

大學生每日身體活動量之研究 ——有關pedometer記步器之利用

Research of College Students' Daily Activity:
by Use of Pedometer

歐正聰·黃漢年·孫美蓮

摘 要

本研究之目的是利用記步器Pedometer探討本校學生除了在學校活動以外，對下課後之活動量有何不同加以分析。受試者以本校一年級男女學生各10名為對象，為期三週（民國84年4月25日至5月15日）之測驗。並且對受試者男女學生一天所有的活動時間與活動量，有何不同做進一步的比較。所得之成績（步行數），經統計分析（SAS/PC）整理與討論後，得到下列幾點結論。

- (一)造成男女生組星期二與星期四每日身體活動量差異之主要原因，可能是星期二早上第三節與星期四下午第七節體育課上課時，男女學生活動量之差距過大所引起的差異。又從一週七日每日之活動量來看，男生組之活動量都比女生組大。由此可見，本校男同學對每日身體活動量之需求大於女同學。因此，如何加強本校女同學每日身體活動量之需求，是刻不容緩的研究課題。
- (二)一週七日每日早上、中午以及晚上之活動量，在男生組方面以中午之活動量為最大。而女生組則以晚上之活動量為最大。尤其從星期六與星期日中午以及晚上之活動量來看，我們不難看出本校男女學生，在每日身體活動時間與活動量的確不同。
- (三)一週七日每日身體活動時間與活動量之關係來看，男生組從星期一至星期日，每日活動時間與活動量之間並無相關關係。而女生組方面相關係數 $r=0.79$ 呈有相關（ $P<0.05$ ）。這是說明了，本校女學生從星期一到星