

大專校院新生十年體適能分析 ~ 以虎尾科技大學為例

蔡協哲

國立虎尾科技大學 體育室 講師

摘 要

本研究企圖探討 10 年間各年度大一學生體適能變化及不同學院學生的體適能差異。研究方法採用描述性統計及單因子變異數分析，研究對象包含 91 至 100 年度的大一學生體適能，共計 9359 人。研究結果發現：一、10 年間各年度大一男女學生身體組成屬「適當」體位，身體質量指數均在標準範圍內。二、各年度女生柔軟度表現沒有顯著差異，但本研究男生資料與相關文獻研究的柔軟度平均表現，則有下降的趨勢。三、男女生腹部肌耐力在 94 與 95 年度優於其它年度；相關文獻研究的肌耐力平均值落在「普通表現」等級。四、本研究及相關文獻研究資料均發現男女大一學生在瞬發力及心肺耐力表現逐年變差。五、管理、文理學院類學生在短時間完成的柔軟度及瞬發力表現上較佳，需要長時間完成的心肺耐力則以工程、電資學院類學生較佳。在 BMI 值未有過大變化的情況下，大學生柔軟度、瞬發力、與心肺耐力的表現變差，是值得省思的隱憂。不論政府政策、學校政策、或是學校體育單位的策略實施，逐年體適能資料庫的建立，結合學生個人數位學習歷程 (e-portfolio) 的建檔，經由體育正課的教學、活動的舉辦、策略的規畫，透過不同方式提高學生運動參與，由被動轉為主動，將是提昇大學體適能的長期目標。

關鍵詞：體適能、新生、十年

*聯繫作者：國立虎尾科技大學 體育室，632 雲林縣虎尾鎮文化路 64 號

Tel：+886-5-6315296

Fax：+886-5-6336134

E-mail：ducktsai@nfu.edu.tw