

1112 2
IEO
C.2

澳門大學

University of Macau

教育學院

Faculty of Education

教育碩士論文

Master of Education Thesis

持恆運動與體適能的相關研究

The study of regular behavior in physical activities and its relationship to development of students' physical fitness level

學生姓名(Student Name) : 楊潤成(Ieong Ion Seng)

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

日期 : 2003 年 6 月

目 錄

第一章	緒論	1
第二章	文獻探討	4
2.1	體適能之定義	4
2.2	體適能對健康的重要性	8
2.3	有氧運動對健康體適能的影響	15
2.4	體適能的獲取方式	18
第三章	研究步驟和方法	21
3.1	研究目的	21
3.2	研究對象	21
3.3	研究問題	21
3.4	研究假設	22
3.5	研究步驟	22
3.6	研究工具	23
3.7	資料收集和處理	25
第四章	研究結果分析及結論	26
4.1	體適能測試結果	26

4.2	影響學生參與課外活動或體育運動的因素分析	28
4.3	學生參與體育運動現況及原因分析	35
4.4	結論	40
第五章	建議	41
	參考書目	44
	附錄一	52
	附錄二	53
	附錄三	54
	附錄四	75
	附錄五	77