

目錄

中文摘要.....	I
Abstract	III
目錄.....	VI
圖目錄.....	IX
表目錄.....	IX
第壹章 緒 論.....	1
一、研究背景.....	1
二、研究的必要性.....	5
三、研究目的.....	5
四、研究範圍與限制.....	6
五、名詞操作性定義.....	6
(一) 運動行為 (Exercise Behavior).....	6
(二) 規律運動行為(Regular Exercise Behavior).....	7
(三) 健康促進(Health Promotion).....	7
1.健康體適能(Health-related Physical Fitness).....	7
2.健保使用次數 (Health Service Utilization).....	8
第貳章 文獻探討.....	9
一、運動行為與健康.....	9
(一) 運動行為的定義.....	9
(二) 運動行為的測量方法.....	9
(三) 運動行為對健康的影響.....	10
(四) 大專學生運動行為的現狀.....	13
(五) 結語.....	14
二、運動行為與健康體適能.....	15
(一) 健康體適能的定義.....	15
(二) 運動行為對健康體適能的影響.....	19
(三) 大專學生健康體適能的現況.....	21
(四) 結語.....	23
三、運動行為與健康促進.....	23
(一) 健康促進的概念.....	23
(二) 運動行為對疾病預防的影響.....	24
(三) 規律運動行為對健康促進的經濟效益.....	27
(四) 大專學生健康現況.....	28
(五) 結語.....	29

第參章	研究方法與步驟.....	31
一、	研究流程.....	31
二、	研究設計.....	31
(一)	抽樣設計.....	31
(二)	問卷設計.....	33
(三)	健康體適能檢測.....	33
(四)	測驗方法與工具.....	36
(五)	調查資料整理分析.....	37
第肆章	結 果.....	38
一、	樣本結構分析.....	38
二、	運動行為分析.....	41
(一)	運動的強度分析.....	41
(二)	運動頻數分析.....	42
(三)	運動時間分析.....	43
(四)	規律運動行為分析.....	44
(五)	運動態度分析.....	45
三、	健康狀況分析.....	48
(一)	大一學生健康體適能現況.....	48
(二)	規律運動行為與健康體適能.....	49
(三)	大一男女學生健保使用次數現況.....	50
(四)	規律運動行為與健保使用次數分析.....	51
第伍章	討 論.....	52
一、	樣本結構分析.....	52
二、	大一男女學生運動行為現況分析.....	52
(一)	運動的強度分析.....	53
(二)	運動頻數分析.....	53
(三)	運動時間分析.....	54
(四)	規律運動行為分析.....	55
(五)	運動態度分析.....	56
三、	健康狀況分析.....	58
(一)	大一學生健康體適能現況.....	58
(二)	規律運動行為與體適能.....	59
(三)	大一男女學生健保使用次數現況.....	60
(四)	規律運動行為與健保使用次數分析.....	61
第陸章	結論與建議.....	62
一、	結論.....	62
二、	建議.....	64
參考文獻	65

一、中文部分	65
二、英文部分	71
附錄一、大專院校大學日間部人數表	80
附錄二、開放性問卷設計	82
附錄三、正式問卷設計	83
附錄四、問卷信度考驗表	85
附錄五、運動安全問卷調查	87
附錄六、健康體適能測驗說明與實際操作	88
一、測驗名稱：身體質量指數	88
二、測驗名稱：坐姿體前彎	89
三、測驗名稱：一分鐘屈膝仰臥起坐	91
四、測驗名稱：立定跳遠	92
五、測驗名稱：女生 800 公尺跑走	92
六、測驗名稱：男生 1600 公尺跑走	93