

## 本校財金系與企管系學生體適能差異之初探

黎俊彥

育達商業技術學院·通識教育中心講師

### 【摘要】

本研究的目的是探討本校不同系別學生其健康體適能測試評估是否有差異存在。受試者為八十八級財金系與企管系之學生，分別就健康體適能的五大要素：肌力(左右手握力、屈膝仰臥起坐 30 秒)、肌耐力(屈膝仰臥起坐 60 秒)、柔軟度(坐姿體前彎)、身體組成(身體質量指數)和心肺耐力(800 公尺跑走)來進行測試，資料收集後以 SPSS/Windows 套裝軟體來加以統計分析，以獨立樣本 t 檢定來分析結果，統計顯著水準定為  $\alpha=0.05$ 。於本研究的範圍與限制內，依研究結果顯示，得到下列之結論：本校財金系與企管系學生其(一)生理表徵具相當程度的相似性；(二)體適能表現，於健康體能五大要素間有不同程度的差異，財金系學生於身高、身體組成、左右手握力等項略優於企管系學生，而企管系學生於柔軟度、仰臥起坐略優於財金系學生，而在心肺耐力則顯著較財金系學生為佳。

關鍵詞：健康體適能、系別、財金系、企管系