

國立臺東大學
健康促進與休閒管理碩士班碩士論文

指導教授：劉美珠 博士

以身心動作教育理念應用於國小高年級
生命教育課程之行動研究



研究生：鐘惠英

中華民國九十八年七月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：健康促進與休閒管理碩士班 - 健康促進與運動休閒管理組

本班 鐘惠英 君

所提之論文 以身心動作教育理念應用於國小高年級

生命教育課程之行動研究

業經本委員會通過合於 碩士學位論文 條件
 博士學位論文

論文學位考試委員會：林靜萍
(學位考試委員會主席)

林大豐

劉美峰
(指導教授)

論文學位考試日期：98年06月14日

國立台東大學

- 附註：1. 本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。
2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 健康促進與休閒管理碩士專班 - 健康促進與運動休閒管理 組 97 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：以身心動作教育理念應用於國小高年級生命教育課程之行動研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單位
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：劉美坤 (親筆簽名)

研究生簽名：鐘惠英 (親筆正楷)

學 號：3696005 (務必填寫)

日 期：中華民國 九十八 年 七 月 十 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化,並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

謝誌

論文寫作的日子是人生煎熬的試煉，未經一番寒徹骨焉得梅花撲鼻香霜，這樣的經歷實在非三言兩語能形容，直到完成了這一項「不可能的任務」後才了解自己的極限潛能是多麼地不可思議，現在再翻開自己完成的論文時不禁要問自己是如何寫出來的，那一段日日腸思枯竭、夜夜絞盡腦汁的時光，到底怎麼撐過來的？

面對這樣的困境若非有貴人相助是無法突破重重難關的，林大豐教授及劉美珠教授就是幫我排除萬難的最重要貴人，每當我寫作遭遇瓶頸時，教授總是不厭其煩地為我指點迷津、找出我的盲點與弱點，使我雜亂的思緒有了新的方向，也讓我有了再繼續努力的動力，若非遇到這二位良師我的論文恐怕永無完成的一天，因此我要向二位教授致上心中最誠摯的謝意，謝謝您們的諄諄教誨與耐心指導，讓曾經徬徨無助、幾度想放棄的我重新燃起希望，順利完成這一項不可能的任務。更要感謝林靜萍教授鉅細靡遺地檢視論文中的缺失，讓我有更大的進步。

剛考上研究所時，要同時兼顧家庭、工作、求學三項任務，是一種蠟燭三頭燒的大考驗。感謝我的先生孟堂在這一路上不斷地鼓勵我、支持我，配合我的作息協助分擔家務，讓我能專心向學；可愛的寶貝兒子振宇也都能體諒我的辛勞，事事自動而獨立很少讓我操心，家人的全力配合讓我無後顧之憂，心中無限感激；在任教學校中，則要感謝戴校長及同事們與我分享教學經驗、分擔學校活動的各項工作並時時聽我訴苦為我分憂解勞，不但減輕我不少的工作量也讓我心中的苦悶有了抒發的空間；研究所同學們：文秀、雅慧、惠娟、建坤、震寬、柏翔、冠宏、文彬、益銘、昱眾及學弟金昌、學姊偲潔、語喬時時和我討論分享課業、互相提攜，讓我在論文寫作的路上不孤單，謝謝你們。

最後要感謝上天賜給我這麼多良師益友與善體人意的家人，讓我雖在困境中仍能完成論文寫作，我要將這拙作獻給所有幫助過我的人，因為沒有你們就沒有這本論文，再次謝謝一路上陪伴我成長的每一個人。

鐘惠英 謹誌 2009年7月

以身心動作教育理念應用於國小高年級 生命教育課程之行動研究

研究生：鐘惠英
指導教授：劉美珠
日期：2009.07

摘要

研究目的是根據身心動作教育理念設計一套生命教育課程，探討國小高年級學童對本課程之接受狀況、學習情形，以及符合身心動作教育功能，達到生命教育課程能力指標之情形；並瞭解教學者在研究歷程中，透過教學省思以獲得專業成長。

本研究比較身心學基本理念與生命教育五大主題軸之內涵，分析生命教育課程分段能力指標，選擇可對應之身心動作教育主題與教學活動以完成課程架構，並以試驗課程的行動歷程檢驗此課程的可行性。課程為期十週，對象為國小高年級學童40人，以行動研究方式，根據教學省思日誌、學生課後回饋單、觀察員建議表、師生訪談紀錄等資料修正課程內容，並作為探討之依據。研究結果：

- 一、依據生命教育基本內涵設計，並達到所選擇之能力指標。
- 二、提高學童對生命教育課程的學習興趣。
- 三、透過身體的活動可開發自我覺察能力，學會情緒紓解能力。
- 四、能覺察身處環境及大自然生命的變化，懂得珍惜自己生命及尊重他人，進而珍惜週遭的環境。
- 五、提升教學者之教學經驗與專業成長。

關鍵字：身心動作教育、生命教育課程、行動研究

An Action Research of Applying Somatic Movement Education Concept to Life Education Curriculum for Elementary School Senior Students

Graduate: Hui-Ying Chung
Advisor: Mei-Chu Liu, Ph. D.
M. Ed. Thesis, 2009

Abstract

The purpose of this study was to develop a set of life education course according to the somatic movement education concept to explore the elementary school senior students' receptivity and learning situation for this course and to understand if the result accorded with the efficiency of the somatic movement education and if it met the competency indicators of life education course. In addition, the instructor could acquire professional growth by teaching reflection during the process of the research.

This research combined somatic movement education with teaching activities as the course by comparing the basic ideas of Somatics with the five themes of life education and analyzing the competency indicators and examined the feasibility of this course with testing the process of it. The course lasted ten weeks and 40 elementary school senior students were as the research subjects. With action research, the course was corrected and as a basis for the investigation according to the data such as teaching reflection journals, students' feedback sheet, observer's report, and the record of the students' interviews. The results of this study were as follows:

1. This course was designed in accordance with the basic content of life education and met the competency indicators.
2. The course increased pupils' learning interest for life education curriculum.
3. This course could develop student's ability of self-awareness by body movements and learn how to ease their emotions.
4. The pupils could be aware of the surroundings and the changing of the natural life and know how to cherish their lives, respect others and then value the surrounding environments.
6. This course promoted the instructor's teaching experience and professional growth.

**Key words: somatic movement education, life education curriculum,
action research**

目次

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目次.....	III
表次.....	V
圖次.....	VI
第一章 緒論	
第一節 研究背景.....	2
第二節 研究目的與待答問題.....	5
第三節 名詞解釋.....	6
第四節 研究範圍與限制.....	8
第五節 研究重要性.....	9
第二章 文獻探討	
第一節 身心動作教育的理念與相關研究.....	11
第二節 生命教育課程的理論與相關研究.....	23
第三節 身心動作教育理念與生命教育課程之關係.....	44
第四節 文獻總結.....	51
第三章 研究方法	
第一節 研究架構.....	52
第二節 研究參與人員和場域.....	53
第三節 研究工具.....	55
第四節 課程編擬與規劃.....	56
第五節 資料蒐集與分析.....	79

第四章 研究結果與討論

第一節 研究歷程.....	83
第二節 課程內容編排與修正.....	95
第三節 分析生命教育課程對國小高年級學童的影響.....	101
第四節 身心動作教育功能及分段能力指標達成情形分析.....	115
第五節 研究者省思與成長.....	123

第五章 結論與建議

第一節 結論.....	129
第二節 建議.....	134

參考文獻

中文部份.....	136
英文部份.....	145

附錄

附錄一 參與研究家長同意書.....	147
附錄二 學童課後回饋單.....	148
附錄三 教學省思日誌.....	168
附錄四 觀察員紀錄表.....	169
附錄五 身心動作教育課程週次教案.....	171
附錄六 訪談大綱.....	193

表次

表 2-1	身心動作教育課程模式	17
表 2-2	身心動作教育於國小階段實施結果	20
表 2-3	生命教育的意義歸納表	29
表 2-4	生命教育專家學者之生命教育目標彙整表	31
表 2-5	教育行政機關生命教育計畫總目標彙整表	32
表 2-6	生命教育與九年一貫課程之關係	34
表 2-7	生命教育分段能力指標	35
表 2-8	身心學基本理念與生命教育課程主題軸內涵相關部分對照表	45
表 2-9	身心動作教育課程內容與第二階段可對應之分段能力指標對照表	48
表 3-1	生命教育課程與對應身心動作教育理念之分析表	57
表 3-2	課程內容大綱	60
表 3-3	課程活動內容分析表	63
表 3-4	資料編碼方式說明表	79
表 4-1	課程內容修正前後對照表	96
表 4-2	適合國小高年級學童之生命教育課程內容表	98
表 4-3	學童對課程接受程度分析表	102
表 4-4	學童學習後記憶情況分析表	110
表 4-5	學童學習情形檢核分析表	113
表 4-6	課程實施檢核分析表	123
表 4-7	教師教學行為檢核分析表	124
表 4-8	師生互動檢核分析表	125

圖次

圖 2-1	身心學領域發展架構	14
圖 2-2	身心動作教育課程內容架構	18
圖 3-1	研究架構	52
圖 3-2	研究流程	55
圖 3-3	身心動作教育理念與活動主題	58
圖 3-4	身心動作教育融入生命教育課程架構	59
圖 3-5	三度空間呼吸一	65
圖 3-6	三度空間呼吸二	65
圖 3-7	三度空間呼吸三	65
圖 3-8	三度空間呼吸三	65
圖 3-9	吹氣遊戲~衛生紙	66
圖 3-10	吹氣遊戲~衛生紙	66
圖 3-11	吹氣遊戲~衛生紙	66
圖 3-12	吹氣遊戲~衛生紙	66
圖 3-13	正確的起身、躺下步驟一	67
圖 3-14	正確的起身、躺下步驟二	67
圖 3-15	正確的起身、躺下步驟三	67
圖 3-16	正確的起身、躺下步驟四	67
圖 3-17	確的起身、躺下步驟五	67
圖 3-18	正確的起身、躺下步驟六	67
圖 3-19	丹田呼吸法步驟一	68
圖 3-20	丹田呼吸法步驟二	68
圖 3-21	身體彩繪步驟一	69

圖 3-22	身體彩繪步驟二	69
圖 3-23	十字交叉路步驟一	70
圖 3-24	十字交叉路步驟二	70
圖 3-25	近端運動步驟一	71
圖 3-26	近端運動步驟二	71
圖 3-27	動物幻想曲一	71
圖 3-28	動物幻想曲二	71
圖 3-29	動物幻想曲三	71
圖 3-30	閃躲高手一	72
圖 3-31	閃躲高手二	72
圖 3-32	如影隨形一	72
圖 3-33	如影隨形二	72
圖 3-34	照鏡子一	73
圖 3-35	照鏡子二	73
圖 3-36	伸、縮、轉步驟一	73
圖 3-37	伸、縮、轉步驟二	73
圖 3-38	擦擦舞步驟一	74
圖 3-39	擦擦舞步驟二	74
圖 3-40	圈圈土風舞步驟一	74
圖 3-41	圈圈土風舞步驟二	74
圖 3-42	鬆與緊的體驗步驟一	75
圖 3-43	鬆與緊的體驗步驟二	75
圖 3-44	情緒舞蹈步驟一	75
圖 3-45	情緒舞蹈步驟二	75
圖 3-46	情緒舞蹈步驟三	76
圖 3-47	情緒舞蹈步驟四	76

圖 3-48	繩子遊戲步驟一	76
圖 3-49	繩子遊戲步驟二	76
圖 3-50	造型 123 (木偶人) 一	77
圖 3-51	造型 123 (木偶人) 二	77
圖 3-52	棍子遊戲步驟一	77
圖 3-53	棍子遊戲步驟二	77
圖 3-54	盲人遊戲步驟一	78
圖 3-55	盲人遊戲步驟二	78
圖 3-56	聚焦遊戲步驟一	78
圖 3-57	聚焦遊戲步驟二	78



第一章 緒論

生命教育對於每個人而言，都是不可獲缺。若學校能體認生命教育的重要，並能克服各種困難來實施它，實為學生之福，亦為社會整體之福(孫效智，2006)。因此，讓學生從小便學習如何尊重自己和尊重別人生命、愛惜生命、關懷生命，更進一步創造美好的生命，此將是我們教育工作者責無旁貸的責任(紀孟春，2002)。生命教育引導學生了解人生的意義與價值，進而珍愛生命、尊重自己、他人、環境及自然，前教育部長曾志朗明定2001年為生命教育年(教育部資訊網，2001)，以培養學生尊重生命及愛惜生命的態度，並探索生命的意義，展現生命的活力。他認為尊重自己、同情他人，培養同理心的感受在目前的教育中非常缺乏，我們的學生試考得太多，書讀得太少，所以對社會上的人情冷暖、生活百態完全不能理解，更不要說體會。

身心學(Somatics)是一門探究身心合一的經驗科學，其重視內在經驗的體會與反省，強調探索人體知覺、生物功能和外在環境這三者間的互動關係。而身心動作教育(somatic movement education)是以身心學為理論基礎所發展出的動作教育模式(劉美珠，1999)。自身心學理論所發展出來的身心動作教育，非常符合生命教育所提出身心健全的課程目標。

近幾年來社會各界及教育部都已表達對生命教育的重視，本研究便是一名基層教師針對自己實際在國小班級裡以身心動作教育的理念應用在生命教育課程歷程之行動研究。

第一節 研究背景

近年來台灣社會出現許多脫序、暴力、飆車、自傷傷人的行為，青少年想自殺的求助個案年年以倍數增加（吳庶深、黃麗花，2003），當他們遭遇到困難時，缺乏具有生命經驗的成人指導，往往選擇不恰當的解決方式發洩情緒，甚至做出傷害自己或他人的生命行為。統計資料顯示，民國八十三年至民國九十一年為止，自殺已經連續八年居台灣青少年死因的第三位，民國九十二年更是高居第二位（行政院衛生署，2004），其嚴重性不言可喻。其中，自殺及自傷是校園意外事件中死亡人數次高的事件。諸多與自殺相關的理論與研究指出，除了老年人之外，與其他年齡層相較，青少年是最容易自殺的危險群（林綺雲，2004）。值得注意的是，青少年的自殺事件常被當成意外事件（如：功課壓力、感情問題、家庭問題...）來處理。為什麼他們認為活著是痛苦的，為什麼選擇如此激烈的方式離開人世，學校對於學生的生活輔導與適時的情緒紓發，需要提供充分的對話機制，並加強對學生主體性的尊重與理解，是故透過生命教育課程的實施，以及強調正確的人生觀的建立，更可真正地讓學生能獨立面對生命的種種事實，並學會看重自己的生命，建造勇於負責任的生命價值觀。

有鑑於此，教育當局和關心教育的人士們開始提倡「生命教育」，期望透過生命教育的相關課程，引導學生思考自己的生命歷程、能欣賞了解生命的可貴，進而能珍惜自己的生命，也能尊重他人的生命，達成開啟生命智慧之目標（孫效智，2000）。研究者從工作上實際接觸到國小學童，再仔細省視教育現況，研究者深切感受到，現行的課程安排下，將孩子們的學習重點放在各學科領域的知識、技能上，相較之下，學童們缺乏適當的機會可以學習體認生命、珍愛與發展生命。

教育部成立「生命教育推動委員會」，並宣佈民國九十年為生命教育年，以便推動全國各級學校的生命教育課程。曾部長表示，教育部將整合課程，對每一

種學科都賦予生命教育的意義，培養孩子健康、健全的人生觀，即對生命負責的態度。並強調，教育部將廿一世紀開始的第一年訂為「生命教育年」，是因為生命教育是新世紀最重要的宣告。未來教育改革努力的目標，首先是培養學生健康的人生觀，其次是強調生命的價值，要使各學科都能因生命教育的聯繫而整合，並激發學生對生命的熱誠。

教育部自民國九十年八月起從國小一年級開始實施九年一貫課程，藉由學習領域的統整，將「生命教育活動」納入綜合活動學習領域的指定內涵：從觀察與分享對生、老、病、死之感受的過程中，體會生命的意義及存在的價值，進而培養尊重和珍惜自己與他人生命的情懷。明定學校必須進行相關課程的規劃與教學，而且教學時數不得少於綜合活動學習領域總時數的10%，不能省略，也不得刻意淡化或稀釋（教育部，2000）。由此可見推動與落實生命教育課程的必要性與重要性。而「學校本位」是九年一貫課程的另一特色，各校可依現有的環境、資源，各自規劃符合學校本位的課程。綜觀現有的生命教育課程，雖已有多位專家規劃，也有第一線的老師自行設計，可謂琳琅滿目；但是真正能透過身體實際的操作、覺察、反省、來改變自己對生命認知的並不多。

身為一個現代的教師，在青少年成長與接受教育的過程中，除了應扮演知識傳遞者的角色外，也能激發學生珍惜生命、重視生命價值的觀念，引導學生將所學得的知識化為內在的力量，使其成為解決問題動力，繼而培養勇於面對生活中各種挫折的情境（周麗玉，1996）。因此，校園裡應該有一套合理的生命教育課程來建立與導正學生們對生命的價值與死亡觀念的認識（黃漢龍、黃貞綺，2003）。讓學生了解，任何人只要活著，就有理由去懷抱希望，學生們是自己身體的主人，再優秀的教師亦無法得知學生的身體感受而明瞭學生真正的需求。

劉美珠（2003a）指出當前學校身體教育是以「肢體功能強化和技能學習」為導向來訓練學童，學童沒有機會體察身體、動作、教育之間密切的關聯，更無法透過身體實際的操作、覺察、反省、改變自己身體的認知與使用方式。劉美珠（2004）提到「身心學」強調進入自己身體中與身體對話、工作，以獲得尊重身

體智慧、瞭解身體、開發身體覺察與掌控的能力。身為一個教學者，為了讓學生能以「自己是身體的主人」的方式來學習，故探討身心動作教育之應用，尋求適合國小高年級學童的生命教育課程，讓學童經由各種身體的活動來體察身體的感覺，從探索身體而更瞭解自己、尊重自己，進而學習人與人的溝通、瞭解環境與事物之間的互動關係；讓上生命教育課程的學生們，重新找回自己身體與心理的需求，更喜歡、更積極的參與這個學習領域的教學活動。

林季福(2005)建議身心動作教育課程對於國小學童身體智慧的開發具有相當正面的效果，學童可以從中遊戲、體驗、探索等各種有趣的活動中去學習，是一門值得推廣的課程。因深感身心動作教育對國小學童生命教育課程之學習有很大的幫助，於是想以實際之教學活動來落實自身的理念，設計一套課程以提高國小高年級學童對生命教育課程的學習興趣與學習成效。

綜上所述，檢視目前生命教育的課程，有透過講述、討論、影片欣賞、參觀、體驗活動、價值澄清、戲劇等方式進行，重在內省與實踐的過程(張輝道,2003)，而透過身心動作教育的理念，兒童較容易看到自己的問題，增進自我的了解(林孟蕾,2004)。本研究即試圖發展一套十週應用身心動作教育理念設計的生命教育課程，透過一系列的教學活動，為研究的目標，讓高年級學童接受十週課程，以達成生命教育教學活動的目標。

第二節 研究目的與待答問題

一、研究目的

- (一) 依據身心動作教育理念編排一套十週適合國小高年級學童生命教育的課程。
- (二) 瞭解國小高年級學童接受之生命教育課程後，其接受情況與學習情形。
- (三) 探討以身心動作教育理念的生命教育課程實施，對達到其能力指標的情形。
- (四) 探討教學者在課程實施中之自我省思與成長。

二、待答問題

- (一) 依據身心動作教育理念編排一套十週適合國小高年級學童生命教育的課程內容發展及實施歷程為何？
- (二) 國小高年級學童接受本研究之生命教育課程後，其接受情況與學習情形為何？
- (三) 探討以身心動作教育理念的生命教育課程實施，達到能力指標的情形為何？
- (四) 教學者在課程實施中之自我省思與成長為何？

第三節 名詞解釋

一、身心學

身心學就是探究身心關係和體知身體智慧的經驗科學，是一門重視內在經驗的體會和反省，以探索人體覺察、生物功能、和外在環境這三者間互動關係的藝術和學問(劉美珠，2005)。本研究即是根據此理論為理念設計課程內容。

二、身心動作教育

身心動作教育是以身心學觀點出發，以教育為目的，以動作為手段所呈現的教育型態，是重視身心整合、強調由內在去經驗身體感受以瞭解身心現象所發展的動作教育課程。

依據上述身心整合的身心動作教育理念而來，具備有下列五項功能：

- (一) 更瞭解身體的構造與機能，進而改變不良姿勢與不良習慣。
- (二) 放鬆、調適身體與心理，穩定情緒及平衡身心健康。
- (三) 本能性自由動作的探索，能有效幫助學童達到主動的肢體運動與多元的動作學習，開發身體潛能。
- (四) 與他人互動、交流，學習人與人的溝通，增進人際關係。
- (五) 激發創造能力，提高學習者對於身體活動的興趣，增進身體健康。

三、生命教育

本研究所稱生命教育是指以「認識生命、尊重生命、珍惜生命、體驗生命、活出生命的意義與價值」等理念為架構，並在「人與自己」、「人與社會」、「人與環境」的主軸範疇中，實際運用於生活之中，以解決各種生命的課題。

四、生命教育課程

依據黃雅文、姜逸群(2005)，兩位教授根據國內學者歸納出生命教育宗教、信仰與人生、死亡教育、生涯教育、倫理與道德教育、健康的身心教育等五種核心概念，選用符合單元主題之身心動作教育理念進行課程活動。生命教育是教育的核心，是全人教育，是一種安身立命的教育，包括身、心、靈的健全成長及德、智、體、群、美的平衡發展，是完整教育中不可缺少的一環。因此，生命教育課程的設計和實施不是升學導向的教學活動，而應從精神、文化、心靈等層面來設計，以提升學生獨立思考、人文素養，進而發展出會內省，有道德責任的學生(涂怡如，2000)。本研究所指的「生命教育課程」，係指一套有結構性的課程，研究者參考相關文獻，以身心動作教育理念為主要教學內容，增進國民小學學生對於生命的認識，尊重生命、惜生惜福。

五、行動研究

行動研究是指教師在實際教學情境中，以其關注的教育問題為焦點，以實務者研究者角色，蒐集有效的資料，反省、探究與批判其所關注問題，用以改善實務的教育情境，建構優質的學習環境，進而促發自我反省與自我專業成長(吳明隆，2001；夏林清，1997；陳惠邦，1998；蔡清田，2002)。在發展行動過程中，教師須不斷地自我觀察、反省討論學習與再規劃，藉由重複行動研究的循環歷程，以修正課程(黃光雄、蔡清田，1999)。

本研究所指的行動研究，是指研究者在實際教學情境中發展出適合國小高年級學童之生命教育課程，以教師擔任研究者，透過螺旋循環反省思考的方式，並從學習者與觀察者的角度，進行三個面向的探討，以做為改進、修正課程設計的依據，進而能改善教育情境之實務問題。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

- (一) 本研究是以屏東縣 L 國民小學之高年級 A 班共有四十位學童參與為期十週，每週二節課，每節四十分鐘，以身心動作教育理念設計生命教育課程的教學活動。
- (二) 本研究以生命教育主題軸及其內涵為範圍，配合《國民中小學九年一貫課程綱要》的相關概念，並參酌相關文獻等資源，顧及學生先備經驗與學習能力來發展出適合應用在國小高年級之生命教育課程。

二、研究限制

- (一) 本研究係以行動研究進行，因研究樣本數不多，且本課程依據情境分析，編擬出適合個案班級的生命教育課程，所以結論與成果無法推論至其他地區同年級學生
- (二) 因考慮學童的個別差異或學習能力不同，故課程進行之前、中、後學童所使用的回饋單、紀錄表等資料，並不一定強制全部填答完成。

第五節 研究重要性

身體有著無限的可能與奇蹟，只有自己可以決定如何看待自己身體！學生可透過身體經驗體會當下的自我，不用和別人比較，也不必在乎他人眼光，每個人都是獨一無二，一切學習均在自己的身體中發生（王麗珊，2006）。本研究所進行的課程設計，即是想營造適當的情境以引導的方式來開發潛藏在學童身上各種不同的身體智慧，開發其無限的潛能之外，並協助學生瞭解自己、適應環境與改善生活，本節將探討身心動作教育理念對生命教育課程的重要性。

一、設計一套適用為國小學童的生命教育課程

讓學童適性發展為現代教育的要項，九年一貫教育改革鼓勵各國民小學發展學校本位課程，其目的即為提供國小學童適性化的教學環境。九年一貫課程綱要中明確闡述，生命教育的目的是以人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的教育活動，傳授學生知識、養成終身學習能力並培養身心健全的國民與世界公民（教育部，2001）。本研究針對國小高年級學童的特質量身訂作，所設計的課程不但能符合上述的原則與理念，亦發展出一套適合國小學童的生命教育課程。

二、身心動作教育對生命教育課程的價值

為因應現今社會環境的需要以及教育改革的潮流，傳統著重知識與技能傳授的教育模式已不再是教師唯一的準繩；教師的重要責任，除了開發學生無限的潛能之外，更應協助學生瞭解自己、適應環境與改善生活。教育部（2001）公佈九年一貫課程綱要，其基本理念中即闡明了教育是為了開發學生潛能、培養學生適應與改善生活環境。而身心動作教育的理念，正與教育改革的基本理念不謀而合。

林大豐（2001）指出身心學是一門深入探究身心關係，體會身體智慧與開發

覺知 (awareness) 的研究領域，在體認身體智慧的過程，可以開發身心覺察以增進自我瞭解、與他人關係、以及對環境關係的瞭解。劉美珠 (2002) 亦指出如何將身體的覺察與探索安排進入學校的生命教育課程中，值得老師們依自己的經驗、背景來思考與設計。並提供學生一個開發覺察、自我探索的機會，讓學生能夠探索身體和空間、時間及方向之關係，以增進身心的適應能力。

發展自身心學的身心動作教育可以改變學童的學習觀念與行為，開發自我的潛能，對學習生命教育課程有很大的助益。

三、提供多元的學習方向

多元學習乃是現今教育之趨勢，本研究透過身心動作教育，讓學生以多元的角度看待自己的身體和心理，並從中學習正確的求知態度與修正動作技能。

Gardner (1993) 認為「多元智慧理論」包括語文、音樂、邏輯-數學、視覺-空間、肢體-動覺、人際、內省、自然觀察等八種智慧，代表著八種不同的潛能；而這些潛能只有在適當的情境 (例如教學活動) 中才能充分發展出來 (林素卿, 2005)。卓子文 (2001) 亦提出用不同的方式來學習，他認為我們要用「身體來學習」，而非完全「用頭腦來學習」。運用身心合一的概念來學習，以不同的角度、感覺和態度來體驗他人感受，重新思考人際關係。我們所教導的學生、或是與我們一同參與研究中的人亦然。

第二章 文獻探討

本章共分為三節，第一節為身心動作教育的理念與相關研究，第二節為生命教育課程的理論與相關研究，第三節身心動作教育理念與生命教育課程之關係，第四節為文獻總結。

第一節 身心動作教育的理念與相關研究

身心動作教育是以身心學理論為基礎，著重在身體動作的內在體驗，將有助於個人在這大自然中對自我的認知與肯定，也能更瞭解人類動作的深層意義，提高學童對身體的認知、尊重、自我覺察能力，進而更加愛惜自我身體及生命存在價值，符合現今九年一貫課程中所強調的全人教育（劉美珠，2004）。本節將探討身心學的起源、理念與發展、以及身心動作教育和目前的相關研究。

（一）身心學的起源、理念與發展

笛卡爾的身心二元論，深深影響著近代多數人們對身心的看法，身體被部分哲學家與思想家的論點所貶抑，認為身體如同其他物體一般，隨時會毀壞，只有心智才能長存，故為人們之主宰。導致一般人總是認為身體的地位在心智之下，身體的存在只是為了讓心智得以發揮的工具，在這樣的思潮中，卻有著一股完全相反的理論默默發展茁壯，這些正是身心學形成的背景。

林大豐（2001）指出身心學早期大都統稱為身體療法、動作治療、身心整合、身體工作、手療工作及身心技巧。Thomas Hanna（1976）根據這些不同技巧的共通性，整理出其基礎理論，於是將這個重視身心整合、強調內在去經驗與身體感受，並瞭解身心現象的研究學門界定為”身心學”。

Somatics是學習身體的領域，是由第一人稱的我去覺察身體，soma來自向內的覺察，和body並不相同（Hanna, 1983）。根據Hanna（1986）的看法，身心學是一門研究”soma”的領域，是藝術，也是科學，同時這個學門著重覺察、生物功能與環境三者間互動關係的體驗過程。劉美珠（2002）更進一步的說明身心學是一門探究身心經驗的科學，亦是探究身體心靈的藝術和科學，其研究的重點在身心整合的探討上。她認為身體是有思想、有智慧的（body knowing or the thinking body），經過自我內在的體會與反省，身與心會密切的交流對話，重新建構相處合作的模式，如此一來，身心將更能適應於變化多端的環境。

劉美珠、林大豐（2007）建構身心學的理论基礎，為身心學歸納出幾個基本觀點：身心合一、活生生的有機體、從第一人稱觀察人體、由自我內在去經驗、過程導向、開發覺察能力、覺察改變與選擇、接觸的力量與習慣動作的重塑、尊重身體的智慧及自我與外在環境之間的調和。這十個觀點分別從各個不同的角度闡述身心學的理念。這是有別於一般所認為，身體是心理從屬概念的論點，「身體」與「心智」的地位是相等的，其主體性應該受到重視，它們並不是從屬的關係；身體的本性應該受到尊重，身體的現象也應該被細心傾聽，而不是被壓抑或漠視。

劉美珠（1999）強調身心學的基本理念，身心是合一的，身體的經驗感受和反應現象，對心理有著莫大的影響，而透過對身心經驗的開發與學習，更能夠開發出人們潛在的能力。Beck（1987）亦認為人們可以透過覺察能力了解與去除情緒方面的困擾。林美玲（2005）說明身心學強調由第一人稱的角度來觀察自己，因為每個身體都有很多的可能性，只有用心傾聽動作發生時身體所發出的訊息、透過體察自己身體的種種變化，才能瞭解到自己內在的情感以及情緒的變化，並針對自己身體的需要善待自己。

林季福（2004）綜觀各專家學者的論點，將身心學之基本理念整理為六個共通項目：1.尊重身體的智慧、2.重視覺察能力開發、3.重視歷程導向、4.強調身心合一、5.著重體察、選擇與改變、6.重塑身體動作習慣。他認為身心學的

基本理念，在於從身體有很多的可能性，每個人由面對自己身體的過程開始，觀看自己內在的感覺、情感、情緒，把對自己身體的覺察感受，發展成一套自我探索的過程。

研究者在資料的蒐集與整理中發現，身心學對身體的重視，是來自於身體具備了一種讓人們能延續生命且無可替代的要素，也就是身體本身的智慧。這個智慧並非憑藉人們的思想、以邏輯推理等方式解決問題所產生；而是身體自己本身所發揮的適應潛能，從充滿考驗的環境下發展而來。在學者的論證之中，劉美珠（2001）的闡述正可驗證研究者的觀點：身體每分每秒都一直不斷地在改變，也不停地在動，身體有它的「智慧」（body wisdom, body knowing），不斷順著自然法則運行著。

二、身心動作教育

（一）身心動作教育的理論基礎

身心動作教育是以身心學的理论為基礎，透過「動作教育」的型態，以檢視和體會自我個體的結構與功能、動作與感受、身體和心理等相互的密切關係，進而了解自己、掌握自己之全人教育（劉美珠、林大豐，2001），從自我的身體出發，透過一系列身心教育與體驗活動，來開發身體覺察的能力與認識自我身體的結構、功能及體察身體當下的身體內在經驗（劉美珠，2003a）。

透過身心動作教育的實施，讓學生參與的動機能夠內化，真正地能為體會自己的「活」而「動」，真正地瞭解為自己「身體需要」而「動」；透過「動」能夠感受到自己的存在；透過「動」能夠瞭解到身體隨不同心情和環境的「改變」，透過自我對「動」的探索和瞭解，應該可以有更深層的身心對話與滿足（劉美珠，2002）。蔡琇琪（2004）認為身心動作教育源自於身心學，因各派身心學者進入身體自我探索的背景、應用不同，故目的不盡相同，其中強調身體的再教育和再學習，以動作為主要手段來探索身體的身心教育型態之一即為身心動作教育。

身心學因應時代之需求而蓬勃發展，其範圍日益擴大，從教育到身體、心理的治療...等等，各有不同的研究領域，身心動作教育即包含在其中，引用林大豐、劉美珠（2007：163）提出之發展架構圖來呈現身心學之發展狀況。

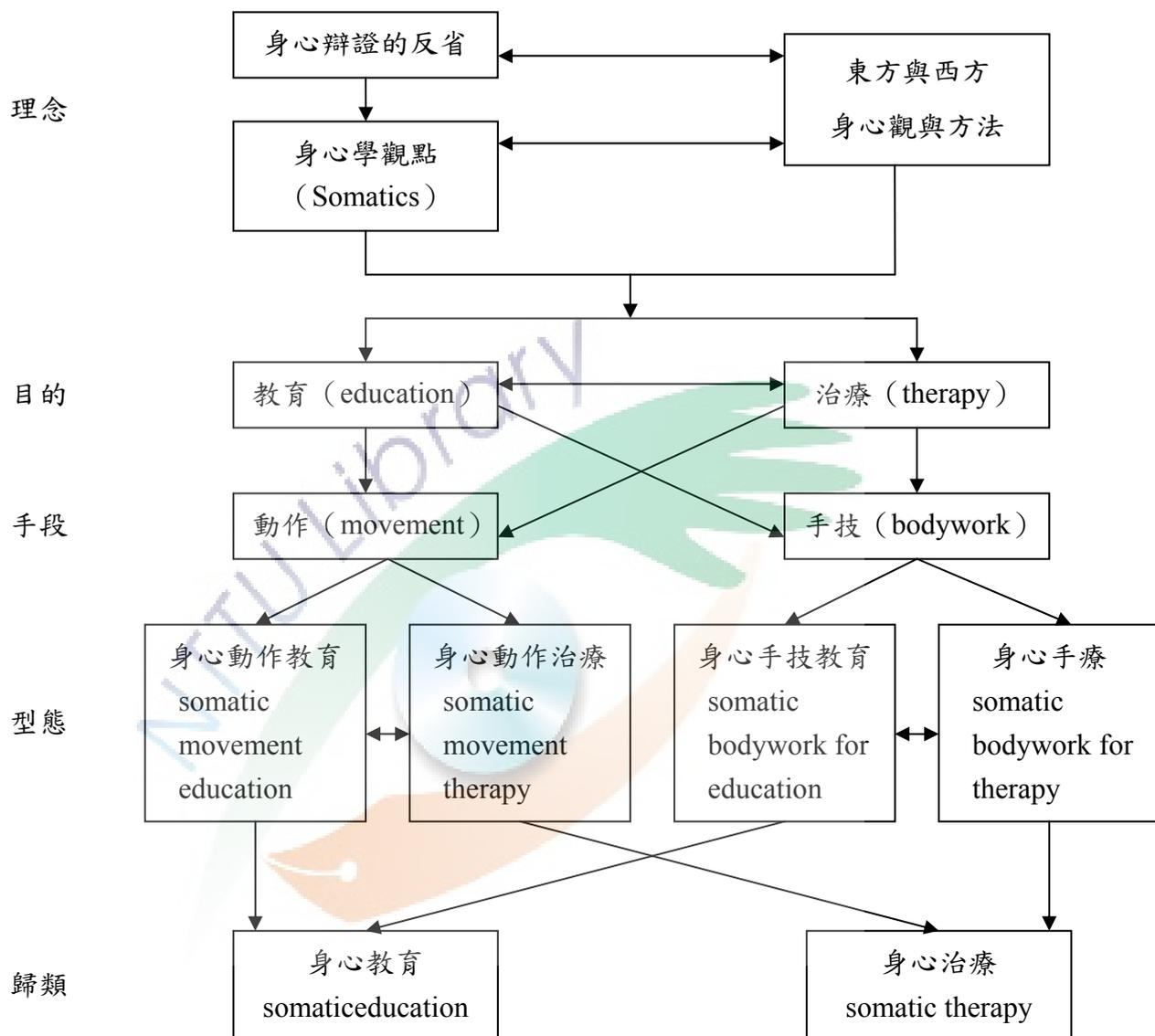


圖2-1 身心學領域發展架構（引自林大豐、劉美珠，2007：163）

從圖2-1可以發現，人們為了達到教育或是治療等目的，於是根據身心學理念發展出一系列動作設計與技巧。它主要分為教育與治療兩個類別，這兩項類別為了因應不同的目的而產生動作與手技兩種手段，並發展出身心動作教育、身心

動作治療、身心手技教育以及身心手療等型態。我們可以清楚的看出，具備各項功能之動作設計所構成的身心動作教育型態，應歸類於身心教育的範疇。劉美珠、林大豐（2003b）闡明，以身心學的觀點面對身體時，就有了完全不同的態度和方式了，如果將這種方法應用到教育，對人體進行一系列教育的過程，就發展成身心教育（somatic education）的內容。

林大豐、劉美珠（2007）指出，身心動作教育課程內容應包括身體結構與功能的認知與體會、身體中心與各部位關係之探索（動作發展）、本能性自由動作的探索、身心適能、人際關係與適應環境等五方面。從上述這五部分的課程內容我們可以發現，整個學習過程是由學習者自身極微小的覺察部分開始，逐漸擴大到與整個自然環境的和平共處。

身心動作教育透過自然的動作和心理內在來探索身體的經歷，瞭解身心合一強調身體智慧的概念是課程實施的重點，而開發覺察、促進身心健康，透過身體本身探索、強調內在的反省並得到自信乃是課程目標（鄭國雄，2006）。王麗珊（2006）則強調身心動作教育從身體發生，是透過開發內在覺察與身體動作的自我探索所設計出的一系列動作活動。課程內容可以討論與分享，讓學生透過自己的經驗學習發現身體的奇妙。其中的自我的覺察，亦能提供學生學習重新探索體驗身體、認識自我和控制情緒的機會。

（二）身心動作教育的特點

身心動作教育即依據身心學重視身心整合、強調由內在去經驗身體感受，以了解身心現象，所發展之動作教育課程，主要是透過重新檢視（re-check）、具體經驗（embody）、自我身體結構（structure）、功能（function）、動作（movement）、感官知覺（sensing）、感受（feeling）和意識活動（thinking），以達到調整和平衡身心的一個教育課程（林大豐、劉美珠，2003）。以下就身心動作教育的特點作一論述：

1. 以第一人稱的觀點來探究自己的身體

身心動作教育是由第一人稱的自我為起點，讓人們體知內在自我世界與

外在世界關係的重要性，這種以第一人稱觀察自我內在的經驗，將提供我們另一種不同的過程和途徑來學習知識和了解自己（林大豐、劉美珠，2003）。

2. 以「動作」為主要的教育手段

身心動作教育，是以「動作」為主要手段來探索身體的身心教育型態之一。這裡所指的「動作」，不僅強調由外顯可見的肢體表現，如身體所有動的狀態，也涵蓋了透過呼吸、聲音、道具的操作、意象、圖畫、音樂、與他人身體的接觸...等不同方式所產生的動作，來當作是探索身體的路徑（蔡琇琪，2004）。

3. 強調自我覺察的能力

身心動作教育是強調身心覺察的教育過程（劉美珠，2001）。身心動作教育即透過一系列活動課程來開發身體的覺察能力，強調直接而立即體會感覺經驗，幫助我們將非批判性的注意力集中在自己習以為常的身體變化，在用心品味當下過程裡，「覺察」的現象就發生了（陳怡真，2004）。

4. 重視呼吸與放鬆練習

調整呼吸是東西方許多身心技巧進行放鬆訓練的主軸，雖然在操作方式上略有不同，目的則都是希望透過呼吸提高對身體的專注力。呼吸放鬆對解除壓力與一般及專業技能學習也有相當好的效果（吳美慧，2006）。身心動作教育強調透過呼吸與放鬆技巧，讓身體進入完全放鬆的狀態，進而進入下一階段的練習。

（三）身心動作教育課程模式與架構

劉美珠（2006）將身心動作教育加以整理，發展出身心動作教育課程模式，內容如表2-1。

表 2-1 身心動作教育課程模式

分類/模式	身心動作教育
基本概念	身心合一，以身體為原點，強調身體智慧的體認，並重視自我探索的過程。
課程目標	1. 透過身體的探索，開發身體覺察能力（包括與自我、他人、環境）及提升身體使用的效率，並瞭解自我，以因應外在環境。 2. 促進身心平衡之健康。
課程觀念	身體即是動作體，強調內在經驗的反省及自然本能動作的探索，從動作中瞭解當下自我身心狀態，享受動作中得到的滿足與自信。 1. 有正確身體觀點和態度。
教師角色	2. 對動作結構與功能擁有充分認知與體會。 3. 為一協助者、引導者。
課程設計	課程內容主要規劃為六個方向：以呼吸練習為基礎、進而認識體會身體結構、學習與體會身體中心與各部位之關係、探索本能性自由動作、提升身心適能、以及改善人際關係與適應環境等。
評量方式	檔案評量為主，包含學習日誌、身心檢核表、回饋單等。

（引自劉美珠：身心動作教育課程模式，2006：16）

在此課程模式中，以體認身體、開發身體覺察能力、改善身體基本能力及放鬆身心為主要目標，透過呼吸探索與靜心讓身體歸零，再延伸到身體構圖的學習、身體中心與各部位之關係、本能性自由動作探索、增進身心適能及改善人際關係與適應環境等五個面向來規劃課程內容，課程內容架構列於圖2-2：

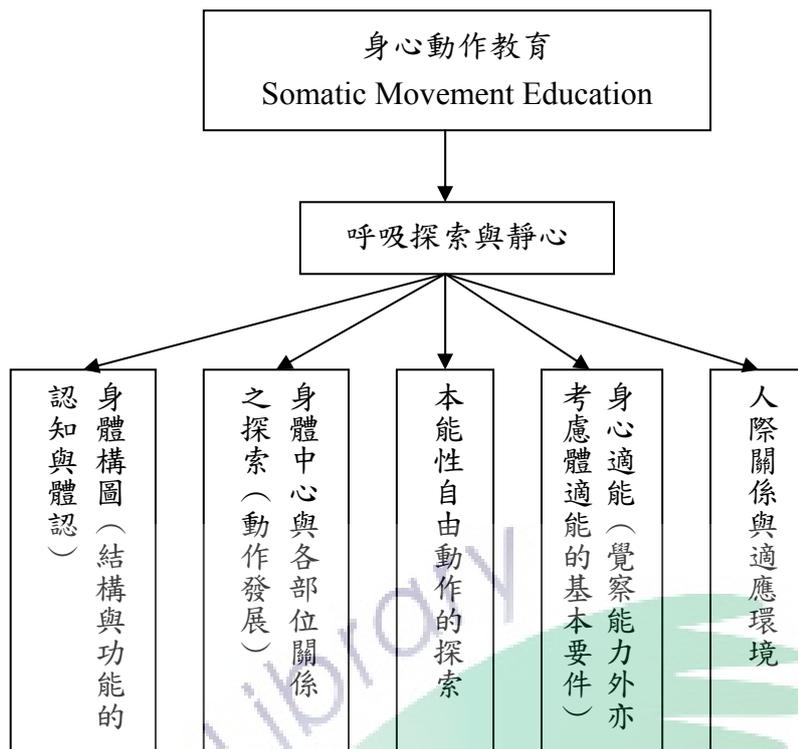


圖2-2 身心動作教育課程內容架構 (林大豐、劉美珠，2007：166)

(四) 身心動作教育教材形式

身心動作教育教材形式多元豐富，凡能透過任何方法、策略達到身體察覺，均可視為教材 (林大豐、劉美珠，2007)，目前規劃之六類教材形式說明如下：

1. 身體結構的學習 (body mapping)

一個人在腦海中呈現對自我身體結構的概念圖，能有意識的修正和精緻化對自我身體結構的認知和體會，使動作能有效率、優雅、協調及省力。將身體區分為胸腔、脊椎、肩膀、手臂、骨盆、雙腳及腳部等單元，透過認知、意象、動作、接觸來體知身體解剖的學習。

2. 創造性動作教育

根據拉邦動作分析的元素來架構課程，設計相關身體探索活動，便於認識身體與動作元素，並進一步學習身體控制與自我表現。

3.身心遊戲

透過遊戲設計探索身體的本能動作、反應及自然反射，透過個人雙人與小團體的方式進行。

4.本能性自然動作的探索

選用不同的身心技法，藉由不同主題、意圖、意向和道具來進行自然動作的探索。

5.身心適能

增加身體覺察能力、學習尊重身體及體認身體智慧的前提下，整合傳統體適能所強調的肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、身體組成比例和動作協調之生理要件，來設計課程內容。

6.探索教育

透過解決主題的團隊合作模式，增進自我了解、價值判斷和人際間的互動關係。

三、目前的相關研究

(一) 身心動作教育在國小階段的實施

國內外均已有許多學者將身心動作教育應用於學校教育中，如Howell(1982)將課程實施於高中學生、Linden(1994)將身心教育帶入學校體育課程、Bauer(1999、2000)針對青少年實施身心動作教育、劉美珠(2002、2003)則將身心課程應用於大學體育課。而近年來國內亦有許多研究者嘗試將身心動作教育的理論應用在國小階段，針對不同年齡及特質之學童進行實證研究，證實身心動作教育實施於國小階段是可行的，對於學童在身體認知、覺察、使用等方面均具有正面提升效果(吳美慧，2006；陳怡真，2004；陳伶潔，2006；張玉佩，2006；蔡琇琪，2004；鄭國雄，2006)。現將各研究之實施結果整理列於表2-2。

表 2-2 身心動作教育於國小階段實施結果 (2004-2008)

研究者	研究主題	研究結果
蔡琇琪 (2004)	身心動作教育課程對國小三年級學童靜定放鬆效果之行動研究	身心動作教育課程在國小三年級實施是可行的。身心動作教育課程實施後，學童在透過呼吸獲得靜定與放鬆方面具有正面的效果。
陳怡真 (2004)	身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究	身心動作教育課程值得融入國小體育教學。研究結果顯示大部分學生皆能接受本課程。身心動作教育課程的實施對身體訊息的覺察、鬆與緊的覺察、呼吸的覺察及身體使用的改變等身體覺察能力之提昇有正面效果。
林季福 (2004)	身心動作教育之 body mapping 教材應用於健康教育與體育課程之研究	學童對身心動作教育課程內容喜愛與接受的程度相當高，課程對學童身體覺察能力開發有正面幫助，學生對身體的認知、使用與行為改變都有明顯助益。
張玉佩 (2006)	身心動作教育應用於輔導國小四~六年級學童改善情緒與行為之研究	教學活動方案適用於本研究六位國小四~六年級有情緒及行為困擾的學童，並且能提升此六位學童的身體覺察能力。教學活動方案對於輔導學童改善情緒與行為困擾具有正面效果。
鄭國雄 (2006)	身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響	實驗組學童對本課程的接受程度高，且實驗組的兒童身體自我概念分量表中柔軟度、耐力、外表、力量因素得分皆達到顯著差異。
吳美慧 (2006)	身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究	身心遊戲課程對學童呼吸、身體覺察能力有正向效益，本研究之學童能運用身體覺察概念於前滾翻、側手翻動作操作，對體操動作技能學習有提升之趨勢。
陳伶潔 (2006)	動作分析模式應用於國小二年級體育教學之行動研究	學生對體育課實施動作分析模式教學之接受程度是高的，且此教學模式有助於學生身體動作概念的建構。

續表2-2 身心動作教育於國小階段實施結果 (2004-2008)

王麗珊 (2006)	初授身心動作教育課程教師之體育課程價值取向研究	教學中帶入身心動作教育的理念，重視身與心的關係。重視學生發展自然的身體活動探索，減少外在技能要求。尊重每位學生身體的情況，重視其個別差異，鼓勵學生懂得思考如何以省力而有效率的方式使用身體及認同自我的身體，突破自我，不與他人比較。
吳泰榕 (2008)	身心動作教育應用於台東漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究	學童對本課程接受度高，學習情形良好。本課程符合身心動作教育功能，並達到健康與體育領域十項能力指標。體會到適性化教學與課室管理的重要，並明瞭應以鼓勵的方式引導學童學習。
謝文仁 (2008)	身心動作教育融入於游泳課程設計之行動研究	對國小學童呼吸放鬆覺察能力之提升有正面效果。在教學活動設計與實施、教學態度的修正、教學技巧的提升與學生行為表現的掌握等方面，得到許多收穫與成長。
郭湘南 (2008)	身心動作教育應用於國小高年級學童籃球投籃技能課程之行動研究	經由行動歷程省思，在教學技巧的精進，教學流程的控制，教材內容的修正和熟悉，教學態度的增強，及身心學和身心動作教育內容的專業認知上，得到不少的成長。
林永承 (2008)	身心動作教育應用於裘馨氏肌肉失養症患者之個案研究	身心動作教育藉由活動學習，改善個案睡眠品質及疼痛的減輕，對患者在生活機能有正面影響。身心動作教育實施的歷程對研究者在適應體育課程的編排、教學技巧、教學態度，以及解決問題的專業成長有很大的幫助。
陳崑財 (2008)	身心動作課程對改善國小學童不自覺聳肩之研究-以使用電腦為例	研究者身心動作教學的專業能力，經課程實施歷程，在課程設計安排、引導語的使用、情境控制、學員反應、師生互動、學員互動、教具使用得以提升。
許鎮顯 2008	身心動作教育課程對國小學童身體覺察能力及樂棒球打擊效能之研究	呼吸放鬆覺察課程讓學童學習正確的呼吸法、放鬆身體、心情平靜減輕壓力，使學童打擊時能提高打擊專注力。身體使用覺察課程讓學童身體的感覺更清楚，身體靈活度增加，讓學童在打擊時身體的協調性更佳。

資料來源：研究者整理

由以上學者之研究結果可歸類下列幾個結論：

- 1.身心動作教育課程確實能開發、增進受試者之身體覺察能力。受試者覺察到肌肉張力及鬆與緊的感覺，瞭解到可以有另一種「選擇」來「改變」身體，這也影響對身體的看法及對待身體的態度。
- 2.呼吸與放鬆的體會能幫助受試者以第一人稱的觀點，感受身體動作的深層意涵，重新思考身體使用的問題、嘗試改善身體姿勢。
- 3.課程實施後能提高受試者對身體的認知、尊重，感受身體智慧、傾聽身體的聲音，更加愛惜身體，以更正確、有效率的方式使用身體。
- 4.課程實施後，受試者之肌力與柔軟度明顯提升，其他方面之運動能力亦獲得改善。
- 5.身體覺察能力的開發對動作技能之學習有顯著效果。
- 6.身心動作教育課程能幫助身體放鬆，使疲勞得到消除、疼痛可以減緩，對身體疼痛有很好的改善效果。

四、小結

綜合上述論點，源自於身心學的身心動作教育是為了教育的功能而發展出來，並且著重學習者自我的「覺察」與自身的「經驗」。它的課程內容包括身體結構與功能的認知與體會、身體中心與各部位關係之探索（動作發展）、本能性自由動作的探索、身心適能、人際關係與適應環境等五方面。它不同於以往將身體當成活動工具的體能教學，它可以讓身體活動和情緒相結合，使每一位學習者透過這些動作操作，以不同的角度來看待自己的身體並調整情緒，學習人與人的相處，乃至最後能適應整個環境。因此，身心動作教育的範圍，可說是由內而外，從自身的覺察，乃至於到與自然環境的調和。

第二節 生命教育課程的理論與相關研究

本節探討生命教育基本概念、實施與現況及生命教育的課程設計。

一、生命教育基本概念

(一) 生命教育的核心概念

廣義的生命教育之目的在於希冀透過全國性校園生命教育之推動，以達落實全人教育及終身學習之教育遠景。狹義的生命教育之目的在於期使每位學生能達到發展深化人生觀內化價值觀之生命修養，進而培養整合知、情、意、行，以及發展多元智慧與潛能之能力。由此觀之，生命教育的範圍很廣，幾乎包含了倫理、哲學、心理學、社會學的領域，也涵蓋了人際關係、環境教育、宗教教育及所謂的人文教育範疇。而教師在傳遞相關概念給學生時，往往憑主觀經驗發揮，很難加以申論並進一步帶領學生做必要而深入的生命意義的探索與反思。因此，實施生命教育教學需要其不可或缺之理論，在生命教育的內涵、生命教育目標、教學發展策略之論著與研究不多。為了有效教學，不僅要有感人的生命故事題材，更需要知其所以然的理論分析和實務運作的基礎，因此，針對生命教育的內涵，根據不同的取向，各個學者亦有不同的詮釋；黃德祥（2000）對生命教育之詮釋分為五大取向：

1. 宗教取向的生命教育

宗教探討人的生老病死等生命與價值的課題，也對自然與超自然現象加以解釋。西方的宗教哲學家杜普瑞教授（Prof. Louis Dupre）在其所著人的宗教向度（The Other Dimension）一書導論中指出：「宗教是人類心靈與實在界之間一種複雜的辨證關係，因為他總是不停地否定既得的立場，以致『為人類生命開拓了一個新向度』。心靈的動力發展，總是趨向一個追求意義與存在。有知覺對的、終極的、無所

制約的原理。這個超越的終點，正是信仰所要建立關係的對象」（傅佩榮，1984）。本質上，宗教就是對人的真實生活所做的一種重新解釋與重新建構。宗教取向的生命教育重視讓學生相信有神的存在，感受神的恩澤。根據教義了解人的生、老、病、死，最後獲致榮耀上帝、登上西方極樂世界獲得美好的來生。

2. 生理健康取向的生命教育

這是目前生命教育的主流，重視了解人體生理結構、健康促進、疾病預防與環境保護的相關教育。吳庶深與陳珮君（2000），指出英國的國定課程中之健康教育，及包含了個人及社會，亦有公民之權力及職責，為健康取向之生命教育範例。

此種取向的生命教育強調生理、心理與心靈的反毒、反污染、反濫交的重要性；另外，傳統健康教育也再次受到重視，希望中小學能充分了解自己的生理狀況，進而維護身體的健康。

3. 生涯取向的生命教育

關於生涯之想法，Super（1976）認為其為生活中各種事件之演進方式與歷程，它意為人生自青春期以至在退休之後一連串有酬或無酬職位之綜合。而Mcdaniel（1978）認為生涯乃是一種生活方式的概念，其包含一生當中工作以及休閒的活動。生涯教育在協助兒童與青少年，甚至一般成人了解個人特質與工作世界，期望個人能與工作世界作最佳適配，進而規劃自己的人生、開發潛能、貢獻社會。

國內近年來相當重視學生的生涯輔導與生涯規劃，事實上就是一項生命教育。國外近年除生涯教育與輔導之外，亦重視生活技巧的教育，包括：生理與性、心理與社會、道德、情感、自我、職業等七大領域的全人發展。此外新進倡導的「全人教育」，亦屬此一範疇。

4. 生活教育取向的生命教育：

生活教育是自有教育以來的核心項目，生活教育也許就是生命教

育的基礎，事實上要將生活教育與生命教育區分並非容易，兩者互為表裡，會生活的人才會尊重生命，尊重生命的人才會真正生活。倫理學者先是把關心議題由純粹倫理學或後設倫理學轉為應用倫理學，錢永鎮（2000）指出，生命教育應重視人我的關係，因為人的生存是依靠他人而生存，不可能獨自存活，單一存在。不過生活教育注重人際相處、社會能力的培養、自我生活的料理、生活習慣的培養、以及生活的調適。

5. 死亡教育或生死學取向的生命教育

在國外探討死亡主題的教育，簡稱為死亡教育（death education）或稱之為有關死亡或哀慟之教育。而死亡教育的內涵，死亡教育學者針對不同之教育對象之年齡提出不同的教育目標（Leviton, 1977）。

張淑美（2000）認為探討死亡的本質以及各種瀕死哀慟之主體與現象，可以促進吾人深切省思自己與他人，社會，自然乃至於宇宙的關係，從而能省察生命的終極意義與價值，且能坦然面對死亡，克服死亡恐懼與焦慮，進而活出生命的意義。孫效智（1990）從生命教育哲學概念詮釋的向度探討，認為生命教育的內涵在學理上應涵蓋人生與宗教哲學、基本與應用倫理學及人格統整與情緒教育三個領域。其內涵包括：

1. 深化人生觀

屬於人生哲學和宗教的領域，主題包括生命意義、目標與理想的探問、生死教育、安寧照顧與臨終關懷等。

2. 內化價值觀

屬於倫理學與倫理思想教育的範疇，目的為培養學生成熟的道德思維與判斷、慎思明辨的「擇善」能力，以及多元的價值觀。多元價值觀主要內涵包括熟悉「基本倫理學」的思考方法以及「應用倫理學」的不同課題，例如生命倫理、兩性倫理、職場倫理、家庭與校園倫理，以及社會與政治倫理等。

3.知情意整合

屬於（倫理）生活教育、品德教育、情緒教育與人格統整等領域。幫助學生將知性上以內在化價值觀理念統整於人格之中（誠於中），並在實踐抉擇上生活出來（形於外）。提升學生情緒智商、交談與請聽能力以及同理心。

4.尊重多元智慧及潛能

尊重學生的個別差異，幫助孩子了解並發展自己的獨特智慧。學校應開展多元的學習環境、實施多樣化教學與多元評量，讓每個學生看到自己的機會，使各種智慧活躍起來。其認為生命教育的意義在於「深化人生觀、內化價值觀、整合行動力」的一種有關人之所以為人的意義、理想與實踐的教育。

錢永鎮（2000）描述學校生命教育的四個目的在於：教育學生認識生命、引導學生欣賞生命、期許學生尊重生命、鼓勵學生愛惜生命。而其認為生命教育的四個基礎概念分別為：

1.自尊教育

其核心概念就是不要讓自己成為別人的工具，相對的也不要將別人當成工具。

2.良心教育

經常要讓孩子捉住內心的「人心」，具體來說就是孔子所謂的「不安之心」，做任何事情之前先反問自己心安不安，「己所不欲勿施於人」是要在生活中實踐的。孟子所謂「不忍之心」做事之前先問自己忍不忍心？

3.意志自由的教育

人心就在每人的身上，你是自由的，是你行為的主人，不要做任何事都認為受到環境的壓迫。一個「全人」，身體、心靈都要發展，意志教育就是心靈的部份，能夠感動、有恆心、有志向，就是一種心靈教育。教導學生不要認為自己和別人的生命無關，可以任意妄為。

4.人我關係的教育

人的生存是依靠很多其他人而生存，不可能獨自存活，也不是單一的存在，而是人與人的關係之中。中國古代講人心，兩個人完美的互動就是人心。人與人之間有完美的互動，人才能活的好，也就是五倫的關係，人絕對不是單一的。

黃雅文、姜逸群（2005），兩位教授根據國內學者歸納出生命教育五種核心概念：

- 1.宗教、信仰與人生取向：了解宗教對生命的意義，探討生老病死等生命價值，對自然與超自然現象加以解釋。
- 2.健康的身心教育取向：重視健康促進、疾病預防、自殺預防相關教育。
- 3.生涯教育取向：生涯階段、生涯角色、職業選擇、職業決定、生涯發展教育等。
- 4.倫理與道德教育取向：尊重（respect）與責任（responsibility）。
- 5.死亡教育：豐富個人生命、協助瀕死者及家人了解所需最適宜的醫療服務、幫助個人了解死亡的法律問題。「臨終關懷與諮商」、「哀傷諮商」持續受到學者與實務工作者的關注。

張美蘭（2000）提出生命教育之課程內涵可分為五大向度：

- 1.人與自己的教育：教導學生認識自己，肯定自我的價值，並協助學生建立正確的人生觀與價值觀。
- 2.人與他人的教育：教導學生了解人與人之間的倫理關係，人我生命共同依存的重要，關懷弱勢族群或需要幫助的人，以創造人際之間和諧的關係。
- 3.人與自然環境的教育：培養學生民胞物與的胸襟，能尊重生命的多樣性及珍惜生存的環境，而且學習如何避免或預防天災、人禍所帶來的傷害，以維持一個永續生存平衡發展的生存環境。

4.人與社會的教育：培養學生獨立判斷與思考能力，及從學習工作中獲得意義，並了解個人的特質與外在工作的情形，期望學生未來能與外在工作世界有最佳的適配。

5.人與宇宙的教育：引導學生對生與死有充分的認識與體悟，以及思考天地宇宙與整个人生的問題釐清自己的人生方向，並能以宏觀的視野去審視人類存在的意義與價值。

綜上所述我們有必要在兒童時期開始實施生命教育與全人教育，讓兒童對於生命的起源、孕育、出生、成長、發展、衰弱、病痛、死亡等人生課題有深刻的認識，以便能愛惜生命、珍惜自己、尊重別人、愛護環境、崇尚自然、進而使學生能在心理、生理、社會、精神等方面健全而完整的成長。

（二）生命教育的意義

二十世紀台灣教育普及成就，我國在政治、經濟與科技各方面長足進步，但過分重視理工實用，輕忽人文思想的教育體制，也讓社會付出沉痛代價，目前重視實用的教育體系，只教學生如何活下去，卻不與學生一起探索生命的意義與目的，在這樣環境中成長的孩子，對於生活的意義或生命目的卻懵懂無知，就國內學者對生命教育的意義，各有不同看法，莫衷一是，研究者整理政府單位及學者專家的看法如表2-3：

表2-3 生命教育的意義歸納表

研究者	年代	生命教育的意義
台灣省 教育廳	1998	生命教育在於輔導學生認識生命意義，進而能夠尊重生命、熱愛生命，豐富生命內涵。輔導學生認識自我，建立自我信念，進而發展潛能。教導增進人際關係的技巧，提昇對人的關懷。協助學生建立正確人生觀，陶冶健全人格。
吳武雄	1999	引領學生了解人生的意義與價值，進而珍愛生命、尊重自己、他人、環境及自然，並使自我潛能充分發展，貢獻人群以過積極有意義的人生。
孫效智	2000	幫助青少年從小開始探索與認識生命的意義，進而尊重與珍惜生命的價值，發展個人獨特潛能，與大自然建立美好的共生共存、生命共同體的關係。
黃德祥	2000	<ol style="list-style-type: none"> 1.幫助學生主動認識自我，進而尊重自己、熱愛自己。 2.培養社會能力，提升與他人和諧相處的能力。 3.認識生存環境，了解人與環境生命共同體的關係。 4.協助學生探索生命的意義，提升對生命的尊重與關懷。
黎建球	2000	提示人從有限走到無限的價值，說明人的生命的渴望，開拓人在有形之外的價值，從而接受生命的無限可能，發展生命的力量，達成生命的目標。
錢永鎮	2000	幫助學生認識生命、引導學生欣賞生命、期許學生尊重生命、鼓勵學生愛惜生命。
吳庶深 黃麗花	2001	<p>生命教育就是「全人的教育」，是指人生理的、心理的、社會的、靈性的四方面的全面均衡之發展。</p> <p>其目標在於使人認識生命，進而肯定、愛惜並尊重生命；以愛護之心與自然共存共榮，並尋得與天的脈絡關係，增進生活的智慧自我超越，展現生命意義與永恆的價值。</p> <p>生命教育將成為全民終身學習的核心課題，使全國人民的內心進行下列美好的轉變，這些轉變包括：</p>
教育部生 命教育中 程計畫	2001	<ol style="list-style-type: none"> 1.有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。 2.有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 3.有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 4.珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬的團體。 5.尊重大自然並養成惜福儉樸的生活態度。 6.會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。 7.能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。 8.具備成為世界公民的修養。

續表2-3 生命教育的意義歸納表

何福田	2002	重點放在幫助學生珍惜自己與他人的生命。消極層面是不會自殺，也不會殺人；積極層面是尊重自己的生命，也尊重別人的生命。
鄭石岩	2002	教導人珍惜生命，展開生涯，實現生活，豐富人生，並發現生命的意義。
潘靖瑛	2002	生命教育是一種情意教育、終身教育，教導學生了解生命的意義與價值，協助學生去認識自我、學習與人相處、關懷他人、去包容尊重他人，開發自己的潛能、建立起積極的人生觀，及探索人生的意義；生命教育是一種關懷生與死的教育，即是全人教育。

綜合上述學者論述，研究者認為生命教育是以自己為出發點，先認識自己的生命及價值，學會欣賞、珍惜自己的生命，接著能去包容別人、接納別人、肯定別人的生命，更進一步再以本身的生命去創造出對其他人、環境的利益，這不僅是自我理想的實現，更是使得全人類理想的實現，因此生命教育也可說是全人教育。

(三) 生命教育的目標

生命教育的推動是希望彌補現行教育制度中，偏重知識卻忽略德性、藝術、人文等情育教育等現況下，幫助學生在受教過程中認識自己的生命與尊重他人的生命，進而珍惜與人類共存的环境，主動去思索生命的意義，找出自己存在的價值與定位，將所學回饋社會，造福生命，以建立健全的人生觀。然而生命教育推行迄今仍在持續發展中，在教育目標上尚無一定的標準（黃義良，2000），因而研究者將生命教育專家學者與教育單位決策者對生命教育的目標統整如表2-4：

表2-4 生命教育專家學者之生命教育目標彙整表

學者	年代	生命教育目標
錢永鎮	1998	<ol style="list-style-type: none"> 1.教育學生認識生命。 2.引導學生欣賞生命。 3.期許學生尊重生命。 4.鼓勵學生愛惜生命。
陳芳玲	1998	<ol style="list-style-type: none"> 1.教導學生體驗與建構生命的意義，進而尊重生命，熱愛生命。 2.輔導學生認識自我，建立自尊與自信，並學習充實生活的方法，促進潛能的發展與實現。 3.輔導學生反省確立人生觀與價值觀。 4.提昇對人的關懷，增進學生人際互動的能力。
李遠哲等	1999	認識自己、肯定自己、尊重生命、欣賞生命愛惜自己、勇於面對挫折、應變與生存、敬業樂業、信仰與人生、社會關懷與正義。
曾志朗	1999	重視情意教育、人際關係的建立、了解生命的意義、對人的尊重、對死亡的正確認知。
陳英豪	2000	使年輕人能夠反省瞭解生命的真正意義，瞭解如何待人如己珍惜自己和他人的生命、能擴大自己的愛心於整個社會環境。
黃德祥	2000	<ol style="list-style-type: none"> 1.幫助學生主動去認識自我，進而尊重自己、熱愛自己。 2.培養社會能力，提昇與他人和諧相處的能力。 3.認識生存環境，瞭解人與環境生命共同體的關係。 4.協助學生探索生命的意義，提昇對生命的尊重與關懷。
吳庶深 黃麗花	2001	<ol style="list-style-type: none"> 1.正面積極的人生觀：肯定、欣賞、尊重、關懷與服務生命。 2.安身立命的價值觀：良知、真善美、道德價值、終極信仰的建立。 3.調和個體的知情意行：人格統整、情緒管理、自我實現與超越。
孫效智	2001	生命智慧的啟發、價值思考的深化以及知情意行的統整等。
林繼偉等	2002	發覺與體驗生命的可貴，透過認知思想的改變、生活經驗和行為的提昇，進而達到靈性全人的境界。

綜合上述學者論述，生命教育專家學者對於生命教育目標的見解雖然有差異存在，其共同目標均是期許學生在接受教育過程中，懂得珍惜生命、愛己、愛人、愛社會、也愛大自然，而且能夠積極努力，追求生命的理想，並從中發展生命的智慧及對生命的終極關懷，展現生命意義與永恆的價值。

另將前台灣省教育廳、高雄市教育局、台北市教育局、教育部等推動生命教育的行政機關，所訂定之推動生命教育之計畫目標統整如表2-5。

表2-5 教育行政機關生命教育計畫總目標彙整表

行政機關	年代	生命教育計畫目標
前台灣省教育廳	1998	<ol style="list-style-type: none"> 1.輔導學生認識生命的意義，進而重視生命、熱愛生命，豐富生命的內涵。 2.輔導學生認識自我，建立自我觀念，進而發展潛能實現自我。 3.增進人際關係技巧，提昇對人的關懷。 4.協助學生建立正確的人生觀，陶冶健全的人格。
高雄市教育局	1998	<p>生死教育的目的在於彰顯生命的真義，教導學生建立正確、積極的人生觀，讓每個人的生命與死亡都有尊嚴，提高生活品質，並能確立其正確、健康的死亡概念，以及對死亡的恐懼，培養正確的死亡態度和有效因應行為。</p>
台北市教育局	1999	<ol style="list-style-type: none"> 1.輔導學生認識自己、建立自信、實現自我。 2.增進學生人際溝通技巧，加強接納他人、與人和諧相處之能力。 3.鼓勵學生接觸大自然，體驗多元生命型態。 4.協助學生探索生命的意義，提昇對生命的尊重與關懷。
教育部 中程計畫 四年目標	2001	<ol style="list-style-type: none"> 1.鼓勵學生探討生命的意義、目的與理想。 2.落實「德、智、體、群、美」，五育均衡的教育目標。 3.培養學生道德判斷的能力。 4.幫助學生在生活中實踐道德倫理。 5.提昇學生情緒智商、解決問題的能力及與他人相處的能力。 6.開展多元學習環境，協助學生發展各種智慧與潛能。
教育部 中程計畫 十年展望	2001	<ol style="list-style-type: none"> 1.有一顆柔軟的心，不做傷害生命的事。 2.有積極的人生觀，終身學習，讓自己活得更有價值。 3.有一顆愛人的心，珍惜自己、尊重別人並關懷弱勢團體。 4.珍惜家人、重視友誼並熱愛所屬的團體。 5.尊重大自然並養成惜福簡樸的生活態度。 6.會思考生死問題，並探討人生終極關懷的課題。 7.能立志做個文化人、道德人，擇善固執，追求生命的理想。 8.具備成為世界公民的修養。

綜合以上行政機關推動生命教育之取向雖有不同，然所期望的目標均在於讓

學生建立正確的人生觀、培養正確的死亡態度、內化生命的價值，整合知行情意，落實「德、智、體、群、美」，五育均衡的教育目標，發展學生之多元智慧與潛能，並具備世界公民的修養。

生命教育課程係以學生的主體經驗為主，訓練學生從互動中體驗生活，獲得啟發，培養學生愛護自己並尊重他人生命，提昇挫折容忍力，體驗生命的意義，建構自我生命的內涵，發展自己特質與潛能（陳芳玲，1998）。換言之，生命教育課程的規劃，以先了解學生身心發展和內在需求為前提，透過教學、省思與體驗，使學生學會包容、接納、欣賞別人，建立樂觀進取的人生觀。

本研究生命教育目標定義：是指國小教師實施生命教育教學時，能以「人與自己的教育、人與他人的教育、人與自然的教育、人與社會的教育、人與宇宙的教育」等五大向度，作為生命教育課程規劃的教學目標，統整學生學習目標，兼顧知（認知）、情（情意）、意（意志或價值）、行（行動及技巧）四個層面的共有體驗的學習，幫助學生獲得完整生命概念及培養學生尊重生命、愛惜生命，建立正確、積極的人生觀與價值觀之謂。

二、生命教育實施與現況

生命教育課程之理念與內涵為九年一貫課程發展的重心，以下就生命教育和九年一貫課程之關係作說明：

（一）生命教育和九年一貫課程之關係

2001年政府計劃從中學開始推動生命教育，明定其為「九年一貫綜合活動學習領域」的指定單元。在教育部頒布之九年一貫課程與教學綱要（2003）明訂其課程目標為：

國民中小學之課程理念應以生活為中心，配合學生身心能力發展歷程；尊重個性發展，激發個人潛能；涵泳民主素養，尊重多元文化價值；培養科學知能，適應現代生活需要。教育目的在透過人與自己、人與社會、人與自然等人

性化、生活化、適性化、統整化與現代化之學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養身心充分發展之活潑樂觀、合群互助、探究反思、恢弘前瞻、創造進取、與世界觀的健全國民。參考吳庶深、黃麗花（2001）所整理生命教育和九年一貫課程之關係如下表2-6：

表2-6 生命教育與九年一貫課程之關係（吳庶深、黃麗花，2001）

九年一貫課程	各學習領域的融入層面	<ul style="list-style-type: none"> * 語文：指標項目—聆聽能力、說話能力。 * 自然與生活科技：科學素養—思考智能、過程技能。 * 健康與體育：主題軸—健康心理。 * 社會：主題軸—意義與價值。自我、人際與群己。 * 綜合活動：主題軸—認識自我、社會參與。 * 藝術與人文：主題軸—沈美與思辨。
相關議題	兩性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解人我身心發展異同，能接納自我、尊重他人。 2. 學習兩性共同合作以解決問題。 3. 運用理性的溝通和協調，以處理兩性問題。 4. 學習悅納自己、尊重他人的生活態度。 5. 尊重人我均有自主權。
生命教育和十大基本能力的直接相關	生涯發展教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解自己的優缺點與特質。 2. 了解自己的興趣、性向、人格特質、價值觀並能接納自己。 3. 培養遵守紀律及判斷、解決問題、作決定的能力。 4. 學習共同合作及人際互動的技巧，並了解個人技能與態度是影響的因素。 5. 增進自我了解，發展個人潛能。 6. 培養欣賞、表現、審美及創作能力。 7. 提升生涯規劃與終身學習能力。 8. 培養表達、溝通和分享的知能。 9. 發展尊重他人、關懷社會、增進團隊合作。 6. 促進文化學習與國際了解。 7. 增進規劃、組織與實踐的知能。 8. 運用科技與資訊的能力。 9. 激發主動探索與研究的精神。 10. 培養獨立思考與解決問題的能力。

綜合以上九年一貫課程目標發現第一至五及第十目標與生命教育的目標不

謀而合，生命教育課程之理念與內涵實應為九年一貫課程發展的重心。

(二) 生命教育的分段能力指標

生命教育核心概念、系統架構及發展策略研究報告中（黃雅文、姜逸群，2005），根據九年一貫課程七大學習領域及六大議題之課程架構，並歸納國內外學者有關生命教育文獻及相關資料，建構出五大主題軸作為生命教育之核心概念，其研究結論生命教育之分段能力指標如下表2-7：

表2-7 生命教育分段能力指標

生命教育	生命教育分段能力指標
五大主題軸	(編碼說明:例 1-2-3 指主題軸 1, 第 2 階段 4~6 年級的序號 3)
主題軸1 宗教、信仰 與人生	1-1-1 認識主要宗教，並尊重個人信仰。 1-2-1 了解信仰和迷信的不同。 1-3-1 認識不同宗教對苦難的詮釋。 1-3-2 能從社會的亂象中瞭解人心空虛與困頓之處，建立正確的人生態度。
主題軸2.健康的身心靈	
主題軸2-1 健康促進與 健康檢查	2-1-1-1 認識健康的行為習慣。 2-1-1-2 了解健康檢查的意義與重要性。 2-1-2-1 運用思考與下決定的技巧，明辨與選擇健康的行為習慣。 2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。 2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。 2-1-3-1 重視健康檢查結果的追蹤與矯治。 2-1-3-2 因應健康檢查結果營造健康的生活習慣。
主題軸2-2 健康的性與 性傳染疾病	2-2-1-1 認識兩性角色與身體發展之差異。 2-2-1-2 知道如何做自己身體的主人。 2-2-2-1 了解如何和異性相處。 2-2-3-1 有正確的性觀念和價值觀。 2-2-3-2 了解性病的傳染途徑，並知道正確的防治觀念 2-2-3-3 認識性傳染疾病，接納並關懷弱勢和被污名化的病人。 2-2-3-4 認識性行為衍生之問題與處理。

續表 2-7 生命教育分段能力指標

	2-3-1-1 欣賞大自然生命之美，認識生命的起源，珍惜萬物生命。
	2-3-1-2 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。
	2-3-1-3 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。
	2-3-2-1 能敏銳的覺察負面的思考並養成正向理性的思考習慣。
	2-3-2-2 對自己所訂定的目標全力以赴，並學習坦然接受最後的結果。
主題軸2-3 珍惜生命	2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。
	2-3-2-4 培養因應挫折的能力，強化面對失敗時的心理素質。
	2-3-2-5 汲取他人的成功經驗。
	2-3-3-1 了解不同宗教對生命的看法，進而體悟生命的意義。
	2-3-3-2 追求積極的生活目標，並學習勾勒夢想的藍圖與理想的實踐。
	2-3-3-3 了解自殺並不能解決問題，學習面對問題並設法去解決，才能建立生命的尊嚴。
	2-3-3-4 體認個體在社會中皆扮演著不可或缺的角色，進而培養對於社會的責任感，了解「天生我材必有用」。
	2-4-1 急救原則與訓練。
	2-4-1-1-1 能夠了解急救的一般處理原則。
	2-4-1-1-2 知道緊急求救電話。
	2-4-1-1-3 能夠主動學習急救的技術。
	2-4-1-2-1 遇到緊急情況時，能夠盡速尋求支援或送醫。
	2-4-1-2-2 能夠評估身處位置的安全性。
	2-4-2 危機處理。
主題軸2-4 問題解決 與危機處理 (以當代問題 危機處理 與急救訓練 為主要內涵)	2-4-2-1-1 了解個人危機：身體健康、心理健康、學業失敗、不當交友。
	2-4-2-1-2 了解並演練突破危機的方式 (1) 社會支持系統 (2) 鍛鍊身體。
	2-4-2-2-1 了解並演練突破危機的方式 (3) 培養挫折容忍力 (4) 能夠時時檢討鞭策自己。
	2-4-2-3-1 了解並演練家庭危機如：移民、婚姻不和諧、失業。
	2-4-2-3-2 了解並演練社會危機如：經濟不景氣、治安危機。

續表 2-7 生命教育分段能力指標

	<p>2-4-2-3-3 了解並演練突破危機的方式 (5) 掌握資訊 (6) 良好時間管理。</p> <p>2-4-3 問題解決 (以921 地震SARS 藥物濫用或當代問題危機為主要內涵，各階段依照問題由淺入深讓學生都能演練問題解決的方法)。</p> <p>2-4-3-1 面對困難時具備求助的知能。</p> <p>2-4-3-2 面對不當誘惑時要有拒絕的勇氣。</p> <p>2-4-3-3 能夠確定問題的範圍和性質。</p> <p>2-4-3-4 面對問題時能擬定各種可能解決的方案。</p> <p>2-4-3-5 評估各種解決方案的可行性、優缺點和後果。</p> <p>2-4-3-6 能使用各種作決定的技巧，來做最佳的方案。</p> <p>2-4-3-7 選擇後就全心全意的執行決定方案。</p> <p>3-1-1 體認人類是自然環境中的一部分，進而認識各種職業對自然生態的影響。</p> <p>3-2-1 認識各種職業對社會的影響。</p> <p>3-3-1 認識人生發展各階段之異同與生涯角色之轉變。</p> <p>3-3-2 認識自己的能力、興趣、價值觀與生涯目標。</p> <p>3-3-3 尊重個人之生涯抉擇。</p> <p>3-3-4 了解生涯決定的要素。</p> <p>4-1-1 養成守時、重紀律、專心、努力、肯勤勞的生活習慣。</p> <p>4-1-2 尊敬師長、孝敬父母，並進而建立面對師長及親友適切的態度。</p> <p>4-1-3 養成良好的衛生習慣公德與私德，經常保持個人的整潔及班級和學校共同的整潔。</p> <p>4-1-4 欣賞、讚美並學習別人的優點，包容他人的缺點。</p> <p>4-1-5 發揮友愛、睦鄰、寬恕、和平的精神。</p> <p>4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。</p> <p>4-2-2 學習生活禮節、養成有恆心、有毅力與節儉的習慣。</p> <p>4-2-3 熱愛自己的國家及國家的優良文化與傳統。</p> <p>4-2-4 尊重與關懷不同的國家與種族。</p> <p>4-2-5 了解並建立基本的是非價值觀念。</p> <p>4-2-6 以信實為友誼的基礎。</p> <p>4-2-7 認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。</p> <p>4-2-8 培養自己對行為的責任感，激發對優良行為的榮譽心與不良行為的羞惡感。</p>
主題軸3 生涯教育	
主題軸4 倫理與道德 教育	

續表 2-7 生命教育分段能力指標

	4-2-9 常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的。
	4-3-1 參與各項慈善活動，建立主動、仁愛、積極、服務的人生觀。
	4-3-2 尊重自己與他人的權利，並善盡自己的義務。
	4-3-3 發揮公德心，遵守團體的規範與團隊合作。
	4-3-4 展現民主法治素養。
	4-3-5 培養自己獨立進行道德判斷的能力。
	5-1-1 了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。
	5-1-2 瞭解失落與悲傷的反應並知道如何求助。
	5-2-1 瞭解死亡的定義及其原因。
	5-3-1 願意對死亡議題進行思考，並分享自己的觀點。
	5-3-2 瞭解吾人對死亡的態度並學習對生命負責。
主題軸5	5-3-3 認識不同宗教對生死的看法與喪葬處理。
死亡教育	5-3-4 探討死後世界信念對人生觀的影響。
	5-3-5 瞭解喪葬儀式的意義與功能。
	5-3-6 認識處理死亡的相關事宜的機構。
	5-3-7 認識臨終關懷及安寧療護的意義及其運作。
	5-3-8 知道如何規劃與準備有尊嚴的死亡。
	5-3-9 知道參加喪禮時應有的態度與禮節。

(整理自黃雅文、姜逸群，2005)

綜合以上分段能力指標作為本研究生命教育教學規劃、設計與教學方法選擇時及班級經營運用參考依據。

(三) 生命教育實施

對於生命教育教學實施方式，如同生命教育意義與目標一般，並無一致的看法。研究者依學者專家的看法列舉如下：

林思伶(2000)的調查發現也提出，若在現行課程中獨立安排一節課讓教師教授生命教育，對學生來說是獲益匪淺。

孫效智(2000)認為生命教育的全方位實施方式應包含下列幾點：

- 1.以生命智慧的培養及生命自覺的啟發為目標的校園文化與制度設計。
- 2.尊重與啟發多元智慧的教學環境與方式。

- 3.以全體老師修養做潛移默化的身教。
- 4.分享理念而非灌輸知識的生命教育理論課程。
- 5.動之以情的理念活動
- 6.在行動中學習的實踐教學。

錢永鎮（2004）認為生命教育課程教學方法可從四方面著手：

- 1.思考教學法（知）：以思考統整知識與經驗。
- 2.體驗教學法（情）：以感動促使學生關懷行為。
- 3.反省教學法（意）：從反省中進行獨立思考與判斷。
- 4.實踐教學法（行）：重視技能的學習與習慣的養成。

黃義良（2000）在生命教育教學上提出以下幾點建議：

- 1.生命教育的教學，以感動學生為其根本，教師進行教學時要具有真誠情感，才能使學生感應與迴響。
- 2.教師本身要信任自己，尊重學生，能發掘孩子的特質與優點，適時讚美學生，使其有自信，自然會熱愛生命了。
- 3.教師在教學前備課工作要周全：包括教案的編寫、教材的熟練、教具的準備、活動的過程接續等，都要有全盤的規劃。
- 4.教學方式要求活潑、生動和多樣化，比如：反省教學、價值澄清、兩難討論、角色扮演、歌唱、幻燈片、投影片、影片欣賞、小組討論和分享、活動教學等不同的方式交互利用，可以產生統整教學的效果。
- 5.體驗活動可以依學校規模，分成級段進行或全校性進行，也可按節令性安排，比如四月份可以安排「祭祖」活動，五月份配合母親節可以安排「生孕體驗」。
- 6.課程實施中應符合學生的先備知識，使學習輕鬆、自然。單元結束或活動過後，一定要進行討論、分享、檢討或評量，課程才算完整。
- 7.教師應資源分享，互相交換心得、分工合作，甚至可以採用協同教學，而定期召開教學研究會，解決教學上的困難，提昇教學的效果。

- 8.教師應具備正確的死亡觀與相關知識，以及坦然面對和接受死亡的態度，同時成為一個熱愛生命的老師。身教是最好的範本，自己對生命尊重、珍惜，才能感動學生的心靈，使學生懂得珍惜、熱愛生命。
- 9.隨時掌握機會教育，注意現實社會發生的死亡事件，引以為教材，進而增進學生的見聞，並澄清其疑慮，建立正確的死亡觀與態度。
- 10.師長應突破傳統上「避死談生」的態度，在教室中創造正式、公開討論死亡的情境，由敬教中培養其坦然面對死亡的態度。
- 11.教師應具備與死亡相關之知識，平時勤於收集教材；在相關教學活動中，能引導學生正確知識，培養正面的態度。

(四) 生命教育教學實施現況

就國小生命教育教學實施，部分學校採用潛在課程，即藉導師或專任老師在導師時間、班會或其他各科的教學中，將生命教育的理念與內容融滲教學中。另有部分學校是運用綜合活動課、聯課活動，每學期安排數次生命教育活動。

生命教育課程內容規劃上有潛在式與正式課程，進行方式有隨機或結構性兩種。孫效智（2000）認為潛在課程與隨機教學都很重要，與設計完整的正式課程並不互相衝突，甚且是相輔相成，缺一不可。所以，學校推行生命教育的作法方面，應強調：

1. 學校行政

曾吉雄（2000）指出學校推行生命教育在學校行政的作法上，主要建議：

- (1) 成立「生命教育推動委員會」，推展生命教育。
- (2) 成立「生命教育課程編輯小組」，配合社區特性及需求研擬生命教育教材及教學手冊。
- (3) 邀請學者專家舉辦研討會並培訓師資。
- (4) 鼓勵教師從事生命教育之研究，並將心得訴諸文字，與其他教師共享。

2.課程與教學

課程發展部分，綜合學者的觀點如下：

- (1) 重視隨機的教育及潛在與空白課程，將生活中發生的事物與生命教育相結合。
- (2) 課程設計重視倫理與體驗並重。
- (3) 教科書出版社應符應時代潮流，編製合適的教材。
- (4) 老師將生命教育的理念納入評鑑教科書選用的標準。

教學部分，教師應該具有正向的人生觀，和正確的生死觀，更應是一位熱愛生命、尊重生命及關懷生命的典範，才能夠散發感動與人格的穿透力，作為學生最佳也最直接的楷模。另外教師也可以透過各種讀書會、教學研究會之成長團體中去獲得資訊，以科技整合的方式，協同合作的教學，提供學生一連貫且適性的生命教育。

3.環境方面

吳武雄(2003)提出在教育環境方面，生命教育應為學生建立「全人教育」的學習環境，並且藉由體驗活動、環境教育及潛在課程等教育環境，來提昇學生對生命意義的了解。其次建立有人性化的校園，改善或充實學校的硬體設備，使學生有舒適的學習環境，滿足其基本需求。同時以生活經驗為中心，將學校佈置成一個良好的生命教育教學活動區，讓學生在情境的安排中，培養能尊重生命、愛惜生命的精神與態度。

以下將學校教育環境配合生命教育的發展佈置成：

- (1) 塑造「全人教育」的學習環境。
- (2) 營造負有自由與仁愛氣憤的學習環境。
- (3) 建立生活化且人性化的教育環境。

4.社區家長

曾吉雄(2000)指出家庭父母是孩子的模仿對象，因此父母應對生命有正確的體認、正向的人生觀，給予孩子良好示範，因此父母應該要：

(1) 參加學校、社區所舉辦之親職教育或成長團體，學習生命教育的相關知識。

(3) 日常生活即是最好教材，藉由養小動物，教導孩子培養正確的生命價值觀、啟發對生命的思考。

生命教育教學的實施歸納如下：

(1) 教師本身應具有正向的人生觀和正確的生死觀以作為學生的楷模。

(2) 教師進行教學時要具有真誠情感才能使學生感應與迴響。

(3) 教學方式要求活潑、生動和多樣化。

(4) 教師應資源分享交換心得甚至可以採用協同合作教學的方式。

(5) 教師應用「尊重新一代的感覺」來引導教學。

(6) 教師應加強自己的專業成長。

三、生命教育的課程設計

「生命教育」的目的，陳英豪（2000）說就是希望彌補現行教育制度中，偏重知識教育與理性教育，卻忽略知識技能以外，更重要的德行、藝術、人文之教育。使學生在受教過程中，不僅學習到知識技能，更重要的是因為有了生命教育的涵養後，知識技能可以成為社會的用處，而不是戕害社會的工具。連進福（2001）認為生命教育在國小實施包括以下幾個意義：

（一）對於生命意義的追求

人生除了日常生活問題要面對之外，還要對生命的意義有所認識和體認，才能真正活出自己，更應該要透過活動的設計讓他們對生命的意義、價值做適當的澄清，練自我發展的理想目標，從而建立面對人生各主挑戰的信心與能力。

（二）對自我的認識

國小階段小朋友逐漸進入身心急遽發展的階段，受到外在環境的影響，

常會造成個體身心莫大的衝擊，為了讓個體獲得良好的發展，更需要認識自我，了解自我，進而肯定自我。老師要針對學生的個別差異，透過自我認識的教育，具體的教導孩子自我認識並了解自己存在的價值和意義，進而建立自尊。

（三）心靈的充實和滿足

「全人」教育的理想，在於讓每一個個體的身體、心靈都得到充分的發展，生命教育是希望學習者對於事事物物能夠有所感動，有所啟發，是一種心靈教育，也是一種情意教育，這正是目前最被疏忽的一環，生命教育的實施要設計適當的情境，讓孩子去感受，去啟發，讓孩子擁有一份慈悲憐憫的心靈教育，教導孩子昇華生命內涵的教育。

（四）人我關係的教育

人是群體動物，不可能離群索居，隨著 e 世代的來臨，人我關係又進入了新的型態，資訊的發達與快速流通，常會帶給人類許多接觸的機會，但也造就更多疏離的心靈，人類更忙碌了，透過電腦及通訊設備的快速流通，人更無所遁形，卻又更不認識對方，生命教育的實施，要教導學生學習處理人我關係，要讓孩子了解人的存在，需要許許多多人的協助和付出，人既然無法單獨存在，便要學著和人溝通，學著如何與人和平相處，讓孩子成為自我尊重也尊重他人的人。

綜合上述論點，生命教育的教學並無一固定的模式與限定的教學內容，並且教學的方式應考量學生身心發展情況，同時配合教學內容性質、善用校內可運用的教學資源，採彈性、多元、活潑、生動，甚至走出校園的方式來進行。而不論是融入現行各學科中教學或是另行設計課程都應以感動學生為主，促使學生能真正的去思考生命的課題，從中獲得或建構正確的價值觀與生死觀。

第三節 身心動作教育理念與生命教育課程之關係

本節分為兩個部分探討，第一部分是比較身心學基本理念與生命教育課程內涵之異同。第二部分則將身心動作教育的課程內容與生命教育課程分段能力指標進行對照，以做為課程設計之參考。

一、身心學基本理念與生命教育課程內涵

生命教育的分段能力指標黃雅文、姜逸群（2005）生命教育核心概念、系統架構及發展策略研究報告中，根據九年一貫課程七大學習領域及六大議題之課程架構，並歸納國內外學者有關生命教育文獻及相關資料，以宗教與人生、健康的身心靈、生涯教育、倫理與道德教育、死亡教育五大主題軸作為生命教育之核心概念；而根據劉美珠、林大豐（2006）所提出身心學基本理念，包括：

- （一）主張身心合一。
- （二）身體是活生生的有機「動作」體。
- （三）從第一人稱觀察人體現象，強調內在自我覺察與開發身心覺察能力。
- （四）重視過程導向（process-oriented），而非目標導向（goal-oriented）。
- （五）強調「體知」（embodiment）的學習而非僅是「認知」的學習。
- （六）學習是一連串覺察、選擇與改變的過程。
- （七）重視接觸（touch）與習慣動作的重塑（re-education），並強調其對於「身體再教育」的重要性。
- （八）學習尊重及體會身體智慧（body wisdom）。
- （九）除了自我內在的探索，更要求致力於自我與外在環境之人、事、物之間的和諧相處。

經過分析與歸納，二者有許多相關之處，現從林大豐、劉美珠（2007）所提出的身心學基本理念，參照黃雅文、姜逸群（2005）生命教育課程主題軸及其內涵，選擇二者相關的部分以表2-8呈現。

表2-8 身心學基本理念與生命教育課程主題軸內涵相關部分對照表

身心學基本理念	簡要理念說明	主題軸及相關之內涵
身心合一	心與身非主僕關係，而是一體兩面，互為體用而無法分割的實體，唯有身心和諧一體，互相輔助與共同調整，才是一個真正完整的全人。	主題軸2.健康的身心靈 1.運用思考與下決定的技巧，明辨與選擇健康的行為習慣。 2.主動實踐與健康有關的行為習慣及養成對自己行為負責任的習慣。 3.知道如何做自己身體的主人。
活生生的有機體	人體是一個無時無刻不在流動的活體，包含氣、液體、快樂和愉悅三種狀態的流動，人體透過各種調整方法維持與促進這三種身體的流動性以達到全人健康。	主題軸2.健康的身心靈 1.認識健康的行為習慣及營造健康的生活習慣。 2.運用思考與下決定的技巧，明辨與選擇健康的行為習慣。 3.養成對自己行為負責任的習慣。
從第一人稱觀察人體	主張由第一人稱的角度來探索內在的經驗科學，強調由自觀內省的過程而非數字量化可得的科學結果來觀察人體的現象。	主題軸2.健康的身心靈 1.運用思考與下決定的技巧，明辨與選擇健康的行為習慣。 2.主動實踐與健康有關的行為習慣及養成對自己行為負責任的習慣。
由自我內在去經驗	身體具備多元性，體會身體的存在，應學習和身體溝通，由自我內在去經驗身體現象、體會不同的身體動作，傾聽身體的訊息。	主題軸2.健康的身心靈 1.知道如何做自己身體的主人。 2.能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。

續表2-8 身心學基本理念與生命教育課程主題軸內涵相關部分對照表

重視過程 導向	<p>強調經驗和從內在觀察的過程及改變，重視個體及生命的過程。在自我探索的過程中，更加瞭解自己，並將焦點著重在每一過程中的改變與學習。</p>	<p>主題軸2.健康的身心靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.知道如何做自己身體的主人。 2.能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。
開發覺察 能力	<p>當對自我身體的覺察愈敏銳，則對外在世界的變化也愈敏感，這種身心的敏感度可以增加非語言性的溝通能力，增進與他人關係的覺察；甚至可以進一步提昇對外在環境覺察的能力。</p>	<p>主題軸2.健康的身心靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。 <p>主題軸 4 倫理與道德教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。
覺察改變 與選擇	<p>體察身體不斷改變的現象，能夠讓人們更深入地瞭解及尊重身體的智慧。透過身體之變化多端的體認，可以更清楚的學習面對選擇和掌控自己而教育過程中「學習」的發生即在於不斷改變過程中的選擇與有意圖的改變。</p>	<p>主題軸2.健康的身心靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.知道如何做自己身體的主人。 2.能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。 3.能使用各種作決定的技巧，來做最佳的方案。
接觸的力 量與習慣 動作的重 塑	<p>透過手的接觸引導，除了和身體的心智溝通外，更希望能提昇到意識層面，使被操作者能體會到不同的身體感受，對其習慣動作進行重新調整。而不同部位的身體接觸、人與環境的接觸，也都提供了開發覺察和調整身心的好機會。</p>	<p>主題軸2.健康的身心靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.知道如何做自己身體的主人。 2.能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。 <p>主題軸 4 倫理與道德教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。 2.認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。
尊重身體 智慧	<p>身心學強調身體本身的心性智慧，身體每一個部位除了相互連結的關係外，還有它自己獨立的結構和運作方式。每一個細胞都有它自己的心靈和運作的智慧，為了求生存而自我調整與改變以適應環境。故身體是我們最偉大的老師，也是人類能夠增進心識、覺醒和開悟的殿堂。</p>	<p>主題軸2.健康的身心靈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.知道如何做自己身體的主人。 <p>主題軸 4 倫理與道德教育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的。

續表2-8 身心學基本理念與生命教育課程主題軸內涵相關部分對照表

自我與外在環境之間的調和	身心學的論點不僅強調自我內在之平衡，更應包含自我與他人、個別與團體、內在與外在、公眾與私人之間關係的和諧及平衡。以「身體」的探索為出發，進一步透過瞭解身體因外在環境變化而產生的改變，來尋求自我與外在環境之間的調和關係。	主題軸2.健康的身心靈 1.知道如何做自己身體的主人。 主題軸4.倫理與道德教育 1.認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。 主題軸3.生涯教育 1.體認人類是自然環境中的一部分，進而認識各種職業對自然生態的影響。
--------------	---	---

從表 2-8 得知，生命教育課程五大主題軸中，死亡教育及宗教信仰與人生取向的部分似乎與身心學基本理念無關聯，因為這個主題軸並未出現在上表。但是如果從這一個主題軸內涵發展出來的能力指標「1-2-1 了解信仰和迷信的不同。」以及「5-2-1 瞭解死亡的定義及其原因。」兩項來看，又可以符合身心學之中「重視過程導向」以及「自我與外在環境之間的調和」。所以，在死亡教育及宗教哲學取向這個部分，可說只是對主題軸內涵的解釋不同而未能對應到身心學的基本理念。故從上表仍可歸納出，身心學基本理念與生命教育課程主題軸內涵，確有許多相關之處。

二、生命教育課程的分段能力指標與身心動作教育課程內容之關係

針對本研究的範圍，將身心動作教育的課程內容與生命教育課程第2階段二十五項能力指標進行比對，則可進一步瞭解二者之關係。

林大豐、劉美珠（2007）指出身心動作教育課程內容應包括五項。

（一）身體結構與功能的認知與體會

認識身體結構，建立正確的身體意象，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率。

（二）身體中心與各部位關係之探索（動作發展）

清楚的瞭解身體中心之所在，動作時深入的體會身體的變化，覺察身體中心與肢體各部位之關係。

(三) 本能性自由動作的探索

開發身體覺察能力，幫助動作之操作，創造更多動作的可能性。

(四) 身心適能

體適能 (physical fitness) 所包含的肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、身體組成之外，尚有覺察 (awareness) 的部分包含感覺、感受、體知、覺知、情緒控制、身體使用、本能動作開發、動作意義、自信、創造力等。

(五) 人際關係與適應環境

注重人與人之間身體、語言及動作的互動溝通、尊重他人，重視對外在自然環境的覺察，幫助人們開發自我個體和對外在環境變化間的良好互動關係。這五項課程內容與分段能力指標關係密切，對照呈現如表2-9。

表2-9 身心動作教育課程內容與第二階段可對應之分段能力指標對照表

身心動作教育課程內容 (林大豐、劉美珠，2007)	簡要說明	可對應之分段能力指標
身體結構的學習	一個人在腦海中呈現對自我身體結構的概念圖，能有意識的修正和精緻化對自我身體結構的認知和體會，使動作能有效率、優雅、協調及省力。將身體區分為胸腔、脊椎、肩膀、手臂、骨盆、雙腳及腳部等單元，透過認知、意象、動作、接觸來體知身體解剖的學習。	2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。 2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。 2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。
創造性動作教育	根據拉邦動作分析的元素來架構課程，設計相關身體探索活動，便於認識身體與動作元素，並進一步學習身體控制與自我表現。	2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。 2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。

續表2-9 身心動作教育課程內容與第二階段可對應之分段能力指標對照表

創造性動作教育	<p>根據拉邦動作分析的元素來架構課程，設計相關身體探索活動，便於認識身體與動作元素，並進一步學習身體控制與自我表現。</p>	<p>2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。 2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。 2-2-2-1 了解如何和異性相處。</p>
身心遊戲	<p>透過遊戲設計探索身體的本能動作、反應及自然反射，透過個人雙人與小團體的方式進行。</p>	<p>4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。 2-3-1-2 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。 4-2-9 常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的。</p>
本能性自然動作的探索	<p>選用不同的身心技法，藉由不同主題、意圖、意向和道具來進行自然動作的探索。</p>	<p>2-4-1-2-2 能夠評估身處位置的安全性。 2-3-1-3 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。</p>
身心適能	<p>增加身體覺察能力、學習尊重身體及體認身體智慧的前提下，整合傳統體適能所強調的肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、身體組成比例和動作協調之生理要件，來設計課程內容。</p>	<p>2-3-1-3 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。 2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。</p>
探索教育	<p>透過解決主題的團隊合作模式，增進自我了解、價值判斷和人際間的互動關係。</p>	<p>5-1-1 了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。 4-2-7 認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。 4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。</p>

依據表2-9，我們可看出身心動作教育有助於統整生命教育課程，補其不足的部分，應用身心動作教育的課程內容進行生命教育課程教學。此外，表2-9顯

示可對應身心動作教育課程內容的第2階段分段能力指標共有十九項，在能力指標中，從學習者自身的發展、與他人的互動關係以及與環境的調和三方面來看，其所強調的學習者本身，與同儕、團體、環境相連結的共同體。這些分段能力指標的要項，有很大的部分皆包含在身心動作教育的課程內容範圍之內。

三、小結

生命教育課程主題軸及其內涵是從「全人教育」的觀點統整而來，身心學的理念則是從身心合一到與外在環境的調合。劉美珠（2003a）指出，從身心學的教育理念中，以覺察、反省與改變這三種的態度，來重新思考全人教育和學習，這部分與現今九年一貫重視的自我成長與發展不謀而合。身心學和身心動作教育亦可提供人們不同的觀點來改變對自我身體的態度，並且幫助人們開發對身體、情緒、環境方面的覺知，提昇自我控制的能力。面對現代生活的繁忙與壓力，也可以藉著學習放鬆的技巧及身心壓力管理的方法，增進良好的身體姿勢（alignment）與動作（movement）。如此一來，便能減少因不當使用身體所造成的傷害，讓自己動得更輕鬆、更有效率，活得更自在（林大豐，2003）。故身心學之發展及其基本理念皆有助於促進人們身心與環境的健康，達成「全人健康」的教育目的，故與生命教育課程有著十分密切的關係。

由本節的文獻資料可歸納出，身心動作教育有助於統整生命教育課程，補其不足的部分。而身心動作教育與生命教育課程二者之基本內涵皆強調由內而外，學習型態亦是從自身進而擴展至群體乃至整個生活環境。且二者的目標相似，以全人教育的角度來說，甚至可說具有一致性。

因此，身心動作教育值得教學者善加運用，發展出各種適合不同對象的生命教育課程。

第四節 文獻總結

在相關研究中，雖然研究方法與研究對象不盡相同，在實施上大多有不錯的成效。然而生命教育的重要性，需要設計出更多的生命教育課程，透過課程的實施來檢證生命教育，也讓生命教育的進行方式更豐富、更多樣！生命教育，應是我國自創的名詞（張淑美，2004），再經學者熱心宣揚與推廣，乃是最具台灣本土特色的教育主張。值得注意的是，目前大部分的生命教育仍是點狀實施，利用某些時段進行教學或體驗活動！

生命教育的教學並無固定的模式與限定的教學內容，並且教學的方式應考量學生身心發展情況，同時配合教學內容性質、善用校內可運用的教學資源，採彈性、多元、活潑、生動，甚至走出校園的方式來進行。而不論是融入現行各學科中教學或是另行設計課程都應以感動學生為主，促使學生能真正的去思考生命的課題，從中獲得或建構正確的價值觀與生死觀。林思伶（2000）發現除了將生命教育納入正式課程之外，好的生命教育課程更是不可或缺的媒材，若能在現行課程中獨立安排一節課讓教師教授生命教育，對學生而言將是受益匪淺的。

身心學的理念是從身心合一到與外在環境的調合。劉美珠（2003a）指出，從身心學的教育理念中，以覺察、反省與改變這三種的態度，來重新思考全人教育和學習，這部分與現今九年一貫重視的自我成長與發展不謀而合。身心學和身心動作教育亦可提供人們不同的觀點來改變對自我身體的態度，並且幫助人們開發對身體、情緒、環境方面的覺知，提昇自我控制的能力。

本研究透過以身心動作教育理念進行生命教育課程，藉由整體而完整的學習課程實施生命教育，讓學生體會生命之美，幫助學生認識自我、建立自信，進而能尊重生命、關懷生命、珍惜生命，具有積極正向的價值觀。從自身擴展至群體乃至整個生活環境，以提供教學多樣化，供推動生命教育時的參考。

第三章 研究方法

本研究採用行動研究的方式進行課程設計，根據研究目的與問題將研究設計及歷程分為五節加以說明。第一節提出研究架構；第二節說明研究參與人員和場域；第三節研究工具；第四節課程編擬與規劃；第五節為資料蒐集與分析。

第一節 研究架構

本研究根據身心學理念，選編部分身心動作教育課程，並選擇適合的生命教育能力指標，設計一套生命教育課程，藉由教學的實施，再經過省思、檢討來調整及修正課程內容，以達成研究目的及解決待答問題，在進行相關文獻探討後，研究流程以圖3-1呈現：

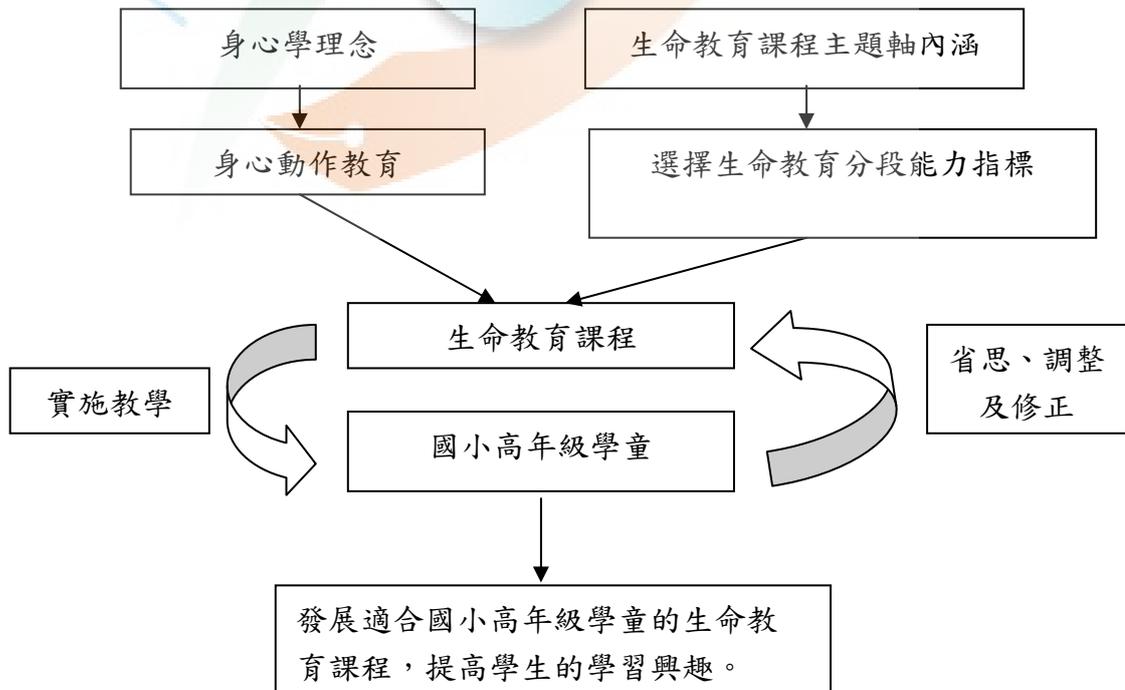


圖3-1 研究架構

第二節 研究參與人員和場域

本研究參與人員包含研究對象、研究者兼課程教學者、觀察員、研究場域等。

一、參與對象

研究者所任教之屏東縣 L 國小全校共有六班，本研究將以高年級學童為本研究之研究對象，包括六年級25人，其中男生11人，女生14人；五年級15人，其中男生10人，女生5人，共40位學生。

二、研究者即課程實施者

本研究之研究者即課程實施者為國小教師，並擔任該校五年級導師，目前就讀台東大學健康促進與休閒管理研究所。在進修過程中，領受到身心學專家林大豐及劉美珠兩位教授所指導身心學相關的課程啟發，決定將這個領域的理念應用於教學方面並進行研究。

研究者所修習的相關學分有「身心學專題研究」、「身心技法專題研究」與「2008國際身心動作教育研習會」；對這個領域的理念以及身心動作教育有基本的認識。因此，希望能透過生命教育課程的實施，幫助學生自我認同、建立自信，進而認識生命、尊重生命、進而關懷生命、珍惜生命，以建立正面積極的價值觀。

三、觀察員

研究者商請同在台東大學健康促進與休閒管理碩士班進修的A老師擔任觀察員，他目前擔任本校科任教師，本研究即借用他擔任六年級綜合課程的時間來進行。他曾修習過身心動作教育之相關學分，對身心動作教育有一定程度的瞭解，必能針對本研究教學實施的過程提供建議。

四、研究時程

- (1) 週數：於九十七學年度第二學期第三週至第十二週，共計進行十週，每週1次，每次2節（80分鐘/次）。
- (2) 時間：每週四上午第三、四節（10:30至12:00分）綜合領域課程來進行。

五、研究場域

本研究之教學場域為研究者任教的屏東縣 L 國小，班級數 6 班，學生數117人，屬於小型學校。本研究上課地點為資源教室，教學活動進行前先在木質地板上鋪軟墊以利學生活動。



第三節 研究工具

本研究以屏東縣 L 國小高年級兩班學童為研究對象，採行動研究方法進行十週之身心動作教育課程，課程進行中蒐集質化資料，研究流程如圖3-2：

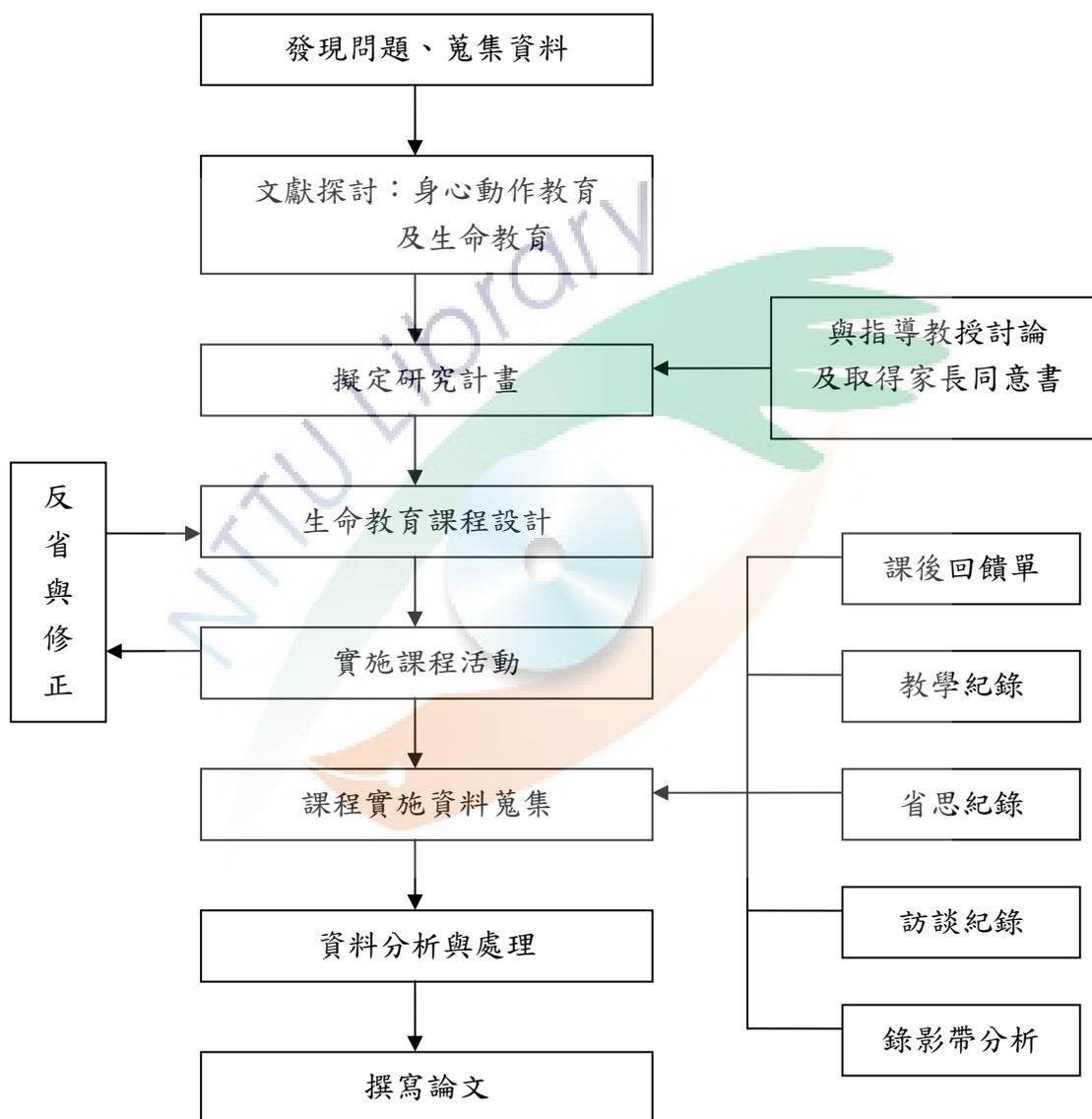


圖3-2 研究流程

第四節 課程編擬與規劃

本節分為五個部分，第一部分為分段能力指標的分析及說明，第二部分為身心動作教育融入生命教育的課程架構，第三部分課程內容大綱，第四部分為主要活動內容分析，第五部分為活動流程與動作要領說明。

一、分段能力指標分析及說明

「九年一貫課程綱要」之所以規劃三個階段的分段能力指標，主要是為培養學生的基本能力發展而來。曾瑞成等（2004）認為要設計出適合學習對象使用的課程，教師首先必須深入了解各分段能力指標之意義，並按照學生身心發展的特質選擇各項分段能力指標，適當的分配於各學期之中。再針對各項教材之功能與目標詳細探討，最後依據各校教師專長及教學資源，設計可以達成各項能力指標之課程實施教學。分段能力指標轉化為課程內容的原則有五項（引自曾瑞成，2004：19-22）。

- 1.每一項能力指標均需設計相對應之轉化教材。
- 2.轉化之教材媒介應統整生命教育之教材為原則。
- 3.轉化之教材宜多元化並兼顧知識的整體性。
- 4.教材媒介之編選應以學生身心發展之特質為基礎。
- 5.以學校本位設計課程內容。

由上述內容之探討，欲研究與發展生命教育課程，必須分析分段能力指標，考量教學理念…等等，以符合學童之需求。根據教育部（2003）九年一貫課程綱要實施要點的教材選編原則，教學者應視教學需要，彈性的選擇與增刪分段能力指標，以設計符合學生需求之課程，而有哪些是身心動作教育理念可以呼應的能力指標呢？

本研究即針對國小高年級學生應具備之基本能力，依據身心動作教育理念所

能提供達成生命教育課程能力指標的選項進行分析，選擇的能力指標說明如表3-1。

表3-1 生命教育課程與對應身心動作教育理念之分析表

生命教育課程分段能力指標	可對應身心動作 教育理念
2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。	身體的覺察
2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。	身體的覺察
2-2-2-1 了解如何和異性相處。	人際關係的覺察
2-3-1-2 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。	人際關係的覺察
2-3-1-3 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。	情緒的覺察
2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。	身體的覺察
2-4-1-2-2 能夠評估身處位置的安全性。	環境的覺察
4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。	人際關係的覺察
4-2-7 認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。	環境的覺察
4-2-9 常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的。	身體的覺察
5-1-1 了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。	環境的覺察

表3-1分段能力指標，是針對參與對象需要的基本能力，由分析與說明中可看出，這些基本能力皆能對應身心動作教育理念之主題之教學活動來協助達成。

二、身心動作教育融入生命教育的課程架構

本研究依據黃雅文、姜逸群（2005）歸納的生命教育五種核心概念，選用符合單元主題之身心動作教育理念進行課程活動。陳怡真（2004）認為身心動作教育的觀念和實際操作活動的設計，應強調讓學生去體察身體、認識身體，從這些課程活動中去經驗到個人的情緒與感受，瞭解身體智慧並尊重身體，重新學習與反省對身體的看法。本研究針對國小高年級學童，以身心動作教育理念作為融入生命教育課程的基礎。所選擇的主題是由劉美珠、林大豐所研發、設計之身心動作教育教學活動，其理念與活動主題的對應如下圖3-3：

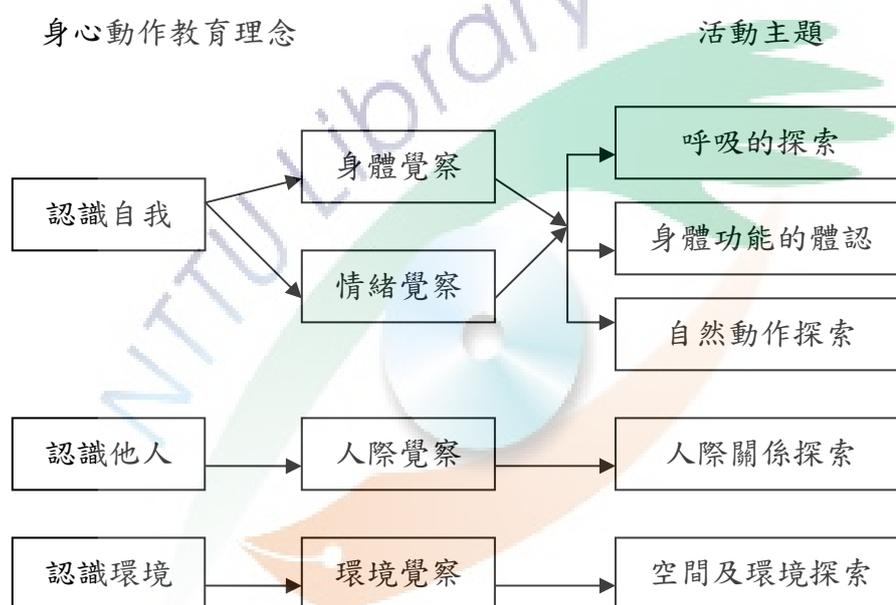


圖3-3 身心動作教育理念與活動主題

每一主題所包含的活動內容均對應生命教育能力指標，且結合學童日常生活之動作經驗（劉美珠、林大豐，2004）。課程架構以圖3-4呈現。

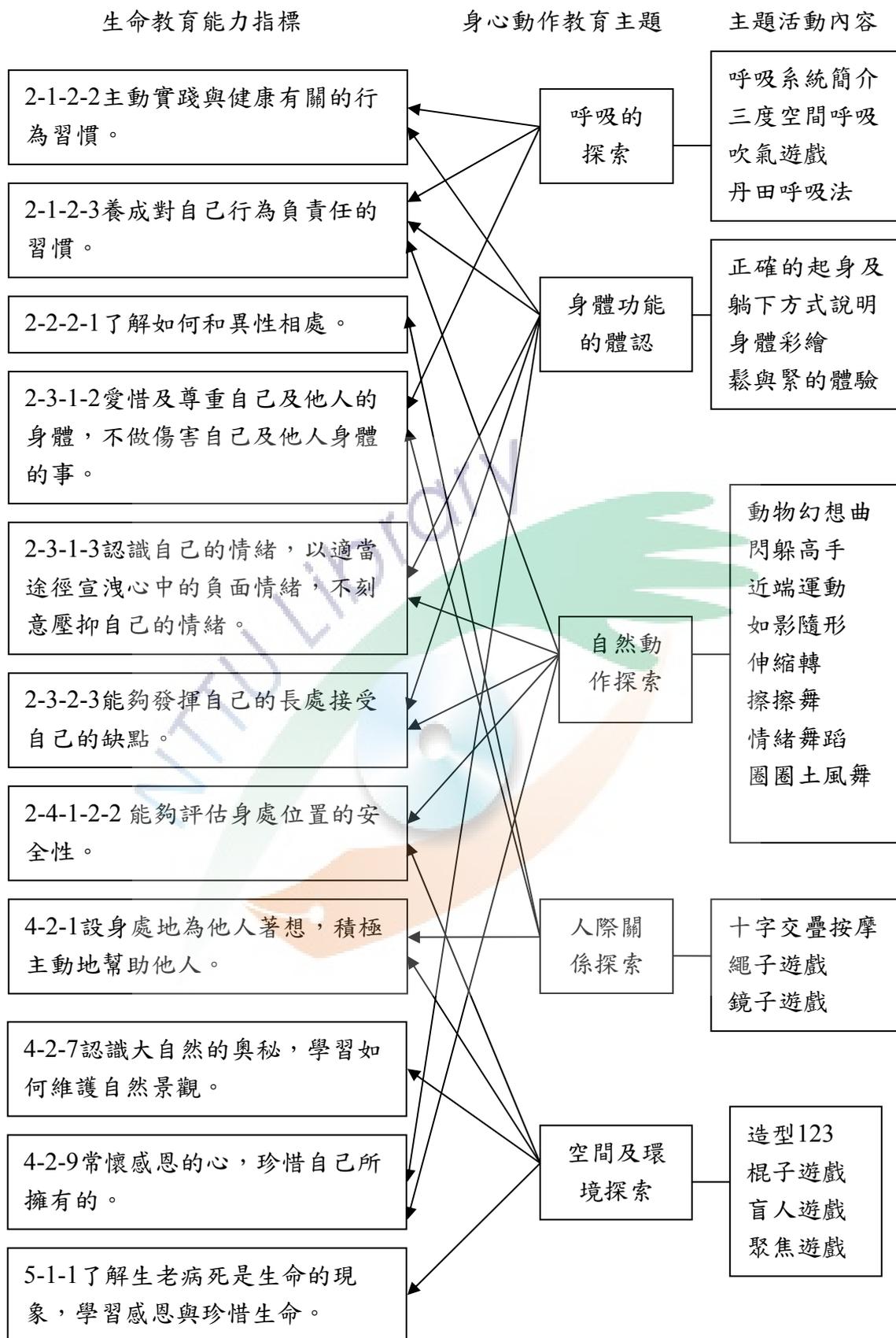


圖3-4 身心動作教育融入生命教育課程架構

三、課程內容大綱

根據身心動作教育及生命教育課程基本理念，將分段能力指標轉化為各單元內容，以螺旋循環的方式編排。第一、二、三單元以自己為出發點，先認識自己生命的價值，學會欣賞珍惜自己的生命，因此，選擇和參與對象生活最密切相關呼吸的探索及身體功能的體認來進行教學。第四、五、六、七單元教學，透過丹田呼吸法等活動配合，逐步增加內容，於課程前作為暖身活動，其主要目的是讓學生經由多次的練習，逐漸學會放鬆自己、調整情緒的方法，因此，選擇自然動作探索與人際關係的探索，旨在協助參與對象能與他人的互動中，能懂得尊重他人、愛人助人並樂意與人分享。第八、九、十單元的活動是以空間環境探索為主，安排在學生對身心動作教育已有初步的認識之後，擴展為珍惜與愛護自己所生存的環境，與大自然維持和諧共存相容的關係。課程內容大綱列於表3-2。

表3-2 課程內容大綱

週次	分段能力指標代號	單元目標	依據能力指標轉化後之單元名稱及課程內容
一	2-1-2-2	1.對人體呼吸系統有初步概念。 2.能體會用不同方式呼吸時身體的感受變化。 3.瞭解正確的起身、躺下方式。	單元一生命吸引力1
	2-1-2-3		1.呼吸系統簡介。 2.三度空間呼吸。 3.吹氣遊戲~衛生紙。
	2-3-1-3		4.說明正確的起身、躺下方式。 5.身體彩繪。
二	2-1-2-2	1.學會三度空間與丹田呼吸法並運用來放鬆身體及穩定情緒。 2.學習以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉。	單元二生命吸引力2
	2-1-2-3		1.三度空間呼吸(復習)。 2.說明正確的起身、躺下方式(復習)。 3.吹氣遊戲(復習)。
	2-3-2-3		4.丹田呼吸法。 5.身體彩繪。

續表3-2 課程內容大綱

			單元三生命吸引力3
	2-1-2-3	1.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。 2.能學習體察自身與他人的感受，改善人與人之間的互動關係。	1.三度空間呼吸(復習)。
	2-3-2-3		2.丹田呼吸法(復習)。
三	4-2-9		3.身體彩繪(復習)。
	2-2-2-1		4.正確的起身、躺下方式(復習)。
	2-3-1-2		5.鬆與緊的體驗(復習)。
	4-2-1		6.身心遊戲~十字交疊按摩。
			單元四心手相連1
		1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。	1.丹田呼吸法。
	2-1-2-3	2.應用多元的動作模式及身體使用觀念，讓學童擺脫以往呆板的動作觀念。	2.正確的起身、躺下方式。
四	4-2-1	3.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。	3.近端運動。
	2-3-1-2		4.伸縮轉。
	2-3-1-3		5.身心遊戲~十字交疊按摩。
			6.鬆與緊的體驗。
			7.繩子遊戲。
			8.情緒舞蹈。
			單元五心手相連2
		1.能覺察自己身體各部位的活動。	1.丹田呼吸法。
	2-1-2-2	2.能運用想像來幫助自己更確切的掌握自己的身體活動。	2.正確的起身、躺下方式。
	2-3-1-3	3.學習全身性的伸展及動作模式，增進自我身體的控制能力。	3.近端運動。
五	2-4-1-2-2		4.伸縮轉。
	2-2-2-1		5.繩子遊戲。
			6.身心遊戲~閃躲高手。
			7.身心遊戲~十字交疊按摩。
			8.情緒舞蹈。
			單元六心手相連3
		1.能以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉，避免運動傷害。	1.丹田呼吸法。
	2-4-1-2-2	2.能應用多元的動作方式進行運動，幫助身體各部位的肌肉均衡發展，維持健康。	2.正確的起身、躺下方式。
	2-1-2-3		3.近端運動。
六	2-3-1-2		4.身體彩繪。
	4-2-1		5.情緒舞蹈。
		3.能學習懂得為他人著想，並積極主動地幫助他人。	6.身心遊戲~如影隨形。
			7.鏡子遊戲。
			8.動物幻想曲。

續表3-2 課程內容大綱

			單元七心手相連4
			1.丹田呼吸法。
			2.正確的起身、躺下方式。
	2-1-2-3	1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。 2.學會運用想像，以多元的方式進行各種動作探索。	3.身體彩繪。
七	2-3-1-2		4.鏡子遊戲。
	2-3-1-3		5.如影隨形。
	2-4-1-2-2		6.動物幻想曲。
	4-2-9		7.情緒舞蹈。
			8.造型123。
			9.擦擦舞。
			單元八讓愛傳出去1
			1.丹田呼吸法。
	2-3-2-3	1.能對外來的刺激做出適當的反應，並增進身體的協調能力。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。	2.正確的起身、躺下方式。
八	4-2-1		3.身體彩繪。
	4-2-9		4.如影隨形。
	5-1-1		5.擦擦舞。
			6.造型123。
			7.棍子遊戲。
			8.圈圈土風舞。
			單元九讓愛傳出去2
	2-1-2-3	1.能覺察自己的動作，注意他人與小組之間彼此的互動關係，並做出適切的回應。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。	1.丹田呼吸法(復習)。
	2-3-2-3		2.正確的起身、躺下方式
九	2-4-1-2-2		3.近端運動(復習)。
	4-2-7		4.圈圈土風舞。
	5-1-1		5.棍子遊戲(復習)。
	4-2-1		6.盲人遊戲。
			7.聚焦遊戲。
			單元十讓愛傳出去3
	2-1-2-3	1.能透過身體活動表現出感恩及珍惜自己的生命。 2.學會為他人著想，並能積極主動地幫助他人。	1.丹田呼吸法(復習)。
	2-3-1-3		2.三度空間呼吸(復習)。
十	5-1-1		3.正確的起身、躺下方式
	4-2-7		4.身體彩繪(復習)
			5.聚焦遊戲。
			6.圈圈土風舞。

表3-2顯示本課程依據分段能力指標進行設計，課程設計完成後共十個單元，實施時間十週，每週二節、每節四十分鐘。

四、課程活動內容分析

本課程活動內容，是根據身心動作教育理念將分段能力指標進行轉化的。大部分的活動內容是研究者修習劉美珠教授與林大豐教授所指導的身心動作教育相關學分，以及參加相關研習，在進行過許多活動後整理、選擇適合的部分編排而來。一小部分身心遊戲則是改編劉美珠教授指導的一些遊戲所產生。安排的課程活動、流程與遊戲設計，是以一系列包含不同主題的教學方式來引導學生學習，主要是配合學生活潑、有創造力的特質，讓學生身心兩方面均衡發展，以達到課程設計理念。現將各單元課程主要活動分析以表3-3呈現。

表3-3 課程活動內容分析表

活動內容名稱	身心動作 教育主題	活動設計編排理念
三度空間呼吸 吹氣遊戲~衛生 紙	呼吸的探索 呼吸的探索	使學生瞭解呼吸時身體的變化。 應用遊戲提高學生學習興趣、體驗放鬆呼吸時的身體感覺。
丹田呼吸法	呼吸的探索	教導學生以最簡易的方式~即運用呼吸來調整自己的生理與心理狀態。
正確的起身及 躺下方式說明	身體功能的體認	灌輸學生順著地心引力來動作，以提升動作效率的觀念。
鬆與緊的體驗	身體功能的體認	透過身體的緊繃與放鬆更清楚的開發覺察能力，領悟放鬆的感覺。
身體彩繪	身體功能的體認	讓學生學習最自然的動作~有如賴床一般的把身體交給地板，達到放鬆身心的效果。
動物幻想曲	自然動作探索	教導學生運用想像來進行動作，發展控制身體的能力。
閃躲高手	自然動作探索 人際關係探索	以互動方式的遊戲增進學生能夠評估身處位置的安全性。
近端運動	自然動作探索	以不同的動作概念進行動作，動用平常很少活動的關節，增進身體健康。

續表3-3 課程活動內容分析表

如影隨形	自然動作探索 人際關係探索	以創造、跟隨的方式來進行動作遊戲，學生一方面學習創造動作、另一方面觀察他人動作並跟隨，可交流彼此的創意。
伸、縮、轉	自然動作探索	以身體各種部位進行伸、縮、轉的動作，協助學生發揮想像力以及創造力。
擦擦舞	自然動作探索 人際關係探索	配合音樂節奏、融合日常生活習慣的創意動作舞蹈，可讓學生以有趣的方式活動身體。
情緒舞蹈	自然動作探索 人際關係探索	以基本的舞步做變化，讓學生練習位置變換與協調能力。
圈圈土風舞	自然動作探索 人際關係探索	以土風舞的方式來進行團體活動，而且讓學生在團體的活動之中還能保有自由發揮的空間。
十字交疊按摩	人際關係探索	讓學生喜愛自己身體、增進彼此間的互動、學習傾聽別人感受，並且能為他人舒解壓力。
繩子遊戲	人際關係探索 空間及環境探索	感受外在力量的變化提升身體的敏銳度，藉由與他人施力的互動，學習尊重他人。
如影隨形進階活動：照鏡子	自然動作探索 人際關係探索	和如影隨形類似，但學生卻是面對面進行，因此除了專注對方動作外更能培養彼此的默契。
造型123	人際關係探索 空間及環境探索	個人透過身體的互動，了解自我空間與他人互動中的互助合作關係。
棍子遊戲	人際關係探索 空間及環境探索	透過互助合作的關係，學習尊重及為他人著想。
盲人遊戲	人際關係探索 空間及環境探索	透過互助合作的關係，學習尊重及傾聽別人身體的感受。
聚焦遊戲	人際關係探索 空間及環境探索	能覺察身處環境及大自然生命的變化，進而懂得珍惜週遭的事物。

表3-3顯示課程主要活動是以呼吸的探索、肌膜伸展動作、自然動作探索為主軸，其他的活動為輔助，以配合原先課程設計的理念。

五、活動流程與動作要領說明

本研究編排的主要活動以文字說明流程與動作要領，並附操作圖片如下：

(一) 三度空間呼吸（軟球）

- 1.說明球的作用類似擴音器，藉由球的幫助來進行操作可以使學生更容易感受到呼吸時胸腔的擴張與變化。
- 2.夾球體驗1：每一位學生使用一個軟球，將軟球抱在胸前、夾在腋下等部位，體會呼吸時胸腔以及肋骨擴張的感受如圖3-5、圖3-6、圖3-7。
- 3.夾球體驗2：兩人一組，背對背夾球，先體會呼吸時背部的膨脹感受如圖3-8。



圖3-5 三度空間呼吸一



圖3-6 三度空間呼吸二



圖3-7 三度空間呼吸三



圖3-8 三度空間呼吸三

(二) 吹氣遊戲~衛生紙

1.將學生分為二組進行吹氣遊戲，每人輪流吹動衛生紙可以躺、站、坐等姿勢來體驗呼吸的不同，如圖3-9、圖3-10、圖3-11、圖3-12。

2.遊戲後休息，問學生遊戲是利用什麼來進行。



圖3-9 吹氣遊戲~衛生紙



圖3-10 吹氣遊戲~衛生紙



圖3-11吹氣遊戲~衛生紙



圖3-12吹氣遊戲~衛生紙

(三) 正確的起身、躺下方式

- 1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。
- 2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。
- 3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。
- 4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。



圖3-13 正確的起身、躺下步驟一



圖3-14 正確的起身、躺下步驟二



圖3-15 正確的起身、躺下步驟三



圖3-16 正確的起身、躺下步驟四



圖3-17 正確的起身、躺下步驟五



圖3-18 正確的起身、躺下步驟六

(四) 丹田呼吸

- 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。
- 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時 這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。
- 3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。
- 4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。



圖3-19 丹田呼吸法步驟一



圖3-20 丹田呼吸法步驟二

(五) 身體彩繪 (body painting)

1. 躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-21。
2. 在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-22。
3. 告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。



圖3-21 身體彩繪步驟一



圖3-22 身體彩繪步驟二

(六) 十字交疊按摩：身心遊戲~十字交叉路

- 1.兩人一組，其中一人趴在地板上，另一人則以腹部交疊對方的背部並放鬆趴在他身上。動作時自己放鬆並左右滾動，注意不可重壓到對方肩頸及膝蓋等結構較弱的部位。而趴著的人本身也是放鬆，亦可隨時以拍地來表達不舒服之感如圖3-23、圖3-24
- 2.要求學生提醒自己每當滾到接近對方肩頸時就稍微留意、放慢自己的動作。
- 3.告訴學生用這種互動式的溫和按摩方式可以幫助我們體察自己和他人之感受，增進感情，不會造成身體負擔而達到按摩的效果。



圖3-23 十字交叉路步驟一



圖3-24 十字交叉路步驟二

(七) 近端運動的操作

- 1.俯臥屈膝抱頭，兩腳張開，將手腳與頭部固定，運動身體中心部位的關節如圖3-25。
- 2.膝蓋慢慢離地，手與腳固定，運動身體中心部位的關節。
- 3.把手與腳固定的距離拉開，加大運動範圍如圖3-26。



圖3-25 近端運動步驟一



圖3-26 近端運動步驟二

(八) 動物幻想曲

1. 屈：想像自己是一條蛇，為躲避敵人緊縮身體如圖3-27。
2. 伸展：想像自己是一隻大象或猴子，讓肢體呈現不同的變化如圖3-28。
3. 擺動：想像自己是一隻企鵝，做身體的搖擺如圖3-29。



圖3-27 動物幻想曲一



圖3-28 動物幻想曲二



圖3-29 動物幻想曲三

(九) 閃躲高手

- 1.兩人一組，其中一人以手指輕輕戳點伙伴的身體，另一人則迅速閃躲如圖3-30。
- 2.規定不能用跑的，必須以坐或臥等姿勢進行閃躲遊戲，以免學生亂跑如圖31。可視情況交換操作。



圖3-30 閃躲高手一



圖3-31 閃躲高手二

(十) 如影隨形

- 1.兩人一組，播放音樂，一人做出動作引領另一人跟隨如圖3-32。
- 2.交換操作如圖3-33。
- 3.起先動作可以由教師示範，漸漸開放讓學生改編。



圖3-32 如影隨形一



圖3-33 如影隨形二

(十一) 照鏡子

- 1.兩人一組面對面，一人做動作，另一人跟隨，但是必須和對方同樣的動作、同樣的速度，就有如照鏡子一般如圖3-34。
- 2.互相交換角色進行動作如圖3-35。
- 3.換組（換伙伴）進行。



圖3-34 照鏡子一



圖3-35 照鏡子二

(十二) 伸、縮、轉

- 1.教師先進行示範，以身體的任何一個部位做伸展的動作，再以另一個部位做收縮的動作，最後以另一個部位做旋轉的動作如圖3-36、圖3-37。
- 2.注意進行動作時身體部位不可重複。
- 3.提醒小朋友嘗試以身體各種不同部位、各種不同伸、縮、轉的方式進行。



圖3-36 伸、縮、轉步驟一



圖3-37 伸、縮、轉步驟二

(十三) 擦擦舞

1. 播放音樂，教師引領讓小朋友跟隨，模擬擦玻璃的動作如圖3-4-83。
2. 首先用手擦拭，而後改為手肘、肩膀、背部、腰部、臀部、膝蓋、腳踝...等等如圖3-38、圖3-39。
3. 兩人一組互相幫對方擦拭，但不可以碰到對方的身體。



圖3-38 擦擦舞步驟一



圖3-39 擦擦舞步驟二

(十四) 圈圈土風舞

1. 全班圍成一個大圓圈，由教師指定舞步如單腳跳、雙腳跳、滑步、抬腿跳、踏跳步...等等如圖3-40、圖3-41。
2. 逐漸開放部分的舞步讓學生自由創造發揮。



圖3-40 圈圈土風舞步驟一



圖3-41 圈圈土風舞步驟二

(十五) 鬆與緊的體驗

1. 透過鬆緊帶做左右擴胸伸展，在手的一拉一鬆之間並搭配呼吸做身體的放鬆與身體覺察如圖3-42、圖3-43。

2. 提醒學生動作要放慢。



圖3-42 鬆與緊的體驗步驟一



圖3-43 鬆與緊的體驗步驟二

(十六) 情緒舞蹈

1. 身體隨著不同的音樂節奏感受其帶來的喜、怒、哀、樂等情緒變化，並透過肢體表現讓身體達到放鬆與壓力的釋放如圖3-44、圖3-45、如圖3-46、圖3-47。

2. 提醒學生不要在意同學的眼光，儘量去展現自己。



圖3-44 情緒舞蹈步驟一



圖3-45 情緒舞蹈步驟二



圖3-46 情緒舞蹈步驟三



圖3-47 情緒舞蹈步驟四

(十七) 繩子遊戲

1. 透過鬆緊帶做不同造型變化，感受人際互動與互助合作如圖3-48、圖3-49。
2. 提醒學生拉鬆緊帶要注意自己與他人安全。



圖3-48 繩子遊戲步驟一



圖3-49 繩子遊戲步驟二

(十八) 造型123 (木偶人)

兩人一組。一位扮演木偶人(A)，另一位則擔任操控木偶(B)人。A想像自己是木偶人，任由操控木偶者B來調整身體的動作和姿勢。控制者B可以依個人的喜愛來調整木偶人A的姿勢，可以扳動手、扳動單腳、或讓身體彎曲等等，自然地變化各種不同得造型。B可以連扳動幾個部位，A就得隨之停留在那些雕塑的造型上如圖3-50、3-51。



圖3-50 造型123 (木偶人) 一



圖3-51 造型123 (木偶人) 二

(十九) 棍子遊戲

兩人一組以手指按住木棍各一端，施力時要注意身體位置的不同，所帶來施力的大小與變化。身體自然地變化各種不同的造型如圖3-52、3-53。。



圖3-52 棍子遊戲步驟一



圖3-53 棍子遊戲步驟二

（二十）盲人遊戲

兩人一組，其中一人帶眼罩，另一夥伴以口說協助引導並指引行進方向與身處環境的安全性，進行中請學生注意以不影響別班上課為原則，採輪流方式做校園空間環境的探索如圖3-54、3-55。



圖3-54 盲人遊戲步驟一



圖3-55 盲人遊戲步驟二

（二十一）聚焦遊戲

每位學生一人一個長圓筒，透過自製的長圓筒到校園每個想探索的角落聚焦觀察動植物，活動進行中請學生注意以不影響別班上課為原則，做校園空間環境的探索如圖3-56、3-57。



圖3-56 聚焦遊戲步驟一



圖3-57 聚焦遊戲步驟二

第五節 資料蒐集與分析

本研究採行動研究的方式進行，故不仰賴單一資料來源，而蒐集各種不同來源的資料提供本研究分析，找出解決問題的方式。

一、資料的整理

本研究過程資料的蒐集，依資料的來源、時間的次序和資料的屬性，做初步的分析和編碼，以作為日後研究的參考依據。對於資料編碼，則以國字編碼代表其資料類型，例如教學反省日誌即以「省扎」代表，再以數字編碼代表發生日期，例如98年2月26日所發生的記載，即以「980226」代表，依此類推。文件編碼茲整理如表3-4所示。

將所有的觀察札記、訪談記錄、課後回饋單、教學省思札記等資料，做有意義的分析編碼，依照資料於研究目的的屬性再進行分類，詮釋資料，並與指導教授討論分析，就內容不足或不當之處加以修正。

表3-4 資料編碼方式說明表

編碼種類	記錄方式	方式說明
觀察記錄	T980226觀扎	表示該資料是98年2月26日教學時的觀察記錄
教學反省日誌	T980226省扎	表示該資料是98年2月26日教學反省日誌整理所得
課後回饋單	S1回饋單	表示該資料整理自1號學生的回饋單。
學生訪談紀錄表	980226訪S1	表示該資料是98年2月26日訪談S1學生所得的資料

二、資料的蒐集

(一) 參與對象各項基本資料

此項資料為本研究最基礎的資料，提供原始的課程設計方針，亦可以應用在各項資料比對，提供解決問題的參考。

(二) 教學照片與教學現場錄影資料

此項資料紀錄了詳實的教學過程，主要是保存完整的課程實施歷程，在教學者或是觀察者有需求時提供可回顧的資料，不受場地、時間等限制。

(三) 教學省思日誌

反省思考是教育行動研究的核心概念（陳惠邦，1998），故教師的教學省思日誌十分重要。它包含在教學活動實施後所紀錄的學生反應、師生互動、遭遇到的困難與偶發事件的處理、反省或心得等資料。教學省思日誌可以提供教學者重要的資訊，例如課程的設計是否適合學童、所研擬的解決問題策略是否有效，或是教學的流程是否順暢……等等。但是本資料可能產生偏頗，因為不論是那一位教學者都有可能陷入本身主觀的因素，因而使得研究效果大受影響。因此，將此資料分析與歸納後，以表格或文字描述的方式整理，再搭配其他客觀資料進行比對之後，使其更具全面性的參考價值，才能做為改善課程設計的憑藉。

(四) 學童課後回饋單

設計回饋單有兩項主要目的，第一項是加深學童對本次學習的印象，讓他們回想學習的過程並將學習的心得紀錄下來。第二項目的是瞭解學童的學習狀況，以及其所遭遇的問題。此項資料用以統計學童之接受情形、學習情形、學習成效與學習心得。前兩項以百分比計算，後兩項則在彙整後，以文字描述的方式呈現，分析、歸納學童對本課程的喜愛程度與評估實際的學習成效。

(五) 師生小組會談錄音與會談紀錄表

整理每週師生小組會談之錄音資料，將之轉換為文件資料，即師生小組會談紀錄表。能讓教學者更進一步的了解學童對本課程的接受情形與上課時的感受，

包含學習時所遭遇到的困難或是對本課程的建議等。此外，也可以提供教學者以另外一個觀點來審視課程的實施，讓教學者根據這些資料以不同的角度分析、歸納出改進課程的要點。

(六) 觀察員紀錄表

此資料是以客觀者的角度來輔助教學者，提供不同面向的課程實施資訊。觀察員觀察課程之實施流程、教師之教學行為、學生學習情形與師生互動等方面，以圈選檢核表的方式紀錄，並使用文字描述的方式來指出所觀察問題或作出修正課程的具體建議。檢核表的部分研究者以百分比的方式計算、分析各方面的優缺點，建議表的部分則彙整紀錄以文字描述的方式呈現並歸納重點。

三、資料的分析

研究資料分成原始初步的資料分析、歸納整理後資料之分析、形成描述架構分析三方面，進行說明如下：

(一) 原始初步的資料分析

教學實施後的各項資料，將作為活動方案的教學安排修正與自我教學省思，以及探討學童對該節活動的接受度。

(二) 歸納整理後的分析

將初步所得資料，經轉譯及編碼處理後，作初步分類，整理成文字稿。文字稿完成後，與身心動作教育專家進行諮商及和協同觀察員進行討論，將資料(包括課後回饋單、觀察紀錄、師生會談紀錄及研究者的教學省思日誌等)加以彙整，依學童對課程的接受度歸納出結果；此外，針對研究者教學省思日誌及觀察員建議，以教學活動設計、教學活動過程以及學童反應等三方面進行省思工作，以促進專業成長。

(三) 形成描述架構

透過對上述資料的重複閱讀與思考、分類與比較，建立初步的描述架構，再

依據過程中不斷的資料回饋及省思，從新的發現與體驗中修正與調整，形成一次的循環行動，使描述架構漸漸成型，完備呈現。



第四章 研究結果與討論

本章旨在探討身心動作教育應用於生命教育課程，透過課堂觀察之教學日誌、訪談紀錄，以及過程中所蒐集的文件資料，包括學童回饋與心得、師生會談紀錄、觀察員建議與教學省思，並在行動研究的歷程中，透過反思與改進，不斷的對自己的教學提出修正，藉此分析課程實施與學生學習情形及效果。

本章共分為四節，第一節說明生命教育課程的研究歷程；第二節教學者對課程內容的修正以及修正原因；第三節分析生命教育課程對國小高年級學童的影響；第四節符合身心動作教育功能及達到分段能力指標；第五節為研究者的省思與成長。

第一節 研究歷程

本研究以身心動作教育理念為主要課程設計架構，透過生命教育三大向度進行課程的設計。課程設計共進行十週的行動研究歷程，研究過程包括學童回饋與心得、師生會談紀錄、觀察員建議與教學省思等，希望藉由這些資料的回饋，期望能發展出一套適合國小高年級學童之生命教育課程。以下將分別說明課程的選擇及情況：

一、研究前準備階段

研究者是一位國小教師時常觀察到學生在現行的課程安排下，孩子們的學習重點放在各學科領域的知識、技能上，相較之下，學童們缺乏適當的機會可以學習體認生命、珍愛與發展生命。

自96學年度就讀台東大學健康促進與休閒管理研究所後，領受到身心學專家

林大豐及劉美珠兩位教授所指導身心學相關的課程啟發，希望能透過生命教育課程的實施，幫助學生自我認同、建立自信，進而認識生命、尊重生命、進而關懷生命、珍惜生命有很大的幫助，因此希望能編排一套適合國小高年級學童，以身心動作教育理念作為融入生命教育課程的基礎來協助學生，在與指導教授討論過後，共同擬定教學內容與進度規劃的初稿，在教學過程中，也持續修正課程內容的編排。

本課程行動方案分為三向度，分別為「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」之生命教育課程，以下說明實際教學的情況及學習內容之情形。

二、課程實施階段

課程進行於九十七學年度第二學期第三週至第十二週，共計十週，每週四上午第三、四節（10:30至12:00分）綜合領域課程來進行，可分為三個向度，一為「人與自己~生命吸引力」即第一至三單元進行三週共6節課，以自己為出發點，先認識自己生命的價值，學會欣賞珍惜自己的生命，選擇身心動作教育主題「呼吸的探索」及「身體功能的體認」來進行教學；二為「人與他人~心手相連」即第四至七單元進行四週共8節，配合丹田呼吸法讓學生放鬆自己、調整情緒，與他人的互動中，能懂得尊重他人、愛人助人並樂意與人分享，選擇身心動作教育主題「自然動作探索」與「人際關係的探索」來進行教學；三為「人與環境~讓愛傳出去」即第八至十單元進行三週共6節課，學生對身心動作教育有更身的體驗，擴展為珍惜與愛護自己所生存的環境，選擇身心動作教育主題「空間環境探索」來進行教學。

以下將分為：（一）「人與自己~生命吸引力」教學歷程；（二）「人與自己~生命吸引力」教學之省思與檢討；（三）「人與他人~心手相連」教學歷程；（四）「人與他人~心手相連」教學之省思與檢討；（五）「人與環境~讓愛傳出去」教學歷程；（六）「人與環境~讓愛傳出去」教學之省思與檢討等，分別說

明如下：

(一) 「人與自己~生命吸引力」教學歷程

第一階段的課程共實施三週，以自己為出發點，先認識自己生命的價值，學會欣賞珍惜自己的生命，選擇和學生生活最密切相關呼吸的探索及身體功能的體認來進行教學。一方面在最短時間內就能讓學生感受身體的放鬆，一方面強化學生覺察的能力並培養學生能選擇最舒服的呼吸方式來操作，在身與心合而為一認知構念下引導學生，藉以傾聽自己身體的聲音，適時放鬆達到自我身體的覺察改變，教育學童於生活中多去留意並養成良好的身體習慣。

1.第一週課程

實施日期：980226

課程內容：呼吸系統簡介、三度空間呼吸、吹氣遊戲~衛生紙、說明正確的起身與躺下方式。

終於開始第一堂的生命教育課程了，研究者的心裡是既緊張又興奮，小心翼翼地操作著電腦，身心動作教育的理念對學生來說是特別的名詞。第一週的兩節課，透過簡報向學生講解有關呼吸器官的功能，並利用人體模型說明呼吸器官和身體關節的位置，以此加深學生對自己身體的了解，在講解的過程中學生顯得很專注，「因學童學習興緻高昂，大部分都能配合老師，注意聽老師上課，但有幾位學童會利用老師不注意時玩耍或捉弄同學，並以此行為吸引老師或同學的注意」（T980226省扎）。

聽完了之後，開始進入討論的部分，當我們討論到人有關呼吸時，學生的反應很熱烈，會有各種不同的說法：「S10『沒有呼吸就會沒有生命』；S17『呼吸可以讓我放輕鬆』；S35『了解呼吸系統，讓我們更了解自己的身體』」

（980226S10,S17,S35 課後回饋單）。

有幾位學生會利用老師不注意時玩耍或捉弄同學，「S30『他們都很吵，

害我聽不到』；S10『我希望可以安安靜靜上課』；S32『可以把男生和女生分開來』」（T980226 觀扎）。因為學生對身心動作教育陌生，所以利用較多的時間講解，將原訂的身體彩繪則延到第二週教學。

2.第二週

實施日期：980305

課程內容：三度空間呼吸、說明正確的起身與躺下方式、吹氣遊戲、丹田呼吸法、身體彩繪。

經過第一週教學經驗後，第一週的操作時間與教學活動順序之問題在第二週教學中仍出現，「在老師示範動作時，學童無法體會老師的意思，動作未達預期標準，因為讓學童自由選擇空間操作，幾位學童無足夠操作空間，部分動作視情況調整。」（T980305省扎）。

身體彩繪活動也已納入進來，提醒學生動作要領，儘量讓身體放鬆和想像身上有不同的染料，並引導學生從中了解欣賞自己、接納自己，來建立自我概念，「在課程最開始實施一個靜心的活動，可使用身體彩繪，效果相當不錯」（T980305 觀扎）。活動內容中將欣賞自己、接納自己、是獨一無二的個體概念蘊含其中，與本活動所欲呈現的概念相契合。

3.第三週

實施日期：980312

課程內容：三度空間呼吸、丹田呼吸法、身體彩繪、正確的起身與躺下方式、鬆與緊的體驗、身心遊戲~十字交疊按摩。

部分學童喜歡並認為很好玩，尤其是十字交疊按摩這個活動最受歡迎。有幾個較活潑的學童上課時容易分心甚至嬉鬧，影響上課效果，「示範動作時，一邊做動作一邊講解，有學童搗蛋而卻又無法立即制止，引起搔動會影響教學，應在示範前將秩序整頓好再進行示範」（T980312省扎）。

適應是需要時間的，學童對課程的接受也是如此，「S15『上完這堂課感覺心裡放輕鬆很多也學到怎樣呼吸』；S28『感覺很好，心情很放鬆，很愉快』；S30『希

望每天都有這個課程』」（980312 S15, S28, S30課後回饋單）。以彈性的方式鼓勵學童，不專心的學童先瞭解其嬉鬧的原因，每個學生對自我身體的覺察有更深的了解與喜愛。

（二）「人與自己~生命吸引力」教學之省思與檢討

第一階段的課程共實施三週，以自己為出發點，先認識自己生命的價值，學會欣賞珍惜自己的生命，選擇和學生生活最密切相關呼吸的探索及身體功能的體認來進行教學的課程，主要為建立基礎階段，讓學生學習以身心健康的態度、重新正確認識自己的身體，從中能了解而珍愛關心自己的健康，隨時培養傾聽自己身體聲音的習慣，學生以欣喜期待的心情對課程之吸引，反應十分不錯。

S11：我最喜歡身體彩繪，因為各種彩色會讓世界變的更好。

S12：壓力減少了，而且心靜下來之後感覺很有精神。

S15：可以紓解壓力，讓心情變好而且也知道怎麼起身才會對身體好。

S22：覺得很好玩，讓自己的身體放鬆，期待下次的上課。

S33：我覺得我的身體感覺很輕鬆。

S36：我覺得可以控制一下自己的情緒，如果心情不好時，就用到了。

（S11,S12,S15,S22,S33,S36 980226/980305/980312 課後回饋單）

第二週觀察學生的操作與練習方面，重點乃在於能讓學生感受身體的放鬆，強化學生身體覺察的能力並培養學生能選擇最舒服的呼吸方式來操作，大多數學生也已體驗到這樣的呼吸方式的確和自己平時呼吸方式有很大的不同，同時也讓自己感覺很舒服與放鬆。

S3：讓身體很舒服又很健康。

S7：能夠想像身體有顏色，也能學到控制呼吸，真是有趣。

S15：做呼吸探索遊戲，能讓心情好，紓解壓力。

S18：多做呼吸練習可以放鬆紓解自己的壓力。

S32：原來每個人的呼吸不一樣。

S34：我覺得能控制自己的呼吸，也學了不少。

S28：我學到的可以教家人或朋友正確的呼吸。

(S3,S7,S15,S18, S32,S28,S34 980226/980305/980312 課後回饋單)

彙整以上學生課後回饋單的回饋及其切身感受建議與反應，研究者更加確信這項課程方案的可行性價值：「孩子們懂得從自己身體去覺察感悟做起，讓他（她）們喜歡並且願意去學習接受這項生命教育課程，自己才是最大的受益者」。本課程「人與自己~生命吸引力」的學習目標，以尊重自己的身體為出發，重新瞭解認知自己身體的結構，在身心動作教育的理念下透過呼吸、身心遊戲等的方式，確實能在最短時間內就能讓學生感受身體的覺察及放鬆，研究者希望學生每天能在身心合一完整的理念原則下教育我們的孩子，讓學生從小懂得先從關心自己的身體進而學會關心週遭的人事物，培養一呼一吸間覺察疲倦不適的基本能力，適時傾聽自己身體的聲音，適時放鬆自己的情緒與壓力，建立良好的生命態度與自我身體覺察能力。

(三) 「人與他人~心手相連」教學歷程

第四、五、六、七單元進行四週共8節課，透過丹田呼吸法等活動配合，逐步增加內容，於課程前作為暖身活動，其主要目的讓學生經由多次的練習，逐漸學會放鬆自己、調整情緒的方法。因此，選擇自然動作探索與人際關係的探索，協助參與對象能與他人的互動中，能懂得尊重他人、愛人助人並樂意與人分享。

4.第四週

實施日期：980319

課程內容：丹田呼吸法、正確的起身與躺下方式、近端運動、伸縮轉、身心遊戲~十字交疊按摩、鬆與緊的體驗、繩子遊戲、情緒舞蹈。

經過三週的課程，學生對丹田、三度空間的呼吸以及起身、躺下有進一步的

認識，但近端運動有待再加強分解說明，「近端運動的動作當中，學生做動作時要注意個人和伙伴的身體安全，雖然是在木質地板上做，但是如果能在軟墊上操作會更舒服、安全」（T980319省扎）。

在教學時間的控制上比較趕，前面動作復習的時間可以調整一下，例如：鬆與緊的體驗，可以再復習，「在遊戲的引導方面，可以要求學童，由鬆緊帶來放鬆全身，所以一開始可以定點，逐漸增加可能的方向，增進身體的延展性」（T980319觀扎）。

因為時間的關係，花了較多的時間在鬆與緊的體驗及繩子遊戲，故本週刪除十字交疊按摩與情緒舞蹈，延到第六週教學。

5.第五週

實施日期：980326

課程內容：丹田呼吸法、正確的起身與躺下方式、近端運動、伸縮轉、繩子遊戲、身心遊戲~閃躲高手、身心遊戲~十字交疊按摩、情緒舞蹈。

學生對於本週課程都能配合，少部分學生在做動作時還是放不開，尤其是女同學，一直要求不要和男生一同做，找時間個別了解放不開的原因。

本週秩序有些凌亂，男生做十字交疊時都不注意安全，疊在一起很危險，甚至有些同學坐在一旁看，不願下去做，尤其是安排男女做閃躲高手和十字交疊時，「獎勵方式更實質些，或許更能吸引學生認真操作」（T980326省扎）。

女生過於保守，放不開，動作表現不甚理想。閃躲高手可採取分別教學，待動作熟悉後，再合併教學，用獎勵或先熟悉雙方之後，再實施，「師生彼此瞭解，唯尚有些許學生因其他因素不願配合，對於不願配合之學生多予以關懷，待消除其原因之後再加入學習。」（T980326觀扎）

花了較多的時間在情緒舞蹈，故本週刪除繩子遊戲，延到第六週教學。

6.第六週

實施日期：980402

課程內容：丹田呼吸法、正確的起身與躺下方式、近端運動、伸縮轉、繩子遊

戲、身心遊戲~閃躲高手、身心遊戲~十字交疊按摩、情緒舞蹈。

雖然一再反覆讓學生聽情緒舞蹈的音樂，但學生還是無法專心融入到音樂中，先試著把音樂播放一遍，先想像自己的多種情緒融入舞蹈動作當中，再配合音樂的節奏，慢慢的自我放鬆，「在情緒舞蹈的教學活動中，悲傷情緒的表達時，學童較不易表現，建議可先蒐集有關的教學影片（如：悲傷時的情緒動作）」（T980402觀扎）。

討論分享時，同學各自發表內心不同的感受：「S15『不能隨便因為自己生氣而侵犯到他人的身體』；S28『情緒舞蹈因為可以知道別人對音樂的感受』；S30『把你的快樂或不快樂都用舞蹈來表現』」（980402 S15, S28, S30課後回饋單）。

7.第七週

實施日期：980409

課程內容：丹田呼吸法、正確的起身與躺下方式、身體彩繪、鏡子遊戲、如影隨形、動物幻想曲、情緒舞蹈、造型123、擦擦舞。

身體活動中如影隨形、動物幻想曲等，勾引出學生各自的想像力，「S5『不太熟練，真高興很多人陪我做』；S28『可以模仿同學做出各種動物』；S38『如果我是魚，大家快樂我也很快樂』」（980409 S5,S28,S38 課後回饋單）。

只顧著講解要領，而使得個別指導時間不足，「學生強調不只是在課堂上學習與操作就好，回家後可以找朋友或家人一起練習。學童的學習情形進步很多，同學之間能相處融洽，在快樂中學習」（980409 訪 S9）。

身體覺察活動必須要靜下心來，經過了這七週的課程學童普遍好動而影響到其他同學的操作空間的情形改善很多，「活動慢慢進行可能較佳，閉上眼睛操作效果應會較好」（T980409省扎）。時間的關係本週刪除造型123。

(四) 「人與他人~心手相連」教學之省思與檢討

第二階段為第四至七週，共計四週透過丹田呼吸法等活動配合，讓學生經由多次的練習，逐漸學會放鬆自己、調整情緒，因此，在自然動作探索與人際關係的探索，參與對象能與他人的互動中，體會懂得尊重他人的身體以改善人際關係。

S3：希望學弟學妹也能學到這個課程。

S4：我覺得跳舞會更開心又好玩，因為可以跟同學互動。

S12：我最喜歡鏡子遊戲，因為別人學我的樣子，好有趣喲！

S13：我覺得能跟別人玩或著是學別人，都是很好玩的互動。

S14：我會跟家人分享，因為會對家裡的人很健康。

S19：我的手會很靈活，然後跟朋友玩的時候，可以增加我們兩個人的友誼。

S22：今天老師跟我們說一些有道理的話，謝謝老師。

S34：好高興喔！我會好好珍惜大家在一起的時間。

S35：我覺得上這個課讓我感覺到老師與學生的感情越來越好，就像媽媽與小孩一樣。

S37：我學到要常常跟同學互相認識和分享，才會覺得心裡很舒服。

(S3,S4,S12,S13, S14,S19,S22,S34,S35,S37 980319/980326/980402/980409
課後回饋單)

課程開始之前先實施靜心活動對課程的進行較有益，部分學生有時較慢進入教室，而且少部分學童會做出不雅觀的動作，提醒學生如此行為會影響其他同學。課程要適時調整進度，有時一個項目的動作透過人與人的互動之後，效果會更好。學童比之前更快進入狀況，也比較配合老師操作動作。尤其在鏡子遊戲動作的模仿上，應強調鏡子與人要同時做動作，盡量要求學童動作放慢。

學生更願意學習尊重和配合他人的動作。雖然大多數學童表示蠻喜歡這個課程，但學童仍習慣於平常活動方式，較不能以新的觀念來進行動作，幾位常嬉鬧的同學行為改變很多。上課時間有限，一些觀念上與習慣上的改變須要較長的時間。

(T980409省扎)

(五) 「人與環境~讓愛傳出去」教學歷程

第八、九、十單元進行三週共6節課，是以空間環境探索為主，安排在學生對身心動作教育已有初步的認識之後，擴展為珍惜與愛護自己所生存的環境，與大自然維持和諧共存相容的關係。

8.第八週

實施日期：980416

課程內容：丹田呼吸法、正確的起身、躺下方式、身體彩繪、如影隨形、擦擦舞、造型123、棍子遊戲、圍圍土風舞。

個人表達時間，有些孩子還是放不開，怕別人看，於是改用小組方式進行，待孩子放的開後，再分成二大組等。每個動作逐一說明，放慢講解的方式。勸導告知孩子要懂得尊重自己和他人的身體及學習空間。先勸導警告同學，如不聽再到旁邊休息停止做動作，「孩子透過靜心呼吸的放鬆，能逐漸改善煩躁的心情」（T980416省扎）。

課程進行順暢，在各項的動作上，部分學生還是做的太快，一旁的學生不易模仿。大部分學生都能夠照教師的指導學習，並尊重其他人的表現，「S29『大家都很快樂，從大家的笑聲中能感受到溫暖的感覺』；S34『要注意別人的感受』；S35『要注意空間，才不會吵鬧』」（980416- S29、S34、S35訪談）。時間的關係本週刪除圍圍土風舞。

9.第九週

實施日期：980423

課程內容：丹田呼吸法、正確的起身與躺下方式、近端運動、棍子遊戲、盲人遊戲、聚焦遊戲。

本週課程安排在教室外，與空間環境做探索，學生反應很期待，也很興奮，「S23『盲人遊戲可以到室外走動走動，還可以跟別人一起做』；S29『聚焦活動

可以到外面觀察一些動植物』」（T980423觀扎）。

學生能配合老師做校園空間探索，尤其是盲人遊戲，學生感受特別深刻，皆能和自己的伙伴相互合作，完成學習。聚焦遊戲當中，因學生手持長圓筒，有些學生竟用嘴巴去呼喊，造成影響別班上課，馬上糾正不遵守約定，影響其他班的學生，「上課前先和學生把動線說明清楚，盡量不要往有上課其他班級的教室走動，並請探索完畢的學生安靜回到上課的教室內」（980423省扎）。

盲人遊戲是體驗課程，在旁人的協助下才可以順利完成。體驗活動是最直接感受的教學，如果學生可以發表分享體驗，更可增長自己和他人的學習。

10.第十週

實施日期：980430

**課程內容：丹田呼吸法、三度空間呼吸、正確的起身與躺下方式、身體彩繪、
聚焦遊戲、圈圈土風舞。**

學童已習慣此課程，大多能配合老師，少數觀念未改變的學童則有待加強。圈圈土風舞大家玩得很開心，不斷邀老師加入行列，「每位學童在最後一週課程都能用心學習！期待還能再有這樣的課程」（T980430省扎）。

經過上週的經驗，比較能控制時間和探索校園的動向，「上課方式活潑有趣，能夠將上課的教材寓教於樂。男生與女生的互動上進展非常多」（T980430觀扎）。

（六）「人與環境~讓愛傳出去」教學之省思與檢討。

第三階段為八、九、十週共三週，主要以空間環境探索為主，在學生對身心動作教育有更身的的體驗之後，擴展為珍惜與愛護自己常常接觸的校園環境，進而懂得關懷大自然。

S7：我看到樹上有小鳥很可愛，希望大家不要亂開墾，不然會有土石流。

S18：就算有很多錢還是不能買一個生命，讓我更珍惜生命。

S22：不要亂砍樹，我們要好好珍惜。

S25：資源教室的公物不能隨意破壞。

S28：原來盲人在外面那麼的危險，應該要幫助他們。

S29：生病的人都需要有人照顧，陪伴，所以要互相幫助。

S33：我觀察到校園裡的樹和植物都有很多昆蟲，每天要幫植物和樹澆水好好珍惜別讓他們死掉。

S35：我觀察到校園裡的樹有很多毛毛蟲，要好好保護牠們。

S40：在做盲人活動時，讓我感覺到要珍惜自己的身體。

(S7,S18,S22,S25,S28,S29,S33,S35,S40 980416/980423/980430/課後回饋單)

無論是在學校或家裡，生活環境的維護是每個人應負的責任，從垃圾減量、資源回收到撿垃圾都是對環境盡一分心力，如果人人都能從自己做起進而影響生活週遭的人，人與環境能和諧共存生命的存在才有意義。

校園環境的探索只是一個起點，從學生的學習過程當中分析了解到，透過身心動作教育的體驗活動孩子更懂得愛護地球從自己做起，如果每個人從小都能從自己做起，相信一定能影響生活週遭的人一起來為我們的環境努力，對環境的情能永遠傳下去已在孩子心中留下深刻印象。

(T980430省扎)

第二節 課程內容編排與修正

課程實施十週的過程中，原先所設計的課程內容及修正部分包括實施時間、教材、課程內容的修正等，以發展適合之課程，故在課程實施中視教學情況進行課程內容修正。將修正之課程內容依週次與原課程內容對照，列於表4-1。

一、課程內容修改原因及修改後之課程表

- (一)本課程實施之對象為高年級學童，故原先課程設計考量此階段學童不喜歡枯燥沒有變化的內容，因此設計了許多身心遊戲；但有些遊戲實施時受到場地、器材、教學者與學習者本身等等限制，故將予以調整、修改。
- (二)第一週因學生對於三度空間呼吸較陌生，故多花一些時間講解。第三、四、五、七、八、九週則是考量課程內容已太多及學生對動作體驗學習的程度，且宜隔週操作較適當而予以刪除。
- (三)綜合學生課後回饋單、觀察員建議、師生會談紀錄與教學者省思等多方面資料統合整理做為修正課程之依據，分述如表 4-1。

表4-1 課程內容修正前後對照表

週次	原課程內容	修正後課程內容
一	<ol style="list-style-type: none"> 1.呼吸系統簡介。 2.三度空間呼吸 3.吹氣遊戲~衛生紙。 4.說明正確的起身、躺下方式。 5.身體彩繪。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.延後身體彩繪，因為花較多的時間讓學生認識有關呼吸的器官及三度空間的探索。 2.其餘課程內容相同
二	<ol style="list-style-type: none"> 1.三度空間呼吸。 2.說明正確的起身、躺下方式。 3.吹氣遊戲。 4.丹田呼吸法。 5.身體彩繪。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.課程內容不變。
三	<ol style="list-style-type: none"> 1.三度空間呼吸。 2.丹田呼吸法。 3.身體彩繪。 4.正確的起身、躺下方式。 5.鬆與緊的體驗。 6.身心遊戲~十字交疊按摩。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.延後身心遊戲~十字交疊按摩，因為花較多的時間讓學生體驗鬆與緊的體驗。 2.其餘課程內容相同
四	<ol style="list-style-type: none"> 1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.近端運動。 4.伸縮轉。 5.身心遊戲~十字交疊按摩。 6.鬆與緊的體驗。 7.繩子遊戲。 8.情緒舞蹈。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.延後身心遊戲~十字交疊按摩與情緒舞蹈，因為花較多的時間指導學生體驗近端運動及繩子遊戲。 2.其餘課程內容相同
五	<ol style="list-style-type: none"> 1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.近端運動。 4.伸縮轉。 5.繩子遊戲。 6.身心遊戲~閃躲高手。 7.身心遊戲~十字交疊按摩。 8.情緒舞蹈。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.延後繩子遊戲，因為花較多的時間指導學生體驗情緒舞蹈的身體活動展現。 2.其餘課程內容相同

續表4-1 課程內容修正前後對照表

六	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.近端運動。 4.身體彩繪。 5.情緒舞蹈。 6.身心遊戲~如影隨形。 7.鏡子遊戲。 8.動物幻想曲。	1.課程內容不變。
七	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.身體彩繪。 4.鏡子遊戲。 5.如影隨形。 6.動物幻想曲。 7.情緒舞蹈。 8.造型123。 9.擦擦舞。	1.延後造型123，因為花較多的時間讓學生發揮創意在動物幻想曲活動當中。 2.其餘課程內容相同
八	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.身體彩繪。 4.如影隨形。 5.擦擦舞。 6.造型123。 7.棍子遊戲。 8.圈圈土風舞。	1.延後圈圈土風舞，因為花較多的時間讓學生之間變化不同的造型123及棍子遊戲活動。 2.其餘課程內容相同
九	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.近端運動。 4.圈圈土風舞。 5.棍子遊戲。 6.盲人遊戲。 7.聚焦遊戲。	1.延後圈圈土風舞，因為花較多的時間讓學生體驗聚焦遊戲及盲人遊戲的探索。 2.其餘課程內容相同
十	1.丹田呼吸法。 2.三度空間呼吸。 3.正確的起身、躺下方式。 4.身體彩繪。 5.聚焦遊戲。 6.圈圈土風舞。	1.課程內容不變。

以上課程經指導教授與觀察員的建議，每週都安排活潑的身心遊戲提高學童的學習興趣，並針對生命教育內涵安排相關主題探索。

二、修改後之課程

依據行動研究歷程與課程內容修正，完成一套為期十週適合國小高年級學童之生命教育課程，按週次呈現單元目標、課程內容、對應能力指標，列於表4-2：

表4-2 適合國小高年級學童之生命教育課程內容表

週次	單元目標	課程內容	對應能力指標
一	1.對人體呼吸系統有初步概念。	1.呼吸系統簡介。	2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。
	2.能體會用不同方式呼吸時身體的感受變化。	2.三度空間呼吸 3.吹氣遊戲~ 衛生紙。	2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。
	3.瞭解正確的起身、躺下方式。	4.說明正確的起身、躺下方式。	2-3-1-3 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓自己的情緒。
二	1.學會三度空間與丹田呼吸法並運用來放鬆身體及穩定情緒。	1.三度空間呼吸。 2.說明正確的起身、躺下方式。 3.吹氣遊戲。	2-1-2-2 主動實踐與健康有關的行為習慣。 2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。
	2.學習以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉。	4.丹田呼吸法。 5.身體彩繪。	2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。
三	1.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。	1.三度空間呼吸。 2.丹田呼吸法。	2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。
	2.能學習體察自身與他人的感受，改善人與人之間的互動關係。	3.身體彩繪。 4.正確的起身、躺下方式。 5.鬆與緊的體驗。	4-2-9 常懷感恩的心，珍惜自己擁有的。 2-2-2-1 了解如何和異性相處。 2-3-1-2 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。
			4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。

續表4-2 適合國小高年級學童之生命教育課程內容表

四	1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、 躺下方式。 3.近端運動。	2-1-2-3 4-2-1	養成對自己行為負責任的習慣。 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。
	2.應用多元的動作模式及身體使用觀念，讓學童擺脫以往呆板的動作觀念。	4.伸縮轉。 5.鬆與緊的體驗。 6.繩子遊戲。	2-3-1-2 2-3-1-3	愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。
	3.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。			
五	1.能覺察自己身體各部位的活動。	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、 躺下方式。 3.近端運動。	2-1-2-2 2-3-1-3	主動實踐與健康有關的行為習慣。 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。
	2.能運用想像來幫助自己更確切的掌握自己的身體活動。	4.伸縮轉。		
	3.學習全身性的伸展及動作模式，增進自我身體的控制能力。	5.身心遊戲~ 閃躲高手。 6.身心遊戲~ 十字交疊按摩。 7.情緒舞蹈。	2-4-1-2-2 2-2-2-1	能夠評估身處位置的安全性。 了解如何和異性相處。
六	1.能以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉，避免運動傷害。	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、 躺下方式。 3.近端運動。	2-4-1-2-2 2-1-2-3	能夠評估身處位置的安全性。 養成對自己行為負責任的習慣。 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。
	2.能應用多元的動作方式進行運動，幫助身體各部位的肌肉均衡發展，維持健康。	4.身體彩繪。 5.情緒舞蹈。 6.身心遊戲~ 如影隨形。 7.鏡子遊戲。	2-3-1-2 4-2-1	設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。
	3.能學習懂得為他人著想，並積極主動地幫助他人。	8.動物幻想曲。		

續表 4-2 適合國小高年級學童之生命教育課程內容表

七	1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。	1.丹田呼吸法。	2-1-2-3	養成對自己行為負責任的習慣。
		2.正確的起身、躺下方式。	2-3-1-2	愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。
		3.身體彩繪。		
		4.鏡子遊戲。		
	2.學會運用想像，以多元的方式進行各種動作探索。	5.如影隨形。	2-3-1-3	認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。
		6.動物幻想曲。		
		7.情緒舞蹈。		
		8.擦擦舞。	2-4-1-2-2 4-2-9	能夠評估身處位置的安全性。常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的。
八	1.能對外來的刺激做出適當的反應，並增進身體的協調能力。	1.丹田呼吸法。	2-3-2-3	能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。
		2.正確的起身、躺下方式。	4-2-1	設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。
		3.身體彩繪。		
	2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。	4.如影隨形。	4-2-9	常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的。
		5.擦擦舞。		
		6.造型123。	5-1-1	了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。
		7.棍子遊戲。		
九	1.能覺察自己的作，注意他人與小組之間彼此的互動關係，並做出適切的回應。	1.丹田呼吸法。	2-4-1-2-2	能夠評估身處位置的安全性。
		2.正確的起身、躺下方式。	4-2-7	認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。
		3.近端運動。	5-1-1	了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。
	2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。	4.棍子遊戲。		
		5.盲人遊戲。	4-2-1	設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。
		6.聚焦遊戲。		
十	1.能透過身體活動表現出感恩及珍惜自己的生命。	1.丹田呼吸法。	2-1-2-3	養成對自己行為負責任的習慣。
		2.三度空間呼吸。		
		3.正確的起身、躺下方式。	2-3-1-3	認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。
	2.學會為他人著想，並能積極主動地幫助他人。	4.身體彩繪。		
		5.聚焦遊戲。	5-1-1	了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。
		6.圈圈土風舞。	4-2-7	認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。

第三節 分析生命教育課程對國小高年級學童的影響

本節主要是以學生課後課後回饋單、師生會談紀錄、觀察員建議表等資料呈現學童對本課程的接受情況與學習情形，並透過這些資料來探討本課程是否適合本研究對象之學童。

一、學童對本課程的接受情形

課程實施十週以來，40位學童共完成了十份課後回饋單，整理學童對課程的接受程度，將其分為很喜歡、喜歡、普通、不喜歡、討厭五個部分，以人次與百分比的方式列於下表4-3。

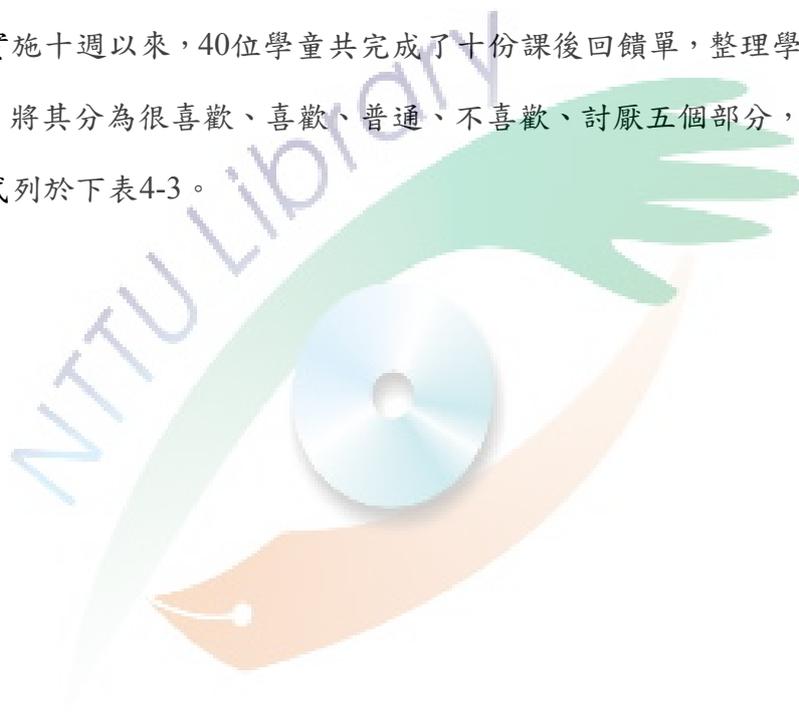


表4-3 學童對課程接受程度分析表

週次	課程活動名稱	百分比									
		很喜歡		喜歡		普通		不喜歡		討厭	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
一	呼吸系統簡介	20	50%	15	37.5%	5	12.5%	0	0%	0	0%
	三度空間呼吸	21	52.5%	10	25%	9	22.5%	0	0%	0	0%
	吹氣遊戲~衛生紙	23	57.5%	7	17.5%	9	22.5%	1	2.5%	0	0%
二	正確的起身與躺下	22	55%	7	17.5%	9	22.5%	1	2.5%	1	2.5%
	三度空間呼吸	22	55%	9	22.5%	9	22.5%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	22	55%	10	25%	8	20%	0	0%	0	0%
	吹氣遊戲	24	60%	6	15%	10	25%	0	0%	0	0%
	丹田呼吸	24	60%	7	17.5%	9	22.5%	0	0%	0	0%
三	身體彩繪	24	60%	5	12.5%	9	22.5%	2	5.0%	0	0%
	三度空間呼吸	23	57.5%	11	27.5%	6	15%	0	0%	0	0%
	丹田呼吸	20	50%	14	35%	6	15%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	23	57.5%	10	25%	7	17.5%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	20	50%	10	25%	10	25%	0	0%	0	0%
四	鬆與緊的體驗	23	57.5%	11	27.5%	5	12.5%	1	2.5%	0	0%
	丹田呼吸	24	60%	10	25.0%	6	15%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	25	62.5%	7	18%	8	20%	0	0%	0	0%
	近端運動	20	50%	12	30%	7	17.5%	1	2.5%	0	0%
	伸縮轉	25	62.5%	9	22.5%	6	15%	0	0%	0	0%
四	身心遊戲~閃躲高手	27	67.5%	7	17.5%	6	15%	0	0%	0	0%
	十字交疊按摩	26	65%	10	25%	4	10%	0	0%	0	0%

續表 4-3 學童對課程接受程度分析表

週次	課程活動名稱	百分比									
		很喜歡		喜歡		普通		不喜歡		討厭	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
五	丹田呼吸	30	75%	9	22.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	25	62.5%	12	30%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	近端運動	26	65%	12	30%	2	5%	0	0%	0	0%
	伸縮轉	27	67.5%	11	27.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	身心遊戲 ~閃躲高手	29	72.5%	9	22.5%	1	2.5%	1	2.5%	0	0%
	十字交疊 按摩	24	60%	14	35%	2	5%	0	0%	0	0%
	情緒舞蹈	28	70%	9	22.5%	2	5%	1	2.5%	0	0%
六	丹田呼吸	24	60%	12	30%	4	10%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	24	60%	10	25%	6	15%	0	0%	0	0%
	近端運動	24	60%	10	25%	6	15%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	25	62.5%	9	22.5%	5	12.5%	1	2.5%	0	0%
	情緒舞蹈	26	65%	8	20%	5	12.5%	1	2.5%	0	0%
	身心遊戲 ~如影隨形	25	62.5%	10	25%	5	12.5%	0	0%	0	0%
	鏡子遊戲	25	62.5%	11	27.5%	4	10%	0	0%	0	0%
	動物幻想曲	23	57.5%	12	30%	5	12.5%	0	0%	0	0%
	丹田呼吸	24	60%	11	27.5%	5	12.5%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	24	60%	11	27.5%	5	12.5%	0	0%	0	0%
七	身體彩繪	20	50%	13	32.5%	6	15%	1	2.5%	0	0%
	鏡子遊戲	25	62.5%	12	30%	2	5%	1	2.5%	0	0%
	如影隨形	25	62.5%	10	25%	5	12.5%	0	0%	0	0%
	動物幻想曲	25	62.5%	9	22.5%	5	12.5%	1	2.5%	0	0%
	情緒舞蹈	24	60%	8	20%	8	20%	0	0%	0	0%
	擦擦舞	25	62.5%	8	20%	6	15%	1	2.5%	0	0%

續表 4-3 學童對課程接受程度分析表

週次	課程活動名稱	百分比									
		很喜歡		喜歡		普通		不喜歡		討厭	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
八	丹田呼吸	23	57.5%	13	32.5%	4	10%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	22	55%	14	35%	4	10%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	23	57.5%	12	30%	5	13%	0	0%	0	0%
	如影隨形	22	55%	13	32.5%	4	10%	1	2.5%	0	0%
	擦擦舞	24	60%	13	32.5%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	造型123	27	67.5%	12	30%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	棍子遊戲	25	62.5%	12	30%	3	7.5%	0	0%	0	0%
九	丹田呼吸	23	57.5%	11	27.5%	6	15%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	24	60%	10	25%	6	15%	0	0%	0	0%
	近端運動	23	57.5%	7	17.5%	10	25%	0	0%	0	0%
	棍子遊戲	28	70%	12	30%	0	0%	0	0%	0	0%
	盲人遊戲	28	70%	11	27.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	聚焦遊戲	32	80%	8	20%	0	0%	0	0%	0	0%
	丹田呼吸	27	67.5%	9	22.5%	4	10%	0	0%	0	0%
十	三度空間呼吸	24	60%	12	30%	4	10%	0	0%	0	0%
	正確起身與躺下	28	70%	5	12.5%	5	12.5%	1	2.5%	1	2.5%
	身體彩繪	23	57.5%	13	32.5%	3	7.5%	1	2.5%	0	0%
	聚焦遊戲	24	60%	13	32.5%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	圈圈土風舞	25	62.5%	11	27.5%	3	7.5%	0	0%	1	2.5%
總計	1510	60.9%	638	25.7%	312	12.6%	17	0.7%	3	0.1%	

依據表4-3，最受學童喜愛的項目為第九週的聚焦遊戲80%，填很喜歡的學童有八成，另外第五週的丹田呼吸法填很喜歡的學童也有七成五。以上這些活動均重視操作者彼此的互動，十分活潑有趣，可見本研究之對象較喜愛這類型的活動。而填不喜歡與討厭活動項目的人數大多為0~2人。

從這十週總計，學童很喜歡與喜歡的平均百分比即佔了86.6%，超過八成，

感覺普通的部分為12.6%，而不喜歡與討厭的平均則僅為0.8%，故由此表可以得知，大部分學童對本課程的接受度頗高。這個結果和吳泰榕（2008）研究國小高年級學童對身心動作教育接受的情形相同，學童的接受度頗高、喜愛此課程且充滿期待。

二、學童回饋單之分析探討

根據本研究第二章之歸納，身心動作教育應用於呼吸的探索、身體功能的體認、自然動作探索、人際關係探索、空間環境探索等五項。現從這五項功能逐一探討。

（一）呼吸的探索之效能

1. 學童能從呼吸中覺察身體的變化

S3：吸的時候很像在飛，吐的時候很像被吸住了。

S8：骨頭變得輕鬆。

S9：會放鬆身體。

S13：在三度空間時胸腔往旁邊擴大，在丹田呼吸時肚子一上一下、一大一小，非常有趣。

S14：喜歡因為能認識呼吸急促的時候是甚麼感覺。

S16：可以讓呼吸更順暢。

S17：我覺得我的身體變很輕。

（S3, S8, S19, S13, S14, S16, S17 980226/980305/980312 課後回饋單）

2. 學童能從呼吸學到放鬆、靜心

S7：好玩，因為放輕鬆心情不會增加壓力。

S12：可以靜下心來。

S14：我覺得心靜下來之後，覺得很有精神。

S15：可以紓解壓力，讓心情變好也知道怎麼起身才會對身體好。

S16：自己的情緒變好又可以幫助身體。

S17：可以調整自己的心情。

S18：能讓我的心情很好，呼吸也很順暢。

（S7, S12, S14, S15, S16, S17, S18 980226/980305/980312 課後回饋單）

3. 學童能從呼吸中將注意力集中，進而有不錯的效果

S11：會控制自己的呼吸很好。

S12：我覺得心靜下來之後很有精神。

S17：我覺得會讓我很專心。

S22：謝謝老師教我們那麼多活動，讓我們遇到困難時，可以讓自己冷靜，心情不好時，能讓我們控制自己的脾氣。

(S11, S12, S17, S22 980226/980305/980312 課後回饋單)

劉美珠(2001)指出透過當下將注意力放在呼吸時，去感受身體的改變與鬆緊，進而提升身體的覺察能力，達到放鬆。吳泰榕(2008)、蔡琇琪(2004)的研究亦顯示學童接受身心動作教育課程後，學會讓自己放鬆、安靜以及注意力集中。由上顯示，本研究之呼吸方面課程實施後，發現學童藉由呼吸動作的覺察與練習，是可以獲得放鬆與靜心效果、掌握覺察身體的變化、幫助自己讓情緒比較穩定，進而提升當下注意力不集中行為。

(二) 身體功能的體認之效能

1. 部分學童以更有創意的方式來進行身體活動，而且從中找尋到樂趣以及自信心

S11：我覺得這堂課很好玩，因為讓我學到很多對身體很好的動作。

S17：朋友跟我說參加了這個活動是對的。

S27：我覺得對我們身體的呼吸很有幫助也希望下次再做。

(S11, S17, S27 980226/980305/980312 課後回饋單)

2. 學童對於本課程呈現高度的興趣，認為這些活動可以增進自身的健康

S6：這些動作很好，對我們的身體很有幫助。

S8：身體可以感受心情，會很健康。

S9：可以讓我們身體健康。

S13：對身心非常有幫助。

S17：我覺得身體變得更舒服、順暢。

(S6, S8, S9, S13, S17 980226/980305/980312 課後回饋單)

本課程的目的之一是為了解決研究對象上生命教育課呈現的兩極化現象。鄭國雄(2006)在相關研究中發現國小五年級學童對身心動作教育所設計的課生命教育課程感到新鮮有趣且反應良好。本課程實施之後，此功能亦十分顯著。

(三) 自然動作探索之效能

1. 從活動中找到屬於可以控制自己的情緒的好方法

S13：可以調解情緒。

S17：本來心情很不好，但是因為情緒舞蹈的關係心情變好了。

S21：聽到音樂心情就會變好。

S24：讓我們的心情變好也可以幫助身體。

S28：跳舞是一件放鬆心情的事。

(S13, S17, S21, S24, S28 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

2. 能從活動中開發身體動作更多的可能性及自我覺察

S7：本來身體上有一些酸痛的地方漸漸變好了。

S15：我最喜歡動物幻想曲，可以想像在動物音樂會裡跳舞。

S19：我最喜歡十字交疊，因為可以讓我們的脊椎被按摩。

S23：我覺得動物幻想曲不但能讓我很開心，還能讓我看見同學模仿動物的臉，讓我的心情變得很開心。

S36：很開心我學到了很多動作，讓我的身體很舒服。

S40：喜歡閃躲高手，讓身體更靈活。

(S7, S15, S19, S40, S36, S23 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

本研究在動作方面課程設計許多身心遊戲的課程，期望學童能夠透過實際的操作與體驗各種身體的活動方式，使其能夠吸引他們的注意力，進而注意力不集中行為能改善或有所改變，實施後發現與吳泰榕（2008）、張玉珮（2006）的研究相同，學童開發了身體動作更多的可能性、增進人際關係。

(四) 人際關係探索之效能

1. 會利用課後時間和同學、家人一起分享這些遊戲所帶來的樂趣與舒適感

S3：希望學弟妹能學到。

S8：我學到了很多知識，回家會教哥哥姐姐。

S16：感謝老師們上這個課，可以讓我跟大家玩在一起。

S17：很有幫助，可以教學弟學妹和爸爸媽媽。

S19：我會跟朋友分享。

S24：真得很喜歡，因為能聽到女生的心情

(S3, S8, S16, S17, S19, S24 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

2.學童已逐漸學習到與他人合作，能透過適當的身體活動增進人際關係

S17：我學到要常常跟同學互相認識，會覺得心裡舒服。

S18：我學到了怎麼跟大家一起活動。

S24：我最喜歡十字交疊，可以讓我們的友情更親近。

S28：我覺得上這堂課，讓我感覺到老師與學生的感情越來越好，就像媽媽與孩子。

S34：希望有更多大家合作一起玩的遊戲。

(S17, S18, S24, S34, S28 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

吳泰榕(2008)、張玉珮(2006)的研究相同，學童開發了更多身體動作的可能性、增進人際關係。Jeffrey(1997)認為，同儕在學習的過程是十分重要的，在與同儕的人際互動過程，認同、模仿他人的價值觀及行為，會內化成自己的價值理念。本課程實施後，此項身心動作教育的功能十分顯著，有幾位原本較自我中心的學童透過本課程而樂於和家人、朋友之間產生較良好的互動。

(四) 空間環境探索之效能

1.學童學習到從和他人互動方式的遊戲當中，增進自我評估身處位置的安全性

S13：眼睛去感受會很好玩，但用身體卻可怕，所以截然不同。

S17：我覺得被別人控制很好玩，但都沒有放鬆，也要注意安全，不要做危險動作。

S19：讓我能了解看不見外面世界的人。

S33：要注意空間才不會引起衝動。

(S13, S17, S19, S33 980416/980423/980430/課後回饋單)

2.學童透過身體的互動，了解到自我空間與他人互動中的互助合作關係

S23：這些動作要同心協力才會做的好。

S27：我最喜歡造型 123，因為我覺得被人家控制很好玩。

S30：要注意空間才不會引起衝動。

S32：我最喜歡棍子遊戲，因為可以感受到他人的力量。

S34：盲人遊戲可以體會如何幫助別人。

S36：我最喜歡盲人遊戲，因為可以和同學夥伴一起相處。

S39：我最喜歡圈圈土風舞，因為我可以跟其他人一起跳舞。

(S23, S27, S30, S32, S34, S39, S36 980416/980423/980430/課後回饋單)

3.覺察到自己身處環境的重要性及大自然生命的變化，以及更懂得珍惜生命及

週遭的事物

S8：讓我更懂得好好珍惜吃的東西。

S11：我學到要珍惜生命。

S15：要珍惜全部週遭的事物。

S17：我觀察到電風扇裡面有很多機器要好好珍惜。

S19：在做盲人活動時，讓我感覺到珍惜自己的身體。

S24：不要亂砍樹我們要好好珍惜植物。

S26：我的收穫是活著必較好，懂得珍惜生命。

S33：我觀察到校園裡的植物和昆蟲，每天要幫植物和樹澆水，好好珍惜別讓他們死掉。

(S8, S11, S15, S17, S19, S24, S26, S33 980416/980423/980430/課後回饋單)

陳怡真(2004)的研究亦顯示學童接受身心動作教育後能傾聽身體的訊息，學習放鬆與壓力的處理。Linden(1994)亦認為學生可以透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力以克服人生的障礙。本課程實施後，學童對環境的覺察方面有所改變。

三、學童的學習情形

本研究將童學習情形分為兩個部分，第一部分是學童學習後的記憶情況，第二部分是觀察員紀錄學童上課的學習情形。

(一)學童學習後的記憶情況

學童在學習本課程後，對於所學習的動作或活動能否記得，現將其記憶情況分為全部記得、大部分記得、記得一部分、不太清楚和忘記了五個選項，以人次和百分比的方式列於表4-4。

表4-4 學童學習後記憶情況分析表

週次	課程活動名稱	百分比									
		全部記得		大部分記得		記得一部分		不太清楚		忘記了	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
第一週	呼吸系統簡介	20	50%	14	35%	5	12.5%	1	2.5%	0	0%
	三度空間呼吸	21	52.5%	16	40%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	吹氣遊戲~衛生紙	29	72.5%	9	22.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	正確的起身與躺下	20	50%	14	35%	3	7.5%	3	7.5%	0	0%
	三度空間呼吸	18	45%	20	50%	1	2.5%	0	0%	1	2.5%
第二週	正確的起身與躺下	22	55%	17	42.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	吹氣遊戲	22	55%	13	32.5%	4	10%	0	0%	1	2.5%
	丹田呼吸法	22	55%	14	35%	4	10%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	19	47.5%	18	45%	2	5%	0	0%	1	2.5%
	三度空間呼吸	24	60%	15	37.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
第三週	丹田呼吸法	22	55%	14	35%	4	10%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	25	62.5%	12	30%	2	5%	1	2.5%	0	0%
	正確的起身與躺下	20	50%	16	40%	3	7.5%	1	2.5%	0	0%
	鬆與緊的體驗	22	55%	15	37.5%	2	5%	0	0%	1	2.5%
	丹田呼吸法	26	65%	13	32.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
第四週	正確的起身與躺下	23	57.5%	16	40%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	近端運動	22	55%	16	40%	2	5%	0	0%	0	0%
	伸縮轉	23	57.5%	15	37.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	閃躲高手	24	60%	15	37.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	十字交疊按摩	22	55%	16	40%	2	5%	0	0%	0	0%
第五週	丹田呼吸法	30	75%	8	20%	2	5%	0	0%	0	0%
	正確的起身與躺下	28	70%	1	2.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	近端運動	26	65%	11	27.5%	2	5%	1	2.5%	0	0%
	伸縮轉	29	72.5%	9	22.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	閃躲高手	29	72.5%	7	17.5%	4	10%	0	0%	0	0%
	十字交疊按摩	27	67.5%	10	25%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	情緒舞蹈	27	67.5%	9	22.5%	4	10%	0	0%	0	0%

表 4-4 學童學習後記憶情況分析表

週次	課程活動名稱	百分比									
		全部記得		大部分記得		記得一部分		不太清楚		忘記了	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
第六週	丹田呼吸法	26	65%	12	30%	2	5%	0	0%	0	0%
	正確的起身與躺下	26	65%	12	30%	2	5%	0	0%	0	0%
	近端運動	24	60%	14	35%	2	5%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	25	62.5%	14	35%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	情緒舞蹈	21	52.5%	15	37.5%	3	7.5%	1	2.5%	0	0%
	如影隨形	28	70%	10	25%	2	5%	0	0%	0	0%
	鏡子遊戲	26	65%	13	32.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	動物幻想曲	26	65%	12	30%	2	5%	0	0%	0	0%
第七週	丹田呼吸法	26	65%	12	30%	2	5%	0	0%	0	0%
	正確的起身與躺下	26	65%	12	30%	2	5%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	26	65%	12	30%	2	5%	0	0%	0	0%
	鏡子遊戲	29	72.5%	9	22.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	如影隨形	27	67.5%	10	25%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	動物幻想曲	26	65%	11	27.5%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	情緒舞蹈	25	62.5%	12	30%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	擦擦舞	26	65%	11	27.5%	3	7.5%	0	0%	0	0%
第八週	丹田呼吸法	30	75%	8	20%	2	5%	0	0%	0	0%
	正確的起身與躺下	31	77.5%	7	17.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	28	70%	9	22.5%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	如影隨形	27	67.5%	11	27.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	擦擦舞	24	60%	13	32.5%	3	7.5%	0	0%	0	0%
	造型123	28	70%	11	27.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	棍子遊戲	29	72.5%	9	22.5%	2	5%	0	0%	0	0%
	丹田呼吸法	31	77.5%	8	20%	1	2.5%	0	0%	0	0%
第九週	正確的起身與躺下	30	75%	9	22.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	近端運動	28	70%	10	25%	2	5%	0	0%	0	0%
	棍子遊戲	29	72.5%	10	25%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	盲人遊戲	30	75%	9	22.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%
	聚焦遊戲	32	80%	7	17.5%	1	2.5%	0	0%	0	0%

表 4-4 學童學習後記憶情況分析表

週次	課程活動名稱	百分比									
		全部記得		大部分記得		記得一部分		不太清楚		忘記了	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
第十週	丹田呼吸法	31	77.5%	9	22.5%	0	0%	0	0%	0	0%
	三度空間呼吸	32	80%	8	20%	0	0%	0	0%	0	0%
	正確的起身與躺下	28	70%	12	30%	0	0%	0	0%	0	0%
	身體彩繪	28	70%	10	25%	2	5%	0	0%	0	0%
	聚焦遊戲	31	77.5%	9	22.5%	0	0%	0	0%	0	0%
	圈圈土風舞	33	82.5%	6	15%	0	0%	0	0%	1	2.5%
	總計	1615	65.4%	719	29.1%	124	5%	8	0.3%	5	0.2%

由表4-4學童學習後的記憶情況看來，能將上課所學全部記得的總計百分比為65.4%，大部分記得的是29.1%，只記得一部分的有5%，不太清楚與忘記了的各為0.3%與0.2%。有94.5%的學童大多能記得上課所學，僅有5.5%的學童記得一部分或全忘了。由此可見本課程適合大多數本研究之對象，具有一定程度的教學效果。

(二)觀察員對學童學習情形之檢核

觀察員在十週次學童學習情形方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表4-5。

表4-5 學童學習情形檢核分析表

檢核項目	實施情形		百分比							
	很好		好		普通		待改進		很差	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
學童能遵從教師指導	3	30%	4	40%	2	20%	1	10%	0	0%
學童能專心學習	3	30%	5	50%	1	10%	1	10%	0	0%
學童能彼此合作學習 互相幫忙	3	30%	5	50%	2	20%	0	0%	0	0%

資料來源：觀察員紀錄表

由表4-5觀察員之紀錄可得知，學童遵從老師指導的部分很好與好佔了七成，普通與待改進分別佔了二成與一成；學童專心學習的部分很好與好佔了八成，普通與待改進各佔一成；學童彼此合作的部分很好與好佔了八成，普通佔了二成。由此可見觀察員認為學童學習時還不夠專心，對於遵從老師的指導方面也應多加油，不過，在學童彼此合作學習方面則予以肯定。

觀察員對學童學習情形文字描述與建議的部分，按週次呈現。

T980226 觀扎：學生第一次上課感到新奇，尤其是吹氣遊戲，最吸引學生。

T980305 觀扎：遊戲過程中動線沒有規劃得很好 導致比較容易相撞，在課程最開始實施一個靜心的活動，可使用身體彩繪等。

T980312 觀扎：講解鬆與緊的體驗的時候很不錯，會先讓他們坐著模擬擴胸的動作，且會分解每個部位的先後順序。

T980319 觀扎：學童的學習情形進步很多（可能是分組的結果）。

T980326 觀扎：女生過於保守，放不開，動作表現不甚理想尤其是閃躲高手。

T980402 觀扎：在情緒舞蹈的教學活動中，悲傷情緒的表達時，學童教不易表現。可先蒐集有關的教學影片（如：悲傷時的情緒動作），讓學童參考。

T980409 觀扎：學童比之前更快進入狀況，比較配合老師操作動作。在鏡子遊戲部分，動作的模仿上，不夠專注，盡量要求學童動作要放慢。

T980416 觀扎：男生與女生的互動上稍有進展，在各項的動作上，部分學生還是做的太快，一旁的學生不易模仿。

T980423 觀扎：活動的範圍如果不能掌控，最好避開經過其他班級。尤其是環境的探索（聚焦遊戲）學生的活動影響到別班的上課情形。

T980430 觀扎：上課方式活潑有趣，能夠將上課的教材寓教於樂。男生與女生的互動上進展非常多。

四、小結

由以上資料顯示，大部分學童對本課程的接受度頗高，十週以來平均有將近八成六學童表示非常喜歡或喜歡。從學童的學習情況表看來，有九成五的學童記得本課程的內容，可見本課程適合大多數本研究之對象，具有一定程度的教學效果。雖然在學習情形方面觀察員認為學童學習時還不夠專心，對於遵從老師的指導方面也應多加油，不過，在學童彼此合作學習方面則予以肯定。



第四節 身心動作教育功能及分段能力指標達成情形分析

本節整理、歸納學童課後課後回饋單與師生會談紀錄等資料，探討本課程是否能符合身心動作教育之功能，並達到課程設計中所擬定的分段能力指標，以瞭解實際的教學成效。

一、本課程之身心動作教育功能探討

根據本研究第二章之歸納，身心動作教育應用於生命教育課程之功能可分為瞭解身體結構、放鬆與調適身心、多元的動作學習與開發身體潛能、增進人際關係，以及提高身體活動的興趣等五項。現從這五項功能逐一探討。

(一) 瞭解身體結構

劉美珠、林大豐（2003b）指出身心動作教育可打開人體內在的察覺，以修正不當的習慣性身體使用。林季福（2004）的研究亦顯示學童接受身心動作教育後提昇了自我身體結構的認識與學習到了正確姿勢之使用。學童接受本課程之後出現三種效果。

1. 對呼吸與動作之間的關聯更加明瞭

S3：吸的時候很像在飛，吐的時候很像被吸住了。

S13：在三度空間時胸腔往旁邊擴大，在丹田呼吸時肚子一上一下、一大一小，非常有趣。

S14：喜歡因為能認識呼吸急促的時候是甚麼感覺。

（S3, S13, S14 980226/980305/980312 課後回饋單）

2. 呼吸覺察與身體覺知能力也有顯著的加強

S9：會放鬆身體。

S17：我覺得我的身體變很輕。

S15：可以紓解壓力，讓心情變好也知道怎麼起身才會對身體好。

S18：能讓我的心情很好，呼吸也很順暢。

（S9, S17, S15, S18 980226/980305/980312 課後回饋單）

3.除了知道要以不同的角度來進行各種動作，有部分學童已能應用上課所學改變生活作息。

S17：我覺得身體變得更舒服、順暢。

S20：做錯一些基本動作可能會傷到一些器官。

S22：謝謝老師教我們那麼多活動，讓我們遇到困難時，可以讓自己冷靜，心情不好時，能讓我們控制自己的脾氣。

(S17, S20, S22 980226/980305/980312 課後回饋單)

(二) 放鬆與調適身心

陳怡真(2004)的研究亦顯示學童接受身心動作教育後能傾聽身體的訊息，學習放鬆與壓力的處理。Linden(1994)亦認為學生可以透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力以克服人生的障礙。本課程實施後，學童的情緒與注意力方面有均所改變。

1.有學童表示會以上課所學來紓解壓力

S12：可以靜下心來。

S13：壓力減少了。

S14：我覺得心靜下來之後，覺得很有精神。

S15：可以紓解壓力，讓心情變好也知道怎麼起身才會對身體好。

S16：自己的情緒變好又可以幫助身體。

S17：可以調整自己的心情。

S18：能讓我的心情很好，呼吸也很順暢。

S20：我覺得身體在放鬆，會很舒服又會想睡覺。

(S12, S13, S14, S15, S16, S17, S18, S20 980226/980305/980312 課後回饋單)

2.注意力集中方面有不錯的效果

S11：會控制自己的呼吸很好。

S12：我覺得心靜下來之後很有精神。

S17：我覺得會讓我很專心。

S22：謝謝老師教我們那麼多活動，讓我們遇到困難時，可以讓自己冷靜，心情不好時，能讓我們控制自己的脾氣。

(S11, S12, S17, S22 980226/980305/980312 課後回饋單)

上述的第二點，亦與吳美慧(2006)的研究相同，學童能透過呼吸和覺察等方式來集中學童的注意力。

(三) 多元的動作學習與開發身體潛能

多元活潑的身體活動是本課程的設計理念之一，融入許多身心遊戲的課程使學童能夠體驗各種身體的活動方式，實施後發現與張玉珮（2006）的研究相同，學童開發了身體動作更多的可能性。

1. 課程實施後學童對自己的身體有了更深入的認識，也能做出比平常更多、更有趣的動作

S9：我喜歡模仿孔雀，可以很自由自在的，不會被管。

S15：我最喜歡動物幻想曲，可以想像在動物音樂會裡跳舞。

S17：我喜歡模仿孔雀小鳥，可以想像在天空中飛舞。

S19：我最喜歡十字交疊，因為可以讓我們的脊椎被按摩。

S23：我覺得動物幻想曲不但能讓我開心，還能讓我看見同學模仿動物的臉，讓我的心情變得很開心。

S33：動的要大，放輕鬆慢慢的伸縮轉。

S34：鏡子遊戲，可以模仿別人的動作。

S40：喜歡閃躲高手，讓身體更靈活。

(S9, S15, S17, S19, S23, S33, S34, S40 980326/980402/980409 課後回饋單)

2. 對身體活動方式的改變學童十分樂於嘗試，好像在自己的身體之中發現了新奇的事物一般

S4：如影隨形可以跟同學互動。

S7：本來身體上有一些酸痛的地方漸漸變好了。

S36：很開心我學到了很多動作，讓我的身體很舒服。

(S7, S4, S36 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

(四) 增進人際關係

Jeffrey（1997）認為，同儕在學習的過程是十分重要的，在與同儕的人際互動過程，認同、模仿他人的價值觀及行為，會內化成自己的價值理念。本課程實施後，此項身心動作教育的功能十分顯著，有幾位原本較自我中心的學童透過本課程而樂於和家人、朋友之間產生較良好的互動。

1. 有許多學童表示，常常會利用課後時間和同學、家人一起玩身心遊戲，分享這些遊戲所帶來的樂趣與舒適

S3：希望學弟妹能學到。

S8：我學到了很多知識，回家會教哥哥姐姐。

S16：感謝老師們上這個課，可以讓我跟大家玩在一起。

S17：很有幫助，可以教學弟學妹和爸爸媽媽。

S19：我會跟朋友分享。

S24：真得很喜歡，因為能聽到女生的心情

(S3, S8, S16, S17, S19, S24 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

2.學童已逐漸學習到人與人之間，能透過適當的身體活動增進彼此感情

S17：我學到要常常跟同學互相認識，會覺得心裡舒服。

S18：我學到了怎麼跟大家一起活動。

S24：我最喜歡十字交疊，可以讓我們的友情更親近。

S28：我覺得上這堂課，讓我感覺到老師與學生的感情越來越好，就像媽媽與孩子。

S29：謝謝老師教我們那麼多活動，讓我們遇到困難時，可以讓自己冷靜，心情不好時，能讓我們控制自己的脾氣。

S34：希望有更多大家合作一起玩的遊戲。

(S17, S18, S24, S28, S29, S34 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

(五) 提高身體活動的興趣

本課程的目的之一是為了解決研究對象上生命教育課呈現的兩極化現象。鄭國雄(2006)在相關研究中發現國小五年級學童對身心動作教育所設計的課生命教育課程感到新鮮有趣且反應良好。本課程實施之後，此功能亦十分顯著。

1.部分學童以更有創意的方式來進行身體活動，而且從中找尋到樂趣以及自信心

S26：擦擦舞可以跟同學一起跳舞。

S27：我最喜歡造型 123，因為我覺得被人家控制很好玩。

S32：我最喜歡棍子遊戲，因為可以感受到他人的力量。

S34：盲人遊戲可以體會如何幫助別人。

S39：我最喜歡圈圈土風舞，因為我可以跟其他人一起跳舞。

(S26, S27, S32, S34, S39 980416/980423/980430/課後回饋單)

2.學童對於本課程呈現高度的興趣，認為這些活動可以增進自身的健康

S19：在做盲人活動時，讓我感覺到珍惜自己的身體。

S35：感謝老師讓我們做這些有趣又讓人開心、舒服和輕鬆的活動。

(S19, S35 980416/980423/980430/課後回饋單)

二、本課程達到之生命教育能力指標探討

本課程選擇了十一項能力指標做為課程設計的依據，在課程實施之後分析各項資料以瞭解教學之成效，探討如下：

(一) 2-1-2-2主動實踐與健康有關的行為習慣

此項能力指標是讓學童透過呼吸時，去感受身體的改變與鬆緊，進而提升身體的覺察能力，達到放鬆、安靜以及注意力集中。

S14：我覺得心靜下來之後，覺得很有精神。

S15：可以紓解壓力，讓心情變好而且也知道怎麼起身才會對身體好。

S18：能讓我的心情很好，呼吸也很順暢。

(S15, S18, S14 980226/980305/980312 課後回饋單)

(二) 2-1-2-3養成對自己行為負責任的習慣

此項能力指標是讓學童透過呼吸時，去感受身體的改變與鬆緊，進而提升身體的覺察能力，達到放鬆、安靜以及注意力集中。

S7：本來身體上有一些酸痛的地方漸漸變好了。

S22：謝謝老師教我們那麼多活動，讓我們遇到困難時，可以讓自己冷靜，心情不好時，能讓我們控制自己的脾氣。

S36：很開心我學到了很多動作，讓我的身體很舒服。

(S7, S22, S36 980312/980402/980409 課後回饋單)

T980416 省扎：孩子透過靜心呼吸的放鬆，能逐漸改善煩躁的心情。

T980402 省扎：原本一開始到教室上課就會吵鬧的學生，透過靜心呼吸的放鬆能逐漸改善煩躁的心情，而且能認真做，並注意到自己和他人的安全。

T980416 觀扎：學生上課七週後都能夠照教師的指導學習，減少了玩耍及嬉鬧的情形並懂得尊重其他同學的表現。

(三) 2-2-2-1了解如何和異性相處

此項能力指標是讓學童了解與同儕的人際互動過程，樂於與人產生較良好的互動關係。

S17：我學到要常常跟同學互相認識，會覺得心裡舒服。

S19：我會跟朋友分享。

S16：感謝老師們上這個課，可以讓我跟大家玩在一起。

S24：真得很喜歡，因為能聽到女生的心情

(S16, S17, S19, S24 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

(四) 2-3-1-2愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害身體的事

此項能力指標是讓學童了解與同儕的人際互動過程，樂於與人產生較良好的互動關係

S17：我學到要常常跟同學互相認識，會覺得心裡舒服。

S24：真得很喜歡，因為能聽到女生的心情

S28：我覺得上這堂課，讓我感覺到老師與學生的感情越來越好，就像媽媽與孩子。

S34：希望有更多大家合作一起玩的遊戲。

S36：我覺得被別人控制很好玩，但都沒有放鬆，也要注意安全，不要做危險動作。

(S17, S28, S34, S36 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

(五) 2-3-1-3認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己情緒

此項能力指標是讓學童藉由呼吸動作的覺察與練習，是可以獲得放鬆與靜心效果、掌握覺察身體的變化、幫助自己讓情緒比較穩定，進而提升當下注意力不集中行為。

S12：因為可以忘掉所有的煩惱。

S17：本來心情很不好，但是因為情緒舞蹈的關係心情變好了。

S21：聽到音樂心情就會變好。

S24：讓我們的心情變好也可以幫助身體。

S28：跳舞是一件放鬆心情的事。

(S12, S17, S21, S24, S28 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

(六) 2-3-2-3能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。

此項能力指標是讓學童透過呼吸時，去感受身體的改變與鬆緊，進而提升身體的覺察能力，達到放鬆、安靜以及注意力集中。

S17：我學到要常常跟同學互相認識，會覺得心裡舒服。

S18：我學到了怎麼跟大家一起活動。

S24：我最喜歡十字交疊，可以讓我們的友情更親近。

S29：謝謝老師教我們那麼多活動，讓我們遇到困難時，可以讓自己冷靜，心情不好時，能讓我們控制自己的脾氣。

(S17, S18, S12, S24, S29 980319/980326/980402/980409 課後回饋單)

(七) 2-4-1-2-2能夠評估身處位置的安全性

此項能力指標是讓學童透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力以克服人生的障礙。

S13：眼睛去感受會很好玩，但用身體卻可怕，所以截然不同。

S17：我覺得被別人控制很好玩，但都沒有放鬆，也要注意安全，不要做危險動作。

S19：讓我能了解看不見外面世界的人。

S33：要注意空間才不會引起衝動。

(S13, S11, S19, S33 980416/980423/980430/課後回饋單)

(八) 4-2-1設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人

此項能力指標是讓學童了解與同儕的人際互動過程，樂於與人產生較良好的互動關係。

S23：這些動作要同心協力才會做的好。

S24：我最喜歡十字交疊，可以讓我們的友情更親近。

S32：我最喜歡棍子遊戲，因為可以感受到他人的力量。

S34：盲人遊戲可以體會如何幫助別人。

(S23, S24, S32, S34 980416/980423/980430/課後回饋單)

(九) 4-2-7認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀

此項能力指標是讓學童透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力以克服人生的障礙。

1.學童透過互助合作的關係覺察到身處環境及大自然生命的變化，學會尊重及傾聽別人身體的感受，更進而懂得珍惜週遭的事物。

S24：不要亂砍樹，我們要好好珍惜植物。

S33：我觀察到校園裡的植物和昆蟲，每天要幫植物和樹澆水，好好珍惜別讓他們死掉。

(S13, S15, S24, S33 980416/980423/980430/課後回饋單)

(十) 4-2-9常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的

此項能力指標是讓學童透過呼吸時，去感受身體的改變與鬆緊，進而提升身體的覺察能力，達到放鬆、安靜以及注意力集中。

S8：讓我更懂得好好珍惜吃的東西。

S11：我學到要珍惜生命。

S19：在做盲人活動時，讓我感覺到珍惜自己的身體。

S20：我覺得盲人遊戲不但好玩，還能體會到當盲人的辛苦。

S21：我覺得今天上的課很好玩又有趣也謝謝老師教導我們。

(S8, S11, S19, S20, S21 980416/980423/980430/課後回饋單)

(十一) 5-1-1 了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命

此項能力指標是讓學童透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力以克服人生的障礙。

S11：我學到要珍惜生命。

S19：在做盲人活動時，讓我感覺到珍惜自己的身體。

S24：不要亂砍樹我們要好好珍惜植物。

S26：我的收穫是活著必較好，懂得珍惜生命。

S33：我觀察到校園裡的植物和昆蟲，每天要幫植物和樹澆水，好好珍惜別讓他們死掉。

(S11, S19, S24, S26, S33 980416/980423/980430/課後回饋單)

三、小結

從第一部分歸納的資料來看，本課程能達到身心動作教育的五項功能，其中尤以第四項：與他人互動、交流，學習人與人的溝通，增進人際關係以及第五項：激發創造能力，提高學習者對於身體活動的興趣，增進身體健康這兩項最佳。雖然在改善動作效率方面因課程實施的時間較短而略顯不足，但整體而言，所收到的成效顯著，能符合研究對象學童身心發展之需求。

第二部分的資料顯示，課程計畫所選擇的十一項能力指標，在本課程實施後學童有著良好的反應與回饋。在本課程實施中，對於無法做得好的動作願意去學習，甚至回家還會主動練習，成效十分顯著。其他的學童在生命教育領域活動各方面，亦皆有不錯的表現。故本課程有效的達到課程計畫中所選擇的十一項能力指標。

第五節 研究者省思與成長

本節分為四個部分，依序為觀察員對課程的實施、教師的教學行為、師生的互動等三方面的檢核與建議，以及教學者之教學省思與專業成長的重點歸納。

一、觀察員對課程實施之檢核

觀察員在十週次課程實施方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表4-6。

表4-6 課程實施檢核分析表

檢核項目	實施情形		百分比									
	很好		好		普通		待改進		很差			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
課程實施是否按照計畫進行	4	40%	6	60%	0	0%	0	0%	0	0%		
教學流程是否順暢	5	50%	3	30%	2	20%	0	0%	0	0%		
教學時間掌控是否適宜	4	40%	3	30%	2	20%	1	10%	0	0%		
教材教具是否準備合宜妥當	4	40%	4	40%	2	20%	0	0%	0	0%		

資料來源：觀察員紀錄表

課程實施方面大致良好，依據表4-6，課程按照計畫實施很好與好合計為100%，可見兩位觀察員皆肯定此一項目。教學流程與教材教具部分，很好與好合計分別是80%，表現尚佳。較須改進的是教學時間之掌控，很好與好只佔了70%。本課程在活動的轉換過程會有些延遲，教學者在教學時間的掌控上應再多加思考。

二、觀察員對教師教學行為之檢核

觀察員在十週次教師教學行為方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表4-7。

表4-7 教師教學行為檢核分析表

檢核項目	實施情形		百分比									
			很好		好		普通		待改進		很差	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
教師能適當引發學童學習興趣	5	50%	4	40%	1	10%	0	0%	0	0%		
教師能適當引發學童進入活動主題	4	40%	5	50%	1	10%	0	0%	0	0%		
教師能有效掌握學童學習行為	3	30%	5	50%	1	10%	1	10%	0	0%		

資料來源：觀察員紀錄表

從表4-7可看出，教師能適當引發學童學習興趣、教師能適當引發學童進入活動主題以及教師能有效掌握學童學習行為等三個檢核項目，很好與好合計分別為90%、90%、80%，皆達八成以上，其中只有教師有效掌握學童學習行為這一項有一次數的待改進，故觀察員對教師教學行為是予以肯定的。

三、觀察員對師生互動之檢核

觀察員在十週次師生互動方面所做之檢核資料，將很好、好、普通、待改進、很差等五項程度以次數及百分比列於表4-8。

表4-8 師生互動檢核分析表

檢核項目	實施情形		百分比									
			很好		好		普通		待改進		很差	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
班級學習氣氛融洽	2	20%	3	30%	5	50%	0	0%	0	0%		
老師適時解答學童問題	6	60%	3	30%	1	10%	0	0%	0	0%		
教師能依個別化、適性化的原則進行指導	5	50%	3	30%	2	20%	0	0%	0	0%		

資料來源：觀察員紀錄表

依據表4-8可看出班級的學習氣氛不夠融洽，因為很好與好合計只佔50%，普通亦佔50%，各為五成。雖然沒有待改進與很差的次數，但仍可得知觀察員認為此項目有很大的改進空間，班級的學習氣氛仍有待加強。另外老師適時解答學童問題與教學能依個別化、適性化的原則進行指導這兩個項目，很好與好合計分別為90%與80%，頗受觀察員之肯定。

四、教學省思與專業成長重點歸納

(一) 教學方面

- 1.少數學童學習能力不足，學習效果不佳。能力不足的學童無法一次要求太多，要慢慢來，不斷提醒其注意事項。
- 2.有時學童無法體會老師的意思，動作未達預期標準，也有學童理解能力較弱，故應增加動作說明的部分，不斷提醒學童動作要點。
- 3.適應需要時間，學童對課程的接受也是如此，必須以彈性的方式鼓勵學童，不專心的學童可以先瞭解其嬉鬧的原因，再以有效之對策因應。
- 4.使用適當的教具能幫助學童找回身體的感覺。基本的動作反覆的操作

與練習是必要的，而教具的使用亦十分重要。

- 5.上課時間有限，一些觀念上與習慣上的改變須要較長的時間。應向學童講解動作理念，並強調不只是在課堂上學習與操作就好，應在課後自行或找伙伴練習，直到動作熟練。
- 6.課程之進行應考慮配合學校活動，提前、延後或以其他方式代替。利用彈性時間亦可進行課程。
- 7.教師在做動作示範時，每個動作逐一說明，放慢講解的方式，要能明確且清楚。
- 8.上課的空間有些不足，可以選擇更寬廣些的地點，方便孩子做身體活動的伸展。
- 9.課程開始時，可以先跟學生說明本次課程的重點和注意事項，如：課程目標、理念等，以便課程日後的進行。

(二) 課程活動方面

- 1.正確的起身、躺下動作學童易忘記動作要領，應隨時提醒並進行復習。
- 2.空間探索活動中，使用棍子引導動作時學童反應異常熱烈，有些學童會亂跑，活動較混亂。應從較和緩的動作開始，逐步開放自由動作的時間應拉長，發令的時機也很重要。
- 3.情緒舞蹈不易讓學童瞭解，而且學童的想像力個別差異很大，有些學童很容易進入狀況，有些則無法體會。應考量每一位學童的個別差異，在教學時予以指導或口頭引導。另外此活動較難，可增加操作次數。
- 4.部分學童對近端運動的概念很難立即接受而無法放得開。改進方法是增加示範的時間，讓同儕間分享經驗，請做得好的同學示範並給予鼓勵應可提高學童操作的意願。
- 5.閃躲高手操作時學童容易失控而碰撞，限制操作位置又怕影響教學效果，一次一個動作可能較適當，動作初期可在操作時以哨音控制動作。
- 6.身體覺知活動必須要靜下心來，學童普遍好動，效果可能有限。活動

慢慢進行可能較佳，閉上眼睛操作效果應會較好。

- 7.部分活動如照鏡子遊戲速度慢才會產生有創意的動作，應以口令引領學童放慢速度。
- 8.學生對於每週的課程都能配合，少部分學生在做動作時還是放不開，尤其是女同學，一直要求不要和男生一同做。
- 9.身體活動中，如影隨形、動物幻想曲等，勾引孩子們展現自己的想像力，更願意學習尊重配合他人的互動。
- 10.個人表達時間，有些孩子還是較放不開，怕別人看，於是改用小組方式進行，待孩子放的開以後，再分成二大組等的方式。
- 11.學生能配合老師做校園空間探索，尤其是盲人遊戲，學生感受特別深刻，皆能和自己的伙伴相互合作，完成學習。
- 12.聚焦遊戲當中，因學生手持長圓筒，有些學生竟用嘴巴去呼喊，造成影響別班上課。
- 13.孩子透過靜心呼吸的放鬆，能逐漸改善煩躁的心情。

(三) 行為管理與注意事項

- 1.愛玩耍、捉弄他人的學童平常容易分心，並以此行為吸引老師或同學的注意。應要求不專心之學童聽講，並在必要時予以懲戒
- 2.器材、場地的準備要花較多的時間，應把準備時間提前。
- 3.在老師示範動作時，學童秩序易混亂，應在示範前將學童整頓好再進行示範，可要求學童圍成一個大圓圈，教學者在中心示範。
- 4.如遇操作場地位置分配不均，應分配學童固定操作位置，部分動作視情況調整。
- 5.不按規定進行動作可能產生的危險，應對學童再三告誡，嚴格禁止學童做出危險動作，防範未然。
- 6.同儕之間可能存在著許多問題，因此在位置的安排上學童會有意見，身為教學者必須想辦法解決，於教學時隨時調整學童的操作位置。

- 7.學童較多無法一一顧及，個別指導時間不足，所以有些學童操作時不太配合卻無法及時糾正。不配合之學童如果用小組方式或導生制來進行活動，應可用同儕的力量導正。
- 8.上課嚴格要求秩序，學童們會有所警覺，故較配合老師。雖然嚴格可能造成學童壓力，但有時還是必須視情況要求。
- 9.班級分開上課，孩子們安靜下來了，而且能認真做，並注意到自己和他人的安全。
- 10.隨時勸導並告知孩子要懂得尊重自己和他人的身體及學習空間。如有不依指導得學生可以先勸導，如不聽從再到請他到旁邊休息並停止做動作。



第五章 結論與建議

本研究之目的是以行動研究的方式發展一套適合國小高年級學童的生命教育課程，探討國小高年級學童接受本課程後，其接受情況與學習情形，以及本課程是否符合之身心動作教育功能及達到生命教育課程能力指標。教學者透過本研究，亦能於課程實施中獲得教學省思與專業成長。本章分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

本節根據研究目的，經分析研究結果與討論後，歸納出幾項結論。

一、本研究設計之生命教育課程適合國小高年級學童

本研究依據身心動作教育理念，針對國小高年級學童特質並配合生命教育基本內涵，選擇學童所需之十一項能力指標進行設計。課程內容包括呼吸的探索、身體功能的體認、自然動作探索、人際關係探索、空間及環境探索等五個主題。在課程實施中以行動研究方式蒐集資料進行教學省思，修正後完成一套十週生命教育課程。本課程適合國小高年級學童，具備四項特色：

- (一)身心動作教育理念與功能可融合於生命教育課程。
- (二) 依據生命教育基本內涵設計，並達到所選擇之能力指標。
- (三) 能提高學童對生命教育課程的學習興趣。
- (四) 透過身體的活動開發自我覺察能力，學會情緒紓解能力。
- (五) 能覺察身處環境及大自然生命的變化，懂得學習尊重及為他人著想，並更珍惜週遭的事物。

二、國小高年級學童對本課程的接受情況與學習情形

(一)課程實施十週後，學童很喜歡與喜歡的平均百分比即佔了86.6%，超過八成，感覺普通的部分為12.6%，而不喜歡與討厭的平均則僅為0.8%，大部分學童對本課程的接受度頗高。

(二) 學童學習後有94.5%的學童能記得上課所學，僅有5.5%的學童記得一部分或全忘了，本課程具有一定程度的教學效果。學童遵從老師指導很好與好佔了七成，學童專心學習很好與好佔了八成，學童彼此部分很好與好佔了八成。

三、本課程符合身心動作教育功能並達到生命教育課程能力指標

(一)符合之身心動作教育功能

1.瞭解身體結構

學童對呼吸與動作之間的關聯更加明瞭、呼吸覺察與身體覺知能力有顯著的加強，除了知道要以不同的角度來進行各種動作，部分學童已能應用上課所學改變生活作息。

2.放鬆與調適身心

學童透過丹田呼吸、鬆與緊的體驗、身體彩繪、情緒舞蹈等課程，學童較能調整自己的情緒，比較不容易緊張、生氣，爭吵的情形有所改善，也比較能放鬆心情。

3.多元的動作學習與開發身體潛能

學童對自己的身體有了更深入的認識，能做出比平常更多、更有趣的動作。學童十分樂於嘗試身體活動方式的改變，好像在自己的身體之中發現了新奇的事物一般。

4.增進人際關係

有許多學童常常會利用課後時間和同學、家人一起玩身心遊戲，分享這些遊戲的樂趣與舒適。並逐漸學習到人與人之間，能透過適當

的身體活動增進彼此感情。

5.提高身體活動的興趣

許多原本討厭上課的學童逐漸產生對身體活動的興趣，甚至期待老師再教新的活動。部分學童以更有創意的方式來進行身體活動，而且從中找尋到樂趣以及自信心。

(二) 本課程達到之生命教育領域能力指標

本課程達到十一項之能力指標。

1.主動實踐與健康有關的行為習慣

學童逐漸認識呼吸對於身體健康的重要性，也瞭解到呼吸和自身、周圍環境等因素息息相關；能使用調整呼吸的方式如丹田呼吸來調整情緒或集中注意力，並瞭解到透過全身性的關節活動有助於身體健康，對自己的成長與行為有正面的影響。

2.養成對自己行為負責任的習慣

學童體會到呼吸的重要性，得知身體活動與呼吸之間有所關聯，樂於進行身體活動，從中領悟放鬆的感覺，學習態度變得更積極。

3.了解如何和異性相處

配合音樂節奏、融合日常生活習慣的創意動作舞蹈，讓學生喜愛自己和懂得尊重他人的身體、增進彼此間互動及學習傾聽別人感受。

4.愛惜自己及尊重他人的身體

學童能知道自己與他人之間的差異，並接納自己與他人，自信心與創造能力提高，能面對問題克服困難。

5.認識自己的情緒，適當宣洩負面情緒

學習到有效的溝通方式，減少爭吵的情況，能以適當的活動調適自己的情緒，學會理性的表達，亦能以調整呼吸或運用想像的方式來改變心情，紓解壓力。

6.能夠發揮長處接受自己的缺點

透過身體活動去感受身體的改變與鬆緊，學到了怎麼跟他人相處，以及遇到困難時，可以讓自己冷靜，情緒不好時，能自我控制。

7.能夠評估身處位置的安全性

從和他人互動的遊戲中，增進評估身處位置的安全性。感受外在力量的變化提升身體的敏銳度，並藉由與他人施力的互動中，學習尊重他人。

8.設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人

學童較關心家人，並以課程活動做為增進彼此感情的方法，樂於參與團體活動，並且從中獲得樂趣。在互動中，樂於和他人分享身體活動帶來的歡樂或助益。

9.認識大自然的奧秘，學習維護自然景觀

透過互助合作覺察到身處環境及大自然的變化，學會尊重及傾聽別人的感受，進而懂得珍惜週遭的事物。

10.常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的

能以上課所學的動作來幫助自己，使身體舒適，將上課的活動於回家後和家人、朋友分享，融入生活並從中學習。

11.了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命

透過身體的互動，了解到自我空間與他人互動中的互助合作關係，並覺察自己身處環境的重要性及大自然生命的變化，學習到更懂得珍惜生命及週遭的事物。

四、研究者的省思與成長

(一) 反思能力的顯現

- 1.透過行動研究的進行，從學生的角度思考課程實施、教學方式對於學生的意義，並從學生的回饋中了解到學生的學習需求與引發學生學習興

趣的方式。

- 2.再次檢視與反省自己的教學理念與；重新思考課程對於學生的意義與影響，讓自己逐漸掌握到行動研究在實務過程中進行反思，改善實務的工作情境。
- 3.透過反思與行動實踐，提高研究效度，建立研究成果的可信賴度。

（二）課程設計能力提升

- 1.深入探討課程設計理論與實際的運作方式，嘗試規劃課程、設計課程並實施課程。
- 2.整個研究歷程用多元的方式評估學生的整體學習成效，提升研究者課程設計的能力。

（三）教師即研究者角色的落實

在教學歷程中，不斷地反省思考自己的教學，藉著「教師即研究者」的精神，在行動中反省，在反省中行動，使自己的教學實踐更臻完善，落實「教師即研究者」的教學理念。

（四）學習社群的建立

透過觀察員與教師的對話及回饋，使研究者改變以往的封閉心態，願意敞開胸懷與合作夥伴分享經驗與知識，就課程實施優點、缺點進行討論與經驗交流，經由彼此討論的過程中，逐漸形成學習社群分享彼此的知識。

（五）教與學的成長

透過行動研究，研究者發現學生改變了，「我」也改變了！在這一段生命之旅，透過與學生的互動過程產生教學相長，在每一個行動階段，研究者均盡所能的以超然多面向的視野，檢視課程與教學方案實踐的過程與學生的反應，在這段旅程中我成長學習很多，雖然研究學習的過程並不完美，但也還沒到結束的終點，因為透過身心動作教育理念實施生命教育就是不斷的學習與成長的。

第二節 建議

本節根據教學者對課程實施之經驗與心得，分別對課程設計、教學活動、以及未來研究等三個部分提供個人之建議，以做為對身心動作教育及生命教育課程有熱忱之研究者參考。

一、對課程設計之建議

- (一) 在課程實施的時程方面，因受到研究時間、人力與物力的限制，僅進行十週的生命教育課程，對於學生的後續行為表現無法追蹤觀察，建議未來進行之研究，若課程實施的時程延長，對於實施過生命教育課程之學生持續進行追蹤觀察，以評估其實施成效。
- (二) 高年級學童的動作常常被自身之觀念限制，較為呆板、制式化，可嘗試增加學童反應良好之活動如：空間及環境探索之實施時間，或另設計一套空間及環境探索之課程以增進學童多元使用身體的能力。
- (三) 較活潑或較靜態的活動，可視情況調整實施順序以提升學習效果，例如學童情緒較浮躁時，先實施靜態活動。
- (四) 身心動作教育可改善學童與家人之關係，亦能增進身體健康，可設計簡單之家庭作業，融入學童生活。

二、對教學活動之建議

- (一) 指導學童操作時，教學者可在適當的時機使用適當的引導語，提升學習成效。
- (二) 動作示範可放慢速度，有詳細之分解動作及說明，並視情況請學童上前示範。
- (三) 教學活動進行中，對於無法掌握要領或學習情況不佳的學童，可適時

或於課後給予個別指導。

(四) 高年級學童秩序較不易控制，不專心或嬉鬧之學童容易影響自身與他人，應隨時注意上課秩序，維持教學品質。

(五) 可以讓學童彼此觀摩操作，或於活動後增加分享操作經驗與心得的時間，加深學習印象。

三、對未來研究之建議

(一) 本課程針對高年級學童設計，未來研究者可嘗試設計適用於中、低年級的課程。

(二) 國小學童學習階段是身體活動教育實施的良好時機，未來研究者可設計一系列具階段性、不同程度的身心動作教育課程，對於學童身心發展與生命的體驗將有很大的幫助。

(三) 本研究的實施成效評估，只針對研究班級生命教育課程進行教室層級的課程評估，其研究的結論無法廣泛推廣，建議未來進行相關研究時，可進行不同區域的比較研究與實施課程的對象，探討其實施成效。

參考文獻

中文部份

- 方進隆 (2005)。體適能推展與全人健康理念。國民體育季刊, 34 (3), 78-83。
- 王偲潔 (2005)。身心動作教育課程對不同專項運動員運動能力及身體自我概念之影響。國立台東大學體育學系碩士班碩士論文。未出版, 台東市。
- 王德正 (2007)。身心動作教育課程對改善大學羽球選手肩關節疼痛之研究。國立台東大學體育學系碩士班碩士論文。未出版, 台東市。
- 王麗珊 (2006)。初授身心動作教育課程教師之體育課程價值取向研究。國立台東大學體育學系碩士班碩士論文。未出版, 台東市。
- 江正發 (2006)。身心動作教育課程對大學女性學生經痛改善效果之研究。國立台東大學體育學系碩士班碩士論文。未出版, 台東市。
- 吳玉妹 (2000)。體適能課程實施對學生體適能認知及表現之影響研究。國立台灣師範大學體育學系碩士論文。未出版, 台北市。
- 吳明隆 (2007)。SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北縣：加樺國際。
- 吳美慧 (2006)。身心遊戲課程對國小學童身體覺察能力與體操動作技能學習之效果研究。國立台東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。未出版, 台東市。
- 吳泰榕 (2008)。身心動作教育應用於漁村社區國小高年級健康與體育課程之行動研究。國立台東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。未出版, 台東市。
- 吳義弘 (2006)。跳繩訓練頻率差異對國小學童健康體適能之影響。國立台南大學體育科教學碩士班碩士論文。未出版, 台南市。
- 吳慧君 (1998)。運動能力的生理學評定。台北市：師大書苑。
- 宋文龍 (2002)。不同的體育教學活動對國小學童健康體適能之影響。國立台東師範學院教育研究所碩士論文。未出版, 台東市。
- 李宗芹 (1994)。創造性舞蹈：透過身體動作探索成長的自我。台北市：遠流。

- 李彩華、方進隆 (1998)。國中學生身體活動量與體適能相關因素研究。《體育學報》，25，139-148。
- 卓子文 (2002)。舞者身體覺察能力的開發：一項針對實施身心教育課程的行動研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 卓俊辰 (2004)。體適能與全人教育。2004 體適能與團隊動力研習會，46-65。台北市：中華民國體育學會。
- 林大豐、劉美珠 (2003)。身心學的意涵與發展之研究。《台東大學體育學報》，創刊號，247-272。
- 林大豐、劉美珠 (2004)。身心教育課程應用於改善運動員肩部疼痛指數與肌電之效果研究。《台東大學教育學報》，15 (2)，163-192。
- 林大豐、劉美珠 (2005)。身心教育課程應用於改善運動員下背痛之效果研究。《身心教育研究論文集》，178-197。台北市，師大書苑。
- 林大豐、劉美珠 (2007)。身心 (Somatics) 學概論。《體育理論經典叢書 (上)》，149-186。台北市，國立教育資料館。
- 林正常 (1998)。《運動生理學》。台北市：師大書苑。
- 林季福 (2004)。身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究。國立台東大學教育研究所碩士論文。未出版，台東市。
- 林美惠 (2002)。有氧舞蹈教學對國小學童健康體適能影響之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 林祐修 (2007)。瑜珈運動對國小學童動作協調能力之影響。國立台南大學體育學系碩士班碩士論文。未出版，台南市。
- 林貴福、盧淑雲 (1998)。《認識健康體能》。台北市：師大書苑。
- 洪嘉文 (2000)。學校體育再造之探討。《體育學報》，29，59-70。
- 洪嘉文 (2006)。體適能納入考試計分之可行性評估。《中華體育季刊》，21 (1)，39-48。
- 張春興 (1989)。《張氏心理學辭典》。台北市：台灣東華。

- 張秋煉 (2001)。台北市石牌國小體育課教學對健康體適能影響之探究。台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 張玉佩 (2006)。身心動作教育應用於輔導國小四到六年級學童改善情緒與行為之研究—以小團體輔導為例。國立台東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。未出版，台東市。
- 張鈴 (2007)。身心動作教育課程應用於高中體育教學之研究。國立台灣師範大學體育學系碩士班碩士論文。未出版，台北市。
- 陳怡真 (2004)。身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究。國立台東大學教育研究所碩士論文。未出版，台東市。
- 陳俊池 (2006)。Safe Out 健身操對台中市和平國小學童健康體適能之影響。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 陳昱甫 (2006)。身心動作教育課程對於改善國小教師下背疼痛效果之研究。國立台東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。未出版，台東市。
- 陳樹屏 (2003)。體適能的展望。南師體育，11，27-31。
- 曾慶貴 (2004)。修正式新式健身操對不同體型國小學童健康體適能之影響。國立新竹師範學院進修部體育教學碩士班碩士論文。未出版，新竹市。
- 曾瑞成、林靜萍、黃月嬋、張春秀、夏淑琴、陳金盛、鐘敏華、陳玉枝、闕月清 (2004)。健康與體育領域教材教法。台北市：冠學文化。
- 黃晴淇 (2006)。身心動作教育課程對國小教師身心放鬆效果之研究。國立台東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。未出版，台東市。
- 黃瑞琴 (1991)。質的教育研究方法。台北：心理。
- 董芸 (2006)。不同頻率之新式健身操活動對國小學童體適能之影響。國教新知，53 (1)，53-61。
- 劉一民 (1991)。「省心」與「省身」的沉思—運動身體學芻論。運動哲學研究，111-114。台北市：師大書苑。
- 劉美珠 (2002)。身心適能 (Somatic Fitness)。中華體育，16 (4)，134-141。

- 劉美珠 (2003a)。應用身心動作教育論點發展新體育之課程與教學研究—以「身心適能」課程為例。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (計畫編號：NSC91-2413-H-143-012)，未出版。
- 劉美珠 (2003b)。身體覺察 (body awareness)。大專體育，68，143-147。
- 劉美珠 (2004a)。身心動作教育與治療。教育研究所資料。未出版。
- 劉美珠 (2004b)。身心適能課程之建構與教材發展研究—以台東大學體育課為例。教授升等論文，台東大學體育學系。
- 劉美珠 (2005)。「身」與「心」的對話—身心教育 (Somatic Education)。國立台東大學九十三學年度辦理九年一貫課程與教學深耕計畫「健康與體育」領域進修活動—身心動作教育之理論與實務研習手冊。
- 劉美珠 (2006)。身心動作教育課程模式。身心動作教育研習手冊，4-11。
- 劉美珠、林大豐 (2001)。身心學。體育經典論著叢書總論，141-166。教育部體育司 (未出版)。
- 劉美珠、林大豐 (2003)。身心動作教育之應用研究：開發體操選手身心覺察能力對改善運動傷害之效果研究。大專體育學術研討會論文專刊，183-194。
- 劉美珠、林大豐 (2004)。身心動作教育應用在「健康與體育」領域課程之研究—以身體構圖 (body mapping) 的教材發展為例。台東大學體育學報，2，105-132。
- 劉美珠、林大豐 (2005)。身心動作教育之應用研究：開發體操選手身心覺察能力對改善運動傷害之效果研究。身心教育研究論文集，160-177。台北市，師大書苑。
- 蔡琇琪 (2004)。身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究。國立台東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。未出版，台東市。
- 鄭國雄 (2006)。身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響。國立台東大學體育教學碩士在職專班碩士論文。未出版，台東市。
- 賴德聲 (2004)。不同頻率之新式健身操對國小學童健康體適能之影響。國立台

- 北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 羅若蘋（譯）（1996）。*心靈體操*（原作者：Robert Masters & Jean Houston）。台北市：方智出版社。
- 蘇朱民（2001）。*準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體，身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究*。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 蘇國興（2002）。學校體育表演會對國小六年級學童健康體適能影響之研究。*健康與體育教學評鑑及學術研討會專刊*，157-162。
- 王文科（1989）。*教育研究法*。台北：五南出版社。
- 孔建國（1998）。點燃生命的火炬。*輔導通訊*，55，11-14。
- 史美奐（2003）。*國中教師創新教學專業能力之研究—以台北市國民中學為例*。台灣師大教育系碩士論文，台北市。
- 李錫津（1987）。*創造思考教學研究*。台北：台灣書店。
- 李玲惠（2004）。董教總獨中工委會師資教育局舉辦--「獨中教育行政研習課程」，2004年7月20-22日。
- 李乙明、李淑貞譯（2005）。*創造力 I. 理論，II. 應用* / Robert J. Sternberg 主編。台北：五南出版社。
- 何福田主編（2001）。*生命教育論叢*。台北：心理出版社。
- 林幸台（1995）。威廉斯創造力測驗修訂報告。*特殊教育研究期刊*，11，113-149。
- 林偉文（2002）。國民中小學學校組織文化、教師創意教學前能與創意教學之關係。國立政治大學教育研究所博士論文（未出版）。
- 林金輝（2002）。高等教育的創造性教學與大學生創造力的發展，*創造能力課程開發國際學術研討會論文集*，167-172。
- 林思伶主編（2000）。*生命教育的理論與實務*。台北：寰宇出版社。
- 林思伶（2001）。生命教育的理念與作法。載於*台灣地區國中生生死教育教學研討*

- 會論文集，198-214。彰化：彰化師範大學。
- 林雅玲（2003）。國中小創意教師教學策略與成效之研究。國立台灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版。
- 林明和（2003）。高中生命教育實施現況之分析研究。致遠管理學院教育研究所碩士學位論文，未出版。
- 林瑞明（2002）。台中縣國民小學教師對生命教育課程意見調查之研究。國立台中師範學院進修暨推廣部國民教育研究所學校行政班碩士學位論文，未出版。
- 邱玉惠（2003）。生命教育融入國中國文教材研究。國立高雄師範大學國文教學碩士學位論文，未出版。
- 邱秀娥（2001）。國民小學教師生命教育相關認知與態度之研究。國立高雄師範大學國文教學碩士學位論文，未出版。
- 洪杏杰（2003）。高雄市國民中學生命教育實施現況與相關因素之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士學位論文，未出版。
- 吳武雄（1999）。推展生命教育回歸教育本質。高中教育，7，10-15。
- 吳武雄（2003）。推展生命教育回歸教育本質。建中學報，9，5-9。
- 吳靜吉（2002）。創造力在教育研究的回顧與展望。2002年教育研究回顧與展望學術研討會。台北：國立政治大學教育學院。
- 吳慧珠、張惠平（2001）。彩繪兒童亮麗的人生—談國民小學生命教育課程設計與實施。生命教育。國民教育輔導叢書第九輯，81-107。
- 吳庶深（2001）。從生命教育探討生死教育—地震災區小學的生命教育。載於台灣地區兒童生死教育研討會論文。彰化市：國立彰化師範大學。
- 吳庶深、陳珮君（2000）。當前國中生命教育課程之比較。論文發表於宗教學術研討會，中壢：中原大學。
- 吳庶深、黃禎貞（2001）。生命教育課程對國中生生命意義感影響之研究。載於台灣地區國中生生命教育教學研討會。彰化市：國立彰化師範大學。

吳庶深、曾煥棠、詹文克、梁忠軒、洪佳玲（2002）。先進國家與我國中等學校生命教育之比較研究。2003年10月14日取自

<http://www.edu.tw/displ/index.htm>

吳清山、林天佑（2000）。教育名詞—生命教育。教育資料與研究，37，98。

吳事穎（2004）。陪小四生閱讀生命—由兒童讀物引導進入生命教育主題教學歷程之研究。國立新竹師範學院台灣語言與語文教育研究所碩士學位論文，未出版。

孫效智（2000）。生命教育的內涵與哲學基礎。載於林思伶（主編），生命教育的理論與實務（1-22）。台北市：寰宇出版公司。

孫效智（2001）。生命教育的內涵與實施。哲學雜誌，35，4-31。

黃義良（2000）。生命教育在國小課程中的融合與落實策略。載於林思伶（主編），生命教育理論與實務（頁255-271）。台北市：寰宇出版社。

黃義良（2000）。生命教育在國小課程中的融合與落實策略。北縣教育雙月刊，33，69-77。

黃德祥（2000）。小學生命教育的內涵與實施。載於林思伶主編生命教育的理論與實務書中。台北：寰宇出版社。

黃新發（2000）。生命教育列車開動—實踐人文教育理想。教師園地，3，15-17。

黃雅文、姜逸群（2005）。生命教育核心概念、系統架構及發展策略研究報告。台北：教育部。

黃雅文（2006）。生命教育生活技能模式及其教學方法之探究。生命教育，1，65-89。

黃光雄、蔡清田（1999）。課程設計理論與實際。台北：五南圖書。

陳福濱（2000）。生命教育的倫理基礎。收錄於生命教育與教育革新學術研討會大會專題演講。輔仁大學教育學程中心。

陳明昌（2003）。國小實施生命教育之行動研究—以一班六年級為例。國立嘉義大學國民教育研究所碩士學位論文，未出版。

- 陳國雄(2003)。國小生命教育課程實施現況與困境之探討---國小教師觀點。南華大學生死學研究所碩士學位論文，未出版。
- 陳芳玲(1998)。生命教育課程之探究。輔導通訊，55，29-34。
- 賈馥茗(1972)。發展創造性才能的教學。載於中國教育學會(主編)，教育研究(77-79)。台北：商務印書館
- 張玉成(1983)。教師發問技巧。台北市：心理出版社。
- 張利中(2001)。第一屆全國通識教育情意教學研討會。員林。大葉大學。
- 張淑美(1999)。生命教育與生死教育實施概況與省思。收錄於生命教育課程規劃研討會。國立南華管理學院生死學研究所。
- 張淑美(2000)。論生死教育在我國實施的需要性與可行性。高雄師範大學教育系：教育學刊，14，275-94。
- 張淑美(2001)。中學生命教育手冊—以生死教育為取向。台北：心理。
- 張美蘭(2000)。國民中學生命教育課程目標之發展。國立彰化師範大學碩士論文。
- 敬世龍(2004)。台南縣市國民中學生命教育實施現況調查及其可行策略之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士學位論文，未出版。
- 楊瑞珠(1998)。談失落與悲傷的輔導也是生命教育的一環。輔導通訊，55，1-5。
- 傅佩榮(1984)。宗教哲學初探。台北。黎明文化。
- 董奇(1995)。兒童創造力發展心理。台北：五南。
- 詹志禹(2002)。創造力教育政策白皮書-小學階段。台北：教育部。
- 詹棟樑(2004)。生命教育。台北：師大書苑。
- 鄧運林(2001)。認識生命教育。載於生命教育論叢，21-23。台北市：心理。
- 黎建球(2000)。生命教育的的意義價值及其內容。收錄於生命教育與教育革新學術研討會大會專題演講。輔仁大學教育學程中心。
- 蔡長衡(2003)。生死取向之生命教育---以國小五年級學童對死亡概念與態度之實證分析。國立新竹師範學院輔導教學研究所碩士學位論文，未出版。

- 蔡明昌 (2002)。生命教育、生死教育、與死亡教育：發展背景與課程比對之探討。《教育研究資訊》，10 (3)，1-14。
- 賴昱誼 (2001)。生命教育探索性評估---以嘉義市兩所生命教育中心學校為例。國立中正大學社會福利系碩士學位論文，未出版。
- 甄曉蘭 (2003)。教師的課程意識與教學實踐。《教育研究集刊》，49，63-94。
- 歐用生 (2000)。國民中小學九年一貫課程的特色。載於吳隆榮 (發行)：邁向課程新紀元 (頁8-17)。台北：中華民國教材研究發展學會。
- 劉明松 (1999)。生死教育的推展與實施。《台灣教育》，580，7-11。
- 劉瑞瓊 (1998)。如何落實生命教育，教導學生熱愛生命。《輔導通訊》，55，15-21。
- 錢永鎮 (2000)。中等學校生命教育課程內涵初探。論文發表於生命教育與教育革新學術研討會。台北：輔仁大學。
- 錢永鎮 (2000)。校園推動生命教育的具體做法。論文發表於現代教育論壇—生命教育。台北：國立台北師範學院。
- 鍾聖校 (2000)。情意溝通教學理論：從建構到實踐。台北：五南圖書。
- 謝文綜 (2003)。國小教師對生命教育的態度與實施現況之調查研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士學位論文，未出版。
- 台北市政府教育局 (2000)。台北市政府教育局推展生命教育實施計畫。
- 台灣省政府教育廳 (1998)。台灣省國民中小學推展生命教育實施計畫。《研習資訊》，15 (4)，8-11。
- 教育部 (2001)。國民中小學九年一貫課程暫行綱要。台北市：教育部。
- 教育部 (2001)。教育部生命教育中程計劃(90-93年度)。台北市：教育部。
- 教育部 (2003)。國民中小學九年一貫課程綱要。台北市：教育部。

英文部份

- Adams, M., George, S.D., & Deborah, D. (1998). Enhancing new product development performance: An organizational learning perspective. *Journal of Product Innovation Management*, 15, 403-422.
- Amabile, T. M. (1983). *The social psychology of creativity*. NY: Springer-Verlag.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity*. Oxford: Westview Press.
- Amabile, T.M., & Grysiewicz, S. S. (1989). The creative environment scales: Work Environment Inventory. *Creativity Research Journal*, 2, 231-253.
- Byrne, D. (1974). *An introduction to personality*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cates, C. (1979). Beyond muddling: Creativity. *Public Administration Review*, 39, 527-532.
- Cheng, M. Y. V. (2001). *Creativity in teaching: Conceptualization, assessment and resources*. Unpublished Doctoral Dissertation of Hong Kong Baptist University.
- Corbin, C. B. (1991). *Concepts of physical fitness*. Kerper Boulevard, Dubuque ; W. C. Brown.
- Cropley, A. J. (2001). *Creativity in education and learning*. London: Kogan page.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. NY: Harper Collins.
- Young, D. R., Monroe, Martha C. (1996). Some fundamentals of engaging stories. *Environmental Education Research*, (2), 171-187.
- Gallahue, D. L. (1996). *Developmental physical education for today's children*. (2nd ed.) Monterey: McGraw-Hill Companies.
- Gomez, N. (1988-1989). Somatic education. *Somatics, Autumn/Winter*, 18-21.

- Grad, G. J. & Gullo, S. V.(1987). Education in thanatology, In A. H. Kutscher, A. C. Carr, & L. G. Kutscher (Eds), *Principles of thanatology*, 67-79, New York: Columbia University Press.
- Gruber, H. E. (1993). *Creating minds*. NY: Basic Books.
- Guy, T. (1993). Exploratory study of elementary-aged children's Conceptions of death through the use of story. *Death studies*, 17, 27-54.
- Hanna, T. (1987) . What is Somatics-part two? *Somatics(Autumn/Winter)*, 6(1), 49-53.
- Hanna, T. (1977) . The somatic healers and the somatic educators. *Somatics*, 1(3), 49-52.
- Hanna,T. (1986) . What is Somatics? *Somatics(Spring/Summer)*, 5(4), 4-9.
- Molnar, L. A. (1983). Elementary death education. ERIC NO. ED230518.
- Pate,R., Dowda, M., & Ross, J. G. (1990) . Associations between physical activity and physical fitness in American children. *American Journal Disease Children*, 144, 1123-1129.
- Rhodes, M. (1961). An analysis of creativity. *Phi Delta Kappan*, 42, 305-310.

附錄一 參與研究家長同意書

參與身心動作教育應用於生命教育課程教學活動同意書

親愛的家長您好：

自從擔任學校的高年級老師以來，發現班上的孩子個別差異相當大，而且部分孩子的注意力不集中、情緒不穩定，無法控制自己的學習行為或是與他人相處的方式。相信各位家長一定都希望自己的孩子能健康的成長、快樂的學習！本人亦是由這個出發點來編排這一套課程的。在進修期間，本人接觸了由林大豐教授與劉美珠教授兩位「身心學」博士所發展出來的一系列身心動作教育課程，發現這方面的課程能夠提升兒童本身的覺察能力，除了能幫助兒童放鬆身心、改變情緒、建立正確的身體使用觀念以外，還可以增進與他人的互動關係。

這個教學活動是依據身心動作教育理念所設計的生命教育課程，在學校內實施，時間為每週80分鐘，連續十週進行教學。實施的過程將全程錄影，並於課後讓學生完成回饋單以及進行教學省思，另外亦將於師生會談活動時錄音。所獲得的資料純粹為修正與調正課程之依據，如無當事人及家長的同意不予公開，絕對予以妥善保管保密。

這個教學活動是針對本校高年級學生所設計的，十分需要各位家長的支持與鼓勵，並歡迎您隨時提供意見與建議，期望這一套課程的實施，在各方面均會對您的孩子有所幫助。

敬祝

闔府平安

教師 鐘惠英 敬上

我同意參與身心動作教育應用於生命教育課程教學活動

年 班 號 同意人簽名：_____

家長簽名：_____

附錄二 學童課後回饋單

第一單元生命吸引力課後回饋單

班級：_____甲 座號：_____ 姓名：_____

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「V」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1.呼吸系統簡介										
2.三度空間呼吸 (前後.左右.上下)										
3.吹氣遊戲~羽毛。										
4.說明正確的起身、躺下方式。										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、你覺得本次上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現_____

因為_____

四、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：_____

五、你對本次課程的建議：

六、家人的話：



第二單元生命吸引力2課後回饋單

班級：_____甲 座號：_____ 姓名：_____

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「V」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1.三度空間呼吸										
2.吹氣遊戲										
3.正確的起身、躺下方式。										
4.丹田呼吸法。										
5.身體彩繪。										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、你在呼吸時身體有什麼變化？

我覺得_____

四、你覺得控制自己呼吸的長、短、快、慢，對自己心裡的情緒、注意力...等有那些影響？請說出自己的想法。

我覺得_____

五、當你在做身體彩繪的活動時，是不是想像在自己的身體在地板的染料上塗了許多的顏色？現在請你把剛才想像塗在身體的這些顏色寫下來。

六、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

七、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：_____

八、你對本次課程的建議：

九、家人或朋友的話：

第三單元生命吸引力3課後回饋單

班級：_____甲 座號：_____ 姓名：_____

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「v」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1. 三度空間呼吸										
2. 正確的起身、躺下方式										
3. 丹田呼吸法										
4. 身體彩繪										
5. 鬆與緊的體驗										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、你透過軟球來感受呼吸時，身體有什麼變化？

我覺得_____

四、你喜歡在地上或軟墊上打滾嗎？為什麼？如果這樣能讓你更輕鬆，你想原因是什麼？

答：_____

五、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

六、當你透過繩子去感受「自己」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？

*當你透過繩子去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？

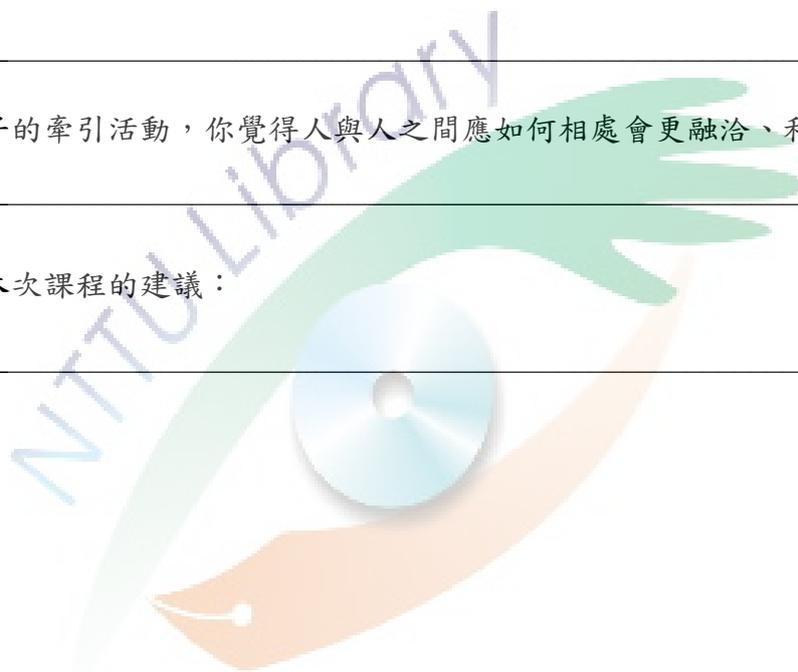
答：_____

*透過繩子的牽引活動，你覺得人與人之間應如何相處會更融洽、和諧？

答：_____

七、你對本次課程的建議：

答：_____



第四單元心手相連課後回饋單

班級：_____甲 座號：_____ 姓名：_____

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1. 丹田呼吸法(復習)。										
2. 正確的起身、躺下方式										
3. 近端運動										
4. 伸縮轉										
5. 鬆與緊的體驗(復習)										
6. 繩子遊戲										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、你覺得近端運動和平常的動作方式有那些地方不一樣？請說說自己的感覺。

我覺得_____

四、玩過伸、縮、轉這個遊戲之後，你覺得自己身體有那些關節可以轉動？如果不會做也可以直接寫出來(可以寫好幾項)。

答：_____

五、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

六、當你透過繩子遊戲去感受「自己」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？

答：_____

*當你透過繩子去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？

答：_____

*透過繩子的牽引活動，你覺得人與人之間應如何相處會更融洽、和諧？

七、你對本次課程的建議：

答：_____

三、十字交疊按摩這個遊戲你回家會和家人或朋友分享嗎？為什麼？

因為_____

四、閃躲高手遊戲時，你覺得自己的動作靈活嗎？和同學玩時，應該注意到什麼呢？

答：_____

五、你認為運用情緒舞蹈能不能改變自己的心情？不論可不可以都請說明原因喔！

*在感受情緒舞蹈活動之中，你平常會如何處理和發洩自己的喜.怒.哀.樂呢？

喜_____

怒_____

哀_____

樂_____

六、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

七、你對本次課程的建議：

答：_____

第六單元 心手相連 課後回饋單

班級：五.六甲 座號： 姓名：

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1. 丹田呼吸法(復習)。										
2. 正確的起身、躺下方式										
3. 近端運動(復習)										
4. 身體彩繪(復習)。										
5. 情緒舞蹈(復習)。										
6. 身心遊戲~如影隨形。										
7. 鏡子遊戲。										
8. 動物幻想曲。										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、你認為透過動物幻想曲來想像，其中自己最想變成什麼動物來改變自己的心情？

答：_____

因為_____

*活動中你觀察到什麼？（可就自己和他人互動的活動中來說明）

答：_____

四、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

五、你對本次課程的建議：

六、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：_____

第七單元心手相連課後回饋單

班級：五.六甲 座號： 姓名：

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1. 丹田呼吸法(復習)。										
2. 正確的起身、躺下方式										
3. 身體彩繪(復習)。										
4. 鏡子遊戲(復習)。										
5. 如影隨形(復習)。										
6. 動物幻想曲(復習)。										
7. 情緒舞蹈(復習)。										
8. 擦擦舞。										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、之前進行過的活動你有越來越熟練嗎？有或沒有都請寫出原因喔！

答：_____

因為_____

*你認為運用想像能不能改變自己的心情？不論可不可以都請說明原因喔！

答：_____

因為_____

*你喜歡全班一起跳舞還是自己一個人跳舞？為什麼？

答：_____

*你認為模仿別人好不好玩？請說明好玩的原因。

答：_____

四、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

五、你對本次課程的建議：

六、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：_____

第八單元讓愛傳出志課後回饋單

班級：五.六甲 座號： 姓名：

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1. 丹田呼吸法(復習)。										
2. 正確的起身、躺下方式										
3. 身體彩繪(復習)。										
4. 如影隨形(復習)。										
5. 擦擦舞(復習)。										
6. 造型123。										
7. 棍子遊戲。										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、在如影隨形遊戲中，當你是動作跟隨者時，你的感受又如何？

答：_____

* 人少或人多一起玩的感覺如何？快樂嗎？如何做會很快樂？身體變化及感受又如何？

答：_____

四、二人一組進行活動時，你們能不讓木棍掉下的成功秘訣是什麼？

答：_____

* 當你透過木棍去感受「自己」和「他人」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？

答：_____

* 透過木棍的牽引活動，你覺得人與人之間應如何相處會更融洽、和諧？

答：_____

五、透過造型123被操作時，你的感受如何？呼吸如何？你如何做動作？可以不用力的部位你有放鬆嗎？

答：_____

* 操作別人時，要注意什麼，才不會引起衝突？

答：_____

* 在覺察自己身體與觀察別人動作中，你能體會到身體的情緒嗎？

答：_____

六、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____ 因為_____

七、你對本次課程的建議：

八、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：_____

第九單元讓愛傳出去2課後回饋單

班級：五.六甲 座號： 姓名：

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1.丹田呼吸法(復習)。										
2.正確的起身、躺下方式										
3.近端運動(復習)。										
4.棍子遊戲(復習)。										
5.盲人遊戲。										
6.聚焦遊戲。										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、你喜歡全班一起跳舞還是自己一個人跳舞？為什麼？

答：_____

四、今天的盲人體驗活動，能提高你對珍惜身體和生命的感受力嗎？你的收穫是什麼？

答：_____

*眼睛看和用身體的部位去感受，你覺得有什麼不一樣？

答：_____

五、如果你周圍的朋友或家人中，需要你的幫助！你會如何幫助他們？

答：_____

六、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

七、你對本次課程的建議：

八、上過今天的課你有什麼心得感想？或是你學到了什麼？還是你的身體、心裡有一些特別的感覺，都可以寫出來。

答：_____



第十單元讓愛傳出去3課後回饋單

班級：五.六甲 座號： 姓名：

各位同學，上完本次課程，有什麼感覺或想法呢？請紀錄下來。請回家與家人一起分享活動內容並給老師回饋！這樣老師才能提供更好玩的活動給大家喔！下面的問題沒有標準答案，請按自己的想法填寫。

一、這一個單元上課的主要活動，請依照自己的上課情形打「√」

活動名稱	接受情形					學習情形				
	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	討厭	全部記得	大部分記得	記得一部分	不太清楚	忘記了
1. 丹田呼吸法(復習)。										
2. 三度空間呼吸(復習)。										
3. 正確的起身、躺下方式										
4. 身體彩繪(復習)										
5. 聚焦遊戲。										
6. 圈圈土風舞。										

二、你覺得本單元所學的內容對你（請勾選V）：

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為_____

三、和大家一起跳舞你喜歡嗎？感覺是什麼？

答：_____

四、透過聚焦遊戲，你觀察到校園裡的什麼東西？你覺得該如何珍惜週遭的事物呢？

答：_____

五、本週課程你最喜歡哪一個部份？為什麼？

我最喜歡_____

因為_____

六、上了十週的生命教育體驗課程你最大的收穫是什麼？你學到了什麼？你回家會和家人或朋友分享所有學到的活動嗎？

答：_____

七、你最想說出感謝的話是什麼？有關自己或他人的都可以寫出來。

答：_____



附錄四 觀察員紀錄表

觀察員紀錄表

一、教學檢核表

觀察員姓名：

第 週 日期： 年 月 日	實施情形				
檢核項目	很 好	好	普 通	待 改 進	很 差
一、課程實施方面					
1、課程實施是否按照計畫進行。					
2、教學流程是否順暢。					
3、教學時間掌控是否適宜。					
4、教材教具是否準備合宜妥當。					
二、教師教學行為方面					
1、教師能適當引發學生學習興趣。					
2、教師能適當引導學生進入活動主題。					
3、教師能有效掌握學生學習行為。					
三、學生學習情形					
1、學生能遵從教師指導。					
2、學生能專心學習。					
3、學生能彼此合作學習、互相幫忙。					
四、師生互動					
1、班級學習氣氛融洽。					
2、老師適時解答學生問題。					
3、教師能依個別化、適性化的原則進行指導。					

二、觀察員建議表

觀察項目	觀察者所觀察到之問題	觀察者的建議
課程進行		
教師教學行為		
學生學習情形		
師生互動		

<p>四、三度空間呼吸：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.說明球的作用類似擴音器，藉由球的幫助來進行操作可以使學生更容易感受到呼吸時胸腔的擴張與變化。 2.夾球體驗1：每一位學生使用一個軟球，將軟球抱在胸前、夾在腋下等部位，體會呼吸時胸腔以及肋骨擴張的感受如圖3-5、圖3-6、圖3-7。 3.夾球體驗2：兩人一組，背對背夾球，先體會呼吸時背部的膨脹感受如圖3-8。 	10	
<p>五、正確的起身、躺下方式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。 2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。 3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。 4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。 	15	
<p>六、分享與討論：</p> <p>體察與分享自己如何愛惜及尊重自己的身體，並完成學習單。</p>	15	

<p>三、吹氣遊戲（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將學生分為二組進行吹氣遊戲，每人輪流吹動衛生紙可以躺、站、坐等姿勢來體驗呼吸的不同，如圖3-9、圖3-10、圖3-11、圖3-12。 2.遊戲後休息，問學生遊戲是利用什麼來進行。 	15	
<p>第二節</p> <p>四、丹田呼吸法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。 3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。 4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。 	10	
<p>五、身體彩繪：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-21。 2.在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-22。 3.告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。 	15	
<p>六、分享與討論：</p> <p>體察與分享自己如何愛惜及尊重自己的身體，並完成學習單。</p>	15	

第三週

單元名稱	人與自己~生命吸引力3	設計者兼教學者	鐘惠英	
		教學時間	週四共 80 分鐘	
教學對象	高年級	教學場地	資源教室	
單元目標	1.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。 2.能學習體察自身與他人的感受，改善人與人之間的互動關係。			
課程內容	1.三度空間呼吸。 2.丹田呼吸法。 3.身體彩繪。 4.正確的起身、躺下方式。 5.鬆與緊的體驗。			
對應能力指標	2-1-2-3養成對自己行為負責任的習慣。 2-3-2-3能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。 4-2-9常懷感恩的心，珍惜自己擁有的。 2-2-2-1了解如何和異性相處。 2-3-1-2愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。 4-2-1設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。			
使用教具	鬆緊帶、輕鬆的音樂及電腦設備、課後回饋單			
發展活動				
教學活動與步驟			教學 分鐘	備註
第一節 一、三度空間呼吸（復習） 1.說明球的作用類似擴音器，藉由球的幫助來進行操作可以使學生更容易感受到呼吸時胸腔的擴張與變化。 2.夾球體驗1：每一位學生使用一個軟球，將軟球抱在胸前、夾在腋下等部位，體會呼吸時胸腔以及肋骨擴張的感受如圖3-5、圖3-6、圖3-7。 3.夾球體驗2：兩人一組，背對背夾球，先體會呼吸時背部的膨脹感受如圖3-8。 二、丹田呼吸法（復習） 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹			15	學生動作操作發表次數內容及學習單
			10	

<p>部自然就膨脹起來，自行操作數次。</p> <p>3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。</p> <p>4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。</p> <p>三、身體彩繪（復習）</p> <p>1.躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-21。</p> <p>2.在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-22。</p> <p>3.告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。</p>	15	
<p>第二節</p> <p>四、正確的起身、躺下方式（復習）</p> <p>1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。</p> <p>2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。</p> <p>3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。</p> <p>4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。</p>	15	
<p>五、鬆與緊的體驗：</p> <p>1.透過鬆緊帶做左右擴胸伸展，在手的一拉一鬆之間並搭配呼吸做身體的放鬆與身體覺察如圖3-42、圖3-43。</p> <p>2.提醒學生動作要放慢。</p>	10	
<p>六、分享與討論：</p> <p>分享自己如何和異性相處，並完成學習單。</p>	15	

第四週

單元名稱	人與他人~心手相連1	設計者兼教學者	鐘惠英	
		教學時間	週四共 80 分鐘	
教學對象	高年級	教學場地	資源教室	
單元目標	1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。 2.應用多元的動作模式及身體使用觀念，讓學童擺脫以往呆板的動作觀念。 3.能學習自我放鬆與調整情緒的方法。			
課程內容	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.近端運動。 4.伸縮轉。 5.鬆與緊的體驗。 6.繩子遊戲。			
對應能力指標	2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。 4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。 2-3-1-2 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。 2-3-1-3 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。			
使用教具	鬆緊帶、輕鬆的音樂及電腦設備、課後回饋單			
發展活動				
教學活動與步驟			教學 分鐘	備註
第一節 一、丹田呼吸法（復習） 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時 這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。 3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。 4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。			10	學生動作操作發表次數內容及學習單

<p>二、正確的起身、躺下方式（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。 2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。 3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。 4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。 	10	
<p>三、近端運動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.俯臥屈膝抱頭，兩腳張開，將手腳與頭部固定，運動身體中心部位的關節如圖3-25。 2.膝蓋慢慢離地，手與腳固定，運動身體中心部位的關節。 3.把手與腳固定的距離拉開，加大運動範圍如圖3-26。 	20	
<p>第二節</p> <p>四、伸縮轉：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師先進行示範，以身體的任何一個部位做伸展的動作，再以另一個部位做收縮的動作，最後以另一個部位做旋轉的動作如圖3-36、圖3-37。 2.注意進行動作時身體部位不可重複。 3.提醒小朋友嘗試以身體各種不同部位、各種不同伸、縮、轉的方式進行。 	10	
<p>五、鬆與緊的體驗（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過鬆緊帶做左右擴胸伸展，在手的一拉一鬆之間並搭配呼吸做身體的放鬆與身體覺察如圖3-42、圖3-43。 2.提醒學生動作要放慢。 		
<p>六、繩子遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.透過鬆緊帶做不同造型變化，感受人際互動與互助合作如圖3-48、圖3-49。 2.提醒學生拉鬆緊帶要注意自己與他人安全。 	15	
<p>七、分享與討論：</p> <p>體察與分享自己如何抒發情緒，並完成學習單。</p>	15	

<p>3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。</p> <p>4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。</p> <p>三、近端運動（復習）</p> <p>1.俯臥屈膝抱頭，兩腳張開，將手腳與頭部固定，運動身體中心部位的關節如圖3-25。</p> <p>2.膝蓋慢慢離地，手與腳固定，運動身體中心部位的關節。</p> <p>3.把手與腳固定的距離拉開，加大運動範圍如圖3-26。</p> <p>四、伸縮轉（復習）</p> <p>1.教師先進行示範，以身體的任何一個部位做伸展的動作，再以另一個部位做收縮的動作，最後以另一個部位做旋轉的動作如圖3-36、圖3-37。</p> <p>2.注意進行動作時身體部位不可重複。</p> <p>3.提醒小朋友嘗試以身體各種不同部位、各種不同伸、縮、轉的方式進行。</p>	10	
<p>第二節</p> <p>五、身心遊戲~閃躲高手：</p> <p>1.兩人一組，其中一人以手指輕輕戳點伙伴的身體，另一人則迅速閃躲如圖3-30。</p> <p>2.規定不能用跑的，必須以坐或臥等姿勢進行閃躲遊戲，以免學生亂跑如圖31。可視情況交換操作。</p>	10	
<p>六、身心遊戲~十字交疊按摩：</p> <p>1.兩人一組，其中一人趴在地板上，另一人則以腹部交疊對方的背部並放鬆趴在他身上。動作時自己放鬆並左右滾動，注意不可重壓到對方肩頸及膝蓋等結構較弱的部位。而趴著的人本身也是放鬆，亦可隨時以拍地來表達不舒服之感如圖3-23、圖3-24</p> <p>2.要求學生提醒自己每當滾到接近對方肩頸時就稍微留意、放慢自己的動作。</p> <p>3.告訴學生用這種互動式的溫和按摩方式可以幫助我們體察自己和他人之感受，增進感情，不會造成身體負擔而達到按摩效果。</p>	10	
<p>七、情緒舞蹈：</p> <p>1.身體隨著不同的音樂節奏感受其帶來的喜、怒、哀、樂等情緒變化，並透過肢體表現讓身體達到放鬆與壓力的釋放如圖3-44、圖3-45、如圖3-46、圖3-47。</p> <p>2.提醒學生不要在意同學的眼光，儘量去展現自己。</p>	10	
<p>八、分享與討論：</p> <p>體察與分享身體活動中，如何與他人互動，並完成學習單。</p>	10	

第六週

單元名稱	人與他人~心手相連3	設計者兼教學者	鐘惠英	
		教學時間	週四共 80 分鐘	
教學對象	高年級	教學場地	資源教室	
單元目標	1.能以放鬆的方式進行身體伸展，鬆開緊繃的肌肉，避免運動傷害。 2.能應用多元的動作方式進行運動，幫助身體各部位的 肌肉均衡發展，維持健康。 3.能學習懂得為他人著想，並積極主動地幫助他人。			
課程內容	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.近端運動。 4.身體彩繪。 5.情緒舞蹈。 6.身心遊戲~如影隨形。 7.鏡子遊戲。 8.動物幻想曲。			
對應能力指標	2-4-1-2-2 能夠評估身處位置的安全性。 2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。 2-3-1-2 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。 4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。			
使用教具	輕鬆及喜怒哀樂的音樂及電腦設備、課後回饋單			
發展活動				
教學活動與步驟			教學 分鐘	教學 評量
第一節 一、丹田呼吸法（復習） 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時 這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。 3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。 4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。			5	學生 動作 操作 發表 次數 內容 及學 習單

<p>二、正確的起身、躺下方式（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。 2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。 3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。 4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。 	5	
<p>三、近端運動（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.俯臥屈膝抱頭，兩腳張開，將手腳與頭部固定，運動身體中心部位的關節如圖3-25。 2.膝蓋慢慢離地，手與腳固定，運動身體中心部位的關節。 3.把手與腳固定的距離拉開，加大運動範圍如圖3-26。 	5	
<p>四、身體彩繪（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-21。 2.在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-22。 3.告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。 	10	
<p>五、情緒舞蹈：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.身體隨著不同的音樂節奏感受其帶來的喜、怒、哀、樂等情緒變化，並透過肢體表現讓身體達到放鬆與壓力的釋放如圖3-44、圖3-45、 如圖3-46、圖3-47。 2.提醒學生不要在意同學的眼光，儘量去展現自己 	15	
<p>第二節</p> <p>六、身心遊戲~如影隨形：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組，播放音樂，一人做出動作引領另一人跟隨如圖3-32。 2.交換操作如圖3-33。 3.起先動作可以由教師示範，漸漸開放讓學生改編。 	10	

<p>七、鏡子遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組面對面，一人做動作，另一人跟隨，但是必須和對方同樣的動作、同樣的速度，就有如照鏡子一般如圖3-34。 2.互相交換角色進行動作。 3.換組（換伙伴）進行。 4.改為三人一組，一人做動作，第二人跟隨，而第三人則再跟隨第二人（有如放置兩面鏡子的效果），最後增加為四人一組，繼續進行遊戲如圖3-35。 	10	
<p>八、動物幻想曲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.屈：想像自己是一條蛇，為躲避敵人緊縮身體如圖3-27。 2.伸展：想像自己是一隻大象或猴子，讓肢體呈現不同的變化如圖3-28。 3.擺動：想像自己是一隻企鵝，做身體的搖擺如圖3-29。 	10	
<p>九、分享與討論：</p> <p>體察與分享自己如何幫助他人，並完成學習單。</p>	10	

第七週

單元名稱	人與他人~心手相連4	設計者兼教學者	鐘惠英	
		教學時間	週四共 80 分鐘	
教學對象	高年級	教學場地	資源教室	
單元目標	1.以不同的動作概念進行動作，以改變自己不良的動作習慣。 2.學會運用想像，以多元的方式進行各種動作探索。			
課程內容	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.身體彩繪。 4.鏡子遊戲。 5.如影隨形。 6.動物幻想曲。 7.情緒舞蹈。 8.擦擦舞。			
對應能力指標	2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。 2-3-1-2 愛惜及尊重自己及他人的身體，不做傷害自己及他人身體的事。 2-3-1-3 認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。 2-4-1-2-2 能夠評估身處位置的安全性。 4-2-9 常懷感恩的心，珍惜自己所擁有的。			
使用教具	輕鬆及喜怒哀樂的的音樂及電腦設備、課後回饋單			
發展活動				
教學活動與步驟			教學 分鐘	備註
第一節 一、丹田呼吸法（復習） 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時 這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。 3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。 4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。			5	學生動作操作發表次數內容及學習單

<p>二、正確的起身、躺下方式（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。 2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。 3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。 4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。 	10	
<p>三、身體彩繪（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-21。 2.在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-22。 3.告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。 	15	
<p>四、鏡子遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組面對面，一人做動作，另一人跟隨，但是必須和對方同樣的動作、同樣的速度，就有如照鏡子一般如圖3-34。 2.互相交換角色進行動作。 3.換組（換伙伴）進行。 4.改為三人一組，一人做動作，第二人跟隨，而第三人則再跟隨第二人（有如放置兩面鏡子的效果），最後增加為四人一組，繼續進行遊戲如圖3-35。 	10	
<p>第二節</p> <p>五、如影隨形：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩人一組，播放音樂，一人做出動作引領另一人跟隨如圖3-32。 2.交換操作如圖3-33。 3.起先動作可以由教師示範，漸漸開放讓學生改編。 <p>六、動物幻想曲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.屈：想像自己是一條蛇，為躲避敵人緊縮身體如圖3-27。 2.伸展：想像自己是一隻大象或猴子，讓肢體呈現不同的變化如圖3-28。 3.擺動：想像自己是一隻企鵝，做身體的搖擺如圖3-29。 	10	

<p>七、情緒舞蹈：</p> <p>1.身體隨著不同的音樂節奏感受其帶來的喜、怒、哀、樂等情緒變化，並透過肢體表現讓身體達到放鬆與壓力的釋放如圖3-44、圖3-45、 如圖3-46、圖3-47。</p> <p>2.提醒學生不要在意同學的眼光，儘量去展現自己</p>	10	
<p>八、擦擦舞：</p> <p>1.播放音樂，教師引領讓小朋友跟隨，模擬擦玻璃的動作如圖3-4-83。</p> <p>2.首先用手擦拭，而後改為手肘、肩膀、背部、腰部、臀部、膝蓋、腳踝...等等如圖3-38、圖3-39。</p> <p>3.兩人一組互相幫對方擦拭，但不可以碰到對方的身體。</p>	10	
<p>九、分享與討論：</p> <p>體察與分享自己如何愛惜及尊重自己及他人的身體，並完成學習單。</p>	10	

<p>作數次。</p>		
<p>三、身體彩繪（復習）</p>	15	
<p>1. 躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-21。</p>	10	
<p>2. 在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-22。</p>		
<p>3. 告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。</p>		
<p>第二節</p>		
<p>四、如影隨形（復習）</p>		
<p>1. 兩人一組，播放音樂，一人做出動作引領另一人跟隨如圖3-32。</p>		
<p>2. 交換操作如圖3-33。</p>		
<p>3. 起先動作可以由教師示範，漸漸開放讓學生改編。</p>		
<p>五、擦擦舞：</p>		
<p>1. 播放音樂，教師引領讓小朋友跟隨，模擬擦玻璃的動作如圖3-4-83。</p>	10	
<p>2. 首先用手擦拭，而後改為手肘、肩膀、背部、腰部、臀部、膝蓋、腳踝...等等如圖3-38、圖3-39。</p>	10	
<p>3. 兩人一組互相幫對方擦拭，但不可以碰到對方的身體。</p>		
<p>六、造型 123：</p>		
<p>兩人一組。一位扮演木偶人（A），另一位則擔任操控木偶（B）人。A想像自己是木偶人，任由操控木偶者B來調整身體的動作和姿勢。控制者B可以依個人的喜愛來調整木偶人A的姿勢，可以扳動手、扳動單腳、或讓身體彎曲等等，自然地變化各種不同得造型。B可以連扳動幾個部位，A就得隨之停留在那些雕塑的造型上如圖3-50、3-51。</p>	10	
<p>七、棍子遊戲：</p>		
<p>兩人一組以手指按住木棍各一端，施力時要注意身體位置的不同，所帶來施力的大小與變化。身體自然地變化各種不同的造型如圖3-52、3-53。</p>		
<p>八、分享與討論：</p>		
<p>體察與分享自己如何珍惜生命，並完成學習單</p>	10	

第九週

單元名稱	人與環境~讓愛傳出去2	設計者兼教學者	鐘惠英	
		教學時間	週四共 80 分鐘	
教學對象	高年級	教學場地	資源教室	
單元目標	1.能覺察自己的作，注意他人與小組之間彼此的互動關係，並做出適切的回應。 2.學會善加利用全身性的控制活動與適度的運動，幫助身心均衡發展。			
課程內容	1.丹田呼吸法。 2.正確的起身、躺下方式。 3.近端運動。 4.棍子遊戲。 5.盲人遊戲。 6.聚焦遊戲。			
對應能力指標	2-1-2-3 養成對自己行為負責任的習慣。 2-3-2-3 能夠發揮自己的長處接受自己的缺點。 2-4-1-2-2 能夠評估身處位置的安全性。 4-2-7 認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。 5-1-1 了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。 4-2-1 設身處地為他人著想，積極主動地幫助他人。			
使用教具	棍子、輕鬆的音樂及電腦設備、課後回饋單			
發展活動				
教學活動與步驟			教學 分鐘	備註
第一節 一、丹田呼吸法（復習） 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時 這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。 3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。 4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。			10	學生動作操作發表次數內容及學習單

<p>二、正確的起身、躺下方式（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。 2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。 3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。 4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。 	10	
<p>三、近端運動（復習）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.俯臥屈膝抱頭，兩腳張開，將手腳與頭部固定，運動身體中心部位的關節如圖3-25。 2.膝蓋慢慢離地，手與腳固定，運動身體中心部位的關節。 3.把手與腳固定的距離拉開，加大運動範圍如圖3-26。 	10	
<p>四、棍子遊戲（復習）</p> <p>兩人一組以手指按住木棍各一端，施力時要注意身體位置的不同，所帶來施力的大小與變化。身體自然地變化各種不同的造型如圖3-54、3-55。</p>	10	
<p>第二節</p> <p>五、盲人遊戲：</p> <p>兩人一組，其中一人帶眼罩，另一夥伴以口說協助引導並指引行進方向與身處環境的安全性，進行中請學生注意以不影響別班上課為原則，採輪流方式做校園空間環境的探索如圖3-54、3-55。</p>	15	
<p>六、聚焦遊戲：</p> <p>每位學生一人一個長圓筒，透過自製的長圓筒到校園每個想探索的角落聚焦觀察動植物，活動進行中請學生注意以不影響別班上課為原則，做校園空間環境的探索如圖3-56、3-57。</p>	15	
<p>七、分享與討論：</p> <p>體察與分享自己如何保護校園生活環境，並完成學習單。</p>	10	

第十週

單元名稱	人與環境~讓愛傳出去3	設計者兼教學者	鐘惠英	
		教學時間	週四共 80 分鐘	
教學對象	高年級	教學場地	資源教室	
單元目標	1.能透過身體活動表現出感恩及珍惜自己的生命。 2.學會為他人著想，並能積極主動地幫助他人。			
課程內容	1.丹田呼吸法。 2.三度空間呼吸。 3.正確的起身、躺下方式。 4.身體彩繪。 5.聚焦遊戲。 6.圈圈土風舞。			
對應能力指標	2-1-2-3養成對自己行為負責任的習慣。 2-3-1-3認識自己的情緒，以適當途徑宣洩心中的負面情緒，不刻意壓抑自己的情緒。 5-1-1了解生老病死是生命的現象，學習感恩與珍惜生命。 4-2-7認識大自然的奧秘，學習如何維護自然景觀。			
使用教具	長圓筒、輕鬆的音樂及電腦設備、課後回饋單			
發展活動				
教學活動與步驟			教學 分鐘	備註
第一節 一、丹田呼吸法（復習） 1.讓每一位學生找出丹田的位置並進行操作，由於此法站立時較不易，故讓學生躺下及坐下操作如圖3-19。 2.引導學生想像從肚臍到脊椎方向有一條直線，呼氣時線縮短向脊椎靠近，吸氣時這條線放鬆，恥骨下方的肌肉群亦同時放鬆腹部自然就膨脹起來，自行操作數次。 3.讓學生默數呼吸，將意念專注在呼吸上，幫助他們放鬆身體與集中精神如圖3-20。 4.向學生說明平時可利用上課前一分鐘，用丹田呼吸法來調整自己的情緒及精神。 二、三度空間呼吸（復習） 1.說明球的作用類似擴音器，藉由球的幫助來進行操作可以使學生更容易感受到呼吸時胸腔的擴張與變化。 2.夾球體驗1：每一位學生使用一個軟球，將軟球抱在胸前、夾在			5	學生動作操作發表次數內容及學習單
			10	

<p>腋下等部位，體會呼吸時胸腔以及肋骨擴張的感受如圖3-5、圖3-6、圖3-7。</p> <p>3.夾球體驗2：兩人一組，背對背夾球，先體會呼吸時背部的膨脹感受如圖3-8。</p> <p>三、正確的起身、躺下方式（復習）</p> <p>1.躺下：首先彎腰屈膝，單手撐地順著地心引力側身躺下如圖3-13、圖3-14。</p> <p>2.起身：側身屈身，縮短身體半徑，以手扶地讓脊椎彎曲自然的將身體帶上來如圖3-15、圖3-16、圖3-17、圖3-18。</p> <p>3.說明順著地心引力來動作與放鬆身體的關係。</p> <p>4.播放音樂，讓學生自由走動，自然順暢的練習躺下、起身等動作數次。</p>	15	
<p>四、身體彩繪（復習）</p> <p>1.躺在地上，想像自己是一張立體圖畫紙，而地板上有著自己喜歡的顏料，任意的在地板上轉動自己的身體，把所有的重量都交給地板，讓身體塗滿喜歡的顏料如圖3-21。</p> <p>2.在塗的過程之中，提醒學生充分運用想像結合身體的感覺，儘量全部的地方都塗均勻而且流暢自然，避免有間斷之情況出現如圖3-22。</p> <p>3.告訴學生早上可以用這種方式在床上翻轉一下再起床，尤其是寒冷的早晨可以幫助讓身體舒活起來，減緩剛起床的不適感。</p>	10	
<p>第二節</p>		
<p>五、聚焦遊戲（復習）</p> <p>每位學生一人一個長圓筒，透過自製的長圓筒到校園每個想探索的角落聚焦觀察動植物，活動進行中請學生注意以不影響別班上課為原則，做校園空間環境的探索如圖3-56、3-57。</p>	15	
<p>六、圈圈土風舞：</p> <p>1.透過鬆緊帶做左右擴胸伸展，在手的一拉一鬆之間並搭配呼吸做身體的放鬆與身體覺察如圖3-42、圖3-43。</p> <p>2.提醒學生動作要放慢。</p>	15	
<p>七、分享與討論：</p> <p>體察與分享自己如何愛護大自然，並完成學習單。</p>	10	

附錄六 訪談大綱

師生小組訪談紀錄表

日期	
地點	
訪談對象	
訪談項目	訪談內容
課程內容方面	
教師教學方面	
學習時所遭遇 的問題	
建議事項	

