國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

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

THE RELATIONSHIP AMONG SOCIAL SUPPORT, EXERCISE INVOLVEMENT , AND LIFE SATISFACTION IN THE ELEMENTARY SCHOOL FEMALE TEACHERS



研 究 生：蕭夙吟 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中 華 民 國 九十六年六月

論文名稱：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　　總頁數：149頁
院校所組別：國立台灣體育學院體育研究所人文社會組
畢業時間及提要別：九十五年度第二學期碩士學位論文提要
研究生：蕭夙吟　　指導教授：蔡俊傑博士

摘　要

本研究主要在探討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關係。為達研究目的，依據文獻探討分析，自編「運動社會支持量表」、「生活滿意度量表」作為研究工具，並以台中市公立國民小學女性教師為研究對象，共抽取231位教師進行問卷調查，統計分析方式包含兩部分：第一部分為基本資料與研究變項的單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關、典型相關、二因子變異數分析、多元逐步迴歸交叉驗證運動社會支持、運動參與度及生活滿意度之關係。本研究主要發現：（一）運動社會支持與生活滿意度的現況分析，運動社會支持以「學校組織支持」最高；生活滿意度以「內在滿意度」最高。（二）運動社會支持因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。（三）運動參與程度因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。（四）生活滿意度因背景變項的不同，部分層面具有顯著差異。（五）以積差相關分析，運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度各層面均達顯著的正相關。（六）以典型相關分析，運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度各層面均達顯著的正相關，結構係數呈現一致性。（七）以二因子變異數分析，運動

社會支持、運動參與程度各層面對生活滿意度各層面之影響,「高分組」的運動社會支持、運動參與程度均顯著優於「中分組」、「低分組」，而「中分組」的運動社會支持、運動參與程度也顯著優於「低分組」。（八）以多元逐步迴歸分析，運動社會支持對生活滿意度的解釋力，以朋友支持具有最高的解釋力；運動參與程度對生活滿意度的解釋力，以身體感覺具有最高的解釋力；運動社會支持、運動參與程度各層面對生活滿意度，以朋友支持具有最高的解釋力。

關鍵字：運動社會支持、運動參與程度、生活滿意度

Hsiao, Su-Yin(2007). The Relationship among Social Support, Exercise Involvement, and Life Satisfaction in the Elementary School Female Teachers. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The main purpose of this study is to explore the relationship among the social support, exercise involvement, life satisfaction. Based on literature survey, the instruments were self-designed: the Social Support Inventory and the Life Satisfaction Inventory. The samples are 231 elementary school female teachers randomly chosen in Taichung. Data were analyzed in two parts: first part included descriptive, one-way ANOVA and second part included Pearson correlation, canonical correlation, 2-way ANOVA and multiple stepwise regression. The major results of the study are:1. Based on the current analysis among social support and life satisfaction, “social support of school organization” and “intrinsic life satisfaction” are the most effective factors.2. Different background variables make the social support vary greatly in some aspects.3. Different background variables make the exercise involvement vary greatly in some aspects.4. Different background variables make the life satisfaction vary greatly in some aspects.5. According to Pearson correlation, social support, exercise involvement and life satisfaction are positively correlated. 6. According to canonical correlation, social support, exercise involvement and life satisfaction are positively correlated, consistency appears in structure coefficient. 7. According to 2-way ANOVA, among social support, exercise involvement and life satisfaction, the higher ‘social support’ and ‘exercise involvement’ groups are superior to middle and lower group. The middle ‘social

support' and 'exercise involvement' groups are superior to lower group. 8. According to multiple stepwise regression analysis, among all aspects of social support, 'the friends' social support' has the most explanation on the predictability of life satisfaction. Among all aspects of exercise involvement, 'the body's feel' has the most explanation on the predictability of life satisfaction. Among all aspects of social support and exercise involvement, 'the friends' social support also has the most explanation on the predictability of life satisfaction.

Key word: social support, exercise involvement, life satisfaction

謝　誌

從沒想過，有一天我會讀體育研究所，回首過去這兩年的研究生活，這大概是我這輩子除了準備教甄，還有大學聯考前的那半年外，最用功的一段時間吧！尤其是碩一那年，我想我永遠也忘不了那幾次一夥人夜宿研究室的經驗，記得那時，國中同學常笑我，到底唸的是哪一性質的研究所？怎麼會把自己搞得那麼累？現在想想，雖然累，但這將會收藏進我那珍貴的回憶中。

能完成這碩士學位，要感謝的人真的太多太多了。首先是我的老闆，很感謝您總不吝於分享您的東西，不論是學術上，還是生活上的經驗分享，只是之前自己太混了，沒能再跟您多偷一點東西。接著要感謝俊杰老師，謝謝您對於我論文的指導及提醒，尤其感謝您讓我有練習發表的機會，使我的發表能順利的完成。再來要感謝麃哥，雖然您現在貴為所長，但我還是改不了口，謝謝您在擔任班導那段時間，不斷地提醒我們要注意論文的進度，也讓我能在您苦口婆心的勸導下，順利的完成了論文。還有主民老師，雖然拜在您門下僅短短一年的時間，不過還是要感謝您引領我進入這個學術的殿堂，也幫我打下了很重要的學術基礎。此外，還有渝苓老師，一直很欣賞您對於女性主義的堅持與想法，很感謝您帶給了我另一種有別於一般的思考模式。

除了老師們外，還有要感謝我身邊的好朋友們，蔡麗、欣航、玲雯、大頭，謝謝妳們總是給我鼓勵與溫暖，尤其是蔡麗，感謝妳總是帶著我到處跑，讓初到學校的我很快的融入這個團體。還有俊傑學長、修廷學姐、聲豪學長、長融、

芳瑜、柏伶，沒有你們，我的論文不可能這麼順利的完成。鈺臻、博駿，雖然才認識短短不到一年的時間，但很感謝妳們的陪伴與加油打氣。說到好朋友，當然最重要的是姐、郭董、逼鳥、阿花、土撥、阿包妳們這群 nice ball 的傢伙啦！妳們這群像家人的好姊妹們，總是在我失落、無助的時候，給我最溫暖的肩膀與強勁的手臂，拉著我，不讓我的情緒繼續往下掉，也幫了我好多好多的忙，我不善於表達，很多話很難說出口，但我想妳們都懂的。還有那兩個之前常賴在我家看電視的小朋友們，謝謝妳們這一年的陪伴，總是想辦法把我從家裡帶出來，讓我不至於成為「宅女」，讓我知道自己不是一個人的。

最後，要感謝我的家人，尤其是老爸老媽，謝謝您們包容我的任性，我知道您們這兩年承受了不少壓力，但都沒有說出口，讓我有這個機會完成拿到這個學位。還有老妹與老弟，謝謝你們總是願意出借你們的耳朵，聽我發牢騷、宣洩壓力，讓我再次充滿元氣，繼續努力下去。

總之，感謝身邊的你們，沒有你們的叮嚀、教導與關心，這本論文不會如此順利的完成。

夙吟　謹誌

中華民國九十六年六月二十九日

目　　錄

中文摘要 …… I

英文摘要 …… III

謝誌 …… V

目錄 …… VII

表目錄 …… IX

圖目錄 …… XII

第一章　緒論 …… 1

第一節　研究動機與目的 …… 1

第二節　研究問題與假設 …… 6

第三節　研究限制 …… 8

第四節　重要名詞解釋 …… 9

第二章　文獻探討 …… 10

第一節　社會支持的理論與研究 …… 10

第二節　運動參與的因素及其相關研究 …… 23

第三節　生活滿意度與其相關研究 …… 31

第四節　相關文獻對本研究的啟示 …… 36

第三章　研究方法 …… 37

第一節　研究架構 …… 37

第二節　研究實施程序及進度 …… 39

第三節　研究對象 …… 43

第四節　研究工具 …… 44

第五節　資料處理 …… 53

第四章　結果與討論 …… 56
第一節　運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度的現況分析 …… 57
第二節　不同背景變項在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析 …… 60
第三節　運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度相關之分析 …… 100
第四節　運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度差異情形之分析 …… 109
第五節　運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之預測分析 …… 114

第五章　結論與建議 …… 117
第一節　主要研究發現 …… 118
第二節　結論 …… 119
第三節　建議 …… 126

參考文獻 …… 128
中文部份 …… 128
英文部份 …… 135

附錄　運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度之相關研究調查問卷 …… 146

表目錄

表 2-1 社會支持定義 …… 12
表 2-2 社會支持與運動參與之相關研究 …… 18
表 2-3 社會支持與生活滿意度之相關研究 …… 21
表 2-4 生活滿意度定義 …… 31
表 3-1 施測樣本分配表 …… 43
表 3-2 運動社會支持量表預試樣本分配表 …… 46
表 3-3 運動社會支持量表因素結構摘要表 …… 48
表 3-4 生活滿意度量表預試樣本分配表 …… 50
表 3-5 生活滿意度量表因素結構摘要表 …… 52
表 4-1 運動社會支持各層面得分之平均數、標準差摘要表 …… 57
表 4-2 運動參與程度各層面得分之平均數、標準差摘要表 …… 58
表 4-3 生活滿意度各層面得分之平均數、標準差摘要表 …… 59
表 4-4 不同年齡在運動社會支持各層面之差異比較 …… 60
表 4-5 不同年齡在運動社會支持各層面之變異數摘要表 …… 61
表 4-6 不同年齡在運動參與程度各層面之差異比較 …… 62
表 4-7 不同年齡在運動參與程度各層面之變異數摘要表 …… 63
表 4-8 不同年齡在生活滿意度各層面之差異比較 …… 64
表 4-9 不同年齡在生活滿意度各層面之變異數摘要表 …… 65
表 4-10 不同婚姻狀況在運動社會支持各層面之差異比較 …… 66
表 4-11 不同婚姻狀況在運動社會支持各層面之變異數摘要表 …… 67
表 4-12 不同婚姻狀況在運動參與程度各層面之差異比較 …… 68
表 4-13 不同婚姻狀況在運動參與程度各層面之變異數摘要表 …… 69
表 4-14 不同婚姻狀況在生活滿意度各層面之差異比較 …… 70
表 4-15 不同婚姻狀況在生活滿意度各層面之變異數摘要表 …… 71
表 4-16 不同學歷在運動社會支持各層面之差異比較 …… 72

表 4-17 不同學歷在運動社會支持各層面之變異數摘要表‥‥‥ 73
表 4-18 不同學歷在運動運動參與各層面之差異比較‥‥‥‥‥ 74
表 4-19 不同學歷在運動參與程度各層面之變異數摘要表‥‥‥ 75
表 4-20 不同學歷在生活滿意度各層面之差異比較‥‥‥‥‥‥ 76
表 4-21 不同學歷在生活滿意度各層面之變異數摘要表‥‥‥‥ 77
表 4-22 不同職務在運動社會支持各層面之差異比較‥‥‥‥‥ 78
表 4-23 不同職務在運動社會支持各層面之變異數摘要表‥‥‥ 79
表 4-24 不同職務在運動參與程度各層面之差異比較‥‥‥‥‥ 80
表 4-25 不同職務在運動參與程度各層面之變異數摘要表‥‥‥ 81
表 4-26 不同職務在生活滿意度各層面之差異比較‥‥‥‥‥‥ 82
表 4-27 不同職務在生活滿意度各層面之變異數摘要表‥‥‥‥ 82
表 4-28 不同任教年資在運動社會支持各層面之差異比較‥‥‥ 84
表 4-29 不同任教年資在運動社會支持各層面之變異數摘要表‥ 85
表 4-30 不同任教年資在運動參與程度各層面之差異比較‥‥‥ 86
表 4-31 不同任教年資在運動參與程度各層面之變異數摘要表‥ 87
表 4-32 不同任教年資在生活滿意度各層面之差異比較‥‥‥‥ 88
表 4-33 不同任教年資在生活滿意度各層面之變異數摘要表‥‥ 89
表 4-34 不同任教年級在運動社會支持各層面之差異比較‥‥‥ 90
表 4-35 不同任教年級在運動社會支持各層面之變異數摘要表‥ 91
表 4-36 不同任教年級在運動參與程度各層面之差異比較‥‥‥ 92
表 4-37 不同任教年級在運動參與程度各層面之變異數摘要表‥ 93
表 4-38 不同任教年級在生活滿意度各層面之差異比較‥‥‥‥ 94
表 4-39 不同任教年級在生活滿意度各層面之變異數摘要表‥‥ 95
表 4-40 不同畢業科系（組）在運動社會支持各層面之差異比較‥ 96
表 4-41 不同畢業科系（組）在運動參與程度各層面之差異比較‥ 97
表 4-42 不同畢業科系（組）在生活滿意度各層面之差異比較‥‥ 99

表 4-43 運動社會支持與生活滿意度各層面相關矩陣摘要表‥‥ 100
表 4-44 運動社會支持與生活滿意度各層面相關矩陣摘要表‥‥ 101
表 4-45 運動參與程度與生活滿意度各層面相關矩陣摘要表‥‥ 102
表 4-46 運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度相關矩陣摘要表‥‥‥

圖目錄

圖 2-1 社會支持之效果模式圖 …… 17
圖 2-2 規律健身運動的六大好處 …… 28
圖 3-1 研究架構圖 …… 38
圖 3-2 研究實施程序 …… 39
圖 3-3 研究進度管制圖 …… 42

第一章　緒論

本章共分為四節，包含研究動機與目的、研究問題與假設、研究限制、重要名詞解釋等，茲分述如下：

第一節　研究動機與目的

壹、研究動機

由於科技的日新月異，交通工具的發達、資訊傳遞的快速及便利，而使我們的生活更加便利與舒適，但相對的，由於這些科技所帶來的新產品也使我們的生活開始變得忙碌與複雜，再加上最近台灣的高層人員常喊出「拼經濟」的口號，很多人長期埋首於工作中，希望能夠提昇自身的經濟狀況，為自己與家人的生活帶來更多的便利與色彩。因此，現今人們的生活大部分多屬於坐式生活，雖然大家都知道坐式生活所可能帶來的健康問題很多，包括了心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆症等各式的急症和慢性病症，甚至連一些情緒上的病症也都與其息息相關，這些都是大家熟知的長久坐式生活可能會發出的身體危險訊號。依據民國 92 年行政院衛生署的資料統計，民國 91 年惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病分居國人十大死亡原因的前三名（行政院衛生署，2003），這項統計同時也證明了生活型態對於身體健康的影響之深是毋庸置疑的。在 2003 年，台灣許多社會菁英份子因工作壓力和缺乏身體活動而導致過勞死，對我們是一種警訊（盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005）。但是根據國內的一些數據顯示，一般人運動的比例仍是偏低的。衛生署國民健康局於民國 93 年底以台灣地區戶籍登記人口為抽樣母群體，運用隨機抽樣方法抽

選出具全台灣地區代表性樣本為調查對象，共收集了 23,665 位 18 歲以上的民眾，調查其過去兩個禮拜之運動行為相關資料，有效回收問卷 18,499 份，回收率為 78.2%。這份於民國 94 年公佈的「國民健康訪問調查」中，發現近四成六的國人，並沒有做運動的習慣。此外，這些 18 至 64 歲的受訪民眾中，過去兩個禮拜，每天久坐（不太動）的時間，平均高達 5.38 小時（行政院衛生署，2005），由上述的調查發現，國人對於運動參與的頻率仍然是不夠的。相較於男性，女性過去兩個禮拜中，沒有做運動的習慣之比例是高於男性的（男性 46.01%，女性 46.53%），此外，每天久坐（不太動）的時間，若以性別來加以比較，男性平均為 5.21 小時（5 小時 13 分）；女性平均為 5.56 小時（5 小時 34 分），顯示女性每天久坐（不太動）的時間比男性還要多 21 分鐘（行政院衛生署，2005）。由上面的資料，可以發現女性在運動參與的頻率是低於男性的。事實上世界的每個國家，婦女和女孩參與運動的比率是低於男性的，其參與運動的頻率及從事運動項目的範圍皆比男性來得更低且窄小。相較於男性而言，女性參與運動的比例隨著年齡的增加而急速下降，並且女性比男性更亦受到家族及家庭責任的影響(Barrie, 2003/2005)。

在眾多因素中，社會支持是影響女性運動行為的重要因素之一；所謂社會支持，是指「至少兩個人之間的資源交換，而提供者或接收者覺得此資源交換是為了促進接收者本身的福祉」(Shumaker & Brownell, 1984)。根據 House(1981)所提出的社會支持的分類，將支持行為分為四種類型：（一）情緒性支持：包括自尊、情感、信任、關心及傾聽。（二）評價性支持：包括肯定(affirmation)、回饋及社會性支持比較(social

comparison)。（三）訊息性支持：包括建議、指導及提供訊息。（四）工具性支持：包括金錢及設備等實質上的幫助。人是互相依存的動物，人與人在互動中交織出許多社會網路，其中，「社會支持」在人際互動中，佔有相當重要的角色，而過去許多研究也相當肯定其意義（Caplan, 1974; Ross, 1989; Sarafino, 1994; Tracy, 1990; 井敏珠，1992；曾肇文，1996）。一般而言，社會支持程度越高者，其運動參與之頻率亦會相對的提昇，國內近來對於社會支持對於運動參與程度之影響的研究也都陸續證實了這點（陳秀珠，1999；李碧霞，2001）。由研究發現，規律運動行為和運動社會支持呈現正相關，其中來自家人的運動社會支持最多，其次為朋友的運動社會支持。

今日為因應二十一世紀所面臨的國際化競爭，國內興起一波波教育改革的浪潮，從 92 學年度起實施九年一貫新制課程，不管是課程的統整、教材的編選、教學與評量的多元化，乃至解決實際的施行問題，國小教師面臨了角色扮演多元化的時代挑戰與社會期待的能力要求，無可避免會產生許多壓力（洪朱璋，2004）。而教師的工作就如同護士、社會工作者、警察和輔導員一樣，這些工作都是助人的專業性職業(helping professions)，這樣工作需花費甚多時間和投注大量心力於學生身上（郭生玉，1992）。國小教師身負國民基本教育之重責大任，然因處於坐式生活及工作環境中，又屬高潛在壓力族群，運動量卻普遍不足，潛藏著許多健康危險因子（何郁玲，1999；許哲彰，1999；許泰彰，2000）。近年來，國內對於規律運動行為的研究大幅增加，而國小教師是否擁有規律運動行為的研究也開始受到重視，在這些研究中發現，國小教師

規律運動行為並未達到衛生署所訂的「成人規律運動人口比率達 40%」的標準（許哲彰，1999；許泰彰，2000）。規律而適當的運動習慣對於國小教師而言，除了促進本身身心健康之外，更重要的是提供國小學童「身教」的價值（戴良全，2003）。身體力行的理念將成為各種體適能政策推展的重大助力（卓俊辰，2001）。

美國衛生與人類服務部(U.S. Department of Health and Human Services; DHHS, 1996)歸納所有運動與健康方面的研究顯示：規律運動可以促進心費耐力、預防心血管疾病、高血壓、肥胖等的發生。而在心理方面，則可降低憂鬱、增進幸福趕集提昇生活品質。Lemon, Bengtson and Peterson(1972)提出的『活動理論』主張：「活動與生活滿意有相輔相成的關係，活動越少，生活越貧乏」，規律的運動對於心理方面，可以有效降低壓力、減少沮喪，甚至可以改善身體狀況，使人更為獨立及快樂，如此生活品質可以有效的提昇。

除了運動參與程度對生活滿意度有影響之外，國內外尚有研究指出當社會支持越多，則生活滿意度越高（林娟芬，1992；尤逸歆，2004；王治平，2005；Kataoka, 1995）；此外，黃璉華(1992)研究指出社會支持對生活應具有正面的調適作用，是預測生活滿意度最重要的變項，能促進適應危機和改變。

綜合以上所述，國小女性教師的運動社會支持、運動參與及生活滿意度有關係存在，希望能藉由本研究瞭解國小女性教師其運動參與的相關心理因素，並從中增加運動參與程度，進而提昇其生活滿意度。

貳、研究目的

一、瞭解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現況。

二、分析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關係。

三、探究國小女性教師運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度關係之差異情形。

四、分析國小女性教師運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度關係之預測情形。

第二節　研究問題與假設

壹、研究問題

依據研究動機及研究目的，本研究將探討下列問題：

一、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現況？

二、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關係？

三、國小女性教師運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度關係之差異情形？

四、國小女性教師運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度關係之預測情形？

貳、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

假設一：不同的背景變項（年齡、婚姻狀況、學歷、職務、任教年資、任教年級與畢業科系組）在運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度具有顯著差異。

1-1：不同的背景變項在運動社會支持具有顯著差異。

1-2：不同的背景變項在運動參與程度具有顯著差異。

1-3：不同的背景變項在生活滿意度具有顯著差異。

假設二：運動社會支持、運動參與程度及生活滿意度具有顯著的關係。

假設三：不同程度的運動社會支持、運動參與程度在生活滿意度上具有顯著的差異。

3-1：不同程度的運動社會支持對生活滿意度具有顯著差

異。

3-2：不同程度的運動參與程度對生活滿意度具有顯著差異。

假設四：運動社會支持、運動參與程度對生活滿意度具有顯著的解釋力。

4-1：運動社會支持對生活滿意度具有顯著解釋力。

4-2：運動參與對生活滿意度具有顯著解釋力。

4-3：運動社會支持、運動參與程度對生活滿意度具有顯著的解釋力。

第三節　研究限制

壹、研究方法的限制

本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法以自行編製的自陳量表為主，受試者閱讀理解能力不同是本研究方法限制之一。

貳、取樣的限制

本研究取樣以台中市為範圍，以隨機抽樣方式為主，無法涵蓋全面性，取樣誤差為本研究限制之二。

參、研究推論的限制

本研究以台灣地區公立國小為範圍，對於不同教育階段、不同地區的推論有其限制，為本研究限制之三。

第四節　重要名詞解釋

壹、國小女性教師(elementary school female teacher)

指台中市教育局九十五學年度編制內之合格公立國小女性正式教師，不包含代課教師、專案教師及實習教師。

貳、運動社會支持(social support)

指研究對象藉由與環境中人、事、物的互動，獲得其社會網路中重要他人（如配偶、父母、親戚、朋友、師長或醫護人員等）所提供的各種形式協助，並對其從事運動的支持程度來測量國小女性教師運動社會支持程度，得分越高，代表運動社會支持越高。

參、運動參與程度(exercise involvement)

本研究所指的運動參與程度是運動次數、運動時間、身體感覺、同伴與運動團隊經驗，以自編量表表示。

肆、生活滿意度(life satisfaction)

指個人在衡量自己目前情況後，參考外在標準及個人對於生活的期望後，對生活主觀的看法、評價及對生活滿意的程度。參考國內外學者之量表，改編量表，得分越高表示生活滿意度越高。

第二章　文獻探討

本章共分為四節，包含社會支持的理論與研究、運動參與的理論與研究、生活滿意度的理論與研究、文獻探討對本研究的啟示等，茲分述如下：

第一節　社會支持的理論與研究

社會支持是由社會網絡(social network)的概念而延伸出來的，社會中的社會關係，從泛泛之交到親密的友誼及緊密的家庭關係，這些關係中，因與他人互動而產生的交叉聯繫，會使得更多人連結在一起，而這些連結在一起的一組人透過各種溝通和交往的方式，會形成一個如網狀的關係圖，即所謂的社會網絡(Calhoun 等, 2001/2004)。更深入的解釋，社會網路是「一組人際間的接觸，透過這些接觸，個人可以維持社會身份，取得情緒上的支持、物質上的幫助與服務，以及對社會接觸的相關訊息。」因此，由尚可瞭解，社會網路是一種結構，而社會支持則是一種功能性的行為。社會支持性的社會網路是包含一組人，他們之間存在一種特定支持關係的取與給。社會網路之存在並不見得有社會支持；為社會支持的提供與感受是得藉由社會網路之結構關係方能運作（陳肇男，1999)。Pender(1996)指出社會網絡是由一群人或團體所組成，與個人維持社會接觸、形成社會連結，個人的社會網絡一般是由家人、鄰居、親戚、朋友、同事或其他相識的人所組成，這些人會影響個人的思考行為和反應，是一種社會的互動關係。社會網絡提供個人社會支持的來源，但不一定所有的社會網絡接能提供社會支持（引自沈桂枝，2001)。

根據上述之說法，可以瞭解社會支持來自個人的社會網絡，而社會網絡是個人經過直接或間接的方式，結合一群人形成的一個網狀體系，而這個網狀體系提供了個人精神與物質上的協助，藉由這些協助，可增加個人的幸福感及生活適應力。

壹、社會支持的意義

社會支持(social support)這個概念分別由 Caplan(1974)與 Cassel(1976)兩位學者所提出，國內外皆有探討社會支持的相關研究，此外，也有不少名詞與社會支持有關，而常被用來說明或探討社會支持，如社會關係(social relationships)、社會連結(social bonds)或是社會嵌入(social embeddedness)等，由此可發現，研究者們對於社會支持的定義尚未有一致的看法。基本上，社會支持包含了兩個概念，一為社會概念，反應與個人關聯的社會環境；另一為支持概念，指支持的要素類別、運作方式或互動歷程等。所以社會支持可說是個人在社會環境中，透過各種社會關係的運作，獲得支持與幫助的過程與結果（莊媜夙，1999)。由上可知，對於社會支持的定義，許多研究者尚未達成一致的共識，各家有不同的解釋，查閱國內外對於社會支持之研究，並經研究者整理後，茲列於下表 2-1：

表 2-1　社會支持的定義

年代	學者	社會支持的定義
1974	Caplan	社會支持是指當個人面臨壓力情境時，身邊的家人、朋友或重要他人給予其不同形式的支持與幫助，而幫助方式包括提供訊息、給予安慰等。
1976	Cobb	社會支持為一種訊息之提供，藉由訊息的傳遞，促使個人感覺被關愛、被尊重及具有價值的，讓個體相信自己是屬於一個有共同與相互義務之網絡，彼此間藉由情感傳達，自我價值更受肯定。
1976	Tolsdorf	社會支持是指當事人的目的或在某種情境下的需要，而給予某種形式的行為或動作，至於如何決定該行動或動作之意義與效果，由當事人的主觀評價與感受而定之。
1983	Sarason, Levine, Basham & Sarason	社會支持是一種當個人需要時他能到幫助或支持，以及滿意這些支持的知覺信念；並認為社會支持不僅提供人們積極的適應和個人的發展，更可以是個人面臨壓力時的一個緩衝系統，幫助個人來對抗及減輕壓力所帶來的不良影響。
1984	Shumaker & Brownell	社會支持是指至少兩個人之間的資源交換，而提供者或接收者覺得此資源交換是為了促進接收者的福祉。

續下頁

續上頁

1985	Kessler, Price & Wortman	社會支持是提供更多有用的訊息管道，以避免個人進入或協助渡過高壓力危險情境。
1986	Lin, Dean & Ensel	社會支持為個人所感知到，來自於社會網絡、親密伙伴、社交朋友的幫助，以獲得情緒因應。
1989	Mirowsky & Ross	社會支持是指在他人眼裡有重要意義、被某人關心和愛、被人尊重和有價值，及當自己需要幫助時，有某人會傾聽、理解。
1999	Lopez	社會支持為支持者在特定的地方，直接地提供個人實質性物品、服務、社會介入及指引。
1986	張苙雲	社會支持是個人透過與他人的互動，而得到其基本需求的歷程，此基本需求包括情感性（如：自尊、歸屬、讚賞、認同與安全感）或工具性的協助（如：被認可、提供訊息及財物上實質的協助等）。
1992	井敏珠	社會支持係指當個體面對環境壓力來源時，其周圍可提供支持的親人、朋友人數之多寡，以及獲得實質上幫助或精神上支持，所感到滿意的程度為何。
1996	曾肇文	社會支持係指個體面對壓力時，對來自外在環境中各項支持可利用性的知覺。

續下頁

續上頁

1996	吳宜寧	社會支持係指社會網路間人際交換的行為，個體持續地與所擁有的社會網路交換資源，使個體獲得滿足，發展社會生活的能力， 而這資源交換的歷程謂之社會支持。
1999	蔡姿娟	社會支持係指個體透過互動，而使其社會網路中的重要他人（家人、朋友、學校、師長）提供各種形式的協助，以滿足個體需求，並增進適應能力與生活福祉。
2000	闕美華	社會支持係指由正式組織（如專業機構）及非正式團體（家人、親戚、師長、行政主管、同儕），對個體所提供有關情緒性、資訊性、評價、工具及陪伴支持。
2001	黃俊勳	社會支持是個體透過與其他人或團體之間的互動，而獲得家人、同儕、其他重要他人在實質與情緒上的幫助。

資料來源：研究者整理

綜合上述說法，社會支持是指個體藉由與環境中人、事、物的互動，獲自社會網路（如家人、朋友、同事或師長等）所提供的各種形式之協助，能讓個體能處理所面臨的壓力，並使其生活適應良好，以促進身心健康。

貳、社會支持的來源

社會支持大致可區分為結構性及功能性支持兩大類，其中結構性支持係指個人社會支持的來源，諸如社會網路、社區組織、家人及朋友等。而功能性支持則是指個人可利用或真正獲得支持的內涵，諸如工具性、情緒性訊息性及評價性支持等（張郁芬，2001）。

社會支持的來源，依研究的目的與研究的對象不同，支持的來源也會有所差別。一般的研究主要有兩種分類，一類為重要他人，另一類為廣泛他人（王淑芬，1991）。以下為各學者對於社會支持來源的看法：

一、Brown(1974)認為社會支持的來源分為：

（一）非正式的社會支持(Informal helping support networks)來源：包括初級團體裡的成員，如家人、親戚、朋友、鄰居及社團朋友、同事。

（二）正式的社會支持(Formal helping networks)來源：指提供服務性支持的學校、衛生機關、政府或民間福利機構的工作者，和公共政策及非營利的服務機構等。

二、Bennett & Morris(1983)將社會支持來源分為：

（一）主要支持系統(The primary support system)：指由家屬、朋友和認識的人透過接納、服務和情緒支持，以幫助個人維持生活的功能。

（二）次要支持系統(The secondary support system)：指由正式的非私人機構所組織的支持系統，如醫療機構、社會福利機構、社會團體或宗教機構等。

三、Swindle(1983)認為社會支持的來源有三種：

（一）社會資源：如學校、社團、教會。

（二）個別的社會網路：如同學、朋友及同事。

（三）重要關係人：如家人及重要他人。

四、Felner(1984)則認為社會支持的來源有三種：

（一）正式支持來源：如老師及諮商人員。

（二）非正式支持來源：如朋友及其他成人。

（三）家庭支持：如屬於有血緣之親的親戚。

而每一種社會支持來源均提供不同形式的幫助，有情緒性支持、物質支持及問題解決。

綜合上述內容，學者們以不同的方式來探討社會支持的來源，雖然大家的看法皆不盡相同，但是實際上，皆在探討不同的社會網路對於個體的影響層面與程度，因此，我們可以瞭解，社會支持的來源早已涵蓋了個人到組織及整個社會團體。

參、社會支持的功能

House(1981)曾提出社會支持的效果模式，模式如圖2-1所示。其認為社會支持對工作壓力及健康有兩種效果，一為主要效果，另一為緩衝效果。

一、 主要效果(main effect)：

是指無論壓力的大小，社會支持皆能減低個體承受壓力事件衝擊的程度，且能直接提升個人的身心健康及幸福感，並減低工作壓力對人的負面影響，因為它能滿足人們的重要需求（如：安全感、自尊、認可、歸屬感等）。因此，社會支持能對健康有正向的影響及減輕壓力對個人所造成的負向影響。其次，對人們在工作上之支持，可以不同的方式直接降低工作壓力的層次。因此，也間接地改進身心健康。以上社會支持的兩種方式，能直接增進身心健康及減輕壓力對個人造成的負面影

響，是社會支持的直接效果(direct effect)，又稱為主要效果(main effect)。

二、 緩衝效果(buffering effect)：

是指社會支持扮演緩衝效果的角色，個體藉由獲得社會支持，以減緩壓力對個體所造成的影響。當社會支持的方式不是以直接方式影響壓力或身心健康，而是緩和其兩者間的關係，如同使用化學催化劑的催化作用般。社會支持在此扮演了緩衝的角色，當個體處在壓力情境中時，藉著社會支持的效果可以干擾壓力對個體身心健康所造成的衝擊，而間接地對身心健康產生正面效果，故被稱為干擾效果(moderating effect)，又稱為緩衝效果(buffering effect)。

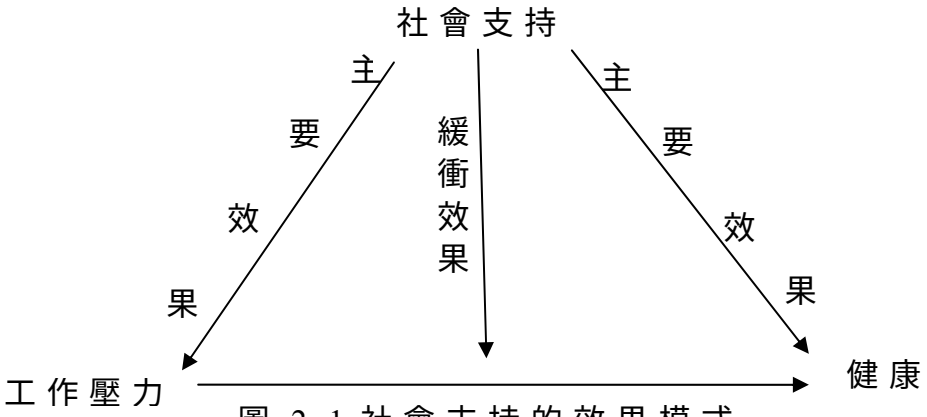


圖 2-1 社會支持的效果模式

（資料來源：House, 1981, p.31）

社會支持的主要效果在過去研究中，如Andrews, Tennaut, Hewson & Vaillant(1978)、Ganellen & Blaney(1984)及林玟玟（1987）等人的研究，均支持社會支持的主要效果存在。而對於社會支持的緩衝效果之研究，如Cassel(1974)、Cobb(1976)

及Thoit(1982)的研究，亦驗證了社會支持的緩衝效果。總而言之，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(Robert & Daniel, 1999/2005)。

肆、社會支持與運動參與之相關研究

社會支持是促使個體繼續維持運動行為的因素之一，許多研究指出運動社會支持愈高其運動行為表現愈佳，以下就國內外相關研究整理如下表2-2，以茲比較：

表2-2　運動社會支持與運動參與之相關研究

年代	學者	研究對象	主要研究結果
1992	Lock & Wister	十五歲以上居民	社會網路比收入、職業更能預測運動行為，朋友的運動情形、對健康訊息之需求，與個人運動意向有顯著正相關。
1992	Wold & Anderssen	十個歐洲城市的四萬個在學兒童	父母，朋友與兄弟姐妹若有參與運動或身體活動，則該學童會受其影響，也會積極參與運動，直到成年時期。
1993	Cousins	70歲老年婦女	自覺社會支持是影響老年婦女從事運動的主因之一，而支持的來源包括家人、朋友和醫生。

續下頁

續上頁

1999	Lian, Gan, Pin, Wee & Ye	2490個60歲以上的新加坡老人	家人的支持、家人運動比率與老人休閒規律運動有顯著正相關，家人的支持比朋友的支持更重要。
1991	童淑琴	198名台電總公司員工	「沒有運動同伴」是沒有運動的主要原因之一；運動同伴以配偶居多。
1992	季瑋珠與符春美	台北縣、市18歲以上民眾共479名	從事固定體能活動的受試居民中，57.1%有家人的陪同，23.6%有朋友陪同；「沒有運動同伴」是沒有從事運動的主要原因之一。
1995	楊宜川	481名台南市20歲以上成年人	家人、朋友及醫護人員的支持度越高者，中等強度的運動參與度越高。
2000	許泰彰	台北市433名國小教師	運動社會支持與運動參與程度達顯著正相關。
2000	鐘東蓉	台北市立高中導師共423名	來自同事的運動社會支持最多，其次為配偶，而父母及小孩提供之運動社會支持最少。

續下頁

2002	吳碧蓮	691名中壢市六所大型國小學童的母親	擁有較多社會支持的學童母親，對於運動行為有關的情意反應得分較高。
2003	黃婉茹	706名職場女性	女性對於參與團體健身運動持續性較高，是因為在過程中會有共同參與夥伴支持，使得運動行為較能維持。

資料來源：研究者整理

綜合以上研究得知家人和朋友的支持態度是影響研究對象從事運動的重要原因，因此，本研究擬以家人和朋友的社會支持為研究變項， 探討其對國小女性教師運動參與程度的影響。

伍、社會支持與生活滿意度之相關研究

由上述社會支持的功能中，可瞭解社會支持對於工作壓力有降低的效果，對於身心健康也有其正向的功能存在，可將之視為生活壓力的緩衝劑。此外，不管是否面對壓力，社會支持都可能有直接的益處，如被朋友、同事、鄰居這樣一個廣大的社會網路所包含而帶來的支持，就具備了這種正向功能(Cohen & Wills, 1985)。社會支持功能如同因應的功能，不僅會影響個人對壓力的評估，亦可以減緩壓力所帶來的痛苦，也可以說是社會支持提供個體因應策略上的協助，以這個角度來看，個

體身心健康將視社會支持與因應的互動歷程而定(Thoits, 1982)。因此，社會支持對生活適應具有正面的調適功能，是預測滿意度最重要的變項，能促進適應危機和改變（黃璉華，1992）。以下就社會支持與生活滿意度之相關研究整理如下表2-3：

表 2-3　社會支持與生活滿意度之相關研究

年代	學者	主要研究發現
1995	Kataoka 等人	療養機構中家庭成員的支持網絡與生活滿意度有關，當家人所提供支持越多，則生活滿意度越高。
1999	Siebert, Mutran & Reitzes	在成人身上也發現社會支持與生活滿意度有正相關；社會支持比收入和物質狀態更可預言幸福感。
1992	林娟芬	老人不論從家人、親戚、朋友所獲取的精神、情緒支持，均與其生活滿意度有顯著相關。
2001	巫雅菁	良好友伴關係可增進大學生的幸福感，不良友伴關係使大學生感到不幸福。
2002	梁忠軒	生活中的主觀評估及滿意程度，來自好朋友的支援及關係的聯繫、對於自己喜愛及接受程度，能有效預測幸福感的高低。

續下頁

續上頁

2004	葉淑娟等	在控制身體功能狀況後，社會支持系統對老人生活滿意度具有正向影響；情感性社會支持較工具性社會支持對於老人的生活滿意度更具解釋力與影響力。

資料來源：研究者整理

小結：

本節將社會支持的意涵、來源、功能做了概略性的介紹，並整理了過去社會支持在運動參與程度及生活滿意度的相關研究，均證實了社會支持對於運動參與程度與生活滿意度具有相當程度之影響力。因此，探討運動社會支持與運動參與程度、生活滿意度的關係為本研究的目的之一。

第二節　運動參與的因素及其相關研究

壹、影響女性參與運動之原因

過去認為運動強調力氣和體型，因此男性被視為天生比女性在運動上更為出色(Klein,1990)。而 Birrell & Cole(1990)也曾指出由於運動獲勝的關鍵在體能的優越性，且運動規則不斷的將男性塑造成優於女性的樣子。由於這種想法，再加上一般人認為男性比女性強壯的觀念，使得許多社會歷史結構中，將運動封為男性的專利(Nixon Ⅱ, Howard & James, 2000/2000)。此外，王宗吉（2000）曾引用 Bil Gilbert & Nancy Williamson(1973)的「運動圖鑑」這套專門論述女性與運動的重要叢書中，提出歧視女性參與運動的三個迷思：

一、運動競賽對女性的身體有害：競爭會使她們外觀男性化，並對女性的性行為有不利的影響。

二、女性對運動根本不內行，所以不應享有平等的運動權利（或機會）。

三、女性並非真的對運動有興趣。

現今這三個迷思已有漸漸破除的趨勢，很多運動社會學家紛紛提出證據和論點加以反駁(ex: Sabo, 1988; Coakley, 1990; Eitzen & Zinn, 1993)。再加上有很多研究皆發現運動對於身心健康有著很大的助益，因此，現今社會是鼓勵女性參與運動的。

近年來，越來越多的學者漸漸重視到女性參與運動的動機之議題，動機是引起個體動並朝向某一目標前進的內在歷程(張春興，1989)。Cash、Novy & Grant(1994)曾以101為女性為研究對象，發現女性參與健身運動的最重要動機可區分為四

大因素，分別為：

一、體適能健康管理：參加健身運動是為了改善耐力抵抗疾病、改善整體健康、肌力、生活水準、柔軟度等身體適應能力。

二、外表與體重管理：參與健身運動主要是為了自己的外表、降體重、讓身材勻稱，提昇自身的吸引力。

三、壓力與心情管理：藉由運動舒緩生理的壓力、抒發情緒。

四、社交：包括為了結交心朋友、和朋友交往及受到他人的期待等。

此外，多項研究發現，很多女性對自己的體型及身材並不滿意，Miller、Linke & Linke(1980)發現 70%的女性認為自己理想的體重應該為現在的實際重量再減掉 14 磅為最佳。Cash、Winstead & Janda(1986)曾以身體與自我關係問卷調查女性受試者，結果發現 55%的女性對於自己的體重不滿意；而有 45%的女性對自己的肌肉線條不滿意；另外 38%的女性對於自己的外表並不滿意。另外，Furham & Greaves(1994)曾針對 55 為女性作質性研究，發現女性參與運動的主要原因為體重控制、改變身材、增加魅力和健康。而國內也有提出相關的研究結果，溫怡英（2002）發現女性參與有氧舞蹈課程主要原因在於改變自我身體形象與健康，而精神及人際關係方面議是女性參與運動時所重視的。

雖然經研究發現，女性對於運動參與的動機是存在的，但是國內的研究又發現，女性參與規律健身運動的比率普遍較男性為低。季瑋珠、符春美（1992）針對台北縣某社區民眾所作的研究，結果發現男性有規律運動的比率為47.9%，而女性為9%。黃麗卿、季瑋珠及鍾嫈嫈（1993）發現在某專科學生中，

男生有規律運動的比率為47.1%，而女生卻只有14.5%。此外，針對教師的運動參與程度國內亦有相關研究，許泰彰（2000）以台北市國小教師為研究對象，其所得資料顯示男性教師有規律運動行為的比率為36.5%，較女性教師的22.8%為高。而鍾東蓉（2000）對台北市立高中導師之研究中，亦發現男性教師（45.9%）的規律運動行為是高於女性教師（33.7%）的。行政院主計處（2001）的統計調查結果也顯示了台灣目前職業婦女有日益增加的情況，但有規律參與運動的女性仍不多。

Hibbard & Pope(1987)曾針對這個現象做了研究，研究結果指出因為在女性的生命過程中，往往包含了許多重要的人物事件及重要轉變歷程，使得女性對家庭成員的健康較為注重，相對的也負擔較多的責任義務。在王小星（1998）的研究中，發現女性認為結婚後需負擔家計、做家事、照顧小孩等，使得自己的運動機會與興趣受到影響，同時也反應出人生階段性的女性角色期望。此外，蔡佳倫（1998）對台灣地區 30-50 歲所作的社會角色與運動行為之研究中指出：「母親角色」、「媳婦角色」及「工作角色」等都與女性規律運動的參與有關，並且扮演社會多重角色對女性參與規律運動行為有負面的影響。由上可發現，女性因為性別角色的關係，當有工作後，仍需負擔工作與家庭這種雙工作(Dual-worker)和雙事業(Dual-career)的情況，這都會影響其參與規律運動的程度。

貳、運動參與與身心健康之關係

近年來，有許多文顯均證實了規律運動的養成，對於健康體能的促進與疾病的預防有密切的相關。在Bouchard,

Shephard, & Stephens(1994)的研究中發現，較多的身體活動量與減少慢性病危險因子及延長壽命有關。單就個人而言，運動可以增加血流量、心輸出量、最大攝氧量、增加肌肉張力、降低沮喪與焦慮(Berger & Owen, 1988; Harris, Caspersen, De Friese, & Estes, 1989; Krick & Sobal,1990; Pentruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz, & Salazar, 1991)，以及延緩老化和對骨質產生負面（張瑞泰、李心白、黃奕清，1999）等效果；就社會而言，運動可以減少罹病率、縮短病程、減少醫療費用的支出；整體而言，運動不但可以預防慢性病、增進心理健康，還可以延長壽命，以達到人們生活品質的改善(Paffenbarger & Lee, 1996)。

而在女性參與運動與健康之關係中，有越來越多的研究證實，女性若在年輕時參與激烈的運動將有著於防止乳癌的罹患(Lee, 1994; Gammon, John, & Britton, 1998; Friedenreich & Rohan, 1995)。Vena, Graham & Zielezny(1985)從華盛頓州25000筆死亡記錄中發現，從事身體性工作的人有較少比例的乳癌患者。而 Mittendorf, Longnecker & Newcomb(1995)以6888女性癌症病患和9539為正常人為研究對象，研究顯示14至22歲幾乎每天從事激烈運動的女性可降低50%罹患乳癌的風險。另外，Thune(1997)以挪威45歲以下的年輕婦女的研究，發現體能活動可以降低30%的乳癌危險率，並指出運動可以影響賀爾蒙的分泌與能量平衡，閒暇時間與工作中的運動與降低罹患乳癌的危險有關。有研究指出運動降低乳癌罹患風險是透過數個機轉，而卵巢荷爾蒙分泌過量是罹患乳癌的重要因素。近來研究發現在孩童時期從事較激烈運動的女性傾向有較晚的初潮，而可能造成較少的月經循環；

其次，一般而言這些女性也普遍較苗條，這些因素都可降低雌激素的異常分泌，避免引發罹患乳癌的風險（盧俊宏等人，2005）。除了乳癌的研究之外，Martinez 等(1997)以近 9000 名護士進行長達 12 年的研究中指出，對於女性而言，規律的身體活動對於結腸癌的預防有正面的效果。而 Anspaugh 等(1996)曾將 1412 位婦女（30-59 歲）分成運動組（每週五次以上持續至少 30 分鐘）及非運動組（每週一次以下），經兩年追蹤發現：在 BMI、體重、高密度膽固醇、低密度膽固醇、三酸甘油脂，均有顯著差異。另外在自覺安適(well-being)、自覺健康狀況、及有足夠能量完成每天的工作，均有顯著的差異($p < 0.001$)。而國內亦有學者提出健身運動對女性健康的影響之相關研究，胡巧欣（2003）認為八週的有氧運動與概念宣導，可提昇運動行為並改善心肺、肌力、肌耐立即柔軟度等適能。

盧俊宏（1998）針對從事規律健身運動所帶來的好處整理成六大類 106 條，進一步將健身運動對身心發展的效益製成架構圖，共有六個面向，包括身體結構與組成、身體機能和活動力、疾病的預防與控制、生活安寧與舒適、提昇精神與心智活動和心理效果，如下圖 2-2 所示。

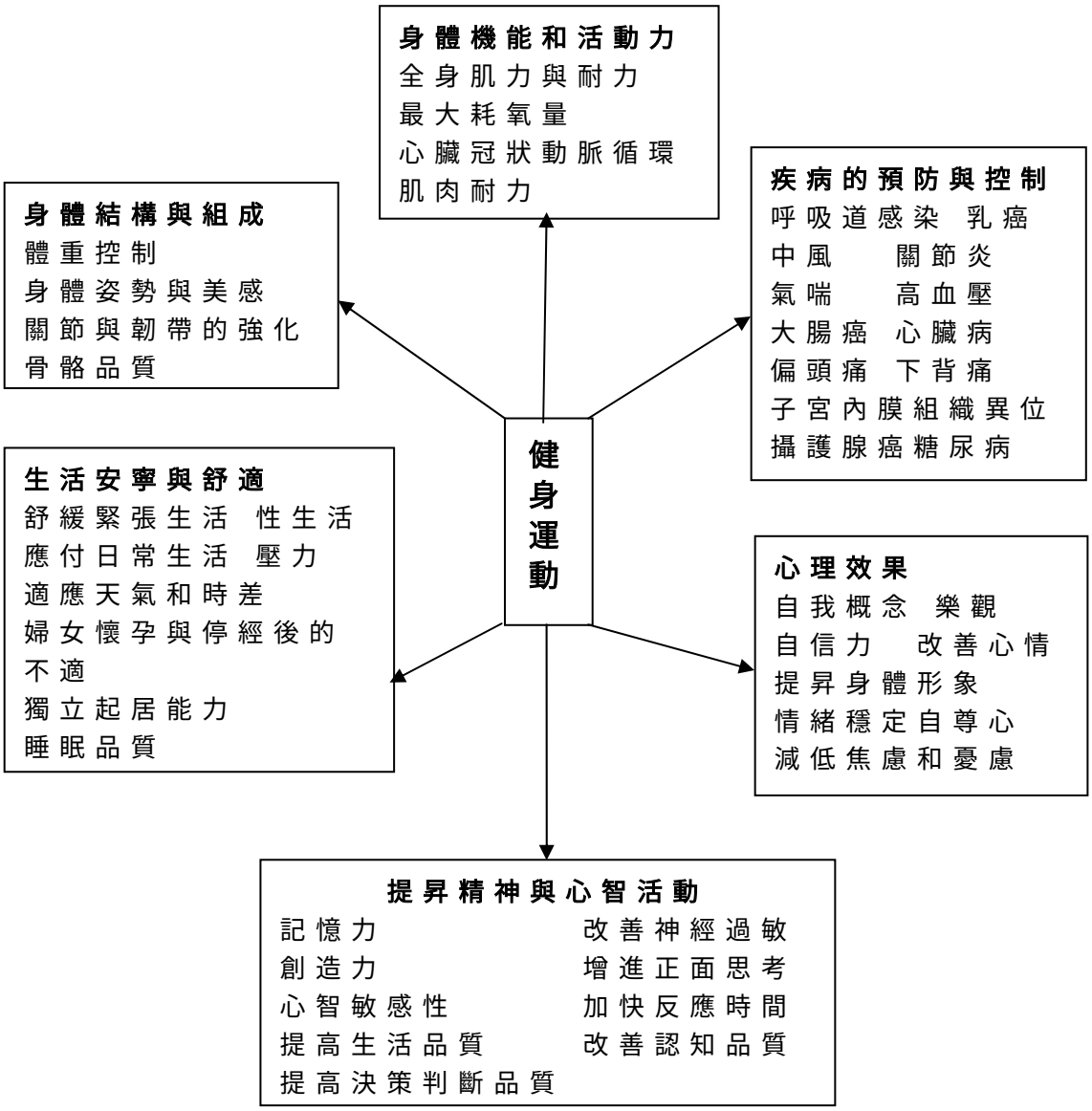


圖 2-2 規律健身運動的六大好處

（資料來源：盧俊宏等，2005，p.20）

而在心理方面，多位學者研究指出運動會使體溫升高，有短期的鎮靜效果，而且因促使體內荷爾蒙的分泌，也可改善精神、緩和情緒、減輕疼痛及加強處理壓力的能力，並可因此而增加自我滿意、自覺健康及可控制的感受（張彩秀，1992；Caruso & Gill,1992; Taylor,1991）。另外，Weyerer & Kupfer(1994)曾針對運動與心理健康方面的相關文獻，做了文獻回顧，發現縱使研究方法有所不同，但所有結果卻一致顯示規律運動可達到放鬆心情、改善自我、自我形象及減低憂鬱等。運動後會產生身體放鬆的現象，而往往也會伴隨著心理上的放鬆，這種現象可使人能夠重新思考並面對生活上所遭遇的麻煩或瓶頸，進而改變原先較為負面的想法。有規律運動習慣的人，往往對自己有較強的自信心，在情緒上較穩定，而做事也會較積極，較不容易緊張，這些心理層面的改善，不是藥物或其他治療能輕易達成的；也因此在臨床上，有以運動處方作為精神病患的治療方式(Dubbert,1998)。此外，Raglin(1990)的研究指出：從事20-40分鐘的有氧體操運動，可幫助輕度至中度憂鬱病人改善心情，且可維持數小時的心情穩定。由上述亦可發現，規律運動對於患有精神疾患者，亦有在心理上的助益。

在盧俊宏等（2005）的著作中曾提出，將健身運動的生理效益和心理效益分開來敘述是不恰當的，因為這兩種效益是彼此交互作用而產生的；合起來說，交互作用的結果將產生身體狀況不錯的感覺和壓力降低的知覺。從是健身運動的人都有一種正面的情緒狀態（如較低程度的緊張感、憂鬱、生氣和較高程度的活力和體能），而且也會覺得自己更具有魅力，對自己的身體能力充滿自信，有著較正面的自我概念

和自尊。因此，健身運動者不論在生理上或心理上都會感覺狀況比較好，而且更有能力來因應壓力；其次，因健身運動所增強的體力和耐力也會使得她們能快樂的參與更多不同類型的活動，並從參與過程中獲得樂趣和享受活動。

綜觀上述之研究，我們可發現參與運動對女性而言，對於心血管疾病、非依賴型糖尿病、癌症、骨質疏鬆等疾病均有預防的效果。此外，尚能控制體重、有效降低壓力及憂鬱、增進身體心象等好處，對於身體健康或外在形象都是有幫助的，甚至能維持老年獨立生活機能。另外，規律的健身運動可以預防其月經來臨前的不適與停經之後的憂鬱及煩躁，更可以預防因老化產生的骨質疏鬆，在提昇體適能和改善身體外在形象具有加分的效果，因而從事規律運動對女性是有相當重要性的。

小結：

本節針對影響運動參與的因素做分析介紹，其中影響因素包含了社會支持、健康、樂趣、人際關係、體適能、外表、體重控制、紓解壓力、改善情緒、社交休閒、社會影響及建構自尊等因素。而發現在社會支持上，對於女性參與運動的程度有相當程度的影響，因此國小女教師知覺運動社會支持與運動參與程度的關係，為本研究目的之一。

第三節　生活滿意度與其相關研究

壹、生活滿意度的意涵

生活滿意度常與幸福感這個名詞有所連結，根據Andrew & Withey(1976)所提出的觀點，「幸福感是以認知及情感兩向度對整體生活進行評估後的綜合結果；它是一種主觀的個人判斷結果，兼具生活滿意、正向情感、負向情感等三個成份」。而此觀點是目前有關幸福感研究領域的共識(Diener, 2000)。針對生活滿意度這個名詞的定義，國內外學者皆提出其看法，以下將之整理成表2-4，以茲比較：

表2-4　生活滿意度之定義

年代	學者	生活滿意度的定義
1976	Campbell	生活滿意度是指對目前所處環境的一種評價，若個人目標和現實成就間的差異越小，滿意度則越大。
1980	Stones & Kozma	生活滿意度是指人生主要的願望已完成一定比例而擁有的喜悅。
1987	Brandmeyer	生活滿意度是一個直接、穩定和精確的方法，以界定是否適應良好（well-being）的感受，並作為生活品質良窳的指標。
1989	Henry	生活滿意度則指個人對其生活的所有狀況，及期望追求的目標是否達成的一種評估，係屬一般性且較長時期的評估過程。

續下頁

續上頁

1995	Edginton,et al.	生活滿意度乃是個人對自己理想中的生活與實際生活情形是否一致的認知與評價，係屬一個主觀且複雜的概念，客觀的調查僅能測量個人對其外顯生活狀況的評價，但是生活滿意還包括其他內在的心理感受，如：提昇心靈上的滿足或良好的生活適應等。
1996	Gregg	生活滿意度是個人看待自己生活的一種態度，也可視為對個人生活的一種滿足程度，可藉由士氣量表、生活滿意量表或個人調適量表來衡量。
1998	Hollis	生活滿意度係指個人對其經濟、體力、情緒、心理和社會因素等層面，是否適應良好的主觀判斷。
1988	鐘思嘉	生活的滿意度即個體接受現實，表現快樂，樂觀等正向情緒及與家人和諧相處的程度。
1997	蔡長清	生活滿意度是個人對自己整體生活體驗的主觀評估，其操作性定義通常採用士氣、快樂感、或適應良好等作為指標。
2001	林佳蓉	生活滿意是指個人的生活能夠過得好，有愉快的生活及較好的生活品質。

資料來源：研究者整理

綜觀上述國內外學者對於生活滿意度之界定，大都強調個人內在主觀的感受，也有少數學者(ex: Edginton, et al.; Hollis)兼顧外在客觀因素層面之考量。整體而言，國內外學者對於生活滿意度的界定為個人衡量自己目前情況，參考外在標準及個人對於生活的期望後，對生活主觀的看法、評價及對生活滿意的程度。

貳、影響生活滿意度之因素

阿蓋爾與芬姆針對52個不同性別、年齡層級廣佈於中下階層的受試者，得到了三個滿意度因素及其來源，分別為：

一、工具性酬賞(instrumental reward)：如財務支援，以配偶及父母得分最高。

二、情緒支持（emotional support）：以配偶最高，次為兄弟姊妹和朋友，而以鄰居和同事最低。

三、 共享的興趣（shared interest）:全部都很高分，但以配偶最高（引自王文秀、陸洛，1995）。

另外，Argyle(1987)也提出，客觀生活條件對需求的真正滿足是滿意最明顯的來源，而確有一些因素能預測幸福，如收入、健康、有趣又有地位的工作、婚姻、其他社會關係及滿意的休閒等。Kammann & Campbell(1982)也提出許多人相信財富是幸福的一個重要來源。而 Schwarz & Strack(1991)提出滿意乃是基於現實和最近的生活體驗的評估樣本所做的一種判斷，因此，滿意可隨著注意不同樣本而改變。此外，Michalos(1986)同樣提出渴望與成就間的差距能很好的預測滿意度。

參、運動參與及生活滿意度之相關研究

Lemon, Bengtson & Peterson(1972)提出的『活動理論』主張：「活動與生活滿意有相輔相成的關係，活動越少，生活越貧乏」。而國內外對於運動與生活滿意度之關係亦有一些研究，Topp & Stevenson(1994)研究結果顯示參與長期運動計畫者，除了體重和心跳率有明顯下降外，在身體功能之耗氧量、工作負荷量、運動時間上皆有提昇之效果；且運動參與較高者，其在生活滿意度較高。Iso-Ahola(1980)研究成功老化並提出報告：參加休閒活動與生活滿意之間有正向顯著的關係，並指出休閒可提昇老人的士氣及心理慰藉。何麗芳（1992）所做的「台北市老人休閒活動與生活滿意度研究」發現，參與健身型休閒活動對生活滿意度最具有影響力。而Ruuskanen & Ruoppila(1995)的研究，指出規律的健身運動可以幫助老人保持並提升身體功能、健康與幸福感。Ragheb & Griffith(1982)針對565位55歲以上的老人進行施測，結果發現休閒活動多、社會活動、運動類參與愈多則休閒滿意愈多，且運動、戶外及社會活動與生活滿意最為相關。Berger(1988)研究身體活動對老人生活品質的影響時發現，運動可以提升老人的生活品質，所具有的心智健康理念對老人的人格、生活滿意、幸福感、生活品質等皆有正面的助益，而且也有助於減少壓力、肌肉緊張、自身焦慮及沮喪。

而除了中老年人的研究外，國內上有針對大學生研究運動參與與生活滿意度關係之研究。沈連魁（2004）針對嘉義地區之大學新生做研究，發現從事規律運動者的正面指標，包括自我肯定、積極進取心及自我調適力等三個因素皆優於無規律運動者，而在負面指標中的焦慮因素上，規律運動者

亦明顯低於無規律運動者。整體而言，規律且適度運動參與者擁有較佳的心理適應能力。另外，也指出了運動參與程度與生活滿意度有成正相關。而黃振紅（2005）以聖約翰技術學院學生為個案，研究發現受試者喜歡參與休閒運動與幸福感呈正相關。

小結：

本節將生活滿意度的定義、影響生活滿意度的因素及與運動參與的相關研究做概略性介紹，另外過去研究均指出運動參與對於生活滿意度有正向的影響， 即運動參與程度愈高其生活滿意度愈大，因此，兩者之間的關係亦是本研究目的之一。此外，國內對於運動參與與生活滿意度相關之研究，大多對象是老年人，甚少針對女性做研究，因此，這個議題亦是本研究所欲探討目的之一。

第四節　文獻探討對本研究的啟示

一、社會支持之概念源於社會網路，而Caplan和Cassel首先將社會支持的概念單獨提出來討論，根據過去對於社會支持的定義，本研究對於社會支持以探討重要他人為主。

二、House認為社會支持對工作壓力及健康具有主要及緩衝兩種效果，皆對於身心健康有正面的效果存在，經過多位學者研究發現，證實了社會支持對於生活滿意度有其正面的相關存在。

三、家人和朋友的運動社會支持是影響研究對象從事運動的重要原因，此外，本研究再加入了學校組織支持變項，欲探討其是否對於國小女性教師的運動參與程度有所影響。

四、運動參與對於生活滿意度成正相關的關係，但過去的研究對象多為中老年人，因此本研究將針對國小的女性教師作為對象，欲瞭解是否亦有正相關之關係存在。

五、過去的研究多採用描述類的研究法，因此本研究亦採取此研究方法，此外由於希望能夠獲得現在的狀態、情境以及人口統計學的資料，因此採取問卷的方式來蒐集所需的資料。

六、根據過去對於生活滿意度的定義，因此，本研究將生活滿意度區分為內在與外在兩個層面。

第三章　研究方法

本章根據研究動機、研究目的，並配合文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以文獻分析法及問卷調查法為主，首先將問卷調查法所得到之結果透過統計分析，將分析之結果陳列出，之後再採取文獻探討之方式，將研究結果與過去文獻做連結與探討，以探究研究架構所含的研究問題；茲就本研究方法分為研究架構、研究實施程序及進度管制、研究對象、研究工具及資料處理等項，依序分節敘述。

第一節　研究架構

本研究主要目的在探討運動社會支持、運動參與及生活滿意度之關係。依據研究動機與目的，及綜合文獻探討與分析；以運動社會支持、運動參與為自變項，生活滿意度為依變項。其次，背景變項（年齡、婚姻狀況、學歷、職務、任教年資、任教年級與畢業科系）為中介變項，以探討運動社會支持、運動參與及生活滿意度之關係，以及此關係受到教師背景變項等所影響加以探討。茲將本研究的研究架構設計圖如 3-1 所示：

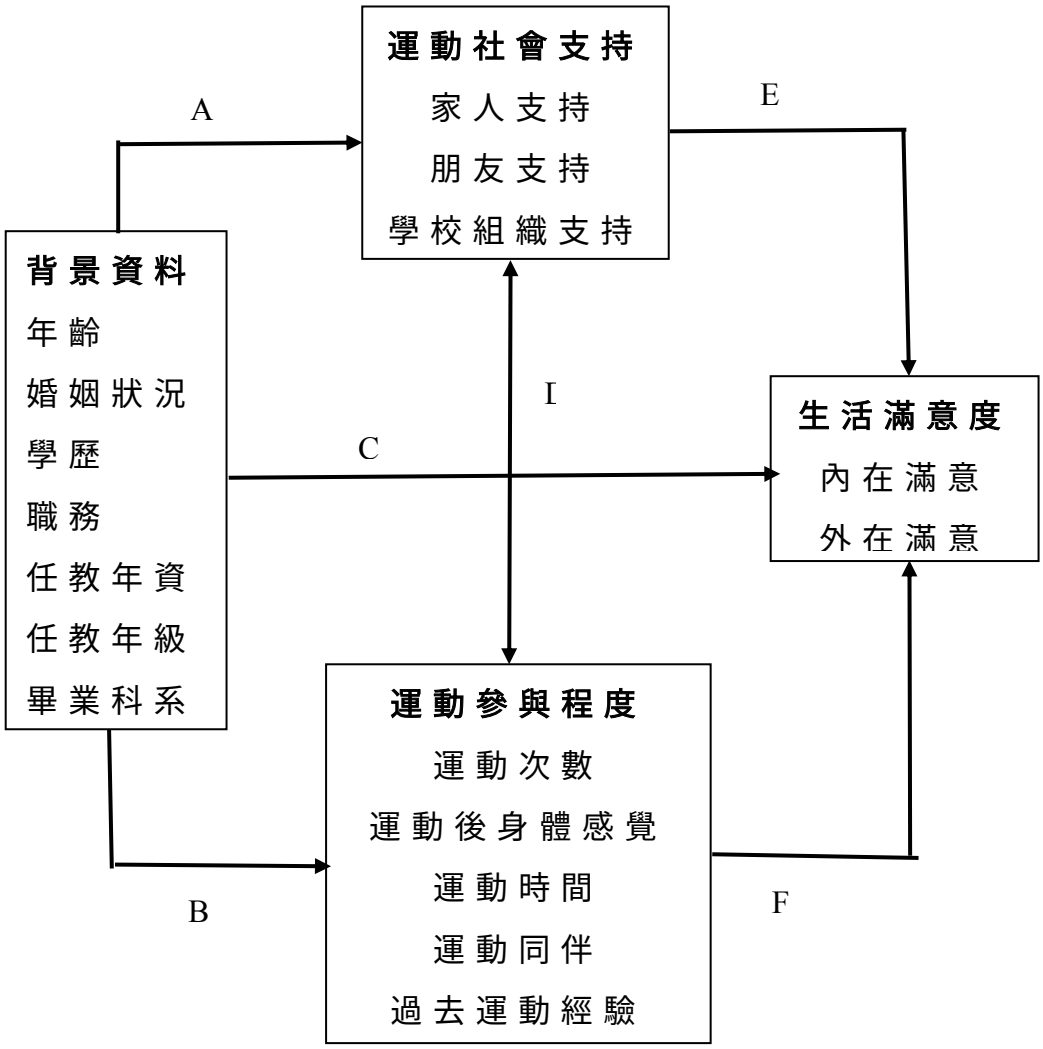


圖 3-1 研究架構圖

A：單因子變異數分析、雪費法

B：單因子變異數分析、雪費法

C：單因子變異數分析、雪費法

D：積差相關、典型相關、多元逐步迴歸

E：積差相關、典型相關、二因子變異數分析、多元逐步迴歸

F：積差相關、典型相關、二因子變異數分析、多元逐步迴歸

第二節　研究實施程序及進度管制

壹、研究實施程序

本研究之進行其程序分為：一、收集分析文獻；二、決定研究主題；三、編製研究工具；四、進行問卷施測；五、電腦資料處理；六、撰寫論文報告。如圖 3-2 所示：

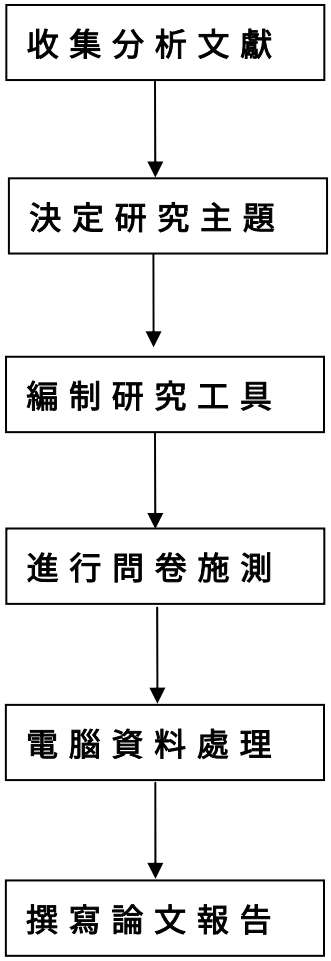


圖 3-2　研究實施程序

一、收集分析文獻

廣泛收集國內外相關文獻資料，利用國立政治大學社會科學資料中心全國博碩士論文資料、圖書館教育資料光碟系統(Educational Resources Information Center；ERIC)，博碩士論文摘要系統(Dissertation Abstracts On Disc；DAO)、ProQuest、中華民國期刊論文索引光碟系統，收集並研讀期刊、書籍、文獻，並經分析、整理，建構研究架構，以形成研究主題。

二、決定研究主題

經廣泛收集及研讀文獻後，對運動社會支持、運動參與及生活滿意度有所了解，並確定為研究主題。

三、編製研究工具

為研究需要發展問卷作為研究工具，在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一：以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二：結合文獻理論，作為編製工具的基礎。

依研究之需要，結合理論分析與調查訪談資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為運動社會支持、運動參與及生活滿意度三個分量表。

經預試的問卷，篩選及修正題目後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究的研究工具。

四、進行問卷施測

在調查研究過程中以問卷調查為主，依研究需要選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查以委託方式或本人親自進行施測。

委託方式以委託各公立國小教師或相關人員負責，並以委託信函、電話請託，懇請惠予協助，期使問卷有較高的回收率。本人親自施測或請友人親自前往該校進行施測。

五、電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並予以分類，及輸入電腦建檔處理，並登錄問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

六、撰寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，已完成研究論文。

貳、研究進度管制

本研究之進度管制以圖 3-3 表示之，如下所示：

月份 / 項目	95年1至7月	95年8月	95年9月	95年10月	95年11月	95年12月	96年1月	96年2月	96年3月	96年4月	96年5月	96年6月
收集分析文獻												
決定研究主題												
編制研究工具												
進行問卷施測												
電腦資料處理												
撰寫論文報告												

圖 3-3 研究進度管制圖

第三節　研究對象

壹、研究樣本

本研究以台中市公立國民小學女性教師為對象，不包含代課教師、實習教師及專案教師。以確切了解其運動社會支持、運動參與及生活滿意度。

貳、抽樣方法

本研究所採取的抽樣方法是以隨機抽樣(random sampling)的方式，在台中市進行抽樣，每所國小各抽取約10-30人。本研究寄發問卷250份，回收問卷231份，回收率92%，施測樣本分配如表3-1。

表3-1 施測樣本分配表

校名	發出份數	回收份數	有效份數
台中市成功國小	20	19	19
台中市中華國小	10	10	8
台中市國安國小	15	12	12
台中市力行國小	15	15	14
台中市泰安國小	10	10	9
台中市上安國小	20	20	17
台中市忠明國小	30	27	27
台中市大鵬國小	15	15	15
台中市健行國小	20	20	20
台中市中正國小	20	20	19
台中市大仁國小	15	14	14
台中市賴厝國小	30	30	29
台中市南屯國小	15	13	13
台中市太平國小	15	15	15
合　　計	250	240	231

第四節　研究工具

以自編「運動社會支持、生活滿意度調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動參與程度」、「運動社會支持」、「生活滿意度」。在研究工具分析的部份，分別採取因素分析與信度分析，其中，在因素分析的部份，本研究簡化研究步驟不以項目分析做第一步驟篩選題目，因為項目分析僅是以題目的上下 27%做相關分析，採取其 CR 決斷值（critical ratio，簡稱 CR），因素分析即可以涵蓋，因此本研究調查問卷直接以因素分析選取量表的題目，並考驗量表的建構效度。而在信度分析的部份，本研究以內部一致性係數 Cronbach α值，考驗研究工具的內部一致性情形，以了解研究問卷的信度。

壹、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，最主要調查國小女性教師相關的背景變項，包含年齡、婚姻狀況、學歷、任教年資、任教年級、現任職務、畢業科系（組）等。

貳、運動參與程度

本研究問卷第二部份主要調查國小女性教師的運動參與程度，其中包含每週運動次數、每次運動時間及身體感覺、陪同運動的夥伴、學生時代的運動情況等。

參、運動社會支持量表

一、問卷架構

本研究問卷第三部份，以「運動社會支持」為主要架構，量表架構是以 Sallis 等(1987)所發展的「與健康相關的運動行為的認知性社會支持量表」及戴良全(2003)、王治平(2005)等人所自編之相關量表為架構。運動社會支持的內容包含家人支持、朋友支持及學校組織支持等三個向度，以研究者自編量表表示。

二、填答計分

本問卷採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在運動社會支持各層面（包含家人支持、朋友支持及學校組織支持）的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1 表示「極不同意」；2 表示「不同意」；3 表示「普通」；4 表示「同意」；5 表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。當受試者各層面得分越高，表示運動社會支持的感受越強烈。

三、預試之實施

問卷預試對象以台中市十所國小為樣本，並隨機抽取 250 份，回收問卷 241 份，回收率 96%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應的問卷 1 份，共計有效問卷 240 份，可用率 99%，預試樣本分配如表 3-2。

表 3-2 運動社會支持量表預試樣本分配表

校　　名	發出份數	回收份數	有效份數
台中市惠文國小	40	40	40
台中市僑孝國小	30	30	30
台中市文山國小	30	27	26
台中市鎮平國小	30	29	29
台中市進德國小	20	19	19
台中市大勇國小	20	20	20
台中市協和國小	20	20	20
台中市四維國小	20	20	20
台中市仁美國小	20	19	19
台中市省三國小	20	17	17
合　　計	250	241	240

四、正式問卷之編製

預試問卷之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定三個因素，其特徵值分別為 5.78、2.92、1.63，其特徵值均大於 1，此三個因素佔總變異之累積百分比為 57.37%。經檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本問卷題目共 16 題，有關因素摘要表如表 3-3。

五、效度及信度

（一）效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主軸法(principal axis analysis)抽取因素。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。因素分析結果經篩選因素負荷量低及與題意

差距較大之題目，其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-3。

（二）信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示。「運動社會支持」各分量表的 Cronbach α 值分別.88、.90、.79，而總量表的 Cronbach α 值為.88，顯示本問卷之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。

表 3-3 運動社會支持量表因素結構摘要表

題目	家人支持	朋友支持	學校組織支持
1.會陪我一起運動	.72		
2.會鼓勵我運動	.65		
3.會指導我運動	.82		
4.會和我討論運動的話題	.75		
5.會協助我擬定運動計畫	.80		
6.會協助我獲得運動用品	.67		
1.會陪我一起運動		.77	
2.會鼓勵我運動		.73	
3.會指導我運動		.82	
4.會和我討論運動的話題		.83	
5.會協助我擬定運動計畫		.77	
6.會協助我獲得運動用品		.66	
1.會舉辦運動相關研習			.63
2.會為教師做體適能檢測			.54
3.會舉辦教師運動相關活動			.89
4.會成立教師運動相關社團			.70
特徵值	5.78	2.92	1.63
解釋變異量%	32.10	16.19	9.07
累積解釋變異量%	32.10	48.30	57.37

肆、生活滿意度量表

一、問卷架構

本研究問卷第二部份，以「生活滿意度」為主要架構，量表架構是以陳亦暉(1994)生活滿意度量表為架構。自編「生活滿意度量表」。生活滿意度量表內容包含內在滿意度及外在滿意度等兩個向度，以研究者自編量表表示。

二、填答計分

本問卷採李克特式(Likert-style)填答計分，採取五點計分模式，受試者依其在生活滿意度各層面（包含內在滿意度與外在滿意度）的感受，直接於每一題後圈選代表適當的數字。1 表示「極不同意」；2 表示「不同意」；3 表示「普通」；4 表示「同意」；5 表示「非常同意」。計分方式此五點量表計分，分別計 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分。當受試者各層面得分越高，表示生活滿意度的感受越強烈。

三、預試之實施

問卷預試對象以台中市十所國小為樣本，隨機抽取 250 份，回收問卷 241 份，回收率 96%。其中經問卷檢核，剔除填答不全和固定反應的問卷 1 份，共計有效問卷 240 份，可用率 99%，預試樣本分配如表 3-4。

表 3-4 生活滿意度量表預試樣本分配表

校　　名	發出份數	回收份數	有效份數
台中市惠文國小	40	40	40
台中市僑孝國小	30	27	27
台中市文山國小	30	27	26
台中市鎮平國小	30	29	29
台中市進德國小	20	19	19
台中市大勇國小	20	20	20
台中市協和國小	20	20	20
台中市四維國小	20	20	20
台中市仁美國小	20	19	19
台中市省三國小	20	17	17
合　　計	250	241	240

四、正式問卷之編製

預試問卷之資料統計，以文獻探討及專家等之建構效度為依據，運用 SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行因素分析，設定兩個因素，其特徵值分別為 7.55、1.01，其特徵值均大於 1，此兩個因素佔總變異之累積百分比為 61.12%。經檢核各因素試題，乃將因素負荷量較低及題意與因素差距較大的題目刪除，本問卷題目共 14 題，有關因素摘要表如表 3-5。

五、效度及信度

（一）效度分析

本問卷以因素分析的原理，採取主軸法(principal axis

analysis)抽取因素。因素分析結果，依各題目所匯集之因素特性加以命名。因素分析結果經篩選因素負荷量低及與題意差距較大之題目，其因素命名與原建構效度符合。各因素結構如表 3-5。

（二）信度分析

信度考驗以量表之內部一致性表示。「生活滿意度量表」各分量表的 Cronbach α 值分別為.91、.92，而總量表的 Cronbach α 值為.94，顯示本問卷之總量表與各分量表內部一致性高，信度佳。

表3-5生活滿意度量表因素結構摘要表

題　　目	內在生活滿意度	外在生活滿意度
1.運動使我更會安排自己的生活	.64	
2.運動使我感覺比其他朋友幸福	.74	
3.運動是我生活中最開心的時候	.73	
4.運動讓我對我目前的生活很滿意	.74	
5.有運動會讓我做起是來更起勁	.70	
6.參與運動會讓我心情愉快	.66	
7.參與運動會讓我覺得日子過得更有意義	.65	
1.運動使我更滿意目前的收入		.60
2.運動有助於我的家庭關係		.72
3.運動有助於我的友誼關係		.74
4.運動有助於我在工作環境上的相處		.82
5.運動使我更滿意目前的生活方式		.70
6.運動使我更滿意目前的社會環境		.74
7.運動有助於我在時間上的分配		.67
特徵值	7.55	1.01
解釋變異量%	53.90	7.22
累積解釋變異量%	53.90	61.12

第五節　資料處理

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼(coding)，輸入電腦儲存建檔，並採用 SPSS 12.0 中文版統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

壹、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

一、資料檢核

當預試或正式問卷調查回收後，逐一檢視每份問卷的填答情形，凡資料填寫不全或固定式者即予以剔除。

二、資料編碼

對於每份有效問卷依地區、學校予以編碼，並鍵入電腦儲存建檔，使問卷調查資料成為系統的數據。

三、資料核對

當問卷調查資料完成電腦建檔後，列印資料以人工方式加以核對，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

貳、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

一、描述性統計

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解調查問卷的基本資料情形。

二、研究假設之考驗

假設一：不同的背景變項（年齡、婚姻狀況、學歷、職務、任教年資、任教年級與畢業科系）在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度具有顯著差異。

1-1：不同的背景變項在運動社會支持具有顯著差異。

1-2：不同的背景變項在運動參與程度具有顯著差異。

1-3：不同的背景變項在生活滿意度具有顯著差異。

以不同背景變項（年齡、婚姻狀況、學歷、職務、任教年資、任教年級與畢業科系）為自變項，再分別以運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度，進行單因子變異數分析（one-way analysis of variance，簡稱 one-way ANOVA），當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較法(Scheffe' method)，以了解差異情形。

假設二：運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度關係具有顯著的關係。

以運動社會支持各層面、運動參與程度各層面及生活滿意度各層面，進行積差相關(product-moment correlation)，以了解各變項各層面相關情形。

以運動社會支持與運動參與程度、運動社會支持與生活滿意度、運動參與程度與生活滿意度三組各層面做典型相關(canonical correlation)，以了解各層面線性組合的相關。

假設三：不同程度的運動社會支持、運動參與程度在生活滿意度上具有顯著的差異。

3-1：不同程度的運動社會支持對生活滿意度具有顯著差

異。

3-2：不同程度的運動參與程度對生活滿意度具有顯著差異。

分別以運動社會支持各層面（高中低分組）、運動參與程度各層面（高中低分組）為自變項，生活滿意度（高中低分組）為依變項進行二因子變異數分析（two-way Analysis of Variance，簡稱 two-way ANOVA），以了解差異情形。

假設四：運動社會支持、運動參與程度對生活滿意度具有顯著的解釋力。

4-1：運動社會支持對生活滿意度具有顯著解釋力。

4-2：運動參與程度對生活滿意度具有顯著解釋力。

4-3：運動社會支持、運動參與程度對生活滿意度具有顯著的解釋力。

以多元逐步迴歸(stepwise multiple regression)分析運動社會支持、運動參與程度對生活滿意度的解釋力。

第四章　結果與討論

本章旨在分析討論運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度關係的研究結果。

全章共分為五節來探討問卷調查後之統計結果。分別就（一）運動社會支持與生活滿意度的現況分析。（二）不同背景變項在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析。（三）運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度相關之分析。（四）運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度關係的差異情形之分析。（五）運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度關係的預測分析。

第一節　運動社會支持與生活滿意度的現況分析

壹、運動社會支持的現況分析

表 4-1 運動社會支持各層面得分之平均數、標準差摘要表

運動社會支持層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
家人支持	6	231	17.90	5.15	2.98	3
朋友支持	6	231	18.20	4.80	3.03	2
學校組織支持	4	231	13.08	3.17	3.27	1
總體運動社會支持	16	231	49.19	9.71	3.07	

由表 4-1 可知，運動社會支持（平均數/題數）為 3.07，顯示整體的運動社會支持介於「普通」到「經常如此」。

就各層面分析，運動社會支持中的家人支持為 2.98；朋友支持為 3.03；學校組織支持為 3.27。

家人支持層面均介於「很少如此」到「普通」；朋友支持與學校組織支持兩個層面則介於「普通」到「經常如此」之間。

再依運動社會支持各層面排序分析，依序為：1.學校組織支持；2.朋友支持；3.家人支持。

從研究顯示，運動社會支持排序最高為「學校組織支持」，國小教師每天在學校的時間平均高達 9 個小時，學校可以說是她們的第二個家，學校行政組織對於其在校生活之影響甚鉅，因此，在本研究也充分顯示學校組織支持為最高。

貳、運動參與程度的現況分析

表 4-2 運動參與程度各層面得分之平均數、標準差摘要表

運動參與程度層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數
運動次數	1	231	2.08	1.08	2.08
運動時間	1	231	2.14	1.16	2.14
身體感覺	1	231	3.57	1.96	3.57
同伴	1	231	2.24	1.08	2.24
團隊經驗	1	231	1.65	.48	1.65
總體運動社會支持	5	231	11.68	3.25	2.34

由表 4-2 可知，就各層面分析，運動參與程度中的運動次數為 2.08；運動時間為 2.14；身體感覺為 3.57；同伴為 2.24；團隊經驗為 1.65。

運動次數層面介於「2 次」到「3 次」之間；運動時間介於「31-40 分鐘」到「41-50 分鐘」之間；身體感覺介於「累」到「很累」之間；同伴介於「同事」到「朋友」之間；而大部分受試對象沒有團隊經驗。

參、生活滿意度的現況分析

表 4-3 生活滿意度各層面得分之平均數、標準差摘要表

生活滿意度層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
內在滿意度	7	231	26.88	4.45	3.84	1
外在滿意度	7	231	23.57	4.56	3.37	2
整體生活滿意度	14	231	50.47	8.16	3.61	

由表 4-3 可知，生活滿意度（平均數/題數）為 3.61，顯示整體的生活滿意度介於「普通」到「同意」之間。

就各層面分析，生活滿意度中的內在滿意度為 3.84；外在滿意度為 3.37。

內在滿意度與外在滿意度兩個層面均介於「普通」到「同意」之間。

再依生活滿意度各層面排序分析，依序為：1.內在滿意度；2.外在滿意度。

從研究顯示，生活滿意度最高的是「內在滿意度」，在文獻探討的部份曾提到國內外學者對於生活滿意度之界定，大都強調個人內在主觀的感受，研究者認為多數人多半會因為內在主觀感受而影響其對於生活的滿意度，因此在本研究亦顯示了在談論到生活滿意度之層面時，必須首重內在滿意度。

第二節　不同背景變項在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析

本節旨在探討不同背景變項（年齡、婚姻狀況、學歷、現任職務、任教年資、任教年級與畢業科系組）在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度的差異。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度為依變項，進行 t 考驗、單因子變異數分析(one-way ANOVA)、雪費(Scheffe')事後比較法，以瞭解不同的背景變項在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度的差異情形。

壹、年齡

表 4-4 不同年齡在運動社會支持各層面之差異比較

運動社會支持層面	年齡組別	人數	平均數	標準差
家人支持	29 歲以下	61	17.18	5.11
	30-39 歲	97	17.02	4.85
	40-49 歲	69	19.35	5.10
	50 歲以上	4	25.5	3.32
朋友支持	29 歲以下	61	19.11	4.84
	30-39 歲	97	17.45	4.71
	40-49 歲	69	18.36	4.54
	50 歲以上	4	19.75	9.18
學校組織支持	29 歲以下	61	13.48	3.50
	30-39 歲	97	12.84	2.92
	40-49 歲	69	13.12	3.27
	50 歲以上	4	12.25	1.26
整體運動社會支持	29 歲以下	61	49.77	10.14
	30-39 歲	97	47.31	9.84
	40-49 歲	69	50.83	8.26
	50 歲以上	4	57.5	9.26

表 4-5 不同年齡在運動社會支持各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
家人支持	組間	482.27	3	160.76	6.49***	4＞1，4＞2，3＞2
	組內	5621.63	227	24.77		
朋友支持	組間	116.51	3	38.84	1.70	
	組內	5192.93	227	22.88		
學校組織支持	組間	18.20	3	6.07	.60	
	組內	2286.40	227	10.07		
整體運動社會支持	組間	824.57	3	274.86	2.99*	
	組內	20864.42	227	91.91		

*p<.05　***p<.001

1:29 歲以下　2:30-39 歲　3:40-49 歲　4:50 歲以上

由表 4-4、表 4-5 顯示，不同年齡在運動社會支持總層面，其 F 值(2.99)達顯著水準，顯示不同年齡在運動社會支持總層面具有顯著差異，在平均數比較上，50 歲大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；40-49 歲大於 29 歲以下、30-39 歲；29 歲以下大於 30-39 歲。

在三個分層面上，不同年齡的「家人支持」之 F 值達顯著水準，顯示不同年齡的「家人支持」有顯著差異，在「家人支持」層面上，50 歲以上大於 29 歲以下、30-39 歲；而 40-49 歲大於 30-39 歲。

從研究顯示，在運動社會支持中年齡較大的組別，明顯高於年齡較小的組別，研究結果顯示年齡越大，運動社會支持越

高，此結果與許泰彰（2000)、鍾東蓉（2000）與戴良全（2003）之研究結果一致。推究其原因，運動社會支持的核心概念是「個人在社會環境中，透過各種社會關係的運作，獲得支持與幫助的過程與結果」，而年紀較大的教師，其所擁有的社會網路資源較為豐富，因此對於運動社會支持的感受比年紀輕的教師要強烈。

表 4-6 不同年齡在運動參與程度各層面之差異比較

運動參與程度層面	年齡組別	人數	平均數	標準差
運動次數	29 歲以下	61	2.05	.99
	30-39 歲	97	1.84	.92
	40-49 歲	69	2.33	1.20
	50 歲以上	4	4.00	1.15
運動時間	29 歲以下	61	2.33	1.19
	30-39 歲	97	1.93	1.07
	40-49 歲	69	2.20	1.17
	50 歲以上	4	3.25	1.50
身體感覺	29 歲以下	61	3.39	1.79
	30-39 歲	97	3.64	1.93
	40-49 歲	69	3.55	2.17
	50 歲以上	4	4.75	1.89
同伴	29 歲以下	61	2.54	.96
	30-39 歲	97	2.27	1.12
	40-49 歲	69	1.91	1.04
	50 歲以上	4	2.75	.96
團隊經驗	29 歲以下	61	1.61	.49
	30-39 歲	97	1.75	.43
	40-49 歲	69	1.58	.50
	50 歲以上	4	1.25	.50
整體運動參與程度	29 歲以下	61	11.92	2.53
	30-39 歲	97	11.42	2.94
	40-49 歲	69	11.58	4.01
	50 歲以上	4	16.00	3.56

表 4-7 不同年齡在運動參與程度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動次數	組間	25.05	3	8.35	7.85***	4＞3，4＞1，4＞2，3＞2
	組內	241.55	227	1.06		
運動時間	組間	11.72	3	3.91	3.00*	
	組內	295.85	227	1.30		
身體感覺	組間	7.96	3	2.65	.69	
	組內	878.75	227	3.87		
同伴	組間	14.02	3	4.67	4.20**	1＞3
	組內	252.41	227	1.11		
運動團隊經驗	組間	2.11	3	.71	3.19*	
	組內	50.18	227	.22		
整體運動參與程度	組間	85.22	3	28.41	2.76*	
	組內	2341.07	227	10.31		

*p<.05　**p<.01　***p<.001

1:29 歲以下　2:30-39 歲　3:40-49 歲　4:50 歲以上

由表 4-6、表 4-7 顯示，不同年齡在運動程度總層面，其 F 值(2.76)達顯著水準，顯示不同年齡在運動參與程度總層面具有顯著差異，在平均數比較上，50 歲大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；29 歲以下大於、30-39 歲、40-49 歲；、40-49 歲大於 30-39 歲。

在五個分層面上，不同年齡的「運動次數」、「同伴」與「團隊經驗」之 F 值均達顯著水準，顯示不同年齡的「運動次數」、

「運動時間」、「同伴」與「團隊經驗」有顯著差異，在「運動次數」層面上，50 歲以上大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；而 40-49 歲大於 30-39 歲；而在「同伴」層面上，29 歲以下大於 40-49 歲。

從研究顯示， 50歲以上教師之運動參與程度高於其他年齡層之教師，此研究結果與牛玉珍（1997)、許哲彰（1999）及許泰彰（2000）的研究相同。推究其原因，50歲以上教師之所以有較高的規律運動行

為，可能是其知覺到健康的重要性和罹患疾病的威脅性及嚴重性，所以較會藉著規律運動來維持個人的健康。而29歲以下運動參與程度高於其餘之年齡層，此研究結果與上述研究者有所差異，推究其原因，現今的女性教師較重視體態與身材，此外，29歲以下正值壯年期，對於運動參與上，有較佳的體能與精力得以從事運動。

表 4-8 不同年齡在生活滿意度各層面之差異比較

生活滿意度層面	年齡組別	人數	平均數	標準差
內在滿意度	29 歲以下	61	26.54	4.28
	30-39 歲	97	26.22	3.97
	40-49 歲	69	28.10	4.50
	50 歲以上	4	27.00	11.63
外在滿意度	29 歲以下	61	23.84	3.92
	30-39 歲	97	22.69	4.57
	40-49 歲	69	24.42	4.38
	50 歲以上	4	25.75	11.59
整體生活滿意度	29 歲以下	61	50.38	7.59
	30-39 歲	97	48.95	7.46
	40-49 歲	69	52.52	8.05
	50 歲以上	4	52.75	22.78

表 4-9 不同年齡在生活滿意度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
內在滿意度	組間	152.72	3	50.91	2.63	
	組內	4395.89	277	19.37		
外在滿意度	組間	147.97	3	50.57	2.49	
	組內	4612.55	227	20.33		
整體生活滿意度	組間	534.19	3	184.89	2.85*	
	組內	14703.04	227	64.93		

*p<.05

由表 4-8、表 4-9 顯示，不同年齡在生活滿意度總層面，其 F 值(2.85)達顯著水準，顯示不同年齡在生活滿意度總層面具有顯著差異，在平均數比較上，50 歲大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；40-49 歲大於 29 歲以下、30-39 歲；29 歲以下大於 30-39 歲。

在兩個分層面上，不同年齡的 F 值均未達顯著水準，顯示不同年齡的「內在滿意度」與「外在滿意度」無顯著差異。

從研究中顯示，不同年齡之國小女教師在生活滿意度總層面上具有差異存在，但在進行事後比較後，不同年齡的「內在滿意度」與「外在滿意度」無顯著差異，此結果與尤逸歆（2004）之研究結果一致。推究其原因，由於生活滿意度為「個人衡量自己目前情況，參考外在標準及個人對於生活的期望後，對生活主觀的看法、評價及對生活滿意的程度。」因此，不同年齡在個人主觀看法上，並未有顯著的影響，故不同年齡的「內在

滿意度」與「外在滿意度」無顯著差異。

貳、婚姻狀況

表 4-10 不同婚姻狀況在運動社會支持各層面之差異比較

運動社會支持層面	婚姻狀況組別	人數	平均數	標準差
家人支持	已婚	162	18.85	5.13
	未婚	67	15.78	4.53
	離婚	2	12.50	0.70
	鰥寡	0	0	
朋友支持	已婚	162	18.02	4.62
	未婚	67	18.84	5.16
	離婚	2	12.00	1.41
	鰥寡	0	0	0
學校組織支持	已婚	162	13.14	3.18
	未婚	67	12.97	3.18
	離婚	2	11.50	2.12
	鰥寡	0	0	0
整體運動社會支持	已婚	162	50.01	9.56
	未婚	67	47.58	9.80
	離婚	2	36.00	4.24
	鰥寡	0	0	0

表 4-11 不同婚姻狀況在運動社會支持各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
家人支持	組間	507.32	2	253.66	10.33***	1＞2
	組內	5596.59	228	24.55		
朋友支持	組間	109.30	2	54.64	2.40	
	組內	5200.14	228	22.81		
學校組織支持	組間	6.42	2	3.21	0.32	
	組內	2298.18	228	10.09		
整體運動社會支持	組間	630.72	2	315.36	3.41*	
	組內	21058.27	228	92.36		

*p<.05　***p<.001　1:已婚　2:未婚

由表 4-10、表 4-11 顯示，不同婚姻狀況在運動社會支持總層面，其 F 值(3.41)達顯著水準，顯示不同婚姻狀況在運動社會支持總層面有顯著差異，在平均數比較上，已婚大於未婚、離異，而未婚又大於離異。

在三個分層面上，不同婚姻狀況的「家人支持」之 F 值達顯著水準，顯示不同婚姻狀況的「家人支持」有顯著差異，在「家人支持」層面上，已婚大於未婚。

從研究顯示，在運動社會支持總層面與家人支持分層面上，均有已婚大於未婚的趨勢，此結果與蔡美月（1996）、許泰彰（2000）及戴良全（2003）之研究結果一致，推究其原因，由於在婚後，有固定伴侶的情況下，且在此時，女性的生活重心會偏向於家庭，因此，其家人支持分層面會顯著大於未婚的國小女性教師。

表 4-12 不同婚姻狀況在運動參與程度各層面之差異比較

運動參與程度層面	婚姻狀況組別	人數	平均數	標準差
次數	已婚	162	2.01	1.08
	未婚	67	2.27	1.07
	離婚	2	1.50	.71
	鰥寡	0	0	0
時間	已婚	162	2.08	1.14
	未婚	67	2.30	1.21
	離婚	2	1.50	.71
	鰥寡	0	0	0
身體感覺	已婚	162	3.65	2.02
	未婚	67	3.34	1.81
	離婚	2	4.50	2.12
	鰥寡	0	0	0
同伴	已婚	162	2.06	1.07
	未婚	67	2.63	.97
	離婚	2	4.00	.00
	鰥寡	0	0	0
運動團隊經驗	已婚	162	1.66	.48
	未婚	67	1.64	.48
	離婚	2	1.50	.71
	鰥寡	0	0	0
整體運動參與程度	已婚	162	11.46	3.48
	未婚	67	12.18	2.58
	離婚	2	13.00	2.83
	鰥寡	0	0	0

表 4-13 不同婚姻狀況在運動參與程度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
次數	組間	3.94	2	1.97	1.71	
	組內	262.66	228	1.15		
時間	組間	3.08	2	1.54	1.15	
	組內	304.49	228	1.34		
身體感覺	組間	6.16	2	3.08	.80	
	組內	880.55	228	3.86		
同伴	組間	21.37	2	10.69	9.94***	3＞2，2＞1
	組內	245.05	228	1.08		
運動團隊經驗	組間	6.42	2	3.21	.14	
	組內	52.23	228	.23		
整體運動參與程度	組間	28.25	2	14.12	1.34	
	組內	2398.05	228	10.52		

***p<.001　1:已婚　2:未婚　3:離婚

由表 4-12、表 4-13 顯示，不同婚姻狀況在運動程度總層面，其 F 值(1.34)未達顯著水準，顯示不同婚姻狀況在運動參與程度總層面無顯著差異。

在五個分層面上，不同婚姻狀況的「同伴」之 F 值達顯著水準，顯示不同婚姻狀況的「同伴」有顯著差異，在「同伴」層面上，離婚大於未婚，而未婚大於已婚。

從研究中顯示，不同婚姻狀況運動程度總層面未有顯著差異存在，此研究結果與許泰彰（2000）與戴良全（2003）之研

究結果一致，在不同婚姻狀況的「同伴」，離婚與未婚均大於已婚，顯示離婚之國小女性教師，多半為獨自一人從事運動，推究其原因，由於離婚後，其家庭結構與朋友組成多少會有所改變，因此，在其欲從事運動時，會比較傾向獨自一人的情況發生。而未婚之國小女性教師在同伴分層面上，多半是與朋友或同事一同從事運動，推究其原因，因為其尚未有婚姻與家庭的束縛，因此，在從事運動上，多半會尋求友伴的陪同參與。

表 4-14 不同婚姻狀況在生活滿意度各層面之差異比較

生活滿意度層面	婚姻狀況組別	人數	平均數	標準差
內在滿意度	已婚	162	27.04	4.53
	未婚	67	26.54	4.29
	離婚	2	25.50	3.54
	鰥寡	0	0	0
外在滿意度	已婚	162	23.69	4.70
	未婚	67	23.34	4.24
	離婚	2	20.00	0
	鰥寡	0	0	0
整體生活滿意度	已婚	162	50.72	8.35
	未婚	67	49.88	7.77
	離婚	2	45.50	3.54
	鰥寡	0	0	0

表 4-15 不同婚姻狀況在生活滿意度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
內在滿意度	組間	15.67	2	7.84	.394	
	組內	4532.93	228	19.88		
外在滿意度	組間	31.02	2	15.51	.747	
	組內	4736.05	228	20.77		
整體生活滿意度	組間	82.67	2	41.33	.620	
	組內	15210.05	228	66.71		

由表 4-14、表 4-15 顯示，不同婚姻狀況在生活滿意度總層面，其 F 值(.62)未達顯著水準，顯示不同婚姻狀況在生活滿意度總層面不具有顯著差異。

在兩個分層面上不同婚姻狀況的 F 值均未達顯著水準，顯示不同婚姻狀況的「內在滿意度」與「外在滿意度」無顯著差異。

從研究中顯示，在生活滿意度這個層面上，婚姻並未有顯著的影響，此研究結果與尤逸歆（2004）、陳鈺萍（2004）之研究結果不同，推究其原因，由於現在的女性比較獨立自主，因此，對生活主觀的看法、評價及對生活滿意的程度，會以自己主觀感受為主，而較不易受到婚姻狀況所影響。

參、學歷

表 4-16 不同學歷在運動社會支持各層面之差異比較

運動社會支持層面	學歷組別	人數	平均數	標準差
家人支持	大學	198	17.72	5.10
	碩士	30	18.30	5.11
	博士	0	0	0
	其他	3	26.33	1.53
朋友支持	大學	198	18.12	4.65
	碩士	30	18.60	5.86
	博士	0	0	0
	其他	3	19.67	5.03
學校組織支持	大學	198	12.97	3.10
	碩士	30	14.07	3.41
	博士	0	0	0
	其他	3	10.00	2.00
整體運動社會支持	大學	198	48.81	9.61
	碩士	30	50.97	10.46
	博士	0	0	0
	其他	3	56.00	6.25

表 4-17 不同學歷在運動社會支持各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
家人支持	組間	224.78	2	112.39	4.36*	4＞2＞1
	組內	5879.13	228	25.79		
朋友支持	組間	12.48	2	6.24	.27	
	組內	5296.96	228	23.23		
學校組織支持	組間	59.86	2	29.93	3.04	
	組內	2244.74	228	9.85		
整體運動社會支持	組間	261.94	2	130.97	1.39	
	組內	21427.05	228	93.98		

*p<.05　1:大學　2:碩士　4:其他

由表 4-16、表 4-17 顯示，不同學歷在運動社會支持總層面，其 F 值(1.39)未達顯著水準，顯示不同學歷在運動社會支持總層面無顯著差異。

在三個分層面上，「家人支持」之 F 值達顯著水準，顯示不同學歷的「家人支持」有顯著差異，在「家人支持」層面上，其他大於碩士、學士，而碩士又大於學士。

從研究顯示，在「運動社會支持總層面」無差異。推究其原因，「運動社會支持」最主要在於與社會關係間的互動，因此學歷的高低與否，並沒有存在絕對關係，因此，在學歷上並無差異。

表 4-18 不同學歷在運動參與程度各層面之差異比較

運動參與程度層面	學歷組別	人數	平均數	標準差
次數	大學	198	2.06	1.04
	碩士	30	2.10	1.24
	博士	0	0	0
	其他	3	3.00	1.73
時間	大學	198	2.16	1.17
	碩士	30	1.97	1.07
	博士	0	0	0
	其他	3	2.67	1.15
身體感覺	大學	198	3.62	1.97
	碩士	30	3.10	1.88
	博士	0	0	0
	其他	3	4.67	2.31
同伴	大學	198	2.27	1.08
	碩士	30	2.10	1.06
	博士	0	0	0
	其他	3	2.00	1.00
運動團隊經驗	大學	198	1.66	.48
	碩士	30	1.63	.49
	博士	0	0	0
	其他	3	1.67	.58
整體運動參與程度	大學	198	11.76	3.14
	碩士	30	10.90	3.69
	博士	0	0	0
	其他	3	14.00	5.00

表 4-19 不同學歷在運動參與程度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
次數	組間	2.63	2	1.31	1.13	
	組內	263.97	228	1.16		
時間	組間	1.79	2	.89	.67	
	組內	305.78	228	1.34		
身體感覺	組間	10.75	2	5.38	1.40	
	組內	875.96	228	3.84		
同伴	組間	.91	2	.46	.39	
	組內	265.51	228	1.17		
運動團隊經驗	組間	1.46	2	7.29	.03	
	組內	52.28	228	.23		
整體運動參與程度	組間	35.75	2	17.88	1.71	
	組內	2390.54	228	10.49		

由表 4-18、表 4-19 顯示，不同學歷在運動參與程度總層面，其 F 值(1.71)未達顯著水準，顯示不同學歷在運動參與程度總層面無顯著差異。

在五個分層面上，不同學歷的「運動次數」、「運動時間」、「身體感覺」、「同伴」與「團隊經驗」之 F 值均未達顯著水準，顯示不同學歷的「運動次數」、「運動時間」、「身體感覺」、「同伴」與「團隊經驗」無顯著差異。

從研究顯示，在「運動參與程度總層面」無顯著差異，此

外，在「運動次數」、「運動時間」、「身體感覺」、「同伴」與「團隊經驗」亦無顯著差異，此研究結果與尤逸歆（2004）之研究結果一致，推究其原因，影響女性參與健身運動的最重要因素為「動機」，其中，最重要的包含了體適能健康管理、外表與體重管理、壓力與心情管理與社交，由此可了解，這些動機與學歷並無絕對關係。

表 4-20 不同學歷在生活滿意度各層面之差異比較

生活滿意度層面	學歷組別	人數	平均數	標準差
內在滿意度	大學	198	27.06	4.14
	碩士	30	25.43	5.99
	博士	0	0	0
	其他	3	29.67	4.73
外在滿意度	大學	198	23.52	4.31
	碩士	30	23.53	5.86
	博士	0	0	0
	其他	3	26.00	7.00
整體生活滿意度	大學	198	50.58	7.52
	碩士	30	48.97	11.34
	博士	0	0	0
	其他	3	55.67	11.72

表 4-21 不同學歷在生活滿意度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
內在滿意度	組間	92.18	2	46.09	2.36	
	組內	4456.422	228	19.55		
外在滿意度	組間	18.19	2	9.09	.44	
	組內	4748.89	228	20.83		
整體生活滿意度	組間	150.71	2	75.36	1.14	
	組內	15142.00	228	66.41		

由表 4-20、表 4-21 顯示，不同學歷在生活滿意度總層面，其 F 值(1.14)未達顯著水準，顯示不同學歷在生活滿意度總層面無顯著差異。

在兩個分層面上，不同學歷的「內在滿意度」與「外在滿意度」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同學歷的「內在滿意度」與「外在滿意度」無顯著差異。

從研究顯示，不同學歷在「生活滿意度總層面」無差異。在「內在滿意度」與「外在滿意度」兩個層面上，亦無差異。顯示不同學歷對於生活滿意度是沒有差異存在的，此研究結果與尤逸歆（2004）之研究結果一致，推究其原因，不同學歷對於自己內在的主觀感受並無顯著的影響力，因此，可了解不同學歷在生活滿意度上並無差異。

肆、職務

表 4-22 不同職務在運動社會支持各層面之差異比較

運動社會支持層面	職務組別	人數	平均數	標準差
家人支持	級任教師	165	17.50	5.08
	科任教師	12	16.08	3.73
	行政人員	54	19.54	5.33
朋友支持	級任教師	165	17.58	4.69
	科任教師	12	18.92	4.56
	行政人員	54	19.94	4.84
學校組織支持	級任教師	165	12.98	3.06
	科任教師	12	12.33	2.50
	行政人員	54	13.56	3.56
整體運動社會支持	級任教師	165	48.06	9.60
	科任教師	12	47.33	6.73
	行政人員	54	53.04	9.74

表 4-23 不同職務在運動社會支持各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
家人支持	組間	210.31	2	105.16	4.07*	3＞1
	組內	5893.59	228	25.85		
朋友支持	組間	233.54	2	116.77	5.25**	3＞1
	組內	5075.90	228	22.26		
學校組織支持	組間	20.69	2	10.35	1.03	
	組內	2283.90	228	10.02		
整體運動社會支持	組間	1051.01	2	525.51	5.81*	
	組內	20637.99	228	90.52		

*p<.05　**p<.01　1:級任教師　3:行政人員

由表 4-22、表 4-23 顯示，不同職務在運動社會支持總層面，其 F 值(5.81)達顯著水準，顯示不同職務在運動社會支持總層面有顯著差異，在平均數比較上，行政人員大於級任教師，而級任教師又大於科任教師。

在三個分層面上，不同職務的「家人支持」與「朋友支持」之 F 值達顯著水準，顯示不同職務的「家人支持」與「朋友支持」有顯著差異，在「家人支持」層面，行政人員大於級任教師，而在「朋友支持」層面上，行政人員大於級任教師。

從研究顯示，在「家人支持」與「朋友支持」層面上，行政人員大於級任教師，此研究結果與戴良全（2003）的研究結果並不一致，推究其可能原因，由於級任教師之職責範圍為該任課班級，而行政人員之職責範圍遍及全校，甚至與校外在職

務上，皆有接洽之情況，因此，在「朋友支持」層面上，會有較高的情況，而「家人支持」層面上，則原因尚須再更深入瞭解。

表 4-24 不同職務在運動參與程度各層面之差異比較

運動參與程度層面	職務組別	人數	平均數	標準差
次數	級任教師	165	2.05	1.06
	科任教師	12	1.83	.83
	行政人員	54	2.22	1.16
時間	級任教師	165	2.12	1.16
	科任教師	12	2.50	1.24
	行政人員	54	1.13	1.13
身體感覺	級任教師	165	3.52	1.92
	科任教師	12	3.83	1.80
	行政人員	54	3.65	2.16
同伴	級任教師	165	2.27	1.10
	科任教師	12	2.67	.98
	行政人員	54	2.07	1.01
運動團隊經驗	級任教師	165	1.69	.46
	科任教師	12	1.67	.49
	行政人員	54	1.54	.50
整體運動參與程度	級任教師	165	11.64	3.06
	科任教師	12	12.50	2.28
	行政人員	54	11.61	3.95

表 4-25 不同職務在運動參與程度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
次數	組間	1.99	2	.99	.86	
	組內	264.61	228	1.61		
時間	組間	1.66	2	.83	.62	
	組內	305.91	228	1.34		
身體感覺	組間	1.55	2	.78	.20	
	組內	885.16	228	3.88		
同伴	組間	3.79	2	1.89	1.64	
	組內	262.64	228	1.15		
運動團隊經驗	組間	.97	2	.48	2.14	
	組內	51.33	228	.23		
整體運動參與程度	組間	8.56	2	4.28	.40	
	組內	2417.74	228	10.60		

由表 4-24、表 4-25 顯示，不同職務在運動參與程度總層面，其 F 值(.40)未達顯著水準，顯示不同職務在運動參與程度總層面無顯著差異。

在五個分層面上，不同職務的「運動次數」、「運動時間」、「身體感覺」、「同伴」與「團隊經驗」之 F 值均未達顯著水準，顯示不同職務在運動參與程度各層面無顯著差異。

研究顯示，不同職務在運動參與程度無顯著差異，與牛玉珍（1997）、許哲彰（1999）與洪朱彰（2004）之研究結果一致，推究其原因，對運動的認知，不同職務之女性教師無差異，

因此，在運動參與程度上，並不會因為職務而有影響。

表 4-26 不同職務在生活滿意度各層面之差異比較

生活滿意度層面	職務組別	人數	平均數	標準差
內在滿意度	級任教師	165	26.72	4.26
	科任教師	12	26.42	5.09
	行政人員	54	27.48	4.89
外在滿意度	級任教師	165	23.57	4.52
	科任教師	12	22.50	3.83
	行政人員	54	23.74	4.83
整體生活滿意度	級任教師	165	50.28	7.81
	科任教師	12	48.92	7.96
	行政人員	54	51.22	9.24

表 4-27 不同職務在生活滿意度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
內在滿意度	組間	26.60	2	13.30	.67	
	組內	4522.01	228	19.83		
外在滿意度	組間	15.26	2	7.63	.37	
	組內	4751.82	228	20.84		
整體生活滿意度	組間	64.85	2	32.42	.49	
	組內	15227.86	228	66.79		

由表 4-26、表 4-27 顯示，不同職務在生活滿意度總層面，其 F 值(.49)未達顯著水準，顯示不同職務在生活滿意度總層面未具有顯著差異。

在兩個分層面上，不同職務的「內在滿意度」與「外在滿意度」之 F 值未達顯著水準，顯示不同職務的「內在滿意度」與「外在滿意度」無顯著差異。

從研究顯示，綜觀上述研究，不同職務在生活滿意度各層面皆無顯著差異，此研究結果與國外研究（Lin & Gina, 1995）認為高職位的工作，因為需要監督、管理和協調等活動，可能會增加人際衝突的可能性，而導致心理較不幸福的結果不符。推究其原因，研究者認為因為國小之行政人員多半會兼任教職，在行政處理上較能體會基層教師的需求，所以，在生活滿意度的差異性不大。

伍、任教年資

表 4-28 不同任教年資在運動社會支持各層面之差異比較

運動社會支持層面	任教年資組別	人數	平均數	標準差
家人支持	5 年以下	74	16.78	4.93
	6-15 年	86	17.34	5.00
	16-25 年	55	19.36	5.22
	25 年以上	16	21.13	4.67
朋友支持	5 年以下	74	18.50	4.97
	6-15 年	86	17.31	4.41
	16-25 年	55	18.62	5.14
	25 年以上	16	20.19	4.33
學校組織支持	5 年以下	74	13.28	3.42
	6-15 年	86	13.00	2.80
	16-25 年	55	12.42	3.38
	25 年以上	16	14.81	2.48
整體運動社會支持	5 年以下	74	48.57	9.93
	6-15 年	86	47.65	9.77
	16-25 年	55	50.40	9.23
	25 年以上	16	56.13	6.76

表 4-29 不同任教年資在運動社會支持各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
家人支持	組間	403.67	3	134.56	5.36*	4＞3＞1
	組內	5700.24	227	25.11		
朋友支持	組間	147.00	3	49.00	2.16	
	組內	5162.44	227	22.74		
學校組織支持	組間	75.74	3	25.25	2.57	
	組內	2228.86	227	9.82		
整體運動社會支持	組間	1082.35	3	360.78	3.97*	
	組內	20606.65	227	90.78		

*p<.05　1:5 年以下　3:16-25 年　4:25 年以上

由表 4-28、表 4-29 顯示，不同任教年資在運動社會支持總層面，其 F 值(3.97)達顯著水準，顯示不同任教年資在運動社會支持總層面具有顯著差異，在平均數比較上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年、16-25 年，16-25 年大於 5 年以下、6-15 年，而 5 年以下又大於 6-15 年。

在三個分層面上，不同任教年資的「家人支持」之 F 值達顯著水準，顯示不同任教年資的「家人支持」有顯著差異，在「家人支持」層面上，25 年以上大於 16-25 年、5 年以下，而 16-25 年又大於 5 年以下。

從研究顯示，在「家人支持」層面中，25 年以上大於 5 年以下，推究其原因，任教 25 年以上之教師，多半已婚，因此在這種家庭成員較為穩定的情況下，其家人的支持會大於年資較淺之女性教師。

表 4-30 不同任教年資在運動參與程度各層面之差異比較

運動參與程度層面	任教年資組別	人數	平均數	標準差
次數	5 年以下	74	1.92	.99
	6-15 年	86	1.88	.82
	16-25 年	55	2.36	1.31
	25 年以上	16	2.88	1.08
時間	5 年以下	74	2.23	1.21
	6-15 年	86	1.91	1.06
	16-25 年	55	2.33	1.19
	25 年以上	16	2.31	1.20
身體感覺	5 年以下	74	3.20	1.74
	6-15 年	86	3.78	1.98
	16-25 年	55	3.42	2.07
	25 年以上	16	4.63	2.13
同伴	5 年以下	74	2.51	1.04
	6-15 年	86	2.08	1.07
	16-25 年	55	2.05	1.08
	25 年以上	16	2.50	1.10
運動團隊經驗	5 年以下	74	1.66	.48
	6-15 年	86	1.74	.44
	16-25 年	55	1.55	.50
	25 年以上	16	1.50	.52
整體運動參與程度	5 年以下	74	11.53	2.72
	6-15 年	86	11.40	3.05
	16-25 年	55	11.71	3.90
	25 年以上	16	13.81	3.62

表 4-31 不同任教年資在運動參與程度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
次數	組間	19.77	3	6.59	6.06**	4＞2，4＞1
	組內	246.83	227	1.09		
時間	組間	7.67	3	2.56	1.94	
	組內	299.90	227	1.32		
身體感覺	組間	32.82	3	10.94	2.91*	
	組內	853.89	227	3.76		
同伴	組間	10.67	3	3.56	3.16*	
	組內	255.75	227	1.13		
運動團隊經驗	組間	1.73	3	.58	2.59	
	組內	50.56	227	.22		
整體運動參與程度	組間	81.51	3	27.17	2.63	
	組內	2344.79	227	10.33		

*p<.05　**p<.01　1:5 年以下　2:6-15 年　4:25 年以上

由表 4-30、表 4-31 顯示，不同任教年資在運動參與程度總層面，其 F 值(2.63)未達顯著水準，顯示不同任教年資在運動參與程度總層面並無顯著差異。

在五個分層面上，不同任教年資的「運動次數」與「身體感覺」之 F 值達顯著水準，顯示不同任教年資的「運動次數」與「身體感覺」有顯著差異，在「運動次數」層面上，25 年以上大於 5 年以下、16-25 年。

從研究顯示，不同任教年資在運動參與總層面不具顯著差

異，此研究結果與尤逸歆（2004）之研究結果不同，然而，本研究顯示不同任教年資在「運動次數」與「身體感覺」兩個層面具差異存在，推究其原因，任教 25 年以上之國小女性教師大多年紀較長，對於健康問題會較為重視，因此，會將較多的心力投注於健康促進方面，因此對於運動參與有較強的意願。

表 4-32 不同任教年資在生活滿意度各層面之差異比較

生活滿意度層面	任教年資組別	人數	平均數	標準差
內在滿意度	5 年以下	74	26.26	4.37
	6-15 年	86	26.37	3.93
	16-25 年	55	27.42	5.13
	25 年以上	16	30.63	2.92
外在滿意度	5 年以下	74	23.62	4.28
	6-15 年	86	22.78	4.25
	16-25 年	55	23.58	4.93
	25 年以上	16	27.31	4.48
整體運動社會支持	5 年以下	74	49.88	7.87
	6-15 年	86	49.15	7.26
	16-25 年	55	51.00	9.23
	25 年以上	16	57.94	6.43

表 4-33 不同任教年資在生活滿意度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
內在滿意度	組間	291.26	3	97.09	5.18**	4＞2＞1
	組內	4257.35	227	18.76		
外在滿意度	組間	278.05	3	92.68	4.69**	4＞1＞3＞2
	組內	4489.03	227	19.78		
整體生活滿意度	組間	1082.83	3	360.94	5.77***	
	組內	14209.88	227	62.60		

**p<.01　***p<.001

1:5 年以下　2:6-15 年　3:16-25 年　4:25 年以上

由表 4-32、表 4-33 顯示，不同任教年資在生活滿意度總層面，其 F 值(5.77)達顯著水準，顯示不同任教年資在生活滿意度總層面有顯著差異，在平均數比較上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年、16-25 年，16-25 年大於 5 年以下、6-15 年，而 5 年以下又大於 6-15 年。

在兩個分層面上，不同任教年資的「內在滿意度」與「外在滿意度」之 F 值達顯著水準，顯示不同任教年資的「內在滿意度」與「外在滿意度」具有顯著差異，在「內在滿意度」層面上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年，而 5 年以下又大於 6-15 年。在「外在滿意度」層面上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年、16-25 年，5 年以下大於 6-15 年、16-25 年，而 16-25 年又大於 6-15 年。

從研究顯示，不同任教年資在生活滿意度總層面及各分層面中，皆有顯著差異存在，此研究結果與陳鈺萍（2004）之研究結果一致，本研究顯示在「內在滿意度」與「外在滿意度」

兩個層面中，25 年以上大於其他年資之女性教師，推究其原因，由於生活滿意度之核心概念為生活滿意度的界定為個人衡量自己目前情況，參考外在標準及個人對於生活的期望後，對生活主觀的看法、評價及對生活滿意的程度。而在任教 25 年以上之教師，其生活穩定，也因此其對於自身之生活滿意度亦會相對地提昇。

六、任教年級

表 4-34 不同任教年級在運動社會支持各層面之差異比較

運動社會支持層面	任教年級組別	人數	平均數	標準差
家人支持	低年級	58	17.57	4.65
	中年級	64	16.98	5.03
	高年級	94	18.65	5.36
	其他	15	18.47	5.94
朋友支持	低年級	58	17.29	4.23
	中年級	64	17.05	4.62
	高年級	94	19.43	5.08
	其他	15	19.00	4.36
學校組織支持	低年級	58	12.60	2.97
	中年級	64	13.67	3.25
	高年級	94	13.07	3.28
	其他	15	12.40	2.56
整體運動社會支持	低年級	58	47.47	8.93
	中年級	64	47.70	10.19
	高年級	94	51.15	9.61
	其他	15	49.19	9.73

表 4-35 不同任教年級在運動社會支持各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
家人支持	組間	117.55	3	39.18	1.49	
	組內	5986.36	227	1.49		
朋友支持	組間	283.58	3	94.53	4.27**	3＞2
	組內	5025.86	227	22.14		
學校組織支持	組間	42.53	3	14.18	1.42	
	組內	2262.07	227	9.97		
整體運動社會支持	組間	681.56	3	227.19	2.46	
	組內	21007.44	227	92.54		

**p<.01　2:中年級　3:高年級

由表 4-34、表 4-35 顯示，不同任教年級在運動社會支持總層面之 F 值(2.46)未達顯著水準，顯示不同任教年級在運動社會支持總層面無顯著差異。

在三個分層面上，不同任教年級的「朋友支持」之 F 值達顯著水準，顯示不同任教年級的「朋友支持」具有顯著差異，在「朋友支持」層面上，高年級大於中年級。

從研究顯示，在「朋友支持」層面上，任教高年級之女性教師大於任教中年級之女性教師，推究其原因，由於任教年級在教師生涯中，並非是固定不變的，因此，這可能是這次的受試對象，任教於高年級之女性教師的朋友有較高的運動依附性，因而其在「朋友支持」上，有較高的得分。

表 4-36 不同任教年級在運動參與程度各層面之差異比較

運動參與程度層面	任教年級組別	人數	平均數	標準差
次數	低年級	58	1.95	.93
	中年級	64	1.86	1.02
	高年級	94	2.30	1.14
	其他	15	2.13	1.25
時間	低年級	58	2.03	1.08
	中年級	64	2.02	1.24
	高年級	94	2.30	1.14
	其他	15	2.07	1.16
身體感覺	低年級	58	3.19	1.89
	中年級	64	3.45	1.87
	高年級	94	3.87	2.02
	其他	15	3.60	2.16
同伴	低年級	58	2.31	1.14
	中年級	64	2.16	1.12
	高年級	94	2.27	1.01
	其他	15	2.20	1.15
運動團隊經驗	低年級	58	1.71	.46
	中年級	64	1.77	.43
	高年級	94	1.53	.50
	其他	15	1.73	.46
整體運動參與程度	低年級	58	11.19	2.77
	中年級	64	11.25	3.30
	高年級	94	12.27	3.23
	其他	15	11.73	4.42

表 4-37 不同任教年級在運動參與程度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
次數	組間	8.63	3	2.88	2.53	
	組內	257.97	227	1.14		
時間	組間	4.06	3	1.35	1.01	
	組內	303.51	227	1.34		
身體感覺	組間	17.87	3	5.96	1.56	
	組內	868.84	227	3.83		
同伴	組間	.82	3	.27	.23	
	組內	265.60	227	1.17		
運動團隊經驗	組間	2.46	3	.82	3.73*	2＞3
	組內	49.84	227	.22		
整體運動參與程度	組間	58.10	3	19.37	1.86	
	組內	1368.20	227	10.43		

*p<.05　2:中年級　3:高年級

由表 4-36、表 4-37 顯示，不同任教年級在運動參與程度總層面之 F 值(1.86)未達顯著水準，顯示不同任教年級在運動參與程度總層面無顯著差異。

在五個分層面上，不同任教年級的「團隊經驗」之 F 值達顯著水準，顯示不同任教年級的「團隊經驗」具有顯著差異，在「團隊經驗」層面上，中年級大於高年級。

從研究顯示，「團隊經驗」層面上，任教中年級之女性教師大於高年級之女性教師，推究其原因，由於任教年級在教師

生涯中，並非是固定不變的，因此，這可能是這次的受試對象，任教於中年級之女性教師在過去參與運動團隊之經驗恰巧較高之緣故。

表 4-38 不同任教年級在生活滿意度各層面之差異比較

生活滿意度層面	任教年級組別	人數	平均數	標準差
內在滿意度	低年級	58	26.74	3.40
	中年級	64	26.06	4.68
	高年級	94	27.47	4.57
	其他	15	27.20	5.91
外在滿意度	低年級	58	23.00	4.23
	中年級	64	23.14	4.88
	高年級	94	24.22	4.24
	其他	15	23.27	6.02
整體運動社會支持	低年級	58	49.74	6.65
	中年級	64	49.20	8.69
	高年級	94	51.69	7.97
	其他	15	50.47	11.41

表 4-39 不同任教年級在生活滿意度各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
內在滿意度	組間	77.93	3	25.98	1.32	
	組內	4470.68	227	19.70		
外在滿意度	組間	72.10	3	24.03	1.16	
	組內	4694.98	227	20.68		
整體生活滿意度	組間	273.44	3	91.15	1.38	
	組內	15019.27	227	66.16		

由表 4-38、表 4-39 顯示，不同任教年級在生活滿意度總層面，其 F 值(1.38)未達顯著水準，顯示不同任教年級在生活滿意度總層面無顯著差異。

在兩個分層面上，不同任教年級的「內在滿意度」與「外在滿意度」之 F 值未達顯著水準，顯示不同任教年級的「內在滿意度」與「外在滿意度」無顯著差異。

從研究顯示，綜觀上述研究，在各分層面無顯著差異，推究其原因，任教年級對於個人生活滿意度之內在主觀感受並無顯著影響，因此，可瞭解不同任教年級對於生活滿意度無顯著影響。

柒、畢業科系

表 4-40 不同畢業科系（組）在運動社會支持各層面之差異比較

運動社會支持層面	畢業科系（組）	人數	平均數	標準差	t值
家人支持	體育相關	20	17.25	6.10	-.59
	非體育相關	211	17.97	5.06	
朋友支持	體育相關	20	21.95	6.10	2.93**
	非體育相關	211	17.85	4.52	
學校組織支持	體育相關	20	14.85	3.67	2.65**
	非體育相關	211	12.91	3.07	
整體運動社會支持	體育相關	20	54.05	12.42	1.87
	非體育相關	211	48.73	9.32	

**p<.01

由表 4-40 顯示，不同畢業科系（組）在運動社會支持總層面，其 t 值(1.87)未達顯著水準，顯示不同畢業科系（組）在運動社會支持總層面未具有顯著差異。

在三個分層面上，「家人支持」之 t 值均未達顯著水準，顯示不同畢業科系（組）在「家人支持」並無顯著差異；在「朋友支持」、「學校組織支持」兩個層面之 t 值達顯著水準，在平均數比較上，「家人支持」的層面上，非體育相關科系（組）之平均數高於體育相關科系（組）；而「朋友支持」與「學校組織支持」兩個層面上，體育相關科系（組）之平均數高於非體育相關科系（組）。

從研究顯示，在「朋友支持」與「學校組織支持」兩個層面上，體育相關科系(組)之平均數高於非體育相關科系(組)，推究其原因，由於畢業於體育相關科系（組）之女性教師，其朋友大多與其是相同背景，因此，在「朋友支持」層面上，會高於非體育相關科系（組)。而在「學校組織支持」層面上，由於其多半擔任學校體育相關之職務，或是常會擔任推動學校運動之工作，因此，這些女性教師在這個層面上會有較高的得分。

表 4-41 不同畢業科系（組）在運動參與程度各層面之差異比較

運動參與程度層面	畢業科系（組）	人數	平均數	標準差	t 值
次數	體育相關	20	2.95	1.15	3.91***
	非體育相關	211	2.00	1.04	
時間	體育相關	20	2.50	1.24	1.47
	非體育相關	211	2.10	1.15	
身體感覺	體育相關	20	3.50	2.26	-.14
	非體育相關	211	3.57	1.94	
同伴	體育相關	20	2.45	.94	.90
	非體育相關	211	2.22	1.09	
運動團隊經驗	體育相關	20	1.10	.31	-8.01***
	非體育相關	211	1.71	.46	
整體運動參與程度	體育相關	20	12.50	4.20	.93
	非體育相關	211	11.60	3.14	

***p<.001

由表 4-41 顯示，不同畢業科系（組）在運動參與程度總層面，其 t 值(.93)未達顯著水準，顯示不同畢業科系（組）在運動參與程度總層面未具有顯著差異。

在五個分層面中，「運動次數」與「團隊經驗」之 t 值達顯著水準，顯示不同畢業科系（組）在「運動次數」與「團隊經驗」具有顯著差異；在「運動時間」、「身體感覺」與「同伴」三個層面之 t 值未達顯著水準，在平均數比較上，「運動次數」的層面上，體育相關科系（組）之平均數高於非體育相關科系（組）；而「團隊經驗」層面上，非體育相關科系（組）之平均數高於體育相關科系（組）。

從研究顯示，在「運動次數」層面上，體育相關科系（組）之平均數高於非體育相關科系（組），推究其原因，畢業於體育相關科系（組）之女性教師，其對於運動的依附性應是大於畢業於非體育相關科系（組）之女性教師，因此，在其一週參與運動的次數會呈現如此之結果。而在「團隊經驗」層面上，非體育相關科系（組）之平均數高於體育相關科系（組），表示非體育相關科系（組）在過去參與運動團隊經驗是低於體育相關科系（組），推究其原因，畢業於體育相關科系（組）之女性教師，在學生求學過程，由於本身就讀的科系（組），本身就有其運動專長，也因此，對於參與運動團隊的經驗會高於非體育相關科系（組）。

表 4-42 不同畢業科系（組）在生活滿意度各層面之差異比較

生活滿意度層面	畢業科系（組）	人數	平均數	標準差	t 值
內在滿意度	體育相關	20	28.40	5.79	1.61
	非體育相關	211	26.73	4.29	
外在滿意度	體育相關	20	25.10	6.04	1.60
	非體育相關	211	23.41	4.38	
整體生活滿意度	體育相關	20	53.50	11.45	1.28
	非體育相關	211	50.14	7.75	

由表 4-42 顯示，不同畢業科系（組）在生活滿意度總層面，其 t 值(1.28)未達顯著水準，顯示不同畢業科系（組）在生活支持總層面未具有顯著差異。

在兩個分層面上，「內在滿意度」與「外在滿意度」之 t 值均未達顯著水準，顯示不同畢業科系（組）在「內在滿意度」與「外在滿意度」並無顯著差異。

從研究顯示，在各分層面無顯著差異，推究其原因，是否畢業於體育相關科系（組），對於個人內在感受與對外在的評價並無顯著影響，因此，是否畢業於體育相關科系（組）對於生活滿意度並無顯著影響。

第三節　運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度相關之分析

壹、積差相關分析

表 4-43 運動社會支持與運動參與程度各層面相關矩陣摘要表

	整體支持	家人支持	朋友支持	學校支持	整體參與	運動次數	運動時間	身體感覺	同伴
家人支持	.79**								
朋友支持	.78**	.36**							
學校支持	.60**	.24**	.29**						
整體參與	.14*	.00	.22**	-.01					
運動次數	.17*	.16*	.14*	.03	.55**				
運動時間	.17**	.02	.32**	-.00	.60**	.40**			
身體感覺	.08	.03	.14*	.00	.73**	.14*	.14*		
同伴	-.10	-.19**	.04	.05	.52**	.12	.17*	.16*	
團隊經驗	-.18**	-.10	-.22**	-.05	-.06	-.20*	-.20**	-.09	-.05

*p<.05　**p<.01

表 4-44 運動社會支持與生活滿意度各層面相關矩陣摘要表

	整體支持	家人支持	朋友支持	學校支持	整體滿意	內在滿意
家人支持	.79**					
朋友支持	.78**	.36**				
學校支持	.60**	.24**	.29**			
整體滿意	.38**	.22**	.44**	.15*		
內在滿意	.33**	.20**	.39**	.11	.90*	
外在滿意	.36**	.21**	.40**	.17*	.91*	.64**

*p<.05 **p<.01

表 4-45 運動參與程度與生活滿意度各層面相關矩陣摘要表

	整體參與	運動次數	運動時間	身體感覺	同伴	團隊經驗	整體滿意	內在滿意
運動次數	.55**							
運動時間	.60**	.40**						
身體感覺	.73**	.11	.14*					
同伴	.52**	.12	.17*	.16*				
團隊經驗	-.06	-.20	-.20**	-.09	-.05			
整體滿意	.32**	.24**	.25**	.27**	.02	-.16*		
內在滿意	.34**	.29**	.29**	.27**	.00	-.15**	.90**	
外在滿意	.23**	.15**	.17**	.22**	.04	-.14*	.91**	.64**

*p<.05 **p<.01

表 4-46 運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度相關矩陣摘要表

	運動社會支持	運動參與程度
運動參與程度	.14*	
生活滿意度	.38**	.32**

*p<.05　**p<.01

從表 4-43、4-44、4-45、4-46 顯示運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度各層面均達顯著的正相關(p<.05)，而且在總層面運動社會支持與生活滿意度相關係數.38(p<.01)，運動參與程度與生活滿意度.32(p<.01)，高於.3 的正相關。換言之，運動社會支持越高，生活滿意度越高；運動參與程度越高，生活滿意度越高。與 Siebert, Mutran & Reitzes(1999)研究結果，社會支持與生活滿意度有正相關相符。而運動參與程度與生活滿意度兩變項之間呈現正相關之情形，此結果與 Iso-Ahola(1980)、Topp & Stevenson(1994)、Ruuskanen & Ruoppila(1995)、Ragheb & Griffith(1982)、何麗芳（1992）、朱坤連（1994）與蔡長清（1997）等人研究相同。

表 4-47 運動社會支持與運動參與程度典型相關顯著性考驗摘要表

典型變項 Root No.	特徵值 Eigen.	解釋變異量 (%)	累積解釋變異 (%)	典型相關 ρ	決定係數 ρ^2	自由度 df	顯著考驗 Sig. of F
1	.18	67.33	67.33	.39	.16	15	.00
2	.09	32.30	99.63	.28	.08	8	.01
3	.00	.37	100.00	.03	.00	3	.97

表 4-48 運動社會支持與運動參與程度典型相關分析摘要表

自變項（運動社會支持）	典型變項 χ_1	典型變項 χ_2	依變項（運動參與程度）	典型變項 η_1	典型變項 η_2
家人支持	-.03	1.00	運動次數	.21	.58
朋友支持	.90	.40	運動時間	.88	.12
學校組織支持	.00	.27	身體感覺	.35	.12
			同伴	.33	-.67
			團隊經驗	-.50	-.38
抽出變異量%	4.17	3.30	抽出變異量%	25.89	19.15
重疊量%	26.99	40.92	重疊量%	4.00	5.55
			ρ（典型相關係數）	.39	.284
			ρ^2（典型相關係數平方）	.16	.08
			P（考驗顯著水準）	.00	.01

從表 4-47、4-48 顯示以運動社會支持為自變項，運動參與程度為依變項，進行典型相關分析，共抽取出兩組典型（第一組 ρ=0.39，p<.00；第二組 ρ=0.28，p<.05）。自變項透過第一個典型因素，可以解釋依變項總變異量的 4.00%，透第二個典型因素，可以解釋以運動社會支持為自變項，運動參與程度為依變項，進行典型相關分析，共抽取出兩組典型（第一組 ρ=0.39，p<.000；第二組 ρ=0.28，p<.05）。自變項透過第一個典型因素，可以解釋依變項總變異量的 4.00%，透過第二個典型因素，可以解釋依變項總變異量的 5.55%，；換言之，運動

社會支持透過三組典型因素，可以解釋運動參與程度總變量的9.55%(4.00 + 5.55)；而三個典型因素可以直接解釋運動參與程度的 24%(.16 + .08)。

就第一典型因素而言，自變項與依變項之結構係數呈正值的一致性，顯示運動社會支持越高，運動參與程度越高；其中自變項中的朋友支持與依變項中的運動時間、身體感覺、同伴呈正相關（結構係數絕對值大於.3)。

運動社會支持與運動參與程度抽出兩組典型，在本研究採取中高相關係數（結構係數絕對值大於.3)，第二組，屬於低係數，不予討論。

表 4-49 運動社會支持與生活滿意度典型相關顯著性考驗摘要表

典型變項 Root No.	特徵值 Eigen.	解釋變異量（%）	累積解釋變異（%）	典型相關 ρ	決定係數 ρ^2	自由度 df	顯著考驗 Sig. of F
1	.24	97.86	97.86	.44	.20	6	.00
2	.01	2.14	100.00	.07	.01	2	.55

表 4-50 運動社會支持與生活滿意度典型相關分析摘要表

自變項（運動社會支持）	典型變項 χ_1	依變項（生活滿意度）	典型變項 η_1
家人支持	.50	內在滿意度	.90
朋友支持	.99	外在滿意度	.92
學校組織支持	.35		
抽出變異量%	8.76	抽出變異量%	82.06
重疊量%	44.89	重疊量%	16.01
		ρ（典型相關係數）	.44
		ρ^2（典型相關係數平方）	.20
		P（考驗顯著水準）	.00

從表 4-49、4-50 以運動社會支持為自變項，生活滿意度為依變項，進行典型相關分析，共抽取出一組典型(ρ=0.44，$p<.000$)。自變項透過此典型因素，可以解釋依變項總變異量的 16.01%；換言之，運動社會支持透過此典型因素，可以解釋生活滿意度總變量的 16.01%；而此典型因素可以直接解釋生活滿意度的 20%。

就第一典型因素而言，自變項與依變項之結構係數呈正值的一致性，顯示運動社會支持越高，生活滿意度越高；其中自變項中的朋友支持與依變項中的內在滿意度及外在滿意度呈正相關（結構係數絕對值大於.7)。

運動社會支持與生活滿意度抽出一組典型，在本研究採取高相關係數（結構係數絕對值大於.7）。

表 4-51 運動參與程度與生活滿意度典型相關顯著性考驗摘要表

典型變項 Root No.	特徵值 Eigen.	解釋變異量（%）	累積解釋變異（%）	典型相關 ρ	決定係數 ρ^2	自由度 df	顯著考驗 Sig. of F
1	.22	94.01	94.01	.43	.18	10	.00
2	.01	5.99	100.00	.12	.01	4	.53

表 4-52 運動參與程度與生活滿意度典型相關分析摘要表

自變項（運動參與程度）	典型變項 χ_1	依變項（生活滿意度）	典型變項 η_1
運動次數	.69	內在滿意度	1.00
運動時間	.68	外在滿意度	.63
身體感覺	.64		
同伴	.00		
團隊經驗	-.34		
抽出變異量%	5.30	抽出變異量%	70.05
重疊量%	29.12	重疊量%	12.74
		ρ（典型相關係數）	.43
		ρ^2（典型相關係數平方）	.18
		P（考驗顯著水準）	.00

從表 4-51、4-52 以運動參與程度為自變項，生活滿意度為依變項，進行典型相關分析，共抽取出一組典型（第一組 ρ=0.43，p<.00）。自變項透過此典型因素，可以解釋依變項總變異量的 12.74%；換言之，運動參與程度透過此典型因素，可以解釋生活滿意度總變量的 12.74%；而此典型因素可以直接解釋生活滿意度 18%。

就此典型因素而言，自變項與依變項之結構係數呈正值的一致性，顯示運動參與程度越高，生活滿意度越高；其中自變項中的運動次數、運動時間、身體感覺與依變項中的內在滿意度及外在滿意度呈正相關（結構係數絕對值大於.6）。

第四節　運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度差異情形之分析

壹、不同運動社會支持不同運動參與程度在生活滿意度之二因子變異數分析

表 4-53 不同運動社會支持組別、不同運動參與程度組別在生活滿意度之平均數摘要表

生活滿意度		運動參與程度低分組	運動參與程度中分組	運動參與程度高分組	total
內在滿意度	運動社會支持低分組	29.00	28.65	27.94	28.55
	運動社會支持中分組	28.59	26.59	25.00	26.94
	運動社會支持高分組	28.44	24.61	23.50	25.29
	Total	28.65	26.51	25.35	
外在滿意度	運動社會支持低分組	25.50	25.38	26.00	25.60
	運動社會支持中分組	24.59	23.12	22.11	23.42
	運動社會支持高分組	24.22	21.87	19.90	21.91
	Total	24.72	23.34	22.51	

表 4--54 不同程度運動社會支持、運動參與程度在生活滿意度各層面之二因子變異數 SSCP 矩陣摘要表

多變量考驗變項來源		SSCP		DF	Wilk's Λ
		內在滿意度	外在滿意度		
運動社會支持	內在滿意度	287.54	348.73	2	.90***
	外在滿意度	348.73	424.69		
運動參與程度	內在滿意度	342.18	223.77	2	.92***
	外在滿意度	223.77	146.42		
運動社會支持×運動參與程度	內在滿意度	92.16	86.05	4	.96*
	外在滿意度	86.05	109.94		
誤差（組內）	內在滿意度	3721.30	2252.22		
	外在滿意度	2252.22	4036.68		

*p<.05 *** p<.001

表 4-55 不同程度運動社會支持、運動參與程度在生活滿意度上之二因子變異數分析摘要表

單變量考驗	變異來源	DF	SS	MS	F 值	事後比較
運動社會支持	內在滿意度	2	287.54	143.77	8.58***	1>2，1>3
	外在滿意度	2	424.69	212.34	11.68***	1>2，1>3
運動參與程度	內在滿意度	2	342.18	171.09	10.21***	1>2，1>3
	外在滿意度	2	146.42	73.21	4.03*	1>3
運動社會支持×運動參與程度	內在滿意度	4	92.16	23.04	1.37	
	外在滿意度	4	109.94	27.48	1.51	
誤差（組內）	內在滿意度	222	3721.30	16.76		
	外在滿意度	222	4036.68	18.18		

* p<.05　　*** p<.001

1：高分組　　2：中分組　　3：低分組

表 4-56 運動社會支持、運動參與程度在生活滿意度之單純主要效果變異數分析摘要表

單純主要效果內容	變異來源	DF	SS	MS	F 值	事後比較
運動社會支持（A）						
運動參與程度低分組（b1）A×b1	內在滿意度	2	10.53	5.26	.41	
	外在滿意度	2	4.27	2.13	.14	
運動參與程度中分組（b2）A×b2	內在滿意度	2	211.97	105.98	5.88**	1>3
	外在滿意度	2	102.73	51.36	2.72	
運動參與程度高分組（b3）A×b3	內在滿意度	2	257.40	128.70	7.02**	1>2, 1>3
	外在滿意度	2	177.08	88.54	4.43*	1>3
運動參與程度（B）						
運動社會支持低分組（a1）B×a1	內在滿意度	2	3.11	1.55	.08	
	外在滿意度	2	16.07	8.04	.34	
運動社會支持中分組（a2）B×a2	內在滿意度	2	231.27	115.64	8.02***	1>3
	外在滿意度	2	177.27	88.64	8.25***	1>2, 1>3
運動社會支持高分組（a3）B×a3	內在滿意度	2	192.92	96.46	5.52**	1>3
	外在滿意度	2	359.78	179.89	8.07***	1>2, 1>3

*p<.05 ** p<.01 *** p<.001

1：高分組 2：中分組 3：低分組

表 4-53、4-54、4-55、4-56 為不同程度運動社會支持、運動參與程度在生活滿意度各層面上的二因子變異數分析摘要表。由表 4-53、4-54、4-55、4-56 可知，不同程度運動社會支持、運動參與程度在生活滿意度各層面有顯著差異（運動社會支持 Wilk's Λ=.90；運動參與程度 Wilk's Λ=.92；運動社會支持×運動參與程度 Wilk's Λ=.96）。當運動社會支持×運動參與程度 Wilk's Λ 達顯著差異時，則進行單純主要效果分析及有條件的單變量變異數分析。

由單純主要效果分析及單變量考驗結果可發現，不同程度運動參與程度，除了低運動社會支持外，在生活滿意度各層面上均達顯著差異，由於受到細格切割，因此部分變項無顯著差異，就整體而言，仍有「高分組」優於「中分組」、「低分組」，而「中分組」優於「低分組」的趨勢，可見運動社會支持越高，其生活滿意度越高；運動參與程度越高，其生活滿意度越高。

第五節　運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之預測分析

表 4-57 運動社會支持各層面對生活滿意度之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R^2	R^2 增加量	F 值	標準迴歸係數值 (β)
朋友支持	.44	.19	.19	53.75***	.44

*** p<.001

由表 4-57 顯示運動社會支持各層面對生活滿意度可解釋 19%，以朋友支持具有最高的解釋力，說明在本研究中，朋友支持是預測生活滿意度最重要的變項，對於生活適應具有正面的調適作用，此結果與林娟芬(1992)、Noelker & Harel(1983)的研究相同。

表 4-58 運動參與程度各層面對生活滿意度之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R^2	R^2 增加量	F 值	標準迴歸係數值 (β)
身體感覺	.27	.07	.07	18.13***	.23
運動時間	.35	.12	.05	15.68***	.16
運動次數	.37	.14	.02	12.31***	.15

*** p<.001

由表 4-58 顯示運動參與程度各層面對生活滿意度可以解釋 14.0%，以身體感覺具有最高的解釋力，其次依序為運動時間、運動次數，說明在本研究中，身體感覺是運動參與程度各層面中最重要的變項。

表 4-59 運動社會支持各層面對運動參與程度之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R^2	R^2 增加量	F 值	標準迴歸係數值（β）
朋友支持	.22	.05	.05	12.07***	.22

*** p<.001

由表 4-59 顯示運動社會支持各層面對運動參與程度可以解釋 5%，以朋友支持具有最高的解釋力。說明在本研究中，朋友支持是預測運動參與程度最重要的變項。

表 4-60 運動社會支持、運動參與程度各層面對生活滿意度之多元逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	多元相關係數 R	決定係數 R^2	R^2 增加量	F 值	標準迴歸係數值（β）
朋友支持	.44	.19	.19	53.75***	.39
身體感覺	.49	.24	.05	35.13***	.20
運動次數	.51	.26	.03	26.94**	.17

**p<.01　*** p<.001

由表 4-60 顯示運動社會支持、運動參與程度各層面對生活滿意度可以解釋 26%，以朋友支持具有最高的解釋力，其次依序為身體感覺、運動次數。

第五章　結論與建議

本研究以台中市公立國民小學女性教師為研究對象，旨在描述與分析運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度的概況，及三變項構面之間的關係。本研究依據所蒐集的相關文獻，加以探討與分析，以作為研擬本研究架構的基礎；然後進行問卷的編修與預試，最後進行實證性研究。取樣範圍包括台中市公立國民小學之女性教師，共計抽取250位教師，收回問卷231份，回收率為92%。

統計分析包含兩部分第一部分為基本資料與研究變項的單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關、典型相關、二因子變異數分析、多元逐步迴歸交叉驗證運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之關係。在本章共分三節，第一節中將討論主要的研究發現，第二節結論，第三節建議，以做為瞭解運動社會支持、提升女性運動參與程度與生活滿意度及進一步研究之參考。

第一節 主要研究發現

綜合上述研究結果與分析討論，歸納本研究的結論如下：

一、從文獻探討得知運動社會支持對於運動參與程度與生活滿意度具顯著影響力，並經本實証研究顯示運動社會支持可以充分提升運動參與程度與生活滿意度。

二、運動參與程度研究從「運動次數」運動的基本層面，進入「多元思考」的層面，將同伴、團隊經驗等層面納入。

三、生活滿意度研究也從單一層面，進入「多元思考」的層面，將內在與外在等層面納入。

四、運動社會支持對運動參與程度具有顯著的解釋力；運動社會支持對生活滿意度具有顯著的解釋力；運動參與程度對生活滿意度具有顯著的解釋力。

五、運動社會支持越高，生活滿意度越高；運動社會支持越高，運動參與程度越高；運動參與程度越高，生活滿意度越高。

第二節 結論

壹、運動社會支持與生活滿意度的現況分析，運動社會支持以「學校組織支持」最高；生活滿意度「內在滿意度」最高。

一、運動社會支持各層面排序分析，依序為：1.學校組織支持；2.朋友支持；3.家人支持。

二、生活滿意度各層面排序分析，依序為：1.內在滿意度；2.外在滿意度。

貳、不同年齡在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析，部分層面具有顯著差異。

一、不同年齡在「運動社會支持總層面」，在平均數比較上，50 歲大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；40-49 歲大於 29 歲以下、30-39 歲；29 歲以下大於 30-39 歲。在「家人支持」層面上，50 歲以上大於 29 歲以下、30-39 歲；而 40-49 歲大於 30-39 歲。

二、不同年齡在「運動參與程度總層面」中，在平均數比較上，50 歲大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；29 歲以下大於 30-39 歲、40-49 歲；、40-49 歲大於 30-39 歲。在「運動次數」、「同伴」與「團隊經驗」等三個層面上，有顯著差異，在「運動次數」層面上，50 歲以上大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；而 40-49 歲大於 30-39 歲；而在「同伴」層面上，29 歲以下大於 40-49 歲。

三、不同年齡在「生活滿意度總層面」中，在平均數比較上，50 歲大於 29 歲以下、30-39 歲、40-49 歲；40-49 歲大於 29 歲以下、30-39 歲；29 歲以下大於 30-39 歲。而不同年齡在「內在滿意度」與「外在滿意度」兩個層面上並無顯著差異。

參、不同婚姻狀況在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析，部分層面具有顯著差異。

一、不同婚姻狀況在「運動社會支持總層面」中，在平均數比較上，已婚大於未婚、離異，而未婚又大於離異。在「家人支持」層面上，已婚大於未婚。

二、不同婚姻狀況在「運動參與程度總層面」上，並無顯著差異。在「同伴」層面上，離婚大於未婚，而已婚也大於未婚。

三、不同婚姻狀況在「生活滿意度總層面」上，並無顯著差異。此外，在「內在滿意度」與「外在滿意度」兩個層面上，亦無顯著差異。

肆、不同學歷在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析，部分層面具有顯著差異。

一、不同學歷在「運動社會支持總層面」上，無顯著差異。而在「家人支持」層面上，其他大於碩士、學士，而碩士又大於學士。

二、不同學歷在「運動參與程度總層面」上，並無顯著差異。在「運動次數」、「運動時間」、「身體感覺」、「同伴」與「團隊經驗」亦無顯著差異。

三、不同學歷在「生活滿意度總層面」無差異。在「內在滿意度」與「外在滿意度」兩個層面上，亦無差異。

伍、不同職務在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析，部分層面具有顯著差異。

一、不同職務在「運動社會支持總層面」無差異。在平均數比較上，行政人員大於級任教師，而級任教師又大於科任教師。在「家人支持」層面，行政人員大於級任教師，而在「朋友支持」層面上，行政人員大於級任教師。

二、不同職務在「運動參與程度總層面」無差異。在「運動次數」、「運動時間」、「身體感覺」、「同伴」與「團隊經驗」等層面上，亦無顯著差異。

三、不同職務在「生活滿意度總層面」無差異。在「內在滿意度」與「外在滿意度」兩個層面上，亦無顯著差異。

陸、不同任教年資在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析，部分層面具有顯著差異。

一、不同任教年資在「運動社會支持總層面」有差異。在平

均數比較上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年、16-25 年，16-25 年大於 5 年以下、6-15 年，而 5 年以下又大於 6-15 年。在「家人支持」層面上，25 年以上大於 16-25 年、5 年以下，而 16-25 年又大於 5 年以下。

二、不同任教年資在「運動參與程度總層面」無差異。在「運動次數」層面上，25 年以上大於 5 年以下、16-25 年。

三、不同任教年資在「生活滿意度總層面」有差異。在平均數比較上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年、16-25 年，16-25 年大於 5 年以下、6-15 年，而 5 年以下又大於 6-15 年。在「內在滿意度」層面上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年，而 5 年以下又大於 6-15 年。而在「外在滿意度」層面上，25 年以上大於 5 年以下、6-15 年、16-25 年，5 年以下大於 6-15 年、16-25 年，而 16-25 年又大於 6-15 年。

柒、不同任教年級在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析，部分層面具有顯著差異。

一、不同任教年級在「運動社會支持總層面」無差異。在「朋友支持」層面上，高年級大於中年級。

二、不同任教年級在「運動參與程度總層面」無差異。在「團隊經驗」層面上，中年級大於高年級。

三、不同任教年級在「生活滿意度總層面」無差異。在「內

在滿意度」與「外在滿意度」兩個分層面上，皆無顯著差異。

捌、不同畢業科系（組）在運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度之差異分析，部分層面具有顯著差異。

一、不同畢業科系（組）在「運動社會支持總層面」無差異。「朋友支持」與「學校組織支持」兩個層面上，體育相關科系（組）之平均數高於非體育相關科系（組）。

二、不同畢業科系（組）在「運動參與程度總層面」無差異。「運動次數」的層面上，體育相關科系（組）之平均數高於非體育相關科系（組）；而「團隊經驗」層面上，非體育相關科系（組）之平均數高於體育相關科系（組）。

三、不同畢業科系（組）在「生活滿意度總層面」無差異。在「內在滿意度」與「外在滿意度」兩個分層面上，亦無顯著差異。

玖、以積差相關分析，運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度各層面均達顯著的正相關。換言之，運動社會支持越高，運動參與程度越高；運動參與程度越高，生活滿意度越高。

拾、以典型相關分析，運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度各層面均達顯著的正相關，結構係數呈現一致性。換言之，運動社會支持越高，運動參與程度越高；運動參與程度越高，生活滿意度越高。

一、以運動社會支持為自變項，運動參與程度為依變項，進行典型相關分析，共抽取出兩組典型。自變項與依變項之結構係數呈正值的一致性，顯示運動社會支持越高，運動參與程度越高；其中自變項中的朋友支持與依變項中的運動時間、身體感覺、同伴呈正相關（結構係數絕對值大於.3）。

二、以運動社會支持為自變項，生活滿意度為依變項，進行典型相關分析，共抽取出一組典型。自變項與依變項之結構係數呈正值的一致性，顯示運動社會支持越高，生活滿意度越高；其中自變項中的朋友支持與依變項中的內在滿意度及外在滿意度呈正相關（結構係數絕對值大於.7）。

三、以運動參與程度為自變項，生活滿意度為依變項，進行典型相關分析，共抽取出一組典型。自變項與依變項之結構係數呈正值的一致性，顯示運動參與程度越高，生活滿意度越高；其中自變項中的運動次數、運動時間、身體感覺與依變項中的內在滿意度及外在滿意度呈正相關（結構係數絕對值大於.6）。

拾壹、以二因子變異數分析，運動社會支持、運動參與程度各層面對生活滿意度各層面之影響，「高分組」的運動社會支持、運動參與程度均顯著優於「中分組」、「低分組」，而「中分組」的運動社會支持、運動參與程度也顯著優於「低分組」。可見運動社會支持越高，其生活滿意度越高。換言之，運動社會支持越高，運動參與程度越高；運動參與程度越高，生活滿意度越高。

一、不同程度運動社會支持在生活滿意度各層面上的二因子變異數分析，「高分組」的運動社會支持均顯著優於「中分組」、「低分組」，而「中分組」的運動社會支持也顯著優於「低分組」。可見運動社會支持越高，其生活滿意度越高。

二、不同程度運動參與程度在生活滿意度各層面上的二因子變異數分析，「高分組」的運動參與程度均顯著優於「中分組」、「低分組」，而「中分組」的運動參與程度也顯著優於「低分組」。可見運動參與程度越高，其生活滿意度越高。

三、不同程度運動社會支持、運動參與程度在學校效能各層面上的二因子變異數分析，「高分組」的優於「中分組」、「低分組」，而「中分組」優於「低分組」的趨勢，可見運動社會支持越高，其生活滿意度越高；運動參與程度越高，其生活滿意度越高。

拾貳、以多元逐步迴歸分析，運動社會支持對生活滿意度的解釋力，以朋友支持具有最高的解釋力；運動參與程度對生活滿意度的解釋力，以身體感覺具有最高的解釋力；運動社會支持、運動參與程度各層面對生活滿意度的解釋力，以朋友支持具有最高的解釋力

一、運動社會支持各層面對生活滿意度，以朋友支持具有最高的解釋力。

二、運動參與程度各層面對生活滿意度，以身體感覺具有最高的解釋力，其次依序為運動時間、運動次數。

三、運動社會支持、運動參與程度各層面對生活滿意度，以朋友支持具最高的解釋力，其次依序為身體感覺、運動次數。

第三節　建議

依據本研究目的、研究結果與討論，提出下列的建議事項，供體育委員會與促進女性運動參與、及有意從事進一步研究者之參考。

壹、研究結果之應用

一、應提昇女性的「運動社會支持」

從相關分析中，可以發現，「運動社會支持」對於「運動參與程度」與「生活滿意度」皆具有顯著的正相關，表示運動社會支持越高，則運動參與程度議會提高，而運動參與程度越高，生活滿意度也會越高，因此，若能多鼓勵國小女性教師多參與運動，可有助於提昇其運動參與之程度，相對地，也能夠提昇國小女性教師之生活滿意度。

二、藉由「朋友支持」來提昇「運動參與程度」

從典型相關分析中，發現「朋友支持」對於「運動參與程度」具有最高的解釋力，因此，可鼓勵女性教師平常能多結交朋友，尤其是具運動習慣的朋友，可讓她們藉由與朋友互動的過程中，獲得運動的支持，可有助於提昇國小女性教師運動參與之程度。

三、藉由「朋友支持」來提昇「生活滿意度」

從典型相關分析中，發現「朋友支持」對於「生活滿意度」具有最高的解釋力，因此，結交朋友，除了可以提昇國小女性教師之運動參與程度外，尚能提昇生活滿意度，由於社會支持可提供個體因應策略上的協助，因此，對於生活適應具有正面調適的功能，也是預測滿意度最重要的一個變項。

根據上述研究結果之應用中，可發現「朋友支持」對於國小女性教師的重要性，這與過去研究中皆指出「家人支持」對於女性具有最大影響力之結果不同，因此，可提供往後研究上的一個參考。

貳、研究上的建議

一、修正三種量表的部份指標

就所使用之統計方法中發現，雖然大部分的相關檢驗中，多半能達顯著水準，但仍有部份是呈現低相關或是未達顯著的情況，建議後續研究能再加以修正。

二、對後續研究之建議

本研究以運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度為主要變項，建議後續研究可在加入其他變項，例如：知覺運動障礙、自我效能、知覺運動利益等相關變項，加入研究中做探討，以瞭解各變項對於運動參與程度與生活滿意度之關係。

三、對研究法之建議

本研究主要採取量化研究予以探討運動社會支持、運動參與程度與生活滿意度三者之關係，因此，採用積差相關、典型相關、逐步迴歸、二因子變異數分析等統計方式來加以驗證，建議後續研究能藉不同的統計分析結果，交互印證各變項間之關係，並採用不同的方式，例如：質性研究的訪談等方式來加以補充、檢證。

四、對研究對象的建議

本研究對象主要是以台中市公立國民小學之女性教師為主，但公私立之教學環境仍有差異，因此，將來對於私立國民小學之女性教師亦是可加以探討的研究對象，除此之外，不同學制之女性教師也是可以加以探討的研究對象，讓這些作育英才之女性教師，在教學之外，亦能藉由運動參與，來提昇自身的生活滿意度。

參考文獻

中文部份

尤逸歆（2004）。國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究（碩士論文，國立雲林科技大學，2004）。*全國博碩士論文資訊網，092YUNT5571004*。

牛玉珍（1997）。教師規律運行為影響因素之研究-以交通大學教師為例（碩士論文，國立臺灣師範大學，1997）。*全國博碩士論文資訊網，085NTNU3483001*。

井敏珠（1992）。已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究（博士論文，國立政治大學，1992）。*全國博碩士論文資訊網，080NCCU2331007*。

王小星（1998）更年期婦女運動保健團體之行動研究（碩士論文，國立臺灣師範大學，1998）。*全國博碩士論文資訊網，086NTU00058010*。

王文秀、陸洛（譯）（1995）。*人際行為心理學*。台北市：巨流。（Michael Argyle, 1983）

王治平（2005）。中老年人運動社會支持、知覺運動障礙對運動參與程度與生活滿意度關係研究（碩士論文，國立體育學院，2005）。*全國博碩士論文資訊網，093NCPE5567035*。

王宗吉（譯）（2000）。*運動社會學*。台北市：洪葉文化。（Nixon Ⅱ, Howard L Frey & James H, 2000）

王淑芬（1991）。*保護管束少年之生活壓力、社會支持與生活適應之相關研究*。未出版碩士論文，私立東吳大學，台北市。

行政院主計處（2001）。*九十年台灣地區人力運用調查統計結*

果綜合分析。台北市：中國主計協進社。

行政院衛生署國民健康局（2005）。*94 年度國民運動行為調查結果*。2006 年 12 月 20 日，取自行政院衛生署網址 http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/index.jsp

行政院衛生署（2003）。*死因統計結果摘要*。2006 年 12 月 20 日，取自衛生統計資訊網址 http://tw.news.yahoo.com/040618/43/qjoy.html

朱坤連（1995）。*退休人員生活需求及滿意度相關因素之研究*。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

沈桂枝（2001）。活動型老人之社區參與行為與社會支持之相關研究（碩士論文，國立臺北護理學院，2001）。*全國博碩士論文資訊網，089NTCN0563015*。

沈連魁（2004）。嘉義地區大學新生運動參與程度與心理適應能力關係之探討。*體育學報，36*，131-144。

巫雅菁（2001）。*大學生幸福感之研究*。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

李碧霞（2001）。中老年人運動階段、身體活動量及其影響因素之研究－以台北市中山區居民為例（博士論文，國立臺灣師範大學，2001）。*全國博碩士論文資訊網，089NTNU0483018*。

吳宜寧（1996）。青少年的日常生活壓力、社會支持與因應策略之探討－以高中職學生為例（碩士論文，私立東吳大學，1996）。*全國博碩士論文資訊網，084SCU02201001*。

吳碧蓮（2002）。國小學童母親運動行為認知及規律運動行為之探討（碩士論文，國立體育學院，2002）。*全國博碩*

士論文資訊網，090NCPE5567008。

何郁玲（1999)。中小學教師職業倦怠、教師效能感與生命意義感關係之研究（碩士論文，國立彰化師範大學，1999)。*全國博碩士論文資訊網，087NCUE0331001*。

何麗芳（1992)。*台北市老人休閒活動與生活滿意度之研究*。未出版之碩士論文，私立東吳大學，台北市。

林玟玟（1987)。教師 A 型行為特質、社會支持與工作壓力之研究（碩士論文，國立政治大學，1987)。*全國博碩士論文資訊網，075NCCU2331012*。

林佳蓉（2001)。老人生活滿意模式之研究（碩士論文，國立體育學院，2001)。*全國博碩士論文資訊網，089NCPES567001*。

林娟芬（1992)。老年人的社會支援網路與生活適應-以台南公私立仁愛之家老年人為例。*當代社會工作學看，2*，65-84。

林瑞穗（譯）（2004)。*社會學概論*。台北市：麥格羅希爾。（Calhoun, Craig, Light, Donald, Keller & Suzanne, 2001）

卓俊辰（2001)。推展學生體適能教師應有的理念。*學校體育雙月刊，67*，11-13。

季瑋珠、符春美（1992)。社區民眾從事體能活動之研究。*中華衛誌，11*（4)，328-339。

洪朱璋（2004)。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究(碩士論文，臺北市立師範學院，2004)。*全國博碩士論文資訊網，092TMTC0576026*。

胡巧欣（2003)：有氧運動與概念宣導對婦女健康體適能及運

動行為影響之研究(碩士論文，國立體育學院，2003)。*全國博碩士論文資訊網，091NCPE5419008*。

陸洛（譯）(1995)。*日常生活社會心理學*。台北市：巨流。（Michael Argyle, 1992）

郭生玉(1992)。國小、國中、高中教師工作心厭之比較研究。*教育心理學報，25*，67-79。

許哲彰(1999)。國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討－驗證計畫行為理論（碩士論文，國立體育學院，1999)。*全國博碩士論文資訊網，087NCPES421004*。

許泰彰(2000)。國小教師運動行為及其相關因素之研究（碩士論文，國立體育學院，2000)。*全國博碩士論文資訊網，088NCPES567023*。

莊媜夙(1999)。角色壓力、社會支持與工作投入之關聯性研究－以資訊從業人員為例(碩士論文，私立長庚大學，1999)。*全國博碩士論文資訊網，087CGU00457005*。

梁忠軒(2002)。*國中生之幸福感研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。

陳秀珠(1999)。老人運動行為及其相關因素之研究-以台北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例（碩士論文，國立臺灣師範大學，1999)。*全國博碩士論文資訊網，087NTNU0483010*。

陳鈺萍(2004)。國小教師的幸福感及其相關因素之研究（碩士論文，國立屏東師範學院，2004)。*全國博碩士論文資訊網，092NPTTC576003*。

陳肇男(1999)。*老年三寶：老本、老伴與老友*。台北市：中

研院經濟所。

黃俊勳（2000）。國中學生與犯罪少年社會支持與刺激忍受力之相關研究（碩士論文，國立彰化師範大學，2000）。*全國博碩士論文資訊網，088NCUE0331013*。

黃振紅（2005）。不同學制大專技職生參與休閒運動與幸福感之相關研究。*體育學報，38*（2），121-136。

黃婉茹（2003）。應用跨理論模式於職場女性運動行為之研究：以行政院及其所屬主管機關女性公務員為例（碩士論文，國立臺灣師範大學，2003）。*全國博碩士論文資訊網，091NTNU0483004*。

黃璉華（1992）。老年人生活滿意度相關因素之因素分析研究．*護理雜誌，39*（4），37-47。

黃麗卿、季瑋珠及鍾嫈嫈（1993）。某專校學生運動情況與運動傷害之調查。*中華家醫誌，3*（4），166-173。

曾肇文（1996）。國小學童學校壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究（碩士論文，國立新竹師範學院，1996）。*全國博碩士論文資訊網，084NHCT4646001*。

張芷雲（1986）。社會變遷中各類社會支持系統功能的討論。載於行政院研究發展考核委員會（主編），*加強家庭教育促進社會和諧學術研討會論文集*。台北市：行政院研究發展考核委員會。

張郁芬（2001）。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究（碩士論文，國立嘉義大學，2000）。*全國博碩士論文資訊網，089NCYU0576018*。

張春興（1989）。*現代心理學*。台北市：東華書局。

張彩秀（1992）。中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研

究（碩士論文，國立陽明醫學院，1992）。*全國博碩士論文資訊網，080YM002058008*。

張瑞泰、李心白、黃奕清（1999）。不同運動訓練對老人骨質密度之成效。*八十八年度行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告*。台北市，行政院。

童淑琴（1991）。工作場所健康促進計劃之實驗研究－以臺電總公司體適能計畫為例（碩士論文，國立臺灣師範大學，1991）。*全國博碩士論文資訊網，079NTNU2483001*。

楊宜川（1995）。*社區民眾從事體能活動的情形及認知之研究*。台北市：行政院衛生署。

溫怡英（2002）。女性參與有氧舞蹈的動機與體適能效果之研究。*體育學報，33*，21-31。

葉淑娟、施智婷、莊智薰、葉淑鳳（2004）。社會支持系統與老人生活滿意度之關係－以高雄市老人為例。*中山管理評論，12*（2），399-427。

劉宏裕等譯（2005）。*運動社會學導論*。台北市：師大書苑。（Barrie Houlihan, 2003）

蔡長清（1997）。退休老人休閒參與及類型與生活滿意之關係。*行政院國家科學委員會專題研究成果報告*。台北市：行政院。

蔡佳倫（1998）台灣地區 30 至 50 歲成年人之社會角色與運動行為（碩士論文，國立臺灣師範大學，1998）。*全國博碩士論文資訊網，086NTU00058016*。

蔡姿娟（1999）。國中生社會支持、生活適應與寂寞感之相關研究（碩士論文，國立高雄師範大學，1999）。*全國博*

碩士論文資訊網，087NKNU0332004。

蔡美月（1996）。台北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響因素之研究（碩士論文，國立台灣師範大學，1996）。*全國博碩士論文資訊網，084NTNU0483006*。

盧俊宏（1998）。從事體適能運動所帶來的 106 種利益。*台灣省學校體育，47，*17-23。

盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）。*健身運動心理學：理論與概念*。台北縣：易利圖書。

戴良全（2003）。台北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究（碩士論文，國立臺灣師範大學，2003）。*全國博碩士論文資訊網，091NTNU0567008*。

闕美華（2000）。國中小教師情緒智慧、社會支持與工作滿意度之研究。（碩士論文，國立彰化師範大學，2000）。*全國博碩士論文資訊網，088NCUE0331007*。

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）（2005）。*競技與健身運動心理學*。台北市：運動心理學會。（Robert S. Weinberg & Daniel Gould, 1999）

鍾思嘉（1988）。*影響我國老人生活滿意的相關因素之研究*。台北市：正昇教育科學社。

鐘東蓉（2000）。*臺北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究*。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。

英文部份

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality,* New York: Plenum.

Andrews, G., Tennaut, C., Hewson, D. M., & Vaillant, G. E. (1978). Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 166*(5), 307-316.

Andrew, G. M., Oldridge, N. B., Parker, J. O., Cunningham, D. A., Rechnitzer, P. A., Jones, N. L., Buck, C., Kavanagh, T., Shephard, R. J., & Sutton, J. R. (1981). Reasons for dropout from exercise programs in post-coronary patients. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 13*(3), 164-168.

Anspaugh, D. J., Humter, S., & Digan, M. (1996). Risk factor for cardiovascular disease among exercising versus non-exercising women. *American JournalHealth Promote, 10*(3), 171-174.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Bennett, D., & Morris, I.(1983).Support and rehabilitation. Watts in F.N. & Bennett, D. H.(Eds.) *Theory and practice of psychiatric rehabilitation*. New York: John Wiley and Sons.

Berger, B. G. & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming,

body condition, Hatha Yoga and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 59*(2), 148-159.

Birrell, S. & Cole, C. L. (1990). Double fault: renee richards and the construction and naturalization of difference. *Sociology of Sport Journal, 7*, 1-21.

Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (Eds.). (1994). *Physical activity, fitness, and health.* Campaign, IL: Human Kinetcs.

Brandmeyer. K.(1987). *Higher education activity and life satisfaction in the older adult.* Unpublished doctoral dissertation, The University of Georgia, Georgia.

Brown, C. W. (1974). Meaning, measruement and stress of life events, In Dohrenwend, B. P., (eds.), *Streeful life events: Their nature and effects.* New York: John Wiley & Sons.

Campbell, A. (1976). Woman at home and at work. In McGuigan, D. (eds.), *New researchon woman and sex roles.* Ann arbor, michigan center for continuing education of woman.

Caplan. G. (1974). *Social support and community mental heath: Lecture on concept development.* New York: Behavioral publications.

Caruso, C. M. & Gill, D. L . (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 32*(4), 416-427.

Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant J. R. (1994) . Why women

exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 539-544.

Cash, T., Winstead, B.,& Janda, L. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today, 20*(4), 30-37.

Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology, 104*, 107-123.

Coakley, J. J. (1990). *Sport in Society: Issues and controversies*(4th ed.). Louis: Times Mirror/Mosby.

Cobb. S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, *38*(5), 300-314.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-351.

Cousins, S. O. (1993). The determinant of late life exercise in women over age 70. *Dissertation Abstract International, 55*(2), 240.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.

Dubbert, M. (1998). Behavioral medicine & women. In Blechman, E. A., & Brownell, K. D. (eds.) (pp. 10-25). New York: A Division of Gaifford Publications, Inc.

Edginton, C. R. et al.(1995). *Leisure and life satisfaction:*

foundational perspectives. Madison: Brown & Benchamark.

Eitzen, D. S. & Zinn, M. B. (1993). The sexist naming of collegiate athletic teams and resistance to change. *Journal of Sport and Social Issues, 17,* 34-41.

Felner, R. D. (1984). Vulnerability in childhood：A preventative framework for understanding children's efforts to cope with life stress and transitions. *Prevention of problems in childhood.* New York：Wiley.

Friedenreich, C.M., & Rohan, T.E. (1995). Physical activity and risk of breast cancer. *Europe cancer prevention, 4*, 145-151.

Furnham, A., & Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisgaction. *European Journal of Personality, 8,* 183-200.

Gammon, M.D., John, E.M., & Britton, J.A. (1998). Recreational and occupational physical activities and risk of breast cancer. *Journal of the National Cancer Institute, 90*, 100-117.

Ganellen, R. J., & Blaney, P. H.(1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. Journal of Personality and Social Psychology, 47(1), 156-163.

Gregg, J.(1996). *Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction and self-esteem.* Unpublished doctoral

dissertation, Wayne State University, Michigan.

Harris, S. S., Caspersen, C. J., De Friese, G. H., and Estes, E. H. (1989). Physical activity counseling for healthy adults as a primary preventive intervention in the clinical setting. *JAMA, June 261*(24), 3590-3597.

Henry, N.(1989). *A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults.* Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University, New York.

Hibbard, J. H., & Pope, C. R. (1987). Women's role, interest in health behavior. *Women & Health. 12*(2), 67-84.

Hollis, L.(1998). *Sex comparisons in life satisfaction and psychosocial adjustment scores with an older adult sample: Examining the effect of sex role differences in older cohorts(On-Line).* Available:http://global.umi.com/pqdweb?Did=0000000 32218426&Fmt

House, J. S. (1981) .*Work stress and social support.* Reading,MA: Addison-Wesley.

Iso-Ahola. S.E.(1980)。 *The social psychology of leisure and recreation.* Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.

Kammann, R. & Campbell, K. (1982). Illusory correlation in popular beliefs about the causes of happiness. *New Zealand Psychologist, 11*, 52-62.

Kataoka, M.,et al.(1995). Life satisfaction and it related

factors among institutionalized patients at a Hansen' disease. *Japanese Journal of Hygiene, 50*(5), 939-946.

Kessler. R. C., Price, R. H. & Wortman, C. B (1985). Social factors in psychopathology： Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology, 36*, 531-572.

Klein, A. M.(1990). Little big man: Hustling, gender narcissism, and bodybuilding subculture. In Messner, M. A., & Sabo, D. F.(Eds.), *Sport, men, and the gender order: Critical feminist perspectives*(pp.51-55). Champaign, IL:Human Kinetics.

Klen, Michael (1990). The macho world of sport－A forgotten realm? Some introductory remarks. *International Review for the Sociology of Sport, 25,* 175-184.

Krick, J. P., Sobal J. (1990). Relationships between health protective behaviors. *J.Community health, 54,* 19-34.

Lee, I. M. (1994). Physical activity, fitness and cancer. In Bouchard C., Shephard, R.J., Stephens, T. (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Petersen, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology, 27*(4): 511-23.

Lian, W. M., Gan, G. L., Pin, C. H., Wee, S. & Ye, H. C.(1999). Correlates of leisure-time physical activity in an elderly population in Singapore. *Am J Public Health. 89*(10),1578–1580.

Lin, N., Dean, A. & Ensel, W. (1986). *Social support, life events, and depression.* New York: Academic Press.

Lin, N. & Gina, L.(1995). Urban stress in China. *Social Science and Medicine, 41*(8), 1131-1145.

Lock, J.Q., & Wister, A.V. (1992). Intentions and changes in exercise and behaviour: a life-style perspective. *Health Promotion International, 7*(3), 195-208.

Lopez, R. A.(1999). Las comadres as a social support system. Affilia. *Journal of Woman & Social Work, 14*, 24-41.

Martinez, M.E., Giovannucci, E., Spiegelman, D., Hunter, D.J., Willett, W.C. & Colditz, G.A. (1997). Leisure-time physical activity, body size, and colon cancer in women. *Journal of the National Cancer Institute, 89*, 948-955.

Michalos, A. C.(1986). Job Satisfaction, Marital Satisfaction and the Quality of Life. In F. M. Andrews(ed.), *Research on the Quality of Life*(pp.57-83). University of Michigan, Ann Arbor: Survey Research Center, Institute for Social Research.

Miller, T.M., Linke, J.G., & Linke, R.A. (1980). Survey on body image, weight and diet of college students.

Journal of American Dietetic Association, 77, 561-566.

Mirowsky, J., & Ross, C. E.(1989).*Social causes of psychological distress.* New York:Aldine de Gruyter.

Mittendorf, R., Longnecker, M.P., Newcomb, P.A. (1995). Stenuous physical activity in young adulthood and risk of breast cancer (United States). *Cancer Causes and Control, 6*, 347-353.

Negarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontologist, 16*, 134-143.

Noelker, L. S., & Harel, Z.(1983). The Integration of environment and network theories in explaining the aged's functioning and well-being. *Interdisciplinary Topics in Gerontology , 17*(8), 300-308.

Paffenbarger, R. S. Jr., & Lee, I. M. (1996). Physical activity and fitness for health and longevity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 67,* 11-28.

Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed). Stanford, CT: Appleton & Lange's..

Pentruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W.(1991). A meta-analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine, 11,* 143-182.

Ragheb, M. G., & Griffith, C.A.(1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life

satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research, 14*(4), 295-306.

Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health: beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine, 9*(6), 323-329.

Ruuskanen, J. M., & Ruoppila, I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and Ageing*, *24*,292-296.

Sabo, D. F. (1988). Psychosocial impacts on athletic participation on American women: Facts and fables. *Journal of Sport and Social Issues, 12,* 83-96.

Sallis, J. F., Hoven, M. F., Hofstetter, C. R. & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science of Medicine, 34*, 25-32.

Sarafino. E. P. (1994). *Health psychology biopsychosocial interactions* (2nd.). New York: John Wiley & Sons.

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. & Sarason. B. R. (1983). Assessing social support：The social support questionaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 127-139.

Schwarz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz(eds), *Subjective Well-Being.* Oxford: Pergamon.

Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of

social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issue, 40,* 11-36.

Siebert, D. C., Mutran, E. J., & Reitzes, D. C. (1999). Friendship and social support: The importance of role identity to aging adults. *Social Work, 44*, 522-533.

Stones, M. J., & Kozma, A.(1980). Adult age trends in record running performances. *Experimental Aging Research, 6,* 407-416.

Swindle, R. W. (1983). Social networks, perceived social support and coping with stress. *Preventive psychology：Theory, research and practice in community intervention.* New York：Pergramon.

Taylor, S. E. (1991). *Health psychology*(2nd ed.). New York: McGraw–Hill, Inc.

Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behaviours, 23*, 145-159.

Thune, I., Brenn, T., Lund, E., & Gaard, M. (1997). Physical activity and the risk of breast cancer. *New England Journal of Medicine, 336*(18), 1269-1275.

Tolsdorf, C. C. (1976). Social networks, support, and coping: An exploratory study. *Family Process,* 15, 407-417.

Topp, R. & Stevenson, J.S. (1994). The effects of attendance and effort on outcomes among older adults in a

long-term exercise program. *Research in Nursing and Health, 17*, 15-24.

Tracy. B. H. (1990). Sex role and social support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 576-585.

Tripathi, H. L., Olson, K. G. & Dewey, W. L. (1993). β -Endorphin response to endurance exercise: relationships to exercise depedence. *Perceptual and Motor Skills, 77*, 767-770.

Vena, J. E., Graham, S., Zielezny, M. (1985). Lifetime occupational exercise and colon cancer. *American Journal of Epidemiology, 122*,357-365.

Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine, 17*(2), 108-116.

Wold, B., & Anderssen, N. (1992). Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *Inernational. Journal of Sport Psychology, 23*, 343-359.

親愛的老師您好：

首先感謝您撥冗填寫這份問卷。

本研究目的在瞭解國小女性教師運動社會支持、運動參與對生活滿意度之影響。由於國內相關研究仍在發展中，因此，您所提供的意見，對本研究極具價值。

本研究所得資料完全為學術研究之用，答案沒有對或錯，研究結果將作為協助推展女性參與運動的參考，最後，謝謝您寶貴的意見。

國立台灣體育學院體育研究所
指導教授：蔡俊傑博士
研究生：蕭夙吟
敬上

第一部份　個人基本資料

（　　）1、年齡：

（1）29 歲以下　　（2）30　39 歲

（3）40　49 歲　　（4）50 歲以上

（　　）2、婚姻狀況：

（1）已婚　　（2）未婚　　（3）離婚

（4）鰥寡　　（5）其他＿＿＿＿＿＿＿＿

（　　）3、學歷：

（1）大學　　（2）碩士　　（3）博士

（4）其他_____

（　　）4、職務：

（1）級任老師　　（2）科任老師_____

（3）行政人員

（　　）5、任教年資：

（1）5 年以下　　（2）6　15 年

（3）16　25 年　　（4）25 年以上

（　　）6、目前任教年級：

（1）低年級　（2）中年級　（3）高年級

（4）其他_____

（　　）7、是否畢業於體育相關科系、組：

（1）是　　（2）否

第二部份　運動參與程度

（　　）1、您平均每週運動的次數：

（1）1 次以下　　（2）2 次　　（3）3 次

（4）4 次　　（5）5 次以上

（　　）2、您每次運動的時間：

（1）30 分鐘以下　　（2）31　40 分鐘

（3）41　50 分鐘　　（4）51 分鐘以上

（　　）3、您每次運動結束，身體的感覺是：
（1）沒有特別感覺　（2）有點累　（3）累
（4）很累　　（5）非常累　（6）很舒服

（　　）4、平時和您一起運動的同伴是：
（1）家人　　（2）同事　　（3）朋友
（4）獨自一人

（　　）5、學生時代，是否參加運動團隊，並從事規律練習，時間達三個月以上？
（1）是　　（2）否

接下來的題項，想瞭解您的實際狀況，請您以圈選

例如：家人會陪我一起

從未如此	很少如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1	2	3	4	⑤

第三部份　運動社會支持量表					
家人支持	從未如此	很少如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1、會陪我一起運動	1	2	3	4	5
2、會鼓勵我運動	1	2	3	4	5
3、會指導我運動	1	2	3	4	5
4、會和我討論運動的話題	1	2	3	4	5
5、會協助我擬定運動計畫	1	2	3	4	5
6、會協助我獲得運動用品	1	2	3	4	5
朋友支持	從未如此	很少如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1、會陪我一起運動	1	2	3	4	5
2、會鼓勵我運動	1	2	3	4	5
3、會指導我運動	1	2	3	4	5
4、會和我討論運動的話題	1	2	3	4	5
5、會協助我擬定運動計畫	1	2	3	4	5
6、會協助我獲得運動用品	1	2	3	4	5
學校組織支持	從未如此	很少如此	偶爾如此	經常如此	總是如此
1、會舉辦運動相關研習	1	2	3	4	5
2、會為教師做體適能檢測	1	2	3	4	5
3、會舉辦教師運動相關活動	1	2	3	4	5
4、會成立教師運動相關社團	1	2	3	4	5

第四部份　生活滿意度量表					
內在滿意度	極不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1、運動使我更會安排自己的生活	1	2	3	4	5
2、運動使我感覺比其他朋友幸福	1	2	3	4	5
3、運動是我生活中最開心的時候	1	2	3	4	5
4、運動讓我對我目前的生活很滿意	1	2	3	4	5
5、有運動會讓我做起事來更起勁	1	2	3	4	5
6、參與運動會讓我心情愉快	1	2	3	4	5
7、參與運動會讓我感覺日子過的更有意義	1	2	3	4	5
外在滿意度	極不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1、運動使我更滿意目前的收入	1	2	3	4	5
2、運動有助於我的家庭關係	1	2	3	4	5
3、運動有助於我的友誼關係	1	2	3	4	5
4、運動有助於我在工作環境上的相處	1	2	3	4	5
5、運動使我更滿意目前的生活方式	1	2	3	4	5
6、運動使我更滿意目前的社會環境	1	2	3	4	5
7、運動有助於我在時間上的調配	1	2	3	4	5