(五)從您實際的體驗中，影響您持續從事規律運動的有哪些親友：

	非常不同意				非常同意
34.受配偶的影響……	1	2	3	4	5
35.受父母的影響……	1	2	3	4	5
36.受兄弟姊妹的影響……	1	2	3	4	5
37.受小孩的影響……	1	2	3	4	5
38.受醫師的影響……	1	2	3	4	5
39.受朋友的影響……	1	2	3	4	5
40.受工作伙伴的影響……	1	2	3	4	5
41.受運動指導者的影響……	1	2	3	4	5
42.受孫子的影響……	1	2	3	4	5

<附錄三>

運動健康信念量表

親愛的家長您好：

首先謝謝您撥冗填寫這份量表。

規律運動是一種有益健康的行為，本研究的目的是想了解您從事運動的一般情形，以期將來作為協助年長者運動行為之參考依據。此次所獲資料純為學術研究之用，我們誠摯邀請您的參與，您寶貴的意見對本研究有很大的幫助和價值。

衷心地謝謝您的支持與合作。

敬祝

身體健康　萬事如意

國立體育學院體育研究所博士敬上

指導教授：王俊明

研 究 生：蘇振鑫

壹、以下是個人基本資料，請依您的情況在□中打√，或在**( )**填入資料。

(一)性別：1.□男 2.□女

(二)年齡：民國(　)年(　)月

(三)學歷：1.□無　2.□國小　3.□國中
4.□高中 5.□大專　6.□研究所以上

(四)居家情形：1.□小家庭
2.□折衷家庭(夫婦 + 子女 + 公婆)
3.□大家庭(夫婦 + 子女 + 公婆 + 叔伯妯娌)

貳、請回憶最近一個月裡，您平均每週運動的次數，每次運動的時間和身體疲勞的程度，並依您的情況在適當的□中打√，或在**( )**填入資料。

(一)　最近一個月裡，我平均每週運動的次數是：

1.□從不　2.□每週1次　3.□每週2次
4.□每週3次　5.□每週4次　6.□每週5次或5次以上

(二)最近一個月裡，我平均每次運動的時間是：

1.□0~5分鐘　2.□6~10分鐘　3.□11~15分鐘
4.□16~20分鐘　5.□20分鐘以上

(三)依據您從事運動時的實際感覺，回答所感受到身體全面性的運動強度並在□中打√，選出一個足以代表平日您從事運動感覺數值。

非常非常輕鬆	非常輕鬆	輕鬆	有一點吃力	吃力	非常吃力	非常非常吃力

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

(四)您平日從事的運動項目是：

第一選擇：(　　)

第二選擇：(　　)

第三選擇：(　　)

參、請依您實際的狀況，圈選出一個答案。本研究的規律運動是指每週利用閒暇時間，從事運動三次或三次以上(包括同樣運動項目或不同項目)，每次**20**分鐘以上的運動行為。

(一)我不能從事規律運動最主要的原因是：

	非常不同意				非常同意
1.我沒有足夠的時間……	1	2	3	4	5
2.缺乏交通工具……	1	2	3	4	5
3.沒有運動場所……	1	2	3	4	5
4.我從事的工作不適合……	1	2	3	4	5
5.家務會影響規律運動……	1	2	3	4	5
6.缺乏運動同伴……	1	2	3	4	5
7.運動傷害……	1	2	3	4	5
8.天候不佳……	1	2	3	4	5
9.自己沒有意願……	1	2	3	4	5

(二)對我而言，從事體育活動最主要的好處是：

	非常不同意				非常同意
10.減輕體重……	1	2	3	4	5
11.使心裡感到舒暢……	1	2	3	4	5
12.使身體強壯……	1	2	3	4	5
13.增加身體活動力……	1	2	3	4	5
14.可以認識更多的朋友促進人際關係……	1	2	3	4	5
15.可以改善自己的健康……	1	2	3	4	5
16.可以感到更有活力……	1	2	3	4	5
17.從事規律運動可以紓解精神上的緊張……	1	2	3	4	5

(三)使我開始從事規律運動的主要原因是：

	非常不同意				非常同意
18.醫生的建議……	1	2	3	4	5
19.電視廣告的宣傳……	1	2	3	4	5
20.朋友的勸告……	1	2	3	4	5
21.家人的勸告……	1	2	3	4	5
22.家人的疾病經驗……	1	2	3	4	5

23.朋友的疾病經驗…… 1 2 3 4 5

24.報章雜誌中的健康資訊…… 1 2 3 4 5

25.覺得身體狀況不佳…… 1 2 3 4 5

(四)我覺得如果沒有保持規律運動可能罹患：

	非常不同意				非常同意
26.心血管方面的疾病……	1	2	3	4	5
27.肥胖症……	1	2	3	4	5
28.關節炎……	1	2	3	4	5
29.癌症……	1	2	3	4	5
30.憂鬱症……	1	2	3	4	5
31.糖尿病……	1	2	3	4	5
32.記憶力減退……	1	2	3	4	5

(五)從您實際的體驗中，影響您持續從事規律運動的有哪些親友：

	非常不同意				非常同意
33.受配偶的影響……	1	2	3	4	5
34.受父母的影響……	1	2	3	4	5