

排球基礎訓練對國小學童健康體適能發展之效益分析-以員林國小為例

洪至祥、廖學勇

E-mail: 9516027@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究以彰化縣員林鎮員林國小五年級男女學童五十二名為研究對象，經過十二週的排球訓練後，身體質量指數、坐姿體前彎、一分鐘屈膝仰臥起坐、立定跳遠、八百公尺跑走，等五項基礎體適能的測驗，以獨立樣本t檢定、相依樣本t檢定、單因子變異數分析，等統計分析方法，顯著相關水準設在小於.05的水準，研究結果發現如下：一、本研究結果顯示排球基礎訓練對於國小男學童身體質量指數上無顯著差異 ($p > .05$)，對於國小女學童身體質量指數上有顯著差異 ($p < .05$)。二、本研究結果顯示排球基礎訓練對於國小男學童柔軟度上無顯著差異 ($p > .05$)，對於國小女學童柔軟度上有顯著差異 ($p < .05$)。三、本研究結果顯示排球基礎訓練對於國小男學童身體腹部肌力與肌耐力上有顯著差異 ($p < .05$)，對於國小女學童身體腹部肌力與肌耐力上無顯著差異 ($p > .05$)。四、本研究結果顯示排球基礎訓練對於國小男、女學童瞬發力上均有顯著差異 ($p < .05$)。五、本研究結果顯示排球基礎訓練對於國小男、女學童心肺功能或有氧適能上均有顯著差異 ($p < .05$)。

關鍵詞：基礎排球訓練；健康體適能

目錄

封面內頁 簽名頁 授權書.....	iii	中文摘要.....	iv	英文摘要.....	v	誌謝.....	vii	目錄.....	viii	圖																							
目錄.....	x	表目錄.....	xi	第壹章 緒論 第一節 研究動機.....	2	第二節 研究目的.....	4	第三節 研究範圍與限制.....	5	第四節 重要名詞解釋.....	6																						
第貳章 文獻探討 第一節 排球訓練相關研究.....	7	第二節 體適能相關文獻之探討.....	10	第三節 本章總結.....	16	第參章 研究方法與步驟 第一節 研究方法.....	17	第二節 研究設計.....	17	第三節 研究步驟 第肆章 結果與討論 第一節 男女學童各組前測值之描述性統計.....	26	第二節 男女學童各組健康體適能之變化情形.....	28	第三節 男女學童健康體適能後測之單因子變異數分析.....	32	第四節 討論.....	34																
第伍章 結論 第一節 結論.....	40	第二節 建議.....	41	參考文獻.....	43	附錄：受測者同意書.....	48	圖目錄 圖2-1 身體活動、體適能與健康狀況三者間之關係圖.....	13	圖3-1 研究流程圖.....	24	表目錄 表2-1 排球技術與體能因素之關係分析表.....	8	表2-2 健康體適能與競技體適能的比較.....	14	表3-1 排球基礎訓練課程表.....	18	表4-1 男學童各組健康體適能前測值之描述性統計.....	27	表4-2 女學童各組健康體適能前測值之描述性統計.....	28	表4-3 男學童實驗組、控制組前測值獨立樣本t檢定.....	29	表4-4 男學童實驗組前後測相依樣本t檢定.....	30	表4-5 女學童實驗組、控制組前測值獨立樣本t檢定.....	31	表4-6 女學童實驗組前後測相依樣本t檢定.....	31	表4-7 男學童實驗組與控制組體適能後測的單因子變異數分析.....	32	表4-8 女學童實驗組與控制組體適能後測的單因子變異數分析.....	34

參考文獻

一、中文部分：方進隆(民86)：健康體能的理論與實際。漢文書局。余葆等(民79)：運動醫學。台北，中國文化大學。沈建國(民90)：不同頻率之新式健康操對國小學童體適能的影響。國立體育學院教練研究所碩士論文。未出版。卓俊辰(民81)：體適能-健康運動處方的理論與實務。台北市：國立台灣師範大學體育學會。卓俊辰(民81)：工作場所體適能促進計劃之實驗研究—以台電總公司為例。中華民國體育學會體育學報，14，193-206頁。林正常(民82)：運動科學與訓練。台北：銀禾。林正常(民86)：體適能的理論基礎。教師體適能指導手冊。46-59頁。林正常等(民90)：運動訓練法。台北，藝軒圖書出版社。林竹茂(民65)：排球教學與訓練。台北：順先。姜義村(民86)：幼兒肥胖與心肺適能之相關研究。中國文化大學運動教練研究所碩士論文。俞繼英(2000)：奧林匹克排球。北京，人民體育出版社。教育部(民86)：提升國民體能計畫肢體適能檢測實施手冊。教育部(民85)：體適能講座。教育部八十五年度體適能檢驗報告書，102-114頁。教育部體育司(民87)：台閩地區中小學學生體能檢測資料處理常模研究。台北市：教育部體育司。黃文俊(民87)：步行運動與兒童健康體適能。中華體育，13(2)，108-113頁。黃永任(民87)：運動、體適能與疾病預防。國民體育季刊，27(2)，5-11頁。黃任楷(民91)：青少年運動訓練問題初探。大專體育，60，127-131頁。陳克宗(民65)：六人制排球體能研究。屏東：東益。黃輔周等(民74)：為改革少年排球競賽制度對技術評定與身體素質測驗項目方法的研究。北京體育學院學報，4，14-24頁。許樹淵等(民93

) :健康與體育概論。陳俊忠(民84):挑戰極限。台北,傳文文化事業。運動醫學資訊網(無日期):青少年與幼兒體適能專題報導。台北市:教育部。民92年12月10日,取自: <http://www.ym.edu.tw/smc/html/cmj-1.htm> 張萍(民89):排球。台北,國家出版社。游道鎔(民74):關於少年排球運動員基礎訓練的幾個問題。北京體育學院學報,4,48-50頁。葉憲清(民76):二十一世紀之我國學校體育。國民體育季刊,16(4),16-21頁。蔡天富(民86):健康體適能教學之概念分析。研習資訊,14(4),55~64頁。蔡忻林等(民92):中等強度有氧舞蹈訓練對女性血脂肪及體適能的影響。鄭國平(民80):排球運動員選材之研究。台中:霧峰。戴玉林(民88):游泳訓練對兒童之體適能和身體組成的影響。中山共同科學報,創刊號,211~236。蘇國興(民91):學校體育表演會對國小六年級學童健康體適能影響之研究。健康與體育教學評鑑及學術研討會專刊,157~162頁。二、英文部分: Blair, S., Falls, H., & Fate, R.(1983). A new physical fitness Test. The Physician and Sports Medicine,p.11,87-95. Corbin,C. B. (1991) . Concepts of physical fitness. Kerper Boulevard, Dubuque , IL: Wm. C. Brown. Children. (2 nd ed.) .Monterey:McGraw-Hill Companies. Fox , E .L. and Mathew , D.K.(1985). Interval Training Conditioning for Sports and General Fitness. W.B. Saunders, Philadelphia Gallahue ,D.L. (1996) .Developmental Physical Education for Today ' s Children. 3rd ed. Dubuque:Brown & Benchmark. Ge, C. L., & Chen, Z. H. (1997). State of study on volleyball player's agility and its training methods. Shanghai Physical Education Institute 21(2),p.46-50. Heger, W. & Heger, S. A. (1994). Principles and labs for physical fitness. Hocky,R,(1973) , Physical fitness.The pathway to healthful living,St.Louis, Mo: C. V. Mosby Co. Ilmarinen & I. Valimaki. Children and sport-Pediatric work physiology. Berlin Heidelberg New York Tokyo Springer-Verlag. Ylitalo, V. M. (1984) . Exercise performance and serum lipids in obese schoolchildren before and after reconditioning program. In J.