

致理技術學院  
休閒遊憩管理系  
畢業專題

大學生之健康體適能研究—  
以致理技術學院全體學生為例

專題學生：王冠哲 吳宏治 何校安

薛鈺蓉 吳建融撰

指導教授：溫延傑老師

中華民國一〇一年一月



## 目錄

第壹章 緒論	
第一節 問題背景	1
第二節 研究目的	6
第三節 名詞定義	6
第貳章 研究方法	
第一節 研究對象	8
第二節 測驗流程與項目	8
第三節 測驗方法與工具	8
第四節 資料處理	12
第參章 結果與討論	
第一節 結果	12
第二節 討論	24
第三節 結論	26
第肆章 參考文獻	
第一節 專書	27
第二節 網站文獻	28



## 圖次

圖 1 健康體適能檢測流程-----8

## 表次

表 1-1 全體學生各項體適能摘要表-----12

表 1-2 教育部身體質量指數平均常模與本校男生身體質量指數比較表-----13

表 1-3 教育部身體質量指數平均常模與本校女生身體質量指數比較表-----13

表 1-4 教育部坐姿體前彎平均常模與本校男生坐姿體前彎比較-----14

表 1-5 教育部坐姿體前彎平均常模與本校女生坐姿體前彎比較表-----14

表 1-6 教育部立定跳遠平均常模與本校男生立定跳遠比較表-----15

表 1-7 教育部立定跳遠平均常模與本校女生立定跳遠比較表-----15

表 1-8 教育部仰臥起坐 60 秒平均常模與本校男生仰臥起坐 60 秒比較-----16

表 1-9 教育部仰臥起坐 60 秒平均常模與本校女生仰臥起坐 60 秒比較表-----16

表 1-10 教育部 1600 公尺跑走平均常模與本校男生 1600 公尺跑走比較表-----17

表 1-11 教育部 800 公尺跑走平均常模與本校女生 800 公尺跑走比較表-----17

表 2 各系所男生各項體適能摘要表-----18

表 3 各系所女生各項體適能摘要表-----21

表 4 各學群男、女生各項體適能摘要表-----23