

Exploring the Elderly ' s Exercise Behavior in Gateball: An Application of TPB Model

曾素娥、林清同

E-mail: 374605@mail.dyu.edu.tw

ABSTRACT

Aging is a trend of Taiwan's population. It is estimated that Taiwan will enter the "aging society" defined by WHO in 2017. The purpose of this study is to explain aging people ' s exercise behavior in Gateball by applying the Theory of Planned Behavior (TPB) (Ajzen, 1985). This essay mainly studies the group of aging people over 65 who playing gateball in Taipei, Kaohsiung, and Miaoli. A total of 425 valid questionnaires were obtained through convenience sampling. Questionnaires and SEM were used to exam the model of this research and the result showed that the fitness of this pattern is high. The results of this research are as follows: 1.The primary influence to actual behavior is attitude, the secondary is perceived behavioral control, and the subjective standard is not obvious. 2.Perceived Usefulness positively influences Attitude toward the Behavior. Normative Belief and Normation to Comply positively influence Subjective Norm SN. Self-efficacy and Resource facilitating conditions positively influence PBC. Gateball is one of the most suitable exercises for the elderly. Because it is mild and less sports injuries. And useful on interpersonal communication. Besides, it's beneficial for physical and mental health. This study brought specific recommendations of popularizing playing gateball for the elderly to the government and the Gateball Association.

Keywords : Theory of Planned Behavior、 Gateball、 Exercise Behavior

Table of Contents

中文摘要	iii	英文摘要	iii
. . . iv 誌謝		v 內容目錄	v
. vi 表目錄 viii 圖目錄	
. x 第一章 緒論 1 第一節 研究背景	
. 1 第二節 研究動機 3 第三節 研究目的	
. 6 第四節 研究範圍 7 第五節 研究流程	
. 8 第六節 名詞釋義 9 第二章 文獻探討	
. 10 第一節 老人運動行為與槌球 10 第二節 計畫行為理論	
. 18 第三節 應用計畫行為理論 31 第三章 研究方法	
. 33 第一節 研究架構 33 第二節 研究假設	
. 36 第三節 問卷設計 39 第四節 研究對象與抽樣	
. 46 第五節 預試問卷資料分析 47 第四章 資料分析	
. 51 第一節 樣本分析 51 第二節 信度	
. 55 第三節 變數之敘述性統計研究 60 第四節 效度	
. 61 第五節 綜合討論 70 第五章	
. 74 第一節 研究結論 74 第	
. 78 第二節 研究建議 78 第三節 研究限制	
. 81 第四節 未來研究方向 80 第	
. 83 附錄A 研究問卷 92	

REFERENCES

- 一、中文部分 方進隆 (1991) 。老年人的運動處方。健康教育, 67, 17-20。 江正發、周財勝(2006)。老年人休閒活動型態之分析。大專體育, 87, 133-137。 李月萍 (2003) 。運用自我效能理論探討安養機構老人規律運動行為。私立中國醫藥大學護理所碩士論文。 李易儒 (2007) 。銀髮族運動參與、利益知覺與幸福感關係之研究。中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。 李柏慧(2003)。成人從事健走行為意圖之研究-以台中市北屯區為例。國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。 李碧霞 (1998) 。臺北市某高中男生從事規律運動意圖和行為之研究。醫學研究, 18 (6) , 390-399。 李德治、童惠玲 (2010) 。多變量分析。台北市:雙葉圖書出版股份有限公司。 何麗芳 (1992) 。台北市老人休閒活動與生活滿意度研究。東吳大學社會工作研究所碩士論文。 吳美貞 (2008) 。以計畫行為理論探討苗栗地區青少年參與休閒活動行為意圖之研究。中華大學營建管理研究所碩士論文。 吳明烈 (1999) 。一九九九國際老人年與

聯合國高齡者教育。成人教育, 49, 2-7。吳盛(2003)。以計劃行為理論探討資訊人員的資訊分享行為。國立中山大學資訊管理研究所博士論文。林柏伶(2005)。影響教師實施資訊科技融入學科教學之行為意願。國立彰化師範大學商業教育學系研究所未出版碩士論文。林秋慧(2009)。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。南亞技術學院觀光休閒管理學系研究所碩士論文。林美玲(2010)。銀髮族參與休閒運動團體對其體適能之影響。南開科技大學福祉科技與服務管理研究所之碩士論文。林素媛(2005)。台中縣銀髮族休閒需求及休閒效益之研究。大葉大學運動管理學系碩士論文。林冠穎(2008)。台灣老人休閒參與之轉變成因及影響。國立政治大學社會學研究所碩士論文。林惠卿(2009)。應用計畫行為理論於更年期婦女規律運動行為相關因素之探討。國立陽明大學護理學系暨研究所碩士在職專班碩士論文。林輔瑾(1996)。專科學生從事規律運動意圖之研究 - 計畫行為理論之驗證。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文。尚憶薇(1999)。適當運動對老年人身心健康之助益。大專體育, 46, 82-86。侯政亨(2000)。應用人因工程在銀髮族指甲剪的設計與評估, 朝陽科技大學工業工程與管理研究所碩士論文。徐勁婷(2008)。應用延伸計劃行為理論探討青少年吸菸行為之影響因素。國立彰化師範大學輔導與諮商學系輔導活動教學碩士班碩士論文。孫義智(1998)。老人休閒健康管理-高爾夫球及實果投擲活動參與之影響因素評估。義守大學管理研究所碩士論文。陳姿穎(2007)。中老年人參與槌球運動與其健康自評之關係, 亞洲大學國際企業學系研究所碩士論文。陳瑛倫(2012)。不同人格特質之高齡者參與運動社團人際關係與參與態度關聯性之研究, 南開科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士論文。陳秀珠、李景美(1999)。老人運動行為研究-以北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例, 健康促進暨衛生教育雜誌, 19, 1-12。許哲彰(1998)。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 - 驗證計劃行為理論。國立體育學院運動科學研究所碩士論文。張君豪(2008)。大學生參與衝浪運動行為意圖之研究, 國立中正大學運動與休閒教育所碩士論文。張訓豪(2003)。槌球運動簡介。休閒運動期刊, 民92.04, 60-65。張彩秀(1995)。不同運動行為的中老年人主觀健康狀況之研究。弘光醫專學報, 25, 1-20。張志銘、翁旭昇(2005)。中部大專院校學生參與桌球休閒運動行為意圖之研究 - 以計畫行為理論驗證。僑光學報, 26, 35-43。黃瑾蕙(2005)。規律運動對老年人樂觀之影響:以自我效能和理性行動理論觀點探討。國立體育學院體育研究所碩士論文。黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘(2007)。老人運動處方之實務探討。家醫研究, 5(1), 1-16。曾佳珍(1998)。以理性行動理論與自我效能探討某大學學生從事規律運動之意圖。國立台灣大學護理研究所碩士論文。葉美春、阮明淑(2007)。使用者採用知識管理系統之影響因素研究-理論模型的比較取向。圖書資訊學刊, 5(1), 69-90。楊光平(2007)。應用計劃行為理論探討老人住宅選擇行為。國立東華大學管理學院高階經營管理碩士在職專班碩士論文。楊昭慧(2012)。計畫行為理論的預測效果及行動控制的中介作用 - 以規律運動行為為例。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系博士論文。楊韻芙(2007)。計劃行為理論主要趨勢之研究-使用文獻共引分析方法。國立交通大學經營管理研究所碩士論文。趙信實(1999)。行為態度、主觀規範、知覺行為控制與行為意圖關係之研究 - 以臺中縣國小學童參加休閒運動育樂營為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。榮泰生(2007)。AMOS與研究方法Analysis of Moment Structures, 台北:五南圖書出版股份有限公司。劉慧俐(2003)。身體活動與老人生活品質。健康促進與疾病防治委員會論壇, 國家衛生研究所, 台北市。劉昌鈞(2007)。以延伸科技接受模式探討學務系統使用行為之研究。大葉大學資訊管理學系碩士論文。蔡美月(1996)。臺北市某活動中心六十歲以上老人運動行為其因素之研究。國立台灣師範大學衛生教育系碩士論文。蔡佳宏(2002)。應用跨理論模式於老人運動行為之研究-以臺北市中山區長青學苑學員為例。國立台灣師範大學衛生教育系碩士論文。賴秀怡(2006)。長青學苑老人規律運動意圖之研究-計畫行為理論之應用, 國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文。蕭文龍(2009)。多變量分析:最佳入門實用書第二版。台北:碁峰資訊。謝錦城(2004)。銀髮族多運動, 可減少就醫次數。國教世紀, 213, 47-54。鍾文萍(2008)。老少咸宜拋擲樂--槌球, 臺北畫刊, 489, 28-30。網路資料部份: 內政部統計處(2010), 中華民國99年老人狀況調查結果摘要分析[線上資料], 來源: <http://www.moi.gov.tw/stat/survey.aspx> 中華民國槌球協會網站(2012)。槌球在台灣。來源: <http://www.gateball.com.tw/about.html> 姜兆宇(2012)。三年後台灣嬰兒潮退休青壯更累了。聯合新聞網, <http://udn.com/NEWS/FINANCE/FIN1/7442410.shtml> 二、英文部分 Ajzen, I. and Fishbein, M., (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Wesley. Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding attitude and predicting social behavior. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall. Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), Action-control: From cognition to behavior (pp. 11- 39). Heidelberg, Germany: Springer. Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal-directed behavior: Attitudes, intentions, and perceived behavioral control. Journal of Experimental Social Psychology, 22, 453-74. Ajzen, I. (1988). Attitudes, personality, and behavior. Chicago: Open University Press. Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179-211. Ajzen, I., Timko, C., & White, J. B. (1982). Self-monitoring and the attitude-behavior relation. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 426-435. Ajzen (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. Journal of Applied Social Psychology, 32, 665-683. Argyle, M. (1992). The social psychology of everyday life. London: Routledge. Alan Pesiak, Wendy Ceccucci, Patricia Sendall, An Empirical Study of Social Networking Behavior Using Theory of Reasoned Action, 2011 EDSIG. Bagozzi, R.P. & Yi, Y. (1988), " On the evaluation of structural equation models ", Academic of Marketing Science, 16(1), pp. 74-94. Bandura, A. (1977), " Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, " Psychological Review, 84(2), pp.191-215. Bhattacherjee, A. (2001). Understanding information systems continuance: An Expectation-Confirmation Model. MIS Quarterly, 25(3), 351-370. Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. MIS Quarterly, 13(3), 319-340. Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations September, 2002 (Revised January, 2006) Icek Ajzen Davis, F. D., Bagozzi, R. P. and P. R. Warshaw (1989). User acceptance of computer technology: A comparison of two theoretical models. Management Science, 35(8), 982-1003. Elizabeth A. Aumand B.A. " For the love of the game " Factors influencing athlete enjoyment in sport, Master of Science in sport and exercise psychology, 2005. Fishbein, M., and Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Wesley. Gee-Woo Bock & Atreyi

Kankanhalli & Sanjeev Sharma, Are Norms Enough? The Role of Collaborative Norms in Promoting Organizational Knowledge Seeking, Organizational and Ethical Issues in the Information Society. Gokhan Ozer and Emine Yilmaz, Comparison of the theory of reasoned action and the theory of planned behavior: An application on accountants' information technology usage, African Journal of Business Vol.5(1), PP 50-58, 4 January, 2011. Hausenblas, H. A., Carron, A. V., & Mack, D. E. (1997). Application of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 36-51. Haya Ajjan, Richard Hartshorne, Investigating faculty decisions to adopt Web 2.0 technologies: Theory and empirical tests, Internet and Higher Education 11 (2008) 71 – 80. Heuser, L. (2005). We're not too old to play sports: The career of women lawn bowlers. Leisure Studies, 24(1), 45-60. Hrubec, D., Ajzen, I., & Daigle, J. J. (2001). Predicting hunting intentions and behavior: An application of the theory of planned behavior. Leisure Sciences, 23(3), 165-178. Karani, R., McLaughlin, M. A., & Cassel, C. K. (2001). Exercise in the healthy older adult. American Journal of Geriatric Cardiology, 10(5), 269-273. Kevin Carter (2007) "A Survey of Croquet Players". Profundus Consulting. <http://www.croquet.org.uk/ca/survey/2007/survey.htm>. Retrieved 5 November 2011. Luo Lu, Robin Gilmour, SHU-FANG KAO, Cultural Values and Happiness: An East-West Dialogue, The Journal of Social Psychology, 2001, 141(4), 477-493. Penelope Sweetser and Peta Wyeth, Games flow: A model for evaluating player enjoyment in games, ACM Computer in Entertainment Vol 3 No.3, July 2005, Article 3A. Measurement of Measurement of Constructs in Psychosocial Models of Health Behavior March 26, 2012. Neill Steers, Ph.D., Nunnally, J. C. and Bernstein, I. H. (1994). Psychometric theory. New York: McGraw Hill Inc. Suzanne, C., Jeanne, G., & William, H. D. (1996). Psychosocial correlates of physical activity among fifth and eighth graders. Preventive Medicine, 25, 506-513. Taylor, S. and Todd, P. A. (1995), "Understanding Information Technology Usage: A Test of Competing Models," Information Systems Research, 6(2), pp. 144-176.