

MFE
159
WAN



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

體育教學及運動碩士論文

Thesis for Master in Physical Education and Sport Studies

體育課體適能計劃對澳門初中學生
體適能知識和表現之影響

A Study of Application of Physical Fitness
Scheme to Physical Education in Macau
Secondary School

學生姓名 (Student Name) : 溫思明 (Wan Sze Ming)

指導教授 (Professor Name) : 王香生博士 (Dr. Stephen H.S. Wong)

日期 : 2007 年 6 月

目 錄

鳴謝.....	2
圖表目錄.....	5
摘要.....	7
第一章 緒論.....	8
第一節 研究背景.....	8
第二節 研究目的與研究課題.....	11
第三節 研究範圍.....	12
第四節 研究限制.....	12
第五節 名詞解釋.....	12
第二章 文獻探討.....	16
第一節 體適能概論.....	16
第二節 國外體適能政策與香港和台灣實施情況.....	17
第三章 研究方法與設計.....	22
第一節 研究參與者.....	22
第二節 研究設計.....	22
第三節 研究工具.....	23
第四節 研究步驟.....	26
第五節 資料處理.....	26

第四章 研究結果與分析.....	27
第一節 學生在實施加入體適能計劃前對體適能知識問卷的情況.....	27
第二節 實驗班實施加入體適能計劃對體適能知識的影響.....	32
第三節 加入體適能計劃對體適能表現之影響.....	41
第五章 結論及建議.....	44
第一節 結論	44
第二節 建議	46
參考文獻.....	48
附錄一 參與研究者同意書（教師）.....	51
附錄二 參與研究者同意書（學生）.....	52
附錄三 中學生體適能知識問卷.....	53
附錄四 初中學生體適能表現測驗工具.....	56
附錄五 實驗班與對照班在體適能問卷前測 t 檢驗	59
附錄六 訪談引導問題.....	60