

# 有氧舞蹈課程對生活品質之影響-以新竹科學園區-高科技公司員工為例

黃鈺芸、李維靈、莊麗君

E-mail: 9421218@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

國內有關休閒研究之議題，大多著重在休閒活動類型或設施需求，較少著墨於休閒生活品質的效用或感受。休閒教育乃是藉由休閒活動之設計與實施，幫助人們建立正確的休閒觀，進而發展休閒自覺與技能，達到提升生活品質的目標。本研究目的旨在探討應用有氧舞蹈於休閒教育課程中，對生活品質之影響，分別為生理健康、心理與個人信念、社會關係及外在環境四個範疇。研究對象為新竹科學園區一高科技公司107名員工，參加有氧舞蹈活動之47名為實驗組，其餘未參加者為控制組。有氧舞蹈活動課程活動為期10堂，以生活品質量表為測量工具，並於課程活動開始前與結束後，針對兩組分別施行前測與後測。前測時間為2005年3月15日，後測時間2005年4月19日。資料分析使用單因子共變數(ANCOVA)統計方法，進行分析探討。本研究結論為參與有氧舞蹈活動有助於增進體能及改善生理健康，紓解壓力及降低負面情緒，增進社會接觸的發展及增加參與其他休閒活動。文末就研究結果進行討論，並提數點建議，以供民間企業團體、新竹科學園一高科技公司員工及後續研究之參考。

關鍵詞：休閒教育、生活品質、有氧舞蹈

## 目錄

|        |     |     |     |      |   |      |    |    |     |    |      |     |   |     |    |        |   |             |   |             |   |             |   |          |   |          |   |          |   |          |    |             |    |          |    |             |    |          |    |                |    |          |    |             |    |            |    |            |    |          |    |              |    |            |    |           |    |        |    |      |    |        |    |        |    |                       |    |                             |    |                            |    |                |    |              |    |     |                   |    |                     |    |                        |    |            |    |     |                            |    |                   |    |                 |    |             |    |                 |    |                        |    |               |    |                             |    |                    |    |                 |    |             |    |                    |    |                    |    |                       |    |                     |    |                   |    |                  |    |
|--------|-----|-----|-----|------|---|------|----|----|-----|----|------|-----|---|-----|----|--------|---|-------------|---|-------------|---|-------------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|----|-------------|----|----------|----|-------------|----|----------|----|----------------|----|----------|----|-------------|----|------------|----|------------|----|----------|----|--------------|----|------------|----|-----------|----|--------|----|------|----|--------|----|--------|----|-----------------------|----|-----------------------------|----|----------------------------|----|----------------|----|--------------|----|-----|-------------------|----|---------------------|----|------------------------|----|------------|----|-----|----------------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|-------------|----|-----------------|----|------------------------|----|---------------|----|-----------------------------|----|--------------------|----|-----------------|----|-------------|----|--------------------|----|--------------------|----|-----------------------|----|---------------------|----|-------------------|----|------------------|----|
| 目錄封面內頁 | 簽名頁 | 授權書 | iii | 中文摘要 | v | 英文摘要 | vi | 誌謝 | vii | 目錄 | viii | 圖目錄 | x | 表目錄 | xi | 第一章 緒論 | 1 | 第一節 研究背景與動機 | 1 | 第二節 研究目的與假設 | 3 | 第三節 研究範圍與對象 | 3 | 第四節 名詞解釋 | 4 | 第二章 文獻探討 | 5 | 第一節 休閒教育 | 5 | 第二節 生活品質 | 15 | 第三節 運動與有氧舞蹈 | 19 | 第三章 研究方法 | 29 | 第一節 研究架構與假設 | 29 | 第二節 施測方法 | 30 | 第三節 研究設計與操作型定義 | 31 | 第四節 資料分析 | 37 | 第四章 研究結果與分析 | 39 | 第一節 量表信度分析 | 39 | 第二節 樣本背景特性 | 40 | 第三節 假設驗證 | 45 | 第五章 結論、討論與建議 | 47 | 第一節 研究結果摘要 | 47 | 第二節 結論與討論 | 49 | 第三節 建議 | 55 | 參考文獻 | 58 | 一、中文部分 | 58 | 二、英文部分 | 61 | 附錄一 竹科高科技公司員工生活品質正式問卷 | 65 | 附錄二 WHOQOL-BREF(台灣簡明版)使用同意書 | 70 | 附錄三 台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之內容說明 | 71 | 附錄四 有氧舞蹈課程活動記錄 | 74 | 附錄五 個案訪談內容記錄 | 84 | 圖目錄 | 圖2-1 休閒教育課程活動規劃內容 | 13 | 圖2-2 運動、體適能和健康三者之關係 | 20 | 圖2-3 規律運動、身心健康和生活品質概念圖 | 21 | 圖3-1 研究架構圖 | 29 | 表目錄 | 表2-1 Mundy & Odum休閒教育意涵與目標 | 10 | 表2-2 有氧舞蹈課程活動規劃內容 | 14 | 表2-3 生活品質意涵綜合整理 | 17 | 表2-4 有氧運動類型 | 23 | 表2-5 有氧舞蹈之類型與特色 | 25 | 表2-6 運動休閒活動與生活品質相關實證研究 | 28 | 表3-1 有氧舞蹈課程設計 | 33 | 表3-2 台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷題項對照表 | 36 | 表3-3 生活品質問卷之使用量尺類型 | 37 | 表4-1 生理健康範疇信度分析 | 39 | 表4-2 個人背景特性 | 41 | 表4-3 竹科員工生活品質範疇分析表 | 42 | 表4-4 竹科員工生活品質題項分析表 | 44 | 表4-5 實驗組與控制組生活品質前後測比較 | 46 | 表5-1 個人背景變項比例最高組別摘要 | 47 | 表5-2 整體生活品質平均得分摘要 | 48 | 表5-3 研究假設驗證結果摘要表 | 49 |
|--------|-----|-----|-----|------|---|------|----|----|-----|----|------|-----|---|-----|----|--------|---|-------------|---|-------------|---|-------------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|----|-------------|----|----------|----|-------------|----|----------|----|----------------|----|----------|----|-------------|----|------------|----|------------|----|----------|----|--------------|----|------------|----|-----------|----|--------|----|------|----|--------|----|--------|----|-----------------------|----|-----------------------------|----|----------------------------|----|----------------|----|--------------|----|-----|-------------------|----|---------------------|----|------------------------|----|------------|----|-----|----------------------------|----|-------------------|----|-----------------|----|-------------|----|-----------------|----|------------------------|----|---------------|----|-----------------------------|----|--------------------|----|-----------------|----|-------------|----|--------------------|----|--------------------|----|-----------------------|----|---------------------|----|-------------------|----|------------------|----|

## 參考文獻

- 1.方進隆。(1993)。健康體能的理論與實際。台北:漢文。
- 2.王秀華。(1995)。有氧運動-有氧舞蹈。師大體育,(37), 42-47
- 3.王宗吉。(2000)。運動與生活品質-運動對社會人際方面的好處。訓育研究理論與實務, 39(4), 41-45。
- 4.世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組。(2001)。台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊。
- 5.台灣版世界衛生組織生活品質問卷小組。(2000)。台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展簡介。中華衛誌, 19(4), 315-324。
- 6.平珩、張中媛。(1997)。舞蹈欣賞。台北:三民。
- 7.朱嘉華。(1999)。國小教師身體活動與睡眠品質之相關研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 8.何進財。(1992)。加強休閒教育 共享美好人生。休閒教育,(2), 2-9。
- 9.余嬪。(2000)。休閒教育的實施與發展。大葉學報, 9(2), 1-13。
- 10.吳忠宏、范莉雯、江宜珍。(2001)。淺談休閒教育之定義、模式內容與活動規劃。國教輔導, 41(2), 44-51。
- 11.呂雨晴。(1999)。淺談休閒教育之內容。台灣體育,(103), 5-9。
- 12.呂建政。(1994)。休閒教育的發展。台灣教育,(523), 18-20。
- 13.呂國禎。(2002)。再忙,也要玩一個社團。新新聞,(810), 62-65。
- 14.宋幸蕙。(1999)。台灣地區國民中學教師對「休閒教育課程期望之研究」。國立台灣師範大學公民訓練研究所碩士論文。
- 15.辛晚教。(1990)。休閒、教育、人生。中華民國戶外遊憩學會編:休閒教育研討會專輯。台北:中華民國戶外遊憩學會。
- 16.周嘉琪。(2004)。健身運動、情緒感受與心理健康。大專體育,(72), 156-161。
- 17.季力康。(2004)。運動對心理健康的益處。科學月刊,(415), 518-522。
- 18.林佳蓉。(2001)。老人生活滿意模式之研究。台北體育學院體育研究所碩士論文。
- 19.林美惠。(2003)。有氧舞蹈教學對國小學童健康體適能影響之研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 20.邱皓政。(2003)。量化研究與統計資料分析。台北:五南。
- 21.高俊雄。(1999)。休閒教育之理念、規劃與實現。學生輔導,(60), 8-19。
- 22.涂淑芳譯(G. Bammel & L. L. Burrus-Bammel著)

。(1996)休閒與人類行為。台北:桂冠。23.張孝銘;周宏室。(2003)。大學院校休閒教育課程實施之架構與規劃。國立體育學院論叢, 14(1), 23-37。24.張美莉。(1995)。10與14週階梯有氧舞蹈及高衝擊有氧舞蹈學習課程對一般大學女生健康體適能影響的探討。大專體育雙月刊, (23), 120-131。25.郭金芳。(2002)。美國休閒治療分析。中華體育, (63), 110-117。26.陳天香。(1994)。階梯有氧運動對大學一年級及三、四年級學生體適能影響的差異。台大體育, (25), 7-18。27.陳柏熹、王文中。(1999)。生活品質量表的發展。中華測驗學會年刊, 16(1), 57-74。28.陳鎰明。(2001)。運動如何提高生活品質。雲科大體育, (4), 1-5。29.彭郁芬。(2002)。流行有氧EASY GO。中華體育, 16(3), 16-22。30.曾敏傑。(2002)。台灣主客觀生活品質變遷的探索。輔仁學誌法/管理學院之部, (35), 23-50。31.程紹同。(1994)。現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理。中華體育, (28), 25-30。32.黃光雄、蔡清田。(2002)。課程設計-理論與實際。台北:五南。33.黃政傑、林佩璇。(1996)。合作學習。台北:五南。34.黃清雲。(1998)。休閒教育方案規劃模式初探。台灣省學校體育, 學校體育雙月刊, (47), 32-39。35.楊芝婷。(2003)。休閒活動參與與生活品質關係之研究-以台北市為例。國立台灣大學園藝研究所碩士論文。36.溫怡英。(2002)。女性參與有氧舞蹈的動機與體適能效果之研究。體育學報, (33), 21-32。37.溫富雄、季力康。(1996)。知覺和客觀的中強度運動對正、負情緒影響的研究。國立體育學院論叢, 7(1), 125-135。38.劉子利。(2000)。台灣休閒教育初探。國立台灣師範大學社會教育學系, 社會教育學刊, (29), 221-247。39.劉子利。(2001)。休閒教義的意義、內涵、功能及其實施。戶外遊憩研究, 14(1), 33-53頁。40.劉淑燕。(2002)。休閒與學習。社教雙月刊, (111), 28-32。41.盧俊宏。(2002)。規律運動、心理健康和生活品質。國民體育季刊, 31(1), 60-73。42.謝幸珠。(1995)。有氧舞蹈對大學女生健康體適能的影響。中華體育, 9(3), 111-118。43.藍麗娟。(2002)。腦力致富的IC工作人--科技新新貴,過什麼樣的生活? Cheers快樂工作人雜誌, (19), 78-81。44.顏妙桂。(1994)。休閒與教育。台灣教育, (523), 15-17。45.嚴子三。(1999)。有氧運動範疇。興大體育, (4), 59-68。46.全民休閒運動宣傳網。(2000)。  
<http://www.hisport.com.tw/print/mprint18/mprint5.html> 47.行政院主計處。(2004)。<http://www.dgbas.gov.tw/dgbas03/bs5/quarter/經濟成長與國民所得.xls> 48.東森新聞報。2005。竹科人過度肥胖 健康亮紅燈 內湖科技人也要小心。  
<http://www.ettoday.com/2005/03/07/327-1761711.htm> 49.僑光技術學院網路學院。(2004)。<http://ei.ocit.edu.tw/c91/10029/ppt/9.ppt> 50.蔡宜蓉。(2004)。家庭照顧者的自我檢視--從活動健康與生活品質的面向看。[http://www.familycare.org.tw/letter38\\_2.htm](http://www.familycare.org.tw/letter38_2.htm) 二、英文部分  
1.Austin, D. R. & Crawford, M. E. (1996). Therapeutic recreation: An introduction (2nd ed. ). Boston: Allyn & Bacon. 2.Bender, M., Brannan, S. A. &Verhoven, P. J. (1984). Leisure education for the handicapped: Curriculum goals, activities, and resources. San Diego: College-Hill Press. 3.Berger, B. C. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. Quest, 48, 330-353. 4.Blau, T. H. (1977). Quality of life, social indicators, and criterion of change. Professional Psychology, 8, 464-473. 5.Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 6.Caldwell, L. L., Smith, E. A., & Weissinger, E. (1992). The relationship of leisure activities and perceived health of college students. Society and Leisure, 15, 545-556. 7.Cantril, H. (1965). The pattern of human concerns. New Brunswick, NJ: Rutgers University. 8.Cater, M. J., Van Andel, G. E. & Robb, G. M. (1990). The therapeutic recreation: A practical approach. Prospect Heights, IL: Waveland Press. 9.Cooper, Mildred & Cooper, Kenneth H. (1972). Aerobics for Woman, M. Evans And Company, Inc. 10.Dattilo, J. & Murphy, W. D. (1991). Leisure education program planning: A systematic approach. State College, PA: Venture Publishing. 11.Dattilo, J. (1999). Leisure education program planning: A system approach (2nd ed). State College, PA: Venture Publishing, Inc. 12.Dumacedier, J. (1974). Sociology of Leisure. New York: Elsevier. 13.Folkins, C. H. (1976). Effects of physical training on mood. Journal of Clinical Psychology, 32, 385-388. 14.Haggard, L. M & Williams, D. R. (1992). Identity affirmation through leisure activities:Leisure symbols of the self. Journal of Leisure Research, 24(1), 1-18. 15.Kenen, R. H. (1987). Double messages, double images: Physical fitness, self-concepts and women's exercise classes. Journal of Physical Education Recreation and Dance, 58(6), 74-79. 16.Laforge, R. G., Rossi, J. S., Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Levesque, D. A., & McHorney, C. A. (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life. Preventive Medicine, 28, 349-360. 17.Lawton, M. P. (1994). Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people. Journal of Leisure Research, 26(2), 138-157 18.McAuley, E., & Rudolph, D. L. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. Journal of aging and physical activity, 3, 67-96. 19.McKeachie, W. J. (1986). Teaching tips: A guide for the beginning college teacher (8th ed. ). Lexington, MA: D.C. Health and Company. 20.Mihalko, S. L. & McAuley, E. (1996). Strength training effects on subjective well-being and physical functioning in the elderly. Journal of aging and physical activity, 4, 56-68. 21.Mundy, J. & Odum, L. (1979). Leisure education: Theory and practice. New York: John Wiley & Sons. 22.Nancy, W. P. (1991). The influence of musical preference on the affective state, heart rate, and perceived exertion rating of participants in aerobic dance/exercise classes. Unpublished doctoral dissertation. Texas Women's University. 23.National Therapeutic Recreation Society (1998). About therapeutic recreation. Ashburn, VA: Channing L. Bete. 24.North, T. C., McCullagh, P., & Tran, Z. V. (1990). Effect of exercise on depression. In K. B. Pandolph and J. O. Holloszy (Eds. ), Exercise and Sport Science reviews, 18, 379-415. 25.O'Morrow, G. S. & Reynolds, R. P. (1989). Therapeutic recreation: A helping profession (3rd ed. ). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 26.Peterson, C. A., & Gunn, S. L. (1984). Therapeutic recreation program design. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 27.Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, R. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). Ametaanalysis of the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise. Sport Medicine, 11, 143-182. 28.Rogerson, R. J. (1995). Environmental and health-related quality of life: Conceptual and methodological similarities. Social Science Medicine, 41(10), 1373-1382. 29.Slatyer, M., Potter, J., & Caan, B. (1997). Energy balance and colon cancer beyond physical activity. Cancer research, 57, 75-80. 30.Slavin, R. E. (1990). Cooperative learning. Celin Rogers: The social psychology of the primary school, N. Y.: KKY. 31.Thune, I., Lund, E. (1997). The influence of physical activity on lung cancer risk. International Journal of Cancer, 70, 57-62. 32.Weber, H. (1973). The energy expenditure of aerobic dancing. Fitness for Living, 8, 26-30. 33.Zhan, L. (1992). Quality of life: Conceptual and measurement issue. Journal of Advanced Nursing, 17, 795-800.