

# 目錄

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 中文摘要              | I   |
| 英文摘要              | II  |
| 致謝詞               | III |
| 內容目錄              | IV  |
| 表目錄               | VI  |
| <br>              |     |
| 第壹章 緒論            | 1   |
| 第一節 研究背景          | 1   |
| 第二節 研究目的          | 2   |
| 第三節 研究假設          | 2   |
| 第四節 研究範圍與限制       | 3   |
| 第五節 名詞操作型定義       | 4   |
| <br>              |     |
| 第貳章 文獻探討          | 7   |
| 第一節 自律神經對人體的關係    | 7   |
| 第二節 自律神經與運動的關係    | 9   |
| 第三節 健康體適能對人體性的重要性 | 12  |
| 第四節 運動跟健康體能的相關性   | 14  |
| <br>              |     |
| 第參章 研究方法與步驟       | 17  |
| 第一節 實驗對象          | 17  |
| 第二節 實驗時間與地點       | 18  |
| 第三節 實驗流程          | 19  |
| 第四節 八週籃球訓練課程      | 20  |
| 第五節 測量儀器          | 22  |
| 第六節 測試項目與方法       | 23  |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第七節 資料處理與統計分析·····    | 27 |
| 第肆章 結果                | 53 |
| 第一節 八周訓練後對自律神經影響····· | 29 |
| 第二節 八周訓練後對體適能影響·····  | 31 |
| 第三節 自律神經與體適能的相關·····  | 33 |
| 第伍章 討論                | 34 |
| 第一節 運動型態及強度的影響·····   | 34 |
| 第二節 大專女生規律運動之討論·····  | 36 |
| 第三節 運動與自律神經的相關討論····· | 43 |
| 第陸章 結論與建議             | 45 |
| 第一節 結論·····           | 45 |
| 第二節 建議·····           | 46 |
| 參考文獻·····             | 47 |



## 表目錄

|       |                      |    |
|-------|----------------------|----|
| 表 3-1 | 受試者基本資料表 . . . . .   | 17 |
| 表 3-2 | 八週籃球訓練課表 . . . . .   | 20 |
| 表 4-1 | 實驗組自律神經平衡表 . . . . . | 29 |
| 表 4-2 | 對照組自律神經平衡表 . . . . . | 30 |
| 表 4-3 | 訓練前後之肌肉適能 . . . . .  | 31 |
| 表 4-4 | 訓練前後之心肺適能 . . . . .  | 32 |
| 表 4-5 | 訓練前後之柔軟度 . . . . .   | 32 |

