

指導老師：蘇家愷

題目：大學生危害健康行為與飲食行為之研究

組員：李映緹 497M0078 邱翊婷 497M0065 張盈玟 497M0066 陳子耀 497M0111 郭明堯 4970H026

摘要：本研究旨在探討南部不同社會人口學變項的大學生，其危害健康行為與飲食行為之相關。危害健康行為包含：事故及非事故傷害、吸菸行為、飲酒行為、身體活動。社會人口學變項為：家庭社經地位、性別、年級、BMI 值。以此探討其互相間之相關情形。研究目的為：(1)探討不同背景變項的大學生在危害健康行為及飲食行為之差異情形。研究對象為南區大學生，人數計 270 名大學生，並以結構式問卷作為研究工具，問卷內容包含三部分：社會人口學變、危害健康行為、飲食行為，發放 300 份問卷，取得有效問卷 241 份，回收率為 90%。

研究結論如下：

1. 大學生在危害健康行為方面偏向正面；大學生在飲食行為方面表現較差，但在飲水方面表現良好。
2. 年級與身體活動有顯著差異(二>一、三、四)；性別與吸菸行為及身體活動有顯著差異(男>女)；家庭社經地位與事故與非事故傷害(低>中、高)、吸菸行為(高>中、低)及身體活動(低>中、高)有顯著差異；BMI 值與事故與非事故傷害(過重>過輕、標準、肥胖)及身體活動(肥胖>過輕、標準、過重)有顯著差異。

依據研究結果，針對南部大學生提出具體的建議，以作為大學生健康促進之行為的指標，降低大學生因危害健康行為而造成的負面影響，並提出未來可研究的方向。

關鍵詞：危害健康行為、飲食習慣、健康促進生活型態