

國立嘉義大學

體育與健康休閒學系專題研究報告

國、內外田徑男、女子短跑項目歷年表現發展分析



指導教授：許雅雯 教授

葉懿萱 撰

學號：S1064838

中華民國一一〇年六月

國立嘉義大學體育與健康休閒學系
專題研究論文指導教授審定書

國立嘉義大學師範學院體育與健康休閒學系大學部
學生_____（學號_____）所提之專
題研究論文（題目）_____，經指導
教授審定，認定符合研究之精神與內涵。

指導教授：_____簽名

中華民國 110 年 月 日

國、內外田徑男、女子短跑項目歷年表現發展分析

葉懿萱

國立嘉義大學體育與健康休閒學系

摘要

過去國內選手在短跑項目之成績都表現優異，但是近年國內選手的運動表現卻不如以往，教練除了在訓練上加強選手的體能、技巧和心理狀態之外.....(略)。基於上述，本研究的目的就是想要探討男子與女子短跑項目在世界與國內的發展趨勢與成績差異。研究中主要分析資料包含奧運短跑項目男子與女子前三名、亞運短跑項目男子與女子前三名.....(略)，共 990 筆資料。研究結果顯示，國外短跑之平均成績與國內短跑之平均成績相較下，國內短跑之平均成績較為不穩定.....(略)。本研究藉由近年之國內、外成績比較，提供教練及選手重要訊息，也建議未來應從軟硬體上的加強，增加短跑相關文獻、教練的培育、選手的選才及器材的增設，對提升國內短跑成績之水平能夠有所助益。

1. 摘要請以段落式撰寫，說明研究背景與目的、研究方法、研究結果、結論等等內容
2. 所有內文(含摘要)均使用標楷體及 Times New Roman 撰寫，1.5 倍行高，左右對齊。
3. 邊界為上下左右各 2.54 公分。

關鍵詞：運動表現、成績差異、短跑技術分析

(提供 3-5 個關鍵詞，請盡量避免與文章標題重複)

目 錄 (請依據個人論文修正目錄編排)

| | |
|---------------------|-----|
| 摘 要 | i |
| 目 錄 | ii |
| 第壹章 緒論 | 1- |
| 第一節 研究背景 | 1- |
| 第二節 研究動機 | 2- |
| 第三節 研究目的 | 3- |
| 第四節 研究範圍與限制 | 4- |
| 第貳章 文獻回顧 | 5- |
| 第一節 運動表現分析 | 5- |
| 第二節 短跑技術分析 | 7- |
| 第三節 運動成績分析 | 10- |
| 第參章 研究方法與步驟 | 16- |
| 第一節 研究架構 | 16- |
| 第二節 研究步驟 | 18- |
| 第三節 蒐集資料與處理 | 19- |
| 第肆章 研究結果與討論 | 20- |
| 第一節 國內短跑趨勢之分析 | 20- |
| 第二節 國內、外短跑運動表現之差異分析 | 24- |
| 第三節 國內、外發展之狀況 | 28- |
| 第伍章 結論與建議 | 30- |
| 第一節 結論 | 30- |
| 第二節 建議 | 30- |
| 參考文獻 | 32- |
| 一、 中文文獻 | 32- |
| 二、 英文文獻 | 35- |

第壹章 緒論 (14 號字、置中)

第一節 研究背景 (14 號字、置中)

田徑在公元前 776 年古希臘的第一屆古代奧運會即為比賽項目。田徑是田賽和徑賽、全能比賽的統稱。以高度和距離長度計算成績的跳躍、投擲項目叫「田賽」，以時間計算成績的競走和跑的項目叫「徑賽」……(略)。

一、次標題

(一) 次標題

1. 次標題

(1) 次標題

第二節 研究動機

縱觀近幾年的研究文獻，很少關於我國百公尺優秀選手技術方面的探討，更缺乏與國外優秀運動選手的步幅、步頻等相關數據的比較研究。為了解我國優秀短跑選手的技術指標，探討我國選手步幅和步頻基本技術指標及個人技術風格，並查閱和搜集國際百公尺跑優秀選手資料進行綜合分析，找出技術方面存在的差異，以作為短跑的選材、訓練、教學以及短跑技術的依據(劉淑華、簡鴻汶，2006)。……(略)

1. 內文除了『章』、『節』標題用 14 號字，其餘請全部使用 12 號字，全部使用標楷體及 Times New Roman 撰寫，1.5 倍行高，左右對齊。
2. 邊界為上下左右各 2.54 公分。
3. 文獻引用須符合 APA 格式。

第二章 文獻回顧

第一節 運動表現分析

探討不同種類的運動，如：桌球、排球、田徑等文獻，觀察選手的運動表現並分析，發現選手的心理狀態與動機對運動表現皆有極大的影響，而運動表現的好壞都是影響運動成績的關鍵。因此，每項運動都需要有一位優秀的教練……(略)。

第參章 研究方法

第一節 研究架構

……(略)……。

第肆章 研究結果與討論

1. 第肆章、第伍章的撰寫編排方式由指導教授決定，例如：

第肆章 研究結果與討論 + 第伍章 結論與建議

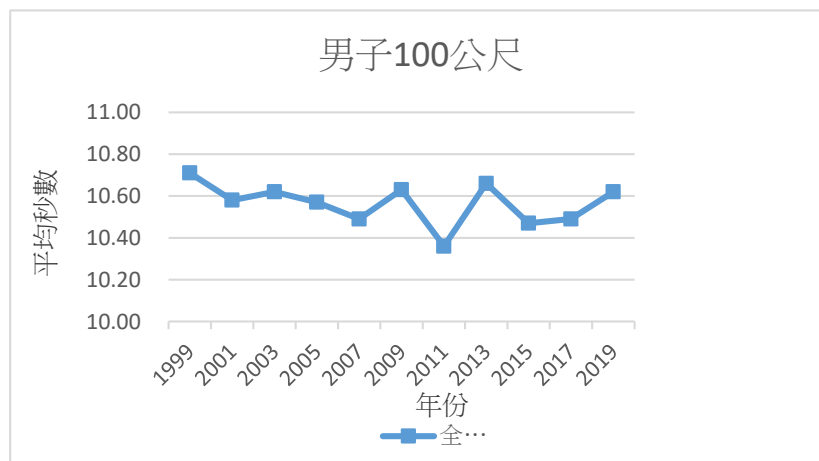
第肆章 研究結果 + 第伍章 討論與結論

第一節 國內短跑趨勢之分析

藉由 1999-2019 年中華民國全國運動會男子與女子 100 公尺、200 公尺、400 公尺前三名成績平均數進行分析，透過趨勢圖了解國內男子與女子短跑項目之趨勢，於圖中發現國內短跑前三名平均成績較多的起伏。

一、 國內男子短跑趨勢之分析

圖一顯示國內男子 100 公尺於 2015 年與 2017 年之第一名都破紀錄，但因受到其他名次之成績影響，因此與其他年份之平均成績相較下，沒有太多的差異……(略)。



圖一 中華民國全國運動會男子 100 公尺

1. 圖表標題請至於圖下方、表上方，以圖一、圖二、表一、表二……等順序編號。
2. 所有統計圖表，請依據 APA 格式呈現。

表一 發球運動表現前後測相依樣本 *t* 檢定摘要表

| 變項 | 組別 | 人數 | 平均數 | 標準差 | <i>t</i> 值 | <i>p</i> 值 |
|------------|----|------|------|------|------------|------------|
| 8 秒 三宮格 | 前測 | 11 人 | 3.66 | 1.06 | 0.92 | .38 |
| | 後測 | | 3.22 | 1.04 | | |
| 3 秒 九宮格 | 前測 | 11 人 | 1.44 | 1.08 | -0.29 | .78 |
| | 後測 | | 1.53 | 1.28 | | |

* $p < .05$

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究結果顯示國內短跑相較於國外發展狀況，國內各項短跑之平均成績落差較為明顯，國內之平均成績與國外之平均成績似乎遙不可及，國外成績發展較為平穩且維持在高水平之間，反觀國內成績發展就有較明顯的落差……(略)。

第二節 建議

本研究是在探討國內外田徑男子與女子短跑項目表現發展之分析，從研究中發現國內外之成績差距還是很大。在未來，希望可以有其他項目表現發展之分析，幫助國內教練能夠從這些研究中，想出更適合國內選手之訓練方式，提升國內運動表現，使國內外之成績差距能夠縮小……(略)。

參考文獻 (14 號字)

- 王秋鳳、陳翊萱 (2011)。心理距離對刻板印象的影響：建構層次論觀點。國防大學政治作戰學院心理及社會工作學系心理碩士班 (未出版之碩士論文)，台北市。
- 洪至祥、李金為、張可欣 (2017)。大專排球選手運動表現之建構。運動休閒管理學報，14(4)，1-15。
- 廖清海 (2007)。媒體體育運動內容中呈現的性別差異情形。中華體育季刊，21(3)，94-102。
- Cabrita, T. M., Rosado, A. B., & Sousa, P. M. (2014). The relationship between athletic identity and career decisions in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 471-481.
- Dee, T. S. (2014). Stereotype threat and the student-athlete. *Economic Inquiry*, 52(1), 173-182.
- Hsu, Y. W., & Li, Y. R. (2020). Influences of stereotype threat on the mathematics performance of high school athletes. *Current Psychology*, 31, 1-9.

1. 參考文獻請符合 APA 第六版或第七版規範。
2. 先中文後英文，依照中文筆畫順序及英文字母順序編排。