

大專生運動參與行為研究 -以吳鳳科技大學學生為例

張瑞興¹吳鳳科技大學 郭昶宏²世新大學

壹、前言

大專學生乃是國家社會未來的中流砥柱、棟樑之才，因此擁有健康的身心狀態對於他們面對未來肩負的社會責任與人生挑戰是必備的基本條件。而求學的過程中若能養成規律的運動習慣，進而培養終生運動的生活型態則是創造身體健康並排除壓力的重要方法。

本研究以文獻分析、問卷調查法為主，以隨機抽取吳鳳科技大學消防系、電機系、機械系、觀光系、餐管系、應媒系、幼保系、長照系與美設系等九系，為受試系所，從中各抽取一班，每班發出30份問卷，目的在了解大專生運動參與的動機、阻礙因素、身體意向。在參與運動與持續運動的歷程中，值得關心的莫過於參與者的參與動機為何，以及如何提升其持續運動的效果。

關鍵詞：阻礙因素，運動參與動機，身體意向

