

中國文化大學生活應科學研究所

碩 士 論 文

規律健走對全人健康生活型態之影響



指導教授：吳慧君

研 究 生：王牡秀

中華民國 97 年 12 月

中國文化大學生活應科學研究所
Graduate Institute of Applied Science of Living
Chinese Culture University

碩 士 論 文

Master Thesis

規律健走對全人健康生活型態之影響
Effects of Regular Walking on Total Wellness Life
Style

指導教授：吳慧君(Huey0June Wu)

研 究 生：王牡秀(Mu-Hsiu Wang)

中華民國 97 年 12 月

December 2008