

摘要

本研究的目的主要是以 FITT (FITT 是指 Frequency (頻次)、Intensity (運動量)、Time (持續期) 和 Type (種類))

為骨架探討初中學生的運動狀況；研究甚麼因素影響學生持續參與體育活動，從調查中觀察可能的方法來協助發展學校體適能策略以協助學生達到健康體適能的要求。

本研究之資料收集包括體適能測試和問卷調查。

本研究首先會進行體適能檢測，項目包括：身體質量指數、腰臀比、體脂肪、握力、一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、1600 米跑走測驗。根據檢測的結果將學生分成良好體適能和非良好體適能兩大類，然後回答問卷。問卷內容分三部份：1. 一般的個人資料、運動頻率、時間；2. 學生參與體育運動的現況及原因，包括：運動強度及種類、參與運動的原因及堅持長時間運動的因素；3. 影響學生參與課外活動或體育運動的因素。

本研究所得出之結論是：1. 該校大部份的中學生的體適能都能達致健康體適能的標準；2. 同儕的影響是學生參與並能長時間堅持運動的主要因素；3. 學校的課外活動政策會影響學生參與課外活動或體育運動的習慣。