

澳門大學

University of Macau

教育學院

Faculty of Education

課程設計與管理專業碩士論文

Thesis for Master Curriculum Design and Management

活動教學體適能課程對學生健康之影響

The Health Development of Students Through The Activity
Based Fitness Program

學生姓名 (Student Name) : 黃水波 (Wong Soi Po)

指導教授 (Professor Name) : 何敬恩博士 (Dr. Ho Walter)

日期 : 2006 年 3 月

目錄

鳴謝.....	II
摘要.....	III
圖表目錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
一、研究動機.....	1
二、研究目的.....	6
三、研究限制.....	6
四、研究假設.....	7
五、名詞釋義.....	7
第二章 文獻探討.....	13
第一節 健康.....	13
一、健康的內容.....	13
二、健康的要素.....	14
第二節 體適能.....	16
一、體適能的定義.....	16
二、體適能理論基礎.....	17
三、體適能的主要內容.....	18
四、影響健康的因素.....	20
第三節 傳統教學模式.....	22
一、傳統教學理論.....	23
二、傳統教學的不足.....	24
三、傳統教學的評量.....	27
第四節 開放教育.....	29
一、開放教育的起源.....	29
二、開放教育的定義.....	31
三、開放教育的理論基礎.....	34
四、開放教育的特質.....	35
第三章 研究設計.....	40
第一節 研究方法.....	40
第二節 研究對象.....	41

第三節 研究工具	42
一、文獻探討	42
二、體適能前後檢測	42
三、問卷調查前後檢測	42
四、課程實施	43
五、訪談	43
第四章 研究結果分析討論	46
第一節 學生資料分析	46
第二節 實驗結果分析與討論	47
一、參照組前後檢測體適能分析	47
二、實驗組前後檢測體適能分析	51
三、比較參照組與實驗組資料、驗證他們之間的差異	54
四、體育活動的興趣分析探討	57
I. 參與運動情況分析	59
II. 實驗組、參照組學生喜愛體育教學活動之統計分析	72
III. 影響學生喜歡體育活動原因分析討論	75
五、個案分析探討	80
第五章 結論及建議	87
第一節 總結	87
第二節 建議	89
一、對教育行政機關的建議	89
二、對澳門學校體育的建議	91
三、對師資培訓機構的建議	92
四、對體育教師的建議	92
五、對未來研究的建議	93
參考書目	94
附錄一 問卷調查	104
附錄二 體適能驗測工具	106
附錄三 訪談內容	111
附錄四 活動教學體適能內容	118
附錄五 學生運動日誌	120