

摘要

為響應澳門特別行政區施政重點“以民為本”、“提高市民生活質量”，近年澳門推行各項的教育改革，發展全人教育；而體育既然被喻為教育的重要手段之一（劉中元，2002），而體育課程的宗旨，是通過教授各種體育活動的技巧和知識，協助學生建立積極活躍及健康的生活方式，幫助學生強身健體，協助學生養成良好的體育運動行為。故此本研究藉著問卷調查、課程實施及深入訪談，分析中學生的健康情況。以下為研究的主要發現：

研究的主要發現，該校初中一實驗組男女學生，他們在實施十週的活動教學體適能課程後，體適能水準雖然並沒有快速地增加，但他們喜愛運動的情況都有著顯著的改善。研究更發現，實施活動教學體適能課程後，學生的共通能力發展有著明顯的改善。顯示他們已趨於身心均衡及健康全人的發展。

最後，研究者（本人）依據研究的結果，對教育行政機關、學校、師資培訓機構、體育教育以及未來的研究提出有關建議。