

大學生不同運動族群之運動態度、運動參與和 健康生活品質之探討

廖尹華¹ 許振明^{2*}

¹國立虎尾科技大學 體育室 副教授

^{2*}國立臺灣海洋大學 體育室 副教授

摘 要

目的：本研究旨在探討大學生不同運動族群之運動態度、運動參與和健康生活品質之狀況。**方法：**以某科大公開組校隊、一般組校隊和運動性社團三種運動族群施測問卷，總計發出問卷數 180 份，有效回收問卷 152 份，有效回收率達 84%。後續以描述性統計、因素分析、卡方考驗、單因子變異數分析進行數據研究。**結果：**1.不同運動族群對運動態度多持積極正向的看法，主要為運動成就的取向，其次為運動投入、運動情意與運動利益；一般組學生在運動投入部分顯著優於運動性社團。2.不同性別與不同運動族群在每週運動量和每天上網時間都未達顯著差異。3.大學生之健康生活品質整體健康總分為 69.39，得分最高為生理功能，最低為心理健康狀態；運動性社團在整體健康總分、身體疼痛程度、心理健康狀況及心理健康總分顯著優於一般組；每週運動量較多者顯著有較佳的生理功能表現；對自己身材滿意度較高者也有較佳的一般健康知覺。**結論：**規律運動帶來健康快樂與自我挑戰，並可提升個人自信心，因此鼓勵大學生盡量參與運動族群，藉由系統性訓練、結構化運動時間規範與伙伴關係而能持之以恆。另結合智慧運動資訊科技提供正確的網路使用概念，為個人精進運動健身，進而獲致良好的健康生活品質。

關鍵詞：運動族群、運動態度、智慧運動

聯繫作者：國立臺灣海洋大學體育室，20224 基隆市中正區北寧路 2 號
Tel: +886-2-2462-2192 分機 2205
Fax: +886-2-2463-4191
E-mail:jimmy@mail.ntou.edu.tw



壹、緒論

根據衛生福利部公布 2018 年國人十大死因，依序為惡性腫瘤、心臟疾病、肺炎、腦血管疾病、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、腎炎腎病症候群及腎病變、慢性肝病及肝硬化，排名順位自 2016 年以來維持相同(衛福部，2019)。另國民健康署統計指出，2017 年女性 10 大死因中，慢性病就占了 7 項，包括心臟疾病、糖尿病、腦血管疾病、高血壓性疾病、腎炎腎病症候群及腎病變，其中高血壓、高血糖、高血脂等三高疾病，正是這些慢性疾病的共同危險因子。眾所周知，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群以及血脂異常的風險超過健康體重者三倍以上，而發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風的風險也有二倍以上。因此，世界衛生組織指出，肥胖是一種慢性疾病，肥胖與代謝症候群已成為 21 世紀慢性病最嚴重的根源，根據醫學研究，代謝症候群的發生率與身體活動量減少、老化、基因和環境等因素有關，是許多代謝疾病的共同特徵，尤其肥胖和缺乏運動的生活形態更是重要的危險因子，透過身體活動量的增加將有助於肥胖及糖尿病患者達到健康減脂之目的，進而降低代謝症候群罹患率(吳一德、胡巧欣，2010)。然依教育部 106 學年度學生健康檢查資料顯示，國小學童過重及肥胖率為 27.6%；國中學童過重及肥胖率為 29.5%；而國小肥胖的兒童，成年後有 6 到 7 成會肥胖；國中時肥胖的青少年，成年後更高達 7 到 8 成仍然肥胖，而肥胖正是高血壓、糖尿病、高血脂生成的一大主因，不可不審慎重視此問題所帶來的影響效應。

更令人擔憂的是，根據國家發展委員會(2018) 人口推估查詢系統調查指出，我國已於 1993 年成為高齡化社會，2018 年轉為高齡社會，推估將於 2026 年邁入超高齡社會，而我國的粗出生率與粗死亡率曲線將於 2019 年交叉，少子化影響人口結構將由自然增加轉為自然減少，此狀況下未來 15-64 歲青壯年人口所需的扶老負擔加劇，社會結構失衡，將會是國家經濟競爭力與社會成本支出的一大考驗。為此，我們應該在教育階段培養學

生重視規律運動與身心健康的維持，體力即國力，透過政策推動諸多健康體適能活動，希冀讓未來的超高齡社會多為健康快樂的樂齡長者，而非衰敗病痛俗稱的下流老人。教育部對於推動學生健康體適能相關政策之更續可溯及 2000 年的提升學生體適能 333 計畫，2004 年健康體位五年計畫，2007~2011 年推動快活計畫，2009 年大專體適能的陽光計畫以及全國中小學 210 活力晨光體適能計畫，另依據國民體育法第六條推動「學生每週在校運動 150 分鐘方案」之 SH150 長期實施方案。在全民體育部分，則以 2010 年起為期六年的打造運動島，期能促進潛在性運動人口成為自發性運動人口，讓個別型運動人口成為團體型運動人口，期達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之「運動島」目標(教育部，2013)。並於 2016~2021 年推動延續性之運動 i 臺灣，期使國人自發、樂活、愛運動。顯見相關政策的未雨綢繆，積極藉由不同策略，讓學生從小學延伸至大學的學校課程學習階段，甚至是出社會之後的運動 i 臺灣皆有一脈相承的各類運動屬性、團隊可參與共學。

相關學者研究指出，教育部所推行的運動習慣養成與體適能實施計畫，可發現學生的運動認知已逐年上升，但是實際執行的規律運動習慣卻逐年下滑，甚至個人體適能成績也在上大學階段呈現退步趨勢(施致平、李俞麟、羅晨微與謝靜瑜，2012；陳逸政，2011；許富淑、黃美雪，2013)。大學生規律運動狀況普遍不足，依據 2017 年臺北世大運前國內的調查發現，25%的大學生每週運動不到 1 次，45.5%每週只運動 2 次，我國大學生確實隱藏極大的健康風險(鄭郁蓁，2017)。教育部體育署(2015) 所發表的「運動 i 臺灣 105-110 全民運動推展中程計劃」提及國人運動參與動機及不運動因素探討發現：我國民眾運動參與動機主要是「為了健康」、「為了身材」及「興趣、好玩、有趣」等，而不參與運動原因為「沒有時間」、「工作太累」及「懶得運動」等；其中不參與運動原因中「沒有時間」者佔 4 成以上，因此如何協助主觀認知沒有時間的個人，透過目標設定等作為改變成願意「撥出」時間參與運動，將是增進運動參與的關鍵。藉由運



動來增加身體活動量，進一步的研究指出，時常從事運動參與，已是一種重要的行為模式，因為能夠持續性維持生理與心理的安寧 (Blake, 2012)，所以若能持續性參與運動訓練，將更有助於維持較佳的身體健康狀況。廖尹華、許振明 (2013) 針對雲林地區大學生所做調查發現，每週運動量較多者有較佳的健康生活品質表現；侯堂勝、楊孟華 (2017) 針對雲嘉地區一般大學生研究也發現，高運動量者的運動自我效能與身體自尊均優於中、低運動量者。

規律運動可減少慢性病風險並積極改善生活品質，宜從教育扎根，以潛移默化深植於日常生活模式，尤其是大學階段，更能型塑養成具運動保健概念和運動實踐力，寄望未來步入社會仍持續規律運動以維持良好的健康體適能。基於此理念，本研究以某科技大學之大學生區分公開組校隊、一般組校隊和運動性社團三種不同運動族群施測問卷，希冀探究不同運動族群在運動態度、運動參與和健康生活品質之間是否有所差異，期能藉由本研究將相關因素比對探討，以期獲得大學生參與運動的省思與發現。具體研究目的條列如下：

- 一、不同運動族群在運動態度各構面的差異情形。
- 二、個人背景變項與運動參與狀況之關係。
- 三、個人背景變項與健康生活品質之差異分析。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以某科技大學不同運動族群之學生為研究對象，包括：公開組校隊、一般組校隊、運動性社團成員等三種運動族群屬性。採立意抽樣，總計發出 180 份問卷，有效回收 152 份，有效回收率達 84%。

二、研究工具與內容

本研究以結構式問卷進行調查，問卷之編制依國內外多位學者擬妥且具信效度檢測的問卷內容設計而成。問卷內容包括四個部分：(一) 運動態度量表，(二) 運動參與情形，(三) SF-36 健康生活品質問卷，(四) 個人基本資料。整份研究問卷編擬後先送請專家學者審視，並經預試修訂而成。

(一) 運動態度量表

運動態度泛指個體從過去的學習與成長經驗累積而成，並表現在對體育運動的內在知覺層次與外在行為上。本研究之運動態度量表係引用楊亮梅與顧毓群 (2004) 的大學生休閒運動態度量表，原量表信度 Cronbach' s α 值介於 .75 ~ .89 之間；本量表 Cronbach' s α 值介於 .82 ~ .92 之間。

本量表共萃取出四個因素，分別為運動成就、運動投入、運動情意、運動利益。量表的累積解釋變異量為 64.74%，顯示具有良好的信效度。

(二) 運動參與情形

依據本研究所需，比對運動參與時間與上網時間有無衝突，以及瞭解運動參與動機及其阻礙因素等，問項包括：1. 排除體育課的運動時間之外，最近一個月平均每週運動時間量。2. 最近一個月(非課業所需) 平均每天上網搜尋瀏覽或遊戲的時間。3. 從事運動的主要動機。4. 從事運動的阻礙因素。

(三) SF-36 健康生活品質問卷

SF-36 健康生活品質問卷美國版 (SF-36 Standard Version) 在 1990 年定稿，共有 36 項問題。主要測量受訪者身心健康狀態的 8 個面向 (concept)。包括：

1. 身體生理功能 (physical functioning) 、
2. 因生理功能角色受限情況 (role limitation due to physical problems) 、
3. 身體疼痛程度 (bodily pain) 、
4. 一般健康知覺 (general health) 、
5. 活力狀態 (vitality) 、
6. 社會功能 (social functioning) 、
7. 心理健康狀態 (mental health) 、
8. 因情緒角色受限情況 (role limitation due to emotional problems)

(四) 個人基本資料

個人基本資料依據研究目的和文獻探討之原則擬定，內容包括性別、身高、體重、BMI、對自己身材滿意度、運動的主要動機(單選)、運動的阻礙因素(單選)、每週運動量、每天上網時間等。



三、研究工具信校度檢定

本研究問卷初稿擬定後，送請三位相關領域之專家學者進行專家效度審核，依據研究目的、研究主題與問項題目之適切性、涵蓋面等進行逐題評分並提供卓見，結果顯示其內容效度值 (Content Validity Index, CVI) 為 1.00，再經預試修正後成為表 1 運動態度量表之效度分析摘要表

正式問卷之依據。

本問卷在運動態度量表所得之總量表 Cronbach' s α 值達 .955，量表累積解釋變異量達 64.74%，顯示確實具備良好的信效度，並依因素分析萃取出運動成就、運動投入、運動情意、運動利益等四個因素。

題項及題目	因素負荷量			
	因素一	因素二	因素三	因素四
	運動成就	運動投入	運動情意	運動利益
a25 運動可以讓人體會到的成功經驗	0.7			
a18 當我從事運動時感到時間過得很快	0.68			
a23 從事運動可以使我在生活中更得心應手	0.68			
a22 從事運動可以培養正確的運動技巧	0.67			
a24 我認為經常從事運動，能增強個人的活動力	0.66			
a19 我贊成增加自己的空閒時間來從事運動	0.66			
a21 從事運動可以肯定個人的運動能力	0.63			
a20 運動能增進個人工作效率	0.61			
a26 運動可以使人獲得成就感	0.59			
a28 利用時間來從事運動是明智的選擇	0.49			
a09 我會花時間在運動學習、運動比賽或表演的觀賞上	0.46			
a12 我很重視自己的休閒運動		0.78		
a14 我願意撥出時間去從事運動		0.72		
a11 我喜歡從事有挑戰性的運動		0.65		
a27 在運動競賽中贏得勝利是很重要的		0.65		
a13 運動能使我忘掉所有煩惱		0.63		
a15 從事運動時，我感到能活出自己		0.59		
a16 我喜歡從事運動，因為運動是結交朋友的好機會		0.5		
a07 運動有助於紓解課業緊張、日常生活壓力			0.81	
a06 運動對個人及社會是有益的			0.76	
a08 我喜歡我所從事的運動			0.73	
a10 有空閒進行活動時，我會優先考慮運動			0.72	
a17 我所從事的運動讓我獲得愉快的經驗			0.51	
a05 要擁有健康的身體與心理狀態，必須從事運動			0.67	
a04 我覺得經常從事運動是對的			0.39	
a02 從事運動有助於改善身體的適應能力				0.76
a01 我覺得從事運動對我有益				0.67
a03 我認為從事運動是重要的				0.6



題項及題目	因素負荷量			
	因素一	因素二	因素三	因素四
	運動成就	運動投入	運動情意	運動利益
特徵值	13.16	2.29	1.50	1.18
解釋變異量%	46.99	8.18	5.35	4.22
累積解釋變異量%	46.99	55.17	60.51	64.74

表 2 運動態度量表信度分析摘要表

分量表	題項	Cronbach's Alpha
因素一：運動成就	9、18、19、20、21、22、23、24、25、26、28	0.924
因素二：運動投入	11、12、13、14、15、16、27	0.866
因素三：運動情意	4、5、6、7、8、10、17	0.894
因素四：運動利益	1、2、3	0.821
總量表		0.955

SF-36 健康生活品質量表之 Cronbach' s α 值為 .854~ .879 之間，8 個量表總體 Cronbach' s α 值為 .852。國內研究曾以電話訪談方式測得八項健康構面 Cronbach' s α 值皆在 .80 ~ .90 之間 (李純華, 2005)。鄭舜平 (2005) 針對健走訓練對社區老人健康生活品質與成本效用影響之探討測得內在一致性介於 .76~ .93 之間，8 個量表

的 Cronbach' s α 值均大於 .80。王逸君 (2008) 針對大學生所測得 8 個量表的總體 Cronbach' s α 值接近 .90，另廖尹華、許振明 (2013) 針對大學生所測得 8 個量表的總體 Cronbach' s α 值為 .84，顯示本研究 SF-36 健康生活品質問卷之結構相當健全。

表 3 受試樣本之健康生活品質 SF-36 分析資料表

八個健康狀況層面<Scale>	平均<Mean>	最大值<Max>	最小值<Min>	標準差<SD>	alpha 係數
生理功能<PF>	86.84	100.00	0.00	19.63	.877
身體功能角色限制情況<RP>	68.42	100.00	0.00	37.70	.878
身體疼痛程度<BP>	70.33	100.00	10.00	21.59	.873
一般健康知覺<GH>	68.22	100.00	10.00	19.05	.876
活力狀態<VT>	63.39	100.00	10.00	18.49	.870
社交情形<SF>	74.10	100.00	0.00	17.92	.869



八個健康狀況層面<Scale>	平均<Mean>	最大值<Max>	最小值<Min>	標準差<SD>	alpha 係數
情緒功能角色限制狀況<RE>	60.53	100.00	0.00	39.20	.879
心理健康狀態<MH>	63.29	100.00	28.00	15.99	.871
身體健康總分<PCS>	73.45	100.00	29.25	16.71	.855
心理健康總分<MCS>	65.32	97.75	14.75	17.16	.854
整體健康總分<Total>	69.39	96.88	22.00	15.58	.852

四、資料處理與統計分析

依據問卷所得之數據資料，使用 SPSS 18.0 中文版系統進行統計分析，主要的統計方法有：

(一) 以描述性統計 (descriptive statistic) 建立各項基本資料。

(二) 以獨立樣本 t 考驗 (t-test)、單因子變異數分析 (one-way ANOVA)、卡方檢定 (chi-square test) 等統計方法來分析各變項間之關係，若 F 值達顯著水準 ($p < .05$)，則以雪費法 (Scheffe' method) 進行事後比較。

參、結果與討論

一、研究對象之基本資料分析

本研究之有效樣本共計 152 位，依不同運動族群區分，公開組佔 30.9%、一般組佔 32.9%、運動性社團佔 36.2%；另以性別區分男生佔 88.2%，女生佔 11.8%，因為受試學校為以電資、工程為主的科技大學，全校男女生比率約為 8：2，因此能夠參與運動相關團隊的性別差異較大。依 BMI 顯示介於 18.5~24 的標準值區間佔 59.87%，對應身材滿意度普通到非常滿意共計佔 71%；而參與運動的主要動機為享受快樂，其次為自我挑戰；對於參與運動的阻礙因素主要為時間，佔 38.2%，其次為無同伴，佔 23.7%；因為受試者皆為運動性族群，因此在每週運動量以 200~250 分鐘最多，佔 45.4%；而每天上網時間也以 150~200 分鐘最多，佔 47.4%。

表 4 受試樣本基本資料之人數與百分比

不同運動族群	個數<N>	百分比<%>
公開組	47	30.9
一般組	50	32.9
運動性社團	55	36.2
性別	個數<N>	百分比<%>
男生	134	88.2
女生	18	11.8
BMI		
< 18.5	5	3.29
18.5~24	91	59.87
> 24	56	36.84
身材滿意度		
非常不滿意	11	7.2
不滿意	33	21.7



不同運動族群	個數<N>	百分比<%>
普通	54	35.5
滿意	35	23
非常滿意	19	12.5
運動的主要動機		
健康促進	39	25.7
同儕邀約	11	7.2
享受快樂	52	34.2
自我挑戰	50	32.9
運動的阻礙因素		
時間	58	38.2
場地	15	9.9
費用	29	19.1
無同伴	36	23.7
健康因素	14	9.2
每週運動量		
60~100 分鐘	23	15.1
100~150 分鐘	21	13.8
150~200 分鐘	39	25.7
200~250 分鐘	69	45.4
無額外運動量	0	0.0
每天上網時間		
0~50 分鐘	8	5.3
50~100 分鐘	23	15.1
100~150 分鐘	47	30.9
150~200 分鐘	72	47.4
無習慣上網	2	1.3

本研究對象主要是針對某科技大學不同運動族群的學生，無論是公開組、一般組或是加入運動性社團等，基本上都有較佳的運動能力與運動經驗，藉由探究運動族群學生對於運動參與狀況的瞭解，對照一般大學生運動參與狀況，尋求關鍵性差異，期能鼓舞現代的大學生多多參與規律運動。藉由本研究基本資料調查可發現，規律參與運動族群的大學生對於身材滿意度從滿意到非常滿意達 35.5%，對比廖尹華、許振明 (2013) 針對一般大學生僅 24.12%，而侯堂勝、楊孟華 (2017) 也指

出，大學生高運動量者的運動自我效能與身體自尊均優於中、低運動量者，顯示多參與規律運動對於個人身材滿意度及身體自尊上都有正面回饋。另外在參與運動的主要動機上，本研究之運動族群表示依序為享受快樂，其次為自我挑戰，明顯不同於 2017 年台北世大運前針對一般大學生的運動訴求調查：男為強身健體，女為減肥 (鄭郁蓁, 2017)，也有別於廖尹華、許振明 (2013) 針對一般大學生的調查顯示主要動機為健康促進，另施國森、張世沛、張志銘、與陳金海 (2013) 針對一般大學生的



運動參與動機，主要為提升個人健康與體適能，謝豐宇 (2016) 針對北部某綜合性大學學生調查，支持參與運動的原因為身體因素。此結果符合馬斯洛的需求層次理論，從基本的身體健康需求逐步進化追尋以達到自我實踐的高峰，享受運動快樂並自我挑戰。而過往迄今的調查研究，學生都表述運動的阻礙因素是時間，恐是國內教育模式多為制式排定學習課程，學生較缺乏自主式時間安排之故，這部分仍有賴在體育課程教導學生如何利用課餘自我

鍛鍊，另外則是鼓勵參與課餘的運動社團等，以呼應未來步入社會工作後的規律運動模式。

二、不同族群大學生在運動態度各構面之差異分析

三個不同運動族群大學生在運動成就、運動情意及運動利益等三個構面上並無顯著差異，僅在運動投入構面上達顯著差異，經事後比較可得一般組的學生顯著高於運動性社團。

表 5 不同運動族群與運動態度之差異分析表

	運動成就	運動投入	運動情意	運動利益
分組				
公開組(1)	-0.113	0.068	-0.227	-0.111
一般組(2)	0.146	0.265	0.021	0.098
運動性社團(3)	-0.036	-0.299	0.175	0.006
F 值	0.863	4.520*	2.098	0.524
		2 > 3		

不同運動族群對運動態度多持積極正向的看法，主要為運動成就的取向，其次為運動投入、運動情意與運動利益，針對三種不同運動族群大學生在運動態度四個構面的差異分析僅在運動投入構面上達到顯著差異，進一步事後比較發現，一般組在運動投入顯著高於運動性社團，依教育部規範運動績優生所組成的運動代表隊為公開組，基本上是該運動項目菁英的組成；一般組則為非運動績優生但在該項目表現優異足以代表學校對外參賽的一般生所組成的運動代表隊，至於運動性社團則為學生自行召集、組織運作的運動團隊，根據黃美雪 (2010) 針對大專校院學生參與運動性社團態度的

研究發現，一般生參與社團活動的態度主要是認識朋友，其次是符合興趣及服務社會，對照本研究的運動態度構面應為運動情意與運動利益為主，的確與一般組的校代表隊選手有所差異。因為一般組選手多是熱愛該項運動，精益求精並可代表學校對外出賽，因此必須接受專業教練更高規格的技术訓練，在運動投入上顯著高於運動性社團。

三、個人背景變項與運動參與狀況之關係

不同性別與不同運動族群在運動參與狀況的每週運動量與每天上網時間之卡方檢定上並未達顯著差異。

表 6 個人背景變項與運動參與狀況之關係

	每週運動量				卡方檢定
	60~100 分鐘	100~150 分鐘	150~200 分鐘	200~250 分鐘	
性別					2.300 ^a
男生(次數)	20	18	37	59	
參與狀況(%)	15%	13.43%	27.61%	44.03%	
女生	3	3	2	10	
參與狀況(%)	16.67%	16.67%	11.11%	55.56%	



	每週運動量				卡方檢定
不同組別					19.038 ^a
公開組	1	6	18	22	
參與狀況(%)	2.13%	12.77%	38.30%	46.81%	
一般組	6	6	12	26	
參與狀況(%)	12.00%	12.00%	24.00%	52.00%	
運動性社團	16	9	9	21	
參與狀況(%)	15.13%	13.82%	25.66%	45.39%	

表 7 個人背景變項與每天上網時間之關係

	每天上網時間					卡方檢定
性別	0~50 分鐘	50~100 分鐘	100~150 分鐘	150~200 分鐘	無上網習慣	1.976 ^a
男生(次數)	6	20	41	65	2	
參與狀況(%)	4.48%	14.93%	30.60%	48.51%	1.49%	
女生	2	3	6	7	0	
參與狀況(%)	11.11%	16.67%	33.33%	38.89%	0.00%	
不同組別						14.408 ^a
公開組	4	13	15	15	0	
參與狀況(%)	8.51%	27.66%	31.91%	31.91%	0	
一般組	3	6	15	25	1	
參與狀況(%)	6.00%	12.00%	30.00%	50.00%	2.00%	
運動性社團	1	4	17	32	1	
參與狀況(%)	1.82%	7.27%	30.91%	58.18%	1.82%	

不同性別與不同運動族群在每週運動量和每天上網時間未達顯著差異，顯示不同性別與不同運動族群的大學生在每週運動量與每天上網時間上並無差異。另從百分比分析，男生在每週運動量與每天上網時間比例高於女生，符合過去相關研究的發現（楊嘉惠，2011；廖尹華、許振明，2013）。

從不同運動族群分析所佔百分比，一般組的每週運動量最高，運動性社團的每天上網時間最高。此狀況呼應在運動態度量表上，一般組的運動投入顯著高於運動性社團的發現。

四、個人背景變項與健康生活品質之差異分析

將全部不同運動族群大學生及其個人背景變項與健康生活品質之面向進行變異分析，結果發現，運動性社團學生在身體健康總分、心理健康總分以及整體健康總分皆高於公開組和一般組的運動族群；另外進一步分析運動性社團在整體健康總分、身體疼痛程度、心理健康狀態和心理健康總分顯著高於一般組；公開組則在情緒功能角色限制顯著高於一般組。每週運動量最高的有比較高的身體健康總分、心理健康總分以及整體健康總分的呈現，進一步針對每週運動量與健康生活品質之差異分析，發現在生理功能上，每週 200~250 分鐘者顯著高於 100~150 分鐘者。每天上網時間與健康生活品質則無顯著差異。另對於自身身材非常滿意者在一般健康知覺顯著高於非常不滿意者。



表 8 個人背景變項與健康生活品質之差異分析摘要表

	整體 健康總分	身體健康總分				身體 健康總分	心理健康總分				心理 健康總分
		生理 功能	身體功 能角色 限制	身體疼 痛程度	一般健 康知覺		活力 狀態	社交 情形	情緒功 能角色 限制	心理健 康狀態	
分組											
公開組(1)	70.758	85.532	75.000	69.021	66.660	74.053	64.362	72.606	70.922	61.957	67.462
一般組(2)	64.915	86.500	57.500	63.960	70.280	69.560	60.500	73.250	47.333	60.000	60.271
運動性社團(3)	72.288	88.273	72.727	77.236	67.691	76.482	65.182	76.136	63.636	67.418	68.093
F 值	3.289*	0.256	3.267	5.370*	0.468	2.330	0.933	0.572	4.898*	3.140*	3.349*
	3 > 2			3 > 2					1 > 2	3 > 2	3 > 2
每週運動量											
60~100 分鐘(1)	70.405	90.652	68.478	75.870	65.783	75.196	65.652	72.283	56.523	68.000	65.614
100~150 分鐘(2)	65.978	75.952	63.095	69.476	66.000	68.631	61.429	76.190	58.729	56.952	63.325
150~200 分鐘(3)	67.280	83.590	67.308	66.667	67.923	71.372	60.000	74.359	57.264	61.128	63.188
200~250 分鐘(4)	71.281	90.725	70.652	70.812	69.884	75.518	65.145	73.913	64.251	64.870	67.045
F 值	0.944	3.914*	0.228	0.899	0.394	1.224	0.835	0.176	0.388	2.282	0.525
		4 > 2									
每天上網時間											
0~50 分鐘(1)	66.167	76.875	56.250	62.375	70.250	66.438	59.375	71.875	70.834	61.500	65.896
50~100 分鐘(2)	71.733	88.043	79.348	71.957	66.565	76.478	62.174	73.370	71.014	61.391	66.987
100~150 分鐘(3)	69.326	86.170	63.830	72.255	69.787	73.011	64.255	75.532	58.865	63.915	65.642
150~200 分鐘(4)	69.206	88.542	69.097	69.361	68.056	73.764	64.028	73.785	56.944	63.833	64.648
無習慣上網(5)	63.427	67.500	75.000	73.000	48.500	66.000	50.000	68.750	66.665	58.000	60.854
F 值	0.286	1.177	0.884	0.435	0.677	0.649	0.422	0.162	0.728	0.195	0.119
身材滿意度											
非常不滿意(1)	67.873	90.455	75.000	66.727	54.727	71.727	54.545	71.591	66.666	63.273	64.019
不滿意(2)	65.086	89.091	53.030	69.303	64.545	68.992	59.394	73.485	53.535	58.303	61.179
普通(3)	69.598	85.648	73.148	67.852	70.111	74.190	62.778	72.454	60.494	64.296	65.005
滿意(4)	70.808	86.143	70.714	72.143	69.400	74.600	66.714	75.714	60.952	64.686	67.017
非常滿意(5)	74.536	85.526	73.684	77.895	74.895	78.000	71.053	78.289	68.421	66.526	71.072
F 值	1.257	0.278	1.835	0.916	2.534*	1.037	2.195	0.502	0.517	1.120	1.123
											5 > 1

運動性社團在整體健康總分、身體疼痛程度、心理健康狀態和心理健康總分顯著高於一般組；公開組則在情緒功能角色限制顯著高於一般組。

運動性社團主要以認識朋友、符合興趣與服務社會等因素為主要參與態度 (黃美雪, 2010), 趣味交誼等運動態度確實有別於一般組的校代表隊



角色壓力,畢竟體能和技術訓練對應到對外參賽成績表現,就一般生而言,確實容易有自我要求的心理壓力。

而公開組選手更受限於運動績優生身份與過往學習經驗而有情緒功能角色限制的問題,諸如藉由運動績優生升學管道進入大學一般科系後的課業學習困境、以及與一般生的人際交誼、共同學習模式等,確實較易產生此方面問題(李世豪, 2015; 陳秋君、林靜萍, 2015)。廖尹華、劉正達(2019)以個案學校探討大學運動績優生招生與培育之策略,提及運動績優生進入一般科系後的適應問題,休退學比例偏高,更需要增加 TA 課輔等相關機制的因應照護。

在每週運動量與健康生活品質之差異分析,發現在生理功能上,每週 200~250 分鐘者顯著高於 100~150 分鐘者,符合美國運動醫學會 (ACSM) 力促的每週運動量應達 210 分鐘之身體健康效果。目前教育部所推動的學生每週在校運動 150 分鐘 SH150 之長期實施方案以及全國中小學校 210 活力晨光體適能計畫,都希望長期推動,以培養學生規律運動之良好習慣。

另針對每天上網時間與健康生活品質則無顯著差異,此部分引發研究者進一步探究,在人手一機的快捷網路時代潮流中,學生上網比例頗高,依據 2018 台灣網路報告 (2018) 調查指出,12 到 23 歲的 Z 世代族群上網率達 96.8%,世界衛生組織 (WHO) 已將「電玩成癮症 (Gaming Disorder)」列為一種精神疾病(田育瑄, 2018),網路科技的進步猶如雙刀刃,福禍確實難以定論,不過是否網路成癮需有醫學專業判斷,並非以上網時間的長短來論斷。本研究合理的推論是受試者皆為運動族群,本已有規律運動的習慣與模式,因此已維持一定水準的健康生活品質,故對於每天上網時間長短則不致影響其健康狀況。而健康正確的應用網路資訊來達到運動訓練學習也是當今的流行趨勢,根據美國運動醫學會 (ACSM) 所公布的 2019 世界體適能趨勢報告,隨著 AI、大數據等數位科技應用的精進與成熟,穿戴式科技已成為首位流行趨勢,第二則是團體訓練,表示系統與結構化的身體訓練更能引

發高度參與動機(郭哲君, 2018),此報告可呼應到現今大學生宜善用智慧運動的資源,並鼓勵參與運動團隊以系統化學習來養成規律的運動習慣。

對於自身身材滿意度非常滿意者在一般健康知覺顯著高於非常不滿意者,符合楊嘉惠(2011)、廖尹華、許振明(2013)與謝宗達、李淑芳、李麗晶(2010)之研究。自覺身材滿意度是個人自信的表徵,符合大學生成長階段的生心理需求,因此規律運動的功效值得加以宣導落實。

肆、結論與建議

一、結論

經本研究以大學生參與不同運動族群來做探討,結果發現,參與不同運動族群的大學生相較於一般大學生普遍對自我身材滿意度較高,顯示多參與規律運動對於個人身材滿意度及身體自尊上都有正面回饋。而參與運動的主要動機是享受快樂,其次為自我挑戰,明顯不同於一般大學生所追尋的強身健體與減肥,可見從基本的身體健康需求已進化到自我實踐的高峰。另調查顯示,運動的阻礙仍是以時間為主要因素,須再強化引導大學生對於時間規劃的學習。

不同運動族群對運動態度多持積極正向的看法,主要為運動成就的取向,其次為運動投入、運動情意與運動利益。根據研究顯示,一般組在運動投入顯著高於運動性社團,顯見雖然都是非運動選手出身的大學生,校代表隊與社團在角色上仍有明顯的差異,能夠以參與運動性社團表現優異後再推薦至一般組的校代表隊,更進一步追求訓練參賽的績效,也是對於現今大學生很好的培植。

在個人背景變項與運動參與狀況上雖未達顯著差異,但從每週運動量與每天上網時間的百分比仍可觀察到一般組在每週運動量最高,而運動性社團在每天上網時間最高。

大學生參與運動性社團主要是趣味交誼,確實有別於一般組的校代表隊角色壓力;而公開組在情緒功能角色限制顯著高於一般組,凸顯運動績優生受限於過往學習經驗而產生的課業學習困境與人際交誼問題,仍值得進一步關心探討。每週運動量



最高者有較佳的生理功能，每天上網時間則與健康生活品質無顯著差異，顯見運動族群已有規律的運動習慣，因此能夠維持一定水準的健康生活品質。另外對自身身材滿意度非常滿意者相較於非常不滿意者有較佳的一般健康知覺，規律運動帶給個人自信，符合大學生成長階段的生心理需求，其功效值得宣導落實。

總結而言，運動帶來健康快樂與自我挑戰，並可提升個人自信心，因此鼓勵大學生盡量參與運動族群，藉由系統性訓練與結構化時間規範以及可貴的伙伴關係而能持之以恆。

另外因應網路科技便捷，結合智慧運動資訊時代提供正確的網路使用概念，藉機導正學生應用網路模式，為個人精進運動健身，進而獲致良好的健康生活品質。

二、建議

經由本研究針對大學生不同運動族群之探討，可應證規律運動之正面效益，建議針對大一新生在剛進入大學擇取社團時，加以宣導運動性社團運動交誼的趣味，並有一定的管道引導優秀的一般生參與一般組運動校隊，營造多元學習的大學生活環境，另也藉此培植共同運動的伙伴團隊，並以智慧運動的研發與功能融入課程學習和創意展現，以呼應時勢所趨之年輕潮流。



引用文獻

1. 衛福部 (2019)。107 年國人十大死因。衛生福利部統計處，108-06-21。取自：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-48057-1.html>
2. 吳一德、胡巧欣 (2010)。身體活動、代謝症候群與健康生活品質之探討，*中華體育季刊*，24(2)，1-9。
3. 國家發展委員會(2018)。資料來源：國家發展委員會「中華民國人口推估(2018 至 2065 年)」簡報，2018/8。取自：<https://pop-proj.ndc.gov.tw/index.aspx>
4. 教育部 (2013)。體育運動政策白皮書。臺北市：作者。
5. 施致平、李俞麟、羅晨微、謝靜瑜 (2012)。世代分析：教育部體適能政策推展績效之追蹤評估。*教育科學研究期刊*，57(3)，57-87。
6. 陳逸政 (2011)。淡江大學學生運動參與情形及體適能現況調查之研究。*淡江體育*，14，25-37。
7. 許富淑、黃美雪 (2013)。輔仁大學學生運動參與現況調查之研究。*輔仁大學體育學刊*，12，111-126。
8. 鄭郁蓁 (2017)。七成臺灣大學生運動量未達低標。中時電子報，2017-08-14。取自：<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20170814004214-260405?chdtv>
9. 教育部體育署 (2015)。「運動 i 臺灣」105 至 110 年全民運動推展中程計畫。取自：<https://www.sa.gov.tw/Resource/Other/f1448262854502.pdf>
10. 廖尹華、許振明 (2013)。雲林地區大學生運動態度、運動參與和 SF-36 健康生活品質之研究。*臺灣體育運動管理學報*，13(1)，1-29。
11. 侯堂盛、楊孟華 (2017)。大學生的運動參與、運動自我效能與身體自尊之研究。*亞洲高齡全人健康及產業發展期刊*，5，1-15。
12. 楊亮梅、顧毓群 (2004)。大學生休閒態度量表編製與調查。*體育學報*，37，149-162。
13. 李純華 (2005)。社區老人健康行為與生活品質之研究 (未出版碩士論文)，美和技術學院，屏東縣。
14. 鄭舜平 (2005)。健走訓練對社區老人健康生活品質與成本效用影響之探討 (未出版碩士論文)，國立臺灣大學，臺北市。
15. 王逸君 (2008)。國立臺灣師範大學學生運動態度、運動行為與健康生活品質關係之研究 (未出版碩士論文)，國立臺灣師範大學，臺北市。
16. 施國森、張世沛、張志銘、陳金海 (2013)。臺灣地區大學生運動參與和睡眠品質相關之探討，*成大體育學刊*，45(2)，1-22。
17. 謝豐宇 (2016)。大學生運動參與情形與體育課滿意度之研究-以北部一所綜合大學為例。*臺灣運動教育學報*，11(2)，21-37。
18. 黃美雪 (2010)。大專校院學生參與運動性社團態度之研究，*嘉大體育健康休閒期刊*，9(1)，47-60。
19. 楊嘉惠 (2011)。大學體育系學生身體意象和運動參與行為與運動依賴之相關研究 (未出版碩士論文)。屏東教育大學，屏東市。
20. 李世豪 (2015)。大學運動績優生翻轉學業困境所展現之智慧 (未出版碩士論文)。國立暨南大學，南投縣。
21. 陳秋君、林靜萍 (2015)。不同入學管道的體育系學生學習表現之分析。*臺大體育學報*，29，69-82。
22. 廖尹華、劉正達 (2019)。以個案探討大學校院運動績優生招生與培育之策略。*臺灣體育運動管理學報*，19(1)，143-170。
23. 台灣網路報告 (2018)。整體網路使用現況。財團法人台灣網路資訊中心。取自：<https://www.twNIC.net.tw/doc/twRP/201812b.pdf>
24. 田育瑄 (2018)。科技是增進人類福祉的工具，還是人類生活的禍害？親子天下電子報，2018-04-27，取自：<https://flipedu.parenting.com.tw/article/4605>
25. 郭哲君 (2018)。萬眾矚目的 ACSM (美國



- 運動醫學會) 2019 世界體適能趨勢報告出爐囉！2018-11-28，運動視界，取自 <https://www.sportsv.net/articles/57844>
26. 謝宗達、李淑芳、李麗晶 (2010)。大學生運動參與程度、自尊心及身體意象。臺大體育學報，18，1-14。
27. Blake, H. (2012). Physical activity and exercise in treatment of depression. *Frontiers in Psychiatry*, 3, 106.



A Study to investigate Exercise Attitudes and Participation, and Health-related Quality of Life (SF-36) Among University Students in Different Sports Groups

Yin-Hua Liao Jen-Ming Shiu

National Formosa University / Associate Professor

National Taiwan Ocean University / Associate Professor

Abstract

This study investigated the current conditions of exercise attitudes, participation and health-related of life among university students in different sports groups. Data were collected from 152 effective sample respondents who were administered questionnaires. The questionnaire data were analyzed using the SPSS 21.0 software, which included descriptive statistics, factor analysis, chi-square test, and one-way ANOVA. Results: 1. Different sports groups have positive on sports attitudes, mainly for sports achievement, followed by sports input, sports affection and sports interests; the general group students are significantly better than sports society in sports investment. 2. There was no significant difference in the amount of exercise per week and the time spent on the Internet every day for different genders and different sports groups. 3. The total score for health-related quality of life was 69.39, the highest score was physiological function, and the lowest is mental health state; the sports society was significantly better than the total health score, body pain level, mental health status and mental health score. Those who exercise more per week have significantly better physiological function; those who have higher satisfaction with their body also have better general health perception. Conclusion: Regular exercise brings health and happiness and self-challenge, and can enhance personal self-confidence. Therefore, the university students are encouraged to participate in sports groups as much as possible, and they can persevere through systematic training, exercise time norms and partnerships. In addition, it combines the smart movement of sports information technology to provide the correct concept of network use, and to improve the quality of life for individuals to exercise and fitness.

Keywords: sports group, exercise attitude, smart movement

*Corresponding Author : Office of Physical Education, National Taiwan Ocean University 2 Pei-Ning Road, Keelung, Taiwan 20224, R.O.C
Tel: +886-2-2462-2192 分機 2205
Fax: +886-2-2463-4191
E-mail:jimmy@mail.ntou.edu.tw

