

不同背景變項大專學生健康體適能之比較-以中華大學為例

謝偉雄, 曾明郎, 林添鴻, 邵心平, 張至琦

體育室

人文社會學院

joychang@cc.chu.edu.tw

摘要

體適能一直都是國內外相當重視的議題，因為體適能與健康疾病或生活品質有密切關係（方進隆，2005）。在富裕的社會環境下，糧食充足，缺乏活動下容易容易罹患運動不足症狀(hypokinetic diseases)像肥胖、下背痛、心血管及高血壓等疾病（方進隆，1997）。許多研究證實規律性的運動對生理與心理方面皆有正面的助益（Berger & Owen, 1988；Harris, Caspersen, DeFries, & Estes, 1989；Krick & Sobal, 1990）。人們如果能夠在平時增加身體活動量，或是養成規律的運動習慣，體適能就能夠提升或維持在較理想的狀態（方進隆，2005）。適當的身體活動是有益於健康，國人從小到大都需接受國民教育，國民教育的最終目標在培養健全的國民，為了新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的體適能，才能負擔新時代的任務。運動是生命的基礎，沒有運動就沒有生命（許樹淵，1996）。體育活動是最積極最自然的保健方法，學生享受運動的樂趣，使其發育、體能和健康全面提升，能夠熱愛運動，學會終身運動的技能，養成規律運動習慣，擁有良好體適能（方進隆2003）。大學階段是建立良好健康體適能的重要時期，協助學生體認體能的內涵及重要性，並且對建立或維持終身運動習慣的體育目標有實質上的幫助（陳俊豪，1994）。此時期正是健康體能教育介入最佳階段。體育的主要教學目標是幫助學生藉由運動來保健身心，並提昇健康體適能。所以，研究者欲深入瞭解現階段大學生的體適能狀況，依照學生的體能狀況，融入學校設計安排課程之規劃，讓學生即使出了校園也能保持規律運動，以期學生身體獲得更好的發展，以因應時代之需求。

關鍵字：體適能