



澳門大學教育學院

Faculty of Education of the University of Macau

體育教學及運動教育學碩士課程

**Master's Degree Programme of Physical
Education and Sport Studies**

澳門小學生運動行為與健康狀況研究

**Sport Behavior and Health Condition of Primary
School Students in Macau**

指導老師：何敬恩博士 Supervisor: Dr. Walter, Ho King Yan

研究生：賴燕廣 Student: Rhys, Lai In Kuong

2010 年 02 月 26 日

目 錄

前 言.....	1
第一章 緒論.....	2
第一節 研究背景與動機.....	2
一・研究背景.....	2
二・研究動機.....	3
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題、限制與假設.....	5
一・問題.....	5
二・限制.....	6
三・假設.....	6
第四節 名詞釋義.....	7
一・行為定義.....	7
二・運動行為.....	7
三・健康.....	9
第二章 文獻探討.....	12
第一節 運動意義與目的.....	12
一・體育運動的發展.....	13
二・運動的意義.....	13
三・運動的目的.....	15
第二節 運動行為與健康的關係.....	17
一・運動頻次、時間與健康的關係.....	17
二・自我效能理論對運動行為的限制.....	18

第三節 健康的選擇.....	20
一・健康信念模式	20
二・合理行為理論與計畫行為理論.....	21
第三章 研究實施.....	23
第一節 研究方法.....	23
一・文獻資料參考法.....	23
二・問卷調查法.....	23
三・個案調查法.....	24
四・效度檢驗.....	24
五・信度檢驗.....	25
六・數據統計法.....	25
第二節 研究對象.....	25
第三節 研究流程.....	27
第四章 研究結果分析.....	29
第一節 小學生的運動行為模式.....	29
一・小學生參與運動的原因.....	29
二・小學生參與運動的情況.....	36
三・影響小學生參與運動的因素.....	45
四・小學生的生活模式.....	45
第二節 小學生的飲食習慣模式.....	54
一・小學生的飲食情況.....	54
二・影響小學生飲食習慣的因素.....	59
第五章 結論與建議.....	63
第一節 總 結.....	63
第二節 建 議.....	65

參考文獻.....68

附 錄.....70