

## 2012 年臺北市立體育學院休閒運動學術論壇暨研討會議程表

時間：101 年 6 月 17 日(星期日)

地點：臺北市立體育學院行政大樓 6 樓

時間	議程	主持人	主講人	教室
08:00~08:40	報到			C611
08:40~09:00	開幕典禮	臺北市立體育學院校長 鄭芳梵教授		C611
09:00~10:30	論壇：臺北市申辦2017 世大運決賽過程	臺北市立體育學院 休閒運動管理學系系主任 官文炎教授	臺北市立體育學院校長 鄭芳梵教授	C611
10:30~10:40	休息			
10:40~12:10	口頭發表-第一場	臺北市立體育學院 張鼎乾副教授		C611
	口頭發表-第二場	臺北市立體育學院 黃榮達教授		C613
12:10~13:00	午餐			C611
13:00~14:30	口頭發表-第三場	臺北市立體育學院 薛銘卿副教授		C611
	口頭發表-第四場	臺北市立體育學院 莊麗君副教授		C613
14:30~14:40	休息			
14:40~15:00	海報論文發表			6樓中廊
15:00~16:30	口頭發表-第五場	臺北市立體育學院 邵于玲副教授		C611
	口頭發表-第六場	臺北市立體育學院 黃月桂教授		C613
16:30~17:30	頒獎 綜合座談	臺北市立體育學院 系主任官文炎教授暨全體參與人員		C611
17:30	閉幕/賦歸			

## 臺北市申辦 2017 世大運決戰過程

主講人：鄭芳梵/臺北市立體育學院校長

---

### 大綱

- 一、 世界大學運動會源起
- 二、 中華大專隊歷年成績
- 三、 臺灣申辦的歷史進程
- 四、 北體參與申辦的行列
- 五、 滿懷期望飛往比利時
- 六、 學生歌舞歡唱迎佳賓
- 七、 各顯神通秘密拉票行
- 八、 簡報精彩撼動委員心
- 九、 準備充分自助亦人助
- 十、 歡聲雷動高興一分鐘

## 2012 年臺北市立體育學院休閒運動學術論壇暨研討會

## 口頭發表場次

地點：行政大樓 6 樓

第一場 地點：C611 階梯教室			
代號	姓名	題目/頁碼	主持人
A-03	劉憬旻 <sup>1</sup> 李麗晶 <sup>2</sup>	高職生身體活動量與壓力之研究 / 6	張鼎乾 副教授
A-14	胡聖民 <sup>1</sup> 李麗晶 <sup>2</sup>	參與運動對高齡者健康與生活品質之影響 / 7	
A-17	陳言劼 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	地板滾球介入課程對腦性麻痺患者之休閒效益 / 8	
A-18	廖盈姿 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	音樂課程介入對自閉症青年問題行為之改善效果 / 9	
A-20	葉益成	淺談高爾夫運動在臺灣的發展 / 10	
第二場 地點：C613 階梯教室			
代號	姓名	題目/頁碼	主持人
A-16	曾平	臺灣地方節慶活動關鍵成功因素之分析探討 / 11	黃榮達 教授
A-29	賴亭卉	觀光海外教育旅行對英語學習效果之影響 / 12	
A-04	詹弘文 <sup>1</sup> 張敏芳 <sup>2</sup>	探討澎湖縣適應體育教學現況與需求 / 13	
A-05	蕭光遠	提升我國中小學棒球運動聯賽之有效策略 / 14	
A-12	汪庭緣 <sup>1</sup> 李麗晶 <sup>2</sup>	飼養犬隻有助於提升身體活動與其心理效益 / 15	
第三場 地點：C611 階梯教室			
代號	姓名	題目/頁碼	主持人
A-01	王姮燕 <sup>1</sup> 李麗晶 <sup>2</sup>	以健康體適能觀點探討彼拉提斯運動課程之應用 / 16	薛銘卿 副教授
A-07	張瑞炯 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	臺北市國中體育班之壓力與因應 / 17	
A-08	李婉萍 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	休閒運動課程介入對新北市國小學童運動態度與習慣之影響 / 18	
A-09	李玉琳 <sup>1</sup> 莊麗君 <sup>2</sup>	無線射頻辨識系統(RFID)在運動中心之應用 / 19	
A-21	葉益成	淺談陸客來臺觀光現況分析 / 20	
A-22	郭宜強	影響幼兒游泳發展因素之探討 / 21	

## 2012 年臺北市立體育學院休閒運動學術論壇暨研討會

## 口頭發表場次

地點：行政大樓 6 樓

第四場 地點：C613 階梯教室			
代號	姓名	題目/頁碼	主持人
A-02	董桂華	「方塊踏步運動」實施要素在銀髮族與幼稚園學童間運用之研究 / 22	莊麗君 副教授
A-06	蕭光遠	中華民國學生棒球運動聯盟特殊賽制規定之探討 / 23	
A-28	謝長亨	國內棒球環境對中華成棒國家代表隊組訓影響之研究 / 24	
A-23	林孟嶽 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	綜合運動意象能力量表之編製 / 25	
A-31	張智涵 <sup>1</sup> 官文炎 <sup>2</sup>	透明薄膜運用在運動場館屋頂結構的探討 / 26	
第五場 地點：C611 階梯教室			
代號	姓名	題目/頁碼	主持人
A-10	陳美安	運動舞蹈納入高中體育課程之探討 / 27	邵于玲 副教授
A-11	郭柏昀 <sup>1</sup> 莊麗君 <sup>2</sup>	新北市地政人員休閒參與及生活滿意度之關係 / 28	
A-15	陳碩峰 <sup>1</sup> 薛銘卿 <sup>2</sup>	冒險教育方案對技擊運動員生活效能之效益影響 / 29	
A-25	唐家慶	臺北市第二代運動中心推廣高齡者迷你高爾夫球運動評估 / 30	
A-30	郭宜強	臺北市運動中心社區服務之績效評估-以士林運動中心為例 / 31	
第六場 地點：C613 階梯教室			
代號	姓名	題目/頁碼	主持人
A-13	黃仁宏	國內田徑場跑道材質應用趨勢之探討 / 32	黃月桂 教授
A-19	吳雅玲 <sup>1</sup> 陳音妝 <sup>2</sup>	高屏地區國際觀光飯店服務人員職業倦怠、休閒調適策略及休閒效益之研究 / 33	
A-24	林孟嶽 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	大專運動員意象能力之分析 / 34	
A-26	江丹桂	臺北市河濱運動場地營運管理探討 / 35	
A-32	張智涵 <sup>1</sup> 官文炎 <sup>2</sup>	淺談運動場館發展歷史脈絡 / 36	

## 2012 年臺北市立體育學院休閒運動學術論壇暨研討會

## 海報發表場次

地點：行政大樓 6 樓

代號	姓名	題目	頁碼
B-01	吳信萍 <sup>1</sup> 葛建培 <sup>2</sup>	健檢機構軟硬體服務系統之初探	37
B-02	張坤宏	高雄市國小主任參與休閒運動對工作壓力調適之相關研究	38
B-03	張坤宏	以休閒運動活動建構正向心理資本歷程之研究-以高雄市某國民小學為例	39
B-04	許鈺昕 <sup>1</sup> 鄭溫暖 <sup>2</sup>	刺激尋求量表之編制	40
B-05	蕭瑞亞	臺北市敦化國小學童學校運動社團參與動機與學習成效之研究	41
B-06	林耀俊 <sup>1</sup> 葛建培 <sup>2</sup>	「農耕體驗型」與「休閒遊憩型」市民農園使用者體驗行為之研究	42
B-07	黃信景	臺灣的美式網球教學之個案研究	43
B-08	袁家偉	桃園縣中等學校游泳選手目標取向與運動自信心來源之相關研究	44
B-09	周佳達 <sup>1</sup> 呂崇銘 <sup>2</sup>	大學生運動階段與運動健康信念關係之研究	45
B-10	李鑑珉	不同世代消費者知覺服務品質對消費者購買行為之研究-JNICE 為例	47
B-11	黃金蔚	臺北市級任教師之工作壓力、憂鬱指數與休閒運動參與效益之研究	48
B-12	王珮茹	促進親子休閒運動之策略	49

## 高職生身體活動量與壓力之研究

劉憬旻<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

李麗晶<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究旨在探討高職生身體活動量與壓力之關係，研究以問卷調查法，針對臺北市立 432 位高職生為研究對象，以七日身體活動回憶問卷、親子衝突及學業期望壓力量表作為研究工具；以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、雪費法事後比較及皮爾森積差相關，進行資料分析。結果發現：(一) 高職生每週身體活動量與親子壓力與學業壓力無顯著關係 ( $r = .09, p < .05$ )，(二) 男生身體活動量顯著大於女生 ( $t = 4.75, p < .05$ )；而工業類科高職生身體活動量顯著大於商業類科高職生 ( $t = 5.07, p < .05$ )。(三) 女生學業壓力顯著高於男生 ( $t = -2.67, p < .05$ )；而一年級親子壓力顯著高於二、三年級 ( $F(4,31) = 7.54, p < .05$ )。結論：(一) 高職生之身體活動量與壓力，並無相關性存在。(二) 高職生身體活動量男生高於女生；在就讀工業類科高於商業類科。(三) 學業壓力有性別差異，女生高於男生。親子壓力有年級差異，一年級生高於二、三年級生。學業壓力有就讀類科差異，商業類科大於工業類科。親子壓力有教養方式差異，權威式大於民主式及放任式。本研究最後根據研究結果提出建議，以供教育行政單位及後續相關研究之研究者參考。

**關鍵詞：**青少年、身體活動、生活壓力

## 參與運動對高齡者健康與生活品質之影響

胡聖民<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

李麗晶<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

近年來，人類的健康狀況隨著醫學的進步逐漸提昇，平均壽命也逐年提高，高齡化成為已開發國家所面臨的問題。如何降低因高齡化所產生之社會成本與負擔，並促進其健康與生活品質，已成為全球關注的焦點之一。以運動與身體活動介入其生活型態，對抗老化、活躍老化並擁有健康生活型態的晚年生活，為面對高齡化社會之因應對策。因此，本研究旨在探討高齡者參與運動對健康及生活品質之影響。研究採文獻回顧法，探討高齡族群在參與運動及身體活動之生理與心理狀況，包括肌力、平衡能力、心肺功能、柔軟度、獨立生活能力、體重控制與情緒控制上之改變。綜合文獻得知運動與身體活動之介入，能有效改善高齡者的健康、體適能與生活品質。期待本文能成為各界對高齡者健康促進之研究依據，且支持全人健康理論與實務之發展。

**關鍵詞：**健康促進、身體活動、全人健康

## 地板滾球介入課程對腦性麻痺患者之休閒效益

陳言劼<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

鄭溫暖<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

身心障礙者受到內、外在因素的影響，遠比一般人更缺乏參與休閒活動或運動的機會，也造成身心障礙者普遍無法享受到休閒與運動所帶來的好處，為了幫助身心障礙者能參與體能活動，設計適當的適應體育項目是首要之急，而地板滾球正是一項特別針對重度動作控制困難的身心障礙者所設計的運動。本研究之目的乃擬透過地板滾球活動課程之介入來幫助腦性麻痺患者走出家門外參與運動，並進一步探討此滾球運動所產生之休閒效益（包括身、心、社交及運動能力之成效）。研究方法採用十次介入課程（每週一次，每次三小時），樣本選取參加中華民國腦性麻痺協會之地板滾球社團之成員，共計十一位，研究之評量工具包括休閒效益量表與檢核表來探討運動課程介入前、後測之差別。本研究結果顯示腦性麻痺患者在介入地板滾球運動後，在休閒效益感受（前測  $M=3.23$ ，後測  $M=4.08$ ）及運動技能（前測  $M=19.16\%$ ，後測  $M=26.87\%$ ）之前、後測分析有顯著進步。故地板滾球是一項值得推廣給腦性麻痺患者之休閒運動。

**關鍵字:**適應體育、運動治療



## 音樂洪動介入改善自閉症青年問題行為之研究

廖盈姿<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

鄭溫暖<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究為探討音樂治療對自閉症青年問題行為之效益，藉由團體音樂活動的設計與介入，以降低自閉症青年的問題行為。主要原理為透過音樂課程之歌曲律動、團康活動、音樂故事、歌曲教唱等來改善自閉症青年之問題行為，包括對立違抗行為、違規行為、過動衝動行為、注意力缺陷與不當情緒與反應。本音樂活動課程介入為期十週(每週一次，每次六十分鐘)。研究樣本選取臺北市自閉症家長基金會庇護教室的九位自閉症青年為對象。評量問題行為之工具包含自閉症問題行為量表、音樂課程反應量表與問題行為觀察記錄表。本研究結果顯示：研究參與者之問題行為在音樂課程介入後皆有改善，其中以不當情緒與反應之效益最佳，故建議相關照護單位將音樂活動納入自閉症患者之課程。

**關鍵詞：**對立違抗行為、過動衝動行為、注意力缺陷、不當情緒與反應

## 淺談高爾夫運動在臺灣的發展

葉益成

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

**目的：**近年來高球好手曾雅妮榮獲美國時代雜誌百大年度風雲人物，說明臺灣在高爾夫球上開始進步，水準已達國際舞台，然臺灣發展高爾夫球已 94 個年頭，因此有必要先從臺灣發展高爾夫球的歷史背景說明，來了解未來發展方向。**方法：**以文獻分析法規劃分類高爾夫在臺灣發展五個時期。**結果：**第一階段為日治時期（1918-1945 年）、第二階段為戰後重建期（1945-1965 年）、第三階段為豐收期（1965-1988 年）、第四階段為衰退期（1988-2007 年）及第五階段為展翅期（2007-迄今）。**結論：**第一階段，日治時期引進高爾夫運動到臺灣定下基礎。第二階段，軍方、政治高層支持高爾夫運動，使基層選手能朝國際舞台發展。第三階段，1965 到 1988 年，總計 23 年間，共新增 27 座球場，使高爾夫發展迅速擴張。第四階段，球場過度開發，1990 年新建球場共有 50 座球場開發案向教育部申請，另外，山坡地濫墾濫伐，政府官員牽涉弊案，使高爾夫發展延宕。第五階段，曾雅妮在 2008 到 2011 年高爾夫四大公開賽贏得 5 座冠軍，是臺灣高爾夫界以來第一位在國際舞臺上受人尊敬，證明臺灣高爾夫選手已有挑戰國際的實力。

**關鍵詞：**高爾夫運動、文獻分析法

## 臺灣地方節慶活動關鍵成功因素之初探

曾平

臺北市立體育學院休閒運動管理系暨碩士班

### 摘 要

近年來，政府大力推動地方節慶活動以發展地方觀光、地方產業及帶動其相關週邊效益。然而節慶活動需要整合許多專業人力及經驗豐富的主辦、協辦及贊助單位的資源和支持，並顧及各方利害關係人的利益才能促成一個成功的節慶活動。因此本研究目的旨在探討地方節慶活動之關鍵成功因素為何。本研究採用文獻分析法探尋地方節慶活動關鍵成功因素之要素。研究結果建構地方節慶活動之關鍵成功因素為四大構面及十一條準則，內容如下：

- 一、媒體宣傳：電視廣告；網路傳播；平面媒體。
- 二、節慶活動設計：具地方文化內涵、具有地方特色、具永續性。
- 三、資源整合：政府行政整合、民間資源整合。
- 四、活動管理：環境管理、人力訓練、服務品質管理。

研究結果可供相關單位辦理地方節慶活動及後續研究作為參考。

**關鍵詞：**地方節慶、關鍵成功因素

## 海外觀光教育旅行對英語學習效果之影響

賴亭卉

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

本研究主要在探討參與海外教育旅行的學習者在學習英語活化課程後學習成就的影響，英語教學透過海外體驗，其本身就是一種動態教育，旅行是教育的一部分，海外體驗更是深層有內涵的教育。英語教學則以學生為中心，透過海外教育活動的實施來幫助學生做有意義的學習，也加強英語文應用於日常生活的知識，能實際在生活中應用及體驗海外休閒英語的活潑教學。本研究目的旨在測量 7 天 6 夜海外教育旅行體驗營教學設計的教學實驗，透過營隊方式，提供學生更寬廣的學習空間，更多元的學習方式。本研究方法採取前後測實驗研究設計，以選取基隆市某高職二年級學生，參與海外教育旅行的 36 位同學為研究對象；進行英語科全美語學習多元體驗的休閒英語活動教學。並採用描述性統計、單因子變異數分析等，再針對問卷中的開放式問題加以質化分析。獲致結果為：學生英文能力均有顯著進步呈正相關。本研究最後根據研究結果提出建議，以供現職教師、教育行政單位及後續相關研究之研究者參考。

**關鍵詞：**營隊、休閒、英語多元化

## 探討澎湖縣適應體育教學現況與需求

詹弘文<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

張敏芳<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 國立臺東大學體育學系體育教學碩士班

### 摘 要

本研究目的在探討澎湖縣適應體育教學現況與需求。以澎湖縣高中職與國民中小學學校任教適應體育相關課程人員為研究對象，包括：行政人員、體育老師、特教班老師或其它等；高中職有 2 所、國中有 14 所、國小有 41 所共計有 57 所，學校老師人數約共計 1,154 人。使用「問卷調查法」施測，預計發放問卷 200 份，本研究以吳谷忠(2010)、劉嘉慧(2008)、葉宏達(2006)、黃明霞(2004)、謝明儒(2004) 等文獻與問卷加以整理分析，編製成本研究題目「澎湖縣適應體育教學現況與需求調查問卷」為工具，依本研究之需要將個人基本資料、現況調查、意見調查、需求調查等部分修訂而成。問卷回收後以描述性統計、獨立樣本 t 考驗、獨立樣本單因子變異數分析、卡方考驗、雪費事後比較法進行資料分析，本研究主要在於瞭解澎湖縣高中職與各國民中小學教師對於適應體育教學的現況與實施結果，及不同背景變項的教師對於適應體育教學的現況、意見、需求等差異性，瞭解身心障礙學生的特徵與特質上的個別差異，才能在教學策略上妥善的修正及引導，適應體育教學對於身心障礙學生的運動成效上有正面的影響，教師需增加適應體育方面專業知能外，也要修習特殊教育相關知能，方能提供學生最合適的適應體育課程。建議在場地的規劃方面，要加強周邊的環境設備，讓教師與身心障礙學生能夠在安全的場所與避免不必要的運動傷害。

**關鍵詞：**身心障礙學生、適應體育、教學現況、教學需求

## 提升我國中小學棒球運動聯賽之有效策略

蕭光遠

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

棒球運動在臺灣的發展已有百年歷史，堪稱為臺灣的「國球」。而棒球「金字塔」的架構中，最基層的中小學三級學生棒球，更創下六度「三冠王」世界冠軍的輝煌紀錄。教育部為強化我國基層棒球運動，自 78 學年度起陸續開辦國小、國中及高中三級棒球聯賽，迄今已逾二十餘年；然而，期間歷經盛衰，亦產生種種問題，有待改善與振興。是以，本研究目的旨在探討如何提升我國中小學棒球運動聯賽並提出有效策略。方法：本研究採用文獻分析法，進行相關資料之蒐集與檢視。根據所蒐集之資料分析結果為：一、依目前聯賽現況，應從場地、球員、經費、教育管理等四個問題面向提升其三級聯賽之品質及內涵。二、針對目前我國中小學棒球運動聯賽提出有效的策略則為：(一)完善棒球環境與設施。(二)廣植基層棒球人口。(三)政府與企業共注資源。(四)建置教育管理機制等四項構面。結論：我國最基層的中小學三級學生棒球聯賽，其發展之成效直接影響我國棒球發展之重要關鍵因素，希冀本研究提出之有效策略，有助於本聯賽優質化且永續經營，並提供我國棒球相關單位策略規劃之參考。

**關鍵詞：**國球、棒球金字塔

## 飼養犬隻有助於提升身體活動與其心理效益

汪庭緣<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

李麗晶<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

飼養寵物儼然已成為目前流行的一種社會趨勢。根據行政院農委會統計，自 2001 年至 2009 年為止，每戶飼養犬數從 0.19% 提高至 13.41%，顯示飼養犬隻的人口比例已大幅成長。本研究旨在探討飼養犬隻對身體活動上的改變，以及其在飼主心理效益上的提升。國內外已有許多文獻證實寵物確實能為飼主或病患帶來正面的心理效益，包含憂鬱症與抑鬱症的改善，以及提升病患復健的動力等；身體活動方面，更有許多國外文獻證實，飼主的每週身體活動量是非飼主的 1.5 倍。藉由文獻回顧，本研究認為，飼養寵物對於飼主的身體活動量有提升的作用，而在心理上，也能提升飼主生活品質，並帶來更多的幸福感，顯示養狗有助於身心健康。因此，本文建議政府機構與相關組織應提供更良好的環境，並訂定更適合的遛狗策略，以鼓勵飼主走出戶外，使養狗效益能更廣泛地提升。

**關鍵詞：**寵物治療、養狗、遛狗行為

## 以健康體適能觀點探討彼拉提斯運動課程之應用

王姮燕<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

李麗晶<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

彼拉提斯 (Pilates) 是由德國人 Joseph Pilates 結合東方瑜珈與西方控制學所發明的運動，透過訓練腹部、下背部之核心肌群 (core muscles) 與髖部、大腿等部位，兼備強化肌力、肌耐力、協調與柔軟度之特性，並可以增加脊椎穩定度，進而降低或預防身體的傷害。本文首先介紹 Pilates 起源及發展，接著闡釋其墊上與器械訓練類型，最後透過衛生署國民健康局所定義健康體適能 (physical fitness) 之心肺耐力、肌肉適能、柔軟度與身體組成四大要素為觀點，利用文獻回顧檢視國內外相關文獻，並主要探討 Pilates 應用在特殊族群的效益，預期本文提供相關從業人員課程規劃之參考。

**關鍵詞：**核心肌群、特殊族群、下背痛、課程設計



## 臺北市國中體育班之壓力與因應

張瑞烱<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

鄭溫暖<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究旨在探討：1、臺北市國中體育班之壓力與因應的情形。2、不同背景變項之臺北市國中體育班之壓力與因應之差異。3、臺北市國中體育班之壓力與因應之關係。本研究以立意抽樣進行量表的發放，有效量表共 351 份。研究工具為自編的國中體育班學生生活壓力量表與吳恬縈（2011）修訂完成之求助策略量表，兩份研究工具之信、效度經檢驗分析後均可接受。本研究之主要結果如下：

- 一、臺北市國中體育班學生在壓力來源方面以，以「運動競賽與自我壓力」為最高，最少是「家庭壓力」。
- 二、因應策略方面以「情緒調適」為最高，最少是「負面發洩」。
- 三、壓力與因應之最高相關為「同儕壓力」與「消極延宕」，次為「家庭壓力」與「負面發洩」。

由本研究顯示，臺北市國中體育班學生最主要的壓力來自運動競賽與自我壓力，而因應最主要以情緒調適為主。故建議應加強國中體育班競賽方面的壓力管理，並且應增強積極面對問題之因應方式。

**關鍵詞：**運動競賽壓力、情緒調適、同儕壓力

## 休閒運動課程介入對新北市國小學童運動態度與習慣之影響

李婉萍<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

鄭溫暖<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究之目的旨在探討休閒運動課程介入後對國小學童運動態度與習慣之影響。本研究之實施對象為新北市三重區某國小，以立意抽樣選取四個班共 120 位六年級學童；其中二班為實驗組（58 位）參與研究設計之課程，二班為控制組（62 位）。資料分析採一描述性統計，分析實施休閒運動課程前、後，對「運動態度量表」、「運動習慣量表」各構面中得分的平均數、標準差、次數分配與百分比等。二採獨立樣本 t 檢定，分析控制組和實驗組對於運動態度與習慣變項在前測與後測是否造成顯著差異。三採相依樣本 t 檢定，比較實驗組與控制組學童在運動態度以及運動習慣之前後測差異。研究結果發現：

- 一、國小學童運動態度偏高（ $M=4.17$ ），但實際上運動習慣仍偏低（ $M=176.62$  分鐘）。
- 二、休閒運動課程介入前，實驗組與控制組的運動態度與習慣並未顯著差異，但課程介入後，實驗組的運動態度與習慣優於控制組，並達顯著差異。
- 三、實驗組學童在課程介入後，後測之運動態度與習慣優於前測，且達顯著差異。

本研究結論：透過課程介入可幫助學童建立正向的運動態度，也可以從中提升學童之運動習慣。故建議學校對於體育課之規劃，應安排豐富的運動課程，使學生提早養成積極正面的運動態度與生活習慣。

**關鍵詞：**運動認知、運動情意、運動行為

## 無線射頻辨識系統(RFID)在運動中心之應用

李玉琳<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

莊麗君<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘要

無線射頻識別系統（Radio Frequency Identification, RFID）在 2003 年即被美國科技資訊網站 CNET 列為對未來有重大影響力的技術，現今已普遍發展於各個領域，在台灣已應用於博物館（顧潔光、林澤勝, 2006）；居家健康照護（李泓叡, 2006）；圖書管理系統（冷建強, 2006）及農業（饒瑞佶, 2008），應用於交通的悠遊卡，即為大眾最熟悉的系統。在運動領域方面，RFID 系統已應用於 2006 年世界盃足球賽、2007 年上海世界夏季特殊奧林匹克運動會及 2009 年臺北市世界聽障游泳錦標賽（陳柏青, 2008）。

運動中心原以紙本方式發行票券，保存使用不便，票券遺失損壞情形層出不窮，顧客資料無法有效管理應用，為增進營運績效，松山運動中心於 2008 年營運時率先使用 RFID 系統管理票券，文山運動中心 2009 年成立，增加場地訂位功能，本文以文獻整理與分析的方式，探討 RFID 技術在運動中心營運管理上之應用功能與現況，並深入探討現階段所面臨之問題，提出對未來廣泛應用之展望。

研究結果建議運動中心可應用 RFID 系統橫向整合，提升運動中心票券之便利性及附加價值，為市民帶來更多便利；並可將場地訂位系統與燈光冷氣結合，達到及時控管，增進服務績效又達節能減碳功效，未來亦可協助顧客記錄運動歷程、飲食及體重紀錄，計算運動所消耗的卡路里，協助會員做好運動健康管理，提升運動中心的服務功能，增進營運績效。

**關鍵詞：**電子化票券、營運管理、無線射頻、運動場館

## 探討陸客來臺觀光政策與消費行為之影響

葉益成

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

本研究目的：1.瞭解開放陸客來臺觀光政策之影響，2.瞭解陸客來臺觀光消費趨向情形。**方法**：以文獻分析法，自 2008 年到 2010 年以觀光局統計資料表與來臺旅客消費動向調查等數據作探討。**結果**：1.根據 2008 年觀光政策為執行行政院「2015 年經濟發展願景第 1 階段 3 年衝刺計畫」，推動「旅行台灣年」，並於 5 月簽署『海峽兩岸關於大陸居民赴台灣旅遊協議』，2009 年推動「2009 旅行台灣年」及「觀光拔尖計畫」，2010 年朝「發展國際觀光、提升國內旅遊品質、增加外匯收入」之目標邁進，因此陸客來臺人數逐年提高自 2008 年 32 萬人到 2010 年 163 萬人次以上，歷經三年成長幅度為 131 萬人，成為來臺旅客主要客源；消費金額約 842 億台幣，佔整體觀光消費金額的 28.27%，有逐年成長的趨向。2.陸客來臺觀光消費趨向：大致分為購物費、旅館支出、餐飲費、交通費、娛樂費、雜費等幾項，自 2008 年每人每日消費為 295 美元降低為 2010 年 246 美元呈下降趨勢，不過由於陸客來臺人數規模已經躍居臺灣觀光主要客源，因其人數優勢，仍帶來豐富的商機；其中在旅館支出呈下降趨勢，顯現陸客並不特別重視居住方面消費，反倒對購物興趣較高，以近 3 年來皆以購買名產或特產所佔比重最高，且有逐年增加趨勢。

**關鍵詞**：觀光政策、陸客來臺

## 影響幼兒游泳發展因素之探討

郭宜強

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

少子化時代來臨，孩子是每個家庭的寶貝，家長重視幼兒教育，幼兒時期是生命成長中最快速且重要的階段，許多研究指出當幼兒接觸運動，在身心健康發展方面是顯益處，也富有教育內涵與價值。教育部實施多年的游泳教學政策，其目標在提高學生游泳能力與體適能，並逐年降低學生溺水死亡率，隨著教育向下扎根，在幼兒時期推動游泳運動和水中安全教育的可能性，值得研究探討。

本研究旨在探討影響幼兒游泳發展因素，採文獻蒐集和訪談方式，探討的內容有瞭解家長對幼兒參與游泳運動的支持、游泳運動推廣到學齡前幼兒成長階段的學習助益和臺灣推動游泳運動政策帶給學齡前幼兒階段的發展願景。研究結果：一、家長支持幼兒參與游泳運動；二、幼兒時期的游泳教學政策應著重在推動水中安全教育，其次遊戲，然後才是游泳技能；三、幼兒游泳教學的環境首重安全外，也應考量水深、水溫和教學器材的完整性。希冀分析結果，有助於私立幼兒園的市場區隔經營，提供民營機構經營游泳池的服務選項與強化服務品質、學校單位附設幼兒園或公部門未來規劃相關游泳運動政策做為參考依據，對幼兒接軌小學階段所推動的游泳運動打下基礎。

**關鍵詞：**學齡前幼兒、水中安全教育、游泳運動

## 「方塊踏步運動」實施要素在銀髮族與幼稚園學童間運用之研究

董桂華

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

「方塊踏步運動」(Square Stepping Exercise)是一種源於日本的社區型新興墊上運動，並於 2009 年推廣至台灣。該運動在日本以「玩樂的心」和「容易參與」著稱，且因操作方式簡單，尤其受到銀髮族的歡迎。不過該運動的推廣單位表示，「方塊踏步運動」除了對銀髮族的健康促進有幫助外，也能促進兒童運動機能的發展，甚至可以運用在提升運動員競技與協調能力的訓練上。

根據筆者之操作經驗，「方塊踏步運動」有四大要素，分別是「指導者」、「參與者」、「止滑墊」與「踏步模式」。其實施方式為：「指導者」針對「參與者」的運動目的，在官方指定之繪有方格並具止滑功能的「地墊」上，以「踏步模式」帶領參與者運動。準此，本研究運用了對「銀髮族」以及「幼稚園兒童」等兩梯次實施方塊踏步運動之機會，針對實施此一運動的各項要素進行檢視。結果發現「指導者」的專業素養最為重要，尤其是如何選定「踏步模式」，為能否達成參與者運動目的之關鍵。其次，官方指定的「止滑地墊」並非必要。再者，在實施過程中加入跳躍、後退、側走…等非官方指定之模式，能增加運動效果，且對兒童吸引力尤大。本研究最後依結論，對「方塊踏步運動」在台灣地區的推廣與在地化提出建議。

**關鍵詞：**新興運動、墊上運動、運動推廣

## 中華民國學生棒球運動聯盟特殊賽制規定之探討

蕭光遠

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

教育部為強化我國基層棒運，自 78 學年度起，陸續開辦國小、國中及高中棒球聯賽，並由中華民國學生棒球運動聯盟主辦此三級棒球運動賽事，迄今已逾二十餘年。然而隨著時代背景的不同，在此聯賽的競賽規程中，有其特殊規定或限制，頗具研究價值。爰此，本研究目的旨在探討中華民國學生棒球運動聯盟所主辦之三級棒球聯賽何以實施特殊賽制規定之原因，並分析其箇中涵意，以作為推展基層棒球運動之參考。方法：本研究採用文獻分析法，進行相關資料蒐集與分析，並彙整為：一、國小升國中的球員，有不得跨縣市（屬地性）之規定；二、各級投手投球局數及球數等，均有所限制；三、國小投手禁止投變化球等三個面向。結論：教育部及學生棒聯推展中小學棒球運動聯賽，以扎根基層棒運為原則，並以「教育」為依歸。探究其賽制中之特殊規定，有其用意及目的：「屬地制度」的規劃，乃在於廣植基層棒運人口、根留地方，並防止惡性挖角。「保護球員措施」的實施其目的在保護投手、延長球員的運動生命。而終極目標則在於全力建構「金字塔」型的棒球人才培育體系，以鞏固且優質學生棒球運動。

**關鍵詞：**三級棒球、曲球、局數

## 國內棒球環境對中華成棒國家代表隊組訓影響之研究

謝長亨

國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

### 摘 要

在全球化的時代，積極參與國際競賽或舉辦國際性運動競賽，是目前我國與國際社會交流最好的方式之一，中華成棒國家代表隊面對世界列強的挑戰，組訓的責任可謂十分艱鉅與重要。本研究旨在探討國內棒球環境對中華成棒國家代表隊組訓影響之因素，以 1998 年至 2011 年，中華成棒國家代表隊所參加的十一項國際比賽為研究範圍，並以其參與之中華隊總教練 6 人；中華棒協秘書長 1 人；選訓委員 2 人及對中華隊組訓議題相當瞭解之學者專家或資深媒體記者 4 人；共 13 人為研究對象，透過相關文獻的分析、德爾菲法整合學者專家之意見，找出國內棒球環境對中華成棒國家代表隊組訓影響之因素。研究結果發現：中華成棒國家代表隊國際比賽之戰績表現，直接牽動國內棒球運動的興衰成敗，國內棒球環境對中華成棒國家代表隊組訓影響因素有基層棒球的發展、業餘甲組的發展、大專甲組的發展、職棒二軍制度、職棒假球事件，選手的徵召與整合不易等是影響中華成棒國家代表隊組訓之因素。基於上述研究結果未來該如何提升中華隊的競技實力、台灣棒運應該如何延續，實為刻不容緩的棒運課題。本研究之結果可提供相關單位對中華成棒國家代表隊組訓的正確分析與決策參考。

**關鍵詞：**組訓、德爾菲法



## 綜合運動意象能力量表之編製

林孟嶽<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院運動科學研究所

鄭溫暖<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

Martin, Moritz, 與 Hall (1999) 以及 Guillot 與 Collet (2008) 提出, 意象可用來提升運動表現, 且 Martin 等以及 Murphy (1994) 更指出, 高意象能力者較低意象能力者使用意象較有效率。然而, 國內意象能力測量工具有限, 因此本研究之目的為發展具有良好信、效度與適合國內運動員之意象能力測量工具, 以作為探討運動員意象能力之評量工具。運動意象綜合能力包含動作與運動意象能力, 本研究主要參考動作意象生動度問卷第二版 (Revised Version of the Vividness of Movement Imagery Questionnaire; VMIQ-2, Roberts, Callow, Hardy, Markland, & Bringer, 2008) 和運動意象能力問卷 (Sport Imagery Ability Questionnaire; SIAQ, Williams & Cumming, 2011) 進行編製。其中, 動作意象能力量表共包含三個向度, 外在視覺意象、內在視覺意象與動覺意象 (各 12 題); 而運動意象能力量表則包含技巧、策略、目標、情緒與精熟五個向度 (各 4 題), 藉由立意抽樣, 以北部兩所體育大專院校為受試者, 經由預試修訂題目 (樣本為 149 人), 再進行正式施測並以驗證性因素分析進行因素效度檢驗 (樣本為 342 人)。檢驗結果顯示, 動作意象能力量表的適配度指標為  $\chi^2(579)=2550.06$ ,  $RMSEA=0.10$ ,  $CFI=0.97$ ,  $SRMR=0.050$ ; 運動意象能力量表的適配度指標為  $\chi^2(160)=542.73$ ,  $RMSEA=0.085$ ,  $CFI=0.98$ ,  $SRMR=0.043$ 。因此, 本量表具信、效度, 且所測量意象能力的之向度較完整, 可使運動員、教練與心理諮詢人員更了解運動員的意象能力狀況, 並視其需求予以訓練, 進而提升運動表現。

**關鍵詞：**動作意象、大專運動員

## 透明薄膜運用在運動場館屋頂結構的探討

張智涵<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

官文炎<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班教授

### 摘 要

**目的：**透明薄膜(即俗稱鐵氟龍玻璃纖維)最早出現於 1938 年，並於 1970 年在日本大阪萬國博覽會首度使用。首次運用在運動場館上為 1973 年美國拉班大學體育館並沿用至今；基於上述原由，本研究旨在探討透明薄膜運用在運動場館屋頂結構。**方法：**本研究採用文獻分析法探討，共分為三部份，其一為源起、其二為特性、其三為現今場館之運用概況。**結果：**1.首次將透明薄膜運用在運動場館的屋頂結構為 1973 年美國加州拉班大學體育館，另外，運用在巨蛋體育館為 1975 年的底特律銀頂巨蛋體育館。2.其特性：(1)透光性佳(2)具有耐久性(3)不可燃性(4)自潔性(5)施工期短(6)經濟性佳等。3.運用現況：(1)2008 年北京奧運場館，水立方與鳥巢。(2)2012 年英國倫敦奧運主場館屋頂結構。(3)現今國內棒球場屋頂看臺結構約 90%左右使用透明薄膜。

**關鍵詞：**透明薄膜、屋頂結構

## 運動舞蹈納入高中體育課程之探討

陳美安

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

現行高中體育課程傾向多元化的學習教學；而不在只限於球類或體能性的運動。舞蹈與藝術性的課程，也漸漸的在體育課程裡萌芽；在這眾多的舞蹈項目中，運動舞蹈也正受到學校的重視與青睞；近年來，由於高雄世運會以及國內所舉辦的國際性賽事，透過電視媒體的轉播；讓國人有機會欣賞優美的舞姿；再加上現代人重視休閒生活與多位藝人在電視節目或賽事上的表演與參與，更造就了國人對運動舞蹈的認識與喜愛；而運動舞蹈所展現的健康與活力，也漸漸吸引著年輕學子熱情的學習。

我所任職的莊敬高職，其表演藝術科就是第一個將運動舞蹈納入體育課程的高中學校；當孩子經過九年國教之創造性舞蹈的啟蒙與洗禮後。在邁入高中階段時，我們更應該給予學生多元的學習管道，讓學生透過學習選擇喜愛的舞蹈；運動舞蹈便是一個不錯的選擇。而運動舞蹈對高中生的重要性、以及老師所給予的教學方式等都非常值得探討。本研究使用質性研究方式，訪談三十位學習運動舞蹈的同學，加上文獻探討；得到結論如下：

- 一、高中生透過學習運動舞蹈而讓自己的自信增加、肢體協調與體態優美。
- 二、學習目標多偏向於實際面，希望有一技之長，未來能從事舞蹈工作或有助於升學。
- 三、建議教學方式應以活潑熱情的拉丁舞為主軸，而在舞步設計方面應編排律動性高與展現肢體線條的動作；將能有效提昇整體學習效率。

**關鍵詞：**運動舞蹈、高中生、體育課

## 新北市地政人員休閒參與及生活滿意度之關係

郭柏昀<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

莊麗君<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

臺灣地區地狹人稠，土地利用趨向高密度化，加上近年來縣市升格，新北市地價高漲，不動產的異動率隨之急遽增加，其交易型態與法律關係亦日益繁複，導致地政人員業務量逐年增加。相關研究顯示參與休閒活動能鬆弛精神、舒緩壓力、使人身心均衡發展並提昇生活滿意度，本研究旨在探討地政人員其休閒參與及生活滿意度之關係。

研究採問卷調查法，內容包括休閒參與及生活滿意度兩個量表，以新北市 567 名地政人員為研究對象，回收有效問卷計 525 份，並將所得資料以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、雪費事後檢定及皮爾森基差相關等方法，進行資料分析與解釋。結果為地政人員參與活動頻率由高至低依序為遊憩逸樂類、社交服務類、知識藝文類與體育運動類，顯示出休閒參與次數越頻繁，生活滿意度越高。

**關鍵詞：**地政、休閒活動、生活滿意度、新北市

## 冒險教育方案對技擊運動員生活效能之效益影響

陳碩峰<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

薛銘卿<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究是以冒險教育作為活動介入技擊運動員訓練之研究，而冒險教育是讓參與者在經過設計並具有挑戰性及高空繩索的挑戰活動中，以最直接的體驗學習方式達到教育目的。本文主要目的在探討參與冒險教育課程對技擊運動員之效益。於 2012 年 2 月 2 日至 6 日間，採方便取樣方法，針對參與冒險教育課程之 70 位技擊運動員為研究對象，使用改編的生活效能量表於課程前後發放及回收，並以描述性統計、單因子共變數分析及 t 檢定進行分析。結果發現：(一)課程對參與者在整體生活效能有顯著提升效果；(二)課程對不同性別、不同運動專長、不同最佳運動成績及不同打工狀況之參與者在生活效能上並無顯著影響。

**關鍵詞：**冒險教育、技擊運動員、生活效能

## 臺北市第二代運動中心推廣高齡者迷你高爾夫球運動評估

唐家慶

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

臺北市政府於完成 12 行政區運動中心興建與委託經營管理之階段性任務後，於 2010 年 8 月宣示繼續規劃二代運動中心興設，朝「分眾化」的方向，為臺北市年長者、身心障礙者及其他特殊族群多元運動人口參與及落實運動平等權作策劃，相關休閒運動設施除將以兼顧運動休閒性、趣味性、普及性及未來發展性為依據外，亦將「分眾化」特殊需求納入考量，務期將臺北市二代運動中心對民眾身心靈健康作最好的規劃與完整的呈現。本研究將以歐、美盛行於各年齡層的迷你高爾夫休閒運動在臺北市二代運動中心推廣所需探討的面向作審慎評估，並以資料蒐集與訪談方式來瞭解迷你高爾夫運動相關設施需求與休閒效益，以提供臺北市政府作為政策執行之初步規劃參考。

**關鍵字：**臺北市第二代運動中心

## 臺北市運動中心社區服務之績效評估—以士林運動中心為例

郭宜強

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

臺北市政府教育局，局下的體育處為臺北市各個運動中心的直屬督導單位，該單位成立各個運動中心的營運督導委員會，每年評鑑各個運動中心的服務績效。本研究以臺北市士林運動中心續約時之量化評鑑結果的項目為績效評估標準之參考，該績效評估項目包括市民服務、市政配合、硬體設施管理、財務管理、年度計畫與執行、組織運作情形等六個項目。

本研究旨在探討臺北市運動中心社區服務之績效評估，本研究採文獻蒐集和文獻探討分析方式，瞭解運動中心對社區服務的投入與貢獻。研究結果：一、運動中心年服務人次約 80 萬至 90 萬人次；二、配合市府健康政策，提供公益場租，年服務公益場次有 17 個場次，8 萬多人；三、須提出設備保養和維修執行記錄，報廢設備則須依規定辦理；四、確認簽訂票卷履約保證和財務報表是經合格會計師查核簽證通過；五、計畫須遵照聯合營運督導委員會決議及督導工作小組建議之事項執行；六、遵循契約所定計費標準收費及通過國際標準作業認證。希冀分析結果，有助於運動中心未來的經營管理，落實經營運動中心的服務流程與強化服務品質，朝達成預期的經營效益邁進，提供公部門督導單位或其他運動中心經營團隊做為參考依據。

**關鍵詞：**運動場館、服務績效、社區化價值

## 國內田徑場跑道材質應用趨勢之探討

黃仁宏

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

本研究旨在探討國內田徑場跑道材質的類型、應用現況與未來趨勢。本研究採用訪談法與文獻分析法來探討田徑場跑道材質，研究結果發現，目前國內普遍使用的田徑場跑道材質為 PU 聚氨酯(全塑型、顆粒型、複合型、透氣式)、合成橡膠及紅土。

PU 聚氨酯是目前使用最多的田徑場跑道面層材質，除了有良好的彈性之外，使用年限長和多樣式的鋪設型式也是主要原因。另外，合成橡膠材質雖然長期在奧運會和世錦賽等國際大型賽會上使用，但因材質成本較高且使用壽命較短，因此在國內學校使用上較少見。鑒於環保意識高漲以及國內不斷鼓吹綠色校園的口號之下，使得標榜無毒材質紅土跑道漸漸受到重視，未來有可能成為國內中小學主要鋪設田徑場跑道面層材質。

由於人工合成材質對於運動表現上所帶來的穩定性和增加破紀錄的可能性，因此，本研究建議國內田徑場跑道面層材質，對於高中和大學學校田徑場使用 PU 聚氨酯材質，申辦國際賽事的國家級體育場使用合成橡膠材質，而國民中小學盡量使用紅土材質。

**關鍵字：**田徑場跑道、PU 聚氨酯、合成橡膠



# 高屏地區國際觀光飯店服務人員職業倦怠、休閒調適策略及 休閒效益之研究

吳雅玲<sup>1</sup>

<sup>1</sup>屏科大技職所副教授

陳音妝<sup>2</sup>

<sup>2</sup>屏東科技大學技職教育研究所學生

## 摘 要

本研究旨在探究高屏地區國際觀光飯店服務人員之職業倦怠、休閒調適策略及休閒效益的現況與關係。職業倦怠包括情緒耗竭、成就低落、非人性化、離職意願等；休閒調適策略包括舒緩身心式休閒調適策略與社交式休閒調適策略；休閒效益包括生理效益、心理效益及社交效益。

研究採問卷調查與訪談搜集資料。問卷調查部分，以分層立意抽樣選取 4 間高屏地區之國際觀光飯店，共 92 名服務人員參與。訪談部分則以半結構式訪談對 5 位服務人員進行。結果如下：

- 一、服務人員感受中等程度之職業倦怠，以情緒耗竭程度最高。能善用休閒調適策略，較常使用舒緩身心式休閒調適策略。其認為休閒效益良好，以心理效益最高。
- 二、男性之非人性化感受程度較女性為高。5 年以下及 5-10 年工作年資者離職意願較 15 年以上者高。高中學歷者較大學學歷者有較高的休閒效益。
- 四、人員之職業倦怠的情緒耗竭、成就低落、非人性化對其使用之舒緩身心式休閒調適策略會產生正向效果；非人性化對整體休閒效益產生正向直接影響；舒緩身心式休閒調適策略會對整體休閒效益產生正向效果。

整體而言，本研究發現高屏地區國際觀光飯店服務人員使用舒緩身心式休閒調適策略能中介其職業倦怠之部分層面與整體休閒效益之關係。

**關鍵字：**職業倦怠、休閒調適策略、休閒效益、飯店服務人員

## 大專運動員意象能力之分析

林孟嶽<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院運動科學研究所

鄭溫暖<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究之目的為調查大專運動員之意象能力概況，並對不同背景變項進行差異性分析。根據 Martin, Moritz, 與 Hall (1999) 以及 Murphy (1994) 的研究，高意象能力者較低意象能力者使用意象較有效率，且意象能提昇表現，因此，了解運動員的意象能力狀況，並視其需求予以訓練便相當重要。本研究以研究者發展之綜合運動意象能力量表為測量工具，此量表內容包括兩部分之意象能力：(一) 動作意象能力含「外在視覺」、「內在視覺」與「動覺」意象共三個向度 (共 36 題)；(二) 運動意象能力含「策略」、「技巧」、「情緒」、「精熟」與「目標」意象共五個向度 (共 20 題)，以上兩者皆以李克特氏七點量表評分。施測對象為北部兩所體育大專院校之學生共 342 人。結果顯示，動作意象能力的平均得分為 5.1，其中外在視覺意象與內在視覺意象的平均皆為 5.3 分，而動覺意象為 4.8 分，且男生在內在視覺意象的分數上顯著高於女生。至於在運動意象能力之平均則為 5.5 分，目標意象的平均為最高分 5.7，而策略意象為最低 5.2 分，且男生在運動意象之各向度的得分均顯著高於女生。另外，技能程度較高之選手，在運動意象能力中之策略、精熟與目標意象三個向度的得分也顯著高於技能程度較低者。本研究發現，大專運動員的動作與運動意象能力皆高於平均，但動覺意象能力有待加強。技能程度高者在策略、精熟與目標意象三個向度的能力顯著高於技能程度低者。故建議大專運動員應加強動覺意象能力，同時女性大專運動員也應提升運動意象能力

**關鍵詞：**動作意象、運動意象、動覺意象

## 臺北市河濱運動場地營運管理探討

江丹桂

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

河濱運動公園於汛期時提供河川行水區，於非汛期則提供民眾廣大開放的遊憩空間，平坦空曠的河濱綠地是市民從事日常運動的重要休閒場所，本研究以臺北市體育處場地管理單位的角度來探討本市河濱公園民眾使用狀況及目前營運管理現況，研究目的希冀有助於場館未來的經營管理，以提供民眾更優質的公共活動領域。本研究方法採用文獻探討方式，並藉由服務現況了解，彙整相關研究資料與分析，研究結果顯示：(一) 河濱公園場地屬綜合功能休憩場所，具有生態、景觀、運動及社區凝聚等功能。(二) 為避免資源浪費，河濱場地之規劃利用，應優先考量維護自然生態並採納專業人士意見及民眾實際需求。(三) 認養制度有助於減輕地方政府財政、人力負擔，民間參與場地維護管理已是趨勢。(四) 重視環境及設施之維護有助於達到活絡河濱場地之目的。本研究並針對研究結果做出檢討及建議，提供相關部門作為參考。

**關鍵詞：**認養制度、民間參與

## 淺談運動場館發展歷史脈絡

張智涵<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

官文炎<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班教授

### 摘 要

**目的：**人類運動場館的發展，從第一屆古希臘奧運(西元前 776 年) 露天體育場到室內巨型體育館，至今共歷經 2788 年。本研究旨在探討第一代(古希臘時期，西元前 776 年)到第四代運動場館發展歷程；從平面式運動場地到立體式的圓形競技場，再到現今大型運動場館與巨蛋體育館整個發展過程。**方法：**以文獻分析法方式，並參考馬國馨(2007)所提出之第一代到第三代運動場館的概念，推演出第四代運動場館發展走向。**結論：**第一代運動場館以露天運動場為主；第二代運動場館以鋼筋混泥土建築並創造出大跨距屋頂式場館，以 1965 年休士頓太空巨蛋體育館為代表；第三代運動場館以自動開闔式運動場館為主，以 1989 年加拿大多倫多巨蛋體育館為代表；第四代運動場館以綠建築運動場館，以澳洲雪梨奧運場館為代表。**本研究發現：**運動場館的建造及發展有三項特點，1.運動賽會的舉辦。2.建築科技與材質的突破。3.職業運動與競技運動的發展。

**關鍵詞：**運動場館、文獻分析法

## 健檢機構軟硬體服務系統之初探

吳信萍<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 經國管理暨健康學院健康產業管理研究所 碩士班

葛建培<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 經國管理暨健康學院人力資源發展系 助理教授

### 摘 要

隨著人口老化與經濟 M 型化，預防醫學的觀念日趨受到重視，加上目前各大醫學中心均極力發展非健保給付的自費醫療，高階健康檢查或健康管理服務已蔚為潮流。目前各大醫院均開始致力於研究目標族群的組成，並針對其需求發展出適切的服務，哪些族群應屬於高階健檢之目標客群乃是件極為重要的事。進而市場上健檢機構如雨後春筍，因此消費者如何選擇健檢機構，形成健檢機構良性競爭，不斷提升服務品質及創造價值。本研究對象為北部三家自費「健檢機構」為個案，其中的兩家為健檢中心，另外一家屬於獨立於醫院外但趨近或等同醫院規模的「健康管理中心」。研究方法主要採取相關文獻探討、業者一對一訪談及健檢機構之服務系統在網路搜尋等，以質性研究進行分析。

根據研究彙整健檢機構軟硬體服務系統，需具備的條件，結論：在健檢機構硬體部分(1)最先進的醫療儀器(2)高科技健康管理資訊設備(3)動線順暢及舒適的健檢環境；在健檢機構軟體部分(1)專業醫護人員(2)親切的現場服務人員(3)順暢的現場服務流程(4)清楚的醫師解說(5)設計人性化的健檢報告書(6)後續健康管理系統。

**關鍵字：**健檢機構、健康管理、服務系統

## 高雄市國小教師兼任行政職務(主任)參與運動休閒活動

### 對工作壓力調適之相關研究

張坤宏

國立屏東教育大學教育行政研究所博士班研究生/高雄市新甲國小主任

#### 摘 要

本研究旨在瞭解高雄市之國小教師兼任行政職務(主任)工作壓力與其透過參與運動休閒方式來調適工作壓力的現況，並比較不同背景變項的之國小教師兼任行政職務(主任)之工作壓力來源與透過運動休閒因應工作壓力方式的差異情形。為達研究目的，本研究透過文獻分析與問卷調查法，以高雄市公立國小之教師兼任行政職務(主任)為實際的研究母群(accessible population)，計有效樣本 306 份，有效回收率為 96 %，研究工具為研究者自編之「高雄市國小教師兼任行政職務(主任)的運動休閒方式對工作壓力調適調查問卷」作為資料蒐集的工具，以進行調查研究。並將蒐集之資料，調查結果以採取描述性統計(descriptive statistics)、t 考驗(t-test)、單因子變異數分析(one-way ANOVA)、Pearson 積差相關(Pearson product-moment Correlation)、Scheffe 法事後比較、以及多元逐步迴歸分析等統計方法，進行資料分析，以獲取研究結果。

本研究綜合研究結果，得到以下結論：

- 一、高雄市國小教師兼任行政職務(主任)在整體工作壓力的感受上，屬於中等程度。在五個構面中，以「工作負荷」的壓力感受最高。
- 二、高雄市國小教師兼任行政職務(主任)在面對工作壓力時會使用各種因應策略。最常使用的是「運動休閒」。
- 三、高雄市國小教師兼任行政職務(主任)的運動休閒活動方式的選擇受生理感受、心理感受、社會感受、同儕感受等影響。
- 四、高雄市國小教師兼任行政職務(主任)的運動休閒活動方式的選擇受健康因素、成就因素、心理因素等影響。

最後根據研究結論提出相關建議，以供教育相關單位、教育工作者以及未來研究者參考。

**關鍵詞：**國民小學教師兼任行政職務(主任) 工作壓力 運動休閒

## 運動休閒活動與建構正向心理資本關係之研究

### —以高雄市某國民小學為例

張坤宏

國立屏東教育大學教育行政研究所博士班研究生/高雄市新甲國小主任

#### 摘 要

本研究以高雄市某所國民小學教職員工之運動休閒活動與建構正向心理資本(positive psychological capital)歷程為主題，採取質性研究，以個案訪談的方式蒐集資料並分析，訪談對象包括五位班級導師、四位科任教師、六位教師兼任行政職務人員(主任二位、組長四位)、職工人員三位(工友二位、幹事一位)，透過質性研究資料蒐集與進行半結構式訪談，以探討學校教職員工透過參與運動休閒活動之方式，強化與累積個人正向心理資本之成長歷程，

研究內容包括瞭解學校教職員工參與運動休閒活動的動機、瞭解學校教職員工參與運動休閒活動的實踐過程、瞭解學校教職員工以運動休閒活動累積正向心理資本的成長經驗。希望研究結果可作為國民小學辦理或規劃教職員工運動休閒活動時的參考模式，促進學校教職員工身心健康。

根據整理分析訪談逐字稿、訪談紀錄等所獲致之研究結論有：一、學校教職員工運動休閒活動之動機多元；二、學校教職員工在運動休閒活動過程中，以符合其個人興趣和健康前提為主要考量；三、透過參與運動休閒活動是學校教職員工達成自我效能(self-efficacy)、擁有樂觀主義(optimism)、內心充滿希望(hope)、恢復鬥志之復原力(resilience)之重要歷程。

最後研究者並最後根據研究結論提出相關建議，以供教育相關單位及未來研究者參考。

**關鍵詞：**國民小學、休閒運動、正向心理資本

## 大專運動員刺激尋求量表之編制

許鈺昕<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

鄭溫暖<sup>2</sup>

<sup>2</sup>臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班副教授

### 摘 要

本研究主要為刺激尋求 (sensation-seeking) 量表之編制，根據 Zuckerman (1964) 所提出，刺激尋求意指個體愛好冒險與尋求刺激的程度。國外已累積許多研究文獻，但在國內學術界中，在體育界上之探討仍屬有限，基於刺激尋求在體育界上之測量工具發展較為不足，故激與冒險尋求 (共 10 題)、新奇經驗尋求 (共 8 題)、反抑制 (共 7 題) 與對厭倦的感受程度 (共 10 題)，共四向度 (共 35 題)。採立意抽樣法，研究對象為大專運動員，量表經預試施測 (N=150) 與正式施測 (N=500) 後，有效量表為 438 份，回收之資料作驗證性因素分析與信度分析，並據以修刪量表，顯示出良好信效度。本研究結果顯示，刺激尋求較高者，其壓力程度亦會隨之降低。盼未來相關體育運動研究中，可運用此量表來了解運動員之刺激尋求程度，且亦可預防尋求刺激者去做出違反社會道德的事件，而是會透過運動來滿足其刺激尋求。

**關鍵字：**刺激與冒險尋求、新奇經驗尋求、反抑制、對厭倦的感受程度



## 臺北市學童運動社團參與動機與學習成效之研究以敦化國小為例

蕭瑞亞

臺北市立教育大學

### 摘 要

本研究旨在瞭解，臺北市敦化國小學童學校運動社團參與動機與學習成效，瞭解臺北市敦化國小學童學校運動社團參與動機與學習成效之現況，比較臺北市敦化國小學童學校運動社團參與動機與學習成效各因素之間差異情形，探討臺北市敦化國小學童學校運動社團參與動機與學習成效之相關情形。以李克特氏五點量表，採利益抽樣法，抽樣對象為臺北市敦化國小四、五、六年級參與運動社團之學童，共發放 100 份，有效回收問卷 75 份。

其研究結果如下：

- 一、臺北市敦化國小學童運動社團參與動機包含「健康需求」、「心理需求」、「社會需求」、「成就需求」、「求知興趣」五個因素構面，依得分高低次序為「成就需求」、「求知興趣」，其次為「健康需求」與「心理需求」，而以「社會需求」的得分最低。
- 二、臺北市敦化國小學童運動社團學習成效包含「認知成效」、「情意成效」、「技能成效」三個因素構面，依得分高低次序為，「情意成效」、「認知成效」因素構面，平均得分最高，其次是「技能成效」因素構面，均達到良好的學習成效。
- 三、參與動機與學習成效達正相關。

**關鍵詞：**學校社團、參與動機、學習成效

## 「農耕體驗型」與「休閒遊憩型」市民農園使用者體驗行為之研究

林耀俊<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 經國管理暨健康學院研究生

葛建培<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 經國管理暨健康學院助理教授

### 摘 要

台灣農業因為產業本身因素與外在環境的影響，使其朝向結合觀光休閒農業的型態發展。市民農園係利用都市週邊小面積耕地，供一般民眾承租，提供都會居民及其親友體驗耕作與接近大自然的遊憩機會，即是近年來台灣休閒農業成功經營的模式之一。市民農園之使用者約可分為兩類，一是參與農業耕作之活動，另一是進行一般休閒遊憩活動者。本研究以「需求層次理論」和「自我決定理論」作為體驗遊憩需求及動機的理論架構，以基隆市某市民農園為實證地點，採面對面人員訪談方式，問卷設計參考休閒農業相關遊客調查研究，及消費者行為模式，將消費行為決策分為「購前」、「購買消費」、「購後」等三大部分。結果發現 1、這兩類使用者使用形態具顯著差異。2、這兩類使用者對市民農園各種屬性之滿意程度具顯著差異，「農耕體驗型」對各項設施服務之滿意度均高於「休閒遊憩型」。3、在市民農園功能認知方面，「農耕體驗型」多將其定位於提供市民從事耕作實習之場所，並具都市綠地留存之生態功能；而「休閒遊憩型」則將其定位為都市附近之新興遊憩地點，提供遊客戶外休閒遊憩的空間。4、兩類使用者對市民農園之各項遊憩與服務設施之需求程度具顯著差異。市民農園為整合生產與服務之綜合性產業，其整體效益必須同時由遊憩需求和產業供給能力作綜合評估，而產業之成功與否主要繫於產業營運情形。因此本研究建議宜明瞭市民農園收益情形，經營時所面臨的問題，及園主對未來發展期望與看法等，來作進一步的探討。農園發展應針對不同使用者之不同需求，做差異化的商品服務與行銷管理策略，來增強競爭力，吸引更多遊客參與，以增加農園的實質收益，達到永續經營之目標。

**關鍵字：**市民農園、需求層次理論、自我決定理論

## 臺灣的美式網球教學之個案研究

黃信景

臺北市立教育大學體育教學碩士班

### 摘 要

台灣的網球發展多年，從過去的軟式網球發跡，到現在已有許多好手進軍國際職業網壇，但實際到各大網球場訓練班觀察，發現大多數的訓練班仍沿襲傳統的教學模式，也就是一個教練、一籃網球、幾個學員。但在嘉義市卻出現了一個以美式高效率教學模式的教學團隊，研究者親自到嘉義進行多次的實際參與的田野調查後，藉由實地參與觀察、錄影、拍照、及訪談學員和教練後，真實的將美式網球教學呈現。而本研究除了呈現美式網球教學之餘，研究者也發現，美式網球以高成本創造高效率的教學，除了創造了教練和學員的雙贏，並具備了與幾個獨特的思維：一、強調教練再進修的重要性，二、教學風格以啟發取代壓迫。而本研究也期盼能提供給對於網球的愛好者和教學者另一個不同的視野和思考方向。

**關鍵字：**網球、個案研究

## 桃園縣中等學校游泳選手目標取向與運動自信心來源之相關研究

袁家偉

臺北市立教育大學

### 摘 要

本研究目的在於探討：一、比較桃園縣中等學校不同年級、性別、游泳學齡、每週訓練時數及最佳運動成績之游泳選手在目標取向與運動自信心來源之差異。二、比較桃園縣中等學校不同目標取向的游泳選手其運動自信心來源之差異。三、探討桃園縣中等學校游泳選手目標取向與運動自信心來源之相關。本研究對象為參加 99 年桃園縣中小學聯合運動會游泳項目國中及高中選手，使用目標取向量表（季力康，1993）及運動自信心量表（吳素卿、季力康，2000），採隨機抽樣，共發出 90 份問卷，回收有效問卷 76 份，回收率 84%。其中男選手為 39 人，女選手 37 人。並採用獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析及皮爾森積差相關等方法進行資料之分析與統計，獲致研究之主要結果如下：(一)本研究發現在不同年齡、不同性別及不同訓練時數在目標取向與運動自信心來源有所差異。(二)本研究發現桃園縣中等學校游泳選手運動自信心來源之分向度「技巧精熟」、「展示能力」及「生理/心理準備」方面，會受到自我取向或工作取向的高低而有所差異。(三)目標取向與自信心來源達顯著正相關。

**關鍵詞：**自我取向、工作取向、自信心

## 大學生運動階段與運動健康信念關係之研究

周佳達<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 大葉大學 運動事業管理研究所 研究生

呂崇銘<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 大葉大學 運動事業管理研究所 副教授

### 摘 要

目的：本研究目的在於瞭解大學生的運動階段與運動健康信念之間的關係、比較不同性別在運動階段與運動健康信念方面之差異性、大學生對運動各構面之情形。

方法：研究方法是以前結構式問卷進行調查，對象台中教育大學之大學生，主要是蘇振鑫中老年人運動健康信念量表中的分量表—知覺罹患疾病的可能性等四個構面來進行編製，以及許泰彰運動健康信念量表為架構，其中包含了知覺運動利益、知覺運動障礙、行動線索三個分量表，而總量表的 Cronbach $\alpha$  係數為.897，而運動階段分類量表根據林旭龍所研發的，其 Cronbach $\alpha$  係數為.084，測量尺度為皆為 Likert 五分尺度。問卷回收後，以 SPSS14.0 套裝軟體進行統計分析。包括描述性統計、獨立樣本 T 檢定、皮爾森積差分析。

結果：研究期間共發出 500 份問卷，共計回收 473 份問卷，有效問卷為 463 份，有效回收率為 92.6%，以女性大學生為多，共有 283 人，男生 188 人。研究發現，知覺運動利益與行動線索；知覺運動利益與知覺罹患疾病；知覺運動利益與知覺運動障礙；知覺運動利益與規律運動；行動線索與知覺罹患疾病；行動線索與三個月內健康狀況；知覺運動障礙與規律運動情形；規律運動情形與 BMI 皆呈正相關；行動線索與知覺運動障礙；知覺運動障礙與三個月內健康狀況；規律運動情形與三個月內健康狀況皆呈負相關。不同性別在運動階段、運動健康信念、行動線索、知覺罹患疾病的可能、BMI 方面有明顯的差異。

結論：

- (一) 受訪對象從事規律運動之階段，其中有 17.5% 是目前沒在運動，在未來 6 個月內也不打算運動(無意圖期)、28.5% 是目前沒在運動，但打算在未來 6 個月內開始運動(意圖期)、27.1% 是目前有運動，但沒有規律(準備期)、15.2% 是目前正在從事規律運動，但還未滿 6 個月(行動期)、9.9% 是目前從事規律運動已經超過 6 個月以上的時間(維持期)。
- (二) 影響大學生運動階段的因素包括知覺運動利益、行動線索、知覺罹患疾病可能、知覺運動障礙。
- (三) 本研究量表平均得分最高為知覺運動利益，依序為知覺罹患疾病可能、運動健康信

念、行動線索、運動階段(規律運動)、知覺運動障礙。

- (四) 大學生運動規律情形與 BMI 有顯著關係，以體重除以身高平方的比例來判定身體體位的指標。男性大學生平均 BMI 值為 22.27；則女性大學生平均 BMI 值為 19.70；衛生署定義的國人理想體重範圍是 BMI 值介於十八到二十四之間，超過二十四即為過重及肥胖。顯然，中臺大學生的男女生 BMI 值皆落於標準值範圍之內。
- (五) 性別會因運動階段的相同而有顯著差異，尤其在運動健康信念、行動線索、知覺罹患疾病的可能性、BMI 方面有明顯的差異。並且在知覺罹患疾病可能、運動健康信念的分數維持期階段最高，而一般性的行動線索、知覺運動障礙在無意圖期階段最低。
- (六) 過去的研究證實「健康規律運動知識的教與」與「健康規律運動技能教育」對規律運動習慣之養成均非常重要，然而「健康規律運動知識的教育」比「健康規律運動技能教育」要優先進行。「健康規律運動知識」如健康規律運動後提升健康體適能、尤其是心肺耐力，是預防心血管疾病之重要指標，其生理功能運作機制等；健康適度規律運動時間、強度與運動量，如何定義、推算並應用於日常運動時等，應盡可能詳盡的提供給學生，建立其健康適度規律運動之背景知識，強化其規律運動對身體健康價值判斷之基礎，養成規律運動之健康行為。
- 大學生認為從事運動對健康帶來甚大好處，也知覺從事運動可以預防疾病的發生，但還是無法克服某些因素而阻礙平時從事運動的情形，建議以多元化的運動觀念是未來的趨勢，以補足為在大學生健康信念上的不足。

建議：

1. 加強運動對身心健康的知識與認識，透過規律運動促進生理健康增加體適能的益處。
2. 透過大眾媒體宣導運動對身體健康知識，促進大眾對運動的認識及提高身體活動量。
3. 強化規律運動對身體健康價值判斷之基礎，養成規律運動之健康行為。
4. 養成規律運動的習慣需要長時間的培養，因此，建議未來的研究宜考慮較長時間的介入與追蹤，可更詳細觀察大專學生規律運動行為之持續性。

**關鍵詞：**運動階段、運動健康信念、大學生

# 不同世代消費者知覺服務品質對消費者購買行為之研究

## —JNICE 羽球拍為例

李鑑珉<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

官文炎<sup>2</sup>

<sup>2</sup> 臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班教授

### 摘 要

本研究旨在瞭解不同世代消費者購買決策過程探討其對於 JNICE 羽球拍購買決策行為之差異；瞭解 JNICE 羽球拍之消費者所重視的產品屬性及其消費者在羽球拍產品購買決策過程分析，以對於相關產業界與學術界提出一套具體可行的行銷策略乃本研究之目的。藉由探討不同世代，深入了解對消費者在進行購買 JNICE 羽球拍時在購買行為，及知覺服務品質對購買行為產生之影響乃本研究之動機。

本研究採用量化分析方式將研究對象以 Y 世代(16-31 歲)、X 世代(32-46 歲)和 M 世代(47-66 歲)為分類，其研究工具來源為 Parasuraman, Zeithaml & Berry (1991) 所編制 SERVQUAL 量表之問項並輔以相關專業人士所設計 JNICE 知覺服務品質之問項，而消費者購買行為則參考 EKB 模式所設計出消費者問項。本研究共發出 430 份問卷，剔除無效問卷 18 份，有效問卷共 400 份，可用率為 95%。

研究結果顯示，不同世代下服務品質中以「有形性」和「保證性」達顯著差異；而不同世代下消費者購買行為中以「購買動機」和「評估準則」達顯著差異；此外在不同世代下消費者知覺服務品質對消費者購買行為中，Y 世代、X 世代和 M 世代消費者知覺服務品質對消費者購買行為達顯著高度正向關係。

**關鍵詞：**EKB 模式、購買決策、知覺服務品質

## 臺北市級任教師之工作壓力、憂鬱指數與休閒運動參與效益之研究

黃金蔚

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

本研究目的欲瞭解小學高年級級任教師之工作壓力、憂鬱指數，與所做休閒運動調適現況；與不同年段級、科任老師與行政人員之工作壓力、憂鬱指數，及所做休閒運動進行差異研究。**方法**:除相關制度沿革、教育倫理等基本層面文獻分析，並以臺北市公立小學中的明星學校高年級級任教師為對象深入訪問。研究工具採「工作壓力指數量表」、「憂鬱指數量表」與「休閒運動量表」，從不同的面向，探究老師的工作壓力、憂鬱指數與所參與的休閒運動調適。**結果**:1.小學高年級級任教師工作壓力高於其他年段級任與科任老師、行政人員。2.年資越深的高年級級任教師力不從心感越重。3.高年級級任教師休閒運動參與時數是所有老師中最低的。4.休閒運動參與程度越高的高年級級任教師，其憂鬱指數越低。教育高層能做些什麼來留住優秀老師擔任高年級級任教師?對於某些遇到困難，卻仍想堅守崗位的高年級級任教師，學校能給予什麼協助?**結論**:1.行政長官應守在第一道防線上，為教育站住立場。2.更周全的行政支援與資源提供。3.降低高年級級任教師授課時數。4.提高高年級級任教師導師費。5.降低班級學生數。以上結果將可提供未來相關研究參考，冀望關心教育，尤其政策考量線上人員可以有所依據，提出解決之道。

**關鍵詞**：明星學校、台灣人憂鬱量表、額滿學校



## 促進親子休閒運動之策略

王珮茹

臺北市立體育學院休閒運動管理學系暨碩士班

### 摘 要

與幼兒相關的運動遊戲研究日受重視，究其主要原因在於幼兒的運動遊戲參與行為影響幼兒的身、心、靈各方面的健康與健全發展。

本文透過文獻分析，了解近幾年來親子休閒運動的運動項目、發生地點、同伴，頻率、時段、持續時間與強度等項度的參與現況，從學校、家長、政府三方面探討，研究目的是提出促進親子休閒運動之策略。結果，茲提出以下策略，一、學校方面：可將親子需求納入活動設計的參考或內容主軸、可結合體育大專院校體育相關科系的學生深入社區做親子運動或相關活動的指導、為老師和家長舉辦相關研習，向家長進行親子休閒運動觀念的傳達。二、家長方面：喚起家長對身體教育的重視、增加親子休閒運動的參與感並落實親子互動、建立動態家庭生活型態。三、政府方面：規畫適合全家參與的親子休閒運動、善用媒體宣傳，提供家長參與親子休閒活動的資訊、設置或開放可供休閒運動的場地並延長使用時間。

家長態度與生活習慣在潛移默化中影響孩子的成長，動態家庭生活型態的塑造，能提升孩子運動遊戲參與的機會，並培養孩子對於運動遊戲的興趣。家長對於幼兒的運動遊戲參與，若能發揮積極正向的影響力，便能讓孩子從小健康成長，促進有效的身體動作發展。

**關鍵詞：**家長參與、幼兒體能、參與動機、阻礙因素

## 參與人員

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
01	A-01	口頭發表	王姮燕	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
02	A-02	口頭發表	董桂華	動能運動管理顧問公司	教育總監
03	A-03	口頭發表	劉憬旻	松山家商	教師
04	A-04	口頭發表	詹弘文	國立澎湖海事職業學校	特教組長
05	A-05 A-06	口頭發表	蕭光遠	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	研究生
06	A-07	口頭發表	張瑞炯	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	研究生
07	A-08	口頭發表	李婉萍	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	研究生
08	A-09	口頭發表	李玉琳	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	研究生
09	A-10	口頭發表	陳美安	莊敬高職	老師
10	A-11	口頭發表	郭柏昀	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
11	A-12	口頭發表	汪庭緣	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
12	A-13	口頭發表	黃仁宏	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
13	A-14	口頭發表	胡聖民	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
14	A-15	口頭發表	陳碩峰	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
15	A-16	口頭發表	曾平	幼賢活動創意顧問有限公司	總監
16	A-17	口頭發表	陳言劼	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
17	A-18	口頭發表	廖盈姿	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
18	A-19	口頭發表	吳雅玲	屏東科技大學	碩士生
19	A-20 A-21	口頭發表	葉益成	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
20	A-22 A-30	口頭發表	郭宜強	台北 YMCA	體育事工 副主任
21	A-23 A-24	口頭發表	林孟嶽	臺北體院運動科學所	研究生
22	A-25	口頭發表	唐家慶	臺北市體育處	助理研究員
23	A-26	口頭發表	江丹桂	臺北市體育處	辦事員
24	A-28	口頭發表	謝長亨	新北市業餘棒球隊	總教練
25	A-29	口頭發表	賴亭卉	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士
26	A-31 A-32	口頭發表	張智涵	臺灣休閒運動管理協會	執行秘書
27	B-01	海報發表	吳信萍	康聯預防醫學	健康管理師

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
28	B-02 B-03	海報發表	張坤宏	高雄市鳳山區新甲國小	輔導室主任
29	B-04	海報發表	許鈺昕	台北體院	碩士生
30	B-05	海報發表	蕭瑞亞	臺北市立教育大學	學生
31	B-06	海報發表	林耀俊	經國管理暨健康學院	學生
32	B-07	海報發表	黃信景	西園國小	導師
33	B-08	海報發表	袁家偉		
34	B-09	海報發表	周佳達	大葉大學運動事業管理所	學生
35	B-10	海報發表	李鑑珉	臺北市立體育學院休閒運動管理學系碩士班	碩士生
36	B-11	海報發表	黃金蔚	國語實驗國民小學	教師
37	B-12	海報發表	王珮茹	臺北市士林國民小學	教師
38	C-01	參與者	姜智才	新竹縣埔和國小	教師
39	C-02	參與者	林裕益		
40	C-03	參與者	吳東任	大崙國小	體育組長
41	C-04	參與者	高佩宜	國立屏東科技大學	學生
42	C-05	參與者	高安妮	臺北市立體育學院	學生
43	C-06	參與者	杜正雄	臺北市立體育學院	研究生
44	C-07	參與者	王智祺	東引國中小	教師
45	C-08	參與者	黃羽淳	中華民國啦啦隊總會	會長
46	C-09	參與者	蕭君彤	國立台北教育大學	學生
47	C-10	參與者	郭育華	國立台北教育大學	學生
48	C-11	參與者	王羿茹	國立台北教育大學	學生
49	C-12	參與者	戴志展	新竹縣寶石國小	訓育組長
50	C-13	參與者	邱雯姬	國立體育大學體推所	學生
51	C-14	參與者	黃彥霖	國立體育大學體推所	學生
52	C-15	參與者	黃舜威	新竹縣竹仁國小	教師
53	C-16	參與者	謝 詩	國立清華大學社會學研究所	碩士
54	C-17	參與者	葛建培	臺北市立體育學院	學生
55	C-18	參與者	呂崇銘	臺北市立體育學院	學生
56	C-19	參與者	陳音妝	臺北市立體育學院	學生
57	C-20	參與者	張敏芳	臺北市立體育學院	學生
58	C-21	參與者	陳柏堯	臺北市立體育學院	學生
59	C-22	參與者	歐家菱	臺北市立體育學院	學生
60	C-23	參與者	林柏宇	臺北市立體育學院	學生
61	C-24	參與者	楊乃璋	臺北市立體育學院	學生

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
62	C-25	參與者	李秉隆	臺北市立體育學院	學生
63	C-26	參與者	顧嘉軒	臺北市立體育學院	學生
64	C-27	參與者	陳思翰	臺北市立體育學院	學生
65	C-28	參與者	林同禹	臺北市立體育學院	學生
66	C-29	參與者	蔡偉勇	臺北市立體育學院	學生
67	C-30	參與者	廖鴻文	臺北市立體育學院	學生
68	C-31	參與者	王一軒	臺北市立體育學院	學生
69	C-32	參與者	許鑫湄	臺北市立體育學院	學生
70	C-33	參與者	許宜蓁	臺北市立體育學院	學生
71	C-34	參與者	黎宥瑄	臺北市立體育學院	學生
72	C-35	參與者	蕭惠婷	臺北市立體育學院	學生
73	C-36	參與者	張瓊尹	臺北市立體育學院	學生
74	C-37	參與者	陳鈺泓	臺北市立體育學院	學生
75	C-38	參與者	黃以寬	臺北市立體育學院	學生
76	C-39	參與者	陳羿帆	臺北市立體育學院	學生
77	C-40	參與者	郭柏毅	臺北市立體育學院	學生
78	C-41	參與者	林芳如	臺北市立體育學院	學生
79	C-42	參與者	陳亭妤	臺北市立體育學院	學生
80	C-43	參與者	高 宓	臺北市立體育學院	學生
81	C-44	參與者	許晏寧	臺北市立體育學院	學生
82	C-45	參與者	黃瓊儀	臺北市立體育學院	學生
83	C-46	參與者	賴國賓	臺北市立體育學院	學生
84	C-47	參與者	葉艾妮	臺北市立體育學院	學生
85	C-48	參與者	吳培銘	臺北市立體育學院	學生
86	C-49	參與者	郭佳樺	臺北市立體育學院	學生
87	C-50	參與者	陳盈緻	臺北市立體育學院	學生
88	C-51	參與者	陳 筠	臺北市立體育學院	學生
89	C-52	參與者	余瑞娟	臺北市立體育學院	學生
90	C-53	參與者	丁邦耕	臺北市立體育學院	學生
91	C-54	參與者	黃彥齊	臺北市立體育學院	學生
92	C-55	參與者	羅雅元	臺北市立體育學院	學生
93	C-56	參與者	莊惟安	臺北市立體育學院	學生
94	C-57	參與者	陳泰傑	臺北市立體育學院	學生
95	C-58	參與者	劉雅云	臺北市立體育學院	學生
96	C-59	參與者	曾偉誠	臺北市立體育學院	學生

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
97	C-60	參與者	吳逸凡	臺北市立體育學院	學生
98	C-61	參與者	陳如莊	臺北市立體育學院	學生
99	C-62	參與者	高茂傑	臺北市立體育學院	學生
100	C-63	參與者	蕭正浩	臺北市立體育學院	學生
101	C-64	參與者	郭柔安	臺北市立體育學院	學生
102	C-65	參與者	宋佳珉	臺北市立體育學院	學生
103	C-66	參與者	林佩儒	臺北市立體育學院	學生
104	C-67	參與者	王歲立	臺北市立體育學院	學生
105	C-68	參與者	潘彥儒	臺北市立體育學院	學生
106	C-69	參與者	彭俊諺	臺北市立體育學院	學生
107	C-70	參與者	鄭崇佑	臺北市立體育學院	學生
108	C-71	參與者	吳為淳	臺北市立體育學院	學生
109	C-72	參與者	鄭稚勇	臺北市立體育學院	學生
110	C-73	參與者	鄧涵予	臺北市立體育學院	學生
111	C-74	參與者	楊宗樺	臺北市立體育學院	學生
112	C-75	參與者	江旃錡	臺北市立體育學院	學生
113	C-76	參與者	丁乙儂	臺北市立體育學院	學生
114	C-77	參與者	張君睿	臺北市立體育學院	學生
115	C-78	參與者	黃莉容	臺北市立體育學院	學生
116	C-79	參與者	郭家華	臺北市立體育學院	學生
117	C-80	參與者	張丞鋒	臺北市立體育學院	學生
118	C-81	參與者	陳怡倫	臺北市立體育學院	學生
119	C-82	參與者	林怡甄	臺北市立體育學院	學生
120	C-83	參與者	張雅茹	臺北市立體育學院	學生
121	C-84	參與者	陳雅鈞	臺北市立體育學院	學生
122	C-85	參與者	林颯君	臺北市立體育學院	學生
123	C-86	參與者	蕭馥秀	臺北市立體育學院	學生
124	C-87	參與者	陳怡儒	臺北市立體育學院	學生
125	C-88	參與者	陳宣婷	臺北市立體育學院	學生
126	C-89	參與者	吳美萱	臺北市立體育學院	學生
127	C-90	參與者	耿儷芳	臺北市立體育學院	學生
128	C-91	參與者	陳妍均	臺北市立體育學院	學生
129	C-92	參與者	黃慈珺	臺北市立體育學院	學生
130	C-93	參與者	蔡至雅	臺北市立體育學院	學生
131	C-94	參與者	鄭旭芳	臺北市立體育學院	學生

編號	代號	參與類別	姓名	服務單位	職稱
132	C-95	參與者	許斐俞	臺北市立體育學院	學生
133	C-96	參與者	賴佳瑩	臺北市立體育學院	學生
134	C-97	參與者	李祁恩	臺北市立體育學院	學生
135	C-98	參與者	張文賢	臺北市立體育學院	學生
136	C-99	參與者	王建棠	臺北市立體育學院	學生
137	C-100	參與者	李鑛洋	臺北市立體育學院	學生
138	C-101	參與者	張勝榮	臺北市立體育學院	學生
139	C-102	參與者	劉信宏	臺北市立體育學院	學生
140	C-103	參與者	文揚智	臺北市立體育學院	學生
141	C-104	參與者	黃宸陽	臺北市立體育學院	學生
142	C-105	參與者	陳又豪	臺北市立體育學院	學生
143	C-106	參與者	巫建緯	臺北市立體育學院	學生
144	C-107	參與者	劉立濤	臺北市立體育學院	學生
145	C-108	參與者	洪偉哲	臺北市立體育學院	學生
146	C-109	參與者	孫嘉鴻	臺北市立體育學院	學生
147	C-110	參與者	黃華誠	臺北市立體育學院	學生
148	C-111	參與者	練佳融	臺北市立體育學院	學生
149	C-112	參與者	龍筱宜	臺北市立體育學院	學生
150	C-113	參與者	邵煥為	臺北市立體育學院	學生

## 作者索引

- |     |           |     |       |     |                        |
|-----|-----------|-----|-------|-----|------------------------|
| 王姮燕 | 16        | 袁家偉 | 44    | 葉益成 | 10、20                  |
| 王珮茹 | 49        | 張敏芳 | 13    | 葛建培 | 37、42                  |
| 江丹桂 | 35        | 張坤宏 | 38、39 | 董桂華 | 22                     |
| 吳信萍 | 37        | 張智涵 | 26、36 | 詹弘文 | 13                     |
| 吳雅玲 | 33        | 張瑞烱 | 17    | 廖盈姿 | 9                      |
| 呂崇銘 | 45        | 莊麗君 | 19、28 | 劉憬旻 | 6                      |
| 李玉琳 | 19        | 許鈺昕 | 40    | 鄭溫暖 | 8、9、17、18、<br>25、34、40 |
| 李婉萍 | 18        | 郭宜強 | 21、31 | 蕭光遠 | 14、23                  |
| 李麗晶 | 6、7、15、16 | 郭柏昀 | 28    | 蕭瑞亞 | 41                     |
| 李鑑珉 | 47        | 陳言劼 | 8     | 賴亭卉 | 12                     |
| 汪庭緣 | 15        | 陳美安 | 27    | 薛銘卿 | 29                     |
| 周佳達 | 45        | 陳音妝 | 33    | 謝長亨 | 24                     |
| 官文炎 | 26、36     | 陳碩峰 | 29    |     |                        |
| 林孟嶽 | 25、34     | 曾 平 | 11    |     |                        |
| 林耀俊 | 42        | 黃仁宏 | 32    |     |                        |
| 胡聖民 | 7         | 黃金蔚 | 48    |     |                        |
| 唐家慶 | 30        | 黃信景 | 43    |     |                        |