

目 次

謝誌.....	II
中文摘要.....	III
英文摘要.....	IV
內容目次.....	V
表次.....	VII
圖次.....	VIII
附錄.....	IX
附表.....	X



謝 誌

親愛的恩師 吳慧君博士感謝您，在研究所兩年半的期間，無論在課業上知識上您都不吝賜教與指導，相信指導一位中年人絕對是一件苦差事，因為視力、體力、記憶力、理解力樣樣走下坡的我，若非恩師耐心提攜學生恐怕很難順利完成學業並取得畢業證書，如今論文得以順利完成，師恩浩瀚，永生難忘。

文稿初成，承蒙中國文化大學運動教練研究所林正常所長及體育館江界山館長撥冗審閱斧正，並提供學術上寶貴意見使本論文更加完善，謹此致上萬分感激。以及嚴格要求課業的生應所師長們，有你們的要求才使我有這麼大的進步空間，親愛的老師們，謝謝你們辛苦了！

求學期間承蒙中國文化大學總務處、資訊中心、動科系、觀光系、應數系、英文系等多位師長、同仁及家屬共同協助完成問卷與統計，幫助甚多謹此致謝。還有一群相互扶持同甘共苦的同学，感恩你們這兩年的協助與照顧。

最後，謝謝我的家人，老公志民、大兒子偉傑、小兒子偉源感謝你們在我近十年的求學生涯中不曾因我怠忽母職而不悅，你們的包容讓我能堅持到最後，再次謝謝你們，我親愛的家人，四年內相繼往另一個國度的爸爸、媽媽、公公、婆婆我畢業了，謹以此論文獻給最敬愛的師長、同仁、同學與家人。

王牡秀 謹誌

九十七年十二月

摘要

國內健保費不斷呈現赤字的情況下同時也提醒國人健康的重要性，本研究之目的在於利用台北盆地附近郊區政府所設置的健走步道，探討並比較有、無參與者之各項全人健康生活型態及自覺健康評估量表之差異情形。方法是以從未從事規律運動之民眾 60 名及 60 名有參與規律「登山活動健走」之民眾為研究對象。為考量參與該活動人員的安全，每條步道皆先由台北市山岳協會嚮導於活動前一週先行探勘路況以確保參加者之安全；再針對 120 名參加者使用全人健康生活型態量表及自覺健康評估量表評量，所得資料以 SPSS 12.0 for Windows 統計套裝軟體進行分析，並以獨立樣本 t 檢定，考驗有、無規律從事健走運動者在全人健康生活型態及自覺健康評估量表上之差異情形，以 $\alpha = .05$ 為顯著水準。研究結果發現，而全體受試者中，女性 62.5% 無規律運動；男性則是 68% 有規律運動。「全人健康生活型態」之九大類別在健康體能、營養、避免化學性依賴、情緒健康等四項有規律運動者顯著優於無規律運動者，而其餘在壓力管理、個人的衛生健康、疾病預防、個人安全、環境的健康與保健等五項上則無顯著差異。規律從事健走活動者對「自我健康評估」在健康自覺量表問卷中，自認個人健康情形很好者亦顯著多於無規律運動者。

關鍵詞：規律健走、全人健康、生活型態

Abstract

Because of the deficiency of the Bureau of National Health Insurance, we should pay more attention to our health. The purpose of this study was to discuss about difference of the participants and nonparticipants on wellness lifestyle and self-health appraisal scale by the strength of walking pavements around Taipei. We took 120 people as samples: 60 participants who were never engaged in regular movements and other 60 participants who were engaged in regular movements. Each pavement was first checked in the preceding week by the Taipei Mountain Association to ensure the safety of the participants. The instruments were “Wellness lifestyle scale” and “Self-health appraisal scale.” The data was analyzed by SPSS 12.0. Through t test at $\alpha = .05$. The results showed that the percentage of male with regular walking was 68% while female without regular walking was 62.5%. It showed significant difference on healthy physical ability, nutrition, avoiding chemical dependence, healthy emotion; stress management, individual hygienic health, prophylaxis, personal safety, environmental health and health care didn't show remarkable differences. The one who was engaged in regular walking showed significant difference on self health assessment.

Key words: regular walking, wellness, lifestyle.

目 次

第壹章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究假設	4
第四節 名詞操作型定義	4
第貳章 文獻探討	6
第一節 全人健康生活型態與慢性病之關係	6
第二節 規律健走與生活型態之關係	11
第三節 規律健走與慢性病之關係	16
第參章 研究文法與步驟	20
第一節 研究對象	20
第二節 研究設計	20
第三節 研究架構	22
第四節 資料處理與統計分析	23
第肆章 結果與討論	24
第一節 問卷基本資料之描述性統計分析	24
第二節 有、無規律運動男性、女性參與之比例	30
第三節 有、無規律運動自覺量表之比較	32
第四節 有、無規律運動全人健康量表之比較	36
第伍章 結論與建議	39
第一節 結論	39
第二節 建議	39

引用文獻.....41
中文部分.....41
英文部分.....44



表 次

表 2-1	美國成年人有規律從事身體活動的人口比例	7
表 2-2	有氧運動「健走」的優缺點比較	11
表4-1	受試者基本資料表	25
表4-2	受試者全人健康生活型態量表	26
表4-3	受試者健康自覺量表(全體總平均數)	29
表4-4	受試者有無運動習慣以性別為分析變項	31
表4-5	有、無運動習慣者對健康之自覺情形	32
表4-6	有、無運動習慣者對一般強度的活動是否受到限制之自覺情形	33
表4-7	有、無運動習慣者對都沒有爬樓梯, 是否是因為你的健康之自覺情形	34
表4-8	有、無運動習慣者對在過去四星期中, 否沒有達到所要的身體健康狀況	35
表4-9	有、無運動習慣者對在過去四星期當中, 是否因身體健康因素限制日常活動之情形	35
表 4-10	有、無運動習慣受試者全人健康生活型態量表	38

圖次

圖 2.1 全人健康八個構面·····	10
圖 2.2 全人健康九個構面·····	10
圖 3.1 研究流程圖·····	21
圖 3.2 研究架構圖·····	22



附 錄

附錄一 健康篩選表格(同意書).....	48
附錄二 全適能(全人健康)生活型態問卷.....	50
附錄三 自我健康評估量表.....	54
附錄四 全人健康生活型態同意書.....	55



附 表

附表一 臺北市 20 條親山步道路線·····	56
附表二 臺北市山岳協會 96 年 10 月至 97 年 6 月份登山活動表···	57
附表三 各種運動熱量消耗量表·····	61

