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

舞者參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足感之研究

A STUDY ON MOTIVATION, FLOW EXPERIENCE AND SENSE OF SATISFACTION IN DANCER

研　　究　　生：甘幸靈　撰
指　導　教　授：蔡俊傑　博士
協同指導教授：羅雅柔　博士

中華民國 104 年 6 月

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈系碩士班

碩士學位論文審定書

研究生：甘幸靈

論文題目：舞者參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足感之研究

業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

論文考試委員會委員：

學位考試委員會

召　集　人　王白松

口　試　委　員　黃曾榮

指　導　教　授　蔡俊傑

協同指導教授　龔雅寧

系　主　任　潘莉君

中　華　民　國　104　年　6　月　19　日

論文名稱：舞者參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足感之研究
總頁數：142頁
校所組別：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈研究所理論組
畢業時間及提要別：103學年度第2學期碩士學位論文提要
研究生：甘幸靈　　指導教授：蔡俊傑博士
協同教授：羅雅柔博士

中文摘要

本研究主要目的在探討舞者參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足感之關係。以國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系學生為樣本，共抽取201位舞者進行問卷調查。依據文獻探討分析，採用「運動行為調節量表」（Hodge & Rose, 2008）、「特質性流暢經驗量表」（陳耀棋，2009）、「需求滿足感量表」（Deci & Ryan, 2010）作為研究工具，並統計分析方式包含四部分：第一部分為描述性統計；第二部分研究變項之平均數差異考驗與單因子變異數分析；第三部分利用皮爾森積差相關分析各層面相關情形；第四部分以逐步迴歸交叉驗證各層面之關係。本研究所得之主要結果如下：

壹、性別、主修與年級在參與舞蹈動機不具有差異存在；舞齡在參與舞蹈動機部份層面具有顯著差異。

貳、性別、年級與舞齡在流暢經驗不具有差異存在；主修部份層面在流暢經驗具有顯著差異。

參、性別、年級與舞齡在需求滿足感不具有差異存在；主修部份層面在需求滿足感具有顯著差異。

肆、參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足感，除無動機為負相關以外，其餘皆具有顯著正相關。

伍、參與舞蹈動機對需求滿足感可解釋45%，具有顯著的解釋力，以整合調節具最高之解釋力；流暢經驗對需求滿足感可解釋45%，具有顯著的解釋力，以自我掌控的感覺具最高之解釋力。

臺灣體大

關鍵字：舞者、參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足

Kan, Shin-Lin (2015) A Study on Motivation, Flow Experience Research of Taroko and Sense of Action in Dancer. Unpublish Master Thesis, National Taiwan University of Sport.
Chair of the Committee: Dr. Chun-Chieh Tsai
Collaborative Professor: Dr. Ya-Jo Lo

Abstract

This research is focused on the relationship of a Dancer's motivation participating in Dance, Flow Theory, and satisfaction. 201 students from NTUS Dance department participate as study samples, answering questions from a survey.「Behavioral Regulation in Sport Questionnaire」（Hodge & Rose, 2008）, "Idiosyncrasy flow experience scale"（Yao-Chi, Chen 2009）, "Satisfaction Scale"（Deci & Ryan, 2010） as a research tool, and statistical analysis approach consists of four parts: The first part is descriptive statistics; the second part of the study variables the average difference between the test and one-way analysis of variance; the third use of the Pearson product moment correlation analysis at all levels of the relevant circumstances; the fourth and final part is regarding regression relationship between the levels of cross-validation. The main results obtained in this study are as follows:

1. Gender, major, and age do not show any difference in participation of Dance; Dance experience has effects on Dance participation.
2. Gender, age, and experience do not show any difference in flow theory; Different majors shows various effects regarding flow theory.
3. Gender, age, and experience do not show any difference in satisfaction; Majors play a role in satisfaction levels.
4. Other than lack of motivation, participating in Dance motivation, Flow Theory, and satisfaction all had positive correlation.
5. Motivation in Dance participating has an 45% effect rate regarding satisfaction, an significant predicative factor to interpretation. Flow theory also has an 45% effect rate on needs and fulfillment, with a high relation to satisfaction, and has the highest satisfaction regarding self-control emotions.

Keywords: dancers, participating in dance motivation, flow theory, satisfaction.

謝 誌

體大七年，回憶起那些年，那些課，有自身的體會、夥伴的分享、教授的啟發、大家的歡笑！幸靈承蒙許多師長、親友的提攜照顧，讓我從一個胸無點墨之人，到如今破繭而出、展翅高飛。這一切豐碩的收穫首先要歸功於含辛茹苦培養我長大的父母，始終扮演著隱形的翅膀，給我希望，讓我無後顧之憂的闖蕩。

其次，我要致上最高的敬意給我最親愛的指導教授蔡俊傑博士和協同指導教授羅雅柔博士。蔡老大就像我第二個父親一樣，沒有您就沒有這本論文，您總在我最徬徨無助的時刻給我無微不至得照顧，每當有困難時都能在第一時間幫我解決，所以小甘懇求老大愛護自己的身體，因為您是我最大支柱。雅柔老師更是從大學就處處為我著想規劃，亦師亦友在我的求學生涯給予我更高的鷹架與發揮空間，讓我勇於挑戰困難，啟發我去省思生命的價值和意義，沒有您就沒有今日的甘幸靈，除了感謝還是感謝。

再來，還要感謝在撰寫論文時曾經幫助過我的老師們，王建興老師、小羅老師、口試委員王正松教授、黃增榮教授，謝謝您們的指導與精闢的見解讓小甘受益良多，也讓此本論文更加完善。

舞蹈系是我第二個家，感謝七年來在求學過程中的所有夥伴，時常犧牲自己的時間，離不離不棄的給予我幫助，帶給我勇往直前的勇氣，讓我學會用不同面向去看待周遭事物，有你們是我最大的福報。還有蔡蔡家族的學長同學們，謝謝你們對小甘總是特別愛護，讓我覺得很幸福，永遠不會忘記幸福是如此甜蜜的。

最後要感謝上蒼為我安排的一切，感謝天地間每一個呼吸與脈動，完成碩士學位是對我來說是一場夢，夢裡有歡笑有淚水還有更多的感謝和珍惜，這一路幸靈心壞感激細細走過，感謝所有幫助過我的人，因為你們我的生命更顯精彩，我會帶著大家的愛和鼓勵，繼續下一段旅程的開始，讓自己成為更有價值的人。

幸靈謹誌

2015 年六月夏

目 錄

中 文 摘 要 I

ABSTRACT III

謝 誌 IV

目 錄 VI

表 目 錄 VIII

圖 目 錄 X

第 一 章　緒 論 1

第 二 節　研 究 動 機 與 目 的 3

第 三 節　研 究 問 題 與 假 設 8

第 四 節　研 究 範 圍 與 限 制 9

第 五 節　重 要 名 詞 解 釋 10

第 二 章　文 獻 探 討 15

第 一 節　參 與 動 機 的 理 論 與 其 相 關 研 究 15

第 二 節　流 暢 經 驗 的 理 論 與 相 關 研 究 30

第 三 節　需 求 滿 足 感 的 理 論 與 其 相 關 研 究 58

第 三 章　研 究 方 法 65

第 一 節　研 究 架 構 與 流 程 65

第 二 節　研 究 實 施 程 序 67

第 三 節　研 究 對 象 68

第 四 節　研 究 工 具 69

第 五 節　資 料 處 理 與 統 計 分 析 73

第 四 章　研 究 結 果 與 討 論 75

第 一 節　參 與 動 機 、 流 暢 經 驗 與 需 求 滿 足 感 現 況 分 析 74

第 二 節　參 與 動 機 、 流 暢 經 驗 與 需 求 滿 足 感 差 異 分 析 83

第 三 節　參 與 動 機 、 流 暢 經 驗 與 需 求 滿 足 感 相 關 分 析

.....109
第四節　參與動機、流暢經驗對需求滿足感 111
關係預測分析 111
第伍章　結論與建議 115
第一節　主要研究發現 115
第二節　結論 117
第三節　建議 119
參考文獻 122
中文參考文獻 122
英文參考文獻 128
附錄一　研究問卷 137

臺灣體大

表目錄

表 2-1 動機相關研究 ····· 26
表 2-2 FSS、FSS-2 模式適合度整理 ····· 46
表 2-3 DFS、DFS-2 模式適合度整理 ····· 47
表 2-4 流暢分量表 COEFFICIENT A 值整理 ····· 48
表 2-5 流暢相關研究 ····· 49
表 3-1 需求滿足感相關研究 ····· 62
表 4-1 舞者背景變項分析（N=201） ····· 76
表 4-2 舞者參與舞蹈動機各層面之平均數、標準差摘要表 ····· 78
表 4-3 舞者流暢經驗各層面之平均數、標準差摘要表 ··· 80
表 4-4 舞者需求滿足感各層面得分之平均數、標準差摘要表 ····· 81
表 4-5 不同性別在參與舞蹈動機之 T 檢定差異情形摘要表 ····· 83
表 4-6 不同性別在流暢經驗之 T 檢定差異情形摘要表 ··· 85
表 4-7 不同性別在需求滿足感之 T 檢定差異情形摘要表 87
表 4-8 不同主修在參與舞蹈動機之差異比較 ····· 88
表 4-9 不同主修在參與舞蹈動機之變異數摘要表 ····· 89
表 4-10 不同主修在流暢經驗之差異比較 ····· 91
表 4-11 不同主修在流暢經驗之變異數摘要表 ····· 92
表 4-12 不同主修在需求滿足感之差異比較 ····· 94
表 4-13 不同主修在需求滿足感之變異數摘要表 ····· 94
表 4-14 不同年級在參與舞蹈動機之差異比較 ····· 96
表 4-15 不同年級在參與舞蹈動機之變異數摘要表 ····· 96
表 4-16 不同年級在流暢經驗之差異比較 ····· 98

表 4-17 不同年級在流暢經驗之變異數摘要表 ····· 99
表 4-18 不同年級在需求滿足感之差異比較 ····· 101
表 4-19 不同年級在需求滿足感之變異數摘要表 ····· 101
表 4-20 不同舞齡在參與舞蹈動機之差異比較 ····· 102
表 4-21 不同舞齡在參與舞蹈動機之變異數摘要表 ····· 103
表 4-22 不同舞齡在流暢經驗之差異比較 ····· 105
表 4-23 不同舞齡在流暢經驗之變異數摘要表 ····· 106
表 4-24 不同舞齡在需求滿足感之差異比較 ····· 107
表 4-25 不同舞齡在需求滿足感之變異數摘要表 ····· 107
表 4-26 舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感各層面相關矩陣摘要表 ····· 109
表 4-27 舞者參與舞蹈動機對需求滿足感之逐步迴歸分析摘要表 ····· 112
表 4-28 流暢經驗對需求滿足感之逐步迴歸分析摘要表 ·· 113

圖目錄

圖 1-1 DECI 與 RYAN 的自我決定理論-內在與外在動機類型 4
圖 2-1 舞者對應於馬斯洛需求層次理論 18
圖 2-2 動機種類及調節型態自我決定路徑 25
圖 2-3 三路徑流暢經驗模式 33
圖 2-4 四路徑流暢經驗模式 35
圖 2-5 八路徑流暢經驗模式 1 36
圖 2-6 八路徑流暢經驗模式 2 37
圖 3-1 研究架構圖 66
圖 3-2 研究實施程序 67

臺灣體大

第一章　緒論

本研究主要在探討舞者在跳舞的過程中，其「參與舞蹈動機」、「流暢經驗」與「需求滿足感」三個層面的關係。本章共分為六節，包含研究背景、研究動機與目的、研究問題假設、研究範圍、研究限制以及重要名詞解釋等，茲分述如下：

第一節　研究背景

舞蹈乃為人類文化發展中最早的藝術之一，在無語言文字前，發生於肢體無意識衝動行動中，先蹈而後舞，手舞足蹈（李天民、余國芳，2008），換句話說在人類語言文字未出現前，肢體動作就已成為一種人與人之間的訊息，用來彼此溝通、思想交流。而在原始時代舞蹈用於慶祝和祭典上，由於人類對於生活的無知，主要食物來源必須仰賴大自然，當順利獵捕野獸或是為求得豐盛的糧食時，人們就會運用身體的舞動表演，感謝上天能賜與安定的生活，反之當受到天災無力抵抗時，也會舞動身體向上天祈禱，希望能渡過難關。因此，虞堅光、周克（2007）指出舞蹈的起源於人類求生存、求發展之中。其後人類科技進步，改善了生活品質，舞蹈漸漸成為人們表達情感和娛樂時不可缺少的一種方式，至今舞蹈不但是廣受大家喜愛的休閒表演活動，甚至走入了學校課程中並且受到重視。總結以上，舞蹈這項活動從古至今是與人類密不可分、息息相關的一門藝術。

舞蹈對於研究者本身來說，就好比第二生命一樣，研究者從幼稚園開始接處舞蹈，求學過程中一路就讀舞蹈班，參與過無數的舞蹈表演和比賽，在每個跳舞的當下，嚐到舞蹈

帶給人們的酸甜苦辣，感受舞蹈美麗動人的一面也體會練習舞蹈的辛酸血淚。恩師薛美良（2009）曾說：如果能戰勝練舞時的艱辛，那你的人生將沒有什麼能讓你擔憂害怕的，因為學舞蹈是一條最辛苦但卻最美麗的路。即使練舞過程辛苦，但研究者卻深深被跳舞的感受所吸引著，自認身為舞者是多麼驕傲的事情，舞蹈陪伴他面對生活中的起起落落，一路引領着他體會人生的風景，也希望能分享跳舞時帶來的喜悅，為舞蹈有所貢獻。

二十一世紀後舞蹈活動更是在世界各地越來越普遍，欣賞舞蹈表演的觀眾日益增加，對於舞蹈表演的標準與規格的要求，也隨者時代的演進、科技的進步，而變得更加嚴苛。為了維持舞臺演出的品質及觀眾的參與度，舞者對於舞蹈的參與動機就更顯重要，唯有舞者參與動機提高，才有機會增進其身體之表現能力，並且在競爭激烈的舞蹈市場裡脫穎而出，進而增加其舞蹈表演的精彩程度與可看性。因此，本研究希望能夠藉由研究舞者參與動機及跳舞時所產生流暢經驗兩者之間關係，並找出影響舞者需求滿足感及表現力的關鍵，作為幫助舞者持續從事舞蹈工作之參考。

第二節　研究動機與目的

壹、研究動機

迄今，儘管國內外研究動機與流暢經驗的主題甚多，幾乎皆是針對體育運動員的相關研究，針對舞蹈表演者之研究卻不多，相對體育運動員而言將流暢經驗運用於舞蹈表演者之文獻是相當缺乏的。

舞者的夢想，就是舞臺上展現自我，得到觀眾的掌聲，俗話說臺上一分鐘，臺下十年功，舞者在舞蹈練習上必須長時間的投入，一個動作必須練習無數次，時常犧牲陪伴家人的時間或是假日，甚至是寒暑假娛樂時間，這樣簡單無味的生活品質往往不受到歡迎，但即使犧牲諸多時間，大多數的舞者還是不放棄跳舞，反而是越想挑戰下去。

驅使著舞者前進的力量正是動機，動機（motivation）是指引起個體活動，或維持已引起活動，促使該種活動朝向某一目標進行的內在歷程，其中所指的活動乃是行為，因此動機一詞乃是心理學家對個體行為的原因及其表現方式的一種推理性解釋（張春興，2010）。盧俊宏（1994）提出動機能夠驅使個體願意付出時間與精力從事各項活動，它就如同一種內在的心理的能量，一旦此能量減少時或是不再提供，參與活動的機會也隨之減少甚至停止，更提出了三種基本需求理論「需要→驅力→行為」之觀點，說明動機產生的原因則是需求，而行為產生的原因是動機。決定參與舞蹈動機的因素包含生理、心理和社會三方面的考量（Deci & Ryan,1985;Duda, 1992），彼此之間互相牽引，比賽的難度提升、訓練模

式的改變，都即有可能影響到個體的參與動機，更可能須重新改變訓練方式才能重新找到自我的巔峰表現（peak performance）。統整動機內涵，可知動機是個體產生行為的起動點，將人們內在最實在的思想或意念轉換成行動力，因此在活動中動機扮演了重要角色，對於個體來說動機又包括外在動機、內在動機、無動機三個面向。

探討動機之理論相當的多，其中在 Deci 與 Ryan（1991）所提出的自我決定理論（self-determination theory, SDT）為較常被提出的理論，圖 1-1 將動機三大面向內在動機、外在動機、無動機以及其自我決定的內化程度由低至高如下：

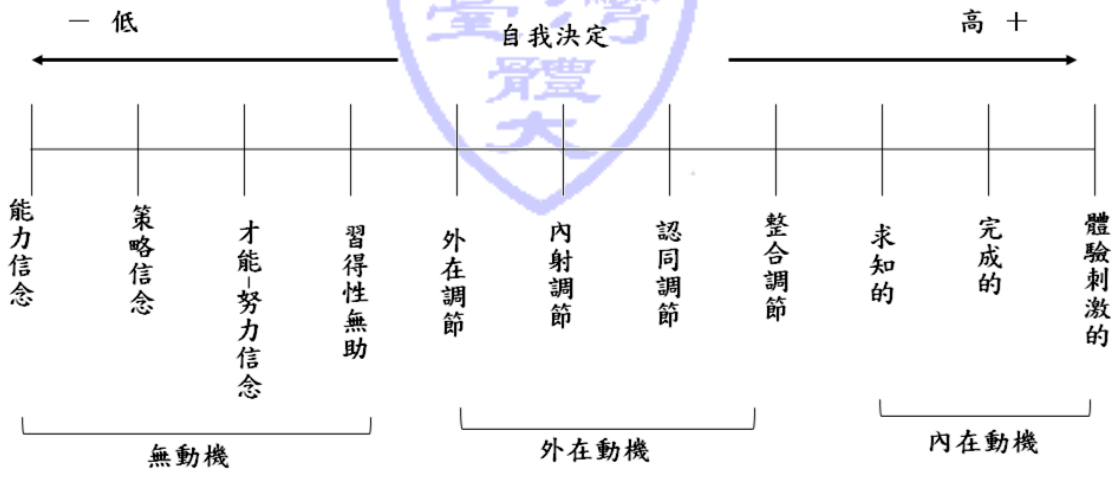

圖 1-1　Deci與Ryan的自我決定理論-內在與外在動機類型

資料來源：“*Psychology of physical activity andexercise: A health-related perspective.* ”Biddle, S. J. H. and Mutric, N. 1991. London:Springer-Verlag.p4.

研究者本身也是舞者，從小到大熱衷於舞蹈，目前仍從事舞蹈教學工作，對於舞者舞蹈動機非常能夠感同身受。在練舞歷程中，無論是研究者自身的挫折經驗或是感受過其他舞者遭受瓶頸及困難，卻都不以為苦，反而認為舞蹈過程中的享受往往能大於那些辛苦，因此舞蹈成為舞者一種內心著迷的興趣，Mihaly Csikszentmihalyi指出，當人們全心投入值得做的事情時，並將心智體能發揮到最高峰時，往往能夠締造出最佳經驗。張永進（2003）指出個體在從事各項活動，對於某一件事情，會不自覺的全神貫注、注意力非常集中，同時感覺到身心合為一體，完全不費力氣即將情境中的事情完成，這種感覺我們稱之為流暢經驗（flow experience）。研究者選擇用流暢經驗（flow experience）作為研究，是因為研究者在跳舞的過程中也曾體驗過流暢經驗的感受，對於此種美好經驗感到無比陶醉，在運動的情境中，個體會產生一種內在心理層面的愉悅感（Jackson & Marsh, 1996），因此流暢經驗是舞者可遇不可求的感受，它是一種美妙且特殊的感受，並非每一次跳舞時都能感受到，必須在舞者注意力集中全神貫注時，配合身體能力和動作技巧兩者到達平衡才會發生。根據Jackson於1995年說明流暢是一種非常積極的心理狀態，它發生在個體覺察到與相關的特殊挑戰與他或她的能力之間的平衡，以滿足他們在那樣的情況下完成嵌入（深留在記憶中）的要求。當此類的一個感知平衡高於人的技能和挑戰之間的平均優勢，被認為是此人所經歷的流暢狀態。流暢經驗能帶給舞者跳舞的動機，藉由享受流暢經驗的感受，

可提升舞蹈參與動機。

另一方面，研究者認為在跳舞時除了上述參與舞蹈動機及流暢經驗的發生，跳舞時舞者對於自身的需求滿足感也相當重要。人們在參與舞蹈時，若能在跳舞中獲得極高的滿足感、留下美好的經驗，便會願意繼續參與舞蹈，進而有更好的舞蹈表現，因此，在跳舞時能否滿足舞者的需求，進而使其繼續參與，也成為本研究的重要議題。Deci 與 Ryan（1985）提出的自我決定論中，認為勝任感、自主性與關聯性是滿足人類普遍三種重要的基本心理需求。基本需求的滿足對工作績效、心理健康、個人成長、自尊、動機內化、組織承諾、情感依賴、性格及未來發展有正向的影響；反之，若滿足感無法獲得需求將導致負向的結果（陳韻婷，2010）。

由上述所言，舞者參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足感三層面皆能影響舞者在舞蹈上的表現。本研究希望能了解舞者參與舞蹈動機與流暢經驗、需求滿足感的現況和關係，並且探討舞者舞蹈動機與流暢經驗對需求滿足感的解釋，提供給研究者未來教學或其他舞者相關研究作為參考。

貳、研究目的

基於上述之研究動機，本研究目的在透過問卷調查，瞭解舞者在跳舞的過程中，其「參與舞蹈動機」、「流暢經驗」與「需求滿足感」之現況，進一步探討舞者在性別、主修、年級及舞齡等變項之關係。最後分析舞蹈參與舞蹈動機及流暢經驗對需求滿足感的解釋情形。統整本研究主要目的：

一、瞭解舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之現況。

二、分析舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之關係。

三、探究舞者參與舞蹈動機、流暢經驗對需求滿足感之解釋情形。

臺灣體大

第三節　研究問題與假設

壹、研究問題

依據研究動機及研究目的，本研究將探討下列問題：

一、瞭解舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之現況為何？

二、分析舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之關係？

三、探究舞者參與舞蹈動機與流暢經驗對需求滿足感是否具有解釋力？

貳、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

H1：不同背景變項（性別、主修、年級、舞齡）在參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感具有顯著差異。

1-1：不同背景變項在參與舞蹈動機具有顯著差異。

1-2：不同背景變項在流暢經驗具有顯著差異。

1-3：不同背景變項在需求滿足感具有顯著差異。

H2：參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感具有顯著相關。

2-1：參與舞蹈動機與流暢經驗具有顯著關係。

2-2：參與舞蹈動機與需求滿足感具有顯著關係。

2-3：流暢經驗與需求滿足感具有顯著關係。

H3：參與舞蹈動機與流暢經驗對需求滿足感具有顯著解釋力。

3-1：參與舞蹈動機對需求滿足感具有顯著的解釋力。

3-2：流暢經驗對需求滿足感具有顯著的解釋力。

第四節　研究範圍與限制

壹、研究範圍

本研究對象以舞蹈表演者為主，以國立臺灣體育運動大學大一至大四體育舞蹈學系學生為研究對象，分發問卷立意取樣方式，分為中國舞主修、芭蕾主修、現代主修及無主修做為本研究之對象。

貳、研究限制

一、有鑒於時間及研究者經費與能力等客觀因素之影響，本研究無法針對全國所有舞者進行研究。研究對象選定國立臺灣體育運動大學之體育舞蹈學系大一至大四全體學生為樣本。因無法涵蓋全面性，取樣造成的誤差為本研究限制之一。

二、本研究僅針對國立臺灣體育運動大學大一至大四體育舞蹈學系學生的性別、主修（芭蕾、中國舞、現代、無主修）、年級、舞齡，進行探討，對於其他舞蹈（瑜珈、有氧舞蹈、踢踏舞、爵士舞等）的變項在動機與流暢經驗的關係上是否有所差異則無法得知，因為除了大一無主修外，舞蹈系大二至大四學生主修選擇只有芭蕾、中國舞、現代三類型，因此對於其他舞蹈類型則未在研究範圍內，因此為本研究限制二。

三、本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法以編製的自陳量表為主，調查內容受到填答者之主觀認知、態度及情緒因素影響填寫結果，是為本研究方法限制之三。

第五節　重要名詞解釋

壹、舞者

本研究所指的舞者，係指國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系大一至大四學生，持續接受專業舞蹈課程訓練並參加演出或比賽之舞者。

貳、動機

本研究所指動機（Sport Motivation），係指個體在決定從事舞蹈運動時，參與的原因。動機是指引起個體活動，或維持已引起活動，導致該種活動朝向某一目標進行的內在歷程，其中所指的活動乃是行為，因此動機一詞乃是心理學家對個體行為的原因及其表現方式的一種推理性解釋（張春興，2010）。本研究在使用 Lonsdale, Hodge 與 Rose（2008）編製之「運動行為調節量表」（Behavioral Regulation in Sport Questionnaire，簡稱 BRSQ）所呈現的分數，量表分數愈高者，顯示其在該項動機傾向越明顯。

依據 Deci 與 Ryan（1985）所提出的「自我決定理論」為基礎，並依自我決定程度的不同，動機由高至低可分為五個向度，如下：

一、內在動機（求知、體驗刺激、完成）（intrinsic motivation）

運動的目的為個體對於運動本身的興趣，並從參與的過程中獲得內在心理的滿足與愉悅，體驗興奮與刺激的感覺。本研究以運動動機量表（BRSQ）的分量表得分為依據，量表中，內在動機分量表的得分越高，表示內在動機水準越高。

二、外在動機（整合調節）（integrated regulation）

整合調節是指，雖然不是自發性的參與某行為但很願意去執行，且對於該行為會產生較高的自我規範的過程，而將此行為與自我的概念及外在的因素整合協調，此行為的動機型態亦較趨近內在動機。本研究以運動行為調節量表（BRSQ）的分量表得分為依據，量表中，整合調節分量表的得分越高，表示整合調節水準越高。

三、外在動機（認同調節）（identified regulation）

指個體參與運動的原因為個體自己選擇，並且對於行為目標或調節的評價，判斷參與這個運動對其而言有高度的重要性。行為雖是被規範，但是以自我決定的方式來進行的，並非受到外部酬賞所引發的，個體認為從事這項行為對他是有幫助的，不是因為義務或壓力所造成的，所以選擇去做它，能夠了解自己的方向與目的。本研究以運動行為調節量表（BRSQ）的分量表得分為依據，量表中，認同調節分量表的得分越高，表示認同調節水準越高。

四、外在動機（內射調節）（introjected regulation）

指個體參與運動的目的為個體開始內化行動發生的原因但仍受到相當程度的外在控制（Deci& Ryan,1985）。由於人們是為了避免內疚或焦慮亦或為了獲得榮耀或酬賞而表現這樣的行為，因此控制的來源雖是由個體內部發生的，但並非高度自我決定的動機調節形式。本研究以運動行為調節量表（BRSQ）的分量表得分為依據，量表中，內射調節分量表的得分越高，表示內射調節水準越高。

五、外在動機（外在調節）（external regulation）

外在動機指個體參與運動的目的為個人的行為是因為外在資源而產生，例如是為了酬賞或被脅迫而去從事運動內射調節是指個人行為是因為受到內在的催促或壓力所產生，因此，外在調節是指行為透過酬賞或規範而發生，不是自我決定或選擇的（Deci & Ryan, 1985）。本研究以運動行為調節量表（BRSQ）的分量表得分為依據，量表中，外在調節分量表的得分越高，表示外在調節水準越高。

六、無動機（amotivation）

指個體認為完全沒有參與該運動的目的，對事情無動力。在自我決定理論的動機型態當中，無動機的自我決定知覺最少。也就是說，個體對活動沒有目的或酬賞的期待，且認為自己無法改變結果，他將覺察到自己的無能力感且無法掌控外在的環境，最後很可能會放棄活動的參與。本研究以運動行為調節量表（BRSQ）的分量表得分為依據，量表中，無動機分量表的得分越高，表示無動機水準越高。

參、流暢經驗

本研究所指流暢經驗（flow eperience）是指當個體正在進行舞蹈訓練或進行演出時，聚精會神具有高度參與動機的情況下，且身體技巧能力與舞蹈動作挑戰性兩者程度吻合，達到平衡的狀態，能夠完全忽略所有與舞蹈中或演出、比賽以外之不相關的知覺，即是一種流暢經驗。

流暢經驗它本身無所不在，即在任何時刻都可能發生，每個人的流暢經驗也有其個別差異，它是在無意間的情境下，當人們從事一項活動能與他的能力與挑戰相當難度適中的活動，並且能夠靠其個人能力完成該活動時，所產生出一種流暢經驗。

流暢經驗具體地來說，係指當舞者在比賽或訓練時因為很專注投入，並且感受到外在的要求與內在能力之間達到平衡而產生的一種最佳的正面心理狀態（Csikszentmihalyi, 1975, 1990；Jackson, 1992）。本研究採用陳耀棋（2009）的「特質性流暢量表」，在量表中，個人可能同時感受到多種流暢經驗的特徵，分為：挑戰與技巧間的平衡（challenge-skill balance）、動作與知覺合一（action-awareness merging）、清晰的目標（clear goal）、明確的回饋（unambiguous feedback）、毫不費力的專注（efforless concentration）、隨心所欲的控制（senseofcontrol）、喪失自我的意識（alossofself-consciousness）、時間感的改變（the distortion of time）；以及自成性的經驗（autotelicexperience）等九項，量表得分越高，表示該流暢經驗特質越明顯。

肆、需求滿足感

本研究所指的需求滿足感為國立台灣體育運動大學體育舞蹈學系大學部舞者在從事舞蹈活動時，在參與度以及流暢經驗發生時對自我表現之需求滿足感。Deci與Ryan（1985）自我決定理論（self-determination theory）指出，個體為了滿足心理需求與滿足感，內在心理機制有三種心理因素，分別為「勝任感（competence）、自主性（autonomy）與關聯性（relatedness）」。採用Deci與Ryan（1985）自我決定理論架構理論所編製的需求滿足感量表，所呈現分數，量表分數越高，代表其需求滿足感越高，反之量表分數越低則需求滿足感越低。

第二章　文獻探討

本研究的目的旨在探討參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感的定義與相關理論，本章節共分為三大節：第一節為參與動機的理論與其相關研究、第二節為流暢經驗的理論與其相關研究、第三節為需求滿足感的理論與其相關研究，茲分述如下。

第一節　參與動機的理論與其相關研究

壹、動機的定義

動機（Motivation）是個體的內在心理狀態，促使個體產生行為，並能將行為維持下去，將該行為導入一定目標，滿足個體的意念、願望、理想等慾望（馬啟偉、張力為，1996）。因此動機可說是一種驅使力，是行為發生的基礎，使個體長久維持身心活動的一種原動力（葉重新，2006），有了動機，個體行為才能持續行為，動機亦可簡單的被定義為是個體努力的方向與強度在從事執行某件動作的原動力（簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯），（2008），一般來說動機分為三大面向：內在動機、外在動機、無動機。在個體參與活動的同時，也會因為意向、認知、態度、價值、興趣與動機等因素而有所改變（蔡英美、王俊明，2006）。

貳、動機的相關理論

探討動機理論相當多，本節針對三大動機理論做分析，一、人文心理學家馬思洛（Maslow）的動機需求理論，二、行為主義學者桑代克（Thorndike）嘗試錯誤論中的學習三率，三、Deci 與 Ryan 的自我決定理論（Self-determination theory）。分述如下：

一、人文心理學家馬思洛（Maslow）的動機需求理論

人文心理學家馬斯洛（Maslow）（1954）提出的動機理論，強調人類的動機是內發也就是內在動機，並且是由多種不同性質的需求所組成，而各種需求之間，又有先後順序與高低層次之分，故而又被稱為需求層次論（need-hierarchy theory）。馬斯洛的需求層次論，人類的多種需求，按其性質由低而高分成七個層次，各層次需求的名稱及其對個體行為所發生的促動作用分別是：

（一）生理需求（physiological need）：

維持生存及延續種族的需求；如覓食、求飲、睡眠、性慾等。

（二）安全需求（safety need）：

冀求受保護與免於遭威脅從而獲得安全感的需求；如有困難請求人幫助、遭遇危險求人保護、職業希求保障、病痛希求醫治等。

（三）隸屬與愛的需求（belongingness and love need）：

被人接納、愛護、關注、鼓勵、支持等需求。

（四）自尊需求（self-esteem need）：

獲取並維護個人自尊心的一切需求；如被人認可、讚許、關愛等需求。

（五）知的需求（need to know）：

個體對己對人對事物變化中所不理解者，希望理解的需求；如探索、操弄、試驗、閱讀、詢問等。

（六）美的需求（aesthetic need）：

對美好的事物欣賞的需求；如希望事物有秩序、有結構、順自然、循真理等心理的需求。

（七）自我實現需求（self-actualization need）：

指在精神上臻於真善美合一至高人生境界的需求；即個人所有理想全部實現的需求。

馬氏所提出的動機需求理論，認為個體動機有層次的關係，其中各項順序皆有關係存在不可改變或跳躍，就好比舞者基本需求達成後，進階至成長需求時，對於舞蹈要先充滿學習的熱忱方能理解舞蹈的方法及技巧，進而追求更高層次的美感呈現，最後達到自我實現，滿足對舞蹈的期望和夢想。如下圖 2-1 說明：

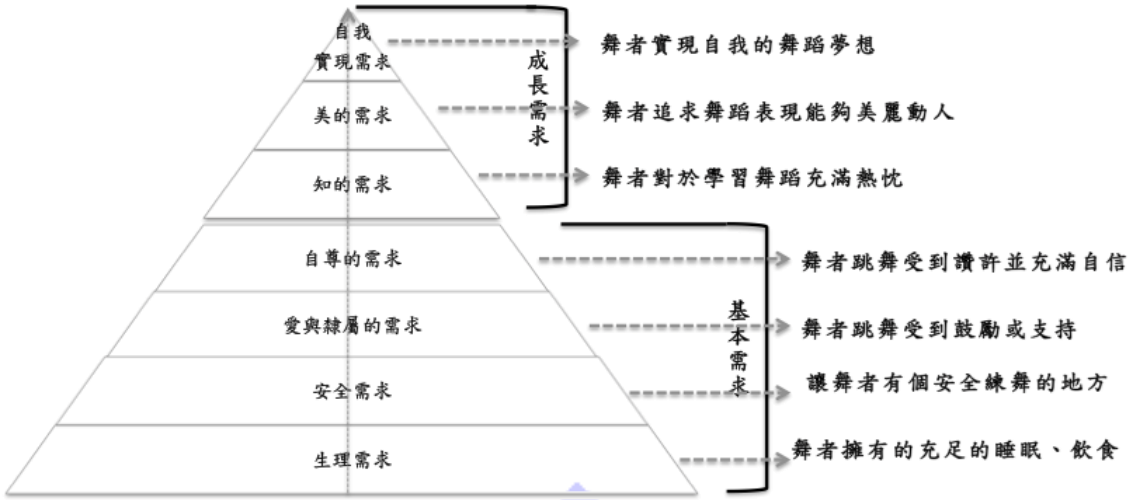

圖 2-1　舞者對應於馬斯洛需求層次理論

資料來源：本研究者修改張春興（2010）頁304

二、行為主義學者桑代克（Thorndike）學習三率

行為主義學者主張動機源自於增強作用的結果，因此個體動機可以透過刺激與反應支連結予以強化。其中美國心理學家，人稱“教育心理學之父”的學者桑代克（Thorndike）運用迷籠中的貓實驗，說明貓在迷籠中學會拉環取食前，有多次嘗試行為，初次正確行為是偶然的，經過重複歷程後，貓學會立即拉環做出正確反應。其理論又稱為聯結主義，不採取刺激代替的原理去建立刺激反應的聯結，而是在動物多項反應中，選定欲增強者，在個體每次反應後給予獎賞，從而加強其以後重複出現的機會。更進一步，桑代克提出影響刺激與反應關係建立的法則有三：練習律、準備律和效果律。三大法則如下：

（一）練習率（law of exercise）

指反應與刺激間之聯結，隨練習次數的多寡而分強弱。

（二）準備率（law of readiness）

指反應與刺激之聯結，隨個體的身心準備狀態而異，個體在準備反應（需求）狀態下任其反應時，將因反應而獲滿足，有過滿足的經驗，以後在同樣的情境下自會出現同樣反應。

（三）效果率（law of effect）

指反應與刺激連結，將因反應之後是否能獲得滿足的效果而定。

行為主義之動機由外在所引起的，因此屬於外在動機，練習律是刺激與反應的連結，隨練習的次數而定。準備律是刺激反應的聯結，隨個體身心準備狀態差異而異。個體在需求狀態下反應時，將因反應而獲得滿足，有過滿足的經驗，其後在相同情況下會出現相同反應。效果律是刺激反應的聯結，視反應後是否能獲得滿足的效果而定。對預先設定的刺激表現反應，反應後獲得獎賞，則使刺激反應聯結增強。對應舞者來說，練習率好比舞者在跳舞過程中的動作練習，當練習動作的次數越多，熟練程度及動作正確性就會相對加高。準備率則是，舞者練習多次後，就會開始了解自我身體能力，並且獲得如何達到正確動作的方法及步驟，此時內心想練的動作就會更多，想將技巧表現得更亮眼，這時舞者就擁有強烈的舞蹈的動機。效果率指的是舞者發展出最完美的動作後，其表現後受到肯定，如：老師肯定、觀眾讚美、

比賽的獎等，舞者自我即可得到滿足，並且提升持續從事跳舞活動的機率。

三、Deci 與 Ryan的自我決定理論（Self-determination theory）

自我決定理論（Self-determination theory）是動機理論中常被提及的，亦是動機理論相當重要的理論之一，由Deci 與 Ryan （1985） 提出，認為人類行為是具有自主性的，基於行為不同的原因和目標來區分動機的不同型態，強調影響動機內化的要素。其由四個要素組成：

（一）認知評價理論（cognitive evaluation theory）：

環境因素對內在動機的支持或阻礙。

（二）有機融合理論（organismic ontegration theory）：

對於非內在動機的行為，經由內化和整合的過程，進而滿足心理需求。

（三）因果根源取向理論（causality orientations theory）：

個體行為上的差異，會影響人們追求和參與決定的方式。

（四）基本需求理論（basic needs theory）：

解釋心理需求、行為表現的關係。

根據以上四要素，我們可以更有效明確的了解動機的架構。理論強調人們會依照自我決定程度的不同有不同的動機調節類型，這些不同的動機調節類型是一個連續的概念，從完全缺乏自我決定的無動機到有自我決定的動機，無動機表示個體對活動及活動之結果感到無所謂，原因是個體在活動時感受不到勝任能力，並且找無不到持續活動的理由，最後導致放棄或終止參與活動等

狀況，反之動機就是個體對活動具有強烈意圖或目的，且有高度自我決定程度（Gagne & Deci, 2005）。

動機依照自主性程度高低，可分為內在動機（intrinsic motivation,IM）、外在動機（extrinsic motivation, EM） 及無動機（amotivation）。個體參與活動所知覺到的自我決定程度越高傾向於內在動機，知覺自我決定程度越低則較傾向於外在動機，而知覺最少自我決定程度則傾向於無動機。

（一）內在動機

所謂內在動機是指所引發的行為是基於行為本身，而非外在因素，個體行為的原因是為了對該活動本身的興趣、樂趣或滿足，且可以依照自己的興趣、意願來選擇及決定參與哪些活動。Vallerand, Blais, Brière, & Pelletier（1989）及Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senècal, & Vallières（1993）提出內在動機多向度的概念，認為內在動機包含求知、完成及體驗刺激的成分。求知的內在動機（intrinsic motivation to know）是指個體參與活動是為了經驗學習、探索或試著去瞭解新的知識時，從中體驗到的愉悅感與滿足感。例如：舞者用心參與舞蹈活動，學習舞蹈知識或技能，是因為想透過活動學會新的舞蹈技能或加深舞蹈能力，體驗到愉悅感與滿足感。完成的內在動機（intrinsic motivation to accomplish）是指個體參與活動是為了嘗試去完成或者創造事物甚至超越他人或自我時所得到的愉悅感與滿足

感。例如：舞者嘗試克服萬難以完成各種高難度的挑戰，企圖達到某個目標或程度所體驗到的樂趣，因為這種完成及超越的表現會帶來樂趣及滿足。體驗刺激的內在動機（intrinsic motivation to experience stimulation）係指個體參與活動的目的，是為了去體會愉快時的經驗或者興奮及刺激的感覺。例如：舞者不斷的練習舞蹈動作，為了享受速度、空間快速轉移的刺激感，從舞蹈動作中體驗刺激與冒險的樂趣。也就是說個體從事活動的理由，是為了能從學習新的知識及技能、把工作完成或享受刺激與興奮中得到樂趣，則個體從事該活動是因為內在動機。反之，個體不是為了享受此三種樂趣，而是為了其他外在的、非活動本身的因素而從事該活動，那麼他的動機則屬於外在動機（Vallerand & Losier, 1999）。

（二）外在動機

外在動機是指個體透過外在增強物的刺激，以獲得預期的成效，是一種非自我內心的行為，行為受到伴隨外在事件發生的種種情況的影響，尚受到自我決定知覺或透過自我規範即行為的內化（internalization）來執行各項活動。Deci & Ryan（1985）依照自我決定（self-determination）的程度（高至低）而提出外在動機的四個型態，即整合調節（integrated regulation）、認同調節（identifiedregulation）、內射調節（introjected regulation）與外在調節（external regulation）。

其中整合調節和認同調節傾向於高自我決定動機（autonomous extrinsic motivation），而內射調節和外在調節傾向於低自我決定動機（controlled extrinsic motivation）。整合調節是指，雖然不是自發性的參與某行為但很願意去執行，且對於該行為會產生較高的自我規範的過程，而將此行為與自我的概念及外在的因素整合協調，此行為的動機型態亦較趨近內在動機。認同調節是指個體所從事的行為受自我規範且以自我決定的方式來進行，並非受到外在的酬賞所誘導，且認為從事該行為是對自己有幫助。內射調節為個體內化行動的開始，因此控制的來源是由個體內部發生的，但這仍不是自我決定的形式，它受到伴隨外在事件發生的種種情況（父母、教師的期望）影響，經過內在化後的限制。通常個體藉由本身負面情緒（如罪惡或羞愧感）來形成動機，從事活動是為了去除罪惡感或愧疚感。外在調節是指藉由外在因素來形成動機，個體行為表現受到行為結果的外在增強（如外在酬賞）或控制（如懲罰）的影響，而不是個體自我決定或選擇的。

（三）無動機

個體認為其行為與結果缺乏聯結時，將會有無動機的現象。在自我決定理論的動機型態當中，無動機的自我決定知覺最少。也就是說，個體對活動沒有目的或酬賞的期待，且認為自己無法改變結果，他將覺察到自己的無能力感且無法掌控

外在的環境，最後很可能會放棄活動的參與。Deci與 Ryan （2002）認為高自我決定的動機（如內在動機、整合調節和自我調節）會引導持續性的行為及促進心理的健康（如活力、幸福感、自尊）。許多學者都曾提出的內外在動機階層模式 （The Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation），假設個體內在動機、整合調節和自我調節能預測幸福感 （Vallerand,1997, 2001; Vallerand & Perreault, 1999; Vallerand & Ratelle, 2002）。而個體低自我決定動機如內射調節、外在調節及無動機越高，其幸福感越低。然而過去研究結果部分支持自我決定理論及內外在動機階層模式的假設，只有在內在動機、認同調節及外在調節及無動機對幸福感的影響，獲得較一致的研究結果（Brière,Vallerand, Blais&Pelletier, 1995;Burton,Lydon,D'Alessandro,&Koestner,2006;rederick, Morrison & Manning, 1996 ; Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, & Blais, 1995）。在外在動機的其他向度如整合調節、內射調節對幸福感的影響，需要進一步的驗證。

以上觀點從無動機、外在動機到內在動機，代表自我決定水準由低到高的動機型態，並會影響個體參與活動的行為。基於自我決定理論，可以預期的是，較內化的動機調節類型將導致正面行為的持續性(Deci& Ryan, 1985）。因此，與成就目標理論較不同的是，除了關注個體所處情境因素的外在資源對動機歷程之影響外，自

我決定理論亦相當重視個體的內在資源對於提昇內在動機和增進學習行為之效果。

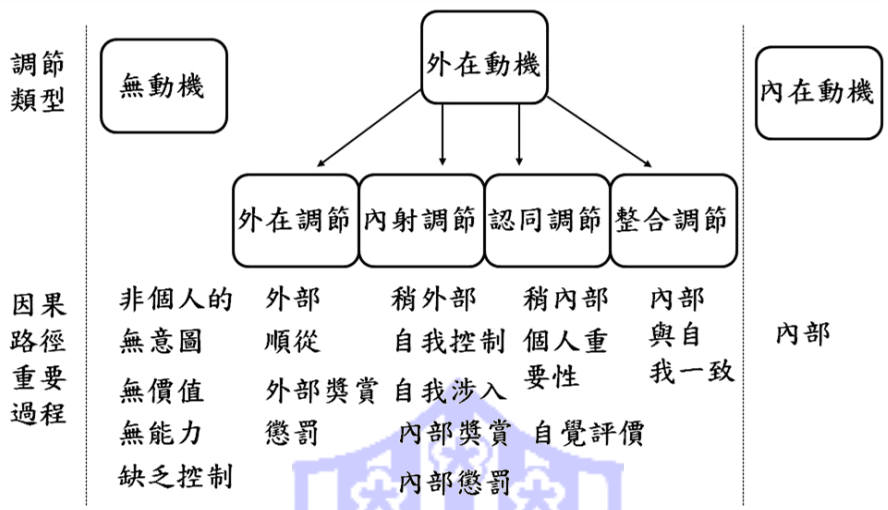

圖 2-2　動機種類及調節型態自我決定路徑

資料來源：“Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions.” by R. M. Deci & E. L, Ryan, 2000. *Contemporary Education Psychology, 25*,54-67.（p.61）

參、動機的相關研究

表 2-1

動機相關研究

	研究對象與研究發現
何燕娟（2002）	以參與體育運動舞蹈課程170位舞者為受試者。參與動機之健康適能、成就需求、社會需求因素中女高於男、壓力避免及知識需求男高於女;課程項目以動機表現上，社會需求高於成就因素及健康適能、壓力避免及知識需求;在社會需求因素及健康適能達顯著水準；在壓力避免及知識需求未達顯著。
林昌國（2007）	以臺北市社區大學學生為研究對象。研究發現：休閒運動參與動機分為培養休閒興趣、工作影響、建立人際關係、心理需求、滿足成就感、強迫體魄。
陳其昌（2008）	以參加大專院校排球聯賽的女子選手為受試者，人數總計有205 位。以獨立樣本二因子變異數分析進行資料分析結果發現：運動自主性和競爭水準在內在動機、外在調節與無動機上有交互作用存在，且運動自主性的主要效果達到顯著，但競爭水準的主要效果並不顯著。

續下頁

張美英（2011）	研究對象為屏東縣480位瑜珈愛好者為受試者，研究發現：鍛鍊身體促進身體健康、維持良好的體能狀態、放鬆心情為參與瑜珈運動動機前三項原因。因此可以藉由瑜珈運動提高身活品質，協助壓力過大的現代人達到身、心、靈的和諧狀態。
江瑞菁（2011）	採用自我決定論中的三種基本需求觀點：自主性、能力感、歸屬感，透過文獻探討與分析，建構出17個環境要素，其在數位環境中滿足人性需求以及動態的激發網路社會脈絡中的內在動機。
彭郁芬（2011）	研究對象為180位大學團隊運動項目之選手，研究發現知覺精熟氣候可經由勝任訊息來源之進步／目標達成／喜愛運動正向預測自我決定動機，並經由父母評價負向預測自我決定動機；知覺表現氣候僅經由勝任訊息來源之父母評價負向預測自我決定動機。
陳思蓉（2012）	研究對象為從事攀岩活動的攀岩者，研究結果發現：1.不同性別、職業在「成就的內在動機」上有顯著差異存在。2.攀岩年資在「整合調節」上有顯著的差異存在。3.攀岩者的參與動機以「體驗刺激的內在動機」為居多。

續下頁

葉麗琴、葉麗珠（2012）	研究對象為從事健身運動民眾，研究結果：一、高健身運動參與組有較高運動心理需求滿足感、自我決定動機與運動樂趣。二、勝任感與自主性可以正向預測自我決定動機；自我決定動機可以正向預測運動樂趣與運動行為；運動樂趣可以正向預測運動行為。
乃慧芳（2013）	研究對象為全國大專校院田徑公開組選手，研究結果發現大專田徑選手運動動機愈高，則運動涉入愈好，具有正向關係；大專田徑選手運動涉入愈高，則流暢體驗愈高，具有正向關係；大專田徑選手運動涉入會影響其流暢體驗之感受，大專田徑選手的運動涉入扮演中介之角色。
陳美華、李晨鐘（2014）	研究對象為中部某大學學生，針對學期初級期末體育課動機與體育課需求滿足感的關係進行調查，研究結果顯示，精熟氣候比表現氣候更能引起學生的內在動機，學生亦有較高的體育課需求滿足感及自我決定程度。因此，動機氣候在體育課學生的動機過程中扮演中介及調節變項的角色。

資料來源：本研究者整理。

肆、小結

一個人活動的目的，就是動機，動機的理論相當多樣，屬於多個層面結構的表現，本節探討的動機理論有三項，第一:馬斯洛（Maslow）（1954）提出的動機需求理論強調引發行為動機是個體本身的內在動機，且各需求間處於一種階層是關係，低階層滿足後高階層需求才會出現。第二:行為學者桑代克（Thorndike）提出的嘗試錯論，說明動機來自刺激與反應之間的連結進而提出學習三率，練習率、準備率、效果率。第三：Deci 與 Ryan（1985）提出的自我決定理論（Self-determination theory）除了針對整體運動動機進行探討外，更可以個別探究個體是因為內在動機、外在動機或者無動機三者其中之一而參與運動，更有助於了解不同因素與動機間的關係。個體參與活動所知覺到的自我決定程度越高傾向於內在動機，知覺自我決定程度越低則較傾向於外在動機，而知覺最少自我決定程度則傾向於無動機。

第二節　流暢經驗的理論與相關研究

壹、流暢經驗的定義

流暢經驗（flow）最早是由芝加哥大學心理學教授Mihaly Csikszentmihalyi提出，當時他是由閱讀的心領神會中，體會到流暢經驗的產生。其後他與其研究同僚長時間研究不同工作、性別、文化對象的流暢經驗，以訪談及問卷方式研究藝術家、運動員、音樂家、棋士及外科醫生等，發現他們在從事活動時，會達到全神貫注、完全融入於活動狀態之中（Csikszentmihalyi, 1975）。Csikszentmihalyi（1997）將人類日常活動區分為，生產類活動（學習或工作）、維持類活動（家事、飲食、打扮、開車等）與休閒活動等三類。因此流暢經驗發生的機會不拘泥於某活動而已，當人們進行各項活動時，以追求幸福為主題出發時，若能完全投入在情境當中，集中注意力，並過濾掉所有與活動無關的知覺，一旦發現人們有幸福感時，則流暢經驗隨之產生（Csikszentmihalyi, 1990）。流暢經驗係指當外在的挑戰與個人內在的能力間達到平衡，而且在平均表現之上時，當個人經歷到身心完全的投入、同時全神貫注、事後感到印象深刻，並充滿價值的一種最適宜的經驗與心理狀態（Jackson, 1992）。因此，在舞蹈的情境中，舞者達到一種身心靈合而為一，並且不受外在影響的狀態時，我們稱之為流暢經驗。

在國內有關 flow 流暢理論的研究當中，對於 flow 的名稱，各研究學者用法不一，有翻譯成流暢、沉浸、神迷、神馳、心流。目前來說大部份以使用「流暢」一詞為中文名稱的最為廣泛（陳冠中，2007）。關於流暢

經驗的發生時機，Csikszentmihalyi（1997）指出處於流暢狀態時，自我專注於所從事的事物，在這個時後自我意識便暫時隱頓；然而當活動結束後，自我回味參與活動的過程時，會因體會自我在活動中所付出，內心便湧現一種歡欣、愉稅、快樂的感覺，並且是對自我意識拓展與成長有助益的感受，但並不是每次參與活動都會產生，需要相關條件才能產生。流暢經驗的起源，雖然並非完全來自於運動領域的觀察，但是近年來，學者開始透過流暢理論（Jackson, 1995；Jackson & Roberts, 1992；Jackson & Marsh, 1996），以瞭解不同條件運動員在流暢經驗發生中所感受上的差異，更能確立運動員在訓練或競賽中都會有流暢經驗的產生。

流暢經驗無所不在，但因人而異，它是一種情境，尤其當人們從事一項能與他的能力與挑戰旗鼓相當的活動時，並且能夠順利完成該活動，就可能產生出這種經驗（Csikszentmihalyi, 1990）。Privette（1981）也指出流暢經驗注重個人內在充滿價值與樂趣上的感受，以及經驗本身的樂趣。「最佳的體驗」的最大特色就是在於其本身就是目標，即使最初具有其他目的，但到頭來活動本身就可以構成足夠的報酬（Csikszentmihalyi, 1975）。

貳、流暢經驗的理論

流暢經驗的起源，來自於 Csikszentmihalyi（1975）對本論文在動機理論探討過的 Maslow（1968）所提出的需求層次理論開始著手的，需求層次理論其到達最大高滿足後，即會出現高峰經驗（peak experience）和自我實現（self-actuatization）此理論提倡了流暢經驗研究相當

有用的概念性架構(Csikszentmihalyi, 1988)。Privette與Bunduick（1991）對高峰表現、高峰經驗、流暢經驗加以定義分辨，定義高峰表現是一種最適宜的活動表現（optimal functioning）；高峰經驗是一種強烈的喜悅（joy）或最快樂的時刻，但不一定和表現有關；流暢經驗是一種內在回饋的經驗。

Maslow（1968）所稱高峰經驗的自我實現提供了流暢經驗研究相當有用的概念性架構（Csikszentmihalyi, 1988a），Moneta與Csikszentmihalyi（1996）指出，流暢理論是一個試圖整合動機、人格、與主觀經驗成為一統合性架構的理論。其各學者的研究與探討如下。

一、原始模式

流暢經驗引發於對活動的全然投入，在1975年Csikszentmihalyi即根據訪談及問卷的資料提出了流暢經驗的原始理論模式，指出流暢經驗可促使個體能力達到極限並且接受下個挑戰來增加或改善原有的能力，因為當個體技術低於挑戰時，焦慮就會產生（anxiety），反之當個體感覺到本身的技術高於挑戰時，因過於簡單就會感到乏味無聊（boredom），唯有當技術與挑戰達到平衡（challenge -skillbalance）時，流暢經驗才有可能出現。舉例來說，舞者開始接觸新的動作時，雖然動作的程度較為簡單，但因為舞者本身對於新動作也不甚純熟的緣故，動作挑戰與舞者技能就達到了平衡，仍然可以進入流暢狀態（A），一旦進入了動作經過反覆練習到一定程度後，進入熟練的狀態，較為簡單的動作對於舞者而言就會顯得過於輕鬆或無聊（C），倘若舞者的舞蹈技

巧停滯或因停止練習而退步時，遇到動作挑戰難度較高的同時，則會產生焦慮（B）。當舞蹈技巧與挑戰達成平衡時，則進入流暢的狀態（D）。因此，焦慮-流暢-無聊（anxiety-flow-boredom）三路徑模式構成了整個理論的原始架構（如圖2-3）。

流暢經驗使個體面對日常生活中的挑戰，能夠運用自我的心理能量而不會讓心理能量浩劫，是一種自發性的內在動機，個體享受的是流暢經驗帶給的愉悅過程，藉此達到滿足感與成就感，因此無論最後結果如何,流暢經驗之過程都更勝於結果，讓個體在從事活動時感到幸福與快樂。

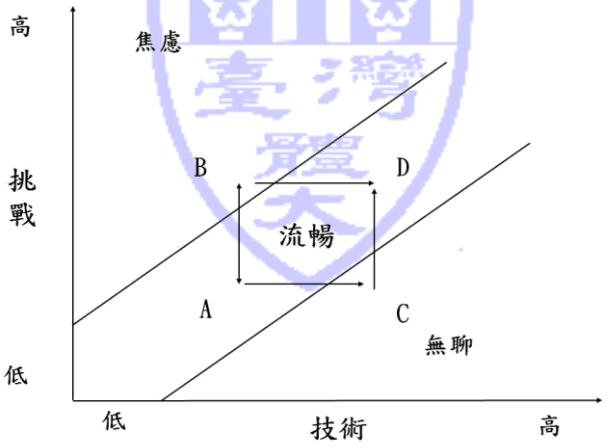

圖 2-3　三路徑流暢經驗模式

資料來源：“*Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*” Csikszentmihalyi, M.1975.San Francisco: Jossey-Bass.p.49.

二、四路徑流暢經驗模式

Csikszentmihalyi（1988）認為相較於個體日常生活中的經驗，流暢經驗必須在挑戰與技術都到一個程度水準時才會發生，透過經驗取樣法（experience sampling method,ESM）發現低水準的技能與挑戰的平衡會產生冷漠（apathy）而不是流暢經驗。換句話說，挑戰和技能之間的平衡，必須建立在個人挑戰與技能知覺在平均水準之上，才會帶來流暢經驗。於是當個體知覺到的挑戰技術比日常生活經驗到的低時，個體經驗到冷漠（apathy)；當挑戰高於技術時，個體經驗到焦慮（anxiety）；當技術高於挑戰時，個體經驗到無聊boredom)；當挑戰與技術都相當高時，個體經驗到所謂的流暢。因此Massimini,Csikszentmihalyi, 與Carli（1987）將三路徑修正為焦慮-冷漠-流暢-無聊。

四路徑模式（anxiety-apathy-flow-boredom），Jacksone與Csikszentmihalyi（1999）更將無聊修正為鬆弛-無聊（relaxation-boredom）（如圖2-4）。為了擴大流暢經驗量表的適用性Massimini與Carli（1988），將四路徑流暢經驗模式再修正為八路徑流暢經驗模式-1（如圖2-5）。

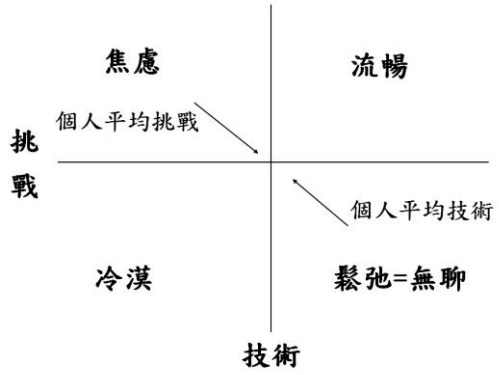

圖 2-4　四路徑流暢經驗模式

資料來源：“*Optimal experience:Psychological studies of flow in consciousness*”.Cambridge: Cambridge University Press. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I.（Eds.）.1988. Cambridge: Cambridge University Press.p.33.

三、八路徑流暢經驗模式（一）

Massimini 與 Carli（1988） 認為Csikszentmihalyi 的原始模式是根據較高結構與投入性的活動，例如:下棋、攀岩、外科手術等較為細緻的活動所建構，在一般日常生活中的活動中未必都具備這種條件。因此依據四路徑理論修改為八路徑流暢經驗模式-1，（如圖2-5）。

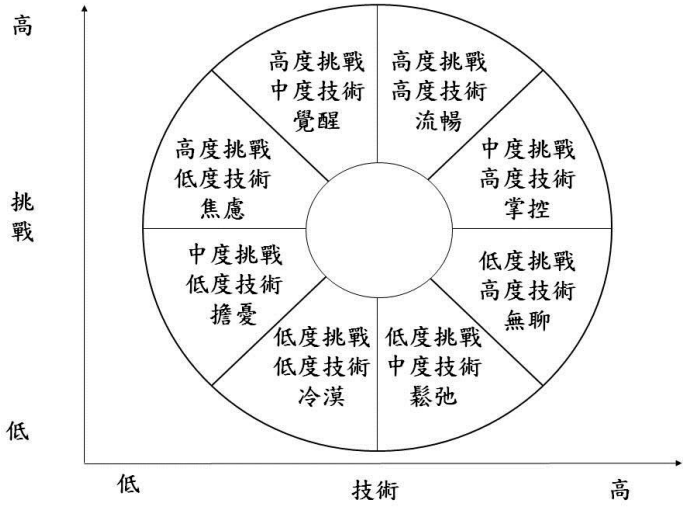

圖 2-5 八路徑流暢經驗模式 1

資料來源：”*Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*”.Massimini, F., Carli, M.1988.The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi（Eds.）,（pp.260-287）.Cambridge University Press.（p270）

四、八路徑流暢經驗模式（二）

Novak 與 Hoffman（1997）認為流暢體驗是多面向的架構，是由一群單一面向架構相關聯者所組成，其將技巧及挑戰兩座標軸對調，順時針旋轉45度，並視使用者自身觀點選擇「單獨技巧+單獨挑戰」的座標軸（四個向度流暢經驗模式）或是「技巧+挑戰」（skills plus challenges）「技巧–挑戰」（skills minus challenges）的座標軸（八個向度流暢經驗模式）（如圖2-6）。

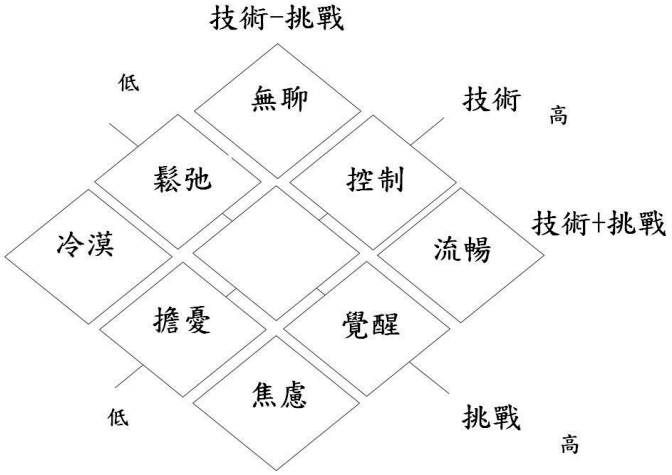

圖 2-6　八路徑流暢經驗模式 2

資料來源：”*Measuring the flow experience among web users* “.Novak, P. T., & Hoffman, L. D. 1997.. Interval Research Corporation, Vanderbilt University.（p12）

參、流暢經驗之特徵

Csikszentmihalyi（1996, 1993）將流暢經驗的特徵彙整成九個向度，分別敘述如下：

一、挑戰與技術的平衡

Jackson與Csikszentmihalyi（1999）舉出長跑運動員說過的話：「對於情境中的種種，我感到有能力處理」，來解釋挑戰與技巧的平衡。挑戰與技術的平衡（challenge-skill balance）係指，當個體感覺到擁有一定的內在技術並且足以應付挑戰，則個體會有產生流暢經驗的機會。挑戰與技術的平衡並非外在的客觀條件所配合，而是個體本身內在的主觀想法對於外在需求與內在能力間的知覺，個體的感覺是技術能夠因應挑戰情境

中的需求，而且此需求高於個人平均水準之上。

在舞蹈學習的過程中，若舞蹈動作挑戰性太低，只需要舞者花很少的時間便做到，時間久了會造成學習動機消弱，銳減原本跳舞的興趣;反之，若舞蹈動作挑戰性太高，舞者將會受到挫折而失去努力的毅力，造成習得無助感，因此唯有挑戰和技術達到平衡，流暢經驗才能觸發。

二、知行合一

知行合一（action-awareness merging）係指，行動與意識的融合，在相關的情境要求，個體運用相關技術來應付挑戰，其動作與知覺會相互協調，而當注意力完全投入使個體全神貫注，進入心無旁騖的狀態，此時因動作協調而無感覺到自我的存在，更知覺到動作自動化與自發性的完成，人與行動完全合而為一。Csikszentmihalyi（1990）舉例一位舞者所言：「跳舞時可以忘記時間正在走，心中是完全沒有任何雜念，注意力是完全的集中，且當下的感覺是輕鬆自在精力旺盛的，什麼也不用想」。因此若舞者分心未將焦點放在自我舞蹈的表現上，流暢經驗便會消失。

三、清晰的目標

清晰的目標（clear goals）係指，因目標明確，設定目標能使個體集中注意力，對於對於自己要完成的目標與動作有強烈的知覺，並且十分清楚下一步該怎麼做、後續將要完成的動作，一步一步的朝向理想邁進，清晰的目標亦是達到流暢經驗的重要元素。這種感覺就如像音樂家永遠知道下一個音符是什麼、攀岩者清楚他的下

一步該怎麼做，而外科醫生也瞭解手術的下個步驟（Csikszentmihalyi, 1997）。

一位舞者描述過對舞蹈的看法：「跳舞時我擁有一個強烈意識，能夠去除所有阻礙，把自己發揮到極致，展現出最好的自己，在成為一位好舞者的每個過程中，我投資了每一分夢想、希望、力量，自己成為一位好舞者」（Tharp, 1992）。上述可了解透過設定目標，個體才能擁有內在動力促使目標達成，享受成功的喜悅。

四、清楚的回饋

清楚的回饋（unambiguous feedback）係指，個體能夠自然的體認活動所需的挑戰，與挑戰平衡在一個和諧的狀態，方可在每個動作間或得明確、一致性回饋（Csikszentmihalyi, 1975）。藉由清晰目標的指引，回饋也就十分清楚而具體，不需要經過內在的知覺深思，就能形成進一步的反應與行動，得到即時的回饋，進而知道自己的表現好壞與否。Csikszentmihalyi（1990）以畫家為例，說明或許不知道完成後的畫會是什麼樣子，但當繪畫進展到某個程度，畫家就應該能清楚知道是否符合自己所求。只有在擁有明確的回饋狀態下個體才會經歷流暢經驗，否則身處在一個不知為何而為，也不知行為結果成效如何的情境中，個體實在很難持續投入該項活動，更不可能產生流暢經驗。Csikszentmihalyi(1988)指出若個體所受到的回饋與目標具關聯性，對於個體而言就能產生樂趣。如舞蹈家在創作表演時，透過動作能表達內心誠摯得情感與思想，身心靈將會感到無比的和諧舒暢。回饋能夠在個體的意識中創造出秩序，強化自

我連結，是一內在的成長回饋與個體確切的感受。

五、專心於手邊的事物

專心於手邊的事物（concentration on task）係指，注意力專注於手邊的工作全神貫注，個人對於工作或情境的需求選擇應注意的部份，完全沒有容納不相干資訊的空間，外在的干擾更排除在注意力範圍之外，在流暢狀態中會把生活裡所有不愉快的事都忘得一乾二淨。Csikszentmihalyi（1990）認為這是因為從活動中獲得回饋後，才會導致全心全意地專注。他舉例舞者所言：「這是一種別處都找不到的感覺，任何場合都不會如此信心十足。不論我有什麼問題，一踏進練舞場，都統統丟在門外了」。

六、自我掌控的感覺

自我掌控的感覺（sense of control）指的是，個體能夠駕馭挑戰所帶的困難或危險，掌握整個情境。換言之，有一種幸福感，個體非主動想去控制，但是卻有一種控制的感覺自動地產生，覺得一切都在可掌握中的感覺，並非真正全然的控制了實際的狀況，而是知覺到自己「控制了」該工作（動作）的感覺，不會去擔憂在下一刻失去掌控，是對一種所謂控制感的解釋。Csikszentmihalyi（1990）指出，一位舞者描述流暢經驗的感覺：「一種強烈的輕鬆感淹沒了我，我一點也不擔心失敗，多麼有力而親切的感覺阿！我好想身開雙手，擁抱這個世界，我覺得有股伍與論比的力量，能創造美麗與優雅」。透過對情境的掌控，個體能夠獲得自信心並且能確定目標。

七、失去自我意識

失去自我意識（loss of self-consciousness）係指當個體完完全全投入一個活動時，會與環境合為一體，進入一種渾然忘我的狀態，各種行為皆不需要任何外來機制來協調，個體對於在身心發生的事仍能相當清楚，只不過未能感覺到「意識」的存在，消除自我意識是可以帶來自我超越的，產生一種自我能力向外拓展的感覺。

八、時間感的轉變

時間感的轉變（transformation of time）係指，一般人們用來衡量時間的標準（如：時鐘或晝夜的變化），都可能會因為從事的運動的節奏感之同，使得幾秒鐘的時間卻可以感覺像永恆般如此長久甚至停滯，亦或者數小時的時間瞬間般飛逝而過，簡單來說，就是個體對於時間的感受與平時大不同，如：舞者練習一困難動作，遲遲無法完成，此時會覺得時間走的很慢，反之若能夠非常順暢得完成動作，將會感受時間相對走的較快。

九、自成性經驗

自成性經驗（autotelic experience）係指，是一種內在的自我酬賞，個體記取一煞那的完美感受後，不斷追求此美好經驗。因流暢經驗而產生的一種深刻的感受，而所形成的流暢經驗本身即是一種目標，個體不會追求未來或外在的任何報酬，而是從事事件的本身對個體而言就是最大的回饋。Csikszentmihalyi（1990）以舞者所言舉例：「沒有比在跳舞中體驗流暢經驗更讓人感到振奮與獎勵，那就是為什麼讓我繼續舞動下去的原因，因為我知道我將再次體驗到流暢經驗的感覺」。而在

Jackson, Martin & Eklund（2008）的研究中，不論是狀態性或流暢性流暢經驗，自成性經驗對於個體而言都是最核心的流暢經驗。

肆、流暢經驗測量表與發展

一、流暢經驗量表

Csikszentmihalyi（1993）指出並沒有一種很客觀的測量工具可以用來測量人們心中的流暢經驗。所以根據「流暢」的概念，編製測驗來進行量化的研究，透過問卷、訪談及活動參與調查來收集流暢經驗的相關特徵與經驗，來建立有效的流暢經驗量表。其後有多位學者其中以Jackson與Marsh（1996）；Jackson,Kimiecik,Ford與Marsh,（1998）；Jackson, Thomas, Marsh,與Smethurst（2001），Jackson與Eklund（2002, 2004），Jackson,Martin,與Eklund（2008）接續流暢經驗的研究，並編製適合運動領域的量表及加以驗證。

Csikszentmihalyi（1975）指出，流暢經驗的測量的最大挑戰在於是否能正確與有效的測量主觀經驗，因此透過量化的方法與半結構式訪談來了解流暢。

Jackson；Jackson與Marsh（1992；1996）也透過流暢理論，以了解不同條件運動員，流暢經驗感受上的差異，研究確立運動員在練習或競賽中都會有流暢經驗的產生。

在Csikszentmihalyi流暢經驗的測量方法中，最顯著的就是經驗取樣法（experience sampling method, 簡稱ESM），他們與其他學者一致認為ESM是具有效度與信度的測量流暢經驗的工具，ESM針對每日生活的流暢經

驗進行記錄，利用個體自我紀錄形式（self-report form）之外，也用電子儀器來提醒紀錄當下的狀況，研究指出，若在不中斷活動或可實驗為期一週的情況下，使用ESM的優點可以比較不同運動情境當中的流暢體驗以及表現的結果。

但ESM卻不能廣泛的使用在傑出運動員身上，因為ESM測量必須攜帶電子儀器，在某些競技性或冒險性的活動當中並無法使用。因此，Jackson等學者（Jackson & Eklund, 2002; Jackson, Kimiecik, Ford & Marsh, 1998 ; Jackson & Marsh, 1996）以結構式問卷法（Structured Questionnaires）進行流暢經驗的研究。

結構式問卷法屬於回朔性的研究方法，代表的是個體對活動經驗之全盤感受，藉由題項的描述，讓受試者去回憶並評定流暢的次數與強度，針對流暢經驗之九種特徵向度，去做探討較有可能，不僅可以節省成本，另一方面，對於活動的經驗及感覺，也能藉由問卷問題之陳述而清楚地予以辨識，有助於對流暢經驗之實際分析。

二、流暢經驗量表之發展

Jackson ; Jackson與Marsh（1992, 1995 ; 1996）以運動員為樣本，探討了的優秀運動員對的流暢的看法以及他們如何達到這種狀態，並以此為基礎加上以Csikszentmihalyi（1975, 1990） 所提出的流暢經驗九個構面的基礎概念為理論依據，編製自陳性問卷去評估流暢經驗。Jackson與Marsh（1996）發展出流暢狀態量表（Flow State Scale,簡稱FSS），此一量表主要是針對流暢狀態的九個構面進行探討，可用來評估特定事件或身

體活動的流暢經驗，研究先以252名運動員為樣本研發出54題量表，並接著再以381名運動員進行探索式因素分析，測式長式54題版本與短式36題版本，最終以36題版本較具可靠性為FSS的初步版本。

Csikszentmihalyi與Csikszentmihalyi（1988）研究指出，個體個別差異的不同會影響到經驗流暢的能力，因此Jackson,Kimiecik,Ford與Marsh（1998）發展出相對應於FSS量表的特質性流暢量表（Dispositional Flow Scale, 簡稱DFS），DFS是一種對某目標活動時經驗流暢頻率的一種特質性評估。

不論是FSS與DFS作答方式都是採李克特五點量表，FSS為「非常強烈」、「有感覺」、「普通」、「沒感覺」、「毫無感覺」。DFS為「總是如此」、「常常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從來不曾」，二者的差別在於FSS為運動員對流暢經驗所感受到的程度（強度），適用於在評估運動情境中流暢的狀態；而DFS為運動員在歷經多次比賽與活動過程，經驗到流暢經驗的多寡（頻率），適用於評估受試者的流暢特質。

Marsh 與Jackson（1999）接著以385名運動活動參與者進行驗證性因素分析，對FSS與DFS的進行驗證式因素分析（CFA）提供模式建構的有效性。而Jackson, Thomas, Marsh 與Smethurst（2001）以236名運動員為樣本，測量流暢、自我概念、心理技能和表現的相關，研究結果指出在運動活動中，（FSS/DFS）可適用於與心理特質因子的測量。Jackson與Eklund（2002）以上述研究為基礎，為了將內部一致性更為提高，提出

了修正版本流暢狀態量表第二版（Flow State Scale II,簡稱FSS-2)與特質性流暢量表第二版（Dispositional Flow Scale II,簡稱DFS-2）。研究分為二階段，以597名運動活動參與者為樣本，進行項目鑑定(item identification)，與以897名運動員進行交叉驗證（Cross-validation）。研究結果不但提高了個分量表的α值，也將整個模式適合度提高。

Jackson, Martin與Eklund（2008）以1653名，男性比例37%女性62%，平均年齡26歲（SD=10.55）的運動參與者為樣本，其中在青春期後期（小於20歲）25%，在成年前期（20-30歲）48%，在成年中期19%（30-40年12%;40-50歲7%），50歲以上者有6%。以上對象，對FSS-2、DFS-2進行驗證性因素分析，並提出短式9題的流暢量表（Short 9-item Flow Scales），並以內在動機（Intrinsic motivation）、自我概念（Self-concept）、心理幸福感（psychological well-being）三大類9量表進行交叉驗證，研究結果指出FSS-2、DFS-2具有統計上的效度與信度。Jackson, Eklund與Martin(2010)將研究資料進行整理，發行了新版本的「流暢經驗使用手冊」(The FLOW manual)，提供長、短式量表的常模參照，讓後續研究者更為方便進行量表的使用。茲將上述流暢量表的模式適合度與分量表的α值整理(如表2-2、2-3、2-4)。

表 2-2

FSS、FSS-2 模式適合度整理

研究與模式	n	χ2	df	RNI/ CFI	TLI / NNFI	RMSEA
Marsh&Jackson(1996)						
• 9-1st order factor model	381	1124.95	558	.915	.904	.051
• Higher order factor mod	381	1254.21	585	.900	.892	.055
Marsh & Jackson(1999)						
• 9-1st order factor model	385	1128.12	524	.922	.911	.055
• Higher order factor model	385	1262.86	551	.908	.901	.058
Jackson et al.(2001)						
• 9-1st order factor model	208	1108.55	558	.904	.892	.063
• Higher order factor model	208	1076.28	585	.898	.890	.064
Jackson&Eklund(2002) study1						
• 9-1st order factor model	422	1177.56	558	.939	.931	.051
• Higher order factor model	422	1305.37	585	.93	.920	.054
Jackson&Eklund(2002) study2						
• 9-1st order factor model	391	1171.03	558	.925	.915	.053
• Higher order factor model	391	1126.19	585	.917	.910	.055
Martin et al.(2008)						
• 9-1st order factor model	499	1332.89	558	.98	.97	.05
• Higher order factor model	499	1717.60	585	.97	.96	.06

資料來源：Jackson & Eklund（2004b）；Martinetal.（2008）

表 2-3

DFS、DFS-2 模式適合度整理

研究與模式	n	χ2	df	RNI / CFI	TLI / NNFI	RMSEA
• Marsh&Jackson(1999)						
• 9-1st order factor model	385	1016.65	585	.921	.911	.046
• Higher order factor mod	385	1102.89	585	.911	.904	.048
• Jackson et al.(2001)						
• 9-1st order factor model	236	846.21	558	.928	.919	.047
• Higher order factor model	236	915.86	585	.917	.911	.049
• Jackson&Eklund(2002) study1						
• 9-1st order factor model	386	956.86	558	.950	.943	.043
• Higher order factor model	386	1063.35	585	.940	.935	.046
• Jackson&Eklund(2002) study2						
• 9-1st order factor model	574	1424.22	558	.912	.901	.052
• Higher order factor model	574	1606.49	585	.897	.889	.055
• Martin et al.(2008)						
• 9-1st order factor model	652	1380.96	558	.98	.98	.05
• Higher order factor model	652	1603.14	585	.98	.97	.05

資料來源：Jackson & Eklund（2004a）；Martinetal（2008）

表 2-4

流暢分量表 Coefficient α 值整理

	FFS/FFS-2					DFS/DFS-2				
	1	2	3	4	5	6	2	3	4	5
Balance	.80	.87	.76	.83	.83	.76	.82	.80	.85	.78
Merging	.84	.88	.88	84	.90	.90	.85	.85	.82	.86
Goals	.84	.84	.82	.85	.87	.80	.87	.80	.85	.82
Feedback	.85	.83	.81	.88	.88	.86	.88	.86	.90	.86
Concentration	.82	.85	.91	.85	.88	.87	.86	.89	.84	.80
Control	.86	.91	.89	.88	.88	.88	.87	.84	.86	.81
Consciousness	.81	.72	.79	.90	.92	.90	.70	.72	.88	.84
Time	.82	.85	.87	.80	.80	.85	.83	.80	.81	.82
Autotelic	.81	.90	.92	.87	.91	.86	.74	.77	.85	.79

備註：研究 1 = Jackson & Marsh (1996)；2 = Marsh & Jackson & Eklund (2002) study1；5 = Jackson & Eklund

資料來源：Jackson & Eklund（2004a）；Martin（2008）.p.38.

三、國內流暢量表的發展

關於國內流暢經驗量表的編製，聶喬齡（2000b）修訂Jackson（1996）所編製的流暢狀態量表（Flow State Scale，經修正為中文版後「挑戰與技巧平衡」、「動作與知覺合一」、「清晰的目標」、「明確的回饋」、「完全的掌握」、「控制感」等六個向度合併為「專注與回饋」因素α係數為.93，「自成性經驗」因素α係數為.82，「喪失自我意識」α係數為.78，「時間感改變」α係數為.61，總體流暢經驗α係數為.92。

張永進（2003）引用聶喬齡（2000b）量表，並加入強度量尺。流暢狀態量表之內部一致性Cronbachα係數則為：在頻率方面，整體流暢經驗α係數為.86，「專注與回

饋」因素α係數為.84，「自成性經驗」因素α係數為.83，「喪失自我意識」因素α係數為.79，「時間感改變」因素α係數為.62，與原量表信度相似。在強度方面，整體流暢經驗α係數為.83，「專注與回饋」因素α係數為.82，「自成性經驗」因素α係數為.82，「喪失自我意識」因素α係數為.78，「時間感改變」因素α係數為.61，都在可接受的信度範圍內。

國內研究者蘇迺棻（2004）參考Jackson與Marsh（1996）的流暢狀態量表（flow state scale）及增加與分量表定義相同的題目修訂，分為「挑戰與技巧的平衡」；「明確的回饋/隨意控制感；「自成性經驗/任務上的專注力」；「動作與知覺的合一」。經過探索性因素分析後，累積變異量為67.87%；信度考驗採用內部一致性係數進行分析，其四個分量表分別為.87、.79、.90、.80，都在可接受的範圍之內，適用於休閒運動。

伍、流暢經驗的相關研究

表 2-5

流暢相關研究

	研究對象與研究發現
聶喬齡（2000a）	對象為立體育學院運動技術系學生。性別會在整體對流暢經驗及專注與自成性經驗分量表上達顯著差異水準。特質性焦慮會與流暢經驗間呈負相關，不同程度特質性焦慮在流暢經驗感受上亦會有所差異。影響流暢經驗感受的因素中包括了性別與特質性焦慮。

續下頁

聶喬齡（2000b）	研究對象為大專運動會田徑比賽之大專甲乙組選手。心理技能會與流暢經驗間呈正相關。運動成績表現會與整體流暢經驗間呈現正相關，與流暢狀態量表中之專注及回饋分量表亦呈現正相關的關係；但與自成性經驗、喪失自我意識及時間感改變分量表相關程度甚低。
高竟峰（2003）	研究發現男性大學生流暢經驗的高低與飛鏢投擲成績的優劣有所關連，流暢經驗狀態量表分數越高，飛鏢投擲的表現會越好。
張永進（2003）	研究對象為2003統一盃鐵人三項國際邀請賽參賽之選手。研究中發現「目標涉入」是一個非常重要的預測變項，特別是由「工作涉入」對流暢經驗影響最大。
蔡苡澂（2006）	研究對象為高爾夫假期參與者。內在動機與流暢經驗之間，呈現正相關。涉入程度與內在動機與流暢經驗之間，呈現正相關。教育程度不同、職業及家庭年收入，與流暢經驗有顯著差異。不同時間從事高爾夫運動、國內外次數、假期性質及安排行程方式，與流暢經驗有顯著差異。內在動機會正向影響流暢經驗。

續下頁

楊胤甲（2006）	研究對象為自行車運動愛好者。量化研究結果發現：流暢經驗與幸福感之間呈現正相關。質性研究結果發現：自行車運動愛好者凝聚團體隸屬感，創造互動密切的社會關係，不斷改變的騎乘路線並能從中獲得獎賞，使他們總是維持高度的流暢經驗。
陳建利、王崇仁、蔣憶德、陳淑滿、與羅玉枝（2006）	研究對象為青少年桌球個人賽選手。研究結果指出不同賽前自我評估在時間感變化方面有顯著差異存在；身體焦慮與自成性經驗呈顯著負相關；自信心與專注回饋、自成性經驗、喪失自我及流暢經驗呈顯著正相關；自信心強度越高的選手在流暢經驗中的專注回饋與自成性經驗的知覺較強烈；而身體焦慮強度越高的選手在流暢經驗中的專注回饋與自成性經驗的知覺會越低。
林晏新（2007）	研究對象為小型賽車參與者。針對不同性別、年齡、職業、教育程度、平均月收入、駕駛資歷及參與頻率的小型賽車參與者在流暢經驗上具顯著差異；小型賽車參與者涉入程度會正向影響流暢體驗。小型賽車參與者流暢經驗會正向影響行為意圖。
許家禎（2007）	研究對象為生存遊戲參與者。遊憩涉入對流暢經驗有正向關係，流暢經驗與遊憩動機有正向影響，生存遊戲參與者之遊憩動機會透過遊憩涉入而影響流暢經驗。

續下頁

郭盈均（2007）	研究對象為中部地區單車運動參與者。研究結果發現性別、年齡、婚姻及月收入不同在其流暢經驗上有顯著差異。參與行為特性、遊憩動機、持久涉入與流暢經驗呈顯著正相關。
陳冠中（2007）	研究對象為太極拳參與者。依據Csikszentmihalyi（1975,1990,1999）所發展的流暢經驗模式為基礎，並採用結構方程模式的驗證式因素分析，建立出一套具有信度及效度的「太極拳流暢經驗量表」，此量表適合國內太極拳參與者使用。
葉家華（2007）	研究對象為國小競技體操選手。研究結果發現個案在體操訓練歷程中確實感受到流暢經驗。個案選手雖不能直接控制流暢經驗的出現，但可以瞭解在哪種環境氛圍下較易進入流暢狀態。
江書杰（2008）	研究對象為社區大學瑜珈運動參與者。不同參與行為特性的瑜伽參與者在流暢經驗上有顯著異；自覺健康狀況與整體流暢經驗呈現顯著正相關。社會支持與流暢經驗呈現顯著正相關。參與行為特性、自覺健康狀況及社會支持對於整體流暢體驗有顯著預測力，其中重要預測因素依序為友伴支持、自覺健康狀況、家人支持、瑜伽老師支持、參與年資及每週參與次數。

續下頁

邱仕杰（2008）	研究對象為衝浪參與者。在受試者背景變項中衝浪者流暢經驗面計有：性別、年齡、教育程度、職業婚姻狀況及個人收入等自變項，在問卷反應的差異上達部分顯著水準。衝浪者的活動涉入與流暢經驗在典型相關分析中有相關存在。流暢經驗對於休閒覺知自由具有正向的影響。
陳麗芷（2008）	研究對象為雲林縣、嘉義縣、嘉義市、臺南縣、臺南市等五縣市地區的老人。休閒運動動機與休閒流暢經驗各層面存在正相關，在休閒運動動機各層面中以獲得成就感對休閒流暢經驗之相關最高；休閒流暢經驗與休閒涉入各層面存在正相關，於休閒涉入各層面中以自我表達對休閒流暢經驗之相關高；休閒流暢經驗各層面中以清楚的目標對休閒涉入之相關最高。休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗有預測力，其中影響力最大依序為「自我表達」、「生活學習」、「獲得成就感」三項。
黃佩君（2009）	研究對象為瑜珈會館與社區瑜珈中心的瑜珈學員。結果發現運動動機對流暢經驗具有顯著影響力。不同背景變項流暢經驗中具有顯著差異部分成立。運動動機對流暢經驗有顯著的解釋力。運動動機越傾向內在動機者其流暢經驗愈具有正向性。

續下頁

陳耀棋（2009）	研究對象為臺灣體育學院運動員。流暢經驗在因背景變項不同，部分層面具有所差異。運動動機、流暢經驗與失敗恐懼具達顯著相關。運動動機各層面對流暢經驗之逐步迴歸分析，以內在動機具有最高之解釋力。運動動機、流暢經驗，結構方程模式達顯著關係。
柯俐君（2009）	研究對象為漆彈運動消費者。流暢經驗對知覺價值有其正向預測力。流暢經驗對體驗需求滿足感有其正向預測力。
曹興邦（2010）	研究對象為臺北地區重型機車活動參與者。不同集群在流暢經驗程度上具有達顯著性的差異。各集群在流暢經驗措施改善上也有不同重視的細節項目。
周文菁（2010）	研究對象為2009年八卦山脈美利達盃單車嘉年華的參賽者。參賽者的流暢經驗影響其產生正面的情感，進而影響贊助品牌廠商對其事件正向的態度。
黃昱仁（2011）	研究對象為臺中市國中生。發現性別、年級與健康狀況在流暢經驗具有顯著差異。運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感具有顯著正相關。運動自我效能各層面：對流暢經驗可解釋52.4%，具有顯著的解釋力。
陳俊銘、盧俊宏（2010）	研究對象為桃園縣拓荒者車隊之隊員，研究結果發現自行車休閒流暢經驗歷分為三階段，一、準備階段的特徵為「技巧/體能與挑

續下頁

	戰平衡」、「清晰的目標」、「明確且立即的回饋」。二、經歷階段特的徵為「行動與意識融合」、「全神貫注」、「潛在的控制感」。三、效果階段的特徵為「暫時性的忘我」、「時間感的改變」、「再次體驗的慾望」、「愉悅感」。
陳春安（2011）	研究對象為2011 臺南古都國際馬拉松賽之路跑運動參與者，結果發現路跑運動參與者的流暢體驗與休閒效益具有顯著相關。路跑運動參與者生理效效益、心理效益、社交效益等三個休閒效益總變異量38.06%；而此三個典型因素可以直接解釋路跑運動參與者休閒效益總變異量的59．86% 。
王明月、黃振華、李亭儀、謝淑娟（2012）	研究對象為全國大專校院桌球校代表隊選手，研究結果：桌球選手運動成就動機的「追求成功」越高則流暢體驗的「專注力」及「清楚回饋」越好；流暢體驗的「掌控裕如」、「勝任感」及「清楚回饋」和運動成就動機的「追求成功」是運動表現的重要因素。運動成就動機、流暢體驗二者之間呈顯著的相關，且運動成就動機、流暢體驗會影響運動表。
王明月（2012）	研究對象為2011 年全國大專校院桌球選手，研究結果顯示：桌球選手運動涉入對流暢體驗有直接且正向的顯著影響，而流暢體驗在整個模式扮演著中介角色。因此，當桌球選手的運動涉入愈深，則能體驗到更多的流暢

續下頁

	體驗，進而增加更多的身體自我概念。
簡英智（2013）	研究對象為參加「2012 年中興大學系際杯羽球賽」進入複賽之學生，研究結果顯示：運動流暢感產生的喜悅，往往是持續參與運動的一個主要因素：不同性別之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」有顯著差異存在。不同技術層級之大學生對於「目標明確」及「對球賽的操控」，二個構面中，有顯著差異存在。不同年級之大學生對於「對球賽的操控」及「快樂參與」二個構面中，有顯著差異存在。
陳志明（2014）	研究對象為屏東縣市兩座運動公園，參與壘球活動之成年男性。研究結果：休閒涉入之吸引力、中心性和自我表現可以顯著的區別流暢經驗構面；當中，吸引力與流暢經驗構面關聯性較高，並存在較高的區別力。分類正確率顯示：休閒涉入區別流暢經驗高分組的有效率介於75.35%至77.05%，區別低分組的有效率介於69.23%至76.64%。

資料來源：趙吟龍（2014）**角力選手運動動機與流暢經驗之研究**（未出版碩士論文）。國立臺灣體與運動大學，臺中市。39-46。本研究者整理。

伍、小結

綜合上述流暢經驗相關文獻研究，歸納整理後發現，流暢經驗發生不只限於特定性質活動的種類，且流暢經驗產生大部分都以主動式參與活動為最多（陳耀棋，2009）；然而高度專注是高峰經驗及流暢經驗所必須共同具備；活動的涉入方式與程度、自覺能力、心理技能、幸福感、需求滿足感、持久程度、與內在動機等皆對流暢經驗有顯著的影響；個體在活動前熱身準備狀態中的動機、自信心、及正面態度也都會影響流暢經驗的強度及頻率；所受支持度越高者越容易在活動過程中產生流暢經驗；運動者在自我內在動機的驅力下，透過不斷挑戰而獲得正向回饋並維持高度的流暢經驗。

第三節　需求滿足感的理論與其相關研究

壹、需求滿足感的定義

需求滿足感是依據受到的結果與原先的期望的差距的感受度，Ostrom 與 Dawn（1995）認為滿意與不滿意一種相對論，必須同時評估個體所獲得的品質和利益，以及個體本身未達成目標所付出的成本和努力。Locke（1969）認為個體需求滿足感是發生對一些經驗的評估反應，而產生出主觀的情緒，這情緒將隨著個體自我評估的結果來決定。

在第一節提過的 Deci 與 Ryan（1985）提出的自我決定理論，本節針對其對於需求滿足感研究提到，個體為了滿足心理需求與滿足感，內在心理機制有三種心理因素，分別為「勝任感（Competence）、自主性（Autonomy）與關聯性（Relatedness）」，自我決定理論認為個體所產生的行為，是為了滿足三種心理基本需求，唯有滿足此三種心理需求。

貳、需求滿足感的理論

張春興（2010）指出，以廣義而言，需求（needs）與驅力即動機兩者內涵相同，用來表達個體行為的內在原因或內在動力;以俠義而言，驅力是用以表明原始性或生理性的動機，需求有時則是形成驅力的原因，有時則是表示各種不同的動機。當個體在生理上呈現匱乏狀態，體內均衡作用必須加以調節，個體本身即會感受到需求的存在。對於需求的名稱有許多不同的說法，伊美琪（1988）整理各心理學家將個體內在驅力策力（urgers）給予不同的名稱如：希望（wishs）、慾望（desires）、

需要（wants）等。

個體需求包含生理和心理需求，蘇健璋（1999）指出需求必須兼顧個體內在的自我狀態以及外在環境。生理需求在於維護個體生存的各種條件，如同在第一節探討過的馬斯洛動機需求理論中一至四階層，其屬於人類基本需求;基本需求是強勢且優於任何其他需求的，而較高層次需求多半來自個體與環境互動後，經由學習而產生，即動機需求理論中五至七階層，屬於心理需求（吳英璋、金樹人、許文耀，1991）。心理需求的理論分述如下：

一、人格動機需求理論

在心理學的領域中，不同學派的心理學家，對於人類的心理需求有其不同的看法，心理學家在談論人格的發展時，都會提到所謂的人類動機，也就是人類基本需求：

（一）佛洛伊德（Freud）的精神分析學派相信人類動機來自於慾力能量（libidinal energy）。由於慾力能量是一個封閉的系統，個體必須減輕心理緊張，滿足內在驅力的壓力，才能使個體生理正常運作，由於慾力是人類共同的基本需求，此需求會以不同形態在人格發展中出現，因此若無法將其精神能量釋放，個體壓力將持續增加。

（二）阿德勒（Adeler）由自身體驗中相信人類是由兩股不斷循環的力量所激勵，一是克服自卑需求，二是透過變革卓越者來克服自卑的願望。在個體發展的中，用追求卓越來補償自卑，換句話說所有

人類超越自卑感、追求卓越是基本需求。

（三）霍尼（Horney）強調社會動與人際間的影響，認為個體的發展中,人際關係是健康與人格功能的核心部份。若幼時的生活環境，尤其是家庭環境，缺乏溫暖與情感，讓孩童處於敵意的世界，孤立無助，對生活會產生一種孤獨感，霍尼將之稱為基本焦慮（basic anxiety），為了消除基本焦慮，個體尋求可信任的環境與良好的人際關係，因此霍尼認為人類有追求安全感的心理需求。

二、自我決定理論

在第一節動機理論以探討過 Deci 與 Ryan（1985）提出的自我決定理論，說明個體為了滿足心理需求與滿足感，內在心理機制有三種心理因素，分別為「勝任感（Competence）、自主性（Autonomy）與關聯性（Relatedness）」。針對此三種需求分述如下：

（一）勝任感（Competence）

勝任感是一種個體對外在環境感覺到能夠操控與掌握的程度，個體覺得自己得能力是否有效的因應外界需求，換句話說，就是所謂的能力之覺（White,1959）。能力知覺即是一種個體動本身能力的主觀認知，這種個體對本身能力判斷的心理因素在成就情境中和工作選擇、工作持續性、工作強度以及個人努力等有很重要的關係。個體會為了獲得足夠的勝任感，而挑選個體認為挑戰適中（optimal）的工作或任務。如：舞者會選擇自己擅長的舞蹈類型來做表演，而不會撰擇完全

不會的舞蹈類型來表演。

（二）自主性（Autonomy）

自主性是指個體對其行為之掌控程度的知覺，當個體認為行為是出自於個人的自由意志，而非被命令、逼迫或威脅的感覺時，較能對其所選擇的目標產生允諾及追求的意願（DcCharm, 1968）；換言之，個體是行動的發起者，擁有自由選擇的意念，對於外在的行為與行動都是自我統合一致的，自主性的概念用於個體，並賦予非常廣泛的含義，包含個人的自我決定、自我規範、做自己的主人等。也有是指個體能擇其所愛，愛其所擇，如：舞者可以自由的依照自己的興趣、喜歡的意願來選擇舞蹈類型，而不受到任何外力影響。

（三）關聯性（Relatedness）

關聯性是指個體行為過程中，涉及情感上是否能與他人產生連結程度，尤其當環境提供充足的接納、關懷與溫暖的情感力量時，更能夠使個體接受各種困難與挑戰，而達到心理成長的目的。Baumeister與Leary（1995）提出心理需求關聯性的觀念是指社會環境中一種有意義的社會關係，也就是說在個體所生存的特定社會情境下，可以感受到歸屬感且與他人有所聯結，是一種共有的感覺或與他人間的親密感。Ryan（1995）也指出在有機體的整合過程中，可以保持最佳功能的先決條件在於維持自主、效能以及與他人產生連結的感受，因此根據自我決定論，當環境越能夠提

供或滿足這些需求，也越能激發個體後續行為動機。如：舞者在學習舞蹈的環境中認識了很多志同道合的好朋有則會增加其參與舞蹈練習的動機，反之若舞者總是一個人跳舞，可能會因此降低參與舞蹈的動機。

因此，自我決定理論指出勝任感、自主性和關聯性為人類最基本基本的心理需求，也是本研究滿足感所定義的內涵指標。

參、需求滿足感的相關研究

表 3-1

需求滿足感相關研究

	研究對象與研究發現
李清茵（2004）	以208個家庭為研究對象，包含父親、母親、兒子、女兒。分別回答對待家人的關愛與尊重行為。研究結果顯示華人家庭中圓滿互動除了關聯性、勝任感、需求滿足外，也需要滿足個體的自主性需求。
鄭嘉勝（2005）	研究國內高中職運動員412名，探討勝任感、自主性與關聯性在教練家長式領導風格與運動員自我決定參與動機間之中介效果。結果：關聯性、自主性及勝任感對「家長式領導與內在動機」、「家長式領導與認同調節」、「家長式領導與無動機」、「家長式領導與自我決定指標」，具有部份中介之效果。

續下頁

林季燕、馮家榆（2008）	以國內北區大學學生為研究對象，探討大專體育課學生知覺動機氣候與勝任感、自主性、關聯性、參與動機、努力情形。結果：一、精熟取向氣候與勝任感、自主性、關聯性呈現正相關。二、勝任感、自主性、關聯性是內在動機的有效預測變項。三、勝任感、關聯性是外在調節的有效預測變項。四、自主性、勝任感是無動機的有效預測變項。
林哲立（2010）	以高中學生為研究對象，探討教師支持對學生需求滿足與學習投入之影響。結果演示：一、教師支持與基本需求的關係方面，教師的自主支持可以顯著的預測能力需求的滿足與學習投入。二、教師投入可顯著的預測關聯性的需求滿足與學習投入，說明教師關心與支持對高中學生的重要性。三、勝任感需求的滿足則負向的預測行為投入與情緒投入，結果呈現了課堂情境因素的重要，將可能影響學的上課投入情形。四、教師支持的結構對於自主性需求有負向的影響，即學生對於自主性需求較高者，對於老師的結構性教學會有負向的回應，說明了學習者在需求滿足（我覺得）與需求（我想要）兩者差異。
陳韻婷（2010）	以18~30歲青年進行國際志工基本需求滿足與動機自我調節之研究，結果發現：一、青年國際志工基本需求達「高度」滿足，其中

續下頁

	關聯性滿足為最高。二、不同年齡、服務年度、參與團體之青年國際志工，於需求滿足上有顯著差異。三、青年國際志工之關聯性與基本需求滿足及內在動機扮演重要角色。四、青年國際志工若勝任感、自主性、關聯性滿足程度越高，則動機自我決定程度也越高。

資料來源：本研究者整理。

肆、小結

需求滿足感對於個體產生動機的具有高相關，透過自我決定論，分析出滿足個體的三需求分別為:勝任感、自主感、關聯性，三者滿足後，可維持內在動機以及外在動機。綜合上述文獻，歸納整理發現，正向回饋、動機、自信心、參與程度等與需求滿足感呈現相關，背景變項不同，需求滿足感有差異的存在。

第三章　研究方法

本研究根據研究動機及研究目的，輔以相關參考文獻的探討與分析結果，作為研究架構的主要依據。因此，本研究以問卷施測為主要之研究方法，依據量表施測所得到之結果進行統計分析，歸納分析結果後，再將結果與相關參考文獻進行探討與彙整，以探究研究架構所含的研究問題及研究結果。本章分為研究架構、研究實施程序、研究對象、研究工具及資料處理與統計分析等項，依序分節敘述如下：

第一節　研究架構與流程

壹、研究架構

本研究目的以在探討舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之現況與關係，進一步分析舞者參與舞蹈動機、流暢經驗對需求滿足感的解釋力。依據研究動機與目的及綜合與分析參考諸位學者文獻研究結果後，所建立之研究架構如圖3-1所示。在研究假設部分，本研究以舞蹈參動機、流暢經驗與需求滿足感作自變項與依變項，探討背景變項為性別、主修、年級與舞蹈年資是否影響舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之間的關係。

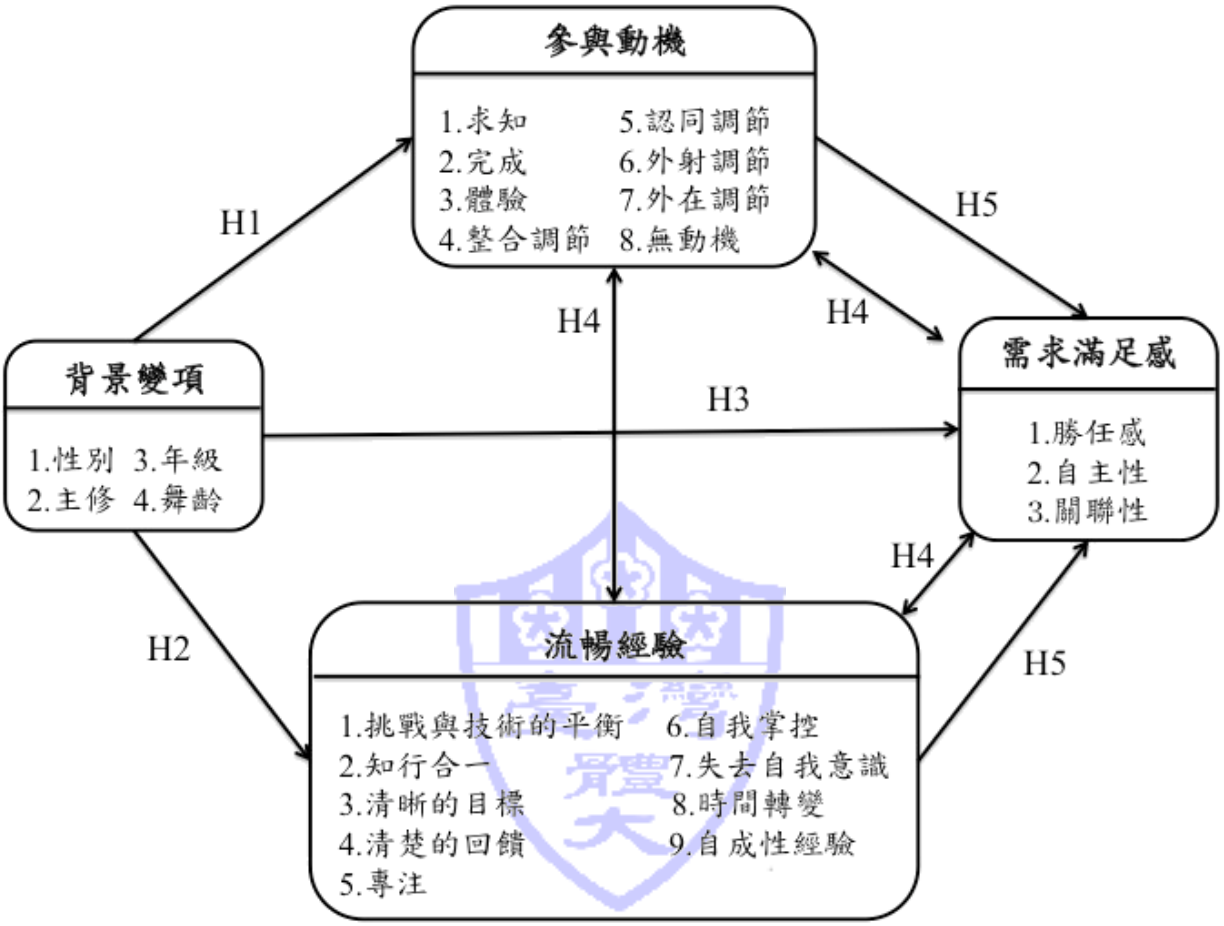
參與動機
1.求知
2.完成
3.體驗
4.整合調節
5.認同調節
6.外射調節
7.外在調節
8.無動機
背景變項
1.性別 3.年級
2.主修 4.舞齡
需求滿足感
1.勝任感
2.自主性
3.關聯性
流暢經驗
1.挑戰與技術的平衡
2.知行合一
3.清晰的目標
4.清楚的回饋
5.專注
6.自我掌控
7.失去自我意識
8.時間轉變
9.自成性經驗
H1
H2
H3
H4
H4
H4
H5
H5

圖 3-1 研究架構圖

第二節　研究實施程序

本研究根據研究問題及相關的文獻探討後，確定了研究主題，然後決定主要變數，提出研究假設，然後進行問卷的設計並預試。修訂問卷後，進行正式問卷調查，然後將所得資料彙整，並依據所得資料進行假設之驗證，再撰寫研究結果並提出建議。本研究之研究流程如下圖3-2所示：

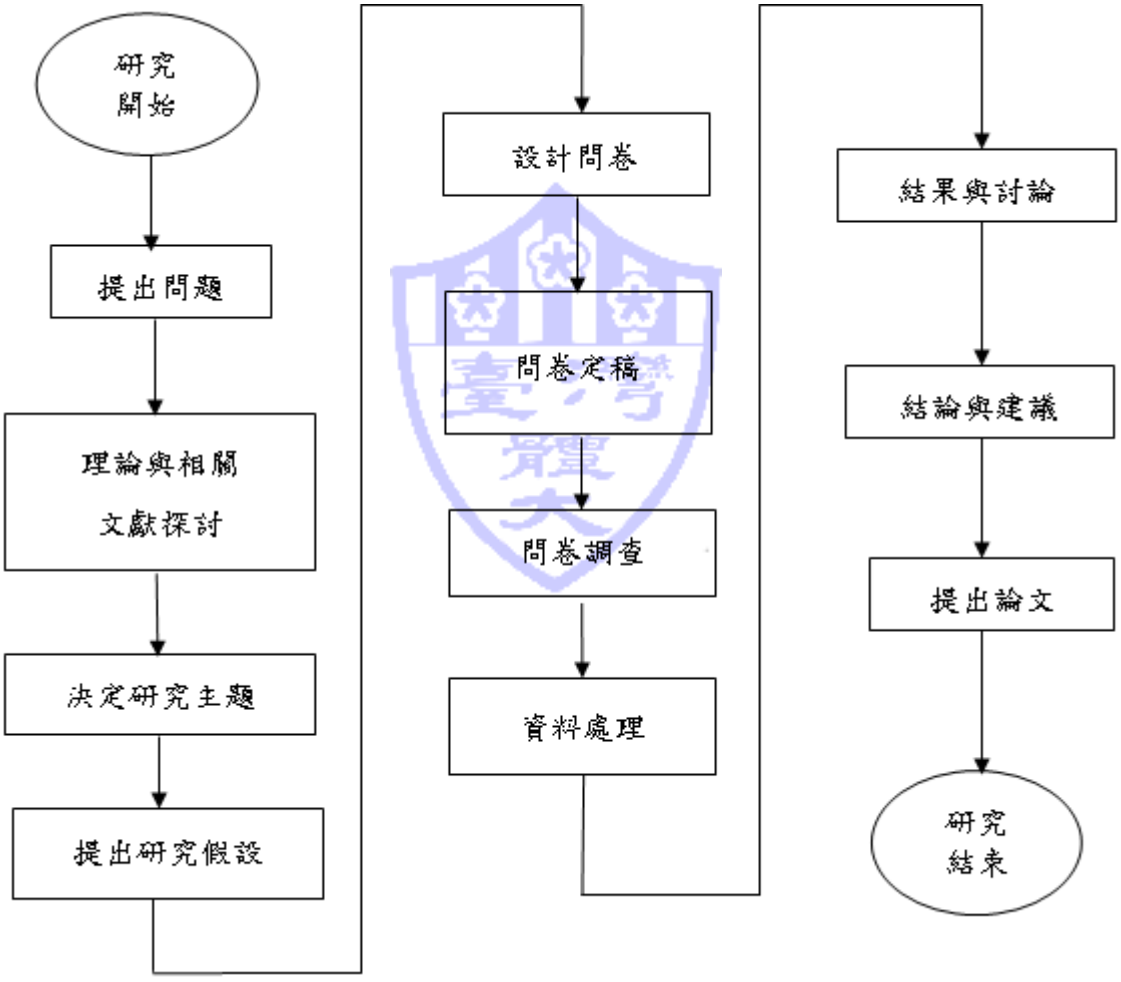

圖3-2　研究實施程序

第三節　研究對象

本研究所採取的取樣方法是以立意取樣（Purpose sampling）的方式。

以國立臺灣體育運動大學之大一到大四體育舞蹈學系學生為本研究選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查以本人親自進行施測。計發出220份問卷，經剔除19份無效問卷，其中無效問卷皆為嚴重漏答或者隨意填答者，最後所得有效問卷共計為201份，回收率91%。因研究者能力、資源的限制，只能以國立臺灣體育運動大學大一到大四體育舞蹈系學生為研究母群體。

第四節　研究工具

本研究以採用「運動行為調節量表、流暢經驗量表、需求滿足感量表」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動行為調節」、「流暢經驗」、「需求滿足感」等四類資料。

壹、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，主要調查國立臺灣體育運動大學大一到大四舞體育舞蹈系學生相關的背景變項，包含性別、主修（芭蕾、現代、中國舞、無主修）、年級、舞齡。上述這些資料可以分析出樣本的背景變項。

貳、研究量表建構

本問卷採李克特（Likert）量表評分，題目共有 86 題，分別「運動行為調節量表」32 題，「流暢經驗量表」36 題。「需求滿足感量表」18 題。主要考量的因素，在參與舞蹈動機方面:1.求知 2.完成 3.體驗刺激 4.整合調節 5.認同調節 6.外射調節 7.外在調節 8.無動機，而流暢經驗方面:1.挑戰與技術的平衡 2.知行合一 3.清晰的目標 4.清楚的回饋 5.專心於手邊的事物 6.自我掌控的感覺 7.失去自我意識 8.時間的轉變 9.自成性經驗。以及需求滿足感方面：1.勝任感 2.自主性 3.關聯性。分述如下：

一、運動行為調節

本研究第二部分由 Hodge,與 Rose 設計的「運動行為調節量表」（Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, BRSQ）以自我決定理論（SDT）為基礎，內容包括 3 層面 8 向度運動動機，含：內在動機層面 1.求知、2.完成、3.體驗刺激；外在動機層面 4.整合調節、5.認同調節、6.外射調節、7.外在調節、8.無動機八個運

動動機的向度，向度得分數愈高，表示該項運動動機特質愈顯著，因為內容涵蓋 8 個向度，Lonsdale, Hodge 與 Rose（2008）又命其名為「BRSQ-8」。各分量表之 Cronbach's α 值分別為.91~.96，而總量表 Cronbach's α 值為.91，由此可知，各分量表之內部一致性相當高，信度為佳，因此本研究採用之。

本研究參與舞蹈動機量表共包含三個構面，在填答計分的部分，量表共計 32 題，本問卷採李克特式（Likert-scale）填答計分，採取七點記分模式，受試者針對描述參與舞蹈原因之敘述句，以七點量尺回答描述其自身的程度。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微符合」、「稍微不符合」、「非常不符合」，依次序給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。

二、流暢經驗

本研究第三部分「流暢經驗」為主要架構，採用陳耀棋（2009）依據 Jackson 與 Eklund（2002）所編製的「流暢經驗量表」，以因素分析的原理，採取主軸法（principal axis analysis）抽取因素。因素分析結果，取樣適切性量數 KMO（Kaiser-Meyer-Olkin）值為.925，適合進行因素分析，因素命名與原建構效度符合，特徵值由高到低 13.07、3.08、2.37、1.77、1.59、1.41、1.18、1.04、0.95，分量表總解釋變異量為 73.45%。信度考驗以量表之內部一致性表示。「流暢經驗量表」包含挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、專心於手邊的自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗，各分量表之 Cronbach's α 值分別為.88、.83、.90、.81

、.88、.85、.91、.81、.90，而總量表之 Cronbach‘s α 值為.95，顯示其問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳，因此本研究採用之。

本研究流暢經驗量表共包含九個構面，在填答計分的部分，量表共計 36 題，本問卷採李克特式（Likert-scale）填答計分，受試者針對他們在跳舞中或表演比賽中的經驗，採取五點記分模式以「總是如此」、「常常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從來不曾」依次序給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度將得分總加後平均，即為該向度總得分。

三、需求滿足感量表

本研究第四部份「需求滿足感」以 Deci 與 Ryan（1985），的自我決定理論的三因素為架構，包含勝任感、自主性、關聯性 3 個項目。採用潘哲偉（2010）所編之「健身運動需求滿足感量表」（psychological need satisfaction in exercise, 簡稱 PNSE），量表題目標準化係數值介於 0.69 到 0.91，顯示此一量表具有相當好的聚合效度。勝任感、自主性及關聯性三因素，兩兩測試共 3 組之△χ^2值均超過 3.84，顯示勝任感、自主性及關聯性有良好的區別效度。信度考驗以量表之內部一致性表示。「健身運動需求滿足感量表」包含勝任感、自主性及關聯性，各分量表之 Cronbach‘s α 值分別為.96、.94、.94，而總量表之 Cronbach‘s α 值為.80，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳，因此本研究採用之。

本研究需求滿足感量表共包含三個構面，在填答計

分的部分，量表共計18題，本問卷採李克特式（Likert Scale）填答計分，採取七點記分模式，受試者針對描述參與舞蹈與流暢經驗之評價敘述句，以七點量尺描述其自身的程度。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微符合」、「稍微不符合」、「非常不符合」，依次序給予7分、6分、5分、4分、3分、2分、1分。

第五節　資料處理與統計分析

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼（coding），於電腦儲存建檔，並採用SPSS 19.0統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。

壹、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

一、資料檢核

當預試或正式問卷調查回收後，利用SPSS工具列功能勘誤，檢視問卷的填答情形，凡資料填寫不全者或固定式者即予以剔除。

二、資料編碼

對於每份有效問卷依受試者年級予以編碼，並鍵入電腦存建檔，使問卷調查資料成為系統的數據。

三、資料核對

當預試或正式問卷調查資料完成電腦建檔整理後，仔細加以核對，修正可能的錯誤，使調查結果所獲得到的資料能夠正確無誤。

貳、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

一、描述性統計（Descriptive statistics）

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解調查問卷的基本資料情形。

二、研究假設之考驗

假設一：不同背景變項（性別、主修、年級、舞齡）

舞者在參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感具有顯著差異。

1-1：不同背景變項在參與舞蹈動機具有顯著差異。

1-2：不同背景變項在流暢經驗具有顯著差異。

1-3：不同背景變項在需求滿足感具有顯著差異。

以不同背景變項（性別、主修、年級、舞齡）為自變項，再針對舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感，進行t考驗（t-test）及單因子變異數分析（one-way analysis of variance，簡稱one-way ANOVA），當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較法（Sheffe'method），以了解差異情形。

假設二：舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感具有顯著關係。

2-1：參與舞蹈動機與流暢經驗具有顯著關係。

2-2：參與舞蹈動機與需求滿足感具有顯著關係。

2-3：流暢經驗與需求滿足感具有顯著關係。

以舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感各層面進行積差相關（product-moment correlation），以了解各變項各層面之相關情形。

假設三：舞者舞蹈參與動機與流暢經驗對需求滿足感具有顯著的解釋力。

3-1：參與舞蹈動機對需求滿足感具有顯著的解釋力。

3-2：流暢經驗對需求滿足感具有顯著的解釋力。

以逐步迴歸（stepwise regression）分析舞蹈參與動機與流暢經驗對需求滿足感的解釋力。

第四章　研究結果與討論

本章旨在討論本研究舞者舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感之研究的研究結果。首先以描述性統計分析現況；為了瞭解不同背景因素舞者舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感之差異情形，以 t 考驗、單因子變異數分析及雪費法進行事後比較，以了解差異情形。再來以舞者舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感之各層面進行積差相關，以了解各變項各層面之相關情形。最後以逐步迴歸分析舞者舞蹈參與動機與流暢經驗對需求滿足感 的解釋力。

全章共分為四節來探討問卷調查後之統計結果。分別就第一節舞者舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感之現況分析；第二節舞者舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感之差異分析；第三節不同背景變項在舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感之相關分析；第四節舞者舞蹈參與動機與流暢經驗對需求滿足感關係之預測分析。

第一節　參與動機、流暢經驗與需求滿足感現況分析

壹、有效樣本之現況分析

由下表 4-1 可知，此次抽樣在舞者背景變項各層面統計如下：

一、性別

本研究之有效樣本中，男有 29 人，佔樣本數之 14.4%；女生有 172 人，佔 85.6%。

二、主修

本研究之有效樣本中，芭蕾主修有 34 人，佔樣本數之 16.9%；現代主修有 67 人，佔樣本數之 33.3%；

中國舞主修有50人，佔樣本數之24.9%。

三、年級

本研究之有效樣本中，大一有50人，佔樣本數之24.9%；大二有53人，佔樣本數之26.4%；大三有49人，佔樣本數之24.4%；大四有49人，佔樣本數之24.4%。

四、舞齡

本研究之有效樣本中，在舞齡分別為1-3年、3-6年、6-9年、10年以上，各佔樣本數之6.0%、10.4%、23.9%、59.7%。

表 4-1

舞者背景變項分析（N=201）

變數		個數(N)	百分比(%)	有效百分比(%)
性別	男	29	14.4	14.4
	女	172	85.6	85.6
主修	芭蕾	34	16.9	16.9
	現代	67	33.3	33.3
	中國舞	50	24.9	24.9
	無主修	50	24.9	24.9
年級	大一	50	24.9	24.9
	大二	53	26.4	26.4
	大三	49	24.4	24.4
	大四	49	24.4	24.4
舞齡	1-3年	12	6.0	6.0
	3-6年	21	10.4	10.4
	6-9年	48	23.9	23.9
	10年以上	120	59.7	59.7

由以上結果可知體育舞蹈系性別上女生比男生多出許多，女生佔 85.6%；男生僅佔 14.4%，男女比例不平均。在主修選擇上以現代主修佔 33.3%為最多數，其次為中國舞主修佔 24.9%、芭蕾主修佔 14.9%，由於一年級尚未分主修，因此無主修則是佔 24.9%，各主修人數不平均。就讀年級上人數較平均，各年級以 49 人~53 人上下，顯示各年級招生數皆平均。在舞齡結果顯示習舞 10 年以上人數高達一半以上佔 59.7%，6-9 年則位居第二佔 23.9%，再來是 3-6 年佔 10.4%、1-3 年佔 6.0%。可知體育舞蹈系學生大部分習舞時間都相當長，為從小就接觸舞蹈者居多，且科班學生居多，舞者程度都具有相當的水準，顯示在臺灣舞蹈教育的發展比起以往更為進步，能夠提供舞者從小到大的舞蹈教育培養。

壹、舞者參與舞蹈動機之現況分析

由下表 4-2 可知，體育舞蹈學系學生的參與舞蹈動機在各層面中，內在動機（平均數/題數）為 5.75，顯示量表得分介於「稍微符合」到「符合」之間；外在動機（平均數/題數）為 4.64，顯示量表得分介於「普通」到「稍微符合」之間；無動機（平均數/題數）為 2.74，顯示量表得分介於「不符合」到「稍微不符合」之間。

表 4-2

舞者參與舞蹈動機各層面之平均數、標準差摘要表

參與動機	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
內在動機(求知、體驗、刺激、完成）	12	201	69.00	10.93	5.75	1
外在動機(整合、認同、內射、外在）	16	201	74.17	12.27	4.64	2
無動機	4	201	10.95	5.84	2.74	3

總合上述資料，可看出本研究在整體舞者之參與舞蹈動機傾向於「內在動機」，顯示本研究中，多數舞者在參與舞蹈動機上為內在動機之傾向。Deci 與 Ryan（1991）提出的自我決定理論，依自我決定的高低排序為內在動機、外在動機與無動機，而以本研究平均數來看，與 Deci 與 Ryan（1991）提出的自我決定理論結果相吻合，內在動機最高，依次為外在動機、無動機。

由此推論舞者在參與舞蹈的行為上，絕大部分都是受到舞蹈的吸引，能夠享受跳舞帶來挑戰及樂趣，並且依循自己意願去選擇，帶著愉悅的心情參與，因此參與動機屬內在動機的舞者能夠發自內心決定參與舞蹈的目的，如此一來也較能維持參與的持久度。其次為受到外在刺激所影響，也就是舞者之所以選擇參與舞蹈是因為外在事件的種種因素所誘導，進而產生了內化以自我

決定的知覺來督導自己參與舞蹈，此種類型舞者較需要受外在刺激來維持舞蹈參與度，例如參與比賽或表演，受到長輩或同儕的鼓勵等。而由排序最後的無動機數據推斷，舞者在內在、外在皆無動機時並不可能參與舞蹈，換句話說舞者參與舞蹈卻無動機的可能性極低。藉由上述可知舞者參與舞蹈需要動機，而舞者參與舞蹈動機來自於內在與外在，當舞者清楚自己參與舞蹈的目的，那麼便能無懷疑的持續跳舞下去，在舞蹈表現上也相對的有亮眼的成果。

貳、舞者流暢經驗之現況分析

由下表 4-3 可知，本研究整體流暢經驗之平均得分（平均數/題數）為 3.55，顯示在整體流暢經驗介於「有時如此」到「常常如此」之間，顯示流暢經驗對於體育舞蹈學系舞者來說具有影響力的，它是一定會發生的一種經驗。

就各層面分析，流暢經驗中的挑戰與技術的平衡 3.78，知行合一 3.08，清晰的目標 3.63，清楚的回饋 3.68，專心於手邊的事物 3.79，自我掌控的感覺 3.53，失去自我意識 2.90，時間感的轉變 3.44，自成性經驗 4.02。自成性經驗介於「有時如此」到「常常如此」；挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、時間感的轉變、兩個七個層面介於「有時如此」到「常常如此」；失去自我意識介於「很少如此」到「有時如此」之間。再依流暢經驗各層面排序分析，依序為：1.自成性經驗；2.專心於手邊的事物自成性經驗；3. 挑戰與技術的平衡；4. 清楚的回

饋；5. 清晰的目標；6. 自我掌控的感覺；7.時間感的轉變；8. 知行合一；9. 失去自我意識。

表 4-3

舞者流暢經驗各層面之平均數、標準差摘要表

	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
挑戰與技術的平衡	4	201	15.11	2.94	3.78	3
知行合一	4	201	12.31	3.29	3.08	8
清晰的目標	4	201	14.51	3.37	3.63	5
清楚的回饋	4	201	14.73	2.82	3.68	4
專心於手邊的事物	4	201	15.14	2.52	3.79	2
自我掌控的感覺	4	201	14.12	2.75	3.53	6
失去自我意識	4	201	11.58	3.61	2.90	9
時間感的轉變	4	201	13.75	3.02	3.44	7
自成性經驗	4	201	16.06	2.75	4.02	1
總體流暢經驗	36	201	127.85	27.07	3.55	

研究數據顯示，自成性經驗是舞者最核心的流暢經驗，可推論多數的舞者在跳無時感受到舞蹈帶來的美好經驗，會成為一種發自內心的無形酬賞，支持著舞者更進一步追求舞蹈。其次舞者在跳舞的當下是絕對專注的，會拋棄任何不相關的事物，並且透過舞蹈動作帶來的技能挑戰，提升自我的能力，也可看出舞者跳舞時需要強韌的意志挑戰力。而舞者對舞蹈是相當敏感的，對於自己在舞蹈中表現非常了解並且會設定自我目標，在舞蹈動作的標準是擁有高度的判斷力，很清楚自己該如何達成此動作的要求。當舞者徹底投入在舞蹈上，能夠充分

掌握肢體動作，反之卻對時間的轉換無法掌控。數據最低的失去自我意識，可知本研究舞者在跳舞時較為謹慎，無法完全解放自我，但還是有可機會發生的。

參、舞者需求滿足感之現況分析

由下表 4-4 可知，需求滿足感之平均得分（平均數/題數）為 5.41，顯示整體需求滿足感介於「稍微符合」到「符合」之間。

就各層面分析，需求滿足感中的勝任感為 5.27；自主性為 5.42；關聯性為 5.54。自主性與關聯性兩個層面介於「稍微符合」到「符合」；勝任感介於「普通」到「稍微符合」之間。再依需求滿足感各層面排序分析，依序為：1. 關聯性；2. 自主性；3. 勝任感。

表 4-4

舞者需求滿足感各層面得分之平均數、標準差摘要表

需求滿足感	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
勝任感	6	201	31.63	5.27	5.27	3
自主性	6	201	32.52	5.42	5.42	2
關聯性	6	201	33.24	5.54	5.54	1
整體需求滿足感	18	201	97.39	16.23	5.41	

由數據結果顯示，大多數體育舞蹈學系舞者是感性的，對於跳舞時的需求滿足感大多來自於情感與外在的連結，可知舞者在跳舞的過程必須獲得長輩及親朋好友的支持，也需要同儕之間的相互鼓勵。其次，舞者認為當自己能夠依照自己的喜好來選擇舞蹈類型，將會更有

興趣和用負責的心態去面對舞蹈，換言之舞者會為自己的選擇付出相對的責任。再來，舞者對於自己是否能夠勝任舞蹈動作也非常在意，可以說舞者對於跳舞擁有相當高的自我期望。由數據顯示，關聯性、自主性、勝任感三者屬據值差異性不大，因此影響舞者的滿意程度，在關聯性、自主性、勝任感都具有一定的重要性。

臺灣體大

第二節　參與動機、流暢經驗與需求滿足感差異分析

本節旨在探討不同背景變項（性別、主修、年級、舞齡）舞者在舞蹈參與動機、流暢經驗及需求滿足感之差異情形。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感作為依變項進行 t 考驗、單因子變異數分析（one-way ANOVA）、雪費（Scheffe'）事後比較法，以了解不同的背景變項舞者在舞蹈參與動機、流暢經驗與需求滿足感之差異情形。

壹、性別

一、不同性別在參與舞蹈動機之差異

由下表 4-5 結果顯示，在參與舞蹈動機之中，性別變項在內在動機、外在動機及無動機層面，其 t 值分別為 2.15、1.98、-0.57 均未達顯著水準，顯示不同性別在參與舞蹈動機並沒有顯著差異存在。

表 4-5

不同性別在參與舞蹈動機之 t 檢定差異情形摘要表

參與舞蹈動機	性別	人數	平均數	平均數/題數	標準差	t 值
內在動機（求知、體驗、刺激、完成）	男生	29	73.00	6.08	10.00	2.15
	女生	172	68.32	5.70	10.96	
外在動機（整合、認同、內射、外在）	男生	29	78.31	4.90	9.85	1.98
	女生	172	73.48	4.60	12.53	
無動機	男生	29	10.38	2.59	7.12	-0.57
	女生	172	11.05	2.76	5.60	

*p<.05

由本研究數據結果顯示，可以推斷體育舞蹈系舞者在性別變項在內在動機、外在動機及無動機皆沒有差異，換言之舞者參與舞蹈動機不會應性別不同，在其參與動機上有所差異，雖然性別在整體參與舞蹈動機皆未達顯著差異，但在內在動機及外在動機中男生參與舞蹈動機平均得分高於女生。

研究者認為舞者和運動員在參與動機上不完全相同，參與項目不同在性別就會有所差別，運動員大部分以男性居多而舞者則相反，就動機上運動員大部分會追求運動成效及比賽成績，舞者大多以心理層面作為優先考量，因此其內在動機、外在動機及無動機並不會有顯著差異性。

二、不同性別在流暢經驗之差異

由下表 4-6 結果顯示，在流暢經驗之中，性別變項就各層面 t 值分析，挑戰與技術的平衡為 3.26、知行合一為 0.37、清晰的目標為 3.51、清楚的回饋為 3.82、專心於手邊的事物為 1.18、自我掌控的感覺為 1.64、失去自我意識為 3.62、時間感的轉變為 1.56 及自成性經驗為 2.61。其 t 值皆不顯著水準，顯示不同性別在整體流暢經驗不具有顯著差異存在。

表 4-6

不同性別在流暢經驗之 t 檢定差異情形摘要表

流暢經驗	性別	人數	平均數	平均數/題數	標準差	t 值	組別差異
挑戰與技術的平衡	男生	29	16.72	4.81	2.91	3.26	
	女生	172	14.84	3.71	2.86		
知行合一	男生	29	12.52	3.13	3.82	0.37	
	女生	172	12.27	3.08	3.20		
清晰的目標	男生	29	16.48	4.12	3.49	3.51	
	女生	172	14.17	3.54	3.24		
清楚的回饋	男生	29	16.52	4.13	2.95	3.82	
	女生	172	14.42	3.61	2.70		
專心於手邊的事物	男生	29	15.66	3.92	2.91	1.18	
	女生	172	15.06	3.77	2.45		
自我掌控的感覺	男生	29	14.90	3.73	2.88	1.64	
	女生	172	13.99	3.50	2.72		
失去自我意識	男生	29	13.76	3.44	3.76	3.62	
	女生	172	11.21	2.80	3.46		
時間感的轉變	男生	29	14.55	3.64	3.36	1.56	
	女生	172	13.61	3.40	2.95		
自成性經驗	男生	29	17.28	3.42	2.75	2.61	
	女生	172	15.86	3.97	2.70		

*$p<.05$

本研究結果與聶喬齡（2000a）、林晏新（2007）、郭盈均（2007）、陳耀棋（2009）性別在流暢經驗上具有顯著差異，與本研究結果不相同，本研究性別在流暢經驗上不具有顯著差異性，但就平均數顯示男生流暢經驗高於女生。可推斷體育舞蹈系舞者在性別變項流暢經驗各層面皆沒有差異，舞者在跳舞過程中發生流暢經驗不會應性別不同而有所差異。研究者認為多數運動項目對於男性較為有利，不論活動力與體力上較女生優勢，男性運動員較能快速進入運動狀態中，但跳舞對於舞者較無此限制，男女舞者皆可運用自己的身體能力及技巧詮釋要表達的舞蹈動作，因此在流暢經驗中，舞者性別變項在挑戰與技術的平衡、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗上皆不會有顯著差異性。

三、不同性別在需求滿足感之差異

由下表 4-7 結果顯示，在需求滿足感之中，性別變項就各層面 t 值分析，勝任感為 1.55、自主性為 0.72 其 t 值未達顯著水準，關聯性其 t 值為 0.66 達顯著水準，顯示不同性別在勝任感與自主性不具有顯著差異存在，在關聯性則具有顯著差異存在。

表 4-7

不同性別在需求滿足感之 t 檢定差異情形摘要表

需求滿足感	性別	人數	平均數	平均數/題數	標準差	t 值	組別差異
勝任感	男生	29	33.14	5.52	9.32	1.55	
	女生	127	31.38	5.23	9.36		
自主性	男生	29	33.24	5.54	8.65	0.72	
	女生	127	32.40	5.40	8.42		
關聯性	男生	29	33.93	5.66	8.43	0.66*	男>女
	女生	127	33.12	5.52	8.20		

*p<.05

本研究就需求滿足感各層面分析，不同性別在勝任感、自主性 t 檢定之差異並不具顯著，不同性別在關聯性則具有顯著性，男生平均得分大於女生，可推斷體育舞蹈系舞者在需求滿足感上男生對於跳舞時對於情感與外在環境的聯結較女生強烈，可知男舞者在跳舞的過程需要獲得長輩及親朋好友的支持，重視同儕之間的相互鼓勵，當努力的目標實現時，對跳舞需求滿足感相較於女生高。陳韻婷（2010）研究 18-30 歲的青年國際志工，不同性別在勝任感、自主性 t 檢定之差異並不顯著，與本研究結果勝任感、自主性相同， 研究者認為大多數舞者對於在跳舞上的身體掌握程度和選擇自己喜愛的舞蹈類型都有很高的要求，因此在在需求滿足感中，舞者性別變項對於勝任感、自主性不會有顯著差異性。

貳、主修

一、不同主修在參與舞蹈動機之差異

由下表 4-8、表 4-9 顯示以單因子變異數分析考驗不同主修在餐與舞蹈動機上之得分，其統計考驗結果顯示「內在動機」、「外在動機」、「無動機」之得分未達顯著差異，表示主修對「內在動機」、「外在動機」、「無動機」層面並無顯著差異。

表 4-8

不同主修在參與舞蹈動機之差異比較

參與舞蹈動機	主修	人數	平均數	標準差	平均數/題數
內在動機（求知、體驗、刺激、完成）	芭蕾	34	70.47	9.68	5.87
	現代	67	68.28	10.95	5.69
	中國舞	50	70.86	11.81	5.90
	無主修	50	67.08	10.68	5.59
外在動機（整合、認同、內射、外在）	芭蕾	34	74.65	10.93	4.67
	現代	67	72.78	12.37	4.55
	中國舞	50	76.60	12.56	4.79
	無主修	50	73.30	12.69	4.58
無動機	芭蕾	34	10.21	5.46	2.55
	現代	67	11.94	6.25	2.99
	中國舞	50	10.24	6.15	2.56
	無主修	50	10.86	5.14	2.72

表 4-9

不同主修在參與舞蹈動機之變異數摘要表

參與舞蹈動機	變異來源	平方和	自由度	均方	F值
內在動機（求知、體驗、刺激、完成）	組間	465.21	3	155.07	1.30
	組內	23427.78	197	118.92	
外在動機（整合、認同、內射、外在）	組間	471.00	3	157.00	1.04
	組內	29663.90	197	150.58	
無動機	組間	110.14	3	36.71	1.08
	組內	6716.46	197	34.094	

*p<.05

1：芭蕾　2：現代　3：中國舞　4：無主修

由研究結果可推論體育舞蹈學系芭蕾、現代、中國舞、及無主修之舞者在參與舞蹈動機上並不會因主修不同而有所差別，顯示舞者對於自己所參與的舞蹈類型都能夠擁有對舞蹈的熱忱，也可以說明臺灣舞蹈教育對於各專業舞蹈類型皆為重視，能夠讓舞者在每一種舞蹈類型皆能均衡發展，雖然學習這類型舞蹈過程辛苦挑戰性高，但相對來說舞者而言，其身體能力之培養和多元刺激是相當有利的，透過接觸各種舞蹈類型也可更清楚自我身體特質。因此就本研究結果，進而也可看出大多數舞者這愛跳舞是不分主修類型，在芭蕾、現代、中國舞、及無主修之舞者在參與舞蹈

動機上並沒有區別。

二、不同主修在流暢經驗之差異

由表 4-10、表 4-11 顯示以單因子變異數分析考驗不同主修在流暢經驗上之得分，其統計考驗結果顯示「失去自我意識」F=5.20、「時間感的轉變」F=3.64，二項流暢經驗達顯著水準。七項流暢經驗「挑戰與技術的平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「自我掌控的感覺」、「自成性經驗」，則未達顯著水準。

再進一步以雪費法(Sheffe'method)進行事後比較，發現在「失去自我意識」此項流暢經驗現代主修得分大於無主修。「失去自我意識」及「時間感的轉變」，二項流暢經驗中國舞主修得分大於無主修。

表 4-10

不同主修在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	主修	人數	平均數	標準差	平均數/題數
挑戰與技術的平衡	芭蕾	34	15.68	2.47	3.92
	現代	67	15.10	2.97	3.78
	中國舞	50	15.44	2.98	3.86
	無主修	50	14.42	3.09	3.61
知行合一	芭蕾	34	12.29	3.26	3.07
	現代	67	12.04	3.43	3.01
	中國舞	50	12.76	3.33	3.19
	無主修	50	12.22	3.09	3.06
清晰的目標	芭蕾	34	14.71	3.50	3.68
	現代	67	14.78	3.24	3.70
	中國舞	50	14.70	3.75	3.68
	無主修	50	13.82	3.02	3.46
清楚的回饋	芭蕾	34	14.21	2.20	3.55
	現代	67	15.12	2.84	3.78
	中國舞	50	15.22	3.30	3.81
	無主修	50	14.73	2.53	3.68
專心於手邊的事物	芭蕾	34	15.12	2.41	3.78
	現代	67	15.21	2.38	3.80
	中國舞	50	15.14	2.89	3.79
	無主修	50	15.08	2.46	3.77
自我掌控的感覺	芭蕾	34	14.21	2.47	3.55
	現代	67	14.37	2.55	3.59
	中國舞	50	14.52	2.87	3.63
	無主修	50	13.34	3.00	3.34
失去自我意識	芭蕾	34	11.74	3.17	2.94
	現代	67	12.13	3.52	3.03
	中國舞	50	12.38	3.40	3.10
	無主修	50	9.92	3.78	2.48
時間感的轉變	芭蕾	34	13.82	2.48	3.46
	現代	67	13.85	2.88	3.46
	中國舞	50	14.62	3.21	3.66
	無主修	50	12.68	3.11	3.17
自成性經驗	芭蕾	34	16.50	2.16	4.13
	現代	67	15.97	2.77	3.99
	中國舞	50	16.18	3.17	4.05
	無主修	50	15.78	2.64	3.95

表 4-11

不同主修在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	均方	F值	事後比較
技術與挑戰的平衡	組間	40.16	3	13.39	1.56	
	組內	1688.21	197	8.57		
知行合一	組間	15.25	3	5.08	0.47	
	組內	2141.62	197	10.87		
清晰的目標	組間	31.66	3	10.55	0.93	
	組內	2234.58	197	11.34		
清楚的回饋	組間	53.95	3	17.98	2.30	
	組內	1540.00	197	7.82		
專心於手邊的事物	組間	0.51	3	0.17	0.03	
	組內	1270.30	197	6.45		
自我掌控的感覺	組間	42.96	3	14.32	1.92	
	組內	1472.93	197	7.48		
失去自我意識	組間	191.19	3	63.73	5.20*	2>4,3>4
	組內	2413.87	197	12.25		
時間感的轉變	組間	95.95	3	31.98 4	3.64*	3>4
	組內	1732.11	197	8.792		
自成性經驗	組間	11.76	3	3.920	0.52	
	組內	1496.40	197	7.596		

*p<.05

1：芭蕾　2：現代　3：中國舞　4：無主修

可推論以整體來看，大多數體育舞蹈學系舞者不同主修在流暢經驗的發生上並沒有太大差異。而現代主修屬於風格自由多變化的舞蹈類型，中國舞主修在不同面對不同中國民族類型的舞碼需要放入許多想像，兩者的共同點是舞者為了詮釋舞蹈，在跳舞時投入的情感相對來說較深層，因此現代主修及中國舞主修舞者在失去自我意識此項目高於無主修者。

三、不同主修在需求滿足感之差異

由表 4-12、表 4-13 顯示以單因子變異數分析考驗不同年級在「需求滿足感」上之得分，其統計考驗結果顯示「勝任感」F= 3.46、「關聯性」F= 2.81，兩項「需求滿足感」達顯著水準，「自主性」未達顯著水準。

再進一步以雪費法(Sheffe'method)進行事後比較，發現在需求滿足感中「勝任感」得分中國舞較無主修高。

表 4-12

不同主修在需求滿足感之差異比較

需求滿足感	主修	人數	平均數	標準差	平均數/題數
勝任感	芭蕾	34	32.41	4.80	5.40
	現代	67	31.80	5.50	5.3
	中國舞	50	32.94	5.84	5.49
	無主修	50	29.56	5.89	4.93
自主性	芭蕾	34	33.50	5.21	5.58
	現代	67	31.82	5.55	5.30
	中國舞	50	33.74	6.23	5.62
	無主修	50	31.58	5.90	5.26
關聯性	芭蕾	34	34.97	5.50	5.83
	現代	67	31.90	6.29	5.32
	中國舞	50	34.38	6.12	5.73
	無主修	50	32.72	5.71	5.45

表 4-13

不同主修在需求滿足感之變異數摘要表

需求滿足感	變異來源	平方和	自由度	均方	F值	事後比較
勝任感	組間	322.90	3	107.63	3.46*	3>4
	組內	6129.85	197	31.12		
自主性	組間	184.00	3	61.33	1.85	
	組內	6543.15	197	33.17		
關聯性	組間	301.438	3	100.48	2.81*	
	組內	7045.10	197	35.76		

*p<.05

1：芭蕾　2：現代　3：中國舞　4：無主修

可推論體育舞蹈學系中國舞主修舞者對於跳舞中的勝任感是平價舞蹈需求滿足感的關鍵，研究者認為中國舞動作較多展現技巧性動作，對於道具的使用也是所有主修比例最高之舞蹈，當舞者對於挑戰性的動作能夠勝任時，相對會提升對舞蹈的需求滿足感。而無主修舞者對於每種舞蹈都必須練習，還處在尋自己適合的舞種或選擇喜愛的類型階段階段，對於舞蹈勝任感較難明顯感受。總結以上，本研究發現不同主修在勝任感及關聯性具有顯著差異，在自主性則不具顯著差異，且事後比較顯示勝任感在中國舞主修得分大於無主修，可提供未來研究者進行驗證與比較。

參、年級

一、不同年級在參與舞蹈動機之差異

由表 4-14、表 4-15 顯示以單因子變異數分析考驗不同年級在參與舞蹈動機上之得分，其統計考驗結果顯示「內在動機」、「外在動機」、「無動機」之得分未達顯著差異，表示不同年級對「內在動機」、「外在動機」、「無動機」層面並無顯著差異。

表 4-14

不同年級在參與舞蹈動機之差異比較

參與舞蹈動機	年級	人數	平均數	標準差	平均數/題數
內在動機（求知、體驗、刺激、完成）	大一	50	68.10	11.23	5.68
	大二	53	67.32	10.59	5.61
	大三	49	71.82	8.95	5.99
	大四	49	68.90	12.47	5.74
外在動機（整合、認同、內射、外在）	大一	50	75.32	11.52	4.71
	大二	53	75.09	10.81	4.69
	大三	49	70.80	11.64	4.43
	大四	49	75.39	14.66	4.59
無動機	大一	50	11.06	5.34	2.77
	大二	53	11.62	6.01	2.91
	大三	49	9.82	5.61	2.46
	大四	49	11.27	6.36	2.82

表 4-15

不同年級在參與舞蹈動機之變異數摘要表

參與舞蹈動機	變異來源	平方和	自由度	均方	F值
內在動機（求知、體驗、刺激、完成）	組間	579.11	3	193.04	1.63
	組內	23313.88	197	118.35	
外在動機（整合、認同、內射、外在）	組間	741.91	3	247.30	1.66
	組內	29393.00	197	149.20	
無動機	組間	92.43	3	30.81	0.90
	組內	6734.17	197	34.18	

1：大一　2：大二　3：大三　4：大四

由上表結果可推論體育舞蹈學系大一、大二、大三及大四之舞者在參與舞蹈動機上並不會因年級不同而有所差別，對於一所學校來說，最想看到的不外乎是學生進學校到畢業都能擁有參與舞蹈之熱誠，因此本研究結果雖不顯著，但可以說明大多數舞者在就讀大學四年期間對於自己所參與的舞蹈類型都能夠擁有對舞蹈的熱忱，並且全心全力投入其中，並不會受到年級不同而影響其對舞蹈的參與，進一步可知體育舞蹈學系舞者對於學校各項條件如:環境、師資、課程、等皆能肯定及認同的。

二、不同年級在流暢經驗之差異

由表 4-16、表 4-17 顯示以單因子變異數分析考驗不同年級流暢經驗上之得分，其統計考驗結果顯示「技術與挑戰平衡」、「知行合一」、「「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」九項之得分未達顯著差異，表示不同年級對在流暢經驗各層面並無顯著差異。進一步考驗「整體流暢經驗」，結果顯示，F=1.57，不具顯著水準，顯示不同年級在「整體運動流暢經驗」上不具差異。

表 4-16

不同年級在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	年級	人數	平均數	標準差	平均數/題數
挑戰與技術的平衡	大一	50	14.26	3.15	3.57
	大二	53	15.38	2.56	3.85
	大三	49	15.53	2.75	3.88
	大四	49	15.29	3.19	3.82
知行合一	大一	50	11.94	3.29	2.99
	大二	53	12.28	3.12	3.07
	大三	49	12.31	3.29	3.08
	大四	49	12.71	3.49	3.18
清晰的目標	大一	50	13.94	3.13	3.49
	大二	53	14.68	3.38	3.67
	大三	49	14.65	3.00	3.66
	大四	49	14.76	3.92	3.69
清楚的回饋	大一	50	14.40	2.69	3.60
	大二	53	14.34	2.73	3.59
	大三	49	15.24	2.37	3.81
	大四	49	14.96	3.40	3.74
專心於手邊的事物	大一	50	14.92	2.30	3.73
	大二	53	15.36	2.54	3.84
	大三	49	15.04	2.53	3.76
	大四	49	15.24	2.75	3.81
自我掌控的感覺	大一	50	13.50	2.70	3.38
	大二	53	14.25	3.06	3.56
	大三	49	14.31	2.11	3.58
	大四	49	14.45	2.99	3.61
失去自我意識	大一	50	10.60	3.76	2.65
	大二	53	11.66	3.90	2.92
	大三	49	11.71	3.28	2.93
	大四	49	12.35	3.32	3.09
時間感的轉變	大一	50	13.34	2.61	3.34
	大二	53	14.06	3.00	3.52
	大三	49	13.80	3.45	3.45
	大四	49	13.78	3.04	3.45
自成性經驗	大一	50	15.58	2.74	3.90
	大二	53	16.42	2.57	4.11
	大三	49	16.47	2.54	4.12
	大四	49	15.78	3.08	3.95

表 4-17

不同年級在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	均方	F值
技術與挑戰的平衡	組間	50.09	3	16.70	1.96
	組內	1678.28	197	8.52	
知行合一	組間	14.89	3	4.96	0.45
	組內	2141.98	197	10.87	
清晰的目標	組間	21.71	3	7.24	0.64
	組內	2244.53	197	11.39	
清楚的回饋	組間	29.08	3	9.70	1.22
	組內	1564.87	197	7.94	
專心於手邊的事物	組間	5.97	3	1.99	0.31
	組內	1264.85	197	6.42	
自我掌控的感覺	組間	27.05	3	9.02	1.19
	組內	1488.84	197	7.56	
失去自我意識	組間	78.07	3	26.02	2.03
	組內	2526.99	197	12.83	
時間感的轉變	組間	13.52	3	4.51	0.49
	組內	1814.54	197	9.21	
自成性經驗	組間	30.38	3	10.13	1.35
	組內	1477.78	197	7.50	

*p<.05

1：大一　2：大二　3：大三　4：大四

由結果顯示可推論體育舞蹈學系舞者，不同年級在流暢經驗的發生上並沒有太大差異，且大多數舞者皆具有一定的舞蹈基礎。體育舞蹈學系舞者在進入學校就讀前，是經過全國各高級中學舞蹈學生常模篩選，研究者認為每位舞者間的舞蹈程度及特質差異性不大，因此發生流上經驗的機率並無差別，且各年級舞者對於舞蹈之重視亦相當，當舞蹈對於每位舞者都能具有吸引力時，流暢經驗在各年級都有可能發生，不會因為就讀年級的不同而有所差異。

三、不同年級在需求滿足感之差異

由表 4-18、表 4-19 顯示以單因子變異數分析考驗不同年級需求滿足感上之得分，其統計考驗結果顯示「勝任感」、「自主性」、「關聯性」三項之得分未達顯著差異，表示不同年級對在流暢經驗各層面並無顯著差異。進一步考驗「整體需求滿足感」，結果顯示，F=1.98，不具顯著水準，顯示不同年級在「整體需求滿足感」上不具差異。

表 4-18

不同年級在需求滿足感之差異比較

需求滿足感	年級	人數	平均數	標準差	平均數/題數
勝任感	大一	50	30.32	5.37	5.05
	大二	53	30.92	6.17	5.15
	大三	49	32.82	4.79	5.47
	大四	49	32.55	6.01	5.43
自主性	大一	50	31.52	5.33	3.25
	大二	53	32.23	5.61	5.37
	大三	49	33.43	5.55	5.57
	大四	49	32.96	6.62	5.49
關聯性	大一	50	32.84	5.62	5.47
	大二	53	31.89	6.52	5.32
	大三	49	34.88	4.68	5.81
	大四	49	33.47	6.92	5.58

表 4-19

不同年級在需求滿足感之變異數摘要表

需求滿足感	變異來源	平方和	自由度	**均方**	F值
勝任感	組間	222.71	3	74.24	2.35
	組內	6230.05	197	31.63	
自主性	組間	104.47	3	34.82	1.04
	組內	6613.68	197	33.57	
關聯性	組間	239.03	3	79.68	2.21
	組內	7107.51	197	36.08	

1：大一　2：大二　3：大三　4：大四

肆、舞齡

一、不同舞齡在參與舞蹈動機之差異

由表 4-20、表 4-21 顯示以單因子變異數分析考驗不同舞齡在參與舞蹈動機上之得分，其統計考驗結果顯示「外在動機」F= 2.95 達顯著水準。「內在動機」、「無動機」之得分未達顯著差異。

表 4-20

不同舞齡在參與舞蹈動機之差異比較

參與舞蹈動機	舞齡	人數	平均數	標準差	平均數/題數
內在動機（求知、體驗、刺激、完成）	1-3 年	12	73.75	7.37	6.15
	3-6 年	21	69.43	12.75	5.79
	6-9 年	48	66.88	9.90	5.57
	10 年以上	120	69.29	11.20	5.77
外在動機（整合、認同、內射、外在）	1-3 年	12	82.25	7.42	5.14
	3-6 年	21	72.52	14.01	4.53
	6-9 年	48	71.27	10.91	4.45
	10 年以上	120	74.82	12.54	4.68
無動機	1-3 年	12	11.50	6.68	2.88
	3-6 年	21	11.05	7.02	2.76
	6-9 年	48	11.27	5.39	2.82
	10 年以上	120	10.76	5.77	2.96

表 4-21

不同舞齡在參與舞蹈動機之變異數摘要表

參與舞蹈動機	變異來源	平方和	自由度	均方	F值
內在動機（求知、體驗、刺激、完成）	組間	501.56	3	167.19	1.41
	組內	23391.44	197	118.74	
外在動機（整合、認同、內射、外在）	組間	1293.97	3	431.32	2.95*
	組內	28840.93	197	146.40	
無動機	組間	13.17	3	4.39	0.13
	組內	6813.42	197	34.59	

1：1-3年　2：3-6年　3：6-9年　4：10年以上

由數據表示體育舞蹈學系舞者不同舞齡對「外在動機」具有顯著差異，可推論學舞年資的長短，對於外在動機有相對性的影響，就剛學舞之舞者需要較多外在的刺激，來支持參與舞蹈之動機，當舞者舞齡較長時，身體能力相對加深，參與舞蹈動機將內化以自我的知覺來督導舞蹈行為。

二、不同舞齡在流暢經驗之差異

由下表4-22、表4-23顯示以單因子變異數分析考驗不同舞齡在流暢經驗之得分，其統計考驗結果顯示「技術與挑戰平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊事物」、「自我掌控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的轉變」、「自成性經驗」九

項之得分未達顯著差異，表示不同年級對在流暢經驗各層面並無顯著差異。進一步考驗「整體流暢經驗」，結果顯示，F=1.83，不具顯著水準，顯示不同舞齡在「整體運動流暢經驗」上不具差異。

臺灣體大

表 4-22

不同舞齡在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	舞齡	人數	平均數	標準差	平均數/題數
挑戰與技術的平衡	1-3 年	12	16.50	3.06	4.13
	3-6 年	21	15.24	3.73	3.81
	6-9 年	48	14.27	2.87	3.57
	10 年以上	120	15.29	2.75	3.82
知行合一	1-3 年	12	12.58	4.01	3.15
	3-6 年	21	12.43	3.52	3.11
	6-9 年	48	11.71	3.35	2.92
	10 年以上	120	12.50	3.15	3.13
清晰的目標	1-3 年	12	16.17	3.16	4.04
	3-6 年	21	15.38	3.98	3.85
	6-9 年	48	13.79	3.33	3.45
	10 年以上	120	14.48	3.24	3.62
清楚的回饋	1-3 年	12	15.92	2.91	3.98
	3-6 年	21	14.29	3.55	3.57
	6-9 年	48	14.17	2.72	3.54
	10 年以上	120	14.91	2.69	3.72
專心於手邊的事物	1-3 年	12	14.50	2.58	3.62
	3-6 年	21	15.14	2.97	3.79
	6-9 年	48	14.88	2.40	3.72
	10 年以上	120	15.32	2.49	3.83
自我掌控的感覺	1-3 年	12	13.75	2.90	3.74
	3-6 年	21	13.67	2.50	3.41
	6-9 年	48	13.75	2.37	3.74
	10 年以上	120	14.39	2.92	3.60
失去自我意識	1-3 年	12	12.50	3.83	3.13
	3-6 年	21	12.48	3.31	3.12
	6-9 年	48	10.58	3.57	2.65
	10 年以上	120	11.72	3.61	2.93
時間感的轉變	1-3 年	12	14.75	2.45	3.69
	3-6 年	21	14.14	2.80	3.54
	6-9 年	48	13.48	2.74	3.37
	10 年以上	120	13.68	3.22	3.42
自成性經驗	1-3 年	12	16.58	2.78	4.15
	3-6 年	21	16.19	3.57	4.05
	6-9 年	48	15.69	2.62	3.92
	10 年以上	120	16.14	2.65	4.04

表 4-23

不同舞齡在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	平方和	自由度	均方	F值
挑戰與技術的平衡	組間	61.29	3	20.43	2.41
	組內	1667.08	197	8.46	
知行合一	組間	22.90	3	7.63	0.71
	組內	2133.98	197	10.83	
清晰的目標	組間	73.78	3	24.59	2.21
	組內	2192.46	197	11.13	
清楚的回饋	組間	40.09	3	13.36	1.69
	組內	1553.86	197	7.89	
專心於手邊的事物	組間	12.03	3	4.01	.627
	組內	1258.79	197	6.39	
自我掌控的感覺	組間	21.38	3	7.13	0.94
	組內	1494.51	197	7.59	
失去自我意識	組間	77.23	3	25.74	2.01
	組內	2527.83	197	12.83	
時間感的轉變	組間	19.29	3	6.43	0.70
	組內	1808.77	197	9.18	
自成性經驗	組間	11.10	3	3.70	0 .49
	組內	1497.06	197	7.60	

*p<.05

1：1-3年　2：3-6年　3：6-9年　4：10年以上

三、不同舞齡在需求滿足感之差異

由表 4-24、表 4-25 顯示以單因子變異數分析考驗不同舞齡在需求滿足感上之得分，其統計考驗結果顯示「勝任感」F=1.06、「自主性」F=0.53、「關聯性」F=1.46，三項「需求滿足感」皆未達顯著水準。進一步考驗「整體需求滿足感」，結果顯示，F=2.18，未達顯著水準，顯示不同舞齡在「整體需求滿足感」不具有顯著差異。

表 4-24

不同舞齡在需求滿足感之差異比較

需求滿足感	舞齡	人數	平均數	標準差	平均數/題數
勝任感	1-3 年	12	32.00	6.32	5.33
	3-6 年	21	29.90	5.98	4.98
	6-9 年	48	31.13	5.43	5.19
	10 年以上	120	32.10	5.66	5.35
自主性	1-3 年	12	32.42	4.96	5.40
	3-6 年	21	31.86	6.60	5.31
	6-9 年	48	31.81	5.40	5.30
	10 年以上	120	32.93	5.91	5.49
關聯性	1-3 年	12	32.00	6.12	5.33
	3-6 年	21	31.10	8.25	5.18
	6-9 年	48	33.00	5.76	5.50
	10 年以上	120	33.83	5.69	5.64

表 4-25

不同舞齡在需求滿足感之變異數摘要表

需求滿足感	變異來源	平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
勝任感	組間	102.90	3	34.30	1.06	
	組內	6349.86	197	32.23		
自主性	組間	53.88	3	17.96	0.53	
	組內	6664.27	197	33.83		
關聯性	組間	160.06	3	53.35	1.46	
	組內	7186.48	197	36.48		

*p<.05

1：1-3 年　2：3-6 年　3：6-9 年　4：10 年以上

綜上論之，不同背景變項（性別、主修、年級、舞齡）在參與舞蹈動機、流暢經驗、需求滿足感之差異分析結果：

一、不同性別、主修、年級在參與舞蹈動機沒有顯著差異，不同舞齡在參與舞蹈動機有部分顯著差異，研究假設 1-1 不同背景變項在參與舞蹈動機具有顯著差異獲得部份支持。

二、不同性別、年級、舞齡在流暢經驗上沒有顯著差異，不同主修在流暢經驗有部分險主差異，研究假設 1-2 不同背景變項在流暢經驗具有顯著差異獲得部份支持。

三、不同年級、舞齡在需求滿足感沒有顯著差異，但在不性別、主修在需求滿足感有部分顯著差異，假設 1-3 不同背景變項在需求滿足感具有顯著差異獲得部份支持。

第三節　參與動機、流暢經驗與需求滿足感相關分析

表 4-26

舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感各層面相關矩陣摘要表

	無動機	內在動機	外在動機	流暢經驗	需求滿足感
無動機	1.00				
內在動機	-3.27*	1.00			
外在動機	.07	.52*	1.00		
流暢經驗	-.20	.49*	.48*	1.00	
需求滿足感	-.28*	.61*	.42*	.60*	1.00

*p<.05

壹、舞者參與舞蹈動機與流暢經驗之積差相關分析

表 4-26 相關性考驗結果得知，舞者「參與舞蹈動機」與「流暢經驗」具有顯著相關性存在；無動機、內在動機、外在動機與流暢經驗的相關矩陣顯示，流暢經驗與無動機相關係數-.20，與內在動機相關係數 0.49，與外在動機相關係數 0.48，均達顯著水準。

由表 4-26 相關性考驗數據顯示，內在動機與外在動機兩者數值差異不大，可推斷若舞者擁有想跳舞的動機時，發生流暢經驗機率相對高。無論內在動機或外在動機促發舞者處於高度參與舞蹈的情況下，舞者將會投入心力努力追求所設定之目標，當舞者跳到天人合一忘我的境界時，即發生流暢經驗。動機愈強，流暢經驗發生

機率愈高，因此流暢經驗與內在動機、外在動機有中度的正相關，並與無動機有低度負相關，研究假設 2-1 獲得支持。

貳、舞者參與舞蹈動機與需求滿足感之積差相關分析

表 4-26 相關性考驗結果得知，舞者「參與舞蹈動機」與「需求滿足感」具有顯著相關性存在；無動機、內在動機、外在動機與需求滿足感的相關矩陣顯示，需求滿足感與無動機相關係數-.28，與內在動機相關係數 0.61，與外在動機相關係數 0.42，均達顯著水準。

由表 4-26 相關性考驗數據顯示，舞者的內在動機較外在動機，更能滿足舞者對自我在跳舞的需求滿足感程度。可推斷舞者享受參與跳舞的過程，喜愛追求目標帶來的成就感，並且能在跳舞時得到諸多正向的感受，使其對自己跳舞的需求滿足感相對高。因此需求滿足感與內在動機有高度的正相關、外在動機有中度的正相關，並與無動機有低度負相關，研究假設 2-2 獲得支持。

參、舞者流暢經驗與需求滿足感之之積差相關分析

表 4-26 相關性考驗結果得知，舞者「流暢經驗」與「需求滿足感」具有顯著相關性存在；流暢經驗與需求滿足感的相關矩陣顯示，流暢經驗與需求滿足感相關係數 0.60，達顯著水準。由表 4-26 相關性考驗數據顯示，流暢經驗發生時舞者舞蹈需求滿足感也相對高，當舞者發生流暢經驗時會知覺到外在挑戰與內在能力之間達到平衡，便能對外在環境感覺到能夠操控與掌握，因應外界的需求，便會產生對舞蹈的需求滿足感。因此流暢經驗與需求滿足感具有高度正相關，研究假設 2-3 獲得支持。

第四節　參與動機、流暢經驗對需求滿足感之關係預測分析

壹、舞者參與舞蹈動機對需求滿足感之關係預測分析

一、投入變項順序

舞者在參與舞蹈動機對需求滿足感各層面的解釋情形，由表 4-27 顯示，參與舞蹈動機 8 層面中，分別為外在動機：整合調節、認同調節、內射調節、外在調節；內在動機：求知、完成、體驗刺激；以及無動機。其中 F 值達顯著水準，被選入迴歸模型中的有完成、整合調節及認同 3 個層面，其投入順序依次為：整合調節、完成、認同調節。

二、β 係數方面

在 β 係數方面，整合調節、完成的內在動機及認同調節 3 個層面均呈現正數，顯示此 3 個層面分數愈高，需求滿足感數值也相對愈高。

三、在解釋力方面

由表 4-27 得知，本研究中舞者參與舞蹈動機各層面對需求滿足感可解釋 45%。就個別變項之解釋量來看，以「整合調節」具最高之解釋力，達 40%，其次依序為「完成的內在動機」3%、「認同調節」1%。說明在本研究中，「整合調節」為參與舞蹈動機各層面中預測需求滿足感最重要之變項。

表 4-27

舞者參與舞蹈動機對需求滿足感之逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	相關係數 R	決定係數 R^2	R^2 增加量	F 值	β 值	標準化 β 值
整合調節	.63	.40	.40	133.21	2.36	.63
完成的內在動機	.66	.43	.03	75.92	1.08	.27
認同調節	.67	.45	.01	52.84	.72	.17

*p<.05

由上表 4-27 數據顯示，體育舞蹈學系舞者在參與舞蹈動機對需求滿足感的最高解釋力為外在動機整合調節，可推論喜愛跳舞或本身對於舞蹈極為重視舞者，其在舞蹈自我滿意程度相對性高，認為跳舞是生命中不可缺少的一個部分，在跳舞的過程當中能夠感受到真實的自我，進而獲得存在感，並且能夠藉由跳舞來表達內心的想法，覺得生命因為舞蹈而更有價值和意義。

貳、流暢經驗對需求滿足感之關係預測分析

一、投入變項順序

流暢經驗對需求滿足感各層面的解釋情形，由表 4-9 顯示，流暢經驗 9 層面中，分別為挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗。其中 F 值達顯著水準，被選入迴歸模型中的有挑戰與技術的平衡、專心於手邊的事物、自我掌控

的感覺及自成性經驗 4 個層面，其投入順序依次為：自我掌控的感覺、自成性經驗、挑戰與技術的平衡、專心於手邊的事物。

二、β 係數方面

在 β 係數方面，自我掌控的感覺、自成性經驗、挑戰與技術的平衡及專心於手邊的事物 4 個層面均呈現正數，顯示此 4 個層面分數愈高，需求滿足感數值也相對愈高。

三、在解釋力方面

由表 4-23 得知，本研究中流暢經驗各層面對需求滿足感可解釋 45%。就個別變項之解釋量來看，以「自我掌控的感覺」具最高之解釋力，達 32%，其次依序為「自成性經驗」10%、「挑戰與技術的平衡」2%及「專心於手邊的事物」1%。說明在本研究中，「自我掌控的感覺」為流暢經驗各層面中預測需求滿足感最重要之變項。

表 4-28

流暢經驗對需求滿足感之逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	相關係數 R	決定係數 R^2	R^2 增加量	F 值	β 值	標準化 β 值
自我掌控的感覺	.56	.32	.32	91.68	3.23	.56
自成性經驗	.65	.42	.10	71.97	2.10	.36
挑戰與技術的平衡	.66	.44	.02	51.39	.90	.18
專心於手邊的事物	.67	.45	.01	40.28	1.00	.16

*p<.05

由上表 4-28 數據顯示，體育舞蹈學系舞者在流暢

經驗對需求滿足感的最高解釋力為自我掌握的感覺，可推論當舞者跳舞時能掌控自己的肢體，對於舞蹈有掌控的感覺時對於舞蹈需求滿足感就會相對高，因為跳舞時能夠掌控舞蹈，便能產生足夠的自信心去完成舞蹈動作，理所當然舞蹈相對表現的好，甚至能更進一步挑戰更深的舞蹈技巧，如此一來可知，舞者對於舞蹈要有好的滿意程度，就必須讓其對於舞蹈動作能夠掌控，對自我的肢體掌控握自如，才可能在最自信狀態下的把舞蹈展現的更完美。

臺灣體大

第伍章　結論與建議

本研究以國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系學生對象，目的在描述及分析舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之概況，以及各變項構面之間的相關情形。本研究藉由各個學者理論架構以及所蒐集之相關文獻，加以探討與分析，並選用以做為擬定研究架構之基礎；然後進行問卷之發放及回收，最後進行實證性研究。取樣範圍以國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系大一至大四學生進行取樣，本研究發出問卷 220 份，回收之有效問卷 201 份，回收率 91%。

統計分析包含二部分，第一部分為基本資料與研究變項之 t 考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關以及逐步迴歸交叉驗證參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之關係。

在本章共分三節，第一節將討論主要的研究發現，第二節為結論，第三節為建議，以做為了解舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之關係及進一步研究之參考。

第一節　主要研究發現

綜合上述研究結果與分析，歸納本研究之結論如下：

壹、內在動機、自成性經驗及關聯性平均得分最高

就舞者參與舞蹈動機三層面得分排序，依序為：1.內在動機；2. 外在動機；3.無動機；。就流暢經驗九層面得分排序，依序為：1. 自成性經驗；2.專心於手邊的事物自成性經驗；3. 挑戰與技術的平衡；4.清楚的回饋；5.清晰的目標；6. 自我掌控的感覺；7.時間感的轉變；8. 知行合一；9. 失去自我意識。就需求滿足感三層面排

序分析，依序為：1. 關聯性；2. 自主性；3. 勝任感。

貳、舞者參與舞蹈動機與流暢經驗呈正相關

舞者參與舞蹈動機與流暢經驗具顯著之正相關。本研究結果顯示參與舞蹈動機愈高，流暢經驗的經歷頻率愈高，顯示當舞者具有較高的參與舞蹈動機時，較易體驗到流暢經驗。

參、舞者參與舞蹈動機與需求滿足感呈正相關

舞者參與舞蹈動機與需求滿足感具顯著之正相關。本研究結果顯示參與舞蹈動機愈高，需求滿足感的程度愈高。顯示當舞者具有較高的舞蹈參與動機時，擁有較高的需求滿足感。

肆、流暢經驗與需求滿足感呈正相關

流暢經驗與需求滿足感具顯著之正相關。本研究結果顯示流暢經驗的經歷頻率愈高，需求滿足感的程度愈高。顯示舞者具有較多的流暢經驗時，擁有較高的需求滿足感。

伍、舞者參與舞蹈動機與流暢經驗對需求滿足感具顯著解釋力

舞者參與舞蹈動機對流暢經驗具有顯著的解釋力；流暢經驗對需求滿足感具有顯著的解釋力。

第二節　結論

壹、舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之現況分析

一、有效樣本之舞蹈參與動機各層面平均得分依序為：1. 內在動機；2. 外在動機；3. 無動機。

二、有效樣本之流暢經驗各層面平均得分依序為：1. 自成性經驗；2. 專心於手邊的事物自成性經驗；3. 挑戰與技術的平衡；4. 清楚的回饋；5. 清晰的目標；6. 自我掌控的感覺；7. 時間感的轉變；8. 知行合一；9. 失去自我意識。

三、有效樣本之需求滿足感各層面平均得分依序為：1. 關聯性；2. 自主性；3.勝任感。

貳、舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之相關分析

一、舞者參與舞蹈動機與流暢經驗之積差相關分析

（一）舞者參與舞蹈動機與流暢經驗具有顯著正相關。

（二）舞者參與舞蹈動機三個層面，內在動機、外在動機與流暢經驗具有顯著正相關，無動機則與流暢經驗具負相關。

（三）流暢經驗九個層面，挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗均與舞者參與舞蹈動機具有顯著正相關。

二、舞者參與舞蹈動機與需求滿足感之積差相關分析

（一）舞者參與舞蹈動機與需求滿足感具有顯著正相關。

（二）舞者參與舞蹈動機三個層面，內在動機、外在動機與需求滿足感具有顯著正相關；無動機與需求

滿足感則是負相關。

（三）需求滿足感三個層面，勝任感、自主性、關聯性均與舞者參與舞蹈動機具有顯著正相關。

三、流暢經驗與需求滿足感之積差相關分析

（一）流暢經驗與需求滿足感具有顯著正相關。

（二）流暢經驗九個層面，挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗均與需求滿足感具有顯著正相關。

（三）需求滿足感三個層面，勝任感、自主性、關聯性均與流暢經驗具有顯著正相關。

參、舞者參與舞蹈動機、流暢經驗對需求滿足感之預測情形

一、舞者的參與舞蹈動機各層面對需求滿足感之逐步迴歸分析，舞者參與舞蹈動機各層面對需求滿足感可解釋45%，以「整合調節」具最高之解釋力，其次依序為「完成的內在動機」及「認同調節」。

二、流暢經驗各層面對需求滿足感之逐步迴歸分析，流暢經驗各層面對需求滿足感可解釋45%，以「自我掌控的感覺」具最高之解釋力，其次依序為「自成性經驗」、「挑戰與技術的平衡」及「專心於手邊的事物」。

第三節　建議

依據文獻探討及研究結果與討論，提出下列之建議事項供舞蹈教師、舞蹈表演者、教育行政單位及有意從事進一步研究者之參考。

壹、研究方法之建議

本研究方法主要採取量化研究，以文獻分析與問卷調查法探討舞者參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感三者間之關係。因此，採用差異分析、積差相關與逐步迴歸等統計方式加以驗證。建議後續研究能藉不同的統計分析結果，交互印證各變項間之關係，例如典型相關、結構方程。量化研究結果只能了解當前現象，無法確切明白造成此一結果原因為何，建議採質性研究的觀察或訪談等方式來彌補本研究之不足，使研究結果更詳盡。

貳、研究對象之建議

本研究對象主要以國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系大一至大四學生且男舞者與女舞者比例相差過大，建議能針對其他學校舞者、舞蹈社或業界舞團進行研究比較且男舞者與女舞者比例可達平衡。另外，不同教育階段、不同年齡層、不同地區亦可納入研究探討之對象，與本研究結果進行比較。

參、對舞者的建議

本研究發現舞者在跳舞時發生流暢經驗對於舞者是一種無形的收穫，能夠提升舞者的參與舞蹈動機以及對舞蹈的需求滿足感，因此鼓勵舞者皆能以享受舞蹈中的流暢經驗為目標，進一步提升自我舞蹈能力，使臺灣舞者舞蹈水準提升。

肆、對舞蹈老師的建議

本研究發現舞者在跳舞時產生流暢經驗能使舞者喜愛跳舞，建議老師在訓練時應以引導舞者產生流暢經驗為目標，當舞者進入流暢經驗的境界，會有渾然忘我、天人合一的感覺，即使老師不給予指導或建議，舞者也能用自己得方式詮釋舞蹈、享受舞蹈，並且在表演上較能夠達到高潮點。

伍、對行政單位的建議

政府是推動各項教育的發展之動力來源，支持舞者跳舞的另一項方式，可提供舞者獎金、就業、就學等機構，讓舞者能夠有舞臺發揮，希望教育行政單位能多提供機會來支持舞者學習之動機。

陸、研究結果應用之建議

參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感具有顯著正相關，而且參與舞蹈動機各層面項及流暢經驗各階層面項對需求滿足感具有顯著的解釋力。由本研究結果可得知舞者參與舞蹈動機程度越高其身體活動量亦提升提昇，有助於流暢經驗之產生，而流暢經驗愈高，舞者舞蹈活動涉入程度也愈高，當舞者參與舞蹈動機和流暢經驗程度皆高時相對知覺到的需求滿足感也愈高，繼續參與舞蹈活動的機會也愈高。由以上結果本建議應在教育實務中提升國內專業舞蹈課程，在課程中激發舞者參與舞蹈之動機，鼓勵舞者體驗流暢經驗之感受，進而培育出專業舞者之能力。

柒、未來研究上之建議

本研究以參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感探討之主要變項，建議後續研究可再加入其它變項，例如：舞蹈表現、學業成就、舞蹈行為、人格特質…等相關變項，進一步進行全面性探討，以了解各變項與參與舞蹈動機、流暢經驗與需求滿足感之間關係，進一步達成提高參與舞蹈動機、增進流暢經驗與需求滿足感的發生，最終達成對舞蹈的正向熱誠及態度，享受舞蹈之健康美麗生活的目標，提升臺灣舞者水準能夠邁向國際。

臺灣體大

參考文獻

中文參考文獻

王明月（2012）。桌球選手運動涉入、流暢體驗與身體自我概念之關係，**大專體育學刊，14**（3），328-336。

王明月、黃振華、李亭儀、謝淑娟（2012）。桌球選手運動成就動機、流暢體驗與運動表現之相關研究，**運動與遊憩研究，7**（1），89-101。

尹美琪（1988）。**大學生宗教信仰與人生意義感、心理需求及心理健康關係之研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

江書傑（2008）。**瑜伽參與者的自覺健康狀況、社會支援與流暢體驗之研究**（未出版之博士論文）。大葉大學，彰化縣。

吳英璋、金樹人、許文耀（1991）。**面對壓力－身心健康手冊**。臺北市：教育部訓育委員會。

李天民、余國芳（2008）。**中國舞蹈史**。臺北市：大卷文化有限公司 。

李麗珍、陳淑滿（2005）。不同性別、獎學金等級選手知覺教練領導行為與內在動機之研究，**臺灣運動心理學報，6**，55-69。

邱仕杰（2008）。**衝浪參與者活動涉入對流暢經驗及休閒覺知自由之相關研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

林季燕、季力康（2003）。運動動機量表之編製：信度與效度分析。**臺灣運動心理學報，2**，15-32。

林晏新（2007）。**小型賽車參與者涉入程度、流暢經驗與**

行為意圖之關係研究（未出版之博士論文）。雲林科技大學，雲林縣。

周文菁（2010）。**事件參與者的心流體驗與運動贊助效益**（未出版之博士論文）。國立高雄第一科技大學，高雄市。

周彥辛、季力康（2011）。體育課動機與休閒運動意圖之間的關係。**中華體育季刊，25**（1），49-59。

季力康、賴素玲、陳美燕（1995）。大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關研究。**體育學報，20**，1-12。

柯俐君（2009）。**漆彈運動消費者體驗品質、知覺價值、體驗需求滿足感與忠誠意願之研究**（未出版之博士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

高竟峰（2003）。**心流經驗與飛鏢投擲運動表現及腦波關係之研究**（未出版之博士論文）。臺北市立體育學院，臺北市。

馬啟偉、張力為（1996）。**體育運動心理學**。臺北市：臺灣東華書局有限公司。

夏淑蓉、盧俊宏（2002）：大專網球選手運動動機與運動員身心倦怠之相關研究。**大專體育學刊**，145-156。

黃昱仁（2011）。**青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感相關之研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣體育大學，臺中市。

許麗蕙、季力康（2009）。以基本心理需求預測肢體障礙運動員運動參與動機及持續意圖，**大專體育學術專刊，98年度**，429-437。

許家禎（2007）。**冒險性遊憩活動參與者遊憩動機、遊憩**

涉入與流暢體驗之研究- 以生存遊戲為例（未出版之博士論文）。南臺科技大學，臺南縣。

曹興邦（2010）。**重型機車消費意願之研究－以心流經驗為干擾變數**（未出版之博士論文）。南華大學，嘉義縣。

郭盈均（2007）。**單車休閒者遊憩動機、持久涉入與其心流體驗關係之研究**（未出版之博士論文）。大葉大學，彰化縣。

陳志明（2014）。休閒涉入對流暢經驗區別效果之研究：以參與壘球活動者為例，**交大體育學刊，7**，1-12。

陳美華、李晨鐘（2014）。探討動機氣候在大學生體育課中所扮演的角色：中介或是調節，**體育學報，47**（1），47-59。

陳其昌（2008）。大專院校女子排球選手的運動自主性與競爭水準對運動動機的影響，**大專體育學刊，10**（3），73-86。

陳春安（2011）。路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究，**輔仁大學體育學刊，10**，230-244。

陳思蓉（2012）。以自我決定理論探討攀岩者參與動機，**休閒與社會研究，5**，51-62。

陳俊銘、盧俊宏（2010）。自行車休閒運動流暢經驗形成歷程與影響因素模式之建構，**大專體育學術專刊**，418-424。

陳冠中（2007）。**太極拳心流體驗量表編製**（未出版之博士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。

陳韻婷（2010）。**青年國際志工基本需 求滿足與動機自我**

調節之研究（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

陳建利、王崇仁、蔣意德、陳淑滿、羅玉枝（2006）。桌球選手賽前焦慮水準與流暢經驗之關聯研究，**大專體育學刊，8**（2），77-85。

陳淑滿、李麗珍（2005）。二線選手的春天。**大專體育，77**，119-124 頁

陳麗芷（2008）。**老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究**（未出版之博士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。

陳耀棋（2009）。**運動員運動動機、流暢經驗、失敗恐懼相關之研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣體育大學，臺中市。

黃毓芬。**探討貧窮青少年生活經驗及其因應之道**。國立臺灣大學，臺北市。

張永進（2003）。**運動員目標涉入、自覺能力、目的狀態與覺醒對流暢經驗頻率及強度之影響**（未出版之博士論文）。國立體育學院，桃園縣。

張春興（2010）。**教育心理學**。臺北市：臺灣東華書局有限公司。

黃佩君（2009）。**瑜珈運動者運動動機與流暢經驗之研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣體育大學，臺中市。

彭郁芬（2011）。知覺動機氣候、勝任訊息來源與自我決定動機之關係：應用自我決定理論觀點，**運動教練科學**，*23*，57-69。

楊欽城、陳進發（2005）。大專排球選手參與排球運動動機因素之研究。**排球教練科學，6**，54-60。

楊胤甲（2006）。**愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究**（未出版之博士論文）。靜宜大學，臺中縣。

葉重新（2006）。**心理學（簡明版）**。臺北市。心理出版社。

葉家華（2007）。**國小競技體操選手訓練歷程的心流經驗**（未出版之博士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。

葉麗琴、葉麗珠，（2012）。自我決定理論在健身運動領域之驗證，**大專體育學刊，14**（2），188-196。

虞堅光、周克，（2007）。舞蹈的本質及其欣賞，**海南廣播電視大學學報，1**。

潘哲偉（2010）。**健身運動需求滿足感量表中文版修訂之研究**（未出版之博士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。

蔡英美、王俊明，（2006），中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之關係。**臺灣運動心理學報，9**，109-131。

蔡苡澂（2006）。**高爾夫假期參與者之內在動機、涉入程度與心流體驗之研究**（未出版之博士論文）。中國文化大學，臺北市。

蔣憶德（2008）。以動機氣候預測自我決定動機。**大專體育學術專刊，97 年度**，426-431。

盧俊宏（1994）。**運動心理學**。臺北：師大書苑。

簡英智（2013）。大學生參與羽球運動產生流暢經驗之研究—以國立中興大學為例，**興大體育學刊，12**，25-33。

聶喬齡（2000a）：不同性別、運動項目、經驗長短及特質性焦慮在運動流暢經驗的差異。**中華體育，14（2）**，116-123。

聶喬齡（2000b）。**心理技能、運動表現與運動流暢經驗的關係研究**（未出版之博士論文）。國立體育學院，桃園縣。

蘇迺棻（2004）。**溯溪參與者非學業性自我概念對流暢經驗的影響暨驗證流暢原始模式與四向度模式**（未出版之博士論文）。雲林科技大學，雲林縣。

蘇建璋（1999）。**南部地區國小學生心理需求困擾及其相關因素之研究**（未出版之博士論文）。臺南師範學院，臺北市。

英文參考文獻

Biddle, S. J. H., & Mutric, N （1991） *Psychology of physical activity andexercise: A health-related perspective.*. London:Springer-Verlag.

Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. （2006）.The differential effects of intrinsic and identified motivation on wellbeing and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 750–762.

Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., & Pelletier, L.G.（1995）. Development and validation of a scale on intrinsic and extrinsic motivation and lack of motivation in sports: The Scale on Motivation in Sports. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 465–489.

Chen, H., Wigand, R.T., & Nilan, M.S.（1999）. Optimal experience of web activities.*Computers in Human Behavior, 15*（5）, 585–608.

Chi, L.（1993）. *Prediction of the achievement-related cognitions and behaviors in the Physical domain : A test of the theories of goal perspective and self-efficacy.* Unpublished doctoral dissertation, Purdue University, Indiana.

Csikszentmihalyi, M.（1975）. *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games.* San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M.（1988a）. Introduction. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi （Eds.）, *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness,* （pp. 3-14）. New York: Cambridge.

Csikszentmihalyi, M.（1988b）. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness.* New York: Cambridge.

Csikszentmihalyi, M.（1990）. *Flow: The psychology of optimal experience.* New York:Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M.（1993）. *The evolving self.* New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M.（1996）. *Creativity.* New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M.（1997）. *Finding flow: The psychology of engagement witheveryday life.* New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I.（Eds.）.（1988）. *Optimal experience:Psychological studies of flow in consciousness.* Cambridge: Cambridge University Press.

Duda, J.L.（1992）. Motivation in sport setting : A goal perspective analysis . In Roberts, G.C. （Ed.）, *Motivation in sport and exercise* （pp.31-56） Champaign, IL: Human Kinetics.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. （1991）. A motivational approach to self: Integration in personality. In R.

Dienstbier （Ed.）, *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation* （*Vol. 38*, pp. 237-288）. Lincoln: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. （2000）. The “what” and the “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. （1985）. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum Press.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. （2000）.Intrinsic and extrinsic motivations:classic definitions and new directions.*Contemporary Education Psychology, 25*, 54-67.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. （2002）.*Handbook of self-determination research*.New York:The University of Rochester Press.

Jackson, S. A.（1992）. Athletes in flow:A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters.*Journal of Applied Sport Psychology, 4*（2） ,161-180.

Jackson, s.A.（1995）.Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology,7*（2）,138-166.

Jackson, S.A., & Eklund, R.C. （2002）. Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 （FSS-2）

and Dispositional Flow Scale-2 （DFS-2）. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 133–150.

Jackson, S.A., & Eklund, R.C. （2004a）. *The flow scales manual.* Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Jackson, S.A., & Eklund, R.C. （2004b）. Relationships between quality of experience and participation in diverse performance settings. *Australian Journal of Psychology,56*（Supplement）, 193.

Jackson, S. A., Eklund, R. C., & Martin A. J. （2010）.*The FLOW manual.* Retrieved June 29, 2010, from http://www.mindgarden.com

Jackson, S.A., & Marsh, H.W.（1996）. Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*, 17-35.

Jackson, S.A., Kimiecik, J., Ford, S., & Marsh, H.W. （1998）. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 358–378.

Jackson, S.A., Martin,A.J., & Eklund, R.C.（2008）.Long and Short Measures of Flow The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 561-587.

Jackson, S.A.,& Roberts, G.C.（1992）Positive performance states of athletes:Toward a conceptual understanding of pesk performance. *The Sport Psychologist,6*（2）,156-

171.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 129-153.

Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi (1999). *Flow in Sport :The Key to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL:Human Kinctics.

Kimieck, J.c., & Harris, A.T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 247-263.

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 323-355.

Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 600-614.

Martin, A.J. (2008). Motivation and engagement in music and sport: Testing a multidimensional framework in diverse performance settings. *Journal of Personality. 76* (1),135-170.

Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experiences

in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modelling,6,* 343-371.

Maslow, A.（1970）. *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Massimini, F., Carli, M.（1988）. The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi （Eds.）, *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness* （pp.260-287）.Cambridge University Press.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M. & Carli, M. （1987）. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *The Journal of Nervous and Mental Disorders, 175*, 545-549.

Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. （1996）. The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience, *Journal of Personality, 64*, 275-310.

Niemiec, C.P., Ryan, R.M., Patrick, H., Deci, E.L., & Williams, G.C. （2010）. The energization of health-behavior change: Examining the associations among autonomous self-regulation, subjective vitality, depressive symptoms, and tobacco abstinence. The Journal of Positive Psychology, 5, 122-138.

Novak, P. T., & Hoffman, L. D. 1997. *Measuring the flow*

experience among web users. Interval Research Corporation, Vanderbilt University.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., & Blais, M.R. （1995）. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale （SMS）. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 35-53.

Reeve, J., & Deci, E. L. （1996）. Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 24-33.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. （2007）. Active human nature: Self-determination theory and thepromotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D.Chatzisarantis （Eds.）, *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* （pp. 1-20）. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tünnemann, H. （2013）. Eeolution and adjustments for the new rules in wrestling.*International Journal of Wrestling Science,3* （2）, 94-104.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, C., & Vallières, E. F. （1993）.On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. Educational

and *Psychological Measurement, 53*, 159-172.

Vallerand, R.J. （1997）. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology, 29*, 271-360.

Vallerand, R.J., Blais, M., Brière, N. B., & Pelletier, L G. （1989）. Construction et validation de l'Echelle de Motivation en Education （EME） [Construction and validation of the Academic Motivation Scale]. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 421*, 323-349.

Vallerand, R.J（2001）.A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise.In G. C.Robert（Ed.）,*Advance in motivation in sport and exercise*（pp.263-319）.Champaign,IL:Human Kinetics.

Vallerand, R.J., & Losier, G.F. （1999）. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.

Vallerand, R.J. y Perreault, S.（1999）. Intrinsic and extrinsic motivation: Toward a hierarchical model. In R. Lidor y M. Bar-Eli （Eds.）, *Sport psychology: Linking theory and practice*（pp.191-212）. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. （2002）. Intrinsic and extrinsic motivation:A hierarchical model. In E. L. Deci & R. M. Ryan （Eds.）, *Handbook of self-*

determination research（pp. 37–64）. Rochester, NY: University of Rochester Press.

臺灣體大

附錄一　研究問卷

親愛的同學您好：

這是一份學術性的問卷調查，主要目的在於了解您參與舞蹈的動機與心靈感受之經驗分享。本問卷採不記名的方式填寫，答案沒有對與錯或標準答案之分，只需依你本身的實際感受或想法回答。您所填寫的資料僅限於研究之用，敬請放心填寫。謝謝您的合作。

敬祝學業進步、身體健康

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈研究所

指導教授：蔡俊傑博士
協同教授：羅雅柔博士

研究生：甘幸靈敬上

壹、基本資料(請依您個人實際狀況，填入適當號碼)

(　　) 1.我是：

(1) 男生　　(2) 女生

(　　) 2.我的主修是：

(1) 芭蕾　　(2) 現代

(3) 中國舞　　(4) 未分主修

（　　）3.我現在就讀：

（1）大學一年級　（2）大學二年級

（3）大學三年級　（4）　大學四年級

（　　）4.我習舞時間大約＿＿＿＿＿年

（1）1-3 年　　（2）3-6 年

（3）6-9 年　　（4）10 年以上

貳、參與動機

下列問題，主要在了解你參與舞蹈的動機，如內在動機、外在動機及無動機，希望能根據實際情況回答。

如：我參與舞蹈，因為我樂於學習新的技巧動作。

	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
	1	2	3	4	5	6	⑦
求知的內在動機	弱←動機→強						
01.我參與舞蹈，因為有愉快的感覺，讓我更想要	1	2	3	4	5	6	7
02.我參與舞蹈，因為我喜歡學習新的動作技巧。	1	2	3	4	5	6	7
03.我參與舞蹈，因為我樂於開發身體的可能性。	1	2	3	4	5	6	7
04.我參與舞蹈，我樂於學習到舞蹈中的新事物。	1	2	3	4	5	6	7
完成的內在動機	弱←動機→強						
05.我參與舞蹈，因為我喜歡在追求長期目標時，	1	2	3	4	5	6	7
06.我參與舞蹈，因為我喜歡努力完成重要事情	1	2	3	4	5	6	7
07.我參與舞蹈，因為我喜歡以我的能力，去把事	1	2	3	4	5	6	7
08.我參與舞蹈，因為當我努力實現我的目標時，	1	2	3	4	5	6	7
體驗刺激的內在動機	弱←動機→強						
09.我參與舞蹈，因為我喜歡在跳舞過程中那種極	1	2	3	4	5	6	7
10.我參與舞蹈，因為當我全心投入時，我感覺到	1	2	3	4	5	6	7
11.我參與舞蹈，因為當我完全投入時，我體驗到	1	2	3	4	5	6	7
12.我參與舞蹈，因為當我在跳舞時，我體驗到正	1	2	3	4	5	6	7
外在動機-整合調節	弱←動機→強						
13.我參與舞蹈，因為跳舞是我人生的一部	1	2	3	4	5	6	7
14.我參與舞蹈，因為跳舞時，讓我感覺到自	1	2	3	4	5	6	7
15.我參與舞蹈，因為跳舞時，我能表達自	1	2	3	4	5	6	7
16.我參與舞蹈，因為跳舞讓我達到有價值的	1	2	3	4	5	6	7

非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合

外在動機-認同調節	弱 ← 動機 → 強						
17.我參與舞蹈，因為跳舞帶來的好處對我	1	2	3	4	5	6	7
18.我參與舞蹈，因為跳舞使我懂得自律。	1	2	3	4	5	6	7
19.我參與舞蹈，因為我重視跳舞的好處。	1	2	3	4	5	6	7
20.我參與舞蹈，因為跳舞能學習到有益處	1	2	3	4	5	6	7
外在動機-內射調節	弱 ← 動機 → 強						
21.我參與舞蹈，因為如果我放棄，我會覺	1	2	3	4	5	6	7
22.我參與舞蹈，因為如果我放棄，我會覺	1	2	3	4	5	6	7
23.我參與舞蹈，因為我覺得有責任繼續下	1	2	3	4	5	6	7
24.我參與舞蹈，因為如果我放棄，我會感	1	2	3	4	5	6	7
外在動機-外在調節	弱 ← 動機 → 強						
25.我參與舞蹈，因為我不跳舞，別人會對	1	2	3	4	5	6	7
26.我參與舞蹈，因為我感覺到別人對我的	1	2	3	4	5	6	7
27.我參與舞蹈，因為別人會要求我跳舞。	1	2	3	4	5	6	7
28.我參與舞蹈，是為了滿足要身邊跳舞的	1	2	3	4	5	6	7
無動機	弱 ← 動機 → 強						
29.我參與舞蹈，但我不知道重點是什麼。	1	2	3	4	5	6	7
30.我參與舞蹈，但我懷疑我為什麼要繼續	1	2	3	4	5	6	7
31.我參與舞蹈，但原因我已經不清楚了。	1	2	3	4	5	6	7
32.我參與舞蹈，但我懷疑我為什麼要讓自	1	2	3	4	5	6	7

參、我的流暢經驗

當你從事舞蹈活動時，常有愉稅、快樂、渾然忘我的感覺，請針對這種感覺回答，以下的題目，代表你平常表現這項特徵的情形，請您仔細閱讀之後，依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

如：當我受到挑戰，我相信我有能力面臨挑戰。

從來不曾	很少如此	有時如此	常常如此	總是如此
1	2	3	4	⑤

挑戰與技術的平衡	少 ← 次數 → 多				
01.當我受到挑戰，我相信我有能力面臨挑戰。	1	2	3	4	5
02.我的能力可以達到更高的挑戰。	1	2	3	4	5
03.我覺得我有能力符合更高的要求。	1	2	3	4	5
04.我的能力與我所遇到的挑戰是相當的。	1	2	3	4	5
知行合一	少 ← 次數 → 多				
05.我不用任何的思考，我就能做出正確的決定	1	2	3	4	5
06.一切的事情似乎就這樣自然發生。	1	2	3	4	5
07.我不用任何的思考，我就能自動完成動作。	1	2	3	4	5
08.我不用思考，就能自動自發的做事。	1	2	3	4	5
清晰的目標	少 ← 次數 → 多				
09.我很清楚知道自己要做的是什麼。	1	2	3	4	5
10.我有強烈的感覺知道我下一步要做什麼。	1	2	3	4	5
11.我知道我想要達成的目標是什麼。	1	2	3	4	5
12.我的目標可以明確界定出來。	1	2	3	4	5
清楚的回饋	少 ← 次數 → 多				
13.我非常清楚自己未來的表現。	1	2	3	4	5
14.我了解我表現的程度有多好。	1	2	3	4	5
15.當我有好的概念，我會表現得很好。	1	2	3	4	5
16.當我表現很好時，我能分享我的方法。	1	2	3	4	5

從來不曾	很少如此	有時如此	常常如此	總是如此

專心於手邊的事物	少 ← 次數 → 多				
17.當我做事時，我能全神貫注。	1	2	3	4	5
18.我能輕易地專注在將要發生的狀況上。	1	2	3	4	5
19.我有充份的專注力。	1	2	3	4	5
20.我能全心專注於正在做的事。	1	2	3	4	5
自我掌控的感覺	少 ← 次數 → 多				
21.當我做事時，我有掌控的感覺。	1	2	3	4	5
22.我覺得好像我可以控制我所做的事。	1	2	3	4	5
23.我有種掌控一切的感覺。	1	2	3	4	5
24.我感覺能充份掌控我的身體。	1	2	3	4	5
失去自我意識	少 ← 次數 → 多				
25.我不在乎別人可能對我的看法。	1	2	3	4	5
26.我不擔心其他人將會如何評估我。	1	2	3	4	5
27.我不在乎我是如何呈現自我。	1	2	3	4	5
28.我並不擔心別人對我的想法。	1	2	3	4	5
時間感的轉變	少 ← 次數 → 多				
29.時間似乎有所改變(放慢或加快)。	1	2	3	4	5
30.時間的流逝似乎和平常不一樣。	1	2	3	4	5
31.感覺時間過的很快。	1	2	3	4	5
32.我失去了平常對時間的警覺性。	1	2	3	4	5
自成性經驗	少 ← 次數 → 多				
33.我非常享受這樣的經驗。	1	2	3	4	5
34.我喜歡表現時的感覺並想要再次體驗。	1	2	3	4	5
35.我些經驗令我感覺非常好。	1	2	3	4	5
36.我覺得這個經驗是相當可貴的。	1	2	3	4	5

肆、我的需求滿足感

下列問題，主要在了解你參與舞蹈的動機與劉暢經驗時對自我的滿意程度，針對你本身想法或是對一起參與跳舞夥伴的感覺。 如：我參與舞蹈，因為我樂於學習新的舞蹈技巧。	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
	1	2	3	4	5	6	⑦
勝任感	低 ← 符合程度 → 高						
01.我覺得我有能力獨立完成的舞蹈動作。	1	2	3	4	5	6	7
02.我覺得我有信心能夠做到最具有挑戰性的舞蹈	1	2	3	4	5	6	7
03.我覺得我有信心以我的能力完成舞蹈對我的挑	1	2	3	4	5	6	7
04.我覺得我有能力完成挑戰自我的舞蹈動作。	1	2	3	4	5	6	7
05.我覺得我自己能夠完成最具有挑戰性的舞蹈動	1	2	3	4	5	6	7
06.我覺得我能夠以很好的方式完成挑戰性的舞蹈	1	2	3	4	5	6	7
自主性	低 ← 符合程度 → 高						
07.我覺得我能以自己的方式自由地參與舞蹈。	1	2	3	4	5	6	7
08.我覺得我能自由的決定自己的舞蹈計畫。	1	2	3	4	5	6	7
09.我覺得我能夠對自己決定的舞蹈活動負責。	1	2	3	4	5	6	7
10.我覺得我對選擇舞蹈類型有決定的權利。	1	2	3	4	5	6	7
11.我覺得我能夠自由的選擇我想參與的舞蹈類	1	2	3	4	5	6	7
12.我覺得我能夠自己決定我想參與的舞蹈類型。	1	2	3	4	5	6	7
關聯性	低 ← 符合程度 → 高						
13.我覺得與跳舞的夥伴有感情是因為他們接受	1	2	3	4	5	6	7
14.我覺得我在跳舞時，與跳舞的夥伴有共同的交	1	2	3	4	5	6	7
15.我感受到跳舞夥伴的友愛，因為我們有著相同	1	2	3	4	5	6	7
16.我參與舞蹈，因為當我努力實現我的目標時，	1	2	3	4	5	6	7
17.我與可以體會到跳舞困難度的夥伴感覺很親	1	2	3	4	5	6	7
18.我覺得我在跳舞時，能夠與別人有良好的互	1	2	3	4	5	6	7

感謝您的配合，請再檢查是否漏填喔！