MFE
160
LEUNG

澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院
Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程
Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

澳門中學生運動行爲的跨理論模型的應用研究

Transtheoretical Model Application on Exercise Behavior in Macau School Students

學生姓名：　梁嘯龍　　Student:　Leung Sio Long
指導教師：　孔兆偉　　Supervisor:　Dr. Kong Zhao Wei

二零零八年六月

目 錄

第一章　緒論……1

第一節　研究動機及重要性……1
第二節　研究目的……2
第三節　研究問題……3
第四節　研究假設……3
第五節　名詞解釋……3
第六節　研究範圍……4
第七節　研究限制……4

第二章　文獻探討……5

第一節　身體活動及運動行爲……5
第二節　影響青少年運動行爲之因素……8
第三節　運動行爲的跨理論模型……10
第四節　跨理論模型於運動行爲之應用……17

第三章　研究方法……19

第一節　研究對象……19
第二節　研究工具……19
第三節　研究架構及流程……23
第四節　資料處理與統計分析……24

第四章　結果與分析……25

第一節　背景因素及社會心理因素的分佈……25
第二節　個人背景因素下的社會心理因素比較……33
第三節　運動階段及其影響因素……38

第五章　結論與建議……43

第一節　結論……43
第二節　建議……44

參考文獻……46

附件：中學生運動行爲的跨理論模型的應用研究調查問……50