

## 休閒運動對國小二年級學童體適能之影響

郭漢鎧<sup>1</sup> 梁大慶<sup>2\*</sup> 阮炳嵐<sup>3</sup> 李綜哲<sup>4</sup>

<sup>1</sup> 國立虎尾科技大學休閒遊憩系所 副教授

<sup>2\*</sup> 國立虎尾科技大學休閒遊憩系助理教授

<sup>3</sup> 國立虎尾科技大學資訊管理系 助理教授

<sup>4</sup> 國立虎尾科技大學企業管理系 碩士生

### 摘 要

根據1987年Mull等人所意指休閒運動之概念與範疇，探討低年級國小學童以休閒運動方式進行體適能之效益。本研究以雲林縣國小低年級學生為研究對象，試驗設計區分測前與受測後之實驗組與控制組，受測前確立受測者之休閒運動項目可為坐姿體前彎、定時屈膝仰臥起坐、跑步跳遠與八百公尺走跑。受測過程之實驗組和控制組各共100人，試驗期間同時各進行重複3次，受測時間為10週，每週3次，每次30分鐘之休閒運動，同一進行之對照組則維持原來生活的方式。受測分析方法以獨立樣本t檢定檢驗兩組之同質性及訓練後兩組間是否存在差異，結果發現如下：(一)休閒運動中之定時屈膝仰臥起坐、八百公尺跑走及跑步跳遠與非休閒運動組比較達到顯著水準( $p \leq .05$ )，至於坐姿體前彎則未達到顯著水準( $p > .05$ )。(二)休閒運動組前及後測之間比較，看出坐姿體前彎、定時屈膝仰臥起坐、八百公尺跑走及跑步跳遠達到顯著水準( $p \leq .05$ )。(三)非休閒運動組前與後測比較只在跑步跳遠達到顯著水準( $p \leq .05$ )，其餘未達到顯著水準( $p > .05$ )。由此可見設定之休閒運動定時屈膝仰臥起坐與八百公尺跑走項目是可以增加國小低年級生體適能，亦可提供相關議題輔助說明休閒運動專門化之根據與改善的依據，並可研擬具體提升體適能的策略。

**關鍵字：**休閒運動、國小學童、體適能、專門化

---

\*聯繫作者：國立虎尾科技大學休閒遊憩系，雲林縣虎尾鎮文化路64號。

Tel: +886-05-6315898

Fax: +886-05-6315898

E-mail: taching@nfu.edu.tw