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

全國大專校院啦啦隊與啦啦舞隊發展阻礙因素之研究

A STUDY OF THE CONSTRAINTS FACTORS OF NATIONAL UNIVERSITY CHEERLEADING AND CHEERDANCE SQUAD

研　究　生：郭齡雅　撰
指導教授：張育銓　助理教授
協同教授：羅雅柔　博士

中華民國 104 年 6 月

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈系碩士班

碩士學位論文審定書

研究生：郭齡雅

論文題目：全國大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊發展阻礙因素之研究

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　陳定雄

口　試　委　員　蔡俊傑

協同指導教授　羅雅秀

指　導　教　授　張育銓

系　主　任　潘莉君

中　華　民　國　1　0　4　年　6　月　9　日

論文名稱：全國大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊發展阻礙因素之研究

總頁數：72頁

校（院）所組別：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士班學術理論組

畢業時間及提要別：103學年度第2學期碩士學位論文

研究生：郭齡雅　　指導教授：張育銓 助理教授

協同指導教授：羅雅柔 博士

中文摘要

本研究旨在探討不同背景變項之全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素的差異情形，於2014年進行施測，以前一年有參加全國兩大賽事之校院為母群體進行叢集抽樣，北、中、南區三個地區共抽樣18所校院，比例達33.33%。透過自編之「全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素調查問卷」為研究工具於三個地區抽取各6所有組成啦啦隊或啦啦舞蹈隊之校院，有效問卷為275份。問卷資料以單因素變異數、雪費法事後比較及獨立樣本變異數檢定進行資料處理，本研究之顯著水準為 $p<.05$，檢視運動項目、地區、性別、公私立屬性、成績表現、年資六個不同背景變項在個人目標、訓練活動、環境支持及總阻礙的差異情形。研究結果可發現「環境支持」在總阻礙裡具有相當影響力；有獲得較好名次之隊伍，在「個人目標」項目愈能克服阻礙；公立校院在「個人目標」、「環境支持」阻礙值高於私立校院。

關鍵字：啦啦隊、啦啦舞蹈隊、阻礙因素、個人目標、訓練活動、環境支持

Ling-Ya, Kuo(2015)A study of the constraints factors of national university cheerleading and cheerdance squad. Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Sport.

Chair of the committee: Assistant Professor Yu-Chuan Chang.

Co-Chair: Dr.Ya-Jo Lo

Abstract:

The purpose of the study was to investigate the differences and connections of the constraint factors between cheer leading squad and cheer dance squad with different background variables. Eighteen universities having cheer leading or cheer dance squad, six in each of north, central and southern regions, were selected as samples from the target population, the teams that participated in the 2013 University Cheer Championship or National Taiwan Cheer Elite. The samples account for 33.33 percent of the target population and were tested with a self-designed questionnaire titled The Factors of Obstructions in National University Cheerleading and Cheerdance Squads. The total numbers of valid samples are 275 and the surveys were analyzed by one-way MANOVA, Scheffe's method and Independ-Samples t Test. The significance level of the result is $p<.05$.The research was to inspect the connection between six background variables: sport event, region, gender, public or private schools and academic performance and four circumstances: personal task, training performer, environment, and obstruction. The study result showed that supportive environments and constraint factors are in high correlation and that the better the team is the better it overcomes obstacles. It is suggested that universities which hope to permanently develop cheerleading or cheerdance should evaluate the safety of practice fields and equipments and sponsor the teams for participating in competitions and training.

Keywords:cheerleading、cheerdance、constraint factors、personal task、training performer、environmen

謝誌

啦啦隊及啦啦舞蹈隊這兩項運動，讓我大學及研究所的時光增添了很多的精彩，讓我對舞蹈的詮釋方式有另外一層不同的體驗。我很感謝學校在大一的時候提供這份寶貴的機會，成立學校的校隊，在一次又一次的練習我們掌握最高的安全指標，每次的演出總是能把「精彩」留給觀眾，「完美全上」留給自己，每次的信任和保護，讓隊友們有更多的默契，回想起來都是滿滿的感謝，能夠以這個領域作為我的畢業研究論文，除了開心之外，覺得更是意義重大。

完成這篇論文我要感謝協同指導教授羅雅柔老師，口試委員陳定雄老師、蔡俊傑老師、黃桐絹老師，幾位老師不辭辛苦協助，提供很多修改的意見，才能讓這篇論文生成；最辛苦的是指導教授育銓老師，在我大學時期，就看他在隊上認真的教學，碩班成為我的指導教授更是奔波勞碌，總是不辭辛苦地給予指導，也是在他的鼓勵協助下我才能完成這篇具全國代表性的論文；我也要謝謝默默支持我的家人，一直以我為榮的老爸、疼我的大姐，還有在天上的媽媽；也要謝謝宜靜老師、雅珍老師、莉君主任、思菁老師，及夥伴們田、陳、亞、伍佰、風沙團、史懷哲團及啦啦夥伴，也謝謝帶給我很多正向樂觀的潘潘及所有的你和妳。

齡雅

敬書

民國 104 年 6 月 9 日

目 錄

中 文 摘 要 I
英 文 摘 要 II
謝 誌 III
目 錄 IV
表 目 錄 VI
圖 目 錄 VII
第 壹 章　緒 論 1
　第 一 節　研 究 動 機 及 背 景 1
　第 二 節　研 究 價 值 3
　第 三 節　研 究 目 的 4
　第 四 節　研 究 問 題 5
　第 五 節　研 究 範 圍 與 限 制 6
　第 六 節　名 詞 解 釋 7
第 貳 章　文 獻 探 討 9
　第 一 節　啦 啦 隊 相 關 文 獻 9
　第 二 節　啦 啦 舞 蹈 隊 相 關 文 獻 13
　第 三 節　全 國 啦 啦 隊 錦 標 賽 大 專 校 院 參 與 狀 況 17
　第 四 節　阻 礙 因 素 相 關 文 獻 24
　第 五 節　研 究 假 設 30
第 參 章　研 究 方 法 31
　第 一 節　研 究 架 構 31
　第 二 節　研 究 流 程 33
　第 三 節　研 究 對 象 34
　第 四 節　研 究 工 具 37
　第 五 節　資 料 處 理 42

第六節　實施過程 43
第肆章　結果與討論 44
第一節　啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙統計樣本分析 44
第二節　啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同背景變項阻礙因素分析 47
第三節　不同背景變項在全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素之比較 53
第伍章　結論與建議 56
第一節　結論 56
第二節　建議 57
參考文獻 61
附錄 69
附錄一：全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素調查預試問卷 69
附錄二：全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素調查正式問卷 71

表目錄

表 2-3-1 全國啦啦隊錦標賽大專校院啦啦隊歷年參與狀況表 17
表 2-3-2 全國啦啦隊錦標賽大專校院啦啦舞蹈隊歷年參與狀況表 21
表 3-3-1 兩項全國賽事參與之大專校院 34
表 3-4-1 啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素同質性考驗法摘要表 39
表 3-4-2 啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動阻礙因素問卷題項一致性摘要表 40
表 3-4-3 啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動阻礙因素正式問卷與預試問卷題項對照表 41
表 4-1-1 樣本背景變項分析統計表 46
表 4-2-1 不同運動項目在阻礙因素之獨立樣本 t 檢定及事後比較 47
表 4-2-2 不同地區在阻礙因素之單因子多變量及事後比較 48
表 4-2-3 不同性別在阻礙因素之獨立樣本 t 檢定及平均值比較 49
表 4-2-4 不同公私立大專校院在阻礙因素之獨立樣本 t 檢定及平均值比較 50
表 4-2-5 不同成績表現在阻礙因素之單因子多變量及事後比較 51
表 4-2-6 不同參與年資在阻礙因素之單因子多變量及事後比較 52

圖 目 錄

圖 3-1-1 研 究 架 構 32
圖 3-2-1 研 究 流 程 圖 33

臺灣體大

第壹章　緒論

本章共分四個小節，第一節研究動機及背景，針對國內啦啦隊及啦啦舞蹈隊發展之競賽及內容加以敘述，並說明研究動機；第二節研究價值；第三節研究目的，依據研究動機，提出研究希望達成之目的；第四節研究限制與範圍，說明此研究所面臨之限制；第五節研究問題，依研究目的提出發展運動代表隊可能之問題；第六節名詞解釋。

第一節　研究動機及背景

國內許多學校藉由啦啦隊或啦啦舞蹈隊運動組織代表隊、社團、舉辦系際及班際競賽或專業課程讓學生在相關活動競賽提高學生的團隊合作精神，亦或透過此項活動提升學校形象（黃惠芝；趙榮瑞，2008）展現該校運動發展聲望。從 1983 年開始舉辦的第一屆大專院校啦啦隊競賽（張育銓，1999），持續進行啦啦隊及啦啦舞蹈隊的人口數逐年遞增，競賽形式亦越趨向多元化，1998 學年開始成為大專院校啦啦隊錦標賽（林慧美，2011）。根據中華民國大專院校體育總會【大專體總】（以下簡稱大專體總）（2012）統計之數據，目前大專校院進行的眾多運動項目中，啦啦隊為單項運動最多人口數的一項運動，至 100 學年度下學期參與大專啦啦隊錦標賽參與人數已達 1631 人次，其中不包括大專校院校內自行舉辦之校內系際或班際競賽的隊伍人數，以及未參與賽事之代表隊或相關活動之人口。教育部在 2007 年學校體育統計學報，針對啦啦隊代表隊進行統計，發現有代表隊的校數為 37 所，為綜合性代表隊數目最多的一項運動，有社團的大專校院數為 63 所。至 2008 年僅剩下 54 所大專校院有啦啦隊社團，無綜合代表隊項目，至 2009 年至 2011 年啦啦隊這項運動在學

校體育統計數據中無論是綜合性代表隊或社團沒有統計資料，但大專體總在單項運動錦標賽卻統計出啦啦隊人數為單項運動人數最多，更佔錦標賽競賽項目將近四成人口。大專校院目前在啦啦隊的代表隊數已有成長的趨勢，但如上述教育部之體育運動項目統計資訊，國內啦啦隊項目要成為正式體育運動仍有相當大的進步空間。國內在啦啦隊運動發展上仍有阻礙，如專業教練的不足、比賽規則的不公平、訓練過程不夠科學化以及選手受傷的問題(簡彩完、黃長發，2009)，欲提升代表隊數進行推廣還有進步成長之空間。

近年來啦啦隊及啦啦舞蹈隊運動的蓬勃發展倍受矚目，許多大專校院內開始增加系際競賽，競賽方式亦越趨向多元，各校發展已越趨成熟，亦或發展成為該校歷年傳統競賽項目，但有成立專業之代表隊校數仍相當有限，且兩項全國性之賽事皆在北部舉辦，研究者發現參賽隊伍大多數為中部以北之大專校院，許多校院因地區性因素無法參與競賽。在啦啦舞蹈隊發展更加凸顯地區性對於競賽參與之影響自中華民國臺灣競技啦啦隊協會【中華啦協】(以下簡稱中華啦協) 2006 年舉辦之全國啦啦隊錦標賽增設啦啦舞蹈隊之競賽項目，至 2009 年參賽隊伍數僅有一隊北部校院之隊伍。在人口數上，發展至 2013 年參賽隊伍數雖明顯成長，但相較於啦啦隊之參賽隊伍數仍顯不足。

研究者希望透過此本篇研究，瞭解啦啦隊在發展運動代表隊有何阻礙因素，及多年的發展卻未能大幅度提升國內大專校院參與啦啦舞蹈隊運動之因素為何，且探討地區性對於啦啦隊及啦啦舞蹈隊的發展有何影響，並提供改進的方式以利後續推廣。

第二節　研究價值

本文為國內首篇研究啦啦隊與啦啦舞蹈隊相關阻礙因素之文章，且研究方法嚴謹，同時為國內首次啦啦隊及啦啦舞蹈隊領域裡，針對全國大專校院進行抽樣之研究，研究者所抽樣比例預計達全國有啦啦隊或啦啦舞蹈隊代表隊之校院三分之一，所得數值具代表性。循以上兩點之價值，故本題「全國大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊發展阻礙因素之研究」於焉成立，藉此研究提供各校院對於啦啦隊及啦啦舞蹈隊之改善方向。

臺灣體大

第三節　研究目的

依據上述之研究動機，研究者提出下列研究目的：

壹、探討啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動發展之阻礙情形。

貳、探討啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊不同背景變項之差異情形。

臺灣體大

第四節　研究問題

依據本研究目的，提出研究問題如下：

壹、探討啦啦隊與啦啦舞蹈隊兩項運動項目於發展之阻礙情形。

貳、探討啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊不同背景變項之差異情形。

一、不同運動項目之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上是否有差異？

二、不同地區性之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上是否有差異？

三、不同性別對於啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上是否有差異？

四、公立及私立之大專校院對於啦啦隊及啦啦舞蹈隊在阻礙因素上是否有差異？

五、不同成績表現對於啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上是否有差異？

六、不同的參與年資對於啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上是否有差異？

第五節　研究範圍與限制

壹、研究範圍

此研究之研究對象為參與大專啦啦隊錦標賽及全國啦啦隊錦標賽兩項賽事參與之大專校院代表隊，並不能代表全國的大專校院代表隊，若該單位僅於 102 年度未參加全國性之賽事，則在統計尚無法進行全盤測驗，僅只能以該年度所得數據作為代表。

貳、研究限制

研究對象之地域性涵蓋較為廣泛，對於問卷之回收成效，可能不佳。研究對象為非單一性質之代表隊，為啦啦隊與啦啦舞蹈隊發展的阻礙因素，且各校運動代表隊人數不同，在填寫上所展現出的數據，可能會有所偏差。

國內這兩項運動在某些層面仍在推廣階段，對於啦啦隊及啦啦舞蹈隊的定義上仍有相當模糊的認知，仍有許多人對兩者的內容無充分認識，將此兩項運動定義為相同的項目，皆為啦啦隊活動。認為啦啦隊中的舞蹈即為啦啦舞蹈隊的活動內容仍屬多數，或手持彩球進行舞蹈即為啦啦舞蹈隊的運動內容，仍有校院以此種形式進行參賽，由於啦啦舞蹈隊仍在推廣階段，兩項運動上的模糊認知，可能造成填答者對於運動內容認知上的錯誤或模糊，進行填答時容易造成問卷誤差。

第六節　名詞解釋

壹、啦啦隊（cheerleading）代表隊

本研究之啦啦隊代表隊定義為102年度參與大專校院啦啦隊錦標賽或全國啦啦隊錦標賽啦啦隊項目之大專校院啦啦隊代表隊。

貳、啦啦舞蹈隊（cheerdance）代表隊

本研究之啦啦舞蹈隊代表隊定義為102年度參與大專校院啦啦隊錦標賽或全國啦啦隊錦標賽啦啦隊項目之大專校院啦啦舞蹈隊代表隊。

參、阻礙因素（constraint　factors）

阻礙因素是指造成代表隊選手在主觀感受上無法進行或參與該項運動所有活動內容的影響因素。此研究的操作定義為受試者在「大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊阻礙因素調查問卷」中所進行填答之量表的得分狀況，得分越高者為阻礙因素最顯著之項目，得分越低者代表該項目之阻礙因素影響較小。

肆、個人目標（personal　task）

個人目標是指個人因為健康狀況、情緒、信念、主觀、目標規劃等個人生理及心理造成對參與活動的喜好程度，影響其個人規劃。

伍、訓練活動（training　performer）

訓練活動之阻礙是指練習時間、課程內容、練習狀況、訓練課程、團隊目標等，團隊所安排的訓練相關活動。

陸、環境支持（environment）

環境支持之阻礙是指可為場地、設備、經濟等阻礙，

或於團隊經營上之相關人為因素，例如：校內主管或家長的支持等。

第貳章　文獻探討

本研究在於探討大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊之阻礙因素相關研究，透過本章之討論，彙整分析相關文章資訊，作為研究相關之理論基礎。本章共分四節，第一節啦啦隊相關文獻，探討啦啦隊國內發展及啦啦隊基本技術；第二節啦啦舞蹈隊相關文獻，探討啦啦舞蹈隊國內發展及基本技術；第三節全國啦啦隊錦標賽大專校院參與狀況；第四節阻礙因素相關文獻，探討運動發展相關阻礙因素；第五節為研究假設。

第一節　啦啦隊相關文獻

壹、啦啦隊起源及國內發展狀況

啦啦隊的起源根據國際啦啦隊聯盟【國際啦盟】The International Cheer Union〔ICU〕（以下簡稱國際啦盟或ICU）對啦啦隊歷史資料敘述，1869全世界第一支啦啦隊伍的組成，在美式足球比賽中帶領群眾一起競賽加油。啦啦隊的英文原意為To lead cheer，為了帶動群眾一起歡呼，引導場邊群眾的加油聲，最後開始演變出口號的助威，後將口號加入學校校名，加入音樂等，漸漸演變至今。

1999年我國組成代表隊第一次參加國際啦盟ICU所舉辦世界大學啦啦隊錦標賽（ICU，2014），啦啦隊開始在臺灣演變成為一項運動，藉由這項運動達到身心靈的提升，張育銓（1999）在啦啦隊活動探討及大專院校啦啦隊競賽組訓中之研究（1999）中提及選手的就業機會、個人聲望、大專校院地位的塑造有相當程度的提升。黃旭男等人（2006）提出啦啦隊所表現的活力、健康及團

隊精神為啦啦隊重要的指標，這些精神的指標能讓參與者持續該項運動或讓更多人進行參與，啦啦隊的團體合作有助於提升團體的凝聚力（黃惠芝、趙榮瑞，2008）。啦啦隊在競賽或演出當中是一件相當富挑戰性的一項運動，過程是為了展現教練及選手在練習過程的努力（孫美蓮，2011），需要團隊間相互的合作信任，彼此間技巧的配合、協調增進團隊默契、士氣（呂雲梅，高三福，2009）。在大型的重要集會中，如社團或慶典中，透過啦啦隊表演能夠帶動場邊群眾，增進比賽或活動氣氛，對於隊員本身及參與者皆有正向發展的意義（簡彩完、黃長發，2009）。這項運動一直以來都是校園中相當有活力的一項運動，培養學生團結合作的能力，藉由身體活動提高學生對表演的自信心（張育銓，1999）。

2013 年 5 月 31 日，國際啦盟 ICU 正式成為國際運動總會聯合會（SportAccord）會員，所以啦啦隊已經成為國際正式單項運動（聯合新聞網，2013），在國內各界熱衷參與的團體或校院競賽或演出形式也從單一項目開始發展成為多項的活動形式，大致上可分為啦啦隊、啦啦舞蹈隊及創意型競賽等三種形式，本次研究對象針對啦啦隊及啦啦舞蹈隊專業之運動代表隊為研究對象。大型賽事根據不同的形式及年齡層也已有較完善的競賽形式規定。在競賽規則日趨成熟後，參與人數也開始增加，大專體總（2012）在錦標賽參與人數所提出的研究數據，顯示此運動的人口數在單項運動有相當高的參與運動比例。但目前啦啦隊整體的發展現況文章發表仍屬少數，以致國內許多未參與者並不瞭解啦啦隊的發展狀況已趨

向穩定成熟。

貳、啦啦隊基本技術

近年來學生除了能夠組隊參加全國性或大專院校錦標賽事，許多學校開始增加啦啦隊、啦啦舞蹈隊或創意性質啦啦隊或啦啦舞蹈隊為校慶系列活動，亦有許多學校將此項運動成為學校傳統活動。啦啦隊所展現的技術動作，包括舞伴技巧、騰翻、籃形拋投、跳躍及金字塔，透過音樂及口號串連，其中亦會穿插舞蹈動作，將團隊之間的合作精神進行展現（林宜靜；張育銓，2006）。

林宜靜與張育銓（2006）將啦啦隊競賽的主要基本技術分為五項，分別為舞伴技巧、騰翻、籃形拋投、跳躍及金字塔，與啦啦舞蹈隊除了技術上不同外，在過程中亦會加入口號表現，黃旭男（2006）等人在建立啦啦隊競賽評審指標之研究中發現，五項評分因素，包括「團隊精神展現力」、「動作技巧難易度及創意」、「舞蹈動作及整體結構」、「動作熟練度、穩定性及安全性」、「道具運用」等，透過基本技術的串連，以展現上述的五項因素。尤其上安全因素更是啦啦隊現今發展中最重要的因素，許多競賽明文規定動作安全性，中華啦協（2011）所舉辦之相關講習會，對於參與此項運動之教練、選手、裁判等明確宣導安全規則及懲罰事項。

研究者依據國際啦盟 ICU（2013）競賽章程、張育銓（1999）、楊綺麗、熊鴻鈞、麥秀英（2001）、簡彩完、黃長發（2009），對啦啦隊所提出之定義，將啦啦隊定義為長時間接受有計劃性訓練的代表性運動團隊，在校內外必須參與相關演出或競賽，且在技術上必須執行五項

啦啦隊的基本技術，包含舞伴技巧、籃形拋投、跳躍、騰翻及金字塔。

第二節　啦啦舞蹈隊相關文獻

壹、國內啦啦舞蹈隊發展

目前國內啦啦舞蹈隊在學術及實際發展上較啦啦隊發展不足，許多學術表現對於啦啦隊在所產生的價值都有相當的表現，許多研究著作所提及相關活動皆為啦啦隊的相關價值，對啦啦舞蹈隊的學術研究則略顯不足，許秋玫、賴茂盛（2012）指出啦啦隊與啦啦舞蹈隊在活動表現上皆為充分展現團隊精神，但啦啦舞蹈隊的技巧難度考量與啦啦隊大為不同，所以許多學校或組織所舉辦之競賽大多為啦啦隊，這樣的模式造成大家對於啦啦隊及啦啦舞蹈隊有了概括性的思考模式，只要是相關活動皆為啦啦隊，且提及啦啦隊許多人的印象皆有競技的堆疊站立或騰翻動作，對於啦啦舞蹈隊的相關規範及形式沒有更進一步的理解。

啦啦舞蹈隊在臺灣是近十幾年開始在逐漸起步的運動，國內許多人稱啦啦舞蹈隊為「啦啦舞」，亦有人將啦啦舞蹈隊認知為啦啦隊中的舞蹈動作進行演出的舞碼編排，其實兩者的技術動作大不相同。國內對於「啦啦舞蹈隊」名稱的定案為2011年中華啦協舉辦之啦啦舞蹈隊丙級教練講習會，通過檢定向中華民國體育運動總會呈報所核發之教練證項目為「啦啦舞蹈隊」，在這項名稱定案前，許多賽事對此項運動的名稱皆稱為啦啦隊舞蹈組。

啦啦舞蹈隊相對於啦啦隊在臺灣的發展歷史略晚許多，中華啦協首次舉辦的全國啦啦隊錦標賽在2004年舉辦，但在2005年才開始增加啦啦舞蹈隊的競賽，且由於參與人數相對為少數隊伍，競賽方式亦沒有啦啦隊活動

較完善的規劃，至2009年的大專參賽隊伍僅有一隊，由於隊伍數量為少數，大專參賽隊伍必須與不同學齡層之參賽隊伍進行競賽，競賽風格仍無爵士、彩球、嘻哈三項風格之分層分級，至2010年後隊伍數持續向上成長，競賽內容才開始進行分層分級，至2012年大專隊伍數已達16隊，2013年隊伍數更將近成長一倍，近年來啦啦舞蹈隊的活動參與人數開始增加，參賽隊伍數亦持續成長，但多年推廣仍可發現數量較啦啦隊不足，推廣過程必定有某些阻礙因素值得探討。

貳、啦啦舞蹈隊基本技術

全國對於啦啦舞蹈隊技術相關的學術發表為少數，2014年研究者（郭齡雅，2014）於大專體育學刊所發表之學術著作完整地談論啦啦舞蹈隊。此項運動國際啦盟ICU將啦啦舞蹈隊競賽分為三種舞蹈風格，分別為爵士風格、彩球風格以及嘻哈風格，與啦啦隊的技術有很大的區別，所展現大部分為舞蹈技巧，如：旋轉（turns）、跨跳（leaps）、分腿（splits）等，執行的抬舉技巧也有一定的規範（ICU，2013）。國際啦盟ICU（2013）公佈之啦啦舞蹈隊競賽規章，其中寫明關於啦啦舞蹈隊的術語表明文動作如何執行、技術動作為何及競賽評分方式，且將啦啦舞蹈隊分為三種不同競賽分別為爵士、彩球、嘻哈，三種不同舞蹈風格。

2013年國際啦盟ICU啦啦舞蹈隊國際裁判講習會講習手冊，清楚說明三種舞蹈風格的基本技術，爵士及彩球風格舞蹈基本技術大至相同，但在曲風尚相當不同，以輕快的節奏，配合手姿的快速變化。嘻哈風格則與前

兩項有不同的舞蹈技術展現。依據國際啦盟ICU評分規定，爵士風格著重舞蹈動作的延展性及舞蹈所展現的張力表現，許多舞蹈動作與技術大致與芭蕾舞蹈技巧相同（王麗惠，2000），也因國外校院大多會在課程中加入舞蹈訓練，因此國外相較國內對於舞蹈技巧的掌握更好；彩球風格中，許多舞蹈技術與爵士大至相同，包括踢腿、轉圈、跨跳等，較為不同的項目為手姿變換，及舞蹈表現過程中必須舞作的80%以上必須手著彩球；嘻哈風格著重於地板動作，動作力道強度。根據國際啦盟ICU競賽規則及評分項目，研究者將啦啦舞蹈隊技術內容釋義如下：

一、爵士風格

國際啦盟ICU競賽章程所公佈之術語表中以芭蕾舞蹈動作術語為基礎（王麗惠，2000），芭蕾舞蹈的展現需要相當的穩定度（伍曼麗，1975），啦啦舞蹈隊在技巧堆疊編排上以芭蕾舞蹈技巧為的技巧動作進行動作的堆疊，展現技巧的掌控能力及傳遞的強烈氣氛。並根據國際啦盟ICU競賽評分項目與裁判講習手冊將爵士風格技術動作作一統整，包含個人技巧的重心轉換難度、跨跳、跳躍、柔軟度、轉圈、張力；團隊或雙人共同執行動作的一致性、困難度、層次感、舞蹈創意及抬舉。

二、彩球風格

彩球風格在許多足部的技術動作與爵士風格大為相同，同樣包含跨跳、跳躍、柔軟度、轉圈及多人抬舉。與爵士風格不相同者為，手姿技術動作，選手必須在舞蹈過程中手持彩球達整體時間80%以上，手姿的力道及

定點明確性列入評分項目。

三、嘻哈風格

此組別的競賽項目與前兩項大為不同，舞蹈展現可以透過不同形式的展現如：地板霹靂舞（breaking）、鎖舞（locking）、機械舞（poping），對舞蹈力度、技術掌控度、地板動作等進行評分，團體的舞蹈編排創意、困難度、流暢性等亦列入評分項目。

第三節　全國啦啦隊錦標賽大專校院參與狀況

根據中華民國臺灣競技啦啦隊協會 2004 至 2013 年所舉辦之全國啦啦隊錦標賽秩序冊，2007 年未辦理一次，將大專院校參與啦啦隊及啦啦舞蹈隊競賽單位做一數據統整如下：

表 2-3-1

全國啦啦隊錦標賽大專校院啦啦隊歷年參與狀況表

	2004	2005	2006	2008	2009	2010	2011	2012	2013
康寧醫護暨管理專科學校	V	V	V	V	V	V		V	
亞太創意技術學院		V	V	V	V	V	V	V	V
國立體育大學		V			V	V	V	V	
德霖技術學院				V	V	V	V	V	V
淡江大學				V	V	V		V	V
東海大學				V	V	V	V	V	V
中正大學				V	V	V	V	V	V
中原大學				V	V	V	V	V	V
東南科技大學				V	V	V		V	V
健行科技大學				V		V		V	
明新科技大學				V	V	V		V	

（接續下一頁）

（接續上一頁）

萬能科技大學	V	V	V	V	V	V		V	V
國立臺北護理健康大學								V	V
輔英科技大學					V	V		V	V
弘光科技大學		V	V	V	V			V	V
樹德科技大學	V	V	V		V	V		V	V
輔仁大學	V	V	V		V	V	V	V	
國立交通大學				V	V	V		V	V
開南大學						V		V	V
國立政治大學		V			V	V	V	V	V
國立成功大學					V	V		V	V
國立高雄海洋科大				V	V			V	V
屏東科技大學						V	V	V	V
育英醫專								V	
馬偕醫護管理專校	V	V	V	V	V	V	V		
清華大學					V	V	V		V

（接續下一頁）

（接續上一頁）

中國文化大學					V		
臺北市立大學（原為臺北市立體育學院）			V	V	V	V	V
文藻學院				V			
育達科技大學			V	V	V		V
大華學院			V	V			V
新生專校			V	V			
耕莘專校			V	V			
臺中護理專校				V			
長榮大學							V
明道大學		V	V	V			V
大葉大學	V	V	V	V			V
南臺科技大學		V		V		V	
南榮技術學院			V				
長庚技術學院		V	V				V

（接續下一頁）

（接續上一頁）

高雄餐旅學院	V	V							
勤益科技大學						V			
臺灣大學									V
修平技術學院									V
嘉藥科大									V
國立臺灣體育運動大學							V		V
元培科技大學									V
健行科技大學									V
亞洲大學									V
參賽校數	**5**	**10**	**8**	**19**	**31**	**33**	**15**	**26**	**33**
參賽隊伍數	**20**	**18**	**17**	**41**	**74**	**105**	**124**	**118**	**133**

資料來源：中華啦協　　表格製作：研究者

表 2-3-2

全國啦啦隊錦標賽大專校院啦啦舞蹈隊歷年參與狀況表

	2006	2008	2009	2010	2011	2012	2013
萬能科技大學	V	V	V	V	V	V	
國立臺灣體育運動大學				V	V		
康寧護校技專科學校				V	V	V	V
樹德科技大學				V	V	V	
耕莘專校				V			
輔仁大學				V	V	V	V
明新科技大學					V	V	V
元培科技大學							V
育達科技大學					V		
亞太創意學院					V		
臺灣藝術大學						V	V

（接續下一頁）

（接續上一頁）

玄奘大學							V
中國文化大學							V
中華大學							V
東南科技大學							V
東吳大學							V
靜宜大學					V	V	V
參賽校數	**1**	**1**	**1**	**6**	**9**	**7**	**10**
參賽隊伍數	**1**	**1**	**1**	**9**	**16**	**19**	**19**

資料來源：中華啦協　　表格製作：研究者

壹、大專院校啦啦隊參賽情況

由上述數據可知，啦啦隊參與人數由2004年第一次舉辦全國啦啦隊錦標賽至今每年參賽單位逐年遞增，尤其參賽隊伍數量，更是成長幅度大為提升，由於規範及分組分級制度越趨完善，國內許多大專院校之隊伍亦日趨茁壯，除了能為校爭取團體組外的成績，更能參加小組別的競賽，啦啦隊開始成為不需要為多人大團體，才能進行參賽。

貳、大專院校啦啦舞蹈隊參賽情況

大專啦啦舞蹈隊參賽隊伍數，明顯較啦啦隊不足，自2004年辦理以來，大專參賽隊伍數僅有一隊，啦啦舞蹈隊項目僅能由所有參賽之中學大專共同進行競賽，至2009年隊伍數才開始增加，分組制度才開始進行，將不同學齡層做一區分，自2009年後啦啦舞蹈隊參賽單位及隊伍數量開始明顯上升，但仍然較啦啦隊參與組數不足。

參、本節總結

研究者將此數據與國際啦盟ICU（2012）作比較，發現國際賽事啦啦舞蹈隊發展隊伍數量多於啦啦隊隊伍數量，此現象與全國的發展現況不太相同，也因啦啦舞蹈隊在國內尚屬於推廣階段，許多人對啦啦舞蹈隊並未瞭解，根據邱金松、牟鍾福（1994），所提出之運動如何推廣為全民運動，必須將該項運動除了全民活動推廣，能須有高度化競技運動的方向。全國目前在啦啦隊的訓練程度及隊伍數，已達一定水平；但啦啦舞蹈隊大專院校進行發展及參與仍有進步空間。

第四節　阻礙因素相關文獻

壹、阻礙因素之定義

早期的阻礙因素相關之研究大多是採用「barrier」這個字，指向之阻礙因素為結構性的層面，如：交通、經濟、天氣、設備、資訊等外在影響的因素（游贊薰，2010），近年來許多研究開始以「constraints」表示阻礙因素，根據文馨英漢辭典（1993）對「constraints」的文意解釋為拘束、逼迫、感覺不自然的，這是指該個體在進行活動時，造成脅迫的條件都可作為阻礙的因素，將各種層面的意義更加廣泛的涵蓋（梁澤芳，2005），任何能夠產生影響的層面皆可歸入研究範圍，在人們在進行該項活動的過程之中所有產生影響的因子，如：個人的經驗、知覺、態度等都可視為阻礙因素，並不是只有局限於外在介入的因素（陳信勳，2012）。

1987年，Eills與Rademacher指出任何阻擋或影響個體持久或經常參與該項活動的阻礙因子皆可視為阻礙因素。Samdahl與Jeckuvich（1997）認為阻礙並非是對於個體參與活動的限制，亦會影響個體對於該活動的選擇與否，及個人的活動經驗。彭超群（2005）認為影響個體進行運動最高比例的因素如下：時間、經費、壓力、體能、個人能力、興趣、同伴等。羅鴻仁、蔡俊傑（2008）則認為休閒運動的阻礙因素可能是個人的基本身心狀況、實際活動情形及參與過程中產生影響運動意願的因子。陳信勳（2012）對阻礙因素的定義為因為自我本身的因素或外界所產生的影響，導致單一個體減少活動的時間或頻率，甚至影響參與該活動的品質或滿足

度都可算是阻礙因素。

綜合以上多位學者對阻礙因素的定義，研究者將阻礙因素定義為：個體在參與該活動時，因為本身的身心狀況、他人的影響、外在環境的變化，影響單一個體對該活動的一切規劃，或造成內心未達預期的滿意程度，我們便稱為「參與阻礙因素」。

貳、參與阻礙之相關理論

一、Jackson（1988）：

認為人們在參與活動時，必定會有一阻礙，或多個阻礙，造成其在進行活動參與的影響，這些阻礙將造成其在參與活動的干擾因素。干擾因素可能包含器材、設備、場地等，（王瑞麟、王思尹，2008）在學校運動賽會風險管理理論與實證當中提出，參與該項活動及運動的主管、教師須具備相關活動處理能力，運動皆有風險存在，但必須透過專業進行規劃及配置。

二、Crawfordm 與 Godbey（1987)：

提出阻礙個體進行休閒活動參與影響的三類影響：個人內在阻礙（內在因素）、人際關係阻礙（外在因素）、結構型態阻礙（支持性因素）。

三、Ian Renshaw 與 Geert J.P.（2010）：

認為在身體活動的學習，有三大面向必須考慮，此三項因素會影響選手在學習技巧上的考量，且可能造成選手學習的阻礙。三大面向如下：自我表現、訓練活動、環境支持。

參、參與阻礙之相關研究

一、運動參與阻礙因素

麥秀英、楊綺麗、熊鴻鈞（2001）在探討大專學生競技啦啦隊之運動參與動機、利益、阻礙，以及組訓考量與阻礙因素中提出，大專生在參與啦啦隊活動所會產生的阻礙因素，依序為「練習方式」、「個人」、「自我調適」、「學校支持」、「體能」。簡彩完及黃長發（2009）指出啦啦隊推廣上常碰到的阻礙因素為「教練人員專業性不足」、「比賽規則的不公平」、「未科學化的訓練過程」、「選手的運動傷害」。

二、專業知能不足

此項運動在發展上目前已能與國際接軌，多年來中華啦協甄選出多位好手，代表我國出賽屢次獲得佳績。但在基層之推廣卻不如其他運動項目，由其在大專校院及中等學校，指導教練未受過完整專業知能培育（郭銘勻，2008），在校際盃的比賽中更常出現學生在無任何師資指導下自行練習。

三、外在環境支持不足

啦啦隊及啦啦舞蹈隊兩項運動，在練習上需要專業場地及訓練器材，但往往經費皆不足。國內對於啦啦隊認可為正式之運動，但啦啦舞蹈隊卻尚未認可，在相關的經費編列上，所得比例多半不足，或不進行相關補助。在多項研究更顯示，若成績不佳，則該項運動項目所得之經費更加困難（陳信勳，2012）。

四、大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊參與阻礙因素之研究構面

綜合上述多位學者之研究，本研究將以內在、人際及結構等類型為理論基礎，並將啦啦隊與啦啦舞蹈隊在國內的發展狀況做延伸探討，形成以下的研究構面：

（一）個人目標之阻礙：

個人的狀態或目標規劃影響活動參與的喜好程度及選擇；其中包含信念、主觀等，例如個人的因為健康狀況，覺得自我能力不足產生阻礙。情緒上的影響個人的參與團體運動，可能是不好得情緒使參與者焦慮、沮喪、當時心情等造成個人不想參與活動，或喜好程度下降。

（二）訓練活動之阻礙：

訓練活動內容包括練習時間、課程內容、練習狀況、訓練課程，團隊的安排練習的相關活動，其中也包括團隊的未來目標，及是否藉此獲得相關知識。

（三）環境支持之阻礙：

環境支持因素可為場地、設備、經濟等阻礙，參與此項運動之安排內如未達參與者的期望，排除個人因素的外在條件亦可為外在因素。例如：訓練的課程不佳使參與者覺得過於花費時間，導致參與意願下降。團隊中包括經濟能力、交通、設施等所造成訓練阻礙皆為外在因素，團隊可能因為缺乏場地進行練習導致活動取消或團隊無法經營。

肆、不同背景變項所產生之阻礙因素

近年來許多學者對於阻礙因素之研究以內在、人際及結構因素為出發點作研究的理論基礎，並加以延伸(陳信勳，2012)。不同的身份對於運動參與所造成的阻礙因素會有所不同，沈易利（1999）指出一般民眾參與運動

的阻礙為場地、時間、朋友，較屬於環境支持性的因素；賴家馨（2001）對臺北市大專生運動參與提出個體涉入該運動受訓練內容及訓練過程之心境影響，相較之下不同地區或場域接觸運動者產生不同的研究結果。本研究將依個人目標之阻礙、訓練活動之阻礙、環境支持之阻礙三個構面為研究方向以下茲就本項研究之各變項「不同地區」、「不同性別」、「不同公私立校院屬性」、「不同成績表現」、「不同參與隊伍年資」，研究者將以上各種不同變項的文獻整理如下：

一、不同地區之阻礙因素相關研究

研究者參考許多運動相關文獻可以得知各縣市有其運動發展的差異，以張佳裕（2011）及張寶琴與黃恆祥（2012）兩項研究為例，可得知北部的水域運動具有一定發展程度，且張寶琴與黃恆祥（2012）之研究更指出內、外在阻礙因素並不顯著。由此可知地區性對於不同運動的發展可能會有政策或校院的支持程度而有不同的發展。

二、不同性別之阻礙因素相關研究

王清欉、黃郁琦（2000），指出女性在運動項目上內在阻礙因素高於男性，個人性格、態度及指導陪伴是影響女性在運動項目上的重要因素。

三、不同公私立校院屬性之阻礙因素相關研究

葉益銘、謝漢唐、林靖皓（2009）之研究指出，不同學制的學生在運動阻礙因素上有明顯差異，技職學生在各方面的阻礙因素高於普通的大學一般生，因課業因素或工作壓力等對於運動的學習沒興趣。

四、不同成績表現之阻礙因素相關研究

王學富（2008）競賽層級與運動舞蹈選手參與運動的阻礙有顯著差異，若選手能參加越高層級之競賽，表示所能克服的阻礙越多。陳信勳（2012）在棒球選手的運動阻礙研究中，發現不同成績表現之選手在內外在因素有顯著差異，名次越差者在技術能力及心理因素相對沒有自信。由此可推論，成績表現較不佳者，其外在環境及內在心理的阻礙較多，可能因為課業、經費、個人特性、專業知識不足等因素造成其較大的阻礙。

五、不同參與隊伍年資之阻礙因素相關研究

楊秀珠、康龍豐（2010）的研究表示參與運動的年資不會對選手造成影響。但在鄧瑞芳（2008）的研究中，表示練習期間教練皆會陪伴選手訓練，所以年資沒有顯著影響團隊的訓練，但自身參與團隊的期許會影響選手克服阻礙的心理，且陳俊豪（2001）研究指出年紀越大的學生參與運動因心智認知越成熟，對於同伴的相處及技術的把握愈能掌控，因此研究者認為參與團隊的年資會影響選手的歸屬感，對於教練及隊員的默契亦會影響團隊的支持。

伍、本節總結

綜合多位學者的理論及研究，研究者將以「個人目標」、「訓練活動」、「環境支持」三個阻礙因素研究構面為研究方向，以茲就本項研究之各變項「不同地區」、「不同性別」、「不同公私立校院屬性」、「不同成績表現」、「不同參與隊伍年資」、「不同運動項目」的背景變項。

第五節　研究假設

依據研究問題提出以下研究假設：

壹、啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動發展之阻礙情形有差異。

貳、啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊不同背景變項有差異。

一、不同運動項目之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上有差異。

二、不同地區性之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上有差異。

三、不同性別對於啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上有差異。

四、公立及私立之大專校院對於啦啦隊及啦啦舞蹈隊在阻礙因素上有差異。

五、不同成績表現對於啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素上有差異。

第參章　研究方法

本章分為五節：第一節為研究架構；第二節為研究流程；第三節為研究對象；第四節為研究工具；第五節為資料處理；第六節為實施過程。

第一節　研究架構

本研究之自變項為啦啦隊及啦啦舞蹈隊運動代表隊選手之「不同地區」、「公私立校院」、「不同性別」、「不同運動項目」、「不同年資」、「不同成績表現」等六個變項。「不同地區」是指依縣市劃分，臺北市、新北市、桃園市、宜蘭縣（市）、新竹縣、新竹市為北部；苗栗縣（市）、臺中市、南投縣（市）、彰化縣（市）、雲林縣（市）為中部；嘉義縣（市）、花蓮縣（市）、臺南市、高雄市、屏東縣（市）、臺東縣（市）為南部，以上共劃分為三個區塊。「公私立校院」分為兩項即為公立或私立。「不同運動項目」是指代表隊為啦啦隊或啦啦舞蹈隊。「不同年資」指參與運動代表隊之年資，參加時間為：未滿一年、未滿二年、未滿三年、三年以上，四個選項。「不同成績表現」則為全國性前六名（大專啦啦隊錦標賽、全國啦啦隊錦標賽）、縣市競賽前三名及未獲獎，共三項。本研究旨在探討全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊運動參與之阻礙因素，依此依變項及上述之背景變項進行差異探討，研究架構圖如下：

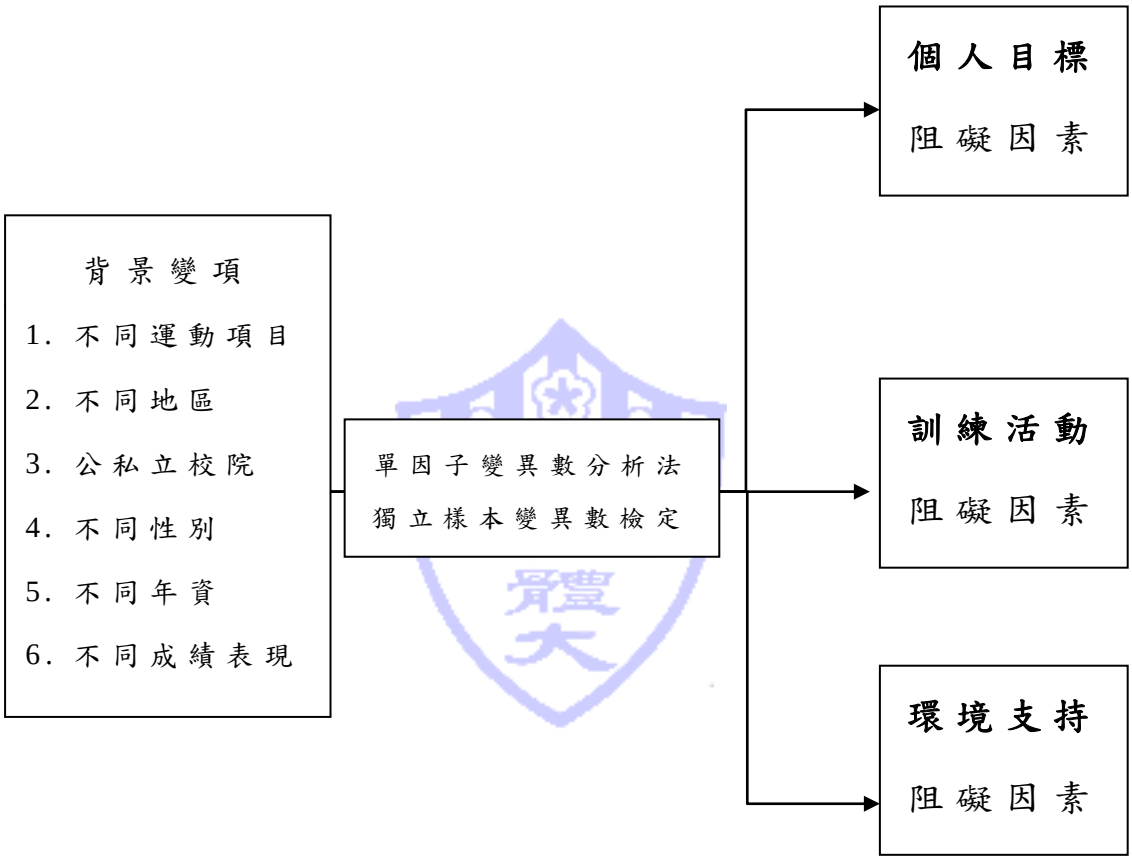
背景變項
1.不同運動項目
2.不同地區
3.公私立校院
4.不同性別
5.不同年資
6.不同成績表現
單因子變異數分析法
獨立樣本變異數檢定
個人目標
阻礙因素
訓練活動
阻礙因素
環境支持
阻礙因素

圖 3-1-1 研究架構

第二節　研究流程

本研究主題確定後，研究者隨即進行相關文獻蒐集與研讀，進而建立研究架構，即開始進行研究工具之編製，指導教授審查修改後，進行預試問卷之施測。預試所得資料進行信度、效度檢驗，修改後形成正式問卷進行調查，所得資訊及數據進行分析及討論，依據最後之研究結果提出建議。本研究流程如下圖（3-2-1）：

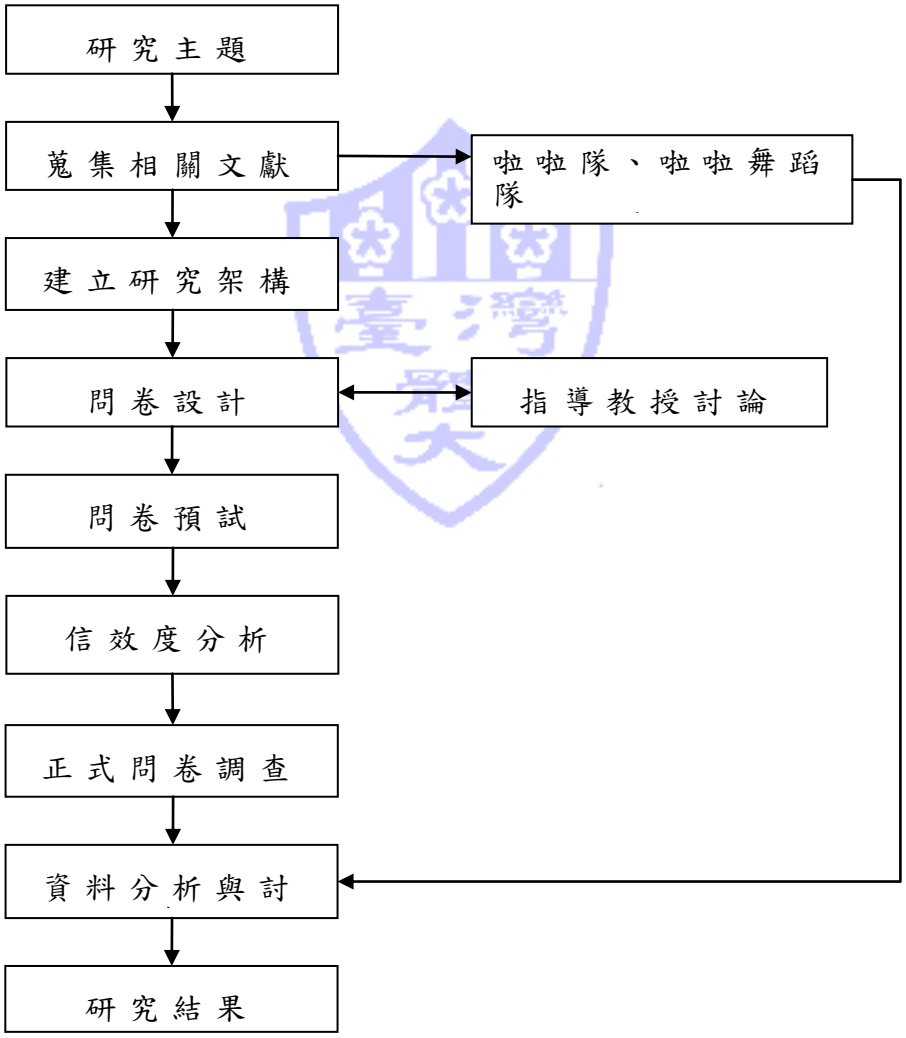

圖 3-2-1 研究流程圖

第三節　研究對象

Neil與Hart（1986）將啦啦隊定義為校園中，有效地帶領活動愛好者進行團隊鼓舞。張育銓（1999）指出啦啦隊透過舞伴特技、騰翻、籃形拋投、舞蹈等動作進行公開活動演出之展現。麥秀英、楊綺麗、熊鴻鈞（2001）指出啦啦隊必須受長期訓練、有組織性的，須經常代表學校進行競賽或演出活動。簡彩完、黃長發（2009）認為啦啦隊為長期有組織性訓練，可為對外公開演出，或單純為代表該校對外進行參加競賽之團體。綜合上述學者之定義，研究者認為啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊為專業運動團體，其性質不同於休閒活動者，所以研究對象為參與運動專項賽會之團體，大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊最重要的兩項年度賽事，為學年度下學期由大專體總舉辦之大專校院啦啦隊錦標賽，及學年度上學期由中華啦協舉辦之全國啦啦隊錦標賽。

兩項賽事之各級學校單位列如下表：

表 3-3-1

兩項全國賽事參與之大專校院

明新科技大學	國立中正大學	樹德科技大學
亞太創意學院	國立屏東科技大學	世新大學
嘉南藥理科技大學	東南科技大學	健行科技大學
輔英科技大學	開南大學	大華科技大學
南臺科技大學	德霖技術學院	明道大學
弘光科技大學	玄奘大學	輔仁大學

（接續下一頁）

（接續上一頁）

馬偕醫護管理專科學校	國立臺北護理健康大學	康寧醫護暨管理專科學校
淡江大學	育達商業科技大學	國立成功大學
臺北市立大學	大葉大學	萬能科技大學
東海大學	國立清華大學	修平科技大學
國立交通大學	國立政治大學	國立臺灣藝術大學
國立高雄海洋科技大學	國立臺灣大學	元培科技大學
國立臺灣體育運動大學	亞洲大學	長庚科技大學
新生醫護管理專科學校	銘傳大學	國立臺東大學
國立高雄餐旅大學	國立勤益科技大學	大同大學
吳鳳科技大學	陸軍專科學校	國立體育大學
國立臺北商業技術學院	中原大學	實踐大學
中國文化大學	中華科技大學	長榮科技大學

共計 54 所

資料來源：中華啦協、大專體總　表格來源：研究者自製

本次研究採叢集抽樣，叢集抽樣之最小樣本數須達母群體 10%（吳明隆，2012），研究者以參與 2013 年大專兩項全國性賽事之 54 所大專校院代表隊學生為抽樣對象，研究者依地區從北、中、南每個地區隨機抽取 3 所公立校院及 3 所私立校院，共 6 所校院之代表隊學生，全國共計 18 所，抽樣比例達 33.33%，三地區皆包含啦啦隊與啦啦舞蹈隊代表隊，藉較高比例之抽樣，減低抽樣誤差率，進行有效之推估。

第四節　研究工具

本次將採問卷調查法，問卷以封閉式結構選項進行填答依據 Ian Renshaw 與 Geert J.P.(2010)身體活動的學習阻礙，選手在學習技巧上的考量，且可能造成選手學習的阻礙：個人目標、訓練活動、環境支持為理論依據，依上述的三項阻礙為總阻礙之因素。

壹、問卷設計

阻礙因素問卷編製，依據多位學者之理論基礎，參考陳信勳（2012）之屏東縣國小棒球運動代表隊參與動機與阻礙因素之研究、黃俊龍與蔡俊傑（2008）之學校排球運動代表隊組訓阻礙因素之探討等文獻資料，並參酌指導教授，進行問卷編制。

貳、預試

一、預試對象及人數

阻礙因素預試對象與未來將正式發放問卷對象性質相同，且問卷之預試人數，為題項最多之量表的 3 至 5 倍（吳明隆，涂金堂，2012），本次預試將於民國 103 年 1 月 15 日進行問卷施測，研究者共發放 95 份問卷，回收率為 100%。預試對象與未來將正式發放問卷對象性質相同（吳明隆，涂金堂，2012），為求研究工具準確預試對象並包含不同之背景變項。

二、問卷編製

預試問卷回收後，採用同質性考驗法進行統計之分析，考驗信度及效度。

（一）項目分析

受測者內心的心理特質在態度量表上接近的

程度可使用同質性的考驗法，題項間應有較高的相關性，每題項與量表總分的相關係數越高越好（吳明隆，2012）。吳明隆（2012）指出問卷考驗採用各題及總分之間的相關係數最佳為達到.30以上，且各題項與總量表須達顯著，本研究的題項分析相關係數設定.30以上，且在顯著水準0.05下考驗雙尾數須達相關顯著（p=.000<.05）。

（二）信度分析

本研究量表信度採一致性考驗法，檢測問卷信度，信度就是檢測工具可靠度，研究結果的穩定性及一致性也可透過信度分析得知，信度為量表堪用程度的檢測必要條件。本問卷總量表將刪除與內部一致性不高之題項，依題項 Cronbach α 值為.823，若考驗後若該題在「刪除後項目總分的相關係數」（Cronbach's Alpha if Item Deleted）值高於.823則表示該題內部一致性不高予以刪除。

（三）問卷編制

項目分析及信度考驗後，項目系數未達.30以上，且未達顯著之題項，予以刪除；經信度考驗後，若該題刪除後係數超過超過標準值.823亦予以刪除，依表 3-4-1 及 3-4-2 所得數據，正式問卷將刪除題項 9、17、19、25、30，共保留 25 題，問卷編制如表 3-4-3。

表 3-4-1

啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素同質性考驗法摘要表

題目	項目總量相關係數	Sig.(2-tailed)
1.我覺得我的個性不適合參加這項運動	.53	.00
2.我覺得我沒有辦法有好的表現	.56	.00
3.我覺得我對這項活動沒有太多興趣	.70	.00
4.我覺得不想參與是因為沒有朋友的陪伴	.58	.00
5.我覺得我對這項運動是危險的	.56	.00
6.我覺得這項運動不夠刺激有變化	.56	.00
7.我覺得我的身體無法負荷	.61	.00
8.我覺得因為性別的關係我不想參加	.58	.00
9.我覺得這項運動需要很多技巧	-0.8	.35
10.我覺得無法從這項運動獲得成就感	.62	.00
11.能參與此項運動人數不足	.31	.00
12.練習方式我不喜歡	.56	.00
13.練習時間太長	.45	.00
14.練習容易受傷	.51	.00
15.練習的秩序難控制	.54	.00
16.訓練沒有明確的目標	.61	.00
17.無法獲得更多較新的相關訊息	.29	.01
18.沒有一套標準的訓練流程	.52	.00
19.進行這項運動影響我的學業成就	.28	.01
20.這項運動沒有讓我學到知識	.68	.00
21.校內主管不支持這項運動	.60	.00
22.校內的器材太老舊	.56	.00
23.校內沒有適合的場地	.54	.00
24.校內缺乏經費補助	.62	.00
25.校內已有其他代表隊	.34	.00
26.校內沒有相關的師資	.52	.00
27.校內有競賽成績的壓力	.30	.00
28.家人不支持我進行這項運動	.32	.00
29.對我生涯規劃沒益處	.43	.00
30.課後需要打工賺取生活費用	.22	.03

表 3-4-2

啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動阻礙因素問卷題項一致性摘要表

題目	刪除後項目總分的相關係數
1.我覺得我的個性不適合參加這項運動	.818
2.我覺得我沒有辦法有好的表現	.821
3.我覺得我對這項活動沒有太多興趣	.814
4.我覺得不想參與是因為沒有朋友的陪伴	.815
5.我覺得我對這項運動是危險的	.814
6.我覺得這項運動不夠刺激有變化	.813
7.我覺得我的身體無法負荷	.815
8.我覺得因為性別的關係我不想參加	.816
9.我覺得這項運動需要很多技巧	.834
10.我覺得無法從這項運動獲得成就感	.816
11.能參與此項運動人數不足	.816
12.練習方式我不喜歡	.813
13.練習時間太長	.814
14.練習容易受傷	.816
15.練習的秩序難控制	.820
16.訓練沒有明確的目標	.810
17.無法獲得更多較新的相關訊息	.816
18.沒有一套標準的訓練流程	.812
19.進行這項運動影響我的學業成就	.821
20.這項運動沒有讓我學到知識	.812
21.校內主管不支持這項運動	.819
22.校內的器材太老舊	.822
23.校內沒有適合的場地	.823
24.校內缺乏經費補助	.819
25.校內已有其他代表隊	.828
26.校內沒有相關的師資	.823
27.校內有競賽成績的壓力	.822
28.家人不支持我進行這項運動	.818
29.對我生涯規劃沒益處	.806
30.課後需要打工賺取生活費用	.825
	總 α 值 .823

表 3-4-3

啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動阻礙因素問卷題項對照表

正試題項	題項內容	預試題項
1	我覺得我的個性不適合參加這項運動	1
2	我覺得我沒有辦法有好的表現	2
3	我覺得我對這項活動沒有太多興趣	3
4	我覺得不想參與是因為沒有朋友的陪伴	4
5	訓練沒有明確的目標	16
6	我覺得這項運動不夠刺激有變化	6
7	我覺得我的身體無法負荷	7
8	我覺得因為性別的關係我不想參加	8
9	我覺得無法從這項運動獲得成就感	10
10	對我生涯規劃沒益處	29
11	練習方式我不喜歡	12
12	練習時間太長	13
13	練習容易受傷	14
14	練習的秩序難控制	15
15	我覺得我對這項運動是危險的	5
16	沒有一套標準的訓練流程	18
17	這項運動沒有讓我學到知識	20
18	校內主管不支持這項運動	21
19	校內的器材太老舊	22
20	校內沒有適合的場地	23
21	校內缺乏經費補助	24
22	校內沒有相關的師資	26
23	校內有競賽成績的壓力	27
24	家人不支持我進行這項運動	28
25	能參與此項運動人數不足	11

第五節　資料處理

本研究正式問卷進行施測、回收後將過濾有效問卷將進行樣本編碼登錄，以 SPSS for Windows 20.0 套裝軟體進行資料統計分析，研究所採用之統計方法如下：

壹、單因素變異數分析（one-way　MANOVA）

以單因子多變量變異數分析，分析本研究之啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊的個人阻礙、訓練活動、環境阻礙、總阻礙量在不同地區、不同年資、不同成績表現之差異情形，若各組間達到顯著水準，則以雪費法（Scheffe' method）進行各組間之事後比較。

貳、獨立樣本變異數檢定（Independ-Samples t Test）

以獨立樣本變異數檢定，分析本研究之啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊的個人阻礙、訓練活動、環境阻礙、總阻礙量在公私立校院、不同性別、不同運動項目表現之差異情形，若各組間達到顯著水準，則以平均數值進行各組間之事後比較。

參、本研究之各項假設考驗之顯著水準皆定為 p<.05

第六節　實施過程

本研究以啦啦隊全國賽事之大專校院運動代表隊為母群體，以隨機抽取之 18 所大專校院中的 3 所為預試對象，進行預試問卷之修正，修正後即對 18 所大專校院進行施測。正式施測時間於 2014 年 4 月 26 日至 5 月 4 日為止。由於施測的校院眾多，施測進行方式不同如下所述，中部 3 所校院及南部 2 所校院由研究者自行攜帶問卷至各代表隊練習時間進行施測；南部 2 所校院附上回郵信封，以郵寄方式協請校隊之教練填寫問卷；剩餘之 6 所北部校院、3 所中部校院及 2 所南部校院研究者於 102 學年度大專啦啦隊錦標賽當日 2014 年 5 月 4 日進行協請各校進行施測。共發放 285 份問卷，回收 279 份問卷，本研究之回收率為 97%；有效問卷為 275 份，有效率為 98%。

第肆章　結果與討論

本章就問卷所得之資料進行統計分析，用以驗證本研究之研究假設，以下分為三節，分別為：第一節啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙統計樣本分析；第二節節啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同背景變項阻礙因素分析；第三節不同背景變項在全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊之比較。

第一節　啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙統計樣本分析

本節有效樣本背景變項為運動項目、地區、公私立屬性、性別、年資、成績表現等六項，如表 4-1-1 所述。

壹、運動項目

本研究之運動項目分配，「啦啦隊」有 220 人，佔 80.0%；「啦啦舞蹈隊」有 55 人，佔 20.0%，啦啦隊為人數最多。

貳、地區

本研究之地區分配，「北部」有 81 人，佔 29.5%；「中部」有 102 人，佔 37.1%；「南部」有 92 人，佔 33.4%，中部人數最多，南部次之，北部最少。

參、公私立屬性

本研究之公私立屬性分配，「公立」有 121 人，佔 40.0%；「私立」有 154 人，佔 60%，私立校院人數最多。

肆、性別

本研究之性別分配，「男性」有 144 人，佔 52.4%；「女性」有 131 人，佔 47.6%，男性最多。

伍、年資

本研究之地區分配，「未滿一年」有 98 人，佔 35.6

％；「未滿二年」有 51 人，佔 18.5％；「未滿三年」有 46 人，佔 16.7％；「三年以上」有 80 人，佔 29.1％，未滿一年為人數最多，依序為三年以上，未滿二年，未滿三年。

陸、成績表現

本研究之地區分配，「全國前六名」有 176 人，佔 64.0％；「縣市前三名」有 4 人，佔 1.5％；「未獲獎」有 95 人，佔 34.5％，全國前六名的人最多，次之為未獲獎的人，縣市前三名的人最少。

臺灣體大

表 4-1-1

樣本背景變項分析統計表

背景變項	基本資料	人數	百分比（%）
運動項目	啦啦隊	220 人	80.0%
	啦啦舞蹈隊	55 人	20.0%
地區	北部	81 人	29.5%
	中部	102 人	37.1%
	南部	92 人	33.4%
公私立屬性	公立大專校院	121 人	44.0%
	私立大專校院	154 人	56.0%
性別	男性	144 人	52.4%
	女性	131 人	47.6%
年資	未滿一年	98 人	64.0%
	未滿二年	51 人	18.5%
	未滿三年	46 人	16.7%
	三年以上	80 人	29.1%
成績表現	全國前六名	176 人	64.0%
	縣市前三名	4 人	1.5 %
	未獲獎	95 人	34.5%
			N=275

第二節　啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同背景變項阻礙因素分析

壹、不同運動項目之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素之比較

從表 4-2-1 可以發現，全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊不同的運動項目整體上有顯著差異（$p<0.05$），且在「環境支持」一個因素構面達顯著，而「個人目標」、「訓練活動」、「總阻礙」未達顯著。之後再以平均值進行組間之比較，卻發現啦啦隊在環境支持的阻礙因素與啦啦舞蹈隊值相較之下相當高。

表 4-2-1

不同運動項目在阻礙因素之獨立樣本 t 檢定及事後比較

變異來源	因素構面	自由度 組間	自由度 組內	F	t 檢定 顯著性	t 檢定 平均值比較
1：啦啦隊 2:啦啦舞蹈隊	個人目標	2	273	1.82	.23	1＞2
	訓練活動			.44	.33	2＞1
	環境支持			1.92	.00	1＞2
	總阻礙			1.82	.23	1＞2

貳、不同地區性之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素之比較

從表 4-2-2 可以發現，全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊不同的地區整體上有顯著差異（$p<0.05$），且在「個人目標」、「環境支持」二個因素構面「總阻礙」達顯著，而「訓練活動」未達顯著。之後再以雪費法（Scheffe' method）進行各組間之事後比較，卻發現北部的阻礙因素值與南部及中部相較之下相當高，而南部的總值又高於中部。

表 4-2-2

不同地區在阻礙因素之單因子多變量及事後比較

變異來源	因素構面	自由度 組間	自由度 組內	F	顯著性	事後比較
1：北部 2：中部 3：南部	個人目標	2	273	9.78	.00	1＞3＞2
	訓練活動			1.57	.21	3＞1＞2
	環境支持			23.23	.00	1＞3＞2
	總阻礙			9.78	.00	1＞3＞2

參、不同性別之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素之比較

從表 4-2-3 可以發現，全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊不同的性別整體上有顯著差異（$p<0.05$），且在「環境支持」一個因素構面達顯著，而「個人目標」、「訓練活動」、「總阻礙」未達顯著。之後再以平均值進行組間之比較，發現只有一構面有顯著差異，但各個構面的比較之下男性的阻礙因素值皆高於女性。

表 4-2-3

不同性別在阻礙因素之獨立樣本 t 檢定及平均值比較

變異來源	因素構面	自由度		F	t 檢定	
		組間	組內		顯著性	平均值比較
1：男 2：女	個人目標	2	273	.72	.08	1＞2
	訓練活動			1.02	.24	1＞2
	環境支持			2.65	.04	1＞2
	總阻礙			1.82	.08	1＞2

肆、公立及私立之大專校院之啦啦隊及啦啦舞蹈隊在阻礙因素之比較

從表 4-2-4 可以發現，全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊在不同的公立、私立大專校院整體構面上有顯著差異（$p<0.05$），且在「個人目標」、「環境支持」二個因素構面「總阻礙」達顯著，而「訓練活動」未達顯著。之後再以平均值進行組間之比較，卻發現公立大專校院的阻礙因素與私立大專校院值相較之下相當高。

表 4-2-4

不同公私立大專校院在阻礙因素之獨立樣本 t 檢定及平均值比較

變異來源	因素構面	自由度		t 檢定		
		組間	組內	F	顯著性	平均值比較
1：公立 2：私立	個人目標	2	273	1.15	.00	1＞2
	訓練活動			.01	.09	1＞2
	環境支持			1.27	.00	1＞2
	總阻礙			1.15	.00	1＞2

伍、不同成績表現之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素之比較

從表 4-2-5 可以發現，全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊不同的成績表現整體上有顯著差異（$p<0.05$），且在「個人目標」、「訓練活動」二個因素構面及「總阻礙」達顯著，而「環境支持」未達顯著。之後再以雪費法（Scheffe' method）進行各組間之事後比較，卻發現未獲獎的選手阻礙因素值為最高。

表 4-2-5

不同成績表現在阻礙因素之單因子多變量及事後比較

變異來源	因素構面	自由度 組間	自由度 組內	F	顯著性	事後比較
1：全國性前六名 2：縣市前三名 3：未獲獎	個人目標	2	273	3.43	.03	3＞1＞2
	訓練活動			2.99	.04	3＞1＞2
	環境支持			1.63	.20	3＞1＞2
	總阻礙			3.43	.03	3＞1＞2

陸、不同的參與年資之啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動代表隊在阻礙因素之比較

從表 4-2-6 可以發現，全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊不同的參與年資整體上未達顯著差異（p<0.05）。之後再以雪費法（Scheffe' method）進行各組間之事後比較，可發現雖未達顯著，但在事後比較之平均值上可看出未滿一年的阻礙因素值為總阻礙中最高。

表 4-2-6

不同參與年資在阻礙因素之單因子多變量及事後比較

變異來源	因素構面	自由度 組間	自由度 組內	F	顯著性	事後比較
1：未滿一年 2：未滿二年 3：未滿三年 4：三年以上	個人目標	3	272	.45	.72	1＞3＞4＞2
	訓練活動			.44	.59	1＞3＞2＞4
	環境支持			1.92	.75	4＞3＞1＞2
	總阻礙			.45	.72	1＞3＞4＞2

第三節　不同背景變項在全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素之比較

壹、全國大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動發展阻礙因素之現況分析

全國大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊運動發展阻礙因素之整體結果，在三個因素構面中，得分最高的是「環境支持」層面，其餘依序為「個人目標」層面、「訓練活動」層面。環境支持的部分，對於需要器材輔助的啦啦隊及啦啦舞蹈隊來說是相當重要的的一環，訓練場地直接影響到選手練習的安全性及完整性，場地對於選手是否能確實操作技巧有相當的重要性；經費更是團隊經營相當重要的，可包含團隊競賽相關的費用及日常的團隊開銷；校內主管及家長支持更是影響選手進行此項運動最重要的人為支持，人員對團隊的配置及協助影響整體的營運是否良好。

貳、全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同地區之阻礙因素比較

本研究結果顯示，「個人目標」、「環境支持」二個構面及「總阻礙」皆有達顯著，且北部最高，南部次之，中部阻礙值低於總體平均值。從張佳裕（2011）及張寶琴與黃恆祥（2012）兩項研究，可得知北部的運動發展，具有重點發展項目，這與研究者的發現有相似之處，在重點項目的偏好發展下，這樣的情況下個人對於啦啦隊或啦啦舞蹈隊的參與可能會容易有所取捨或覺得較無目標，也可能因此在經費補助及相關場館的設置就相對有難度。

參、全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同性別之阻礙因素比較

不同性別在「環境支持」因素層面達顯著差異，男性的環境阻礙值高於女性。從研究結果來看，與王清檳、黃郁琦（2000）的研究有相似之處，女性雖在心理因素上對運動影響力較重，但較能克服外在因素。研究者同時更認為，啦啦隊之男隊員平時訓練項目較女生較多，且經常要操作騰翻、重力訓練等項目，因此對於器材的倚重及場地的專業性要求更嚴格，且環境支持也是各大專校院應克服的問題，若能有效改善，此項高強度之運動，便能讓安全性大大提升。

肆、全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同公私立屬性之阻礙因素比較

不同公私立屬性之大專校院在「個人目標」、「環境支持」二個因素構面達顯著，公立校院在各層面的阻礙因素直接高於私立校院。研究結果與葉益銘、謝漢唐、林靖皓（2009）之研究相似，不同學制的學生在運動阻礙因素上有明顯差異。在公私立校院的經費編制上不盡相同，臺灣有多所私立大專校院，透過獎助學金或學雜費減免之方式，鼓勵學生參與代表隊，且積極輔導學生考取相關證照，因此可看出私立校院在克服阻礙上優於公立校院。

伍、全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同成績表現之阻礙因素比較

不同成績表現在「個人目標」、「訓練活動」二個因素構面及「總阻礙」達顯著，未獲獎者在個人目標及訓

練活動阻礙因素值最高。研究結果與王學富（2008）、陳信勳（2012）相同，若選手能參與更高層級或獲得較好的名次表現，選手內心所能克服的阻礙越多。且研究者認為，未能獲獎之隊伍選手，該團隊在訓練課程上應有改善的空間，其完善程度應不如有得獎之隊伍，未獲獎者可多參考獲獎之隊伍。

陸、全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊不同年資之阻礙因素比較

不同年資在各因素構面皆未達顯著。研究結果與楊秀珠、康龍豐（2010）、鄧瑞芳（2008）、陳俊豪（2001）之研究相同，參與運動的年資不會對選手造成影響。但研究者從平均值之比較下，可看出未滿一年者，各構面及整體阻礙值是最高的，可能是參與隊伍年資不久，對於團隊運作及歸屬感不如時間較久者佳，此項比較雖數值不明顯，但此現象，表示團隊應更重視年資不久者對於團隊之歸屬感。

第伍章　結論與建議

本章將就研究之結果進行歸納整理，總結全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊代表隊選手阻礙因素之現況、不同背景變項的差異情形。第一節為根據本研究之研究目的及研究問題分析後所得之結論；第二節針對本研究之結果提出相關建議，作為日後相關研究供給參考。

第一節　結論

本節主要為根據本研究目的及研究問題進行阻礙因素差異分析整理所得之結論，將之條列如下：

壹、不同運動項目在「環境支持」因素層面達顯著差異，啦啦隊的環境支持阻礙高於啦啦舞蹈隊。

貳、不同地區在「個人目標」、「環境支持」二個因素構面「總阻礙」達顯著，阻礙因素值為北部最高，南部次之，中部最小，而中部的阻礙值低於平均值。

參、不同性別在「環境支持」因素層面達顯著差異，男性的環境支持阻礙值高於女性。

肆、不同公私立屬性之大專校院在「個人目標」、「環境支持」二個因素構面達顯著，公立校院在各層面的阻礙因素數值高於私立校院。

伍、不同成績表現在「個人目標」、「訓練活動」二個因素構面及「總阻礙」達顯著，未獲獎者在個人目標及訓練活動阻礙因素值最高。

陸、不同年資在各因素構面皆未達顯著，但從平均值相較之下，可看出未滿一年者阻礙越多。

第二節　建議

壹、研究結果於實際上之建議

一、各隊伍環境支持因素應有更完善的計畫

本研究中顯示，在阻礙因素中「環境支持」的阻礙為最具影響力的，其中代表隊經費補助及校內主管的支持，的確影響隊伍是否能繼續參與比賽及練習，尤其啦啦隊的阻礙更高於啦啦舞蹈隊，且公立大專校院也有此情況，建議有心發展這兩項運動項目各大專校院在進行此項運動能多給予支持，評估是否有適宜的場地、器材，並且能補助隊伍經費，並聘請有照之合格師資，在外在的輔助能多給予協助。

二、教練應培養選手進行個人目標阻礙的克服

本研究中顯示，北部的學校的個人目標相較其他地區阻礙值最高，大多是因為選手對於身體無法負荷產生個人對運動參與產生阻礙，建議教練隊選手多給予個人目標的支持，包括生涯規劃、選手的身體負荷等。

三、透過演出或競賽培養選手增加個人目標阻礙的克服

選手個人得心理因素往往是影響其考量是否參與該項運動的重要關鍵，本研究中顯示，未獲獎的代表隊有較多的阻礙，且在個人目標阻礙值相當高，建議在課業情況不影響下，能多鼓勵選手參與比賽，多參與競賽增加獲獎機會，藉此提升選手的自信及實力，如此相信更能提升團體的整體能力。

四、擬定完善的訓練計劃及達成目標

訓練的過程、內容、目標等需有較完善的規劃，且團隊依據目標，確實執行訓練的內容，方能調適相關阻

礙，達成團隊的目標。教練或師長應將團隊目標納入訓練活動中的部分考量，並確實執行有效的訓練計畫，才有獲獎的機會。在研究中顯示，訓練活動在成績表現上有顯著差異，未獲獎相較獲獎者下，在訓練活動上有較大的進步空間，應調整團隊的訓練計劃，並確實要求選手達成團隊目標。

臺灣體大

貳、未來研究之建議

一、研究對象

本研究之研究工具「全國啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素量表」經統計信度及效度考驗，屬於可靠之研究工具，但啦啦隊及啦啦舞蹈兩項運動隊之參與對象畢竟不同，少有重複；阻礙因素在「環境支持」在總分的比重相當重，由此可見外在因素十分重要，但由於問卷施測者為學生，展現出之資訊是從學生的角度出發，所呈現的內容或許不夠周延，因此研究者提出以下幾項建議：

（一）可分別針對啦啦隊及啦啦舞蹈隊進行研究。

國內目前的啦啦隊及啦啦舞蹈隊相關競賽，大多為相同賽事，整體賽事皆是透過團隊執行技巧藉此展現啦啦隊精神，但畢竟兩項運動在技術層面上不盡相同，研究者建議未來的相關研究可將兩項運動項目分別進行研究。

（二）建議可進行全國大專校院進行普查。

本研究為抽樣性問卷調查，雖可以具體代表全國的大專校院現象，但若可以將樣本進行母群體的統一普查，相信研究所得資訊能夠加完整。

（三）未來研究取得資訊方式可更多元化

本研究之研究對象為全國大專校院代表隊之選手，未來研究可以考慮納入家長、教練、老師或校院主管的訪談資訊或量表，藉更多元豐富的資訊，相信能讓相關資訊更加豐富，且有更完整的呈現。

二、研究變項

本研究之背景變項大多針對選手之狀況進行設定，未來研究可依照選手的參與情形增加會影響選手自身外之相關因素之變項如下：

（一）校院層級

不同校院層級對於代表隊之經費編製皆不相同，普通大學、技職校院、專科校院等，在經費編制上不盡相同，且場地設備也不同，上述情形皆有可能影響該代表隊的發展。

（二）運動背景

良好的運動背景，相對選手對於身體的控制能力如何，若選手接觸體育相關的活動年資不久或其身體素質不佳，其對身體控制能力較不佳，則有可能影響團隊在整體上的發展。

（三）年紀

在不同的年紀，選手的個人經歷不同，社會化程度會影響其在該團隊的表現，如：挫折忍受力、榮譽心、自信程度等，同時也可瞭解青少年或成人進行啦啦隊或啦啦舞蹈隊運動時，教練應在訓練上如何進行調整。

參考文獻

中文部分

王清檳、黃郁琦（2000）。不同性別大專學生運動參與動機與運動阻礙因素之分析研究。**政大體育研究，16**，83-97。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2004）。【2004年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2005）。【2005年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2006）。【2006年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2008）。【2008年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2009）。【2009年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2010）。【2010年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2011）。【2011年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2012）。【2012年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

中華民國臺灣競技啦啦隊協會（2013）。【2013年全國啦啦隊錦標賽秩序冊】。未出版之原始資料。

王瑞麟、王思尹（2008）。學校運動賽會風險管理理論與實證。**運動傳播學刊，2**，1-13。

王學富（2008）。**運動舞蹈選手參與動機與阻礙因素之研究－以2007世界運動舞蹈臺灣公開賽為例**。未出版碩士論

文，國立臺灣師範大學，臺北市。

王麗惠（譯）（2000）。**古典芭蕾基礎（原作者：The classic ballet)**。臺北市：藝術圖書公司。

文馨出版社（1993）**文馨英漢辭典**。臺北市：作者。

伍曼麗（1975）。**芭蕾基本技巧**。臺北市：華岡出版部。

邱金松、牟鍾福（1994）。**我國體育發展現況與評估之研究**。第七次全國教育會議。臺北市：國家教育資料館。

沈易利（1999）。臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。**國立臺灣體育學院學報，47**，319-370。

吳明隆、涂金堂（2005）。**SPSS與統計應用分析**。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。

吳明隆、涂金堂（2012）。**SPSS與統計應用分析（修訂版）**。臺北市：五南文化。

吳明隆（2007）。**SPSS操作與應用：問卷統計分析實務**。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。

吳明隆（2012）。**SPSS與統計應用分析**。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。

邱皓政（2012）。**量化研究法（三）測驗原理與量表發展技術**。臺北市：雙葉書廊有限公司。

呂雲梅、高三福（2008）。從集體效能的觀點談競技啦啦隊。**中華體育季刊，22**，121-127。

林宜靜、張育銓（2006）。啦啦隊競賽技術分析：以九十五學年度中等學校啦啦隊錦標賽為例。**臺北體育學院運動教育研討會論文集**。168-176。

林傑彬、林永青、顏靜韻（2007）。**SPSS統計建模與應用實務**。臺北市：網奕資訊科技。

林慧美（2011）。競技啦啦隊高難度動作運動傷害發生型態與防護之研究。**大專體育，115**，66-72。

林慧美（2011）。臺灣地區競技啦啦隊運動學術著作表現之研究。**真理大學運動知識學報，8**，76-85。

陳青雲（2009）。**臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙因素之研究**，國立臺灣體育大學研究所碩士論文，臺中。

陳建森、林美玲、李敏玲。（2013）全國大專啦啦隊錦標賽參賽隊伍分析。**馬偕學報，11**，1-18。

陳俊豪（2001）。**南投縣國小學童休閒態度及其教育需求之研究**。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

孫美蓮（2011）。調節焦點理論於啦啦隊評審之應用。**大專體育學刊，13（3）**，250-256。

陳信勳（2012）。**屏東縣國小棒球運動代表隊參與動機與阻礙因素之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東市。

郭銘勻(2008)。啦啦隊教練證照制度之探討。**輔仁大學體育學刊，7**，197-208。

翁錦鳳（2011）。**國中男女校學生休閒阻礙因素與解決之道之研究**，國立臺灣體育學院研究所碩士論文，臺中。

郭齡雅（2014）。啦啦舞蹈隊之相關介紹。**大專體育，131**，8-13。

麥秀英、楊綺麗、熊鴻鈞（2001）。大專學生啦啦隊運動參與因素之研究，**2001國際高等教育體育學術研討會學刊**，490-496。中華民國臺灣

教育部（2009）。【97年全國體育年報】。未出版之原始資料

教育部（2010）。【98年全國體育年報】。未出版之原始資料。
教育部（2011）。【99年全國體育年報】。未出版之原始資料。
教育部（2012）。【100年全國體育年報】。未出版之原始資料。
張育銓（1999）。啦啦隊活動之探討。**國民體育季刊，28（1）**，127-135。
張育銓（1999）。**大專院校啦啦隊組訓、競賽目標及體育課程目標認同之研究**，國立體育學院研究所碩士論文，臺北：林口。
張佳裕（2011）。學生游泳課參與之阻礙因素探討，**淡江體育，14**，115-122。
許秋玫、賴茂盛（2012）。啦啦隊運動對大專學生的教育價值。**萬能商學學報，18**，27-33。
莊珮琪（2010）。運動場域中的身體資本初探。**大專體育學術專刊**，38-43。
張紹勳（2001）。**研究方法**。臺中市：滄海書局。
頂靖、陳儒晰、陳玉箴、李美馨（譯）（2008）。**論文計畫與研究方法（原作者：Lawrence F.Locke,Waneen WyrickSpirduso,Stephen J.Silverman）**。臺北市：三民。
梁澤芳（2005）。**慢速壘球運動員慢壘運動參與現況及阻礙因素之研究－以雲林 縣地區為例**。大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文，未出版。
張寶琴、黃恆祥（2012）。大專學生參與水域運動現況與阻礙因素之研究－以崇右技術學院為例。**臺灣水域運動學報，3**，1-16。
黃旭男、孫美蓮、丁翠苓、吳文祥（2006）。建立啦啦隊競賽評審指標之研究。**健康管理學刊，1**，73-87。

黃俊龍、蔡俊傑（2008）。學校排球運動代表隊組訓阻礙因素之探討。**排球教練科學，12**，17-20。

黃惠芝、趙榮瑞（2006）。優秀大專啦啦隊選手知覺教練領導與團隊凝聚力之研究。**臺灣體育運動管理學報，6**，33-44。

彭超群（2005）。**美國打工旅遊參與動機、阻礙因素隊參與意願之影響**。未出版碩士論文，高雄餐旅大學，高雄市。

游贊薰（2010）。**國中教師休閒運動參與行為及阻礙因斯物之研究－以宜蘭地區為例**。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

楊秀珠、康龍豐（2010）。基層劍道選手運動參與動機與阻礙因素研究。**休閒與社會研究，1**，11-28。

葉益銘、謝漢唐、林靖皓（2009）。中部地區大學生參與壁球運動阻礙因素之研究。**嘉大體育健康休閒期刊，8**，153-162。

賴家馨（2001）。**休閒阻礙量表之編製－以臺北市大學生為例**。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

鄧瑞芳（2008）。**國小排球運動代表隊選手參與動機與阻礙因素之研究**。未出版碩士論文。臺北市立教育大學，臺北市。

簡彩完、黃長發（2009）。大專院校推動競技啦啦隊之策略分析。**休閒保健期刊，1**，85-92。

羅鴻仁、蔡俊傑（2008）休閒阻礙對高中生健康狀況之研究。**休閒暨觀光產業研究，3（1）**，15-23。

鐘瓊珠（1997）。**大專運動休閒行為之研究－以國立臺灣體專專長學生為例**。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

英 文 部 分

Crawford,D.W.,&Godbey,G.(1987) .Reconceptualizing barriers to famely *leisure sciences,9*,119-127.

Eills,G.D. & Rademacher,C.(1987)Development of a typplogy of common adolescent free time activies:Avalidation and extension of Kleiber, Larson, and Csikszentmihalyi.*Journal of Leisure Research,19(4),* 284-292.

HO,TIEN-CHAO(2013).*College Dance Team-Dance Techniqu.* Manuscript submitted for publication.

Ian Renshaw,Keith Davids & Geert J.P.Savelsbergh(2010).*Motor Learing in Practice*.New York,NY.

Jackson,E.L.,(1988) Leisure constraints: a survey of past research.*Leisure Sciences,10*,203-215.

Jaclyn Wright (2014).*The Guide to Cheerleading*. Honor's Thesis

Neil & Hart (1986) *The all new official cheerleaders handbook*. New York:Simon & Schuster.

Samdahl, D.M., & Jeckubovich, N. J. (1997), *A critique of leisure constrains* ; Comparative analyses and understandings. Journal of Leisure Reasearch, 29, 430-452.

The International Cheer Union (2012, November 30). *2012 Registration Information* [competition post] Retrieved from

http://www.cheerunion.org/Content.aspx/Championships

The International Cheer Union (2013,June 14). *2013 Registration Information*[News] Retrieved from http://www.cheerunion.org/Content.aspx/Championships

The International Cheer Union(2013).*International Cheer Union Judges Education Course* .Manuscript submitted for publication.

The International Cheer Union (2014,January 14). *2014 Registration Information*[history] Retrieved from http://www.cheerunion.org/Content.aspx/Championships

The International Cheer Union (2013, January 20). *2013 Registration Information*[rules and regulations] Retrieved from http://www.cheerunion.org/Content.aspx/Championships

網路資料

中華民國大專體育總會（2012/09/28）。大專各單項錦標賽總參賽人數【原始數據】。未出版之統計數據。取自 http://web2.ctusf.org.tw/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=25&Itemid=14

聯合新聞網（2014/12/12）。全國啦啦隊賽　週末熱鬧登【新聞群組】。取自 http://udn.com/NEWS/BREAKINGNEWS/BREAKINGNEWS7/8355435.shtm

附錄

附錄一：全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素調查預試問卷

敬愛的先進學者，您好：

後學為國立臺灣體育運動大學體育舞蹈研究所的研究生，目前正進行碩士論文「全國大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊阻礙因素之研究」－以全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊組成代表隊之阻礙因素。感謝您在百忙之中撥冗對本量表填答，以助於研究進行

請您就每一題之適用程度，在空格中填寫適當答案，若有相關意見，也請不吝指教，以利後進研究之參考，謝謝！

敬祝

教安

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士班

指導教授：亞太創意技術學院　張育銓　助理教授

協同教授：國立臺灣體育運動大學　羅雅柔　副教授

研究生：郭齡雅　敬上

中華民國 102 年 09 月

第壹部分　　學校基本資料

1.所在縣市地區：_____

2.貴校為□國立大專校院□私立大專校院

3.填答人性別：_____

4.您於 102 年度期間，是否參加下列活動：

□啦啦隊比賽　□啦啦舞比賽

5.加入團隊的年資

□未滿一年□未滿二年□未滿三年□三年以上

6.參賽曾獲得最好的名次為？□全國性前六名（大專校院啦啦隊錦標賽、全國啦啦隊錦標賽等）　□縣市競賽前三名　　□未獲獎

組成校內**啦啦隊/啦啦舞代表隊**的阻礙因素

下列各題為推動相關活動之阻礙因素,請您依照貴校實際面臨之情形,就下列的題目在您認為合適的空格中打「v」。

	非常同意 5	很同意 4	沒意見 3	不同意 2	非常不同意 1
1.我覺得我的個性不適合參加這項運動	□	□	□	□	□
2.我覺得我沒有辦法有好的表現	□	□	□	□	□
3.我覺得我對這項活動沒有太多興趣	□	□	□	□	□
4.我覺得不想參與是因為沒有朋友的陪伴	□	□	□	□	□
5.我覺得我對這項運動是危險的	□	□	□	□	□
6.我覺得這項運動不夠刺激有變化	□	□	□	□	□
7.我覺得我的身體無法負荷	□	□	□	□	□
8.我覺得因為性別的關係我不想參加	□	□	□	□	□
9.我覺得這項運動需要很多技巧	□	□	□	□	□
10.我覺得無法從這項運動獲得成就感	□	□	□	□	□
11.能參與此項運動人數不足	□	□	□	□	□
12.練習方式我不喜歡	□	□	□	□	□
13.練習時間太長	□	□	□	□	□
14.練習容易受傷	□	□	□	□	□
15.練習的秩序難控制	□	□	□	□	□
16.訓練沒有明確的目標	□	□	□	□	□
17.無法獲得更多較新的相關訊息	□	□	□	□	□
18.沒有一套標準的訓練流程	□	□	□	□	□
19.進行這項運動影響我的學業成就	□	□	□	□	□
20.這項運動沒有讓我學到知識	□	□	□	□	□
21.校內主管不支持這項運動	□	□	□	□	□
22.校內的器材太老舊	□	□	□	□	□
23.校內沒有適合的場地	□	□	□	□	□
24.校內缺乏經費補助	□	□	□	□	□
25.校內已有其他代表隊	□	□	□	□	□
26.校內沒有相關的師資	□	□	□	□	□
27.校內有競賽成績的壓力	□	□	□	□	□
28.家人不支持我進行這項運動	□	□	□	□	□
29.對我生涯規劃沒益處	□	□	□	□	□
30.課後需要打工賺取生活費用	□	□	□	□	

附錄二：全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊阻礙因素調查正式問卷

敬愛的先進學者，您好：

後學為國立臺灣體育運動大學體育舞蹈研究所的研究生，目前正進行碩士論文「全國大專校院啦啦隊與啦啦舞蹈隊阻礙因素之研究」－以全國大專校院啦啦隊及啦啦舞蹈隊組成代表隊之阻礙因素。感謝您在百忙之中撥冗對本量表填答，以助於研究進行

請您就每一題之適用程度，在空格中填寫適當答案，若有相關意見，也請不吝指教，以利後進研究之參考，謝謝！

敬祝

教安

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士班

指導教授：亞太創意技術學院　張育銓　助理教授

協同教授：國立臺灣體育運動大學　羅雅柔　副教授

研究生：郭齡雅　敬上

中華民國 103 年 04 月

第壹部分　學校基本資料

1.所在縣市地區：_____

2.貴校為□國立大專校院□私立大專校院

3.填答人性別：_____

4.您於 102 年度期間，是否參加右列活動：□啦啦隊比賽□啦啦舞比賽

5.加入團隊的年資□未滿一年□未滿二年□未滿三年□三年以上

6.參賽曾獲得最好的名次為？□全國性前六名（大專校院啦啦隊錦標賽、全國啦啦隊錦標賽等）　□縣市競賽前三名　□未獲獎

組成校內**啦啦隊/啦啦舞代表隊**的阻礙因素

下列各題為推動相關活動之阻礙因素,請您依照貴校實際面臨之情形,就下列的題目在您認為合適的空格中打「v」。

	非常同意 5	很同意 4	沒意見 3	不同意 2	非常不同意 1
1.我覺得我的個性不適合參加這項運動	□	□	□	□	□
2.我覺得我沒有辦法有好的表現	□	□	□	□	□
3.我覺得我對這項活動沒有太多興趣	□	□	□	□	□
4.我覺得不想參與是因為沒有朋友的陪伴	□	□	□	□	□
5. 訓練沒有明確的目標	□	□	□	□	□
6.我覺得這項運動不夠刺激有變化	□	□	□	□	□
7.我覺得我的身體無法負荷	□	□	□	□	□
8.我覺得因為性別的關係我不想參加	□	□	□	□	□
9.我覺得無法從這項運動獲得成就感	□	□	□	□	□
10. 對我生涯規劃沒益處	□	□	□	□	□
11.練習方式我不喜歡	□	□	□	□	□
12.練習時間太長	□	□	□	□	□
13.練習容易受傷	□	□	□	□	□
14.練習的秩序難控制	□	□	□	□	□
15.我覺得我對這項運動是危險的	□	□	□	□	□
16.沒有一套標準的訓練流程	□	□	□	□	□
17.這項運動沒有讓我學到知識	□	□	□	□	□
18.校內主管不支持這項運動	□	□	□	□	□
19.校內的器材太老舊	□	□	□	□	□
20.校內沒有適合的場地	□	□	□	□	□
21.校內缺乏經費補助	□	□	□	□	□
22.校內沒有相關的師資	□	□	□	□	□
23.校內有競賽成績的壓力	□	□	□	□	□
24.家人不支持我進行這項運	□	□	□	□	□
25.能參與此項運動人數不足	□	□	□	□	□