

淡江體育學刊 第十六期
2013 年，16，P23-39

淡江大學學生運動參與對體適能 影響之研究

黃貴樹、蕭淑芬、郭馥滋、陳逸政、范姜逸敏
淡江大學體育事務處

摘 要

本研究主要探討淡江大學學生運動參與對體適能的影響，以選修興趣班體育課程的學生為研究對象，以叢集取樣方式總共抽取 22 班共 1098 位學生。以問卷方式搭配體適能檢測，體適能檢測內容為身體組成、柔軟度、肌肉適能、爆發力及心肺適能。研究結果：(1)在運動參與部分，男、女生在參與運動社團或系隊的比率都不高，最主要的原因都是因為沒有時間；在每週運動天數上，男、女生最多的選擇均是一天；在最常從事的運動項目部分，男生為跑步，女生則為快走/爬樓梯。(2)在體適能檢測部分，男、女生與 1999 年的常模相比較，身體組成部分差異不大，仰臥起坐表現優於常模，在其他部份的表現則是大多低於常模；而在各年級部分的表現沒有差異。(3)有達到每週運動 210 分鐘以上的男、女生體適能檢測表現優於未達到的。結論：在多數學生以沒有時間為理由而不選擇參與運動團隊的情況下，體育課程成為維持規律運動習慣的必要條件，而在體育課程中，對於柔軟度、下肢爆發力及心肺耐力應要適度的加強。

關鍵字：運動參與、體適能

通訊作者：黃貴樹 E-mail：tree@mail.tku.edu.tw