计划行为理论在体育教学设计中的应用

薛　凌

(长江大学体育学院,湖北荆州,434023)

摘　要　运用文献资料法,以国内外相关计划行为理论为基础,探讨体育教师影响教学行为意图的三个因素,试图将计划行为理论应用于体育教学,让体育教师可以了解并避免会影响到整个体育教学行为的因素。

关键词　计划行为理论　行为意图　主观规范　知觉行为控制

教育是一种有目的、有计划、有组织地引导受教育者获得知识技能,陶冶思想品德、发展智力和体力的活动[1]。而体育是教育的组成部分,是全面锻炼身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程[2]。因此,长久以来,体育在学校课程中,一直被视为最重要的身体教育课程。再者,体育课是培养学生养成终身运动习惯最直接的课程,学校体育的开展是否实施得当,将会影响学生往后对体育运动的参与意愿及投入程度。若能在体育教学的过程中利用计划行为理论预测老师的意图,可以使学生能够更积极地去从事运动,进而培养终身运动的好习惯。

计划行为理论起初在 20 世纪时，是用来解释和预测社会行为的理论,其主要是被运用到测量人民的投票行为上,主张行为的完成或成功,是经由个人意志所控制，也受部分非个人意志因素的影响，例如受到机会或者是资源等不同因素所影响。近年来，计划行为理论被广泛运用于许多领域当中,主要是用来预测人类的行为与意图。许多研究都证实计划行为理论适用于预测各种行为意图。教师的行为意图似乎是可以被预测的,且在体育教学过程中,教师对学生的影响更是不容轻忽的。国内的研究中多数着重于从事运动的动机,很少对于体育教学进行论述,期待未来的研究或许能多着力于预测体育教师在体育教学中的行为意图。

一、计划行为理论的定义

1.计划行为理论

计划行为理论是属于多属性态度理论(Theory of Multiattribute Attitude,TMA) 与理性行动理论(Theory of Reasoned Action,TRA)的衍生[3]。主要目的是在于了解及预测个人的行为,其主张行为的完成与成功主要受个人意志控制,是一个解释人类行为决策过程的社会心理学理论。另外,个人采取的行为意图会由主观规范与行为态度两项因子所决定,主观规范会受到社会的影响,行为态度则有正、负向两种评价。但 Ajzen 认为人类的行为有更多的情形是受到其他外在客观的环境因素所影响,而并不是完全由意志所操控。为使理性行为理论对人类行为有更多的预测及解释力，将架构加以延伸并提出修正，除了主观规范与行为态度外,又增加了知觉行为控制变项[3]。如图 1 所示。

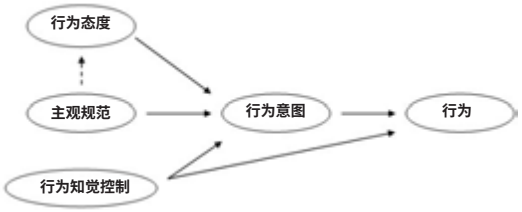

图 1 计划行为理论

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

（1）行为意图

行为意图就是个人想要从事某项行为的倾向程度，亦即个人行为选择在决定的过程之中，经由引导而产生是否要采取此行为的某种程度上的表达。换句话说，也可称之为个人所欲从事某项特定行为的主观机率（subjective probability）[4]。因此，计划行为理论认为个人的行为意图是预测行为的最佳变量。

（2）主观规范

主观规范指的是个人在进行某一特定行为的状况下，所感受到的社会压力，亦即个人知觉中重要的他人或团体，认为他应不应该采取某一特定行为的压力[5]。

（3）行为态度

在理性行为理论中，决定个人行为意图的有两个因素，分别是个人本质与社会对个人的影响。其中个人本质的定义是“个人对其所从事之特定行为中正面或负面的评价”。态度是指一个人对人、事、物或行为所持有的正面或负面评价，反映了个人对人、事、物的好恶感觉。态度与行为越具体特定，则其间的相关程度就会越明显。态度会影响行为一直是许多行为研究者一贯的立场[6]。根据上述得知，行为态度可能是影响行为意图的主要因素之一，是个人对于某特定行为的态度，也可以说是个人赞同与否的倾向。因此，当个人对某一行为所抱持的态度越强烈，则从事该行为的意图就可能也越强烈。

（4）知觉行为控制

知觉行为控制是指个人准备要采取某一特定行为时，所感受到可以控制的程度[3]。它取决于三个因素：能力、资源与机会。当个人认为自己具有从事特定行为的能力、机会或资源越多时，所预期的阻碍就会越少，对行为的知觉行为控制就会越强。反之，当人们缺乏能力、资源或机会去执行一个特定行为，或个人过去的类似经验让他预期执行该行为是困难、受阻碍的时候，人们就不太会有很强的意图去执行该项行为。先前的理性行动理论学者认为，行为的态度以及社会所给予的规范是一种影响个人行为的心理特质，是由“行为态度”与“主观规范”所构成的，他们共同决定了个人的行为意图，进而去影响个人的行为。而计划行为理论则是以理性行动理论为基础，再加上“知觉行为控制”这个因素来加以补强，在行为决定的过程中，“行为态度”“主观规范”“知觉行为控制”这三项因素可能共同决定了一个人的行为意图；或者，行为态度可能直接影响行为意图；也可能由主观规范来主导行为意图；亦或是透过感受到的行为控制因素去改变行为意图。综合所述，“行为态度”“主观规范”和“知觉行为控制”这三项因素彼此可能相互影响，也可能独自对行为意图产生不同的影响。

二、计划行为理论应用于体育教学设计

计划行为理论应用在体育教学上，举例来说，假设体育教师秉持着身体活动量对学生是很重要的态度，那么当体育老师在设计教学目标时，就会有一个强烈的意图将身体活动量纳入他的教学活动中，会从这样的一个积极态度去影响意图，进而去影响其教学行为，如图 2 所示。许多研究发现，教师的教学态度、行为及对学生的教育态度对学生学业成就、人格适应、生活适应、成就动机及人际关系有显著影响，且教师期望也有自我应验效果。换句话说，教师的教学态度足以影响整个教学过程，从教师确定教学目标到进行活动，无一不受到教学态度的影响。

而社会大众对体育教师的主观规范，会影响体育教师是否从事体育教学的意图，也可能会影响体育教师的行为态度。举例来说，教育部以“健康第一”为当前体育教学的指导思想，那么体育教师从事体育教学的意图，就会因为这个特定的状况去调整教学内容；也可能透过这个特殊的状况，先去影响教师本身的行为态度，再去影响老师的教学意图，因此就可能会影响整个体育教学行为，如图 2 所示。教师的角色功能与地位是社会既定的，“教师”这一角色在教育系统及整个社会结构中，是担

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

任教学与辅导的工作。其角色功能是在履行教育行政机构及学校所交付的教育任务，完成社会责任；社会对教师有角色期望，“教师”这一角色，社会上总期望他有某种行为表现，如学生表率、具有学科专门知识、相当的专业知识与能力、有效从事教学与辅导工作等，以表现符合社会所期望的行为。教师在师资养成过程中或在职任教阶段中，透过与他人的互动，从他人的行为表现知觉到他人对自己角色的期待，经过自我的过滤、解释、修正，逐渐发展形成自己对教师角色的知觉，据以表现自己的教师专业角色行为。

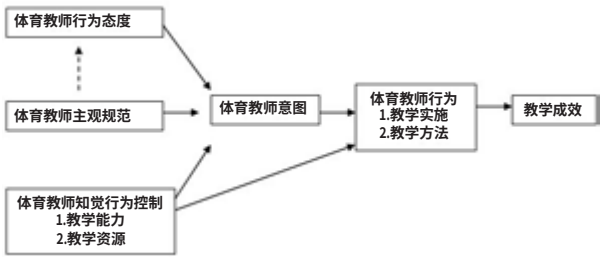

图 2 计划行为理论应用于体育教学

体育教师的教学意图除了受到态度、主观规范影响之外，也会受到知觉行为控制所影响。如图 2 所示。体育教师在进行教学时，除了教师本身的教学能力外，教学资源也都会直接或间接影响到教师的教学行为。教学能力除了教师本身的专业，专业知能、教学实务经验都算是教师的教学能力，教学能力会因为老师的背景变项不同而不同。教学资源也是会影响教师教学行为重要的要素之一，制度的要求、学校组织环境、教学资源及学校行政等方面。换言之，当教师觉得自己在从事体育教学时的能力、资源或机会越多时，相对的进行体育教学时的阻碍就会减少。因此，教师进行体育教学的知觉行为控制就会越强，就越会有很强的行为意图去执行体育教学，或者直接反映在体育教学行为上。

综上所述，一位优秀的体育教师，须扮演好身为“体育教师”的角色功能及社会上赋予其的表率角色之外，同时也必须具备良好的教学态度、专业素养，运用教学资源与各种教学策略与方法，达到有效教学。因为体育教学行为是一种不断调整与改变的动态过程，要在众多因素错综复杂的教学过程中，有效运用计划行为理论找出影响体育教师教学行为的关键因素，且针对该因素去探究与反省，进一步提升教学成效。

从文献探讨中发现，计划行为理论能有效预测教师的教学行为，进而影响教师的教学成效，而教学成效又与学生的学习成效息息相关。若将计划行为理论运用于体育教学中，从学生的学习成效来预测体育教师在教学过程当中可能发生的教学行为，对于教师的教学自我评估及学生对体育课的认知、情意和技能学习应能有很大影响。同时也能透过计划行为理论，协助预测体育教师的教学行为，在教学前针对教学计划进行检视，并进一步研究拟定出一套可因材施教的教学方法，符合学生的需求以达到教学目标。再者，体育教师在行为决定的过程中，可能会因为“行为态度”“主观规范”和“知觉行为控制”这三项因素彼此相互影响，也可能独自对行为意图产生不同的影响。因此，未来研究可针对不同教师的教学风格受哪项因素影响较深，进一步去探讨其关联性，对于整个体育教学行为的预测会有成效。

参考文献

[1] 王道俊，王汉澜.教育学[M].北京：人民教育出版社，1999.

[2] 罗飞虹.体育学[M].武汉：华中科技大学出版社，2010.

[3] Ajzen,I.From intentions to actions:A theory of planned behavior[M]. Berlin:Springer,1985.

[4] Fishbein,M.,& Ajzen,I.Belief,attitude,intention,and behavior: An introduction to theory and research [M].Reading,MA:Addison-Wesley, 1975.

[5] Dubinsky,A.J.,& Loken, B.(1989).Analyzing ethical decision making in marketing[J].Journal of BusinessResearch,1989,19(2).

[6] Ajzen,I.,& Fishbein,M.Understanding attitudes and predicting social behavior[M].Englewood Cliffs:Prentice-Hall,1980.

[作者：薛凌(1979-)，男，湖南常德人，长江大学体育学院讲师，硕士。]

【责任编辑　郑雪凌】

?1994-2016 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net