



第四章 結果與討論

本研究主要的目的是想瞭解台北市國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為的現況及相關性。依據研究目的、研究假設，將統計分析結果分成五節來說明。第一節為研究對象個人背景因素、運動社會心理、身體意象和規律運動行為的分佈情形；第二節為個人背景因素和規律運動行為的關係；第三節為運動社會心理和規律運動行為的關係；第四節為身體意象和規律運動行為的關係；以及第五節為運動社會心理、身體意象和規律運動行為的關係。

第一節 研究對象個人背景因素、運動社會心理、身體意象和規律運動行為的分佈情形

本研究的對象為某國中一、二年級的學生，有效樣本數共有 377 位，有效回收率 98.95%。根據研究目的之一，本節在瞭解研究對象之個人背景因素、運動社會心理、身體意象和規律運動行為的現況，以下將依次說明。

一、 研究對象個人背景因素分佈情形

研究對象個人背景因素包括性別、年級、身體質量指數、自覺健康狀態、課後補習、運動社團參與、靜態活動時間、運動設施，以及運動場所等八項，其分佈如表 4-1-1 所示。

(一) 性別

研究對象性別分佈，男生（206 人，54.6%）多於女生（171 人，45.4%）。

(二)年級

研究對象的年級分佈，七年級學生（199人，52.8%）與八年級學生（178人，47.2%）約佔各半。

(三)身體質量指數（BMI）

研究對象的身體質量指數分佈，全體平均值為20.4。依據行政院衛生署（2005）所公佈的資料，13~14歲的青少年BMI介於17.0~22.7屬於正常，本研究對象之BMI平均值屬於正常。

進一步將研究對象的BMI歸類，BMI低於17.0者為過輕組、BMI大於22.7者為過重組，介於兩者間者為正常組。從表4-1-1可知，研究對象之BMI屬於「正常」者最多（58.6%）、「過重」者居次（22.8%）、「過輕」者最少（18.6%）。

(四) 自覺健康狀態

研究對象自覺健康狀態分為「好」、「普通」、「差」三類，自覺健康狀態為「普通」者最多（65.8%）；自覺健康「好」者居次（28.4%）；自覺健康「差」者最少（僅5.8%），可知研究對象多數認為身體健康狀態為好或普通。

(五) 課後補習

多數研究對象於課後參加補習（79.0%），只有少數學生沒有參加補習（21.0%）；而參加補習的學生一星期補習天數平均約為3.5天。

(六) 運動社團參與情形

研究對象最近一年沒有參加運動社團或校隊者佔 74.2%，僅有 25.8% 有參加運動社團，可知研究對象的運動社團參與率偏低。

(七) 靜態活動時間

扣除睡覺與上課時間，研究對象在平日（週一至週五）與假日時的靜態活動時間方面，週一至週五平均每天約花三小時從事看電視、玩電腦、看書等靜態活動；週末及星期例假日則比平日多花兩倍時間（約六小時）從事於靜態活動。

(八) 運動設施與運動場所

1. 家中運動設施或運動器材

研究對象家中運動設施之分佈採複選方式，結果顯示，平均每人家中擁有 8 種以上的運動設施、器材。就家中運動設施的種類而言，由表 4-1-2 顯示，研究對象家中以跳繩（78.8%）、腳踏車（77.2%）、籃球（73.7%）、羽毛球（67.6%）、呼拉圈（65.3%）等運動器材較常見。

2. 住家附近運動場所

研究對象住家附近運動場所之分佈亦採複選方式，平均每人住家附近運動場所數有 3 種以上。就運動場所種類而言，以學校（82.8%）、公園（82.0%）、游泳池（50.7%）、球場（50.4%）及溜冰場（31.8%）等場所最常見。

表4-1-1 個人背景因素變項分佈情形 (n=377)

變項名稱	人數	百分比	平均值	標準差	最大值	最小值
性別						
男生	206	54.6				
女生	171	45.4				
年級						
七年級	199	52.8				
八年級	178	47.2				
BMI			20.4	3.95	33.9	12.4
過輕	70	18.6				
正常	221	58.6				
過重	86	22.8				
自覺健康狀態						
好	107	28.4				
普通	248	65.8				
差	22	5.8				
課後參加補習						
是	297	79.0				
一星期補習天數			3.5	1.46	7	1
否	79	21.0				
運動社團參與						
是	97	25.8				
否	279	74.2				
靜態活動時間						
週一至週五			2.96	1.90	10	0
週末及星期例假日			5.77	3.64	16	0
運動設施及場所						
家中運動設施			8.03	4.22	21	0
住家附近運動場所			3.64	2.07	10	0

表4-1-2 家中運動設施之分佈 (n=377)

排名	項目	次數	百分比	排名	項目	次數	百分比
1	跳繩	297	78.8	11	溜冰器材	121	32.1
2	腳踏車	291	77.2	12	躲避球	114	30.2
3	籃球	278	73.7	13	桌球器材	109	28.9
4	羽毛球	255	67.6	14	啞鈴或槓鈴	79	21.0
5	呼拉圈	246	65.3	15	棒球或壘球器材	74	19.6
6	羽球器材	188	49.9	16	網球器材	71	18.8
7	扯鈴	169	44.8	17	足球	71	18.8
8	游泳器材	168	44.6	18	排球	64	17.0
9	飛盤	161	42.7	19	跳舞機	56	14.9
10	毬子	149	39.5	20	跑步機	43	11.4
				21	撞球器材	25	6.6

*其他運動設施包括直排輪、仰臥起坐機。

二、 研究對象運動社會心理的現況

研究對象的運動社會心理現況，分為運動自我效能、知覺運動利益、知覺運動障礙、運動社會支持與運動享樂感等五方面加以探討。由表4-1-3顯示，研究對象的運動自我效能總平均得分為2.61分，低於中間值3分，顯示研究對象的運動自我效能不高。知覺運動利益總平均數為3.40分，高於中間值2.5分，表示研究對象的知覺運動利益偏高。知覺運動障礙總平均數為2.43分，接近中間值2.5分，表示各項障礙因素仍會對研究對象的規律運動行為產生阻礙。運動社會支持總平均數為1.99分，低於中間值2.5分，表示研究對象的運動社會支持度偏低。其中來自家人的社會支持較高，平均數為2.30分，其次為同學所提供的運動社會支持，平均數為1.90分。而老師所提供的運動社會支持最少，平均數為1.77分。研究對象的運動享樂感

總平均數為2.99分，高於中間值2.5分，顯示研究對象贊同運動具有享樂感。

整體而言，研究對象具有中等偏低的運動自我效能和運動社會支持；中等程度的知覺運動障礙；中等偏高的知覺運動利益與運動享樂感，此結果與林靖斌（2001）、劉俐蓉（2003）之研究結果相同。

青少年運動自我效能不足和運動社會支持度低的問題，值得家長和學校教育當局重視。如何提供適當支持，並能盡量陪同學生運動或一起擬定運動計畫，才能提升青少年的規律運動行為。

表4-1-3 研究對象在運動社會心理平均得分情形 (n=377)

變項	平均值	標準差	最小值	最大值
運動自我效能	2.61	0.88	1	5
知覺運動利益	3.40	0.53	1	4
知覺運動障礙	2.43	0.63	1	4
運動社會支持	1.99	0.54	1	4
家人運動社會支持	2.30	0.72	1	4
同學運動社會支持	1.90	0.72	1	4
老師運動社會支持	1.77	0.64	1	4
運動享樂感	2.99	0.65	1	4

三、 研究對象身體意象的現況

研究對象的身體意象現況，分為外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應與身體滿意度等七個層面加以探討。研究對象不同層面的身體意象得分排名情形，如表4-1-4所示。其中以健康適應的平均得分最高（3.57分），其次是體能適應（3.52分）

和健康評價（3.49分）。而得分最低的則為外表評價（3.12分）和身體滿意度（3.22分），顯示研究對象對自己的外表和身體部位較不滿意。此結果與趙國欣（2005）調查台北市國中生身體意象結果類似，其結果以體能適應平均得分最高，其次是外表適應和體能評價；而得分最低的則為外表評價，其次為身體滿意度。顯示國中生對自己的外表和身體各部位最不滿意，會注重及努力去修飾自己的外表；而在健康或體能上，則自覺有較健康的身體，因重視自己的健康與體能，而積極採取增進健康的方法或從事維持體能的行為。

再就身體意象各層面的細部狀況分別說明如下：

（一）外表評價

外表評價量表共有有7題，平均得分愈高，表示研究對象對自己的外表感覺愈正向。研究對象外表評價的平均得分為3.12分，接近中間值3分，顯示研究對象對自己的外表評價為中間偏正向的態度。

（二）外表適應

外表適應量表共有12題，平均得分愈高，表示研究對象愈注重及努力修飾自己外表的程度。研究對象外表適應的平均得分為3.47分，高於中間值3分，顯示研究對象對自己外表的重視程度屬於中上。

（三）體能評價

體能評價量表共有3題，平均得分愈高，表示研究對象自覺有較佳的體能狀況或運動能力。研究對象體能評價的平均得分為3.40，高於中間值3分，顯示研究對象在自覺體能狀況或運動能力上具有中間偏正向的態度。

(四) 體能適應

體能適應量表共有13題，平均得分愈高，表示研究對象較在乎體能且較積極從事維持體能的行為。研究對象體能適應的平均得分為3.52，高於中間值3分，顯示研究對象對體能和運動有相當程度的重視。

(五) 健康評價

健康評價量表共有6題，平均得分愈高，表示研究對象自覺有較健康的身體。研究對象健康評價的平均得分為3.49，高於中間值3分，顯示研究對象認為自己有較健康的身體。

(六) 健康適應

健康適應量表共有8題，每題得分範圍為1-5分，平均得分愈高，表示研究對象愈重視自己的健康，也愈會採取增進自身健康的方法。研究對象在健康適應的平均得分為3.57，高於中間值3分，顯示研究對象對自身的健康狀況有相當程度的重視。

(七) 身體滿意度

身體滿意度量表共有9題，平均得分愈高，表示研究對象對自己身體各部分的滿意程度愈高。研究對象身體滿意度上的得分為3.22分，高於中間值3分，顯示研究對象在身體各部分的滿意程度，介於中間偏滿意。進一步去探討身體各部位之滿意情形，由表4-1-5可知，身體各部位之滿意度平均值由高到低排列依序為：頭髮（3.78分）、臉（3.60分）、整體外表（3.37分）、上軀幹（3.35分）、肌肉彈性

(3.35分)、中軀幹(3.05分)、下軀幹(2.94分)、身高(2.88分)和體重(2.76分)。

就身體各部位滿意度來看，研究對象對於頭髮和臉部較其他部位滿意，而在身高、體重與下半身方面則較不滿意，此研究結果與國內有關青少年身體部位滿意度所做的調查結果相似(王麗瓊，2001；賈文玲，2001；文星蘭，2004；趙國欣，2005)。

表4-1-4 研究對象身體意象的得分情形

變項	平均值	標準差	最小值	最大值	排名
外表評價	3.12	0.62	1.43	5.00	7
外表適應	3.47	0.62	1.33	4.92	4
體能評價	3.40	0.82	1.00	5.00	5
體能適應	3.52	0.66	1.54	5.00	2
健康評價	3.49	0.72	1.33	5.00	3
健康適應	3.57	0.62	1.63	5.00	1
身體滿意度	3.22	0.74	1.00	5.00	6

表4-1-5 研究對象身體各部位滿意度情形

排名	身體部位	平均得分
1	頭髮	3.78
2	臉	3.60
3	整體外表	3.37
4	上軀幹	3.35
5	肌肉彈性	3.25
6	中軀幹	3.05
7	下軀幹	2.94
8	身高	2.88
9	體重	2.76

四、 研究對象規律運動行為現況

本研究結果發現，研究對象在最近三個月內，體育課以外時間進行每週三次以上，每次至少20分鐘，感覺喘、身上有點出汗的中等強度以上的規律運動者有226位，佔59.9%；而沒有規律運動者為151位，佔40.1%。

此結果與李彩華（1998）以台北市八所國民中學學生的身體活動量與體適能相關因素之研究結果，有規律運動的國中生比率約50%相似。

而劉俐蓉（2003）調查台北市士林國中學生中重度身體活動量與運動階段，結果發現有規律運動者佔32.2%；何佩玲（2005）調查台北市某完全中學學生運動行為，結果發現有規律運動的國中生比率為23%，本研究與上述兩者之研究結果高出許多，有可能是本研究規律運動的持續時間設定為近三個月內，與劉氏、何氏對規律運動時間設定需持續達六個月以上的基準不同，故造成差異。

趙國欣（2005）調查台北市十二所國民中學學生，有規律運動的比率為44.5%，本研究結果高了一些，有可能是趙國欣以運動持續時間需達三十分鐘以上做為規律運動之標準，和本研究以二十分鐘為基準不同所造成之差異。

第二節 個人背景和規律運動行為的關係

根據研究目的二，本節將針對研究對象個人背景與規律運動行為的關係進行探討，並驗證研究假設一：「研究對象的規律運動行為會因個人背景之不同而有不同」，結果詳述如下。

一、個人背景與規律運動行為的關係

(一) 全體

就全體對象而言，個人背景之類別變項包括性別、年級、BMI、自覺健康狀態、課後參與補習、運動社團參與等六項。採卡方檢定來探討國中生從事規律運動的比率是否因個人背景之不同而有顯著差異存在。

由表4-2-1之卡方檢定結果，因性別、自覺健康狀態、運動社團參與之不同，研究對象從事規律運動行為達顯著差異。進一步發現男生規律運動比率顯著高於女生（66.0%：52.6%）、自覺健康好的學生規律運動行為（76.6%）高於自覺健康狀態普通（54.0%）與自覺健康狀態差者（45.5%）、有參與運動社團的學生其規律運動比率（74.2%）較沒有參與運動社團的學生（55.2%）為高。

將卡方檢定結果達統計顯著的自覺健康狀態，進一步進行事後比較，採同時信賴區間估計法（simultaneous confidence interval），結果自覺健康狀態好者與自覺健康狀態普通者數值分別為0.099、0.353， $p < 0.05$ ；自覺健康狀態普通者與自覺健康狀態差者數值分別為-0.187、0.33， $p > 0.05$ ；自覺健康狀態好者與自覺健康狀態差者數值分別為0.032、0.590， $p < 0.05$ 。從百分比同質性事後比較得知，自覺健康狀態好者—自覺健康狀態普通者、自覺健康狀態好者—自覺健康狀態差者的百分比有顯著差異（ $p < 0.05$ ），自覺健康狀態好的學生規律運動的百分比（76.6%）顯著高於自覺健康狀態普通（54.0%）及差（45.5%）的學生；而自覺健康狀態普通與差兩群體間與規律運動的百分比則沒有顯著差異存在。

表4-2-1 全體研究對象個人背景與規律運動之卡方檢定摘要表 (n=377)

變項	規律運動組 (n=226)		無規律運動組 (n=151)		X ² 值
	人數	百分比	人數	百分比	
性別					6.975**
男生	136	66.0	70	34.0	
女生	90	52.6	81	47.4	
年級					0.981
七年級	124	62.3	75	37.7	
八年級	102	57.3	76	47.2	
BMI					1.521
過輕	39	55.7	31	44.3	
正常	131	59.3	90	40.7	
過重	56	65.1	30	34.9	
自覺健康狀態					17.949***
好	82	76.6	25	23.4	
普通	134	54.0	114	46.0	
差	10	45.5	12	54.5	
課後參與補習					0.412
有	181	60.9	116	39.1	
沒有	45	57.0	35	43.0	
運動社團參與					10.870***
有	72	74.2	25	25.8	
沒有	154	55.2	125	44.8	

p<0.01,*p<0.001

(二) 男生部份

針對男生來探討個人背景與規律運動行為的關係，由表 4-2-2 得知，男生運動社團參與及規律運動行為間達統計上顯著差異，進一步發現，有參與運動社團的男生其規律運動比率（81.8%）顯著高於沒有參與運動社團的男生（59.0%）。

表4-2-2 男生個人背景與規律運動之卡方檢定摘要表 (n=206)

變項	規律運動組 (n=136)		無規律運動組 (n=70)		X ² 值
	人數	百分比	人數	百分比	
年級					0.459
七年級	69	63.9	39	36.1	
八年級	67	68.4	31	36.1	
BMI					1.380
過輕	22	57.9	16	42.1	
正常	73	67.6	35	32.4	
過重	41	68.3	19	31.7	
自覺健康狀態					4.773
好	53	75.7	17	24.3	
普通	76	61.8	47	38.2	
差	7	53.8	6	46.2	
課後參與補習					0.212
有	112	67.1	55	32.9	
沒有	24	63.2	15	36.8	
運動社團參與					10.441***
有	54	81.8	12	18.2	
沒有	82	59.0	57	41.0	

***p<0.001

(三) 女生部份

針對女生來探討其個人背景與規律運動行為的關係，由表 4-2-3 得知，女生在年級和自覺健康狀態上與規律運動行為達統計上顯著差異。進一步發現，七年級女生規律運動比率（60.4%）顯著高於八年級（43.8%）女生；自覺健康好的女生規律運動行為（78.4%）高於自覺健康狀態普通（46.4%）與自覺健康狀態差者（33.3%）。

將卡方檢定結果達統計顯著的自覺健康狀態，進行事後比較，結果自覺健康狀態好者與自覺健康狀態普通者之自覺健康狀態得分分別為0.122、0.518，（ $p < 0.05$ ）；自覺健康狀態普通者與自覺健康狀態差者之得分分別為-0.268、0.53，（ $p > 0.05$ ）；自覺健康狀態好者與自覺健康狀態差者得分分別為0.032、0.870，（ $p < 0.05$ ）。從卡方百分比同質性事後比較得知，自覺健康狀態好者—自覺健康狀態普通者、自覺健康狀態好者—自覺健康狀態差者的百分比有顯著差異（ $p < 0.05$ ），自覺健康狀態好的女生規律運動的百分比（78.4%）顯著高於自覺健康狀態普通（46.4%）及差（33.3%）的學生；而自覺健康狀態普通與差兩群體間與規律運動的百分比則沒有顯著差異存在。

表4-2-3 女生個人背景與規律運動之卡方檢定摘要表 (n=171)

變項	規律運動組 (n=90)		無規律運動組 (n=81)		X ² 值
	人數	百分比	人數	百分比	
年級					4.757*
七年級	55	60.4	36	39.6	
八年級	35	43.8	45	56.2	
BMI					
過輕	17	53.1	15	46.9	0.347
正常	58	51.3	55	48.7	
過重	15	57.7	11	42.3	
自覺健康狀態					13.130***
好	29	78.4	8	21.6	
普通	58	46.4	67	53.6	
差	3	33.3	6	66.7	
課後參與補習					0.043
有	69	53.1	61	46.9	
沒有	21	51.2	20	48.8	
運動社團參與					0.448
有	18	58.1	13	41.9	
沒有	72	51.4	68	48.6	

*p<0.05,***p<0.001

綜合上述結果發現，在全體研究對象中，就性別與規律運動行為的關係，男生規律運動比率顯著高於女生，結果與李彩華（1998）、劉俐蓉（2003）、趙國欣（2005）及何佩玲（2005）針對台北市國中生所做的調查相同。而林靖斌（2001）、劉坤宏（2003）、林凱儀（2004）等在不同縣市的研究亦指出，台灣國中男生的規律運動行為明顯高於女生，與本研究結果一致。

在自覺健康狀態與規律運動行為的關係方面，自覺健康狀態「好」者規律運動的情形顯著高於自覺健康「普通」及自覺健康「差」者。換言之，健康狀態愈佳者較會從事規律運動，結果與林靖斌（2001）針對國中生所做的調查相同。而李思招（2000）、林曉薇（2003）、黃茜莉（2003）、林宜賢（2004）、黃任要（2004）、賴妙純（2004）等針對青少年所做的研究也發現，自覺健康狀態良好者之運動行為大於自覺健康狀態差者，與本研究之結果亦一致。

至於參與運動社團與規律運動行為的關係，有參與運動社團的學生規律運動行為顯著高於沒有參與運動社團者。結果與劉俐蓉（2003）、何佩玲（2005）針對台北市國中生所做的調查相同。

但分為男、女學生來探討時，則有不同的結果。有參與運動社團的男生，其規律運動行為顯著高於沒有參與運動社團者；而七年級的女生，規律運動行為顯著高於八年級的女生，且自覺健康好的女生規律運動行為高於自覺健康狀態普通與差者。

二、靜態活動時間、居家環境運動設施與規律運動行為的關係

(一) 全體

將個人背景變項中的連續變，包括平日和假日靜態活動時間，與家中運動設施和住家附近運動場所等四個變項採t檢定，以瞭解國中學生從事規律運動的比率是否會因其之不同而有顯著差異存在。

由表4-2-4得知，假日的靜態活動時間、家中運動設施和住家附近運動場所與規律運動行為，達統計顯著差異，但平日的靜態活動時間則無差異。其中，有規律運動者的家中運動設施、住家附近運動場所較無規律運動者多。相反地，有規律運動者，假日靜態活動時間較無規律運動者少。

表4-2-4 全體研究對象個人背景與規律運動之t檢定摘要表 (n=377)

變項	規律運動組 (n=226)		無規律運動組 (n=151)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
靜態活動時間					
週一至週五	2.96	1.90	2.97	1.90	-0.01
週末和星期例假日	5.37	3.42	6.36	3.88	-2.59**
運動設施、場所					
家中運動設施	8.74	4.27	6.97	3.91	4.08***
住家附近運動場所	3.95	2.18	3.19	1.82	3.54***

p<0.01, *p<0.001

(二) 男生部份

針對男生來探討靜態活動時間、居家環境運動設施與規律運動行為的關係。由表4-2-5得知，男生在家中運動設施和住家附近運動場所與規律運動行為達統計顯著差異。進一步發現，有規律運動的男生家中運動設施和住家附近運動場所顯著多於無規律運動者。顯示男生會充分利用運動設施和場所來從事其規律運動行為。

表4-2-5 男生個人背景與規律運動之t檢定摘要表 (n=206)

變項	規律運動組 (n=136)		無規律運動組(n=70)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
靜態活動時間					
週一至週五	3.30	2.81	3.04	2.57	0.66
週末和星期例假日	6.17	4.59	6.78	2.29	-0.92
運動設施、場所					
家中運動設施	8.82	4.64	6.99	4.29	2.75**
住家附近運動場所	4.17	2.25	3.30	1.96	2.74**

**p<0.01

(三) 女生部份

針對女生來探討靜態活動時間、居家環境運動設施與規律運動行為的關係。由表4-2-6得知，女生在假日靜態活動時間和家中運動設施與規律運動行為達統計顯著差異。進一步發現，有規律運動的女生家中運動設施顯著多於無規律運動者，無規律運動的女生假日從事靜態活動時間顯著高於有規律運動者。顯示女生會充分利用家中運動設施來從事其規律運動行為；規律運動者假日從事靜態休閒活動的時間較短。

表4-2-6 女生個人背景與規律運動之t檢定摘要表 (n=171)

變項	規律運動組 (n=90)		無規律運動組 (n=81)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
靜態活動時間					
週一至週五	3.06	1.97	3.18	2.06	-0.40
週末和星期例假日	5.14	3.13	6.23	4.04	-1.98*
運動設施、場所					
家中運動設施	8.63	3.67	6.96	3.58	3.00**
住家附近運動場所	3.62	2.02	3.10	1.71	1.82

*p<0.05, **p<0.01

綜合上述結果發現，家中運動設施與規律運動行為的關係，不論是全體來看或是分為男生、女生族群，家中運動設施愈多者，規律運動行為皆顯著高於無規律運動者。但在住家附近運動場所方面，男、女族群有不同的結果。就男生而言，有規律運動的男生會充分利用住家附近的運動場所，而在女生族群中則沒有顯著差異。

何佩玲（2005）針對台北市完全中學學生所做的調查，結果發現，運動設施、場所的可近性、可利用性可促進更多的運動行為。而林靖斌（2001）針對宜蘭縣國中生的研究指出，家庭運動器材愈多者，其從事規律運動的比率愈高，而環境運動場所與規律運動兩者並無關係存在。劉俐蓉（2003）對台北市士林國中的調查顯示，環境運動場所數量與身體活動量有顯著正相關，而家庭運動設施與身體活動並無統計顯著相關。因此，環境設施與場所對規律運動行為的影響仍無一致，是否有性別上的不同，有待進一步研究。

至於假日靜態活動時間，在全體、男、女族群上則有不同的發現。全體研究對象無論有無規律運動者，在假日從事看電視、上網與看漫畫等靜態活動時間皆達五小時以上，且與規律運動行為達統計顯著差異，此結果與劉俐蓉（2003）調查台北市士林國中學生中重度身體活動量與運動階段，國中生假日使用電腦時間達五小時以上者，身體活動量有降低情形的結果相似。就女生而言，無規律運動的女生假日靜態活動時間顯著高於規律運動者，而男生族群中則沒有顯著差異。

呂昌明等（2002）針對國小五、六年級、國中至高中職學生的調查發現，青少年身體活動量在平日及假日看電視時間上有顯著差異。何佩玲（2005）對台北市完全中學學生運動行為所做的調查，結果發

現，看電視、玩電腦遊戲時間與身體活動量無顯著相關。因此，靜態活動時間對規律運動行為的影響仍無一致，此研究間差異，尚待進一步研究，以釐清靜態休閒活動與運動行為之間的關係。

綜合上述結果得知，研究結果支持研究假設一，研究對象的規律運動行為會因個人背景之不同而有不同。

美國聯邦政府在「公元 2010 年健康人」身體活動促進目標中建議，至少 75% 的青少年每天看電視少於 2 小時 (USDHHS, 2000)，本研究對象不論是否規律運動者皆高於前述目標值。顯示國內青少年看電視或是使用電腦導致的時間長，如此易養成坐式生活型態，對健康將有不利影響，值得父母與師長關注。

第三節 運動社會心理和規律運動行為的關係

根據研究目的三，本節將探討運動社會心理與規律運動行為的關係，並驗證研究假設二：「研究對象的規律運動行為會因運動社會心理之不同而有不同」，結果詳述如下。

(一) 全體

就全體研究對象而言，由表 4-3-1 之 t 檢定結果可知，有規律運動者的運動自我效能 ($t=8.03$, $p<.001$)、知覺運動利益 ($t=2.45$, $p<.01$)、運動社會支持 ($t=5.77$, $p<.001$) 與運動享樂感 ($t=5.73$, $p<.001$) 等之得分皆顯著高於無規律運動者，且達統計上顯著差異。換言之，研究對象運動的能力和信心把握程度愈高、知覺運動的好處、所獲得的運動社會支持愈高、具有愈高的運動享樂感者，進行規律運動行為的可能性也愈高。相反地，知覺運動障礙之得分 ($t=-7.10$,

$p < .001$)，無規律運動者高於有規律運動者，呈統計上顯著差異，即無規律運動者有較多障礙因素會阻礙其規律運動行為。

表4-3-1 全體研究對象有無規律運動與運動社會心理各因素之t統計考驗摘要表

組別	有規律運動 (n=226)		沒有規律運動 (n=151)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
運動自我效能	2.89	0.85	2.20	0.76	8.03***
知覺運動利益	3.45	0.52	3.32	0.55	2.45**
知覺運動障礙	2.25	0.60	2.69	0.57	-7.10***
運動社會支持	2.12	0.55	1.80	0.47	5.77***
家人運動社會支持	2.44	0.73	2.10	0.65	4.48***
同學運動社會支持	2.06	0.76	1.66	0.60	5.39***
老師運動社會支持	1.86	0.66	1.64	0.57	3.29***
運動享樂感	4.14	0.61	2.77	0.64	5.73***

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

(二) 男生部份

針對男生來探討運動社會心理與規律運動行為的關係，由表 4-3-2 可知，有規律運動男生的運動自我效能 ($t=6.32$, $p < .001$)、同學運動社會支持 ($t=4.54$, $p < .001$)、老師運動社會支持 ($t=4.09$, $p < .001$) 與運動享樂感 ($t=4.91$, $p < .001$) 得分皆顯著高於無規律運動者，且達統計上顯著差異。相反地，知覺運動障礙之得分 ($t=-5.57$, $p < .001$)，無規律運動者高於有規律運動者，且呈統計上顯著差異。

表4-3-2 男生有、無規律運動與運動社會心理各因素之t統計考驗摘要表

組別	有規律運動 (n=136)		沒有規律運動 (n=70)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
運動自我效能	3.03	0.84	2.28	0.73	6.32***
知覺運動利益	3.50	0.55	3.38	0.57	1.44
知覺運動障礙	2.19	0.59	2.67	0.60	-5.57***
運動社會支持	2.19	0.55	1.83	0.46	4.65***
家人運動社會支持	2.47	0.76	2.27	0.72	1.80
同學運動社會支持	2.22	0.80	1.72	0.65	4.54***
老師運動社會支持	1.87	0.70	1.50	0.41	4.09***
運動享樂感	3.28	0.57	2.82	0.73	4.91***

*** p<0.001

(三) 女生部份

針對女生來探討運動社會心理與規律運動行為的關係，由表4-3-3 可知，有規律運動女生的運動自我效能 (t=4.44, p<.001)、家人運動社會支持 (t=4.37, p<.001)、同學運動社會支持 (t=2.18, p<.05)、與運動享樂感 (t=2.42, p<.05) 得分皆顯著高於無規律運動者，且達統計上顯著差異。相反地，知覺運動障礙之得分 (t=-4.06, p<.001)，無規律運動者高於有規律運動者，且呈統計上顯著差異。

表4-3-3 女生有、無規律運動與運動社會心理各因素之t統計考驗摘要表

組別	有規律運動 (n=90)		沒有規律運動 (n=80)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
運動自我效能	2.68	0.84	2.13	0.78	4.44***
知覺運動利益	3.38	0.46	3.26	0.53	1.63
知覺運動障礙	2.34	0.60	2.70	0.56	-4.06***
運動社會支持	2.01	0.53	1.78	0.48	2.98**
家人運動社會支持	2.39	0.69	1.96	0.56	4.37***
同學運動社會支持	1.81	0.61	1.61	0.60	2.18*
老師運動社會支持	1.84	0.62	1.76	0.66	0.82
運動享樂感	2.94	0.61	2.72	0.54	2.42*

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

綜合以上結果可發現，就全體對象而言，從事規律運動者的運動自我效能、知覺運動利益、運動社會支持與運動享樂感顯著高於無規律運動者；無規律運動者的知覺運動障礙高於有規律運動者，且呈現統計上顯著差異。由此可知，研究結果支持研究假設二，研究對象的規律運動行為會因運動社會心理之不同而有不同。結果與林靖斌（2001）、劉俐蓉（2003）針對國中生的調查研究結論一致。而李思招（2000）、林曉薇（2003）、賴妙純（2004）等針對青少年所做的研究也發現，從事規律運動者在運動自我效能、知覺運動利益、運動社會支持與運動享樂感皆顯著高於無規律運動者，而在知覺運動障礙與規律運動成負相關，與本研究之結果也有一致之趨勢。

男、女生規律運動行為與運動社會心理因素的關係大致相同，僅在運動社會支持上有不一致之情形，故進一步加以比較。其中有、無規律運動的男生獲得同學和老師所提供的社會支持不同；而有規律運動的女生獲得家人及同學的社會支持多於無規律運動者。

第四節 身體意象和規律運動行為的關係

根據研究目的四，本節探討身體意象與規律運動行為的關係，並驗證研究假設三：「研究對象的規律運動行為因身體意象之不同而有不同」，同樣採 t 檢定來分析，結果詳述如下。

(一) 全體

就全體研究對象而言，由表 4-4-1 之 t 檢定結果可知，除外表適應一項外，有無規律運動者的六項身體意象因素平均得分有顯著差異。進一步由平均值得知，有規律運動者在「外表評價」(t=3.38, p<.001)、「體能評價」(t=5.96, p<.001)、「體能適應」(t=8.48, p<.001)、「健康評價」(t=4.04, p<.001)、「健康適應」(t=6.21, p<.001)與「身體滿意度」(t=3.25, p<.001)等分量表上的得分皆顯著高於無規律運動者，顯示有規律運動者對自己的外表、體能、健康的感覺愈正向、愈積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法、對自己身體的各部位也愈滿意。而在「外表適應」上，有、無規律運動則無統計上顯著差異，亦即有無規律運動者在注重及努力修飾自己外表的程度上並無不同。

表4-4-1 有、無規律運動與身體意象各因素之t統計考驗摘要表

組別	有規律運動 (n=226)		沒有規律運動 (n=151)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
外表評價	3.21	0.60	2.99	0.63	3.38***
外表適應	3.44	0.59	3.52	0.66	-1.14
體能評價	3.59	0.76	3.10	0.82	5.96***
體能適應	3.73	0.60	3.20	0.60	8.48***
健康評價	3.60	0.70	3.31	0.70	4.04***
健康適應	3.77	0.60	3.34	0.58	6.21***
身體滿意度	3.32	0.75	3.07	0.70	3.25***

*** p<0.001

(二) 男生部份

針對男生來探討身體意象與規律運動行為的關係，由表 4-4-2 可知，男生有規律運動者在「外表評價」(t=3.55, p<.001)、「體能評價」(t=5.18, p<.001)、「體能適應」(t=6.62, p<.001)、「健康評價」(t=3.92, p<.001)、「健康適應」(t=4.29, p<.001)與「身體滿意度」(t=2.10, p<.05)上皆顯著高於無規律運動者，顯示男生有規律運動者，對自己的外表、體能和健康的感覺愈正向，對自己身體的各部位也愈滿意，亦會積極從事維持體能，以及採取增進自身健康的方法。至於在「外表適應」上，有、無規律運動則無統計上顯著差異，亦即國中男生在注重及努力修飾自己外表的情形，與有、無規律運動之間並無顯著關係。

表4-4-2 男生有、無規律運動與身體意象各因素之t統計考驗摘要表

組別	有規律運動 (n=136)		沒有規律運動 (n=70)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
外表評價	3.22	0.59	2.91	0.60	3.55***
外表適應	3.33	0.55	3.19	0.59	1.68
體能評價	3.66	0.76	3.09	0.74	5.18***
體能適應	3.79	0.57	3.23	0.58	6.62***
健康評價	3.62	0.70	3.25	0.54	3.92***
健康適應	3.73	0.60	3.36	0.57	4.29***
身體滿意度	3.41	0.75	3.19	0.70	2.10*

*p<0.05, ***p<0.001

(三) 女生部份

針對女生來探討身體意象與規律運動行為的關係，由表4-4-3可知，女生有規律運動者在「外表適應」(t=-2.01, p<.05)、「體能評價」(t=3.01, p<.01)、「體能適應」(t=4.97, p<.001)與「健康適應」(t=4.28, p<.001)上皆顯著高於無規律運動者，顯示女生有規律運動者，對自己的體能感覺愈正向，會積極從事維持體能與採取增進自身健康的方法，也會注重及努力修飾自己的外表。至於在「外表評價」、「健康評價」及「身體滿意度」上，有、無規律運動則無統計上顯著差異，亦即國中女生對自己外表和健康的感覺以及對身體各部位的滿意度與有、無規律運動之間並無顯著關係。

表4-4-3 女生有、無規律運動與身體意象各因素之t統計考驗摘要表

組別	有規律運動 (n=90)		沒有規律運動 (n=81)		t 值
	平均值	標準差	平均值	標準差	
外表評價	3.18	0.63	3.05	0.64	1.31
外表適應	3.62	0.60	3.80	0.59	-2.01*
體能評價	3.50	0.75	3.12	0.88	3.01**
體能適應	3.64	0.63	3.17	0.63	4.97***
健康評價	3.59	0.71	3.36	0.81	1.90
健康適應	3.71	0.60	3.32	0.59	4.28***
身體滿意度	3.18	0.73	2.97	0.68	1.90

*p<0.05,**p<0.01,***p<0.001

綜合本節研究結果發現，從事規律運動者比無規律運動者有較好的外表評價、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應，以及身體滿意度，且達統計上顯著水準。研究結果支持研究假設三，規律運

動行為會因身體意象之不同而有不同。此項發現與伍連女、黃淑貞（1999）、趙國欣（2005）的研究，從事規律運動者有較佳的身體意象之結果相吻合。

進一步比較男、女生不同的情形，女生在外表適應上達統計上顯著差異，顯示規律運動的女生較注重自己的外表，會利用運動來修飾自己的外表。男生在外表評價、健康評價及身體滿意度上達統計上顯著差異，顯示規律運動的男生對自己外表和健康的感覺較正向，對自己身體的各部位也愈滿意。

第五節 運動社會心理、身體意象和規律運動行為的關係

根據研究目的五，本節探討運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係，並驗證研究假設四：「運動社會心理、身體意象與研究對象的規律運動行為有關」，應用邏輯斯迴歸（logistic regression）加以分析。

一、運動社會心理、身體意象和規律運動行為的關係

（一）全體

將運動社會心理量表之運動自我效能、知覺運動利益、知覺運動障礙、運動社會支持、運動享樂感等五因素，以及身體意象量表之外表評價、外表適應、體能評價、體能適應、健康評價、健康適應、身體滿意度七因素，共十二個變項為自變項，規律運動為依變項進行統計分析。

本研究以「無規律運動者」為參照組，而以「有規律運動者」

為比較組，邏輯斯迴歸分析結果如表4-5-1。結果顯示，運動社會心理因素中的運動自我效能、知覺運動利益和運動社會支持；身體意象因素中的體能適應等四項達統計顯著水準。以勝算比（OR）觀之，運動自我效能與規律運動之勝算比為1.63，亦即當運動自我效能變項每增加一單位，研究對象採取規律運動之比率增加為原來的1.63倍；知覺運動利益與規律運動之勝算比為0.46，亦即當知覺運動利益每增加一單位，研究對象採取規律運動之比率降低為原來的0.46倍；運動社會支持與規律運動之勝算比為1.84，亦即當運動社會支持變項每增加一單位，研究對象採取規律運動之比率增加為原來的1.84倍；體能適應與規律運動之勝算比為2.20，亦即當體能適應變項每增加一單位，研究對象採取規律運動之比率增加為原來的2.20倍。

換言之，研究對象運動自我效能愈高，其採取規律運動的可能性愈大；獲得愈多的社會支持，採取規律運動的可能性愈大；對體能和運動方面較重視者，其從事規律運動的可能性愈高。然而，本研究對象不因為感覺到運動的好處，而去從事規律運動行為。

表4-5-1 全體對象身體意象、運動社會心理與規律運動行為之邏輯斯迴歸
(n=377)

變項	係數估計 值 (B)	標準誤 (S.E)	對比值 (OR)	95%CI for EXP (B)	
				Lower	Upper
外表評價	0.092	0.283	1.096	0.629	1.909
外表適應	0.213	0.217	0.808	0.527	1.237
體能評價	0.010	0.233	0.990	0.627	1.565
體能適應	0.790	0.353	2.204*	1.104	4.400
健康評價	-0.041	0.219	0.959	0.625	1.473
健康適應	0.473	0.284	1.605	0.921	2.798
身體滿意度	-0.183	0.223	0.833	0.538	1.290
運動自我效能	0.489	0.199	1.631*	1.105	2.407
知覺運動利益	-0.764	0.325	0.466*	0.247	0.880
知覺運動障礙	-0.466	0.273	0.627	0.367	1.072
運動社會支持	0.611	0.290	1.842*	0.430	3.253
運動享樂感	0.147	0.299	1.159	0.645	2.081

*p<0.05

(二) 男生部份

針對男生來探討身體意象、運動社會心理與規律運動行為的關係，由表 4-5-2 可知，男生在運動自我效能和知覺運動利益上達統計顯著水準。以勝算比 (OR) 觀之，運動自我效能與規律運動之勝算比為 2.34，亦即當運動自我效能變項每增加一單位，男生採取規律運動之比率增加為原來的 2.34 倍；換言之，男生運動自我效能愈高，其採取規律運動的可能性愈大。而知覺運動利益與規律運動之勝算比為 0.31，亦即當知覺運動利益每增加一單位，男生採取規律運動之比率降低為原來的 0.31 倍；換言之，男生不因為感覺到運動的好處，而去從事規律運動行為。

表4-5-2 男生身體意象、運動社會心理與規律運動行為之邏輯斯迴歸 (n=206)

變項	係數估計	標準誤	對比值	95%CI for EXP (B)	
	值 (B)	(S.E)	(OR)	Lower	Upper
外表評價	0.073	0.418	1.076	0.474	2.443
外表適應	0.438	0.358	1.550	0.768	3.127
體能評價	0.050	0.364	0.951	0.466	1.942
體能適應	0.653	0.539	1.922	0.668	5.529
健康評價	0.454	0.345	1.574	0.801	3.094
健康適應	0.363	0.407	1.438	0.648	3.193
身體滿意度	-0.510	0.324	0.600	0.318	1.134
運動自我效能	0.850	0.300	2.340**	1.299	4.217
知覺運動利益	-1.161	0.493	0.313*	0.119	0.823
知覺運動障礙	-0.560	0.380	0.571	0.271	1.204
運動社會支持	0.873	0.453	1.394	0.984	5.822
運動享樂感	0.616	0.443	1.852	0.777	4.411

*p<0.05, **p<0.01

(三) 女生部份

針對女生來探討身體意象、運動社會心理與規律運動行為的關係，由表 4-5-3 可知，女生只有在健康適應上達統計顯著水準。以勝算比 (OR) 觀之，健康適應與規律運動之勝算比為 2.49，亦即當健康適應變項每增加一單位，女生採取規律運動之比率增加為原來的 2.49 倍；換言之，女生愈重視自身健康者，其採取規律運動的可能性愈大。

表4-5-3 女生身體意象、運動社會心理與規律運動行為之邏輯斯迴歸 (n=171)

變項	係數估計	標準誤	對比值	95%CI for EXP (B)	
	值 (B)	(S.E)	(OR)	Lower	Upper
外表評價	-0.024	0.431	0.977	0.420	2.274
外表適應	-0.655	0.353	0.520	0.260	1.038
體能評價	0.045	0.332	1.046	0.546	2.004
體能適應	0.960	0.530	1.612	0.924	7.385
健康評價	-0.498	0.322	0.608	0.323	1.143
健康適應	0.910	0.451	2.485*	1.028	6.009
身體滿意度	-0.031	0.371	0.970	0.469	2.005
運動自我效能	0.329	0.308	1.390	0.760	2.541
知覺運動利益	-0.458	0.503	0.633	0.236	1.694
知覺運動障礙	-0.245	0.433	0.782	0.335	1.827
運動社會支持	0.408	0.422	1.503	0.658	3.436
運動享樂感	-0.542	0.488	0.582	0.224	1.513

*p<0.05

二、個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係

(一) 全體

以前述與規律運動達統計顯著水準的個人背景變項，包括性別、自覺健康狀態、運動社團參與、週末和星期例假日靜態活動時間、家中運動設施、住家附近運動場所等，以及運動自我效能、知覺運動利益、運動社會支持及體能適應等十個變項為自變項，規律運動為依變項進行統計分析。

邏輯斯迴歸分析結果如表 4-5-4。結果顯示，體能適應、運動自我效能、知覺運動利益等三項達統計顯著水準。以勝算比 (OR) 觀之，體能適應與規律運動之勝算比為 2.90，亦即當體能適應變項每增加一單位，研究對象採取規律運動之比率增加為原來的 2.90 倍；運

動自我效能與規律運動之勝算比為 1.67，亦即當運動自我效能變項每增加一單位，研究對象採取規律運動之比率增加為原來的 1.67 倍；知覺運動利益與規律運動之勝算比為 0.51，亦即當知覺運動利益每增加一單位，研究對象採取規律運動之比率降低為原來的 0.51 倍。

表4-5-4 全體研究對象個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為之邏輯斯迴歸 (n=377)

變項	參考組	係數估計	標準誤	對比值	95%CI for EXP (B)	
		值 (B)	(S.E)	(OR)	Lower	Upper
性別	女生	0.284	0.248	1.329	0.817	2.160
自覺健康狀態	好-差	0.199	0.580	1.220	0.391	3.803
	普通-差	-0.226	0.523	0.797	0.286	2.221
運動社團參與	無	0.005	0.315	1.005	0.542	1.864
假日靜態活動時間		-0.016	0.086	0.984	0.831	1.164
家中運動設施		0.052	0.034	1.053	0.985	1.125
住家附近運動設施		0.093	0.067	1.098	0.962	1.253
體能適應		1.066	0.269	2.904***	1.713	4.925
運動自我效能		0.514	0.190	1.672**	1.153	2.426
知覺運動利益		-0.680	0.272	0.506*	0.297	0.863
運動社會支持		0.445	0.284	1.561	0.894	2.726

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

(二) 男生部份

針對男生來探討個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係。將前述男生的個人背景變項和規律運動行為達統計顯著相關的變項，包括運動社團參與、家中運動設施和住家附近運動場所，以及運動自我效能及知覺運動利益等五個變項為自變項，規律運動為依變項進行統計分析。

邏輯斯迴歸分析結果如表4-5-5。結果顯示，僅運動自我效能一項達統計顯著水準。以勝算比（OR）觀之，運動自我效能與規律運動之勝算比為3.09，亦即當運動自我效能變項每增加一單位，男生採取規律運動之比率增加為原來的3.09倍。

表4-5-5 男生個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為之邏輯斯迴歸
(n=206)

變項	參考組	係數估計	標準誤	對比值	95%CI for EXP (B)	
		值 (B)	(S.E)	(OR)	Lower	Upper
運動社團參與	無	0.613	0.411	1.845	0.825	4.129
家中運動設施		0.041	0.043	1.042	0.958	1.132
住家附近運動設施		0.146	0.086	1.157	0.978	1.370
運動自我效能		1.129	0.238	3.092***	1.937	4.934
知覺運動利益		-0.272	0.325	0.762	0.403	1.441

***p<0.001

(三) 女生部份

針對女生來探討個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為的關係。將前述女生的個人背景變項和規律運動行為達統計顯著關係的變項，包括年級、自覺健康狀態、假日靜態活動時間及家中運動設施，與健康適應等五個變項為自變項，規律運動為依變項進行統計分析。

邏輯斯迴歸分析結果如表4-5-6。結果顯示，家中運動設施及健康適應兩者達統計顯著水準。以勝算比（OR）觀之，家中運動設施與規律運動之勝算比為1.15，亦即當家中運動設施變項每增加一單位，女生採取規律運動之比率增加為原來的1.15倍。另外，健康適應與規律運動之勝算比為1.96，亦即當健康適應變項每增加一單位，女生採取規律運動之比率增加為原來的1.96倍。

表4-5-6 女生個人背景、運動社會心理、身體意象與規律運動行為之邏輯斯迴歸
(n=171)

變項	參考組	係數估計	標準誤	對比值	95%CI for EXP (B)	
		值 (B)	(S.E)	(OR)	Lower	Upper
年級		-0.537	0.354	0.584	0.292	1.169
自覺健康狀態	好-差	1.205	0.912	3.337	0.559	9.926
	普通-差	0.121	0.803	1.129	0.234	5.543
假日靜態活動時間		-0.050	0.122	0.952	0.749	1.209
家中運動設施		0.140	0.048	1.151**	1.046	1.265
健康適應		0.676	0.318	1.965*	1.055	3.663

*p<0.05,**p<0.01

綜合本節之研究結果可發現，全體對象之體能適應、運動自我效能、知覺運動利益等三個變項，是國中生從事規律運動行為的重要因素，並且達到統計顯著水準，其中以體能適應預測力最佳（OR=2.90），其次是自我效能（OR=1.67）和知覺運動利益（OR=0.51）。由此可知，研究結果支持研究假設四，研究對象的運動社會心理、身體意象與規律運動行為有關。

進一步分開探討男、女生的情形，其中僅有運動自我效能可預測男生規律運動行為（OR=3.09），女生方面則以家中運動設施（OR=1.15）和健康適應（OR=1.96）是規律運動行為的預測因子。

就身體意象來分析，伍連女（1999）調查台北市高職學生身體意象和運動行為的關係，研究結果顯示「體能適應」可共同預測男女生體育課運動行為和男生休閒時的運動行為；王正松（2005）調查中部四所大學生運動行為與身體意象的關係，研究結果顯示，體能評價、體能適應、身體滿意度三因素與大學生運動參度達統計相關，其中以體能適應預測力最佳，上述研究結果與本研究發現一致。

就運動社會心理分析，劉坤宏（2003）調查彰化縣國中生運動行為及其影響因素，研究指出運動自我效能是國中生運動行為最有效的預測變項，與本研究結果一致。而林靖斌（2001）調查宜蘭縣國中生規律運動行為，研究結果顯示運動享樂感與家人運動社會支持等兩項運動社會心理變項是影響國中生從事規律運動的重要因素；劉俐蓉（2003）調查台北市士林國中學生中重度身體活動量，研究結果顯示知覺運動障礙、運動自我效能、運動享樂感，以及社會支持，是國中生中重度身體活動量之重要預測變項，其中以運動社會支持的相對重要性最高（ $\beta=.17, P<.00$ ），其餘依次為運動享樂感（ $\beta=.10, P<.01$ ）、

運動自我效能 ($\beta=.09, P<.05$) 和知覺運動障礙 ($\beta=.08, P<.05$)。

上述研究並未進一步探究男、女性別上的差異，因此與本研究發現有所差異，似顯示男、女規律運動行為的因素有所不同，未來應進一步就男、女生做深入研究，比較分析影響男、女生的規律運動行為的因素。