

德明商專體育課身體活動量及能量消耗之估 算—有關記步器與 RPE 之使用—

The Evaluation of Students'Activity and Energy Consumption in P.E.
Class in Teh-ming Business Vocational School: By Ues of Pedometer
and RPE

張宏明 Hong-ming Chang

德明商專專任助教

Assistant

T.M.C.B.V.S.

Physical Education Bureau

黃漢年 Han-nien Huang

銘傳大學體育室講師

Instructor

Physical Bureau, Ming Chuan University

(Received: October 15, 1997; Revised December 28, 1997; accepted January 23, 1998)

摘要：以記步器Pedometer記錄體育課上課時之步行數，探討學生之身體活動量，並利用RPE客觀的探討學生對體育課興趣選項各項運動之運動強度及能量消耗如何？為本研究之目的。受試者以德明商業專科學校四、五年級女生216名為對象，進行連續四週（民國85年4月8日至5月6日）體育課身體活動量之測驗。獲得之結果，經分析與討論後得到下列結論：

- (一) 體育課興趣選項各項運動各組間第一節身體活動量之差異與第二節各組間身體活動量之差異原因，可能是因為各項運動方式不同所造成。
- (二) 體育課興趣選項排球、巧固球、羽球、土風舞等四項運動第二節之身體活動量都大於該項運動第一節之身體活動量，且都有達到顯著差異 ($P < 0.05$)。這點說明了，學生對體育課興趣選項第二節之活動程度與參與感高於體育課興趣選項第一節。
- (三) 從本研究第二節體育課RPE與能量消耗之結果，客觀的能夠說明體育課興趣選項各項運動之運動強度與能量消耗，在大體上是不相同。且能利用本研究方法，簡單的

了解該項運動後之能量消耗有多少，期能作為爾後從事各項運動及體育課程安排資料。

從上述之結論，我們可以知道一節體育課興趣選項各項運動之身體活動量，的確不同。就從各項運動身體活動量之不同觀點來看，客觀的知道學生對體育課興趣選項各項運動上課之活動程度與參與感。又從RPE及能量消耗之結果，簡單的能夠了解對該項運動後之能量消耗了多少，作為改善下次運動時的一種參考。而總括本次研究之結果，期能作為爾後學生在體育課上課時之參考及體育課課程安排之利用。

關鍵詞：步行、記步器、身體活動量