

逢甲大學學生報告 ePaper

報告題名：

夥伴們，一起運動吧！

逢甲學生運動行為與運動效果認知程度調查

Let's do some Exercise!

**A Study on the Exercise Behavior and the Effects of Exercise
on Cognition for Students at Feng Chia University**

作者：陳威佐、陳可欣、莫秋莎

系級：經濟學系二乙、財務工程與精算學士學位學程

學號：D0335597、D0362284、D0362312

開課老師：高秀蘭教授、王婉倫教授

課程名稱：統計學(二)

開課系所：統計學系

開課學年：104 學年度 第 2 學期

中文摘要

我們時常在生活中聽見運動對身體好的說法，但若是進一步詢問「運動究竟好在哪裡？」卻常是眾說紛紜。因此我們將藉由統計方法，找出運動行為和運動所帶來的效益之間的關聯性，也期望能使更多的民眾加入運動的行列。本研究以逢甲大學的學生為調查對象，以人工發放問卷的形式進行，採用隨機抽樣的研究方法，旨在了解大學生的運動行為以及對運動效果的認知程度。本研究指出運動行為對於運動效果呈現正向關係，例如：養成運動習慣對於建立自信心有所幫助、以及運動時數高的族群更能自我肯定且意志力等效果同意程度高。以性別為分類作探討發現，女性在運動的發展則是值得期許的；另一方面，我們也發現大部分同學在運動的動機上有高度的目標性。

關鍵字：相關性檢定、問卷調查、運動、隨機抽樣



Abstract

In the life, we often hear the argument that exercise is good for health. However, if it is further inquired: "What are the benefits of exercise?", then there is a wide diversity of opinion. Therefore, we aim at finding out the relevance of exercise behavior and its benefits, and we expect to make more people to join a sport team. In this study, we conduct a survey of students at Feng Chia university by using questionnaires and the random sampling method. The purpose is to understand the exercise behavior of college students as well as cognition of the exercise effect. The study pointed out that the exercise behavior can provide positive effects, for example developing exercise habits is helpful for building self-confidence; the person of having a longer time period of sports has more self-affirmation and a high degree of willpower effects. With regard to gender, the development of sport for women is worth to expect. Moreover, we also find that most of the students have a high target on the motivation on sports.

Keyword: Exercise (Sports), Questionnaires, Random Sampling, Test for correlation

目 次

第一章. 緒論.....	5
第一節、研究背景與動機	5
第二節、研究目的及文獻回顧	5
(一) 研究目的.....	5
(二) 文獻回顧.....	5
第二章. 研究方法與研究架構.....	6
第一節、研究方法.....	6
第二節、研究架構.....	7
第三章. 實證分析.....	7
第一節、運動行為調查統計.....	7
第二節、基本資料與運動行為交叉分析.....	8
(一) 依性別為分類.....	8
1.性別 VS. 運動習慣	
2.性別 VS. 運動時數	
3.性別 VS. 運動動機	
(二) 依學院為分類.....	10
(三) 依年級為分類.....	10
第三節、基本資料與運動認知程度交叉分析.....	11
(一) 性別 VS. 學校的運動設施的滿意程度	
(二) 性別 VS. 學校運動風氣的滿意程度	
第四節、運動行為與認知度的交叉分析.....	13
(一) 是否有運動習慣與認知度調查交叉分析.....	13
1.是否有運動習慣 VS. 運動能增強自信？	
2.是否有運動習慣 VS. 學校的運動風氣使我滿意？	
(二) 運動時數與認知度調查交叉分析.....	14
1.運動時數 VS. 運動能增強意志力？	
2.運動時數 VS. 運動使人更加自信？	
3.運動時數 VS. 學校的運動設施使我滿意？	
4.運動時數 VS. 學校的運動氣氛使我滿意？	
第五節、依性別與認知度的相關分析.....	16
第四章. 結論與建議.....	17
第五章. 心得與反思.....	18
參考文獻.....	20
附錄.....	21

圖次

圖 1 研究流程圖.....	6
圖 2 各學院樣本比例直方圖.....	6
圖 3 研究架構圖.....	7
圖 4 運動習慣調查統計柱狀圖	7
圖 5 運動時數調查統計柱狀圖.....	7
圖 6 運動地點調查統計柱狀.....	8
圖 7 運動動機調查統計柱狀圖.....	8
圖 8 性別與有無運動習慣的直方圖.....	9
圖 9 性別與有運動時數的折線圖.....	9
圖 10 性別與有運動動機的雷達圖.....	10
圖 11 學院比例圓餅圖.....	10
圖 12 學院與有無運動習慣的直方圖.....	10
圖 13 年級比例圓餅圖.....	11
圖 14 年級與運動動機關係之雷達圖.....	11
圖 15 性別與對學校運動設施和運動風氣的滿意度柱狀圖.....	12
圖 16 運動時數與運動能增強意志力折線圖.....	14
圖 17 運動時數與運動使人更加自信柱狀堆積圖.....	15
圖 18 運動時數與學校的運動設施的滿意程度柱狀堆積圖.....	15
圖 19 運動時數與學校運動風氣的滿意程度柱狀堆積圖.....	16
圖 20 依學院別為分類與認知度的相關雷達圖.....	16
圖 21 理工科類學院與商科人文類學院對認知度比較雷達圖.....	17
圖 22 預計分層圖.....	19

表次

表 1 依性別與學院、年級、身份別為分類與運動行為的交叉分析總表.....	8
表 2 依性別與年級為分類與對運動認知程度的交叉分析總表.....	11
表 3 性別與學校運動設施滿意程度卡方檢定表.....	12
表 4 性別與學校運動風氣的滿意程度.....	12
表 5 依是否有運動習慣與運動時數分類與對運動認知程度的交叉分析總表...13	13
表 6 是否有運動習慣與運動能增強自信卡方檢定表.....	13
表 7 是否有運動習慣與學校運動風氣滿意程度卡方檢定表.....	14

第一章、緒論

第一節、研究背景與動機

近年來，大量運動的觀念進入普羅大眾的家庭中，台灣的有運動人口於 2014 年達到 83%，顯示了運動文化在人民心中地位逐漸上升的趨勢；然而在實際運用上，高血壓患者仍因為運動不足與飲食習慣問題屢見不鮮，在國、高中，願意在早上第一堂課時排入體育科目的班級也仍然不多，顯露出在現今社會中，運動是以何種方式影響生活仍存在著歧見。因此，我們希望藉由本次調查，對運動行為和實際效果有更進一步的認識。

此外，現在社會的工作性質也較以往的勞力取向逐漸轉向為技術取向，許多民眾在日常生活中的體能活動愈加缺乏，有時只能在中餐時間有短時間的活動機會，大部分時間仍必須採取長時間的坐姿，而此一現象也普遍出現在學生族群中，儘管教育部在民國 85 年提出了「運動 333」準則並加以倡導，但身邊運動的風氣改善仍十分有限，因此了解現今大學生的運動習慣與以及運動原因也成為此研究的課題之一。其他相關參考文獻請參閱洪昭坤(民 90)、康健雜誌。

第二節、研究目的及文獻回顧

(一) 研究目的：

下列三項為此研究之目的與觀察重點：

第一項、研究各性別、學院、年級與運動習慣、時數、動機之間的關係

第二項、研究各性別、學院、年級、運動行為與七項運動認知之間的差異

第三項、研究運動行為與七項運動認知上的差異

(二) 文獻回顧：

過去已有研究探討若是民眾每個禮拜的運動次數達到三次以上，且進行的運動種類較為多元，則在健康體能上表現較好，而民眾不願意改變運動行為主要出自忙於工作以及沒有時間兩項因素(莊茹潔 民 91)。在本次研究中我們則是針對

大學部學生以問卷方式進行隨機抽樣，了解逢甲學生願意從事運動的各項動機與運動頻率，以及在運動的各項效果認知上以基本描述統計與卡方獨立性檢定分析彼此間的關係，期望能在逢甲學生族群對於運動的態度上有更加深入的了解。數據相關資料請參考教育部統計處及教育部體育署。

第二章、研究方法與研究架構

第一節、研究方法：

採用問卷的調查方式，共發放 500 份問卷，實際取得 402 份有效樣本，在 99% 信心水準之下，以 EXCEL 進行描述性統計和推論性統計，在推論性統計則是以計算卡方值分析基本資料、運動行為與七項認知的獨立性檢定了解之間的關聯程度與學生的認知程度。

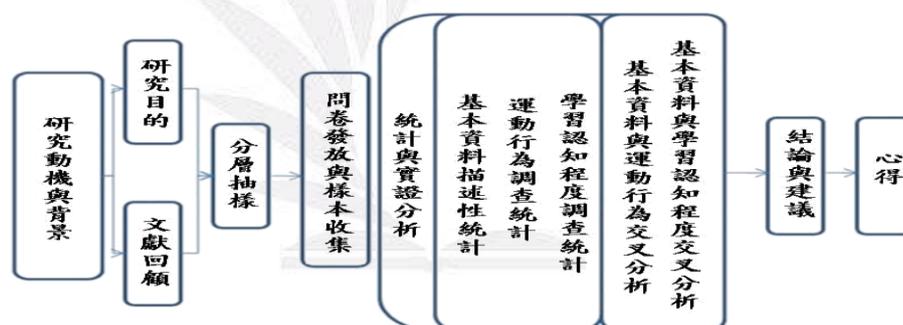


圖 1 研究流程圖

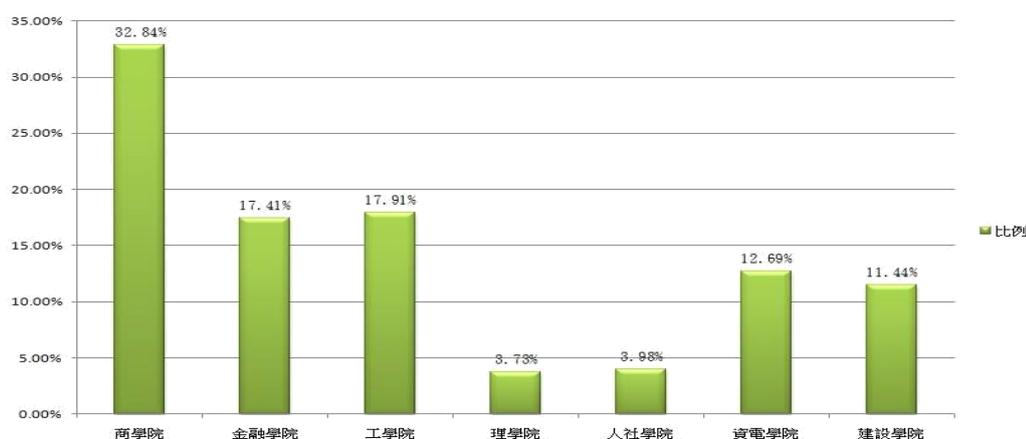


圖 2 各學院樣本比例直方圖

第二節、研究架構：

本研究之研究架構如圖 3 所示，我們透過問卷調查的方式，通過性別、年級和學院別三個方面，研究是否有運動習慣和運動動機以及對於運動效果的認知度之間的關係，從而得出結論，應用於實際生活中。



圖 3 研究架構圖

第三章、實證分析

第一節、運動行為調查統計

通過對圖 4、圖 5、圖 6、圖 7 的分析，我們發現有 65.42% 的人有運動習慣，34.58% 的人沒有運動習慣。在有運動習慣的人中，有 62.36% 的人每週運動時數少於 4 小時，37.64% 的人每週運動時數多於 4 小時。此外，大部分的人選擇室外作為運動地點，占 60.08%。學生的運動動機主要是為了自身的健康，娛樂/興趣和減脂塑形，分別占 59.32%，44.87% 和 38.02%。

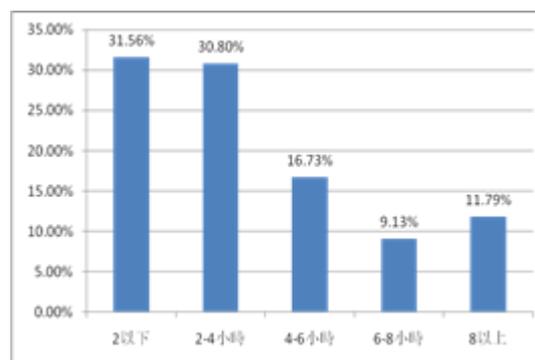
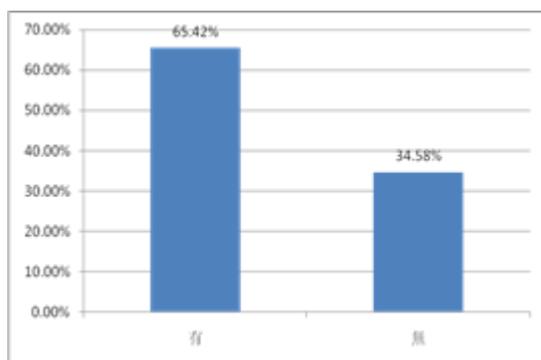


圖 4 運動習慣調查統計柱狀圖

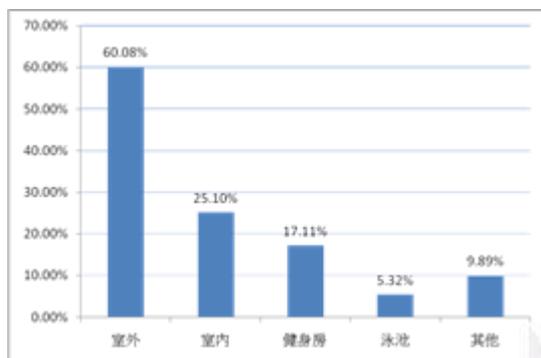


圖 6 運動地點調查統計柱狀圖

圖 5 運動時數調查統計柱狀圖

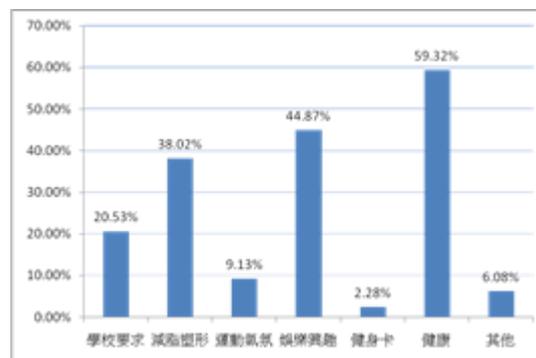


圖 7 運動動機調查統計柱狀圖

第二節、基本資料與運動行為交叉分析

為探尋基本資料與運動習慣、時數、地點、動機之間的關係，我們做了一張依性別、學院、年級、身份別為分類的交叉分析表，見表 1。

變數 (P-value)	性別	學院	年級	身份別
運動習慣	6.23×10^{-7}	0.0013	0.2540	0.1633
運動時數	0.00037	0.2175	0.1941	0.5472
運動地點	0.0451	0.1425	0.0263	0.5086
運動動機	4.9×10^{-7}	0.2579	0.0079	0.00027

表 1 依性別與學院、年級、身份別為分類與運動行為的交叉分析總表

(一) 依性別為分類

問卷調查結果顯示，在所有樣本中，女生占 48.76%，男生占 51.24%。

1. 性別 VS. 運動習慣

透過對圖 9 的分析，可以看出有 77.18% 的男生有運動習慣，而有運動習慣的女生占 53.57%，也就是有將近一半的女生沒有運動習慣，而這一部份的比例幾乎是沒有運動習慣男生的兩倍，由此可得性別與是否有運動習慣是顯著相關。

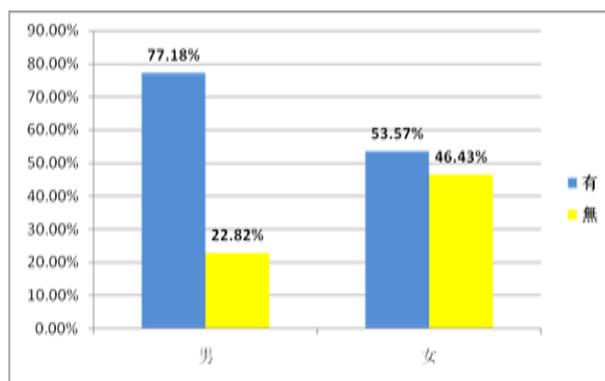


圖 8 性別與有無運動習慣的直方圖

2.性別 VS. 運動時數

透過對圖 10 的分析，我們可以看出在 53.57% 的有運動習慣的女生中，有高達 45% 的女生每週的運動時數在 2 小時（含）以下；在有運動習慣的男生中，有幾乎一半的男生每週運動的時間在 4 小時以下，每週運動 8 小時（含）以上的男生人數遠高於女生人數。從數據可以看出，女生每週的運動時數，遠小於男生每週的運動時數。由此得出性別與運動時數是顯著相關的。



圖 9 性別與有運動時數的折線圖

3.性別 VS. 運動動機

由圖 11 可以看出男生的運動動機主要集中在身體健康和娛樂/興趣上，而女生的運動動機除了在身體健康上，還在減脂塑形和學校要求上，說明女生的運動動機相對男生來說顯得比較被動，有較少的女生是真正喜歡運動而運動，由此得出性別與運動動機是顯著相關的。

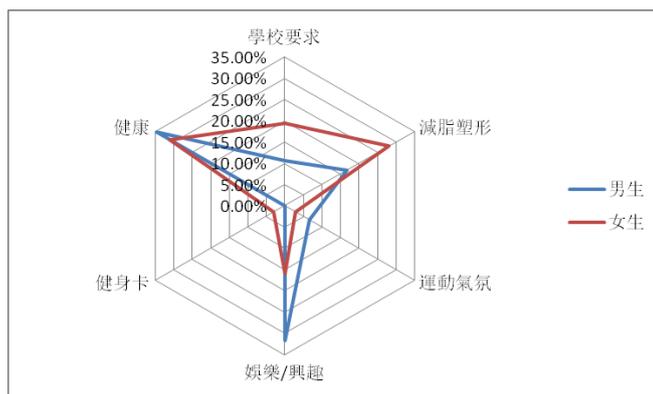


圖 10 性別與有運動動機的雷達圖

(二) 依學院為分類

學院 VS. 運動習慣

根據下圖 12、13 說明，在每個學院中，有運動習慣的人數都比沒有運動習慣的人數多，尤其是人社學院，高達 81.25%。但是，由於人社學院的抽樣比例較小，可能影響抽樣結果的準確性。但這不妨礙我們從圖中看出學院與運動習慣有顯著的關係。

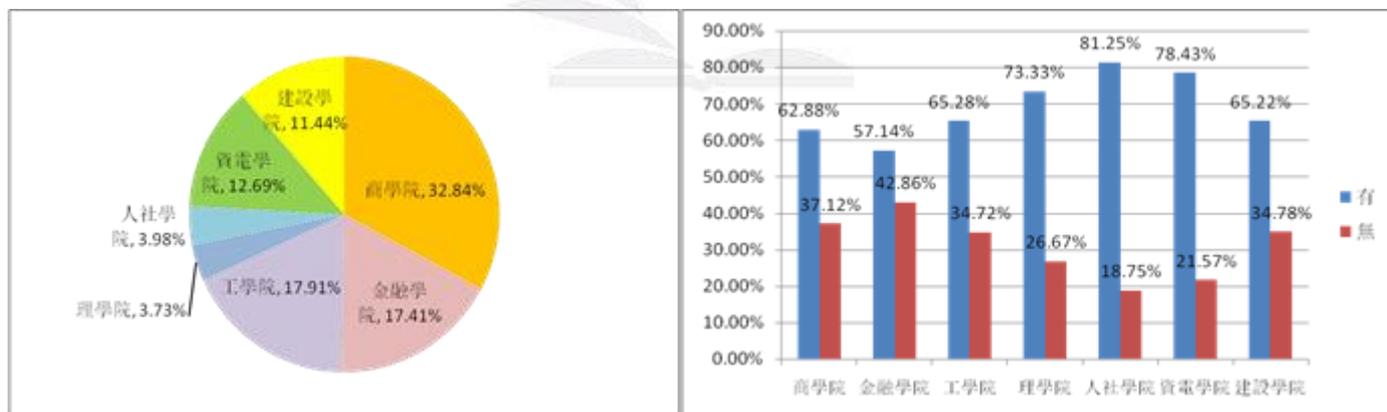


圖 11 學院比例圓餅圖

圖 12 學院與有無運動習慣的直方圖

(三) 依年級為分類

年級 VS. 運動動機

根據圖 14、15 可以看出，大一的同學的運動動機較傾向於學校要求，我們猜想，這與學校規定大一學生要有運動點數有關。大二學生的運動動機主要是有健身卡和學校要求，由此我們可以推論出，大一大二的學生的運動動機是比較被

動，學校的督促是必要的。值得驚訝的是，大三學生的運動動機與大一大二截然不同，我們猜想，學校對於大三學生沒有太多的要求，他們是否運動全憑自己的主觀行為。

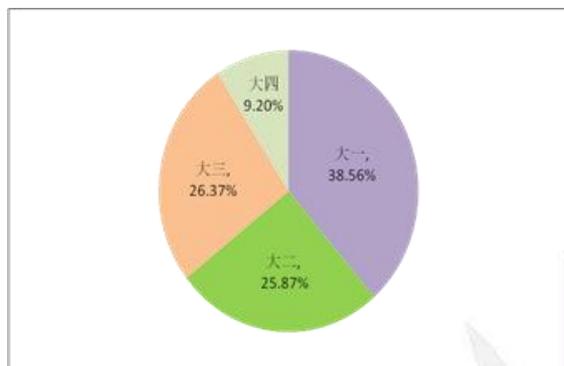


圖 13 年級比例圓餅圖

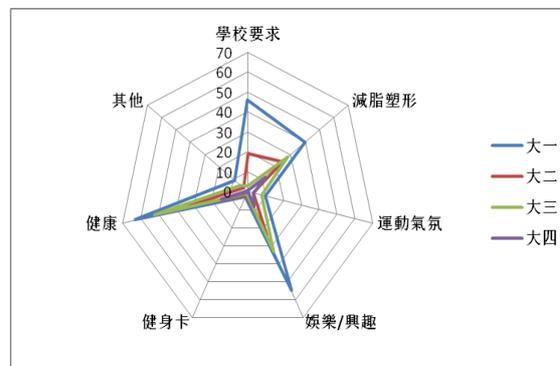


圖 14 年級與運動動機關係之雷達圖

第三節、基本資料與運動認知程度交叉分析

為探尋基本資料與運動認知程度的關係，我們做了一張依性別、年級、為分類的交叉分析表，見表 2。我們可看出，性別與運動設施和運動風氣之間有顯著關係。

變數(P-value)	性別	年級
運動能增強記憶力？	0.4652	0.4337
運動能提升學習專注力？	0.4049	0.7365
運動能增強意志力？	0.4225	0.3492
運動使人更加自信？	0.0359	0.1851
運動能提高學習效率？	0.0314	0.6496
學校的運動設施以使我滿意？	0.00036	0.7250
學校的運動風起使我滿意？	0.00074	0.2869

表 2 依性別與年級為分類與對運動認知程度的交叉分析總表

(一) 性別 VS. 學校的運動設施的滿意程度

表 3 可以看出男生選擇非常同意與同意的人數較女生的多 (138 V.S 94)，女生選擇普通以下的人數較男生多，表示男生比女生更加滿意學校的運動設施。由此得出性別與學校運動設施的滿意程度是顯著相關的。

實際次數	男	女	總和	期望次數	男	女
非常不同意	5	5	10	非常不同意	5.12	4.88
不同意	6	20	26	不同意	13.32	12.68
普通	57	77	134	普通	68.67	65.33
同意	100	76	176	同意	90.19	85.81
非常同意	38	18	56	非常同意	28.70	27.30
總和	206	196	402	P-value	0.00036	

表 3 性別與學校運動設施滿意程度卡方檢定表

(二) 性別 VS. 學校運動風氣的滿意程度

表 4 可以看出男生對於學校運動風氣的滿意程度明顯較女生要高，男生選擇非常同意與同意的人數遠高於女生（119 V.S 77），女生對學校運動風氣的滿意程度遠低於女生（選擇普通以下的人數女生 119 V.S 男生 87），表示男生更加滿意學校的運動風氣。因此性別與學校運動風氣的滿意度是顯著相關的。

實際次數	男	女	總和	期望次數	男	女
非常不同意	2	6	8	非常不同意	4.099502	3.900498
不同意	14	21	35	不同意	17.93532	17.06468
普通	71	92	163	普通	83.52736	79.47264
同意	83	64	147	同意	75.32836	71.67164
非常同意	36	13	49	非常同意	25.10945	23.89055
總和	206	196	402	P-value	0.00074	

表 4 性別與學校運動風氣的滿意程度

下圖 16 可以再次說明（一）、（二）兩個觀點，男生對學校運動設備和運動風氣的滿意程度，都高於女生。

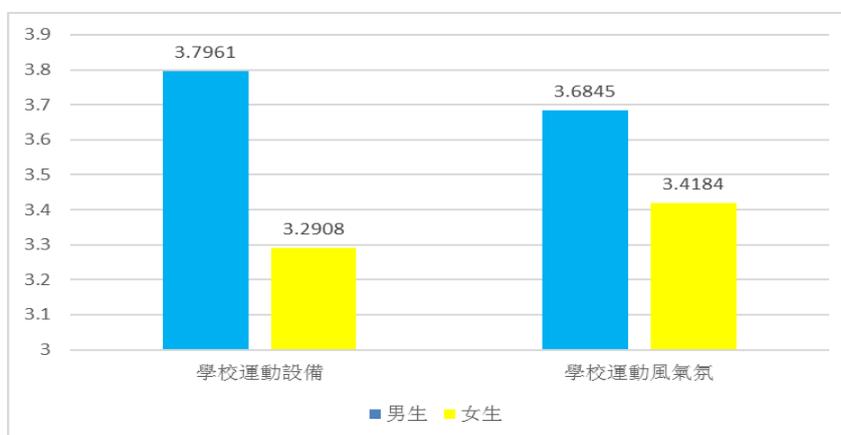


圖 15 性別與對學校運動設施和運動風氣的滿意度柱狀圖

第四節、運動行為與認知度交叉分析

為探尋運動行為與運動認知程度的關係，我們做了一張依是否有運動習慣和運動時數的交叉分析表，見表 5。我們可以看出，是否有運動習慣和運動使人自信以及運動風氣有顯著關係，靈位運動時數和意志力、自信、運動設施、運動風氣之間也有顯著關係。

變數 (P-value)	是否有運動習慣	運動時數
運動能增強記憶力？	0.0113	0.0352
運動能提升學習專注力？	0.0220	0.0348
運動能增強意志力？	0.1035	2.63×10^{-6}
運動使人更加自信？	0.00016	1.37×10^{-5}
運動能提高學習效率？	0.02322	0.1622
學校的運動設施使我滿意？	0.16217	5.36×10^{-5}
學校的運動氣氛使我滿意？	0.0004	0.00087

表 5 依是否有運動習慣與運動時數為分類與對運動認知程度的交叉分析總表

(一) 是否有運動習慣與認知度調查交叉分析

1、是否有運動習慣 VS. 運動能增強自信？

實際次數	有	無	總和	期望次數	有	無
非常同意	80	19	99	非常同意	2.62	1.38
同意	134	72	206	同意	3.28	1.72
普通	49	42	91	普通	3.28	1.72
不同意	1	3	4	不同意	2.62	1.38
非常不同意	0	2	2	非常不同意	1.97	1.03
總和	264	138	402	P-value	0.000161	

表 6 是否有運動習慣與運動能增強自信卡方檢定表

表 6 可以看出有運動習慣的人較沒有運動習慣的人更加認同(選擇非常同意與同意的人數)運動能增強自信(214 V.S 91)。因此是否有運動習慣與運動能提升自信有顯著相關。

2、是否有運動習慣 VS. 學校的運動風氣使我滿意？

實際次數	有	無	總和	期望次數	有	無
非常不同意	2	6	8	非常不同意	5.25	2.75
不同意	18	17	35	不同意	22.99	12.01
普通	102	61	163	普通	107.04	55.96
同意	99	48	147	同意	96.54	50.46
非常同意	43	6	49	非常同意	32.18	16.82
總和	264	138	402	P-value	0.000399	

表 7 是否有運動習慣與學校運動風氣滿意程度卡方檢定表

表 7 可看出有運動習慣的人較沒有運動習慣的人對於學校的運動風氣更加滿意 (142 V.S 54)。因此是否有運動習慣與學校運動風氣的滿意程度顯著相關。

(二) 運動時數與認知度調查交叉分析

1、運動時數 VS. 運動能增強意志力？

由圖 17 可以看出每星期運動時數越長的人較運動時間短的人更加認同 (選擇非常同意與同意的人數) 運動能增強意志力。因此每星期運動時間的長短與運動能增強意志力有顯著相關。

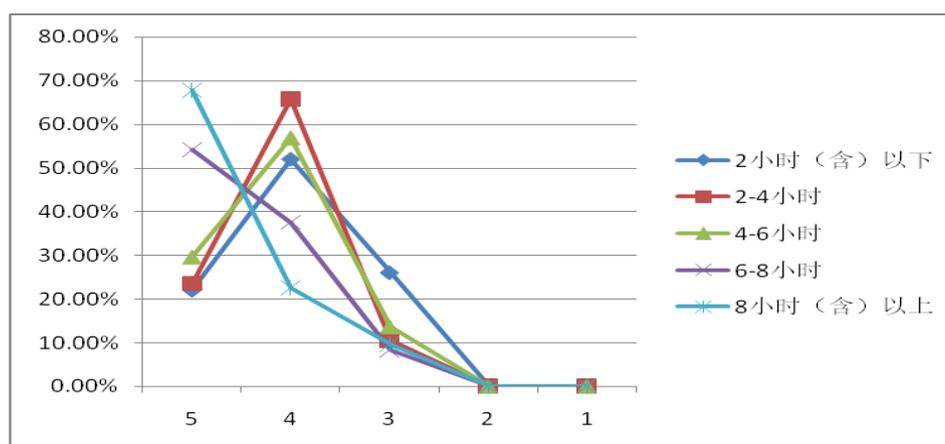


圖 16 運動時數與運動能增強意志力折線圖

2、運動時數 VS. 運動使人更加自信？

由圖 18 可以看出運動時數在 4 小時以上的人更加認同運動使人自信，運動

時數在 4 小時以下的人，大多數認為普通，我們猜想這部分人運動時間太短，沒有太明顯的感覺。

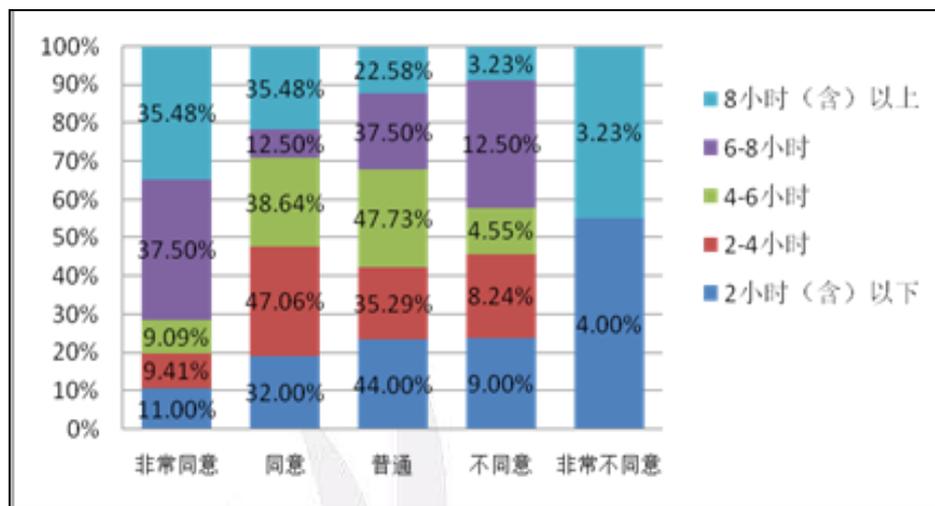


圖 17 運動時數與運動使人更加自信柱狀堆積圖

3、運動時數 VS. 學校的運動設施使我滿意？

由圖 19 可以看出每星期運動時數大於兩小時的人對學校運動設施的滿意程度差不多。而運動時數少於 2 小時的對運動設施的滿意程度認為普通的最多，說明他們對於運動器材沒有什麼想法。

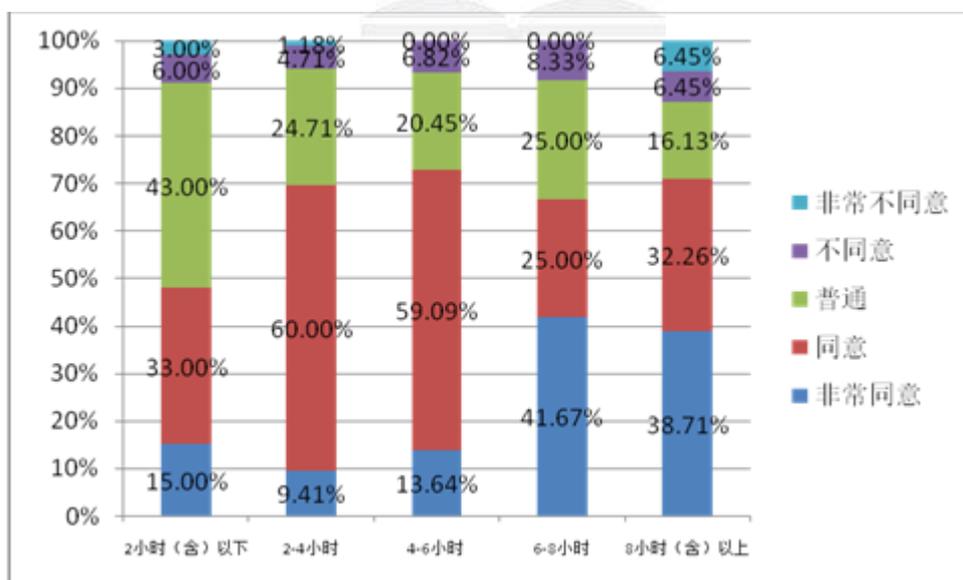


圖 18 運動時數與學校的運動設施的滿意程度柱狀堆積圖

4、運動時數 VS. 學校的運動氣氛使我滿意？

由圖 20 可看出每星期運動時數越長的人較運動時間短的人對學校的運動分風氣更滿意。因此每星期運動時間長短與對學校運動風氣的滿意程度有顯著相關。

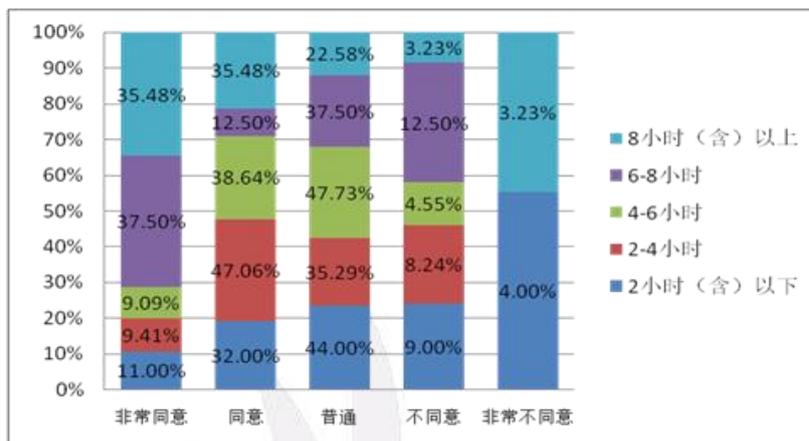


圖 19 運動時數與學校運動風氣的滿意程度柱狀堆積圖

第五節、依學院別為分類與認知度的相關分析

由下圖 21、22 可看出理學院對這 7 項認知度的讚同程度普遍是最高的，其次是資電學院，而金融學院幾乎都是最低的，尤其是學校運動風氣的滿意度最低。人社院對學校運動設施的滿意程度最低；而各學院對於運動能增強意志力與自信這兩點好處都表示讚同。總體而言，理工學院對各項認知度的同意程度都高於商學院。結合上述男生有運動習慣的人數大於女生，可以推斷出，理工學院男生比重大，而商學院女生比重較大，故理工學院有運動習慣的人數比商學院的多，所以根據有運動習慣的人較無運動習慣的人更能讚同運動帶來的好處，所以理工學院的認同度會大於商學院。

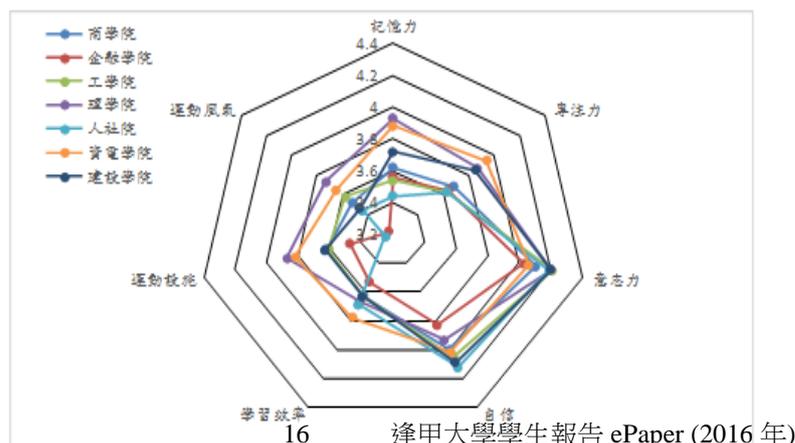


圖 20 依學院別為分類與認知度的相關雷達圖

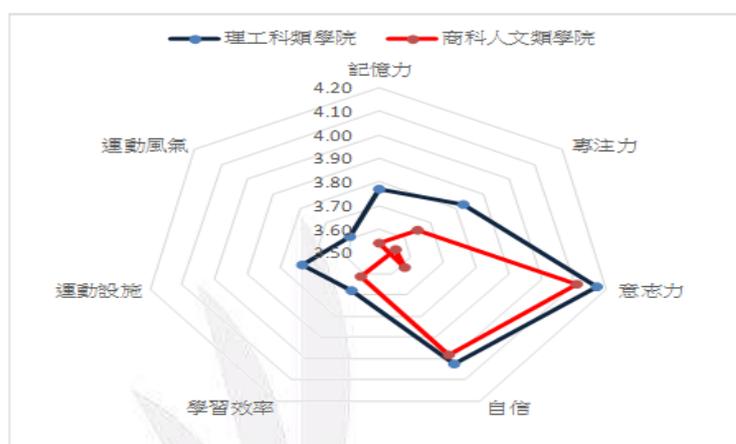


圖 21 理工科類學院與商科人文類學院對認知度比較雷達圖

第四章、結論與建議

(一) 結論

一、大多數人還是同意運動會增強記憶力，提升學習專注力，增強意志力，提升自信，但對於運動能否提升學習效率這一點，多數人表示目前並沒有感受到此項好處。

二、從滿意度來看，男生不論是對學校運動設施的滿意度還是學校運動風氣的滿意度都比女生要高，聯繫性別與運動習慣之間的關係，可以看出男生較女生有運動習慣的人數多，故可以解釋為什麼男生認為學校運動風氣比較好。

三、可以看出有運動習慣的人多數都會同意運動帶來的這些好處，不論是否運動真的能帶來這些好處，至少有運動的人有感受到。而沒有運動習慣的人則較無法對此作出判斷。

(二) 建議

一、學校可以多開放一些女生相關的運動活動，如瑜伽、韻律舞蹈之類的。可能

健身房還是多以男性為主，建議學校多建設一些以女性為主的運動設備，女生容易操作容易上手的運動設備。同樣也可以在健身房辦女生之夜之類的活動，當天的所有逢甲女生可以免費使用健身房且當天健身房里只對女生開放，增加女生對這些設備的使用率)

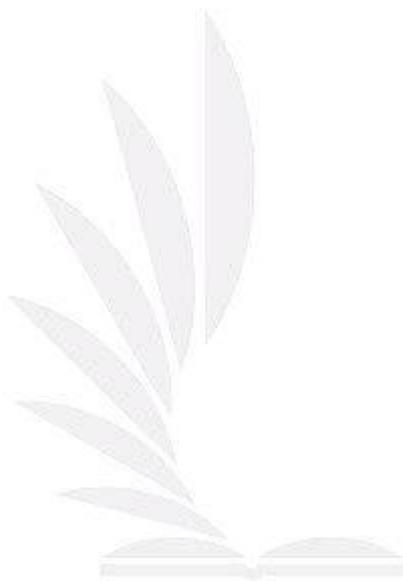
二、從此調查中可以看出，大部分有運動習慣的人認為運動能增強意志力、專注力等好處，所以建議學校可以多多舉辦路跑之類的活動，吸引同學參入到運動的行列中，改善運動設施，增加更多有趣的運動課程，以學生價的方式（遠低於外面健身房的價格）吸引同學多運動。也可以免費開放運動館或是運動課程一段時間，讓同學們在這段時間內盡情使用，讓同學們都愛上運動。針對不同體質不同運動動機的同学免費制定一套健康科學的運動行程，例如一些女生比較注重減肥，或是男生注重的形體建立的目的，或是一些人僅僅是為了健康而運動。

第五章、心得與反思

(一)心得

一開始只是想研究運動與提高工作效率的關係的問題，可是隨著我們組深入的研究，發現了很多很有趣的現象，比如男生與女生之間對於運動動機的選擇會有不同，還有不同學院不同年級的同学對於運動帶來的好處的認知的不同，我們研究的範圍逐漸的擴大，不再僅僅局限於運動與工作效率的話題，而是從我們發現的有趣的現象中，對學校提出誠懇的建議，倡導同學們多運動。在最開始制定問卷的時候真的花了很長時間去思考問題的設計，也跑了很多趟老師的辦公室，從一開始發問卷的害羞到後面的變得自然大方，覺得臉皮厚了好多呀！幾百份的數據要人工輸入電腦真的是件很累的事，但是在我開始用 EXCEL 畫圖做統計分析的時候才發現，輸資料不是最累的，因為想全面的利用我們的問卷資料，我們做了很多張圖很多次卡方檢定，在整理後從中挑出有相關性且有用的內容真的是太累了！不過在統計分析時，我們也把本來上完課後就丟到腦後的知識重新搜回來，由於我們組用卡方檢定比較多，所以我們絕對對卡方是最最熟悉的了現

在。雖然要分析的資料很多，要打成文字檔也很累，但是幸好我們都不是一個人
在戰鬥，大家分工合作，再加上老師的耐心指導，每次與老師的討論都能在鞏固
統計知識的同時又學到很多新的內容。覺得很充實，有收穫。



(二) 反思

一、在問卷部分，運動成效在學生族群間難以數字直接量化，在最初曾以要求受試者在答卷時寫出過去幾個學期的成績為方向，但在考量到

(1) 受試者難以在短時間內得知學期成績的平均數

(2) 將會大幅降低受試者的填寫意願，此研究最終以李克特五分量表顯示受試者對於各項認知的感受程度。

二、在抽樣時，我們除了隨機抽樣之外，還依照各年級在母群體中的人數，設計出大四發放問卷份數為 125 份，但是實際執行時，由於大四樣本在各班間難以尋覓，因此最後實際只發放了 40 份問卷。

學院別	人數	百分比	問卷比例	建議份數
商學院	5383	29.844%	149.22	150
國際科技與管理學院	19	0.105%	0.53	1
人文社會學院	709	3.931%	19.65	20
金融學院	1385	7.679%	38.39	40
理學院	1712	9.492%	47.46	50
資電學院	2994	16.599%	83.00	90
工學院	2713	15.041%	75.21	80
建設學院	3122	17.309%	86.54	90
總和	18037	100.000%	500.00	521

圖 22 預計分層圖

三、問卷的認知程度沒有陷阱選項，最後花費了較多時間在有效問卷的判定。

四、由於在樣本數中，絕大部分為臺生，陸生和外籍生的人數較少，我們認為分析的結果不具有代表性，因此沒有做較為深入的討論。

五、在卡方檢定中，由於每一個分析對象都具有本身的獨特性，不適合做合併，所以我們在做的時候沒有進行合併。

參考文獻

洪昭坤(民 90)。南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究。國立台灣體育研究院，體育研究所。

莊茹潔(民 91)。健康體能檢測與運動諮詢介入對社區民眾行為之影響---以台南市安南區為例。國立成功大學，公共政策研究所。

教育部(民 104)。大專校院各校科系別學生數。教育部統計處。

教育部(民 104)。大專校院各校科系別概況。教育部統計處。

網路參考文獻

康健雜誌。大腦愈開心，學得愈好!高校學習 6 個秘密。

105/5/7 下載於: <http://www.commonhealth.com.tw>

教育部體育署。民眾運動意識提升 103 年規律運動人口再成長。

105/4/26 下載於: <http://www.sa.gov.tw>



附錄

統計競賽問卷

同學 您好，

近日來運動風氣日盛，越來越多的人開始注重自己的健康、體型。因此我們以逢甲大學學生為主體來探討運動對我們的影響，以此來宣導大家加入到運動的行列中！本問卷僅提供統計學競賽用，請儘量以實際情況填寫。謝謝您的撥空填答。敬祝 事事順心。

逢甲大學經濟學系 陳可欣 陳威佐
逢甲大學財務工程與精算學士學位學程 莫秋莎

敬上

一.基本資料：

- 1.性別：男 女
- 2.您就讀的學院：商學院 金融學院 工學院 理學院 人社學院 資電學院 建設學院 國際科技與管理學院 其他_____
- 3.您目前的年級是？ 大一 大二 大三 大四
- 4.您的身分別為何？ 陸生 台生 外籍生
- 5.您的身高是(公分)？ 150(含)以下 151~160 161~170 171~180 181 以上
- 6.您的體重是(公斤)？ 40(含)以下 41~50 51~60 61~70 71~80 81 以上

二.運動行為及認知調查：

- 7.您是否有運動的習慣？ 是 否(請跳答第 11 題)
- 8.您一周運動的總時數是？ 2 小時(含)以下 2~4 小時 4~6 小時 6~8 小時
8 小時以上
- 9.您大部分的運動地點為何？ 室外運動場(操場) 室內運動館 健身房 游泳池
其他_____
- 10.您運動的動機是什麼？(可複選) 已經辦了健身卡，不做白不做 為了減脂塑形
周邊運動氣氛濃厚 娛樂/興趣 學校要求 為了自己的健康
- 11.請針對以下運動所帶來的好處，表達您的認同程度？
 - 運動能增強記憶力？ 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
 - 運動能提升學習專注力？ 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
 - 運動能增強意志力？ 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
 - 運動能使我變得更有自信？ 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
 - 運動會讓我的學習效率提高？ 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
 - 學校的運動設施可使我方便運動？ 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
 - 學校運動風氣令我滿意？ 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意

問卷到此結束~謝謝您的填答 Y(^_^)Y