

扯鈴訓練對國小學童水平動體視力之影響-以雙胞胎為例

王艾玲, 劉雅甄

體育室

人文社會學院

yazhen@chu.edu.tw

摘要

目的：本研究旨在了解透過扯鈴訓練活動對國小學童水平動體視力之影響，以實驗介入方式控制實驗組與控制組間的先天遺傳、基因和後天家庭環境之差異等，探討出扯鈴訓練對水平動體視力之訓練效果。方法：本次研究對象為彰化縣大竹國小16對(7-12歲)的雙胞胎為對象，並於實驗前取得家長同意書後進行。各對雙胞胎中年紀大的為控制組，年紀輕則為實驗組進行為期八週，每週三次，每次30分鐘的扯鈴基本招式訓練。本研究將利用ATHLEVISION的運動視覺檢測軟體進行前後測，測試出水平動體視力(DVA-H)，再以SPSS for window 12.0版(後測-前測成績)進行獨立樣本t考驗統計處理。結果：本次結果顯示，介入扯鈴訓練在水平動體視力(DVA-H)後測-前測改變量達顯著差異($p=.023$)。結論：研究結果發現以雙胞胎為實驗對象控制遺傳基因及成長環境等可能影響因素，水平動體視力能藉由八週扯鈴基本招式訓練介入而提升，達到訓練效果，此結果可做為後續系列研究之基礎。

關鍵字：動體視力、扯鈴、雙胞胎