

目次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	III
目次.....	IV
表次.....	VI
圖次.....	VII
第壹章 緒論	
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	2
第三節 研究目的.....	4
第四節 研究假設.....	4
第五節 研究範圍與限制.....	5
第六節 操作性定義與名詞解釋.....	5
第貳章 文獻探討	
第一節 伸展的相關文獻.....	7
第二節 爆發力之相關文獻.....	14
第三節 本章總結.....	18
第參章 研究方法	

第一節 研究對象	19
第二節 研究時間與地點	19
第三節 實驗儀器與設備	19
第四節 實驗設計	22
第五節 實驗流程	22
第六節 實驗方法與步驟	24
第七節 統計分析與處理	27
 第肆章 結果與討論	
第一節 受試者基本資料	28
第二節 不同持續時間之股四頭肌靜態伸展後立定跳遠之效果檢定	28
第三節 四種不同實驗處理之爆發力變化	31
第四節 討論	43
 第伍章 結論與建議	
第一節 結論	46
第二節 建議	46
參考文獻	47
附錄一 受試者須知	54
附錄二 健康情況調查表	55
附錄三 受試者自願同意書	56

表 次

表 2-1	9
表 2-2	12
表 4-1	28
表 4-2	29
表 4-3	30
表 4-4	30
表 4-5	31
表 4-6	33
表 4-7	33
表 4-8	35
表 4-9	35
表 4-10	37
表 4-11	37
表 4-12	39
表 4-13	39
表 4-14	41
表 4-15	41
表 4-16	42



圖 次

圖 2-1	8
圖 2-2	11
圖 3-1	19
圖 3-2	20
圖 3-3	20
圖 3-4	21
圖 3-5	21
圖 3-6	23
圖 3-7	25
圖 3-8	25
圖 3-9	26
圖 4-1	29
圖 4-2	32
圖 4-3	34
圖 4-4	36
圖 4-5	39
圖 4-6	40

