

中華大學不同身體質量指數新生在運動知覺障礙與運動參與程度之研究

謝偉雄, 葉麗琴

體育室

人文社會學院

0

摘要

本研究以健康信念模式 (Health Believe Model) 之「知覺障礙」因素，探討中華大學新生參與健身運動行為的相關性研究。樣本以新竹縣中華大學新生男性365位，女性205位合計570位為本研究受試對象。本研究工具有自編之「知覺障礙」量表、「規律運動行為問卷」，及Borg的RPE量表。所得資料分別以描述性統計、獨立樣本t考驗，探討男、女性和健身運動俱樂部之會員、非會員在知覺障礙與參與健身運動行為的差異，本研究知覺障礙量表之Cronbach α 為0.7602。本研究所得結果如下：中華大學新生在「沒有運動場所使我不能從事規律運動」、「因為缺乏交通工具所以無法從事規律運動」兩個知覺障礙因素，和從事健身運動的持續時間均達顯著水準且有差異存在，而且女性比男性知覺障礙得分高。另外，在參加中華大學健身俱樂部的會員、非會員的知覺障礙方面，有「缺乏運動同伴使我不願意從事規律運動」、「自己沒有意願從事規律運動」和從事健身運動的強度均達顯著水準有差異存在，而且非會員比會員知覺障礙得分高，但是非會員的知覺運動強度比會員要高。本研究發現中華大學對於女性新生從事健身運動的運動場所、交通便利性，應提供規律運動的建議與規劃。另外，非健身運動俱樂部會員因為受到「同伴」、「自己意願」因素影響，而未能從事規律運動，而非會員知覺運動強度又較高；所以，學校應可針對會員、非會員的運動行為特性，進一步提供兩種不同運動族群的運動處方，以利於大學新生日後的健康自我管理。

關鍵字：健康信念模式 知覺障礙 大學新生 健身運動