

澳門大學教育學院碩士論文
(體育教學與運動專業)

Master of Education
(Physical Education and Sport Studies)

University of Macau
Master Thesis

澳門小學生運動自我效能與運動社會支持對運
動行為之相關研究

The Correlational Study of Self-efficacy and Social
Support in Sport and in Relation to Exercise behavior
of Macau Primary School Students

研究生姓名：徐雪盈

英文姓名：Choi Sut Ieng

指導教授：張宏亮 博士

2011 年 12 月

摘要

由 Prochaska 和 Diclemente 於 1982 年所發展出來的跨理論模式，用於描述人類行為改變的階段。本研究旨在探討澳門小學生運動行為改變階段的分佈及其相關因素。同時本研究會驗證運動自我效能及運動社會支持是否能區分於不同的運動階段。研究使用配額抽樣的方式進行抽樣，採用自填式問卷，以 800 名小學四年級至六年級的學生為研究對象。取得有效樣本 780 份作分析之用。資料以描述性分析、t 考驗、及相關等統計方法進行分析。

是次研究結果歸納如下。研究對象的運動行為改變階段中有 5.3% 處於無意圖期、11.8% 處於意圖期、41.4% 在準備期、9.0% 在行動期和有 29.7% 在維持期。處於準備期的學生最多，其次為維持期。不同運動階段的研究對象，會因性別、自覺學業成績、自覺健康狀況和運動社團參與的不同而有差異。學生的運動行為改變階段與其運動自我效能、運動社會支持有顯著相關。最後，對於未來運動行為階段的相關研究提出了若干的建議。

關鍵詞：小學生、運動自我效能、運動社會支持、運動行為改變階段

Abstract

The Transtheoretical Model as proposed by Prochaska and Diclemente in 1982 described the change of human behavior with stages. The purpose of this study was to investigate the relationship between stages of change for exercises behavior and its influential determinants in primary school students from Macau. This study also examined the significance of self-efficacy and social support within stages of change in exercises behavior. The Quota Sampling method was adopted for selecting samples and 800 primary school students from P.4 to P.6 were invited to participate in this questionnaires survey. 780 valid samples were collected for analysis. Descriptive statistics, t-test and Pearson product-movement correlation were used as method to analyze the data.

Research result indicated the following findings. When students were grouped together in according to the stages of change in exercises behavior, 5.3% of students were in Pre-contemplation, 11.8% in Contemplation, 41.4% in Preparation, 9.0% in Action and 29.7% in Maintenance. The majority of students were in the Preparatory Stage and the second largest group was the Maintenance. Gender, self-perceived academic grades, self-perceived health conditions and sport team participation were significantly related to the stages of change for exercises behavior. There are significant correlations among students of the stage of change for exercises in Self-efficacy and Social support for exercise. Further researches in the relationship and characteristics of stages of change in exercises behavior were suggested.

Key words: primary student, Self-efficacy for exercise, Self-efficacy for exercise, the stage of change for exercise

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	7
第三節 研究問題	8
第四節 研究假設	9
第五節 研究範圍與限制	10
第六節 名詞解釋	11
第二章 文獻探討	14
第一節 運動行為之探討	14
第二節 個人背景因素與運動行為的關係	19
第三節 跨理論模式與運動行為	26
第四節 自我效能與運動行為	35
第五節 社會支持與運動行為	39
第三章 研究方法	43
第一節 研究方法	43
第二節 研究流程	52
第四章 研究結果	54

第一節 背景因素、運動行為改變階段、自我效能和社會支持現況 ..	54
第二節 背景因素與運動行為改變階段的關係.....	68
第三節 背景因素與運動自我效能、運動社會支持因素的關係.....	70
第四節 運動自我效能、運動社會支持因素與運動行為改變階段的關係	75
第五章 討論	81
第一節 背景因素、運動行為改變階段、自我效能和社會支持現況 ..	81
第二節 背景因素與運動行為改變階段的關係.....	84
第三節 背景因素與運動自我效能、運動社會支持因素的關係.....	86
第四節 運動自我效能、運動社會支持因素與運動行為改變階段的關係	88
第六章 結論與建議.....	90
第一節 結論	90
第二節 建議	93
參考文獻	97
一、中文部份.....	97
二、英文部份.....	105
附錄一 小學生運動自我效能與運動社會支持調查問卷正式問卷...	111

表目錄

表 2-1 應用跨理論模式在運動行為的相關研究.....	32
表 3-2 內容效度之專家名單.....	49
表 4-1 研究對象背景因素之分析.....	57
表 4-2 研究對象之運動行為改變階段之分佈.....	58
表 4-3 運動自我效能各題之百分比、平均值分佈情形.....	59
表 4-4 運動社會支持分量表總分分佈情形.....	61
表 4-5 家人社會支持各題之百分比、平均值分佈情形.....	63
表 4-6 同儕社會支持各題之百分比、平均值分佈情形.....	65
表 4-7 老師社會支持各題之百分比、平均值分佈情形.....	67
表 4-8 性別與運動行為改變階段之獨立樣本 t 檢驗表.....	69
表 4-9 研究對象背景與運動行為改變階段之相關分析.....	70
表 4-10 性別與運動自我效能之獨立樣本 t 檢驗表.....	71
表 4-11 性別與運動社會支持之獨立樣本 t 檢驗表.....	72
表 4-12 背景因素與運動自我效能相關分析.....	74
表 4-13 背景因素與運動社會支持相關分析.....	75

表 4-14 運動自我效能與運動行為改變階段的關係	77
表 4-15 運動社會支持與運動行為改變階段的關係	80



圖目錄

圖 2-1 效能預期及結果期待在行為上的角色.....	37
圖 3-1 研究架構圖	44
圖 3-3 研究流程圖	53

