

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩士學位論文

利用 NPO 推行創新型運動之研究—以有氧空手道
之推行為例

A Study of Promoting Creative Type of Sport by a Nonprofit Organization
---A Case Study of Aero-Karate Sport

研究生：余 姿 萱

指導教授：傅 篤 誠 博士

中 華 民 國 101 年 6 月

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩 士 學 位 論 文

利用 NPO 推行創新型運動之研究

— 以有氧空手道之推行為例

研究生：余姿萱

經考試合格特此證明

口試委員：林吉郎

黃中見

傅馬誠

指導教授：傅馬誠

系主任(所長)：鄭文輝

口試日期：中華民國 101 年 5 月 25 日

謝 誌

論文撰寫的過程是研究所最終的荊棘訓練，回首每一階段所面臨到的挑戰與瓶頸，讓我點滴難忘。家中的餐桌變成臨時的戰場，堆積如山的書本和資料，最怕有客人說要來訪，慶幸外子的整理功夫一流，讓我寬心許多。聽過許多前輩說寫作需要靈感，我終於感同身受，因靈感順暢時寫完一個段落已三更半夜，完成這艱鉅的挑戰後，我的人生守則是「不要再熬夜」。

本論文幸蒙恩師傅篤誠博士之悉心指導，總是在我徬徨無助時，給我一顆強心劑，鼓勵加肯定的話語，讓我學會以更加樂觀積極的態度與冷靜沉著的思考方式去面對過程中的困難與挑戰，才能如此順利地完成此研究，師恩浩翰無以回報，在此謹向恩師致上最高的敬意！更感謝口試委員林吉郎教授與黃中見教授，予以本論文的許多建議，使得本論文能進行順利及更加精進。

此外，感謝同窗好友芳妃、金龍館長、德榮大哥和忠華大哥的勉勵與關懷，還有好友玉鳳的鼎力協助，總是在我最需要幫助的時候，不吝惜地伸出援手，一起同甘共苦，相互鼓勵與支持，每一個貼心的話語及小動作，都為我帶來一股暖流，很高興能認識你們，誠摯的謝謝你們。

家人的支持是讓我堅持到底的最大動力，感謝老公逸凡的無微照顧和家事一手包，父母親對幼子二十四小時全年無休的照顧，婆婆特地準備的外帶美食晚餐，這些提供讓我無後顧之憂的專心於課業，沒有您們就沒有今日之我。以及兄長昌壕和弟弟建勳的贊助；以及同時寫論文的逸軒、美燕，無私的寫作分享。

謹以此論文獻給我的師長、朋友及家人。

余姿萱 謹誌於

南華大學非營利事業管理研究所

中華民國一〇一年六月

摘 要

本研究目的以瞭解 NPO 運動組織在嘉義市地區學習創新型有氧空手道的滿意度情形，期望透過探討個案發展過程及有效問卷 498 份調查之結果，作為相關單位推廣創新型有氧空手道教學之參考資料。透過 SPSS19.0 電腦套裝統計軟體進行資料分析，以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關等統計方式進行資料分析。研究結果如下：

- 一、學員對於未來從事創新型有氧空手道的工作意願高。推廣運動的心會被感染，因目前的助理教練屬於志工，義務服務於各級學校。
- 二、學員考取有氧空手道證照之意願有顯著差異。學員對自我的學習成果感到滿意，顯示學員增加對自我的肯定，呈現學員對有氧空手道的學習滿意度高。
- 三、學習有氧空手道的男性學員多於女性學員，而且以 1~3 年級者居多；然而在教學之教練性別方面，女性教練多於男性教練，顯示創新型有氧空手道不再被傳統觀念束縛。
- 四、教練教學、學習成果和場地設施的積差相關，皆達有顯著性的相關。

關鍵字:創新型、有氧空手道、滿意度

Abstract

With a case study and the survey of 498 valid questionnaires, this study aims to understand learning satisfaction of those who have learned Innovative Aero-Karate in Chiayi City. The findings are stated as follows:

1. The students have strong-willed to teach Innovative Aero-Karate in the future.
2. There are significant differences in the students' willing to be a licensee of Aero-Karate.
3. The male students, who have learned Aero-Karate are out number than the female students. Most of them are students of 1-3 grades. On the other hand, the female coaches are out number than the male coaches.
4. There is apparent correlation of product-moment correlation for the coaches' teaching, students' learning results and the facilities for Aero-Karate.

Key word: Innovative, Aero-Karate, Learning Satisfaction

目 錄

中文摘要	ii
英文摘要	iii
目錄	iv
表目次	vi
圖目次	vii
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究範圍與限制	4
第四節 研究流程	5
第二章 文獻探討	6
第一節 空手道之起源與特質	6
第二節 有氧運動之演變	8
第三節 名詞釋義	13
第四節 NPO 運動組織之探討	17
第五節 認識有氧空手道	30
第三章 研究設計	46
第一節 研究架構	46
第二節 研究假設	48
第三節 研究變項定義	49
第四節 研究對象	50
第五節 研究工具	52
第四章 研究結果與分析	55
第一節 樣本之描述性統計分析	55
第二節 不同背景變項學習者在有氧空手道滿意度之差異	61
第三節 年級別的單因子變異數分析	65
第四節 教練影響學員的滿意度分析	69
第五節 滿意度構面之間的關係分析	73
第五章 結論與建議	74
第一節 結論	75
第二節 建議	77

參考書目	79
一、中文書目	79
二、英文書目	83
附錄一 學習滿意度量表原作者同意書	84
附錄二 正式問卷	85
附錄三 個案 A 訪談同意書	89
附錄四 個案 B 訪談同意書	90

表目次

表 2-1 運動與身體的歷屆相關研究	9
表 2-2 非營利運動組織概分	17
表 2-3 南投縣竹山鎮排球推廣協會年度工作計畫	25
表 2-4 歷屆竹山盃全國排球錦標賽參賽組別與隊數演變	26
表 2-5 松濤歷屆證書	35
表 2-6 松濤歷屆聘書	37
表 2-7 松濤歷屆獎狀	39
表 2-8 松濤歷屆感謝狀	40
表 3-1 符號意義說明表	50
表 3-2 研究樣本數	51
表 3-3 有氣空手道滿意度信度分析摘要表	52
表 4-1 不同背景變項的敘述統計資料	55
表 4-1-1 松濤師資	57
表 4-2 研究變項「教練教學」分量表的敘述統計資料	57
表 4-3 研究變項「學習成果」分量表的敘述統計資料	59
表 4-4 研究變項「場地設施」分量表的敘述統計資料	60
表 4-5 不同性別的學員在有氣空手道滿意度量表的獨立樣本 t 考驗摘要表	61
表 4-6 不同性別的學員對「教練教學」滿意度量表的獨立樣本 t 考驗摘要表	62
表 4-6-1 淨相關 Eta 平方效果值強度	62
表 4-7 學習者的學習年資在有氣空手道滿意度量表的獨立 t 考驗摘要表	63
表 4-8 不同年級別在「教練教學」、「學習成果」、「場地設施」的人數、平均數與標準差	65
表 4-9 獨立樣本單因子變異數分析的「多重比較」統計結果	67
表 4-10 不同年級別在「教練教學」、「學習成果」、「場地設施」的單因子變異數分析摘要表	68
表 4-11 教練的性別在「教練教學」分量表的獨立樣本 t 考驗摘要表	69
表 4-12 教練性別在有氣空手道滿意度量表的獨立 t 考驗摘要表	71
表 4-13 學習者對有氣空手道之證照的單一樣本 t 考驗分析摘要表	71
表 4-14 積差相關分析摘要表	73
表 5-1 研究假設驗證分析表	74

圖目次

圖 1-1 研究流程	5
圖 2-1 全國非營利運動組織的成長圖	18
圖 2-2 籌備成立南投縣竹山鎮排球推廣協會工作流程表	24
圖 2-3 歷屆竹山盃全國排球錦標賽參賽隊數	28
圖 2-4 歷屆男性與女性參與竹山盃排球運動的長條圖	29
圖 2-5 嘉義市體育會組織系統 (2011)	33
圖 2-6 松濤指導有氣空手道歷年感謝狀折線圖	44
圖 3-1 研究架構	46
圖 4-2 學員對男女教練教學的滿意度之差距	70

第一章 緒論

面對新世紀的來臨，世界先進國家均建構完整的教育體系與具體執行策略來培養身心健康的國民，進而提升國家整體競爭力。相關研究指出，臺灣各級學校學生之體適能有逐年衰退的趨勢，且與鄰近各國相比，我國學生之體適能狀況的確較為遜色(教育部，2007)；當今國內學生體適能狀況不佳問題，教育部體育司於民國九十六年宣布推廣「快活計畫」，喊出「出去運動取代進去寫功課」口號，期待此一觀念改革，希望從學校做起，找時間鼓勵學生運動，不再是窩在電視或是電腦面前的「宅男宅女族」，而能透過運動增進身體健康(中央日報，2007)，讓學生從小養成良好的運動習慣，找回國家未來競爭力。

第一節 研究背景與動機

分析目前人類的生活環境與型態，可以歸納出一個生活上的共同趨勢，那就是現今環境一直引導著我們在不自覺的情境下，陷入健康體能衰退的泥淖中，日常生活中，越來越多的自動化機械發明替代身體力行，而逐漸剝奪人類運動的機會，現代人類已經習慣以車代步、躺著看、坐著吃、乘電梯上樓等，從凡事只要一根手指頭進步到聲控，就全部做好的生活方式，有如電影「瓦力」中的人類，科技帶來了方便，卻也讓人類遺忘會「動」的本能。結果人類的健康體能變得如何呢？

當今學校教育環境處於多元富創意的時代，體育是教育的一環，更是學生在校園學習歷程中展現活力的課程，若學生能在求學階段培養運動的習慣與興趣，對於其整體學習狀況和態度，將會有明顯助益。Siedentop(1994)論述運動教育模式是學校體育教學策略中的一種課程與教學模式，因應學生學習興趣之提升，可針對學生的需求，加以改變運動規則與場地器材，希望藉由有趣的運動比賽，使學生得到意想不到的運動經驗。有鑑於此，行政院體育委員會於99年發起『打造運動島』方案，其中核心的主旨是鼓勵全民動起來。

如何發揮創意，設計出既有趣又好玩，同時又能讓學生學習運動概念與技能執行之體育活動，困擾著筆者。然而，對於在教學活動中有哪些元素可加以修改，以及如何進行多元創意教材變化的問題，卻是教師們在實務上最常感到困難之處。

在一次因緣際會下，接觸到由台灣運動員研發出的本土體育活動—有氣空手道，創新型有氣空手道如何從社團活動推廣至嘉義市市長盃呢？

人類一直處在缺乏活動機會的生活環境中，大部分的學童每天得為升學沉溺於考試作息，必須處在一種充滿緊張和壓力的學校及社會之中；已經有研究顯示，目前國內學生普遍有運動不足的現象，尤其是國高中階段。洪蘭(2008)提出運動的孩子大腦整合更好，增加腦力與學習力，有效改善情緒紓解壓力。現今升學型態改變，卻讓學童的書包越背越重，教育部提倡書包減重計畫，卻未能探討重量來源，學生的緊張和壓力日夜續增，身心發展更是雪上加霜，使得在生長發育極為重要階段的青少年，蒙受內在及外在嚴重的限制及障礙，以致於全國國民的健康情況頗令人堪憂。

涂淑芳(1996)指出兒童和青少年時期不良的健康，是導致日後心臟病發作的原因之一。因此，許多的研究已證實，保持定期而且適當的有氣運動，能增加自信心，減輕焦慮感，對於減緩人體機能的老化是亦有幫助的，甚至在現代病猖獗的時代，解除憂鬱趨緩沮喪無不可能。如何利用創新型有氣的觀念，突破現有流行趨勢，創新型有氣空手道如何吸引嘉義市市民的注意和參與動機呢？讓我來一探究竟吧！

第二節 研究目的

教育講究的是德、智、體、群、美五育並重，然而現今的台灣教育偏重於智育的發展，對於體育這一環，大部分的教師和家長認為有無皆不影響學童的發展。體育是學生在學習歷程中不可或缺的元素，若學生能在求學階段培養運動的興趣及習慣，對於其整體的學習狀態和學習效度，將會有所幫助(洪義筌，2008)。極早種下運動習慣的種子，對學童的健康打下穩固的根基，才有未來的自信心和社交能力，以目前風靡全球的 Linsanity 為最佳見證。

國內鮮少能創新屬於本國的運動類型，即使推陳出新也無法長期捉住民眾的心，總是度過蜜月期就容易產生倦怠或退流行，然而創新型有氧空手道從 93 年發展至今已達七年之久，在 100 年榮獲總統授旗與親自召見。含莘茹苦的推廣過程令我欽佩不已，唯有深入了解與體驗，才能解開我心中的疑惑。

然而，在有限時間內要開發運動習慣有其困難性，若學校能有效運用多元的教學策略，提升學生對運動的參與，如：推行創新型有氧空手道，或許是另一個嶄新的啟程。基於上述研究動機與背景，本研究目的如下：

- 一、創新型有氧空手道推行之策略。
- 二、由 *NPO* 探討創新型之有氧空手道。
- 三、探討學習者對創新型有氧空手道之滿意度。
- 四、提供後續非營利組織對運動有興趣者，以及非營利事業經營管理之參考。

第三節 研究範圍與限制

本研究因選樣範圍以「嘉義縣市參與有氧空手道相關人員」為主，因此其他縣市空手道相關人員並不在此研究範圍之內。研究時間從 100 年 11 月進入研究領域，而有氧空手道創新於 93 年，因為研究者受限於工作的限制，故無法親自參與有氧空手道所有活動，研究者處於「初體驗的參與」，因此採取橫斷面來研究「創新型有氧空手道」推廣至嘉義市的滿意度，而不能以宏觀的縱貫性研究來分析。此外，基於論文撰寫的時間限制，無法對有氧空手道作深入的探討，故就研究參與期間所見所聞，佐證於訪談資料，難免有缺漏之憾。

第四節 研究流程

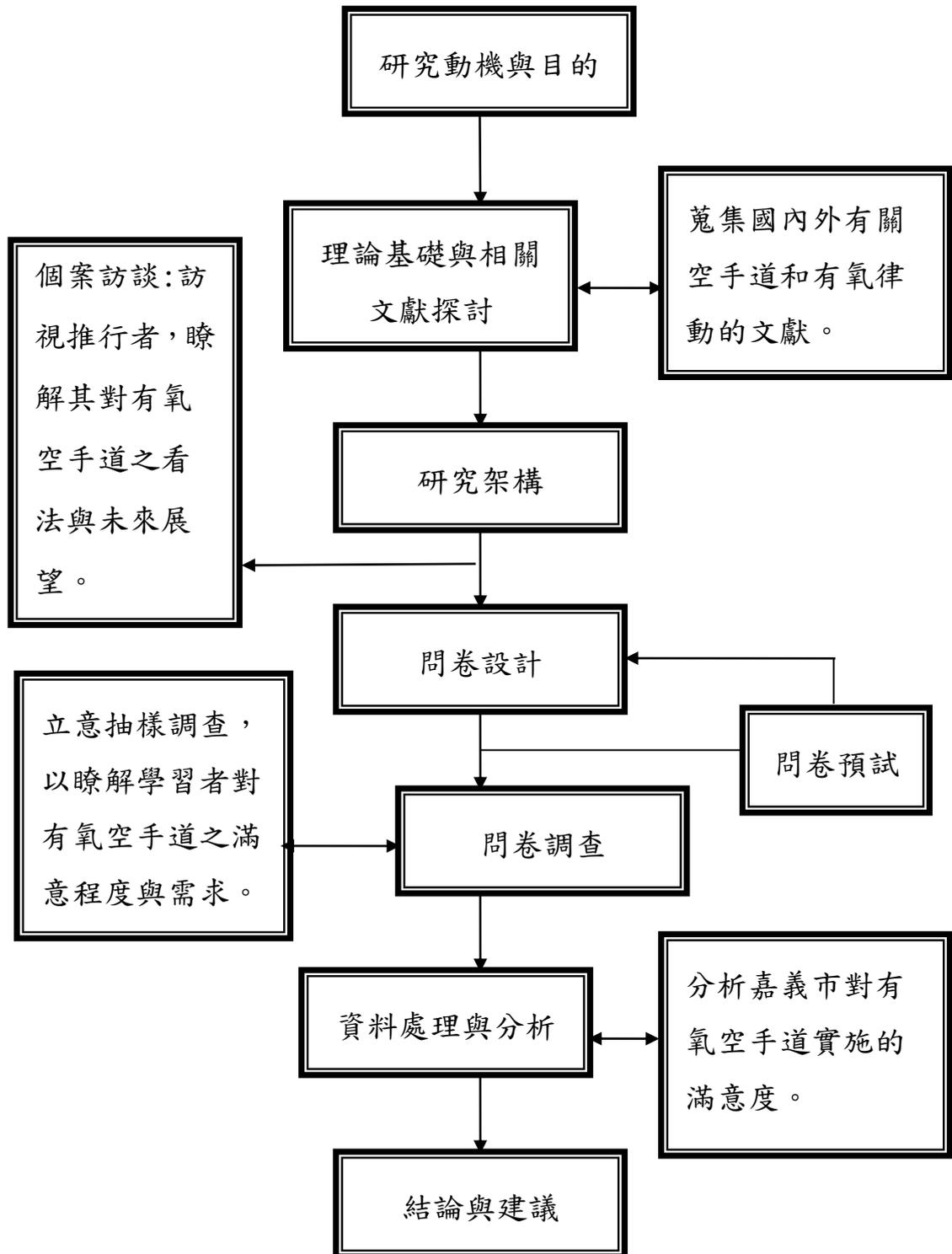


圖 1-1 研究流程

第二章 文獻探討

第一節 空手道之起源與特質

壹、眾說紛紜的空手道演變

空手道¹起源於琉球古代的武術琉球手。琉球手結合了中國的少林武術，形成唐手。唐手即「からて」。然而「からて」原本沒有漢字表記。根據船越義珍的說法，「から」一詞的含義不明，既可以解釋為「唐手」，因為該武術系由唐人（中國人）的少林武術發展而成；亦可以解釋為「空手」，因為練習該武術時赤手空拳不帶兵器。1901年（明治34年），日本沖繩縣廳為了消除中國對琉球（沖繩）的影響，下令將縣內各校的體育科中「からて」這一武術的漢字確定為「空手」。但不少空手家仍舊使用「唐手」這一名稱。

1929年，船越義珍在慶應義塾大學唐手研究會執教時，根據般若心經中「空」的概念，將「からて」的漢字定名為「空手」。而這一定名符合當時日本當局試圖消除中國對琉球的影響的目的，因此在日本廣泛傳播。因為其他武道的名稱後都有一個「道」字，因此「唐手」改名為「空手道」。昭和初期，摩文仁賢和、宮城長順、遠山寬賢（易氏）前往日本指導唐手。

1933年，唐手被大日本武德會認定為日本武道之一。然而，當時唐手是被當作柔道或柔術的一部分，這是因為唐手稱號的審查是由柔道家來進行的，因此，唐手家被迫接受了這項屈辱的條件。1936年10月25日，在那霸舉行的空手大家座談會中，在日本軍國主義思潮的影響下，正式通過了將「唐手」改名為「空手」的決議。爾後因分三套基本勢法而誕生：「那霸手」、「首里手」、「泊手」，結果形成四大流派：「松濤館流」、「剛柔流」、「和道流」、「系東流」各有所推崇者，最後大山倍達因理念有異而出現「極真會空手道」。

日本外務省下屬的「Web Japan」聲稱目前全球已有兩千三百萬名空手道練習者。1994年，在日本廣島舉辦的第12屆亞運會中，空手道正式成為亞運會的競技項目之一。2005年，在國際奧林匹克委員會的投票中，因票數沒有達到所規定的2/3，空手道作為奧運會項目的提議被否決，未能入選於2012年舉辦的倫敦奧運會。2009年，同樣是在國際奧委會的投票中，空手道亦未能入選於2016年舉辦的

¹ 資料來源：維基百科，日期2012.3.7

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A9%BA%E6%89%8B%E9%81%93>

里約熱內盧奧運會。

貳、空手道運動的動作特質

空手道是巧妙應用拳、腳，探究勝負的原理，進而達到超越勝敗的境地，是磨練精神、體魄、技術，探究真、善、美的動態的禪道，而且空手道不使用任何武器，有效的利用身體各部位進行徒手格鬥的武術，以擊(punching)、打(striking)、踢(kicking)三種基本技術為根本，構成了空手道的各種攻防動作。學習者通過不懈的鍛鍊、嚴格艱辛的競技，衍伸有效的護身之技，養成強健的身體和健全的精神，培養自信心和努力實踐的勇氣，從而為人類社會的正義、和平、發展作出積極貢獻。這是日本空手道家對空手道的一種解釋。

空手道包含有格鬥、健身和人格修養之價值，因此比賽分為「型」與「對打」個人與團體比賽二種，腳部有踢打動作，手部有壓制動作。「型」則以固定動作套路比劃，以全身四肢力道表現十足強烈，氣勢上有一股強如旋風的壓迫性，表現出殺傷力極強的動作；「對打」賽制規定是男生每場三分鐘、女生二分鐘(世界空手道聯盟(WKF)，2009)。

然而，從事空手道練習者的原始動機可能不盡相同，但空手道本身就是一個徒手格鬥的技術體系，想要擁有一身好功夫，必須先加強心肺耐力、柔軟度、協調性、敏捷、速度與平衡能力等體能，可見健身與人格修養是通過磨練才能完成這個武術體系的。

第二節 有氧運動之演變

有氧操²(Aerobics)最早是為了防止冠狀動脈疾病，由德克薩斯州空軍醫院醫生提出要求，並在1968年Jackie Sorenson，制定了一系列的舞蹈動作被稱為有氧舞蹈慷慨改善心血管健康。從Tackj Sorensen開始利用步行、跑步、跳躍與各種不同的手臂擺動和踢腿動作，搭配輕快緊湊的音樂節奏；到了70年代末80年代初，Jane Fonda帶動而掀起了有氧韻律的風潮。

有氧舞蹈運動經過多年來的變化與改良，發展出現在的高低衝擊有氧舞蹈(Hi-Lo Aerobics)，成為大部份女性所從事的室內有氧運動模式，一直到了1986年Gin Miller-STEP成為有氧的創始先驅，她因為膝蓋受傷無法繼續從事原本的運動，其物理治療師建議她可藉由走樓梯來強化膝關節。在她持續一段時間的走樓梯後發現，這種運動對受傷的膝蓋有莫大的好處，於是便設計了一種在平台上踏上踏下的訓練復健方式，在1988年推廣後，成為全美繼珍芳達有氧舞蹈後的一股新有氧運動熱潮。這種運動方式透過舞蹈、動作、音樂的結合，不但可以強化膝關節四周圍肌群，更適合人體心肺功能的訓練，同時又可以強化下半身肌群，是一種高強度、低衝擊的全身性安全有氧運動。

有氧的運動強度可根據個別能力調整(約60-90%最高心跳率，最高心跳率=220-年齡)。此外，有氧運動每週至少從事3-5次，並依循序漸進原則持續運動(林貴福、盧淑雲，1995)。高低衝擊有氧(Hi-Low Impact)是利用音樂節奏快慢，舞動四肢的動作設計，搭配空間上的身體移動，加強心肺功能或全身耐力，然而在動作編排會利用動作大小和體位移動方向調整運動強度。所謂高衝擊即在動作過程中有雙腳同時離地的情形，例如跑步或雙腳跳；低衝擊即在動作過程中有一隻腳隨時與地面保持接觸，例如踏步或踏點(林麗芬，1999)。

隨著有氧舞蹈運動人口不斷的增加，以及對有氧舞蹈的喜好，有氧舞蹈課程內容不斷演變及改進，甚至將各個單項運動的特有動作融入有氧舞蹈中，不但豐富了從事有氧舞蹈運動者，並使得許多體適能指導者，吸取更多教學內容及技巧。經過多年來的變化與改良，發展出現在的高低衝擊有氧(Hi-Lo Aerobics)、戰鬥有氧、拉丁有氧、飛輪有氧、階梯有氧等，成為大部份女性所從事的室內有氧運動

² 資料來源：<http://www.livestrong.com/article/121986-history-aerobic-dance/#ixzz1LIFG4n1s> 研究者翻譯

模式。1984 年資料顯示全美國普查發現，有氧舞蹈參與人口是所有運動成長率之冠，然而有氧舞蹈之所以吸引人的原因，在於跳起來很有趣的，而趣味往往是人們決定是否持續該項運動的重要因素。

目前越來越多有關的研究文獻証實，有節奏且規律又有一定強度的有氧舞蹈運動項目，對身體各方面是有益處的體能運動(如表 2-1)，運動心理學專家也指出，透過音樂的節奏自我表現，有氧舞蹈對情緒的緊張和心理的壓力具有紓緩的作用。

表 2-1 運動與身體的歷屆相關研究

研究者	研究內容	研究結果
麥秀英、卓俊辰(1984)	對 20 名平均年齡約 39 歲的成年婦女，進行每週 3 次，每次約 45 分鐘，為期 10 週的有氧舞蹈課程。	結果發現體重與身體脂肪百分比未達顯著差異，在 12 分鐘跑走能力、休息時的心跳數、最大心跳數、對固定負荷的心跳反應以及最大攝取量有顯著的改善
Hoeger (1993)	水中有氧運動與低衝擊有氧舞蹈間的比較。	研究顯示節奏性的水中有氧運動可使體脂肪降低 2%，而參加低衝擊陸上有氧課可減少 1.1% 的體脂肪。
謝幸珠 (1995)	以 86 名大學生為對象進行每週 1 次 60 分鐘，為期 16 週的有氧舞蹈訓練。	結果發現在心肺適能、腹肌力及柔軟度、降低體脂肪百分比等方面有顯著差異，但在握力上未達顯著差異。
林文岳、陳湘 (1997)	以 39 名平均年齡約 32 歲的女性，接受研究者設計的有氧舞蹈課程，進行每週兩次，每次 60 分鐘，為期 12 週的有氧舞蹈訓練。	結果顯示 30 歲以上之受試者在體適能要素上及腰臀圍比上皆未達顯著差異，然而 30 歲以下之受試者除心肺適能達顯著差異外，其餘項目皆未達顯著差異。

曾媚美、余瑩瑛、謝志君 (2002)	以 76 位平均年齡宜 18 歲的五專生，進行每週一次，每次宜 100 分鐘，為期 12 週的有氧舞蹈課程。	結果發現在體適能要素各方面、體脂肪百分比皆達到顯著差異。
溫怡英 (2002)	以 28 名平均年齡宜 31 歲的女性，分年輕組與年長組接受研究者設計之有氧舞蹈課程，進行每週 3 次，每次 60 分鐘、為期 4 週的有氧舞蹈課程。	結果發現在體重、身體質量指數、全身脂肪百分比等皆未達顯著差異，且年齡因素對身體型態並未造成影響，在體適能方面除了心肺耐力上達顯著差異，其他體適能方面要素皆未達顯著差異，且年輕女性在肌耐力方面的進步率皆比年長女性高。
郭芳娟、林正常、陳鉞奇 (2005)	以 13 名平均宜 18 歲的年輕女性進行每週 3 次，為期八週的中強度有氧舞蹈訓練。	結果發現在體重、肌肉重、心肺適能上達顯著差異，但體脂肪、腰臀圍比及心跳變異性皆未達顯著差異。
丁翠苓、王秀銀、黃碧月 (2005)	對 62 位平均年齡約 21 歲的大學生，進行每週一次，每次宜 100 分鐘，為期 14 週的有氧舞蹈課程。	結果發現在體適能要素各方面、體脂肪百分比皆達到顯著差異，其中身體質量指數、體脂肪百分比雖未減少，但都在標準範圍之內。
Sanders (2005)	於 Water Fit 水中體適能教學手冊中提出她於 1998 年進行八週的水中運動研究	發現學員體脂肪減少 2.31%。
黃泰諭、張哲榕等 (2005)	以女性老年人進行十週水中 有 氧 訓 練 研 究	結果水中有氧訓練對女性老年人功能性體適能有改善的效果。

朱嘉華 (2006)	有氧運動對動脈硬化程度之影響	探討有氧運動對動脈順應性 (arterial compliance) 或動脈硬化程度之影響，並提出具體的生活型態改變策略，期能讓更多讀者瞭解生活型態在健康促進上所扮演之積極角色，進而養成健康的生活方式，達到預防保健之效果。
梁月春 (2009)	以高雄市參加有氧舞蹈運動休閒女性為對象，針對目前全世界對積極運動人生及女性休閒權益之重視，探討女性在參加活動時之自我效能、休閒動機、休閒阻礙及休閒涉入各構面之概況及關係	研究結論不同年齡及社經地位女性在休閒涉入參與情形差異並不顯著，顯示女性運動舞蹈的普遍性；自我效能是女性休閒涉入時的關鍵變項。
陳好瑄、許秀貞、陳怡婷、周佩蘭、張世 (2010)	探討六週有氧運動介入對國小減重班學童體適能及睡眠品質之影響	減重計畫的實施可以改善國小肥胖學童的體適能與睡眠狀況，對於國小肥胖學童，未來應持續給予運動課程，培養規律運動習慣，以維持良好的減重成效，達到健康促進之目的。

參考魏正(2006)

研究者製表

有氧舞蹈是有氧運動的一種，有氧運動必須符合以下的條件：運動要持續十五至二十分鐘以上，一定要使大肌肉群（像胸肌、腹肌、大腿肌等），有足夠運動強度，要到最大心跳率的百分六十到八十，但是也不能太強，太強就會變成無氧運動。魏正(2006)十八週有氧舞蹈課程對大學生健康研究的結果，學生在柔軟度、肌耐力、心肺適能方面獲得明顯改善。可見適度並且有規律的運動就能擁有健康的身體，符合政府提倡的運動 333 原則，每週運動頻率至少三次，每次運動時間

達 30 分鐘，運動時讓運動強度每分鐘心拍數跳到 130 下。

有氧舞蹈不但可以解除身體和心理各方面的壓力，還可以健身健美並且擁有健康的身心，但是在跳有氧舞蹈之前，需要注意以下幾點，才能預防運動傷害的產生：首先是熱身運動，讓運動者的生理和心理準備進入戰備狀態，體溫慢慢的提升到可以做主要運動的時機，目的是降低運動受傷的發生機率，然而在心理表現也會更具信心，能將運動者的潛能發揮到淋漓盡致(季力康，1996)。

我們都知道身體的組織，像肌腱、韌帶都是運動中最容易受傷害的，所以有氧運動前的暖身運動是絕對不能缺少的，暖身運動最好持續做十分鐘，動作由緩慢循序漸進，不可以操之過急。結束運動後的緩和動作，主要減緩心跳和呼吸頻率，使身體機能逐漸恢復到正常狀態，並趨緩肌肉在主要運動中產生的乳酸，可減少運動時所產生的痠痛。

適時補充適當的水份為宜，緩慢地飲用，切忌冰涼的開水而且不要一次補充太多，以免造成腹部的不舒服。飲食後超過 1.5 小時才進行有氧運動，才不會造成運動時的消化不良，例如：嘔吐、肚子痛等；相對地運動後不宜進食，因運動後的身體吸收能力較佳，容易造成肥胖，故休息半小時以上為佳。工欲善其事必先利其器，穿著適合的服裝和鞋子，才能暢快運動保護身體，建議服飾以彈性排汗佳為首選，鞋子考慮具避震性且富有抓地力較能保護腳踝。

第三節 名詞釋義

壹、有氧運動

有氧(Aerobics)運動一詞，是美國 Dr.Cooper 於一九六八年所提出來的，意思是指其運動過程身體所需能量系統，吸入的氧氣足以供應氧氣的消耗量，而不會造成無氧代謝產生大量的乳酸菌(方進隆，1997)。從事有氧運動時能消耗脂肪，同時避免淨體重的流失，有氧運動理想項目包括:游泳、慢跑、走路、騎自行車、有氧舞蹈及爬山等活動。

彭郁芬(2002)在流行有氧 EASY GO 中提到武術有氧(Martial Aerobics)是目前歐美流行的時尚運動，課程內容主要融入中國武術動作，有太極、空手道、泰拳還有西洋拳擊，藉力量的釋放達到鍛鍊肌肉及改善心肺功能的效果。Steven Renata(2001a)指出戰鬥有氧(Body Combat)的步法和姿勢是從一系列自我防衛訓練，從空手道、拳擊與太極的動作，所發展出充滿活力的有氧運動。為了提升有氧運動的多元化與趣味性，進而研發創造性有氧，主要目的是讓參與者持續運動，在拉邦動作分析理論(Labon Movement Analysis)，作為安排教材的依據以創新動作。林麗芬(1999)所謂創造就是創造者將既有的素材加以重新組合之意，應用在各種基礎動作上，可讓教師學生們發現許多新動作，創造出更鮮活的有氧運動。有氧運動(aerobic exercise)是控制體重的理想運動，從事有氧運動時能消耗脂肪，同時避免淨體重的流失，有氧運動的理想項目包括:走路、慢跑、游泳、騎自行車、有氧舞蹈及爬山等活動。如果遇到雨天，室內原地跑步機或是跳繩、登階等都是理想的運動方式。運動的強度應維持在 65%最大心跳率較佳，每次運動的持續時間應維持 30 分鐘左右，每週至少運動 3 至 4 次。體重過重或是肥胖者開始從事有氧運動時，運動量的增進必須循序漸進，運動過一段時間，身體適應良好情況下，才逐漸增進運動持續時間或每週運動次數。運動過後，如果感覺身體部位痠痛，代表運動量的增加太快了，此時應酌量降低運動量。長期從事有氧運動的原則是運動後身體的感覺舒適且沒有痠痛感，如此才不致於運動中斷(黃永任，2008)。

有氧運動並不是減肥運動，而是增加心肺功能，提昇肌耐力的健身運動，透過身體的律動增加新陳代謝，釋放工作壓力，不只運動到身體還照顧到心理，紓

解身心壓力、維持健身健美，有助健康指數！鄭景豐、林煉傑、黃憲鐘(2002)研究指出八週有氧或肌力訓練對身體組成的影響，結果顯示在體重、體脂肪百分比、脂肪重、去脂體重、肌肉重、骨質量未達顯著，但是在肌力和心肺耐力呈現有顯著。

貳、無氧運動

林正常(1999)在認識無氧運動(anaerobic exercise)中指出是運動時提供能量的代謝路徑與氧氣無關的運動。在此必須說明的是能量供給與氧氣無關，而組織細胞裡不見得就無氧。我們如果仔細觀察，日常生活當中，無氧性活動不見得少於有氧性活動。譬如：爬樓梯、搬動家具、抱小孩、提菜籃、推機車等等，都屬無氧性的肌肉作業。我們做無氧運動時，譬如跑百米，運動中，幾乎可以不考慮呼吸，甚至鼻子用膠布貼起來不吸半口氣，也可跑完。跑完後，才代償性的大口呼吸，急速將方才運動中欠缺的氧氣補足。

在生理學上，運動按能量供給來源，分磷化物系統、乳酸系統與有氧系統，其中磷化物與乳酸系統屬無氧系統。以跑步為例，一百米為磷化物系統，八百米為乳酸系統，馬拉松為有氧系統。磷化物系統影響成績的因素為肌肉，八百米影響成績的因素為耐乳酸能力，有氧系統的運動影響成績的因素為心肺功能（攝氧能力）。

參、運動行銷

運動行銷起源於1820年，當時代表性的行銷策略是1824年William Fuller的拳擊比賽，利用報紙和傳單的行銷方式婉如天女散花。到了1880年運動產品利用商標和品牌，提升消費者的需求，消費者因不同價位區別產品等級。1920年市場規模的多元加上休閒運動的興起，市場成長率成週期性遞增。

Pitts及Stotlar(2002)定義運動行銷(Sport Marketing)為：「生產、產品定價、促銷及配銷運動產品的規劃與執行過程，進而滿足消費者的需求與達成組織的目標」（邱炳坤、王瓊霞譯，2006，頁13）。因此，運動行銷必須同時著重於組織及消費者，首先必須滿足消費者的需求，同時最終也達成組織目標。

昔日組織被設計為製造產品及銷售其產品給消費者，因此管理者認為行銷和

銷售畫上等號。然而到 60 年代，才有更進一步的行銷概念被提出。McCarthy 及 Perrault(1990)認為行銷概念的推衍是從傳統的產品導向(product oriented)—「賣你所生產的產品(sell what you make)」到消費者或市場導向(consumer or market oriented)—「生產消費者需要的產品(make what will sell)」，這新的概念主要強調行銷的目的在確保贏得及滿足消費者，故 McCarthy 及 Perrault(1990 p. 27)認為「行銷是簡單而重要的概念，即組織需致力於滿足消費者同時獲取利潤。」

自由市場下的經濟，消費者有許多種的選擇機會，根據估計有 90%的新廠商無法生存(邱炳坤、王瓊霞譯, 2006, 頁 4)，而存活下來的廠商大部分是滿足消費者的期待及需求。為達成此目標，組織需要一個有效的行銷計畫(Marketing Plan)。換言之，運動是一個巨大的產業，然而令人驚訝的是許多組織並沒有設定行銷計畫，以利推行並促銷他們的產品及服務(邱炳坤、王瓊霞譯, 2006)。

當代企業十分重視行銷，公部門也隨即跟上運用行銷策略提升整體績效，然而學校教育的經營面對環境變化莫測，如履薄冰，如何在有限的經費下，發光發熱教育的精神，是當代教育應予重視的問題。教育要成功務必擁有健康的身體，因此學校體育是目前強化校園活動的動力來源。運動行銷如何運用於學校體育?首先要了解學校體育的本質，才能針對核心強化體育特色，教學的特色及重點是運動行銷的課題。

針對黃金柱(1992)在體育運動策略性行銷中鑑於運動的推廣長年伴隨國家經濟的發展和國民所得的增加而蓬勃發展，可預期的，未來將有更多的國家資源(包含政府編列預算和民間企業投資)投入國內運動建設的行列。為有效發揮國家有限資源，藉以提高投資效益，行銷與策略性規畫觀念的引用，將裨益運動事業的經營。尤其是如何將行銷組合觀念和策略性規劃理念，融入室內、外運動場地設施的規劃、興建與營運管理上，如何援引他國職業運動、校際或大型運動競賽、健康與體適能俱樂部和各類球場等經營經驗，以及他國企業贊助體育活動理念的推廣經驗等，作為我國運動營運的借鏡，開創運動經營的新契機，現階段是國家對於運動建設亟應正視的課題。

組織行銷計畫是依據組織的大小規模和複雜程度，行銷計畫有不同的規劃方式。大而複雜的運動組織，行銷計畫通常始於行銷策略單位(Strategic Business Units, SBU)，然後才向上呈交至高階主管，進而同時滿足公司整體的行銷計畫，

例如:Reebok 慢跑部門先發展其單位的行銷計畫，而此計畫需要與公司整體的計畫一致。對於規模較小的運動組織而言，公司執行長(chief executive officer, CEO)通常會參與行銷計畫的起草及擬定，而這樣的概念已經應用在許多美國業餘的非營利性運動組織。以美國跆拳道協會為例，2000 年雪梨奧運將跆拳道第一次列為正式比賽項目，美國跆拳道協會即擬定一個完整的行銷計畫，以確保未來跆拳道的發展。

體育專業教育的新領域和對新知的追求，並傳播策略性行銷理念，藉期吸引更多同好樂於加入體育運動企業化經營的革新與創新行列。因為國內體育專業教育學府尚乏運動行政管理學門或科系所，故與企業經營有關的系列基礎課程仍屬萌芽發展階段。基於行銷有助於擴大市場需求、增加觀眾或消費人潮，因此行銷理念的推廣與傳播對體育運動的經營，將扮演極為重要的角色。

傅篤誠(2003)指出非營利事業行銷所能提供的服務水準可能無法與營利事業相比，但服務人員的態度決定受服務者的感受，那是一種無形的、發自內心的服務過程，屬於親和力與富有愛心的服務。運動策略性行銷對於非營利的體育運動組織人員(含政府體育單位、各級學校、校際體育競賽聯盟或總會、體育場和各單項運動協會等)，可應用策略性規畫的理念於運動推廣和策劃上；同時，運用行銷理念，作好教育市場的調查研究，依據產品或服務提供和吸引觀眾或參與者人潮的決策依據，俾所提供的產品或服務，更能符合觀眾和參與者等真正的需求與慾望(黃金柱, 1992)。

肆、學習滿意度

本研究所指之學習滿意度係指學生在修習有氧空手道課程時對於教練的教學、自我學習成果與場地設施的滿意程度。石昌益(2004)研究出滿意的經驗會導引持續性的學習；反之，無法達到學習者地的期待，容易導致焦慮感、降低學習意願、或是不參加。因此，瞭解學生是否滿意課程的安排、教練的評價、場地的環境設施等，極為重要。洪瑞薇(2005)台灣地區大學院校舞蹈系學生，因不同背景而「學習滿意度」有所差異。

第四節 運動型的 NPO 組織探討

民國三十四年台灣光復，國內體育運動發展早期是困頓受阻於國內經濟環境的窘困，前四十年的發展較為平順，除體育總會、中華奧會外，目前許多全國性的運動組織也均發展於此一時期，為配合政府政策推展的任務於是先後成立(廖聰傑，2009)。

陳金盈(2004)研究指出，我國運動組織發展蓬勃，並擴展於各項運動領域，包括健康性、競技性、休閒性、娛樂性、學術性、復健性與公益性等屬性的組織。楊宗文(2005)將我國非營利運動組織概分為七個類型，如下表 2-2 所示：

表 2-2 運動型 NPO 組織概分

分類	性質區分	組織(舉例)
體育單項團體	推展單項運動之協會	中華民國田徑協會、中華民國足球協會、中華民國跆拳道協會等之單項運動協會
體育綜合性團體	會員屬性為團體會員者	中華民國體育運動總會、中華民國大專院校體育運動總會、中華民國各縣市體育會聯合會
體育學術團體	推展體育學術為目的者	中華民國幼兒體育發展協會、台灣體育史學會、台灣適應體育運動與健康學會
體育社會服務團體	從事體育人員相關服務為目的者	中華民國原住民體育休閒文化藝術發展協會、中華民國原住民文化體育協會
體育國際團體	國際體育團體在台分會	國際競技體育舞蹈聯合會中華民國分會
體育產業團體	體育相關產業推展為目的者	中華民國體育用品經銷商協會、中華職業棒球聯盟、台灣女子職業高爾夫協會

其他體育團體	不歸屬以上類型者	台灣體育大學（桃園）校友會、中華民國運動休閒協會、中華民國人體能研究會
--------	----------	-------------------------------------

資料來源:楊宗文(2005)

依據內政部（2011）各級工商自由職業及社會團體統計資料顯示，我國台灣地區非營利運動組織的數目擴展至 2011 年第二季已擴增至 982 個（內政部社會司，2011），1972 年 42 個、1984 年 54 個、1992 年 143 個、1996 年 249 個、2001 年 443 個、2006 年 668 個、2010 年 934 個。

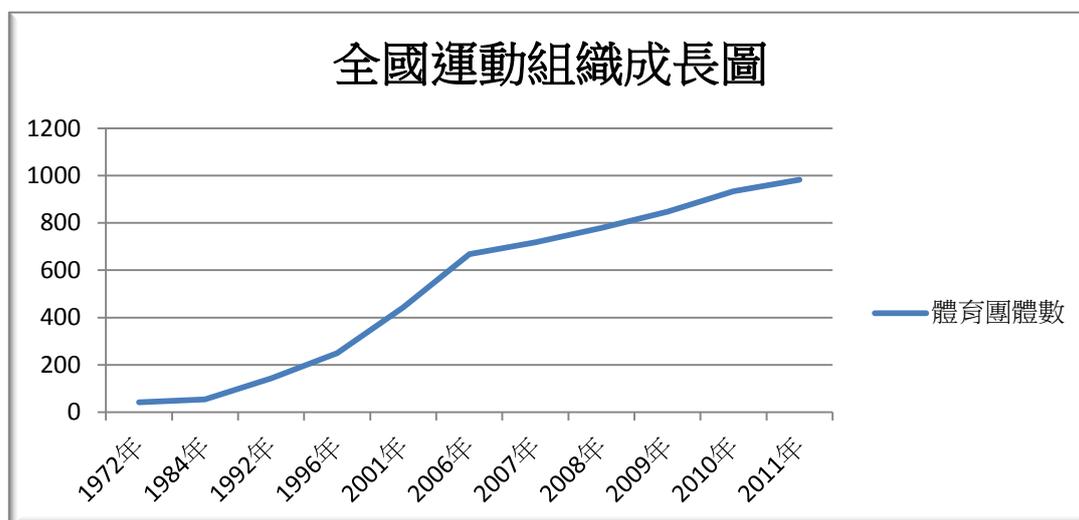


圖 2-1 全國運動型的非營利組織的成長圖

圖製作:研究者

數據來源:內政部社會司統計至 2011 第二季止

由上圖 2-1 統計，國內體育團體的組織數量成長持續向上爬升，顯示出未來仍有更多關懷國內體育運動發展的人士，積極參與國內非營利體育組織的服務工作推廣與活動參與。

原則上，國內運動組織的本質主要是以推廣體育運動為主，除少數幾個體育運動產業類之營利性運動事業體外，幾乎都是沒有營利性的，屬於非營利性組織。其目標是在提供及推廣運動服務，增進並滿足社會大眾對體育運動服務、健康、知識、技能、及參與機會的需求。

壹、第一個運動型的 NPO 組織

NPO 的首要運動組織非奧林匹克運動會³（希臘語：Ολυμπιακοί Αγώνες，簡稱奧運會或奧運）莫屬，最早起源於古希臘，為了要使人民免予戰亂，因此運動會期間停止戰鬥，舉辦地點在奧林匹亞而得以命名。國際奧林匹克委員會主辦的國際性綜合運動會，每四年舉行一次。19 世紀末由法國的顧拜旦男爵創立了真正意義上的現代奧林匹克運動會。從 1896 年開始奧林匹克運動會每四年就舉辦一次（曾在兩次世界大戰時中斷過三次，分別是在 1916 年、1940 年和 1944 年），會期不超過 16 天。由於 1924 年開始設立了冬季奧林匹克運動會，因此奧林匹克運動會習慣上又稱為「夏季奧林匹克運動會」。奧林匹克運動會現在已經成為了和平與友誼的象徵。

古希臘奧運會從公元前 776 年起至公元 394 年止，共舉行 287 屆。最初的比賽項目只有短跑（Stadion，意為「場地跑」），後來，其他項目逐漸地加入到奧運會中：拳擊、摔角、古希臘式搏擊和田徑（包括場地跑、跳遠、標槍和鐵餅）。新項目的加入使得運動會的長度從 1 天延長到 5 天，其中 3 天有比賽，其他 2 天則從事宗教活動。最後一天所有的參賽選手都可以參加一場盛宴，享用在比賽第一天時供奉給宙斯的 100 頭牛。奧運會項目獲勝者的獎品是橄欖枝編成的花環以及莫大的榮譽，雕塑家們還為獲勝者雕刻人像。

現代奧林匹克運動會於 15 世紀的文藝復興，使得許多歐洲人開始重新讚揚奧林匹克精神。義大利的馬泰奧·帕爾米里亞在 1450 年提出要提倡奧運會的和平與友誼的精神；德國人庫齊烏斯花了多年時間挖掘古希臘的奧林匹亞村，他在 1852 年 1 月在柏林宣讀了考察報告，並建議恢復奧運會。

被尊稱為現代奧林匹克之父的法國教育家皮埃爾·德·顧拜旦於 1892 年在索邦大學大禮堂首次公開提出恢復奧運會，並把範圍擴大到全世界。1894 年，顧拜旦致函各國體育組織，邀請他們參加在巴黎舉行的國際體育大會。在同年 6 月 16 日舉行 12 國的代表在巴黎舉行了恢復奧林匹克運動大會。會議決議每四年舉行一次全球範圍的奧林匹克運動會。6 月 23 日，國際奧林匹克委員會成立，希臘人維凱拉斯出任主席，顧拜旦任秘書長，並親自設計了奧運會的會徽、會旗。會議還通過了奧林匹克憲章。1896 年，第一屆現代奧林匹克運動會終於在希臘雅典正式

³資料來源:101/1/31 維基百科 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A5%A7%E9%81%8B>

舉行。並決定此後每 4 年舉行一次，會期不超過 16 天。

奧林匹克的精神是重在參與，只強調運動員之間和運動隊之間的競爭，並不認為這是國家之間體育實力的較量。因此國際奧委會只公布比賽成績，並不進行各國獲獎情況的統計。但是東道國、新聞媒體以及各國的奧委會都進行這方面的統計，並按獎牌或分數排列總的名次。

國際奧委會認為精神獎勵是奧林匹克精神的重要因素之一。因此在獎勵方面，也著重在精神上和名譽上。在奧運會上獲勝的前三名選手，只分別授予金、銀、銅質獎章，並不發給任何物質獎勵。但是各國對於獲得前三名的運動員都會給以很豐厚的物質獎勵，商界也會進行慷慨的贊助，因選手是最有效的行銷策略。許多原本默默無聞的運動員，則從一夜之間變成了家喻戶曉的明星。2004 年夏季奧運會中華台北奪得首枚金牌

目前，世界範圍的奧林匹克運動會除了有夏季奧運會、冬季奧運會以外，為了弘揚奧林匹克精神，還設置了傷殘人奧運會，專門為身心障礙運動員所舉辦的大型運動會特殊奧運會，以及由國際象棋聯合會主辦的世界國際象棋奧林匹克團體錦標賽，由世界橋牌聯合會主辦的奧林匹克橋牌錦標賽和由一個名叫“世界娛樂”的國際性組織發起的奧林匹克補充賽，它所設的比賽項目都是正式奧運會上沒有的，如釣魚、溜乾冰等。

貳、協會介紹:南投縣竹山鎮排球推廣協會(以下簡稱該協會)

該協會於 96 年 3 月 21 日向南投縣政府社會局社會行政課提出申請，經南投縣政府函准設立，宗旨是倡導排球風氣，研究切磋排球技巧，提高排球競技水準，增進愛好排球者彼此互動機會。100 年度會員人數總計有 54 位，上網搜尋關鍵字「竹山排協」，琳瑯滿目的活動資訊和照片，呈現出多采多姿的豐碩成果。

該協會的發展現況：連續 12 年舉辦全國性排球比賽，在國內已打響知名度，成為全國隊數排名第三的比賽。舉辦全國性比賽可帶動地方經濟與運動風氣，因為比賽時間為期三天，球隊基本需求是吃和住，同時也可帶動旅遊觀光，周邊商家的經濟效應是無法計算的，因此每逢主辦單位提出贊助請求，商家願意成為贊助廠商，而把自家的產品提供給主辦單位轉送球隊當作「伴手禮」，報名的球隊數量年年高升，因為用心與體貼的比賽，在國內是相當罕見的。

推廣排球運動主要是促進全民健康身心，提供「以球會友」之球隊聯誼機會。以排球運動為中心召集人潮，發展南投縣竹山及鄰近地區之觀光產業，提供競技與交流、運動與休閒、觀光與農特產品推廣等多重功能，營造具有濃厚鄉土及人文特色的排球運動嘉年華會。

該協會的人才濟濟，在竹山鎮內同時具有兩位國際級的裁判，一位為甘光熙教授，另一為王業主任，常常受邀到各國擔任裁判。社會人士參加縣內外排球比賽，風氣興盛，屢獲佳績，然而成人選手中亦有現役國手。

該協會的運動特性：一、排球運動為團隊運動，可同時容納許多人一起於不太大的場地中運動，符合經濟效益。此特性亦可於廟會活動、凝聚向心力或需要吸引人潮時舉辦，容易聚集群眾。二、兩隊中間以球網相隔為君子之爭，不會有肢體衝突，勝敗一目瞭然。三、球場構造簡單，線條是所有球類中最簡單者，且球網和網柱造價便宜。

該協會每年於 7~8 月辦理相關體育活動嘉年會，素聞泰山鄉體育會健康舞蹈委員會於健康有氧舞蹈運動方面屢有佳績，為讓此項運動推廣於全民體育活動，是故，於 99 年度辦理活動前邀請該會蒞臨表演，進行交流活動事宜，以提升休閒運動技能，增進彼此情誼交流，帶動全民動起來的健康理念。

該協會發展計畫以資源「結合」、「共享」及「共榮」為考量，規劃如下：

一、比賽項目：

(一)竹山盃全國排球賽：

1、結合「國際竹藝節」：

(1)時間：暑假期間辦理。觀光旺季，最容易吸引外地人潮。城隍廟六月半慶祝活動，也大多在暑假。

(2)地點：以延平地區為發展中心。延平地區近交流道口，為竹山往鹿谷之交通要衝，東鄉路及保甲路地方觀光及特產行業豐富，亦可結合延平工業區之觀光系列活動。

(3)優勢：國際竹藝節是鎮上最大型的對外活動，耗資大手筆，以吸引外地觀光客為主要對象。竹山盃排球賽在國內的知名度，約可吸引二到三千外地人湧入竹山。幾年前竹筍大餐也曾在延平國小舉辦，同樣吸引大批外來觀光客。

(4)方向：以公所規劃主導，每年固定編列經費辦理比賽及延平地區「體育嘉年華會」。另協商各特產工廠，如日香、春竹、弘吉利、日月新、華鑫竹藝品等，共同贊助比賽。

2、結合「紫南宮吃丁酒」活動：

(1)時間：每年元宵節。不易受天雨因素影響。

(2)地點：紫南宮停車場。

(3)優勢：架設活動式排球場，不影響停車場功能，且造價便宜，組裝容易，可永續經營。麻豆代天府也每年舉辦「五王盃」排球賽，因排球比賽吸引人潮，塑造良好的社會形象，與紫南宮「永濟義渡」及長久以來資源共享的義舉形象相同。以運動與吃丁酒活動搭配，人潮加倍，更可促進香火鼎盛與鄰近商機。

(4)方向：公所出面協調，商請紫南宮為主辦單位。主要經費第一年較多，興建活動式排球場及柱子，比賽後可馬上拆除，來年再利用。

3、室內化—結合各校體育館：

(1)鎮內空間夠大，且挑高夠高的體育館有竹山高中、社寮國中、延和國中、延平國小(兩座)、竹山國中等六座室內場地。學甲鎮公所每年舉辦之「華宗盃」全國排球賽也是以公所主導，全在室內場地舉辦，不受天候影響。

(2)分散場館，可將人潮帶進市區，促進觀光及消費。

(3)優勢：邁向正式比賽的規模，並使各校體育館教學功能更健全。

(二)沙灘排球：

1、特性：沙灘排球為奧運正式比賽項目，兼具競技、休閒與商業功能。

2、地點：清水溪畔河濱公園，興建兩座球場。

3、優勢：

(1)中部五縣市現今發展沙灘排球的縣市極少。南投縣雖不靠海，但

砂石資源豐富，以河濱興建，砂石取得容易，且可建立砂石業者正面的企業形象。

(2)交通方便，位於竹山鎮南端交通樞紐，南來北往車輛及行人抵達容易，如能妥善規劃經營，可吸引鄰近雲林縣、彰化縣及中二高沿線之地區運動人口。

(3)結合河畔觀景咖啡、啤酒屋、小吃部，架設休閒傘及座椅，採民間競標方式經營，可邊看泳裝美女打球，邊享受輕鬆休閒之假期。

(4)於暑期舉辦沙灘排球公開賽，吸引人潮，廣開知名度。

(5)維護：可使砂石廠、餐飲店、民間團體合作認養，共同維護。如擔心雨季大水淹沒，可使用較簡易的建材，如活動圍網，不必興建看台與周邊攤位、沖水設備。

(6)營利：知名度打開之後，可設置夜間照明設備，訂定收費辦法。

(三)竹山鎮文四運動公園：

建議興建棚架式風雨球場，造價比體育館便宜。同一棚架下，可設兩座球場。挑高必須在 10 米以上，以 PU 場地，畫籃球、排球線，可裝設夜間照明設備。台南市體育場有類似的建築，經濟又實惠。

二、經費來源：

(一)行政院體育委員會：請參考「行政院體育委員會」網站，「為民服務」部份，「全國性民間體育活動團體經費補助申請」及其他相關辦法。

(二)教育部體育司：以鎮內學校為申請單位，向教育部體育司申請相關經費辦理比賽。

(三)南投縣政府：請鎮籍議員協助爭取。

(四)砂石廠：企業認養，享有節稅的優惠。

(五)其他：由公所向相關單位申請。

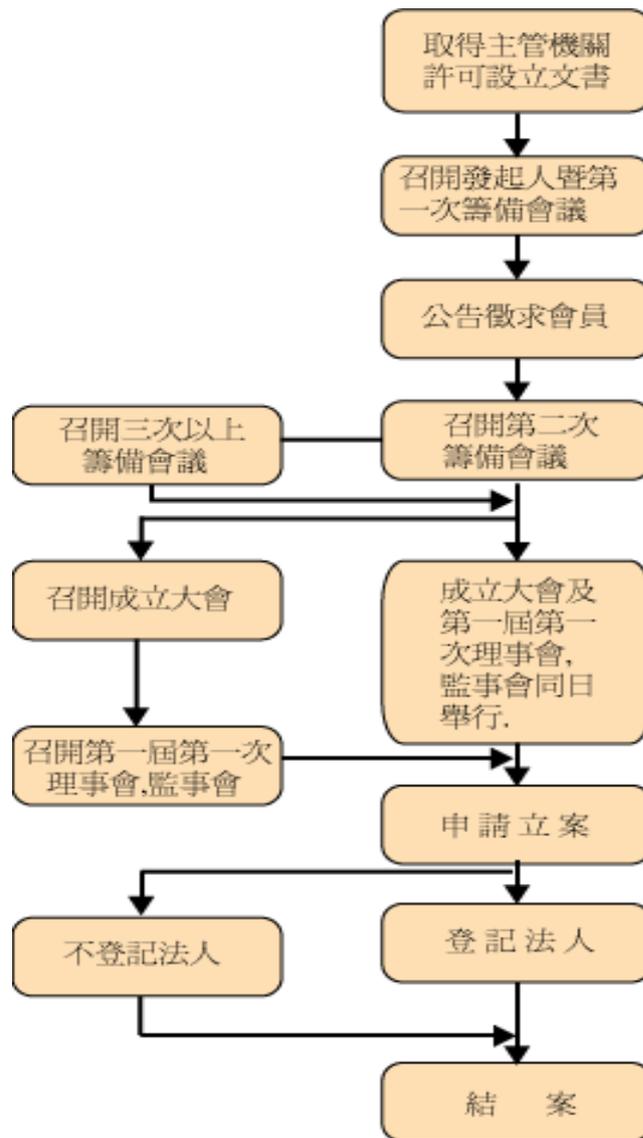


圖 2-2 籌備成立南投縣竹山鎮排球推廣協會工作流程表

竹山排球協會提供

表 2-3 南投縣竹山鎮排球推廣協會年度工作計畫
(自 97 年 1 月 1 日至 97 年 12 月 31 日)

項目	工作說明	辦理進度	主辦單位	協辦單位
一、會務				
會議	例行會議		本會	
會員大會		97.1.1-1.31		
理事會		97.2.1-2.16		
監事會		97.2.17-2.29		
其他				
會籍管理		97.1.1-3.1		
工作人員服務及管理		97.3.1-3.30		
財務		97.4.1-4.30		
其他				
二、業務				
參加比賽	參加南投縣			
1. 南投縣「全民盃」排球錦標賽及沙灘排球賽	每年例行的排球比賽	97.5.1-5.31	南投縣政府	南投縣體育會排球委員會
2. 南投縣全縣運動會排球賽及沙灘排球賽		97.9.10-10.30		
3. 南投縣「主委盃」排球賽及沙灘排球賽		97.11.1-12.30	南投縣體育會排球委員會	南投縣政府 南投縣議會
舉辦比賽				
1. 「竹山盃」全國排球錦標賽	舉辦全國排球賽	97.7.10-8.31	本會	南投縣政府 竹山鎮公所
2. 年終邀請賽	舉辦邀請賽	97.12.1-12.30		南投縣體育會排球委員會
3. 月例賽	會內每月舉辦	每月最後一個週末		
參加裁判及教練講習	配合中華排球協理	97.6.1-12.31	中華民國排球協會	本會

資料來源：南投縣竹山鎮排球推廣協會(2008)

表 2-4 歷屆竹山盃全國排球錦標賽參賽組別與隊數演變

屆次	總隊數	隊職人數	組別及隊數			
第 1 屆 節慶盃	12	192	社會公開組 (12 隊)			
第 2 屆 節慶盃	28	448	社會公開組 (28 隊)			
第 3 屆 節慶盃	64	1024	社會公開組 (58 隊)	女子邀請賽 (8 隊)		
第 4 屆 節慶盃	70	1120	社會公開組 (48 隊)	社會女子組 (22 隊)		
第 5 屆 竹山盃	122	1952	社會公開組 (59 隊)	社會女子組 (42 隊)	社會男子組 (21 隊)	
第 6 屆 竹山盃	99	1584	社會公開組 (62 隊)	社會女子組 (37 隊)		
第 7 屆 竹山盃	93	1488	社會男子甲 組(16 隊)	社會男子乙 組(33 隊)	社會女子甲 組(11 隊)	社會女子 乙組(33 隊)
第 8 屆 竹山盃	74	1184	社會男子甲 組(15 隊)	社會男子乙 組(37 隊)	社會女子甲 組(4 隊)	社會女子 乙組(18 隊)
第 9 屆 竹山盃	79	1264	社會男子甲 組(15 隊)	社會男子乙 組(40 隊)	社會女子組 (24 隊)	
第 10 屆 竹山 鎮長盃	97	1552	社會男子甲 組(16 隊)	社會男子乙 組(56 隊)	社會女子組 (25 隊)	
第 11 屆 竹山盃	65	1040	社會男子甲 組(8 隊)	社會男子乙 組(31 隊)	社會女子組 (26 隊)	
第 12 屆 太極美 地觀光 盃	67	1072	社會男子甲 組(6 隊)	社會男子乙 組(38 隊)	社會女子組 (19 隊)	壯年九人 制組(4 隊)

竹山排球推廣協會提供

說明：

- 一、排球比賽為團隊運動，2009 年以前每隊可報名 12 名球員與 4 名隊職員，2010 年球員增為 14 人；以上人數尚未包含觀眾及裁判、工作人員。

二、第 1 到 4 屆稱「節慶盃排球錦標賽」，第 5 屆之後改稱「竹山盃全國排球錦標賽」，第 10 屆改稱「竹山鎮長盃全國排球錦標賽」，第 11 屆改回「竹山盃」，第 12 屆為運動結合觀光產業推展，答謝竹山及鹿谷支持之各單位及廠商，更名為「太極美地觀光盃全國排球錦標賽」。

三、參賽隊伍日積月累，為了有效推廣排球運動而將組別分為甲、乙組，使比賽更為順暢與和樂學習。

組別說明：

社會公開組：不限年齡，凡對排球運動有興趣者，皆可自由組隊報名，惟每隊人數最多 12 人，而每隊至少要有一名以上女性選手參賽，並隨時保持一名女性選手在場上；(女子隊也可以照樣組隊參賽)。每位球員限定報名參加一隊，不得重複報名，違者棄權論。

社會女子組：以女子球員交流聯誼為主要目的。每隊不得超過兩位球員曾參加過高中以上各級聯賽甲組、特優級、亞青盃或其他國際正式比賽，30 歲以上不在此限。

社會男子組：凡國中以上男子選手即可自由組隊報名參賽。

社會男子甲組：有志挑戰高水準競技之男性，皆可自由組隊報名。

社會男子乙組：以男子球員交流聯誼為主要目的。每隊不得超過兩位球員曾參加過高中以上各級聯賽甲組、特優級、挑戰 A 級、亞青盃、企業聯賽，35 歲以上不在此限。

社會女子甲組：有志挑戰高水準競技之女性，皆可自由組隊報名。

社會女子乙組：以女子球員交流聯誼為主要目的。每隊不得超過兩位球員曾參加過高中以上各級聯賽甲組、特優級、挑戰 A 級、亞青盃，35 歲以上不在此限。

壯年九人制組：以提倡終身排球運動風氣為目的，男女不拘，男子球員須滿 40 歲(民國 60 年 8 月 12 日前出生)，女子球員須滿 35 歲(民國 65 年 8 月 12 日前出生)，網高 230 公分。

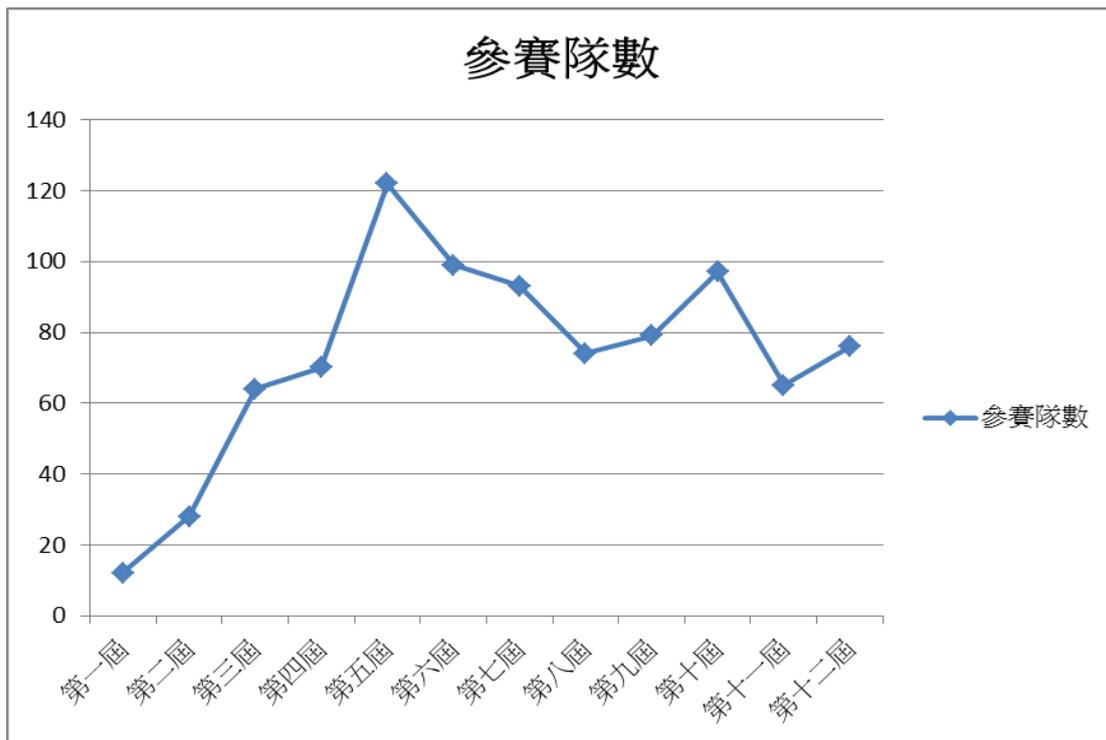
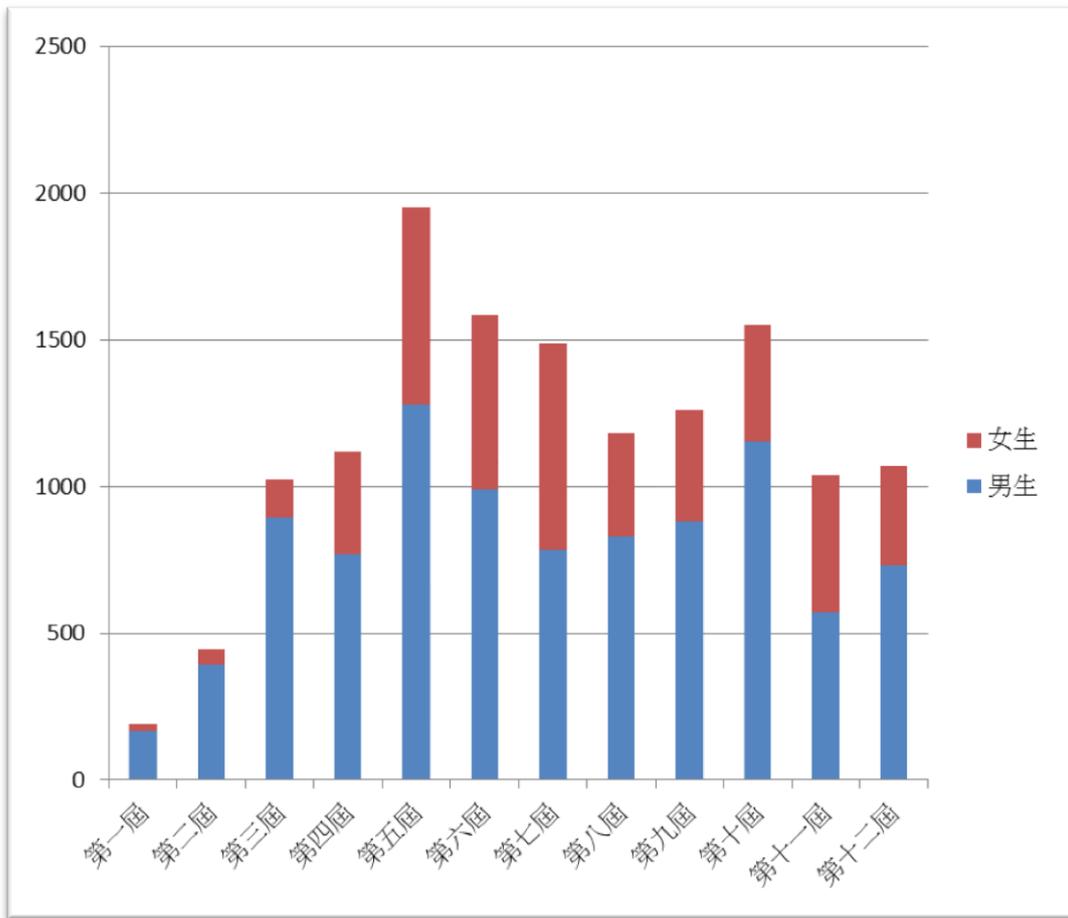


圖 2-3 歷屆竹山盃全國排球錦標賽參賽隊數

從此圖 2-3 可以知道萬事起頭難，第一屆和第二屆參賽球隊不超過 30 隊，但比賽隊伍是正成長，直到 2004 年第五屆參加隊數衝破 120 隊以上，非常令人欣慰，爾後的隊數維持在 80 隊上下，受到國人的肯定，也帶動休閒運動風氣。





研究者整理

圖 2-4 歷屆男性與女性參與竹山盃排球運動的長條圖

排球比賽為團隊運動，1999 年第一屆全國公開賽只有社會公開組，是屬於男女混和比賽，規定每組下場比賽必須有 2 位女性，因此一開始參賽的女性人數差異頗大，直到 2002 年第三屆才開始有女性組隊參賽。2009 年以前每隊可報名 12 名球員與 4 名隊職員；2010 年球員增為 14 人與 4 名隊職員。以上人數尚未含括觀眾、裁判及工作人員。比賽時攜家帶眷，因此從小到老被感染運動氣氛，同時帶動女性參與排球運動人數日益遽增，站在這個激烈的舞台，相信運動會使人更加健康與快樂。

第六節 認識有氧空手道⁴

壹、陽剛變柔美的起源

徐景富指出空手道源自日本，原本是為了保家衛民和自我強身，主要四大流派分別為：松濤館流、剛柔流、和道流、糸東流等。松濤館流空手道共有26個規定型(套路)，其技術特徵為動作大而沉穩，動作走直線，步伐多用弓步大馬，注重腿法的運用，



松濤道館掌門人徐景富、羅秀娟

屬於剛猛型的空手道。行政院體育委員會推出打造運動島，讓我心中充滿希望，因為空手道目前是以年輕人為主要學習對象，為了推廣成全民運動，我將基本的動作「型」配合音樂，創新為新式的空手道運動—有氧空手道。主要目標是提昇社區民眾健康體能，活絡社區運動發展，豐富社區民眾休閒生活內涵，營造優質健康運動—處處可運動、病痛不再來。

擔任空手道教練十多年的徐景富，回憶剛開始道館是由一位學員一位教練的一對一教學，逐漸發展出今天的上百多位學員以及二十多位助理教練，一路走來，堅持與使命感驅使自己不可放棄，使松濤道館日益茁壯與蓬勃發展。教學之初發現空手道給人剛硬的印象，推廣不易，於93



受邀表演成果豐碩

年研發創新「有氧空手道」，當時任教於吳鳳科技大學空手道社受邀表演成果，率領數名空手道學員，表演空手道搭配音樂舞動、充滿活力的「舞拳」，結果大受歡迎。表演之初原命名有氧戰鬥操，受邀至各大活動表演迴響熱絡，後來因緣際會遇到學者的建議改為有氧空手道，搭配有氧操的音樂性質與空手道相互結合，展現力與美的境界。因為有氧空手道動作柔美、簡單，但舞動之間，不失空手道的內涵，在學習過程中，教練會講解每個動作的意涵，不但可以達到運動健身，還可以達到自我防身效果。

什麼是「有氧空手道」？擁有空手道7段的創設人徐景富表示，這種運動是將空手道的基本動作簡單化與柔和化，並以現代流行音樂作襯托，形成一種具有

⁴台灣大紀元時報 <http://tw.epochtimes.com/2011/10/20> 研究者整理

藝術感的健身運動。原則上，有氣空手道運動主要以空手道基本的 3 種「型」作基礎，包括基本型的「平安初段至 5 段」、中等型的「鐵騎」以及高級型的「拔塞大」等 3 種，進而將教材基本元素重新組合，發展出獨具創新的有氣空手道，區別於一般的有氣舞蹈性質。

創新者徐景富的宗旨是「究道無限」理論，利用宇宙奧妙、自然之研究，無為無不為動靜之間的道理，達到無限延伸、〔身、技、體〕的訓練技術。空手道修煉分三個課程：(一)品勢演練技術；(二)搏擊格鬥講解；(三)功力修煉訓練，達到崇禮、尚義、服從、忍耐的精神。松濤道館對學員的教育理念有二十訓，主要是孝順父母，敬重師長，達到文武合一，術德兼修，第一訓：勿忘空手始於禮而終於禮，不要忘記對「禮」的要求。只有讓更多的年輕人懂得禮和德，才能使社會更祥和，人心向善。學習空手道的好處，協調性、專注力、反應及記憶力都會比一般人強，學習空手道的終極目的，不是在於最後的輸贏，而是要求學員的武德和品行，如果不能遵守空手道的武德要求，將會被淘汰出局。



有氣空手道結合流行舞曲編制創新的運動：老鼠愛大米、童話、青龍好漢、男兒當自強、你是我的兄弟、壯志在我胸、朋友、笨小孩、種、寶貝、崇拜…等等，強化學員的新鮮感，目前已培訓 20 多位助理教練，主要在嘉義市 17 所中小學、大學及社區推廣，其他縣市努力推廣中。有氣空道呈現親民的全民體育，並已列入嘉義市中



嘉義市中小運動會比賽現況

小運動會、全市運動會，以及於 96 年 12 月 18 日於體育場舉辦的第一屆諸羅盃有氣空手道全國公開賽正式比賽。有氣空手道的比賽項目〔音樂：種、寶貝、寧夏〕基本一招、基本型、平安初段、平安二段、平安三段、平安四段、平安五段、鐵騎初段、高級型〔拔塞大、慈恩、觀空大、燕飛〕。比賽組別分四組，有國小甲乙組、國中甲乙組、高中甲乙組、社會甲乙組。不分男女老幼，只要有意願學習，徐景富會有教無類用心的指導，只因堅持個人的興趣，希望將有氣空手道推廣到社會每一個角落，讓大家擁有健康的身體。未來展望是舉辦國際有氣空手道邀請

賽為長期目標。運動有益身體健康，達到以武會友最高境界——「究道無限」。

「開拓松濤一片嶄新的天空，掙脫束縛的空手道，走入有氧空手道，大步邁向成功大道」，學習時先進行兩條歌曲十分鐘的有氧空手道暖身操，以音樂激發快樂學習，依循著節奏律動，舞動有氧空手道，瞬間把整個氣氛烘焙出來，十分鐘的有氧空道已快速擴散至學員身心，使學員迅速進入空手道基本動作的練習。有氧空手道的動作簡單易學，男女老少都適合，從學童到社會人士、甚至是六、七十歲的老年人都來學習，由於目前以嘉義市推廣為主軸，因此成為嘉義市獨一無二的運動項目，96年9月底在嘉義市登場的全市運動會，已將其列入比賽項目。創新型有氧空手道的推廣連續多次榮獲市政府表揚優秀教練，以及推展體育有功人士，99年配合政府打造運動島計畫「運動社團建置輔導專案」績效卓越榮獲特優，100年總統親自授旗與相見歡。



貳、嘉義市體育會組織架構

嘉義市體育會組織系統表

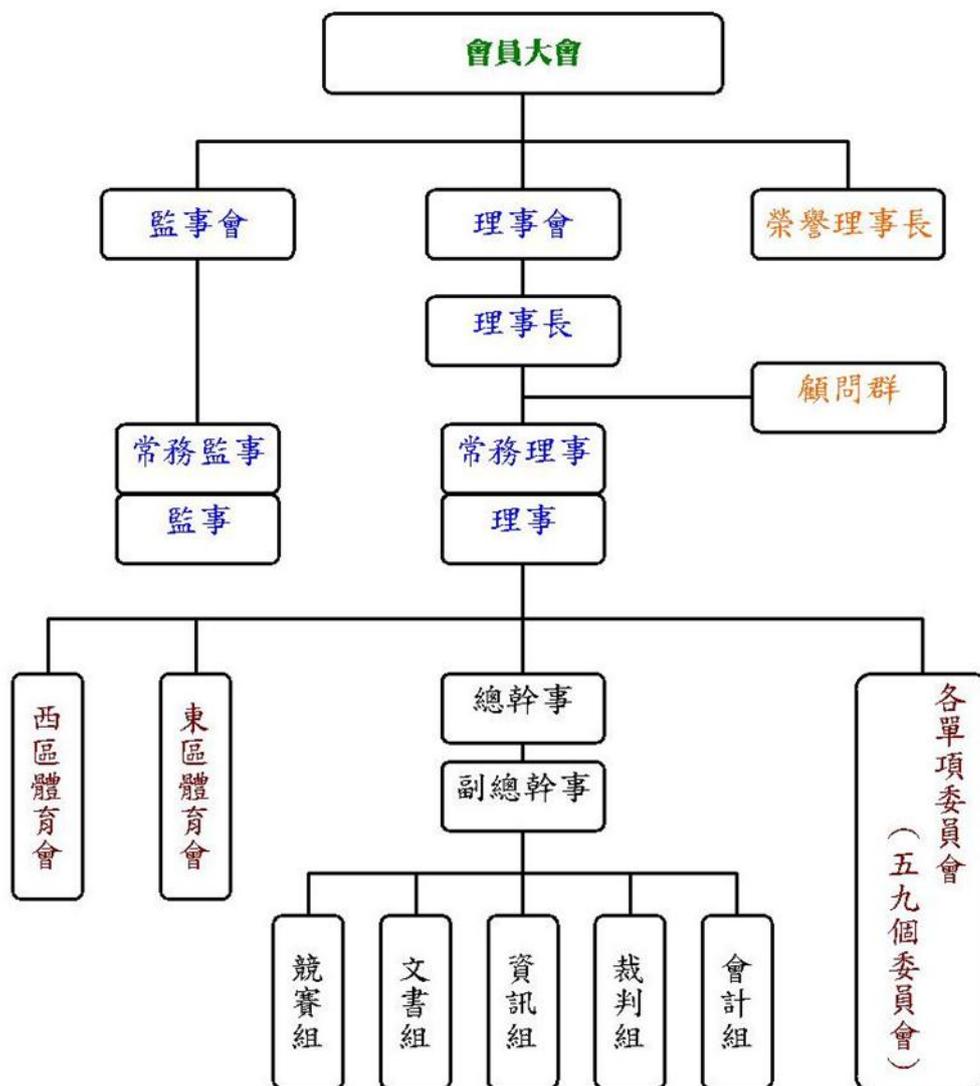


圖 2-5 嘉義市體育會組織系統 (2011)

資料來源 <http://sport.104es.com/modules/tinyd0/>

參、研究者疑惑與體驗

有氧律動如何和空手道結合呢?國際上真的沒有有氧空手道嗎?心存許多疑慮的我馬上蒐集關鍵字，居然有耶!但只是將動作單一結合音樂的律動，宛如拳擊有氧，並沒有展現出空手道的精隨，是屬於高衝擊的有氧舞蹈，而由徐景富所創新的有氧空手道，保存原汁原味的空手道，禪述柔中帶剛、剛中有柔的細緻動作，這時我的大腦開始思緒，這樣的運動能被「年輕人」接受嗎?這樣的運動能達到什麼樣的運動效果呢?

為了消除心中的問號，我緊張的拿起電話，當接通的一瞬間我遲疑了，徐景富為何要幫我解惑?區區一個市井小民的我，會不會被誤認為是詐騙集團呢?既然接通代表有緣吧!提起勇氣說明來意，為了讓職場中的我教學更多元，是否可傳授有氧空手道的精隨，徐景富一句話『好啊』，顯示出他的豪邁與隨和個性，賢伉儷親自蒞臨指導並且義務教授，令人佩服他們的熱忱。

第一次相約在寒流來襲，冷颼颼的氣溫，使人只想裹著厚重的棉被取暖，許景富夫妻居然只有簡單的道服和光溜溜的腳丫子，這種不畏寒風刺骨遠道而來，只為推廣有氧空手道的精神，實在令人欽佩不已。短短三十分鐘不到，我身上的厚衣漸漸褪去，全身暖和起來，雖然沒有汗流浹背，卻是一身舒暢，這時我有提出疑問:為何看似簡單、溫柔的動作，為何會流汗?徐景富說每個動作看似簡單、輕鬆，學問卻很大，不是只有大肌肉的律動，每個關節瞬間的轉動，所耗費得力氣非常驚人，一個下午就在詳細說明動作的原由中消逝，同時傳授如何利用小朋友的詞彙豐富教學的技巧。爾後的每週之約，總讓我不得不抱怨時間過得真快，應是有趣的教學過程，讓粗枝大葉的我，開始沉溺在揣摩有氧空手道的神韻，看似有如太極拳的韻味，卻不同於太極拳的節節貫串，創新型有氧空手道是一種形象化的藝術，隨機乘勢及時加力，富有深邃的哲理，使我無庸置疑推廣至小學健康與體育課程中。

研究者現學現賣:

先播放示範影片讓學生觀賞，接著徵詢自願者學習並告知將發表於全校性才藝活動中，起初參加學生寥寥可數，利用午休時間教導學生每個動作的特性與目的，中年級學生在一週之內學會「崇拜」，而且學生數日益增加，最後因舞台受限，

選擇十位同學參加發表，發表後受到全校師生的熱烈掌聲，令人印象深刻。學生訴說初體驗，對空手道完全陌生，有氣空手道卻能駕輕就熟讓初學者接受這充滿武藝的世界，看似簡單其實非常不簡單，尤其環環相扣的每個動作，要非常注意局部的細節，才能舞出『轟動武林，驚動萬教。』

肆、松濤茁壯成長的痕跡

以下是有氣空手道推廣的心路歷程，雖然只是一張張薄薄的紙，幾行簡單的文字敘述，卻是成長的點滴、努力不懈的足跡，受到肯定的證明：證書、聘書、獎狀和感謝狀等，將按照時間及不同種類的方式來編排：

表 2-5 松濤歷屆證書

時間	證書	說明
78年8月	參加台灣省體育會空手道協會助理教練合格證書	接觸空手道的開始。
84年	參加台灣省體育會空手道協會主辦空手道教練講習經考試及格特核發教練證書	國家級教練資格
86年8月	參加台灣省體育會空手道協會主辦空手道教練講習經考試及格特核發教練證書	教練資格
91年5月	經審查通過中華民國台灣空手道協會國家級指導員、裁判員與C級審查員	各種身分的基礎建立。
92年7月	中華民國空手道聯盟檢定合於主審裁判資格證書	裁判資格
92年10月	國際日本空手道協會審查合格空手道五段證書	遠征香港接受考驗。
94年5月	中華民國空手道聯盟檢定合於副裁判資格證書	裁判資格

94年6月	參加嘉義市體育會舉辦之志願服務教育訓練第三期體育志工特殊訓練結業並經考評及格	接受志工訓練能了解推廣體育活動的基礎觀念與策略。
94年12月	中華民國空手道聯盟審查合格空手道陸段證書	再接再厲求進步的證明。
94年	中華民國中醫師檢定考試及格人員協進會推拿整復師合格	運動傷害是常見的問題，為了使活動順暢推行，臨時突發狀況要能立即處理，所以多方學習、建立基礎知識是必需的。
100年6月	中華民國空手道聯盟審定合於副裁判資格證書	裁判資格
100年7月	參加行政院體育委員會體育志工基礎訓練結業	社會公益
100年12月21日	中華民國空手道聯盟審查合格空手道七段證書	精益求精

證書能讓人一目了然個人的學習動機，先備知識的建立才能工欲善其事，必先利其器。六張證書說明了推行者有心推廣，循序漸進規劃個人運動生涯。

因為有證書才能受到各方的肯定，一張張聘書印證被接受，用心傳授與指導，需要時間的證明。

表 2-6 松濤歷屆聘書

時間	聘 書	說 明
87 年 11 月	受聘國立中正大學空手道社團指導老師	空手道推廣
91 年 10 月	受聘中華民國空手道聯盟主辦 91 年理事長 盃全國婦幼空手道錦標賽裁判	推廣空手道
92 年 12 月	受聘大同技術學院空手道社指導老師及專任 教練	推廣有氧空手道
93 年 3 月	擔任吳鳳技術學院空手道社團指導老師	推廣有氧空手道
93 年 4 月	受聘中華民國 93 年全國中等學校運動會空 手道技術裁判	受肯定被選為比賽 裁判
94 年 1 月	受聘嘉義市體育會第七屆空手道委員會主任 委員	行政資歷
95 年 4 月	受聘中華民國 95 年全國中等學校運動會空 手道技術裁判	受肯定被遴選為比 賽裁判
95 年 5 月	擔任大同技術學院招生重點運動項目績優學 生術科測驗主考官	受學校肯定
97 年 9 月	熱心教育而當選吳鳳幼稚園 97 學年度家長 會會長	社會公益
98 年 3 月	擔任吳鳳技術學院社團指導老師	社團推廣
98 年 5 月	擔任大同技術學院招生重點運動項目績優學 生術科測驗主考官	學校肯定
98 年 6 月	受聘擔任中華民國空手道聯盟第三屆常務理 事	行政資歷
98 年 6 月	當選中華民國空手道聯盟有氧空手道委員會 主任委員	行政資歷
98 年 7 月	受聘佛光山圓福寺反毒大使親善團顧問	社會公益

98年8月	擔任吳鳳技術學院電子工程系課程諮詢委員	學術肯定
98年8月	受聘大同技術學院有氧空手道社團指導老師	推廣教學
98年9月	受聘國立嘉義高級家事職業學校空手道社指導老師	推廣教學
98年10月	受聘嘉義市私立協志高級工商職業學校有氧空手道社指導老師	推廣教學
98年10月	擔任嘉義市北園國民小學家長委員會顧問盡心盡力付出愛心	教育公益
98年10月	受聘嘉義市志航國小98學年家長會顧問	教育公益
99年6月	擔任國立嘉義大學蘭潭校區空手道社指導老師	推廣教學
99年9月	擔任東吳高職社團指導老師	推廣教學
99年9月	受聘嘉義市博物國民小學管樂後援會顧問	教育公益
99年10月	擔任吳鳳科技大學空手道社指導老師	推廣教學
99年10月	擔任大同技術學院有氧空手道社指導老師	推廣教學
100年1月	受聘嘉義市體育會武術散打搏擊委員會技術顧問	社會資歷
100年6月	當選嘉義市體育會理事長	社會資歷
100年7月	受聘擔任社團法人台灣體育志工協會體育志工	熱心公益

聘書是公益服務的呈現，配合行政院體育委員會打造運動島的計畫，經由嘉義市體育會發文給各級學校，學校評估後邀請松濤道館的負責人到校教授有氧空手道，順勢定位創新型有氧空手道於學員觀念，屬於體驗行銷策略，並且透過口耳相傳與媒體報導的形式，各級學校的邀約電話一通接著一通。

表 2-7 松濤歷屆獎狀

時間	獎 狀	說明
78 年 9 月	參加台灣區運動大會獲得男子組第一級第三名	個人參賽最佳成績
78 年 10 月	熱心推展貢獻受頒嘉義市體育績優貳等體育獎章	推展空手道基礎體育 用心良苦
92 年 8 月	國際日本武術空手道協會香港支部肯定男子團體行第一位空手道教學中心	參賽第一名
90 年 9 月	榮膺嘉義市 90 年度優秀教練	市政府肯定
91 年 7 月	內政部頒發積極推展團體會務及業務經 90 年度全國性社會團體工作績效評鑑名列甲等	內政部肯定
92 年 9 月	榮膺嘉義市 92 年度推展體育有功	市政府肯定
94 年 9 月	榮膺嘉義市 94 年度優秀教練	市政府表揚
96 年 5 月	擔任中華民國空手道聯盟代表隊教練參加日本國沖繩縣 2007 年松濤流世界盃空手道錦標賽榮獲 3 金 4 銅優異成績	資歷肯定
96 年 12 月	辦理「96 年度運動人口倍增計畫」績效卓越榮獲優等	空手道委員會受行政院肯定
97 年 9 月	榮膺 97 年度嘉義市傑出運動員獎	學生受肯定
98 年 9 月	榮獲 98 年度優良教練獎	市政府表揚
99 年 8 月	榮膺 99 年度好人好事代表	社會資歷
99 年 12 月	行政院體育委員會 99 年打造運動島計畫「運動社團建置輔導專案」績效卓越榮獲特優	行政院體委會表揚
99 年 12 月	行政院體育委員會特頒績效卓越「運動社	體育會表揚

	團建置輔導專案」榮獲特優	
100年2月	嘉義市政府感謝推動本市社會體育活動榮獲行政院體育委員會99年打造運動導計畫特優個案。	市政府肯定
100年4月	大同技術學院有氧空手道社榮獲彰雲嘉大學院校聯盟社團成果聯展活動體能、康樂性社團菊花獎	教學成果
100年6月	大同技術學院嘉許多次率隊投入社會志工活動，熱誠服務精神可嘉	學校肯定
100年9月	榮膺推動社會體育有功個人獎	全國體育有功個人獎

雖然只是小小的獎，但背後代表的卻是松濤共同的努力，心血點滴的累積，一步一腳印的證明，薄薄的紙張，卻是無價、是用心栽培的甜美果實！

表 2-8 松濤歷屆感謝狀

時間	感 謝 狀	參與人數
94年5月	財團法人嘉義市天后宮感謝熱烈演出，使得「馬祖頌—藝文饗宴」順利圓滿。	500-1000
94年8月	嘉義家庭扶助中心感謝熱心贊助「綠野仙蹤高中生秋令營」活動嘉惠學子。	50-150
94年10月	社團法人嘉義市智障福利協進會感謝嘉惠智障者發揮博愛精神，堪為社會典範。	300-500
94年11月	社團法人中華民國公有零售市場權益促進暨發展協會，感謝襄助嘉義市西區場促銷活動。	300-400
95年5月	財團法人民雄文教基金會感謝熱心協助辦理「舞動民雄」活動	1000-1500
95年8月	嘉義市世賢國小感謝義務指導暑假育樂營空手道。	60

96年12月	社團法人玉山國際青年商會感謝擔任表演人員，深獲肯定。	100-250
97年2月	國際佛光會中華總會圓福分會感謝熱身參與「眾緣和諧慶元宵」公益慈善活動，贊助演出，功不可沒。	500-800
97年2月	嘉義市林森國小感謝蒞臨指導有氣空手道教學，嘉惠學子。	70
97年3月	嘉義市祥和社會福利服務協會感謝惠助祥和。	350
97年6月	嘉義市林森國小感謝蒞臨指導有氣空手道教學，嘉惠學子。	70
97年8月	立法委員江義雄感謝協助辦理「慶祝父親節—社福慈善團體單親爸爸推薦會」熱心公益，特此謝忱。	300-500
97年11月	嘉義市農會感謝鼎力協助辦理97年度「蘭潭飄起田園香」農特產品展售會。	1000-3000
97年12月	天主教嘉義市仁愛幼稚園感謝熱心奉獻，嘉惠幼兒。	350-400
97年12月	世界和平聯盟感恩鼎力協助兒童晴天課輔班有氣空手道教學。	40-55
98年1月	嘉義市林森國小感謝長期義務指導有氣空手道	35-46
98年1月	嘉義市志航國小感謝熱心推廣有氣空手道，提升學童健康體能。	30-40
98年3月	中國國民黨嘉義市委員會感謝協助辦理「會員親子聯誼活動」	200-350
98年4月	嘉義市北園國小感謝長期訓練有氣空手道社團，嘉惠師生學子。	30-50
98年5月	嘉義市博愛國小感謝指導空手道社團盡心盡力。	40-60
98年5月	佛光山圓福寺感謝參與反毒禁菸慈善公益活動演出	400-800
98年5月	嘉義市精忠國小感謝蒞校指導有氣空手道不遺餘力	30-40

98年5月	擔任社團法人玉山國際青年商會社區活動表演人員，深獲肯定。	4
98年	國際崇她嘉義社感謝指導表演有氣空手道	4
98年	嘉義市國際同濟會感謝松濤有氣空手道蒞臨表演	4
98年	世界和平會感謝鼎力協助百萬助學園遊會，熱心公益	300-500
98年5月	嘉義市興安國小感謝熱心義務指導課後才藝—有氣空手道。	25-40
98年5月	建國科技大學感謝參加校慶「光陰似建」社團動態成果展，演出精彩萬分。	30
98年5月	嘉義市世賢國小感謝蒞臨指導空手道社團	30-40
98年6月	嘉義市志航國小感謝嘉惠學子熱心公益。	30-45
98年6月	嘉義市大同國小感謝義務擔任 98 年度課後才藝班講師	25
98年6月	嘉義市民族國小感謝擔任有氣空手道指導教練	35
98年6月	嘉義市蘭潭國小感謝連續 3 年指導並推廣空手道社團活動	35
98年6月	嘉義市垂楊國小感謝於 97 學年度第二學期義務指導附設幼稚園小班課後托育之有氣空手道課程	25
98年6月	嘉義市嘉北國小感謝協助推廣空手道社團活動	30-40
98年6月	國發院千禧年第二期聯誼會感謝擔任交接典禮表演人員，深獲肯定。	4
98年6月	嘉義市僑平國小感謝指導學生優質活動	30
98年6月	嘉義市興嘉國小感謝指導有氣空手道社團	35
98年7月	嘉義縣民雄鄉公所感謝熱情參與鄉立托兒所結業典禮暨才藝表演晚會。	4

98年7月	嘉義北回扶輪社感謝蒞臨表演有氣空手道	4
98年7月	吳鳳獅子會感謝擔任典禮表演人員，深獲肯定。	4
98年7月	財團法人天主教附設聖嬰幼稚園感謝指導有氣空手道教學	20-35
98年7月	嘉義市育人國小感謝指導有氣空手道社團	20-35
98年9月	熱心參與彰化縣後備憲兵自強大會，協助舉辦園遊會活動圓滿成功	4
98年12月	嘉義市吳鳳幼稚園頒發績優志工獎狀，感謝熱心公益	26
98年12月	嘉義市志航國小感謝熱心公益，嘉惠學子。	25-35
98年12月	嘉義市垂楊國小感謝義務指導課後托育之有氣空手道課程。	20-30
98年度	嘉義市東區興安社區發展協會感謝指導社區暑假育樂營活動	30-50
99年1月	嘉義市竹森國小感謝指導 98 學年度第一學期才藝班有氣空手道。	30-40
99年1月	嘉義市宣信國小感謝推廣 99 年寒假課後有氣空手道育樂營。	30-50
99年7月	嘉義市世賢國小感謝指導空手道社團活動，使學生在體育發展上獲益良多。	30-45
99年7月	民雄鄉立托兒所—福興分班，感謝熱心指導有氣空手道。	25-35
99年8月	嘉義縣軍人服務站感謝熱心公益，贊助九三軍人節慶祝大會。	4
99年10月	嘉義市社區大學感謝協助 2010 桃藝家人祖孫同樂齊鼓鏘活動表演	4

100年6月	嘉義市世賢國小感謝支援空手道社團，備極辛勞。	30
100年9月	嘉義市東區安雲霄社區發展協會感謝熱情相助演出「明月映古道—樂活在森林」音樂饗宴嘉年華	4
100年11月	南投縣延平國小感謝不辭辛勞遠道而來，用心指導有氣空手道社團，澤被學子。	36

為何要針對松濤作研究呢?由以上感謝狀可證明有氣空手道廣被大眾接受的事實，俗話說得好凡走過必留下痕跡。

利用現有的感謝狀統計 94 年至 100 年各單位對有氣空手道的認同(圖 2-2)，從上台表演行銷到教學式行銷，可見在 98 年時有氣空手道熱烈推廣中，爾後因徐景富想精益求精，閉關研究創新曲目，以及在學理方面能更上層樓，因此正攻讀博士學位，故推廣學校維持在舊有的團體中教學。

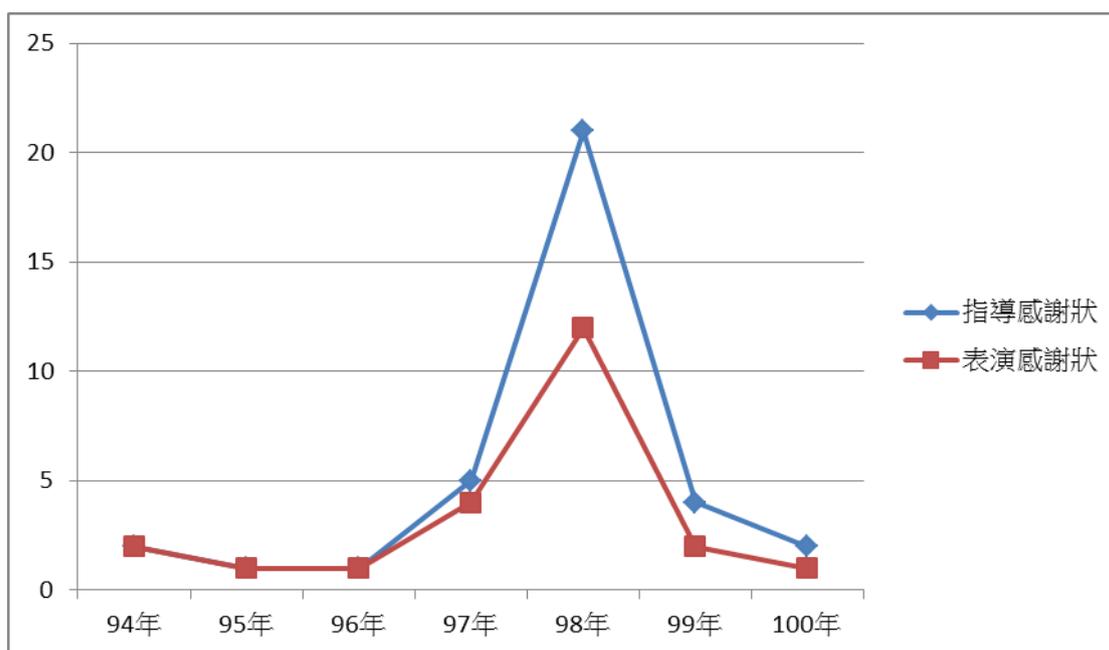


圖 2-6 松濤指導有氣空手道歷年感謝狀折線圖

註:受限於本研究時間，部分學校開立的感謝狀和聘書是二~三年一聘。

伍、松濤未來展望

由於發表後獲不錯迴響，近年來這種運動已先後在九十四年與九十六年的嘉義市長盃空手道錦標賽以及九十五年的嘉義市議長盃空手道錦標賽中列入正式比賽項目，並且舉辦首屆的諸羅盃有氣空手道全國公開賽。徐景富表示有氣空手道運動已推廣至 12 縣市，但他衷心期許能繼續不斷推廣至全台每個角落。

國人肥胖指數日益趨高、文明病日新月異，如何改善運動量的明顯不足呢？唯有推廣簡單易上手的有氣空手道，防身與健身一舉兩得，有氣空手道不受人數、場地、時間、季節、性別的限制，運動量可大可小，可由個人在時間上的規畫，亦可團體合作，舞出律動之美。建議每年辦理不止一次的比賽，學校辦理寒暑假育樂營活動，使得學員能有階段性突破與自我努力，另外配合政府推動的「運動島」相關政策，社區居民則更容易落實與學習有氣空手道相關知識及技能。

第三章 研究設計

本研究旨在探討學習者對創新型有氣空手道的滿意度之現況，採用立意抽樣調查和個案訪談法研究，並瞭解彼此之間的相關性。本章首先由前一章之文獻探討著手，確立研究架構與研究假設，其次，依序說明研究變項定義、研究對象、研究工具以及量表分析，最後說明資料分析方法；而資料分析將借重 SPSS19 系統。

第一節 研究架構

本研究的研究架構圖，係根據研究文獻與研究目的擬定而成的，如圖 3-1 所示。

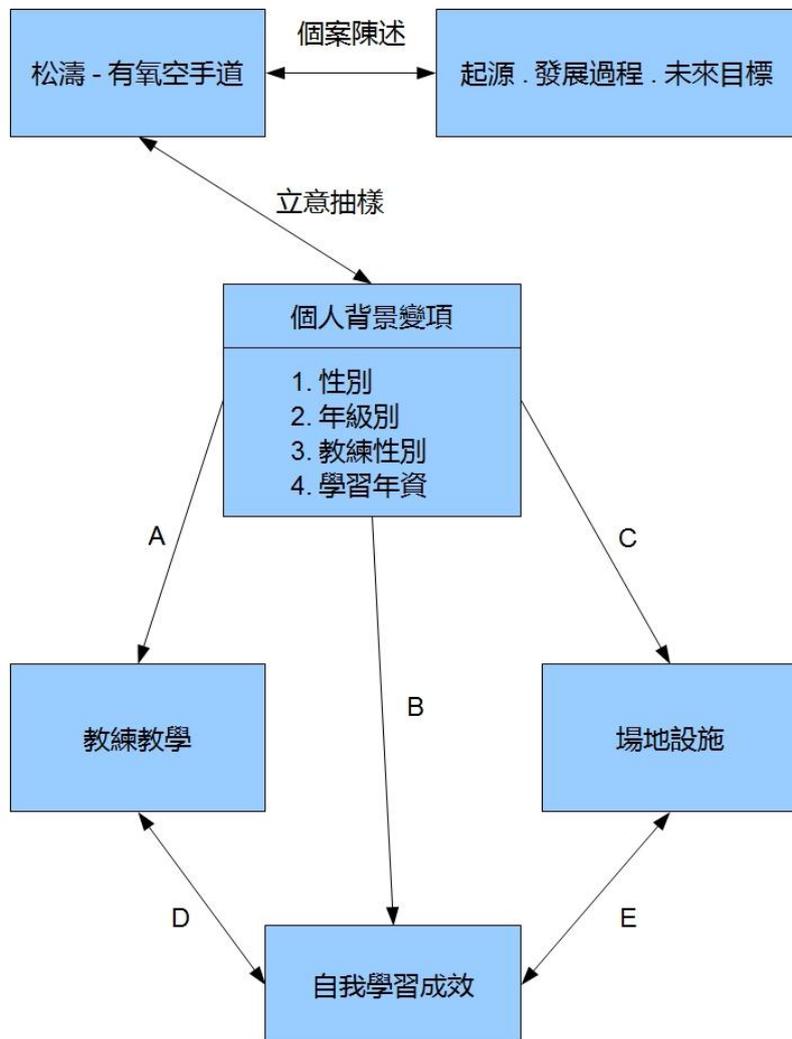


圖 3-1 研究架構

研究架構圖中的各研究路徑，分別說明如下：

A. 探討不同背景變項的學習者對教練教學態度上的差異情形

以 t 考驗與單因子變異數分析，分析不同背景變相的學習者，對教練教學的差異情形。

B. 探討不同背景變項的學習者在自我學習成果上的差異情形

以 t 考驗與單因子變異數分析，分析不同背景變相的學習者，在自我學習成果上的差異情形。

C. 探討不同背景變項的學習者在場地設施上的差異情形

以 t 考驗與單因子變異數分析，分析不同背景變相的學習者，在場地設施上的差異情形。

D. 探討教練教學滿意度與自我學習成果之間的關係

以積差相關分析，探究學習者對教練教學的滿意度與學習成果的相關情形。

E. 探討場地設施滿意度與自我學習成果之間的關係

以積差相關分析，探究學習者對場地設施的滿意度與學習成果的相關情形。

第二節 研究假設

本研究的研究假設係依據研究目的所提出的，研究假設分列如下：

- 假設 1:不同個人背景變相的學習者，其對於教練教學的滿意度有顯著差異。
- 假設 1-1:不同性別的學習者，對於教練教學的滿意度有顯著差異。
- 假設 1-2:不同年級別的學習者，對於教練教學的滿意度有顯著差異。
- 假設 1-3:因教練性別的不同，其對教練教學的滿意度有顯著差異。
- 假設 1-4:不同學習年資的學習者，對於教練教學的滿意度有顯著差異。
- 假設 2:不同個人背景變相的學習者，其在自我學習成果滿意度有顯著差異。
- 假設 2-1:不同性別的學習者，其自我學習成果滿意度有顯著差異。
- 假設 2-2:不同年級別的學習者，其自我學習成果滿意度有顯著差異。
- 假設 2-3:教練性別不同，其自我學習成果滿意度有顯著差異。
- 假設 2-4:不同學習年資的學習者，其自我學習成果滿意度有顯著差異。
- 假設 3:不同個人背景變相的學習者，會受場地設施的影響而有顯著差異。
- 假設 3-1:不同性別的學習者，其受場地設施影響有顯著差異。
- 假設 3-2:不同教練性別的學習者，其受場地設施影響有顯著差異。
- 假設 3-3:教練性別的不同，其受場地設施影響有顯著差異。
- 假設 3-4:不同學習年資的學習者，其受場地設施影響有顯著差異。
- 假設 4:有氧空手道的「教練教學」、「學習成果」與「場地設施」之間有顯著相關。
- 假設 4-1:學員對於「教練教學」與「場地設施」有顯著相關。
- 假設 4-2:學員對於「學習成果」與「場地設施」有顯著相關。

第三節 研究變項定義

本研究經分析了解相關協會後，參考賴玟伶、林杏麗(2009)所編製的「大學生水中自來水運動學習滿意度之調查研究」為基礎，再依據自來水運動特性編製研究調查問卷為「自來水運動課程滿意度之調查問卷」。問卷內容包括：第一部份的「基本背景」共編制4個題向，所使用的各個變項定義如下：

一、個人基本背景變項

1. 性別：學習者的性別，包括男性和女性。空手道在觀念上男性高於女性，然而在自來水運動上女性高於男性。
2. 年級別：受測學習者主要以學生為主，因此利用九年一貫課程的年級分三階段，第一階段為1至3年級，第二階段為4至6年級，第三階段為7年級以上。大專院校也有學習者，因人數佔總比例之少數，故合併為第三階段。
3. 教練性別：教學者的性別，會影響教學的熱忱(耐心、觀察力、幽默感等等)。
4. 學習年資：分為初學者一年內，和二年以上的進階學習者。有少數幾位是五年以上，甚至更長久的，因人數不多故二分法區別之。

二、休閒運動滿意度量表

根據 Beard 與 Ragheb(1980)的定義是「休閒滿意是個體因從事休閒活動所引導出及獲得的正向看法或感受，亦即個體知覺目前的休閒經驗及情境感到滿意或滿足的程度，這種正向滿足感來自個體本身所察覺到的，或未察覺到的需求滿足。」吳珩潔(2002)經過專家效度的分析，彙整出休閒運動滿意度的六大構面如下：

1. 心理面向(psychological):成效包含自由感、享樂、涉入和才智的挑戰。
2. 教育面向(educational):休閒活動能提供參與者身心靈上的刺激並促進個人自我了解與環境認同。
3. 社會面向(social):休閒活動能提供對人有益的人際互動。
4. 放鬆面向(relaxation):活動筋骨能遠離生活產生的緊張，並紓解壓力的功能。
5. 生理面向(physiological):休閒活動能發展促進多方面的身心舒適。
6. 美感面向(aesthetic):視覺與藝術的美學。休閒活動的場所提供參與者一個舒適、有趣、優美與設計完善的空間。

第四節 研究對象

本研究以參加松濤有氧空手道的學員與教練為研究對象。於2011年8月2日至10月10日進行4次的半結構式訪談，主要是先了解有氧空手道的心路歷程，並於2011年10月10日至2011年12月17日實卷問卷測試。總發放問卷535份，回收515份，扣除無效問卷17份(漏答、複選)，計回收有效問卷498份，有效問卷回收率93%。

一、半結構式訪談

傅篤誠(2003)半結構式訪談除了有些訪談的大綱預先讓受訪者準備外，可以視訪談的進行情況，訪問者額外提出一些臨時問題請教受訪者。研究者經由訪談可蒐集參與者的經驗與觀點，補充觀察和文獻缺乏的資料，透過研究者和參與者的對話內容，即可確認了解的程度，並且開拓問題的深度(林佩璇，2000)。在進行正式訪談之前，我上網搜尋國內外報導並參考相關文獻，初步擬定訪談要點。

首先透過電話與受訪者約定時間及訪談地點，而且告訴受訪者在訪談時將進行錄音以便資料建檔，同時說明將遵守研究倫理(訪談同意書如附件三、四)；此外透過E-MAIL的網路便利性，於訪談前將訪談大綱送予受訪者。正是訪談過程以錄音筆進行錄音，事前確保錄音的效果，輔以筆記重點摘錄，且適時檢核訪談內容，並請外子協助拍照紀錄，於事後整理成逐字稿。

根據以上所述本研究將把訪談及相關文件所得之資料，檢核其可能呈現的意涵，並將字句或話語進行編碼分類，並且逐一歸納，最後在彙整成研究報告。本研究出現之符號意義說明如下表。

表 3-1 符號意義說明表

項次	符號	意義說明
1	訪 1000802-A1	表示研究者在100年8月2日第1次訪談A的紀錄
2	訪 1001010-B3	表示研究者在100年10月10日第3次訪談B的紀錄

二、立意抽樣(purposive sampling)

立意抽樣最基本的考量乃在於研究者判斷誰能提供最佳的資訊來達成研究的目標。研究者僅選擇可能具有所需資訊的人來加以訪問。它是一種研究者選擇對總體有代表性單位的非隨機抽樣方法。因此，創新型有氣空手道選擇目前正在學習的學員為研究對象，以利研究的信度和效度。

三、樣本數分配表

表 3-2 研究樣本數

學校名稱	樣本分配	有效樣本	無效樣本	有效樣本數百分比%
博愛國小	152	74	3	15%
興嘉國小	29	28	1	6%
興安國小	19	19	0	4%
精忠國小	11	11	0	2%
志航國小	16	16	0	3%
僑平國小	16	15	1	3%
柳林國小	9	9	0	2%
菁埔國小	32	30	2	6%
世賢國小	23	22	1	4%
民族國小	31	29	2	6%
民生國中	14	24	0	5%
大吉國中	1	11	0	2%
嘉北國小	19	19	0	4%
蘭潭國小	11	10	1	2%
北園國中	14	23	1	5%
宣信國小	23	21	2	4%
北園國小	22	21	1	4%
嘉義大學	31	30	1	6%
大同大學	5	25	0	5%
育人國小	10	10	0	2%
大同國小	22	21	1	4%
吳鳳科技大學	4	29	0	6%
嘉義女中	1	1	0	0%
總數	515	498	17	100%

第五節 研究工具

壹、量表編製過程

問卷調查是針對研究的課題，事先設計好問卷，由研究對象就問卷作答，研究者將問卷收回後，加以整理、分析與研判，彙整出研究發現與結論(傅篤誠,2003)。本研究徵得原著作同意(附件一)，與指導教授討論後，修改原問卷部分題意，問卷內容包括：第一部份的「基本資料」共編制 8 個題向；第二部份是學習滿意度量表共分三個層面，分別是「教練教學」共編制 15 各題項；「學習成果」共編制 12 各題項；「場地設施」共編制 10 各題項(附件二)。

貳、填答計分方式

本量表共有 36 道題目，採用李克特式(Likert)五點量表評量課程學習滿意程度，選項以「非常滿意」、「滿意」、「普通」、「不滿意」、「非常不滿意」五種區間來作答，資料分析時，分別賦予 5、4、3、2、1 的計分方式，分數越高顯示越同意，相反之，分數越低顯示越不同意。

參、信度分析(Reliability Analysis)

本研究回收問卷資料，利用 Cronbach α 係數檢測量表之內部一致性， α 係數越大，代表內部一致性越高，一般 α 係數大於 0.7 就表示高信度， α 係數大於 0.9，就表示十分可信，反觀之， α 係數小於 0.35，則應拒絕其信度。創新型有氧空手道滿意度總量表之 Cronbach α 係數為 0.95，具有極佳信度，變項信度分析如表 3-3。

表3-3有氧空手道滿意度信度分析摘要表

題 目	Cronbach's α 值
對教練上課認真的程度感到	.951
教練示範動作	.952
教練講解能力	.952
教學內容和進度	.952
教練專業知識	.951
教練幽默感	.952

上課學習氣氛	. 951
教學經驗	. 951
教練糾正錯誤動作	. 951
教練適時鼓勵	. 952
教練重視學生基本能力差異	. 951
教練準時上下課	. 951
教材內容難易度	. 952
運動量	. 955
避免及有效處理運動傷害	. 952
從事有氧空手道運動的意願	. 951
增進身體健康	. 951
學到有氧空手道知識	. 951
上課時段安排	. 951
互相合作的精神	. 951
感到成就感	. 950
增進同學之間情感	. 952
排解課業或工作壓力	. 951
學到有氧空手道運動技術	. 951
有氧空手道成績	. 952
未來從事有氧空手道相關職業意願	. 951
考取有氧空手道證照意願	. 952
練習場地浴廁清潔	. 956
練習場地的空氣流通	. 954
運動服裝	. 951
地墊品質	. 951
場地鏡子設備	. 950
場地活動空間	. 951
場地安全性	. 951
場地音響設備	. 953
場地使用人數	. 951
總量值	. 953

肆、資料處理

本研究以質性訪談與問卷調查方式進行，共得有效問卷 498 份，使用 SPSS19.0 for windows 電腦套裝統計軟體進行資料分析，所使用之統計方法說明如下：

- (一)質性訪談:針對松濤個案做描述性研究，主要以訪談紀錄、照片等資料歸納整理創新者對有氧空手道的描述。
- (二)描述性統計:採用次數分配、百分比及平均數、標準差等方式來分析學習者的背景資料、學習滿意程度之分佈情形。
- (三)獨立樣本 t 考驗 (t -test):以分別檢測不同之學習者的性別、教練性別、學習年資在創新型有氧空手道的學習滿意度之差異情形。
- (四)單因子變異數分析(one-way ANOVA):以單因子變異數分析學習者對於從事相關有氧空手道職業的意願與考取有氧空手道證照的意願。
- (五)皮爾遜積差相關(Pearson product-moment correlation):以皮爾遜積差相關考驗假設 4，分析學習者對「教練教學」、「學習成果」與「場地設施」之間的相關情況。

第四章 研究結果與分析

本研究主要了解學習者對有氧空手道的滿意度現況，以背景因素的影響，探討教練教學的滿意度與有氧空手道相關證件取得的關係。而本章旨在針對研究調查的結果進行分析和討論，全章共分四節，第一節為樣本之描述性統計分析；第二節為不同背景變項的學習者在有氧空手道滿意度之差異；第三節為教練影響學員的滿意度分析；第四節為滿意度構面之間的關係分析。

第一節 樣本之描述性統計分析

本節對有效樣本之性別、年級別、教練性別、學習年資進行次數分配之描述性統計分析，並呈現各變項之分布情形。詳細內容如下表 4-1、表 4-2、表 4-3、表 4-4 所示。

表 4-1 不同背景變項的敘述統計資料

背景變項	組別	人數	百分比
性別	男生	262	52.6%
	女生	236	47.4%
年級別	1~3 年級	218	43.8%
	4~6 年級	137	27.5%
	7 年級以上	143	28.7%
教練性別	男生	63	12.7%
	女生	435	87.3%
學習年資	一年內	325	65.3%
	二年以上	173	34.8%

由表 4-1 可知，在「性別」這個背景變項中，共有「男生」與「女生」兩個組別，所有的受試者共有 498 位，其中「男生」的人數有 262 人，佔所有受試者的 52.6%；「女生」的人數有 236 人，佔所有受試者的 47.4%。由上述的資料可知，在「性別」這個背景變項中，男女人數之比是 1.1:1，人數相當接近。

同樣地，在「年級別」這個背景變項中，共有「1~3 年級」、「4~6 年級」與「7 年級以上」等三個組別，「1~3 年級」的人數有 218 人，佔所有受試者的 43.8%；「4~6 年級」的人數有 137 人，佔所有受試者的 27.5%；「7 年級以上」的人數有 143 人，佔所有受試者的 28.7%。由上述的數據可知，在「年級別」這個背景變項中，人數

之比是 1.6:1:1，「1~3 年級」的人數相較多 60%。學童的年紀越長，參加率越低。通常只有表現優異的學員還能繼續活躍參與學習。看來，培養對有氣空手道的興趣還需要很大的功夫。

在「學習年資」這個背景變項中，共有「一年內」與「二年以上」等兩個組別，「一年內」的人數有 325 人，佔所有受試者的 65.3%；「二年以上」的人數有 173 人，佔所有受試者的 34.8%。由上述的數據可知，在「學習年資」這個背景變項中，人數之比是 1.87:1，「一年內」的人數相較多 87%。說明如下：

◆有氣空手道的初學者較多

空手道的學習入門較難，因為要先練習基本功，也就是肌力與肌耐力、技術動作純熟度、速度與速耐力關係、身體重心平衡(關係肌力與肌耐力)、動作韻律性(技術動作要純熟方可)、肌肉放鬆與收縮，甚至還有柔軟度等(全國體育學院教材委員會，1990)。想要成功就必須穩扎穩打基本動作和全身的協調性，有時同一個動作練上百回也不為過，如今推展的有氣空手道能讓學習者駕輕就熟，配合音樂使身體因習慣而記憶，卻也缺點—流行容易曇花一現，若曲目無法跟上潮流，學員容易產生倦怠感，因此每年必須編輯二至三首曲目，基本動作學會後若要求學員進階學習，容易適應不良，俗話說的好：甘蔗倒吃不會甜。因此推行有氣空手道的主要目的是鼓勵人人能規律運動，不受時間、天氣、場地等影響，提升國人健康體能。(訪 1000828-A2)

在「教練性別」這個背景變項中，共有「男生」與「女生」兩個組別，其中「男生」的人數有 63 人，佔所有受試者的 12.7%；「女生」的人數有 435 人，佔所有受試者的 87.3%。由上述的資料可知，在「教練性別」這個背景變項中，可知女教練授課遠遠超過男教練。原因是松濤道館的教練性別人數分布不均，由表 4-1-1 詳細解釋。

表 4-1-1 松濤師資

段位 性別	教練志工 總計 20 人	初級、二段 10 人	三段 10 人
男性	3	1	2
女性	17	9	8

研究者整理

◆教練志工的培育

志工即志願服務者之簡稱。李勝雄(2006)在自由意志下，不以報酬為主要目的，無償地貢獻己力，以支援、服務和協助與運動有關之個人、組織或團體等的各種運動或活動。呂謙(2003)指出訓練及培養志工，滿足其工作任務分配及學習新的技巧，提高志工執行特定工作所需要的知識、技能、態度與解決問題的能力所提供之一連串的學習過程，並評估學習效果及執行的績效，以作為改善訓練績效及溝通的管道，並讓志工服務能持續推廣，已經成為現今發展運動之趨勢。

男女教練的分配不均原因在於認同，因為空手道的本質被研發成剛柔並駕，導致觀念上的差異而使男女教練落差頗大，如今希望能從小(新)學起，建構新一代的觀念。初級至三段可在道館認證，四段必須經過中華民國空手道聯盟審查合格，因這些教練群本身有個人的工作在身，主要是義務到學校協助推廣有氣空手道，因此將個人的升段計畫列為次要目標。(訪 1000828-B2)

表4-2研究變項「教練教學」分量表的敘述統計資料

題號	變項	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
1	教練認真程度	498	1.00	5.00	4.50	.80
2	教練示範動作	498	1.00	5.00	4.39	.81
3	教練講解能力	498	1.00	5.00	4.33	.87
4	教學內容和進度	498	1.00	5.00	4.35	.92
5	教練專業知識	498	1.00	5.00	4.47	.82
6	教練幽默感	498	1.00	5.00	3.99	1.09
7	上課學習氣氛	498	1.00	5.00	4.28	.95
8	教學經驗	498	1.00	5.00	4.34	.91

9 教練糾正錯誤動作	498	1.00	5.00	4.31	.93
10 教練適時鼓勵	498	1.00	5.00	4.21	1.05
11 教練重視學生基本能力差異	498	1.00	5.00	4.27	1.00
12 教練準時上下課	498	1.00	5.00	4.34	.95
13 教材內容難易度	498	1.00	5.00	3.98	1.15
教練教學	498	13.00	65.00	55.74	8.56

研究者製作

由表4-2可知第1題至第13題所有學習者皆有填答，就每道題目的同意程度，每道題目都有人勾選「非常不同意」，因此最小值為1分；同樣地，每道試題也都有人勾選「非常同意」，故最大值為5分。針對「教練教學」滿意度這個分量的最小值為13，反觀最大值為65。

以平均數而論述，每道題目的平均數都偏高，以第13題教材難易度的平均數($M=3.98$)為最低，以第5題教練專業知識的平均數($M=4.47$)為最高；而「教練教學」這個分量表的平均數是 $M=55.74$ 。然而每道題目的標準差相當接近，以第1題認真程度的標準差($SD=.80$)最低，最高的標準差是第13題教材難易度($SD=1.15$)；而「教練教學」這個分量表的標準差等於8.56。

◆學員與教練的關係

學員做完暖身操之後，首先進行兩首歌曲的有氧空手道，大約十分鐘左右，這時的曲目動作是空手道的基本功，教練以輕鬆的和快樂氣氛引領學員（面帶微笑感受音樂的氛圍），希望以音樂激發學員對空手道的熱忱，接著是主要的空手道課程，為了達到一定的學習成效，總教練會對助理教練要求學習成效，因此為了讓學員精進學習，必要的要求變成不苟言笑的時段，等到上完課教練才會和學員輕鬆聊天，這種亦師亦友的關係，容易讓人愛恨交錯吧！（訪1001010-B3）

松濤的二十訓，主旨是孝順父母，敬重師長，達到文武合一，術德兼修，第一訓：勿忘空手始於禮而終於禮，不要忘記對「禮」的要求。只有讓更多的年輕人懂得禮和德，才能使社會更祥和，人心向善。（訪1001010-A3）

表4-3研究變項「學習成果」分量表的敘述統計資料

題號	變項	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
1	運動量	498	1.00	5.00	3.60	1.36
2	避免及有效處理運動傷害	498	1.00	5.00	4.13	1.06
3	從事有氧空手道運動的意願	498	1.00	5.00	4.35	.89
4	增進身體健康	498	1.00	5.00	4.38	.88
5	學到有氧空手道知識	498	1.00	5.00	4.24	1.03
6	上課時段安排	498	1.00	5.00	4.28	.99
7	互相合作的精神	498	1.00	5.00	4.20	1.05
8	感到成就感	498	1.00	5.00	4.26	.95
9	增進同學之間情感	498	1.00	5.00	4.19	1.04
10	排解課業或工作壓力	498	1.00	5.00	4.24	.98
11	學到有氧空手道運動技術	498	1.00	5.00	4.42	.84
12	有氧空手道成績	498	1.00	5.00	4.23	.97
13	未來從事有氧空手道職業意願	498	1.00	5.00	4.04	1.10
14	考取有氧空手道證照意願	498	1.00	5.00	3.90	1.17
	學習成果	498	18.00	70.00	58.46	9.57

研究者製作

由表4-3可知第1題至第14題所有學習者皆有填答，就每道題目的同意程度，每道題目都有人勾選「非常不同意」，因此最小值為1分；同樣地，每道試題也都有人勾選「非常同意」，故最大值為5分。針對「學習成果」滿意度這個分量的最小值為18，反觀最大值為70。

以平均數而論述，每道題目的平均數都很高，以第14題考取有氧空手道證照的平均數($M=3.90$)為最低，以第11題學習有氧空手道運動技術的平均數($M=4.42$)為最高；而「學習成果」這個分量表的平均數是 $M=58.46$ 。然而每道題目的標準差很接近，以第11題有氧空手道運動技術的標準差($SD=.84$)最低，最高的標準差是第1題運動量($SD=1.36$)；而「學習成果」這個分量表的標準差等於9.57。

◆戰績輝煌

本人曾獲得全國區運銅牌，並且擔任國家代表隊教練遠征他國參加比賽；學生代表國家出國比賽榮獲佳績。(訪1001010-A3)

表4-4研究變項「場地設施」分量表的敘述統計資料

題號	變項	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
1	場地浴廁清潔	498	1.00	5.00	3.40	1.29
2	場地的空氣流通	498	1.00	5.00	3.73	1.23
3	運動服裝	498	1.00	5.00	4.18	1.06
4	地墊品質	498	1.00	5.00	4.06	1.14
5	場地鏡子設備	498	1.00	5.00	4.13	1.11
6	場地活動空間	498	1.00	5.00	4.15	1.12
7	場地安全性	498	1.00	5.00	4.14	1.10
8	場地音響設備	498	1.00	5.00	3.64	1.34
9	場地使用人數	498	1.00	5.00	4.13	1.10
	場地設施	498	9.00	45.00	35.57	7.03

從表4-4可知第1題至第14題所有學習者皆有填答，就每道題目的同意程度，每道題目都有人勾選「非常不同意」，因此最小值為1分；同樣地，每道試題也都有人勾選「非常同意」，故最大值為5分。針對「場地設施」滿意度這個分量的最小值為9，反觀最大值為45。

由平均數而論述，每道題目的平均數都偏中高，以第1題練習場地浴廁清潔的平均數($M=3.40$)為最低，以第3題運動服裝的平均數($M=4.18$)為最高；而「場地設施」這個分量表的平均數是 $M=35.57$ 。然而每道題目的標準差非常接近，以第3題運動服裝的標準差($SD=1.06$)最低，最高的標準差是第8題場地音響設備($SD=1.34$)；而「場地設施」這個分量表的標準差等於7.03。

整體而言，滿意水平落在中等以上，這與蔡添元(2006)研究國小學童休閒運動滿意結果相同，顯示學生對於休閒運動頗為喜愛並需要，能在運動成果中學習到人際關係互動、適當紓壓、身體動作發展等等。

◆練習環境與空間

因為學校是公有設備，願意提供場地和鼓勵學生學習有氧空手道我已經很知足，所以基本的保護軟墊必須自備，然而運動後需要盥洗部分，就只好請學員簡單DIY清洗，避免感冒或因異味影響人際關係。(訪1010323-A4)

第二節 不同背景變項學員與有氧空手道滿意度之差異

本節採用單因子變異數分析，比較不同背景變項在有氧空手道滿意度的差異情況，以考驗研究假設一、假設二、假設三。本研究分別從學習者性別、教練性別、學習年資以 t 考驗、單因子變異數分析其結果如下：

壹、學員性別與有氧空手道滿意度之差異

表4-5 不同性別的學員在有氧空手道滿意度量表的獨立樣本 t 考驗摘要表

構面名稱	性別	個數	平均數	標準差	t 值
教練教學	男性	262	54.90	8.26	-2.32*
	女性	236	56.67	8.81	
學習成果	男性	262	57.51	8.97	-2.35*
	女性	236	59.52	10.10	
場地設施	男性	262	36.18	6.87	2.06*
	女性	236	34.89	7.15	

* $P < .05$

有氧空手道學員的不同性別與三個變相統計結果整理成表4-5，在「 t 值」這個欄位出現的星號「*」，即可判斷「教練教學」、「學習成果」與「場地設施」這三個變項，男女生皆達顯著性的差異。在「教練教學」分量表的獨立樣本 t 考驗達顯著性的差異， $t(498) = -2.322$ ， $P < .05$ ，95%CI[-3.28，-.27]，女生的得分 ($M=56.67$) 顯著高於男生的得分 ($M=54.90$)。

◆男女翹翹板

男女生差不多，只是男生較多一些，和早期學習空手道相比，顯示出性別平等教育的理念有落實，加上有氧空手道力中帶柔與音樂搭配融洽，因此運動不分男女。(訪 1000802-A1)

貳、教練性別與有氣空手道滿意度之差異

表4-6 不同性別的學員對「教練教學」滿意度量表的獨立樣本t考驗摘要表

變相	男生 (n=262)		女生 (n=236)		t值	P值	95%CI		η^2	1- β
	M	SD	M	SD			LL	UL		
	教練 教學	54.90	8.26	56.67			8.81	-2.32		
學習 成果	57.51	8.97	59.52	10.10	-2.35	.019	-3.69	-.33	.01	.650
場地 設施	36.18	6.87	34.8	7.15	2.06	.040	.06	2.53	.01	.540

表4-6左邊第六欄位為「95%CI」，95%的信賴區間的上下界範圍皆未包含0，顯示男女生兩組的平均數有顯著性的差異；此判斷與透過p值的方式，結果是相同的。左邊第七欄位為效果值「 η^2 」，有關效果值的大小，Cohen(1988)曾提出表3-8-1的淨相關Eta平方效果值強度，透過表3-8-1可判斷出男女生在「教練教學」、「學習成果」、「場地設施」這些變相的獨立樣本t考驗分析具有低效果值。女性學員對教練教學的滿意度高於男性學員的看法，然而對場地設施方面男性學員顯示高於女性學員。

表 4-6-1 淨相關Eta平方效果值強度

η^2 大小	效果值強度
.010	低效果值
.059	中效果值
.138	高效果值

參、學習年資與有氧空手道滿意度之差異

表 4-7 學習者的學習年資在有氧空手道滿意度量表的獨立 *t* 考驗摘要表

變 項	學習年資	個數	平均數	標準差	<i>t</i> 值
教練熱忱	一年內	243	-.11	1.05	-2.48*
	二年以上	75	.18	.82	
學習成果	一年內	243	-.09	1.06	-1.84
	二年以上	75	.15	.75	
場地設施	一年內	243	-.10	1.06	-2.53*
	二年以上	75	.19	.80	

註：* $P < .05$

由表 4-7 的「*t* 值」這個欄位出現的星號「*」，判斷學習年資對「教練熱忱」、「場地設施」皆達顯著性的差異；「學習成果」這個變項，平均數未達顯著性的差異。二年以上的學習者對於場地設施這個量表得分 ($M=.19$) 顯著高於一年內的得分 ($M=-.10$)。

◆行銷策略

傅篤誠(2003)指出非營利組織需要花多少力量(費用)作為行銷呢?NPO 當然不能像營利事業一樣，每年編列一定的預算做廣告行銷，所以 NPO 在行銷預算上模糊不定，甚至想在媒體上刊登一則廣告都是可遇而不可求，原因無疑—經費。因此，NPO 必須在「花錢」的行銷手法之外，另闢蹊徑，利用辦活動時搭媒體順風車；或利用一些社會事件的發生藉機炒作一番，將組織與組織的使命曝光，以達到行銷的效果，這種方式的行銷與單本書籍出版的行銷有些相似，無法真正花大筆錢去大肆做廣告。

有氧空手道的行銷方法很簡單，一步一腳印，只要學校有意願學，會親自到校指導並提供教學資源(動作示範影片)，人力資源的運用，是目前最踏實的行銷策略。另推出有氧空手道 T 恤成本價 200 元，只賣 180 元，原因是穿在身上幫忙打廣告，些微的折損獲益良多，套句俗話說有捨必有得，這樣

的廣告效果是無可限量的。另一項行銷是利用表演和舉辦比賽，常受邀上台演出能增加曝光率，利用媒體的無限報導，提升大眾對有氣空手道的認識。到學校推廣是最基層的扎根，因為單純的空手道教學大都已不被現代父母接受，現在鮮少孩童能吃苦耐勞，搭配流行音樂能吸引孩童的興趣，達到有效的運動效果，利用參加比賽活化孩童對有氣空手道的意義。(訪 1000802-A1)

第三節 年級別的單因子變異數分析

表 4-8 不同年級別在「教練教學」、「學習成果」、「場地設施」的人數、平均數與標準差

變項	組別	個數	平均數	標準差
教練教學	1~3年級	218	55.33	7.83
	4~6年級	137	55.28	10.32
	7年級以上	143	56.80	7.72
	總和	498	55.74	8.56
學習成果	1~3年級	218	59.55	9.05
	4~6年級	137	58.10	11.33
	7年級以上	143	57.16	8.28
	總和	498	58.46	9.57
場地設施	1~3年級	218	36.19	6.81
	4~6年級	137	34.69	7.99
	7年級以上	143	35.47	6.28
	總和	498	35.57	7.03

表4-8所有資料顯示，在「教練教學」中的「1-3年級」的平均數為55.33，這個組別的標準差為7.83；在「4-6年級」的平均數為55.28，這個組別的標準差為10.32；在「7年級以上」的平均數為56.80，這個組別的標準差為7.72。在「學習成果」內的「1-3年級」的平均數為59.55，這個組別的標準差為9.05；在「4-6年級」的平均數為58.10，這個組別的標準差為11.33；在「7年級以上」的平均數為57.16，這個組別的標準差為8.28。在「場地設施」中的「1-3年級」的平均數為36.19，這個組別的標準差為6.81；在「4-6年級」的平均數為34.69，這個組別的標準差為7.99；在「7年級以上」的平均數為35.47，而標準差為6.28。

◆培養自信的有氧空手道

學習有氧空手道的學員，最重要的是培養自信心，學習吃苦耐勞和堅韌不拔的毅力精神，目前少子化的年代，加上物質富裕的社會型態，父母的保護多於要求，減輕孩子身心之痛苦，孩子唯一的追求是舒適，養成依

賴與受寵的不正確人格，然而在松濤接受挑戰的孩子已克服了以上之缺點，
有氣空手道主要強調以艱苦的歷練奠定完美的品格，因此，防身自衛只是
其次要宗旨。(訪1000802-A1)

表4-9獨立樣本單因子變異數分析的「多重比較」統計結果

依變數	(I) s2年 級別	(J) s2年 級別	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95% 信賴區間			
						下界	上界		
教練教學	Games-Howell 檢定	1~3年級	4~6年級	.046	1.028	.999	-2.38	2.47	
			7以上	-1.468	.835	.186	-3.44	.50	
	4~6年級	1~3年級	7以上	-.046	1.028	.999	-2.47	2.38	
			7以上	-1.513	1.092	.350	-4.09	1.06	
	7以上	1~3年級	4~6年級	1.467	.835	.186	-.50	3.43	
			4~6年級	1.513	1.092	.350	-1.06	4.09	
	學習成果	Games-Howell 檢定	1~3年級	4~6年級	1.456	1.146	.413	-1.25	4.16
				7以上	2.390*	.925	.027	.21	4.57
4~6年級		1~3年級	7以上	-1.456	1.146	.413	-4.16	1.25	
			7以上	.934	1.19014	.713	-1.8	3.74	
7以上		1~3年級	4~6年級	-2.390*	.925	.027	-4.57	-.21	
			4~6年級	-.934	1.190	.713	-3.74	1.87	
場地設施		Games-Howell 檢定	1~3年級	4~6年級	1.501	.824	.164	-.44	3.44
				7以上	.720	.699	.559	-.93	2.37
	4~6年級	1~3年級	7以上	-1.501	.824	.164	-3.44	.44	
			7以上	-.782	.861	.635	-2.81	1.25	
	7以上	1~3年級	4~6年級	-.720	.699	.559	-2.37	.93	
			4~6年級	.782	.861	.635	-1.25	2.81	

* $P < 0.05$

表4-9中的「學習成果」這個分量表採用Games-Howell檢定。在「1-3年級與7年級以上」的事後比較中，可知Games-Howell考驗達顯著水準($P=.027$)，顯示1-3年級的平均數($M=59.55$)與7年級以上的平均數($M=57.16$)，有顯著性的差異，兩者的平均數差異為 $59.55-57.16=2.39$ 。

年級別在「教練教學」與「場地設施」的事後比較中，表4-9可知Games-Howell考驗未達顯著性差。

表4-10不同年級別在「教練教學」、「學習成果」、「場地設施」的單因子變異數分析摘要表

變異來源		SS	df	MS	F	事後比較
教練教學	組間	224.83	2	112.41	1.54	
	組內	36219.24	495	73.17		
	總和	36444.06	497			
學習成果	組間	518.84	2	259.42	2.86*	1-3年級 > 7年級以上
	組內	44983.01	495	90.88		
	總和	45501.85	497			
場地設施	組間	191.78	2	95.89	1.95	
	組內	24350.40	495	49.19		
	總和	24542.18	497			

* $P < 0.05$

由前述討論整理成表4-10，年級別在「學習成果」的平均數比較結果，「1-3年級」的平均數顯著高於「7年級以上」的平均數。然而「教練教學」與「場地設施」的年級別平均數，皆沒有顯著性差異。因此，表4-10的「事後比較」這個欄位，就以「1-3年級 > 7年級以上」來表示。

◆用心推廣

嘉義大學空手道社在2006年到民族國小舉辦週末空手道營，義務教授小朋友有氣空手道的基本動作，八個禮拜的汗水，讓三十多位學員扎實的"武"出健康，博得台下滿堂喝采，大學生對弱勢團體的關愛和付出，令人十分欣慰。除此之外，還時常義務參加慈善團體表演，將有氣空手道的氣魄和精神，展現在大眾的眼前。(訪 1001010-B3)

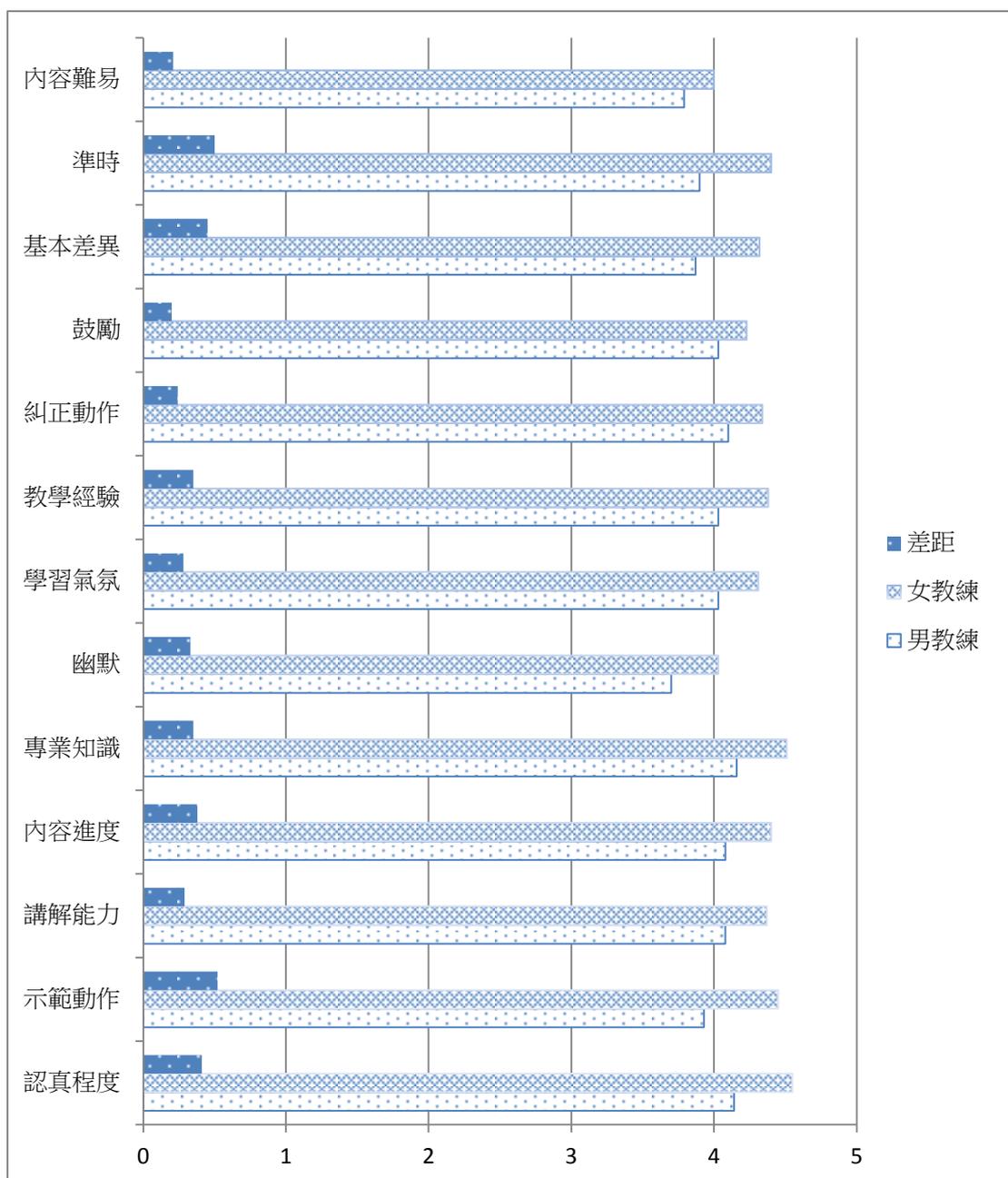
第四節 教練影響學員的滿意度分析

表 4-11 教練的性別在「教練教學」分量表的獨立樣本 *t* 考驗摘要表

變相	男教練 (n=63)		女教練 (n=435)		<i>t</i> 值	<i>P</i> 值	95%CI		η^2	1- β
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			<i>LL</i>	<i>UL</i>		
認真程度	4.14	1.15	4.55	.72	-2.75	.008	-.71	-.11	.03	.969
示範動作	3.93	1.08	4.45	.75	-3.67	<i>P</i><.001	-.79	-.23	.04	.998
講解能力	4.08	1.07	4.37	.83	-2.45	.015	-.51	-.06		
內容進度	4.08	1.08	4.40	.89	-2.53	.012	-.56	-.07		
專業知識	4.16	1.11	4.51	.77	-2.45	.017	-.64	-.07	.02	.894
幽默	3.70	1.34	4.03	1.04	-1.90	.062	-.68	.02		
學習氣氛	4.03	1.16	4.31	.91	-2.22	.027	-.53	-.03		
教學經驗	4.03	1.15	4.38	.87	-2.32	.023	-.65	-.05	.01	.814
糾正動作	4.10	1.15	4.34	.89	-1.63	.108	-.54	.05		
鼓勵	4.03	1.20	4.23	1.03	-1.41	.158	-.48	.08		
基本差異	3.87	1.30	4.32	.93	-2.64	.010	-.79	-.11	.02	.921
準時	3.90	1.39	4.40	.85	-2.75	.008	-.85	-.13	.03	.973
內容難易	3.79	1.15	4.00	1.15	-1.38	.169	-.52	.09		

註：*df*=496

根據表 4-11 的論述可知，男女教練在「動作示範」分量表的得分有顯著性的差異， $t(496) = -3.67$ ， $P < .001$ ， $\eta^2 = .04$ ，95%CI[-.79, -.23]，女教練的得分($M = 4.45$)顯著高於男教練的得分($M = 3.93$)，其統計考驗力為.998。



研究者製表

圖 4-2 學員對男女教練教學的滿意度之差距

由上圖 4-2 可知學員對女性教練教學的滿意度高於男性教練，而教學的滿意度差距最小的是「教練對學員的適時鼓勵」相差 $M=0.2$ ，差距最多的是「教練教學時的示範動作」相差 $M=0.52$ 。

表 4-12 教練性別在有氧空手道滿意度量表的獨立 *t* 考驗摘要表

變 項	教練性別	個數	平均數	標準差	<i>t</i> 值
教練熱忱	男性	47	-.46	1.59	-2.18*
	女性	320	.07	.86	
學習成果	男性	47	-.63	1.67	-2.91**
	女性	320	.09	.82	
場地設施	男性	47	-.48	1.45	-2.54*
	女性	320	.07	.90	

註:* $P < .05$, ** $P < .01$

從表 4-12 的「*t* 值」這個欄位出現的星號「*」，判斷教練的性別對「教練熱忱」、「學習成果」、「場地設施」皆達顯著性的差異，尤其是學習成果的顯著性差異高達二個星號。女性教練在學習成果這個量表得分($M=.09$)顯著高於男性教練的得分($M=-.63$)。

◆民眾肯定

帶領社團學員受邀表演，深獲市長肯定後，有氧空手道列入市長盃比賽項目之一。連續多次榮獲市政府表揚優秀教練，以及推展體育有功人士，99 年配合政府打造運動島計畫「運動社團建置輔導專案」績效卓越榮獲特優。(訪 1001010-B3)

表4-13學員對有氧空手道之證照的單一樣本*t*考驗分析摘要表

變 項	檢定值	個數	平均數	標準差	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值	95%CI	
							LL	UL
從事有氧空手道職業意願	3	498	4.04	1.10	21.20	$p < .001$.95	1.14
考取有氧空手道證照意願	3	498	3.90	1.17	17.16	$p < .001$.79	1.00

由表 4-13 的統計結果顯示，498 位學習者對於從事有氧空手道相關職業之意願有顯著差異， $t(498)=21.20$ ， $p < .001$ ，95%CI[.95, 1.14]，498 位學員對於未來從事有氧空手道相關職業的意願平均數($M=4.04$)顯著高於母群體的意願平均數($M=3$)。對於 498 位學習者對於考取有氧空手道證照之意願有顯著差異， t

(498)=17.16, $p < .001$, 95%CI [.79, 1.00], 498 位學習者的考照意願平均數($M=3.90$)顯著高於母群體의意願平均數($M=3$)。

◆學員考取有氣空手道相關證照

初級至三段可在松濤取得認證，學員的動機會影響考證照的意願，主要分為二種目的，一是為了紓解壓力和擁有健康身體來運動的學員，不一定會考證照，若有舉辦測試也會參加；另一是將空手道設定為個人人生目標，因取得證照可參加比賽並對個人未來發展(就業或求學)多一項選擇。建立個人在學習空手道的自信心，是一種自我肯定的方式。(訪 1000828-A2)

◆學員人數

單次授課約三十人左右，嘉義市目前只有三所學校(國小)未推廣，因受限志工教練的人數，無法配合學校教授時間；以及同行間的挖角，導致人力有限。為了留住人才，我會隨時關心教練志工的心境，所以心理層面的諮詢與溝通是必要的。(訪 1001010-A3)

第五節 滿意度構面之間的關係分析

表4-14 積差相關分析摘要表

	1	2	3
1. 教練教學	—		
2. 學習成果	.81**	—	
3. 場地設施	.68**	.74**	—
平均數	55.74	58.46	35.57
標準差	8.56	9.57	7.03

註： $N=498$ ，** $P<.01$

由表4-14可知教練教學、學習成果和場地設施的積差相關，皆達到顯著性的相關。其中，「教練教學」與「場地設施」的積差相關為 $r(496)=.68$ ， $P<.01$ ；「學習成果」與「場地設施」的積差相關為 $r(496)=.74$ ， $P<.01$ 。而「教練教學」的平均數為55.74，標準差為8.56；「學習成果」的平均數為58.46，標準差為9.57；「場地設施」的平均數為35.57，標準差為7.03。

◆政府的肯定

體育有功人員首先在嘉義市政府接受評鑑，再由嘉義市政府推薦至全國（行政院體育委員會），主要是填寫成果報告。內容大致上有：活動名稱、指導單位、承/主辦單位、活動時間、活動地點、參加對象和人數（各族群實際參與人口數）、舉辦場次（2場次年度大型競賽活動或觀摩表演）、新增人口數、志工人數、運動觀賞人數、運動特色、經費概算（自籌款至少須達本會補助金額10%）等基本資料，辦理的活動內容及照片，活動後的檢討與建議事項等。（訪1010323-B4）



第五章 結論與建議

本研究為了瞭解嘉義地區學習創新型有氧空手道的滿意度現況調查，透過半結構晤談法了解創新路程，並立意抽樣方式進行調查有氧空手道滿意度之相關變項探討，了解多元的發展與變化，激發更多從事創新型有氧空手道的新點子，以吸引更多持續運動，人人擁有健康的身心。提出以下的結論與建議，供學校、學員以及未來研究者參考。依據第四章的量化分析結果，將研究假設驗證結果整理成下表 5-1:

表 5-1 研究假設驗證分析表

研究假設	研究結果
1-1:不同性別的學員，對於教練教學的滿意度有顯著差異。	獲得支持
1-2:不同年級別的學習者，對於教練教學的滿意度有顯著差異。	未獲得支持
1-3:因教練性別的不同，其對教練教學的滿意度有顯著差異。	獲得支持
1-4:不同學習年資的學習者，對於教練教學的滿意度有顯著差異。	獲得支持
2-1:不同性別的學習者，其自我學習成果滿意度有顯著差異。	獲得支持
2-2:不同年級別的學習者，其自我學習成果滿意度有顯著差異。	獲得支持
2-3:教練性別不同，其自我學習成果滿意度有顯著差異。	獲得支持
2-4:不同學習年資的學習者，其自我學習成果滿意度有顯著差異。	未獲得支持
3-1:不同性別的學員，其受場地設施影響有顯著差異。	獲得支持
3-2:不同教練性別的學員，其受場地設施影響有顯著差異。	獲得支持
3-3:教練性別的不同，其受場地設施影響有顯著差異。	獲得支持
3-4:不同學習年資的學習者，其受場地設施影響有顯著差異。	獲得支持
4-1:學員對於「教練教學」與「場地設施」有顯著相關。	獲得支持
4-2:學員對於「學習成果」與「場地設施」有顯著相關。	獲得支持

第一節 結論

根據研究結果與討論，本研究以量化實證發現學員對於創新型有氧空手道的學習滿意度，提出以下結論：

壹、大部分學員未來願意從事有氧空手道相關工作

498位學員對於未來從事創新型有氧空手道的工作意願平均數高達($M=4.04$)，廣為推廣需要人力的資源，從這項數據顯示教練志工人數能正成長增加到一定的水平，有利將創新型有氧空手道推廣至全台每個角落。

貳、學員願意考取有氧空手道證照達中等以上

對於 498 位學員考取有氧空手道證照之意願有顯著差異，平均數($M=3.90$)屬於中上，顯示學員對自我成果的滿意度偏重於個人身體健康($M=4.38$)，以及認同自我在有氧空手道技術($M=4.42$)層面的進步。

參、學員的性別影響創新型有氧空手道在滿意度上有顯著之差異

學習有氧空手道的男性學員多於女性學員，而且以 1~3 年級者居多；然而在教學之教練性別方面，女性教練多於男性教練；學員的學習年資以一年內佔多數。在「學習成果」滿意度上，女性學員高於男性學員；然而在「場地設施」滿意度上，男性學員高於女性學員；所以眾觀整體的學習滿意度上，女性學員略高於男性學員。將空手道的動作結合柔性之美，需要時間的歷練，才能不被性別左右學習。

肆、學員對於創新型有氧空手道的滿意度高於中等

學員對於創新型有氧空手道之滿意度的三個構面和整體學習滿意度皆高於平均數，顯示學員的學習滿意度偏高，其中以「學習成果」的學習滿意度最高，平均數為 58.46，標準差為 9.57，其次為「教練教學」的平均數為 55.74，標準差為 8.56；最低為「場地設施」的平均數為 35.57，標準差為 7.03。

伍、學員對於女性教練教學滿意度之各層面皆高於男性教練

研究顯示女性教練的教學被學員高度接受，而男性教練的教學在「動作的示範」和「準時上下課」的平均數相差最多，差距分別是「動作的示範」 $M=0.52$ 和「準時上下課」 $M=0.5$ 。

陸、確認「教練教學」、「學習成果」與「場地設施」之間有顯著關聯性

本研究所建構的創新型有氧空手道滿意度包含傳授者—教練、自我成效的認同—學習成果，還有活動空間與汗流浹背後的盥洗環境—場地設施，顯示創新型有氧空手道的推廣會受這三個構面影響滿意度，推廣多元的教學課程能從小培養運動的習慣，放鬆身心各層面，如此印證研究假設四，可以作為學校在健康與體育領域推廣時的依據。蔡添元(2006)的研究顯示國小學童的休閒運動滿意度越高，其整體生活滿意度具有正面情緒也越多。

第二節 建議

研究者根據研究結果，提出以下幾點建議，協助相關單位推廣創新型有氧空手道之教學與需求，以利後續研究者之參考。

一、創新教學、創意學習：

本研究發現學員以初學者居多，可見創新型有氧空手道吸引眾人目光與興趣，學員被這種獨特的風格引領入空手道，搭配流行的元素讓學員動起來，是成功的第一步，然而這樣的教學必須隨時注意新潮的取向，研究者發現「開放式教學」是永續學員學習動機的方法：確認學員的基礎動作建立後（進階班），由學員主導創作編輯不同曲風，除了可增加上課趣味性、豐富性外，也可以使學員嘗試並瞭解多元化的課程設計，藉此提升學員自信心和參與感。利用不同曲風打造獨樹一格的有氧空手道，源源不斷的創意構思，透過學校才藝發表，將舞曲動作錄製成影集，讓所有學員分享及學習，教學者同時擁有無限的教學資源。

二、建立專屬的有氧空手道證照之制度：

目前有氧空手道的證照與嘉義市松濤空手道是同一套系統，有氧空手道的推廣受到行政院體育委員會的肯定、嘉義市政府的支持與社區的熱情邀約，建立一套屬於有氧空手道的認證，培育有氧空手道的專業教練，有效推廣有氧空手道至全國每一個角落，活絡運動島的精神，更可增加媒體曝光與表演機會，利用曝光率提升免費廣告的行銷帶動社會流行風潮，可引起健身俱樂部的青睞，而導入企業化經營模式，與國內健身俱樂部及相關健身中心、運動場館簽訂合作協定。

三、多元教材

研究者發現創新者有心推廣卻必須承受舟車勞頓之苦，利用網際網路的便利與發達，傳送零距離基礎（入門）的有氧空手道，既可省時又可省油，達到事半功倍的效果，零距離的便利同時也創造高收視的點播率，廣告效益不可限量。

四、多元比賽增加技能的提升

各校成立有氧空手道社團，區別社團和課程的不同，以樂趣化為原則的運動，

不僅提升學員有效學習，同時也能讓學習動機持續延伸，並且透過比賽增強學生的技能，建議先辦理區域性的初階資格賽，再代表參加縣市級的比賽，精益求精參加全國性的比賽，相信屬於台灣人首創原汁原味的休閒運動，能引領風潮帶動人人擁抱健康的身心。

五、學校與社區攜手合作

學校和社區是生命共同體，因為學生來自社區家庭，所以和社區保持友好的橋樑可透過有氧空手道，結合學校慶典和主題活動推廣創新型有氧空手道，帶動社區人人動起來，輕鬆學舞動健康的身心，搭配地方宗教節慶邀請學員到社區表演，相信在學校和社區化的推波助瀾，勢必能活化有氧空手道全面推廣的理念。

六、後續研究建議

本研究限於時間、人力和空間的因素，僅抽取嘉義市有參與創新型有氧空手道的學員為對象，無法代表臺灣各地學員的滿意度。建議後續研究者可以進行區域比較，或針對學員和家長之間的看法做深入瞭解。

參考書目

中文部分

一、專書

- 黃金柱(1992)。體育運動策略性行銷。台北:師大書苑。
- 林正常、王順正主編(2002)。健康運動的方法與保健,頁159~166。台北:師大書苑。
- 傅篤誠(2002)。非營利事業管理—議題導向與管理策略。台北:新文京開發。
- 傅篤誠(2003)。非營利事業行銷管理。嘉義:中華非營利組織管理學會。
- 蕭新煌(2000)。非營利部門組織與運作。台北:巨流圖書公司
- 高俊雄(2002)。運動休閒事業管理。志軒企業
- 李誠主編(2003)。興體育、拚經濟—體育與台灣的經濟發展。台北:天下遠見。
- 程紹同(2003)。運動行銷與贊助研究。台北:師大書苑。
- 程紹同編(2003)。運動政策與事業經營管理研究。台北:師大書苑。
- 石井和義(1997)。正統空手道戰技= Full contact seido karate。台南:信宏發行。
- 方進隆。(1997)。有氧運動。載於方進隆(編輯),教師體適能指導手冊(頁105-118)。台北市:教育部體育司。
- 林麗芬(1999)。創造性有氧教學。中華民國大專院校八十八學年度有氧運動教學研習會學員手冊。頁18-19。
- 林佩璇(2000)。個案研究及其教育研究上的應用。質的研究方法。高雄:麗文文化公司。
- 林貴福、盧淑雲。(1995)。認識健康體能。台北市:師大書苑。
- 林正常(1997)。運動生理學。台北:師大書苑。
- 林東泰(1997)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北:師大書苑。
- 林立(1991)。空手道防身秘笈。台北:欣大。
- 涂金堂(2011)。SPSS與量化研究。台北:五南圖書。
- 鄭旭旭(1994)。格鬥空手道。台北:大展。
- 邱皓政(2007)。〈量化研究與統計分析—SPSS中文視窗版資料分析範例解析〉。台北:五南圖書。

吳文忠(2001)。體育史。台北:國立編譯館。

葉至誠、葉立誠(2000)。研究方法與論文寫作。台北:商鼎文化出版社。頁 56-58。

教育部(2007)。快活計畫。台北市:作者。

二、期刊論文

林正常，認識無氧運動(December. 03. 1999)，運動生理週訊，第 34 期。

汪在莒、林金彬(2005)。逢甲大學體育教學滿意度之研究。逢甲人文學報，
10，199-216 頁。

楊宗文(2005)。非營利體育組織人力資源現況極其因應策略。國民體育季刊，
145 期，63-70 頁。台北市：行政院體育委員會。

鄭光慶(1998)。休閒運動與體育教學的結合。國民體育季刊，27(3)，38，42，
118。

龍炳峰(2000)。國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究。體育學報，29，
81-91。

黃永任(2008)。運動與體重控制。學校體育第 108 期，頁 42-45。

李勝雄(2006)。日本運動志工現況介紹。學校體育，16(6)，28-34。

彭郁芬(2002)。中華體育第十六卷第三期，頁 16~22。

呂謙(2003)。運動賽會志工的訓練與管理。國民體育季刊，139，41-49。

魏正(2006)，十八週有氧舞蹈課程對大學學生健康體適能影響之研究，屏東教大
體育第十二期，P75-87。

朱嘉華(2006)。有氧運動對動脈硬化程度之影響，屏東教大體育第十二期，
頁 96-110。

鄭景豐、林煉傑、黃憲鐘(2002)。八週有氧或肌力訓練對身體組成的影響，大專
體育學刊第四卷第二期，P187-195。

賴玟伶、林杏麗(2009)。大學生水中有氧運動學習滿意度之調查研究。海洋休閒
管理學刊，第二輯，頁 1-12。

洪義筌(2008)。運用學校行政策略規劃校園快活計畫相關活動。學校體育，第 18
卷第 5 號，頁 51-55。

季力康(1996)。知覺和客觀的中強度運動對正、負情緒影響之比較。國民體育學院論叢，頁 125-135。

石益昌(2004)。淺析體育課程中之運動教育模式設計。大專體育，頁 18-22。

三、研討會論文

Renata, S. (2001a)。Body Combat。2001 年國際健康體能與有氧運動研討大會講義，A-4-1。

四、學位論文

廖聰傑(2009)。非營利運動組織營運模式創新之研究-以全國性單項運動協會為例。國立台灣體育大學體育推廣學系碩士論文，未出版，桃園縣。

蔡添元(2006)。國小學童休閒運動滿意度對親子關係與幸福感之影響。未出版之碩士論文，國立嘉義大學家庭教育研究所，嘉義。

陳金盈(2004)。中國競爭運動政策研究-奧運戰略分析。國立體育學院博士論文，未出版，桃園縣。

李枝樺(2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究，未出版碩士論文，國立台中師範學院。

吳珩潔(2002)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。

陳素綱(2009)。非營利組織產業化經營之研究。南華大學非營利事業管理研究所碩士學位論文，未出版，嘉義，頁 11-12。

洪瑞薇(2005)。台灣地區大學院校舞蹈系學生對拉邦舞譜課程學習動機與學習滿意度之研究。中國文化大學舞蹈研究所碩士學位論文。

五、譯者

邱炳坤、王瓊霞(譯)(2006)。運動行銷(David K. Stotlar 原著)。台北:五南。

何哲欣(譯)(2009)。運動的文化分析(Tony Schirato 原著)。台北:韋伯文化國際。

涂淑芳(譯)(1996)。休閒與人類行為(Gene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel
原著)。台北:桂冠。

六、報紙

余雪蘭(2006年7月11日)。運動人口倍增 7月到10月 嘉市動起來。自由時報:
嘉市報導。

蔡宗勳(2006年12月3日)。嘉大空手社 義務教小孩。自由時報:雲嘉新聞。

洪蘭(2008年8月21日)。運動身體 學得快又好。國語日報:家庭版。

七、網路等電子化資料

中央日報(2007年1月22日)。<http://news.sina.com>

教育部(2007)。公告版快活計畫。<http://140.122.72.62>

羅秀娟(96年12月17日)。有氣空手道。PChome 電子報。

<http://www.libertytimes.com.tw>。嘉義市報導。

林志雄(2007年12月19日)。有氣空手道—陽剛變柔美。中國時報:嘉義報導。

<http://blog.sina.com.tw/2009worldgames/article.php?pbgid=53123&entryid=583800&comopen=&trackopen=1>

李春生(96年12月17日)。天眼日報社:嘉義市報導。

<http://www.t-ynews.com.tw>

余雪蘭(2006年9月19日)。推廣3年成嘉是全民運動。自由電子報:嘉市報導

<http://www.libertytimes.com.tw/2006/new/sep/19/today-center8.htm>

空手道。維基百科，搜尋日期 2012.3.7。

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A9%BA%E6%89%8B%E9%81%93>

Aerobic exercise，Wikipedia,搜尋日期 2011.5.3。

http://en.wikipedia.org/wiki/Aerobic_exercise#History

奧林匹克。維基百科，搜尋日期 2012.1.31。

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A5%A7%E9%81%8B>

英文部分

- Cassady, S. L., & Nielsen, D. L. (1992) Cardiorespiratory responses of healthy subjects to calisthenics performed of land versus in water. *Physical Therapy*. 72 (7) ,62/532-68/538.
- Hoeger, W. T., Gibson, J., Moore., & Hopkins, D. (1993) A comparison of selected training responded to water aerobics and low impact aerobic dance. *National Aquatics Journal*, 13-16.
- Siedentop,D.(1994). *Sport education*. Champaign, IL:Human Kinetics.
- Beard, J.G. , & Ragherb,M.G.(1980).Measuring leisure satisfaction.*Journal of Leisure Research*,12(1),20-33.
- McCarthy,E.J. and Perreault, W. D.(1990). *Basic Marketing*,10th Edition. Boston: Irwin.
- McDonald, M., and Keegan, W.(2003). *Marketing Plans that Work*. Boston: Butterworth Heinemann.
- Pitts, B. G., and Stotlar, D. K. (2002). *Fundamentals of Sport Marketing*, 2nd Edition. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

調查問卷授權同意書

茲 同意南華大學非營利事業管理研究所碩士
在職專班學生余姿萱，使用本人編製之「水中有氧
運動課程滿意度之調查問卷」，作為學術論文研究之
用，並視論文需要酌以修改，特立此同意書。

同意人：

中 華 民 國 一 〇 〇 年 八 月 十 九 日

附錄二

利用 NPO 推行創新型運動滿意度之研究—以有氧空手道為例

各位親愛的同學您好：

首先謝謝您撥冗填寫這份問卷。

本研究的目的是想瞭解學員對目前有氧空手道運動課程的滿意程度現況，為建立本研究工具的效度，懇請惠賜卓見。

本問卷的選答無所謂對或錯，只要按照您實際的情形填答即可。此次所獲資料純為學術研究之用，我們誠摯邀請您的參與，您寶貴的意見對本研究有很大的幫助和價值。

衷心地謝謝您的支持與合作。

敬祝

身體健康 萬事如意

南華大學 非營利事業管理研究所

指導教授：傅篤誠 教授

研究生：余姿萱 敬上

填答說明：

本問卷分為基本資料及學習滿意度量表等 2 部份，問卷題目皆為單選題。

第一部份 基本資料

1. 就讀學校_____學校

2. 性別： (1)男 (2)女

3. 年齡： (1)1-3 年級 (2)4-6 年級 (3)7 年級以上

4. 請問指導您學習有氧空手道教師的性別是： (1)男 (2)女

5. 學習年資： (1)一年內 (2)二年內 (3)三以上

6. 每週上課節數： (1)一節 (2)二節 (3)三節以上

第二部份 學習滿意度量表

教練教學	非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意
1. 我對教師上課認真的程度感到…………… 2. 我對教師動作示範的能力感到…………… 3. 我對教師講解及說明的能力感到…………… 4. 我對教師教學內容與教學進度感到…………… 5. 我對教師的有氣空手道專業知識感到……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 我對教師上課時的幽默感感到…………… 7. 我對教師上課時營造的學習氣氛感到…………… 8. 我對教師的教學經驗感到…………… 9. 我對教師糾正同學錯誤動作的能力感到…………… 10. 我對教師上課時會適時的鼓勵同學感到……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. 我對教師上課時會重視學生基本能力差異感到…………… 12. 我對教師準時開始上下課感到…………… 13. 我對教師安排的教材難易程度感到……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

學習成果	非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意
1. 我對教學上課時的運動量感到…………… 2. 我對教學能夠讓我學習到如何避免及處理有 氧空手道運動傷害感到…………… 3. 我對教學能夠引起我從事有氧空手道運動的 意願感到…………… 4. 我對教學能夠增進我的身體健康感到…… 5. 我對教學能夠學習到的有氧空手道運動知識 感到……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 我對有氧空手道運動課安排的上課時段感 到…………… 7. 我對有氧空手道教學能夠讓我學習到互相合 作的精神感到…………… 8. 我對有氧空手道教學能夠讓我有很大的成就 感感到…………… 9. 我對有氧空手道教學能夠增進我和同學之間 的感情感到…………… 10. 我對有氧空手道教學能夠排解我的課業或工 作壓力感到……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. 我對教學能夠學習到的有氧空手道運動技術 感到…………… 12. 我對自己的有氧空手道運動成績感到…… 13. 我對教學能夠引起我未來從事有氧空手道運 動相關職業的意願感到…………… 14. 我對教學能夠引起我未來考取有氧空手道運 動相關證照的意願感到……………	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

填答說明：

這一部份主要是想了解你對有氧空手道運動課程滿意度的現況，以下每題均有 5 個選項，依序分別代表「非常滿意」到「非常不滿意」，請依據您第一次浮現的感受在適當的方格內打✓。

場地設施	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
1. 我對練習場地浴廁的清潔感到……	<input type="checkbox"/>				
2. 我對練習場地的空氣流通感到……	<input type="checkbox"/>				
3. 我對有氧空手道運動使用的服裝感到……	<input type="checkbox"/>				
4. 我對有氧空手道運動上課時使用的器材(地墊)品質感到……	<input type="checkbox"/>				
5. 我對有氧空手道運動上課時使用的鏡子設備感到……	<input type="checkbox"/>				
6. 我對有氧空手道運動上課時使用的活動空間感到……	<input type="checkbox"/>				
7. 我對有氧空手道運動上課時使用場地設的安全性感到……	<input type="checkbox"/>				
8. 我對有氧空手道運動上課時使用的音響設備感到……	<input type="checkbox"/>				
9. 我對有氧空手道運動時上課使用場地的人數感到……	<input type="checkbox"/>				

附錄三

訪談同意書

爲了協助「利用 NPO 推行創新型運動之研究—以有氧空手道之推行爲例」之進行，本人願意接受訪談與錄音，但在訪談過程中，有任何涉及個人隱私或不便讓人知曉之部分，我可以拒絕回答，其餘錄音的部分，本人同意研究者轉謄爲逐字稿，以作爲資料分析之用。論文報告中，本人同意姓名的出現，以確切的呈現自己所表達的想法。

受訪者： 何景富 簽名

日期： 10 / 年 3 月 23 日

附錄四

訪談同意書

爲了協助「利用 NPO 推行創新型運動之研究—以有氧空手道之推行爲例」之進行，本人願意接受訪談與錄音，但在訪談過程中，有任何涉及個人隱私或不便讓人知曉之部分，我可以拒絕回答，其餘錄音的部分，本人同意研究者轉謄爲逐字稿，以作爲資料分析之用。論文報告中，本人同意姓名的出現，以確切的呈現自己所表達的想法。

受訪者： 羅香娟 簽名

日期： 10/ 年 3 月 23 日