

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.....	1
一、研究背景.....	1
二、研究目的.....	3
三、研究範圍與限制.....	3
四、操作性定義.....	3
第貳章 文獻探討.....	5
一、網球運動生理反應之探討.....	5
二、網球比賽時間分析.....	6
三、不同材質網球場地與比賽時間之關係.....	8
四、文獻總結.....	11
第參章 研究方法與步驟.....	12
一、受試對象與實驗地點.....	12



二、實驗方法與程序.....	12
三、資料處理與統計分析.....	19
第肆章 結果.....	20
一、受試者基本資料.....	20
二、網球比賽時間分析.....	20
三、網球比賽心跳率、血乳酸及 RPE 自覺量表.....	23
第伍章 討論與結論.....	29
一、討論.....	29
二、結論.....	33
三、建議.....	34
引用文獻.....	35
附錄.....	38
附錄一 受試者須知.....	38
附錄二 受試者健康情況調查表.....	39
附錄三 受試者參與同意書.....	40
附錄四 RPE 自覺量表.....	42
附錄五 比賽登記表.....	43
附錄六 不同時間心跳率變異數分析摘要表、檢定表.....	44
附錄七 不同時間血乳酸變異數分析摘要表、檢定表.....	45



表次

表 2-1 競技網球運動生理反應文獻比較表.....	5
表 2-2 2005 年四大網球公開賽比賽時間統計.....	7
表 2-3 男子網球選手心跳率與乳酸濃度文獻比較表.....	9
表 2-4 2001 年四大網球公開賽分析表.....	10
表 4-1 受試者個人基本資料.....	20
表 4-2 不同時間之心跳率變化表.....	24
表 4-3 不同時間心跳率變異數分析摘要表.....	24
表 4-4 不同時間血乳酸變化表.....	25
表 4-5 不同時間血乳酸變異數分析摘要表.....	25
表 4-6 網球比賽生理負荷與比賽時間分析.....	28

圖次

圖 3-1 無線心跳錶圖.....	16
圖 3-2 血乳酸分析儀.....	16
圖 3-3 實驗流程圖.....	17
圖 3-4 實驗比賽場地.....	18
圖 3-5 實驗指尖採血圖.....	18
圖 4-1 每一分擊球拍數.....	21
圖 4-2 有效運動時間.....	22
圖 4-3 第一盤及第二盤心跳率比.....	23
圖 4-4 不同時間血乳酸的比較.....	26
圖 4-5 RPE 自覺量表圖.....	27

