

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：林大豐 博士

身心動作教育對基層員警工作壓力
紓解效果之研究

研 究 生：許建坤

中華民國 九十八 年 六 月

國立臺東大學
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 許建坤 君所提之論文

身心動作教育對基層員警工作壓力紓解效果之研究

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：

蘇維杉

(學位考試委員會主席)

劉美峰

林大豐

(指導教授)

論文學位考試日期：98年6月29日

國立臺東大學

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 身心整合與運動休閒產業學系
健康促進與休閒管理碩士在職專班 97 學年度第 2 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：身心動作教育對基層員警工作壓力紓解效果之研究

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
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館
☒	☐	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
☒	☐	☐	☐

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：林火營 (親筆簽名)

研究生簽名：許建坤 (親筆正楷)

學 號：3696023 (務必填寫)

日 期：中華民國 98 年 7 月 15 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

人之氣質，本難變化，唯有讀書則可變化氣質，求知的渴望未因歲月而毀滅，96 年有幸進入台東大學再次的重拾書卷，讓原為黑白的人生起了彩色的變化及難以忘懷的經歷。因此，要藉這小小的篇幅，來表達我真誠的感恩之心。

合抱之木，生於毫木；九層之臺，起於累土；千里之行，始於足下，首先誠摯的感謝指導教授林大豐老師，謝謝您的督促與鼓勵，讓我的論文從無到有，錙銖字句逐段琢磨，終得以順利完成，老師時時叮嚀、教悔，更讓常陷於文字枯稿而下筆無處的我，頓時悟道“原來如此”。

其次，感謝劉美珠老師在這二年引領我走進身心領域的學海，讓我明白“活在當下”的生命價值，體驗身心合一，覺察改變與成長的歷程。在此更感謝口試委員蘇維杉老師的肯定、指正與教導，也謝謝您在百忙中撥冗斧正論文，細心的指出研究的盲點，使我的論文架構與內涵能更為充實完整。也感謝派出所的工作夥伴，因為你們的認真學習與付出，使研究得以順利進行、完成。並且也感謝讓我生命中起了氣質變化的周財勝老師、洪煌佳老師（教授不一定是老的）、王明泉老師、李富美老師及陳瓊華老師的師恩浩蕩。

「春吶」是恆春墾丁的重頭戲，「夏喊」則為臺東海濱公園 98 年 6 月暗夜中難忘的一景。與豐仔找教室，開啟了研究生的生涯，庭維老大、益銘、冠宏、柏翔、昱眾、文彬、震寬、金昌、雅慧、惠英、文秀、小朱，謝謝你們！豐仔、佳樂、阿炳、阿吉、一姐、小倩、綯媛、佳慧…人生旅程車票的票根永存我心，有你們真好。

還要感謝我的父母，感謝你們在我進修時給予我的支持，讓我能專心課業，順利完成論文。可愛的寶貝景涵，因為你的笑容牽引我求知的動力，愛你歐。

最後，要感謝我最愛的老婆逸凡的支持與體諒，無怨悔的照顧家庭，讓我在進修過程中毫無後顧之憂，感激之心只能用更多的愛來彌補。

在這趟豐富之旅的途上，要感謝的人太多，謹以此論文獻給所有關心我的人，祝福你們！成功唯一的密訣，是堅持到最後一分鐘，共勉之。

許建坤 謹誌

2009.07.15

身心動作教育對基層員警工作壓力紓解效果之研究

研究生：許建坤

指導教授：林大豐

日期：2009.07

摘要

研究目的是探討基層員警對身心動作教育課程接受程度與反應，並以提供基層員警認識自己的身體提昇自我覺察能力，學習身心放鬆技巧，以降低工作壓力，改善身心狀況，促進身心健康。

研究對象為臺東縣警察局臺東分局某派出所 15 位基層員警，進行為期十週，每週一次，每次 120 分鐘的身心動作教育課程。採用行動研究法，透過參與觀察、教學日誌、反省札記、參與回饋單、訪談及身心動作教育課程實施前、後身心不適狀況的連續尺度測量為標準等的資料收集，並配合工作壓力量表、身體覺察力量表，瞭解基層員警在接受此課程之後，對身心動作教育接受度、反應情形、身體覺察能力及工作壓力紓解的效果及影響，研究結果發現：

- 一、基層員警對身心動作教育課程接受程度高，學習情形良好。
- 二、身心動作教育課程能提昇基層員警覺察能力，對於外在的陳述轉移到內在能力的感受與覺察。
- 三、身心動作教育課程對於基層員警能降低工作壓力及改善身心狀況。
- 四、研究者透過行動研究，體會到人與人間的互動與觀察，並獲得身心動作教育課程的教學經驗與專業的成長。

關鍵詞：身心動作教育、基層員警、工作壓力、紓解效果、身體覺察能力

A Study of Stress Release Effectiveness by Somatic Movement Education to the Basic Policemen

Graduate: Chien-Kun Hsu
Advisor: Dah-Feng Lin, Ph.D.
M. Ed. Thesis, 2009

Abstract

The purpose of this study was to explore the acceptance degree of somatic movement education curriculum for the basic policemen and their reaction to it. Also, it was to provide them with this curriculum to boost the understanding of their body and upgrade their self body awareness ability, to learn the technique of somatic relax, to eliminate working stress, to improve somatic conditions and to promote somatic health.

The objects were 15 basic policemen in some dispatch branch of the Police Bureau of Taitung County. The study was lasted for ten weeks and conducted one 120 minutes somatic movement education course in each week. An action research was used, and the data were collected through participated observation, teaching records, recalled note, participation feedback, interview and continual measurement of somatic uncomfortable conditions before and after this course. Besides, the table of working stress measurement and the table of body awareness ability measurement were applied in order to realize the acceptance degree, reaction situation, body awareness ability, effectiveness of stress release and its influence for the objects. It was found that:

- (1) the acceptance degree of somatic movement education course by the basic policemen was very high, and their learning situation was very good.
- (2) somatic movement education curriculum could improve the body awareness ability of the basic policemen, and enable them to transform and shift outer statement to inner sensation and awareness.
- (3) somatic movement education curriculum could assist those basic policemen to palliate working stress and improve their somatic conditions.
- (4) the researcher had improved his ability to realize mutual action and observation among people through movement study, and obtain teaching experience of the somatic movement education and get professional growth.

Keywords: somatic movement education, the basic policemen, working stress, relax effect, body awareness ability

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目 次	III
表 次	V
圖 次	VI
第壹章 緒 論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 名詞解釋	5
第五節 研究範圍與限制	6
第六節 研究重要性	7
第貳章 文獻探討	
第一節 工作壓力之理論與探討	9
第二節 警察工作壓力來源	17
第三節 常見的工作壓力調適方法	22
第四節 身心動作教育的基本內涵	28
第五節 身心動作教育相關研究	33
第叁章 研究方法	
第一節 研究架構	37
第二節 研究人員	39
第三節 研究流程	40
第四節 課程設計	43
第五節 研究工具	72
第六節 資料收集與分析	75

第肆章 研究結果與討論

第一節 研究歷程	78
第二節 基層員警對身心動作教育接受程度與反應	94
第三節 身心動作教育對工作壓力及身體覺察能力之影響	109
第四節 省思與成長	116

第伍章 結論與建議

第一節 結論	121
第二節 建議	123

參考文獻

一、中文部份	125
二、英文部份	131

附錄

附錄一 參與研究操作及錄影同意書	134
附錄二 量表使用同意書	135
附錄三 操作前、後訪談大綱	137
附錄四 教學省思日誌	139
附錄五 身心動作教育程回饋單	140
附錄六 觀察員紀錄表	150
附錄七 訪談紀錄表	152
附錄八 基層員警工作壓力與身體覺察量表	153
附錄九 身心動作教育課程實施規劃表	158
附錄十 修改後之課程內容	163

表 次

表 2-1	國內外學者對壓力定義一覽表	10
表 2-2	國內外學者對工作壓力一覽表	13
表 2-3	警察工作壓力源及可能的短期與長期影響	20
表 3-1	研究對象職別、年資分配表	39
表 3-2	研究時程表	42
表 3-3	資料編碼方式說明	75
表 4-1	每週課程活動的接受情形統計表	95
表 4-2	每週課程活動接受度統計表	97
表 4-3	每週課程活動學習情形統計表	100
表 4-4	每週課程活動後之記憶情形統計表	102
表 4-5	觀察員回饋統計表	106
表 4-6	課後訪談回饋表	108
表 4-7	基層員警工作壓力相依樣本 t 考驗摘要表	109
表 4-8	基層員警身體覺察能力相依樣本 t 考驗摘要表	110
表 4-9	基層員警身心狀況相依樣本 t 考驗摘要表	111
表 4-10	身心動作教育操作前身心狀況感受強度表	111
表 4-11	身心動作教育操作後身心狀況感受強度表	112

圖 次

圖 2-1 「生物心理社會」模式	16
圖 2-2 二次元克服型態	22
圖 2-3 身心學領域發展架構圖	30
圖 3-1 研究架構	38
圖 3-2 研究流程圖	41
圖 3-3 身心動作教育課程設計架構	46
圖 3-4 吸管呼吸覺察	48
圖 3-5 三度空間呼吸	48
圖 3-6 以手協助-前後-1	49
圖 3-7 以手協助-前後-2	49
圖 3-8 以手協助-上下-1	49
圖 3-9 以手協助-上下-2	49
圖 3-10 不同姿勢面向-俯臥	50
圖 3-11 不同姿勢面向-側臥	50
圖 3-12 中型軟球體察呼吸	50
圖 3-13 背對背體察呼吸	50
圖 3-14 「呼」呼吸法	51
圖 3-15 「潮汐」呼吸法	51
圖 3-16 腹式呼吸-1	51
圖 3-17 腹式呼吸-2	51
圖 3-18 水球意象放鬆-1	52
圖 3-19 水球意象放鬆-2	52
圖 3-20 胸腔結構介紹	54
圖 3-21 脊椎結構介紹	54
圖 3-22 肩膀結構介紹	55
圖 3-23 手部結構介紹	55
圖 3-24 髖關節結構介紹	55

圖 3-25 腳踝結構介紹	55
圖 3-26 身體檢視-1	57
圖 3-27 身體檢視-2	57
圖 3-28 身體歸零-1	57
圖 3-29 身體歸零-2	57
圖 3-30 身體彩繪-1	58
圖 3-31 身體彩繪-2	58
圖 3-32 小型軟球痛點按摩-1	59
圖 3-33 小型軟球痛點按摩-2	59
圖 3-34 中型軟球覺察-1	59
圖 3-35 中型軟球覺察-2	59
圖 3-36 浮條身體覺察-1	60
圖 3-37 浮條身體覺察-2	60
圖 3-38 鬆緊帶身體覺察-1	61
圖 3-39 鬆緊帶身體覺察-2	61
圖 3-40 二人棍棒身體覺察	61
圖 3-41 多人棍棒身體覺	61
圖 3-42 正負片空間概念-1	62
圖 3-43 正負片空間概念-2	62
圖 3-44 起身與躺下方式-1	63
圖 3-45 起身與躺下方式-2	63
圖 3-46 側身屈抱	63
圖 3-47 側彎伸展	63
圖 3-48 肩臂推撐-1	64
圖 3-49 肩臂推撐-2	64
圖 3-50 雙臂螺旋伸展-1	65
圖 3-51 雙臂螺旋伸展-2	65
圖 3-52 雙腳螺旋伸展-1	65
圖 3-53 雙腳螺旋伸展-2	65

圖 3-54 貓式-拱背.....	66
圖 3-55 貓式-凹背.....	66
圖 3-56 貓式延伸-左彎.....	66
圖 3-57 貓式延伸-右彎.....	66
圖 3-58 烏龍擺尾-1.....	66
圖 3-59 烏龍擺尾-2.....	66
圖 3-60 屈膝深蹲-1.....	67
圖 3-61 屈膝深蹲-2.....	67
圖 3-62 近端動作-1.....	68
圖 3-63 近端動作-2.....	68
圖 3-64 仰臥起坐-1.....	68
圖 3-65 仰臥起坐-2.....	68
圖 3-66 橋形-1.....	69
圖 3-67 橋形-2.....	69
圖 3-68 骨盆時鐘-1.....	70
圖 3-69 骨盆時鐘-2.....	70
圖 3-70 自由動作探索-1.....	70
圖 3-71 自由動作探索-2.....	70

第壹章 緒 論

本研究根據身心動作教育的理論與操作，編排身心動作教育課程，讓基層員警於課程中獲得對自我身體的體驗與認知，進而探究身心動作教育課程的實施對工作壓力紓解及身體自我概念的影響。本章共分成六節，第一節闡述研究之問題背景與動機；第二節說明本研究目的；第三節探討研究問題；第四節名詞解釋；第五節說明本研究範圍與限制；第六節強調研究之重要性。希望藉由本研究能提供基層員警一個重新思考其對工作壓力選擇紓解方式之參考。

第一節 研究背景與動機

"健康就是財富"，十九世紀的詩人與哲學家愛默生（Ralph Waldo Emerson）曾這麼說過，目前新興的身心學（Somatics）已在國內開始推展，它所提出來的觀點，可以讓我們重新思考、探索自我內在的世界及如何透過身體的再教育來獲得身心健全的發展。

警察是站在維護治安的第一線，是擁有武器執行律法的公務人員，提供著全民的服務且具有保障國家安全，社會安定的內在力量。依據內政部警政署2003年警政白皮書，書中詳列警察主辦業務有76項，協辦業務有60項，其繁重之警勤業務實非一般行政單位所能比擬，更因服務的對象非常廣泛，民眾需求的複雜多變因素致使處理事務複雜，而基層員警更是警察團隊的執行者，員警的上班方式是24小時日、夜交替輪值，必要時亦得視實際狀況酌量延長服勤時間或停止輪休。加上近年黑槍氾濫，黑道份子擁槍自重，遇警盤查則放冷槍逃逸，致使第一線員警工作常面臨著處理對象不確定因素，暴力永遠潛藏而不自知。就如97年8月21日彰化縣警察局員警劉福興執行巡邏勤務盤查車輛無預警遭歹徒蕭博壬以M16A1步槍掃射擊中頭部昏迷案例（林宜慈、劉明岩，2008）更彰顯警察常處於高壓力的不爭事實。綜上所述可知警察人員常處於高心理壓力、高暴力、高危險的死亡率的工作情境中（Armeli, Eisenberger, Fasolo, & Lynch, 1998）。

適度壓力是追求成就的引擎動力，但長時間過度的壓力會影響對傳染病及癌

症的自然防禦力，促成身心產生兒茶酚胺（catecholamines）及腎上腺皮質類脂醇的生化物質影響免疫的功能。由於第一線員警隨時都處於緊張、戒備的工作環境壓力影響之下，若無妥適的舒發途徑，一旦面臨家人或親友對其工作時間不穩定引發不諒解或情感、健康、財務等出現困擾時，極可能產生心理沮喪、憂鬱、失眠、緊張、不安、焦慮、不滿情緒與低自尊或生理上心悸、頭痛、胸悶、肌肉痛等。當警察壓力過大，可能採取的方式有濫用藥物、暴力行為、自殺及飲酒等。

警察的自殺率是所有公務員中最高的，且自殺者的官階有逐年提高的趨勢，內政部警政署（2008）統計2005～2008年，4年間全國警察有34人自殺身亡，分析自殺原因，有9人是因感情困擾、家庭問題尋短各5人、健康因素7人、債務問題7人、工作不適應6人；自殺方式則以舉槍自盡、服毒、跳樓及上吊為多，其工作性質則以分駐派出所員警14人為最多，而若以級職區分，則以基層警隊員21人為最，可見在第一線的員警所承受的壓力為最大。

一般人因為面臨身心壓力、內心矛盾及人際的衝突的多元壓力，而遺忘了停下腳步，靜下心來傾聽自己的身體、放鬆自己的身心（于曉星譯，1996；林鶯譯，1998；邱溫譯，1998；創意力編譯組譯，1999）。基層員警亦然，解決壓力問題並非人人可行，但壓力卻永存且深深的刻畫在基層員警的內心，因為民眾要求警察對治安的責任及服務是無框延伸的。身體長久處於高壓力狀態下，不僅會影響身體的健康，還會因為高壓力帶來憤怒、挫敗而損傷自身的性靈，導致無法開放心胸，接納美好的人生（于曉星譯，1996；林鶯譯，1998；張良維，2000）。

身心學的研究提出了「回到身體，瞭解自己」的論調，主張身心合一的經驗科學，重視內在經驗的體會和反省，是為探索人體覺察、生物功能、和外環境這三者之間互動關係的一門藝術和學問（劉美珠、林大豐，2001；劉美珠，2002）。這個新的研究領域，在因人而異的體驗探索下，已發展出許多身心技巧（somatic approach or somatic technique），主要是經由身體感覺、反應與動作的探索，來調整、教育或治療身體及心理，使人們更能夠清楚的認識自我，發揮潛能。身心學研究提供了人們許多不同的放鬆技巧和紓解壓力的方法，並滿足個別差異和個人喜好的需要；例如，透過呼吸、震動、視覺化、聲音、動作、感覺...等不同的活動方式，教導人們如何有或無意識地放鬆肌肉、如何有意地控制身體和情緒及如何重新調整身心狀態，以面對外在世界不斷而來的挑戰。透過身心技巧的學習，可以幫助人們在高

壓力的城市生活中，尋找適合自己紓解的方法以保持身心的健康；並且提醒人們意識到高科技生活型態對個人健康所產生的負面影響（如電磁波對人體的干擾、電腦工作型態所產生的文明病、一切科技代勞下人體功能不用的退化現象…等），進而能適當的調整生活的步調和型態（劉美珠、林大豐，2003）。研究者本身因職場進修而有機會親身接觸身心教育課程與實務操作體驗，真實的感受到身與心探究察醒及發覺自我身體的奧妙，更發現內心工作壓力的存在及重新檢視身心的內在意涵，只能說操作後的那股外在舒暢與身體內在放鬆後的愉悅，是真的！

綜觀上述，我們明瞭警察工作充滿著複雜的多樣性與變化性其工作環境又與社會的進展有著高度的關連存在，職場中所產生的高壓力更為警察工作上所附屬的職業風險，因此如何藉由紓解工作壓力方式以引領基層員警學習在靜定中執勤及放鬆解壓，藉以維護他們的身心健康，以期達到有效打擊犯罪，建構優質治安環境，確保社會安寧秩序的目標，已是刻不容緩的使命。



第二節 研究目的

本研究依據身心學理論，針對基層員警的工作壓力，彙編一套為期十週的身心動作教育課程，透過身心動作的實施，試圖尋求一套有效「紓解工作壓力方案」，讓基層員警能夠經過課程的學習，重新教育身體的使用，探索內心自我，學習面對工作壓力的方法。研究目的如下：

- 一、探討基層員警對身心動作教育課程的接受度與反應。
- 二、探討身心動作教育對增進基層員警自我覺察能力效果。
- 三、探討身心動作教育對基層員警工作壓力紓解的效果。
- 四、教學活動設計及教學活動的實施過程中，自我檢討與成長。

第三節 研究問題

依循上述研究目的，提出研究問題如下：

- 一、基層員警對身心動作教育課程接受度與反應為何？
- 二、身心動作教育課程對基層員警的身體覺察能力之影響為何？
- 三、身心動作教育課程對基層員警紓解工作壓力的效果為何？
- 四、研究者對身心動作教育課程之教學活動設計與進行的自我反省為何？

第四節 名詞解釋

一、身心動作教育

以身心學概念為理論基礎，透過動作教育的型態，進而開發身體的覺察能力的教育課程。是重視身心整合，強調由內在體驗身體感受以瞭解身心現象所發展的動作教育，透過重新檢視、具體的經驗、自我身體結構、動作、功能、感受、感官知覺和意識活動，以達到調整與平衡身心（劉美珠、林大豐，2007）。

本研究所指的身心動作教育係根據研究目的，擷取身心學的理念及身心技巧適合部份，進行課程的編排整理。課程內容以呼吸、放鬆的技巧、認識身體結構、意念、身體動作肌膜探索五項為主。

二、基層員警

基層員警指官階為兩線兩星以下（含未經警察特考及格以警佐待遇任用者），且實際擔任最基層外勤工作之警察人員稱之，本研究基層員警為臺東縣警察局臺東分局某派出所15位員警。

三、工作壓力、紓解效果

工作壓力指凡與工作有關的事件而產生的任何內隱、外顯因素使得個人身心出現負擔或是造成的一種脅迫感，而有急於去除而後快之一種心理反應。紓解效果則是在忙碌的工作生活中，解除工作壓力和焦慮、負擔來達到身心放鬆，而後快之一種感覺，即是身體自覺能力的一種呈現。

本研究在實施身心動作教育課程前、後進行檢測，工作壓力方面以王智琨（2006）編製之工作壓力量表檢測基層員警工作的壓力的差異另對基層員警進行身心狀況訪談以1至9測試其感受強度，瞭解基層員警因工作壓力造成的身心不適狀況及改善情形。

四、身體覺察能力

「身體覺察能力」，係指可體會自身體內種種的變化能力，含括身體肌肉張力、身體的使用慣性、呼吸與肢體動作間的關係、身體疲勞或情緒變化等的體察，亦是一種將無意識層面提昇到意識層面的過程，透過內在的自我探索，也就是在無意識與意識間來回不斷的對話。

本研究之「身體覺察能力」是以曹雯芳（2007）所編製的「身體覺察能力量表」作為量測工具，指數愈高表示身體覺察能力愈好。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

- （一）本研究以臺東縣某派出所15名男性基層員警為研究對象。
- （二）課程實施時間為98年3月1日至98年5月10日止共十週，每週2小時的操作課程活動。

二、研究限制

- （一）本研究之對象於課程學習後返家，練習次數因個人的背景因素不同而無法控制，以至造成個人紓解壓力效果不一。
- （二）教學效果與授課者的背景與經驗有關，本研究之教學者即研究者，係初習身心教育課程且為初教者，對於研究對象的學習程度效果亦有相對的差異。

第六節 研究重要性

一、尋求員警壓力的解決方法

目前學術研究上，對於警察工作壓力均在理論或策略方面加以研究，找尋工作壓力的來源，提出工作壓力的問題，並無研究針對警察工作壓力藉由教育導入並以動作操作方式，研究尋求解決員警壓力的出口，而本研究藉由身心動教育導入及操作方式解決員警因工作壓力對個人身心所造成不適，尋求身心的放鬆，以解決個人所產生的內隱壓力，舒緩身心。此外，本研究更可協助研究者本身在個人生涯上一種學習上的成長及助力。

二、正視基層警察的工作壓力問題

警察在社會上的角色認知，除要恪遵國家律法規定外，更需貫徹命令以維社會秩序，時時要以「專業律法執行者」之概念來自我期許，在職業性角色認知上，警察更必須讓自己完全融入「法律僕從」（the servant of law）的角色扮演來遂行國家、社會所付於的使命，也由於警察對於自我職責的高度認知，再加上高公眾性的職業屬性及平面、電子媒體普遍化，使得警察的言行舉止均受放大鏡檢視，然警察雖經過嚴謹的考試甄選，且在基礎教育養成中亦曾受過專業的身、心理教育及訓練，使員警習慣於服勤時面臨槍林彈雨，能勇敢、無懼地面對歹徒加以逮捕，以遂行除暴安良、維持社會治安的任務。惟警察也是血肉之軀，也有七情六慾，當其面對沉重之工作壓力與特殊情況時（例如處理暴力犯罪或發生警匪格鬥、槍戰…時），也就會有某些情緒上之反應，若該情緒無正當管道加以宣洩便會導致身、心疾病的出現，進而濫用藥物造成行為改變，最後與病魔終日為伍或以自殺來做為結束壓力的途徑。因此，如何提昇基層員警面對工作壓力的解決策略以實際的方法協助其身心放鬆是有其必要性。

三、提昇警察自我覺察能力

諸多研究顯示身心動作教育課程，確能提昇身體的覺察能力，改善身體的使用效能，進而改善疼痛。全人的健康概念（wellness）應該包含身體的、心理的、

精神的、情緒的、社會的、職業的、環境的，七大範疇相互間的關聯（李水碧，2005）。以身心學理念介入身體活動，可以喚醒身體覺察能力，增加敏銳度、適應性和溝通能力，覺察自己的情緒，改善人際關係，展現真實的自己避免喪失身體功能、減緩老化（林季福，2004；蔡琇琪，2004；蘇朱民，2001）。本研究課程主要是協助警察人員身體覺察能力的開發，提昇正確的身體使用方式，藉以減緩、應付工作上所承受的壓力。

四、促使警察正確使用身體

對於身體結構並非人人都明瞭，因而搭配身體結構的認識，學習正確的使用身體讓警察人員瞭解地心引力與身體間的抗力，利用身體的結構以最省力、輕鬆、有效率的方式來使用身體以避免身體的負擔與疲憊。且基層警察的輪值服勤，致使基層警察常造成睡眠不足，另在一般警衛或取締酒駕、守望等勤務均需站立服勤，常造成身體的下背疼痛，因而改變自己學習正確的身體使用及提昇個人的覺察能力、放鬆身心，來舒緩個人內心的壓力，實為刻不容緩情事。

五、尋求身心放鬆的方法

坊間許多的身心放鬆方法及越來越多的書籍和文獻提出透過身心治療、身心放鬆的過程，能舒緩壓力和焦慮，並讓個人以正面的情緒面對挫折。因此研究者希望將自己學習身心動作教育的經驗，提供一套具體自我調適的方法，亦即藉由身心動作教育操作，幫助基層員警透過身體結構的認識透過身體的探索喚醒覺察能力再經由動作、肌膜訓練來學習放鬆與面對壓力，並將負面的壓力轉向為正面之長成助力，以營造健康、美好、快樂的警職生涯。

第貳章 文獻探討

本章第一節討論工作壓力的相關理論，主要探討工作壓力的涵義、工作壓力來源、分析、工作壓力對健康的影響；第二節探討警察工作壓力源；第三節各種減緩壓力的方法；第四節討論身心動作教育之相關論述概念；第五節針對身心動作教育相關文獻加以整理瞭解自我覺察與身心放鬆對工作壓力之調適。以研擬出本研究課程設計的依據與目標。

第一節 工作壓力之理論與探討

現代人的生活與壓力脫不了關係，「採菊東籬下，悠然見南山」的生活態樣在現今已由科技、快捷等所替代，警察工作為配合時代巨輪腳步亦得跟進，藉以適應各種變化和事故的發生，相對的壓力也由然而生。而所謂壓力（stress）就是我們對於一件事認定其具有脅迫性、挑戰性或構成危害的過程。也是我們對這個事件作出生、心理或行為反應的過程。換言之，當我們在生活中感到某個事件使我們的生、心理無法適應且形成潛在威脅，又苦無方法因應時壓力便產生，且伴隨而出的是一連串身心健康上的不舒服。然而壓力的存在並非都是對個體產生負面的影響，「它」也可以是正面的使人成長進步的。例如當個體面對過於輕鬆且不具挑戰性的工作時，容易對工作不重視而怠忽職守，因而適時適度的給予壓力能使個體警覺及努力，進而激發潛能以獲得較佳的工作表現（Alley, 1980；Dunham, 1980）。又例如許多的運動員便是在極端壓力下（例如奧運會）打破世界紀錄，這種正面的壓力稱之為「好的壓力」（藍采風，2003）。所以壓力並不需要徹底被你我所排斥，因為適度的壓力是可以加分的是可提昇自我表現的，況且人若沒有壓力的存在生活亦將失去了色彩和挑戰性，因為任何一個存在壓力的危機都隱含著另一次促使生命成長的機轉。壓力亦是所有科學名詞中最模糊的（Matteson & Ivancevich, 1987），關於工作壓力的概念與理論，各學者有不同見解且相當分歧。本節將整理各學者對工作壓力的觀點，並加以分析與探討。

一、壓力的涵義

在力學上垂直於物體表面的力稱之為「壓力」，「壓力」就是指單位面積上所受之正向力之值，是工程學、物理學的研究用語。Selye（1956）將它引進到社會科學領域，認為個人在面對各種壓力時，身體為滿足需要所產生一種非特定性的生理反應（nonspecific physiological response），即為一般適應症候群（general adaptation syndrome, GAS），此症候群歷經警覺階段（alarm stage）、抗拒階段（resistance stage）、耗竭階段（exhaustion stage）等三階段。是由壓力源（stressors）喜、怒、哀、樂所引起的反應，也是個體面對刺激時為重新恢復正常所做的調適，且不管該刺激是否超過個人負荷，只要有此反應者，就表示正處於壓力之下。自此後，舉凡心理學、生理學、醫學、社會學等各領域皆琢磨、關注壓力二字並加以研究，以至壓力成為現代人的常用名詞及重要概念。

由於壓力概念被廣泛使用至各領域，其涵蘊的意義亦視使用者及當時的研究取向而定造成不同的研究結果，也因此近代中外各學者對壓力定義因詮釋、切入點的差異，而有不同的定義。本研究茲將國內外學者對壓力的定義彙整列於表2-1。

表2-1 國內外學者對壓力定義一覽表

研究者	年份	壓力的定義
林純文	1996	認為壓力是個體面對外界的要求或特定事件的刺激時所做的身心適應的反應；而此種反應是以個人過去的經驗、人格特質或心裡認知歷程為媒介。
李玉惠	1998	認為個體在面對具有威脅性的刺激情境時因為一時無法消除威脅脫離困境而產生的一種被壓迫的感受、或緊張的狀態，如果此種被壓迫的感受或緊張狀態，經常因為某些生活上或工作上的事件而持續存在，就會演變成為個人的生活或工作上的壓力。
葉龍源	1998	認為壓力係以個體面對內外環境之期望或要求時，為順應此期望之要求，而在生理上與心理上產生一種反應結果。
黃義良	1999	認為個體對於週遭的環境改變或要求，知覺到具有威脅性、壓迫性，經由個人特質與心理為中介歷程後，內心所產生消極性與負面的感覺。
Dunham	1984	個體無法承受自己所能負擔的長期、新增或漸增的壓力而產生行為的、心理的、生理的反應過程。

資料來源：研究者整理

綜觀上述壓力的定義，因研究者的觀點及研究重點的不同而缺乏一致的定論。綜合了各家看法，將壓力的定義分為三種模式（Lazarus & Folkman, 1984；Rice, 1992）。

（一）刺激論

採用此論點的學者將壓力視為一種外力或刺激所產生的一種壓迫反應，是個人面對外在環境變化時所產生的反應。壓力是一種刺激或事件，能使個體喪失原有的平衡狀態，並激發個體內在的適應過程後再恢復原有的平衡狀態，此刺激或事件不管為真實存在或僅是個人的想像，都可稱之為壓力（Kanner, 1981）。如果外界要求或刺激超過個體的忍受度，則造成個體生理及心理的焦慮和緊張狀況（周天賜，1991；蔡純姿，1998；Kaplan & Stein, 1984）。

由上述可知刺激論學者的觀點在於分辨所處各種事務情境刺激，強調壓力源的重要，卻忽略個體承受壓力的框架有個別差異，亦忽略個體認知因素對壓力耐受的影響。因此刺激取向僅指出壓力的某一區塊層面，未能對其意義完整的詮釋。

（二）反應論

採此論點的學者視壓力為一種反應，Selye（1956, 1983）提出壓力是個體對內、外在情境不論是心理、社會、生理、環境等的事務刺激而出現的一種生理或心理的反應，任何不同的事務壓力源刺激均產生不同的壓力反應。Selye將個體承受刺激的反應歷程稱為「一般適應症候群」，將個體對壓力的反應歷程分為三個階段（蔡純姿，1998；曾吉雄，2000）。

1. 警覺反應期（the stage of alarm reaction）

指個體突然接受不適應的事務刺激下，面對壓力源所產生的初期反應。此階段又分為二階段：

- （1）震驚期（shock phase）：個體對於不適應的刺激來源，產生的最初或自發的立即反應，通常會心跳加速、肌肉張力的喪失或體溫、血壓降低等生理反應。
- （2）反震驚期（countershock phase）：個體對於壓力源刺激所產生的一種防衛、反彈的本能力量以圖生理機能恢復，此時腎上腺皮質擴大且腺激素會分泌增加。

2.抗拒期 (the stage of resistance)

個體對於壓力源產生適應，而使生理機能逐漸恢復改善或消失對原壓力源之刺激的抗拒，但也同時減少了對其他刺激的抗拒。

3.耗竭期 (the stage of exhaustion)

個體由於對壓力源的刺激適應及抵抗能力有限，如果創傷無法復原且壓力源持續或過大時，一旦個體抵抗能力耗竭，則可能產生病症或甚至死亡。

由上述可知反應論學者的觀點認為壓力是個體面對不利情境刺激下所產生的心理或生理上的反應亦即為視壓力反應為壓力。然在現實的生活中不同的情境事件卻會有相類似的生、心理反應，例如上臺演講的壓力或求職面試的壓力等均會引起個體內心亢奮、呼吸加快、心跳加速，情緒緊張，因此壓力二字的界定可同時考慮其刺激來源及生、心理反應。

(三) 互動論

採此取向的學者即是將刺激來源和生、心理反應二者同為重視，也就個體與環境的關係，認為壓力是個體反應與環境刺激時交互作用的結果。張春興（1993）指出壓力是個體對環境中的某種威脅性的刺激，經認知其性質後所表現的反應，但所表現的多屬消極性的反應。Lazarus and Folkman（1984）亦認為壓力是個體與環境之間的互動關係，這環境被個體評估為會耗損或超越其資源，而威脅其福祉。此種研究取向的特色，在於強調壓力的產生，需經過個人的知覺及主觀評估（appraisal）歷程，惟個人對壓力情境的知覺與評估，並不一定與客觀的事實吻合。

由上述可知互動論學者融合刺激論與反應論兩種模式，認為壓力是個體對所處環境的要求或內在需求的最大容忍量，超過個體心理、生理或社會資源所能適應的程度就會產生壓力，所以壓力不僅是一種刺激也是一種反應。

綜觀上述學者的看法，無論是刺激取向或反應取向均較不重視個體與環境間之特殊互動，故本研究傾向採用壓力互動取向的觀點，因為「互動論」壓力定義包含了個體對事件意義的解釋，以及對因應資源的適當闡釋，而警察職業性質面對的是人、事、物，所以此互動論當可用於員警面對工作壓力的狀況。

二、工作壓力的涵意

「工作壓力」乃是從壓力的定義中衍生而出，舉凡與工作有關的因素所引起的不適感，都稱為工作壓力，且工作壓力具備三要素：第一、這些工作壓力反應必須是因與工作有關的因素所引起；第二、工作壓力已經造成個體身心狀況脫離正常功能，並引起主觀不愉快感覺的心理反應；第三、工作壓力是外在環境的要求、個人內在的能力與需求交互作用下，產生的差異與不平衡狀態（曹爾忠，1983）。換言之，工作壓力必定源自於工作上的不愉快，加上與個體互動後無法獲得令自己滿意的結果，日積月累之下，使個體無法負荷而產生疾病。工作壓力是人們所感受各種壓力的一種，其定義可說就是壓力的定義加以細分、明確化。以下歸納國內、外學者對工作壓力的定義研究列於表2-2。

表2-2 國內外學者對工作壓力一覽表

研究者	年份	工作壓力定義
侯望倫	1984	認為工作壓力是工作環境的特性，是工作環境之現狀對於工作者產生特殊生理或心理上的要求而造成的結果。
趙傑夫	1988	認為工作壓力是個體能力無法適應工作的要求或環境不能提供充分的資源以滿足個體的需求，致使個體在生、心理上出現脫離正常狀態的跡象。
林建陽	1997	認為工作壓力可視為工作者的對工作過度要求或期許，這種壓力使工作者產生焦慮、緊張、急躁或疲乏，也可認為個體生理上或對社會環境有不協調的現象。
郭盈卿	1999	認為工作壓力應為工作者在工作情境中受到工作特性的影響，所造成的心理層面之負面程度。
Jamal & Baba	2000	認為工作壓力概念化因為個體對於那些似乎會威脅到個體自的工作環境特徵，而產生的一種反應。

資料來源：研究者整理

綜合以上學者的觀點，對於工作壓力的定義其導入點皆以工作者與工作環境因素兩個面象觀之論述，換言之，個體在組織中工作，而與工作相關因素交互影響時，因內、外在事件的刺激所知覺到危險、緊張或壓迫且無法脫離困境而使個體在心理、生理之行為產生不良反應現象，就是工作壓力。

三、工作壓力來源

「壓力源」是引起壓力而形成壓力反應也稱之為壓力因子，是指可能激發「戰或逃」反應的一種刺激；若壓力由刺激型的觀點而言，視壓力為環境的刺激，使個體產生壓力反應或緊張，此環境的刺激即為壓力源（陳村河，2000）。從過去專家學者的研究角度、方式不盡相同，亦可發現壓力源相當廣泛也有多樣的觀點。許國賢（1996）指出工作壓力源可分為工作本身壓力、組織內部壓力、外界壓力、個人本身壓力等四類。現亦就此四類歸納加以文獻整理闡述。

（一）工作本身壓力因素

工作是引起壓力的要因，周淑萍（1994）指出與工作有關壓力包括個人和群體的特性與期望、組織特性與程序、實際工作環境的特性與工作特性。許國賢（1996）則指出與工作有關的壓力為包含工作時間太長且過於繁重、人力不足、監獄過份擁擠、無法預測之戒護事故等四項。Cooper（1988）認為與工作有關的壓力為不良的工作環境、輪值的或工作負荷過重、工作種類與薪資、工作風險與危險性、時間壓力等。Greenberg（1996）亦提出相類似工作壓力的看法為工作環境欠佳、工作承載、負荷、時間的壓力及外在危險等。

（二）組織內部的壓力因素

組織運作是否健全影響著一個企業或單位的成功，因而組織造成的壓力便成為成功與否的要因。許國賢（1996）指出內部組織壓力為工作升遷管道受限。Cooper（1988）則指出組織結構與氣氛中在作決策上很少或完全沒有參與或行為的限制，組織的政策缺乏有效的商議溝通協調，且管理者與被管理者的角色常是壁壘分明，彼此間缺乏信任感且會相互指責進而危害組織氣氛等。

（三）外界壓力因素

壓力的來源是多層面的，在外界壓力部份我們亦可發現相關研究，許國賢（1996）提出外界壓力包含對受刑人人權過份重視、傳播媒體對監獄不當報導、社會輿論對監獄之負面評價等三項。劉玉玲（2001）則指出外界的壓力來至於經濟不確定性，當經濟緊縮、蕭條時，組織裁員、減薪等，往往令人擔心工作的保障性，因而帶給人們壓力；政治的不確定性，在政治上的威脅和改革，將導致人民的壓力；技術的不確定性，新科技會使員工舊有的技能與經驗變得無

用武之地，電腦、機械人、自動化及其他形式的技術創新，對許多人而言，都代表著威脅，也會產生壓力。Ivancevich and Matteson（1980）則提出組織外界壓力包括遷居、經濟或個人財務、種族、居住環境等生活中的壓力等。

（四）個人本身壓力的因素

個人本身的壓力往往是因工作壓力延伸而來，周淑萍（1994）指出個人因素壓力源包括年齡、性別、教育程度等之個人屬性及人格型態、內外控、忍耐力、需求層次等。許國賢（1996）則提出個人本身壓力為工作量與薪資的不成比例或因工作無法照顧家庭等二項的看法。Ivancevich and Matteson（1980）亦表示個人方面的壓力有人格特質、內、外控成就動機、角色衝突、角色模糊、角色過度負荷、對人員的責任及事業發展壓力等。

綜觀以上的相關研究，可以發現工作壓力來源不外乎與時間、環境、工作量、品質等有著深切的關係，以至如何有效、精準的掌控相關的因素讓其不是太多或太少及保有優良的品質當是減低工作壓力的要因；在組織內部壓力上，發現一個組織的良莠取決於組織內部有良好的發展性、升遷管道、及商議溝通的管道，也是造成組織成員壓力的原因，這是值得關切的問題；另於外界的壓力，是非常廣泛，包羅萬象的，有政治、經濟、技術甚至媒體、人權等，這也是壓力處理極為困難的一環。至於個人的壓力來源與自身的屬性及人格有絕對的相關，以至如何減緩個人壓力亦為壓力來源探討的一個重要課題。

四、工作壓力對健康的影響

工作壓力的壓力源雖然是經由各外在的多種因素產生，但終其結果乃是有因有果，個體存在才會有壓力的發生，所有的外在因素都與個體本身相互影響著，以至個體必需承受著所有的變化。Selye（1956）他從醫學的角度研究人類對於危險訊號因應的問題，尤其當個體遇到壓力發生時，體內就會產生化學變化。另在壓力的理論模式中之生物心理社會模式，Williams（1969）認為環境事件發生時，腦部會以整體組織的方式傳送「發動訊息」到身體器官各處，在傳送過程中，腦部對事件的解釋及傳送訊息方式，可能受個體人格和遺傳性格的影響而有差異，使得同樣的刺激個體卻有不同的反應。若有些反應經過一段生活時期，且一再引發強烈

反應，可能會導致生理病變（引自張麗琪，2000；葉龍源，1998；謝琇玲，1990）此模式列於圖2-1。

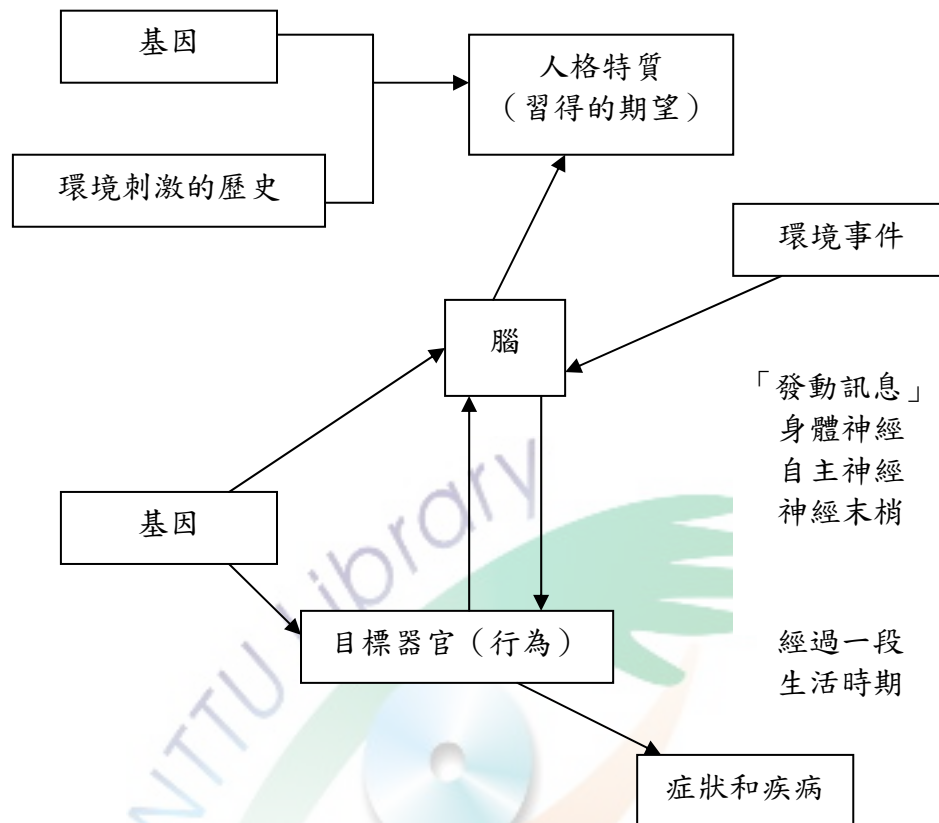


圖 2-1 「生物心理社會」模式（引自謝琇玲，1990：46）

正當醫藥科學降低傳染病的影響範圍之際，那些日積月累、因適應而生的各種疾病，如高血壓、冠狀動脈心臟病、潰瘍、癌症、關節炎、頭痛、下背扭傷，大部份皆因生活方式而起或肇因於壓力處理不當（引自王美華，2002）。藍采風（2003）更指出因長期壓力而造成身體的不適症的有消化不良、疲倦、不安與憂鬱、性無能、筋骨痠痛、腸胃潰瘍、呼吸系統疾病、不眠症、膀胱功能失常、偏頭痛與頭痛、無病呻吟…等等。

綜觀上述文獻瞭解到工作壓力確實是人類目前健康的無聲殺手，如何有效在工作壓力上取得正面反應，而非負面打擊，以追求健康、快活的人生是努力的一個方向，所以工作壓力的適應模式是我們所應該深入探究的一門學問。

第二節 警察工作壓力來源

工作壓力是從事各行各業的人員都可能感受到的，尤其是扮演多元角色且兼具服務性質的警察，其壓力實超越其他行業，故不得不受到重視，警察工作壓力的模式源自一般工作壓力的研究。基層員警所屬工作是警察組織的第一線，工作環境特殊、瑣雜，且多屬於強制、干涉性的管制、取締工作，也因此常引起民眾的誤解，基層警察人員也因而較其他行業感受較大的工作壓力，由上列各研究者的發現探討，大致可區分為機關組織、外在環境工作、個人因素；機關組織方面則包括工作本身、勤務執行、人事升遷調動、角色扮演、待遇、訓練、上級要求、績效評比、獎懲制度等；外在環境則為民代關說、社會支持、尊重、電子、平面媒體、民眾要求、司法制度、外在誘惑等；在個人因素包括家庭、社交、生理、心理狀況、經濟狀況等；以上三者均相互連結、影響，但為更詳細的瞭解員警的工作壓力，且蒐集之國內各學者研究資料整理並嘗試就員警工作壓力源區分探討並加以論述，期能深入瞭解員警壓力源之困擾。

一、機關組織方面的壓力

警察機關是層級節制分明的官僚體制，在警察機關組織中的基層警察與各級警察幹部之間，其組織工作態樣是上對下命令、下對上遵辦，以及同級職階間的內部工作關係，且因警察業務繁忙導致內部組織問題重重，以下為警察內部工作壓力歸納如下：

（一）工作時間過長、值勤時間不固定

吳學燕（1994）指出警察機關工作時間過長、找不到重點與高危險，勤務變動頻繁、機動、專案勤務多。蘇美卿（2004）指出警察值勤時間太長、工作需輪班值班，值勤時間不固定且常變動。

（二）工作量大、高績效要求

吳學燕（1994）指出警察人員工作量大且繁雜、績效要求至生壓力過大。蘇美卿（2004）指出業務繁忙、因為工作太多還要做許多不是份內的工作等。吳昇忠（2008）研究指出警察感受壓力的第一名為長官對於績效的要求認定與

基層的認知有相當大的差異。

（三）官僚制度、升遷狹窄、懲多於獎

吳學燕（1994）階級分明升遷機會狹窄，另懲多於獎、連帶處分責任重。曾玉鵬（2005）指出警察內部事事需要請示，缺乏決定權、主管對人很不客氣、升遷管道有檢討的必要。王智琨（2006）則指出有五成以上的員警認為警察官僚文化的組織、制度，常讓員警做事綁手綁腳、警察機關狹窄、封閉的升遷管道，常讓員警覺得前途茫茫。

綜觀上述發現，雖然目前警察機關對壓力管理的提倡不遺餘力，但由於基層警察所執行之各項勤、業務均受命於上級單位且需接受來自警察機關各部門領導幹部之督導，甚至是剛從中央警察大學畢業之巡官對基層警察人員亦有督導權，使得這些基層警察偶而必須容忍外行領導內行的處境，另各級警察幹部對勤、業務密集性的監督、查勤，也造成基層警察人員工作上相當大的壓力，導致警察在這封閉型組織中，若工作壓力得不到體系內部或社會的支持及紓解困擾和關懷，且又跨不出壓力洪流，身心遭受疾病的摧毀、折磨勢所難免。

二、外在的環境工作方面的壓力

治安惡化是科技進步的副產物，而警察機關是社會的一環，由於其工作特性，警察易成為代罪羔羊，社會一般百姓往往對政府施政不滿，消極地將該情感投射到制服警察身上，且社群所期望治安能夠改善、維持良好的理想，亦全歸責於警察，導致警察工作壓力加重。

吳學燕（1994）指出警察外部的壓力有：民眾過度期許、民代關說壓力、未受到尊重、協助事項繁重、外在環境的誘惑、物質誘惑壓力、婚喪喜慶各種集會的壓力、社會地位低的壓力、社會適應的壓力、治安惡化的壓力等十項。曾輝宗（2006）則指出，民代、地方人士、朋友及長官對於所執行業務或案件介入干涉關切或施壓，人情壓力對於基層員警執行公權力時裹足不前及基層員警上班服勤場所之環境良窳，直接影響心情之好壞，如果長時間在通風不佳或設備簡陋之工作環境中服勤，必定造成心神不寧，精神恍惚，情緒不穩，甚至納悶而影響健康。王智琨（2006）亦指出有四成八的員警認為，法院對犯罪者過於寬大與放任的態

度，常使員警感到挫折、員警常為目前法律過於拘束警察職權而困擾及民眾對警察人員不夠尊重及瞭解。

由上可知，社會群眾對於治安的惡化不變，往往歸咎於警察的努力不足，尤其是站在第一線的基層警察，容易動輒得咎，不易獲得外界的支持，另各界對警察職務執行的關切也導致警察執勤的難度，更因少數警察人員的過失或違法亂紀行為，加深社會群眾對警察機關及警察人員的負面印象，形成警察機關與社會群眾互動不良甚至緊張的關係，因而社會人際關係的疏離對基層警察人員所造成的莫大身心壓力亦可想而知。

三、個人因素的壓力

由於基層警察常處於角色衝突的狀態下，警察同仁服勤時必須扮演正義之人捍衛正義，下勤後回到家中又必須扮演著人子、人夫、人父的角色，混淆的角色易令基層警察出現職業倦怠且因工作之辛勞、繁瑣、高衝突特性導致心境欠佳之機率甚高或因勤務及休假時間的不固定及調動頻繁致無法兼顧家庭等因素，導致疏於家庭、子女的照護、教養，影響所及，自然易造成基層員警的家庭生活不協調、夫妻和親子關係的不和，這種壓力源對基層員警與組織會產生不良影響。

蘇美卿（2004）指出員警在休假中因臨時勤務停休或被召回服勤，或因調動頻繁，讓員警不僅支持系統維護不易，增加適應上之壓力，身心無法獲得紓解，重要節日亦無法返家，影響家庭生活親人感情甚鉅；我常為家人擔心我的工作安全而不安、我覺得感情生活因我的工作而受影響、我常擔心調動會影響我的家庭生活等項均感壓力的存在。曾輝宗（2006）亦指出員警個人法律素養不足致使在處理案件時因法令不嫻熟，未能依法處理，一個不小心出錯，輕微的行政處分，嚴重的還會被移送法院，就很擔心會出差錯，常常是遊走在法律邊緣，產生很大的壓力。

由上可知警察因工作因素，常在家庭生活與工作之間始終存在著某些衝突，因警察的工作性質特殊，可能會造成警察或是其家人在本能上的排斥作用，亦將對警察人員產生壓力。

四、警察工作壓力對健康的影響

就警察的工作壓力來源整理，發現警察工作態樣是包羅萬象的是無法拒絕事務的職業，只要人民有需求，就要付出，就要服務，只要稍不注意，服務或執勤態度不佳的高帽就被戴上讓你永不得翻身，以至基層員警永遠處於高壓力中。根據美國Dallas警察局心理部門研究發現，工作壓力對警察可能產生短期與長期的影響（引自陳明傳，1993），從表2-3可知，工作壓力的來源包括：行政、工作衝突、協辦工作與工作單調等16項，壓力源可能使個體在個性、健康、工作及家庭生活上產生短期與長期影響。如在個性上的短期影響有焦慮、緊張等；長期影響為精神病、情緒低潮等。故壓力會對警察產生某些健康的影響。

表2-3 警察工作壓力源及可能的短期與長期影響

壓力源	行政、工作衝突、協辦工作、工作單調、輪班、資源不足、工作地點薪水及地位不佳、工作過量、責任重、法院不支持、形象不佳、價值衝突、種族問題、危險狀況、責任模糊			
	個性	健康	工作	家庭生活
短期影響	焦慮	抽煙過量	壓迫感	夫妻爭吵
	緊張	頭痛	逃避心理	退縮
	易怒	心跳加速	古怪工作習慣	無故生氣
	焦躁	血壓增高	工作效率漸低	外遇增加
	飲酒過量	膽固醇增加		
長期影響	精神病	潰瘍	生產力低落	離婚
	情緒低潮	高血壓	錯誤率增加	孤立
	疏離	心臟病	工作的不滿	家人關係惡
	酗酒	氣喘病	意外頻生	失去家人朋友
	失去自尊		退縮	
	自殺		錯誤判斷及反應	

資料來源：引自陳明傳，1993：149

就上表瞭解到警察人員由於工作、組織特性及社會期許等因素導致其個人、家庭、組織及社會等方面的交互影響，而其生理、心理上均造成莫大的威脅。另國內的員警壓力研究發現，適當的工作壓力源及良好壓力控制，可以激發警察人員潛在力量，但過度的壓力，卻會摧殘自己，以至於造成身心疾病（高曉寧，1995；陳明傳，1993）。茲將有關警察工作壓力對健康的影響相關研究發現臚陳於後。

楊國展（1995）的研究指出，國內基層員警罹患肝病的比例，比一般民眾高出7.9倍；胃及十二指腸潰瘍之比例，高出5.8倍；另於交通事故受傷比例則高出2.4倍；心臟病則高出2倍。王伯頌（2000）之研究發現基層員警最主要的身心症狀，為疲倦、睡眠不安穩，易被吵醒、睡眠不足、失眠、腰酸背痛、思潮無法平復或難以入眠、挫折感、頭皮屑、粉刺、容易忘記事情等。

林錦坤（1999）之研究亦指出警察的生理症狀以火氣大、頸部酸痛、記憶力變差、睡不著等最多。蘇美卿（2004）之研究則發現高雄市基層員警身心健康狀況不佳者高達46.1%，四成以上有睡眠問題，三成為頭痛或胸悶、焦慮不安，對未來感到沒有希望的有二成五，對自己失去信心者，亦有二成的員警。由此可知，警察工作壓力源，對工作、家庭及身心健康均造成不小的影響。

上述整理可發現警察職業是一個全然「付出」的工作，面對各種不同的壓力源，易造成心理方面隨時處於緊張、易怒及行為上經常酗酒等；工作上易產生逃避心理，導致工作效率降低等；家庭相處會有親情萎縮、外遇、離婚等；身體健康則在長期緊繃的環境下，易得心肌梗塞、高血壓、糖尿病及胃潰瘍等疾病，因而警察工作壓力是我們值得重視的一個問題。

第三節 常見的工作壓力調適方法

古云：「不偏兩極，允執其中」可說是處理壓力的最高意境，也是馴順压力的最難技術。在压力的處理中，压力若過大則如同滿溢的河水需要出口，過多的压力需要適當的宣洩與調適，而調適压力是最後也是最重要的階段，每位學者的研究都希望可以發展出適用於處理各種压力的調適因應策略。一般所謂的因應是指消除或改變压力來源或控制情緒反應，直接攻擊压力來源被稱為「問題焦點因應」(problem-focused coping)，而控制自己對压力的情緒反應則被稱為「情緒焦點因應」(emotion-focused coping) (Folkman & Lazarus, 1980)。針對問題焦點因應方式，在压力來源被評估為具挑戰性或可控制時，較適用，反之，針對情緒的因應方式，在压力來源被認為無法控制時，較為適用 (王美華，2002)。列於圖2-2，說明兩種因應方式所發生的關係。

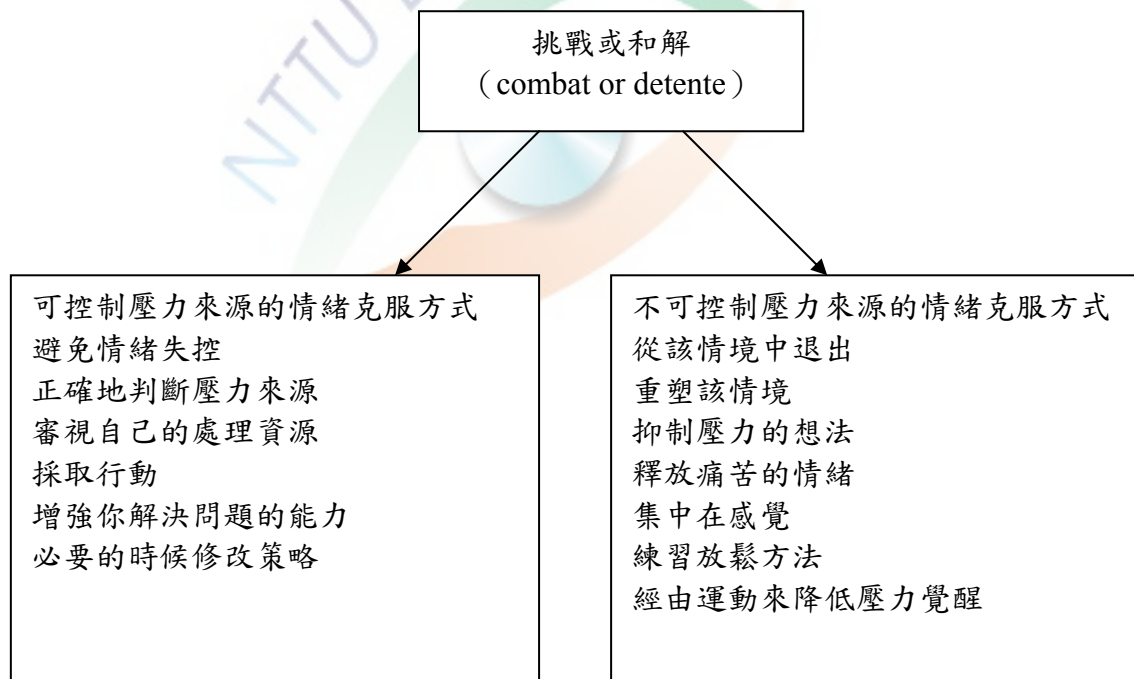


圖 2-2 二次元克服型態 (引自王美華，2002：095)

經由上圖可發現處理壓力兩種因應方式所產生的關係，而警察的工作職場原就結合著國家體制、組織結構、經濟、社群等複雜生態，導致在工作壓力產生時想藉由「問題焦點因應」方式來降低、攻擊壓力，常窒礙難行，畢竟大環境牽扯面之廣亦非你、我單薄之力所能控制。因而本研的究因應方式採「情緒焦點因應」方式來解決壓力，處理壓力，以解決員警身心之壓力進而求得個人的健康。以下就目前各學派對於「情緒焦點因應」方式解決、調適工作壓力的方法加以闡述。

一、運動

在遠古時代，人類為了生活常常以肢體搏鬥對抗毒蛇猛獸或逃避敵人而解決壓力；而肢體活動其實也就是今日的所謂「運動」。

運動是減少焦慮最簡單而有效的方法之一，因為消耗體力，是人類自然的發洩途徑，運動之後，身體會恢復正常的平衡狀態，不但精神會覺得放鬆，也會感覺補充了體力，而且規律且適度的運動可以增加肌肉的強度、韌性和彈性，可以減輕肌肉的緊張、減少肌肉的痙攣、抽搐或顫抖（林森 晴風，1999）。

壓力紓解專家均同意運動是一項極佳的壓力紓解方法，且其目的包括：加強呼吸作用，促進對氧氣的吸收及給予免疫細胞養分，能提高免疫力及促進血液循環；增加個人體能，並促進對精力的有效利用，且不易感到疲倦；以肌肉代替脂肪並增加肌肉強度、彈性；加強心臟的功能而降低心臟病罹患率；鬆弛身心，幫助入眠；間接培養恆心、毅力、創造力和解決問題的能力；團體運動可增加社交活動；運動時大量流汗及運動後大量喝水去除體內因運動而產生的有毒廢物及避免免疫系統過勞（藍采風，2003）。

英國的研究人員檢查了運動對一群特別容易有壓力的人，例如對警察所具有的影響，受測均為男性警官共分三組，第一組參加跑步計畫，第二組舉重，第三組則作為對照組，十週之後，在兩組運動組裡的人都表示他們在整體的壓力感受上有顯著的減輕，同時也伴隨著健康和幸福的改善，他們指出覺得工作壓力顯得比以往輕（引自傅湘雯、林惠瑟，2001）。

二、各種放鬆技巧

（一）呼吸

以呼吸的方法做壓力調適是隨時可做且又不花費的方法，無論壓力多高，均可以隨時隨地做呼吸練習。利頓魯賓斯坦（Leyden Rubenstein）（1998）研究證實呼吸方法關係到身體與心理健康，當我們面對壓力時，往往口急心快氣息急促，形成不規律的呼吸，甚至有時因吸氣太快而屏氣未出而沒察覺，當呼吸不深時氧氣僅填滿一部份的肺，體力因此減少，此種的呼吸稱「胸腔呼吸」，相反的，「腹部呼吸」則可以減少心臟跳動、降低新陳代謝率、血糖濃度、呼吸系統壓力、肌肉緊張、疲勞以及對痛的感覺（藍采風，2003）。

調整呼吸對降低壓力很有幫助，它可以被當作一種緊急的技巧，因為幾分鐘之內就可以完成，當你緊張時，你的呼吸通常會失去自然的節奏，而人們常因這種不平衡而感到不適，要維持生命，PH值必須是集中在7.4左右，呼吸節律障礙會干擾這種不可或缺的平衡，調整呼吸是恢復PH值平衡並創造平靜精神狀態的有效方法，適當的調整呼吸，要記住三個數字三、十二、六，用三秒呼吸，然後閉氣十二秒，再花六秒吐氣，用這個方法做六次呼吸循環，就能逐漸體驗呼吸帶來的平靜（王美華，2002）。

練習呼吸是學習放鬆的第一步驟，也是解決壓力的最好方式，如果呼吸練習得法，對於情緒及壓力的紓解或是肢體的放鬆將是最高雅的處方。

（二）肌肉放鬆法

肌肉結合著我們人體的骨骼支撐著身體對抗地心引力，肌肉對人體的重要顯而易見，且它也反應著人的身體情緒。漸進性肌肉鬆弛法是經過研究及臨床實際使用而建立，並且可以經過簡短的訓練就能得到放鬆反應（Benson et al., 1974）。肌肉放鬆對壓力的減緩如以逐步肌肉放鬆訓練的方式是基於緊張與放鬆兩者互不相容的概念，每當放鬆心境及身體，就會自動排除因緊張所導致的肌肉僵硬，因而產生一種安好的感覺及壓制不安與負面的壓力反應（藍采風，2003）。

壓力對於肌肉的反應是造成肌肉的收縮，而反覆的壓力造成一種稱為「繃緊」（bracing）的情況，肌肉會開始抽搐，埋置在肌肉中的神經元與下視丘之

間的「正面反饋循環」，在調節情緒上扮演著重要的角色，一旦肌肉中的神經元通知下視丘肌肉緊張時，下視丘就會觸發情緒反應而造成更高度的緊張，所以練習深度的肌肉放鬆法是為了倒轉反饋循環，放鬆肌肉，並藉此程序喚起精神上的寧靜（王美華，2002）。

肌肉的放鬆是經由讓身體和心理熟悉緊繃與放鬆兩者間的差異，這種簡單易學的方式為有意識的讓肌肉緊繃起來，然後接著馬上將肌肉整個放鬆下來，是和逐步肌肉放鬆的方式雷同，練習時力求舒適，反覆的練習，時間日久，緊繃和放鬆反應就會變成自我制約反應，也會越來越自然，且習慣一旦養成隨時都可在自我意識控制下，讓肌肉放鬆達到舒壓的效果。

（三）冥想、靜坐、禪坐

冥想和宗教界無法脫離關係，宗教界常藉由冥想而作宗教禱辭與禱文，不過冥想無關宗教也非哲學。在放鬆的方式裡幾世紀以來各地民眾都曾藉由冥想來達到深度的放鬆及心靈平靜的境界，冥想是一種非常有效的壓力管理法，因為冥想不僅可以教我們如何放鬆，還可以讓我們遠離擾人的煩憂與思慮，冥想可訓練我們藉助一些聲音及目標物來誘發放鬆反應，讓自己很快的放鬆下來（李靜瑤，1999）。

放鬆在動、靜之間均可獲得，而漸進式放鬆可說就是一種身體放鬆的運動過程，冥思靜坐則是一種心理的過程，它的目的是經由將注意力集中在一個字、一句話或咒語上而使心靈平靜，其中一種廣被認可的靜坐形式是打坐，當心靈平靜時，身體也會靜謐（張琰，1999）。

禪坐靜修必須要有安靜的空間，如靜室、樹林、廟寺等，最重要的是禪坐不能受到外界的干擾。禪坐能降低新陳代謝、減低肌肉張力、減緩心跳及呼吸，禪坐已被證實對高血壓、心臟病、糖尿病、皮膚病、腸胃病、頭痛、睡眠問題、疼痛、癌症等有療效；而且也被證明對情緒及心理徵狀有助益，包括減輕憂鬱症、降低憤怒、緊迫與不安，也較不受他人影響，亦較能自我知覺及發現內在的自我（藍采風，2003）。

（四）按摩

按摩可算是最古老的一種醫療方法，在歷史悠久的文明古國，如印度、埃及、中國都有這種療法的記載。按摩是人類與生俱來的本能，若在人群中不小

心遭受撞擊，自然的就會迅速的撫摸受創之處，而痛楚在幾分鐘後就消散了。就像動物受傷流血時，會用舌頭舔傷藉以止血療傷，這些都屬於動物的「本能」。

按摩可以使用在全身或是某特定部位，例如：背部、手、腳等。許多研究都支持有效的按摩可以降低生理症狀（physical symptoms）的程度，例如：疼痛及噁心；心理症狀的程度（psychological symptoms），例如：焦慮及憂鬱；及生理反應的程度，例如：血壓、心跳及呼吸速率，並且能增強免疫功能（Ferrell-Torry & Glick, 1993; Sims, 1986; Weinrich & Weinrich, 1990）。按摩可以降低緊張的肌肉並鬆弛肌肉，解除肌肉痙攣，在這個過程中，肌肉可以有時間休息、恢復能源（Farrow, 1990）。而按摩頭部及頸部亦可以有效解除緊張性疼痛（tension headache）（Puustjarvi, Airaksine, & Pontinen, 1990）。足部按摩的功能可調整生物信息，改變相關系統的內能、調節氣血；促進循環，增強免疫力、預防疾病；止痛、安神；改變體質；養顏美容；能診斷也能治療（吳若石、鄭英吉，2001）。

三、全方位的飲食

健康的飲食方法及吃高品質的食品是促進健康最有力的、最簡單的方法。藍采風（2003）提出下列的看法。

- （一）日常如何避免攝取會增加壓力的食物，其分類為咖啡因、加工的麵粉與糖、碳水化合物、鹽、脂肪與油、漆加物、菸等，上述物品在食後與身體產生化學作用它能刺激壓力荷爾蒙之分泌、增加心跳速度、提高血壓、提高不好的膽固醇、高血糖、心臟病等，亦能引起體內分泌腎上腺素及身體症狀反應包括焦慮、失眠、頭痛、情緒不穩定等。
- （二）降低壓力的健康飲食法為留意飲食習慣與攝取食物來源，避免食用高脂、糖、注意農藥殘留、肉中抗生素及海產含毒等。
- （三）預防壓力的飲食計畫應避免的食品為酒、巧克力、紅肉、加工類等，可選擇為新鮮水果、蔬菜、瘦肉、全麥食品、低脂或脫脂乳類食品等；增加體力的食物-全麥培果、菠菜、豆類、鮭魚、草莓、燕麥片、低脂優格、香蕉等；維生素與礦物質的補充，維他命C、B6、B12、硒、鐵質等。

人體要維護健康必須兼顧四十至六十種營養，包括維、礦物質、動物脂肪和

來自植物的氨基酸，另外補充體力則需醣、蛋白質和脂肪，營養、均衡的飲食，可以避免高血壓、消化不良、胃潰瘍等還可以減輕焦慮感、沮喪感、頭痛、不安、疲勞及失眠症狀，在適當飲食方面必須注意：要吃不同的食物、維持正常的體重、多吃營養成分沒有碾磨、燒烤、精煉而破壞的完整食物、少吃油脂、甜食、含納的食物、補充維他命與礦物質、少量多餐、安靜進食並可能將食物在口腔中磨到極碎（林森 晴風，1999）。

四、音樂

音樂與人的生活有緊密複雜的連結，它影響著心靈，引發人的創造靈感，並提供人類美學的經驗。音樂讓人感到喜樂，進而撫慰心靈，消除疲憊、不安、緊張的情緒，緩和悲傷及減輕疼痛和身體的不適（傅靜慧，1993）。音樂亦可以放鬆身心，消除煩惱與壓力，達到鬆靜養生，調養身心以及性靜情逸的目的，在現代的音樂治療中，經常應用每分鐘56~60拍的音樂，讓人靜聽之後，使心臟跳動緩慢與音樂節奏和諧，腦波進入 α 和 θ 狀態，即進入身心放鬆和潛意識的境界（何華丹，2006）。音樂的存在與人類心理情緒之交互作用有密不可分的關係，音樂確實對人類的身心有著一種平衡作用；藉由音樂的聆聽，可以入觀自己的內在世界，傾聽自己內心的聲音。

五、小結

綜觀上述各種調適工作壓力的方法，呼吸、動作、意念、放鬆、飲食等，均有其精粹之處，可以選擇任一種方式讓壓力來源減至最小。惟壓力除了週遭環境來源外，餘皆來自個人的感覺、思想、特質和信念，是自己造成的。個人在修習身心學後，發現身心動作教育有別於各類派門，係由教育手段介入個人內心的覺察，進而開啟內在潛能的悟性，是由內而外的一種表現。身心學的範圍相當大，有各種不同的學派及技巧、不同的理論及重點，但其目標卻是一致皆重視個人潛能的開發及身心健康與和諧，以更輕鬆、更自覺、更有效率的進行動作與使用身體，因而遂選擇身心動作教育來實施研究，期能獲得內心祈求舒緩壓力的答案。

第四節 身心動作教育的基本內涵

本節將蒐集的身心教育相關文獻，分成身心教育基本理論探討、自我覺察及放鬆與身心調適等二部份來進行論述。

一、身心動作教育基本理論探討

身心教育為身心學範疇中的一環，其依持身心學的基本概念，透過「動作」重新教育人們對身體的認識，開發內在身體的覺察味蕾，進而深入地喚醒內在自我精靈。劉美珠、林大豐（2001）亦指出身心教育是透過「動作教育」的形態，以檢視和體會自我個體的結構與功能、動作感受、身體和心理等相互間的密切關係，進而瞭解自己、掌握自己的全人教育。

（一）身心學發展歷程

身心學在歐美國家的發展始於十九世紀末，是以身體為出發點，源自於個人為解決身心所遇到的問題瓶頸，進而重新檢視、探索，提出對策尋求出口，或對身體存在於宇宙間的好奇，在自然與身體的對話中尋幽探勝，也因而隨著各種經驗的累積、傳承體驗，匯聚成多類不同派門對身體溶入在自然、空間的動作技巧方法，但在各派門中均對身體與動作間有些許共通的解析，也因而形成一個新學門-以身體為焦點，進行動作與空間體驗、身體現象覺察等觀念的身心學領域。

身心學早期也被稱為「身體療法」（body therapy）或「身體工作」（body work），並受到東方的哲學思想與傳統身心療法的深刻影響，許多古籍如：老莊思想、陰陽學說、易經、五行、八卦及東方實際操作養生方法：如太極、氣功、經絡、推拿、指壓、靜坐、導引、瑜珈等都與身心學的概念、理論相符，只是當時並無身心學一詞出現，而傳統的東方養生哲學均為經驗的傳承，並無從事嚴整的紀錄，也無從事科學探究實証；身心學在西方一開始亦由經驗的傳承，但有別於東方傳承理念的不同及善用實証科學的因素，故其在西方經由科學化、邏輯化的整編後較東方領先。

1976年，身心學由湯瑪斯·漢納（Thomas Hanna）以「Somatics」命名統稱

之；根據這些不同技法的共通性，匯集出基本論述，並選擇「soma」一字來重新闡述與界定「身體」，確立了這個探究身體智慧、體會身心互動關係和強調內在經驗感受（experience from within）的研究新典範，是為身心學（林大豐、劉美珠，2003）。身心學亦不同於西方科學因受笛卡兒身心二元論哲思的影響視身體為機器，強調以第三人稱客觀的、有系統的科學角度來檢測、分析，對個人主觀感受、體會、經驗則儘量避而不談。身心學提出了另一個觀察人體的角度，即是從第一人稱的觀點，自我檢視內在反省、觀察身心現象，這種對soma的探究，可提供人類在自我認知上絕然不同的訊息，並以完全不同的面向和經驗呈現出來（林大豐、劉美珠，2003）。這也就說若由第三人稱看待身體則是「我存在於空間，身體只是-物化的現象」，若由第一人稱看待身體則是「我即為我的身體，二者是合而為一」。而這經由身體的經驗感受再重新看待身體並將其運用至教育上，對人體進行一系列教育的過程，便是身心教育（somatic education）的內容；它是一個強調開發身心覺察能力的教育過程，也是「著重在活生生的經驗、覺察和意識的過程，檢驗個體的結構和功能，進而改善身心狀態的全人教育領域」（Linden, 1994）。

（二）利用「動作」達到身心教育

依據Linden（1994）所提出的觀點，身心教育的內容與方向亦大致可歸納為下列數點（劉美珠，2005b），改善身體覺察的能力；放鬆與壓力的處理；提昇姿勢與動作的效率；情緒的覺察；社會化的覺察；環境的覺察等六項，身心教育即是針對六個方向為重點，作為設計教學內容，透過「動作」作為導引身體覺察的主要手段，藉由身體覺察發現自我內在世界的生命靈魂，進而重新教育身體、聆賞身體的聲音與學習自我對身體的尊重，這種透過動作並以身心學為哲思和身心教育為論述理念，所發展出來的教育模式，即稱為「身心動作教育」。

身心動作技巧所追求的，不外乎是為了減緩壓力或改善不當的肢體動作、舒緩病痛、治療、放鬆等的再次學習及覺察能力的喚回，進而獲得更良好品質的生活，也就是一種以「教育全人」為目的，強調身體的再教育與再學習的動作技巧。

基本上經由身體的動作與手技（身體的工作）為主要手段與進入傾聽身體的途徑。以動作為手段的學派形成了「身心動作教育」與「身心動作治療」兩

種型態，以手技為手段的學派形成了「身心手技」與「身心手療」兩種型態。最後，歸類為「身心教育」與「身心治療」兩大類劉美珠（2005d）。「教育」與「治療」有相同的方向，都是要使人們的生活變得更好，治療者藉此調整身體的失調以改善不舒服的情況，教育者藉此引導人們自我更有能力，治療移除生存的障礙，教育使人具有更舒適的生活，兩者的差異只是在於動機不同(Hanna, 1977)。引用林大豐、劉美珠（2007）提出之發展架構圖來呈現身心學發展狀況。

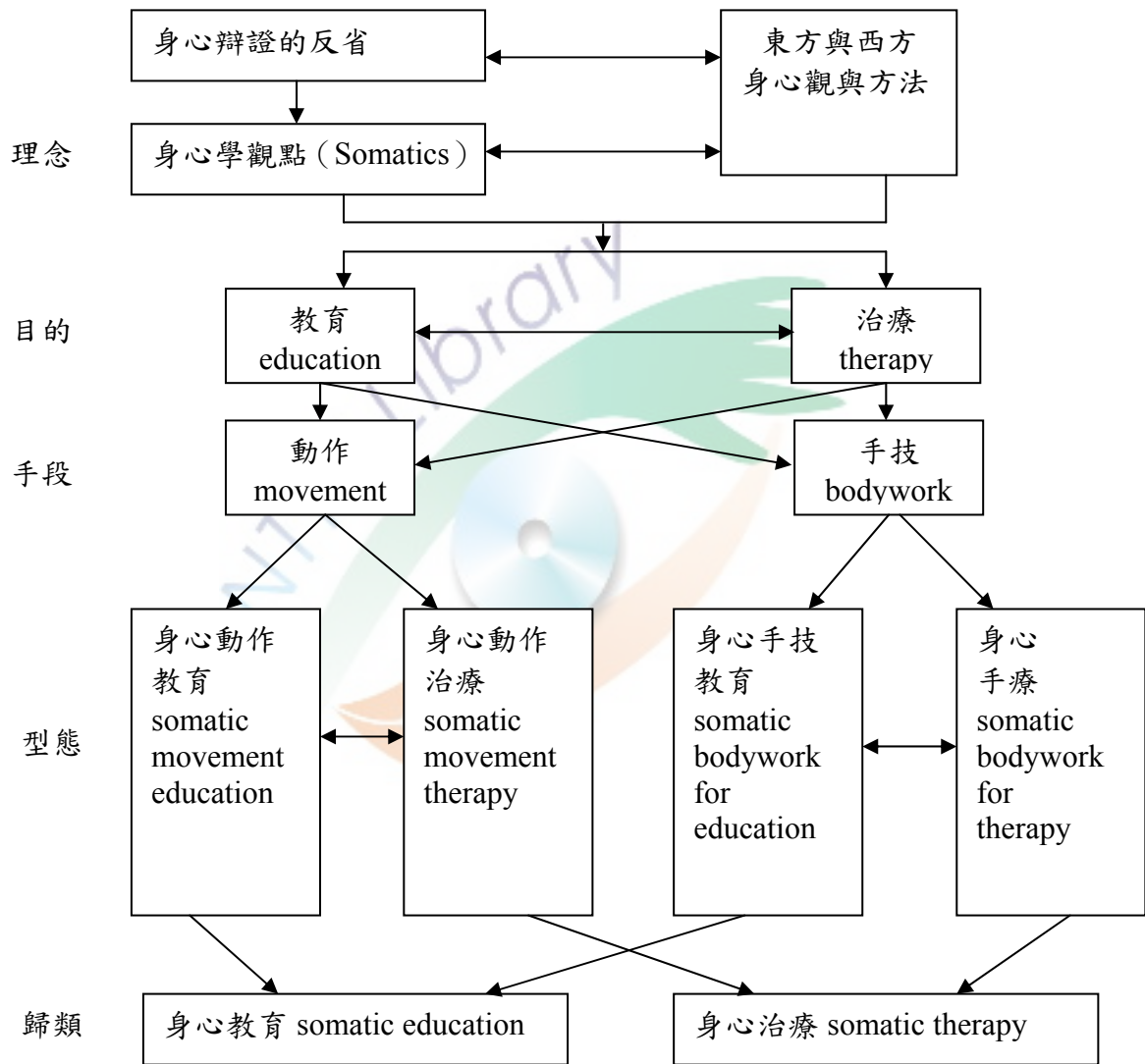


圖 2-3 身心學領域發展架構圖（引自林大豐、劉美珠，2007）

綜合上述理論與操作技法皆以動作、體驗為主要方法，重視在動的過程中對動作的解釋及覺察身體的各種現象，學習向內探索身體。

二、自我覺察、放鬆與身心的調適

身體擁有覺察能力是實施各種活動的根基，身體覺察能力的開發亦為身體放鬆與減緩壓力的首要條件，大部份的人在平時很少注意自己的身體，也不會發覺身體的變化，壓力或習慣性緊張造成的肌肉緊繃、情緒上的不舒適等所引起的疼痛、慢性疾病，就在不自覺的情況下產生而不自知。因而身心健康的先決條件就是要能「覺察」自己的身體與心理狀況（李宗芹，1996；高華峰，1998；劉美珠，2003d；Knaster, 1996）。可見開發自我身體覺察的重要，也最為根本。

（一）開發覺察能力、體知改變與選擇

覺察的定義為集中注意力於覺察，是人類知覺的原動力，而知覺的幅度、區域與範圍則需透過學習而深化（Colline, 1985）。要瞭解身體使用的狀況，需先要開發身體的自覺，如果不接觸、感覺自己的身體，就無法體會身體上不同感受為何，那自然在動作和動作間就無法加以區別，所以如想要改變行為模式、不良習慣性的動作或欲瞭解身、心間的關係，便得先察知體會身體的變化與感受。「身體」可謂是覺察所有的根本，亦是進入其他覺察能力的基本（劉美珠，2005c；Keleman, 1981）。而開發身體覺察（body awareness）是學習自我探索的第一步（陳玉鳳，1998；張篤群，1998；Dorko, 1998-90；Greene, 1995）。高華峰（1998）提出「覺察」需包括生理、心理、情緒和意識四個層面，也認為覺察能力需靠平時訓練和培養。劉美珠（2003b）則提出覺察是將無意識的層面提昇至意識層面的體察過程，其過程是透過內在的自我探索，用心的體會當下的感受、知覺，是在無意識與意識間不斷來回的對話過程，並指出覺察是開發身心教育最主要的重點。

我們的身體在這個宇宙間，隨時都在改變，姿勢不同、身體輕重、在空間移位、情緒因事的變化…等都在「變」，但如未培養覺察能力與習慣，就無法感受它的「異」。身體是動力的實體，身體內的細胞不斷地再生、運作、死亡、和更新，改變是不斷地遍及身體的生命循環（Olsen, 1991）。身心學大師費登奎

斯 (Feldenkrais) 曾說：「如果一個人不去覺察自己的身體，就無法區別身體現象、動作或感受的差異；沒有區別的能力，也就無從選擇；沒有選擇，也就無從改變 (陳玉鳳，1998)」。而學習的過程是在於「體知身體的異同」、「瞭解有何選擇」和進行「有意圖改變」，從而使自己更加有選擇性，更加彈性 (陳玉鳳，1998；劉美珠，2003c)。總之，「覺察」是知覺自己的身體與心理狀況，將注意力由外界轉移到內在，時時檢視自我與身體的關係，體會存在於身體裡的感受，和自己的生命培養全新的關係，從而體察身體運作的方式、自主性的智慧和運行的邏輯 (Olsen, 1991)。因此，培養敏感銳利的「覺察」能力藉以「區別」身體的異變，進而發生「選擇」與「改變」，是身心教育建構的要素。

(二) 放鬆與調適身心

什麼是放鬆 (relaxation) 從許多人口中而出的「放鬆」好像平常的一件事，更多一點感覺，放鬆是快速的、有效率地進入身心的一種鬆弛的狀態，放鬆其實是人類身心的一種自然反應，放鬆可以讓我們擁有掌握生命的感覺、是一種修生養息。謝煜廷 (2000) 指出我們身體的放鬆是漸序的，像是脈搏變緩、血壓降低、排汗減少和呼吸速度緩和等，而在這現象之後，肌肉便進入更深沉且徹底的放鬆狀態。而陳威近 (2001) 則指出身體不放鬆的根本原因，其實是來自內心存在對人、事、物的期求、企盼、執著等不放鬆的狀態，心中放下就是放鬆也是其核心。

綜觀上述研究發現，自覺能力的呈現是一種身體對放鬆的體會，也是在學習傾聽身體過程中，一個相當重要的啟發。而且，真正的放鬆，不僅是身心獲得舒暢感，而是對身體的自我認識，身體的使用，姿勢、身體的覺察能力都有其效能，內心亦完全無擔憂、雜念，身、心才能真正的「鬆」。

第五節 身心動作教育相關研究

身心學是近幾年國內新興的學術領域，且其研究相當廣泛，已有多篇研究證實，身心動作教育的實施對促進個人身體覺察、改善身體疼痛及放鬆身心舒緩壓力有其一定效果。

一、在呼吸放鬆覺察方面

呼吸的調整，在身心動作育課程中扮演著相當重要的角色，呼吸對生命十分重要，也可以被用來做為一種尋常的治療方式，在身心覺察的作用中，呼吸是最緊密的覺察關鍵，身體可以一段時間不吃不喝，卻無法一時一刻不呼吸，學習正確的呼吸法，除具有放鬆身心、釋放壓力的功效外，也能提昇創造力及增進人際關係與適應環境的能力。在身心動作教育課程中對呼吸、放鬆效能之效能相關文獻中發現卓子文（2002）研究舞者身體覺察能力的開發，針對7位國立臺北藝術大學的畢業生舞者進行10次共20小時的身心動作教育課程，結果發現透過呼吸的學習，舒緩身心並體會到呼吸時身體的感覺，改善身體的痛、緊張及疲累等情形。林大豐、劉美珠（2004）針對臺東大學羽球選手，以呼吸配合意念的方式應用於身心動作教育課程中，在動作過程中配合呼吸的調整，達到疼痛部位放鬆的目的。

吳美慧（2006）研究指出學童在接受身心及對時間、空間、身體控制覺察開發的遊戲課程中加入呼吸放鬆與覺察練習，發現透過呼吸的學習對學童身體及心理情緒方面的放鬆有所助益。黃晴淇（2006）針對國小教師身心放鬆效果之研究發現呼吸探索中丹田呼吸和「HU」的呼吸法對身心效果的放鬆及減輕壓力較好。吳泰榕（2008）研究指出身心動作教育課程學習，發現學童透過丹田呼吸較能調整自己的情緒也較能放鬆自己的心情。呼吸在一呼一吸中包含了許多微妙的生理變化，心理情緒的反應及對身體姿勢和動作的影響，透過呼吸，可以感受身體在「緊」與「鬆」之間的差異，並進一步學習對身體使用、控制（劉美珠，1999）。

綜合以上的文獻說明藉由呼吸的學習可讓人克服心理上的緊張、壓力，對情緒方面的紓解、減壓有所幫助。

二、身體覺察、使用、放鬆方面

欲改善身心狀態與環境的關係，應重視個體的經驗、覺察和意識的過程。身心動作教育基礎理念是一個強調開發身心覺察的教育過程，以身心學的理论基礎，延伸與應用到教育領域的新典範（林大豐、劉美珠，2003）。唯有開發身體覺察的敏銳度，才有能力輕鬆駕馭身心的變化及欲求，情緒控制及身體的掌控能力越差，表示身體覺知能力較弱，身體覺察能力的開發是所有身心技巧的最主要基本理念（劉美珠，2003a）。在身心動作教育對身體覺察效能相關文獻發現，陳怡真（2004）將身心動作教育課程應用於體育課實施，發現身心動作教育課程的操作對國小學童身體覺察能力的提昇有著正面的效果，並讓學童從遊戲、體驗、探索等活動中學習聆聽身體的訊息、認知正確身體結構、學習放鬆與壓力的處理。林季福（2004）研究指出透過身心動作教育課程學習，能提昇學童自我身體結構的認識並發現不良身體姿勢與錯誤使用習慣，進而達到學習正確姿勢的使用與正確的身體觀。

張玉佩（2006）將身心動作教育應用於輔導4-6年級的學童改善情緒與行為，發現對學童身體覺察能力之提昇，有助改善負面行為及情緒。黃晴淇（2006）研究指出身心動作教育課程對國小教師自我身體的覺察能力較學習前敏銳，也較能夠向內傾聽身體的舒適與酸痛感覺學員認為最大的收穫是更瞭解自己的身體，並學會放鬆身體的方法，另在生活上的改變是更懂得隨時放鬆自己的身心，愛護自己。吳美慧（2006）研究指出透過身心遊戲課程，發現學童身體感覺更清晰，有助於心理情緒的釋放，增進自我與身體對話機制，喚醒身體放鬆意識，增加喜愛身體感覺另亦較能集中注意力在身體使用上，整體而言身體態度覺察能力提昇。王偲潔（2007）研究發現身心動作教育課程對不同專項運動員身體自我概念有不同的影響，能提昇身體覺察的能力。蘇國正（2008）研究發現身心動作教育對國小中年級學童身體的覺察能力改善有正面效果。

綜合以上的文獻發現身心動作教育，不論是在國小學童、對於身體的改變使用，自我放鬆的學習、認識、身體的姿勢和對身體的覺察能力等都有成長。

三、結語

身心學的興起，源自哲學家對「身體」不同的觀點與對話，或是想解決身體上的某些問題或對身體的好奇，進而重新探索自我身體，累積發展出來的身體療法與技巧。身心學主張對於身體及動作的解釋，不應只從第三人稱的角度研究動作，更企圖從第一人稱來述說人體動作的經驗與現象（劉美珠，1999、2005）。

覺察的開發是身心動作教育最主要的重點，以自己身體的覺察為基礎，藉由對身體改變的瞭解提昇對自我身體的覺察敏銳度；身體猶如一個小宇宙，維持著不斷改變的動態平衡現象，身體的內、外狀態不斷的改變，人體需透過各種平衡、調整的方法，認知變化多端的身體，才能更有效學習面對選擇和掌控自己。這樣的觀點引發省思，除了外顯、可見、可測量的動作型態，再深入探究動作過程覺察、感受、經驗、與價值，這樣廣泛的面向，提供我們重新檢視、反省、再學習「動作」的契機。因為對動作的解釋意涵深遠，發展出不同技法面對身體和動作，身心平衡技巧認為「動作」是人類存活下來的本能，動作質感的變化，是「心」在當下透過「身」來表達呈現，所以動作是透過身體表達想法的一種方式，動作也是影響身、心之間關係改變的途徑（劉美珠，2005a；Cohen, 1993；Gomez, 1988）。

身體內的每一吋細胞都有其生命和智慧，更擁有微妙、讓人驚奇的自我修復和調整身體的能力，因而必須懂得向內探索與身體溝通，對於相同的身體動作有新的認知，聆聽身體所發出的訊息，體會知覺訊息的加入及環境改變，隨之改變使用的過程；身心學以第一人稱的角度來探索內在，強調自觀內省的過程，由被物化、第三人稱的角度跳脫，重新檢視身體功能，重塑身體使用習慣，開發身體更多的可能，來尋求自我與外在環境之間的調和關係。

上述的諸多研究中發現，透過身心動作教育課程的學習，確實能習得正確控制身體的技能，提昇自我身體的覺察能力，進而有效率、安全的使用身體，避免錯誤肢體動作引發的身體傷害，更因放鬆的體會讓壓力減低，減少身心各種的不適，另一方面，透過身心動作的調整，更能達到療癒身體疼痛的目的，尋獲優質的生活品質，避免疾病的發生。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）。

本研究的參與對象為基層警察，他們的生活態樣、習慣、身心健康狀況欠佳，

亦有文獻資料可証。身心動作教育課程，乃是開啟基層警察以全新的觀念介入改善身體的動作、習得內觀自我的覺察及需求，更能善用這把開啟身體智慧之鑰，發展出適化性、多元性的課程，來解決難以處理的警察工作壓力病徵，穩定情緒，促進健康，進而再次的為打擊犯罪，維護治安而努力。



第叁章 研究方法

本研究採用質性與量化並行的方法，經由文獻的蒐集、整理與探討，在臺東大學林大豐教授與劉美珠教授的動作設計指導下，以身心學中的身心教育為理論基礎，發展出針對舒緩員警工作壓力的身心動作教育課程，在引導受試員警實際操作身體的過程中，體察身體的智慧。

透過前、後二次的工作壓力量表、身體覺察量表填寫，取得量化之研究資料，藉以瞭解受試員警工作壓力舒緩效果及身體自我覺察提昇的變化情形，並透過回饋單、身心狀況操作前、後訪談紀錄、操作後訪談表及教學日誌，取得質性的研究資料，藉以瞭解受試員警身體感受、使用改變的情形及課程相關的事項。

本章的內容主要是說明研究的方法與步驟，共分為六節：第一節為研究架構，第二節研究人員；第三節研究流程；第四節課程設計；第五節研究工具；第六節資料蒐集與分析。

第一節 研究架構

本研究是以身心學中的身心教育為理論基礎，透過身心動作教育的技巧原理介入，編排一系列包含認識身體的結構、身體自我覺察、配合呼吸練習身體放鬆、身體動作的探索之身心動作活動課程，並在教學實施過程中，透過學習者的回饋與研究者的省思，不斷地修正課程內容，期望在身體覺察的改善、自我放鬆的學習、身體使用的改變、自我調整等運用動作的預期效果下，舒緩員警工作的壓力狀況，擬定研究架構列於圖3-1。

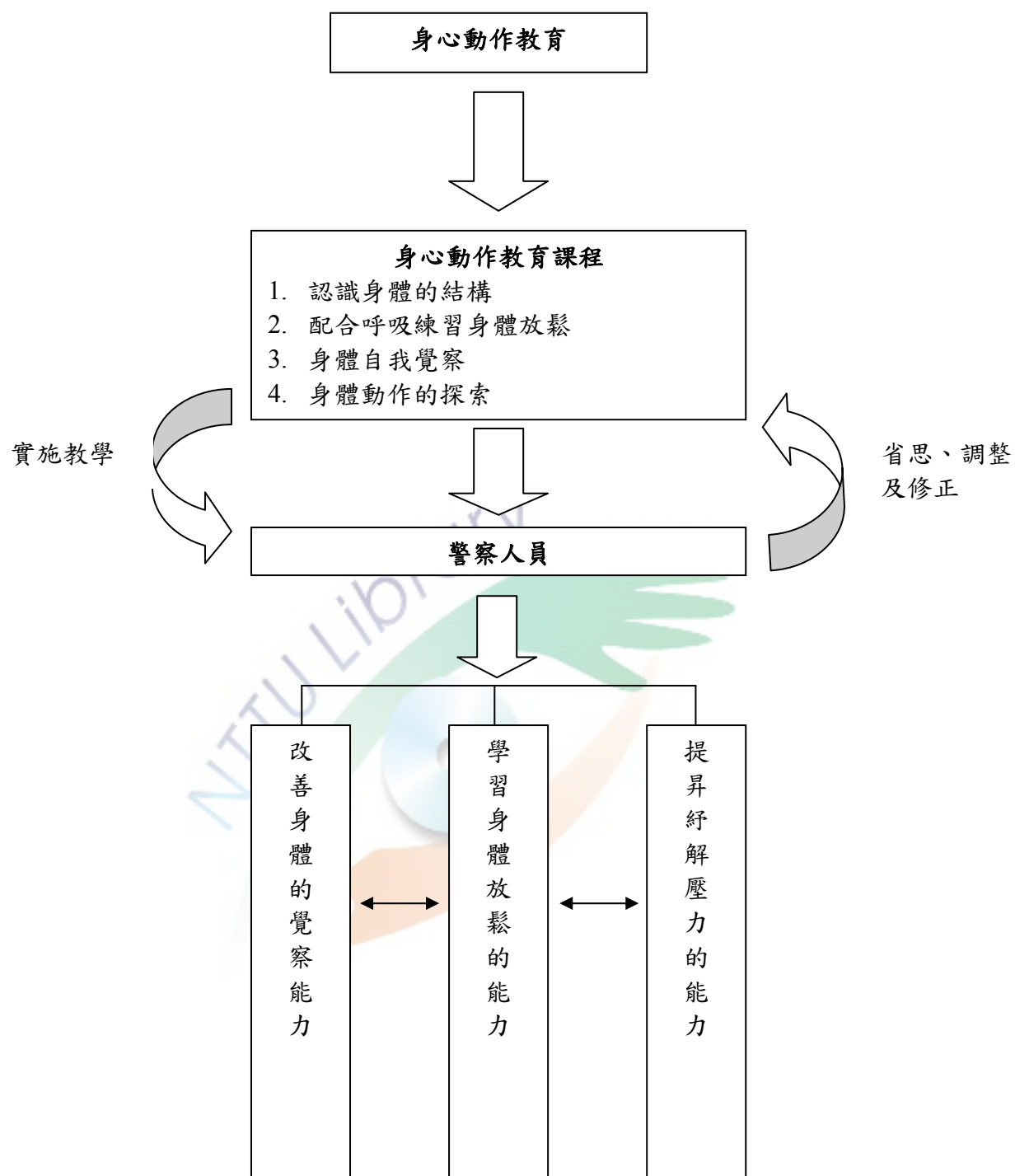


圖 3-1 研究架構

第二節 研究人員

本研究參與人員包含研究對象、研究者兼課程教學者及觀察員等。

一、研究對象

本研究主要探討身心動作教育對員警工作壓力舒緩的效果，故選擇臺東縣勤區數及員警數最多且勤務繁重、處理事故較多及經驗較豐富的臺東縣某派出所15名男性基層員警為研究對象，平均年齡為39歲，服務年資由0年至30年列於表3-1。

表3-1 研究對象職別、年資分配表

年 資	0~5年	6~10年	11~15年	16~20年	21~25年	26~30年
職 別						
一線三星	2人	0人	0人	7人	4人	1人
一線四星	0人	0人	0人	0人	0人	1人
合計	2人	0人	0人	7人	4人	2人

二、研究者兼課程實施者

本研究之研究者亦為課程教學者，就讀國立臺東大學身心整合與運動休閒管理碩士班，在進修期間，跟隨著國內身心學專家劉美珠教授修習身心學導論、身心動作教育並與林大豐教授學習身心療法專題研究課程，在透過研討和體驗身心技巧的過程中，對於身心自我覺察、放鬆、身體情緒舒緩…等均有所領悟，獲益匪淺，對於身心動作教育領域操作與學理亦有基本概念，因此期望藉由身心動作教育理念，協助高壓力之警察人員得以舒緩工作上之壓力。

三、訪談者

本研究的訪談工作由研究者本人擔任。訪談的主要目的在透過與受試者面對面的直接對話，藉以蒐集研究資料並隨時修正教學的方向。

四、觀察員

邀請同在臺東大學身心整合與運動休閒管理碩士班進修，且任職於臺東縣政府的張科員為觀察員，其對身心學有深邃的體驗與認識，必能針對本研究教學實施過程提供建議。

第三節 研究流程

本研究以身心動作教育為發展理念，整合臺東大學劉美珠教授所授與的身體結構、身體的自我覺察、配合呼吸練習身體放鬆、身體動作的探索等課程內容，編排出一系列以身心放鬆、瞭解情緒、認識壓力、自我覺察身心狀況等為主的身心動作教育課程。在課程編排期間，不斷的輔以專家學者指導修正，定於九十八年六月期實施完成。

一、研究流程

在研究流程中，首先是研究者於服務職場發現問題，接著開始蒐集相關文獻和資料以擬定研究計畫，在與指導教授討論課程和設計內容後，編排並實施研究課程，蒐集證據以評估是否達到研究目的解決問題，最後將資料整理並公開呈現，列於圖3-2。

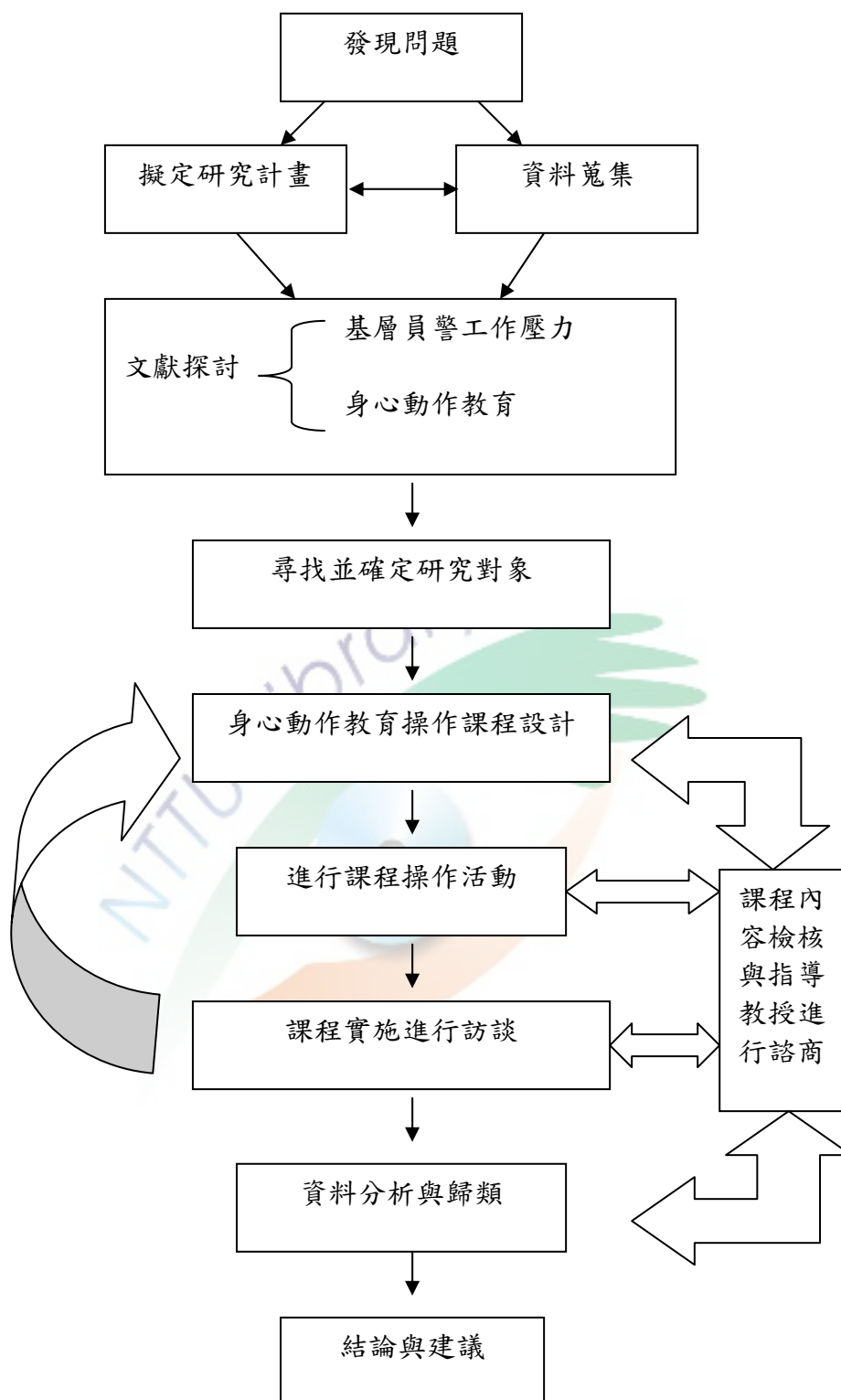


圖 3-2 研究流程圖

二、研究時程

為有效、確實掌握研究的進度，本研究的時程規劃列於表3-2。

表3-2 研究時程表

步驟	時間	主要研究工作
產生問題、蒐集資料、選定研究主題	97年7月	1.形成研究問題 2.閱讀整理文獻 3.研究主題之確定 4.擬定研究計畫
與指導教授研討課程設計和研究計畫	97年8月	進行研究計畫口試與修正
身心動作課程操作實施	1.98年3月1日起至5月中旬，每週舉行一次 2.實施課程地點為臺東大學心動館	1.進行20節的操作課程 2.蒐集、整理相關資料
資料分析與整理 論文撰寫	97年9月至98年6月	1.整理、分析員警工作壓力前、後測量化資料並作質性訪談進行描述 2.論文撰寫並公開呈現

第四節 課程設計

本課程設計是以身心學的基本概論為基礎，根據身心動作教育的理論及課程內容，彙編本研究身心動作教育課程，但如何將各類身心技巧加以設計成為教材課程且加以整合，讓員警易於體會並在學習後依其基本概念利用工作環境作簡易的放鬆或於輪休假日在適當的場所修習，這是在設計過程中的思考重點，課程編排之理念、目標、課程效能分析與課程內容大綱分述如下。

一、課程理念

基層員警以「身體再教育」的理論觀點，透過身心動作教育之體驗課程，感受、傾聽、善待、重視、尊重及瞭解身體，改善對身體的觀感、認知與態度，提升自己與他人、環境的覺察能力，增進對自我的瞭解，並經由實施過程能夠學習面對自己，面對問題及解決問題的能力，達到身心動作教育的目的。

二、課程之教學設計理念

本研究對於舒解員警工作壓力提出理念有四點：認識身體結構、配合呼吸練習身體放鬆、身體覺察的改善、身體動作、肌膜的探索訓練，茲分述如下。

（一）呼吸、放鬆的技巧

呼吸的表現是人體重要之生命現象，在許多臨床研究實證了呼吸運作方式（1996）。人類哇哇落地，就開始呼吸，直至呼吸停止也代表著生命終結，可見呼吸對我們人類而言是那麼的重要，但也因為呼吸是出生就懂的一個自然動作，便顯的它的平凡，而它亦因平凡而受人忽略，很少人會嘗試覺察自我呼吸的狀態，更勿提去學習正確的呼吸方法。身心動作教育的各個學派發展出許多不同的技法，可依人、事、時、地、物的差異，選擇不同的放鬆技巧，根據研究者本身學習身心技巧的經驗，認為呼吸練習相當具體，容易覺察、感受放鬆心境，是身心學門的首要功課，學習後反覆練習，可隨時隨地亦適時、適地，讓自己的身心狀況保持在最佳的放鬆狀態，這是幫助員警放鬆及提高專注力很好的第一個理念。

（二）認識身體結構

身體的使用，大部份的人均模仿著上一代人的身體動作，也因而常有人戲稱，怎麼他的動作那麼像他爸爸或媽媽，人對於身體結構、正確的使用方法如不完全的瞭解時往往錯用身體而不自知的造成傷害，因此確認身體的結構瞭解動作的正確性，才能合理的使用身體，避免不良姿勢的產生，造成身體健康遭受迫害。因而透過骨骼肌肉解剖模型的教學做身體構圖（body mapping）的認知與體驗，進行身體排列結構（alignment）的認識，進而瞭解身體結構的關係。瞭解身體結構，清楚身體結構關係，懂得覺察身體並放鬆，身心便感到舒適，所以認識身體的結構，是本研究的第二個理念。

（三）身體覺察的喚醒

經由呼吸的練習放鬆身體，身體一放鬆，不僅壓力得以宣洩、紓解，疲勞亦不易累積，且能增進身體內在覺察能力，可讓自己清楚的感受身體每一部位細微的變化，在受到外力來臨時，能靠著對自己身體的覺察，選擇最好、適切的方法去應付。身心學各派技巧皆以自我身體覺察為學習的重要基礎，也就是身體覺察越發敏銳，就越容易覺察肢體每個動作表現的意涵，因而覺察的喚醒能隨時感受到身體的「變」而知所進退，對於自我身體的瞭解與掌控有莫大的幫助。因此利用身心動作課程喚醒覺察能力，為本研究的第三個理念。

（四）身體動作的探索

身體存活於宇宙之間，其整個身體結構亦自成一個小宇宙，身體的內部隨時在「變」，其要旨是讓身體不斷維持在一個平衡的狀態，身體外部肢體動作的隨時改變，亦牽引著身體各肢體為平衡而變化其動作，此狀態是身體自然的反射，但卻不代表著符合健康身體正確架構平衡，若身體錯誤的使用，則出現病態的平衡，若此病態平衡不改善，接踵而至的是對身體埋下傷害的導火線。

所謂牽一髮而動全身，說明人體奧妙之處，當身體一部位失衡，其餘部位就跟著調整，所產生的新平衡架構，最後將使身體喪失原有的健康平衡架構。身心動作教育對於身體動作的探索是透過動作與空間的改變，體會自我身體正確的使用方式，藉由身體功能、自然動作探索、肌膜伸展動作等，發揮對全身性身體活動的控制能力及在活動中表現的身體協調性，且能分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，建立個人的價值感，這是本研究的第四個理念。

三、課程架構

本研究之課程以紓解員警工作壓力而設計，依據身心動作教育課程目的及教學策略，彙編身心動作教育課程。課程實施須達成認識身體的結構、學習呼吸放鬆身體、提高身體覺察的能力及正確的肢體動作使用的目的，彙編課程架構及教學活動，列於圖3-3。



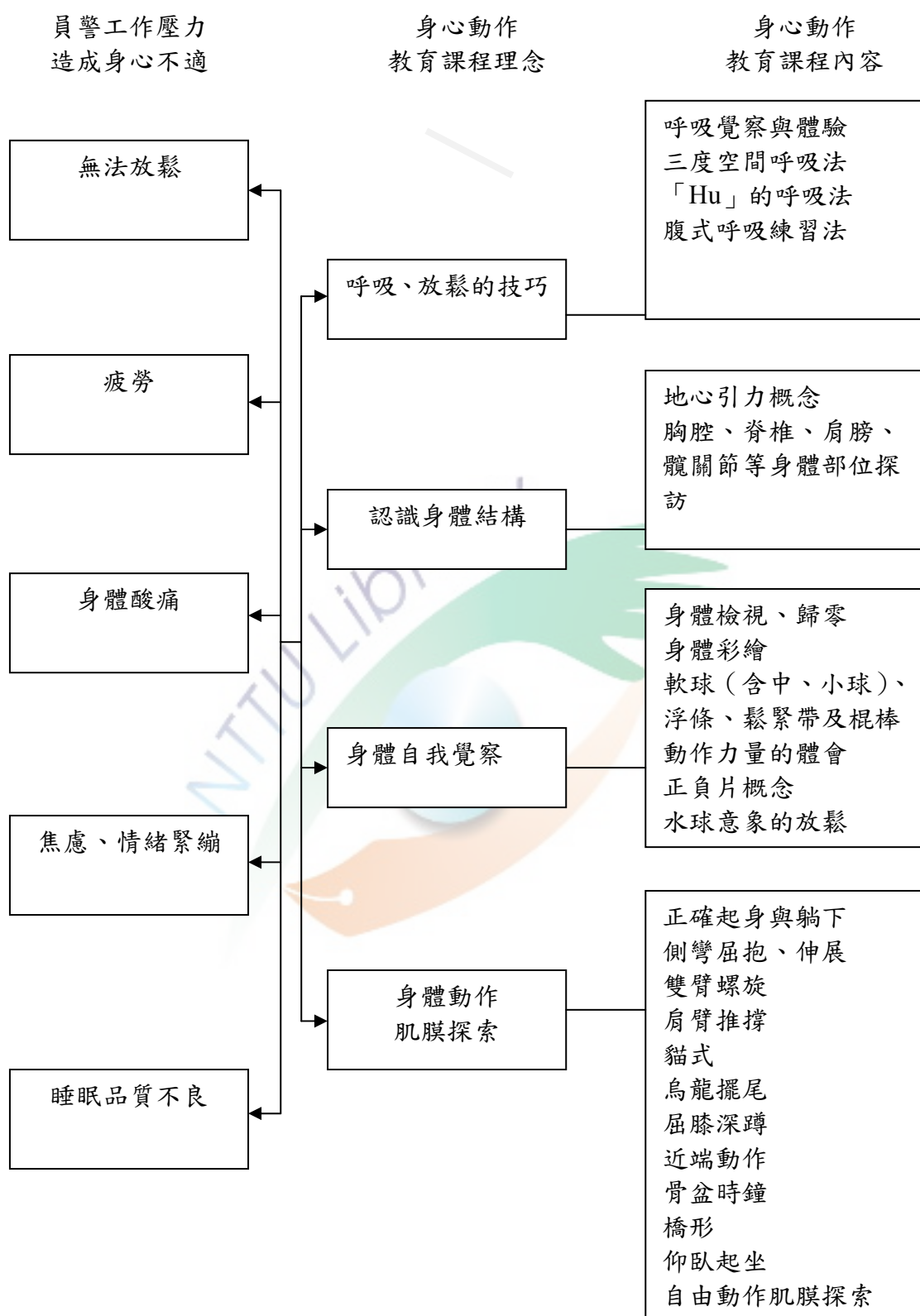


圖 3-3 身心動作教育課程設計架構

四、課程內容實施、分析與編排

本課程根據身心動作教育基本理念，構成課程的四大基本架構：呼吸、放鬆的技巧學習、身體結構的認知，身體自我覺察、身體動作探索之脊椎舒緩及肌力訓練等，設計相關的身心動作教育課程，因考慮到操作的正確性與引導的熟悉度，均以所學習、體驗過的身心技巧，為課程編排的內容，主要內容為研究者在民國九十六年於臺東大學身心整合與運動休閒管理碩士班進修時，劉美珠教授教導之「身心學」課程中所學之操作體驗及其理論概念，並由林大豐、劉美珠二位教授親自指導而設計本研究課程架構的四個理念，作為認識、體會身體、覺察自我的課程活動。

課程內容主要是藉由引導發現和啟發探索的動作教學法來實施教學，內容著重在重新體察身體與動作探索，目的是要透過這些身心動作技巧的實際操作，讓身體經驗有更多的可能性，以瞭解身體正確的結構與使用，並藉由身體動作不斷探索內在的自我，開發自我覺察、調整、自我放鬆的能力，以尋求健康的平衡，讓身體的感覺更為敏銳。

活動內容以前述的四個單元為主題並以螺旋循環的方式編排。第一單元入門主題，選擇和參與對象生活最密切相關的呼吸覺察與體驗進行操作教學，這部份的活動延伸到本課程的每一節課。身體結構則為第二單元教學，是要讓參與對象瞭解身體結構關係，懂得身體覺察，並與腹式呼吸法等活動配合學習放鬆。第三單元以身體自我覺察喚醒為主題，運用各類器材來學習，結合呼吸覺察身體的變化，逐漸學會放鬆自己、調整情緒的方法，知道放鬆，並在受到外力來臨時能依自己對身體的覺察，擇以最好的方式去應對。第四單元則是身體動作的探索，訓練肌力、調整脊椎，並配合呼吸放鬆，改善身體不良姿勢，尋求內、外在自我的健康平衡。以下將針對其內容分析、編排與實作情形做詳細敘述。

（一）呼吸與放鬆的學習

1. 呼吸覺察與體驗

（1）體驗暫時停止呼吸（考慮個別差異，採自由操作的方式），並說出會有什麼感覺，以瞭解呼吸是生存最基本的功能。

（2）比較緩慢呼吸、急促呼吸等不同速率的呼吸方式，然後體察這些呼吸方

式會對自己的身體與情緒造成那些差異、改變。

- (3) 補充說明身體處於緊張或生氣時呼吸急促，放鬆舒適時呼吸為緩慢深長，且呼吸會和這些情緒彼此影響。
- (4) 用吸管感受呼吸時氣流的變化及呼吸時細長緩慢的感覺如圖3-4所示。
- (5) 體會站立、坐下、仰臥、俯臥等不同的身體姿勢時，呼吸情況有什麼不同並分享彼此的感受。

2. 三度空間的呼吸

- (1) 搭配胸腔結構介紹，說明呼吸的重要性及機轉，在吸氣時橫隔膜會下降，骨盆底腔會微微脹大，背部也有脹大感覺，吐氣時則相反，藉以瞭解呼吸是三度空間的變化，並適時提醒吸氣要慢，吐氣要細長。講解「呼吸」的觀念，包括呼吸是最好的按摩，身體酸痛的處點在呼吸意念的集中之下，可以讓其有更大的空間並減輕其酸痛，呼吸它是三度空間的，不僅是胸口或是腹式的呼吸而已，呼吸是發生於身體的每一個地方，體內的呼吸，皮膚的呼吸…等，並討論有可能應用的情形如圖3-5所示。



圖 3-4 吸管呼吸覺察



圖 3-5 三度空間呼吸

- (2) 以手協助體察呼吸時三度空間的擴張情形
 - a. 兩人一組，一人盤坐，保持正常呼吸；另一人則將一手貼置於胸前、一手貼置於背部，引導盤坐者呼吸不僅限於胸口，讓背部及前胸感覺輕微的脹起，隨時口語提醒盤坐者將注意力集中於前後方向的呼吸，協助者可藉由雙手主動的輕微擴張提醒盤坐者有更大的呼吸空間如圖3-6、3-7所示。
 - b. 待一段時間後，協助者將雙手輕輕移開胸、背，並將兩手輕放於盤坐者的肋骨兩側，口語提醒盤坐者的呼吸是「三度空間」的，協助者也可以利用雙手的主動擴張性，讓盤坐者更能體會「三度空間」左右方向的空間。



圖 3-6 以手協助-前後-1



圖 3-7 以手協助-前後-2

- c. 再經一段時間後，請協助者將雙手輕輕移開肋骨兩側，改由一手輕放於盤坐者的頭頂，另一手置於尾椎骨的地方如圖3-8、3-9所示，同樣以口語提醒著盤坐者的呼吸是「三度空間」的，協助者也可以利用雙手的主動擴張性，讓盤坐者更能體會「三度空間」中上下方向的空間。



圖 3-8 以手協助-上下-1



圖 3-9 以手協助-上下-2

- d. 最後協助者的雙手移開，讓盤坐者自身經由呼吸體會三度空間的呼吸動作方式，並由意念逐漸引導其藉由身體三度空間的呼吸所形成身體的輕微舞動，並可以與身體上的酸痛性連結（提醒若身上有不舒服的地方，可以將注意力集中於此，透過呼吸讓那些部位得到按摩的效果）。完成後，換協助者再做一次。

- (3) 體會不同姿勢，不同面向的呼吸，仰臥、左、右側臥、俯臥，如圖3-10、3-11所示，藉由身體不同部位與地板接觸的壓力，體會「三度空間」的呼吸感受。



圖 3-10 不同姿勢面向-俯臥



圖 3-11 不同姿勢面向-側臥

(4) 以中型軟球重新體察呼吸的狀態，再次體認呼吸三度空間的變化。單人練習時將軟球放置於腹部，雙手輕輕放在軟球上，注意力集中於呼吸上，感受呼吸時身體脹、縮的不同，再將軟球放置於身體胸前、腋下等不同部位體會呼吸時一吸一吐間不同的感覺如圖3-12所示。雙人練習時兩人一組背對背將軟球夾在中間，由一人先深呼吸，另一人感受對方所傳來的訊息，兩人適時交換輔助體會呼吸如圖3-13所示。



圖 3-12 中型軟球體察呼吸



圖 3-13 背對背體察呼吸

3. Hu breath (「呼」呼吸法) 和Lunar breath (「潮汐」呼吸法)

「Hu breath」自然輕鬆坐著，吐氣時將嘴型成「ㄨ」狀，在呼吸狀態時如欲吐氣則發出「hu」音，透過腹部的運動，快速吐氣發出「hu」短促音，吸氣時則自然發生，連續30秒後放鬆，「hu」的時候感受全身的震動，如有頭暈現象暫停操作如圖3-14所示。「Lunar breath」自然輕鬆躺著，先深吸一口氣，吐氣時將共鳴專注於耳朵和鼻腔之間，以慢、勻的吐氣方式，讓氣從鼻腔發出類似海浪般的共鳴聲。學習Hu breath (「呼」呼吸法) 和Lunar breath (「潮汐」呼吸法) 是在一動一靜間呼吸練習達到放鬆身體和舒緩壓力的目的，如圖3-15所示。



圖 3-14 「呼」呼吸法



圖 3-15 「潮汐」呼吸法

4. 腹式呼吸法

腹式呼吸法亦稱為丹田呼吸法，是為本研究的重點，告知動作產生的過程配合呼吸，知道該如何正確的使用腹部呼吸，引導專注於呼吸，透過意象延長呼吸深度，體會每個呼吸的當下，體察呼吸和身體的關係，並藉由呼吸達到放鬆全身各部位緊張的感覺。進行腹式呼吸練習時強調呼吸的過程是細、長、勻、慢，並提醒將雙手放置於肚臍下方，想像肚臍往背部脊椎方向有一條向下延長的線，當吐氣時，這一條線慢慢的朝著脊椎往地板的方向走，此時肚臍是向下沈往著脊椎靠近，當氣吐盡之後，閉氣同時收緊肛門和陰道口，有一點點含著的感覺，停了2-3秒，再吸氣，自然的鬆開，讓整個腹腔和體盆腔像吹氣球般的慢慢鼓起向外擴張，來訓練骨盆底腔的肌肉，如此的一吸一吐的訓練呼吸，體會骨盆膨脹、放鬆的感覺，如圖3-16、3-17所示。



圖 3-16 腹式呼吸-1



圖 3-17 腹式呼吸-2

5. 水球意象的放鬆

手持裝了一部份水的氣球，體驗水的柔順特質並說明不論水如何晃動、改變，只要一停止晃動水就會集中於氣球底部，而且漸漸平靜。操作時以兩

人為一組，一人先行躺下經過呼吸放鬆調整心情，放鬆身體，協助者將水球置於受試者的眼睛上方輕輕晃動，讓其經由意念想像自己如水般將身體逐漸放鬆，再接著由協助者將受試者頭部扶起，輕微的左右轉動，放鬆頸、頭部，此時協助者會逐漸感受到受試者的頭部越來越重，亦就代表著受試者越來越放鬆，如圖3-18、3-19所示。



圖 3-18 水球意象放鬆-1



圖 3-19 水球意象放鬆-2

（二）身體結構的認知

人體的構造中骨骼系統和肌肉系統佔一主要的部份，這兩個系統一起工作，使身體運動，運動是要身體各系統來配合，所以為了要瞭解運動怎樣完成，我們首先就要知道體格系統及肌肉系統的構造與機能（周德程，1983）。本研究為對自己身體結構有更深的瞭解，俾利操作時能更明確的使用身體，遂對於身體結構加以說明，內容包括身體結構的認識、瞭解身體結構的關係與正確使用的方法。先由身體排列結構（alignment）的認識開始，透過骨骼肌肉解剖模型的教學做身體構圖（body mapping）的認知與體驗，明確的瞭解身體結構的關係。進而在操作當下因瞭解而能更懂得覺察身體並放鬆。

分別經由胸腔、脊椎、肩膀、手部、髖關節、腳踝等六個身體部位依序的探訪。首先透過人體肌肉骨骼模型和以解剖、生理學的觀點講解身體各結構的功用與人體的位置，使研究對象對身體的結構均能清楚的知悉與認識，並藉由意象的引導，用手觸摸的方式來感受、勾勒出身體上的組織輪廓及位置所在，覺察這些骨骼、肌肉結構在身體的那個部位，幫助想像各個關節的動作是如何發生，最後由他人協助以被動的方式來操作身體結構後再由自己主動運動骨骼、肌肉，親自拜訪身體各個不同的組織結構，作為瞭解與探索身體的基本操作，建立各個關節組織的正確的使用概念，有助於提昇自我的覺察與反省。

1. 胸腔

呼吸分為兩種，外呼吸（肺呼吸）與內呼吸（細胞呼吸），而細胞呼吸是因肺呼吸而成，肺呼吸在細胞呼吸前不停的提供氧到細胞，對生命的存在是必需的，是人體最基礎的動作，而主要負責肺呼吸運動的部位就在胸腔，在呼吸過程中，均受壓力增減率的影響，當大氣壓力大於肺內壓力時，空氣即發生移動，空氣則由大氣進入胸腔肺臟。換言之，即為吸氣（inspiration）。同時，當肺內壓力大於大氣壓力時，空氣亦發生移動，呈反向，此時空氣則由肺內流向外，即為呼氣（expiration），所以呼吸機序需由兩氣壓增減率來完成（周德程，1983）。人因呼吸而存在，因此整個胸腔運動促使身體軀幹產生運動，甚至於與含括著身體四肢運動，而這些都是值得去學習和體會的。因此，本系列將胸腔的認識與吸的探索練習，作為第一個單元的課題，如圖3-20所示。

2. 脊椎

脊椎可分為脊柱、和椎骨兩個部份，脊柱乃為背柱動物體制結構中的一種代表性之構造，為構成人體軀幹的骨骼。它由上下相連結的椎骨（vertebrae）相聚而成。人的椎骨共有32~4個，椎骨依其位置可區分為頸椎~7塊、胸椎~12塊、腰椎~5塊、薦椎~5塊、尾椎~3至5塊。頸椎、胸椎、及腰椎等稱為真椎（true vertebrae）。5塊的薦椎到成人後，即相互癒合成為1塊骨骼稱為骶骨（sacrum）而尾椎亦常有癒合在一起的現象，這2種椎骨即被稱為假椎（false vertebrae）（周德程，1983）。脊椎是人體的運動中軸，脊柱可以做前俯、伸直、後仰，亦可側屈甚至迴轉，也是人體抵抗地心引力站立起來的一個重要支柱；它與地心引力的關係，對人體正確的結構排列（alignment）、身體的使用影響很大。重新認識脊椎，對身體運動中心的瞭解與體會有很大的幫助，如圖3-21所示。



圖 3-20 胸腔結構介紹



圖 3-21 脊椎結構介紹

3. 肩膀

亦稱為肩帶，由鎖骨及肩胛骨構成，介於軀幹與上肢骨之間司連結的作用，鎖骨位於肩部前方，橫架於胸骨與肩胛骨之間，略呈S形的長骨，肩胛骨位於肩部之背方，呈三角形的扁平骨骼（周德程，1983）。它是許多上了年紀的中年人常感疼痛的部位，其病名俗稱五十肩又稱為「冰凍肩」，正式學名叫「粘連性關節囊炎」，是一種常見的骨關節疾病，而肩部慢性疼痛亦為目前許多電腦族困擾問題之一，因而拜訪上肢銜接軀幹的關節、體會肩胛骨和肋骨的關係、肩胛骨和手指的關係，並藉由正確操作方法改善肩膀的使用免疼痛發生，如圖3-22所示。

4. 手部

手部由腕骨、掌骨、指骨等三種骨骼做為支柱構成，腕骨（carpal bones）有8塊，排成2排，每排有4塊小型之骨骼，而由韌帶緊緊的予以固定。掌骨（metacarpal bone）有5塊，為形成手掌的骨架，其中姆指的掌骨與腕骨形成完全可以自由運動的關節。這是非常重要的，因為姆指的掌骨與大菱形骨間有很大的運動範圍，才能使姆指與小指接觸，使得人類的手能更有效的從事抓握（grasping）工作。指骨共有14塊，除姆指具有2節之外餘各指均由3節小型之長骨所組成，每塊小骨稱為指骨（周德程，1983）。在現今科技發達的社會中，因電腦使用的高頻率，致使電腦族產生了慢性疾病腕管症，它帶來許多的不適，而手部的使用為人類從事各項生產的初始動作，所以，手部正確的使用和認識則是銜接下來的單元，以便進一步體會靈巧雙手的結構與功能，及開發觸覺能力，如圖3-23所示。



圖 3-22 肩膀結構介紹



圖 3-23 手部結構介紹

5. 髖關節

髖關節為下肢骨骼的一部份，下肢骨骼可區分為腰帶、股（大腿）、小腿及足等四部，髖骨在青春期前可區分為髌（腸）骨、坐骨、恥骨等3骨。以軟骨相互結合但至成人後，即骨化而3骨相互癒著成為一塊髖骨。上述3骨的結合部在髖骨外側面，形成圓而中央帶有深陷凹的構造稱為髌骨白，此白乃與股骨頭組成髖關節(hip joint)(周德程，1983)。髖關節，它位於骨盆(pelvis)上，是下肢骨骼所銜接到軀幹上的部位，它是影響上身能否輕巧地移動重心的重要關節，骨盆結構的認知與使用會影響著脊椎的動作，許多下背疼痛的問題，也可以經由骨盆的認識與活動，得到適當的調整，如圖3-24所示。

6. 腳踝

小腿骨與跗骨、脛骨之遠位端與距骨之間構成踝關節，腳踝是由7塊跗骨以相鄰的面構成關節(周德程，1983)。經由踝關節連結著小腿骨是在下肢骨骼之髖關節的另一端，它是人們接受地面支持站立的第一線，它的結構可以讓人們自由地四處移動與活動，所以，對它也要有所認識，如圖3-25所示。



圖 3-24 髖關節結構介紹



圖 3-25 腳踝結構介紹

「身體構圖」系列課程之模式每堂課都會先以10分鐘進行呼吸練習及身體彩繪（body ainting）活動作為開始，也當做暖身活動。

進入主題的學習，計安排了六個課程單元，每一個單元針對一個特定的身體部位（胸腔、脊椎、肩膀、手部、髖關節、腳踝）以講授和實際操作的方式，讓參與者對該部位結構的瞭解、體會與功能的探索。最後也都會以約10分鐘的時間，對於身體動作進行緩和活動，延續該單元的主題部位，進行伸展與放鬆等活動。

（三）身體自我覺察與放鬆

運用各類器材來學習，結合呼吸覺察身體的變化，逐漸學會放鬆自己、調整情緒的方法，知道放鬆，在對受到外力來臨時能依自己對身體的覺察，擇以最好的方式去應對。在操作時察覺身體肌肉張力的不同及改變，提昇自己對身體肌肉張力、鬆緊的察覺敏感度，能清楚辨別身體所發出的訊息，學到放鬆的方法，當發現身體有緊張或疲勞的情形經由動作的操作學習學會不斷的提醒自己注意，並發現身體問題的癥結，利用這些技巧來馬上舒緩或解決。學習的方法包括：身體檢視（body checking）、身體歸零、身體彩繪、運用軟球、浮條、鬆緊帶、棍棒等器材體會肌肉鬆緊與力量使用的過程。

1. 身體檢視

開始時平躺在地板上，身體各部位的位置：上半身自然仰臥平躺、兩手在軀幹旁的自然方位、雙腳不宜太過外翻或內轉；將注意力放在身體內部，眼睛閉起，經由意念引導開始由腳緩慢的掃瞄體察身體的感受，可能是一個刺痛、癢、痛、震動、壓力、熱或冷、空氣與皮膚接觸的感覺；假如感覺不到任何東西，不要緊張，情緒放鬆等待，將「覺察」帶到臉、脖子，沒有對錯，不去評價好或壞，將注意力放在此時發生在身體的感覺，接續「覺察」到右手臂、左手臂、身體胸前、背部、骨盤、右臀右大腿和右腳、左臀左大腿和左腳，將覺察帶到腳底，並可來回數次的「覺察」，如圖3-26、3-27所示。



圖 3-26 身體檢視-1



圖 3-27 身體檢視-2

2. 身體歸零

平躺於地板上身體仰臥，兩手在軀幹旁的自然方位，手掌心微朝上，雙腳伸直打開約與肩同寬，腳掌不宜太過外翻或內轉，下背放鬆，把身體重心完全交給地板。經由意念將注意力集中於呼吸，運用腹式呼吸法，深呼吸時慢慢地吸氣，感受胸腔和腹腔漸漸擴大的感覺，再慢慢吐氣，用心體會身體慢慢交給地板的感覺，如圖3-28、3-29所示。



圖 3-28 身體歸零-1



圖 3-29 身體歸零-2

3. 身體彩繪

- (1) 躺在地板上，想像自己是一幅空白的畫布，而地板為色盤有著自己喜歡的色彩，讓身體每一吋肌膚都很均勻地在地板上轉動，任意的、隨興的與地板接觸，塗染上個人最喜愛的色彩，透過此意象的活動，目的在於藉由身體與地板的接觸，配合呼吸，去感覺到每一吋皮膚、肌肉藉由彩繪動作延展開來，並透過呼吸及身體肌肉的轉動牽引，感覺到放鬆與緊繃的感覺。
- (2) 藉由地板的輔助，將身體輕柔的交給地板，讓地心引力對身體的作用減到最小，身體的動作經由意念的傳達隨意滾動，是沒有標準的，其要件

是輕柔慢緩的在地板上伸展你身體的每一吋肌膚，讓意念只有「放鬆」兩個字。

- (3) 開始時身體配合著腹式呼吸的放鬆後經由自我檢視動作再到身體歸零將重心交給地心引力，隨即配合著呼吸滾動著身體，此時身體是放鬆的，動作是自然的且是由意念引導的。
- (4) 最後在平日生活起居應用上，可在起床前，用此種方式在棉被間「身體彩繪」一下再起床，尤其在寒冬的早晨，這不僅可讓身體處於最放鬆的情境下，讓肌膚各處做最輕柔的延展，更可藉由肌膚與溫暖被窩間的觸感，慢慢的喚醒身體本身細胞的知覺，如圖3-30、3-31所示。



圖 3-30 身體彩繪-1



圖 3-31 身體彩繪-2

4. 軟球、浮條、小球、鬆緊帶、痛點治療、放鬆及棍棒動作力量的體會

以器材軟球、浮條、小球、鬆緊帶、棍棒等體驗肌肉的鬆緊與力量的使用過程並藉由器材對身體痛點治療。藉由器材的使用，讓身體與外力上尋求平衡，避免力量的使用過當，透過身體器材的接觸，瞭解、覺察力量的來源，並回應它，感受著「身體在講話」，適當的對身體予以回應，覺察那些動作可以放鬆，不需太用力。

(1) 球的使用

a. 痛點按摩球

臀部抬起來，把球放在薦骨、骶股的地方，小軟球痛點按摩，它是配合著呼吸將球置於脊椎末端讓身子在小軟球上頭做上下晃動鬆弛肌肉或左右搖動。（想像身體上置放兩個茶杯且不讓其掉落般的平移），當操作左右搖動時，脊椎骨有鬆開感覺，很舒服，再來藉由軟球的單面點放置在脊椎骨兩側肌肉，並由左右腿部加壓使受力點增加壓力而達到按摩，然後把

雙腳往下滑，把身體往右邊倒過去，頭向左，在這個位置上深呼吸，放鬆一下。接著倒向左邊，身體不要繃緊交給球，來回數次。這與浮條痛點按摩有異曲同工之處，它也使身子放鬆，但其優點是可藉由球體的氣體軟、硬而有不同效果。小球的使用可覺察脊柱的伸展與身體姿勢平衡的控制，加深肌肉鬆緊與力量使用的體驗，如圖3-32、3-33所示。



圖 3-32 小型軟球痛點按摩-1



圖 3-33 小型軟球痛點按摩-2

b. 中型軟球

力量使用的覺察。兩人一組，共同持一顆球，由一人向中型軟球慢慢施予壓力然後放開，自我體覺壓球時的緊與放開時的鬆，同組的另一人只要感受對方壓、放間所給予的鬆、緊訊息即可，動作數次後交換體驗，藉由軟球壓力的變化，覺察、控制力量，學習掌控自我與他人的關係，如圖3-34、3-35所示。



圖 3-34 中型軟球覺察-1



圖 3-35 中型軟球覺察-2

(2) 使用浮條對痛點按摩及放鬆

自然輕鬆的在地板上平躺著進行呼吸。首先將浮條壓放置在身體脊椎中線的下方，兩腳依正常彎曲放在地板上感受著身體的平衡，接著左腳彎曲著地後單獨使用髖關節進行抬腳動作舉起右腳、感受著單腳身體兩邊的平衡、

再放下右腳彎曲著地後單獨使用髖關節進行抬腳動作舉起左腳，感受著單腳身體兩邊的平衡，並在抬腳時避免使用到其他的部位，只使用髖關節，體察三種身體動作重心位置的改變及平衡的感覺，也感受不同單腳與雙腳間對脊椎的位置，身體用力的地方的不同。另從頸椎開始，經由意念在每一節椎骨進行呼吸，逐漸的延伸至臀部、大腿、小腿直至腳踝。然後運用身體在浮條上移動，若某個部位有酸、痛的感覺時，你可停在哪裡做幾次深呼吸，運用呼吸加以按摩。但如果感覺很不舒服就避開那個部位。配合說明呼吸按摩，練習身體的放鬆也體會維持平衡時肌肉的鬆緊與力量使用的過程，如圖 3-36、3-37 所示。



圖 3-36 浮條身體覺察-1



圖 3-37 浮條身體覺察-2

(3) 鬆緊帶使用對鬆緊的覺察

給每人一條鬆緊帶，在手掌上透過拉扯動作體驗鬆緊帶鬆緊感覺。然後採坐姿方式，將雙手放置鬆緊帶圈內兩頭，進行鬆緊動作體驗。方向提示：雙手朝左右、上下、斜對角等方向伸展、縮放。接著雙手平舉與肩上同高，鬆緊帶在頸後肩背處，重複坐姿動作的方向體驗鬆緊。再來將雙手伸直於胸前，右手保持伸直，而左手屈肘慢慢向後拉，呈拉弓射箭狀，再慢慢回到原姿勢，換手交替操作。最後可由自身的意念在不同空間配合著鬆緊帶做動作的探索體驗，如躺臥、側、坐、站等不同水平位置。體察各種動作時肌肉的鬆緊與力量使用的過程，如圖 3-38、3-39 所示。



圖 3-38 鬆緊帶身體覺察-1



圖 3-39 鬆緊帶身體覺察-2

(4) 使用棍棒力量的體會力量使用的覺察

兩人為一組，一根棍棒，將彼此距離拉開，提醒注意安全。首先二人互推棍棒，再來二人互拉棍棒，如圖3-40所示，感受雙方因力量的衝突所產生的抗力。然後雙方再用一隻手指頂住棍棒各一端，一人引導，一人跟隨，以棍棒不落地為原則，經由引導人的意念做自由動作探索，非以口語方式告知對方動作的方向，係藉由力量的抗力變化交換引導與跟隨，覺察、控制力量的大小使用與彼此的訊息傳達，接著人數增加，如圖3-41所示，體驗左右手不同的感覺，學習掌控自我與別人的關係。



圖 3-40 二人棍棒身體覺察



圖 3-41 多人棍棒身體覺

5. 正負片的概念

身體也有正、負片效應？在 Positive & Negative Space Exploration 正負片的探索中，身體的肢體動作（隨意肌）藉由中樞神經的指揮而產生動作此為正片效應的表現，如手部的握與放；相對地，透過空間的概念，藉由空間的大與小，來改變我們身體使用的方式，由意念引導對空間的壓縮或擴大身體不自覺的動作（非經由中樞神經所傳導）可至無限大或零這乃為負片效應。在操作過程中，我們身體動作像是百格縮放慢動作一般，它的慢幾乎無所覺，

這個意念可以放空、放鬆，可以察覺心是舒服的，如圖 3-42、3-43 所示。



圖 3-42 正負片空間概念-1



圖 3-43 正負片空間概念-2

(四) 身體動作、肌膜的探索

主要目的為達身體延展、鬆活肌肉、關節，增進柔軟度的效果，透過動作與空間的改變，增加對身體的體會、認知及自我的使用方式，並在動作時加入意念想像，讓動作延伸空間變大，融合以上的概念透過正確起身與躺下方式、側彎伸展、肩臂推撐、螺旋伸展、貓式、烏龍擺尾、屈膝深蹲、近端動作（proximal movement）、骨盆時鐘（pelvic clock）、空間探索（space exploration）、自由動作探索等，期望能藉由不同的身體動作探索方式，對自我身體的瞭解與掌控能力能加以提昇，並增進對身體動作的體會，使動作更精緻、確實。開發身體動作的可能性。

1. 起身與躺下方式

學習正確的起身、躺下方式，是為重新改善身體的使用習慣，順著地心引力找到支點，搭配身體結構介紹，瞭解地心引力與身體間的抗力，利用身體結構以最省力、有效率、輕鬆的方式來使用身體，避免身體的負擔。

操作方法：躺下，首先彎腰屈膝縮短身體半徑，單手撐地側身躺下。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，其要意是以自然、順勢、輕鬆為主，如圖3-44、3-45所示。



圖 3-44 起身與躺下方式-1



圖 3-45 起身與躺下方式-2

2. 側彎屈抱、伸展

此動作操作目的是為鬆活脊椎，讓靠近軀幹的各重要關節，有相當的自由空間來自我伸展，改善身體力量、姿勢與身體的使用方式，提昇動作效率，增加柔軟度與協調性。

操作方法：（側彎屈抱）平躺在地板上讓身體仰臥，以肚臍為中心軸，將雙腳伸直微開，雙手向上平放地板，接著雙手、雙腳輕輕一起向右掃向同一側，再來繼續向右側彎最極至後，右腳、右手肘屈收，而左手左腳沿著地板畫最大圓的方式轉抱到右側成側臥姿，頭頂到尾椎彼此靠近的屈抱著（圖 3-46）然後再按剛才動作的軌跡往相反方向還原成平躺姿勢、接著向左側操作相同的動作。（側彎伸展）先將身體平躺仰臥，雙腳伸直微開，手枕腦後，手肘放到地板上，身體平躺向右側彎，盡量讓肩膀放在地板上，保持慢慢吸氣和吐氣。吸氣時，有肌膜擴張的感覺，吐氣時放鬆，此時讓身體做一個很大的體側轉彎伸展，將整個身體交給地板。接著換邊進行相同的動作，如圖 3-47 所示。



圖 3-46 側身屈抱



圖 3-47 側彎伸展

3. 肩臂推撐

此動作操作和側彎伸展有著相同的目的是為改善身體力量、姿勢與身體的使用方式，提昇動作效率，增加柔軟度與協調性。

操作方法：平躺在地板上身體仰臥立掌，指尖朝天花板，配合呼吸雙手同時向左右外側推撐至極限，然後放鬆。連續進行數次，可告知推撐時會有酸麻的感覺，如圖3-48、3-49所示。



圖 3-48 肩臂推撐-1



圖 3-49 肩臂推撐-2

4. 螺旋伸展

此動作操作目的亦為改善身體力量、姿勢與身體的使用方式，提昇動作效率，增加柔軟度與協調性。

操作方法：可分為雙臂、雙腳螺旋伸展。

(1) 雙臂螺旋伸展

平躺在地板上身體仰臥，雙腳彎曲平放，雙手攤開放在兩旁地板上，慢慢將身體移動到右側臥，左手放置在背後；左手指以螺旋方式旋轉運動如電流般地從左手臂傳到右手臂，並由此帶動讓身體隨之轉動到左側臥並配合著自然呼吸，覺察雙臂肌膜延展的關係，並得以放鬆緊繃的肩臂和頸部，如圖3-50、3-51所示。

(2) 雙腳螺旋伸展

平躺在地板上身體仰臥，雙腳彎曲踩地，慢慢屈向右側倒，雙手平放身體兩側、眼睛看上面，上半身不要動，左腳往斜下方依序以螺旋方式帶動往外翻，並將右腳腳掌先拐進來，雙腳屈向左邊，換邊亦同，雙肩盡量留在地板上。使髖關節、膝關節、腳踝都獲得移動。覺察雙腿至下背肌膜延展的關係，透過肌膜的延展，放鬆雙腳關節和下背，如圖3-52、3-53所示。



圖 3-50 雙臂螺旋伸展-1



圖 3-51 雙臂螺旋伸展-2



圖 3-52 雙腳螺旋伸展-1



圖 3-53 雙腳螺旋伸展-2

5. 貓式

此動作操作主要目的在覺察下背肌肉鬆緊、進行身體下背的伸展及放鬆。

操作方法：身體姿勢為以趴跪方式雙腳與雙手垂直地板上，兩腳平行膝蓋著地，把背放平，腳背放平，想像頭頂前面好像有一條延長線往前拉，讓你的頭頂朝著前面，眼睛望著地板，把頭保持水平先吸一口氣，吐氣時，把背部往後頂，想像自己是一隻貓，貓在生氣時會把背往後拱，頭頂與尾椎的距離縮短（圖 3-54），吸氣時，頭尾打開，頭頂與尾椎往兩個相反的方向翹起來，背部下陷呈凹型狀，想像恥骨到下巴的距離延長，如圖 3-55 所示，在一呼一吸動作的操作過程中，也可以因為身體上下的起伏，鬆開每一節的脊椎、鬆開肩關節及髖關節。貓式左右側彎，如圖 3-56、3-57 所示，保持趴跪方式，先吸一口氣，吸氣時頭部轉向左側，再慢慢吐氣將頭部轉正，換邊以同樣方式操作。來回數次，覺察脊柱側彎與側邊肌肉的延伸。往後坐休息一下，在那位置上深呼吸，吸氣的時候，感覺到上半身身體膨脹擴張，吐氣的時候，把背放掉，交給你的身體結構。



圖 3-54 貓式-拱背



圖 3-55 貓式-凹背



圖 3-56 貓式延伸-左彎



圖 3-57 貓式延伸-右彎

6. 烏龍擺尾

此動作操作目的是為鬆活脊椎、讓靠近軀幹的各重要關節，有相當的自由空間來自我伸展，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率，增加柔軟度。

操作方法：屁股坐在腳跟採跪姿方式，雙手碰地吸氣，感受側面緊緊的像毛巾被旋緊般樣，吐氣時將頭轉向右後側去看尾椎骨，停在那位置上吸氣，體會身體左側肌膜的擴張感，吐氣放鬆，上身轉回到原來的位置上，是透過同時三度空間的面向來活動脊椎從頸椎到尾椎，如圖3-58、3-59所示。



圖 3-58 烏龍擺尾-1



圖 3-59 烏龍擺尾-2

7. 屈膝深蹲

此動作操作和烏龍擺尾目的相同是為鬆活脊椎、讓靠近軀幹的各重要關節，有相當的自由空間來自我伸展，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率，增加柔軟度。

操作方法：雙腳掌踩地到屈膝的深蹲位置，停在這個位置上深呼吸，把身體交給這個姿勢。當吸氣時，感覺到背部擴張，脊椎有延伸拉長的動作，然後吐氣放掉交給地板，讓尾椎骨往下沈，意念想像頭頂也有一條線往地板的方向讓地心引力牽引和延展背脊部位的肌膜，達到放鬆的效果，如圖3-60、3-61所示。



圖 3-60 屈膝深蹲-1



圖 3-61 屈膝深蹲-2

8. 近端動作

此動作亦為鬆活脊椎、讓靠近軀幹的各重要關節，有相當自由空間來自我伸展，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率，增加柔軟度。

操作方法：身體姿勢為以趴跪方式兩腳平行膝蓋著地，腳背放平，頭自然垂至身體前方著地（在跪臥趴的位置上），雙手擋住頭部，慢慢從尾椎推送重心到頭頂，用柔和的方式讓整個脊椎做最大的伸展，來回前後左右運動。接著將腳掌手掌四點固定在地板上，軀幹帶動脊椎和任一個關節，自由做任何螺旋或圓弧的動作，如圖 3-62、3-63 所示。



圖 3-62 近端動作-1



圖 3-63 近端動作-2

9. 仰臥起坐 (Chest Lift)

此動作操作是訓練核心肌群，藉以減緩下背疼痛，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率，增加柔軟度。

操作方法：身體仰臥平躺，吸氣，雙手彎曲枕於頭部後方，吐氣時運用腹部力量，先收下巴、由頭部開始捲起向上伸展；肩胛骨離地，下背緊貼地面，再吸氣（感覺吸氣到背部）時雙手向身體兩側延伸伸展，並保持肩胛骨離地，腹部收縮然後吐氣身體更多的向上延伸（保持肩胛骨離地，腹部收縮）。再接著吸氣雙手回到頭部後面，上半身保持，吐氣，身體回到平躺位置。以上動作可採頭部、身體左、右兩側身操作，如圖3-64、3-65所示。



圖 3-64 仰臥起坐-1



圖 3-65 仰臥起坐-2

10. 橋形 (Bridging)

此動作操作是訓練腹部肌群，藉以放鬆並伸展脊椎、緩和脊椎的緊繃，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率，增加柔軟度。

操作方法：身體仰臥平躺，雙腳屈膝與肩同寬，肩膀放鬆，雙手置於臀部兩側，掌心朝下，讓雙手向腳跟方向延伸，然後原地先吸氣，吐氣時，經

由意念想像拉鏈往上拉的感覺，慢慢地將脊椎一節一節由臀部向上提，直到背部懸空提起，下來時，一邊吐氣，從背部慢慢地將脊椎一節一節放在地板上，反覆2~3次。注意事項：藉由意念將注意力放在脊椎一節一節的捲起動作，而非只是想著將背拱起，動作進行中，核心需要隨時保持收縮，臀部左右兩邊保持一樣高，不能傾斜或扭轉，保持身體穩定且位於中線，如圖3-66、3-67所示。



圖 3-66 橋形-1



圖 3-67 橋形-2

11. 骨盆時鐘

此動作目的在於透過動作的發生，鬆開髖關節、下背、骨盆底腔及其周圍的肌肉。

操作方法：將身體平躺在地板上，兩腳平行彎曲踩地，雙手放在身體兩側斜下方，手心微微朝上，由意念想像骨盆就好像一面時鐘，肚臍是時鐘的12點方向、恥骨是時鐘的6點方向、右邊髖骨是9點、左邊髖骨是3點。而骨盆時鐘內裝著一碗約七分滿的水，你往哪邊傾斜，水就往哪邊走，水是很柔順，很輕柔的，記住這樣的感覺，接著慢慢的往肚臍12點鐘的方向走，感覺像是收肚子、往6點鐘方向走，感覺像是翹屁股、往9點鐘方向走，感覺右邊骨盆與右邊髖關節往地板的方向走、往3點鐘方向走，感覺左邊骨盆與左邊髖關節往地板的方向走，以最輕鬆的方式來來回回的做幾次，整個動作不在乎動作的大小，動作越小越慢越能鬆開髖關節、下背、骨盆底腔及周圍的肌肉。接著走圓，由12點開始，順時針走，接著，往反方向回來，在動作的過程中，不斷告訴提醒是否可以再放鬆點，再省力點，在操作過程中體會覺察身體鬆的感覺，不斷的在暗示自己再慢一點，再放鬆一點，用更省力的方式去產生動作，如圖3-68、3-69所示。



圖 3-68 骨盆時鐘-1



圖 3-69 骨盆時鐘-2

12. 自由動作探索

此動作操作目的是以肌膜動作探索發展為例，循著上述操作的身體自我覺察、身體結構認知等各項概念，依順肌膜的延展和各部位的關係，改變身體和地心引力的關係，並給予自我探索的空間，尋求自我動作的可能性，在操作時用心體會肌膜動作的質感和身體各部位的關聯性。實施操作時可配合音樂，於站姿、跪姿、坐姿、臥姿…等任何一個位置上，以軀幹為主，透過螺旋、扭轉、屈曲、伸展、及對角線的延展來活動腰背，完全由以意念自在，地隨著探索身體各部位之關係，自然地舞動起來，且可隨時轉至不同的水平位置，全視個人當下身體的感覺，自由發揮。最後慢慢地回到地板上，舒服、自然地深呼吸，將全身完全的放鬆交給地板，如圖 3-70、3-71 所示。



圖 3-70 自由動作探索-1



圖 3-71 自由動作探索-2

(五) 身心動作教育課程實施規劃表

本研究是以身心教育為理念所編出一系列十週開發身心放鬆的身心動作教育課程，課程實施規劃如附錄九。在課程編排時考慮基層員警因輪班制的工作型態而導致身心疲憊狀態，因此在每個單元中，都含有準備活動、主題活動和

結束後的緩和活動，讓員警能確實予以放鬆，準備活動是以呼吸練習和在地板上進行身體檢視練習為主；結束之緩和活動則是要延續主題活動來進行細緩的身體彩繪練習、以舒緩的心境，漸漸的放鬆再放鬆，作為動作的結束。



第五節 研究工具

本研究旨在探討身心動作教育課程對基層員警工作壓力紓解的效果，以行動研究的方式進行十週教學活動，於過程中透過課後回饋單、訪談表，瞭解基層員警工作壓力身體放鬆能力效果。以工作壓力量表、身體覺察量表、身心狀況訪談表、探討實施前、後工作壓力、身體覺察能力、身體健康的改善情形。

本研究所使用的工具包含身心狀況訪談表、教學省思日誌、課後回饋單、觀察員紀錄表、訪談紀錄表、工作壓力量表、身體覺察量表，分別說明如下。

一、質性資料

（一）身心狀況訪談表

於身心動作教育課程實施前、後對基層員警進行訪談，以瞭解基層員警因工作壓力所造成身心不適及改善的狀況，並以1至9連續尺度為強度標準，1~3為表不明顯、4~6表普通、7~9表明顯方式紀錄渠等身心狀況。此一問卷依照「無法放鬆」、「疲勞」、「身體酸痛」、「焦慮、情緒緊繃」、「難入眠、睡不好」等五項指標進行身心狀況瞭解，如附錄三，且延請學者林大豐教授、劉美珠教授、蘇維杉教授等三位進行專家效度審視。

（二）教學省思日誌

於每節課結束後，詳細記載教學活動實施情形，教學者發現和省思如附錄四，做為瞭解紓解工作壓力教學效果與調整教學活動之依據。

（三）課後回饋單

藉由課後回饋單的填寫瞭解研究對象對身心動作教育課程教學操作的感受，呼吸放鬆的覺察、身體使用的覺察、身體態度的改變情形、工作壓力之處理情形，以勾選、記名方式填寫回饋如附錄五，為本研究之文件資料，將回饋資料歸納整理，探討研究對象在課程實施過程的改變歷程及佐証資料。

（四）觀察員紀錄表

每一課程結束後，研究者與協同觀察員，針對教學過程、教學者與研究對

象互動情形，教學方式，引導語的使用，肢體動作的表現結果詳細記錄如附錄六，相關記錄項目，進行課後省思對話，透過影片回饋，提供教學者進行省思，促進日後身心動作教育對員警工作壓力紓解效能的增進。

（五）訪談紀錄表

每一課程結束後，採隨機式抽樣方式，挑選二位研究對象實施訪談，訪談紀錄表如附錄七，透過訪談以瞭解課程實施是否妥適及對於課程內容是否明瞭及其感受。

二、量化資料

（一）工作壓力

本研究工作壓力量表採用王智現（2006）編製之工作壓力量表為工具，列於附錄八。

1. 量表內容及信、效度

工作壓力量表包括「工作本身」、「組織方面」、「外界壓力」、「個人因素」等四個因素，即四個分量表，共計28題。根據因素分析所得各層面結果，以內部一致性係數Cronbach's α 係數進行信度分析。經內部一致信度分析發現「工作本身」層面信度為0.919，「組織方面」層面信度為0.865，「外界壓力」層面信度為0.935，「個人因素」層面信度為0.942，而「基層員警工作壓力問卷」信度為0.974，因此可知本問卷各層面皆有良好的信度。

2. 計分方法

工作壓力量表以李克特氏五等評量法（Likert scale）。在壓力量表方面：1. 從未困擾。2. 很少困擾。3. 有時困擾。4. 常常困擾。5. 總是困擾。填答「從未困擾」給1分；「很少困擾」給2分；「有時困擾」給3分；「常常困擾」給4分；「總是困擾」給5分。全量表得分越高表示受測者工作困擾越多，工作壓力越大；得分越低表示受測者工作困擾越少，工作壓力越小。

（二）身體覺察量表

本研究之身體覺察量表，採用曹雯芳（2007）編製之量表為工具，列於附錄八。

1. 量表內容及信、效度

身體覺察能力量表包括「身體使用」、「肌肉張力」、「身體控制」、「身體異常」、「呼吸」等五個因素，即五個分量表，共計21題，累積解釋變異量為58.38%。各因素的Cronbach's α 係數在.71-.82之間，總量表的Cronbach's α 係數為.89，顯示本量表具有良好的建構效度及信度。

驗證性因素分析後顯示五個分量表分別代表五個不同的潛在變項，身體覺察能力量表的模式適合度良好，代表本模式具有良好的建構效度。

2. 計分方法

覺察能力量表以李克特氏六等評量法（Likert scale），為6、5、4、3、2及1分，分別代6.「表非常同意」、5.「同意」、4.「有一點同意」、3.「有一點不同意」、2.「不同意」、1.「非常不同意」，同樣所得分數愈高，代表其覺察能力愈佳。



第六節 資料收集與分析

本研究所蒐集的資料分為兩大類，第一類為質性資料，包含身心狀況訪談資料、觀察員紀錄表、省思日誌、課後回饋單、訪談紀錄單；第二類為量化資料，工作壓力量表、身體覺察量表之前後測所得量化資料。

一、質性資料整理

質性研究資料包括身心狀況訪談表、教學省思日誌、課後回饋單、觀察員紀錄表、訪談紀錄單等。研究者整理以上資料，根據三角交叉法（triangulation）之原則，多方面資料來源進行分析比對（蔡美華，2003），且定期諮詢指導教授以提高本質性資料之信度。為使資料系統化，遂將始資料編碼列於表3-3。

表3-3 資料編碼方式說明

資料名稱	資料來源	編碼	編碼方式說明
身心狀況訪談表	參與對象	B	B-S01表示該筆資料整理自編號01研究對象訪談紀錄。
教學省思日誌	教學者	T	T-01表示該資料整理自第一週教學省思日誌。
課後回饋單	參與對象	S	S-01-02表示該資料整理自編號01研究對象第二週課後回饋單。
觀察紀錄表	觀察員	O	O-06表示該資料整理自第六週觀察員之紀錄內容。
訪談紀錄表	教學者與參與對象	I	I-03、05-02表示該資料整理自教學者與編號03、05研究對象第二週訪談紀錄。

二、質性資料的分析方法

（一）操作前、後基層員警身心狀況訪談表

於身心動作教育課程操作前對基層員警先行訪談，瞭解基層員警因工作壓力造成身心不適的狀況，並以1至9連續尺度為強度標準紀錄其身心狀況，並以

相依樣本t考驗統計分析前、後測比較如附錄三，瞭解身心狀況的差異。

（二）教學省思日誌

於每週教學結束後，記錄教學活動過程內容、研究對象學習的情形與反應、當下遭遇到的困難、偶發事件的處理過程、反省或心得，檢討是否達到課程目標如附錄四，將資料進行分析與歸納後，以文字描述的方式呈現。

（三）課後回饋單

每週課程實施後以課後回饋單如附錄五，來蒐集研究對象上課的反應，身心放鬆程度的感受與課程內容的評價，一方面可以加深渠等對課程內容的印象、另一方面亦有助於教學者反思課程安排是否得宜，以作為教學者改進課程的參考依據；本研究課後回饋單採以下幾種，說明如下：

1. 課程內容的接受情形：以課後回饋單次數分配與百分比統計分析研究對象對課程的接受程度。
2. 課程學習情形：以課後回饋單次數分配與百分比統計分析研究對象學習情形的狀況。
3. 心得與感受：彙整課後回饋單以文字描述並歸納。

（四）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看法。觀察員觀察課程之實施流程、教學者行為、研究對象學習情形與互動狀況，以圈選核表的方式紀錄，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如附錄六。檢核表的部份以百分比統計分析各方面的優、缺點，建議表的部份則彙整紀錄以文字的描述方式呈現並歸納重點。

（五）訪談紀錄表

每週課程結束後採隨機式的訪談二位研究對象，藉以讓教學者更進一步瞭解對本課程接受的程度與上課時的感受及效果，包含學習時所遭受的困難或是對本課程的建議等如附錄七。更可藉此以另一個觀點來審視課程的實施，並經由不同的角度分析、歸納出改進課程的要點。

三、量化資料的分析

（一）工作壓力量表資料分析

將資料依序編碼及登錄建檔，以SPSS for Windows10.0統計套裝軟體進行資料整理、統整後加以分析。以描述性統計建立受試者的各項基本資料，以相依樣本t檢定考驗工作壓力前測與後測之差異。

（二）身體覺察量表資料分析

將資料依序編碼及登錄建檔，以SPSS for Windows10.0統計套裝軟體進行資料整理、統整後加以分析。以描述性統計建立受試者的各項基本資料，以相依樣本t檢定考驗身體覺察能力前測與後測之差異。



第肆章 研究結果與討論

本研究的主要目的在於探討身心動作教育課程對基層員警工作壓力紓解效果的良莠情形。經由知識及概念性的教育，融合「意念」、「呼吸」、「動作」三個向面操作提昇身體覺察能力及身心減壓放鬆成效並彙集課堂上觀察所得的教學日誌、訪談紀錄以及過程中所蒐集的文件資料，包括學習回饋單、觀察員紀錄表等，另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習情形及效果。

本章共分四節，第一節說明身心動作教育課程的研究歷程；第二節基層員警對身心動作教育接受程度與反應；第三節分析身心動作教育對基層員警工作壓力及身體覺察效果之影響；第四節為省思與成長。

第一節 研究歷程

本研究以身心動作教育為主要課程為設計架構，搭配徒手及浮條、軟球、鬆緊帶等器材，進行課程的設計。課程設計為十週，研究過程包括選擇輔助器材、進行訪談、填寫回饋單及研究者課程的自我省思和觀察員協助課程的改進，期盼能發展一套增進基層員警紓解工作壓力的課程，藉以達到個人身心健康的意旨。以下將分別說明身心動作教育課程的操作課程實際之情況。

一、研究前準備階段

研究者是一位身處警察基層工作的幹部，對於平時的職場經常感覺到週遭工作伙伴的壓力與健康成反比，常因工作壓力越大，自覺身體的健康狀況就越差，無法放鬆、疲勞、身體酸痛、焦慮、情緒緊繃、睡眠品質欠佳等，在職場上時有所耳聞。

研究者自96學年度就讀臺東大學心動學系碩士班後，即跟隨林大豐、劉美珠

二位教授學習身心教育相關課程與身心教育操作技法。在修習相關課程中，體悟身心學理念是源自個人對身體自然動作的觀察及體認，強調身體使用的再教育，亦為透過內在經驗的感受（experience from within）而發展出多種不同引導教育身體的方式，來解決個人的身心問題。在身心動作課程操作中透過正確呼吸方法的學習及經由身心動作對「身體」自我調適、探索來學習放鬆與面對壓力，更進一步領悟身心一體的真義及深入瞭解人體結構、正確使用和功能，提供身心對話的場域空間，達到學習放鬆和解除壓力的效果。研究者深信身心動作教育對於舒緩工作壓力和放鬆身心會有很大的幫助，因此希望能編排一套適合的身心教育動作課程提供員警紓解工作壓力和放鬆身心，在與指導教授討論後便積極的請教劉美珠教授相關課程的內容及擬定進度規劃，在教學過程中隨時向二位教授請益受教，並不斷在學習中改進教學方式讓參與研究者能得到更好的教學，以達身心放鬆的效能且讓研究者亦能不斷充實學習更精進教學的水準。

本身心動作教育操作技法課程於民國98年3月至5月依據課程的設計與目的，進行實際的教學，課程分為二個階段，分別為基本概念和身心教育動作操分項教學與練習及身心動作連續操作放鬆體驗階段。以下說明實際教學的情況及學習內容情形。

二、課程實施階段

本研究的課程分為二個階段，一為基本概念和身心教育動作操作分項教學與練習，本階段進行七週，實施於每週星期二或四中午時間（14：00至16：00），每週一次（120分鐘/次）；二為身心動作教育連續操作階段，本階段為三週，實施於每週星期二或四中午時間（14：00至16：00），每週一次（120分鐘/次），以下將分（一）身心學基本概念和身心動作教育分項操作之教學歷程；（二）身心學基本概念和身心動作教育分項操作教學之省思與檢討；（三）身心動作教育連續操作歷程；（四）身心動作教育第八週至第十週省思與檢討等分別說明；（五）身心動作教育課程的調整。

（一）身心學基本概念和身心動作教育分項操作教學歷程

第一階段的課程共實施七週，主要以改善研究對象身心健康及放鬆的態

度，在正確的觀念下建構身與心合一的概念，經由認識身體、地心引力對身體的影響，深入的瞭解人體的結構和功能，提供身心對話的空間，更以尊重自己身體再一次的出發，注意自己平時如何透過身體來表達情感及操作身體的動作，動作是否靈巧或笨拙？僵硬、鬆垮或自然？緊張或放鬆？或是從來未曾注意自己如何的使用身體，藉由身心動作教育的操作融合意念、呼吸且透過「身體」來探索、學習放鬆與面對、解除壓力的效果。

1. 第一週（實施日期980301）-（出席：15人）

身心學對研究對象而言是一門新接觸的課程，第一週透過簡報與書面資料介紹身心學概念、身心動作教育課程的意涵及地心引力與身體間相互關係、人體結構與功能（胸腔）概念介紹，在觀念上先有基本概念才加以引導進行身心動作的操作課程。

「研究對象對於課程的反應學習均感到新鮮，對於身心學均有初步的概念，但仍需再次的解說，讓渠等能更加以瞭解身心教育，對於呼吸的學習也能有新的認知，感覺能放鬆」（T-01省扎）。

因為研究對象對於身心教育動作課程陌生，所以利用較多的時間講解，第一週學習身心動作中的：「身體檢視」「身體歸零」「正確起身與躺下」「各種呼吸方式的學習及覺察、探索」等。

「S01原來日常中的基本生活動作並不簡單」；「S12我覺得今日的起身及躺下方式與平日我個人的生活習慣不太一樣，本日上課及親自體驗真的與眾不同，我能接受的，這種方式較好也很舒服」；「S14以前從未去注意平日的起身及躺下，經由解說正確的基本概念才知道以前一直沒有善待自己」（S-01.12.14-01回饋單）。

課程中覺得自身的教學生硬、不夠感性，對於研究對象上課的氛圍及流程無法有效掌控，教學者對於課程的熟稔是開啟身心課程成功的第一把鑰匙，努力再努力為成功找方法。

「對於課程的實施引導語不夠感性，致使學員無法完全進入操作課程的氛圍，對學習的效果會較差。因此對於引導語的學習應感性些才有較佳的效果。在遭遇困難方面則感教學的生疏，因是身心動作教育第一次的教學，熟稔度及流程掌控未能得宜，無法讓大家對課程立即有所感受是一個重點」（T-01省扎）。

在日常生活中由於同屬一警察單位，在職場上只要有大家有空閒且聚在一起時，研究者便會藉機進行講解身心學的概念，以期加深對身心學的理解。

2. 第二週（實施日期980306）-（出席：15人）

在經過第一週身心學概念的洗禮及身心教育動作的學習，大家均有初步的概念，呼吸方式是身心動作的基本功夫，因而本週結合著音樂持續加強呼吸的運用與練習，對於三度空間呼吸及「呼」撞擊式呼吸法學習，瞭解呼吸時身體的變化，且透過呼吸與肌肉的牽引，體會身體不同姿勢所造成肌肉放鬆與緊繃的感覺，並配合器材鬆緊帶瞭解何謂放鬆與收縮及動作力量的使用與控制。另經由身體彩繪動作搭配著呼吸體會身與心的放鬆。

「S02今天的課程，對於複習的動作已經能漸漸體會及投入，在意境中也感到自我覺察的用意，慢慢的逐漸領會對於身、心理放鬆，似乎有點幫助」；「S06今天的課程讓我學到如何放鬆，加上藉由動作的運用加深自己的印象甚至在課程中放鬆到睡著的情形，不論是身體或心理都得到許多的幫助」；「S09上了第二次課程後，整個人的身體、心靈有種說不出的感覺只有一句“妙”字」（S-02.06.09-02回饋單）。

營造課堂上的氛圍讓學員進入教室後能立即進入放鬆的心境，拋開外界的紛擾讓心沈澱、平靜，則為身心課成功的第二把鑰匙。

「本週上課時引導大家進入教室後先配合著音樂放鬆心境，在自我檢視配合腹式呼吸操作時，竟出現打鼾聲顯示已有人進入放鬆的意境，因此上課情境的氛圍深覺重要，此次上課的感覺很好」（T-02省扎）。

原預定要調整上課的教室至臺東大學心動館四樓大教室，以利動作的操作並營造上課的氛圍，因時間協調的不當仍使用心動館一樓的足部按摩教室，但本週操作課程以呼吸為主，所以場地大小受限不大。

3. 第三週（實施日期980310）-（出席：15人）

本週將上課教室調整至臺東大學心動館四樓大教室，大家進入教室後均表示教室夠大心情頓時開朗，顯示在上課前已成功佈置了良好的上課氛圍，放開了研究對象的心胸，深信本週的課程應能如期的順利，這週對人體脊椎、頭部與頸椎的構造加以解說以瞭解人體的脊椎、頭、頸椎結構與使用。持續結合著音樂讓大家在柔和的音樂聲中，經由複習身體檢視、身體歸零的放鬆

後再進行近端動作、側身屈抱、伸展（結合正確呼吸方法）等身心動作練習鬆活脊椎，另藉由器材浮條及軟球對身體痛點的按摩，在使用當下忽聽「唉」聲連連，但在約莫三分鐘後「唉」聲消失，持續操作後得到的反應是，怎麼那麼的舒服、鬆、鬆、鬆。

「S-03.06.08.10利用軟球及浮條的使用，配合呼吸的探索及按摩脊椎及身體，均感放鬆，身體感到很舒暢」（S-03.06.08.10-03回饋單）。

「本次上課地點換到比較寬敞的空間，感覺較為舒適放鬆，本次經過前兩次的磨合期，大家均能很快進入狀況，並建議教學對於課程的進度莫因既定課程而出現趕課情形，需緩慢、溫柔些，達到放鬆效果；S02.10似乎對本次研究很有興趣」（O-03觀札）。

運用浮條及軟球並結合身心動作的操作將整週的工作壓力紓解、放鬆，但課中參與者在操作時的疑惑卻因時間的不足無法更深入的說明，因而解惑、提昇體驗及充裕的課程時間亦為身心動作教育課程成功的另一關鍵。

「對於課程的施教在對象無法深刻體驗時，礙於時間因素無法立即以他法再次的加強解說以提昇體驗，另對於既定的操作動作亦無法完全練習，上課時間無法有效掌握」（T-03省札）。

經與指導教授討論後，教授認為如上課因操作動作不熟稔造成時間延誤，可以將課程順延下週再持續操作，不要馬虎操作避免沒有效果。

4. 第四週（實施日期980319）-（出席：15人）

本週經由複習身體檢視、歸零、彩繪及複式呼吸等放鬆心情並接續教導身心動作肩臂推撐、螺旋（雙手、腳）伸展、烏龍擺尾、屈膝深蹲及介紹仰臥起坐（核心肌群動作）等，藉由動作及呼吸將身體的每吋肌膜延展，同時透過三度空間面向及利用地心引力的牽引來活動脊椎從頸椎到尾椎和背部肌膜達到放鬆的效果舒緩壓力。

各項身心動作課程操作大部份的人接受度頗佳，但對於屈膝深蹲的動作有部份表示感覺不舒服。

「S03.04.05.14對於屈膝深蹲動作感到不舒服，配合呼吸時有壓迫感，肌肉放放鬆不明顯」（S-03.04.05.14-04回饋單）。

經分析訪談發現平常對於蹲下的動作甚少使用，且因平均年齡為39歲，身體的使用有老化現象，造成動作操作上的困擾。與指導教授討論後，教授提出此次的身心動作要旨為放鬆身心舒緩壓力，對於肢體上較難操作動作或令人不舒服者可刪除，因而本動作刪除不再列為動作複習。

身心動作教育課程學習後因受益良多，想要多次的練習及要求設計一套課程得以放鬆。

「S01如果課程在時間允許建議可以重複練習，體會正確的動作並加強記憶；S07對於身心動作課程可以設計一套從頭到腳部的放鬆方法，供大家操作」（I-01.07-04訪）。

5. 第五週（實施日期980324）－（出席：15人）

本週利用模型、圖片進行肩膀結構介紹，以二人一組互相觸摸肩胛骨並透過棍棒進行力量兩端相抗衡瞭解肩胛骨動作使用的模式及介紹貓式、橋形（腹部肌群動作）的練習伸展脊椎緩和脊椎的緊繃覺察下背肌肉鬆緊進行下背的伸展及放鬆，舒緩壓力。

「S06.07.11藉由貓式動作搭配呼吸，感覺脊椎拱起及下凹可以拉開脊椎的每一節，感受到脊椎非常舒服及放鬆」（S-06.07.11-05回饋單）。

另再次複習身體檢視、歸零、彩繪、腹式呼吸、烏龍擺尾及利用浮條、軟球對肌肉痛點的按摩、放鬆。在課程的學習有人因放鬆進入睡狀態，致使教學是否持續進行造成困擾，在課後與指導教授討論，決定如有類似情形，可減緩上課速度，讓學員可暫享放鬆的感覺，再慢慢的開始進行課程的教學。

「課程中大家均能有所體會，操作中亦能將自己操作的感想說出有助於改善教學的方式，課中有數人能完全放鬆甚至在不知覺中進入睡眠狀態，然為使課程進行順遂需要學員醒來再次操作，可能使得放鬆的心境打折扣」（T-05省扎）。

6. 第六週（實施日期980329）－（出席：15人）

本週利用模型、圖片進行手部結構介紹，以二人一組互相觸摸加強結構的認識並利用中型軟球覺察手部力量的使用與動作的探索。介紹正負片空間

的概念、水球意象的放鬆概念及自由動作肌膜探索等，來尋求經由空間大小概念改變身體使用的方式及自由動作肌膜探索各種空間動作的可能性，藉由意念配合呼吸、肌膜延展放鬆身心。

「S02.08水球意念，經由意念引導感覺有一種深沉又不感壓力的感覺，隨水球內的水波平靜，讓人感到放鬆」（S- 02.08-06回饋單）

另再次複習身體檢視、歸零、彩繪、腹式呼吸、烏龍擺尾及利用浮條、軟球對肌肉痛點的按摩、放鬆。課程的操作大部份的人表示感到放鬆但仍有少許人對於操作學習仍無法體會，課堂上未能全心投入是研究困難點，在學習過程中動作的無法體會或者興趣缺缺造成上課的無心，是研究的一種阻礙，但教學中仍持續觀察身心動作練習心得欠佳之對象。

「S05無法體會意念的涵意及感受」（S-05-06回饋單）。

「在側彎屈抱、伸展及螺旋伸展動作複習時，發現編號S5.15對於動作均生疏且動作與呼吸無法結合，且心思未在課堂內以至對於學習大打折扣，甚至影響教學者的心情及學習者的操作」（T-06省扎）。

在 S15 的觀察中發現其身體狀態似乎欠佳，經詢問後表示其前些時日摔倒致使脊椎受傷，身體目前的疼痛無法配合身心動作教育課程的操作。另在操作時間掌控欠佳有趕課情形經與指導教授討論過後，教授表示課程可由指導者自行依時間縮減，或延常上課時間，因本研究的目的是為改善壓力放鬆身心切莫為了上課而上課。

「本週因動作於課前編排過多，在整個操作時間的掌控欠佳，有趕課的現象產生」（T-06省扎）。

「手機響了，建議所有人員手機轉震動或關機，避免影響個人上課情緒及他人上課的氛圍另在正確起身的部份」（O-06觀扎）。

在課程操作時忽聞手機聲，接與不接都已影響了放鬆的意境，在上課期間應研究對象將手機改為震動或關機，對於課堂上的放鬆氛圍實有所助益。

7. 第七週（實施日期980329）-（出席：15人）

本週利用模型、圖片進行髖關節、骨盆等結構介紹，以二人一組互相觸摸加強結構的認識且說明下背、髖關節與骨盆的關係。建立骨盆時鐘概念及動作的探索及「潮汐」呼吸法的介紹學習。

「S02.09表示對於潮汐呼吸法的體會很深，專注在呼吸，逐漸深沉想睡覺對於壓力放鬆，令人感到很舒服；S10當骨盆作時鐘概念動作時會感受到酸痛，當動作操作完成，酸痛感會消失並覺得髖關節及下背、骨盆底腔周圍的肌肉很舒服；S05則表示各種身心動作的操作練習均無法體會」（S-02.05.09.10-07回饋單）。

快樂的種子是帶動喜悅及健康的泉源，因而身心動作不只是身體的放鬆，心的放鬆也是一種教育，因而藉由遊戲方式來引導放下尋回赤子之心不失為一個好方法。

「進入教室時部份人員未能放下自身職場的身段，而讓人感到雖放鬆了身體但卻少了喜樂，沒有開懷的樣子，需研擬讓參與研究對象明白身心動作的練習不只要放鬆身體也要放下身段才能真正達到心的放鬆」（T-07省扎）。

經過七週的學習對於身心動作的練習約九成的人員均有心得，表示期待有套流程可供操作，日後學習結束後能自行藉由身心動作的操作減輕工作壓力放鬆心情。

「S10建議教過的課程從頭部至腳研擬一套操作課程，以利操作減輕工作壓力；S14建議有個流程可以學習」（I-10.14-07訪）。

因而課後與劉老師做討論，研擬一套身心動作於第八週至十週先行操作學習，觀察課程操作流程是否順暢再行討論。

「身心動作操作流程：1.身體自我檢視2.身體歸零（以水球意象概念引導並配合腹式呼吸及潮汐（Lunar breath）呼吸法等操作）3.側彎伸展4.肩臂推撐5.雙臂螺旋6.骨盆運動7.雙腳螺旋8.側身屈抱9.烏龍擺尾10.貓式11.自由動作肌膜探索12.浮條、軟球脊椎伸展放鬆、痛點按摩13.身體彩繪14.身體歸零15.正確起身」。

以上係為第一週至七週的操作課程中與老師討論後由配合臥、跪、立、臥等姿勢一系列所挑選的動作，至於在課程中曾練習未加入操作流程的動作

因部份屬性雷同，且彙編操作流程時間掌控在二小時內而予以刪除，但仍建議可在閒暇之餘選擇自身喜歡的動作練習達到放鬆效果。

（二）身心學基本概念和身心動作教育分項操作教學之省思與檢討

第一階段七週的身心學概念溝通講解及動作分項操作練習，其要因係為建立基礎階段，能再次重新省視自己，由內而外覺察存在的價值與感受進而瞭解個人需求及正確的態度，學習減緩壓力和放鬆，達到身心健康的滿足。由於初接觸身心學概念及操作課程，大家均感新鮮，這是在警察行業中從未聽過的一個學門，且課中反應及回饋，熱烈。

1. 身心學概念

「S01.02.03.06.08.等人均對於身心學均有初步的認識，身與心是為一體不是兩個個體，善用身體的一些肢體動作，可減少日常生活中因自身錯誤的動作與地心引力的影響，造成對身體的傷害，要從自我內心體認並覺察內在的感受等相關牽動，並要從第一人稱看待而不是以第三人稱看待自己」（S01.02.03.06.08-01身心學概念回饋單）。

身心學對於研究對象而言均屬陌生，在概念的理解及思維的溝通實非幾個小時便可建立，在正常的課程外亦利用各項集聚機會，隨時說明身心學概念對於身體覺察與健康二者存在的相互關係，更以覺察是生命再次蛻變的初始為觀念，建立「活在當下」就是一種自我認知與感覺也是善待自我的開始，喚醒內在沈睡的精靈重新塑造自我內、外需求的觀念，清楚、明白、瞭解自身體內軸心控制與外在環境的平衡使用身體，減少疼痛、壓力及與他人共處生活空間的方式，建構出自我生存標的與意義，活出樂躍、健康的生命，這是研究者與參與研究者溝通的開始。

2. 呼吸、靜心與放鬆

「S01.04.11自我檢視及身體歸零能讓身體感覺放鬆並感受身體的疼痛感」（S01.04.11-01回饋單）。

「S02.06.07.08.13透過腹式呼吸及三度空間的呼吸能放下壓力，感到放鬆且舒服」（S02.06.07.08.13-01回饋單）。

3. 身心動作的回饋

「S01.04.08利用軟球、浮條與身體接觸時感覺酸帶痛，但配合呼吸後感覺身體有伸展及放鬆」（S01.03.08-03.06回饋單）。

「S01.03肩臂推撐、雙臂、腳等感受到酸及放鬆，肌肉的鬆與緊感受強烈；S06在做烏龍擺尾時身體的左側差一點抽筋，但慢慢的配合呼吸，左右兩側也感受到緊繃、放鬆的感覺」（S01.03.06-04回饋單）。

「S07仰臥起坐的練習可以感受到腹部肌群的鬆緊訓練肌肉，橋形的動作練習感受到脊椎一節一節的放鬆；S10貓式動作，吐氣拱背時感受到背部繃緊，吐氣凹背時感受到背部及腰部的放鬆，脊柱感覺到拉扯感很舒服。」（S07.10-05回饋單）。

「S07雖然經由課程的解說，瞭解正負片的概念但卻無法瞭解體會使心放空、放鬆；S11自由動進行時感到肌膜由無意識的動作而達到緊、鬆的效果而至全身肌肉放鬆」（S07.11-06回饋單）。

「S06.10慢慢的利用意念想像，骨盆像碗裝著水傾斜到那裡就流到那裡，雖然後來有點酸痛，但停止動作後髖關節及下背、骨盆盆腔周圍的肌肉很舒服，感受到放鬆」（S06.10-07回饋單）。

經彙整以上學習的回饋，研究者瞭解身心動作教育確實可讓身與心由內而外再次的省思、覺察身心的內、外感受，對於放鬆功效更無法言喻，在工作壓力的處理確實可藉由身心動作加以適時的釋放、疏浚：「工作壓力猶如洪流、猛獸形成健康殺手，身的寬與鬆、心的靜與謐，係為身心教育動作在操作後的心得也是工作壓力的天敵」。本課程身心動作教育操分項練習方式，以尊重自己身體為出發，重新瞭解身體的結構與使用，經由身心教育的理念透過意念、呼吸、動作的方式，使得研究對象確實感到身鬆心謐的效果，研究者希望能藉由身與心合一，以健康為基本理念再次的教育基層的員警，在職場上適時的放鬆，感受舒適，得以服務人群及獲得身心健康，營造雙贏的勝利。

（三）身心動作教育連續操作歷程

第二階段是為期三週的身心教育連續操作課程。此階段主要在有系統的整合前七週替研究對象所建構身心動作概念及分項操作。如何有效的放鬆求得身寬心鬆的意境，覺察身與心的需求、感受，期望在未來的工作職場能透過身心動作教育的學習，自主覺察壓力的存在與發生，尋求健康的平衡模式放鬆與接

納，達到「自我感知」與「有效的使用身體」整體合一的存在感，進而控制身體和掌控自己，這亦為身心動作教育的最後宗旨。

1. 第八週（實施日期980421）－（出席：15人）

本週利用模型、圖片進行腳踝結構及步態的的探索覺察使用，並以遊戲方式來放下職場上的身段尋求赤子心境。

「前幾週深感大家未能放下身段，致無法擁有歡樂之赤子心境，因而此次藉由多人棍棒力量的使用與覺察達到遊戲效果放鬆心情，課程中歡樂的大笑聲感受到大家的快樂」（T-08省扎）。

另整合身心教育以整套編輯的動作來帶動，讓研究對象熟悉流程以達放鬆的目的，但由於初次實施無法有效掌控流程，需再加強。

「因整合課程之實施為初次，致產生課中無法有效掌控流程，何時該操作下個進度動作未能明確，需再深入的思考研討改進」（T-08省扎）。

經由實驗結果，確實藉著遊戲的方式，雖然全部人員平均年齡 39 歲，但遊戲中的歡笑聲並不亞於兒童，遊戲的快樂絕非兒童的專屬，只要用對方法歡樂存在每人的心中。本週上課的第一時間已達放鬆目的，感覺很好。

「S04.10全套身心動作，操做下來感到身體肌肉經過拉鬆動作而放鬆，做完動作感到身體輕鬆；S14今天做棍棒力量的探索，經由引導人的意念做自由動作探索，因是全體一起參與，除了在力量的覺察，彼此的訊息傳達及互動最密切，大家笑成一團。身心動作整合練習感覺很好，希望動作時間加長，感受會深一點」（S04.10.14-08回饋單）。

2. 第九週（實施日期980427）－（出席：15人）

本週是課程總複習的第二週，研究對象在上週表示在整合課程的操作過程中建議時間可以延長，經省思後發現，在流程的掌控是每個動作的時間掌控均需等待所有的人操作完畢後再進行下個動作的操作，因為每人的體力及肌肉的放鬆度不同，因而授課者要等候全部的人在動作均完成停止後才下達另個動作的指令。

「課中對於動作的引導，仔細觀察學員的操作，在每位未完成前不再引導下個動作的操作，看著研究對象似乎明白意念、呼吸、

動作三個面向融合的感覺，呼吸、呼吸、呼吸，靜、勻、順、慢在每個動作產生，而放鬆、享受的表情亦呈現於研究對象的臉龐，當下那是一種享受」（T-09省扎）。

身心動作教育課程已進入尾聲，研究對象在整體感受上皆有所心得及體會，並能明確的表達個人的收穫。

「S03身心動作教育促使我在心態上的調整人生觀的改變，使事情變得簡單、不複雜，學習控制負面情緒，由負轉正；S09.10總複習從身體自我檢視至身體彩繪整個過程，身體肌膜、身心靈感覺放鬆、精神感覺清爽，晚上睡眠改善許多早上起牀後覺得有精神；S14從初學到總複習的課程一直在探索身體的感受及心理的覺察，總複習時我拋開雜念，在意念配合呼吸下感受身心合一」（S03.09.10.14-09回饋單）。

授課的氛圍是身心動作教育的成敗的因素之一，所以在課程的實施建立良好的學習空間與環境，是踏出成功的第一步。

「本週因時間協調不當致使無法使用四樓大教室，因而在一樓的足部按摩教室授課，在授課過程中室外工程的吵雜聲、教室內空間的狹隘導至本週上課的氛圍欠佳」（T-09省扎）。

3.第十週（實施日期980505）-（出席：15人）

本週是課程總複習的最末一週，在課程結束後經由回饋單的回應，除了編號 S05 表示在十週上課的過程中無法體會身心教育的理念與操作放鬆身心的感覺及 S15 因身體受傷致感受未能深刻外，餘 13 位均表身心動作教育獲益良多。

「S01.02.03.08.13.14在十週的指導操作，學會如何釋放壓力，並作最適當的調適、放鬆，且感到覺察能力的提昇、能調整自己的觀念，建立對自己有助益的看法、觀念，另對於身心疲憊、睡眠、脾氣等均有幫助，那種感覺是美好的」（S01.02.03.08.13.14-10回饋單）。

這三週的操作課程中，研究對象秉持著意念、呼吸、操作三大原則，在整個課程彙編流程中配合著教學者的引導均能流暢自然操作，看著大家溶入、放鬆的表情內心有股莫名的悸動，生命再次的覺察與喚醒，享受來自體內的波動，教育活化了人的知識，也成就了人的健康。

（四）身心動作教育第八週至第十週省思與檢討

第二階段為第八至十週，共有三週的身心動作教育連續操作的課程，每一階段都是新的嚐試，研究對象的投入認真學習過程，在一呼一吸結合著彙編動作流程靜謐反覆操作練習，透過學習開發敏銳覺察能力，瞭解自己如何的使用身體和情緒的變化，尋找身體壓力與放鬆的平衡。

「終身學習是現今社會的脈動，身心動作教育引領著研究對象與研究者邁進了新的人生旅程，彼此合作學習、成長，默契也在操作中連結」。身心動作教育課程十週以來，從基本的身心概念建構、分項操作教學與練習到彙編整合連續動作一氣呵成，箇中滋味猶如寒天飲冰，冷暖自知，最終看著放鬆、放鬆、放鬆字字反饋，豐碩的果實內心的感動，也是一種的覺察。在課程的前幾週，總覺得不順遂，身心學觀念的溝通、音樂的結合、動作教學、研究對象對意念、呼吸、動作的融合、操作的熟稔及順暢（非僅僅是個動作而已）、授課環境氛圍的營造及學習態度的積極，都是一種挑戰。更難的是研究對象完全未受約束主動參與學習在 15 位中發現了二位在學習過程因身體不適或個人興趣缺缺，在十週的回饋中也大都表示無法體驗或感受未深，這是教學者的另一種考驗，對於此問題在與指導教授討論後，原來未能接受身心動作教育也是一種研究，瞭解原因發現問題並加以解決這就是學習與成長。

「本次有多位表現不錯歐!!S02、03、04、09、10、14都是表現不錯的學員，對於新的動作都很用心去學習，建議課堂中可多鼓勵誇獎表現不錯的學員，讓其他同學可以向他們看齊」（O-08觀扎）。

「本次為課程的最後一次，大家都能很快進入狀況，學習情形非常良好，僅S05、15有時會心不在焉，其他的人都很專心」（O-10觀扎）。

「本週為操作課程的最後一週，課堂上看著大家醉心於每個動作，陶醉於其中，現場的音樂結合著每個優雅的動作，感受到安祥、靜謐的氛圍，那是另一種美感」（T-10省扎）。

十週的課程結束，約百分之八十七的人均表對身心動作教育課程有所體會且能運用於自身職場上，壓力的調適與放鬆，進而感受的發自內心的愉悅且對身體內在的覺察與身體使用亦有所體悟，多人說我想多多練習，瑜珈墊、軟球、浮條何處可購得，我要帶回家和家人分享，這是身心動作教育為研究者與研究

對象帶來新的人生旅程。

(五) 身心動作教育課程的調整

在整個訓練過程中，每週上課為二節計 120 分鐘，歷經約二個半月的時間，課程修正的部份包括使用的教材、課程內容的修正等，整個課程實施前後的差異，列於附錄十，修正內容及過程如下陳述：

1. 第一週（實施日期 980301）

第二節因初接觸身心動作教育，在第一節上課時多花了些時間講解身心學概念，建立正確的思維及觀念，且呼吸係為身心動作教育的基礎入門，遂在呼吸的學習上加強訓練導至水球意象學習因教學時間不足，另行安排於其他節次進行。

2. 第二週（實施日期 980306）

第四節係在第一週操作過後，發覺身心動作教育操作練習非只注動作正確與否，在練習的過程中亦需注意動作的流程且在操作未將身體再次交給地板放鬆身心期能達到預期的目的，因此加入身體歸零搭配腹式呼吸再進而做身體彩繪及正確的起身後結束課程。

3. 第三週（實施日期 980306）

第六節流程之修訂目的與第四節相同，亦加入身體歸零搭配腹式呼吸再進而做身體彩繪及正確的起身後結束課程。

4. 第四週（實施日期 980319）

經由前三週的經驗發現身心動作教育兩節課程應可結合為一堂課，因在動作上的操作若中段半途休息，放鬆情境的氛圍似受到影響，因而本週第七節未的身體彩繪搭配呼吸動作刪除，加入仰臥起坐核心肌群訓練為改善下背痛，第八節於整個課程操作結束後再次的自我身體檢視，覺察操作後的感受，再配合身體歸零搭配腹式呼吸進而做身體彩繪及正確的起身，結束課程。

5. 第五週（實施日期 980324）

本週沿襲上週的改革已將二節課程合併，課程變動為上課初始先行身體檢視及運用腹式呼吸放鬆後進入課程的介紹身體結構，再接著所有課程的操作，本週再加入橋形腹部肌群的練習伸展脊椎緩和脊椎的緊繃，多方尋求操作方式的改變及大眾的接受度。後段與上週改變同。

6. 第六週（實施日期980329）

本週加入於第二節課中未操作的水球意象放鬆概念操作練習，另再次複習側彎屈抱、伸展及雙腳、臂螺旋及浮條、軟球等痛點按摩等。後段與第四週改變同。

7. 第七週（實施日期980329）

課程的改變結合著研究對象的心得與需求及教學的省思，因為研究對象由懵懂到覺察自己的內、外在需求與感知，令研究教學者隨著需求而改變，本週加入「呼」呼吸法的複習及「潮汐」呼吸法的介紹，另對於屈膝深蹲因反應欠佳刪除，且再次複習仰臥起坐及橋形等肌群訓練。

8. 第八週（實施日期980421）

本週課程大幅度的改變，在歷經七週的學習之後，研究對象紛提出編彙整套的身心動作教育操作課程供為練習放鬆減壓的需求，因而遂和劉教授美珠討論調整，彙編由地板、跪姿、起身再藉著自由動作肌膜探索回歸地板等肢體動作共計15項操作學習的身心動作，原設計課程刪除。

「身心動作操作流程：1.身體自我檢視2.身體歸零（以水球意象概念引導並配合腹式呼吸及潮汐（Lunar breath）呼吸法等操作）3.側彎伸展4.肩臂推撐5.雙臂螺旋6.骨盆運動7.雙腳螺旋8.側身屈抱9.烏龍擺尾10.貓式11.自由動作肌膜探索12.浮條、軟球脊椎伸展放鬆、痛點按摩13.身體彩繪14.身體歸零15.正確起身」。

9. 第九、十週（實施日期980427、980505）

九、十等二週原設計課程刪除，改為彙編後的身心動作教育課程供作練習並熟悉操作流程放鬆身心減緩壓力。

三、歷程總結

在身心動作教育課程的實施操作中，由於研究者的教學與研究對象的學習都是第一次，因而彼此間的每一堂課都是在學習、摸索找尋對的方向，讓身心動作教育能協助減輕職場上的工作壓力促進身心的放鬆與健康，課程在進入中期彼此間默契逐漸形成，動作日漸熟稔，直至期末放鬆的自我與身體間的對話，字、句浮顯在回饋單及彼此的交談對話中。回顧走來，指導教授林老師大豐及劉老師美

珠噶教誨與指導、研究對象認真與投入，只有感恩與感動。

操作的歷程中，雖一度面臨著研究對象工作時間、臨時及專案勤務派遣的干擾，造成課程無法依原定計畫每週二上課，但由於課程設計係以週為單位，因而若遇著臨時或專案勤務派遣則往後順延一或二日在課程上尚無延宕，而課程中每位研究對象皆能將個人私務先行調整，避開上課日期這也是課程能成功順利的另一要素。因此，本身心動作教育課程在時間適時的調整後仍可完整的呈現與達成課程的實施成效。

其次在人員的挑選，未能於事前雙方作最明確的溝通，致使在操作課程中有位研究對象未能明白這是一種研究，於操作一至二週後，對於課程的實施已心存排斥，因其腳部舊疾在操作上造成障礙其主觀認為身心動作教育無法幫助解決身體疼痛（這或許是另一種覺察），導致上課時無法專心，另位研究對象則在第三週課程實施完畢後於家中不慎摔傷，亦無法在往後課程中順利學習，這是事前未能預期的一種障礙。

身心動作教育最具特色乃是意念、呼吸、動作三個面向融合一體的內在自我及外在肢體的操作，但如何讓研究對象依循引導語順勢操作並進入課中放鬆的氛圍及啟發內在自我覺察、感知與身體使用，仍是件具有高難度的挑戰，每分每秒都是相互間的學習與進步，更賴指導教授的無私指導，所有的問題都在檢討中解決、精進。

「看著大家似乎明白意念、呼吸、動作三個面向融合的感覺，呼吸、呼吸、呼吸，細、慢、長、勻，在每個動作產生，而放鬆、享受的表情亦呈現於臉龐，當下那是一種享受」（T-09省扎）。

課程實際的操作經驗，不但讓研究對象獲益外，且讓自己在身心教育課程學習更上層樓，在教學經驗上亦有所成長與歷練，同時這也刻劃出，身心動作教育對於基層員警工作壓力的舒緩與放鬆其日後延續發展的願景與期待。

第二節 基層員警對身心動作教育接受程度與反應

本節主要以課後回饋單、課後會談紀錄共計十週彙整，將研究課程活動的接受、學習情形以數據表示，整理出研究對象較喜歡與較不喜歡的活動以及各活動的學習效果，以下彙整資料將分為每週與各分項活動呈現，最後依據觀察員記錄表整理出對整體教學的流程的掌握程度。

一、研究對象對課程接受情形

（一）研究對象對每週課程活動的接受情形

本研究共分二個階段，一、為基本概念和身心教育動作操作分項教學與練習，本階段進行七週；二、為身心動作教育連續操作階段，本階段計為三週；二個階段總計十週並經彙整課後回饋單、課後會談紀錄，以瞭解對課程的喜愛程度。

將每週課程內容所得分數平均後，再將分數轉換成百分比，所得資料整理如表4-1。由表4-1分析平均約有接近88%對於課程活動表示「很喜歡」與「喜歡」；平均只有約計1%對於課程活動表示「不喜歡」與「很不喜歡」；另對於表示「普通」的平均約計11%。其中第八、九、十週的課程活動填寫「很喜歡」與「喜歡」的百分比均高於90%，這應是第二階段的課程實施，每位研究對象動作熟稔且教學者經驗亦有所進步之故，另在第一、三週「很喜歡」與「喜歡」的百分比亦均高於90%，其原因經探討第一週應為初次參與身心動作教育課程，每人皆感新鮮而帶著愉悅的心情上課所致、第三週則因脊椎的探索利用浮條及軟球的痛點按摩，在課程操作時的呼喊聲雖驚心動魄，但操作後得到的卻是放鬆與舒適，這在第三週單項軟球痛點「很喜歡」的人數高達12人，為第一階段計七週的單項人數為最高便可看出其端倪；而在第六週的百分比是本研究百分比最低的一週，探討其因素係本週的手部力量控制舒緩壓力及中型軟球學習鬆、緊覺察等為較抽象的概念，無法立即深刻體驗所致，這於其單項「很喜歡」的人數2人和3人便可知其百分比最低的因素。

表4-1 每週課程活動的接受情形統計表

週次	很喜歡與喜歡	普通	不喜歡與很不喜歡
一	90.48%	9.52%	0.00%
二	85.34%	13.33%	1.33%
三	93.33%	4.00%	2.67%
四	83.33%	13.33%	3.34%
五	83.33%	16.67%	0.00%
六	78.67%	21.33%	0.00%
七	87.78%	12.22%	0.00%
八	93.34%	6.66%	0.00%
九	92.82%	7.18%	0.00%
十	94.87%	5.13%	0.00%
合計	877.65%	112.96%	9.39%
百分比	88.33%	10.94%	0.73%

(二) 各項課程活動的接受情形

將每週學習回饋單中各項課程活動，依「很喜歡」、「喜歡」、「普通」、「不喜歡」與「很不喜歡」分別計算次數及平均次數，將所得資料整理列於表4-2。由表中可得知，研究對象對各項課程活動接受度平均達到4.00以上；對每週課程的平均接受度分別為4.35、4.26、4.53、4.18、4.28、4.13、4.31、4.44、4.51、4.57。每項活動約有11位以上填寫「很喜歡」與「喜歡」；約有4位以下填寫「普通」；而填寫「不喜歡」與「很不喜歡」的約有1位以下。若以階段分析其身心動作接受度在第一階段中單項單次操作高於4.50以上的依序為4.67「身體正確的躺下與起身」、4.67「軟球體驗伸展與痛點按摩」、4.60「浮條體驗伸展與痛點按摩」；若以單項複習操作高於4.5以上者為4.67「腹式呼吸體驗放鬆」、4.53「貓式動作放鬆」；另較不被接受的為3.87「屈膝深蹲」、3.67「中型軟球學習鬆、緊覺察」。

「S03屈膝深蹲這個動作有壓迫感，有前胸及腹部遭壓迫的感覺，由加上配合呼吸令人非常不舒服；S05膝蓋有一點不舒服，所以這動作沒做無法體會，年紀大做屈膝深蹲是不好的；S07我的感受屈膝深蹲較烏龍擺尾沒有放鬆的感覺」（S03.05.07-04回饋單）。

「S03中型軟球為初次體驗，學習控制及感受鬆與緊對於舒緩精神壓力是否有幫助，體會中；S05中型軟球鬆、緊可察覺但無法體會及舒緩壓力」（S03.05-06回饋單）。

分析其因素在「屈膝深蹲」部份係為研究對象平均年齡為39歲對於蹲下動作較難操作所致而「中型軟球學習鬆、緊覺察」係為抽象引導覺察且為初學致較難接受；第二階段係為總複習其身心動作計13項，在每週的總平均接受度（計三週），第八週4.44、第九週4.54、第十週4.56，呈上揚趨勢，第八週的「棍棒力量抗衡及肌肉使用」因以遊戲方式導入，課中歡樂滿堂其接受度為4.53，而在三週內相同項目操作皆達4.50以上項目為「身體自我檢視」、「身體歸零」、「貓式」、「浮條、軟球運用按摩」、「身體彩繪」等5項，而接受度較低的項目則為「骨盆時身體動作的探索」三週的平均受度在4.20以下（含4.20），分析其原因係「骨盆時鐘身體動作的探索」動作較為細膩，若操作不夠熟稔其感受則較無法體驗，這在第一階段單項操作時可發現其原因。

「S05骨盆時鐘動作無法體會；S07雖然瞭解到骨盆時鐘的概念，但體察不到髖關節等部位有放鬆的感覺；S12我個人對骨盆時鐘動作感受及察覺程度沒有很大感受，或者是操作方法不對吧」（S03.05.12-07回饋單）。

由以上結果得知，分析十週整體課程，約88%的對於課程均傾向於喜歡及很喜歡，填寫不喜歡與很不喜歡則少於1%，整體接受度高達到4.0以上，顯然此課程是受研究對象所喜歡的。

表4-2 每週課程活動接受度統計表

週次	活動名稱	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	很不喜歡	平均接受度
一	身心學、教育課程的意涵	6	7	2	0	0	4.20
	地心引力和身體的關係	6	8	1	0	0	4.27
	身體自我檢視歸零練習	6	8	1	0	0	4.33
	身體正確的起身、躺下	10	5	0	0	0	4.67
	呼吸系統簡介	5	8	2	0	0	4.07
	吸管呼吸的體驗	6	6	3	0	0	4.27
	腹式呼吸體驗放鬆	11	3	1	0	0	4.67
	合計	50	45	10	0	0	4.35
	百分比	47.62	42.86	9.52	0.00	0.00	
	腹式呼吸體驗放鬆	10	3	2	0	0	4.53
	合計	32	32	10	1	0	4.26
二	三度空間呼吸練習	7	7	1	0	0	4.40
	「呼」呼吸法練習	5	8	2	0	0	4.20
	鬆緊帶體驗肌肉縮、放	4	8	2	1	0	4.00
	身體彩繪的放鬆	6	6	3	0	0	4.20
	合計	32	32	10	1	0	4.26
	百分比	42.67	42.67	13.33	1.33	0.00	
	合計	47	23	3	2	0	4.53
	百分比	62.66	30.67	4.00	2.67	0.00	
	合計	26	24	8	1	1	4.18
	百分比	43.33	40.00	13.33	1.67	1.67	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
三	脊椎結構認識	11	2	2	0	0	4.60
	浮條體驗伸展與痛點按摩	10	4	1	0	0	4.60
	軟球體驗伸展與痛點按摩	12	2	0	1	0	4.67
	近端動作概念介紹與操作	6	9	0	0	0	4.40
	側身屈抱伸展肌膜	8	6	0	1	0	4.40
	合計	47	23	3	2	0	4.53
	百分比	62.66	30.67	4.00	2.67	0.00	
	合計	26	24	8	1	1	4.18
	百分比	43.33	40.00	13.33	1.67	1.67	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
	百分比	45.00	38.33	16.67	0.00	0.00	
四	肩臂推撐	5	7	3	0	0	4.13
	螺旋（雙臂、腳）伸展	7	8	0	0	0	4.47
	烏龍擺尾	7	5	3	0	0	4.27
	屈膝深蹲	7	4	2	1	1	3.87 #
	合計	26	24	8	1	1	4.18
	百分比	43.33	40.00	13.33	1.67	1.67	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
	百分比	45.00	38.33	16.67	0.00	0.00	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
	百分比	45.00	38.33	16.67	0.00	0.00	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
五	貓式動作的練習	7	5	3	0	0	4.27
	對於肩胛骨的認識	6	7	2	0	0	4.27
	棍棒抗衡力量的覺察使用	5	7	3	0	0	4.13
	仰臥起坐及橋形動作練習	9	4	2	0	0	4.47
	合計	27	23	10	0	0	4.28
	百分比	45.00	38.33	16.67	0.00	0.00	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
	百分比	45.00	38.33	16.67	0.00	0.00	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
	百分比	45.00	38.33	16.67	0.00	0.00	
	合計	27	23	10	0	0	4.28
	百分比	45.00	38.33	16.67	0.00	0.00	

續表 4-2 每週課程活動接受度統計表

週次	活動名稱	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	很不喜歡	平均接受度
六	正負片概念的認識	6	7	2	0	0	4.27
	水球意念的放鬆	9	2	4	0	0	4.33
	自由動作的肌膜探索	6	7	2	0	0	4.27
	手部結構認識與力量使用	2	13	0	0	0	4.13
	中型軟球學習鬆、緊覺察	3	4	8	0	0	3.67 #
	合計	26	33	16	0	0	4.13
	百分比	34.67	44.00	21.33	0.00	0.00	
七	腕關節結構的認識	6	8	1	0	0	4.33
	骨盆和腕關節結構的關係	6	7	2	0	0	4.27
	骨盆時鐘身體動作探索	4	8	3	0	0	4.07
	呼及潮汐呼吸法的練習	6	6	3	0	0	4.20
	貓式動作的複習放鬆	9	5	1	0	0	4.53
	仰臥起坐及橋形練習	8	6	1	0	0	4.47
	合計	39	40	11	0	0	4.31
	百分比	43.33	44.45	12.22	0.00	0.00	
八	腳踝結構的認識	5	7	3	0	0	4.13
	棍棒力量抗衡及肌肉使用	9	5	1	0	0	4.53
	身體自我檢視	9	5	1	0	0	4.53
	身體歸零	10	4	1	0	0	4.60
	側彎伸展	4	11	0	0	0	4.27
	肩臂推撐	4	11	0	0	0	4.27
	雙臂螺旋	7	7	1	0	0	4.40
	骨盆運動	5	8	2	0	0	4.20
	雙腳螺旋	6	8	1	0	0	4.33
	側身屈抱	6	9	0	0	0	4.40
	烏龍擺尾	9	5	1	0	0	4.53
	貓式	11	4	0	0	0	4.73
	自由動作肌膜探索	8	5	2	0	0	4.40
	浮條、軟球運用按摩	10	4	1	0	0	4.60
	身體彩繪	11	3	1	0	0	4.67
	合計	114	96	15	0	0	4.44
	百分比	50.67	42.67	6.66	0.00	0.00	

續表 4-2 每週課程活動接受度統計表

週次	活動名稱	很喜歡	喜歡	普通	不喜歡	很不喜歡	平均接受度
九	身體自我檢視	10	5	0	0	0	4.67
	身體歸零	10	5	0	0	0	4.67
	側彎伸展	6	8	1	0	0	4.33
	肩臂推撐	8	6	1	0	0	4.47
	雙臂螺旋	8	6	1	0	0	4.47
	骨盆運動	5	6	4	0	0	4.07
	雙腳螺旋	9	5	1	0	0	4.53
	側身屈抱	5	9	1	0	0	4.27
	烏龍擺尾	9	5	1	0	0	4.53
	貓式	11	3	1	0	0	4.67
	自由動作肌膜探索	11	3	1	0	0	4.67
	浮條、軟球運用按摩	10	4	1	0	0	4.60
	身體彩繪	13	1	1	0	0	4.80
	合計	115	66	14	0	0	4.51
	百分比	58.97	33.85	7.18	0.00	0.00	
十	身體自我檢視	11	4	0	0	0	4.73
	身體歸零	11	4	0	0	0	4.73
	側彎伸展	7	8	0	0	0	4.47
	肩臂推撐	8	7	0	0	0	4.53
	雙臂螺旋	7	8	0	0	0	4.47
	骨盆運動	7	4	4	0	0	4.20
	雙腳螺旋	7	7	1	0	0	4.40
	側身屈抱	6	8	1	0	0	4.33
	烏龍擺尾	8	5	2	0	0	4.40
	貓式	11	2	2	0	0	4.60
	自由動作肌膜探索	12	3	0	0	0	4.80
	浮條、軟球運用按摩	12	3	0	0	0	4.80
	身體彩繪	12	3	0	0	0	4.80
	合計	119	66	10	0	0	4.56
	百分比	61.02	33.85	5.13	0.00	0.00	

#接受度未達 4.00 以上

二、課程學習後的記憶情形

(一) 每週課程活動學習後的記憶情況

彙整十週課後學習回饋單，以瞭解對課程的學習情形。將每週回饋單中各項課程活動所得分數平均後，再將分數轉換成百分比，所得資料整理如表4-3。

由摘要表4-3中可得知，平均約有接近92%對於課程活動表示「全部記得」與「大部份記得」；平均約有接近2%對於課程活動表示「記得一點點」與「忘記了」；平均約有接近6%對於課程活動表示「不太清楚」。其中第八、九、十等三週的課程活動填寫「全部記得」與「大部份記得」的情形皆高於98%，只有第一週的課程活動填寫「全部記得」與「大部份記得」的人數低於85%，餘各週次均在85~98%之間，表示研究對象對此種課程模式的學習效果頗佳。

表4-3 每週課程活動學習情形統計表

週次	全部記得與大部份記得	不太清楚	記得一點點與忘記了
一	84.76%	7.62%	7.62%
二	86.66%	5.34%	8.00%
三	90.67%	8.00%	1.33%
四	96.67%	3.33%	0.00%
五	91.67%	8.33%	0.00%
六	86.67%	13.33%	0.00%
七	85.56%	10.00%	4.44%
八	98.23%	1.77%	0.00%
九	98.97%	1.03%	0.00%
十	98.98%	1.02%	0.00%
合計	918.84%	59.77%	21.39%
百分比	91.88%	5.98%	2.14%

（二）各項課程活動學習後的記憶情況

將每週學習單中各項課程活動，依「全部記得」、「大部份記得」、「不太清楚」、「記得一點點」與「忘記了」分別計算次數及平均次數，將所得資料整理列於表4-4。由表4-4中可得知，各項課程活動學習情形平均達到4.00以上。每項活動約有11位以上填寫「全部記得」與「大部份記得」；約有4位以下填寫「不太清楚」；而填寫「記得一點點」與「忘記了」的約有1位。若以階段分析其身心動作接受度在第一階段中單項單次學習情形平均次數高於4.50以上的依序為4.53「身體正確的躺下與起身」、4.53「屈膝深蹲」，分析原因「身體正確的躺下與起身」係為每天日常生活中所必需使用的動作，只要觀念正確學習情

形則較易記得；「屈膝深蹲」則因平均年齡39歲，身體動作操作不易反而造成操作上反向的痛苦記憶因而印象深刻；另平均次數較低的為3.93「中型軟球學習鬆、緊覺察」、3.87「身體彩繪放鬆」「骨盆時鐘身體動作的探索」等二項，分析其因素在「中型軟球學習鬆、緊覺察」係為抽象引導覺察致使較難有深刻印象、「骨盆時鐘身體動作的探索」則因屬較為細膩的動作也因而促使記憶不夠鮮明；第二階段係為總複習其身心動作計13項，在每週的總平均接受度（計三週），第八週4.50、第九週4.57、第十週4.61，呈上揚趨勢，第八週的「棍棒力量抗衡及肌肉使用」因以遊戲方式導入，課堂中笑聲震耳，其平均次數為4.67，而在三週內相同項目操作皆達4.50以上項目為「身體歸零」、「烏龍擺尾」、「貓式」、「自由動作肌膜探索」「浮條、軟球運用按摩」、「身體彩繪」等6項，而其餘項目的平均學習情形均在4.20至4.50之間。

由以上結果得知，分析十週整體課程，約92%對於課程學習情形均傾向於全部記得及大部份記得，填寫記得一點點與忘記了則約2%，整體平均次數高達到4.0以上，顯然此課程能使研究對象印象深刻的。

表4-4 每週課程活動後之記憶情形統計表

週次	活動名稱	全部 記得	大部 份記得	不太 清楚	記得 一點點	忘記了	平均 次數
一	身心學、教育課程的意涵	5	6	2	2	0	3.87
	地心引力和身體的關係	5	10	0	0	0	4.27
	身體自我檢視歸零練習	5	8	0	2	0	4.07
	身體正確的起身、躺下	9	6	0	0	0	4.53
	呼吸系統簡介	2	7	4	2	0	3.47
	吸管呼吸的體驗	6	6	2	1	0	4.13
	腹式呼吸體驗放鬆	10	4	0	1	0	4.53
	合計	42	47	8	8	0	4.12
	百分比	40.00	44.76	7.62	7.62	0.00	
二	腹式呼吸體驗放鬆	9	5	0	1	0	4.47
	三度空間呼吸練習	5	8	0	2	0	4.07
	「呼」呼吸法練習	8	5	1	1	0	4.33
	鬆緊帶體驗肌肉縮、放	8	5	1	1	0	4.33
	身體彩繪的放鬆	4	7	2	2	0	3.87
	合計	34	30	4	7	0	4.21
	百分比	45.33	41.33	5.34	8.00	0.00	
三	脊椎結構認識	4	8	2	1	0	4.00
	浮條體驗伸展與痛點按摩	7	8	0	0	0	4.47
	軟球體驗伸展與痛點按摩	7	8	0	0	0	4.47
	近端動作概念介紹與操作	5	7	3	0	0	4.13
	側身屈抱伸展肌膜	7	7	1	0	0	4.40
	合計	30	38	6	1	0	4.29
	百分比	40.00	50.67	8.00	1.33	0.00	
四	肩臂推撐	6	8	1	0	0	4.33
	螺旋（雙臂、腳）伸展	7	7	1	0	0	4.40
	烏龍擺尾	7	8	0	0	0	4.47
	屈膝深蹲	8	7	0	0	0	4.53
	合計	28	30	2	0	0	4.43
	百分比	46.67	50.00	3.33	0.00	0.00	

續表 4-4 每週課程活動後之記憶情形統計表

週次	活動名稱	全部 記得	大部 份記得	不太 清楚	記得 一點點	忘記了	平均 次數
五	貓式動作的練習	6	7	2	0	0	4.27
	對於肩胛骨的認識	4	9	2	0	0	4.13
	棍棒抗衡力量的覺察使用	6	9	0	0	0	4.40
	仰臥起坐及橋形動作練習	8	6	1	0	0	4.47
	合計	24	31	5	0	0	4.31
	百分比	40.00	51.67	8.33	0.00	0.00	
六	正負片概念的認識	4	8	3	0	0	4.67
	水球意念的放鬆	9	6	0	0	0	4.60
	對於自由動作的肌膜練習	6	8	1	0	0	4.33
	放鬆						
	手部結構認識與力量使用	4	9	2	0	0	4.13
	中型軟球學習鬆、緊覺察	3	8	4	0	0	3.93
	合計	26	39	10	0	0	4.33
	百分比	34.67	52.00	13.33	0.00	0.00	
七	髖關節結構的認識	6	7	2	0	0	4.27
	骨盆和髖關節結構的關係	6	7	2	0	0	4.27
	骨盆時鐘身體動作探索	3	9	1	2	0	3.87
	呼及潮汐呼吸法的練習	6	7	0	2	0	4.13
	貓式動作的複習放鬆	8	7	0	0	0	4.53
	仰臥起坐及橋形練習	7	4	4	0	0	4.20
	合計	36	41	9	4	0	4.21
	百分比	40.00	45.56	10.00	4.44	0.00	

續表 4-4 每週課程活動後之記憶情形統計表

週次	活動名稱	全部 記得	大部 份記得	不太 清楚	記得 一點點	忘記了	平均 次數
八	腳踝結構的認識	4	10	1	0	0	4.20
	棍棒力量抗衡及肌肉使用	10	5	0	0	0	4.67
	身體自我檢視	7	8	0	0	0	4.47
	身體歸零	9	6	0	0	0	4.60
	側彎伸展	6	8	1	0	0	4.33
	肩臂推撐	5	9	1	0	0	4.27
	雙臂螺旋	5	10	0	0	0	4.33
	骨盆運動	7	8	0	0	0	4.47
	雙腳螺旋	7	8	0	0	0	4.47
	側身屈抱	6	9	0	0	0	4.40
	烏龍擺尾	9	6	0	0	0	4.60
	貓式	10	5	0	0	0	4.67
	自由動作肌膜探索	9	5	1	0	0	4.53
	浮條、軟球運用按摩	10	5	0	0	0	4.67
	身體彩繪	12	3	0	0	0	4.80
	合計	116	105	4	0	0	4.50
	百分比	51.56	46.67	1.77	0.00	0.00	
九	身體自我檢視	11	4	0	0	0	4.73
	身體歸零	10	5	0	0	0	4.67
	側彎伸展	6	9	0	0	0	4.40
	肩臂推撐	10	5	0	0	0	4.67
	雙臂螺旋	8	7	0	0	0	4.53
	骨盆運動	5	8	2	0	0	4.20
	雙腳螺旋	8	7	0	0	0	4.53
	側身屈抱	6	9	0	0	0	4.40
	烏龍擺尾	9	6	0	0	0	4.60
	貓式	11	4	0	0	0	4.73
	自由動作肌膜探索	10	5	0	0	0	4.67
	浮條、軟球運用按摩	10	5	0	0	0	4.67
	身體彩繪	10	5	0	0	0	4.67
	合計	114	79	2	0	0	4.57
	百分比	58.46	40.51	1.03	0.00	0.00	

續表 4-4 每週課程活動後之記憶情形統計表

週次	活動名稱	全部 記得	大部 份記得	不太 清楚	記得 一點點	忘記了	平均 次數
十	身體自我檢視	11	4	0	0	0	4.73
	身體歸零	12	3	0	0	0	4.80
	側彎伸展	7	8	0	0	0	4.47
	肩臂推撐	9	6	0	0	0	4.60
	雙臂螺旋	7	8	0	0	0	4.47
	骨盆運動	8	6	1	0	0	4.47
	雙腳螺旋	7	8	0	0	0	4.47
	側身屈抱	6	9	0	0	0	4.40
	烏龍擺尾	9	5	1	0	0	4.53
	貓式	11	4	0	0	0	4.73
	自由動作肌膜探索	12	3	0	0	0	4.80
	浮條、軟球運用按摩	12	3	0	0	0	4.80
	身體彩繪	11	4	0	0	0	4.73
	合計	122	71	2	0	0	4.61
	百分比	62.57	36.41	1.02	0.00	0.00	

#接受度未達 4.00 以上

三、整體教學實施流程及教學課後訪談回饋

(一) 觀察員檢核、問題所見與建議

彙整十週觀察員回饋表，以瞭解授課者對整體教學流程的掌握情形。將每週回饋表中各項檢核項目所得分數加總後，再將分數轉換成百分比，所得資料整理列於表4-5。由4-5表中得知，整體評價達到好與很好的比例約86%，普通的比例約占14%，顯示授課者對於整體教學的掌握尚佳。

「大家對於學習大部份很有興趣、教學者與研究對象的互動非常良好且能解惑並以故事方式帶入，要大家拋棄我執重新審視自己再次出發」(O-02觀扎)。

「本次經過兩週的磨合，大家均能很快的進入狀況，編號S-02、10似乎對本次研究很有興趣」(O-03觀扎)。

「教學者對於學習者的教學及行為掌控越來越流暢」。(O-04觀扎)

「對於部份人的動作可再加強，建議個別加強其動作或直接請他做出動作讓其他學員指出其缺點」(O-05觀扎)。

「有部份人受到動作生疏及未能專心之學員影響，建議可先暫停教學（如休息10分鐘）與無法進入狀況的人懇談，是否因工作或家庭等其他因素影響學習態度並適時排解」（O-07觀札）。

「在棍棒力量覺察及腳踝使用的覺察團體活動整體的氛圍非常的棒」（O-08觀札）。

另於表4-5得知整體課程13項平均數達4.10，在「是否按照計畫進行」、「教材教具適用性」、「學習氣氛融洽」、「適時解答研究對象的問題」等四項平均數皆為4.40，於此再次要感謝的是指導教授大豐及美珠老師同意借出教具、教室和適時引導教學解答疑問，才使得課程的操作得以順遂，另在低於4.00的「教學流程是否順暢」3.80、「教學時間掌控是否合宜」3.90檢討其原因應為研究者初為身心動作教育的教學者，對於流程順暢及時間確實掌控得宜之故。

表4-5 觀察員回饋統計表

檢核項目	非常好	很好	普通	待改進	非常差	平均數
是否按照計畫進行	4	6	0	0	0	4.40
教學流程是否順暢	1	6	3	0	0	3.80
教學時間掌控是否合宜	1	7	2	0	0	3.90
教材教具適用性	5	4	1	0	0	4.40
引發研究對象興趣	3	4	3	0	0	4.00
引導研究對象進入活動主題	2	8	0	0	0	4.20
有效掌控研究對象學習行為	2	7	1	0	0	4.10
研究對象能遵從教學指導	2	6	2	0	0	4.00
研究對象能專心學習	1	4	5	0	0	3.60
研究對象能互相學習、幫忙	2	8	0	0	0	4.20
學習氣氛融洽	4	6	0	0	0	4.40
適時解答研究對象的問題	4	6	0	0	0	4.40
依個、適性化原則進行指導	1	8	1	0	0	4.00
合計	32	80	18	0	0	4.10
百分比	24.61	61.54	13.85	0.00	0.00	

（二）教學課後訪談回饋

彙整十週每週二位的課後訪談回饋，透過訪問方式瞭解渠等內心想法及課後個人見解，改善授課方向及發現問題以增進授課的品質及效果。將每週課後訪談回饋表中各項檢核項目所得分數加總後，再將分數轉換成百分比，所得資料整理列於表 4-6。由表 4-6 中得知，整體評價達到非常喜歡與喜歡的比例約 95%，普通的比例約占 5%，顯示研究對象對於授課者的「課程內容」、「情境佈置」、「指導教學」表示滿意。

1. 在課程結束後身體的感受

「身心動作教育讓我認識自己身體構造，學習呼吸的方式及正確的起身躺下，才發覺以前的方式是錯誤的」(I-04-01訪)。

「我覺得很新鮮，以前沒有接觸過的呼吸方式而藉由指導重新學習呼吸的方式和身體肢體動作，達到身體和心理的放鬆」(I-01-02訪)。

「在程結束後，身體感受是輕鬆的」(I-10-03.I-03-09.I-06-10訪)。

2. 在課程體驗的感想

「一般平常沒有運動到的肌膜，經過課程的學習後瞭解到如何放鬆」(I-07-04訪)。

「工作壓力造成的肌肉緊繃，不知如何紓解壓力，進入身心動作教育課程以後才瞭解如何紓解壓力」(I-08-06訪)。

「最有感覺的是潮汐呼吸法，讓我身、心感到平靜，腦海中較無雜念」(I-10-07訪)。

「我覺得呼吸配合動作非常重要，在操作時呼吸要確實配合著動作來感受肌膜鬆緊的感覺而放鬆」(I-02-09訪)。

3. 在課程學習後對生活上的改變

「平時緊張的情緒較為舒緩，晚上運用腹式呼吸的方式較易入眠」(I-11-02訪)。

「在課程學習後感到精神較好，對於久未活動的肌肉感到舒服背部較不緊繃，腰酸有改善」(I-10-03訪)。

「確實在生活上有感受到壓力的減輕，對身體及心理有極大的幫助」(I-14-05訪)。

「生活上在睡眠較易入眠，起牀時用身體彩繪的動作起牀感覺較

有精神」(I-09-06訪)。

「感覺以前沒有好好善待自己的身體，覺得平常動作與姿勢不正確造成脊椎的壓迫」(I-14-07訪)。

「我在課程學習觀念上有所改變，覺得比以往較能注重自己的身心感受」(I-03-09訪)。

表4-6 課後訪談回饋表

訪談項目	非常喜歡	喜歡	一點喜歡	不太喜歡	不喜歡	平均數
課程內容	8	12	0	0	0	4.40
情境佈置	5	12	3	0	0	4.10
指導教學	5	15	0	0	0	4.25
合計	18	39	3	0	0	4.25
百分比	30	65	5	0	0	

四、小結

綜觀上述各資料顯示，研究對象在課程的接受、記憶情形，觀察員的觀察回饋及研究對象對課程內容、佈置、教學指導等的接受度均在85%以上，可見本課程的內容適合多數人，具有一定的教學效果，雖然在整體課程學習上觀察員認為很好約62%大於非常好的25%還有進步與成長的空間，但還是對此次的教學與研究對象的學習態度、課程瞭解的深入及動作的熟稔給予很大的肯定。

第三節 身心動作教育對工作壓力及身體覺察能力之影響

本節探討身心教育動作對基層員警工作壓力紓解效果及提昇身體覺察能力的影響，量化資料為身心動作教育課程操作前、後進行基層員警工作壓力及身體覺察的檢測，進行相依樣本 t 考驗，考驗課程前、後基層員警的工作壓力及身體覺察的差異。質性資料則對基層員警的身心狀況「身體酸痛」、「疲勞」、「焦慮、情緒緊繃」、「睡眠品質」、「放鬆程度」等五項進行訪談並以連續尺度 1~9 進行相依樣本 t 考驗，分析與討論基層員警身心動作教育課程實施前、後身心狀況改善的差異，以瞭解實際的教學成效。

一、身心動作教育對工作壓力的影響

警察工作壓力量表相依樣本 t 考驗，檢定身心動作教育課程實施前、後，其工作壓力的改善情形，藉以探討課程實施對警察人員工作壓力的影響。

表 4-7 顯示前測為 2.614 ± 0.442 ，後測為 2.714 ± 0.320 ， $t = -1.348^*$ ， $p < .05$ ，達顯著差異，顯示經過身心動作教育操作課程之後，對其工作壓力有正面改善的效果，也就是說基層員警在接受課程的實施之後，工作壓力上的自我調適獲得明顯改善，可見本課程對基層員警在自我工作壓力上的認知上有其顯著成效。

表4-7 基層員警工作壓力相依樣本t考驗摘要表

組別	項目	個數	平均數	標準差	t值
實驗組	前測	15	2.614	0.442	-1.348*
	後測	15	2.714	0.320	

* $p < .05$

二、身心動作教育對身體覺察的影響

警察身體覺察量表相依樣本t考驗，檢定身心動作教育課程實施前、後，其身體覺察的改善情形，藉以探討課程實施對基層員警身體覺察的影響。

表4-8顯示前測為 4.393 ± 0.584 ，後測為 4.904 ± 0.476 ， $t = -3.863^*$ ， $p < .05$ ，達顯著差異，顯示經過身心動作教育課程之後，對其身體覺察有正面提昇的效果，也就是說基層員警在接受身心動作教育課程實施之後，身體覺察的能力有所助益及提昇，可見本課程對基層員警在自我身體覺察的能力上有其顯著成效。

表4-8 基層員警身體覺察能力相依樣本t考驗摘要表

組別	項目	個數	平均數	標準差	t值
實驗組	前測	15	4.393	0.584	-3.863*
	後測	15	4.904	0.476	

* $p < .05$

三、身心動作教育對身心紓解效果的影響

基層警察工作時間的不確定與潛藏危險等特性，致使基層警察人員在身體狀況「放鬆程度」、「疲勞」、「身體酸痛」、「焦慮、情緒緊繃」、「睡眠品質」均受此工作的負面影響，使其健康欠佳、生理不適、情緒緊繃或行為上產生不當的生活品質等，本研究藉由身心動作教育介入後歷經十週，對基層員警身心狀況的影響效果如下。

（一）身心動作教育課程前、後身心狀況分析

身心狀況不適以連續尺度相依樣本t考驗，檢定身心動作教育課程前、後，其身心狀況的改善情形，藉以探討身心動作教育課程實施後對身心狀況的影響。

表4-9顯示研究對象前測為 6.653 ± 1.609 ，後測為 3.186 ± 1.277 ， $t = -7.867^*$ ， $p < .05$ ，達顯著差異，顯示研究對象經過身心動作教育課程之後，對其身心狀況有正面改善的效果，也就是說基層員警在接受身心動作教育課程的實施之後，身心狀況上的自我調適及身心平衡的助益都獲得明顯改善，可見本課程對基層員警因壓力造成身心不適的改善有顯著成效。

表4-9 基層員警身心狀況相依樣本t考驗摘要表

組別	項目	個數	平均數	標準差	t值
實驗組	前測	15	6.653	1.609	7.867*
	後測	15	3.186	1.277	

* $p < .05$

(二) 基層員警藉由身心動作教育課程對身心狀況改善的感受

基層警察經由十週的身心動作教育課程後對身心狀況的改善情形非常良好，對於身體狀況「放鬆程度」、「疲勞」、「身體酸痛」、「焦慮、情緒緊繃」、「睡眠品質」均呈正面的效果，其改善情形透過表 4-10、11 及研究對象的感受回饋如下。

表4-10 身心動作教育操作前身心狀況感受強度表

操作前感受程度 身心狀況尺度	1 不	2 明	3 顯	4 普	5	6 通	7 明	8	9 顯
無法放鬆	0	1	0	1	1	1	3	8	0
疲勞	0	1	0	1	1	1	4	7	0
身體酸痛	0	0	1	1	0	4	6	3	0
焦慮、情緒緊繃	0	1	0	2	1	2	3	5	1
難入眠、睡不好	0	1	1	0	2	0	4	4	3
合計	0	4	2	5	5	8	20	27	4
百分比	0.00	5.33	2.67	6.67	6.67	10.67	26.67	36.00	5.333

表4-10所示，工作壓力造成身心狀況不適，有明顯症者約占68%、症狀普通者約占24%、症狀不明顯者約占8%，由此可發現研究對象在職場上的工作壓力造成身心狀況不適者占多數。

表4-11 身心動作教育操作後身心狀況感受強度表

操作後感受程度 身心狀況尺度	1 不	2 明	3 顯	4 普	5	6 通	7 明	8	9 顯
無法放鬆	0	3	8	3	0	0	1	0	0
疲勞	1	1	10	1	1	0	1	0	0
身體酸痛	0	5	5	4	0	0	1	0	0
焦慮、情緒緊繃	1	5	4	3	1	0	1	0	0
難入眠、睡不好	2	3	7	1	1	0	0	1	0
合計	4	17	34	12	3	0	4	1	0
百分比	5.33	22.67	45.33	16.00	4.00	0.00	5.33	1.33	0.00

表4-11所示工作壓力造成身心狀況的不適，經十週身心動作教育課程實施後症狀明顯約占7%、症狀普通者約占20%、症狀不明顯者約占73%，由此可發現經十週身心動作教育課程的實施對於研究對象在職場上的工作壓力造成身心狀況的不適，大多數均有改善。

身心動作教育課程歷經十週後，基層員警對身心狀況的不適改善，透過質性訪談的資料如下。

1. 無法放鬆

「S03以前常因工作壓力造成身、心都無法放鬆，但在學習身心動作透過肌膜的鬆、緊和呼吸配合，讓我身心可以自己調適放鬆；S06因剛從事警職，所有的新事務常讓我感到壓力和無法放鬆，經學習身心動作我懂了覺察知道身心無法放鬆時會透過側彎伸展、自由動作的探索牽引肌肉和腹式呼吸等來放鬆」。
(B-S03.06訪)

2. 疲勞

「S02從事警察工作一年多，因輪班制造成身心無法調適常感身心疲勞，在學習身心動作教育後，懂得放鬆自己，慢慢的疲勞現象有減輕；S10警察工作繁瑣常讓我感到心力疲憊，但透過身心動作練習，疲憊感好像不在了」。(B-S02.10訪)

3. 身體酸痛

「S01在頸部酸的時候我會做雙臂螺旋，；S02這個職業對我而言造成我肩膀、臂部酸痛的產生，但經過十週的動作操作我覺得有減輕改善身體的酸痛，在操作時我的肌肉有放鬆；S08有時候在路檢時會產生下背痛，在經過這幾週實驗、操作，覺得有舒緩的現象，肌肉緊繃有舒緩而我覺得在浮條和軟球的部份對我效果最

好；S11以前睡醒趕著上班一下子就跳起來腰經常扭傷，現有了概念且學會正確起身配合身體彩繪腰就較沒受傷了」。
(B-S01.02.11訪)

4. 焦慮、情緒緊繃

「S01以前壓力來的時候很容易發怒，所以當我覺察有壓力時會做腹式呼吸來紓緩我的情緒；S03我是屬於緊張型的人，經常接獲報案壓力隨之跟上，但現我會利用腹式呼吸緩和自己的情緒和焦慮並在返家後做些身心動作的操作來放鬆自己的身體；S06剛從事警職未滿一年，每次要處理民眾事情就有壓力，情緒緊繃和焦慮怕做不好的感覺便繞在身上揮之不去有點痛苦，可是在上了身心動作教育課程，我懂得在當下做個腹式呼吸再處理事情好像好了很多事情也都能處理順利，有時緊張時也會找個地方對肌肉做鬆、緊的放鬆緩和自己」。(B-S01.03.06訪)

5. 難入眠、睡不好

「S01操作前有較難以入眠的習慣，可是自從上身心動作操以後我在睡前會用潮汐呼吸法、腹式呼吸作讓身體歸零的方式協助就感覺比較好入眠；S02先前因工作壓力對睡眠不好入眠、品質不好，但接觸身心動作後我覺得潮汐呼吸法對我有幫助會容易入睡，放鬆後品質也有改善；S06在行為上像我的睡眠不好則有很大的改善，像用水球意念、潮汐呼吸、腹式呼吸，透過身體歸零的動作放鬆比較容易入睡，這個部份改善最大；S10當警察有一段長時間，但因輪班制及上班壓力造成我很難入睡，現上完身心動作教育課程，我懂得運用方法，譬如腹式呼吸及歸零來幫助自己入眠，也會適時做些動作來放鬆身體」。(B-S01.02.06.10訪)

三、小結與討論

(一) 基層員警工作壓力量表

透過課程實施前、後進行的壓力量表檢測，以相依樣本t考驗，考驗課程前、後研究對象工作壓力的差異，結果顯示身心動作教育課程實施後，對研究對象工作壓力檢測的結果，明顯的改善，此結果與黃晴淇（2006）透過身心動作教育對國小教師身心減壓放鬆、許鎮顯（2008）身心動作教育課程對減輕學童壓力提昇樂樂棒球打擊能力等研究結果大致相仿。

(二) 基層員警身體覺察量表

透過課程實施前、後進行的身體覺察能力量表檢測，以相依樣本t考驗，考驗課程前、後研究對象身體覺察能力的差異，結果顯示身心動作教育課程實施

後，研究對象身體覺察能力，明顯的提昇，此結果與林季福（2004）研究指出身心動作教育課程對學童整體覺察能力之開發有良好的助益；劉美珠、林大豐（2003）研究指出身心動作教育課程實施後，9位體操選手自覺身體覺察能力有明顯的增進等研究結果大致相仿。

（三）訪談回饋資料分析

工作壓力造成的身心不適狀況經由身心動作教育課程操作前、後進行施測訪談並以連續尺度進行相依樣本t考驗，也發現工作壓力造成的身心各種不適狀況大幅改善，身心動作教育課程的操作對研究對象工作壓力影響的實際幫助明顯彰益。

「放鬆」是身心動作教育課程對基層員警工作壓力舒緩效果的楔子，其意就是解除緊張和壓力；在心神上緩和神經緊繃、焦慮的情緒和在激動中獲得安寧身心狀況。經過放鬆的練習，我們的身心可獲得極度的寧靜，進入全然無壓力的輕鬆狀態，這種寧靜狀態就是「放鬆」（蔡琇琪，2004）。

經十週身心動作教育課程實施後，在身體放鬆部份於實施後明顯無法放鬆減少10人，有顯著的改善與江正發（2006）研究中指出透過身心動作教育課程對大學女性學生在身體放鬆上有很大的幫助；林季福（2004）研究中指出身心動作教育課程將呼吸效能運用在身體各方面透過呼吸對於學童可以有效的自我放鬆；陳崑財（2008）研究指出身心動作課程讓近七成比率學童感到很輕鬆、舒服，能達到身心放鬆效果的結果相同。在身體疲勞及酸痛部份實施後明顯疲勞減少10人、酸痛減少8人，均有顯著的改善，與陳昱甫（2006）研究指出身心動作教育課程有助於國小教師減少疲勞之累積；與劉美珠、林大豐（2003）研究指出身心動作教育課程實施後，9位體操選手自覺對於疲勞的消除、疼痛的減緩均有很大幫助和本研究的結果大致相仿。

近年來已經有許多研究指出，運動不僅能改善生理機能，對於帶心理健康方面亦具有同樣功效。研究顯示運動對於降低緊張情緒、焦慮、特別是輕、中度的焦慮與憂鬱有一定的治療效果，且適合任何年齡層與性別的患者（賴炫政，1998；Hales & Yudofsky, 1996）。在明顯焦慮、情緒緊繃部份減少8人，有顯著改善，與張玉佩（2006）研究指出身心動作教育課程對於學童情緒改善有正面的效果；林麗蓉（2002）研究指出太極拳運動訓練對改善狀態性焦慮呈顯著差

異等結果大致相同。在明顯難入眠，睡不好部份減少10人，有顯著改善，劉美珠、林大豐（2003）研究指出身心動作教育課程實施後，9位體操選手透過呼吸的重新學習和道具的使用有益睡眠品質；洪睿聲（2005）研究指出經過瑜珈體位法鍛鍊後真正入睡的時間有顯著的改善等均和本研究的結果大致相仿。

本研究結果顯示經過十週身心動作教育課程的實施，對於基層員警的工作壓力、身體覺察及身心不適，其前、後測結果均達顯著的差異，具有正面的影響，能有效的降低工作壓力、提昇身體覺察能力，改善身心不適，達到調整自我、傾聽身體內、外聲音，進而促進身心健康的目的。



第四節 省思與成長

在身心動作教育課程行動研究的歷程中，研究過程從青澀到專業知識的成長，其過程都是學習，除了二位恩師外觀察員觀察的回饋與建議、研究對象的互動，都是研究者的導師，在過程中獲得寶貴的經驗，也不斷的成長與進步，以下則是省思與成長。

一、研究者的省思

過往基層員警紓解工作壓力大多藉由各種運動完成，譬如：慢跑、單車鐵馬、球類、游泳等等，從未由教育理念著手，而身心動作教育課程，是強調經驗和從內在觀察的過程和改變，自觀內省個人和外在環境共存的平衡橋樑，更要加以瞭解自我每一個過程中的改變與學習達到自然而無壓的生活，也就是說要再次的向內探索，清楚、明白的知道當下的任何的一種感受，進而調整外在的知能，不再只注重身體的外在動作，而是要內外合一（身心合一），這亦為本研究的宗旨，透過身心動作教育融入意念、呼吸、操作技巧來教育、提昇基層員警知能與健康促進的目的，而這也是一項全新的嚐試。研究者在研究過程中，扮演著課程教學與觀察者的角色，從課程的設計與施行，每分每秒各種實驗狀況的發生皆讓研究者不斷的成長，更成為自我省思與回顧的最佳資料寶庫。

第一堂課生硬顫抖的引導語，看著大夥紅繃著臉的呼吸動作，一切都在欠缺節奏發生。「S03、13、15你們的臉怎麼紅通通的不要憋氣，要聽口令，呼吸，氣要細、慢、長、勻」（T-01省扎）。此為錯誤的開始，是引導語而不是口令，語氣要柔而慢，這是教學的第一步，在整個行動研究歷程中都是「課中做，從中學」，從生硬、氣粗的引指導語，「跟著做，不要有雜念，呼吸、放鬆，注意調整作覺察鬆、緊」到「對了，就是這樣，氣要順，呼吸引導動作，要慢要順，延伸再延伸，吸氣、吐氣，記得吸氣的時候放鬆，用力的時候吐氣，不能臉紅紅的憋氣喔」。

動作的教學從冰冷、生硬沒信心的口語，怎麼做都不對的情景到怡然自得享受著教學的樂趣；從不懂的回答研究對象的問題及聆聽其聲音到舉一反三的適時解決及瞭解想法與意見，這是成長豐碩的果實。

第八週是第二階段的第一堂課，透過棍棒探索團體遊戲帶來了成年人的嘻笑聲感覺不錯，研究對象職場上的角色一直是研究者想藉由身心動作教育摘下的面具，嚴肅的執法者、緊繃的工作環境，放下、嘻戲實為不易、難，但研究者一再強調進入課堂要脫胎換骨尋回赤子之心，快樂是放鬆楔子，歡喜帶給人健康，這是課程的新體驗也是甜美的果實。經由這次的實際行動研究教學，除了讓研究者懂的如何因材施教，更瞭解「溝通」是教學進步的一大學門，溝通不良就產生障礙，課程便無法進行順遂，因為知識環境背景的不同，接收到的感知絕對不同，相同的學習也許適合某人，但對其他人而言則可能會有過或不及的處所，這也就是在行動研究中所要面臨的各種突發狀況，是不可預期的。而在這個研究中亦因有位對象因身體不適或我執觀念的堅持，在課堂上遲遲無法進入課程的領域，雖感有點挫折但卻更讓我瞭解堅持不一定是對（研究者的堅持不一定對），讓研究對象做自己身體的主人，活在當下，這也是一種覺察。

以下就十週在身心動作教育課程實際教學中，經由研究者所歷經的過程提出回顧及省思。

- （一）教學活動進行時，除示範講解外，應配合個別指導，讓研究對象清楚知道動作的意義和成效，也因而可知操作者體會與練習的熟稔度，如只任其地板上自行操作，傾聽身體聲音的成效將會降低。
- （二）教學活動結束後應留些許時間，進行教學過程的回顧及感受分享，因教學者對研究對象的自然反應無法預測，透過討論可瞭解其思維並對教學過程加以修正。
- （三）教學者應多方面參與相關身心教育研習進修，將學習所得融會運用在教學上，課程能以多元性或詼諧有趣的言語、故事等導入教學並溝通觀念。
- （四）充分利用教具，教具的利用非止於動作的使用，對於人體模型、多媒體的運用更能讓學習者迅速進入教學的領域及明瞭及意義。
- （五）教學環境的選擇應以舒適、空氣流通為原則，避免吵雜因素的發生，影響課程操作放鬆的氛圍。

二、研究者的自我成長

（一）身心動作教育課程設計方面

人一定會衰老，但不一定會成長，衰老與成長之間的差異是成長必須在不斷的學習中蛻變，尋找成長的機會而善加利用。研究者在成長的學習中發現身心動作教育是一種非常好紓解職場壓力及獲得身心健康的方式，是再次的重新認識自我，由內而外身心合一的學門，因而決定利用身心學理論基礎來設計讓自身職場上的工作伙伴多一種選擇舒壓、促進健康的方法，遂開始準備相關的課程設計，透過文獻之蒐集、整理、編擬實驗研究課程，在不斷向指導教授請益及討論，以包含概念性、操作性教學二大主軸所建構的「身心動作教育課程」研究計畫，從反省、掙扎再修正的過程中，腦海中出現的聲音不斷的告訴自己要如何跳脫僅僅是外在操作的方式，而能更融入身心學理論基礎，讓研究對象能真正打破個人歷經歲月及社會的洗禮所塑造的固有觀念，對與錯、是與非，是應再次的內省、覺察，重新省視發覺自己、活在當下，由自己的身體自覺決定正確使用身體，從內在願意去選擇與改變。

辛苦是果磊的代價，努力後終於確立本課程設計，而這都要感謝劉美珠及林大豐二位老師給予個人的啟發，在整個研究歷程學習下，更深層瞭解身心教育對身體改變的感動；短短的十週，看著研究對象的改變、動作、觀念、提問，課程中教學者、研究對象、觀察者、指導教授等多方不斷的互動及所有資料的回饋，那種成長的喜悅實筆墨難以形容。在歷經二階段、數次的調整修正、謀思更合宜的課程設計，持續不斷的蒐集、參考相關文獻、書類及與專家學者討論，因而也精進了個人學養及提昇自我課程的設計能力。

（二）身心動作教育課程實施

身心動作教育課程，「觀念」是整個教學的重要所在，沒有正確的觀念，就無法真誠的接受，更無法內省外觀，這也是身心學理論的基礎，因而觀念的導入與溝通就在這種堅持下產生，此次研究因為同職場工作伙伴，相處的時間每日皆大於8小時，在任何的機會場合，就拋出議題供大家討論。「與身體對話，要告訴身體感謝它讓我每天快樂的工作、感謝心臟的工作讓我得以呼吸而存在、感謝肝臟讓我不再受百毒侵害」這是編號S03在第六週的某場合討論中提出

的看法，“感動”。觀念的改變是重新省視自我的開始，身心教育是回到「身體」的原點，透過身體動作來開發覺察，認識自我，進而重新檢察身體的結構、功能及體會身體當下經驗、感官知覺和意識的教育過程（林大豐、劉美珠，2003）。教學過程中更利用故事引導的方式教育重新省視自我的觀念。

「在某個公司為宣傳產品，提出問題及獎金，問題是：因世紀大災難全球只剩三人坐熱氣飛行船逃生，而該三人係為專家，有科學家、農學家、醫學家，突然熱氣飛行船破了個洞又無法補救只能丟下一人才可讓熱氣飛行船保持不墜毀的危機，那要丟下那個人才適合」

當下每人皆提出了個人的意見，不同的聲音持續不斷的出現，每人因生活環境的不同而有了不一樣的想法。

「S04說科學家要丟下去，因為科學家法無提供基本的生存條件；S09則說農學家要丟下去，因為科學家可以發明狩獵的方法；S11亦說不對我的看法是丟醫學家，因為萬一熱氣球無法修復怎辦，科學家要留下修復熱氣球、農學家要種植維護基本生存」。

最後宣佈答案，答案是一位七歲的小孩提出，該公司亦將獎金頒發給這位孩童，因為他的答案是熱氣球要墜落首要的就是減輕重量，將三人中最胖的丟下不就解決了問題，這是赤子的回答，我們深受社會觀念的洗禮，已擁有舊有的包袱，應要拋棄舊有我執的觀念，重新的再次看待自己。觀念的正確再與操作性教學的相結合，在概念性教學中，鋪陳身心動作教育先備知能，先期教育認識及擁有健康身體態度，以尊重身體的態度重塑正確使用身體觀念、重新認識自己的身體，為培養傾聽及養護身體的良好習慣做好基礎。在整個研究過程中，經歷課程的設計與實行，一直到活動結束後所衍生的問題與考驗，不論從受測者身上、實驗過程、實驗後心得分享等等，都讓研究者不斷成長，以作為改進的最佳基石。

「身心動作教育課程的學習歷程中，意念加上用心呼吸與操作，傾聽自己身體的聲音是相當重要的，活在當下，每個人的身體、心理、情緒狀況都不盡相同，所以要漸進引導個體學習體會自己的「酸」或「痛」、「鬆」與「緊」，藉由多次調整自己與身體默契，緩緩找到合適的位置點，非單單只是一味地模仿他人的動作而已，卻對自己的身體沒有絲毫的感受，而影響到身心整個的練習效果」（T-03省扎）。

所謂成長不斷在學習中產生，整個研究歷程披星戴月，研究者除已感受到課程的實際幫助，這十週以來看到的是工作伙伴一週比一週的笑容多了，臉上的皺紋也多了，身體檢視、歸零、彩繪、呼吸再呼吸、貓式、烏龍擺尾、正確起身與躺下等等的動作口語在工作場所此起彼落，好不熱鬧。更大的喜悅是在整個實驗研究過程後得到的結論是工作壓力減輕、覺察能力提昇，對於工作伙伴的身心狀況大幅度的改善，這是一種成就，也是翠綠、燦爛人生的開始。



第伍章 結論與建議

本研究旨在探討身心動作教育課程，應用在基層員警工作壓力的紓解效果，根據研究結果的分析資料與討論，歸納以下的結論，並同時提出幾點建議，給予未來從事相關研究的參考。

本章共分為二節，第一節為結論部份，依據研究問題，針對本研究的發現及資料內容分析結果作結論；第二節為建議部份。

第一節 結論

本研究採自編教材課程設計的教學，彙編徒手與器具為期十週的課程，在工作壓力的紓解、身體覺察能力的提昇、身心狀況等均有顯著的改善，其成效內容如下：

一、身心動作教育課程對基層員警工作壓力紓解方面

身心動作教育課程實施後，對其「工作壓力」有正面改善的效果，也就是說在接受課程的實施之後，工作壓力上的自我調適獲得明顯改善。

二、身心動作教育對基層員警身體覺察提昇方面

身心動作教育課程實施後，對其「身體覺察」有正面提昇的效果，也就是說在接受身心動作教育課程實施之後，身體覺察的能力有所助益及提昇。

三、身心動作教育對基層員警身心狀況改善方面

顯示有正面的改善，基層員警在接受身心動作教育課程的實施之後，身心狀況上的自我調適及身心平衡的助益都獲得明顯改善。

四、透過行動研究的歷程，提昇研究者的專業智能

研究者透過行動研究的歷程後有以下的成長。

（一）在身心動作教育課程設計方面的成長

在身心學理論基礎下，藉由「意念」、「呼吸」、「操作」三合一的整合的練習，感受其多元且實質的效益。設計是簡單的，但卻是多元的，它可以是很靜心的、快樂的、動態的，一切均可在動靜間發生且不失覺察反思做自己，再次的活在當下；在日後職場工作中，隨時提供職場上的工作伙伴最好的建議，提昇紓解壓力及身心健康的方式促進的優質生活。

（二）在身心動作教育課程教學的成長

經數週的教學相長與磨合，研究對象在重覆動作中成長，研究者發現職場空間中多了份祥和的氛圍，且自身的覺察能力也無形的增進許多，附加的價值是學會了另一項專業技能。藉由這項專業技能的學習，讓研究者在職場上的觀察能力更為細膩，處理事務亦為清晰簡明，內省自覺的心深且廣，這是另一個意想不到的收穫。

第二節 建議

本研究旨在探討身心動作教育課程，對於基層員警工作壓力紓解效果的影響，根據結果分析與討論，歸納出結論，提出以下幾點建議，提供未來從事相關研究之參考。

一、給教學者之建議

（一）教學過程中教學者扮演極為重要的角色

引導語是身心動作教育課程的靈魂，透過教學者適切的引導，才能引領著研究對象進入身心動作教育的學習氛圍，受感染而內化到感動，動作的引導盡可能明確易懂，引導語氣需柔且順慢，在意象與動作的結合引導語的搭配是十分重要的，兩者需一氣呵成，學習者才能如影隨形的進入意象領域達到身心放鬆的意境，如此的引導傾聽身體的感受，深信整個課程的效果會事半功倍。教學者在課程中引導語要配合教學空間的大小音量要適中，不可過大或過小，且適時的肢體動作搭配口語指導更能加深學習者的印象。教學者另一個重要角色，即在教學指導過程中，要細微觀察注意大家的操作，並隨時協助給予修正動作，課後餘留時間發表心得與回饋，一方面除可讓所有的人彼此分享心得外，還可藉此得知對課程的反應及適時修正教學與課程的方向。

（二）課程的設計編排的重點特色

課程的規劃及設計安排，建議以身心學基本理念為基礎在每堂課前編排30分鐘進行講解及溝通，使學理觀念能更深植內心，透過教育方式以兼顧概念性與操作性教學活動進行，「動作非僅是動作，存在的是內隱身心關係間的一種覺察」，藉由動作感覺身體的反應，彼此間互相探索，進而調整身體的使用及影響心理層面，更清楚的認識自我，這是開啟身心動作教育課程的鑰匙也是其基柱。

（三）放鬆的氛圍不要中斷與多媒體的加分效果

慎選身心動作教育課程操作的場所，身心動作教育的學習，由理論到實務，課中流程的操作，在課堂上研究對象從外在的紛擾到沈澱，心境由浮動到靜心，

這都是放鬆與身心對話的前置作業，因而課堂由開始到結束實不容許有絲毫的干擾，靜心的思緒培養不易，放鬆的感覺亦不尋找，空氣的流通、適宜音樂感染，柔且順慢引導語領航，配合著身心動作，身與心將在時間與空間中結合。善用教學媒體，在課堂上的運用有其正向的幫助，除提供教學者充分且活潑的教學外，更可讓學習者更清楚、容易的進入教學情境，所以只要運用得當，對於學習效果有莫大的助益。

（四）適宜的時間掌控、熟稔的身心動作與覺察

時間掌控得宜亦為身心動作教育課程成功另一關鍵，每一堂課程的學習，捏、放之間，每一段引導語、動作是於何時結束、何時應再開始都是教學者與研究對象現場彼此間的默契，而研究者在十週的研究經驗深覺十週的身心動作教育課程學習是不夠的，在整個學習的過程中若時間能以十二週到十六週為一期程且每堂課程的時間由二小時增加到三到四小時，讓研究對象對於身心動作與覺察能力再更為熟稔與提昇，判斷收到的成效將是本研究的倍數。

二、對未來研究的建議

- （一）本研究所編排的身心動作教育課程，僅以研究者服務單位內15位工作伙伴來進行探討，在研究對象身上發現在工作壓力、身體覺察及身心狀況方面都具有正面的影響，因此對於未來的研究希望能有更多的參與對象，增加樣本數。
- （二）身心動作教育課程對於工作壓力及身心不適與放鬆均有其顯著效果，更能提高身心覺察的能力和正確的使用身體避免身體持續受到傷害，建議在警察單位推廣讓更多的同仁參與學習，讓身心動作教育課程嘉惠在警察人員的身上，藉以減緩、應付工作上所應承受的壓力，維護身心健康。
- （三）參與本研究的基層員警均為男性，所以探討相同職場而性別的不同，對實施身心動作教育課程效果是否有所影響，也是值得研究的課題。

參考文獻

一、中文部份

- 于曉星譯（1996）。享受寧靜。臺北市：張老師文化事業股份有限公司。
- 內政部警政署（2008）。94年~97年員警自殺事件統計析。臺北市：內政部警政署教育組。
- 王伯頌（2000）。基層員警工作壓力與其因應策略關係研究。未出版碩士論文，國立中正大學犯罪防治研究所，嘉義縣。
- 王美華（譯）（2002）。寫自己的壓力處方。臺北市：張老師文化事業股份有限公司。（Kenneth Matheny, Ph.D., ABPP & Christopher J. McCarthy, Ph.D., 2000）。
- 王德潔（2007）。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。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系，臺東市。
- 王智琨（2006）。分駐（派出）所基層員警工作壓力與因應之研究。未出版碩士論文，國立中正大學犯罪防制所，嘉義縣。
- 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。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系，臺東市。
- 何華丹（2006）。消除壓力。臺北：聯經出版事業股份有限公司。
- 吳明隆、涂金堂（2005）。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。
- 吳昇忠（2008）。臺東縣警察人員自覺健康狀況、健康促進生活型態、工作壓力之研究。未出版碩士論文，國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士班，臺東市。
- 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。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。
- 吳若石、鄭英吉（2001）。吳若石新足部健康法。臺北市。文經出版社有限公司。
- 吳泰榕（2008）。身心動作教育應用於臺東漁村社區國小高年級健康與體育課程

- 之行動研究。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。
- 吳學燕（1994）。警察的壓力與管理。第二屆警察行政管理學術研討會論文集。40-46。
- 李水碧（譯）（2005）。體適能與全人健康的理論與實際。臺北市：藝軒圖書出版社。
- 李玉惠（1998）。國民小學女性校長工作壓力與社會支持需求之研究。未出版碩士論文，國立臺北師範學院國民教育研究所，臺北市。
- 李宗芹（1996）。與心共舞-舞蹈治療的理論與實務。臺北市：張老師。
- 李靜瑤（譯）（1999）。60秒壓力管理。臺北市：智庫股份有限公司。（Andrew Goliszek, 1997）。
- 卓子文（2002）。舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，臺北市。
- 周天賜（1991）。工作壓力工作倦怠歷程的文獻分析。臺北師院學報，4，339-358。
- 周淑萍（1994）。銀行從業人員個人屬性、工作特性、工作壓力與工作滿足之關聯性研究。未出版碩士論文，國立交通大學管理科學研究所，新竹市。
- 周德程（1983）。解剖生理學。臺中市：昭人出版社。
- 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影響。未出版碩士論文，國立臺東大學教育研究所，臺東市。
- 林建陽（1997）。臺灣地區管理人員工作壓力問題之實証研究。警學叢刊，27（4），163-187。
- 林純文（1996）。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。
- 林森 晴風（1999）。打開壓力的拉環。臺北：生智文化事業有限公司。
- 林麗蓉（2002）。太極拳運動訓練對輕度高血壓患者血壓血脂肪濃度及焦慮成效之探討。未出版碩士論文，台北醫學院護理研究所，臺北市。
- 林鶯（譯）（1998）。給壓力一個出口。臺北：張老師文化事業股份有限公司。
- 林大豐、劉美珠（2003）。身心學（Somatics）的意涵與發展之探索。臺東大學體育學報，1，249-272。

- 林大豐、劉美珠（2004）。身心動作教育應用於改善運動員肩部疼痛指數與肌電效之效果研究。《臺東大學教育學報》，15（2），163-192。
- 林大豐、劉美珠（2007）。身心學（Somatics）概論。《體育理論基礎經典叢書（上）》，149-186。臺北市：國立教育資料館。
- 林宜慈、劉明岩（2008年8月22日）。警盤查遭M16掃射腦骨碎右眼爆。《聯合新聞網》。線上檢索日：2009年4月16日。網址：
<http://udn.com/NEWS/FOCUSNEWS/NATS3/4484369.shtml>。
- 林錦坤（1999）。臺灣地區基層警察人員自殺傾向預測模式之實證研究。《中央警察大學學報》，36，341-372。
- 邱溫（譯）（1998）。身心合一-肢體心靈和諧的現代健康法。臺北：生命潛能文化事業有限公司。
- 邱耀群（1996）。腹式呼吸與運動。《中華體育》，10（1），73-78。
- 侯望倫（1985）。員工工作壓力之實證研究—以護理人員為例。未出版碩士論文，國立政治大學企業管理研究所，臺北市。
- 洪睿聲（2005）。瑜珈體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響。未出版碩士論文，國立屏東師範學院體育學系體育研究所，屏東市。
- 高華峰（1998）。感官復甦工作坊導讀-當下化壓力於無形。臺北市：生命潛能文化。（許宜銘譯，原著查爾斯·布魯克，1992）。
- 高曉寧（1995）。警察人員諮商輔導制度之研究—以臺北市為實例分析。未出版碩士論文，中央警察大學警政研究所，桃園縣。
- 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—以小團體輔導為例。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。
- 張良維（2000）。太極導引-新身體觀。臺北：時報文化出版企業股份有限公司。
- 張春興（1993）。現代心理學。臺北：東華書局。
- 張琰（譯）（1999）。正面管理壓力-壓力可以轉化為積極的動力。臺北市。美商麥格羅·希爾國際股份有限公司（臺灣）。(Barbara J. Braham, 1994)。
- 張篤群（譯）（1998）。從身態改變心態。臺北縣：世茂出版社。(Moshe Feldenkrais, 1998)。

- 張麗琪（2000）。國中與高中學校氣氛、導師工作壓力與因應策略研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學教育研究所，彰化市。
- 張議露（2007）。護理人員休閒活動參與、工作壓力與身心健康關係之探討。未出版碩士論文，私立立德管理學院休閒理研究所，臺南市。
- 曹雯芳（2007）。身體覺察能力量表編製之研究。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。
- 曹爾忠（1983）。臺灣地區基層警（隊）員工作壓力之調查研究。未出版碩士論文，國立中央警察大學行政警察研究所，桃園縣。
- 許國賢（1996）。監獄管理人員工作壓力與適應之研究。未出版碩士論文，中央警察大學警政研究所，桃園縣。
- 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樂棒球打擊效能之研究。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。
- 郭盈卿（1999）。空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關之研究。未出版碩士論文，國立中山大學人力資源管理研究所，高雄市。
- 陳玉鳳（譯）（1998）。從動中覺醒。臺北縣：世茂出版社。（Moshe Feldenkrais, 1998）。
- 陳村河（2000）。國營事業民營化留用員工工作壓力之研究--以臺肥公司員工為例。未出版碩士論文，國立中山大學人力資源管理研究所，高雄市。
- 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。未出版碩士論文，國立臺東大學教育研究所，臺東市。
- 陳明傳（1993）。論警察的工作壓力。警學叢刊，24（2），149。
- 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。未出版碩士論文，國立臺東大學教育研究所，臺東市。
- 陳威迄（2001）。放鬆身心，照見明澈風光。人生雜誌，217，14-21。
- 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。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。
- 傅湘雯、林惠瑟（譯）（2001）。減輕壓力51妙招-生活減壓手冊。臺北市。新自然主義股份有限公司。（Carl Sherman, The editors of Prevention Magazine,

- 1997)。
- 傅靜慧 (1993)。音樂治療的理論基礎。《當代醫學》，20 (1)，93-95。
- 創意力編譯組 (譯) (1999)。《瑜珈自然療法》。臺北：創意力文化事業有限公司。
- 曾玉鵬 (2005)。《高雄市政府警察局員警壓力管理之研究》。未出版碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 曾吉雄 (2000)。《國小教師參與開放教育之工作壓力及其因應策略研究》。未出版碩士論文，國立高雄師範大學工業科技教育系，高雄市。
- 曾輝宗 (2006)。《基層員警工作壓力、身心健康與壓力因應之相關研究-以臺東縣警察局關山分局為例》。未出版碩士論文，國立臺東大學區域政策與發展研究所，臺東市。
- 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》。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。
- 黃義良 (1999)。《國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究》。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東市。
- 楊國展 (1995)。《警察工作壓力與適應之調查研究》。未出版碩士論文，中央警官學校警政研究所，桃園縣。
- 葉龍源 (1998)。《國民小學主任工作壓力與因應方式之研究》。未出版碩士論文，國立臺中師範學院教育研究所，臺中市。
- 趙傑夫 (1988)。《我國臺灣地區國民中學校長工作壓力之研究》。未出版博士論文，國立政治大學教育研究所，臺北市。
- 劉玉玲 (2001)。《組織行為》。臺北市：新文京開發出版公司。
- 劉美珠 (1999)。一呼一吸中談人體動作 (movement)。《臺灣省學校體育》，9 (1)，17-23。
- 劉美珠 (2002)。身心適能 (Somatic Fitness)。《中華體育》，16 (4)，134-141。
- 劉美珠 (2003a)。身心學與身心動作教育簡介。《臺東教師輔導團研習講稿》。
- 劉美珠 (2003b)。身體覺察 (Body Awareness)。《大專體育》，68，141-147。
- 劉美珠 (2003c)。身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究—以肌膜動作探索教材之發展為例。《臺東大學體育學報》，創刊號，225-247。
- 劉美珠 (2003d)。身心動作療法。《2003舞蹈與動作療法研習會手冊》，18-34。臺北

市立體育學院。

劉美珠 (2005a)。從身心學 (Somatic) 反思學校舞蹈專業者對「身體」與「動作」的認知。《臺灣舞蹈研究》，2，112-148。

劉美珠 (2005b)。「身」與「心」的對話—身心教育 (somatic education)。93年國立臺東大學體育教學碩士班身心動作教育與治療專題研究閱讀資料，1-22。

劉美珠 (2005c)。93學年度九年一貫課程與教學—身心動作教育種子教師研習會。身心動作教育研習手冊。國立臺東大學。

劉美珠 (2005d)。身心動作教育與治療專題研究。九十四年度暑期進修部體育碩士班閱讀資料，國立臺東大學。

劉美珠、林大豐 (2001)。身心學。體育理論基礎經典叢書序論首冊，教育部體育司，141-160。臺北：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。中華民國大專院校92年度體育學術研討會專刊 (上)，183-195。

劉美珠、林大豐 (2007)。身心對話-自然動作與身心遊戲學。臺東市：國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系。

蔡美華 (譯) (2003)。行動研究法。臺北市：學富文化事業有限公司。Geoffrey E. Mills原著。

蔡純姿 (1998)。國民小學教師覺知教育改革之工作壓力及其因應策略研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。

蔡琇琪 (2004)。身心動作教育對於國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究。未出版碩士論文，國立臺東大學教育研究所，臺東市。

賴炫政 (1998)。運動對憂鬱症的影響。未出版論士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，臺北市。

謝琇玲 (1990)。國民中學學校組織氣氛、教師工作壓力及其因應方式之調查研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄市。

謝煜廷 (2000)。壓力管理和放鬆技術二。父母親，181，68-70。

藍采風 (2003)。全方位壓力管理。臺北市：幼獅文化股份有限公司。

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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究所，臺北市。
- 蘇美卿（2004）。基層員警工作壓力、因應策略與健康狀況關係之研究－以高雄市警察為例。未出版碩士論文，高雄醫學大學行為科學研究所，高雄市。
- 蘇國正（2008）。身心動作教育課程對國小中年級學童身心適能影響之研究。未出版碩士論文，國立臺東大學體育學系體育教學碩士班，臺東市。

二、英文部份

- Alley, R. (1980). Stress and the professional education action. *Action in Teacher Education*, 2, 1-8.
- Armeli, S., Eisenberger, R., Fasolo, P., & Lynch, P. (1998). Perceived organizational support and police performance: The moderating influence of Socioemotional needs. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 288-297.
- Benson, H., Beary, J. F., & Carol, M. P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry*, 37, 37-46.
- Cohen, B. B. (1993). *Sensing, feeling and action: The experiential anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton: Contact Editions.
- Colline, S. (1985). From soma to psyche: Teaching somatic approaches in graduate social work education. *Somatics*, 5(2), 43-48.
- Cooper, C. L. (1988). *Living with Stress*. London: Penguin Books.
- Dorko, B. L. (1990). Somatic philosophy in the practice of physical therapy. *Somatics*, 7(3), 12-15.
- Dunham, H. T. (1980). Disruptive pupils and teacher stress. *Education Research*, 13(3), 205-213.
- Dunham, J. (1984). *Stress in Teaching*. NY: Nichols Publishing Company.
- Farrow, J. (1990). Massage therapy and nursing care. *Nursing Standard*, 4(17), 26-28.
- Ferrell-Torry, A. T., & Glick, O. J. (1993). The use of therapeutic massage as a nursing intervention to modify anxiety and the perception of cancer pain. *Cancer Nursing*, 16(2), 93-101.
- Gomez, N. (1988). Moving with somatic awareness: The Body-Mind Centering approach to growth and health. *JOPERD*, 90-94.

- Greenberg, J. S. (1996). *Comprehensive stress management*. Dubuque: Wm. C. Brown & Benchmark.
- Greene, D. (1995). *Embodying holism: A somatic perspective on communication*. Unpublished dissertation, The Ohio State University, Columbus.
- Hales, R. E., & Yudofsky, S. C. (1996). *Synopsis of psychiatry*. Washington: American Psychiatry Press.
- Hanna, T. (1977). The somatic healers and the somatic educators. *Somatics*, 1(3), 48-52.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. Glenview, IL: Scot, Foresman.
- Jamal, M., & Baba, V. V. (2000). Job stress and burnout among Canadian managers and nurses: An empirical examination. *Can J Public Health*, 91(6), 454-58.
- Kanner, A. D. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Kaplan, P. S., & Stein, J. (1984). Stress, health and school teachers: A comparison with other professions. *Cambriidge of Jiunal Education*, 10(3), 154-159.
- Keleman, S. (1981). *Your body speaks its mind*. Berkley, CA: Center Press.
- Knaster, M. (1996). *Discovering the body's wisdom*. New York: Bantam Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Linden, P. (1994). Somatic literacy: Bringing somatic education into physical education. *JOPERD*, 65(7), 15-21.
- Matteson M. T., & Ivancevich, J. M. (1987). *Controlling work stress*. San Francisco: Jossey-Boss.
- Olsen, A. (1991). *Bodystories: A guide to experiential anatomy*. New York: Station Hill Press.
- Puustjarvi, K., Airaksine, O., & Pontinen, P. J. (1990). The effects of massage in patients with chronic tension headache. *Acupuncture and Electrotherapy Research*, 1(2), 159-162.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health*. California: Book Cole.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Sims, S. (1986). Slow stroke back massage for cancer patients. *Nursing Times*, 82(13), 47-50.

- Weinrich, P., & Weinrich, M. C. (1990). The effect of massage on pain in cancer patients. *Applied Nursing Research*, 3(4), 140-145.
- Williams, C. B. (1969). Relation between internal and aggression. *Journal of Psychology*, 71, 59-61.



附錄一

參與研究操作及錄影同意書

- 一、個人同意將整個操作過程感受填寫之回饋單由研究者謄寫逐字稿或整理成書面資料予以分析，且同意在研究報告中得以匿名方式適時引用個人的陳述作為佐證。
- 二、個人同意在課程實施進行時予以全程錄影，以作為研究分析時的參考。
- 三、個人僅同意：此一操作程感受回饋單、訪談表及課程實施進行時之錄影，僅用於研究分析之用途。研究者不得在未經本人同意下作為其他用途（如示範、教學等）。

受訪者：

研究者：許建坤

中華民國九十八年 三 月 一 日

研究問卷使用同意函

茲同意國立台東大學健康促進與休閒管理研究所
研究生許建坤使用本人修定之「警察工作壓力中文版
量表」，為其碩士論文-「身心動作教育對基層員警工
作壓力紓解效果之研究」的研究工具，特此證明。

同意者簽名：許建坤於中華民國97年10月28日

研究問卷使用同意函

茲同意國立台東大學健康促進與休閒管理研究所
研究生許建坤使用本人編定之「身體覺察能力中文版
量表」，為其碩士論文-「身心動作教育對基層員警工
作壓力紓解效果之研究」的研究工具，特此證明。

同意者簽名：曹雯芳 於中華民國 98 年 02 月 15 日

附錄三

操作前訪談大綱

訪談時間：中華民國 00 年 00 月 00 日
00 時 00 分至 00 時 00 分

一、基本資料：

您的性別男，您的工作性質為派出所勤區員警，任職年資、家庭及婚姻狀況、警界培育背景、最高學歷？

1. 編號：

2. 性別：♂男 ☐女

3. 年齡：

☐1. 20至30歲未滿 ☐2. 30至40歲未滿 ☐3. 40至50歲未滿 ☐4. 50至60歲未滿
☐5. 60歲以上

4. 您的婚姻：

☐1. 未婚 ☐2. 未婚同居 ☐3. 已婚 ☐4. 離婚 ☐5. 分居
☐6. 喪偶獨居 ☐7. 再婚 ☐8. 其他

5. 您的最高學歷：

☐1. 警察專科（或警員班） ☐2. 其他大學（或警察大學）
☐3. 警大研究所以上 ☐4. 其他

6. 您的官階是：

☐1. 一線三星（含）以下 ☐2. 一線四星 ☐3. 二線一星 ☐4. 二線二星

7. 您在警察單位工作幾年：

☐1. 0-5年 ☐2. 6-10年 ☐3. 11-20年 ☐4. 21-30年 ☐5. 30年以上

二、在派出所警察工作的職場上服勤方式採輪班制其分項有值班、備勤、巡邏、臨檢、勤區經營、處理事故、查捕逃犯、偵辦刑案等，請問這些服勤方式對您是否會有壓力的產生？

三、警察職場上的工作壓力，對於您個人整體上的感覺是否感到無法放鬆？如有，以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越高代表無法放鬆的程度越大）。

四、警察職場上的工作壓力，對於您的生理上是否有造成身體疲勞？如有，以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越高代表疲勞的程度越大）。

五、警察職場上的工作壓力，對於您的生理上是否有造成身體酸痛，若有，部位為何？以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越高代表酸痛的程度越大）。

六、警察職場上的工作壓力，對於您的情緒上是否造成焦慮、情緒緊繃？如有，以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越高代表焦慮、情緒緊繃的程度越大）。

七、警察職場上的工作壓力，對於您的行為上是否造成難入眠、睡不好或要睡很久？如有，以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越高代表難入眠、睡不好或要睡很久的程度越大）。

操作後訪談大綱

訪談時間：中華民國 00 年 00 月 00 日
00 時 00 分至 00 時 00 分

一、基本資料：

您的性別男，您的工作性質為派出所勤區員警，任職年資、家庭及婚姻狀況、警界培育背景、最高學歷？

1. 編號：
2. 性別： ☒ 男 ☐ 女
3. 年齡：
☐ 1. 20至30歲未滿 ☐ 2. 30至40歲未滿 ☐ 3. 40至50歲未滿 ☐ 4. 50至60歲未滿
☐ 5. 60歲以上
4. 您的婚姻：
☐ 1. 未婚 ☐ 2. 未婚同居 ☐ 3. 已婚 ☐ 4. 離婚 ☐ 5. 分居
☐ 6. 喪偶獨居 ☐ 7. 再婚 ☐ 8. 其他
5. 您的最高學歷：
☐ 1. 警察專科（或警員班） ☐ 2. 其他大學（或警察大學）
☐ 3. 警大研究所以上 ☐ 4. 其他
6. 您的官階是：
☐ 1. 一線三星（含）以下 ☐ 2. 一線四星 ☐ 3. 二線一星 ☐ 4. 二線二星
7. 您在警察單位工作幾年：
☐ 1. 0-5年 ☐ 2. 6-10年 ☐ 3. 11-20年 ☐ 4. 21-30年 ☐ 5. 30年以上

二、警察職場上的工作壓力，對於您個人整體上的感覺所造成的無法放鬆，經十週身心動作教育操作您覺得是否有所舒緩或改善？如以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越低代表放鬆的現象舒緩、改善程度越高）。

三、警察職場上的工作壓力，對於您在生理上所造成身體疲勞，經十週身心動作教育操作您覺得是否有所舒緩或改善？如以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越低代表身體疲勞的現象舒緩、改善程度越大）。

四、警察職場上的工作壓力，對於您在生理上所造成身體酸痛，經十週身心動作教育操作您覺得是否有所舒緩或改善？如以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越低代表身體酸痛的現象舒緩、改善程度越大）。

五、警察職場上的工作壓力，對於您在情緒上所造成焦慮、情緒緊繃，經十週身心動作教育操作您覺得是否有所舒緩或改善？如以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越低代表焦慮、情緒緊繃的現象舒緩、改善程度越大）。

六、警察職場上的工作壓力，對於您在行為上所造成的難入眠、睡不好或要睡很久，經十週身心動作教育操作您覺得是否有所舒緩或改善？如以 1 至 9 分你覺得是幾分（分數越低代表難入眠、睡不好或要睡很久的現象舒緩、改善越大）。

附錄四

教學省思日誌

第	週	課程實施：	年	月	日
---	---	-------	---	---	---

一、教學單元主題

二、教學單元功能

課程內容

研究對象表現

反省與心得

教學方法修正

(發表內容、上課反應)

研究對象反應：

教學者與研究對象互動：

遭遇困難：

偶發事件：

附錄五

身心動作教育課程回饋單【一】

姓名： 編號 年 月 日

一、請問您對於身心學概念、身心學教育課程的意涵及地心引力與身體相互間關係是否瞭解？

瞭解程度：_____

二、請問您對於自己身體，經過靜心自我檢視及身體歸零個人感覺為何是否感到放鬆？

我的感覺：_____

三、請問您對於每日必做之功課，起身、躺下，經由解說並建立正確的概念與練習，個人觀感為何？

我的觀感：_____

四、呼吸體驗

1. 您覺得呼吸是否重要？對於胸腔結構是否瞭解？_____

2. 您在呼吸時身體有什麼變化？_____

3. 我們在做不同的動作時呼吸的長短、快慢會有改變嗎？腹式呼吸練習您個人的體會為何？

我的體會：_____

五、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答：_____

第一單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
身心學、教育課程的意涵	【 】	【 】
地心引力和身體的關係	【 】	【 】
身體自我檢視歸零練習	【 】	【 】
身體正確的起身、躺下	【 】	【 】
呼吸系統簡介	【 】	【 】
吸管呼吸的體驗	【 】	【 】
腹式呼吸體驗放鬆	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

心動作教育課程回饋單【二】

姓名： 編號 年 月 日

一、請問您對於腹式呼吸的學習、使用，您發現對您自己身體和心理的放鬆有什麼幫助？

我的感受：_____

二、請問您對於三度空間呼吸及「HU」呼吸法練習的體驗感受為何？

我的感受：_____

三、請問您對於運用鬆緊帶體會身體肌肉的收縮與放鬆及力量使用的控制及彩繪動作練習，您發現對您自己身體和心理的放鬆有什麼幫助？

我的觀感：_____

四、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答：_____

五、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！

動作名稱：_____

次 數：_____

第二單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
腹式呼吸	【 】	【 】
三度空間呼吸練習	【 】	【 】
練習呼氣發出「HU」的聲音，其撞擊式的方式鬆活您的身體	【 】	【 】
鬆緊帶體驗肌肉縮、放	【 】	【 】
身體彩繪的放鬆	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

身心動作教育課程回饋單【三】

姓 名： 編 號 年 月 日

一、請問您對於身體脊椎結構是否瞭解？

瞭解程度：_____

二、請問您對於利用浮條輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與運用呼吸對肌肉痛點治療的感受為何？是否感覺到身體的放鬆？

我的感受：_____

三、請問您對於利用軟球輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與運用呼吸對肌肉痛點治療的感受為何？是否感覺到身體的放鬆？

我的感受：_____

四、請問您對於近端動作、側身抱屈及伸展動作的練習並搭配呼吸學習放鬆的效果為何？感受為何？另對於chest lift及bridging等（核心肌群）訓練感受為何？

我的效果及感受：_____

五、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答：_____

六、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！

動作名稱：_____

次 數：_____

第三單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
脊椎結構認識	【 】	【 】
利用浮條體驗脊椎的伸展與放鬆及痛點治療	【 】	【 】
利用軟球體驗脊椎的伸展與放鬆及痛點治療	【 】	【 】
近端動作概念介紹與操作	【 】	【 】
側身屈抱伸展肌膜動作與配合呼吸覺察放鬆	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

身心動作教育課程回饋單【四】

姓 名： 編 號 年 月 日

一、請問您對於肩臂推撐動作練習及搭配呼吸是否能感到身體的放鬆？

我的感受：_____

二、請問您對於雙臂、腳螺旋伸展及動作的練習及搭配呼吸是否能感到身體雙臂肌膜延展的放鬆及雙腳關節和下背肌膜的延展的放鬆？

我的感覺：_____

三、請問您對於烏龍擺尾動作的練習及搭配呼吸對鬆活脊椎和延展背部肌膜放鬆的感覺為何？

我的觀感：_____

四、請問您對於屈膝深蹲動作的練習及搭配呼吸鬆活脊椎和延展背部肌膜的感覺為何？

我的觀感：_____

五、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！

動作名稱：_____

次 數：_____

六、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答：_____

第四單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
肩臂推撐的動作練習搭 配呼吸覺察放鬆	【 】	【 】
螺旋（雙臂、腳）伸展的 動作練習搭配呼吸覺察 放鬆	【 】	【 】
烏龍擺尾的動作練習搭 配呼吸覺察放鬆	【 】	【 】
屈膝深蹲的動作練習搭 配呼吸覺察放鬆	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

身心動作教育課程回饋單【五】

姓 名： 編 號 年 月 日

一、請問您對於貓式動作的練習及搭配呼吸覺察放鬆下背肌肉的感受為何？

我的感受：_____

二、請問您對於自己身體，肩胛骨結構是否瞭解？

瞭解程度：_____

三、請問您對於透過棍棒的練習，對於力量使用覺察的感受為何？

我的感受：_____

四、請問您對於核心肌群之仰臥起坐（Chest lift）及橋形（Bridging）的動作練習感受為何？

我的感受：_____

五、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！
感激不盡！

動作名稱：_____

次 數：_____

六、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答：_____

第五單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
貓式動作的練習搭配呼吸覺察放鬆下背肌肉	【 】	【 】
對於肩胛骨的認識	【 】	【 】
棍棒抗衡力量的覺察使用	【 】	【 】
核心肌群之仰臥起坐（Chest lift）及橋形（Bridging）的動作練習	【 】	【 】

接受情形

很喜歡 填5

喜歡 填4

普通 填3

不喜歡 填2

很不喜歡 填1

學習情形

全部記得 填5

大部份記得 填4

不太清楚 填3

記得一點點 填2

忘記了 填1

身心動作教育課程回饋單【六】

姓名： 編號 年 月 日

一、請問您對於人體手部結構與功能的認識是否瞭解？覺察雙手觸覺能力您的感受為何？

瞭解程度及觸覺感受：_____

二、請問您對於中型軟球學習控制力量的使用及對於鬆、緊的覺察及舒緩壓力感受為何？

我的感受：_____

三、請問您對於正負片概念的觀感及經由意念練習感受慢，它可以使心放空、放鬆您對它的覺察為何？另您對水球意念自我覺察與學習放鬆，感受為何？

我的感受：_____

四、請問您對於自己身體進行自由動作對肌膜的探索，自我感覺為何？

我的感覺：_____

五、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！

動作名稱：_____

次數：_____

六、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答：_____

第六單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
正負片概念的認識	【 】	【 】
水球意念的放鬆	【 】	【 】
對於自由動作的肌膜練習放鬆	【 】	【 】
對於手部介紹及結構的認識與覺察力量的使用	【 】	【 】
中型軟球學習鬆、緊覺察及力量控制舒緩壓力	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

身心動作教育課程回饋單【七】

姓 名： 編 號 年 月 日

一、請問您對於腕關節結構及的認識及使用是否瞭解？

瞭解程度：_____

二、請問您對於骨盆結構的認識與其和腕關節的關係是否瞭解？

瞭解程度：_____

三、請問您對於骨盆時鐘概念及身體動作探索鬆開腕關節、下背、骨盆底腔及週圍肌肉，舒緩壓力感受為何？

我的感受：_____

四、請問您對於「hu breath」（「呼」呼吸法）複習及「lunar breath」（「潮汐」呼吸法）的練習感受為何？

我的感受：_____

五、請問您對於貓式動作及仰臥起坐、橋形的再複習對其熟稔及放鬆程度的感受為何？

熟稔及感受：_____

六、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！

動作名稱：_____

次 數：_____

七、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答：_____

第七單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
腕關節結構的認識	【 】	【 】
骨盆和腕關節結構的關係	【 】	【 】
骨盆時鐘概念和骨盆時鐘身體動作探索放鬆	【 】	【 】
「hu breath」（「呼」呼吸法）複習及「lunar breath」（「潮汐」呼吸法）的練習放鬆	【 】	【 】
貓式動作的複習放鬆	【 】	【 】
核心肌群之仰臥起坐（Chest lift）及橋形（Bridging）的動作練習	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

身心動作教育課程回饋單【九】

姓名： 編號 年 月 日

一、請問您對於總複習課程的練習，您最熟悉那種操作且您覺得何種練習最能使您放鬆？

請敘述： _____

二、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！

動作名稱： _____

三、上過今天的課程您有什麼心得感想？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答： _____

第九單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
身體自我檢視	【 】	【 】
身體歸零	【 】	【 】
側彎伸展	【 】	【 】
肩臂推撐	【 】	【 】
雙臂螺旋	【 】	【 】
骨盆運動	【 】	【 】
雙腳螺旋	【 】	【 】
側身屈抱	【 】	【 】
烏龍擺尾	【 】	【 】
貓式	【 】	【 】
自由動作肌膜探索	【 】	【 】
浮條、軟球脊椎伸展放鬆、痛點按摩	【 】	【 】
身體彩繪	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

身心動作教育課程回饋單【十】

姓名： 編號 年 月 日

一、請問您對於總複習課程的練習，您最熟悉那種操作且您覺得何種練習最能使您放鬆？

請敘述： _____

二、謝謝您的參與和用心，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！

動作名稱： _____

三、您經過十週的修習身心學及動作操作，您的心得感想為何？或是您學到了什麼？還是您對於您的身體、心理有一些特別的感覺？都可以寫出來。

請填答： _____

第十單元的主要活動，請按照說明填入1~5的數字

活動名稱	接受情形	學習情形
身體自我檢視	【 】	【 】
身體歸零	【 】	【 】
側彎伸展	【 】	【 】
肩臂推撐	【 】	【 】
雙臂螺旋	【 】	【 】
骨盆運動	【 】	【 】
雙腳螺旋	【 】	【 】
側身屈抱	【 】	【 】
烏龍擺尾	【 】	【 】
貓式	【 】	【 】
自由動作肌膜探索	【 】	【 】
浮條、軟球脊椎伸展放鬆、痛點按摩	【 】	【 】
身體彩繪	【 】	【 】

接受情形	
很喜歡	填5
喜歡	填4
普通	填3
不喜歡	填2
很不喜歡	填1

學習情形	
全部記得	填5
大部份記得	填4
不太清楚	填3
記得一點點	填2
忘記了	填1

附錄六

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	非 常 好	很 好	普 通	待 改 進	非 常 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. 教學時間是否掌控適宜	☐	☐	☐	☐	☐
		4. 教材教具是否準備合宜妥適	☐	☐	☐	☐	☐
二、教學者行為方面							
		1. 教學者能適當引發研究對象興趣	☐	☐	☐	☐	☐
		2. 教學者能適當引導研究對象進入活動主題	☐	☐	☐	☐	☐
		3. 教學者能有效掌控研究對象學習行為	☐	☐	☐	☐	☐
三、研究對象學習情形							
		1. 研究對象能遵從教學者指導	☐	☐	☐	☐	☐
		2. 研究對象能專心學習	☐	☐	☐	☐	☐
		3. 研究對象間能互相學習、幫忙	☐	☐	☐	☐	☐
四、教學者、研究對象互動情形							
		1. 學習氣氛融洽	☐	☐	☐	☐	☐
		2. 教學者適時解答研究對象的問題	☐	☐	☐	☐	☐
		3. 教學者能依個別化、適性化的原則進行指導	☐	☐	☐	☐	☐

※請翻至下頁繼續作答※

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		

教學者教學行為

研究對象學習情形

教學者與研究對象互動



附錄七

訪談紀錄表

編號：_____

◎訪談日期： 年 月 日

訪談項目	非常喜歡	喜歡	一點喜歡	不太喜歡	不喜歡
請 課程內容	☐	☐	☐	☐	☐
打 情境佈置	☐	☐	☐	☐	☐
☒ 指導教學	☐	☐	☐	☐	☐
請問您在課程 結束後身體感 受為何？					
請問您對課程 的體驗有何感 想？					
請問您在課程 學習後對生活 上改變為何？					
請問您回家練 習情形的狀況 為何？					
請您提出對本 課程建議或其 他想法？					
訪談時間總計： 時 分					

附錄八

基層員警工作壓力與身體覺察量表

各位警察同仁您好：

本份問卷在調查基層員警工作壓力與身體覺察的研究問卷，我們需要知道您寶貴的意見。所得的資料僅提供學術上之分析與研究，不做個別比較。

此份問卷係有幾個不同的部份所構成，請在填答之前，謹慎而仔細的閱讀每一段說明，並請依照實際的感受和看法惠予填寫。由於您提供的資料僅供學術上綜合性研究，填寫時「請填寫編碼代號」，且資料絕對保密。請您詳實並放心填答，不要遺漏任何一題。在您百忙之中麻煩您填寫這份問卷，謹此衷心的表示感謝！

祝身體健康，萬事如意！

國立臺東大學健康促進與休閒管理碩士班

指導教授：林大豐 博士

研究生：許建坤 敬上

第壹部份：基本資料（都是單選題）

請問您的基本資料及對下列問題的看法，填答時請在您認為最適合的選項前

☐內打✓，共8題，都是單選題。謝謝！

1. 編碼：

2. 性別：☐1. 男 ☐2. 女

3. 年齡：☐1. 20至30歲未滿 ☐2. 30至40歲未滿 ☐3. 40至50歲未滿

☐4. 50至60歲未滿 ☐5. 60歲以上

4. 您的婚姻狀況：☐1. 未婚 ☐2. 已婚 ☐3. 離婚 ☐4. 喪偶 ☐5. 其他

5. 您受的警察養成教育是：☐1. 警員班（甲種）☐2. 警員班（專科）

☐3. 警察大學專修班（含警佐班）

☐4. 警察大學大學部（含碩士班以上）

6. 您的官階：☐1. 一線三星（含）以下 ☐2. 一線四星 ☐3. 二線一星

7. 從警年資：☐1. 5年以下 ☐2. 2-6年 ☐3. 11-20年 ☐4. 21-30年

8. 您的居住情形是：

一、父母：☐1. 不同住 ☐2. 同住

二、配偶：☐1. 不同住 ☐2. 同住 ☐3. 大部份同住

☐4. 分居兩地，假日相聚 ☐5. 其他

9. 您是否參加宗教活動？

☐1. 從不 ☐2. 偶而（每月一至二次） ☐3. 經常（每週一至二次）

※請翻至下頁繼續作答※

第貳部份：警察工作壓力（都是單選題）

以下問題都是跟目前警察人員工作上的困擾有關，請您依自身的感受及目前現況與該題的意思符合程度加以評量。填答時請在您認為最適合的選項前□內打✓，共28題，都是單選題。謝謝！

總常有很從
是常時少未
困困困困困
擾擾擾擾擾

1. 我的值勤時太長，事情又多，可是薪水和工作卻不成比例嗎？. ☐☐☐☐☐
2. 除了本身工作外，還經常負擔臨時性其他工作，無法負荷嗎？. ☐☐☐☐☐
3. 因為警察特殊的勤務需求，常使我受到異性朋友或配偶的抱怨？ ☐☐☐☐☐
4. 我覺得分工不均，代理工作不明確？..... ☐☐☐☐☐
5. 警察工作的危險性，及不確定因數，形成心理負擔嗎？..... ☐☐☐☐☐
6. 法令規定變動頻繁以至於適應困難嗎？..... ☐☐☐☐☐
7. 對於不斷變動的服勤時間與內容，感到難以適應嗎？..... ☐☐☐☐☐
8. 警察機關狹窄、封閉的升遷管道常讓我覺得前途茫茫嗎？..... ☐☐☐☐☐
9. 我覺的警察編階過低，無法提振士氣嗎？..... ☐☐☐☐☐
10. 工作中應裝備不夠精良及不足，而影響我的工作成效嗎？..... ☐☐☐☐☐
11. 警察官僚化的組織、制度，常讓我覺得做起事來綁手綁腳嗎？ ☐☐☐☐☐
12. 長官不合情理得督導與要求，致使心理上造成負擔嗎？..... ☐☐☐☐☐
13. 我常為目前法律過於拘束警察職權而困擾嗎？..... ☐☐☐☐☐
14. 民眾對警察人員不夠尊重及瞭解嗎？..... ☐☐☐☐☐
15. 我常為長官、親友、民意代表等的關說及請託而感到困擾嗎？ ☐☐☐☐☐
16. 法院對犯罪者，過於寬大與放任的態度，常使我感到挫折嗎？ ☐☐☐☐☐
17. 大眾傳播媒體對警察事件的扭曲報導，常造成情緒上的困擾嗎？。..... ☐☐☐☐☐

※請翻至下頁繼續作答※

總常有很從
是常時少未
困困困困困
擾擾擾擾擾

18. 嚴厲的執法者與親和的人民保母兩種角色常讓我感到心理上的
困擾嗎？..... ☐☐☐☐☐
19. 執勤時我常因民眾不合理的要求誤解及不守法而感到困擾嗎？ ☐☐☐☐☐
20. 除警察工作外其他行政機關工作也責由警察執行感到困擾嗎？ ☐☐☐☐☐
21. 我的休閒時間常受干擾以至無法充份休息嗎？..... ☐☐☐☐☐
22. 上級一方面要求辦案的績效，一方面要求辦案品質，讓我困擾
嗎？..... ☐☐☐☐☐
23. 身體不適，無法請假，必須執勤感到困擾嗎？..... ☐☐☐☐☐
24. 工作太累沒辦法做自己得事，連興趣也必須犧牲掉嗎？..... ☐☐☐☐☐
25. 下班、休假時、無法完全放鬆，引起家人抱怨嗎？..... ☐☐☐☐☐
26. 我常擔心調動會影響我的家生活嗎？..... ☐☐☐☐☐
27. 我常為家人擔心我的工作安全不安嗎？..... ☐☐☐☐☐
28. 我因公務無法照顧家庭和子女學業，常感到愧疚嗎？..... ☐☐☐☐☐

※請翻至下頁繼續作答※

第參部份：覺察量表，1~6的數字，代表您對自己瞭解身體狀況的覺察情形（都是單選題）每個人的感覺均不同，對身體的關注情形亦不同，因此本問卷並沒有標準答案，而有些身體的感覺是相當細微的，需要您靜下心來仔細回想，並圈選最符合您的狀況選項。

- | | 非
常
不
同 | 不
同 | 有
點
不
同 | 有
點
同 | 同
常 | 非
常
同 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我經常能察覺到站立的姿勢是否會造成身體不適。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 我經常能察覺到坐姿是否會造成身體不適。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 我清楚地知道身體僵硬的感覺是什麼。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 我清楚地知道身體放鬆的感覺是什麼。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 我清楚地知道自己能否做出輕巧柔和的動作。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 我清楚地知道自己能否做出強而有力的動作。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 在工作時，我經常能察覺到所採用的姿勢是否不易受傷。... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. 我經常注意到用比較輕鬆省力的方式完成日常生活中的動作。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. 我清楚地知道自己身體哪些部位容易緊繃。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. 我能察覺到身上的穿著是否造成身體緊繃。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. 我清楚地知道自己能否做出非常快速的動作。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. 我清楚地知道自己能否做出非常緩慢的動作。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. 我清楚地知道自己平時的動作型態。
例如：快、慢、柔、急...等動作。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. 我可以感受到身體放鬆與緊繃的不同。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15. 一吸一吐間，我可以感覺到吐氣時，軀幹肌肉的放鬆。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. 肌肉僵硬時，我可以知道產生的原因。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17. 當身體痠痛時，我可以知道是什麼原因引起的。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. 我可以察覺深呼吸對穩定情緒的影響。..... | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

※請翻至下頁繼續作答※

19. 我可以感受到深呼吸對減輕心理壓力的影響。

20. 當身上出現傷痕時，我都能知道是什麼原因引起的。

21. 當精神狀況不好時，我都能知道是什麼原因造成的。

非不有有同非
常 點點 常
不同不同 同
同 同
意意意意意意
□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□

本問卷到此作答完畢，請您再次檢閱是否有漏答之處。

非常感謝您的寶貴意見！



附錄九

身心動作教育課程實施規劃表

節次	單元主題	課程內容
01	課程介紹 身體檢視 身體歸零	1. 介紹身心學概念及身心動作教育課程之意涵。 2. 地心引力與身體相互間關係的介紹。 3. 介紹及練習身體檢視（body checking）技巧。 4. 身體歸零的練習。 5. 身體結構概念介紹。 6. 正確的起身與躺下方式的介紹及練習。
	* 功能取向	建立正確的學理概念，瞭解身心動作教育引導自我尋求、覺察身體的效能。
02	身體結構胸腔的探索及呼吸的介紹及學習	1. 複習身體的檢視。 2. 以模型、圖片進行人體胸腔結構說明與介紹。 3. 講解呼吸時對人體所產生的動作並練習呼吸方式以兩人一組，相互檢視、協助。 4. 不同呼吸方式，身心的感受及覺察。 5. 腹式呼吸的練習。 6. 介紹水球意象的放鬆概念並練習操作。
	* 功能取向	學會在一呼、一吸中讓整個身體軀幹擴張及意念鬆身體，舒緩壓力。
03	三度空間呼吸及身體彩繪練習、覺察	1. 複習身體的檢視。 2. 三度空間的呼吸，利用不同的身體姿勢及面向來練習，體會、覺察身體感受並以中型軟球方放置身體不同的位置，利用不同的姿勢，再次體察呼吸的狀態。 3. 介紹身體彩繪的動作及功能，讓研究對象練習、體會。
	* 功能取向	三度空間的呼吸，瞭解呼吸時身體的變化，透過呼吸與肌肉的牽引，體會放鬆與緊繃的感覺，探索身體的自然動作，舒緩壓力。
04	腹式呼吸、「HU」的呼吸、肌肉鬆緊探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體的檢視操作。 2. 介紹運用腹部（丹田）呼吸及練習。 3. 以鬆緊帶為器材，配合動作體會肌肉的收縮與放鬆及動作時力量的使用控制。 4. 在自然連續呼氣時發出「HU」的聲音，連續10次再深呼吸，「HU」的時候感受全身的震動，是撞擊式的震動呼吸。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，並以器材鬆緊帶瞭解何謂鬆與緊及力量強與弱，舒緩壓力。

續附錄九 身心動作教育課程實施規劃表

節次	單元主題	課程內容
05	身體結構脊椎的介紹與探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 脊椎結構說明及介紹。 3. 腹式呼吸複習。 4. 利用器材浮條輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與維持身體姿勢平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。 5. 利用器材軟球（小型）輔助探索，體驗脊柱與椎骨的伸展與維持身體姿勢的平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。 6. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	重新認識脊椎對身體運動中心的瞭解與體會，並以器材運用呼吸治療身體的疼痛，舒緩壓力。
06	身體脊椎動作及肌膜的探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 介紹頭與頸椎的關係。 3. 腹式呼吸複習。 4. 介紹近端動作概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 介紹側身抱屈、伸展動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 6. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	針對脊椎在三度空間轉換和活動的動作，鬆活脊椎的效果很好，也是仰臥轉到側臥的重要動作。藉由動作及呼吸將身體的每一吋肌膜延展並放鬆，舒緩壓力。
07	身體肌膜動作的探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 腹式呼吸複習。 3. 介紹肩臂推撐動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 介紹螺旋伸展動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，藉由動作及呼吸將身體的每一吋肌膜延展並放鬆，舒緩壓力。
08	身體脊椎動作及肌膜的探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 腹式呼吸複習。 3. 介紹烏龍擺尾動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 介紹屈膝深蹲動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，透過同時三度空間面向來活動脊椎從頸椎到尾椎並利用地心引力牽引和延展背部肌膜達到放鬆的效果，舒緩壓力。

續附錄九 身心動作教育課程實施規劃表

節次	單元主題	課程內容
09	身體下背的動作探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 腹式呼吸複習。 3. 複習烏龍擺尾動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 介紹貓式動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，並覺察下背肌肉鬆緊進行身體下背的伸展及放鬆，舒緩壓力。
10	肩膀的結構探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行肩膀結構介紹與說明。 3. 兩人一組互相模擬肩胛骨動作。 4. 透過棍棒進行力量兩端相抗衡，跟隨與引導的動作探索。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，並藉由棍棒促使對力量使用的覺察，舒緩壓力。
11	正負片空間意象及自由動作肌膜的探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 介紹正負片空間概念並練習操作。 3. 進行自由動作的肌膜探索。 4. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，並透過空間的概念及大、小，來改變我們身體使用的方式，舒緩壓力。
12	手部結構的探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行手部結構介紹與說明。 3. 兩人一組以手觸摸加強結構的認知。 4. 利用中型軟球覺察力量的使用與動作的探索。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，並覺察手腕靈巧雙手結構與功能，以及開發觸覺能力，舒緩壓力。
13	髖關節結構的探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行髖關節結構介紹與說明。 3. 兩人一組以手觸摸加強髖關節結構的認知。 4. 複習屈膝深蹲動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 複習貓式動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 6. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，並瞭解髖關節的結構，鬆活脊椎，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率，增加柔軟度，舒緩壓力。

續附錄九 身心動作教育課程實施規劃表

節次	單元主題	課程內容
14	骨盆時鐘並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 骨盆結構介紹說明下背、髖關節與骨盆的關係。 3. 建立骨盆時鐘概念並進行骨盆時鐘的身體動作探索。 4. 複習貓式動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，並透過動作鬆開髖關節、下背、骨盆底腔及周圍的肌肉，舒緩壓力。
15	腳踝結構的探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行腳踝結構介紹與說明。 3. 兩人一組以手觸摸加強腳踝結構的認知。 4. 透過棍棒進行力量兩端相抗衡，跟隨與引導身體動作及步態動作探索。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，舒緩壓力，並瞭解腳踝的結構，另透過動作瞭解力量的使用與支配，舒緩壓力。
16	腹式呼吸、「HU」的呼吸、肌肉鬆緊探索並配合音樂學習放鬆	1. 身體的檢視操作。 2. 介紹運用腹部（丹田）呼吸及練習。 3. 以鬆緊帶為器材，配合動作體會肌肉的收縮與放鬆及動作時力量的使用控制。 4. 在自然連續呼氣時發出「HU」的聲音，連續10次再深呼吸，「HU」的時候感受全身的震動，是撞擊式的震動呼吸。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，舒緩壓力。
17	總複習	1. 練習身體檢視的技巧。 2. 身體歸零的練習。 3. 正確的起身與躺下方式的及練習。 4. 腹式呼吸的練習。 5. 「HU」呼吸法的練習。 6. 水球意象的放鬆。
	* 功能取向	透過意念及各種呼吸學習放鬆的技巧及覺察身體的感受。
18	總複習	1. 近端動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 2. 側身抱屈、伸展動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 肩臂推撐動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 螺旋伸展動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 自由動作的探索。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，藉由動作及呼吸將身體的每一吋肌膜延展並放鬆，舒緩壓力。

續附錄九 身心動作教育課程實施規劃表

節次	單元主題	課程內容
19	總複習	1. 利用器材浮條輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與維持身體姿勢平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的。 2. 利用器材軟球（小型）輔助探索，體驗脊柱與椎骨的伸展與維持身體姿勢的平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。
	* 功能取向	藉由器材的使用及結合呼吸放鬆身體每一吋肌膜並加以延展舒緩壓力。
20	總複習	1. 烏龍擺尾動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 2. 屈膝深蹲動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 貓式動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 身體歸零的練習。 5. 身體彩繪。 6. 腹式呼吸的練習。
	* 功能取向	運用呼吸練習放鬆身體，藉由動作及呼吸將身體的每一吋肌膜延展並放鬆，舒緩壓力。

附錄十

修改後之課程內容

週次	原定課程內容	調整後之課程內容
一 1/2 節	1. 介紹身心學概念及身心動作教育課程之意涵。 2. 地心引力與身體相互間關係的介紹。 3. 介紹及練習身體檢視 (body checking) 技巧。 4. 身體歸零的練習。 5. 身體結構概念介紹。 6. 正確的起身與躺下方式的介紹及練習。	第二節刪除第6項介紹水球意象放鬆概念練習操作 (延後教學)，其餘課程相同。
二 3/4 節	1. 複習身體的檢視。 2. 以模型、圖片進行人體胸腔結構說明與介紹。 3. 講解呼吸時對人體所產生的動作並練習呼吸方式以兩人一組，相互檢視、協助。 4. 不同呼吸方式，身心的感受及覺察。 5. 腹式呼吸的練習。 6. 介紹水球意象的放鬆概念並練習操作。	第四節第5項刪除改為身體歸零搭配腹式呼吸進而做身體彩繪及正確起身，課程修正如下：
	1. 複習身體的檢視。 2. 三度空間的呼吸，利用不同的身體姿勢及面向來練習，體會、覺察身體感受並以中型軟球方放置身體不同的位置，利用不同的姿勢，再次體察呼吸的狀態。 3. 介紹身體彩繪的動作及功能，讓研究對象練習、體會。 4. 身體的檢視操作。 5. 介紹運用腹部 (丹田) 呼吸及練習。 6. 以鬆緊帶為器材，配合動作體會肌肉的收縮與放鬆及動作時力量的使用控制。 7. 在自然連續呼氣時發出「HU」的聲音，連續10次再深呼吸，「HU」的時候感受全身的震動，是撞擊式的震動呼吸。 8. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。	4/ 節 1. 身體的檢視操作。 2. 介紹運用腹部 (丹田) 呼吸及練習。 3. 以鬆緊帶為器材，配合動作體會肌肉的收縮與放鬆及動作時力量的使用控制。 4. 「hu breath」 (呼) 的介紹及練習，在自然連續呼氣時發出「HU」的聲音，連續10次再深呼吸，「HU」的時候感受全身的震動，是撞擊式的震動呼吸。 5. 身體歸零搭配腹式呼吸。 6. 身體彩繪及正確的起身。

續附錄十 修改後之課程內容

週次	原定課程內容	調整後之課程內容
三 5/6 節	5/節 1. 身體檢視操作。 2. 脊椎結構說明及介紹。 3. 腹式呼吸複習。 4. 利用器材浮條輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與維持身體姿勢平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。 5. 利用器材軟球（小型）輔助探索，體驗脊柱與椎骨的伸展與維持身體姿勢的平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。 6. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。 6/節 1. 身體檢視操作。 2. 介紹頭與頸椎的關係。 3. 腹式呼吸複習。 4. 介紹近端動作概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 介紹側身屈抱、伸展動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 6. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。	第六節第6項刪除改為身體歸零搭配腹式呼吸進而做身體彩繪及正確起身，課程修正如下： 6/節 1. 身體檢視操作。 2. 介紹頭與頸椎的關係。 3. 腹式呼吸複習。 4. 介紹近端動作概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 介紹側身屈抱、伸展動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 6. 身體歸零搭配腹式呼吸。 7. 身體彩繪及正確的起身
四 7/8 節	7/節 1. 身體檢視操作。 2. 腹式呼吸複習。 3. 介紹肩臂推撐動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 介紹螺旋伸展動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。 8/節 1. 身體檢視操作。 2. 腹式呼吸複習。 3. 介紹烏龍擺尾動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 介紹屈膝深蹲動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。	7/節 第七節第5項刪除加入仰臥起坐核心肌群訓練，課程修正如下： 1. 身體檢視操作、腹式呼吸複習。 2. 介紹肩臂推撐動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 介紹螺旋（雙手、腳）伸展動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 介紹仰臥起坐（Chest Lift）核心肌群的動作練習。 8/節 第八節第1.2.5項刪除，課程修正如下： 1. 介紹烏龍擺尾動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 2. 介紹屈膝深蹲動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 身體檢視、身體歸零搭配腹式呼吸。 4. 身體彩繪及正確起身。

續附錄十 修改後之課程內容

週次	原定課程內容	調整後之課程內容
五 9/10 節	9/節 1. 身體檢視操作。 2. 腹式呼吸複習。 3. 複習烏龍擺尾動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 介紹貓式動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。 10/節 1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行肩膀結構介紹與說明。 3. 兩人一組互相模擬肩胛骨動作。 4. 透過棍棒進行力量兩端相抗衡，跟隨與引導的動作探索。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。	本週修改課程如下： 9/節 1. 身體檢視操作及腹式呼吸複習。 2. 利用模型、圖片進行肩膀結構介紹與說明。 3. 兩人一組互相模擬肩胛骨動作。 4. 透過棍棒進行力量兩端相抗衡，跟隨與引導的動作探索。 10/節 1. 複習烏龍擺尾動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 2. 介紹貓式動作的概念並練習及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 複習浮條、軟球器材輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與維持身體姿勢平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。 4. 仰臥起坐（Chest Lift）核心肌群的動作複習。 5. 介紹橋形（Bridging）腹部肌群動作的練習。 6. 身體檢視、身體歸零搭配腹式呼吸。 7. 身體彩繪及正確的起身。
六 11/12 節	11/節 1. 身體檢視操作。 2. 介紹正負片空間概念並練習操作。 3. 進行自由動作的肌膜探索。 4. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。 12/節 1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行手部結構介紹與說明。 3. 兩人一組以手觸摸加強結構的認知。 4. 利用中型軟球覺察力量的使用與動作的探索。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。	本週修改課程如下： 11/節 1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行手部結構介紹與說明。 3. 兩人一組以手觸摸加強結構的認知並利用中型軟球覺察力量的使用與動作的探索。 4. 介紹正負片空間概念並練習操作。 5. 水球意象放鬆概念介紹及練習。 12/節 1. 進行自由動作的肌膜探索。 2. 複習側彎屈抱、伸展及雙腳、臂螺旋伸展動作。 3. 複習浮條、軟球器材輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與維持身體姿勢平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。 4. 身體檢視、身體歸零搭配腹式呼吸。 5. 身體彩繪、正確起身。

續附錄十 修改後之課程內容

週次	原定課程內容	調整後之課程內容
七 13/14 節	13/節 1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行髖關節結構介紹與說明。 3. 兩人一組以手觸摸加強髖關節結構的認知。 4. 複習屈膝深蹲動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 複習貓式動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 6. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。 14/節 1. 身體檢視操作。 2. 骨盆結構介紹說明下背、髖關節與骨盆的關係。 3. 建立骨盆時鐘概念並進行骨盆時鐘的身體動作探索。 4. 複習貓式動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。	本週修改課程如下： 13/節 1. 利用模型、圖片進行髖關節結構介紹與說明。 2. 兩人一組以手觸摸加強髖關節結構的認知。 3. 骨盆結構介紹說明下背、髖關節與骨盆的關係。 4. 建立骨盆時鐘概念並進行骨盆時鐘的身體動作探索。 5. 「hu breath」（呼）的複習，在自然連續呼氣時發出「hu」的聲音，是撞擊式的震動呼吸。 14/節 1. 「lunar breath」潮汐呼吸法的介紹及練習。 2. 複習貓式動作的概念並練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 仰臥起坐（Chest Lift）核心肌群的動作複習。 4. 橋形（Bridging）腹部肌群動作的複習。 5. 身體檢視、身體歸零並搭配腹式呼吸。 6. 身體彩繪、正確起身。
八 15/16 節	15/節 1. 身體檢視操作。 2. 利用模型、圖片進行腳踝結構介紹與說明。 3. 兩人一組以手觸摸加強腳踝結構的認知。 4. 透過棍棒進行力量兩端相抗衡，跟隨與引導身體動作及步態動作探索。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。 16/節 1. 身體的檢視操作。 2. 介紹運用腹部（丹田）呼吸及練習。 3. 以鬆緊帶為器材，配合動作體會肌肉的收縮與放鬆及動作時力量的使用控制。 4. 在自然連續呼氣時發出「HU」的聲音，連續10次再深呼吸，「HU」的時候感受全身的震動，是撞擊式的震動呼吸。 5. 身體彩繪並搭配腹式呼吸。	本週修改課程如下： 15/節 1. 利用模型、圖片進行腳踝結構介紹與說明。 2. 兩人一組以手觸摸加強腳踝結構的認知。 3. 透過棍棒進行力量兩端相抗衡，跟隨與引導身體動作及步態動作探索。 16/節 1. 身體自我檢視 2. 身體歸零（以水球意象概念引導並配合腹式呼吸及潮汐（Lunar breath）呼吸法操作） 3. 側彎伸展 4. 肩臂推撐 5. 雙臂螺旋 6. 骨盆運動 7. 雙腳螺旋 8. 側身屈抱 9. 烏龍擺尾 10. 貓式 11. 自由動作肌膜探索 12. 浮條、軟球脊椎伸展放鬆、痛點按摩 13. 身體彩繪 14. 身體歸零 15. 正確起身。

續附錄十 修改後課程內容

週次	原定課程內容	調整後之課程內容
九 17/18 節	17/節 1. 練習身體檢視的技巧。 2. 身體歸零的練習。 3. 正確的起身與躺下方式的及練習。 4. 腹式呼吸的練習。 5. 「HU」呼吸法的練習。 6. 水球意象的放鬆。 18/節 1. 近端動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 2. 側身抱屈、伸展動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 肩臂推撐動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 螺旋伸展動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 5. 自由動作的探索。	本週修改課程如下： 17/18節 1. 身體自我檢視 2. 身體歸零(以水球意象概念引導並配合腹式呼吸及潮汐(Lunar breath)呼吸法操作) 3. 側彎伸展 4. 肩臂推撐 5. 雙臂螺旋 6. 骨盆運動 7. 雙腳螺旋 8. 側身屈抱 9. 烏龍擺尾 10. 貓式 11. 自由動作肌膜探索 12. 浮條、軟球脊椎伸展放鬆、痛點按摩 13. 身體彩繪 14. 身體歸零 15. 正確起身
十 19/20 節	19/節 1. 利用器材浮條輔助探索，體驗脊柱和椎骨的伸展與維持身體姿勢平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的。 2. 利用器材軟球(小型)輔助探索，體驗脊柱與椎骨的伸展與維持身體姿勢的平衡並運用呼吸方式對肌肉痛點的治療。 20/節 1. 烏龍擺尾動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 2. 屈膝深蹲動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 3. 貓式動作的練習操作及搭配呼吸覺察放鬆。 4. 身體歸零的練習。 5. 身體彩繪。 6. 腹式呼吸的練習。	本週修改課程如下： 本週修改課程如下： 19/20節 1. 身體自我檢視 2. 身體歸零(以水球意象概念引導並配合腹式呼吸及潮汐(Lunar breath)呼吸法操作) 3. 側彎伸展 4. 肩臂推撐 5. 雙臂螺旋 6. 骨盆運動 7. 雙腳螺旋 8. 側身屈抱 9. 烏龍擺尾 10. 貓式 11. 自由動作肌膜探索 12. 浮條、軟球脊椎伸展放鬆、痛點按摩 13. 身體彩繪 14. 身體歸零 15. 正確起身