

大學生參與休閒運動對體適能的影響

吳憲訓¹ 吳鳳科技大學 蔣至傑² 實踐大學

摘要

本研究在探討大學生參與休閒運動對體適能之影響，研究蒐集過去相關文獻進行分析，來了解參與休閒運動對大學生體適能的提升狀況為何?綜合過去相關文獻發現：

一、平時有規律參與休閒運動之大學生與平時沒有規律參與休閒運動之大學生在體適能前後測有明顯的差異。二、平時有參與事適當休閒運動之學生呈現較好的體適能及身體機能狀態。三、具有較佳體適能之大學生，從事運動時活動力及適應能力較佳，不易產生疲勞感。

根據過去相關研究結果不難發現，臺灣大學生普遍運動量不足，加上生活作息及飲食不正常，導致心肺功能障礙與肥胖日趨漸增；建議協助學生設立目標從事休閒運動，並在大學前間養成規律性運動的好習慣，可增進大學生良好的生活型態並降低國人持續肥胖與心血管疾病的發生。

關鍵詞：休閒運動、體適能。

