

# 規律運動行為與健康促進之研究

## — 以大學新生為析論主體

### 中文摘要

本研究旨在探討大學男女新生的運動行為對健康促進的關係。本研究隨機抽取我國四所綜合大學 1842 位一年級男女學生為研究對象，實施「運動行為與健康狀態」問卷調查及「健康體適能」檢測。共得有效樣本 1556 份，回收率為 84.47%。本研究所得資料經統計分析處理後得下列重要結論：

#### 一、大學新生的運動行為現況：

(一)大學新生偏愛中強度活動，男生從事中高強度比例顯著高於女生 ( $P < 0.05$ )。女生偏愛中低強度活動，高達 41.04% 的女生選擇低強度活動。

(二)79.52% 的大學新生每週運動頻數達兩天以上，且無論男女學生均以每週運動兩次的比率最高 (男生佔 37.27%、女生佔 47.51%)。

(三)40.82% 的大學新生每次從事運動的平均時間在 50 分鐘以上，男學生每次的運動平均時間較女生長，有高達 16.70% 的女學生運動不到 20 分鐘。

(四)大學新生沒有規律運動行為的比例顯著高於有規律運動行為者 ( $P < 0.05$ )，具規律運動行為的大學新生佔 40.10%，男生顯著高於女生 (男佔 47.20%，女佔 28%)。

(五)大學新生主要為興趣、健康與減重而運動，沒有時間、沒有運動伙伴及欠缺運動環境，是沒有從事規律運動行為的主要原因。

#### 二、大學新生的健康現況：

(一)健康體適能現況：大一男生肌力與肌耐力顯著優於女生，且優於台灣地區大專院校體適能常模，但女生瞬發力較常模值差。男

生身體組成與柔軟度則明顯比女生差，且較大專常模差，但女生兩項測量值均優於常模，心肺耐力部分大一男女學生皆優於常模。

✓(二)健保使用現況：大學新生全年平均健保是用次數為  $6.60 \pm 6.17$  次，男生顯著低於女生 ( $P < 0.05$ )。

三、在健康體適能方面，無論男女大學新生，有規律運動行為者，除身體組成及柔軟度外，瞬發力、肌力、肌耐力及心肺耐力皆顯著優於無規律運動行為者。

四、無論男女大學新生，有規律運動行為者，健保使用次數顯著低於無規律運動行為者 ( $P < 0.05$ )

學校體育的價值在於促進學生身心健康，從事規律的運動行為不僅可以提昇健康體適能、降低罹病率並達預防慢性疾病的目的，大專學生規律運動人口比例偏低，大學時期是青年進入社會的最後一個教育養成階段，如何藉由體育專業課程與活動，養成學生終生運動的行為，是相關單位及體育專業人員責無旁貸的重要目標。

**關鍵詞：大學新生、規律運動行為、健康促進、運動態度、健康體適能**