

國立臺灣體育運動大學
體育舞蹈碩士班
National Taiwan University of Physical
Education and Sport

國中學生人格特質對表演藝術課程心流經驗之
影響—以臺南市 3 所國中學生為例
EFFECTS OF FLOW EXPERIENCE,
PERSONAL CHARACTERISTICS AND
PERFORMING ART COURSE -A CASE
STUDY OF THREE MIDDLE SCHOOL
STUDENTS IN TAINAN OF TAIWAN



研究生：方慧鎔 撰

指導教授：羅雅柔 博士

中華民國 103 年 6 月

論文名稱：國中學生人格特質對表演藝術課程心流經驗之影響
總頁數：91 頁

校（院）所組別：國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系碩士
班理論組

畢業時間及提要別：102 學年度第 2 學期碩士學位論文

研究生：方慧鎔 指導教授：羅雅柔 博士

中文摘要

本研究旨瞭解臺南市國中學生不同人格特質在表演藝術課程時心流經驗之影響情形。本研究以臺南市 A 高中國中部、B 國中、C 高中國中部 3 所學校學生為研究對象進行問卷調查，本研究共發出 700 份問卷，共得有效問卷 635 份，有效率 91 %。依據調查所得實際資料，進行 SPSS WINDOWS 12.0 統計套裝軟體資料分析，以描述性統計（次數分配、百分比、平均數、標準差）、獨立樣本 t 檢定、單因子多變量變異數分析、sheffe 事後比較等。茲將本研究所發現結論歸納如下：

壹、不同國中生的背景變項，在表演藝術課程時之心流經驗有顯著差異。

貳、不同國中生的人格特質變項，在表演藝術課程時之心流經驗有顯著差異。

關鍵字：心流經驗、人格特質、表演藝術課程

Fang, Hui-Jung(2014)Effects of Flow Experience, Personal Characteristics and Performing Art Course-A Case Study of Three Middle School Students in Tainan of Taiwan. Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Chair of the committee: Dr. Ya-Jo Lo

Abstract

The main purpose of this study was effects of flow experience, personal characteristics of middle school students in a performance art course in Tainan of Taiwan. The research subjects were 3 middle school students(Tainan Municipal A middle School, Tainan B Junior High School, Tainan C middle School). The questionnaire was distributed to 700 junior high school students in Tainan of Taiwan, and a total of 635 students returned the questionnaire which giving a valid response rate of 91%. All data was analyzed by using SPSS Windows 12.0 statistic software which included frequency distribution, proportions, mean, standard deviation, independent-samples test, one-way MANOVA, scheffe's method.The results of study and conclusions are proposed:

- 1.The different students's background of middle school students are significantly depending on the performing art course of flow experience.
- 2.The different students's background and personal characteristics of middle students are significantly depending on the performing art course of flow experience.

Keywords: Flow experience, Personal characteristics, a performance art course

謝 誌

一千多個日夜，經歷過許多開心、失望、抉擇，放棄。很幸運的，總會有人陪伴我、指引我，給予我正向的能力與支持。

非常感恩與感謝我的指導教授羅雅柔博士，除了在研究上的授業解惑外，更讓我在研究生涯中給予我最大的揮灑空間。謝謝指導教授百忙之中仍然願意撥冗時間協助我、指導我，能夠有這份榮幸成為您的指導學生是我這一生的福氣。

另外，感謝口試委員林房儂教授，讓我在統計概念與實務操作上，更加學以致用，應用於論文的研究工具上；感謝校外口試委員黃增榮教授，在口試時提出寶貴的建議與看法，使我受益良多。

還要感謝研究所同學游蕎蓁的熱心協助與細心提醒，讓我在一千多的日子裡倍感溫馨。也要謝謝研究所同學游云湘、研究所學妹蔡佩媿與葉宛婷的協助，讓口試過程可以順利圓滿。

最後感謝我最愛的父母親、公婆、丈夫，對我的舞蹈生涯給予最大的支持與鼓勵。

碩士的完成，只是開啟我人生的另一個起點。未來的10年，將是我人生新的開始、新的方向。

方慧鎔 謹誌

2014年6月

目 錄

中文摘要	I
謝 誌	III
目 錄	IV
表目錄	VI
圖目錄	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題與假設	3
第三節 名詞解釋	4
第四節 研究範圍與限制	6
第二章 文獻探討	8
第一節 「藝術與人文領域」之表演藝術課程	8
第二節 人格特質	12
第三節 心流經驗	18
第三章 研究方法	32
第一節 研究架構	32
第二節 研究對象	34
第三節 研究工具	35
第四節 研究流程	47
第五節 資料處理與分析	49
第四章 結果與討論	51

第一節 受試者基本資料	51
第二節 國中生背景變項與心流經驗之假設驗證	54
第三節 人格特質與心流經驗之假設驗證	65
第五章 結論與建議	69
第一節 結論	69
第二節 建議	73
參考文獻	75
附錄一 評量表	82
附錄二 評量表	87

表目錄

表 2-2-1	各學者對 A 型人格定義表	12
表 2-2-2	A 型行為特徵摘要表	14
表 2-2-3	B 型行為特徵摘要表	15
表 2-3-1	各學者對心流經驗之定義摘要表	18
表 2-3-2	研究者與心流模式摘要表	27
表 3-3-1	心流經驗量表(預試問卷)	36
表 3-3-2	專家效度審查小組成員	39
表 3-3-3	心流經驗量表之項目分析摘要表	40
表 3-3-4	KMO 與 BARTLETT 檢定	43
表 3-3-5	預試問卷之「心流經驗量表」因素分析摘要表	44
表 3-3-6	心流要素量表之信度摘要表	46
表 4-1-1	受試者之基本資料次數分配表	52
表 4-2-1	受試者心流經驗量表 4 個構面之平均數與標準差	54
表 4-2-2	不同學校在心流經驗之多變量變異數分析	55
表 4-2-3	不同學校在心流經驗之單因子變異數分析	55
表 4-2-4	不同學校在心流經驗之 SCHEFFE 事後比較	56
表 4-2-5	不同年級在心流經驗之多變量變異數分析	57
表 4-2-6	不同年級在心流經驗之單因子變異數分析	57
表 4-2-7	不同年級在心流經驗之平均數標準差	58
表 4-2-8	不同性別在心流經驗之多變量變異數分析	58
表 4-2-9	不同性別在心流經驗之單因子變異數分析	59
表 4-2-10	不同性別在心流經驗之平均數與標準差	59
表 4-2-11	表藝術與人文領域成績在心流經驗之多變量變異數分析	60

表 4-2-12	表藝術與人文領域成績在心流經驗之單因子變異數分析	60
表 4-2-13	藝術與人文領域成績在心流經驗之 SCHEFFE 事後比較	61
表 4-2-14	學科成績平均在心流經驗之多變量變異數分析	62
表 4-2-15	學科成績平均在心流經驗之單因子變異數分析	62
表 4-2-16	學科成績平均在心流經驗之 SCHEFFE 事後比較	63
表 4-3-1	人格特質總分與個數總	65
表 4-3-2	不同的人格特質在心流經驗之多變量變異數分析	66
表 4-3-3	不同的人格特質在心流經驗之單因子變異數分析	67
表 4-3-4	不同人格特質在心流經驗之平均數與標準差	67
表 5-1	研究結果總表	69

圖目錄

圖 2-1	十二年國民基本教育系統架構	9
圖 2-3-1	三頻道心流模式	22
圖 2-3-2	四頻道心流模式	23
圖 2-3-5	八頻道心流模式	26
圖 3-1-1	研究架構	33
圖 3-4-1	研究流程圖	48
Figur 2-3-3	The map of everyday experience	24
Figur 2-3-4	The Relation of Activites to the Quality of Experience	25

第一章 緒論

本研究以表演藝術課程為例，針對國中生於心流經驗作為研究方向。本章以研究動機與目的、研究問題、研究假設、名詞解釋、研究範圍與限制，作為初步的瞭解。

第一節 研究動機與目的

研究者於 2001 年從事舞蹈教育與「藝術與人文」領域之學工作，深感課程研發與設計對於學生的學習成就影響甚。每一次教學中，研究者喜歡注視著每一位學生的表情，透過學生的喜、怒、哀、樂，瞭解學生對於課程的喜愛程度。研究者從苗桂蓉、郭靜姿(2009)所發表的文章中得知「四頻道式」，對於 Mihaly Csikszentmihalyi 所提出的「心流經驗」(flow experience)感到無比興趣。藉由張定綺(1994)彙整關於 Mihaly Csikszentmihalyi 所提出 7 項心流要素：高難度的挑戰與技巧配合、意識與行動的結合、目標明確與分享、聚精會神、自我控制、忘卻自我、生理時鐘異於平日時間，深入瞭解「心流經驗」意義，開啟研究者對 Mihaly Csikszentmihalyi 的研究動機。

此外，在黃靜儀(2010)研究發現，不同人格特質在國中表演藝術課程之學習壓力與學習滿意度無顯著差異，令研究者深感好奇，若將不同人格特質學生在國中表演藝術課程時，他們的心流經驗是否達顯著差異。

本研究探討國中表演藝術課程時，不同特質的國中生在心流經驗之學習感受。以下是研究者主要研究目的：

壹、分析表演藝術課程中影響國中學生心流經驗的相關因素。

- 貳、瞭解表演藝術中國中學生心流經驗的內涵。
- 參、以上研究結果與建議，作為學校個別輔導以及未來相關研究之參考。

第二節 研究問題與假設

壹、研究問題

基於以上之研究目的，本研究擬定問題，如下：

- 一、在不同的人口背景變項，國中生在表演藝術課程時的心流經驗是否有差異？
- 二、在不同的人格特質變項，國中生在表演藝術課程時的心流經驗是否有差異？

貳、研究假設

依據研究問題，本研究提出考驗之假設，如下：

- 一、假設在不同的人口背景變項，國中生在表演藝術課程時的心流經驗是有顯著差異。
 - 1-1：不同的學校(臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市 C 高中國中部)在心流經驗有顯著差異。
 - 1-2：不同的年級(7 年級、8 年級、9 年級)在心流經驗有顯著差異。
 - 1-3：不同的性別(男性、女性)在心流經驗有顯著差異。
 - 1-4：「藝術與人文」領域之成績與表演藝術課程上的心流經驗有顯著差異。
 - 1-5：學科成績平均與表演藝術課程上的心流經驗有顯著差異。
- 二、假設在不同的人格特質變項，國中生在表演藝術課程時的心流經驗有顯著差異。

第三節 名詞解釋

壹、人格特質 (personal characteristics)

本研究之人格特質之定義是以 A 型、B 型為測方式。美國心臟病專家 Mayer Friedman 與同事 Ray Rosenman 在實驗中發現 A 型行為 (Type A Behavior)，此 A 型行為具有強烈的上進心，有時候對人相處時會有暴力行為產生。黃德祥與楊忠和 (1992) 表示，A 型行為 (Type A Behavior) 的人會有激烈性的企圖，喜歡在很短的時間內同時完成許多事情，不過在與人相處時會有攻擊性的行為。而在 B 型行為 (Type B Behavior) 的人在生活上容易有滿足感且與人際互動上保有良好的關係。本研究之操作性定義以研究對象在「人格特質量表」之得分，分數越高「疑似 A 型人格」，分數越低為「非 A 型人格」。

貳、心流經驗 (flow experience)

匈牙利心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi 於 1960 年觀察到，每當一人全神專注在自己的喜愛事物上時，便會產生忘我的境界。所謂「心流經驗」(flow experience) 就是當個體出現最佳狀態時，全部精神投入在一個焦點上，並設定自我完成目標 (張定綺, 1994)。本研究之操作性定義以張定綺 (1994) 提出 Mihaly Csikszentmihalyi 7 項心流要素作為依據。

參、4 項心流經驗

張定綺 (1994) 彙整 Mihaly Csikszentmihalyi 所提出

的 7 項要素：高難度的挑戰與技巧配合、意識與行動的結合、目標明確與分享、聚精會神、自我控制、忘卻自我、生理時鐘異於平日時間。本研究之操作性定義為研究對象在「心流經驗量表」之得分。每一項得分所分布在 4 項心流經驗（技巧、分享、專注、忘我），作為研究對象在表演藝術課程時之心流經驗。

第四節 研究範圍與限制

壹、研究範圍

一、研究地區

僅限於臺灣本島之臺南市國中生。

二、研究對象

本研究以 102 學年度 3 所臺南市 A 高中國中部 300 名學生、臺南市 B 國中 300 名學生、臺南市 C 高中國中部 100 名學生為研究調查對象。

三、研究方法

採問卷調查法進行研究。

四、研究工具

以「人格特質量表」、「心流經驗量表」為研究工具。

五、研究變項

本研究自變項為就讀學校、年級、性別、上學期學科成績總平均、上學期「藝術與人文」領域之成績、人格特質；依變項為心流經驗。

六、研究內容

本研究探討國中生人格特質在表演藝術課程時之心流經驗。

貳、研究限制

一、研究對象

由於時間與經費有限，本研究僅限於臺南市 3 所公私立國民中學，故研究對象無法擴及於其他縣市。

二、研究對象

本研究在樣本取樣上，受限於隨機抽樣在實際執行上有

所困難，為了配合學校作息，只限於學校所安排的年級與班級。

三、研究方法

本研究採用量化方式進行研究，未能以質性研究進行實際觀察學生們課堂上的學習狀況與訪談，對於國中生們個體之深入探索與瞭解有所不足。

第二章 文獻探討

本章將針對「藝術與人文」領域之表演藝術課程、人格特質、心流經驗的理論與相關研究等進行探討，以作為本研究的概念架構與理論基礎。

第一節 「藝術與人文領域」之表演藝術課程

壹、表演藝術課程的起源

歐文(2011)彙整了關於國民教育納入表演藝術之學習，主要是源自於總統 1997 年 3 月公佈之國家法律令「藝術教育法」於 2000 年修訂，之後教育部依法陸續於 1998 年 9 月訂定了「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」，2001 年 1 月教育部「國民中小學九年一貫課程暫行綱要」，2001 年 9 月教育部「國民小學及國民中學教科圖書審定辦法及相關規範彙編」，2003 年 1 月教育部訂定了「國民中小學九年一貫課程綱要，藝術與人文領域」等規範，均將表演藝術納入其中，作為教師教學之依據。

依據教育部(2003)九年一貫所界定的「藝術與人文」領域中，課程包含了視覺藝術、音樂、表演藝術等方面學習。最近，教育部(2012)正推行十二年國民基本教育，以三大願景、五大理念、六大目標、七大面向，鼓勵學生們能均衡五育學習與發展(健康與體育、藝術與人文、綜合活動)，如圖 2-1 所示。

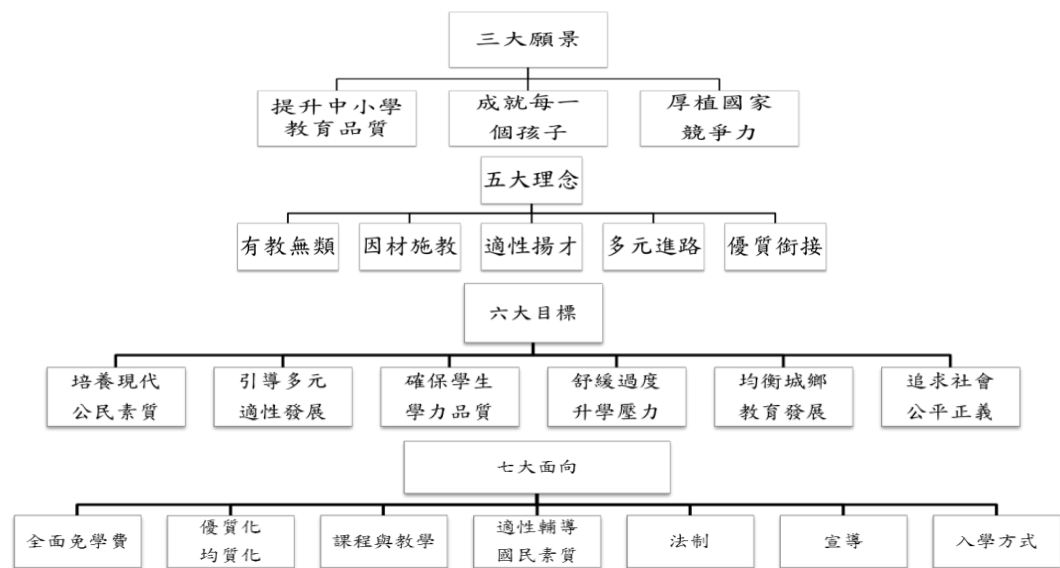


圖 2-1

十二年國民基本教育系統架構

資料來源：教育部（2012）。十二年國民基本教育—開啟孩子的無限可能（頁 11）。臺北市：教育部。

貳、國中表演藝術課程

所謂「表演藝術」，經人體肢體動作過程與美的原素，表達出對人、事、物的情愫，給予人們心中對美的想像（張曉華，2003）。張中煖（2002）指出表演藝術結合戲劇與舞蹈，並具備肢體、聲音、舞蹈形式（身體、空間、時間、力度、關係）。

本研究「表演藝術」課程以臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市私立 C 高中國中部所採用康軒文教出版為主。此「表演藝術」課程之學習目標，以培養藝術知能提升學生對藝術的鑑賞能力，並養成國中生在日常生活之心性與對藝術潛能的發揮。此外，在課程學

習目標方面，透過表演藝術的探索與創作教育與文化審美之素養，讓學生充滿藝術的心靈。在能力指標方面，本研究彙整如下：

一、探索與表現：(7年級)

- (一)1-4-1：對藝術創作的瞭解與社會文化之相關性，體驗藝術不同層面。
- (二)1-4-2：觀察人與人之間的情愫，並設計與社會關懷之相關題材，運用於個人表現與團體之間。
- (三)1-4-3：探索傳統與非傳統藝術風格的差異性，並嘗試各種藝術之相關媒介。
- (四)1-4-4：結合藝術與科技，設計並製作出屬於自我的作品。

二、審美與理解：(8年級)

- (一)2-4-5：欣賞大自然與藝術作品，學習分辨美感與特色。
- (二)2-4-6：描述藝術品之內容、樣式與文化的獨特性。
- (三)2-4-7：瞭解古典、當代、精緻、大眾藝術之風格差異，體會不同時代背景與藝術在社會上的價值觀。
- (四)2-4-8：藉由資訊匯整中外當代藝術資料，瞭解藝術在生活上的流行與文化。

三、實踐與應用：(9年級)

- (一)3-4-09：培養日常生活對藝術的興趣與習慣。
- (二)3-4-10：透過展演活動，培養自動自發、尊重、有紀律的團隊合作與學習。
- (三)3-4-11：選擇適合自己的藝術活動，並持續參與和觀摩。

此外，黃瀨滢(2011)也彙整各年段的能力指標，如下：

一、7年級

- (一)1-4-1：藉由視覺藝術，瞭解媒體手法與方式，並發展出屬於個人的獨特表現。
- (二)1-4-9：與同學針對每學年的特定主題與規劃，進行一次團體性的藝術展演與活動，從中判斷自我價值與思考能力。

二、8年級

- (一)2-4-6：在音樂活動中，冥想人與自然界的關係。
- (二)2-4-7：多欣賞表演作品，提升自我美感與經驗。

三、9年級

- (一)3-4-6：融合多元文化的表演藝術，以團體方式，合作整合自己的戲劇，並從中學習與改進。
- (二)3-4-8：從文化活動中探討藝術價值，提出自己對藝術的概念，並實踐於日常生活中。

第二節 人格特質

壹、A 型人格

美國兩位心臟學者 Mayer Friedman 與 Ray Rosenman 於在 1959 年實驗中發現了冠狀動脈心臟病 (coronary heart disease) 與「A 類行為組群」(Type A Behavior Pattern) 有著親密的關係 (林一真, 1989)。本研究彙整了各學者對 A 型人格的定義, 如表 2-2-1 所示。

表 2-2-1

各學者對 A 型人格定義表

學者	年代	定義
Friedman & Rosenman	1969	A 型行為可以長期投入成就並且努力不懈, 希望在最短的時間內完成最多的事物上。 A 型行為具有行動與情緒的結合 (action-emotion complex), 必要時會對抗阻擾他的人、事。
Glass	1977	A 型行為當個體察覺到外在環境受到威脅時, 會加倍努力, 以控制外在環境的脅迫。
林一真	1990	A 型人格特質常抱持著強烈的事業心與競爭性的戰鬥力, 時常掛念著工作期限, 對於時間具有緊迫感。

(續下頁)

黃德祥	1992	A 型行為具有強烈的上進心，可以在短時間內同時完成許多事情。
楊忠和		
嚴智淵	2002	A 型人格特質對環境中無法控制的刺激與壓力，總會過度反應，為了控制壓力，會增加生與心理的競爭行為與警覺心態。

林一真(1989)表示，所謂「A 類行為組群」具有以下 3 種特徵：

一、成就競爭取向(Competitive achievement orientation)：

A 型行為的人會朝著自己所設定的目標進行，對於自我有強烈的不滿，即使得到成就，內心也不會感到開心與滿意。

二、時間緊迫感(time urgency)：

A 型行為的人對於時間特別敏感，每一分每一秒都不浪費，總是習慣在同一時間內處理許多事物。

三、生氣和敵意(anger and hostility)：

A 型行為的人非常容易被激怒，對於人與人之間的相處容易產生敵意的心態。

而 Friedman and Rosenman(1969) 在 A 型行為特徵則分成 7 點：

一、積極的主動朝著自己選擇的目標達成，不過目標往往不明確。

二、喜歡在人、事物有所渴望，對於人、事物熱於競爭性與

挑戰。

三、追求自我認知方面與自我成就十分堅持。

四、喜歡在同一時間完成許多事情，對於每一件事情一定會訂定截止日期。

五、在自我的生理與心理上會不斷的加速。

六、警覺性比一般人還高。

七、對於人、事物具有攻擊性與敵意的產生。

另外，楊淑蘭(1993) A 型行為組型 (Type A Behavior Pattern, 簡稱 TABP) 在外顯行為部分分成 3 點：

一、豐富的臉部表情，多樣性的肢體表現。

二、快速與強而有力的口語表達方式。

三、具有高敏感度，不易放鬆自我，容易表現出無耐性、個體具有時間緊迫感與敵意狀態。

此外，楊淑蘭(1993)清楚分析 A 型行為特徵，如表 2-2-2 所示。

表 2-2-2

A 型行為特徵摘要表

講 話	A 型：	速度快、音量大聲、強調關鍵字、能立即回答、針對要點、長跳開話題。
行 為	A 型：	時常嘆息、緊張、愁眉苦臉、握緊手腕、笑意拘謹。
課 堂 反 應	A 型：	時常打斷對方談話、企圖結束對方問題、催促對方，例如，是的、嗯、點頭。使用各種技巧，如插嘴、干擾；不相干論題；長時間迴避作答；

(續下頁)

質問或修正對方、時常在談話中會有厭煩、謙虛、權威主義、挑戰的心理機制。

典 A 型： 對工作感到不滿意，想要升遷、時間緊迫感、沒有耐性、容易一心多用、討厭排隊等候、喜歡在工作上有競爭性；在遊戲活動中只想贏、好爭辯、誇大、充滿情緒的字眼、煨蘖的話。

資料來源：楊淑蘭(1993)。競爭與卓越-A型行為組型理論與實務(頁19-20)。臺北市：天馬。

貳、B型人格

林一真(1991)表示，有些人缺乏A型特色，雖然有時會有時間上的壓力或是鬥志，不過會以非攻擊的方式達成，個性上比較溫和，人際關係互動偏向隨和，此類型稱為B型。黃德祥與楊忠和(1992)表示，與A型行為相反者稱為B型行為(Type B Behavior)，她們在生活上容易滿足，人與人之間的互動非常熱絡。此外，楊淑蘭(1993)清楚的分析B型行為特徵，如表2-2-3所示。

表 2-2-3

B型行為特徵摘要表

講話 B 型： 速度慢、字語有限、音量輕、停頓一下才回應。

行為 B 型： 鬆弛、專注、友善、笑容滿面。

課堂 B 型： 談話幽默、真誠、很少打斷對方談話。

典型 B 型： 對工作相當滿意、吃苦耐勞、很快進入狀況。

資料來源：楊淑蘭(1993)。競爭與卓越-A型行為組型理論與

實務(頁 19-20)。臺北市：天馬。

除此之外，黃德祥、楊忠和(1992)指出 Ward & Eisler 於 1987 年發表「AB 型」(Type AB)，所謂 AB 型是指介於 A 型行為與 B 型行為之間。

參、A 型人格測驗方式

林一真(1990)表示，在國外最早的測驗方式有「結構式晤談」(Structured Interview)、「傑肯氏活動表」(Jenkins Activity Survey)、「佛拉明罕 A 類型量表」(Framingham Type A Scale)。此外，Friedman and Rosenman 為了提升測量精準，設計了結構式晤談的錄影帶(Video-taped Structure Interview)，紀錄下受試者的晤談內容，事後由專業人士進行評估。

林一真(1989)編製了一份自陳式「人格量表」，以健康的個體與病患的個體，分別為男性 482 位、女性 553 位作為研究對象。隔年，林一真(1990)針對 4 項角度「健康狀況」、「時間緊迫感」、「抱負水準」、「成就與滿足」編製了「中國人 A 型量表」進行建構效度之研究，研究對象以冠狀動脈心臟病患、其他病患、一般成人、大學生，總共男性 444 位、女性 410 位。隔年，林一真(1991)編製一份「兒童 A 型量表」，並且分成 3 種版本「學生版」、「教師版」、「家長版」。研究對象以新北市 1309 位國小學生，並且以 29 位級任教師、4 位科任教師、539 位家長擔任評定者。

肆、小結

本研究探索「A 型行為」與「非 A 型行為」為研究

方向，藉由「人格特質量表」瞭解不同人格之國中生們在表演藝術課程時之心流經驗是否有顯著差異。此量表採用林佩君(2008)所施測的「A型行為量表」作為研究工具。此量表原自於林一真(1989)所編制的「中國人A型量表」，本量表以「時間緊迫」、「努力競爭與成就」、「攻擊性與敵意」為施測項目，共計30題。

第三節 心流經驗

壹、心流經驗的定義

Wikipedia (2014)說明 Mihaly Csikszentmihalyi 是一位匈牙利心理學博士，在 1960 年時觀察到「心流」(flow)。“Flow”在臺灣翻譯成不同的名稱，有人中譯名為「心流」(陳玟榆，2008；楊金秀，2011；鄭政宗，2011；藍文彬，2012)；有人中譯名為「流暢」(楊哲維，2006；楊種發，2010)；有人中譯名為「沉浸」(林宜炫，2005；曾澤民，2013)；有中譯名為「神馳」(鄭育珠，2009)。本研究中譯名以「心流」而定，在「心流經驗」(Flow experience)與各學者的定義，以表 2-3-1 所示。此外，張定綺(1994)提到 Csikszentmihalyi 提出「最優經驗」(optimal experience)的定義，此「最優經驗」是由自己創作出來的，除了在開心時後容易產生之外，在生死一瞬間時也會產生。

表 2-3-1

各學者對心流經驗 (Flow experience) 之定義摘要表

學者	年代	定義
Csikszentmihalyi	1975	當自我全神專注在活動裡中，便會進入到一種「共通模式」經驗。這種「共通模式」的發生會過濾掉不相關的事物上，降低自我的意識，對週遭環境有所控制，使自我專心投入在活動。

(續下頁)

Privette & Buddrick	1987	「心流經驗」並非完全是最愉悅或最優秀的表現，但有可能是兼具兩者或擇一。
Csikszentmihalyi	1990	flow 指一個人沉迷於某種活動裡，無視於其他事物的存在，這種體驗帶給人們無比的喜悅，使個人心甘情願為付出更多的心力與代價。
Jackson & Csikszentmihalyi	1999	「心流經驗」就像是一種由內而外將要滿出的特別感覺。
張定綺	1994	Csikszentmihalyi 表示，當「最優經驗」聚集在一起產生了自我控制感，便形成了幸福的狀態—「心流」(flow)。所謂「心流經驗」(Flow experience)就是當「最優經驗」出現時，一個人投入全部的焦點，完成自我設定的目標。
Csikszentmihalyi	2000	當活動被充分吸收在此期間中，人們便進入了心流狀態，會有失去時間的感覺，對於進行的事充滿龐大的滿足。

(續下頁)

呂慧珊	2007	「心流經驗」(Flow experience) 或稱為「心流」(Flow)，指的是當個人正在進行的事物(看書、畫畫、打球、寫作)十分投入與付出產生渾然忘我的感覺。
Abuhamdeh & Csikszentmihalyi	2012	「內在動機」與「目標導向」的活動(國際象棋、藝術創作)，使人產生「最優經驗」，內心呈現愉悅的狀態。

貳、心流的要素

心流經驗是不分國界、不分年紀、不分性別、不分文化、不分社會階層、不分教育程度，只要是對事物充滿了樂趣，人人都會在「心流經驗」的情境下樂此不疲。張定綺(1994)彙整 Csikszentmihalyi 所提出 7 項對於「心流經驗」之要素：

一、高難度的挑戰與技巧配合

任何活動都需要技巧，才能順利的挑戰成功。能帶來樂趣的活動，經常是為了挑戰而設計出來的。例如，表演藝術課程的活動項目，老師所設計出來的活動，參雜一些挑戰性的項目，增添學生對此活動的樂趣。

二、意識與行動的結合

當一人運用所知的知識與技巧面對挑戰時，所有的注意力與精力便集中在一起。例如，當學習者面對動作技巧的挑戰時，學習者將以所知的能力，集中精神戰勝所面臨的動作技巧。

三、目標明確與分享

清楚的目標與即時的回饋才能使自己達到「心流經驗」。例如，一名小丑在舞臺上表演時，很清楚自己要如何表現，才能博得觀眾的笑聲。

四、聚精會神

當人們在「心流經驗」時，很難注意到周遭的改變。例如，一名作家全神貫注在喜愛的寫作上，當他/她完成作品時，已經過了一天了。

五、自我控制

對於自己所喜愛的樂趣，易如反掌。例如，一名喜愛騎越野車的高手，面對突如其來的路況，總是輕鬆駕馭。

六、忘卻自我

當人們專注力達到高峰時，容易產生忘我現象。例如，人們觀賞電影時，往往太過於專注而忘記自我（觀賞者），容易跟隨著電影情節影響自我情緒。

七、生理時鐘異於平日時間

生理時間與現實時間截然不同。例如，當一人沉迷於線上遊戲時，自己的生理時間會停留在一開始的時間，當遊戲結束時，總是驚覺現實時間過得真快。

參、心流模式

一、三頻道心流模式

Csikszentmihalyi(1990)提出三頻道心流模式，針對技巧與挑戰探索研究對象的心流狀態，如圖 2-3-1 所示，

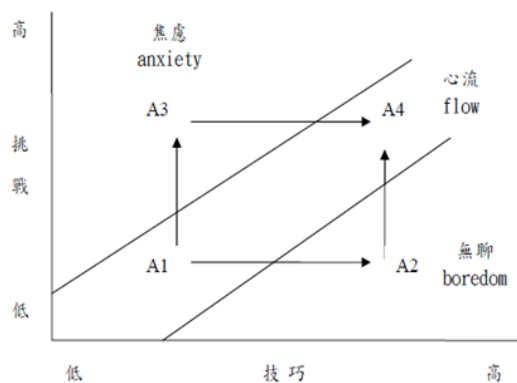


圖 2-3-1 三頻道心流模式

翻譯自：“Three channel flow model,” by M. Csikszentmihalyi, 1990, *Flow: The psychology of optimal experience*, p.74.

- (一) A1 表示，當研究對象的技巧與挑戰在剛開始時並駕齊驅，顯示研究對象漸漸進入心流狀態。
- (二) A2 表示，當研究對象感到技巧高於挑戰時，顯示研究對象呈現無聊狀態 (boredom)。
- (三) A3 表示，當研究對象感到技巧無法勝任挑戰時，顯示研究對象呈現焦慮狀態 (anxiety)。
- (四) A3→A4 表示，假若技巧增強可與挑戰旗鼓相當時，顯示研究對象將再度進入心流狀態。假若研究對象呈現焦慮狀態時，將會自我選擇降低挑戰性或是增強技巧能力以再次回到心流狀態。
- (五) A2→A4 表示，當研究對象呈現無聊狀態時，將會自我提升挑戰的難度以再次回到心流狀態。

二、四頻道心流模式

Csikszentmihalyi and Csikszentmihalyi(1988)在經

驗取樣法 (Experience Sampling Method) 中發現，當研究對象的自我能力低於技巧與挑戰時，內心便呈現了「淡漠」(Apathy)，而無法回到心流狀態，此一現象修正了 Csikszentmihalyi 的三頻道心流模式，更正為四頻道心流模式 (four channel flow model)，如圖 2-3-2 所示。

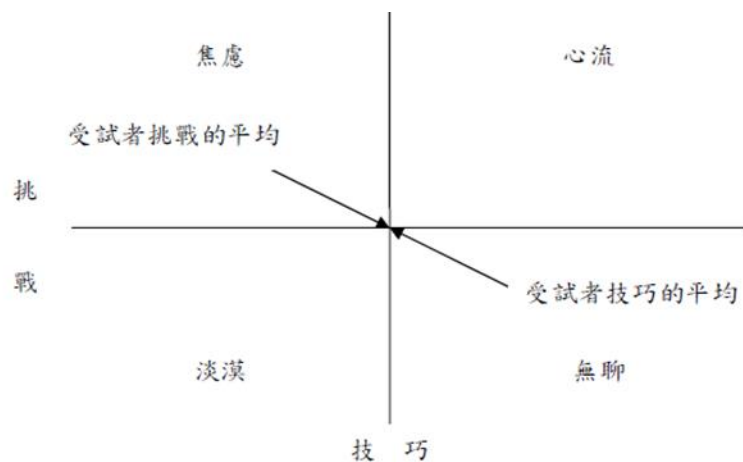


圖 2-3-2 四頻道心流模式

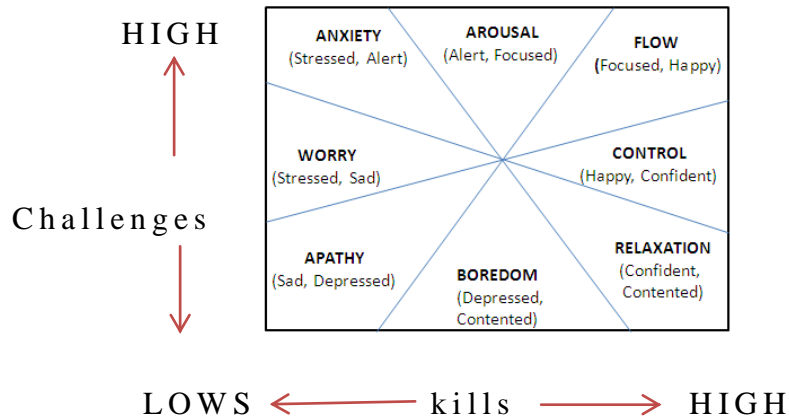
翻譯自：“four channel flow model,” by M. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness*, p.261

- (一)「心流」表示，研究對象在高技巧與高挑戰時，生心理達到最佳狀態。
- (二)「無聊」表示，研究對象的技巧超過挑戰時，內心會感到無趣。
- (三)「焦慮」表示，研究對象的技巧低於挑戰時，內心會有所不安、著急。
- (四)「淡漠」表示，研究對象的能力遠低於技巧與挑戰時，

內心便呈現漠不關心。

三、八頻道心流模式

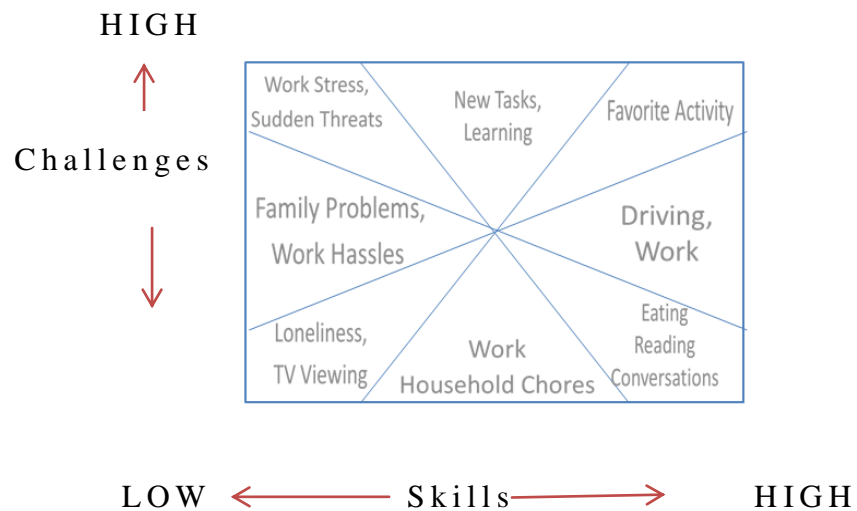
Csikszentmihalyi(2004)表示，當挑戰與技能偏低時，內心便呈現冷漠狀況；當挑戰高於技巧時，內心呈現擔憂、焦慮、激勵的狀況；當技巧高於挑戰時，內心呈現控制、放鬆、無聊的狀況，如圖 2-3-3 所示。



Figur2-3-3 The map of everyday experience.

資料來源：“The map of everyday experience,” by M. Csikszentmihalyi, 2004, *Good business: leadership, flow, and the making of meaning*, p.72.

若把技巧與挑戰運用於日常生活中時，當挑戰與技能偏低時，內心與行為呈現的冷漠狀況——單獨一個人的時候；當挑戰高於技巧時，內心與行為呈現出擔憂——面對家庭問題、焦慮——工作上的壓力、激勵的狀況——新的嘗試；當技巧高於挑戰時，內心與行為呈現出控制——正在開車、放鬆——吃東西、無聊的狀況——工作的時候，如圖 2-3-4 所示。



Figur 2-3-4 **The Relation of Activites to the Quality of Experience.**

資料來源：“The Relation of Activites to the Quality of Experience,” by M. Csikszentmihalyi, 2004, *Good business: leadership, flow, and the making of meaning*, p.74.

Massimini 與 Carli(1988)為了讓一般人比較容易結合心流模式在日常生活中，將技巧與挑戰根據不同的低、中、高程度分為 3 級，並結合 8 個向度：「冷漠 (apath)」—低挑戰低技巧、「鬆懈 (relaxat)」—低挑戰中技巧、「無趣 (boreom)」—低挑戰高技巧、「擔心 (worry)」—中挑戰低技巧、「掌握 (control)」—中挑戰高技巧、「焦慮 (anxiety)」—高挑戰低技巧、「激勵 (arousal)」—高挑戰中技巧、「流暢 (flow)」—高挑戰高技巧，如圖 2-3-5 所示。

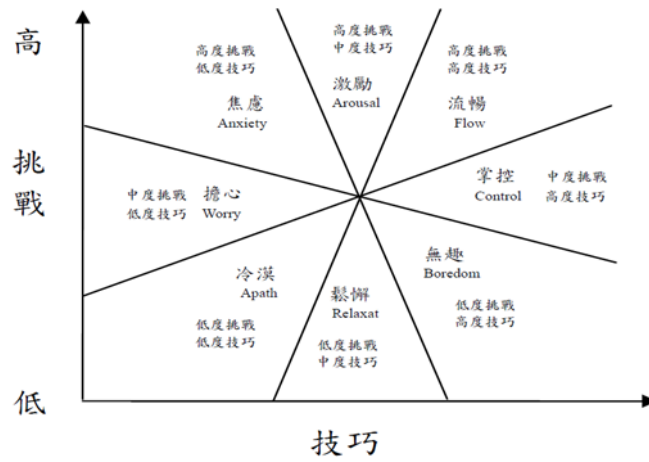


圖 2-3-5 八頻道心流模式

資料來源：陳秀娟(1998)。八頻道心流模式。生命的心流——追求忘我專注的圓融生活(頁44)。臺北市，天下遠見。

四、研究者與心流模式

本研究彙整先前研究者所選用的心流模式，如下表 2-3-2 所示。

表 2-3-2

研究者與心流模式摘要表

論文名稱	研究者	心流模式
透過生理訊號觀察玩家自我調節能力對心流經驗的影響—以音樂節奏遊戲為例	楊金秀	三頻道
電腦遊戲教材的關卡時間壓力對學習者心流經驗之影響	紀申基	三頻道
國小舞蹈班學生即興創作課程心流經驗之調查研究	苗桂蓉	四頻道
影響志願服務者心流體驗與組織承諾因素之探究—以臺中縣立港區藝術中心為例	陳玟榆	四頻道
數位學習教材設計與心流經驗關係之研究	林浚岑	四頻道
幼兒在創造性肢體律動活動中心流經驗之研究	陳美莉	八頻道

肆、心流測驗方式

Novak, Hoffman, and Yung(2000)彙整了 3 種測試

「心流經驗」的方法：

(一)自我陳述問卷法(Narrative/Survey)：

採用迴朔方式填寫曾有過的心流經驗。

(二)參與活動調查法(Active/Survey)：

實際參與活動後再填寫。

(三) 經驗取樣法 (Experience Sampling Method) :

以電子傳呼機為施測工具，紀錄日常生活時的感受。陳美莉(2005)提到 Csikszentmihalyi 測量心流 (Flow) 時，以訪談紀錄與問卷方式進行，直到 70 年代時，Csikszentmihalyi 為了精準受試者的心流資料，改用可以評估個人主觀心流經驗的測量方法—「經驗取樣法」(ESM, Experience Sampling Method)。所謂「經驗取樣法」是以研究對象當下的時間紀錄當時的事物與心情狀態作為取樣方式，測驗方式是讓研究對象隨時攜帶電子傳呼機。當電子傳呼機響起時，研究對象必須放掉正在進行的事物，馬上寫下「經驗取樣表」(Experience Sampling Form)，以 1 週為期，2 小時 1 次為單位，每天響起約有 7 至 10 次。

伍、心流經驗影響因素

一、不同學校

本研究關於「不同學校」是否在心流經驗有顯著差異，例如，吳秉叡(2012)研究學習障礙國中生時，發現不同學校地區學習障礙學生在心流經驗有顯著差異；林義涵(2012)研究不同就讀學校所在縣市的國中資優學生中，發現心流經驗之「行動與意識合而為一」、「控制感」、「失去自我意識」、「自成目標經驗」，達到顯著差異。

二、不同年級

本研究關於「不同年級」是否在心流經驗有顯著差異，例如，吳秉叡(2012)研究學習障礙國中生時，發

現 7 年級生在「專注清晰目標」顯著高於 8 年級生；而在「挑戰與技巧」、「清楚回饋」方面，9 年級生則顯著高於 8 年級生。

三、性別

本研究關於「性別」是否在心流經驗有顯著差異，例如，林義涵(2012)研究國中資優學生之心流經驗，發現女性資優學生之平均得分顯著高於男性資優學生，而在「控制感」、「失去自我意識」、「自成目標經驗」中，男性資優學生之平均得分顯著高於女性資優學生；楊種發(2010)研究高中職柔道隊選手中發現，不同的性別在心流經驗的 7 項要素中對於「全神貫注」與「渾然忘我」有明顯的差異，顯示男性選手比女性選手較容易進入「全神貫注」與「渾然忘我」；吳秉叡(2012)研究發現不同性別學習障礙國中生在心流經驗上有顯著差異，女生在「挑戰與技巧」向度的心流經驗顯著高於男生；鄭政宗(2011)在研究藝術中心服務時，發現不同的性別所參與藝術中心的服務之心流經驗有明顯的差異，顯示女性參與時的心流經驗比男性參與時的心流經驗還高；楊哲維(2006)在研究觀賞者時，發現女性欣賞表演藝術節目比男性較容易投入心流經驗，且女性對於演出的節目比男性容易感到滿足與愉快。

四、在校成績

本研究關於研究對象的「藝術與人文領域成績」或是「學科成績總平均」是否與心流經驗有顯著差異，例如，苗桂蓉、郭靜姿(2009)在研究國小舞蹈班即興創作

課程中發現，受試者在不同的經驗狀態與即興創作的成績有顯著差異，顯示四頻道心流模式之「心流經驗」與「無聊狀態」所得的即興創作成績與「焦慮狀態」所得的即興創作成績明顯有差。相反的，例如，陳彥瑋（2005）研究國小5年級生與6年級生美術班時，發現四頻道心流模式與美術成績沒有顯著差異。

五、人格特質

本研究關於人格特質與心流經驗是否有顯著差異，例如，林淑芬與吳淑女（2006）在研究女性保健志工中發現，心流經驗與組織承諾中的價值承諾與努力承諾呈現正相關，且人格特質、組織承諾與教育訓練滿程度越高，心流經驗感受越強。

陸、心流之相關研究

吳秉叡（2012）心流構面為6項，分別為：（1）挑戰與技巧、（2）專注清晰與目標、（3）清楚回饋、（4）控制感、（5）失去意識時間、（6）內在動機。研究結果發現，（1）女性在「挑戰與技巧」顯著高於男性。（2）7年級生在「專注清晰與目標」顯著高於8年級生；9年級生在「挑戰與技巧」與「清楚回饋」顯著高於8年級生。（3）市鎮地區國中生與鄉村地區國中生在心流經驗上達顯著差異。

林義涵（2012）心流構面為5項，分別為：（1）行動與意識合而為一、（2）明確的回饋、（3）自成目標經驗、（4）控制感、（5）失去自我意識。研究結果發現，（1）在心流經驗中，女性學生顯著高於男性學生。（2）在「控

制感」、「失去自我意識」、「自成目標經驗」，男性學生顯著高於女性學生。(3)在「控制感」、「失去自我意識」、「自成目標經驗」、「明確的回饋」，數理資優學生顯著高於一般智能資優學生。(4)在「自成目標經驗」，家長大專學歷的國中生顯著高於家長高中學歷的國中生。(5)在「行動與意識合而為一」、「控制感」、「失去自我意識」、「自成目標經驗」與不同學校的國中生有顯著差異。

林浚岑(2011)心流構面為 8 項，分別為「清楚的回饋」、「清楚的目標」、「掌控得宜」、「行動與意識合一」、「全神貫注」、「自我意識消失」、「時間感扭曲」、「內在酬賞」。

柒、小結

本研究以張定綺(1994)所彙整的 7 項心流要素：「高難度的挑戰與技巧配合」、「意識與行動的結合」、「目標明確與分享」、「聚精會神」、「自我控制」、「忘卻自我」、「生理時鐘異於平日時間」作為本研究參考之方向，以探索國中生在表演藝術課程時之「心流經驗」。

第三章 研究方法

本章內容主要根據上述的研究動機、研究問題與相關文獻資料，延伸出本章的研究方法與步驟。本章依序為：第一節為研究架構，第二節為研究對象，第三節為研究工具，第四節為研究流程，第五節為資料處理與分析。

第一節 研究架構

本研究旨在瞭解國中生們在表演藝術課程時之心流經驗，並探討國中生們在不同的個人背景之變項、不同人格特質變項之影響，如圖 3-1-1 所示。

壹、人口背景變項

- 一、就讀學校：臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市 C 高中國中部
- 二、年級：7 年級、8 年級、9 年級
- 三、性別：男、女
- 四、學業成績：上學期學科成績總平均、上學期「藝術與人文」領域之成績

貳、人格特質變項

本研究人格特質以「疑似 A 型人格」、「非 A 型人格」

參、心流經驗

本研究的心流經驗以「技巧」、「分享」、「專注」、「忘我」

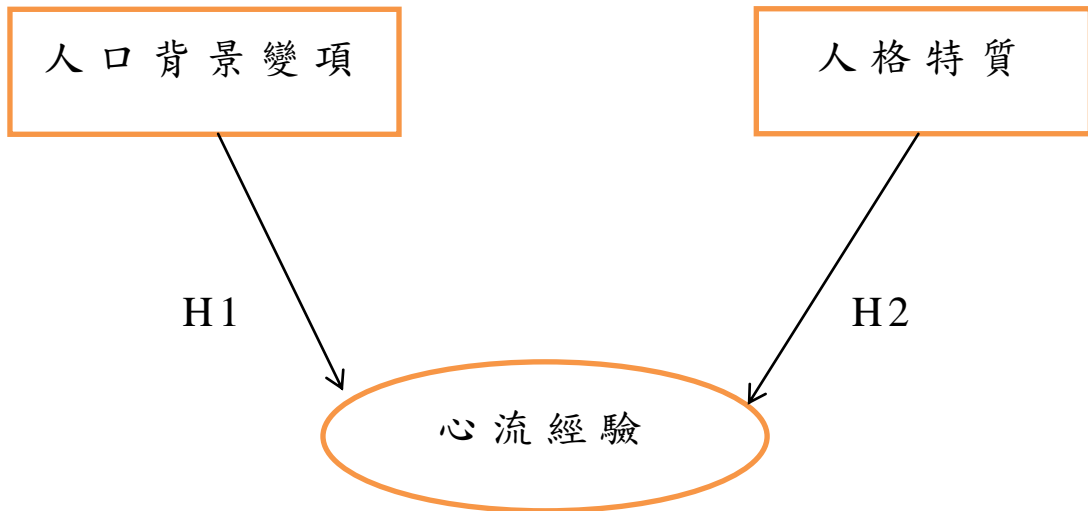


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究對象

壹、預試問卷研究對象

本研究預先取得臺南市私立 C 高級中學國中部之表演藝術教師同意，願意協助研究生進行問卷測試。預試時間為 102 年 12 月 4 日至 12 月 11 日，以 102 學年度臺南市私立 C 高級中學國中部 9 年級生為本研究預試對象，取樣數係以問卷當中最多題項分量表之 3~5 倍樣本為原則(吳明隆，2008)，本研究問卷最多題項分量表為 23 題，取其 3 倍為 69 份，故總計發放問卷 90 份，回收問卷 90 份，回收率達 100%，剔除無效問卷後，共得有效問卷 80 份，有效率 88%。研究者將所得之有效問卷進行項目分析與因素分析以建構效度，並針對各項構面進行信度考驗。

貳、正式問卷研究對象

本研究正式問卷發放於 103 年 3 月 17 日至 4 月 11 日，以臺南市 102 學年度所屬之國中學生為研究對象。本研究共發出 700 份問卷，分別為臺南市立 A 高中國中部 300 份、臺南市立 B 國中 300 份、臺南市私立 C 高級中學國中部 100 份。回收問卷分別為臺南市立 A 高中國中部 294 份、臺南市立 B 國中 275 份、臺南市私立 C 高級中學國中部 100 份，回收率 96%，刪除無效問卷後，共得有效問卷 635 份，有效率 91%。

第三節 研究工具

本研究主要瞭解國中生在表演藝術課程時的心流經驗與心流狀況，藉由閱讀諸多相關文獻和以往豐富的教學經驗設計出此問卷，總共四個部分分別為第一部分「個人基本資料」、第二部分「人格特質量表」、第三部分「心流經驗量表」。其編制流程從文獻蒐集整理並分析量表，經由專家與學者的建議，研究者加以修正而成此問卷（如附件一），再請本研究的研究對象填寫預試問卷之後進行項目分析、因素分析、信度分析，最後資料重新彙整編制出正式問卷（如附件二），各量表之編制過程如下：

壹、個人基本資料

配合本研究需求研究者調查學生之就讀學校、年級、性別、上學期學科成績總平均、上學期藝術與人文領域成績等共 5 個人口統計變項，以利於作為進一步分析之用。

貳、問卷編制

一、人格特質量表

本研究的「人格特質量表」採用林佩君(2008)所施測「A 型行為量表」。此「A 型行為量表」原出處於林一真(1989)所編制的「中國人 A 型量表」。本量表以「時間緊迫」、「努力競爭與成就」、「攻擊性與敵意」為施測項目，共計 30 題。

(一)「人格特質量表」計分方式

本量表採用 Likert 5 點量表評量，以「不曾」、「很少」、「有時」、「經常」、「總是」5 者之中圈選其中一項，

受試者圈選「不曾」得 1 分，受試者圈選「很少」得 2 分，受試者圈選「有時」得 3 分、受試者圈選「經常」得 4 分、受試者圈選「總是」得 5 分。30 題目合計得分，所得總分越高，表示受試者 A 型行為程度越高。

二、心流經驗量表

本研究的「心流經驗量表」參考於鄭政宗(2011)所編制的「志願服務者心流體驗之現況量表」。如表 3-3-1 所示。

(一)「心流經驗量表」計分方式

本量表採用 Likert 5 點量表評量，以「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」5 者之中圈選其中一項，受試者圈選「非常不同意」得 1 分，受試者圈選「不同意」得 2 分，受試者圈選「沒意見」得 3 分、受試者圈選「同意」得 4 分、受試者圈選「非常同意」得 5 分。

表 3-3-1

心流經驗量表(預試問卷)

層面	題號	題目敘述
高難度的挑戰與技巧配合	3-1	我會運用所學的技巧，應用於具有挑戰性的生活上。
	3-2	每次的課程，對我而言具有挑戰性。
	3-3	我喜歡嘗試高難度的肢體動作與技巧。 (續下頁)

意識與行動的結合	3-5	每當我專注於表現時，我總能投入許多感情表達。
	3-7	每次的成果發表，正如預期一樣順利圓滿。
	3-20	與小組合作時，我總是主動參與設計討論，並樂於參與呈現。
目標明確與分享	3-6	每次的課程，我總是清楚明白老師的講解。
	3-21	與同學討論時，我總是會幫小組釐清討論的重點，並且朝著目標。
	3-23	每當欣賞各組表現時，我能適時的給予心得分享。
聚精會神	3-8	老師所講的每一句話，我總是仔細聆聽。
	3-9	每次欣賞各組表演時，我總是認真觀賞同學的表現。
	3-18	每次影片欣賞，我總是專注在臺詞、服裝、動作、表情裡。
自我控制	3-10	老師所指定的作業，對我而言太簡單。
	3-11	每次的身體活動，我的身體總是很難表現老師的要求。

(續下頁)

	3-12	不管遇到多麼不開心的事，我依舊控制自己的情緒，認真上課。
忘卻自我	3-16	表演藝術課程的活動跟作業，對我而言太難了。
	3-4	每次的舞動身體，我總是跳到渾然忘我。
	3-17	影片欣賞時，我總是投入在劇情裡。
	3-22	每次小組呈現時，我總是陶醉在自己詮釋的角色裡。
生理時鐘異於平日時間	3-13	每次上臺分享時，我總是覺得時間過得好慢。
	3-14	每次欣賞同學表現時，我總是覺得時間過得好快喔！
	3-15	每次上課時，我總是覺得時間過得很快。
	3-19	每次影片欣賞，我總是覺得時間過得好慢喔！

叁、專家效度審查

研究者初步編製問卷時，敦請指導教授指導。問卷就緒後，敦請 4 位相關領域之專家進行專家效度審查。研究者彙整諸多專家建議，並適時的調整問卷內容，表 3-3-2 為專家效度審查小組成員簡介。

表 3-3-2

專家效度審查小組成員

成員	學歷/任教	專長
林進材教授	國立臺灣師範大學教育研究所博士 國立臺南大學課程與教學組(課程與教學碩博士班)	課程與教學、班級經營、師資培育、教育實習
潘靖瑛教授	美國匹茲堡大學教育心理學博士 私立慈濟大學教育研究所(副教授、兼任所長、兼英語教學中心主任)	教育與心理測驗、統計學、教育研究法、英語教學
羅廷瑛教授	國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士 私立慈濟大學教育研究所(助理教授)	諮商輔導、學習議題之研究、課程設計與教學策略
張思菁教授	美國加州大學河濱分校批判性舞蹈研究所博士 國立臺灣體育運動大學體育舞蹈學系(助理教授)	身體覺察與肢體開發、實驗性與跨領域編舞即興、肢體劇場、創造性舞蹈教學

肆、心流要素量表

一、項目分析(item analysis)

研究者回收有效預試樣本 80 份以獨立樣本 t-test 考驗進行項目分析，將研究對象在「心流經驗量表」各題

項之得分總和依高低分排序，總分最高的 27% 為高分組，最低的 27% 為低分組，再以 t 考驗逐題進行高、低分組之平均數進行差異性比較，以 $p < .05$ 為顯著差異作為各題項取捨標準。經項目分析後，在以各題項偏態與峰度均介於 ± 3 之間，顯示各題項具有鑑別度，如下表 3-3-3 所示，在「心流經驗量表」中題項 t 值並非所有皆達顯著差異水準， $p > .05$ 有第 10、11、12、13、18、23 題，共 6 題於予刪除，剩餘 17 題達到顯著差異水準，故保留此題項進行因素分析。

表 3-3-3

心流經驗量表之項目分析摘要表

題號	題項內容	t 值	p 值	保留 / 刪除
1	我會運用所學的技巧，應用於具有挑戰性的生活。	-3.69	.00	保留
2	每次課程，具有挑戰性。	-4.12	.00	保留
3	我喜歡嘗試高難度肢體動作與技巧。	-5.01	.00	保留
4	每次舞動身體，總是跳到渾然忘我。	-3.06	.00	保留
5	每當我專注於表現，總能投入許多情感表達。	-5.27	.00	保留

(續下頁)

6	每次課程，清楚明白老師講解。	-2.78	.00	保留
7	每次成果發表，正如預期一樣順利。	-2.94	.00	保留
8	老師所講每一句，我總是仔細聆聽。	-3.55	.00	保留
9	每次欣賞各組表演，總是認真觀賞。	-3.08	.00	保留
10	老師所指定作業，對我而言太簡單。	-1.81	.07	刪除
11	每次身體活動，我的身體難表現老師要求。	-.57	.56	刪除
12	不管遇到不開心事，我依舊控制自己情緒，認真上課。	-.44	.65	刪除
13	每次上臺分享，總覺得時間過得好慢。	.00	1	刪除
14	每次欣賞同學表現，總覺得時間過得好快。	-4.33	.00	保留
15	每次上課，總覺得時間過得好快。	-2.57	.01	保留
16	影片欣賞時，總是投入劇情。	-3.32	.00	保留

(續下頁)

17	影片欣賞時，我總能投入臺詞、服裝、動作、表情裡。	-2.25	.03	保留
18	每次影片欣賞，總覺得時間過得好慢。	-.55	.58	刪除
19	與小組合作時，我總是主動參與設計討論，並樂於參與呈現。	-2.97	.00	保留
20	與同學討論時，我總會幫小組釐清討論的重點，並朝目標進行。	-5.17	.00	保留
21	每次小組呈現時，我總是陶醉自己詮釋角色。	-5.90	.00	保留
22	每當欣賞各組表現，我能適時給予回饋。	-3.51	.00	保留
23	表演藝術課程的活動與作業，對我而言太難了。	-.25	.80	刪除

二、因素分析

因素分析是以主成分分析法 (principal components)，以最大變異法 (varimax) 進行正交轉軸抽取特徵值 (eigenvalues) > 1 的因素構面，且因素負荷量 > .5 作為建構效度 (construct validity) 之取捨。如下表 3-3-4 所示，「心流經驗量表」總共 23 題項經由項目分析後，以 17 題項進行因素分析，得知結果為

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數為 .670
 Kaiser-Meyer-Olkin > .5，Bartlett 球形 < .05 達顯著差異，表示此「心流經驗量表」可進行因素分析。

表 3-3-4

KMO 與 Bartlett 檢定

Kaiser-Meyer-Olkin		.67
取樣適切性量數。		
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	423.6
	自由度	42
	顯著性	136
		.000

第一次因素分析萃取出 5 個構面，累積解釋變異量 65.20%，刪除其因素量負荷量過低第 14 題再進行第二次因素分析，萃取出 5 個構面，累積解釋變異量 66.38%，刪除其因素量負荷量過低第 2 題再進行第三次因素分析，萃取出 5 個構面，累積解釋變異量 67.45%，由於第 5 構面呈現 1 題故刪除第 9 題，並進行第四次因素分析，最後萃取結果為 4 個因素構面，累積解釋變異量為 62.58%，表示萃取出特徵值大於 1 的因素有 4 個，且第 1、3、4、5、6、7、8、15、16、17、19、20、21、22 題之因素負荷量皆大於 0.50。如下表 3-3-5 所示，構面 1 總共 6 題，以學生在學習技巧、挑戰、意識情感有關，故命名為「技巧」，其解釋變異量為 21.41%；構面 2 總共 3 題，以學生在小組分工合作有關，故命名為「分享」，其解釋變異量為 14.77%；構面 3 總共

3 題，以學生在課堂上的學習情況有關，故命名為「忘我」，其解釋變異量為 13.94%；構面 4 總共 2 題，以學生在影片欣賞有關，故命名為「專注」，其解釋變異量為 12.45%，累積解釋總變異量為 62.58%，顯示本「心流經驗量表」具有良好的內容效度。

表 3-3-5

預試問卷之「心流經驗量表」因素分析摘要表

題項	問卷內容	技巧	分享	忘我	專注
05.	每當我專注於表現，總能投入許多情感表達。	0.83			
03.	我喜歡嘗試高難度肢體動作與技巧。	0.73			
04.	每次舞動身體，總是跳到渾然忘我。	0.72			
01.	我會運用所學的技巧，應用於具有挑戰性的生活。	0.63			
21.	每次小組呈現時，我總是陶醉自己詮釋角色。	0.62			
07.	每次成果發表，正如預期一樣順利。	0.56			
20.	與同學討論時，我總是會幫小組釐清討論的重點，並朝目標進行。		0.85		

(續下頁)

19.	與小組合作時，我總是主動參與設計討論，樂於參與呈現。	0.82			
22.	每當欣賞各組表現，我能適時給予回饋。	0.50			
15.	每次上課，總覺得時間過得好快。		0.80		
08.	老師所講每一句，我總是仔細聆聽。		0.74		
06.	每次課程，清楚明白老師講解。		0.56		
16.	影片欣賞時，總是投入劇情。			0.88	
17.	影片欣賞時，我總能投入臺詞、服裝、動作、表情裡。			0.85	
	特徵值(λ)	4.02	2.03	1.54	1.15
	解釋變異量(%)	21.41	14.77	13.94	12.45
	累積解釋變異量(%)	21.41	36.18	50.13	62.58

伍、信度考驗

本研究之量表信度將以內在一致性 Cronbach's α 係數進行測試。當 $.50 < \text{信度係數} \leq .70$ 時，可信程度為可信；當 $.70 < \text{信度係數} \leq .90$ 時，可信程度為很可信；當 $.90 < \text{信度係數}$ 時，可信程度為十分可信。

本預試問卷的「心流經驗量表」中，第 1 構面

Cronbach's α 係數為 .805，第 2 構面 Cronbach's α 係數為 .703，第 3 構面 Cronbach's α 係數為 .591，第 4 構面 Cronbach's α 係數為 .776，如下表 3-3-6 示。

表 3-3-6

心流經驗量表之信度摘要表

構 面	題 數	Cronbach's α 係數
技巧 (第 1 構面)	6	.85
分享 (第 2 構面)	3	.70
忘我 (第 3 構面)	3	.59
專注 (第 4 構面)	2	.77

第四節 研究流程

本研究以上述的研究動機與研究目的進行探究相關文獻，擬定研究假設與架構，採用問卷方式調查國中生在表演藝術課程時之心流經驗及其相關因素。本研究進行步驟如圖 3-4-1 所示。

壹、準備階段

從研究動機與目的中擬定研究問題，蒐集文獻整理時擬定研究假設與研究架構。依據文獻理論，參考相關研究之量表，改編適合本研究之量表，並經由專家審查後進行預試問卷之試測。再經由 SPSS WINDOWS 12.0 統計套裝軟體資料進行信效度考核分析，完成正式問卷之量表。

貳、研究階段

經 3 所臺南市國中學校發放施測後，問卷回收並彙整資料。以 SPSS WINDOWS 12.0 統計套裝軟體資料進行推論統計與假設考驗。將研究發現歸納，提出委切結果分析與說明，進一步結論與建議。

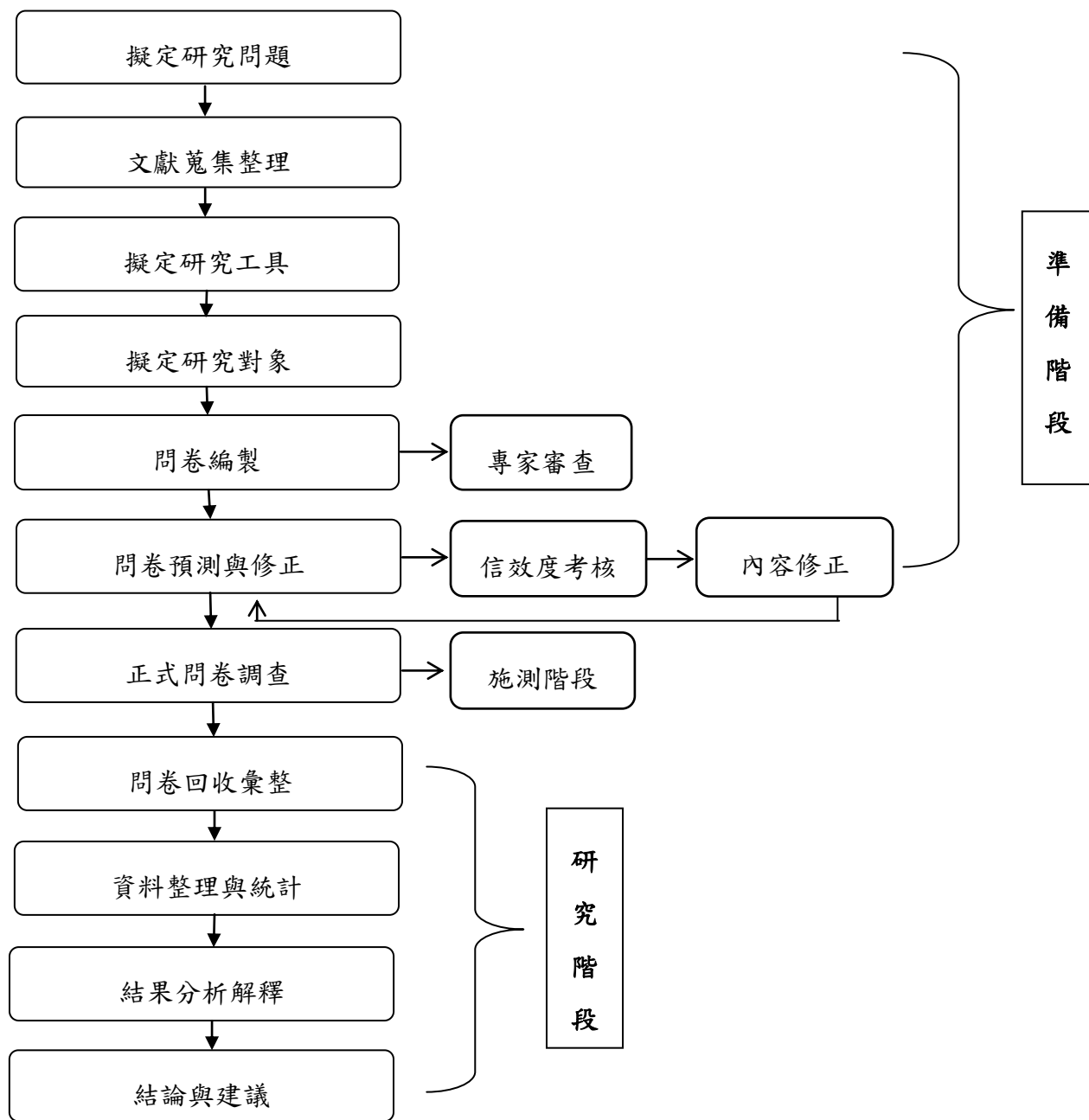


圖 3-4-1 研究流程圖

第五節 資料處理與分析

本研究主要瞭解在表演藝術課程時國中生的心流經驗，以回溯方式進行課後施測問卷。研究者將以回收問卷後進行編碼，並採用 SPSS Windows 12.0 統計套裝軟體進行量化分析，研究者將預試樣本信度與效度進行考驗，而正式問卷則進行單因子多變量變異數分析、scheffe 事後比較等方法推論分析，以驗證各項研究假設。統計方法詳列如下：

壹、描述性統計 (descriptive statistics)

- 一、次數分配 (frequency distribution)、百分比 (proportions)、平均數 (mean)、標準差 (standard deviation)：分析研究對象之基本資料、人格特質量表、心流經驗量表。

貳、推論統計

一、項目分析

分析預試問卷的「心流經驗量表」之各題項是否有鑑別度。

二、因素分析

分析預試問卷的「心流經驗量表」之效度與構面。

三、獨立樣本 t 檢定 (independent-samples test)

檢驗「心流經驗量表」是否具有鑑別度。

四、單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)

考驗樣本之不同背景變項、「人格特質量表」對「心流經驗量表」是否具有顯著差異。

五、scheffe 事後比較

單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析後，若達顯著水準 ($p < .05$) 將進行事後比較，以探討研究對象是否

隨著年級、性別、在校成績總平均、「藝術與人文」領域之成績有所顯著差異。

第四章 結果與討論

本研究旨在探討國中生於表演藝術課程時之心流經驗，依據實際調查所得 635 名國中生資料，依循第一章研究問題與假設，按照第三章的分析方式進行統計、分析與驗證假設是否成立。本章內容共分成五節：第一節為分析說明受試者基本資料；第二節為分析說明國中生背景變項與心流經驗之假設驗證；第三節為分析說明國中生不同人格特質變項與心流經驗之假設驗證。

第一節 受試者基本資料

本節就調查所得臺南市 3 所學校之 635 名國中生的基本資料，加以瞭解國中生在表演藝術課程時，不同的人格、心流經驗之相關研究。

壹、受試者基本資料分析情形

本研究有效樣本之個人基本資料包括：就讀學校、班級、性別、上學期學科成績總平均、上學期藝術與人文領域成績等，分析結果如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1

受試者之基本資料次數分配表

受試者 基本資料	變相	次數	有效百分比
學校與年級	A 國中 7 年級	57	8.9
	A 國中 8 年級	93	14.5
	A 國中 9 年級	134	20.9
	B 國中 7 年級	227	35.4
	B 國中 9 年級	26	4
	C 中學 8 年級	98	15.3
性別	男	306	47.7
	女	329	51.2
上學期學科 總平均	優-90 以上	162	25.2
	甲-89~80 分	193	30.1
	乙-79~70 分	105	16.4
	丙-69~60 分	87	13.6
	丁-60 分以下	88	13.7
上學期藝術 與 人文領域成績	優-90 以上	348	54.2
	甲-89~80 分	204	31.8
	乙-79~70 分	39	6.1
	丙-69~60 分	34	5.3
	丁-60 分以下	10	1.6

- 一、本研究受試者年級以 7 年級生居多，總共 284 名；8 年級生其次，總共 191 名；最後為 9 年級生，總共 160 名。
- 二、本研究受試者性別男、女人數差距不大，男性 306 人，

佔 47.7%；女性 329 人，佔 51.2%。

三、本研究受試者在上學期學業成績平均 89~80 分為 193 名，佔 30.1% 人數居多；其次學業成績平均 90 分以上為 162 名，佔 25.2%；人數最少之學業成績平均 69~60 分為 87 名，佔 13.6%。

四、本研究受試者在上學期藝術與人文領域成績 90 分以上為 348 名，佔 54.2% 人數居多；其次藝術與人文領域成績 89~80 分為 204 名，佔 31.8%；人數最少之藝術與人文領域成績 60 分以下為 10 名，佔 1.6%。

第二節 國中生背景變項與心流經驗之假設驗證

本節分析說明國中生在表演藝術課程時之心流 4 項構面（技巧、分享、忘我、專注），進一步以單因子多變量變異數分析（one-way MANOVA）、scheffé posthoc test 事後比較。

壹、受試者在心流經驗各因素構面之反應情形

從表 4-2-1 中分析說明「技巧」之平均數為 2.91、「分享」之平均數為 3.13、「忘我」之平均數為 3.40、「專注」之平均數為 3.35，顯示受試者心流經驗以「忘我」因素偏高，其次為「專注」因素，而「技巧」因素則偏低。

表 4-2-1

受試者心流經驗量表 4 個構面之平均數與標準差

心流經驗				
4 項構面	技巧	分享	忘我	專注
平均數	2.91	3.13	3.40	3.35
標準差	.78	.88	.81	.96
最小值	1.00	1.00	1.00	1.00
最大值	5.00	5.00	5.00	5.00

貳、不同的背景變項於心流經驗之差異性考驗

本小節之目的在於瞭解不同背景變項的國中生們在心流經驗上的 4 個因素是否有差異情形，對此以達顯著差異 ($p < .05$) 之構面進行 scheffe 事後比較。

一、不同的學校(臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市 C 高中國中部)在心流經驗之差異情形

經單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析結果，Wilks' Lambda 值為 .90，以達顯著差異 ($p < .05$)，如表

4-2-2 所示。

表 4-2-2

不同學校在心流經驗之多變量變異數分析

效應項	F 檢定	假設	誤差	Wilks'	
		自由度數值	自由度	Lambda	p 值
就讀 學校	8.49	8.00	1258	.900*	.000

註：* $p \leq .05$

繼以 3 所臺南市學校在心流經驗 4 項要素中，皆達顯著差異 ($p < .05$)，分別為「技巧」($F=4.32$ ； $P=0.014$)、「分享」($F=4.06$ ； $P=0.018$)、「忘我」($F=17.43$ ； $P=0.000$)、「專注」($F=11.69$ ； $P=0.000$)，如表 4-2-3 所示。

表 4-2-3

不同學校在心流經驗之單因子變異數分析

因素名稱	型 III	自由度	平均	F	P
	平方和		平方和		
技巧	5.29	2	2.64	4.32*	.014
分享	6.27	2	3.13	4.06*	.018
忘我	21.88	2	10.94	17.43*	.000
專注	21.13	2	10.56	11.69*	.000

註：* $p \leq .05$

再由 scheffé posthoc test 事後檢定得知，在「技巧」、「分享」、「忘我」皆以 B 國中大大於其他 2 所學校，而在「專注」皆以 C 高中國中部大大於其他 2 所學校，如表 4-2-4 所示。

表 4-2-4

不同學校在心流經驗之 scheffe 事後比較

構面	類別	個數	子集		事後比較
			1	2	
技巧	A 國中	284	2.81		2>3>1
	B 國中	253	3.00		
	C 中學	98	2.97		
分享	A 國中	284	3.03		2>3>1
	B 國中	253	3.24		
	C 中學	98	3.18		
忘我	A 國中	284	3.24		2>3>1
	B 國中	253		3.63	
	C 中學	98	3.31		
專注	A 國中	284	3.21		3>2>1
	B 國中	253	3.35		
	C 中學	98		3.75	

註：1：A 國中；2：B 國中；3：C 中學

二、不同的年級(7 年級、8 年級、9 年級)在心流經驗之差異情形

經單因子多變量變異數(one-way MANOVA)分析結果，Wilks' Lambda 值為 .917，以達顯著差異($p < .05$)，如表 4-2-5 所示。

表 4-2-5

不同年級在心流經驗之多變量變異數分析

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' Lambda	p 值
在校 年級	7.005	8	1258	.917*	.000

註：* $p \leq .05$

繼以 3 所學校不同年級在心流經驗 4 項要素中，只有「忘我」(F=14.03；P=0.000)、「分享」(F=3.28；P=0.038)達顯著差異($p < .05$)，其餘「技巧」(F=1.21；P=0.298)、「專注」(F=1.93；P=0.145)未達顯著差異，如表 4-2-6 所示。

表 4-2-6

不同年級在心流經驗之單因子變異數分析

因素名稱	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 值	p 值
技巧	1.50	2	.75	1.214	.298
分享	5.08	2	2.54	3.283*	.038
忘我	17.80	2	8.90	14.038*	.000
專注	3.60	2	1.80	1.936	.145

註：* $p \leq .05$

再由 scheffé posthoc test 事後檢定得知，在「分享」時 8 年級大於其他年級，而在「忘我」時 7 年級大於其他年級，如表 4-2-7 所示。

表 4-2-7

不同年級在心流經驗之平均數標準差

構面	類別	個數	平均數	標準差	事後比較
分享	9 年級	160	2.988	.070	2>1>3
	8 年級	191	3.213	.064	
	7 年級	284	3.175	.052	
忘我	9 年級	160	3.256	.063	1>2>3
	8 年級	191	3.260	.058	
	7 年級	284	3.595	.052	

註：1：7 年級；2：8 年級；3：9 年級

三、不同的性別(男性、女性)在心流經驗之差異情形

經單因子多變量變異數(one-way MANOVA)分析結果 Wilks' Lambda 值為 .957，以達顯著差異 ($p < .05$)，如表 4-2-8 所示。

表 4-2-8

不同性別在心流經驗之多變量變異數分析

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' Lambda	P 值
性別	7.01	4	630	.957*	.000

註：* $p \leq .05$

繼以 3 所學校之不同性別在心流經驗 4 項要素中，「技巧」($F=3.948$ ； $P=0.047$)、「分享」($F=5.900$ ； $P=0.015$)、「忘我」($F=13.677$ ； $P=0.000$)、「專注」($F=23.637$ ； $P=0.000$)達顯著差異 ($p < .05$)，如表 4-2-9 所示。

表 4-2-9

不同性別在心流經驗之單因子變異數分析

因素名稱	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 值	p 值
技巧	2.43	1	2.43	3.948*	.047
分享	4.56	1	4.56	5.900*	.015
忘我	8.85	1	8.85	13.677*	.000
專注	21.32	1	21.32	23.637*	.000

註：* $p \leq .05$

再由 scheffé posthoc test 事後檢定，比較結果發現女生在「技巧」、「分享」、「忘我」、「專注」大於男生，如表 4-2-10 所示。

表 4-2-10

不同性別在心流經驗之平均數與標準差

因素名稱	性別	次數	平均數	標準差	事後比較
技巧	男	306	2.85	.045	2>1
	女	329	2.97	.043	
分享	男	306	3.05	.050	2>1
	女	329	3.22	.048	
忘我	男	306	3.28	.046	2>1
	女	329	3.52	.044	
專注	男	306	3.16	.054	2>1
	女	329	3.53	.052	

註：1：男；2：女

四、藝術與人文領域成績與表演藝術課程上的心流經驗之差異情形

經由單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析結果 Wilks' Lambda 值為 0.900，以達顯著差異 ($p < .05$)，如表 4-2-11 所示。

表 4-2-11

藝術與人文領域成績在心流經驗之多變量變異數分析

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' Lambda	p 值
藝術成績	4.188	16	1916.15	.900*	.000

註：* $p \leq .05$

繼以藝術與人文領域成績在心流經驗 4 項要素中，「分享」($F=12.312$ ； $P=0.000$)、「忘我」($F=4.814$ ； $P=0.001$)、「專注」($F=5.356$ ； $P=0.000$)、達顯著差異 ($p < .05$)，而「技巧」($F=1.930$ ； $P=0.104$)未達顯著差異，如表 4-2-12 所示。

表 4-2-12

藝術與人文領域成績在心流經驗之單因子變異數分析

因素名稱	型 III 平方和	自由度	平均平方和	F 值	p 值
技巧	4.74	4	1.18	1.930	.104
分享	35.83	4	8.95	12.312*	.000
忘我	12.41	4	3.10	4.814*	.001
專注	19.48	4	4.87	5.356*	.000

註：* $p \leq .05$

再由 scheffé posthoc test 事後檢定得知，「藝術與人文」

領域成績在 80 分以上的國中生都有「分享」、「忘我」、「專注」的心流經驗，而「藝術與人文」領域成績在 60 分以下的國中生在「分享」、「忘我」、「專注」的心流經驗小於 70 分以上的國中生，如表 4-2-13 所示。

表 4-2-13

藝術與人文領域成績在心流經驗之 scheffe 事後比較

因素 名稱	類別	個數	子集			事後比較
			1	2	3	
分享	90 分以上	348			3.31	1>2>3>4>5
	89~80 分	204		3.04	3.04	
	79~70 分	39	2.74	2.74	2.74	
	69~60 分	34	2.59	2.59		
	60 分以下	10	2.30			
忘我	90 分以上	348	3.51			1>2>4>3>5
	89~80 分	204	3.34			
	79~70 分	39	3.05			
	69~60 分	34	3.32			
	60 分以下	10	2.90	3.46		
專注	90 分以上	348		3.31		1>2>3>4>5
	89~80 分	204	3.31	3.17		
	79~70 分	39	3.17	2.85		
	69~60 分	34	2.85	2.65		
	60 分以下	10	2.65			

註：1：90 分以上；2：89~80 分；3：79~70 分；4：69~60 分；5：60 分以下

五、學科成績平均與表演藝術課程上的心流經驗之差異情形
經由單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析結果，Wilks' Lambda 值為 0.93，以達顯著差異 ($p < .05$)，如表 4-2-14 所示。

表 4-2-14

學科成績平均在心流經驗之多變量變異數分析

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' Lambda	p 值
學科成績	2.892	16	1916.15	.930*	.000

註：* $p \leq .05$

繼以學科成績平均在心流經驗 4 項要素中，只有「分享」($F=4.901$ ； $P=0.001$)、「忘我」($F=5.83$ ； $P=0.000$)、「專注」($F=4.079$ ； $P=0.003$) 達顯著差異 ($p < .05$)，而「技巧」($F=1.004$ ； $P=0.404$) 未達顯著差異，如表 4-2-15 所示。

表 4-2-15

學科成績平均在心流經驗之單因子變異數分析

因素名稱	型 III 平方和	自由度	平均 平方和	F 值	p 值
技巧	2.48	4	0.62	1.004	.404
分享	14.61	4	3.72	4.901*	.001
忘我	14.94	4	3.73	5.830*	.000
專注	14.95	4	3.73	4.079*	.003

註：* $p \leq .05$

再由 scheffé posthoc test 事後檢定得知，國中生在心流經驗的「分享」、「專注」、「忘我」中，學生們在學科成績平

均分數上以 90 分以上的成績大於其他分數，而 60 分以下的成績小於其他分數，如表 4-2-16 所示。

表 4-2-16

學科成績平均在心流經驗之 scheffe 事後比較

因素名稱	類別	個數	子集		事後比較
			1	2	
分享	90 分以上	162		3.32	1>2>3>4>5
	89~80 分	193	3.16	3.16	
	79~70 分	105	3.104	3.104	
	69~60 分	87	3.103	3.103	
	60 分以下	88	2.81	3.56	
忘我	90 分以上	162		3.48	1>2>3>4>5
	89~80 分	193		3.36	
	79~70 分	105	3.36	3.34	
	69~60 分	87	3.34		
	60 分以下	88	3.07	3.47	
專注	90 分以上	162		3.43	1>2>3>4>5
	89~80 分	193		3.42	
	79~70 分	105		3.22	
	69~60 分	87	3.22	3.02	
	60 分以下	88	3.02		

註：1：90 分以上；2：89~80 分；3：79~70 分；4：69~60 分；5：60 分以下

綜合上述分析結果，不同國中生的背景變項，在表演藝術課程時的心流經驗在假設一(H1)中，

- 1-1：「不同的學校」，假設成立。
- 1-2：「不同的年級」，假設成立。
- 1-3：「不同的性別」，假設成立。
- 1-4：「藝術與人文領域成績」，假設成立。
- 1-5：「學科成績平均」，假設成立。

第三節 人格特質與心流經驗之假設驗證

本節分析說明不同人格特質的國中生在表演藝術課程時之心流 4 項構面（技巧、分享、專注、忘我），並進一步以單因子多變量變異數分析（one-way MANOVA）、scheffé posthoc test 事後比較分析。

壹、不同的人格特質變項於心流經驗之差異性考驗

本小節之目的在於瞭解不同的人格特質變項的國中生們在心流經驗上的 4 個因素是否有差異情形，對此以達顯著差異 ($p < .05$) 之構面進行 scheffé posthoc test 事後比較。當「人格特質量表」得分數越高，表示疑似 A 型人格機率越高，若「人格特質量表」得分數越低，表示為非 A 型人格特質，如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1

人格特質總分與個數總表

總分	42	45	46	50	52	53	54	55	56
個數	1	1	2	1	3	3	1	2	3
總分	57	58	59	60	61	62	63	64	65
個數	4	6	3	5	8	8	7	9	7
總分	66	67	68	69	70	71	72	73	74
個數	10	7	11	12	8	9	9	11	8
總分	75	76	77	78	79	80	81	82	83
個數	14	15	11	12	15	13	12	13	11
總分	84	85	86	87	88	89	90	91	92
個數	13	11	10	12	16	10	9	9	15

(續下頁)

個數	20	22	14	14	20	17	17	10	17
總分	93	94	95	96	97	98	99	100	101
個數	13	11	10	12	16	10	9	9	15
總分	102	103	104	105	106	107	108	109	110
個數	14	9	6	7	6	5	6	4	6
總分	111	112	113	114	115	116	117	118	119
個數	2	5	2	3	3	2	3	2	3
總分	120	121	123	124	125	126	127	133	135
個數	2	2	1	2	1	2	2	1	1
總分	138	145							
個數	2	1							

經單因子多變量變異數 (one-way MANOVA) 分析結果，Wilks' Lambda 值為 .485 達顯著差異 ($p < .05$)，如表 4-3-2 所示。

表 4-3-2

不同的人格特質在心流經驗之多變量變異數分析

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' Lambda	p 值
人格	1.329	328	2197.02	.485*	.000

註：* $p \leq .05$

繼以 3 所學校之不同人格特質的國中生在心流經驗 4 項中，只有「技巧」(F=2.02；P=0.000)、「忘我」(F=1.35；P=0.27)、「專注」(F=1.84；P=0.000)達顯著差異(p<.05)，而「分享」(F=1.27；P=0.066)則無顯著差異，如表 4-3-3 所示。

表 4-3-3

不同的人格特質在心流經驗之單因子變異數分析

因素名稱	型 III 平方和	自由度	平均 平方和	F 值	p 值
技巧	90.67	82	1.10	2.02*	.000
分享	78.42	82	0.95	1.27	.066
忘我	70.16	82	0.85	1.35*	.027
專注	127.40	82	1.55	1.84*	.000

註：*p≤.05

再由 scheffé posthoc test 事後檢定，比較結果發現疑似 A 型人格在「忘我」大於「技巧」與「專注」，而非 A 型人格在「專注」大於「忘我」與「技巧」，如表 4-3-4 所示。

表 4-3-4

不同人格特質在心流經驗之平均數與標準差

人格特質	因素名稱	平均數	標準差	事後比較
A 型	技巧	2.95	.058	2>3>1
	忘我	3.26	.061	

(續下頁)

	專注	2.97	.072	
非 A 型	技巧	3.16	.058	3>2>1
	忘我	3.58	.060	
	專注	3.59	.071	

註：1：技巧；2：忘我；3：專注

綜合上述分析結果，不同的人格特質變項，國中生在表演藝術課程時的心流經驗在假設二(H2)中，假設成立。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討國中學生在表演藝術課程時之心流經驗與其相關因素。依據本研究分析與結果，說明研究結論與具體相關之建議，期望能提供學術研究與表演藝術教師之參考。

第一節 結論

國中生不同的背景變項在表演藝術課程時之心流經驗，經由 SPSS Windows 12.0 統計套裝軟體分析後，資料彙整於表 5-1 所示。

表 5-1

研究結果總表

項目	心流經驗			
	技 巧	分 享	忘 我	專 注
就讀學校	*	*	*	*
年級		*	*	
性別	*	*	*	*
學科總平均		*	*	*
藝術與人文成績		*	*	*
人格特質	*		*	*

註：*代表達顯著差異

壹、不同人口變項與「心流經驗」達顯著差異

本研究以「技巧」、「分享」、「忘我」、「專注」作為心流經驗，透過 SPSS Windows 12.0 統計套裝軟體，得知結果為顯著差異，證實與張定綺(1994)的 7 項心流要

素之「明確的目標與分享」、「高難度的挑戰與技巧配合」、「聚精會神」、「忘卻自我」，相符合。

一、不同學校方面：

本研究發現，臺南市 B 國中在表演藝術課程時，學生具有「技巧」、「分享」、「忘我」的心流經驗，且勝過於臺南市 A 高中國中部與臺南市 C 高中國中部；臺南市 C 高中國中部的學生在表演藝術課程時具有「專注」的心流經驗，且勝過於臺南市 A 高中國中部與臺南市 B 國中；臺南市 A 高中國中部學生在表演藝術課程時具有「技巧」、「分享」、「忘我」、「專注」的心流經驗，不過卻不及於其他兩所學校。

本研究結果與吳秉叡(2012)和林義涵(2012)在不同學校與心流經驗中皆達顯著差異，且林義涵(2012)在「失去自我意識」之心流經驗與本研究「忘我」之心流經驗其結果相符合。

二、年級方面：

本研究發現，3 所臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市 C 高中國中部之 7 年級生，在表演藝術課程時具有「忘我」的心流經驗；8 年級生具有「分享」的心流經驗；9 年級生具有「忘我」與「分享」的心流經驗，不過卻不及於 7 年級生與 8 年級生。

本研究結果與吳秉叡(2012)截然不同，在「分享」部份，本研究 9 年級生低於 7 年級生與 8 年級生，而吳秉叡(2012)則是 9 年級生高於 8 年級生。

三、性別方面：

本研究發現，3所臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市 C 高中國中部之女性學生，在表演藝術課程時具有「技巧」、「分享」、「忘我」、「專注」的心流經驗，且勝過於男性學生。

本研究結果與吳秉叡(2012)相符合，在「技巧」部份，女性學生優於男性學生。

四、上學期學科成績總平均與藝術與人文領域成績方面：

本研究發現，3所臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市 C 高中國中部之國中生，在 80 分以上的「學科成績總平均」與「藝術與人文領域成績」具有「專注」、「忘我」、「分享」之心流經驗；在 60 分以下的「學科成績總平均」與「藝術與人文領域成績」具有「專注」、「忘我」、「分享」之心流經驗，不過卻不及於 60 分以上。

五、人格特質方面：

本研究發現，3所臺南市 A 高中國中部、臺南市 B 國中、臺南市 C 高中國中部之「疑似 A 型」人格的國中生，在表演藝術課程時具有「忘我」的心流經驗；「非 A 型」人格的國中生，在表演藝術課程時具有「專注」的心流經驗。而「技巧」的心流經驗，在「疑似 A 型」人格與「非 A 型」人格的國中生中，顯示偏低的情形。

本研究結果與林一真(1989)所提出「A 型行為」會朝著自己的目標前進與 Friedman and Rosenman(1969)

所提出「A型」具有強烈的驅動力，且持續朝著自己選擇的方向達成，其結果相符合。此外，本研究與林淑芬、吳淑女(2006)在心流經驗與人格特質皆達顯著差異。Clarke & Haworth(1994)表示「人格特質」會反應到個人的心流經驗上。

第二節 建議

依據研究發現與結果，本研究提出以下建議，供國中表演藝術教師與未來研究者之參考。

壹、對國中表演藝術教師之建議

一、不同學校方面

應多瞭解不同區域性學校所推廣的教育特質，進而初步瞭解學生學習上的表現與特性。

二、不同年級方面

應多瞭解 7、8、9 年級生的課程需求，並能適時調整課程進度與難度，給予及時輔導與協助。

三、不同性別之學生方面

應多觀察與瞭解男性學生與女性學生在課堂上的需求與表現，並能適時給予適當的幫助。

四、不同成績方面

應多關愛與鼓勵成績低落的學生，並能適時給予課程協助與調整。

貳、對未來研究之建議

本研究因受限於人力與區域之因素，未能擴及其他層面，故提出以下之建議：

一、研究對象

本研究對象以臺南市 3 所國中生為主，得有效樣本共 635 名。因樣本有限，期許未來可將研究對象擴及其他各縣市，以獲取更多樣本數。

二、研究方法

本研究以問卷調查法為主要研究方式，瞭解臺南市國中

生表演藝術課程時心流經驗之影響。未來研究將以行動研究方式，深入瞭解學生們在國中表演藝術課程時之心流情況，並進一步以「八頻道心流模式」作為研究方向。此外，在研究變項間，可加入脈搏跳動數據或是課堂表現紀錄表，使心流經驗之研究更臻完善。

三、研究工具

本研究依據文獻探討與研究者之經驗編制而成，因有限的題項中無法兼顧問卷之完善與周延性，故建議未來研究者可編制更合適之量表與更周延性之研究工具，使研究結果更加詳盡。

參考文獻

中文文獻：

- 呂慧珊(2007)。心流經驗與其前因對創造力的影響(未出版之博士論文)。國立中正大學，臺北市。
- 林一真(1989)。中國人 A 型量表編制初步報告。中國測驗學會測驗年刊，36，13-24。
- 林一真(1990)。中國人 A 型量表之建構效度研究。中國測驗學會測驗年刊，37，73-96。
- 林一真(1991)。兒童 A 型量表編製初步報告。中國測驗學會測驗年刊，38，171-188。
- 林宜炫(2005)。沉浸特徵之整合性衡量與驗證-以電腦遊戲為例(未出版之博士論文)。國立勤益技術學院，臺中市。
- 林淑芬、吳淑女(2006)。女性保健志工人格特質、組織承諾與神馳經驗關係之探討-以彰化縣市為例。人文暨社會科學期刊，2，79-88。
- 林義涵(2012)。國中資優學生數學學習心流經驗之研究(未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 林嫻君(2008)。國內大專校院舞蹈系學生其 A 型行為、認知風格與表演焦慮關係之研究。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 林浚岑(2011)。數位學習教材設計與心流經驗關係之研究(未出版之碩士論文)。淡江大學，新北市。
- 苗桂蓉、郭靜姿(2009)。國小舞蹈班學生即興創作心流經驗之研究。資優教育研究，9，1-24。
- 陳美莉(2005)。幼兒在創造性肢體律動活動中心流經驗之

- 研究(未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 陳玟榆(2008)。影響志願服務者心流體驗與組織承諾因素之探究—以臺中縣立港區藝術中心為例(未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 陳秀娟(譯)(1998)。生命的心流—追求忘我專注的圓融生活(原作者：Mihaly Csikszentmihalyi)。臺北市：天下遠見。(原著出版年：1997)
- 陳彥璋(2005)。國小美術班學生興趣、心流經驗與學習成就之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 教育部(2003)。九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。
- 教育部(2012)。十二年國民基本教育—開啟孩子的無限可能。臺北市：教育部。
- 張定綺(譯)(1994)。快樂，從心開始(原作者：Mihaly Csikszentmihalyi)。臺北市：天下文化。(原著出版年：1990)
- 張曉華(2003)。創作性戲劇原理與實作。臺北市：成長文教。
- 張中煖(2002)。舞蹈教學研究，藝術與人文教育。臺北市：桂冠。
- 黃德祥、楊忠和(1992)。大學學生 T 型性格與 A 型行為之生理特質分析研究。彰化師範大學學報，3，190-205。
- 黃靜儀(2010)。不同人格特質、學習壓力及學習滿意度之相關研究—以嘉義市國中表演藝術課為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 曾澤民(2013)。沉浸式經驗的數位藝術作品之設計要素(未

- 出版之碩士論文)。國立中山大學，高雄市。
- 楊淑蘭(1993)。競爭與卓越-A型行為組型理論與實務。臺北：天馬。
- 楊金秀(2011)。透過生理訊號觀察玩家自我調節能力對心流經驗的影響—以音樂節奏遊戲為例(未出版之碩士論文)。國立交通大學，新竹市。
- 楊種發(2010)。社會支持、流暢體驗與幸福感間之探討—以2009年全國柔道錦標賽高中職選手為例(未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 楊哲維(2006)。表演藝術節目觀賞者休閒涉入與流暢經驗之研究(未出版之碩士論文)。南臺科技大學，臺南市。
- 鄭政宗(2011)。影響志願服務者心流體驗因素之研究—以臺中縣立港區藝術中心為例。朝陽商管評論，1，1-19。
- 鄭育珠(2009)。臺中縣國小生活課程教師教學型態與教學神馳經驗關係之探究(未出版之博士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 歐文(2011)。教育專業綜合科目。臺北：志光。
- 嚴智淵(2002)。Type A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意度之差異研究(未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所：桃園縣。
- 籃文彬(2012)。大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學：臺中市。

英文文獻：

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, SF: Josey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness. Introduction to part IV. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), New York, NY: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Good business: leadership, flow, and the making of meaning*. New York, NY: Viking Penguin.
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). Flow Experience in the Daily Lives of 6-th-Form College-students [Special section]. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1969). *The possible general causes of coronary artery disease*, In M. Friedman, (Ed.), *Pathogenesis of coronary artery disease* New York, NY: Mcgraw-Hill.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A Behavior and Your Heart*. New York, NY: Knopf.
- Glass, D. C. (Eds.). (1977). Stress, behavior patterns, and coronary disease [Special section]. *American Scientist*, 65, 177-187.

- Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports : The keys to optimal experiences and performances*. New Zealand, NZ: Human Kinetics.
- Massimini, F., & Carli, M.(1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi(Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*(p.266-287). New York, NY: Cambridge University Press.
- Novak, P. T., Hoffman, D. L., & Yung, Y. F.(2000). Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach. *Marketing Science*, 19(1), 22-42.
- Privette, G., & Bundrick, C. (Eds.).(1987). Measurement of experience: Constructs and content validity of the experience questionnaire [Special section]. *Perceptual and Motor Skills*, 65, 315-332.

網路資料

中文資料：

吳秉叡(2012)。國中學習障礙學生心流經驗、樂觀感、幸福感與學校生活適應之研究。取自：<http://www.nc.hcc.edu.tw/ezfiles/119/1119/img/745/904.pdf>
康軒教師網國中館。網要能力指標【電子訊息】。

取自 <http://www.knsh.com.tw/index.asp>

紀申基(2011)。電腦遊戲教材的關卡時間壓力對學習者心流經驗之影響(未出版之碩士論文)。取自
<http://ir.ntut.edu.tw/retrieve/34557/ntut-100-97498028-1.pdf>

英文資料：

Abuhamdeh S, Csikszentmihalyi, M. (2012). *The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities* [Ds Reader version]. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22067510>

Csikszentmihalyi, M. (2000). Thinker of the year award [Web blog message]. Retrieved from <http://www.brainchannels.com/thinker/mihaly.html>

Novak, P.T. & Hoffman, L.D.(1997, July 31). Measuring the flow experience among web users. [Description of form]. Retrieved from <http://www.whueb.com/whuebiz/emarketing/research/m031121/m031121c.pdf>

Wikipedia. (2014,6,3). Mihaly Csikszentmihalyi [Web blog message]. Retrieved from <http://en.wikipedia.org/wiki/>

Mihaly_Csikszentmihalyi

附錄一 評量表

國中學生不同人格特質對表演藝術課程心流經驗之影響

預試問卷

編號:

親愛的同學您好：

非常感謝您撥空填寫此份問卷，這份問卷主要目的在瞭解您在國中時的表演藝術課程所學習後的心流狀態，期盼藉由您的協助來使研究順利進行，希望研究發現能提供後續者及相關單位之參考。

本問卷並非測驗，答案也無對錯之分，所有問題均為匿名性作答，資料均將完全保密，並僅供學術研究及統計分析之用，您不必擔心個人資料或意見曝光，敬請同學放心填答。問卷填妥後，請交回聯絡人，衷心期盼您的支持與協助，感謝您！

敬祝 身體健康、學業順利！

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈研究所

指導教授：羅雅柔 博士

研究生：方慧鎔 敬上

【第一部分、個人基本資料】

1.就讀學校：_____

2.班級：_____年_____班

3.性別：(1)男 (2)女

4.我上學期的學科成績總平均：(1)優等 90 分以上 (2)甲等 89~80 分 (3)乙等 79~70 分 (4)丙等 69~60 分 (5)丁等 60 分以下

5.我上學期的藝術與人文領域成績：(1)優等 90 分以上 (2)甲等 89~80 分 (3)乙等 79~70 分 (4)丙等 69~60 分 (5)丁等 60 分以下

【第二部分、人格特質量表】

◎填寫說明：

以下為個人A型行為特質之調查，請根據下列各敘述符合你的情形作選擇，並在適當的號碼內圈起來。

例如：1 2 3 ④ 5

	不 曾	很 少	時 常	經 常	總 是
	1	2	3	4	5
1.我吃飯的速度比一般的人快。	1	2	3	4	5
2.我喜歡閒著什麼事也不做。	1	2	3	4	5
3.我走路的速度比一般人快。	1	2	3	4	5
4.我說話的速度比一般人快。	1	2	3	4	5
5.我會記掛著事情的完成期限。	1	2	3	4	5
6.我會覺得時間不夠用。	1	2	3	4	5
7.我很不喜歡別人不守時，浪費我的時間。	1	2	3	4	5
8.如果事情進行得很緩慢，我會覺得不耐煩。	1	2	3	4	5
9.與其和慢性子的人合作，我寧願獨自完成一件事。	1	2	3	4	5
10.我忙得不能按時好好吃一頓飯。	1	2	3	4	5
11.我喜歡在同一時間內完成許多事。	1	2	3	4	5
12.我寧願不休息，儘快完成想做的事。	1	2	3	4	5
13.參與競爭性的活動，更能激發我的潛力與鬥志。	1	2	3	4	5
14.我有強烈想出人頭地的願望。	1	2	3	4	5
15.倘若與人合作，我會留心比較別人與自己的	1	2	3	4	5

績效。

16.我做是很快。	1	2	3	4	5
17.我的好勝心很強。	1	2	3	4	5
18.我喜歡不斷接受挑戰，以獲取成就感。	1	2	3	4	5
19.我很幹勁。	1	2	3	4	5
20.我學習太認真。	1	2	3	4	5
21.我的家人會勸我不要太忙碌。	1	2	3	4	5
22.為了把事情做好，我不能與親友維持良好關係。	1	2	3	4	5
23.當我的權益受到威脅，我會儘量設法爭取公道。	1	2	3	4	5
24.在我的生活中，有一些人會妨礙我要做的事。	1	2	3	4	5
25.我是個急性子的人。	1	2	3	4	5
26.我認為我曾經遇到一些缺乏品德的人。	1	2	3	4	5
27.當我在等人或排隊時，我會不耐煩。	1	2	3	4	5
28.路上交通阻塞時，我會很容易心煩。	1	2	3	4	5
29.如果事情的進展不如理想，我會對自己或別人發脾氣。	1	2	3	4	5
30.我會為一些不公平的事情感到很難過或生氣。	1	2	3	4	5

【第三部分、心流經驗量表】

◎填寫說明：

本部分問卷目的主要想瞭解您對於表演藝術課程所產生的心流經驗，請根據您的實際感受，圈選一個最符合您的實際情況的選項，請勿有所遺漏，謝謝！

例如：1 2 3 **4** 5

	非 常 不 同 意	1	2	沒 有 意 見	3	4	同 意	5
1. 我會運用所學的技巧，應用於具有挑戰性的生活上。	1	2	3	4	5			
2. 每次的課程，對我而言具有挑戰性。	1	2	3	4	5			
3. 我喜歡嘗試高難度的肢體動作與技巧。	1	2	3	4	5			
4. 每次的舞動身體，我總是跳到渾然忘我。	1	2	3	4	5			
5. 每當我專注於表現時，我總能投入許多感情表達。	1	2	3	4	5			
6. 每次的課程，我總是清楚明白老師的講解。	1	2	3	4	5			
7. 每次的成果發表，正如預期一樣順利圓滿。	1	2	3	4	5			
8. 老師所講的每一句話，我總是仔細的聆聽。	1	2	3	4	5			
9. 每次欣賞各組表演時，我總是認真觀賞同學的表現。	1	2	3	4	5			
10. 老師所指定的作業，對我而言太簡單。	1	2	3	4	5			

	11. 每次的身體活動，我的身體總是很難表現老師的要求。	1	2	3	4	5
	12. 不管遇到多麼不開心的事，我依舊控制自己的情緒，認真上課。	1	2	3	4	5
	13. 每次上臺分享時，我總是覺得時間過得好慢。	1	2	3	4	5
	14. 每次欣賞同學表現時，我總是覺得時間過得好快喔！	1	2	3	4	5
	15. 每次上課時，我總是覺得時間過得好快。	1	2	3	4	5
	16. 表演藝術課程的活動跟作業，對我而言太難了。	1	2	3	4	5
影	17. 影片欣賞時，我總是投入在劇情裡。	1	2	3	4	5
片	18. 每次影片欣賞，我總能投入在臺詞、服裝、動作、表情裡。	1	2	3	4	5
欣	19. 每次影片欣賞，我總是覺得時間過得好慢喔！	1	2	3	4	5
賞	20. 與小組合作時，我總是主動參與設計討論，並樂於參與呈現。	1	2	3	4	5
分	21. 與同學討論時，我總是會幫小組釐清討論的重點，並且朝著目標進行。	1	2	3	4	5
組	22. 每次小組呈現時，我總是陶醉在自己詮釋的角色裡。	1	2	3	4	5
活	23. 每當欣賞各組表現時，我能適時的給予心得分享。	1	2	3	4	5
動						

附錄二 評量表

國中學生不同人格特質對表演藝術課程心流經驗之影響

正 試 問 卷

編號：

親愛的同學您好：

非常感謝您撥空填寫此份問卷，這份問卷主要目的在瞭解您在國中時的表演藝術課程所學習後的心流狀態，期盼藉由您的協助來使研究順利進行，希望研究發現能提供後續者及相關單位之參考。

本問卷並非測驗，答案也無對錯之分，所有問題均為匿名性作答，資料均將完全保密，並僅供學術研究及統計分析之用，您不必擔心個人資料或意見曝光，敬請同學放心填答。

敬祝 身體健康、學業順利！

國立臺灣體育運動大學體育舞蹈研究所

指導教授：羅雅柔 博士

研究生：方慧鎔 敬上

中華民國一〇三年二月

【第一部分、個人基本資料】

1.就讀學校：_____

2.班級：_____年_____班

3.性別：(1)男 (2)女

4.我上學期的學科成績總平均：(1)優等 90 分以上(2)甲等 89~80 分(3)乙等 79~70 分(4)丙等 69~60 分(5)丁等 60 分以下

5.我上學期的藝術與人文領域成績：(1)優等 90 分以上(2)甲等 89~80 分(3)乙等 79~70 分(4)丙等 69~60 分(5)丁等 60 分以下

【第二部分、人格特質量表】

◎填寫說明：

以下為個人 A 型行為特質之調查，請根據下列各敘述符合你的情形作選擇，並在適當的號碼內圈起來。例如：1 2 **3** 4 5

	不 曾	1	2	3	4	5
1.我吃飯的速度比一般的人快。-----	1	2	3	4	5	
2.我喜歡閒著什麼事也不做。-----	1	2	3	4	5	
3.我走路的速度比一般人快。-----	1	2	3	4	5	
4.我說話的速度比一般人快。-----	1	2	3	4	5	
5.我會記掛著事情的完成期限。-----	1	2	3	4	5	
6.我會覺得時間不夠用。-----	1	2	3	4	5	
7.我很不喜歡別人不守時，浪費我的時間。-----	1	2	3	4	5	
8.如果事情進行得很緩慢，我會覺得不耐煩。-----	1	2	3	4	5	
9.與其和慢性子的人合作，我寧願獨自完成一件事情。	1	2	3	4	5	
10.我忙得不能按時好好吃一頓飯。-----	1	2	3	4	5	
11.我喜歡在同一時間內完成許多事。-----	1	2	3	4	5	
12.我寧願不休息，儘快完成想做的事。-----	1	2	3	4	5	
13.參與競爭性的活動，更能激發我的潛力與鬥志。----	1	2	3	4	5	
14.我有強烈想出人頭地的願望。-----	1	2	3	4	5	
15.倘若與人合作，我會留心比較別人與自己的績效。	1	2	3	4	5	
16.我做是很快。-----	1	2	3	4	5	
17.我的好勝心很強。-----	1	2	3	4	5	
18.我喜歡不斷接受挑戰，以獲取成就感。-----	1	2	3	4	5	

19.我很幹勁。-----	1	2	3	4	5
20.我學習太認真。-----	1	2	3	4	5
21.我的家人會勸我不要太忙碌。-----	1	2	3	4	5
22.為了把事情做好，我不能與親友維持良好關係。----	1	2	3	4	5
23.當我的權益受到威脅，我會儘量設法爭取公道。----	1	2	3	4	5
24.在我的生活中，有一些人會妨礙我要做的事。-----	1	2	3	4	5
25.我是個急性子的人。-----	1	2	3	4	5
26.我認為我曾經遇到一些缺乏品德的人。-----	1	2	3	4	5
27.當我在等人或排隊時，我會不耐煩。-----	1	2	3	4	5
28.路上交通阻塞時，我會很容易心煩。-----	1	2	3	4	5
29.如果事情的進展不理想，我會對自己或別人發脾氣	1	2	3	4	5
30.我會為一些不公平的事情感到很難過或生氣。-----	1	2	3	4	5

【第三部分、心流經驗量表】

◎填寫說明：

本部分問卷目的主要想瞭解您對於表演藝術課程所產生的心流經驗，請根據您的實際感受，圈選一個最符合您的實際情況的選項，請勿有所遺漏，謝謝！

例如：1 2 3 4 **5**

	非 常 不 同 意	1	2	3	4	5	非 常 同 意
1.我喜歡嘗試高難度的肢體動作與技巧。	1	2	3	4	5		
2.每次的舞動身體，我總是跳到渾然忘我。	1	2	3	4	5		
3.每當我專注於表現時，我總能投入許多感情表達。	1	2	3	4	5		
4.每次的課程，我總是清楚明白老師的講解。	1	2	3	4	5		
5.每次的成果發表，正如預期一樣順利圓滿。	1	2	3	4	5		
6.我會運用所學的技巧，應用於具有挑戰性的生活上。	1	2	3	4	5		
7.老師所講的每一句話，我總是仔細的聆聽。	1	2	3	4	5		
8.每次上課時，我總是覺得時間過得很快。	1	2	3	4	5		

影	9.影片欣賞時，我總是投入在劇情裡。	1	2	3	4	5
片	10.每次影片欣賞，我總能投入在臺詞、服裝、動	1	2	3	4	5
欣	作、表情裡。					
賞						
<hr/>						
	11.與小組合作時，我總是主動參與設計討論，並	1	2	3	4	5
	樂於參與呈現。					
分	12.與同學討論時，我總是會幫小組釐清討論的重	1	2	3	4	5
組	點，並且朝著目標進行。					
活	13.每次小組呈現時，我總是陶醉在自己詮釋的角	1	2	3	4	5
動	色裡。					
	14.每當欣賞各組表現時，我能適時的給予心得分	1	2	3	4	5
	享。					
<hr/>						