

以計畫行為理論探討台灣地區民眾從事休閒運動之行為模式

林秋慧
觀休管系

摘要

本研究以計畫行為理論來探討民眾從事自行車、游泳、高爾夫等三項休閒運動之行為意圖，瞭解其休閒運動態度、主觀規範、知覺行為控制對行為意圖之影響效果。以結構性問卷進行資料蒐集，分別透過自行車行、高爾夫練習場與游泳池等地協助發放問卷，計回收有效問卷 209 份。回收之問卷以 SPSS.12 套裝軟體進行編碼、資料處理及統計分析，主要運用描述性統計、積差相關、單因子變異數分析、迴歸分析等方法。研究目的：1. 探討不同參與程度高低之民眾在態度、主觀規範、知覺行為控制上之差異情形。2. 探討民眾從事不同運動項目其態度、主觀規範、知覺行為控制、行為意圖之相關情形。3. 探討民眾從事不同運動項目，態度、主觀規範、知覺行為控制上對行為意圖之預測效果。結果發現：1. 不同參與程度之民眾在知覺行為控制與行為意圖上有顯著差異存在，而不同參與程度之民眾在態度與主觀規範上則無顯著性差異，高參與頻率組別明顯高於低參與頻率組別，顯示高參與頻率者較能掌握自我能力與從事該項運動之便利條件，且有較高的行為意圖。2. 民眾從事不同休閒運動其運動態度、主觀規範與知覺行為控制對行為意圖具有顯著相關，僅高爾夫與游泳運動獲驗證，自行車並未獲得驗證。3. 民眾從事自行車與高爾夫運動之行為意圖，主要受態度與知覺行為控制所影響，主觀規範未達顯著性；而民眾從事游泳運動的行為意圖，主要受態度與主觀規範所影響，知覺行為控制未達顯著性。

壹、緒論

一、研究動機與目的

近年來，國人隨著經濟成長國民所得提昇、週休二日實施後休閒時間增加、休閒與健康促進概念興起等因素，使得從事有益身心靈健康的休閒活動，開始受到國人的重視與認同，而運動是休閒活動的重要內容，也是國人在追求健康生活的重要途徑。

為因應國人從事休閒運動場地的各項需要，政府相關機構積極從事開發休閒運動場地設施的計畫方案，如行政院體委會計畫輔導補助興建的鄉鎮運動公園、社區簡易運動場地、複合式運動場、游泳池、體育場等，加上已納入「國家發展重點計畫」中之全國自行車道系統，與景觀道路、國家步道系統，均被列為國內積極推動的三大綠色運輸系統，成為形塑城鄉生態綠廊道及推展生態旅遊的國家重點政策。上述運動環境改善方案，不僅提供國人方便優質的休閒運動去處，亦拓展各地觀光旅遊活動。

從台灣地區運動人口觀之，根據行政院主計處 91 年發布的「九十年臺灣地區社會發展趨勢調查統計結果」顯示，15 歲以上國人有持續或規律運動習慣者約占 39.10%，平均每週運動次數及每次運動時間以 1~2 次及 16~30 分鐘為最多；94 年的調查顯示，15 歲以上人口運動比率，平均約為 24%，男性運動人口多於女性，且以 65 歲以上的運動人口為最多，占 62.52%，其次是 55-64 歲運動者占 45.06%，其比率隨年齡層下降而有減少的趨勢。

綜合上述政府機關建構優質運動環境，滿足民眾休閒運動需求之時，僅約三~四成的國人有規律運動習慣之調查結果看來，顯示國人規律運動人口不高。學者指出，國內外規律運動人口比率不高有其原因，主要有外在因素與內在因素。外在因素包含運動文化、氣候、教育、經濟、政策、環境、場地、設備等因素，內在因素主要是個人的運動態度與理念，此內外因素皆會影響個人的運動行為（方進隆，2005）。因此，國人在從事休閒運動的認知與態度上是否有待加強，又或國人在從事休閒運動時遭遇何種內外因素在阻礙，確實有待深入瞭解國人休閒運動行為之模式。有鑑於此，利用具理論性的架構探討影響國人休閒運動行為之關鍵因素，提供了一個有效的方法。計畫行為理論(TPB, Ajzen, 1991)是廣泛被採用與有效瞭解及預測休閒運動行為的理論架構（Biddle & Nigg, 2000；Ajzen & Driver, 1992）。

國內外運用計畫行為理論來研究休閒運動行為的文獻相當有限，多數偏向公共衛生的研究領域，如戒菸、體重控制、疾病預防等，且大部分研究僅探討至行為意圖，少數探討實際參與行為，因此缺乏對意圖及實際行為關係的瞭解，若探討參與行為其研究對象亦過於集中某種職業對象，如教師、學生等，且少有針對特定運動項目進行探討。而今政府正積極進行運動人口倍增計畫，透過休閒運動場地之開發與建設，廣設休閒運動設施，並結合文化、賽會、觀光旅遊等，提供國人更方便優質的運動休閒去處之際，若能深入瞭解國人在從事自行車、慢跑、游泳與高爾夫等運動之行為模式，有助於瞭解國家推動各項體育政策之成效，並提供相關資料供產業界參考。

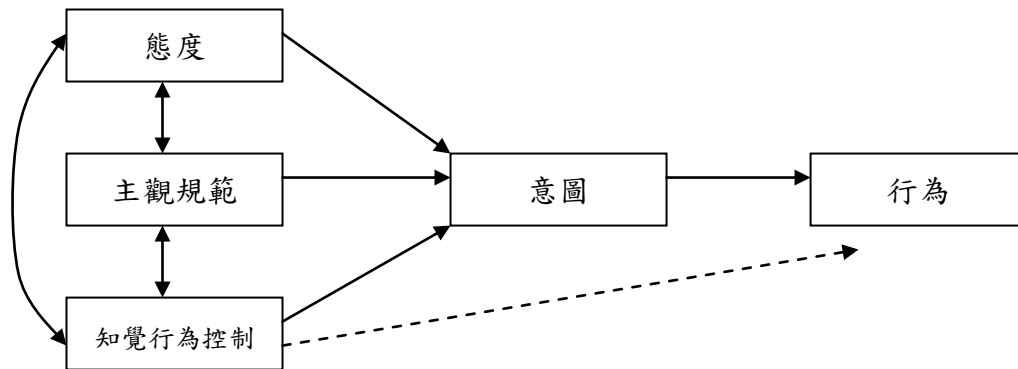
二、 研究目的

- (一) 探討不同參與程度高低之民眾在態度、主觀規範、知覺行為控制上之差異情形。
- (二) 探討民眾從事不同運動項目其態度、主觀規範、知覺行為控制、行為意圖之相關情形。
- (三) 探討民眾從事不同運動項目，態度、主觀規範、知覺行為控制上對行為意圖之預測效果。

貳、文獻探討

一、計畫行為理論的探討

計畫行為理論 (the theory of planned behavior) 是由理性行動理論 (the theory of reasoned action) 發展而來，以信念為基礎的社會認知理論。理性行動理論認為一個人的意圖傾向是決定個體行為的決定性因素，而意圖主要是藉由態度（對行為正向或負向的評價）和主觀規範（知覺生活中重要他人的社會壓力，如家人或朋友對行為的鼓勵與否）所形成，雖然理性行動理論在個人意志可控制參與行為的條件下，能夠成功預測行為。但我們知道在實際情境中，有許多行為並非完全受個人意志控制，也受部分非意志因素所影響，例如完成該行為所需的時間與機會、資源、技術、與他人合作等內、外在因素，這時理性行動理論對這些不完全受個人意志所控制的行為解釋力就會減弱。因此 Ajzen(1987)根據此缺失，加入了知覺行為控制的變項，使其對行為能有較佳的解釋與預測力，因而形成計畫行為理論的架構（如圖一）。



圖一 計畫行為理論架構

計畫行為理論假設態度、主觀規範與知覺行為控制三個變項間會相互影響，且行為意圖主要受個人對行為的態度、主觀規範與知覺行為控制所影響，實際行為直接受到行為意圖所影響，而當行為非完全由意志所控制時，知覺行為控制是不必以意圖為中介就可以直接影響行為。主要在於知覺行為控制反應個體從事該行為所擁有資源與機會程度的多寡。就從事休閒運動為例：如果一個人知覺他（她）具有從事該活動的能力與技術時，他會認為從事該運動是容易的；相反地，若他（她）知覺從事該活動所能掌控的因素是有限，那麼從事該活動的行為機率即會降低。知覺行為控制對早期理性行動理論的變項大大提高了對意圖的預測能力，同時提高其解釋變異量(Ajzen & Diver, 1992)。因此，計畫行為理論主張個體行為的產生來自於行為意圖，而行為意圖主要受個體對行為態度、主觀規範、知覺行為控制所影響。其中，知覺行為控制在以下兩個條件下，是不必以意圖為中介就可以直接影響行為，分別是行為的預測並非完全由意志控制，及知覺行為控制必須對特定情境有一定準確性的控制力(Ajzen, & Madden, 1986)。以下分別介紹影響休閒運動意圖與參與行為的三個決定性因素及相關研究：

（一）態度(attitude)

學者認為態度是對人、事、物、理念等持久性評價的組合，亦即態度必須對事物肯定或否定的評價能維持一段較長的時間；而態度是由情感(affection)、認知(cognition)、行為傾向(action tendency)三個層面所組成(Regheb & Beard, 1982)。在計畫行為理論中態度屬於個人因素，指的是對行為正面或負面的評價，通常以一個人對該行為的信念以及對於採取該行為結果評價，兩項分數相乘來衡量。

決定個體休閒最重要的因素，是人們對休閒所抱持的態度，根據黃雅玲、陳惠美（2005）對國人休閒運動參與態度的調查研究結果發現，社會大眾認為休閒運動的主要效益在於學習成長、其次是強較體魄、社會肯定及心靈復原，且休閒運動最能引發參與者輕鬆自在和歡心愉快的正面感受。許哲彰（1999）在探討影響國小教師從事規律運動意圖與行為的研究中發現，教師對參與休閒運動行為信念與結果評價的因素都與規律運動意圖的相關達顯著水準，「身體利益」與規律運動意圖相關最高，其次依序為「心理利益」及「個人滿意」，而「人際關係」與規律運動意圖相關較低，再者，態度與知覺行為控制對意圖具有顯著的預測力。張少熙(2003)在探討台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式研究中，發現「生理效益」、「心理效益」、「自我實現效益」、「社交效益」是休閒運動效益的四個觀察指標，且休閒運動效益愈高則休閒運動動機愈強，兩者具有顯著的正向關係。由此可見，對參與休閒運動所抱持的態度愈正向，其參與休閒運動的意圖愈強。

國外探討計畫行為理論中各變項對運動意圖與行為之相關研究 (Hagger et al.,2002; Symons Downs & Hausenblas,2005; Atsalakis & Sleaf,1996; Theodorakis, 1994)，亦發現態度比行為規範對運動意圖的影響力更強。但亦有研究發現態度對意圖的影響力並不顯著，Theodorakis(1994)在針對 98 位 10-13 歲參與游泳俱樂部兒童的研究發現，態度對行為意圖沒有顯著的影響，推論可能是受試者本身是青少年且與運動性質有關，導致受試者運動意圖主要受重要他人影響，使態度的重要性降低；而國內林新龍 (2006) 以國內綜合大學及技職院校的 236 位教師為研究對象，結果顯示運動態度未能真正影響其運動意圖，知覺行為控制是決定運動意圖的最大關鍵性因素。但無論運動態度對運動意圖是否具有顯著影響效果，其影響力均不容忽視。

(二) 主觀規範(subjective norm)

群居生活中的同伴關係是人類的的基本需求，因此，為了讓別人能夠接受我們，我們經常會順從團體的行為，瞭解哪些是團體所能接受的行為、價值觀和信念 (李茂興、余伯泉譯，1995)。主觀規範指的是依個人對於重要他人認為他應不應該參與該活動的認知。通常以一個人對於該活動的規範信念，以及依從普遍性社會規範的動機，兩項分數相乘來衡量。

研究發現，家庭對個人運動行為的規範力量最大，其中配偶或男女朋友最具影響力，朋友的影響力次之，而公司長官的運動興趣亦可能影響下屬對運動的看法(Downs & Hausenblas, 2005)。雖然，有些計劃行為理論的研究顯示主觀規範對行為意圖的影響並不顯著 (林輔瑾，1996；許哲彰，1999; Norman & Conner, 2005)，但亦有研究結果顯示主觀規範對運動意圖具有顯著的預測力(Downs et al., 2006；林新龍，2005)，甚至影響大於態度(Ajzen & Diver, 1992; Theodorakis, 1992)。從主觀規範對運動意圖具有顯著影響的研究中發現，女性的主觀規範與運動意圖的相關高於男性(Downs et al., 2006)，且主觀規範對運動意圖的影響，會依不同運動項目而產生不同之結果(Ajzen & Diver, 1992)。但一般而言，運動態度與主觀規範在預測運動意圖上，通常運動態度對運動意圖的影響要大於主觀規範。

(三) 知覺行為控制(perceived behavioral control)

知覺行為控制是指一個人預期參與某一項運動時，自己在過程中可以掌握的程度。反應個體從事該行為所擁有資源與機會程度的多寡，同時也反映了個人對行為的過去經驗，並且影響個人預測從事該項行為可能產生的障礙(Ajzen,1991)。通常以一個人對於自己在參與活動中表現能夠掌控的信念(control belief)以及這些會阻礙自己行為表現的知覺強度(perceived power)，兩項分數相乘來衡量。

個體對行為的控制程度，主要受到內在及外在因素的影響；內在因素，如資訊、技巧和能力(information, skill and abilities)、個別差異(individual difference)、意志力(power of will)、適當計畫(adequate planning)；外在因素，如時間和機會(time and opportunity)、依賴他人(dependence on others)(Ajzen, 1985, 1988; Ajzen, & Madden, 1986)。一般而言，內在因素較偏向固定、較不容易改變的，而外在因素則傾向暫時性、較容易改變。如果個人對行動愈努力嘗試，對內在與外在因素有更大的控制力，則達成行為目標的可能性就愈大，相反地，若對執行的行為缺乏所需的資源，對行為將有較小的控制能力，既使態度和主觀規範對所執行的行為抱持正向的評價，其行為意圖亦可能偏低，此時知覺行為控

制透過意圖反映了對行為的主要控制變項，間接影響了行為(Madden, Ellen, & Ajzen, 1992)。

多數研究發現知覺行為控制無論是在預測運動意圖或運動行為上，均有顯著的貢獻，其重要性超越態度與主觀規範（林輔瑾，1996；許哲彰，1999；Bozionelos & Bennett, 1999; Norman & Conner, 2005; Downs et al., 2006）。其中，知覺行為控制在以下兩個條件下，是不必以意圖為中介就可以直接影響行為，分別是行為的預測並非完全由意志控制，及知覺行為控制必須對特定情境有一定準確性的控制力(Ajzen, & Madden, 1986)。

綜合上述論點得知，個體對所執行的行為有較佳的態度和主觀規範，並且有更高的知覺行為控制時，則個體將會有強烈的行為意圖。因此，從計畫行為理論的觀點來說，為要增強一個人的意圖或行為，需從態度、主觀規範和知覺行為控制的改變和加強著手，尤其是知覺行為控制。

二、計畫行為理論模型運用在休閒運動行為之相關研究

在運用理論模式變項瞭解運動意圖或行為預測情形之研究方面，Ajzen, & Driver (1992)以 146 名大學生為研究對象，以縱貫性的研究方式收集資料，利用計畫行為理論來預測受試者對五項休閒運動項目（海灘活動、慢跑、爬山、划船、騎踏腳車）之參與意圖與行為，結果顯示慢跑與騎腳踏車的知覺阻礙較小，故只要有較高的行為意圖即有較高的行為產生；海灘活動、爬山與划船三項活動，因所需資源（如技術、能力、時間）與設備要求較高，知覺行為控制成為決定是否從事該戶外活動的關鍵性因素；此外，態度、知覺行為控制具有預測意圖的效果，主觀規範則不具顯著效果；而意圖、知覺行為控制具有預測行為的能力，然態度、主觀規範則不具影響能力。

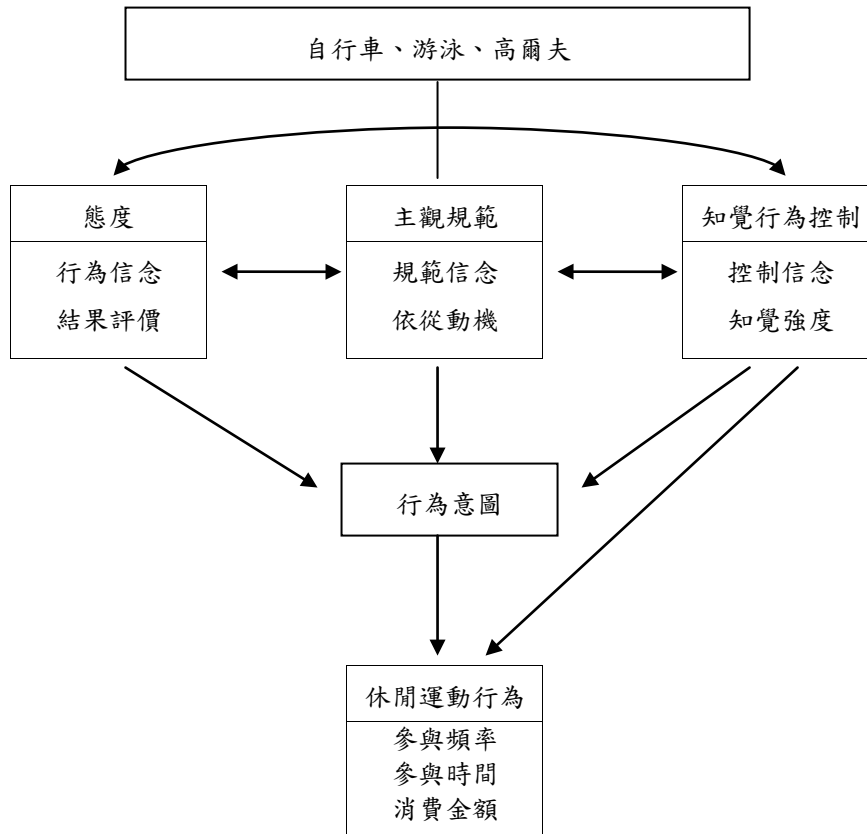
許哲彰（1999）研究發現，教師規律運動意圖主要受運動態度、知覺行為控制所影響，主觀規範不具顯著影響力；規律運動行為受運動意圖、知覺行為控制所影響；其中知覺行為控制是影響男女教師及不同年齡層教師從事規律運動行為的主要變項。林新龍（2006）研究顯示，大學教師運動意圖受主觀規範與知覺行為控制所影響，而運動行為主要受運動意圖所影響，知覺行為控制並未對運動行為產生直接的影響效果；顯示大學教師對規律運動的控制能力必須透過較高的運動意圖才能決定其最終行為，這結果與多數認為知覺行為控制對運動行為具有直接的預測能力有所不同（Ajzen & Diver, 1992; Kemer, Grossman & Kurrant, 2001; Hausenblas & Downs, 2004; 許哲彰，1999）。

Downs 等人(2006)以 676 位青少年為研究對象，探討不同性別與不同運動團體對運動意圖與行為的差異及其影響效果，結果發現雖然不同運動團體、運動態度、主觀規範與知覺行為控制對運動意圖有 52% 的解釋變異量，但不同運動團體與模型中各變項交互動作之迴歸係數未達顯著水準，但接受運動建議的受試者在模型中各變項的得分要高於沒有接受運動建議的受試者。在探討不同性別或年齡對運動意圖與行為差異之研究中，顯示女性的運動意圖較男性低，這可能與女性較傾向坐式生活型態(Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000)有關，年齡較低之女性主觀規範是影響運動意圖的主要因素(Mummery, Spence, & Hudec, 2000)，而運動意圖對女性參與運動行為的影響會隨年齡增長而增加，然知覺行為控制對男性參與運動行為的影響程度則隨年齡增長而增加（許哲彰，1999）。故研究建議，為提高女性的運動意圖，可以藉由教導相關運動技能與提供有趣的活動項目，有助於提高女性的運動參與行為。在青少年階段除知覺行為控制具有關鍵性之影響

力外，亦不應該忽略周圍重要他人（如家庭成員、老師、朋友）的影響程度(Downs, et al., 2006)。

參、研究方法

一、研究架構與研究假說



圖二 研究架構

假說一：不同參與程度之民眾在計畫行為理論各變項間具有差異存在。

假說二：不同運動項目其民眾參與之運動態度、主觀規範、知覺行為控制與行為意圖間具有顯著相關。

假說三：民眾參與不同運動項目其態度、主觀規範、知覺行為控制具有預測行為意圖之效果。

二、研究對象

本研究對象主要針對桃園地區民眾進行調查，以結構性問卷進行量化資料蒐集，自行車與高爾夫之研究對象採立意抽樣法，透過自行車行與高爾夫練習場之協助，請車友與球友填寫問卷；游泳之研究對象則透過游泳池協助，隨機請顧客或會員進行填答。於98年11月10-30日間發放問卷，每周至現場了解問卷填答狀況並回收問卷，每個運動項目發放100份，共計發放300份，回收問卷270份扣除無效問卷與填答不完整，實得有

效問卷 209 份（自行車 86 份、高爾夫 67 份、游泳 56 份），有效回收率 69%。

三、研究工具

本研究主要採結構性問卷調查，問卷分休閒運動態度、主觀規範、知覺行為控制、行為意圖、基本資料等部份，各構面之題項將參考理論架構及相關文獻（Ajzen & Driver, 1992; Dowm, et al., 2006; Rhodes & Blanchard, 2006; 許哲彰, 1999; 林新龍, 2006; 呂宛蓁, 2006）來設計，並由休閒運動領域之專家加以評估題目的適切性，和一般民眾對題目的瞭解程度後，形成正式問卷。

本問卷主要依據理論構念所設計，各構面之解釋變異量分別為，態度 60.5%、主觀規範 48%、知覺行為控制 58.29%，信度分析 Cronbach's α 係數分別為，態度 .84、主觀規範 .72、知覺行為控制 .76，本問卷採李克特五點尺度量表(Likert Scale)來計分。休閒運動行為主要由受試者回憶過去半年來，參與該項運動之頻率、每次參與時間、消費金額及是否願意持續運動等來評定。基本資料則包括受試者性別、年齡、婚姻、職業、教育程度、是否加入運動團體、年收入、居住地等變項。

四、資料處理

問卷回收後以 SPSS.12 套裝軟體進行編碼、資料處理，並以描述性統計、Pearson 積差相關、單因子變異數分析、多元迴歸分析等方法，進行各項假說驗證。

肆、結果分析與討論

一、樣本人口統計變項分析

本研究樣本共 209 人，經描述性統計分析，男性 165 人佔 78.9%，女性 44 人佔 21.1%；年齡分布以 31-40 歲居多，65 人佔 30.8%，其次 21-30 歲 50 人佔 24%，41-50 歲 46 人佔 22.1%，51-60 歲 34 人佔 16.3%，61 歲以上與未滿 20 歲各有 8 人與 6 人，各佔 3.8%與 2.9%；教育程度以大專院校居多 123 人佔 58.9%；婚姻狀況已婚有子女居多，共 110 人佔 52.9%，其次為單身共 75 人佔 36.1%；職業以工商服務居多計 67 人佔 32.1%，其次為軍公教 37 人佔 17.7%，接著為製造業與科技電子業分別為 25 與 23 人，各佔 12%與 11%。過去從事該項運動涉入狀況，從事運動時間以五年以上者居多，72 人佔 34.4%，其次為 1 年以內者，49 人佔 23.5%，再來是 1-2 年有 41 人佔 19.6%；每週從事該項運動之頻率以 2-3 次居多，有 91 人佔 43.5%，其次為 1 次或不到 1 次者有 83 人佔 39.7%，每週 4 次以上者 35 人佔 16.8%；是否加入運動項目團隊者，如自行車隊、高爾夫球隊與游泳俱樂部，無加入運動團隊者 106 人佔 50.7%，有加入運動團隊者 103 人佔 49.3%。

二、不同參與程度民眾在態度、主觀規範、知覺行為控制與行為意圖之差異比較

本研究另瞭解民眾參與休閒運動頻率之高低程度在各變項間是否具有差異，因此以參與頻率該變項將民眾分為高、中、低三組，以單因子變異數分析比較不同參與頻率之民眾在態度、主觀規範、知覺行為控制與行為意圖是否有差異，結果如表一。不同參與頻率之民眾在知覺行為控制(F 值=6.1**)與行為意圖(F 值=13.19**)上有顯著差異存在，而不同參與頻率之民眾在態度與主觀規範上則無顯著性差異，進一步以 Scheffe 法進行事後比較發現，知覺行為控制在低參與頻率與高參與頻率之兩組間具有差異性，高參與頻率

組別 (M=3.82, SD=.54) 明顯高於低參與頻率組別 (M=3.44, SD=.51), 顯示高參與頻率者較能掌握自我能力與從事該項運動之便利條件。

行為意圖方面經事後比較結果發現, 高 > 低; 高 > 中; 中 > 低, 也就是高參與頻率民眾之行為意圖比中參與頻率民眾的行為意圖高, 而中參與頻率民眾之行為意圖要比低參與頻率民眾的行為意圖高, 高、中、低參與頻率民眾之行為意圖平均數分別為 4.70、4.46、4.10。因此, 本研究假說一, 不同參與頻率之民眾在態度、主觀規範、知覺行為控制、行為意圖各變項間具有差異存在, 僅知覺行為控制與行為意圖獲得驗證。

表一 不同參與頻率民眾在各變項間之差異比較分析

因素構面	參與頻率	人數	平均數	標準差	F檢定	P值	事後比較
態度	低	83	4.33	.48	1.27	.28	
	中	91	4.43	.51			
	高	35	4.46	.51			
主觀規範	低	83	3.81	.60	.82	.44	
	中	91	3.86	.53			
	高	35	3.96	.60			
知覺行為控制	低	83	3.44	.51	6.10**	.003	高 > 低
	中	91	3.62	.61			
	高	35	3.82	.54			
行為意圖	低	83	4.10	.72	13.19***	.000	高 > 低
	中	91	4.46	.60			高 > 中
	高	35	4.70	.47			中 > 低

備註: ** p<.01、*** p<.001

三、不同運動項目各變項之相關分析

表二 三項運動項目各變項與運動意圖之相關分析

	運動態度	主觀規範	知覺行為控制
自行車 運動意圖	.36**	.04	.51**
高爾夫 運動意圖	.42**	.35**	.45**
游泳 運動意圖	.60**	.57**	.39**

備註: ** p<.01、*** p<.001

由 Pearson 積差相關瞭解不同運動項目各變項間之相關, 從表二顯示, 在自行車運動方面, 知覺行為控制與運動態度對運動意圖有顯著相關, 而主觀規範未達顯著性; 高爾夫運動方面, 運動態度、主觀規範與知覺行為控制對運動意圖達顯著相關; 游泳運動

方面，運動態度、主觀規範與知覺行為控制對運動意圖亦達顯著相關。進一步分析，不同運動項目各變項與運動意圖之相關程度，結果發現，知覺行為控制在自行車與高爾夫運動中對運動意圖的相關性最高，而游泳運動則運動態度與運動意圖的相關程度最高，知覺行為控制的相關程度反而最低。此結果似乎顯示，自行車與高爾夫運動需具備較高的技術能力、器材設備、時間與機會等，民眾在參與時往往受限於自我能力與便利條件之不足而阻礙其從事運動之意願，且上述條件是意志所無法控制與掌握的外在控制因素，相對於游泳運動，民眾較能掌握促使他從事該項運動的各種因素。

上述結果發現，假說二民眾從事不同休閒運動其運動態度、主觀規範與知覺行為控制對行為意圖具有顯著相關，僅高爾夫與游泳運動獲驗證，自行車並未獲得驗證。

四、運動態度、主觀規範與知覺行為控制對意圖之預測

經多元迴歸分析顯示(如表三)，態度、知覺行為控制對民眾從事自行車運動之意圖有 32%的預測力，但主觀規範對意圖的影響力未達顯著水準；高爾夫方面，態度與知覺行為控制對意圖有 27%的預測力，主觀規範對意圖的影響力未達顯著水準；游泳運動方面，則是態度與主觀規範對意圖具有 47%的預測力，知覺行為控制反而未達顯著水準。顯示民眾從事自行車與高爾夫的意圖，主要會受從事該項運動所產生正向行為的信念與自我知覺可掌控能力與阻礙從事運動因素的強度所影響；而民眾從事游泳運動的意圖，主要受從事該項運動所產生正向行為的信念與週遭參考團體是否支持與鼓勵所影響。因此，本研究假說三未獲得驗證。

表三 民眾從事自行車、高爾夫、游泳運動意圖之多元迴歸分析

運動項目	自變項	β 值	R^2	F 值	t 值
自行車	態度	.31	.32	14.31***	3.12**
	主觀規範	-.03			-.28
	知覺行為控制	.40			4.03***
高爾夫	態度	.27	.27	9.19***	2.29*
	主觀規範	.14			1.19
	知覺行為控制	.32			2.83**
游泳	態度	.28	.47	17.62***	2.17*
	主觀規範	.47			3.62**
	知覺行為控制	.06			.56

備註：* $p < .05$ 、** $p < .01$ 、*** $p < .001$

伍、結論與建議

本研究以計畫行為理論瞭解民眾從事自行車、高爾夫、游泳，其態度、主觀規範與知覺行為控制對行為意圖之關係及預測力，並探討不同參與頻率之民眾在理論各變項間是否具差異存在。結果發現：

1. 民眾從事高爾夫、游泳運動，其態度、主觀規範、知覺行為控制對行為意圖具有顯著相關，惟民眾參與自行車其主觀規範與意圖未達顯著相關，且在行為意圖預測力方面亦發現，主觀規範未達顯著性。此結果是否意味者，民眾從事自行車多數無需透過參考團體的認同、支持與鼓勵，才有從事該項運動的意圖，其影響力主要在於個人從事自行車運動的行為信念與知覺自我可以掌控該運動的能力與便利條件；高爾夫運動亦有相同之情形，相反地，游泳運動僅知覺行為控制對行為意圖未具預測能力。

本研究從運動地點之便利與安全性來論述這樣的結果，民眾平日從事游泳運動多在室內游泳池，其掌握性與便利條件要比從事自行車運動，對路線、地點、天氣、路況環境的掌握來得容易，且無須擔憂安全性。而高爾夫運動，需特定之地點與器材設備，且金錢之花費要比游泳來得高，因此屬於非意志可以控制的外在變項，此知覺行為控制即扮演民眾從事高爾夫運動的主要影響力，而非週遭參考團體的鼓勵與支持所能左右。由此可知，民眾參與休閒運動之行為意圖會因不同運動項目而受不同變項之影響。

2. 不同參與程度民眾在態度、主觀規範、知覺行為控制與行為意圖之差異比較方面，結果發現，高、中、低不同參與程度之民眾在知覺行為控制與行為意圖兩個變項具有差異，高參與程度民眾在知覺行為控制與行為意圖均顯著高於低參與程度之民眾，而態度與主觀規範未達顯著差異。顯示，民眾對於參與休閒運動具有一定之基本行為信念，未來如何提高民眾參與各項休閒運動，應從民眾較無法掌握之資源與機會下手，如由公部門於週休二日辦理相關活動提供民眾機會。

參考文獻

一、中文部分

- 方進隆 (2005)。體適能推展與全人健康理念。國民體育季刊，34(3)，78-83。
- 李茂興、余伯泉譯 (1995)：社會心理學。臺北市：楊智文化。
- 林新龍 (2006)。大學教師的規律運動行為：計畫行為理論的觀點。休閒運動期刊，5，9-19。
- 林輔瑾 (1996)：專科學生從事規律運動意圖之研究—計畫行為理論之應用。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版。
- 張少熙 (2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。國立台灣師範大學體育學系博士論文，未出版。
- 許哲彰 (1999)。國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討—驗證計畫行為理論。國立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版。
- 黃雅玲、陳惠美 (2005)。休閒運動態度與行為關係之研究。戶外遊憩研究，18(3)，81-102。

二、英文部分

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (1987). Attitudes, traits, and actions: Dispositional prediction of behavior in personality and social psychology. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 1-63). New York: Academic Press.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*, 179-211.
- Ajzen, I. & Driver, B. L. (1992). Application of the Theory of Planned Behavior to Leisure Choice. *Journal of Leisure Research*, *24*(3), 207-224.
- Ajzen, I., & Madden, T.J.(1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitude,intentions, and perceived behavior control. *Journal of Experimental Social Psychology*, *22*, 453-474.
- Atsalakis, M., & Sleaf, M. (1996). Registration of children in a physical activity program: An application of the theory of planned behavior. *Pediatric Exercise Science*, *8*(2), 166-176.
- Biddle, S. J. H., & Nigg, C. R. (2000). Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, *31*, 290-304.
- Bozionelos, G., & Bennett, P. (1999). The theory of planned behavior as predictor of exercise: The moderating influence of beliefs and personality variables. *Journal of Health Psychology*, *4*, 517-529.
- Downs, D. S., Graham, G. M., Yang, S., Bargainnier, S., & Vasil J.(2006). Youth exercise interntion and past exercise behavior: Examining the moderating influences of sex and meeting exercise recommendations. *Research quarterly for exercise and sport*, *77*(1), 91-99.
- Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2005). Elicitation studies and the theory of planned behavior: a systematic review of exercise beliefs, *Psychology of Sport and Exercise*, *6*, 1-31.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S.J.H. (2002). Ameta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport Exercise Psychology*, *24*, 3-32.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S.(2004). Prospective examination of the theory of planned behavior applied to exercise behavior during women's first trimester of pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. *22*(3), 199.
- Kemer, M. S., Grossman, A. H. & Kurrant A. B. (2001). The Theory of Planned Behavior as related to intention to exercise and exercise behavior. *Perceptual and Motor Skills*,

92(3),721.

- Madden, T.J., Ellen, P.S., & Ajzen, I. (1992). A comparison of the theory of planned behavior and the theory of reasoned action. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **18**, 3-9.
- Mummery, W.K., Spence, J.C., & Hudec, J.C. (2000). Understanding physical activity intention in Canadian school children and youth: An application of the theory of planned behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **71**, 166-124.
- Norman, P. & Conner, M. (2005). The Theory of Planned Behavior and Exercise: Evidence for the Mediating and Moderating Roles of Planning on Intention-Behavior Relationships. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. **27(4)**, 488-504.
- Sallis, J., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine Science in Sports Exercise*, **32**, 963-975.
- Symons Downs, D., & Hausenblas, H. A. (2005). Applying the theories of reasoned action and planned behavior to exercise: A meta-analytic update. *Journal of Physical Activity and Health*, **2**, 76-91.
- Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity, and the prediction of exercise behavior. *Sport Psychologist*, **8(2)**, 149-165.