



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

青少年鍛煉意向與行為的關係：行動控制與情緒的作用

The Relationship between Adolescents' Exercise Intention and Behavior:

The Function of Action Control and Emotion

學生姓名：張文娟 (MB-147074)

Submitted : ZHANG Wen Juan

指導教授：毛志雄教授

Supervisor : Prof. MAO Zhi Xiong

二零一三年十一月

November, 2013

致謝

碩士論文終於完成，此時我心中滿載著溫情與感恩。研究的道路雖然坎坷艱辛，但致謝之詞卻是一氣呵成，因為要表達的謝意太多太多！

首先，感謝澳門大學教育學院給予的學習機會！兩年多的學習讓我受益終生；老師們的高深學術造詣，深深地教育和啟發了我，讓我學到了知識和做人做事的道理。

其次，感謝我的導師——毛志雄教授！從論文的選題到撰寫，每一環節都少不了導師的悉心指導。導師的言傳身教，以及在研究中遇到困難和挫折時給予的中肯意見和鼓勵，增強了我的信心和戰勝困難的勇氣，始終是激勵我繼續前行的動力。

同樣的敬意還要送給何敬恩教授！兩年半充實的研究生生活，是您給予了我亦師亦友的關心、鼓勵和寶貴的研究時間。做您的工作助手鍛煉了我的工作能力，豐富了我的履歷。

感謝孔兆偉、李思敏教授給予我的幫助與指導！你們的指點和教誨，拓寬了我的學術視野，使我找到了正確的研究方向，並愉快地從事自己喜愛的研究。

感謝博士學生徐夢琳師姐在我論文過程中給予的啟發和指導；感謝北京體育大學博士學生馮玉娟在論文後期修改過程中給予的建議與幫助，感謝師姐通宵達旦的陪伴。

另外，還要感謝博士學生吳慧萍、陳博、蔡智慧，以及吳兆恒、朱汶映、劉富賢、黎榮發、梁嘉文、梁鑫、李波、黃繁和陳曦等同學對我研究過程提供的支持與幫助。

最後要感謝的，是生我養我的父母！是你們的鼓勵與支持，讓我無憂無慮地完成學業，追逐夢想！我將不斷努力，用我的每次進步作為對你們的衷心回報。

張文娟 謹謝

2013 年 11 月

目錄

致謝.....	i
目錄.....	ii
表次.....	iv
圖次.....	v
中文摘要.....	vi
Abstract	viii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	6
第四節 研究假設.....	6
第五節 名詞釋義.....	6
第六節 研究範圍與限制.....	8
第貳章 文獻探討.....	9
第一節 青少年規律鍛煉及現狀.....	9
第二節 計劃行為理論及運動相關研究.....	11
第三節 行動控制對於鍛煉行為預測的意義.....	14
第四節 情緒對於鍛煉行為預測的意義.....	18
第五節 本章總結.....	21
第叁章 研究方法.....	22
第一節 研究理論架構.....	22
第二節 研究流程.....	24
第三節 研究對象.....	25
第四節 研究工具.....	26
第五節 資料處理與分析.....	29
第六節 預式及各量表信效度分析.....	31
第肆章 研究結果與分析.....	32

第一節 量表信效度的再分析.....	32
第二節 行動控制和情緒對青少年鍛煉行為預測的增值作用.....	35
第三節 TPB-7 因素模型對鍛煉行為的預測和解釋.....	38
第四節 行動控制和情緒對鍛煉意向與行為的中介作用.....	40
第伍章 結論與建議.....	45
第一節 結論.....	45
第二節 建議.....	45
參考文獻.....	47
附 錄.....	56
個人簡歷 在讀期間發表的學術經歷.....	62



表次

表 3-1 預式 TPB 量表各維度內部一致性係數 ($n = 187$)	31
表 4-1 正式測驗所用量表的各維度內部一致性係數 ($n = 447$)	32
表 4-2 TPB-5 因素模型擬合度指標	33
表 4-3 TPB-5 因素模型擬合度指標 (修正後)	34
表 4-4 TPB 量表, 行動控制, 情緒之描述性統計 ($n = 447$)	34
表 4-5 預測鍛煉意向的多元回歸分析	36
表 4-6 預測行為的多元回歸分析	37
表 4-7 TPB-7 因素模型擬合度指標 (修正後)	39
表 4-8 行動控制的中介效應檢驗	42
表 4-9 情緒的中介效應檢驗	43



圖次

圖 3-1 TPB 理論架構（模型 1）	22
圖 3-2 TPB-7 因素理論架構（模型 2）	23
圖 3-3 研究流程	24
圖 3-4 TPB 的結構方程模型路徑（預式）	31
圖 4-1 計劃行為理論的 5 因素模型	33
圖 4-2 計劃行為理論 5 因素模型（修正後）	34
圖 4-3 TPB-7 因素模型的結構方程模型路徑係數圖（修正後）	39
圖 4-4 中介效應示意圖	41
圖 4-5 中介效應檢驗程式	41

