



案例研討

影響銀髮族參與運動競賽滿意度相關因素初探-以活力健康操競賽為例

*彭田

中臺科技大學 老人照顧系

摘要

在鼓勵銀髮族運動的同時，社會中卻鮮少提供給長者運動競賽之機會，更遑論是探討其在參與競賽活動滿意度之相關研究。中臺科技大學老人照顧系本著大學社會責任之精神於 2021 年與財團法人佳醫健康基金會針對社區據點長者舉辦「全國銀髮創意能力競賽-健康活力操」競賽。故本研究即以立意取樣方式，將進入複賽之 71 位社區據點銀髮族為案例，於競賽後採用自擬之結構式問卷進行資料之蒐集，期能了解影響銀髮族參與運動競賽之相關因素。由研究結果發現每次運動時間少於 15 分鐘，同年齡比較下，自覺健康狀況不錯、有人陪同下會增加運動動機及平日在據點喜歡律動相關活動與銀髮族對競賽活動滿意度有關，具有顯著性差異與統計上意義($p < 0.01$)，且日後若有機會舉辦類似競賽，94.4%的長輩表示願意再次參加。因此建議日後國內福祉相關產業在設計促進銀髮族相關運動時可以將競賽列為其中一項策略，讓銀髮族除了成功老化的期許外，也有一個可以展現自我的舞台。

關鍵字：銀髮族、運動競賽、滿意度

1. 緒論

在已邁入高齡社會下的台灣，如何協助銀髮族順應其年齡發展，繼續體驗生命歷程中的價值與意義以達到成功老化之目標，是現階段於健康老化議題下應該努力的方向。而諸多促進健康的策略中，藉由「運動」以促進（維持）健康則是透過教育或媒體宣導已深植於大家腦海中的口號。研究指出，參與一個周全競賽活動設計的歷程中，於同儕面上可以增加長者與他人合作的機會並建立彼此間相互依存的關係；在社會層面上則可創造出對團體的凝結性（陳麗芷、黃清雲，2008），與社會需求的滿足（吳明蒼等，2011；陳敦禮等，2004），至於競賽後的獎勵行為則具有提升參與者滿意度的效益（簡瑞宇，2008）。故以運動競賽為方向的活動設計應可作為促進長者運動時可運用的策略之一（尚憶薇，2000）。

1.1 研究動機

台灣以銀髮族為對象舉辦之競賽機會並不多，也鮮少有研究在探討銀髮族對參與競賽活動後的滿意度。「2021 年全國銀髮創意能力競賽-健康活力操競賽」係以社區關懷據點的銀髮族為對象，期望透過據點自行組隊並帶領據點長者加入挑戰自我，再以練習維持參與比賽的企圖心後，最終由競賽結果與獎勵連結以為鼓勵的運動競賽活動。故本研究即以參與「2021 年全國銀髮創意能力競賽-健康活力操複賽」之銀髮族為對象，探討影響銀髮族對參與運動競賽活動滿意度的相關因素。除了將活力社會-促進多元參與之理念帶到社區盡一份大學社會責任之力外，也期望結果能作為日後國內福祉相關產業在進行或推廣銀髮族運動行為相關設計時之參考。

1.2 研究目的

- (1) 了解不同背景之社區關懷據點的銀髮族參與此次競賽活動滿意度之差異；
- (2) 了解影響社區關懷據點的銀髮族參與競賽活動滿意度之相關因素。

2. 文獻回顧

2.1 台灣銀髮族現況

台灣於 2018 年正式邁入高齡社會，參考 2021 年所公布之簡易生命表得知，國人的平均壽命為 81.3 歲，其中男性為 78.1 歲、女性為 84.7 歲，皆創歷年新高（內政部全球資訊網，2021）。林志鈞與江慧欣(2015)提出，人的一生可分成四個年齡階段，其中第三年齡是指自退休至身心機能開始進入快速衰退，個人成就與自我發展的時期；第四年齡為個體身心機能開始迅速衰退到生命期結束的時期。如果第三年齡期能發展良好，即能縮短第四年齡期的依賴。一般而言，65-74 歲約占銀髮族人口比例的 70%，大多身體健康，活動力足夠，並能獨立處理日常生活；75-84 歲約占銀髮族人口比例的 25%，此期或有衰弱、活動力變差或需他人協助才能處理日常生活；85 歲以上約占銀髮族人口比例的 5%，多有疾病甚或失能（王靜枝等人，2018）。再以中華民國老人狀況調查報告（衛生福利部，2018）資料來看，64.88%的老人自述有罹患慢性疾病；17.52%有衰弱情形；28.16%至少有一項 ADL 或 IADL 困難，且隨著年齡遞增，上述問題亦隨之增加。而在主觀健康認知上，男性、有婚姻狀態、教育程度較高者表現較佳（謝惠虹等人，2021）。台灣於 2005 年面對高齡社會銀髮族不同的身心狀況下，開始施行「社區關懷據點計畫」鼓勵民間團體設置社區照顧關懷據點，提供在地的初級預防照護服務。卓春英與鄭淑琪(2010)以社區關懷據點老人的社會品質研究指出，社會充權與社會凝聚力在教育程度較高者感覺較佳，但會隨年齡增加而遞減。

2.2 與銀髮族體能活動有關之因素

在追求銀髮族身心健康以提升生活品質期望的同時，活動是不容忽略的議題。依研究可見，小於 75 歲、女性、教育程度在國中（含）以上、自覺健康良好、日常生活行動無困難以及罹患慢性

疾病的老人較會從事運動（許志成等人，2003；高家常等人，2013）。歐洲聯盟(European Union)於2018年1月啟動「身體素養是終身學習的關鍵能力」計畫來看，健康老化的身體素養在邁向積極老化下更有其重要性（許義雄，2020）。所以伴隨著超高齡社會來臨的台灣，若能擬訂策略讓銀髮族積極參與社區各項體能活動，應該是可以視為邁入成功老化的途徑之一（林振春，2002）。

讓個體有持續活動是需要一種內在動力，方能讓其在活動時朝向某一目標進行（畢璐鑾、陳仲杰，2006）。研究指出，歸屬感和團體認同與中老年進行體能活動的參與度有關，有運動習慣之銀髮族相較於沒有運動習慣者在團體認同感上有顯著性差異（胡立仕，2002；謝惠虹等人，2021），特別是獨居、喪偶者（尚憶薇，2000）；較簡單的動作模式具有較高的運動自我滿意度與成就行為（蘇莉斐，2005）；身體健康、挑戰、交友與心理因素和銀髮族的參與運動有著密切的相關性（蔡進祥，2015；尚憶薇，2000；劉文禎，2008）；規律的體能活動與自覺社會支持呈正相關（吳明蒼等人，2011；陳敦禮等人，2004），讓個人與他人產生社會性互動並滿足個人的基本需求（葉淑娟等人，2004）。唯自覺健康狀況不好者，在體能因素及支持因素上的阻礙均高於自覺健康者（劉文禎，2008）。所以在規劃銀髮族進行運動時，除了須考量其興趣、時間、課程內容與難易度外，也必須了解促使其參與活動的誘因。如提供參與運動競賽即為促進個體活動時可運用的策略（尚憶薇，2000）。

2.3 影響運動競賽滿意度之相關因素

「運動競賽」具有比賽的特質，並呈現著多元的樣貌。一般人多透過理性思維，將現實生活中的功能或價值附加於比賽上並形塑其意義（黃芳進，2007），並依社會文化脈絡而發展出更多元的象徵性意義（黃芳進，2010）。「滿意度」則是用來測量人們對服務等品質的一種看法，為一種十分有用的行為衡量指標（蘇詠淵等人，2014）。

依需求層次理論來看，銀髮族於活動歷程中的自覺滿意度高低主要和社會性層面有關，如在活動參與過程與他人產生的互動和交往進而獲得或發展出較親密的關係（吳明蒼等人，2011；陳敦禮等人，2004）偏向於愛與隸屬的需求。以陳音容等(2006)之構面分析來看參與競賽時之心理狀態，銀髮族應較偏向以放鬆為主，屬於一種間接性比賽，較勁的意味較為平和（黃芳進，2007）。再加上長者之健康狀況有其差異性存在，因此在鼓勵銀髮族從事體能相關活動時，務必要考量其身體狀況後再選擇所能負荷的活動種類（劉文禎，2008）。而參與競賽過程中心理資本面之希望感、比賽結果壓力及團隊關係等與競賽結果或滿意度有關（張簡坤明，2018），競賽後的獎勵行為會提升參與者的滿意度（簡瑞宇，2008；洪瑄曼、陳桂敏，2006；陳文泰，2009）。所以，透過一個有意義的競賽設計，確實可以增加與他人合作的動機並建立相互依存的关系和創造出團體的凝結性（陳麗芷、黃清雲，2008），且在滿足其意識或潛意識需求後獲得正向的感受(Resnick & Spellbring, 2000)，並豐富其生命中的意義（黃芳進，2007）。

綜合以上可知，已有較多有關影響或建議銀髮族參與運動種類之研究，但在提供長者一個運動競賽舞台的機會並同時討論其參與比賽後之滿意度的研究卻較少被發表。因此，此次即以參與

「2021 年全國銀髮創意能力競賽-健康活力操複賽」之銀髮族為對象，探討影響銀髮族對參與運動競賽活動後滿意度的之相關因素。

3. 研究方法

3.1 研究對象

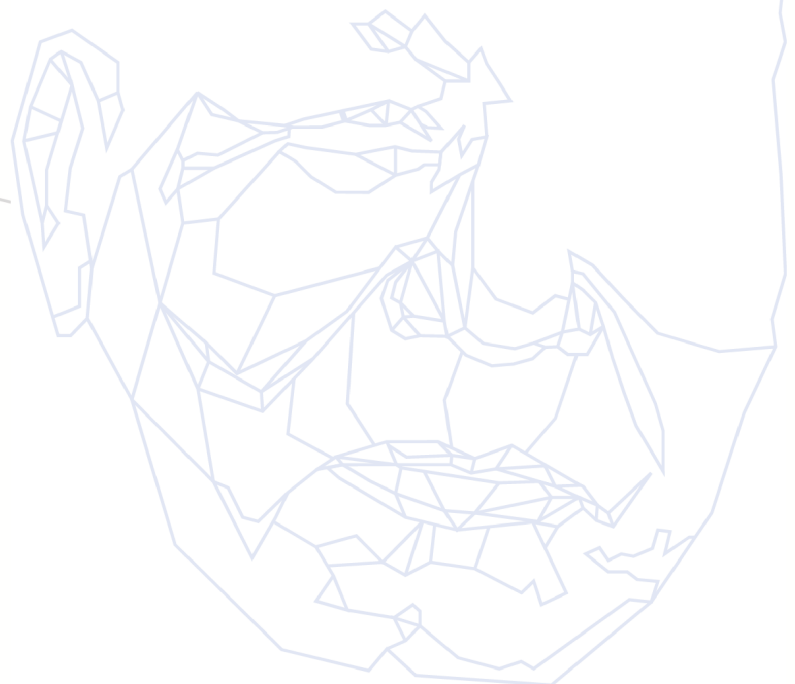
本研究以參加 2021 全國銀髮創意能力競賽-健康活力操(符合衛生福利部社會及家庭署立案之社區照顧關懷據點之銀髮族)，進入複賽隊伍之長者為資料收集對象。於競賽活動後徵得其同意，採不記名方式進行資料之蒐集，共計回收有效問卷 71 份。

3.2 研究工具

本研究所使用的工具係為參考相關文獻後之自擬問卷，共計三部分。第一部分為個人基本屬性，即銀髮族之人口變項，內容包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、居住狀況、自覺健康狀況等；第二部分為平日運動習慣，內容為自覺運動與健康之關聯性、運動習慣、運動時間、他人陪同與健康動機之關聯性等；第三部分為對競賽活動之滿意度，採 Likert scale 五分法作答。待資料蒐集後予以編碼並與用 SPSS28.0.1.0 軟體進行資料處理與分析。而本次所採用的統計方法主要有：百分比、平均值、標準差、t 檢定、皮爾森相關性等。

3.3 研究架構

研究架構(如圖 1)，研究假設為參與 2021 年全國銀髮創意能力競賽-健康活力操複賽之銀髮族：(1)其不同的基本屬性對競賽滿意度有差異，(2)其運動狀況對競賽滿意度有差異，(3)基本屬性與運動狀況對競賽滿意度有關聯性。



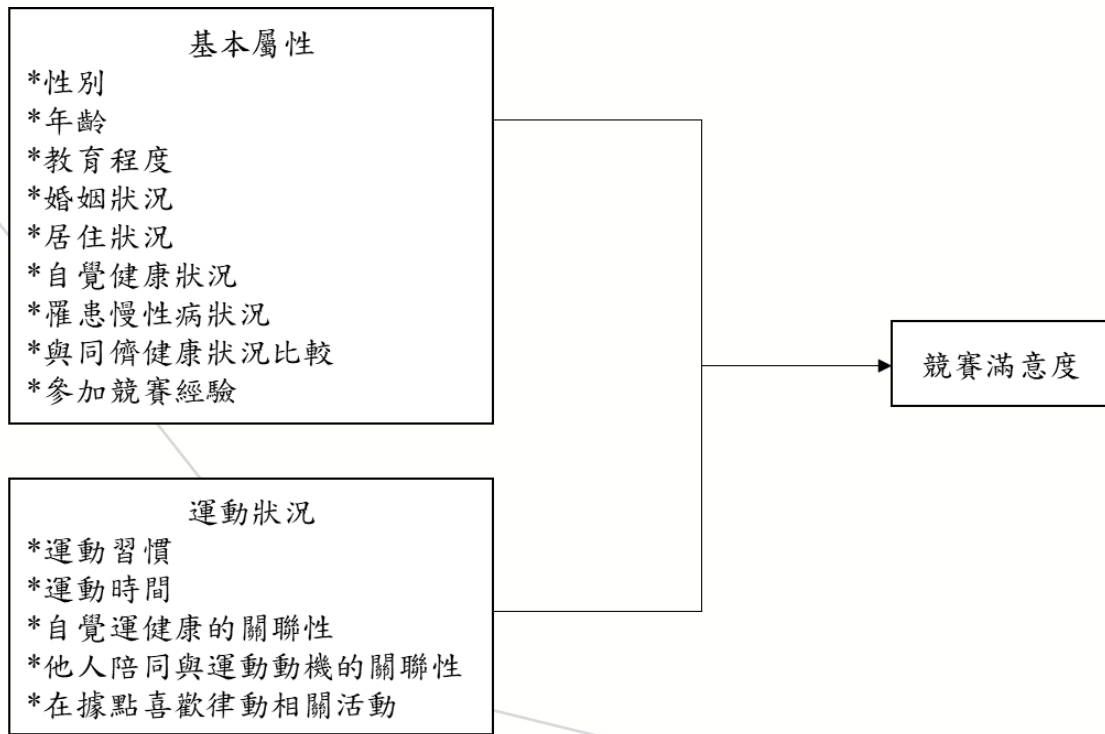


圖 1. 參與 2021 年全國銀髮創意能力競賽-健康活力操複賽之社區關懷據點的銀髮族運動狀況與競賽滿意度關係研究架構

4. 研究結果

4.1 調查資料分析

由表 1 所示，此次參與複賽的以女性人數較多(占 78.9%)，年齡層以 65-74 歲最多(占 63.4%)、75-84 歲次之(占 33.8%)。教育程度以小學(占 43.7%)及高中含以上(占 32.4%)為主。在婚姻狀況方面，有配偶者占 60.6%；居住狀況則以與子女同住最多(占 54.9%)，其次為與配偶同住(占 23.9%)。至於在自覺健康部分，54.9%的銀髮族表示有罹患慢性病，但無需他人協助者最多，其次為表示身心完全健康者(占 40.8%)。至於在罹患慢性病部分則以罹患一種慢性病的人數為多數(46.3%)。

表 1. 銀髮族基本資料分佈情形

基本資料		人數	%
性別	男	15	21.1
	女	56	78.9
年齡層	65 歲-74 歲	45	63.4
	75 歲-84 歲	24	33.8
	85 歲以上	2	2.8
教育程度	識字未就就學	5	7.0
	小學	31	43.7
	中學	12	16.9
	高中	18	25.4
	大學（含）以上	5	7.0
婚姻狀況	有配偶	43	60.6
	無配偶	28	39.4
居住狀況	獨居	11	15.5
	與配偶同住	17	24.0
	與子女同住	39	54.9
	與親友同住	2	2.3
	其他	2	2.3
自覺健康狀況	身心完全健康，無需他人協助	29	40.8
	有慢性病，但無需他人協助	39	54.9
	有慢性病，且需他人部分協助	3	4.2
是否罹患慢性病	沒有慢性病	29	40.8
	有 1 種慢性病	33	46.3
	有 2 種慢性病（含）以上	8	12.7

以排序來看（如表 2），銀髮族對「這次競賽活動會增加與其他長輩的人際互動」與「對這次競賽活動是滿意的」均列為第一。

表 2. 參與競賽活動的滿意度

項目	平均值	標準差	最小值	最大值	序位
這次競賽活動設計的動作是容易的	4.39	0.57	3	5	3
這次競賽活動會增加與其他長輩的人際互動	4.52	0.53	3	5	1
對此次競賽活動時間之安排是滿意的	4.42	0.63	3	5	2
整體而言，對這次競賽活動是滿意的	4.52	0.58	3	5	1

4.2 競賽滿意度與基本資料之相關性

依據表 3 結果可見，性別之各項 t 值均為負值，顯示女性對競賽滿意度的得分有高於男性的趨勢。

表 3. 性別與競賽滿意度之相關性

	性別	N	平均值	標準差	t 檢定
競賽活動會增加與其他長輩的人際互動	男	15	4.47	0.52	-0.45
	女	56	4.54	0.54	
這次競賽活動設計的動作是容易的	男	15	4.27	0.60	-0.97
	女	56	4.43	0.57	
對這次競賽活動的時間安排是滿意的	男	15	4.33	0.62	-0.62
	女	56	4.45	0.63	
整體而言，對此次競賽活動是滿意的	男	15	4.27	0.59	-1.94
	女	56	4.59	0.57	
滿意度總分	男	15	17.33	1.95	-1.14
	女	56	18.00	2.04	

由表 4 可見各項的 t 值均為負值，顯示沒有配偶者對競賽的滿意度有較高的趨勢。

表 4. 婚姻狀況與競賽滿意度之相關性

	配偶	N	平均值	標準差	t 檢定
競賽活動會增加與其他長輩的人際互動	有	43	4.51	0.51	-0.19
	無	28	4.54	0.58	
這次競賽活動設計的動作是容易的	有	43	4.37	0.58	-0.40
	無	28	4.43	0.57	
對這次競賽活動的時間安排是滿意的	有	43	4.37	0.66	-0.84
	無	28	4.50	0.58	
整體而言，對此次競賽活動是滿意的	有	43	4.42	0.63	-1.88
	無	28	4.68	0.48	
滿意度總分	有	43	17.67	2.08	-0.95
	無	28	18.14	1.94	

4.3 競賽活動滿意度之差異性分析

在運動持續時間方面可見（如表 5），以每次運動時間 15 分鐘以下者的平均值為最高。而運動時間「對此次競賽活動時間的安排」、「整體滿意度」等是有差異性存在並具統計上意義($p < 0.05$)。

表 5. 平日運動時間對這次競賽活動的時間安排是滿意的與競賽滿意度之相關性

		N	平均值	標準差	F 值
競賽活動會增加與其他長輩的人際互動	15 分鐘以下	7	4.86	0.38	1.67
	16-30 分鐘	21	4.48	0.60	
	31-60 分鐘	20	4.40	0.50	
	60 分鐘以上	17	4.65	0.49	
這次競賽活動設計的動作是容易的	15 分鐘以下	7	4.86	0.38	2.49
	16-30 分鐘	21	4.38	0.59	
	31-60 分鐘	20	4.20	0.62	
	60 分鐘以上	17	4.47	0.51	
對這次競賽活動的時間安排是滿意的	15 分鐘以下	7	4.86	0.38	2.93*
	16-30 分鐘	21	4.43	0.60	
	31-60 分鐘	20	4.15	0.67	
	60 分鐘以上	17	4.59	0.62	
整體而言，對此次競賽活動是滿意的	15 分鐘以下	7	4.86	0.38	2.84*
	16-30 分鐘	21	4.62	0.50	
	31-60 分鐘	20	4.25	0.72	
	60 分鐘以上	17	4.65	0.49	
滿意度總分	15 分鐘以下	7	19.43	1.51	3.22*
	16-30 分鐘	21	17.90	1.95	
	31-60 分鐘	20	17.00	2.15211	
	60 分鐘以上	17	18.35	1.76569	

註：*p<0.05

未曾經參與其他競賽活動的經驗者（如表 6）在「對競賽活動增加與其他長輩的人際互動」、「競賽動作是容易的」、「競賽時間安排表示滿意」及「整體滿意度」上與曾經有過競賽經驗者有差異性存在且具統計上意義。

表 6. 參加競賽經驗與競賽滿意度之相關性

	參加經驗	N	平均值	標準差	t 檢定
競賽活動會增加與其他長輩的人際互動	有	34	4.35	0.54	-2.82**
	無	36	4.69	0.47	
這次競賽活動設計的動作是容易的	有	34	4.18	0.52	-3.39***
	無	36	4.61	0.55	
對這次競賽活動的時間安排是滿意的	有	34	4.26	0.57	-2.48*
	無	36	4.61	0.60	
滿意	有	34	4.38	0.60	-2.09*
	無	36	4.67	0.54	
滿意總分	有	34	17.18	1.82	-3.11**
	無	36	18.58	1.96	

註：*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

再以皮爾森積差相關分析來看影響參與競賽活動滿意度之結果(如表 7),「運動對健康是重要的」、「同年齡比較下,自覺健康狀況不錯」、「有人陪同下會增加運動動機」及「平日在據點喜歡律動相關活動」與滿意度間均有關聯,且具有統計上意義(p<0.01)。

表 7. 影響競賽滿意度之資料分析

	運動對健康是重要的	同年齡比較下,自覺健康狀況不錯	有人陪同下會增加運動動機	平日在據點喜歡律動相關活動	年齡
競賽活動會增加與其他長輩的人際互動	.317**	.685**	.654**	.681**	.120
這次競賽活動設計的動作是容易的	.269*	.685**	.634**	.529**	.057
對這次競賽活動的時間安排是滿意的	.151	.717**	.626**	.526**	.199
滿意	.228	.667**	.597**	.572**	.155
滿意度總分	.272*	.787**	.716**	.655**	.153

註：*p<0.05, **p<0.01

5. 結論與建議

國人平均壽命在醫療技術與環境品質的影響下，有逐年增加的趨勢。伴隨著少子化的狀況，如何提升高齡人口的生活品質就是值得重視與努力的議題。研究指出（林志鈞、江慧欣，2015；陳百岳等人，2017），已婚、自覺健康狀況好之銀髮族較易達到成功老化之論述與此次來自社區關懷據點長輩的基本狀況相似。

銀髮族女性在參與運動或團體運（活）動的比率均較男性來的多（許志成等人，2003；高家常等人，2013），與此次參與複賽活動之女性長者較男性為多的現象相似。沒有配偶者對競賽滿意度的得分有高於男性的趨勢，配合結果中可見此次參與競賽之長者在競賽活動之滿意度上以「競賽活動會增加與其他長輩的人際互動」為排序第一來看，歸屬感和團體認同與銀髮族參與體能活動有關的論點相近（尚憶薇，2000；胡立仕，2002；謝惠虹等人，2021）。除了呼應著馬斯洛理論中，愛與歸屬感需求是不受年齡所侷限的論點外也與活動確實可以增加與他人合作的動機並建立相互依存之關係之思維相似（吳明蒼等人，2011；陳敦禮等人，2004；陳麗芷、黃清雲，2008）。由此得知，社區關懷據點在凝聚社區長輩參與延緩老化的中確實扮演著一席重要的角色。

另外在每次運動時間與「對此次競賽活動時間的安排」、「整體滿意度」等是有差異性存在，其中又以運動時間為 15 分鐘以下者的滿意度較高。可能因此次運動競賽為一種間接比賽方式有關（黃芳進，2007），透過社區關懷據點確實能依長輩之身體或認知功能予以設計與訓練下，提升其自信心的同時也增加競賽後對活動之滿意度。這亦符合洪瑄曼、陳桂敏(2006)提出，在規劃老人運動時除應考慮其興趣，較簡單的動作模式具有較高的運動自我滿意度與成就行為（蘇莉斐，2005）之思維相近。

雖然此次參與競賽之長輩有一半以上並未參加過相關競賽活動的相關經驗，但這些銀髮族對於「競賽活動會增加與其他長輩的人際互動」、「競賽動作是容易的」、「競賽時間安排」表示滿意且「整體滿意度」上均較有參加過競賽者的得分來得高。此現象或可以透過有意義的競賽活動設計，在增加與他人合作與建立相互依存之關係外（陳麗芷、黃清雲，2008），也能滿足其意識或潛意識需求後獲得正向的感受(Resnick & Spellbring, 2000)作為解釋。張簡坤明(2018)即曾提及，參與競賽過程中體現的希望感、觀眾壓力、比賽結果壓力等的歷程會影響其滿意度，所以相較於未曾參與過競賽者，有過競賽經驗者滿意度或許會隨著過往經驗而有更高的期待。再加上此次競賽規劃，參與複賽之組別均有實質之獎勵也為提升滿意度，這與簡瑞宇(2008)、洪瑄曼與陳桂敏(2006)、陳文泰(2009)之論述相符。因此在徵詢所有參賽者對日後若再舉辦相關競賽活動之參與意願時，仍有高達 94.4%的銀髮族表示願意再次參加。

彙整議上結果得知，參與運動競賽（尚憶薇，2000）此種視同自我挑戰的活動（劉文禎，2008）確實能增加銀髮族參與活動的意願。Melillo 等人(2001)研究即指出，社會支持包括社會資源、團體支持、文化連結、健康照護專業人員支持等四種，所以健康照護專業人員配合社區文化並善用社會

資源下，將使運動計畫較易被接受與執行，這也是在日後進行銀髮族活動甚至延伸為競賽時可以依循的方向。

參考文獻

1. Melillo, K. D., Williamson, E., Houde, S. C., Futrell, M., Read, C. Y., & Campasano, M. (2001). Perceptions of older Latino adults regarding physical fitness, physical activity, and exercise. *Journal of Gerontological Nursing*, 27(9), 38-46.
2. Resnick, B., & Spellbring, A. M. (2000). Understanding what motivates older adults to exercise. *Journal of gerontological nursing*, 26(3), 34-42.
3. 內政部全球資訊網(2021)。最新統計指標。2022年4月25日取自 <https://www.moi.gov.tw/cp.aspx?n=602>
4. 王靜枝、楊月穎、劉美吟(2018)。高齡長者之全人健康照護概念與介入措施。 *護理雜誌*，65(2)，5-12。
5. 吳明蒼、蔡正育、張珈瑛(2011)。老年人運動休閒阻礙、休閒滿意度與生活滿意度關係之研究。 *台中學院體育*，8，51-60。
6. 卓春英、鄭淑琪(2010)。高雄市社區照顧關懷據點老人參與服務現況-以社會品質觀點。 *社會發展研究學刊*，7，29-57。
7. 尚憶薇(2000)。推廣臺灣老年休閒活動—以YMCA的老年人休閒活動設計為借鏡。 *中華體育季刊*，14(1)，77-83。
8. 林志鈞、江慧欣(2015)。銀髮族參與休閒活動型態、休閒涉入及休閒效益對成功老化之關係。 *育達科大學報*，40，57-86。
9. 林振春(2002)。縮短第四年紀打造黃金的第三年紀。 *社教雙月刊*，110，42-46。
10. 洪瑄曼、陳桂敏(2006)。阻礙老年族群運動因素之探討。 *長期照護雜誌*，10(4)，404-411。
11. 胡立仕(2002)。老年人運動行為之研究(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，台北市。
12. 高家常、林沛綺、黃惠滿、林佑樺(2013)。參與社區關懷據點之長者身體活動與生活品質關係之探討。 *護理暨健康照護研究*，9(2)，157-167。
13. 張簡坤明(2018)。高中男子手球選手心理資本、競賽壓力與運動表現滿意度之關係研究。 *海峽兩岸體育研究學報*，12(1)，1-21。
14. 畢璐鑾、陳仲杰(2006)。從事休閒運動之動機因素。 *大專體育*，83，140-147。
15. 許志成、徐明祥、徐淳、石耀堂、戴東原(2003)。台灣地區老年人健康行為之影響因素。 *台灣衛誌*，22(6)，441-452。
16. 許義雄(2020)。特邀評論：臺灣0~100歲國民身體素養亟待建構。 *大專體育學刊*，22(4)，i-ii。
17. 陳文泰(2009)。社區居民休閒運動需求與阻礙因素研究-以高雄市三民社區網球聯盟為例。 *休閒保健期刊*，1，245-258。
18. 陳百岳、黃燕玲、趙櫻花、徐南麗、陳光慧(2017)。影響成功老化行為之因素探討。 *健康與建築雜誌*，4(2)，56-63。

19. 陳音容、柯天路、洪聰敏(2006)。競賽心理狀態量表之編製。台灣運動心理學報，9，19-39。
20. 陳敦禮、張聰榮、陳文慶、方和明、黃永政、賴淑惠(2004)。社區老年人之運動認知、運動行為相關因素以及運動學習成效之研究---以台中縣沙鹿鎮與彰化市桃源里為例。弘光學報，43，179-189。
21. 陳麗芷、黃清雲(2008)。老人休閒動機因素與策略在休閒運動設計之應用。台灣教育，649，18-24。
22. 黃芳進(2007)。運動競賽之比賽意義的詮釋-以運動愛好者的經驗為出發。嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，147-151。
23. 黃芳進(2010)。運動競賽的象徵意義之探討。嘉大體育健康休閒期刊，9(3)，250-256。
24. 葉淑娟、施智婷、莊智勳、蔡淑鳳(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。
25. 劉文禎(2008)。影響老年人參與運動意願因素之研究。文化體育學刊，7，41-47。
26. 蔡進祥(2015)。樂齡族群運動涉入與運動阻礙相關性之探討(未出版碩士論文)。台灣首府大學休閒管理學系碩士論文，台南市。
27. 衛生福利部(2018)。106年老人狀況調查報告。2022年4月25日取自 <https://dep.mohw.gov.tw/dos/lp-5095-113.html>
28. 謝惠虹、劉冠璋、鄭光偉、張惠英(2021)。台灣中老年族群主觀健康、休閒運動參與動機、效益與幸福感差異與相關性之研究。運動休閒管理學報，18(1)，78-98。
29. 簡瑞宇(2008)。滿意度理論與選手訓練滿意度之相關研究。台中教育大學體育學系系刊，3，52-57。
30. 蘇詠淵、杜彰彬、王金盛(2014)。滿意度理論與自行車騎乘者滿意度之相關研究。台灣教育大學體育學系學刊，9，3-12。
31. 蘇莉斐(2005)。影響社區老年人規律運動的因素(未出版碩士論文)。亞洲大學健康管理研究所碩士論文，台中市。

A Preliminary Study on Associating Factors Affecting the Satisfaction of Senior Citizens' Participation in Sports Competitions with the Example of Dynamic Gymnastics

*Peng, T.

Department of Eldercare, Central Taiwan University of Science and Technology

Abstract

In the spirit of social responsibility for older adults in communities, the Department of Elderly Care of Chung Tai University of Science and Technology held the "National Senior Citizens Creative Ability Competition" in 2021 with Excelsior Healthcare Group. The purpose of this study was to explore associating factors that affect the satisfaction of senior citizens in communities participating in a dynamic gymnastics competition. The 71 seniors who participated in the 2021 National Senior Creative Ability Contest - Dynamic Gymnastics Rematch were our sampled subjects. A structured questionnaire was constructed to collect data after the competition. From the results of the study, it was found that exercise time less than 15 minutes, exercise is important to health, perceived good health with the same age, accompanied will increase the exercise motivation and the action design when participating in the competition. Competitions can increase interaction opportunities among seniors. The organization of the competition time affects the satisfaction of seniors with the competition activities, and there are statistically significant differences ($p < 0.001$). In the future, if there is an opportunity to hold similar competitions, 94.4% of seniors expressed their willingness to participate again. Therefore, it is suggested that competitions can be included as one of the strategies in the design and promotion of sports related to senior citizens in the welfare-related industries in the future, so that in addition to the expectations of successful aging, seniors also have a stage where they can show themselves.

Keywords: senior citizens, sports competitions, satisfaction