

有氧舞蹈運動參與者之參與動機、滿意度及持續參與意願之相關研究：以臺中地區之俱樂部會員為例

邱昌杰、施建彬

E-mail: 9802575@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究旨在探討有氧舞蹈參與者在參與動機、休閒滿意度、俱樂部服務滿意度與持續參與意願之相關性。共計發放280份問卷，有效問卷218份，採便利抽樣，透過描述性統計、T檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關、多元迴歸進行分析。所得結果如下：

- 一、 有氧舞蹈參與者之背景不同，其休閒滿意度也有所差異：課程選擇以老師為主者其休閒滿意度較高。
- 二、 有氧舞蹈參與者之背景不同，其對俱樂部服務的滿意度也有所差異：女性對俱樂部服務的滿意程度較高。
- 三、 有氧舞蹈參與者之背景不同，其持續參與意願也有所差異：女性、有氧舞蹈參與比例較高者及課程選擇以老師為主者其持續參與意願較高。
- 四、 參與動機、休閒滿意度、俱樂部服務滿意度與持續參與意願四者間皆呈現顯著正相關。
- 五、 經迴歸分析發現：休閒滿意度對持續參與意願較具預測力；以各細變項而言，休閒滿意度的放鬆層面與俱樂部服務滿意度的有氧老師之教學較具預測力。

關鍵詞：參與動機、休閒滿意度、皮爾森積差、有氧舞蹈、預測力、相關性、滿意度、持續參與意願

目錄

中文摘要	iiii
英文摘要	iv
誌謝辭	vi
內容目錄	vii
表目錄	ix
圖目錄	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	4
第三節 研究問題	5
第四節 研究範圍與限制	6
第五節 名詞解釋	7
第二章 文獻回顧	9
第一節 運動休閒與有氧舞蹈	9
第二節 外在環境因素的影響	15
第三節 持續參與意願	18
第四節 運動休閒參與動機	21
第五節 休閒滿意度	28
第六節 本章總結	36
第三章 先驅研究	38
第一節 訪談資料彙整	38
第二節 健身俱樂部相關因素	43
第四章 研究方法	44
第一節 研究架構	44
第二節 研究假設	46
第三節 預試與因素分析	47
第四節 抽樣設計	48

第五節	研究工具	49
第五章	研究結果	53
第一節	有氧舞蹈參與者之背景特性分析	53
第二節	不同背景變項對其他變項之差異分析	60
第三節	參與動機、休閒滿意度、外在環境滿意度與 持續參與意願之相關分析	68
第四節	持續參與意願的預測因子	72
第六章	結論與建議	74
第一節	結論	74
第二節	綜合討論	77
第三節	研究建議	85
參考文獻		88
附錄A	有氧舞蹈參與者之參與動機、滿意度與持續參與 調查表	104
附錄B	健身俱樂部相關因素之影響訪談大綱	108
附錄C	專業有氧老師(一)	112
附錄D	專業有氧老師(二)	113

參考文獻

- 一、中文部分王秀華(1994), 中年男性身體活動狀況與心血管疾病為顯因子之比較, 國立師範大學體育學系研究所未出版之碩士論文。
- 王素敏(1997), 老人的休閒滿意度及其休閒教育取向之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。王震宇(1996), 休閒體驗中之自由感對休閒活動參與情形之研究, 國立台灣大學森林學研究所未出版之碩士論文。王儷儒(2004), 台南縣國小教師休閒活動參與動機與阻礙因素之研究, 國立台東大學教育研究所未出版之碩士論文。王梅香, 江澤群(2003), 台北市青少年休閒動機與休閒參與之研究, 北體學報, 11, 203-216。行政院體委會(1999), 我國青少年休閒運動現況、需求暨發展之策略之研究, 台北:行政院體委會。李志峰, 楊慶南, 邱智麟(2003), 大葉大學學生運動性休閒參與動機之研究, 大葉學報, 2(12), 99-108。李枝樺(2004), 台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究, 國立台中師範學院環境教育研究所未出版之碩士論文。李佩欣(2003), 俱樂部會員休閒運動價值觀之個案研究, 國立台灣體育學院休閒運動管理研究所未出版之碩士論文。李德仁(1995), 瑜珈對兒童身心適應能力之發展, 中華體育, 80, 27-31。李鴻旗(1997), 台灣地區休閒俱樂部產業現況之探討, 一銀月刊, 3(42), 62-77。吳文銘(2001), 人格特質、自我娛樂能力、休息參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。吳永發(2006), 路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究, 國立體育學院體育推廣學系研究所未出版之碩士論文。吳科驊(2006), 登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究, 國立台灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。吳顯照, 邱秀官(2004), 有氧舞蹈對能量消耗與身體組成的影響, 中華體育季刊, 1(18), 21-27。林文郎(2007), 台灣休閒俱樂部概況, 運動管理季刊, 11, 2-12。林岑怡(2005), 有氧舞蹈參與者身體自我概念、參與動機及健身運動承諾對運動參與的影響, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。林宜蔓(2004), 游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。林美玲(2000), 有氧舞蹈運動參與行為之研究 - 休閒滿意模式之驗證與應用, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。林晏州(1984), 遊憩者選擇遊憩區行為之研究, 都市計劃, 10, 33-49。林寶山(1998), 教學論, 台北:五南書局。林樹旺, 蔡進發, 戴宜臻, 黃宗成(2002), 健康休閒俱樂部會員參與動機、期望、限制因子、實際體驗與滿意度之研究 - 以亞力山大健康休閒俱樂部為例, 觀光研究學報, 2(8), 131-150。卓俊辰(1990), 從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行措施, 休閒教育研討會專輯, 台北:中華民國戶外遊憩學會。周嫦娥, 林洋導(2005), 94年度運動休閒服務業概況調查統計推估, 台北:行政院體委會。邱秀官(2003), 不同生活習慣者從事四十分鐘拳擊有氧舞蹈能量代謝之探討, 國立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。邱思慈, 陳聰廉(2005), 台南縣瑜珈運動參與者的休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究, 運動休閒管理學報, 2(2), 37-47。洪聖惠(2001), 健康休閒俱樂部之商圈經營研究, 私立輔仁大學應用統計學研究所未出版之碩士論文。姜慧嵐(2000), 健身俱樂部良莠不齊 - 姜慧嵐建議消費者慎重選擇, 卓越, 193, 195-199。胡家欣(2000), 大學生的休閒認知、涉入與體驗 - 兼論人格特質的影響, 國立高雄醫學大學行為科學研究所未出版之碩士論文。姚代平(2005), 以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討 - 以大台北地區的大學戲劇社團為例, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。高俊雄(2004), 運動休閒事業管理 - 理論與實務, 台北:台灣體育運動管理學會。高俊雄(1993), 社區參與體驗行成之分析, 戶外遊憩研究, 6(1), 1-13。陳以真(2005), 大武山成年禮體驗滿意度、休閒教育與休閒效益之研究, 國立屏東教育大學體育學研究所未出版之碩士論文。陳金鼓, 甘光熙(2000), 瑜珈對大學生基本體能之影響, 體育與運動, 104, 49-55。陳南琦(2003), 青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究, 體育學報, 34, 201-210。陳南綺(2000), 青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳英仁(2005), 老人休閒動機、休閒參與及環境偏好關係之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。陳景森(1996), 健康運動俱樂部服務品質之實證研究 - 以中興健身俱樂部為例, 國立台灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。陳景森(1998), 運動健康俱樂部服務品質之實證研究 - 以中興健身俱樂部為例, 台北:師大書苑有限公司, 265-302。陳嘉雯(2006), 登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係之研究, 私立銘傳大學觀光研究所未出

版之碩士論文。陳肇芳(2007), 大專院校學生休閒運動參與、涉入與滿意度關係之研究, 國立嘉義大學體育與健康休閒研究所未出版之碩士論文。陳麗華(1991), 臺北市大學女生休閒活動態度與參與狀況之調查, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。許建民(2006), 青少年休閒參與動機模式之建立與驗證, 國立體育學院體育研究所未出版之博士論文。許揚(2004), 運動健康中心, 國立嘉義大學休閒事業管理研究所92級產業調查報告。曹校章, 鄭志富(2006), 東北角海域運動參與者運動選擇、參與動機、阻礙因素與忠誠度分析, 台灣體育運動管理學報, 83-97。郭盈均(2007), 單車休閒者遊憩動機、持久涉入與其心流體驗關係之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。張佩娟(2003), 休閒運動參與動機與滿意度之相關研究 - 以雲林醫院員工為例, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。張春興(1987), 心理學, 台北:東華書局。張惠敏(2003), 台灣地區北部私立大學院校學生運動休閒價值觀之研究, 私立中國文化大學運動教練研究所未出版之碩士論文。張婷婷(2006), 攀岩者的參與動機與休閒之自由對休閒型態的影響, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。張孝銘, 高俊雄(2002), 影響職棒比賽觀賞人數之因素研究 - 以中部地區球迷為例, 體育學報, 32, 87-97。張孝銘, 林樹旺, 余國振(2004), 慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究, 大專體育學刊, 1(6), 83-93。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, 21-31。黃士怡(2006), 職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究, 國立體育學院休閒產業經營研究所未出版之碩士論文。黃坤得(2001), 淺談有氧舞蹈與減肥, 中華民國體育季刊, 1(15), 124-130。黃俊英(1990), 涉入的理論發展與實務應用, 管理科學學報, 1(7), 15-29。黃筱婷(2003), 尋求馴囚--健身俱樂部參與者健康與休閒的消費實踐, 國立東華大學族群關係與文化研究所未出版之碩士論文。黃賢哲(2004), 運動健身俱樂部消費者商店印象與再次購買行為之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。黃瓊慧(2002), 台灣社會發展休閒運動作法之探討, 中華體育季刊, 3(16), 122-129。黃耀鉅(2006), 台中市健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及品牌忠誠度之調查, 5, 75-87。黃仲凌、高俊雄(2005), 台灣離島大專學生休閒參與動機與滿意之相關研究, 大專體育學刊, 1(7), 51-66。裘素鳳(2004), 台灣演藝人員從事休閒運動的參與行為與動機, 台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。游宗仁(2002), 全國YMCA運動休閒課程知覺服務品質與滿意度之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。葉純菊(2004), 遊客參與台灣咖啡節的休閒動機、休閒效益與滿意度之相關研究, 國?雲?科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。楊怡寧(2007), 休閒參與、休閒滿意與幸福感之研究 - 探索休閒多樣性的影響, 國立嘉義大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。蔡佳靜(2006), 訊息陳述方式、廣告訴求對象與涉入程度對廣告效果之影響 - 不同產品類別之探討, 輔仁管理評論, 1(13), 85-106。劉盈足(2005), 公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討 - 以彰化地區鄉鎮市公所為例, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。劉淑燕(2002), 休閒與學習, 社教雙月刊, 111, 28-32。鄧碧惠(1992), 青少年休閒活動的探討、導向與影響, 中華體育季刊, 3(6), 39-42。盧英娟(2001), 高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究 - 以國立水里商工為例, 國立台灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。盧俊宏(2000), 運動依附, 運動心理學, 63-74。戴遐齡(1995), 台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究, 台北師院學報, 28, 509-532。戴有德, 黃宥瑄(2005), 健康體適能俱樂部會員之運動承諾與顧客自發性表現行為關係之研究, 中華民國戶外遊憩學會, 3(18), 31-58。謝幸珠(1995), 有氧舞蹈教學對大學女生健康體能的影響, 中華體育季刊, 3(9), 111-118。謝淑芳(2002), 有氧舞蹈訓練對高職輕度智能障礙男生體適能的影響, 國立台灣師範大學體育學系在職進修研究所未出版之碩士論文。謝清秀(2004), 大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意度之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。謝智謀, 鄭順璉(2003), 台北市大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究, 台灣體育運動管理學報, 2, 50-65。顏妙桂(1994), 休閒與教育, 台灣教育, 523, 15-17。羅明葵(2003), 社區婦女休閒滿意與社區意識之關係探討, 體育學報, 35, 257-266。嚴詠智(2006), 台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究, 國立台南大學運動與健康研究所未出版之碩士論文。蘇睦敦(2002), 婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究 - 以高雄地區為例, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。蘇廣華(2001), 憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究 - 以國立台南護專學生為例, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。二、英文部分Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.Bloch, P. H., & Richins, M. L. (1983). A theoretical model for the study of product importance perceptions. *Journal of Marketing*, 47, 69-81.Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 45-54.Damaziedier, J. (1974). *Toward a Sociology of Leisure*. New York: Collier-Macmillan.Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation*, 38, 237-288.Franken, D., & Van Raaij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.Gunter, B. G., & Gunter, N. C. (1980). Leisure styles: a conceptual framework for modern leisure. *The Sociology Quarterly*, 21, 361-374.Harris, S. S., Caspersen, C. J., DeFries, G. H., & Estes, E. H. (1989). Physical activity counseling for healthy adults as a primary preventive intervention in the Clinical setting: report for the U.S. Preventive Services Task Force. *Journal of the American Medical Association*, 261, 3588-3598.Houston, M. J., & Rothchild, M. L. (1978). Methodological Perspectives in Involvement, *Research Frontiers in Marketing: Dialogues and Direction*. Chicago: American Marketing Association.Howard, J. A., & Sheath, J. N. (1969). *The Theory of Buver Behavior*. New York: John Wiley & Sons, 30.Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubugue, Iowa: Wn. C. Brown Company.Iso-Ahola, S. E. (1988). The social psychology of leisure: Past, present, and future research. In L.A. Barnett (Ed.), *Research about leisure: Past, present and future*. Champaign, IL: Sagamore, 75-93.Iso-Ahola, S. E. (1989). Montivation for leisure. In Jackson E. L. & Burton T. L. (Eds) *Understanding Leisure and Recreation*. State College, PA: Venture.Kao, C. (1993). A model of leisure satisfaction. Unpublished PH. D. dissertation, Indiana University, Bloomington.Mannell, R. C. (1999). Leisure experience and satisfactioin. In E. L. Jackson & T. L. Burton(Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first centure*.State Callege: Venture Publishing, 239.McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179.Regheb, M. G., & Griffith, G. A. (1982). The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction of Old Person. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.Sherif, M., & Cantril, H. (1947). *The Psychology of ego involvements, social attitudes and identifications*. New Your: Wiley.Sorensen, J. (1979). *Aerobic dancing*. New Your:

Rawson Rade Publishers, Co. Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the Involvement Construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.