

澳門中學生運動行為的跨理論模型的應用研究

摘要

本文擬以跨理論模型為架構，探討澳門中學生運動行為。研究採用分層整群隨機抽樣的方法，調查了 7 所澳門中學初一、初二、高一、高二四個年級 1125 名學生的運動行為。結果發現：1) 以準備期最多，佔 48.58%，維持期次之，佔 18.42%，其次是行動期和無意圖期，分別佔 11.65%、11.57%，意圖期最少，佔 9.79%；2) 澳門中學生知覺運動利益得分較高，知覺運動障礙和運動自我效能得分偏低，使用運動改變方法情況很少；3) 性別、年級、參加體育活動班、自覺健康狀況、課業壓力影響、知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能以及使用運動改變方法的頻率；4) 性別、參加體育班與否、自覺健康狀況不同、自覺課業壓力不同的澳門中學生，運動行為階段的分佈有顯著差異，年級不同，運動階段的分佈沒有顯著差異；5) 不同運動行為階段之中學生在運動自我效能、知覺運動利益、運動行為的改變方法的得分，會依照無意圖期、意圖期、準備期、行動期及維持期依次升高；而知覺運動障礙則呈相反的狀況；6) 澳門學生所處的運動階段與知覺運動利益、知覺運動障礙、運動自我效能以及使用運動改變方法顯著相關。運動階段(無意圖期至維持期方向)與知覺運動障礙得分負相關，與知覺運動利益、運動自我效能、運動改變方法得分均正相關。結果表提示：跨理論模型可以應用在澳門中學生運動行為上，未來可利用跨理論模型對澳門中學生的運動行為進行幹預。

關鍵詞：跨理論模型，運動行為，中學生，澳門