

## 有氧舞蹈學習態度、學習成效與課程滿意度之實證研究

李亭儀\*

\*朝陽科技大學

### 摘要

目的：本研究旨在探討參與有氧舞蹈課程學生學習態度、學習成效與課程滿意度之關係。方法：本研究樣本選取係以朝陽科技大學參與有氧舞蹈課程學生為研究對象，採便利取樣的方式進行問卷調查及蒐集相關資訊，以典型相關及多元逐步迴歸進行資料分析。結果：參與有氧舞蹈課程學生的學習態度、學習成效兩者之間呈顯著正相關；學習態度的「學習心態」和學習成效的「情意學習」、「認知學習」與「技能學習」是預測課程滿意度的重要因素。結論：學習態度與學習成效之間關係密切，學習態度越好則學習成效越高，且學習態度、學習成效會影響課程滿意度，建議有氧舞蹈教師與相關單位推廣人員可參酌本研究之發現作為參考與改進之依據。

**關鍵詞：**學習心態、情意學習、認知學習、技能學習

## ***Empirical research on the learning attitude, performance and satisfaction degree of the aerobic dancing class***

*Ting-I Li\**

*\*Chaoyang University of Technology*

### ***Abstract***

*The research aims to explore the relationship between the students' learning attitude, performance and satisfaction degree of the class. It studies students taking aerobic dancing classes in Chaoyang University, using convenience sampling method as the research method to conduct a questionnaire research for collecting the required information, which will be analyzed by canonical correlation analysis and multiple stepwise regression analysis afterward. The findings in the research show that the students' learning attitude and performance is positively correlated and the psychological status while learning, and the affective learning, cognitive learning and motor learning methods for better performance, are key factors in predicting the satisfaction degree of the class. The conclusion in the research is that the learning attitude and performance are highly correlated, which means the better attitude a student has, the higher performance the student will get, and also the attitude and performance will affect the satisfaction degree of the class. As a result, the research is highly recommended to aerobic dancing teachers and related research and extension institutions as a reference for improvement.*

***Keywords: Learning Attitude, Affective Learning, Cognitive Learning, Motor Learning.***

## 壹、緒論

### 一、研究動機

有氧運動法為美國醫學博士 Dr. Kenneth H. Cooper 於 1968 年所創，強調健身運動的概念，運用身體的大肌肉在氧氣充分供應的狀況下所從事的運動，此理念倍受國際肯定，並在全世界蔚為風潮(Asp, 1997)。而「有氧舞蹈」(Aerobics Dance)一詞是由美國 Tacki Sorensen 於 1976 年所創，是很特殊的一項有氧運動。有氧舞蹈為體適能活動中最為普遍的一項運動，自 1980 年被引進國內，由於不需太多高難度動作技巧，強調運動量的健身方法，所以頗受女性喜愛，直到 21 世紀，有氧舞蹈已經成為休閒運動形式中最普遍及最受歡迎的女性休閒運動之一 (Malliou, Rokka, Mavridis, & Godolias, 2007; 張世沛、祁崇溥、黃素珍、蘇榮立, 2011)。相關研究亦提出有氧舞蹈課程已是大專院校熱門體育選項課程之一 (劉雅文, 2007; 張珈瑛、陳南琦, 2014)。

教育部體育政策白皮書指出，隨著社會的進步，學校體育的價值從身體活動擴展為「全人教育之必要元素」及「終身學習之權利」。教師授課過程應以滿足學生的需求與期望，重新體認體育存在於學校的價值 (顧毓群, 2002)。而大學生若可以在體育課程中，提高學生學習興趣、依照自己的興趣，找到喜愛的運動項目並習得運動技能，進而培養終身運動習慣，應有相當助益 (林美玲, 2005; 李德仁, 2007)。傳統的教學方法是最簡單且有效率的方法，但卻無法提起學生的學習興趣，反而形成低意願與低學習成效的惡性循環，所以改善教學成效是刻不容緩的事 (汪慧玲、沈佳生, 2013)。

Gagn'e(1985)指出學習就是學生透過課堂學習後所產生的能力變化與效果。學生對於學習情境的喜愛程度會影響其學習態度，進而影響學生學習效果 (吳武典, 2000)。對教師而言，可知學生在課堂的學習成效為何，所付出的學習態度應是十分關鍵之因素，好的學習態度更可能產生較佳的學習成效(Chan & Chien, 2000)。究竟學習態度與學習成效在學生參有氧舞蹈運動中扮演著什麼角色？是否有相關性存在？

Knowles(1970)、Martin(1988)指出「Satisfaction」是學生對學習活動的感覺或態度，高興的感覺或積極的態度是滿意，反之則為不滿意；滿意的經驗會引致持續的參與，並增加對活動的投入，若學生無法在參與體育活動與體育課時感到滿意，他們的興趣及熱誠便會消退，導致焦慮、減少投入，或是根本不參加。李宜錫 (2006)；林百也、黃長發、李貞 (2012) 研究發現，學生有良好的學習態度，會影響學生學習滿意度與感受，而獲得較高的學習成效，甚至影響再修課意願。由此可知，心理層面的學習態度乃是引發學生學習滿意的重要因素，然而學生參有氧舞蹈運動時之學習態度愈好是否學習滿意會愈高？

綜觀發現，有關學生學習態度、學習成效與課程滿意度相關研究等議題甚多，但針對有氧舞蹈領域與各變項之間的相關情形與預測能力之資訊仍屬薄弱，基於上述，引發筆者想探討有氧舞蹈學習態度、學習成效相關如何，而這兩個自變項是否能有效預測課

程滿意度，希冀本研究結果能提供日後學校體育政策改革與有氧舞蹈教師參考與改進之依據。

## 二、研究目的

本研究旨在探討參與有氧舞蹈課程學生學習態度、學習成效與課程滿意度之關係，具體如下：

- (一) 瞭解參與有氧舞蹈課程學生學習態度與學習成效之相關情形。
- (二) 探討參與有氧舞蹈課程學生學習態度與學習成效是否會影響課程滿意度。

## 貳、方法

### 一、研究對象與資料蒐集

本研究以朝陽科技大學參與有氧舞蹈課程學生作為研究的對象，透過各班教師之聯繫與協助，於期末考週進行問卷調查，問卷施測時間為 2014 年 1 月 9 日起至 2014 年 1 月 15 日止，問卷調查係採便利取樣蒐集相關資訊，共計有 6 個班級發出問卷 265 份，刪除嚴重漏答及呈規律性答題後，回收之有效問卷共計 243 份，有效問卷回收率為 91.7%。

### 二、研究工具

#### (一) 學習態度量表

本研究學習態度量表係參考李宜錫 (2006)；吳怡儒、蔡文榮、李林滄 (2012) 與林百也等人 (2012) 等，作為衡量的工具，為配合本研究之需加以修編學習態度而成，共計 3 個潛在變項與 17 個測量題項，整份量表的解釋變異量為 70.67%。內部一致性係數分別在「學習心態」.85、「學習投入」.92 與「學習行為」.90 等三個構面。

#### (二) 學習成效量表

學習成效量表係參考楊裕隆 (2007)；曹健仲、張世聰、陳文成 (2007)；陳鴻仁 (2009)；龍昱廷、許淑莉、宋靜宜、張雅君 (2009) 與許富淑 (2010) 等，為配合本研究之需加以修編學習成效而成，共計 3 個潛在變項與 16 個測量題項，整份量表的解釋變異量為 73.82%。內部一致性係數分別在「認知學習」.89、「技能學習」.90 與「情意學習」.93 等 3 個構面。

#### (三) 課程滿意度量表

課程滿意度量表係參考楊欽城 (2009)；李建霖 (2010) 與李亭儀、楊仁仁、徐志

輝、張梅香(2011)等，作為衡量的工具，為配合本研究之需，加以修編課程滿意度而成，共計 5 個潛在變項與 23 個測量題項，整份量表的解釋變異量為 75.63%。內部一致性係數分別在「體育教學行政」.81、「教師專業能力」.96、「同儕關係」.91、「學習效果」.91 與「場地、設備、器材」等 5 個構面。本研究的各量表記分均採 Likert 五等尺度，從非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意，分別給予 5，4，3，2，1 的分數。

### 三、量表鑑別度、建構效度與信度分析

#### (一) 量表鑑別度分析

本研究就回收之有效問卷，利用各量表題項之決斷值(Critical ratio)達顯著差異( $p < .01$ )，作為測量該題項的鑑別度之依據，為求嚴謹再求出各題項與量表總分之相關係數，王俊明(2005)指出，應取決斷值大於 3 以上，且須達統計的顯著水準；邱皓政(2002)指出，量表與總分相關係數一般要求應在 .3 以上方可接受。結果在學習成效量表方面，各題項之決斷值介於 9.33~16.61( $p < .01$ )，相關係數介於( $r = .56 \sim .83$ ， $p < .01$ )；學習態度量表方面，各題項之決斷值介於 11.33~19.57( $p < .01$ )，相關係數介於( $r = .72 \sim .87$ ， $p < .01$ )；課程滿意度量表方面，各題項之決斷值介於 6.62~21.40( $p < .01$ )，相關係數介於( $r = .50 \sim .87$ ， $p < .01$ )。

#### (二) 建構效度

本研究採探索性因素分析(Exploratory Factor Analysis, EFA)作為檢驗本研究量表之建構效度，因素分析係以主成分因素分析法(Principal Component Analysis)抽取因素，並以最大變異法(Varimax)進行正交轉軸，取特徵值(Eigen Value)大於 1 與因素負荷量(Factor Loading)大於 .4 以上，作為建構效度之取捨標準。

學習態度量表，經因素分析後共發展成「學習心態」、「學習投入」與「學習行為」等 3 個因素構面，因素負荷量分別介於 .66~.74、.79~.85 與 .72~.84 之間，特徵值分別為 4.15、3.81 與 3.99，解釋變異量分別為 69.20%、76.29%與 66.52%，累積解釋變異量分別為 25.25%、41.30%與 66.56%。學習成效量表，經因素分析後共發展成「認知學習」、「技能學習」與「情意學習」等 3 個因素構面，因素負荷量分別介於 .40~.85、.55~.81 與 .64~.79 之間，特徵值分別為 3.55、3.63 與 4.43，解釋變異量分別為 71.06%、76.58 與 73.82%，累積解釋變異量分別為 28.41%、52.83 與 73.50%。課程滿意度量表，經因素分析後共發展成「體育教學行政」、「教師專業能力」、「同儕關係」、「學習效果」與「場地、設備、器材」等 5 個構面，因素負荷量分別介於 .56~.72、.76~.86、.79~.86、.82~.87 與 .68~.81 之間，特徵值分別為 2.57、4.95、3.16、3.66 與 3.17，解釋變異量分別為 64.14%、82.43%、79.02、73.22 與 79.36%，累積解釋變異量分別為 11.33%、25.06%、48.14、62.76 與 74.09%。

### (三) 信度檢驗

學習態度、學習成效與課程滿意度量表係以 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性來衡量所測驗的內容是否趨於一致性及穩定性，依 Nunnally(1978)的建議，Cronbach's  $\alpha$  係數若達 0.7 以上，則具有良好的信度。

學習態度量表 Cronbach's  $\alpha$  分別為.85、.92 與.90；學習成效量表 Cronbach's  $\alpha$  分別為.89、.90 與.93；課程滿意度量表 Cronbach's  $\alpha$  分別為.81、.96、.91、.91 與.80。本研究中的學習態度、學習成效與課程滿意度量表，經項目分析、因素分析建構效度及信度檢定的結果後發現，本研究的工具無論是在鑑別度、效度方面與信度等部分，均通過嚴謹的考驗，顯示本研究的工具相當具有可靠性，量表鑑別度、建構效度與信度分析。

### 四、驗證性因素分析

本研究根據探索性因素分析結果，再運用驗證性因素分析(CFA)的統計技術，進一步驗證其理論模式，作為檢定個別觀察變項及潛在變項的建構信度、個別構面的聚合效度及區別效度情形。首先考驗研究樣本是否呈常態分配後，再進行量表的驗證性因素分析，採用 LISREL 8.52 版軟體，估計測量模式之路徑與適配度。

在 LISREL 程式中提供多種適配度指標，本研究係參考黃芳銘（2002，2004）、邱皓政（2003）、Byrne(1989)、Anderson and Gerbing(1991)之建議，檢視學習態度、學習成效與課程滿意度測量模式之誤差變異數。包括： $\chi^2$  和自由度比率( $\chi^2/df$ )：小於 1.0~3.0 之間顯示測量模式有非常好之適配度；GFI (goodness of fit index，最佳適配度指標)：一般而言，其值大於 0.90 顯示具有良好的適配度；RMR(root mean square residual)：當比較觀察樣本和估計的矩陣時的殘差平均值。如數據資料完全符合測量模式，SRMR 值應為 0，通常 SRMR 值小於 0.05 則表示測量模式有良好的適配度，SRMR 值介於 0.05~0.10 之間則視為可接受範圍；RMSEA(root mean square error of approximation)：衡量每一個自由度之差異。若 RMSEA 值低於 0.05 表示適配度高，低於 0.08 仍為合理之 RMSEA 值；NNFI(non-normed fit index)：加入自由度之考量後所產生的 NFI 值，大於 0.90 表示假設模式具有良好之適配度；CFI(comparative fit index)：將樣本大小列入計算產生，等於 1 表示模式完全適合。

本研究之學習態度、學習成效與課程滿意度經過驗證性因素分析後就整體模式而言，從各項適配度指標來看，皆通過所要求的門檻值，顯示本假設模式是一個符合實證研究之模式，如表 1 所示：

表 1 學習態度、學習成效與課程滿意度量表假設模式之適配度考驗結果摘要表

整體適配指標	$\chi^2/df$	GFI	SRMR	RMSEA	NNFI	CFI
學習態度量表	2.19	.99	.03	.07	.96	.96
學習成效量表	1.69	.88	.03	.06	.97	.88
課程滿意度量表	1.69	.88	.04	.06	.96	.97
建議參考值	1.0-3.0	>.90	<.05	<.08	>.90	>.90

本研究根據黃芳銘（2002，2004）指出，個別觀察變項信度必須大於 0.20，潛在變項的信度檢定則是採用建構信度(construct reliability)，其值需大於 0.60。信度評鑑可檢定單一觀察變項與潛在變項的組合信度，本研究學習態度、學習成效與課程滿意度量表，所有估計的參數均達顯著水準，t 值均大於 1.96，且並未出現很大的標準誤，個別觀察變項的信度介於.28~.83、.56~.79 與.49~.92 之間，潛在變項的組合信度，經公式計算後得知，學習態度的整體信度為(.97)，潛在變項方面：學習心態(.90)、學習投入(.92)與學習行為(.89)；學習成效的整體信度為(.96)，潛在變項方面：認知學習(.79)、技能學習(.85)與情意學習(.93)；課程滿意度的整體信度為(.98)，潛在變項方面：體育教學行政(.79)、教師專業能力(.96)、同儕關係(.91)、學習效果(.91)與場地、設備、器材(.91)。皆達到.60 的標準之上。測量模式圖如圖 1、圖 2 和圖 3。因此，本研究之學習態度、學習成效與課程滿意度量表的潛在變項具有良好的組合建構信度。

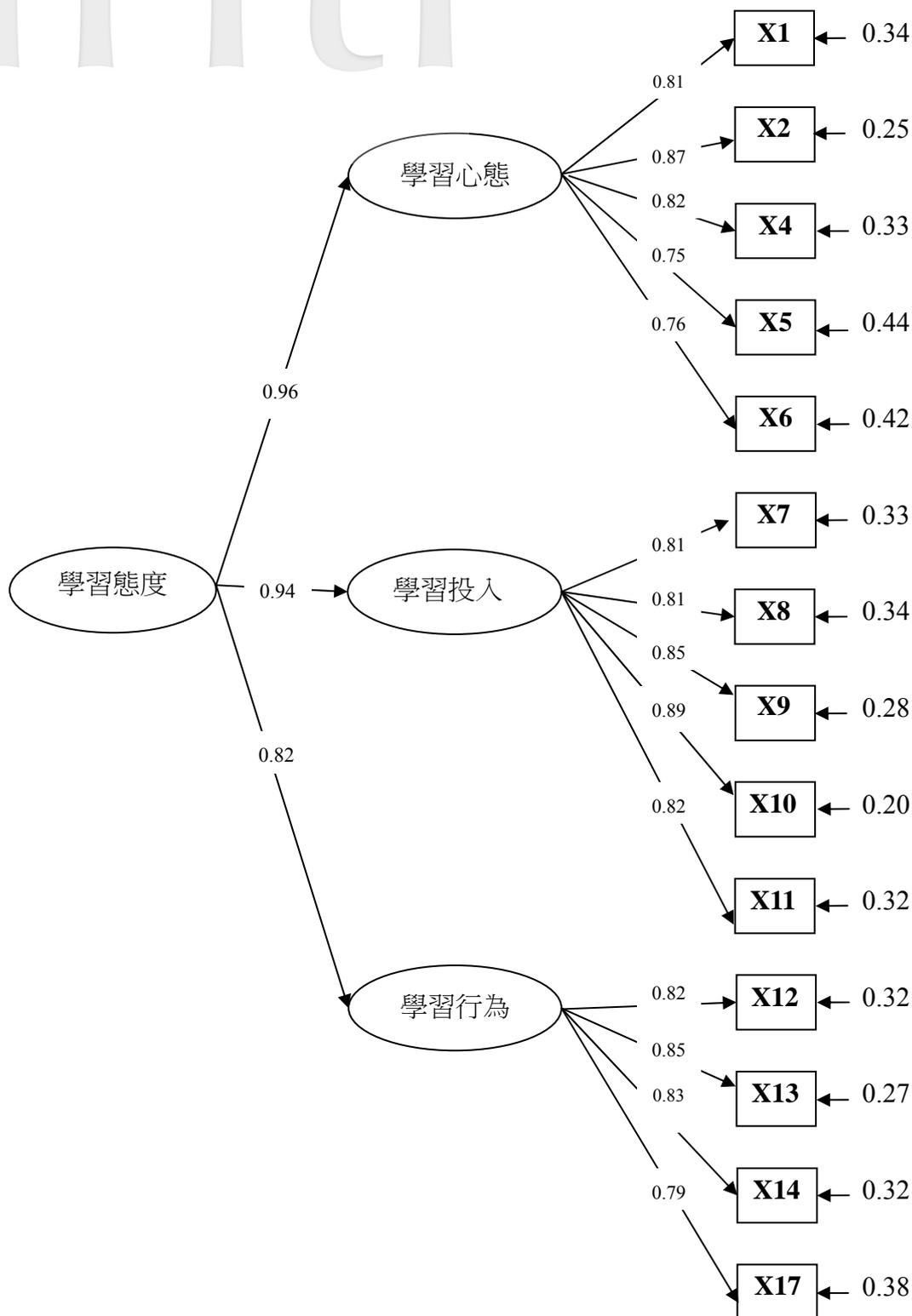


圖 1 學習態度量表二階一因素測量模式圖

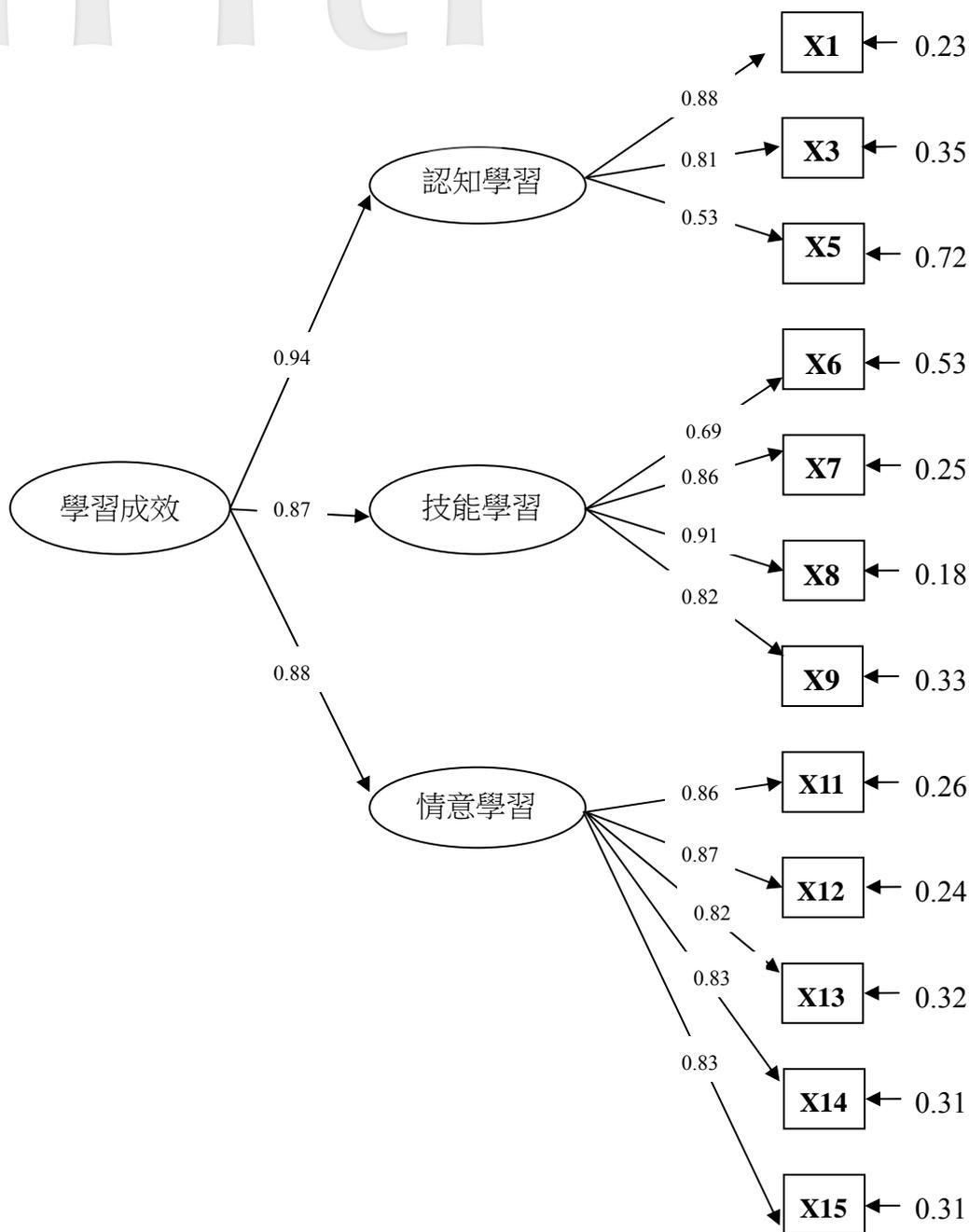


圖 2 學習成效量表二階一因素測量模式圖

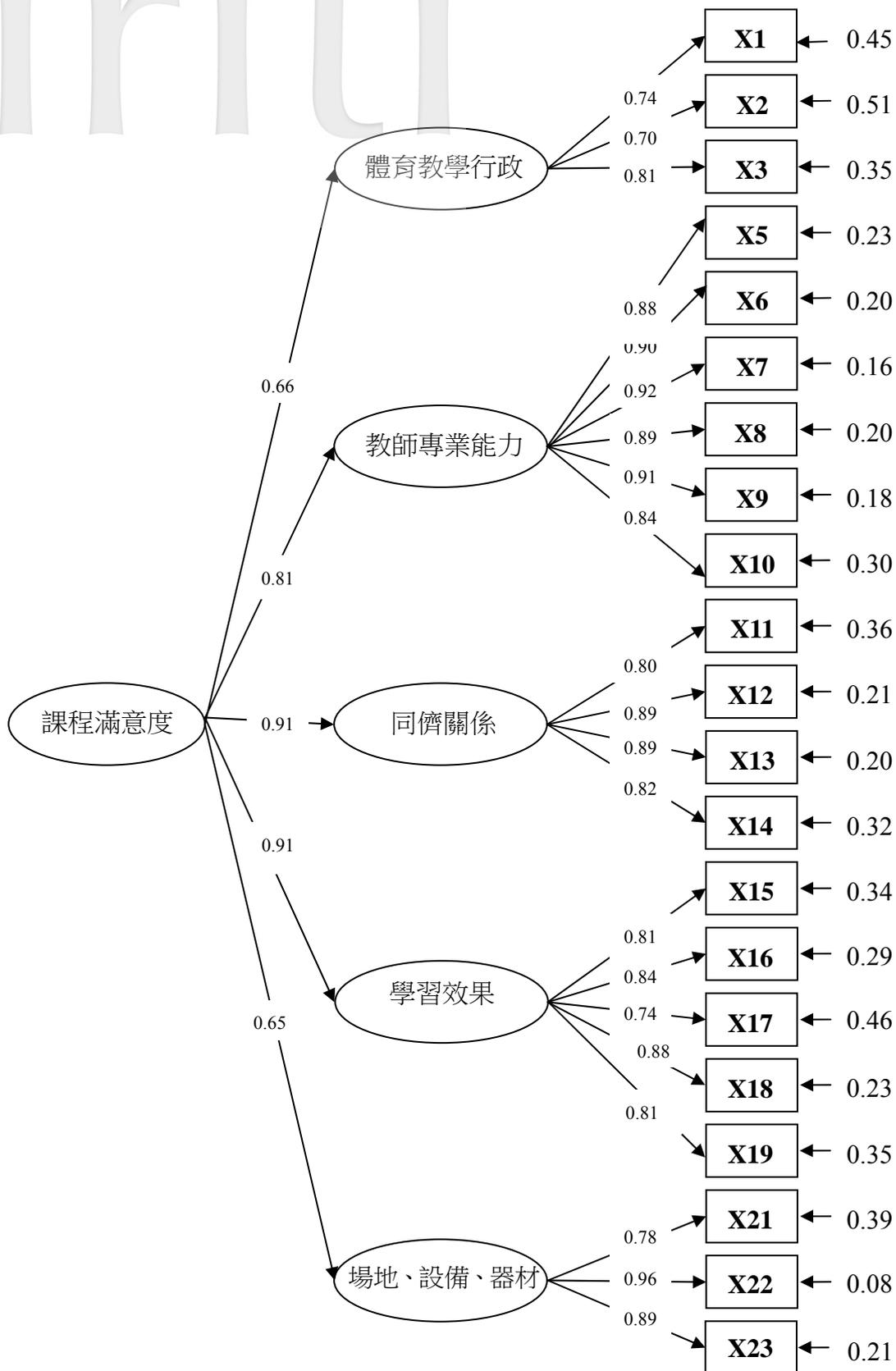


圖 3 課程滿意度量表二階一因素測量模式圖

## 五、資料處理與假設驗證方法

本研究使用 SPSS 12.0 版統計軟體進行資料處理，所有統計考驗的顯著水準均定為  $\alpha=.05$ 。

## 參、結果

### 一、參與有氧舞蹈課程學生學習態度與學習成效相關之驗證結果

本研究以學習態度各因素構面作為控制變項 (X 變項)，以學習成效各因素構面作為效標變項 (Y 變項)，控制變項包含：「學習心態」、「學習投入」、「學習行為」；效標變項包含：「認知學習」、「技能學習」、「情意學習」。

X 變項中抽出一組典型因素( $\chi_1$ )，Y 變項中抽出三組典型因素( $\eta_1$ )。典型相關分析結果發現，有一組典型相關係數達顯著水準( $p<.001$ )，Wilk's  $\Lambda$  值為.38，典型相關係數.78，其特徵值能解釋的變異量為 15.71%，三個控制變項主要透過一個典型因素影響到效標變項 (依變項)。利用這組典型相關，即可以有效解釋控制變項與效標變項的相關性，因此學習態度與學習成效達相關，學習態度與學習成效典型相關檢定結果，如表 2 所示。

表 2 學習態度與學習成效典型相關檢定結果

典型相關	特徵值	特徵值解釋變異量	典型相關係數	典型相關係數平方	Wilk's $\Lambda$	F	P
1	.61	15.71	.78	.61	.38	28.56	.000***

\*\*\* $P<.001$

由表 3 中發現在一組典型因素中，在控制變項(X)中，典型因素( $\chi_1$ )所抽出的變異量佔控制變項的 74.00%，表示  $\chi_1$  典型因素被自己的三個控制變項所解釋的百分比為 74.00%；效標變項中的三個變項透過一個典型因素對控制變項中三個控制變項所解釋的百分比 (重疊量) 為 4.52%。而在效標(Y)變項中，典型因素( $\eta_1$ )被自己的三個效標變項所解釋的百分比為 82.84%；效標變項被另一側的典型因素所解釋的百分比 (重疊量) 為 50.60%，亦即表示三個控制(X)變項透過一典型因素對效標變項中三個效標變項所解釋的百分比 (重疊量) 為 50.60%；而一組典型因素間相關係數為.78，其相互的解釋量為 61.1%。在三個控制變項中與典型因素( $\chi_1$ )之相關係數較高者依序為情意學習、認知學習與技能學習，典型因素結構係數依序分別為.94、.91 與.88；在效標變項中，與典型因素( $\eta_1$ )的之相關係數較高者依序為學習心態、學習投入與學習行為，其典型因素結構係數依序分別為.98、.82 與.77。

在一典型因素分析裡，其典型因素結構係數皆為正值，顯示因學習心態、學習投入與學習行為等三個面向之學習態度愈高，其情意學習、認知學習與技能學習等三個面向學習所得到之成效愈正向。換言之，學生因學習過程後所得到之各因素成效愈高，各因素所需要具備之態度亦愈高。

表 3 學習態度與學習成效典型相關分析摘要表

控制變項	典型因素	效標變項	典型因素
(X 變項)	$\chi^1$	(Y)變項	$\eta^1$
學習心態	.94	認知學習	.82
學習投入	.91	技能學習	.77
學習行為	.88	情意學習	.98
抽出變異數百分比(%)	74.00	抽出變異數百分比(%)	82.84
重疊(%)	4.52	重疊(%)	50.60
		$\rho^2$	.61
		$\rho$	.782*

\*P<.05

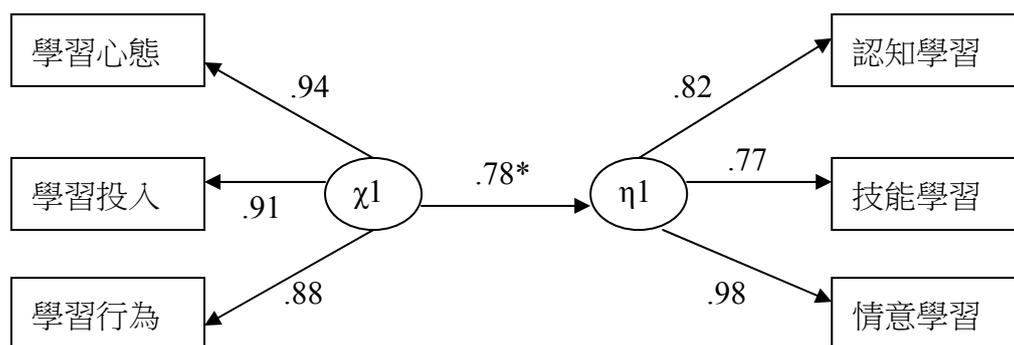


圖 4 學習態度與學習成效典型相關分析徑路圖

## 二、學習態度與學習成效對課程滿意度預測驗證結果

本研究以學習態度的 3 個構面「學習心態」、「學習投入」、「學習行為」與學習成效 3 個因素構面「認知學習」、「技能學習」、「情意學習」等，作為預測變項(Predictor)，而

以「課程滿意度」變項，作為效標變項，並以迴歸分析檢定 6 個預測變項對效標變項的影響。

由表 4 的結果發現，6 個預測變項中的「情意學習」、「學習心態」、「認知學習」與「技能學習」等 4 個預測變項，有達到顯著的水準( $p<.001$ )，表示迴歸效果具有統計上的意義，VIF 值亦低於 10 沒有共線性的問題，因此在進行參數估計時，不致有偏誤的情形產生。

參與有氧舞蹈課程學生學習態度與學習成效在課程滿意度的預測，其決定係數  $R^2$  為.79，六個預測變項預測效標變項時，進入迴歸方程式的顯著變項共有四個，多元相關係數為.89，其聯合解釋變異量為.89，亦即四個變項能聯合預測「課程滿意度」89%的變異量，其解釋力達 89%。

表 4 學習態度與學習成效對課程滿意度之逐步迴歸分析摘要表

投入的變項順序	多元相關係數 R	決定係數 $R^2$	增加解釋量 $\Delta R$	F	標準化迴歸係數 Beta	t 值	VIF
1.情意學習	.81	.66	.66	42.41	.33	6.176***	1.00
2.學習心態	.86	.74	.08	6.69	.32	6.834***	2.01
3.認知學習	.88	.78	.04	3.92	.22	4.440***	2.01
4.技能學習	.89	.79	.01	.98	.15	3.138***	2.45

\*\*\* $p<.001$

## 肆、討論

### 一、討論

本研究根據研究結果分析獲得兩點結論，如下所述：

#### (一) 參與有氧舞蹈課程學生的學習態度與學習成效相關分析討論

參與有氧舞蹈課程學生的學習態度與學習成效之相關情形，經典型相關分析發現，控制變項的三個學習態度因素構面主要透過一對典型變項( $\chi_1$  與  $\eta_1$ )進而影響學習成效的三個因素構面，典型相關係數達 7.82 的解釋力，控制變項中的學習態度因素構面與典型變項( $\chi_1$ )之相關較高者為「學習心態」、「學習投入」與「學習行為」，其典型負荷量為.94、.91 與.88，另，效標變項方面與典型變項( $\eta_1$ )之相關較高者為「認知學習」、「技能學習」與「情意學習」，其典型負荷量為.82、.77 與.98。由於控制變項的典型負荷量與效標變項的典型負荷量有相同的正負標記，可見彼此具有正相關。研究結果與錢景甯、高儷華 (2004)；彭馨穎 (2008)；郭梅珍、李書芬 (2008) 等有雷同之處。Chan and

Chien(2000)指出好的學習態度能產生較佳的學習成效，李宜錫（2006）與林百也等人（2012）研究指出，學生有良好的學習態度，則會影響學生學習滿意度與感受，而獲得較高的學習成效，也會影響學生再修課之意願。本研究結果顯示出學習態度確實與學習成效具有高相關再次得到確認。

所以綜觀上述得知，參與有氧舞蹈課程學生若能在課堂採較積極心態、投入更多精神學習則習得的技能與效果更好。

## （二）參與有氧舞蹈課程學生的學習態度與學習成效在課程滿意度的預測分析討論

參與有氧舞蹈課程學生的學習態度與學習成效對課程滿意度的影響，經迴歸分析，研究結果顯示，「情意學習」的預測力最高，其次依序為「學習心態」、「認知學習」與「技能學習」，從標準化迴歸係數來看，因標準化迴歸係數  $\beta$  為正數，也就是學生學習態度的「學習心態」和學習成效的「情意學習」、「認知學習」與「技能學習」得分愈高，則在課程滿意度方面也就愈佳。

Knowles(1970)和 Martin(1988)指出：「滿意度」是學生對學習活動的感覺或態度，高興的感覺或積極的態度是滿意，相反則為不滿意；滿意的經驗會引致持續的參與，並增加對活動的投入，若學生無法在參與體育活動與體育課時感到滿意，他們的興趣及熱誠便會消退，導致焦慮、減少投入，或是根本不參加。由此，可以瞭解到引發學生的興趣和滿意度的重要性，吳武典（2000）指出學生對於學習情境的喜愛程度會影響學生的學習態度，進而影響學生學習效果，而 Chan and Chien(2000)也指出好的學習態度更可能產生較佳的學習成效。由此可知，參與有氧舞蹈課程學生，學習心態之重要性，態度會影響學習過程中的興致，正向的態度更可能增加學習成功的機會，態度對學習亦有很大助益，建立正向的態度，增加其學習興趣與成效，此會對學生參與有氧舞蹈課程滿意程度造成一定程度影響。適時觀察課堂互動氣氛，運用授課技巧，從中調解與改變學生心態，擔任授課教師與體育推廣人員應正視其問題所在。大學教育是年輕學子最後一個階段的體育課程，如果可以經由課程中給予學生對有氧舞蹈課程的態度認知，成效顯現進而達到其滿意度而喜愛其有氧運動，則日後也將有可能成為年輕學子的終身運動，則離教育部體育政策的「全人教育之必要元素」及「終身學習之權利」也就不遠了。

## 二、結論

（一）參與有氧舞蹈課程學生的學習態度與學習成效之間關係密切，學習態度的「學習心態」、「學習投入」與「學習行為」越好則學習成效的「認知學習」、「技能學習」與「情意學習」越高，此部份也明確說明學習態度在學習成效上之重要性。

(二) 參與有氧舞蹈課程學生的學習態度與學習成效是預測課程滿意度的重要因子，學習態度的「學習心態」和學習成效的「情意學習」、「認知學習」與「技能學習」是課程滿意度的重要因素。

### 三、建議

本研究根據結果與討論分析對體育教學、行政相關人員與學生之建議為：

- (一) 教師應增加對學生之溝通機制，授課大綱非一成不變，若能在教學第一堂課傾聽學生相關需求與期望，適時調整授課內容與模式，藉以改變學生學習態度，因而提升學生學習成效，進而增加課程滿意度。
- (二) 參與有氧舞蹈課程學生的學習態度與學習效能有效預測課程滿意度，並且以學習成效的「情意學習」之預測力最高；學習態度的「學習心態」次之，建議未來教師可從引導學生方式，建立正面積極進取心態，養成遵守課堂約定，建立同儕友誼並互相鼓勵，進而提升課堂整體滿意度。
- (三) 大學體育教學階段是學生習得運動技能的最後階段（蔡英美、王俊明，2008），提升學生學習滿意度進而培養運動興趣與習慣應是身為教育工作者一同努力之方向。

### 伍、參考文獻

- 王俊明（2005）。教練領導行為量表之編製暨運動情境領導理論之驗證，臺灣運動心理學報，7，1-18。
- 吳怡儒、蔡文榮、李林滄（2012）。彰化縣偏遠地區國中學生數學學習態度及其影響因素之研究，教育科學期刊，11(1)，25-57。
- 吳武典（2000）。輔導原理。臺北：心理。
- 李宜錫（2006）。南部地區大專學生國術課程之學習態度、學習滿意度及再修課意願之相關研究，休閒運動期刊，5，39-48。
- 李亭儀、楊仁仁、徐志輝、張梅香（2011）。有氧舞蹈課程滿意度量表編製之研究，運動健康休閒學報，2，47-57。
- 李德仁（2007）。提昇大學生選修體育課程意願之探討，淡江體育，10，173-182。
- 李建霖（2010）。學習滿意度之定義及相關理論研究，屏東教大體育，13，101-107。
- 汪慧玲、沈佳生（2013）。合作學習教學策略對大專學生之學習態度與學習成效之影響：以兒童發展評量與輔導課程某單元為例，臺中教育大學學報（教育類），27(1)，57-76。

- 林百也、黃長發、李貞 (2012)。大專院校學生體育課興趣選項學習態度與學習滿意度之相關研究—以壁球運動為例，*健康與照顧科學學刊*，1(1)，145-161。
- 林美玲 (2005)。身心學在大專體育教學上的運用，*大專體育*，80，20-25。
- 邱皓政 (2002)。社會與行為科學的量化研究與統計分析。臺北：五南。
- 邱皓政 (2003)。結構方程模式—LISREL 的理論、技術與應用。臺北：雙葉。
- 張世沛、祁崇溥、黃素珍、蘇榮立 (2011)。有氧舞蹈具體適能瑜珈對運動健身成效評估，*文化體育學刊*，12，19-28。
- 張珈瑛、陳南琦 (2014)。大專校院舞蹈課程現況與教學滿意度之研究，*運動與遊憩研究*，8(3)，74-84。
- 曹健仲、張世聰、陳文成 (2007)。中原大學學生體育課學習滿意度及學習成效之相關調查研究，*北體學報*，15，322-333。
- 許富淑 (2010)。大專學生選修游泳課之學習動機、學習滿意度與學習成效之研究，*輔仁大學體育學刊*，9，66-83。
- 郭梅珍、李書芬 (2008)。影響護專學生身體評估技術課程學習態度與學習成效之相關因素探討，*長庚護理*，19(2)，172-186。
- 陳鴻仁 (2009)。台中市公私立高中職學生體育課學習成效之探討，*嘉大體育健康休閒期刊*，8(3)，84-92。
- 彭馨穎 (2008)。臺北市青少年休閒運動參與程度與體育課學習成效之相關研究，*北體學報*，16，193-205。
- 黃芳銘 (2002)。結構方程模式理論與應用。臺北：五南。
- 黃芳銘 (2004)。社會科學統計方法學—結構方程模式。臺北：五南。
- 楊欽城 (2009)。朝陽科技大學體育課程滿意度之研究，*運動健康休閒學報*，創刊號，24-33。
- 楊裕隆 (2007)。國立臺灣大學修習足球課程學生學習成效、教學評估與足球運動參與行為之研究，*運動教練科學*，8，141-150。
- 劉雅文 (2007)。運動強度融入有氧舞蹈教學課程之初探，*北商學報*，15，207-216。
- 錢景甯、高儷華 (2004)。後設認知策略訓練、聽力理解以及學習態度之間的關係，*中原學報 (人文及社會科學系列)*，32(2)，241-254。
- 龍昱廷、許淑莉、宋靜宜、張雅君 (2009)。高中生體育課學習滿意度與學習成效之研究—以高雄市為例，*高應科大體育*，8，348-358。
- 顧毓群 (2002)。體育教學的動作技能理論基礎，*彰化師範大學體育學報*，創刊號，21-55。
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1991). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411-423.
- Asp, K. (1997). Gin blossoms. *American Fitness*, 15(5), 44-45.

- Byrne, B. M. (1989). *A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer-Verlag.
- Chan, S. W., & Chien, W. T. (2000). Implementing contract learning in a clinical context: Report on a study. *Journal of Advanced Nursing*, 31(2), 298-304.
- Gagné, R. M. (1985). *The Cognitive Psychology of School Learning*. Boston: Little, Brown.
- Knowles, M. S. (1970). *The modern practice of adult education*. New York: Association.
- Malliou, P., Rokka, S., Mavridis, G., & Godolias, G. (2007). Reducing risk of injury due to warm up and cool down in dance aerobic instructors. *Journal of Back Musculoskeletal Rehabilitation*, 20, 29-35.
- Martin, C. L. (1988). Enhancing children's satisfaction and participation using a predictive regression model of bowling performance norms. *The Physical Educator*, 45(4), 196-209.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory* (pp.86-113 & pp.190-255). McGraw-Hill Book Company.