

國立臺灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

國中生體適能課程之探討-以台南縣西港國中為
例

STUDY OF PHYSICAL FITNESS PROGRAM IN JUNIOR
HIGH SCHOOL-A CASE STUDY OF SE KUN JUNIOR
HIGH SCHOOL



研 究 生：張淑娟 撰

指導教授：趙榮瑞 教授

中 華 民 國 九 十 四 年 六 月

論文名稱：國中體適能課程之探討—以台南縣西港國中為例

院校所組別：國立台灣體育學院體育研究所

總頁數：58 頁

畢業時及提要：九十三年度第二學期碩士學位論提要

研究生：張淑娟

中 文 摘 要

本研究目的在於探討體適能課程與傳統體育課程對國中生健康體適能的效果差異並比較體適能課程與傳統體育課程教學活動對男、女生健康體適能增進效果是否有差異？研究對象以台南縣西港國中一年級中選擇一班為本研究實驗組，（男生 18 名，女生 18 名），另隨機抽樣一班為控制組（男生 18 名，女生 18 名）。控制組實施傳統體育課程教學，實驗組實施加入體適能活動之體適能課程教學。實驗進行十四週，每週二次，每次 45 分鐘，並進行前後測。所得資料以單因子共變數分析法進行檢測。以前測為共變數，比較兩班學生及兩班男、女生在 BMI、坐姿體前彎、仰臥起坐、立定跳遠、心肺耐力等 5 項後測成績之差異。所獲得結果如下：

- （一）實驗組經過十四週體適能課程教學後，坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐成績明顯優於控制組（ $p < .05$ ）。BMI 及心肺耐力表現則無差異。BMI 主要受身體發育影響，實施何種課程影響不大。心肺功能提升是本課程可以再改進部份。
- （二）實驗組不論男、女生經過十四週體適能課程教學後，在坐姿體前彎、立定跳遠、仰臥起坐成績明顯優於控制組（ $p < .05$ ）。

(三) 男生在立定跳遠成績差異幅度 ($p = .002$) 明顯優於女生 ($p = .022$), 原因可能是課程內容使男生彼此間產生競爭所導致。

本研究的結果顯示, 只要利用一節體育課中的 10-15 分鐘課程實施體適能活動, 一學期即可有效提升目前學生體適能。

關鍵詞：體適能課程、傳統體育課程、國中生

ABSTRACT

The purpose of this research is to finding the advantage between traditional physical education program and physical fitness program, and if the physical fitness program have difference effect in boys and girls. We choice two classes of one grade in Sen kan junior high school to experiment in 14 weeks. One class performs the 45 minutes tradition physical education program twice a week and the other performs the physical fitness program in the same time. Each one class has 18 boys and 18 girls.

We collect the date of sit and reach forward, BMI, sit up, long jump and cardiovascular endurance in these two classes before and after the experiment. Then we use the front test to be a covariance to analyze the post test with ANCOVA .We want to know if there are difference between students, boys, and girls in difference classes. After analyze these data, there are some results as follow

- (1)14 weeks later , the physical fitness of physical fitness program class has significant better than traditional physical education program , and the physical fitness program class is significant better in sit and reach forward, long jump and sit up ($p < .05$). In BMI and cardiovascular endurance, there are no difference. May be BMI has been inference more by body grow than physical education program, and this class have less inference in cardiovascular endurance.
- (2) No matter boys or girls, the physical fitness of fitness program class has significant better then traditional program in sit and reach forward, long jump and sit up ($p < .05$).
- (3) the boy's long jump achievement($p = .002$) gain more then the girl's($p = .022$). We consider that the method we used to gain power make boys competition, so they do harder.

The result of this research tells us that we can develop good physical fitness for our student after a season, if we can use 10-15 minute to do fitness exercise.

Key words : physical fitness , traditional education , junior high school

謝 誌

今日能讓我有這份榮耀站在這裡，向各位報告我的研究成果，要感謝的人實在太多。因為在孤寂漫長的研究時間裡，若不是師長、朋友、家人與學校校長及老師所給予的鼓勵、支持及協助，這條路將會走的更辛苦。

此篇論文得以順利完成，首先要感謝我的指導教授趙榮瑞博士一路上的引導與關照，再者，兩位口試委員張勝雄與蔡崇濱教授的指導與建議。其次，感謝的是西港國中校長、主任、老師們給予我的許多的關心、鼓勵與配合。

另外，要感謝班上同學的關照，在同甘共苦的日子裡，有著我們滿滿的回憶，有你們真好。

「凡走過必留下痕跡」，研究所求學過程中，我不僅為自己思考創造了另一個開端，更享受體育人不同視野的啟發。

最後感謝我摯愛的父親、母親、公公、婆婆的支持與鼓勵，老公的包容與體諒，讓我無後顧之憂，得以完成學業。

張 淑 娟 謹 誌

中華民國九十四六月

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	III
謝誌.....	V
目錄.....	VI
表目錄.....	VIII
圖目錄.....	IX
第一章 緒論	
第一節 研究動機.....	01
第二節 研究目的.....	05
第三節 研究問題.....	05
第四節 研究假設.....	06
第五節 研究範圍與限制.....	06
第六節 名詞解釋.....	07
第二章 文獻探討	
第一節 健康體適能之意義.....	09
第二節 健康體適能課程之相關文獻.....	16
第三節 健康體適能之相關研究.....	23
第三節 研究方法與步驟	
第一節 研究對象.....	28
第二節 實驗時間與地點.....	29
第三節 研究流程.....	29

第四節	測驗方法與工具.....	32
第五節	資料處理與分析.....	42
第四章	結果與討論	
第一節	實驗組與控制組之體適能分析結果.....	43
第二節	兩組中男生及女生之體適能分析結果.....	47
第三節	結果討論.....	51
第五章	結論與建議.....	53
參考文獻		
一、中文部份		