

婦女從事環狀運動之相關因素探討

歐承鑫 姜昶名 柯增宜

國立高雄師範大學

劉嘉茹

高雄市立空中大學

摘要

本研究根據心理學家勒溫（K. Lewin）所提出之場地理論（Field Theory）、環狀運動（circuitexercise）及實作課程等相關文獻之探討，針對高雄市某地區女性健身中心學員實作課程之學習心理行為蒐集相關資料，據以探究該健身中心學員於實施環狀運動實作課程之學習心理行為與場地論個人因素、環境因素所可能產生之影響。

本研究分別以問卷調查及深入訪談的方式就相關議題蒐集及彙整調查所獲得的資料，其中以問卷調查的方式對參加課程計 170 位學員蒐集相關資料。另以深入訪談的方式對參加課程具 2 年以上經驗之 6 名學員蒐集學習環狀運動實作課程之相關資料，經由 SPSS 統計分析與半結構式訪談法，並依照研究架構所提出的研究假設進行研究所得之實證結果，進行相關性討論，並提出本研究之結論與建議。提出研究結果如下：（一）參加環狀運動課程學員之學習心理行為與場地論之學習個人因素及學習環境因素有顯著交互作用影響。（二）

歐承鑫 國立高雄師範大學科學教育暨環境教育研究所博士，E-mail: oss6119@gmail.com

姜昶名 國立高雄師範大學科學教育暨環境教育研究所博士候選人，E-mail: johnny123520520@gmail.com

柯增宜 國立高雄師範大學科學教育暨環境教育研究所博士，E-mail: fj1689458@gmail.com

劉嘉茹 高雄市立空中大學校長，E-mail: chiaju1105@gmail.com

（收件：111 年 4 月 29 日，修正：111 年 7 月 21 日，接受：111 年 8 月 20 日）

參加環狀運動課程學員之不同背景因素如：不同的年齡、身分狀況、每週運動頻率、體重減輕程度等對學習個人因素、學習環境因素等學習心理行為產生顯著影響。（三）歸納學員受場地論個人因素之影響如下：1. 增加健身相關知識。2. 操作環狀運動器材課程。3. 教練講解與操作之專注程度與態度。4. 可以提升學員自我形象。5. 可以使學員遠離肥胖。6. 可以使學員增加自信心。7. 可以提供學員運動塑身方法。8. 有信心消除贅肉。（四）歸納學員受場地論環境因素之影響如下：1. 學員隨時獲得教練的指導與關心。2. 學員常有互相鼓勵與關心。3. 操作器材難易程度適中。4. 課程效果可達減重、減脂與增肌效果。5. 學習時間彈性符合個人需求。6. 專屬女性安全學習環境。7. 養成學習運動習慣。8. 提升身體機能。9. 提升自我形象與魅力。10. 養成堅持不放棄正向心態。（五）參加環狀運動課程學員之學習心理行為表現在場地論影響個人因素的部分係與學習動機、學習態度、學習主動性、學習積極性有正向關係；另表現在場地論影響環境因素的部分係與學習自信心有正向關係。

綜合上述研究結果，彙整相關結果得到的結論如后：使用安全性油壓式環狀器材、隨時在旁指導關心、適時鼓勵與讚美、量身實施面談與衛教、互動課程與經驗分享，建議教學者於實施運動課程教學可參考此教學方式實施教學。

關鍵詞：場地論、環狀運動、實作課程、學習心理行為

壹、前言

現今生活節奏快速變遷，大量電動機械取代人力，國人普遍久坐不運動的生活型態，大多患有許多慢性疾病，其中第二類型糖尿病、心血管疾病、血脂異常與高血壓，均與身體活動不足有密切關係。再加上課業、工作、社會等各種壓力與飲食習慣改變，常攝取高熱量、高脂肪食物，導致國人均有肥胖的情形，許多研究均指出身體缺乏活動是導致心血管疾病的主因，另國外研究亦證實規律運動可以降低缺血性心臟疾病的發生率與心肌梗塞的死亡率（Wannamethee, Whincup, Shaper, Walker & MacFarlane, 1995）。因此培養規律性與從事不同強度的運動可改善或維持較好的體適能，預防心血管疾病（方進隆，1993）。

吳克君（2012）指出有心血管疾病之中高齡危險族群經過 12 週環狀運動訓練介入對健康體適能有明顯改善之成效。另張永明（2012）指出環狀運動是一種新興的健身運動，採用油壓式阻力健身器材，以循環的方式，結合有氧運動，肌力訓練與伸展活動。另 Klika, Brett, Jordan 和 Chris（2013）發表指出 12 項高強度訓練動作，利用大肌肉群運動即可達到降體脂、鍛鍊肌力、提高胰島素敏感度等功效。另楊子嫻、黃娟娟（2015）「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程所包含之 12 項環狀運動，可以增強全面性體適能，兼顧安全性、趣味性、簡易性，適合各年齡層、不同的體能狀況者，均可按照自己的身體狀況，即時調整運動強度，符合個人化的健身運動項目。另遠見雜誌（2016）Curves 針對女性量身打造的運動環境，創新設計的環狀運動以高效能著稱。張永明（2012）研究指出，有效的運動訓練必須根據個體的體能狀況及需求去設計符合其劑量的運動處方，體能較差的老人或女性而言，其運動目的在於促進健康與預防疾病，環狀運動可以依照個體當時的肌力程度隨時調整適當的阻力，因此對於肌力稍差的老人、女性或是長期坐式生活的人，不必擔心其體能無法參與。

本研究採用之主要教材「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程，融合實作教學的部分，試圖使學員在課程學習時藉由健身中心教練的指導，操作油壓式阻力健身器材，以循環的方式，結合有氧運動，肌力訓練與伸展活動達到增進肌肉適能及心肺耐力。基於本研究背景與動機，將聚焦於實施「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程教材後，健身中心學員對於學習此套課程之學習心理與行為與場地理論交互作用之影響分析，以此確認「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程之學習過程有別於其他健身中心，就場地環境對學員學習行為所產生之影響確有其獨特之處。

綜合上述想法，本研究試圖以心理學家勒溫（K. Lewin）所提出之場地理論（Field Theory）函數關係中之個人內在因素（P）、環境外在事實（E）與參與環狀運動課程學員（B）之相互關係與影響做深入之分析及探討，找出三者之間的交互作用關係，提供學界做為參考。其中首重「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程教學與探討場地理論對學員學習心理與行為之分析，探討運動中心教學者針對原「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程教學內容要領，在教學方式使用探究教學與實作練習，以陪伴健身中心學員理解實作練習對應自體訓練肌肉群與健身功能為主，另定期實施衛教與儀器測量記錄為輔，並配合舉辦群體活動俾利激勵學員，使學員於實際操作環狀課程後，達到增進肌肉適能與心肺耐力，上述課程實施或教學過程係有別於其他健身中心自學操作，或獨自請教開放式健身中心駐地教練教學練習之傳統教學方式。

本研究將針對下列問題：（一）學員參與環狀運動實作課程教學是否受場地論函數個人因素的影響？（二）學員參與環狀運動實作課程教學是否受場地論函數環境因素的影響？（三）不同背景學員參與環狀運動實作課程是否受場地理論之個人因素、環境因素影響其學習心理與學習行為？（四）參與實作課程學員就場地理論函數之學習個人因素與學習環境因素是否有產生交互作用關係？進行相關性研究做進一步深入探討。

貳、文獻探討

針對上述背景與動機之論述，以下將針對主要文獻與相關理論研究進行探討，包含「Curves-可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」之概況、環狀運動概述、「Curves 女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程內容概述、學習心理行為相關文獻探討與勒溫（Kurt Lewin）之認知場地論等相關文獻探討之相關研究，以下逐一進行簡要文獻探討，說明如下：

一、環狀運動

遠見雜誌（2016）臺灣可爾姿 Curves 是來自美國的女性專屬運動品牌，其設計的「30 分鐘環狀運動」效率極高，足以讓女性朋友達到一天所需的運動量。天下雜誌（2017）Curves 健身中心沒有大坪數、大型健身器材、多元課程，而是標榜由 12 台健身器材，隔著踏墊圍一圈，簡單 30 分鐘的環狀運動，使用器材與踩踏墊繞兩圈，完成訓練，訓練肌力。鉅亨理財周刊（2018）執行長林宏遠：「培養運動習慣不需要很強的意志力，重要的是運動氛圍！」創造現場「快樂運動」的氛圍，適時的給予獎勵或目標，讓女性朋友主動來運動。

另天下雜誌（2017）指出 Curves 女性健身中心具有下列特色：（一）由 12 台訓練器材之間安排恢復踏板，採間歇式運動模式，帶動後燃效應。（二）Curves 大多數器材為雙正向高效能器材設計，能同時訓練 2 個以上的肌群。（三）Curves 採用油壓式器材，強度自動調節，安全易上手，適合各年齡層、不同體能狀況的女性。（四）探究與實作課程：每個月定期測量數據、檢討，讓會員擁有改變的動力和方向，透過彼此討論，學員自己訂定可達成的目標。（五）陪伴與激勵成長：給予持續的支持，激勵學員為自己而改變，提供一對一諮詢，與學員共同設定階段目標，以豐富有趣的活動和獎勵機制，鼓勵學員培養規律運動習慣。（六）建構安全的操作學習環境：Curves 用女性教練服務女學員，排除女性健身學員的運動障礙，使其自在、安心地運動。使用更適合

女性的油壓式訓練器材，安全、容易上手。創新設計的高效能環狀運動，針對女性量身打造的運動環境。

許志仲、藍孝勤（2010）環狀運動是源自國外且發展迅速的新式健身運動，依循環訓練原理進行設計，結合新式的液壓式阻力健身器材與有氧運動，對肌肉適能及心肺適能有同步強化的效果，對忙碌的現代人而言是省時且有效率的健身運動選項。其理論基礎來自運動訓練中的循環訓練法。

循環訓練是1953年由英國Leeds大學兩位教授R.E. Morgan與G.T. Anderson發展的一套體能訓練法（林正常，2002），因為將多種訓練動作項目安排為一個循環，因此稱為循環訓練。循環訓練應預先選擇八到十二項訓練身體不同肌群的動作項目，視訓練者體能素質的表現，決定各動作的反覆次數與負荷，並要求在最短時間內完成訓練負荷，盡量減少中間休息間隔。許樹淵（2001）指出最初設計是為了配合大學生的興趣，而創立一種有趣又提高全身體能的綜合性訓練。許志仲、藍孝勤（2010）；陳毓茹、黎俊彥（2010）環狀運動是將油壓式阻力訓練器材排成環狀方式，在運動指導員帶領下，搭配有氧運動與伸展運動，使參與者在運動中除了鍛鍊肌力，也兼顧有氧運動對心肺耐力的訓練，藉此達到健身訓練效果，完成一次運動的時間約30分鐘，且採用的油壓式阻力訓練器材，可降低運動傷害產生，因此環狀運動適合忙碌現代人、不同體能素質與各年齡層族群從事的運動項目。

國家教育研究院教育大辭書（2000）指出實作本位教學，係依預定的實作本位目標而教學，謂之實作本位教學。其教學活動通常設計成讓學生在與預期的學習成就相似的情境下學習。經常使用的方法為以學生為中心的主動學習和包括動手操作活動、示範與練習的活動、模仿、真實生活中的情境、解題活動、角色扮演、遊戲、建構和發現錯誤項目與個案研究等。實作本位教學有傾向於使用小組學習及合作學習之趨勢，學生們可經由提供回饋及分享改進實作表現的想法而互相幫助。另實作課程可提高學生對知識整合態度與行為意圖，並增強學生在學習的態度；學生在實作課程中的主觀規範，主要為教師與同儕的期

望與支持，將有助於在實作課程的知識整合；促進學生對自我能力的培養，建立自信心，提高自我效能（黃子榕、林坤誼，2014）。

楊子嫻、黃娟娟（2015）。Curves 女性專用 30 分鐘環狀運動訓練方式是將一組 12 種不同機能的油壓式阻力器材和腳踏板以環狀方式擺設，每站進行 30 秒的液壓缸阻力訓練，再加上 30 秒的踏板上有氧運動，中間無休息間隔。這 12 組器材做完二輪後，再加上約 6 分鐘的伸展運動，整個運動流程所需要的時間大約為 30 分鐘。藉由這種方式，增進肌肉適能，同時也增加心肺耐力。學員每週運動次數至少 3 次以上，每次 30 分鐘運動強度設為達到最佳運動效果，最大心跳率達到 65%~90%（ACSM, 1998）。

在 30 分鐘環狀運動進行的期間，帶領教練的位置在整個環狀器材的正中心，以利檢視各個會員運動的情況，並進一步進行運動指導。除了帶領運動外，也會同時進行運動與營養教育宣導。進行油壓式阻力運動時，運動指導員（教練）以口頭方式鼓勵學員在完成最大動作範圍的前提下，以連續反覆 30 秒完成每項動作；有氧運動則由運動指導員（教練）帶領，內容包括舞蹈動作、開合跳、小跑步等（李綿綿、王嘉吉、王錠堯、詹貴惠，2014）。

李慧美（2019）「Curves 女性專用 30 分鐘環狀運動」課程有下列成效：（一）經科學證實有效且安全的女性運動。（二）經研究驗證 Curves 30 分鐘環狀運動課程，獨家效果顯著。（三）伸展運動可發揮消除疲勞，並且加強身體的柔軟度。（四）可營造運動支持與暖心關懷的氛圍。（五）環狀運動課程指導加上衛教，主題活動讓運動變有趣。（六）環狀運動課程對身體組成、睡眠品質有顯著改善成效。（七）可提高參與者成就感及參與動機，獲得的休閒效益也愈高。Curves 是專為女性設計的 30 分鐘環狀運動，提供給女性簡單、快速又有效的運動方式，透過有氧+肌力+伸展三合一的完整訓練，以及透過 Curves 教練及會員彼此間的鼓勵、支持陪伴之下，輕鬆養成運動習慣，成為生活的一部分。

黃佳敏、張志銘（2016）環狀運動是當今最具發展潛力的運動之一，而環狀運動所使用的油壓式器械及操作動作對初學者來說非常簡單易懂，更可提高

參與者成就感及參與動機，研究結果顯示環狀運動參與動機愈高，所獲得的休閒效益也愈高，因此建議可以嘗試體驗環狀運動之樂趣，享受參與其中渾然忘我的流暢體驗，進而養成規律運動之習慣。

二、學習心理行為

格式塔心理學認為場地可能被定義成一個有動態的交互關係系統。任一部分會影響每一個其他部分。場地的重點在於任一個部分都不會單獨存在。早期格式塔心理學家 Kurt Lewin（1890-1947）使用場地理論發展了人類動機理論。他主張人類行為在任何時間是藉由當時的心理情況所存在的經驗總量在於一個持續改變影響力的場地，而其中任何一個影響力的改變會影響所有其他的影響力量，這就是心理場地論的意義。另吳明隆、蘇素美（2020）認知場地論簡稱「場地論」（fieldtheory），為社會心理學家勒溫（Kurt Lewin）以完形心理學觀點為基礎所倡導的人格理論，認為人類是一個整體，其行為並非由作為個體的人所決定的，而是在與地理環境、行為環境相互作用的過程中，人被視為一個開放的系統。另朱敬先（1988）勒溫認為每個「人」，在不同「情境」中，會有不同的行為表現，要預測人類行為必須知道整個「情境」，包含個人及所處的環境情況。

沈翠蓮（2015）指出布魯納學習理論在教學的應用上提出四個原則：（一）動機原則：學習要有動機（motivation），也就是必須先喜歡學習，願意學習，而後教學才有效果。（二）結構原則：任何學習，如果在教材組織的結構上能配合學生的學習心理，都可以達到良好的教學效果。（三）順序原則：順序的意義有兩種：一種是「準備」的意思，教學須考慮學生的動機與興趣，進而引發他們的動機，維持他們的興趣，有準備，自然容易學習。另一種是「教材教法的使用」，學生智力發展的順序配合學科教材的性質，先具體後抽象，先簡單後複雜，先動作表徵後符號表徵，如此可使新經驗與舊經驗得以銜接，而達

到學習效果。(四) 增強原則：增強原則是內發的，提出教學時宜採啟發的方式，在學習活動中發現原理原則，由認知理解產生自信心，而使學習活動產生增強作用。

楊裕仁(2015)研究指出「做中學」的概念源自於杜威的實用主義，杜威認為經驗並不是方法與材料的合併，亦不是人與對象的合併，乃是許多勢力的繼續不斷的交互作用，成為單一的活動。主張教師應指導學生從做中學，教育方法重在「行」字。因此，重視實際經驗的教育活動，知行合一，學得第一手經驗，才是主動的認知，所以杜威倡導所謂的問題教學法。在教育材料方面，杜威重視調和適應，也就是人與環境的交互作用。

本研究的學習心理行為涉及環狀運動課程學員在學習過程中藉由人(物理空間或生活空間)與環境(心理空間或心理環境)，個體不但對外在刺激反應，也對內部刺激反應，彼此不斷地交互作用所完成之學習過程，需要學生於學習活動中主動參與學習的歷程，並能主動去發現、建構和創造新的觀點。讓學員藉由共同參與的機會，將更多的焦點轉移至學員身上，激發他們學習的興趣與學習的信心，讓學生成為學習的主體，在課程中可提供學生更多、更自由、更寬廣的選擇空間。

三、勒溫(Kurt Lewin)之認知場地論

場地論的基本觀念是人所表現的一切行為，是「個人」(P)與「環境」(E)兩方面因素交互作用的結果，場地論的概念通常用以下等式表示： $B = f(P \times E)$ ，B是行為(behavior)、P是個人(person)、E是環境(environment)；不是客觀的地理環境或社會環境，而是心理環境，它會對人的心理事件發生實際的影響)、f是函數(function)人(物理空間)與環境(心理空間或心理環境)的函數為個體的「生活空間」(lifespace)，行為發生在這種生活空間之中，生活空間中的個人、環境與個體行為全部是相互依存的，只要其中一方有變化，其他方面也就會隨著發生變化(時蓉華，1996)。

林佳音、桂田愛、王金國（2016）對場地論的闡述，在 Lewin 所提出的場地論（field theory）中，以函數公式 $B = f(P, E)$ 說明行爲（Behavior）、人（Person）與環境（Environment）三者之間的關係，該理論認為人的行動與經驗會因個體與空間環境的相互影響而改變。Hermann, K.（2015）社會心理學家 Kurt Lewin 在其場地論中，以發展的群體動力學的方法來探討個人如何利用環境階段的複雜因子進行深入學習，討論了使用新興群體動力的潛在收益，提出了具體的團體激勵等方法學建議，群體動力通常反映出對組織、環境或社會環境中的影響。Burnes, B.（2020）認為 Lewin 場域論之行爲是源於撞擊個人或群體並構成「生活空間」的全部力量。場域論為建構決定個人或團體行爲的生活空間提供了一種手段。這被定義在以下公式中： $B = f(P, E)$ ，其中當前行爲 B 是 P（個人或群體）和 E（其環境）之間的相互作用的函數，即（P，E）是他們的生活空間，包括「決定某個時刻某人行爲的全部事實」。

（一）場地論中個人因素與學習行為之探討

依勒溫（Kurt Lewin）所提出之場地論中以下等式所表示之函數： $B = f(P, E)$ 。B 是行爲（behavior）、P 是個人（person）、E 是環境（environment）、f 是函數（function）。其中 P 即個人（person）所代表的涵義應意旨在個人的部分具有個人有需求、目標、希望、抱負等，另在人的意識裏頭，包括個人的意向、觀念、目標及想像等要素在內。另在探討學習心理與行爲當中則以學習動機、學習態度、學習主動性與學習積極性等面向來解釋場地論中個人因素與學習心理與學習行爲關係之探討。吳學偉（2013）學習態度則可以指學習者對學習環境、教學情境、教師或同儕之間所引起的心理反應，而表現出一種消極或積極的態度，形成一種對於人、事、物所產生的行爲傾向。據宋孔慨（2019）研究中指出，學習動機是學生在學習方面，為個體追求成功的一種心理需求，也是影響學業成就的主要因素之一。據歐承鑫（2020）學習主動性是指教學者著重於學生的積極參與與各種學習活動，鼓勵學生主動嘗試去發現、建構和創造

新的觀點，著重思考與創作，讓學習更有效能的一種的態度。學習積極性是教師藉由實施案例或情境教學時，適時地給予學生自主學習的機會，學生透過對案例的閱讀、思考、調查、分析、討論和交流等活動，體驗完成任務的過程，從探究與解決問題的過程培養學生學習的興趣，激發學生的積極性。

本研究綜上文獻探討，認為學習態度、學習動機、學習主動性及學習積極性與場地論中個人因素有相關的因果關係，教學者於實施課程教學，學員對操作課程的喜好、教練的觀感、中心的學習風氣及主動學習的意願，引起學員的學習活動，並持續已引起的學習活動，而導致該學習活動導向教練所設定的目標的一個內在心理歷程，激發學員自動學習的行為，並適時地給予學員自主學習的機會，讓學員透過對案例的閱讀、思考、調查、分析、討論和交流等活動，進而產生合作動力，體驗完成任務的過程，從每月量身紀錄身體變化，探究與解決問題的過程培養學員學習的興趣，激發學員的積極性。

（二）場地論中環境因素與學習行為之探討

依勒溫（Kurt Lewin）所提出之場地論中以下等式所表示之函數： $B = f(P, E)$ 。B 是行為（behavior）、P 是個人（person）、E 是環境（environment）、f 是函數（function）。其中 E 是環境（environment）所代表的意涵應意旨環境因素包括社會的與自然的一切條件。環境的影響因子則有家庭、友誼、專職、規範、禁忌等。行為反應不僅為單獨的某一刺激所引起，而是由當時的整個情境（場地）所決定，人在不同的情境中有不同的行為表現。另在探討學習心理與行為當中則以「人」的學習自信心及「境」的「Curves-可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程操作場地來解釋場地論中環境因素與學習心理與學習行為的關係。歐承鑫（2020）學習自信心是指是教學者著重教師與學生有良好的互動關係，教師可藉由課程與教材的設計，給予學生關心、支持與鼓勵，使學生獲得成功的學習機會表現，在參與中激發動機，逐漸重新建立信心。另林栢裕（2010）自信心源自於 Bandura（1977）所提出的自我效能理論的觀點來解

釋自信心對於學習堅持、學習表現與學習行為之影響。另 Bandura (1986) 又以社會認知理論為基礎提出了三元交互決定論，認為人類行為是來自環境、行為及個人三者之間的交互影響作用。由此可知，個體的行動不僅受到個人認知歷程而決定，也因行為後果、外在環境驅使。

綜上文獻探討，認為學習自信心與場地論中環境因素有相關的因果關係，教學者於實施課程教學的，著重教練與學員有良好的互動關係，教練可藉由課程與器材操作的設計，給予學員關心、支持與鼓勵，使學生獲得成功的學習機會表現，在參與中激發動機，逐漸重新建立信心。

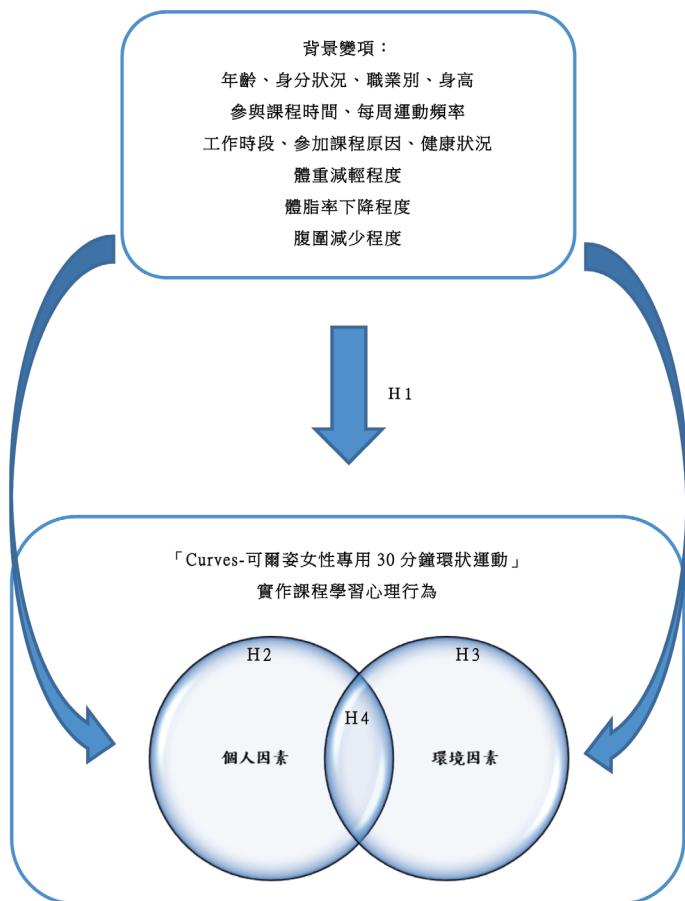
參、研究方法

本研究分為問卷施測調查與訪談調查兩個部份，首先針對於 109 年在高雄市鳳山區某「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心參加實作課程學員計 170 人，以紙本問卷調查蒐集學員於接受實作課程教學，就其學員個人因素、環境因素之間交互作用的相關資料，根據研究對象與設計施測之學習心理行為與場地論函數之個人因素、環境因素等研究構面而擬定研究架構詳如圖一。

研究工具採用紙本問卷，並分為學習個人因素、學習環境因素等兩個變數。本研究問卷來源則是依據學者宋孔慨（2019）、歐承鑫（2020）所編制一套適用學習心理與學習行為的標準化學習度測量問卷改編而成之專家問卷。並以樣本設計、問卷工具設計、前測問卷、問卷回收處理，並採直接發放問卷予以填寫，各量表題項採用李克特 5 點量表，重新編製而成本研究施測之問卷內容。各量表題項於 2020 年 6 至 11 月份對高雄市鳳山區某「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心學員於其參加實作課程後，當下面對面所做之間卷施測，以此進行學員學習心理狀態之調查，學員經過調查問卷施測，最後分別藉由年齡、身分狀況、職業別、身高、參加環狀運動時間、每週運動頻率、

工作時段、參加環狀運動課程原因、健康狀況、體重減輕程度、體脂率下降程度、腹圍減少程度等背景變項分組後進行差異之顯著性考驗，試圖從中探知學員接受此次課程後的學習心理狀態之差異表現情形。本研究利用 SPSS 25.0 版統計軟體進行分析。以描述統計反應研究對象在各研究變項上的現況；以 t 考驗檢定或單因子變異數分析與相關係數進行檢驗。

以下為本研究架構圖（一）：



圖一 本研究之學習心理行為與場地論函數之個人因素、環境因素交互作用關係之架構圖（一）

本研究假設整合如下：

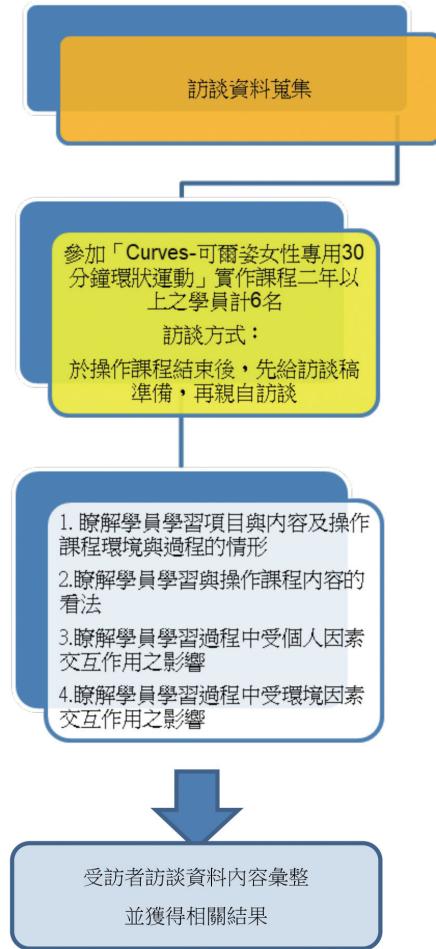
- H1：參與環狀運動實作課程學員之不同背景變項與場地論函數之個人因素、環境因素有顯著之交互作用關係。
- H2：參與環狀運動實作課程學員之學習心理行為對場地論函數之個人因素有顯著交互作用關係。
- H3：參與環狀運動實作課程學員之學習心理行為對場地論函數之環境因素有顯著交互作用關係。
- H4：參與環狀運動實作課程學員之學習心理行為在場地論函數之個人因素與環境因素影響下，兩者有顯著交互作用關係。

再則，另本研究於 2020 年針對參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心實作課程二年以上之學員計有 6 人，以半結構式深度訪談的方式蒐集參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員之學習心理行為與場地論函數之個人因素、環境因素之交互作用關係。訪談時編碼代號分別為 A1、A2、A3、A4、A5、A6 共 6 人，以瞭解：一、學員學習項目與內容，以及操作課程環境與過程的情形。二、學員學習與操作課程內容的看法。三、學員在學習與操作過程中個人因素、環境因素與學習行為之影響與交互作用關係。作為研究問題探討而擬定研究架構詳如圖二。

一、研究對象

（一）實施問卷施測對象

此次參加問卷施測對象為 2020 年 6 至 11 月份高雄市鳳山區某「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心參加實作課程之學員計 170 人（170 名均為女性，年齡分布：35 以下：24 人；36~45：47 人；46~55：63 人；56~65：21 人；66 歲以上：15 人）。



圖二 訪談「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」學員流程圖（二）

（二）實施訪談對象

再則研究者另於 2020 年針對參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心實作課程二年以上之學員計有 6 人（A1：28 歲、女性；A2：72 歲、女性；A3：37 歲、女性；A4：38 歲、女性；A5：54 歲、女性；A6：55 歲、女性），以半結構式深入訪談調查的方式蒐集相關資料，匯集綜合分析獲得本研究之結果。

二、研究工具

（一）實施問卷施測研究工具

本研究綜合上述文獻探討，認為宋孔慨（2019）所提出之學習態度、學習動機及歐承鑫（2020）所提出之學習主動性、積極性與場地論中個人因素有相關的因果關係。另認為宋孔慨（2019）所提出之激勵因素與歐承鑫（2020）所提出之學習自信心與場地論中環境因素有相關的因果關係。綜上所述，研究者即根據學者宋孔慨（2019）、歐承鑫（2020）研究學習心理與學習行為之間卷量表，改編為適合本研究之間卷量表，藉此蒐集場地論中個人因素、環境因素與學習心理與學習行為交互作用等相關資料，俾利瞭解個人因素、環境因素與學習心理與學習行為是否交互作用的影響。

本研究之研究工具為「Curves-可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程以場地理論探討學習心理行為之調查研究問卷，除個人基本資料背景外，還包含年齡、身分狀況、職業別、身高、參加環狀運動時間、每週運動頻率、工作時段、參加環狀運動課程原因、健康狀況、體重減輕程度、體脂率下降程度、腹圍減少程度等，研究者以文獻探討作為問卷內容建構之基礎，並參酌學者宋孔慨（2019）、歐承鑫（2020）研究學習心理與學習行為之間卷量表，對照斟酌增刪之後所編訂而成。問卷初稿完成後再經專家內容效度審查，編擬預試問卷，從預試問卷施測結果後之信效度分析，刪除不適宜之題目，編製成正式問卷，所有題目均為正向計分題，包括學習個人因素（10 題）、學習環境因素（10 題）等二個層面，共計 10 題。本研究問卷之計分方式均採李克特（Likert）五等量表，從「非常不同意」、「不同意」、「沒有意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1-5 分，得分愈高者代表其認同度愈高，得分愈低者則反之。

問卷初稿完成後再經專家效度及內容效度審查，編擬預試問卷後，從預試問卷施測結果後之信效度分析，施測結果後之效度分析 KMO 值分析結果得到學習個人因素、學習環境因素等二個構面之 KMO 取樣適切性數量：學習個人因素（0.930）、學習環境因素（0.906），均大於 0.9，表示效度分析適合度

為極佳，Bartlett 球型檢定均達顯著水準，未刪除不適宜之題目，編製成正式問卷，茲將分析結果摘要彙整如表一所示。

表一 「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心學員學習個人因素等 2 個面向因素分析表

各構面之 KMO 值與球形檢定結果

研究變項	KMO 值	近似卡方分配	自由度	顯著性
學習個人因素	0.930	864.199	45	.000
學習環境因素	0.906	806.748	45	.000

* $p < .05$

此外，本研究所採用之信度分析方法為 Cronbach's α 係數進行信度檢定，以瞭解受測者對問卷量表的內部一致性。Cronbach's α 係數其值介於 0 至 1 之間，小於 0.35 為低信度，0.35 至 0.7 為信度尚可，大於 0.7 為高信度。根據研究者所做的信度分析，得知各量表信度之 Cronbach's α 係數：學習個人因素（0.950）、學習環因素（0.938）等二個層面均達 0.7 顯著水準以上，茲將分析結果摘要彙整如表二所示。

表二 預測受訓特考班學員學習主動性等 4 個面向信度分析表

信度分析資料

	Cronbach's Alpha 值	項目個數
學習個人因素	.950	10
學習環境因素	.938	10

* $p < .05$

（二）實施訪談研究工具

針對參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心實作課程二年以上之學員做訪談的對象，以半結構式深入訪談的方式，（1）瞭解學員學

習項目與內容，以及操作課程環境與過程的情形等相關資料（4題）。（2）瞭解學員學習與操作課程內容的看法等相關資料（5題）。（3）瞭解學員在學習與操作過程中個人因素與學習行為之影響與交互作用關係（10題）。（4）瞭解學員在學習與操作過程中環境因素與學習行為之影響與交互作用關係（10題）。針對參加「Curves-可爾姿女性專用30分鐘環狀運動」健身中心實作課程二年以上之學員的訪談方式，利用學員至中心操作課程結束的時候，先將訪談稿內容給受訪者預作準備，再依訪談稿內所設定問題內容依序訪談，並記錄受訪者回答內容。研究者已將研究目的與方法對受訪者作完整之說明，尊重其參與研究歷程的意願，並重視研究資料的保密措施，保護受訪者的個人資料不外洩，並以代號的方式撰寫研究報告。

三、研究步驟與流程

本研究實問卷施測之研究步驟與流程如下：1. 界定研究範圍與對象。2. 相關文獻分析與探討。3. 編製問卷與前測調查。4. 前測分析與問卷修正。5. 正式問卷調查。6. 資料處理及統計分析。7. 結論與建議。另本研究實施訪談研究之研究步驟與流程如下：1. 界定研究範圍與對象。2. 相關文獻分析與探討。3. 編製問卷與施測調查。4. 統計分析。5. 正式半結構式深入訪談調查。6. 資料處理及統計分析。7. 結論與建議。

四、資料處理

（一）問卷回收資料處理

本研究利用 SPSS 25.0 版統計軟體進行分析。以描述統計反應研究對象在各研究變項上的現況；以統計分析之 t 考驗檢定或單因子變異數分析分別進行量化資料分析比較：（一）探討「Curves-可爾姿女性專用30分鐘環狀運動」實作課程學員在不同背景變項於接受學習「Curves-可爾姿女性專用30分鐘環狀運動」實作課程之學習個人因素、學習環境因素之學習心理與學習行為間的

差異情形。(二) 探討年齡、身分狀況、職業別、身高、參加環狀運動時間、每週運動頻率、工作時段、參加環狀運動課程原因、健康狀況、體重減輕程度、體脂率下降程度、腹圍減少程度等變項對學習「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程後，其學習心理與學習行為等相關議題所可能產生影響之解釋力和歸納結果。

(二) 訪談資料處理

本研究係以半結構之深入訪談方式進行，並利用訪談指引，以免資料蒐集遺漏或紊亂，研究者依據訪談導引主題進行。是一動態、彈性、開放的過程，研究者盡量以開放性問題讓受訪者盡情發揮，若有離題或受訪者未談及的問題，再加以導引。訪談時編碼代號分別為 A1、A2、A3、A4、A5、A6 共 6 人，主要瞭解：一、學員在學習與操作過程中個人因素與學習行為之影響與交互作用關係。二、學員在學習與操作過程中環境因素與學習行為之影響與交互作用關係。

肆、結果與討論

一、問卷施測結果與討論

本研究係研究者於 2020 年對高雄市鳳山區某「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心參加 30 分鐘環狀運動實作課程之女性學員計 170 名，分別探討場地論函數中的學習個人因素、學習環境因素等二個面向與學習心理與學習行為交互作用之相關情形進行調查，對獲取的資料信息進行量化統計，一共發送 170 份問卷，回收 170 份，回收率 100%。依研究對象母體得到的有效問卷樣本，據樣本特性分析包含樣本年齡、身分狀況、職業別、身高、參加環狀運動時間、每週運動頻率、工作時段、參加環狀運動課程原因、健康狀況、體重減輕程度、體脂率下降程度與腹圍減少程度，針對相關問卷量表之量化資

料進行統計分析，以下將學習心理狀態之二大面向：學習個人因素、學習環境因素進行相關分析，再由統計分析之 t 考驗檢定或單因子變異數分析對不同背景變項進行差異比較，綜合相關結果以提出後續結論與建議。本研究結果分別討論如下：

（一）針對參加課程學員年齡之差異性分析

本研究藉由單因子變異數分析，茲將分析結果摘要彙整如表三所示。經研究結果顯示，受測不同年齡（35 以下；36~45；46~55；56~65；66 歲以上）對「Curves-可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員在場地論函數中的學習個人因素、學習環境因素等二個面向與學習心理之各層面上之差異情形達顯著水準。事後比較採用雪費 Scheffe 法進行分析，結果更顯示出 36~45 歲的學員在學習個人因素方面顯著優於 46~55 歲及 66 歲以上的學員，研究者推論其影響原因主要在於本研究對象之 36~45 歲的學員多數來自於軍、公、教學員（16 人）、上班族學員（13 人）及服務業（9 人）學員，且因該職業類型的學員關注於外表、身材比例與個人魅力的展現，故個人在課程學習的態度上會較為主動與積極。

另顯示出 36~45 歲的學員在學習環境因素亦顯著優於 46~55 歲及 66 歲以上的學員，研究者推論其影響原因主要在於軍、公、教、上班族及服務業職業別的學員對於「Curves-可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心實作課程的實體環境、教練的教學態度與關懷程度及上課氛圍與其他年齡層的學員相較下較有深刻的體驗與感受。經統計該 36~45 歲的學員之中，其中減重達 4 公斤以上者計有 5 人；體脂率下降達 4% 以上者既有 17 人；腹圍減少達 4 公分以上者計有 11 人。

綜合上述研究分析，36~45 歲的學員在學習個人因素方面，展現較為主動與積極；另在環境因素方面，較能感受實體環境、教練的教學態度與關懷陪伴的程度與上課氛圍對其的影響。

表三 問卷各向度在年齡上之差異 F 檢定顯著性比較表

(35 以下：24 人；36~45：47 人；46~55：63 人；56~65：21 人；66 歲以上：15 人)

向度	年齡	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
學習個人因素	35 歲以下 (A)	4.37	0.44	4.032**	.004	B > C, E
	36~45 歲 (B)	4.59	0.45			
	46~55 歲 (C)	4.30	0.45			
	56~65 歲 (D)	4.33	0.49			
	66 歲以上 (E)	4.17	0.41			
學習環境因素	35 歲以下 (A)	4.35	0.45	5.296***	.000	B > C, E
	36~45 歲 (B)	4.58	0.43			
	46~55 歲 (C)	4.24	0.45			
	56~65 歲 (D)	4.24	0.41			
	66 歲以上 (E)	4.14	0.51			

* $p < .05$

(二) 針對參加課程學員身分狀況之差異性分析

本研究藉由獨立樣本 t 檢定分析，茲將分析結果摘要彙整如表四所示。經研究結果顯示，受測不同身分狀況（未婚；已婚）對「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員在場地論函數中的學習個人因素、學習環境因素等二個面向與學習心理之各層面上之差異情形達顯著水準。表示不同婚姻狀況的「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員在學習個人因素、學習環境因素等二個面向與學習心理之層面上，會因為婚姻狀況的不同而產生影響。另經統計該未婚的學員 49 人之中，其中一般上班族有 17 人、服務業有 11 人、軍公教有 10 人，上述 3 種職業類別即佔 28 人；另統計未婚的學員中減重達 4 公斤以上者計有 6 人；體脂率下降達 4% 以上者計有 17 人；腹圍減少達 4 公分以上者計有 13 人。

綜合上述研究分析，未婚的學員在學習個人因素方面，展現較為主動與積極；另在環境因素方面，較能感受實體環境、教練的教學態度與關懷陪伴的程度與上課氛圍對其的影響。

表四 問卷各向度在身分狀況上之差異 t 檢定顯著性比較表

（未婚：49 人；已婚：121 人）

向度	身分狀況	平均數	標準差	t 值	p 值
學習個人因素	未婚	4.50	0.48	2.188*	.030
	已婚	4.33	0.45		
學習環境因素	未婚	4.45	0.46	1.992*	.048
	已婚	4.30	0.46		

* $p < .05$

（三）針對每週運動頻率之差異性分析

本研究藉由單因子變異數 F 檢定分析，茲將分析結果摘要彙整如表五所示。經研究結果顯示，受測不同每週運動頻率（每週 1~2 次；每週 3~4 次；每週 5~6 次）對「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員在場地論函數中的學習個人因素面向與學習心理之各層面上之差異情形達顯著水準。事後比較採用雪費 Scheffe 法進行分析，結果更顯示出每週運動頻率 1~2 次的學員在學習個人因素方面顯著優於每週運動頻率 5~6 次以上的學員，研究者推論其影響原因主要在於：

- （1）本研究對象之每週運動頻率 1~2 次的學員（43 人）多數來自於軍、公、教學員（12 人）、上班族學員（12 人）及服務業（7 人）學員共計有 31 人，且因該職業類型的學員關注於外表、身材比例與個人魅力的展現，故個人在課程學習的態度上會較為主動與積極。
- （2）另統計發現每週運動頻率 1~2 次的學員，其參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程 1 年以上的學員計有 31 人。據此得知，每週運動頻率 1~2 次的學員，佔絕大多數都是參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程已有 1 年以上的時間，已有養成持續積極參與課程的習慣。

- (3) 另統計發現每週運動頻率 5~6 次的學員 (25 人)，其參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程 1 年以下的學員計有 19 人，主要都是剛剛參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程的學員。
- (4) 綜合上述研究結果，每週運動頻率 1~2 次的學員在個人因素面向較每週運動頻率 5~6 次以上學員，其學習態度、學習動機較為主動與積極。

表五 問卷各向度在每週運動頻率之差異 F 檢定顯著性比較表
(每週 1~2 次：43 人；每週 3~4 次：102 人；每週 5~6 次：25 人)

向度	每週運動頻率	平均數	標準差	F 值	p 值	事後比較
學習個人因素	每週 1~2 次 (A)	4.46	0.44	3.115*	.047	A > C
	每週 3~4 次 (B)	4.40	0.47			
	每週 5~6 次 (C)	4.18	0.45			
學習環境因素	每週 1~2 次 (A)	4.42	0.44	2.265	.107	
	每週 3~4 次 (B)	4.35	0.47			
	每週 5~6 次 (C)	4.17	0.45			

* $p < .05$

(四) 針對參加課程學員的體重減輕程度之差異性分析

本研究藉由獨立樣本 t 檢定分析，茲將分析結果摘要彙整如表六所示。經研究結果顯示，受測不同參加課程學員的體重減輕程度 (1~3 公斤；4 公斤以上，註：〔1〕以此分組係參考學員參加課程時的背景訪查表即採減重 1~3 公斤和 4 公斤以上。〔2〕進行兩組差異性考驗。〔3〕發現減重 1~3 公斤和 4 公斤以上之差異性。) 對「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員在場地論函數中的學習個人因素、學習環境因素等二個面向與學習心理之各層面上之差異情形達顯著水準。表示不同體重減輕程度的「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員在學習個人因素、學習環境因素等二個面向與學習心理之層面上，會因為體重減輕程度的不同而產生影響。另經統計該

體重減輕 4 公斤以上的學員 15 人之中，其中一般上班族有 6 人、服務業有 2 人、軍公教有 4 人，上述 3 種職業類別即佔 12 人；另統計體重減輕 4 公斤以上的學員中，其中每週運動頻率 3-4 次以上者計有 14 人；參加環狀運動實作課程的時間 1 年以上者計有 13 人；參加課程時健康狀況無疾病計有 13 人；體脂率下降達 4% 以上者既有 13 人；腹圍減少達 4 公分以上者計有 12 人。

綜合上述研究分析，體重減輕 4 公斤以上的學員在學習個人因素方面，展現較為主動與積極；另在環境因素方面，較能感受實體環境、教練的教學態度與關懷陪伴的程度與上課氛圍對其的影響。

表六 問卷各向度針對參加課程學員的體重減輕程度上之差異 t 檢定顯著性比較表

(1~3 公斤：155 人；4 公斤以上：15 人)

向度	體重減輕	平均數	標準差	t 值	p 值
學習個人因素	1~3 公斤	4.36	0.47	-2.783*	.012
	4 公斤以上	4.64	0.37		
學習環境因素	1~3 公斤	4.31	0.46	-2.769**	.006
	4 公斤以上	4.66	0.37		

* $p < .05$

二、訪談結果與討論

經統計研究者根據針對該中心參加 30 分鐘環狀運動實作課程 170 名女性學員施測問卷所收集的相關資料信息進行量化統計後所獲得的結果，獲悉 36~45 歲的學員有顯著優於 46~55 歲及 66 歲以上的學員，且分析其中學員多數來自於軍、公、教、上班族及服務業等學員，故本研究針對參加課程學員之訪談，係選擇參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」健身中心實作課程二年以上，對操作課程與器材較為熟悉的學員，再考量學員參與訪談意願等因素，其中選擇年齡在 36~45 歲具軍、公、教、上班族及服務業等之學員計有 2 名，另擇選 46~55 歲的學員計有 2 名，另選擇 66 歲以上之學員計有 1 名，

另外選擇非上述條件之學員（28 歲）計有 1 名，故總計受訪談對象計有 6 人做為進行半結構式深入訪談的對象，訪談時編碼代號分別為 A1、A2、A3、A4、A5、A6 共 6 人，茲將彙整如表七所示。

茲整理重要訪談內容資料如下：

（一）學員在學習與操作過程中個人因素與學習行為之影響與交互作用關係：

1. 針對課程內容是否可以讓你增加學會健身相關知識，你個人的看法？

綜合受訪者所述，「對脂肪的消除及還有在運動力的知識上的吸收」（A1）、（A2）。「灌輸長肌肉、健身相關的知識」（A3）。「蛋白質的量，水分等相關知識」（A4）。「各年齡層的飲食指導及食物攝取」（A5）。「怎麼做運動才不會受傷的運動方法」（A6）。

2. 另針對操作課程內容時，會讓你較好的效果表現，你個人看法？

綜合受訪者所述，「比平常比較有力氣，精神也有改善」（A1）、（A3）。「增加你的自信力，在運動量方面會進步增加自信心」（A2）。「教練如果有在旁邊就會有比較好的效果」（A4）、（A5）。「在器材操作都還好」（A6）。

表七 參加「Curves-可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程二年以上學員之受訪代號、年齡、婚姻狀況、職業別、參加原因對照表

代號	年齡	婚姻狀況	職業別	參加原因
A1	28	未婚	服務業	養成運動習慣
A2	72	已婚	無業	身體肢障
A3	37	已婚	上班族	養成運動習慣
A4	38	已婚	上班族	養成運動習慣
A5	54	已婚	家管	養成運動習慣
A6	55	已婚	公	增肌、減脂、減重

資料來源：本研究整理。

3. 另針對所安排的環狀運動課程與妳可以接受程度，妳個人看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：都可以接受，「因為還有有氧運動」、「這樣的環境都很棒」、「非常接受，因為這邊是針對女性，我們也不用花太多的力氣，我們只要按照器材去操作就可以達到我們的需求」。

4. 針對學習操作課程內容時，妳對教練講解與操作專注程度與態度，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，「教練教學很用心，會針對器材去著重，也會觀察運動時的狀況，會適時的給一些調整」（A1）、（A3）、「教授自信心方面會給妳很多的幫助和認識」（A2）、「教練講解蠻清楚的，態度也很好很認真，時常會提醒要注意的地方」（A4）、（A5）、（A6）。

5. 另針對學習課程內容是否可以填補妳的運動量，妳個人看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：「可以，我只要做 30 分鐘就有足夠的運動量」。

6. 另針對學習課程內容是否可以提升妳的自我形象，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以提升，「會看起來人比較有精神」、「也會提高，如果有成功雕塑體態的話就算是提升自我形象」、「覺得可以讓我的體態更完美，然後氣色可以讓人看起來比較好」。

7. 針對學習課程內容是否可以使妳遠離肥胖，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以，「有多一點運動，也會著重在每一個地方，讓每個部位儘可能都可以運動到」、「可以雕塑體型，就算體重很重也可以看起來體型差很多」、「那要看個人的飲食狀況，還有運動的次數和方法」。

8. 另針對學習課程內容是否可以使妳增加自信心，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以，「體力會變好，可以做的事情就比較多比較有精神，會覺得可以做更多的事情」、「來到這裡可以和教練及學友相處得很融洽，在學習上就會覺得心情很好，可以釋放壓力，自己就可以慢慢的產生自信心」、「如果成功瘦下來的話就會增加自信心」。

9. 另針對學習課程內容是否能夠提供妳運動塑身方法，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以，「器材都有針對的部位，全身都可以有辦法運動到」、「平常除了操作器材，教練也會講一些運動或伸展，有一些要補充多一點蛋白質建構肌肉消除脂肪」、「在這裡教練有指導一些塑身方法，就算沒來這裡運動，在家也可以自己訓練其他的動作」。

10. 另針對操作課程內容是否能夠讓妳有信心消除贅肉，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：有信心，「只要不要中斷偷懶，持續的鍛鍊肌肉慢慢的就有成績會展現」、「但是自己也要很努力才行，就是教練教了之後有沒有辦法自己做控制，其實體能這個東西還有塑身都還是要靠自己，要靠自己節制控制」、「覺得可能體態上會比較好，但要消除贅肉，這可能要持之以恆的運動，我有信心，但還要再努力」。

綜上分析，參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員之學習心理行爲，受場地論之函數關係中個人因素影響。如：1. 讓學員增加健身相關知識。2. 操作環狀運動的器材課程。3. 教練講解與操作專注程度與態度。4. 可以提升學員自我形象。5. 可以使學員遠離肥胖。6. 可以使學員增加自信心。7. 提供學員運動朔身方法。8. 讓學員有信心消除贅肉。

（二）學員在學習與操作過程中環境因素與學習行為之影響與交互作用關係

1. 針對在學習課程內容的環境中，妳隨時可以獲得教練的指導與關心，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以隨時可以獲得教練的指導與關心，「教練會時常注意，也會督促自己要多運動」、「教練隨時都會去指導動作，會注意到今天的狀況如何」、「如果心情不好，教練會講笑話，來這邊我覺得很輕鬆，透過教練導正後，可以獲得發洩，可以恢復心情，可以紓壓很多」。

2. 另針對在學習課程內容的環境中，學員之間常有互相鼓勵與關心，妳個人看法？

綜合受訪者所述，有 5 名受訪者表示：有互相鼓勵與關心，主要集中在「這裡的學員都很好，在這個環境上它的氛圍都是很淑女的，而且彼此雖不至於很完全的關心到如何的程度，但是那種支持上還有加油是百分之百的」、「不過之前有認識的都會互相問一下，遇到一起運動的都會相互關心」、「之前我比較獨來獨往，在這裡可以互相關心我覺得很好」。另外有 1 名「因為都是一個人下班後趕來這裡運動，運動完後又趕回家做飯，所以我比較沒有這方面的互動」。

3. 另針對在學習課程內容的環境中，妳對於操作器材的難易程度，妳個人看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：操作器材的難易程度可以適應，主要集中在「每一樣都很好，剛開始也許比較辛苦一點，但是大概兩、三個月就好了」、「對於新手來講的話可能會難一點，可是習慣這些器材之後，會覺得蠻簡單的」、「在這裡學習 3 年多了，這些器材覺得不困難，剛開始會，大約半年以後就可以上手」。

4. 針對在學習課程內容的環境中，妳操作課程器材後是否可達到減重、減脂與增肌效果，你個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可達到減重、減脂與增肌效果：「減重、減脂與增肌都可以，都有效果」、「增肌是有的，減重、減脂是要看個人的飲食方面，當然在保養上是個人的努力，增加肌力是絕對有的」、「就是要持續的運動練習，心情要愉悅，要注意飲食，攝取一些可以增加肌肉的食物，改變生活習慣」。

5. 另針對在學習課程內容的環境中，妳的學習時間彈性程度是否符合個人需求，妳個人看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可符合個人需求：「因為像是上夜班的，剛好又有開早課，所以還蠻符合需求」、「只要可以、有時間就可以來」、「在這裡時間很彈性，可以安排我的時間，在這裡已經變成生活的一部分」。

6. 另針對在學習課程內容的環境中，專屬女性空間的環境是否可以讓妳感到更加安心的學習，你個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以感到更加安心的學習：「這是一個很安全的地方，鼓勵不要膩在家裡，這裡的交通還有氛圍都很安全」、「環境比較沒那麼複雜，如果都是女生的話會比較安心」、「當初會選擇這裡也是因為這裡是女性專屬的運動中心，在這個環境感到很安心」。

7. 針對在學習課程內容的環境中，妳是否可以養成學習運動的良好習慣，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以養成學習運動的良好習慣：「只要努力學都可以，這是一個很不錯的地方，一個很好練習的地方」、「有時間就會來運動，會提醒自己去運動」、「還會讓自己找時間運動，大概在來這

裡一年之後就慢慢養成習慣，就好像吃飯一樣，一天兩天沒吃，第三天就會想吃了」。

8. 另針對在學習課程內容的環境中，妳是否可以達到身體機能的提升，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以提升：「只要去做必留下痕跡」、「比較不會感到疲累，做事情比較有精神，肺活量有好一點，比較不會喘」、「可以做適合自己的體能，自己去控制它，我覺得體力比以前有變好，手腳較有力氣、靈活，心情有變好」。

9. 另針對在學習課程內容的環境中，妳是否能夠提因此升自我形象、更加有魅力，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：認同能夠提因此升自我形象、更加有魅力：「有運動會比較有精神，看起來會比較有朝氣，認同會較有魅力」、「可以雕塑自己的體態，改變自己，對什麼事情都可以有正面的看法，這就算是提升」、「覺得自我形象和魅力應該是要自己的自信心提升起來，然後才能夠顯現在妳的外觀上面」。

10. 另針對在學習課程內容的環境中，妳是否可以養成堅持不放棄的正向心態，妳個人的看法？

綜合受訪者所述，該 6 名受訪者表示：可以養成堅持不放棄的正向心態：「就是過了那個檻之後就可以了，反正就是堅持不放棄」、「就會想說每天都一定要來或者至少要來 3 次至 2 次」、「要活就要動，覺得這個環境可以督促妳來運動很好很幸福」。

綜合分析，參加「Curves- 可爾姿女性專用 30 分鐘環狀運動」實作課程學員之學習心理行爲，受場地論之函數關係中環境因素影響。如：1. 學員隨時獲得教練的指導與關心。2. 學員常有互相鼓勵與關心。3. 操作器材難易程度適中。

4. 課程效果可達減重、減脂與增肌效果。5. 學習時間彈性符合個人需求。6. 專屬女性安全學習環境。7. 養成學習運動習慣。8. 提升身體機能。9. 提升自我形象與魅力。10. 養成堅持不放棄正向心態。

伍、結論與建議

一、結論

由上述研究分析結果與討論，本研究歸納出本文結論如下：

- (一) 參加環狀運動課程學員之學習心理行為與場地論之學習個人因素及學習環境因素有顯著交互作用影響。
- (二) 參加環狀運動課程學員之不同背景因素如：不同的年齡、身分狀況、每週運動頻率、體重減輕程度等對學習個人因素、學習環境因素等學習心理行為產生顯著影響。
- (三) 歸納學員受場地論個人因素之影響如下：1. 增加健身相關知識。2. 操作環狀運動器材課程。3. 教練講解與操作之專注程度與態度。4. 可以提升學員自我形象。5. 可以使學員遠離肥胖。6. 可以使學員增加自信心。7. 可以提供學員運動塑身方法。8. 有信心消除贅肉。
- (四) 歸納學員受場地論環境因素之影響如下：1. 學員隨時獲得教練的指導與關心。2. 學員常有互相鼓勵與關心。3. 操作器材難易程度適中。4. 課程效果可達減重、減脂與增肌效果。5. 學習時間彈性符合個人需求。6. 專屬女性安全學習環境。7. 養成學習運動習慣。8. 提升身體機能。9. 提升自我形象與魅力。10. 養成堅持不放棄正向心態。
- (五) 參加環狀運動課程學員之學習心理行為表現在場地論影響個人因素的部分係與學習動機、學習態度、學習主動性、學習積極性有正向關係；另表現在場地論影響環境因素的部分係與學習自信心有正向關係。

二、建議

依據本文所歸納之結論，提出以下具體建議，供參考應用，說明如下：

- （一）在 36 至 45 歲參加環狀運動實作課程的女性學員受個人因素與環境因素具有顯著性的影響，其中對於軍、公、教、上班族及服務業職業別的學員在課程的教學態度、關懷程度、上課氛圍及實體環境較其他年齡層的學員有深刻的體驗與感受。
- （二）未婚參加環狀運動實作課程的女性學員在學習個人因素方面，展現較為主動與積極；另較已婚學員重視感受實體環境、教學態度、上課氛圍及關懷陪伴的程度等環境因素對其的影響。
- （三）環狀運動實作課程應強化衛教與面談方式，以培養學員學習態度、激發學員學習動機，有效提升學員之學習成效。
- （四）藉由良好的互動課程，激發學員學習興趣，逐漸重拾自信心，進而培養不放棄正向心態，提升自我形象與魅力。
- （五）藉由經驗分享獲得成功的學習機會表現，激發學習動機，引導學員探索喜好的課程內容，產生反思而主動發現問題，提高學習效果。

綜合上述結果，本研究認為在學習個人因素方面，研究者認為：（一）教學者於實施課程教學應著重於學生的積極參與各種學習活動，鼓勵學生主動嘗試，由師生雙方共同努力讓學習更有效能。（二）教學者於實施課程教學可藉由實施案例或情境教學，適時地給予學生自主學習的機會，讓學生透過對案例的討論和交流產生合作動力，從探究與解決問題的過程培養學生學習的興趣。

另在探討學習環境因素方面，研究者認為：（一）教學者於實施課程教學應著重教師與學生有良好的互動關係，藉由課程與教材的設計，給予學生關心、支持與鼓勵，在成功的學習機會表現激發動機，逐漸重新建立信心。（二）研究者彙整相關結論提出影響女性運動課程學習之場域因子如下：使用安全性油壓式環狀器材、隨時在旁指導關心、適時鼓勵與讚美、量身實施面談與衛教、互動課程與經驗分享，建議教學者於實施運動課程教學可參考此教學方式實施教學。

參考文獻

- 王文科 (2007)。《課程與教學論》。台北市：五南。
- (Wun-Ke Wang [2007]. *Curriculum and Teaching Methodology*. Taipei: Wu-Nan Book Inc.)
- 王克先 (1993)。《學習心理學》。臺北市：桂冠。
- (Ke-Hsien Wang [1993]. *Psychology of learning*. Taipei: Luareate Book Co., Ltd.)
- 方進隆 (1993)。《健康體能的理論與實際》。台北市：漢文書店。
- (Chin-Lung Fang [1993]. *The Theory and Practice of Physical Fitness*. Taipei: Chinese bookstore .)
- 朱敬先 (1988)。《學習心理學》。臺北市：千華。
- (Ching-hsien Chu [1988]. *Psychology of learning*. Taipei: Chien Hua Co., Ltd.)
- 李綿綿、王嘉吉、王錠堯、詹貴惠 (2014)。〈協同環狀運動課程對女性代謝症候群危險因子的影響〉。《大專體育學刊》，第 16 期，第 3 卷，頁 333-341。
- (Mien-Mien Lee, Chia-Chi Wang, Ting-Yao Wang and Kuei-Hui Chan [2014]. “A Effect of Concurrent Circuit Exercise Program on Risk Factors for Metabolic Syndrome in Women.” *Sports & Exercise Research*, Vol. 16, No. 3:333-341.)
- 李慧美 (2019)。《可爾姿女性健身中心服務品質、顧客滿意度和顧客忠誠度之研究—以新北市某加盟店為例》。桃園市：萬能科技大學經營管理研究所碩士班碩士論文，未出版。
- (Hui-Mei Lee [2019]. *A Study on Service Quality, Customer Satisfaction, and Customer Loyalty of the Curves Female Gym: A Case of Franchised Store in New Taipei*. Unpublished master’s thesis, Vanung University Department of Graduate School of Business and Management, Taoyuan.)
- 吳克君 (2012)。《環狀運動訓練介入對心血管疾病中高齡危險族群之健康體適能與血液生物標記分析研究》。嘉義縣：國立中正大學碩士論文，未出版。
- (Ke-Jun Wu [2012]. *A Study Of An Intervention Of Circuit Exercise Training To Analyze Health-related Physical Fitness And Biomarkers For The Elderly People With Cardiovascular Diseases*. Unpublished master’s thesis, Master Degree Program of Department, National Chung Cheng University, Chiayi.)
- 吳學偉 (2013)。《國際教育對高中生英語學習態度及學習成效之影響—以國立虎尾高中海外遊學為例》。台中市：亞洲大學經營管理學系碩士論文，未出版。
- (Hsueh-Wei Wu [2013]. *The Influences of International Education on the English Learning Attitudes and the English Learning Effects of Senior High School Students—a Case of National Huwei Senior High School*. Unpublished master’s thesis, Asia University Department of Business Administration, Taichung.)
- 吳明隆、蘇素美 (2020)。《發展與適性輔導概論》。臺北市：五南。
- (Ming-Lung Wu and Su-Mei Su [2020]. *Introduction to Developmental and Adaptive Coaching*. Taipei: Wu-Nan Book Inc.)

- 沈翠蓮（2015）。《教學原理與設計》。台北市：五南。
- (Tsui -Lien Shen [2015]. *Teaching Principles and Design*. Taipei: Wu-Nan Book Inc.)
- 宋孔慨（2019）。《新興毒品人口於戒治處遇之學習心理行為研究》。高雄市：國立高雄師範大學科學教育暨環境教育研究所博士論文，未出版。
- (Kung-Kai Sung [2019]. *Study on the Learning Psychological Behavior of the Emerging Drug Population for Abstinence and Treatment Training Programme*. Unpublished doctoral dissertation, Graduate Institute of Science Education & Environmental Education, National Taiwan Normal University, Kaohsiung.)
- 林正常（2002）。《運動科學與訓練—運動教練手冊》。臺北縣：銀禾文化。
- (Jung-Charmg Lin [2002]. *Exercise Science and Training: A Handbook for Athletic Coaches*. Taipei County: Yinhe Culture Co, Ltd.)
- 林怡廷（2017）。〈Curves 健身中心 打造女生運動天堂〉，《天下雜誌》網站，第 620 期。
<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5081859>。2020/2/12。
- (Yi-Ting Lin [2017]. “Curves Fitness Center: Create a sports paradise for girls.” *Common Wealth Magazine*, Vol. 620. <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5081859> [accessed February 12, 2020].)
- 林佳音、桂田愛、王金國（2016）。〈日本函館〔未來大學〕的人才培育經驗與啓示—以開放式學習空間及專案學習為例〉。《臺灣教育評論月刊》，第 5 卷，第 6 期，頁 262-269。
- (Chia-Yin Lin, Katsurada-AI and Chin-Kuo Wang [2016]. “The experience and inspiration of talent cultivation in Hakodate, Japan [Future University]: Taking open learning space and project learning as an example.” *Taiwan Education Review Monthly*, Vol. 5, No. 6:262-269.)
- 林栢裕（2010）。《國民中學「自然科」學習成就之研究—以苗栗縣建國國中為例》。新竹市：玄奘大學公共事務管理學系碩士論文，未出版。
- (Po-Yu Lin [2010]. *A study on the Learning Achievement in “Natural Science”: A Case Study of Jian-Guo Junior High School, Miaoli County*. Unpublished master’s thesis, Hsuan Chuang University Department of Public Affairs Management, Hsinchu City.)
- 洪寶山（2018）。〈Curves 翻轉奇蹟 打造女性的健康與美麗〉，《鉅亨理財周刊》網站，第 939 期。
<https://news.cnyes.com/news/id/4188392>。2020/2/12。
- (Bao-San Hong [2018]. “Curves flip miracle: Create women's health and beauty.” *Anue Money Weekly Magazine*, Vol. 939. <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5081859> [accessed February 12, 2020].)
- 時蓉華（1996）。《社會心理學》。臺北：東華書局。
- (Rong-Hua Shi [1996]. *Social Psychology*. Taipei: Tung Hua Book Co., Ltd.)
- 國家教育研究院教育大辭書（2000），詞條名稱：實作本位教學。
<http://terms.naer.edu.tw/detail/1313077/>。2019/12/20。

- National Academy for Education Research (2000). Academic Terminology: Performance-Based Instruction. <http://terms.naer.edu.tw/detail/1313077/> [accessed December 20, 2019].
- 張永明 (2012)。〈健身運動新潮流—環狀運動〉。《運動與健康研究》，第 1 卷，第 2 期，頁 13-20。
- (Yeong-Ming Chang [2012]. “The New Trend of Fitness-Circuit Exercise.” *Journal of Exercise and Health Research*, Vol. 1, No. 2:13-20.)
- 許志仲、藍孝勤 (2010)。〈從健康體適能談環狀運動課程設計〉。《大專體育》，第 109 期，頁 16-22。
- (Chih-Chung Hsu and Hsiao-Chin Lan [2010]. “Health-Related Physical Fitness Based Curriculum Design for Circuit Exercise.” *Sports Research Review*, No. 109:16-22.)
- 許樹淵 (2001)。《運動訓練智略》。臺北市：師大書苑。
- (Shu-Yuan Xu [2001]. *Sports Training Tips*. Taipei: Shtabook Co., Ltd.)
- 陳毓茹、黎俊彥 (2010)。〈新式漸進融合環狀訓練的健身效益〉。《中華體育季刊》，第 24 卷，第 1 期，頁 163-170。
- (Yu-Ru Chen and Chun-Yen Li [2010]. “Fitness Benefits of New Progressive Fusion Ring Training.” *Quarterly of Chinese Physical Education*, Vol. 24, No. 1:163-170.)
- 黃子榕、林坤誼 (2014)。〈職前教師於 STEM 實作課程的知識整合行為研究〉。《科技與人力教育季刊》，第 1 卷，第 1 期，頁 18-39。
- (Tzu-Jung Huang and Kuen-Yi Lin [2014]. “A Study on Pre-service Teachers’ Knowledge Integration Behaviors in STEM-based Hands-on Learning Activity.” *Technology and Human Resource Education*, Vol. 1, No. 1: 18-39.)
- 黃佳敏、張志銘 (2016)。〈環狀運動參與動機、流暢體驗與休閒效益之關係〉。《休閒事業研究》，第 14 卷，第 2 期，頁 48-63。
- (Jia-Min Huang and Chih-ming Chang [2016]. “A Study of The Relationship Among Circuit Training Participational Motivation, Flow Experience, Leisure Benefits.” *Leisure Industry Research*, Vol. 14, No. 2:48-63.)
- 遠見雜誌 (2016)。〈廣開女性運動風氣—可爾姿 Curves Amaze Yourself〉。《遠見雜誌》，第 362 期，頁 232-235。
- (Global Views Monthly [2016]. “Expanding the Atmosphere of Women’s Sports: Curves Amaze Yourself.” *Global Views Monthly*, Vol. 362:232-235.)
- 楊裕仁 (2015)。〈杜威實用主義在學校食育課程與教學之應用〉。《新北市教育》，第 15 期，頁 36-38。
- (Yu-Jen Yang [2015]. “The application of Dewey’s pragmatism in the curriculum and teaching of school food education.” *New Taipei City Education*, Vol. 15:36-38.)
- 楊子嫻、黃娟娟 (2015)。〈12 週環狀訓練對女性身體組成與睡眠品質的影響〉。《嘉大體育健康休閒期刊》，第 14 卷，第 2 期，頁 102-114。

- (Tzu-Hsien Yang and Chuan-Chuan Huang [2015]. “The Effect of 12-Week Circuit Training on women’s Body Composition and Sleeping Quality.” *NCYU Physical Education, Health & Recreation Journal*, Vol. 14, No. 2:102-114.)
- 歐承鑫（2020）。《警察教育培訓課程於警察學員之學習心理行為研究—以「偵訊與筆錄製作實務」課程為例》。高雄市：國立高雄師範大學科學教育暨環境教育研究所博士論文，未出版。
- (Cheng-Hsin Ou [2020]. *Research on the Psychological Behavior of Police Education and Training Courses for Police Students: Take the “Interrogation and Transcript Production Practice” course as an example*. Unpublished doctoral dissertation, Graduate Institute of Science Education & Environmental Education, National Taiwan Normal University, Kaohsiung.)
- ACSM (1998). “Exercise and physical activity for older adults.” *Medicine & Science in Sports & Exercise*, No. 30:992-1008.
- Bandura, A. (1977). “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.” *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2:191-215.
- Bandura, A. (1986). “Fearful expectations and avoidant actions as coefficients of perceived self-inefficacy.” *American Psychologist*, Vol. 41, No. 12:1389-1391.
- Burnes, B. (2020). “The origins of Lewin’s three-step model of change.” *The Journal of Applied Behavioral Science*, Vol. 56, No. 1:32-59.
- Hermann, K. (2015). “Field theory and working with group dynamics in debriefing.” *Simulation & Gaming*, Vol. 46, No. 2:209-220.
- Klika, Brett B.S., Jordan, & Chris M.S. (2013). “High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment.” *ACSM’S Health & Fitness Journal*, Vol. 17, No. 3:8-13.
- Weltman, A., Janney, C., Rians, C. B., Strand, K., Berg, B., Tippitt, S., Wise, J., Cahill, B. R. and Katch, F. I. (1986). “The effects of hydraulic resistance strength training in pre-pubertal males.” *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 18, No. 6:629-638.

Exploration of Factors That Influence Women Doing Circuit Training

Cheng-Hsin Ou, Cai-Ming Jiang, Tseng-Yi Ko and Chia-Ju Liu

Abstract

Based on literature review of Kurt Lewin's Field Theory, circuit exercise and practical training class, and after examining the learning psychology and behaviors of the students receiving practical training at a female fitness center in a district of Kaohsiung City, the paper collected relevant information to explore the learning psychology and behaviors of the students who took circuit exercise and practical training classes at the fitness center, and the effects that may be caused by personal and environmental factors associated with field theory.

Employing questionnaire survey and in-depth interview, and focusing on the related issues, the paper collected and compiled information obtained from the survey. Information was collected using questionnaire survey, from 170 students having taken the classes at the fitness center; and information of circuit exercise and practical training classes was collected using in-depth interview, from 6 students having taken the classes for over 2 years. Through SPSS statistical analysis and semi-structured interviews, some hypotheses were proposed according to the research framework, and the empirical findings obtained from the research were used discuss the correlation. Finally, the paper presented conclusions and suggestions. The research results are as follows: (1) The learning psychology and behaviors of the students taking circuit exercise and practical training classes have significant interaction with personal and

Cheng-Hsin Ou is Ph. D. of Graduate Institute of Science Education and Environment Education. <oss6119@gmail.com>

Cai-Ming Jiang is Ph. D. Candidates of Graduate Institute of Science Education and Environment Education. <johnny123520520@gmail.com>

Tseng-Yi Ko is Ph. D. of Graduate Institute of Science Education and Environment Education. <fj1689458@gmail.com>

Chia-Ju Liu is President of Open University of Kaohsiung. <chiaju1105@gmail.com>

environmental learning factors associated with field theory. (2) Different background factors of the students such as age, status, weekly exercise frequency and extents of weight loss, have significantly affected their learning psychology and behaviors, such as the personal learning factors and environmental learning factors. (3) The effects of personal factors associated with field theory on students are summarized below: 1. Increased workout-related knowledge; 2. The ability to operate circuit exercise equipment; 3. The coach's level of concentration and attitude in explaining and demonstration; 4. Improved self-image; 5. Preventing obesity; 6. Improved self-confidence; 7. Acquiring workout method for body sculpting; and 8. Increased confidence to lose body fat. (4) The effects of environmental factors associated with field theory on students are summarized below: 1. The students are able to receive guidance and concern from coach at all times; 2. The students often encourage and care for each other; 3. The difficulty of operating the equipment is moderate level. 4. Classes can help individuals lose weight, lose fat and gain muscle; 5. The flexibility of learning schedule meets the needs of individuals; 6. The safe learning environment is exclusively for females; 7. The habit of exercising is cultivated; 8. Their physical functions are improved; 9. Their self-image and charm are increased; and 10. A positive attitude of persisting and not giving up is developed. (5) For these students taking circuit exercise and practical training classes, in terms of personal factors associated with field theory, their learning psychological and behaviors are positively related to their learning motivation, learning attitude, learning initiative and learning enthusiasm. On the other hand, environmental factors associated with field theory are positively related to self-confidence in learning.

Summarizing the above research results, conclusions are drawn: teaching methods including using safe hydraulic circuit equipment, staying around students to give guidance and care, encouraging and praising students in time, conducting individualized interviews and health education, offering interactive classes and sharing experience can be referred to by teachers when teaching workout classes.

Keywords: Field Theory, Circuit Exercise, Practical Class, Learning Psychology and Behavior.