



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 Programme of Physical Education and Sport Studies

三十六週運動促進對澳門中學生體適能、運動行爲、
運動自我效能的影響

Effects of 36 Weeks' Invention of Exercise Promotion on Exercise Behavior,

Self-efficacy and Physical Fitness in Macao Junior School Students

學生姓名： 劉楠

Student: Liu Nan

指導教師： 孔兆偉

Supervisor: Dr. Kong Zhao Wei

二零一零年十一月

三十六週運動促進對澳門中學生體適能、運動行爲、 運動自我效能的影響

中文摘要

研究目的：本研究旨在探討運動促進介入對澳門初中學生體適能、運動行爲及運動自我效能的影響。

研究方法：研究屬組內組間設計。來源於同一學校的 118 名初中一年級學生，自願參與本研究，將被試隨機分爲介入組(60 人)和對照組(58 人)，二組年齡、性別分佈無顯著差異。介入組施加爲期 36 週的運動促進介入，介入手段包括運動促進網站、E-MAIL、手機短訊、運動小貼士；對照組與介入組學習安排、體育課等條件完全一致，唯無運動促進介入。

研究結果：三十六週的運動促進介入後，1.身體基本資料身高與體重方面，時限變化顯著，但交互效應無顯著差異。2.體適能方面，除腰圍未出現時限變化和介入的變化外，握力、俯臥挺身、柔軟度等指標均出現時限主效應，但無時限與分組的交互效應。3.學生在運動行爲、運動自我效能及運動結果期待方面未出現時限變化和介入的變化，且合理運動人數呈下降趨勢。

結論：研究結果提示，雖然運動促進的推廣對學校和廣大青少年具有積極的影響，但是在推廣的過程當中應當採用更爲合理的方式以及更爲豐富且學生易於接受的手段，因地制宜、因材施教，這樣才能更好的提升學生對體育運動的認知，促進學生自發參與運動，達致促進初中學生運動行爲，提升體適能，並形成良好的生活方式。

關鍵字：運動促進，運動行爲，運動自我效能，體適能

Effects of 36 Weeks' Invention of Exercise Promotion on Exercise Behavior, Self-efficacy and Physical Fitness in Macao Junior School Students

Abstract

Objectives The purpose of this study was to investigate the effects of 36 weeks' exercise promotion for Macao Junior School students on exercise behavior, self-efficacy and physical fitness.

Methodology A two-group (intervention and control) pre-post design was used. 118 students from 2 classes of 7th grade in a secondary school, were recruited and randomly assigned as intervention group (N=60) and control group (N=58). The intervention, which included logging on exercise consultations website, emails, SMS and exercise consultation tips, consisted of 36 weekly exercise consultations of recommending more exercise and having an active living approach to life after school. Control group had similar conditions of study and PE classes. Physical fitness parameters, exercise behavior, exercise self-efficacy, and exercise outcome-expectations were examined at pre-, mid- and post-intervention.

Results After 36 weeks' exercise promotion, main effects of time were found in height, weight, grip strength, sit-ups and push-ups while no significant effects of intervention and interaction in all fitness parameters, exercise behavior, self-efficacy, and exercise outcome-expectation.

Conclusion No expected results were found in all selected parameters. Paying

more attention to use more reasonable, colourful and acceptable means is good for promoting physical activity. It suggests there is a long way to go to promote exercise behavior, self-efficacy, and exercise outcome-expectation, and then to enhance physical fitness in Macao junior school students.

Key words: Exercise promotion, Exercise behavior, Self-efficacy, Physical fitness



目 錄

致 謝	I
中文摘要	II
英文摘要	III
目 錄	V
附表目錄	IX
附圖目錄	X
第一章 緒論	1
第一節 研究背景及動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究假設	6
第四節 研究限制	6
第五節 名詞解釋	8
第二章 文獻探討	11
第一節 運動促進	11
一、 健康促進	11
二、 健康促進與運動促進的相關研究	12
第二節 健康體適能及其相關研究	15
一、 體適能	15
二、 健康體適能	17
三、 健康體適能重要意義	18
第三節 運動行為及其相關研究	20

一、	運動行為定義.....	20
二、	規律運動與健康的關係.....	20
三、	運動行為測量.....	21
第四節	媒體作用與運動促進.....	24
一、	媒體的定義及作用.....	24
二、	媒體對運動促進研究的意義.....	25
第三章	研究方法.....	27
第一節	研究設計.....	27
第二節	研究對象.....	27
第三節	測試時間.....	27
第四節	測試地點.....	28
第五節	測試流程.....	28
第六節	測量工具與實施方法.....	29
一、	運動價值與行為問卷調查.....	29
二、	健康體適能測試.....	31
三、	三十六週運動促進介入.....	34
第七節	資料處理與統計分析.....	36
第四章	研究結果.....	38
第一節	基本資料變化.....	38
第二節	體適能變化.....	41
一、	BMI 指數.....	41
二、	肌肉力量及耐力.....	42

三、 柔軟度	44
四、 身體組成	45
第三節 運動行爲、運動自我效能及運動結果期待變化.....	47
一、 運動行爲得分.....	47
二、 運動自我效能得分	49
三、 運動結果期待得分	50
第四節 阻礙學生參與課外活動原因探析.....	53
第五節 運動促進資料閱讀回饋調查	55
第五章 討論與分析.....	56
第一節 體適能之變化探討	56
第二節 運動行爲、運動自我效能及運動結果期待之變化探討	56
第三節 運動促進資料回饋探討	57
第四節 阻礙學生參與運動因素探討	58
第五節 小結.....	59
第六章 結論與建議.....	61
第一節 結論.....	61
第二節 建議.....	61
參考文獻.....	63
一、 中文部份	63
二、 英文部份	66
三、 參考網頁.....	69
附 錄.....	70

附件一	參加學生及家長同意書	70
附件二	體適能記錄表.....	71
附件三	運動行爲、運動自我效能及運動結果期待問卷.....	72
附件四	運動促進--學生閱讀介入回饋.....	76
附件五	運動諮詢網站.....	77
附件六	測試照片	82
附件七	三十六週運動促進介入內容	84

