壹、前言

體重過重及肥胖是一個嚴重的全球性公共健康風險，因為肥胖和身體不活動導致許多慢性疾病的形成，並造成重大健康照護花費 (Katzmarzyk & Janssen, 2004)。體重過重或肥胖者比正常體重者更容易罹患心血管疾病（主要是心臟病和中風）、糖尿病、肌肉骨骼疾病（特別是關節炎）和一些癌症（子宮內膜癌、乳癌、大腸癌），限制來自脂肪的熱量攝取及糖的攝取，增加蔬果、豆類、全穀類及堅果的攝取、規律身體活動，可以達到熱量平衡及健康體重 (World Health Organization [WHO], 2012)。由此可見，健康飲食及規律運動對體重控制及健康的重要性。根據1993至1996年及2005至2008年臺灣營養健康狀況變遷調查 (Nutrition And Health Survey in Taiwan, NAHSIT)，19歲以上成年男性體重過重及肥胖比例從33.4%上升到51%，女性則由33.5%上升到35.9% (Pan et al., 2011)，年輕人增加熱量的攝取，加上增加坐式生活，導致肥胖及代謝相關疾病，肥胖及代謝症候群 (metabolic syndrome) 的盛行率則從13.6%上升到25.5% (Yeh, Chang, & Pan, 2011)。由於飛輪腳踏車運動會消耗大量的熱量達到減重的效果，近期逐漸成為健身俱樂部受歡迎的運動項目之一。研究也發現，配合飲食控制與飛輪腳踏車的運動課程，可以有效地控制肥胖及血脂 (Valle, Mello, Fortes, & Dantas, 2009)。另外，也有研究發現，即使不限制飲食行為，單獨每週三次的飛輪腳踏車運動課程，也可以達到減輕體重及改善心肺適能的效果 (Bianco et al., 2010)，因此在本研究中，以飛輪腳踏車運動做為介入減重的課程。

規律的運動已經被證實具有相當多的好處 (United States Department of Health and Human Services [USDHHS], 1996)，包括降低因心臟疾病的死亡、改善糖尿病、高血壓、結腸癌的風險，幫助控制體重和增進及維持骨骼、肌肉與關節的健康，減少憂鬱與焦慮的感覺，以及促進心理的健康等。雖然運動所帶來的益處高達106種以上（盧俊宏，1998），但以臺灣為例，國人參與運動的人口比率雖逐年上升卻仍然偏低，有規律運動習慣者僅占31.3%，

不規律運動的人口高達50.8%（教育部體育署，2013）。雖然多數人贊同健康飲食及規律運動對健康的重要性，然而，能夠開始行動並能長期持續這兩種健康習慣的比率卻不佳，例如：英國的調查研究發現，只有25%的男性及29%的女性每天攝取五份蔬果，超過60%的男性及70%的女性沒有達到建議的最少身體活動量 (Craig, Mindell, & Harani, 2009)；澳洲的研究發現，有90%的女性及93%的男性每天攝取不足的蔬菜 (Australian Bureau of Statistics, 2009)；國內的研究也發現，19至30歲男性及女性國人攝取不足的蔬菜和水果 (Wu, Pan, Yeh, & Chang, 2011)。大約有一億美國人每到了新年前夕，都會許下新年新希望，其中有37%的人想要開始運動，有13%的人想要有更健康的飲食習慣，有7%的人想要減少抽菸、喝酒等 (Miller & Marlatt, 1988) ，雖然有67%的人有三個以上的願望，但只有25%的人達成其願望。因此，需要有以理論為基礎的有效行為改變策略或方法，以促成健康飲食及規律運動習慣的養成，才有可能控制體重及肥胖的盛行率，達到疾病預防與健康促進的目的。若只是對健康飲食和規律運動產生「意圖」或偶爾為之，並無法達到健康的效果，唯有跨出第一步「開始」及長期「維持」，並使健康行為成為「習慣」，才能真正達到健康的效益。

對健康行為有「意圖」，並不一定就會產生實際的「行為」，「意圖」與「行為」之間有差距。經由統合分析的結果顯示，在實驗操弄使得意圖中到大的改變 (d = .66) ，其所導致的行為結果只有小至中度的改變 (d = .36) (Webb & Sheeran, 2006)，針對實證性研究資料所做的分析 (Sheeran, 2002)，在有意圖去行動的人中，最後沒有去行動的人約占有一半 (47%)，而實際上有去行動的人勉強僅占一半 (53%)，針對身體活動相關研究的統合分析結果顯示，意圖與行為之間的差距達46% (Rhodes & de Bruijn, 2013)。從現況以及許多研究結果的分析，都暗指著意圖與行為之間有鴻溝。實施意圖 (implementation intention) (Gollwitzer, 1999) 或稱之為行動計畫 (action planning) (Schwarzer, 1992)，則是近期在許多健康行為領域被證實具有使意圖化為行動的策略與方法。意圖明確指出個人想要做什麼或達成什麼（例如：我想要達成X），而行動計畫則是更進一步明確指出個人將會執行有助於達