

嘉南藥理科技大學專題研究計畫成果報告

PATH 計畫對大學生健康體適能的影響

計畫類別： 個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：CNRH-93-02

執行期間：93 年 1 月 1 日至 93 年 12 月 31 日

計畫主持人：梁俊煌

共同主持人：高如儀

計畫參與人員：

執行單位：休閒保健管理系

中華民國 93 年 12 月 1 日

計畫成果摘要

青少年健康與肢體活動計劃(PATH)是透過教導健康知識，強化自我健康管理。本研究目的在探討 PATH 計畫對大學生的健康促進與健康行為之影響。研究對象為嘉南藥理科技大學自願參加學生 23 位，這些學生 BMI>25，平日無參加特殊之體能訓練或是運動習慣，實驗組為 10 人，而控制組則為 13 人。實驗組受測者進行為期十週，每週三次，每次四十至六十分鐘，強度 40%~60% 的有氧運動訓練及四次的 PATH 課程教授；控制組則維持正常生活。

研究之體適能檢測項目包括：身體質量指數、腰臀圍比、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、三分鐘登階測驗、立定跳遠、皮脂厚度（手臂及肩胛骨部位）；實驗組另外再測 PATH 健康知識前後測為檢測效標。測驗前後所得資料，均透過 SPSS 統計分析軟體以描述統計建立各項基本資料；單因子變異數分析(One Way ANOVA) 健康知識的促進情形，雙因子變異數分析(Two Way ANOVA) 受試者體適能前、後的交互作用。顯著水準 $\alpha = .05$ 。資料經分析結果如下：

- 一、經十週的 PATH 課程教授對參與者的健康知識的促進，未達顯著差異。
推測原因為參與者為嘉南藥理科技大學之學生，平常即有接觸運動生理及營養方面之課程，以致於結果沒有顯著性之差異。
- 二、經十週的 PATH 課程的教授及運動訓練介入後，實驗組參與者之手臂脂肪指數明顯下降，並和控制組達到顯著差異($p < .05$)。可能是因健走及有氧舞蹈訓練，上臂擺動造成脂肪減少所致。
- 三、瞬發力、BMI 值、腰臀圍比、肌力、肌耐力、肩胛骨脂肪指數、柔軟度、心肺耐力，未達顯著差異($p > .05$)。由於 PATH 運動訓練係以健康為主要訴求，所以短期的低強度運動訓練，未能使受測者健康數值改善，達到顯著水準。