

## 第壹章 緒論

### 第一節 研究背景

隨著社會的進步與科技文明的創新，人們透過身體活動的機會逐漸減少，導致許多文明疾病出現於目前的生活中，舉凡癌症、腦血管疾病、心血管疾病、高血壓都是國人死亡率前幾名的禍因（衛生署，民92）。然而，肥胖症、糖尿病等疾病也都因飲食不當與運動不足而引起的一些併發症。其實，這都因社會環境與生活型態的改變，導致人們的身體遭受到影響。身體活動量的減少、飲食未控制得宜，不但帶來的是現代文明病，更是影響身心情緒的禍首，也逐漸讓個人的免疫力降低，無法抵抗病毒的侵襲，SARS所帶來的衝擊，更值得我們去注意與防範，或許我們看到的只是冰山一角，更迫切需要去改變的，莫過於對健康的重視與管理。

校園是社會的縮影，然而在社會中所見到的諸多事件，於校園中仍處處可見一斑。從教改的腳步中卻也發現，學生的生活作息時間與學習課程，逐漸被顛覆了傳統的學習方式----學校本位課程為主題的方式取代，導致學校的課程需要更新、教師的教學需要創新、學生的學習需要細心？從最近的一些調查中發現，學生的校園生活真的快樂嗎？身體的活動夠嗎？是否有足夠的戰鬥力應付接踵而來的挑戰，想必有許多人已經輸在起跑點上，因為他們沒有足夠的體適能應付過多的課程安排，沒有適當的時間抒發個人的壓力，沒有充分的時間調劑個人身心，因為他們可以活動的時間逐漸被壓縮了。因此，研究者從體育教師的角度來研究學生的體適能狀況，已經勢在必行。

由於本校學生人數的規模已由小型學校轉型為中大型學校，班級數及學生人數逐年遽增，有鑑於此，體育組有必要提供較完整的學生體適能資訊給學校、家長及學生參考，並透過全校體適能教育的推動，以建立較完善的資料，作為校務推行計畫的參考。目前，本校只有作者是體育的專業人員，大部分體育工作都仰賴作者在健體領域的工作範疇內極力推行，結合體育班級之轉型為多元運動項目之發展為取向，能以客觀的資料與數據選拔優秀運動選手，同時統合各體育教師所提供資訊與資料，建立一套符合本校所需之課程實施計畫，引導學生正確學習方向與提供快樂學習環境，藉以提昇校內體育風氣，善盡為校服務的精神。

### 第二節 研究目的

本研究目的在探討九十一與九十二學年度男、女學生體適能之成績，比較不同學年度及不同年級學生體適能之差異。

### 第三節 研究問題

根據本研究目的，所擬探討問題為：

- 一、比較不同學年度四、五、六年級男生之體適能是否有差異？
- 二、比較不同學年度四、五、六年級女生之體適能是否有差異？

#### 第四節 研究範圍與限制

- 一、本研究礙於施測人員之不足，僅以本校四至六年級學生為測驗對象。
- 二、本研究因體育教師不足，部分施測所得資料由班級導師或學科老師及實習老師協同測驗，所得數據資料如有明顯偏差，將於資料檢驗中剔除。

#### 第五節 研究操作性定義名詞

##### 一、體適能

一般體適能可分為健康體適能 (health-related physical fitness) 與競技體適能 (skill-related physical fitness)，而本研究所指的是與健康有關的體適能，它包含了身體組成、肌力與肌耐力、柔韌(軟)度與心肺功能；而競技體適能，包括反應時間、速度、瞬發力、平衡、敏捷性、協調性等(卓俊辰，民81a)。並依據教育部所編印之『中華民國學生體適能護照』頒定測驗項目之心肺功能、肌力與肌耐力、柔韌(軟)度、身體組成與瞬發力等項體適能，作為本研究之診斷依據(教育部，民84)。

##### 二、身體質量指數

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)，是一種簡單且較方便測量體型的方法，它利用個人身高與體重，透過公式運算，便可大略求出身體質量指數。

$$\text{身體質量指數} = \text{體重 (kg)} / \text{身高}^2 \text{ (m)}$$

##### 三、柔韌(軟)度

指關節的最大活動範圍，其包含了附著於關節上之韌帶、肌腱和肌肉等伸展性因素所影響(ACSM,1998)。

##### 四、肌力與肌耐力

肌力是指骨骼肌群收縮時的最大力量；肌耐力是指肌群在靜態收縮維持的時間，或非最大負荷下重複收縮的次數。

##### 五、心肺耐力

身體心臟、肺臟、血管與血液在運動中運轉變換，推估其心肺耐力、心肺功能的有氧適能。