參與動機和社會支持的意涵、理論基礎與相關研究。共分成四部分，第一節探討國內長跑運動發展概況；第二節探討參與動機的概念與相關研究；第三節探討社會支持的概念與相關研究；第四節探討參與動機和社會支持的相關研究。

### 第一節 國內長跑運動發展概況

本節首先是瞭解長跑的起源與社會意義，其次探討國內長跑運動發展概況，最後舉出長跑運動者的理念與心情故事，藉以正確了解長跑運動的意涵。茲將分述如下：

#### 一、長跑的起源與社會意義

原始時期為了求生存而躲避野獸、覓食、遷移、傳遞訊息，每天採集食糧的活動半徑可達數公里之遠，而腳更是我們來自東非熱帶草原的祖先所留下的遺產，直到今天還保存、遺留在我們身上，人體的器官可以承受數百公里的長時間跑步(鄧鎮堅,2004;Fischer,1999/2000)。田徑運動中，長距離跑簡稱長跑，最初項目為4英里、6英里跑，從19世紀中葉開始，逐漸被5km跑和10km跑替代(中華奧會,2009)。在1977年，我國田徑協會結合了企業界，以較有系統的方式舉辦了以長跑運動為主的串聯活動，將長跑運動推展至全國各地，帶動了我國民眾參與長跑運動的風氣，至今有許多機關團體及工商企業相繼辦理長跑活動，提供了國人參與此項活動的機會，漸漸的也養成了許多國人慢跑的習慣，所以在全國各地均能發現有相當多的人口從事慢跑活動(簡坤鐘,2006)。

跑步就像短暫的角色，提供了男性認同與認定的機會，以及擺脫激烈競爭的職場奮鬥，也因而在其中發現了工作上所缺乏的樂趣及成就感，跑步有助於健康幸福的感覺，且提供了日常生活壓力的紓解 (Howard & James, 1998/2000)。長跑是人類最簡單的健康自救方式之一，透過對自己身體結構以及身體機能的昇華認識，是一個非常科學的漸進過程，從對長跑的功能的不斷認識過程中，加深了對自己身體的了解，長跑本身，有利於思考，有利於思維的健康和思維能力的訓練，最主要的是，透過長跑所帶來的生命的張力、充沛的精力，不是任何活動可以替代的 (百度百科，2009)。

近年來國人越來越能夠接受慢跑的觀念，許多人漸漸習慣以從事長跑運動來做保健，因為它沒有時空限制，也不需任何裝備儀器，無時無刻都能運動，而且是眾多運動項目中，唯一可以使全身細胞、關節、臟腑在緩和的律動中，獲得最佳運動的成效 (葉涵，2005；薛慶光，2005)。

## 二、國內長跑運動發展概況

台灣最大民間長跑俱樂部「台灣大腳丫長跑協會」(戚海倫，2008；曾文祺，2008)，平日有團隊練跑、定期聚會以及組隊參加比賽等例行性的事務，也成功推動了許多創舉，例如路跑比賽後成績單即時印製寄發給各個會員、隨時提供會員各類跑步資訊、參加路跑比賽活動的經費補助及獎勵措施、舉辦大腳丫盃越野賽，大腳丫自創會以來的活動有如湧泉一般，往來參加賽會的人絡繹不絕，皆能勇於接受挑戰、不怕艱難去完成一個又一個 42.195 公里的馬拉松 (台灣大腳丫長跑協會，2009)。近年來，國內長跑界甚少組織大型的挑戰活動，大腳丫本著有推動長跑風氣的使命感，在 2006 年以及 2009 年的農曆過年期間，以五天四夜九十六小時接力不停腳，為台灣祈

福環台一周（施豐坤，2006；陳建志，2009）。

接著從歷年 ING 台北國際馬拉松競賽組及太魯閣國際馬拉松參與人數的統計資料中（中華路跑協會，2009；鄭家韻、王鴻濬，2007），顯示近年來參與跑步運動的人日益增多，每年的長跑盛事都是那麼的空前盛況，尤其在半程馬拉松與全程馬拉松的參與人數更是年年增加（如表 2-1、表 2-2），參加人數亦不斷攀升（如圖 2-1、圖 2-2），可見長跑運動的無窮魅力正深值國人的心。

表 2-1 ING 台北國際馬拉松歷年競賽組完成人數統計表

年度 \ 項目	全程馬拉松 (42.195km)	半程馬拉松 (21km)	9km 組	總計
2004	1,595 人	4,889 人	10,108 人	16,592 人
2005	1,594 人	4,362 人	6,412 人 (10km)	12,368 人
2006	1,913 人	5,485 人	8,772 人	16,170 人
2007	1,869 人	6,140 人	7,839 人	15,848 人
2008	2,286 人	7,528 人	11,271 人	21,085 人

資料來源：本研究整理自中華民國路跑協會，（成績紀錄查詢），

<http://www.sportsnet.org.tw/score.php>,2009 年 2 月 1 日檢索。

表 2-2 太魯閣國際馬拉松歷年參與人數統計表

年度 \ 項目	全程馬拉松 (42.195km)	半程馬拉松 (21km)	全民健跑組 (5km)	總計
2004	1,054 人	3,135 人	3,051 人	7,240 人
2005	1,069 人	2,743 人	2,814 人	6,626 人
2006	1,139 人	3,265 人	3,384 人	7,788 人
2007	1,530 人	4,496 人	3,719 人	9,745 人
2008	2,000 人	4,500 人	3,500 人	10,000 人

資料來源：本研究整理自太魯閣國家公園，（遊憩資訊活動看版）

<http://www.taroko.gov.tw/Mainpages/welcome/default.aspx>,2009 年 2 月 1 日檢索。



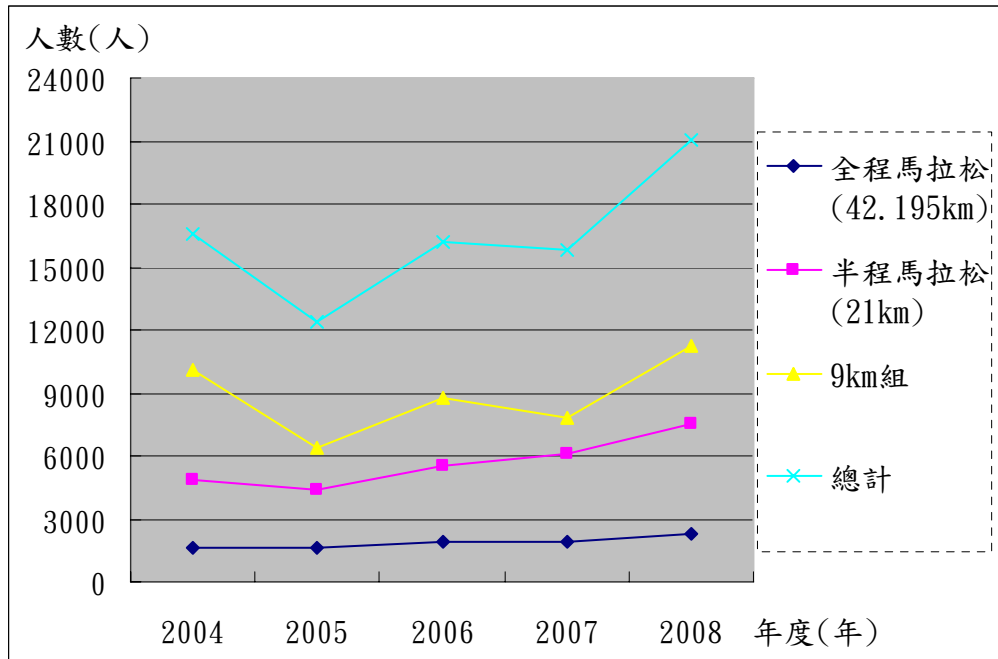


圖 2-1 ING 台北國際馬拉松歷年競賽組完成人數趨勢圖

資料來源：本研究自行整理

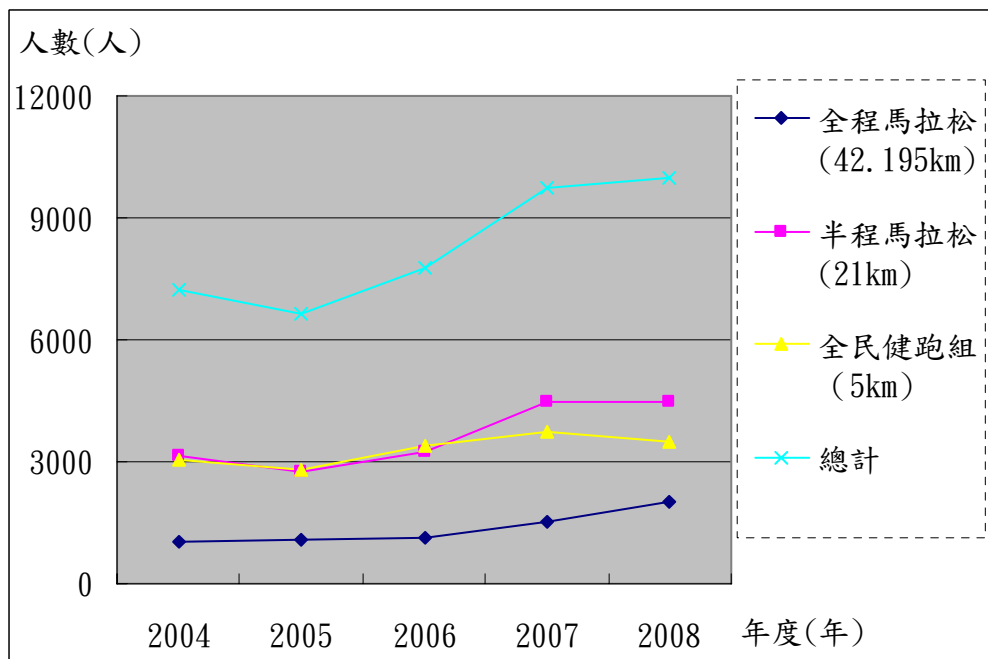


圖 2-2 太魯閣國際馬拉松歷年參與人數趨勢圖

資料來源：本研究自行整理

### 三、長跑運動者的理念與心情故事

諸多國內長跑運動者因為相信、肯定長跑的內在價值，在網路上分享著自己的長跑故事。鍾澄錦（2007）在跑長距離賽跑的途中是非常辛苦的，肺就好像要爆開了一樣，全身的肌肉都在酸痛，腳也幾乎都快抬不起來了，臉不斷露出掙扎的表情，剩下來的就只有意志力了，雖然曾經一度想要放棄，但我沒這麼做，如果不能再堅持到最後，那還會剩下什麼，雖然長跑這項運動真的讓人非常痛苦，不過在長跑中學到很多很多東西，也開始慢慢習慣「享受痛苦」這種的感覺，為了可以跑更快、爬更高，就會在不自覺中愛上了這項運動，在跑的當中可以感受到自我的存在，我已經上了癮，而喜歡這種感覺，也喜歡享受痛苦與掙扎的滋味，甚至喜歡向自己的極限不斷的挑戰。

通常「跑步改變了我的一生！」這是最常可以從許多跑者口中聽到的一句話。對台灣大腳丫長跑協會的開宗先師-黃政達先生而言，跑步是他的大恩師。黃政達（2001）分享個人跑步座右銘，「人生過程本是由許多快樂與痛苦堆疊起來，但人的靈魂卻唯有在痛苦與失落中才有真正成長的機會，跑步，讓我勇於面對痛苦、承擔痛苦、忍耐痛苦、進而超越痛苦，讓我的靈魂跨入另一個嶄新的境界！」接觸跑步是他一生當中最大的轉捩點，關鍵不在於他的體能變好、健康情況更佳，而是在於他的價值觀與生命哲學因為跑步的啟發而獲致進一步的昇華，這無疑是再多金錢也買不到的寶藏。

台灣大腳丫會員吳百騏（2006）更是透過長跑尋找自己、重新認識自己，發現跑步是一條創造自己的路，馬拉松聖堂是一種象徵，踏入聖堂猶如破繭重生一般，破繭的過程必定會承受破繭的痛苦，而練習馬拉松的痛正是累積往後面對一切挑戰的力量，要破繭而出

的力量，完成馬拉松的朝聖之旅，似乎就會得到更大的力量去完成其他的夢。蔡淑真（2007）所言在多數人眼裡，長跑是個單調、無趣的運動，從事這樣長時間且動作一成不變的運動，的確是很枯燥乏味，容易讓人沒有繼續跑下去的動力。但，跑步除了鍛鍊身體、尋找社交、接觸與談話的機會之外，跑步時的深度冥想、尋找孤獨、平靜是持續跑步的最重要原因（Fischer, 1999/2000；小野寺，2002；韋海浪，2009）。不過，美國科學家表示，長跑選手在跑步過程中確實會產生孤獨感，而這種孤獨對身體並沒有什麼好處（辛省志，2006）。因此，藉此享受、尋找孤獨感是否也是長跑運動者持續跑步的動機因素，值得研究者更進一步探討。

有關部份長跑運動者在跑步期間偶而會感覺不僅是一種心理上的振奮，而且經常近似於一種神祕體驗或甚至是一種變化的意識狀態，這種經驗可以令人到達完全忘我的境界、可以超越自我、讓恐懼、焦慮、抑制等感覺的消失（Willis & Campbell, 1992/1997）。或許，這些特徵也可用來解釋為什麼長跑運動者願意持之以恆，甚至長期的投入長跑運動。

綜上所述，目前長跑運動在國內正蓬勃發展著，全國各單位也陸續舉辦馬拉松活動，形成了一股長跑熱，而每個人開始從事跑步的動機都不一樣，有的是為了感覺心理上的振奮，有的是為了減輕工作及生活上的壓力，有的是玩心較重、好勝心較強，有的是要減肥，有的是為了鍛鍊身體、尋找社交、接觸與談話的機會。事實上，不管一開始的動機如何，長跑運動者若能很有恆心、很有決心、很有信心的跑下去，如此愈多人的參與，從中會認真留下來的人的比例也會愈多。因此，未來長跑運動的推展與延續，在強化個別動機、獲得與擁有社會支持是不容忽視的。

## 第二節 參與動機的概念與相關研究

本節首先簡單陳述動機意義與內涵；其次是整理參與動機內容；再舉出參與動機因素與不同背景變項的相關研究；最後透過相關文獻整理與發現而形成本研究動機量表的四個因素構面，茲將分述如下：

### 一、動機意義與內涵

動機的探討在健身運動心理學是一個重要的領域（周嘉琪等，2005）。近年來，國內外許多有關動機理論研究與探討的文獻已非常的深入與詳盡，如本能論、驅力論、需求論、誘因論、認知論、成就動機論、能力動機論、自我效能論、自我決定論、歸因論、自我歸因論，及自我調節論等，因此本研究不多作贅述。

動機乃是一種因生理或心理刺激所引起的內在原動力，如果被動機引起的行為活動專注於某一對象，而且活動的結果又能多次滿足時，個人將傾向於繼續向同一對象重複活動（盧俊宏，1994）。動機是所有訓練過程的關鍵，也是情感力量的脈動；肉體的生命力和情感的力量是有所差異的，但兩者合而為一時卻能創造出讓我們向目標邁進的能源，當心情開始浮動時，自然而然就會產生一股衝力（Millman, 1994/2002）。動機就是由需要構成的，內部需要是指個體因對某種東西的缺乏而引起的內部緊張狀態和不舒服感，比如有長跑習慣的人，長時間不鍛鍊就會感到難受（馬啟偉、張力為，1996）。

成就動機（achievement motivation）是指個人認為對自己很有意義或很有價值的工作，不但願意去做，並且願意花費許多精神和力氣去追求，以達成功或完美的心理歷程（盧俊宏，1994）。因此，大部分人參與運動的動機最主要的是追求運動能獲得的心理性滿足。

為了理解動機和運動之間的關係，以著名美國人本心理學家馬斯洛的需求層次理論來解釋人類與生俱來的基本需求，人們企圖滿足自己的需求，由最基層到最高層分別為：生理、安全、愛與隸屬、尊重、自我實現、心靈需求。Maslow 強調人類所有的行為均由需求所引起，而需求又有高低層次之分，一旦某個需求被滿足，就維持它，它不再是一個需求，然後，個體就會向上移到下個較高的階級需求（林清和，2001）。

盧俊宏（1994）將國內外諸位學者探討從事運動的動機研究結果，歸結出下列幾點：

- （一）對於所有的運動參加者來說，不管運動員或非運動員，運動給他們的快樂、放鬆、興奮等感覺是很重要的動機來源。
- （二）健康及體適能需求是所有運動參與者肯定的事實，也是一項重要的動機來源。
- （三）運動本身是一良好社交場合，在運動情境內可以得到友誼和社會性交往的機會。
- （四）由於運動並非工作或嚴肅活動，藉由運動轉換情緒和調整情緒、補償、紓洩和放鬆等作用，是參與運動另一重要動機。
- （五）運動場合可讓不同的人展示其體能技巧，讓參與者表現其技術體能，具有滿足追求成就、自主等需求的作用。

具體而言，上述動機意義與內涵，運動者能有高度的動機即可追求自我實現，而動機能驅使運動行為的發生，且有效地計畫與多樣性的運動處方，是較能維持其興趣與運動行為。因此，本研究從參與動機的角度來探討不同背景變項對長跑運動者的影響。

## 二、參與動機內容

由於國內外學者們所持動機理論基礎的不同，其所發展出的量表也會有所差異，在相關參與動機文獻極多當中，本研究僅針對研究對象為運動參與者或運動選手為主的國內外相關文獻在動機因素構面上，依研究者年份、研究對象和動機因素加以整理說明，如表 2-3、表 2-4 所示：

表 2-3 參與動機因素構面摘要表

研究者 (年代)	研究對象	動機因素
曹校章、鄭志富 (2006)	海域活動參與者	放鬆心情、心理需求、社交需求、健康適能
黃俊傑、陳建利、 何國龍 (2006)	慢速壘球運動參與者	社會需求、成就需求、健康需求、知性需求
郭鴻儒 (2008)	馬拉松參賽選手	社會支持、自我展現、賽會魅力、社交聯誼
賴子敬 (2003)	高爾夫參與者	健康與適能、休閒娛樂、社會需求、成就感的獲得、心理需求
黃耀鉉 (2006)	體適能俱樂部會員	健康需求、成就需求、社會需求、知性需求
張孝銘、林樹旺、 余國振 (2004)	慢跑者	體重管理、健康體適能、社交、壓力釋放
周嘉琪、胡凱揚 (2005)	個人健身運動	體適能/健康管理、外表/體重管理、壓力/情緒管理、社交/休閒
張君如、林志遠、 李宜錫 (2007)	登山健行者	自然體驗、健康適能、自我挑戰、沈澱舒壓、自我成長、形象
黃素珍 (2006)	健身運動者	體適能/健康管理、外表/體重管理、壓力/情緒管理、社交/休閒

資料來源：本研究自行整理

表 2-4 國外學者對參與動機構面摘要表

作者 (年份)	研究對象	動機因素
Alderman & Wood (1976)	青少年曲棍球選手	友誼的需求、追求卓越、興奮、成功、自主
Artus (1971)	14-21 歲休閒性和競爭性選手	補償心理、內在的樂趣、成就、親合健康
Bielefeld (1979)	學生	成就、自覺性、健康、舒洩、親合
Bloss (1971)	學生	享樂、快樂、體適能、補償心理健康親合
Brakhane & Fischhold (1981)	長跑選手	活動的需求、感覺自己身體體能成就的需求、親合、補償心理、運動後的放鬆感
Gabler (1971)	頂尖游泳選手 (12-26 歲)	內在樂趣、競賽、社會交往需求、展示自己技術、健康需求
Hahman (1971)	學生	健康、內在興趣、成就、補償心理
Manders (1980)	休閒競技的選手	娛樂、放鬆、健康、社交性成就需求
Robertson (1981)	兒童	內在報酬、成就需求
Sabath (1971)	學生	內在樂趣、健康、體適能

資料來源：引自“運動心理學”(p293)，盧俊宏，1994，師大：台北。

由表 2-3、表 2-4 可以得知，研究對象及運動項目的不同，會有不同的動機因素，而動機因素數目及名稱也有些差異，所以人們參與運動的動機是多元的，而從事運動的原因也與自己認為最有價值的認同層面有關。參與動機普遍皆以健康、外表、社交等因素為主。動機會隨時間改變 (Weinberg & Gould, 1999/2005)。人參與不同或同樣的活動，在不同的人事地物，會有不同的需求和不同的理由。此外，頂尖游泳選手、休閒競技選手、海域活動參與者、高爾夫球、慢速壘球、體適能俱樂部會員、長跑選手、慢跑運動者及馬拉松參賽選手的參與動機，都有不同的需求。然而從上述相關文獻中發現，較少有針對長跑運動者的研究，因為需求而產生動機，而長跑運動者動機是什麼？需求是什麼？這是研究者想要了解的。

張孝銘、林樹旺、余國振（2004）指出慢跑參與者其四個動機因素（體重管理、健康體適能、社交、以及壓力釋放）是持續涉入慢跑活動的主要因素。而郭鴻儒（2008）以馬拉松參賽選手為研究對象其社會支持、自我展現、賽會魅力及社交聯誼為參與動機因素。且周嘉琪等（2005）針對參與個人健身運動項目（如慢跑、重量訓練器材）的參與者為研究對象而發展「健身運動動機量表」，發現從事運動理由存在著健康管理、體重管理、情緒管理及社交四個構面。Johnsgard 以 574 位男性和 149 女性跑步者，進行動機測驗問卷調查，結果跑步的主要動機均是向自己挑戰（Willis & Campbell, 1992/1997）。也就是說，在受試者的想法中，平常能規律的跑步，或許甚至跑得比以前更快更遠，會比和他人相互較勁來得重要。

具體而言，本研究將可能作為長跑運動者持續參與長跑運動的動機歸類在「紓壓放鬆」、「健康需求」、「成就需求」與「身體形象」四個因素。

### 三、參與動機因素與不同背景變項的相關研究

由於參與動機相關的研究數量相當可觀，本研究僅針對研究對象為運動參與者或運動選手，因此，從研究者年份、研究對象、研究變項、研究方法及研究結果，列表說明本研究相關的文獻，如表 2-5 所示：



表 2-5 參與動機相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究結果
曹校章 鄭志富 (2006)	海域 活動 參與 者	運動 選擇 參與 動機 阻礙 因素 與忠 誠度	問卷 調查 法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與者在放鬆心情、心理需求的動機程度較高，其次是社交需求，而健康適能因素最低。</li> <li>2. 不同年齡、教育程度、職業呈顯著差異，而性別並無顯著差異存在。</li> <li>3. 在不同學歷中，研究所以以上學歷在放鬆心情的動機中，顯著高於大專院校學歷。</li> </ol>
黃俊傑 陳建利 何國龍 (2006)	慢速 壘球 運動 參與 者	參與 動機	問卷 調查 法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 民眾參與動機依序為社會需求、成就需求、健康需求、知性需求。</li> <li>2. 社會人士為社會需求、健康需求、成就需求、知性需求。</li> </ol>
郭鴻儒 (2008)	馬拉 松參 賽選 手	動機、 健康 行為、 自覺 健康	問卷 調查 法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 參賽組別、性別、年齡、教育程度與不同運動參與行為的受試者在參賽動機的表现有顯著差異。</li> <li>3. 參賽組別與運動參與行為有顯著差異。</li> <li>4. 每週跑 4 次以上動機強度顯著高於每週跑 1-3 次。</li> </ol>
張孝銘 林樹旺 余國振 (2004)	慢跑 者	參與 動 機、持 續涉 入、休 閒行 為	問卷 調查 法	慢跑者動機（體重管理、健康體適能、社交及壓力釋放）是促使慢跑者持續涉入慢跑活動的主要因素。
黃耀鎰 (2006)	體適 能俱 樂部 會員	參與 動 機、顧 客滿 意 度、品 牌忠 誠度	問卷 調查 法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 參與動機依序為「健康需求」、「成就需求」、「社會需求」、「知性需求」。</li> <li>2. 不同性別在參與動機、顧客滿意度及品牌忠誠度上均無顯著差異。</li> </ol>

(表格續下頁)

(續表 2-5 參與動機相關研究一覽表)

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究結果
周嘉琪 胡凱揚 (2005)	個人 健身 運動	動機 量表 編製	問卷 調查 法	量表包括體適能/健康管理、外表/體重管理、壓力/情緒管理、社交/休閒四個分量表，具有良好的建構效度。
張君如 林志遠 李宜錫 (2007)	登山 健行 者	參與 動機	問卷 調查 法	1.登山健行的主要參與動機依序為「自然體驗」、「健康適能」、「自我挑戰」、「沈澱舒壓」、「自我成長」和「形象」。 2.不同性別在參與動機上未達顯著水準。 3.不同教育程度在沈澱舒壓、健康適能的動機上達顯著差異。 4.不同年齡在沈澱舒壓、健康適能的動機上達顯著差異。
黃素珍 (2006)	健身 運動 者(健 走、有 氧舞 蹈)	參與 動 機、身 體意 象、運 動行 為	問卷 調查 法	不同性別在健身運動參與動機的「體適能/健康管理」、「外表/體重管理」、「壓力/情緒管理」及「社交/休閒」等四個因素上並無顯著差異。
賴子敬 (2003)	高爾 夫參 與者	參與 動 機、參 與行 為	問卷 調查 法	1.參與動機依序為健康與適能、休閒娛樂、社會需求、成就感的獲得、心理需求。 2.不同性別、年齡、教育程度、職業在參與動機上皆有顯著性差異存在。
蔡聰智 謝旻諺 曾淑平 (2008)	馬拉 松賽 參賽 者	參與 動 機、滿 意度	問卷 調查 法	不同性別、年齡、教育程度在參與動機上未達顯著差異。
吳永發 (2006)	路跑 運動 參與 者	持續 涉 入、休 閒效 益與 幸福 感	問卷 調查 法	1.參與年資較資深者在持續涉入的程度明顯高於較資淺者。 2.全程馬拉松組在持續涉入上高於路跑組 10km 及健康休閒組 4.2km。 3.不同職業會影響路跑運動參與者持續涉入。
蒲逸生 (2005)	國民 中學 籃球 校隊 學生	參與 動機 和社 會支 持	問卷 調查 法	1.情緒支持以教師與同儕在參與動機向度上皆達顯著，父母則未達顯著差異。 2.訊息支持在整體因素達顯著差異，工具支持未達顯著差異。 3.校隊年資較資深者在參與動機上高於年資較淺者。

資料來源：本研究自行整理

從表 2-5 的相關研究可以發現，針對參與動機的相關研究中，研究對象有以馬拉松參賽選手、慢速壘球運動參與者、海域活動參與者、登山者、高爾夫球、籃球校隊等，而其研究方法上則是偏重在具有效率和方便性的問卷量表調查法。顯示，在參與動機的研究議題在對象上散見於各不同運動領域中。其次，從研究結果可以看出不同年齡層的人，其運動參與的類型、動機因素皆不盡相同。至於性別而言，男性在自我展現動機上比女性為高。接著從不同教育程度而言，在參與動機因素上皆不盡相同。再者就不同職業來看，在成就感的獲得因素、休閒娛樂因素以及心理需求因素上有相當程度的影響。最後以參與年資、練跑次數及報名組別來發現，在參與動機上皆有相當程度的影響。

本研究參考相關文獻，配合本研究目的與對象，將影響因素分為性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間及報名組別等不同背景變項作探討，以下就有關研究分述說明如下：

#### (一) 性別

郭鴻儒(2008)針對路跑比賽運動員在動機上的研究指出，參賽選手性別的分布情形以男性居多，在自我展現動機上，男性顯著高於女性。賴子敬(2003)針對台中市居民從事高爾夫運動者為對象，男性在休閒娛樂因素具有較高的動機。另，曹校章、鄭志富(2006)、張君如、林志遠、李宜錫(2007)、黃耀鎰(2006)、黃素珍(2006)、蔡聰智、謝旻諺、曾淑平(2008)等研究不同性別在參與動機上皆無顯著差異。

上述研究除郭鴻儒(2008)與賴子敬(2003)的研究之外，其他實證研究皆沒有顯著差異。而現今各運動健身俱樂部紛紛成立，女性運動人口逐年上升，且運動已不再是男性的專門領域，

從不同運動項目中都可見到女性運動者的毅力與堅持（謝秀芳，2004）。Cash、Novy 與 Grant 發現女性參與健身運動在壓力與心情管理動機為其中一因素（引自蕭夙吟，2007）。因此，有關性別與參與動機的關係仍值得進一步探究。

## （二）年齡

不同的年齡對不同的運動項目的選擇、需求和參與，都會有所不同。郭鴻儒（2008）以參加 2007 年 ING 台北國際馬拉松的選手作調查，結果顯示路跑選手 40-49 歲與 50-59 歲在自我展現動機上的強度顯著高於 20-29 歲。曹校章等（2006）研究中指出 26-35 歲者在放鬆心情、心理需求的參與動機上顯著高於 12-25 歲者。而黃素珍（2006）以 25-54 歲的健身運動者為研究對象，分成青年及中年兩組，結果發現在健康管理、體重管理、情緒管理、社交休閒等方面皆無顯著差異。因此，有關年齡與參與動機的關係仍值得進一步探究。

## （三）教育程度

郭鴻儒（2008）以參加 2007 年 ING 台北國際馬拉松的選手作調查，結果顯示在社會支持、賽會魅力與社交聯誼的動機上，研究所皆低於其它學歷。賴子敬（2003）的研究指出，不同教育程度者在心理需求因素上，有顯著性差異存在。曹校章等（2006）認為研究所以上學歷的參與者以放鬆心情、享受運動為考量。張君如等（2007）研究結果顯示，不同教育程度在沈澱紓壓、健康適能動機上達顯著差異。不過蔡聰智等（2008）發現不同教育程度在參與動機上並沒有差異。因此，有關教育程度與參與動機的關係仍值得進一步探究。

## （四）職業

賴子敬(2003)研究指出，不同職業者在成就感的獲得因素、休閒娛樂因素以及心理需求因素上有顯著性差異存在；而在健康適能因素上並沒有差異。曹校章等(2006)研究結果顯示，職業在參與動機上有顯著差異。吳永發(2006)發現不同職業會影響路跑運動參與者持續涉入。上述研究發現，不同職業在參與動機上是有差異的，有關職業與參與動機的關係仍值得進一步探究。

#### (五) 參與年資

郭鴻儒(2008)以參加2007年ING台北國際馬拉松的選手作調查，結果顯示年資未滿5年與5年以上的動機強度高於無任何跑步年資。吳永發(2006)研究指出參與年資較資深者在持續涉入的程度明顯高於較資淺者。蒲逸生(2005)指出國民中學籃球校隊學生，以校隊年資較資深者在參與動機上高於年資較淺者。上述研究發現，參與年資較資深者參與動機高於參與年資資淺者，有關參與年資與參與動機的關係仍值得進一步探究。

#### (六) 練跑次數

郭鴻儒(2008)以參加2007年ING台北國際馬拉松的選手作調查，結果顯示每週跑4次以上動機強度顯著高於每週跑1-3次的選手。上述研究發現，練跑次數愈多者在參與動機上高於練跑次數愈少者，有關練跑次數與參與動機的關係仍值得進一步探究。

#### (七) 練跑時間

運動訓練的主要目的是為了提升或強化運動員的體力，以便在比賽時發揮最好的表現(performance)，獲得較好的成績(陳全壽,2003)。長距離跑通時是跑一些任意變速或越野跑，也經常做一些綜合性練習，在相當長的時間裡練跑不計時。因此，有關

練跑時間與參與動機的關係仍值得進一步探究。

#### (八) 報名組別

郭鴻儒(2008)以參加2007年ING台北國際馬拉松的選手作調查,結果顯示參加9公里及全程或半程馬拉松在自我展現動機上高於3公里。吳永發(2006)指出全程馬拉松組在持續涉入上高於路跑組10km及健康休閒組4.2km。因此,有關報名組別與參與動機的關係仍值得進一步探究。

綜上所述,本研究將可能作為長跑運動者參與動機因素歸類在紓壓放鬆、健康需求、成就需求及身體形象等四個構面。且性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、及報名組別等不同背景變項在長跑運動者參與動機的因素上有差異。因此,本研究亦考量將性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間及報名組別等變項納入探討,以釐清其對長跑運動者在參與動機上的影響情形。

### 第三節 社會支持的概念與相關研究

本節首先簡單陳述社會支持的概念；其次是整理社會支持的構面；再舉出社會支持的相關研究；最後透過相關文獻整理與發現而形成本研究社會支持量表的五個構面，茲將分述如下：

#### 一、社會支持的概念

一般所指的運動社會支持，多指協助推廣運動，贊助運動俱樂部招收會員及推廣運動而言。如澳洲體委會（The Australian Sport Commission, ASC）就是透過資金協助團體或個人的方式，協助具有創意的運動計畫，幫助俱樂部招收會員，以強化社區性的運動，增進在國際間運動獲勝的機會（ASC, 2009）。蘇格蘭運動設施基金會（sportscotland's Sports Facilities Fund）則是提供經費協助社區改善運動設施（sportscotland, 2009）。加拿大維多利亞省政府運動休閒（Sport and Recreation Victoria）認識到運動的重要，並體認到偏遠小地區維持經常性運動的困難，因此提供經費協助這些地區獲得運動資訊，提供這些地區的俱樂部發展和訓練的機會（SRV, 2008）。運動動機是個人參與運動的動力，贏取獎金是某些人參與運動的重要外部激勵因素，提供資金是很好的支援方式，提供資金支援運動的並不僅限於政府單位，私人企業也可能是資金的提供者。運動基金的提供者可能是聯邦政府，也可能是商業機構（Wuest, 2003）。英國 Technip 公司是一家海底工程的承包商，它每年提供一萬英鎊給蘇格蘭亞伯丁的羅博哥敦大學當獎學金，目前該公司支援該校二十五個運動計畫中的二十二個（RGU, 2009）。英國也應用運動彩券所得經費支援各種世界級的運動比賽（Edward, 2006；Irvine, 2008）

歐盟有感於運動對歐洲團結與繁榮的重要，並能促進各國和不

同文化間的和平與相互瞭解，在 2007 年的運動白皮書（White Paper on Sport）中明白表示，各會員國必須承擔推動運動的責任，運動團體必須負起推動運動的責任，並且規定各種落實運動的推動方法，希望達到世界衛生組織建議的，成人每天至少運動三十分鐘的目標支持透過運動增進健康的活動，並且鼓勵運動團體參與這些活動，歐盟本身也將透過各種政策協助發展運動教育與訓練，為了確保運動員在結束運動生涯時的轉業，歐盟也強調在運動員訓練的初期推動雙生涯的重要性，並提供必須的協助（Brussels, 2007）。

從上面的意義來看，可見廣義的運動支持（supporting of sport）包含從改善運動環境，包括器材、設施的改良和教練的提供，運動項目、教材與課程的設計，到提供運動參與者各種誘因，使他（她）們願意持續接受訓練或持續進行運動，以達到運動的目的。狹義地說，則包括幫忙募集資金，協助支付運動所需的開銷，讓運動員可以參加各種比賽；或支援他（她）們的生活費用，讓他們可以安心的接受訓練；或提供優秀運動員參加比賽時獲勝的獎勵，以提高運動員努力的動力。

不過，到目前為止，社會支持的概念仍然沒有統一（邵海豔、徐曉寧，2008；潘國峰，2008）。在社會支持的概念和定義上，會因為研究者的研究取向差異而產生不同的解釋與看法。因此尚未有一個簡單的定義，但很明顯地，選手會因為身處支持性社會網絡的一部份，知覺到有可得到的社會支持，或是確實接收到來自他人的支持而受益，國外有研究證據指出：低社會支持與高受傷機率及倦怠的可能性之間有相關，而高社會支持則和較佳的壓力因應以及和較好的運動表現有關（Weinberg & Gould, 1999/2005）。而社會支持能產生溫和的影響，表示社會支持可能有利於持續涉入體育活動



(Gruber, 2008)。

社會支持的功能包括：一、提供讚賞、訊息、信心的恢復及友誼；二、在有壓力的時刻減低不確定感；三、有助於心理及生理上的復原；四、改善個人溝通的技巧 (Weinberg & Gould, 1999/2005)。社會支持是指人們從社會中所得來自他人的各種幫助，而每個人的社會支持網絡是由具有相當密切關係和一定信任程度的人所構成，且規範個人的態度與行為時發揮著重要的影響，是個人一種重要的社會資源 (張文宏、阮丹青，1999)。亦是個體通過社會網路所能獲得的他人物質或精神上的支持 (周毅剛、郭玉江，2007)。運動社會支持是感受到來自家人、配偶、朋友、同事、教師等的人對研究對象所從事規律運動行為的關心、尊重與支持 (黃貝玉，2005)。因此，從重要他人提供的支持來探討運動員持續參與的情形與意圖便顯得較有意義。在社會支持的功能中，運動員應該善用可支持的社會網絡，釐清自己所需的支持並採取行動來滿足及平衡心理需求。

儘管一般心理學領域在 1970 年代開始注意到社會支持這個議題，而研究也發現社會支持與生理狀態、身體疾病和死亡率有相關，然而這些研究基礎有太多不一致的定義，各式各樣的測量方式，及充斥著太多無理論的基礎研究，使得社會支持的研究成為一種所謂的「概念的不可驗證性」；但是目前已經有理論足以作為實證性研究的立論基礎。目前主要有兩個模式分別為壓力-緩衝模式和主要效果模式來描述社會支持的效應，其主要的理論架構如下 (Rees, 2007/2008)：

(一) 壓力-緩衝模式主張，唯有處在壓力情境下，社會支持才會產生。擁有較高程度的社會支持可以保護個體免於受到壓力的傷害，但若是沒有經歷過壓力，則社會支持就沒有那麼重要了。

(二) 主要效果模式認為，無論個體是否處在壓力的情境下，社會資源對於人們都有正向的影響。若個體屬於支持性社會網絡的一部份，則正面情緒會增加，並進一步經驗到流暢狀態（如高峰表現或高峰經驗）的可能性。主要效果模式的社會網絡特性：

1. 社會整合：運動員的人際關係和社交活動的範圍。
2. 網絡大小：支持運動員的朋友、家人，和運動領域中相關人員的數量（例如：教練、訓練員、隊友）。
3. 社會接觸的頻率：運動員和他的社會網絡中的人接觸的頻率。

因此，社會支持是一種包含了多種成份與過程的複雜組合，在運動領域中對運動員持續參與的動機與承諾在於關切與社會支持網絡的出現，而支持的社會網路可能包括家人、朋友、隊友、教練、管理者、醫生，以及心理諮商人員等。運動員所知覺或實際接受到的社會支持的品質和形式，都有可能影響參與的意圖、選手的表現、堅持和樂趣。且藉由個人的社會支持網絡獲得各種資源支持（金錢、情感、友誼）的幫助，能解決日常生活中的問題和危機，並維持生活正常運行，而良好的社會支持網路能減緩生活壓力，有益於身心健康和個人幸福（賀寨平，2001）。

目前在運動領域中，尋求社會支持已被公認為是一種面對競爭壓力或是表現低潮時的一種因應策略，然而社會支持的功能構面仍存在著一個重大的爭議，不過在概念的層級有證據顯示社會支持應該要被劃分成不同構面要素，不同的支持構面和表現要素之間存在著不同的關係，舉例來說，參與者擁有較多實質的支持，會經驗到較高程度的流暢經驗，較不會感到無趣、懶散和心理上的疲倦（Rees, 2007/2008）。這也彰顯出個體是需要及依賴別人的支持和鼓勵，如

此讓運動行為得以持續。

Rees 和 Hardy 為了改善社會支持測量工具的內容效度、建構效度，與其在運動情境的適切性等問題，做了一個針對運動員社會支持的訪談研究，而歸納出運動領域中社會支持的四個構面（Rees, 2007/2008）。以下分別針對四個構面做簡要的說明：

- （一）情緒性支持：給予安慰和安全感；讓個體覺得自己被愛、被關心。
- （二）自尊支持：能維持或提高個體的勝任感或自尊。
- （三）資訊性支持：提供建議或指導。
- （四）實質性支持：提供具體與工具性的援助。

Robert & Angelo（2001）指出社會支持有四種類型：

- （一）自尊支持：不管對方遭遇任何困難或問題，提供尊重和接納的訊息。
- （二）資訊支持：提供問題界定與說明，瞭解與處理所需的訊息資料。
- （三）社會友伴：空閒或休閒運動時，有時間可作伴的朋友。
- （四）工具性支持：提供財力協助、物品資源或所需的服務。

Cohen 和 Wills 根據社會支持所提供資源的不同性質將社會支持分成了四類（引自施建鋒、馬劍虹，2003）：

- （一）尊重的支持：指的是個體被他人尊重和接納，又稱作情感性支持、表現性支持、自尊支持。
- （二）信息支持：即有利於對問題事件進行說明，理解和應對支持又稱作建議、評價支持或認知向導。
- （三）社會成員身份：即能夠與他人共度時光，從事消遣或娛樂活動，可以滿足個體與他人接觸的需要，轉移對壓力問題

的憂慮或者通過直接帶來正面的情緒影響來降低對壓力的反應，這種支持也可稱作擴散支持或歸屬性。

- (四) 工具性支持：指提供財力幫助、物資資源或所需服務等，又稱為幫助、物質支持和實在的支持。

House 將社會支持分為四種類型（引自黃貝玉，2005）：

- (一) 情緒支持：包括自尊、情感、信任、關心、傾聽；例如家人認同你運動後可以紓解壓力。
- (二) 評價支持：包括肯定、回饋及社會性比較；例如同事認為你運動後身材變苗條了。
- (三) 訊息支持：包括建議、指導、提供訊息；例如朋友提供哪裡有運動場地可以使用。
- (四) 工具支持：包括金錢與設備等實質上的幫助；例如家中有添購運動健身器材。

徐維辰（2008）歸結國內外學者對於社會支持的界定與看法具有下列意涵：

- (一) 社會支持是個多向度的概念以及動態的人際歷程。
- (二) 社會支持與社會網絡、社會整合觀點常相提並論。
- (三) 社會支持的功能主要在滿足實質性、情感性及訊息性需求。
- (四) 社會支持的網絡有賴人際資源的建立。
- (五) 社會支持是提供者與接受者互動的結果。

每年都有數百萬人開始運動，但是對多數人而言，這種承諾速度與典型的新年決心一樣，很快就消失了，關於運動堅持性的社會因素就是配偶和家庭的社會支持，同儕團體、朋友、鄰居及同事對運動行為的影響可能是非常顯著的（Willis & Campbell, 1992/1997）。因此，社會支持亦是持續涉入的重要因素之一，也更

彰顯出需要及依賴別人的支持和鼓勵是不可或缺的。

整體而言，社會支持是一種個人的主觀感受，而會影響個人開始從事或持續某項行為，其支持的方式包括情感的關懷、工具性的援助、提供建議或指導及評價等。社會支持是人與人之間在有需要時能得到的關心、肯定和幫助，且能感知被接納、被關心、有價值感，進而有發展與持續的力量，因為個體絕對無法全部都靠自己一個人，如果沒有其他人給予支持，這是很困難的，個人絕對需要一些鼓勵、幫忙和建議，因此善用可支持的社會網絡，及認清自己所需的支持並採取行動來滿足及平衡心理需求是很重要的。運動員在可能獲得的社會支持時，要積極爭取和接納，不要拒絕別人的關心與幫助，社會支持對運動員具有保護作用，能維護良好的情緒和減輕心理壓力。本研究進一步探討長跑運動者在社會支持的差異情形。

## 二、社會支持的構面

由於相關文獻所持社會支持研究基礎有太多不一致的定義，其所發展出的量表也會有所差異，在相關社會支持文獻當中，本研究依研究者年份、研究對象和社會支持構面加以整理說明，如表 2-6 所示：

表 2-6 社會支持構面摘要表

研究者 (年代)	研究對象	社會支持向度
郭曉文 (2000)	學童母親	訊息性支持、工具性支持
鍾東蓉 (2000)	高中導師	父母、配偶、朋友、同事和小孩的訊息性支持、情緒性支持和工具性支持
李碧霞 (2001)	40-64 歲的中年人	家人支持、朋友支持、醫護人員支持
許泰彰 (2000)	國小教師	朋友支持、家人支持
蕭夙吟 (2007)	國小女性教師	家人支持、朋友支持、學校組織支持
黃茜莉 (2003)	技職院校護生	家人支持、朋友支持、老師支持
章宏智 (2007)	國家單項運動培訓選手	父母支持、同儕支持、教師支持
江書杰 (2008)	瑜珈參與者	家人支持、友伴支持及老師支持
戴良全 (2003)	國小教師	朋友支持 (含同事)、家人支持 (父母、配偶、子女)
黃貝玉 (2005)	碩士研究生	情緒性支持、訊息性支持、評價性支持、工具性支持
胡立仕 (2002)	老年人 (65 歲)	情緒性支持、訊息性支持、評價性支持、工具性支持
呂奎延 (2006)	公立高中生	教師支持、家人支持、同儕支持
呂淑美 (2005)	大學生	師長支持、朋友同學支持、家人支持
鍾志強 (2000)	大學生	訊息性支持、評價性支持
潘國峰 (2008)	高中優秀運動員	訊息支持、情緒支持、訓練實質支持、其他實質支持、自尊支持
徐維辰 (2008)	國小學童	家人支持、朋友支持、老師支持

資料來源：本研究自行整理

由表 2-6 可以得知，針對不同研究對象所做的調查研究結果發現，其社會支持構面有家人支持、朋友支持、訊息支持、情緒支持、實質支持和工具支持，茲分述如下：

### （一）家人支持

獲得配偶對於身體活動的支持，健身運動行為是較能持續的（Weinberg & Gould, 1999/2005）。鍾東蓉（2000）指出配偶提供運動社會支持愈多，從事規律運動之比率也愈高，且小孩的運動社會支持亦是影響運動的重要因素。李碧霞（2001）針對 40~64 歲中年人的研究，發現有子女者有較高的運動社會支持。戴良全（2003）針對國小教師的研究，發現已婚教師有較多的家人（配偶、子女）關心鼓勵與陪伴，而有較高的運動社會支持。章宏智（2007）針對國家運動選手在家人支持程度上對運動價值觀有差異。而胡立仕（2002）指出家人的社會支持，有支持行為，也有不支持行為，但不支持亦無法影響既定的運動行為。有關家人支持的向度上仍值得進一步探究。

### （二）朋友支持

李碧霞（2001）指出身體相對活動量與朋友方面的運動社會支持有顯著正相關。江書杰（2008）針對瑜伽參與者的研究，發現友伴的社會支持程度越高，在流暢體驗方面的感受就越深刻。徐維辰（2008）指出朋友支持與體育態度中的行動意向有高度相關。而胡立仕（2002）指出朋友的社會支持，對於運動行為有促進的效果，不支持亦不影響運動行為的進行。

### （三）訊息支持

潘國峰（2008）針對高中優秀運動員的研究，發現父母提供的訊息支持能夠緩和競賽壓力的影響，對選手的參與意圖造成提升或維持的作用。黃貝玉（2005）針對研究生的研究，發現訊息性支持有差異。

### （四）情緒支持

潘國峰（2008）針對高中優秀運動員的研究，發現父母提供的情緒支持能夠緩和未來生涯規劃壓力的影響，對選手的參與意圖造成提升或維持的作用。黃貝玉（2005）針對研究生的研究，發現情緒性支持有差異。胡立仕（2002）研究中指出醫生肯定運動對老年人的好處，是一項有利的支持，若能給予更多情緒支持與建議，應該會更能促進老年人的運動行為。

#### （五）實質支持和工具支持

Rees 和 Hardy 說明實質性支持是提供具體與工具性的援助，因此在實質支持中也包括了工具性支持。胡立仕（2002）研究中指出，政府與相關機構所提供的支持行為，如開放學校場地、給老年人優惠活動、提供器材與運動訊息、透過獎勵支持老年人從事運動等都是促進運動行為的方式。潘國峰（2008）指出朋友提供的訓練實質支持能夠直接提高選手的參與意圖；教練在各類型的支持皆能提高選手的參與意圖。黃貝玉（2005）針對研究生的研究，發現所獲得的工具性支持很低。另，胡立仕（2002）以深度訪談法針對老年人的研究，發現來自朋友的社會支持行為中沒有工具支持的例子。

從上述研究結果中得知，不同研究對象在訊息支持、情緒支持、評價支持，除工具支持之外，皆獲得正向的實質影響。另外，其他實證研究以朋友、同事及同學為最多最高（江書杰，2008；黃貝玉，2005）。因此，朋友為重要支持來源，其中可能包括從事運動者的重要他人，重要他人可能是一個模範和從事運動的來源，藉由從事運動期間所獲得的情誼，進而增強、持續運動行為。此外，家庭仍然是一個支持系統，讓運動者在面對比賽或練習的壓力與困境，得以有一個情緒上的慰藉。而影響運動行為的因素



中，社會支持是一項重要的影響因子（呂淑美，2005；胡立仕，2002；黃貝玉，2005；郭曉文，2000；許泰彰，2000；鍾東蓉，2000；戴良全，2003）。且有許多名詞被用來描述社會支持的相關概念，包括社會資源、人際關係的質與量、社會整合和社會網路。在參與運動的同時，如能感受家人（父母、兄弟姊妹、配偶及子女）、朋友（同事、同學及運動夥伴）的支持將是有所助益的。Lock 等人發現過去有關社會支持與健身運動參與的研究，社會支持與運動參與之間有顯著的正相關，來自家人、朋友的支持尤為重要（引自潘國峰，2008）。運動參與者大多喜歡有運動夥伴或是團體來從事運動，而不是只有自己一個人運動。且與重要他人一起共同從事運動，可以給彼此之間的感覺是承諾並且從彼此之間獲得社會支持。

具體而言，針對不同研究對象所做的研究結果，在家人支持、朋友支持、實質支持和工具支持、訊息支持及情緒支持等構面上，仍有不盡相同之處，其中家人支持和朋友支持仍佔多數。因此本研究將可能作為長跑運動者社會支持的來源歸類在「情緒支持」、「訊息支持」、「家人支持」、「朋友支持」、「工具支持」等五個因素。

### 三、社會支持的相關研究

針對社會支持的相關研究，茲摘要近年來國內的相關實證研究依研究者年份、研究對象、研究變項、研究方法和研究結果加以整理說明，如表 2-7 所示：

表 2-7 社會支持相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究方法	研究結果
郭曉文 (2000)	學童母親	運動行為(社會支持為其中變項)	開放性、結構性問卷	1.最常獲得的支持來源為丈夫與小孩，最少支持為父母、公婆。 2.規律運動的情形與社會支持呈正相關。 3.26-30歲在社會支持上高於31-35歲。 4.不同教育程度在社會支持上沒有差異。
鍾東蓉 (2000)	高中導師(不包括體育老師)	運動行為(社會支持為其中變項)	開放性、結構性問卷	1.所獲得的社會支持以「訊息性支持及「情緒性支持」為主，以「工具性支持」較少。 2.獲得的支持來源為同事最多，其次為配偶，再其次為朋友，而父母及小孩則最少。 3.年齡愈大，有較高的社會支持。
李碧霞 (2001)	40-64歲的中年人	運動階段、身體活動(社會支持為其中變項)	開放式引導、結構式問卷、焦點團體法	1.來自家人的支持以「會在閒暇時安排運動的機會」及「會和我討論有關運動的話題」最多。 2.研究對象獲得的支持來源依序為醫護人員、家人、朋友。 3.不同職業在社會支持上並沒有不同。 4.專科以上在社會支持上高於小學以下。
章宏智 (2007)	國家各單項運動培訓選手	運動社會支持、運動價值觀	問卷調查法	證實了重要他人(父母、同儕及教師)的支持對運動選手的價值觀有實質的影響。
程祈斌 (2007)	高中橄欖球隊選手	參與動機和社會支持	問卷調查法	1.運動參與動機與社會支持達正相關。 2.社會支持能有效預測運動參與動機。 3.年資4年以上在社會支持上高於年資3-4年。 4.團隊年資在參與動機上沒有不同。

(表格續下頁)

(續表 2-7 社會支持的相關研究一覽表)

研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究方法	研究結果
黃貝玉 (2005)	碩士研究生	規律運動行為 (社會支持為其中的變項)	問卷調查法	1.獲得的規律運動社會支持來源主要是「情緒性支持」與「訊息性支持」。 2.從「朋友」、「同事，同學」處獲得支持較多，其次是師長，父母配偶等家人。
黃茜莉 (2003)	技職院校護生	社會支持、運動資源、運動行為	結構式問卷調查及體適能檢測	1.「家人會鼓勵我運動」、「朋友會陪我一起運動」、「朋友會鼓勵我運動」得分較高。 2.家人與朋友的運動支持佔有較高的程度。
胡立仕 (2002)	老年人 (65歲)	運動行為(社會支持為其中的變項)	深度訪談	1.來自家人的支持行為有情緒支持、評價支持與訊息支持，工具支持最少。 2.來自朋友的社會支持行為有較多的訊息支持與評價支持，情緒支持較少，無發現工具支持的例子。 3.教練的支持多表現在訊息支持上，直接給予運動者的技術指導。
江書杰 (2008)	瑜珈參與者	自覺健康狀況、社會支持與流暢體驗	問卷調查法	1.能感受到家人、友伴及瑜珈老師的社會支持，以瑜珈老師的支持程度最高。 2.友伴支持、自覺健康狀況、家人支持、瑜珈老師支持、參與年資及每週參與次數都是影響流暢體驗的因素，其中友伴支持是最重要的影響因素。
戴良全 (2003)	國小教師	運動行為(社會支持為其中的變項)	開放性問卷	1.年齡40-49歲及50歲以上在社會支持上高於29歲以下。 2.性別在社會支持上沒有差異。 3.朋友支持高於家人支持。
許泰彰 (2000)	國小教師	運動行為(社會支持為其中變項)	問卷調查法	1.女性在家人支持得分上分別高於男性。 2.50歲以上在家人支持得分上高於29歲以下。
鍾志強 (2000)	大學生	運動社會支持	問卷調查法	1.來自同學的運動社會支持最高。 2.自覺有較高的運動社會支持者有較佳的運動行為表現。

(表格續下頁)

(續表 2-7 社會支持的相關研究一覽表)

研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究方法	研究結果
呂淑美 (2005)	大學生	運動行為(社會支持為其中變項)	結構式問卷	1.獲得社會支持主要來自同儕支持，其次依序為家人支持、師長支持。 2.同儕主要提供情感、工具、訊息的支持。 3.家人以情感及工具支持為主。 4.師長則以訊息及情感的支持較普遍。
潘國峰 (2008)	高中優秀運動員	社會支持、參與意圖、壓力源	問卷調查法、訪談	1.教練各類型的支持皆能提高選手的參與意圖。 2.父母提供的的的情緒、自尊、訊息與訓練實質支持則可使選手在高競賽壓力下也能有提高意圖的幫助。 3.朋友提供的訓練實質支持能夠直接提高選手的參與意圖。
呂奎廷 (2006)	公立高中生	運動價值觀(社會支持為其中變項)	問卷調查法	以教師運動社會支持度為最低，家人次之，同儕運動社會支持最高。
林曉怡 (2005)	國小游泳團隊	參與動機和社會支持	問卷調查法	1.運動參與動機與社會支持達顯著正相關。 2.隊友支持與級任老師支持能有效預測運動參與動機。 3.團隊年資在社會支持上有不同。 4.團隊年資在參與動機上沒有不同。
陳癸享 (2009)	聽障參賽選手	社會支持及參與動機	問卷調查法	1.社會支持層面上女性高於男性。 2.專科以上學歷者有較高的同儕支持。 3.參賽次數越多者其社會支持程度越高。 4.社會支持以教練支持較高，工具性支持最低。 5.參與動機以健康適能較高，社交需求為最低。
蕭夙吟 (2007)	國小女性教師	社會支持、參與程度、生活滿意度	問卷調查法	1.不同學歷在「家人支持」上，其他大於碩士、學士，而碩士又大於學士。 2.在朋友支持上，年齡高者高於年齡低者。 3.社會支持各層面排序為：學校組織支持、朋友支持、家人支持。 4.運動社會支持可以充分提升運動參與程度。 5.在運動次數上，年齡高者高於年齡低者。 6.不同年齡在運動時間上，沒有差異。

(表格續下頁)

(續表 2-7 社會支持的相關研究一覽表)

研究者 (年代)	研究對象	研究變項	研究方法	研究結果
蘇怡菁 (2006)	國小學 童家長	健康信 念、社 會支持	問卷 調查 法	1.40 歲以上在社會支持上高於 40 歲以下。 2.不同性別在社會支持上並沒有不同。 3.大專以上在社會支持上高於國中(小)。
許碧章 (2006)	國小手 球團隊	參與動 機和社 會支持	問卷 調查 法	1.男性在參與動機上高於女性。 2.運動參與動機與社會支持呈正相關。 3.性別在社會支持上並沒有不同。

資料來源：本研究自行整理

從表 2-7 的相關研究可以發現，針對社會支持的相關研究中，研究對象有以瑜珈參與者、教師、學生、學童家長、老年人、中年人、國訓選手、橄欖球隊、聽障選手等，而其研究方法上則以問卷量表調查法居多，少數以深度訪談進行。顯示，在社會支持的研究議題在對象上散見於各領域中，而方法上則是偏重在具有效率和方便性的問卷量表調查法。其次，從研究結果可以看出不同年齡層的人，其運動參與的類型、支持因素皆不盡相同。至於性別而言，其不同運動參與的類型，女性在家人支持層面上比男性為高。接著從不同教育程度而言，在社會支持的因素上皆不盡相同。再者就不同參與年資來看，因不同年齡和不同運動項目在社會支持層面上亦有不同程度的影響。最後探討職業、練跑次數、練跑時間及報名組別，與社會支持的關係，有待更多的研究進一步驗證。

本研究參考相關文獻，配合本研究目的與對象，將影響因素分為性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間及報名組別等不同背景變項作探討，以下就有關研究分述說明如下：

#### (一) 性別

許泰彰(2008)指出女性教師從事歸律性運動在家人支持上

高於男性教師。陳癸享（2009）針對聽障參賽選手作調查，結果顯示女性在社會支持層面高於男性。但，戴良全（2003）、蘇怡菁（2006）、許碧章（2006）發現不同性別在社會支持上並沒有不同。因此，有關性別與社會支持的關係仍值得進一步探究。

## （二）年齡

郭曉文（2000）指出學童母親從事規律性運動年齡 26-30 歲在社會支持上高於 31-35 歲。許泰彰（2008）指出 50 歲以上的教師從事規律性運動在家人支持上高於 29 歲以下。戴良全（2003）發現 40-49 歲及 50 歲以上在社會支持上高於 29 歲以下。鍾東蓉（2000）指出年齡愈大，有較高的社會支持。蕭夙吟（2007）指出年齡高者在朋友支持上高於年齡低者。蘇怡菁（2006）在不同運動階段的國小學童家長的研究中發現，40 歲以上在社會支持上高於 40 歲以下。因此，有關年齡與社會支持的關係仍值得進一步探究。

## （三）教育程度

陳癸享（2009）針對聽障參賽選手作調查發現專科以上學歷者有較高的同儕支持。蕭夙吟（2007）指出教師從事規律運動不同學歷在家人支持上，其他大於碩士、學士，而碩士又大於學士。李碧霞（2001）針對 40-64 歲的社區中年人從事運動階段中，專科以上在社會支持上高於小學以下。蘇怡菁（2006）在不同運動階段的國小學童家長的健康信念及社會支持研究中發現，大專以上在社會支持上高於國中小。但，郭曉文（2000）指出學童母親從事規律性運動不同教育程度在社會支持上並沒有不同。因此，有關教育程度與社會支持的關係仍值得進一步探究。

## （四）職業

李碧霞(2001)針對40-64歲的社區中年人從事運動階段中，不同職業在社會支持上並沒有不同。但是，相關研究有提到，慢跑者參與動機對持續涉入慢跑活動有直接正面影響存在(張孝銘等，2004)。而多數研究指出參與動機愈高則社會支持愈高(林曉怡，2005；張怡潔，2008；許碧章，2006；程祈斌，2007)。因此，持續涉入與社會支持可能也存有密切的相關。在吳永發(2006)的研究中發現不同職業會影響路跑運動參與者持續涉入。因此，有關職業與社會支持的關係仍值得進一步探究。

#### (五) 參與年資

林曉怡(2005)針對國小游泳團隊作調查，結果顯示團隊年資1~2年高於團隊年資3~4年。而程祈斌(2007)針對高中橄欖球隊選手做研究調查，發現年資4年以上在社會支持上高於年資3~4年。由以上研究結果來看，或許會因為不同年齡和不同運動項目而有所不同。因此，有關參與年資與社會支持的關係仍值得進一步探究。

#### (六) 練跑次數

世界體適能權威美國運動醫學會(American College of Sports Medicine 簡稱ACSM)建議一般健康的正常成年人應進行每星期3-5天的帶氧運動，以維持及促進健康的心肺功能(Powers & Howley, 1990/2002)。此外郭鴻儒(2008)針對參加2007ING台北國際馬拉松的選手(全程、半程及9km組)做調查，發現即時有長跑習慣的人，高頻率(每週4次以上)練跑的運動者比例還是不高。因此，對於經常長距離跑步的跑者來說，練跑次數的多寡，是否在社會支持上有相當程度的影響仍值得進一步探究。

#### (七) 練跑時間

ACSM 建議每人每次 20 至 60 分鐘的持續性帶氧運動，以維持及促進健康的心肺功能 (Powers & Howley, 1990/2002)。程祈斌 (2007) 調查高中橄欖球隊選手每週練習時間，此結果顯示，選手花在訓練時間上，平均每天 3 小時以上。林曉怡 (2005) 調查國小游泳團隊每週練習時間，結果顯示，小學生花在訓練游泳時間上，每週幾乎都超過 10 小時以上。而長距離跑是一種長時間又激烈的運動，且參加路跑比賽，最重要的是平時的磨練 (薛慶光, 2005)。由於跑步是機械性動作，且練跑時間長，容易使人在練習時覺得枯燥無味。然而長跑運動者參與一場路跑比賽，必須在相當長的時間裡奔跑。因此，有關練跑時間與社會支持的關係仍值得進一步探究。

#### (八) 報名組別

國內馬拉松賽，通常分設 42 公里、21 公里、9 公里、3 公里等各組，在選擇組別後，參賽者是不分年齡混在一起跑。郭鴻儒 (2008) 針對參加 2007ING 台北國際馬拉松的選手做調查，發現以 3 公里組最多，全程 42 公里或半程 21 公里其次。從相關研究中來推論，慢跑者參與動機對持續涉入慢跑活動有直接正面影響存在 (張孝銘等, 2004)。在多數研究中指出參與動機愈高則社會支持愈高 (林曉怡, 2005; 張怡潔, 2008; 許碧章, 2006; 程祈斌, 2007)。且社會支持能有效預測參與動機 (林曉怡, 2005; 張怡潔, 2008; 程祈斌, 2007)，說明社會支持能在參與運動上表示支持，則參與動機也會跟著提高。因此，持續涉入與社會支持可能也存有密切的相關。而吳永發 (2006) 指出全程馬拉松組在持續涉入上高於路跑組 10km 及健康休閒組 4.2km。因此，有關報名組別與社會支持的關係仍值得進一步探究。



綜上所述，本研究將可能作為長跑運動者社會支持因素歸類在家人支持、朋友支持、情緒支持、訊息支持及工具支持等五個因素。且性別、年齡、教育程度、參與年資及練跑次數等變項在長跑運動者社會支持的因素上有差異。因此，本研究亦考量將性別、年齡、教育程度、參與年資及練跑次數等變項納入探討，以釐清其對長跑運動者在社會支持上的影響情形。

#### 第四節 參與動機和社會支持相關研究

針對參與動機和社會支持的相關研究，茲摘要近年來國內的相關實證研究依研究者年份、研究對象、研究變項、研究方法和研究結果加以整理說明，如表 2-8 所示。

表 2-8 參與動機與社會支持相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究結果
張怡潔 (2008)	國小 排球 選手	參與 動機 和社 會支 持	問卷 調查 法	1.運動參與動機與社會支持達顯著正相關。 2.隊友支持與老師支持能有效預測選手運動參與動機。
林曉怡 (2005)	國小 游泳 團隊	參與 動機 和社 會支 持	問卷 調查 法	1.女性在參與動機上高於男性。 2.年資 1-2 年在社會支持上高於年資 3-4 年。 3.運動參與動機與社會支持達顯著正相關。 4.社會支持能有效預測運動參與動機。
蒲逸生 (2005)	國民 中學 籃球 校隊 學生	參與 動機 和社 會支 持	問卷 調查 法	1.情緒支持以教師與同儕在參與動機向度上皆達顯著，父母則未達顯著差異。 2.訊息支持在整體因素達顯著差異，工具支持未達顯著差異。 3.校隊年資較資深者在參與動機上高於年資較淺者。
程祈斌 (2007)	高中 橄欖 球隊 選手	參與 動機 和社 會支 持	問卷 調查 法	1.年資 4 年以上在社會支持上高於年資 3-4 年。 2.運動參與動機與社會支持達正相關。 3.社會支持能有效預測運動參與動機。
許碧章 (2006)	國小 手球 團隊	參與 動機 和社 會支 持	問卷 調查 法	1.男性在參與動機上高於女性。 2.運動參與動機與社會支持呈正相關。 3.性別在社會支持上並沒有不同。

(表格續下頁)

(續表 2-8 參與動機與社會支持相關研究一覽表)

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究結果
陳癸享 (2009)	聽障 參賽 選手	社會 支持 及參 與動 機	問卷 調查 法	1. 社會支持層面上女性高於男性。 2. 專科以上學歷者有較高的同儕支持。 3. 參賽次數越多者其社會支持程度越高。 4. 社會支持以教練支持較高，工具性支持最低。 5. 參與動機以健康適能較高，社交需求為最低。

資料來源：本研究自行整理

從表 2-8 的相關研究可以發現，針對參與動機和社會支持的相關研究中，研究對象有以聽障選手、手球隊、橄欖球隊、籃球隊、游泳隊、排球隊等，而其研究方法上則是偏重在具有效率和方便性的問卷量表調查法。顯示，在參與動機和社會支持的研究議題在對象上散見於各不同運動領域中。此外，從以上研究的結果中，不同研究對象的參與動機與社會支持具有正向關係（林曉怡，2005；張怡潔，2008；許碧章，2006；程祈斌，2007）。

回顧國內近幾年運用社會支持於不同研究對象做運動行為的研究，結果發現大多數運動行為與社會支持呈正相關（呂淑美，2005；胡立仕，2002；黃貝玉，2005；郭曉文，2000；許泰彰，2000；黃茜莉，2003；鍾東蓉，2000；鍾志強，2000；戴良全，2003）。表示社會支持越高者，身體活動量或運動量越高，亦是促使個體繼續維持運動行為的因素之一。

具體而言，針對參與動機和社會支持的議題，相關研究指出性別、年資、教育程度及參賽次數等會對參與動機和社會支持有影響。因此本研究亦考量將性別、年資、教育程度及參賽次數等變項納入探討，以釐清其對長跑運動者在參與動機和社會支持的影響情形。

綜上所述，國內過去對於參與動機與社會支持的研究，其結果大多指出社會支持是影響參與動機的重要因素，而研究中大多針對國中小、高中生球隊學生來進行研究，較少針對長跑運動參與者為對象進行研究。且在不同背景變項對於參與動機和社會支持有影響，在性別、團隊年資、年齡以及教育程度更是重要因素之一。此外，社會支持對參與動機亦有正向相關，顯見變項之間的相互關係。因此，本研究除了考量相關背景變項長跑運動者對參與動機和社會支持的影響情形之外，更考量將社會支持對參與動機的影響情形，據以釐清變項之間的關係。

## 第參章 研究方法

本章主要目的在敘述本研究的研究方法與實施，共分成五個部分，第一節研究架構；第二節研究對象；第三節研究工具；第四節研究程序；及第五節資料處理與統計分析，茲說明如下。

### 第一節 研究架構

本研究係以長跑運動俱樂部會員為研究對象，以瞭解不同背景變項的長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持的關係，經相關文獻整理，提出研究架構詳如圖 3-1 所示。

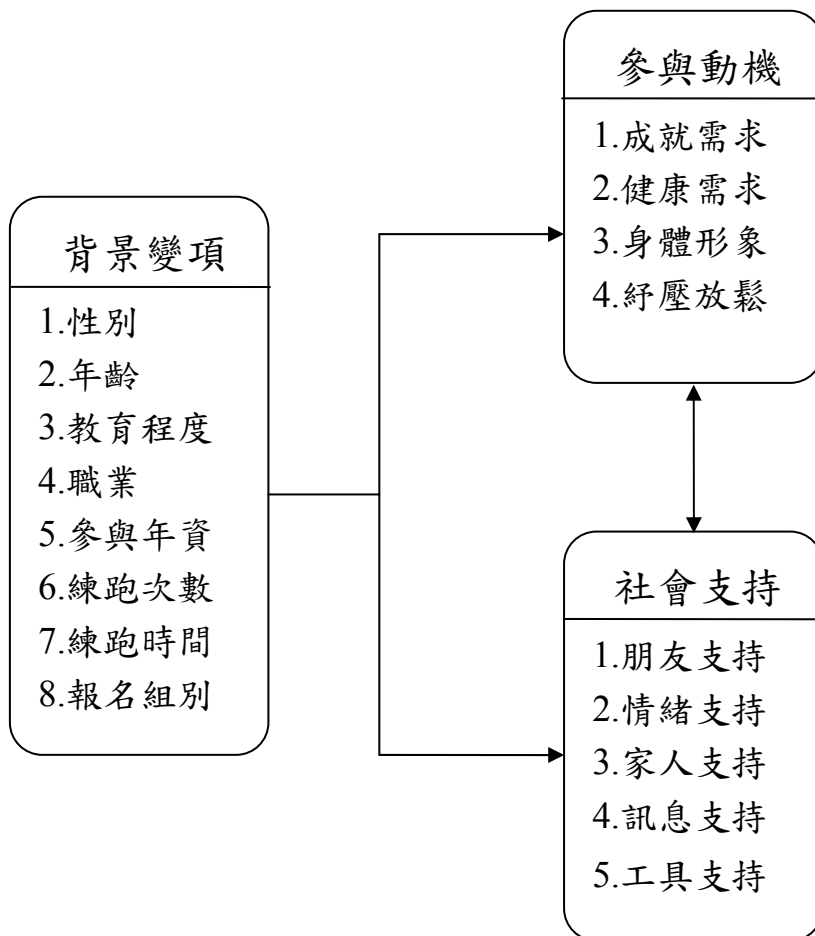


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究對象

本研究採用問卷調查法。首先是預試問卷研究對象，最後是正式問卷研究對象，茲將分述如下：

### 一、預試問卷研究對象

本研究以台灣大腳丫長跑協會會員為預試對象，問卷的發放採立意抽樣方式，發出 120 份問卷。預試問卷回收 111 份，經篩選後並無無效問卷，可用有效問卷 111 份，隨即進行選題與信度分析。

### 二、正式問卷研究對象

本研究以普查的方式，以 2009 年台灣大腳丫長跑協會（以下簡稱大腳丫）舉辦的第二屆第一次會員大會當天的會員為對象（如表 3-1）。經協會資料顯示，會員來自全台灣，且會員大多是路跑比賽中的常勝軍與選手。會員人數共計 502 位，其中男子 460 名，女子 42 名（大腳丫，2008）。本研究總共發出 502 份問卷，回收 429 份問卷，剔除資料填答不完全者，得到有效問卷 420 份。

表 3-1 台灣大腳丫長跑協會會員人數分布

區域	會員人數	區域	會員人數
台中縣市	325	苗栗縣	14
南投縣	25	嘉義縣市	26
台南縣市	39	雲林縣	13
彰化縣市	24	屏東縣	5
桃園縣	6	高雄縣市	6
台北縣市	10	基隆市	2
新竹縣市	6	中國大陸	1
合計會員人數：502			

資料來源：本研究整理自台灣大腳丫長跑協會 97 年度會員手冊

### 第三節 研究工具

本研究問卷，係根據第貳章文獻探討的內容，並參酌相關文獻及研究後進行編擬，經專家內容效度審閱、評析與修正後，完成預試問卷；經實施預試及預試問卷分析後，始編成「長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持之關係研究」正式問卷。本節將問卷發展的步驟說明如下：

#### 一、問卷的內容與編製方式

##### (一) 背景變項

在探討長跑運動俱樂部會員的背景變項部分，乃藉由相關文獻及考量長跑運動本身的重要影響因素，將參與者的背景變項分為年齡、性別、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間、報名組別等 8 項，分別敘述如下：

1. 性別：男；女
2. 年齡：29 歲以下；30 至 39 歲；40 至 49 歲；50 歲以上
3. 教育程度：高中職以下；大專；研究所以上
4. 職業：軍警公教人員；服務業；工業；商業；自由業；家管(含退休人員)
5. 參與年資：1 年以下；1-4 年；5-8 年；9 年以上
6. 練跑次數：每週 1-3 次；每週 4 次以上
7. 練跑時間：40 分鐘以下；40~60 分鐘；60 分鐘以上
8. 報名組別為：10 公里以下組；10~20 公里組；半程馬拉松；全程馬拉松

## (二) 長跑運動俱樂部會員參與動機量表

### 1. 量表來源

本量表是參考周嘉琪等 (2005)、張孝銘等 (2004)、黃耀鎡 (2006) 等人的問卷題型，並參考實地運動參與者的意見，以及配合本研究的需要予以修正編製，其內容包括四個構面 24 道題目。

### 2. 量表內容

本量表其內涵參考周嘉琪等 (2005) 編製的健身運動參與動機量表、張孝銘等 (2004) 的慢跑參與者參與動機量表和黃耀鎡 (2006) 編製的參與動機量表。周嘉琪等 (2005) 的量表內容包括體適能/健康管理、外表/體重管理、壓力/情緒管理、社交/休閒四個分量表，因素分析結果，整體量表可解釋的總變異量為 52.33%，各因素 Cronbach's  $\alpha$  值介於 0.78~0.84，全量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.79，顯示此量表具有良好的建構效度與信度；張孝銘等 (2004) 的量表內容包括社交、體重管理、健康體適能、壓力釋放四個分量表，經驗證性因素分析後，具有良好的效度，各因素 Cronbach's  $\alpha$  值介於 0.84~0.98，全量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.92，顯示此量表具有良好的建構效度與信度；黃耀鎡 (2006) 的量表內容包括知性需求、社會需求、成就需求和健康需求四個分量表，因素分析結果，整體量表可解釋的總變異量為 72.018%，各因素 Cronbach's  $\alpha$  值介於 0.80~0.91，顯示此量表具有良好的建構效度與信度。因此，本量表將參與動機分為紓壓放鬆、健康需求、成就需求、身體形象等四個因素構面。

### 3. 計分方式



本「長跑運動俱樂部會員參與動機量表」採用李克特式五點量表計分方式，依受試者實際感受加以填答，每一項問題包含五個感受點，感受點兩端為極端對立的形容詞，非常符合—非常不符合五個等級，勾選非常符合得 5 分，勾選非常不符合得 1 分。當受試者各層面得分越高，表示長跑運動俱樂部會員參與動機的感受越強烈。

### (三) 長跑運動俱樂部會員社會支持量表

#### 1. 量表來源

本量表是參考呂奎延 (2003)、許泰彰 (2000)、陳癸享 (2009)、潘國峰 (2008)、戴良全 (2003) 等人的問卷題型，並參考實地運動參與者的意見，以及配合本研究的需要予以編製而成，其內容包括五個因素構面 24 道題目。

#### 2. 量表內容

本量表其內涵參考呂奎延 (2003)、許泰彰 (2000)、陳癸享 (2009)、潘國峰 (2008)、戴良全 (2003) 所編製的運動社會支持量表。戴良全 (2003) 的量表內容包括家人及朋友支持，其 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.92，顯示此量表具有良好的信度；陳癸享 (2009) 的量表內容包括家人支持、同儕支持、教練支持、訊息支持、工具支持五個因素構面，總量表的 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.90，顯示此量表具有良好的信度，量表效度為專家效度；潘國峰 (2008) 的量表內容包括自尊支持、情緒支持、訊息支持、訓練實質支持和其他實質支持五個因素構面，可解釋的總變異量為 57%，各因素 Cronbach's  $\alpha$  值介於 0.74~0.92，顯示此量表具有良好的建構效度與信度。因此，本量表將社會支持分為情緒支持、訊息支持、家人支持、朋友支持、工具支持等五

個因素構面。

### 3.計分方式

本「長跑運動俱樂部會員社會支持量表」採用李克特式五點量表計分方式，依受試者實際感受加以填答，每一項問題包含五個感受點，感受點兩端為極端對立的形容詞，非常符合—非常不符合五個等級，勾選非常符合得 5 分，勾選非常不符合得 1 分。當受試者各層面得分越高，表示長跑運動俱樂部會員社會支持的感受越強烈。

## 二、建構專家內容效度

在量表初稿擬定之後，經與指導教授討論修正後，編製成專家內容效度問卷。問卷經專家學者三人，實地參與者三人，共計六人，就問卷內容的適切度與符合度提供寶貴意見，惠賜指正。有關實地參與者的聘請方面，研究者從台灣大腳丫長跑協會與長跑界內熟識且經驗豐富的專家進行篩選，專家學者及實地參與者如表 3-2 所示。

表 3-2 建構內容效度的專家學者及實地參與者名單

類別	職稱	姓名	現職服務單位
專家學者	助理教授	周財勝	台東大學心動學系
專家學者	副教授	楊秀珠	台灣體育大學休閒運動學系
專家學者	助理教授	洪煌佳	台東大學體育學系
實地參與者	教師	尤舒音	台南縣新進國小
實地參與者	職員	黃政達	南區水資源管理局
實地參與者	教師	廖淑君	台南縣新營高工

本內容效度問卷經專家學者及實地參與者提供修正意見後，本研究隨即採用量化的方式將專家學者及實地參與者的審查意見予以記錄與分析，據以修改為適用的預試問卷。經整理後得知：「長跑運

動俱樂部會員參與動機量表」刪除 1 題，增加 1 題，部分題目修正文字內容，共保留 24 題；「長跑運動俱樂部會員社會支持量表」，部分題目做文字修正，保留 24 題。據此完成本研究的預試問卷。茲根據專家學者及實地參與者所提供的意見及針對題目適切性所做的文字流暢性修正的前後對照表，整理詳如表 3-3、表 3-4 所示。

表 3-3 「長跑運動俱樂部會員參與動機量表」修改前後對照表

構面	題	修正前	修正後
紓壓放鬆	01	降低焦慮	同修正前
	02	讓我的情緒更穩定	同修正前
	03	解除憂鬱	我從事長跑運動是為了排解憂鬱
	04	避免沮喪	同修正前
	05	紓解壓力	同修正前
	06	獲得身心釋放	同修正前
	07	無	享受孤獨感(增加)
身體形象	08	減輕體重	同修正前
	09	針對身體某部位作修飾	鍛鍊體格
	10	控制我的體重	維持目前的體重
	11	改善我的身體外型	改善身體外型
	12	增加我對疾病的抵抗力	同修正前
健康需求	13	增進整體的健康	同修正前
	14	增進肌肉的耐力	同修正前
	15	增進肌肉的力量	同修正前
	16	保持身體健康	同修正前
	17	提升我的免疫系統功能	提升免疫系統功能
	18	減少焦慮不安的感覺	刪除
	19	獲得自我掌控的感覺	享受自我掌控的感覺
	20	獲得成就感	同修正前
成就需求	21	可以增加我的自信心	可以增加自信心
	22	增加自我存在的價值	可以增加自我價值
	23	可以提供自我挑戰的機會	同修正前
	24	真實體驗自我的存在	同修正前
	25	可由運動而達到自我實現的高峰經驗(指個人在自我追尋中到達自我實現之前的一種喜悅感覺)	同修正前

資料來源：本研究自行整理

表 3-4 「長跑運動俱樂部會員社會支持量表」修改前後對照表

構面	題	修正前	修正後
家人支持	01	家人會陪我一起運動	同修正前
	02	家人會鼓勵我做運動	同修正前
	03	家人認同我從事運動	同修正前
	04	家人會和我討論運動有關的事物	同修正前
	05	朋友會陪我一起運動	同修正前
	06	朋友會鼓勵我做運動	同修正前
	07	朋友認同我從事運動	同修正前
	08	朋友會和我討論運動有關的事物	同修正前
情緒支持	09	在心情低落時，有人會給我精神上的支持	心情低落時，有人會給予精神上的支持
	10	有人能夠傾聽我訴說心事	同修正前
	11	有人會協助我拋開煩惱	同修正前
	12	有人會讓我開心	同修正前
	13	遇到壓力時，有人會幫助我放鬆心情	感到壓力時，有人會幫助我放鬆心情
	14	有人會提供意見讓我對事情較有規劃和方向	同修正前
訊息支持	15	有人會給我一些意見來克服困難	同修正前
	16	有人會給我一些建設性的批評	同修正前
	17	有人會協助我在心理上做好準備	同修正前
	18	有人會給我一些技術上的意見	同修正前
	19	有人會協助我建立一套訓練計劃	同修正前
	20	有人會協助我設定訓練計畫來解決問題	同修正前
工具支持	21	有人會幫我安排訓練和比賽	同修正前
	22	有人會提供我交通上的協助	有人會提供交通上的協助
	23	當我有需要物質時，有人就會提供	當我有需要時，有人會提供我所需要的物質
	24	有人會提供我金錢或金錢以外的一些資源	有人會提供金錢或金錢以外的資源

資料來源：本研究自行整理

### 三、實施預試過程

經專家內容效度審查結果，完成「長跑運動俱樂部會員參與動機量表」及「長跑運動俱樂部會員社會支持量表」後，便開始進行本研究的預試程序。

本研究以台灣大腳丫長跑協會的會員為調查研究的母群體，故以台灣大腳丫長跑協會的會員為預試對象。預試問卷的發放採立意抽樣方式，發出 120 份，並請協會總部與分部的負責人協助問卷的發放與回收。預試問卷回收 111 份，回收率 92.5%，經篩選後並無無效問卷，可用有效問卷 111 份。預試問卷回收後，隨即進行選題與信度分析，預試問卷發送與回收情形統計如表 3-5 所示。

表 3-5 預試問卷發送與回收情形統計表

名稱	發出數量	回收數量	無效問卷	有效問卷
台中總部	30	28	0	28
苗栗分部	15	13	0	13
彰化分部	15	13	0	13
南投分部	15	12	0	12
雲林分部	15	15	0	15
嘉義分部	15	15	0	15
台南分部	15	15	0	15
合計	120	111	0	111

資料來源：本研究自行整理

#### 四、預試問卷結果分析

預試問卷的填答及計分方式，採李克特式五點量表計分模式，其量表的反應項目為「非常符合」、「大致符合」、「部分符合」、「不符合」、「非常不符合」等五個選項，計分時分別給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分計算，分別分析如下：

##### (一) 長跑運動俱樂部會員參與動機預試量表

依據預試回收的有效問卷資料輸入電腦後，以 Windows for SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行「項目分析」、「因素分析」與「信度分析」，各項分析結果說明如下：

##### 1. 項目分析

本量表以獨立樣本 t 考驗，將受試者於量表答題反應情形，依總分取上下各 27% 的分數加以分組，做為量表內題目鑑別度衡量方法，極端組比較結果，24 題的 CR 值均達顯著水準 ( $P < .05$ )。量表與總分相關係數 24 題達顯著水準 ( $P < .05$ )，因此 24 個題項均可保留採用，如表 3-5 所示。

另，亦以同質性考驗，各題項與量表總分的相關均達顯著水準，而刪除該題後的  $\alpha$  係數均小於總量表  $\alpha$  係數，因此 24 個題項均可保留採用，如表 3-6 所示。

表 3-6 長跑運動俱樂部會員參與動機量表項目分析摘要表

題項	決斷值(t 值)	題項與 總分相關	校正題項與 總分相關	題項刪除 後的 $\alpha$ 值	備註
A1	7.798*	.638*	.585	.924	保留
A2	9.277*	.713*	.672	.922	保留
A3	10.702*	.756*	.718	.921	保留
A4	9.902*	.749*	.708	.921	保留
A5	9.454*	.690*	.649	.922	保留
A6	7.023*	.575*	.527	.925	保留
A7	7.303*	.583*	.507	.927	保留
A8	5.312*	.478*	.411	.927	保留
A9	8.515*	.575*	.537	.925	保留
A10	5.602*	.548*	.492	.925	保留
A11	8.391*	.671*	.625	.923	保留
A12	7.959*	.605*	.568	.924	保留
A13	6.460*	.515*	.482	.925	保留
A14	8.462*	.659*	.627	.923	保留
A15	7.592*	.663*	.626	.923	保留
A16	6.886*	.557*	.525	.925	保留
A17	6.440*	.551*	.514	.925	保留
A18	8.058*	.545*	.499	.925	保留
A19	8.363*	.709*	.674	.922	保留
A20	8.666*	.661*	.626	.923	保留
A21	8.266*	.657*	.617	.923	保留
A22	5.133*	.496*	.450	.926	保留
A23	6.414*	.644*	.603	.923	保留
A24	6.606*	.627*	.592	.924	保留

總量表  $\alpha$  值 = .927

\* $p < .05$

## 2. 因素分析

本研究採用主成份因素分析法抽取因素，以最大變異法選取問卷題目，並考驗其建構效度；而決定因素個數係以保留因素特徵值大於 1 的共同因素為準，選出標準以因素負荷量高於 .45 的題目為準。

本量表原來設定的因素有四個，經第一次因素分析時，保

留特徵值大於 1 以上的共同因素，計有五個因素，但其中因素五僅有第 21、23 題二題，涵蓋層面過少，這二題予以刪除，同時刪除因素負荷量低於.45 的因素一第 10 題；經第二次因素分析後，計有四個因素，與重新建構後的因素個數吻合，分析結果，累計解釋變異量達 62.917%（合乎累計解釋變異量達 60% 以上的水準），因此，匯集因素題目的特性分別命名為「紓壓放鬆」、「健康需求」、「成就需求」、「身體形象」等四個因素，重新編製此量表，題目共計有 21 題，其修訂前後各因素結構摘要如表 3-7、表 3-8 所示。

### 3.信度分析

經項目分析與因素分析後，接著進行信度分析，其原理是在對先前所保留的題目實施內部一致性或穩定性的考驗，以瞭解該問卷的可靠程度，並以 Cronbach's  $\alpha$  係數的高低為標準，係數愈高表示信度愈高（吳明隆，2000）。一般  $\alpha$  係數以.7 以上始具有內部一致性（信度），如果  $\alpha$  係數.7 以下則表示量表的可靠性不佳（邱皓政，2008）。

本量表各因素的 Cronbach's  $\alpha$  係數：紓壓放鬆為.867、健康需求為.885、成就需求為.762、身體形象為.798；全量表為.875，表示各因素與全量表的內部一致性均高於標準值（ $\alpha$  值應達.7 以上），分析結果，各因素及全分量表的信度佳。其信度分析的各構面數值如表 3-9 所示。



表 3-7 修訂前長跑運動俱樂部會員參與動機量表因素分析摘要表

題號	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
A2	.879	.085	.072	.025	.112
A4	.861	.160	.115	.103	.027
A3	.853	.087	.015	.122	.152
A5	.753	.119	.245	.171	-.159
A1	.738	.039	-.211	.086	.295
A6	.494	.238	.387	.247	-.231
A7	.489	.111	.219	-.007	.095
A10	.406	.071	-.271	-.129	.341
A14	.126	.803	.226	.088	-.069
A15	.131	.800	.187	.078	.031
A13	.141	.779	.018	.189	-.041
A16	.081	.774	.164	.121	-.038
A17	.036	.739	-.076	.135	.203
A12	.154	.701	-.065	.345	.203
A19	.102	.057	.845	.001	.064
A22	.002	-.030	.811	.058	.085
A18	.167	.224	.642	-.180	.123
A20	.156	.166	.548	-.007	.341
A24	-.035	.063	.476	.274	.367
A8	.133	.120	.032	.780	-.004
A11	.157	.362	.022	.762	-.024
A9	.066	.411	-.037	.748	.011
A23	.153	-.029	.224	.076	.762
A21	.142	.054	.294	-.106	.733
特徵值	4.240	4.063	2.966	2.218	1.777
解釋變異量%	17.667	16.929	12.357	9.244	7.405
累積解釋變異量%	17.667	34.596	46.952	56.196	63.601

註：A10 負荷量未達.45 予以刪除；因素五，題數未達 3 題應於刪除。

資料來源：本研究自行整理

表 3-8 修訂後長跑運動俱樂部會員參與動機量表因素分析摘要表

題號	紓壓放鬆	健康需求	成就需求	身體形象
A2	.893	.086	.085	.003
A3	.876	.088	.035	.097
A4	.868	.159	.118	.087
A1	.769	.041	-.157	.061
A5	.737	.120	.193	.171
A7	.480	.100	.237	.006
A6	.467	.234	.321	.260
A14	.108	.796	.239	.105
A15	.126	.795	.213	.087
A13	.139	.777	.020	.201
A16	.087	.777	.156	.118
A17	.071	.745	-.043	.120
A12	.164	.691	-.031	.358
A19	.090	.035	.860	.006
A22	-.005	-.044	.824	.045
A18	.166	.212	.668	-.187
A20	.186	.144	.598	-.008
A24	.014	.067	.543	.205
A8	.132	.099	.066	.792
A11	.153	.343	.045	.781
A9	.073	.401	-.023	.755
特徵值	4.106	3.988	2.898	2.220
解釋變異量%	19.553	18.992	13.801	10.571
累積解釋變異量%	19.553	38.545	52.346	62.917

資料來源：本研究自行整理

表 3-9 長跑運動俱樂部會員參與動機量表信度分析摘要表

構面	題目	各構面 $\alpha$ 係數	總量表 $\alpha$ 係數	重新編碼 後題號	
紓壓放鬆	A2.讓我的情緒更穩定	.867		1	
	A3.排解憂鬱			2	
	A4.避免沮喪			3	
	A1.降低焦慮			4	
	A5.紓解壓力			5	
	A7.享受孤獨感			6	
	A6.獲得身心釋放			7	
健康需求	A14.增進肌肉的耐力	.885		8	
	A15.增進肌肉的力量			9	
	A13.增進整體的健康			10	
	A16.保持身體健康			11	
	A17.提升免疫系統功能			.875	12
	A12.增加對疾病的抵抗力			13	
成就需求	A19.獲得成就感	.762		14	
	A22.可以自我挑戰			15	
	A18.享受自我掌控的感覺			16	
	A20.可以增加自信心			17	
	A24.可由運動而達到自我實現的高峰經驗(指個人在自我追尋中到達自我實現之前的一種喜悅感覺)			18	
身體形象	A8.減輕體重	.798		19	
	A11.改善身體外型			20	
	A9.鍛鍊體格			21	

資料來源：本研究自行整理

## (二) 長跑運動俱樂部會員社會支持預試量表

依據預試回收的有效問卷資料輸入電腦後，以 Windows for SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行「項目分析」、「因素分析」與「信度分析」，各項分析結果說明如下：

### 1. 項目分析

本量表以獨立樣本 t 考驗，將受試者於量表答題反應情形，依總分取上下各 27% 的分數加以分組，做為量表內題目鑑

別度衡量方法，極端組比較結果，24 題的 CR 值均達顯著水準 (P<.05)。量表與總分相關係數 24 題達顯著水準 (P<.05)，因此 24 個題項均可保留採用，如表 3-9 所示。

亦以同質性考驗，各題項與量表總分的相關均達顯著水準，而刪除該題後的  $\alpha$  係數並沒有突增的現象，且大部分小於總量表  $\alpha$  係數，因此 24 個題項均可保留採用，如表 3-10 所示。

表 3-10 長跑運動俱樂部會員社會支持量表項目分析摘要表

題項	決斷值 (t 值)	題項與 總分相關	校正題項與 總分相關	題項刪除 後的 $\alpha$ 值	備註
B1	5.651*	.610*	.559	.963	保留
B2	6.480*	.634*	.597	.962	保留
B3	4.271*	.502*	.461	.963	保留
B4	7.783*	.753*	.725	.961	保留
B5	5.904*	.593*	.551	.962	保留
B6	8.178*	.705*	.677	.961	保留
B7	7.999*	.693*	.665	.961	保留
B8	11.313*	.745*	.719	.961	保留
B9	10.125*	.820*	.802	.960	保留
B10	8.655*	.749*	.724	.961	保留
B11	11.039*	.809*	.789	.960	保留
B12	9.719*	.807*	.789	.960	保留
B13	13.055*	.830*	.813	.960	保留
B14	8.940*	.776*	.755	.960	保留
B15	13.339*	.785*	.764	.960	保留
B16	15.760*	.810*	.792	.960	保留
B17	12.154*	.787*	.767	.960	保留
B18	11.968*	.768*	.743	.960	保留
B19	13.946*	.775*	.749	.960	保留
B20	14.936*	.794*	.772	.960	保留
B21	13.077*	.795*	.773	.960	保留
B22	10.334*	.747*	.719	.961	保留
B23	12.434*	.759*	.729	.961	保留
B24	10.438*	.744*	.708	.961	保留

總量表  $\alpha$  值 = .962

\*p<.05

## 2. 因素分析

本研究採用主成份因素分析法抽取因素，以最大變異法選取問卷題目，並考驗其建構效度；而決定因素個數係以保留因素特徵值大於 1 的共同因素為準，選出標準以因素負荷量高於.45 之題目為準。

本量表原來設定的因素有五個，經第一次因素分析時，保留特徵值大於 1 以上的共同因素，計有六個因素，但其中因素六僅有第 21 題一題，涵蓋層面過少，該題予以刪除，同時刪除與匯集因素意義差距較大、因素題目過多的題目，計有第 14、19、20 等題；經第二次因素分析後，計有五個因素，與重新建構後的因素個數吻合，分析結果，累計解釋變異量達 75.633%（合乎累計解釋變異量達 60% 以上的水準），因此，匯集因素题目的特性分別命名為「情緒支持」、「訊息支持」、「家人支持」、「朋友支持」、「工具支持」等五個因素，重新編製此量表，題目共計有 20 題，其修訂前後各因素結構摘要如表 3-11、表 3-12 所示。

## 3. 信度分析

經項目分析與因素分析後，接著進行信度分析，其原理是在對先前所保留的題目實施內部一致性或穩定性的考驗，以瞭解該問卷的可靠程度，並以 Cronbach's  $\alpha$  係數的高低為標準，係數愈高表示信度愈高（吳明隆，2000）。一般  $\alpha$  係數以 .7 以上始具有內部一致性（信度），如果  $\alpha$  係數 .7 以下則表示量表的可靠性不佳（邱皓政，2008）。

本量表各因素的 Cronbach's  $\alpha$  係數：情緒支持為 .924、訊息支持為 .874、家人支持為 .872、朋友支持為 .856、工具支持

為.762；全量表為.905，表示各因素與全量表的內部一致性均高於標準值（ $\alpha$  值應達.7 以上），分析結果，各因素及全分量表的信度佳。其信度分析的各構面數值如表 3-13 所示。

表 3-11 修訂前長跑運動俱樂部會員社會支持量表因素分析摘要表

題號	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五	因素六
B19	.859	.079	.042	.022	.161	.245
B20	.852	.079	.044	.022	.162	.218
B18	.839	.239	.067	.067	.124	.024
B16	.767	.154	.041	-.148	.071	-.303
B17	.737	.400	.055	.048	.167	.011
B15	.687	.505	.088	.071	.112	.010
B10	.114	.817	.151	.264	.108	.064
B12	.143	.811	.201	.226	.135	.125
B11	.291	.787	.128	.162	.070	-.139
B9	.137	.769	.159	.339	.164	.083
B13	.360	.765	.180	.095	.125	-.076
B14	.558	.630	.114	.031	.115	-.022
B2	.082	.160	.887	.126	.055	.082
B3	.023	.167	.851	.079	-.003	.216
B4	.048	.183	.819	.184	.137	-.048
B1	.103	.112	.744	.127	.101	-.303
B6	-.073	.219	.162	.864	.078	.133
B7	-.048	.138	.193	.849	-.002	.165
B8	.008	.330	.069	.820	.097	-.021
B5	.208	.144	.124	.665	.165	-.338
B22	.254	.051	.031	.104	.790	.192
B23	.094	.251	.140	.183	.789	.107
B24	.383	.246	.146	-.039	.669	-.278
B21	.435	.101	.050	.118	.294	.707
特徵值	4.828	4.458	3.034	3.020	2.059	1.184
解釋變異量%	20.116	18.576	12.642	12.585	8.578	4.932
累積解釋變異量%	20.116	38.692	51.334	63.919	72.496	77.429

註：B14、B19、B20 與匯集因素意義差距較大、因素題目過多，予以刪除；因素六，題數未達 3 題，B21 應於刪除。

資料來源：本研究自行整理

表 3-12 修訂後長跑運動俱樂部會員社會支持量表因素分析摘要表

題號	情緒支持	訊息支持	家人支持	朋友支持	工具支持
B10	.834	.142	.152	.256	.113
B12	.818	.152	.204	.226	.151
B9	.785	.150	.161	.332	.175
B11	.774	.366	.138	.154	.057
B13	.716	.423	.192	.107	.132
B16	.068	.853	.052	-.133	.076
B18	.187	.834	.068	.085	.181
B17	.318	.791	.059	.079	.205
B15	.405	.739	.095	.112	.160
B2	.141	.083	.884	.140	.072
B3	.158	.009	.844	.097	.028
B4	.181	.043	.823	.179	.128
B1	.100	.129	.755	.110	.069
B6	.225	-.088	.158	.869	.089
B7	.132	-.069	.186	.864	.026
B8	.315	.030	.071	.825	.093
B5	.140	.231	.139	.639	.117
B22	.016	.220	.027	.129	.819
B23	.249	.052	.138	.187	.811
B24	.229	.402	.157	-.056	.652
特徵值	3.785	3.278	3.037	3.022	2.004
解釋變異量%	18.927	16.388	15.184	15.112	10.022
累積解釋變異量%	18.927	35.315	50.499	65.611	75.633

資料來源：本研究自行整理

表 3-13 長跑運動俱樂部會員社會支持量表信度分析摘要表

構面	題目	各構面 $\alpha$ 係數	總量表 $\alpha$ 係數	重新編碼 後題號
情緒支持	B10.有人能夠傾聽我訴說心事	.924		1
	B12.有人會讓我開心			2
	B9.心情低落時，有人會給予精神上的支持			3
	B11.有人會協助我拋開煩惱			4
	B13.感到壓力時，有人會幫助我放鬆心情			5
訊息支持	B16.有人會給我一些建設性的批評	.874		6
	B18.有人會給我一些技術上的意見			7
	B17.有人會協助我在心理上做好準備			8
	B15.有人會給我一些意見來克服困難			9
家人支持	B2.家人會鼓勵我做運動	.872	.905	10
	B3.家人認同我從事運動			11
	B4.家人會和我討論運動有關的事物			12
	B1.家人會陪我一起運動			13
朋友支持	B6.朋友會鼓勵我做運動	.856		14
	B7.朋友認同我從事運動			15
	B8.朋友會和我討論運動有關的事物			16
	B5.朋友會陪我一起運動			17
工具支持	B22 有人會提供交通上的協助	.762		18
	B23 當我有需要時，有人會提供我所需的物質			19
	B24 有人會提供金錢或金錢以外的資源			20

資料來源：本研究自行整理



## 五、完成正式問卷

經過對預試問卷進行項目分析、因素分析與信度分析所得的結果，刪去不適宜的題目，重新調整題號後，編成正式問卷。其中「長跑運動俱樂部會員參與動機量表」選取 21 題，「長跑運動俱樂部會員社會支持量表」選取 20 題，共計 41 題，至此正式問卷編製完成，全部題目的 Cronbach's  $\alpha$  值為 .908，表示此份問卷信度極佳。

本正式問卷的各因素和題數分配狀況，詳如表 3-14 及表 3-15 所示。

表 3-14 長跑運動俱樂部會員參與動機各構面和題數分配狀況表

構面	正式問卷題號	題數	合計題數
紓壓放鬆	1、2、3、4、5、6、7	7	21
健康需求	8、9、10、11、12、13	6	
成就需求	14、15、16、17、18	5	
身體形象	19、20、21	3	

表 3-15 長跑運動俱樂部會員社會支持各構面和題數分配狀況表

構面	正式問卷題號	題數	合計題數
情緒支持	1、2、3、4、5	5	20
訊息支持	6、7、8、9	4	
家人支持	10、11、12、13	4	
朋友支持	14、15、16、17	4	
工具支持	18、19、20	3	

## 第四節 研究程序

本研究在進行研究前，先進行蒐集相關文獻後確立研究問題，再確定研究範圍，建立研究架構後編製問卷，以著手實施問卷調查。接著回收問卷進行資料處理，分析與討論，最後提出研究結論與建議。本研究的主要程序如圖 3-2 所示。

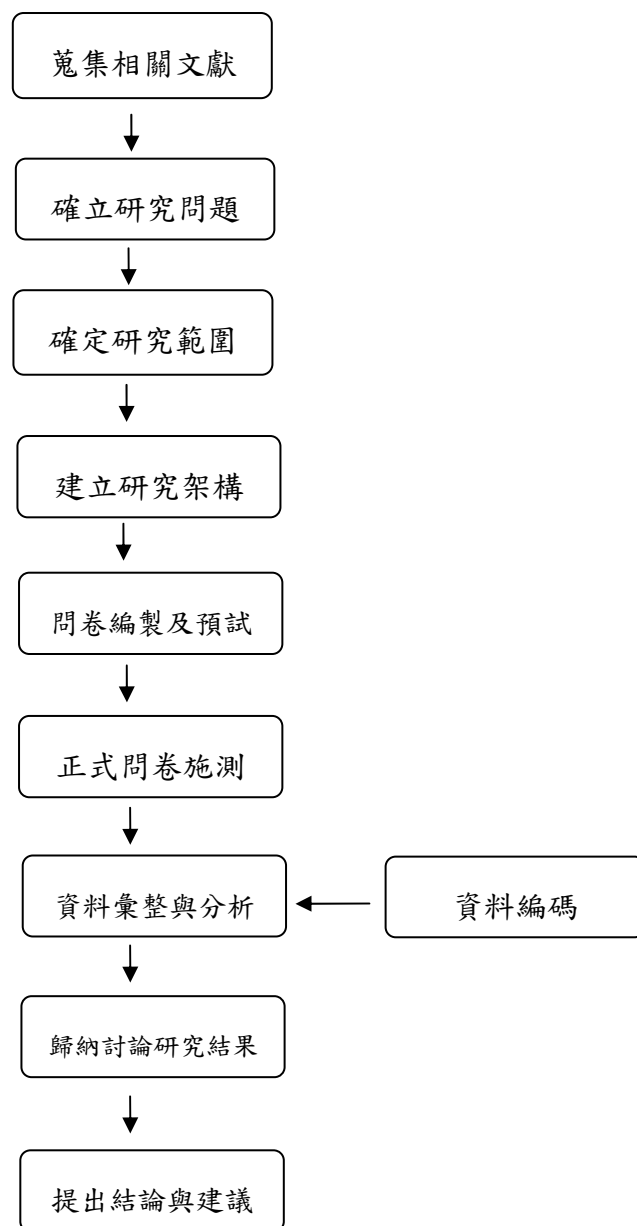


圖 3-2 研究程序圖

## 第五節 資料處理與統計分析

研究問卷回收後，剔除不完整與無一致性的問卷，進行問卷編碼與建檔工作，用 SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 12.0 for Windows 統計套裝軟體，進行資料分析，所使用的統計方法及內容說明如下：

### 一、描述性統計 (descriptive statistic)：

其目的為個人背景的描述，做各變項的次數分配及百分比描述等分析，以瞭解長跑運動俱樂部會員現況。

### 二、獨立樣本 t 考驗 (independent-samples t-test)：

其目的為考驗長跑運動俱樂部會員個人背景變項中，性別、練跑次數在參與動機和社會支持上的差異情形。

### 三、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)：

其目的為考驗長跑運動俱樂部會員個人背景變項中，年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑時間、報名組別等變項，在參與動機及社會支持上的差異情形，當單因子變異數分析的結果，各組差異 F 值達到統計顯著水準時，則進一步以 LSD 進行事後比較。

### 四、皮爾森積差相關 (Person product-moment correlation)

分析參與動機和社會支持彼此間的相關情形。

### 五、本研究統計考驗的顯著水準訂為 $p < .05$ 。

## 第肆章 結果與討論

本章就研究所獲得的資料，分析其結果並加以討論。全章內容共分四部分，第一節為長跑運動俱樂部會員在參與動機和社會支持的現況；第二節為長跑運動會員背景變項在參與動機的差異情形；第三節為長跑運動會員背景變項在社會支持的差異情形；第四節為長跑運動會員參與動機與社會支持間的相關分析，茲依各節說明如下。

### 第一節 長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持的現況

本節分三部份，首先描述長跑運動俱樂部會員背景結構的現況分析；其次說明長跑運動會員參與動機的現況分析；最後則是長跑運動會員社會支持的現況分析，並根據調查結果加以討論，茲分述如下：

#### 一、長跑運動俱樂部會員背景結構的現況分析

本研究就問卷調查中有效樣本的背景變項分配情形，包括性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間、報名組別等 8 項，透過描述性統計加以分述說明如下：

##### (一) 性別

由表 4-1 得知，性別以男性的有 381 人，佔 90.7%；女性有 39 人，佔 9.3%。本研究調查結果顯示，性別以男性最多。

表 4-1 長跑運動俱樂部會員性別次數分配表

性別	人數	百分比	排序
男	381	90.7%	1
女	39	9.3%	2
總和	420	100.0%	

## (二) 年齡

由表 4-2 得知，年齡以 40 至 49 歲的有 161 人，佔 38.3%；其次是 30 至 39 歲有 109 人，佔 26.0%；再則是 50 歲以上有 104 人，佔 24.8%；最後是 20 歲以下有 46 人，佔 11.0%。此調查結果顯示，年齡層多數以 40 至 49 歲為主。

表 4-2 長跑運動俱樂部會員年齡次數分配表

年齡	人數	百分比	排序
40 至 49 歲	161	38.3%	1
30 至 39 歲	109	26.0%	2
50 歲以上	104	24.8%	3
29 歲以下	46	11.0%	4
總和	420	100.0%	

## (三) 教育程度

由表 4-3 得知，教育程度以大專的有 282 人，佔 67.1%；其次是高中職以下的有 103 人，佔 24.5%；其餘研究所以上的有 35 人，佔 8.3%。此調查結果顯示，教育程度是以大專居多。

表 4-3 長跑運動俱樂部會員教育程度次數分配表

教育程度	人數	百分比	排序
大專	282	67.1%	1
高中職以下	103	24.5%	2
研究所以上	35	8.3%	3
總和	420	100.0%	

## (四) 職業

由表 4-4 得知，職業以工業的有 110 人，佔 26.2%；軍警公教人員有 96 人，佔 22.9%；服務業有 93 人，佔 22.1%；商業有

67 人，佔 16.0%；自由業有 37 人，佔 8.8%；家管（含退休人員）有 17 人，佔 4.0%。此調查結果顯示，職業是以工業為最多。

表 4-4 長跑運動俱樂部會員職業次數分配表

職業	人數	百分比	排序
工業	110	26.2%	1
軍警公教人員	96	22.9%	2
服務業	93	22.1%	3
商業	67	16.0%	4
自由業	37	8.8%	5
家管（含退休人員）	17	4.0%	6
總和	420	100.0%	

#### （五）參與年資

由表 4-5 得知，參與年資 5-8 年的有 130 人，佔 31.0%；1-4 年的有 117 人，佔 27.9%；9 年以上的有 115 人，佔 27.4%；1 年以下的有 58 人，佔 13.8%。此調查結果發現，參與年資以 5-8 年為最多。

表 4-5 長跑運動俱樂部會員參與年資次數分配表

參與年資	人數	百分比	排序
5-8 年	130	31.0%	1
1-4 年	117	27.9%	2
9 年以上	115	27.4%	3
1 年以下	58	13.8%	4
總和	420	100.0%	

#### （六）練跑次數

由表 4-6 得知，練跑次數每週 4 次以上的有 213 人，佔 50.7%；每週 1-3 次的有 207 人，佔 49.3%。此調查結果顯示，每週

4 次以上為最多。

表 4-6 長跑運動俱樂部會員練跑次數分配表

練跑次數	人數	百分比	排序
每週 4 次以上	213	50.7%	1
每週 1-3 次	207	49.3%	2
總和	420	100.0%	

#### (七) 練跑時間

由表 4-7 得知，練跑時間 40~60 分鐘的有 200 人，佔 47.6%；60 分鐘以上的有 155 人，佔 36.9%；40 分鐘以下的有 65 人，佔 15.5%。此調查結果顯示，練跑時間以 40~60 分鐘為最多。

表 4-7 長跑運動俱樂部會員練跑時間次數分配表

練跑時間	人數	百分比	排序
40~60 分鐘	200	47.6%	1
60 分鐘以上	155	36.9%	2
40 分鐘以下	65	15.5%	3
總和	420	100.0%	

#### (八) 報名組別

由表 4-8 得知，報名組別以全程馬拉松的有 161 人，佔 38.3%；半程馬拉松的有 124 人，佔 29.5%；10 公里以下組的有 73 人，佔 17.4%；10~20 公里組的有 62 人，佔 14.8%。此調查結果顯示，報名組別以全程馬拉松為最多。

表 4-8 長跑運動俱樂部會員報名組別次數分配表

報名組別	人數	百分比	排序
全程馬拉松	161	38.3%	1
半程馬拉松	124	29.5%	2
10 公里以下組	73	17.4%	3
10~20 公里組	62	14.8%	4
總和	420	100.0%	

## 二、長跑運動會員參與動機的現況分析

由表 4-9 得知，長跑運動會員在參與動機量表各因素構面反應情形，整體平均得分為 4.258，標準差為 .376。再從各因素構面來看，最高為「成就需求」(4.676)；其次為「健康需求」(4.431)；再者為「身體形象」(4.051)；最低為「紓壓放鬆」(3.875)。從以上的資料發現，長跑運動會員主要的參與動機是「成就需求」與「健康需求」兩個因素。「成就需求」因素與黃俊傑等(2006)探討慢速壘球運動參與者結果最重視的因素一致，從事運動是為了能獲得成就感。「健康需求」因素則與黃耀鎰(2006)探討體適能俱樂部會員、周嘉琪等(2005)探討個人健身運動成員結果最重視的因素一致，認為從事運動是為了增進肌肉的耐力、增進肌肉的力量、保持身體健康、提升免疫系統功能、增加對疾病的抵抗力。同時也呼應了 Pang、Tong 與 Wellner 發現許多現代人居於健康因素，會選擇耐力跑步的方式來增強心肺耐力，藉以達到提升體適能(引自鄭遠成，2007)。因此，長跑運動者是為了想讓自己的身體更加健康與強壯，同時為了能成就、挑戰與掌控自己。



表 4-9 長跑運動會員在參與動機量表各構面的描述分析

參與動機構面	平均數	標準差	排序
整體	4.258	.376	
成就需求	4.676	.408	1
健康需求	4.431	.463	2
身體形象	4.051	.658	3
紓壓放鬆	3.875	.628	4

由表 4-10 長跑運動會員在參與動機各題的平均數中，可看出「成就需求」因素以可以自我挑戰(4.819)、獲得成就感(4.757)、享受自我掌控的感覺(4.674)等三題的平均數最高，也就是說，長跑運動者是為了成就、挑戰與掌控自己。而在長跑運動者的想法中，有規律性的從事長跑，或是跑得比以前更遠、更久、更快，會比和他人相互較勁更來得重要。另外，在「健康需求」因素中，以保持身體健康(4.619)、增進整體的健康(4.517)等兩題的平均數最高，也就是說，長跑運動者認為讓自己的身體更加健康與強壯似乎更重要。然而，受試者參與動機平均數較低的項目為降低焦慮(3.298)、享受孤獨感(3.564)、排解憂鬱(3.633)。顯示長跑運動者參與動機，以可以自我挑戰的感受程度最深，而降低焦慮的感受程度最低。很顯然地，長跑運動者是基於健康，以及在身心上能獲得感覺良好的理由，才會邁開腳步持續奔跑的。

表 4-10 長跑運動會員參與動機各題的得分情形

平均數排名	題號	題目	平均數	標準差
1	15	可以自我挑戰	4.819	.469
2	14	獲得成就感	4.757	.551
3	16	享受自我掌控的感覺	4.674	.587
4	11	保持身體健康	4.619	.524
5	18	可由運動而達到自我實現的高峰經驗 (指個人在自我追尋中到達自我實現之前的一種喜悅感覺)	4.586	.622
6	17	可以增加自信心	4.545	.607
7	7	獲得身心釋放	4.531	.649
8	10	增進整體的健康	4.517	.555
9	8	增進肌肉的耐力	4.505	.588
10	9	增進肌肉的力量	4.369	.629
11	12	提升免疫系統功能	4.307	.577
12	21	鍛鍊體格	4.305	.661
13	5	紓解壓力	4.276	.738
14	13	增加對疾病的抵抗力	4.269	.607
15	20	改善身體外型	3.986	.852
16	1	讓我的情緒更穩定	3.976	.799
17	19	減輕體重	3.862	.815
18	3	避免沮喪	3.848	.849
19	2	排解憂鬱	3.633	.868
20	6	享受孤獨感	3.564	1.100
21	4	降低焦慮	3.298	.820

### 三、長跑運動會員社會支持的現況分析

由表 4-11 得知，長跑運動會員在社會支持量表各因素構面反應情形，整體平均得分為 3.865，標準差為.488。再從各因素構面來看，最高為「朋友支持」(4.324)；次高為「情緒支持」(4.027)；再者為「家人支持」(3.742)、「訊息支持」(3.628)；最低為「工具支持」(3.602)。從以上的資料發現，長跑運動會員主要的社會支持是「朋友支持」與「情緒支持」兩個因素。在「朋友支持」因素方面，江書杰(2008)針對瑜珈參與者的研究，發現友伴的社會支持程度越高，在流暢體驗方面的感受就越深刻；李碧霞(2001)也指出，身

體相對活動量與朋友支持有顯著的正相關；但與胡立仕（2002）以深度訪談方式針對老年人從事慢跑運動所做的研究結果不同。推究本研究的原因可能是，長跑運動者通常有較強的自主性與堅持力，因此能在自覺還應付得來的情形下，繼續進行運動。不過對於長跑運動者而言，擁有志同道合的跑友，可以一起鍛鍊、相互鼓勵與扶持，可以有效消除枯燥感，同時也能排除心裡的孤獨。另一個因素是「情緒支持」，與戴良全（2003）探討國小教師在運動行為中結果最重視的因素一致。因此，對長跑運動者而言，能適時提供精神的、情緒的及心智上的扶持與緩衝劑，會促使個人在心情低落或復原過程中，感覺被關愛、受尊重，使其對長跑運動能更加有信心與堅持的動力。

表 4-11 長跑運動會員在社會支持量表各構面的描述分析

社會支持構面	平均數	標準差	排序
整體	3.865	.488	
朋友支持	4.324	.590	1
情緒支持	4.027	.660	2
家人支持	3.742	.764	3
訊息支持	3.628	.733	4
工具支持	3.602	.737	5

由表 4-12 長跑運動會員在社會支持各題的平均數中，可看出「朋友支持」因素中朋友認同我從事運動（4.550）、朋友會鼓勵我做運動（4.417）、朋友會和我討論運動有關的事物（4.371）等三題的平均數最高。此結果與李碧霞（2001）針對不同運動階段 40-64 歲的中年人，在來自朋友的支持以「會鼓勵我運動」、「會和我討論有關運動的話題」最多的結果是一致的，也就是說，長跑運動者在

朋友的認同、鼓勵和討論與運動有關的事物，能更加持續涉入。另外，在「情緒支持」因素中，有人會讓我開心（4.186）、心情低落時，有人會給予精神上的支持（4.133）、有人能夠傾聽我訴說心事（4.095）等三題的平均數最高，也就是說，當長跑運動者在感受到壓力或受傷時，能有情緒支持是相當重要的。然而，長跑運動者社會支持平均數較低的項目為有人會提供金錢或金錢以外的資源（3.093）、有人會給我一些建設性的批評（3.143）、家人會陪我一起運動（3.248）。顯示長跑運動者社會支持，以朋友認同我從事運動的支持程度最高，而有人會提供金錢或金錢以外的資源支持程度最低。

表 4-12 長跑運動會員社會支持各題的得分情形

平均數排名	題號	題目	平均數	標準差
1	15	朋友認同我從事運動	4.550	.629
2	14	朋友會鼓勵我做運動	4.417	.656
3	16	朋友會和我討論運動有關的事物	4.371	.731
4	2	有人會讓我開心	4.186	.673
5	11	家人認同我從事運動	4.145	.832
6	3	心情低落時，有人會給予精神上的支持	4.133	.725
7	1	有人能夠傾聽我訴說心事	4.095	.760
8	10	家人會鼓勵我做運動	3.993	.819
9	17	朋友會陪我一起運動	3.960	.794
10	5	感到壓力時，有人會幫助我放鬆心情	3.919	.762
11	19	當我有需要時，有人會提供我所需要的物質	3.907	.845
12	9	有人會給我一些意見來克服困難	3.836	.769
13	18	有人會提供交通上的協助	3.805	.893
14	4	有人會協助我拋開煩惱	3.802	.839
15	7	有人會給我一些技術上的意見	3.781	.808
16	8	有人會協助我在心理上做好準備	3.752	.735
17	12	家人會和我討論運動有關的事物	3.581	.919
18	13	家人會陪我一起運動	3.248	1.009
19	6	有人會給我一些建設性的批評	3.143	1.085
20	20	有人會提供金錢或金錢以外的資源	3.093	.947

#### 四、綜合討論

##### (一) 性別

參與長跑運動的男性 (90.7%) 多於女性 (9.3%)，與吳永發 (2006) 針對路跑運動參與者的研究，「男性」為最多佔 66.8%；女性佔 33.2%、郭鴻儒 (2008) 的研究，「男性」為最多佔 66.5%；女性佔 33.5% 相符。蔡聰智等 (2008) 針對梨山馬拉松賽參與者的研究，「男性」為最多佔 66%；女性佔 34%。因此，女性是未來可具發展的族群。

##### (二) 年齡

參與長跑運動的年齡層多數以 40 至 49 歲 (38.3%) 為主，與吳永發 (2006) 針對路跑運動參與者的研究，「41 至 50 歲」為最多佔 24.1%、郭鴻儒 (2008) 的研究，「40 至 49 歲」為最多佔 25.8% 相近。此外，黃欽永、李建明、洪文平、黃谷臣 (2003) 也指出，由各大馬拉松賽中可發現中老年人參與的比率有升高的現象。因此，在參與長跑運動普遍以中老年人居多，可能與中老年人在面臨身體機能減退的因素及日常生活工作壓力有關。

##### (三) 教育程度

長跑運動會員教育程度是以大專 (67.1%) 居多，與吳永發 (2006) 針對路跑運動參與者的研究，「專科、大學」為最多佔 53.4%、郭鴻儒 (2008) 的研究，「專科、大學」為最多佔 56.9%、蔡聰智等 (2008) 的研究，「大學學歷」為最多佔 70.5% 相近。因此，從事長跑運動者學歷普遍較高。

##### (四) 職業

長跑運動會員職業是以工業 (26.2%)、軍警公教人員 (22.9%) 及服務業 (22.1%) 為最多。與吳永發 (2006) 針對路跑運

動參與者的研究，「學生」為最多佔 30.6%，其次是「商業」和「家管（含退休人員）」佔 28.8% 不符。探究其因，可能因現今大型路跑賽皆廣邀各級學校單位的學生參與，因此，參與大型路跑賽會的選手分布，與民間長跑俱樂部的成員會有不同。

#### （五）參與年資

長跑運動會員參與年資以 5-8 年（31.0%）為最多，與吳永發（2006）針對路跑運動參與者的研究，「9 年以上」為最多佔 21.8%、郭鴻儒（2008）的研究，「無」為最多佔 40.0% 不符。探究其因，可能與賽會類型特色（台灣國際馬拉松、ING 台北國際馬拉松）、施測地點和時間（俱樂部、賽會當天）有關。

#### （六）練跑次數

長跑運動會員以每週 4 次以上（50.7%）為最多，與郭鴻儒（2008）以 ING 台北國際馬拉松參賽者的研究，「0 次」為最多佔 40.5% 不符。探究其因，參與者可能臨時受到賽會以親人號召的廣告影響、賽會知名度與盛況吸引，相約一起參加當天路跑活動的關係，也可能與施測地點、時間及對象（俱樂部、路跑賽會）有關。

#### （七）練跑時間

長跑運動會員練跑時間以 40~60 分鐘（47.6%）為最多，符合 Powers & Howley（1990/2002）提出，美國運動醫學會（ACSM）建議每人每次 20 至 60 分鐘的持續性帶氧運動，以維持及促進健康的心肺功能。

#### （八）報名組別

長跑運動會員最常報名的組別以全程馬拉松（38.3%）為最多，與吳永發（2006）針對路跑運動參與者的研究，「路跑組 10km」

為最多佔 36.0%、郭鴻儒(2008)的研究,「3 公里」為最多佔 41.1%、蔡聰智等(2008)針對梨山馬拉松賽參與者的研究,「6 公里」為最多佔 50.7%不符。邱榮基(2004)指出,國內的馬拉松比賽每次都號稱有數萬人參加,但實際上參加全程馬拉松 42.195 公里比賽的選手多者 1,645 人,少者 266 人。因此,路跑賽會的參與人口分布,以報名組別中的較短距離(3~10 公里)為最多人參與,但長跑俱樂部成員,最常報名參加的組別以半程、全程馬拉松最為普遍。

綜合以上結果可知,本研究會員背景結構現況,在性別方面,以男性有 381 人,佔 90.7%最多;在年齡方面,以 40 至 49 歲有 161 人,佔 38.3%最多;在教育程度方面,以大專有 282 人,佔 67.1%最多;在職業方面,以工業有 110 人,佔 26.2%最多;在參與年資方面,以 5-8 年有 130 人,佔 31.0%最多;在練跑次數方面,以每週 4 次以上有 213 人,佔 50.7%最多;在練跑時間方面,以 40~60 分鐘有 200 人,佔 47.6%最多;在報名組別方面,以全程馬拉松有 161 人,佔 38.3%最多。在參與動機的現況,以可以自我挑戰的感受程度最深,而降低焦慮的感受程度最低;而在社會支持的現況,以朋友認同我從事運動的支持程度最高,而有人會提供金錢或金錢以外的資源支持程度最低。

綜上所述,長跑運動俱樂部會員背景變項在不同性別、年齡、教育程度等現況與相關文獻的結果是吻合的,但,職業、參與年資、練跑次數、及報名組別則有不同。其中,練跑時間是一個值得分析考量的個人背景變項,有待更進一步探討。此外,從事長跑運動能實現自我挑戰的滿足與肯定,期間若能同時獲得朋友的認同,更是能持續涉入長跑運動,進而體驗長跑所帶來的無窮效益。

## 第二節 長跑運動會員背景變項在參與動機的差異情形

本節主要探討長跑運動俱樂部會員不同背景變項在參與動機的差異情形，因此本研究分別針對長跑運動會員的性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間、報名組別等 8 個變項，進行差異性比較與討論。

### 一、背景變項與參與動機的差異分析

#### (一) 性別

性別與參與動機的獨立樣本 t 考驗結果如表 4-13 所示，不同性別的長跑運動會員在「紓壓放鬆」( $t=-2.938$ ,  $p<.05$ ) 因素構面上達到顯著差異。但在「成就需求」( $t=1.415$ ,  $p>.05$ )、「健康需求」( $t=.172$ ,  $p>.05$ )、「身體形象」( $t=.285$ ,  $p>.05$ ) 三個因素構面上並無不同。顯示不同性別的長跑運動會員在「紓壓放鬆」上，女性 ( $M=29.077$ ) 高於男性 ( $M=26.927$ )。

表 4-13 不同性別在參與動機的 t 檢定及差異情形摘要表

	性別	個數	平均數	標準差	t 值
紓壓放鬆	男	381	26.927	4.367	-2.938*
	女	39	29.077	4.220	
健康需求	男	381	26.593	2.751	.172
	女	39	26.513	3.051	
成就需求	男	381	23.438	1.961	1.415
	女	39	22.821	2.654	
身體形象	男	381	12.163	1.934	.285
	女	39	12.051	2.361	

\* $p<.05$



## (二) 年齡

年齡與參與動機的單因子變異數分析結果如表 4-14 所示，不同年齡的長跑運動會員在「健康需求」(F=1.993,  $p < .05$ )、「紓壓放鬆」(F=1.993,  $p < .05$ )等構面因素上達到顯著差異。但在「成就需求」(F=1.673,  $p > .05$ )、「身體形象」(F=1.993,  $p > .05$ )等構面因素上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同年齡長跑運動會員在「健康需求」、「紓壓放鬆」上，30 至 39 歲、40 至 49 歲及 50 歲以上皆高於 29 歲以下。

表 4-14 不同年齡在參與動機的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
紓壓放鬆	組間	315.423	3	105.141	5.627*	2 > 1 ; 3 > 1 4 > 1
	組內	7772.889	416	18.685		
	總和	8088.312	419			
健康需求	組間	153.965	3	51.322	6.941*	2 > 1 ; 3 > 1 4 > 1
	組內	3075.949	416	7.394		
	總和	3229.914	419			
成就需求	組間	20.777	3	6.926	1.673	
	組內	1722.271	416	4.140		
	總和	1743.048	419			
身體形象	組間	23.153	3	7.718	1.993	
	組內	1611.095	416	3.873		
	總和	1634.248	419			

\* $p < .05$  註 1.29 歲以下；2.30 至 39 歲；3.40 至 49 歲；4.50 歲以上

## (三) 教育程度

教育程度與參與動機的單因子變異數分析結果如表 4-15 所示，不同教育程度的長跑運動會員在「健康需求」(F=3.283,  $p < .05$ )、「紓壓放鬆」(F=5.555,  $p < .05$ )等構面因素上達到顯著

差異。但在「成就需求」( $F=.569, p>.05$ )與「身體形象」( $F=1.264, p>.05$ )等構面因素上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同教育程度長跑運動會員在「健康需求」上，高中職以下高於大專；在「紓壓放鬆」上，研究所以以上高於大專。

表 4-15 不同教育程度在參與動機的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
紓壓放鬆	組間	209.894	2	104.947	5.555*	
	組內	7878.418	417	18.893		3>2
	總和	8088.312	419			
健康需求	組間	50.068	2	25.034	3.283*	1>2
	組內	3179.846	417	7.626		
	總和	3229.914	419			
成就需求	組間	4.740	2	2.370	.569	
	組內	1738.307	417	4.169		
	總和	1743.048	419			
身體形象	組間	9.845	2	4.922	1.264	
	組內	1624.403	417	3.895		
	總和	1634.248	419			

\* $p<.05$  註 1.高中職以下；2.大專；3.研究所以以上

#### (四) 職業

職業與參與動機的單因子變異數分析結果如表 4-16 所示，不同職業的長跑運動會員在「健康需求」( $F=3.586, p<.05$ )構面因素上達到顯著差異。但在「成就需求」( $F=1.216, p>.05$ )、「身體形象」( $F=1.491, p>.05$ )與「紓壓放鬆」( $F=2.019, p>.05$ )等構面因素上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同職業的長跑運動會員在「健康需求」上，軍警公教人員、服務業、工業、商業及家管（含退休人員）皆高於自由業。

表 4-16 不同職業在參與動機的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
紓壓放鬆	組間	192.502	5	38.500	2.019	
	組內	7895.810	414	19.072		
	總和	8088.312	419			
健康需求	組間	134.081	5	26.816	3.586*	1 > 5 ; 2 > 5
	組內	3095.833	414	7.478		3 > 5 ; 4 > 5
	總和	3229.914	419			6 > 5
成就需求	組間	25.225	5	5.045	1.216	
	組內	1717.823	414	4.149		
	總和	1743.048	419			
身體形象	組間	28.917	5	5.783	1.491	
	組內	1605.331	414	3.878		
	總和	1634.248	419			

\* $p < .05$  註 1.軍警公教人員；2.服務業；3.工業；4.商業；5.自由業；6.家管（含退休人員）

#### （五）參與年資

參與年資與參與動機的單因子變異數分析結果如表 4-17 所示，不同參與年資的長跑運動會員在「成就需求」( $F=2.505$ ,  $p > .05$ )、「健康需求」( $F=1.109$ ,  $p > .05$ )、「身體形象」( $F=2.177$ ,  $p > .05$ )、「紓壓放鬆」( $F=.727$ ,  $p > .05$ )等構面因素上並無不同。

表 4-17 不同參與年資在參與動機的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
紓壓放鬆	組間	42.175	3	14.058	.727	
	組內	8046.137	416	19.342		
	總和	8088.312	419			
健康需求	組間	25.631	3	8.544	1.109	
	組內	3204.283	416	7.703		
	總和	3229.914	419			
成就需求	組間	30.935	3	10.312	2.505	
	組內	1712.113	416	4.116		
	總和	1743.048	419			
身體形象	組間	25.259	3	8.420	2.177	
	組內	1608.989	416	3.868		
	總和	1634.248	419			

### (六) 練跑次數

練跑次數與參與動機的獨立樣本 t 考驗結果如表 4-18 所示，不同練跑次數的長跑運動會員在「成就需求」( $t=-2.880, p<.05$ ) 因素構面上達顯著差異。但在「健康需求」( $t=1.011, p>.05$ )、「身體形象」( $t=1.857, p>.05$ ) 與「紓壓放鬆」( $t=1.644, p>.05$ ) 三個因素構面上並無不同。顯示不同練跑次數的長跑運動會員在「成就需求」上，每週 4 次以上 ( $M=23.662$ ) 高於每週 1-3 次 ( $M=23.092$ )。

表 4-18 不同練跑次數在參與動機的 t 檢定及差異情形摘要表

	練跑次數	個數	平均數	標準差	t 值
紓壓放鬆	每週 1-3 次	207	27.483	4.340	1.644
	每週 4 次以上	213	26.779	4.428	
健康需求	每週 1-3 次	207	26.725	2.678	1.011
	每週 4 次以上	213	26.451	2.869	
成就需求	每週 1-3 次	207	23.092	2.235	-2.880*
	每週 4 次以上	213	23.662	1.791	
身體形象	每週 1-3 次	207	12.333	2.007	1.857
	每週 4 次以上	213	11.977	1.931	

\* $p<.05$

### (七) 練跑時間

練跑時間與參與動機的單因子變異數分析結果如表 4-19 所示，不同練跑時間的長跑運動會員在「身體形象」( $F=8.410, p<.05$ ) 構面因素上達顯著差異。但在「成就需求」( $F=1.739, p>.05$ )、「健康需求」( $F=2.743, p>.05$ )、「紓壓放鬆」( $F=2.058, p>.05$ ) 三個因素構面上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同練跑時間的長跑運動會員在「身體形象」上，40 分鐘以下及 40~60

分鐘皆高於 60 分鐘以上。

表 4-19 不同練跑時間在參與動機的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
紓壓放鬆	組間	79.051	2	39.525	2.058	
	組內	8009.261	417	19.207		
	總和	8088.312	419			
健康需求	組間	41.939	2	20.970	2.743	
	組內	3187.975	417	7.645		
	總和	3229.914	419			
成就需求	組間	14.418	2	7.209	1.739	
	組內	1728.630	417	4.145		
	總和	1743.048	419			
身體形象	組間	63.360	2	31.680	8.410*	1>3;2>3
	組內	1570.888	417	3.767		
	總和	1634.248	419			

\* $p < .05$  註 1.40 分鐘以下；2.40~60 分鐘；3.60 分鐘以上

#### (八) 報名組別

報名組別與參與動機的單因子變異數分析結果如表 4-20 所示，不同報名組別的長跑運動會員在「身體形象」( $F=8.179$ ,  $p < .05$ ) 構面因素上達顯著差異。但在「成就需求」( $F=.525$ ,  $p > .05$ )、「健康需求」( $F=1.758$ ,  $p > .05$ )、「紓壓放鬆」( $F=2.051$ ,  $p > .05$ ) 三個因素構面上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同報名組別的長跑運動會員在「身體形象」上，10 公里以下組高於 10~20 公里組、半程馬拉松及全程馬拉松。

表 4-20 不同報名組別在參與動機的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
紓壓放鬆	組間	117.881	3	39.294	2.051	
	組內	7970.431	416	19.160		
	總和	8088.312	419			
健康需求	組間	40.441	3	13.480	1.758	
	組內	3189.473	416	7.667		
	總和	3229.914	419			
成就需求	組間	6.575	3	2.192	.525	
	組內	1736.473	416	4.174		
	總和	1743.048	419			
身體形象	組間	91.023	3	30.341	8.179*	1 > 2
	組內	1543.224	416	3.710		1 > 3
	總和	1634.248	419			1 > 4

\* $p < .05$  註 1.10 公里以下組；2.10~20 公里組；3.半程馬拉松；4.全程馬拉松

## 二、綜合討論

從長跑運動會員背景變項（性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間、報名組別）對參與動機（成就需求、健康需求、身體形象、紓壓放鬆）的分析結果進行討論，有許多重要發現值得注意。

### （一）性別

女性長跑運動會員在紓壓放鬆動機上，顯著高於男性。此與黃素珍（2006）、張君如等（2007）指出，沉澱紓壓、壓力情緒管理的動機不因性別而有差異的結果不符。而張孝銘等（2004）認為，壓力釋放是慢跑參與者持續涉入活動的主要因素。且相關研究指出，職場、家庭、疾病均會帶給女性極大的壓力，而部分女性每個月都會受經期來臨的影響，而導致情緒不佳，甚至成為一個壓力源，運動對女性一些特有的生理現象所引起的情緒反應，具有相當良好的助益（謝秀芳、紀俊吉，2008）。Cash、Novy 與

Grant 發現，女性參與健身運動在壓力與心情管理動機為其中一因素（引自蕭夙吟，2007）。據此以論，性別因素對長跑運動者在參與動機上有明顯不同，且女性從事長跑運動在紓壓放鬆上為最主要的動機因素，因此女性持續運動將有助於身心的平衡與健康的維持。

## （二）年齡

「30 至 39 歲」、「40 至 49 歲」、「50 歲以上」的長跑運動會員在健康需求與紓壓放鬆上會高於「29 歲以下」，此項結果與曹校章等（2006）研究中指出，26-35 歲者在放鬆心情、心理需求的參與動機上明顯高於 12-25 歲者有部分符合。而黃素珍（2006）指出，不同年齡在健康管理、情緒管理及體重管理上並沒有不同。本研究結果顯示，在各年齡層對於成就需求與身體形象的動機是一致的，而年紀越大的長跑運動者會比年紀輕的長跑者，能保持較高的參與動機，其主要因素是健康需求和紓壓放鬆。可能與年紀越大的長跑運動者因感受身體機能的減退，及日常生活工作壓力的因素，在健康與紓壓放鬆上是持續長跑運動的重要動機因素。

## （三）教育程度

本研究中，教育程度愈高的長跑運動會員，其本身對於紓壓放鬆的動機有相當大的需求；而教育程度愈低的長跑運動會員，其本身對於健康需求的動機有相當大的需求。此結果與曹校章等（2006）認為，研究所以以上學歷的參與者以放鬆心情、享受運動為考量相符合；也與張君如等（2007）的研究結果相符，認為教育程度較高者在沉澱紓壓因素上高於教育程度較低者。因此，教育程度在整體參與動機上並沒有太大的差別。

## （四）職業

不同職業的長跑運動會員在參與動機上有不同，其中軍警公教人員、服務業、工業、商業及家管（含退休人員）在健康需求上皆高於自由業。此結果呼應吳永發（2006）提出，不同職業是會影響路跑運動參與者持續涉入。而與賴子敬（2003）的研究結果不符，指出不同職業在健康適能因素的動機是一致的，也許是因研究對象不同的原因。據此以論，軍警公教人員、服務業、工業、商業及家管（含退休人員）從事長跑運動在健康需求上為最主要的動機因素。

#### （五）參與年資

不同參與年資的長跑運動會員在參與動機上並沒有不同，此一結果顯示，由不同參與年資的長跑運動者，所具有的參與動機是一致的，並沒有因為參與年資而受到不同影響。本研究結果與林曉怡（2005）、程祈斌（2007）的研究結果相類似，加入團隊年資的長短與參與動機並無關係。但是，有相關研究提到，慢跑者參與動機對持續涉入慢跑活動有直接正面影響存在（張孝銘等，2004）。且吳永發（2006）認為持續涉入的程度，會因為參與年資的差異而有所影響，參與年資資深者明顯高於資淺者。本研究認為，當長跑運動者對跑步更有信心時，能感受長跑的內在價值，且不因參與年資而對參與動機有明顯不同產生。

#### （六）練跑次數

不同練跑次數的長跑運動會員在參與動機上有不同，此一結果與相關文獻的研究結果相符。郭鴻儒（2008）指出，跑步頻率高者在自我展現動機強度上高於跑步頻率低者。本研究發現，練跑次數愈多者，其成就需求高於練跑次數愈少者；練跑次數愈多者，對於成就感、自我挑戰、自我掌控、增加自信心及高峰經驗



等題項上得分普遍較高。此亦與參與者投注在長跑運動上有重要的關係，顯示參與者對於長跑運動的涉入愈深，其對於成就需求也愈高。

#### （七）練跑時間

不同練跑時間的長跑運動會員在參與動機上有不同。在本研究中發現，減輕體重、改善身體外型及鍛鍊體格等題項，為練跑時間少於 60 分鐘者所普遍考量的。此外，ACSM 建議每人每次 20 至 60 分鐘的持續性帶氧運動，以維持及促進健康的心肺功能 (Powers & Howley, 1990/2002)。而身體過重者也較無法承受長時間的跑步。因此，長跑運動者對成就需求、健康需求及紓壓放鬆等構面是一致的，不會因為練跑時間的長短而有不同。此外，練跑時間少於 60 分鐘者也許是基於短暫的瘦身需求，對身體形象動機構面而言，可能也是短暫性的。

#### （八）報名組別

不同報名組別的長跑運動會員在參與動機上有不同。其中 10 公里以下組具有較高的身體形象動機；而對成就需求、健康需求及紓壓放鬆等構面是一致的，不會因為報名組別而有不同。本研究結果顯示，報名 10 公里以下組的長跑運動會員，對於長跑運動的涉入愈深，其對於身體形象動機也愈深。通常，10 公里以下組在平常的練跑時間就相對的比 10~20 公里組、半程馬拉松及全程馬拉松還要來得少。此一結果也與本研究中，練跑時間少於 60 分鐘者主要的動機因素是身體形象相互呼應。

具體而言，參與年資在參與動機上並沒有不同，不但具有較高參與動機且相當一致。反之，從不同性別、年齡、職業、練跑次數、練跑時間及報名組別則有不同。其中，女性具有較高的紓壓放鬆動

機；年齡高者具有較高的健康需求及紓壓放鬆動機；軍警公教人員、服務業、工業、商業及家管（含退休人員）具有較高的健康需求動機；練跑次數愈多者具有較高的成就需求動機；練跑時間少於 60 分鐘者具有較高的身體形象動機；10 公里以下組具有較高的身體形象動機。在本研究中，軍警公教人員、服務業、工業、商業及家管（含退休人員）的長跑運動者是非職業性的競賽運動員，以業餘選手稱之；本研究 10 公里以下組是國內馬拉松賽的較短距離競賽組，以 5km 來分界，而田徑運動中的長跑項目有 5km 跑和 10km 跑。因此，練跑次數愈多者與最常參與國內馬拉松賽的較短距離競賽組者，可見是非常地投入長跑運動，以深度投入者稱之。

綜上所述，本研究統整歸納結果，顯示女性長跑運動會員獲得較佳的參與動機，其中，年齡愈高者、業餘選手、深度投入者亦獲得較好的參與動機。因此，不同背景變項的長跑運動會員在參與動機上，亦有其具體的影響結果，提供相關研究對長跑運動員更進一步的瞭解。

### 第三節 長跑運動會員背景變項在社會支持的差異情形

本節主要探討長跑運動會員不同背景變項在社會支持的差異情形，因此本研究分別針對長跑運動會員的性別、年齡、教育程度、職業、參與年資、練跑次數、練跑時間、報名組別等 8 個變項，進行差異性比較與討論。

#### 一、背景變項與社會支持的差異分析

##### (一) 性別

性別與社會支持的獨立樣本 t 考驗結果如表 4-21 所示，不同性別的長跑運動會員在「工具支持」( $t=-4.641, p<.05$ ) 因素構面上有顯著差異。但在「朋友支持」( $t=.365, p>.05$ )、「情緒支持」( $t=-1.259, p>.05$ )、「家人支持」( $t=-1.624, p>.05$ ) 與「訊息支持」( $t=-1.610, p>.05$ ) 四個因素構面上並無不同。顯示不同性別的長跑運動會員在「工具支持」上，女性 ( $M=12.333$ ) 高於男性 ( $M=10.648$ )

表 4-21 不同性別在社會支持的 t 檢定及差異情形摘要表

	性別	個數	平均數	標準差	t 值
情緒支持	男	381	20.071	3.277	-1.259
	女	39	20.769	3.520	
訊息支持	男	381	14.438	2.945	-1.610
	女	39	15.231	2.748	
家人支持	男	381	14.871	2.953	-1.624
	女	39	15.897	3.831	
朋友支持	男	381	17.315	2.272	.365
	女	39	17.128	3.113	
工具支持	男	381	10.648	2.143	-4.641*
	女	39	12.333	2.321	

\* $p<.05$

## (二) 年齡

年齡與社會支持的單因子變異數分析結果如表 4-22 所示，不同年齡的長跑運動會員在「朋友支持」(F=2.904,  $p < .05$ )、「家人支持」(F=8.096,  $p < .05$ )、「工具支持」(F=2.878,  $p < .05$ )等構面因素上達到顯著差異。但在「情緒支持」(F=1.263,  $p > .05$ )、「訊息支持」(F=1.308,  $p > .05$ )等構面因素上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同年齡長跑運動會員在「朋友支持」上，50 歲以上高於 30 至 39 歲及 40 至 49 歲；在「家人支持」上，50 歲以上高於 29 歲以下、30 至 39 歲及 40 至 49 歲；在「工具支持」上，29 歲以下高於 30 至 39 歲及 40 至 49 歲。

表 4-22 不同年齡在社會支持的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
情緒支持	組間	41.238	3	13.746	1.263	
	組內	4528.026	416	10.885		
	總和	4569.264	419			
訊息支持	組間	33.676	3	11.225	1.308	
	組內	3571.264	416	8.585		
	總和	3604.940	419			
家人支持	組間	215.673	3	71.891	8.096*	3 > 1 ; 4 > 1
	組內	3693.861	416	8.879		4 > 2 ; 4 > 3
	總和	3909.533	419			
朋友支持	組間	47.824	3	15.941	2.904*	4 > 2 ; 4 > 3
	組內	2283.973	416	5.490		
	總和	2331.798	419			
工具支持	組間	41.682	3	13.894	2.878*	1 > 2 ; 1 > 3
	組內	2008.308	416	4.828		
	總和	2049.990	419			

\* $p < .05$  註 1.29 歲以下；2.30 至 39 歲；3.40 至 49 歲；4.50 歲以上

### (三) 教育程度

教育程度與社會支持的單因子變異數分析結果如表 4-23 所示，不同教育程度的長跑運動會員在「家人支持」(F=3.001,  $p < .05$ )、「訊息支持」(F=3.721,  $p < .05$ )等構面因素上達到顯著差異。但在「朋友支持」(F=1.253,  $p > .05$ )、「情緒支持」(F=1.372,  $p > .05$ )、「工具支持」(F=2.019,  $p > .05$ )等構面因素上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同教育程度長跑運動會員在「家人支持」、「訊息支持」上，高中職以下高於大專。

表 4-23 不同教育程度在社會支持的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
情緒支持	組間	29.864	2	14.932	1.372	
	組內	4539.400	417	10.886		
	總和	4569.264	419			
訊息支持	組間	63.207	2	31.604	3.721*	1 > 2
	組內	3541.733	417	8.493		
	總和	3604.940	419			
家人支持	組間	55.480	2	27.740	3.001*	1 > 2
	組內	3854.053	417	9.242		
	總和	3909.533	419			
朋友支持	組間	13.933	2	6.966	1.253	
	組內	2317.865	417	5.558		
	總和	2331.798	419			
工具支持	組間	19.660	2	9.830	2.019	
	組內	2030.330	417	4.869		
	總和	2049.990	419			

\* $p < .05$  註 1.高中職以下；2.大專；3.研究所以上

### (四) 職業

職業與社會支持的單因子變異數分析結果如表 4-24 所示，不同職業的長跑運動會員在「朋友支持」(F=5.346,  $p < .05$ )、「情緒

支持」(F=3.851, p<.05)、「家人支持」(F=2.550, p<.05)、「訊息支持」(F=2.811, p<.05)、「工具支持」(F=6.570, p<.05)等構面因素上達到顯著差異。經 LSD 事後比較發現，不同職業長跑運動會員在「朋友支持」上，軍警公教人員、工業、商業及自由業皆高於服務業，家管（含退休人員）高於軍警公教人員、服務業、工業及商業；在「情緒支持」上，軍警公教人員及自由業皆高於服務業，家管（含退休人員）高於軍警公教人員、服務業、工業、商業及自由業；在「家人支持」上，家管（含退休人員）高於軍警公教人員、服務業、工業、商業及自由業；在「訊息支持」上，自由業高於服務業，家管（含退休人員）高於軍警公教人員、服務業、工業及商業；在「工具支持」上，自由業與家管（含退休人員）高於軍警公教人員、服務業、工業及商業。

表 4-24 不同職業在社會支持的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
情緒支持	組間	203.046	5	40.609	3.851*	1>2; 5>2
	組內	4366.218	414	10.546		6>1; 6>2
	總和	4569.264	419			6>3; 6>4
訊息支持	組間	118.347	5	23.669	2.811*	5>2; 6>1
	組內	3486.593	414	8.422		6>2; 6>3
	總和	3604.940	419			6>4
家人支持	組間	116.790	5	23.358	2.550*	6>1; 6>2
	組內	3792.743	414	9.161		6>3; 6>4
	總和	3909.533	419			6>5
朋友支持	組間	141.431	5	28.286	5.346*	1>2; 3>2
	組內	2190.367	414	5.291		4>2; 5>2
	總和	2331.798	419			6>1; 6>2
工具支持	組間	150.712	5	30.142	6.570*	5>1; 5>2
	組內	1899.278	414	4.588		5>3; 5>4
	總和	2049.990	419			6>1; 6>2
						6>3; 6>4

\*p<.05 註 1.軍警公教人員；2.服務業；3.工業；4.商業；5.自由業；6.家管（含退休人員）

### (五) 參與年資

參與年資與社會支持的單因子變異數分析結果如表 4-25 所示，不同參與年資的長跑運動會員在「朋友支持」( $F=.542$ ， $p>.05$ )、「情緒支持」( $F=1.434$ ， $p>.05$ )、「家人支持」( $F=1.754$ ， $p>.05$ )、「訊息支持」( $F=1.409$ ， $p>.05$ )、「工具支持」( $F=.849$ ， $p>.05$ )等構面因素上並無不同。

表 4-25 不同參與年資在社會支持的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
情緒支持	組間	46.762	3	15.587	1.434	
	組內	4522.503	416	10.871		
	總和	4569.264	419			
訊息支持	組間	36.253	3	12.084	1.409	
	組內	3568.687	416	8.579		
	總和	3604.940	419			
家人支持	組間	48.828	3	16.276	1.754	
	組內	3860.706	416	9.281		
	總和	3909.533	419			
朋友支持	組間	9.084	3	3.028	.542	
	組內	2322.713	416	5.583		
	總和	2331.798	419			
工具支持	組間	12.479	3	4.160	.849	
	組內	2037.511	416	4.898		
	總和	2049.990	419			

### (六) 練跑次數

練跑次數與社會支持的獨立樣本 t 考驗結果如表 4-26 所示，不同練跑次數的長跑運動會員在「朋友支持」( $t=-3.548$ ， $p<.05$ )因素構面上達顯著差異。但在「情緒支持」( $t=-1.842$ ， $p>.05$ )、「家人支持」( $t=-.578$ ， $p>.05$ )、「訊息支持」( $t=.267$ ， $p>.05$ )、「工具支持」( $t=-.908$ ， $p>.05$ )等因素構面上並無不同。顯示不

同練跑次數的長跑運動會員在「朋友支持」上，每週 4 次以上 (M=17.695) 高於每週 1-3 次 (M=16.889)。

表 4-26 不同練跑次數在社會支持的 t 檢定及差異情形摘要表

	練跑次數	個數	平均數	標準差	t 值
情緒支持	每週 1-3 次	207	19.836	3.179	-1.842
	每週 4 次以上	213	20.427	3.400	
訊息支持	每週 1-3 次	207	14.551	2.977	.267
	每週 4 次以上	213	14.474	2.897	
家人支持	每週 1-3 次	207	14.879	3.016	-.578
	每週 4 次以上	213	15.052	3.096	
朋友支持	每週 1-3 次	207	16.889	2.464	-3.548*
	每週 4 次以上	213	17.695	2.186	
工具支持	每週 1-3 次	207	10.705	2.333	-.908
	每週 4 次以上	213	10.901	2.089	

\*p<.05

#### (七) 練跑時間

練跑時間與社會支持的單因子變異數分析結果如表 4-27 所示，不同練跑時間的長跑運動會員在「朋友支持」(F=2.679,  $p < .05$ )、「情緒支持」(F=5.706,  $p < .05$ )、「訊息支持」(F=5.286,  $p < .05$ ) 等構面因素上達顯著差異。但在「家人支持」(F=.931,  $p > .05$ )、「工具支持」(F=.566,  $p > .05$ ) 等因素構面上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同練跑時間的長跑運動會員在「朋友支持」上，40~60 分鐘高於 40 分鐘以下；在「情緒支持」上，40~60 分鐘及 60 分鐘以上皆高於 40 分鐘以下；在「訊息支持」上，40~60 分鐘及 60 分鐘以上皆高於 40 分鐘以下。



表 4-27 不同練跑時間在社會支持的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
情緒支持	組間	121.708	2	60.854	5.706*	2>1; 3>1
	組內	4447.556	417	10.666		
	總和	4569.264	419			
訊息支持	組間	89.128	2	44.564	5.286*	2>1; 3>1
	組內	3515.813	417	8.431		
	總和	3604.940	419			
家人支持	組間	17.388	2	8.694	.931	
	組內	3892.146	417	9.334		
	總和	3909.533	419			
朋友支持	組間	29.586	2	14.793	2.679*	2>1
	組內	2302.211	417	5.521		
	總和	2331.798	419			
工具支持	組間	5.552	2	2.776	.566	
	組內	2044.439	417	4.903		
	總和	2049.990	419			

\* $p < .05$  註 1.40 分鐘以下；2.40~60 分鐘；3.60 分鐘以上

#### (八) 報名組別

報名組別與社會支持的單因子變異數分析結果如表 4-28 所示，不同報名組別的長跑運動會員在「情緒支持」( $F=8.059$ ,  $p < .05$ )、「訊息支持」( $F=10.416$ ,  $p < .05$ )等構面因素上達顯著差異。但在「朋友支持」( $F=1.001$ ,  $p > .05$ )、「家人支持」( $F=.983$ ,  $p > .05$ )、「工具支持」( $F=2.234$ ,  $p > .05$ )等因素構面上並無不同。經 LSD 事後比較發現，不同報名組別的長跑運動會員在「情緒支持」上，半程馬拉松高於 10 公里以下組，全程馬拉松高於 10 公里以下組、10~20 公里組及半程馬拉松；在「訊息支持」上，10~20 公里組、半程馬拉松及全程馬拉松皆高於 10 公里以下組，全程馬拉松高於半程馬拉松。

表 4-28 不同報名組別在社會支持的單因子變異數分析摘要表

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
情緒支持	組間	250.962	3	83.654	8.059*	3>1 ; 4>1 4>2 ; 4>3
	組內	4318.302	416	10.381		
	總和	4569.264	419			
訊息支持	組間	251.869	3	83.956	10.416*	2>1 ; 3>1 4>1 ; 4>3
	組內	3353.072	416	8.060		
	總和	3604.940	419			
家人支持	組間	27.523	3	9.174	.983	
	組內	3882.011	416	9.332		
	總和	3909.533	419			
朋友支持	組間	16.710	3	5.570	1.001	
	組內	2315.087	416	5.565		
	總和	2331.798	419			
工具支持	組間	32.501	3	10.834	2.234	
	組內	2017.490	416	4.850		
	總和	2049.990	419			

\*p<.05 註 1.10 公里以下組；2.10~20 公里組；3.半程馬拉松；4.全程馬拉松

## 二、綜合討論

### (一) 性別

長跑運動會員在「工具支持」上，女性顯著高於男性。此一結果與許泰彰（2008）、陳癸享（2009）的研究結果相近，皆指出女性在社會支持層面高於男性。但，戴良全（2003）、蘇怡菁（2006）、許碧章（2006）發現，不同性別在社會支持上並沒有不同。但是，女性長跑運動者只要願意參與，能得到比男性更多的社會支持，得以藉由「工具支持」管道上獲得較高的協助，進而持續涉入長跑運動。因此，女性在參與長跑運動較以有人能提供服務或物質幫助來解決實際問題，做為延續運動行為的支持來源。

### (二) 年齡

50 歲以上長跑運動會員朋友支持、家人支持上高於 29 歲以下、30 至 39 歲及 40 至 49 歲。顯示年齡愈高的長跑運動者，在來自朋友、家人上需要獲得較多支持。此一結果和許泰彰（2000）、戴良全（2003）、鍾東蓉（2000）、蕭夙吟（2007）、蘇怡菁（2006）研究結果相近，皆指出年齡高者受到社會支持的程度較高。胡立仕（2002）認為家人、朋友的社會支持，對於運動行為有促進的效果，但不支持亦不影響運動行為的進行。而邱秀霞（2003）指出，如果一個人對身體活動抱持正面的價值觀，又具備家人、朋友的支持及客觀環境配合等有利條件，如此準備運動行為的強度會愈強。因此，本研究認為，長跑運動者在能獲得家人及朋友的支持，有助於延續長跑運動，不過長跑運動者通常具有獨立性及堅韌性的特質，即使在獲得較少的家人、朋友支持下，亦能在肯定、相信長跑的內在價值後，更加堅持、忍耐及不斷的自我操練。此外，在本研究結果中，29 歲以下在工具支持上高於 30 至 39 歲

及 40 至 49 歲。探究其因，可能因年紀較輕在經濟來源不多的情況下，較容易受到交通、物質以及金錢以外的資源支持。

### （三）教育程度

不同教育程度的長跑運動會員在社會支持上有不同，其中高中職以下在家人支持及訊息支持上高於大專。此一結果與蕭夙吟（2007）研究結果部份符合，認為教育程度較低者受到家人支持的感受層面較高。而與黃貝玉（2005）的研究結果不符，認為碩士生從事規律運動的社會支持來源主要是訊息性支持。在相關文獻 Leavy 認為訊息性支持是給予某些訊息或教導某項技能來幫助解決問題（引自邱秀霞，2003）。教育程度較低者在運動常識上可能比較弱一些，因而想得到更多的訊息支持，對長跑運動有較多的認知支持、建議與指導，並且當遇到困難時能獲得技術與心理上的意見，來克服困難，在團體中彼此交流。

### （四）職業

不同職業的長跑運動會員在朋友支持、情緒支持、家人支持、訊息支持與工具支持上有不同，而本研究中家管（含退休人員）受到社會支持的程度相當高，且軍警公教人員及自由業皆得到良好的朋友支持與情緒支持。可以發現，家管（含退休人員）的長跑運動會員，其本身對於在能獲得及擁有社會支持來源的程度是很高的，家管與退休人員可能在運動能力與各項條件較為薄弱，因而在團體當中較能得到更多的社會支持。另外，在本研究結果中，軍警公教人員及自由業對於朋友、情緒支持等構面上普遍較高。此亦與參與者投注在長跑運動上有重要的關係，顯示參與者對於長跑運動的涉入愈深，其對於社會支持也愈深。在相關研究有提到，能有社會支持則參與動機也會跟著提昇（程祈斌，2007），

而慢跑者參與動機對持續涉入慢跑活動有直接正面影響存在（張孝銘等，2004）。且吳永發（2006）發現，持續涉入長跑運動的程度，會因為職業的不同而有所影響。本研究認為，長跑運動者受到社會支持的程度，是會因為職業的不同而有所不同。

#### （五）參與年資

不同參與年資的長跑運動會員在社會支持上並沒有不同，其結果與林曉怡（2005）針對國小游泳團隊作調查，結果顯示團隊年資 1~2 年高於團隊年資 3~4 年；程祈斌（2007）針對高中橄欖球隊選手做研究調查，發現年資 4 年以上在社會支持上高於年資 3~4 年的研究結果不符。探究其原因，可能是長跑運動為個人性運動項目的原因，且不同參與年資的長跑運動者，在受到社會支持的程度是一致的，並沒有因為參與年資而受到不同影響。

#### （六）練跑次數

不同練跑次數的長跑運動會員在朋友支持上有不同，且長跑運動者練習次數愈多，其在朋友支持上高於練習次數愈少者。此外，郭鴻儒（2008）針對參加 2007ING 台北國際馬拉松的選手（全程、半程及 9km 組）做調查，發現即時有長跑習慣的人，高頻率（每週 4 次以上）練跑的運動者比例還是不高。由本研究結果推論，長跑運動者練習次數愈多，所需獲得及擁有的朋友支持就愈多，而有助於長跑運動者運動行為的延續和挑戰追求自我的實現。所以練跑次數會因跑友的出現、跑友的鼓勵與認同而增加。因此，對於經常長距離跑步的跑者來說，練跑次數的多寡，在社會支持層面上是有相當程度的影響，且練跑次數愈多，長跑運動者所需獲得及擁有的朋友支持就愈高。

#### （七）練跑時間

不同練跑時間的長跑運動會員在朋友支持、情緒支持與訊息支持上有不同。在相關文獻中，林曉怡（2005）調查國小游泳團隊每週練習時間，結果顯示，小學生花在訓練游泳時間上，每週幾乎都超過 10 小時以上；程祈斌（2007）調查高中橄欖球隊選手每週練習時間，此結果顯示，選手花在訓練時間上，平均每天 3 小時以上。而長距離跑是一種長時間又激烈的運動，且參加路跑比賽，最重要的是平時的磨練（薛慶光，2005）。由於跑步是機械性動作，在練跑時間較長的情形下，容易使人在練習時覺得枯燥無味，然而參與一場路跑比賽，必須在相當長的時間裡奔跑。此外，在參與比賽或提升自我體能上，皆必須付出相當的時間來練習。本研究結果發現，練跑時間愈長者，受到朋友支持、情緒支持與訊息支持的程度較高。因此，長跑運動者練跑時間愈長，所需獲得及擁有的社會支持就愈多，此有助於長跑運動者能力的提升和高峰經驗的實現。

#### （八）報名組別

本研究中，10 公里以上組受到情緒支持與訊息支持的程度較高，此研究結果與黃貝玉（2005）針對研究生和鍾東蓉（2000）針對高中導師從事規律運動獲得主要社會支持來源的研究結果一致，可見從事不同的運動項目在「情緒支持」與「訊息支持」方面仍是主要的因素。運用社會支持心理層面可提供運動者精神、心智等各方面的支持，能適時掌握運動者在比賽需要時，對其運動行為提供訊息與諮商（邱秀霞，2003）。而長跑運動者參與 10 公里以上的比賽，是很需要給予某些訊息或教導某項技能來幫助解決問題，且參與全程馬拉松是更需要接受被關心、信任和同理心，使參與者心理得到安全感與自信心的增強，進而增強個人的

意志力。

具體而言，參與年資在社會支持上並沒有不同，並受到良好的社會支持且相當一致。反之，從不同性別、年齡、教育程度、職業、練跑次數、練跑時間及報名組別則有不同。其中，女性受到工具支持的程度較高；年齡高者受到朋友支持及家人支持的程度較高；高中職以下受到家人支持及訊息支持的程度較高；軍警公教人員、自由業、家管（含退休人員）受到較佳的社會支持；練跑次數愈多者、練跑時間較長者、10~20 公里組、半程馬拉松及全程馬拉松受到較佳的社會支持。在本研究中，軍警公教人員、自由業、家管（含退休人員）的長跑運動者是非職業性的競賽運動員，以業餘選手稱之；練跑次數愈多者、練跑時間較長者與最常參與 10 公里以上的組別，可見是非常地投入長跑運動，以深度投入者稱之。

綜上所述，本研究統整歸納結果，顯示女性長跑運動會員獲得較佳的社會支持，其中，年齡愈高者、高中職以下學歷、業餘選手、深度投入者亦獲得較好的社會支持。因此，不同背景變項的長跑運動會員在社會支持上，亦有其具體的影響結果，提供相關研究對長跑運動俱樂部會員更進一步的瞭解。

## 第四節 長跑運動會員參與動機和社會支持間的相關分析

為瞭解長跑運動俱樂部會員參與動機與社會支持兩者間的關係，本研究針對參與動機的四個構面（成就需求、健康需求、身體形象、紓壓放鬆）及社會支持的五個構面（朋友支持、情緒支持、家人支持、訊息支持、工具支持），利用皮爾遜積差相關來考驗其顯著性，以雙尾方式檢測各構面的相關情形，同時針對結果進行討論。

### 一、參與動機和社會支持積差相關分析

將所得資料進行分析後，由表 4-29 結果得知：

- (一) 參與動機與社會支持達顯著正相關( $r=.319, p<.05$ )。亦即，長跑運動會員參與動機愈高，則其社會支持愈高；反之亦然。
- (二) 參與動機的「紓壓放鬆」和社會支持的「情緒支持」、「家人支持」、「訊息支持」、「工具支持」等四個構面皆呈正相關( $r=.142\sim.284, p<.05$ )，僅與「朋友支持」無相關( $r=.067, p>.05$ )。亦即，長跑運動會員「紓壓放鬆」愈高，則其社會支持的「情緒支持」、「家人支持」、「訊息支持」、「工具支持」愈高；反之亦然。
- (三) 參與動機的「健康需求」和社會支持的「朋友支持」、「情緒支持」、「家人支持」、「訊息支持」等四個構面皆呈正相關( $r=.136\sim.205, p<.05$ )，僅與「工具支持」無相關( $r=.047, p>.05$ )。亦即，長跑運動會員「健康需求」愈高，則其社會支持的「朋友支持」、「情緒支持」、「家人支持」、「訊息支持」愈高；反之亦然。
- (四) 參與動機的「成就需求」和社會支持的「朋友支持」、「情



緒支持」、「家人支持」、「訊息支持」、「工具支持」等五個構面皆呈正相關 ( $r=.096\sim.378, p<.05$ )。亦即，長跑運動會員「成就需求」愈高，則其社會支持的五個構面愈高，反之亦然。

(五) 參與動機的「身體形象」和社會支持的「朋友支持」、「情緒支持」、「家人支持」、「訊息支持」、「工具支持」等五個構面皆無相關 ( $r=.043\sim.086, p>.05$ )。

表 4-29 參與動機與社會支持構面間的相關摘要表

	社會支持	情緒支持	訊息支持	家人支持	朋友支持	工具支持
參與動機	.319*	.240*	.205*	.222*	.196*	.175*
紓壓放鬆	.240*	.168*	.284*	.142*	.067	.169*
健康需求	.210*	.168*	.136*	.205*	.161*	.047
成就需求	.351*	.304*	.096*	.228*	.378*	.257*
身體形象	.086	.082	.043	.086	.036	.045

\* $p<.05$

## 二、綜合討論

從研究結果得知，「身體形象」和社會支持的五個構面均未達顯著水準；「健康需求」和社會支持的「工具支持」未達顯著水準；「紓壓放鬆」和社會支持的「朋友支持」未達顯著水準。可見，參與長跑運動會員在滿足「身體形象」動機上並不強烈，且較不需社會支持的幫助與扶持；在滿足「健康需求」動機上並不強烈，且較不需獲得交通、物質與金錢上的協助與提供；在滿足「紓壓放鬆」動機上並不強烈，或許長跑者可能會因追求身心釋放、放空一切及享受孤獨感而較能獨自一人且較不需朋友的陪伴。

從研究結果得知，長跑運動會員在參與動機部分以「成就需求」

為最明顯，與社會支持各構面，皆有顯著的正相關存在，尤其成就需求與朋友支持的相關係數最大，可見朋友相互之間的鼓勵、陪伴與認同，能提升成就感與增進自信心，朋友的影響力是不容忽視的。本研究「成就需求」愈高，則需獲得的社會支持愈高。此一結果亦部份符合相關文獻結果，諸如蔡聰智等（2008）針對梨山馬拉松賽參賽者所做的研究顯示，以提升個人的自信心是健康與挑戰動機因素中的最高分；郭鴻儒（2008）針對 ING 台北國際馬拉松參賽選手所做的研究結果顯示，以獲得成就感和自我能力挑戰是自我展現動機因素中的最高分；黃耀鉉（2006）針對體適能俱樂部會員所做的研究顯示，「成就需求」在參與動機的四個構面中排名第二。可見「成就需求」對長跑運動俱樂部會員而言是重要的參與動機因素。

綜上所述，參與動機與社會支持存有相關關係，在相關文獻中與本研究結果相符，（林曉怡，2005；張怡潔，2008；許碧章，2006；程祈斌，2007）。因此，長跑運動會員若能獲得家人、朋友、情緒、訊息以及工具的支持，則對長跑者而言將可大幅提升參與動機，使得長跑運動得以延續。

## 第五章 結論與建議

本研究主要探討長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持情形，而此章則針對長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持的結果進行分析與討論後，提出第一節結論與第二節建議等兩部分，說明如下。

### 第一節 結論

透過研究結果與討論，具體提出三點結論如下：

- 一、女性長跑運動俱樂部會員獲得較佳的參與動機，其中，年齡愈高者、業餘選手、深度投入者亦獲得較好的參與動機。
- 二、女性長跑運動俱樂部會員獲得較佳的社會支持，其中，年齡愈高者、高中職以下學歷、業餘選手、深度投入者亦獲得較好的社會支持。
- 三、長跑運動俱樂部會員的參與動機愈強烈，則獲得較佳的社會支持，其中，尤其是參與動機中的成就需求愈好，則社會支持中的朋友支持愈好。

### 第二節 建議

本節首先藉由研究過程及結果，根據研究結論提出一般性建議及後續研究建議。

#### 一、一般性建議

##### (一) 對長跑運動相關行政團體的建議

經本研究調查後發現，長跑運動俱樂部會員以男性居多，顯

示女性是未來可具發展的族群。隨著現代女性意識抬頭，不再受舊文化思維的牽絆，亦不斷在社會與職場上發揮所長，不過往往又因忙於家事或照顧孩童，使得運動機會和興趣受到影響。因此在推廣上，可從各公司與政府機關提倡運動性社團，讓職業婦女有參與運動的機會，進而增進同事之間的情誼與健康，同時也能紓壓放鬆，而過程中會有一些共同參與的運動夥伴支持，如此運動行為也較能延續；在家庭中讓男性與女性共同負擔家事，以輪流或全家一起從事運動。此外，研究中亦發現女性在工具支持上高於男性，顯示女性只要願意從事長跑，而以工具支持是最直接很容易獲得的一項資源，因此在長跑俱樂部可再針對提供孩童照顧服務、專車接送、集點卡兌換用品的工具支持部分來加以吸引、鼓勵及提昇女性參與長跑運動的機會。

其次，善用社會支持，提高參與者持續參與長跑運動。經本研究結果顯示，朋友支持、情緒支持、家人支持、訊息支持及工具支持皆與長跑運動俱樂部會員參與動機有相關。這意謂著長跑運動者只要有足夠的社會支持，而能得到情感層面及資源層面的滿足，就可持續參與長跑運動。

## （二）長跑運動推廣方面

本研究發現，長跑運動俱樂部會員在「自我挑戰」、「獲得成就感」、「享受自我掌控的感覺」上的感受頗高，且參與者最常報名組別以全程馬拉松居多，顯示參與者從事長跑運動可以為心理層面帶來正面的影響，從而可明確瞭解參與者「為什麼要去從事長跑運動」，其關鍵不在於體能變好、健康情況更佳，而是價值觀與生命哲學因為長跑的啟發而獲致進一步的昇華。因此，長跑運動可以從國小五、六年級時大力提倡，讓學生除了能增加運動時

間外，亦讓學生不排斥運動甚或陶醉於其中，同時增進品德陶冶或增強心理堅韌力。

由於社會支持對於參與動機有相當程度的影響，所以相關俱樂部或是機關團體應該與參與者的家庭、同事以及運動夥伴共同努力，藉以促進彼此之間的支持。

## 二、後續研究建議

### （一）研究對象方面

建議未來以全國各長跑俱樂部會員為母群體，將北部、中部、南部、東部的俱樂部會員分成四區，選取具有代表性的樣本做為研究對象，分析參與者的背景資料，例如婚姻狀況、個人月收入、居住地區、子女數等變項，並進行配對比較，期能進一步瞭解長跑運動俱樂部會員的參與動機和社會支持，並可據以比較不同長跑俱樂部在參與動機和社會支持上是否有所不同。

### （二）研究方法方面

本研究屬於量的研究，採問卷調查法是為了瞭解長跑運動俱樂部會員參與動機和社會支持的情形與關係，未來的研究，可以加上質的研究部分，俾使研究結果更臻完善。建議在後續的研究中，可列入設計問答的部份，如：長跑訓練、比賽相關資訊如何取得、運動守重恆心，您如何把持與強化、您認為從事長跑運動者，最重要且最需養成的人格特質為何等。

## 參考文獻

### 一、中文部分

- 大腳丫 (2008)。台灣大腳丫長跑協會 97 年度會員手冊。台中市：台灣大腳丫長跑協會。
- 方進隆 (1986)。長跑者、重量訓練者和不運動者在冠狀心臟疾病要素之比較。中華民國體育學會體育學報，8，223-243。
- 王順正 (1994)。跑步選手的脛前疼痛。中華體育季刊，8(3)，79-86。
- 王學中 (2000)。不同年齡層慢跑者與無規律運動者體適能之比較研究。大專體育學刊，2(1)，127-143。
- 向毓華 (2002)。運動醫學常識。台北市：國家出版社。
- 江書杰 (2008)。瑜珈參與者自覺健康狀況、社會支持與流暢體驗之研究。未出版碩士論文，大葉大學運動事業管理學系碩士班。彰化縣。
- 吳文騫 (2004)。長跑選手訓練速度與臨界速度相關之探討。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 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。未出版碩士論文，國立體育學院體育推廣學系碩士班，台中市。
- 吳百騏 (2006)。跑出生命的樂章：二位跑者參與馬拉松的生命故事。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班，台北市。
- 吳明隆 (2000)。SPSS 統計應用實務。台北市：松崗。
- 呂奎廷 (2006)。台北市公立高中生運動價值觀影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
- 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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育學系在職進修碩士班。台北市。
- 李義、李翰（2008，10月5日）。馬總統勉超馬媽媽早日回跑場。《中國時報》，C3版。
- 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》。未出版博士論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，台北市。
- 周嘉琪、胡凱揚（2005）。健身運動參與動機量表的編製。《大專體育學刊》，7（1），117-129。
- 周毅剛、郭玉江（2007）。優秀運動員運動疲勞、社會支持與心理健康的相關關係。《體育學刊》，14（5），63-67。
- 林佳慧（2008，6月）。ING台北國際馬拉松比賽發展初探（摘要）。2008運動競技學術研討會海報發表，台東市。
- 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》。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所，台北市。
- 邵海豔、徐曉寧（2008）。教師壓力、社會支持和職業倦怠的典型相關分析。《瀋陽師範大學學報》，32（148），187-190。
- 邱宏達（2002）。赤足與穿鞋跑步之著地策略分析。《大專體育學刊》，4（2），101-108。
- 邱秀霞（2003）。探討社會支持與運動行為之關係。《大專體育》，64，33-39。
- 邱皓政（2008）。《量化研究與統計分析（基礎版）：SPSS中文視窗版資料分析範例解析》。台北市：五南。
- 邱榮基（2004）。《馬拉松路線規劃與測量之研究》。台北市：中華民國田徑協會。

- 施建鋒、馬劍虹 (2003)。社會支持研究有關問題探討。人類工效學，9 (1)，58-61。
- 施豐坤 (2006，1月27日)。春節大挑戰 96 小時環台大腳丫親吻台灣一周。民生報，B3 版。
- 胡立仕 (2002)。老年人運動行為之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所，台北市。
- 徐運標 (1998)。淺談慢跑運動。大專體育，37，83-86。
- 徐維辰 (2008)。新竹市國小學童運動社會支持與體育態度之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹教育大學體育學系碩士班，新竹市。
- 馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。台北市：台灣東華書局。
- 張文宏、阮丹青 (1999)。城鄉居民的社會支持網。社會學研究，3，12-24。
- 張君如、林志遠、李宜錫 (2007)。登山健行者參與動機之探究。嘉大體育健康休閒期刊，6 (2)，55-62。
- 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。
- 張怡潔 (2008)。國小排球選手運動參與動機與社會支持之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動教育研究所，台北市。
- 戚海倫 (2008，12月17日)。農曆年路跑環台廣召英雄 96 小時不停腳。蘋果日報，D4 版。
- 曹校章、鄭志富 (2006)。東北角海域運動參與者運動選擇、參與動機、阻礙因素與忠誠度分析。臺灣體育運動管理學報，4，83-97。
- 許泰彰 (2000)。國小教師運動行為及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。



- 許碧章(2006)。臺北縣國民小學手球團隊學童運動參與動機與社會支持之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所，台北市。
- 郭曉文(2000)。學童母親規律運動行為之相關因素探討。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，台北市。
- 郭鴻儒(2008)。路跑比賽運動員動機、健康行為與自覺健康之探討。未出版碩士論文，大葉大學運動事業管理學系碩士在職專班，彰化縣。
- 陳全壽(2003)。運動訓練處方研究。大葉學報，12(1)，1-5。
- 陳孟欣(2004)。長跑選手的體重控制與運動表現之探討。大專體育，70，170-174。
- 陳建志(2009，2月2日)。為台灣祈福而跑環台圓滿成功。自由時報，A11版。
- 陳癸享(2009)。2008年全國身心障礙國民運動會聽障參賽選手社會支持及參與動機之研究。未出版碩士論文，台東大學健康促進與休閒管理碩士班，台東市。
- 陳碧華、林如瀚(2007)。國民小學舉辦迷你馬拉松活動之成效。中華體育季刊，21(2)，123-130。
- 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。
- 曾文祺(2008，12月22日)。12萬人有空 ING 馬拉松破紀錄。中國時報，A1版。
- 程祈斌(2007)。全國中等學校橄欖球校隊選手運動參與動機與社會支持之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所，台北市。

- 賀寨平 (2001)。國外社會支持網研究綜述。《國外社會科學》，1，76-82。
- 黃貝玉 (2005)。研究生規律運動行為相關因素之研究—PRECEDE—PROCEED Model 之應用。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育學系，台北市。
- 黃俊傑、陳建利、何國龍 (2006)。慢速壘球運動參與者參與動機之研究—以臺中市為例。《北體學報》，14，200-208。
- 黃素珍 (2006)。健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動行為之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 黃茜莉 (2003)。技職院校護生社會支持、運動資源與運動行為相關性之研究。未出版碩士論文，國立台北護理學院護理研究所，台北市。
- 黃欽永、李建明、洪文平、黃谷臣 (2003)。中老年人參與馬拉松競賽的生理效應。《淡江體育》，6，93-96。
- 黃耀鉉 (2006)。台中市健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及品牌忠誠度之調查。《運動事業管理學術研討會論文集》，5，75-87。
- 蒲逸生 (2005)。台北市國民中學籃球校隊參與動機與社會支持之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所，台北市。
- 潘國峰 (2008)。社會支持對高中優秀運動員持續參與競技運動意圖之效應—以壓力緩衝模式為基礎。未出版碩士論文，國立台灣體育大學體育研究所，桃園縣。
- 蔡聰智、謝旻諺、曾淑平 (2008)。梨山馬拉松賽參與者之參與動機與參與滿意度之研究。《台南科大學報》，27，195-208。
- 鄭家韻、王鴻濬 (2007)。花蓮地區運動觀光之發展：以太魯閣國際馬拉松為例。2007 資源與環境學術研討會報告書 (頁 346-358)。花

- 蓮縣：大漢技術學院環境資源管理系。
- 鄭遠成 (2007)。認知策略對耐力跑步的影響。大專體育學刊，9(3)，66-77。
- 鄧鎮堅 (2004)。競技慢跑。台北市：諾亞文化。
- 盧俊宏 (1994)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 蕭夙吟 (2007)。國小女性教師運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，台中市。
- 賴子敬 (2003)。台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班，台中縣。
- 龍柏安 (2009，1月31日)。邱淑容截肢無損奔馳夢想“馬”不停蹄。自由時報，A11版。
- 戴良全 (2003)。臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，台北市。
- 薛慶光 (2006)。倒跑人生：台灣阿甘薛慶光。台北市：方智出版。
- 謝秀芳 (2004)。運動社會支持與女性運動行為之探討。大專體育，74，110-114。
- 謝秀芳、紀俊吉 (2008)。自我效能與女性運動行為之探討。大專體育，95，76-81。
- 鍾志強 (2000)。大學生之運動社會支持研究。中華民國體育學會體育學報，28，101-110。
- 鍾東蓉 (2000)。台北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，台北市。
- 蘇怡菁 (2006)。不同背景因素及運動階段之國小學童家長其運動健康信念及運動社會支持之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體

育研究所，桃園縣。

## 二、中文譯本

Fischer, J. (2000)。 *跑入心靈深處* (葉惠民、何泰寬譯)。台北市：原水文化。(原著出版於1999年)

Howard, L. N. & James, H. F. (2000)。 *運動社會學* (王宗吉譯)。台北市：洪葉文化。(原著出版於1998年)

Millman, D. (2002)。 *運動禪學* (鍾佳宜譯)。台北市：海鴿文化圖書。(原著出版於1994年)

Powers, S. K. & Howley, E. T. (2002)。 *運動生理學：體適能與運動表現的理論與應用* (林正常、林貴福、徐台閣、吳慧君譯)。台北市：藝軒圖書。(原著出版於1990年)

Rees, T. (2008)。社會支持對運動員的影響。載於 S. Jowett & D. Lavallee (編)，*運動社會心理學* (pp. 270-279) (盧俊宏、廖主民、季力康)。台北市：師大書苑。(原著出版於2007年)

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2005)。 *競技與健身運動心理學* (簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏譯)。台北市：運動心理學會。(原著出版於1999年)

Willis, J. D. & Campbell, L. F. (1997)。 *運動心理學* (吳文忠譯)。台北市：五南圖書。(原著出版於1992年)

## 三、網路部分

ING 臺北國際馬拉松 (2005)。 *你為何而跑*。2009年2月1日，取自 [http://www.ingtaipeiinternationalmarathon.com/2005/html/aboutMarathon\\_why.htm](http://www.ingtaipeiinternationalmarathon.com/2005/html/aboutMarathon_why.htm)

小野寺 (2002)。跑入心靈深處漫談跑馬拉松的種種 *Kimoge*。2009 年 2 月 17 日，取自 <http://taiwanrunners.com/ezine/2002/05292002.html>

中華民國路跑協會，(成績紀錄查詢)，2009 年 2 月 1 日。取自 <http://www.sportsnet.org.tw/score.php>。

中華奧會 (2009)。田徑規則。2009 年 1 月 15 日，取自 [http://www.tpenoc.net/sport/sport\\_00.asp](http://www.tpenoc.net/sport/sport_00.asp)

太魯閣國家公園，(遊憩資訊活動看版)，2009 年 2 月 1 日。取自 <http://www.taroko.gov.tw/Mainpages/welcome/default.aspx>。

王順正 (2000)。跑步下肢運動傷害原因的探討。2008 年 12 月 5 日，取自 <http://www.epsport.idv.tw/>

台灣大腳丫長跑協會 (2009)。台中市大腳丫長跑族協會沿革。2009 年 6 月 3 日，取自 <http://www.bigfoot.org.tw/>

百度百科 (2009)。長跑。2009 年 5 月 23 日，取自 <http://baike.baidu.com/view/501091.htm>

辛省志(2006)。科學家研究發現獨自跑步產生孤獨感對身體不利。2009 年 2 月 17 日，取自 <http://big5.chinabroadcast.cn/gate/big5/gb.cri.cn/8606/2006/03/24/1166@961152.htm>

韋海浪 (2009)。強化骨骼要靠跑步。2009 年 2 月 17 日，取自 <http://www.runningclub.com.tw/note.php?id=15>

陳俊彥 (2003)。用生命長跑。2008 年 12 月 3 日，取自 <http://taiwanrunners.com/ezine/2003/05142003.html>

黃政達 (2001)。跑步可以改變人的一生。2009 年 5 月 8 日，取自 [http://bigfootgogogo.tripod.com/mood\\_story/story12.htm](http://bigfootgogogo.tripod.com/mood_story/story12.htm)

葉涵 (2005)。慢跑運動傷害知多少。2008 年 12 月 5 日，取自

<http://www.epochtimes.com/b5/5/5/16/n923558.htm>

蔡淑真 (2007)。 *長跑訓練的體驗*。2009 年 1 月 31 日，取自

<http://www.wretch.cc/blog/epsport/11312661>

鍾澄錦 (2007)。 *如何成為長跑選手*。2009 年 5 月 8 日，取自

[http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Ldx1.lqBHxt\\_gTVzHyczSOU-/article?mid=307](http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Ldx1.lqBHxt_gTVzHyczSOU-/article?mid=307)

#### 四、英文部分

ASC (2009). *Supporting Sport*. Retrieved March 9, 2009, from Australian Government Australian Sport Commission Web site:  
[http://www.ausport.gov.au/supporting/a\\_brief\\_introduction\\_to\\_supporting\\_sport](http://www.ausport.gov.au/supporting/a_brief_introduction_to_supporting_sport)

Brussels (2007). *White paper on sport*. Retrieved March 9, 2009, from European Commission Web site:  
[http://ec.europa.eu/sport/white-paper/whitepaper8\\_en.htm](http://ec.europa.eu/sport/white-paper/whitepaper8_en.htm)

Christine, L. (2008). *Motivational quotes about running*. Retrieved January 31, 2009, from The New York Times Web Site:  
<http://running.about.com/od/runninghumor/a/runningquotes.htm>

Edward, L. (2006). *UK Sport: Supporting elite athletes*. London: The Stationery Office Limited

Gruber, K. J. (2008). Social support for exercise and dietary habits among college students. *Adolescence*, 43, 557-575.

Irvine, M. (2008). *UK sport supporting six world championships in 2008*. Retrieved March 16, 2009, from The UK's high performance sports agency Web site:

[http://www.uk sport.gov.uk/news/uk\\_sport\\_supporting\\_six\\_world\\_championships\\_in\\_2008/](http://www.uk sport.gov.uk/news/uk_sport_supporting_six_world_championships_in_2008/)

RGU (2009). *Technique supporting future sports stars*. Retrieved January 15, 2009, from The Robert Gordon University Web site: [http://www.rgu.ac.uk/news/disp\\_NewsPreview.cfm?PGE\\_ID=58049&vmenu=2](http://www.rgu.ac.uk/news/disp_NewsPreview.cfm?PGE_ID=58049&vmenu=2)

Robert, K. & Angelo, K. (2001). *Organizational behavior* (5<sup>th</sup> ed.). The New York: McGraw-Hill.

Sportscotland (2009). *sportscotland supporting sport in communities*. Retrieved March 15, 2009, from Sportscotland Web site:<http://www.sportscotland.org.uk/ChannelNavigation/News/TopicNavigation/Press+Releases/Articles/sportscotland+supporting+sport+in+communities.htm>

SRV (2008). *Supporting country sport program*. Retrieved January 15, 2009, from State Government of Victoria Web site:<http://www.sport.vic.gov.au/web9/dvcsrv.nsf/AllDocs/2E7C77CADE8DC800CA2571200026B251?OpenDocument>

Wuest, D. A. & Bucher, C. A. (2003). *Foundations of physical education, exercise science, and sport* (14<sup>th</sup> ed.). Boston: McGraw-Hill.

## 長跑運動俱樂部會員參與動機及社會支持問卷

親愛的跑友您好：

這份問卷的主要目的是想了解您在參與長跑運動的相關情形。本問卷採不記名方式，所得結果僅提供學術研究之用，對於您個人所填答的資料，也不會公開或另做他用，請您放心填答。希望各位跑友能依照實際的情形及感受回答。謝謝您的支持與合作！

敬祝 事事順心 健康快樂

台東大學健康促進與休閒管理研究所

指導教授：洪 煌 佳 博士

研究生：林 佳 慧 敬上

2009年1月

【第一部份】基本資料(請在每一題的答案□內打"√")【單選題】

一、性別：(1)□男；(2)□女

二、年齡：(1)□29歲以下；(2)□ 30至39歲；(3)□40至49歲；

(4)□50歲以上

三、教育程度：(1)□高中職以下；(2)□大專；(3)□研究所以上

四、職業：(1)□軍警公教人員；(2)□服務業；(3)□工業；

(4)□商業；(5)□自由業；(6)□家管(含退休人員)

五、您持續從事長跑運動到目前已經有多久了：

(1)□1年以下；(2)□1-4年；(3)□5-8年；(4)□9年以上

六、您平均一週練跑次數為何：(1)□每週1-3次；(2)□每週4次以上

七、您平均每次持續練跑時間為何：(1)□40分鐘以下；(2)□40~60  
分鐘；(3)□60分鐘以上

八、若您有參加過比賽，最常報名的組別為：【單選】

(1)□10公里以下組；(2)□10~20公里組；(3)□半程馬拉松；

(4)□全程馬拉松



【第二部份】參與運動的原因

說明：請你以自己真實的想法和實際情形來填答，在每題的符合程度上的□內打“√”，回應真實的情況。每題均請作答，謝謝！

我從事長跑運動是為了：		非常符合	大致符合	部份符合	不符合	非常不符合
A1	降低焦慮	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A2	讓我的情緒更穩定	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A3	排解憂鬱	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A4	避免沮喪	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A5	紓解壓力	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A6	獲得身心釋放	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A7	享受孤獨感	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A8	減輕體重	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A9	鍛鍊體格	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A10	維持目前的體重	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A11	改善身體外型	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A12	增加對疾病的抵抗力	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A13	增進整體的健康	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A14	增進肌肉的耐力	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A15	增進肌肉的力量	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A16	保持身體健康	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A17	提升免疫系統功能	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A18	享受自我掌控的感覺	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A19	獲得成就感	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A20	可以增加自信心	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A21	可以增加自我價值。	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A22	可以自我挑戰	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A23	真實體驗自我的存在	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
A24	可由運動而達到自我實現的高峰經驗 (指個人在自我追尋中到達自我實現之前的一種喜悅感覺)	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

### 【第三部份】社會支持

說明：請你就自己的實際情形和感受來回答，在每題的符合程度上的□內打“√”，回應真實的情況。每題均請作答，謝謝！

我從事長跑運動：		非 常 符 合	大 致 符 合	部 份 符 合	不 符 合	非 常 不 符 合
B1	家人會陪我一起運動.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B2	家人會鼓勵我做運動.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B3	家人認同我從事運動.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B4	家人會和我討論運動有關的事物.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B5	朋友會陪我一起運動.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B6	朋友會鼓勵我做運動.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B7	朋友認同我從事運動.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B8	朋友會和我討論運動有關的事物.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B9	心情低落時，有人會給予精神上的支持	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B10	有人能夠傾聽我訴說心事.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B11	有人會協助我拋開煩惱.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B12	有人會讓我開心.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B13	感到壓力時，有人會幫助我放鬆心情	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B14	有人會提供意見讓我對事情較有規劃 和方向	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B15	有人會給我一些意見來克服困難.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B16	有人會給我一些建設性的批評.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B17	有人會協助我在心理上做好準備.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B18	有人會給我一些技術上的意見.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B19	有人會協助我建立一套訓練計畫.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B20	有人會協助我設定訓練計畫來解決問 題	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B21	有人會幫我安排訓練和比賽.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B22	有人會提供交通上的協助.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B23	當我有需要時，有人會提供我所需要的 物質	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
B24	有人會提供金錢或金錢以外的資源	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

問卷到此結束，非常感謝您的幫忙！

## 長跑運動俱樂部會員參與動機及社會支持問卷

親愛的跑友您好：

這份問卷的主要目的是想了解您在參與長跑運動的相關情形。本問卷採不記名方式，所得結果僅提供學術研究之用，對於您個人所填答的資料，也不會公開或另做他用，請您放心填答。希望各位跑友能依照實際的情形及感受回答。謝謝您的支持與合作！

敬祝 事事順心 健康快樂

台東大學健康促進與休閒管理研究所

指導教授：洪 煌 佳 博士

研究生：林 佳 慧 敬上

2009年2月

【第一部份】基本資料(請在每一題的答案內打"✓")【單選題】

一、性別：(1)男；(2)女

二、年齡：(1)29歲以下；(2)30至39歲；(3)40至49歲；

(4)50歲以上

三、教育程度：(1)高中職以下；(2)大專；(3)研究所以上

四、職業：(1)軍警公教人員；(2)服務業；(3)工業；

(4)商業；(5)自由業；(6)家管(含退休人員)

五、您持續從事長跑運動到目前已經有多久了：

(1)1年以下；(2)1-4年；(3)5-8年；(4)9年以上

六、您平均一週練跑次數為何：(1)每週1-3次；(2)每週4次以上

七、您平均每次持續練跑時間為何：(1)40分鐘以下；(2)40~60分鐘；(3)60分鐘以上

八、若您有參加過比賽，最常報名的組別為：【單選】

(1)10公里以下組；(2)10~20公里組；(3)半程馬拉松；

(4)全程馬拉松

【第二部份】參與運動的原因

說明：請你以自己真實的想法和實際情形來填答，在每題的符合程度上的□內打“√”，回應真實的情況。每題均請作答，謝謝！

我從事長跑運動是為了：	非常符合	大致符合	部份符合	不符合	非常不符合
1 讓我的情緒更穩定.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
2 排解憂鬱.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3 避免沮喪.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4 降低焦慮.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
5 紓解壓力.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
6 享受孤獨感.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
7 獲得身心釋放.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
8 增進肌肉的耐力.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
9 增進肌肉的力量.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
10 增進整體的健康.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
11 保持身體健康.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
12 提升免疫系統功能.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
13 增加對疾病的抵抗力.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
14 獲得成就感.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
15 可以自我挑戰.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
16 享受自我掌控的感覺.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
17 可以增加自信心.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
18 可由運動而達到自我實現的高峰經驗 (指個人在自我追尋中到達自我實現之前的一種喜悅感覺).....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
19 減輕體重.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
20 改善身體外型.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
21 鍛鍊體格.....	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

【第三部份】社會支持

說明：請你就自己的實際情形和感受來回答，在每題的符合程度上的□內打“√”，回應真實的情況。每題均請作答，謝謝！

	非常符合	大致符合	部份符合	不符合	非常不符合
我從事長跑運動：					
1 有人能夠傾聽我訴說心事……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
2 有人會讓我開心……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
3 心情低落時，有人會給予精神上的支持	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4 有人會協助我拋開煩惱……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
5 感到壓力時，有人會幫助我放鬆心情…	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
6 有人會給我一些建設性的批評……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
7 有人會給我一些技術上的意見……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
8 有人會協助我在心理上做好準備……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
9 有人會給我一些意見來克服困難……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
10 家人會鼓勵我做運動……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
11 家人認同我從事運動……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
12 家人會和我討論運動有關的事物……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
13 家人會陪我一起運動……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
14 朋友會鼓勵我做運動……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
15 朋友認同我從事運動……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
16 朋友會和我討論運動有關的事物……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
17 朋友會陪我一起運動……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
18 有人會提供交通上的協助……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
19 當我有需要時，有人會提供我所需要的物質……	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
20 有人會提供金錢或金錢以外的資源…	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

問卷到此結束，非常感謝您的幫忙！