國立臺灣體育運動大學
National Taiwan University of Sport
舞蹈學系碩士班學位論文

有氧舞蹈課程融入 MV 動作對舞蹈課程涉入及自身體態滿意度之行動研究

THE ACTION RESEARCH OF AEROBICS CURRICULUM INTEGRATED WITH MV ACTION TOWARD PARTICIPANTS' INVOLVEMENT AND SELF-FITNESS SATISFACTION IN DANCE CLASS

研 究 生：陳虹伊　撰

指導教授：羅雅柔　博士

中 華 民 國 105 年 6 月

國立臺灣體育運動大學舞蹈系碩士班

碩士學位論文審定書

研究生：陳虹伊

論文題目：有氧舞蹈課程融入MV動作對舞蹈課程涉入及自身體態滿意度之行動研究

業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

論文考試委員會委員：

學位考試委員會

召集人

口試委員

指導教授

系主任

中　華　民　國　105　年　6　月　24　日

論文名稱：有氧舞蹈課程融入MV動作對舞蹈課程涉入及自身體態滿意度之行動研究　　總頁數：136頁
校（院）所組別：國立臺灣體育運動大學舞蹈學系碩士班理論組
畢業時間及提要別：104學年度第2學期碩士學位論文
研究生：陳虹伊　　指導教授：羅雅柔博士

中文摘要

本研究為提高成年女性對於有氧舞蹈課程的興趣，試圖運用MV動作融入有氧舞蹈課程設計，且藉由MV有氧舞蹈訓練課程提升學員自身體態滿意度，並了解學員對融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程的感受；本研究方法採質與量的綜合研究，以南投縣社區大學埔里分校參與MV有氧舞蹈課程中50名學員依據李克特式七分量表作問卷調查，利用SPSS Windows22.0統計套裝軟體進行描述性統計方法加以分析；並從中篩選8名學習有氧舞蹈二年以上資歷學員進行每周課後學習回饋及訪談紀錄，同時請觀察員從旁記錄學員上課情況與互動情形。此研究結果如下：

壹、成年女性參與融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程涉入程度，經質性訪談及回饋單資料彙整得知，學員對於此研究課程有高度學習興趣及喜好程度；且由描述性統計分析，學員參與「MV有氧舞蹈之涉入程度」，平均數介於5.48至6.52之間，說明學員對於此研究課程有高度涉入程度。

貳、融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程對於學員自身體態滿意度之影響，經質性訪談及回饋單資料彙整得知學員參

與此研究課程後自信心明顯增強，且由描述性統計分析學員參與 MV 有氧舞蹈之「體態滿意度」，平均數介於 5.26 至 6.16 之間；其中以「參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了」為題項中最高分，說明學員參與此研究課程後，體態滿意度明顯提升。

參、本研究經由質性訪談及學習單資料統整發現，學員對於參與本研究課程之感受均予以正向回饋，除能展現體態之優美增強自信心外，同時還可達到運動效果。

臺灣體大

關鍵字：有氧舞蹈、MV 舞蹈、涉入程度、體態滿意度。

Chen,Hung-Yi(2016) The Action Research of Aerobics Curriculum Integrated with MV Action Toward Participants' Involvement and Self-fitness Satisfaction in Dance Class.Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Sport

Chair of the committee: Dr.Ya-Jo Lo

Abstract

In order to enhance adult females' interest toward aerobics, the researcher in this study tried to integrate MV action into aerobics, and by using this new curriculum design to raise participants' self-fitness satisfaction, and to understand the participants' feeling toward this new curriculum design. The researcher adopted qualitative and quantitative research methods in this study. The object of the study are fifty participants in Puli branch of Nantou Community College who joined in MV aerobics curriculum for questionnaire survey of Likert Scale, and the research is analyzed in the use of statistical package SPSS Window 22.0 to proceed descriptive statistical analysis. And then to sift eight participants who have learned aerobics for two years from the fifty ones and to gather the eight participants' weekly after-school learning feedback sheets and the record of interviews；Meanwhile, the observers recorded the participants' attending and interaction conditions. The result of the study is shown as follows:

1. The involvement of adult females participating in the aerobics training curriculum integrated with MV action is known through qualitative interviews and feedback sheets collection and filing. It shows that the participants have highly interest and love in this research curriculum. And this study analyzed by the descriptive statistics obtains the result of the average of the participants" in the degree of involvement of the MV aerobics" is between 5.48 to 6.52, indicating that participants are highly involved in this research curriculum.
2. The participants' self-fitness satisfaction in the aerobics training curriculum

integrated with MV action is known through qualitative interviews and feedback sheets collection and filing. It shows that the participants have obviously raised their confidence. And this study analyzed by the descriptive statistics obtains the result of the average of the participants' participation of MV aerobics "self-fitness" is between 5.26 to 6.16；the question in which "after involving in MV aerobics curriculum, self-fitness satisfaction is raised " gets the highest points, indicating that after participants join in this research curriculum, their self-fitness satisfaction is significantly raised.

3. The participants' feeling toward the aerobics training curriculum integrated with MV action is known through qualitative interviews and feedback sheets collection and filing. It shows that the participants not only have positive feedback feeling but also enhance self-confidence by showing the elegant posture, and meanwhile, achieve the effect.

Keywords: aerobics, MV dance, involvement, self-fitness satisfaction.

謝誌

研究所的生活即將在此告一段落，這一路走來我感到自己很幸福，也很幸運，因為身邊有很多支持我的人陪伴著我；當然最重要的就是，我要感謝我的指導教授羅雅柔博士，不辭辛勞的在我身邊指導我，當我強而有力的臂膀，給我足夠的力量，並帶著我一步步的完成每個階段性的任務，直至最後完成論文，您的這份恩情將永遠烙印在我的心中。

接著我要感謝黃增榮教授及鍾啟暘教授，在百忙之中願意擔任我的論文口試委員，並給予我許多寶貴的建議與指導，使我的論文更加的完整與扎實。另外，我要感謝我的碩士班導師張思菁教授，在您的課堂中我學到了很多，也謝謝您總是鼓勵我，讓我更有信心的往前邁進。

非常感謝南投縣社區大學埔里分校陳清濱主任以及參與本研究課程之學員們，有你們的協助才能使本研究順利的完成。

一份論文的完成，除了有老師在旁的協助與指導外，家人和朋友支持的力量也是很重要的，感謝我的爸爸、媽媽、哥哥、舅舅以及一直在我身邊默默支持著我的朋友，你們是我最大的精神支柱，讓我無後顧之憂的朝著自己的夢想前進，因為有你們，我很幸福。

最後，我要感謝我的碩士班同學侶安及綉朱，陪我一起走過這段碩班的旅程，彼此互相加油打氣，一起完成屬於自己的論文，希望在未來我們都能走出屬於自己的一片天，完成自己心目中的夢想。

虹伊　謹誌 105 年 06 月

目　錄

中文摘要 I

Abstract III

謝　誌 V

目　錄 VI

表目錄 VIII

圖目錄 X

第一章　緒論 1

　第一節　研究動機與目的 1

　第二節　研究問題 3

　第三節　名詞解釋 4

　第四節　研究範圍與限制 6

第二章　文獻探討 8

　第一節　文獻架構圖 8

　第二節　舞蹈涉入程度 9

　第三節　有氧舞蹈相關文獻 13

　第四節　MV 舞蹈流行趨勢 18

　第五節　舞蹈與自身體態相關文獻 22

第三章　研究方法 25

　第一節　研究架構與流程 25

　第二節　研究成員及場域 31

　第三節　教學設計 34

　第四節　研究資料來源分析 37

第四章　課程實施歷程與分析 45

　第一節　課程實施歷程 45

第二節　課程實施修正記錄 82
第三節　分析與討論 89
第五章　結論與建議 114
第一節　反思 114
第二節　結論 118
第三節　建議 120
參考文獻 121
附錄二：學習回饋單 1 133
附錄三：學習回饋單 2 134
附錄四：有氧舞蹈基本舞步 135

臺灣體大

表 目 錄

表 3-1-1 教學者反思日誌表 26
表 3-1-2 教學觀察記錄表 26
表 3-2-1 研究成員資料分類編碼 31
表 3-4-1 學生基本背景統計分析 40
表 3-4-2「MV 有氧舞蹈之涉入程度」因素分析摘要表 41
表 3-4-3「體態滿意度」因素分析摘要表 43
表 4-1-1 第一週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 46
表 4-1-2 第二週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 51
表 4-1-3 第三週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 56
表 4-1-4 第四週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 61
表 4-1-5 第五週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 65
表 4-1-6 第六週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 69
表 4-1-7 第七週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 73
表 4-1-8 第八週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程 78
表 4-3-1 學員參與「MV 有氧舞蹈之涉入程度」之現況分析 92
表 4-3-2「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析 93
表 4-3-3「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析 94
表 4-3-4「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析 95
表 4-3-5「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析 96

表 4-3-6「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析 97
表 4-3-7「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析 98
表 4-3-8「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析 99
表 4-3-9 學員參與 MV 有氧舞蹈之「體態滿意度」現況分析 101
表 4-3-10「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 102
表 4-3-11「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 103
表 4-3-12「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 104
表 4-3-13「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 106
表 4-3-14「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 107
表 4-3-15「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 108
表 4-3-16「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 109
表 4-3-17「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 110
表 4-3-18「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 111
表 4-3-19「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析 112
表 5-1-1 觀察員對教師教學行為文字敘述表 115

圖 目 錄

圖 2-1-1 文獻架構圖 8
圖 3-1-1 研究架構流程圖 30
圖 3-2-1 南投縣大成國中活動中心 32
圖 3-2-2 南投縣大成國中活動中心 33
圖 3-2-3 南投縣大成國中活動中心 33
圖 3-4-1 第一周教學觀察記錄表 50
圖 3-4-2 第二週教學觀察記錄表 55
圖 3-4-3 第三週教學觀察記錄表 60
圖 3-4-4 第四週教學觀察記錄表 64
圖 3-4-5 第五週教學觀察記錄表 68
圖 3-4-6 第六週教學觀察記錄表 72
圖 3-4-7 第七週教學觀察記錄表 77
圖 3-4-8 第八週教學觀察記錄表 81

第一章　緒論

本章共四節，旨在探討研究動機與目的、研究問題及研究範圍及限制，並針對本研究之重要名詞加以界定說明。首先第一節闡述本研究之研究動機與目的、第二節說明研究問題、第三節名詞釋義、第四節規範研究範圍與限制，針對本研究逐一說明。

第一節　研究動機與目的

近年來臺灣民眾對於樂活養生意識不斷提升，人民開始重視自己的休閒運動，包括女性上班族或是家庭主婦也利用假日或是空暇時間參與休閒運動，但是基於愛美的天性，很多女性都不喜歡戶外曬太陽的運動，所以室內的有氧舞蹈運動就引起了風潮，許多健身俱樂部也都是以這類課程為號召，吸引女性顧客群，有氧舞蹈現今已成為休閒運動形式中普遍及受歡迎的女性休閒運動之一（黃孟立、李嘉惠、鍾志強、蔡瑋娟，2012）。筆者在南投縣社區大學中教授成人有氧舞蹈課程，過程中發現很多人對於有氧舞蹈課程的刻板印象都是為了減重和身體健康，而在肢體的美感與趣味性而言相較於現今流行的MV舞蹈顯得枯燥乏味許多，而實際觀察參與者，發現並不是每個人都有體重過重的問題，或許只是對自己自信心不夠而已。

現今流行MV舞蹈亦是時下最流行的舞蹈之一，透過偶像藝人流行歌曲搭配舞蹈動作，風騷引領潮流蔓延全國甚至全世界，以2014年人氣發燒舞曲小蘋果為例，大陸藝人筷子兄弟因屈菁菁主演的電影的宣傳曲開始，由於MV內舞蹈動作可愛有趣，動作具有代表性，簡單學習又附有潮流感，所

以在世界各地快速竄紅，一舉拿下 2014 全美音樂大獎－「年度最佳國際流行音樂獎」，連亞洲流行指標韓國女團 T－ARA 都跨海與筷子兄弟合作，翻唱〈Little Apple 小蘋果〉，語言雖能翻成多國語言，但唯一不變的就是舞蹈動作暢行國際，世界各地在瘋迷小蘋果的舞蹈動作；由此可知指標性的流行 MV 舞蹈，對現今社會大眾的影響佛遠國際。

據上述研究背景，有氧舞蹈課程設計中若能融入現今代表性動作較高的 MV 舞蹈動作，除了能達到有氧舞蹈訓練之效益外，同時增加課程趣味性並使學員自信心提昇，以提高自身體態滿意度，對學員將有更大助益，期望研究結果對有氧舞蹈教學者在課程設計上有所幫助，因此激起筆者對此研究議題的興趣。

本研究的目的在於提高成年女性對有氧舞蹈課程的樂趣並藉由融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練提升學員自身體態滿意度，且經由問卷調查、學習回饋及訪談，了解學員對融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練課程的感受。希望本研究的成果可以作為成年女性有氧舞蹈課程設計參考，且助於成年女性參與有氧舞蹈運動涉入行為之發展。

研究目的統整如下：

壹、探討分析成年女性參與融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練課程的涉入程度。

貳、分析融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練課程學員自身體態滿意度狀況。

參、瞭解學員對融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練課程的感受。

第二節　研究問題

針對上述之動機，提出本研究之研究問題：

壹、透過融入 MV 舞蹈動作之有氧舞蹈訓練課程涉入程度為何？

貳、藉由融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練對於學員自身體型滿意度為何？

參、參與課程後，學員對融入 MV 舞蹈動作之有氧舞蹈訓練課程感受為何？

臺灣體大

第三節　名詞解釋

壹、有氧舞蹈

「有氧舞蹈」是蘇瑞珊（Sorensen，1973）Dr.K.H.Cooper之有氧運動論以強烈節奏感音樂配合基本舞蹈動作，讓參與者展現力與美，同時達到身心舒暢，消耗熱量及增進體能的效果（黃瓊慧，2003）。其特性包含運動與舞蹈兩者的結合，而兩者間的差異在於專業性的不同；舞蹈是追求美的型態和藝術教育，而運動追求的是身體健康與安全，常有固定的模式，重視健康教育，其目的也不在於高度技術性的要求（黃坤得，2001）。本研究有氧舞蹈訓練課程結合了運動與舞蹈的特質，使身體同時展現運動性和表現性，再配合節奏鮮明的音樂進一步達到韻律效果，產生全身性的舞蹈運動。

貳、MV 舞蹈

「MV 舞蹈即時下流行歌手配合歌曲專輯的發行，所拍攝的音樂錄影帶中的舞蹈」（黃玉琳，2011）。MV舞蹈的動作沒有一定的標準型式，可結合許多不同的元素，如：爵士、Hip Hop…等，甚至是體操動作都可編排至 MV 舞蹈中，如：蔡依林〈舞孃〉。MV 的舞蹈編排都是專為明星歌手精心設計，編排具辨識度極高的一整套完整舞蹈。本研究以現今流行 MV 舞蹈《Good night kiss》動作融入有氧舞蹈課程當中。

參、涉入程度

涉入最初是 Sherif and Cantril（1947）根據社會判斷理論 (Social JudgmentTheory)所提出，主要用來衡量個人的態

度。由此，「涉入」被廣泛應用在衡量消費者的態度與行為上。Zaichkowsky（1985）對涉入提出的定義：涉入是個體基於本身的樂趣、需求和價值觀，對於某件事物所感覺到攸關程度的強弱（黃孟立等人，2012）。本研究之涉入程度主要以學員對於本研究課程之需求和樂趣為主要研究方向。

肆、體態滿意度

體型滿意度是指個體對於知覺自我的體態滿意程度（胡凱楊、周嘉琪，2008）。本研究以學員透過參與融入MV舞蹈動作之有氧舞蹈課程後，對於自我體態滿意度的提升和自信心的增強為主要探討方向。

第四節　研究範圍與限制

壹、研究範圍

本研究以南投縣社區大學參與MV有氧舞蹈課程50名成年女性學員為研究對象，並於課程結束後作問卷調查，且於課程中篩選8名學習有氧舞蹈二年以上資歷學員作深度訪談，課程共計8週，以下簡略介紹八名學員：

一、S1：約50歲離過婚單身女性，經營小吃店已20年，參與此研究課程前已學習有氧舞蹈三年，社交舞學習四年，個性活潑喜歡嘗試許多新的事物。

二、S2：約40歲已婚家庭主婦，平時熱心公益，在國小擔任愛心媽媽已長達五年，在參與此研究課程前已學習有氧舞蹈二年，想藉由良好的運動習慣保持健康與優美的體態。

三、S3：37歲已婚女性，在國小擔任校護工作，在參與此研究課程前已在社區大學學習有氧舞蹈二年及瑜珈三年，習慣於每週各一堂靜態與動態課程。

四、S4：約50歲已婚家庭主婦，參與此研究課程前已學習有氧舞蹈二年半及瑜珈一年半，高中就學時學過民俗舞蹈，平時喜歡透過網路觀看各類型舞蹈影片。

五、S5：30歲已婚家庭主婦，參與此研究課程前已在社區大學學習有氧舞蹈二年，曾經學過踢踏舞半年，本身專長為國樂（柳葉琴），參與有氧舞蹈課程原因是喜歡跟著音樂律動的感覺。

六、S6：42歲已婚女性，在紙廠擔任總務工作，參與此研究課程前已在社區大學學習有氧舞蹈四年，長期學習

的原因是跳舞讓自己保持健康及心情愉悅。

七、S7：約 40 幾歲已婚女性，屬於販賣商品的服務業，參與此研究課程前已學習有氧舞蹈二年，學過社交舞一年多，感覺有氧舞蹈可以流較多汗所以持續學習中。

八、S8：26 歲未婚女學生，曾經學過跆拳道，參與此研究課程前已學習有氧舞蹈二年，是經由朋友介紹一起到舞蹈教室學習，會報名參與此研究課程原因是受課程名稱吸引。

貳、研究限制

研究者現正任教於南投縣社區大學有氧舞蹈課程，對於不同地區與不同學習領域的推論有所限制，為本研究限制之一。而本研究對象為 20 歲以上成年女性，對於不同性別與 20 歲以下年齡層無法以此研究結果作為推論，為本研究限制之二，且受試者來自不同的生活背景，家庭、經濟、生活習慣都有所差異，也將造成研究時無法控制的因素。

第二章　文獻探討

本文獻探討包含：第一節文獻架構圖、第二節舞蹈涉入程度、第三節有氧舞蹈相關文獻、第四節 MV 舞蹈流行趨勢及第五節舞蹈與自身體態相關文獻。

第一節　文獻架構圖

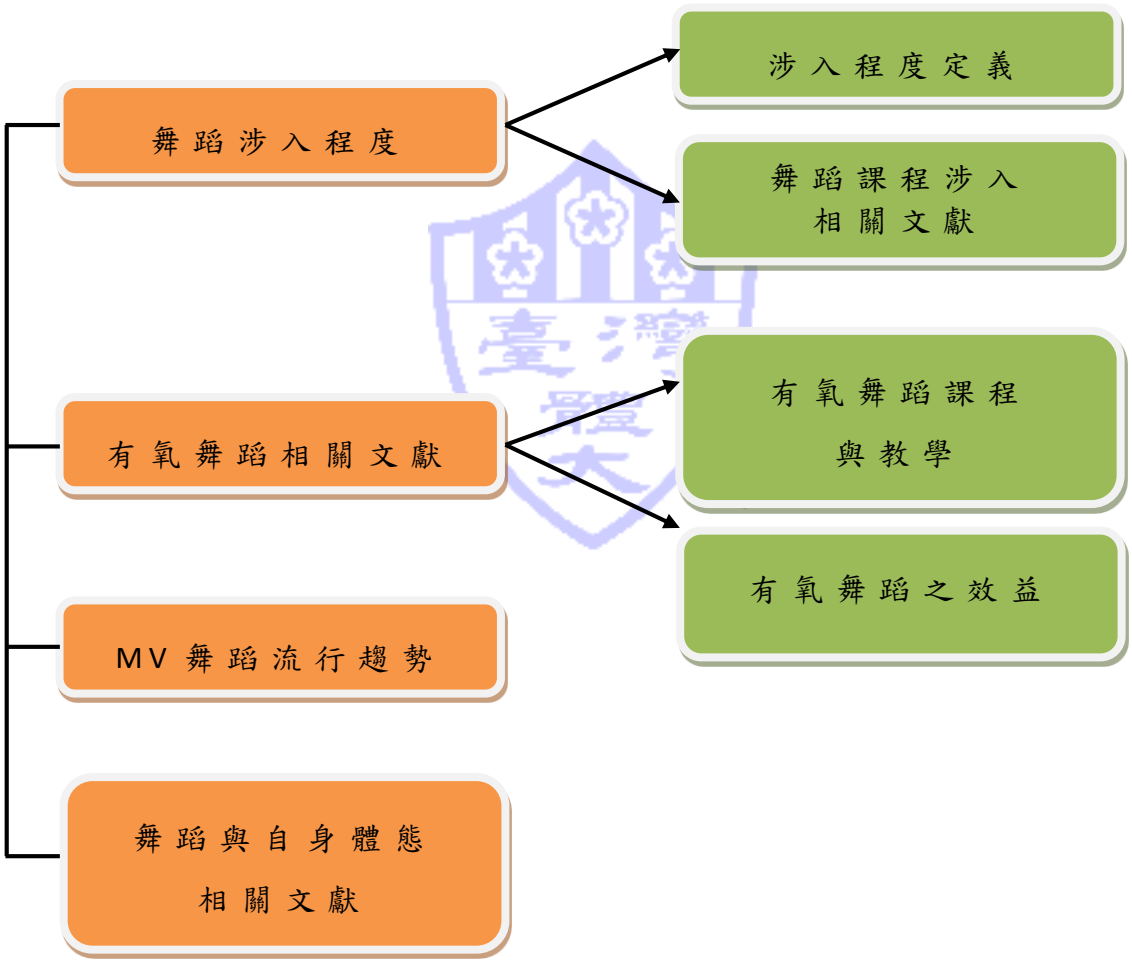


圖 2-1-1 文獻架構圖（此圖為研究者所製）

資料來源：研究者自編。

第二節　舞蹈涉入程度

壹、涉入程度定義

賴文泰與呂錦隆（2008）在〈應用涉入理論於運用選擇行為之研究〉中提到，涉入概念起源於社會判斷理論，其主要是在探討個人對社會事件、態度的改變和判斷過程。而後，陸續有研究應用此概念於不同領域上，而各家學者所賦予之定義亦不盡相同。近來，較普遍被採用的定義是：「個人基於內在之需求、價值與興趣，所產生對目標物知覺之攸關程度」（賴文泰、呂錦隆，2008）。為具體闡明此一定義，可依涉入之本質區分為持久性涉入、情境涉入、反應涉入三類：

一、持久性涉入

持久性涉入是指消費者本身特質與產品核心效用間之關係，其源於個人內在之持續性因素（需求、價值觀、興趣、追求目標），其涉入程度並不會因情境不同而有所改變。

二、情境涉入

情境涉入是指在某種特定情境下，引起消費者產生特定之行為，其屬於短暫性、臨時性之影響，一旦該行為之目的完成，消費者對該事物的涉入程度即會回復至原先之水準。

三、反應涉入

消費者決策行為的牽涉層面是相當複雜地，其可能同時包含上述之持久性涉入、情境涉入；反應涉入即在反應持久性涉入與情境涉入所結合產生之心理狀態。本

研究以持久性涉入為主，針對學員對於 MV 動作融入有氧舞蹈課程的興趣與需求為研究方向。

貳、舞蹈課程涉入相關文獻

賴韋伶、郭正德與鄭莉苓（2010）在〈運動舞蹈社團參與者涉入程度之研究－以臺北市大專校院為例〉中研究發現，心理涉入與行為涉入具中度正相關，以行為涉入對吸引力之心理涉入相關程度最密切，行為性涉入程度愈高之大專校院參與者，其吸引力、自我表現與生活中心性涉入愈高。此研究與本研究在年齡和舞蹈課程類型上有所差異，因此激起研究者對本研究興趣，此論點也說明行為涉入程度與自我表現有密切關係。

黃孟立等人（2012）在〈有氧舞蹈參與動機涉入程度與生活滿意度相關之研究－以雲林縣婦女為例〉中，研究目的是在了解有氧舞蹈參與動機及涉入程度和生活滿意度之間的關係。研究發現休閒動機及休閒涉入程度之各層面之間的相關係數均達到中度與高度顯著正相關，而參與者的內在動機與其活動投入程度間也達到顯著線性正相關；由此可知參與者內在動機越高，投入程度也會增加，而此研究也推論出主要原因是女性參與有氧舞蹈課程後，紓緩了工作與家庭上帶來的壓力，並增進了身心健康，提升了參與課程的興趣，時間涉入越久感受到身體越健康越美麗，而且提升了自信心，造成涉入程度越深（黃孟立等人，2012）。此論點說明有氧舞蹈有助於參與者增加自信心，也因此提升了課程涉入程度，因此與本研究融入 MV 動作之有氧舞蹈課程是否可增進涉入程度有密切相關。

陳文苓（2013）於《有氧舞蹈對中高年齡人口身心健康影響之研究》中，研究目的主要探索中高年齡人口參與有氧舞蹈運動對身心發展的影響。研究發現，有氧舞蹈對於中高年齡層人口的幫助不只達到生理的健康需求，同時對於心理的層面也有相當的助益，例如：放鬆心情、舒緩工作壓力；而有氧舞蹈吸引人之處就在於跳起來有趣，趣味性往往就是人們是否持續該項運動的重要因素（陳文苓，2013）。此論點說明增加有氧舞蹈趣味性，將有助於增進參與有氧舞蹈訓練課程的涉入程度；因此於本研究融入 MV 動作之有氧舞蹈課程，對於成年女性參與有氧舞蹈訓練課程的涉入程度也將有相關影響。

徐敏雄（2013）在〈社區大學 MV 流行熱舞融入式課程實踐經驗之個案研究〉中，以 MV 流行熱舞融入式課程為個案研究，且透過非結構式訪談、學習單撰寫以及課堂攝影等方法蒐集資料，從中瞭解學員學習舞蹈初期到參與本次融入式課程結束的歷程，及學員對於身體意象、舞蹈技巧、社會文化內涵及其關聯性的學習狀況。研究發現，單純舞蹈技巧操練有助於學員掌控自己的身體，透過達成既定舞蹈標準能提升學員成就感；而五次融入式課程的參與則可擴展學員對多元身體意象標準、學習歷程體驗及舞蹈風格的認識，甚至進而反省自己的刻板印象（徐敏雄，2013）。由此可知，透過舞蹈技巧的學習達成既定舞蹈標準有助於提升學習成就感，而 MV 流行熱舞融入式課程擴展學員多元身體意象標準，進而反省自己對於體態的刻板印象；此論點與本研於課程設

計元素及研究對象有密切相關，提高研究者對於本研究課程對於學員涉入程度及體態滿意度之影響愈更進一步之探究。

第三節　有氧舞蹈相關文獻

本研究主要以有氧舞蹈融入 MV 動作為教學課程，故探討有氧舞蹈課程的教學信念技巧，支持研究者發展合宜的有氧舞蹈教學課程，以下文獻說明有氧舞蹈課程與教學及有氧舞蹈之效益。

壹、有氧舞蹈課程與教學

（溫怡英，2001）在〈有氧舞蹈課程教學法之動作分解與組織技巧〉中提到有氧舞蹈教學目標、有氧舞蹈教學流程、有氧舞蹈教學法，以下分段說明。

一、有氧舞蹈教學目標

（一）透過動作分析介紹，讓學生得以清楚每個步型。

（二）透過組合動作，培養學生操作動作時的連慣性。

（三）培養學生專注力，激發挑戰性。

（四）可達到運動及體適能提升的效果。

二、有氧舞蹈教學流程

通常有氧舞蹈課程以一個小時為主，內容包含：暖身運動、主要活動、肌力訓練、緩和伸展，四個部分（劉雅文，2009）。

（一）暖身運動

暖身包括韻律性、節奏性的柔軟體操與靜態伸展兩部分。它可以增加肌肉溫度、加速血液循環、使體溫增高、增加關節活動範圍，主要目的是為下一個階段的有氧運動做準備，預防運動傷害。

（二）主要活動

主要活動目的是在增進心肺能力，訓練敏捷性與反應能力；此階段老師可以創造出自己的風格，加入一些可愛、有趣、強力等動作，增加課堂趣味性，讓學生獲得不同的樂趣並紓解壓力。

（三）肌肉適能

肌肉適能運動主要目的是增加肌力與肌耐力徒手的肌力訓練動作可視學生年齡層做調整，如：中年婦女，則注重腹背肌群的強化；若是以減肥為目的年輕學生，則著重於大腿、手臂等部位，修飾肌肉線條。

（四）緩和伸展

緩和伸展目的在增進柔軟度，並讓血液回流心臟。配合輕柔音樂一面調整呼吸，做肢體延展動作，放鬆肌肉以達到紓壓效果。

三、有氧舞蹈教學方法

（一）暖身運動

在暖身運動的部分以直線漸進法為教學的方法，一個動作由老師示範教過後便不再重複，例如：A 動作→B 動作→C 動作…，學生不需要記動作，只要專注於動作的正確性，老師也要不斷提示學生動作，以達到熱身效果。

（二）主要動作

主要動作的部分是以逐一加法為教學法，一個組合的四個動作依序教學，每教完一個新的動作，就把前面動作全部復習一遍，如：A 動作→B 動作→A＋B→C 動作→A＋B＋C→D 動作→A＋B

＋C＋D。此種教學法的優點是前面動作可以複習很多遍，動作非常熟練，而缺點是考驗老師與學生的記憶力。

（三）肌肉適能

肌肉適能的部分是以直線漸進法為教學的方法，一個動作由老師示範教過後便不再重複，如：A動作→B動作→C動作...，學生不需要記動作，只要專注於動作的正確性，老師也要不斷提示學生動作，以達到肌力與肌耐力訓練效果。

（四）緩和伸展

緩和伸展運動是以直線漸進法為教學方法，一個動作由老師示範教過後便不再重複動作，例如：A動作→B動作→C動作...，學生不需要記動作，只要專注於動作的正確性，老師也要不斷提示學生動作，以達到肌肉伸展的效果。

貳、有氧舞蹈之效益

黃坤得（2001）在〈淺談有氧舞蹈與減肥〉中，重點敘述長時間的做有氧舞蹈運動，再配合適當的飲食習慣，有助於身體健康，並且達到減肥的效果。文中提到如果我們持續有氧舞蹈運動達到15分鐘，身體所燃燒掉的可能只有醣類，而如果持續達到30分鐘以上，那才有可能燃燒脂肪，所以連續運動時間越長，燃燒的脂肪就越多，若想要單靠有氧舞蹈運動來幫助減重，那麼每週至少要運動三次，每次運動要長達30分鐘以上，這樣才會有顯著效果（黃坤得，2001）。由此可知有氧舞蹈運動連續30分鐘以上，就可以達到燃燒脂肪的功效，此論證

說明有氧舞蹈可以達到減肥的效果；黃瓊慧〈論參與有氧舞蹈運動之效益〉中，以有氧舞蹈作為主題，又以參與運動過後的效益為探討方向。文中提到配合良好的飲食習慣，再加上長時間的進行有氧舞蹈運動有助於提升心肺能力和降低體脂肪，且有效促進新陳代謝，對於減重是一項很好的運動（黃瓊慧，2003）。吳顥照，邱秀官〈有氧舞蹈對能量消耗與身體組成的影響〉中，研究主要目的為了解有氧舞蹈運動對於身體能量消耗與身體組成的影響。文中提到如果我們配合設計得宜的有氧舞蹈動作，再加上節奏鮮明的律動音樂，這個運動對我們的身體是有益處的，例如可以幫助新陳代謝、消耗過多的熱量，因此可以達到體重控制的效果（吳顥照、邱秀官，2004）。根據研究顯示，有氧運動和重量訓練的組合運動於年輕女性之骨密度和身體健康有益處 (Friedlander, Genant,Sadowsky, Byl, & Glüer,1995)。由此可知配合適當的有氧舞蹈運動可以幫助控制體重、降低體脂肪幫助減重；此論點可能為成年女性參與有氧舞蹈課程動機因素之一。

林素君與林瑞興（2011）在〈有氧舞蹈運動對肥胖學童動作表現與體適能之影響〉中，研究發現，有氧舞蹈運動對於肥胖學童而言，不只是可以幫助減重讓身體更健康，同時還可以增加他們的自信心和表現力，對於他們接觸社會及發展也是有很大的益處（林素君、林瑞興，2011）。由此可知肥胖學童透過有氧舞蹈訓練後，可以提升自己的自信心和表現力，這個研究結果與本研究對象在年齡和性別上有所差異，因此讓研究者想更進一

步了解，如果是成年女性透過融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練後，是否提升自己的自信心和表現力，增進有氧舞蹈涉入程度。

第四節　MV 舞蹈流行趨勢

2009 年，韓國男子偶像團體 Super Junior 一曲《Sorry Sorry》暢銷亞洲，紅遍世界各國大街小巷，為韓國偶像團體開啟全球化傳佈層次，也促使 K-Pop 成為韓流新一代的領導指標；而近年來韓國偶像團體成員塑造的流行時尚形象、整齊劃一的舞步、快節奏的重拍舞曲，以及琅琅上口的歌詞，成為韓國流行音樂的主流風格，也構成韓國音樂席捲全球的重要公式化元素（陳燕珩、朱筱微，2013）。

在網路媒介和全球化的催促下，各國流行文化的通行已暢行無阻，尤其是亞洲地區更是具有緊密的文化連結性，各國往往跟隨流行指標，爭相學習與模仿，進一步結合在地特色而發展成為廣納各種元素的新文化產物；然而臺灣在這波韓流趨勢的浪潮下，順勢仿製且挪用韓國流行音樂元素，使得近年來臺灣偶像明星在音樂、舞蹈與服裝造型等視覺上，呈現愈趨韓系化。

從韓國流行音樂的發展脈絡而言，目前韓樂經歷三個階段的海外推展、垂直整合與在地深植等進程，且成功地從早期具有在地化的演歌形式，加入現代化的流行音樂元素，至近年來遍及全球、晉升成為大眾流行文化（陳燕珩、朱筱微，2013）。目前韓國流行音樂的輸出導向，明顯以全球化市場為主，在製作生產端的層面，就已確定目標導向市場，除了仰賴產業界的政經配合，在文化產品的內容本質上，也必須因應全球傳佈而作出設計，達到佈局全球化的效果。

2009 年 Super Junior 和少女時代掀起的全球化風潮，開啟了韓樂的巔峰時期，陳燕珩、朱筱微，在〈韓樂來勢洶洶？

臺灣偶像團體仿製韓國流行音樂公式〉中，針對2009年以來韓國團體歌曲與音樂錄影帶的視聽覺效果分析出五種韓國流行音樂元素，研究結果說明透過此公式化的操作，不僅能使韓樂跨越不同文化的障礙，達到進軍全球化效果，同時還能開創韓國流行團體的特色，藉此辨別與他國偶像團體的風格（陳燕珩、朱筱微，2013)；韓國流行音樂團體五項公式化元素以下分段說明：

壹、主打舞曲曲風

韓國偶像團體的曲風很多元化，大多Dance Pop、Ballad，或是結合其他曲風的嘻哈音樂。但近年風行的韓國團體主打歌大多以輕快旋律、節奏明顯的電子樂舞曲為主，且能確保有潛力進軍全球市場的音樂風格。由西方流行音樂中的電子音樂、嘻哈元素中，加入各國當地音樂專業人士，進行編曲與製作，使得韓國流行音樂在推展全球的過程中，能使東西方音樂風格間的差異性降低，這也是韓國流行樂在世界各國都能被廣為接受的重要因素之一。

貳、歌名與歌詞

韓國流行音樂的歌曲名稱皆以英文命名居多，即使是韓文歌名，也多半具有英文版的歌名，以利於進軍全球市場，聽眾語言不通的障礙因此而降低。另外，韓國團體的歌曲在副歌歌詞部分，多運用重覆性高且易朗朗上口的韓文或英文單詞，將原本具有詞意的歌詞改變為單一聲符，即使不懂韓文也能輕易記憶與背誦，同時留下深刻印象。

參、簡單易學的舞蹈動作

韓國偶像團體是以成員舞蹈動作整齊劃一為主要特色，且運用精準的變換隊形和整齊的跳躍方式，強調整體性與協調感；並且為每一首主打歌曲量身打造全新舞蹈，通常是以具記憶點及易學的舞蹈動作為主，讓觀眾容易學習模仿；並時常以將舞蹈命名的方式，增廣舞蹈特色的宣傳點，再經由新聞媒體與全球網絡流通至各地。例如：PSY 的《騎馬舞》、少女時代的《狗腿舞》以及 Super Junior 的《搓手舞》等；也因為上述的論點，MV 舞蹈經常成為習舞者的範本，在許多舞蹈教室都頗受歡迎，成為舞蹈教學的熱門教材（黃玉琳，2011）。也因此研究者試圖將 MV 動作融入有氧舞蹈課程，以提升有氧舞蹈課程豐富性及趣味性。

肆、團體成員的分進合擊

韓國偶像團體眾多，透過團員的不同角色分工，吸引各層次的迷群；以少女時代為例，成員潤娥在團體中是以「外貌擔當」，在雜誌拍攝、專輯宣傳照或 MV 群舞中都居正中間的位置；而成員孝淵則以「舞蹈擔當」為主，常有舞蹈 solo 片段；團員中也有許多「外語擔當」的成員，如：曾在北京留學的孝淵和韓裔美籍的 Tiffany、Jessica，都是負責在海外演唱會時與歌迷們溝通，降低語言隔閡及表現親和力。由此可知，藉由團員間不同領域的專才，有利於該團體在藝能圈及戲劇圈的能見度提升，也透過成員的外語溝通能力，增加全球觀眾對該團體的接受度。

伍、MV 視覺元素與鏡頭語言

韓國偶像團體為達到舞蹈動作和隊形變換整齊劃

一，在 MV 中的舞蹈畫面多以實體設置的舞臺表演為主要方式；且為了避免過多的韓國本土情境的場景出現，MV 中則多為中性簡單的場景設置搭配閃耀奪目的燈光效果，較少出現帶有濃厚韓國本土意味的設置出現。而在 MV 拍攝的鏡頭語言部分，可看出強調迅速切換鏡頭，且以團員各自的臉部特寫及多人群舞的全景畫面為主，藉由快速的變化鏡頭營造出興奮感與動態感，且透過特寫畫面，得以讓觀眾一一分辨每個團員。

由上述論點可知，韓國偶像團體流行音樂及 MV 舞蹈至今在流行趨勢上具有指標性的重要地位，尤其在亞洲娛樂圈也具有相當的影響力，包含臺灣在這波韓流趨勢的浪潮下，也順勢仿製且挪用韓國流行音樂元素，使得近年來臺灣偶像明星在音樂、舞蹈與服裝造型等視覺上，呈現愈趨韓系化之現象。

第五節　舞蹈與自身體態相關文獻

陳昭成（2011）在《參與肚皮舞融入式課程身體經驗之研究－以臺北市萬華社區大學為例》中，研究目的在於探討學員在中東肚皮舞融入式課程當中身體經驗的發展。研究發現，學員在參與課程前會盲從於社會期待的身材意象標準，而參與過程當中拓展了學員的身體意象視野及反思能力，課程結束後，學員對於身體意象之價值觀較趨於正向發展（陳昭成，2011）。

根據通過身體美學的舒斯特曼（1997）的理論的啟發，於研究探討 aerobicizing 個體之間的性別差異中。調查結果顯示，男人和女人利用有氧運動為手段，以達到更好的身體外觀，（Loland，2000）。

張珈瑛與陳建廷（2012）在〈大專校院學生對休閒舞蹈課程需求調查之研究〉中，研究目的在於探討大專校院學生對休閒舞蹈課程的涉入程度與休閒效益間的概況及兩者之間的相關性，以瞭解大專院校學生對休閒舞蹈課程的需求程度。研究發現，大專校院學生對於休閒舞蹈課程的涉入程度之行為效益、認知性、社會心理涉入之吸引力、自我表現、生活中心性的認同度皆在有點同意至同意之間，且在心理效益方面認同參與休閒舞蹈課程能夠增加個人自信心及成就感（張珈瑛、陳建廷，2012）。

胡凱揚與吳淑卿（2009）在〈十週有氧舞蹈對女大學生主觀與客觀體型之影響〉中，目的是瞭解有氧舞蹈介入十周後，對於女大學生的 BMI、身體活動自我呈現自信心、社會體型焦慮及體型滿意度上的影響。研究發現，有氧舞蹈是一

種全身性的運動，不但可以增強基礎代謝率，減輕體重，還可以提升個體對自我體型的概念，減少不滿與焦慮的心理因素，且經過十週的有氧舞蹈課程後，女大學生在自我自信心上有所增強，而體型滿意度也提高了(胡凱揚、吳淑卿，2009)。此研究與本研究在年齡層及課程設計上有所差異，也因此激發研究者想更進一步了解，在成年女性參與融入 MV 動作之有氧舞蹈課程後，是否也同樣提升了參與者的自信心及體型滿意度。

張志成（2011）在〈不同體型知覺及體型誤認之女性有氧舞蹈者在體型感受及運動依賴之比較〉中，研究目的是比較女性有氧舞蹈參與者主觀、客觀體型知覺及體型誤認在體型感受與運動依賴的差異。研究結論說明，體型誤認與外表、身材自我評價有關，且誤認過胖者容易表現出違常的運動行為特質（張志成，2011）。

李佳穎（2013）在《肚皮舞學習對於女性成長歷程之研究》中，研究主要目的是探討女性自信心的界定與主要面向，及肚皮舞學習對自我價值與身體行為之影響。研究發現，自信除了來自外在成功經驗與他人的讚美外，在心靈層面，從舞蹈當中可以學習到接受自身條件與狀態，且屏除與他人和社會的比較，從內心散發出來的自信全是來自於接受自己的力量（李佳穎，2013）。

由上述文獻皆說明，休閒舞蹈課程能夠增加個人自信心及成就感，學員對於身體意象之價值觀也較趨於正向發展；而自信除來自外在成功經驗與他人的讚美外，在心靈層面，從舞蹈當中可以學習到接受自身條件與狀態，且屏除與他人和社會的比較，從內心散發出來的自信全是來自於接受自己

的力量及自我概念的提升。

第三章 研究方法

本章主要說明本研究方法與教學設計，內容包含：第一節研究架構與流程、第二節研究成員及場域、第三節研究進度及第四節教學設計。

第一節 研究架構與流程

本研究採用參與觀察法、深度訪談及問卷，進行 8 週，每周一堂課，每堂課為一小時的教學課程，並在教學過程中不斷循環檢視並且修正。

壹、研究工具

本研究採質與量的綜合研究，在量化的部分，以 50 位成年女性學員參與 MV 有氧舞蹈課程後依據李克特式七分量表做問卷調查，以進行統計分析；而在質化研究中是以 8 位參與有氧舞蹈達兩年以上資歷學員為研究對象，其中行動研究方法包含：參與觀察法、深度訪談法、學習回饋單及攝錄影像等研究工具，且依研究之目的，採用信效度的檢驗，將資料紀錄透過三角驗證作整理分析。

行動研究在方法論上是採用折衷統合的方法，其優點是可以運用許多不同的方法蒐集資料佐證，在研究的過程當中，教學方法、參與者、理論或資料，都可透過三角交叉檢驗的歷程使其發揮到最大效用（蔡清田，2013）。本研究採用研究參與者的三角驗證及研究資料的三角驗證進行資料的比較，試圖尋求資料的聚合性。研究參與者除了研究者教導的班級當中 50 名成人有氧舞蹈班學員外，實際參與研究的人員包含研究者、50 名學

員與1名社區大學埔里分校陳清濱主任。研究設計的部分包含：

一、參與觀察法

研究參與者和觀察者共同合作，密切接觸和直接觀察研究對象的言行表現。參與觀察情境較為自然，能深入觀察發生現象，並且隨時可提出自己愈瞭解的問題（溫麗榮，2010）。研究者密切關注學員在課堂當中的表現力和情緒變化以及學員間的互動，並紀錄學員個別差異處。

表 3-1-1

教學者反思日誌表

編號	觀察日期	觀察對象	觀察事件簡述

資料來源：研究者自編

二、行政觀察記錄與訪談

每週課後與8名參與有氧舞蹈兩年以上之學員進行訪談，並與觀察員依據教學觀察記錄表共同討論結果，作為教學修正參考。以下以第一次觀察記錄表為例。

表 3-1-2

教學觀察記錄表

教學觀察記錄表			
教學日期		**教學地點**	南投縣大成國中活動中心
教學週次	第一週課程	**教學者**	陳虹伊

（續下頁）

教材內容與教學設計
師生互動情形
學生上課表現
學生學習 MV 動作時的表現
對本次教學建議

資料來源：研究者自編。

三、學習回饋單與問卷調查

每週課後請 8 名學員進行學習單的填寫，並以錄音的方式記錄訪談內容，且於八週課程結束後請 50 名學員作量化問卷調查。本研究問卷內容運用李克特式七分量表（非常不同意、不同意、稍微不同意、普通、稍為同意、同意及非常同意），並參考賴韋伶（2008）的「大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度之調查問卷」以及胡凱揚（2005）編製的「體型滿意度量表」，研究者經由文獻探討自編而成「成年女性 MV 有氧舞蹈課程涉入程度及體型滿意度調查表」。內容包含基本資料、參與有氧舞蹈活動時間、有氧舞蹈涉入程度及自我體態滿意度。

四、攝錄影記錄

運用相機拍下及錄下學員在課堂中的上課情形，以便日後返回研究探討學員上課狀況。

貳、研究初步階段

研究者於大學畢業後從事舞蹈教學工作，從此經驗中發現課程設計與教學方式的問題進而進修學習，以提升自我專業能力及尋求教學中所遇到問題之因應之道。

一、學習背景與教學經驗：研究者畢業於專業舞蹈科系，在求學期間便開始於健身房及社區大學從事舞蹈教學的工作，教學對象以成人為主(成人在此定義為20歲以上)，教學內容包含一般高低衝擊有氧舞蹈、拳擊有氧、瑜珈等課程，至今約有6年的教學經驗。

二、發現問題：研究者在教授成人有氧舞蹈課程時發現，學員對於課程的涉入程度普遍性不高，尤其在制式化的有氧舞蹈課程中學習興趣較為低落，因此研究者開始思考如何將課程設計較趣味化以提升學習興趣，幫助學員養成持續運動的好習慣，是研究者愈努力之目標。

三、進修學習：研究者2013年進入國立臺灣體育運動大學舞蹈系碩士班進修，以提升自我之專業能力，並對教學方法與課程設計深入了解與探討，幫助研究者於往後教學領域中更為精進。

參、研究規劃階段

一、動機與目的：研究者在教授成人有氧舞蹈課程時發現，在制式化的有氧舞蹈課程中學員學習興趣及長期學習意願較為低落，因此進一步將現今較為流行的MV舞蹈動作融入有氧舞蹈課程當中，幫助學員學習興趣並養成持續運動的好習慣。

二、擬定研究主題：研究者與指導教授討論研究方向，並確立研究題目。

三、蒐集相關文獻：研究者依據研究方向與主題蒐集相關文

獻，並進行資料統整。

四、課程設計：研究者將有氧舞蹈教學相關資料規劃整理，並依據研究動機與目的融入相關教材，設計出本研究之MV有氧舞蹈課程教案。

五、編製問卷：研究者由文獻歸納相關資料並依據研究問題編製出 MV 有氧舞蹈課程涉入程度與體態滿意度調查表。

六、專家效度：研究者將設計之課程教案與問卷請教專家，修改並檢核符合研究方向設計之課程教案與問卷內容。

肆、研究實施階段

一、徵求研究對象同意：研究進行前，研究者須徵求南投縣社區大學埔里分校陳清濱主任及研究對象同意，方可實施研究計畫。

二、課程實施：依研究者所設計之教案進行課程實施，並於課程中進行攝錄影，課後依據觀課記錄表與觀察者討論並對學員進行訪談及蒐集學習回饋單。

三、反思及修改：研究者經與觀察員討論、學員訪談資料、學習回饋單及影片記錄資料中發現教學問題，撰寫課程反思筆記，再進行課程修正。

伍、研究形成階段

一、資料分析：研究者將資料統整並進行歸納分析整理。

二、撰寫結論與建議：研究者依據本研究之動機與目的及相關文獻探討所得，提出結論與建議，撰寫報告。本研究架構流程圖：

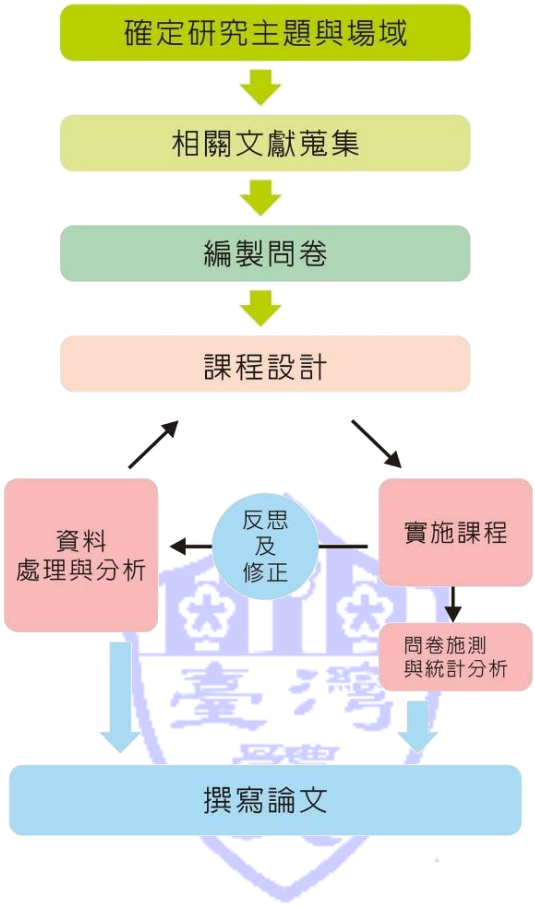


圖 3-1-1 研究架構流程圖

資料來源：研究者自編。

第二節　研究成員及場域

壹、研究成員

一、研究者

研究者目前任教於南投縣社區大學埔里分校，擔任有氧舞蹈教師一職，教授有氧舞蹈課程已約 5 年。

二、研究對象

本研究對象設定為南投縣社區大學埔里分校中報名 MV 有氧舞蹈班之 50 名成年女性學員作量化問卷分析研究，且從中篩選 8 名參與有氧舞蹈二年以上資歷女性學員作質化深度訪談研究。

三、教學觀察員

本研究邀請南投縣大成國中陳清濱校長擔任教學觀察員，在教學的專業領域上能給予研究者指導回饋與建議，且陳校長身兼南投縣社區大學埔里分校主任，對於本研究之教學對象及課程設計皆有相當程度之專業能力。

四、研究成員資料分類

表 3-2-1

研究成員資料分類編碼

資料類型	代碼+日期-編號	附註
教師日誌	D○○○○-○	D：Diary
學生回饋	S○○○○-○	S：Student

（續下頁）

訪談記錄	I○○○○-○	I：Interview Records
觀察員觀課記錄	T○○○○-○	T：Teacher

貳、研究場地設備

本研究場地於南投縣大成國中活動中心，場地寬廣通風明亮，以舞蹈課程而言可容納 70 人，且音響影音設備齊全。



圖 3-2-1 南投縣大成國中活動中心



圖 3-2-2 南投縣大成國中活動中心



圖 3-2-3 南投縣大成國中活動中心

第三節　教學設計

本研究經由文獻資料分析後，以實際教學行動層面設計符合成人教學模式之 MV 有氧舞蹈課程教案，於八週實施課程中進行反省、改進及修正，經調整後再實施教學，且依研究目的與問題欲探討之方向設計學習回饋單及訪談剛要，以助於往後資料收集、分析與統整。

壹、課程設計

研究者為教授成年 MV 有氧舞蹈課程，設計符合成年之教學課程，課堂以影片欣賞、暖身活動、主要組合動作、緩和伸展為時一小時的課程，並以教師示範教學為主，提升學員學習興趣、記憶能力及思考組織能力。

一、課程理念

透過融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實際體驗，提升學習興趣，展現體態美感，達到運動及體適能提升的效果。

二、課程目標

（一）學員能藉由影片欣賞更了解 MV 舞蹈並提升學習興趣。

（二）有氧舞蹈組合融入 MV 動作增加課程趣味性。

（三）達到運動及體適能提升的效果。

三、課程內容

（一）影片欣賞

研究者透過 MV 舞蹈的影片《Good night kiss》讓學員觀賞，經由影片中的 MV 舞蹈畫面提升學員學習興趣，並且鼓勵學員提出自己觀後

的想法互相交流討論，讓課程更多元化。

（二）暖身動作

以教師直接示範為教學方法，一個動作由老師示範教過後便不再重複，如：A 動作→B 動作→C 動作…，學生不需要記動作，只要專注於動作的正確性，老師也要不斷提示學生動作，以達到熱身效果、增加肌肉溫度、加速血液循環、使體溫增高、增加關節活動範圍，主要目的是為下一個階段的有氧運動做準備，預防運動傷害。

（三）主要組合動作

本研究主要以此階段於組合動作中融入 MV 動作，且以逐一加法為教學法，一個組合的四個動作依序教學，每教完一個新的動作，就把前面動作全部復習一遍，如：A 動作→B 動作→A＋B→C 動作→A＋B＋C→D 動作→A＋B＋C＋D；目的是在增進心肺能力，訓練敏捷性與反應力，此階段加入了 MV 舞蹈影片中可愛、有趣且具代表性等動作，增加課堂趣味性，讓學生獲得不同的樂趣。

（四）緩和伸展

本階段以教師直接示範為教學方法，一個動作由老師示範教過後便不再重複，如：A 動作→B 動作→C 動作…，學生不需要記動作，只要專注於動作的正確性，緩和伸展目的在增進柔軟度，並讓血液回流心臟，配合輕柔音樂一面調整呼吸做肢體延展動作，放鬆肌肉以達到紓壓效果。

貳、研究課程的修正與實施

本研究課程實施過程中，依據上課內容、學生回饋及教學情境遇到之問題調整課程內容，且透過與指導教授及觀察員討論，針對課程中遇到之狀況對於教材與教學方法進行修正，本研究設計之課程於實施過程中不斷修正調整。

臺灣體大

第四節　研究資料來源分析

本研究採質與量的綜合研究，在質化研究中是以8位參與有氧舞蹈兩年以上資歷學員為研究對象，其中資料來源有：觀察教學紀錄、觀課反思筆記、觀察員觀課紀錄表、學生學習單、學生訪談紀錄及攝錄影像紀錄等資料，且依研究之目的，採用信效度的檢驗，將資料紀錄透過三角驗證作整理分析；在量化的部分，以50位成年女性學員參與MV有氧舞蹈課程後做問卷調查，以進行統計分析。本研究質性與量化資料來源分析如下：

壹、 質性資料來源

本研究質性資料來源包含觀察教學紀錄、觀課反思筆記、觀察員觀課紀錄表、學生學習單、學生訪談紀錄及攝錄影像紀錄等資料。

一、 觀察教學紀錄

本研究者即為教學者，在課堂中運用攝錄影記錄課堂教學情形，於課後觀看影像紀錄並撰寫教學紀錄，教學紀錄內容以暖身運動、主要活動及緩和運動三部分為主，並記錄教學實施情形、學生課堂反應及動作表現。

二、 觀課反思筆記

研究者於課堂中關注學生上課反應、情緒變化、肢體表現及學員間對話交談內容；課後回顧影像紀錄，從中檢視課程該修正之處，進而進行課程調整。

三、 觀察員觀課紀錄表

觀察員與研究者一同於教學現場中工作，密切關注教學實施情況與學員課堂反應，並即時填寫觀課紀錄表

於課後針對課程中發現之問題與研究者共同討論，作為課程修正參考；觀課紀錄表內容包含：教材內容與教學設計、師生互動情形、學生上課表現、學生學習 MV 動作表現及對本周教學建議。

四、 學生學習單

研究者根據課程設計相關內容之學習單，透過此學習單了解學員學習反應及遇到的學習困境，得以修正改進課程內容。

五、 學生訪談紀錄

研究者於課程結束後除完成填寫學習單外，將安排時間與學生進行訪談紀錄，作為修正課程內容之依據，並供研究者撰寫報告。

六、 攝錄影像紀錄

本研究於課程中運用攝錄影機拍下及錄下課程實際實施情況，以便日後回顧研究探討學員上課情況。

貳、 質性資料信效度檢核

本研究採用研究參與者的三角驗證及研究資料的三角驗證進行資料的比較，試圖尋求資料的聚合性。研究參與者除了研究者教導的班級當中選出 8 名參與有氧舞蹈兩年以上學員進行訪談外，實際參與研究的人員包含研究者、8 名學員與 1 名觀察員（社區大學埔里分校陳清濱主任）。

一、 觀察員與研究者的信度檢核

在每周課程結束後，研究者與觀察員將針對課程中發生的問題與學員學習反應進行討論，在溝通討論過程中得到共識。

二、觀察員與學習者的效度檢核

每堂課程中，觀察員從旁觀察學員上課情形並即時寫下記錄，經由學員填寫學習單與訪談紀錄資料加以比對。

三、研究者與學習者的效度檢核

在每堂課程中，研究者觀察學員上課情況並透過影像紀錄與學員填寫的學習單與訪談紀錄資料加以比對。

研究者蒐集的資料包含：觀察教學紀錄表、觀察反思筆記、觀察員觀課紀錄表、學生學習單、學生訪談紀錄及攝錄影記錄等，採用三角檢核法以提高本研究之信度。

參、量化資料分析

研究者在問卷施測完畢後，將有效問卷共 50 份加以進行編碼及登錄，並利用 SPSS Windows 22.0 統計套裝軟體進行分析。

一、學生基本背景現況分析

由表 3-4-1 學生基本背景資料統計分析得知，「性別」以女性為主，「年齡」主要分佈在「31-40 歲」（占全部受試者人數之 36%）與「41-50 歲」（占全部受試者人數之 30%），其次依序為「20-30 歲」、「51-60 歲」和「61-70 歲」，分別占受試者人數之 18%、14%和 2%。在「年資」方面，以「半年以內」（占全部受試者人數之 32%）和「一年至二年」（占全部受試者人數之 30%）為多數，其次依序為「半年至一年」、「二年至三年」和「三年至四年歲」，分別占受試者人數之 18%、10%和 10%。

整體分析結果來看，學生背景現況以女性為主，年齡層分佈在 31 至 50 歲之間，參與有氧舞蹈年資則是分佈在半年至兩年之間。

表 3-4-1

學生基本背景統計分析(N=50)

背景名稱	背景組別	人數	百分比(%)
性別	(1)男	0	0
	(2)女	50	100
年齡	(1)20-30 歲	9	18
	(2)31-40 歲	18	36
	(3)41-50 歲	15	30
	(4)51-60 歲	7	14
	(5)61-70 歲	1	2
年資	(1)半年以內	16	32
	(2)半年至一年	9	18
	(3)一年至二年	15	30
	(4)二年至三年	5	10
	(5)三年至四年	5	10
	(6)四年以上	0	0

二、因素分析

本研究以探索性因素分析(Exploratory Factor Analysis,EFA)，以考驗問卷之建構效度。受試樣本總數為 50 人，問卷題項分為兩個部分，第一個部分「MV 有氧舞蹈之涉入程度」有 13 題，第二部分「體態滿意度」有 10 題，以上皆以主成分析法(Principal Component Analyisi)來萃取因素，因素萃取數目以特徵值大於 1 為

準則，採取最容易分辨填答狀況之最大變異數轉軸法(varimax)，將因素負荷量小於 0.4 及之題項逐一刪除。

經因素分析結果，第一個部分「MV 有氧舞蹈之涉入程度」，學生對於參與 MV 有氧舞蹈課程之行為與心理感受，共獲得 2 個因素，根據所涵蓋題項的特性，分別命名為「喜好程度」與「參與程度」，分析結果見表 3-4-2。在第二部分「體態滿意度」，學生對於參與 MV 有氧舞蹈課程之行為與心理感受，只獲得 1 個因素，根據所涵蓋題項的特性，命名為「快樂程度」，分析結果見表 3-4-3。

表 3-4-2

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」因素分析摘要表

編號	喜好程度	參與程度	保留/刪除
1.參與 MV 有氧舞蹈課程，提升了我對有氧舞蹈運動的興趣	.716		保留
2.參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更喜歡有氧舞蹈運動	.860		保留
7.參與 MV 有氧舞蹈對我而言是愉悅的事	.774		保留
12.我願意推薦朋友一起參與 MV 有氧舞蹈課程	.792		保留
4.選擇 MV 有氧舞蹈課程的動機，是為了學習不同類型有氧舞蹈		.762	保留

（續下頁）

9.參與 MV 有氧舞蹈在我生活中扮演著重要的角色		.682	保留
11.我能體會出 MV 有氧舞蹈與一般有氧舞蹈課程的差異		.862	保留
3.參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我感覺跟上流行趨勢	.409	.507	刪除
5.課後我願意花時間與精力提升 MV 有氧舞蹈能力	.402	.703	刪除
6.即使課程結束了，若有機會我還會繼續選擇 MV 有氧舞蹈課程來學習	.589	.443	刪除
8.我會關注有氧舞蹈及 MV 舞蹈之相關資訊	.454	.596	刪除
10.我喜歡與身邊朋友談論參與 MV 有氧舞蹈課程的心得	.626	.632	刪除
13.參與 MV 有氧舞蹈讓我感覺很有挑戰性	.642	.558	刪除

表 3-4-3

「體態滿意度」因素分析摘要表

編號	快樂程度	保留/刪除
1.參與 MV 有氧舞蹈課程，我感覺自己像明星一樣散發自信	.892	保留
2.當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己是美麗的	.882	保留
3.當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己體態是優美的	.883	保留
4.當我在跳 MV 動作時，我感覺自己的動作是性感的	.853	保留
5.當我在跳 MV 動作時，我感覺自己是可愛的	.846	保留
6.當我在跳 MV 當中的動作時，我很滿意自己的表現	.857	保留
7.當我在跳 MV 當中的動作時，讓我更容易感受到自己像明星一樣展現優美的體態	.885	保留
8.參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更能展現出我的體態線條	.861	保留
9.參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了	.697	保留
10.參與 MV 有氧舞蹈課程後，在工作上自我認同感增加了	.854	保留

三、描述性統計分析

經因素分析的結果，第一部分「MV有氧舞蹈之涉入程度」問卷題項刪除第3、5、6、8、10和13題，第二部分「體態滿意度」問卷題項全部保留，因此，經因素分析後共計17題進行描述性統計分析。

臺灣體大

第四章 課程實施歷程與分析

本研究以行動研究方式進行課程的實施，實施的歷程主要由課程規劃、教學、觀察、反思及再規劃的動態循環模式進行八週課程，透過實際的教學與修正，了解課程實施的可行性。本章根據本研究目的，將資料收集後獲得以下結果，第一節、課程實施歷程，第二節、課程實施修正，第三節、分析與討論。

第一節 課程實施歷程

研究者希望透過實際教學歷程將資料收集，以分析 MV 動作融入有氧舞蹈課程對成年女性之影響。本節將詳細說明課程實施前的準備工作與進入課程的實施流程及情形。

壹、課程準備

一、攝影器材架設

教學場地為南投縣大成國中活動中心，因此將攝影器材架設於活動中心角落，並由觀察員協助進行拍照與錄影。

二、課程實施的說明

研究者在實施 MV 動作融入有氧舞蹈課程前，向學員說明課程融入 MV 動作的方法，並向學員說明研究實施的時間長度及協助研究流程。正式進方式，若有任何疑問也可向研究者詢問，讓學員充分了解課程實施的內容及方式。

貳、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施

入實施課程時，同時向學員詳細說明課程內容及教學研究者為教授成年 MV 有氧舞蹈課程，設計符合成年

之教學動作，課堂以影片欣賞、暖身活動、主要組合動作、緩和伸展為時一小時的課程，於 2016 年 4 月 11 日至 2016 年 5 月 30 日，每週一堂課共進行八週的課程，在組合動作的編排中以截取 MV 舞蹈特有之動作，並以教師示範教學為主；課程中以影片欣賞提升學員學習興趣，以 MV 有氧組合動作增強記憶思考組織能力，同時達到運動效果。以下將展現每週課程實施之課程內容、教學時間、學員回饋與教師省思、課程中照片及觀察教學記錄表。

一、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施第一週

表 4-1-1

第一週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2016.4.11	**週數**	第一週
教學時間	60 分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動	5 分鐘
● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	

（續下頁）

2.暖身活動　　5分鐘

- 每個組合動作以四個八拍為原則，以有氧舞蹈的基本動作中加入MV舞蹈動作兩個簡單動作。

  組合一：

  2＊曼波步＋1＊踏併步（1×8）＞MV動作1（1×8）＞弓箭步（1×8）＞抬膝步（1×8）

  MV動作1:雙手插腰,左腳腳指點地靠攏右腳,臀部往左上推四次（1×8）,動作可愛俏皮，使課程更加生動活潑。

  組合二：

  1＊V字步＋踏側點（2×8）＞MV動作2（1×8）＞4＊後勾腳（1×8）

  MV動作2:雙手手肘彎曲平舉胸前,身體往右左彎曲重複動作（1×8），動作腰部曲線較為明顯，助於展現體態美感。

3.緩和伸展　　5分鐘

- 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。

二、綜合活動　　10分鐘

- 學員心得分享
- 填寫學習回饋單

（續下頁）

回 饋 與 省 思

三、學生回饋

S0411-1「跳 MV 動作時,感覺很有難度,想模仿讓自己更有自信」

S0411-2「MV 舞蹈影片舞者動作很柔軟,很厲害,想學習」

S0411-3「跳 MV 動作時感覺自己手腳不協調」

S0411-4「感覺自己跳舞笨笨的，像木頭人」

SO411-5「跳 MV 動作時身體會更軟 Q 有律動，融入音樂擺動」

S0411-6「老師能將困難動作再複習一次」

四、教師省思

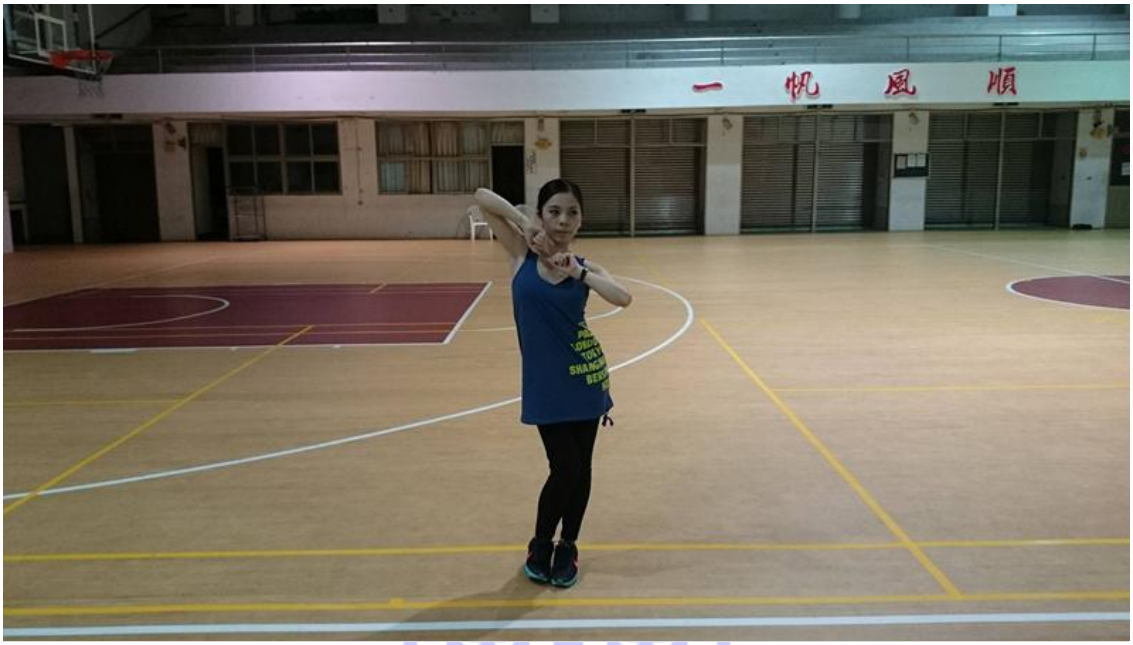
學生反應 MV 動作感覺較困難,容易手腳不協調，因此在 MV 動作教學上將放慢速度，並且增加重複次數。

五、MV 動作 1



（續下頁）

六、MV 動作 2



資料來源：研究課程實施紀錄。

臺灣體大

教學觀察記錄表			
教學日期	2016，4，11	教學地點	南投縣大成國中活動中心
教學週次	第 1 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	學員第一次觀看所要學習的MV動作影片時，因其中的動作跟以往課程的有氣動作不同，所以覺得很困難，不太有自信能夠完成動作。		
師生互動情形	為了消除學員對課程感到困難的不安情緒，教師適時放慢教學速度、仔細的提醒每組動作的關鍵動作與定點姿勢。		
學生上課表現	在教師的引導下，學員對於動作學習上逐漸有了信心，每組動作都能夠完成，接下來的動作也越快學會，只是每組動作連貫起來時較趕不上拍子，幾次練習後改善許多。		
學生學習MV動作時的表現	學生除了感到困難外，其實對MV動作感到新奇，像是做了一些以前沒有嘗試過的動作加上MV本身就是流行舞蹈，學生熟悉課程內容後開始覺得有趣。		
對本次教學建議	建議部份學員較不上手的動作，能夠多重覆幾回練習。		

觀察員簽名：陳○浩

圖 3-4-1 第一周教學觀察記錄表

二、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施第二週

表 4-1-2

第二週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2014.4.18	**週數**	第二週
教學時間	60 分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、準備活動	10 分鐘
1.引起動機 ● 複習上週組合動作（組合一、組合二），讓學員加深印象，助於今日課程銜接。 ● 教師說明今日課程內容	
二、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動 ● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	5 分鐘

（續下頁）

2.主要組合動作	30 分鐘
● 重複上週學過的組合動作,以增加學員運動量。 ● 今日增加一組新的有氧組合動作（組合三），且加入一個 MV 舞蹈動作。 **組合三：** 三步前走＋側點步（2×8）＞踩跳步（1×8）＞MV 動作 3（1×8） MV 動作 3:雙腳與肩同寬，膝蓋微彎，雙手舉起順時鐘向外繞一圈，同時臀部跟著順時鐘繞一圈，此動作展現出女性較為性感的腰部曲線美。	
3.緩和伸展	5 分鐘
● 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。	
三、綜合活動	10 分鐘
● 學員心得分享 ● 填寫學習回饋單	

（續下頁）

回 饋 與 省 思

四、學生回饋

S0418-1「MV 動作性感柔美。」

S0418-2「MV 動作拍子較不規律容易跟不上。」

S0418-3「MV 舞蹈動作較有趣、不無聊。」

S0418-4「有氧舞蹈動作較為固定式，學得快。」

SO418-5「跳 MV 動作感覺較有挑戰性，但是很好玩。」

S0418-6「MV 動作很性感。」

S0418-7「扭腰的動作比較不會做。」

S0418-8「老師放慢的分解動作可以多重複幾次。」

五、教師省思

這週的課程學員已經可以感受到有氧舞蹈動作與 MV 舞蹈動作的差別，慣於跳有氧舞蹈的學員也已感受到學習 MV 舞蹈動作的難度及挑戰性，但是從學員的反應及休息時間主動向老師詢問如何將 MV 動作跳得更好的情況而言，學員對於這樣的課程是有興趣的；同時研究者經由與觀察員討論後，將下週 MV 動作的教學放慢速度，並將分解動作教學增加重複次數，且同時向學員說明 MV 動作的質感表現，例如性感的、可愛的。

（續下頁）

六、MV 動作 3



七：學員上課實況



資料來源：研究課程實施紀錄。

教學觀察記錄表			
教學日期	2016，4，18	教學地點	南投縣大成國中 活動中心
教學週次	第 2 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	能夠在熱身動作中加入部份學習過的MV動作，除了複習上週學習的動作外，亦達到熱身效果。		
師生互動情形	教師在觀察學員的動作時，適時的調整學員動作，並在循環練習的過程中，做動作的提示，如「手抬高」「跳！」等等。學員開始主動提出自己做動作的困難處。		
學生上課表現	上四課程所學動作生疏，在提示之下很快就恢復動作記憶。整體上課態度積極，學習認真。		
學生學習MV動作時的表現	學生在課程休息時間主動詢問老師如何把動作做得更好。		
對本次教學建議	建議教師對於那些MV動作的結合能夠運動到身體的那些肌肉等對身體的益處，能夠跟學員多加說明。		

觀察員簽名：陳○瀅

圖 3-4-2 第二週教學觀察記錄表

三、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施第三週

表 4-1-3

第三週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2014.4.25	**週數**	第三週
教學時間	60 分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD 音響、DV D 撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、準備活動	10 分鐘
1.引起動機 ● 影片欣賞－MV 舞蹈 曲名：全孝盛－Good night kiss (此舞蹈展現女性性感可愛活潑的曲風) ● 教師說明課程內容及教學方法	
二、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動	5 分鐘
● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	

(續下頁)

2.主要組合動作	30 分鐘
● 重複上週學過的 3 個組合動作，以增加學員運動量。 ● 今日增加一組新的有氧組合動作（組合四），且加入一個 MV 舞蹈動作。 **組合四：** MV 動作 4（1×8）＞MV 動作 5（1×8）＞麻花步（1×8）＞側跳步（1×8） MV 動作 4:踏踢跳加上手部做出飛吻動作(1×8)。 MV 動作 5：雙腳與肩同寬雙手插腰臀部向右推八次(1×8)。	
3.緩和伸展	5 分鐘
● 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。	
三、綜合活動	10 分鐘
● 學員心得分享 ● 填寫學習回饋單	

（續下頁）

回 饋 與 省 思

四、學生回饋

S0411-1「跳 MV 動作時,感覺很有難度,想模仿讓自己更有自信」

S0411-2「MV 舞蹈影片舞者動作很柔軟,很厲害,想學習」

S0411-3「跳 MV 動作時感覺自己手腳不協調」

S0411-4「感覺自己跳舞笨笨的,像木頭人」

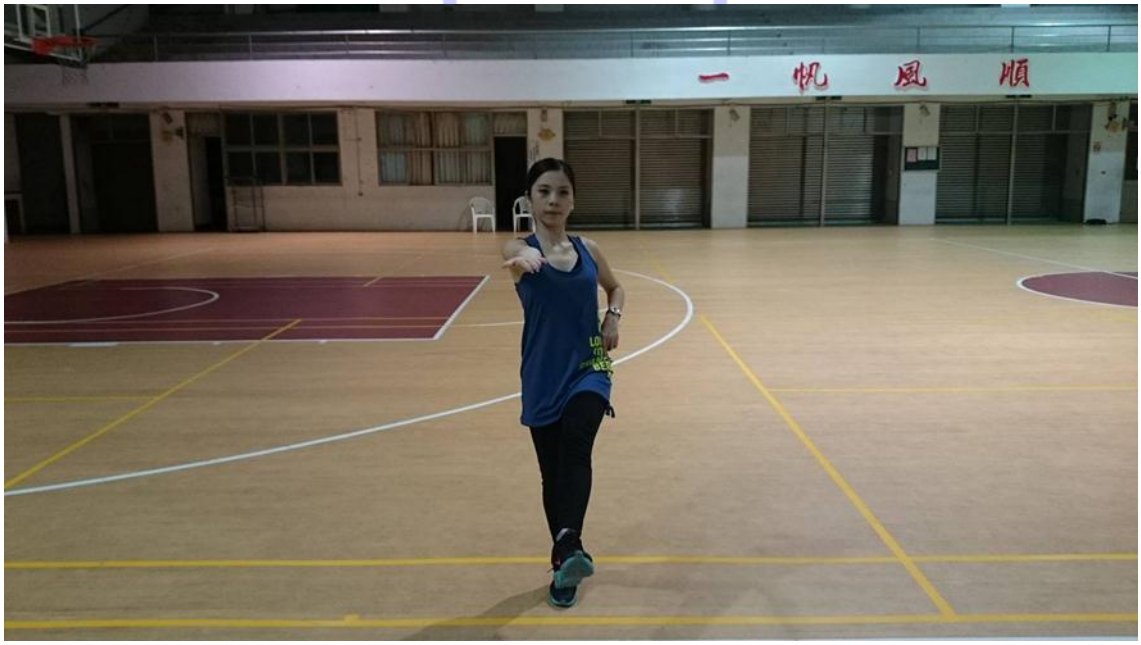
SO411-5「跳 MV 動作時身體會更軟 Q 有律動,融入音樂擺動」

S0411-6「老師能將困難動作再複習一次」

五、教師省思

學生反應 MV 動作感覺較困難,容易手腳不協調，因此在 MV 動作教學上將放慢速度，並且增加重複次數。

六、MV 動作 4



（續下頁）

七、MV 動作 5



資料來源：研究課程實施紀錄。

臺灣體大

教學觀察記錄表			
教學日期	2016、4、24	教學地點	南投縣大成國中 活動中心
教學週次	第 3 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	本週課程又增加了一組MV組合動作，一週一次的課程，每週都有新組合動作須熟練記憶，恐有造成學習壓力過大以至學習興致減退的疑慮。		
師生互動情形	上課氣氛良好，除了學員自己找老師觀看自己的動作外，學員彼此間互相學習指導的頻率也增加了。		
學生上課表現	面對新動作覺得有趣，即使無法馬上跟上動作也不退卻，一邊嘗試一邊覺得好玩，似乎有進入身體律動新領域的新奇感，對學員而言。		
學生學習MV動作時的表現	於前半部熱身動作時，學員又是跟著老師做動作的感覺，到了MV組合動作，身體反而更輕鬆漸顯律動感，不再只是依樣畫葫蘆，能隨著音樂節奏盡可能將身體延展開來。		
對本次教學建議	加上本週的MV動作已有十組，不一定每週都要加一組新動作。學員學習的意旨在透過此類會身體的律動感受姿態的可能性。		

觀察員簽名：陳○治

圖 3-4-3 第三週教學觀察記錄表

四、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施第四週

表 4-1-4

第四週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2016.5.2	**週數**	第四週
教學時間	60 分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、準備活動	10 分鐘
1.引起動機 ● 複習上週組合動作，讓學員加深印象，助於今日課程銜接。 ● 教師說明今日課程內容	
二、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動：	5 分鐘
● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	
2.主要組合動作	30 分鐘
● 重複上週學過的四個組合動作,以增加學員運動量。	
3.緩和伸展	5 分鐘
● 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。	

（續下頁）

三、綜合活動　　10分鐘

- 學員心得分享
- 填寫學習回饋單

回饋與省思

四、學生回饋

S0502-1「今日課程流暢性更足」

S0502-2「動作更加熟悉了」

S0502-3「教新動作可以增強記憶力也是很好的」

S0502-4「今日複習動作跳起來會比較順暢」

SO502-5「每週一組新動作會有一點負擔，如果沒有自我練習的話，動作容易忘記」

S0502-6「每週教新動作較有新鮮感」

S0502-7「每週對於新動作會有所期待」

S0502-8「今日課程讓動作更確實提升自信心」

五、教師省思

今日課程沒有教新動作，主要以複習前幾週動作為主，學員反應動作更流暢了，也增加了自信心，同時又提到若增加新動作可以訓練記憶力及增加挑戰性，因此與觀察員討論後決定於組合動作中以兩週教一組新動作組合。

（續下頁）

六、學員課堂實景



資料來源：研究課程實施紀錄。

臺灣體大

教學觀察記錄表			
教學日期	105、5、2	教學地點	南投縣大成國中 活動中心
教學週次	第 4 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	今日的教學，主要是將之前所學組合動作整個串連起來，經過幾次練習，學員很快就抓到節奏感，動作也越加流暢，隨著自己的動作越加成熟，也越敢展現自己好的一面。		
師生互動情形	互動良好，學員反應熱絡，教師能在學員練習的過程，針對幾位待加強的學員做重點提示。		
學生上課表現	發現有些學員動作無法到位的原因並非因動作難度過高，而是本身身體條件的關係，像筋骨較硬、肌耐力不足等，學員本身也意識到此問題，主動詢問老師相關問題。		
學生學習MV動作時的表現	經過幾次課程訓練，學員較之前能抓到動作的感覺，動作更確實。做動作時開始注意自己姿態上的美感。		
對本次教學建議	每次能教學員一至二個能訓練肌耐力或舒展筋骨等動作，並指導相關注意事項，讓學員課外能自我訓練，增加體態上的自信心。		

觀察員簽名：[illegible]

圖 3-4-4 第四週教學觀察記錄表

五、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施第五週

表 4-1-5

第五週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2016.5.9	**週數**	第五週
教學時間	60 分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、準備活動	10 分鐘
1.引起動機 ● 複習前幾週組合動作（組合一、二、三、四），讓學員加深印象，助於今日課程銜接。 ● 教師說明今日課程內容	
二、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動	5 分鐘
● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	
2.主要組合動作	30 分鐘
● 重複前幾週學過的組合動作，以增加學員運動量。	

（續下頁）

- 今日增加一組新的有氧組合動作（組合五），且加入一個 MV 舞蹈動作組合。

  組合五：

  滑跳步＋後點步（1×8）＞MV 動作 6（1×8）＞踏抬膝（1×8）＞側點步＋腳跟點（1×8）。

  MV 動作 6：右腳戳步加左腳戳步（4拍），跳勾左腳前採轉一圈（4拍）。此動作表現出女性俏皮可愛的風格。

3.緩和伸展　　5 分鐘

- 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。

三、綜合活動　　10 分鐘

- 學員心得分享
- 填寫學習回饋單

回饋與省思

四、學生回饋

S0509-1「MV 動作性感柔美」

S0509-2「MV 動作拍子較不規律容易跟不上」

S0509-3「MV 舞蹈動作較有趣、不無聊」

（續下頁）

S0509-4「有氧舞蹈動作較為固定式，學得快」

SO509-5「跳 MV 動作感覺較有挑戰性,但是很好玩」

S0509-6「MV 動作很性感」

S0509-7「扭腰的動作比較不會做」

S0509-8「老師放慢的分解動作可以多重複幾次」

五、教師省思

這週的課程學員在身體的表現上已經適應了 MV 動作加入有氧舞蹈的組合，學員的自我要求已從一開始的如何跟上動作提升到了如何將動作做得更確實及增加美感。

六、MV 動作 6



資料來源：研究課程實施紀錄。

教學觀察記錄表			
教學日期	105. 5. 9	教學地點	南投縣大成國中 活動中心
教學週次	第 5 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	增加了一組新動作，針對學員學習上的困難點，能以之前的動作經驗為基石基礎，提示學員只要修改一下即成為新的動作，讓學習更容易上手。		
師生互動情形	互動良好，學員敢於課程中提出問題，以改善自己的動作，教師亦藉此了解學員的學習狀況。		
學生上課表現	動作較之前更流暢，動作也更確實，學員們似乎都學出興趣來了，休息時間還互相談論、練習動作怎樣做得好看。		
學生學習 MV 動作時的表現	態度積極，雖然新動作學習上較之前多花點時間，不過學員的自我要求明顯的從以前如何做出動作提升到了，如何讓動作更到位確實以及美感的層次。		
對本次教學建議	因學員人數眾多，建議老師可以換幾個位置示範動作，以利每個學員都能清楚看到動作示範。		

觀察員簽名：陳○瑤

圖 3-4-5 第五週教學觀察記錄表

六、融入MV動作之有氧舞蹈課程實施第六週

表 4-1-6

第六週融入MV動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2016.5.16	**週數**	第六週
教學時間	60分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD音響、DVD撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、準備活動	10分鐘
1.引起動機 ● 影片欣賞－MV舞蹈 曲名：全孝盛－Good night kiss （此舞蹈展現女性性感可愛活潑的曲風） ● 複習上週組合動作，讓學員加深印象，助於今日課程銜接。 ● 教師說明今日課程內容。	

（續下頁）

二、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動	5 分鐘
● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	
2.主要組合動作	30 分鐘
● 重複上週學過的五個組合動作，以增加學員運動量。	
3.緩和伸展	5 分鐘
● 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。	
三、綜合活動	10 分鐘
● 學員心得分享	
● 填寫學習回饋單	

回饋與省思

四、學生回饋

S0516-1「喜歡 MV 動作有氧組合，MV 動作輕快活潑，偶有性感，需記舞步動作激發腦力激盪。」

S0516-2「自己變有自信了。」

S0516-3「MV 有氧組合，較雕塑身材，動作較性感。」

S0516-4「有自信的女人最美！老公說：老婆妳走路有風喔！」

SO516-5「MV 動作加上有氧舞蹈使身體現跳更加柔和與力、美的結合。」

（續下頁）

S0516-6「MV有氧組合動作熟悉後跳起來更有自信。」

S0516-7「肢體變好看了」

S0516-8「走路體態變好」

五、教師省思

今日課程沒有教新動作，主要以複習前幾週動作為主，學員反應動作更流暢了，也增加了自信心，同時又提到自己已經感受到體態的變化與MV動作加上有氧舞蹈結合的力與美。

六、學員上課實況



資料來源：研究課程實施紀錄。

教學觀察記錄表			
教學日期	105、5、16	教學地點	南投縣大成國中 活動中心
教學週次	第 6 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	復習上週教的新動作，並從第一組一直到最新的動作整個串連起來，不斷的練習，訓練學員動作的流暢度。		
師生互動情形	互動良好，上課氣氛融恰。教師能很快的掌握學習上的問題。		
學生上課表現	學習態度認真，雖然少數學員在串連整組的動作跟不太上，但能感受到其有想努力跟上的心情。		
學生學習MV動作時的表現	部份學員會將自己的學習心得，分享給其它人，像是自己做某組動作在身材的維持上達到效果，建議別人平常也可以多做等等。		
對本次教學建議	建議老師特別注意平時少提出疑問的學員，有時這樣的學員反而容易被忽略。		

觀察員簽名：陳○強

圖 3-4-6 第六週教學觀察記錄表

七、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施第七週

表 4-1-7

第七週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2016.5.23	**週數**	第七週
教學時間	60 分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、準備活動	10 分鐘
1.引起動機 ● 複習前幾週組合動作（組合一、二、三、四、五），讓學員加深印象，助於今日課程銜接。 ● 教師說明今日課程內容	
二、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動	5 分鐘
● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	

（續下頁）

2.主要組合動作　　30 分鐘

- 重複前幾週學過的組合動作,以增加學員運動量。
- 今日增加一組新的有氧組合動作（組合六），且加入一個 MV 舞蹈動作組合。

組合六：

MV 動作 7（1×8）＞方塊步（1×8）＞右側點步＋左側點步(1×8)>漫波步(1×8)。

MV 動作 7：身體下彎，右手從下往上撈起動作換左手（4 拍），身體前傾雙手環抱胸前左右扭動（4 拍）。此動作身體前傾臀部向後，表現出女性性感柔美的身體曲線。

3.緩和伸展　　5 分鐘

- 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。

三、綜合活動　　10 分鐘

- 學員心得分享
- 填寫學習回饋單

（續下頁）

回 饋 與 省 思

四、學生回饋

S0523-1「體態變得更有曲線了。」

S0523-4「家人覺得我的身材變好變得有自信了。」

S0523-5「以前都不注意姿體儀態，現在會照鏡子希望體態能優美些。」

S0523-7「瘦了 2 公斤！」

五、教師省思

這週已經是第七週，學員開始明顯感受到參與這堂課程身體的變化，課程進度安排也不會帶給學員太大壓力，從學員的姿體表現也可看出對於動作的熟練度，但是在於動作與音樂的結合上，有部分學員對於音樂節奏敏感度較低，因此在配合音樂舞蹈時，教師可適時的數拍子或以手拍節奏方式，幫助學員跟上音樂節奏；而 MV 動作 7 身體前彎角度較大，有少部分學員無法完全作出標準動作，教師應即時說明動作的正確性，並視情況給予替代動作降低動作難度，以每位學員的安全為第一考量。

（續下頁）

六、MV 動作 7



資料來源：研究課程實施紀錄。

教學觀察記錄表			
教學日期	105、5、23	教學地點	南投縣大成國中 活動中心
教學週次	第 7 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	本週已完成教學進度，回顧整體課程進度安排，恰到好處，不因內容過多而學習壓力過大，也不因太少而失去學習的樂趣。		
師生互動情形	教師主動詢問平常鮮少問問題的學員，幾位學員在此情況下才會說出自己的學習狀況，像是那組動作自己做得最好，那組動作做得最不好。		
學生上課表現	熟練每組動作組合增加了學員的自信心，隨著自信增加，動作也會跟著放大，可以感受到其對課程的熱情。		
學生學習MV動作時的表現	課程至今學員自身已有些學習心得，可聽到不少學員彼此分享，想要慶那個部份做那組動作，想要訓練哪部份肌肉可以練習哪組動作諸如此類。		
對本次教學建議	建議在學員練習的過程中，教師有時可以口頭喊拍子、或拍手打拍子，雖然有音樂伴奏，但有些學員對音樂的節拍並不敏感，如此一來也可增加節拍的敏銳度。		

觀察員簽名：陳○淯

圖 3-4-7 第七週教學觀察記錄表

八、融入 MV 動作之有氧舞蹈課程實施第八週

表 4-1-8

第八週融入 MV 動作之有氧舞蹈課程

教學日期	2016.5.30	**週數**	第八週
教學時間	60 分鐘	**教學者**	陳虹伊
教學資源	CD 音響、DVD 撥放器、音樂、照相機及攝影機、網路資源、學習單相關教學資源。		

課程內容	**教學時間**
一、準備活動	10 分鐘
1.引起動機 ● 影片欣賞－MV 舞蹈 曲名：全孝盛－Good night kiss （此舞蹈展現女性性感可愛活潑的曲風） ● 複習上週組合動作，讓學員加深印象，助於今日課程銜接。 ● 教師說明今日課程內容	

（續下頁）

二、發展活動	40 分鐘
1.暖身活動	5 分鐘
● 以有氧舞蹈的基本舞步為熱身動作。	
2.主要組合動作	30 分鐘
● 課程最後一週，以總複習為主 ● 重複前幾週學過的六個組合動作，以幫助學員恢復記憶及增加學員運動量。	
3.緩和伸展	5 分鐘
● 以延展大肌肉群動作為主，達到肌肉舒緩和放鬆效果。	
三、綜合活動	10 分鐘
● 學員心得分享 ● 填寫學習回饋單	

回饋與省思

四、學生回饋

S0530-3「想跟老師說，請老師再開課，有上出心得，想繼續上課。」

S0530-4「流汗的感覺很舒服，跳完通體舒暢，心情愉悅。」

S0530-5「希望老師不停課，繼續上課。」

（續下頁）

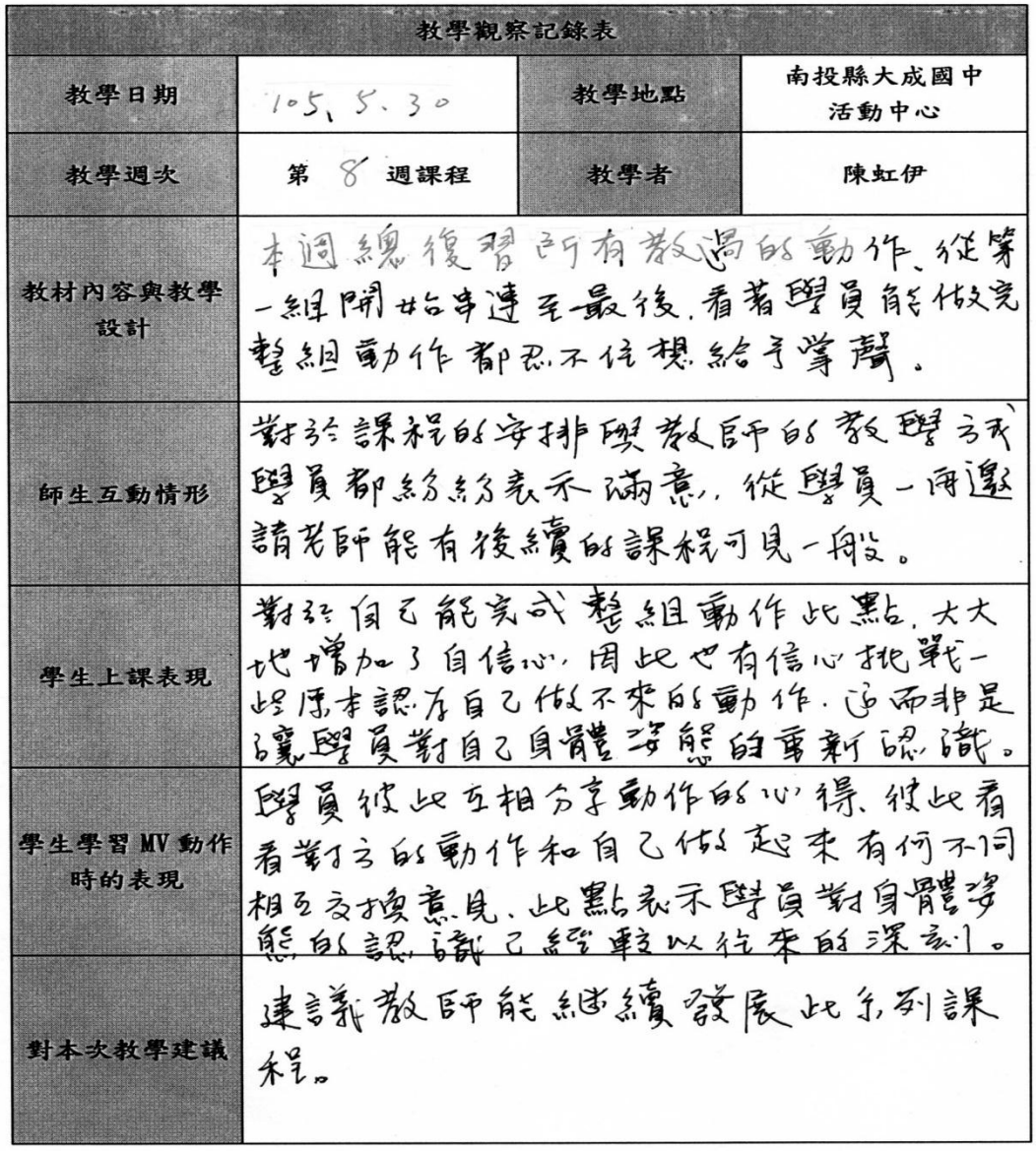
五、教師省思

今日課程最後一週，以動作總複習為主，看著學員流暢且熟練的將每一組動作完成，臉上散發著喜悅的表情，也有很多學員表示課程結束很可惜，希望能繼續上課。

六、學員課堂實況



資料來源：研究課程實施紀錄。



教學觀察記錄表			
教學日期	105、5、30	教學地點	南投縣大成國中 活動中心
教學週次	第 8 週課程	教學者	陳虹伊
教材內容與教學設計	本週總復習所有教過的動作、從第一組開始串連至最後，看著學員能做完整組動作都忍不住想給予掌聲。		
師生互動情形	對於課程的安排與教師的教學方式學員都紛紛表示滿意，從學員一再邀請老師能有後續的課程可見一般。		
學生上課表現	對於自己能完成整組動作此點，大大地增加了自信心，因此也有信心挑戰一些原本認為自己做不來的動作，並而非是讓學員對自己身體姿態的重新認識。		
學生學習MV動作時的表現	學員彼此互相分享動作的心得、彼此看看對方的動作和自己做起來有何不同相互交換意見，此點表示學員對身體姿態的認識已經勝以往來的深刻。		
對本次教學建議	建議教師能繼續發展此系列課程。		

觀察員簽名：陳○汝

圖 3-4-8 第八週教學觀察記錄表

第二節　課程實施修正記錄

本研究課程實施階段於教材教學內容及教學方法不斷修正及調整，故本節分為兩部分做說明：壹、教材教學內容修正記錄及貳、教學方法修正記錄。

壹、教材教學內容修正記錄

研究者依據課程內容、課後學員回饋及課堂中學員的反應進行教材教學內容的修正與調整，並與指導教授討論教學內容與方法，同時依循觀察員的觀察記錄及建議進行修正，內容如下：

一、第一週課程（4月11日）：學生反應MV動作感覺較困難,容易手腳不協調，因此在MV動作設計上將困難度降低，先以定點姿勢為主，並且在教學上放慢速度，增加重複練習次數，提升學員學習成就感。

「跳MV動作時,感覺很有難度,想模仿讓自己更有自信」

S0411-1

「建議MV有氧組合動作調整簡單化，MV動作可先從定點姿勢開始學習」

T0411

二、第二週課程（4月18日）：這週的課程學員已經可以感受到有氧舞蹈動作與MV舞蹈動作的差別，慣於跳有氧舞蹈的學員也已感受到學習MV舞蹈動作的難度及挑戰

性，但是從學員的反應及休息時間主動向老師詢問如何將 MV 動作跳得更好的情況而言，學員對於這樣的課程是有興趣的；同時研究者經由與觀察員討論後，將下週 MV 動作的教學放慢速度，並將分解動作教學增加重複次數，且同時向學員說明 MV 動作結合有氧舞蹈動作運用哪些身體肌肉群而達到的運動效果及動作質感表現，例如性感的、可愛的。

「跳 MV 動作感覺較有挑戰性,但是很好玩」

S0418-5

「建議教師對於那些 MV 動作的結合，能夠運動到身體的哪些肌肉等對身體的益處,能夠跟學員多加說明」

T0418

三、第三週課程（4 月 25 日）：這週的課程學員已經越來越適應 MV 有氧組合動作，且已學習了四組動作，但經過與觀察員的討論後決定將下週的課程調整以複習動作及調整學員動作為主,降低學員每週都要記新動作的壓力,且可將已學過的動作加強複習，並增進動作正確性及 MV 動作的體態表現。

「本週有氧組合已有 4 組，不一定每週都要加一組新動作,學員學習的意旨在透過此達到運動效果及身體姿態表現」

T0425

四、第四週課程（5月2日）：今日課程沒有教新動作，主要以複習前幾週動作為主，學員反應動作更流暢了，也增加了自信心，同時又提到若增加新動作可以訓練記憶力及增加挑戰性，因此與觀察員討論後決定於組合動作中以兩週增加一組新動作組合。

「每週一組新動作會有一點負擔，如果沒有自我練習的話，動作容易忘記」

SO502-5

「今日課程讓動作更確實提升自信心」

S0502-8

五、第五週課程（5月9日）：這週的課程學員在身體的表現上已經適應了MV動作加入有氧舞蹈的組合，學員的自我要求已從一開始的如何跟上動作提升到了如何將動作做得更確實及增加美感；在這部分教師應針對單一動作的身體表現問題向學員說明，以幫助學員提升動作美感。

「MV動作性感柔美。」

S0509-1

「扭腰的動作比較不會做。」

S0509-7

七、第六週課程（5月16日）：今日課程沒有增加新動作，主要以複習前幾週動作為主，學員反應動作更流暢了，也增加了自信心，同時又提到自己已經感受到體態的變化與MV動作加上有氧舞蹈結合的力與美。

「MV有氧組合，較雕塑身材，動作較性感。」

S0516-3

「有自信的女人最美！老公說：老婆妳走路有風喔!」

S0516-4

八、第七週課程（5月23日）：學員開始明顯感受到參與這堂課程身體的變化，課程進度安排也不會帶給學員太大壓力，從學員的姿體表現也可看出對於動作的熟練度，而MV動作七身體前彎角度較大，有少部分學員無法完全作出標準動作，教師應即時說明動作的正確性，並視情況給予替代動作降低動作難度，以每位學員的安全為第一考量。

「MV動作七身體前彎角度較大，部分學員無法做出動作正確性。」

D0523

整體課程實施過程中，研究者（即為教學者）根據學員學習反應及觀察員建議進行課程內容調整，其修正原因是為解決研究者在課程中面臨之教學問題，以助於提升學員學習

成效，並順利進行教學活動。

貳、教學方法修正歷程記錄

一、MV 動作之教學

與觀察員討論教學的過程中發現，對於 MV 動作質感與正確性之教學不夠明確，且教學速度應視情況而即時調整，對於較不熟練之動作重複多次練習；從少數學員學習狀況可發現，學員動作無法到位原因並非完全是動作難度過高，也可能是學員本身柔軟度及肌耐力不足而造成，因此在這部分教師應針對單一動作問題向學員說明，並提示替代動作幫助每位學員在安全的考量下進行課程內容。

「部分學員較不上手動作，能夠多重複幾回練習。」

T0411

「發現有些學員動作無法到位原因的原因並非因動作難度過高，而是本身身體條件的關係，像筋骨較硬、肌耐力不足等。」

T0502

在此之後的課程，教學者對於 MV 動作之教學速度適時調整，且增加重複練習機會，並且關注每位學員的學習狀況，以安全性為第一考量。

二、教學方位與面向

由於課堂學員人數眾多，因此教師在示範教學時應

於不同位置多做幾次示範，以顧慮到課堂中每位學員都能清楚教師示範之動作，且因教學場地無鏡子設備，除了背對學員示範動作外，也要以正面面向學員做動作示範，讓學員更了解動作之正確性。

「因學員人數眾多，建議老師可以換幾個位置示範動作，以利每個學員都能清楚看到動作示範。」

T0509

在此之後課程，教學者更加關注每位學員的學習狀況，並採取建議於課堂中不同位置做動作示範教學，除背對學員的示範外也以面向學員作示範。

三、舞蹈音樂節奏

雖然教學者在課程中音樂的選擇都是以節奏鮮明的有氧舞蹈音樂為主，但是在動作與音樂的結合上，有部分學員對於音樂節奏敏感度較低，因此在配合音樂舞蹈時，有搭不上音樂的情形發生，教師應適時的數拍子或以手拍節奏方式，幫助學員跟上音樂節奏。

「建議在學員練習的過程中，教師有時可以口頭喊拍子或拍手打拍子，雖然有音樂伴奏，但有些學員對音樂的節拍並不敏感，如此一來也可增加節拍的敏銳度」

T0523

在此之後的課程，教學者除了於教學中播放節奏明

確的有氧舞蹈音樂外，也會適時以口頭喊拍子或拍手打拍子方式幫助學員配合音樂舞蹈。

整體而言，課程進行與學員參與情形皆順利完成，過程的修正讓研究者設計之課程更加完整，且提升學員學習成效與興趣。過程中，研究者對於學員的學習狀況與接受度相當重視，在經過每週課程不斷修正後，學生在回饋單上大都予以正面回饋，甚至在課程最後一周希望課程能夠持續發展不要結束，帶給教學者極大的信心及肯定。

「想跟老師說，請老師再開課，有上出心得想繼續上課。」

S0530-2

「老師教的非常好，希望老師不停課繼續上課」

S0530-4

第三節　分析與討論

本研究方法採質與量的綜合研究，量化部分以南投縣社區大學埔里分校參與MV有氧舞蹈課程中50名學員於八週課程結束後作問卷調查，利用SPSS Windows22.0統計套裝軟體進行描述性統計方法加以分析；質化部分是從中篩選8名學習有氧舞蹈二年以上資歷學員進行每周課後學習回饋及訪談紀錄，同時請觀察員從旁記錄學員上課情況與互動情形；研究者將兩部分資料統整後根據本研究之目的進行分析如下：

壹、探討分析成年女性參與融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程的涉入程度

一、質性資料分析

在課程實施前學員對於本課程的期待為達到運動效果及減重，但是在課程剛開始的MV舞蹈影片欣賞當中，舞者優美的體態及性感柔美的舞姿吸引了學員們的目光，增強了學員之學習動機；而在課程實施過程中學員也慢慢體驗到MV有氧舞蹈課程的樂趣，從學員於課後休息時間主動向老師詢問動作之正確性及MV動作體態如何表現以及運用手機錄下組合動作於課後練習，可以見得學員對課程之學習興趣。

「舞者的動作很柔軟，很厲害。想學習。」

S0411-2

「舞者身體的扭動有流線美。肢體優美，會有想學習的動機。」

S0411-5

「學員在課程休息時間主動詢問老師如何把動作做的更好」

T0418

「我每天早上六點會聽著音樂複習動作，讓動作更熟練。」

S0502-6

在課程實施的過程當中，學員會主動與身邊家人及朋友分享上課心得，並推薦本研究課程於親朋好友；在課程結束的第八週學習單上，許多學員對於本課程之建議提到希望課程能夠持續發展。由以上論述可以見得學員對於本研究課程之喜愛程度及接受度。

「朋友會問我在哪邊學的，跳得很好，想要報名參加。」

S0523-6

「會與家裡分享，順便跳一段給他們看，讓他們知道在學什麼舞，得到很多掌聲。」

S0523-7

「想跟老師說，請老師再開課，有上出心得想繼續上課。」

S0530-2

「老師教的非常好，希望老師不停課繼續上課」

S0530-4

由以上分析論述，說明學員參與本研究課程有高度學習興趣及喜好程度，並且透過此研究課程提升自信心。

二、 量化統計資料分析

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」之現況分析本研究經由描述性統計分析，計算學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程之行為與心理感受之每題最小值、最大值、平均數與標準差，以說明整體學員參與「MV 有氧舞蹈之涉入程度」之現況。

由表 4-3-1 描述性統計分析結果，學員參與「MV 有氧舞蹈之涉入程度」，每題平均數介於 5.48 至 6.52 之間。其中，以「7.參與 MV 有氧舞蹈對我而言是愉悅的事」為學員參與 MV 有氧舞蹈課程之涉入程度最大的題項，意味著學員對於 MV 有氧舞蹈課程的喜悅程度相當地高。

表 4-3-1

學員參與「MV 有氧舞蹈之涉入程度」之現況分析

題項	最小值	最大值	平均數	標準差
1.參與 MV 有氧舞蹈課程，提升了我對有氧舞蹈運動的興趣	5	7	6.34	.626
2.參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更喜歡有氧舞蹈運動	5	7	6.38	.602
7.參與 MV 有氧舞蹈對我而言是愉悅的事	5	7	6.52	.544
12.我願意推薦朋友一起參與 MV 有氧舞蹈課程	2	7	6.24	.938

（續下頁）

4.選擇 MV 有氧舞蹈課程的動機，是為了學習不同類型有氧舞蹈	2	7	5.70	1.035
9.參與 MV 有氧舞蹈在我生活中扮演著重要的角色	4	7	5.48	.974
11.我能體會出 MV 有氧舞蹈與一般有氧舞蹈課程的差異	2	7	5.72	1.179

（一）由表 4-3-2 百分比分析結果，「參與 MV 有氧舞蹈課程，提升了我對有氧舞蹈運動的興趣」之學員參與 MV 有氧舞蹈之涉入現況，受試者 50 人當中，稍微同意有 4 人，占總比例 8%；同意有 25 人，占總比例 50%；非常同意有 21 人，占總比例 42%。由此數據指出，92%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程，能夠提升其對於有氧舞蹈的高度興趣。

表 4-3-2

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈課程，提升了我對有氧舞蹈運動的興趣

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	稍微同意	4	8	8	8
	同意	25	50	50	58
	非常同意	21	42	42	100
	總計	50	100	100	

（二）由表 4-3-3 得知「參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更喜歡有氧舞蹈運動」之學員參與 MV 有氧舞蹈之涉入現況，受試者 50 人當中，稍微同意有 3 人，占總比例 6%；同意有 25 人，占總比例 50%；非常同意有 22 人，占總比例 44%。由此數據指出，94%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程，提升其對於有氧舞蹈的高度喜愛。

表 4-3-3

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更喜歡有氧舞蹈運動

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	稍微同意	3	6	6	6
	同意	25	50	50	56
	非常同意	22	44	44	100
	總計	50	100	100	

（三）由表 4-3-4 得知「參與 MV 有氧舞蹈對我而言是愉悅的事」之學員參與 MV 有氧舞蹈之涉入現況，受試者 50 人當中，稍微同意有 1 人，占總比例 2%；同意有 22 人，占總比例 44%；非常同意有 27 人，占總比例 54%。由此數據指出，99%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程，讓其感受到有氧舞蹈所帶來的喜悅。

表 4-3-4

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈對我而言是愉悅的事

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	稍微同意	1	2	2	2
	同意	22	44	44	46
	非常同意	27	54	54	100
	總計	50	100	100	

（四）由表 4-3-5 得知「我願意推薦朋友一起參與 MV 有氧舞蹈課程」之學員參與 MV 有氧舞蹈之涉入現況，受試者 50 人當中，不同意有 1 人，占總比例 2%；普通有 1 人，占總比例 2%；稍微同意有 4 人，占總比例 8%；同意有 22 人，占總比例 44%；非常同意有 22 人，占總比例 44%。由此數據指出，88%學員願意推薦朋友一起參與 MV 有氧舞蹈課程。

表 4-3-5

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析

我願意推薦朋友一起參與 MV 有氧舞蹈課程					
		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	不同意	1	2	2	2
	普通	1	2	2	4
	稍微同意	4	8	8	12
	同意	22	44	44	56
	非常同意	22	44	44	100
	總計	50	100	100	

（五）由表 4-3-6 得知「選擇 MV 有氧舞蹈課程的動機，是為了學習不同類型有氧舞蹈」之學員參與 MV 有氧舞蹈之涉入現況，受試者 50 人當中，不同意有 1 人，占總比例 2%；普通有 5 人，占總比例 10%；稍微同意有 11 人，占總比例 22%；同意有 23 人，占總比例 46%；非常同意有 10 人，占總比例 20%。由此數據指出，66%學員是為了學習不同類型的有氧舞蹈而參與 MV 有氧舞蹈課程。

表 4-3-6

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析

選擇 MV 有氧舞蹈課程的動機，

是為了學習不同類型有氧舞蹈

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
	不同意	1	2	2	2
	普通	5	10	10	12
有	稍微同意	11	22	22	34
效	同意	23	46	46	100
	非常同意	10	20	20	
	總計	50	100	100	

（六）由表 4-3-7 得知「參與 MV 有氧舞蹈在我生活中扮演著重要的角色」之學員參與 MV 有氧舞蹈之涉入現況，受試者 50 人當中，普通有 10 人，占總比例 20%；稍微同意有 13 人，占總比例 26%；同意有 20 人，占總比例 40%；非常同意有 7 人，占總比例 14%。由此數據指出，54%學生對於參與 MV 有氧舞蹈課程，讓其感受到有氧舞蹈對生活所帶來的重要角色。

表 4-3-7

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈在我生活中扮演著重要的角色

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	普通	10	20	20	20
	稍微同意	13	26	26	46
	同意	20	40	40	86
	非常同意	7	14	14	100
	總計	50	100	100	

（七）由表 4-3-8 得知「我能體會出 MV 有氧舞蹈與一般有氧舞蹈課程的差異」之學員參與 MV 有氧舞蹈之涉入現況，受試者 50 人當中，不同意有 2 人，占總比例 4%；普通有 5 人，占總比例 10%；稍微同意有 8 人，占總比例 16%；同意有 23 人，占總比例 46%；非常同意有 12 人，占總比例 24%。由此數據指出，70%學員能夠體會到 MV 有氧舞蹈與一般有氧舞蹈的差異。

表 4-3-8

「MV 有氧舞蹈之涉入程度」描述性統計次數、百分比分析

我能體會出 MV 有氧舞蹈與一般有氧舞蹈課程的差異

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
	不同意	2	4	4	4
	普通	5	10	10	14
有	稍微同意	8	16	16	30
效	同意	23	46	46	76
	非常同意	12	24	24	100
	總計	50	100	100	

貳、分析融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練課程學員自身體態滿意度狀況

一、質性資料分析

課程實施初期，學員可感受到學習 MV 動作之困難度及挑戰性，也可體會到有氧舞蹈動作與 MV 動作之差別，並試圖模仿 MV 舞蹈中之舞者展現出優美自信的體態。

「很有難度，想模仿讓自己更有自信。」

S0411-1

「MV 舞蹈動作較有趣，變化性大，不無聊。」

S0418-3

「有氧舞蹈較為固定式，MV 舞蹈變化較多，較有挑戰性。」

S0418-4

課程實施後期，學員肢體動作明顯進步，對於自我的要求從剛開始的如何做出動作提升到如何做出動作美感的層次；從課堂中學員的肢體表現情形，也可看出與課程初期相較之下，自信心明顯增強了。

「加上 MV 舞蹈，身體變得更柔軟更到位，更在乎跟上節拍、動作，要求自己動作要更柔軟」

S0516-6

「女兒說媽咪變年輕了，沒有游泳圈掛在身邊，以前可能真的很糟吧。」

S0523-4

「會家裡分享，順便跳一段給他們看，讓他們知道在學什麼舞，得到很多掌聲。他們都覺得變漂亮，有自信。」

S0523-7

二、 量化統計資料分析

本研究經由描述性統計分析，計算學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程之行為與心理感受之每題最小值、最大值、平均數與標準差，以說明整體學員參與「MV 有

氧舞蹈之體態滿意度」之現況。

表 4-3-9 描述性統計分析結果，學員參與 MV 有氧舞蹈之「體態滿意度」，平均數介於 5.26 至 6.16 之間。其中以「參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了」為學員參與 MV 有氧舞蹈課程之「體態滿意度」為最高分，說明學員參與 MV 有氧舞蹈課程後，對於體態滿意度感到相當地滿意。

表 4-3-9

學員參與 MV 有氧舞蹈之「體態滿意度」現況分析

題項	最小值	最大值	平均數	標準差
1.參與 MV 有氧舞蹈課程，我感覺自己像明星一樣散發自信	2	7	5.36	1.24
2.當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己是美麗的	4	7	5.74	1.01
3.當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己體態是優美的	4	7	5.78	1.02
4.當我在跳 MV 動作時，我感覺自己的動作是性感的	2	7	5.26	1.27
5.當我在跳 MV 動作時，我感覺自己是可愛的	2	7	5.60	1.23
6.當我在跳 MV 當中的動作時，我很滿意自己的表現。	3	7	5.64	1.12
7.當我在跳 MV 當中的動作時，讓我更容易感受到自己像明星一樣展現優美的體態	2	7	5.52	1.15

（續下頁）

8.參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更能展現出我的體態線條	4	7	6.04	0.95
9.參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了	4	7	6.16	0.93
10.參與 MV 有氧舞蹈課程後，在工作上自我認同感增加了	2	7	5.58	1.26

（一）由表 4-3-10 百分比分析結果，題項 1「參與 MV 有氧舞蹈課程，我感覺自己像明星一樣散發自信」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，不同意有 1 人，占總比例 2%；稍微不同意有 3 人，占總比例 6%；普通有 9 人，占總比例 18%；稍微同意有 9 人，占總比例 18%；同意有 20 人，占總比例 40%；非常同意有 8 人，占總比例 16%。由此數據指出，56%學員能夠感受到 MV 有氧舞蹈讓他們像明星一般的散發自信。

表 4-3-10

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈課程，我感覺自己像明星一樣散發自信				
	次數	**百分比**	**有效的百分比**	**累積百分比**

（續下頁）

有效	不同意	1	2	2	2
	稍微不同意	3	6	6	8
	普通	9	18	18	26
	稍微同意	9	18	18	44
	同意	20	40	40	84
	非常同意	8	16	16	100
	總計	50	100	100	

（二）由表 4-3-11 百分比分析結果，題項 2「當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己是美麗的」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，普通有 8 人，占總比例 16%；稍微同意有 9 人，占總比例 18%；同意有 21 人，占總比例 42%；非常同意有 12 人，占總比例 24%。由此數據指出，66%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程，讓其感受到跳有氧舞蹈能夠讓他們變得美麗。

表 4-3-11

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己是美麗的				
	次數	百分比	有效的百分比	累積百分比

（續下頁）

有效	普通	8	16	16	16
	稍微同意	9	18	18	34
	同意	21	42	42	76
	非常同意	12	24	24	100
	總計	50	100	100	

（三）由表 4-3-12 百分比分析結果，題項 3「當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己體態是優美的」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，普通有 8 人，占總比例 16%；稍微同意有 8 人，占總比例 16%；同意有 21 人，占總比例 42%；非常同意有 13 人，占總比例 26%。由此數據指出，68%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程，當跳起 MV 有氧舞蹈的時候，能夠讓他們感受到自己的體態是優美的。

表 4-3-12

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

當我在跳 MV 當中的動作時，我感覺自己體態是優美的

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	普通	8	16	16	16
	稍微同意	8	16	16	32
	同意	21	42	42	74
	非常同意	13	26	26	100
	總計	50	100	100	

（四）由表 4-3-13 百分比分析結果，題項 4「當我在跳 MV 動作時，我感覺自己的動作是性感的」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，不同意有 2 人，占總比例 4%；稍微不同意有 2 人，占總比例 4%；普通有 10 人，占總比例 20%；稍微同意有 10 人，占總比例 18%；同意有 19 人，占總比例 38%；非常同意有 7 人，占總比例 14%。由此數據指出，52%學員能夠感受到 MV 有氧舞蹈課程，當跳起 MV 有氧舞蹈的動作時，能夠讓他們感受到自己是性感的。

臺灣體大

表 4-3-13

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

當我在跳 MV 動作時，我感覺自己的動作是性感的

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	不同意	2	4	4	4
	稍微不同意	2	4	4	8
	普通	10	20	20	28
	稍微同意	10	20	20	48
	同意	19	38	38	86
	非常同意	7	14	14	100
	總計	50	100	100	

（五）由表 4-3-14 百分比分析結果，題項 5「當我在跳 MV 動作時，我感覺自己是可愛的」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，不同意有 1 人，占總比例 2%；稍微不同意有 1 人，占總比例 2%；普通有 9 人，占總比例 18%；稍微同意有 8 人，占總比例 16%；同意有 18 人，占總比例 36%；非常同意有 13 人，占總比例 26%。由此數據指出，62%學員能夠感受到 MV 有氧舞蹈課程，當跳起 MV 有氧舞蹈的動作時，能夠讓他們感受到自己是可愛的。

表 4-3-14

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

當我在跳 MV 動作時，我感覺自己是可愛的

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	不同意	1	2	2	2
	稍微不同意	1	2	2	4
	普通	9	18	18	22
	稍微同意	8	16	16	38
	同意	18	36	36	74
	非常同意	13	26	26	100
	總計	50	100	100	

（六）由表 4-3-15 百分比分析結果，題項 6「當我在跳 MV 當中的動作時，我很滿意自己的表現」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，稍微不同意有 2 人，占總比例 4%；普通有 8 人，占總比例 16%；稍微同意有 7 人，占總比例 14%；同意有 22 人，占總比例 44%；非常同意有 11 人，占總比例 22%。由此數據指出，66%學員能夠感受到 MV 有氧舞蹈課程，當跳起 MV 有氧舞蹈的動作時，能夠讓他們滿意自己的表現。

表 4-3-15

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

當我在跳 MV 當中的動作時，我很滿意自己的表現

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	稍微不同意	2	4	4	4
	普通	8	16	16	20
	稍微同意	7	14	14	34
	同意	22	44	44	78
	非常同意	11	22	22	100
	總計	50	100	100	

（七）由表 4-3-16 百分比分析結果，題項 7「當我在跳 MV 當中的動作時，讓我更容易感受到自己像明星一樣展現優美的體態」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，不同意有 1 人，占總比例 2%；稍微不同意有 1 人，占總比例 2%；普通有 9 人，占總比例 18%；稍微同意有 7 人，占總比例 14%；同意有 24 人，占總比例 48%；非常同意有 8 人，占總比例 16%。由此數據指出，64%學員能夠感受到 MV 有氧舞蹈課程，當跳起 MV 有氧舞蹈的動作時，能夠讓他們感受到自己像明星一樣展現優美的體態。

表 4-3-16

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

當我在跳 MV 當中的動作時，

讓我更容易感受到自己像明星一樣展現優美的體態

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	不同意	1	2	2	2
	稍微不同意	1	2	2	4
	普通	9	18	18	22
	稍微同意	7	14	14	36
	同意	24	48	48	84
	非常同意	8	16	16	100
	總計	50	100	100	

（八）由表 4-3-17 百分比分析結果，題項 8「參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更能展現出我的體態線條」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，普通有 5 人，占總比例 10%；稍微同意有 6 人，占總比例 12%；同意有 21 人，占總比例 42%；非常同意有 18 人，占總比例 36%。由此數據指出，78%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程，對於能夠讓他們展現出自己的體態線條感到滿意。

表 4-3-17

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更能展現出我的體態線條

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	普通	5	10	10	10
	稍微同意	6	12	12	22
	同意	21	42	42	64
	非常同意	18	36	36	100
	總計	50	100	100	

（九）由表 4-3-18 百分比分析結果，題項 9「參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，普通有 3 人，占總比例 6%；稍微同意有 9 人，占總比例 18%；同意有 15 人，占總比例 30%；非常同意有 23 人，占總比例 46%。由此數據指出，76%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程之後，提高對自己體態的滿意度。

表 4-3-18

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了					
		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	普通	3	6	6	6
	稍微同意	9	18	18	24
	同意	15	30	30	54
	非常同意	23	46	46	100
	總計	50	100	100	

（十）由表 4-3-19 百分比分析結果，題項 10「參與 MV 有氧舞蹈課程後，在工作上自我認同感增加了」之學員參與 MV 有氧舞蹈，對於「體態滿意度」情況，受試者 50 人當中，不同意有 1 人，占總比例 2%；稍微不同意有 1 人，占總比例 2%；普通有 10 人，占總比例 20%；稍微同意有 8 人，占總比例 16%；同意有 16 人，占總比例 32%；非常同意有 14 人，占總比例 28%。由此數據指出，60%學員對於參與 MV 有氧舞蹈課程之後，提高自己在工作上的對自己的認同感。

表 4-3-19

「體態滿意度」描述性統計次數、百分比分析

參與 MV 有氧舞蹈課程後，在工作上自我認同感增加了

		次數	百分比	有效的百分比	累積百分比
有效	不同意	1	2	2	2
	稍微不同意	1	2	2	4
	普通	10	20	20	24
	稍微同意	8	16	16	40
	同意	16	32	32	72
	非常同意	14	28	28	100
	總計	50	100	100	

參、瞭解學員對融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練課程的感受

本研究經由質性訪談及學習單資料統整發現，學員對於參與本研究課程之感受大部分均予以正向回饋；課程初始階段，學生反應 MV 動作感覺較困難,容易手腳不協調，但經過多次練習，及課程不斷修正與調整後，學員開始可以感受到有氧舞蹈動作與 MV 舞蹈動作差別，慣於跳有氧舞蹈的學員也已感受到學習 MV 舞蹈動作的趣味性，自我要求已從一開始的如何跟上動作提升到將動作做得更確實及優美，也開始體會出動作質感對於體態的表現，例如動作感覺是性感柔美的；課程後期學員對於動作以達到熟練階段，在體態的表現上更勇於表現自我展現體態之美感，同時提升了自信心。

「第一次跳 MV 動作時，感覺自己笨笨的，手腳不協調，像木頭人一樣。」

S0411-3

「MV 舞蹈動作性感柔美，有氧舞蹈動作汗流浹背」

S0502-1

「身體變得更柔軟更到位，更在乎跟上節拍、動作，要求自己動作要更柔軟。」

S0523-6

「跳舞的感覺很好，又可展現體態美感，提升自信心。」

S0530-4

「本週總複習所有教過的動作，從第一組開始串連至最後，看著學員能做完全部動作，都忍不住想給予掌聲。」

T0530

第五章 結論與建議

本研究的目的在於提高成年女性對於有氧舞蹈課程的樂趣，並藉由融入MV動作之有氧舞蹈訓練提升學員自身體態滿意度，且經由問卷調查、學習回饋及訪談，了解學員對融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程的感受。因此，本章內容將依據研究結果歸納出結論與建議，給與未來相關研究者作為參考資料。本章分為三節：第一節反思，第二節為本研究之結論，第三節為建議。

第一節 反思

本研究中，研究者同時身兼教學者的角色，經歷課程的編排設計、課程實施、課程的修正與調整及課程結束後資料的彙整與分析。歷程中除了教受學員課程內容外，從學員學習的反應與回饋中，也助於研究者學習到不同教學策略與專業成長。

本研究之觀察員扮演著相當重要的角色，所謂「旁觀者清」，從客觀的角度觀察教學者教學情形及學生學習反應，給予教學者具體的建議，逐漸修正課程內容與教學策略，促進教學經驗的成長與課程成效。以下將針對觀察員的回饋作反省及研究者在教學過程中整體的反思成長進行描述。

壹、 對於觀察員回饋的反省

透過觀察員紀錄表，在教學者反思的部分，以觀察員對教學者的教學行為紀錄及教學者對回饋紀錄的反省作以下論述。

一、觀察員的回饋

本研究為求客觀了解教學活動情形，將觀察員所填

之紀錄表進行彙整，並針對教師教學行為紀錄說明。

表 5-1-1

觀察員對教師教學行為文字敘述表

周次	觀察員對教師教學行為描述
一	建議部分學員較不上手的動作能夠多作說明並重複幾回練習。
二	能夠在熱身動作中加入部份學習過的 MV 動作，除了複習上週學習的動作外，亦達到熱身效果。
三	本週課程又增加了一組 MV 組合動作，一週一次的課程，每周都有新組合動作需熟練記憶，恐有造成學習壓力過大以致學習興致減退的疑慮。
四	發現有些學員動作無法到位的原因並非因動作難度過高，而是本身筋骨較硬或肌耐力不足等原因；學員本身也意識到此問題，主動向老師詢問。
五	因學員人數眾多，建議老師可以換幾個位置示範動作，以利每個學員都能清楚看到動作示範。
六	今日課程複習上週教的新動作，並從第一組一直串連到新的動作，訓練學員的流暢度；師生互動良好，上課氣氛融洽，教師能很快掌握學員學習上的問題，予以協助。
七	建議老師特別注意平時少提出疑問的學員，有時這樣的學員容易被忽略。
八	本週總複習所有教過的動作，從第一組開始串連至最後，看著學員能做完全部動作，都忍不住想給予掌聲。

資料來源：觀察員紀錄表。

根據上表「教師教學行為文字敘述表」之文字敘述，可得知教學者對於動作的講解不夠清晰及教學進度的安排不夠妥當，隨著往後課程的調整，對此有稍加改善；由於上課學員人數眾多，在教學的過程中教學者未顧及到關注每一位學員的學習狀況，有少部分學員較容易被忽略。

二、教學者對回饋的反省

在本研究中，觀察員佔非常重要的位置，幫助教學者檢視整體教學活動歷程，從觀察員對教師教學行為的紀錄表發現，教學者在動作的講解不夠清晰及教學進度安排不夠妥當，常因為了配合課程實施前的教案設計，而忽略了關注學員的學習狀況，尤其少數學習較慢的學員，很可能影響其學習意願，因此教師應適時的調整課程進度，且針對某些較困難的動作詳細說明，並且增加練習次數，確認學員已跟上教學進度；而教學者示範動作時，也需於不同位置多做幾次示範，以顧及到每位學員都能清楚了解動作正確性。

貳、教學者自我省思

本研究課程實施中，不斷進行反省與修正，以解決教學實務情境問題。研究者對於課程內容、教學實施、自我認知與肯定加以敘述。

一、課程內容

在課程內容的部分，常需做即時的修正，在變動課程內容的過程，教學者需考量課程的銜接、時間分配、學員學習狀況；且提升教學者於課程實施中對於課程內容之應變成立。

二、 教學實施

由於課堂學員人數眾多，因此教師在示範教學時應顧慮到課堂中每位學員都能清楚教師示範之動作，且因教學場地無鏡子設備，除了背對學員示範動作外，也要以正面面向學員做動作示範，讓學員更了解動作之正確性。在教授 MV 舞蹈動作時，除了動作的正確性之外，對於動作的質感也需多作說明，幫助肢體的表現，例如：可愛的、性感的，此教學策略幫助學員達到學習成效，並且增加對於 MV 舞蹈之想像空間。

三、 自我認知與肯定

課程初始階段，學生反應 MV 動作感覺較困難,容易手腳不協調，因此教學者在 MV 動作教學上放慢速度，並且適時調整進度內容減輕學習壓力；幾週後，學員已經可以感受到有氧舞蹈動作與 MV 舞蹈動作的差別，慣於跳有氧舞蹈的學員也已體會到學習 MV 舞蹈動作的趣味性，增加了自信心；課程後期，學員的自我要求已從一開始的如何跟上動作，提升到了如何將動作做得更確實及增加美感，在課後的學習單也都予以正向回饋，並期望課程能持續實施，貸給教學者極大的信心與鼓勵。

第二節　結論

參與本研究之MV有氧舞蹈課程學員，經歷八週包含影片欣賞、有氧舞蹈基本動作暖身活動、MV動作融入有氧舞蹈組合運動、緩和伸展的課程；過程中進行質性訪談紀錄和學習單回饋，最後於第八週課程結束後進行問卷調查，研究者將此歷程進行綜合資料彙整與統計資料分析整理，於本研究文本中做描述，最後提出以下結論。

壹、成年女性參與融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程有高度涉入程度

涉入程度指「個人基於內在之需求、價值與興趣，所產生對目標物知覺之攸關程度」（賴文泰、呂錦隆，2008）。本研究經質性訪談及回饋單資料彙整得知，學員對於此研究課程有高度喜好程度及學習興趣；且由描述性統計分析，學員參與「MV有氧舞蹈之涉入程度」，平均數介於5.48至6.52之間，說明學員對於此研究課程有高度涉入程度。

貳、融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程對於學員自身體態滿意度有明顯提升

李佳穎（2013）指出，自信除了來自外在成功經驗與他人的讚美外，在心靈層面，從舞蹈當中可以學習到接受自身條件與狀態，且屏除與他人和社會的比較，從內心散發出來的自信全是來自於接受自己的力量。本研究融入MV動作之有氧舞蹈訓練課程對於學員自身體態滿意度之影響，經質性訪談及回饋單資料彙整得知，學員參與此研究課程後自信心明顯增強，且由描述性統計

分析，學員參與 MV 有氧舞蹈之「體態滿意度」，平均數介於 5.26 至 6.16 之間；其中又以「參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了」為題項中最高分，說明學員參與此研究課程後，體態滿意度明顯提升。

參、學員對融入 MV 動作之有氧舞蹈訓練課程的感受有明顯不同

一般有氧舞蹈課程設計通常較制式化，以有氧舞蹈基本舞步為動作變化基礎，講求達到運動效果為主要目的；而近年來韓國音樂流行趨勢不斷沸騰，偶像團體成員塑造的流行時尚形象、整齊劃一的舞步、快節奏的重拍舞曲，及琅琅上口的歌詞，成為韓國 MV 舞蹈席捲全球的重要元素（陳燕珩、朱筱微，2013）。由以上論述，本研究將有氧舞蹈課程融入 MV 動作，課程設計除能達到運動效果外，同時還能跟上流行趨勢增加體態的表現力。本研究經由質性訪談及學習單資料統整後得知，學員對於參與本研究課程之感受均予以正向回饋，除能展現體態之優美增強自信心外，同時還可達到運動效果。

課程實施前學員對於本研究課程的期待為達到運動效果及減重，但是透過 MV 舞蹈影片欣賞，舞者優美的體態及性感柔美的舞姿，增強了學員之學習動機；而在課程實施過程中學員體驗到了 MV 有氧舞蹈課程在達到運動效果的同時還可展現肢體美感，也提升了對於本研究課程之涉入程度。

第三節　建議

此研究為八週的教學歷程，經過資料同整與分析，瞭解MV動作融入有氧舞蹈課程對於成人學習成效有實質性的幫助；目前臺灣在於此相關課程中沒有MV動作與有氧舞蹈融合的課程，但研究者發現：MV動作融入有氧舞蹈課程對於成人的學習興趣與成效確實有幫助，藉此提供此類相關課程教學者於課程設計與教學上作為參考。以下說明本研究之建議：

壹、運用不同元素融入有氧舞蹈課程，增加趣味性。

貳、本研究對象為 20 歲以上之成年女性，對於不同性別及年齡層的探究，可做進一步的研究。

參、本研究目的為參與課程之涉入程度及體態滿意度之變化，對於體適能之層面並無做進一步之探討。

以上，給予未來對於此相關研究有興趣之學者，提供研究建議以作為參考。

參考文獻

壹、中文部分

王思宜、黃長福（2002）。高低衝擊有氧舞蹈與階梯有氧之生物力學分析。**體育學報**，（33），125-135。

李佳穎（2013）。**肚皮舞學習對於女性成長歷程之研究**。中國文化大學藝術學院舞蹈學系碩士論文，臺北。

吳顥照、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，18**（1），21-27。

林昕翰、畢璐鑾（2010）。社區大學舞蹈課程休閒效益之研究－以臺北市社區大學為例。**嘉大體育健康休閒期，9**（2），82-94。

林昕翰、鄭溫暖、邱榮基、畢璐鑾（2011）。臺北市社區大學舞蹈課程知覺服務品質與休閒效益。**運動休閒管理學報，8**（2），55-69。

林素君、林瑞興（2011）。有氧舞蹈運動對肥胖學童動作表現

與體適能之影響。**屏東教大體育**，(14)，114-122。

胡凱揚（2005）。**體型滿意度、傳播媒體影響程度與身體活動自我呈現自信心對大學生社會體型焦慮及運動參與程度之影響**。國立體育學院體育研究所碩士論文，臺北。

胡凱揚、吳淑卿（2009）。十週有氧舞蹈對女大學生主觀與客觀體型之影響。**國立臺灣體育大學論叢，20**（1），71-83。

胡凱揚、周嘉琪（2008）。舞蹈系與非舞蹈系女大學生體型滿意度、傳播媒體影響程度對社會體型焦慮及飲食態度之影響。**嶺東學報，24**，1-18。

徐敏雄（2013）。社區大學 MV 流行熱舞融入式課程實踐經驗之個案研究，**藝術教育研究**，(25)，1-31。

張志成（2011）。不同體型知覺及體型誤認之女性有氧舞蹈者在體型感受及運動依賴之比較。**大專體育學刊，14**(2)，197-207。

張珈瑛、陳建廷（2012）。大專校院學生對休閒舞蹈課程需求調查之研究。**休閒運動保健學報，3**，115-127。

陳文苓（2013）。**有氧舞蹈對中高齡人口身心健康之研究。**佛光大學未來學系研究所碩士論文，宜蘭。

陳昭成（2011）。**參與肚皮舞融入式課程身體經驗之研究-以臺北市萬華社區大學為例**。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，南投。

陳燕珩、朱筱微（2013）。韓樂來勢洶洶？臺灣偶像團體仿製韓國流行音樂公式。**犢：傳播與科技，5**，16-29。

黃玉琳（2011）。**誰是我身體的主人？從 MV 舞蹈中看習舞者身體展演的主體性**。國立東華大學課程設計與淺能開發研究所碩士論文，花蓮。

黃坤得（2001）。淺談有氧舞蹈與減肥。**中華體育季刊，15**（1），124-130。

黃孟立、李嘉惠、鍾志強、蔡瑋娟（2012）。有氧舞蹈參與動機涉入程度與生活滿意度相關之研究－以雲林縣婦女為例。**休閒事業研究，10**（4），100-118。

黃瓊慧（2003）。論參與有氧舞蹈運動之效益。**高應科大體育**，（2），7-16。

溫怡英（2001）。有氧舞蹈課程教學法之動作分解與組合技巧。**大專體育，55**，110-114。

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。

溫麗榮（2010）。**客家意象融入舞蹈教學之行動研究－以苗栗縣建功國小三年級舞蹈班為例**。國立中央大學客家研究在職專班碩士論文，桃園。

劉雅文（2009）。運動強度融入有氧舞蹈教學課程之初探。**北商學報，15**，207-215。

蔡清田（2013）。**社會科學研究方法新論**。臺北：五南。

賴文泰、呂錦隆（2008）。應用涉入理論於運具選擇行為之研究。**運輸計畫季刊，37**（2），237-262。

賴韋伶（2008）。**大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究。**臺北市立體育學院休閒運動管理研究所碩士論文，臺北。

賴韋伶、郭正德、鄭莉苓（2010）。運動舞蹈社團參與者涉入程度之研究-以臺北市大專院校為例。**休閒運動保健學報，3**，147-158。

羅清俊（2007）。**社會科學研究方法：如何做好量化研究**。臺北：威仕曼文化。

貳、英文部分

Eisenmann, J. C., Wickel, E. E., Welk, G. J., & Blair, S. N. (2005). Relationship between adolescent fitness and fatness and cardiovascular disease risk factors in adulthood: the Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS). *American heart journal, 149*(1), 46-53.

Friedlander, A. L., Genant, H. K., Sadowsky, S., Byl, N. N., & Glüer, C. C. (1995). A two-year program of aerobics and weight training enhances bone mineral density of young women. *Journal of Bone and Mineral Research, 10*(4), 574-585.

Koszuta, L. E. (1986). Low-Impact Aerobics: Better than Traditional Aerobic Dance?. *Physician and Sportsmedicine, 14*(7), 156-61.

Loland, N. W. (2000). The Art of Concealment in a Culture of Display: Aerobicizing Women's and Men's Experience and Use of Their Own Bodies. *Sociology of Sport Journal, 17*(2).

Markula, P., Yiannakis, A., & Melnick, M. (2001). Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The postmodern aerobicizing female bodies. *Contemporary issues in sociology of sport*, 237-258.

附錄一：成年女性有氧舞蹈課程涉入程度與課後體型滿意度調查表

MV 有氧舞蹈課程涉入程度與體態滿意度調查表

親愛的學員，您好：

感謝您撥冗填寫這份問卷，使得本研究可順利進行。本問卷目的於探討參與 MV 有氧舞蹈課程後之涉入程度與體態滿意度之影響。本研究結果僅供學術之用，將不對外公開，請您安心並據實以答，再次感謝您的協助。

敬祝　　健康 平安

國立台灣體育運動大學舞蹈學系碩士班

指導教授：羅雅柔 博士

研究生：陳虹伊 敬上

2016 年 5 月

第一部份 基本資料

(　)性別：**1.**男　**2.**女

(　)年齡：**1.** 20~30 歲　**2.** 31~40 歲　**3.** 41~50 歲

4. 51~60 歲　**5.** 61~70 歲　**6.** 70 歲以上

(　)參與有氧舞蹈年資：**1.**半年以內　**2.**半年~一年

3.一年~二年　**4.**二年~三年

5.三年~四年　**6.**四年以上

(　)參與過有氧舞蹈類型課程<可複選>：

1.一般高低衝擊有氧　**2.**階梯有氧　**3.**拳擊有氧

4.拉丁有氧　**5.**其他_____

第二部分　MV 有氧舞蹈之涉入程度

以下是您參與本次融入 MV 動作之有氧舞蹈課程（以下簡稱 MV 有氧舞蹈）之行為與心理感受，請依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

	非常不同意	**不同意**	**稍微不同意**	**普通**	**稍微同意**	**同意**	**非常同意**
1. 參與 MV 有氧舞蹈課程，提升了我對有氧舞蹈運動的興趣。	1	2	3	4	5	6	7

2. 參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更喜歡有氧舞蹈運動。	1	2	3	4	5	6	7
3. 參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我感覺跟上流行趨勢。	1	2	3	4	5	6	7
4. 選擇 MV 有氧舞蹈課程的動機，是為了學習不同類型有氧舞蹈。	1	2	3	4	5	6	7
5. 課後我願意花時間與精力提升 MV 有氧舞蹈能力。	1	2	3	4	5	6	7
6. 即使課程結束了，若有機會我還會繼續選擇 MV 有氧舞蹈課程來學習。	1	2	3	4	5	6	7
7. 參與 MV 有氧舞蹈對我而言是愉悅的事。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我會關注有氧舞蹈及 MV 舞蹈之相關資訊。	1	2	3	4	5	6	7
9. 參與 MV 有氧舞蹈在我生活中扮演著重要的角色。	1	2	3	4	5	6	7
10.我喜歡與身邊朋友談論參與 MV 有氧舞蹈課程的心得。	1	2	3	4	5	6	7
11.我能體會出 MV 有氧舞蹈與一般有氧舞蹈課程的差異。	1	2	3	4	5	6	7
12.我願意推薦朋友一起參與 MV 有氧舞蹈課程。	1	2	3	4	5	6	7
13.參與 MV 有氧舞蹈讓我感覺很有挑戰性。	1	2	3	4	5	6	7

第三部分　體態滿意度

以下是您參與融入MV動作之有氧舞蹈課(以下簡稱MV有氧舞蹈)後行為與心理感受，請依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

	非常不同意	不同意	稍微不同意	普通	稍微同意	同意	非常同意
1. 參與MV有氧舞蹈課程，我感覺自己像明星一樣散發自信。	1	2	3	4	5	6	7
2. 當我在跳MV當中的動作時，我感覺自己是美麗的。	1	2	3	4	5	6	7
3. 當我在跳MV當中的動作時，我感覺自己體態是優美的。	1	2	3	4	5	6	7
4. 當我在跳MV動作時，我感覺自己的動作是性感的。	1	2	3	4	5	6	7
5. 當我在跳MV動作時，我感覺自己是可愛的。	1	2	3	4	5	6	7
6. 當我在跳MV當中的動作時，我很滿意自己的表現。	1	2	3	4	5	6	7
7. 當我在跳MV當中的動作時，讓我更容易感受到自己	1	2	3	4	5	6	7

像明星一樣展現優美的體態。							
8. 參與 MV 有氧舞蹈課程，讓我更能展現出我的體態線條。	1	2	3	4	5	6	7
9. 參與 MV 有氧舞蹈課程後，自己的體態滿意度提升了。	1	2	3	4	5	6	7
10. 參與 MV 有氧舞蹈課程後，在工作上自我認同感增加了。	1	2	3	4	5	6	7

臺灣體大

附錄二：學習回饋單 1

日期：　　/　　/　　/

教師姓名	陳虹伊	學生年齡	
學生姓名		學生性別	

上完今天的課程，請勾選回答

一、今天的影片觀賞如何？

□想跟明星一樣展現舞姿 □歌曲好聽 □服裝華麗

□舞姿吸引人 □無趣 □沒感覺 □看不懂 □其他___

二、老師將MV動作融入有氧運動組合中，對於提升你的學習興趣有幫助嗎？

□非常有幫助 □有幫助 □普通 □沒幫助 □非常沒幫助

三、當你在跳MV的動作時，對於自身的體態有什麼感受？

四、對於今天的MV有氧課程有什麼感想？

五、對於今天的課程有什麼建議？

附錄三：學習回饋單 2

課程週次：第　二　週課程　　日期：2016/ 4 / 18

教師姓名	陳虹伊	學生年齡	
學生姓名		學生性別	

上完今天的課程，請勾選回答

一、對於今天的課程,老師的講解我能完全理解？

□非常同意 □同意 □普通 □不同意 □非常不同意

較不理解的部分在於_____

_____

二、這樣的課程安排會讓我持續想參與課程？

□非常同意 □同意 □普通 □不同意 □非常不同意

三、課堂中你能感受到有氧舞蹈動作與 MV 舞蹈動作的差別嗎？

四、課程中讓你最困擾的部分是？

五、對於今天的課程有什麼建議？

附錄四：有氧舞蹈基本舞步

有氧舞蹈基本舞步		
名稱	拍子	高低衝擊
1. 踏步	2 拍	低
2. 側點步	2 拍	低
3. 踏併步	2 拍	低
4. 腳跟點	2 拍	低
5. 曼波步	3 拍	低
6. 三步前走	4 拍	低
7. V 字步	4 拍	低
8. 方塊步	4 拍	低
9. 麻花步	4 拍	低
10. 抬膝	2 拍	高
11. 跨步抬膝	4 拍	高
12. 連續抬膝	8 拍	高
13. 馬步蹲	2 拍	高
14. 弓箭步	2 拍	高
15. 後勾腳	2 拍	高
16. 滑併步	2 拍	低
17. 踩跳步	2 拍	高
18. 恰恰	3 拍	低
19. 小馬跳	2 拍	高
20. 開合跳	2 拍	高

21. 前踢跳	2 拍	高
22. 跑步	2 拍	高
附註		
基本組合以四個八拍動作為原則，例如： 踏併步（1×8） ＋ V 字步（1×8） ＋ 跨步抬膝（1×8）＋ 開合跳（1×8）＝ 一個組合動作（4×8）		

臺灣體大