

第五章 討論與結論

本研究的主要目的是要瞭解高職輕度智能障礙男生經過 12 週有氧舞蹈運動訓練課程後，對其在體適能的影響。本章將就研究的結果與發現，綜合的來討論及做結論，並提供建議，據以提供從事對高職輕度智能障礙男生進行有氧舞蹈訓練課程的教師，在實際教學與設計課程修正之參考。本章根據研究的結果，共分成討論、結論與建議等三個部分來加以說明：

第一節 討論

謹將本研究結果分為兩部分來加以分析與討論：

一、 有氧舞蹈訓練課程對高職輕度智能障礙男生在體適能上的影響之探討

根據表 5 所示，針對上有氧舞蹈訓練課程組學生的體適能在運動訓練前與訓練後之差異，檢定其結果發現：本研究之有氧舞蹈訓練課程組學生在經過為期 12 週訓練，其運動強度前六週為最大心跳率之 55%至 70%之間，後六週為最大心跳率之 70%至 80%之間，以每週三次，每次 45 分鐘之主要有氧舞蹈運動訓練課程介入，經運動訓練後，在各項體適能項目(心肺適能、肌耐力、肌力、柔軟度及身體質量指數)的測驗中均產生顯著之訓練效果，

均達顯著差異 ($P < 0.05$)。此研究結果與麥秀英及卓俊辰 (民 81)、黃彬彬 (民 83)、蕭淑芬 (民 85)、許秀桃 (民 79)、潘麗芬 (民 83)以及謝幸珠 (民 84)等，均認為有氧舞蹈課程若設計得宜是一項有效的全身性有氧運動，且對體適能之提昇具有正面之效果，均達顯著差異 ($P < 0.05$)。

本研究結果和國外 McCord et al (1989)、Simpson (1989)、Willford et al (1989)、Thomas et al (1994)以及 David et al (2001)的研究均相同認為，有氧舞蹈運動訓練對體適能有正面之訓練效果及提昇。

另外，影響體適能的因素有很多，如身體特性、生活型態、對運動保健的認知 等等都有相關，本研究設計的有氧舞蹈運動訓練課程之所以對有氧舞蹈訓練課程組的學生有改善效果，除了課程的設計能引起學生的重視外，再由平時對學生的訪談及觀察中可以得到以下結論：

- (一) 學生十分喜愛有氧舞蹈運動訓練課程，能全心投入其中，並享受音樂帶給他們的喜悅。
- (二) 學生平時的運動量很少，此課程正是可以讓他們舒展筋骨、強健身心的最佳時機，無形之中增加了他們許多的運動量。
- (三) 運動完後流汗的感覺很好，身心覺得很舒服。

而根據表 6 所示，針對上一般體育課程組學生的體適能在運動訓練前

與訓練後之差異，檢定其結果發現：在經過 12 週按照該校課程進度表上課後，在各項體適能項目(心肺適能、肌耐力、肌力、柔軟度及身體質量指數)上的表現均未達顯著差異 ($P>0.05$)。

上述兩種不同的結果可能是兩校學生在入學後，因為體育課程活動設計的不同及在二位體育教師的教導之下，其體能因而都有所改善之故，因此兩校輕度智能障礙男生在經過不同的運動方式訓練課程後，在各項體適能項目中的表現均有些許進步，但未達顯著差異 ($P>0.05$)。而兩種運動方式之訓練課程又以上有氧舞蹈訓練課程組的訓練效果較佳，由此可知，只要設計好適當的運動強度及運動時間之有氧舞蹈訓練課程，來鍛鍊高職輕度智能障礙男生，應當是可以提昇其體適能才是。

二、不同運動方式訓練課程介入後兩校輕度智能障礙男生 在體適能上差異比較之探討

根據表 7、表 8 所示，針對本實驗研究結束後，再對所有高職輕度智能障礙男生進行體適能項目測驗(後測)，檢定其結果發現兩校輕度智能障礙男生在經過 12 週不同的運動方式訓練課程後，在各項體適能項目(心肺適能、肌耐力、肌力、柔軟度及身體質量指數) 中的表現，均未達顯著差異 ($P>0.05$)。

上述結果可能是兩校學生在入學後，因為體育課程活動設計的不同及方別在二位體育教師的教導之下，其體能因而都有所改善之故，因此兩校輕度智能障礙男生在經過不同的運動方式訓練課程後，在各項體適能項目中的表現均有些許進步，但未達顯著差異 ($P>0.05$)。而兩種運動方式之訓練課程以上有氧舞蹈訓練課程組的訓練效果較佳，而上一般體育課程組的訓練效果較不顯著，由此可推論出兩種不同運動方式之訓練課程有差異。

這結果也與 Nordgren (1970) 及 Malkia&Joukamaa et al (1987) 等多位學者認為體適能的表現與智能障礙者的可教育性有很大的關係，輕度智能

障礙者因其障礙程度較輕有其可教育性，如果透過適當的訓練應可以增進體適能的能力，等研究結果是相符合。

由此可知，只要設計好適當的運動強度及運動時間之有氧舞蹈訓練課程，來鍛鍊高職輕度智能障礙男生，應當是可以提昇其體適能才是。

第二節 結論

本研究針對兩校高職特教班一年級之輕度智能障礙男生，共計 21 名為實驗研究之對象，其中一組以有氧舞蹈運動訓練課程介入，探討此運動方式對高職輕度智能障礙男生在體適能上之影響；並比較探討不同運動方式之訓練課程對高職輕度智能障礙男生在體適能上是否有顯著之差異。所得結果經分析討論後，獲得結論如下：

一、高職輕度智能障礙男生經過 12 週之有氧舞蹈訓練課程後，在各項體適能項目(心肺適能、肌耐力、肌力、柔軟度及身體質量指數)的測驗中均產生顯著之訓練效果，而達顯著差異 ($P < 0.05$)。

二、測驗結果顯示，上有氧舞蹈訓練課程的各項體適能項目均達顯著差異 ($P < 0.05$)；而上一般體育課程組的各項體適能項目均未達顯著差異 ($P > 0.05$)。由上述可據以推論出不同運動方式之訓練課程，其效果對兩校特

教班男生在各項體適能項目中的表現有差異。

本研究的結果顯示，實施 12 週有氧舞蹈訓練課程，對高職輕度智能障礙男生體適能的提昇具有正面之訓練效果，較上一般體育課程組的高職輕度智能障礙男生優；而不同運動方式之訓練課程對兩校特教班男生在各項體適能項目中的表現可推論出有差異。由此可知，只要設計好適當的運動強度及運動時間之有氧舞蹈訓練課程，來鍛鍊高職輕度智能障礙男生，應當是可以提昇其體適能才是。

第三節 建議

根據本研究的結果發現、討論、結論及研究過程的心得，研究者提出三點建議，俾供體育教師在對高職輕度智能障礙男生之體育實際教學、課程設計及後續研究者之參考。

一、對運動項目及學校行政的建議：

本研究的研究結果發現有氧舞蹈訓練課程對高職輕度智能障礙男生的體適能有顯著的提昇，因此，在學校行政方面，是否可建議推廣此訓練課程作為高職輕度智能障礙男生的社團活動之一，來促進其身心發展與身體健康；但是另一方面基於運動項目本身能否普遍的被接

受，以及是否能作為未來持續的運動項目，則有待日後更進一步的探討。

二、對教師教學的建議：

本研究除了可增進高職輕度智能障礙男生的體適能外，也可增進其同儕之間彼此的友誼，並享受課程及音樂帶給他們的喜悅。且教學課程的設計也依據學生之需求，因此本實驗研究也可以提供體育教師在從事對高職輕度智能障礙男生之體育實際教學與課程設計中，能給學生在健身強身之參考，以提昇其體適能。

三、對後續研究的建議：

國內有關高職輕度智能障礙男生的運動訓練之研究不多，是故本研究較難提出相對的比較，因此，期盼更多相關的研究出現，以便做為日後研究者的參考。