

中國文化大學教育學院運動教練研究所

碩士論文

Graduate Institute of Sport Coaching Science

College of Education

Chinese Culture University

Master Thesis

不同持續時間之股四頭肌靜態伸展

對下肢爆發力之影響

Effects of Different Duration of Static Stretching of
Quadriceps on the Explosive Force of Lower Limbs



溫治文

Wen Chin-Wen

指導教授：林正常 博士

Advisor: Lin Jung-Charng (Ph. D.)

中華民國九十九年六月

June, 2010