

致理技術學院  
休閒遊憩管理系  
畢業專題

銀髮族  
體適能實施成效之結果

專題學生：盧 毅 19922138

范綱麟 10023203

許育仁 10023258

高培軒 10023241

郭馨遠 10023213 撰

指導教授：呂宜蓉 教授

中 華 民 國 一 百 零 四 年 五 月



## 目錄

第一章 前言	
第一節 研究動機.....	P.1
第二節 研究目的.....	P.1
第二章 文獻探討	
第一節 老人生理變化.....	P.2
第二節 老人健康飲食.....	P.4
第三節 健康體適能.....	P.7
第四節 老人運動及注意事項.....	P.13
第五節 健康操由來變化.....	P.13
第六節 心理層面.....	P.14
第三章 研究方法與研究架構	
第一節 研究對象.....	P.15
第二節 研究工具.....	P.15
第三節 健康操.....	P.15
第四節 徒手肌力.....	P.16
第四章 研究結果.....	P.25
第五章 討論.....	P.34
第六章 結論與建議.....	P.35
參考文獻.....	P.36
附錄.....	P.38

## 圖目錄

圖 2-3-1 健康體適能.....	P. 7
圖 2-3-2 運動體適能.....	P. 8
圖 2-3-3 健康體適能五大要素.....	P. 9
圖 3-2-1 身體組成分析.....	P. 17
圖 3-2-2 肌肉 & 脂肪分析.....	P. 18
圖 3-2-3 肥胖診斷.....	P. 19
圖 3-2-4 肌肉平衡.....	P. 20
圖 3-2-5 水腫指數.....	P. 21
圖 3-2-6 內臟脂肪.....	P. 21
圖 3-2-7 各種包羅廣泛之評估.....	P. 22
圖 3-2-8 體重控制.....	P. 23
圖 3-2-9 健身評分.....	P. 23

## 表目錄

表 2-2-1 髮族每日飲食指南·····	P. 4
表 4-1-1 脂肪前後測量分析·····	P. 25
表 4-1-2 肌肉前後測量分析·····	P. 26
表 4-1-3 基礎代謝率前後測量分析·····	P. 27
表 4-1-4 體脂肪前後測量分析-顯著討論·····	P. 28
表 4-1-5 肌肉量前後測量分析-顯著討論·····	P. 28
表 4-1-6 基礎代謝率前後測量分析-顯著討論·····	P. 29