

106 學年度大四工工專題摘要

第 14 組	創造產生運動行為及維持運動行為之誘因—以三鐵族群為例
指導教授	林則孟 教授
參與學生	103034028 吳紹維 103034009 陳冠宇
摘 要	
現今社會當中有許多人透過運動保持健康，亦有研究指出運動與健康之相關性，然而從數據中發現即使有運動，有規律運動習慣的人數卻不盡理想，此外也有部分人完全沒有運動，這兩類的人可能就是處在所謂”亞健康” 狀態，且較易轉變成罹病者。在整體運動風氣興盛的世代當中，是什麼原因讓他們不喜歡、不願意、抑或不想運動？又是什麼原因讓運動人口無法把運動養成習慣呢？ 故本研究希望透過問卷調查及使用者訪談，並將結果與體育署統計結果做交叉分析，縮小範圍並得出我們的研究對象後，再針對他們做行為分析，找出痛點後提供相對應措施改善上述運動情形，進而達到推廣運動，形成全民運動風潮的社會氛圍。	