

桌球訓練對國小學童動態視力之影響-以教育部視力保健種子學校為例

朱敏良, 劉雅甄, 陳億成

體育室

人文社會學院

yazhen@chu.edu.tw

摘要

一、中文摘要

傳統視力保健僅在減少長時間、近距離及用眼不當來預防視力不良發生，衛生保健單位並未明確何種運動項目可進行學童視力保健之方法。有鑑於桌球運動具有提昇反應、速度、敏捷、協調性等對促進兒童身心健全發展之益，故本研究目的係對國小學童進行長時間之桌球訓練，藉以評估學童動態視力於桌球訓練前後差異之研究。本研究方法係以教育部視力保健種子學校東興國小60名學童為研究對象，隨機分實驗組進行六週桌球訓練及控制組；以動態數字測試(DVA)儀器為實驗工具。探討桌球訓練是否會影響國小學童動態視力能力改變？經t檢定進行統計考驗。結果發現經六週桌球訓練後，實驗組除在動態視力（向右）外，皆顯著優於控制組（ $p < .05$ ）；實驗組經三週桌球訓練除（向上）視覺能力外皆達顯著差異（ $p < .05$ ）。經三週至六週桌球訓練包括（向上、垂直、動態視覺）之視覺能力達顯著差異（ $p < .05$ ）。結果顯示經快速移動球特性時所需眼睛移動之桌球運動，具有提升國小學童動態視力能力，此一結果可提供衛生保健單位於視力保健推廣運動之參考。

關鍵字：關鍵詞：桌球訓練、動態視力