

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

身心動作教育課程對國小教師
身心放鬆效果之研究



研究生：黃晴淇

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 黃晴淇 君

所提之論文 身心動作教育課程對國小教師身心放鬆效果之研究

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

林 靜 萍

(學位考試委員會主席)

林大慶

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：身心動作教育課程對國小教師身心放鬆效果之研究

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：黃晴淇（親筆正楷）

學 號： 1492004 （務必填寫）

日 期：中 華 民 國 95 年 8 月 4 日

謝 誌

「凡走過，必留下痕跡。」因為歷經了這個研究的過程，讓我的生命更加多采多姿；因為經驗了身體的覺察，讓我更加珍愛自己的身體—最偉大的老師。

感謝指導教授—劉美珠教授的循循善誘，在您細心的指導下，自己在身心動作教育的領域有更多的成長與收穫。也感謝林大豐教授的鼓勵，讓自己對研究更有信心。更感謝林靜萍教授精闢嚴謹的指導，讓這本論文更加完善。

感謝所有參與本課程的同事，因為有您們熱情的參與、認真的回饋，賦予這本論文更豐富的生命，真的很感恩！也感謝一年三班的所有小朋友，雖然你們只是小一的新生，但是你們的乖巧與懂事，讓老師感到很欣慰，老師真的很愛你們！感謝同窗四年的同學們，因為有你們的相伴，讀書的日子一點都不孤單。尤其是玉佩、美慧、昱甫、國雄和忠儀，大家互相勉勵督促，培養出深厚的革命情感，這是我念研究所的另一大收穫！

最後，更要感謝我的父母與妹妹，對我無怨無悔的付出與全心全意的支持，讓我能毫無後顧之憂的完成論文，尤其是妹妹靖雯費心的校稿，真的很感恩！

感謝所有幫助過我、鼓勵我的人，謝謝你們！

黃晴淇 謹誌 九十五年八月

身心動作教育課程對國小教師

身心放鬆效果之研究

研 究 生：黃晴淇

指導教授：劉美珠

日 期：2006.08.

摘 要

本研究旨在透過身心動作教育課程，提供國小教師認識自己的身體、開發自我覺察能力的方法，並學習身心放鬆技巧，以提昇國小教師對工作壓力的處理能力；瞭解該課程對國小教師在身心放鬆方面的效果，並針對課程編排內容與實施教學提出具體建議。為了達到研究目的，研究者以任教學校共 10 位教師為研究對象，實施 20 節（每節 50 分鐘）身心動作教育課程，採質化分析方式，透過觀察員的建議、學員回饋單、學員訪談記錄和教學者省思等，作為探討依據。

本研究結果如下：

- 一、學員對身心動作教育課程的看法是肯定的。
- 二、實施課程後，國小教師身心放鬆具有正面效果。
- 三、在自我省思與專業成長方面，研究者透過教學歷程，在課程內容的掌握上以及引導語的使用上都有長足的領悟與成長。

本研究透過身心動作教育的實施歷程，提出課程編排內容、引導者教學方式與未來研究的建議。

關鍵詞：身心動作教育、自我覺察、身心放鬆、教師工作壓力

A Study of Somatic Movement Education Effecting on the Somatic Relaxation of Primary School's Teachers

M. Ed. Thesis, 2006
Graduate: Ching-Chi Huang
Advisor: Mei-Chu Liu, Ph. D.

Abstract

The purpose of this study was to help primary school's teachers understand their own body, develop their ability of awareness and learn the relaxing technique by means of somatic movement education, so as to enhance their ability of moderating the working pressure, understand that the courses would have an effect on the somatic relaxation, and provide with some suggestions for arranging these courses. In order to achieve the objective, 10 teachers of the primary school were volunteers as the subjects of the study to participate the somatic movement education program for 20 units (50 min./unit, twice a week) with the qualitative analysis research method. The data, such as the observers' suggestion, the feedback and interview record from participants and the reflection of the researcher, were collected and discussed to present the results of this study.

The results were as follows:

1. The somatic movement education program was highly approved by the participants.
2. After practicing, it had a good effect on relaxing the body and mind for the primary school's teachers.
3. As to the self-reflection and personal growth in professional specialty, the researcher improved a lot in executing the contents of the course, and in applying the guiding words for the somatic movement education during the process.

This study made a suggestion for arranging the somatic movement education courses, guiding the teaching method and making the suggestions for the research in the future.

Key words: somatic movement education, awareness, relaxation, teacher's working pressure.

身心動作教育課程對國小教師 身心放鬆效果之研究

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 名詞解釋.....	5
第四節 研究之必要性.....	7
第五節 研究範圍與研究限制.....	9

第二章 文獻探討

第一節 身心動作教育之相關研究.....	10
第二節 國小教師工作壓力之相關研究.....	17

第三章 研究設計

第一節 研究架構.....	22
---------------	----

第二節 研究參與人員.....	24
第三節 研究流程與步驟.....	25
第四節 研究工具.....	34
第五節 資料處理分析.....	35

第四章 研究歷程

第一節 身心動作教育課程的設計.....	37
第二節 身心動作教育課程的實施歷程.....	42

第五章 資料整理與結果

第一節 學員對身心動作教育課程的反應.....	102
第二節 身心動作教育課程對國小教師身心放鬆的實施效果.....	113
第三節 自我省思與專業成長.....	123

第六章 結論與建議

第一節 結論.....	130
第二節 建議.....	132

參考書目

中文部分.....	135
英文部分.....	138

附錄

附錄一	參與研究訪談及錄影錄音同意書.....	140
附錄二	教學省思日誌.....	141
附錄三	課程活動回饋單.....	142
附錄四	學員訪談記錄.....	162
附錄五	觀察員記錄表.....	163



表 次

表 2-2-1	教師工作壓力定義.....	18
表 3-3-1	研究時程表.....	27
表 3-3-2	身心動作教育課程編排大綱.....	29
表 3-5-1	研究參與人員與文件資料處理表.....	36
表 5-1-1	學員對呼吸練習和軟球練習的反應.....	105
表 5-1-2	學員對軟球影響呼吸覺察的反應.....	105
表 5-1-3	學員對肌膜動作探索的反應.....	107
表 5-1-4	學員在各項肌膜動作的練習效果.....	108
表 5-1-5	學員對各種 Roth 律動的反應.....	111
表 5-1-6	學員對 Roth 律動的整體反應.....	111
表 5-1-7	學員對各種律動在改變心情或減輕壓力、焦慮的反應.....	112
表 5-1-8	學員對課程內容、情境佈置和老師引導的喜愛程度.....	112
表 5-3-1	觀察員的觀察記錄.....	123
表 5-3-2	觀察員對課程教學的整體評價.....	125

圖 次

圖 2-1-1	身心學領域發展架構圖.....	12
圖 2-1-2	身心動作教育課程內容架構圖.....	13
圖 3-1-1	研究架構.....	23
圖 3-3-1	研究流程圖.....	26
圖 4-1-1	身心動作教育課程教學架構流程.....	37
圖 4-1-2	身心動作教育課程活動內容架構.....	40



第一章 緒論

近年來，國小教師面對一連串教改措施，所承受的工作壓力與焦慮正逐漸加重；在國內，有越來越多文獻提出透過身心治療、身心教育的過程，能減緩壓力和焦慮，並讓個人以正面的情緒面對挫折。本研究即嘗試以身心動作教育課程設計作為協助教師減輕工作壓力的策略，達到身心放鬆的效果。

本章第一節描述本研究的動機，第二節依據研究動機提出研究目的與待答問題，第三節則是針對本研究所特定使用的名詞做一界定，第四節說明研究之必要性，第五節將研究範圍與研究限制做一說明。

第一節 研究動機

「師者，所以傳道、授業、解惑者也。」自古以來，教師就被賦予道德示範者的角色，同時也要負起傳遞知識和解答疑惑的責任，這是一個任重道遠的教育工作；然而，在快速變遷的教育革新下，教師—這個教學工作的第一線執行者，正面臨逐漸加重的教改壓力。教育工作是樹人的工作，每天面對一群資質不同的學生，擔任傳道、授業、解惑的工作，尤其在這教育改革如火如荼之際，教師所感受到的壓力，較之其他職業，恐怕有過之而無不及（郭生玉，1995；郭明德，2004）。Wahlund and Nerell (1976)指出：教師是所有白領職業工作中，工作壓力最大的職業。十餘年來，國內的相關研究也都發現教師知覺其工作壓力的程度為中等或相當大的程度，近年更顯示有逐漸升高的趨勢（黃義良，2001）。教師是提供學生有效學習的主要人物，縱然有優秀的教學計畫，假如教師身心疲憊或士氣低落，教學效果必然打折扣（漢菊德，2002）。尤其是國小教師，必須在有限的教學資源下，落實適性化的教學方式，工作壓力之大自不在話下，再加上長時間以來反覆板書、批改作業的動作，在不當的使用身體下，身體常出現疼痛的警訊，諸

如肩頸酸痛、腰背疼痛等症狀陸續出現，不但直接影響日常作息，更間接影響到教學品質；同時，在平常的教師經驗分享中，同事之間也常提到因教師工作壓力而導致身體疼痛的問題，歸納起來，無非是肩頸酸痛、腰背疼痛等問題，原來工作壓力及長期的不當使用身體，對教師所造成的傷害是如此的大。因此一直想要找到能夠幫助教師自我減輕壓力的放鬆技巧，以及正確的身體使用方式，以減輕身體的負擔，讓自己的教學生涯更自在、更長久。

身心學 (Somatic) 是一門探究身心合一的經驗科學，其重視內在經驗的體會與反省，強調探索人體知覺、生物功能和外在環境這三者間的互動關係 (劉美珠，1999)。在 1976 年，由身為哲學家的湯瑪斯·漢納 (Thomas Hanna) 首度以 Somatics 來界定這個強調自我內在經驗感受的領域，以第一人稱來覺察身體，用個人內在經驗來處理身心現象 (Hanna, 1986)，將身體的地位提昇到和心智同等地位，找到身心合一的平衡點，並藉此區別僅由第三人稱所觀察到的 physical body (軀體)。而身心動作教育 (Somatic Movement Education) 即是以身心學為理論基礎所發展出的動作教育模式 (劉美珠，1999)，其強調透過重新傾聽身體的機會，讓人們重新學習身體的使用，並藉由經驗身體的自我反省、自我探索和自我認識的教育過程中，讓自己身體不舒服的病症，得到減輕或治癒的效果。

浸淫在身心動作教育課程中，藉由理論探討與身心技巧的實務操作，本身的身體病症 (如：肩頸酸痛、腰背疼痛) 居然意外的得到減輕的效果。經由這種不同於傳統治療的方式，我的身體不再只是被動的接受治療，我必須要學習傾聽並接納自己身體的病痛，並在行、住、坐、臥中，不斷的提醒自己覺察體知身體的感受與變化，並重新教育自己適當且正確的使用身體。有了這樣深刻且有效的治癒經驗，決定將此經驗與校內同事分享，希望經由身心動作教育課程，讓同樣有工作壓力和身體疼痛症狀的教師，能重新體認身體的智慧並調整不當的身體使用方式，以期能夠輕鬆自在的永續經營自己的身體。Borg and Falzon (1989) 也指出僅僅了解壓力是不夠的，因為研究結果對教師的幫助有限，唯有確認壓力來源，並

運用有效策略來減輕工作壓力，才能幫助教師因應沉重的工作壓力。本研究即嘗試以身心動作教育課程設計作為協助教師減輕工作壓力的策略，了解該課程對國小教師身心放鬆的效果。



第二節 研究目的與待答問題

一、研究目的

基於上節所述的研究動機，本研究目的：

- (一) 瞭解身心動作教育課程，對提昇教師認識自己的身體，開發自我覺察能力，及提昇教師對工作壓力處理的效果。
- (二) 透過身心動作教育課程，進行教學省思並促進個人專業成長。

二、待答問題

本研究之待答問題如下：

- (一) 課程實施後，研究對象對本研究課程的反應為何？
- (二) 課程實施後，教師在自我身體的認識上、自我覺察能力上、放鬆身體的能力上、工作壓力的處理上，有何改變與影響？
- (三) 本研究課程實施，對個人專業成長有何影響？

第三節 名詞解釋

一、身心動作教育課程

身心動作教育課程即是以身心學為理論基礎所發展出一系列開發身體覺察能力之教育課程，其著重在姿勢、動作、情緒、想法和自我概念的互動，考慮人的自主性和個別差異，以實際操作的方法，幫助人們重新體知身體的使用方式，是一個自我反省、自我探索和自我認識的教育過程（劉美珠，1999）。

本研究所指的身心動作教育課程係根據研究目的，擇取身心學理念及身心技巧適合的部分進行課程編排。課程的內容以呼吸、肌膜動作探索……等為主。

二、自我覺察

身體自我覺察（body awareness）乃是個人從自己第一人稱的角度，來體驗自我身體和心理的感受，進而重新學習、重新喚醒感知身心的狀態、變化及需要的能力。身心學（Somatic）最重要的精髓，就在於身體內在經驗的體會，以及覺察能力的開發（劉美珠，2004）。對於每天工作處於充滿壓力情境下的教師而言，了解並自我覺察身體如何反應壓力是減輕壓力的第一步驟。

本研究所指自我覺察包含自我身體的覺察（鬆與緊的覺察）、壓力與焦慮的覺察二部分，藉由觀察、訪談、書面回饋等方法，來探知本研究課程對國小教師自我身心覺察能力的影響。

三、身心放鬆

透過放鬆肌肉、神經，可幫助我們修復自律神經的天然律動，使我們的身心獲得極度的寧靜，這種寧靜狀態就是「放鬆」（蔡琇琪，2004）。對身心放鬆的體會是身體自覺能力的呈現，亦是學習傾聽身體的過程中，相當重要的自我練習。

本研究所指的身心放鬆係指透過身心動作教育課程，幫助國小教師解除肩頸、腰背等身體上的疲勞酸痛，並鬆緩心理上的壓力和焦慮。

四、教師工作壓力

工作壓力是當你面對工作情境中的威脅或機會時，身體上和情緒上所受到的騷動（林鶯 譯，1998）。工作壓力是人類生活中的一部分，短時間內的工作壓力將提高自我的生命力和創造力；然而長時間未能紓解的工作壓力，將對個人造成身心靈的問題。因此，在忙碌的現代生活中，解除工作壓力和焦慮來達到身心放鬆，即是身體自覺能力的一種呈現。

本研究所指的教師工作壓力係指國小教師在面對連串的教改措施下，工作量和各項研習不斷增加，又必須承受來自學校、家長、上級單位、社會等各項壓力，長期下來導致教師因無法適應而造成心理上如焦慮、憂慮、不安的情緒，生理上如肩頸、腰背的疲勞酸痛。

第四節 研究之必要性

在忙碌的現代生活中，壓力的解除和片刻的放鬆，成了現代人重要的學習課題之一。當我們面臨極大的壓力或焦慮時，身體內分泌的改變、肌肉的緊繃、不安定的心理狀態皆會造成身體使用的張力改變，身體的不適和莫名其妙的疼痛隨之而來（劉美珠，1999）。本研究見身為國小教師者在面對新紀元的重大教育變革、日益沉重的工作負荷及社會所加諸的要求，情緒的高低起伏難以控制，有意或無意的壓抑和漠視身心的不適，產生許多難以承受的壓力，這或多或少影響了教學品質，因此認為有尋求整合身心健康新出路的必要性。

一、提醒教師自我覺察並正確使用身體

身體像是一個有生命的活動鏈，牽一髮即動全身，只要有一處過度使用或不當使用，必定牽動到其他的身體部位以求平衡，在個人不自覺的習慣動作中，若有不當的身體使用，長期下來則會造成身體結構的不對稱和姿勢的歪斜，許多慢性神經肌肉骨骼的毛病也就逐漸出現，如頭痛、肩頸酸痛、坐骨神經痛、脊椎側彎症、下背痛等（劉美珠，1999）。不當的身體使用往往來自於對身體的不了解、不在意或視其為當然，而長年累積下來的。尤其對身體結構認知（body mapping）¹不明確或不正確，往往是不當身體使用的根源。然而，要如何知道身體的不當使用，自我覺察能力的開發是最重要的關鍵。因為在所有的自我覺察能力中，「身體」是所有覺察的根本，透過身體覺察能力的開發，有助於個人體會並感受當下的身心狀態，對於個人自我的了解有莫大的幫助。

本研究課程主要協助個人身體覺察能力的開發，提昇正確的身體使用方式，減緩因不當使用所造成的疲勞或酸痛。

¹ 由俄亥俄州立大學音樂系大提琴教授威廉·康樂伯（William Conable）所研發的概念，是一個藉由有意識的修正與精緻化自我身體結構的認知，來產生有效率、優雅的、協調的，即省力的動作（劉美珠、林大豐，2003）。

二、正視教師工作壓力的問題並尋求身心放鬆的方法

教學是師生互動的歷程，其成效不但和學生特質與學習行為有密切關係，也深受教師的特質及教學行為的影響。有關學生學習行為之研究，歷年來頗受教育心理學者的重視，而有關教師工作壓力之研究，則是在近幾十年來較受研究者關注的新課題（郭生玉，1994）。

在台灣社會快速變遷的時代裡，社會大眾對學校教師的角色認定與期待是高規格且嚴苛的，教師不但要扮演道德示範、傳授知識與解答疑惑的角色，更要符合新教育態度的作為，反之，就是有損師道（但昭偉，2003）。國小教師在如此高規格且嚴苛的工作環境下，加上長期面對一連串的教改措施，其所承受的工作壓力與焦慮正逐漸加重。

雖然，多數教師壓力的因應策略都以運動、壓力處理模式為主；然而越來越多文獻及書籍提出透過身心治療、身心放鬆的過程，能減緩壓力和焦慮，並讓個人以正面的情緒面對挫折。因此，希望將自己學習身心動作教育的經驗，提供一套具體自我調適的方法，亦即藉由身心動作教育課程，幫助國小教師透過身體的探索來學習放鬆與面對壓力，並化壓力為個人的成長動力，以創造快樂、美好、健康的教師生活。

第五節 研究範圍與研究限制

一、研究範圍

- (一) 正式活動課程實施時間為九十四學年度第一學期，自第 6 週到第 17 週，每週兩節，共 20 節（每節 50 分鐘）的課程活動安排。
- (二) 為落實研究與實務並行，本研究以研究者任教學校的國小教師為研究對象。
- (三) 課程的編排以暑期在台東大學進修身心學相關課程及身心教育研習，所獲得的身心動作教育理念為編排的依據，並將身心動作教育專家劉美珠教授所提供的教學活動，配合自我的身體覺知體驗，來進行本研究的身心動作教育課程。

二、研究限制

- (一) 因個人的身體覺知與內在經驗不盡相同，故研究結果不能作廣泛推論。
- (二) 因研究場地與時間的限制，且根據參與課程教師的自由意願，基本上以 10 位教師為受試對象，然確實人數無法固定，因此，每堂課所收集到的研究資料份數不盡相同。

第二章 文獻探討

本章第一節討論身心動作教育之相關論述，將其基本論述、目前自我覺察與身心放鬆的文獻書籍及對工作壓力之調適，進行相關資料之整理；第二節探討國小教師工作壓力的定義、工作壓力對國小教師的影響，最後針對常見的國小教師工作壓力之調適對策等相關研究進行整理。

第一節 身心動作教育之相關研究

本節將研究者所蒐集和身心動作教育相關的文獻，分成身心動作教育基本論述、自我覺察及身心放鬆與壓力調適等二部分來進行論述。

一、身心動作教育基本論述

身心學（Somatics）在歐美國家的發展始於十九世紀末，基本上是源自於個人對身體自然動作的觀察及體驗，而提出不同的動作教育觀點；或是為了解決身心上所遇見的問題，而重新探索自我的身體，而逐漸形成許多派別的身心技巧，因此身心學早期也被稱為「身體療法」（body therapy）或「身體工作」（body work）。並受到東方的哲學思想與傳統身心療法的深刻影響，其中包括天人合一、身心靈一體的觀念，及經絡、推拿、指壓、氣功、瑜珈等健身方式；直到一九七六年，才由湯瑪斯·漢納（Thomas Hanna）以「Somatics」命名統稱之。一直以來，人們都認為身體的地位比心理的地位低（Rintala, 1991），然而，身心學是強調動作的完整性、身體的結構性和精神的覺知（Johnson, 1994），由第一人稱的角度來觀察自己，透過身心技巧的學習，經驗身體的現象及體會不同的身體動作，讓人們傾聽身體所發出的訊息，檢視自己的動作模式、身體結構和心靈狀態，經由身體感覺、體會、反應與動作的探索，來調整身體與心理狀態，使人們更清楚的認識自我、

發揮潛能，進而讓自己的身與心更密切的融合為一（卓子文，2001）。因此，有別於從第三人稱的立場來研究人體動作，身心學的研究者企圖從第一人稱（即從自我內在的體驗）來調整個人的內在機能和外在的動作，並體察與分享人體動作的經驗與現象（Hanna, 1983）。

身心動作教育（Somatic Movement Education）即是以身心學為理論基礎，立足於強調開發身心覺察的身心教育所發展出的動作教育模式，利用各種治療與教育的方法和身體工作（Susan, 1999），因此它是一個重視自我反省、自我探索和自我認識的教育過程。透過重新自我學習的過程，增加個人對身體使用的了解，進而體認動作對人類生命的深層意義並深刻的體會身與心之間的關係。身心動作教育著重在姿勢、動作、情緒、想法和自我概念的互動，考慮人的自主性和個別差異，以實際操作的方法，幫助個人重新體驗覺察身體的使用方式（劉美珠，1999）。

綜合以上研究發現，身心動作教育特別強調向內探索的意圖，是在做身體使用再教育的工作，不論是多快或多慢的動作和放鬆的訓練，甚至於平靜的躺臥或站立，透過身心動作教育的概念，這些動作能更深入去探索和體驗身體內不斷的改變。

目前，在身心學理論哲思下，所發展的研究領域和方向，已逐漸有了明確的界定，且因個人自我定位的不同，出現了許多名稱來歸類（劉美珠，2005）。在此，引用劉美珠（2005）所提出的架構圖來呈現它目前的發展情況，如圖 2-1-1：

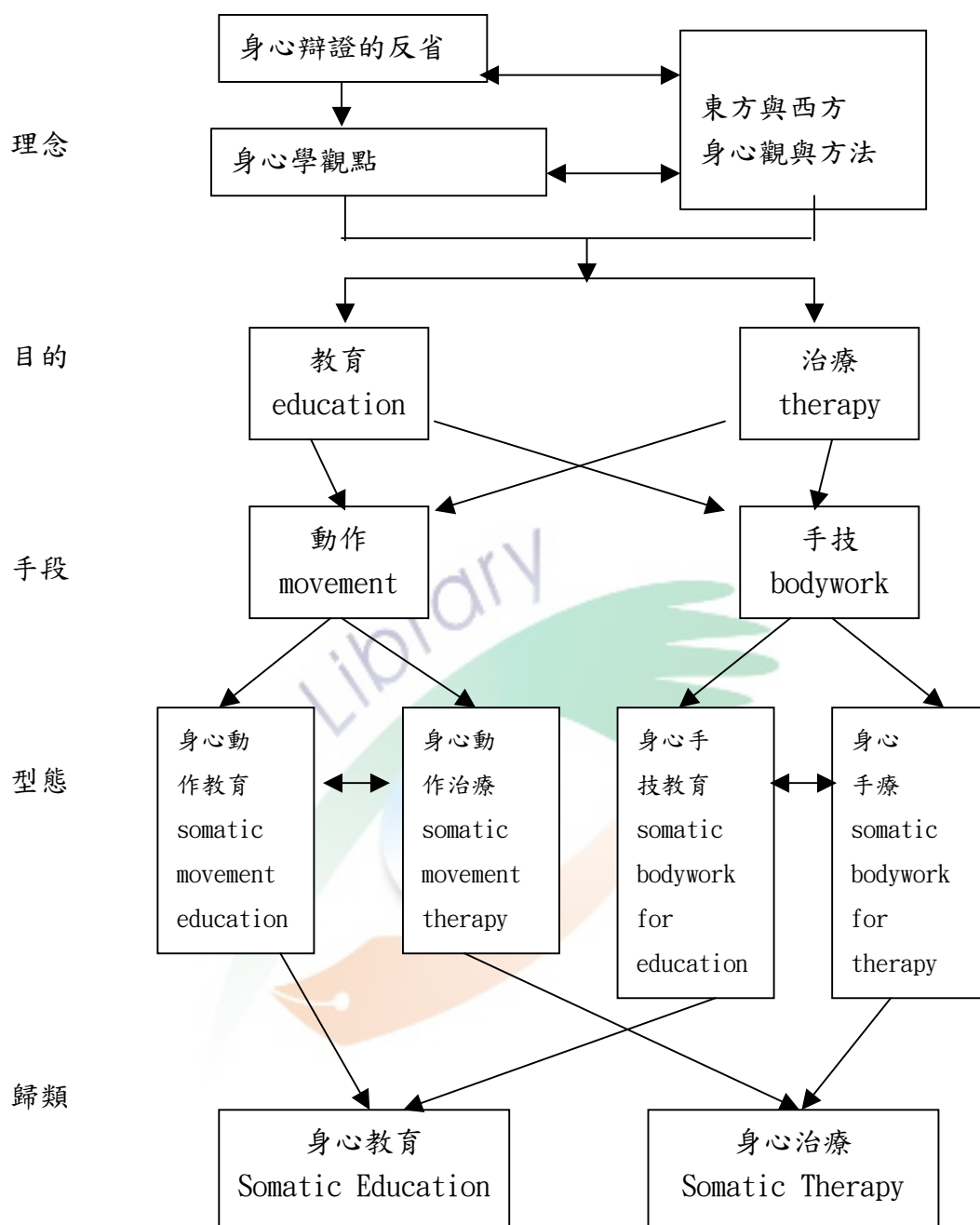


圖 2-1-1 身心學領域發展架構圖

(引自劉美珠，2005：9)

由圖 2-1-1 發現，在身心學的觀點下，都是透過「動作」和「手技」做為進入身體工作的主要手段及傾聽身體的途徑（劉美珠，2005）。而身心動作教育即在此理念下，為了達到身體再教育的目的，所形成身心教育之一種型態。基於身心動作教育的定位和歸類，劉美珠（2005）更進一步提出身心動作教育課程內容架構，如圖 2-1-2 所示：

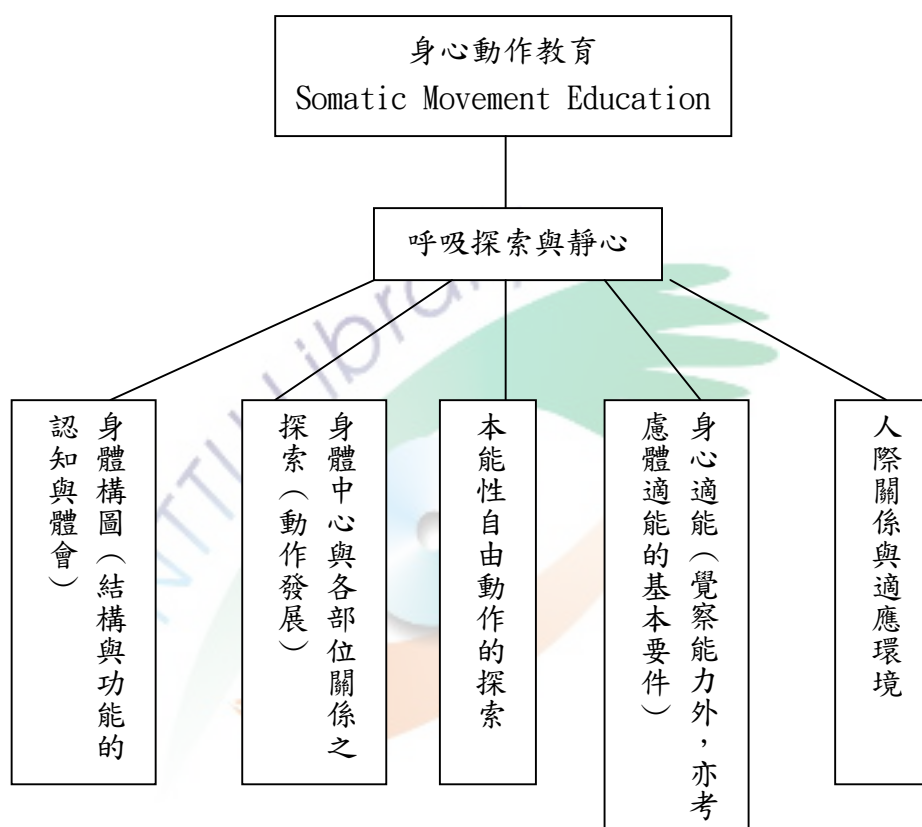


圖 2-1-2 身心動作教育課程內容架構圖

（引自劉美珠，2005：28）

綜合以上相關文獻的探討，發現身心動作教育課程的目標，就是透過對自我身體的探索，開發自我的覺察能力，讓個人更了解自己並有能力因應外在環境的變化。

二、自我覺察與身心放鬆相關研究

(一) 自我覺察

覺察 (awareness) 係指將無意識層面提昇至意識層面的體察過程，覺察的過程是指透過向內的自我探索、用心的品味當下發生的事，及在「無意識」與「意識」之間來回不斷的對話，稱為覺察 (卓子文，2002；劉美珠，2003)，亦即我們對生活的知覺就是覺察，所以生活是什麼，覺察就是什麼 (Keleman, 1981)。而身心學 (Somatic) 最重要的精髓，就在於身體內在經驗的體會，以及覺察能力的開發 (劉美珠，2004)。「身體」可謂是所有覺察的根本，也是進入其他覺察能力的基礎 (劉美珠，2005；Keleman, 1981)，所以要了解身體使用的情形，必先去開發身體的自覺，如果一個人不去感覺他自己的身體，他就無法體會身上有哪些不同的感受；那當然他也無法在動作和動作之間有所區別。因此若想改變習慣性的動作或行為模式，若想了解身心間的關係，得先體察覺知到身體的感受與變化。

身心教育以身體覺察為開端，也就是培養身體覺知和感受的能力，然而多數人忽略了自己的身體，以至於沒有覺察到身體內在發生了什麼變化 (Linden, 1994)，因此，身體自我覺察 (body awareness) 乃是個人從自己第一人稱的角度，來體驗自我身體和心理的感受，進而重新學習、重新喚醒感知身心的狀態、變化及需要的能力。而教師因長時間使用聲音和站立姿勢，造成喉嚨的病變及腰背酸痛，都可以透過身心教育來調整身體和學習身體適當的使用方式 (林大豐、劉美珠，2003；Spector and Flock, 1995)。劉美珠 (1999) 指出目前在美國有許多健身俱樂部、體適能中心、休閒中心或成長工作坊，已逐漸加入一些強調身心適能的課程，例如亞歷山大技巧、費登克萊斯的從動中覺醒技巧、呼吸技巧、瑜珈、太極、靜坐等，其強調的即是透過身體動作的重新探索來開發身體的知覺、學習放鬆身心及重視身心靈的調和。

綜合以上研究發現，透過音樂、道具、意念和指導語的引導來開發身體自我覺察能力，對於每天處於充滿壓力情境下的國小教師而言，是一項必備的技能，因此，身體自我覺察可以說是了解並減輕壓力的第一步。

（二）身心放鬆

其實緊張和放鬆是人類身心的自然反應，放鬆可以讓我們修養生息，適度的緊張則可以讓我們提高警覺，面對挑戰並發揮潛力。事實上，很多放鬆運動的原理，也是利用緊帶來的趨力來達成，瑜珈就是其中最好的例子。謝煜廷（2000）指出我們身體的放鬆是逐漸的，像是脈搏變慢、血壓降低、排汗減少和呼吸速度減緩等，而在這之後，肌肉便可進入更徹底、更深沉的放鬆狀態。而陳威近（2001）則指出身體不放鬆的根本原因，其實是來自內心因存在對人、事、物的企求、比較、執著等不放鬆的狀態，放鬆最核心的是心中放下。教育學家麥克·吉爾伯（Michael Gelb）協助英國學童注意自己的坐姿，向他們示範放鬆身體、伸展姿勢、改善呼吸的方式，結果這些孩子在作答時，都能毫不費力的回答問題（邱溫 譯，1999）。

綜合以上研究發現，對放鬆的體會即是身體自覺能力的一種呈現，也是在學習傾聽身體過程中，一個相當重要的練習。而且，真正的放鬆，不僅是身體完全不用力，內心的擔憂期待也都要放下，心才能真正放鬆。

（三）壓力調適

身心學的各種技巧和方法，提供不同的角度來看待人體結構、動作的深層意義和現象，除了應用在復健醫學上（林大豐、劉美珠，2003；Dorko, 1989-90），也可應用在心理治療與諮商方面，協助個案學習放鬆和自我調整，對情緒的控制及壓力的處理，有很大的幫助（林大豐、劉美珠，2003；Giulini, 1994-95；Pohl, 1994、1995）。

很多國外肢體療法的專家提出，透過肢體療法可以幫助我們重新學習天生的移動方式，找回優雅、毫不費力的肢體動作。也就是說我們可以變得更協調、更有彈性、能做出更適當的回應，或者變得「更聰明」。這種整合使我們更有能力對抗憂鬱沮喪和疾病，碰到壓力或受傷時能更注意身體，也能進行自我修復（邱溫 譯，1999）。而且，透過身心療法的再訓練，其實是重建腦部與身體的溝通模式，在過程進行中，個人會察覺到肌肉不自覺的緊張，並加以紓解，使得肌肉得以伸展，因而改變以前緊張的施力方式。放鬆肌肉

往往可以減輕焦慮，有些習慣動作不會再僵化，改變也就容易多了，同樣的有些障礙和壓抑也會減輕（羅若蘋 譯，1996）；其中呼吸練習更是身體和情緒的偵測器，也是承受壓力的指標（George, 1998），不僅能幫助個人「專注於身體」，也是學習放鬆和解除壓力的重要方法之一（劉美珠，2005）。

綜合以上研究發現，所有的身心技法練習，都是協助個人找出最容易的方式來消除緊張，放鬆身心，並能自覺正身處於工作壓力之下，應該及早因應，讓身與心更緊密的結合。

三、本節結語

身心動作教育重視個人的身體經驗，強調在實務操作中體驗並達到身心放鬆的效果，這種有別於傳統醫學的治療方式，對於必須長時間使用書寫、站立姿勢的國小教師而言，是重新體察身體的有效方法。因此，本研究將設計一系列身心動作教育課程來開發身體的自我覺察能力，並學習身心放鬆的技巧，希望透過身體動作的探索，幫助國小教師重新體察自我身體的使用狀況，並透過身心教育的方法來調整身體，學習適當的身體使用方式，以預防因不當的使用身體而產生的肩頸酸痛和腰酸背痛，和因工作壓力所造成的身心病變。

第二節 國小教師工作壓力之相關研究

本節將所蒐集和國小教師工作壓力相關的文獻，分成國小教師工作壓力的定義、工作壓力對國小教師的影響、常見的國小教師工作壓力之調適對策等三部分來進行論述。

一、國小教師工作壓力的定義

1970 年代中期之後，國外的教師工作壓力研究如雨後春筍般的大量出現，研究結果普遍認為，教師有相當的壓力感受 (Kyriacou, 1987)，十餘年來國內的相關研究也都發現，教師知覺其工作壓力的程度為中等或相當大的程度，近年更顯示有逐漸升高之勢 (黃義良，2001)。尤其是國小教師面臨世紀的教育改革，除了課程評量的轉變之外，加上平日繁忙的教學工作、校內學生的行為問題，甚至是自己家中的婚姻關係、親子相處，在在加重國小教師的生活壓力，因此國小教師所承受的壓力較其他職業，恐怕有過之而無不及 (郭生玉，1995)。

在教師工作壓力的定義中，會因教師的個人特質而有不同的壓力感受，適當的工作壓力會增進工作士氣，提高工作效率；然而當工作壓力達到個人無法負荷時，就會引起生理上、心理上及行為上的改變 (康純怡、林文郎，2001)。以下是研究者將國內外學者對教師工作壓力所下的定義做一整理，如表 2-2-1 所示：

表 2-2-1 教師工作壓力定義

學者	教師工作壓力定義
蔡先口 (1985)、周立勳 (1986)、蔡璧煌 (1989)、張明麗 (1991)、康純怡、林文郎 (2001)、蔡東利 (2002)、吳宗立、林保豐 (2003)、Kyria & Sutcliffe (1978)、Litt & Turk (1985)	教師在執行學校教育工作時，由於工作情境之內外在因素影響，使個體產生威脅感受或身心失衡，形成工作上的壓力，致使工作效能產生變化的現象。
Needle(1980)	教師壓力源自教師的價值觀、期望與職業報酬以及教師滿足這些需求的能力兩方面之間的差距。
Moracco & Mcfadden (1981)	教師工作壓力係指當教師的幸福與自尊受到威脅時，使其心理的平衡產生改變的影響。
郭生玉 (1990)、陳聖芳 (1999)	教師在工作時，所察覺到學校工作於互動過程情境、在教學行政、進修報酬以及學生家長與同事的緊張關係方面，在態度上、心理上與生理上顯出缺乏工作熱誠關懷情感和工作成就感的狀況。

綜合以上研究發現，教師普遍都有焦慮、沮喪、倦怠等壓力反應，甚至有意離開教職或申請提早退休。當教師的工作壓力超過其負荷程度時，往往會帶來負面的影響，導致工作倦怠、降低工作效率，甚至可能危及個人的身心健康。因此，幫助教師身心放鬆並減輕壓力乃當務之急，所以本研究的課程設計亦依據此目標來作規劃，希望能有效減輕教師的壓力，達到身心放鬆的效果。

二、工作壓力對國小教師的影響

有關工作壓力與其產生結果的關聯，許多研究均支持高壓力的工作，其結果必然會降低工作效率，進而影響身心的健康並且影響個人的成長與認知，最後導致工作倦怠 (job burnout)。教師一旦產生工作倦怠，就會失去對學生的關心，導致生理上、心理上及行為上的嚴重不良症候，其結果除了影響教師自己身心健康外，也影響教師教學的效能，進而影響學生的學習效果和人格發展 (吳宗立、林

保豐，2003)。大部分的學者將工作壓力對教師個人所造成的影響分為生理的、心理的及行為的三方面（吳宗立、林保豐，2003；康純怡、林文郎，2001）。根據文獻歸納出工作壓力對國小教師所造成的影響，分為生理的、心理的、行為的三方面來進行探討。

（一）生理上

生理傷害包括暴食、厭食、長期消化不良、頭暈頭痛、癌症、藥物上癮、心跳加快、血壓升高等心臟及血管方面疾病、流汗、口乾舌燥、頭昏眼花、潰瘍、產生胃酸、便秘、皮膚過敏、肌肉酸痛、身體發疹和體重減輕等症狀，並常感到疲勞、虛弱、厭倦、睡眠失常（郭生玉，1995；郭明德，2004；康純怡、林文郎，2001）。

（二）心理上

心理影響包括焦慮、憂慮、憤怒、疏離、不滿足、冷漠、不信任、攻擊、反抗、健忘、拖延、容易神經質、暴躁、孤寂感、失望和沮喪等情感性和認知性的心理現象，並出現消極的自我觀念、低自尊心、缺乏自信心與價值感，對自己或他人常易生氣和產生挫折感（郭生玉，1995；郭明德，2004；康純怡、林文郎，2001）。

（三）行為上

行為改變包括績效降低、參與意願降低、逃避責任、缺乏創造力、坐立不安、缺勤與產生工作倦怠。有工作倦怠的教師，不但常缺席遲到，且服務士氣低落，對學生缺乏同情心，很少認真準備教學，在教室中缺乏挫折容忍力，常計畫離開教職（吳宗立、林保豐，2003；郭生玉，1995；康純怡、林文郎，2001）。

綜合以上研究發現，工作壓力會引發各種的身心反應，如果壓力未適當因應或者身心反應未適當調節，久而久之將傷害神經、內分泌、消化、呼吸、心臟血

管、免疫、生殖等系統，讓身體出現症狀、導致生病。同時，教師在面對學校工作時，身心狀態如果一直處於緊繃、焦慮的狀態下，久而久之，教師則容易感受情緒耗竭的工作倦怠，直接或間接影響教學效果。

三、常見的國小教師工作壓力之調適對策

學校教師因為組織因素、個人因素及人際因素而面臨了許多工作壓力，雖然工作壓力無可避免，但工作壓力的影響並非都是負面的，只有在壓力過高或過低時，才可能造成負向的壓力結果，而適度的工作壓力卻有助於良好的工作表現，因此工作壓力的調適就成為一種維持最佳工作績效的方法（黃義良，2000）。李玉嬋（1995）、吳宗立、林保豐（2003）、吳清山、林天祐（2002）、林曉萍（2002）、康純怡、林文郎（2001）皆指出有關教師減輕壓力的實證研究發現多偏向以心理調適來因應壓力源，包括了解與接納自己、學會放鬆自己、培養挫折容忍力、步調不要太快、與人交談將心中垃圾清空、充分的運動和休息、做有益身心的休閒活動、尋找適合自己的減壓方法等都是壓力調適的方式，能有效紓解繁忙的教學工作壓力，以保持身心健康，繼續從事教育工作。黃義良（2000）則提出以放鬆治療來減緩工作壓力，主要是採用神經生理學倡導之放鬆技術，避免交感神經的過度運作，而達到放鬆壓力的效果。由 MCT 的壓力管理模式整理出面對工作壓力時可採取的三種調適之道：1、沖淡壓力 2、放鬆情緒 3、自我檢驗及管理。

林純文（1997）、郭明德（2004）的研究則指出壓力調適的策略應包括肌肉鬆弛訓練、呼吸訓練。學習肌肉鬆弛，會讓身體功能得到放鬆；有時可以利用想像，使身體感覺愉快和舒服，這種感覺會經由大腦皮質的傳遞，使全身有愉快的感覺，而使身體功能自然反射的進入輕鬆的狀態。傅國田（1996）更指出在美國 YMCA 發展出「壓力與焦慮經營管理雙層系統」，即強調鬆弛技巧的學習。其中鬆弛技巧包括頭、頸、肩、上下背、腹部等身體常受壓力的部位之肌肉鬆弛技術。藉由肌

肉鬆弛技術可使身心達到舒暢感、鎮靜感和鬆弛感，並且藉著注意力轉移至肌群和呼吸的運用，來消弭緊張、壓力和焦慮感。

綜合以上研究發現，國小教師在工作壓力的調適以身心放鬆技巧的效果較好，應用範圍也較廣，更能因時、因地、因人發展出適合教師個人的身心放鬆技巧，這個特性正和身心動作教育重視個人身心感覺和體驗的本質相符，除了深刻體會身體鬆緊之差異，更能透過引導語的提示與冥想，帶領身體進入深層的體驗，紓發工作壓力，同時也讓身心健康免於壓力的危害。

四、本節結語

國小教師擔負著教育的紮根工作，背負著沉重的工作壓力，如何正確面對工作壓力，做好有效的壓力管理和調適，把壓力轉化為動力、助力，正是刻不容緩的研究課題，儘管壓力帶來許多生理的、心理的及行為的消極影響，但是適度的壓力卻也是進步和創造的原動力。因此，本研究係根據劉美珠教授所設計一系列身心動作教育課程，希望能有效提供國小教師緩和工作壓力的方法，願為人師者能時時放鬆自己，做自己的主人，享受生活並善加利用壓力，做一個自信、健康、自我實現的教育工作者，完成百年樹人的教育工作。

第三章 研究設計

本研究採用質的研究，針對身心教育動作課程對國小教師在身心放鬆的實施效果進行分析。本章分成五節說明研究設計與實施方法，依序以研究架構、研究參與人員、研究流程與步驟、研究工具、資料處理分析來進行說明。

第一節 研究架構

本研究以身心動作教育為理念，配合身心技巧的運用，編排一系列身心動作教育課程，來幫助國小教師達到身心放鬆的效果，課程進行中，不斷進行教學省思與課程修正，以了解本課程的實施效果。為達到研究目的、解決待答問題，在進行相關文獻探討後，統整出本研究的研究架構，如圖 3-1-1 所示：



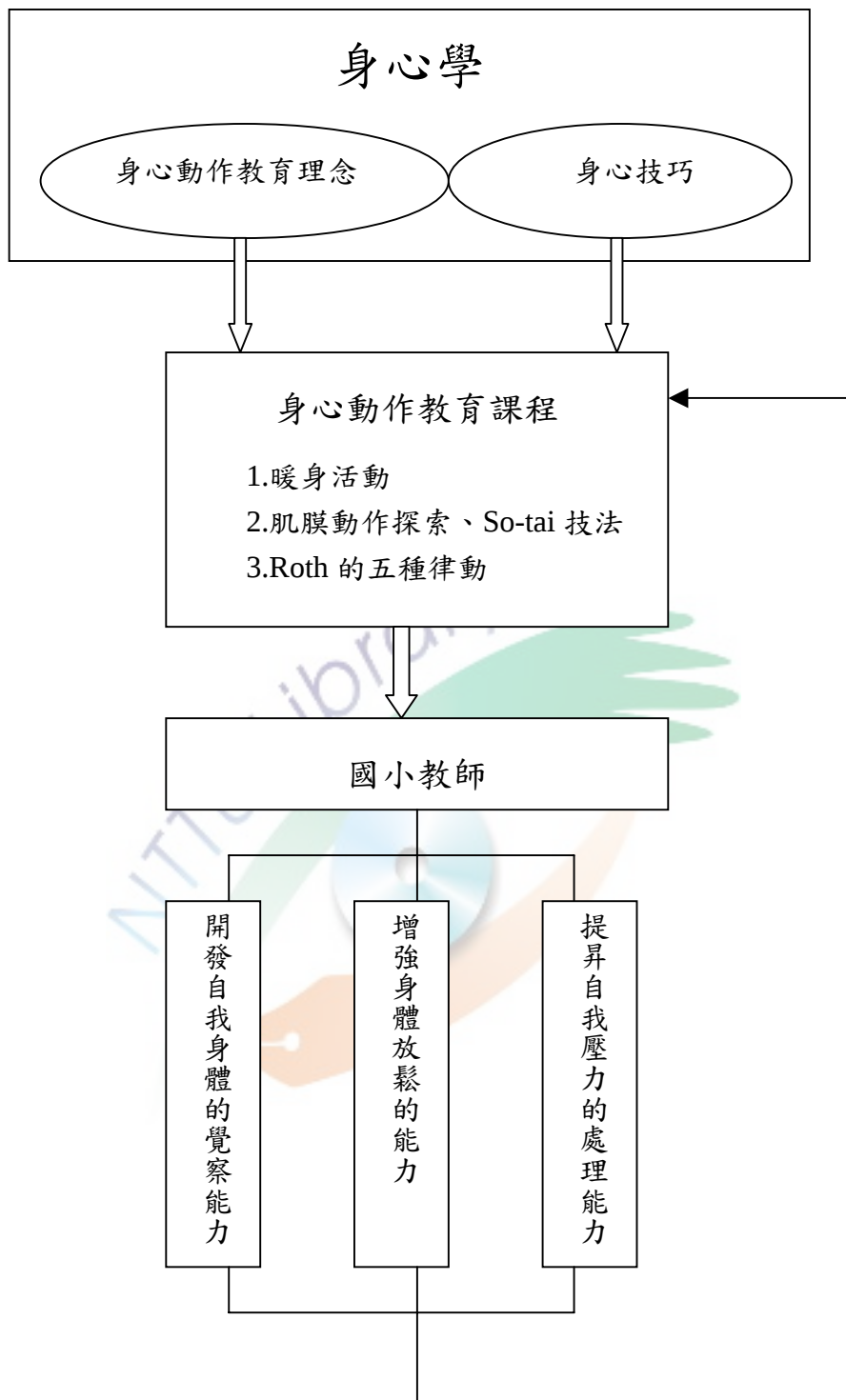


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究參與人員

本研究的參與人員包含研究對象、研究者兼課程教學者、訪談者、觀察員等。

一、研究對象

研究者在九十四學年度申請 20 節的「身心動作教育課程」研習計畫，開放全校教師上網報名參加，參加研習者，可獲得研習時數之證明，結果報名人數為 12 人，但因 1 人懷孕，另 1 人晚上要上課，後來真正參與人數為 10 人。

二、研究者兼課程實施者

本研究中，研究者即課程教學者。研究者目前就讀國立台東大學體育教學碩士班，在進修期間，跟隨國內身心學專家劉美珠教授修習身心學導論、身心動作教育與治療課程，在透過研討和體驗身心技巧的過程中，自認在自我覺察與身心放鬆方面皆獲益良多，因此希望將身心教育理念介紹給工作壓力日益增加的國小教師。

三、訪談者

本研究的訪談工作由研究者本人擔任。訪談的主要目的在透過與受訪者面對面的直接對話，藉以蒐集研究所需的資料，彌補其他資料的不足。

四、觀察員

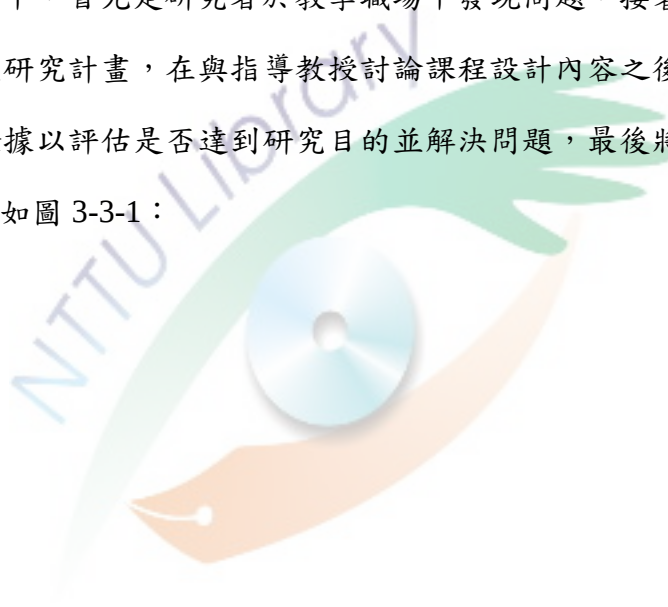
邀請同在台東大學體育教學碩士班進修的張老師為觀察員，張老師不但對身心學學門有深刻的體驗與認識，其本身目前也正在進行身心學領域的論文研究，必能針對本研究教學實施的過程提供建議。

第三節 研究流程與步驟

本研究以身心動作教育為發展理念，整合台東大學劉美珠教授所授與的呼吸探索、肌膜動作探索、So-tai 技法、Roth 的五種律動等課程內容，編排出一系列以身心放鬆為主的身心動作教育課程。在課程編排期間，不斷的輔以專家學者指導修正，於九十四學年度第一學期實施完成。

一、研究流程

在研究流程中，首先是研究者於教學職場中發現問題，接著開始蒐集相關文獻和資料以擬定研究計畫，在與指導教授討論課程設計內容之後，編排並實施研究課程，蒐集證據以評估是否達到研究目的並解決問題，最後將資料整理並公開呈現，研究流程如圖 3-3-1：



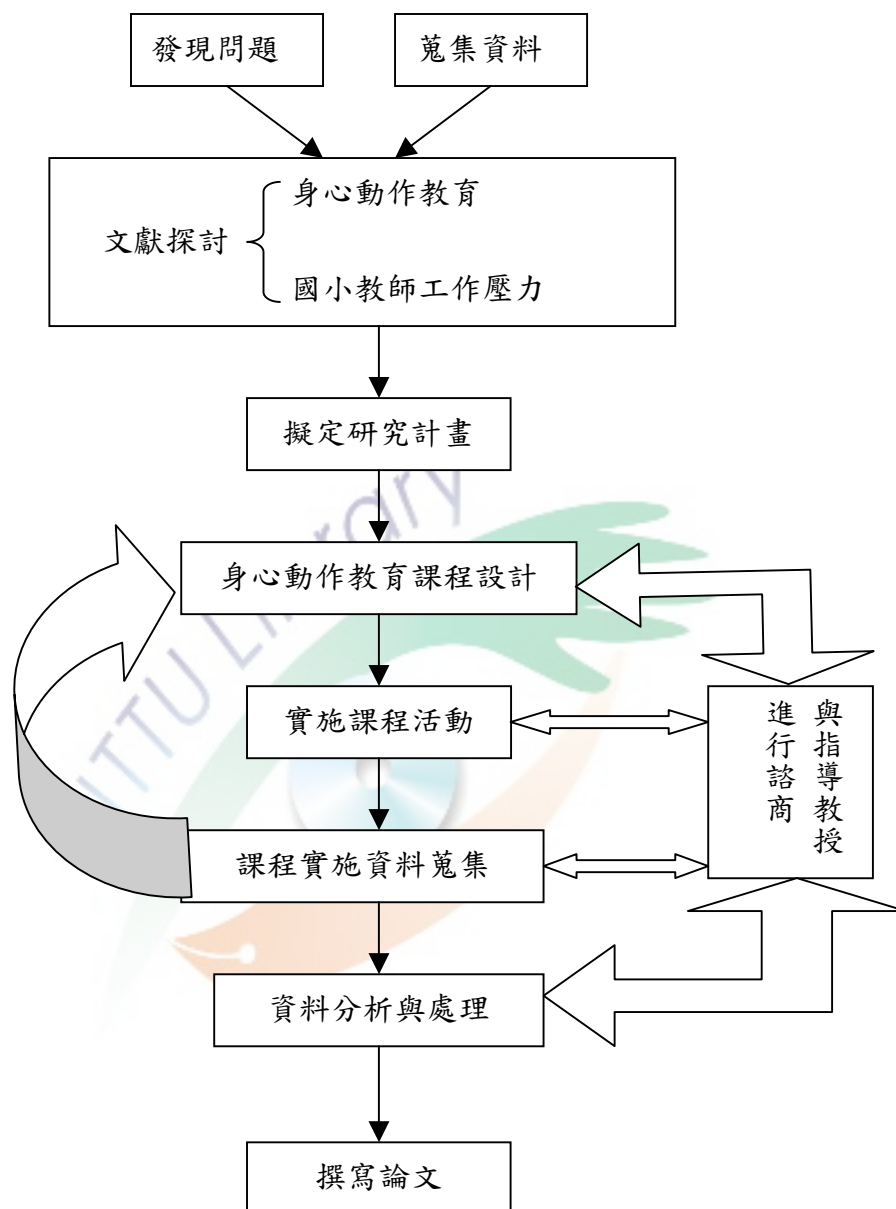


圖 3-3-1 研究流程圖

二、研究時程規劃

為確實掌握研究的進度，本研究的時程規劃如表 3-3-1：

表 3-3-1 研究時程表

步驟	時間	主要研究工作
發現問題、蒐集資料 選定研究主題	94.01~94.06	1.形成研究問題 2.閱讀整理文獻 3.確定研究主題 4.擬定研究計畫
與指導教授研討課程 設計和研究計畫	94.07~94.08	1.進行研究計畫口試與修正
身心動作課程實施	94.10.03~94.12.21	1.進行 20 節的課程 2.蒐集整理相關資料
整理及分析資料 撰寫論文	95.01~95.02 95.03~95.07	1.整理及分析質性資料並進行描述 2.撰寫論文並公開呈現

三、研究步驟

依據研究流程，本研究以下列步驟進行研究：

（一）資料與文獻探討

首先根據研究的主題進行相關資料的蒐集，主要分成兩方面，一是身心動作教育相關論述，一是教師工作壓力的相關資料，並從這兩大方向進行相關文獻的探討，作為本研究的理論基礎。

（二）擬定研究計畫

再根據所欲達成的研究目的和待答問題，先進行相關文獻的蒐集和探討，接著開始擬定研究計畫，其中包含研究架構、研究參與人員、研究流程

與步驟、研究工具、資料處理分析等內容，將本研究的實施方法和歷程作規劃。

（三）課程設計與實施

在與指導教授進行諧商並確定課程方向後，即以劉美珠教授所開發一系列身心動作教育課程為主，編排能使國小教師達到身心放鬆、壓力調適等目的的課程，包含暖身活動、肌膜動作探索、So-tai 技法、Roth 的五種律動等內容。本研究的身心動作教育課程於九十四年十月三日起至十二月二十一日止實施，共進行二十堂課，每堂課五十分鐘的課程編排。

由於課程實施進行時需全程錄影錄音，同時在進行事後訪談過程中也將全程錄音，以作為資料分析時的參考，因此擬定訪談及錄影錄音同意書，以確保研究對象的權益（見附錄一）。在課程實施過程中，不斷的根據實施情況和指導教授進行諮商，並適時的進行課程內容及教學方式的調整，以達到教學單元目標。

（四）課程實施資料分析處理

在課程進行中即開始進行資料的整理，將影音資料與文件資料分開整理後，再進行資料的轉譯與編碼，接著進行資料分析。同時，與指導教授不斷進行諮商，討論資料的描述內容和研究者的教學省思，最後進行論文的撰寫。

四、課程內容編排大綱

本研究是以身心教育為理念所編排出一系列以開發身體智慧與身心放鬆的身心動作教育課程，在課程編排時，考慮國小教師的工作型態多為靜態，如上課、板書、批閱作業等，因此課程內容規劃包括暖身活動、肌膜動作探索、So-tai 技法、Roth 的五種律動等內容，其中 Roth 的五種律動就是讓教師能活動身體並宣洩情緒與壓力，再搭配靜態的肌膜動作探索讓教師向內體驗身體的感受，希望藉由一靜

一動的課程設計來開發教師的覺察能力和提昇教師身心放鬆的能力。本課程內容的編排大綱如表 3-3-2：

表 3-3-2 身心動作教育課程編排大綱

單元	單元主題	單元目標	實施時間	單元活動	使用教具
一	喚醒身體的覺察精靈	能認識身心動作教育課程的理念 能做出正確的起身與躺下方式 能確實進行丹田呼吸探索	94.10.03 (一) 16:30~17:20	1.側身起身 2.丹田呼吸 3.骨盆時鐘 4.側彎伸展	音樂
二	傾聽身體的聲音 (一)	能體驗並說出身體的鬆與緊 能體會自己的呼吸 能做到將身體交給地板 能感受到每一吋肌膜的延展 能做到放鬆緊繃的肩臂和頸部	94.10.05 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.身體彩繪 3.骨盆時鐘 4.側彎伸展 5.軟球探索 6.肩臂推撐 7.雙臂螺旋伸展	音樂 泡泡球 亮光球
			94.10.12 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.身體彩繪 3.骨盆時鐘 4.雙臂螺旋伸展 5.下背伸展	
			94.10.17 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.身體彩繪 3.雙臂螺旋伸展 4.下背伸展 5.側身屈抱 6.亮光球按摩	

三	傾聽身體 的聲音 (二)	能體會自己的呼吸 能做到將身體交給地板 能感受到每一吋肌膜的 延展 能做到放鬆緊繃的肩臂 和頸部 能知道蘿絲的五種律動 型態 能做出自己的五種律動 能體驗並說出自己身體 的感受	94.10.19 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.身體彩繪 4.下背伸展 5.側身屈抱 6.Roth (流動的、斷奏 的) 律動 7.緩和運動	音樂 Roth 律 動音樂
			94.10.24 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.身體彩繪 3.下背伸展 4.側身屈抱 5.近端運動 6.Roth (混亂的、流動 的) 律動	
			94.10.31 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.側彎伸展 4.下背伸展 5.側身屈抱 6.近端運動 7.Roth (振奮的、流動 的) 律動	
			94.11.02 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.下背伸展 4.側身屈抱 5.近端運動 6.烏龍擺尾 7.Roth (安靜的、混亂 的) 律動	

四	傾聽身體 的聲音 (三)	能感受到每一吋肌膜的 延展 能做到放鬆緊繃的肩臂 和頸部 能做到伸展整個背部到 頸部，並輕鬆活動脊椎 能做到以三度空間來活 動脊椎 能體會肌膜動作的質感 和身體各部位的關聯 性 能體驗並說出自己身體 律動的感受	94.11.07 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.側身屈抱 4.近端運動 5.烏龍擺尾 6.屈膝深蹲 7.Roth (流動的、斷奏 的) 律動	音樂 Roth 律 動音樂
			94.11.09 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.近端運動 4.烏龍擺尾 5.屈膝深蹲 6.倒掛尾閭 7.Roth (流動的、混亂 的、安靜的) 律動	
			94.11.14 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.身體彩繪 4.屈膝深蹲 5.倒掛尾閭 6.圓背伸展 7.Roth (流動的、振奮 的、安靜的) 律動	
			94.11.16 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.身體彩繪 4.倒掛尾閭 5.圓背伸展 6.肌膜之舞 7.Roth (斷奏的、混亂 的、安靜的) 律動	

五	傾聽身體 的聲音 (四)	能感受到每一吋肌膜的 延展 能做到以三度空間來活 動脊椎 能做到延展背脊部位的 肌膜 能體驗並說出自己身體 的感受	94.11.21 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.身體彩繪 4.側彎伸展 5.肩臂推撐 6.雙臂螺旋伸展 7.Roth (斷奏的、振奮 的、安靜的) 律動	音樂 Roth 律 動音樂 軟球
			94.11.28 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.繩子的鬆緊 4.下背伸展 5.側身屈抱 6.近端運動 7.烏龍擺尾 8.Roth (混亂的、安靜 的) 律動	
			94.11.30 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.軟球練習 4.屈膝深蹲 5.倒掛尾閭 6.圓背伸展 7.肌膜之舞 8.Roth (振奮的、安靜 的) 律動	
			94.12.05 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.肌膜之舞 4.Hu Breath 5.Lunar Breath 6.Roth (流動的、安靜 的) 律動	

六	傾聽身體 的聲音 (五)	能感受到每一吋肌膜的 延展 能體會肌膜動作的質感 和身體各部位的關聯 性 能體會自己的呼吸 能利用動診檢視身體 能感受背部的放鬆	94.12.07 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.身體彩繪 4.側身屈抱 5.Hu Breath 6.Lunar Breath 7.So Tai 技法(胸腔練習) 8.Roth(斷奏的、安靜的)律動	音樂 Roth 律 動音樂
			94.12.14 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.下背伸展 4.Hu Breath 5.So Tai 技法(下背對角線練習) 6.Roth(混亂的、安靜的)律動	
			94.12.19 (一) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.近端運動 4.Lunar Breath 5.So Tai 技法(下背對角線、側身下背練習) 6.Roth(振奮的、安靜的)律動	
			94.12.21 (三) 16:30~17:20	1.丹田呼吸 2.骨盆時鐘 3.烏龍擺尾 4.屈膝深蹲 5.Hu Breath 6.So Tai 技法(俯臥下背、下背對角線、側身下背練習)	

第四節 研究工具

為了取得課程實施過程中的相關資料，以了解身心動作教育課程對國小教師身心放鬆的實施效果，本研究使用的研究工具如下：

一、教學省思日誌（見附錄二）

在每堂課教學之後，詳實記錄課程活動的實施情形、研究對象回饋的感受和表現，以及研究者的發現和省思，作為了解課程實施效果與調整課程設計的依據。

二、課程活動回饋單（見附錄三）

針對每堂課的課程內容設計相關問題，由研究對象填寫，藉此了解研究對象對課程的反應、心得及在自我身體的認識、自我覺察能力、放鬆身體的能力、工作壓力之處理的改變與影響。

三、研究對象的訪談記錄（見附錄四）

為了深入了解研究對象的內心體驗和感受，設計了結構式的訪談大綱，針對研究對象在自我身體的認識上、自我覺察能力上、放鬆身體的能力上、工作壓力處理上的改變與影響，進行訪談錄音，再將對話內容逐字記錄，作為本研究課程實施效果的佐證資料。

四、觀察員的觀察記錄（見附錄五）

研究者將每節課所錄影錄音的教學 VCD 寄給觀察員，觀察員即針對課程的實施過程、研究者的教學引導及研究對象的表現等觀察結果記錄下來，以提供進行研究結果的討論。

第五節 資料處理分析

本研究所蒐集的資料分為兩大類，第一類是影音資料，包括課程實施現場的錄影資料，以及研究對象訪談與身心動作教育專家進行課程檢討的錄音資料。第二類是文件資料，包括教學省思日誌、課程活動回饋單與觀察員的觀察記錄等書面資料，以提供研究者客觀、中立的資料分析來源，所蒐集的資料係根據這兩大類性質分開處理與分析。

一、資料的處理

將研究蒐集的資料以下列方式分開處理，以求能完整呈現研究過程與結果。

(一) 課程實施現場的錄影資料部分

透過課程實施現場的錄影資料，將觀察所得的內容，如研究對象的課間發表、互動內容，以及研究者的教學實施過程記錄下來，方便進行教學省思與課程修正，錄影資料亦可供觀察員進行觀察並提供建議。

(二) 錄音資料部分

所蒐集的錄音資料，包括研究對象事後訪談記錄、與身心動作教育專家進行課程檢討記錄等，研究者皆將其轉譯成重要的文件資料。

(三) 文件資料部分

文件資料均以代號標示出研究參與人員的身分，代號中第一個英文字母代表其身分，R 代表研究者，T 代表研究對象，O 代表觀察員；第二個數字代表人名代號，如 T01 代表 1 號研究對象。本研究參與人員身分與文件資料的處理如表 3-5-1:

表 3-5-1 研究參與人員與文件資料處理表

代號	身分	提供的文件資料
R	研究者兼課程教學者	教學省思日誌
T01~T12	研究對象，原編碼為 12 人	課程活動回饋單
O	觀察員	觀察員的觀察記錄

二、資料的分析

(一) 原始的資料分析

將課程實施後的各項資料，如教學省思日誌、課程活動回饋單與觀察員建議等記錄，整理為教學專業成長以及探討本課程內容對國小教師在自我身體覺察和身心放鬆效果方面的重要資料，並作為課程內容的修正參考。

(二) 歸納整理後的資料分析

將教學省思日誌、課程活動回饋單與觀察員的觀察記錄等文件資料經過編碼處理後，整理成文字稿，根據研究目的分類整理，歸納出每堂課參與學員對本課程內容的反應，以及在自我身體認識上、自我覺察能力上、放鬆身體的能力上與工作壓力處理上的改變與影響，並與身心動作教育專家、觀察員共同討論，以促進本身的專業成長。

訪談錄音資料則先轉譯成文件資料後，再根據研究目的分類整理，以歸納出研究對象在自我身體認識上、自我覺察能力上、放鬆身體的能力上、工作壓力處理上的改變與影響，並整理出研究對象對課程內容、情境佈置、老師的引導等三方面的喜愛程度，以作為課程修正和課程效果的參考依據。

第四章 研究歷程

本章內容為身心動作教育課程的設計與實施，以下分二節加以描述。第一節為身心動作教育課程的設計；第二節為身心動作教育課程的實施歷程。

第一節 身心動作教育課程的設計

一、身心動作教育課程的教學流程

根據身心教育的理念，為確實開發教師的覺察能力和提昇教師身心放鬆的能力，本研究的身心動作教育課程實施流程如圖4-1-1所示：

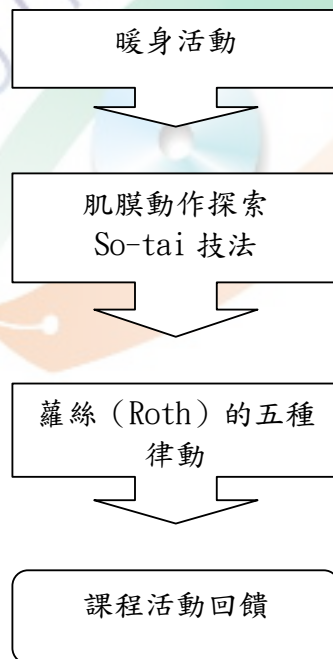


圖4-1-1 身心動作教育課程教學架構流程

二、身心動作教育課程的內容編排

(一) 課程設計理念

身心動作教育的範圍相當廣泛，為了讓研究對象在參與本課程之後，能確實達到開發身體的覺察與身心放鬆的效果，與指導教授研討出本研究課程編排包含三個教學主軸：

1. 暖身活動

身體覺察是身心動作課程中相當重要的課題，亦是本研究的目的之一，因此希望透過暖身活動來幫助學員覺察自我的身體，達到靜定放鬆的效果。根據研究者本身學習身心技巧的經驗與體會，認為透過軟球、繩子、骨盆時鐘和呼吸探索等練習，是開發學員身體覺察很好的策略，故將於課程的暖身活動中進行。

2. 肌膜動作探索與So-tai技法

身心放鬆亦是身心動作課程中相當重要的課題，更是本研究的目的之一，而肌膜動作探索透過動作與呼吸的配合，正可幫助學員利用一呼一吸來放鬆身心。本課程主要根據國內身心動作教育專家劉美珠教授所設計發展的一系列「肌膜動作探索」課程與教材來實施。「肌膜動作探索」課程是以身心平衡技巧（BMC）中探索身體系統的肌膜(fascial system)概念、及動作發展覽(developmental movement)的論點為主，參考強調身體關係之芭特妮基礎動作(BF)的概念，作為此系列探索動作之設計依據(劉美珠，2003；2004)。

另外，研究者在暑期進修時曾修課實際體驗過So-tai技法（操体技法），其強調「gains without pain」，以有效的方法調整身體的結構，用最舒服的動作來操作，確實能向內傾聽身體的舒適與酸痛狀態，達到身心放鬆的效果，故將So-tai技法安排於課程中。

3. 蘿絲(Roth)律動課程

紓緩工作上的壓力亦是本研究的目的之一，希望學員透過蘿絲(Roth)律動找到身體自然的舞動方式，同時感受情緒的轉變，適時的宣洩情緒與壓力，盡

情享受舞動時的自然舒暢，以及身體放鬆時的寧靜舒適，所以將其安排於課程中。

(二) 課程內容編排

為達到動作操作的正確性和教學引導的流暢性，並避免因研究者本身所接受的身心學訓練不足，而造成實施效果不彰，在與指導教授討論後，課程內容決定以劉美珠教授所設計而同時也是研究者實際修課體驗過的身心技巧為主，共計20堂課(每堂50分鐘)。本研究針對身心動作教育課程所設計的活動內容架構如下圖4-1-2所示：



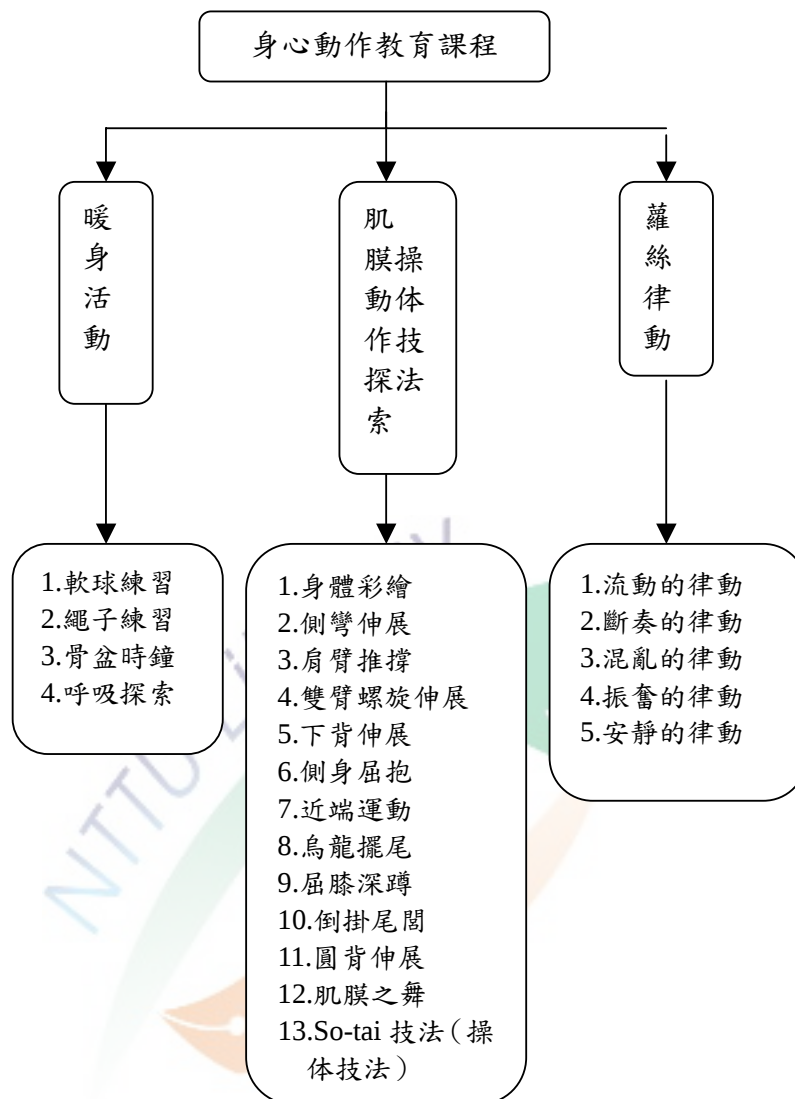


圖4-1-2 身心動教育課程活動內容架構

(三) 教學教具準備

教具是開發身體覺察過程的重要媒介（陳怡真，2004），為了讓學員能更清楚的體會身體的感受，並增加課程的變化性，在暖身活動的課程設計中加入了軟球和繩子的練習，希望透過教具的使用讓學員更容易覺察到身體的緊繃和放鬆。此外，情境音樂是進行本研究課程的靈魂，透過情境音樂的安排非常有助於學員進入放

鬆、舒服的狀態，也可以藉由不同質性的音樂讓學員盡情舞動身體、釋放壓力。本研究所用到的教具包括：

- 1.軟球：包括泡泡球和亮光球兩種不同材質的軟球。
- 2.繩子：利用一般的童軍繩即可。
- 3.情境音樂：本研究使用的音樂專輯有 Secret Garden: Dawn of a New Century、Dreamcatcher(環球音樂)，Roth的五種律動(靈性舞蹈)。
- 4.瑜珈墊：為90公分寬 180公分長的瑜珈專用厚墊。



第二節 身心動作教育課程的實施歷程

本研究身心動作教育課程實施於九十四年十月至同年十二月，先根據教學流程的架構，發展出相關的活動內容，隨即於學校上網公告此活動，招募本研究的研究對象。本節將對整個身心動作教育課程的進行過程，做一系列完整的呈現。

本研究之實施歷程將依照每一堂課的活動內容來進行撰寫，透過教學錄影、協同觀察員建議、教學省思與學員回饋單等資料的彙整，分別以「活動內容」、「學員回應」、「觀察員建議」和「教學者省思」等項目來進行探討。

一、第一堂課(94/10/03)－(出席：12人)

(一) 活動內容

首先向學員介紹身心動作教育的理念，接著引導學員進行「側身起來」、「丹田呼吸」、「骨盆時鐘」、「鬆緊體驗」和肌膜動作探索中的「側彎伸展」等教學內容。觀察描述：多數學員都是第一次聽到「身心動作教育」這個名詞，所以感覺很有興趣，紛紛詢問課程內容，為了讓學員持續保有學習的熱忱，告知她們這是一套經過專家設計且能開發身體智慧、放鬆身心的課程，有別於一般的瑜珈課程。在動作過程中，不斷提醒學員想像自己的身體像清水一樣清晰、一樣輕柔，讓身體感受靜定放鬆的氣息，進而向內傾聽身體的舒適與酸痛的感覺。

(二) 學員回應

1. 丹田呼吸初體驗

引導學員在吸氣時，想像身體脹滿了氣體，吐氣時，感覺肚臍慢慢的向脊椎骨移動，吐到沒有氣時，稍微閉氣並將肛門口輕輕的含住，最後再次吸飽了氣。多數學員都是第一次練習「丹田呼吸」，所以練習時都相當用心體會，因此透過丹田呼吸，多數學員都能感受到身體內胸腔和腹腔的空氣有明顯的起伏變化，似乎已慢慢的進入身心動作的世界。

- T01：腹腔會吸滿空氣，呼吸的感覺變得像吐納（吃空氣）。
- T02：從緊張到舒服、溫暖，而且感覺到呼吸比以前深沉。
- T03：能清楚感覺到一股氣流，腹部從鼓鼓的變瘦瘦的。
- T04：呼吸更深且長，一直專注自己的腹部，有時會感覺到肩膀用力了，但我的氣似乎無法儲存很久。吸氣時腹部脹，吐氣時腹部凹進，肛門似乎憋不住氣，呼吸完後身體的需求似乎要有一股更深，更多的氣來填充。
- T06：用緩慢的速度呼吸較不習慣，練習之後，腹部逐漸膨脹，然後停住，再逐漸吐氣時，腹部因而平坦。
- T07：剛開始時不太習慣，覺得身體好像變更緊了，整個專注力都在注意呼吸，後來慢慢習慣，也比較順暢了。
- T10：感覺身體像氣球。
- T11：腹部和胸腔有鼓起和扁下來的感受，覺得有放鬆的感覺。

(學員回饋單94.10.03)

2. 身體鬆緊的體驗

平常大家只注意到身體緊繃的不舒服，但卻忽略了怎樣才是放鬆的感覺，因此這節課特別加入鬆緊的比較，讓學員靜下心來躺在地板上，將身體各部位用力、緊繃，再瞬間將身體全部放空、放鬆，把身體交給地板，專注的去感受身體從用力到放鬆，這時學員的身體感覺都很舒服、很輕鬆。

- T01：像氣球充滿氣再洩氣的感覺。
- T02：放鬆、很舒服。
- T03：感到輕鬆、舒適。
- T04：從緊到完全釋放的感覺、肩膀也有拉緊的感覺，突然放鬆時感覺很舒服，沒有壓力，但坐起來時肩膀又開始拉緊。
- T06：如果刻意告訴自己要放鬆、肩膀也有拉緊的感覺，突然放鬆時感覺很舒服，沒有壓力，但坐起來時肩膀又開始拉緊。
- T07：靜下心時，有逐漸感覺到慢慢的放鬆，但因我是一位非常容易緊張的人，所以需要靜下心的時間比較久。
- T08：很放鬆，無重力的感覺。

T09：很平靜、舒服、身體更放鬆了。

T10：身體感到很舒服、很輕鬆。

T11：用力時，肌肉緊繃，身體有點緊張，放鬆後，整個身體就像麻糬，趴黏在地板上。

(學員回饋單94.10.03)

在全身放鬆交給地板的同時，鼓勵學員深深的吐一口氣，甚至大聲的嘆氣出來，順便將一天的疲勞或鬱悶全部傾倒出來，學員也感到身心都更輕鬆了。

3.側彎伸展初體驗

肌膜的概念很抽象也不太容易引導，所以剛開始相當困擾，但想起去年暑假指導教授上課時的引導—想像肌膜像毛衣一樣，只要輕輕的拉扯一個部位的肌膜，其他部位的肌膜就會跟隨著被牽引。因此，上課時用這樣的比喻引導學員，學員的體會和反應都很熱絡、很有興趣，尤其對身體肩頸、手臂、背部、腰部等部位的體驗特別明顯，都有緊繃、拉緊、酸酸的感覺。

T01：脇下似乎被伸展開了。

T02：頸部與肩膀交接處很痛。

T03：脖子、肩膀緊繃。

T04：腰與上肩和背部感到緊、酸。

T06：感到腰部位的肌肉有拉開的感覺，一直拉到背部。肩膀有點酸。

T07：在肩膀的地方覺得特別的酸痛，腰的地方有點感覺，但肩胛骨的地方特別明顯。

T08：肩膀、手臂部分會酸麻。

T09：側頸、腋下、側腹、腰等部位緊張。

T10：腰的部位有拉緊的感覺。

T11：肩膀和手臂有酸酸的感覺。

(學員回饋單94.10.03)

回家練習肌膜探索一側彎伸展之後，多數學員覺得對自己的身體和心理的放鬆有幫助。

T01：在吸氣、吐氣的過程中，原本緊拉的部位似乎感覺放鬆。

T02：有長距離、大面積的放鬆。

T04：很舒服，沒有壓力到很想睡覺。

T06：透過側彎伸展，讓身體部分肌肉運動，較不僵硬。一直聽很柔和的音樂，所以心情很平靜。

T07：在練習時有時反而爲了求動作而拉緊，但經由老師的提醒，會特別告訴自己放鬆，但會慢慢放鬆。

T08：做完後，該部位感覺特別的輕鬆。

T09：先感覺緊張，會更容易放鬆。

T10：做過肌膜探索後，覺得身體比較不僵硬。

T11：感覺不錯，有壓力稍減的感受。

(學員回饋單94.10.03)

但仍有學員認為對於自己的身體和心理的放鬆沒有幫助。

T03：肩、頸有些痛，還未感到放鬆。

(學員回饋單94.10.03)

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：在剛開始做肌膜動作時，引導者可以坐著或下去巡視，看看學員的動作是否需要指導或修正的，給予適時的引導；之後做動作示範時，可以在中間位置做或請學員靠近來看。
- 2.在課程進行方面：影帶燈光有些暗，看不太清楚學員的動作，因此應該要適時的開燈，才能清楚觀察學的身體動作和反應。
- 3.整體評價：學員和教學者像朋友，上課氣氛感覺很好，能配合引導去學習。

(四) 教學者省思

1.在課程教學方面：

- (1)可能是第一次上課，感覺上有些緊張，因此在動作的引導上，速度似乎太快了，如果在指導語的使用上能再慢一點兒，更能符合身心動作教育的精神。
- (2)骨盆時鐘的引導應放慢步驟，以循序漸進、慢慢引導的方式來進行，讓學員更確實的操作。

2.在課程進行方面：

- (1)說話聲音太小，尤其是配上音樂時，後面的學員可能會聽不清楚引導的內容，應該放大聲量、放開自己。
- (2)影帶的光線真的有些暗，應該提醒自己注意影帶拍攝的光線。

3.小插曲：

在課程進行的這個時候，研究者本身肩頸、手臂的疼痛又復發了，原本想延後開課時間，但想到如果能藉此課程幫助學員知道放鬆和調整身體的方法，又能讓教學者本身的酸痛得到緩解，更能印證此課程對調整身體、放鬆壓力的實際效果，因此決定按照原定時間進行教學課程。

二、第二堂課(94/10/05)-(出席：11人，缺席1人)

(一) 活動內容

今天的課程仍以暖身活動開場，讓學員放下一天的疲勞，完全的放鬆自己；同時加入軟球的探索，希望透過學員彼此間對軟球的觸摸，能開發自我的覺察能力。肌膜動作探索則先複習「側彎伸展」，再加入「身體彩繪」、「肩臂推撐」和「雙臂螺旋伸展」等動作。

觀察描述：雖然只是第二堂課，但是學員已經開始享受「把身體交給地板」時的那種滿足與放鬆，所以當靜心音樂一響起，大家都各自在自己的位置上進行身心放

鬆，尤其在進行丹田呼吸時，都能配合引導語來練習，這份寧靜的氣息更適合大家向內去傾聽身體的聲音，也讓教學者非常感動！

(二) 學員回應

1. 骨盆時鐘的體驗差異大

因為上一堂課時的引導太快了，學員似乎不太了解動作的操作過程，因此今天在教學時除了動作引導之外，更利用學員練習時做個別巡視，並幫忙調整動作，希望學員能真正體會「骨盆時鐘」放鬆下背及腰部的效果。也許是因為骨盆時鐘較難操作或操作時較容易過度用力，所以學員的體會大不相同。有些學員認為確實能改善腰部的放鬆。

T01：有改善，因為練習後腰痛的情形已改善，有點訝異。

T02：腰部的放鬆有改善。

T08：腰部可以很放鬆。

T09：覺得腰部的肌肉很舒展。

T12：腰部有較放鬆，偶爾緊繃痠痛的現象有較改善。

(學員回饋單94.10.05)

但有些學員則認為「骨盆時鐘」不容易操作，因此改善的情形並不十分顯著。

T03：還練習不太好，專注在做姿勢，所以沒感到腰部放鬆。

T04：還好，感覺不深。

T06：對腰部放鬆的改善情形還看不出來，但練習之後，我會更了解我的身體。

T07：剛開始無法放鬆，因為做得太快了，還有仍在揣摩動作，當老師說動作放慢時，確實能逐漸放鬆。

T10：對腰部的放鬆稍有改善，不過效果並不十分顯著。

T11：因動作欠佳，覺得上身、肩膀過於緊繃，經老師再次指導後，已較以前改善。

(學員回饋單94.10.05)

想當初教學者本身在學習骨盆時鐘時也曾經求好心切而過度用力，當然效果不佳；此刻多數的學員也遇到同樣的問題，當教學者再仔細回想指導教授當時的動作引導，發現開始時先採用動作分解，之後才將上下、左右的動作連結起來，如此較容易操作、體會。因此，教學者應該要再次修正教學，讓學員能更熟練骨盆時鐘的操作方法。

2. 軟球探索的魔力

這節課讓學員體驗泡泡球的感覺，請學員將軟球放在身體各部位，讓軟球按摩身體，也可以停在身體緊繃、酸痛的地方，利用深呼吸去按摩。雖然是第一次體驗泡泡球的魔力，但多數學員已能清楚感覺到身體緊繃和放鬆的不同，並能將這種感覺對應在身體的鬆和緊。

T02：可以體會慢慢拉緊(放鬆)脹氣過程的感覺。

T06：可以清楚感覺緊繃和放鬆，當感覺到緊繃時，我的身體會相對的緊張，當感覺到放鬆時，身體會跟著放鬆平靜。

T09：感覺整個毛孔都被撐開了。

T10：可以很清楚感覺緊繃和放鬆的不同，也可以對應身體的鬆與緊。

T11：有感覺到緊繃和放鬆。也較能體驗身體的鬆和緊。

T12：進行軟球練習時，可以清楚感到球的緊繃和放鬆，跟身體鬆的感覺很相似。

(學員回饋單94.10.05)

但仍有些學員只能清楚感覺身體緊繃和放鬆的不同，卻還不能對應在身體的鬆和緊。

T01：可以清楚感覺緊繃和放鬆，但仍未能對應到身體相對應的部位。

T03：緊繃和放鬆能清楚體會，對應上或許還需要多練習。

T04：能清楚感覺緊繃和放鬆，但無法完全對應，只有部分。

T07：透過球確實更能清楚察覺緊繃與放鬆的不同，對於是否能對應，已逐漸有感覺中。

(學員回饋單94.10.05)

所有的學員都對泡泡球的練習意猶未盡，紛紛詢問要在那兒購買，希望能買回家練習。為了讓學員能更深刻體會泡泡球按摩的效果，因此決定讓學員將軟球帶回家練習，希望學員能透過常常的練習，學習自我放鬆的方法。

3. 肩臂推撐初體驗

本節課肌膜探索的部分先複習側彎伸展，希望重新喚醒學員的肌膜記憶，之後才進行肩臂推撐的練習，也許有了第一堂課練習的經驗，學員在肌膜的體驗上也比較容易進入狀況，經由引導之後較知道要如何去體驗、進入身體，這對教學者而言是一個很大的鼓勵！因此透過肩臂推撐的練習，學員體驗到身體肩膀、手臂等部位的感覺特別明顯，在練習完之後，也感覺對自己的身體或心理放鬆有幫助。

- T01：似向外推開(或掙脫)束縛的感覺，可以掙脫壓力(或提昇抗壓力)。
- T03：覺得肩頸緊緊的，可能是練習過度跨大而緊繃，會有動作完成的鬆軟感覺。
- T04：起初身體緊繃，手部，肩膀緊繃，最後放鬆了，整個身體感到輕鬆自在。
- T06：對自己的手臂到手掌有拉扯、痛的感覺，但如果用力小些，放輕鬆些，就不會那麼不舒服。
- T07：肩膀特別有感覺，有些聲響也有點酸痛，逐漸能放鬆一些，並去了解身體不適的地方。
- T08：肩膀、骨頭好像要散開一樣，做完後肩膀很舒服。
- T09：手及肩膀特別明顯，吐氣時好像被擠壓，而吸氣時，則像是被人用繩子拉開了。
- T10：雙臂外推、手掌立起時，有微酸的感覺。
- T11：手臂的緊繃較明顯，身體反而覺得較放鬆。
- T12：感覺自己的身體由腰部到肩、臂都被緊緊的拉緊和延伸，肩膀會微微的酸痛。

(學員回饋單94.10.05)

4. 雙臂螺旋伸展初體驗

教學者初次學習雙臂螺旋伸展這個動作時，覺得這個動作剛開始練習時較複雜且不容易體會，必須熟練後才能深切的感受到這個動作的效果。因此花了很多的時間做動作示範，但也許是經驗不足，在動作的引導上似乎不太清楚，發現學員在操作時體會的情形並不如預期的好，這個部份將和協同觀察員討論進行討論後進行教學修正。

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：教學者在引導時可以下去巡視，看看學員的動作是否需要指導或修正時，給予適時的引導；做動作示範時，可以在中間位置做或請學員靠近來看。
- 2.整體評價：學員和教學者像朋友般，上課氣氛感覺很好，且很配合引導去學習。

(四) 教學者省思

- 1.在課程設計方面：學員認為課程回饋單的內容太過開放，不太容易回答，因此考慮在往後的回饋單中設計開放和封閉性的題目參半。
- 2.在課程教學方面：由於教學者是第一次進行身心動作教育的教學，而研究對象又是學校同事，因此仍有一些心理障礙，導致在教學上出現不自然或是自顧自的引導，卻忘了要適時的關懷學員是否需要動作的修正或解惑。這真的是很大的疏失和盲點，感謝協同觀察員不厭其煩的回饋和提醒。
- 3.在學員表現方面：學員彼此之間能互相幫忙、體會並分享感覺，讓教學者深感欣慰與感恩，真的很感謝大家如此認真練習並愛惜自己！

三、第三堂課(94/10/12)-(出席：8人，缺席4人)

(一) 活動內容

這一節課主要複習「骨盆時鐘」和「雙臂螺旋伸展」，因為上一節課學員對這兩個課程的體驗不太清楚，經由和觀察員的討論與教學修正後，重新引導學員動作的操作，希望學員今天會有更深入的體驗，接著再進入新的動作課程——「下背伸展」。

觀察描述：今天的暖身活動仍以「丹田呼吸」和「骨盆時鐘」為主，學員對「丹田呼吸」的體會已越來越自然、越放鬆，也知道呼吸真的是最好的按摩。在「身體彩繪」的延展動作中，透過全身在地板上慵懶的翻轉、扭動，讓學員的身體有更多的可能性和活動的面向，可以看出學員都很享受這種「賴床」的感覺！

(二) 學員回應

1. 再次體驗骨盆時鐘

經過教學修正後，今天在「骨盆時鐘」的練習採分解的方式來進行，首先是骨盆上下兩點的位置轉換，接著練習左右兩點的轉換，再慢慢的進行圓周方向的轉動，如此重複幾次的練習，而教學者也藉此機會個別指導學員並調整動作。藉著與學員的互動中，發現很多學員為了「盡力完成動作」反而讓身體更緊繃，除了提醒學員動作要越輕柔越好，也讓教學者有了很大的省思，回想起指導教授曾經在暑期和研習的課程中，不斷的提醒我們在教學時要善用引導語，要不厭其煩的提醒學員去放鬆自己、注意呼吸，要把每一次的練習都當成是第一次的體驗，這真的是寶貴建議。

2. 再次體驗雙臂螺旋伸展

經由觀察員的建議，在學員進行動作操作時，教學者適時的個別指導可以了解學員的問題所在，因此今天除了重新示範動作之外，也個別給予學員動作引導和修正，真的發現學員今天的身體體驗似乎較明顯，回饋也較多了。多數學員體驗到身體肩膀、腰部和背部等部位的感覺特別明顯，在練習完之後，也感覺到自己的身體較為柔軟和放鬆。

- T01：分段感受每一吋相對應的肌肉，由拉扯到放鬆，幫助自己能更隨意控制相關的肢體。
- T02：感覺腋下肌肉特別軟。
- T04：肩膀緊，轉得有點痛，好像螺絲釘太久沒上油的感覺，背部有拉緊到放鬆的感覺，身心感覺平靜無壓力。
- T06：感覺到身體在旋轉，因為每個動作都要緩慢漸進，所以更有旋轉的感覺，尤其是手臂。
- T07：剛開始時覺得愈酸痛，在做完之後，覺得肩膀比較不會那麼痛。
- T08：肩膀和腰部徹底的拉緊、徹底的放鬆。
- T09：覺得自己像油鍋裡的麻花被炸開了。
- T10：雙臂螺旋伸展時，腰部及肩胛的感覺特別明顯，有緊實的感覺，做完之後全身有放鬆的感覺。
- T11：腰部的感覺較明顯，有較緊繃的感覺，但是全身舒服。
- T12：感覺身體就像一條毛巾似的被扭轉，整個身體都有延伸到，多練習幾次後，感覺身體比較柔軟。

(學員回饋單94.10.12)

3. 下背伸展初體驗

這個動作讓平日須長久站立講課且須長時間坐立改作業的學員體驗特別深刻，因此透過「下背伸展」的練習，多數學員都能體驗到身體肩膀、下背或腰部等部位酸痛的感覺特別明顯，在練習完之後，也感覺到自己身體原先的緊繃、酸痛慢慢的得到調整。

- T02：屁股側扭有酸緊的感覺。
- T03：感到緊繃、剛開始不太舒服。
- T04：感覺肩膀和手臂被拉緊再放鬆，在慢慢調整自己的動作中放鬆了自己。
- T06：肩膀的酸痛很明顯，可能是伸展的關係，如果操作時再注意呼吸及放鬆，幾次下來應該改善，我會回家練習。
- T07：肩膀和下背部的感受較明顯。肩膀先是緊然後覺得痛、刺痛，然後放鬆時就慢慢不痛了，經過幾次練習，會感覺本來會痛的

地方減少了。

T10：肩膀及腰部有拉緊的感覺，做完之後覺得很舒服。

T11：手臂扭轉的感覺較強，身體肌膜的感受較不明顯。

T12：這次的練習有稍微抓到訣竅，練習起來感覺較流暢，不過做完幾次的練習，背部酸疼的感覺更明顯了，不知是否拉傷了？

(學員回饋單94.10.12)

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：做完每項新的動作時，在走動時可以詢問學員有沒有問題，先給予協助與指導。
- 2.在課程進行方面：攝影機角度無法看到全部學員及老師與學員互動時的身體動作，應該可以調整攝影角度，以利觀察。
- 3.整體評價：
 - (1)骨盆時鐘能給予學員引導、學員也會和教學者分享，整個課程進行氣氛很愉快，無形中亦能給予身心放鬆，感覺很不錯。
 - (2)學員有問題，教學者能以自身經驗給予學員引導與建議，頗能引起共鳴。
 - (3)學員能配合，身體漸放鬆。

(四) 教學者省思

- 1.在課程教學方面：
 - (1)進行「丹田呼吸」時應多加入引導語，提醒學員向內探索，如果只是讓他們自行躺在地板上，可能無法知道該如何傾聽身體的聲音。
 - (2)在教新動作時，除講解示範外，再配合個別指導，可讓學員清楚知道動作的操作情形，也可得知學員練習和體會的程度，教學相長是教學者上本課程時最大的收穫。

2.小插曲：學校網路這學期設立了領域專業對話平台，已有參與此課程的學員上網寫出自己參與本課程的經驗和心得，想到本課程能對老師多年來身體酸痛的情形有所改善，對教學者來說是相當大的鼓勵呢。

T01：我的腰已經痛十幾年了，看過西醫和中醫都沒有改善，原本參加這個研習也不抱任何希望，但是沒想到，才練習幾次身心動作教育課程，我的腰居然不會痛了，這真的很神奇，我自己也不太敢相信，對我而言真的很有效果。

(學校網路平台94.10.15)

四、第四堂課(94/10/17)-(出席10人，缺席2人)

(一) 活動內容

這一節課主要在暖身活動中加入了亮光球的按摩，肌膜動作探索則延續上一堂課，先複習「雙臂螺旋伸展」、「下背伸展」，再加入「側身屈抱」的練習。觀察描述：今天的暖身活動和往常般在靜心音樂聲中進行丹田呼吸和身體彩繪，之後加入亮光球的按摩體驗，有了上次泡泡球的體會經驗，學員已經越來越認識自己的身體並知道該如何善用軟球來開發身體的覺察能力，當然也學會該如何調整、按摩身體的酸痛和緊繃，軟球的魔力真的無可比擬啊！

(二) 學員回應

1.軟球的魔力再現

今天的軟球練習是利用兩個大小一樣的亮光球放在身體的各部位，試著去按摩身體並配合呼吸去減緩身體的酸痛和緊繃。在練習時，學員的驚嘆聲不斷，似乎對於亮光球的按摩效果感到驚訝不已，因為所有的學員都認為這個練習對放鬆身體的能力有幫助，身體變得更輕鬆、更舒服了！

T01：將軟球移開後，原來承受的力量消失，能更放鬆、更鬆軟的躺在地板上。

T02：身體感覺很柔軟，放鬆。

T03：對自己身體的感覺更清楚，身體似乎較不具重量。

T06：躺在地板上很舒服，透過軟球知道，原來軟球按摩肩膀時沒有想像中那麼舒服，可能是有骨頭的關係，按摩肉多的地方較舒服。

T07：將球移開後，我感覺身體比之前輕鬆，但接觸地板的數個肌肉點(或關節點)比較不舒服，因為地板較硬。

T08：本來有東西壓著，但軟球移開後忽然很放鬆。

T10：覺得很舒服，不想起來。

T11：就像把身體交給地板，沒有特別的負擔。

T12：感覺剛剛軟球按摩的地方更放鬆了。

(學員回饋單94.10.17)

2.複習舊教材

肌膜動作探索今天先複習舊教材「雙臂螺旋伸展」和「下背伸展」，「雙臂螺旋伸展」經過了兩節課的練習，學員今天已能慢慢體會到這個動作「自然而然」的發生了。至於「下背伸展」這個動作，由於動作流程較簡單也較能學員減緩下背的緊繃，因此練習的時間拉長，希望學員下背的不舒服能利用此刻得到調整。

3.側身屈抱初體驗

這個動作教學者本身相當喜歡，自己的身體體驗也很多，因此在課堂中也不斷的練習，希望對自己本身的肩頸和手臂的酸痛有緩解的效果，所以在引導語的使用上感覺比前幾堂課更明確也更有信心了，也許是引導得當的原因，多數學員體驗到身體肩膀、脊椎、腰部等部位的感覺特別明顯，在練習完之後，也感覺到自己的身體由緊繃慢慢的放鬆。

T01：沿著脊背直至尾椎及橫向的部位似乎都得到延展。

T03：背部的感覺特別明顯，但對身心放鬆的感覺較不明顯。

T06：肩膀有拉開的感覺，如果儘量讓頭碰到膝蓋則需用力，但用力

就會較僵硬，沒有放鬆；可是老師說要放鬆，所以我的膝蓋就沒碰到頭，覺得自己好像圓，很安全。

T07：側身屈抱時，覺得身體側邊拉開了，同時覺得肩膀有數個痛點，有些刺痛，當最後完全放鬆時，覺得整個人好像比較放鬆。

T08：感覺手臂和脊椎較明顯，有放鬆和拉緊的感覺。

T09：側身屈抱時，覺得後腰部位特別的緊，整個屈抱的動作讓我覺得很安全、很原始。

T10：腰部的感覺最明顯，是放鬆的感覺，覺得身體不再繃得緊緊的。

T11：感覺背部有緊繃感。

T12：練習幾次順手後，覺得這個動作令人蠻舒服的，側身屈抱讓整個背部延展，幫助背部肌肉放鬆。

(學員回饋單94.10.17)

(三) 觀察員建議

1.在課程教學方面：

(1)示範動作時，可以移至中間位置或請學員靠近看。

(2)示範「側身屈抱」時可以找一位學員到前面做，教學者予以指導並示範，之後也可二人一組相互幫助、觀摩、分享感受，教學者再適時予以引導協助。

2.在課程進行方面：學員做動作時，可以轉一下攝影機讓其他學員的動作入鏡，以便觀察。

3.整體評價：

(1)學員與教學者熟悉，因此感覺學員能很快進入放鬆並接受引導，達到身體及心理的放鬆，效果很不錯。

(2)課程過程笑聲多，讓人感覺很好。

(四) 教學者省思

1.在課程教學方面：

- (1)指導語的使用上仍嫌生疏、太少，而且不夠具體，因此，導致學員在進行動作時顯著較用力，也不夠緩慢，可能會不利於向內探索身體的感覺。
- (2)多提醒學員動作要越輕柔越好，越慢越好，多去感受身體的感受和改變。
- (3)進行側身屈抱時，缺少兩兩學員互相幫助、互相分享的機會，因此學員在動作的操作上剛開始顯得較無所適從，是經由口語引導之後才能體會，這是教學者的疏忽，感謝協同觀察員就這個缺點提出寶貴的建議，讓教學者有更多修正和進步的空間。

2.在學員表現方面：學員都很享受軟球的按摩，這個練習真的讓大家的身體得到放鬆，回饋心得也較多，教具真的有助於身體的覺察和體知，更能帶動學習的氣氛，值得適時的加入課程中。

3.在教學修正方面：在往後進行肌膜動作探索的體驗時，將會讓學員互相觀摩、互相調整動作，希望學員能夠在互動中有更多的啟發。

五、第五堂課(94/10/19)-(出席：7人，缺席：4人)

(一) 活動內容

從今天開始，課程內容將加入Roth律動，希望透過盡情的舞動身體，讓一整天從事靜態教學活動的學員，能適時的宣洩壓力和負面情緒，讓身心都能得到放鬆。而肌膜動作探索則以複習「下背伸展」和「側身屈抱」為主，因為身心動作教育不是萬靈丹，無法短時間就解決身體多年的酸痛與不適，所有的身心動作技法必須透過不斷的練習和體會，才能真正探索身體內在的聲音，而且每一次的身體探索都是第一次經驗，因為身體的狀況永遠都不一樣，這就是身體的智慧。

觀察描述：學員在暖身活動中，透過每次的練習，對「丹田呼吸」、「骨盆時鐘」和

「身體彩繪」等體驗也越來越享受，每每自行做身體的調整和放鬆，有時還會不想起來，甚至不小心睡著了呢。有1個學員因為晚上要上課，所以從今天開始請假，因此上課人數剩11人。

(二) 學員回應

1. Roth律動初體驗

在Roth律動之前，先進行全身各部位的暖身，從頭部、肩部，手部、軀幹到腳部各部位的活動，讓學員在特定的音樂聲中活動身體，接著進入Roth律動中的二個練習流動的（flowing）和斷奏的（staccato）律動。Roth律動的音樂相當特別，每一段音樂都有特定的節奏，大家都很熱絡；只是教學者的引導語似乎太少或不夠明確，發現有些學員不太習慣舞動身體，似乎還是放不開，教學者將在針對Roth律動的教學和協同觀察員進行討論和修正。雖然如此，隨著音樂進行「流動的」律動型態時，所有學員都感覺自己的身體好舒服、好平靜和很放鬆；而在進行「斷奏的」律動型態時，有6個學員感覺好舒服、好平靜和很放鬆，但有1個學員感覺很僵硬、會不好意思，因為她覺的自己不習慣在多數人面前舞動身體，教學者則在次的鼓勵大家做自己，不用在乎他人的眼光。

T03：覺得蠻好玩的，應該也是一種放鬆。

T06：在舞動的過程中手腳晃動，覺得很好玩，較有趣。

T07：在舞動時我的專注在動作的轉換與律動上，確實能較放鬆。

T09：能開發平時較少運動的部位。

T10：能釋放壓力，隨性舞動，無拘無束，感覺很好。

T11：如果專注於老師的指引，就會減輕焦慮，能投入。

(學員回饋單94.10.19)

透過音樂進行「流動的」、「斷奏的」律動型態之後，多數的學員都認為自己的心情或壓力、焦慮得到放鬆。

2.緩和活動

為了讓學員在經過一連串身體的律動之後，能清楚的體會身體的改變，因此讓學員躺下靜定放鬆，接著讓學員繃緊全身再放鬆全身；發現在律動之後，學員對自己的身體感覺也比較清楚了。

T02：覺得肩膀更輕鬆。

T03：肩膀比較鬆軟、放下。

T06：身體可以感受到緊繃和放鬆。

T11：鬆緊的感覺很明顯。

T12：會比較常去意識到自己平常的姿勢是否正確。

(學員回饋單94.10.19)

(三) 觀察員建議

1.在課程教學方面：

- (1)「身體彩繪」時，可以觀察學員的動作，給予多一些面向的引導(如：身體還有哪些部位可以和地板接觸、感受身體與地板的接觸...)。
- (2)Roth律動時，看不到所有學員動作。在「斷奏的」律動時，可以先從手做節奏性的打擊，學員兩人一組做打擊動作可以增添互動與趣味性。

2.整體評價：

- (1)學員上課時能躺下放鬆，並與教學者配合，「身體彩繪」時亦能看出身體的放鬆。
- (2)肌膜動作的引導語速度適當清楚，學員能跟著引導者做動作，整體學習效果良好。
- (3) Roth律動(看到的五位學員)，學員能享受並盡情搖動。

(四) 教學者省思

1.在課程教學方面：

- (1)「丹田呼吸」時要能多引導學員去感覺今天身體哪裡較酸痛、不舒服，提醒

學員要多傾聽身體的聲音，多向內去覺察身體的變化，如果只是靜靜的躺著沒有適時的引導，學員可能就真的睡著了。

(2)第一次上Roth律動，緊張的感覺再次出現，所以對於引導語的使用有些生疏、不自然，雖然感覺的出學員身心很放鬆，但卻不知道要如何去舞動身體，教學者將和協同觀察員討論並修正。

(3)上Roth律動時，雖然告訴學員做自己就好，不用在乎別人的看法，試著鼓勵學員隨著音樂盡情的舞動身體，但學員可能還不習慣在他人面前放開自己，所以舞動時感覺較拘謹，因此，還需不斷提醒學員放開自己，從心態上改變。

(4)緩和活動時，在詢問學員身體的感覺有無更明顯時，若能具體的引導覺察部位，如：肩頸、背部、下背部等每個部位慢慢的檢視、覺察，學員的體會將更清楚。

2.在學員表現方面：對學員來說，今天是一次全新的體驗，雖然舞動時感覺有些害羞，只是配合節奏在原地擺動，但看得出身心的感覺很放鬆，卻不好意思出現在鏡頭前，相信再經過幾次的練習後，學員應該會習慣舞動身體、喜歡Roth律動。

3.在課程修正方面：在進行肌膜動作探索時，仍要適時加入柔和的音樂，讓上課的感覺更棒、更有氣氛。

六、第六堂課(94/10/24)-(出席：9人，缺席：2人)

(一) 活動內容

這一堂課主要進行「近端運動」的練習和Roth律動中的「混亂的」律動。由於本研究課程是以暖身活動、肌膜動作探索和Roth律動為每節課的教學流程，因此，每次的課程都會依這樣的教學流程先複習舊課程再練習新課程，以螺旋式的教學模式來進行。學員對這樣的教學模式已很習慣，也都能配合教學者的引導，相信學員的體會也會更深入。

觀察描述：今天的課程仍以暖身活動開始，讓學員先配合著音樂靜心放鬆。教學者發現有些學員會因為級務而延誤研習的時間，所以只好在課堂上鼓勵學員：「暖身活動可以讓自己了解今天身體的狀況，是一個很好進入身體的練習，希望大家都能全程參與。」

(二) 學員回應

1. 複習下背伸展和側身屈抱

這兩個動作學員練習的次較多，因此教學者利用這個機會和學員做個別指導並做心得分享，發現學員也和教學者一樣對「側身屈抱」情有獨鍾，在練習的時候感覺自然又安祥，就像胎兒在母親體內一般的信賴與自在。

2. 近端運動初體驗

先進行脊椎鬆開的體會，因為有學員感到頭頂有點痛，所以提醒學員可以用手頂著頭，去體會脊椎一節一節慢慢的鬆開，也許是這個捲曲的動作讓學員覺得呼吸的感覺較明顯了。

T02：感覺呼吸更慢了。

T06：呼吸的順暢度還好。

T08：呼吸的感覺更清楚，吸氣時，肌肉感覺較緊繃，呼氣時，肌肉和心情較放鬆。

T11：全身覺得很舒服，很放鬆，很喜歡做這個動作。

T12：因為身體是捲曲狀，能更明顯感受到自己呼吸的頻率，可是覺得頭頂有點痛。

(學員回饋單94.10.24)

但仍有學員覺得自己呼吸的感覺並不明顯，可能是不夠放鬆的緣故。

T03：不太能覺察呼吸的改變。

T09：並沒有特別覺察到呼吸的感覺。

(學員回饋單94.10.24)

3. Roth律動的體驗

今天Roth律動進行流動的(flowing)和混亂的(chaos)律動。因為學員曾反應對脊椎的感覺很模糊，甚至有學員不知道怎麼動脊椎，因此在暖身律動時，特別引導學員去探索脊椎更多可能的活動方式，想像自己就像一條蛇，向不同的面向去扭動脊椎，時而高、時而低，透過暖身律動，學員今天舞動的感覺果然進步很多，尤其是混亂的律動，不但動作加大了也較願意表現自己，整個情形就像「群魔亂舞」一般，真的很混亂。在律動的過程中，有7個學員分享感覺身體好舒服、很放鬆和好平靜，有1個學員則感覺身體很僵硬，有1個學員則認為沒有感覺。

T03：感覺有趣，有點喘。

T06：全身肌肉都在動，所以很過癮，可以不斷的動。

T10：能無拘無束的舞動，很自由也很自在。

T11：可隨心所欲舞動自己的身體，不受動作的約束。

(學員回饋單94.10.24)

在「混亂的」律動之後，有7個學員分享認為自己今天的壓力，焦慮減輕了，有1個學員則認為自己的壓力和焦慮沒有減輕，有1個學員則認為沒有感覺。

(三) 觀察員建議

1. 在課程教學方面：

- (1)「近端運動」時可以學員兩人一組彼此互相幫忙，教學者再適時操作指導，除了可加深彼此身體(脊椎鬆開)的感受，也可以讓彼此經驗分享。
- (2)「混亂的」律動時可以加上聲音(叫或吼出來)，多些引導語，如頭、手、全身的抖動。

2. 整體評價：學員大都能夠放鬆與投入，氣氛輕鬆愉快。

(四) 教學者省思

1.在學員表現方面：

- (1)進行Roth律動時，少數學員常常在聊天，教學者覺得這樣的情形無法達到真正的放鬆，更不容易向內傾聽身體的聲音，所以有些迷惑，因此將尋求專家的指導。
- (2)學員都認為「側身屈抱」對背部的伸展很有幫助，尤其在睡前也會練習，因為教師的工作讓很多學整天都背部緊繃，一躺在床上才知道腰酸背痛，透過「側身屈抱」讓背部有了舒展的機會，也解除一天的不舒服，這讓教學者又再次的感動！

2.在教學修正方面：

- (1)為了讓學員的感受更清楚，在進行「近端運動」時，會先讓學員兩個一組，互相進行脊椎一節一節鬆開的體驗，教學者再個別引導、檢視，之後再讓學員個人的操作。
 - (2)針對協同觀察員的建議，在進行Roth律動時多給予學員明確的指導語，讓學員能有依循的方向，不至於隨意舞動。例如：告訴他們向左邊動、向右邊動、往前飄、往後飄...等。
 - (3)進行混亂的律動時將請學員大叫或吼出來，除了讓身體放鬆也讓心理的壓力宣洩出來。
- 3.小插曲：經過這幾次的課程之後，教學者原本肩頸、手臂酸痛終於慢慢的調整好了，相信這就是身體的智慧。

七、第七堂課(94/10/31)-(出席：11人)

(一) 活動內容

今天的課程仍延續上一節課，繼續完成「近端運動」的練習，並進行Roth律動中流動的和振奮的練習。

(二) 學員回應

1. 近端運動的再次體驗

今天在進行脊椎鬆開的練習時，依據協同觀察員的建議，先讓學員兩人一組互動體驗脊椎鬆開的感覺，但有學員反應還體會不到脊椎的感覺，這時教學者走到學員身邊一一給予個別指導，透過教學者一節一節的脊椎引導，讓學員去感覺脊椎的變化，因此在這個部分花了較多的時間，但效果還不錯，因為多數學員都能覺察到自己的脊椎慢慢的鬆開，身體的感覺更清楚了，此時，有7個學員分享身體感覺到好舒服，很放鬆和好平靜，有1個學員則感覺身體很僵硬，有1個學員沒有感覺。

當慢慢的進行到全身只有四肢末梢固定在地板的整個過程中，有6個學員分享感覺到身體好舒服、很放鬆，有2個學員感覺很無聊、沒感覺，有2個學員感覺不舒服。教學者認為自己在動作的引導上仍不夠熟練有自信，沒有引導學員去探索更多動作的可能性，造成學員有無聊或不舒服的感受。

2. Roth律動的體驗

今天Roth律動進行流動的(flowing)和振奮的(lyrical)律動。教學者在進行「振奮的」律動時，引導學員可以想像自己向小鳥一般的輕快跳動，此時，有7個學員分享感覺身體好舒服、好平靜、很放鬆，有1個學員則感覺不平靜、很僵硬，有4個學員會感覺不好意思，雖然已是Roth律動的第三堂課，仍有學員不習慣自在的舞動，會在意他人的看法。教學者適時的和學員分享和身體工作真的需要很長的時間才能有所改善，更何況這個身體已經用這樣的方式使用了幾十年，更要有耐心去改變它，不要在意別人的看法。

跳完之後，有8個學員分享「振奮的」律動能紓解今天的工作壓力和焦慮，有1個學員則認為不能紓解工作壓力和焦慮，有2個學員則認為沒有感覺；教學者從影帶中看到有些學員會利用律動的時間聊天，相信這是影響律動效果的原因，教學者只能柔性勸導，希望學員能真正向內深索身體的聲音並紓解工作壓力和焦慮。

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：「振奮的」律動時可以加上聲音，如互相遊走跳動打招呼增加趣味性。
- 2.整體評價：學員大都能夠放鬆與投入，教學者能適時給予學員個別引導。

(四) 教學者省思

1.課程教學方面：

- (1)「側彎伸展」的引導已漸漸清楚、熟練，學員的體會應該也較明顯。
- (2)進行「下背伸展」時，學員都能依循教學者的引導，確實進行動作的練習，感覺真的很好，如果能不斷的引導學員去傾聽身體的感覺，學員會更清楚知道身心動作教育就是要向內探索，去仔細傾聽身體內在的感受和聲音，並能把這個觀念和技巧帶入日常生活中，讓自己在適當的時間、地點進行身體放鬆，讓課程的效果得以延伸至日常生活中。
- (3)進行「近端運動」時，應要多提醒學員慢慢的將身體做各種不同面向、部位的伸展，動作要越輕柔越好，不要用太多的力量，才能得到放鬆的效果，而不是沒感覺或感覺不舒服；最好能明確的引導學員可以怎麼動、該動什麼部位，因為學員都是初次參與身心動作教育課程，對自己身體的動作可能性還不清楚，因此需藉由引導語來幫助開發學員身體的放鬆能力和認識自己的身體，而這也正是本課程的研究目的之一。

2.在教學修正方面：

- (1)針對協同觀察員的建議，振奮的律動將會加入學員互相遊走、跳動、打招呼等動作的引導，來增加律動的活潑性和趣味性。
- (2)教學者在引導Roth律動時，一直都以個人舞動為主，發現學員容易分心，因此與協同觀察員討論之後，將增加學員之間的互動和身體的碰觸，避免因獨舞而感到無趣。

八、第八堂課(94/11/02)-(出席：8人，缺席：2人)

(一) 活動內容

今天的課程仍以暖身活動開始，接著先複習「下背伸展」、「側身屈抱」和「近端運動」，再練習新動作「烏龍擺尾」，最後進行Roth律動中的安靜的 (stillness) 和混亂的(chaos)律動。

觀察描述：學員對於「近端運動」的練習越來越喜歡，尤其是像貓一樣在地板上伸展、活動時，大家都能投入並盡情舒展身體，動作也越來越大並勇於嘗試各種不同部位的活動，相信這個動作讓學員體驗深刻，所以改變也很多。有1個學員最近懷孕了，所以無法繼續課程，所以人數為剩下10人。

(二) 學員回應

1. 烏龍擺尾初體驗

「烏龍擺尾」的動作需配合呼吸一起完成，所以在引導時特別強調吸氣和吐氣的動作；但可能是教學者在引導時沒有抓到重點，沒有確切的引導學員何時呼氣？何時吸氣？導致在進行「烏龍擺尾」時，學員紛紛詢問什麼動作要呼氣？什麼時候要吐氣？所以教學者利用這個時候一一檢視學員的動作，並提醒學員體會呼吸時身體的鬆緊。經過多次的練習之後，多數的學員都能覺察到擺尾位置時的「緊」和姿勢回正時的「鬆」。

T02：感覺肚子脹大，壓到大腿，很緊一肚縮小時，放鬆了。

T06：可以感受到緊，但另一側的肌內會有點痛，可能是腰部贅肉太多了，被擠壓。

T07：可以覺察到，因為擺尾的時候，覺得側邊的肌肉與筋拉緊了，有些痛，面回正時好輕鬆喔。

T08：可以覺察到，尤其是呼氣及吸氣時，感覺更明顯。

T09：感覺擺尾那一側後腰及肩頸側變緊了。

T10：可以覺察到，尤其是深呼吸時覺得蠻緊的。

T11：可以覺察到身體的鬆和緊。

(學員回饋單94.11.02)

2. Roth律動的體驗

今天Roth律動先進行「安靜的」律動，再複習「混亂的」律動，希望讓學員去體驗兩種不同型態的律動之後，身體的感覺是否更清楚？在隨著音樂進行安靜的律動型態時，所有學員都感覺自己的身體好舒服、好平靜和很放鬆；同時發現有些學員因此放鬆心情轉而彼此間分享工作心得與壓力，所以在律動之後，有7個學員認為自己的心情或壓力、焦慮能得到紓解，有1個則認為沒有感覺。

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：最後的Roth律動中，若能減少聊天，而改以分享的(學了身心動作教育對身心的改變、幫助)方式，或許會更好。
- 2.整體評價：學員能夠放鬆並投入，教學者能適時給予學員個別引導，整個教學氣氛良好。

(四) 專家建議

教學者就「進行Roth律動時，學員會互相聊天。」的問題尋求專家的建議，專家給予以下的檢視與建議：

- 1.指導語的使用是否充分？可多利用特定部位的指示，如：快快動、往前動或眼睛閉起來動等指導語來帶領學員舞動身體，並提醒學員要靜心並時時向內探索，才能達到放鬆、傾聽的效果。
- 2.課程中要不斷告知學員「聊天就不能向內探索」。應該多嘗試自己身體的各種可能性，所以建議多使用具體的描述，如：向空中飄、高高的飄、低低的飄，讓學員有依循的方向和速度，才不至於因為無所適從而聊天。

(五) 教學者省思

1.在課程教學方面：

- (1)「烏龍擺尾」的動作講解不夠清楚，讓學員在操作時產生疑惑，不易向內傾聽身體的聲音和感覺。
- (2)進行Roth「安靜的」律動時，因為沒有引導學員閉起眼睛去進行動作，如：閉起眼睛動動頭部、輕輕扭動身體、把手向前向後擺動等引導語，造成學員聊天的現象嚴重，不能靜下心來向內探索、感覺身體，教學者感到很可惜也很自責，因此尋求專家建議，希望能對此現象有所改善。
- (3)針對專家所給予的寶貴建議，在進行Roth的律動時，應引導學員具體的動作探索，如：向上輕輕的跳、重重的跳、低低的跳、高高的跳、向左動、向右動，並不斷提醒學員向內傾聽身體的聲音，讓學員不致因為聊天而忘了向內探索，真的很感謝指導教授的當頭棒喝。

2.在學員表現方面：

- (1)學員在進行「近端運動」時，動作仍然太用力了，而且動作也太快了，教學者沒有一直提醒學員要輕柔的完成動作，要讓身體向水一樣，越輕柔越好、越慢越好。
- (2)讓學員去感覺Roth律動中「安靜的」、「混亂的」不同型態，身體的感覺是否不同？學員表示「安靜的」律動比較累，因為身體的感受較不明顯。

九、第九堂課(94/11/07)-(出席：9人，缺席：1人)

(一) 活動內容

本節課在肌膜動作探索上除複習「側身屈抱」、「近端運動」、「烏龍擺尾」等舊教材之外，並練習新動作「屈膝深蹲」。Roth的五種律動皆已練習過了，因此今天開始複習流動的、斷奏的律動練習。

(二) 學員回應

1. 肌膜動作探索的時間應加長

今天在複習肌膜動作探索時，發現學員都非常投入，也許是這些動作已經練習過幾次，所以學習都能馬上進入身體並且很享受，所以當教學者要進行下一個動作時，感覺到很多學員都意猶未盡，因此教學者考慮將加長複習的時間，讓學員有更多的時間去體驗肌膜動作探索。

2. 屈膝深蹲初體驗

在練習「屈膝深蹲」時，有學員反應腳會很酸，因此建議學員練習時可以藉助椅子的幫助來進行。經過多次的練習，學員都認為「屈膝深蹲」的動作能開發自我身體的覺察能力，而多數學員也都能覺察到背脊部位肌膜的延展和放鬆，但腳踝仍較容易感到酸痛。

T02：能覺察到一點點，因為身體會向後倒。

T04：可以覺察到，但腳似乎蹲不久。

T07：可以覺察到，而且後腿跟還非常痛。在屈膝深蹲吸氣時，能感覺整個背拱起來，而且有拉緊的感覺；而呼氣時就會覺得整個人輕鬆很多。

T08：胸腔部位在吸氣時會有疼痛感，腳踝蹲久也會痛。

T10：可以覺察背脊部肌膜的延展，但蹲久了腳很酸。

T11：吸氣時背脊有延展緊繃的感覺，呼氣時很舒服，整個人可以放鬆。

T12：很明顯感受到拉緊與放鬆。

(學員回饋單94.11.07)

但也有學員認為無法特別覺察肌膜的延展和放鬆

T03：可感覺到延展開來，但放鬆的感覺就不明顯了。

T09：平時喜歡捲起身體睡覺，所以無法特別覺察此動作的肌膜感覺。

(學員回饋單94.11.07)

在課程結束前，教學者針對腳踝容易酸痛的問題再次的提醒學員，回家練習時可以坐在椅子上，效果也是一樣的。

3.Roth律動的體驗

今天律動體驗複習「流動的」和「斷奏的」律動，在請教指導教授之後，教學者在引導上加入具體的動作引導，讓學員在律動時能根據引導來舞動身體。果然，經過教學修正後，學員都能根據教學者的引導舞動身體，此外，也不斷的提醒學員不要聊天，應該在舞動身體時多向內去感受身體的改變和感覺。透過今天的練習，有7個學員真的感覺到自己的身體好舒服、好平靜和很放鬆，有1個學員則感覺身體有僵硬，有1個學員則認為沒有感覺。

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：「屈膝深蹲」時，有少部分學員會停下不知該如何做，這時可以給予多些引導或提醒，去感受身體的變化。
- 2.整體評價：學員能夠放鬆並投入，教學者能適時給予學員個別引導，整個效果佳。

(四) 教學者省思

- 1.在課程教學方面：
 - (1)讓學員複習肌膜動作探索的時間應該加長一點，教學者也可以利用這個機會檢視學員的練習效果如何？再適時的給予引導，讓學員能藉著練習真正去感受身體、放鬆身體。
 - (2)在引導學員進行「屈膝深蹲」時，引導語的使用較不明確也不連貫，所以有少數學員到後來只是靜靜的停在那兒，並沒有確實去傾聽身體的感受、體驗肌膜的延展。所以還是要提醒自己不斷的去引導學員，隨時給予她們動作和

身體感受上的引導。

- (3)針對專家的建議，進行Roth律動時，在引導語的使用上要力求具體、清楚，並隨時提醒學員聊天就不能向內探索，如此進行Roth律動才能讓學員真正達到身心放鬆的效果。

2.在學員表現方面：

- (1)因為在進行「屈膝深蹲」時，有些學員感到腳跟會不舒服，因此教學者下去幫忙調整動作，而忘了對其他學員繼續進行引導，結果造成少數學員也跟著停下來。教學者在引導時不應該顧此失彼，可見在引導上還要更熟練、更周詳。
- (2)今天在律動時採用專家的建議，透過更多的語言刺激，多數學員都能盡情的舞動身體，聊天的情形也改善很多，相信對學員身體的放鬆，工作壓力的紓緩應該更有幫助。

十、第十堂課(94/11/09)-(出席：9人，缺席：1人)

(一) 活動內容

今天的肌膜動作探索仍先複習舊教材，再加入「倒掛尾閭」的動作，Roth律動則複習「流動的」和「混亂的」律動。

觀察描述：今天在進行暖身活動之後，有學員反應很久沒有操作「身體彩繪」了，很懷念身體慵懶的在地板上翻滾、賴床的感覺，所以該學員在起身之前練習「身體彩繪」，將整個身體交給地板，很放鬆的、很緩慢的讓身體的每一吋肌膚和地板輕輕的接觸，享受那一份身心的寧靜與私密。

(二) 學員回應

1.肌膜動作探索的深刻反應

今天的課程將肌膜動作探索的時間加長了，讓學員有更多探索身體、傾聽身體的時間，教學者也一直提醒大家利用呼吸去按摩身體，用心去感受身體的

變化，是不是有特別的改變？看到學員在教學者的引導下，專注的操作著動作，相信身心動作教育的種子已深植學員心中，成為生活中的一部分。

2.倒掛尾閭初體驗

「倒掛尾閭」的課程讓學員的頭和肩頸透過自然的垂落來達到放鬆，很多學員在進行這個動作時，感覺到頭部和肩頸很輕鬆，因為重力全部釋放掉了，所以動起來特別放鬆，因此透過「倒掛尾閭」的練習，多數學員能明顯覺察到軀幹兩側和大腿後側肌膜的延展，有8個學員認為對自己的身體放鬆有幫助。

T01：可以明顯感受肌膜的延展。

T02：可以，感覺很緊、拉直。

T06：可以明確覺察到大腿後側肌膜拉緊，有時會覺得右腿後側會痛，可能是有受傷，而做這個動作會碰到痛點。

T07：再往下彎的同時感覺到大腿後側肌膜拉緊，而稍微向上時感覺到鬆一口氣，因為後側大腿不再那麼緊繃不舒服。

T08：有感到大腿肌肉在拉扯。

T09：大腿後側會很緊，後腰部也較為緊繃。

T11：大腿後側肌膜和軀幹兩側緊繃，而上半身放鬆。

T12：有明顯的拉緊與放鬆，配合呼吸效果更好。

(學員回饋單94.11.09)

但仍有1個學員則認為沒有特別的感覺，可能是她的肩頸部位沒有完全垂下、全部放鬆，所以整個肩頸還是緊繃的，特別提醒她要把身體的力量全部放下。

3.Roth律動的體驗

今天複習「流動的」和「混亂的」律動，學員對Roth律動已很熟悉，所以聽到音樂響起都能「聞樂起舞」，只是仍有少數學員會彼此聊天，因此教學者在過程中請學員閉上眼睛，將注意力放在身體的感覺上，去感受身體的改變並

試著放鬆身體，讓身體完全沉浸在舞動中。經過教學者的提醒，學員終於能靜下心來向內探索，這讓教學者體悟到很多舊有的經驗和習慣是不容易改變的，所以在引導時要更有耐心，而且引導語的使用不但不能減少，更要不時的出現、提醒，才能幫助學員進入身體。

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：過程中可以再給予多些引導或提醒，讓學員去感受身體的變化。
- 2.整體評價：學員能夠放鬆並投入，學員會主動與教學者分享，整個效果佳。

(四) 教學者省思

- 1.在課程教學方面：近端運動的引導速度還是太快了，所以少數學員又出現較用力、速度太快的情形，教學者應該要再放慢引導語的速度，讓學員更輕柔、更緩慢的去完成動作，才能有充裕的時間去探索身體的感覺。
- 2.在學員表現方面：
 - (1)學員對暖身活動真的很喜愛也很享受，因此感覺到整個教室瀰漫一股放鬆、靜定的氣氛，真的讓人感覺很舒服。
 - (2)肌膜動作探索的時間加長之後，學員的動作體驗也更明顯，看來大家對本研究課程真的越來越喜歡了。
 - (3)有些學員認為「倒掛尾閭」的動作做起來很輕鬆，也許是以前曾經參加過瑜珈課程，所以身體的柔軟度較佳，不過仍提醒學員身心作教育不只是動作的練習，更重要的是去傾聽、去覺察身體的改變，並隨時放鬆身體的緊繃和酸痛。

3.在教學修正方面：

- (1)協同觀察員不斷的建議在教學過程中可以再給予多些引導或提醒，讓學員多感受身體的變化，而教學者本身也體悟到很多舊有的經驗和習慣是不容易改變的，所以除了告訴學員要把每一次的練習當成是第一次體驗身體，因此引導語的使用要隨時的出現、提醒，才能幫助學員進入身體。

十一、第十一堂課(94/11/14)-(出席：9人，缺席：1人)

(一) 活動內容

接續上一節課的「倒掛尾閭」動作，今天的肌膜動作探索進行「圓背伸展」的練習，Roth律動則複習「流動的」和「振奮的」律動。

觀察描述：今天的課程依循一貫的上課模式，先讓學員把身體交給地板進行暖身活動，請學員利用這個機會檢視自己身體的狀況，把自己的身心都放鬆、放空，準備進入今天的課程；但是今天學員們情緒似乎較興奮，所以有少數學員一進到教室就和急著別人分享工作經驗，導致進入身體的效果不明顯，因此教學者也特別在此提醒學員要靜心才能向內探索，用心去傾聽身體的聲音。

(二) 學員回應

1.溫故知新

肌膜動作探索的課程一開始仍先複習「烏龍擺尾」「屈膝深蹲」和「倒掛尾閭」，當學員在練習這些動作時，教學者下去巡視並進行個別引導，發現多數學員已能掌握操作的速度要越慢越好、越輕越好，只是有少數學員偶爾會忘記把身體交給地板，所以有些動作會出現僵硬 或較用力的情況，教學者除了在動作上給予修正之外，同時也試著放慢引導語的速度，讓學員能夠緩慢且輕柔的完成動作，並能覺察身體的感受，此外也提醒學員把力量放掉而且不能忘記呼吸。從今天的教學中，教學者發現到知易行難的道理，雖然大家知道要呼吸，但往往會因為專注在其他事情上而忽略了，所以指導教授一直強調引導語

的重要性，就是要提醒學員時時覺察自己的身體動作並做調整，以達到身心放鬆、壓力紓解的效果。

2.圓背伸展初體驗

延續「倒掛尾閭」的動作繼續進行圓背伸展，引導學員將身體一節一節慢慢的由低水平到高水平，讓身體的上半身做不同面向的放鬆，多數學員都能輕鬆且自由的轉動、扭動或晃動身體，而且都能覺察到軀幹背部肌膜的延展並認為對紓緩工作壓力方面有幫助。

T01：能明顯感覺肌膜的延展，配合呼吸效果更好。

T03：感覺背部肌膜有點拉緊。

T04：身體有脹開的感覺，擴大，然後吐氣時身體像洩氣一樣。

T06：可以覺察背部肌膜有明顯拉的感覺，很舒服。

T07：能感覺背部的肌膜拉緊了，有些酸，而放鬆時覺得很輕鬆。

T08：會感到背部肌肉拉緊。

T09：會覺察到，但是很容易腰酸。

T10：可以覺察到，尤其是吸氣時可以明顯感覺到背部肌膜的延展。

T11：很有感覺。

(學員回饋單94.11.14)

但仍有1個學員認為沒有特別的感覺，原因是在操作時，她的身體沒有放鬆而一直想著要把動作做好，所以動作稍顯拘謹不夠放開，導致她無法體會到身體的感受，教學者特別提醒她要放鬆身體，跟著引導語來練習。

3.Roth律動的體驗

今天複習「流動的」和「振奮的」律動，學員在一開始都能盡情的隨著音樂舞動身體，但在進行「振奮的」律動時，有少數學員急著和教學者分享律動的經驗，造成聊天的情況又出現了，因此教學者提醒學員停止聊天，因為聊天就無法專注體驗身體的感受，無法真正得到放鬆壓力的效果。

(三) 觀察員建議

1.在課程教學方面：Roth律動時，可多些動作的引導語，多提醒學員去感受身體的變化。

2.整體評價：

(1)學員大都能夠放鬆與投入。

(2)Roth律動時，少數學員若能避免聊天會更好。

(四) 教學者省思

1.在課程教學方面：

(1)引導語的速度太急了，應該可以再慢一點兒，動作的轉換也要再慢一些，讓學員有充裕的時間去感受自己的呼吸與身體。在暖身運動時，教學者應該要適時的走到學員間去觀察並給予指導，才能修正學員的動作。

(2)教學者的肢體動作還要更豐富，才能提供學員更多的肢體引導，彼此教學相長，才能讓參與本研究課程的學員得到身心放鬆的效果。

2.在學員表現方面：

(1)有些學員一進到教室就靜靜的躺在地板上，開始靜心呼吸，準備心情進入課程；有些學員仍然很活潑，喜歡藉此機會彼此分享教學經驗，所以當課程開始時，這些學員需要更多的準備時間才能進入課程，教學者覺得有些可惜。

(2)少數學員還是有些拘謹，所以動作做起來較不放鬆，教學者應該多走到學員間幫助他們試著放鬆自己的身體。

3.在教學修正方面：

(1)要求學員一進到教室就要保持身體、情緒的安靜與放鬆，並準備心情進入課程，把一切外務都放下，只要簡單的去感受自己身體的聲音。

(2)根據協同觀察員的建議，Roth律動時要再多些動作的引導語，多提醒學員去

感受身體的變化；但因為彼此是同事的關係，少數學員會不由自主的聊天，所以教學者在引導語的使用上必須更有自信、更具體明確，讓學員確實了解身心動作教育就是要靜心去體驗身體的感覺，而聊天就不能向內探索，所以教學者要不斷要求學員「安靜的」進行Roth律動。

十二、第十二堂課(94/11/6)---(出席：9人，缺席：1人)

(一) 活動內容

今天的課程仍依循以往的上課流程，先進行暖身運動再進入肌肉膜動作探索，最後以Roth律動幫助學員放鬆工作壓力。

觀察描述：每次的暖身運動幾乎都會讓學員練習「丹田呼吸」和「骨盆時鐘」，學員也一直很喜歡這樣靜心放鬆的練習，所以用來當作課程的開場白，相信對學員在身心放鬆上能達到事半功倍的效果。

(二) 學員回應

1. 讓身體從低水平到高水平

今天在肌膜運動探索方面先從低水平的「屈膝深蹲」開始，學員經過數次的練習之後，在第一次操作時出現腳踝酸痛的情形，到今天也獲得改善，多數學員已能漸漸體會到將身體交給地板的感覺。當學員將身體慢慢的伸展到中水平的「倒掛尾閭」時，教學者引導學員去感受大腿後側肌膜的延展，並體驗上半身自然垂落、完全放鬆的輕鬆感受；接著慢慢的回到高水平的直立位置。學員在操作這一連串的動作時，教學者引導學員去想像自己的身體就像一顆沉睡的種子，長成一顆充滿生命力的大樹，有個學員形容整個人像是大夢初醒般的清醒，這真的很貼切！

2. 肌膜之舞初體驗

肌膜動動作探索今天將進入最後一個動作—肌膜之舞(自由探索)，這個動

作是讓學員去自由探索身體各種動作的可能性，引導學員去活動平常較少活動到的部位，操作完肌膜之舞後，有6個學員認為對察覺自己身體各部位關係的能力有幫助。

T02：感覺各部位可連成一條大直線，身體拉直了。

T03：需藉學習過的動作練習，才能察覺一些肌膜的拉緊、放鬆。

T06：可以察覺到，要很用心的做就能自由伸展，感受到延展，感覺很舒服。

T08：可以察覺到，自由探索時會讓身心更放鬆，所以可以靜下心來，慢慢感受身體的延展。

T10：可以察覺到身體肌膜的延展或放鬆。

T11：能察覺到各部位的延展。

(學員回饋單94.11.16)

有2個學員認為對察覺自己身體各部位關係的能力沒有明顯的幫助。

T04：身體不太聽使喚，想動的跟真的動的部位不太一致。

T07：比較不能耶，感覺不明顯。

(學員回饋單94.11.16)

有學員則建議利用肌膜動作內容編一套肌膜探索之舞，才不至於漏掉或忽略某些肌膜的伸展。

T09：能自由探索固然不錯，但也許會漏了某些肌膜的伸展，若能編一套標準的激膜探索之舞應該也不錯。

(學員回饋單94.11.16)

教學者和學員分享雖然編一套肌膜探索之舞的構想不錯，但這個動作用意就是要每個人根據自己當時的身體狀況和需求，去覺察身體並調整身體，所以就視個人的感受，跟著身體的感覺走吧!

3.Roth律動的體驗

今天複習「斷奏的」和「混亂的」律動，少數學員一聽到輕快且簡潔有力的音樂，心情也跟著興奮起來了，不但身體動得開心，也聊得很開心，教學者輕輕的告訴她要專心在身體覺察上，不要被外境影響了，也不要一直想著白天上課的情形，因為沒有將心境放空，心情也無法放鬆。

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：Roth律動時，還要再多提醒學員去感受身體的變化。
- 2.整體評估：教學者與學員能彼此分享，互動良好。

(四) 教學者省思

- 1.在課程教學方面：
 - (1)引導「肌膜之舞」時，只是讓學員自由的探索身體，有些學員的動作就會顯得較單一，無法延展到身體的各個部位。
 - (2)教學者不要礙於是同事的關係，就略顯不好意思或拘謹，在引導上和動作肢體方面可以再更主動、更有自信。
- 2.在學員表現方面：
 - (1)在進行肌膜之舞時因為學員的肢體探索空間太少，所以動作有些僵硬或單一，應該不斷的鼓勵學員朝不同的角度、方向、高低去做身體的延展。
 - (2)Roth律動時，少數學員顯得較活潑或有些被動，所以一開始會急於和他人分享工作的甘苦，教學者要求大家停止交談，並在律動過程中給予明確的引導，讓學員提高注意力，因此，學員也都能靜下心來感受身體的改變。

3.在教學修正方面：’

- (1)教學中要不斷的提醒學員感受身體，去檢視身體的每一個部位和呼吸，是不是有特別緊繃或不舒服的地方?有什麼方法可以讓自己更放鬆?
- (2)引導語的使用採一個步驟、一個步驟慢慢的引導，確定每一個學員都能確實的體驗身體每一個部位的感覺之後，再進行下一個動作引導。避免有些學員尚未覺察到身體不同的感受，教學者就已進入下一個指令，使得學員出現意猶未盡或緊張的不安感覺。
- (3)引導肌膜之舞時，可以引導學員想像自己是懸絲偶，線往哪裡拉，身體就往哪邊帶動，順著這條無形的線去伸展自己的肢體，善用具體的引導語讓學員可以聯想做出動作的方向和高低。
- (4)根據協同觀察員的建議，Roth律動的引導語還是不夠具體、詳盡，引此，還要再多提醒學員去感受身體的變化，要讓學員一直去發現身體律動的可能性，才比較容易進入身體、覺察身體。

十三、第十三堂課(94/11/21)——(出席：8人，缺席：2人)

(一) 活動內容

今天的課程一如往常以暖身活動開場，直接複習「身體彩繪」、「側彎伸展」、「肩臂推稱」和「雙臂螺旋伸展」等肌膜動作，最後仍以Roth律動帮助大家放鬆一天的壓力。

觀察描述：學員在進行暖身活動時都相當的投入，跟著教學者的引導放心的將身體交給地板，利用呼吸去按摩身體、覺察身體，有學員反應這個時間讓身體一天的疲勞和緊繃減緩了，回到家感覺變得比較有精神，身心放鬆的效果很好。

(二) 學員回應

1.熟能生巧

今天開始教學者將從過去學員的課堂反應及學員回饋中，挑選反應較熱

烈、效果較明顯的肌膜動作來複習，讓學員熟能生巧，回家能夠繼續練習，以提昇對身體的覺察能力和放鬆能力。

首先仍以「身體彩繪」開始，學員長久以來一直都很喜歡這個動作，所以都能傾聽自己身體的感覺並慵懶的放鬆身體。由於今天複習的動作已經許久不曾在課堂中練習，所以教學者除了口語的引導外，也做個別的引導，因此顧此失彼，忘了持續對其他的學員使用引導語，結果導致有少數學員操作完之後，就在地板上交談；教學者發現到這個疏失，也馬上檢視她的動作並引導她放慢操作的速度，提醒她要隨時覺察身體的狀況做適當的調整，並且再次向學員強調和身體工作必須有耐心，千萬不能急躁，因為身體每天的狀況都不一樣，所以要仔細的傾聽，才能覺察身體的感覺，這就是身心動作教育的內涵。因此學員在接下來的動作中，都能重新跟著教學者的引導語去體驗身體各部位肌膜的延展，並仔細去覺察身體的舒適或緊繃。

2.Roth律動的體驗

今天進行「斷奏的」和「振奮的」律動，一開始教學者就提醒學員要安靜的、自然的舞動身體，並引導學員往不同的高低水平去舞動身體，試著比較身體在不同的水平位置時，緊繃和放鬆的感受如何？什麼樣的動作能讓自己比較放鬆？.....等，因此，感覺到學員較以往專注、投入，對於放鬆身體及紓解工作壓力的效果也較以往明顯。

(三) 觀察員建議

1.在課程教學方面：肌膜動作探索時，少數學員會在做動作時聊天，此時可以改以引導讓學員彼此做分享，以避免聊天。

2.整體評價：學員能夠放鬆並投入學習，整體效果佳。

(四) 教學者省思

1.在課程教學方面：

- (1)由於今天複習的動作已經許久不曾在課堂中練習，所以教學者的引導語要更豐富，引導的步驟要更清楚，教學流程才會順暢，學員的身心感受才会有連貫性。
- (2)在複習肌膜動作探索時，教學者除了個別指導外，仍要不斷的給予其他學員動作的指令，避免學員有聊天的時間。

2.在學員表現方面：

- (1)課程開始時的「丹田呼吸」，學員都能和自己的身體對話，達到身體放鬆、心情放空的狀態，有助於接下來課程進行。
- (2)「身體彩繪」時，學員都能盡情的發揮、伸展自己的身體，這個動作讓身體充分扭轉、探索，所以學員都很喜歡這種放鬆的感覺。
- (3)學員在Roth律動中，能充分的放鬆自己並探索身體的感覺，要感謝協同觀察員不厭其煩的指正，並提供寶貴的建議來修正教學者的盲點，讓教學者在Roth律動的教學能有所突破。

3.在教學修正方面：

- (1)每個活動最好有合適的音樂相伴，讓學員藉著音樂幫助自己在身心靈上都能放鬆。
- (2)今天開始從頭複習肌膜動作探索，協同觀察員建議可以請學員試著分享身體的感受和心得，讓教學者能進行教學修正，達到教學相長的目的。

十四、第十四堂課(94/11/28)—(出席：9人，缺席：1人)

(一) 活動內容

今天的暖身運動加入繩子鬆緊的練習，希望透過繩子向外牽引的力量，二人或

多人拉住繩子，不可以讓繩子彎曲鬆掉，引導學員體驗力量的施與受。肌膜動作則複習「下背伸展」、「側身屈抱」、「近端運動」和「烏龍擺尾」，課程最後仍以Roth律動作為結束。

(二) 學員回應

1. 繩子鬆緊的體驗樂無窮

繩子的鬆緊練習主要是利用童軍繩來操作，先讓學員兩人一組拉住繩子的兩端，提醒學員彼此之間要互相去感受對方的用力為何?自己又要如何去因應，才能讓繩子保持直線，不會彎曲鬆掉。接著再讓學員多人一起練習，因為多人練習必須互相合作才能操作順利，所以學員都非常投入且專注，整個活動過程中充滿了笑聲和討論聲。但是教學者在引導語的使用上似乎還不夠強烈、明確，所以發現到多數學員只專注在繩子的牽動與穿越，因此速度越來越快，反而忽略了自己身體的感受，因此透過繩子的練習，學員對於覺察身體力量的使用較不明顯，僅能感覺到繩子牽引的樂趣。

T03：只能覺察一點點，因為覺得樂趣多於覺察耶。

T06：發現我與另一人的力量是彼此牽引的，至於覺察身體力量的使用則沒什麼感覺

T07：對於這個練習沒有太多感覺，或許做練習的時候，有些覺得是在做遊戲，所以未把注意力集中在覺察身體的反應上。

T09：二人間或多人互拉繩子，不僅要注意自身對繩子的掌控，也要小心不能絆住他人，是要頭手並用的練習。

T11：手的用力以及身體的配合，可以做出許多創意的動作。

T12：主要是手部力量的使用，身體的部位可能因為不太會運用，使用的機率較小。

(學員回饋單94.11.28)

2.肌膜動作的溫故知新

在複習肌膜動作時，多數的學員都能夠跟隨教學者的引導語緩慢且輕柔的操作，只有在進行「烏龍擺尾」時，由於教學者希望多一些時間讓學員去體驗身體的改變，所以使用的引導語較少，結果導致有少數學員做完幾次之後，就停在這個位置上休息。這提醒教學者引導語的速度不但要慢，引導語的出現要持續，才不會讓學員停下來休息。

3.Roth律動的體驗

今天複習「混亂的」和「安靜的」律動，學員對於將兩種截然不同節奏的律動放在一起練習都很能接受，而且也很投入，所以在肢體的表現上較以往更大方、更豐富，教學者看到原先動作都很拘泥的學員們，現在能夠放開心胸並勇於表現自己的身體，這種種改變讓教學者非常欣慰與感動。

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：繩子練習中教學者可以多引導或提醒學員去感受身體的鬆與緊(透過力量的牽引)，感受如何施力、身體的感受又是如何？
- 2.整體評估：學員能放鬆配合教學者之引導學習，繩子練習互動良好，笑聲不斷、有討論分享，感覺很好。

(四) 教學者省思

- 1.在課程教學方面：
 - (1)教學者的聲音要大聲一點兒，讓學員可以清楚的聽到，而且引導的速度也要在慢一點兒，學員才能從容的跟隨引導語完成動作，如：在引導「烏龍擺尾」時，要慢慢的提醒學員配合呼吸來體會肌膜的延展。
 - (2)教學者個別引導的時間還是不夠，應該多利用機會去了解學員對動作的熟悉度和接受度，這對自己本身的教學修正才有助益。

2.在學員表現方面：

- (1)進行繩子的鬆緊練習時，學員玩得很盡興，彼此之間都能發揮互助合作的精神，整個活動的氣氛很融洽。
- (2)在複習肌膜動作時，學員都能很自然的跟著引導完成動作，這對幫助學員進入身體、傾聽身體的聲音有很大的幫助，相信學員對身心動作教育的體驗也越來越深入。
- (3)進行Roth律動時，多數學員已能運用豐富的肢體動作來舞動身體，這對一向拘謹的學員而言是很大的進步。

3.在教學修正方面：

- (1)引導語要更完整，更連貫，不要只講一半，避免讓學員誤解而無所適從。
- (2)根據協同觀察員的建議，雖然繩子的鬆緊練習遊戲的意味濃厚，但教學者仍要慢慢的、不斷的引導學員去感受彼此之間力量的收放，引導學員儘量將動作放慢，並仔細聆聽和感受做動作時身體的變化或心情的感覺，才不至於只沉浸在遊戲的樂趣當中，而忘了去探索身體的感受和體驗力量的施與受。

十五、第十五堂課(94/11/30)—(出席：8人，缺席：2人)

(一) 活動內容

因為學員都很喜歡軟球的體驗，所以今天的暖身運動再次加入軟球練習，讓學員體驗軟球的按摩魔力。肌膜動作則複習「屈膝深蹲」、「倒掛尾閭」、「圓背伸展」和「肌膜之舞」，讓學員持續體驗肌膜的延展，提昇自我的察覺能力。最後仍以Roth律動來幫助學員放鬆身心壓力。

觀察描述：學員在練習骨盆時鐘時相當的認真，有學員分享自己回家練習時，下背的緊繃和酸痛都鬆開來了，身體改善很多，所以常常練習，教學者鼓勵學員可坐著或站著練習骨盆時鐘，效果也不錯，而且可以隨時隨地練習，不用受場地的限制。

(二) 學員回應

1.靜態的肌膜探索

今天複習肌膜動作的時間較長，讓學員再次體驗身體從低水平到高水平的感受，由於這些動作已經練習過幾次了，所以學員都很熟悉，都能按照自己的配速完成動作並覺察身體的感受，但這樣靜態的練習如果太久，少數學員反而會停下來休息。

有學員表示今天比較累，本來今天想請假，但是又希望藉由身心動作教育的課程來放鬆自己，所以今天照常來上課，希望這堂課可以按照自己的配速，慢慢的、慢慢的去感受身體，讓身體能夠休息停在每個動作上靜靜的感受身體的放鬆。

2.再訪軟球的魔力

學員拿到軟球都迫不及待的按摩起來，將球放在身體的各部位去晃動、震動，感覺起來有些忙碌，此時教學者提醒學員動作要緩慢且輕柔，才能向內去探索。引導學員慢慢的將軟球移開，讓身體放鬆的躺在地板上，學員中有6個人認為能更清楚的察覺到自己身體的感覺，有2個人只能察覺到一點點自己身體的感覺。

T06：會注意到身體的各部位，今天發現放在側面屁股上會癢癢的，很好玩。

T07：因為軟球可以讓我覺察痛點，而來回的按摩讓我覺得該處比較舒服，也會去關心身體那兒出現問題了。

T08：可覺察到少動關節，也可知到哪部分較酸痛。

T09：軟球在某些部位會特別舒服或痛。

T10：透過軟球的練習可以舒緩壓力，讓全身放鬆。

T11：軟球的練習是一項很棒的活動，透過它可以覺察到某部位的不適，藉由呼吸來緩和不適的地方。

(學員回饋單94.11.30)

(三) 觀察員建議

- 1.在課程教學方面：課程進行中，有些時候學員似乎做完一會兒後就停在那裡，教學者可多觀察並盡量的引導學員感受身體並能用自己的方式(多面向的去探索)找到或發展身體更多的可能性。
- 2.整體評估：學員能放鬆配合教學者之引導學習，教學氣氛良好，能讓人有輕鬆愉悅的感受。

(四) 教學者省思

- 1.在課程教學方面：
 - (1)這節課靜態動作的探索時間太長了，雖然教學者和大多數學員很投入、很享受，但仍有些學員還是無法自動的向內探索，因此教學者應多觀察學員的反應，並提醒學員去發展身體更多的可能性。
- 2.在學員表現方面：
 - (1)學員反應「骨盆時鐘」能讓自己的下背部放鬆，再配合呼吸更能清楚的感覺下背部的繃緊和不舒服，所以回家練習的次數也較多。教學者告訴學員「骨盆時鐘」除了可以躺著練習，也可以試試站著和坐著練習。
 - (2)學員都很喜歡軟球的練習，所以有些學員迫不及待的操作，反而容易造成身體的不舒服，因此教學者在過程中提醒學員要緩慢的操作，想像自己的身體像水一般，越輕柔越好。
 - (3)學員在練習「圓背伸展」時，那種放鬆、自在的氣氛，感覺已經漸漸的進入身心動作教育的內涵了。
- 3.在教學修正方面：
 - (1)軟球練習時，要多引導學員將軟球放在身體的各個不同的部位，靜心的去覺察身體在軟球的按摩下，是不是有不同的感受?也可以讓軟球去按摩身體緊

繃或不舒服的地方，是不是有改善?提醒學員要慢慢的、慢慢的去按摩身體，不要急躁。

(2)根據協同觀察員的建議，教學者在課程進行中，要多觀察並盡量的引導學員感受身體並多面向的去探索身體，試著找到自己身體更多的可能性。

十六、第十六堂課(94/12/05)——(出席：6人，缺席：4人)

(一) 活動內容

本節課的重點以練習「hu breath」(「呼」呼吸法)和「lunar breath」(潮汐呼吸法)為主。「呼」呼吸法是一種利用撞擊式的呼吸方式，吐氣時發出Hu、Hu、Hu的短促聲，在過程中不必思考吸氣，讓吸氣自然發生。而「潮汐」呼吸法則是在身吸一口氣後，吐氣時，將共鳴點專注於耳多和鼻腔之間，以慢、勻的吐氣方式，讓氣從鼻腔發出類似海浪聲般的共鳴聲。將「呼」呼吸法和「潮汐」呼吸法並列為本節課的呼吸練習，是希望學員能夠過一動一靜的呼吸練習，達到放鬆身體和舒緩壓力的目的。

(二) 學員回應

1. 「呼」呼吸法初體驗

一開始介紹「呼」呼吸法時，由於教學者使用了「急促的」引導語，所以有些學員在練習時都很賣力，結果練習完之後，有些學員反應頭有點暈，好像都吸不到空氣;雖然告訴學員過程中不必考慮吸氣，自然會吸進空氣，但是學員的體會不多，所以讓學原先深呼吸緩和一下，再進入下一個活動。因為學員的注意力一直放在吸氣上，所以學員認為透過短促呼吸法的練習，對身體中心一直到手指、腳趾各部位細微震動的覺察，感受不是很明顯。

T04：只能感覺到肚皮、手臂和大腿部位。

T08：能，但只有一點點感覺。

T09：有，指尖還有點發麻呢。

(學員回饋單94.12.05)

2. 「潮汐」呼吸法初體驗

進行「潮汐」呼吸法的引導時，教學者採一個學員一個學員的個別引導，讓學員能清楚的知道練習過程和重點，雖然學員剛開始時有些茫然，但教學者不斷的引導學員可以想像海浪的聲音環繞在耳邊，是多麼的深沉與靜定，慢慢的學員都反應這樣的呼吸很舒服，但卻不容易覺察身體的變化，因為注意力都在聽海浪的聲音。所以學員認為透過潮汐呼吸法的練習，對自我身體放鬆的覺察不太容易體會，只能覺察到注意力都放在胸腔和腹部，需要再透過多次的練習才能覺察身體是否放鬆。

T08：胸腔及腹部的震動結束後，身體的氣好像可以吸比較多呢。

T09：無法特別覺察，因為很容易將注意力放在腹部。

(學員回饋單94.12.05)

(三) 觀察員建議

1.在課程教學方面：在剛開始就教「呼」呼吸法，若能將動作稍詳細說明並詢問是否有問題?再給予引導或許會更好。

2.整體評價：

(1)教學氣氛良好，讓人有輕鬆愉悅的感受。

(2)「呼」呼吸法時，教學者能給學員親切的引導，學員也能較放得開。

(四) 專家建議

教學者就進行「呼」呼吸法時，學員會感到頭暈。」的問題尋求專家的建議，專家給予以下的檢視與建議：

- 1.檢視指導語的使用是否適當?應該引導學員去感受手指、腳指被帶動的感覺，在停下來時是否有麻麻、脹脹、刺刺的感覺?用「急促」是不當的引導，容易造成頭暈，建議用「短促」的指導與較適當，可配合手勢的伸縮動作讓學員清楚的看出呼氣、吸氣的頻率。
- 2.可以引導學員想像身體就像一灘清水，利用撞擊式的呼吸方式，只要輕輕一動就可以牽動全身，隨時留意肩膀、背部、手肘、手腕、手指、下背、大腿到大腿有什麼動的現象?儘量去體會吐氣時那種放鬆的感覺。

(五) 教學者省思

1.在課程教學方面：

- (1)今天在暖身活動時，教學者一開始讓學原先靜靜的躺在地板上，引導語的使用較少，結果發現少數學員一進到教室並不如往常靜心放鬆，卻是稍做聊天抒發壓力，這使教學者感到有些挫折，想到平常都要求學生要自動自發，現在當學生卻一樣有怠惰的通病，而這也讓教學者去反思課程內容是否要再修正、創新。
- (2)「呼」呼吸法一開始的引導太快了，感覺學員並沒有真正的了解操作方式，因此在體會上並不明顯。

2.在學員表現方面：

- (1)因為「呼」呼吸法的引導不夠詳細，所以有些學員呼氣的動作太大了，也太快了，造成學員反應有些暈眩。教學者將針對這個問題請教專家，希望提供教學者教學上的修正。
- (2)學員對「潮汐」呼吸法非常喜歡，但卻覺得剛開始練習時不容易覺察到身體的變化，需要長的練習時間才能有所體會。

3.在教學修正方面：

- (1)進行肌膜之舞時，要時時提醒學員動作要越輕柔越好，最好是著把身體的力量都放掉，才能用心去感受身體肌膜的變化。
- (2)根據專家的建議，用「短促的」引導語來引導學員進入「呼」呼吸法的體驗，避免造成頭暈的現象，並配合手勢的伸縮動作讓學員清楚的看出呼氣的頻率。
- (3)引導學員利用撞擊式的呼吸方式，儘量去體會吐氣時那種放鬆的感覺，並隨時留意肩膀、、背部、手肘、手腕、手指、下背、大腿到大腿有什麼動的現象？

十七、第十七堂課(94/12/07)——(出席：8人，缺席：2人)

(一) 活動內容

今天的暖身運動主要複習「呼」呼吸法和「潮汐」呼吸法，而肌膜動作因為都已複習數次了，所以肌膜動作只練習學員覺得較有助益、較喜歡的動作，加上學員期待練習新的動作技法，所以今天再加入So-tai(體體技法)的練習，這是一種日本派技巧，利用動作診斷身體的狀況(動診)，讓身體回到對的位置，因此只要會痛的動作就不做，換另外的動作來操作，是一種讓個人能夠適應環境變化的身心技法。

教學者本身在今年暑假初次接觸So-tai技法，覺得本身的體會相當深刻，因此一直想和學員分享，所以利用這次的研究機會將此技法納入課程中，希望學員能多學一種放鬆身心的技法，幫助自己在日常生活中放鬆身體和壓力。

(二) 學員回應

1.再次進入「呼」呼吸法

今天是第二次練習「呼」呼吸法由於上一堂課學員曾反應練習之後有頭暈的現象，教學者根據這個問題向專家請教，依照專家的建議進行修正之後，教學者以「短促的」引導語並配合手勢讓學員清楚的知道呼氣的速度，並提醒學

員這種撞擊式的呼吸能夠擴散到全身細胞和四肢末梢，希望學員能仔細去覺察是否有酸酸、麻麻的感覺。學員依照這樣的意念和速度練習「呼」呼吸法，有些學員已覺得對於身體各部位放鬆的覺察更清楚了。

T04：可以的，短促後的深呼吸讓心情很平靜的。

T06：可以感受到手腳麻麻的，肚子會起伏，聽到吐氣的聲音。

T08：感覺到腹部的下壓。

T09：最能覺察到的部位是腹部，因為那裡特別累。

(學員回饋單94.12.07)

但仍有些學員認為不太容易感覺到細部放鬆的情形，只能覺察到全身很放鬆。

T07：說實話，這個練習我比較沒有很細微的感覺，但是可以覺察整個身體比較放鬆，但更細微的如是哪個部位放鬆？哪個部位沒放鬆？好像沒覺察那麼細。

T10：不太容易感覺到身體部位的放鬆。

(學員回饋單94.12.07)

2.再次進入「潮汐」呼吸法

上一堂課學員就曾表示很喜歡「潮汐」呼吸法帶來的靜心效果，今天學員在進行「潮汐」呼吸法的練習時，不但和教學者做身體感受的分享，也表示已體會到「潮汐」呼吸法所帶來的身心放鬆了，而且對於幫助入睡真的效果很好。因此，夠過「潮汐」呼吸法的練習，多數學員覺得對於紓解身心的緊繃或工作壓力是有幫助的。

T07：我覺得這個有幫助，透過深呼、深吸與耳腔的共鳴，身體有比較輕鬆。

T08：能，可做肌肉的放鬆。

T09：很容易睡著，對於放鬆並進入睡眠狀態很有幫助。

T10：可以紓解身心的緊繃。

(學員回饋單94.12.07)

但仍有學員認為對於紓解身心的緊繃或工作壓力比較沒有明顯的幫助，僅能聽到海浪般的共鳴聲。

T06：比較沒感覺，但在做的過程中會想像聽到海浪聲。

(學員回饋單94.12.07)

3.So-tai技法(操体技法)初體驗

操体技法是用「動診」來開發覺察的能力，今天的課程以胸腔的練習為主，再進行操体技法之前引導學員先做動診，以較舒服的一側來操作，然後將身體平躺，深吸一口氣之後再慢慢的吐氣，並請學員示範胸腔以推倒大門似的力量向外推，接著吸氣時繼續往外推，最後閉氣細數五、四、三、二、一，引導學員將身體立即放掉、交給地板，最後並提醒學員在原位置進行三至四次的深呼吸，在學員自行練習時，發現有些學員無法體會「緩慢且用力向外推」的意思，因此教學者進行個別修正和引導，讓學員清楚的了解完整的操作流程。

學員在經過幾次練習之後發現自己背部的酸痛和緊繃真的改善，覺得效果太神奇了，所以急著和教學者分享自己的體驗，同時向教學者詢問是否還有其他部位的練習？教學者透露下一堂還有新的動作。透過So-tai技法的練習，學員覺得能幫助自己更清楚的覺察、傾聽自我身體的感覺。

T04：我發現左右關節肌肉的鬆緊不一，每次做完之後，身體的關節肌肉會比前一次的放鬆。

T06：我發現先做舒服的一面，做完後，兩邊都挺舒服的，會覺察到腳在用力但又不能太用力，動作過程緩慢很舒服。

T07：能感覺身體有放鬆，而不舒服的地方會有一些緊緊和痛痛的感覺。

T09：特別是在動診時。

T10：可以覺察到能放鬆緊繃的身體

(學員回饋單94.12.07)

(三) 觀察員建議

1. 整體評價：教學氣氛及互動良好，讓人有輕鬆愉悅的感受。

(四) 教學者省思

1. 在課程教學方面：

- (1) 教學者的引導語越來越豐富，所以感覺到學員亦能依照引導語熟練的完成動作，這讓教學者很感動也越來越有信心。
- (2) 經過專家給予的教學修正，教學者在「呼」呼吸法的引導上放慢速度，並一個部位一個部位慢慢的引導學員去感受身體，提醒學員去感受身體是否麻麻、脹脹、刺刺的感覺？
- (3) 經過專家給予的教學修正，教學者在Roth律動的動作引導更具體，引導學員從高低不同的水平、前後不同的方向來舞動身體，因此學員的肢體動作和面向也跟著豐富起來。

2. 在學員表現方面：

- (1) 學員和教學者熟絡的討論和分享「呼」呼吸法的練習方法和經驗，透過專家的建議進行教學修正後，學員對「呼」呼吸法的體驗都較之前明顯了。
- (2) 雖然是第一次練習So-tai技法，但學員對這個技法相當有興趣，都自然而然的隨著教學者的引導語來操作，也會仔細的向教學者詢問操作方法，並和教學者做心得分享。
- (3) 學員在進行「潮汐」呼吸法的練習時，除了能靜心體驗之外，也能和教學者做身體感受的分享，學員對「潮汐」呼吸法的體會已越來越進入情況了。
- (4) 今天學員在進行Roth律動時，都能依照教學者的引導，完全投入身體的舞動，肢體的動作也較流暢了。

十八、第十八堂課(94/12/14)—(出席：9人，缺席：1人)

(一) 活動內容

今天的課程仍依循以往的模式進行，肌膜動作為配合So-tai技法的下背對角線練習，所以特別複習「下背伸展」，希望對整天都站立上課導致下背容易緊繃酸痛的學員有所幫助，課程最後仍以Roth律動時，學員的肢體動作和面向越來越豐富、有創意，能夠試著從高低不同的水平、前後不同的方式來舞動身體，這樣的改變讓教學者覺得努力真的很值得。

(二) 學員回應

複習下背伸展時，有些學員因為太久沒練習而忘記了動作，所以在引導時，特別放慢了速度，讓學員慢慢的恢復記憶。

1. 「呼」呼吸法的練習

透過今天再次的練習「呼」呼吸法，多數學員都覺得對於紓解身心的緊繃或工作壓力有幫助。

T04：可幫助腹部減肥。

T06：在練習這個動作時因為很專注，所以手腳會麻麻熱熱的，至於是否紓解身心緊繃，我也不知道可不可以，可是做時很平靜。

T09：應該是有幫助，從事這項活動必須全神貫注，注意力很容易從酸痛處移轉，有一點向拉梅茲呼吸法吧。

T10：比上次有感覺身體部位的放鬆。

(學員回饋單94.12.14)

但仍有些學員認為對於紓解身心的緊繃或工作壓力沒有幫助，因為經習慣利用深呼吸來緩和身心的壓力，所以還是不習慣做短促的呼吸。

T07：正在短促呼氣時，容易爲了去完成這個練習有些不自主的刻意，因此剎那間反而有些緊繃。

T11：做短促的呼吸部是很舒服，做起來較無法讓自己放鬆。

(學員回饋單94.12.14)

2. So-tai 技法

今天So-tai技法進行下背對角線的練習，過程中為了讓學員能夠清楚的知道力量的推開，請學員示範雙腳以推倒大門似的力量向外推，此外，也個別的給予引導。在個別練習時，有學員反應自己一個人還是無法體會到雙腳向外頂的感覺，詢問是否可以找夥伴一起練習？教學者馬上引導學員若是個人無法體會的，可以找夥伴相互幫忙，真的很謝謝學員的提醒。

透過So-tai技法中的下背對角線練習，多數學員覺得能幫助自己舒緩下背的緊繃與酸痛。

T07：在練習過程中，能感覺到有些酸酸痛痛的，因我長期就比較容易下背酸痛，因此在作爲時當天就會覺得這種不舒服獲得紓解。

T08：本來比較酸緊，多做幾次後有放鬆。

T10：可以舒緩緊繃，至於舒緩酸痛比較不容易覺察。

T11：稍有覺察到。

(學員回饋單94.12.14)

(三) 觀察員建議

1. 在課程教學方面：

(1)So-tai技法時，可以兩人一組互相幫忙做感受身體，教學者再下去引導協助，之後再由學員個別練習。

(2)兩人一組時，也可以增加學員間彼此的相互分享。

2. 整體評價：教學氣氛及互動良好，讓人有輕鬆愉悅的感受。

(四) 教學者省思

1.在課程教學方面：

(1)雖然是複習「下背伸展」，但在操作時最後能巡視並個別引導，才能了解學員的操作情形和身體的感受如何？因為有學員很久沒有練習「下背伸展」而忘記動作了，這時最好能隨時引導，幫助學員恢復記憶。

(2)練習時，還要再多提醒學原先慢慢的練習，去感受身體的四肢和軀幹是否有被牽動、有麻麻的感覺？

2.在學員表現方面：

(1)教學者在講解So-tai技法時，學員都能聚精會神的聽解說，學習精神非常好。

(2)練習So-tai技法，教學者一開始採個別引導的方式進行，有些學員慢慢的體會到身體的改變，但有學員反應個人練習較無法體會力量的收放，詢問是否可以兩人一起練習？因此這個活動讓學員用自己習慣的方式採個人或雙人的練習。

3.在教學修正方面：根據協同觀察員的建議，練習So-tai技法時最好先讓學員兩人一組互相操作，讓學員能互相分享身體的感受；而在教學過程中，也有學員反應要兩人一組練習，所以下次在進行So-tai技法時，可以先讓學員兩人一組練習再個別操作，身體的體驗和改變會更深入。

十九、第十九堂課(94/12/19)—(出席：7人，缺席：3人)

(一) 活動內容

今天的課程除了複習「近端運動」、「潮汐」呼吸法和So-tai技法的下背對角線練習之外，再加入So-tai技法的側身下背練習，一樣希望對整天都站立上課而導致下背容易緊繃酸痛的學員有所幫助。

(二) 學員回應

1. 「潮汐」呼吸法的練習

透過「潮汐」呼吸法的練習，學員覺得對於開發自我身體的覺察能力是有幫助。

T06：可以聽到嗡嗡嗡的聲音，心情平和，感覺像是共鳴。

T07：對於覺察上半身(尤其是肩膀)比較有幫助。

T09：部特別覺得能覺察到哪一部分，因為都很舒服。

(學員回饋單94.12.19)

2. So-tai 技法

今天除了複習下背對角線的練習之外，再加入側身下背練習，由於So-tai技法對改善身體緊繃的效果不錯，所以學員在動診時都非常仔細，操作過程中遇到問題也都能和教學者討論並分享，所以上課的氣氛很知性。透過So-tai技法中的側身下背練習，多數學員覺得能幫助自己放鬆下背的緊繃或酸痛。

T06：能明確感受下背的緊繃與放鬆。

T07：做完後覺得下背的酸痛有減緩的感覺。

T09：能幫助自己放鬆下背的緊繃與放鬆。

T10：紓解身體酸痛比較沒那麼顯著，但放鬆下背則比較明顯。

(學員回饋單94.12.19)

(三) 觀察員建議

整體評價：課程對幫助減壓放鬆是有幫助的。

(四) 教學者省思

1. 在課程教學方面：

(1)教學者經過多堂課下來的教學經驗，已逐漸能掌握身心動作教育的教學技巧

和方法，只是有時候還是會忘記教學者本身的主導權，在未來的教學中，這是教學者必須要謹記在心並且要突破的盲點。

(2)教學者在個別引導時，要多鼓勵其他學員可以兩人一組相互練習，除了可以更了解動作的流程，也可以彼此分享身體的體驗。

(3)教學者在引導Roth律動時，已較能善用引導語並給予明確、具體的引導，所以學員都能盡所能去舞動身體，探索身體各部位的可能性。

2.在學員表面方面：

(1)學員現在只要聽到教學者簡單明瞭的引導語，就能流暢自然的做出動作，教學者和學員之間的默契也越來越好了。

(2)學員在「近端運動」的練習中，經由動作的變化和對空間的探索，學員都發現原來自己可以發展出這麼多的肢體動作，透過空間的探索配合肢體的運用達到身心放鬆的效果。

(3)學員在練習So-tai技法時都能認真的練習，並和教學者做體驗分享，也會提出回家練習時所遇到的問題，這讓教學者非常的感動。

(4)學員在練習Roth律動時都能聽從教學者的引導語，認真的去開發身體各部位的潛能，更重要的是能透過律動向內探索，去感受身體律動時不同的感受。

二十、第二十堂課(94/12/21)—(出席：7人，缺席：3人)

(一) 活動內容

今天是最後一次上課，學員都帶著愉悅的心情來上課，暖身活動的課程中主要練習「丹田呼吸」、「骨盆時鐘」和「呼」呼吸法，而So-tai技法則複習「下背對角線」和「側身下背」，肌膜動作則複習「烏龍擺尾」和「屈膝深蹲」，最後仍讓學員跟著Roth律動的音樂放鬆身體。

(二) 學員回應

1. 「呼」呼吸法的練習

今天學員在練習「呼」呼吸法時，都能跟隨教學者的引導，從一開始「緩慢且短促的」呼吸漸進到「加速且短促的」呼吸，整個活動的過程就是「自然而然」的發生，教學者也不斷的提醒學員試著去感受全身的震動，去想像每個細胞都被牽動的感覺。

2. So-tai技法的練習

學員按照自己的身體狀況自在的練習So-tai技法，在練習過程中，不斷有學員和教學者分享自我身體的覺察，讓教學者獲益良多，但是礙於課程時間並沒有讓學員進行經驗分享，事後學得非常可惜，以後若是在有機會，應該多一些時間讓學員經驗分享。

(三) 觀察員建議

1. 在課程教學方面：因為課程中會有些重複做的身體動作或技法，所以若能多提醒引導學員去感受每一次做的感覺是否有所不同、動作的可能性是否有增多、身體有比以前更鬆嗎？……等，並於課堂中做分享，將有助於觀察時能看出效果，也能給予學員更深的向內覺察引導與省思。

2. 整體評價：整體看來，此堂課程對幫助減壓放鬆是有所助益的。

(四) 教學者省思

1. 在課程教學方面：

(1) 教學者本身覺得自己在動作的引導上越來越熟練也較有信心，透過十週的身心动作教育課程教學，和學員分享經驗及身體感受，彼此都能在教學相長的過程中獲得身心的成長。

(2)在Roth律動中，透過有趣的情境引導，可以激發學員充分的發揮想像力及創造力，來運用自己的身體達到肢體創作、身心放鬆和自我覺察的能力。

2.在學員表現方面：

(1)經過這幾堂課的練習，多數學員在進行「呼」呼吸法時，都能按照自己的配速認真的練習，而不再急促或任意的呼吸，導致頭暈的現象。

(2)學員對課程的熟練和對教學者的信賴已漸入佳境，所以重都很投入也都能靜心體會，教學者感到欣慰，學員之間的情誼也更加深厚。

(3)學員都很喜歡So-tai技法，所以練習時特別的認真，在個別引導時也會隨時和教學者討論和分享，上課的氣氛融洽，讓人如沐春風。

3.在教學修正方面：在複習So-tai技法時，教學者除了給予學員個別的引導之外，還要適時的讓學員有經驗分享的時間，讓學員可以分享彼此的體驗，提昇自己練習的興致，教學者也可藉此機會了解學員的練習效果和需要修正的地方，達到教學相長的目的。

第五章 資料整理與結果

本章主要是以行動研究的精神，透過學員回饋單、學員訪談內容等資料的蒐集，進行探討本研究的研究對象在接受此一身心動作教育課程之後，對參與本課程的反應為何？對身心放鬆的實施效果（包括身體的覺察能力、身體放鬆的能力與工作壓力的處理能力）有何改變與影響？最後彙整協同觀察員的建議、專家建議、學員訪談記錄與教學省思，來記錄研究者的專業成長。本章將分為三節來進行資料的分析與研究結果的描述，茲將各節分述如下：

第一節 學員對身心動作教育課程的反應

第二節 身心動作教育課程對國小教師身心放鬆的實施效果。

第三節 自我省思與專業成長。

第一節 學員對身心動作教育課程的反應

本節將針對學員於每堂課程結束後，所填寫的學員回饋單與學員訪談記錄進行資料分析，由於報名時人數為 12 人，但因課程進行中有學員因事缺席，最後僅為 10 人，且每堂課人數不一定。以下根據暖身活動、肌膜動作探索、So-tai 技法與 Roth 律動及整體課程等五方面資料的彙整，僅就每堂課之上課人數所收集的資料進行質化整理。

一、學員對暖身活動的反應

主要是針對經過暖身活動之後，10 位學員對其在減輕壓力、焦慮和改善覺察能力的反應來呈現。

(一) 透過丹田呼吸的練習和體驗，學員認為對減輕壓力與焦慮有幫助的。當身體在不同姿勢位置時，將注意力放在呼吸上，有 9 個學員感覺身體好舒服、好平靜和很放鬆，只有 1 個人感到不輕鬆。

T03：比較靜得下來，腦子可以休息。

T04：忘記一些煩人的事，注意力只有在呼吸上，聽到的是平靜的音樂，感覺週遭是祥和的。

T06：會專注在呼吸上，肺活量會加大，吸得飽飽的，心情很平靜。

T07：吸氣的時候比較緊繃，有點想用力吸滿氣，導致自己似乎太用力，不過呼氣時就很有感覺。

T10：做呼吸練習時，配上柔和的音樂，會讓人覺得壓力減少了許多。

T11：會轉移注意力，就不會胡思亂想。

T12：可以讓心情感覺較平靜，所以壓力減輕的部分感覺還好。

(學員回饋單 94.10.12)

T03：課堂中能夠明確感覺到呼吸放鬆這回事，但是事後就忘了。

T06：可以控制自己的情緒來配合呼吸，並利用呼吸來平緩自己的情緒。

T07：在上課時會放鬆調整，但平常還是會忘記去感受呼吸的節奏。

T11：收穫很大，利用深呼吸將痛點按摩，結果自己的手痛改善了。

T12：會讓自己覺察到呼吸的速度要適時調整，可以幫助舒緩情緒。

(學員訪談記錄)

(二) 透過軟球的練習，所有的學員都認為對自己在減輕壓力與焦慮上是有幫助。

T01：身體的放鬆與舒適也對應到心情的感受。

T02：發現骨頭比較不痛。

T03：放鬆後會覺得很舒服。

- T06：發現放在腰部會痛，放在臀部很舒服。
- T07：當球與身體接觸時，覺得很新鮮而柔軟，按摩的刺激讓我覺得放鬆，心情愉快。
- T08：可以做局部的按摩，所以很有幫助。
- T09：放在酸痛的點上，有助於減輕疼痛。
- T10：把軟球放在身體的痛點上，能達到按摩的功效。
- T11：很舒服，但在按摩腰部時覺得有酸痛的感覺，放在脖子處感覺最舒服。
- T12：第一次發現，原來一顆小小的軟球居然如此受用無窮，很神奇。

(學員回饋單 94.10.17)

(三) 透過骨盆時鐘的練習，多數學員認為對自我覺察能力的改善有幫助。

- T01：甚少運動的部位，能用意志控制，很奇妙。
- T02：感覺腰部熱熱的。
- T06：會注意到骨盆這個部位的肌肉是如何運動。
- T07：在練習時骨盆附近的骨頭，會發出喀喀作響的聲音，做完約數次後，回家確實覺得腰比較不那麼酸。
- T08：骨盆做了一個局部放鬆的活動。
- T09：感覺自己顆球似的，趴著做骨盆時鐘，也很舒服喔。
- T11：對覺察能力有幫助，但要多加練習，才能多體會箇中感受。

(學員回饋單 94.10.05)

但仍有學員認為對於改善自我的覺察能力還體會不出來。

- T04：感覺自己做錯了。

(學員回饋單 94.10.05)

(四) 透過呼吸和軟球的練習和體驗，學員對能否幫助自己減輕壓力與焦慮的

反應如下表 5-1-1 所示：

表 5-1-1 學員對呼吸練習和軟球練習的反應(總人數：10 人)

暖身活動	能減輕壓力與焦慮	不能減輕壓力與焦慮	沒有感覺
呼吸練習	9	0	1
軟球練習	10	0	0

從表 5-1-1 的資料顯示，大部分學員都認為呼吸練習和軟球練習能幫助自己減輕壓力和焦慮。

(五) 移開軟球將身體放鬆躺在地板上時，學員對能否清楚覺察自己呼吸的感覺如下表 5-1-2 所示：

表 5-1-2 學員對軟球影響呼吸覺察的反應

呼吸的感覺	總人數(10)	比例%
我能更清楚的察覺到自己呼吸的感覺	6	60%
我只能察覺到一點點自己呼吸的感覺	4	40%
我不能清楚的察覺到自己呼吸的感覺	0	0%

從表 5-1-2 的資料顯示大部分學員都認為軟球的練習幫助自己察覺到呼吸的感覺。

從以上學員對暖身活動的反應來分析，可以得知學員認為暖身活動對減輕壓力、焦慮和改善覺察能力是有幫助的。

二、學員對肌膜動作探索的反應

主要是探討 10 位學員在練習肌膜動作探索之後，對其在自我身體認識上、自我覺察能力上、身體放鬆能力上和工作壓力處理上的反應來呈現。

(一) 透過肌膜動作探索練習，所有學員都認為能幫助自己更認識身體，有 9 個學員認為身體感覺好舒服、很放鬆，僅有 1 個學員認為不舒服、很無聊。

(二) 透過肌膜動作探索的練習，所有的學員都認為能開發自我身體的覺察能力，有 6 個學員認為能幫助自己更清楚的察覺到身體的感覺，有 3 個學員只能察覺到一點點自己身體的感覺，顯示大部分學員都認為肌膜動作探索能幫助自己察覺身體的感覺。

- T01：某些特定的身體角度會刻意調整並放鬆。
- T02：覺得腰部和脖子酸痛緩和。
- T03：透過練習，身體的覺察會更清楚，較會去注意身體是否處在放鬆的狀態。
- T04：很清楚自己的肩膀真的很僵硬。
- T06：會提醒自己要調整姿勢，注意隨時放鬆自己的肌肉，也會注意到平時較少運動的部位。
- T07：進行練習時會發現肩頸比較酸痛，腰部有些沉重，確實能更覺察身體的感受。
- T08：會注意到平常不會運用或注意到的關節。
- T09：某些較易緊繃的部位，會在晚上入睡時，提醒自己要放鬆。
- T10：偶而會提醒自己調整姿勢並放鬆身體。
- T11：透過肌膜探索練習後，身體的覺察是比以前稍有進步，動作愈慢愈能感受，也會提醒自己放鬆。
- T12：透過練習覺察自己身體的感覺，發現手常常較易酸痛的部分慢慢舒展開來，之後也會較常提醒自己平常的坐姿或站姿是否正確。

(學員回饋單 94.10.31)

(三) 在進行肌膜動作探索時，循著肌膜的延展，多數學員都認為能增強自己放鬆身體的能力。而且有 9 個學員會常常或偶爾提醒自己調整姿勢、放鬆身體，僅有 1 人學員練習之後沒有改變。

- T03：可以增強放鬆身體的能力。
- T06：還可以找到身體較緊繃的地方。
- T07：透過肌膜的延展加上呼吸，覺得在完成之後特別輕鬆，

因此我認為其可增加放鬆的能力，如進行身體彩繪時覺得好玩，不知是否也是一種放鬆。

T08：真的能讓肌肉放鬆。

T10：進行肌膜動作探索時，可以增強我放鬆身體的能力。

T11：真的會感覺到一些放鬆。

T12：做完相關動作時，感覺身體肌肉似乎被打開，較放鬆。

(學員回饋單 94.11.21)

(四) 透過肌膜動作探索的練習，有 9 個學員認為對紓緩工作壓力是有幫助的，只有 1 個學員認為沒有感覺。

(五) 學員透過肌膜動作探索的練習之後，對認識自己的身體、自我覺察能力、身體放鬆能力和壓力處理能力等各方面的反應，如下表 5-1-3 所示：

表 5-1-3 學員對肌膜動作探索的反應(總人數：10 人)

學員的反應	可以	不可以	沒有感覺
練習之後，能幫助自己更認識自己的身體	10	0	0
練習之後，能幫助自己認識身體各部位關係的能力	6	3	1
練習之後，能清楚的察覺到自己身體的感覺	6	3	1
練習之後，能開發自我身體的覺察能力	9	0	1
練習之後，能幫助自己身體放鬆	8	1	1
練習之後，常常會提醒自己調整姿勢、放鬆身體	9	0	1
練習之後，能幫助自己紓緩工作壓力	8	1	1

從表 5-1-3 顯示，多數學員認為透過肌膜動作探索的練習，可以幫助認識自己的身體、開發自我覺察能力、提昇身體放鬆能力和壓力處理能力。

(六) 學員練習各項肌膜動作之後，在自我身體認識、自我覺察能力、身體放鬆能力、紓緩工作壓力等四方面的效果，如下表 5-1-4 所示：

表 5-1-4 學員在各項肌膜動作的練習效果(總人數：10 人)

肌膜動作	能增進自我 身體認識	能開發自我 覺察能力	能提升身體 放鬆能力	能紓緩工作 壓力	總計(人次)
身體彩繪	3	1	4	5	13
側彎伸展	3	4	4	5	19
肩臂推撐	2	0	0	0	2
下背伸展	3	3	1	4	11
雙臂螺旋 伸展	6	3	2	4	15
側身屈抱	6	5	6	5	22
近端運動	2	2	1	2	7
烏龍擺尾	4	2	2	4	12
屈膝深蹲	1	3	1	2	7
倒掛尾閭	5	4	3	5	17
圓背伸展	2	4	1	3	10
肌膜之舞	3	2	1	0	6

從表 5-1-4 顯示，多數學員認為「側身屈抱」、「側彎伸展」、「倒掛尾閭」、「雙臂螺旋伸展」和「身體彩繪」等幾個動作，對自我身體認識、自我覺察能力、身體放鬆能力、紓緩工作壓力等四方面較有幫助，其中尤以「側身屈抱」效果最好；而「肩臂推撐」和「肌膜之舞」的效果則較不明顯。

三、學員對 So-tai 技法的反應

(一)主要透過 So-tai(操体技法)的練習，探討 8 位學員對 So-tai 技法的反應，多數學員覺得對於增強身體的放鬆能力有幫助。

T06：可以有幫助，透過動作循序漸進的，身體會逐漸放鬆。

T09：有呀，身體對於緊繃之後充分的放鬆會特別覺得舒服。

T10：可以放鬆緊繃的身軀。

T11：有幫助，可緩和另一邊的緊繃感。

(學員回饋單 94.12.19)

但仍有學員沒有感覺。

T07：這一次比較沒有特別的感覺。

(學員回饋單 94.12.19)

(二) 透過 So-tai(操体技法)的練習，學員覺得對於紓解身心的緊繃或工作壓力是有幫助的。

T04：可覺察到自己有多老，筋有多緊繃，做完後可舒緩筋太緊的問題。

T06：我覺得做該動作時因為要配合呼吸，所以在身呼吸上能紓解身心緊繃。

T07：做完之後覺得有幫助。

T08：做完之後覺得較不舒服的那一邊感覺比較好一點了。

T11：對我而言可以放鬆一些

(學員回饋單 94.12.14)

四、學員對 Roth 五種律動的反應

主要是探討 9 位學員在練習 Roth 的五種律動之後，對其在自我身體認識上、自我覺察能力上、身體放鬆能力上和工作壓力處理上的反應來呈現。

(一) 隨著音樂進行 Roth 的五種律動之後，有 7 個學員認為透過身體的律動，能幫助自己更認識自己的身體，有 2 個學員認為沒有特別的感覺，多數學員認為對認識自己的身體有幫助。

(二) 隨著音樂進行 Roth 的五種律動之後，有 8 個學員認為能開發自己覺察身體各部位關係的能力，有 1 個學員則認為沒有特別的感覺。在舞動之後，將身體放鬆躺在地板上，讓心慢慢靜下來，多數的學員覺得能更清楚的察覺到身體和呼吸的感覺。

- T03：我的感覺更清楚，可以放鬆舒壓。
- T06：呼吸從急促變得平緩，身體因運動流暢，似乎全身都有運用到，感覺很舒暢。但開發自我身體的覺察能力方面，我沒有什麼特別感覺。
- T07：蘿絲(Roth)的斷奏能讓身體的關節有些舒展，而在這舒展的過程中會覺察哪一個關節比較不舒服。在呼氣的時侯，身體能夠放鬆，慢慢的，心也會靜下來。
- T09：感覺呼吸從急促到平緩，對覺察能力應該有幫助吧，感覺到身體有些部位特別僵硬。
- T10：身體的感覺更清楚了。
- T11：透過律動，讓平常沒有活動的肢體可以自由的活動，感覺身體較舒暢，有暖和感。

(學員回饋單 94.10.19)

(三) 隨著音樂進行 Roth 的五種律動之後，有 8 個學員認為能幫助自己放鬆自己的身體，有 1 個學員則認為沒有特別的感覺，多數學員認為 Roth 的律動對放鬆自己身體的壓力有幫助。

- T03：經由持續的律動後可以放鬆身心，在混亂或斷奏等活動中，可將精神集中於此，可以減壓。
- T06：用心的律動，會只想到這件事，所以身體會放鬆，因此配合音樂律動能，能讓我放鬆心情。
- T07：經過一連串的律動能讓我更放鬆，今天在 Roth 的平靜律動上特別有感覺，覺得心靈比較平靜，身體也跟著放鬆了。
- T08：可以放鬆肌肉和心情。
- T09：可以從混亂中發洩。
- T10：透過蘿絲(Roth)的律動，可以增強我放鬆身體的能力，可以把壓力釋放出來，讓身體自由自在，無拘無束的舞動。
- T11：能夠全身無壓力的擺動身體，達到自我放鬆的感覺。
- T12：透過律動讓自己隨心所欲的伸展身體的每一個地方，動作結束後感覺似乎放鬆了些。

(學員回饋單 94.11.21、94.11.28)

(四) 隨著音樂進行 Roth 的五種律動之後，有 7 個學員認為能幫助自己舒緩工作壓力，有 2 個學員則認為沒有特別的感覺，多數學員認為 Roth 律動課程對工作壓力處理上有幫助。

(五) 將較能幫助學員認識自己的身體、開發覺察能力、能放鬆自己的身體、紓解壓力和焦慮的律動整理如下表 5-1-5 所示：

表 5-1-5 學員對各種 Roth 律動的反應（總人數：9 人）

學員的反應	流動的	斷奏的	混亂的	振奮的	安靜的
能幫助學員認識自己身體的律動	7	3	2	4	5
能幫助學員開發覺察能力的律動	8	3	3	4	5
能幫助學員放鬆自己身體的律動	6	3	3	4	4
能幫助學員紓解壓力和焦慮的律動	4	4	1	2	5

從表 5-1-5 顯示，多數學員認為「流動的」律動對認識身體、開發覺察能力、放鬆身體、紓解壓力和焦慮較有幫助；而「混亂的」律動幫助則較小。

(六) 學員對 Roth 律動在認識自己的身體、開發覺察能力、幫助放鬆自己的身體、幫助紓緩工作壓力等四個方面的反應如下表 5-1-6 所示：

表 5-1-6 學員對 Roth 律動的整體反應（總人數：9 人）

學員的反應	可以	不可以	沒有感覺
透過 Roth 律動，能幫助我更認識自己的身體	7	0	2
透過 Roth 律動，能開發我覺察身體的能力	8	0	1
透過 Roth 律動，能幫助我放鬆自己的身體	8	0	1
透過 Roth 律動，能幫助我紓緩工作壓力	7	0	2

從表 5-1-6 顯示，多數學員認為 Roth 律動在認識自己的身體、開發覺察能力、放鬆自己的身體、紓緩工作壓力等四個方面是有幫助的。

(七) 因為在本研究的課程設計理念上，希望學員能透過 Roth 律動，適時的宣洩情緒與壓力，所以特別將學員在練習 Roth 的各種律動型態之後，對幫助自己在改變心情或減輕壓力、焦慮的反應整理如下表 5-1-7 所示：

表 5-1-7 學員對各種律動在改變心情或減輕壓力、焦慮的反應（總人數：9 人）

Roth 律動	能減輕壓力和焦慮	不能減輕壓力和焦慮	沒有感覺
流動的	6	1	2
斷奏的	6	1	2
混亂的	7	1	1
振奮的	8	0	1
安靜的	8	0	1

從表 5-1-7 顯示，多數學員認為各種律動對改變心情或減輕壓力、焦慮是有幫助的。

五、學員對整體課程的反應

從學員的訪談紀錄中，將學員對課程內容、情境佈置和老師引導等三方面的喜愛程度整理如下表 5-1-8 所示：

表 5-1-8 學員對課程內容、情境佈置和老師引導的喜愛程度（總人數：10 人）

訪談紀錄 訪談內容	非常喜愛	比例	喜愛	比例	普通	比例
課程內容	5 人	50%	5 人	50%	0 人	0%
情境佈置	2 人	20%	6 人	60%	2 人	20%
老師的引導	7 人	70%	3 人	30%	0 人	0%

從表 5-1-8 顯示，多數學員對課程內容、情境佈置和老師的引導都持喜愛的看法。

第二節 身心動作教育課程對國小教師

身心放鬆的實施效果

本節主要根據研究對象在參與本課程之後，在自我身體認識上、自我覺察能力上、身體放鬆能力上和工作壓力處理上等四方面的改變與影響進行實施效果探討。

一、身心動作教育課程對教師在自我身體認識上之改變與影響

(一) 參與身心動作教育課程後，學員覺得對自我身體的認識上有很大的改變與影響。

T06：來上課心情很好，很輕鬆，好像在和自己的身體講話，更注意到身體的細微變化，也學習更尊重身體。

T07：在這樣的課程中，我覺察到身體的肩膀是最緊繃的地方，當忙的時候它就會往上拉緊，因此後來就學會利用學生不在或獨處的時，儘量把肩膀往下放鬆。

T08：發現可以按照自己舒服的方式探索，就可以達到身體放鬆的效果了。

T09：隨時診察自己較緊張處，立即利用各種方式放鬆。

T10：我會更用心來關心身體的感覺。

T11：如何伸展、如何去放鬆身體各部位，甚至於可以用身心動作的某些技法來減輕身體酸痛的程度。

(學員回饋單 94.12.21)

(二) 參與身心動作教育課程後，學員對自己身體的認識較之前清楚也較懂得珍惜自己的身體。

T06：會意識到身體是一個完整的整體，本身就是一個小宇宙，所以要好好愛護自己的身體。

- T07：可以在操作時能了解身體緊繃的部位，回家就會多練習並放鬆該部位，跟以前瑜珈課時不一樣的地方是本課程的動作比較舒緩，認為心態上比較放鬆。
- T09：有些平常較少使用，經過老師的引導會較去注意。
- T10：平常覺得比較緊的地方，就會練習這些動作。
- T11：現在才知道什麼是肌膜的牽引。
- T12：可以覺察到自己身體的哪一部分酸痛緊繃。

(學員訪談記錄)

二、身心動作教育課程對教師在自我覺察能力上之改變與影響

- (一) 參與身心動作教育課程後，學員覺得對開發自我身體的覺察能力有幫助，尤其是身體不舒服或緊繃的部位都會特別去留意，也會提醒自己注意平常的動作並留意要放鬆。

- T03：做一個動作較會去留意牽動的部位，同時會注意自己的坐姿等。
- T04：比較能感覺身體現在緊繃的狀態如何。
- T06：會注意到身體的各部位(肌肉和關節)，平常疏忽的地方也會因此而留意到要讓他們也運動一下。
- T07：知道透過技巧可自我覺察，不過仍未習慣於用這些技巧來幫助覺察。
- T08：對身體末端的手腳較能敏感觀察。
- T09：會隨時提醒自己太緊繃了，要多放鬆。
- T10：壓力大或情緒緊張時，可以利用身心動作教育的課程來紓解壓力。
- T11：會運用肌膜的各項動作探索來做放鬆和減壓，也能應用呼吸探索盡量讓疲憊的身心放鬆。

(學員回饋單 94.11.30)

- (二) 參與身心動作教育課程後，學員會常利用身心動作技巧，如：丹田呼吸、肌膜動作探索、骨盆時鐘、So-tai 技法來覺察自我身體的感受，因簡單易做又可隨時隨地練習，不受場地限制，但卻較少利用「呼」呼吸法、「潮汐」呼吸法、Roth 的律動來覺察自我身體的感受，因為比較掌握不到練

習的技巧，還無法確實覺察到身體的感受，因此較少利用來覺察身體。

T04：我會利用雙臂螺旋伸展來感覺腹部的肌肉被伸展開的感覺。

T06：較常用丹田呼吸，可以覺察腹部隆起與縮小。為何利用此法，是因丹田呼吸很簡單實行。呼吸探索會讓我感受到胸腔充滿空氣(吸氣時)，可能是吸很飽會覺得胸腔、腹腔都是鼓鼓的，沒有空間了。會多留意自我身體的改變或不舒服，日常生活中會利用身心技法但次數不多，好像配合音樂較有感覺。

T07：較常用肌膜動作探索，因為「呼」呼吸法、「潮汐」呼吸法可能不夠熟練或比較掌握部到練習的技巧吧。對身體的覺察能力有比較好，常利用骨盆時鐘來覺察腰部、骨盆的酸痛點，也會偶爾用丹田呼吸來放鬆。

T08：會利用呼吸探索來覺察。對於身體末梢的神經好像比較敏感了(之前血液循環不好)，平常在睡覺時會做 So-tai 技法來放鬆。

T09：丹田呼吸、So-tai 技法，在睡前會強迫自己在床上執行這些動作。老師教的某些技巧可以加強自己的覺察能力，我會利用呼吸和 So-tai 技法來感覺。

T10：丹田呼吸、骨盆時鐘、身體彩繪，因可以舒緩壓力且簡單易做。我會覺察到身體的緊繃，並利用所學來加以紓解緊繃。

T11：丹田呼吸較常做，因可隨時隨地不受場地限制，倒掛尾閭亦同。我偶爾會利用身心動作技法來覺察身體感到緊繃的部位，並且能覺察到本身的放鬆程度。

(學員回饋單 94.12.19)

(三) 參與身心動作教育課程後，學員對自我身體的覺察能力較之前敏銳，也較能夠向內傾聽身體的舒適與酸痛感覺。

T02：會利用動作來改變身體的姿勢。

T03：會比以前敏銳，會較關心自己的身體。

T06：會覺察到自己是否過度使用身體某部位，或者是情緒太緊繃了導致身體某部位僵硬或酸痛。

- T07：完成本課程之後感覺身體和心情都有放鬆。
- T08：睡前會想到要做老師所教過的暖身運動。
- T09：有，操作活動的時候有幫助。
- T10：因為腰會比較不舒服，所以常會利用骨盆時鐘來調整。
- T11：在操作倒掛尾閭時可以覺察到身體放鬆的感覺。
- T12：會覺察到自己頸背部容易酸痛，或許是因為坐太久，經過這次的身心動作教育，讓我適時的放鬆解除緊繃的感覺。

(學員訪談記錄)

三、身心動作教育課程對教師在身體放鬆能力上之改變與影響

- (一) 參與身心動作教育課程後，所有的學員都認為能增強自己放鬆身體的能力，在日常生活中，也會提醒自己放鬆身體各部位並利用身心動作技法來增強身體放鬆的能力。

- T03：可以增強自己放鬆身體的能力，而且較能於生活中去運用學習到的伸展運動。
- T04：可以增強自己放鬆身體的能力，可隨時藉呼吸調勻自己，讓自己的心境平靜自在，我常用丹田呼吸與「呼」呼吸法放鬆自己。
- T06：我更能控制自己身體的放鬆，也會利用身心動作技法來增強自我放鬆的能力，我認為自我心情的平靜是很重要的。
- T07：其實每次在上課前，我都會覺得腰酸背痛，很不舒服，很累；而在上完課之後，整個人就會覺得輕鬆很多，人比較舒服，所以對我是有助益的。
- T08：我會利用丹田呼吸和 Roth 的律動來放鬆身體。因為可以增強自己放鬆身體的能力，有時還會在過程中睡著呢。
- T10：參與身心動作教育課程，可以增強放鬆身體的能力，可以放鬆身體，我會常利用丹田呼吸來放鬆身體。
- T11：確實有增強放鬆身體的能力，最大的收穫就是會利用身心動作技法來增強自己的放鬆。
- T12：真的可以增強自己放鬆身體的能力。

(學員回饋單 94.11.21、94.12.21)

(二) 在參與身心動作教育課程後，多數學員會利用身心動作技巧，如：骨盆時鐘、丹田呼吸、「呼」呼吸法、「潮汐」呼吸法、肌膜動作探索、So-tai 技法來放鬆身體的緊繃與酸痛，因為效果好又動作也較容易。

T04：丹田呼吸與「呼」呼吸法，因為站著也可以做，想到就可以做。

T06：丹田呼吸可以舒緩心情壓力又容易實行，可以增強自己放鬆身體的能力，每次練習完心情都很好。

T07：就我個人而言，丹田呼吸與肌膜動作探索是我常會用來紓解壓力的方法，晚上睡前常做骨盆時鐘來舒緩下背與下腹的不適。

T08：丹田呼吸和 So-tai 技法。

T09：會利用丹田呼吸、「潮汐」呼吸法來增強身體放鬆，睡前利用在床上時間提醒自己每個部位要放鬆。

T10：丹田呼吸、骨盆時鐘、身體彩繪。

T11：丹田呼吸、倒掛尾閭，因不受場地限制。

(學員回饋單 94.12.14、94.12.21)

(三) 在參與本課程後，學員會隨時提醒自己放鬆身體，除了以前常用的舒壓方法外，現在也懂得利用學過的技法來放鬆身體的緊繃和酸痛。

T02：會常利用呼吸來放鬆身體，會提醒自己動一動。

T03：課堂中因專注於老師的引導，能夠體會身體放鬆的感覺。

T06：會提醒自己是是不是沒有放鬆身體，例如睡眠中斷時會感覺到頸部僵硬，就會提醒自己要放鬆，就真的做到了。

T07：當我比較緊張時，就會想到放鬆自己，就會把步調和心情放輕鬆，所以壓力較小。

T09：會透過呼吸的練習可以幫助放鬆身體。

T10：生氣的時候，會利用丹田呼吸來緩和情緒。

T11：晚上快走或運動時，就會提醒自己放鬆全身去運動，走起來很舒服。

T12：透過呼吸和肌膜動作比較容易放鬆身體，並把學到的動作適時的應用在生活中。

(學員訪談記錄)

(四) 參與本課程之後，學員認為最大的收穫是更了解自己的身體，並學會放鬆自己身體的方法。

T02：在課程進行當下很舒服，會提醒自己動作緩慢一點，不要急躁。

T03：能獲得運動的機會並學會肢體的放鬆方式。

T04：肩頸酸痛時會馬上利用身心技法來放鬆。

T06：增加同事間的情誼，舒緩工作帶來的壓力，發現自己可以配合旋律與節奏盡情舞蹈。

T07：偶爾會練習所學過的課程動作，尤其是睡覺前或不舒服時就會提醒自己。

T08：更了解自己的身體，學會放鬆自己身體的方法。

T09：懂得隨時放鬆自己，調適工作上的壓力並更愛護自己。

T10：真的能放鬆自己，尤其是骨盆時鐘真的可以減緩壓力。

T11：我的手痛減輕了，得到身體身心的舒展。

T12：認識到身心動作雖簡單但卻可以幫助身體舒壓，以前會透過聽音樂、逛街來放鬆自己，現在多學習到一種放鬆身體的方式。

(學員訪談記錄)

四、身心動作教育課程對教師在工作壓力處理上之改變與影響

(一) 參與身心動作教育課程後，所有的學員都認為對自己在工作壓力的處理上有幫助，因為在日常生活中可利用身心動作技法來放鬆身心，進而提昇工作壓力的處理能力。

T03：在繁瑣疲累後，躺在床上會想到曾學過的課程，並利用呼吸調節。

T04：會隨時做深呼吸，讓情緒穩定些。

T06：對自我工作壓力處理上，會試著多用所學內容去調整壓力，我認為應該有用，每次想到要上課就覺得沒有壓力，可以自由律動，身心都能放鬆，暫時沒有工作上的壓力。

T07：會提昇工作壓力的處理能力，因會用來放鬆，而每次上

完課程時，整個人都會覺得輕鬆起來，比較放鬆較不會酸痛。身體有些緊繃時會隨性取方便的動作，站著做一做會有些放鬆，不過還是覺得回家躺在床上比較會想做。

T08：可放鬆身體上的疲倦，上課回家後，會做一些局部的身心動作技巧來放鬆心情與身體，如：側身屈抱、肩臂推撐。

T09：我每天都要放鬆了才入睡。我覺得身心動作教育課程有助於提升自己對工作壓力的處理能力。

T10：情緒較能放鬆，比較不壓抑緊繃，工作壓力或情緒起伏較大時，會常做丹田呼吸藉以放鬆。

T12：讓自己更清楚了解到身體的緊繃與放鬆，平常也會較常提醒自己減少心理與身體的壓力。

(學員回饋單 94.11.18、94.12.21)

(二) 多數學員常會利用身心動作技巧，如：丹田呼吸、「呼」呼吸法、肌膜動作探索來紓解身心的緊繃或工作壓力，因為可隨時隨地進行，效果較顯著，如果再有音樂配合則效果會更好。

T03：我會用呼吸探索來減緩高張的情緒。

T04：我會利用呼吸探索讓心情平靜，偶爾有空時會做丹田呼吸、「呼」呼吸法、肌膜動作探索來放鬆自己。

T06：我在家會試試看用丹田呼吸、因為較簡單，做完心情較平靜、不躁動，如果配合音樂更能舒緩壓力。

T07：我生氣後或身體緊繃不舒服的時候，會想到用肌膜探索和丹田呼吸，而丹田呼吸很方便。尤其回到家中或人不舒服時，就會想到可以做一做比較輕鬆。

T08：我會想到利用丹田呼吸、「呼」呼吸法來紓解工作壓力。

T09：平常較常使用呼吸探索，因為可隨時隨地進行，在有人的地方進行肌膜探索會比較奇怪。

T10：我會用身心動作來減緩情緒，尤其是會利用丹田呼吸來紓解工作壓力。

T11：最常做的是呼吸探索，因為效果佳。

T12：我偶爾會使用呼吸來減緩情緒。

(學員回饋單 94.11.28、94.12.07)

(三) 在參與本課程之前，學員常用來紓解心情或工作壓力、焦慮的方式有：

- T01：利用深呼吸將壓力釋放。
- T02：轉換環境、地點一段時間，或找朋友聊。
- T03：我會大叫或看電視。
- T06：利用出去走走、逛逛街、睡覺或吃東西來紓壓。
- T07：到戶外走走，刻意將肩膀往下放或是看電影。
- T08：手腳舞動，可以讓全身的肌肉運動到。
- T09：我會大睡、看電影、快走、騎腳踏車或做家事。
- T10：面對壓力時，最常找人聊天，把心情垃圾倒給別人就 ok 了。
- T11：會深呼吸、轉移注意力、想快樂的事或看影片。
- T12：我會唱歌、看電影或找人聊聊。

(學員回饋單 94.10.31)

參與身心動作教育課程後，學員會在面對工作壓力或焦慮時，提醒自己利用學過的身心技法來紓解自己的情緒和壓力。

- T03：遇到壓力時會利用深呼吸來提醒自己不要再想下去了。
- T06：會提醒自己利用深呼吸、身體彩繪、骨盆時鐘來減緩壓力。
- T07：主要是會提醒自己不要太急。
- T08：會用丹田呼吸來放鬆工作壓力。
- T09：工作壓力會造成身體的緊繃，所以會利用丹田呼吸來減緩工作壓力。
- T10：在生氣的時候，會提醒自己利用丹田呼吸來緩和情緒。
- T11：我會利用放鬆和深呼吸去減壓，尤其是要生氣時就會提醒自己要深呼吸放鬆，把身心放空。
- T12：遇到工作壓力大時，會適時運用學到的丹田呼吸幫助自己在生氣時舒緩情緒，或在作業改累時會覺察並提醒自己要休息。

(學員訪談記錄)

(四) 參與本課程之後，學員在生活上的改變是懂得隨時放鬆自己，並更愛惜自己。

- T02：主要在姿勢上的改變和提醒。
 - T03：會隨時提醒自己深呼吸來緩解不當的情緒壓力。
 - T04：比較不會急著把事情完成，會放慢腳步，也會運用身心動作和自己的小孩玩遊戲。
 - T06：操作時心情很好，因此自行練習時也能夠擁有這般的好心情。
 - T07：課程動作對自己有幫助就會多練習。
 - T08：懂得提醒自己，隨時放鬆。
 - T09：懂得隨時放鬆自己，調適工作上的壓力並更愛護自己。
 - T10：會養成做運動的習慣。
 - T11：比較能夠知道放鬆身體的方法，尤其現代的壓力太多，解壓方法就很重要。
 - T12：多一個健康又不花錢的休閒活動，睡前會做一些身體彩繪或骨盆時鐘的動作，在生理期時也可以藉此舒緩痛楚。
- (學員訪談記錄)

(五) 參與身心動作教育課程後，學員給予正面肯定與建議。

- T02：希望再開第二次課程。多練習，則身體的靈活性會更好，伸展角度會更大。
- T03：希望人數可以再少一些或者有助教協助指導。因為回家欠缺練習，所以體會較少。應該督促自己回家多多練習。
- T04：感覺很舒服，但要花時間練習才有幫助。
- T06：希望可以再開課，再對自我的身體做更深入的探索。在家會利用泡泡球按摩身體。會注意到情緒和呼吸之間的關係，並進而意識到情緒能左右自己的身體狀況，所以學習到從呼吸控制自己的情緒，再從情緒來調整身體的鬆緊。
- T07：這樣的課程對老師蠻需要的，尤其是低年級老師，因為課程較密集，所以本課程對自己有幫助，尤其老師必須長時間站立或批改作業，所以是提供放鬆身體和心理的機會。

- T08：希望可以再開課，再對自我的身體做更深入的探索。
- T09：希望同事間一起運動的機會可以更多，彼此之間可以互相分享和紓壓。
- T10：能和年輕的同事一起上課，心態感覺變年輕了，而身體真的紓解壓力了，比較輕鬆。
- T11：有些動作因場地的關係不能隨時隨地的操作，可以多研發不受場地限制的動作，這個課程應大量推廣，並延伸到各個年齡層。可以再開一樣的課程。
- T12：可以多舉辦類似的課程，對老師個別幫助很大，也可以促進同事之間情感的交流。

（學員訪談記錄）



第三節 自我省思與專業成長

本節將彙整觀察員的建議、專家建議和教學省思來記錄研究者的專業成長。

一、觀察員的建議

(一) 觀察員對教學者在課程安排設計、學員反應、學員表現……等九個檢核項目進行觀察記錄，整理如下表 5-3-1 所示：

表 5-3-1 觀察員的觀察記錄

觀察紀錄 檢核項目	很適當		適當	
	節數	比例	節數	比例
課程安排設計	0 節	0%	20 節	100%
引導語的使用	0 節	0%	20 節	100%
學員反應	0 節	0%	20 節	100%
情境佈置	0 節	0%	20 節	100%
教學者與學員的互動	19 節	95%	1 節	5%
學員間互動	3 節	15%	17 節	85%
教具的適用性	3 節	15%	17 節	85%
學員學習表現	3 節	15%	17 節	85%
課程設計對身心放鬆是否有助益	0 節	0%	20 節	100%

從表 5-3-1 顯示，觀察員認為教學者在課程安排設計、學員反應、學員表現……等九個檢核項目上都是適當或很適當。

(二) 觀察員對教學者提出在教學上的建議

將觀察員所提出教學上的建議，從暖身活動、肌膜動作、So-tai 技法、Roth 的五種律動等四個部份來整理。

1. 暖身活動部份：

(1) 過程中可以再給予多些引導或提醒，讓學員去感受身體的變化。

- (2)繩子練習中教學者可以多引導或提醒學員去感受身體的鬆與緊（透過力量的牽引），感受如何施力、身體的感受又是如何？
- (3)在剛開始教「呼」呼吸法時，若能將動作稍詳細說明並詢問有否問題給予引導或許會更好。

2.肌膜動作部份：

- (1)剛開始作肌膜動作時，引導者可以坐著或下去巡視，看看學員的動作是否需要指導或修正的，給予適時的引導；之後做動作示範時，可以在中間位置做或請學員靠近來看。做完每項新的動作時，在走動時可以詢問學員有沒有問題，先給予協助與指導。
- (2)因為課程中會有些重複做的身體動作或技法，所以若能多提醒引導學員去感受每一次做的感覺是否有所不同、動作的可能性是否有增多、身體有比以前更鬆嗎？...等，並於課堂中做分享，將有助於觀察時能看出效果，也能給予學員更深的向內覺察引導與省思，避免少部分學員會有些聊天或停下不知如何做的感覺。
- (3)課程進行中，有些時候學員似乎做完一會兒後就停在那裡，教學者可多觀察並盡量的引導學員感受身體並能用自己的方式（多面向的去探索）找到或發展身體更多的可能性。
- (4)有些動作，如：近端運動、側身屈抱可以二人一組相互幫助、觀摩、分享感受，教學者再適時予以引導協助。

3.So-tai 技法部份：

- (1)先兩人一組互相幫忙做感受身體，教學者再下去引導協助，之後再由學員個別練習。
- (2)兩人一組時，也可以增加學員間彼此的互相分享。

4.Roth 的五種律動部份：

- (1)「斷奏的」律動時，可以一起先從手做節奏性的打擊，也可以讓學員兩人一組做打擊動作，增添互動與趣味性。
- (2)「混亂的」律動時可以加上聲音（叫或吼出來），多些引導語，如頭、手、全身的抖動。
- (3)「振奮的」律動時可以加上聲音，如互相遊走跳動打招呼增加趣味性。
- (4)Roth 律動時，可多些動作的引導語，多提醒學員去感受身體的變化，可以採分享的（學了身心動作教育的心的或改變、幫助）方式，幫助學員進入身體，這樣或許能避免少數學員聊天的情形。

（三）觀察員對課程教學的整體評價

將觀察員在觀察研究者的教學影帶之後，對每堂課的整體評價整理如下

表 5-3-2 所示：

表 5-3-2 觀察員對課程教學的整體評價

上課日期	整體評價
94.10.03	學員和教學者像朋友般，上課氣氛感覺很好，且很配合引導去學習。
94.10.05	學員和教學者像朋友般，上課氣氛感覺很好，且很配合引導去學習。
94.10.12	1.骨盆時鐘能給予學員引導、學員也會和教學者分享，整個課程進行氣氛很愉快，無形中亦能給予身心放鬆，感覺很不錯。 2.學員有問題，教學者能以自身經驗給予學員引導與建議，頗能引起共鳴。 3.學員能配合，身體漸放鬆。
94.10.17	1.學員與教學者熟悉，因此感覺學員能很快進入放鬆並接受引導，達到身體及心理的放鬆，效果很不錯。 2.課程過程笑聲多，讓人感覺很好。
94.10.19	1.學員上課時能躺下放鬆，並與教學者配合，身體彩繪時亦能看出身體的放鬆。 2.肌膜動作的引導語速度適當清楚，學員能跟著引導者做動作，整體學習效果良好。 3.Roth 律動（看到的五位學員），學員能享受並盡情搖動。

94.10.24	學員大都能夠放鬆與投入，氣氛輕鬆愉快。
94.10.31	學員大都能夠放鬆與投入，教學者能適時給予學員個別引導。
94.11.02	學員能夠放鬆並投入，教學者能適時給予學員個別引導，教學氣氛良好。
94.11.07	學員能夠放鬆並投入，教學者能適時給予學員個別引導，整體效果佳。
94.11.09	學員能夠放鬆並投入，學員會主動與教學者分享，整體效果佳。
94.11.14	1.學員大都能夠放鬆與投入。 2.Roth 律動時，若能避免聊天會更好。
94.11.16	教學者與學員能彼此分享，互動良好。
94.11.21	學員能夠放鬆並投入學習，整體效果佳。
94.11.28	學員能放鬆配合教學者之引導學習，繩子練習互動良好，笑聲不斷、有討論分享，感覺很好。
94.11.30	學員能放鬆配合教學者之引導學習，教學氣氛良好，能讓人有輕鬆愉悅的感受。
94.12.05	1.教學氣氛良好，讓人有輕鬆愉悅的感受。 2.「呼」呼吸法時，教學者能給學員親切的引導，學員也能較放得開。
94.12.07	教學氣氛及互動良好，讓人有輕鬆愉悅的感受。
94.12.14	教學氣氛及互動良好，讓人有輕鬆愉悅的感受。
94.12.19	課程對幫助減壓放鬆是有幫助的。
94.12.21	整體來看，此課程對幫助減壓放鬆是有所助益的。

從表 5-3-2 顯示，觀察員對課程教學的整體評價是肯定的，而且認為該課程對減壓放鬆有幫助。

二、教學省思

(一) 在課程教學方面

- 1.在進行身心動作教育課程時，加入柔和的音樂，上課的感覺更棒。
- 2.在教新動作時，除講解示範外，再配合個別指導，可讓學員清楚知道動作的操作情形，也可得知學員練習和體會的程度，如果只是讓他們自行躺在地板

上，可能無法知道該如何傾聽身體的聲音，教學相長是教學者上本課程時最大的收穫。

- 3.進行身心動作教育課程時，如果能不斷的引導學員去傾聽身體的感覺，學員會更清楚知道身心動作教育就是要向內去探索，去仔細傾聽身體內在的感受和聲音，並能把這個觀念和技巧帶入日常生活中，讓自己在適當的時間、地點進行身體放鬆，讓課程的效果得以延伸至日常生活中。
- 4.進行 Roth 的律動時，每個動作應要給予具體的指導語，讓學員能有依循的方向，不至於隨意舞動。例如：告訴他們向左邊動、向右邊動、往前飄、往後飄……等或是向上輕輕的跳、重重的跳、低低的跳、高高的跳、向左動、向右動，要一再次提醒學員向內傾聽身體的聲音，讓學員不致因為隨意舞動而聊天，卻忘了向內探索。
- 5.在引導語的使用上，若能再慢一點兒，更能符合身心動作教育的精神，此外，要不斷提醒學員慢慢的將身體做各種不同面向、不同部位的伸展，動作要越輕柔越好，不要用太多的力量，才能得到放鬆的效果。
- 6.課程的進行可讓學員兩個人一組，先互相進行動作的體驗，再進行個人操作。在詢問學員身體的感覺有無更明顯時，若能具體的引導覺察部位，如：肩頸、背部、下背部等每個部位慢慢的檢視、覺察，學員的體會將更清楚。
- 7.課程中應安排文章分享，讓學員對身心動作教育有更多的認識，也較易引起共鳴，並可強化學習的效果，並多和學員進行感覺的分享，以了解學員平時練習的效果。

（二）在學員表現方面

- 1.學員彼此之間能互相幫忙、體會並分享感覺，讓教學者深感欣慰與感恩，真的很謝謝大家如此認真練習並愛惜自己。
- 2.有些學員在操作動作時都太用力了，而且動作也太快了，教學者必須一直提

醒學員要輕柔的完成動作，要讓身體向水一樣，越輕柔越好、越慢越好。

- 3.學員都很享受使用教具的課程，教具練習真的讓大家的身體得到放鬆，回饋心得也較多。

(三) 教學上的困惑與修正

研究者在教學過程中曾就教學上遇到的問題向專家請教，專家針對所提問的問題給予以下的指導與建議。

1. 「在指導語的引導上」

專家建議：要不斷在課堂中提醒學員隨時傾聽身體，不要過度使用或有疼痛的感覺，力量的使用向水一樣，越輕柔越好、越省力越好，每次在進行動作操作時都要當成是第一次，因為身體的感覺每次都不一樣。

學員回應：透過專家的建議，不斷的用口語給予引導，學員在動作和力量的使用上，都趨向越來越輕柔、越來越慢，也會提醒自己向內探索。

2. 「進行 Roth 律動時，學員會互相聊天」

專家建議：

(1)指導語的使用是否充分？可多利用特定部位的指示，如：快快動、往前動、眼睛閉起來動等指導語來帶領學員舞動身體。

(2)聊天就不能向內探索。應該多嘗試自己身體的可能性，所以用具體的描述，如：向空中飄、高高的飄、低低的飄，讓學員有依循的方向和速度。

學員回應：透過專家的建議，不斷的用口語給予明確的動作引導，發現學員的肢體動作有更多變化，同時也試著減少聊天，並努力去傾聽身體的感受。

3. 「進行「呼」呼吸法時，學員會感到頭暈」

專家建議：檢視指導語的使用是否適當？應該引導學員去感受手指、腳趾被帶動的感覺，在停下來時是否有麻麻的感覺。用「急促」是不當的引導，

容易造成頭暈，建議用「短促」的指導語較適當，可配合手勢的伸縮動作讓學員清楚的看出呼氣、吸氣的頻率。可以引導學員想像身體就像一攤清水，利用撞擊式的呼吸方式，只要輕輕一動就可以牽動全身，隨時留意肩膀、背部、手肘、手腕、手指、下背、大腿到大腿有什麼動的現象？儘量去體會吐氣時那種放鬆的感覺。

學員回應：透過專家的建議，不斷的用口語和手勢給予明確的引導，發現學員慢慢的感受到肢體末梢的微微震動，頭暈的現象也不見了。



第六章 結論與建議

研究者秉持著提昇自我專業成長的想法，編排身心動作教育課程，作為協助教師減輕工作壓力的策略，以行動研究不斷進行省思的精神，來了解本研究課程對國小教師身心放鬆的實施效果。

本研究課程在實施之後，透過研究工具所彙整的資料進行質性分析，依據研究目的及待答問題，提出本研究之結論，並提出具體的建議。本章共分為兩節，第一節為研究的結論，第二節為提出的建議。

第一節 結論

本研究的目的是透過身心動作教育課程，提昇國小教師認識身體、自我覺察、放鬆身體以及壓力處理的能力，以達到身心放鬆的效果。根據研究工具所收集的資料，透過資料整理與結果討論，獲致主要的研究發現，歸納出本研究之結論如下：

一、學員對身心動作教育課程的反應是肯定的

研究者透過學員回饋單與學員訪談記錄，來探討學員對身心動作教育課程的反應。研究結果發現，學員對課程中的暖身活動、肌膜動作探索、So-tai 技法和 Roth 律動的反應都是肯定的，都認為本研究課程對自己在認識身體、自我覺察、放鬆身體以及壓力處理能力等四個方面有幫助。

二、身心動作教育課程對國小教師在身心放鬆方面具有正面的影響

研究者透過學員回饋單、學員訪談記錄等資料，來探討身心動作教育課程對

國小教師在身心放鬆方面的改變與影響。研究結果發現，身心動作教育課程對國小教師在身心放鬆方面具有正面的影響，研究者提出下列幾項理由：

- (一) 參與本課程之後，學員對自己身體的認識較之前清楚也較懂得珍惜自己的身體。
- (二) 參與本課程之後，學員對自我身體的覺察能力較之前敏銳，也較能夠向內傾聽身體的舒適與酸痛感覺。
- (三) 參與本課程之後，學員認為最大的收穫是更了解自己的身體，並學會放鬆身體的方法。
- (四) 參與本課程之後，學員在生活上的改變是懂得隨時放鬆自己的身心，並更愛護自己。

三、研究者的專業成長

根據研究者的教學省思、協同觀察員的建議與專家建議等資料，將實施身心動作教育課程後，對於研究者本身在教學的專業成長分述如下：

(一) 在身心動作教育課程的教學上獲得的省思收穫

這是研究者初次進行身心動作教育課程的教學，秉持著教學相長的理念，希望藉此促進個人的專業成長。經過二十堂的教學過程，引導語的使用從原本生疏、不自然的制式化引導，進步到較流暢、較自信的口語化引導；肢體動作的引導也從單調、放不開的示範，進步到較豐富、較自然的操作；個人的教學經驗也從面對學童推廣到面對同事，從原本權威的教師角色，轉換到亦師亦友的引導角色。

(二) 「引導語」是身心動作教育課程的靈魂

身心動作教育課程必須透過引導語的啟發，才能引領學員認識自己的身體、覺察身體的感覺，進而學會放鬆身體、紓解工作壓力。經過十週的教學

過程，研究者深切的體認到「引導語」的重要性和必要性，當「引導語」使用得當，課程的進行將如行雲流水般順暢，而學員的反應和回饋也是充滿了喜悅和肯定；反之，若「引導語」的使用不夠具體明確，則學員的反應和回饋也較少，甚至出現無所適從或聊天的情形。因此，進行身心動作教育課程時，除了課程的編排與實施之外，「引導語」的使用更是增進學習興趣與效果的靈魂。

（三）拋開舊觀念與學員發現更多身體的可能性

教師的角色和工作性質，讓研究者本身和多數的學員在剛開始時放不開自己，所以在動作上顯得較緊繃、單調；但經過二十堂的教學過程，透過動作的練習與心態的調整，研究者和學員們都敞開胸懷，認真的做自己，而不去在乎他人的眼光。因此，在動作的操作上更自然、更多面向，也會鼓勵自己去探索更多身體的可能性，達到身心放鬆的目的。

第二節 建議

針對以上的研究結論，提出未來研究的建議，本節分成二部分進行描述，第一部分是對身心動作教育課程的編排與實施以及對教學引導者提出建議，第二部分是對未來研究提出個人的看法。

一、對身心動作教育課程編排及實施的建議

本研究根據協同觀察員的建議、專家建議、學員回饋單、學員訪談記錄和教學省思等資料，針對身心動作教育課程的編排與實施以及對教學引導者的建議如下：

（一）對身心動作教育課程編排與實施的建議

- 1.學員認為呼吸探索中的丹田呼吸和「呼」呼吸法、骨盆時鐘、So-tai 技法以及肌膜動作中的「側身屈抱」、「側彎伸展」、「倒掛尾閭」和「身體彩繪」等練習的感受較深刻，對身心放鬆的效果也較好，因此建議在編排上可重複練習，在操作的時間上也可以延長，讓學員可以充分的覺察身體、放鬆身體。
- 2.學員對新的教具或動作都充滿學習的興趣，所以建議在課程編排上，可在這兩方面多一些開發和變化，尤其是設計較不受場地限制和教具容易取得的動作，讓學員可以依據自己的身體狀況，隨時就地的進行練習。
- 3.建議在課程中安排相關文章的分享，讓學員對身心動作教育有更多的認識與了解，也較容易引起共鳴，並可強化學習的效果。
- 4.建議在每堂課結束前的 5-10 分鐘讓學員做心得分享，不但有助於學員對課程的了解，也能給予學員更深的向內覺察引導與省思。

（二）對教學引導者的建議

- 1.對於初次教學身心動作教育或引導經驗不足的教學者，建議在教學進行中，教學引導者要引導與體驗同時進行，一面親身體驗動作，一面用具體的描述來詮釋、引導動作，學員就能自然而然的跟著引導語去覺察身體、傾聽身體，才不會出現無所適從、甚至聊天的情形。
- 2.建議教學引導者要以循序漸進的步驟指導學員動作的要領，並明確的引導學員去體驗身體的哪些部位，讓學員能清楚的覺察到身體的感受，以增加學習的成效和興趣。
- 3.建議教學引導者在動作體驗時，可以先讓學員兩人一組互相幫忙操作並感受身體，教學者再下去引導協助，不但可以增加學員彼此間的經驗分享，也可以讓學員對身心的體會更加明顯。

4.建議教學引導者在課堂中多提醒學員去注意，在日常生活中自己的習慣動作有哪些？是不是常造成身體的不適或酸痛？平常應多提醒自己避免用太多的力氣去操作動作，並隨時放鬆身體以避免造成身體緊繃，且多鼓勵學員根據自己的身體狀況，挑選適合自己的動作進行練習。

二、對未來研究的建議

- (一) 本研究所編排的身心動作教育課程，僅以實施於研究者任教學校的 10 位國小教師來進行探討，在研究對象身上，確實在身心放鬆方面都具有正面的影響，因此對於未來的研究，希望能有更多的參與對象，增加樣本數。
- (二) 身心動作教育課程有其身心放鬆的效果，建議能推廣讓更多的國小教師參與身心動作教育課程，讓身心動作教育課程的效果更廣泛的嘉惠在國小教師的身上。
- (三) 參與本研究的教師多為女性，僅有 1 位男性，所以，探討性別的不同對於實施「身心動作教育課程」的效果是否有所影響，也是值得嘗試的研究課題。

參考書目

一、中文部份

- 但昭偉 (2003)。替學校老師找一個新的定位。《教育研究月刊》，108，32-39。
- 吳秀月 (1994)。台南市國小教師工作壓力之相關研究。《台南師院學生學刊》，15，39-53。
- 吳宗立、林保豐 (2003)。國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。《國教學報》，15，193-229。
- 李玉嬋 (1995)。教師工作壓力的因應。《測驗與輔導》，130，2675-2679。
- 李宗芹 (2002)。《非常愛跳舞—創造性舞蹈的心體驗》。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 卓子文 (2001)。形意相融的身體醫療科學—身心學簡介。《表演藝術》，103，90-93。
- 林純文 (1997)。國民小學組織氣候、教師工作壓力及其因應方式之研究。《屏東師院國民教育研究所論文集》，1，59-102。
- 林曉萍 (2002)。教師工作壓力面面觀。《國教之聲》，34 (1)，53-59。
- 林鶯 譯 (1998)。《給壓力一個出口》。台北：張老師文化事業股份有限公司。
- 邱溫 譯 (1999)。《肢體療法百科》。台北：生命潛能出版社。
- 康純怡、林文郎 (2001)。教師工作壓力之探討。《國立台灣體育學院學報》，9，277-289。
- 郭生玉 (1994)。影響教師工作心厭因素之分析研究。《教育心理學報》，27，63-79。
- 郭生玉 (1995)。教師的工作壓力對工作心厭的影響。《測驗與輔導》，130，2664-2666。
- 郭明德 (2004)。教師壓力管理的有效策略。《研習資訊》，21 (1)，71-80。
- 郭俊賢、陳淑惠 譯 (1999)。《多元智慧的教與學》。台北：遠流出版社。
- 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 (2003)。《身心平衡—與你的身體和心理對話》。台北：生命潛能出版社。

- 陳威迄 (2001)。放鬆身心，照見明澈風光。人生雜誌，217，14-21。
- 陳聖芳 (1999)。台東地區國小教師的工作壓力與工作滿意度之研究。國立台東師範學院國民教育研究所碩士論文。未出版，台東。
- 陳聖芳 (2000)。台東縣國小教師工作壓力與工作滿意度的現況與問題。輔導通訊，61，63-67。
- 傅國田 (1996)。生涯規劃中處理生活壓力與焦慮的運動健康課程。萬能學報，18，515-530。
- 黃義良 (2000)。國中小初任教師工作壓力與調適取向之研究。國民教育研究學報，6，269-298。
- 黃義良 (2001)。九年一貫課程下的教師工作壓力與調適策略。國教輔導，41，6-9。
- 楊誌卿 (1997)。教師的工作壓力與自我調適。社教資料雜誌，225，9-11。
- 廖月娟 譯 (2004)。聽疼痛說話－神經外科的13個故事。台北：天下遠見出版股份有限公司。
- 廖和敏 譯 (2004)。身體的情緒地圖。台北：心靈工坊文化事業股份有限公司。
- 漢菊德 (2002)。探索身體資源。台北：心理出版社。
- 劉美珠 (1999)。身體自覺與放鬆。師大體育研究及發展中心成果報告，86-97。
- 劉美珠 (2003)。身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究－以肌模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 (2003)。身體覺察 (Body awareness)。大專體育，68，141-147。
- 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。
- 劉美珠、林大豐 (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。
- 劉美珠、林大豐 譯 (2003)。音樂家的肢體開發。桃園：原笙國際有限公司。
- 劉美珠、林大豐 (2004)。傾聽身體的聲音－放輕鬆(VCD)。台北：財團法人董氏

基金會。

蔡東利（2002）。國民小學資深教師工作壓力的無奈與調適之道。《國教輔導》，41（6），48-53。

蔡琇琪（2004）。身心動作教育課程對國小三年級學童靜定、放鬆效果之行動研究——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。未出版，台東。

謝煜廷（1999）。壓力管理和放鬆技術。《父母親》，180，77-81。

謝煜廷（2000）。壓力管理和放鬆技術二。《父母親》，181，68-70。

羅若蘋 譯（1996）。心靈體操。台北：方智出版社。



二、外文部份

- Bauer, S. (1999). A body-mind approach to movement education for adolescent Part I. *Somatics*, 38-43.
- Dorko, B. L. (1989-90, Autumn/Winter). Somatic philosophy in the practice of physical therapy. *Somatics*, 7(3), 12-15.
- George, M. (1998). *Learn to relax*. Duncan Baird Publishers.
- Giulini, E. (1994-95). A somatic approach to making choices in client-centered psychotherapy. *Somatics*, 10(1), 42-47.
- 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.
- 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). *Your body speaks its mind*. Berkley, CA: Center Press.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burout: An international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources and symptoms. *British Journal of Education Psychology*, 48(6), 159-167.
- Linden, P. (1994). Somatic literacy: Bringing somatic education into physical education. *JOPERD*, 65(7), 15-21.
- Litt, M. D. & Turk, D. C. (1985). Sources of stress and dissatisfaction in experienced high school teacher. *Journal of Education Reswarch*, 78(3), 178-185.
- Moraacco, J. C, & Mcfadden, H. (1984). Comparison of perceived occupational stress between teachers who are contented and discontented in their career choice. *British Journal of Educational Psychology*, 54(1).
- Needle, R. H., Griffin, T., Sevendsen, R., & Berney, C. (1980). Teacher stress:Source

and consequence. *The Journal of School Health*, 2, 96-99.

Pohl, H. (1994). Felenkrais for psychoanalysts (Part I). *Somatics*, 9(4), 14-19.

Pohl, H. (1995). Felenkrais for psychoanalysts (Part II). *Somatics*, 10(2), 20-25.

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

Spector, B. S. & Flock, N. S. (1995). Overcoming movement deficits caused by technology. *Somatics*, 10(2), 14-18.



附錄一 參與研究訪談及錄影錄音同意書

個人同意將整個訪談過程予以錄音，並由研究者謄寫逐字稿或整理成書面資料予以分析，且同意在研究報告中得以匿名方式適時引用個人的陳述作為佐證。

個人同意在課程實施進行時予以全程錄影錄音，以作為研究分析時的參考。

個人僅同意：此一訪談錄音及課程實施進行時之錄影錄音，僅用於研究分析之用途。研究者不得在未經本人同意下作為其他用途（如示範、教學等）。

受訪者：

研究者：

中華民國九十四年 月 日

附錄二 教學省思日誌

- 一、教學單元：
- 二、教學單元主題：
- 三、教學時間：

教學流程	研究對象表現 (發表內容、上課反應)	發現 心得	教學 修正
一、暖身活動			
二、發展活動			
三、緩和活動			



附錄三之一

身心動作教育課程回饋單(一)

姓名：

編號：

94.10.03

一、當您靜下心來，專注去感受身體，從用力到放鬆，您的身體感受如何？

✎我的感受：_____

二、在進行丹田呼吸，您當時的感受是什麼？練習之後您感受到身體有何變化？

✎我的感受：_____

✎身體的變化：_____

三、透過肌膜探索一側彎伸展的練習，您體驗到身體哪些部位的感覺特別明顯？

✎我的體驗：_____

四、透過肌膜探索一側彎伸展的練習，您發現對您自己的身體和心理的放鬆有什麼幫助？

✎身心的放鬆：_____

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

動作名稱			
次數			

附錄三之二

身心動作教育課程回饋單(二)

姓名：

編號：

94.10.05

- 一、當您在進行軟球練習時，您是否能清楚感覺到緊繃和放鬆的不同？
這種感覺是否能對應在您身體的鬆和緊？

✍我的感覺：_____

- 二、透過骨盆時鐘練習，對您腰部的放鬆是否有改善？練習之後您身心的感受為何？

✍放鬆情況：_____

✍身心的感受：_____

- 三、透過肌膜探索—肩臂推撐的練習，您體驗到身體哪些部位的感覺特別明顯（請您描述那是什麼感覺）？對您自己的身心放鬆有什麼幫助？

✍我的體驗：_____

- 四、透過肌膜探索—雙臂螺旋伸展的練習，您體驗到身體哪些部位的感覺特別明顯（請您描述那是什麼感覺）？對您自己的身心放鬆有什麼幫助？

✍我的體驗：_____

- ☐ 謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之三

身心動作教育課程回饋單(三)

姓名:

編號:

94.10.12

一、當身體在不同姿勢位置時，將注意力放在呼吸上，你感受到的身體感覺是什麼？(可以複選)

- ✎我的感覺：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. ☐很無聊 8. ☐沒感覺

二、透過呼吸的練習和體驗，是否能幫助你改變心情或減輕壓力、焦慮呢？你的發現是什麼？

- ✎1. ☐能減輕壓力和焦慮 2. ☐不能減輕壓力和焦慮
3. ☐沒有感覺

✎我的發現：_____

三、透過改變身體的鬆緊，您的身體姿勢是否有改變？對您自己的身體感覺是否更清楚？

- ✎1. ☐我能察覺身體姿勢的改變
2. ☐我只能察覺一點點的改變
3. ☐我不能察覺身體姿勢的改變

✎身體感覺的清楚程度：_____

四、透過肌膜探索一下背伸展的練習，您體驗到身體哪些部位的感覺特別明顯（請您描述那是什麼感覺）？對您自己的身心放鬆有什麼幫助？

✎我的體驗：_____

☞謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之四

身心動作教育課程回饋單（四）

姓名：

編號：

94.10.17

一、當軟球放在不同的部位和身體接觸時，您的感覺是什麼？(可以複選)

✎我的感覺：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. ☐很無聊 8. ☐沒感覺

二、透過軟球的練習和體驗，是否能幫助你改變心情或減輕壓力、焦慮呢？你的發現是什麼？

✎1. ☐能減輕壓力和焦慮 2. ☐不能減輕壓力和焦慮
3. ☐沒有感覺

✎我的發現：_____

三、移開軟球時，將身體放鬆躺在地板上的感覺如何？您覺得您對自己身體的感覺是否更清楚？

✎身體的感覺：_____

✎1. ☐我能更清楚的察覺到自己身體的感覺
2. ☐我只能察覺到一點點自己身體的感覺
3. ☐我不能清楚的察覺到自己身體的感覺

四、透過肌膜探索一側身屈抱的練習，您體驗到身體哪些部位的感覺特別明顯（請您描述那是什麼感覺）？對您自己的身心放鬆有什麼幫助？

✎我的體驗：_____

☐謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之五

身心動作教育課程回饋單 (五)

姓名:

編號:

94.10.19

一、隨著音樂進行流動的 (Flowing) 律動型態，您的感覺是什麼？(可以複選)

- ✍ 我的感覺：1. ☐ 好舒服 2. ☐ 不舒服 3. ☐ 好平靜 4. ☐ 不平靜
5. ☐ 很放鬆 6. ☐ 很僵硬 7. ☐ 很無聊 8. ☐ 沒感覺 9. ☐ 會不好意思

二、隨著音樂進行斷奏的 (Staccato) 律動型態，您的感覺是什麼？(可以複選)

- ✍ 我的感覺：1. ☐ 好舒服 2. ☐ 不舒服 3. ☐ 好平靜 4. ☐ 不平靜
5. ☐ 很放鬆 6. ☐ 很僵硬 7. ☐ 很無聊 8. ☐ 沒感覺
9. ☐ 會不好意思

三、在舞動的過程中，是否能幫助您改變心情或減輕壓力、焦慮呢？您的發現是什麼？

- ✍ 1. ☐ 能減輕壓力和焦慮 2. ☐ 不能減輕壓力和焦慮
3. ☐ 沒有感覺

✍ 我的發現：_____

四、當您舞動後，將身體放鬆躺在地板上，讓心慢慢靜下來，您覺得自己的呼吸和身體的感覺是否更清楚？

✍ 呼吸的感覺：_____

- ✍ 1. ☐ 我能更清楚的察覺到身體的感覺
2. ☐ 我只能察覺到一點點身體的感覺
3. ☐ 我無法清楚的察覺身體的感覺
4. ☐ 沒有任何感覺

☞ 謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之六

身心動作教育課程回饋單(六)

姓名:

編號:

94.10.24

☞愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，課程結束後才能核發時數喔！

一、隨著音樂進行混亂的（Chaos）律動型態，您的感覺是什麼？(可以複選)

- ✍我的感覺：1. ☐好舒服 2. ☐不舒服 3. ☐好平靜 4. ☐不平靜
5. ☐很放鬆 6. ☐很僵硬 7. ☐很無聊 8. ☐沒感覺
9. ☐會不好意思

二、在舞動的過程中，是否能幫助您改變心情或減輕壓力、焦慮呢？您的發現是什麼？

- ✍1. ☐能減輕壓力和焦慮 2. ☐不能減輕壓力和焦慮
3. ☐沒有感覺

✍我的發現：_____

三、在進行肌膜探索—近端運動時，您的感覺是什麼？(可以複選)

- ✍我的感覺：1. ☐好舒服 2. ☐不舒服 3. ☐好平靜 4. ☐不平靜
5. ☐很放鬆 6. ☐很僵硬 7. ☐很無聊 8. ☐沒感覺
9. ☐會不好意思

四、透過肌膜探索—近端運動，您覺得自己的呼吸和身體的感覺是否更清楚？

✍呼吸的感覺：_____

- ✍1. ☐我能更清楚的察覺到身體的感覺
2. ☐我只能察覺到一點點身體的感覺
3. ☐我無法清楚的察覺身體的感覺
4. ☐沒有任何感覺

☞謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之七

身心動作教育課程回饋單(七)

姓名:

編號:

94.10.31

愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、隨著音樂進行振奮的（Lyrical）律動型態，您的感覺是什麼？(可以複選)

- 我的感覺：1. ☐ 好舒服 2. ☐ 不舒服 3. ☐ 好平靜 4. ☐ 不平靜
5. ☐ 很放鬆 6. ☐ 很僵硬 7. ☐ 很無聊 8. ☐ 沒感覺
9. ☐ 會不好意思

二、在舞動之後，您的心情或壓力、焦慮是否得到紓解呢？平時，當您面對壓力、焦慮或心情緊繃時，您用什麼方式紓解？

1. ☐ 能紓解壓力和焦慮 2. ☐ 不能紓解壓力和焦慮
3. ☐ 沒有改變

我的紓壓方式：_____

三、在進行肌膜探索—近端運動時，慢慢的進行到全身只有四肢末梢固定在地板的整個過程中，您的感覺是什麼？(可以複選)

- 我的感覺：1. ☐ 好舒服 2. ☐ 不舒服 3. ☐ 好平靜 4. ☐ 不平靜
5. ☐ 很放鬆 6. ☐ 很僵硬 7. ☐ 很無聊 8. ☐ 沒感覺
9. ☐ 會不好意思

四、透過肌膜探索的練習之後，您覺得對自己身體的覺察是否更清楚？是否比較會提醒自己調整姿勢、放鬆身體？

身體的覺察：_____

1. ☐ 練習肌膜探索後，我常常會提醒自己調整姿勢、放鬆身體
2. ☐ 練習肌膜探索後，我偶爾會提醒自己調整姿勢、放鬆身體
3. ☐ 練習肌膜探索後，我也不會提醒自己調整姿勢、放鬆身體
4. ☐ 和練習之前一樣，沒有改變

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

動作名稱			
練習天數			

附錄三之八

身心動作教育課程回饋單 (八)

姓名: 編號: 94.11.02

愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、隨著音樂進行安靜的（Stillness）律動型態，您的感覺是什麼？（可以複選）

- ✍我的感覺：1. ☐ 好舒服 2. ☐ 不舒服 3. ☐ 好平靜 4. ☐ 不平靜
5. ☐ 很放鬆 6. ☐ 很僵硬 7. ☐ 很無聊 8. ☐ 沒感覺
9. ☐ 會不好意思

二、在舞動之後，您的心情或壓力、焦慮是否得到紓解呢？

- ✍1. ☐ 能紓解壓力和焦慮 2. ☐ 不能紓解壓力和焦慮
3. ☐ 沒有改變 4. ☐ 沒有感覺

三、您覺得蘿絲（Roth）的五種律動中，哪些律動較能幫助您紓解壓力和焦慮？

- ✍1. ☐ 流動的（Flowing） 2. ☐ 斷奏的（Staccato）
3. ☐ 混亂的（Chaos） 4. ☐ 振奮的（Lyrical）
5. ☐ 安靜的（Stillness）

四、在進行肌膜動作探索—烏龍擺尾時，您是否能覺察到擺尾位置時的「緊」和姿勢回正時的「鬆」？

✍鬆緊的覺察：_____

五、透過肌膜動作探索的練習，能否幫助您更認識自己的身體呢？

- ✍1. ☐ 練習肌膜動作探索，能幫助我更認識自己的身體
2. ☐ 練習肌膜動作探索，不能幫助我更認識自己的身體
3. ☐ 沒有特別的感覺

☞謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之九

身心動作教育課程回饋單(九)

姓名:

編號:

94.11.07

愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、隨著音樂進行蘿絲（Roth）的律動型態，您的感覺是什麼？(可以複選)

- ✍我的感覺：1. ☐ 好舒服 2. ☐ 不舒服 3. ☐ 好平靜 4. ☐ 不平靜
5. ☐ 很放鬆 6. ☐ 很僵硬 7. ☐ 很無聊 8. ☐ 沒感覺
9. ☐ 會不好意思

二、透過身體的律動，您是否更認識自己的身體呢？

- ✍1. ☐ 透過身體的律動，幫助我更認識自己的身體
2. ☐ 透過身體的律動，不能幫助我更認識自己的身體
3. ☐ 沒有特別的感覺

三、您覺得蘿絲（Roth）的五種律動中，哪些律動能幫助您更認識自己的身體呢？(可以複選)

- ✍1. ☐ 流動的（Flowing） 2. ☐ 斷奏的（Staccato）
3. ☐ 混亂的（Chaos） 4. ☐ 振奮的（Lyrical）
5. ☐ 安靜的（Stillness）

四、在進行肌膜動作探索—屈膝深蹲時，您是否能覺察到背脊部位肌膜的延展和放鬆？

✍我的覺察：_____

五、透過肌膜動作探索的練習，能否開發自我身體的覺察能力呢？

- ✍1. ☐ 練習肌膜動作探索，能開發自我身體的覺察能力
2. ☐ 練習肌膜動作探索，不能開發自我身體的覺察能力
3. ☐ 沒有特別的感覺

☑謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十

身心動作教育課程回饋單 (十)

姓名:

編號:

94.11.09

☞愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過蘿絲（Roth）的律動，是否能幫助您放鬆自己的身體呢？

- ✍1. ☐ 透過蘿絲（Roth）的律動，能幫助我放鬆自己的身體
2. ☐ 透過蘿絲（Roth）的律動，不能幫助我放鬆自己的身體
3. ☐ 沒有特別的感覺

二、您覺得蘿絲（Roth）的五種律動中，哪些律動較能幫助您放鬆自己的身體呢？(可以複選)

- ✍1. ☐ 流動的（Flowing） 2. ☐ 斷奏的（Staccato）
3. ☐ 混亂的（Chaos） 4. ☐ 振奮的（Lyrical）
5. ☐ 安靜的（Stillness）

三、在進行肌膜動作探索——倒掛尾閭時，您是否能覺察到大腿後側肌膜和軀幹兩側的延展？

✍我的覺察：

四、透過肌膜動作探索的練習，對您在身體放鬆方面是否有幫助呢？

- ✍1. ☐ 練習肌膜動作探索，對我的身體放鬆有幫助
2. ☐ 練習肌膜動作探索，對我的身體放鬆沒有幫助
3. ☐ 沒有特別的感覺

♥感謝您用心的投入，我將預約和您訪談的時間，懇請您將適合的訪談時間寫下來（約 30 分鐘），承蒙幫忙，感激不盡！！

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
時間					

☞謝謝您用心的參與，如果您在家中曾練習課程中的動作，也請您記錄下來！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十一

身心動作教育課程回饋單(十一)

姓名:

編號:

94.11.14

愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過蘿絲（Roth）的律動，是否能幫助您紓緩工作壓力呢？

1. ☐ 透過蘿絲（Roth）的律動，能幫助我紓緩工作壓力
2. ☐ 透過蘿絲（Roth）的律動，不能幫助我紓緩工作壓力
3. ☐ 沒有特別的感覺

二、您覺得蘿絲（Roth）的五種律動中，哪些律動較能幫助您紓緩工作壓力呢？(可以複選)

1. ☐ 流動的（Flowing） 2. ☐ 斷奏的（Staccato）
3. ☐ 混亂的（Chaos） 4. ☐ 振奮的（Lyrical）
5. ☐ 安靜的（Stillness）

三、在進行肌膜動作探索—圓背伸展時，您是否能覺察到軀幹背部肌膜的延展？

我的覺察：_____

四、透過肌膜動作探索的練習，對您在紓緩工作壓力方面是否有幫助呢？

1. ☐ 練習肌膜動作探索，對我在紓緩工作壓力方面有幫助
2. ☐ 練習肌膜動作探索，對我在紓緩工作壓力方面沒有幫助
3. ☐ 沒有特別的感覺

五、您覺得哪些肌膜動作探索較能幫助您紓緩工作壓力呢？(可以複選)

1. ☐ 身體彩繪 2. ☐ 側彎伸展 3. ☐ 肩臂推撐 4. ☐ 下背伸展
5. ☐ 雙臂螺旋伸展 6. ☐ 側身屈抱 7. ☐ 近端運動
8. ☐ 烏龍擺尾 9. ☐ 屈膝深蹲 10. ☐ 倒掛尾閭 11. ☐ 圓背伸展

謝謝您用心的參與，請您記錄下您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十二

身心動作教育課程回饋單(十二)

姓名:

編號:

94.11.16

愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過蘿絲（Roth）的律動，是否能開發您覺察自己身體各部位關係的能力呢？

1. ☐ 透過蘿絲（Roth）的律動，能開發我覺察自己身體各部位關係的能力
2. ☐ 透過蘿絲（Roth）的律動，不能開發我覺察自己身體各部位關係的能力
3. ☐ 沒有特別的感覺

二、在進行肌膜動作探索—肌膜之舞（自由探索）時，您是否能循著肌膜的延展，覺察到自己身體各部位的關係呢？

我的覺察：_____

三、透過肌膜動作探索的練習，對您在覺察自己身體各部位關係的能力是否有幫助呢？

1. ☐ 練習肌膜動作探索，對我在覺察自己身體各部位關係的能力有幫助
2. ☐ 練習肌膜動作探索，對我在覺察自己身體各部位關係的能力沒有幫助
3. ☐ 沒有特別的感覺

四、您覺得哪些肌膜動作探索，較能開發您覺察自己身體各部位關係的能力呢？(可以複選)

1. ☐ 身體彩繪 2. ☐ 側彎伸展 3. ☐ 肩臂推撐
4. ☐ 下背伸展 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 6. ☐ 側身屈抱
7. ☐ 近端運動 8. ☐ 烏龍擺尾 9. ☐ 屈膝深蹲
10. ☐ 倒掛尾閭 11. ☐ 圓背伸展 12. ☐ 肌膜之舞

謝謝您用心的參與，請您記錄下您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十三

身心動作教育課程回饋單(十三)

姓名:

編號:

94.11.21

📌愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過蘿絲（Roth）的律動，是否能增強您放鬆身體的能力呢？

✍我的覺察：_____

二、您覺得蘿絲（Roth）的五種律動中，哪些律動較能增強您放鬆身體的能力呢？(可以複選)

- ✍1. ☐流動的（Flowing） 2. ☐斷奏的（Staccato）
3. ☐混亂的（Chaos） 4. ☐振奮的（Lyrical）
5. ☐安靜的（Stillness）

三、在進行肌膜動作探索時，循著肌膜的延展，是否能增強您放鬆身體的能力呢？

✍我的覺察：_____

四、您覺得哪些肌膜動作探索，較能增強您放鬆身體的能力呢？(可以複選)

- ✍1. ☐身體彩繪 2. ☐側彎伸展 3. ☐肩臂推撐
4. ☐下背伸展 5. ☐雙臂螺旋伸展 6. ☐側身屈抱
7. ☐近端運動 8. ☐烏龍擺尾 9. ☐屈膝深蹲
10. ☐倒掛尾閭 11. ☐圓背伸展 12. ☐肌膜之舞

五、參與身心動作教育課程，是否能增強您放鬆身體的能力呢？

✍我的覺察：_____

📁謝謝您用心的參與，請您記錄下您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十四

身心動作教育課程回饋單(十四)

姓名: 編號: 94.11.28

📖愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過蘿絲(Roth)的律動，對紓緩您身體的壓力有什麼樣的幫助呢？

✍我的覺察：_____

二、透過繩子的練習，能否幫助您覺察身體力量的使用呢？

✍我的覺察：_____

三、在面對工作壓力時，您是否會利用身心動作技巧（如：呼吸探索、肌膜動作探索）來紓緩壓力呢？

✍我的覺察：_____

四、您覺得哪些肌膜動作探索，對於紓緩工作壓力較有幫助呢？(可以複選)

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| ✍1. ☐ 身體彩繪 | 2. ☐ 側彎伸展 | 3. ☐ 肩臂推撐 |
| 4. ☐ 下背伸展 | 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 | 6. ☐ 側身屈抱 |
| 7. ☐ 近端運動 | 8. ☐ 烏龍擺尾 | 9. ☐ 屈膝深蹲 |
| 10. ☐ 倒掛尾閭 | 11. ☐ 圓背伸展 | 12. ☐ 肌膜之舞 |

五、參與身心動作教育課程，對您在工作壓力的處理上有哪些幫助呢？

✍我的覺察：_____

📁謝謝您用心的參與，請您記錄下您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十五

身心動作教育課程回饋單(十五)

姓名:

編號:

94.11.30

愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過蘿絲（Roth）的律動，您覺得對開發自我身體的覺察能力是否有幫助呢？

我的覺察：_____

二、透過軟球的練習，是否有助於您更清楚的覺察自我的身體呢？

我的覺察：_____

三、在生活中，您是否會利用身心動作技巧（如：呼吸探索、肌膜動作探索）來進行自我身體的覺察呢？

我的覺察：_____

四、您覺得哪些肌膜動作探索，對於開發身體的覺察能力較有幫助呢？
（可以複選）

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. ☐ 身體彩繪 | 2. ☐ 側彎伸展 | 3. ☐ 肩臂推撐 |
| 4. ☐ 下背伸展 | 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 | 6. ☐ 側身屈抱 |
| 7. ☐ 近端運動 | 8. ☐ 烏龍擺尾 | 9. ☐ 屈膝深蹲 |
| 10. ☐ 倒掛尾閭 | 11. ☐ 圓背伸展 | 12. ☐ 肌膜之舞 |

五、參與身心動作教育課程，您覺得對開發自我身體的覺察能力有哪些幫助呢？

我的覺察：_____

謝謝您用心的參與，請您記錄下您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十六

身心動作教育課程回饋單(十六)

姓名：

編號：

94.12.05

愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過 Hu Breath（短促的呼吸）的練習，您能否清楚的覺察到從身體中心一直到手指、腳趾各部位的細微震動呢？

我的覺察：_____

二、透過 Lunar Breath 的練習，您能否更清楚的覺察自我的身體是不是放鬆呢？

我的覺察：_____

三、參與身心動作教育課程，能否幫助您隨時提醒自己放鬆身體呢？
或提醒自己利用身心動作技巧（如：丹田呼吸、Hu Breath、Lunar Breath、肌膜動作探索、Roth 的律動）來放鬆身體呢？

我的覺察：_____

四、在生活中，您常利用哪些肌膜動作探索來放鬆自己的身體呢？(可以複選)

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. ☐ 身體彩繪 | 2. ☐ 側彎伸展 | 3. ☐ 肩臂推撐 |
| 4. ☐ 下背伸展 | 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 | 6. ☐ 側身屈抱 |
| 7. ☐ 近端運動 | 8. ☐ 烏龍擺尾 | 9. ☐ 屈膝深蹲 |
| 10. ☐ 倒掛尾閭 | 11. ☐ 圓背伸展 | 12. ☐ 肌膜之舞 |

謝謝您用心的參與，請您記錄下您在家中曾練習的動作！

感激不盡！！

動作名稱			
練習天數			

附錄三之十七

身心動作教育課程回饋單 (十七)

姓名: 編號: 94.12.07

📁愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過 Hu Breath（短促的呼吸）的練習，您能否更清楚的覺察到身體各部位的放鬆呢？

✍我的覺察：_____

二、透過 Lunar Breath 的練習，您覺得對於紓解身心的緊繃或工作壓力是否有幫助呢？

✍我的覺察：_____

三、透過 So Tai（操體技法），能否幫助您更清楚的覺察、傾聽自我身體的感覺呢？

✍我的覺察：_____

四、參與身心動作教育課程，您是否會利用身心動作技巧（如：丹田呼吸、Hu Breath、Lunar Breath、肌膜動作探索、Roth 的律動）來紓解身心的緊繃或工作壓力呢？

✍我的覺察：_____

📁謝謝您用心的參與，請記錄您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

- | | | |
|---|--|--|
| ✍ 1. ☐ 身體彩繪 | 2. ☐ 側彎伸展 | 3. ☐ 肩臂推撐 |
| 4. ☐ 下背伸展 | 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 | 6. ☐ 側身屈抱 |
| 7. ☐ 近端運動 | 8. ☐ 烏龍擺尾 | 9. ☐ 屈膝深蹲 |
| 10. ☐ 倒掛尾閭 | 11. ☐ 圓背伸展 | 12. ☐ 肌膜之舞 |
| 13. ☐ 丹田呼吸 | 14. ☐ Roth 律動 | 15. ☐ Hu Breath |
| 16. ☐ Lunar Breath | 17. ☐ So Tai 技法 | |

附錄三之十八

身心動作教育課程回饋單(十八)

姓名: 編號: 94.12.14

☞愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過 Hu Breath（短促的呼吸）的練習，您覺得對於紓解身心的緊繃或工作壓力是否有幫助呢？

✍我的覺察：_____

二、透過 So Tai（操體技法）的練習，您覺得對於紓解身心的緊繃或工作壓力是否有幫助呢？

✍我的覺察：_____

三、透過 So Tai（操體技法）中的下背對角線練習，能否幫助您紓緩下背的緊繃與酸痛呢？

✍我的覺察：_____

四、參與身心動作教育課程，您較常利用哪些身心動作技巧（如：丹田呼吸、Hu Breath、Lunar Breath、肌膜動作探索、Roth 的律動、So Tai 技法）來紓緩身體的緊繃與酸痛呢？為什麼？

✍我的覺察：_____

☞謝謝您用心的參與，請記錄您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

- | | | |
|---|--|--|
| ✍1. ☐ 身體彩繪 | 2. ☐ 側彎伸展 | 3. ☐ 肩臂推撐 |
| 4. ☐ 下背伸展 | 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 | 6. ☐ 側身屈抱 |
| 7. ☐ 近端運動 | 8. ☐ 烏龍擺尾 | 9. ☐ 屈膝深蹲 |
| 10. ☐ 倒掛尾閭 | 11. ☐ 圓背伸展 | 12. ☐ 肌膜之舞 |
| 13. ☐ 丹田呼吸 | 14. ☐ Roth 律動 | 15. ☐ Hu Breath |
| 16. ☐ Lunar Breath | 17. ☐ So Tai 技法 | |

附錄三之十九

身心動作教育課程回饋單(十九)

姓名： 編號： 94.12.19

📖愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、透過 Lunar Breath（潮汐呼吸法）的練習，您覺得對於開發自我身體的覺察能力是否有幫助呢？

✍我的覺察： _____

二、透過 So Tai（操體技法）的練習，您覺得對於增強身體的放鬆能力是否有幫助呢？

✍我的覺察： _____

三、透過 So Tai（操體技法）中的側身下背練習，能否幫助您放鬆下背的緊繃與酸痛呢？

✍我的覺察： _____

四、參與身心動作教育課程，您較常利用哪些身心動作技巧（如：丹田呼吸、Hu Breath、Lunar Breath、肌膜動作探索、Roth 的律動、So Tai 技法）來覺察自我身體的感受呢？為什麼？

✍我的覺察： _____

📖謝謝您用心的參與，請記錄您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

- | | | |
|---|--|--|
| ✍ 1. ☐ 身體彩繪 | 2. ☐ 側彎伸展 | 3. ☐ 肩臂推撐 |
| 4. ☐ 下背伸展 | 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 | 6. ☐ 側身屈抱 |
| 7. ☐ 近端運動 | 8. ☐ 烏龍擺尾 | 9. ☐ 屈膝深蹲 |
| 10. ☐ 倒掛尾閭 | 11. ☐ 圓背伸展 | 12. ☐ 肌膜之舞 |
| 13. ☐ 丹田呼吸 | 14. ☐ Roth 律動 | 15. ☐ Hu Breath |
| 16. ☐ Lunar Breath | 17. ☐ So Tai 技法 | |

附錄三之二十

身心動作教育課程回饋單(二十)

姓名: 編號: 94.12.21

📁愛的小叮嚀：請各位老師準時參加研習，在課程結束後才能核發時數喔！

一、參與身心動作教育課程，您覺得對自我身體的認識有什麼改變與影響呢？

✍我的覺察：_____

二、參與身心動作教育課程，您覺得對身體的覺察能力有什麼改變與影響呢？日常生活中，您是否會利用身心動作技法來開發身體的覺察能力呢？

✍我的覺察：_____

三、參與身心動作教育課程，您覺得對身體放鬆的能力有什麼改變與影響呢？日常生活中，您是否會利用身心動作技法來增強身體放鬆的能力呢？

✍我的覺察：_____

四、參與身心動作教育課程，您覺得對自我工作壓力的處理有什麼改變與影響呢？日常生活中，您是否會利用身心動作技法來提昇工作壓力的處理能力呢？

✍我的覺察：_____

📁謝謝您用心的參與，請記錄您在家中曾練習的動作！感激不盡！！

- | | | |
|---|--|--|
| ✍ 1. ☐ 身體彩繪 | 2. ☐ 側彎伸展 | 3. ☐ 肩臂推撐 |
| 4. ☐ 下背伸展 | 5. ☐ 雙臂螺旋伸展 | 6. ☐ 側身屈抱 |
| 7. ☐ 近端運動 | 8. ☐ 烏龍擺尾 | 9. ☐ 屈膝深蹲 |
| 10. ☐ 倒掛尾閭 | 11. ☐ 圓背伸展 | 12. ☐ 肌膜之舞 |
| 13. ☐ 丹田呼吸 | 14. ☐ Roth 律動 | 15. ☐ Hu Breath |
| 16. ☐ Lunar Breath | 17. ☐ So Tai 技法 | |

附錄四 學員訪談記錄

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
呼吸的體驗					
對自我身體的認識					
身體自我覺察能力					
放鬆身體的能力					
工作壓力處理上					
最大的收穫					
生活上的改變					
心得分享與建議					

學員：_____日期：____年____月____日

附錄五 觀察員記錄表

單元名稱：()

日期：94 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
教學者與學員 的互動	很好	好	普通	不好	很不好
學員間互動	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
學員學習表現	很好	好	普通	不好	很不好
課程設計對身心 放鬆是否有助益	相當有助益	有助益	還好	不好	很不好
整體評價					
建議					

協同觀察員簽名：