

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

禪舞活動對參與者之

參與動機與心流體驗影響之研究

The Influences of Zen Dance Activity Participants'

Motivation and Flow Experience

黃滢瑩

Ying-Ying Huang

指導教授：王枝燦 博士

Advisor: Chih-Tsan Wang, Ph.D.

中華民國 110 年 5 月

May 2021

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

禪舞活動對參與者之參與動機與心流體驗影響之研究

The influences of Zen dance activity
Participants' Motivation and Flow Experience

研究生：鄧學學

經考試合格特此證明

口試委員：李明昌

陳增榮

王柏燁

指導教授：王柏燁

系主任(所長)：柯國松

口試日期：中華民國2021年5月12日

謝誌

好不容易終於完成論文了，衷心感謝一路上所有幫助過我的人，成就我得以償願地拿到碩士學位。感謝在所內師長的細心教導之下，個人的學識日漸增長，尤其感謝指導教授王枝燦教授，對學生各方面的啟發，積極的鼓勵，乃至為人處事的態度等等，我銘記在心！

看著自己的論文終能成冊，心中的歡喜與激動實非言語能形容！隨著論文的完成，回首這段論文寫作的歷程，因自己的資質駑鈍，常無法領略到論文寫作方向而沮喪不已，又因問卷開始進行前後出現許多變數，陷入困境與思索時，皆因著教授指引教導，使我順利地突破研究過程的瓶頸，而最終能在求學的最後階段呈現結果！也才有今日的成果展現。

論文撰寫期間，曾幫助過我的與心中所要感謝的人，真的實在太多了！

首先、最特別要感謝的是我的指導教枝燦老師，感謝老師於研究期間不厭其煩的教導以及耐心的指導著我，他常為了學生付出不計辛勞，南征北戰，東奔西跑，幅員之廣大令人敬佩，每每趕回來指導的途中遇見塞車，使命必達的個性著實令我擔心。感謝我的口委增穎老師，感謝老師您這麼的細心提出見解協助修改學生的論文，讓學生的論文更加完善。感謝口委明昌老師，感謝老師精闢見解並提供寶貴的意見，讓學生受益良多。再次感謝三位老師，給予學生指導、指正，學生的論文才得以順利完成，感謝你們。

感謝在整個研究過程中，接受問卷調查的學生們之貢獻，因為有你們的付出，使得資料的取得更多元且豐富、也更具意義，讓本論文臻於完善，也因為有你們的加入，讓我在研究問卷中得到啟發，踏實又充滿快樂。感謝你們。感謝我的家人，在我研究的路上給予我全然的包容、體諒與支持。謝謝你們，我最親愛的家人們。

最後，再次地感謝所有幫助過我的人，也祝福你們身體健康、萬事順意。

黃滌瑩

謹誌於

南華大學人文學院生死學研究所

中華民國一百一十年五月

摘要

本研究之主要目的在於分析禪舞活動參與者對於參與動機與心流體驗，探討上述相關因素與禪舞活動的關係及預測情形，並以準實驗研究法進行，因禪舞活動為特定的健身運動，本研究受試者將「禪舞」活動參與者作為實驗組，並以「核心肌群」參與者作為對照組，接受八週健身活動訓練，兩組進行前後測與分析。經由文獻匯整及量表編制，抽樣期間為民國 109 年 8 月 01 日至 10 月 30 日，共計發放 80 份研究問卷，實際回收有效樣本為 61 份，實驗組 30 份，對照組 31 份。

研究結果發現：

- 一、「禪舞」活動對參與者之心流體驗與參與動機具有成效。
- 二、「核心肌群」活動參與者之心流體驗與參與動機具有成效。
- 三、不同特性之健身活動參與者，在參與動機、心流體驗，「禪舞」活動的心流體驗變化顯著高於「核心肌群」。
- 四、不同特性之健身活動參與者之參與動機對心流體驗具有顯著預測力。

關鍵詞：心流體驗、禪舞、核心肌群、參與動機

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the participation motivation and flow experience of Zen dance activity participants, explore the relationship between the above-mentioned related factors and Zen dance activity and the prediction situation, and use quasi-experimental research as a hypothesis, because Zen dance activity is specific For fitness exercises, the subjects in this study used "Zen Dance" participants as the experimental group, and "core muscle group" participants as the control group. They received eight weeks of fitness training. The two groups were tested and analyzed before and after. Through literature collection and scale compilation, the sampling period is expected to be from August 1st to October 30th, 2020. A total of 80 research questionnaires will be distributed. The actual recovered samples are 61, 30 for the experimental group and 31 for the control group.

The results of the study found:

1. "Zen Dance" activity participants' flow experience and motivation are effective.
2. "Core Muscle Group" activity participants' flow experience and motivation are effective.
3. Participants of fitness activities with different characteristics, the flow experience of "Zen Dance" activities are higher than the "core muscles".
4. Participants' motivation to participate in fitness activities with different characteristics has significant predictive power on the flow experience.

Keywords: flow experience, Zen dancers, fitness exercise, participation motivation

目 錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
ABSTRACT.....	III
目 錄.....	IV
表 目 錄.....	VI
圖 目 錄.....	VIII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究問題與目的.....	3
第三節 研究範圍與限制.....	3
第四節 研究步驟與流程.....	4
第二章 文獻探討.....	5
第一節 健身運動.....	5
第二節 參與動機.....	9
第三節 心流體驗.....	13
第三章 研究方法.....	20
第一節 研究流程.....	20
第二節 研究架構.....	22
第三節 研究假設.....	23
第四節 研究對象.....	23
第五節 研究工具.....	23
第六節 資料分析方法.....	27
第四章 研究結果.....	28
第一節 基本資料分析描述.....	28

第二節 組內參與動機、心流體驗差異分析.....	33
第三節 組間參與動機、心流體驗差異分析.....	34
第四節 人口統計變項在研究變項之差異分析	35
第五節 迴歸分析	43
第五章 結論與建議.....	46
第一節 結論.....	46
第二節 建議.....	48
參考文獻.....	49
附錄一 論文資料使用授權同意書	52
附錄二 禪舞活動對參與者之參與動機與心流體驗影響之研究（前測）問卷範本	53



表 目 錄

表 3-5-1 基本資料調查表-----	24
表 3-5-2 參與動機量表-----	25
表 3-5-3 心流體驗量表-----	26
表 4-1-1 實驗組基本資料分析-----	29
表 4-1-2 對照組基本資料分析-----	31
表 4-2-1 實驗組參與動機前、後測-----	33
表 4-2-2 實驗組心流體驗前、後測-----	33
表 4-2-3 對照組參與動機前、後測-----	34
表 4-2-4 對照組心流體驗前、後測-----	34
表 4-3-1 實驗組與對照組參與動機前後測平均差比較-----	35
表 4-3-2 實驗組與對照組心流體驗前後測平均差比較-----	35
表 4-4-1 實驗組不同年齡在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	36
表 4-4-2 對照組不同年齡在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	37
表 4-4-3 實驗組不同學歷在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	38
表 4-4-4 對照組不同學歷在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	39
表 4-4-5 實驗組不同平均月收入在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	40
表 4-4-6 對照組不同平均月收入在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	41
表 4-4-7 實驗組每次參與運動的頻率在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	42
表 4-4-8 對照組每次參與運動的頻率在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表-----	43
表 4-5-1 組間變項的之迴歸分析-----	44



圖 目 錄

圖 2-1 馬斯洛 (Maslow) 需求層級理論金字塔-----	11
圖 2-3-1 Csikszentmihalyi 的心流模式-----	15
圖 2-3-2 四頻道心流模式-----	16
圖 3-1 研究流程結構圖-----	21
圖 3-2 關係模式結構圖-----	22



第一章 緒論

本研究旨在探討「禪舞」活動參與者對於參與動機與心流體驗之影響，以及與對照組「核心肌群」參與者在參與動機與心流體驗之情形。第一節為研究背景與動機；第二節為研究問題與目的；第三節為研究範圍與限制；第四節為研究步驟與論文章節架構。

第一節 研究背景與動機

舞蹈的發展淵遠流長，舞蹈也是人類內心活動的表現，人類抒發情感的一種方式（陳隆蘭，1999）。經過時代的演進，舞蹈已與休閒結合，蛻變成日常生活中常見的活動之一。普羅大眾會在閒暇之餘，聚集在戶外、公園、廣場或者是活動中心等寬敞且舒暢的地方，配合悠揚悅耳的音樂翩翩起舞。透過舞蹈不但可以增強本身的體適能能力，並且可以達到紓放身心，以及休閒和紓解壓的目的，一方面釋放壓力、抒發情感，另一方面又能透過與同好交誼，拓展生活圈及社交能力，以達到促進心理、生理健康和社會的和諧，亦是值得推廣的全民運動。

研究者在「禪舞」活動健身教學的實務經驗裡，學員經歷高強度的肌力、耐力與柔軟度的動作重覆演練，依然深受學員的喜愛。研究者感到好奇的是，禪舞課程與其他的健身訓練都要經歷一次次身體的鍛鍊，也必須同時忍受身體上的痠痛、體力耗損，為何學員依然對「禪舞」活動健身課程樂此不疲？是否「禪舞」活動健身課程能夠激發並強化出某些特別的內在歷程，使得他們需集中心力、專注於肢體動作的呈現？

研究者發現學員在課程中專心模仿老師動作並認真學習表達內心深處情感，體驗過程所經歷的意識流動狀態使其脫離了日常繁忙的工作與家庭，享受於變化多樣的舞蹈象徵意義、愉快感（pleasure）反應與審美經驗等等，促使「禪舞」活動參與者期待再次體驗，並且追求更高的理解以及尋求更富挑戰的肢體動作。

研究者也發現舞蹈本身既有的特殊性、「禪舞」是屬於靈性、向內探索並超越肉體的精神層次，是強調個體的創造性、表現性與獨特性，可以幫助學員開發自我、探索身體的可能性，雖然在進行肢體舞動的過程非常的耗損體力，但是在舞動的情境中，隨著音樂、跟著感覺，學習者的身心變化是非常多元且複雜，儘管在汗水淋漓與肢體的疲累下仍然專注內在的欣喜體驗，而這一些都是非常難以用言語或外在的詮釋來理解。

舞蹈是為了表達內心情感而被創造出來的。是一種以人體的肢體動作來表現一個人內心情感的藝術。這出自內心的自然情感的過程，透過身體的肢體動作，自由且自然

的規律並且達到身與心的統合。心靈跟身體是相互作用、相互影響的，透過身體的感覺、身體的反應及身體動作的練習去影響心理層面，使人們更清楚的了解自我、並開發潛能。此外，「禪舞」的境界有如多樣的空間造型與豐富多變的動作形式讓人神迷目眩。有時舞者如行雲流水般的展現律動；有時舞者如禪定寂靜般沉浸於內在的心靈悸動，彷彿個人與舞蹈合而為一，融為一體，時間彷彿靜止，身體似乎如萬花筒般的幻化出絢爛光彩（廖抱一，2015）。

心理學家 Csikszentmihalyi (1990) 指出當人們沉迷於某種活動時，會因為完全沈浸於某種活動中，無視於其他事物存在的狀態。這種經驗本身帶來莫大的喜悅，而忘卻週遭現實空間的環境，並且自我會暫時撤離知覺，對時間的存在效應產生了扭曲感，進入渾然忘我的狀態，僅剩意識穿梭在明確目標與即時回饋當中，享受一種自我實現滿足與靈思泉湧的經驗。這種無上的經驗就是 Csikszentmihalyi 所謂的「心流」(flow)。對於心流(flow)的想法是一種很主觀的感受，當你專注在某個事件當中，想沈浸在那段時間的感覺。這種特別的經驗會帶給你很大的愉悅感，甚至會有脫離現實環境的狀態，是一種意識上的流動，是一種可以享受在當下，意識又很清晰的狀態，心流經驗更是激發創造力的方法之一(Csikszentmihalyi, 1990)近幾年也成為人們樂於討論的主題。藉由上述討論，研究者好奇「禪舞」活動參與者在舞動中身體與心裡所經歷的種種感受，是否能擁有上述相同的心流感受？

邱懿瑩(2011)過去研究發現有氧舞蹈參與者每個人的心流體驗都有所不同，根據其社經背景的差異，每個人在從事活動時候都有差異，進而影響到其是否能達到所謂的心流體驗。因此引發研究者的興趣，是否在不同背景變項下，甚或不同人格特質、參與動機的舞者，其心流體驗抑或有所差異。

歸結文獻與相關研究可知，多數研究中發現對心流、創造力有正面相關及正向預測力。而相較於和諧式熱情的正向適應性，強迫式熱情者的行為結果較不一致，強迫式熱情與心流、創造力之間同時有正向、負向或無顯著相關的混合性結果，值得進一步深入探究。

因此，本研究將利用心流理論來解釋「禪舞」活動課程參與者意識狀態的流動場域，當在舞蹈學習的過程中，若舞蹈活動的挑戰太低，只需要很少的努力便可以完成目標，久而久之變容易缺乏學習的動機與興趣；但如果舞蹈活動的挑戰過高，將容易缺乏努力的動力，因為無論再怎麼努力，仍舊無法達到目標。所以當學員從事難度符合其能

力水準的活動時，是一種充滿樂趣的正向心理狀態，可幫助學習者提高參加動機。因此，若能將心流理論應用於「禪舞」相關教學上，將能有效改善學員的學習動機與增加學員的學習樂趣，更重要的是學員將處於和諧愉悅的狀態。

第二節 研究問題與目的

因此，本研究主要目的在探討「禪舞」活動參與者對於參與動機與心流體驗之影響，除了試圖瞭解「禪舞」活動參與者的學習經驗感受外，也期待本研究能為學術與實務領域建立起未來在推廣禪舞活動之參考根據。根據上述研究背景與動機，本篇研究目的列舉如下：

壹、探討「禪舞」活動參與者之參與動機與心流體驗的實際影響。

貳、利用不同健身活動作為對照組，瞭解「禪舞」活動參與者在參與動機與心流體驗之間的差異情形。

並根據上述的研究研究目的，本研究之研究問題如下：

壹、「禪舞」活動參與者對於心流體驗與參與動機是否有影響關係？

貳、「禪舞」活動參與者與核心肌群參與者之心流體驗與參與動機上是否有差異？

第三節 研究範圍與限制

壹、研究範圍

依據研究目的與問題，將研究範圍以下幾點來說明：

一、在研究主題方面：主要探討「禪舞」活動參與者的參與動機與心流體驗，並以核心肌群參與者作為對照組。

二、在研究對象方面：本研究以台南、高雄地區的「禪舞」活動參與者和核心肌群參與者作為研究對象。

三、在研究內容方面：本研究參考文獻資料，並根據相關文獻採用參與動機量表與心流經驗量表，來探究「禪舞」活動參與者的參與動機與心流體驗。

貳、研究限制

- 一、就研究樣本而言，本研究限於研究者的時間與能力，僅以特定「禪舞」課程參與者為研究對象，其樣本代表性可能不夠完善，在研究貢獻上有所限制，則無法推論到所有的舞蹈者。
- 二、根據研究方法的限制，本研究採問卷調查法，研究參與者在填寫問卷時，可能會因為回想其心流經驗時導致想法扭曲，而使研究結果有所些許誤差。

第四節 研究步驟與流程

本研究主要了解心流理論在「禪舞」活動參與者上的應用，整體理論建構在心流理論之上，主要以問卷調查法進行研究，以下為本研究進行的步驟：

- 壹、確立研究目的：針對「禪舞」活動參與者心流經驗，選定「禪舞」活動健身課程參與者作為研究對象。
- 貳、文獻資料蒐集及撰寫：先建構完整的理論基礎，再針對國內外相關文獻進行收集、研讀、整理、歸納及撰寫等工作，探討過去的研究成果，影響層面，然後確立主要變數。
- 參、研究方法擬定：根據研究目的及問題，建立研究架構，與變數之操作型定義。
- 肆、問卷設計及資料分析方法：進行問卷設計並尋求適當的資料分析方法。
- 伍、資料分析及解釋：進行問卷資料的輸入、統計、分析及解釋。
- 陸、提出研究發現與建議：根據蒐集到的所有資料進行分析，綜合整理後撰寫研究結論報告，提出發現及建議。

第二章 文獻探討

本研究主要探討「禪舞」活動參與者的參與動機與心流體驗之間的關係，並以「核心肌群」活動作為對照組。本章節的文獻探討主要分為三節，並藉由文獻的彙整，作為編制問卷的參考依據，第一節為健身運動，並加入「禪舞」與「核心肌群」的介紹；第二節為參與動機之相關文獻探討；第三節為心流體驗之相關文獻探討。

第一節 健身運動

現今時下生活的男女們，會因為社會的期待或是自我審美的標準，而產生焦慮與煩惱，陳怡如、許雅雯（2018）研究指出人人開始對於自己的外表也越來越重視。當人對於在大眾下的外表跟樣貌感到不自在時稱為「社會體型焦慮」，面對這種不自在感會產生負面的心理，也會對個體產生負面影響。而在這種社會體型焦慮之下，很多人開始參與運用不同的方式讓自己降低焦慮，或是找到讓自己身心健康的方法，健身運動便是許多人的選項之一，健身運動可以改善人們對於自我呈現的外表同時也可以促進健康，有規律健身運動可以降低罹患非傳染性疾病與死亡率，不同的強度身體活動促進不同的身體活動量與健康（王心怡、黃森芳, 2017）。研究者從小體弱多病，加上意外事故多次，進出醫院頻繁，因著車禍嚴重頭部外傷開刀後時常頭痛劇烈不舒服，因著醫藥費用不貲，於是想透過其他非醫療、非侵入性療法來療癒自身，先後陸續使用許多方法，例如瑜伽、氣功、推拿，生機飲食，民俗療法…等療法，效果都沒有很顯著，唯有在某次因緣際會下參與到健身活動，開始讓研究者身心有所轉變和調整，身體持續有進步，基於自身因病所苦爾後改善受益，研究者也將這份受益的心情持續運用在生活中並推廣。

葉文隆和陳膺成（2009）曾提出情境安排手段、行為增強手段、目標設定手段、決策手段、社會支持手段等五種不同的策略，並說明規律的健身運動是預防疾病最俱經濟效益也有效的方法。而吳仁宇（2015）提出規律的健身運動減輕憂鬱症狀、降低情緒困擾，還可以建立正向的自尊與自信，以及舒緩壓力等。

規律且持續的健身運動可以促進生理機能而避免慢性疾病的產生，亦可獲得心理健康，而使生活品質提高（Bhattacharjee, A., 2001）。健身運動種類有分很多種，像是瑜伽、格鬥、健美、皮拉提斯、跑酷…等等。而近年來近幾年以舞健身、修養心性的藝術運動悄然興起，並成為都市人非常熱衷的休閒活動。以下分別介紹「核心肌群」

運動與「禪舞」：

壹、核心肌群介紹

在健身運動當中，其中一項運動就是訓練「核心肌群」，村上貴宏和田昌光（2009）提到「核心肌群」就是身體最重要的引擎，也是使出所有身體力量最重要的地方，核心肌群指的是圍繞著脊椎和骨盆腔的肌肉。主要由構成的部分為「股關節」、「身體」和「肩關節」。核心肌群主要是保護和支持脊椎，並且減少椎間盤承受到壓力的肌肉群。

訓練「核心肌群」的好處是身體軀幹可以隨時受到保護、當訓練「核心肌群」，就會讓骨盆、臀部、下背、腹部的肌肉更強健有力，這些主要肌肉群運作起來比較和諧，就能增進日常生活及運動中的穩定度和平衡。可以正確的維持體態、減少背痛與胸悶，最重要的是能提升生活品質。邱俊傑（2004）提到如果在日常生活中訓練核心肌群的話，可以讓身體產生力量，例如提重物或爬山坡都可以減低傷害。

Seong-Hun Yul and Seong-Doo Park（2013）提到目前「核心肌群」運動已經廣泛的被大眾所重視，可以鍛鍊脊椎旁的肌肉，維持上半身及背部的穩定度，減少背部疼痛，也預防受傷。在運動當中主要是透過深層軀幹肌肉的訓練來讓骨盆與脊椎感受到穩定。而「核心肌群」的運動主要目的是利用聽覺和視覺的刺激去協助喚醒沒有被訓練過的內核心肌群，是一種以有意識的狀態去執行對照動作，並且強調「核心肌群」運動的順序、強度、時間和動作品質等訓練方式。研究者因著參加過「核心肌群」訓練課程，發現可以降低自己長年的頭暈、頭痛，增加身體的健康，維持良好體態並且提身自己的生活品質，研究者甚至開班教學，希望藉由課程能幫助更多相同的人，也期許協助周遭身心失衡促進健康並且得到許多學生的正向回饋。

貳、禪舞介紹

「禪舞」是近年興起的結合中華傳統文化與現代舞蹈藝術融為一體的舞蹈。中國古代藝術不管是音樂、戲曲、繪畫、雕塑，還是舞蹈在某種程度上受禪宗的思想影響，將舞蹈結合禪修的調身、調息、調心，形神兼備、空靈曼妙。這種舞蹈創作靈感源於中華傳統文化中蘊含的辯證思維，覺知身、心、氣、樂、境的融合而舞，講究平靜、自然，舞蹈節奏剛柔並濟，加強雙臂和腿腳的協調，運動量相對適中，不需要長時間的學習和訓練。「禪舞」是知行合一的訓練，是個人可以獲得身心解脫的通道和途徑，屬於更高

層面的精神層次，能讓人往更高的層級發展，是促進人類身心健康的藝術文化形式。

每一次舞蹈都是心靈的舞蹈，能夠放下頭腦，回到身體與心的連結、在舞動可以照見自己的心、能夠看見自己沒有發現到的自己。美國現代舞大師瑪莎·葛蘭姆說過一句名言「身體不會說謊」。觀察一個人的舞動可以一窺心理的狀態，或者是現在正經歷的情緒，舞蹈讓情感有了抒發的管道，是一種非語言的心靈交流。（周冠玲，2003）

溫宗堃（2006）提到，東方的禪修逐漸成為心理治療以及許多醫學研究尤其是與減少壓力相關的研究。在東方禪修當中，淨慧法師（2011）提倡生活禪，禪是方法。而生活禪分四個方面第一，要從物質到精神，就是生活禪；第二，要從迷失到覺悟，就是生活禪；第三，要從染污到淨化，就是生活禪；第四，要從凡夫到聖者，就是生活禪。正念禪修是一種針對日常生活中思想、意識狀態的心理訓練方法，而正念禪修能提升免疫力，包括心臟、血管疾病、糖尿病及老年癡呆症等，也能延緩老化的速度（張海生，馬彥，李豫偉，2018）。禪宗美學的特質分成「空靈之美」、「圓成之美」、「意境之美」及「頓悟之美」四種，禪宗美學是一種直覺式、心悟式的體驗美學，領悟越深越能表現出禪宗美學特質（張德馨，2007）。似乎〔禪境〕的加入，一種昇華的靈性之美即能呈現於生活之中，呈現於任何進行中的當下。

王雷（2016）提出在中國目前以「禪舞」的文化為特點，並結合健身市場需產生很多健身的活動。而「禪舞」沒有固定動作，舞者只需跟隨音樂自由發揮，用自在的舞蹈動作，表達內心的情感，舞蹈節奏平和舒緩，幫助舞蹈練習者放鬆身心；研究者有參加敦煌舞蹈學習多年的背景，由敦煌石窟之菩薩形像激起的自由想像，從敦煌舞中體驗到一種精神的昂揚、喜悅或快樂。這種快樂是隨著美的感動而來的。林逢祺（1998）指出美的創造與欣賞，乃是觀照、理解和表現現象世界的一種獨特形式，它以鮮明深刻的形式凝鑄，散發渾厚的情感影響力，使人在感性直觀的瞬間，得到思想的啟發，觸動心靈的昇華。所謂美是能引起觀賞者美感經驗的事物。這種美感經驗是主體忘卻利害，由事物之形像或形式激起的自由想像，並從中體驗到一種精神的昂揚、喜悅或快樂。這種快樂是隨著美的感動而來的。「禪舞」，擺脫傳統舞蹈由內觀到外省，靜謐的舞姿為入定，身心合一。「禪舞」仰賴全面的感受性，並非亂無章法的舞動，也不只是單純的模仿動作，而是讓自己在自然的意境中，藉由肢體動作跟隨音樂與內心感受得以完整的融合自我。而研究者在「禪舞」中感受到肢體的美，感覺自己的心靈的平靜與安定，以及常在舞動中感受到前所未有的喜悅中，如 Tango Zen 作

者 Chan Park (2005) 提及透過舞蹈中加入靜心，讓人和諧平靜，身心平衡，甚至當下有感受到心流體驗，喜不自勝，因而常處於鬆、空、靜的美好狀態。

研究者多年前親臨佛教藝術聖地，絲綢之路的重鎮「敦煌」，此匯合文化、宗教和知識寶藏之處，並獨具特色的發展舞蹈藝術而以敦煌舞蹈著名的莫高窟，令研究者醉心並感動不已之處，也是引發研究者將禪之意境融入舞蹈之中發想的開始。敦煌舞蹈之美源於石窟壁畫上，飛天菩薩的姿態神韻令人嚮往；敦煌飛天舞豐富的手姿之美，彰顯了手姿的藝術與美，如同佛教中諸佛菩薩用來說法的各種「手印」。敦煌壁畫上的敦煌舞蹈獨具風格，隨著身體呈現 S 形得姿態律動、豐富的身體姿態，彈指移頸，在動中有靜的過程中，展現出極俱美感的飛天菩薩之美，宛若雕塑般神性之美感。彭郁芬、譚瓊華 (2009)「禪悅舞」中提及藉由意念導引將負面的情緒煩惱與雜念透過舞蹈進而排除，甚而轉化為正面的思想，排憂解愁，自在歡喜，身心愉悅。著實呼應以禪入舞，藉舞修心，專注當下、安頓身心、動中淬煉、靜中生定，定而生智。

這促發研究者開班授課，自利利他，期許能讓更多人受益，並帶給社會與世界祥和，喚醒人心內在本自俱足的真善美。為這社會、這世界盡綿薄之力。

綜觀上述文獻，研究者認為舞動是件令人著迷並忘我的過程，當騰出時間與空間，放下喜愛的音樂似乎都能引起內心種種感覺，引發共鳴並自在舞動，柔軟的身體展現優雅律動，如經行般藉動入靜，反觀自照、覺察自心。但若有著過去習舞的經驗，如敦煌菩薩飛天舞，似乎擁有更多肢體律動美感，多變眼神與豐富手姿更易讓身體自在流動，更易陶醉於當下。

研究者的許多學生曾經多次提出因上過「禪舞」課程，感受到自己身體疾病的療癒和外表的變化，研究者也常於教學中課堂上看見學生於舞動中臉上平靜及喜悅的神情令人感動，當舞出自己的美，除了當下自己獲益，也能夠帶給身邊的人喜悅，進而處在一種寧靜平和的狀態，每每感染周圍的親朋好友，在人際關係上也提升許多，這也是引起研究者想要作這研究主題的動機，想更進一步理解「禪舞」活動參與者的參與動機與心流體驗。

第二節 參與動機

壹、參與動機的定義與理論

對於參與動機的定義，國內許多文獻有些相關的解釋：張春興學者（1991）更明確的指出動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並使個體從事各種活動的內在原因。鄭玉卿（1992）則指出動機是指人類一切活動的內在驅力，這一種內在驅力，促使人類朝向某一種目標前進，以滿足其生理上或心理上的需求。張春興學者（1999）在教育心理學的書中提到對於參與動機的定義為某個活動能引發個案的好奇並持續進行這項活動，主要將這個活動設定目標並持續進行的一種內在歷程。劉翠華與李銘輝（2008）在觀光心理學的書中提到動力是個人內心的力量跟需求，當人們在產生需求的同時也會產生壓力，為了消除這個壓力而促使人們採取行動。李貽鴻、甘唐沖和陳宏斌（2010）對於動機提到是一種個人行為的基礎，主要是想要滿足個人需求，內在有股尋求目標的動力，這股動力會讓個人積極的採取行動去完成。李崑璋（2014）將休閒參與動機定義為：在閒暇時間時，引發個體參與運動休閒的意念及發自個人的內在驅力，並促使他參與運動休閒所有的行動過程，也是依據自己的自由意識選擇，參加不同項目與性質運動休閒的驅力。而休閒動機愈強，休閒參與頻率次數也會愈多（Ragheb & Tate, 1993）。

關於動機的理論，本研究主要依據下列幾種理論陳述，分別為需求層次理論、認知評價理論和自我決定理論：

一、需求層次理論（Maslow's hierarchy of needs）

馬斯洛於 1954 年首度提出此一理論，發表初期將人之需求分為五個層次，在歷經 16 年的學術鑽研及實踐印證後於 1970 年時馬斯洛的五層次需求論被修正為七層次，這是其他學者根據馬斯洛夫文獻中的主張而修正的，在七層次的需求論中，自我實現的最高層次之前增加了認知的需求以及美感的需求。而到了 1990 年代，七層次的需求論增加了第八層：超自我需求。。馬斯洛認為人類的動機是由需求所引起的，而且每個需求彼此都有關聯，是一種心理健康的理論，認為首先要滿足人類天生的需求，最終達成自我實現。其提到動機是人類生存和發展的內在動力，需求是產生動機的來源，需求的強度決定著動機的強度，最強烈的需求形成人們主要的動機。並將人類的需求以金字塔的方式做呈現（如下圖 2-1），以下逐一說明各層需求：

- (一) 生理需求 (Physiological needs)：主要是人類最基本所需，包括食物、水、空氣和性慾等。生理需要是推動人們行動的最強大的動力。
- (二) 安全需求 (Safety needs)：主要述說人身安全、生活穩定、避免疾病跟痛苦的威脅和金錢等。人類保障自身安全、擺脫威脅、避免的侵襲等方面的需要。
- (三) 社會需求 (愛與隸屬需求, Love and belonging needs)：開始對於關係上有需求，被人接納、愛護、關注、鼓勵及支持等需求，一種歸屬於一個群體的感情，像是友誼、愛情以及隸屬關係等。
- (四) 尊重需求 (自尊需求, Esteem needs)：除了成就和名聲之外，也包括對自我價值的個人感受，和他人對自己的認可與尊重。
- (五) 認知與了解的需求 (Cognitive Needs)：自我實現以及對知識的需求，亦即個人對周圍世界的探索、理解及解決疑難問題的需要。。
- (六) 美感需求 (Aesthetic Needs)：對美感、形式以及平衡的追求審美需求，對秩序、對稱、完整結構以及對行為完美的需要。
- (七) 自我實現需求 (Self-actualization)：是一種衍生性需求，指實現個人理想、抱負，發揮個人的能力到最大程度，完成與自己的能力相稱的一切事情的需要。如：自我實現，發揮潛能等，感受到世界的真善美。
- (八) 超自我實現需求 (Over Actualization)：超自我需求 (Transcendence Needs)：最後階段，能超越自我，而且體驗到最高境界。能幫助他人完成自我實現。此需求是馬斯洛晚期所提出的，這是當一個人的心理狀況把充分滿足時，而體驗到的一種感覺。

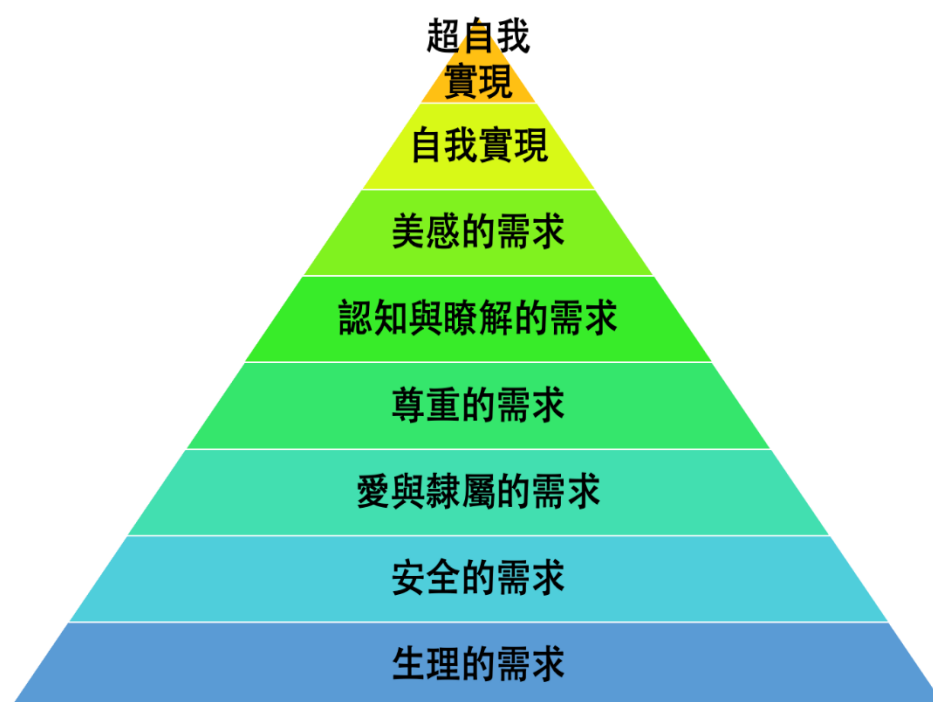


圖 2-1 馬斯洛 (Maslow) 需求層級理論金字塔
資料來源：研究者自行整理

二、認知評價理論 (cognitive evaluation theory) 及自我決定理論 (self-determination theory, SDT)

為了解釋參與者內在動機的變化，最早由 Deci (1975) 所提出，主要認為人們可以分別被內在激勵和外在激勵，但這兩個因素是有相關的。內在動機是指促使個體行為發生內在心理渴望或需求，單純是為了自己或自己內心快樂或歡喜。外在動機則指外在的環境或情境刺激，是因為外在或他人因素而為的種種。舉例來說，當小朋友因為數學考滿分可以拿到一顆糖果時，小朋友會開始為了拿糖果才讀數學，而不是因為原本在內心喜歡數學而讀書，自然而然那種內在激勵的感受開始降低，也會有一種不是自己真心去喜歡的感覺。

Deci and Ryan (1991) 擴展認知評價理論，提出自我決定理論 (self-determination theory, SDT) 已經成為現今研究休閒運動參與行為的重要理論依據之一。是一種人們自我決定行為的動機過程理論。自我決定的潛能可以指引人們進行感興趣的、有益於能力發展的行為，此理論目前在很多運動當中都被學者提出與引用。

自我決定論 (self-determination theory, SDT) 主要是整合前面「認知評價理論」(cognitive evaluation theory) 與「需求層次理論」(Maslow's hierarchy of needs) 等概念。Deci and Ryan 認為個人和環境之前會產生三種動機，內在動機、外在動機和無動機，以下分別做說明：

- (一) 內在動機：個人本身在沒有外在獎賞之下，對於該活動擁有熱情跟興趣，擁有自我決定的能力。
- (二) 外在動機：個人認為不是自己可以決定的狀態，藉由外在的競爭、金錢或酬賞等因素，增加個人參與能力，通常會降低內在動機。
- (三) 無動機：是一種缺乏自我決定能力和對照感的狀態，通常就不會繼續參與此活動。

由上述理論不難理解參與動機是經由個人內在的需求因素和外在環境刺激而形成，參與動機也是參與者決定是否繼續參與活動很重要的動力來源，因此，根據學者們的定義與不同的看法，本研究將參與動機定義為：影響參與者最大的參與動機是為了滿足自己內在需求和目標，所採取行動的那股動力。

綜合以上述，本研究將參與動機定義為：個體運用自身空閒時間，參與「禪舞」活動以追求生活更高品質，增進身心健康，提升人際關係，增益靈性成長，滿足成就感之驅動力。

貳、參與動機的相關文獻

陳秀珍 (1997) 調查女性舞蹈者參與動機，藉由不同年齡層的女性去看舞蹈者的參與動機，研究結果發現不同年齡層有不同的參與動機，特別是競爭特質、社會地位、隸屬感跟體適能之前的動機差異。

張家銘 (2009) 的研究發現，休閒運動的參與，會正向影響心流體驗。張孝銘、洪珠媚和王惠韻 (2010) 探討登山健行者休閒參與動機、持續涉入與幸福感之相關研究，研究結果發現登山健行者的參與動機會受到婚姻狀況、年齡跟教育程度的影響。陳春安 (2011) 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。楊宜昌、張家昌和蘇泰源 (2015) 探討大專院校跆拳道運動代表隊參與動機與不同個人背景變項之差異，研究結果發現不同的運動種類可能會影響參與者的參與動機，不同的

性別和訓練年資也有差異。劉漢城、劉馥瑤和陳朝圳（2017）探討生態遊客對生態旅遊參與動機、認同感和依賴感的相關研究，研究結果顯示參與動機與地方依附有很大的關係，可以藉由參與動機來降低生態旅遊的負面衝擊。

綜觀上述研究顯示，個人的背景變項例如性別、年齡、婚姻狀況、月收入、教育程度、運動頻率、參與次數等，有可能會影響到參與動機，而不同種類的運動對於參與者的參與動機也可能會有影響。

第三節 心流體驗

壹、心流 (flow)的定義

心理學教授奇克森米海伊 (Mihaly Csikszentmihalyi) 指出：「心流經驗是一個人全神貫注地投入一件事（或者一個活動），過程本身就是一種極端的享受，以致於會不惜代價的全然投入。」在身心靈領域當中，近期有很多人在討論，並且容易將這些名詞混淆或難以區分，例如正念、正向心理學、高峰經驗等，研究者在以下提出各字的差異，正念是近年最流行的名詞，正念的英文是 Mindfulness，正念的定義就是活在當下，全心全意地專注在當下發生的事，包括自己身體的感覺，到整個環境的變化。不去壓抑任何時刻的念頭，不去評價也不去批判，時刻的覺察並接納。正念源於佛學中的「八正道」，分別是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，一行禪師對於正念的定義為在吃飯時好好吃飯，在走路時好好走路，在睡覺時好好睡覺，覺察自己每個當下。而正向心理學 (Positive Psychology) 是近年來心理學發展的新趨勢，又稱為正面思考、或積極思考。正向心理指遇到挑戰或挫折時，人們會產生解決問題的企圖心，並不斷的練習改變思路，強化正向力量迎接挑戰。正向心理學是心理學最新的分類，主要定義為找到人們的天賦，並且肯定自己，同時讓自己的生活更充實，主要研究的領域是快樂的生活，找尋幸福感跟有意義的人生。

而高峰經驗與心流體驗很類似，馬斯洛 (Maslow) 在研究那些已經達到自我實現境界的人時，提出了高峰經驗的概念。它是一種為時十分短暫的幸福、興奮、喜樂、充實、忘我、心醉神迷、心靈悸動的體驗和感受。同樣都是在每件事物當中感受到無比的喜悅，高峰經驗不限於任何事物活動，偏向當下頓悟、像是「天地與我同在，萬

物與我合一」這樣忘我的境界，體驗天人合一的感受。心流體驗來自於從事一個具感興趣並有挑戰性的活動和工作，當你樂在當下時就會產生心流體驗。曾怡茹和林正昌（2015）研究提出禪坐經驗所產生的高峰經驗，是禪坐者身心狀態所如實的展現，高峰經驗不需要任何催化物，只要本質相同的活動，例如：太極拳或瑜珈，皆能使身心進行轉化，達到高峰經驗。

心理學教授奇克森米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）於 1975 年首創原始心流模式（original flow model），由「無聊—心流—焦慮」（anxiety - flow - boredom）構成三路徑心流模式（three channel flow model），認為當挑戰與技巧兩者能達到某種平衡時，才會有心流體驗的產生。而心流體驗，Csikszentmihalyi 將其心流理論製成一個簡單的示意圖，如下圖（2-3-1）。構成此種體驗的兩個重要因素為技能和挑戰。C3 表示當活動挑戰難度超過技能水準太多時，會感到焦慮（anxiety）。C2 則表示技能水準高於挑戰難度太多時，則會感到無聊（boredom）。C4、C1 代表正處於心流狀態。但 C4、C1 雖然都是處在心流狀態，兩者卻十分不同的，C4 相較於 C1 是更加複雜的體驗，因為要面臨更大的挑戰，需要更高的技巧，所以 C4 雖然是複雜而愉悅的，但並不代表是一種穩定的狀態，有可能會在無聊感和焦慮間游移。

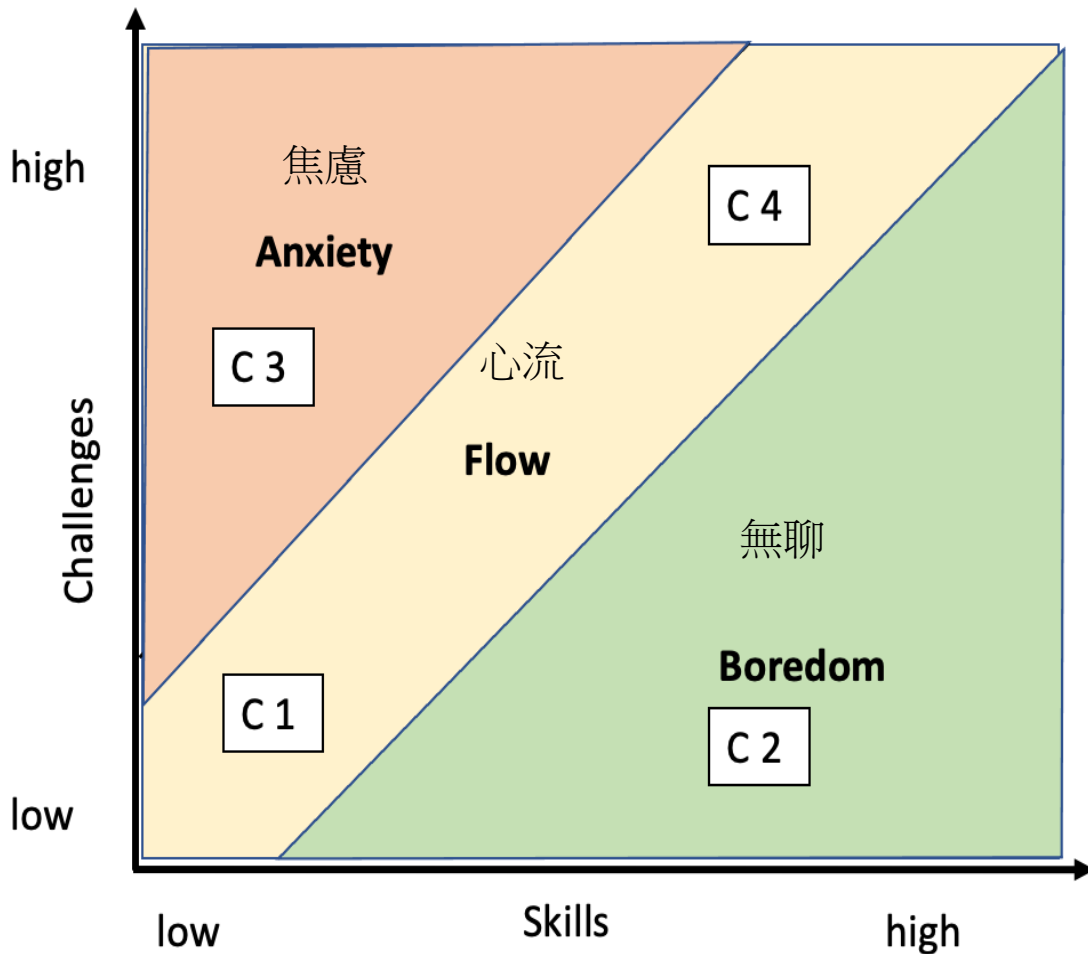


圖 2-3-1 Csikszentmihalyi 的心流模式

資料來源: Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Haper & Row, p. 74.

Csikszentmihalyi 認為心流的動態特質可以使心理成長和探索。人們不喜歡長時間做同一難度的事，多層次高難度遊戲可促使人們不斷努力增進技巧、或發現使用的新機會，這就是活動吸引人的地方。

Massimini & Carli (1988) 的研究發現，在活動中同時處於低挑戰和低技巧時，並不會產生心流體驗，而是冷漠 (apathy)。Massimini、Carli 於是修正三路徑模式為「焦慮—冷漠—心流—無聊」之四路徑心流模式 (four channel flow model)，只有在挑戰與技巧都在某種程度以上，而且達到彼此平衡的狀態，才會產生心流體驗，因此對原始之心流模式提出修正，加入「冷漠」的向度，形成四頻道模式。意即當知覺到的挑戰與技巧

都低時，活動參與者會感到冷漠，無法經歷心流體驗；當知覺到的挑戰高於技能時，活動參與者則感到焦慮，無法經歷心流體驗；當知覺到的能力高於挑戰時：活動參與者會有無聊感，也無法經歷心流體驗；而只有當知覺到的挑戰與技巧同時都達到較高的水準時，此時活動參與者才能經歷到心流體驗如下圖（2-3-2）。

有關心流體驗理論模式在經過長時間多位學者的研究後，將最初的原始心流模式演變成四向度流暢模式。

本研究將心流定義為：心流體驗是指需集中精神、全神貫注、身心舒暢的感受，也是學員想持續參與活動的主因。

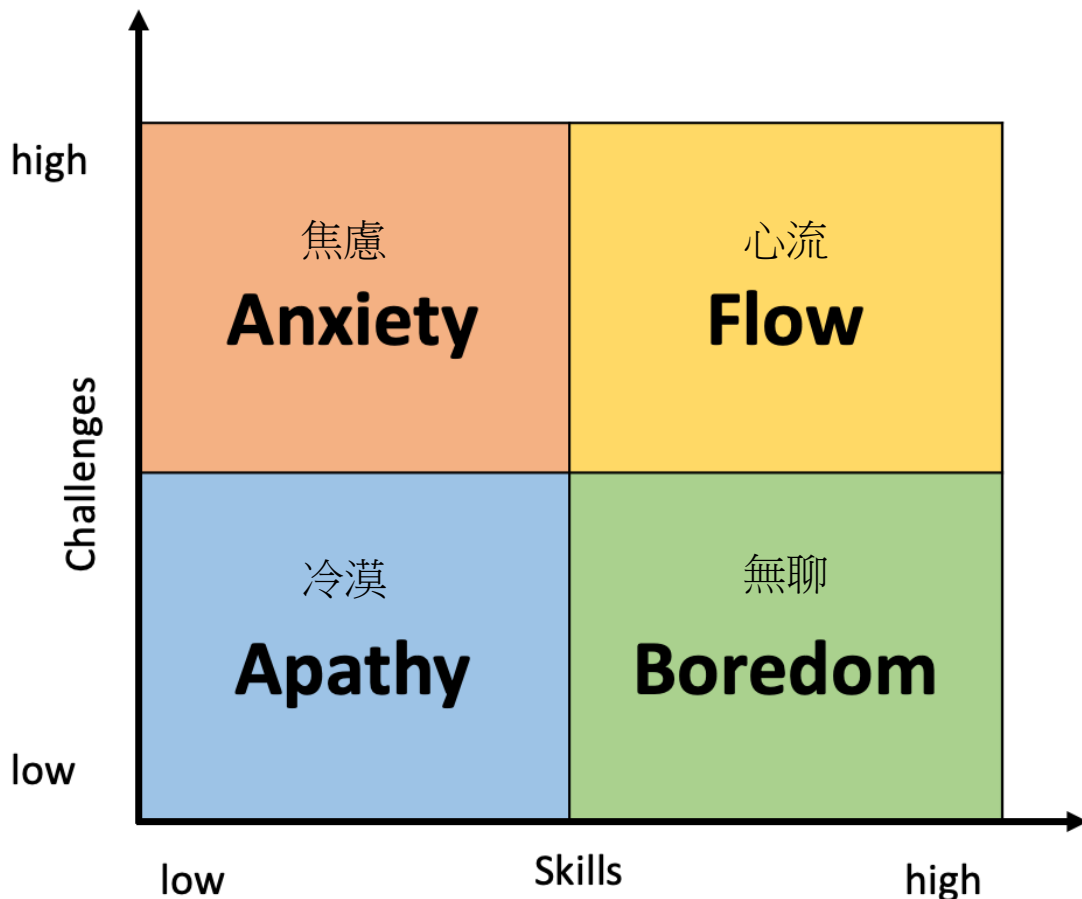


圖 2-3-2 四頻道心流模式

資料來源: Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetic, p. 37.

貳、心流體驗的理論與特徵

1975年當心理學教授奇克森米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）研究創造力時，在訪談數百位藝術家、運動員、音樂家、棋手、科學家及外科醫生等後發現，無論個人從事多麼不同的活動，在進行極其順利時，受訪者所描繪的經驗感覺與心境幾乎完全類似：會出現一種達到全神貫注、完全融入於活動中的心理狀態，同時這種心理狀態帶來快樂與主動積極的感覺。這一項驚奇的發現，成為 Csikszentmihalyi 建立心流理論的基礎。【心流】一詞為翻譯名詞，有些人翻譯成神馳或沉浸狀態、又稱最優體驗、流暢經驗，這些翻譯名詞都是指向同一種狀態、體驗與經驗。

當人們在進行活動時，如果完全的投入情境當中，集中注意力，並且過濾掉所有不相關的知覺，即是進入一種心流的狀態。心流是一種暫時性、主觀的經驗，人們處於此狀態中有種欲罷不能的感覺，這也是人們為什麼願意繼續再從事某種活動的原因。

Csikszentmihalyi (1993) 將心流體驗的因素特質區分為九項特徵，當個人感受到心流經驗時，通常會知覺到以下幾種特徵：

- 一、清晰的目標：對於目標會有想要專注完成的感受，並且有意識地在每個動作上。
- 二、即時反應：對於自己明確的目標，會在過程當中有知覺的辨認每個當下的反應與感受，並享受在當下。
- 三、具有挑戰性活動與適度的技巧：對於清晰的目標跟了解即時的回饋時，在心中會對活動有明確的意義，具有挑戰又有足夠的技巧可以使用。
- 四、行動與意識結合：當專注於當下的活動是，對於行動與意識會感受到兩者互相協調，而且是輕鬆不費力地完成。
- 五、全神貫注：對於心流的過程中，會全神貫注地在當下，不會被外物所分心。
- 六、掌控感：是一種自然而然就能掌握住的感受，並不是真正的對照真實狀況，而是覺知到自己「掌握了」該心流的感覺。
- 七、失去自我意識：在心流的當下，會因為忘我的感受，而沒有覺察到自我意識，是在最佳的表現當中才會有的感受。
- 八、失去時間感：在心流的當下，對於傳統物理時間會感受到不存在，對於心理時間的感受有時會覺得縮短，有時又會有種延長的感受。
- 九、失去目的性經驗：對於活本原本有的目的性想法，會因為心流經驗，而感受到滿足感，而不去在意一開始是哪些動機去做這活動。

所以心流是一種動態的過程（Chen, Wigand & Nilan, 1999），每一個人對於心流體驗

都是有不同的感受，並且會根據個人不同的環境與人格而擁有不同的歷程，也會擁有不同的技巧因應跟不同情境下的挑戰。從心流定義可以得知，技巧和挑戰是心流理論中關鍵的兩個主要因素，二者之間必須取得平衡使用者才能進入心流狀態。(Moneta & Csikszentmihalyi, 1996)

小結，自古以來人類的活動總而言之都是以追求幸福為出發，當人們透過進行一系列的活動產生愉悅的感覺，這時就能心領神會的去感受到所謂的心流！

當人們從事自己有興趣的活動並專注投入時，便會引發快樂、幸福、滿足感，使得人們一再只是為了自我的愉悅而重複那些興趣活動只為再經驗再體驗這樣的美好。而這過程全心投入，精神專注、與身體合一的那一瞬間，除了進入放鬆與放空，還能產生身體上面的僵化肌肉的放鬆、壓力紓解、煩惱消除、並提升自我的肯定與價值感…等等好處！在肢體開發的過程中，藉著由內而外的循序引導過程，幫助學員獲得身、心、靈的健康與和諧。

心流作者 Csikszentmihalyi 舉例一位舞者所言：「這是一種別處都找不到的感覺，任何場合都不會如此令我信心十足，不論我有什麼壓力與問題，一進到練舞場都通通丟在門外了。」因為心流體驗造成一種深刻的愉悅感，帶來無比的內在自我酬賞，不是外在的報酬，或是其他名獲利能比擬的！

參、心流體驗的相關文獻

蕭美玲（2014）探討中高齡婦女參與社區舞蹈運動之休閒效益、心流體驗與幸福感。研究對象為參與汐止地區社區舞蹈運動之中高齡婦女，以便利取樣方式發放 400 份問卷，回收問卷 352 份，有效問卷 254 份。研究結果發現參與者普遍具有頗高的休閒效益、心流體驗與幸福感；不同教育程度、每週跳舞不同時數的參與者，在心流體驗與幸福感上均未達顯著差異；跳舞年資 4~5 年者、自評健康情形很好者，具有較高的心流體驗與幸福感；最後，休閒效益或心流體驗愈高，其幸福感也就愈高。

邱懿瑩（2012）探討有氧舞蹈參與者之個人背景、流暢體驗、休閒效益及幸福感之現況；研究對象以南台科技大學老闆娘學院學員為主。研究結果顯示：有氧舞蹈參與者不同婚姻、年齡、職業、教育程度、平均月收入、有氧舞蹈經驗、參與過之項目和參與之持續性在流暢體驗上具有顯著差異。

鄭美圓（2008）探討國標舞愛好者之認真休閒特質、持久性涉入與神馳體驗關係之研究，以立意抽樣選取台中市地區標準舞活動場所，以便利抽樣方式選取樣本發放問卷，回收有效問卷 462 份。結果顯示：認真休閒特質與持久性涉入有顯著正相關；

認真休閒特質與神馳體驗間有顯著正相關，其相關程度在低度與中度之間；持久性涉入與神馳體驗間有顯著正相關，其相關程度在低度與中度之間。

苗桂蓉（2009）則研究探討舞蹈班學生即興創作心流產生與學生各個特性面向的關係，以國小五、六年級舞蹈班為研究對象，分別利用問卷調查及訪談方式蒐集資料進行研究。其研究結果發現：不同經驗當中即興創作成績比心流狀態高，而心流狀態的受訪者會將成績視為繼續做創作跟改進的動力；受訪者在意教師與同儕的回饋，對於教師給予的回饋，對自己不具信心、能力不足的情況下也容易讓受訪者失去自信心，並且有負向情緒。

林靜宜（2007）的研究著重探討創作動機、個人創作時的沉浸體驗，對個人創造力表現、創作滿意度與再創作意圖之影響。研究對象為台灣創作者，透過田野調查法蒐集資料，總共發出 486 份問卷，有效樣本數為 396 筆。結果發現：在自願性創作者(創意市集工作者)中，創意自我效能、正向心情和沉浸體驗會正向影響個人的創意表現。正向心情、創意表現會正向影響個人的創作滿意度、再創作意圖。沉浸體驗會正向影響個人的正負向心情；而半自願性創作者(系統開發人員)，創意自我效能和正向心情會正向影響個人的創意表現。創意表現、創意自我效能和正向心情會正向影響個人的創作滿意度。創意自我效能和正向心情會正向影響個人的再創作意圖。沉浸體驗會正向影響個人的正負向心情。綜合來說，個人的創意自我效能、正向心情和沉浸體驗愈高，愈能有創意表現，創作滿意度、再創作意圖也愈強。故應培養、提昇個人的創意自我效能、正向心情和沉浸體驗，以促進個人的創造力、創作滿意度和再創作意圖。

綜觀上述歸納整理得知，從事舞蹈、運動或創作，皆能有心流狀態，而身體動作與表現都會有產生樂趣的潛能，只要技巧搭配與自身能力相當的挑戰，就能變成一種心流活動。並在提升成就感、創造力、適應能力、幸福感、滿足感、愉悅感…等方面都有積極且正面的影響。當教學者適時覺察學習的困難和心理層面的變化，調整教學策略並給予學員心理情緒上的支持，有助於學員體驗心流的正向經驗。而當自我效能、正向心情和浸淫於心流體驗時會正向影響個人的種種表現。

第三章 研究方法

根據上述的文獻探討，本研究主要在說明研究方法，並以「禪舞活動參與者對於參與動機與心流體驗之研究」為主題，以問卷調查方式來探討禪舞活動參與者的參與動機與心流體驗之情形，用來提供未來相關禪舞活動單位或人員之參考依據。本研究方法將採用實驗法，在妥善對照的情境下，探討自變項對依變項的因果關係，並從研究架構、研究假設、研究工具設計、資料收集和資料處理來討論。本章節共分為六節，第一節為研究流程；第二節為研究架構；第三節為研究假設；第四節為研究對象；第五節為研究工具；第六節為研究分析方法。

第一節 研究流程

本研究主要在探討「禪舞」活動參與者參與動機與心流體驗等相關問題，並將「核心肌群」參與者作為對照組，首先，依據研究動機來撰寫研究目的；接著收集相關的次級資料及文獻探討，建立起觀念架構；再進行問卷設計；經預先測試、修正後，正式進入抽樣蒐集資料，接著進行資料的分析、驗證假設、分析、歸納、解讀結果，最後提出適切建設性建議；根據研究步驟逐步進行、撰寫每個章節，最後完成。各章節的架構如下圖（3-1）所示。

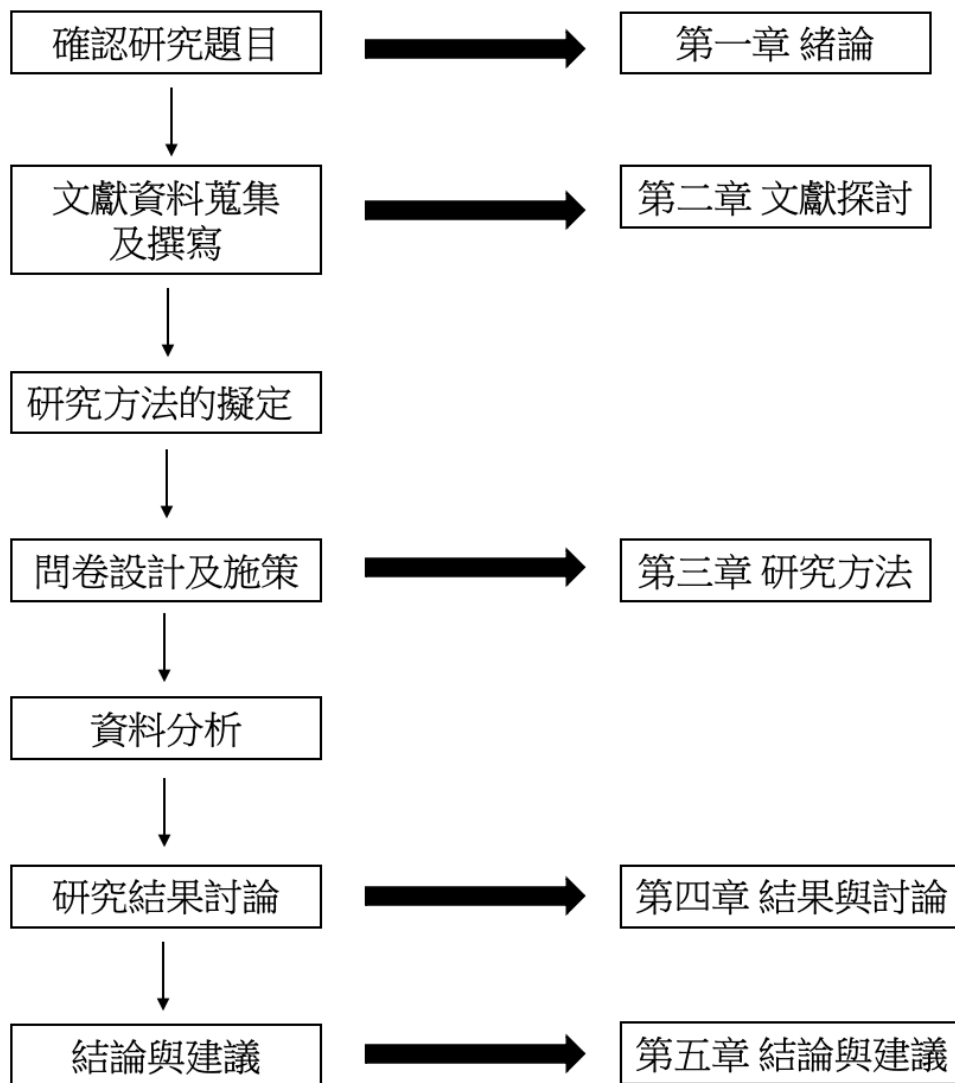


圖 3-1 研究流程結構圖

第二節 研究架構

根據本研究之研究變項，禪舞活動參與者之背景變項、參與動機與心流體驗。其次，再根據本研究假設將核心肌群參與者作為對照組，探討核心肌群參與者的參與動機與心流體驗之關係，並畫出「禪舞」活動參與者、「核心肌群」參與者、參與動機與心流體驗之關係模式之研究架構圖，如圖 (3-2) 所示。

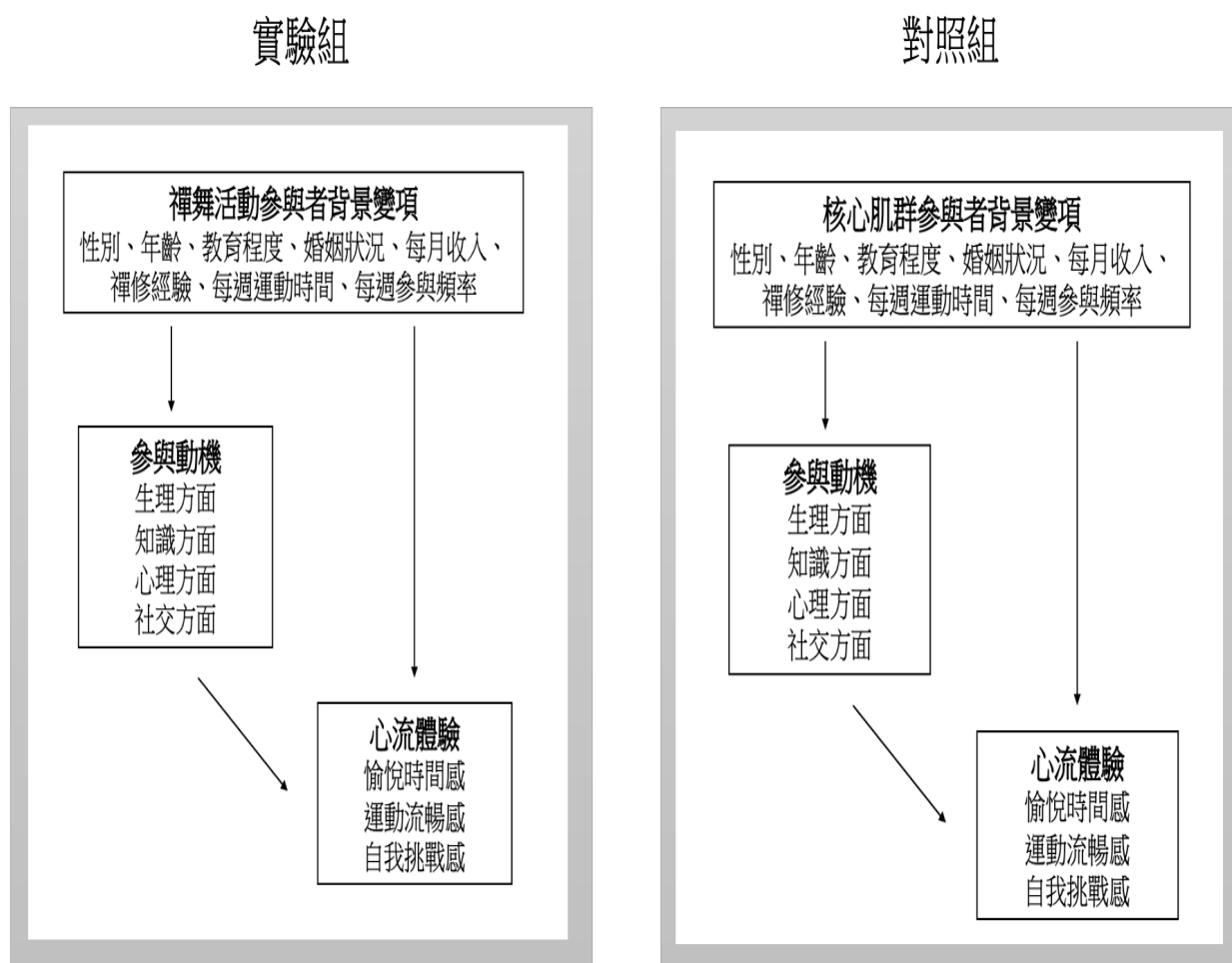


圖 3-2 關係模式結構圖

第三節 研究假設

本研究依上述研究架構，提出以下假設：

假設一：實驗組、對照組受試者基本變項與參與動機、心流體驗間是否存在差異。

假設二：實驗組受試者之心流體驗與參與動機是否具有成效。

假設三：對照組受試者之心流體驗與參與動機是否具有成效。

假設四：不同特性之健身活動受試者，在參與動機、心流體驗間是否存在差異。

假設五：不同特性之健身活動參與者之參與動機對心流體驗是否具有顯著預測力。

第四節 研究對象

本節擬分別說明本研究各項構面所包含的研究對象及抽樣方式，詳細說明如下：

壹、研究對象：

本研究將主要探討禪舞活動參與者之參與動機與心流體驗之關係，並以核心肌群活動參與者為對照組。本研究樣本主要以特定課程的「禪舞」活動參與者與「核心肌群」活動參與者為研究對象。

貳、抽樣方式：

採用立意取樣 (Purposive sampling) 方式來取樣，發放 80 份研究問卷；隨後以實驗法驗證研究假設。抽樣期間為民國 109 年 8 月 01 日至 10 月 30 日，共發放問卷 80 份。本研究以準實驗法來進行。

第五節 研究工具

本研究研究變數與操作型定義做為問卷內容設計之基礎及衡量，以下討論量表之參考方式與設計方式。計分方式則利用衡量尺度皆以李克特(Likert)5 點量尺作為評量，其中「1」代表「非常不同意」、「2」代表「不同意」、「3」代表「普通」、「4」代表「同意」、「5」代表「非常同意」，各量表依受訪者勾選其同意程度，分數越高代表「禪舞」活動參與者對各構面的看法有較高的同意程度。

壹、「基本資料」衡量工具

此部分共計 9 題，包含性別、年齡、教育程度、職業、婚姻狀況、每月收入、禪修

經驗、每週運動時間和每週運動頻率等九項，如下表（3-5-1）。

表 3-5-1
基本資料調查表

變項名稱	問題	測量尺度
性別	男性、女性	名目尺度
年齡	20 歲以下、21 歲-30 歲、31 歲-40 歲、41 歲-50 歲、51 歲-60 歲、61 歲以上	順序尺度
教育程度	國小、國中、高中、大學、碩士、博士	名目尺度
職業	自由填寫	
婚姻狀況	未婚、已婚	名目尺度
平均月收入	20,000 以下、20,001-40,000 元、40,001-60,000 元、60,001-80,000 元、80,001 元以上	順序尺度
禪修經驗	有、沒有	名目尺度
每次參與運動時間	30-60 分鐘、60-90 分鐘、90-120 分鐘、120-150 分鐘、150 分鐘以上	順序尺度
每週參與運動的頻率	無、一次、二次、三次、四次、五次、五次以上	順序尺度

資料來源：本研究自行整理

貳、「參與動機」衡量工具

參與動機表的部分，是參考楊欽城、柳立偉和湯斯凱（2015）依據專家意見後共同編製的參與動機量表，加以修訂而成。將參與動機分成四個構面分別為生理動機、知識動機、心理動機和社交動機等四個構面共計 16 題。計分方式則利用衡量尺度皆以李克特（Likert）5 點量尺作為評量，其中「1」代表「非常不同意」、「2」代表「不同意」、「3」代表「普通」、「4」代表「同意」、「5」代表「非常同意」，各量表依受訪者勾選其

同意程度，分數越高代表「禪舞」活動參與者對各構面的看法有較高的同意程度。量表題目如下表（3-5-2）。

表 3-5-2
參與動機量表

構面	題目
生理動機	1. 參與禪舞活動課程能增加體適能
	2. 參與禪舞活動課程能學習及提升運動技術
	3. 參與禪舞活動課程能感到活力無窮
	4. 參與禪舞活動課程能展現個人能力
知識動機	5. 參與禪舞活動課程能探索新事物
	6. 參與禪舞活動課程能學習新休閒運動項目
	7. 參與禪舞活動課程能拓展新興趣
	8. 參與禪舞活動課程能探索新知識
心理動機	9. 參與禪舞活動課程能肯定自我、建立信心
	10. 參與禪舞活動課程能紓解生活壓力
	11. 參與禪舞活動課程能脫離喧鬧與擁擠的環境
	12. 參與禪舞活動課程能提升自我挑戰力
社交動機	13. 參與禪舞活動課程是同儕的鼓勵
	14. 參與禪舞活動課程能認識新朋友
	15. 參與禪舞活動課程能建立友誼間的情誼
	16. 參與禪舞活動課程能獲得別人讚賞

資料來源：本研究自行整理

參、「心流體驗」衡量工具

心流體驗量表是根據王鴻達、陳維智、李居旺（2011）編譯，並參考楊欽城、柳立偉、湯斯凱（2015）之研究量表，加以修編為本研究衡量量表，將流暢體驗分為三個構面，分別為「愉悅時間感」、「運動流暢感」及「自我挑戰」等三個構面，總計 18 題。計分方式則利用衡量尺度皆以李克特（Likert）5 點量尺作為評量，其中「1」代表「非常不同意」、「2」代表「不同意」、「3」代表「普通」、「4」代表「同意」、「5」代表「非常同意」，各

量表依受訪者勾選其同意程度，分數越高代表「禪舞」活動參與者對各構面的看法有較高的同意程度。量表題目如下表（3-5-3）。

表 3-5-3
心流體驗量表

構面	題目
愉悅時間感	1. 參與禪舞活動課程時，若沒人提醒，我不會特別去注意時間
	2. 參與禪舞活動課程時，總覺得時間過得特別快
	3. 參與禪舞活動課程時，我內心充滿喜悅與滿足
	4. 參與禪舞活動課程時，常常感到渾然忘我，忘記時間流逝
	5. 為了再次得到愉悅與快樂我會持續參與禪舞活動課程
	6. 參與禪舞活動課程時，我會非常地投入
	7. 參與禪舞活動課程時，我只感受到同學與場上狀況而忘記自我
運動流暢感	8. 我對於自己的禪舞動作與能力充滿自信參與禪舞活動課程能學習新休閒運動項目
	9. 我對於禪舞活動課程的相關規則、資訊瞭若指掌
	10. 參與禪舞活動課程時，對於禪舞是感到輕鬆不費力的
	11. 參與禪舞活動課程時，無形中與健身融合，自然的做出舞蹈動作
	12. 參與禪舞活動課程時，我不會因為置身陌生場地而綁手綁腳
	13. 禪舞活動課程對我而言，從來不會是個困擾
自我挑戰	14. 禪舞活動課程對我而言，是個富有挑戰性的運動
	15. 參與禪舞活動課程時，我總是很清楚接下來自己要練習的目標
	16. 我覺得參與禪舞活動課程可以讓我收穫豐富
	17. 參與禪舞活動課程時，我會先預設好當天要練習的內容
	18. 參與禪舞活動課程時，我會凝聚注意力，達到心無旁騖的狀態

資料來源：本研究自行整理

第六節 資料分析方法

本研究回收問卷之後，根據前述之研究目的與所建立之研究假設，使用準實驗法加以分析，實驗設計為「禪舞」活動參與者 40 人，以及「核心肌群」活動參與者 41 人，進行為期 8 週健身活動對於心流體驗介入的前、後測差異檢定。

壹、準實驗研究法

即研究者在研究中，無法隨心所欲的在實驗情境中採用隨機取樣方法分派受試者、對照實驗情境。設計步驟如下：

- 一、將受試者以非隨機方式分派為實驗組及對照組，並設計「禪舞」活動參與者為實驗組而「核心肌群」參與者為對照組。
- 二、實驗處理前兩組均接受前測和 8 週健身活動。
- 三、實驗組接受心流體驗的實驗處理，而對照組則否。
- 四、實驗處理後，兩組均接受後測。



第四章 研究結果

本章旨在呈現實驗活動中所獲得之資料數據，透過統計軟體 IBM SPSS Statistic 20 進行資料統計分析，針對上述所提出之研究目的及研究假設，以描述性統計、成對樣本 t 檢定、Anova、Scheffe 事後檢定法、回歸分析，以對研究假設之項目進行數據分析及討論。因應研究受試者樣本數有限，為了獲取各變項估計的穩定性，在軟體中使用自助法 (Bootstrapping) 取樣次數設為 200 次。

第一節 基本資料分析描述

本研究將受試者分為兩組，分別運用「禪舞」、「核心肌群」的活動方式進行心流體驗，為了瞭解受試者在不同背景變項下之參與動機及不同參與動機對心流體驗之影響，本節會使用描述性統計對數據進行分析。本研究中，自變項為「背景變項」，中介變項為「參與動機」，依變項為「心流體驗」。問卷量表經施測後回收進行整理，有效樣本數為 $N=61$ ，其中禪舞活動 $N=30$ ，核心肌群 $N=31$ 。表 4-1-1 將會顯示實驗組禪舞之基本資料分析描述，表 4-1-2 將會顯示對照組核心肌群之基本資料分析描述。

實驗組「禪舞」受試者的性別比例以女性 96.7% 居多，顯示本研究中「禪舞」受試者以女性為主。年齡方面以 51-60 歲 43.3% 居多，次之為 41-50 歲佔 33.3%。教育程度方面以學士 46.7% 居多，次之為高中或以下學歷 43.3%。職業方面以家管 40.0% 居多，次之為服務業 13.3%。婚姻狀況方面以已婚 76.7% 居多。平均月收入方面以 20001-40000 居多 40.0%，次之為小於 20000，佔 36.7%。禪修的經驗方面幾乎參半，有經驗者為 56.7%，無經驗者為 43.3%。每次參與運動的時間方面以 30-60 分鐘 46.7% 居多，次之為 91 分鐘或以上 33.3%。每週參與運動的頻率方面以 1 次 50.0% 居多，次之為 2、3 次 16.7%。

表 4-1-1

實驗組基本資料分析 (n=30)

項目	人數	百分比%
性別		
男	1	3.3
女	29	96.7
年齡		
<=40	5	16.7
41-50	10	33.3
51-60	13	43.3
>61	2	6.7
教育程度		
高中或以下	13	43.3
學士	14	46.7
碩士及博士	3	10.0
職業		
自由業	3	10.0
志工	1	3.3
技術員	2	6.7
服務業	4	13.3
家管	12	40.0
教育業	2	6.7
設計	1	3.3
學生	2	6.7
零售業	1	3.3
醫療業	2	6.7
婚姻狀況		
未婚	5	16.7

已婚	23	76.7
離婚	2	6.7
平均月收入		
<20000	11	36.7
20001-40000	12	40.0
40001-60000	4	13.3
>60000	3	10
禪修的經驗		
沒有	13	43.3
有	17	56.7
每次參與運動的時間(分鐘)		
30-60	14	46.7
60-90	6	20.0
>=91	10	33.3
每週參與運動的頻率		
0 次	3	10.0
1 次	15	50.0
2 次	5	16.7
3 次	5	16.7
>=4 次	3	10.0

對照組核心肌群受試者的性別比例以男性 54.8% 居多，顯示本研究中核心肌群活動受試者以男性為主。年齡方面以 41-50 歲 32.3% 居多，次之為 51-60 歲、大於 61 歲佔 25.8%。教育程度方面以學士 51.6% 居多，次之為碩士或以上 35.5%。職業方面以退休人士、金融及貿易、建築工程業 16.1% 居多，次之為製造業 12.9%。婚姻狀況方面以未婚 77.4% 居多。平均月收入方面以 > 600,00，佔 51.6%，次之為 200,01-400,00，佔 25.8%。禪修的經驗方面無經驗者為 96.8%。每次參與運動的時間方面以 60-90 分鐘 41.9% 居多，次之為 30-60 分鐘 35.5%。每週參與運動的頻率方面以 1 次 58.1 居多，次之為 2 次 19.4%。

表 4-1-2

對照組基本資料分析 (n=31)

項目	人數	百分比%
性別		
男	17	54.8
女	14	45.2
年齡		
<=40	5	16.1
41-50	10	32.3
51-60	8	25.8
>61	8	25.8
教育程度		
高中或以下	4	12.9
學士	16	51.6
碩士或以上	11	35.5
職業		
自由業	1	3.2
服務業	1	3.2
金融及貿易	5	16.1
建築工程業	5	16.1
待業	1	3.2
家管	2	6.5
退休人士	5	16.1
教育業	1	3.2
會計	1	3.2
運輸業	1	3.2
製造業	4	12.9
醫療業	1	3.2

技術人員	2	6.5
學生	1	3.2
婚姻狀況		
未婚	24	77.4
已婚	7	22.6
離婚	0	0
平均月收入		
<20000	2	6.5
20001-40000	8	25.8
40001-60000	5	16.1
>60000	16	51.6
禪修的經驗		
沒有	1	3.2
有	30	96.8
每次參與運動的時間(分鐘)		
30-60	11	35.5
60-90	13	41.9
>=91	7	22.6
每週參與運動的頻率		
0 次	3	9.7
1 次	18	58.1
2 次	6	19.4
3 次	3	9.7
>=4 次	1	3.2

第二節 組內參與動機、心流體驗差異分析

本節主要對受試者之基本資料與「禪舞」、「核心肌群」兩種不同的活動進行分析，為瞭解實驗前後對兩組受試者的參與動機、心流體驗作出評估及比較，本節會使用成對樣本 t 檢定（自助法）進行資料分析，其統計結果如下：

表 4-2-1

實驗組參與動機前、後測

	人數	平均數	標準誤差	t 值	顯著性(雙尾)
實驗組參與動機前測 和實驗組參與動機後測	30	-.81672	.67433	-6.634	.000***

*以 200 *bootstrap samples* 為基礎

由表 4-2-1 顯示，數據在成對樣本 t 檢定的自助法雙尾檢定下，實驗組「禪舞」參與動機前測、後測分數達顯著水平 ($p = .000 < .001$)，數據分析結果表示實驗組「禪舞」受試者經過參加「禪舞」心流活動後的參與動機會有顯著的差異，即意味著實驗組「禪舞」受試者經過參加「禪舞」心流活動後會對日後的參與動機有顯著的提升。

表 4-2-2

實驗組心流體驗前、後測

	人數	平均數	標準誤差	t 值	顯著性(雙尾)
實驗組心流體驗前測 和實驗組心流體驗後測	30	-.88910	.73952	-6.585	.000***

*以 200 *bootstrap samples* 為基礎

由表 4-2-2 顯示，數據在成對樣本 t 檢定的自助法雙尾檢定下，實驗組「禪舞」心流體驗前測、後測分數達顯著水平 ($p = .000 < .001$)，數據分析結果表示實驗組「禪舞」受試者經過參加「禪舞」心流活動後的心流體驗會有顯著的提升，即意味著實驗組「禪舞」受試者經過參加「禪舞」心流活動後會對日後的心流體驗有顯著的提升。

表 4-2-3

對照組參與動機前、後測

	人數	平均數	標準誤差	t 值	顯著性(雙尾)
對照組參與動機前測和 對照組參與動機後測	31	-.63710	.50245	-7.060	.000***

*以 200 *bootstrap samples* 為基礎

由表 4-2-3 顯示，數據在成對樣本 *t* 檢定的自助法雙尾檢定下，對照組核心肌群參與動機前測、後測分數達顯著水平 ($p=.000<.001$)，數據分析結果表示對照組核心肌群受試者經過參加核心肌群心流活動後的參與動機會有顯著的提升，故表示著對照組核心肌群受試者經過參加核心肌群心流活動後會對日後的參與動機有顯著的提升。

表 4-2-4

對照組心流體驗前、後測

	人數	平均數	標準誤差	t 值	顯著性(雙尾)
對照組心流體驗前測和 對照組心流體驗後測	31	-.61454	.53194	-6.432	.000***

*以 200 *bootstrap samples* 為基礎

由表 4-2-4 顯示，數據在成對樣本 *t* 檢定的自助法雙尾檢定下，對照組核心肌群心流體驗前測、後測分數達顯著水平 ($p=.000<.001$)，數據分析結果表示對照組核心肌群受試者經過參加核心肌群心流活動後的心流體驗會有顯著的提升，這表示著對照組核心肌群受試者經過參加核心肌群心流活動後會對日後的心流體驗有顯著的提升。

第三節 組間參與動機、心流體驗差異分析

本節主要對受試者之基本資料與「禪舞活動」、「核心肌群」兩種不同的活動進行分析，為瞭解實驗前後對兩組受試者的參與動機作出評估及比較，將使用 *bootstrap* 成對樣本 *t* 檢定對數據進行分析其統計結果如下：

由表 4-3-1 顯示，數據在成對樣本 *t* 檢定的自助法雙尾檢定下，實驗組「禪舞」參

與動機前測與對照組「核心肌群」參與動機前測分數達顯著水平 ($p=.268>.05$)，數據分析結果表示兩組間的參與動機後測無顯著性差異。

表 4-3-1

實驗組與對照組參與動機前後測平均差比較

	人數	平均數	標準誤差	t 值	顯著性(雙尾)
實驗組參與動機前後測平均 差 和 對照組參與動機前後 測平均差	30	.17917	.86955	1.129	.268

*以 200 *bootstrap samples* 為基礎

由表 4-3-2 顯示，數據在成對樣本 *t* 檢定的自助法雙尾檢定下，實驗組禪舞心流體驗前後測與對照組核心肌群心流體驗前後測分數達顯著水平 ($p = .0497<.05$)，且 $\bar{X}_1 - \bar{X}_2 = .31328$ ，也意味著實驗組「禪舞」之參與動機前後測高於對照組「核心肌群」之參與動機前後測。

表 4-3-2

實驗組與對照組心流體驗前後測平均差比較

	人數	平均差	標準誤差	t 值	顯著性(雙尾)
實驗組心流體驗前後測平均 差 和 對照組心流體驗前後 測平均差	30	.31328	.84261	2.036	.0497*

*以 200 *bootstrap samples* 為基礎

第四節 人口統計變項在研究變項之差異分析

本研究採用 *Bootstrap* 獨立樣本 *t* 檢定及 *Bootstrap* 單因子變異數分析，檢定實驗組與對照組受試者基本資料統計變項對參與動機、心流體驗之差異性。

實驗組與對照組不同性別之「參與動機」、「心流體驗」前、後測之平均數差異分析針對實驗組與對照組於參與動機之前、後測之數據進行 *Bootstrap* 單因子變異數分

析，以比較不同性別受試者在參與動機之前、後測是否達顯著性差異。以瞭解實驗組受試者與對照組受試者之性別不同是否會影響學習動機同意平均數差。

為了進一步瞭解人口統計變項在兩組的參與動機、心流體驗之差異，主要以 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較探索禪舞活動受試者在年齡、教育程度、平均月收入、每次參與運動的時間、每週運動頻率，以探討人口統計變在兩組的參與動機、心流體驗是否存在顯著性差異；因為實驗組與對照組不同性別變項中，男性=1，女性=29；禪修的經驗方面，控制組沒有禪修的經驗=1，有禪修的經驗=30；控制組每週參與運動的頻率 0 次=3，1 次=18，2 次=6，3 次=3，大於等於 4 次=1。樣本數據存在較大的落差，以致其標準差較大，形成標準誤提高，故此性別、禪修的經驗、每週參與運動的頻率組別不納入數據分析之中。

表 4-4-1 中，在 0.05 的顯著水平下，年齡與「禪舞」參與動機後測存在顯著性差異；「禪舞」參與動機前測、「禪舞」心流體驗前測、「禪舞」心流體驗後測的 *F* 檢定之顯著性 *P* 值為 .063、.457、.387 > 0.05，表示變項間年齡組別在沒有存在顯著差異。在 Bootstrap 單因子變異數分析存在顯著性差異的部份進行 Scheffe 事後比較，在「禪舞」參與動機後測方面，年齡組別間沒有存在顯著差異。

表 4-4-1

實驗組不同年齡在各構面前、後測之的 Bootstrap 單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較分析表

構面	平均值				<i>F</i> 檢定	<i>P</i> 值(雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1 40 歲以下 (<i>N</i> =5)	2 41-50 歲 (<i>N</i> =10)	3 51-60 歲 (<i>N</i> =13)	4 61 歲以上 (<i>N</i> =2)			
禪舞參與動機 前測	3.2750	3.4250	3.9087	4.0000	2.751	.063	N
禪舞參與動機 後測	4.5203	4.1905	4.4066	4.6683	3.528	.029*	N
禪舞心流體驗	3.3368	3.0643	3.7460	4.2151	.894	.457	N

前測							
禪舞心流體驗	4.6502	4.3207	4.4998	4.4921	1.051	.387	N
後測							

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

表 4-4-2 中，年齡與「核心肌群」參與動機前後測、心流體驗前後的 *F* 檢定之顯著性 *P* 值為 .127、.556、.251、.245 > 0.05，這反映了對照組受試者在不同年齡下的「核心肌群」參與動機前後測、「核心肌群」心流體驗前後測都沒有任何顯著性差異。

表 4-4-2

對照組不同年齡在各構面前、後測之的 *Bootstrap* 單因子變異數分析與 *Scheffe* 事後比較分析表

構面	平均值	<i>F</i> 檢定	<i>P</i> 值(雙尾)	<i>Scheffe</i>	<i>F</i> 檢定	<i>P</i> 值(雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1	2	3	4			
	40 歲以下 (<i>N</i> =5)	41-50 歲 (<i>N</i> =10)	51-60 歲 (<i>N</i> =8)	61 歲以上 (<i>N</i> =8)			
核心肌群參與動機前測	3.1375	3.8375	3.9688	3.7734	2.074	.127	N
核心肌群參與動機後測	4.0750	4.4313	4.3984	4.4844	.708	.556	N
核心肌群心流體驗前測	3.1295	3.7630	3.7627	3.6621	1.446	.251	N
核心肌群心流體驗後測	4.0975	4.2822	4.2256	4.3266	.245	.245	N

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

表 4-4-3 中，學歷與「禪舞」參與動機前後、測、「禪舞」心流體驗前、後測的 F 檢定之顯著性 P 值為 .127、.708、.251、.864 > 0.05 ，這反映了實驗組受試者在不同學歷下的「禪舞」參與動機前後測、「禪舞」心流體驗前後測都沒有任何顯著性差異。

表 4-4-3

實驗組不同學歷在各構面前、後測之的 *Bootstrap* 單因子變異數分析與 *Scheffe* 事後比較分析表

構面	平均值			F 檢定	P 值(雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1	2	3			
	高中或以 下 ($N=13$)	學士 ($N=14$)	碩士或以 上($N=13$)			
禪舞參與動機 前測	3.8461	3.5178	3.3958	2.074	.127	N
禪舞參與動機 後測	4.5678	4.3560	4.5243	.708	.708	N
禪舞心流體驗 前測	3.6654	3.3925	3.1031	1.446	.251	N
禪舞心流體驗 後測	4.5301	4.2328	4.3253	.245	.864	N

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

表 4-4-4 中，學歷與「核心肌群」參與動機前、後測、「核心肌群」心流體驗前後、測的 F 檢定之顯著性 P 值為 .962、.440、.760、.398 > 0.05，這反映了對照組受試者在不同學歷下的「核心肌群」參與動機前後測、「核心肌群」心流體驗前後測都沒有任何顯著性差異。

表 4-4-4

對照組不同學歷在各構面前、後測之的 *Bootstrap* 單因子變異數分析與 *Scheffe* 事後比較分析表

構面	平均值			F 檢定	P 值(雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1	2	3			
	高中或以 下 ($N=4$)	學士 ($N=16$)	碩士或以 上($N=11$)			
核心肌群參與動機 前測	3.7969	3.7109	3.7670	.039	.962	N
核心肌群參與動機 後測	4.6094	4.4179	4.2386	.844	.440	N
核心肌群心流體驗 前測	3.8135	3.5646	3.6716	.277	.760	N
核心肌群心流體驗 後測	4.5516	4.2190	4.1833	.953	.398	N

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

表 4-4-5 中，實驗組平均月收入在「禪舞」參與動機前、後測及「禪舞」心流體驗前、後測的 F 檢定之顯著性 P 值為 .674、.409、.714、.132 > 0.05，這反映了實驗組受試者在不同平均月收入下的「禪舞」參與動機前、後測、「禪舞」心流體驗前、後皆無顯著差異。

表 4-4-5

實驗組不同平均月收入在各構面前、後測之的 *Bootstrap* 單因子變異數分析與 *Scheffe* 事後比較分析表

構面	平均值				F 檢定	P 值 (雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1	2	3	4			
	<20000 ($N=11$)	21000- 40000 ($N=12$)	41000- 60000 ($N=4$)	>60000 ($N=3$)			
禪舞參與動 機前測	3.613636	3.666667	3.906250	3.354167	.517	.674	N
禪舞參與動 機後測	4.417634	4.460782	4.346175	4.810334	1.000	.409	N
禪舞心流體 驗前測	3.407648	3.534524	3.754365	3.179894	.458	.714	N
禪舞心流體 驗後測	4.017321	4.399471	4.006746	4.806349	2.045	.132	N

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

表 4-4-6 中，對照組平均月收入在「核心肌群」參與動機前、後測及「核心肌群」心流體驗前、後測的 F 檢定之顯著性 P 值為 .612、.870、.881、.585 > 0.05，這反映了對照組受試者在不同平均月收入下的「核心肌群」參與動機前、後測、「核心肌群」心流體驗前、後皆無顯著差異。

表 4-4-6

對照組不同平均月收入在各構面前、後測之的 *Bootstrap* 單因子變異數分析與 *Scheffe* 事後比較分析表

構面	平均值				F 檢定	P 值 (雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1 <20000 ($N=3$)	2 21000- 40000 ($N=7$)	3 41000- 60000 ($N=4$)	4 >60000 ($N=11$)			
核心肌群參與 動機前測	3.953125	3.487500	3.746094	3.500000	.615	.612	N
核心肌群參與 動機後測	4.351563	4.512500	4.328125	4.562500	.236	.870	N
核心肌群心流 體驗前測	3.777183	3.534921	3.615476	3.468254	.221	.881	N
核心肌群心流 體驗後測	4.115476	4.445714	4.225099	4.486508	.658	.585	N

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

表 4-4-7 中，實驗組每次參與運動的頻率在「禪舞」參與動機前、後測及「禪舞」心流體驗前、後測的 F 檢定之顯著性 P 值為 .075、.245、.109、.209 > 0.05，這反映了對照組受試者在不同的每次參與運動的頻率下的「禪舞」參與動機前、後測、「禪舞」心流體驗前、後皆無顯著差異。

表 4-4-7

實驗組每次參與運動的頻率在各構面前、後測之的 *Bootstrap* 單因子變異數分析與 *Scheffe* 事後比較分析表

構面	平均值			F 檢定	P 值 (雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1	2	3			
	30-60 分鐘 ($N=14$)	60-90 分鐘 ($N=6$)	90 分鐘以上 ($N=10$)			
禪舞參與動機 前測	3.7098	4.0000	3.3500	2.858	.075	N
禪舞參與動機 後測	4.3398	4.5405	4.5939	1.482	.245	N
禪舞心流體驗 前測	3.4542	3.9608	3.2332	2.410	.109	N
禪舞心流體驗 後測	4.2219	3.9684	3.2331	1.657	.209	N

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

表 4-4-8 中，對照組每次參與運動的頻率在「核心肌群」參與動機前、後測及「核心肌群」心流體驗前、後測的 F 檢定之顯著性 P 值為 .727、.720、.59、.807 > 0.05 ，這反映了對照組受試者在不同的每次參與運動的頻率下的「核心肌群」參與動機前、後測、「核心肌群」心流體驗前、後皆無顯著差異。

表 4-4-8

對照組每次參與運動的頻率在各構面前、後測之的 *Bootstrap* 單因子變異數分析與 *Scheffe* 事後比較分析表

構面	平均值			F 檢定	P 值 (雙尾)	<i>Scheffe</i>
	1	2	3			
	30-60 分鐘 ($N=11$)	60-90 分鐘 ($N=13$)	90 分鐘以上 ($N=7$)			
核心肌群參與 動機前測	3.8011	3.8317	3.4821	.727	.727	N
核心肌群參與 動機後測	4.4659	4.3702	4.2589	.333	.720	N
核心肌群心流 體驗前測	3.6964	3.7045	3.4082	.595	.559	N
核心肌群心流 體驗後測	4.2003	4.3167	4.009	.216	.807	N

註：a. *表示達 0.05 顯著水平

b. *Scheffe* 欄 N 表示不顯著

c. 自助法以 200 *bootstrap samples* 為基礎

第五節 迴歸分析

本節將以迴歸分析探討組間變項之前後測之影響程度，檢驗組間參與動機前、後測之間是否存在顯著的預測影響。分別為：「禪舞參與動機前測和禪舞心流體驗前測」、「禪舞參與動機後測和禪舞心流體驗後測」、「核心肌群參與動機前測和核心肌群心流體驗前

測」、「核心肌群參與動機後測和核心肌群心流體驗後測」。以下為數據分析結果。

由表 4-5-1 中，以「禪舞參與動機前測」為預測自變項，依變項為「禪舞心流體驗前測」，其解釋變異量 R^2 為 0.525 (52.5%)， β 估計值達顯著水準， $p=.005 < 0.001$ ，故此，「禪舞參與動機前測」會正向影響「禪舞心流體驗前測」；以「禪舞參與動機後測」為預測自變項，依變項為「禪舞心流體驗後測」，其解釋變異量 R^2 為 0.837 (83.7%)， β 估計值達顯著水準， $p=.005 < 0.001$ ，故此，「禪舞參與動機後測」會正向影響「禪舞心流體驗後測」；以「禪舞參與動機前測」為預測自變項，依變項為「禪舞心流體驗前測」，其解釋變異量 R^2 為 0.613 (61.3%)， β 估計值達顯著水準， $p=.005 < 0.001$ ，故此，「核心肌群參與動機前」會正向影響「核心肌群心流體驗前測」；以「核心肌群參與動機後測」為預測自變項，依變項為「核心肌群心流體驗後測」，其解釋變異量 R^2 為 0.648 (64.8%)， β 估計值達顯著水準， $p=.005 < 0.001$ ，故此，「核心肌群參與動機後測」會正向影響「核心肌群心流體驗後測」。

表 4-5-1

組間變項的之迴歸分析

	R	R^2	β 估計值	標準誤差	顯著性 (雙尾)
禪舞參與動機前測和禪舞 心流體驗前測	.736	.525	.736	.150	.005**
禪舞參與動機後測和禪舞 心流體驗後測	.915	.837	.915	.108	.005**
核心肌群參與動機前測和 核心肌群心流體驗前測	.793	.613	.933	.067	.005**
核心肌群參與動機後測和 核心肌群心流體驗後測	.812	.648	.812	.090	.005**

表 4-5-2

組內變項的之迴歸分析

假說	路徑	預期方向	β 估計值	顯著性(雙尾)	驗證結果
H1	禪舞參與動機前測→ 禪舞心流體驗前測	+	.736	.005**	成立
H2	禪舞參與動機後測→ 禪舞心流體驗後測	+	.915	.005**	成立
H3	核心肌群參與動機前 測 →核心肌群心流體 驗前測	+	.933	.005**	成立
H4	核心肌群參與動機後 測→核心肌群心流體 驗後測	+	.812	.005**	成立



第五章 結論與建議

本研究主要以「禪舞」活動之受試者為實驗組，「核心肌群」受試者為對照組，以探究受試者基本變項、參與動機、心流體驗之關係，本章將根據研究目的、研究假設與數據分析結果歸納出結論，以供推廣心流相關活動及日後研究之用。

第一節 結論

壹、實驗組、對照組受試者參與動機、心流體驗之實際情況

實驗組、對照組受試者的基本資料與參與動機、心流體驗在數據分析結果中，實驗組、對照組受試者的年齡、教育程度、平均月收入、每次參與運動的頻率對參與動機、心流體驗中，雖然年齡與「禪舞」參與動機後測存在顯著的差異，但 *Scheffe* 事後比較沒有存在顯著性差異，其原因在於組別間人數差距較大、標準差較大，形成標準誤提高，所以 *Scheffe* 事後比較較難達到顯著差異。而其他數據整體沒有顯著性差異，這說明了不同的背景變項之差異對實驗組、對照組受試者參與活動的參與動機、心流體驗不會形成差異及影響，這與陳秀珍（1997）、張孝銘、洪珠媚和王惠韻（2010）、楊宜昌、張家昌和蘇泰源（2015）的研究結果不同，但與蕭美玲（2014）的研究結果相乎。

貳、禪舞活動參與者之心流體驗與參與動機具有成效

實驗組「禪舞」受試者的參與動機前測、後測分數達顯著性差異，且 $\bar{X}_1 - \bar{X}_2 < 0$ ，這說明了實驗組「禪舞」受試者在參與活動後的參與動機分數是有所提升，證明了受試者參與「禪舞」活動後，其參與動機是有所提升的；實驗組「禪舞」受試者的心流體驗前測、後測分數達顯著性差異，且 $X_1 - \bar{X}_2 < 0$ 表這說明了實驗組「禪舞」受試者在參與活動後的心流體驗分數是有所提升，證明了受試者參與「禪舞」活動後，其心流體驗是有所提升的；本研究證明了受試者在參與「禪舞」活動後對心流體驗與參與動機具有成效。

參、核心肌群活動參與者之心流體驗與參與動機具有成效

對照組「核心肌群」受試者的心流體驗前測、後測分數達顯著性差異，且 $\bar{X}_1 - \bar{X}_2 < 0$ ，這說明了對照組「核心肌群」受試者在參與活動後的心流體驗分數是有所提升，證明了受試者參與「核心肌群」活動後，其心流體驗是有所提升的；對照組「核心肌群」受試者的心流體驗前測、後測分數達顯著性差異，且 $\bar{X}_1 - \bar{X}_2 < 0$ ，這說明了

對照組受試者在參與活動後的心流體驗分數是有所提升，證明了受試者參與「核心肌群」活動後，其心流體驗也是有所提升的；本研究證明了受試者在參與「核心肌群」活動後對心流體驗與參與動機具有成效。

肆、不同特性之健身活動參與者，在參與動機、心流體驗間的差異

在參與動機方面，兩組受試者的參與動機前測、後測平均差沒有存在顯著性差異，這說明了兩組受試者在參與不同特性之健身活動後的參與動機提升程度是差別不大；在心流體驗方面，兩組受試者的心流體驗前測、後測分平均差達顯著性差異， $\bar{X}_1 - \bar{X}_2 > 0$ ，這說明了實驗組「禪舞」受試者在參與禪舞活動的心流體驗變化顯著高於參與「核心肌群」活動對照組。

伍、不同特性之健身活動參與者之參與動機對心流體驗具有顯著預測力

實驗組「禪舞」方面，受試者的參與動機前測對心流體驗前測的 β 估計值為.736，達顯著水平，即參與動機越高，其心流體驗相應越高；受試者的參與動機後測對心流體驗後測的 β 估計值為.915，達顯著水平，即參與動機越高，其心流體驗相應越高。

對照組「核心肌群」方面，受試者的參與動機前測對心流體驗前測的 β 估計值為.933，達顯著水平，即參與動機越高，其心流體驗相應越高；受試者的參與動機後測對心流體驗後測的 β 估計值為.812，達顯著水平，即參與動機越高，其心流體驗相應越高。

整體而言，實驗組「禪舞」、對照組「核心肌群」受試者的基本變項對參與動機、心流體驗之間，沒有存在顯著的差異，兩組受試者經過參與「禪舞」活動、「核心肌群」活動後的參與動機、心流體驗也有顯著的提升，所以，這反映了不論受試者的年齡、教育程度、收入、每次參與運動的頻率如何，經參與禪舞活動、核心肌群活動後，其參與動機與心流體驗也能得到顯著的提升；而在組間比較方面，兩組受試者的參與動機提升並沒有顯著的差異，兩組受試者的心流體驗方面則有顯著差異，而禪舞活動受試者的心流體驗高於對照組，可見禪舞活動在心流體驗的提升方面是明顯高於核心肌群。

第二節 建議

由本研究中所面對的困難或問題，研究者提出以下幾點建議，以供日後相關的研究作為參考。

壹、資料收集方面

本研究因為時間及資源上的種種原因，未能進一步收到更多有效的數據來進行數據分析，因著這樣的限制，現階段使用自助法 (Bootstrap) 投返式抽樣以確定數據的穩定性，以模擬較大的樣本進行數據分析，未來將會進一步收集相關數據，以使研究更趨完善，並作更深一步的研究。

貳、提升研究樣本組別間的平衡性

本研究中的數據，如性別男女方面，在實驗組方面出現 1:29 的情況，難以進行 scheffe 事後比較；而年齡方面，因實驗組 61 歲以上 $n=2$ ，與其他組的人數出現較大的落差，以致標準差較大，形成標準誤提高，所以出現 f 檢定顯著而 Scheffe 事後比較較難達到顯著差異。未來亦會將此招募受試者性別上、年齡上的限制，納入數據收集的考量，以避免日後出現類似的情況。

參、活動推廣與普及

由此研究的受試者基本變項可知，「禪舞」活動、「核心肌群」活動參與受試者的年齡大多為 40-60 歲，而禪舞活動、核心肌群活動皆是有善身心、老少咸宜的活動，可惜研究中 40 歲以下的受試者比較少，為此，研究者希望藉此研究對較年輕族群對禪舞活動、核心肌群活動的推廣，以為相關研究提供更多豐富的數據以作學術研究。

肆、增加質性探討使研究更全面

本研究主要以量化方法對數據進行研究分析，雖然量化研究的資料是具有一定的說服力，但是，受試者在參與活動中的心理變化，自我描述也是值得參考的研究資料，故此建議日後研究可增加與質性研究的方法以探索禪舞、核心肌群的參與動機及心流體驗的成效變化，這些質性資料可與量化數據對比並進行歸納及驗證分析，使研究內容更豐富更完善。

參考文獻

中文部分

- 王雷 (2016)。從"禪舞"看健身品牌之文化傳播。**新聞前哨**，(04)，84-86。
- 李崑璋 (2014)。滑水運動參與者休閒參與動機與休閒阻礙之研究。**輔仁大學體育學刊**，13，1-19。
- 李貽鴻、甘唐沖、陳宏斌 (2010)。北縣鶯歌陶瓷博物館觀光動機與滿意度之研究，**運動與遊憩研究**，4(4)，63-80。
- 村上貴宏、田昌光 (2009)。**核心肌群訓練**。台北市：楓書坊文化。
- 周冠玲 (2003)。破繭而出-淺談舞蹈治療。**大專體育**，(66)，141-147。
- 林逢祺 (1998)。美感創造與教育藝術，**教育研究集刊**。(40)，51-72。
- 林靜宜 (2007)。**創作動機、沉浸體驗對個人創意表現、創作滿意度、再創作意圖之影響**。〔未出版碩士論文，國立高雄大學〕。
- 邱俊傑 (2004)。**彼拉提斯與核心復健運動**。臺北市：原水文化。
- 邱懿瑩 (2011)。**職業婦女有氧舞蹈參與者流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究—以南台科技大學老闆娘學院學員為例**。〔未出版之碩士論文，南台科技大學〕。
- 邱懿瑩 (2012)。**有氧舞蹈參與者不同婚姻、年齡、職業、教育程度、平均月收入、有氧舞蹈經驗、參與過之項目、參與之持續性在休閒效益上具有顯著差異**。〔未出版之碩士論文，南台科技大學〕。
- 苗桂蓉、郭靜姿 (2009)。國小舞蹈班學生即興創作課程心流經驗之調查研究。**資優教育研究**，9(1)，1-24。
- 張孝銘、洪珠媚、王惠韻 (2010)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入與幸福感之研究。**運動休閒餐旅研究**，5(4)，35-49。
- 張春興 (1999)。**教育心理學—三化取向的理論與實踐**。臺北市：東華。
- 張家銘 (2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究。**體育學報**，42(3)，113-130。
- 張海生、馬彥和李豫偉 (2018)。正念禪修對人體免疫系統影響的研究。**中西整合醫學雜誌**，20(1)，20-30。
- 張德馨 (2004)。**禪宗美學特質應用在書畫上之創作**。〔未出版之碩士論文，台北市立師範學院〕。

- 淨慧，李崑（2011）。關於生活禪。**中國宗教**，39-42。
- 陳秀珍（1997）。女性舞蹈者參與動機之研究。**體育學報**，(22)，339-350。
- 陳怡如、許雅雯（2018）。社會體型焦慮之研究現況探討。**嘉大體育健康休閒期刊**，17(2)，89-98。
- 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。
- 陳隆蘭（1999）。**中國舞蹈的發展與演變**。臺北市：五南圖書。
- 彭郁芬、諶瓊華（2009）。初級敦煌能量舞蹈運動-禪悅舞介紹。**大專體育**，(105)，15-21。
- 曾怡茹、林正昌（2015）。從禪坐者之身心體驗重新理解高峰經驗。**教育心理學報**，47(2)，179-198。
- 湯斯凱（2015）。飛盤運動參與者參與動機、涉入程度對流暢體驗之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系學位論文。1-125。
- 楊宜昌、張家昌、蘇泰源（2015）。大專跆拳道選手參與動機研究。**彰化師大體育學報**，(14)，165-176。
- 楊欽城、柳立偉& 湯斯凱（2015）。飛盤運動參與者參與動機、涉入程度與流暢體驗之研究。**中原體育學報**，(6)，105-117。
- 溫宗堃（2006）。佛教禪修與身心醫學--正念修行的療癒力量。**普門學報**，9，50。
- 葉曉麗（2012）。漢唐古典舞與敦煌舞蹈教學體系研究。**龍巖學院學報**，30（2），104-109。
- 廖抱一（2015）。**中國舞蹈哲學史: 樂記篇與中國舞蹈理論之濫觴**。臺北市：五南圖書。
- 劉囡囡，棗莊學院音樂與舞蹈學院，山東棗莊（2013）。從《敦煌佛印》看中國敦煌舞蹈的審美。**赤峰學院學報**，34（4），213-214。
- 劉漢城、劉馥瑤、陳朝圳（2017）生態遊客對生態旅遊參與動機、認同感和依賴感之研究，**運動與遊憩研究**，11(4)，28-42。
- 鄭美圓（2008）。**國標舞愛好者之認真休閒特質、持久性涉入與神馳體驗相關研究**。〔未出版之碩士論文，大葉大學〕。
- 蕭美玲（2014）。**中高齡婦女參與社區舞蹈運動之休閒效益、心流體驗與幸福感之研究**。〔未出版之碩士論文，臺北市立大學〕。

英文部分

- Bhattacharjee, A. (2001). An empirical analysis of the antecedents of electronic commerce service continuance. *Decision support systems*, 32(2), 201-214.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding flow, *Psychology Today*, 30(4). 46-51.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? . *American psychologist* ,54(10),821-827.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation* ,38 ,237-288
- 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. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York, NY: University of Rochester.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*(2nd ed.). New York : Harper & Row.
- Yu, S.-H. & S.-D. Park(2013).The effects of core stability strength exercise on muscle activity and trunk impairment scale in stroke patients. *Journal of exercise rehabilitation*, 9(3) , 362.

附錄一

論文資料使用授權同意書

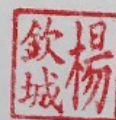
論文資料使用授權同意書

朝陽科技大學授權者楊欽城教授同意將論文 飛盤運動參與者參與動機、涉入程度對流暢體驗之研究 相關題目與資訊供南華大學生死所學生黃滌瑩之論文 禪舞活動對於心流體驗及參與動機之研究 使用。

授權者：

楊欽城


(簽章)



中華民國109年12月28日

附錄二

禪舞活動對參與者之參與動機與心流體驗影響之研究（前測）問卷範本



禪舞活動對參與者之參與動機與心流體驗影響之研究（前測）

*必填

第一部分 個人基本資料

個人基本資料，以下請教您的個人背景資料，敬請協助作答，謝謝!



填寫日期 *

MM DD YYYY

_ / _ / _

小名（需與後測小名相同） *

您的回答



禪舞活動對參與者之參與動機與心流體驗 影響之研究（前測）

親愛的學員您好：

首先感謝您撥冗填寫此問卷，本研究目的在於瞭解禪舞活動參與者參與動機與心流體驗之研究，這是一份學術研究問卷，各題項並無標準答案，請您詳細閱讀題目後，依據實際參與狀況及真實感受來作答即可，問卷所得資料僅供學術研究使用，個人基本資料將保密不會對外公開，敬請放心填答。

中華民國109年8月

*必填

是否同意繼續填本問卷 *

- 同意
- 不同意

繼續



性別 *

女

男

其他： _____

年齡 *

20歲以下

21歲-30歲

31歲-40歲

41歲-50歲

51歲-60歲

61歲以上

教育程度 *

國小

國中

高中

大學

碩士



職業 *

您的回答

婚姻狀況 *

未婚

已婚

其他：

平均月收入 *

20000以下

20001-40000元

40001-60000元

60001-80000元

80001元以上

禪修的經驗 *

- 有
- 沒有
- 其他： _____

每次參與運動的時間 *

- 30-60分鐘
- 60-90分鐘
- 90-120分鐘
- 120-150分鐘
- 150分鐘以上

每週參與運動的頻率 *

- 無
- 一次
- 二次
- 三次
- 四次
- 五次 (含) 以上





禪舞活動對參與者之參與動機與心流體驗影響之研究（前測）

*必填

第二部分 參與動機量表

以下題項為個人對禪舞活動課程參與實際經驗與看法，針對每一項敘述同意程度，在最適合之空格內打勾。

感受程度呈現方式：1為非常不同意、2為不同意、3為沒意見、4為同意、5為非常同意

1.參與禪舞活動課程能增加體適能 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

2.參與禪舞活動課程能學習及提升運動技術 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

3.參與禪舞活動課程能感到活力無窮 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

4.參與禪舞活動課程能展現個人能力 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

5.參與禪舞活動課程能探索新事物 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意



6.參與禪舞活動課程能學習新休閒運動項目 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

7.參與禪舞活動課程能拓展新興趣 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

8.參與禪舞活動課程能探索新知識 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

9.參與禪舞活動課程能肯定自我、建立信心 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意



10. 參與禪舞活動課程能紓解生活壓力 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

11. 參與禪舞活動課程能脫離喧鬧與擁擠的環境 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

12. 參與禪舞活動課程能提升自我挑戰力 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

13. 參與禪舞活動課程是同儕的鼓勵 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意





禪舞活動對參與者之參與動機與心流體驗影響之研究（前測）

*必填

第三部份 心流體驗量表

以下題項為個人對禪舞活動課程參與實際經驗與看法，針對每一項敘述同意程度，在最適合之空格內打勾。

感受程度呈現方式：1為非常不同意、2為不同意、3為沒意見、4為同意、5為非常同意

1. 參與禪舞活動課程時，若沒人提醒，我不會特別去注意時間 *

1 2 3 4 5

非常不同意

非常同意

14.參與禪舞活動課程能認識新朋友 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

15.參與禪舞活動課程能建立友誼間的情誼 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

16.參與禪舞活動課程能獲得別人讚賞 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

返回

繼續

2. 參與禪舞活動課程時，總覺得時間過得特別快 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

3. 參與禪舞活動課程時，我內心充滿喜悅與滿足 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

4. 參與禪舞活動課程時，常常感到渾然忘我，忘記時間流逝 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

5. 為了再次得到愉悅與快樂我會持續參與禪舞活動課程 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

6. 參與禪舞活動課程時，我會非常地投入 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

7. 參與禪舞活動課程時，我只感受到同學與場上狀況而忘記自我 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

8. 我對於自己的禪舞動作與能力充滿自信 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同



9. 我對於禪舞活動課程的相關規則、資訊瞭若指掌 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

10. 參與禪舞活動課程時，對於禪舞是感到輕鬆不費力的 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

11. 參與禪舞活動課程時，無形中與健身融合，自然的做出舞蹈動作 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

12. 參與禪舞活動課程時，我不會因為置身陌生場地而綁手綁腳 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

13. 禪舞活動課程對我而言，從來不會是個困擾 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

14. 禪舞活動課程對我而言，是個富有挑戰性的運動 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

15. 參與禪舞活動課程時，我總是很清楚接下來自己要練習的目標 *

1 2 3 4 5
非常不同意 非常同意

16. 我覺得參與禪舞活動課程可以讓我收穫豐富 *

1 2 3 4 5
非常不同意 非常同意

17. 參與禪舞活動課程時，我會先預設好當天要練習的內容 *

1 2 3 4 5
非常不同意 非常同意

16. 我覺得參與禪舞活動課程可以讓我收穫豐富 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

17. 參與禪舞活動課程時，我會先預設好當天要練習的內容 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意

18. 參與禪舞活動課程時，我會凝聚注意力，達到心無旁騖的狀態 *

1 2 3 4 5

非常不同意 非常同意