

中華大學新生身體質量指數、健康信念與運動參與程度之研究

謝偉雄, 曾明郎, 林添鴻, 張至琦

體育室

人文社會學院

joychang@cc.chu.edu.tw

摘要

本研究以健康信念模式 (Health Believe Model) 探討不同身體質量指數之中華大學新生參與健身運動行為的相關性，結果如下：

一、不同性別大一學生在運動健康信念的差異比較，女生會因電視廣播的宣傳、朋友家人的勸告、及疾病經驗以及受運動指導者、朋友、醫師的影響而從事規律運動；會因運動傷害、缺乏運動同伴、沒有運動場所、天候不佳等因素的影響而不從事規律運動。

二、在不同性別新生在運動參與行為比較，男生明顯高於女生。

三、不同BMI組別男、女生在知覺運動障礙之差異比較：

體重較輕組比體重正常組女生會因運動傷害而不願意從事規律運動以及會因自己沒意願而不從事規律運動。

四、不同BMI組別男、女生在知覺運動利益之差異比較：不同BMI組別女生會因為減輕體重，願意從事規律運動，體重正常組高於體重較輕組。不同BMI組別男生為了減輕體重，願意從事規律運動，體重正常組高於體重較輕組；體重較重組高於體重較輕組，不同BMI組別男生在運動可以認識更多的朋友促進人際關係有差異，體重較重組高於體重較輕組。

五、不同BMI組別男、女生在知覺疾病威脅之差異比較：不同BMI組別女生會為了減少可能會罹患關節炎，願意從事規律運動，體重較輕組高於體重正常組。

六、以皮遜積差相關進行相關考驗，結果發現運動行為的運動參與程度與知覺運動障礙有較高負相關與知覺運動利益呈現正相關。

關鍵字：BMI、運動健康信念、大學新生、運動參與程度