



澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程

Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

運動諮詢對澳門初中生體適能、身體活動量和營養狀況的影響

**Effects of Exercise Consultations on Physical Fitness, Physical
Activity and Nutrition Intake in Macao School Students**

學生姓名： 毛順貞

Student: Mou Son Cheng

指導教師： 孔兆偉

Supervisor: Dr. Kong Zhao Wei

二零零七年十一月

目錄

第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	3
第三節 研究目的	5
第四節 研究假設	6
第五節 研究限制	6
第六節 名詞解釋	7
第二章 相關文獻探討	9
第一節 體適能的探討	9
第二節 運動諮詢對改變體適能的探討	12
第三節 身體活動量與健康體適能的研究探討	13
第四節 營養狀況與健康關係的探討	15
第三章 研究設計與實施	18
第一節 研究設計	18
第二節 研究對象	19
第三節 實驗時間	19
第四節 實驗地點	19
第五節 實驗計劃流程	19
第六節 測量工具與實施方法	21
第七節 資料處理與統計分析	27
第四章 結果與分析	28
第一節 基本資料變化	28
第二節 體適能變化	30
第三節 營養狀況及身體活動量的變化	35
第四節 運動行為之變化	39
第五節 學生少參與課外活動的原因探析	41
第六節 研究結果總體討論	43
第五章 結論與建議	46
第一節 結論	46
第二節 建議	46
參考文獻	48
附件一 參加學生及家長同意書	51
附件二 體適能記錄表	52
附件三 運動行為、身體活動及營養狀況之調查問卷	53
附件四 學生參與活動後運動態度調查問卷	58
附件五 運動諮詢課件資料	60