

中文摘要

本研究旨在探討運動諮詢輔助以營養教育對初中學生體適能、身體能活動量、營養狀況和運動行為的影響。本研究屬組內組間設計。來源於同一學校的 24 名初中學生，自願參與本研究，將被試隨機分為控制組（13 人）和對照組（11 人），兩組年齡、性別分佈無顯著差異。控制組施以爲期十二週的運動諮詢輔助以營養教育，採用手段包括互聯網發電郵、固網電話、手機短訊以及與學生面談，對照組與控制組之學習安排、體育課等條件完全一致，唯無運動諮詢及營養教育干預。測試內容包括體適能測試、三日 24 小時回顧營養問卷、三日 24 小時身體活動記錄以及運動行為和干預效果問卷調查。數理統計方法爲重複樣本的方差分析、獨立樣本 t 檢驗以及卡方檢驗。研究結果顯示十二週的運動諮詢輔助以營養教育後：

1. 俯臥挺身、柔軟度、耐力跑出現時限主效應，但無時限與分組的交互效應，而手握力、仰臥起坐、皮下脂肪厚度、腰臀比未出現時限變化和干預的變化。
2. 問卷調查所測量的營養攝入蛋白質%、脂肪%和食糖%有時限主效應，無時限與分組的交互效應，體能活動則無時限與分組的主效應和交互效應。
3. 學生對待課外體育活動的態度有所改變，但是尚不鞏固。
4. 運動諮詢輔助以營養教育活動，得到學生一定程度的認可。研究結果提示，今後應該在學校推廣類似活動，通過運動諮詢提升學生對體育運動的認知，促進學生自發參與運動，達致促進初中學生運動行為，提升體適能，並形成良好的生活方式。

關鍵詞：運動諮詢、營養教育、體適能、體能活動