國立台東大學體育學系

體育教學碩士論文

指導教授：劉美珠

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

研究生：張玉佩

中華民國九十五年八月
台東市

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：體育學系

本班 張玉佩 君

所提之論文 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

業經本委員會通過合於 ☑ 碩士學位論文 ☐ 博士學位論文 條件

論文學位考試委員會：林靜萍

（學位考試委員會主席）

林大驊

劉美珠

（指導教授）

論文學位考試日期：95年 8月 4日

國立台東大學

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在　國立台東大學　體育教學碩士班
九十五　學年度第　一　學期取得　碩　士學位之論文。

論文名稱：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

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單位
☑	☐	國家圖書館及
☑	☐	本人畢業學校圖書館

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或數位化等各種方式重製後散布發行或上載網路，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。

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：_____，註明文號者，請將全文資料延後半年後再公開。

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鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：劉美珠

研究生簽名：張玉佩　（親筆正楷）

學　　號：　1492020　　（務必填寫）

日　　期：中　華　民　國　95　年　8　月　4　日

謝 誌

人生之「美」，就在「覺察」，覺察之美令人欣喜，正如學習身心動作教育之歷程，讓我的人生因覺察而更動人。如今論文已完成，心中充滿著感恩，首先要衷心感謝我的指導教授—劉美珠老師，用心的教導引領我深入內在自我，開啟我身體智慧之門，讓我更加珍惜、欣賞、善待、傾聽、及感謝身體；更因進入身心學領域，使我能隨時透過對身體的覺察，感受當下之改變，這些啟發皆是無價的，不但如此，在寫作過程中，美珠老師以嚴謹的態度給予我指導，縱使疲累了仍是有耐心，不厭其煩的與我討論且不忘給予我鼓勵與肯定，內心真的是感動與感謝萬分。

亦要感謝兩位口試委員：林大豐教授及林靜萍教授。感恩大豐老師，在我論文寫作過程中，總是以親切和藹的笑容及態度指導我，讓人倍感溫馨，壓力也自然舒緩了；謝謝溫厚且具學者風範的林靜萍教授，在論文計畫及口試時的建議與指導，您的指正及寶貴意見，讓我受益良多，非常感謝。

感謝研究所的同學：晴淇、美慧、昱甫、大雄、忠儀的分享與鼓勵，讓我的論文寫作過程更為充實；也要謝謝學校的同事：娌竹、玉鈴、冠吾、玉文、紀老師、詩涵、鴻瑞、趙主任，對我的協助；更要感謝的是我最親愛的家人：爸爸、大姊、二姊、二姊夫、哥哥、嫂嫂與好友曉玲，這些日子來的支持、關懷與鼓勵，當然也要謝謝天真可愛的六位學童，是你們的分享與成長，給予我省思、動力及無限的希望，謝謝你們，我愛你們。

張玉佩　謹誌　九十五年八月

身心動作教育應用於輔導國小四到六年級學童改善情緒與行為之研究--以小團體輔導為例

研 究 生：張玉佩
指導教授：劉美珠
日　　期：2006.08.

摘 要

本研究目的旨在探討以身心動作教育理念為基礎，所研發設計的身體覺察及動作體驗活動課程，透過小團體輔導的方式，以了解學童改善情緒與行為困擾的實施效果之行動研究。

本研究以屏東縣K國小四到六年級的六位學童為研究對象，實施20節課的教學活動方案，主要採質化分析方式，透過學童學習回饋單、教師省思日誌、導師的觀察紀錄表、導師的訪談紀錄、學童的課後訪談、協同觀察員的檢核及建議等作為探討依據，再加入量化資料（行為困擾量表與國小學童自我概念量表的前後測）之結果比較，期使資料更客觀及完備，並根據結果提出建議。

本研究結果有以下幾項發現：

一、教學活動方案適用於本研究六位國小四~六年級有情緒及行為困擾的學童。

二、教學活動方案能提升此六位學童的身體覺察能力。

三、教學活動方案對於輔導學童改善情緒與行為困擾具有正面效果。

四、在教師自我省思及專業成長方面，研究者在教學活動設計、如何進行活動及學童的回應中獲得頗多收穫及啟發。

本研究將身心動作教育應用層面推展至國小輔導教學中，是一項新的嘗試，故根據教學活動方案的實施歷程，提出其應用於輔導教學活動方案編排與實施、教育與輔導上的應用、及對未來研究之建議。

關鍵詞：身心學、身心動作教育、小團體輔導、情緒困擾、行為困擾

A Study of Somatic Movement Education Improving the Emotion and Behavior of Schoolchildren from 4th to 6th Grades during Counseling Periods ---One Small Group Guidance as an Example

M. Ed. Thesis, 2006
Graduate: Yu-Pei Chang
Advisor: Mei-Chu Liu, Ph. D.

Abstract

The purpose of this action research was to explore the effects of teaching somatic movement education courses for schoolchildren's body awareness and movement experience via a small group guidance, so as to understand whether schoolchildren's emotional and behavioral disturbances were improved or not.

This study took 6 students from 4th to 6th grade of K elementary school in Pingtung County as subjects to attend 20 courses of somatic movement education program. The qualitative analysis was used to collect the data, such as schoolchild's feedback sheets, teacher's reflective journals, tutor's memorials of observation and interview, and the interviews with schoolchildren after school. Also, the quantitative data (such as measurement of behavior disturbance, pre-tests and post-tests for schoolchildren's self-concepts) were collected to compare the results before and after the program. The conclusions were presented and could be based to have some suggestions.

The results of the study were as follows:

1. The somatic movement education program fit for the 4th to 6th students of this research who had emotional and behavioral disturbances.
2. This program could beef up the ability for body awareness of all those 6 schoolchildren.
3. This program won positive effects in counseling those schoolchildren to improve their emotional and behavioral disturbances.
4. From self-reflection and professional progress, the researcher received many positive encouragements from schoolchildren and the enlightenment while designing the program and executing those activities.

It was a new shot to push the applicative level of somatic movement education forward to elementary counseling education in this study. So based on the process of implementing this educational activity program, it was showed the application of compiling the somatic movement education program for counseling-teaching and executing the educational counseling. Also, some suggestions for future researches were presented.

Keywords: Somatics, somatic movement education, small group guidance, emotional disturbance, behavioral disturbance.

身心動作教育應用於輔導國小四到六年級學童改善情緒與行為之研究--以小團體輔導為例

目 次

中文摘要……I

英文摘要……II

目次……III

表目次……VI

圖目次……VII

第一章　緒論

第一節　研究動機……1

第二節　研究目的與待答問題……4

第三節　名詞釋義……5

第四節　研究之必要性……7

第五節　研究範圍與限制 ……12

第二章　文獻探討

第一節 身體覺察和行為、情緒之相關探究……13

第二節 身心動作教育與輔導教學活動之相關探討……21

第三節 身心動作教育應用於教學之相關研究與現況……31

NTTU Library

第三章　研究方法與實施步驟

第一節　研究架構 ……34
第二節　研究對象 ……36
第三節　研究方法與步驟 ……37
第四節　研究工具 ……48
第五節　資料處理分析 ……50

第四章　研究歷程

第一節　試探性研究實施之歷程 ……53
第二節　正式實施研究之過程 ……65

第五章　研究結果與討論

第一節　學童對課程的喜愛（接受）程度……86
第二節　學童身體覺察能力的提升……89
第三節　改善學童情緒與行為困擾之效果 ……98
第四節　研究者的省思與專業成長 ……123

第六章　結論與建議

第一節　結論 ……124
第二節　建議 ……130

參考書目

中文部分 ……135

外文部分 ……139

附錄

附錄一　參與小團體活動之家長同意書……141

附錄二　量表使用同意書……142

附錄三　試探性課程活動設計……143

附錄四　試探性課程活動之學習回饋單設計……155

附錄五　教學活動摘記表……161

附錄六　正式課程活動方案之設計……167

附錄七　正式課程活動之學習回饋單設計……209

附錄八　六位學童之行為困擾量表前後測施測結果……229

附錄九　六位學童之國小兒童自我概念量表量表前後測施測結果…231

附錄十　教學省思日誌……233

附錄十一 學童訪談紀錄表……234

附錄十二 導師觀察紀錄表……235

附錄十三 協同觀察員檢核表……236

附錄十四 各單元教學後的檢討與反省紀錄摘要表……237

附錄十五 教學過程之觀察及省思紀錄摘要表……240

表 次

表 3-3-1 研究實施時程表……39
表 3-3-2 試探性研究之教學活動方案的設計簡案……43
表 3-3-3 正式研究之教學活動之安排大綱……45
表 3-5-1 研究參與人員與相關重要文件資料提供表……51
表 4-1-1 試探性教學後學童對自己身體的覺察與心情……60
表 4-1-2 試探性教學後學童身體的感受及心態的改變……61
表 4-1-3 試探性教學後學童對於教學活動的喜愛程度……62
表 4-1-4 試探性教學後學童對於自己與他人關係之體會……63
表 4-2-1 教學過程中暖身活動之觀察紀錄摘要表……67
表 4-2-2 教學過程中發展活動之觀察紀錄摘要表……69
表 4-2-3 教學過程中所問題發現及檢討修正紀錄摘要表……79
表 4-2-4 教學過程之特殊事件摘要表……82
表 5-1-1 六位學童對正式課程實施的喜愛程度……87
表 5-2-1 學童訪談紀錄摘要表一……97
表 5-3-1 學童訪談紀錄摘要表二 ……101
表 5-3-2 小團體實施前之導師填寫認輔表之紀錄 ……103
表 5-3-3 正式課程實施前之導師訪談紀錄 ……103
表 5-3-4 導師觀察紀錄摘要表一 ……104
表 5-3-5 導師觀察紀錄摘要表二 ……106
表 5-3-6 觀察員對課程編排實施的觀察摘要表 ……108
表 5-3-7 觀察員對團體的觀察摘要表 ……109
表 5-3-8 觀察員對團體的整體評價摘要表 ……110
表 5-3-9 學童「行為困擾量表」前後測驗之百分等級對照表 ……112
表 5-3-10 學童「國小兒童自我概念量表」前後測驗之百分等級對照表…118

圖 次

圖 3-1-1　研究架構圖……35

圖 3-3-1　研究流程圖……38

圖 4-2-1　身心動作教育應用於國小輔導課程之教學活動架構圖……66

圖 5-3-1　S401 之行為困擾量表前後測驗結果之百分等級比較圖 ……112

圖 5-3-2　S402 之行為困擾量表前後測驗結果之百分等級比較圖 ……113

圖 5-3-3　S501 之行為困擾量表前後測驗結果之百分等級比較圖 ……114

圖 5-3-4　S502 之行為困擾量表前後測驗結果之百分等級比較圖 ……114

圖 5-3-5　S601 之行為困擾量表前後測驗結果之百分等級比較圖 ……115

圖 5-3-6　S602 之行為困擾量表前後測驗結果之百分等級比較圖 ……116

圖 5-3-7　S401 之國小兒童自我概念量表前後測驗結果之百分等級比較圖 …118

圖 5-3-8　S402 之國小兒童自我概念量表前後測驗結果之百分等級比較圖 …119

圖 5-3-9　S501 之國小兒童自我概念量表前後測驗結果之百分等級比較圖 …119

圖 5-3-10　S502 之國小兒童自我概念量表前後測驗結果之百分等級比較圖 …120

圖 5-3-11　S601 之國小兒童自我概念量表前後測驗結果之百分等級比較圖 …120

圖 5-3-12　S602 之國小兒童自我概念量表前後測驗結果之百分等級比較圖 …121

第一章 緒論

擁有「身體」已多年，然而對於身體的體驗與覺察，卻是在進入研究所進修，接觸了「身心學(Somatics)」領域與其領域之「身心動作教育(Somatic Movement Education)」後，被忽視許久的身體才真正甦醒，也才懂得真正去傾聽、善待並覺察自己的身體。因此，也漸漸的改善了早就習以為常卻不自覺的不良姿勢與習慣；所以更加深想將所學及經驗到的美好應用於職場上，期盼透過「身心動作教育」應用於輔導教學上，讓孩子從小就能了解身體擁有智慧，了解身心是合一的、是平等的，藉由身體覺察的提升而具有更好的表達能力與行為表現。

第一節 研究動機

近年來社會急劇變遷、資訊快速流動，正值人生轉變關鍵時期的青少年，也正面臨社會影響而改變其價值觀。在此趨勢下，造成青少年行為問題日益增多，犯罪年齡的逐漸降低，亦成為社會治安的隱憂，更是教育改革的重要課題。由於學生行為的問題複雜又多元，教師或訓導人員若輔導專業知能不足，常造成對學生的行為束手無策。研究者在學校擔任導師兼任輔導工作，每當看到孩子有了不當或偏差行為，在糾正其行為的同時，更看見孩子外顯行為背後所發出的「求助」訊息；記得曾經在輔導一位學生時，問他為何動手打人，他竟很天真的說：「很奇怪耶！我也不知道，我的手很自然就打下去了。」那孩子無助天真的模樣及看著自己的手，說出這段話的情景，至今仍於腦海中無法忘懷。究竟孩子出了什麼問題？為何連自己的手都無法控制？這到底是誰的錯？是誰該為此行為負責？身為教師者又應該如何協助？心中不斷反覆思索著。就在接觸「身心學」領域，對身心動作教育的學習後，以及研究者將「身心動作教育」概念應用在國小六年級健康及體育課程之教學，發現透過「身心動作教育」概念的課程實施，能提高學童的對身體的認知、尊重、自我覺察能力，進而更加

愛惜身體(張玉佩，2004)，真切的了解到「身心動作教育」所重視的「覺察及內省」的體驗及學習歷程，對於人的幫助是深層的且過程中充滿著驚喜。心想，若能透過身心動作教育的課程，從學生的內在經驗著手，經由身體感覺、反應與動作的操作中，探索與反省，幫助孩子重新認識自我，透過對身體的覺察能力的增進，進一步學習對情緒的了解及行為的改善，能對孩子的負面情緒或行為有所幫助。

情緒感受背後是有很多其他複雜感受的(Teyber, 2000)；正因為每一個適應欠佳或不當行為的背後都有其原因，也有其獨特的動機，要一一探究是需耗費相當的時間及人力，所以思索著--何不試試就讓問題回歸於「個體本身」，經由其本身對「身體」覺知能力的改善，更加了解自我；並透過姿勢與動作的操作來表達自己和他人的互動，在相互學習的過程中，增進與人相處的能力，來幫助孩子導正偏差的行為，提昇良好人際關係。因此，藉由身心動作教育的融入輔導教學，多方面去嘗試，尋求有助輔導的方法，相信對於在輔導學生行為上是有意義的。研究者在學校擔任輔導工作，有協助導師做相關輔導工作的職責；而身為輔導人員亦應利用輔導活動教學進行各種輔導工作及服務，協助學生適應環境增進自我認識及生活適應的能力之責。因此，辦理小團體輔導、對適應不良或行為偏差學生之個案進行輔導是有必要的。所以研究者積極的嘗試探索，開發以「身心動作教育」為方法應用於國小輔導上，期盼將身心動作教育融入輔導教學中，透過學生親身體驗的課程，讓他從自己本身（身體）開始，有所覺知、選擇、及改變。

綜觀現今家長們，積極的安排孩子學習各項才藝，不讓孩子輸在起跑點上時，卻常造成孩童的運動不足，於是學童近視、體能不佳的情形日益嚴重，孩童對學習產生了倦怠感與挫折感，生活中找不到情緒發洩的出口，嚴重者甚至造成情緒、行為或學習上的障礙；此外，學校教育中，亦較缺少教導孩童對於自己身體的認知、使用與覺察，使得學童對自己身體的不了解，因而常產生對身體不當的對待。根據現代心理學主張，其認為「與其控制情緒，不如與自己的情緒和平共處，並且運用它們賦予我們的能量。我們對於情緒的壓抑，無異是讓我們走在心理不平衡的路上，而且無法獲得快樂」(盧娜，2002)。可知，如果我們對情緒只是不斷的壓抑，將只會讓我們更加痛苦，甚至傷害自己與他

人。身為教育工作者，看見現在的孩子面臨科技、文明的快速進步與來自四面八方、五光十射的誘惑，究竟是福？還是禍？到底我們目前的社會環境、人的心靈與行為，是成長了呢？還是退化了？而對於身處現代的我們，對自我的真實探索並不積極，寧可以外在而不以內在來定義自己的身分；而對許多孩子而言，自己對自己本身的了解甚少，如同大多數的人們汲汲追求外在價值標準和別人的評價時，已漸漸失去自己對自己本身的肯定。所以在人生的過程中，總希望不斷進修成長，能將所學的應用於教學上，也期盼能跟更多的人分享生命裡寶貴的層面，讓自己和自己身邊的人有更真實的人生，人與人間擁有更和諧的關係。

「身心動作教育」引導我個人深入內在自我，開啟身體的智慧之門及告訴人們如何欣賞、善待、傾聽、感謝身體，每一項身體的經歷是令人感動的，其所帶來的喜悅，更是令人興奮的。身為教育工作者，更應了解唯有多接觸、拓展所學，才能保有更多的彈性；當願意接受新的嘗試挑戰時，也才能有更大的成長空間。因此，若能透過身心動作教育來提昇學童對身體的認知及敏銳度，覺察本身情緒，不再壓抑情緒，找到情緒抒發的方式，對於自己行為的表現將會有所助益。所以當我們體會到：藉由身體的活動，兒童不僅能擴大其自我本身及生活空間，還能增強其社會互動及情緒方面的能力(潘國隆，2001)時，身體的潛能與智慧將被進一步開發。不但如此，由身體的運動引發身體內部的感覺、觸覺及肌感覺刺激，使其運動面擴大而達到對自我存在的認知及對他人存在的認知，加以整理後，甚至能與環境保持積極的關係(潘國隆，2001)。所以，情緒是個體覺察問題的契機，亦會影響個體的行為，故覺察情緒並進而適當的調節、因應情緒，便是個體值得去學習、增進的能力；快樂應是來自以開放及更寬廣的心去參與、體驗生命中發生的事。因為，生命的快樂泉源並非丟開或逃避痛苦，而是在於可以親身體驗生命的感動經歷。因此，衷心期盼透過身心動作教育的課程設計，允許兒童精力去正常發展、得到釋放，進而協助其精力運用的更得當；亦即面對情緒的發生，不再是控制與壓抑，而是懂得表達、轉化情緒，以適切的行為找到宣洩的出口，幫助孩子的成長。

第二節　研究目的與待答問題

本研究主要是依據身心動作教育理念編排一系列輔導學童透過身體覺察及動作的體驗等教學活動方案，增強其感受力，進而幫助學童改善情緒與行為、及解決問題能力，實施於屏東縣 K 國小四~六年級六位學童，以探討國小學童對此教學活動的接受度，及學童能否獲得改善負面情緒及行為的效果。因此，依照此想法設計，列出本研究目的及待答問題，說明如下：

一、研究目的

本研究之目的如下：

（一）以「身心動作教育」的理念為基礎，編排一套適合國小進行輔導工作，提昇學童覺察能力，進而改善學童情緒與行為困擾之教學活動方案。

（二）探討本研究之教學活動設計方案，學童的接受度（喜愛程度）。

（三）探討本研究教學活動設計方案，對於提升學童覺察能力的效果。

（四）探討本研究教學活動設計方案，對於輔導改善學童情緒與行為困擾的實施效果。

（五）藉由行動研究促進研究者在進行輔導活動、引導學生身體覺察及動作體驗之教學上的省思與專業成長。

二、待答問題

本研究待答之問題如下：

（一）改善學童情緒與行為困擾的身心動作教育之教案發展歷程為何？

（二）了解學童對於身心動作教育之教學方案的接受度為何？

（三）了解學童接受此教學方案後，身體覺察能力之提升的效果為何？

（四）以質與量的資料進行描述，分析本研究之教學活動方案對於輔導六位國小四~六年級學童「改善情緒及行為困擾」的效果為何？

（五）教學活動方案進行過程中，研究者針對教學活動設計、教學活動過程以及學童反應等三方面的省思與專業成長為何？

第三節　名詞釋義

茲將本研究相關的重要名詞界定分述如下：

一、身心學

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

二、身心動作教育

身心教育(Somatic Education)是一個強調開發身心覺察的教育過程，它是以身心學的理念為基礎，延伸與應用到教育領域的新典範(劉美珠，2005)。身心動作教育正是以身心學觀點出發，以教育為目的，以動作為手段所呈現的教育型態。而本研究所指的身心動作教育則是依據身心教育的論點，結合身心技法及動作教育之原理原則，所設計針對於學童提升覺察及舒緩情緒、改善行為之身心動作教育課程內容。

三、小團體輔導

正式小團體，是輔導活動的獨立面，須單獨進行，找六至八個學童為一組，由輔導老師來帶領活動，活動是兼具教育、預防與治療的功能。對有特殊需要的學生，藉團體的力量作深入的幫助，通常約進行十次，才能看出功效(吳武典，1996)。本研究是指透過身心動作教育課程的設計，由輔導教師針對認輔學生(由各班導師所需要提出之需要協助之學童）進行輔導，協助有情緒適應困難與行為困擾的學童，減緩其困擾程度，並提高學童身體覺察、解決問題能力之歷程，所組成的六人小團體。

四、情緒困擾

情緒是個體受到刺激所產生的激動反應，且是一種心理的激動或心理的失衡狀態，如果這種狀態影響個體的日常生活、學習、工作或人際關係，就是一種情緒困擾的現象，也可以說是情緒不穩(黃惠惠，2002)。本研究所指情緒困擾即是學童在受到刺激所產生的激動反應，造成其在日常生活、學習或人際關係上困擾，有情緒不穩之現象。

五、行為困擾

行為困擾可說是兒童在日常生活上所遭遇之各種問題，而其會對學童的生活造成影響或困擾。吳武典(1987)提出以行為適應觀點，他認為個人行為有異且有害者，謂之偏差；而偏差行為，就是個人行為顯著地偏離常態，並且妨礙其生活適應者。本研究之行為困擾，乃由四到六年級各班導師提出學童在行為表現上出現不當行為(如衝動行為、喜捉弄同學、言行粗魯、暴力對待同學等)，造成自己與他人困擾，而且妨害其生活適應者。

六、接受度

本研究係指參與小團體之學童對一系列身心動作課程設計的喜愛程度，主要是以學童之學習回饋單，彙整出學童對整個教學活動方案、各單元活動、學習方式的接受程度，分成學童「個人」對 20 次課程活動的喜愛程度、及學童們對「每次」課程活動整體喜歡度，進行學童對身心動作課程活動接受度的分析。

第四節　研究之必要性

身心健康是大家所追求的，自從接觸「身心學」領域，對身心動作教育的學習，加上本身在學校兼任輔導的工作，深深感受到「身心動作教育」所重視的「覺察及內省」，對於輔導孩子的行為及調和情緒應有所助益及效果，因此設計課程，盼能幫助及改善學童的負面情緒及不當行為，減緩情緒及行為困擾。本研究之必要性，茲分三方面說明如下：

一、學術研究的價值

陳怡真(2004)提到：身心學領域的學術研究多以描述性的論述為主，實證性研究並不多見，因此亟須更多的研究者投入，由點至線，進而建構全面的研究；蔡秀琪(2004)也提及：身心教育的推展仍剛起步，尤其在國小進行教學的實驗性研究更是有限。加上，小團體在小學裡的運用，大都是以那些適應欠佳兒童、學習遲滯或低成就兒童為對象，而目前小學面對為數可觀的適應欠佳兒童，小團體輔導可說是一種經濟有效的方法，這種方法不但可以節省輔導教師許多精力和時間，還可以讓兒童在一個溫暖而安全自在的小社會中，發現自己和改進自己，甚至藉此發揮學習的潛能及創造力。所以，在國民小學中，兒童小團體輔導方法是值得推廣的(吳武典，1996)。本研究正是以身心學為理念基礎，以其所發展之身心動作教育予以設計課程與小團體輔導方式結合，實際運用於教學中，確實有進行研究之價值性。

二、提供「多元」教學實施的參考

九年一貫課程中，希望能提升學童解決問題的能力，而解決問題的方法很多，透過身體的探索、動作的體驗，讓孩子發揮高度的想像力和創造力，來達到目標，亦是一可努力與嘗試的方向。然而要如何增進學童的自覺與自治力呢？研究者認為，提供更好的發展與想像空間給予孩子，從本身導正其不正確態度和行為，可謂根本之道。在今日仍以學測、考試為主、升學第一的同時，我們是否也應關懷那些需要協助的小心靈呢？現代兒童正處在求新求變的年代，而

不斷改變正代表著無限可能，有更多的發展空間等待兒童去開拓。如何能讓教師善用孩童所具有的特性，將其潛能做充分的發揮，使學童擁有更寬廣的天空，應是每位教師該有的體認。因此，不斷的對教學過程的研究開拓新的領域，是一永無止境的課題。

段秀玲(1996)在對當前輔導人員應有的體認中提到：對輔導工作之推展要力求創新，目前各級學校輔導工作甚少能因應社會的變遷而有所創新，故有待共同努力；亦提及：處於「資訊爆炸」的時代，教師應不斷接受新的知能，使能與新新人類「求新、求變」的特質同步成長；而要成為一位適應良好的教師，首先必須開放自己的經驗，勇於接受新事務的挑戰，深深明白「滾石不生苔，死水會發臭」的哲理。因此，面臨知識爆炸的時代，雖然輔導工作已漸漸奠定基礎，但其內容之充實及改進仍有待今後繼續努力，每位教育工作者皆有輔導學生之責。所以教師嘗試設計課程於教學中，給予學童更多的體驗及成長，是時勢所趨更是必要的。而各級學校也應全面提升教師的輔導知能，有效帶動所有教師(教學人員)為「學生行為」盡力，不單只是充實知識，更應嘗試設計課程於輔導上。

「身心學」為一新領域，其可應用層面是廣泛的，有待開發與探究。在身心學者的理念中，人體的動作有其深層意義，透過身體動作的實際操作的體認，回到身體為原點，體會和反省自我的動作經驗、內在的感受和需要；能夠開發身體覺察，重新體知身體的使用方式，做自己的主人(林大豐，2001)。而且，透過身心學的研究和身心教育的推行，可以提供人們不同的觀點，改變對自我身體的態度；幫助人們開發身體的、情緒的、環境的覺知，以提昇自我控制的能力(林大豐，2003)。加上，輔導乃是一種助人的歷程或方法，由輔導人員根據某種信念，提供某些經驗，以協助學生自我了解與充分發展。在教育體系中，它是一種思想（信念），是一種情操（精神），也是一種行動（服務）（吳武典，2000）。可看出身心學理念與輔導二者是可以加以結合相輔相成的。凡是教育工作者，都有輔導學生的責任；因為輔導無所不在，任何教學過程中即兼具輔導。因此，「身」入輔導，將「身心學」之身心動作教育帶入學生輔導教學中，是提供輔導教師，甚至導師、科任教師對輔導學生行為及情緒管理教學上的另一參考方式。

三、喚醒對「身體」教育的重視

在實際的生活經驗中，身體不僅是被（別人、自己及萬物）知覺的客體，也是知覺的主體(劉一民，1991)。審視當前教育環境，仍在「升學主義洪流」之下，加上廣告媒體對身體外在塑造的重視與宣傳，青少年心態與價值觀受到嚴重扭曲。要知，我們的「身體」，如同一個「小宇宙」，蘊藏著無限生命力，等待我們去探索、開發，而這些皆需藉由心中意念，展開感受、享受的生命之旅。成長的過程中，人的內在（心理）的經驗都會在身體上留下註記，倘若從小即能對身心之間的密切關係有所體驗，將有助於一個人在成長過程中，認知自我的生理與情感，增強生命力，讓身體與心靈有良好互動，而漸趨於身心平衡。一個愛自己身體的人會開始關懷，而關懷隱藏了一切；當你關懷身體、當你愛身體的時候，你會與它和諧一致，身體也會自動健康無恙(陳明堯，2002)。所以，若學校中的「教學及輔導學生機制」運作功能多予以強化，從小就能教導孩子認識、了解、重視身體，相信能幫助很多有適應困難及情緒、行為困擾的學生，使他們得到更好的照顧與協助。

身體教育的重要是無庸置疑的，然在國小教育中卻鮮少受到重視，我們教育的改革不就是期望能提升學童的能力，快樂成長，成為健全的人。林文琪（2004）指出：身體的重要性是由人們的思維，以及人們對身體慣用語之共同字彙的感受性(receptiveness)所決定的；社會學探討身體議題的研究觀點與範圍之擴展需要中提到，跳脫慣例上對身體形象的關注，以多面向的術語來檢驗身體議題，其中應將心靈放入身體中，而不是將思考視為某種超越肉體的行動。所以，身與心應同等被重視。自研究者接觸與學習身心動作教育後，深信在探索身體的過程中，透過覺察必能散發一股有益的能量，這股力量將能使身體潛藏的智慧開啟，帶給人們更多更深更廣的省思。相對的，若孩童從小就能藉由身體的覺察，忘卻與別人交流的恐懼、緊張，將能讓接納與愛源源流出，擁有更多發展、調適與選擇的空間，那時要讓孩童達到身心平衡進而成為健全的個體，將是可期待的。要知，身體與心靈皆是我們的珍貴寶藏，只要充分感受，認識這個身體，將能漸漸了解我們能量的真實程度。

身心學的觀點可以提供人們一個自我認知的機會，透過實際的活動參與，體會自我的感受、認知到自我需要什麼、瞭解自己為何活及存在的意義(林大豐、劉美珠，2003)。而本研究以身心學理念為基礎，身體不再只是第三人稱所察覺到的 physical body（物化的身體），而是從第一人稱（我）內觀自覺所體會到的活體--mind body「有心靈的身體」(林大豐，2001)，來輔導孩子由身體向內覺察自己，並透過小團體的實施，運用「團體」能提供成員間相互的支持而解決問題、從成員的回饋中學習、嘗試新的角色模仿適切行為、及被催化並發展其潛在能力等優點(Liebmann, 1994)，協助學童改善情緒及行為困擾，是一項新的嘗試，亦是值得探索與研究的課題。

「靜」能生慧，「動」亦能產生智慧，然如何才能在靜與動之間生「慧」，相信「覺察力」的提升將使我們更清醒；當感覺清晰的同時，我們才有可能看得更透徹。人不應單只是心靈至上，還得要觀照身體所發出的訊息，才能擁有身心合一的自我完整感。身體如一面鏡子，「覺察」後將自然反射出它自有的美麗，只因覺察才能帶領我們盡情感受。「身體」是進入心理的大門，身與心是密切且相互牽引的，因此，想要解決問題必須從雙方面（身與心）同時著手，不能一味地強調心靈的提升，忽視了身體的重要性，否則身心不平衡，又如何達到身心均衡的健全個體呢？所以，從小就應教育孩童懂得關懷自己的身體，因為關懷隱藏著深層的意義，將帶給孩子多方面的感受，當孩童對身體擁有敏銳的感受時，也將對生命產生莫大的幫助，那會使他們更健康、更完整。然而，輔導學生情緒或行為之工作是無法立竿見影的，許多內化的行為，須由學生自己親身去覺察體驗，進而改變其行為。因此，透過身心動作教育的課程設計，讓孩子從活動中真實感受、傾聽身體，提升身體的覺察力，與心結合而獲得成長，是很值得嘗試與開發並加以運用的新領域。

綜合以上所述，本研究將嘗試以身心動作教育理念為主軸，實施小團體輔導，進行對國小學童提升覺察能力，以改善其情緒與行為困擾的課程編排與實施，期盼學童能透過對自己身體的覺察，感受身體的訊息、身體情緒的覺察，不再壓抑，而是去傾聽身體，能表達情感、轉化情緒，表現適當行為，促進自我成長與人際關係，進而能達到身心平衡；因為唯有當自己親身參與，才能真正踏上體驗真實自己的路途。這參與的過程，是由外而內的，是以「身體」為

起點的實踐，讓孩子學習著用身體來經歷身體在運動過程中的種種變化，感受真正的自己，這樣的經歷是深具價值的。更相信，透過一系列身心動作教育課程的實務操作體驗，以「身體」向內覺察為源頭，輔導學習者透過自我覺察進入放鬆的情境的歷程中，幫助學童體驗生命的美好，重新認識身體，發現身體的能量無窮、擁有無限智慧，進一步覺察情緒及行為，改善其困擾。因此，這項新的嘗試與應用之探究，的確有實施之價值與必要性。

NTTU Library

第五節　研究範圍與限制

本節將根據研究範圍及可能之研究限制，分別說明如下：

一、研究範圍

（一）正式活動方案實施時間為九十四學年度第一學期第二週到第十一週，共十週，每週二節，一節課為 50 分鐘的教學活動安排。

（二）為落實研究與實務並行，本研究以研究者在校擔任輔導工作，應協助各班導師輔導學生之必要，以四~六年級導師所提出需要協助之六位學童為研究對象。

（三）實施課程的編排，以研究者於暑期在台東大學進修身心學相關課程及相關之身心動作教育研習，所獲得身心動作教育理念為主要編排內容，將身心動作教育專家劉美珠教授所提供的教學活動與動作、遊戲的建議，以及研究者所蒐集、參與輔導學童的相關研習活動為內容等，來進行本研究提升覺察以改善學童情緒與行為困擾之教學活動方案的編排。

二、研究限制

（一）本研究僅以屏東縣 K 國小之六位學童為研究對象，故研究結果不宜作廣泛推論，亦無法推論到其他群體。

（二）學童來自不同班級且其個別差異很大，在課程實施中會有何種反應無法確切掌握。

（三）身心動作教育之觀察員必須受過身心學相關概念之訓練，才能給與教學上的建議，由於本校並無教師接受過此課程之訓練與學習；因此，正式實施研究時，協同觀察員無法親自於現場進行觀察，僅能透過教學影片予以檢核並給予教學者建議。

第二章 文獻探討

本章旨在討論身心學、身心動作教育及輔導的概念與定義，並由相關理論研究之文獻，探究身心動作教育運用於輔導之可能性及可能之結果。全章分成三節，第一節身體覺察和行為、情緒之相關探究，第二節身心動作教育與輔導教學活動之相關探討，第三節身心學動作教育應用於教學之相關研究與現況。茲分述如下：

第一節 身體覺察和行為、情緒之相關探究

我們的身體早就存在，它的奧秘與智慧，等待我們去發現。長久以來，我們從沒有好好看重身體的智慧，連身體的真正需求，都被我們刻意忽視。身體需要休息，但我們卻繼續不顧身體的疲累，做自己想做的事，若我們能靜下來，仔細檢視，才能覺察身體所受到的壓抑與曲解，好好珍視身體並善待身體。相信當我們的覺察愈多，成長與經驗必定愈多，有覺察，才能覺醒、有所改變。當身心二者相輔相成，達到平衡、和諧時，才能開啟生命的最大能量。

本節整理相關文獻，將從身體覺察的涵義、身體覺察與行為、情緒的相關性加以說明如下：

一、身體覺察的探究

身體本身擁有智慧，所以當身體覺察提升，相對的身體所擁有的智慧也將一一展現。以下將從身體覺察的重要性、身體覺察的本身就是身體的智慧二方面來探討。

（一）身體覺察的重要性

覺知就是：不論當下發生什麼，你是完全有意識的，你是「在」那裡的；覺察的第一步就是觀照你的身體，除了去察覺，你無須做任何事，觀

照的本身就能達成改變(黃瓊瑩，2002)。道出了身體覺察的當下，將發生改變。覺察是能知覺自己身體與心理狀況，時時檢視自我與身體的關係，體會存在於身體裡的感受，與自己的生命培養全新的關係，而能體察身體的運作方法、自主性的智慧及運行之邏輯(Olsen, 1991)，由此可以看出，覺察與身體息息相關，覺察有如打開內在燈光，照亮我們的身體。

從嬰兒期開始，我們所有的經驗都是從「身體」展開，用身體去了解週遭和體驗新事物，要改變當然也要從身體著手，亦即從感官、呼吸和動作展開。覺察力可拓展感官經驗和思想層面，我們可任意游離在微觀和綜觀的注意力上，激盪出更多選擇，觀察到更多的生命經驗—來自自身的觀察和體驗（廖和敏，2004）。所以，身體覺察的當下，將能帶來更多的選擇及改變。張良維（2001）提到：身體自覺是從認識身體、讓身體重獲健康的開始，繼之以停止念頭、訓練身體的專注力，再躍升為身體的靈覺力。這個過程藉著肢體運動來完成的；他相信，只要找到正確的肢體運動，就可以找到開啟身體能量的鑰匙；我們談身體自覺，就是提醒現代人，要擺脫僵硬與病痛的困擾，只有身體是最忠實、最有耐心的醫師。由以上所述，更加顯示出身體覺察的重要性。

身體自覺的主要途徑，是肢體運動；一個人的心智力量有助於提升身體自覺的能力；身體的自覺，對於心智力量的開發更有關鍵性影響（張良維，2001）。雖然我們無法避免生活上的危機，但我們卻能更加注意自己的感受，儘量不去壓抑或否認心理的感受，當我們能這樣面對心理所產生的感受，並察覺和承認這些感受，把它們抒發出來時，將有另一番作為，因此才需不斷的自我覺察。

身體覺察即是覺察你的身體，意思是指將注意力完全地集中在身體的內在感受，活在自己的身體裡，將無意識的行動提升到意識的層面，進而體察每一個當下；而要能保持那份深刻的存在感，就要能更進一步提升到無為的關照，直到身和心是密切結合為一而沒有主客體之分的覺察（劉美珠，2003b）。因此，要談身體覺察，就必須先了解自己的身體。其實我們的身體就擁有世界上最好的藥方，過去大家對身體太陌生，忽略了向內去覺察身體及對身體的了解與掌握；一味的追求外在使得絕大多數的人幾乎

不曉得身體的感受，徹底忘了自己還住在身體裡，所以也就忘記了從內在去感覺身體是美妙的。覺察如同開啟智慧的門，假如我們不能覺察，那麼所有的門對我們而言都是關閉的。所以，在覺察當中，改變與放鬆自然發生，不必刻意去放鬆，許多負面的情緒（如：憤怒）自然找到出口。因此，當我們持續不斷的覺察自己身體，勢必將創造出一股微妙的能量，讓我們開始變得清晰透徹，創造出更多的可能性。

現今社會人們的靈性沉淪，身心靈課程頗受歡迎，皆可看出我們從小的教育中，大都是透過理解開始學習，而非透過身體實踐的學習，造成對身體的忽視，我們似乎已被完全的制約的去證明自己，使自己改正符合一般的標準要求，忽略了覺察身體的重要。其實，當我們的身體被喚醒，我們的知覺也將隨之清醒（Keleman, 1981），人們必須開始學習去傾聽身體的聲音，喚醒身體覺察力，活出一個真正的自我。

（二）身體覺察的本身就是身體的智慧

兒童想探索身邊的世界，要克服生活上所遭遇的困難，獲得新技能及建立自信心，主要是透過「身體」的學習(Gallahue & Ozmun, 1998)。當我們意識到身體時，我們將能擁有才智；相對的，當我們失去對身體智慧的覺察時，我們將變得愚蠢(Knaster, 1996)。由此可知，當身體保有察覺的狀態時，就能思考，亦即身體是擁有智慧的，且經由身體的行動，我們的思考才是真實的；透過對身體的覺察，將能開啟身體的智慧。身體是一個具體而微的宇宙，如果你從內在去看它，浩瀚無垠將是它的面貌—無以計數的細胞，每一個細胞都有自己的生命，以令人幾乎無法置信的方式，充滿智慧的方式在運作(陳明堯，2002)。Rintala(1991)的「再訪身心」之文章中亦提到，我們是憑藉著「身體」，來感覺造訪這個世界的。要知，身體是一個有氣息、活生生的有機體，每一個細胞都能意識到其他所有的細胞存在（邱溫，2002b）。因此，打開身體的覺察力，體驗身體所具之智慧，我們的身心將有嶄新的開始與影響力。

目前，一般人所謂的觀察，大都還圍繞在觀察外在的事件，卻鮮有人向內覺察傾聽身體的訊息，好好感受身體。當人們開始聆聽身體內在之聲

時，其聲調、話語、肢體語言都將透露智慧的訊息；理解這些訊息，將能夠引導我們進入身體的內在智慧。張良維（2001）指出：身體自覺是一種重新對待身體的概念，試圖以有形的肢體運動，喚醒無形的身體自覺，並藉此修正人類歷史的發展方向。自古以來，心的活動力被過度縱容，身體意識則受到貶抑與壓制；於是身為心所役，欲望驅遣身體，身體淪為沒有發言權的小嘍囉；我們談身體自覺最主要的目的，並不是貶低心的功能作用，而是提出看世界的另一種角度；從身體的覺醒，提醒大家珍惜此身。因為，身體是你的朋友，它有獨特的智慧，當你與身體和諧一致時，你就會與自然、與存在和諧一致(陳明堯，2002)。所以，我們需要學習怎樣接受、善待，並且了解我們自己的身體，就猶如和親愛的朋友在一起一般；當我們與身體建立一種友好的關係時，他們一定同樣以由於安逸，快樂，活力，力量，靈活性，放鬆以及智慧來回饋我們(Knaster, 1996)。身體需要被愛，這樣它的奧秘、它的功能才能深入；其實，身體隨時準備好傾聽我們，可是我們卻很少與它說話，不和它有溝通；我們待在身體中、使用它，但卻很少感謝它。所以，一旦我們開始跟身體溝通，覺察它的存在與變化時，很多事情將變得容易解決。

在認知上，我們知道身心是相互影響的，但人們的心中，卻常以心理為主，認為身體只是一個軀殼，心念才是最重要的，忽略了身體所擁有的智慧與潛能。身體是擁有智慧的，當我們肯接近自己的身體，不管哪一個部位，它都會傾聽你、遵循你，因為它是你的身體。身體有一種與生俱來的智識，而那些能夠感受到身體奧妙的人，才是真正幸運的人（陳明堯，2002)。我們必須了解身體不是主人，也非僕人，身體是我們的朋友，生命不斷在變化，覺察早已經在那裡，只需要你去喚醒它，當你了解到身體覺察的本身，就是智慧時，相對的，我們行動時，聰明才智也會變得敏銳。

每個人的經驗都是有限的，你可以自己選擇保留舊有、熟悉的模式；或者選擇作改變，讓更豐富的智慧進入你的生命中。因此，從面對自己的身體開始，用身體重新認識世界，讓身體帶領我們對世界的認知，可以提供我們另一個檢視自己的角度，讓自己趨向身心平衡的方向。張良維(2001)提到：當人類開始厭倦不斷向外競逐的生命情態，而把探索世界的眼光調

回一己之身，並且撥開各種思想的纏擾，重新站在最原始的角度觀看自己的身體、探勘他所蘊藏的資源，過去對身體的種種束縛與誤解，遂逐漸冰釋消解。唯有讓身體重回感官世界，有更多經驗，方能重建身體裡外合一；唯有拿回身體權，方能感動和被感動（廖和敏，2004）。所以，只要我們肯從由外向內「覺察」身體，生命將大不同，身體的「智慧」也才能被開發及展現出來。

二、身體覺察與行為、情緒相關性之探討

身體覺察是可以引領人們探索自我情緒改變行為的方向與方法，若人人皆可以「身體」為起點，進入對自我情緒與行為的探索與深度反省，相信經歷將是豐碩的。以下將針對有關身體覺察的提升對情緒與行為的改變之探究，說明如下：

（一）身體覺察可以幫助人們了解自己的情緒，改變行為模式

當身體覺醒夠大時，可以促進心靈與情緒的覺醒，因此你就可以做自我調適(羅若蘋，2002)。在生命中的每一事物都是能夠享受的，只需要多些許的「覺知」，會使我們更加意識到正在發生的事物；覺知會使我們更具有判斷，分辨差異的能力，也讓我們能夠進行抽象思考及想像；而察覺我們本身的基本欲求，是人類認識自己的基礎。因為，心是透過身體顯現行為的，而行為即能創造命運(力爭，1991)，身體是不容忽視的，而想要了解身體的動作（其代表著某種行為與情緒），我們必須「感覺」。當對於身體動作的覺察提升，相對的對自己的情緒覺察亦會提升，行為的表現也會有所不同。

情緒是指對於特定事件或評價所做出的特定感受之狀態反應(Biddle, Fox & Boutcher, 2000)；是複雜的心理歷程，由特定的事件所引發(Lazarus & Folkman, 1984)；亦是極複雜的心理感受狀態，包含意識經驗、內在的生理反應、及動機性的行為傾向(Dworetsky, 1985)。情緒無法是恆常的，那也是為何它們被稱為「情緒」（emotion）的原因，這個字來自於「動作」

（motion），運動（movement），它們移動，因此我們持續不斷地在改變中（沈文玉，2003）；雖然，情緒是多變的，但它卻是可以透過身體來覺察，Hatfield、Cacioppo 及 Rapson, R. L. (1994)就指出：情緒可以藉由臉部表情、說話的語氣、姿勢（肢體動作）、肌肉（鬆緊）、眼神觀察得知；亦即在情緒中包括了意識的覺察、生理神經系統的活動、和選擇使用的呈現方式。所以，只需我們能多些覺知，意識到發生的事物，就能享受生命中的每一事物。

情緒和身體是相聯結的，情緒影響著身體，身體的狀況也影響著情緒，有些時候，情緒由身體表露無遺（漢菊德，2002）。因為，情緒是一種過度現象，顯示一種能量，一種對生命事件的修正和導向和諧的能量（廖和敏，2004）；所以想要有所改變，就必須不斷造訪自己，不斷的嘗試，進而轉換，才能成為新狀態，要和生命共舞。當你的覺察力提升，若是有毒的情緒，你會透過覺察而解脫，如果它是好的、幸福的、狂喜的，你會與它結合為一，「覺察」加深了它（沈文玉，2003），可見，情緒是一種能量，面對情緒，應是覺察它，進而轉化它。當我們能透過身體去向內探索，增進對自我的了解時，將會對你自己、你的行為反應、以及你外在世界的反應造成改變，也會帶來更大的責任；而當你對生命的真相有深度覺察時，你就會對自己的行動更加負起責任（黃春華，1992）。情緒是存在的，逃開它或避開它，無法解決問題；唯有覺察能改變它。

在人際交往的過程中，無時無刻不存在著身體語言（即是藉著肢體的移動，或細微的表情顯露，即可將個人的概念或訊息誘發表現出來）的溝通（黃愛淨，1999）。若只靠感覺來改變習慣是不可能的，我們必須運用真實的身體動作體驗，增強內心的意識力量，才可能調整先前的行為模式。因為，我們的想法、感覺，對於生理健康會產生立即的影響，同樣地，肢體所經歷的一切也會影響我們的心理和情緒狀態。如果應把這兩者拆開，將失去深入了解自己的機會，也無法與自己發展出更密切的聯繫（邱溫，2002b）。要知，身心健康包括了生理、情感和認知三大部分，任何一環的功能不彰就會影響全部。所以，我們必須了解一個人看待自己的方式所造成的影響相當大，如果他透過身體覺察，了解自己的情緒、改變其行為，

重新肯定自己，便能勇於去追求自己的成長，也就能讓自己的特質得到發揮。可見，身體是心靈的鑰匙，找回身體的感覺，才能解開情緒的枷鎖，展現適當的行為。

總之，身體的經驗幫助形成自我，生命的喜怒哀樂和大大小小事件，都是通過身體來經驗和表達；沒有適時抒發，釋放的哀傷和痛苦，都會留在身體裡（廖和敏，2004）。所以，透過身體的覺察來帶領人們釋放壓抑的情感，從習慣（固定的行為模式）的俘虜變成經驗的主人，經由不斷身體覺察的歷程，改變或修正固有的行為模式（習慣），會是一趟美好旅程。

（二）身體覺察是改變個體情緒表達與行為的重要管道

情緒是學習而來，學校裡要重視每個人的情緒問題，更要加強高級社會情緒例如同情、合作、服務、關環等，使之充分發展，如此才能培育一個健康的人和一個發乎情，止乎理的全人，而這一切都應該透過「身體」(漢菊德，2002)。然而，有多少人會從身體結構回溯性格偏好與情緒波動？越來越多證據顯示，我們的感情和態度直接影響姿勢、動作、呼吸和成長，如同情緒活動和經驗幫我們形成部分的自我(溫淑真、郭重興，1987)。由上可知，透過身體來覺察是人們必須學習的。當代現象學家梅洛龐蒂認為，「身體既能感知他物，又能感知自我」(謝美萱，2004)，亦認為身體具有主動的創新性(鄭金川，1989)。皆顯示，身體和心靈是彼此對照的，而身體覺察正是改變個體情緒表達與行為的重要管道。

蘇朱民(2001)針對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中發現，成員在身體覺察的效率、範圍、頻率、細緻等敏感度上也比受訓前提昇，也學到了如何覺察身體的方法，且在成員所知覺的對「身體」及「身心互動」的認知及信念之改變方面，多數人認為，覺察的體驗增進了對身體訊息的「真實」、「具體易解決」及「具本能智慧」等性質的相信，進而提昇了從身體管道來覺察自我的「意願」，並且帶來之生活各層面之影響方面，多數人肯定有助於對外界人事物敏感度之提昇、習慣的破除、因應方式的增加、及會放鬆而更有

效率，少數人更體驗到生活態度及生活品質的改變。由此可以了解到，透過身體覺察的訓練，對人們的情緒及行為會有所影響或改變。

身體可以有自己的情感、自己的創造力，在形式與內容之外，別忽略了我們擁有最真的身體(徐翠敏，2000)。猶如，我們的肌肉會傳達隱藏在我們心中的事，透過肌肉可以察覺自己心中的感受(摩謝．菲登奎斯，1998)。當身體有任何緊張時，就去放鬆那個部分，假如你全身上下都是放鬆的話，你的覺察力將會加深得更快(黃瓊瑩，2002)。唯有增加感受力，減少無謂的力氣，提昇感受差異的能力，才能對行為做有效的控制。Janet Dian 提到：當你時時刻刻對自己有所覺察時，你自然能夠知道自己的言行舉止與反應模式；同時別人也能認清別人對你的反應方式。當你時時刻刻都清醒並對自己有所覺察時，就能夠開始去做決定：我想繼續保有哪些行為？我想改變哪些行為？為什麼我會這樣決定？最後，更重要的問題是：對於這個改變，我有何感受（黃春華，1992）？所以，當我們懂得如何使用身體（其中包括身體與心靈兩個層面），對自己有相當的了解後，才有可能找出改善之道(羅若蘋，2002)。由此可看出，透過自我身體的覺察，是可以改變情緒與行為的。

Beck(1987)認為：人們透過其覺察能力，可以了解與去除他們的情緒困擾。所以，當一個人能透過覺察，了解情緒，能懂得去運用轉換自己及他人的情緒，將消極化為積極的情緒時，將可藉助情緒的運用來幫助解決問題或困擾(Salovey & Mayer, 1990)。身體是一個活生生、能夠呼吸、溝通、具有多面性、相互密切關連的整體。當我們「覺察」身體的各部位相互關連時，也會愈明白生命的所在與身心平衡的重要性。因此，在體驗、覺察身體的歷程中，引領我們更深入了解身心的密切關連，就在仔細觀察自己的身體及反應的同時，人們將會開始明白全身的所有部位、及其動作、行為表現，無論生理或心理（情緒），都存在著密切的關連。

第二節 身心動作教育與輔導教學活動之相關探討

當我們相信身體擁有智慧時，我們會不斷的自我重整，來便接納更新、更有用的訊息時。也能愈覺察整個身體及其感覺，也就愈能夠有效運用你的潛能。教育的目的究竟是要孩子成為偽裝自己面具的個體，抑是成為自己內心真正肯定想要作的個體？是否大部分的人都只用到了潛能中的極小部分？還是少數能發揮潛能的人並不是因為他們的潛能較大，而是他們懂得去開發自己的潛能？身心動作教育與輔導的結合是一項新的嘗試，二者有何相關呢？經過文獻的蒐集，分為身心學理論及身心動作教育之涵義、輔導的理念與目的、身心動作教育與輔導結合的可行性之相關探究三方面，說明如下：

一、身心學理論及身心動作教育之涵義

身心學是一門探索身心關係與體察身體智慧，重視親身的體驗、覺察和意識過程，以進行檢驗身體的結構和功能(Hanna, 1977)；是與「整個人」有關，重點在探討：姿勢、運動，情感、思維〔想法〕、自我概念和文化價值的相互影響，是一項實際可行的方法（Linden, 1994）。由於身心學的萌芽，開始以新的觀點來看待身體，給予當時的生理醫學、體育、宗教、和古典芭蕾支配身體的概念模式提出反思(Johnson, 1994)。身心學(Somatics)被定義為「從自我內在去經驗身體。它是全人的和重新探索身心靈合一的學問。它包含了自我與他人、個人與團體、內在與外在、公眾與私人之間的關係、以及所有相互影響所延生的各項內容（林大豐，2001）。」Beaudoin (1999)將身心學的學習融入日常生活中提到，能使參與學習者改變原先做事情的模式到達更高的水準並且對他們自己和他們的每天面對的問題有不同的態度。

Somatics 是學習身體的領域，是由第一人稱的我去察覺自己的身體。當人們能以此方式去覺察自己身體固有感受時，將明確覺察其不同現象。那就是，soma 是來自向內的覺察（由內部意識到自我），和 body（由外在意識到自我）有明確的不同；二者是因為觀點的模式不同，而非主題不同(Hanna, 1983、1986、1987)；soma 和靈魂(身心)是相關且相互連結的，每個人影響的內部的意圖皆

是獨特的(這個內部的想法是不需要刻意的操作)，且將影響人們的身體移動模式(Hackney, 1998)。身心學是探究身心關係的科學，重視內在經驗的體會與反省，以探索人體覺知、生物功能、和外在環境這三者間互動關係的一門藝術與學問。透過有系統的理論與方法開發人體的覺知與環境適應的能力；經由身體感覺、反應與動作的探索，來調整身體的使用及影響心理層面，使人們能夠更清楚的認識自我、適應環境和發揮潛能（林大豐，2003)。由此可知，身心學正是一門重視身心整合、強調由內在去經驗身體感受以了解身心現象的研究學門。

因為，身心學這個研究學門是以「身體」為主體，強調探索人體覺察、生物功能和外在環境這三者間的互動關係：透過有系統的理論與方法，經由身體的感覺和反應，以及身體動作的操作，來調整身體及影響心理層面，使人們能夠更清楚的認識自我，發揮潛能；所以，身心學者認為，動作可以提供人們最深刻的感受經驗，動作本身即是一個人生命體的呈現，每一個動作的背後都有其意圖和表達的內容，每一個動作的呈現，在不同的時空下，都會訴說著不同的情緒和感受（劉美珠，2002)。廖和敏（2004）提出，為了逃離痛苦，我們必須從身體感知中抽身；然而，身體如此聰明，它就是一個忠實記錄器，記錄下巨細靡遺的生命經驗。其實讓我們痛苦的不是那些不愉悅的感受本身，而是為了把不愉悅經驗摒擋在外所費的心思和力氣。當我們不感受時，自我和人我關係都會扭曲。如果沒人回應我們的需求，就必須關閉渴望的系統，另外尋代替品來得到滿足。然而，關閉身體內在智慧，我們的生活自然一團糟。透過肢體的活動，心靈開始獲得自由，隨著肢體和呼吸的順暢活動，心靈也會變得靈活，打通阻塞的能量，使我們掙脫枷鎖，打破僵化固定的情感和心理模式（邱溫，2002b)。所以要傾聽身體，順從身體，絕對不要以任何方式壓制身體。身體是你的地基，一旦你開始了解自己的身體，百分之九十九的痛苦就會消失無蹤；一旦你改變了對身體的態度，要向內將會更容易，因為身體已對你敞開，它會允許你進入，開始向你顯露奧秘(陳明堯，2002)。

身心學的觀點可以提供人們一個自我認知的機會，透過實際的活動參與，體會自我的感受、認知到自我需要什麼、瞭解自己為何活及存在的意義（林大豐、劉美珠，2003)。而身心動作教育正是以身心學理論為基礎，所發展出來的，根據其理論內容，再透過身體做動作的探索，來幫助人們自我的潛能開發；其

中「身體經驗的具體化」學習過程是最基礎也是最重要的(Gonez, 1986)。身心動作教育(Somatic Movement Education)就是在身心學的哲思和身心教育的理念下，所發展出來的新的體育課程模式，提出了「重視個人內在經驗體會和反省」的主張，藉由「身體動作」進入自我的內在世界，來重新教育身體與學習對身體的尊重和傾聽（劉美珠，2003a）。每個人都需要成長，而任何能使我更了解自己的經驗和活動都可以視為「成長」過程。成長與自我知覺是人類的存在狀態；它們是經驗，它們是個人生命發展的表達方式。經由協助，我們可以漸漸看清自己的身體、心靈、肢體心靈、生命和夢想。提高自我知覺之後，可以加強我們的優點和創造力，減少內在衝突和恐懼，終於成為自己生命的主宰，再經由探索與發展自我，一個人將可以獲致肢體心靈的和諧，因而達到快樂、幸福的境界（邱溫，2002a）。在我們經歷、探索身體動作各部位的過程時，將會發現生命的每一個層面正以某種方式和身體、心靈緊密連結。如果我們能發現並整合它們之間的關係時，我們的身心就會更和諧，進而也能消除內在的衝突，使身心更健康。

因此，在現代忙碌的生活型態的趨勢下，除了身體的基本適能應加強外，身心覺察及調適、身心控制的能力益顯重要（劉美珠，2002）。而覺察能力的提升，能進一步提供我們對生命意義的探究，並增進自我瞭解，是相當重要的一項能力。身體覺察即是覺察你的身體，意思是指將注意力完全地集中在身體的內在感受，活在自己的身體裡，將無意識的行動提升到意識的層面，進而體察每一個當下；而要能保持那份深刻的存在感，就要能更進一步提升到意無為的關照，直到身和心是密切結合為一而沒有主客體之分的覺察（劉美珠，2003b）。在卓子文（2001）舞者身體覺察能力的開發行動研究中，對舞者實施身心教育課程，課程中，透過呼吸、意象與放鬆方法的學習，讓舞者有了一個共同的改變：即是「覺察」並瞭解到自己以往的身體現象後，清楚的發現，原來可以有另一種「選擇」來「改變」它們，這也影響了舞者對身體的看法及對待身體的態度。可見，身心學及身心動作教育之理念正與教育改革、增進學童能力指標相符合，透過對身體覺察能力的提升，對孩童的生活經驗體會及反省應是有助益的。

二、輔導的理念與目的

輔導是一種愛心事業，也是一種教育的方法，發展中的孩子，有他的需要和困難，輔導的目的便是幫助學生處理他們的需要和困難，以充分發揮其潛能。所以，輔導和教育在目標上是一致的（吳武典，1996）。董媛卿（1995）指出，輔導是協助需要協助者的過程，輔導者是不斷助人的專業人士，只要當事人有如此的需求，不論其是主動或被動，輔導者也應隨時準備好---協助自己以協助他人或協助他人以協助自己。輔導乃是一種助人的歷程或方法，由輔導人員根據某種信念，提供某些經驗，以協助學生自我了解與充分發展。在教育體系中，它是一種思想（信念），是一種情操（精神），也是一種行動（服務）（吳武典，2000）。輔導的最終目的是在協助學生解決問題(教育部，1994)。由此可知，輔導過程，是助人也是幫助自己的歷程。

輔導於學校教育中是不可或缺的。凡是教育工作者，都有輔導的責任，尤其是與學生接觸最多的導師，更是輔導的中堅，是決定輔導成敗的關鍵（吳武典，1996）。但學校輔導人員太過強調輔導的專業性，使得許多人想要參與輔導工作，卻又害怕自己的專業能力不夠，只好採取在旁觀望的態度，結果造成輔導老師獨挑大樑，吃力又不討好，因此，要使輔導工作受到重視，必須朝全體教師共同參與輔導工作的目標前進（段秀玲，1996）。我們學校的課程和教材，還是脫離不了成人所認為的重要經驗；我們學生學習科學和數學，不是因為學生覺得科學和數學能立刻滿足他們的生活需要，而是因為專家學者認為科學和數學對他們的將來很有用。沒有人能否定科學和數學的價值，問題是：如何要他們熟稔這些科目，而又要兼顧他們心理的需要？統合的課程，雖然以擴大了學科的領域，並以彌補了科際的鴻溝，形成整體的現象界，可是仍然忽略了「自我」(吳武典，1996)。因此從小輔導孩子認識自我、接納自我、喜愛自我、愛惜自我是不容忽視的教育課題。

身為教育工作者必須了解，在學校中並非每位孩子都能有良好的適應情形。當兒童對每天的生活無法適應，且不能表現出和自己年齡所期望的行為時，將有害於正常的社會功能而需要特別的輔導，這個兒童及被稱為「不良適應」；在不良適應行為的形成原因「社會和環境的因素」中亦提到：許多情緒和行為

舉止異常的兒童，常常是來自於環境所帶來的壓力，特別是人際互動方面（段秀玲，1996）。而根據實際需要實施團體輔導是必要的。團體輔導是兩個或兩個以上個體的組合，並具共識、互動和規範。團體輔導乃是藉著人際互動以幫助個人的歷程。其基本原理是「催化」—發揮團體內的助力，減少其阻力；在團體中運用自我表露、回饋、嘗試、澄清等策略，可促進自我開拓。設計團體輔導方案，應兼顧問題或需要、方式、情境等三要素；團體輔導的課題是如何針對成員的「問題或需要」，採用適當的「輔導方式」，在適當的「情境」中來實施（吳武典、洪有義、張德聰，2004）。它不只強調統合同時兼顧個人目標與團體目標，輔導者運用團體的策略或活動以解決個別成員的問題，即可視為達成「團體輔導」的主要功能（董媛卿，1995），其目的在透過團體內成員的互動及領導員的催化，而使成員更加了解自己、接納自己、學會表達自己、了解他人，進一步減輕或解除自己的困擾(王文秀，1990)。

輔導工作係因應社會變遷而產生的，應用各項輔導技巧以達到提升教學效率及訓育功能，協助學生認識自己、肯定自己、接納自己使能自我實現，成為一個充分發揮功能的人（段秀玲，1996）。因此，輔導工作就是一種服務，將輔導落實於學校各領域教學中是當今學校教育必須重視的教育課題。

三、身心動作教育與輔導結合的可行性之相關探究

透過對身心動作教育和輔導理念之的共同點，探討身心動作教育與輔導結合之可行性，歸納整理分為(一)身心動作教育與團體輔導皆重視了解自我及覺察能力的提升、(二)身心動作教育提供學童了解及表達情緒的方法、(三)身心動作教育為輔導教學開創另一新方向等三部分，說明如下：

（一）身心動作教育與團體輔導皆重視了解自我、及覺察能力的提升

身心動作教育，重視身體及向內的覺察，透過體驗，能更加了解自己，而擁有更多的選擇。身心學者劉美珠（2003b）指出，透過回到內在和深層自我的接觸，就會逐漸地學習如何享受那來自體內的波動、體會整體合一的存在感，更可以將所學和體認到的經驗，延伸到日常生活中。而團體輔

導是在團體中藉著人際互動以幫助個人的歷程，人類是社會的動物，人類的行為也大都具有社會的意義，透過團體歷程進行的學習，是既真實又有價值的；這種學習包括「了解自己」、「改變自己」、和「實現自我」(吳武典、洪有義、張德聰 著，2004)。團體輔導歷程中，由於不同的成員持著不同的防衛機能來處理自己的經驗，促成團體本身便是一面鏡子，也是一個傳導的媒介，成員不只修正或轉變其防衛機能，以使成員能更真實的面對自己的問題，並勇於邁向自我成長之道（潘正德，1994)。所以，團體輔導是一種群體動力的人際互助過程，此過程的重點在意識思想的覺察和行為的改變，從寬容、宣洩、彼此信任、關心、了解轉變至相互支持的心理治療過程(陳錫銘，1992)。可見，身心學理念提供了人們由身體向內覺察，更加了解自己的新方向，和團體輔中所重視的了解自我、面對自我，以及透過覺察，改變行為等理念，是相互結合的。

身心動作教育，重視身體向內的覺察，及個人的「體驗」歷程，山田曉生(2001)指出：摸索和嘗試錯誤的體驗，對於未來道路的選擇能發揮很大的影響力，增加自我理解的機會；而從各種角度了解自己，體驗課程是最好的方式之一。了解自己是成長的第一步，它是認識宇宙整體的關鍵。一旦你能揭開自己的神秘面紗，更深層的秘密便會自然呈現。想要解決你的人生困惑，有許多線索可循；首先，你必須學會「觀察」(黃春華，1992)。身心學之學者們所介紹的身心學中，對身體的看法比較是「主體性的」，身體既是可以被觀察的對象，身體同時也是個觀察者(石明宗，2003)；透過身心課程的學習，學生能覺知他們內在和外部環境的改變，學習回應當時情況，而且當學生理解到他們有更多的選擇性時，他們的潛能將大大的提升，也能獲得生活中一些必要的、有價值的方法（Bauer, 1999）。因為，若一個人不了解或不認識自己，很可能做出愚昧的行為；如同伊索寓言故事中一隻狗銜著一塊肉看到橋下水中的狗銜著更大的一塊肉，於是心有不甘乃狂吠一聲（吳武典，1996)，其結果卻是令人懊惱的。

輔導的過程中，正是促進自覺，也在幫助了解自我。而身心學是一門探究身心關係和體悟身體智慧的經驗科學，重視內在經驗的體會和反省，以探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動關係的一門藝術和學問

（林大豐、劉美珠，2003）；身心學者深信，若一個人想要更深入地了解自己，學習、成長或改變自己，他/她可以從觀察內在自我的第一人稱角度，來打開先前從未意識到的意識覺察(conscious awareness)，重新檢視自己的身體變化。由上可知，身心動作教育與輔導，皆重視協助個體了解自我，而在了解自我中，必須提升覺察（促進覺知），所以，二者是相互關聯且彼此契合的。

（二）身心動作教育提供學童了解及表達情緒的途徑

動作教育乃為建立於兒童身體能力和運動，與心理的各種機能和情緒有著密切不可分的關係(陳忠仁，1994)；而身心動作教育課程透過活動設計讓孩子藉由身體自然的動作，享受身體的流動，了解身體並能經由身體找到適當情緒宣洩的方式，讓身體與心靈放鬆，對於輔導孩童了解身體、傾聽身體，進而對情緒的表達與處理有更多的選擇，此時行為的發生將會有所改變。因為，人們最能直接表達個人情感或動作的是「身體」，透過動作，人格才有可能將自我表現出來—人是透過肌肉與外界聯絡的（徐蕙芳，1997）。輔導正是以「學生行為」為對象核心，要了解學生行為的核心，可以從覺察「身體」著手，因為了解行為的改善，需要學生對於本身的身體及動作的覺察，當學生的覺察能力提昇，其情緒及行為將渴望改善。

成長階段中，要丟掉憤怒的感覺或去掉不被歡迎的情緒，對於還沒有獨立自主的孩子而言，常是別無選擇，只能選擇壓抑情緒，無處可表達的情緒走了，也帶走了孩子部分的自我。而當我們無法誠實地傾聽自己的內在世界，當然也無法感受外在世界真正發生的事（廖和敏，2004）。因此，學習如何轉化情緒，找到宣洩的出口，是必要的。身體的每一流動（內與外）證明著生命的存在，而生命的展現，除了用「心」去經營外，更需靠身體真實的去呈現；若要活得精采，身與心的結合與互動皆不可少。雷久南(1999)就提到，人們應藉身體來疏導情緒，學習不再壓抑情緒，當負面情感升起時要覺察到，讓自己感受，承認自己生氣、悲傷、或恐懼，不要裝著沒事。所以，輔導學童學習或找到適當的方法來疏導情緒，是一項重要課題。

個體在發展一項身心能力時，是經由一再的嘗試、學習、試煉，直到圓熟為止，每一階段的發展是否圓熟，深深影響下一階段與日後的適應。我們應了解，孩子們的成長是從他所經歷的每一個「生活事件經驗」(從生活事件刺激到『記錄於記憶裡』的整個過程)，結合其當時「身心發展狀態」累積而成的，二者是時時刻刻不停的互相影響的(教育部，1994)。肯恩．戴特沃德於書中也提到：「我發現人體不只是最有活力、最有趣的能量形式，更為我們提供了一個完美的探索架構，讓我們探索肢體心靈的合一性、身心健康以及有創意的自我發展。」所以，當你愈能了解自己肢體心靈的特性，就會擁有更高的自覺（邱溫，2002a）。「表達動作」可以幫助我們開啟感覺和行動的溝通管道，也能激發積極肯定的態度，增強內在的能力（邱溫，2002b)。身心動作教育剛好能提供我們開啟覺察，了解情緒、及使用動作轉化情緒的管道。

心智是透過感官、動作學習外界的事物，並經由動作表達思想（劉又榮，2004)；當孩子們能透過靈活的肢體動作與環境互動，逐步理解複雜世界，也將由此建構心智(陳玉珍，2004)。所以，當他/她能夠深刻地覺察到身體的不同感受，就能逐漸地學習對自我的身體、心理和情緒有所控制，進而讓自我的身心有所成長（林大豐，2001)。從中我們可明顯看出，團體輔導中的重點，在於意識思想的覺察和行為的改變，其正可以透過身心動作教育中的身體覺察提升其省思，再藉由身體動作的探索彼此體驗、信任、找到情緒抒洩的出口，更加了解自己進而改善行為。

身心學者林大豐、劉美珠（2003）提到，身心教育研究者所強調開發覺察能力之重要教育過程，是從對自己身體的覺察為基礎，藉由對身體改變的瞭解到自我情緒變化的體認，進而提升了情緒覺察（emotional awareness）的能力。而當對自我身體的覺察愈敏銳，則對外在世界的變化也會愈敏感，這種身心的敏感度可以增加非語言性的溝通能力，增進與他人（社會化）的覺察（social awareness)；甚至可以在開發身體覺察的基礎下，進一步向外在大自然的環境進行探索與體驗，提升對外在環境覺察（environmental awareness）的能力。因此，透過身心動作教育，在身體各項動作的中探索自己、覺察自己，體驗生命的流動，融入輔導教學中，將

可提供學童更多了解自我身體、開發身體動作的可能性、及情緒的轉化及表達的途徑。

（三）身心動作教育為輔導教學開創另一新方向

進行團體輔導的目的不外是要，提升了解自我、學習適當方法宣洩情緒、建立同理心、人際關係、自我接納、自我表達、自我肯定、提升覺察能力、修正自己行為、合理的情緒表達、學習調適情緒、肢體動作運用，表現自己、探索其他轉移或改善情緒的方法、能探索自我、覺察問題、自我調適、提升自我控制力、肯定人的存在價值、了解並尊重他人的想法與存在價值、正視、表露自己內心的想法、感受、分享彼此的經驗（董媛卿，1995）。身心學主張實際探訪身體，透過系統的理論與方法，進行身與心的對話，以便能開發人體的覺察和增進身體對環境的適應能力。他們從實際的經驗中，深刻地瞭解到自我覺察、自我與他人、個人與團體、自我內在世界和外在世界之間的互動關係，也明確的體悟到，藉由身體感覺、反應與動作的探索，可以來調整身體的使用及影響心理層面，讓人能夠更清楚認識自我、適應環境和發揮潛能。顯示出身心動作教育的目的正與團體輔導之目的相契合，二者相輔相成。

輔導過程中，學生情緒與行為的輔導是一大課題。段秀玲（1996）指出：當學生產生偏差行為時，最好的方法是讓學生透過自覺力澄清自己問題的對錯，並讓學生感覺到老師對他改進自己行為的能力深具信心，學生受到尊重，建立了對自己的信心，也願意改變自己的行為。所以提升學童自我覺察力是改變的重要關鍵。然而，教學方法的研究雖然要追求最適當的方法，卻不能停留在固定的類型，一旦形成固定的模式，其適當性也隨之崩潰。因此，教學研究不必去追求唯一的最適當方法，貴能隨時隨地造成最合乎當時情境的方法（劉焜輝，1998）。身心是相互影響的，張學建、彭季芳(2004)提到，不能自制（情緒失控）的生理上的問題，可能的原因為感情氾濫、長期抑制情慾，應以新的思考模式--我願意去感受，表達我的情緒是安全的，我愛惜我自己，來改善生理上的問題。然而要用什麼方式讓孩子願意感受、表達自己的情緒，進而去發現自己，改進自己，是需

要大家思考、多嘗試、多發明的。而身心動作教育的理念，正提供給我們另一思考方針。

身心學的理論強調透過身體經驗，體會當下的自我，不用和別人比較，不必在乎別人的看法，也不需盲從他人的作風，一切的學習均發生在自己的身體，老師或治療師指適提供引導之方法和途徑，身體是自己最好的老師和治療師。透過身心學的研究與身心動作教育的推行，可以提供人們不同的觀點，改變對自我身體的態度；幫助人們開發對身體的、情緒的、環境的覺知（awareness），以提升自我控制的能力（林大豐，2003）。因此，有了身體，所有改變才有承載的空間，情緒、認知和精神的成長才有家可以進駐；有了覺察力，身體所具備的潛能與智慧才可發揮，豐富生命。壓抑或逃避生活的困擾或情緒，或許暫時減輕了身體的痛苦，但那只能算是治標；傾聽身體內在發出的訊息，面對他、創造更多的可能，才是治本。身體的一舉一動形塑了生命的意涵。了解自我，讓孩童看待世界時有自己的觀點，知道行為有脈絡可尋，而非人云亦云。由此可知，身心動作教育與輔導工作的結合是可行的，也為輔導教學開發另一新方向。

第三節 身心動作教育應用於教學之相關研究與現況

身心動作教育（Somatic Movement Education）就是在身心學的哲思和身心教育的理念下，所發展出來的新的體育課程模式，提出了「重視個人內在經驗體會和反省」的主張，藉由「身體動作」進入自我的內在世界，來重新教育身體與學習對身體的尊重和傾聽（劉美珠，2003a）。近年來，身心動作教育在教學上的應用已日漸受到重視，也有學者陸續將其理念應用於實際教學中，且具有意義及效果。茲將相關文獻整理說明如下：

一、身心動作教育應用於國小教育之研究

蔡琇琪(2004)將身心動作教育課程應用於國小三年級靜定、放鬆效果之行動研究中發現：呼吸覺察活動方案的實施是可行的，學童在透過呼吸獲得靜定及放鬆方面皆具有正面的效果。陳怡真(2004)的身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究中發現：身心動作教育課程為一門值得融入國小體育教學實施的課程，這樣的課程實施對學童的身體訊息、鬆與緊、呼吸的覺察及身體使用的改變等身體覺察能力之提昇有正面效果。林季福(2004)身心動作教育課程應用於開發國小高年級學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究結果發現：身心動作教育課程對脊柱側彎角度之改善與身體側面姿勢（耳-肩）、體前彎、體轉彎與體側彎的改善皆達到顯著差異（$p<.05$）；而且身心動作教育課程對學童的呼吸效能、身體鬆緊自覺、身體使用、身體結構、不良姿勢、身體態度及整體覺察能力之開發有良好的助益。張玉佩（2004）也嘗試將「身心動作教育」概念應用在國小六年級健康及體育課程教學之行動研究中發現：「身心動作教育」概念應用在國小六年級健康及體育課之教學，是可行的，學童對「身心動作教育」所設計的健康與體育課程，感到新鮮有趣，接受度高且反應良好，並提出透過「身心動作教育」概念的課程實施，能提高學童的對身體的認知、尊重、自我覺察能力，進而更加愛惜身體。

在探究中，可以發現身心動作教育應用於國小教育之教學中，學童能藉由體驗身體的動作，感受身體智慧、傾聽身體的聲音、了解自己身體進，而愛惜

自己的身體，提升身體的覺察能力，讓身心得到啟發，可見身心動作教育課程應用於國小教育是可行也是有所助益的，因此值得加以推廣。

二、身心動作教育應用於其他相關教育之研究

卓子文（2002）以七位國立臺北藝術大學舞蹈系大五學生為對象，探討舞者在接受身心教育課程之後，對其身體覺察能力的影響之研究發現：透過身心教育課程中的呼吸、意象與放鬆方法學習，讓舞者有一個共同的改變：即是「覺察」並瞭解到自己以往的身體現象後，清楚的發現，原來可以有另一種「選擇」來「改變」它們。劉美珠(2003c)將身心學的理念應用於大四學生的瑜珈課程中，發現學生們透過以「身體為主體」的探索與了解過程中，發現學生能靜下心來面對、體會及尊重身體，其對身體觀念有所改變；從之前對於體育課或瑜珈課的不好印象及錯誤概念，也因課程中的體驗有了改觀、身體不適也改善了；加上對呼吸的重新體認、學會覺察與放鬆及了解意像對身體正確排列結構之使用的影響，有了更多的自我發現。

劉美珠(2003a)以身心動作教育觀點（肌膜動作探索教材之發展為例）及結合其他身心技巧動作探索的概念與方法，發展一系列開發身體的探索課程，應用在台東大學大四體育課程之教材研究中發現，肌膜動作探索的教材內容與教法的確可行，學生接受度亦高；並且對自我身體的認識、身體的使用、身體的姿勢和對提昇身體覺察能力皆有所成長。由以上可看出，將身心動作教育課程應用於大學教學中，學習者皆可透過課程中動作的體驗，提升身體的覺察能力，也能學習到改變身體的使用、身體舊習慣及對身體態度，透過呼吸與放鬆的運用，學會了改善的方法。Bauer(1999)在使用身心方法於青少年動作教育中之文章提到，已有美國的私立高中，使用若干身心學派技巧，發展了一系列身心技巧為主的活動，以透過身體的操作及活動學習面對身體與自我，來幫助學生回到身體去覺察自我，而且這些體驗的過程是相當寶貴的。

上述研究文獻中，顯示身心動作教育對學生及舞者皆有開發身體覺察能力之效果，尤其是對學童在身體的使用、增加自我對身體的覺察能力、與改善身體的姿勢上，有著良好且正面之影響。也道出「身心學」所發展出的「身心動

作教育」能改善學童的覺察能力，進而能對自己的行為及感受度增強。因此，透過身心動作教育的課程設計，讓孩子提升其覺察能力，透過身體覺察的體驗過程，有助於改善學童情緒及解決問題的能力。

NTTU Library

第三章 研究方法與實施步驟

本研究根據研究目的和假設並參考相關文獻，採行動研究法的研究模式，探討以身心動作教育理念發展課程活動設計應用於國小輔導教學上，實施於屏東縣 k 國小四~六年級六位學童，針對學童對活動方案接受度以及在覺察能力提升對改善情緒及行為的實施效果進行分析。研究者先著手設計「試探性」輔導行為及情緒困擾學童活動方案三週共六堂課，並於九十三學年度下學期實施第一階段的試探性教學活動，根據試探性教學，檢討修正並調整教學內容，進行十週共二十節正式活動方案的編排；接著，於九十四學年度上學期進行第二階段的正式活動方案的實施。最後依據教學實施歷程紀錄，提出本研究所編排的輔導情緒及行為困擾學童之教學活動課程的實施現況與建議。本章分成五節說明研究的實施方法，依序以研究架構、研究對象、研究方法與步驟、研究工具、資料分析來進行說明。

第一節　研究架構

本研究之研究架構，是從身心學的觀點出發，以身心動作教育為理念，並以自我探索與覺察、動作開發與情緒表達、人際關係為三大主要目標，設計編排適合輔導國小四到六年級學童改善行為與情緒困擾之教學活動方案，透過進行此教學活動方案，來提升學童覺察能力、改善情緒及行為困擾，並於歷程中對相關文件資料的蒐集與探究，進行教學省思以統整出本研究的研究結果，及提升研究者之專業成長。

研究架構如圖 3-1-1 所示：

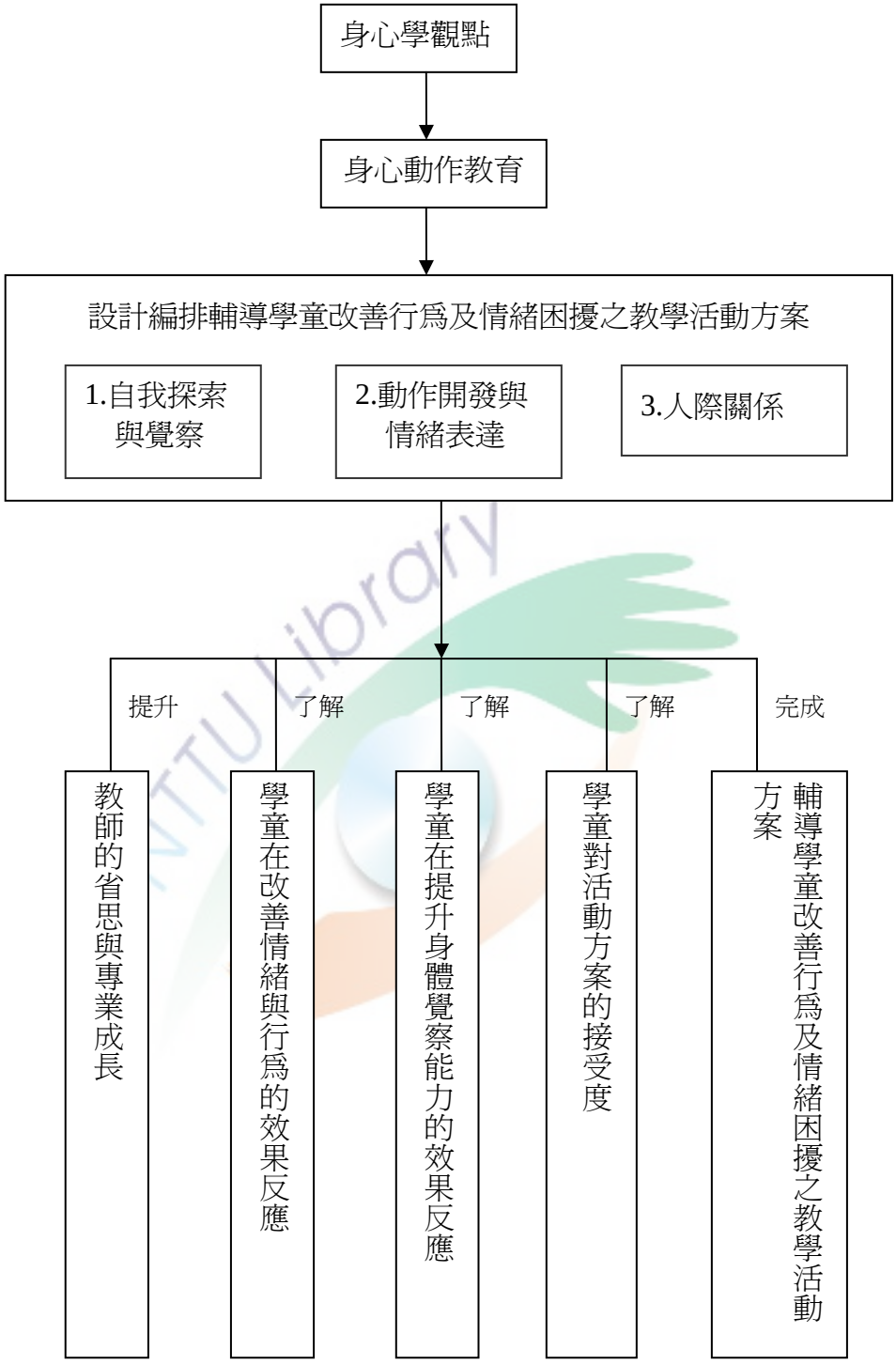

身心學觀點
身心動作教育
設計編排輔導學童改善行為及情緒困擾之教學活動方案
1.自我探索與覺察
2.動作開發與情緒表達
3.人際關係
提升
了解
了解
了解
完成
教師的省思與專業成長
學童在改善情緒與行為的效果反應
學童在提升身體覺察能力的效果反應
學童對活動方案的接受度
輔導學童改善行為及情緒困擾之教學活動方案

圖 3-1-1　研究架構圖

第二節 研究對象

本研究對象選取的考慮因素，茲分述如下：

一、由於研究者目前服務於屏東縣 K 國小，在學校擔任導師兼輔導工作，有協助導師作相關輔導工作的職責，為能學以致用，實際行動發揮所學以期有所助益，因此選擇所任職之職場的學生為研究對象。

二、透過輔導室的認輔制度的實施，由各班導師根據其觀察與了解，推薦班上需要認輔之學生，並將需輔導學生之行為特徵及學習情形做一簡明描述；研究者則依據認輔表上導師之填寫之行為特徵（在情緒與行為上有困擾之學童）做初步的篩選，選出了十位學童。

三、根據本研究之目的，與這十位學童之導師進行訪談，進一步了解該生之情緒狀態及行為表現，再做一次審慎的選擇，確定選出六位在情緒與行為上有困擾（無法覺察自己及他人情緒、易發脾氣、衝動行為、喜捉弄同學、言行粗魯）之學童為研究對象，其中因為導師提出之認輔學童中僅有一位是女生，為顧及課程的實施需有身體的互動與部分接觸，因此選擇六位學童皆為男生。

四、此六位學童的情緒及行為特徵是，S401 會濫發脾氣、打人、人際關係差；S402 做錯事時，不能接受勸導且態度惡劣，會有負面行為發生；S501 喜愛捉弄他人、易與同學爭吵，覺察力與人際關係差；S502 則容易濫發脾氣，態度不佳；S601 常說粗話愛唱反調，會欺負弱小；S602 是容易生氣，常和同學起衝突，不合群，也常捉弄同學和說粗話。

五、由研究者與這六位學童之導師說明本課程活動特質及小團體輔導之目的後，協助學童的家長了解本課程活動並取得家長同意其子弟參與小團體輔導---「開發覺察快樂學習營」。

輔導人員應能利用輔導活動教學進行各種輔導工作及服務，協助學生適應環境增進自我認識及生活適應的能力之責，而辦理小團體輔導，正是想協助適應不良或行為偏差學生。因此，本研究以屏東縣 K 國小四到六年級各班導師提出需要認輔之學生，再從其中選擇在情緒與行為上有困擾之學童為研究對象。

第三節 研究方法與步驟

研究者根據教學現場之經驗及觀察，發現部分國小學童在情緒與行為確實有困擾，所以開發課程來提高覺察及改善情緒與行為，協助孩子解決其困擾以達身心平衡是有必要的。因此，本研究以身心動作教育為發展理念，整合研究者於台東大學進修時，劉美珠教授所授與的相關課程及參與身心動作教育研習所學的課程內容，編排出「輔導國小學童改善情緒與行為困擾之活動方案」，先於九十三學年度第二學期試探性六堂實施課程後，將試探性結果列為編排成二十節課的「正式」輔導國小學童改善情緒與行為困擾之活動方案依據。在試探性課程編排期間，持續與專家學者進行諮商且予以指導修正，於九十四學年度第一學期實施正式活動方案。此種模式屬於行動研究，是以不斷在實施過程中獲得省思與成長的方式進行，因此，研究者參考學者（王文科，2000；陳伯璋，1988；黃政傑等，1996；潘義祥，2002）的質的研究方法之行動研究歷程，確定研究流程並據以安排研究步驟。

一、研究流程

本研究以行動研究法不斷循環的研究歷程為研究態度，首先是研究者在教學情境中發現問題，然後蒐集初步資料及相關文獻以擬定實施計畫，發展行動策略與課程設計，蒐集證據以評估是否達到教學成效並解決問題，最後整理、分析資料、歸納結論、公開呈現並提出建議。本研究流程如下，圖 3-3-1：

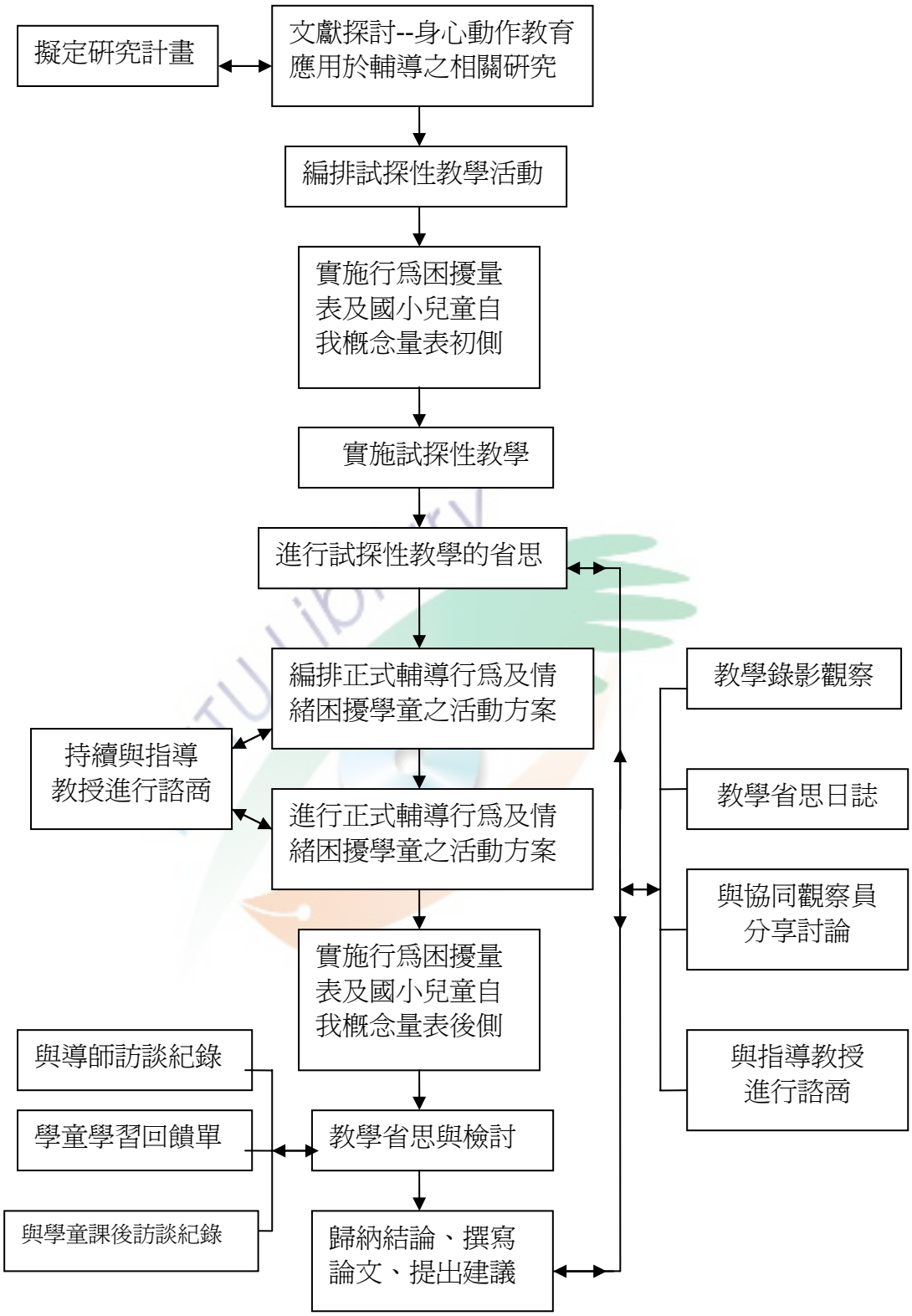

擬定研究計畫
文獻探討--身心動作教育應用於輔導之相關研究
編排試探性教學活動
實施行爲困擾量表及國小兒童自我概念量表初側
實施試探性教學
進行試探性教學的省思
編排正式輔導行爲及情緒困擾學童之活動方案
持續與指導教授進行諮商
進行正式輔導行爲及情緒困擾學童之活動方案
實施行爲困擾量表及國小兒童自我概念量表後側
與導師訪談紀錄
學童學習回饋單
與學童課後訪談紀錄
教學省思與檢討
歸納結論、撰寫論文、提出建議
教學錄影觀察
教學省思日誌
與協同觀察員分享討論
與指導教授進行諮商

圖 3-3-1 研究流程圖

二、研究實施時程表

本研究之研究實施程序及時間，如下表 3-3-1：

表 3-3-1 研究實施時程表

步驟	時間	主要研究工作
發現問題 選定研究主題	93 年 10 月 ～ 94 年 4 月	＊ 形成研究問題 ＊ 閱讀、蒐集整理文獻 ＊ 確定研究方向 ＊ 擬定實施計畫 ＊ 試探性教學內容編排
實施試探性教學	94 年 5~6 月	＊ 進行六節試探性（每節 50 分鐘）之「輔導學童身體覺察、改善情緒與行為」活動方案教學
與指導教授研討 參閱文獻	94 年 6~8 月	＊ 彙整試探性教學資料，進行教學反思 ＊ 進行研究計畫口試
澄清情境收集資料 研發並準備教具	94 年 1 月 ～ 94 年 8 月	＊ 檢視學生背景 ＊ 準備教具並進行教學情境佈置 ＊ 訓練協同觀察員
發展行動策略 收集證據 評估實施成效	94 年 10 月 ～ 95 年 1 月	＊ 進行「身體與我~傾聽身體的呼吸與聲音」主題 ＊ 進行「探索身體的情緒與動作」主題 ＊ 進行「有你真好－換個角色感受大不同」主題
整理資料 撰寫論文	95 年 2 月 ～ 95 年 7 月	＊整理及分析質性資料進行描述，如學童學習回饋單、與導師訪談紀錄、與學童課後訪談、教師教學日誌、專家學者的指導、與協同觀察員分享討論紀錄等。 ＊撰寫論文、公開呈現。

三、研究步驟

依據研究流程，研究者將分成下列九項步驟進行研究：(一）設計與實施研究課程（二）尋求協同觀察員（三）實施試探性教學活動設計（四）檢核試探性教學活動方案的設計（五）編排正式教學活動方案（六）實施正式研究課程前的準備工作(七)實施正式教學活動方案(八)蒐集資料，進行教學省思(九)歸納結論，提出建議。茲說明如下：

（一）設計與實施研究課程

研究者在確定以輔導行為及情緒困擾學童為對象，以改善其困擾為課程設計進行教學活動及研究後，則以身心學理念下之身心動作教育為設計課程主要內容，並以劉美珠教授開發與教授之相關教學活動為主，以及相關文獻及坊間輔導書籍等為輔，編排輔導行為及情緒困擾國小學童之活動方案，期能使學童學透過一系列課程，幫助及改善有困擾學童的負面情緒及不當行為。其過程分述如下：

1. 教學活動方案的萌發：由於研究者參與了身心學相關課程的學習與相關研習活動，親身經歷其中的體驗，引導我深入內在自我，每次身體的經歷是深刻、喜悅的，也能接受新的嘗試挑戰，開啟了更寬廣的身心成長旅程。因此，研究者於 2004 年將「身心動作教育」概念嘗試應用在國小六年級健康及體育課程之教學，發現透過「身心動作教育」概念的課程實施，能提高學童的對身體的認知、尊重、自我覺察能力，進而更加愛惜身體，深切感受到「身心動作教育」所重視的「覺察及內省」的體驗及學習歷程，很適合運用於輔導孩子的行為及調適情緒上；於是，興起設計輔導行為及情緒困擾學童之活動方案，並加以實施的想法。自民國九十三年十月起，研究者開始進行蒐集相關文獻資料，及進行試探性課程的設計。
2. 試探性研究課程的設計及實施：自民國九十三年十月開始，至九十四年三月，為試探性研究教學活動設計階段。為了能讓正式實驗課程更完備，研究者設計六堂試探性教學活動。透過試探性教學活動，引導學童進行呼吸、放鬆、身體覺察、情緒覺察及同理心的體驗活動，進行教學省思。試探性教學從九十四年五月起，實施六堂教學活動，由於學童是來自四到六年級的學生，因此選擇於中午午休時間實施，以不影響各學童受教權為主。
3. 正式課程的設計與實施：自九十四年一月開始至九十四年七月，為正式實驗課程的設計完成階段。本研究之活動方案中的教學內容的設計，除了由研究者蒐集的相關文獻資料外，亦彙整與身心動作教育專家劉美珠教授及協同觀察員的建議，完成正式實驗教學方案。實施正

式課程設計之教學研究階段，則由九十四年九月起，以每週兩節課，每節課 50 分鐘進行實施，共計十週。

4. 課程設計活動方案之歸納、分析與評鑑：在教學實施階段，不斷的評估、修正本研究之教學活動方案的設計及實施，並透過學童學習回饋單、與導師的訪談紀錄、教師教學日誌、與協同觀察員的對話紀錄、與專家學者的諮商、與學童的課後訪談、教學前後學童在行為困擾量表及自我概念量表紀錄之變化等進行資料分析，加以歸納，提出建議。

（二）尋求協同觀察員

行動研究貴在實施過程中不斷的省思與修正，但為了於進行實驗教學時亦能獲得多方客觀的意見，讓研究結果更具完備，協同觀察員實有存在之必要。考慮本研究相關之內容，研究者認為此觀察員需要具備的重要條件是，必須曾參與身心學相關課程為較適當。因此邀請與研究者同在台東大學體育教學碩士班進修之黃老師，擔任本研究的協同觀察員以拍攝影片之觀察，給予教學上的建議。因為黃老師曾參與身心學課程的研討與體驗，且對此學門亦有深切之感觸與興趣；在研究者與其說明本研究方向與目的後，黃老師樂意針對本研究教學實施的過程，提供教學活動設計與教學進行時的建議。

（三）試探性研究前的準備工作及實施

1. 編寫家長同意學童參與本研究之同意書，以取得學童參與本研究的家長同意書，詳細內容請參閱（附錄一）。
2. 取得家長同意後，進行六位學童於研究前之行為困擾量表[1]及國小兒童自我概念量表施測[2]，以了解在未實施課程前之情緒與行為狀態，本量表經作者同意（如附錄二）後使用，對研究對象實施前測。
3. 本研究由於是以身心動作教育理念應用於輔導教學，研究者僅能就在

[1]此量表的測驗功能主要在評量學生之行為困擾，以協助輔導及補救工作推展，適用對象小四至國三（李坤崇、歐慧敏，2003）。

[2]此量表的測驗功能主要在了解國小中高年級的兒童自我概念的發展狀況；協助兒童提升自我概念並增強生活方面的適應，適用對象小四至小六（吳裕益、侯雅齡，2000）。

暑期在台東大學進修身心學相關課程及有關研習所學為基礎及背景，實為有限。而且，在教學的引導及實施小團體輔導（之前輔導大都為個案或班級輔導，來自各班學童之小團體輔導是頭一遭）皆是新的嘗試。所以，為能使正式實施研究教學方案時能更加流暢，研究者先設計六堂課的試探性教學方案，以了解學童對此教學活動安排程序、教具使用狀況、教師引導語彙等方面的接受度與反應，作為研究者在正式實施研究課程的經驗。

4. 試探性教學對象以屏東縣 K 國小三到五年級學生（正式教學實施時該些學童則升級為四到六年級）為對象，共六名。採小團體輔導的教學安排，故預試的教學活動以安排在中午的時間，共六節課來實施。在試探性教學活動結束後，以「試探性教學觀察錄影」、「試探性教學教師日誌」、「試探性教學童學習回饋單」、「與協同觀察員的省思對話」等資料，進行觀察並紀錄試探性教學中，學童對於教學內容的反應，及教師進行教學省思後所得，盼能透過試探性活動方案的實施，省察教師的教學，將結果列為編排正式實驗教學活動方案設計的修正參考來源，以設計出更完備的正式活動方案。本研究之試探性活動--輔導學童身體覺察、改善情緒與行為活動方案設計，詳細的活動教案請參閱（附錄三），在此僅以表 3-3-2 的簡案來說明：

表 3-3-2 試探性研究之教學活動方案的設計簡案

單元	單元名稱	活動時間	單元目標	使用教具	活動內容
一	「感動」身體—呼吸	94.5.16(一) 12:30~13:20	1.重新了解呼吸。 2.透過呼吸覺察身體的改變。	手帕 手提 CD 柔和音樂	1.體驗呼吸 2.活動筋骨 3.體驗鬆緊
二	身體放輕鬆—海闊天空任我遊	94.5.19(四) 12:30~13:20	1.透過呼吸體驗放鬆的感覺。 2.透過球，感受張力的改變，用力之後放掉的感受。 3.了解情緒，可透過呼吸與身體放鬆的方式，得到紓解。	橡皮筋 軟球 音樂	1.體驗放鬆 2.感受身體的鬆緊 3.體驗身體放鬆心情(感覺)的變化
三	起身 Easy go	94.5.23(一) 12:30~13:20	1.能了解身體每天無時無刻皆必須抵抗地心引力。 2.能找到起身的最適當、最省力的方式。 3.了解除了對抗也能找到其他方式去回應。	音樂 人體骨骼模型	1.了解地心引力的存在。 2.如何起身：如何讓自己的起身能有效率、省力、輕鬆？ 3.學習起身：順著地心引力(地板)、找到支點、找身體結構。
四	身體 會說話	94.5.26(四) 12:30~13:20	1.了解表達情緒除了語言外，身體也能表達情緒。 2.提升對自己身體的覺察。 3.當情緒來時，能轉化負面情緒，避免不當的行爲出現。	手提 CD 鼓 柔和音樂 空白面具	1.藉由觀察戴面具者的身體動作，了解身體也會說話（表達情緒）。 2.透過體驗感受身體的喜、怒、哀、樂，提升對自己身體的覺察。 3.了解身體的反應，覺察身體的改變轉化情緒。
五	覺察所在處處 任我遊	94.5.30(一) 12:30~13:20	1.實際體驗並了解身體的每一部位皆是重要的。 2.能感受、觀察他人，並與引導協助他人。 3.能覺察自己與他人的關係，避免衝突發生。	大型充氣槌 手提 CD 柔和音樂 軟墊	1.透過角色的互換，體驗同理心。 2.透過位置的移動過程中，體驗避免衝突的方法就是覺察自己與他人的關係與所處環境。
六	做自己身體的主人	94.6.02(四) 12:30~13:20	1.能感覺身體中心（肚臍）與末稍（四肢）的關係，。 2.能發現自己身體活動的習慣方式，及做自己身體主人的樂趣。 3.能由活動覺察自己身體及傾聽他人。 4.能與人相互合作。	手提 CD 柔和音樂	1.藉由海星的活動，感覺身體中心(肚臍)與末稍(四肢）的關係。 2.透過練習，發現自己身體活動的習慣方式，及做自己身體主人的樂趣。 3.藉此活動覺察自己身體及傾聽他人，與他人相互合作。

（四）檢核試探性活動方案的教學活動設計

在實施試探性活動方案時，研究者一面實施試探性研究的小團體輔導教學，一面觀看教學錄影帶與協同觀察員討論教學內容與實施現況。試探性研究教學結束後，向學者專家請教與討論教學時所遇到的困境及體驗，請學者專家檢核此階段的教學活動。透過徵詢雙方觀察結果，彙整研究者、協同觀察員、專家學者等三方對試探性研究教學活動的檢核意見及建議，作為編排正式研究教學活動方案設計的依據。

（五）編排正式呼吸覺察教學活動方案

研究者除了依據實施試探性研究活動方案時所蒐集的資料外，再參考協同觀察員和學者專家針對輔導情緒與行為困擾學童的課程設計項目的選取、教學活動的編排及教學情境安排的建議，以及研究者在進行試探性研究教學的體驗及省思，進行編排正式實驗教學活動設計及實施，詳細內容請參閱附錄六。

（六）實施正式教學活動方案

編排正式活動方案後，實施教學，進行研究。

1. 實施課程時間：本研究以民國九十四學年度上學期，第二週至第十一週為輔導學童身體覺察、改善情緒與行為活動方案的實施時間，每週二節，共進行 20 節課，每節上課時間為 50 分鐘。
2. 實施對象：為屏東縣 K 國小四至六年級有情緒或行為困擾的學童，共六名。
3. 正式輔導學童身體覺察、改善情緒與行為的教學活動安排大綱，如下表 3-3-3：

表 3-3-3　正式研究之教學活動安排大綱

主題	單元	單元名稱	活動時間	單元目標	使用教具	活動內容
一、身體與我~傾聽身體的呼吸與聲音	（一）	吹氣大王	50 分鐘	1.能靜下心來。 2.了解人體的構造。 3.感受呼吸及呼吸時身體的變化。 4.能感受情緒的變化。	笛吹 BB 糖 象笛	呼吸課程 1.用鼻子吸氣，利用 BB 糖、象笛放於嘴上慢慢吐氣。 2.丹田呼吸
	（二）	身體氣功	50 分鐘	1.能靜下心來。 2.感受呼吸及呼吸時身體的變化。 3.能感受情緒的變化。	人體骨骼模型&圖 象笛 軟球	呼吸課程 1.躺下放鬆，身體彩繪。 2.吸氣，將「象笛」放於嘴上慢慢吐氣（象笛伸長），覺察身體的改變。 3.運用軟球，感受呼吸覺察身體。
一、身體與我~傾聽身體的呼吸與聲音	（三）	超級動作王	50 分鐘	1.從生氣的身體動作中，找到一個儀式型動作。 2.能透過儀式型行動作，當負面情緒出現時，可以用儀式型動作將情緒釋放。	象笛 音樂	1.當生氣時，該怎麼辦？有什麼動作可替代？ 2.自己找到儀式型動作來，用動作把情緒放出去。
	（四）	身體停看聽	50 分鐘	1.感覺身體的不同位置，不同的姿勢位置。 2.在那個位置上，把心靜下來，願意去做身體的事情。 3.能靜下心來感受身體及情緒的變化。	象笛 抱枕 音樂	1.感覺身體的不同姿勢位置，就在那個位置上，感受呼吸、姿勢如何、感覺如何？ 2.用力扳住，有個東西在那裡，先把注意力放在那裡，把心靜下來，專注去做身體的事情。
	（五）	聞「樂」起舞	50 分鐘	1.能隨著音樂自由起舞。 2.能展現自己感受當下身體的感受。 3.能靜下來感受呼吸及身體。	不同典型的音樂 （有快有慢）	1.不同的音樂讓孩子自由舞動，感受呼吸及身體的感受。 2.舞動後躺下，靜心。
	（六）	身體聽診器	50 分鐘	1.換個角度看身體。 2.感受身體的存在。 3.感受身體（痛點）。 4.能更了解身體愛惜身體。	音樂 亮光球 （有彈力）	1.將身體任一部位放置於彈力球之上，感受身體。 2.運用彈力球與身體的接觸與壓迫，感受身體。
	（七）	無敵搥搥功	50 分鐘	1.能運用身體動作、使用適當的力氣，取得平衡。 2.經驗動作、感受當下的呼吸與找到適當的力。 3.能專注靜下心作動作。	音樂 塑膠鎚	1.在小桌子上放置四個大型骰子，用塑膠鎚從底層打擊，一階一階打。 2.感受每一個身體動作。

	（八）	「水球」裡有「我」	50 分鐘	1.透過水球體驗覺察身體的變化。 2.體會水球有如身體。 3.感受身體內部的水波動。	音樂 水球	1.觀看水的結晶圖片。 2.心隨身走感受呼吸、脈搏、心臟的跳動、血液的流動。
二、探索身體的情緒與動作	（九）	高手過招	50 分鐘	1.提升專注力、思考能力。 2.感受身體當時的情緒。 3.能覺察身體的變化並找到方法改善(例如緊張時可以深呼吸)。	音樂 疊疊樂	1.專注力的課程設計：地上畫一條線，蹎著角尖、腳根、平常走，或拿東西來走。 2.玩疊疊樂遊戲，感受過程中的身體情緒及感受。
	（十）	神奇雕像	50 分鐘	1.透過喜怒哀樂的動作創作與體驗，覺察身體(肌肉的鬆緊感受)的變化及無限可能性。 2.透過經驗身體動作，進一步感受情緒與身體的相關，提升覺察能力。	音樂 隨地取材（如桌子、軟墊、球等）	1.分成創作與被操作二組，做出各式各樣的動作，感受身體的變化。 2.操作身體與觀摩中覺察自己及他人身體情緒。
	（十一）	舞動身體—跟煩惱 Say Goodbye！	50 分鐘	1.了解舞蹈不應限制於某種形式。 2.感受身體血液的流動。 3.覺察身體的變化與情緒。	音樂	1.伸展與放鬆。 2.隨著音樂及接受引導而舞動身體。 3.在律動中，人的能量不同、情緒也不同；人的情緒會變。
二、探索身體的情緒與動作 三、有你真好---換個角色感受大不同	（十二）	登峰造極	50 分鐘	1.提升專注力、思考能力。 2.感受身體當時的情緒。 3.能覺察身體的變化並找到最適合自己的動作方式來創造佳績。 4.能覺察他人與人合作。	音樂 坐墊	1.將身體以任何方式站在坐墊上，越疊越高。 2.在遊戲中找尋經驗最好的身體姿勢，創造巔峰。 3.在幫忙放坐墊時，覺察他人的需要，爲對方著想，共創佳績。
三、有你真好---換個角色自己大不同	（十三）	我是大明星	50 分鐘	1.從不同角色的扮演體會他人感受，進能覺察他人。 2.能設身處地爲他人著想。	音樂 劇本	角色扮演，設身處地（同理心）的換角色扮演。
	（十四）	你我形影不離	50 分鐘	1.能表達自己，覺察他人情緒，培養同理心。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動，了解如何和他人快樂共處。	音樂	1.影子遊戲的動作跟隨。
	（十五）	鏡中有你有我	50 分鐘	1.能表達自己，覺察他人情緒，培養同理心。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動，了解如何和他人快樂共處。	音樂 鏡子	1.鏡子遊戲的動作跟隨

	（十六）	身體的回音	50 分鐘	1.能表達自己，覺察他人情緒，培養同理心。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動，了解如何和他人快樂共處。	音樂	1.回音遊戲的動作跟隨。
	（十七）	「繩繩」相扣	50 分鐘	1.能表達自己覺察身體。 2.能觀察感受人與人之間的互動，展現身體的可能性。	音樂 童軍繩	1.繩子的牽引，二人拉住繩子，向外的牽引力量，不可以讓繩子彎曲鬆掉。
	（十八）	你我一「棍」牽	50 分鐘	1.能表達自己，覺察他人情緒，培養同理心。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動。	音樂 細棍	1.二人一組，用手指互相牽引，感受自己及對方，不可以讓棍子掉落。
	（十九）	「球球」你「球球」我	50 分鐘	1.能表達自己，覺察他人情緒，培養同理心。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動。	節奏拍子明確的音樂 亮光球（彈力球）	1.丟球彈地的互傳遊戲 2.配合音樂彈地傳接球。
	（二十）	「鬆緊」一把抓，你我關係佳！	50 分鐘	1.能身體放鬆，信任他人，感受當下美好。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動，為對方著想。 3.提升覺察能力。	音樂 亮光球（彈力球）	1.身體放鬆往後倒，另一人在後接住。 2.二人一組，運用球來按摩對方。

（七）蒐集資料，進行教學省思

實施正式活動方案後，研究者根據學童學習回饋單、與導師的訪談紀錄、教師教學日誌、與協同觀察員的對話紀錄、與專家學者的諮商、與學童的課後訪談、教學後學童在行為困擾量表及自我概念量表紀錄之變化等進行資料分析，探究進行「輔導學童身體覺察、改善情緒與行為之教學活動方案」的實施現況與效果。

（八）歸納結論，提出建議

經過一系列的教學過程及省思後，歸納出屏東縣 K 國小四至六年級的六位學童進行「輔導學童身體覺察、改善情緒與行為之教學活動方案」的研究結論，並提出以實施「身心動作教育課程」來輔導有情緒及行為困擾國小學童之效果與建議，以供國民小學在輔導及協助情緒及行為困擾學童之參考。

第四節　研究工具

本研究工具包含學童學習回饋單、教學活動摘記表、教師省思日誌、導師的觀察紀錄表、與導師的訪談紀錄、與學童的課後訪談、與協同觀察員的對話紀錄、教學前後對學童在行為困擾量表及自我概念量表的前後測紀錄等八項，分別說明如下：

一、學童學習回饋單

本研究以學童課後學習回饋單，蒐集學童的於課堂之體驗及其對該一節課教學活動內容的評價，採以勾選方式及簡單文字或畫圖方式，以作為本研究進行探討教學活動方案實施效果時的參考資料。學童課後學習回饋單的內容會依該節課程的修正而有修改，本研究所設計的試探性及正式課程之學童課後學習單請參閱（附錄四及七）。

二、教學活動摘記表

研究者於每節課的教學之後，紀錄教學活動的實施情形、學童發表內容與表現、以及進行教學過程的發現和省思，記載教學和學習的情形，作為瞭解教學效果與調整教學活動設計的依據，內容請參閱（附錄五）。

三、行為困擾量表及國小學童自我概念量表的施測紀錄

本研究除了上述相關的研究工具外，為能使資料有更客觀及完備的參考數據，研究者取得行為困擾量表（李坤崇、歐慧敏，2003）及國小學童自我概念量表（吳裕益、侯雅齡，2000）作者同意，於實施課程前與後加以施測，並以前後測之結果比較，作為教學效果與研究結果之討論參考依據，其彙整之結果請參閱（附錄八及九）。

四、教學省思日誌

研究者於教學過程中及課後觀看教學錄影帶時，會再次的省思與檢討，並

將所思所得紀錄下來，並作為瞭解教學效果與調整教學活動設計的依據，內容請參閱（附錄十）。

五、學童的事後訪談紀錄

本研究為了更深入了解學童內心的感受，補充學童填寫教學活動方案學習回饋單的表達內容，將進行的事後訪談過程，並予以錄音，擇要紀錄進行對話內容，作為瞭解教學效果與調整教學活動設計的依據，內容請參閱（附錄十一）。

六、導師觀察紀錄表及與導師訪談紀錄

在進行教學活動方案的過程中，研究者為了收集學童們對於整個活動方案的感受及情緒或行為上的改變，設計了導師的觀察紀錄表（如附錄十二）並加上與導師的訪談，以視為本研究進行探討輔導學童身體覺察、改善情緒與行為活動方案的實施效果之文件資料。

七、協同觀察員的課後檢核與建議紀錄

在實施每一節輔導學童身體覺察、改善情緒與行為活動方案進行結束後，研究者（亦是教學引導者）會與本研究的協同觀察員針對活動方案的實施過程、教學引導者與研究對象的表現、師生互動情況等觀察結果，進行課後的檢核與建議，並紀錄做為重要敘述句的文字資料，以提供研究者進行研究結果討論，內容請參閱（附錄十三）。

第五節　資料處理分析

本研究採質的研究之行動研究法，所蒐集的資料可分為兩大類，第一類是影音資料，包括紀錄實施活動方案時，研究現場的聲音及影像資料，以及與專家學者、協同觀察員的課後討論和研究對象及班導師之事後訪談錄音資料；第二類是文件資料，即是各類課後學習回饋單等文書資料，並輔以行為困擾量表、國小學童自我概念量表的前後測結果分析解釋，為本研究的研究資料提供客觀、中立與完整的呈現。茲說明如下：

一、資料的處理

為使研究過程與結果能客觀、中立且完備的呈現，研究者將本研究所蒐集的資料，做以下的處理：

（一）教學實施現場錄影資料部分

研究者於教學實施時進行錄影，將觀察所得的學童課間發表、對話內容進行紀錄並紀錄教學進行時的發現與心得，以提供研究者於進行教學之省思與修正。

（二）對話錄音內容部分

本研究錄音資料包括：課程實施現場錄影的同步收音內容、研究者與協同觀察員的課後省思紀錄、與導師的訪談紀錄、與學童課後訪談紀錄、與身心動作教育專家進行的教學活動檢討紀錄等，皆由研究者轉譯成資料，做成重要敘述句的文字資料。

（三）文件資料部分

研究紀錄中為了保護參與研究者的權益，研究中所有的名字，均易名處理。參與研究人員的名字，第一個英文字母代表身分，R 代表研究者，T 代表教師，S 代表學童。第二個數字或字母代表人名代號或年級，第三及

四個數字代表編號，如 S401 代表四年級編號 1 的學童，T401 代表學生 S401 的導師，TH 代表 H 老師。本研究參與人員的主要身分與相關重要文件資料提供來源，如下表 3-5-1。研究者將以各研究參與人員提供之文件資料，進行教學省思與修正，並依據資料分析與歸納教學效果與研究結果。

表 3-5-1　研究參與人員與相關重要文件資料提供表

代號	身分	提供的文件資料
S401、S402、S501、S502、S601、S602	研究對象，共 6 人。	學生學習回饋單
R	研究者暨教學實施者	教學活動摘記 教學省思日誌
T401	S401 的導師	導師觀察紀錄
T402	S402 的導師	導師觀察紀錄
T501	S501 的導師	導師觀察紀錄
T502	S502 的導師	導師觀察紀錄
T601	S601 的導師	導師觀察紀錄
T602	S602 的導師	導師觀察紀錄
TH	協同觀察員	教學活動檢核表

（四）量表施測資料

量表施測結果之紀錄，依據行為困擾量表、國小學童自我概念量表的前後測結果資料進行分析與歸納，作為教學效果與研究結果之參考依據。

二、資料的分析

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

（一）原始初步的資料分析

教學實施後的各項資料，將作為研究者進行活動方案的教學安排修正與自我教學省思，以及探討學童對該節活動的接受度與改善情緒與負面行為效果方面的資料。

（二）歸納整理後的分析

研究者將初步所得資料，經轉譯及編碼處理後，作初步分類，整理成文字稿。文字稿完成後，與身心動作教育專家進行諮商及和協同觀察員進行討論，將資料(包括學習回饋單、行為困擾量表及國小兒童自我概念量表的前後測、觀察紀錄、導師訪談紀錄、學童訪談的蒐集及研究者的教學省思日誌等)加以彙整，依學童對課程的接受度、在身體覺察能力之提升效果、改善情緒及行為困擾的效果等類目歸納出結果；此外，針對研究者教學省思日誌及觀察員建議，以教學活動設計、教學活動過程以及學童反應等三方面進行省思工作，以促進專業成長。

（三）形成描述架構

研究者透過對上述資料的重複閱讀與思考、分類與比較，建立初步的描述架構，研究者再依據過程中不斷的資料回饋及省思，從新的發現與體驗中修正與調整，形成一次次的循環行動，使描述架構漸漸成型，完備呈現。

NTTU Library

第四章 研究歷程

本章內容為介紹本行動研究中，關於身心動作教育課程應用於小團體輔導以提升覺察改善學童情緒與行為困擾之教學活動方案設計與實施歷程做一介紹。第一節先說明試驗性研究實施之歷程，並以其發現的問題，作為正式實施課程進行輔導的修正。第二節再說明正式實施研究之過程。

第一節　試探性研究實施之歷程

本節為說明試探性研究實施之歷程，分為一、試探性活動方案設計之緣起；二、試探性研究活動方案設計；三、試探性研究實施時發現的問題與討論省思；四、試探性研究實施方案之結果分析；四、試探性研究給予正式研究課程的修正及啟示，分別說明如下：

一、試探性活動方案設計之緣起

本研究的教學活動方案設計概念之起源，主要分為二方面：身心教育理念啟發現今教育之省思及學以致用能教學相長、進而解決問題，分別說明如下：

（一）身心教育理念啟發現今教育之省思

研究者自從在台東大學進修課程中，接觸了身心學相關課程，開啟了身體的向內探索，身體的覺察能力亦與日益增，這樣的切身的經歷，若非親身體驗，是無法也很難體會的。研究者於國小任教多年，常見學童因不了解自己的身體，無法覺察自己與他人，產生了價值觀的扭曲與生活上的困擾，不禁令人感到憂心。教育的目的不外乎希望學童能夠快樂成長，成為一位身心健全的人，但大環境的改變、資訊媒體的渲染，似乎無形中皆在引導著孩童向外看齊、向外在追求，已忽略了向內看、了解自己；反觀在教育上，也因升學的考量，學校、老師、家長、學童，亦忽視對自己身

體及自我了解的重視。研究者就在劉美珠老師的教導下，與參與相關身心教育各項學習中，發現了身體的智慧及其所蘊藏的能量與潛能，將能開啟人們對自己更深層的認識與體驗，而這一切的技巧與指導，也鼓勵我們更了解自己、更欣賞自己。

正因身心教育理念能開啟人們對自己的認識、從了解自己、感受自己，進而提升對自我身體覺察的能力，而有所覺知、開發更多的可能性，進而愛惜自己、接納自己、欣賞自己，這不正符合教育的要旨，也是學校教育所應教導學童須具備的基本能力。因此，了解自己是成長的第一步，身心教育理念中從第一人稱觀察人體現象、強調內在自我體察的經驗、開發覺察能力、尊重身體的智慧和重視自我與外在環境之間的調和等，皆能提供現今學校教育更寬廣的教學設計上之參考方向。

（二）學以致用能教學相長、進而解決問題

學童在發展過程中，有其需要和困難，輔導的目的便是幫助學生處理他們的需要和困難，以充分發揮其潛能，所以，輔導和教育在目標上是一致的。目前我們學校的統整課程，雖然擴大了學科的領域，以期彌補了科際的鴻溝，可是仍然忽略了「自我」。學生需要輔導，這是學校輔導工作存在的根本理由，因為他們需要成長與發展，在成長的過程中難免有困惑及發生了危機，因此，輔導就更顯得重要。輔導是助人解決問題，而不是替人解決問題，老師和父母不可能一輩子站在孩子身邊，替他解決問題，最重要的是幫助他學到解決問題的方法，能自立、自助。研究者在校兼任輔導工作，希望能提出具體的行動，來幫助學生及老師。有鑑於此，更加深設計課程應用於學生輔導之信念。

學生輔導的過程中，重視增進個體的覺察力，以幫助其了解自我，但以我們與生俱來的「身體」來引導，卻是很少見的。要知，行為的改變需要搭配觀念，甚至是更深層的體驗，而身心教育強調開發身心覺察的教育過程，提供了更多的方式親身體驗去發現自己，改進自己，若能將這樣的理念融入輔導中，從小學就開始，貫穿整個教育歷程，提升學童的解決問題能力，相對的，也就能改善學童情緒及行為上之困擾。

研究者曾於2004年將身心動作教育應用於國小六年級健體課程之後，發現其能提高學童的對身體的認知、尊重、自我覺察能力，進而更加愛惜身體，而此項實施與結果發現的學習歷程中，自然地讓人對事物的真象有更深的覺察，它帶給人指引，並激發人的潛能，也持續不斷、屢次喚醒內在的心靈活動，如此向內覺知的身心體驗過程，也透露著提升人們覺察力並解決問題能力的訊息；及探索了解自我身體的重要性。研究者因有了上述的體驗與省思，深切的期望能將寶貴的經歷與收穫，應用於職場上，以真正發揮所學並學以致用，也期盼讓學童從小就能擁有這樣的體驗與認知，能對自己、甚至在與他人相處時會有更多的學習與成長。

二、試探性研究活動方案的設計

試探性研究主要是根據身心學理論為基礎，以身心動作教育課程中強調的向內覺察，從身體的動作體驗以提升學童之覺察身體能力之課程設計應用於小團體輔導中，進而使個體能改善或減少其情緒與行為之困擾。有鑒於本研究是一項新的嘗試，加上研究對象是在情緒及行為上有困擾之學童，對於輔導教學的實施及學生的接受度如何很難確切掌握，所以在與指導教授討論下，決定先在正式課程實施前先進行六節的試探性的教學活動，以取得本研究的可行性、及實施時需注意、修正的方向。以下分為(一)研究對象的產生、及(二)試探性活動方案設計二方面來說明。

（一）研究對象的產生

根據認輔學生調查表中，四~六年級各班導師所提出的認輔學生中，選出在情緒與行為上較有困擾之學童，作為實施試探性活動方案的對象，並邀請一名對身心學有研究且有經驗的老師擔任協同觀察員，協助研究者針對試探性研究過程與結果，進行修改（正），以期能更有效的貼近學童的需要，提升其接受程度。

（二）試探性活動方案設計

本研究的試探性活動方案設計是以提升覺察以改善學童情緒與行為困擾之教學活動為主，共為六節課，分別以「感動」身體—呼吸、身體放輕鬆—海闊天空任我遊、起身 Easy go、身體會說話、覺察所在處處任我遊、做自己身體的主人六節教學單元實施。有關「提升覺察以改善學童情緒與行為困擾之教學活動方案」的教學活動設計，其設計內容請參閱（附錄三）。

三、試探性研究實施時發現的問題與討論省思

為了解編寫方案的可行性及設計之活動教學內容是否適合國小四到六年級在行為及情緒上有困擾之學童，將過程中與指導教授之諮商討論、及與協同觀察員之對話彙整以利正式進行研究之參考，歸納整理分為(一)研究者與指導教授的溝通討論及省思對話紀錄、(二）協同觀察員對研究者建議對話紀錄、(三）其他發現與省思，說明如下。

（一）研究者與指導教授的溝通討論及省思對話紀錄

透過與指導教授的諮商討論中，解開了研究者的問題，也獲得很多寶貴的意見及課程設計的方向，茲說明如下：

1. 解開研究者之迷思

本研究是將身心動作教育的理念應用於輔導上，因此在實施時會以身心動作教育為主要，一心急著想要進行課程，而忽略了狀況來臨時停下來，適時給予輔導；透過與教授的討論與指導，更深切明瞭，輔導一定會運用到，這些都是相關的，身心動作教育是引導學童能進到身體裡去看（覺察）自己，讓其擁有這樣的經驗，懂得善加運用而能對自己有所幫助。所以，當特殊狀況發生時，進行小團體輔導是主體，只是策略是透過身心動作教育的素材、理念、方法來進行。

2. 設計課程方面的建議

以下是將針對指導教授給予課程設計方面之建議，歸納整理五項，加以說明如下：

(1)呼吸課程方面

呼吸和靜心，是進到身體裡很好的方法，呼吸對孩子的影響很大；而呼吸有很多方法，丹田呼吸可以試，它較具體可以嘗試，但需要時間。

(2)如何讓學童靜下來方面

可使用道具的方式來感受呼吸，同樣的經驗不只做一次，採取不同的方法，讓學童能先向內看，透過這些方法若能靜下來，學童也會有所改變。所以，靜心可以每次課程都安排，讓學童願意靜下來聽身體。因此，可以讓學童多練習呼吸，也可以安排一個單元做提升專注力的活動，讓學童去感受呼吸的變化。如：玩疊疊樂，是屬神經系統要專注，且是細微的、小肌肉的，是訓練專注力集中的方式之一，可以嘗試。

(3)學童的問題處理方面

由於 S602 在試探性課程中常不配合也不合作，造成課程進行時的干擾，甚至影響到其他學童，造成很大困擾。教授給予的建議是：不要勉強他，可以給他時間、空間，但也不能讓其影響研究的進行。根據研究者的觀察，這六次課程中雖會發生衝突，學童會有不悅、衝出去的情形；但縱使狀況不佳，還是會進來繼續上課。由此可看出，學童是喜愛來上課的，因此，教授建議，當正式研究進行時，可以嚴格要求並加以規範。

(4)可採用角色扮演方式，符合學童的特殊需要

教授建議研究者，在單元設計中，可以針對每位學童困擾情形，採取戲劇（角色表演）的方式來引導，覺察自己與他人的關係，培養同理心。的確，角色扮演方法應用於教育與輔導是受歡迎且有效的教學法及團體輔導方法之一(Milroy, 1982)；而且，角色扮演的技巧可使扮演者更深入的覺察，有助於改善情緒困擾的情形(Corey, 1990)；因為，主角透過行動經驗的激發，即創造力可以產生新的觀點及可能性，有助於學習者的行為、解決困擾及促進改變，並適應未來生活(Blatner, 1996)。這項建議，使研究者有了寫劇本的構想，

將會好好運用角色扮演於正式研究課程中。

(5)設計轉化負面行為與情緒的動作方式－儀式型動作

在課程中可設計一兩個單元針對情緒與行為，很意識化的，讓學童體驗到我生氣了怎麼辦，並利用深呼吸，及建構運用身體的動作，找到一個儀式型動作，當生氣時，學童則選擇去做這個儀式型動作，然後放掉，轉化掉負面情緒；其中，儀式型動作以一控制的動作較好（如：握緊拳頭、打空氣等），動作做完後，可以讓身體鬆掉（放鬆）。透過這樣的課程設計，有了一些方法之後，若課程進行中，學童間產生衝突，就可加以運用並提醒學童使用所學方法，使用所學的儀式型動作將負面的情緒及行為放出去。

3.小結

經過了試探性研究的課程實施及與指導教授的談話，在課程設計及引導方面受益良多，也發現在對待這六位學童的心態上慢慢的有所調整，雖然希望學童能有所改變，但自己也應先做到不急躁，能循循善誘，不斷省思修正，真正對學童有所助益才是。

（二）協同觀察員對研究者建議對話紀錄

研究者與協同觀察員針對試驗性教學活動進行課後的教學省思對話，獲得的建議與省思方向，歸納如下：

1.教學活動安排方面：課程的整體安排不錯，但靜心的時間要增加，並多給孩子練習養成習慣。

R：學生似乎靜不下來。
TH：可以先進行靜心練習。
R：有試過，但學生仍然靜不太下來。
TH：那麼靜心的時間可以加長且音樂可以固定，讓孩子能習慣聽到音樂就能躺下靜心。
R：從孩子的談話與認知中，習慣老師要兇才會聽，但我希望來這兒是快樂。
TH：想法是好的，但縱使是家，也應有規矩有倫理，所以可以訂定家規，而這規定由家族成員（師生）一起訂定。
R：在進行課程時，學童間常會互相影響或搗亂，干擾課程的進行。
TH：設計活動時可以多設計一些人與人互動的課程，例如，每個人都有一個防護照，不可以碰到別人。

（節錄於課後教學省思對話）

2. 教學情境安排方面：建議應盡可能讓環境舒適，靜心的效果會更佳。
3. 教學活動引導方面：可以再放慢一些會更好，如果引導語太快，孩子也容易心急，較無法靜下來。
4. 有關有困擾學生的問題方面：協同觀察員以其在學校中曾輔導有困擾之學生的經歷，和研究者分享。指出學生需要的是認同與關懷，孩子需要的是輔導，不應放縱，所以應給予適當的行為規範。

（三）其他發現與省思

在六次實施過程中，S602 的不配合令人傷透腦筋，但經過六次試探性課程的實施後，在校園中會見到他，他會主動和我道再見；之前的他見到我，並不會向我問好（紀錄於 94/6/9）。另外，有一天放學回家時，我站在洗手台洗手時，該生主動叫我，並告訴我：「有一個足球在操場沒有收。」我請他拿給我，他將球撿來，態度表現佳，我向他說謝謝和道再見（紀錄於 94/6/20）。學校實施第三次評量時，我去監考時，該生主動和我聊天，態度和善（紀錄於 94/6/24）。這些在校園中與 S602 的互動觀察紀錄，透露出該生態度改變，或許在當下無法有立即的效果，但只要灑下種子，給予時間的灌溉與磨練，相信那「覺察」的種子會慢慢成長茁壯，有日也會果實纍纍，有鑑於此，增添了研究者對正式研究課程來臨的期待與信心。

四、試探性研究實施方案之結果分析

在進行六節試探性教學活動後，研究者蒐集學童對於這些教學活動的反應，歸納整理結果為(一)學童對自己身體的覺察能力的提升，有助改善心情、(二)學童能感受身體進而願意嘗試改變、(三) 學童對於教學活動表示喜歡、(四)能幫助學童建立同理心、知道有更多的可能性、(五)試探性研究教學活動方案實施結論，分別說明如下：

（一）學童對自己身體的覺察能力的提升，有助改善心情

根據研究對象課後學習回饋單，學童透過活動中對各項活動的感覺及

心情，彙整資料如下表 4-1-1 所示：

表 4-1-1 試探性教學後學童對身體的覺察與心情

題目 / 學童(回答)	◎當你做完暖身活動，坐下來靜靜的專心感受呼吸時，你的心情如何？	◎利用軟球體驗呼吸時，你感受到身體的變化嗎？你當時的感受是什麼？你有沒有什麼新發現或想法？請你寫下來。	◎透過這次放鬆的活動後，你覺得對改善你的心情及減少壓力有幫助嗎？	◎當你能注意到自己身體的動作及使用的力氣，而做出改變時，你的身體會有什麼感覺？	◎海星的遊戲活動中，你覺得做出自己想做的動作，感受如何？〈請寫下來或畫出來〉
S401	很平靜 很想睡	我能感受身體的變化。 很舒服，很幸福。	有幫助。 要飛起來。	很舒服。	很好玩
S402	很平靜 很舒服	我能感受身體的變化。 很舒服，很快樂。	有幫助。 變快樂。	很輕鬆。	笑臉（畫）
S501	很平靜	我能感受身體的變化。 我覺得很舒服很輕鬆很好玩。	有幫助。 變快樂。	沒有感覺。	笑臉（畫）
S502	很想睡	我能感受身體的變化。 很想睡。	有幫助。	會比較舒服。	很好玩
S601	很平靜 很想睡	我能感受身體的變化。 很想睡、很輕鬆。	有幫助。 很輕鬆。	很舒服。	笑臉
S602	很舒服 很快樂	我能感受身體的變化。 我覺得肚子很輕鬆。	有幫助。 很輕鬆。	沒有感覺。	笑臉

由表 4-1-1 可知：學童在進行六節教學活動後，大部分皆能感受身體，覺得平靜、舒服、想睡、快樂，且能透過放鬆的練習感受到心情的改變，有助於學童在身體的覺察（感受）能力的提升，也有助改善當下的心情。

（二）學童能感受身體進而願意嘗試改變

由研究對象的課後省思學習單資料中，彙整出參與學童在該節課後對身體的感覺及是否願意嘗試改變，彙整資料如下表 4-1-2 所示：

表 4-1-2　試探性教學後學童對身體的感受及心態的改變

題目 / 學童（回答）	◎在了解起身會受到地心引力的影響後，你能感受到起身是可以省力和有效率的嗎？	◎在戴面具做出動作來猜猜看的活動中，你能感受到身體也能表達情緒嗎？	◎當你戴上面具做出喜怒哀樂的動作讓別人來猜時，你能感受到自己身體的變化嗎？請寫下來。				◎如果我們生氣時，改變身體的動作，你覺得會不會改變我們的心情呢？	◎如果你下次生氣或心情不好時，你會想透過對改變自己身體的動作方式，來改變自己的心情嗎？
			喜	怒	哀	樂		
S401	很能感受	我有些了解與感受	身體很舒服	很緊	沒力氣	不用力	一定可以	我會試試看
S402	能感受一些	我能了解也能感受	鬆	緊	緊	鬆	應該可以	我很想試試看
S501	可以感受	我有些了解與感受	很放鬆	很緊繃	有點放鬆	超高興的	應該可以	我會試試看
S502	很能感受	我能了解也能感受	輕	用力	不用力	輕	一定可以	我很想試試看
S601	很能感受	我有些了解與感受	很輕	用力	輕	輕	不一定	我很想試試看
S602	能感受一些	我能了解也能感受。	鬆	緊	鬆	緊	應該可以	我會試試看

由表 4-1-2 可知：在做起身的動作學習中，學童能感受到地心引力的影響，並感受如何更省力，且在透過戴上面具感受身體的情緒過程中，學童也大都能覺察並感受到身體的情緒變化；及能體會到身體動作的改變可以改善當下的心情，也願意嘗試改變身體動作來轉化心情。

由此可知，透過試探性教學活動方案，是能引導學童感受身體進而願意嘗試運用身體的動作改變心情。

（三）學童對於試探性教學活動表示喜歡

由研究對象的課後學習回饋單資料中，彙整出參與學童在六節課後對是否喜歡參與活動及教學安排，透過課後回饋單發現，彙整資料如下表 4-1-3 所示：

表 4-1-3　研究對象對試探性教學活動的喜愛程度

學童 喜愛程度 / 課程設計單元	S401	S402	S501	S502	S601	S602	各課程活動學童整體喜歡度					
							非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡	非常不喜歡	總計
							人次	人次	人次	人次	人次	人次
1. 呼吸	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	普通	4	1	1	0	0	6
2. 放鬆	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	普通	4	1	1	0	0	6
3. 起身	非常喜歡	非常不喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	普通	4	0	1	0	1	6
4. 聽身體	喜歡	喜歡	喜歡	喜歡	普通	普通	0	4	2	0	0	6
5. 覺察所在	喜歡	喜歡	喜歡	喜歡	喜歡	普通	0	5	1	0	0	6
6. 做身體的主人	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	普通	普通	4	0	2	0	0	6

由表 4-1-3 可明顯看出，學童個人對六次教學活動的喜愛程度（以縱向分析），可以得知 S401 六次皆喜歡、S402 有五次喜歡、S501 六次皆喜歡、S502 六次皆喜歡、S601 有三次喜歡，及學童對於每節課程的喜愛程度（以橫向分析），可以看出每一次課程實施，六位學童中至少有四人以上喜歡。

綜合以上二者之喜愛程度，顯示：學童對於試探性教學活動方案的實施情形，喜愛者佔大多數。

（四）能幫助學童建立同理心、知道有更多的可能性

由研究對象的課後學習回饋單資料中，彙整出參與學童在試探性教學活動後對自己與他人關係的感受，彙整資料如下表 4-1-4 所示：

表 4-1-4　試探性教學後研究對象對自己與他人關係之體會

題目 / 學童（回答）	◎如果我們總是去對抗地心引力，不知道用適當的方式來因應，你覺得對我們會有什麼影響？	◎在日常生活中，我們常會受到外來的人、事、物所影響，在起身的學習過程中，你有什麼發現和感受？	◎打地鼠時，如果只是重重的打鼠，你的身體有什麼樣的感覺？	◎當你能注意到自己身體的動作及使用的力氣時，而做出改變時，你會如何改變身體的動作，你的身體會有什麼感覺？	◎如果你是打地鼠的人，你的身體會採用什麼方式或動作，讓大家都玩得很開心？	◎在走到對面位置的活動中，身體可以怎麼動或走，且不會和別人碰撞？	◎同樣是走到對面的位置〈達到自己所想要的〉，它的可能性〈方法〉多不多？	◎在生活中，如果你能覺察自己及他人，你覺得能不能避免和他人產生衝突？
S401	很難爬起來	很舒服	不舒服	很舒服。	不要生氣	慢慢的走	還好	可以
S402	起來要用很多力氣	很舒服	很生氣	很輕鬆。	輕輕的打	閃過	還好	不可以
S501	很難爬起來	我學到了起身更好的方法	沒有感覺	沒有感覺。	輕輕的打	繞路	很多	不可以
S502	起來要用很多力氣	很舒服	不舒服	會比較舒服。	輕輕的打	換別條路	多	可以
S601	起來要用很多力氣	很舒服	不舒服	很舒服。	輕輕的打	繞路	很多	可以
S602	起來要用很多力氣	很舒服	很輕鬆	沒有感覺。	輕輕的打	繞路	還好	不知道

由表 4-1-4 可以發現，透過活動的進行與動作的體驗，引導孩子向內去看自己，並覺察週遭的人的互動與情境，是有助於培養同理心，及了解對待人或處理事情是有很多的可能性的。

（五）試探性研究教學活動方案實施之結論

本試探性研究經上述分析與討論歸納以下結論：

1. 學童對自己身體的覺察（感受）能力的提升，有助改善心情

從透過身心動作教育課程應用於小團體輔導，以提升覺察改善學童情緒與行為困擾之試探性教學中，可以看出，當學童提升對自己身體覺察能力時，有助改善心情。

2. 學童漸能感受身體，進而願意嘗試改變

學童在參與教學過程中，能了解體會到身體動作的改變可以改善心情，也願意嘗試改變身體動作轉化心情。

3. 學童對於課程教學活動表示喜歡

學童在活動過程及學習單回饋的中，給予研究者的回饋及對本課程的喜愛，為本研究增添更多努力前進的動力。

4.課程應用能有助於學童建立同理心及開發身體動作的可能性

學童漸漸能去感受他人，願與他人合作，且能透過體驗，運用身體做出動作。

5.研究者創新教具的應用與引導語的成長

透過試探性教學活動的實施，研究者因而有更多創意新點子，構想使用更多教具來輔助教學；加上，引導學童提升覺察身體能力的體驗活動中，引導者的口語引導是相當重要的。因為，引導者的用語、語調以及對動作的熟悉度皆會影響教學活動的進行；所以，透過試探性教學活動六節課的實施，可以加以省思成長，增進引導技巧。

五、試探性研究給予正式研究課程的修正及啟示

經過六節試探性課程的實施後，研究者根據實施後的結論、省思及教授的指導與建議、協同觀察員的建議等，作為正式研究實施時的重要參考依據。

（一）每次課程中皆安排體驗呼吸及靜心的課程。

（二）應開發更多教具，讓學童更有興趣，且引導其向內感受、覺察身體。

（三）應協助學童找到一項儀式型動作，轉化負面行為及情緒。

（四）角色扮演可根據學童的需要設計，引導其向內覺察自己與感受他人。

（五）小團體輔導中，雖不宜太過嚴厲，但應建立良好規範，以利課程進行。

（六）引導語的應用很重要，引導學童時應放慢，讓學童能了解老師的引導。

（七）隨機教育是千載難逢的好機會，不要怕特殊狀況（衝突）的發生，更應引導學童善用所學以改善困擾。

（八）教學中輔導是無所不在的，而輔導的方式具有多元化且需不斷創新，本研究透過身心動作教育的素材、理念、方法，來進行以輔導策略是值得嘗試的。

根據以上於試探性研究所得建議與省思，將是正式研究實施與課程設計時的重要參考依據。

第二節　正式實施研究之過程

正式研究是延續試探性研究所得相關資料，作為正式研究進行時的修正與參考，於九十四年九月至同年十一月正式實施本研究活動方案，其以三大主題為中心，再發展出相關的單元活動來實施。本節將整個教學活動方案進行過程，透過學童課後學習回饋單、協同觀察員的觀察檢核表及與研究者分享對話、研究者的教學省思日誌、與導師的訪談以及教學錄影帶等蒐集到的資料，做一系列的呈現。以下分為二大方面：教學活動方案中的單元教學設計及正式教學活動方案的實施歷程加以說明。

一、教學活動方案中的單元教學設計

正式研究課程的設計是延續試探性教學的相關省思、結論及研究者將所學加以創新構思設計，分別以「教學單元活動的決定」及「教學方案實施進度表」，二部分來說明。

（一）教學單元活動的決定

本研究將整個教學活動方案分為身體與我~傾聽身體的呼吸與聲音、探索身體的情緒與動作、有你真好-換個角色感受大不同三大主題，再從這三大主題細分出相關的單元活動，共為 20 節課。身心動作教育應用於國小輔導課程之教學活動架構，如下圖 4-2-1 所示：

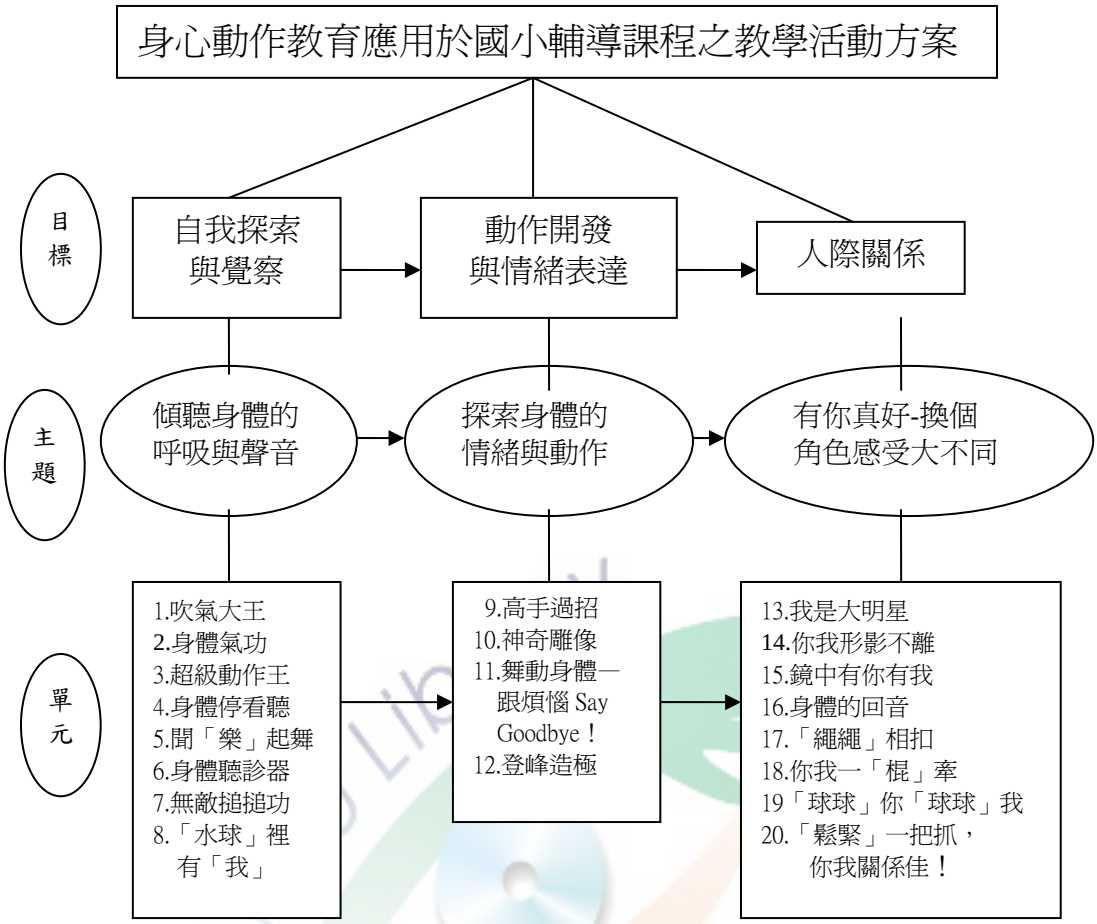


圖 4-2-1　身心動作教育應用於國小輔導課程之教學活動架構圖

（二）教學方案實施進度表

本研究的教學活動方案的進度表紀錄項目包括：主題單元活動名稱、該節教學活動實施時間、該節課所需教具及教學活動內容，如前表 3-3-3（P. 45）。

二、正式教學活動方案的「實施」歷程

本研究之歷程分析，將依照研究者所設計的二十節「身心動作教育」課程，以小團體輔導的方式，實施於國小四到六年級有情緒與行為困擾之六位學童的教學歷程為主，依教學活動單元的安排順序，將每一節實施的過程，透過研究者的觀察紀錄、教學錄影、教學省思日誌，及學童課後學習回饋單、學童訪談

紀錄、導師訪談紀錄、與協同觀察員的課後檢核表紀錄，歸納整理，分為「研究對象參與小團體歷程中之學習行為」、「研究對象參與小團體歷程中之情緒變化與行為表現」、「與學童訪談紀錄」、「與導師的訪談紀錄」、「協同觀察員的建議」、「問題發現及修正」、「特殊事件及處理」與「各單元教學的省思」等八個項目來進行探討。

（一）研究對象參與小團體歷程中之學習行為

本部分即將教學省思日誌中，對於課程實施中學生學習情形表現進行觀察紀錄，透過課程的實施了解學童在活動中的表現與改變歷程，彙整歸納如下：

1. 活動前放鬆身體及靜心的改變情形

學童透過身心動作教育的學習，漸能準時到達且主動躺下放鬆、保持安靜，從表 4-2-1 的觀察紀錄中，可以了解學童漸漸懂得準時、躺下放鬆、靜靜感受並保持安靜的改變。

表 4-2-1 教學過程中暖身活動之觀察紀錄摘要表

學員表現 / 課程單元	到達地點後的躺下身體放鬆、靜心之觀察紀錄					
	S401	S402	S501	S502	S601	S602
1.吹氣大王	能躺下但會動個不停	能安靜躺下	能安靜躺下	問要玩什麼，想要玩。但能躺下不說話。	帶手機到上課地點，引導後，能躺下但會動個不停。	喜愛引起注意，做出搞笑動作。
2.身體氣功	到後能躺下，但在玩橡皮筋	能安靜躺下	能躺下但會動個不停	帶手機來上課地點，勸導後能漸漸躺下配合但會動個不停	到後能躺下，但在玩橡皮筋	會找 S601 說話，S602 不願躺下，但靜靜的坐著。
3.超級動作王	漸漸能躺下安靜。	將象笛拿來，躺下吹象笛。	能躺下但仍會動來動去	漸漸能躺下安靜。	將象笛拿來，躺下吹象笛。	能躺下但一直說話，經勸導能配合，之後躺著吹口哨。
4.身體停看聽	漸漸能躺下安靜。	漸漸能躺下安靜。	漸漸能躺下安靜。	漸漸能躺下安靜。	漸漸能躺下安靜。	能躺下且能靜靜的不說話。
5.聞樂起舞	早早就到且躺下等待。	能靜下來	能靜下來	能靜下來	能靜下來	能靜下來

6.身體聽診器	吃飯較慢，到達時遲到，但能自動躺下。	到達地點後已能躺下不說話。	到達地點後已能躺下不說話。	到達地點後已能躺下不說話。	到達地點後已能躺下不說話。	到達地點後已能躺下不說話。
7.無敵搥搥功	到達地點後能躺下靜心	到達地點後能躺下靜心	到達地點後能躺下靜心	到達地點後能躺下靜心	到達地點後能躺下靜心	到達地點後能躺下靜心
8.水球裡有我	準時到達且能自動躺下。	準時到達且能自動躺下。	到達地點能自動躺下。	準時到達且能自動躺下。	到達地點且能自動躺下。	準時到達且能自動躺下。
9.「高」手過招	有點貪玩跑來跑去，經勸導過才躺下。	準時到達後自動躺下	準時到達後自動躺下	準時到達後自動躺下	準時到達後自動躺下	準時到達後自動躺下
10.神奇雕像	鐘響後到，但能自動躺下。	早早就到且能自動躺下	早早就到且能自動躺下	早早就到且能自動躺下	早早就到且能自動躺下	早早就到且能自動躺下
11.登峰造極	準時到達，自動躺下。	準時到達，自動躺下。	準時到達，自動躺下。	準時到達，自動躺下。	準時到達，自動躺下。	準時到達，自動躺下。
12.舞動身體	能靜下來。	感冒請假。	能靜下來。	能靜下來。	能靜下來。	能靜下來。
13.我是大明星	被導師處罰，晚到 10 分鐘。	較浮動，但仍能躺下做靜心的活動。	較浮動，但仍能躺下做靜心的活動。	較浮動，但仍能躺下做靜心的活動。	較浮動，但仍能躺下做靜心的活動。	較浮動，但仍能躺下做靜心的活動。
14.你我形影不離	遲到，直到教室找他才來。	能躺下做靜心的活動。	能躺下做靜心的活動。	能躺下做靜心的活動。	能躺下做靜心的活動。	將未寫完習作帶來，安靜的寫字。
15.鏡中有你有我	能躺下做靜心的活動。	能躺下做靜心的活動。	因吃飯慢遲到，到達後自動躺下。	因掃廁所而沒來，直到我去叫他才到。	能躺下做靜心的活動。	能躺下做靜心的活動。
94.11.07 原爲~身體的回音	坐著不語，不願躺下。	能躺下放鬆	能躺下放鬆	能躺下放鬆	能躺下放鬆	能躺下放鬆
16.身體的回音	因上次課程的衝突，不願來此，溝通後才肯留下。	能躺下放鬆	能躺下放鬆	能躺下放鬆	遲到，但能保持安靜。	拿被導師罰寫的作業到活動地點寫。
17.你我一棍牽	到達定位皆能躺下並靜下來。					
18.「繩繩」相扣	到達定位皆能躺下並靜下來。					
19.有「球」必應	到達定位皆能躺下並靜下來。					
20.鬆緊一把抓	到達定位皆能躺下並靜下來。					

2.發展活動方面的改變

學童學習態度變佳，能接受引導做出動作及感受身心變化，從下表4-2-2的觀察紀錄中，可以了解學童已漸漸能與人配合，接受教學者的引導，做出課程活動的動作並去感受身心的變化，學習態度上亦愈來愈好。

表 4-2-2 教學過程中發展活動之觀察紀錄摘要表

課程單元	發展活動
1.吹氣大王	＊整體還不錯，能與老師靠近參與活動。在活動進行中，S501 問待會兒要玩什麼？
2.身體氣功	＊學童大致上皆能配合，能接受引導做動作。唯 S602 態度上較隨便。
3.超級動作王	＊學童大致上皆能配合，能接受引導做動作。
4.身體停看聽	＊學童大致上皆能配合，能接受引導做動作。 ＊盲人活動中，學童間的互動不錯（會互相幫忙引導）。
5.聞樂起舞	＊隨音樂舞動身體中，其中 S501 很放得開。
6.身體聽診器	＊身體夾球樂中，S602 不願做（因爲他對 S401 感到不滿）。因此之後的活動，意願也不高，其餘學童大致上皆能配合。
7.無敵搥搥功	＊學童對於活動很有興趣，喜愛嘗試。
8.水球裡有我	＊水球的體驗中，學童大都能夠接受引導。但 S501 與 S502 較易分心想玩。
9.「高」手過招	＊學童能夠接受引導，完成活動的要求，表現出的態度亦不錯。
10.神奇雕像	＊學童很能夠做出喜怒哀樂的動作，並完成活動的要求，看起來還蠻愉快的。
11.登峰造極	＊學童能與他人配合並一起合作做活動，且能盡力去表現。
12.舞動身體	＊學童能去做律動，但有些動作似乎有些放不開，但仍能配合著做。
13.我是大明星	＊學童對於演戲喜歡，唯 S601 剛開始意興闌珊，但經過鼓勵，也能融入。 ＊學童能演出自己的角色，但態度上仍不夠用心，有些開玩笑。 ＊不過，學童在分享時，卻能有所體會，相當不錯。
14.你我形影不離	＊學童能做出動作，但動作快了些，當影子跟隨者的學童跟不上。 ＊大致上能配合活動，做出動作。
15.鏡中有你有我	＊學童能做出動作，且較上堂課更放得開。
94.11.07 原爲~身體的回音	＊S401 意興闌珊，躺著不願起來做活動（我不勉強他，請他躺著觀察就好）。 ＊其餘學童大致上皆能配合。
16.身體的回音	＊學童 S602、S601 被導師處罰寫生字寫四行及十行，因此配合度不高。 ＊其餘大致上能配合活動，做出動作。
17.你我一棍牽	＊學童的配合度進步許多，且顯得活潑快樂。
18.「繩繩」相扣	＊拿到繩子喜愛玩，引導做動作時，很難專注；但仍能配合完成動作。
19.有「球」必應	＊拿到球就愛玩，需稍加嚴厲些才能聽從引導，二人一組丟球默契不錯，三人做活動時，剛開始較亂，之後默契較好，整體氣氛還不錯。
20.鬆緊一把抓	＊S402 因爲跑步跌倒，所以手腳無法用力，所以活動中無法完全參與。 ＊整體來看，學童大都能從活動中感受身體的放鬆與緊繃。

3. 綜合活動方面的改變—能與人分享、寫回饋單較用心

從研究者的教學過程觀察中，發現學童較不喜愛寫字，所以剛開始寫學習回饋單時，會較草率不用心，或因想要趕快完成而草草完成，而經過引導、修正（題目多採勾選方式及可以用「說」的來分享）與鼓勵方式後，學童已較能用心去寫學習回饋單，也能分享自己的體驗及感受。

（二）研究對象參與小團體歷程中之情緒變化與行為表現

本部分將教學省思日誌中，課程實施對學童情緒與行為表現進行觀察紀錄，透過課程了解學童在活動中的表現與改變歷程，其中以靜心、與人相處方面、及接受勸導等三方面歸納整理如下：

1. 靜心方面

學童喜愛動，因此當要靜下來時顯得不太習慣、會動來動去、東張西望或小聲說話等，透過引導及課程的實施，學童已能感受身體放鬆時身體與心情的變化，能漸漸習慣並接受躺下靜心的活動，相對的學童在情緒與行為上表現也漸趨穩定。

2. 調適情緒、與人和睦相處方面

本研究所設計的課程，在主要活動的進行前，有放鬆靜心的活動，加上引導，學童在負面情緒出現時的調適能力有進步，且在與同儕的相處關係也有所改善。

(1)學童處理情緒不佳的時間縮短

當學童有所不悅及發脾氣時，聽從勸導的接受度增加，且情緒不佳的時間縮短，亦即恢復平靜的時間縮短了。例如：

a. 在第三次課程(超級動作王)中，S601 打到 S602 時，S602 能用動作方式降低生氣，S501 打到 S502 馬上道歉，S502 也能平復情緒繼續遊戲。

b. S401 在第九次課程(「高」手過招)中，當疊疊樂活動中失敗後，其餘學童大聲取笑他時，能轉化情緒，雖有不悅但仍能自我調適。

c. 活動進行中學童會愛玩，但仍接受引導，態度情緒上亦不錯。

d. 第十一次(登峰造極)及第十四次(你我形影不離)、第十五次(鏡中有你有我)課程活動中，學童間發生了些爭吵及衝突，但皆能自己去協調解決，接受老師的引導，漸能自己處理問題與人和平相處，和之前狀態比較起來，學童在情緒與行為有漸趨穩定的情形。

(2)面對衝突的發生能採取較適當的方式處理（不以暴力解決）

活動進行中，因為分組及體驗身體動作的活動，會有教具的使用及肢體的接觸，因此，會發生些言語及動作的衝突，但學童在一次又一次的活動中，漸漸學會及如何覺察自己的情緒，因而能用較適當的動作（行為）回應他人，不再像之前採用暴力去解決，而造成更多的摩擦與衝突。舉例說明如下：

a. S602 在上完七次課程後，第八次(水球裡有我)課程中，已能用和善的語言對待他人，和之前常以惡言相向對待他人的態度，有明顯的改善。

b. 在第十三次(我是大明星)課程中，S502 拿小塑膠片丟 S401，當 S401 大聲制止他時，S502 則立刻停止動作，顯出做錯事的表情，並能向 S401 道歉。

c. 在 94.11.07 原為~(身體的回音)的課程中，S501 和 S502 在猜拳時，因 S502 出言不遜，加上動作的不當，造成 S501 不悅，因此，S501 賭氣要回教室，接著 S401 也跟著走出去，經過勸導，S501 和 S401 願意回到教室，自己躺下放鬆、平靜心情，接著睡著了。

d. 第十九次(有「球」必應)的活動過程中，因為 S602 用球丟 S501，引起 S501 不高興，接著 S602 又用球丟 S502，造成 S502 發脾氣並有言語上的激烈衝突，口角不斷、氣氛很僵，但經過引導及時間的緩和，S602 主動釋出善意（說要讓 S502 拿球丟他），S502 笑了出來，之後就與 S502、S501 和好，一起進行活動了。

3. 當出現行為不當時，接受勸導方面

研究者的教學過程觀察中，發現學童較能感受到自己的不當行為，漸漸懂得尊重與自省。因此較能接受老師的教誨，而在行為上有所改善。

(1)上第五次課程(聞樂起舞)時，S502 在寫學習回饋單需要研究者唸題

目，因為他急著想玩，有些不耐煩，且說話語氣不佳，當研究者糾正他時，他能接受指導，態度也和善。上第六次課程(身體聽診器)時，S502 寫完學習單就拿球玩，結果球丟到我，我請他向我道歉，他很快且態度良好的向我說對不起。

(2)94.11.07 原為~(身體的回音)的課程，因為衝突發生，S401 及 S501 態度不佳且生氣走出教室，活動無法繼續進行，因此，改採輔導及溝通對話。過程中，研究者與 S401 及 S501 坐在走廊上，透過傾聽 S401 及 S501 所受的委屈，並引導其在遇到問題時，情緒及行為可以如何做會較好，是否可以透過在小團體中所學的動作或概念去運用呢？也給予其他四位學童思考，該如何說話才不至於引起衝突。之後，S401 及 S501 情緒較緩和，也願進入教室，接著躺下睡覺；此時，趁機引導其他四位學童去省思，並分享在此所學課程中，會應用什麼方法於生活中。

S402：生氣或人家惹我時，我會透過吸氣吐氣身體放鬆，讓自己平靜。
S502：很生氣時，用打空氣或用跳八家將的動作發洩。
S601：會用跳舞的方式來發洩生氣。
S602：人家罵我時，用打空氣的來方式發洩。

當 S501 醒來時心情已平復，第一句話就告訴我說：「老師，我不知道如何讓自己的情緒平復。」我告訴他：「你能躺下放鬆睡覺不發脾氣，就已經表現得很好了。」

S501：我不知道該怎麼辦？
R：你覺得呢？當你有股怨氣時，可以採用學過的儀式型動作，例如：打空氣，而且人都有脾氣，只要調整好就 OK。你能聽老師的引導進到教室，還能躺下放鬆平靜心情，就很不簡單了，這也是一種調適的方法啊！
S501：嗯！（點頭）

拍拍 S501 的肩，他微笑和我道再見，S401 也醒來，我也拍拍他的肩、摸摸他的頭告訴他：「你表現得很好。」他也和我道再見。讓我感受到學童的可愛及可塑性，相信以適度的引導與體諒、關懷，他

們也會有給予好的回應的。雖然 S401 及 S501 都因受到同學負面言語的刺激而失控，但他們並未動手打人，仍能接受勸導並在放鬆身體平靜後，有所省思、態度良好的與老師道再見，這些點滴的改變，皆令人感動，更相信引導學童多方面去覺察自己是有必要，且會有所幫助的。

(3)上第十六次課程(身體的回音)，S601、S602 因被導師罰寫，所以不願參與活動，在一旁寫字，但當活動結束時，參與的四位學童完成學習單後，S602 卻主動要寫學習單，S601 也跟進說要寫，此時二人的態度緩和許多，離開時亦能有禮貌的向我道再見。

從以上學童學習課程的表現中，可以看到他們的成長及改變，這些皆是令人欣喜的。

（三）研究者與學童之訪談紀錄

本部分是將實施過程中，與學童課後的訪談紀錄，透過課程的實施了解學童在的改變，歸納整理如下：

1. 能接受老師的引導且態度良好

R：你最近如何？有沒有常發脾氣？（語氣相當和緩）
S401：低頭不語。
R：老師和你的導師談過，聽說你最近較常生氣，且還威脅同學，你要不要和老師談談？
S401：低頭不語。
R：沒關係，老師只是關心你，希望你能有好表現，也希望你能知道自己有些行爲是不對的。你到這兒來學習，老師就是希望你透過活動體驗有所收穫，更懂事，也能覺察自己某些不對的行爲，你能了解嗎？
S401：點頭不語。
R：你知道那些行爲是不對的，老師希望你除了知道以外，也能用正確的行動表示或用學到的動作去改善，好不好？
S401：仍點頭不語。
R：加油（拍拍他的肩膀）！老師相信你會越來越好，而且會有好的表現的，加油！
S401：謝謝老師（露出微笑）！老師再見！
R：再見！

（94/9/26 與學童訪談紀錄）

R：你是否有什麼不愉快？
S501：○○同學很白目。
R：結果你用什麼方法解決。
S501：脫他的褲子。
R：喔！你覺得這樣好嗎？
S501：不好。
R：下次你能用更好的方式處理嗎？
S501：可以。

（94/11/18 與學童訪談紀錄）

2.學童能了解自己情緒與行為的改變

從 94/10/17 與學童一起的學習分享回饋紀錄中，了解到學童漸漸知道如何處理自己的負面情緒及行為，並能覺察並說出自己的改變。

R:上了十次的課程後,你覺得和以前比較起來,有什麼改變？
S401：以前都會揍女生，打得超級大力；而且之前每天也都會罵人，但現在比較不會這樣了。
S402：以前如果人家罵我或什麼，我會打他或去推他也會罵回去，現在比較不會了。
S501：以前老師打我，我很容易就哭了；現在老師打我，我知道自己錯的地方，比較不會那麼容易哭；之前如果有同學打我，我會很快打回去， 現在比較不會。
S502：以前很會打人；現在比較不會打人。
S601：以前比較會打同學，現在比較不會因爲別人打我，就馬上打回去。
S602：人家打我的時候，我不會打他，會去跟老師說；以前如果人家打我，我會加倍打回去，現在比較不會了。

（94/10/17 與學童訪談紀錄）

3.學童對課程感到快樂與喜歡

(1)隨機訪談中，學童能知道課程的意義且喜愛課程

R：你覺得來這兒上課，你有什麼收穫？
S402：很快樂。
R：最近會常生氣嗎？
S402：不會。
R:你覺得來這兒上課所學到的動作或體驗,可以讓你的情緒穩定，比較不會發脾氣嗎？
S402：可以（點頭）。
R：謝謝你和老師分享，你真的很棒。

（94/9/26 與學童訪談紀錄）

(2)根據針對學童學習了二十次課程後的訪談紀錄表獲得的結果是，學童對於課程內容、情境佈置、老師的引導皆表示喜愛。

4.透過課程引導與互動，能增進情誼

(1)S602 於第二次評量後，主動且很高興的跑來與我分享他的喜悅。

S602：老師，這次我很努力，考試進步很多。
R：哇！太好了！老師也覺得你越來越好了，很希望你能繼續努力，加油！
S602：謝謝！（笑得很靦腆）

（94/11/30 觀察紀錄）

(2)課程進行中及結束後，六位學童在校園皆會主動且熱情、大聲的與我打招呼問好，讓人倍感窩心與親切。

5.小結

透過與學童的訪談紀錄，可以了解學童仍會有負面情緒與行為的產生，但能接受引導，且學童們在接受課程的學習後，小團體中的師生及同儕關係也增進；不僅喜愛課程，也能覺察自己、與人分享，在負面行為及情緒上也漸漸有改善，此種種回饋皆是值得欣喜的。

（四）研究者與導師之訪談紀錄

本部分是將實施過程中，與導師的訪談紀錄，透過導師的觀察與發現，以了解課程的實施對於學童在情緒與行為之改變歷程，歸納整理如下：

1.學童 S401 發脾氣情形有減緩

(1)S401 開學時情緒行為很不穩定

R：最近 S401 還好嗎？
T401：自從放完暑假回來，開學至今狀況不佳，很浮躁，愛發脾氣、打人，上科任課較不聽話，就只怕我而已。
R：的確，在我的活動中，他似乎較浮動，在靜心部分，也有較靜不下來的狀況，會動來動去；做活動玩遊戲時，不順心則放棄，不悅。
T401：前幾天上科任課時，還威脅二位同學必須和他一起鬧，否則就要打他們。
R：有這樣的情形啊！我會在課程中注意並給予適時的引導。
T401：他的父親（務農且養鴿子）管教方式較權威，採較暴力方式對待，好就好，不好就是打，母親則管不動他，兩位姊姊年齡又大他很多歲，所以也不太理他，平時回到家，大多是一個人，所以很任性。
R：好，我了解，最近在我的課程中，有儀式型動作（說明）的教導，您可以觀察看看他是否能運用它來發洩生氣。
T401：喔！好，我會注意看看。

（94/9/20 導師訪談紀錄）

(2)小團體課程進行一段時間後，S401 發脾氣及負面行為有減緩現象

R：學生談及自己的改善情形，比較不會打人，也比較不會亂發脾氣，不知導師覺得如何，他的狀況是法有改善？
T401：考試前一週到現在都表現不錯，沒有打人及發脾氣的情形，不過有可能是因爲不是分組坐在一起，是一排一排坐的關係。不過今天，和他常爭吵的一位女同學對他不禮貌，他沒有發脾氣而是向我報告，就這件事情的確有所改善(以前會爭吵打鬧)。我應該鼓勵他。
R：那他的確有所進步，很不錯，謝謝你。
T401：對，就這件事情來看，他的確有改善。
（94/10/18 導師訪談紀錄）

2. 學童 S402 態度改善

R：最近 S402 的狀況如何？
T402：比以前進步很多，態度也有轉變。
R：S402 在發脾氣或你在糾正他時，他的反應如何？
T402：還不錯，說要扣他分數時，他就笑笑的說，沒關係讓你扣，態度上還好。
T402：我覺得 S402 很喜歡你。
R：喔！真的。(高興、微笑)
T 402：上星期五，我們班做披薩，他第一個想到你，且親手做好後，馬上送去給你吃喔！
R：哇！真的好感動喔！我還以爲是你們班上一起做，並且分送給學校老師分享的，我還和他說，謝謝你們班上同學及老師，他還笑笑的說，那是我做的。我一定會找機會再好好謝謝他。謝謝你和我分享及談話。
T402：也謝謝你（面帶微笑）。
（94/9/26 導師訪談紀錄）

3. 六位學童在負面情緒及行為方面有減緩傾向

在上完十次課程與學童訪談後，也利用時間與各學童之導師訪談，了解學童自己的覺察與改變之分享，與導師之觀察之情形，是否符合或有落差，以利研究者做為實施課程及輔導的修正與參考。經過訪談了解，學童的負面情緒與行為皆有所改善，與學童所分享回饋內容大致相符，令人感到高興。各導師的回答如下：

T401：會生氣；發脾氣，但比較不會動手打人了。
T402：有改善，但嘴巴喜歡說別人的不好。
T502：的確有改善，情緒較爲穩定，較少發脾氣。
T501：的確有所改善。與同學的相處漸趨 OK。
T601：的確，這學期他有很大的改變，比以前少動手打人，也比較不會發脾氣，進步很多。
T602：的確，這學期他有很大的改變，很少有同學來說他動手打人，也比較不會發脾氣，的確有很大的進步。
（94/10/17 導師訪談紀錄）

4. 其他：

過程中，有二位導師「主動」了解學生狀況，及告知學童在班上的情形，歸納整理如下：

(1)與 S402 導師的交談紀錄

a. 學童 S402 在不同學習情境中，表現的情緒與行為不同

S402 導師主動告知，S402 在原班教室與小團體中的表現是有不同的，因而，有時研究者給予 S402 的鼓（獎）勵，會造成導師在教導上的部分困擾。所以，研究者於第十三次(我是大明星)的課程中，特別根據每位學童之需要編寫劇本，期盼透過角色扮演過程中，身體及情緒的向內覺察中，能培養同理心，增強其調適能力。

T402：S402 在小團體的表現如何？
R：表現相當不錯，早早到就安靜躺下，分享也很踴躍，做活動也很配合。他昨日分享說，他的脾氣及打人的情形有改善，不知他在班上的情況如何？
T402：可是他昨天在班上表現不好，說扣分就笑笑的說沒關係，班上同學有時也會學他。上體育課動作很慢，不合群。糾正他後，又笑嘻嘻的，罰他掃教室又故意將掃把用力掃得高高的，態度不佳，雖然比起之前有改善，肢體動作及脾氣有改善，但嘴巴容易找別人的毛病，故意將別的糗事大聲說出，也會有碎碎念的情形。因爲他在小團體表現好你鼓勵他，但他在班上偶爾會有不好的行爲，這樣有時會造成一些困擾。
R：我能了解，謝謝你告訴我，我本來就應該和導師配合，之後的課程中會有角色扮演的活動，我會讓他體會當老師的感受，您再看看他的變化。
T402：好，謝謝你。

（94/10/18 導師訪談紀錄）

b. 學童 S402 做錯事，能提起勇氣道歉

S402 導師告知當 S402 做錯事時，接受糾正的態度差，但最後仍能向老師道歉。

T402：11/2 該生做錯事（是什麼事，一時想不起來），糾正他，他態度很不好還頂嘴，因此告訴他如果不跟老師道歉，老師則不會原諒他，結果到放學回家前，他才來道歉。
R：他有道歉，表示他知錯，而且他能鼓起勇氣跟導師道歉，也是不容易的，相信多給予他機會及引導，他的道歉時間會提早。
T402：（點頭）謝謝你。

（94/11/4 導師訪談紀錄）

2. 與 S602 導師的交談紀錄

S602 導師見到研究者即告訴研究者，S602 態度及作為進步良多，導師發現 S602 不僅在在行為情緒上有改善，相對的在成績上也進步了。

T602：該生改變相當多，在態度與表情上，已漸能替別人著想。
R：我也感受到他的態度，且對人有禮貌，感覺非常好，令人感到高興。
T602：的確，他的改變很大，動手次數減少也很少發脾氣了，情緒變得較穩定，真的很謝謝你。
R：學生能有好的改變，導師及學生也都付出相當的努力，也很感謝你能撥空與我分享。

（94/12/1 導師訪談紀錄）

T602：該生這次考試成績進步很多，得了進步金牌獎。
R：真的很好，他也有告訴我，他很努力，不簡單。
T602：他真的進步很多，也改變很多，各方面表現也越來越好了。
R：真好。

（94/12/5 導師訪談紀錄）

5. 小結

透過與導師的訪談，可以看到學童的進步與成長，尤其是在發脾氣與打人的次數上，皆有減緩（少）趨勢，而導師也能給予研究者的付出支持與感謝，相信在這樣的配合與關心下，學童的好表現會愈來愈多。

（五）協同觀察員建議

根據每一次課程結束後，請協同觀察員根據課程的進行給予課程的檢核及提供研究者多方意見，以修正活動設計增進課程的順利進行及增進研究者的專業成長，其中有關協同觀察員建議部分，整理結果如下：

1. 情境方面：可以將窗簾拉上、攝影機應盡可能觀察到所有人。

2. 引導語方面：

(1)在靜心音樂中，可多引導學生配合丹田呼吸來幫助靜心。

(2)在靜心時間，建議多利用引導語來引導學生探索身體。

3. 課程教學方面：

(1)第三次(超級動作王)課程中，建議研究者在引導時，無力國的動作

速度應該與力大國一樣，而不是慢慢的。

(2)第六次(身體聽診器)課程中，做呼吸練習時，若學生動作不適當，可利用肢體動作去幫他做調整。

(3)第十九次(有「球」必應)課程中，建議應配上節奏明確的音樂更有氣氛。

（六）問題發現及修正

本部分是將每一次課程活動結束後，所做的教學省思日誌紀錄歸納整理，針對活動實施過程所發生之問題做紀錄，作為修正及反省的參考。茲彙整成下表 4-2-3。

表 4-2-3 教學過程中所問題發現及檢討修正紀錄摘要表

題目 / 課程單元	教學過程中所發現的問題	教學過程之檢討修正紀錄
1. 吹氣大王	＊學生喜愛動，一靜下來就覺得無聊， ＊學生易受外在人事物所影響。 ＊學童之間很容易爭吵或言語上的挑逗（尤其是 S602）。	＊因此要覺察身體需不斷提醒與引導，急不得。 ＊引導時應再放慢一些，並要注意每位學童的動向。 ＊規範訂定後，應把握原則，獎懲分明，該嚴格時也應要求學生認真學習。
2. 身體氣功	＊學童能躺下，但無法將眼睛閉上 ＊學童拿到新的教具會想玩。 ＊想「趕快」將學習單完成。	＊需要多加以引導。 ＊因此使用前應先說明予以規範。 ＊寫學習單時，可採鼓勵方式（獎勵），讓學童肯多將感受、收穫分享出來。
3. 超級動作王	＊課程進行超出了約 7 分鐘，耽誤到學童下課時間。	＊在時間的掌握上，要再注意。寫學習單時應盡量不要耽誤到孩子的下課時間。 ＊學習單上的題目，應加以註明是否可複選。
4. 身體停看聽	＊學童能發表較踴躍，但傾聽別人（老師或同學）說話的態度較欠缺	＊需再多引導與提醒。
5. 聞樂起舞	＊學生有的珊珊來遲，耽誤時間， ＊此次活動音樂需要較大聲。 ＊學生超愛獲得獎勵。	＊了解原因並規範學童能準時，有守時的觀念。 ＊應調整時間，以免影響他人午睡。 ＊獎勵是很好，但也應注意不可太過，以免失去意義。
6. 身體聽診器	＊大家都要第一個夾球，學童之間的爭吵容易產生。 ＊學童拿到球就喜愛玩，時間易耽誤。	＊規矩的建立仍需努力。
7. 無敵搥搥功	＊做活動時，沒有在操作的學童在旁玩耍，會干擾課程活動的進行。	＊多引導學童感受身體及提醒學童覺察身體的變化。
8. 水球裡有我	＊學童喜愛玩弄水球，水球易破水會濺出。 ＊分享時，學童都要第一個講，會有些小糾紛，及插話的情形。	＊應事先準備抹布或乾的拖把於旁，以備不時之需。 ＊應多引導學童懂得傾聽。
9. 「高」手過招	＊做活動時學童雖能完成動作，但是常會有分心(如：跑來跑去、做別的事、玩…）的狀況。	＊在引導語方面，應再多引導學童傾聽自己的身體與能夠傾聽或觀摩學習他人的優點。

10. 神奇雕像	＊分享時，學童說完感受後，會去做自己的事，無法專注聽他人的分享。	＊仍應針對學童傾聽他人的部分，再多加以引導。
11. 登峰造極	＊別人做動作時，較易貪玩說話。 ＊每位學童只玩一次，感到意猶未盡。	＊多多引導學童除了自己做動作時能專注外，當別人做動作時，也應觀察他人的動作，並從中學習。 ＊時間有限，若時間加長，會更佳。
12. 舞動身體	＊活動中音樂聲音需較大聲，會影響到其他班級上課。	＊活動事先和學校及導師說明，時間特別選在早上，而昨日原定時間（午休）則是讓學童靜心後睡覺。
13. 我是大明星	＊學童演戲時，會開玩笑或玩。	＊可以多準備些道具讓學童運用及發揮。 ＊在進行中，學童偶爾會有些散漫，應可多予以要求、多加引導。
14. 你我 形影不離	＊學童會因被班級導師處罰(如做值日生沒做好，處罰做兩個禮拜的值日生、或習作未完成)，到達的時間會遲到，而影響到課程的進行時間。	＊應多給予關心及提醒學童做好事情，儘量能準時到達場地並躺下靜心。 ＊活動過程中，動作仍快，應在下一次的課程（鏡子遊戲）中在多引導學童將動作放慢，效果會較佳。
15. 鏡中 有你有我	＊活動中常會因肢體的碰觸，而引發衝突及言語爭執。	＊引導者應多引導學童覺察身體的變化、及給予正面的肯定，增加學習效果與興趣。 ＊活動進行中，應多提醒學童避免肢體的碰撞，若不小心有碰撞，也應尊重他人並道歉。
94.11.07 原爲~ 身體的回音	＊學童間會有言語上的糾紛，造成上課時的氣氛不好。	＊因有突發狀況，所以不強迫學童一定得躺下，進行溝通與輔導（個別談話）。 ＊給予 S501、S401 自由緩和情緒的空間（他們選擇睡覺）。
16. 身體的回音	＊S602、S601 因為被老師處罰寫字，因此不願配合，且展現不悅的情緒。 ＊若靜心稍久，正值午睡時間，學童會想睡覺。	＊活動繼續進行，不願參與的學童（S602 及 S601）則給予其包容與尊重。 ＊靜心時間的拿捏要多費心。
17. 你我一棍牽	因為教具是長棍，學生很容易玩起來，小糾紛也多了。	＊在過程中總會因貪玩而造成活動進行時的困擾，需要多次的勸導才能好好去做，所以必須適時將活動稍停下來，進行輔導談話後再進行課程活動。
19. 有「球」必應	＊學童愛玩球，會停不下來，因此會有小衝突糾紛，耽誤課程進行，所以用球按摩的活動則跳過沒有進行。	＊ 多次的勸導並將活動稍停下來，進行輔導談話後再進行課程活動。 ＊學習單題目中，球的按摩部分，則可以空白不寫。
20. 鬆緊一把抓 你我關係佳	＊學童容易貪玩。	＊活動中應多注意、並給予引導。

針對表 4-2-3 中的發現問題及教學修正，綜合歸納提出說明如下：

1. 學童在傾聽分享及觀察他人做動作時，較無法專注容易貪玩，應隨時注意加以引導。
2. 學童每日狀況不同，有時部分學童的情緒會影響整個小團體氣氛，此時適度的暫緩課程的進行加以引導與輔導是有必要性的。

3. 某些活動進行時，需較大的音樂聲，由於小團體輔導是午休時間，會影響到其他午睡的班級，因此進行相關舞動之課程時，應考慮利用午休外之時間較恰當。

4. 運用教具可吸引孩子（增強學習動機）且幫助孩子學習，但相對必須注意的是，學童的專注力容易分散，喜歡玩而沒能聽從老師的引導。

5. 課程中，不免會有互動及身體動作的操作，因此會有身體的碰觸，容易產生玩鬧及衝突，所以必須加以防範及產生時的隨機輔導。

6. 檢討與修正反省：

(1)丹田呼吸的引導，學童表現不錯，但引導仍需再慢、時間可以增長。

(2)靜心的音樂應適度，不要太大聲。

(3)課程進行中，應有紀律，要求也循序漸進，漸漸嚴格要求。

(4)天氣熱，學童會口渴，可準備開水給學童飲用，但喝開水時應先徵求老師的同意。

(5)設計學習單時，可儘量採勾選方式，但仍需鼓勵學童多說多做分享。

(6)將每次課程主題寫在黑板，可以讓孩子產生好奇與期待。

(7)課程應根據當時狀況，隨時做適度調整，才能真正符合學童需要。

(8)發「可愛卡」鼓勵學童多發表體驗過程中身體的變化與內心的感受，給予立即的讚賞與正增強，對學生的學習是有幫助的，但應適度不浮濫，以免失去意義。

(9)做盲人活動時，應盡量引導學童用身體的部位去感受，體驗身體的變化。

(10)第十九次(有「球」必應)中，三人或五人對孩童來說較困難，丟球時應先以一個人做球的彈地練習，之後再進入二人一組丟球，才不至於產生混亂、球亂飛的情形。

（七）特殊事件及處理

本部分是將每一次課程活動結束後，所做的教學省思日誌紀錄，針對突發的特殊事件加以紀錄並檢討，彙整成表 4-2-4。

表 4-2-4 教學過程之特殊事件摘要表

題目 / 課程單元	特殊事件及探討	
	事件發生經過	處裡過程
5. 聞樂起舞	S401 今日活動參與意願及配合度低，因為受到學童(S501、S602、S502)的排斥。中途 S502 和 S401 有言語挑釁及衝突，因為 S401 躺下時的腳碰觸到 S502 的頭，S401 沒有道歉，S502 非常不悅。	課程結束時，與 S401 單獨談話，了解狀況，原來是學童們排斥他，叫他走開，因此他就賭氣不願做動作；但他是很想參加課程的。我安慰他也教導他，他也能接受，答應下次上課會參與活動。
6. 身體聽診器	因猜拳 S602 和 S402 時，有所爭吵，所以活動進行中，S602 開始不高興，不願加入活動且不太願意配合。	課後與 S602 談，了解原因並和其談話，學童會和我交談，態度還不錯，但似乎仍是對 S402 感到不悅，不過能感覺到他能接受我的看法。
9. 「高」手過招	在玩疊疊樂活動時，S601、S602、S502，希望 S401 輸掉並刻意的指引他，之後大家皆取笑他。	S401 雖然生氣，但能夠以平和的態度面對，繼續活動，讚賞 S401 很有風度，沒有因為別人取笑他而發脾氣，並告知學童應有勝不驕敗不餒的精神，更不可隨意取笑他人。學童能接受勸導；在分享時，也說出不可取笑他人。
13. 我是大明星	由於 S501 被導師懲罰所以遲到，因此耽誤到課程的進行。	因學童有其個別差異，因此給予其關心及勸導。
94.11.07 原爲~身體的回音	S501、S401 和其他學童產生衝突及言語上的辱罵，引發負面情緒走出教室，造成課程的中斷。	臨時更改課程活動，改成談話、輔導溝通、訪談的課程。
16. 身體的回音	S401 因為參與時會較慢，S601 會以惡言相向，而 S501、S502 也會跟著用不好的態度對待 S401，因而造成 S401 的情緒不佳及更退縮。	給予學童隨機教育，讓其了解人與人的對待應尊重對方及老師，並以言語鼓勵 S401，讓他能了解以適當的方式去面對，才讓活動得以進行。
17. 你我一棍牽	11 月 14 日中午上課時，因攝影機沒動，剛好實施過程中學童的小衝突不斷。	決定隔天中午再次實施此課程，讓學童有更深的體認；感謝攝影機出問題，能再一次實施此課程。
19. 有「球」必應	S602 用球丟 S501，引起 S501 不高興，接著 S602 又用球丟 S502，造成 S502 發脾氣並有言語上的衝突，氣氛很僵，口角不斷。	雖然衝突的場面，令人感到不舒服，但能給予孩子多些引導與調適空間，學童也能從中慢慢感受並放掉不悅的情緒。所以，不斷的提醒與引導學童是必須持續努力的。

根據表 4-2-4 之特殊事件紀錄，加以探討歸納整理說明如下：

1. 當活動中，肢體會有碰觸時，產生的衝突也就多：因此在設計課程及進行活動時，應加以注意事前做好說明，進行中亦應對學童多加引導。
2. 學童有其個別差異，可能因導師的處罰延遲到達活動地點，影響課程的進行：因此不應一味要求準時，應給予適度的關懷與了解，面對問題尋求解決之道，才能真正幫助學童改善困擾。

3. 學童間會因動作言語不當、或彼此看不順眼引發衝突：因為六位學童在情緒與行為上有困擾，在相處時，常因為小動作或言語的挑釁產生糾紛與吵鬧。因此，需暫緩課程的實施，進行輔導並趁機引導學童使用所學，轉化負面情緒與行為。

4. 使用教具（球或棍子）時，易因玩鬧引發衝突：因此，當課程活動中，使用到教具時，應事先規範，進行中也需不斷引導與提醒，隨機教育，讓學童能學以致用更是顯重要。

（八）各單元教學的省思

本部分即將教學省思日誌中，對於各單元教學之課後檢討與反省紀錄，加以彙整，以增進研究者的專業成長。各單元教學後的檢討與反省紀錄摘要表請參閱（附錄十四）。

針對各單元教學省思，綜合歸納如下：

1. 透過引導及配合靜心音樂，學童能漸漸靜下來

透過一次次課程的實施及靜心音樂的播放，學童已能在到達後躺下，晚到的學童也能安靜躺下不影響他人，學童漸漸能靜下來，相對的學習狀況也越來越好，同儕的互動與師生互動的情形亦是如此，因此課程進行的氣氛很佳。

2. 學童在態度、情緒及行為上有了好的轉變

學童上課的秩序表現有了明顯的進步，尤其是 S602 的態度進步許多，經由學校音樂科任黃老師主動告知，S602 參加小團體後，這學期在態度上及行為上改變很多，和 S602 講話時，發覺他變得有禮貌多了，在訪談 S602 的導師時，導師也頗有同感。且根據研究者的觀察，當有小摩擦時，學童處理衝突的情形更為適當，調適時間也縮短了，在表情及動作、語言上，皆比之前緩和，並能接受老師的指導。

3. 儀式型動作的學習對學童宣洩負面情緒有幫助

透過儀式型動作的學習與引導，學童能找到身體動作替代生氣，並於生活中加以運用，是一向值得推廣與教導的轉化負面情緒的好方法。

4.學童的可塑性強、應避免對學童標記

透過學童的學習體驗與分享中，學童能感受身體的鬆緊及身體的變化，且能覺察到他人的心情，許多的表現皆顯示學童可塑性很強，也能從活動中去學習與感受，訪問學童對於學習此課程後，對自己的影響與改變，學童能說出自己的改變及舉例說明。所以，在情緒或行為上有困擾並不代表他們有問題很難改變，只要能適度的引導其向內看，提升身體覺察能力，他們是深具潛能的。

5.隨機教育的把握很重要（化危機為轉機）

課程實施中，學童難免有衝突及糾紛，也因為一次次的經驗，能在處理衝突時，態度更為自在，能以平常心去對待，用心引導解決。其實，衝突的發生誰也不樂於見到，但就因為有這樣的機會，反而能善加運用創造一個轉機，引導孩童向內去覺察、在情緒起伏當下去感受自己及身體的變化，從中學習與成長，懂得去放掉不必要的力或脾氣，進而引導他們運用所學課程去改善他們的負面情緒與行為。

6.身心動作教育的課程實施中，引導技巧相當重要

要學童能向內看，覺察身體的變化，教學者的引導是不可或缺的，適時的給予引導，讓學童有「機會」、「時間」去體認覺察，孩子解決問題及調適能力將提升；輔導及引導是隨時隨地的，卻也急不得，需要循序漸進，多些耐心、給予學童嘗試、體驗的機會，才能讓所學與體驗深植於其身與心。

7.營造（建立）小團體成員間的共識、及認同是必要的

在小團體中營造家的氣氛，讓學童能夠感受愛與關懷，認同團體的一切時，學童的配合度自然較高，學習效果提升，課程的進行會順利，相對的教學目標也易達成。因此，訂定規範，營造一個溫馨的環境，是重要的。

8.分享能增進學童的內省及覺察能力之提升

透過彼此的分享，學童必須用心去感受與體驗身體的動作與變化，經由回饋的歷程，也能增進學童對身體的感受與覺察能力。

9.研究者的心態調整與信念很重要

研究過程中，是有相當壓力的，因此調整好心態及好的精神體力，才能引導學童有更好的學習。相信「沒有問題學生，只有需要解決之學生的問題」也是教學所堅持的信念，因為輔導工作是無法立竿見影的，只要不放棄，不怕艱辛，讓學童真實體驗，相信有過感動或感受過，猶如埋下許多美的種子，有朝一日會開創出美好的生命果實。

10.教學攝影的檢核，提供另一自我檢視機會

教學者皆擁有自己的專業及教學經驗，面對教學錄影讓人檢視時，內心的恐懼是有的，對教學者也是項大挑戰；而每個人皆有所習慣及盲點，透過影帶的重現檢核自己的教學，才驚見自己的缺陷，恍然大悟之餘，開始修正、反省改進，日益成長，是值得慶賀的。

研究已告一段落，內心的成長與收穫是豐盈的，正因為曾經體驗學習過，看待週遭的人事物時，所感受與覺察到的層次會和從未體驗過的人不同。透過研究，讓這六位學童了解--其實還有很多的身體動作方式，可以去開發、覺察與善用，了解其對人們的幫助，此歷程是具有意義且美好的。然而，成長是必要的，學以致用、持續充實，做一位稱職的教師，仍是吾努力的目標。

第五章 研究結果與討論

本章旨在呈現本研究所獲得的結果分析，透過學童學習回饋單、行為困擾量表及國小兒童（四到六年級）自我概念量表的前後測、觀察紀錄、導師訪談紀錄、學童訪談的蒐集及研究者的教學省思日誌等，進行探討屏東縣 K 國小六位學童在接受此「身心動作教育應用於輔導國小學童情緒與行為」之研究的效果以及接受度進行探討，並以協同觀察者的協助觀察與建議，以促進研究者本身的專業成長。

全章分成六節，第一節學童對課程的喜愛（接受）程度分析、第二節學童身體覺察能力之提升、第三節改善學童情緒與行為困擾之效果、第四節研究者的反思及成長。

第一節 學童對課程的喜愛（接受）程度

本節乃根據學童於課程實施後填寫學習回饋單進行分析，彙整出學童對整個教學活動方案、各單元活動、學習方式的喜愛(接受)程度。主要是針對研究者於每次課程後所設計之學習回饋單中，提供的五個等級的選項，由學童進行勾選。其彙整之勾選結果如下表 5-1-1 所示：

表 5-1-1 六位學童對正式課程實施的喜愛程度

學童喜愛程度 / 課程設計單元	S401	S402	S501	S502	S601	S602	各課程活動學童整體喜歡度					
							非常喜歡	喜歡	普通	不喜歡	非常不喜歡	總計
							人次	人次	人次	人次	人次	人次
1.吹氣大王	非常喜歡	非常喜歡	喜歡	喜歡	普通	普通	2	2	2	0	0	6
2.身體氣功	非常喜歡	喜歡	喜歡	喜歡	非常喜歡	喜歡	2	4	0	0	0	6
3.超級動作王	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
4.身體停看聽	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
5.聞樂起舞	非常不喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	4	1	0	0	1	6
6.身體聽診器	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	喜歡	4	2	0	0	0	6
7.無敵搥搥功	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
8.水球裡有我	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	4	2	0	0	0	6
9.「高」手過招	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
10.神奇雕像	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	6	0	0	0	0	6
11.登峰造極	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
12.舞動身體	非常喜歡	**生病請假**	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	0	0	0	0	5
13.我是大明星	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
14.你我形影不離	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	6	0	0	0	0	6
15.鏡中有你有我	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	6	0	0	0	0	6
16.身體的回音	非常喜歡	非常不喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	0	0	0	1	6
17.你我一棍牽	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
18.「繩繩」相扣	不喜歡	普通	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	4	0	1	1	0	6
19.有「球」必應	非常喜歡	喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	1	0	0	0	6
20.鬆緊一把抓	非常喜歡	普通	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	非常喜歡	5	0	1	0	0	6

從表 5-1-1 的資料顯示，可以了解學童對課程的喜愛程度，茲分成學童「個人」對 20 次課程活動的喜愛程度、及學童們對「每次」課程活動整體喜歡度之歸納結果，加以說明：

一、學童「個人」對 20 次課程活動的喜愛程度

以表 5-1-1 的「縱向」統計來看，可以歸納以下之結果：

（一）S401：非常喜歡 18 次(佔 90%)、不喜歡 1 次(佔 5%)、非常不喜歡 1 次(佔 5%)。

（二）S402：非常喜歡 4 次(佔 20%)、喜歡 12 次(佔 60%)、普通 2 次(佔 10%)、非常不喜歡 1 次(佔 5%)、請假 1 次。

（三）S501：非常喜歡 18 次(佔 90%)、喜歡 2 次(佔 10%)。

（四）S502：非常喜歡 18 次(佔 90%)、喜歡 2 次(佔 10%)。

（五）S601：非常喜歡 18 次(佔 90%)、喜歡 1 次(佔 5%)、普通 1 次(佔 5%)。

（六）S602：非常喜歡 17 次(佔 85%)、喜歡 2 次(佔 10%)、普通 1 次(佔 5%)。

二、六位學童對「每次」課程活動整體喜歡度

以表 5-1-1 的「橫向」統計來看，可以歸納以下之結果：

（一）學童對於參與這樣的教學活動大部分是喜愛的

在針對六位學童所實施第一次到第二十次的過程中，可以了解六位學童們對第一次課程有二人表示非常喜歡、二人表示喜歡、二人覺得普通；第二~四、六~十一、十三~十五、十七、十九次的課程設計則皆表示非常喜歡或喜歡，第五及第十六次課程有一位表示非常不喜歡，第十八次課程有四人表示非常喜歡、一人喜歡、有一人表示不喜歡。

從六位學童對每次課程的喜愛度可以發現，二十次的課程中，有十七次課程學童皆表示喜愛，其中僅第五、十六、十八次課程中有一位學童表示不喜歡。

（二）學童們對於參與此教學活動的接受度高

從學童們對每次課程的實施至少有四人以上是喜歡的，可以看出學童們對課程的接受度是頗高的。

從表及統計中可以清楚看出，六位學童對於「身心動作教育課程」的活動設計應用於小團體輔導之喜愛程度高，且接受度亦高。

第二節 學童身體覺察能力的提升

本節乃根據學童於課程實施後填寫學習回饋單及成員的回饋分享進行分析，彙整出學童接受課程教學活動方案後，對於學童提升身體覺察能力的影響結果，加以說明如下：

一、學童學習單的回饋分析

根據研究者所設計之學習回饋單中，有關了解學童身體覺察能力提升之題目進行分析，彙整出學童接受整個教學活動方案之輔導教學後，課程教學對學童身體覺察能力提升的影響及改變情形，歸納整理出(一)能感受躺下放鬆時的舒服與平靜、(二)能從呼吸中覺察身體的變化、(三)能提升覺察身體情緒的能力、(四)能開發身體動作更多的可能性、(五)能體會身體的鬆緊，進而提升身體覺察能力等五項，說明如下：

（一）能感受躺下身體放鬆時的舒服與平靜

在學習回饋單的題目中可以了解，學童在一次有一次的課程中，已能感受到靜下心感受到身體的放鬆時，那種舒服平靜的體驗與感受。例如：

1. 第一（吹氣大王）及第二（身體氣功）次課程中，問學童們：「躺在地板上放鬆，靜靜的感受身體及呼吸時，你覺得？」以及第四次身體停看聽的課程中，「當你能靜下心來，專注去感受身體，從用力到鬆掉(放鬆身體)，身體的感受如何？」學童們皆能體驗到舒服、平靜或想睡的感覺。
2. 在第五次(聞樂起舞)的課程中，當學童隨著音樂自由舞動後，將身體放鬆交給地板時，學童亦能感受到舒服、輕鬆、平靜或快樂。
3. 在第六次(身體聽診器)的課程中，將球移開後，身體放鬆躺在地板上時，學童能感覺到舒服、輕鬆、平靜、想睡；第八次水球裡有我的課程中，學童也表示放鬆後更能感受身體受地心引力的自然影響。
4. 第二十次(鬆緊一把抓；你我關係佳)課程中，問到：「做完身體的伸展

躺下放鬆的感覺如何？」學童也能感受到快樂、舒服及平靜。

（二）能從呼吸中覺察身體的變化

透過呼吸讓學童覺察身體的變化課程中，可以了解覺童對身體的覺察漸漸提升：

1. 透過丹田呼吸能感受到身體的變化

在學童的學習回饋單中可以了解到學童透過呼吸覺察到身體的改變。例如：

(1)在第一次課程(吹氣大王)中，問到：「在做丹田呼吸時，你感受到身體的變化嗎？除 S401、S601 沒有感受到身體變化外，其餘四位皆能感受到身體的變化。

(2)在第二次(身體氣功)課程中，學童能透過呼吸感受到平靜與舒服：

R：「慢慢吸氣及吐氣細長的感覺是什麼？」
S401：很舒服。
S402：會變靜。
S501：很舒服、更平靜。
S502：很好玩、很舒服。
S601：很靜，好像快死掉了。
S602：很平靜。

2. 了解人體骨骼架構及藉助軟球，感受呼吸時身體的變化更為清晰

在第一次課程(吹氣大王)中，先問到：「呼吸時，慢慢的吸氣及慢慢細細的吐氣，身體哪裡有變化？」，第二次課程(身體氣功)中，再問到：「了解人體骨骼架構後，再去感受呼吸時身體的變化，有更清晰嗎？」與「呼吸時，藉助軟球來感受呼吸，你體驗到身體哪裡有變化？」時，學童皆能對身體的變化(如：胸腔、腹部、肋骨、背部等)有更清楚的感受。

3. 透過呼吸體驗身體在不同姿勢位置時的感受

於第六次(身體聽診器)課程中，讓學童體驗身體在不同姿勢位置時，將注意力放在呼吸上，去感受身體的變化時，學童能靜下心去感受身體部位的變化，而感到身體的變化而感到平靜、舒服、想睡。

4.透過舞動身體，感受呼吸的改變

在第五次(聞樂起舞)的課程中，透過音樂讓學童自由舞動，舞動中引導學童感受身體及呼吸的變化，結束後學童分享中皆表示能感受到，舞動時呼吸變快，而當身體放鬆或躺下靜心時，呼吸變慢。

（三）能提升覺察身體情緒的能力

透過課程設計循序漸進的實施，先讓學童體驗身體用力與不用力時身體的感受及變後，接著感受生氣、緊張及角色不同時等身體的鬆緊，了解並覺察身體也有情緒。

1.身體用力與不用力時的感受

透過第三次(超級動作王)課程中，學童的回饋可以了解學童能體驗對於身體用力與不用力時的感受與覺察。

R：「用力做動作及盡量不出力做動作的感覺如何？有何不同？」
S401：用力做動作時很不舒服，不出力做動作時很好玩；用力做很喘、不用力很舒服。
S402：用力做很喘，不出力做很輕鬆；不同是一個用力和一個無力。
S501：用力做很硬，不出力做很軟；硬和軟。
S502：用力做動作時不舒服，不用出力做動作時很舒服；不同處是不舒服和舒服。
S601：用力做動作時很好玩，不出力做不好玩；不同處是，好玩跟不好玩。
S602：用力做動作時身體很累，不出力做時覺得很好玩；不同處是呼吸變快和變慢。

2.生氣時，身體的感受

透過學童在第三次(超級動作王)的課程回饋中，學童能夠從中感受到生氣時身體有用力、很累、緊繃、呼吸變快、全身不舒服的感受；在第八單元(水球裡有我)的課程中，也能了解一般人當受到外力來臨或生氣時就繃緊，是對身體不好的。

3.身體會隨著處境改變、或角色的不同，有不一樣的變化

透過學童學習回饋單中，將相關內容歸納整理說明如下：

(1)在第九次(超級動作王)的課程回饋中，學童從手上拿東西又蹎著腳

尖走路時，能感受到呼吸的變化（快、慢）及覺察到自己身體哪些部位是緊繃的（頸部、手、腳、肩膀或全身）。

(2)在第十次(神奇雕像)的課程回饋中，感受當雕像被人操作做出動作時，能感受並覺察呼吸、適時放鬆。

R：「被操作時，你的感受如何？呼吸如何？可以不用力的部位你有放鬆嗎？」
S401：很快樂，所以呼吸變慢，身體有放鬆。
S402：感覺有趣、刺激、快樂，所以呼吸變快，身體有放鬆。
S501：感覺害怕、有趣、刺激、快樂，呼吸有快有慢，最後是變慢，身體有放鬆。
S502：感覺有趣、快樂，呼吸變慢，身體也有放鬆。
S601：感覺有趣、快樂，呼吸會變快，身體有放鬆。
S602：有趣、刺激，所以呼吸變快，我的身體有放鬆。

(3)在第十四（你我形影不離）、第十五（鏡中有你有我）、第十六（身體的回音）次的課程回饋中，學童進行二人一組活動時，皆能勇敢做出想做的動作，並能從跟隨動作者與領導動作的主動者中感受呼吸及身體鬆緊的變化，而能感受到舒服、平靜、輕鬆自在、快樂。

4.透過力量的使用，感受身體的變化與心情的改變

(1)在第十七(你我一棍牽)、第十八次(「繩繩」相扣)課程回饋中，學童在透過及繩子棍子去感受「自己」身體的感受及力量的使用時，皆回答能掌握及感受到自己身體使用力量的變化；能掌握力量的使用身體較鬆（S401、S501、S502、S601）、我不太能掌控力量身體較緊（S402）會怕棍子掉落所以呼吸變快（S401、S501、S502、S601）。

(2)在第十七次(你我一棍牽)回饋中，透過棍子去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，學童皆回答能感受到他人使用力量的變化；我會跟隨力量的牽引做出動作（S401、S402、S501、S502、S601）、跟隨時我的身體很輕鬆（S401、S501、S502）、跟隨時我的身體較緊繃（S402）、我會有時用力有時跟隨（S602）。

(3)第十八次(「繩繩」相扣)課程，透過繩子去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，學童皆回答我會跟隨力量的牽引做出動作（S501、S502、S601）、跟隨時我的身體很輕鬆（S501、S502、S601）。

（四）能開發身體動作更多的可能性及自我覺察

1. 透過夾球，開啟身體更多的可能性

在第六次(身體聽診器)課程中，想辦法運用身體各部位來夾球，看誰夾得多活動中，學童皆能發覺更多的夾球部位（如：頭和肩、單腳曲膝夾球、下顎與胸、兩腳大腿、兩腳膝蓋、腳掌上腳踝彎曲、手肘彎曲、手指夾球、腳掌和腳底等）。

2. 透過球的按摩（聽診），提升身體覺察能力

在第六次(身體聽診器)課程中，透過球來當身體的聽診器時學童感覺到舒服、輕鬆、平靜、想睡、快樂；當球放在不同的地方和身體的接觸時，學童亦皆能感受到身體有不同的變化；並覺得對自己身體的感受有更加清楚。

3. 水球的想像與體驗，能用心感受身體

(1)在第八次(水球裡有我)課程中，透過水球來感受身體中，六位學童感覺到頭是很重的有 3 人（S402、S501、S601）、普通重的有 2 人（S502、S602）、不重的有 1 人（S401）。

R：「躺下將頭抬起來十秒時，感覺如何？」
S401：頭會受地心引力的影響往下。
S402：感覺脖子酸酸的，地板像磁鐵一樣把頭吸下去。
S501：要用力，因爲地心引力要把頭吸下去，如果放下去就可以放輕鬆不用力。
S502：脖子要用力。
S601：脖子很酸，頭很重，會受地心引力影響。
S602：頭一直要往地上撞下去。

(2)在靜下心感受水球的搖晃中，學童能感受身體並說出體驗。

R：「手拿著球水球，閉上眼感受水的搖晃，感覺如何？」
S401：好像還有水在動、手有脹脹熱熱的感覺、平靜、舒服、很放鬆。
S402：手好像涼涼的、好像水球還在手上。
S501：要被水拉走了。
S502：手好像跟著水在動。
S601：可以聽到水的聲音。
S602：手會脹脹熱熱。
R：「當水球拿開時，你又有什麼感覺？」
S402：好像還有水在動。
S501：好像還有水在動、手有脹脹熱熱的感覺、平靜、舒服、很放鬆。
S502：好像還有水在動、手有脹脹熱熱的感覺、平靜、舒服、很放鬆。
S601：好像還有水在動、手有脹脹熱熱的感覺、平靜、舒服、很放鬆。
S602：好像還有水在動。

(3)當躺下輕輕將頭左右搖動，想像頭就如水球般時，學童皆回答能感覺頭部像有水一樣的晃動。

（五）從體會身體的鬆緊、呼吸改變及力量使用，進而提升身體覺察能力

1.透過遊戲的體驗，感受身體的變化

(1)在第四次(身體停看聽)的盲人活動課程中，學童皆能體會到除了眼睛可以看東西外，身體也能覺察的；且皆覺得此活動能提高對身體的感受力。

(2)在第九次(「高」手過招)的疊疊樂遊戲課程中，學童能從過程中覺察到身體的變化。

R：「你覺得有哪些部位是可以放輕鬆，不需那麼緊或用力的？」
S401：肩膀。
S402：頸部。
S501：手、腳、肩膀。
S502：肩膀。
S601：手。
S602：肩膀。
R：「你能感受到身體有什麼變化？」
S401：呼吸變快。
S402：呼吸變快、身體比較緊。
S501：呼吸變快、身體比較緊。
S502：呼吸變慢才不會緊張，但要拿積木時身體又比較緊。
S601：呼吸變慢，因爲要思考。
S602：呼吸變慢、身體比較鬆。

(3)於第十一次(登峰造極)的活動中，學童能去感受身體的鬆緊與呼吸。

R：「在放坐墊往上移動的動作中，身體是鬆或是緊？你的呼吸如何？」
S401：大都是放鬆的，一下子快一下子慢。
S402：大部分是緊繃的，大部分是快的。
S501：一下子緊一下子鬆，大部分是快的。
S502：大都是放鬆的，大部分是快的。
S601：大都是放鬆的，一下子快一下子慢。
S602：大部分是緊繃的，大部分是快的。

(4)透過第十九次(有「球」必應)的課程讓學童去體驗隨時覺察身體的變化（鬆緊或呼吸或用力的部位等）。

R：「彈地傳球時，你覺得身體有什麼變化？」
S401：很輕鬆。
S402：很緊繃。
S501：有時很輕鬆、有時呼吸變快。
S502：很輕鬆。
S601：很輕鬆。
S602：很輕鬆。
R：「傳球的時候你覺得身體哪裡是用力的？哪些部位是放鬆的？」
S401：手用力，腳輕鬆。
S402：手要用力，身體很輕鬆。
S501：手用力，腳輕鬆。。
S502：手用力，其他部位都輕鬆。
S601：手要輕輕出力就好，都輕鬆。
S602：手用力，腳輕鬆。

(5)在第二十次(鬆緊一把抓；你我關係佳)的課程中，學童能透過彈力布條做出各種不同面向的身體動作並感受身體的鬆緊；且在學童的回饋中，學童能體驗身體當鐘擺時，放鬆身體由他人推送的感覺，學童亦能從當中感受呼吸的快慢、身體鬆緊的變化及用力的部位。

2.透過身體的舞動（蘿絲的五種律動），感受身體的鬆緊

以第十二次(舞動身體)的課程中，讓五位學童（S402 感冒生病請假）體驗蘿絲的五種律動，從中感受身體的鬆緊變化（哪種律動身體動作是緊的和鬆的)，在身體的動與靜中，覺察身體的變化與心情的轉變(感到很舒服、很快樂，可以忘記煩惱)。

R：「經過「蘿絲的五種律動」的身體體驗活動之後，你覺得如何？」
S401：流動的像水流動，感覺很舒服。
S501：Flowing 快被流走的樣子；非常舒服，收穫是能透過音樂讓自己的心情靜下來。
S502：活動很好玩，Stillness 安靜的時候很舒服。
S601：得到快樂。
S602：Stillness 安靜的，能讓自己靜下來；還有音樂的配合，感覺寂寞。

3.能感受身體適當力量的使用

(1)學童在第三次(超級動作王)的課程回饋中，學童大都能（唯 S402 回答不能）從中感受到體的動作與力量的改變及力量的使用勁道(如：打到就好不需太用力、手不需要舉很高)。

(2)在第七次(無敵搥搥功)的課程回饋中，在抽紙張不讓木頭掉落的過程中，學童皆能感受力量的應用；了解到動作要快但不一定需要很用力。

(3)在第十七（你我一棍牽）、第十八（「繩繩」相扣）次課程回饋中，在使用力量不讓棍子掉落或繩子彎曲時，亦能了解到力量的使用，有時需要用力有時則不需很用力的。

R：「在使用力量不讓棍子（或繩子）掉落（或彎曲）時，力量需要很大嗎？爲什麼？」
S401：只需輕輕用力，因爲慢慢的做，當他用力時，我就不要用力。
S402：只需輕輕用力，因爲太快會掉下去，有時一下快一下慢，很會起衝突。
S501：有時需要很用力，因爲太輕就會掉，有時只需輕輕用力，因爲太大力會有更大的損傷。
S502：只需輕輕用力。
S601：不讓棍子掉下時，需要很用力；不讓繩子彎曲只需輕輕用力，不然身體會變得很緊張。
S602：不讓棍子掉下時，需要很用力；不讓繩子彎曲只需輕輕用力，不然手會痛。

從上述學童的學習回饋單及談話中可以發現，學童能從課程中感受身體的鬆緊、呼吸變化及身體力量的適當使用，且曾於學童訪談中問到：「上了五次的體驗活動與學習，你有比以前更能察覺身體的變化嗎？」除了 S401 回答「不知道」外，其餘五位回答「有」；又於第十一次課程後問學童：「經過這麼多課程的學習，你覺得你對自己的身體感受有更清楚嗎？」學童皆回答「越來越清楚」。由此皆顯示，課程對學童身體覺察能力提升的助益良多。

二、學童訪談回饋與分享

根據學童訪談紀錄表中，學童對於學習了二十次課程的感受中，有關課程學習對學童身體覺察能力提升的影響部份，整理獲得的結果如下表 5-2-1：

表 5-2-1 學童訪談紀錄摘要表一

題目 / 成員及回答內容	學了這一系列課程的改變及收穫				
	對自己身體的鬆緊感受	呼吸的覺察（當情緒有變化時）	了解自己	了解他人	對身體的覺察（感受）
S401	比以前好很多	已很懂得覺察	我更了解自己	較能了解他人	較敏銳
S402	比以前好	會開始注意到	較能了解自己	我更了解他人	更敏銳了
S501	比以前好很多	會覺察並運用	我更了解自己	我更了解他人	更敏銳了
S502	比以前好很多	會覺察並運用	我更了解自己	我更了解他人	更敏銳了
S601	進步一點點	會開始注意到	較能了解自己	較能了解他人	更敏銳了
S602	進步一點點	已很懂得覺察	較能了解自己	較能了解他人	更敏銳了

從表 5-2-1 可以看出，學童學習一系列課程後，學童覺察能力的改變如下：

（一）學童對自己身體的鬆緊感受及覺察提升了。

（二）當情緒變化時，學童漸能注意身體感受、覺察呼吸的變化。

（三）透過課程的學習，學童比以前更能關心且較能了解自己。

（四）透過課程的學習，學童較能了解他人的感受（較有同理心）。

（五）透過課程的學習，學童對身體的覺察亦更為敏銳了。

三、小結

從以上「學童學習回饋單」及「學童訪談紀錄表」之分享中，皆顯示出學童的身體覺察力提升了，而且有助學童情緒的覺察及身體動作的使用。由此可看出身心動作課程設計的應用實施對於學童的身體覺察能力的提升是有相當助益與影響力的。

第三節 改善學童情緒與行為困擾之效果

本節將根據質與量的資料進行描述與分析，彙整出本研究的教學方案設計對於輔導六位國小四到六年級學童改善情緒與行為的效果。以下將分為質的分析與討論、及量的分析與討論二方面來說明。

一、質的分析與討論

根據學童於課程實施後填寫學習回饋單、學童訪談回饋與分享、導師的訪談回饋及協同觀察員的觀察回饋等四方面進行分析，彙整出學童接受課程教學活動方案實施後，對其行為及情緒的影響及改變結果，加以說明如下。

（一）學童學習單的回饋分析

根據研究者所設計之學習回饋單中，有關了解課程對於學童行為及情緒的幫助之題目進行分析，彙整出學童接受整個教學活動方案之輔導教學後，對學童的行為及情緒的幫助有四項：1.學童能了解透過呼吸的改變，可以改變人的心情、2.學童能了解透過覺察身體的鬆緊，可以改變人的情緒、3.學童能了解透過身體動作的使用，可以改變人的情緒、4.學童能了解覺察身體的變化，可以改善負面情緒並轉化衝突，說明如下：

1.學童能了解透過呼吸的改變，可以改變人的心情

(1)第一次(吹氣大王)課程中，透過呼吸的練習與體驗，有五位學童認為它能幫助人改變情緒或當時的心情，僅S401則覺得不能。

(2)第二次(身體氣功)課程中，透過慢慢吸氣及吐氣細長的體驗，學童能靜下心去感受。

R：「透過這樣的呼吸練習，它對我們有什麼幫助？」
S401：會讓自己很平靜。
S402：心情會變好。
S501：使我更舒服。
S502：很舒服，能讓心情變好。
S601：好輕鬆、心情好。
S602：會很舒服。

2.學童能了解透過覺察身體的鬆緊，可以改變人的情緒

第六次(身體聽診器)課程中，學童皆覺得改變身體的鬆緊，能讓人的心情或表現出來的行為改變。

R：「你覺得改變身體的鬆緊，能讓人的心情或表現出來的行爲改變，爲什麼？」
S401：因爲很舒服、很快樂。
S402：因爲放鬆可以讓心情變好。
S501：因爲身體因呼吸而變化。
S502：因爲身體放鬆會感到平靜。
S601：因爲身體放鬆會感到平靜。
S602：因爲身體放鬆會感到舒服、氣不起來。

3.學童能了解透過身體動作的使用，可以改變人的情緒

(1)第三次(超級動作王)課程中，學童們找到了生氣時可以用儀式型動作，他們找到的分別是：S401 用腳踢空氣，S402 用手打空氣，S501 用手打空氣，S502 跳八家將，S601 用手打空氣，S602 用腳踢空氣，也願意嘗試運用用儀式型動作，將不好的情緒釋放出去，讓自己的情緒平復下來。

(2)第五次(聞樂起舞)課程中，能讓五位學童（S401 除外）隨著音樂自由起舞，從中體驗快樂、舒服、有趣，並了解到透過身體舞動及動作的放鬆，可以讓情緒改變。

(3)第七次(無敵搥搥功)課程中，學童皆能體驗到當我們生氣時若能察覺身體的動作，是可以（會）減緩自己脾氣的。

R：「生氣時能察覺身體的動作，你覺得會減緩自己的脾氣，爲什麼？」
S401：因爲可以放鬆身體、打空氣發洩。
S402：因爲搥空氣，放鬆身體就不會生氣了。
S501：因爲可以透過搥木頭來發洩。
S502：因爲搥一搥，把氣用掉，就比較不會生氣。
S601：因爲生氣時，打空氣可以放鬆使心情變好。
S602：因爲覺察後可以打空氣、放鬆身體使心情變好。

(4)第八次(水球裡有我)的課程中，學童皆能了解藉由覺察自己身體的動作，選擇好的適當的方法去面對緊張或生氣，會讓我們活得更輕鬆、快樂

(5)第十次(神奇雕像)課程中，學童知道經常覺察身體的變化，並了解身體的情緒，能對情緒或行為有所幫助。

R：「經常覺察身體的變化，並了解身體的情緒，對情緒或行為有什麼幫助？請你舉例說明。」
S401：比較少生氣、不會亂打人。
S402：心情變好，如果別人欺負我，我不會反擊，我會告訴老師。
S501：怒的時候就可以將心情轉成喜或樂。
S502：比較不會打人了。
S601：我哭的時候，我會去跟朋友聊天。
S602：有人打我，我會去告訴老師，不會馬上打回去了。

(6)第二十次(鬆緊一把抓，你我關係佳)課程中，學童皆認為自己可以在生氣或心情不好或想發洩或打人時，運用或改變身體的動作來緩和情緒或暴力的行為。

4.學童能了解覺察身體的變化，可以改善負面情緒轉化衝突

(1)從第七次(無敵搥搥功)的體驗課程中，學童皆能了解到：當我們在生氣時，會因為沒有克制而使用過多的蠻力，讓自己或他人受到傷害；並了解到平常我們與人相處時，會有衝突，好比打擊木塊一樣，並贊同如果我們懂得觀察靜下心來思考，用適當的方式去做，可以使衝突減低，彼此之間有更和諧的關係。

(2)第九次(「高」手過招)的課程中，讓學童去體會緊張時，可以透過覺察身體的變化及運用適當的身體動作來改善情緒或行為。

R：「緊張時，你有運用方法讓自己不緊張嗎？」
S401：有，深呼吸、身體放輕鬆。
S402：有，深呼吸、身體放輕鬆。
S501：有，深呼吸、身體放輕鬆。
S502：有，身體放輕鬆。
S601：有，深呼吸、身體放輕鬆。
S602：有，身體放輕鬆。

(3)在實施完第十九次(有「球」必應)的課程後，問道：「我們已學習了很多的課程活動，你可以透過覺察感受身體並運用或改變身體的動作來改善自己的行為和情緒嗎？」學童的回答皆是：「會。」

(4)第二十次(鬆緊一把抓；你我關係佳)的課程中，讓學童去體會衝突發生時，可以透過覺察身體的變化及運用適當的身體動作來改善情緒或行為。

R：「一起做活動時，不免會發生衝突或不愉快，你會如何運用或改變身體的動作來改善自己的行爲和情緒嗎？」
S401：身體放輕鬆、深呼吸、做儀式型動作。
S402：身體放輕鬆。
S501：身體放輕鬆。
S502：做儀式型動作。
S601：身體放輕鬆。
S602：身體放輕鬆、做儀式型動作。

由上述結果可知，透過一系列的課程設計，讓學童體驗呼吸、從遊戲中感受身體的鬆緊及變化、及身體動作的使用，向內看去覺察身體中，學童皆能認同透過呼吸的練習，可以改善心情，對於改善負面情緒或行為都會有幫助可得知，身心動作教育課程設計與應用，對學童情緒及行為困擾的改善是有幫助的。

（二）學童訪談之回饋與分享

根據學童訪談紀錄表中，有關課程對於學童行為及情緒的幫助之題目分為勾選題目及開放題目二項進行分析，彙整出學童接受整個教學活動方案之輔導教學後，學童行為及情緒困擾的改善情形。

1. 勾選題目

學童訪談紀錄表中，相關學童情緒與行為困擾之勾選題目有九題，彙整成表 5-3-1，說明如下：

表 5-3-1 學童訪談紀錄摘要表二

題目 / 成員及回答內容	學了這一系列課程的改變及收穫			
	對情緒控制的改善	與人相處的幫助	哪些能幫助你改善情緒或控制行爲？	你曾用哪些方法，幫助自己改善情緒或控制行爲？
S401	很有幫助	很有幫助	放鬆身體	覺察身體變化
S402	很有幫助	有幫助	調整呼吸、儀式型動作、放鬆身體、同理心	調整呼吸、儀式型動作、放鬆身體、覺察身體變化
S501	很有幫助	很有幫助	調整呼吸、儀式型動作、放鬆身體、覺察身體變化、同理心	調整呼吸、儀式型動作、放鬆身體、覺察身體變化、同理心
S502	很有幫助	很有幫助	調整呼吸、儀式型動作、放鬆身體、覺察身體變化、同理心	調整呼吸、儀式型動作、放鬆身體、覺察身體變化、同理心
S601	很有幫助	有幫助	調整呼吸、儀式型動作、放鬆身體、覺察身體變化、同理心	儀式型動作、放鬆身體
S602	很有幫助	很有幫助	調整呼吸	調整呼吸

從表 5-3-1,可以發現學童學了這一系列課程在情緒與行為上的改變及收穫有：

(1)透過課程的學習,學童感受到課程對自己情緒(脾氣)的控制有幫助。

(2)學童能學習轉化負面情緒，在「與人相處」上是有幫助的。

(3)學童能體會所學課程中，對改善情緒或控制行為有幫助之身體動作、或身體覺察或觀念。

(4)學童漸能將所學課程運用於生活,來幫助自己改善情緒或控制行為。

2.開放題目

學童訪談紀錄表中開放性的題目有兩題，第一題題目為：學了這一系列課程，最大的收穫是什麼？第二題則希望學童給予建議。

(1)身心動作教育的課程設計,對學童的情緒或行為困擾之改善有幫助。

R：「學了這一系列課程，最大的收穫是什麼？」
S401：以前動不動就打人，現在比較不會打人。
S402：我氣，但不會打人出氣了。
S501：用呼吸調整心情。
S502：以前很會打人，現在不會了。
S601：人家打我，我不會打他，我會去告訴老師；我生氣時，我會打空氣。
S602：人家打我，我會去跟老師說，不會打他。

(2)建議部分：學童 S501 希望能有更多的運動課程,S502、S601 及 S602 希望能再繼續來上課。

從以上的學童訪談分享中，皆顯示出學童透過課程的學習後，在行為及情緒困擾的情形是有改善的，由此可看出身心動作課程設計的應用實施對於學童改善負面情緒與行為是有相當助益與影響力的。

（三）導師訪談及回饋

根據與導師的訪談，分為課程實施「前」與實施「後」之訪談歸納整理成表進行分析與比較，彙整出學童接受整個教學活動方案之輔導教學後，其行為及情緒困擾的改善情形。

1.成員參與小團體「前」的情緒與行為狀況

在實施課程前，經過認輔表上的紀錄及與導師的訪談紀錄，了解學童

參與小團體前的情緒與行為狀態，整理如表 5-3-2 及表 5-3-3：

表 5-3-2　小團體實施前之導師填寫認輔表之紀錄

認輔表紀錄 / 成員	情緒或行爲特徵	學習情形
S401	會濫發脾氣、打人、人際關係差。	注意力不集中，成就低落。
S402	做錯事時，呈負面行爲發生。例：掃地工作不認真時，責罵他，雖眼眶泛紅，但接著出現更令人生氣的行爲，例：頂嘴、碎碎念、違反規定的舉止。	注意力不集中，成就低落。應有另一老師針對此情形輔導。
S501	喜愛捉弄他人、易與同學爭吵，覺察力與人際關係差。	正常
S502	濫發脾氣	學習遲緩
S601	常說粗話唱反調，會欺負年幼的小朋友。	學習低落
S602	常說粗話，容易生氣，常和同學衝突，不合群。	學習速度較慢，低成就。

表 5-3-3　正式課程實施前之導師訪談紀錄

訪談紀錄 日期 / 成員	日期	導師訪談紀錄
S401	94/4/26	注意力相當不集中，約十秒鐘又要提醒他，上課一直動來動去，靜不下來。
S402	94/4/29	1.該生對於老師的糾正其行爲時，常態度不佳，目無尊長。 2.團體活動時，不服管教時，態度惡劣，會不甩別人。例：運動會跳大會舞時，指導其動作時，會有不服的表情，且不願配合。 3.人緣不佳。
S501	94/4/25	1.投機取巧，和女生的相處爲零。 2.人家不跟他玩，就一直跟著人家，讓人更加討厭。 3.老師認爲該生有過動情形。
S502	94/4/25	1.學習上有進步，但脾氣一來很難控制。
S601	94/4/27	1.該生行爲較粗野，在四年級時曾動手打母親。 2.日常生活的動作展現行爲像大哥，不知節制。
S602	94/429	該生對於情緒控制差，覺察的能力差，很適合參加，也希望他能參加，否則到六年級會更能管教。
	94/5/2	1.參加小團體之同意書，遲遲未交，參加意願低落且排斥。 2.該生的父母同意該生參加小團體活動，但該生不願意，並要求母親勾選不同意，多次溝通，請導師與父親商量，父親同意孩子參加，該生則勉爲其難同意加入。

從表 5-3-2 及表 5-3-3 可以了解到六位學童在未接受課程學習前的行為及情緒困擾狀況有：

(1)S401：會濫發脾氣、打人、人際關係差，且注意力相當不集中。

(2)S402：糾正其不當行為時，常態度不佳、頂嘴、目無尊長、會出現

違反規定的舉止、人緣不佳。

(3)S501：喜愛捉弄他人、易與同學爭吵，覺察力與人際關係差。

(4)S502：濫發脾氣，脾氣一來難以控制。

(5)S601：行為粗野動作展現像大哥，常說粗話愛唱反調，會欺負弱小。

(6)S602：常說粗話，容易生氣，常和同學衝突，不合群。

由上述導師的訪談紀錄中，可以清楚了解學童在未接受課程之教學輔導前，在行為及情緒上是有困擾且人際關係是不佳的。

2.成員參與小團體「後」的情緒與行為狀況

於課程結束後，請導師就學生參與這一系列課程後，根據觀察紀錄表上項目之學童的情形給予回饋。其回饋內容分為導師的觀察紀錄、導師的回饋與建議及導師的其他相關回饋，三方面來說明：

(1)導師的觀察紀錄

導師的觀察紀錄表中，有關學童的情緒與行為觀察提供了五個等級的選項給導師勾選，勾選結果彙整如下表 5-3-4 所示：

表 5-3-4　導師觀察紀錄摘要表一

觀察內容 / 成員	發脾氣的次數	衝突會使用暴力的情形	接受勸導的態度	負面情緒平復的時間	與同儕的互動	師生互動情形	學童行爲表現（整體）	學童情緒反應（整體）	您覺得學童上了這一系列的課程，對他的負面行爲及情緒有助益嗎？
S401	時好時壞	稍稍減少	稍有改善	進步一點點	進步一點點	進步一點點	進步一點點	進步一點點	有幫助
S402	明顯減少	明顯減少	明顯改善	比以前好很多	比以前好很多	比以前好很多	比以前好很多	比以前好很多	很有幫助
S501	明顯減少	明顯減少	明顯改善	比以前好	比以前好	比以前好	比以前好	比以前好	有幫助
S502	稍稍減少	稍稍減少	明顯改善	比以前好	比以前好	比以前好	比以前好	比以前好	有幫助
S601	明顯減少	明顯減少	稍有改善	比以前好	進步一點點	比以前好	比以前好	比以前好	有幫助
S602	明顯減少	明顯減少	明顯改善	比以前好很多	比以前好	比以前好很多	比以前好很多	比以前好很多	很有幫助

從上表 5-3-4 可以發現：

a. 學童發脾氣的次數有減少的趨勢

其中明顯減少有四位（S402、S501、S601、S602），稍稍減少一位（S502），時好時壞一位（S401）。

b. 當學童與人發生衝突時，會使用暴力的情形次數有減少的趨勢其中明顯減少有四位（S402、S501 S601、S602），稍稍減少二位（S401、S502）。

c. 學童接受師長勸導的態度有改善

其中明顯改善的有四位（S402、S501 S601、S602），稍稍改善二位（S401、S502）。

d. 負面情緒平復的時間縮短了（轉化情緒能力增強了）

其中比以前好很多的有二位（S402、S602），比以前好有三位（S501、S502、S601），進步一點點有一位（S401）。

e. 學童與同儕的互動情形有改善

其中比以前好很多的有一位（S402），比以前好有三位（S501、S502、S602），進步一點點有二位（S401、S601）。

f. 學童與師長的互動情形有改善

其中比以前好很多的有二位（S402、S602），比以前好有三位（S501、S502、S601），進步一點點有一位（S401）。

g. 學童的整體行為表現有改善

其中比以前好很多的有二位（S402、S602），比以前好有三位（S501、S502、S601），進步一點點有一位（S401）。

h. 學童的整體情緒反應有改善

其中比以前好很多的有二位（S402、S602），比以前好有三位（S501、S502、S601），進步一點點有一位（S401）。

i. 導師認同這一系列課程對學童的負面行為及情緒是有助益的

其中很有幫助的有二位(S402、S602)，有幫助的四位(S401、S501、S502、S601)。

從以上導師的觀察紀錄中，可以了解到學童接受課程的學習後，

對於負面行為及情緒的改善是有幫助的，且對於此系列課程的實施對於學童的幫助導師也給予研究者正面的肯定。

(2)導師的回饋與建議

導師觀察紀錄表中，開放性的題目有兩題，第一題題目為您曾看過學童使用什麼方式來調適負面情緒或行為嗎？（若有，請加以說明）；第二題則希望導師給予建議，經整理後如表 5-2-6，為了呈現導師真實的看法，敘述是以導師所寫為主，不另作修飾。

表 5-3-5　導師觀察紀錄摘要表二

觀察內容 / 成員	您曾看過學童使用什麼方式來調適負面情緒或行為嗎？（若有，請加以說明）	建　　議
S401	忍住怒氣，並報告老師。	能增加課程時數
S402	他會自己轉移注意力，跑出去看風景，眼眶泛紅…，之後就比較平復。	無
S501	(未見其有負面情緒出現，因此無從寫起)	無
S502	臉上會出現情緒上的反應，雙手握緊，看得出來在壓抑自己的反應。	謝謝您的引導，也使整個班級更爲和諧。此工作希望能繼續下去，尤其這些即將進入青春期之學童。
S601	(未見其有負面情緒出現，因此無從寫起)	無
S602	和同學爭吵時，會採取退讓的方式妥協。	無

從表 5-3-5 中導師的觀察中發現：

a. 學童在對待自己負面的行為及情緒時，已能漸漸克制或轉化情緒，改以較好的方式面對。

b. 建議方面：提出建議之二位老師，皆希望能增加這樣的課程能持續下去。

由上述可知，學童在處理負面行為或情緒時的改變是令人欣賞的，而從導師的建議中，亦可看出對於研究者給予學童輔實施導教學課程的肯定與期許。

(3)導師的其他相關回饋

在導師觀察紀錄表（94/11/24）中，S402 的導師寫著：「謝謝辛苦的

玉佩老師，S402 是個具個人想法的孩子，他有時候會覺得他那樣想為什麼不可以，現在他比較能包容不同的想法與主動體諒長輩的付出。謝謝您花時間陪伴，並讓他得以被接受。」導師的回饋讓研究者頗受感動，更深信此課程對學童的助益。

4. 小結

從以上「學童學習回饋單」、「學童訪談紀錄表」及「導師的訪談回饋」之分享中，皆顯示出學童在負面行為及情緒的轉變及改善，由此可看出身心動作課程設計的應用與實施對於改善學童行為與情緒的困擾，是具有影響與相當助益的。

（四）協同觀察員之團體觀察回饋分析

本研究於課程實施開始設協同觀察員一名，目的是幫助研究者能有效應用身心動作教育課程帶領團體，達成輔導效果。根據協同觀察員的觀察檢核進行教學活動的實施檢討，並修正身心動作教育課程編排的活動方案，以利團體輔導的進行。觀察項目包含四個部分：第一部分是對課程編排實施的觀察，如：課程安排設計、情境佈置、教具的適用性、課程設計對輔導學生是否有助益，採勾選方式進行觀察回饋。第二部分是對團體的觀察，如：引導語的使用、師生互動、同儕互動、學童（員）反應、學生行為表現。第三部分是針對團體進行做整體的評價（包括：學生在情緒、行為、同儕互動、師生互動…上是否逐漸有所改善。第四部分，則是提出相關建議。整理的結果如下：

1. 課程編排實施的觀察

第一部分「課程編排實施的觀察」的統計方法，是將「協同觀察員檢核表」中課程安排設計、情境佈置、教具的適用性、課程設計對輔導學生是否有助益等題目，提供的五個等級的選項，讓觀察員來進行勾選，計分方式採五點計分，例如：很適當得 5 分、適當得 4 分、普通

得 3 分、需加強得 2 分、不恰當得 1 分之觀察員評量分數列出，並算出平均值，表 5-3-6 是整理結果摘要表。

表 5-3-6 觀察員對課程編排實施的觀察摘要表

題目 / 課程單元	課程安排設計	情境佈置	教具的適用性	課程設計對輔導學生是否有助益	總分	平均
1.吹氣大王	4	4	4	4	16	4
2.身體氣功	5	4	5	4	18	4.5
3.超級動作王	5	5	5	5	20	5
4.身體停看聽	5	5	4	5	19	4.75
5.聞樂起舞	4	3	4	5	16	4
6.身體聽診器	5	4	5	4	18	4.5
7.無敵搥搥功	4	4	5	4	17	4.25
8.水球裡有我	5	4	5	5	19	4.75
9.「高」手過招	5	4	5	4	18	4.5
10.神奇雕像	4	4	4	4	16	4
11.登峰造極	5	4	5	5	19	4.75
12.舞動身體	4	3	4	4	15	3.75
13.我是大明星	5	3	3	4	15	3.75
14.你我形影不離	4	4	3	5	16	4
15.鏡中有你有我	5	4	3	5	17	4.25
16.身體的回音	5	4	4	5	18	4.5
17.你我一棍牽	5	4	5	4	18	4.5
18.「繩繩」相扣	4	4	5	5	18	4.5
19.有「球」必應	4	4	5	5	18	4.5
20.鬆緊一把抓	4	4	5	4	17	4.25
平均	4.55	3.95	4.4	4.5		4.35

從上表 5-3-6，根據觀察員對課程編排實施的觀察紀錄，可得以下結果：

(1)課程安排設計是很適當的。

(2)情境佈置是適當的。

(3)教具的適用性是適當的。

(4)課程設計對輔導學生是很有助益的。

(5)整體看來，課程的編排實施是適當有助益的。

2. 團體的觀察

第二部分「團體的觀察」的統計方法，是將引導語的使用、師生互動、同儕互動、學童反應、學生行為表現，提供觀察員五個等級的評量選項進行勾選，計分方式採五點計分，例如：很適當（很好）得 5 分、適當（好）得 4 分、普通得 3 分、需加強（不好）得 2 分、不恰當（很不好）得 1 分之觀察員評量分數列出，並算出平均值，表 5-3-7 是整理結果摘要表。

表 5-3-7 觀察員對團體的觀察摘要表

題目 / 課程單元	引導語的使用	學童反應（喜愛程度）	師生互動	同儕互動	學生行為表現	總分	平均
1.吹氣大王	4	4	5	4	4	21	4.2
2.身體氣功	4	4	5	4	4	21	4.2
3.超級動作王	4	5	5	4	5	23	4.6
4.身體停看聽	4	5	5	5	5	24	4.8
5.聞樂起舞	4	5	5	4	4	22	4.4
6.身體聽診器	4	5	5	4	4	22	4.4
7.無敵搥搥功	4	5	5	4	4	22	4.4
8.水球裡有我	5	5	5	4	5	24	4.8
9.「高」手過招	4	5	5	4	4	22	4.4
10.神奇雕像	4	4	5	4	4	21	4.2
11.登峰造極	4	4	5	5	5	23	4.6
12.舞動身體	5	4	5	4	4	22	4.4
13.我是大明星	4	4	5	4	4	21	4.2
14.你我形影不離	4	4	5	5	4	22	4.4
15.鏡中有你有我	5	4	5	4	4	22	4.4
16.身體的回音	4	4	5	4	4	21	4.2
17.你我一棍牽	5	5	5	4	4	23	4.6
18.「繩繩」相扣	4	4	5	4	4	21	4.2
19.有「球」必應	4	4	5	4	3	20	4
20.鬆緊一把抓	4	4	5	4	4	21	4.2
平均	4.2	4.4	5	4.15	4.15		4.38

NTU Library

由上表 5-3-7 之觀察員對團體實施過程的觀察紀錄，可得以下結果：

(1)研究者的引導與使用是適當的。

(2)學童在學習過程中，對於課程是喜愛的。

(3)課程實施過程中，師生的互動是很好的。

(4)課程實施過程中，同儕的互動是好的。

(5)小團體輔導實施時，學童的行為表現是好的。

由上述得知，協同觀察員給予課程實施過程中，小團體氣氛、師生與同儕互動、及學童行為表現，皆給予正面的評價。

3.對整體的評價

第三部分「整體的評價」，是觀察員針對團體進行後所做整體的評價(包括：學生在情緒、行為、同儕互動、師生互動…上是否逐漸有所改善)，表 5-3-8 是將觀察員所敘述真實呈現，整理成摘要表。

表 5-3-8 觀察員對團體的整體評價摘要表

題目 / 課程單元	整體評價 (包括：學生在情緒、行為、同儕互動、師生互動…上是否逐漸有所改善。)
1.吹氣大王	學生很配合。
2.身體氣功	情緒和行爲已漸漸改善。
3.超級動作王	越來越能靜下心並配合老師的指導。
5.聞樂起舞	學生多能融入音樂，盡情表現自己、發洩情緒，靜心音樂聲中，學生已能控制自己，慢慢靜下來了。
6.身體聽診器	教材對學生很有吸引力，學生上課都很投入。
7.無敵搥搥功	學生對自我情緒的控制已越來越進步。
8.水球裡有我	師生互動相當良好，學生多能踴躍表達自己的感受.
9.「高」手過招	學生上課的專注力進步很多。
10.神奇雕像	學生逐漸能以適當方式調適自己。
11.登峰造極	同儕互動越來越好，已能互相幫忙並合作完成任務。
12.舞動身體	可以看出學生對老師的信賴與喜愛。
13.我是大明星	學生多能投入演出，並互相配合表演。
15.鏡中有你有我	課程進行中，學生狀況外的情形已逐漸減少。
16.身體的回音	教師對學生不適當的行爲能適時提出糾正和勸導，學生亦多能立即改正。
17.你我一棍牽	學生越來越能合作完成練習。
18.「繩繩」相扣	學生越來越能合作完成練習。

由表 5-3-8 中，根據觀察員對團體實施的觀察紀錄，可得到以下結果：

(1)學童漸漸能夠靜下來，能接受老師引導。

(2)學童對於自我情緒的控制越來越進步，逐漸能以適當方式調適自己。

(3)學童間的合作情形與學習配合度漸漸提升。

(4)課程進行中，學生狀況外的情形已逐漸減少、團體互動良好。

(5)學童不當行為產生時，大都能接受老師的勸導做立即改正。

4.小結

由以上協同觀察員黃老師對於團體觀察之的回饋分享中，可以看出在觀察員對於研究者的課程編排設計、團體實施過程的觀察、及對整體課程實施評價上，大都給予相當程度的肯定，其觀察中，也可看出學童處理負面行為及情緒的轉變及改善，顯示出身心動作課程設計的應用與實施對於改善學童行為與情緒的困擾，是有助益且是具有成效的。

二、量的分析與討論

根據學童的行為困擾量表及國小學童自我概念量表之前後測進行分析，彙整出學童接受課程教學活動方案實施後，對其行為及情緒的影響及改變結果，加以說明如下。

（一）行為困擾量表的前後測分析

為了解身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於學童行為與情緒困擾的改善情形，在團體開始前及結束後，學童均接受行為困擾量表的施測，因此，本節將依據各學童在「行為困擾量表」之前後測比較進行分析，以作為量化參考依據。

1.研究對象之學童「行為困擾量表」的前後測比較

下表 5-3-9 是呈現各學童於課程實施前與實施後採「行為困擾量表」前後測所得的百分等級，分析的主要項目是以「行為困擾總分」來做考量，歸納整理結果，並依據各學童前後測情形分別比較說明如下：

表 5-3-9　學童「行爲困擾量表」前後測驗之百分等級對照表

學童 / 分量表名稱	S401		S402		S501		S502		S601		S602	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
自我關懷困擾	98	**13**	80	**80**	99	**99**	99	**31**	76	**83**	76	**58**
身心發展困擾	98	**56**	60	**56**	97	**88**	98	**53**	37	**37**	83	**62**
學校生活困擾	98	**84**	97	**99**	98	**99**	94	**14**	49	**81**	99	**91**
人際關係困擾	99	**95**	62	**68**	98	**98**	96	**13**	33	**1**	85	**33**
家庭生活困擾	99	**95**	61	**87**	95	**95**	88	**12**	7	**36**	70	**23**
行爲困擾總分	99	**84**	83	**90**	99	**99**	98	**21**	40	**46**	91	**58**
誠實指標＜**6**（**表示作僞傾向低**）	0	3	1	1	3	1	4	0	1	1	3	2

※「行爲困擾量表」百分等級之解釋※

百分等級	較適切的說明
95 以上	行爲困擾非常多（生活適應非常差）
85-91	行爲困擾很多（生活適應不太好）
68-84	行爲困擾比一般人稍多（生活適應比一般人稍差）
33-67	行爲困擾普通（和一般人一樣）（生活適應正常）
16-32	行爲困擾比一般人稍少（生活適應比一般人稍好）
6-15	行爲困擾很少（生活適應很好）
5 以下	行爲困擾非常少（生活適應非常好）

由上表 5-3-9 可以了解接受課程學習前後，各學童在行為困擾量表前後測的變化情形，分別依各學童前後測結果，比較說明如下：

(1)S401 在「行為困擾量表」的測驗結果

從前測及後測的誠實指標分數為 0 和 3 皆＜6（作偽參考分數），顯示施測結果的作偽傾向甚低，其量表施測分數應被接受。從上表 5-3-9 可看出，其「前測」各分量結果之百分等級皆高 95 分，顯示 S401 之行為困擾非常多，與一般國小四年級學生有很大的顯著差異。

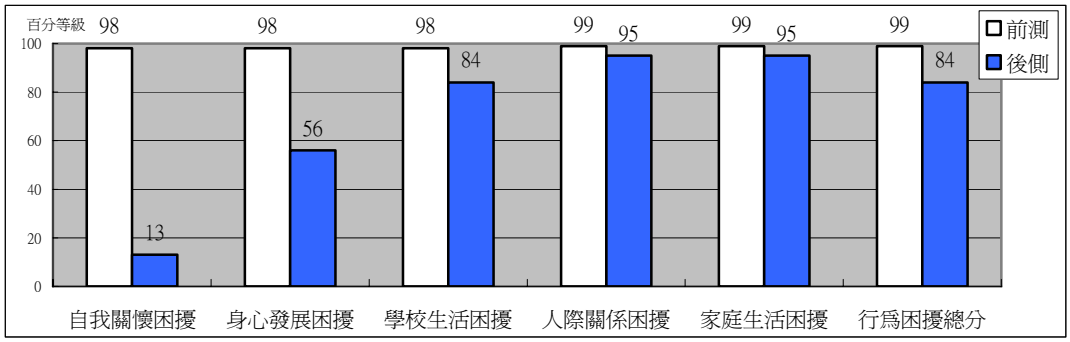


圖 5-3-1　S401 之「行爲困擾量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

從圖 5-3-1 的比較可以看出，S401 在後測量表的各分量表分數均有下降，其中自我關懷困擾明顯下降 85%，身心發展困擾下降 42%，學校生活困擾下降 14%，人際關係困擾下降 4%，家庭生活困擾下降 4%，而「行為困擾總分」下降了 15%。

整體而言，S401 對於行為困擾的情形，由行為困擾非常多，降為百分等級 85%以下（84%），顯示其行為困擾雖比一般人稍多，但在經過十週（二十節）的身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於行為困擾的情形有正向的改善。

(2)S402 在「行為困擾量表」的測驗結果

從前測及後測的誠實指標分數皆為 1＜6（作偽參考分數），顯示施測結果的作偽傾向甚低，其量表施測分數應被接受，從表 5-3-9 可看出，其「前測」行為困擾總分之百分等級 83 分，顯示 S402 之行為困擾比一般國小四年級多。

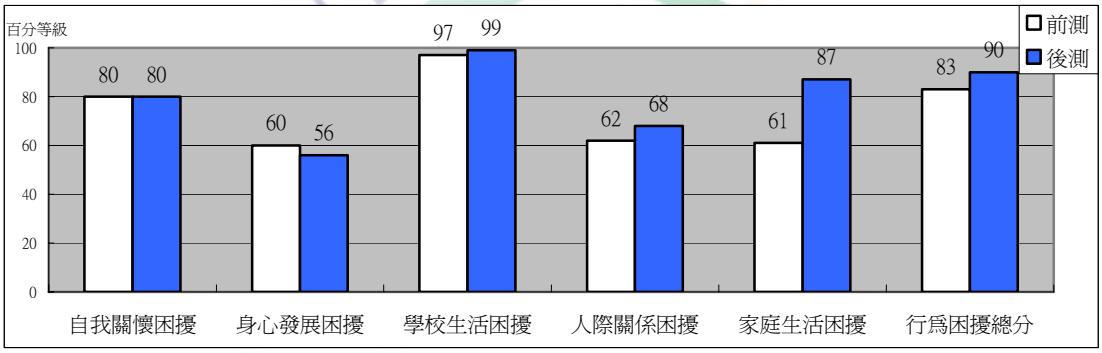


圖 5-3-2　S402 之「行爲困擾量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

從表 5-3-9 及圖 5-3-2 的前後測比較可以看出，自我關懷困擾無改變仍是 80%，身心發展困擾下降 4%，學校生活困擾上升 2%，人際關係困擾上升 6%，家庭生活困擾明顯上升 26%，而「行為困擾總分」上升了 7%。

以行為困擾量表的施測整體結果而言，顯示 S402 在經過十週（二十節）的身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於行為困擾的情形並無改善情形。

(3)S501 在「行為困擾量表」的測驗結果

從前測及後測的誠實指標分數為 3 和 1 皆＜6，顯示施測結果的作偽傾向甚低，其量表施測分數應被接受。從表 5-3-9 可看出，其前測各分量表結果之百分等級皆在 95 分以上，顯示 S501 之行為困擾非常多，與一般國小五年級學生有很大的顯著差異。

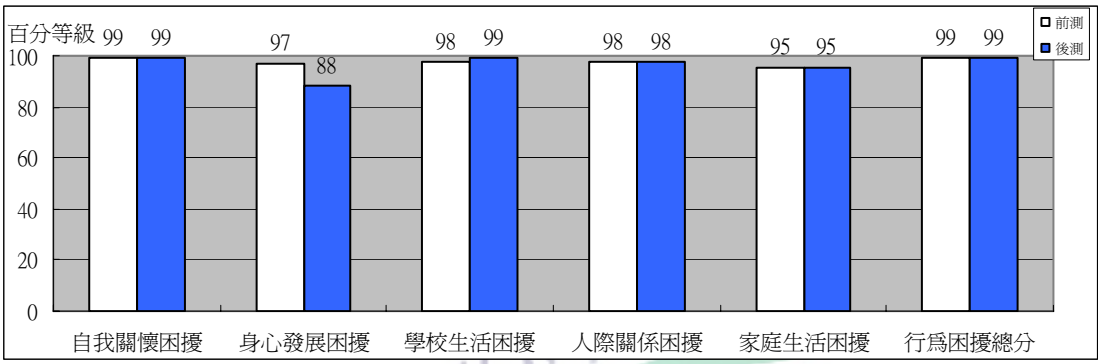


圖 5-3-3　S501 之「行爲困擾量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

從圖 5-3-3 的比較可以看出，S501 在各分量表分數有二項是有變化的，身心發展困擾下降 9%，學校生活困擾上升 1%。以此量表施測的整體結果而言，S501 在經過十週（二十節）的身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於行為困擾的情形並無明顯改善。

(4)S502 在「行為困擾量表」的測驗結果

從前測及後測的誠實指標分數為 4 和 0 皆＜6（作偽參考分數），顯示施測結果的作偽傾向甚低，其量表施測分數應被接受。從表 5-3-9 可看出，其「前測」各分量結果之百分等級皆高 85 分，顯示 S502 之行為困擾非常或很多，與一般國小五年級學生有很大的顯著差異。

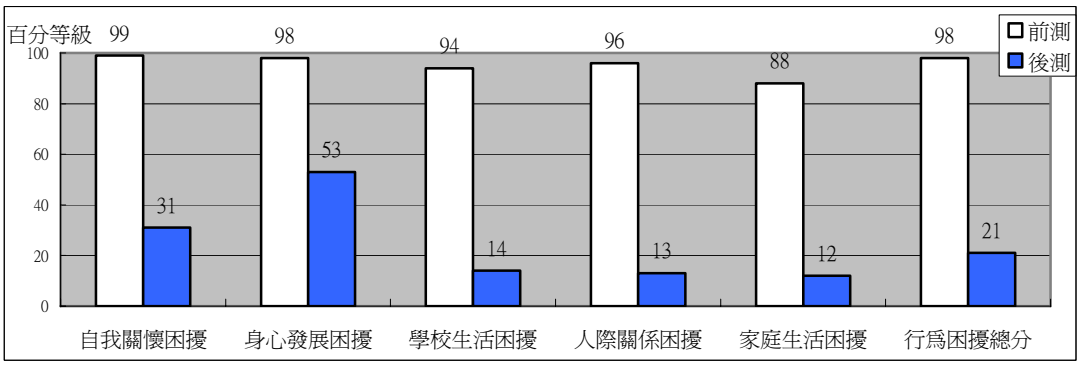


圖 5-3-4　S502 之「行爲困擾量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

從上圖 5-3-4 的比較可以看出，S502 在各分量表分數均有明顯下降，其中自我關懷困擾明顯下降 68%，身心發展困擾下降 45%，學校生活困擾下降 80%，人際關係困擾下降 83%，家庭生活困擾下降 76%，「行為困擾總分」下降了 77%。

整體而言，S502 在經過十週（二十節）的身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於行為困擾的情形有很明顯改善。

(5)S601 在「行為困擾量表」的測驗結果

從前測及後測的誠實指標分數皆為 1 皆＜6（作偽參考分數），顯示施測結果的作偽傾向甚低，其量表施測分數應被接受。從表 5-3-9 可看出，其「前測」之行為困擾總分之百分等級 40 分，顯示 S502 之行為困擾普通，與一般國小五年級學生無太大差異。

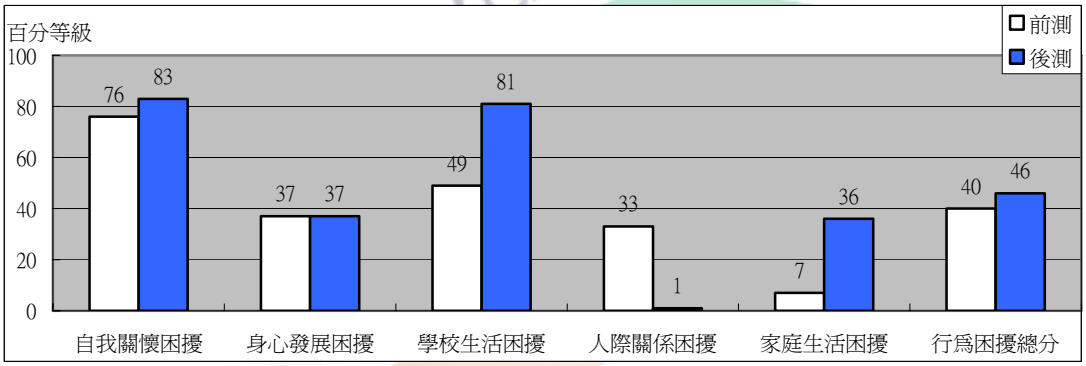


圖 5-3-5　S601 之「行爲困擾量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

從表 5-3-9 及圖 5-3-5 的比較可以看出，自我關懷困擾上升 7%，身心發展困擾無改變，學校生活困擾上升 32%，人際關係困擾下降 32%，家庭生活困擾明顯上升 29%，而「行為困擾總分」上升了 6%。

整體而言，S601 的量表前後測總分結果仍保持在 68%以下，其行為困擾和一般人一樣（普通），顯示在經過十週（二十節）的身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於行為困擾的情形仍維持並無明顯改善現象。

(6)S602 在「行為困擾量表」的測驗結果

從前測及後測的誠實指標分數為 3 和 2 皆＜6（作偽參考分數），顯示施測結果的作偽傾向甚低，其量表施測分數應被接受。從表 5-3-9 可看出，其前測各分量結果之百分等級皆高於 68 分顯示其困擾比一般人稍多或很多或非常多，顯示 S602 的行為困擾與一般國小六年級學生有顯著差異。

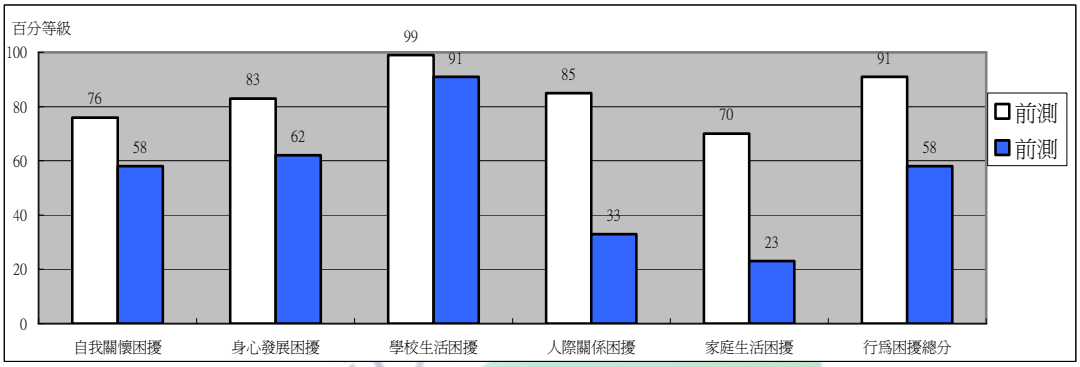


圖 5-3-6　S602 之「行爲困擾量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

從圖 5-3-6 的比較可以看出，S602 在各分量表分數均有明顯下降，其中自我關懷困擾下降 18%，身心發展困擾下降 21%，學校生活困擾下降 8%，人際關係困擾下降 52%，家庭生活困擾下降 47%，而「行為困擾總分」下降了 33%。

整體而言，S602 對於行為困擾的情形，由行為困擾很多，降為百分等級 58%，其行為困擾和一般人一樣（普通），顯示在經過十週（二十節）的身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於行為困擾的情形有明顯改善。

2. 綜合討論

在「行為困擾量表」的前後測比較分析中，可以發現六位學童在課程學習前與後，行為困擾的變化情形，結果顯示課程實施有助於改善行為困擾，說明如下：

(1)依據行為困擾量表的前測，可看出六位學童中僅一位是行為困擾情形和一般學童相同，有五位行為困擾皆顯示較一般人多，其中有三

位的行為困擾百分等級達 95 以上（S401、S501、S502），表示行為困擾非常多；一位達 85 以上（S602），表示行為困擾很多，一位達 68 以上（S402），表示行為困擾比一般人稍多。

(2)依據行為困擾總分的「前」「後」測比較，顯示六位學童在接受課程後，有三位（S401、S502、S602）在行為困擾方面有改善，S401 從行為困擾非常多降為行為困擾很多；S502 從行為困擾非常多降為行為困擾比一般人少；S602 則從行為困擾非常多降為行為困擾普通和一般一樣。而沒有改善的有三位（S402、S501、S601），前後皆維持在同一等級。雖然這三位沒改善的學童，在量表中的行為困擾仍維持在同一等級，但從上述之質性的資料（學童學習回饋單、學童之訪談、導師之觀察及訪談回饋、觀察員之檢核及回饋等）分析中，是可以看出其行為困擾之改善效果。因此，就「行為困擾量表」施測數據之討論分析，可以看出學童在接受身心動作課程的學習後，六位中有三位學童的行為困擾是有改善的。

（二）國小兒童自我概念量表的前後測分析比較

為了解身心動作教育課程應用於小團體輔導後，對於學童行為與情緒困擾的改善情形，在團體開始前及結束後，學童均接受國小兒童（四到六年級）自我概念量表的施測，因此，本節將依據各學童在「國小兒童（四到六年級）自我概念量表」之前後側比較進行分析，以作為量化參考依據。

1. 研究對象之國小兒童自我概念量表的前後測比較

本研究主要為探究學童在提升身體覺察後，「情緒困擾」的改善情形，因此將以分量表中的「情緒」自我概念分量表及整體自我概念的變化為主做比較分析，以獲得量化的參考結果，而其他相關量表之變化，則呈現結果但不做深入比較探討。茲將六位學童在「國小兒童自我概念量表」前後測所得的百分等級，歸納成表 5-3-10，並說明如下：

表 5-3-10 學童「國小兒童自我概念量表」前後測驗之百分等級對照表

學童 / 分量表名稱	S401		S402		S501		S502		S601		S602	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
家庭自我概念	21.1	**22.8**	64.7	**21.1**	82.6	**68.2**	64.7	**78.8**	31.2	**64.7**	13	**48.8**
學校自我概念	28.8	**13.8**	20.8	**10.9**	7.5	**13.8**	28.8	**99**	28.8	**83.7**	4.7	**31.5**
外貌自我概念	16	**20.9**	42	**57.8**	17.5	**45.8**	62.6	**23**	11.9	**45.8**	45.8	**27.8**
身體自我概念	29.2	**50.7**	54.7	**70.3**	32.1	**57.9**	87.2	**87.2**	61.8	**42.5**	26.8	**24.6**
情緒自我概念	33.5	**51.9**	22.4	**36.7**	33.5	**57.2**	16.9	**93.6**	48.2	**83.1**	22.4	**40.9**
國小兒童自我概念全量表	20.1	**26**	40.3	**35.5**	26.4	**49.9**	52.3	**88.4**	31.3	**71.9**	12.8	**30.2**

※百分等級之解釋：**百分等級愈高**，表示該生的該項**自我概念愈佳**；反之，百分等級愈低，表示該生該項的自我概念愈低。

※檢核題（33 題【正面】和 36 題【反面】），各學童皆符合，表示作答用心。

上表 5-3-10 是呈現成員在「國小兒童自我概念量表」前後測所得的百分等級，從表中可以了解接受課程學習前後，各學童在身體及情緒自我概念的變化情形，比較說明如下：

(1)S401 在「國小兒童自我概念量表」的測驗結果

由上表 5-3-10 及下圖 5-3-7 的分析可以看出 S401 在學校自我概念降了 15%，但在家庭、外貌、身體、情緒的自我概念皆有提升，尤其是「身體」自我概念百分等級提升了 21.5%，及「情緒」自我概念百分等級提升了 18.4%，所以根據量表的前後測可以看出，S401 在接受身心動作教育課程後，整體自我概念是提升的，且在「身體」及「情緒」的自我概念提升幅度較大。

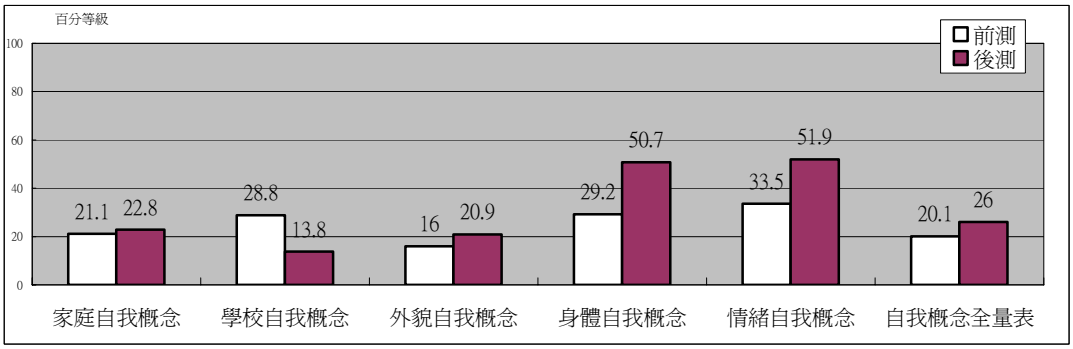


圖 5-3-7 S401 之「國小兒童自我概念量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

(2)S402 在「國小兒童自我概念量表」的測驗結果

從上表 5-3-10 及下圖 5-3-8 的分析可以看出 S402 在家庭及學校自我概念百分等級下降了，但在外貌、身體、情緒的自我概念皆有提升， 尤其是「外貌」自我概念百分等級提升了 15.8%，「身體」自我概念百分等級提升了 15.6%及「情緒」自我概念百分等級提升了 14.3%，可以看出，S402 在接受身心動作教育課程後，在「身體」及「情緒」的自我概念提升是有幫助的。

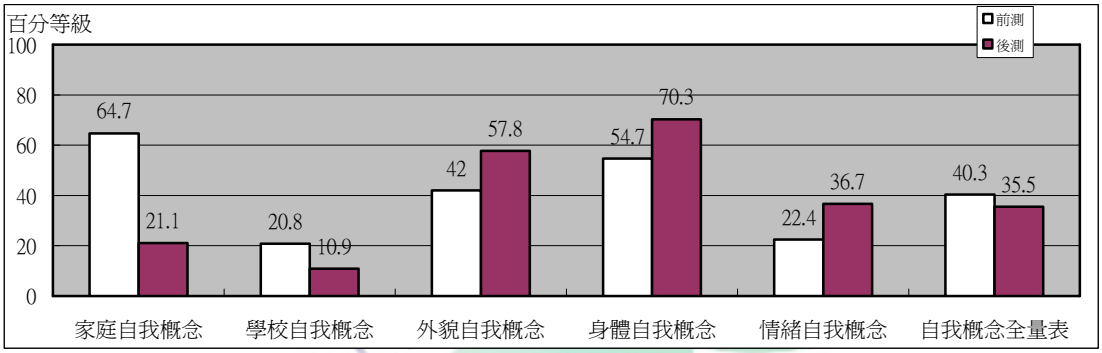


圖 5-3-8　S402 之「國小兒童自我概念量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

(3)S501 在「國小兒童自我概念量表」的測驗結果

由上表 5-3-10 及下圖 5-3-9 的分析可以看出 S501 在家庭自我概念百分等級下降了，但在學校、外貌、身體、情緒的自我概念皆有提升，尤其是「外貌」自我概念百分等級提升了 28.3%，「身體」自我概念百分等級提升了 25.8%及「情緒」自我概念百分等級提升了 23.7%，可以看出，S501 在接受身心動作教育課程後，對整體自我概念的提升是有幫助的，且在身體及情緒的自我概念提升幅度大。

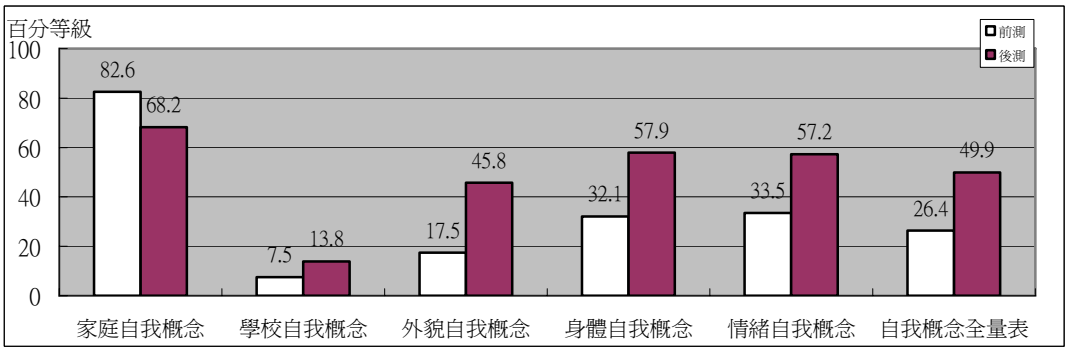


圖 5-3-9　S501 之「國小兒童自我概念量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

(4)S502 在「國小兒童自我概念量表」的測驗結果

由上表 5-3-10 及下圖 5-3-10 的分析可以看出 S502 在外貌自我概念百分等級下降了，身體自我概念百分等級不變，但在家庭、學校、情緒的自我概念皆有提升，可以看出，S501 在接受身心動作教育課程後，對整體自我概念提升了 36.1%，尤其是「情緒」自我概念百分等級大幅提升了 76.7%，顯示 S502 在接受身心動作教育課程後，「情緒」的自我概念提升是相當有幫助的。

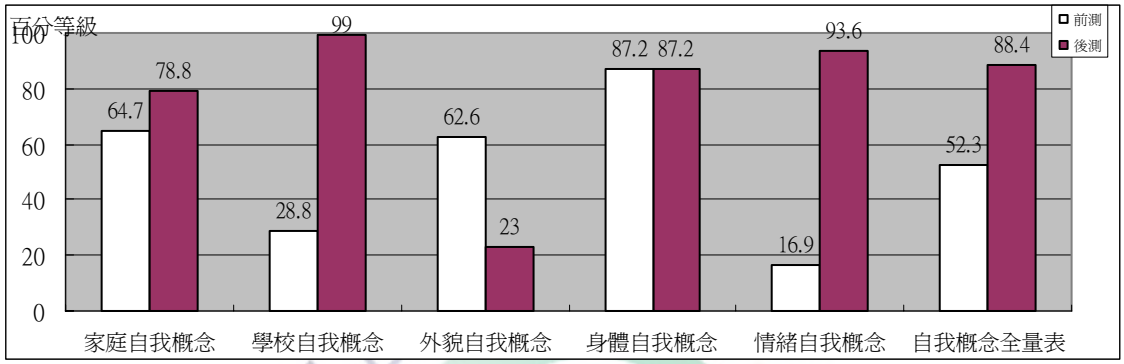


圖 5-3-10　S502 之「國小兒童自我概念量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

(5)S601 在「國小兒童自我概念量表」的測驗結果

由上表 5-3-10 及下圖 5-3-11 的分析可以看出 S601 在家庭、學校、外貌、情緒的自我概念百分等級皆上升了，其中情緒自我概念百分等級上升了 34.9%，而身體自我概念百分等級下降了 19.3%，但 S601 整體的自我概念大幅提升了 40.6%，可以看出，該生在接受身心動作教育課程後，對於「情緒」自我概念的提升是有相當有助益的。

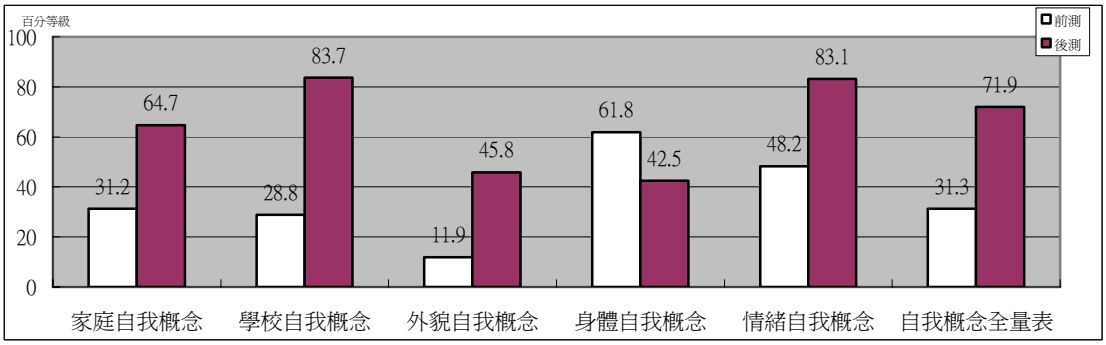


圖 5-3-11　S601 之「國小兒童自我概念量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

(6)S602 在「國小兒童自我概念量表」的測驗結果

由上表 5-3-10 及下圖 5-3-12 的分析可以看出 S602 在家庭、學校、外貌、情緒的自我概念百分等級皆上升了，其中情緒自我概念百分等級上升了 18.5%，而身體自我概念百分等級小降了 2.2%，但 S602 的整體自我概念提升了 17.4%，可以看出，該生在接受身心動作教育課程後，對於情緒自我概念的提升具有相當助益。

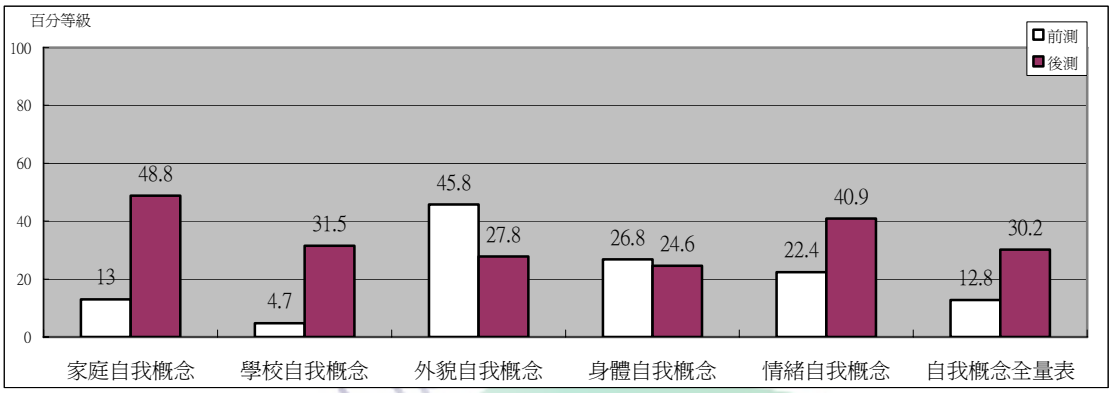


圖 5-3-12　S602 之「國小兒童自我概念量表」前後測驗結果之百分等級比較圖

2. 綜合討論

在「兒童自我概念量表」的前後測比較分析中，可以發現六位學童在課程學習前與後，情緒自我概念的變化情形，結果顯示課程的實施有助於情緒自我概念的提升，說明如下：

(1)依據國小兒童自我概念量表中自我概念總量表的「前」「後」測比較，可看出六位學童中有五位（S401、S501、S502、S601、S602）學童的自我概念是提升的，其中 S401 提升了 5.9 百分等級；S501 提升了 23.5 百分等級；S502 提升了 36.1 百分等級；S601 提升了 40.6 百分等級；S602 提升了 17.4 百分等級。僅一位（S402）沒有提升反而有略降（4.8 個百分等級）的情形。

(2)依據國小兒童自我概念量表中「情緒」自我概念分量表的「前」「後」測比較，可看出六位學童的情緒自我概念皆是提升的，其中 S401 提升了 18.4 百分等級；S402 提升了 14.3 百分等級；S501 提升了 23.7 百分等級；S502 提升了 76.7 百分等級；S601 提升了 34.9 百分等級；

S602 提升了 18.5 百分等級。

由以上的量表施測數據之討論分析，可以看出學童在接受身心動作課程的學習後，在提升情緒自我概念方面，六位學童皆有所提升，顯示具有相當成效。

由於本研究主要為探究學童在提升身體覺察後，在「行為」及「情緒」困擾的改善情形，因此僅就量表中之總量表及「情緒」自我概念分量表之變化為主做比較分析，以獲得量化的參考結果，而其他相關量表之變化，則呈現結果但不做深入比較探討，而其相關的變化及原因，值得後續研究者繼續討論，此研究僅以研究主題做探討。

NTTU Library

第四節 研究者的省思與專業成長

本研究透過研究者本身進行教學時的教學省思日誌及課程實施後的省思與分析，促進專業成長並提出看法，進行教學活動的實施檢討修正，以利小團體輔導教學之進行。而針對身心動作教育應用於小團體活動的輔導歷程之檢討與省思，將教學省思日誌中，對於教學實施過程中的觀察及省思紀錄（請參閱附錄十五）加以彙整歸納，以下即為研究者的省思及專業成長：

一、輔導過程中，教師必須常常自我鼓勵與對話，保持熱忱以克服難題。

二、教學者的隨時觀察，因應學童狀況給予「隨機教育」，加以引導學童並體驗所學，有時勝過堅持實施既定（已安排）的課程內容。

三、學童偏愛「動」、「玩」，因此，如何「靜」的引導及課程設計相當重要，而運用其愛動的特質，設計身體動作之體驗以提升興趣也是重要的。

四、課程中教學者的「引導」及學童的「分享」，是給予學童體驗、向內覺察的關鍵。

五、教師的自我覺察，是不斷的自我成長與提升的要件。處處能覺察；則處處皆是美。

六、單元課程實施的時間若加長（如：一個單元可以實施兩節課），相信給予學童的體驗、學習及幫助會更多。

七、不吝於給予學童讚賞與鼓勵，並接納、欣賞學童，才能讓學童信賴，發揮更好教學的效果。

八、這些學童的可塑性高，透過此類課程實施引導後，只要給予學童時間、空間，去緩和情緒、向內覺察、沉澱，其自省力會提升；相信這深植學童心中的感受會比立即給予斥責或重罰更能打動孩子，而真正有所改變。

九、學童的負面情緒並不可怕，重要的是讓學童覺察、了解並學習轉化及宣洩的方法，才能讓負面行為減緩、甚至消失。

十、課程實施過程中，教學者必須克服各項「限制」，如實施時間（為不影響學童上課，運用午睡時間）、教學者的體力（兼任導師）、學校的支援（是否能注重輔導工作的實施）等因素，皆是考驗。

第六章 結論與建議

本章主要目的是根據本研究在教學活動方案實施後，研究者透過研究工具所蒐集的資料進行質性分析，並依據研究目的、待答問題及研究的結果與討論，提出本研究之結論及建議。全章分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

本研究的目的在探討以「身心動作教育」的理念為基礎，編排一套適合國小進行輔導工作，提昇學童覺察能力，透過教學活動方案實施之情形與發現，改善學童情緒與行為困擾。根據本研究之研究工具所收集的資料，及對研究結果的分析討論與綜合要點，獲致主要的研究發現，歸納出本研究之結論，說明如下：

一、教學活動方案可「適用」於本研究六位國小四~六年級有情緒及行為困擾的學童

在教學過程中，學童渴望早點或多上課，而課後學習回饋單中，六位學童在二十次的課程設計中，共有十七次課程皆是喜愛的，其中僅三次的課程有一位學童表示不喜歡，顯示學童對課程的接受度是頗高；而課程結束後的訪談中，學童對於學習課程後的收穫及幫助，獲得的答案也是正面的，再根據觀察員對團體實施過程的觀察紀錄，亦顯示學童在學習過程中，對於課程是喜愛的。由以上可知，本研究所設計之教學活動方案可以適用於這六位國小四~六年級有情緒及行為困擾的學童。

二、教學活動方案能提升學童身體覺察能力

根據學童的學習回饋單及學童訪談的分享中，顯示出課程教學對此六位學童身體覺察能力提升是有相當助益與影響力的，主要由六個面向觀察得到結果：

（一）學童能感受躺下身體放鬆時的舒服與平靜

學童透過課程的學習，已能靜心並感受到身體的放鬆時，舒服平靜的體驗與感受。

（二）學童能從「呼吸」覺察身體的變化

透過體驗丹田呼吸、舞動身體時呼吸的改變；及了解人體骨骼架構後感受呼吸時身體的變化、和呼吸時身體在不同姿勢位置時的感受等回饋，顯示學童對身體覺察能更清楚且變敏銳了。

（三）學童覺察身體情緒的能力提升

透過課程的實施，學童能體驗身體用力與不用力的使用，且學童了解到身體會隨著心情、處境或角色的不同，產生鬆緊變化；也懂得在情緒變化時，注意身體感受、覺察呼吸的變化。

（四）學童能開發身體動作更多的可能性及自我覺察

透過課程中用身體夾球的設計，學童能善用身體各部位開創更多的可能性、以及透過球的按摩（聽診）、水球的想像與體驗感受中，亦能覺察身體的變化。顯示，透過課程的學習，學童比以前關心及了解自己，也較能了解他人的感受。

（五）學童能從活動進行中，覺察身體的鬆緊及呼吸改變

學童透過遊戲的體驗及蘿絲的五種律動等，能感受到當下身體動作的鬆緊及呼吸變化，顯示學童開始注意身體，能隨時注意身體的變化，身體覺察力提升。

（六）學童身體覺察能力之提升，有助改善負面行為及情緒

本研究之六位學童學習一系列的課程後，漸能體驗呼吸、感受身體的鬆緊變化、及運用身體的動作來改善情緒，顯示課程對於改善負面情緒及行為有幫助。其效果可歸納成以下四項：

1. 學童了解透過覺察身體的鬆緊，可以改變人的情緒及行為表現。
2. 學童了解透過身體動作的使用，可以改變人的情緒和行為。
3. 學童能透過感受身體的呼吸與放鬆，使身心靜下來，轉化負面情緒及行為。
4. 學童能覺察身體的變化及運用所學，改善生活中負面情緒並轉化衝突。

三、教學活動方案對於輔導學童改善情緒與行為困擾具有正面效果

本研究根據學童學習回饋單、教師省思日誌、導師的觀察紀錄表、與學童、導師的訪談紀錄，及協同觀察員的檢核、評價等紀錄彙整結果；並將使用行為困擾量表及國小學童自我概念量表之「前」、「後」施測之比較結果，來說明教學活動方案對於輔導學童改善情緒與行為困擾所具的效果。分為質的分析和量的分析兩分面分析說明如下：

（一）質的分析分面：

從學童學習回饋單、學童訪談紀錄表、導師的訪談回饋及協同觀察員之分享中，顯示出學童在負面行為及情緒的轉變及改善，改善學童行為與情緒的困擾，是具有正面效果的。歸納結果有以下五項：

1. 學童能靜下來、發脾氣的次數有減少的趨勢

課程進行中，學童漸能夠靜下來、放鬆身體，且學生發脾氣的情形也逐漸減少、團體互動良好，能接受老師引導及勸導。

2. 學童的負面行為減少

學童與人發生衝突後，漸能克制言語的挑釁，且能和平相處；課程進行中，難免有衝突發生，但學童使用暴力情形的次數減少，皆表示學童接受師長勸導的態度有改善、在師生與同儕的互動情形皆有改善，所以整體行為表現是有改善的，顯示課程設計對於輔導學生行為上是有助益的。

3. 學童會應用所學幫助自己改善情緒或控制行為

透過課程的學習，學童能了解所學課程內容對自己負面情緒（脾氣）

的轉化或控制有幫助，能運用所學於生活中；從學童的學習回饋單及訪談中，可得知學童能體會所學課程，且能運用身體動作或覺察身體的鬆緊等觀念以幫助改善負面情緒，及避免暴力行為，也因學童能轉化負面情緒，使其在人際關係上有所幫助。

4. 學童的情緒漸趨於穩定

學童負面情緒平復的時間縮短了（轉化情緒能力增強了），從導師的訪談中，其認同課程對學童負面情緒的助益，認為學童在接受課程後負面情緒有所改善；而協同觀察員的評價中，認為學童不當行為產生時，大都能接受老師的勸導做立即改正，對於自我情緒的控制越來越進步，逐漸能以適當方式調適自己。可知，透過引導，學童負面情緒出現後，平復的時間漸縮短，顯示學童接受課程的學習後，對於負面情緒的改善是有幫助且具影響力的。

（二）量的分析方面：

在「行為困擾量表」及「兒童自我概念量表」的前後測比較分析中，可以發現六位學童在課程學習前與後，對於學童的行為困擾的改善及情緒自我概念的提升有正面效果。

1. 課程實施有助於改善行為困擾

依據行為困擾量表的前後測比較，顯示六位學童在接受課程後，有三位（S401、S502、S602）在行為困擾方面有改善，S401 從行為困擾非常多降為行為 困擾很多；S502 從行為困擾非常多降為行為困擾比一般人少；S602 則從行為困擾非常多降為行為困擾普通和一般一樣。行為困擾仍維持在同一等級的有三位（S402、S501、S601），顯示學童在接受身心動作課程的學習後，對於三位學童的行為困擾的改善是有助益的。

2. 課程實施有助於情緒自我概念的提升

依據國小兒童自我概念量表中「情緒」自我概念分量表的「前」「後」測比較，可看出六位學童的情緒自我概念皆是提升的，顯示課程對學童提升情緒覺察具有相當成效。

四、研究者的省思與專業成長

藉由行動研究促進研究者在進行輔導活動及引導學生身體覺察及動作體驗之教學上的專業成長。因此，研究者根據研究者的教學省思日誌之檢討、修正、心得與省思，及協同觀察員之檢核紀錄與建議等資料，提出進行身心動作教育教學活動方案應用於進行輔導學童改善情緒及行為困擾之教學活動方案過程中，針對教學活動設計、教學活動進行以及學童反應等三方面的省思，分述如下：

（一）教學活動設計方面的省思與收穫

1. 學童偏愛「動」、「玩」，因此，如何「靜」的引導及課程設計相當重要。
2. 主題設計名稱可搭配課程內容，命名儘可能「新穎」，可提升學習興趣。
3. 創新並多使用教具，可增強學習動機且幫助學習。
4. 學習單設計應依據學童需要，也必須多鼓勵學童分享體驗及收穫。
5. 單元課程進行的時間加長（如上二節課），學童的體驗應可達更深層。
6. 課程中有肢體碰觸的活動易產生衝突，應注意課程設計及加強引導。
7. 學童喜愛分享，但在傾聽他人的分享及觀察他人做動作時，則較無法專注且容易貪玩，可加強引導學童能「傾聽」、「觀察」他人的設計。

（二）教學活動進行方面的省思與收穫

1. 隨機教育是不可多得的良機：教學者不必拘泥於預定的課程，應依據實際狀況隨時做適度調整、把握隨機教育。
2. 輔導需要保持一顆熱忱的心：輔導過程中，常需面對學生的不當言行或引發的衝突，教師必須常常自我鼓勵，才能常保一顆熱忱服務的心。
3. 教師自我覺察是不斷的自我成長與提升的要件：要引導或教導學童提升自我覺察，教學者也必須隨時隨地感受、覺察及學習成長。
4. 鼓勵與讚賞是教學過程中不可或缺的法寶：教學者應給予學童讚賞與鼓勵，以一顆包容的心，接納、欣賞學童，才能取得學童的信賴，發揮更好教學的效果。

5. 教學者必須克服「限制」並迎接「挑戰」：課程實施過程中會面對很多外在限制或自我極限的挑戰，教學者必須勇於面對。
6. 教學者的引導語應放慢不宜快：教學活動中教學者的引導語不宜太快，稍放慢一些會更好，如果引導語太快，孩子也容易心急，較無法靜下來，也較難向內覺察。
7. 必須建立小團體的紀律：課程進行前，應能溝通訂定規範，課程進行中才能有紀律，要求也應循序漸進，建立起信任與倫理，才能使教學順利進行。
8. 教學者的「引導」，是學童體驗、向內覺察的關鍵：教學者的言語及身體的引導皆是引領學童進入向內覺察的重要因素，教學者必須督促自己不斷檢討與成長。

（三）學童反應方面的省思與收穫

1. 學童的可塑性高，應避免對學童標記，只要給予時間、空間，去緩和情緒、向內覺察、沉澱，其自省力會提升。
2. 學童負面情緒不可怕，重要的是讓學童覺察、了解並學習轉化及宣洩的方法，才能讓負面行為減緩、甚至消失。
3. 為學童灑下「覺察」的種子，從「身體」為起點出發，給予時間的灌溉與磨練，相信那「覺察」的種子會慢慢成長茁壯，如同，經過一系列課程後，此六位學童的行為態度改善極多。
4. 學童需要認同與關懷，當他們能認識、了解、覺察、認同自己，再給予真誠的關愛，孩子也會擁有一顆「柔軟」的心，善待自己與他人。
5. 分享是重要的，透過彼此的分享，能增進學童內省及覺察能力之提升。

第二節 建議

本節總合上述研究之各項結果，並根據相關文獻、研究心得與反省、以及研究者在團體歷程中的經驗，分別提出對身心動作教育應用於輔導教學活動方案編排設計及實施、在教育與輔導上的應用及對未來研究等三方面，提出個人建議。

一、對於教學活動方案編排及實施之建議

本研究根據研究者的教學自我省思與成長，針對教學活動設計與實施以及對引導者的建議如下：

（一）教學活動設計與實施方面的建議

1.「儀式型動作」對轉化負面情緒有幫助

透過儀式型動作的學習與引導，學童能找到某個身體動作（如握拳繃緊再放掉、握拳打空氣等）替代生氣，形成負面情緒產生時，學童經覺察情緒後固定的自然動作，能於生活中加以運用，是值得推廣與教導的轉化負面情緒的好方法。

2.「呼吸練習」是進入靜心與覺察身體的首要方法

呼吸對孩子的影響很大，是進到身體裡很好的方法，透過丹田呼吸（較具體可嘗試）的引導及配合靜心音樂，學童能靜下來放鬆身體， 加上了解身體骨骼結構及運用軟球的課程加深學童感受呼吸時的身體的變化，對學童能專注於感受呼吸達到放鬆及靜心，與覺察呼吸時身體變化有很大的幫助。因此，若學童有浮躁不安的言行時，不妨引導學童做呼吸的練習，達到向內覺察及靜心，有助於穩定學童負面情緒及行為。

3. 營造小團體溫馨氣氛，可幫助學童進入更深層之放鬆與覺察

實施小團體輔導，應建立成員之間的共識、及認同，若能營造溫馨家庭般的氣氛，讓學童能夠感受愛與關懷，當其能認同團體時，配合度

及安全感自然提高，體驗或操作動作時能更加放得開，自然能更加放鬆身體向內覺察；相對的，潛能的開發與學習效果也就能提升。

4.「教具」有助提升學習效果

透過教具的使用，可以增加學童的學習興趣及學習效果，所以課程中可以多運用適當教具，讓學童有更深更多的體驗。

5.角色扮演可依學童的特殊需要自編劇本

課程設計可以針對每位學童困擾情形編寫劇本，讓其扮演，透過戲劇（角色表演）的方式來引導，體驗當下的情緒及身體變化，進而覺察自己與他人的關係，培養同理心，是一項相當好的體驗課程活動。

（二）對教學引導者之建議

1.單元課程實施可加長

單元課程實施的時間若加長（如：一個單元可以實施兩節課），相信給予學童的體驗、學習及幫助會更深入更多。

2.引導技巧必須不斷學習及提升

身心動作教育的課程實施中，教學者的引導語相當重要，是引導學童能向內看，覺察身體的變化的重要技巧，因此教學者必須受過身心動作教育課程的訓練並持續充實成長。

3.保持信念與調整心態很重要

研究過程中，壓力是存在的，堅持「沒有問題學生，只有需要解決之學生的問題」的教學信念，隨時調整好心態及精神體力，才能引導學童有更好的學習。

二、教育與輔導上的應用

研究者根據相關文獻及研究結果、心得與反省，提出以下建議做為教育與輔導上的應用之參考。

（一）提倡身心動作教育理念融入相關教學及輔導活動中

身心動作教育的課程主要內容在引導學童向內看自己，重視身體覺察，而提升覺察能力是學童必須具備的，加上目前提倡友善校園，而友善該從何處做起呢？不妨從學習善待自己的身體開始。因此，多設計相關課程增進學童覺察能力、推動以覺察身體為主之題材於相關教學與輔導活動中，將有助於學童解決情緒及行為困擾，提升解決問題能力。

（二）輔導學童改善情緒及行為困擾應重視生活體驗

由本研究的結果發現，透過學童親身的體驗，能讓學童感同身受，覺察身體的情緒與變化，及運用所學，如呼吸的練習與放鬆、身體力量的使用，改善心情與對待負面情緒的方式，因此，多安排設計體驗活動，引導學童覺察自己，相信對學童的幫助才能深入而有更好效果。

（三）提供多樣化的輔導策略

面對學童的情緒與行為問題困擾日益增多的情況，學校應積極面對給予學童適當的協助，更應鼓勵教師能針對協助學童改善情緒與行為問題，提供或創造更多的輔導方法及策略，使學童的困擾得到適當的紓解，從體驗活動中改善不當的認知及行為模式。

（四）重視落實輔導才能真正解決學生問題

研究者擔任國小及任教師兼任輔導老師，實施小團體輔導大都是靠自己克服實施的困難與限制，學校（本校為 12 班以下，輔導資源缺乏）能給予的資源與支援相當有限，不免有孤軍奮戰、心有餘而力不足之慮，然而，輔導工作的重要性是無庸置疑的，但也因其不易見到立即的效果，所以在推動的九年一貫課程的今日，很多的考評仍侷限於看書面成果的完善與否，卻忽略了落實輔導的重要，部分學校甚至為求表現，只做看得見的事（如：工程、活動成果報告、資料的美化…），忘了教學的深層意義—顧及學童的「身」與「心」的平衡發展。若學校能重視落實輔導，給予輔導工作適度的支持與援助，相信會有更多老師願意加入，而非孤立無援而退出。

（五）創造研發更多教具以增進學習興趣與效果

實施身心動作教育於輔導活動時，應多設計體驗活動以增進學習效果，若能研發教具，透過使用教具，將有助於學童的學習興趣及更多元、深層的體驗，進而開發、覺察與善用更多的身體動作方式去解決問題或困擾，提升解決問題的能力。

三、對未來研究的建議

本研究以行動研究探討身心動作教育應用於輔導國小情緒及行為有困擾學童之成效，由於目前國內外對於身心動作教育應用於輔導之相關研究並不多，故需累積更多的研究來改善學校輔導實務工作上所面臨的困境，並了解身心動作教育應用於輔導國小情緒及行為有困擾學童之適用性。故提出以下幾項建議以供未來研究之參考。

（一）擴大研究對象的範圍

本研究是針對國小四到六年級在情緒及行為上有困擾之學童為研究對象，研究者建議未來研究者可擴大或針對不同困擾之其他學童進行探討與研究，並以身心動作教育理念設計適合不同範圍和對象的團體活動方案，應可更深入了解身心動作教育應用於輔導的成效。

（二）擴大身心動作教育的應用之範圍

本研究主要為探究學童在提升身體覺察後，在「行為」及「情緒」困擾的改善情形，因此僅就自我概念量表中之「情緒」自我概念分量表及總量表之變化為主做比較分析，以獲得量化的參考結果，而其他相關量表（家庭、學校自我概念等）之呈現結果的變化，並未做深入比較探討，故建議未來研究可以擴大至研究身心動作教育應用於國小學童在溝通技巧、親子衝突與人際關係等問題之輔導成效，皆值得後續研究者嘗試及探究。

（三）團體進行的課程次數應增加

本研究進行的小團體輔導課程進行時間為十週、每週二次，共有二十次，一次 50 分鐘（午休時間）。課程進行中由於學員常有負面情緒及小衝突發生，常需要進行溝通與輔導，但一下課，學童又必須回班級上課，所以教學引導者會有時間的壓力，無法與學童盡情討論及分享，因此，若能增加次數，如每週四次，或加長實施週數，如進行十五週，可能對學童的學習效果及幫助會更大。

NTTU Library

參考書目

一、 中文部分

力爭 譯（1991）。心、*身體與命運*。台北市：鹽巴出版社。

山田曉生（2001）。*指導學生的 250 個重點*。臺北市 ： 國際村。

王文秀（1990）。不同形式的團體。*諮商與輔導，51*，30-33。

王文科（2000）。*質的教育研究法*。臺北市 ： 師大書苑。

石明宗（2003）。身體與空間—運動世界中身體與時空的演變。*學校體育，12*(78)，129-139。

沈文玉 譯（2003）。*情緒(Emotion)*。台北市：生命潛能文化。

吳武典（1987）。*心理衛生*。台北：國立空中大學。

吳武典（1996）。*國小怎樣實施輔導工作*。台北市：心理出版社。

吳武典 等著（2000）。*輔導原理*。台北市：心理出版社。

吳武典、洪有義、張德聰（2004）。*團體輔導*。台北市：心理出版社。

林大豐（2003）。身心學(Somatics)的基本論點。*東師體育，9*，29-35。

林大豐（2001）。探索與體驗身體智慧的學問--身心學(Somatics)。*東師體育，8*，42-47。

林大豐（2003）。身心學(Somatics)的基本論點。*東師體育，9*，29-35。

林大豐、劉美珠（2003）。身心學(Somatics)的意涵與發展之探究。*台東大學體育學報，創刊號*，249-272。

林文琪 譯（2004）。*身體認同．同一與差異(Identity And differenec)*。台北：韋伯文化。

林季福（2004）。*身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究*。國立台東大學教育研究所碩士論文。

李坤崇、歐慧敏（2003）。*行為困擾量表：指導手冊*。台北市：心理出版社。

吳裕益、侯雅齡（2000）。*國小兒童自我概念量表--指導手冊*。台北市：心理出版社。

邱溫 譯（2002a）。*身心合一-肢體心靈和諧的現代健康法*。台北：生命潛能文化事業有限公司。

邱溫 譯（2002b）。*身心療癒地圖*。台北市：生命潛能文化事業有限公司。

卓子文（2001）。*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*。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。

段秀玲（1996）。*成功的輔導*。臺北市 ： 天馬文化事業有限公司。

高強華（1999）。*理解與期盼 ： 青少年問題之輔導*。臺北市 ： 師大。

徐蕙芳（1997）。淺談動作教育。*蒙特梭利雙月刊，13*，10-13。

徐翠敏（2000）。與身體共舞。*中華體育，14*(3)，34-40。

教育部（1994）。*學生行為檢核手冊*。台北市：教育部國民教育司。

張中煖（1997）。從動作教育看我國體育和舞蹈的發展。*舞蹈教育，1*，19-24。

張玉佩（2004）。初探「身心動作教育(Somatic Movement Education)」之應用—以國小六年級「健康與體育課程」之教學實施為例。*台東大學體育學報，2*，1-16。

張良維（2001）。*身體自覺—太極導引陸上游泳*。台北市：時報出版。

張學建、彭季芳 譯（2004）。*身體療癒訊息*。台北市：天鏡出版。

陳玉珍（2004）。心動，更要行動--談動作教育的必要性。*蒙特梭利雙月刊，51*，15-17。

陳伯璋（1988）。*教育研究方法的新取向 ：質的研究方法*。臺北市 ： 南宏。

陳忠仁（1994）。動作教育的課程展開--學習有快感、發展會更好。*教師天地，73*，41-48。

陳怡真（2004）。*身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究*。國立台東大學教育研究所碩士論文。

陳明堯 譯（2002）。*身心平衡(Body-Mind-Balancing 與你的身體和心理對話)*。台北市：生命潛能文化。

陳錫銘（1992）。認知行為團體諮商簡介。*諮商與輔導，83*，10-13。

陳麗秋（2003）。動作教育活動設計。*蒙特梭利雙月刊，45*，16-17。

黃政傑 等（1996）。*質的教育研究 ： 方法與實例*。臺北市 ： 漢文書局。

黃春華 譯（1992）。*身心自在*。台北市：生命潛能文化事業有限公司。

黃惠惠（2002）。*情緒與壓力管理*。台北市：張老師文化。

黃愛淨（1999）。*透視身體語言*。台北市：高霖國際股份有限公司。

黃瓊瑩 譯（2002）。*覺察(Awareness)*。台北市：生命潛能文化。

溫淑真、郭重興（1987）。*身心合一—肢體心靈和諧的現代健康法*。台北市：牛頓出版社。

董媛卿（1995）。*如何進行團體輔導*。台北市：師大書苑。

雷久南（1999）。*回歸心的喜悅*。台北市：琉璃光出版公司。

漢菊德（2002）。*探索身體資源*。台北市：心理出版社。

蔡琇琪 (2004)。*身心動作教育課程對國小三年級靜定、放鬆效果之行動研究-以呼吸覺察活動方案為例*。國立台東大學教育研究所碩士論文。

廖和敏 譯（2004）。*身體的情緒地圖*。台北市：心靈工坊。

潘正德（1994）。團體諮商歷程中的防衛機構。*學生輔導通訊，31*，94-103。

潘義祥（2002）。*行動研究法*。載於周宏室主編，運動教育學，197-222。台北市：師大書苑。

潘國隆（2001）。淺談動作教育在融合式體育教學中的運用。*學校體育，11*(65)，91-95。

鄭金川（1989）。梅洛．龐蒂論身體與空間性。*當代，35*，34-46。

摩謝．菲登奎斯(Moshe Feldenkrais)（1998）。*從動中覺醒(Awareness Through Movement)*。台北：世茂出版社。

劉一民（1991）。運動身體經驗探源—主體性與創造性經驗的反省。*體育學報，13*，53-62。

劉又榮（1997）。生命的律動--動作在孩子全面發展中的重要。*蒙特梭利雙月刊，13*，4-9。

劉美珠（2001）。揮汗中的祈禱--「舞蹈」是……談蘿絲(Gabrielle Roth)的靈性舞蹈 The Endless Wave。*東師體育，8*，48-57。

劉美珠（2002）。身心適能（Somatics Fitness）。*中華體育，4*，134-141。

劉美珠（2003a）。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。*台東大學體育學報，創刊號*，225-247。

劉美珠（2003b）。身體覺察（Body Awareness）。*大專體育，68*，141-147。

劉美珠（2003c）。體育課的新方向－瑜珈課程的身心探索之旅。*東師體育，9*，36-45。

劉美珠（2005）。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，國立台東大學。

劉焜輝（1998）。*學習輔導的重要性*。載於林清山主編，有效學習的方法，13-20。台北市：教育部。

盧娜 譯（2002）。*平靜內心的 25 種方法*。台北縣：探索出版。

謝美萱（2004）。運動不只是運動。*人本教育札記，181*，20-23。

蘇朱民（2001）。*準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體、身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究*。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。

羅若蘋 譯（2002）。*心靈體操*。台北市：方智出版。

NTTU Library

二、外文部分

Bauer, S. M. (1999). Somatic movement education: A body/mind approach to movement education for adolescents (part 1). *Somatics, 15*(2), 38-43.

Beaudoin, C. (1999, Winter). Integrating somatic learning into everyday life. *Canadian Journal of Education, 24(*1), 76-79.

Beck, A.T. (1987). *Cognitive therapy. In. J. K. Zeig (ED), The evolution of psychotherapy.* New York: Brunner/Mazel.

Blatner, H. A. (1996). *Acting-in: Practical applications of psychodramatic methods* (3rd ed.). NY: Springer Publishing Co.

Biddle, Fox, & Boutcher (2000). *Physical activity and psychological well-being.* London and New York: Routledge.

Corey, G. (1990). *Theory and practice of group counseling.* Pacific Grove, California: Brooks/Cole, Publishing Co.

Dworetsky, J. P. (1985). *Psychology.* St. Paul, MN: West Publishing Co.

Gomez, N. (1986). Embodying the structures and functions of the body. *Somatics, 5*(2), 43-48.

Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development.* New York: Mcgraw Hill.

Hackney, P. (1998). *Making connections: Total body integration through bartenieff fundamentals*. Netherlands: Gordon and Breach Publishers.

Hanna, T. (1977). The somatic healers and the somatic educators. *Somatics, 1*(3), 48-52.

Hanna, T. (1983). *The body of life*. New York: Alfred A. Knopf.

Hanna, T. (1986). What is Somatics－Part one？*Somatics, 5*(4), 4-9.

Hanna, T. (1987). What is Somatics－Part two？*Somatics, 6*(1), 49-53.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion.* Paris: Cambridge of University Press.

Johnson, D. H. (1994). The way of the flesh: A brief history of the somatic movement. *Noctic Science Review, Spring*, 26-30.

Keleman, S. (1981). *You body speaks its mind.* Berkleye, CA: Center Press.

Knaster, M. (1996). *Discovering the bady's wisdom*. New York: Bantan Books.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and coping.* New York: Springer Publishing.

Liebmann, M. (1994). *Art thcrapy for groups: A handbook of themes, games and exercises*. London: Routlegdge.

Linden, P. (1994).Somatic literacy: Bringing somatic education into physical education. *JOPERD, 65(7),* 15-21.

Milroy, E. (1982). *Role-play: A practical guide.* Great Britain: Aberdeen University Peess.

Olsen. A. (1991). *Bodystories: A guide to experiential anatomy*. New York: Station Hill Press.

Rintala, J. (1991). The mind-body revisited. *Quest, 43,* 260-279.

Salovey, P., & Mayer, J. D.（1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9,* 185-211.

Teyber, E. (2000). *Interpersonal process in psychotherapy: A relational approach* (4th). Brooks/Cole.

NTTU Library

附錄一

參與小團體活動之家長同意書

親愛的家長您好：

我是○○國小的張玉佩老師，這學期開始本人將安排一系列有關「提升孩子自我覺察能力及管理情緒能力」的小團體活動，期盼讓孩子從體驗活動中快樂學習與成長。

本次所安排「開發覺察快樂學習營」，是透過放鬆、呼吸、身體活動和遊戲等動作設計之體驗課程幫助孩子從了解自我、開發身體覺察力，覺察自己及生活週遭存在著許多的可能性，進而能開發身體的智慧、發揮其更多的潛能。我們的身體，如同一個小宇宙，蘊藏著無限生命力，倘若從小即能對身心之間的密切關係有所體驗，將有助於一個人在成長程中，更加認知自我，增強生命力，讓身體與心靈有良好互動，而漸趨於身心平衡及健康。

所以在本學期五月中旬時會先進行三週（共六堂課）的教學活動，下學年上學期將會正式進行十週共二十堂課（時間儘可能安排在中午時間，以不影響學生上課時間為主）。此外，為了針對安排的課程進行教學者課後的省思，將於課堂中進行錄影，並於課後訪問學生上課的心得時進行錄音，以作為日後修正教學活動內容的參考與依據；全部的錄影、錄音資料純粹為了提供日後編排教學活動參考之用，未經當事者及監護人同意，絕對不會公開，而且會妥善的保密，以保護每一位參與活動學童的隱私。

身心動作教育的課程，透過動作遊戲與學習的體驗，對於學童自我覺察力的提升相當有幫助，如果孩童從小就能重視身體、懂得去傾聽、善待並覺察自己的身體，能更珍視生命，對孩子的成長必定有所助益。因此，衷心盼望得到您的支持，也非常歡迎您的指教，並真心期盼，透過這樣的體驗活動，讓孩子能在和諧、愉悅的情境中快樂的學習成長，進而獲得身心健康，開啟生命蘊藏的能量。

祝　　闔家平安、健康、快樂！

○○國小

張玉佩老師　　94.04.25

家長同意書

參加學生：___年___班 姓名_____

□同意孩子參加「開發覺察、快樂學習營」小團體之系列活動

□不同意孩子參加「開發覺察、快樂學習營」小團體之系列活動

家長簽名 ：_____

附錄二

量表使用同意書

心理出版社 股份有限公司
Psychological Publishing Co., Ltd.
7F.,180,Hoping East Rd.,Sec. 1,Taipei,Taiwan
http://www.psy.com.tw E-mail：psychoco@ms15.hinet.net
106 台灣台北市和平東路一段180號7樓
Tel:886-2-2367-1490（代表號）
Fax:886-2-2367-1457

同 意 書

本社（心理出版社股份有限公司）同意研究者張玉佩有條件使用由李坤崇、歐慧敏所編製之「行為困擾量表」及吳裕益、侯雅齡所編製之「國小兒童自我概念量表」以進行個人研究「「身心動作教育」應用於國小輔導學生行為及情緒之相關研究」，並要求遵守下列規範：

1、引用內容及限制：
（1）不得將題目及常模以任何形式置於論文中發表。
（2）不得對測驗工具進行任何形式的修改。
（3）可使用該測驗進行施測，並將結果運用在其研究中。
（4）可引用指導手冊部分內容於論文中。

2、引用期限及範圍：
（1）研究者可於研究計畫期間（2005/5/~2006/5/31）於符合研究目的的情形下使用此量表，研究計畫結束後則不可再用。
（2）該測驗工具於使用期限到期後，保管單位為屏東縣高朗國小，保管人為趙相子，研究者不得擅自帶離該單位。

3、報告結果提供：研究報告完成後，須主動提供乙份給本社作為存查。

4、「測驗研究用同意書」需一併附於論文之後作為證明。

5、若遇上述未規範之情形，請嚴守著作權法及測驗倫理，以維護其信、效度及受試者權益。



立書人：心理出版社股份有限公司

代表人：許麗玉

地　址：台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

西　元　二　〇　〇　五　年　四　月　二　十　八　日

附錄三－1

試探性課程活動設計（一）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">「感動」身體—呼吸</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>呼吸</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">我們呼吸的方式直接對應著我們的情緒狀態，深呼吸正是疏導情緒的方法。我們可藉「身體」來疏導，從深呼吸來帶動能量。因此透過身心動作教育之設計，讓個體經由呼吸的身心體驗了解自己的情緒，並能透過呼吸對身體有更深層的體驗。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.重新了解呼吸。
2.透過呼吸的練習與體驗，覺察身體的改變。
3.說出呼吸時，身體鬆和緊時的感受。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.透過急促的呼吸與緩慢的呼吸，覺察身體有何不同，感受又爲何？
2.透過軟球的運用協助學童，重新體驗呼吸及身體的變化與感受。
3.透過深呼吸體驗身體的改變及心情的變化。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間（分）</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動
（一）暖身活動--捉尾巴
1. 分組(7 人一組)
2. 學童將手帕塞在褲子後面口袋，並露出 8~10 公分。
3. 在限定區域內，請學童去捉取他人之手帕。
4. 在時間內，捉到最多手帕者爲勝。
（二）透過暖身遊戲，體驗運動前後，呼吸的不同。
（三）躺在地板上，自然放鬆，感受呼吸，將注意力放在呼吸上。

二、發展活動--呼吸
（一）說明呼吸的重要
1.人出生第一件事，即是呼吸，吸到空氣，表示已脫離母體。
2.人做的最後一件事，停止呼吸(吐出最後一口氣，不在吸氣)。
3.人的一生就生活在這一吸一呼之間。

（二）吸氣要慢，吐氣要細長
1.每個人呼吸情形不同，可能受到情緒、不同處境及狀態的影響。
2.研究報告指出：吐氣時細長，可以帶給人「平靜、放鬆、及降低壓力」效用。
3.練習時，吸氣要用鼻子，不要用口吸氣，容易口乾舌燥；細吐時，可用鼻或口。</td><td>手帕（or 布條）
手提 CD
柔和音樂</td><td>6
4
10</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
（三）讓學生重新體察呼吸的狀態 1.呼吸還要學習嗎？ 2.藉助軟球與身體的接觸互動，放置於腹部、胸、腋下，感受腹部、胸腔、兩側肋骨，擴張的情形(透過球就有如擴音器般，讓呼吸更加清楚)。 ----提醒：吸氣時，注意力放在身體有何動作發生！ 3.不用球，兩手放在身體兩側，再次感受腹部、胸腔、兩側肋骨向外擴張的情形。 4.吸氣時，橫膈膜下降(可將肚子撐大，來感受)；呼氣時，橫膈膜上升。 **（四）二人一組，體察呼吸時，背部的擴張情形。** 1.一人做呼吸，將注意力放在背部的擴張。 注意：不要用身體的力往後壓球。 2.另一人在其後輔助，感受球的張力有所改變。 注意：給些壓力，讓對方感受到。	軟球 手提 CD 柔和音樂	20
三、綜合活動 **深呼吸的感覺是什麼？透過呼吸的改變能改變心情嗎？** **（一）分享與討論** 1.學生互相分享活動後的感想或心得。 2.師生共同討論，老師加以彙整、解答。 **（二）手牽手，結束活動** 1.大家圍個圈，手牽手並閉上眼睛，由老師或指定從某位學生開始放開手，當感受到手被放開時，一個個將手放開並張開眼睛。 2.微笑圓滿結束。	學習單	10

附錄三－2

試探性課程活動設計（二）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">身體放輕鬆—海闊天空任我遊</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>放鬆</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12 人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">現代人的病根大都來致於壓力，因此「放鬆」能改善很多現代人的病。而心念，既能負面的改變身體，以同樣能正面的改變身體，人的一舉手一投足皆具有其意涵，「情緒」的出路，正可從身體放鬆來協助。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.學習放鬆，透過放鬆的練習與體驗，感受並覺察身體的改變。
2.體驗放鬆的感覺，進而懂得運用其於生活中，改善情緒及行爲。
3.指導學生了解情緒，可透過呼吸與身體放鬆的方式，得到紓解。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.延續課程設計一：感動身體—呼吸。
2.體驗放鬆的感覺。
3.了解情緒，可透過呼吸與身體放鬆的方式，得到紓解。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間(分)</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動（暖身活動）
1.伸縮自如
（1）躺著做→把身體放大、縮小。
（2）坐著做→把身體放大、縮小。
（3）站著做→把身體放大、縮小。
（4）走一走→把身體放大、縮小。
（5）跑一跑→把身體放大、縮小。
（6）跳一跳→把身體放大、縮小。
2.呼吸的舞蹈：復習呼吸（上堂課）的內容感受身體，並再配合雙手張開，腳前、後、旁‧‧‧‧等，發展更多的可能性。吸→做開的動作、用力的做動作；吐→做合的動作、不用力的做動作。
3. 從站著做到躺著做，慢慢放鬆眼睛閉上，心慢慢平靜下來。</td><td>手提 CD
柔和音樂
鼓</td><td>8

5</td></tr>
<tr><td colspan="4">二、發展活動---放鬆
（一）避免力量過度使用、能找到身體與外力的某個關係(點)，適當予以回應，那些可以放鬆省下力量。
1.以「橡皮筋」的鬆緊體會，感受鬆與緊，與力量的施予。
2.示範：找一名學生，教師在其手臂上給予一推力；
---引導其放鬆。
3.教師示範並說明：學生推老師。---不需咬牙切齒，找到某個關係(力量)就好。
（二）透過接觸，覺察力量何處來並回應它，感受「用身體在講話」。
1.分組進行練習---
（1）注意事項：不可故意用力將對方推倒，是以對方能感受到、聽到你給的力量。</td><td>橡皮筋</td><td>7</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間
（2）二人一組： a.一人先站著，用身體聆聽另一人給的訊息。 b.施力者給予對方身體任何點的力量。身體聆聽者，去感受力量的來時，找到與身體的某關係去回應，力量走(離開)時，也要將身體的回應放掉。接著，角色交換。**提醒：別忘了呼吸，不要憋氣！** c.兩人背對背坐著，雙手放在膝蓋上，站起來，完全信任對方且力量的拿捏也要適當（如此才能做得起來），再慢慢坐下，嘗試三次。 d.感受身體力量的運用與合作及信任的重要。 （3）三或四人一組： （1）一人先站著，用身體聆聽另一人給的訊息。 （2）另二人擔任施力者給予一人身體不同點的力量。 （3）身體聆聽者，去感受不同點力量的來時，身體回應力量點及線的關係。 （4）身體那些部位去回應，那些部位可省下力量。 （三）放鬆： 將身體用力繃緊，然後放開（重複三次），感受身體緊和鬆的變化以及心情的改變。	手提 CD 柔和音樂	7 8
三、綜合活動 當情緒來臨，覺察到身體的變化，能運用呼吸及放鬆的方法，再將負面情緒藉由放鬆釋放。一般人當受到外力來臨時，就繃緊，忽略身體的反應，此活動則是學習、體驗，進而瞭解運用不同層次的力量，一樣可以完成同樣的動作，且能選擇最好、適當的方法去應對，相對的面對情緒亦同。合作時，必須信任對方，覺察自己與他人的感受，才可能創造佳績。 （一）分享及討論 1.學生互相分享活動後的感想或心得。 （1）避免力量過度使用、能找到身體與外力的某個關係(點)，適當予以回應，那些可以放鬆省下力量。 （2）透過接觸，覺察力量何處來並回應它，感受用身體在講話。 2.師生共同討論，寫學習單，老師加以彙整、解答。 （二）手牽手，結束活動 1.大家圍個圈，手牽手並閉上眼睛，由老師或指定從某位學生開始放開手，當感受到手被放開時，一個個將手放開並張開眼睛。 2.微笑圓滿結束。	學習單	15

附錄三－3

試探性課程活動設計（三）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">起身 Easy go</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>身體結構&起身</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">萬物皆會受到地心引力的影響，身體也是如此，讓孩童從起身的動作中，了解身體的結構，能運用身體來帶動，體驗感受不同方式起身的不同，了解與其去抵抗，不妨換個方式去做；進而應用於生活中，當遇到使自己不悅的情境（人、事、物）時，有更多方式的選擇及可能性。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.能了解身體每天無時無刻皆必須抵抗地心引力。
2.能找到起身的最適當、最省力的方式。
3.了解除了對抗也能找到其他方式去回應。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.了解地心引力的存在。
2.如何起身：如何讓自己的起身能有效率、省力、輕鬆？
3.學習起身：順著地心引力(地板)、找到支點、找身體結構。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間(分)</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動-暖身
1. 站直與肩同寬→彎腰→蹲→前趴抬頭→反方向回來→向左側身→向右側身。
2. 從八拍→四拍→二拍→一拍，讓動作加快。
3. 躺下→坐著→蹲→站起來。
4. 從八拍→四拍→二拍→一拍，讓動作加快。
5. 躺下放鬆。
6. 起身坐著圍成圓圈。
二、發展活動---起身
1. 身體的結構
2. 如何讓自己的起身能有效率、省力、輕鬆？
（1）請孩子躺下，做起身的動作。
（2）問孩子是否有其他的可能、方法？
3. 順著地心引力(地板)、找到支點、找身體結構。
（1）起身若使用的方法不當，常造成用力時肌肉的收縮。(頸部及腹部會用力支撐)
（2）找到支點：應先側身，順著起身的方向，找到支點，往前用脊椎(結構)帶起來。
（3）注意側身起來時，頭不抬起（放輕鬆），而是以脊椎來帶動上身。</td><td>手提 CD 柔和音樂

人體骨骼模型</td><td>10

25</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間
4. 每個人每天都必須起身，如果我們能用更好且省力又有效率的方式，我們所省下的力將是相當可觀。就如我們每天都會和家人或朋友相處，在相處的過程中，如果遇到不如意（好比地心引力的牽引），能懂得從不同的觀點去看或對待，而不是一味的反抗或任意發脾氣，能從改變中有所收穫。 **三、綜合活動** 萬物皆會受到地心引力的影響，身體也是如此，從起身的動作中，了解身體的結構，能運用身體來帶動，感受到不同方式起身，能體會當一味的去抵抗，或許換個方式會更好，面對任何的外力亦是如此。給孩子另一個思考與體驗，當遇到困難時，不妨換個方式去做，有更多的可能性及選擇性。 （一）分享及討論 1.學生互相分享活動後的感想或心得，寫學習單。 2.師生共同討論，老師加以彙整、解答。 （二）手牽手，結束活動 1.大家圍個圈，手牽手並閉上眼睛，由老師或指定從某位學生開始放開手，當感受到手被放開時，一個個將手放開並張開眼睛。 2.微笑圓滿結束。	手提 CD 柔和音樂 學習單	15

附錄三－4

試探性課程活動設計（四）

活動名稱	**身體會說話**				
身心動作教育課程設計主要內容	覺察情緒，感受身體在說話	**實施方式**	小團體(6~12人)	**教材來源**	自編
適用年級	國小四~六年級	**活動時間**		50 分鐘	
設計理念	一般人當受到外力來臨時，就繃緊，此活動則是學習、體驗，進而瞭解運用不同層次的力量，一樣可以完成同樣的動作，且能選擇最好、適當的方法去應對。				
活動目標	1.了解表達情緒除了語言外，身體也能表達情緒。 2.提升對自己身體的覺察。 3.當情緒來時，能轉化負面情緒，避免不當的行爲出現。				
實施要領	1.藉由觀察戴面具者的身體動作，了解身體也會說話（表達情緒）。 2.透過體驗感受身體的喜、怒、哀、樂，提升對自己身體的覺察。 3.了解身體的反應，能透過覺察身體的改變，轉化情緒。				

活動內容及進行方式	**器材**	**時間(分)**
一、準備活動— 1. 暖身遊戲---聽音樂移動身體 走→停，聽到鼓聲一聲，單點著地停下來、聽到鼓聲二聲，兩點著地停下來、以此類推，聽到鼓聲幾聲，則運用身體的任何部位著地。	手提 CD 音樂 鼓	10
2. 躺下放鬆身體。	柔和音樂	
二、發展活動--- **（一）覺察情緒，感受身體在說話** 1. 透過戴面具表演喜怒哀樂，讓其他人猜。 （1） 一人先戴上面具，其餘同學以其表現的動作，猜其所是喜？怒？哀？樂？ （2）角色互換，輪流戴上面具。	空白面具	25
2. 閉上眼睛感受身體語言的情緒 （1） 每個人閉上眼睛，並做出喜怒哀樂的表情，並用手感受自己身體的變化。 （2） 透過對身體的覺察，了解情緒與身體的變化，從身體的變化了解情緒，並知道改變身體的鬆緊也能改變情緒。 **例如：當一個人的身體是放鬆的，是很難生氣的。**	柔和音樂	

活動內容及進行方式	器材	時間
三、綜合活動 當情緒來時，能藉由活動的體驗，提升對自己身體的覺察，了解身體的反應，減少生氣及其所帶來的後續不當行為，轉化負面情緒，避免不當的行為出現。 （一）分享及討論 1. 學生互相分享活動後的感想或心得。 2. 師生共同討論，老師加以彙整、解答。 （二）手牽手，結束活動 1. 大家圍個圈，手牽手並閉上眼睛，由老師或指定從某位學生開始放開手，當感受到手被放開時，一個個將手放開並張開眼睛。 2. 微笑圓滿結束。	學習單	15

NTTU Library

附錄三－5

試探性課程活動設計（五）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">覺察所在、處處任我遊</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>覺察自己、他人與所處環境</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">透過體驗的活動，了解身體各部位的重要，也能了解同理心，感受自己與他人；並透過走到對面位置時，如何到達的思考與行動中，體驗要達到所想要的，是有很多選擇及可能性，如果只顧自己沒有覺察到自己與他人的關係，則會產生自己與他人的衝突與困擾。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.實際體驗並了解身體的每一部位皆是重要的。
2.能感受、觀察他人，並與引導協助他人。
3.能覺察自己與他人的關係，避免不必要的衝突發生。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.透過角色的互換，體驗同理心。
2.透過位置的移動過程中，體驗避免衝突的方法就是覺察自己與他人的關係與所處環境。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間(分)</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動
躺在地板上，放鬆、聽音樂。
二、發展活動
（一）打地鼠
1.七人一組。
2.一人持棒，其餘五人分別自動（不定時）站起來馬上蹲下去（每人至少站起來十次），若被擊中則得分。
3.以計時方式玩，輪流當打地鼠者（每人一分鐘）。
4.最後以得分最多的人爲勝利者。
5.過程中，如何打才適當？是很用力？還是輕輕打到就好？手需要舉很高嗎？如果很用力，同學會感受如何？身體的動作可以怎麼做，是可以快又準，且不會花費太多的力？在玩的過程中，要怎樣才能不傷和氣？
（二）圍成圓，走到對面的位置，可以怎麼走（不會和別人相撞）？
＊先慢慢的走、接著快快的走、側著走、低低的走…等。
＊體驗路徑的多種可能性，進而體會生活中處理事情或方法的可能性是多元的，並非只有一或二種的，如同身體的動作是多樣的，只要肯多學習與覺察，就會有更多的可能及選擇。</td><td>手提 CD 柔和音樂
大型充氣槌（棒）
軟墊</td><td>10
15
10</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間
三、綜合活動 （一）分享及討論 學生互相分享活動後的感想或心得。 1.打地鼠時，如果只是想重重的打地鼠，身體有什麼樣的感覺？ 2.當你能注意到自己身體的動作時，而做出改變時，你身體有什麼感覺？ 3.如果你是地鼠，打地鼠的人，輕輕打我這隻地鼠，你的感覺如何？（如：同理心、去感受對方……。）如果你是打地鼠的人，你的身體會採用什麼方式，讓大家都能玩得很開心？ 4.在走到對面位置的活動中，身體可以怎麼動？可以怎麼走？同樣是走到對面的位置〈達到自己所想要的〉，它的可能性多不多？ 5. 師生共同討論，老師加以彙整、解答。 （二）手牽手，結束活動 1.大家圍個圈，手牽手並閉上眼睛，由老師或指定從某位學生開始放開手，當感受到手被放開時，一個個將手放開並張開眼睛。 2.微笑圓滿結束。	學習單	15

NTU Library

附錄三－6

試探性課程活動設計（六）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">做自己身體的主人</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>海星的活動</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">以輕鬆的方式，感覺身體中心（肚臍）與末稍（四肢）的關係，在身體移動的過程當中，藉由外在的不斷提醒與阻力，覺察自己的身體，做自己身體的主人，並透過角色互換體驗傾聽自己與他人、及合作的重要。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.能感覺身體中心（肚臍）與末稍（四肢）的關係，。
2.能發現自己身體活動的習慣方式，及做自己身體主人的樂趣。
3.能由活動覺察自己身體及傾聽他人。
4.能與人相互合作。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.藉由海星的活動，感覺身體中心（肚臍）與末稍（四肢）的關係。
2.透過練習，發現自己身體活動的習慣方式，及做自己身體主人的樂趣。
3.藉此活動覺察自己身體及傾聽他人，與他人相互合作。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間(分)</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動
躺在地板上，放鬆、聽音樂。
二、發展活動
1.「海星」活動
（1）六人一組，一人當中心活動者，其餘的人中，有四人分別輕輕觸摸中心者的四肢末稍，一人以兩手掌心輕輕接觸中心者的肚臍與腰部。
（2）中心者慢慢地活動，其餘五人跟隨中心者移動，想辦法穿梭而不相互碰撞。
（3）中心者在活動過程中，感覺身體中心與四肢末稍的關連性；其餘五人試著在空間中作探索，並學習如何跟隨傾聽他人的身體動作。
（4）活動過程中，六個人試著保持最輕鬆狀態，接觸點不用緊緊握著或壓住，亦可以換手接觸；中心者用心去感覺手、腳的位置與身體中心的關係，尤其提醒自己放輕鬆，不要忘記呼吸。
（5）輪流當中心活動者，體驗做自己身體的主人，讓身體盡情的活動，享受並傾聽自己。
2.二人一組，分別站立於一定點，以雙手互相推、放，誰先移動雙腳，則失敗。</td><td>手提 CD
柔和音樂</td><td>10

15

10</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間
3. 二人一組，分別站立於一高點（約三十公分），以繩子套於腰際，雙手拉繩或放繩，誰重心不穩先掉落，則失敗。 ＊**注意事項**：所有動作由中心者主控且隨意地活動，動作需放慢，**做自己身體的主人**，在隨意且盡情的活動過程中，用心感受自己中心與四肢末稍的相關性，體會自己的身體活動。		
三、綜合活動 透過此練習，亦可發現自己身體活動的習慣方式，如：慣用手的動作較非慣用手的動作多且大，或上半身的動作變化多於下半身；藉此瞭解並分析自我的身體活動型態，修正不良的身體使用方式，達到促進身心健康的目標。 （一）分享及討論 1. 學生互相分享活動後的感想或心得。 2. 師生共同討論，老師加以彙整、解答。 （二）手牽手，結束活動 1. 大家圍個圈，手牽手並閉上眼睛，由老師或指定從某位學生開始放開手，當感受到手被放開時，一個個將手放開並張開眼睛。 2. 微笑圓滿結束。	學習單	15

附錄四－1

試探性課程活動之學生學習回饋單設計（一）

全身在呼吸

姓名_____

一、 今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、 當你做完暖身活動，坐下來靜靜的專心感受呼吸時，你的心情如何？

1.□沒有感覺 2.□很平靜 3.□很想睡 4.□很無聊 5.□很舒服

6.□其他_____

三、 利用軟球體驗呼吸時，你感受到身體的變化嗎？你當時的感受是什麼？你有沒有什麼新發現或想法？請你寫下來。

答：(一) 1.□我能感受身體的變化

2.□我只有一點點感受

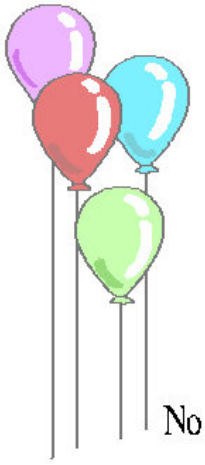
3.□我沒有感受到身體的變化

(二) 我的感受（發現或想法）：_____

_____

_____

四、你現在的心情如何？請寫或畫下來。



No.1

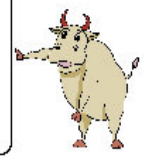
附錄四－2

試探性課程活動之學生學習回饋單設計（二）

放鬆的感覺就像？？？

姓名_____

一、你覺得放鬆的時候會有什麼特別的感覺呢？〈用寫的或畫的都可以〉



二、當你心情不好或是有一些壓力的時候，你是怎麼讓自己放輕鬆的呢？



三、透過這次放鬆的活動後，你覺得對改善你的心情及減少壓力有幫助嗎？請你寫或畫下你的感受。



四、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

No.2

附錄四－3

試探性課程活動之學生學習回饋單設計（三）

放輕鬆 起身

姓名_____

一、在還沒有上課前，你有想過身體受到地心引力的影響嗎？

☆ 不知道地心引力也從來沒有發現身體會受它的影響

☆ 只知道有地心引力但不知道身體也會受到影響

☆ 知道有地心引力也知道身體會受到地心引力的影響

二、在了解起身會受到地心引力的影響後，你能感受到起身是可以省力和有效率的嗎？

□ 很能感受　□ 可以感受

□ 能感受一些　□ 沒有感受

三、如果我們總是去對抗地心引力，不知道用適當的方式來因應，你覺得對我們會有什麼影響？

四、在日常生活中，我們常會受到外來的人、事、物所影響，在起身的學習過程中，你有什麼發現和感受？請你寫下來。

五、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

No.3

附錄四－4

試探性課程活動之學生學習回饋單設計（四）



姓名_____

一、在還沒上課前，你知道身體也有情緒，也會說話嗎？

◯ 之前沒有想過也不知道
◯ 之前有想過但並不在意
◯ 之前就知道了也能感受到

二、在戴面具做出動作來猜猜看的活動中，你能感受到身體也能表達情緒嗎？

◯ 我不了解也沒有感受到
◯ 我有些了解與感受
◯ 我能了解也能感受

三、當你戴上面具做出動作讓別人來猜時，你能感受到自己身體的變化嗎？請寫下來。

1.做「喜」的動作時，身體的變化是_____
2.做「怒」的動作時，身體的變化是_____
3.做「哀」的動作時，身體的變化是_____
4.做「樂」的動作時，身體的變化是_____

四、如果我們生氣時，改變身體的動作，你覺得會不會改變我們的心情呢？

◯ 一定可以 ◯ 應該可以 ◯ 不一定
◯ 應該不行 ◯ 不可能

五、如果你下次生氣或心情不好時，你會想透過對改變自己身體的動作方式，來改變自己的心情嗎？

◯ 我很想試試看 ◯ 我會試試看 ◯ 我不知道
◯ 我不想去嘗試 ◯ 我不可能去嘗試

No.4

附錄四－5

試探性課程活動之學生學習回饋單設計（五）

覺察所在-自由自在

姓名_____

一、你覺得身體重要嗎？

□ 非常重要　□ 很重要　□ 重要

□ 有一些重要　□ 不重要　□ 很不重要

二、打地鼠時，如果只是重重的打地鼠，你的身體有什麼樣的感覺？

三、當你能注意到自己身體的動作及使用的力氣時，而做出改變時，你會如何改變身體的動作，你的身體會有什麼感覺？

四、如果你是打地鼠的人，你的身體會採用什麼方式或動作，讓大家都玩得很開心？

五、在走到對面位置的活動中，身體可以怎麼動或走，且不會和別人碰撞？

六、同樣是走到對面的位置〈達到自己所想要的〉，它的可能性〈方法〉多不多？

□ 很少　□ 還好　□ 多　□ 很多

七、在生活中，如果你能覺察自己及他人，你覺得能不能避免和他人產生衝突？

□ 可以　□ 不可以　□ 不知道



No.5

附錄四－6

試探性課程活動之學生學習回饋單設計（六）

做身體的主人

姓名_____

一、當你是身體的操作者，自由的做出想做的動作，別的同學用手跟隨你時，你對自己有什麼發現與感覺呢？〈例如：你比較常動身體左邊還是右邊？是動腳多還是動手多？.....等〉

二、當你是配合身體的操作者做動作時，你覺得要注意什麼才能讓做動作的同學很自在？在這過程中你有什麼發現和感受呢？〈請寫下來或說出來〉

三、海星的遊戲活動中，你覺得做出自己想做的動作，感受如何？〈請寫下來或畫出來〉

四、你喜歡今天的活動嗎？

○ 很喜歡　○ 喜歡

○ 普通

○ 不太喜歡　○ 很不喜歡



NO.6

附錄五－1

教學活動摘記表（一）

名　　稱：試探性課程（一）「感動」身體—呼吸
身心動作教育課程設計主要內容：呼吸
設計理念：我們呼吸的方式直接對應著我們的情緒狀態，深呼吸正是疏導情緒的方法。我們可藉「身體」來疏導，從深呼吸來帶動能量。因此透過身體動作課程設計，個體經由呼吸的身心體驗了解自己的情緒，並能透過呼吸對身體有更深層的體驗。
活動目標：1.重新了解呼吸。
2.透過呼吸的練習與體驗，覺察身體的改變。
3.說出呼吸時，身體鬆和緊時的感受。
實施對象：小團體
實施方式：午休
實施時間：50 分鐘
實施要領：1.透過急促的呼吸與緩慢的呼吸，覺察身體有何不同，感受又爲何？
2.透過軟球的運用協助學童，重新體驗呼吸及身體的變化與感受。
3.透過深呼吸體驗身體的改變及心情的變化。

活動摘記：

附錄五－2

教學活動摘記表（二）

名　　稱：試探性課程（二）身體放輕鬆—海闊天空任我遊
身心動作教育課程設計主要內容：放鬆
設計理念：現代人的病根大都來致於壓力，因此「放鬆」能改善很多現代人的病。

而心念，既能負面的改變身體，以同樣能正面的改變身體，人的一舉手一投足皆具有其意涵，「情緒」的出路，正可從身體放鬆來協助。

活動目標：1.學習放鬆，透過放鬆的練習與體驗，感受並覺察身體的改變。
2.體驗放鬆的感覺，進而懂得運用其於生活中，改善情緒及行為。
3.指導學生了解情緒，可透過呼吸與身體放鬆的方式，得到紓解。

實施對象：小團體
實施方式：午休
實施時間：50 分鐘
實施要領：1.延續課程設計一：感動身體—呼吸。
2.體驗放鬆的感覺。
3.了解情緒，可透過呼吸與身體放鬆的方式，得到紓解。

活動摘記：

NTTU Library

附錄五－3

教學活動摘記表（三）

名　　稱：試探性課程（三）起身 Easy go
身心動作教育課程設計主要內容：身體結構&起身
設計理念：萬物皆會受到地心引力的影響，身體也是如此，讓孩童從起身的動作中，了解身體的結構，能運用身體來帶動，體驗感受不同方式起身的不同，了解與其去抵抗，不妨換個方式去做；進而應用於生活中，當遇到使自己不悅的情境（人、事、物）時，有更多方式的選擇及可能性。
活動目標：1.能了解身體每天無時無刻皆必須抵抗地心引力。
2.能找到起身的最適當、最省力的方式。
3.了解除了對抗也能找到其他方式去回應。
實施對象：小團體
實施方式：午休
實施時間：50 分鐘
實施要領：1.了解地心引力的存在。
2.如何起身：如何讓自己的起身能有效率、省力、輕鬆？
3.學習起身：順著地心引力(地板)、找到支點、找身體結構。

活動摘記：

附錄五－4

教學活動摘記表（四）

名　　稱：試探性課程（四）身體會講話
身心動作教育課程設計主要內容：覺察情緒，感受身體在說話
設計理念：一般人當受到外力來臨時，就繃緊，此活動則是學習、體驗，進而瞭解運用不同層次的力量，一樣可以完成同樣的動作，且能選擇最好、適當的方法去應對。
活動目標：1.了解表達情緒除了語言外，身體也能表達情緒。
2.提升對自己身體的覺察。
3.當情緒來時，能轉化負面情緒，避免不當的行爲出現。
實施對象：小團體
實施方式：午休
實施時間：50 分鐘
實施要領：1.藉由觀察戴面具者的身體動作，了解身體也會說話（表達情緒）。
2.透過體驗感受身體的喜、怒、哀、樂，提升對自己身體的覺察。
3.了解身體的反應，能透過覺察身體的改變，轉化情緒。

活動摘記：

附錄五－5

教學活動摘記表（五）

名　　稱：試探性課程（五）覺察所在處處任我遊
身心動作教育課程設計主要內容：覺察自己與所處環境
設計理念：透過體驗的活動，了解身體各部位的重要，也能傾聽他人的引導，感受合作的經驗。並透過走到對面位置時，如何到達的思考與行動中，體驗要達到所想要的，是有很多選擇及可能性，如果只顧自己沒有覺察到自己與他人的關係，則會產生自己與他人的衝突與困擾。
活動目標：1.實際體驗並了解身體的每一部位皆是重要的。
2.能感受他人的需要並觀察與引導協助他人。
3.能覺察自己與他人的關係，避免不必要的衝突發生。
實施對象：小團體
實施方式：午休
實施時間：50 分鐘
實施要領：1.透過矇眼的體驗活動，引導孩子了解身體各部位的重要性。
2.透過角色的互換，體驗引導協助他人必須觀察並有同理心才能有效的及真正幫助對方。
3.透過位置的移動過程中，體驗避免衝突的方法就是覺察自己與他人的關係與所處環境。

活動摘記：

附錄五－6

教學活動摘記表（六）

名　　稱：試探性課程（六）做自己身體的主人
身心動作教育課程設計主要內容：海星的活動
設計理念：以輕鬆的方式，感覺身體中心（肚臍）與末稍（四肢）的關係，在身體移動的過程當中，藉由外在的不斷提醒與阻力，覺察自己的身體，做自己身體的主人，並透過角色互換體驗傾聽自己與他人、及合作的重要。
活動目標：1.能感覺身體中心（肚臍）與末稍（四肢）的關係，。
2.能發現自己身體活動的習慣方式，及做自己身體主人的樂趣。
3.能由活動覺察自己身體及傾聽他人。
4.能與人相互合作。
實施對象：小團體
實施方式：午休
實施時間：50 分鐘
實施要領：1.藉由海星的活動，感覺身體中心（肚臍）與末稍（四肢）的關係。
2.透過練習，發現自己身體活動的習慣方式，及做自己身體主人的樂趣。
3.藉此活動覺察自己身體及傾聽他人，與他人相互合作。

活動摘記：

附錄六－1

正式課程活動方案之設計（一）

活動名稱	吹氣大王				
身心動作教育課程設計主要內容	**呼吸、放鬆、身體覺察**	**實施方式**	小團體(6~12人)	**教材來源**	自編
適用年級	國小四~六年級	**活動時間**		50 分鐘	
設計理念	藉由教具的輔助，讓吐氣慢且細長，感受呼吸時身體的變化及心理的感受；及教導學童丹田呼吸體驗身體的變化，感受情緒的改變。				
活動目標	1.能靜下心來。 2.感受呼吸及呼吸時身體的變化。 3.能透過呼吸感受情緒的改變。				
實施要領	1.用鼻子吸氣，先使用「笛吹 BB 糖」放於嘴上慢慢吐氣，看誰吐的氣最長最久，在此過程中感受呼吸時所牽動的身體變化、及情緒的改變。 2.丹田呼吸的教導與體驗，感受呼吸帶給人在身體與心理的影響。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 1.找個地方躺下，眼睛閉上，身體放鬆，靜下心來。 2.慢慢側身，以最省力、有效率的方式起身。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動—呼吸 **（一）藉由教具的輔助，讓吐氣慢且細長並覺察身體的變化。** 1.坐著，肩膀放鬆，先用鼻子吸氣，吐氣時用嘴巴慢慢吐氣，做四到五次。 2.使用「笛吹 BB 糖」放於嘴上，鼻子先吸氣，然後慢慢吐氣經由「笛吹 BB 糖」會發出聲音，幫助學童吐氣時能慢慢的吐、細細的吐。 3.提醒學童吸氣時要慢，吐氣時要細長，一吸一吐中，體驗身體的變化，靜下心來。 4.輪流比比看誰的氣最長（提醒：放鬆的做、肩膀及身體放鬆），吐氣時以「笛吹 BB 糖」所發出的聲音爲準。	笛吹 BB 糖 碼表 柔和音樂	15
（二）丹田呼吸 1.躺下，雙腳屈膝打開與肩同寬，先吸一口氣，然後用嘴巴（或鼻子）慢慢細細的吐氣，感受肚臍朝向脊椎的方向，吐到沒氣時，肛門含住，鬆開後自然吸氣，感覺腹腔、骨盆腔、胸腔慢慢膨脹，然後再慢慢細細的吐氣。 2.反覆練習七到十次。		10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
三、綜合活動 呼吸時，慢慢的吸氣及慢慢細細的吐氣，身體有什麼變化？感覺如何？透過這樣呼吸的練習與體驗，你發現什麼？它能幫助人改變情緒或當時的心情嗎？ （一）分享與討論 1.師生互相分享活動後的感想或心得，寫學習回饋單。 2.師生共同討論，老師加以彙整、解答。 （二）微笑、快樂的道再見。	學習回饋單	15

NTTU Library

附錄六－2

正式課程活動方案之設計（二）

活動名稱	身體氣功				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、放鬆、身體覺察	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過象笛，做慢慢吸氣與吐氣細長的練習，並經由認識自己的身體結構，及藉由教具（軟球）的運用，進一步體會呼吸時身體的變化，覺察透過呼吸的調整可以疏導情緒，達到靜心、放鬆的效果。				
活動目標	1.能靜下心來。 2.感受呼吸及呼吸時身體的變化。 3.能透過呼吸感受情緒的變化。				
實施要領	1.躺下放鬆，身體彩繪。 2.吸氣，將「象笛」放於嘴上，慢慢吐氣（象笛伸長），覺察身體的改變。 3.運用軟球放置於胸前、腹部、背部、腋下，感受呼吸覺察身體。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動		
1. 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長，感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上。	手提 CD 柔和音樂	5
2. 身體彩繪 （1）想像地板上有各式各樣你喜歡的顏料，慢慢地輕輕轉動頭部，開始讓身體的每一吋肌膚和地板接觸，感受身體的每一部位與地板的接觸。 （2）身體放鬆，很慵懶的伸展各個部位，將身體完全的交給地板，並讓身體的每個部位都均勻地印上顏色。 （3）伸懶腰、打個哈欠，側身慢慢坐起來。		5
二、發展活動—認識自己的身體構造及感受呼吸 **1. 說明人體骨骼的架構** （1）透過人體骨骼模型及圖解說明人體的骨骼的架構。 （2）用手接觸自己的身體骨骼部位，認識並感受自己的身體。	人體骨骼模型（圖）	10
2. 經由呼吸體驗，提升身體覺察的能力 （1）先吸氣，將「象笛」放於嘴上慢慢吐氣（象笛伸長），感受呼吸與身體的關係與互動，進而提升身體覺察的敏銳度。	柔和音樂 象笛	10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
（2）借助軟球（如擴音器）放置於身體腹部、胸、背、腋下，透過呼吸感受腹部、胸腔、兩側肋骨及背部（靠在牆上），與身體的接觸互動。 （3）吸氣和吐氣時，將注意力放在身體上，感受有何動作發生！ （4）將軟球放下，感受身體的擴張與放鬆。	軟球（泡泡球）	
三、綜合活動 **了解人體的骨骼架構後，再去感受呼吸時身體的變化，感覺如何？有更清晰嗎？慢慢吸氣及吐氣細長的感覺是什麼？它對我們有什麼幫助？** **1. 分享與討論** （1）師生互相分享活動後的感想或心得，寫學習回饋單。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 **2. 微笑、快樂的道再見。**	學習單	15

NTTU Library

附錄六－3

正式課程活動方案之設計（三）

活動名稱	超級動作王				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察、動作體驗	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過身體的動作，覺察情緒的變化，進而藉「身體動作的展現（儀式型動作）」來疏緩負面情緒，讓情緒得以釋放。				
活動目標	1.從生氣的身體動作中，找到一個儀式型動作。 2.能透過儀式型行動作，當負面情緒出現時，可以用儀式型動作將情緒釋放。				
實施要領	1.「力大」國與「無力」島，用力做動作及盡量不出力做動作。 2.當生氣時，該怎麼辦？有什麼動作可替代？ 3.自己找到儀式型動作來，用動作把情緒放出去。 4.超級動作王遊戲。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 1. 躺下放鬆，採用丹田呼吸，嘴上先放著象笛，慢慢吸氣，吐氣時細長，約做十次後拿下，感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上。 2. 身體彩繪 （1）想像地板上有各式各樣你喜歡的顏料，慢慢地輕輕轉動頭部，開始讓身體的每一吋肌膚和地板接觸，感受身體的每一部位與地板的接觸。 （2）身體放鬆，很慵懶的伸展各個部位，將身體完全的交給地板，並讓身體的每個部位都均勻地印上顏色。 （3）伸懶腰、打個哈欠，側身慢慢坐起來。	手提 CD 柔和音樂 象笛	7 3
二、發展活動—覺察身體並找到「儀式型動作」釋放負面情緒 **1.「力大」國與「無力」島，用力做動作及盡量不出力做動作** （1）將教室化分成兩個場地，一邊是力氣大的國家，另一邊則是無力（沒有力氣）的島嶼。 （2）當身處於「力大國」時，則身體必須做出用力（重重）的動作（如重重用力的刷牙、掃地、拖地、做操、打拳…等），（3）躺下放鬆，感受身體及心情。	音樂 （有快及有慢）	10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
2. 生氣時身體有什麼感覺？該怎麼辦？有什麼動作可替代？ 引導學童說出生氣時身體的變化與感覺，生氣時可以如何做不會傷人或傷己？是否有什麼好的動作可以代替將生氣發洩掉？ **3. 找到儀式型動作來，用動作把情緒放出去** 引導學童做動作，找到某個適合自己的動作，當生氣時可以用此動作讓自己負面情緒放出，使心情平穩下來。 **4. 比一比，看誰反應快，誰就是超級動作王** （1）分成兩隊（紅隊與藍隊），各隊有一塑膠槌（進攻）及軟墊一塊（防禦），當撲克牌翻開是紅色時，紅隊拿塑膠槌打藍隊的頭，藍隊則以軟墊防禦（放在頭上）；反之，若撲克牌翻開是黑色時，藍隊拿塑膠槌打紅隊的頭，紅隊則以軟墊防禦（放在頭上），進行比賽。 注意 進行中應注意安全，塑膠槌可以在較硬部份再加以黏貼（如泡綿膠），讓活動進行更加安全，並可於過程中引導孩子動作的使用與力量的拿捏，覺察身體的變化。 （2）進行中若有衝突，則可適時引導孩子引用儀式型動作將情緒 釋放；若無，則於各課程進行中，隨機教育提醒孩子。	塑膠槌 撲克牌 軟墊	5 5 10
三、綜合活動 **＊用力做動作及盡量不出力做動作的感覺如何？有何不同？** **＊生氣時身體有什麼感覺？你可以用什麼動作替代？** **＊下次當你生氣時，你會（想）願意用今天你所找到儀式型動作，將不好的情緒釋放出去，來讓自己的情緒平復下來嗎？** **＊在比一比，看誰反應快的超級動作王遊戲中，你能感受身體的動作與力量的改變嗎？如何做能快又準？** （如：專注力集中、手不需舉太高、不需太用力…等） **1. 分享與討論** （1）師生互相分享活動後的感想或心得，寫學習回饋單。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 **2. 微笑、快樂的道再見。**	學習回饋單	10

附錄六－4

正式課程活動方案之設計（四）

活動名稱	**身體停看聽**				
身心動作教育課程設計主要內容	**呼吸、身體覺察、動作體驗**	**實施方式**	小團體(6~12人)	**教材來源**	自編
適用年級	國小四~六年級	**活動時間**		50 分鐘	
設計理念	透過身體的動作，感受呼吸的改變及身體的變化；藉由身體不同的動作向內覺察自己的情緒，在體驗中對身體有更深層的了解。				
活動目標	1.能感覺身體的不同位置，不同的姿勢時，呼吸的身體變化與感受。 2.在那個位置上，把心靜下來，願意去做感受身體的事情。 3.能靜下心來感受身體及情緒的變化。				
實施要領	1.引導學童覺察身體在不同姿勢位置時，專注於呼吸感受身體變化。 2.用力扳住，有個東西在那裡，先把注意力放在那裡，把心靜下來，專注去做身體的事情。 3.盲人體驗。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 1. 躺下放鬆，採用丹田呼吸，嘴上先放著象笛，慢慢吸氣，吐氣時細長，約做十次後，感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上。 2. 身體彩繪 （1）想像地板上有各式各樣你喜歡的顏料，慢慢地輕輕轉動頭部，開始讓身體的每一吋肌膚和地板接觸，感受身體的每一部位與地板的接觸。 （2）身體放鬆，很慵懶的伸展各個部位，將身體完全的交給地板，並讓身體的每個部位都均勻地印上顏色。 （3）伸懶腰、打個哈欠，側身慢慢坐起來。	手提 CD 柔和音樂 象笛	7 3
二、發展活動—透過呼吸時，姿勢動作的不同，感受身體 **1.身體在不同姿勢位置時，專注於呼吸並感受身體的變化** （1）抱住抱枕，感受呼吸與身體的變化。。 （2）變換不同的姿勢位置，就在那個位置上，感受身體、呼吸及身體動作、姿勢如何、感覺又如何？ （3）透過呼吸讓自己停（靜）下來，用心去覺察，去聽身體的聲音（情緒如何、身體的變化）。	抱枕（或枕頭）	8

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
1. **心靜下來，專注去做身體的事情** （1）用力扳住，想像有個東西在那裡，先把注意力放在那裡。 （2）透過呼吸讓自己停（靜）下來，用心去覺察，去聽身體的聲音（情緒如何、身體的變化）。 （3）將身體放掉（鬆掉），躺在地板上放鬆，感受身體。	柔和音樂	7
3. **盲人體驗** （1） 先輪流帶上眼罩，走一段路，拿到目標物，再回到起點，感受呼吸的變化，及身體動作的改變與內心感受如何？ （2） 輪流戴上眼罩，以手的觸覺感受軟墊圖形（於軟墊中拆下的圖形），再以手觸摸，找到正確的軟墊（中間是空的），拼湊成完整的軟墊；之後再向前拿起巧克力糖打開來吃，然後走回起點。 （3） 引導學童用身體的部位去感受（看），能靜下來專注感受身 體的動作發生及呼吸的變化。	軟墊（中間有圖案且可拆下） 眼罩 巧克力糖	13
三、綜合活動 **＊當身體在不同姿勢位置時，將注意力放在呼吸上，去感受身體的變化時，感覺如何？** **＊當你能靜下心來，專注去感受身體，從用力到鬆掉（放鬆身體），感受如何？** **＊盲人體驗活動中，你有什麼收穫？眼睛可以看東西，身體能不能覺察呢？眼睛看和用身體的部位去感受，你覺得有什麼不一樣？**		12
1. 分享與討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道下次再見	學習 回饋單	

附錄六－5

正式課程活動方案之設計（五）

活動名稱	**聞「樂」起舞**				
身心動作教育課程設計主要內容	**呼吸、身體覺察、放鬆**	**實施方式**	小團體(6~12人)	**教材來源**	自編
適用年級	國小四~六年級	**活動時間**		50 分鐘	
設計理念	透過音樂舞動身體，體驗呼吸及身體的變化，覺察當下的情緒狀態，並能放鬆身體，靜下心去感受身體。				
活動目標	1.能隨著音樂自由起舞。 2.能展現自己感受當下身體的感受。 3.能靜下來感受呼吸及身體。 4.能與人分享體驗的心得與感受。				
實施要領	1.不同的音樂讓孩子自由舞動，感受呼吸及身體的感受。 2.舞動後躺下，放鬆感受身體、靜心。				

活動內容及進行方式	**器材**	**時間（分）**
一、準備活動 1. 躺下放鬆，做丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上。	手提 CD 柔和音樂	7
2. 身體彩繪 （1）想像地板上有各式各樣你喜歡的顏料，慢慢地輕輕轉動頭部，開始讓身體的每一吋肌膚和地板接觸，感受身體的每一部位與地板的接觸。 （2）身體放鬆，很慵懶的伸展各個部位，將身體完全的交給地板，並讓身體的每個部位都均勻地印上顏色。 （3）伸懶腰、打個哈欠，側身慢慢坐起來。		3
二、發展活動—透過音樂舞動身體，體驗呼吸及身體的變化 **1. 隨著不同的音樂自由起舞（跳舞）、展現自我** （1）播放不同的音樂，隨著音樂的節奏，自由擺動跳舞。 （2）過程中，引導學童感受呼吸及體驗身體動作的可能性（可如何動），並能感受當下身體的變化及情緒。	音樂 （由快到慢）	15
2. 心靜下來，感受呼吸專注去做身體的事情 （1）慢慢的讓身體動作慢下來，身體由高的水平到低水平（躺下），感受呼吸讓自己慢慢靜下來，用心去覺察，去聽身體的聲音（情緒如何、身體的變化）。 （2）將身體放鬆交給地板，體驗身體放鬆時的感受。	柔和音樂	10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
三、綜合活動 ＊隨著音樂自由起舞，你的感覺如何？ ＊在舞動的過程中，你的呼吸有什麼變化？ ＊在舞動的過程中，你的身體有什麼變化（鬆或緊）？ ＊當你舞動後，躺下來，讓心慢慢靜下心來，呼吸如何？身體放鬆交給地板的感受又如何？ ＊今天的活動你有什麼收穫或特別感受，請說出來和大家分享。 1. 分享與討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道下次再見，結束活動	學習回饋單	15

NTTU Library

附錄六－6

正式課程活動方案之設計（六）

活動名稱	**身體聽診器**				
身心動作教育課程設計主要內容	**呼吸、身體覺察、放鬆**	**實施方式**	小團體(6~12人)	**教材來源**	自編
適用年級	國小四~六年級	**活動時間**		50 分鐘	
設計理念	透過亮光球的放置部位不同，體驗身體的舒適與酸痛狀態，經由呼吸感受身體的鬆（將身體交給地板）緊（擴張及延展），靜下心傾聽身體。				
活動目標	1.發現（開發）身體動作的可能性。 2.換個角度看身體，感受身體的存在。 3.感受身體（痛點）。 4.能更了解身體愛惜身體。				
實施要領	1.透過身體夾球樂的活動，開發身體動作的更多可能性。 2.將身體任一部位放置於彈力球之上，感受身體。 3.運用彈力球與身體的接觸與壓迫，感受身體。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動—透過球（有如－身體聽診器）與身體的接觸，傾聽身體、感受身體及體驗身體的舒適與酸痛狀態、鬆緊 **1. 身體夾球樂** （1）用身體任何部位來「夾」球，看誰能用身體夾最多的球。 （2）引導學童盡量運用身體各個部位，開發身體各部位的更多可能性來夾球，並提醒學童感受身體的變化（呼吸、身體的感受如何、哪些部位用力、哪些部位不需用力可以放鬆……）。 （3）給予適時的鼓勵與讚賞，將夾在身上的球放下，身體輕輕的動一動，放輕鬆坐下來。	亮光球 （彈力球） 柔和音樂	7
2. 換個角度看身體，感受身體的存在（舒適與痛點） （1）先躺下雙腳屈膝，再將一個球放置三角底骨位置，雙手至於兩側，身體先做上下、左右搖晃。雙腳往下滑（伸直放下），將身體倒向右方（身體的延展），頭往相反方向（頭、肩膀放鬆），做深呼吸（覺察哪裡緊，放掉），然後回正，再將身體導向左方，頭往相反方向（頭、肩膀放鬆），做深呼吸（覺察哪裡緊，放掉），然後回正。		5

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
（2）放置兩球於坐骨兩側，做左右移（滑）動，將兩腳起來屈抱在胸口，延長下背，肩膀再放鬆一點，加上球的高度，使延展的幅度加大，接著將雙腳慢慢放下，身體放輕鬆。	亮光球（彈力球）柔和音樂	5
（3）兩球分別放在不同（太陽穴、頸、腰、腹部等）的位置及身體（側、俯、躺）的動作（手、腳）、方向（頭）不同，利用深呼吸將身體的緊（痛），鬆掉(千萬不可以睡著)，舒服了再換不同的位置。 注意：*過程中，應引導學童感受身體，停在某位置上深呼吸，感受當下的身體，讓自己專注於身體，用心去覺察，去聽身體的聲音（情緒如何、身體的變化）。*		5
（4）把球從身體移開放置兩旁，將身體完全放鬆交給地板，感受身體，感受呼吸。		3
三、綜合活動－了解身體並愛惜身體 **＊用身體來夾球，你的感覺如何？有哪些部位是你平常較少運用到的？你有什麼發現**（例如：原來身體可以有很多的變化及可能性；就好比對待人和處理事情也有很多的可能性）？ **＊利用球來當身體的聽診器，你的感覺是什麼（舒不舒服…）？** **＊球放在不同的地方和身體的接觸，你能感受到身體會有不同的變化嗎？** **＊做完後，移開球，將身體放鬆躺在地板上的感覺如何？沒有球的接觸，你也能感受身體的變化嗎？你覺得你對身體的感受有更加清楚嗎？** **＊你覺得改變身體的鬆緊，能讓人的心情或表現出來的行為改變嗎？請你說說看為什麼？** 1. 分享與討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習回饋單	15

附錄六－7

正式課程活動方案之設計（七）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">無敵搥搥功</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>身體覺察、放鬆、動作體驗</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">經由活動的進行，提升學童專注力，並透過身體的動作、姿勢、力量的使用，覺察身體及呼吸有甚麼改變，以增進學童對自我動作的體驗及力量的運用，提升身體覺察能力。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.能運用身體動作、使用適當的力氣，取得平衡。
2.能專注思考並靜下心做動作。
3.經驗動作、感受當下的呼吸與找到適當的力。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.在小桌子上放置鋸好的圓木，每層中間放一張紙，使用力氣抽出紙張，且嘗試不讓木塊掉落。
2.在小桌子上放置鋸好的圓木，用小木鎚從底層打擊，一階一階打。
3.活動進行中應提醒及引導學童感受每一個身體動作及力量的使用。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間（分）</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動
躺下放鬆，丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。</td><td>手提 CD
柔和音樂</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="4">二、發展活動—透過無敵搥搥功（動作的操作），覺察身體
1. 體驗動作，使用適當的力氣，取得平衡
（1）在小桌子上放置鋸好的圓木，每層中間放一張紙，使用力氣抽出紙張，且嘗試不讓木塊掉落。
（2）引導學童感受每一個身體動作及力量的使用。
附註：教具圓形木頭，是利用鋸下的樹木（剛好颱風過境，有傾倒鋸下的樹木），直徑約 12 公分，高約 5 公分，裁成約十段。
2. 專注思考，找到施力點，取得平衡
（1）在小桌子上放置鋸好的圓木，排成兩階、三階、四階。
（2）接著請學童用小鐵鎚或木鎚從底層打擊，先從兩階、三階到四階，一階一階的打。
（3）引導學童感受每一個身體動作及力量的使用與施力的方向和位置。</td><td>小木槌
小鐵鎚
圓木</td><td>10

15</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
三、綜合活動 ＊在抽紙張不讓木頭掉落的過程中，你能感受力量的應用嗎？ （要用力嗎？要很快嗎？） ＊使用槌子打木塊時，你是如何打擊，才使底層木塊掉落而上層的木頭仍保持平衡下降不垮下？ ＊平常我們與人相處時，會有衝突，好比打擊木塊一樣，如果我們懂得觀察靜下心來思考，用適當的方式去做，可能可以使衝突減抵，彼此之間有更和諧的關係，對不對？ ＊你覺得我們在生氣時，會不會因爲沒有克制而使用過多的蠻力，讓自己或他人受到傷害？如果我們生氣時能察覺身體的動作，會不會減緩自己的脾氣？如果會，是因爲什麼原因呢？ ＊今天的活動過程中你學到了什麼？（力量的使用、或身體的放鬆、或與人相處時的對待……等） 1.分享與討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動。	學習單	15

附錄六－8

正式課程活動方案之設計（八）

活動名稱	**「水球」裡有「我」**				
身心動作教育課程設計主要內容	**呼吸、身體覺察、放鬆**	**實施方式**	小團體(6~12人)	**教材來源**	自編
適用年級	國小四~六年級	**活動時間**		50 分鐘	
設計理念	人的身體約有百分之七十是水分，經由對水球的觀察與感受，想像身體如水球般，並透過動作的操作體驗身體內水的流動，提升對身體的覺察力與敏銳度；再透過呼吸，放鬆身體達到靜心。				
活動目標	1.觀察水球了解身體及觀看水的結晶圖片，了解身心的密切關聯。 2.透過水球體驗覺察身體的變化。 3.體會水球有如身體。 4.能感受身體內部的水波動，提升對身體的覺察能力。				
實施要領	1.觀察水球並觀看水的結晶圖片，引導學童了解身體及身心的關聯。 2.透過身體動作的體驗（手及頭部的動作），去感受身體內水的波動。				

活動內容及進行方式	**器材**	**時間（分）**
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動-- **1. 身體和水球的聯想** （1）觀察水球：了解水球及萬物接受地心引力的影響。 （2）水球有如身體： a. 水球外層有如人體的皮膚(像”容器”)。 b. 水球內的水有如人體內部(像”內容物”)。 c. 人體內有 70~80%的水份，細胞如在水中般。 d. 水球(身體)受到地心引力的影響，不管如何滾動皆向下。	水球	10
（3）觀看水的結晶圖片：了解人體會受到我們的想法、意念而有所變化，了解身心彼此是相互影響且息息相關的。	水的結晶圖片	
2. 透過水球體驗覺察身體的變化 a. 雙手握住水球輕輕晃動，接著身體也跟著輕輕晃動。 注意：進行前應先說明並預防學童拿水球玩耍，而造成活動進行之困擾。		10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
b. 左手拿水球輕輕晃動，用身體去感受水的波動。 c. 肩膀放鬆，感受另一手有有水在晃動。 d. 提醒：別忘記呼吸、別皺眉頭、去感受就好。換手拿水球輕輕晃動，用身體去感受水的波動。 e. 睜開眼睛，手有何感受？(如手脹脹的……)水球放置一旁，雙手放在兩側膝蓋上，並輕輕晃動，用身體去感受水的波動。 f. 當放鬆後，一點點波動就會感受到；若是緊繃，則無法明顯感受。 提醒：引導學童想像身體有如水般，當一顆小石子掉入一湖清澈的水中，所泛起的水波漣漪般，延伸傳達身體每一部位。	水球	
3. 感受頭內部的水波動 a. 躺下將頭抬起，會撐得很辛苦，甚至於有微微的顫動，當放下將頭交給地板時，輕鬆自在；體會頭的重量，別忘了人體約有百分之七十的水分。 b. 引導學童將頭往左右輕輕晃動。 c. 接著慢慢轉動(向右及左)，感受、想像頭的內部的變化(有如水的波動及下沉)。 提醒：引導學童放輕鬆、不要憋氣、別忘了呼吸。		5
三、綜合活動 ＊水球，會不會受地心引力的影響？身體呢？（皆受影響） ＊觀看水的結晶圖片中，你有什麼心得？你相信嗎？ ＊身心會不會互相影響呢？身心可以不可以相互溝通呢？智慧從哪裡來呢？身體和心理是否都擁有智慧呢？ ＊手拿著球水球，閉上眼感受水的搖晃，感覺如何？當水球拿開時，你又有什麼感覺？ ＊頭重不重？當你躺下左右搖動想像頭就如水球般時，你能感覺頭部有水一樣的晃動嗎？你的感覺如何？ ＊你覺得放鬆後是不是更能感受地心引力？如果對抗它，會如何？如果調整自己的身體動作（放鬆了）去面對它，感覺如何？ ＊一般人當受到外力來臨或生氣時，就繃緊，你覺得這樣對身體好嗎？如果我們能藉著覺察自己身體的動作，選擇好的、適當的方法去面對緊張或生氣，會不會讓我們活得更輕鬆、快樂？ **1. 分享及討論** （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 **2. 微笑道再見，結束活動**	學習回饋單	15

附錄六－9

正式課程活動方案之設計（九）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">「高」手過招</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>呼吸、身體覺察</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">經由活動的進行，提升學童專注力，並透過身體的動作、姿勢、力量的使用，覺察身體及呼吸有什麼改變，來增進學童對自我動作的體驗及力量的運用，進而能對自己的行為有所覺察。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.提升專注力、思考能力。
2.感受身體當時的情緒。
3.能覺察身體的變化並找到方法改善情緒（如：緊張、生氣時可以深呼吸、放鬆身體）。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.地上畫（黏）一條線，踮著腳尖、平常走、拿東西來走。
2.挑戰疊疊樂遊戲，感受過程中的身體呼吸及情緒的改變。
3.活動進行中，需提醒並引導學童覺察身體的變化、適度的放鬆自己，找到最舒適的方式。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間（分）</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動
躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。
二、發展活動--
1. 專注力及平衡挑戰
（1）地上畫（黏）線，學童先踮著腳尖走在線上。
（2）以平常的方式走，感受踮著腳尖和正常走有何不同，身體及呼吸有何改變？感受又如何？
（3）拿著東西走在線上，感受和剛剛沒有拿東西時身體的動作有何不同？呼吸有何不同？身體哪些部位可以在放鬆，不需用力？
2. 「高」手過招---疊疊樂大挑戰（集中專注力）
（1）擲骰子決定先後順序。
（2）將抽出的積木放到積木的最上方，必須保持平衡，不可讓積木倒下，若倒下則失敗。
注意：活動過程中，要提醒學童感受身體的變化。
（3）進行二至五次，給予學童讚賞，並鼓勵失敗者，從做中學習，領會更多的方法及思考角度。</td><td>手提 CD
柔和音樂

乒乓球
紙杯
湯匙

疊疊樂
（堆高積木）
骰子</td><td>10

10

15</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
三、綜合活動 ＊手上有東西又踮著腳尖走路，身體的感覺如何？呼吸有沒有不同？ ＊在高手過招的疊疊樂遊戲中，你覺得注意力能集中嗎？能冷靜思考嗎？ ＊疊疊樂遊戲中，你緊張嗎？緊張時，你有運用方法讓自己不緊張嗎？身體有什麼感覺和變化？ ＊疊疊樂遊戲中，你是如何選出要抽出的底層積木？你又是用什麼方式將積木擺放到最上層呢？請和大家分享。 1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習回饋單	15

NTTU Library

附錄六－10

正式課程活動方案之設計（十）

活動名稱	神奇雕像				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察、放鬆	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過不同的身體動作使用，感受情緒與身體的相關，覺察身體的鬆和緊，與情緒的變化，了解可以透過覺察呼吸及身體動作（放鬆）來改善緩和情緒。				
活動目標	1.透過喜怒哀樂的動作創作與體驗，覺察身體(肌肉的鬆緊感受)的變化及更多的可能性。 2.能勇於做出動作，展現自我建立自信心。 3.能運用身體作出不同的動作，並覺察自己與他人的動作。 4.透過經驗身體動作，進一步感受情緒與身體的相關，提升覺察能力。				
實施要領	1.分成創作與被操作二組，做出各式各樣的動作，感受身體的變化。 2.引導學童在操作身體與觀摩中，覺察自己及他人身體情緒。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動—神奇雕像 **1. 造型創作** （1）說明活動內容，並分成創作與被操作二組。 （2）創作者抽出牌籤（喜怒哀樂），創作者依抽出的牌籤，對學童（被操作者）操作而創造出獨特造型。 （3）被操作組，聽從創作組學童做出各式各樣的動作，並做出喜或怒或哀或樂的表情及動作，感受身體的變化。 （4）引導創作組學童去感受、觀察被操作者的動作變化及身體的情緒。注意：過程中應提醒避免開玩笑，故意捉弄對方。 （5）也引導被操作學童，感受自己的身體變化，覺察身體的情緒。	喜怒哀樂的牌籤	15
2. 交換角色，體驗身體的動作與情緒變化 注意：引導學童能勇於做出動作，展現自我，能運用身體作出不同的動作，並透過經驗身體動作覺察自己與他人的動作，進一步感受情緒與身體的相關，以提升學童身體覺察力。		10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
三、綜合活動 ＊做動作時，身體是鬆還是緊？ ＊喜怒哀樂的動作中，哪一個動作較鬆？哪個動作較緊繃？哪個動作讓你印象深刻？爲什麼？ ＊被操作時，你的感受如何？呼吸如何？你如何做動作？可以不用力的部位你有放鬆嗎？ ＊操作別人時，要注意什麼，才不會引起衝突？ ＊在覺察自己身體與觀察別人動作中，你能體會到身體的情緒嗎？ ＊若能經常覺察身體的變化，了解身體的情緒，能不能對你的情緒或行爲有所幫助？（例如：不會因爲不高興就罵人或打人或摔東西，而能讓自己較平靜或不使用暴力或與人好好溝通。） 1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習單	15

NTTU Library

附錄六－11

正式課程活動方案之設計（十一）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">登峰造極</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>呼吸、身體覺察</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">經由活動的進行，提升學童專注力，並透過身體的動作、姿勢、力量的使用，覺察身體的呼吸及情緒的改變；及透過互動的學習增進覺察，有同理心、能與人合作。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.提升專注力、思考能力。
2.感受身體當時的情緒。
3.能覺察身體的變化並找到最適合自己的動作方式來創造佳績。
4.能覺察他人與人合作。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.身體以任何方式站或跪在坐墊上，越疊越高。
2.在遊戲中感受身體力量的運用，找尋經驗以最好身體姿勢創造巔峰。
3.在幫忙放坐墊時，覺察他人的需要，爲對方著想，共創佳績。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間（分）</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動
躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。
二、發展活動
1. 說明「登峰造極」活動
（1）身體可以用任何方式站或跪在坐墊上。
（2）一塊一塊往上疊，越疊越高，而身體必須保持平衡不落下。
（3）過程中，可以尋求他人的協助（幫忙放上坐墊）。
（4）互相合作，比賽看誰能疊最多的坐墊，則獲勝。
2. 進行「登峰造極」活動
（1）在遊戲中感受身體力量的運用及以什麼姿勢可以取得平衡。
（2）引導學童在體驗過程中，找尋經驗並以最好的身體姿勢創造巔峰。
3. 輪流進行活動
（1）過程中，在尋求他人的協助時，應注意禮貌及言語的指示。
（2）在幫忙放坐墊時，覺察他人的需要，爲對方著想共創佳績。</td><td>手提 CD
柔和音樂

坐墊</td><td>10

5

20</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
（3）提醒學童隨時感受呼吸的變化與身體的緊或鬆。 三、綜合活動 ＊做登峰造極的活動時，你的呼吸如何？（和平常有何不同） ＊在放坐墊往上移動的動作中，身體是鬆或是緊？ ＊你如何使用力量做動作？可以不用力的部位你有放鬆嗎？ ＊你是如何保持平衡的？ ＊你如何告訴別人，請他幫助你將坐墊一塊一塊的疊上去？ ＊在幫忙放坐墊時，你能覺察他的需要嗎？你能爲對方著想，共創佳績嗎？ ＊當別人幫助我，讓我一步一步往上登峰造極時，你感覺如何？ ＊如果別人幫助我，但沒有達成我要的目標時，你會如何？ ＊當我幫助別人達成目標時，你的感受如何？ ＊當我幫助別人，卻沒有達成他的理想時，你會如何？ ＊今天的活動中，你能感受自己身體的變化嗎？ ＊經過這麼多課程的學習，你覺得你對自己的身體感受有更清楚嗎？你會比以前更懂得去覺察身體的變化嗎？請你舉例說說看。 1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習單	15

附錄六－12

正式課程活動方案之設計（十二）

活動名稱	舞動身體—跟煩惱 Say Goodbye！				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察、放鬆	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過身體動作，喚醒與舒展自我，在律動中”用自己的方式”，找到身體自然的動作，及感受情緒的轉變，提升對身體的覺察，盡情享受舞動的舒暢以及身體放鬆時的寧靜、舒適。				
活動目標	1.了解舞蹈不應限制於某種形式。 2.感受身體血液的流動及身體動作的無限可能。 3.覺察身體的變化與情緒。				
實施要領	1.伸展與放鬆。 2.隨著音樂及接受引導而舞動身體。 3.在律動中，讓學童體會人的能量不同、情緒也不同，人的情緒會變，身體與心理有著密切的相關。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動 **1. 簡單說明 Roth 的五種律動** 介紹蘿絲的五種律動(Five Rhythms)～鼓勵學童盡情敞開、勇於嘗試，不要想太多，做自己的主人。	音樂 （Roth 五種律動）	15
2. 進行 Roth 的五種律動—*參考來源（劉美珠，2001）* 先躺在地板上，慢慢放輕鬆 （1）Flowing(流動的)➔動作是如流水般(watery)、流暢的(fluent)、液體狀的(fluid)、血液的(blood)、穩重的(heavy)、生根的(grounded)、圓弧的(circular)、向內收的(taking in)、大地的(Earthy) （2）Staccato(斷奏的) ➔在控制的情況下，讓力量發出去(letting go with control)、控制的(bound)、強力的(strong)、銳利的(sharp)、有稜有角的(angular)、骨骼的(bone)、重擊的(pounding)、打擊的(percussive)、短促的(sudden)、火的(fiery)		15

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
（3）Chaos(混亂的) ➔在沒有控制的情況下，讓力量發出去(letting all go without control)、自由的(free)、顫抖的(vibrating)、抖動的(shaking)、狂野的(wild)、迴旋的(gyrating)、攪動水的(stirring watery)(神經質的) （4）Lyrical(振奮的) ➔輕巧的(light)、優美的(graceful)、躍動的(bouncing)、爆裂的(burst)、勝利的(winning)、興奮的(exciting)、有趣的(playful)、空中的(airy)　活潑、充滿活力 （5）Stillness(安靜的) ➔緩慢的(slow)、空的(empty)、祥和的(peaceful)、安靜的(quiet)、無界的(noboundary)、寬廣的(spacious)、宇宙的(cosmic) 注意：過程中，應提醒學童不要忘記呼吸。最後躺下放鬆時，應引導學童，透過每一次的呼吸，將身體交給地板，感受身體的變化。		
三、綜合活動 ＊在「蘿絲的五種律動」中，你最喜愛哪一項律動，爲什麼？請你寫下來。 ＊在「蘿絲的五種律動」中，你覺得在做哪一項律動時，使你感覺比較有困難或放不開的？想想看，是什麼原因？請你寫下來。 ＊當身體在「舞動」時，你覺得如何？ ＊五種律動中，哪一項律動的動作較「放鬆」？ ＊五種律動中，哪一項律動的動作較「緊繃」？ ＊經過「蘿絲的五種律動」的身體體驗活動之後，你覺得如何？ 請將你的心得或獲得的啓示寫下來。 1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習回饋單	10

附錄六－13~1

正式課程活動方案之設計（十三）

活動名稱	我是大明星				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過角色的扮演及身體動作的展現，體會當下感受及呼吸，進而覺察自己與他人的互動，提升同理心而能爲他人著想。				
活動目標	1.透過角色扮演，進一步體會自己身體的情緒 2.能展現自我，從不同角色的扮演，體會他人感受，進能覺察他人。 3.能透過活動體驗，設身處地爲他人著想，覺察自己與他人互動的關係。				
實施要領	1.事先依據各學童特性，編寫適當的劇本。 2.角色扮演，設身處地（同理心）的換角色扮演。 3.分享扮演時，身體動作有什麼變化，感受如何。 4.引導學童從體驗中，覺察自己與他人。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動— **1. 說明「我是大明星」活動** （1）分配劇本，了解自己所要扮演的角色。 （2）扮演時，請學童盡量「感受」所扮演角色的心情及身體有何變化。 （3）扮演時除了說話也應加入肢體動作，看看誰演得最像。 （4）先討論並熟悉劇本內容。	劇本	12
2. 進行「我是大明星」活動 （1）三個劇本，依序輪流表演。 （2）鼓勵學童，盡情的展現自我，感受所扮演的角色，並享受當大明星的滋味。 （3）當表演者在表演時，沒有台詞的學童也應觀察表演者的身體變化與肢體動作。 （4）能將所演的角色表演完畢，能爲自己與他人的演出予以肯定與讚賞。		18

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
三、綜合活動 ＊在扮演時，你的呼吸如何？ ＊在扮演時，身體的動作有什麼變化，感受如何？ ＊從不同角色的扮演中，你能體會所扮演角色的感受嗎？ ＊你能透過角色扮演的活動，更了解並覺察他人的感受嗎？ ＊角色扮演的活動，你覺得能幫助你與他人相處時更融洽嗎？ 1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習單	10

NTTU Library

附錄六－13~2

正式課程活動方案之設計（十三）之劇本（1）

我是大明星---劇本（1）籃球場地爭奪戰

身心動作教育應用於國小輔導課程之正式課程活動設計（十三）

人物：小王（五年級學生）、小峻（五年級學生）、小軒（五年級學生）、小聖（六年級學生）、小泓（六年級學生）、小永（六年級學生）、旁白

旁白：下課鐘聲響了，很多小朋友都往教室外去玩耍，只見一群同學往籃球場上奔去，不一會兒，籃框下已佔滿了人，這時卻有不同班級的六個小朋友，因爲爭奪籃球場地而有了爭執。

小王：是我們先到的，你們走開！（手往前揮）

小聖：你們才要走開，是我們先到的。

小泓：對啊！是我們先到的，走開啦！

小峻：你說什麼？（做打架狀）明明是我們先佔到的。

小軒：對，我們玩，不要管他們。

小永：不可以（用手推開小軒，小軒摔倒），我們才可以玩。

小王：你幹嘛動手啊！你們到底要怎樣？（臉部表情很兇，手握拳頭）

小峻：對呀！你們想怎樣？（臉部表情很兇，手握拳頭）

小軒：（站起來，很生氣的推小永），你想怎樣？（臉部表情很兇，手握拳頭）

小聖：不要這樣、不要這樣，有話好說、有話好說。（走到小王與小峻、小軒的中間）

小泓：對，有話好說，別吵架，我們可以一起玩。

小聖：對對對！一起玩，不然等一下就要上課了。小永，你剛剛先推了人，是我們先不對的。

小永：對不起，我不應該推你的。（向小軒道歉）

小軒：沒關係，我也推了你，所以我也有不對。

小王：太好了（臉上微笑），都不要生氣了，一起打籃球吧！

小峻：好了（臉上微笑），趕快來玩吧！不然要上課了。

旁白：這場籃球場地爭奪戰，終於和平落幕，爭吵結束了，大家在籃球框下盡情、歡樂的打著球。

附錄六－13~3

正式課程活動方案之設計（十三）之劇本（2）

我是大明星---劇本（2）都是「取笑」惹的禍

身心動作教育應用於國小輔導課程之正式課程活動設計（十三）

人物：小王、小峻、小軒、小聖、小泓、蔡老師、旁白

旁白：剛上完書法課，下課了四年丁班的小朋友有的跑出去玩，有的在教室裡聊天、下棋。

小軒：大家快來看小聖的臉，哈哈哈！快來看喔！笑死人了！

旁白：這時，小泓、小王、小峻，都走過來看。

小泓：哈哈哈，好好笑！

旁白：小聖站起來，走到外面照鏡子，看到自己的臉之後，趕緊到洗手台洗臉。而小軒也跑出去，並且大聲的張揚並取笑他。

小軒：大家趕快來看他的臉，好好笑喔！

旁白：結果，小聖就哭了，小王和小峻趕緊跑去報告林老師。

小王：報告老師，小聖哭了！

蔡老師：小聖爲什麼在哭呢？

小峻：因爲小軒取笑小聖。

蔡老師：小軒爲什麼取笑小聖呢？

小王：因爲剛剛上書法課，小聖的臉被墨汁沾到。

小峻：然後小軒就大聲的笑小聖，還在教室裡宣傳，一直哈哈大笑。

蔡老師：好，你們和老師一起回教室去。

旁白：蔡老師和小王、小峻回到教室，看見小聖趴在桌上哭，小軒和小泓還在笑。

蔡老師：小軒和小泓你們過來。

旁白：這時，小軒和小泓頓時臉部僵硬、緊張的走到老師面前。小王和小峻則走到小聖身旁安慰他，小聖抬起頭，擦著眼淚。

蔡老師：你們怎麼可以取笑別人呢？

小泓：是小軒先大聲笑他的，還叫我過去看。

蔡老師：小軒，你覺得你這樣做對嗎？如果今天是你的臉沾到墨汁，別人也這樣大聲取笑你，你的心情會如何？

小軒：（低著頭），我知道自己錯了。

蔡老師：那你覺得你現在應該怎麼做？

小軒：去跟小聖說對不起。

蔡老師：很好。

旁白：小軒走過去跟小聖道歉，接著，蔡老師對著小泓說。

蔡老師：小泓，你呢？你跟著小軒一起取笑別人對嗎？是不是也應該道歉呢？

小泓：（點點頭）我也應該要道歉才對。

旁白：小軒和小泓向小聖道歉後，小聖就停止哭泣了。

蔡老師：小王、小峻，你們兩個人表現很好，能夠安慰別人，且能告訴老師這件事，表示你們很有同學愛。小軒和小泓，你們能知道錯並道歉，表示你們很懂事，但也希望你們能記取教訓，不要取笑別人。

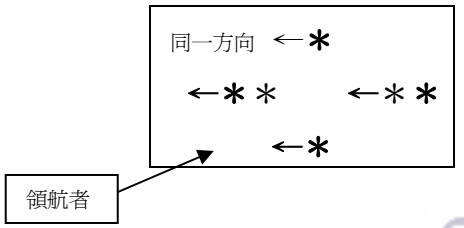
旁白：這場因爲取笑他人惹出的禍，終於落幕了，教室又恢復了歡笑聲。

附錄六－14

正式課程活動方案之設計（十四）

活動名稱	你我形影不離				
身心動作教育課程設計主要內容	**呼吸、身體覺察**	**實施方式**	小團體(6~12人)	**教材來源**	自編
適用年級	國小四~六年級	**活動時間**		50 分鐘	
設計理念	透過身體動作的跟隨，體會當下感受及呼吸，進而覺察自己與他人的互動，提升同理心而能為他人著想。				
活動目標	1.能勇於表現（達）自己。 2.懂得覺察他人、能與他人共同合作。 3.能觀察人與人之間的互動，培養同理心，能和他人快樂共處。				
實施要領	1.說明影子遊戲的動作跟隨。 2.進行時應給予學童身體覺察引導。 3.引導學童體驗覺察彼此互動關係。				

活動內容及進行方式	**器材**	**時間**（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動 **1. 說明的影子遊戲的動作跟隨** （1）二人一組，一人先做動作，另一人則先當影子跟隨對方做動作。 （2）做動作者，動作應放慢（能為對方著想），讓跟隨者能夠將影子動作做出。		5
2. 進行影子遊戲活動，感受身體的變化 （1）引導做動作的學童，能展現自己勇敢做出想做的動作並感受做動作時身體的變化（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺……），且能將動作放慢，為跟隨動作者著想。 （2）引導做影子跟隨動作的學童，感受動作當下身體的變化及感受（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺……）。 （3）交換角色，感受身體變化與彼此關係。		10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
2. 「群鳥」影子跟隨活動 （1）四人（或六人）一組，站在四個不同的方位，「臉皆朝著同一方向」，當動作方向轉向一方，則前方無人者做動作（及領航者），其餘三（或五）人跟隨做動作，以此類推。 附註：因為有六位學童，為讓每位學童皆能一起活動，可將群鳥影子跟隨活動排成左列隊形，再輪流更換位置；或者是兩人先觀摩，輪流上場。  （2）引導學童體會當群鳥之領航者時，身體動作的變化與心情，那時心裡有什麼想法。 （3）當你是跟隨者時，感受又如何，身體的變化和當領航者時動作的變化有何不同？ （4）二個人一起做動作，和四（或六）個人一起做動作有何不同？		10
三、綜合活動 ＊二人一組進行活動時，你能勇敢做出想做的動作嗎？身體有什麼變化？感覺如何？ ＊做影子跟隨動作時，你要如何才能做出影子的動作？身體有什麼變化？感覺如何？ ＊當群鳥之領航者時，你做動作時感受如何？ ＊當群鳥跟隨動作時，你的感受又如何？ ＊二個人一組做動作，和四（或六）個人一起做動作有何不同（人少或人多一起玩的感覺如何？快樂嗎？如何做會很快樂？）？身體變化及感受又如何？ **1. 分享及討論** （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 **2. 微笑道再見，結束活動**	學習單	15

附錄六－15

正式課程活動方案之設計（十五）

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="5">鏡中有你有我</td></tr>
<tr><td>身心動作教育課程設計主要內容</td><td>呼吸、身體覺察</td><td>實施方式</td><td>小團體(6~12人)</td><td>教材來源</td><td>自編</td></tr>
<tr><td>適用年級</td><td>國小四~六年級</td><td colspan="2">活動時間</td><td colspan="2">50 分鐘</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">透過身體動作的跟隨，體會當下的感受及呼吸，進而覺察自己與他人的互動，提升同理心而能為他人著想。</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="5">1.能勇於表現（達）自己。
2.懂得覺察他人、能與他人共同合作。
3.能觀察人與人之間的互動，培養同理心，能和他人快樂共處。</td></tr>
<tr><td>實施要領</td><td colspan="5">1.說明鏡子遊戲的動作跟隨。
2.進行時應給予學童身體覺察引導。
3.引導學童體驗覺察彼此互動關係。</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動內容及進行方式</td><td>器材</td><td>時間（分）</td></tr>
<tr><td colspan="4">一、準備活動
躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。</td><td>手提 CD
柔和音樂</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="4">二、發展活動
1. 說明的鏡子遊戲的動作跟隨
（1）二人一組，一人先做動作，另一人則先當鏡子跟隨對方做動作。
（2）做動作者，動作應放慢（能為對方著想），讓跟隨者能夠將鏡子動作做出。
（3）了解鏡子跟隨動作與照鏡子動作為相反方向。</td><td>鏡子</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="4">2. 進行鏡子遊戲活動，感受身體的變化
（1）引導做動作的學童，能展現自己勇敢做出想做的動作並感受做動作時身體的變化（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺……），且能將動作放慢，為跟隨動作者著想。
（2）引導做鏡子跟隨動作的學童，感受動作當下身體的變化及感受（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺……），
（3）交換角色，感受身體變化與彼此關係。</td><td></td><td>10</td></tr>
</table>

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
3. 多面鏡的跟隨活動 （1）六人一組，大家「面對面圍成圓」站著，引導者決定一位學童爲領導動作者，聽到鼓聲則換人當領導動作者（順時針或逆時針輪流當領導動作者），其餘五人則跟隨著做動作。 （2）引導學童體會當領導動作者時，身體動作的變化與心情，那時心裡有什麼想法。 （3）當你是跟隨者時，感受又如何，身體的變化和當領導動作者時動作的變化有何不同？ （4）二個人一起做動作，和六個人一起做動作有何不同？	小鼓	10
三、綜合活動 ＊二人一組進行活動時，你能勇敢做出想做的動作嗎？身體有什麼變化？感覺如何？ ＊做鏡子跟隨動作時，你要如何才能做出鏡子的動作？身體有什麼變化？感覺如何？ ＊在多面鏡遊戲中當領導動作者時，你做動作時感受如何？ ＊在多面鏡遊戲中，當你是動作跟隨者時，你的感受又如何？ ＊二個人一組做動作，和六個人一起做動作有何不同（人少或人多一起玩的感覺如何？快樂嗎？如何做會很快樂？）？身體變化及感受又如何？ 1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習回饋單	15

附錄六－16

正式課程活動方案之設計（十六）

活動名稱	身體的回音				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過身體動作的操作與跟隨，體會當下的感受及呼吸，進而覺察自己與他人的互動，提升同理心而能爲他人著想。				
活動目標	1.能勇於表現（達）自己。 2.懂得覺察他人、能與他人共同合作。 3.能觀察人與人之間的互動，培養同理心，能和他人快樂共處。				
實施要領	1.說明回音遊戲的動作跟隨。 2.進行時應給予學童身體覺察引導。 3.引導學童體驗覺察彼此互動關係。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動 **1. 說明的回音遊戲的動作跟隨** （1）二人一組，一人先做動作，另一人則先當身體的回音跟隨對方做動作。 （2）做動作者，動作應放慢（能爲對方著想），讓跟隨者能夠將回音動作做出。 （3）了解回音的跟隨動作與動作操作者的關係（動作的時間有先後）。		5
2. 進行回音遊戲活動，感受身體的變化 （1）引導做動作的學童，能展現自己勇敢做出想做的動作並感受做動作時身體的變化（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺……），且能將動作放慢，爲跟隨動作者著想。 （2）引導做回音跟隨動作的學童，感受動作當下身體的變化及感受（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺……）， （3）交換角色，感受身體變化與彼此關係。		10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
3. 連環回音跟隨活動 （1）三人一組，排成二排站著，由第一位先做動作，做完動作後轉身看第二位學童做回音的跟隨動作，第二位做完動作轉身看第三位學童做回音的跟隨動作；第三位學童做完動作後轉身，由他成爲動作的操作者，剛剛的第一位學童與第二位學童交換位置。 （2）引導學童體會當領導動作者時，身體動作的變化與心情，那時心裡有什麼想法。 （3）當你是跟隨者時，感受又如何，身體的變化和當領導動作者時動作的變化有何不同？ （4）二個人一起做動作，和三個人輪流一起做動作有何不同？		10
三、綜合活動 ＊二人一組進行活動時，你能勇敢做出想做的動作嗎？身體有什麼變化？感覺如何？ ＊做回音跟隨動作時，你要如何才能做出回音的動作？身體有什麼變化？感覺如何？ ＊在連環回音遊戲中當領導動作者時，你做動作時感受如何？ ＊在連環回音遊戲中，當你是動作跟隨者時，你的感受又如何？ ＊二個人一組做動作，和三個人一起做動作有何不同（人少或人多一起玩的感覺如何？快樂嗎？如何做會很快樂？）？身體變化及感受又如何？ 1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動	學習單	15

正式課程活動方案之設計（十七）

活動名稱	你我「一棍」牽				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過身體動作的變化與力量的傾聽，在棍子的彼此牽引下，體會當下力量的施與受、感受身體與呼吸的變化，進而覺察自己與他人的互動，提升覺察能力。				
活動目標	1.能表達自己，覺察他人情緒，培養同理心。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動。				
實施要領	1.二人一組，用手指互相牽引，感受自己及對方，不可以讓棍子掉落。 2.進行時應給予學童身體覺察引導。 3.引導學童體驗覺察彼此互動關係。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動 **1. 說明「你我一棍牽」活動的動作跟隨** （1）二人一組，二人皆以右手的食指抵住木棍，不可讓木棍掉落。 （2）用身體去感受，當一方主動出力時，另一方則跟隨，過程中，彼此要互相感受力量的施予，當有一方想要當主動者（力量的施予）時，另一方則自動當跟隨者，在過程中不斷的去感受身體及對方的回應。 （3）操作中，動作應放慢（能爲彼此著想），能懂得用適當的力量，「不需一起用力」，應用心聆聽自己及他人身體的聲音。	木棍	5
2.進行「你我一棍牽~~二人一組」活動，傾聽彼此身體的聲音 （1）二人一組，引導學童，透過棍子的牽引，覺察身體力量的運用，什麼時候不用出力只需跟隨對方力量引導，輕鬆的做出想做的動 作；什麼時候想要使出力量讓對方跟隨，在使用力量的時 候，力量該如何使用（要很用力；還是…）。 （2）引導學童去聆聽、感受做動作時身體的變化（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺…），能將動作放慢爲彼此著想。		10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
3. 進行「你我一棍牽~~多人（三及六）一組」體驗活動 （1）三個人一組，三人分別以兩手的食指抵住木棍，三人一起做動作，運用身體去感受彼此的力量回應，時而主動時而被動跟隨。 （2）接著六人一組，引導學童運用身體去覺察並體驗、感受自己與他人。		10
三、綜合活動 ＊二人一組進行活動時，你們能不讓木棍掉下的成功秘訣是什麼？ ＊當彼此都不用力時，木棍會如何？（掉落），好比人和人之間都漠不關心、不聯絡感情，最後就會斷了音訊、失去友誼。 ＊在使用力量的時候，力量需要很大嗎？爲什麼？ ＊當你透過木棍去感受「自己」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？ ＊當你透過木棍去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？ ＊透過木棍的牽引活動，你覺得人與人之間應如何相處會更融洽、和諧？ **※身體的動作與力量的有時主動有時跟隨－如同人與人之間的彼此尊重、關心、溝通與贊同、包容、退讓；所以棍子【好比友誼】能爲彼此牽引而存在於彼此之間。** **※木棍掉落再檢起，透過一再體驗與感受，使棍子一次比一次維持更久不掉落，甚至是不再掉落~~好比人和人之間的相處難免有爭執、吵鬧、不痛快，而造成彼此的關係破裂（失去聯繫），但只要肯溝通、肯用心聆聽、懂得尊重、包容、爲他人著想…就能讓大家相處得更愉悅、感情更好。**	學習單	15
1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動		

附錄六－18

正式課程活動方案之設計（十八）

活動名稱	「繩繩」相扣				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過身體動作的變化與力量的傾聽，在繩子的彼此牽引下，體會當下力量的施與受、感受身體與呼吸的變化，進而覺察自己與他人的互動，提升覺察能力。				
活動目標	1.能勇於表現（達）自己覺察身體，展現身體的可能性。 2.懂得覺察他人、人與人之間的互動，與他人共同合作，培養同理心。				
實施要領	1.透過繩子的牽引，二人拉住繩子，向外的牽引力量，不可以讓繩子彎曲鬆掉，引導學童體驗力量的施與受。 2.進行時應給予學童身體覺察引導。 3.引導學童體驗覺察彼此互動關係。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	8
二、發展活動 **1. 說明「繩繩相扣」活動的動作跟隨** （1）二人一組，二人皆以右手各抓住繩子的一端，不可讓繩子彎曲（保持直線狀態）。 （2）用身體去感受，當一方主動出力時，另一方則跟隨，過程中，彼此要互相感受力量的施予，當有一方想要當主動者（力量的施予）時，另一方則自動當跟隨者，在過程中不斷的去感受身體及對方的回應。 （3）操作中，動作應放慢（能爲彼此著想），能懂得用適當的力量，「不需一起用力」，應用心聆聽自己及他人身體的聲音。	童軍繩	5
2. 進行「繩繩相扣~~二人一組」活動，傾聽彼此身體的聲音 （1）二人一組，引導學童，透過繩子的牽引，覺察身體力量的運用，什麼時候不用出力只需跟隨對方力量引導，輕鬆的做出想做的動 作；什麼時候想要使出力量讓對方跟隨，在使用力量的時 候，力量該如何使用（要很用力；還是…）。 （2）引導學童去聆聽、感受做動作時身體的變化（如：呼吸、身體的鬆緊、感覺……），且能將動作放慢，爲彼此著想。		10

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
3. 進行「繩繩相扣~~多人（三及六）一組」體驗活動 （1）三個人一組，三人分別以兩手的抓住繩子，三人一起做動作，運用身體去感受彼此的力量回應，時而主動時而被動跟隨。 （2）接著六人一組，引導學童運用身體去覺察並體驗、感受自己與他人。	童軍繩	13
三、綜合活動 ＊二人一組進行活動時，你們能不讓繩子彎曲的成功秘訣是什麼？ ＊當彼此都不用力時，繩子會如何？（彎曲、鬆掉了），好比人和人之間都漠不關心、不聯絡感情，而呈現出無力感，失去了回應、沒有了友情。 ＊在使用力量的時候，力量需要很用嗎？爲什麼？ ＊當你透過繩子去感受「自己」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？ ＊當你透過繩子去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，你的感受是什麼？ ＊透過繩子的牽引活動，你覺得人與人之間應如何相處會更融洽、和諧？ **※身體的動作與力量的有時主動有時跟隨－如同人與人之間的彼此尊重、關心、溝通與贊同、包容、退讓；所以繩子【好比友誼】能爲彼此牽引而存在於彼此之間。** **※當繩子彎曲，而透過一再體驗與感受，使繩子能維持在直線狀態 ~~好比人和人之間的相處會因爲誤會、摩擦而失去了回應與交流，但透過溝通用心聆聽、關懷對方、懂得尊重、包容、爲他人著想…，而有了相互的回應、縮短了彼此的距離，增進了彼此之間的友情，相處也就融洽了。**	學習單	12
1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 2. 微笑道再見，結束活動		

附錄六－19

正式課程活動方案之設計（十九）

活動名稱	有「球」必應				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察、放鬆	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	透過球的傳遞互動，感受身體動作及力量的施予下，哪些部位是可以放鬆的及可以如何變化，在傾聽自己與他人中，藉由球的帶動與按摩，感受身體與呼吸的變化，進而覺察自己與他人的互動，提升覺察能力。				
活動目標	1.透過球的傳遞，提升專注力；透過球的相互按摩，體驗、學習與他人互動的正確（懂得尊重）方式。 2.能表達自己，覺察他人情緒，培養同理心。 3.能與他人合作，觀察感受人與人之間的良好互動。				
實施要領	1.丟球彈地的互傳遊戲 2.配合音樂彈地傳接球。 3.二人一組，運用球來按摩對方。 4.進行時應給予學童身體覺察引導。 5.引導學童體驗覺察彼此互動關係。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動 **1. 說明有「球」必應的活動** （1）丟球彈地（球落地時打在節拍上）的互傳遊戲。 （2）先從慢的節拍開始，到快的節拍。 （3）之後再配合音樂，聽節拍彈地傳球。	音樂 （節奏分明）	5
2. 進行丟球彈地彼此互椄的活動 （1）二人一組，坐在地上，數著節拍練習彈地丟球互傳。 （2）三人（1 傳 2、2 傳 3、3 傳 1）一組，坐在地上，數著節拍練習彈地丟球互傳。 （3）配合音樂彈地傳接球。 （4）五人（1 傳 3、3 傳 5、5 傳 2、2 傳 4、4 傳 1）或七人（1 傳 3、3 傳 5、5 傳 7、7 傳 2、2 傳 4、4 傳 6、6 傳 1），進行交叉彈地傳球，先跟著鼓聲做動作，再配合音樂彈地傳接球，享受互動的美好。	小鼓	15

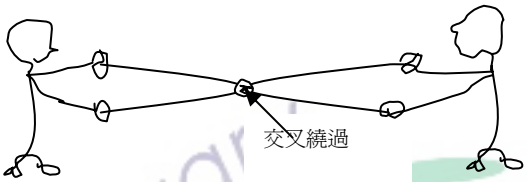
活動內容及進行方式	器材	時間(分)
（5）過程中應**引導學童**感受動作當下身體的變化及感受、及與人的互動（如：呼吸、身體的鬆緊、心情、感覺……）。 **3. 二人一組運用軟球互相爲對方按摩** （1）二人一組，運用軟球爲對方按摩，感受覺察身體並體驗人和人間良好的互動。 （2）過程中應引導學童能爲對方著想，並透過相互溝通，給予對方最舒適的球按摩，覺察自己與他人。	亮光球（彈力球）	5
三、綜合活動 ＊彈地傳球時，你覺得身體有什麼變化？感覺如何？ ＊傳球的時候你覺得身體哪裡是用力的？哪些部位是放鬆的？ ＊如何傳球才能夠讓對方順利接到球呢？ ＊如果有人不合作，你的感覺是如何？大家都能相互合作的時候，你的感覺又如何？ ＊如果自己不小心沒有捉準節拍傳球，而產生失誤，你的感覺如何？你會怎麼做？ ＊如果有人不小心沒有捉準節拍傳球，而產生失誤，你的感覺如何？你又會如何對待他？ ＊當別人運用球爲你按摩時，你的感受如何？你能覺察到身體的變化（鬆或緊）嗎？ ＊當你運用球爲別人按摩時，你能感受到對方的感受及身體變化（鬆或緊）嗎？ ＊當別人能尊重你、處處都能爲你著想時，你的感覺如何？你也能爲別人著想、尊重別人嗎？ ＊一起做活動時，不免會發生衝突或不愉快，你會如何解決問題？ ＊我們已學習了很多的課程活動，你可以透過覺察感受身體並運用或改變身體的動作來改善自己的行爲和情緒嗎？ **1. 分享及討論** （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 **2. 微笑道再見，結束活動**	學習回饋單	15

附錄六－20

正式課程活動方案之設計（二十）

活動名稱	「鬆緊」一把抓，你我關係佳！				
身心動作教育課程設計主要內容	呼吸、身體覺察、放鬆	實施方式	小團體(6~12人)	教材來源	自編
適用年級	國小四~六年級	活動時間		50 分鐘	
設計理念	體驗身體的鬆緊，透過動作與他人產生互動，體會在放鬆、信任及合作下，身體的體驗與感受，進而提升覺察能力。				
活動目標	1.能身體放鬆，信任他人，感受良好互動的美好。 2.能與他人合作，觀察感受人與人之間的互動，爲對方著想。 3.能懂得放鬆身體、避免不適當的用力（緊繃），提升覺察能力。				
實施要領	1 體驗身體鐘擺及身體放鬆往後倒，另一人在後接住的身體變化。 2.運用彈力布條，做身體各面向的伸展，感受身體的鬆緊。 3.躺下來放鬆，運用軟球按摩身體。 4.進行時應給予學童身體覺察引導。 5.引導學童體驗覺察彼此互動關係。				

活動內容及進行方式	器材	時間（分）
一、準備活動 躺下放鬆，採用丹田呼吸，慢慢吸氣，吐氣時細長（約做十次），感受身體放鬆交給地板，吸氣時感受，身體的腹腔、骨盆腔、胸腔的擴張與膨脹，將注意力放在呼吸及感受身體上；接著做身體彩繪，然後慢慢側身起來。	手提 CD 柔和音樂	10
二、發展活動 **1. 身體鐘擺：體驗感受身體「鬆緊」、呼吸的變化** （1）身體鐘擺：三人一組，一人先當鐘擺，另外二人則站在兩旁，當鐘擺捯向兩排的一方，此時站在旁的人則推其肩膀向另一側。 注意：引導當鐘擺的人，身體應放輕鬆（去感受身體可以如何放鬆）的站立；推動鐘擺的人，則感受覺察自己身體的力量使用與覺察當鐘擺學童他身體的變化。 （2）信任對方時，身體有何變化？如果不信任對方，身體會有何變化？ （3）交換角色，感受身體變化與彼此關係。		5
2. 建立「信任」的友誼橋樑 （1）二人一組，一人先將身體放鬆往後倒，另一人在後接住他。 （2）交換角色，感受身體變化與彼此關係。		5

活動內容及進行方式	器材	時間(分)
3. 運用彈力布條，做身體各面向的伸展，感受身體的鬆緊 （1）一人二條彈力布條，各踩在腳下，做身體各面向的伸展，並透過彈性布條的牽引，覺察感受身體的鬆緊及變化。 （2）二人一組，一人一條彈力布條，將二條彈力布條交叉後，二位學童雙手各抓住彈力布條的一端（**如下圖**），面對面站著，透過彈力布條來做身體各面向的伸展，感受身體的鬆緊。  	彈力布條	10
3. 躺下放鬆：感受身體。		5
三、綜合活動 ＊當你把身體當成鐘擺時，身體有什麼變化（鬆或緊）？感覺如何？ ＊當你推鐘擺時，你身體的姿勢如何？哪裡用力？呼吸如何？你能感受到鐘擺是緊或鬆嗎？ ＊當你將身體往後倒讓人扶住你時，身體有何感受？ ＊當別人將身體往後倒讓你來扶住他時，你的身體有何感受？ ＊如果彼此互相尊重信任，你覺得做動作時，身體會較放鬆還是較緊繃？ ＊如果有人不合作、不尊重你，你的感覺是如何？如果大家都能相互合作、互相尊重，你的感覺又如何？ ＊一起做活動時，不免會發生衝突或不愉快，你會如何運用或改變身體的動作來改善自己的行為和情緒嗎？ ＊當你踩住彈力布條做身體伸展時，你能感受身體的鬆緊嗎？ ＊二人一起運用彈力布條做身體伸展時，你的感受如何？ ＊你能透過彈力布條做出各種不同面向的身體動作嗎？ ＊做完身體的伸展後，躺下放鬆身體的感覺如何？當身體放鬆了，心情可以改善嗎？ ＊當你生氣或心情不好，想發洩或打人時，你可以運用或改變身體的動作來緩和情緒或暴力的行為嗎？	學習回饋單	15
1. 分享及討論 （1）學生互相分享活動後的感想或心得。 （2）師生共同討論，老師加以彙整、解答。 **2. 微笑道再見，結束活動**		

附錄七－1

正式課程活動之學生學習回饋單設計（一）

吹氣大王

設計者：張玉佩



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、躺在地板上放鬆，靜靜的感受身體及呼吸時，你覺得？

1.□沒有感覺 2.□很平靜 3.□很想睡 4.□很無聊 5.□很舒服

6.□其他_____

三、在做丹田呼吸時，你感受到身體的變化嗎？你當時的感受是什麼？

（一）1.□我能感受身體的變化

2.□我只有一點點感受

3.□我沒有感受到身體的變化

（二）我的感受：_____

_____

四、呼吸時，慢慢的吸氣及慢慢細細的吐氣，身體哪裡有變化？

（一）1.□ 胸腔　2.□腹部　3.□肋骨〈腋下兩側〉

4.□肩膀　5.□背部　6.□其他_____

（二）我的感受：_____

五、透過這樣呼吸的練習與體驗，它能幫助人改變情緒或當時的心情嗎？你發現什麼？

（一）1.□能　2.□不能　3.□不知道

（二）我的發現：_____

附錄七－2

正式課程活動之學生學習回饋單設計（二）

身體氣功



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、躺在地板上放鬆，靜靜的感受身體及呼吸時，你覺得？

1.□沒有感覺 2.□很平靜 3.□很想睡 4.□很無聊 5.□很舒服

6.□其他_____

三、了解人體骨骼架構後，再去感受呼吸時身體的變化，有更清晰嗎？感覺如何？

（一）1.□我對身體的變化更清晰〈楚〉

2.□我的感受還是一樣，沒有更清楚

3.□我沒有感受到身體的變化

（二）我的感受：_____

_____

四、呼吸時，藉助軟球來感受呼吸，你體驗到身體哪裡有變化？

（一）1.□ 胸腔　2.□腹部　3.□肋骨〈腋下兩側〉

4.□肩膀　5.□背部　6.□其他_____

（二）我的感受是：_____

五、慢慢吸氣及吐氣細長的感覺是什麼？透過這樣的呼吸練習，它對我們有什麼幫助？〈心情、情緒、動作或生活.....〉

（一）我的感覺是：_____

（二）對我的幫助有：_____

附錄七－3

正式課程活動之學生學習回饋單設計（三）

超級



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、用力做動作及盡量不出力做動作的感覺如何？有何不同？

1.用力做動作感覺：_____

2.不用力做動作感覺：_____

3.它們的差別：_____

三、生氣時身體有什麼感覺？你可以用什麼動作替代？

（一）生氣時身體有什麼感覺？

1.□身體用力　2.□身體很緊繃　3.□呼吸變快

4.□身體很累　5.□全身不舒服　6..□其他_____

（二）我找到_____動作代替生氣。

四、下次當你生氣時，你會（想）願意用今天你所找到的儀式型動作，將不好的情緒釋放出去，來讓自己的情緒平復下來嗎？爲什麼？

（一）1.□我很想試試看　2.□我願意試試看　3.□ 不一定

4.□我不想嘗試　5.□一點也不想嘗試　6.□其他_____

（二）因爲：_____

五、在比一比，看誰反應快的超級動作王遊戲中，你能感受身體的動作與力量的改變嗎？你覺得要如何做才能快又準？

（一）1.□能　2.□不能　3.□不知道

（二）1.□注意力要集中　2.□打到就好不需太用力　3.□手要用力打

4.□手要舉高　5.□手不需要舉很高　6.□其他_____

附錄七－4

正式課程活動之學生學習回饋單設計（四）

身體停看聽



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、當身體在不同姿勢位置時，將注意力放在呼吸上，去感受身體的變化時，感覺如何？〈可以複選〉

1.□沒有感覺 2.□很平靜 3.□很想睡 4.□很無聊 5.□很舒服

6.□其他_____

三、當你能靜下心來，專注去感受身體，從用力到鬆掉（放鬆身體），身體的感受如何？〈可以複選〉

1.□好舒服　2.□不舒服　3.□好平靜　4.□不平靜

5.□很放鬆　6.□不輕鬆　7.□心情好　8.□心情不好

四、眼睛可以看東西，身體能不能覺察呢？

眼睛看和用身體的部位去感受，你覺得有什麼不一樣？

（一）1.□ 能　2.□不能　3.□不知道

（二）我覺得：_____

_____

五、今天的體驗活動，能提高你對身體的感受力嗎？

在1.抱住東西感受呼吸、2.想像手扳住東西再放鬆、3.盲人體驗活動中，哪一項對你最有幫助？你有什麼收穫？

（一）1.□能　2.□不能　3.□不知道

（二）1.□抱住東西感受呼吸

2.□想像手扳住東西再放鬆

3.□盲人體驗活動

（三）我的收穫：_____

_____

附錄七－5

正式課程活動之學生學習回饋單設計（五）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通
4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、隨著音樂自由起舞，你的感覺如何？〈可以複選〉
1.□沒有感覺　2.□很快樂 3.□很有趣 4.□很無聊 5.□很舒服
6.□會不好意思 7.不舒服　8.其他_____

三、在舞動的過程中，你的身體和呼吸有什麼變化？〈可以複選〉
1.□身體很放鬆　2.□身體很僵硬　3.□呼吸變快　4.□呼吸變慢

四、當你舞動後，躺下來，讓心慢慢靜下心來，呼吸如何？
那時將身體放鬆交給地板的感受又如何？〈可以複選〉
（一）呼吸　1.□ 變慢　2.□變快　3.□不知道
（二）我感覺　1.□ 舒服 2.□輕鬆 3.□平靜　4.□ 沒感覺　5.□想睡
6.□快樂　7.□不知道　8.□ 不舒服 9.□悲傷 10.□ 其他_____

五、今天的隨著身體舞動身體，能讓你的心情改變嗎？
1.□能　2.□不能　3.□不知道

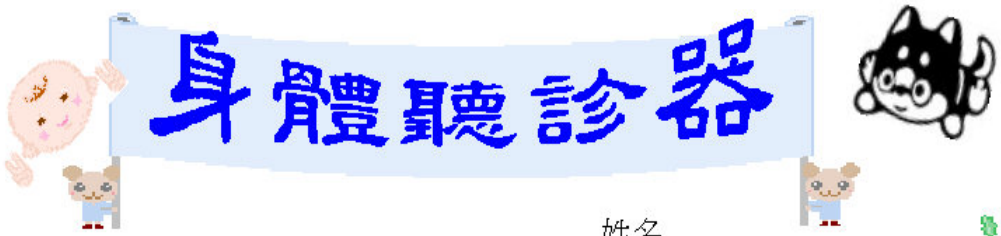
六、你覺得透過身體動作及放鬆會不會影響人的情緒？
1.□會　2.□不會　3.□不知道

七、上了五次的體驗活動與學習，你有比以前更能察覺身體的變化嗎？
1.□有　2.□沒有　3.□不知道

八、當你心情不好或發脾氣時，你會應用在這兒所學到的方法去調適改變自己的情緒嗎？如果會，你會用什麼方法？
〈一〉1.□會　2.□不會　3.□不知道
〈二〉我會用_____
_____

附錄七－6

正式課程活動之學生學習回饋單設計（六）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通
4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、用身體來夾球，你的感覺如何？〈可以複選〉
1.□不喜歡　2.□很快樂　3.□很有趣
4.□很無聊　5.□很舒服　6.□不舒服　7.其他_____

三、做完身體夾球樂後，你有發現更多身體部位（以前沒發覺或注意）也是可以夾球的嗎？
1.□有　2.□沒有　3.□不知道

四、身體夾球樂中，用哪些部位夾球，是你之前較沒有注意到的？
1.□頭和肩　2.□單腳曲膝夾球　3.□下顎與胸　4.□兩腳大腿
5.□兩腳膝蓋　6.□腳掌上腳踝彎曲 7.□手肘彎曲　8.□手指夾球
9.□腳掌和腳底　10.□其他_____

五、利用球來當身體的聽診器，你的感覺是什麼？〈可以複選〉
1.□ 舒服　2.□輕鬆　3.□平靜　4.□ 沒感覺　5.□想睡
6.□快樂　7.□不知道　8.□ 不舒服　9.□ 其他_____

六、球放在不同的地方和身體的接觸，你能感受到身體有不同的變化嗎
1.□能　2.□不能　3.□不知道

七、做完後，移開球，將身體放鬆躺在地板上的感覺如何？沒有球的接
你也能感受身體的變化嗎？你覺得你對身體的感受有更加清楚嗎？
〈一〉 1.□ 舒服 2.□輕鬆 3.□平靜 4.□ 沒感覺 5.□想睡 〈可以複選
〈二〉 1.□能　2.□不能　3.□不知道
〈三〉 1.□有　2.□沒有　3.□不知道

七、你覺得改變身體的鬆緊，能讓人的心情或表現出來的行爲改變嗎？爲什麼？
〈一〉1.□能　2.□不能　3.□不知道
〈二〉因爲_____
_____

附錄七－7

正式課程活動之學生學習回饋單設計（七）



無敵槌槌功

姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、在抽紙張不讓木頭掉落的過程中，你能感受力量的應用嗎？

1.□能　2.□不能　3.□不知道　4.□沒感覺

◎過程中要用力嗎？要很快嗎？〈可以複選〉

1.□要用力 2.□不要用力 3.□動作要快 4.□動作要慢 5.□不知道

三、使用槌子打木塊時，你是如何打擊，才使底層木塊掉落而上層的木頭仍保持平衡下降不垮下的？〈可以複選〉

1.□力量的控制　2.□集中注意力　3.□思考打擊的方向

4.□考慮打擊的點 5.□注意打擊的速度 6.□沒想很多只是隨便打

四、平常我們與人相處時，會有衝突，好比打擊木塊一樣，如果我們懂得觀察靜下心來思考，用適當的方式去做，可以使衝突減低，彼此之間有更和諧的關係，你能贊同這樣的說法嗎？

1.□非常贊同　2.□贊同　3.□不贊同　4.□非常不贊同

五、你覺得我們在生氣時，會不會因爲沒有克制而使用過多的蠻力，讓自己或他人受到傷害？

1.□會　2.□不會　3.□不知道

六、如果我們生氣時能察覺身體的動作，會不會減緩自己的脾氣？如果會，是因爲什麼原因呢？〈寫出來或說出來〉

（一）1.□會　2.□不會　3.□不知道

（二）因爲_____

七、今天的活動過程中你學到了什麼？〈可以複選〉

1.□ 力量的使用

2.□ 身體的放鬆

3.□ 與人相處時的對待

附錄七－8

正式課程活動之學生學習回饋單設計（八）



水球裡有我

姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、在還沒有上堂課之前，你知道人體有百分之七十是水分嗎

1.□不知道　2.□知道

三、你覺得觀看水的結晶圖片帶給你什麼啓示？〈可以複選〉

1.□人的意念很重要　2.□身心會互相影響

3.□身體和心理都很重要　4.□要多感謝、心中有愛

5.□身體也擁有智慧　6.□很神奇　7.□其他_____

四、手拿著球水球，閉上眼感受水的搖晃，感覺如何？〈寫或說皆可〉

當水球拿開時，你又有什麼感覺？

（一）我感覺_____

（二）拿開水球，我感覺到〈可以複選〉

1.□ 好像還有水在動　2.□手有脹脹熱熱的感覺　3.□平靜

4.□ 沒有感覺　5.□舒服　6.□很放鬆

五、頭重不重？

1.□很重　2.□普通重　3.□不重

◎當你躺下左右搖動想像頭就如水球般時，你能感覺頭部有水一樣的晃動嗎？→　1.□能　2.□不能　3.□不知道

六、你覺得放鬆後是不是更能感受地心引力？

1.□能　2.□不能　3.□不知道

七、一般人當受到外力來臨或生氣時，就繃緊，你覺得這樣對身體好嗎

1.□不好　2.□好　3.□不知道

八、如果我們能藉著覺察自己身體的動作，選擇好的、適當的方法去面對緊張或生氣，會不會讓我們活得更輕鬆、快樂？

1.□會　2.□不會　3.□不知道

附錄七－9

正式課程活動之學生學習回饋單設計（九）





姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、手上有東西又踮著腳尖走路時，你的呼吸如何？身體哪些部位較緊繃？

→呼吸1.□變慢　2.□變快　3.□不知道

→ 覺得緊繃的部位1.□手　2.□腳　3.□肩膀　4.□頸部　5.□全身

◎你覺得有哪些部位是可以放輕鬆，不需那麼緊或用力的？

→ 可以再放鬆的部位1.□手　2.□腳　3.□肩膀　4.□頸部　5.□全身

三、在高手過招的疊疊樂遊戲中，你覺得注意力能集中嗎？

能冷靜思考嗎？你有感覺到身體的變化嗎？〈可以複選〉

1.□我的注意力很集中　2.□我無法集中注意力

3.□我可以冷靜的思考　4.□我不能冷靜思考

5.□我能感覺到身體的變化　6.□我沒有感受到身體的變化

◎若你能感受到身體的變化，你感受到什麼變化？

1.□呼吸變慢　2.□呼吸變快　3.□身體比較緊　4.□身體比較鬆

四、疊疊樂遊戲中，你緊張嗎？緊張時，你有運用方法讓自己不緊張嗎？

（一）我感覺1.□很緊張　2.□還好　3.□不緊張

（二）我會〈可以複選〉1.□深呼吸　2.□身體放輕鬆 3.□其他_____

五、疊疊樂遊戲中，你是如何選出要抽出的底層積木？〈說或寫皆可〉

→_____

◎你又是用什麼方式將積木擺放到最上層呢？〈說或寫皆可〉

→_____

六、你覺得今天的課程中，令你印象最深的是什麼？〈說或寫皆可〉

→_____

附錄七－10

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、被操作時，你的感受如何？呼吸如何？可以不用力的部位你有放鬆嗎

→我感覺1.□害怕　2.□有趣　3.□不喜歡　4.□刺激　5.□快樂

→ 呼吸1.□變慢　2.□變快　3.□不知道

→ 不需用力的地方，我1.□有放鬆　2.□沒有放鬆　3.□不知道要放鬆

三、在覺察自己身體與觀察別人動作中，你能體會到身體的情緒嗎？

1.□能　2.□不能　3.□不知道

四、操作別人時，要注意什麼，才不會引起衝突？〈可以複選〉

1.□要顧及對方的感受　2.□不要太用力

3.□不要拿別人的身體開玩笑　4.□可以互相溝通

五、喜怒哀樂的動作中，哪些動作較鬆？哪些動作較緊繃？

哪些動作讓你印象深刻？爲什麼？〈說或寫皆可〉

→身體是鬆的動作1.□喜　2.□怒　3.□哀　4.□樂

→身體是緊的動作1.□喜　2.□怒　3.□哀　4.□樂

◎印象最深刻的動作是1.□喜　2.□怒　3.□哀　4.□樂

→因爲_____

六、若能經常覺察身體的變化，了解身體的情緒，能不能對你的情緒或行爲有所幫助？若有幫助，請你舉例說明。〈說或寫皆可〉

1.□能　2.□不能　3.□不知道

→例如：_____

附錄七－11

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十一）





姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通
4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、在放坐墊往上移動的動作中，身體是鬆或是緊？
你的呼吸如何？〈可以複選〉
◎我的身體是 1.□大部分是緊繃的　2.□大都是放鬆的
3.□一下子緊一下子鬆
◎我的呼吸是 1.□大部分是快的　2.□大都是慢的
3.□一下子快一下子慢

三、在幫忙放坐墊時，你能覺察他的需要嗎？
你能爲對方著想，共創佳績嗎？
1.□我能覺察別人的需要　2.□我不能覺察他人的需要
3.□我能爲對方著想，幫助他成功　4.□我不能爲他著想

四、當別人幫助我，讓我一步一步往上登峰造極時，
你感覺如何？〈可以複選〉
1.□很高興　2.□很感謝他　3.□不喜歡　4.□合作的感覺真好

五、如果別人幫助我，但沒有達成我要的目標時，你會如何？
1.□會很生氣　2.□沒關係，不能全怪別人　3.□我會討厭他
4.□我不會生氣，我會再想辦法再嘗試　5.□我會放棄不想再做

六、當我幫助別人達成目標時，你的感受如何？
◎ 1.□會很高興　2. □會很失望
3.□我不希望他成功　4. □合作的感覺真好
當我幫助別人，卻沒有達成他的理想時，你會如何？
◎ 1.□會很高興　2. □會很失望
3.□我希望他成功　4. □我不喜歡幫助他

七、經過這麼多課程的學習，你覺得你對自己的身體感受有更清楚嗎？
你會比以前更懂得去覺察身體的變化嗎？請你舉例說說看。
◎ 我對自己身體的感受 1.□越來越清楚
2.□稍微清楚
3.□沒有什麼改變
◎ 如果你對身體的感受有更清楚，請舉例說明：_____
_____

附錄七－12

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十二）





姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、在「蘿絲的五種律動」中，你最喜愛哪些律動？〈可以複選〉

1.□Flowing(流動的)　2.□Staccato(斷奏的)　3.□Chaos(混亂的)

4.□Lyrical(振奮的)　5.□Stillness(安靜的)

三、在「蘿絲的五種律動」中，你覺得在做哪一項律動時，是你感覺比較有困難或放不開的？

1.□Flowing(流動的)　2.□Staccato(斷奏的)　3.□Chaos(混亂的)

4.□Lyrical(振奮的)　5.□Stillness(安靜的)

四、當身體在「舞動」時，你覺得如何？〈可以複選〉

1.□很舒服　2.□很快樂，可以忘記煩惱

3.□不舒服　4.□不喜歡，心情不好

五、五種律動中，哪一項律動的動作較「放鬆」？

1.□Flowing(流動的)　2.□Staccato(斷奏的)　3.□Chaos(混亂的)

4.□Lyrical(振奮的)　5.□Stillness(安靜的)

◎五種律動中，哪一項律動的動作較「緊繃」？

1.□Flowing(流動的)　2.□Staccato(斷奏的)　3.□Chaos(混亂的)

4.□Lyrical(振奮的)　5.□Stillness(安靜的)

六、經過「蘿絲的五種律動」的身體體驗活動之後，你覺得如何？〈說或寫皆可〉

_____

附錄七－13

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十三）

我是大明星



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、從不同角色的扮演中，你能體會所扮演角色的感受嗎？

1.□我很能感受　2.□我可以感受到一些　3.□我不能感受到

三、你能透過角色扮演的活動，更了解並覺察他人的感受嗎？

1.□我很能了解　2.□我可以了解到一些　3.□我不能夠了解

四、角色扮演的活動，你覺得能幫助你與他人相處時更融洽嗎？

1.□可以　2.□普通　3.□不可以

五、你覺得人和人相處怎樣才能減少衝突？

1.□要有同理心〈設身處地爲他人著想〉　2.□有話好說

3.□用罵的　4.□使用暴力　5.□不要使用暴力

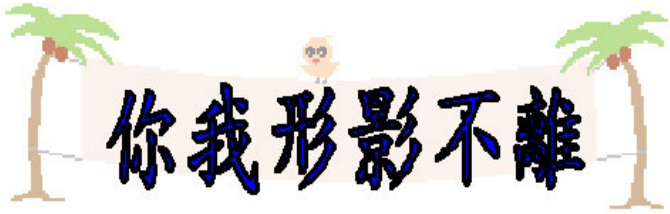
六、今天的我是大明星活動，你覺得如何？有什麼收穫？〈說或寫皆可〉

_____

_____

附錄七－14

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十四）





姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通
4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、當二人一組進行活動時，你能勇敢做出想做的動作嗎？
身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉我　1.□能　2.□還可以　3.□不能　勇敢做出想做的動作
〈二〉身體的變化有　1.□呼吸改變　2.□身體有時鬆有時緊
3.□沒有變化　4.□不知道
〈三〉我感覺到 1.□舒服　2.□不舒服　3.□平靜　4.□輕鬆自在
5.□很累　6.□快樂　7.□不快樂　8.□不知道

三、做影子跟隨動作時，你要如何才能做出影子的動作？
身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉1.□要觀察對方　2.□集中注意力　3.□不知道
〈二〉身體的變化有　1.□呼吸改變　2.□身體有時鬆有時緊
3.□沒有變化　4.□不知道
〈三〉我感覺到 1.□舒服　2.□不舒服　3.□平靜　4.□輕鬆自在
5.□很累　6.□快樂　7.□不快樂　8.□不知道

四、當群鳥之領航者時，你做動作時有什麼想法或感受？
1.□我會將動作放慢　2.□我會將動作加快
3.□呼吸會變快　4.□呼吸會變慢
5.□身體會較用力和緊繃　6.□身體會較輕鬆

五、當你是群鳥中的跟隨者，在跟隨他人的動作時，有什麼想法和感受？
1.□我會注意觀察並做出動作　2.□我不想要跟隨他做動作
3.□呼吸速度快　4.□呼吸速度慢
5.□身體會較用力和緊繃　6.□身體會較輕鬆

六、二個人一組做動作，和四（或六）個人一起做動作有何不同
（人少或人多一起玩的感覺如何？快樂嗎？如何做會很快樂？）？
身體變化及感受又如何？〈說或寫皆可〉
〈一　1.□人少較好玩有趣　2.□人多較好玩有趣
3.□人少較快樂　4.□人多較快樂
〈二〉要玩的快樂1.□要互相合作　2.□多為對方著想
3.□意見不合時，有話好說不要使用暴力　4.□不知道
〈三〉身體的變化和感受有_____

附錄七－15

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十五）

鏡中有你有我





姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通
4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、當二人一組進行活動時，你能勇敢做出想做的動作嗎？
身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉我　1.□能　2.□還可以　3.□不能　勇敢做出想做的動作
〈二〉身體的變化有　1.□呼吸改變　2.□身體有時鬆有時緊
3.□沒有變化　4.□不知道
〈三〉我感覺到 1.□舒服　2.□不舒服　3.□平靜　4.□輕鬆自在
5.□很累　6.□快樂　7.□不快樂　8.□不知道

三、做鏡子跟隨動作時，你要如何才能做出影子的動作？
身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉1.□要觀察對方　2.□集中注意力　3.□不知道
〈二〉身體的變化有　1.□呼吸改變　2.□身體有時鬆有時緊
3.□沒有變化　4.□不知道
〈三〉我感覺到 1.□舒服　2.□不舒服　3.□平靜　4.□輕鬆自在
5.□很累　6.□快樂　7.□不快樂　8.□不知道

四、當你是多面鏡的領導動作者時，你做動作時，有什麼想法或感受？
1.□我會將動作放慢　2.□我會將動作加快
3.□呼吸會變快　4.□呼吸會變慢
5.□身體會較用力和緊繃　6.□身體會較輕鬆

五、當你是多面鏡中的動作跟隨者時，你有什麼想法和感受？
1.□我會注意觀察並做出動作　2.□我不想要跟隨他做動作
3.□呼吸速度快　4.□呼吸速度慢
5.□身體會較用力和緊繃　6.□身體會較輕鬆

六、二個人一組做動作，和六個人一起做動作有何不同？
（人少或人多一起玩的感覺如何？快樂嗎？如何做會很快樂？）
身體變化及感受又如何？〈說或寫皆可〉
〈一　1.□人少較好玩有趣　2.□人多較好玩有趣
3.□人少較快樂　4.□人多較快樂
〈二〉要玩的快樂1.□要互相合作　2.□多為對方著想
3.□意見不合時，有話好說不要使用暴力　4.□不知道
〈三〉身體的變化和感受有_____

附錄七－16

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十六）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通
4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、當二人一組進行活動時，你能勇敢做出想做的動作嗎？
身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉我　1.□能　2.□還可以　3.□不能　勇敢做出想做的動作
〈二〉身體的變化有　1.□呼吸改變　2.□身體有時鬆有時緊
3.□沒有變化　4.□不知道
〈三〉我感覺到 1.□舒服　2.□不舒服　3.□平靜　4.□輕鬆自在
5.□很累　6.□快樂　7.□不快樂　8.□不知道

三、做回音的跟隨動作時，你要如何才能做出回音的動作？
身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉1.□要觀察對方　2.□集中注意力　3.□不知道
〈二〉身體的變化有　1.□呼吸改變　2.□身體有時鬆有時緊
3.□沒有變化　4.□不知道
〈三〉我感覺到 1.□舒服　2.□不舒服　3.□平靜　4.□輕鬆自在
5.□很累　6.□快樂　7.□不快樂　8.□不知道

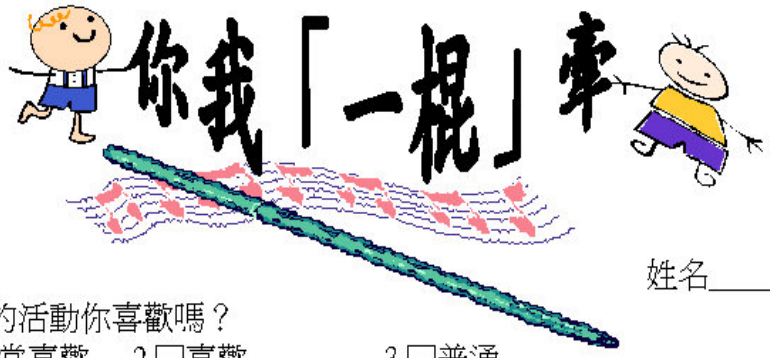
四、當你是連環回音的動作領導者時，你做動作時，有什麼想法或感受？
1.□我會將動作放慢　2.□我會將動作加快
3.□呼吸會變快　4.□呼吸會變慢
5.□身體會較用力和緊繃　6.□身體會較輕鬆

五、當你是連環回音中的動作跟隨者時，你有什麼想法和感受？
1.□我會注意觀察並做出動作　2.□我不想要跟隨他做動作
3.□呼吸速度快　4.□呼吸速度慢
5.□身體會較用力和緊繃　6.□身體會較輕鬆

六、做活動時，你能覺察到身體的變化嗎？你覺得覺察到身體的變化，對我們的情緒或行為的控制有幫助嗎？若有幫助，請舉例說明。〈說或寫皆可〉
〈一〉1.□我能感受到身體的變化　2.□我不能感受到身體的變化
〈二〉1.□沒有幫助　2.□有幫助　3.□很有幫助
〈三〉對我的幫助有_____

附錄七－17

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十七）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、二人一組進行活動時，你們能不讓木棍掉下的成功秘訣是什麼？

如果棍子就是友情的橋樑，你覺得如何做能讓朋友之間的友誼長久？

〈一〉成功的秘訣是_____

〈二〉1.□要覺察〈感受〉自己　2.□要覺察〈感受〉他人

3.□懂得溝通〈主動〉、尊重與包容〈跟隨〉　4.□不知道

三、在使用力量不讓棍子掉落時，力量需要很大嗎？爲什麼？

〈一〉1.□需要很用力　2.□只需輕輕用力　3.□不知道

〈二〉因爲_____

四、當你透過木棍去感受「自己」身體的感受及力量的使用時，

你的感受是什麼？

1.□我感受到我身體使用力量的變化　2.□我不能感受到力量的變化

3.□我會怕棍子掉落，所以呼吸變快　4.□我不會怕棍子掉落或呼吸變慢

5.□我能掌握力量的使用，身體較鬆　6.□我不太能掌控力量、身體較緊

五、當你透過木棍去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，

你的感受是什麼？

1.□我能感受到他人使用力量的變化　2.□我不能感受別人力量的變化

3.□我會跟隨力量的牽引做出動作　4.□我會有時用力有時跟隨

5.□跟隨時我的身體很輕鬆　6.□跟隨時我的身體較緊繃

六、透過木棍的牽引活動，你能體會到人與人之間應如何相處會更融洽、

更和諧嗎？〈說或寫皆可〉

〈一〉1.□我能體會　2.□我不能體會　3.□不知道

〈二〉舉例說明：_____

附錄七－18

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十八）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？

1.□非常喜歡　2.□喜歡　3.□普通

4.□不喜歡　5.□非常不喜歡　6.□其他_____

二、二人一組進行活動時，你們能不讓繩子彎曲的成功秘訣是什麼？

如果繩子就是友情的橋樑，你覺得如何做能讓朋友之間的友誼長久？

〈一〉成功的秘訣是_____

〈二〉1.□要覺察〈感受〉自己　2.□要覺察〈感受〉他人

3.□懂得溝通〈主動〉、尊重與包容〈跟隨〉　4.□不知道

三、在使用力量不讓繩子彎曲時，力量需要很大嗎？爲什麼？

〈一〉1.□需要很用力　2.□只需輕輕用力　3.□不知道

〈二〉因爲_____

四、當你透過繩子去感受「自己」身體的感受及力量的使用時，

你的感受是什麼？

1.□我感受到我身體使用力量的變化　2.□我不能感受到力量的變化

3.□我會怕繩子彎曲，所以呼吸變快　4.□我不會怕繩子彎曲或呼吸變慢

5.□我能掌握力量的使用，身體較鬆　6.□我不太能掌控力量、身體較緊

五、當你透過繩子去感受「他人」身體的感受及力量的使用時，

你的感受是什麼？

1.□我能感受到他人使用力量的變化　2.□我不能感受別人力量的變化

3.□我會跟隨力量的牽引做出動作　4.□我會有時用力有時跟隨

5.□跟隨時我的身體很輕鬆　6.□跟隨時我的身體較緊繃

六、透過繩子的牽引活動，你能體會到人與人之間應如何相處會更融洽、

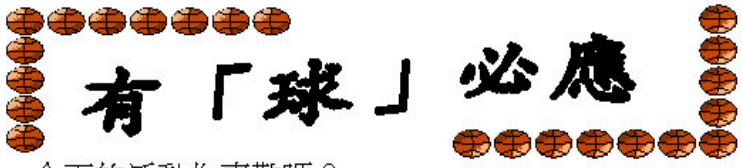
更和諧嗎？〈說或寫皆可〉

〈一〉1.□我能體會　2.□我不能體會　3.□不知道

〈二〉舉例說明：_____

附錄七－19

正式課程活動之學生學習回饋單設計（十九）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡 2.□喜歡 3.□普通 4.□不喜歡 5.□很不喜歡 6.□其他_____

二、彈地傳球時，你覺得身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉我的身體1.□很輕鬆 2.□很緊繃 3.□呼吸變快 4.□呼吸變慢 5.□不知道
〈二〉我感覺　1.□很快樂 2.□很無聊 3.□很有趣　4.□不知道

三、傳球的時候你覺得身體哪裡是用力的？哪些部位是放鬆的？
1.身體用力的部位有_____　2.身體放鬆的部位有_____

四、如何傳球才能夠讓對方順利接到球呢？
1.□注意聽節拍丟球 2.□用力丟球 3.□注意丟球的力量 4.□注意觀察找訣竅

五、當有人不合作，你的感覺是如何？當大家能相互合作時，感覺又如何？
1.有人不合作時，我會感到_____ 2.大家很合作時，我會覺得_____

六、當自己不小心傳球失誤時，你的感覺如何？你會怎麼做？
〈一〉我會感到1.□失望 2.□不好意思 3.□高興 4.□沒感覺
〈二〉我的做法1.□說抱歉 2.□再嘗試看看 3.□不管他 4..□不玩了

七、當別人不小心傳球產生失誤，你的感覺如何？你又會如何對待他？
〈一〉我會感到1.□失望 2.□討厭 3.□高興 4.□沒感覺
〈二〉我的做法1.□罵他 2.□沒關係再試看看 3.□不管他 4..□不玩了

八、當別人運用球爲你按摩時，你的感受如何？你能覺察到身體的變化嗎？
〈一〉我會感到1.□舒服 2.□不好意思 3.□不舒服 4.□沒感覺
〈二〉我1.□能 2.□不能 察覺到身體的鬆緊變化

九、當你運用球爲別人按摩時，你感受如何？你能感受到對方身體的變化嗎？
〈一〉我會感到1.□快樂 2.□不好意思 3.□討厭 4.□沒感覺
〈二〉我1.□可以 2.□不能 覺察到對方身體的鬆緊變化

十、當別人能尊重你、處處都能爲你著想時，你的感覺如何？你也會這樣做嗎
〈一〉我會感到1.□快樂 2.□不快樂 3.□感動 4.□沒感覺
〈二〉我1.□也會 2.□不會 這樣做〈尊重和爲別人著想〉

十一、一起做活動時，不免會發生衝突或不愉快，你會如何解決問題？
我會_____

十二、我們已學習了很多的課程活動，你可以透過覺察感受身體並運用或改變身體的動作來改善自己的行爲和情緒嗎？
我1.□會 2.□不會 3.□不知道 運用及改變身體的動作來幫助自己

附錄七－20

正式課程活動之學生學習回饋單設計（二十）



姓名_____

一、今天的活動你喜歡嗎？
1.□非常喜歡 2.□喜歡 3.□普通 4.□不喜歡 5.□很不喜歡 6.□其他____

二、當你把身體當成鐘擺時，身體有什麼變化？感覺如何？
〈一〉我的身體1.□很輕鬆 2.□很緊繃 3.□呼吸變快 4.□呼吸變慢 5.□不知道
〈二〉我感覺 1.□很快樂 2.□很無聊 3.□很有趣 4.□不知道

三、當你推鐘擺時，你身體的姿勢如何？哪裡用力？呼吸如何？
你能感受到鐘擺是緊或鬆嗎？
1.我的姿勢1.□會稍低 2.□沒改變 3.□雙腳打開站穩 4.□不知道
2.身體用力的部位有_____
3.我的呼吸1.□變快 2.□變慢 3.□沒改變 4.□不知道
4.我1.□能 2.□不能 3.□不知道 感受鐘擺是鬆還是緊

四、當你將身體往後倒讓人扶住你時，身體有何感受？
1.□緊張 2.□會害怕 3.□身體是鬆的 4.□身體緊繃 5.□不知道

五、當有人不合作，你的感覺是如何？當大家能相互合作時，感覺又如何？
1.有人不合作時，我會感到_____ 2.大家很合作時，我會覺得_____

六、如果彼此互相尊重信任，你覺得做動作時，身體會較放鬆還是較緊繃？
身體會1.□比較緊繃 2.□比較輕鬆 3.□沒感覺 4.□不知道

七、一起做活動時，不免會發生衝突或不愉快，你會如何運用或改變
身體的動作來改善自己的行為和情緒嗎？
我會1.□將身體緊繃起來 2.□身體放輕鬆 3.□深呼吸 4.□做儀式型動作

八、你能透過彈力布條做出各種不同面向的身體動作並感受身體的鬆緊嗎？
1.□我能做出很多動作 2.□我不能做出很多動作
3.□我能感受身體的鬆緊 2.□我不能感受身體的鬆緊

九、做完身體的伸展躺下放鬆的感覺如何？
我感到1.□快樂 2.□舒服 3.□平靜 4.□很累 5.□沒感覺

十、當你生氣或心情不好，想發洩或打人時，你可以運用或改變
身體的動作來緩和情緒或暴力的行為嗎？
我1.□可以 2.□不可以 3.□不知道 運用及改變身體的動作來幫助自己

附錄八 －1

六位學童之行為困擾量表「前測」結果紀錄表

李坤崇、歐慧敏（2003）。行爲困擾量表：指導手冊。台北市：心理出版社。

行爲困擾量表【**前測**】														
學童	S401		S402		S501		S502		S503		S601		S602	
各分量表名稱	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
自我關懷困擾	34	98	25	80	35	99	36	99	26	80	26	76	26	76
身心發展困擾	34	98	22	60	33	97	34	98	27	85	19	37	28	83
學校生活困擾	34	98	33	97	33	98	30	94	22	57	21	49	35	99
人際關係困擾	37	99	21	62	35	98	31	96	22	41	16	33	26	85
家庭生活困擾	37	99	21	61	31	95	28	88	20	49	13	7	24	70
行爲困擾總分	176	99	122	83	167	99	159	98	117	73	95	40	139	91
各學童檢測解釋	行爲困擾非常多(生活適應非常差)		行爲困擾很多(生活適應不太好)		行爲困擾非常多(生活適應非常差)		行爲困擾非常多(生活適應非常差)		行爲困擾比一般人稍多(生活適應比一般人稍差)		行爲困擾普通（和一般人一樣)(生活適應正常)		行爲困擾很多(生活適應不太好)	
誠實指標	0		1		3		4		1		1		3	
◎誠實指標，各學童皆＜6，表示作僞傾向低。														

※「行爲困擾量表」百分等級之解釋※	
百分等級	較適切的說明
95 以上	行爲困擾非常多（生活適應非常差）
85-91	行爲困擾很多（生活適應不太好）
68-84	行爲困擾比一般人稍多（生活適應比一般人稍差）
33-67	行爲困擾普通（和一般人一樣)（生活適應正常）
16-32	行爲困擾比一般人稍少（生活適應比一般人稍好）
6-15	行爲困擾很少（生活適應很好）
5 以下	行爲困擾非常少（生活適應非常好）

附錄八 －2

六位學童之行為困擾量表「後測」結果紀錄表

李坤崇、歐慧敏（2003）。行爲困擾量表：指導手冊。台北市：心理出版社。

行爲困擾量表【後測】												
學童	S401		S402		S501		S502		S601		S602	
各分量表名稱	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
自我關懷困擾	15	13	25	80	35	99	19	31	28	83	23	58
身心發展困擾	21	56	21	56	28	88	21	53	19	37	23	62
學校生活困擾	26	84	37	99	37	99	16	14	26	81	30	91
人際關係困擾	30	95	22	68	34	98	13	13	10	1	16	33
家庭生活困擾	31	95	27	87	32	95	13	12	18	36	16	23
行爲困擾總分	123	84	132	90	166	99	82	21	101	46	108	58
各學童檢測解釋	行爲困擾很多（生活適應不太好）		行爲困擾很多（生活適應不太好）		行爲困擾非常多（生活適應非常差）		行爲困擾比一般人稍少（生活適應比一般人稍好）		行爲困擾普通（和一般人一樣）（生活適應正常）		行爲困擾普通（和一般人一樣）（生活適應正常）	
誠實指標	3		1		1		0		1		2	

◎誠實指標，各學童皆＜6，表示作僞傾向低。

※「行爲困擾量表」百分等級之解釋※

百分等級	較適切的說明
95 以上	行爲困擾非常多（生活適應非常差）
85-91	行爲困擾很多（生活適應不太好）
68-84	行爲困擾比一般人稍多（生活適應比一般人稍差）
33-67	行爲困擾普通（和一般人一樣）（生活適應正常）
16-32	行爲困擾比一般人稍少（生活適應比一般人稍好）
6-15	行爲困擾很少（生活適應很好）
5 以下	行爲困擾非常少（生活適應非常好）

附錄九－1

六位學童之自我概念量表「前測」結果紀錄表

吳裕益、侯雅齡（2000）。國小兒童自我概念量表--指導手冊。台北市：心理出版社。

國小兒童（四到六年級）自我概念量表【**前測**】														
學童	S401		S402		S501		S502		S503		S601		S602	
各分量表名稱	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
家庭自我概念	**59**	**21.1**	**73**	**64.7**	**78**	**82.6**	**73**	**64.7**	**68**	**46.9**	**63**	**31.2**	**55**	**13**
學校自我概念	**48**	**28.8**	**45**	**20.8**	**37**	**7.5**	**48**	**28.8**	**45**	**20.8**	**48**	**28.8**	**34**	**4.7**
外貌自我概念	**21**	**16**	**32**	**42**	**22**	**17.5**	**37**	**62.6**	**28**	**30.7**	**19**	**11.9**	**33**	**45.8**
身體自我概念	**40**	**29.2**	**47**	**54.7**	**41**	**32.1**	**56**	**87.2**	**41**	**32.1**	**49**	**61.8**	**39**	**26.8**
情緒自我概念	**29**	**33.5**	**24**	**22.4**	**29**	**33.5**	**21**	**16.9**	**33**	**48.2**	**33**	**48.2**	**24**	**22.4**
國小兒童自我概念全量表	**197**	**20.1**	**221**	**40.3**	**207**	**26.4**	**235**	**52.3**	**215**	**34.2**	**212**	**31.3**	**185**	**12.8**
人際自我概念（家庭＋學校）	107	**23.2**	118	41.6	115	**36.6**	121	48.3	113	**32.3**	111	**29.6**	89	**5**
個體自我概念(外貌＋身體）	61	**16.3**	79	52.3	63	**19.9**	93	84.7	69	**29.7**	68	**27.5**	72	**35.8**
各學童檢測解釋	整體自我概念顯著低下（比80%的人低），其餘各項量表之自我概念亦顯著低下。		整體自我概念稍低（比58.4%的人低），其中學校及情緒之自我概念顯著低下。		整體自我概念顯著低下（比73.6%的人低），其餘各項量表之自我概念亦顯著低下。		整體自我概念還好（比52.3%的人好），其中學校及情緒之自我概念顯著低下。		整體自我概念低下（比65.8%的人低），其餘各項量表之自我概念亦低下。		整體自我概念低下（比68.7%的人低），除身體自我概念外，其餘各項之自我概念低下。		整體自我概念顯著低下（比87.2%的人低），其餘各項量表之自我概念亦顯著低下。	
※「國小兒童自我概念量表」百分等級之解釋 百分等級愈高，表示該生的該項自我概念愈佳；反之，百分等級愈低，表示該生該項的自我概念愈低。														

◎檢核題（33題【正面】和36題【反面】），各學童皆符合，表示作答用心。

附錄九－2

六位學童之自我概念量表「後測」結果紀錄表

吳裕益、侯雅齡（2000）。國小兒童自我概念量表--指導手冊。台北市：心理出版社。

國小兒童（四到六年級）自我概念量表【**後測**】												
學童	S401		S402		S501		S502		S601		S602	
各分量表名稱	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級	原始分數	百分等級
家庭自我概念	60	22.8	59	21.1	74	68.2	77	78.8	73	64.7	66	48.8
學校自我概念	42	13.8	40	10.9	42	13.8	69	99	62	83.7	49	31.5
外貌自我概念	24	20.9	36	57.8	33	45.8	25	23	33	45.8	27	27.8
身體自我概念	46	50.7	51	70.3	48	57.9	56	87.2	44	42.5	38	24.6
情緒自我概念	34	51.9	30	36.7	35	57.2	43	93.6	40	83.1	31	40.9
國小兒童自我概念全量表	206	26	216	35.5	232	49.9	270	88.4	252	71.9	211	30.2
人際自我概念（家庭＋學校）	102	15.33	99	12.68	116	38.67	146	96	135	77.59	115	36.64
個體自我概念（(外貌＋身體）	70	31.65	87	69.7	81	56.63	81	56.53	77	47.72	65	22.78
各學童檢測解釋	整體自我概念顯著低下（比80%的人低），其餘各項量表之自我概念亦顯著低下。		整體自我概念稍低（比 58.4 %的人低），其中學校及情緒之自我概念顯著低下。		整體自我概念顯著低下（比 73.6%的人低），其餘各項量表之自我概念亦顯著低下。		整體自我概念還好（比 52.3 %的人好），其中學校及情緒之自我概念顯著低下。		整體自我概念低下（比 68.7 %的人低），除身體自我概念外，其餘各項之自我概念低下。		整體自我概念顯著低下（比 87.2%的人低），其餘各項量表之自我概念亦顯著低下。	
※「國小兒童自我概念量表」百分等級之解釋 百分等級愈高，表示該生的該項自我概念愈佳； 反之，百分等級愈低，表示該生該項的自我概念愈低。												

◎檢核題（33 題【正面】和 36 題【反面】），各學童皆符合，表示作答用心。

附錄十

教學省思日誌

單元名稱：_____　　日期：_____年_____月_____日

課程實施	學生學習情形	學生情緒與行為表現	發現心得	教學修正
1、暖身活動				
2、發展活動				
3、綜合活動				
◎ 特殊事件 _____ _____				
發現問題				
教師省思 （單元教學總檢討與反省）				

NTTU Library

附錄十一

學童訪談紀錄表

訪談紀錄 / 訪談內容	回答內容				
課程內容	非常喜愛	喜愛	普通	不喜歡	非常不喜歡
情境佈置	非常喜愛	喜愛	普通	不喜歡	非常不喜歡
老師的引導	非常喜愛	喜愛	普通	不喜歡	非常不喜歡
對自己身體的鬆緊感受	比以前差	沒改變	進步一點點	比以前好	比以前好很多
呼吸的覺察（當情緒有變化時）	不知道	沒感覺	會開始注意到	已很懂得覺察	會覺察並運用
了解自己（學了這一系列課程）	不知道	更不了解自己	和以前一樣	較能了解自己	我更了解自己
了解他人（學了這一系列課程）	不知道	更不了解他人	和以前一樣	較能了解他人	我更了解他人
對身體的覺察(感受)（學了這一系列課程）	更敏銳了	較敏銳	和以前一樣	沒感覺	不知道
對情緒控制的改善（學了這一系列課程）	很有幫助	有幫助	普通	沒幫助	很沒幫助
「與人相處」的幫助（學了這一系列課程）	很沒幫助	沒幫助	普通	有幫助	很有幫助
你**覺得**下列學過的方法中，哪些能幫助你改善情緒或控制行為？	調整呼吸	儀式型動作	放鬆身體	覺察身體變化	同理心
你**曾用**哪些課程中學過的方法，幫助你改善情緒或控制行為？	調整呼吸	儀式型動作	放鬆身體	覺察身體變化	同理心
最大的收穫（學了這一系列課程）					
建議					

填寫者簽名：_____日期：___年____月____

附錄十二

導師觀察紀錄表

（請就您對該生所觀察的實際情形，勾選以下題目，感激不盡！）

觀察紀錄 / 觀察內容	回答內容				
發脾氣的次數	明顯減少	稍稍減少	沒改變	增加	明顯增加
衝突會使用暴力的情形	明顯減少	稍稍減少	沒改變	增加	明顯增加
接受勸導的態度	明顯改善	稍有改善	沒改變	更不好	非常不好
負面情緒平復的時間	比以前差	沒改變	進步一點點	比以前好	比以前好很多
學童行為表現（整體）	比以前差	沒改變	進步一點點	比以前好	比以前好很多
學童情緒反應（整體）	比以前差	沒改變	進步一點點	比以前好	比以前好很多
與同儕的互動	比以前好很多	比以前好	進步一點點	沒改變	比以前差
師生互動情形	比以前好很多	比以前好	進步一點點	沒改變	比以前差
您曾看過學童使用什麼方式來調適負面情緒或行為嗎？（若有，請加以說明）	有				沒有
您覺得學童上了這一系列的課程，對他的負面行為及情緒有助益嗎？	很沒幫助	沒幫助	普通	有幫助	很有幫助
建議					

導師簽名：_____日期：___年____月____

附錄十三

協同觀察員檢核表

（身心動作教育應用於國小輔導之研究）

單元名稱：_____　　日期：___年____月__日

觀察紀錄 / 檢核項目	觀察員的回饋				
課程安排設計	很適當	適當	普通	需加強	不恰當
引導語的使用	很適當	適當	普通	需加強	不恰當
學童（員）反應	非常喜愛	喜愛	普通	不喜歡	非常不喜歡
情境佈置	很適當	適當	普通	需加強	不恰當
師生互動	很好	好	普通	不好	很不好
同儕互動	很好	好	普通	不好	很不好
教具的適用性	很適當	適當	普通	需加強	不恰當
學生行為表現	很好	好	普通	不好	很不好
課程設計對輔導學生是否有助益	相當有助益	有助益	還好	不好	很不好
整體評價（包括：學生在情緒、行為、同儕互動、師生互動…上是否逐漸有所改善。）					
建議					

協同觀察員簽名：_____

NTTU Library

附錄十四

各單元教學後的檢討與反省紀錄摘要表

題目 / 課程單元	各單元教學後的檢討與反省紀錄
1. 吹氣大王	＊經過先前的溝通與約定，學童上課的秩序表現有了明顯的進步。尤其是 S602 的態度進步許多，是值得欣慰的，但仍有很大的進步空間。 ＊上課要求應可以再嚴格些，以提升學習效率。
2. 身體氣功	＊當稍微嚴格要求時，學生能接受也能配合，表示對老師及課程的認同喜愛漸增。 ＊在身體彩繪的引導上仍需加強，時間也應再多些。 ＊流程及時間的安排可以再調整，在設計課程上應多加些創意，提升孩童興致及專注力。 ＊學童靜心的訓練仍有待努力與加強。
3. 超級動作王	＊今天的活動學童很喜愛，配合度也越來越好。 ＊無力島與力大國活動中，可以明顯看出學生用力的方式自然流露，喜愛搥打，但方式上必須再修正（例如用手打黑板、門、或地板），這種傷害自己的方式不太正確，須適時再予以導正。 ＊在想出動作來代替生氣時，學童能找到動作替代時，感覺很棒，S502 以八家將的動作來代替生氣很特別、有趣，且他當場表演，跳得很好，氣氛很不錯。 ＊超級動作王，學童玩得很開心，雖有衝突，但皆能化解，和之前「僵持不下」的氣氛做相比，真的有所改進。今天師生互動良好愉快，很高興。
4. 身體停看聽	＊今天的活動學童很喜愛，透過獎勵方式（十張可愛卡可以換一份小禮物），學童的發表很踴躍、學習的態度也有所改善。 ＊由於要分享，所以學童必須去感受與體驗身體的改變，也促使學童對身體的感受與覺察慢慢提升。 ＊盲人體驗中，學童很開心與興奮，師生與同儕之間有了更多、更好的互動。
5. 聞樂起舞	＊今天的活動學童雖然喜歡，但舞動時並沒有很放得開，可能是在引導上不夠，且自己有些精神及體力不濟，這似乎也有影響。雖然活動進行仍是順利，加上透過獎勵制度的實施，學童更願意去體驗（才能真正潛移默化，有所助益）及配合，在上課表現及行為、態度上更是有所進步。但---自己仍應盡量調整好心態及好的精神體力，讓教學更有活力，才能引導學童有更好的學習。
6. 身體聽診器	＊今天的活動進行雖然耽誤到時間，但看到孩子有情緒上的反應，能比以往有更適切的表現，不至於失控，也能漸漸接受老師的指導，對教學者是一大鼓舞。但教學時的引導、時間的控制及規矩的要求，仍有待努力。
7. 無敵搥搥功	＊今天的活動學童似乎意猶未盡，結束了仍想繼續挑戰更高的境界，且能協助整理，感覺很好。每當活動進行結束，雖然累也辛苦，但看到孩子的成長與進步，仍是令人欣慰的。 ＊對於課程的設計應盡量設計使其更有趣有益，讓學童在遊戲及身體操作中，有更多的學習與收穫。
8. 水球裡有我	＊學童漸漸能靜下來，相對的學習狀況也越來越好，同儕的互動與師生互動的情形亦是如此，課程進行的氣氛很不錯，覺察身體的能力漸漸在啟發中☺。
9. 「高」手過招	＊看到學童能漸漸靜下放鬆身體，以及在情緒與行為控制的改善（當有小摩擦時，衝突的情形有減少，在表情及動作、語言上，皆比之前緩和），且能接受勸導，也會主動幫忙老師搬東西，感覺真的很好，這些孩子是可愛也是令人喜愛的。
10. 神奇雕像	＊五位學童今日很早就到達躺下，令我感到相當驚訝，而 S401 雖稍晚才到，但卻能安靜躺下不影響他人，真的很棒。最後因為時間提前了，因此趁機訪問學童對於學習此課程後，對自己的影響與改變，學童能說出自己的改變及舉例說明，內心喜悅的感受是盈滿的；再次的驗證我的理念--沒有問題學生，只有需要解決之學生的問題。

11. 登峰造極	＊每次要上小團體課前，總是為了準備課程設計、教具等，感到壓力多多，但就在每次上完課後，內心不由的充滿喜悅，只因一次又一次的看到這些孩子快樂的模樣及成長、改變，自己也感到欣慰，更深深感受到~~~不要以為某些學童不可能改變就放棄付出，我相信只要肯「用心」關懷與引導，孩子也會感受到，用心學習而有所成長，更加懂得運用方法去解決困擾。 ＊總是提醒自己，要有耐心，因為輔導工作是無法立竿見影的，但在我心中堅信，只要不放棄，不怕艱辛，孩子的好表現是指日可待的。
12. 舞動身體	＊今日的活動進行還蠻愉快的，但如何讓學童在更放開盡情感受身體的律動，是我必須再努力的。 ＊今天學校同仁黃老師（擔任音樂科任教師），主動來告訴我，她覺得 S602 參加小團體後，這學期在態度上及行為上改變很多，和 S602 講話時，發覺他變得有禮貌多了；訪談導師時，導師也告知 S602 變得比較有同情心，脾氣改善許多。聽到這些話，真的是一大鼓舞與肯定，或許改變他的因素並非全是參與身心動作教育課程的小團體輔導，但這課程的實施與引導，確實是幫助及改變他的其中因素。
13. 我是大明星	＊第一劇本角色扮演時，學童的演出相當不錯，但第二劇本的演出時，則較會開玩笑，在進行上也較不流暢，因此在引導上仍有改進的空間。 ＊學童的分享中，能感受在角色扮演中，因台詞的不同，身體的鬆緊也不同，且能感受到他人的心情，表示學童可塑性很強，他們很聰明，也能從活動中去學習與感受，令人高興。
14. 你我 形影不離	＊因為學童（成員）的持續進步，讓我對學童有了更多的期許，因此會不自覺的認為學童可以表現得更好，所以教學的當下若稍有不順利時，常會感到挫折，而當自己靜下來仔細思索與反省時，才發現孩子的表現雖非盡如人意，但他們情緒與行為表現及接受勸導的態度的確一點一滴、慢慢的在改善與進步中，仍是值得欣慰的。
15. 鏡中 有你有我	＊學童在體驗中，皆覺得六個人一起玩比二個人一起玩更有趣、更快樂。在互動當中，看到孩子快樂的模樣，有說不出的喜悅。而當課程越接近尾聲，雖然壓力漸漸減少，但心中也對孩子有更多的期望，更希望的是---孩子能將所學實際運用，對於自己在情緒與行為的管理上有所幫助，而非只是這十週的改善而已。然而，想得再多，不如盡力去做，究竟未來不可知，但曾經走過、感動或感受過，就會埋下美的種子，比起毫無經歷或經驗的人，必定有所不同（會擁有及創造出更多生命的美好－我堅信）。
94.11.07 原為 ~身體的回音	＊在小團體中一直營造家的氣氛，希望學童能夠感受愛與關懷，所以孩子頗能接受我的勸導及引導，但仍不免有些爭吵、排斥與不悅，我能做的就是讓他們從中學習與成長，並引導他們運用所學課程去改善他們的負面情緒與行為，盡力而為是我的原則，而引導技巧的增進、成長及不斷省思、修正則是幫助自己及孩子最佳的鎖鑰。
16. 身體的回音	＊包容是好或壞？過度包容是縱容與溺愛，不給予包容則常常容易造成不愉悅或衝突，那麼適度包容的標準何在？相信每個人的認定皆有所不同，因為每個人的經驗及體會不同，對待的態度與方式自然不一樣。當 S602、S601 的不配合或態度不佳時，給予其自由，不去限制或約束，結果是他們仍留在活動地點並在結束時主動寫學習單，對老師（我）的態度轉好，這樣的處理方式，在剛開始或許會讓人認為是縱容，但若能有耐心去引導與等待，結果或許會出乎意料。我總希望在教導孩子包容的同時，自己要先懂得包容，當你給予孩子包容的體驗感受，他要學習包容也就容易多了（不是絕對，卻是相對）。然其中還有一個很重要因素就是－－要給予「引導」。 ＊進行中學童間的衝突爭吵讓人感到挫折，但仔細思考後是非常感謝學童的，正因如此，才給予我更多反省及感觸，並砥礪自己再接再厲，不斷學習與成長。 ＊相反的，當一切都順利進行時，也不可忘記，情緒的變化是難測的，只有「不斷的」引導孩童向內去覺察、並在情緒起伏時能感受自己及身體的變化，進而懂得去放掉不必要的力或氣（脾氣），才能對他們有所更多的幫助。輔導及引

	導是隨時隨地的，卻也急不得，需要循序漸進，多些耐心、給予孩子時間與空間去嘗試、體驗，才能讓所學與體驗深植於其身與心。
17. 你我一棍牽	＊當發現攝影機不動，課程沒有錄到時，心中真的是很失望，加上課程進行時小衝突不斷，心情真是跌到谷底，但觀念一轉，既然沒錄到，狀況又多，何不再上一次？因此，一一向學童及其導師告知說明，於隔日星期二中午將再一次實施此課程。 ＊11 月 14 日回到家的晚上，心中就不斷的反省，該如何引導學童在第二次的課程中，了解與體會到人與人之間的相處方式，衝突要如何才能減少。所以，再次實施的過程中，學童們的衝突減少了，過程的進行也順利許多，收穫是豐碩的，孩童的學習能力是很強的，只要給予他們「引導」、「機會」、「時間」去體認覺察，孩子的好表現自然顯現（突顯）；而這當中，老師也必須有耐心、反省檢討，更要對自己信心喊話，不可輕易讓心情低落而失去熱忱，如此自然能營造出「教學相長」的雙贏情境。
18. 「繩繩」相扣	＊課程即將要結束了，今天已進行第十八次的課程，學童的進步是可見的，或許仍會有些狀況，但透過課程給予孩子更多的空間，能注意到身體的變化，讓他們知道可以透過覺察身體的方法去改善自己的情緒與行為，應是有益無害的。畢竟，曾經體驗學習過，當情境再現，所感受與體會到的層次與從未體驗過的人也將有所不同。所以，實施課程時，一直抱持著一個信念，那就是~~不論學生是否能夠呈現我所期望達到的目標，我都必須盡力讓孩子了解--其實還有很多的身體動作方式，可以去開發、覺察與善用，讓學童能盡情的去體驗感受身體，了解其對人們的幫助，並達到身心平衡的健康狀態。
19. 有「球」必應	＊實施小團體輔導的過程中，自己不斷的在調整心態，因為總希望活動能順利的進行，然而課程順利的確令人感到高興，但當學童有了衝突及糾紛時，適時的給予引導，將所教所學加以運用，其實收穫才更是豐碩。一次一次的經驗，也讓我在處理衝突的態度上更自在，能用心也用平常心去對待。
20. 鬆緊一把抓 你我關係佳	＊課程至今已告一段落，有壓力減輕的感受，究竟做研究是存在著壓力的，過程中更是戰戰兢兢、不敢懈怠，如今研究的課程設計與實施已結束，可說對身心上的壓力減輕不少，但輔導學童的工作是尚未結束的，我也會持續努力應用所學於更多的學童身上；而除了減輕壓力，其實內心也是充實、喜悅的，因為在這段時間，我與六位學童的感情與日俱增，且相處愉悅，雖然學童間偶有衝突與爭執，但那皆是成長、體驗學習的好時機，其最後也能化解和好。真心感謝這些學童這些日子以來與我一同學習與成長！

附錄十五

教學過程之觀察及省思紀錄摘要表

課程單元	教學過程之觀察及省思紀錄
1.吹氣大王	＊學童是有很大可塑性的，可以好好教導並引導其學習，也要有耐心引導學童才能漸入佳境。活動前學童能靜下來的時候，感覺很好，而課程後段，讓學生多感受回想思考、多分享也會更好。
2.身體氣功	＊學童已知道一到這兒要躺下放鬆且去感受呼吸；引導中，孩子漸漸能感受與配合，雖然尚未達到理想目標，但學童的好表現，讓我對課程的實施增添了更多的信心與期許。
3.超級動作王	＊當嚴格要求學童（S602）躺下安靜時，他的態度與配合度提高，有很大的進步；在身體彩繪部分，學童做得比上次進步，打哈欠的聲音很大，很不錯；在引導中，孩子一次比一次能感受與配合，對我是一大鼓舞。但在學習回饋單的填寫上，應可再要求並鼓勵學生認真填寫使學生更用心去體會，讓學童向內體驗感受身體的變化，了解其助益。
4.身體停看聽	＊學童的學習表現與態度上，漸漸改善，尤其是 S602 能躺下安靜，態度與配合度大大提高，和老師講話的語氣已能尊重；感受到學童愈來愈多的好表現，值得欣慰。但每個學童每日狀況皆有不同，如 S401 今日的發表較少、不太願意去說內心的感受，S502、S601 須說明才能寫學習單（國字的讀寫有些問題），因此會耽誤到下課時間，皆有待努力克服。
5.聞樂起舞	＊學童在靜心上的表現，逐漸穩定，令人欣喜；但 S401 仍是不願意主動配合，所以給予個別溝通輔導，他亦能接受答應願配合與改進。實施過程，鼓勵是必要的，學童都希望得到讚賞及獎勵，因此更願意表現自己配合活動的進行，也由於給予正面的增強，學童也漸能懂得團體規範。
6.身體聽診器	＊已上了六次課，學童喜歡來到這兒，也懂得配合；然而活動中屬於要靜下體會的，學童似乎較靜不下來，拿到球會想玩，活動的進行會受影響而耽誤時間，這點仍需再突破和努力。學童中，S602 對上課態度越來越好，令人高興；S401 上次活動有些拗脾氣，但經過個別談話及輔導，今日表現相當不錯；學童已知活動後需要寫學習單，所以也都能配合，唯 S502 認字較弱，需要人唸題目，所以寫學習單較有不耐煩的現象，應多予以協助及鼓勵才是（讓他用說的也可以）。
7.無敵搥搥功	＊學童已能漸漸放鬆身體，且會想睡覺；活動中不難看出學童喜愛有挑戰且刺激的活動，因此學童喜歡今日活動。活動過程中，學童間難免有所爭執，但漸漸能緩和，且言語上與肢體的挑釁動作減少，進步良多。
8.水球裡有我	＊今天的分享很踴躍，孩童也能將體會的感受說出，本來很怕學童對於水球與身體的聯想體驗活動會較抽象不易感受，但透過活動的進行與分享，學童大都能感受身體，並與人分享，說明了學童是有能力也深具潛能的，他們的感受並不會輸給大人們，而適度的鼓勵也有增強之效果。經過這些次的課程，可看出學童喜歡到這兒做活動，寫學習單時態度亦愈來愈好，相信當師長能給予學童多方的包容與引導，接受他、對他好，相對的老師在引導時，學童也能更投入而有所收穫。
9.「高」手過招	＊小團體的進行是在中午實施，不免覺得疲累，但學童的每次的表現皆有進步，所以內心是愉悅的；也因了解學童每次上課的心情及身心狀況不同，常會有狀況產生，但看見學童漸能控制自己的情緒與行為，且願意分享自己的感受及收穫，皆讓人感動。

10.神奇雕像	＊學童的情緒與行為漸漸趨於穩定，師生互動與同儕的正向（面）互動增多，團體氣氛佳，大有進步；課程結束時童們和我一起分享上了十次課程後，自己在行為及情緒上的改變，分享過程踴躍，學童能感受到自己的進步與改變，令人欣喜。
11.登峰造極	＊分享中，學童能說出對自己身體變化的覺察，漸漸懂得身體的使用與放鬆，學童能有這樣的進步與改善，內心真的很高興。
12.舞動身體	＊由於今日課程需較大音樂聲及跳動，所以跟往常時間不同（在早上），學童有些好奇，剛到時會小聲說話，但依然能夠靜下來，舞動過程中，學童跳得很累（尤其是 S601），然而在最後安靜的躺下時，剛開始雖然會因流汗動來動去，到之後完全靜下時，那種寧靜的氣氛感覺超棒。在分享中，學童感受到最後靜下來的感覺很舒服且特別印象深刻，也讓我感受到孩子真能體驗身心的放鬆與感受靜的舒適、及身體的變化，一切皆感欣喜。
13.我是大明星	＊今日的觀察當中，可以發覺孩子雖然有些浮躁，但也漸能克制情緒靜下來，且學童對演出是喜歡的，但較缺乏耐心；S502 因為認字有困難，所以看劇本需要協助，但他仍能積極的問台詞，演出自己的角色，令人欣賞！在分享的過程中，學童能踴躍說出心得，顯示學童能體會角色與感受身體的變化，真好。
14.你我 形影不離	＊今日活動中，學童對於放慢動作較無法做到，習慣做快的動作，因此不自覺就容易玩起來，但氣氛不錯很快樂，而且經過多次的引導，學童也漸漸能稍放慢。活動要進行時，S501、S502 想繼續睡，我不勉強他們，讓他們睡，當其餘四人要開始進行活動時，他們就起來了，讓我感受到~當我們給予孩子緩和或自我調適的空間時，其實孩子也更能有一顆體諒、包容、柔軟的心。一次次的互動中，教學相長，讓人點滴在心。
15.鏡中 有你有我	＊學童明顯比上一堂影子遊戲時的動作更多樣、也更放得開；可見，透過練習與引導，學童會能漸漸放開，動作也更多元、體驗相對越多。
94.11.07 原為~ 身體的回音	＊今日學童間有些衝突課程暫停改為進行溝通與輔導。S501 和 S401 學童的今日情緒不佳，說走就走，讓我心情有些低落，也更加了解及體驗到並非一切順利就是好，因為學童每日狀況及表現出的情緒與行為，是不可能都一樣的，有狀況面對它解決它，省思成長也愈多；也正因學童的這些不預期的情緒與行為反應才能讓自己有更多的體驗及省思。
16.身體的回音	＊學童近日較浮動，雖已知道到達定位之後躺下靜心，但動的狀況較之前多些。小團體中 S401 有受到排斥的情形（雙方都有出言不遜，因此皆須改善），仍需於團體中多予引導。 ＊今天的活動中，學童又有些狀況（S601、S602 不配合），不禁思索著，畢竟學童所面對的是多變的環境，會受到週遭的人、事、物所影響，自己不可因學童有所進步就鬆懈或認為沒問題，反而更應加強對孩童的引導才是；但令人欣慰的是，S602、 S601 上課時雖不配合、態度也不太好，課程結束後卻能和我講話、道再見，態度轉好讓我感到欣慰。＊相信給予孩子緩和情緒的空間去覺察、沉澱，其自省力會提升。
17.你我一棍牽	＊透過活動的進行與引導，學童在行為態度有改善，暴戾之氣也減少許多，值得高興。其實，發生衝突並不可怕，若能從中學習，一次一次的體驗與成長，對於孩童未必不好；就怕學童不了解、不自覺，而使衝突不斷發生或擴大，造成更大的問題與困擾。仍然提醒自己，學童每日的精神及情緒皆不同，所以必須隨機應變、隨機教育，這對我來說，每日皆是一大挑戰。
18.「繩繩」相扣	＊課程實施一段時間了，學童已習慣到達定位靜下來；也能了解我的引導，去體驗課程的內容，在處理負面情緒與行為表現的確有進步，顯示課程的實施對學童是有幫助的。而課程進行時，針對學童在各情境所引發的情緒或行為表現，給予隨機教育，是應用所學轉化負面情緒及行為、並體驗其對自身幫助的最好時刻，教學者應善加利用及把握才是。

19.有「球」必應	＊學童已習慣到達定位靜下來，那種氣氛、感覺很好。但今天活動進行中，學童間出現衝突，把握當下給予隨機教育，也讓學童們有學習的機會，進一步了解衝突並不可怕，只要能從中體驗學習用適當的方式轉化宣洩，對自己與他人皆是有益的；衝突之後，學童能平復情緒，於課程結束前和好，和以往情形比較起來是大有所進步的。
20.鬆緊一把抓	＊在活動剛開始時，S501、S402 能夠很快進入狀況，且感受身體的鬆緊，之後其餘學童也能跟進感受，讓人感覺很好，可見，同儕的影響力是不可忽視的。然而，進行中學童難免貪玩調皮，所以引導他們向內覺察，感受尊重的重要、進而懂得尊重自己與他人是必要的；學童愛玩，是課程中常遇到的問題，不過令人欣喜的是，他們能接受引導與勸告，去體驗並將活動完成，學童們點點滴滴的成長，是我們共同的美麗迴響。今日是第二十次活動，課程已經告一段落，與學童分享我烤的地瓜，氣氛愉快，因此更深信~~輔導工作是不會停的；也告訴自己，身心動作教育的「美好」要與更多人分享。

NTTU Library