

# 親子運動與情緒相關性調查

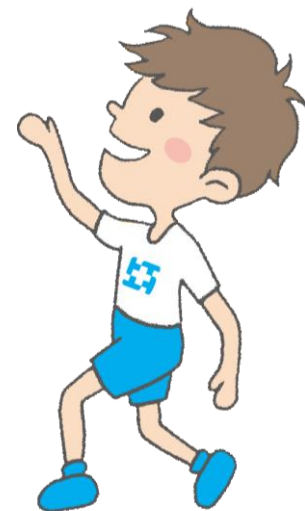


主持人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

共同主持人：陳質采 衛生福利部桃園療養院兒童精神科醫師

協同主持人：戴怡君、李麗亭、凌藝禎

調查單位：董氏基金會





# 調查資訊

## ◆ 目的

1. 了解親子共同運動頻率與情緒關聯。
2. 了解親子共同運動頻率與親子互動關係的關聯性。
3. 了解親子共同運動頻率對生活習慣是否有正面影響。

## ◆ 時間

2020年12月至2021年1月



# 調查資訊

## ◆ 對象

參與「玩轉動，拋出好心情」親子康健身心計畫  
大台北地區四所學校，台北市力行國小、古亭國小、信義國小及新北市三重國小4~6年級學童及其家長。

## ◆ 方式

以紙本和線上問卷進行施測，回收有效問卷學童版1,139份、家長版1,180份(含線上版298份)。



# 家長版調查結果

填答者為學童的「母親」佔最多70.2%  
年齡以「41-50歲」佔最多65.7%

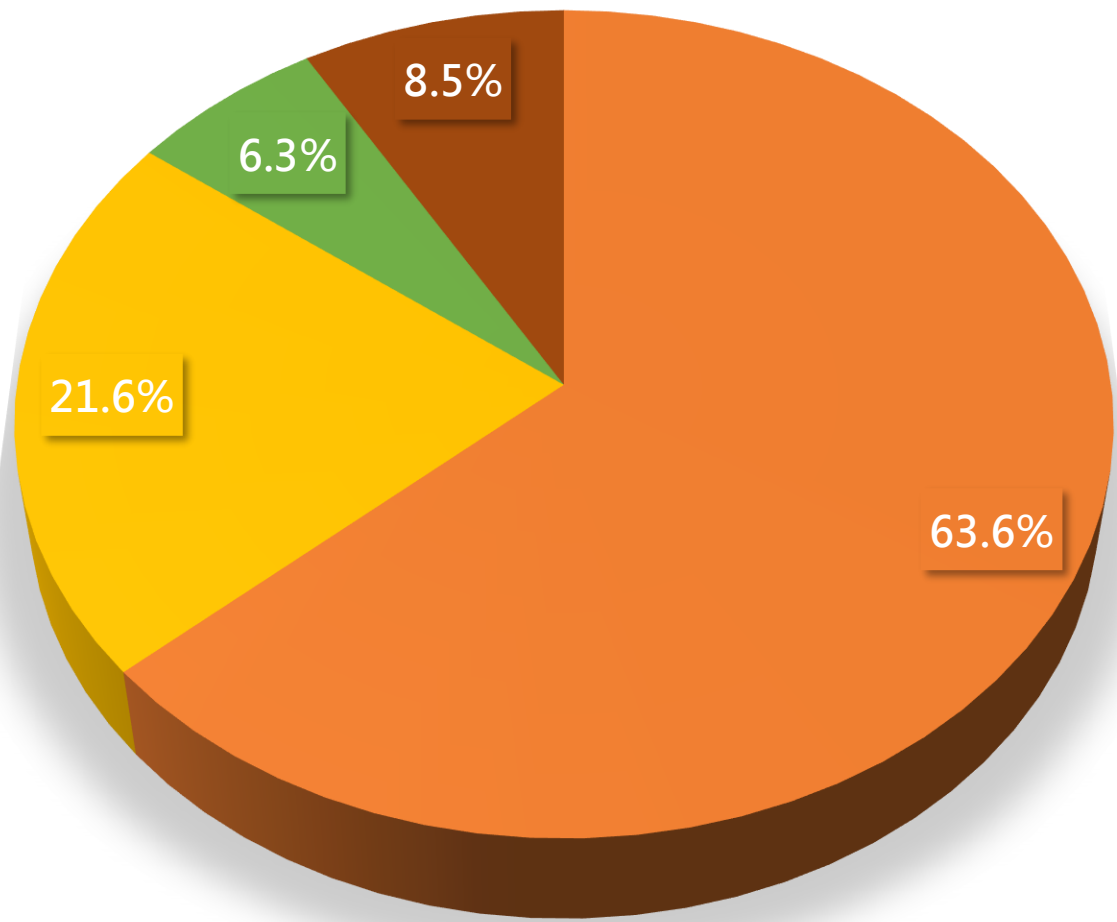
# 受訪者運動狀況

變項	選項	百分比
是否有 <u>固定運動</u> 習慣	無	63.1
	有	32.9
最近三個月平均每週運動天數	無運動習慣	35.4
	每週1-2天	40.0
	每週3天以上	24.6
	每週5-6天	4.2
	每天	4.0

32.8%

63.1%受訪者「無固定運動習慣」；平均運動天數「每週3天以上」者，佔32.8%。

# 受訪者情緒狀況



63.6%受訪者「**情緒穩定**」；  
「有明顯憂鬱情緒需求助專業」者佔8.5%。

- 8分以下：情緒穩定
- 9-14分：情緒起伏不定
- 15-18分：壓力負荷到臨界點
- 19分以上：有明顯憂鬱情緒需求助專業

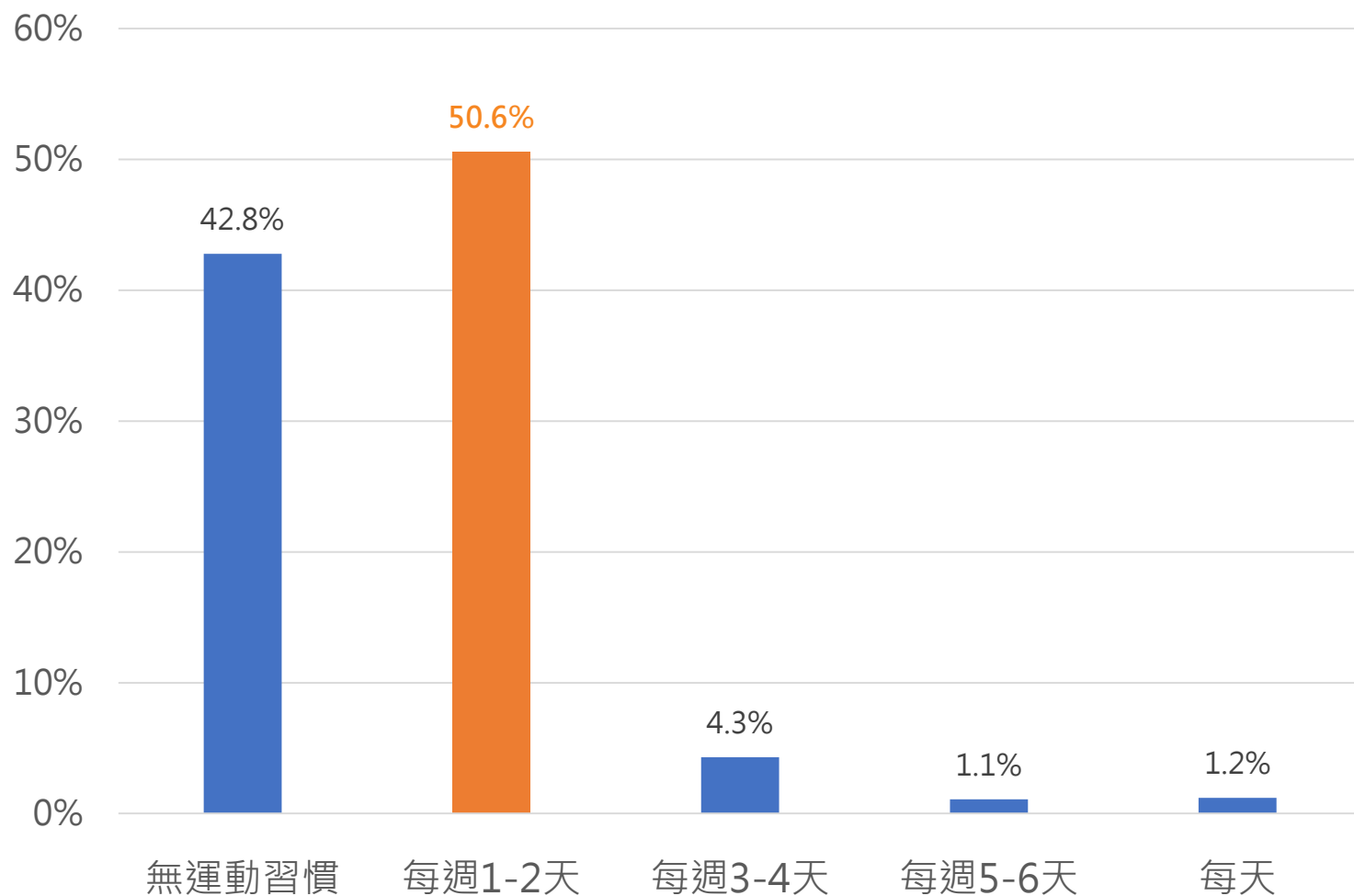
# 運動與情緒關聯

變項	選項	百分比
「 <u>運動過後</u> 」心情是否會變好	從來沒有	5.5
	偶爾	18.2
	有時候	31.7
	經常	28.4
	總是如此	16.2
		44.6%

20.7%受訪者當心情/情緒不佳時，「經常/總是」將運動作為紓壓方式；44.6%表示運動過後心情「經常/總是」會變好。

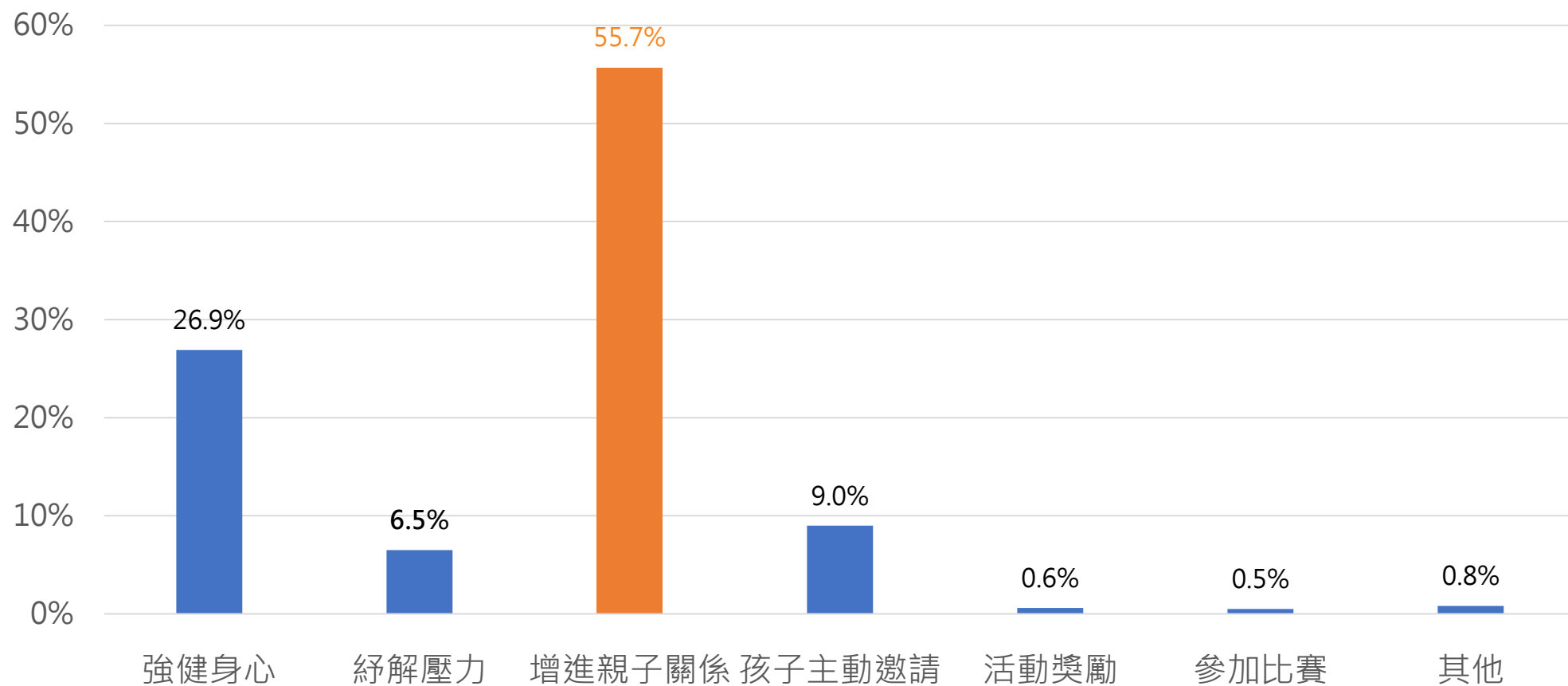
# 親子共同運動狀況

最近三個月平均每週與孩子運動天數



58.0%受訪者「沒有和孩子一起運動的習慣」；平均每週親子共同運動「1-2天」者最多，佔50.6%。

# 想和孩子一起運動主因



受訪者想跟孩子一起運動的最主要原因以「**增進親子關係**」為最多，佔**55.7%**。

# 受訪者運動習慣與親子運動關聯

變項	選項	是否有和孩子一起運動的習慣	
		無	有
是否有固定運動習慣	無	81.3	18.7
	有	46.7	53.3

本身「有」固定運動習慣者「有」和孩子一起運動習慣的比例明顯高於本身「無」運動習慣者。



# 親子運動對親子關係的影響

變項	選項		
	非常不同意/不同意	很難說	同意/非常同意
相處時間增加	2.8	7.1	90.1
聊天時間變多	3.1	9.7	87.2
爭論次數減少	4.4	30.2	65.4
信任感提升	2.6	14.4	83.0
親密感提升	2.8	7.0	90.2
維持好心情	2.6	11.6	85.8

超過九成受訪者同意與孩子一起運動對親子關係帶來的好處，包含「**親密感提升**」、「**相處時間增加**」。

# 運動習慣與憂鬱程度關聯

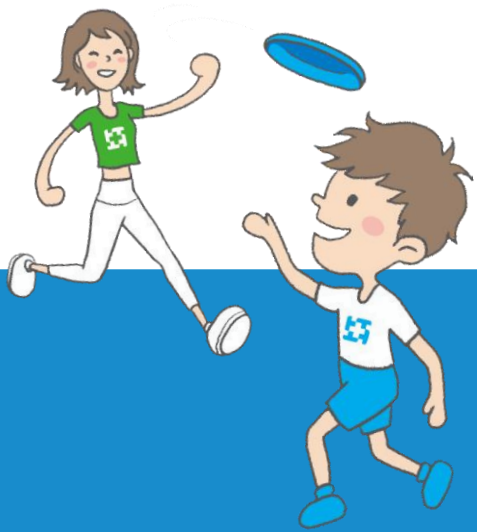
變項	選項	最近一週情緒狀態			
		情緒狀態 穩定	情緒起伏 不定	壓力負荷 到臨界點	有明顯憂鬱情 緒需求助專業
固定運動習慣	有	72.4	19.3	4.4	3.9
	無	58.1	23.7	7.3	10.9

「有」固定運動習慣者「有明顯憂鬱情緒需求助專業」的比例明顯低於「沒有」固定運動習慣者。

# 親子運動與憂鬱程度關聯

變項	選項	最近一週情緒狀態			
		情緒狀態穩定	情緒起伏不定	壓力負荷到臨界點	有明顯憂鬱情緒 需求助專業
平均每週親子運動天數	無運動習慣	56.6	22.6	8.4	12.4
	1-2天	68.6	21.1	4.6	5.7
	3天以上	70.0	22.5	5.0	2.5

家長每周與孩子一起運動的天數越少，「有明顯憂鬱情緒需求助專業」的比例越高。



# 學童版調查結果

填答者學童性別以「女生」居多50.8%  
年級以「五年級」佔最多34.4%

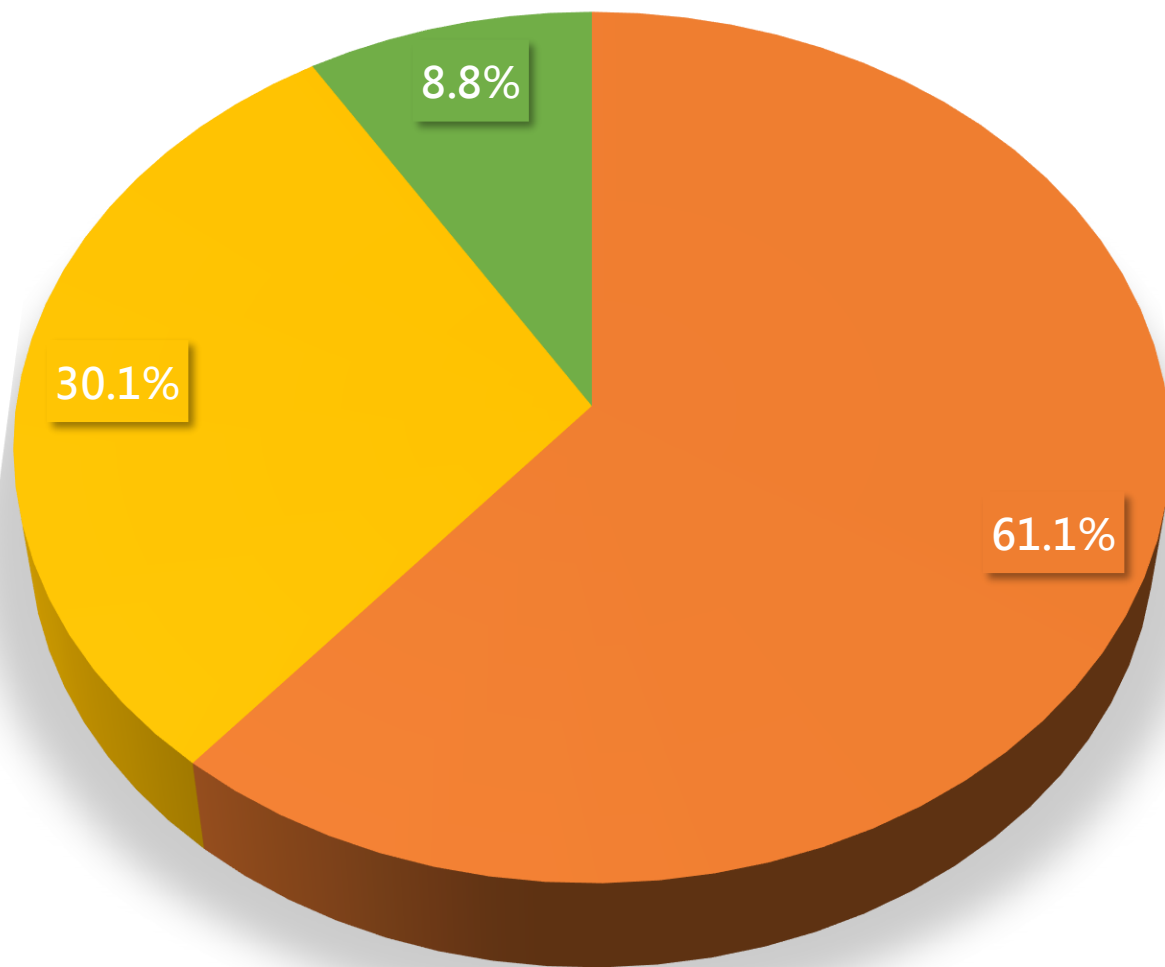
# 受訪者運動狀況

變項	選項	百分比
是否有 <u>固定運動</u> 習慣	無	32.1
	有	67.9
這學期平均每週運動天數	無運動習慣	7.2
	每週1-2天	31.9
	每週3-4天	25.5
	每週5-6天	17.1
	每天	18.3

60.9%

67.9%受訪者「有固定運動習慣」；平均每週運動天數「3天以上」者佔60.9%。

# 受訪者情緒狀況



61.1%受訪者最近兩週情緒狀態感到「快樂/非常快樂」。

■ 非常快樂/快樂   ■ 很難說   ■ 不快樂/非常不快樂

# 親子共同運動狀況

變項	選項	百分比
平均每週親子運動次數	1次以下	49.2
	1~2次	16.5
	2~3次	11.1
	3~4次	6.2
	4~5次	6.7
	5~6次	2.5
	6次以上	7.8

23.2%

23.2%受訪者平均每週親子運動「三次以上」。

# 親子共同運動狀況

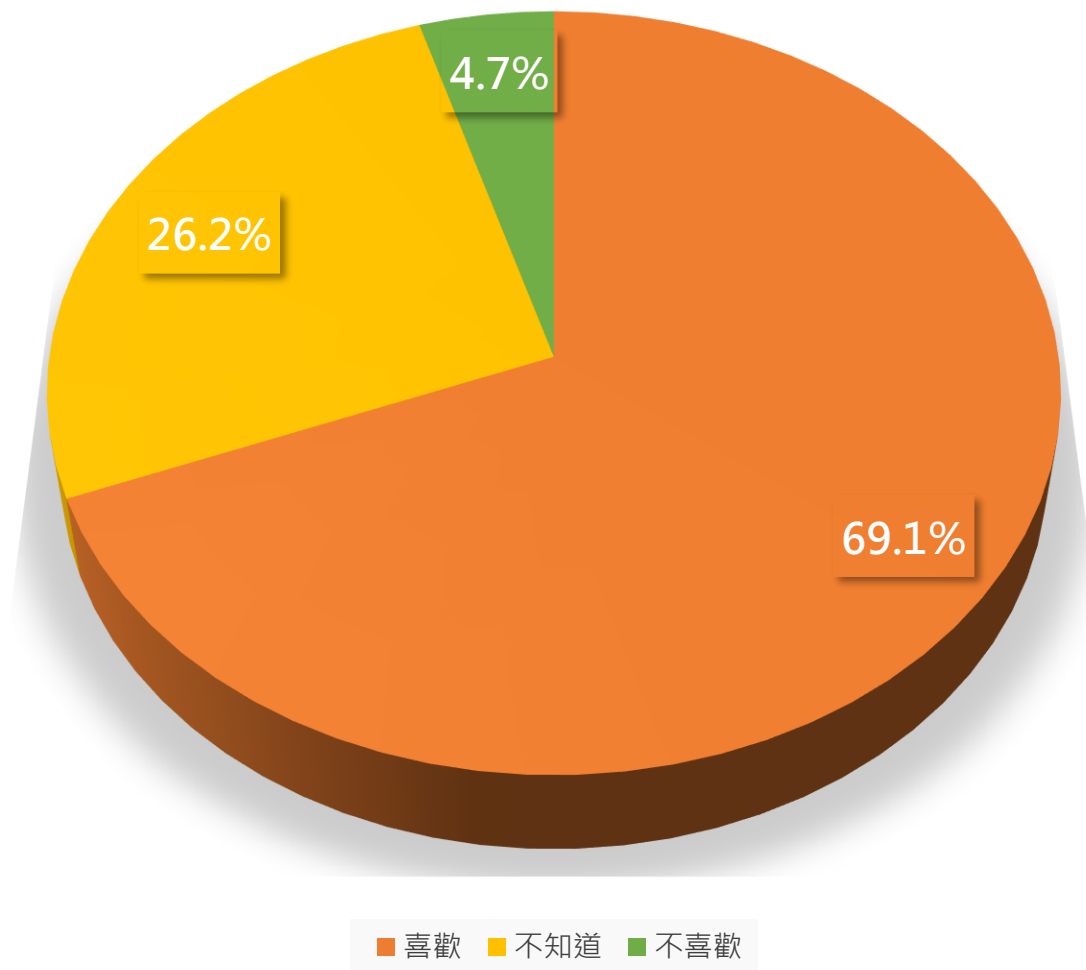
變項	選項	百分比
爸爸媽媽會鼓勵運動	從來沒有	7.8
	很少	11.7
	有時候	29.6
	經常	27.4
	總是如此	23.5

50.9%

爸爸媽媽「經常/總是」鼓勵自己運動者佔50.9%；超過一半受訪者表示若有爸爸媽媽陪伴會讓自己更想運動。

# 和父母一起運動的感受

喜歡和爸爸媽媽一起運動



受訪者中每**十個有七個**表示喜歡和爸爸媽媽一起運動、和爸爸媽媽一起運動會讓自己快樂。

# 運動帶給自己的改變

變項	選項		
	不同意	很難說	同意
改善健康增加抵抗力	1.5	12.8	85.7
增進家人、朋友間感情	4.5	20.0	75.5
精神更好、更有活力	6.3	18.9	74.8
增進與父母的互動	5.8	20.3	73.9
坐著時間變少	7.0	25.6	67.4
調適情緒紓解壓力	7.8	25.0	67.2

受訪者表示運動能改變自己的部份前三名依序為「改善健康增加抵抗力」、「增進家人、朋友間感情」、「精神更好、更有活力」。

# 運動頻率與情緒關聯性

變項	選項	最近兩週情緒狀態		
		非常不快樂 /不快樂	很難說	快樂/ 非常快樂
平均一週運動天數	3天以上	9.1	27.4	63.5
	1-2天	7.1	33.3	59.6
	無運動習慣	16.5	39.2	44.3

每週運動天數越多者，最近兩週感到「快樂/非常快樂」的比例越高。



# 運動時間與情緒關聯性

變項	選項	最近兩週情緒狀態		
		非常不快樂 /不快樂	很難說	快樂/ 非常快樂
平均每次運動時間	≤30分鐘	8.3	36.2	55.5
	≥31分鐘	9.0	26.5	64.5

每次運動時間超過半小時者，最近兩週感到「快樂/非常快樂」的比例明顯高於運動時間不足半小時者。



# 結論

1. 家長沒有固定運動習慣者，和孩子一起運動的比例明顯低於有固定運動習慣者，且有明顯憂鬱情緒需求助專業的比例也明顯較高。
2. 家長每週與孩子一起運動的天數越少，父母有明顯憂鬱情緒需求助專業的比例越高。
3. 學童每週運動天數越多，最近兩週感到「快樂/非常快樂」的比例越高。
4. 學童每次運動時間超過半小時者，最近兩週感到「快樂/非常快樂」的比例明顯高於運動時間不足半小時者。



# 建議

親子共同運動有助於紓解彼此壓力、促進親子間的交流與互動、增添親密感，與孩子共同建立可以延續及陪伴他一輩子的運動紓壓習慣。

1. 從簡單、趣味的運動開始著手，避免挫折影響親子運動意願，例如：[親子飛盤運動](#)、[親子運動套餐](#)。
2. 利用線上資源，與孩子隨時隨地想動就動，不受時間、空間與疫情的限制，參考巴鈺與其孩子公益代言拍攝「[邊玩邊跳，親子共動好心情](#)」影音。