

# 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
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
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
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

