

致理技術學院
休閒遊憩管理系
畢業專題

減重課程多媒體應用實務研究

專 題 學 生：鄞鈺庭、陳怡如、吳季舫撰

學 號：19923138、19923147、19923179

中 華 民 國 一 百 零 二 年 六 月

目錄

表目錄.....	ii
圖目錄.....	ii
第一章 緒論.....	1
第二章 文獻探討.....	3
第一節 肥胖的定義.....	3
第二節 肥胖對健康的影響.....	6
第三節 減重行為之探討.....	9
第四節 多媒體應用.....	15
第三章 研究方法與步驟.....	18
第一節 研究工具介紹.....	18
第二節 研究方法與流程.....	26
第四章 問卷分析與結果.....	28
第五章 結論與討論.....	83
參考文獻.....	86
附錄一 顧客滿意度問卷.....	88

表目錄

表 2-1-1 不同組織定義肥胖標準	3
表 2-1-2 不同組織定義腰圍標準	4
表 2-1-3 體脂肪率判斷肥胖之標準	5
表 2-3-1 熱量攝取與體重關係	10
表 2-3-2 常見的減肥方式	12
表 4-1 體重減重前後差異量	52
表 4-2 體脂率減重前後差異量	54
表 4-3 坐姿體前彎減重前後差異量	56
表 4-4 一分鐘仰臥起坐減重前後差異量	57
表 4-5 心肺耐力指數減重前後差異量	58
表 4-6 BMI 減重前後差異量	59
表 4-7 體重減重前後差異量	75
表 4-8 體脂率減重前後差異量	77
表 4-9 坐姿體前彎減重前後差異量	79
表 4-10 一分鐘仰臥起坐減重前後差異量	80
表 4-11 心肺耐力指數減重前後差異量	81
表 4-12 BMI 減重前後差異量	82

圖目錄

圖 2-2-1 肥胖所帶來的疾病	6
圖 2-2-2 身體活動與肥胖症的可能關係模式圖	7
圖 2-3-1 減重門診流程圖	13
圖 2-3-2 課程地圖	14
圖 2-4-1 以金字塔呈現學習與媒體的關係	15
圖 3-2-1 減重班進行流程	26
圖 4-1 減重班學員性別	33
圖 4-2 減重班學員年齡	33
圖 4-3 減重班學員教育程度	34
圖 4-4 減重班學員職業	34
圖 4-5 減重班學員年收入	35
圖 4-6 是否第一次參加健康減重課程	36
圖 4-7 如何獲得本班減重班開班資訊	36
圖 4-8 參加本減重班的因素為何	37
圖 4-9 希望的減重程度為何	37
圖 4-10 選擇本減重的原因	38
圖 4-11 此次減重費用有無合理	38
圖 4-12 主任醫生減重技巧教授與衛教，學員努力程度	39
圖 4-13 營養師減重技巧教授與衛教，學員努力程度	40
圖 4-14 運動教練減重技巧教授與衛教，學員努力程度	40
圖 4-15 醫學中心的交通便利性	42
圖 4-16 醫學中心的停車便利度	42
圖 4-17 醫學中心的上課空間環境舒適程度	43
圖 4-18 醫學中心的運動指導空間環境舒適程度	43

圖 4-19 本班的課前電話聯繫與解說	44
圖 4-20 本班提供的繳費便利性	44
圖 4-21 本班的辦理報到程序	45
圖 4-22 本班的課程流程順暢度	45
圖 4-23 本班主任醫師的減重技巧教授與衛教	46
圖 4-24 本班營養師的減重技巧教授與衛教	46
圖 4-25 本班運動教練的減重技巧教授與衛教	47
圖 4-26 上減重班前平日烹調習慣	48
圖 4-27 參加減重班前後運動習慣改變	48
圖 4-28 參加減重班前後一周運動次數	49
圖 4-29 參加減重班前後每次運動約多少分鐘	50
圖 4-30 減重班課程中哪一部分對減重最有效	50
圖 4-31 運動後飲食狀況	51
圖 4-32 減重成效滿意度	51
圖 4-33 體重變化圖	52
圖 4-34 腰圍變化圖	53
圖 4-35 臀圍變化圖	53
圖 4-36 體脂率變化圖	54
圖 4-37 血壓變化圖	55
圖 4-38 坐姿體前彎減重前後比較	56
圖 4-39 一分鐘仰臥起坐減重前後比較	57
圖 4-40 心肺耐力指數減重前後比較	58
圖 4-41 BMI 減重前後比較	59
圖 4-42 減重班學員性別	60
圖 4-43 減重班學員年齡	60

圖 4-44 減重班學員教育程度	61
圖 4-45 減重班學員職業	61
圖 4-46 減重班學員年收入	62
圖 4-47 是否第一次參加健康減重課程	62
圖 4-48 如何獲得本班減重班開班資訊	63
圖 4-49 參加本減重班的因素為何	63
圖 4-50 希望的減重程度為何	64
圖 4-51 選擇本減重的原因	64
圖 4-52 此次減重班費用有無合理	65
圖 4-53 醫學中心的停車便利度	65
圖 4-54 醫學中心的交通便利度	66
圖 4-55 醫學中心的上課空間環境舒適程度	66
圖 4-56 醫學中心的運動指導空間環境舒適程度	67
圖 4-57 本班的課前電話聯繫與解說	67
圖 4-58 本班提供的繳費便利性	68
圖 4-59 本班的辦理報到程序	68
圖 4-60 本班的課程流程順暢度	69
圖 4-61 本班主任醫師的減重技巧教授與衛教	69
圖 4-62 本班營養師的減重技巧教授與衛教	70
圖 4-63 本班運動教練的減重技巧教授與衛教	70
圖 4-64 上減重班前平日烹調習慣	71
圖 4-65 參加減重班前後運動習慣改變	72
圖 4-66 參加減重班前後一周運動次數	72
圖 4-67 參加減重班前後每次運動約多少分鐘	73
圖 4-68 減重班課程中哪一部分對減重最有效	73

圖 4-69 減重成效滿意度	74
圖 4-70 健身教練成效滿意度	74
圖 4-71 體重變化圖	75
圖 4-72 腰圍變化圖	76
圖 4-73 臀圍變化圖	76
圖 4-74 體脂率變化圖	77
圖 4-75 血壓變化圖	78
圖 4-76 坐姿體前彎減重前後比較	79
圖 4-77 一分鐘仰臥起坐減重前後差異	80
圖 4-78 心肺耐力指數減重前後比較	81
圖 4-79 BMI 減重前後比較	82