

國立台東大學體育學系
體育教學碩士論文

指導教授：林大豐

身心動作教育課程對國小五年級學童
身體自我概念之影響



研究生：鄭國雄

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 鄭國雄 君

所提之論文 身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響

業經本委員會通過合於 碩士學位論文 條件
 博士學位論文

論文學位考試委員會：

蘇維杉

(學位考試委員會主席)

劉美珠

林大豐

(指導教授)

論文學位考試日期：95年8月9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五年級學童身體自我概念之影響

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
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館及
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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鈎選，本人同意視同授權。

指導教授姓名： 林 大 豐

研究生簽名：鄭國雄

學 號： 1492010 （務必填寫）

日 期：中 華 民 國 95 年 8 月 11 日

謝 誌

在寫這篇謝誌時的當下內心百感交集，充滿了對幾百位以上在我研究所準備與就讀過程中所有貴人由衷的感謝，在論文付梓之際，碩士班的生活即將劃下句點，四個暑假自在悠遊地在台東生活著，在後山這四個暑假裡的人、事、景和物，忠實地刻印在我的腦海裡，也將在我人生的旅程中留下美好的回憶。

要感謝劉美珠老師在第一年的碩士班課程裡引領我進入身心學的領域，讓我這粗人也能領會身心的奧妙，更讓我在身心學的領域遇到如漫畫中華英雄中主角人物英雄般的林大豐老師，於研究期間總是一兩句話，就點出須改進的重點，也透過幽默風趣的閒談中教導與鼓勵學習做學問的方法，更從老師身上學到處世與待人之道，看到了經師亦是人師的典範。由衷的感謝口試委員蘇維杉老師對這一本論文的指導與用心的批閱斧正，也對用心教導過的系上老師與身心學領域同組的夥伴們—昱甫、晴淇、玉佩、忠儀、美慧和常被找麻煩的同學們—宗賢、志強、芳洲、煜敏、常榮、明宏，在此一併獻上最深的謝意。更需感謝我所任教的蔡文國小關心我的師生—其中欣賢老師與同學全力配合與支持，妙玲、俊宏、淑玲和曉菁老師與同學的協助施測，伊玟老師、芸宜老師、嘉琪同學在研究上的大力協助與幫忙，謝謝恆欽與怡岑主任在我到台東唸書的日子裡，幫我處理行政上的工作與業務。

最後，要特別感謝的是我親愛的家人，我的爸爸、媽媽、大姊、大姊夫、二姊、弟弟與兩個小姪子，雖然我是家裡姊弟中最晚拿到碩士學位，還是要謝謝你們在我求學的日子裡，自始自終無微不至的關心與協助，讓我能無後顧之憂的進修，更感謝我老婆韋玲，從結婚前就跟我一起到台東準備學業，提供我不少研究資料與課業上的幫忙，陪伴我假日翻山越嶺地到處參加研習，協助論文的潤飾與校稿，還對我種種的包容與體諒...等。因為有你們溫情的鼓勵與關懷，才会有我今天的成就。謝謝你們！

以這篇論文獻給我最敬愛的家人、師長、同學、同事、學生和所有曾經協助、鼓勵過我的人，謝謝！

鄭國雄 謹誌

2006. 8. 10 於後山

身心動作教育課程對國小五年級學童

身體自我概念之影響

研究生：鄭國雄

指導教授：林大豐

日期：2006.08.

摘要

本研究之目的是探討身心動作教育課程對國小學童身體自我概念的影響、國小學童對課程的接受程度與反應，及教學者的自我省思與成長。

本研究採用量化與質化並行方式，以 K 國小五年級學生為研究對象，一班 28 名學生為實驗組，實施十週身心動作教育課程，另一班 28 名學生為控制組。以 t-test 檢定課程實施前後兒童身體自我概念量表得分之差異，並以上課過程錄影分析、教學省思日誌、觀察員記錄表及學童課後回饋單等資料，作為探討依據。研究結果發現：

- 一、實驗組的兒童身體自我概念量表得分達到顯著差異($p < .05$)。
- 二、實驗組的兒童身體自我概念分量表中柔軟度、耐力、外表、力量因素得分皆達到顯著差異($p < .05$)，而對彈力、肥胖因素則沒有顯著差異。
- 三、實驗組學童對本課程的接受程度高，給予肯定及喜愛參與的反應。
- 四、研究者在教學歷程中，瞭解到班級秩序的掌控是需明確的引導，透過與學生一起體驗中學會敞開心胸接納不同的感受與回饋，實獲不少教學經驗與成長。

關鍵字：身心動作教育、身體自我概念、身心學、國小學童

The Effect of the Somatic Movement Curriculum on the Primary School Fifth Graders' Physical Self-Concept

M. Ed. Thesis, 2006
Graduate: Kuo-Shiung Cheng
Advisor: Dah-Feng Lin, Ph. D.

Abstract

The purpose of this study was to develop a somatic movement education curriculum for the primary school students and to investigate their physical self-concept effect, feedback, acceptance as well as curriculum instructors' self-growth and in retrospect.

The study was based on quantitative and qualitative methodologies. The 28 fifth graders were selected as subjects in the experimental group for 10 weeks somatic movement education curriculum, and the other 28 in the control group. Using t-test to assess different scoring on Children's Physical Self-Concept Inventory (CPSCI) before/after the curriculum, the researcher put along-side teacher reflection, journal analysis, class observation, feedback questionnaires and video analysis. The major findings included:

1. The experimental group showed significant differences in the scores of CPSCI ($p < .05$).
2. The experimental group showed significantly positive effect in the factors of flexibility, endurance, physical appearance and strength ($p < .05$), whereas in the factors of explosion and fat with no significant differences.
3. The experimental group showed high interest in this somatic movement curriculum, expressing their willingness in future involvement of the curriculum.
4. In implementing the curriculum, the researcher experienced the cooperative effort between teachers and learners to create a good relationship, and learned that classroom discipline laid mostly in teachers' open-mindedness, appropriate guidance and enthusiastic interaction with students. The curriculum helped to establish a successful education environment.

Keyword : somatic movement education, physical self-concept, Somatics, primary school students

身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
目次	III
附錄	V
表次	VI
圖次	VIII
第一章 緒論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與問題	6
第三節 名詞解釋	7
第四節 研究的重要性	10
第五節 研究範圍	12
第二章 文獻探討	
第一節 身心動作教育	13
第二節 身體自我概念	27
第三節 身心動作教育與身體自我概念的關係	36

第三章 研究方法

第一節 研究架構與程序	42
第二節 研究人員和場域	47
第三節 研究工具	49
第四節 身心動作教育課程之擬定	52
第五節 資料處理	86

第四章 身心動作教育課程實施歷程

第一節 課程內容修正	89
第二節 課程實施歷程與回饋	95

第五章 研究結果分析與討論

第一節 身心動作教育課程對身體自我概念的影響	130
第二節 身心動作教育課程對身體自我概念各分量表的影響	135
第三節 國小學童對身心動作教育課程的接受程度與反應	140
第四節 自我省思與成長	155

第六章 結論與建議

第一節 結論	165
第二節 建議	168

參考文獻

中文部分	170
西文部分	175

附 錄

附錄一	身心動作教育課程週次教案	177
附錄二	量表使用同意書	201
附錄三	兒童身體自我概念量表	202
附錄四	課後回饋單	204
附錄五	教學省思日誌	214
附錄六	觀察員紀錄表	215
附錄七	對照組導師同意書	217
附錄八	實驗組導師同意書	221
附錄九	參與研究家長同意書	222
附錄十	行政聯繫簽呈	223

表 次

表 2-1-1	身心動作教育模式	19
表 2-1-2	國內外身心動作教育之相關研究	20
表 2-2-1	國內外身體自我概念之相關研究	30
表 3-4-1	課程內容分析表	56
表 3-4-2	教學課程大綱	83
表 3-5-1	資料編碼方式說明	86
表 4-1-1	課程內容修正前後對照表	90
表 5-1-1	實驗組與對照組身體自我概念前測變異數分析摘要表	132
表 5-1-2	實驗組與對照組彈性分量表前測多重比較—Scheffe 法	133
表 5-1-3	實驗組與對照組身體自我概念量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表 ...	134
表 5-2-1	實驗組與對照組柔軟度分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表	135
表 5-2-2	實驗組與對照組耐力分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表	136
表 5-2-3	實驗組與對照組外表分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表	136
表 5-2-4	實驗組與對照組彈性分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表	137
表 5-2-5	實驗組與對照組肥胖分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表	137
表 5-2-6	實驗組與對照組力量分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表	138
表 5-3-1	教材內容與設計檢核分析表	140
表 5-3-2	觀察員對教材內容與設計意見彙整表	141
表 5-3-3	學童對課程喜愛程度分析表	142
表 5-3-4	「身心動作教育課程」對學生難易程度分析表	145
表 5-3-5	學生上課行為表現分析表	149
表 5-3-6	觀察員對學生上課表現描述彙整表	149

表 5-3-7	教學者對學生學習情形描述彙整表	150
表 5-3-8	學生對課程成效意見分析表	153
表 5-4-1	教師教學行為檢核分析表	155
表 5-4-2	觀察員對教師教學行為文字描述彙整表	156
表 5-4-3	師生互動情形檢核分析表	158
表 5-4-4	觀察員對師生互動文字描述彙整表	158
表 5-4-5	教學省思文字描述彙整表	160



圖 次

圖 2-1-1	身心學領域發展架構圖	17
圖 2-2-1	Fox 身體自我概念的不同層次	29
圖 2-3-1	身心動作教育對身體自我概念的影響圖	38
圖 2-3-2	身心教育的貢獻與價值-GRACE 圖	40
圖 3-1-1	研究架構圖	43
圖 3-1-2	研究流程	46
圖 3-4-1	身心動作教育課程架構圖	54
圖 3-4-2	身體檢查步驟一	61
圖 3-4-3	身體檢查步驟二	61
圖 3-4-4	身體歸零步驟一	62
圖 3-4-5	身體歸零步驟二	62
圖 3-4-6	身體歸零步驟三	62
圖 3-4-7	身體歸零步驟四	62
圖 3-4-8	起身步驟一	62
圖 3-4-9	起身步驟二	62
圖 3-4-10	起身步驟三	63
圖 3-4-11	起身步驟四	63
圖 3-4-12	細長呼吸步驟一	63
圖 3-4-13	細長呼吸步驟二	63
圖 3-4-14	細長呼吸步驟三	63
圖 3-4-15	細長呼吸步驟四	63
圖 3-4-16	丹田呼吸步驟一	64

圖 3-4-17	丹田呼吸步驟二	64
圖 3-4-18	“呼”呼吸法步驟一	64
圖 3-4-19	“呼”呼吸法步驟二	64
圖 3-4-20	“呼”呼吸法步驟三	64
圖 3-4-21	“呼”呼吸法步驟四	64
圖 3-4-22	身體彩繪步驟一	65
圖 3-4-23	身體彩繪步驟二	65
圖 3-4-24	身體彩繪步驟三	65
圖 3-4-25	身體彩繪步驟四	65
圖 3-4-26	側彎伸展步驟一	65
圖 3-4-27	側彎伸展步驟二	65
圖 3-4-28	側彎伸展步驟三	66
圖 3-4-29	側彎伸展步驟四	66
圖 3-4-30	側彎伸展步驟五	66
圖 3-4-31	雙臂螺旋伸展步驟一	66
圖 3-4-32	雙臂螺旋伸展步驟二	66
圖 3-4-33	雙臂螺旋伸展步驟三	67
圖 3-4-34	雙臂螺旋伸展步驟四	67
圖 3-4-35	雙臂螺旋伸展步驟五	67
圖 3-4-36	雙腳螺旋伸展步驟一	67
圖 3-4-37	雙腳螺旋伸展步驟二	67
圖 3-4-38	雙腳螺旋伸展步驟三	68
圖 3-4-39	雙腳螺旋伸展步驟四	68
圖 3-4-40	雙腳螺旋伸展步驟五	68
圖 3-4-41	側身屈抱步驟一	68

圖 3-4-42	側身屈抱步驟二	68
圖 3-4-43	側身屈抱步驟三	69
圖 3-4-44	側身屈抱步驟四	69
圖 3-4-45	側身屈抱步驟五	69
圖 3-4-46	近端運動步驟一	69
圖 3-4-47	近端運動步驟二	69
圖 3-4-48	近端運動步驟三	70
圖 3-4-49	近端運動步驟四	70
圖 3-4-50	近端運動步驟五	70
圖 3-4-51	近端運動步驟六	70
圖 3-4-52	烏龍擺尾步驟一	70
圖 3-4-53	烏龍擺尾步驟二	70
圖 3-4-54	烏龍擺尾步驟三	71
圖 3-4-55	烏龍擺尾步驟四	71
圖 3-4-56	屈膝深蹲步驟一	71
圖 3-4-57	屈膝深蹲步驟二	71
圖 3-4-58	屈膝深蹲步驟三	71
圖 3-4-59	屈膝深蹲步驟四	71
圖 3-4-60	屈膝深蹲步驟五	72
圖 3-4-61	直線進攻步驟一	72
圖 3-4-62	直線進攻步驟二	72
圖 3-4-63	直線進攻步驟三	72
圖 3-4-64	直線進攻步驟四	72
圖 3-4-65	直線進攻步驟五	73
圖 3-4-66	直線進攻步驟六	73

圖 3-4-67	強力膠步驟一	73
圖 3-4-68	強力膠步驟二	73
圖 3-4-69	強力膠步驟三	73
圖 3-4-70	強力膠步驟四	73
圖 3-4-71	黏巴達步驟一	74
圖 3-4-72	黏巴達步驟二	74
圖 3-4-73	黏巴達步驟三	74
圖 3-4-74	黏巴達步驟四	74
圖 3-4-75	鏡子遊戲步驟一	74
圖 3-4-76	鏡子遊戲步驟二	74
圖 3-4-77	影子遊戲步驟一	75
圖 3-4-78	影子遊戲步驟二	75
圖 3-4-79	闔家團圓步驟一	75
圖 3-4-80	闔家團圓步驟二	75
圖 3-4-81	闔家團圓步驟三	75
圖 3-4-82	闔家團圓步驟四	75
圖 3-4-83	升降梯步驟一	76
圖 3-4-84	升降梯步驟二	76
圖 3-4-85	我會用「球」拍步驟一	76
圖 3-4-86	我會用「球」拍步驟二	76
圖 3-4-87	我會用「球」拍步驟三	76
圖 3-4-88	周遊列島步驟一	77
圖 3-4-89	周遊列島步驟二	77
圖 3-4-90	金箍棒步驟一	77
圖 3-4-91	金箍棒步驟二	77

圖 3-4-92	舞動紙與巾步驟一	78
圖 3-4-93	舞動紙與巾步驟二	78
圖 3-4-94	棍子神功步驟一	78
圖 3-4-95	棍子神功步驟二	78
圖 3-4-96	棍子神功步驟三	78
圖 3-4-97	與「繩」共舞步驟一	79
圖 3-4-98	與「繩」共舞步驟二	79
圖 3-4-99	與「繩」共舞步驟三	79
圖 3-4-100	關係你我它步驟一	79
圖 3-4-101	關係你我它步驟二	79
圖 3-4-102	關係你我它步驟三	80
圖 3-4-103	關係你我它步驟四	80
圖 3-4-104	十字軍東征步驟一	80
圖 3-4-105	十字軍東征步驟二	80
圖 3-4-106	媽咪的呼吸步驟一	80
圖 3-4-107	媽咪的呼吸步驟二	80
圖 3-4-108	媽咪的呼吸步驟三	81
圖 3-4-109	大拖把前進步驟一	81
圖 3-4-110	大拖把前進步驟二	81
圖 3-4-111	大拖把前進步驟三	81
圖 3-4-112	大拖把前進步驟四	81
圖 3-4-113	天塌下來步驟一	82
圖 3-4-114	天塌下來步驟二	82
圖 3-4-115	天塌下來步驟三	82

身心動作教育課程對國小五年級學童 身體自我概念之影響

第一章 緒論

兒童是國家未來的希望，關心兒童身體與心理的發展有其必要性，劉美珠（1998）指出在社會科學的研究中，長久以來對身體與自我之間的關係已經有個認同，那就是個人對自我身體的不同認知會影響他日常生活中各層面的行為表現，這種對自我身體的概念與意象可說是穩定及平衡一個人身心狀態的重要基礎。本研究以身心學重視身心整合、強調由內在去經驗身體感受的教育觀念，根據身心動作教育的理論與操作，編排設計出一套身心動作教育課程，經由課程的活動中獲得的親身體驗，喚起學童對自我身體的體會與認知，進而探究身心動作教育課程的實施對國小學童身體自我概念的影響。

本章共分成五節，第一節闡述本研究之問題背景與動機，第二節說明本研究之目的與問題，第三節名詞解釋，第四節強調本研究之重要性，第五節說明本研究之範圍。期待藉由身心動作教育課程的實施，了解自我的身心現象，重新檢視自我的身體，達到改善學童對自我身體概念的目的。

第一節 研究背景與動機

方進隆（2000）指出目前學生體能不佳和運動機會減少的現象，已經引起教育、體育和醫療保健單位普遍關心。曾志朗（1999）認為在社會急速變遷，速食文化下的孩子原發能力，早在求學的過程中被折損殆盡，孩子們一直被要求削足適履，做與他們個性所不符的事，長期自我個性的壓抑已經使他們失去對自己的

信心。時代日益進步的現代乃至於未來，如何培養一位身心健康而能親近運動和喜愛運動，進而成為終身運動者，已成為各級學校體育教學的重大任務（葉憲清，1998）。

Marsh 和 Peart（1988）發現孩童對於自己身體能力的知覺不僅影響其對自我整體能力的認知，事實上更進一步影響其未來在運動領域的投入與發展。認知心理學派認為自我概念是人類行為最具決定性的因素，理性的自我(ego)歷經學習、修正與成長的自我概念是個體真正行動與否的關鍵（劉季諺、劉建恆，2003）。

為因應新世紀的需要與社會環境的迅速變遷，教育部提出了全面的教育檢討與改革，實施國民教育階段九年一貫課程，七大學習領域中，唯有「健康與體育」學習領域跟生命的延續息息相關，其理念是以培養身、心健全的國民為其最終目標，強調透過身體活動的過程及健康資訊的取得、習慣的培養方式以達到健康的目的。「追求身心健康快樂的人生！」是在這個醫學進步，人類壽命越來越長的時代裡，人們所努力共同追求的方向，在九年一貫課程的制定中，強調其目的是人性化、生活化、適性化、統整化與現代化的學習領域教育活動，傳授基本知識，養成終身學習能力，培養『身』『心』充分發展的健全國民與世界公民（李勝雄，2001；黃月嬋，1999；教育部，2003）。

體育是以各種運動為教材，場地、設備為環境，採用系統合理的方法所從事的身心活動，能收到刺激反應、適應及進步發達的效果，進一步利用身體活動時的教育機會，培養健全的適應生活能力為目的。而且運動多以團體方式進行，在比賽或學習中皆必須互相合作，遵守法定規定，合理的體育運動可以刺激身體各部位機能，且可以學會各項既能滿足心理及生理需求、穩定情緒增強意志力、豎立本身的自信心，亦可體會及改善人際關係、培養團隊精神（吳萬福，1992），體育對國小學生的重要性自不在言下。謝秋雲（2002）亦指出兒童教育學家 Gesell 強調：「頭腦經由身體每個動作來表達自己」。皮亞傑也指出：「最高邏輯能力的來源來自身體」。對兒童而言，要透過對身體的學習，探索身邊的世界，克服

生活上所遭遇的困難，來獲得新技能並建立自信心。

在學校教育中，最能夠直接透過「身體活動」的經驗來教育學生瞭解身體、掌控身心、擁有健康體魄和心性、及探索自我。但在只著重體適能訓練和運動技術學習的課程中，人自己與身體關係的認知始終曖昧不明，自己對身體的感覺和體會是模糊不清，人類動作本能的探索與經驗感受的開發往往被忽視，而身體動作對人類生命體的意義性早已被淹沒。然「健康與體育」領域中，強調透過人與自己、人與社會、人與自然等三個層面的覺察、反省與教育，以達成「全人健康」(total well-being)的教育目標，強調身體適能、情緒適能、社會適能、精神適能及文化適能等五項適能的培養(教育部，2003)。新課程的實施，恰與身心動作教育的理念不謀而合。

身心動作教育(somatic movement education)是以身心學(Somatics)為理論基礎，透過體育活動來開發身心覺察的教育過程，所發展的一系列向內探索的動作課程。劉美珠(2005a:26)對身心動作教育解釋如下：

它是著重在活生生的經驗、覺察和意識過程，檢驗個體的結構與功能，探索自我的本能動作，進而改善身心狀態的全人教育領域。依其向內在經驗與反省的精神，透過各種身體活動型態的設計，實際在活動中體悟到自我的感受與存在，進而延伸與應用到全人教育領域的新典範。

身心覺察及調適和身心控制的能力益顯重要，實施身心動作教育的理念和操作，即提供了再訪身心的好機會，透過活動內容的安排，學習傾聽身體的聲音，和內在的自我做深度的溝通；以便能在進行身體鍛鍊的同時，隨時留意身體所發出來的訊息，並用心體會及享受當下的每一過程(劉美珠、林大豐，2001；Linden, 1994)。透過身心動作教育課程的實施來探索學童的身體自我概念，並研發適合國小學童身心動作教育課程教學活動設計為本研究動機之一。

日本體育心理學家加賀秀夫認為，人生而喜好身體活動，其之所以不喜歡，

乃因在其成長的歷程中，有某些的阻礙因素存在或不好的經驗造成，而產生的假性不喜歡身體活動（楊聯琦，1992）。自我概念(self-concept)是近年來國內外研究的熱點問題，一般而言，自我概念是個人對自己多方面的知覺和評價的總和，大都認為整體自我概念應包括身體、社會、能力、情感、學業和家庭等子成分。Bandura (1986) 指出自我概念顯著影響個體的工作選擇、行為動機、努力及堅持的程度，高自我效能者比低效能者更有從事規律身體活動的傾向。而身體自我是個體自我意識中最先萌發的成分，它涉及到個體對自己的相貌、性格、身體能力等的看法，是整體自我概念中一個基礎而重要的部分。個體身體的自我概念是依據身體範圍內各方面要素的能力感覺，身體的自我概念包含許多特殊的能力概念，例如：運動能力知覺（運動、體適能或運動能力）及身體外觀（高、矮、胖、瘦或個人魅力），個體身體範圍內的自我概念水準乃依據個體在該身體領域內各種要素的能力概念的度而定。兒童是國家未來的棟樑，強國亦必先強種，認識與了解並進而關心兒童身心的健康狀態有其重要性。就體育相關研究而言，大部分的研究都從瞭解兒童的體適能發展現況著手，較少從兒童心理層面去進行研究。因此，透過身心動作教育課程向內探索與覺察自我的感受與存在，來提昇國小學童身體自我概念為本研究動機之二。

一般教師常上的體育教材，以球類和田徑比例最高，田徑、舞蹈、體操、球類、國術五大類活動往往只適合「身體能力佳」的孩子，畢竟他們活躍出色、外在表現佳，教師也較有成就感，那其他孩子的感受呢？不禁令人思索，在漫長的求學生生涯中，一直列為必修的體育課程究竟給什麼樣的課程內容和身體經驗？體育課真的是「頭腦簡單，四肢發達」，不需要用「心」去學的科目嗎？體育教學的課程內容，真是孩子日後所需要與可用的到嗎？而這些課程內容與身體活動的經驗又對其人生會產生怎樣的影響？反觀社會上許多身體活動如瑜珈、太極拳、元極舞、法輪功、外丹功、氣功等均吸引眾多人群長時間參與，這些身體活動雖不在正式教育體制內，但在自動自發下有些會員甚至是成千上萬，而且在公園或

空地上簡簡單單就可讓大家一起來參與。而我們學校的體育課卻甚少被提及與教導這些運動項目，因此學校體育在進入多元文化社會的環境之中，應該讓中或西、傳統和現代、本土或他鄉，都能隨心所欲的保存和發揚，讓不同運動能力者皆能參與身體活動、享受當下的感覺。

近年來，我國教育行政當局亦順應社會多元化發展的變遷，擺脫傳統權威的束縛，提供多元化的教學模式。而「身體主體性」議題的討論慢慢影響體育教學的實施走向，許義雄（2000）提出體育的價值使自我身體層面得到舒適、安頓，在心理層面，要能安心，提昇個人EQ控制力，使充滿矛盾或對立的複雜系統，取得和諧平衡與統一，達到圓滿的身心平衡境界。所以，如何在沒有充足與完善的體育器材和場地的情況下提供孩子更好的身體教育？提供教師簡單易實施向內探索兒童心理層面的身體經驗課程---身心動作教育課程。乃本研究動機之三。



第二節 研究目的與問題

本節依研究目的與依據目的提出研究問題，分項來說明：

一、研究目的：

- (一) 探討十週身心動作教育課程對國小學童身體自我概念之影響。
- (二) 瞭解國小學童對身心動作教育課程的接受程度與反應。
- (三) 探討教學者於實驗課程實施中的自我省思與成長。

二、研究問題：

- (一) 身心動作教育課程實施對國小學童身體自我概念量表得分是否有改變？
- (二) 身心動作教育課程實施對兒童身體自我概念中外表、柔軟度、耐力、彈性、肥胖與力量分量表得分是否有差異存在？
- (三) 從教材內容與設計、學生上課行為表現與課程成效三方面，來探討國小學童對身心動作教育課程的實施之接受程度與反應為何？
- (四) 透過教師教學行為、師生互動情形與教學省思，來瞭解教師之自我省思與成長的歷程為何？

第三節 名詞解釋

本研究有關的重要名詞界定如下：

一、身心學 (Somatics)

Somatics 在國內已被翻譯為身心學 (劉美珠、林大豐, 2001)。身心學是一門探究身心關係與開發覺察能力之實務工作的研究領域, 它試圖從第一人稱的角度, 藉由體認身體智慧的過程中, 開發身體覺察和增進自我瞭解 (林大豐、劉美珠, 2003)。

本研究所指的身心學即是林大豐、劉美珠歸納為「透過身體動作來開發覺察, 認識自我, 進而重新檢查身體的結構、功能及體會身體當下經驗、感官知覺和意識活動的教育過程, 它著重在姿勢、動作、情緒、想法和自我概念的相互關係, 並考慮人的自主性和個別差異, 以身體操作的方法, 幫助人們重新體知身體的使用方式。」

二、身心動作教育課程 (somatic movement education curriculum)

身心動作教育課程是以身心學概念為理論基礎, 透過動作教育的型態, 強調開發身心覺察的教育過程, 而編排一系列向內探索的身體活動課程。依據漢納 (Thomas Hanna) 的觀點:「人類是一個有自我調整、自我修正、和自我改進能力之有機體」(Hanna, 1970: 6), 身心動作教育即將焦點回歸到這個「有機體」本身, 著重其活生生的經驗、察覺和意識過程, 透過動作或設計的活動來檢視和體會自我個體的結構與功能、動作與感受、身體與心理等相互間的密切關係, 進而瞭解自己、掌握自己 (劉美珠, 2004)。

本研究所指之身心動作教育課程即研究者依據身心學重視身心整合，強調由內在去體驗身體感受以了解身心現象所發展之動作教育理念，參考林大豐與劉美珠教授之身心動作教育課程與教材所設計出一套適合國小五年級學童的課程。期待透過深刻覺察特定身體感受，尤其當下的自我體驗以及靜心觀察和平衡個人內在世界與外在世界之間的關係，以進一步學習對自我身體、心智和情緒的控制，提昇學童身體自我概念的課程。

三、身體自我概念

自我概念是個人對其自身行為、能力、身體、個人價值感所持的態度、判斷與價值，亦即是個人對自己的知覺與評估。而身體自我概念包含許多特殊的能力概念，例如：運動能力知覺（運動、體適能或運動能力）及身體外觀（高、矮、胖、瘦或個人魅力），個體身體範圍內的自我概念水準乃依據個體在該身體領域內各種要素的能力概念的程度而定（許鈺誠，2004）。

本研究中，兒童身體自我概念指的是兒童對自己身體外觀、身體能力的看法，以莊鵬輝、季力康（1997）編制之兒童身體自我概念量表為指標，包含：外表、柔軟度、耐力、彈性、肥胖、力量；在兒童身體自我概念量表上得分愈高，表示兒童對自己身體自我概念愈正面。

四、國小學童

本研究所指之國小學童，係指民國九十四學年度九月份就讀高雄縣K國小五年級的學童。

五、接受程度與反應

為瞭解學童對身心動作教育課程的接受程度與反應，本研究以下面所蒐集到的資料來進行學童對此課程接受程度與反應的分析與探討。

- (一) 學童課後回饋單中學童對課程的喜愛程度、對課程的難易程度與對課程的成效意見三方面來檢核分析。
- (二) 觀察員紀錄表中觀察員對教材內容與設計適合學生學習、與學生先前學習有所關連與能引起學生的學習動機三方面來檢核分析。
- (三) 觀察員紀錄表中觀察員對學生上課行為表現中能隨教師引導進行動作、能遵守課堂常規、能自己靜心探索和與同儕合作進行學習四方面來檢核分析。
- (四) 教學省思日誌中教學者對學生學習情形的描述來檢核分析。



第四節 研究的重要性

e 世紀的今天，視訊科技、電子郵件、網際網路完全改變了過去的觀念，處在科技高度發展的人們忙於金錢、名利的追逐，學子忙於網路虛擬的世界裡，心靈空虛的問題日趨嚴重，加上缺少時間與空間來從事身體活動，導致國民體能日益衰退，身心疾病逐漸增加。在學校教育的課程中，我們是否教導孩子認識他自己、瞭解自己身體的感覺及如何掌控自己身體和情緒。身心動作教育的實施，透過對身體動作的自我探索，可以提供一個認識自我和控制情緒的管道（林大豐，2003）。因此，落實體育課程的規劃與設計，透過身心動作教育的理念與動作的操作，經由實際參與活動的體驗中，瞭解身心動作教育的價值，提高身體活動的品質，不斷對自我及對生命的檢視，方能有效地達到全人身心教育的目的。故本研究之重要性如下：

一、身心動作教育的價值

人類文明的演進到二十世紀末到達了物質追求與發展的高峯，隨著新世紀的來臨，地球所處的宇宙時空中，正醞釀著另一種新文明的誕生；這股改變的浪潮，將帶領全體人類轉向精神領域的探索和提昇（陳玉鳳 譯，1998）。漸漸地台灣也有越來越多醫學保健相關書籍介紹身心靈的健康觀，但鮮少有在體育方面的論述作品，身心學本著以不同的角度來關心學童的身體教育，在此多元化的時代，提供另一身體教育的新領域。而身心動作教育藉由身體操作的活動過程，感受身體智慧、傾聽身體的聲音，讓身心得到啟發，能提高學童對身體的認知、尊重、信心與自我覺察能力，進而更加愛惜身體。

二、提供不同的體育課程

九年一貫教育改革中破除課程標準，改由能力指標來引導老師的教學設計與安排，對課程安排給予教師相當的空間與彈性，體育的課程內容也不再一成不變，體育教學不再只是要求「跑得快」、「跳得高」、「丟得遠」的運動競技。而是直接透過身體活動的經驗來教育學生瞭解身體、掌控身心、擁有健康體魄和心性、探索自我與促進良好人際關係的課程。本研究是以改善學童身體自我概念而編排的課程活動，日後可協助教師們在實施體育課程時，提供教學活動的編排、設計與啟發。

三、引導學童正確的身體自我概念

許鈺誠（2004）綜合學者研究認為自我概念是人格結構的核心，是個體獨特的行為模式，並會影響個體的行動或行為，且自我概念不只是個體最關切的，也是影響思想、情感與行為的要素，每個人都會設法去保護與增進其自我概念，個體自我概念會影響當前行為的選擇及對未來生活的期待，而且自我概念也是解釋個體行為的有效依據。葉素汝（2004）提到運動心理學家們發現到身體自我概念有：（一）可以提升運動的成績表現。（二）促使個人更規律地參與身體活動。（三）讓個體能夠更瞭解整體的自我概念。所以學童身體的自我概念影響著其運動程度與健康情形，兒童是國家未來的希望，關心兒童身體與心理的發展實在有其必要性。身為國小體育教師，探究學童的身體自我概念並引導使其有正確的身體自我概念，實在是我們責無旁貸的使命。

第五節 研究範圍

- 一、本研究範圍以九十四學年度九月份就讀於高雄縣K國小，五年級五個班級學生為研究對象，實驗組為研究者任教之班級，對照組由另一教師任教四個班級中隨機抽樣出一班。
- 二、課程實施時間為九十四學年度第一學期第六週到第十五週，共十週，每週一次連上二節的教學活動安排。顧及學童表達受語文能力影響與避免浪費時間於紙筆與口頭問答上，僅以量表勾選與課後回饋單簡化實驗流程。
- 三、為落實研究與實務並行，課程內容以研究所課程中劉美珠教授所提供之教學活動為主，輔以參與相關研習的體驗，針對身體的自我覺察、體驗與兒童身體自我概念的改善來規劃，經與指導教授討論，確定為本研究之課程。

第二章 文獻探討

本章共分為三節，第一節為身心動作教育相關文獻之探究，第二節是針對身體自我概念相關文獻之探究，第三節為身心動作教育與身體自我概念關係之探討，期待透過相關文獻之分析與探究，以作為本研究設計、發展之依據。

第一節 身心動作教育

一、身心學基本理論

身心學 (Somatics) 是從第一人稱「我」的角度，來實際探訪身體，透過系統的理论與方法，進行身與心的對話，進一步開發人體的覺察和增進身體對環境的適應能力。它是一門探究身心關係與體悟身體智慧的經驗科學，重視內在經驗的體會和反省，以探索人體覺察、生物功能和外在環境三者間互動關係的一門藝術和學問 (林大豐、劉美珠，2003)。

(一) 身心學的發展

自十九世紀中、末期起，為了增進人體自然動作、協調、律動及情緒表達的適當發展，北歐及美東幾位女士設計發展了一種新式體操，這就是身心合一的觀念最早被應用在西方體育界的歷史 (蘇朱民，2001)。

奧地利演員兼歌劇家亞歷山大和歐洲新體育教育家金德樂，在身心學歷史扮演重要的角色。兩位皆因求醫無助的情況下，向內以身體、呼吸做自我觀察、探索的方式，治癒了失聲與肺結核。前者創發了針對頭—頸關係及脊椎調整的亞歷山大技巧 (Alexander technique)，後者開創的療法經過「人體潛能發展運動」推行者夏綠蒂的發揚光大，被稱為感官復甦 (sensory awareness) (布魯克 著譯本，1998)

即使因為深受笛卡兒身心二元論的影響，仍有科學家和哲學家一致地強調人類內在知覺和覺察的重要性，認為身與心應是和諧一致的，默默地推行他們的理念，深信身體有自我調整和治療的功能，透過動作的探索，以自己的經驗各自發展不同的身心技巧。然傳統東方身心一體與天人合一的易經、老莊思想、陰陽學說、五行、八卦、中醫、宗教等，及東方實際操作開發覺察的養生方法，如太極、瑜珈、氣功、操體技巧、靜坐、導引等，卻深深影響著西方身體觀和身心技巧的發展，對身心學領域的形成有推波助瀾之力。

1976年 Thomas Hanna 為文正式界定此一新的研究身體與心靈關係的領域為 Somatics，強調將第三人稱所觀察到的 physical body 提昇到第一人稱內觀自覺所體會到的活體 mind body (living body)，是身體為一體兩面且相互影響，主張經由身體感覺、反應與動作的探索來調整身體與心理，使人能更清楚的認識自己、發揮潛能（林大豐，2001）。

傳統東方的思想與養生技巧都是經驗傳承的，無人從事嚴謹的紀錄和發表，也大都無法從科學研究去實證。身心學一開始也是經驗的傳承，但基於西方傳承觀念的不同及善用科學的方法，身心學經由西方邏輯科學化後，較東方領先一步。而在現代，身心學的發展也受到後現代舞蹈、人本心理學派、動作教育、以及強調人類靈性和潛能開發的新時代運動等風潮的衝擊和影響（劉美珠，2003a）。

（二）身心學基本概念

身心學的範圍廣泛，不同的理論發展成不同的技巧，而有了眾多的派別，從參考文獻（林大豐、劉美珠，2003）中選出與本研究相關的重要概念加以討論：

1. 開發覺察 (awareness)

感官與肢體的協調配合，才能使探索更為有效與豐富，透過身體的感知覺察，建立健康的自我意識是非常重要的。覺察是一種意識層面的體察，身心學強調身體的覺察乃學習自我探索重要的一步，經由對身體變化的體察到情緒變化的瞭解，進一步對環境的覺察（蘇朱民，2001）。

2. 尊重身體的智慧 (body wisdom)

Howard Gardner 的多元智慧中第七項內省智慧所指的，就是在當下身體能意識到自我內在的情緒、動機、意向及需求，並表現適當的行為（黃淑惠，2001）。身體也無時無刻不停的變與動，身上的每一個細胞都能更新、調整與適應，這些無法用意識與認知去控制，反省中多與身體溝通與對話，才能親身體驗身體的智慧。

3. 身心合一 (body & mind are one, not two)

不將身體與心靈分開討論，而是身心一起討論，身體的任何現象或改變都會影響心理狀態；而心理狀態、心情故事和觀念意圖也都會儲存記憶在身體裡，並且會影響及改變身體的組成和結構。所以，唯有身心和諧一體，互相輔助與共同調整，才是一個真正完整的全人。

4. 內在的自我體驗 (experienced from within)

由第一人稱的概念來做「內在的自我體察」，即強調傾聽、擁抱、跟隨及留意體內所發生的一切動作。由自我內在去經驗身體的現象以及體會不同的身體動作，傾聽自己身體所發出的訊息，檢驗自己的動作模式、解剖結構和心靈狀態，進而讓自己的身與心能夠更密切地融合為一。

5. 選擇(choice)與改變(change)

Feldenkrais 認為一個人如果不能覺察自己的身體，它將與自我的身體分離，無法區別身體現象、動作或感受的差異，喪失操控自我身體的能力（陳玉鳳 譯，1998），而無法區別差異也就無從選擇，無從選擇也就無法改變。體察身體不斷的改變，瞭解及尊重身體的智慧，透過對身體之變化多端的體認，可以更清楚的學習面對選擇和掌控自己，而教育過程中「學習」的發生即在於不斷改變過程中的選擇與有意圖的改變。

綜合以上論點，可以由張良維在其身體自覺一書中看出身心學之精要，其對身體就是道場解釋如下：

身體自覺是從身體發動的靈性復興運動。以清明的靈覺力，通過俗世生活，提煉生命的精華露。身體是我唯一的依靠，也是我唯一的信仰。法輪在氣血循環、在新陳代謝；法輪在心中；法輪在實踐。人人皆有身體小宇宙，我不遊方遠求，我的身體就是靈山道場。（引自張良維，2001：104）

二、身心動作教育理論

從身心學的觀點透過動作的引導運用於教育上即為身心動作教育，從個人自我的身體出發，透過一系列身心教育體驗活動，瞭解自我身體與心理的關係，進而促使身心合諧，並開發身體覺察的能力與認識自我身體的結構、功能及體會自我當下的經驗（劉美珠，2003b；劉美珠、林大豐，2004）。所以，身心動作教育課程是以身心學概念為理論基礎，透過動作教育的型態，強調開發身心覺察的教育過程，而編排一系列身心教育向內探索的動作課程。

近年來，在身心學理念哲思下所發展的研究領域和方向，已逐漸有了明確的界定，劉美珠（2005b）在思索、分類、統整與歸納後，嘗試提出身心學領域當前發展的架構圖（圖 2-1-1），也說明了本研究中「身心學」、「身心教育」與「身心動作教育」三者的關係。

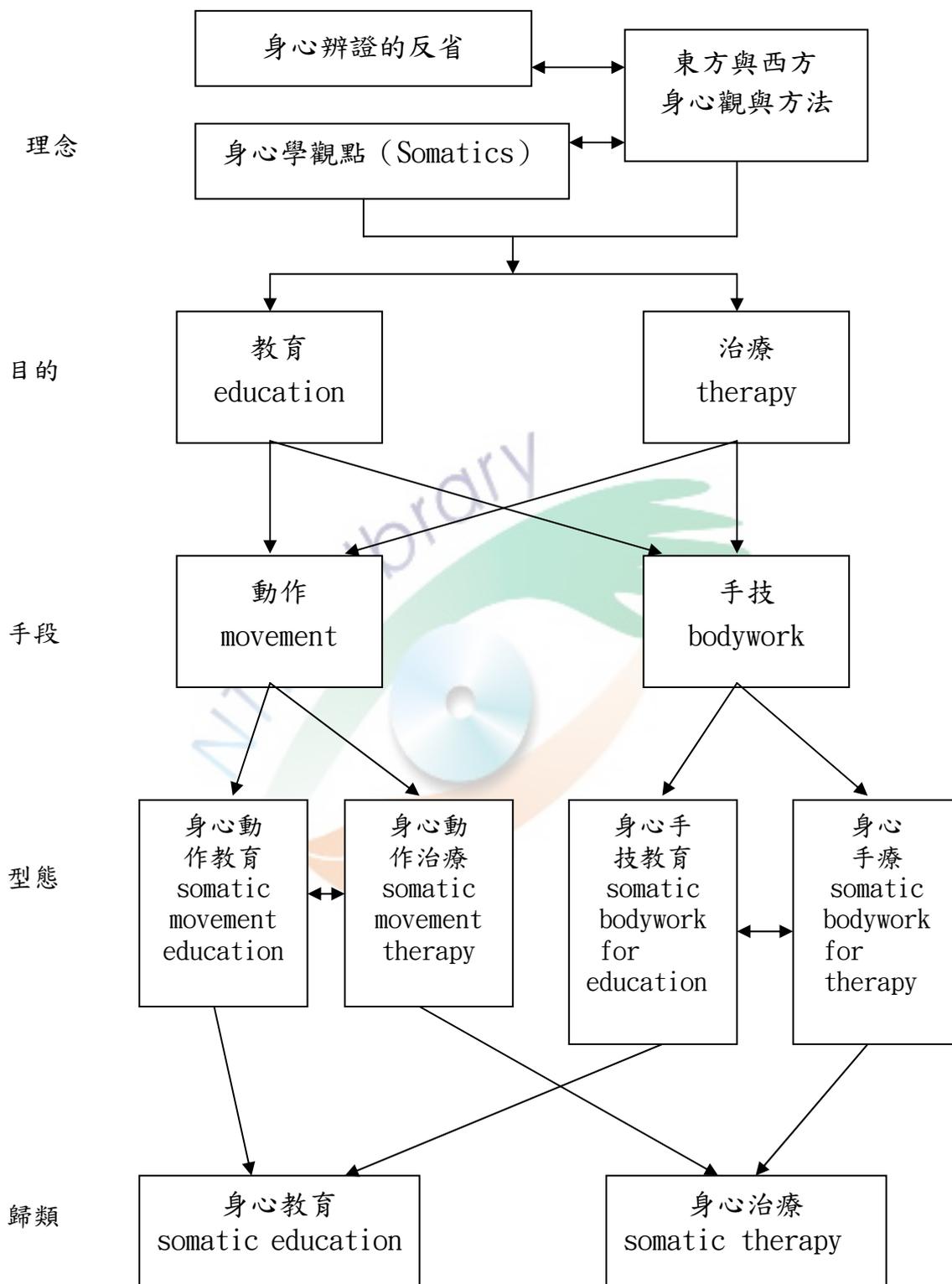


圖 2-1-1 身心學領域發展架構圖 (引自劉美珠, 2005b: 9)

如圖 2-1-1 所示，透過「身」與「心」關係的思考與對話，反駁了西方科學家與哲學家將肢體與心靈一分為二的觀念，進而探索身體內在的機轉，引進傳統東方哲學思想與健身方法，輔以西方身體科學的幫忙，感受並覺察到身體無限奧妙的具體經驗，逐漸建構身心學的觀點。而實際操作體驗的方法稱為身心技巧 (somatic approaches)，劉美珠對此解釋如下：

不管身心技巧的派別是如何分類，無庸置疑的，不外乎是為了壓力的減輕、肢體的矯正、病痛的處理、放鬆的再學習、覺察能力的增加以及更有效率的生活，簡單可分為強調身體的再教育與再學習的「教育」全人為目的，與針對身體疼痛或心理治療的身體調整的「治療」病痛為目地。基本上透過身體的動作與手技（身體的工作）為主要手段與進入傾聽身體的途徑。以動作為手段的學派又形成了「身心動作教育」與「身心動作治療」兩種型態，以手技為手段的學派也形成了「身心手技」與「身心手療」兩種型態。最後，歸類為「身心教育」與「身心治療」兩大類。（引自劉美珠，2005b：10）

Hanna (1977) 也認為「教育」與「治療」有相同的方向，都是要使人們的生活變得更好，治療者藉此調整身體的失調以改善不舒服的情況，教育者藉此引導人們自我更有能力，治療移除生存的障礙，教育使人更舒適的生活，兩者的差異只是在於動機不同。

動作教育乃是經由自己身體的活動，一方面試圖形成對於運行各種活動所必需的因素之感覺，同時也藉著運動技能的習得，與身體意識（包含空間與時間的認識、對事物的基本認知或自我意識），來提升各種心理機能，進而完全地建立兒童「健康與幸福感」（林惠芳，2003）。簡而言之，就是讓孩子習得如何認知自己的身體並進而運用自己的身體，來發展意志、認知等機能，並充份的表達自我，而促進情緒的成熟與社會性的發展及建立與環境間的良好關係。動作教育的基本重點在於強調感覺—運動技能的增進、身體意識的增進、時間空間及因果關係意識的增進、心理機能的增進。所以，再加上引導學生向內體驗自己身體的感受，

重新教育身體的使用方式，覺察身體與環境的關係，就進入身心動作教育的領域。

身心動作教育 (somatic movement education) 就是在身心學的哲學思想與身心教育的理論下，試圖於九年一貫「健康與體育領域」中提供共同交集來探索，劉美珠從基本概念、課程目標、課程觀念、教師角色、課程內容設計及評量方式等方式，整理呈現出「身心動作教育」的體育課程新模式，如表 2-1-1：

表 2-1-1 身心動作教育模式 (引自劉美珠，2005a：27)

分類/模式	身心動作教育
基本概念	身心合一，以身體為原點，強調身體智慧的體認，並重視自我探索的過程。
課程目標	透過身體的探索，開發覺察能力 (包括與自我、與他人、與環境) 及提昇身體使用的效率，並瞭解自我，以因應外在多變的環境。促進身心平衡之健康。
課程觀念	身體本身即是動作體，強調內在經驗的反省，及自然本能動作的探索，從動作中瞭解到當下自我的身心狀態，並享受動作中所得到的滿足與自信。
教師角色	有正確的身體觀點和態度。 對動作的結構與功能擁有充分的認知與體會。 是為一個協助者、引導者。
課程設計	課程內容主要規劃出六個方向：以呼吸練習為基礎，進而認識與體會身體結構、學習與體會身體中心與各部位之關係、探索本能性的自由動作、提昇身心適能、以及改善人際關係與適應環境等，來進行課程內容的設計。
評量方式	以檔案評量為主。 (包含學生的學習日誌、身心檢核表、學習單…等)

簡單來講，身心動作教育就是透過自然的動作向心理內在探索身體的經歷，而身心動作教育課程的實施要了解其身心合一、強調身體智慧的概念，目標是為了開發覺察、促進身心健康，透過身體本身探索、強調內在的反省並得到自信，老師要有正確的身體觀念與結構知識，能用正確的口語去適時地引導學生參與，透過檔案方式去評量學生的感受與反省教師的教學。本研究課程教材考量學生的

身心發展情況，同時配合教學內容性質、善用教學資源與器材，採彈性、多元、活潑、生動方式進行。透過身體的探索，以感動學生為主，讓學生能真正的去思考身體的課題，開發覺察能力（包括與自我、與他人、與環境）及提昇身體使用的效率，從中獲得並建構正確的身體觀與態度。

本研究課程採取螺旋式課程設計，並遵循統整原則、銜接原則、積極原則、慎終原則，其內容涵蓋認知面、情感面、意志面及實踐面等四個層面，以動作的操作為主要實施方式，依課程內容六大方向選定適合學生認知與身心發展的動作來探索，並以身體體驗、欣賞討論、隨機教學、角色扮演活動交互運用，來瞭解自我，促進身心平衡之健康，以因應外在多變的環境。

三、身心動作教育相關研究

從文獻的蒐集與閱讀過程中，瞭解國內外已有應用身心學理念於課程編排、實驗性的教學活動，對身心教育之教材的研究發展有了初步的進展，而相關實務教學與課程研究的文章發表，更呈現大家對兒童身心動作教育的重視。在競技運動訓練方面，使用身心技巧的練習來提昇技術水準與運動成績的研究，與針對運動員之運動傷害的改善也都漸漸受到體育運動界的重視。此外，坊間也有大量有關身心靈觀念、活動、訓練、課程與教學的相關著作。這些研究與著作對本研究都有直接或間接的助益與啟發，整理相關研究於表 2-1-2：

表 2-1-2 國內外身心動作教育之相關研究

研究者	篇名/研究目的/對象	研究成果
Howell (1982)	一位美國的生物老師在一所公立高中實施身心教育課程的情形。	學生柔軟度有顯著的進步，身體覺察與控制疼痛緊張壓力的能力也增加，能加以控制負面的情緒。 有助於人際關係與在團體的互動能力，提昇自信與安適狀態。

續表2-1-2 國內外身心動作教育之相關研究

<p>Linden (1994)</p>	<p>將身心教育帶進學校體育課程中。</p>	<p>說明身心教育透過身體覺察訓練、放鬆和壓力的管理、姿勢和動作的有效率，擁有身心能力終身會更美好。</p> <p>學生可以透過身心技巧培養注意力，並能培養對情緒、人際、與環境的覺察能力。並能培養學生的專心與克服人生的障礙。</p> <p>任何活動都可以用在身體與動作的覺察訓練上，每位老師只要願意，都可以學習如何上一堂包含身心靈的體育課。</p>
<p>Bauer (1999) (2000)</p>	<p>對青少年實施身心方法的動作教育。</p>	<p>身心平衡技巧 (body-mind centering)、意動法 (ideokinesis)、芭特妮芙動作要素 (Bartenieff fundamentals)、深層動作 (authentic movement)、創造性接觸 (contact improvisation) 等身心學派技巧，發展一系列以脊椎和呼吸為主的身心技巧，透過身體的操作與活動學習面對身體與自我，幫助學生回到身體的家和體驗身心技巧的好處。</p>
<p>蘇朱民 (2001)</p>	<p>準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體，身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究。透過十四小時的身體及身心關係覺察訓練課程介入，瞭解身體覺知訓練課程對準諮商員身體及身心互動覺察之改變經驗及其影響。</p>	<p>有助將身體注意力喚醒；在身體覺察上也有提昇；學到覺察身體的方法。</p> <p>有助其「意識到」及「具體體驗到」身心互動的歷程與內涵，並從中對自己的特質、需求、過去經驗有更新的認識與了解。</p> <p>覺察的體驗增進了對身體訊息的相信，提昇從身體管道來覺察自我的「意願」。</p> <p>有助於對外界人事物敏感度之提昇；習慣的破除；因應方式的增加。</p>

續表2-1-2 國內外身心動作教育之相關研究

<p>卓子文 (2002)</p>	<p>舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。</p> <p>旨為探討舞者在接受身心教育課程之後，對其身體覺察能力的影響，由身心學 (Somatics) 的理論基礎切入，藉由舞者在參與課程前後，其身體肌肉張力狀態、身體使用方式、身體舊習慣、呼吸與動作間的關係之敏感度、身體疲勞或舞蹈傷害的改善經驗、技巧的學習、以及對身體的態度等等的覺察經驗是否改變或有無不同。</p>	<p>研究對象為七位大學畢業生，研究發現如下：</p> <p>舞者在接受為期十次，共20小時的課程後，於研究初期，即能清楚的覺察到肌肉張力及鬆緊的感覺，隨著研究時程的增加，進而體會到身體上的疲勞趨勢，並且明顯發現身體在舞蹈術科時的使用方式。</p> <p>特別是呼吸和動作之間的關係，種種舊習慣的察覺，皆是透過課程中，呼吸、意象與放鬆方法的學習，讓舞者有這樣一個共同的改變：即是「覺察」並瞭解到自己以往的身體現象後，清楚的發現，原來可以有另一種「選擇」來「改變」它們，這也影響了舞者對身體的看法及對待身體的態度；然而，因人而異及時間有限的情形之下，舞者對其舞蹈傷害的改善情形，較不顯著。</p>
<p>劉美珠 (2002a)</p>	<p>身心動作教育之應用研究—開發體操選手身心覺知能力對改善運動傷害之研究效果。</p> <p>本研究以9名師院體操選手為對象，進行身心動作教育知應用研究，以瞭解身心覺察的開發對其身體調整、疲勞的消除和運動傷害之改善為主要的目的。</p>	<p>身心動作教育課程的實施後，研究對象都自覺到身體覺察能力有明顯的增進，對於疲勞的消除、疼痛的減緩，以及身體的放鬆也有很大的幫助，同時選手的成績及表現也獲得進步。</p> <p>對於長年舊有的運動傷害，無法在同一時間內獲得根治的效果，並無明顯的改善。由選手的體會與回饋所得的資料，可以提供運動教練、訓練員、復健師做為另類身體教育、訓練與調整運動傷害的參考。</p>
<p>劉美珠 (2002b)</p>	<p>試圖從身心學與理論與身心動作教育的觀點提出身心適能的主張，讓我們瞭解雖然運動參與可以改善心理狀態，但都忽略身體動作本身的心理感受、感知能力及心裡層面。</p>	<p>提供再訪身心的好機會，透過活動內容的安排，學習傾聽身體的聲音，和內在的自我做深度的溝通，並能在進行身體鍛鍊的同時，隨時留意身體所發出來的訊息，用心體會及享受當下的每一過程，更彰顯出自我身心的探索與整合，以及調適能力，對現代人的重要性。</p>

續表2-1-2 國內外身心動作教育之相關研究

<p>劉美珠 (2003c)</p>	<p>應用身心動作教育論點發展新體育之課程與教學研究—以「身心適能」課程為例。</p> <p>透過此課程，重新教育學生對身體的觀念、身體的使用、改善身體的姿勢和基本動作，及增進對身體的覺察能力。</p>	<p>在身心動作教育理念下所發展「身心適能」課程，確實可以提供學生一個全新且接受度很高的新體育課程。</p> <p>學生對課程的反應相當好，一致認同本課程可以更豐富「健康與體育」課程的內容；且多數反應出對身體覺察能力增進許多，對於疼痛與身體不適的調整也有明顯的效果，並深刻瞭解身體使用與姿勢改進的重要性。</p> <p>除提供給教師參考外，也做下一步建構身心動作教育體育課程模式的基礎。</p>
<p>劉美珠 (2003d)</p>	<p>身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究—以肌膜動作探索教材之發展為例。以選修「身心適能」課程學生為對象，觀察與瞭解學生對一系列動作探索課程的接受度、反應及學習效果。</p>	<p>發展與整理出一系列「肌膜動作探索」的教材內容與教法確實可行。</p> <p>學生反應良好，接受度也高，確實讓身心得到舒暢感，很快達到延展身體、鬆活關節的效果。</p> <p>學生表示在自我身體的認識、身體的使用、身體的姿勢和對身體的覺察能力這四方面都有所成長。</p>
<p>劉美珠 (2003e)</p>	<p>身心教育課程的實施對溜冰訓練之效果研究—以一位花式溜冰選手的個案研究為例。</p> <p>以一位20歲滑輪花式選手進行三天密集的身心調整課程，探討身心教育課程實施效果的行動研究</p>	<p>以意動法之九條線概念、身心平衡技巧(BMC)肚臍放射線的學習與應用、三種不同型態的呼吸，不同的放鬆技巧，幫忙選手體會身體之適當排列結構和力量方向、中心與四肢關係、改善呼吸模式以及放鬆身體。身心調整技巧協助該選手開發身體的覺察能力，增進身體的放鬆、動作技巧改善及穩定性增加，動作藝術性表現也有突破。</p>
<p>劉美珠 林大豐 (2004)</p>	<p>身心動作教育應用在「健康與體育」領域課程之研究—以身體構圖(body mapping)的教材發展為例。透過台東大學大四體育課選修課程中實施，建構七次「身體構圖」系列課程。</p>	<p>觀察與瞭解學生對於課程的接受度、反應與效果如下：學生對課程接受度高，反應出對如此生動有趣的方式來重新認識與探索身體，印象深刻。學生表示對身體的態度改變很大，重新思考身體使用的問題、嘗試改善身體姿勢，對日常生活中自我覺察能力也有所提昇。</p>

續表2-1-2 國內外身心動作教育之相關研究

<p>林大豐 劉美珠 (2004)</p>	<p>身心動作教育應用於改善運動員肩部疼痛指數與肌電之效果研究。 以15位患有肩部疼痛之運動代表隊學生為對象。</p>	<p>研究期間依舊接受訓練，疼痛的情況獲得顯著的減輕，疼痛指數於2-3週提高，之後逐週降低；傷側肩部之外展、內旋、外旋、前舉及後舉五個面向動作，獲得顯著的改善效果。</p>
<p>蔡琇琪 (2004)</p>	<p>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。 以所任教一班共32位學童為研究對象，實施總共20節課的呼吸覺察活動方案，採質性分析方式，透過學童課後省思單、身體檢視單、感受回饋單、教學日誌、觀察員的課後建議紀錄，做為探討依據。</p>	<p>呼吸覺察活動方案的實施在國小三年級階段是可行的，學童在透過呼吸獲得靜定方面具有正面的效果、學童參與呼吸覺察活動方案在透過呼吸獲得放鬆方面具有正面的效果。 在教師自我省思方面，研究者獲得在班級常規掌控的經驗成長，並深刻經驗教學情境的佈置與安排，對於進行身心動作教育課程之影響，以及啟發研究者敞開心胸與學童盡情享受教學當下身心互動的教學領悟。</p>
<p>陳怡真 (2004)</p>	<p>身心動作教育課程應用於國小體育教學之行動研究。 以所任教國小六年級學童研究對象，實施10週的課程。以教學錄影分析、教學日誌、觀察員紀錄表、學生課後學習單與訪談紀錄表，做探討依據。</p>	<p>是一門值得融入國小體育教學實施的課程。大部分學生接受課程安排，個別活動有部分學生覺得難或不喜歡。高年級學童於實施過程表現出對性別、性等議題好奇敏感，在實施技巧與教材編排需審慎斟酌。 課程的實施對身體訊息的覺察、鬆與緊的覺察、呼吸的覺察及身體使用的改變等身體覺察能力之提昇有正面效果。</p>
<p>林季福 (2004)</p>	<p>身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究。 研究採用質化與量化並行之方式，以國小高年級學生723人經醫師以脊柱側彎水平儀檢測，測得脊柱側彎角度大於5度以上之21位學童為本研究之研究對象。</p>	<p>脊柱側彎角度之改善與身體側面姿勢（耳-肩）的改善、體前彎、體轉彎與體側彎的改變皆達到顯著差異。 對呼吸效能、身體鬆緊自覺、身體使用、身體結構、不良姿勢、身體態度及整體覺察能力之開發有良好的助益。 疼痛的不舒服感受逐漸降低；身體舒服感受則越來越高。課程的接受程度高，明白自我身體的有限性，並有效強化自我身體的健康管理。</p>

續表2-1-2 國內外身心動作教育之相關研究

張玉佩 (2004)	初探「身心動作教育」之應用—以國小六年級「健康與體育課程」之教學實施為例。	學童對此課程感到新鮮有趣、接受度高且反應良好。能提高學童對身體的認知、尊重、自我覺察能力，進而更加愛惜身體。藉由體驗身體的動作，感受身體智慧、傾聽身體的聲音，讓身心啟發，是可行的課程。
林茂欽 (2005)	身心動作教育課程教學影片之設計與製作—以脊柱功能性伸展之動作技巧為例，設計與製作教學影片，以教材為主，媒體資源為輔，作為教師教學及學習者學習之輔助教材。	應繼續積極的開發身心動作教育教學資源，且需有完善的軟硬體設備作基礎，動作技巧的教學首重動作的正確示範，教學影片的發展應嚴格要求畫面品質，遵循系統化教學設計的步驟始可確保教學影片的完整性，教學媒體只是教學輔助的工具，教師才是教學的主體。

從以上研究成果中，可歸納出以下幾點：

- (一) 學習面對身體與自我，幫助回到身體的家和體驗身心技巧的好處。
- (二) 喚醒身體的注意力，體驗身心互動的歷程與內涵，不良習慣動作與姿勢的改善。
- (三) 覺察到肌肉張力及鬆緊的感覺，呼吸和動作之間的關係變得更輕鬆，瞭解到自己身體現象可以有另一種「選擇」來「改變」它們，這也影響對身體的看法及對待身體的態度。
- (四) 增進身體覺察能力，疲勞得到消除、疼痛可以減緩，幫助身體放鬆，同時運動的成績獲得進步。
- (五) 結合身心動作教育與體適能的要件或將基本身心學觀念應用在現有運動科目上，可達成「身心適能」會思考的身體與覺察的能力。
- (六) 在「肌膜動作探索」中，讓身心得到舒暢感，達到延展身體、鬆活關節、增加柔軟度的效果，自我身體的認識、身體的使用、身體的姿勢和對身體的覺察能力這四方面都有成效。
- (七) 可以透過「身體構圖課程」來重新認識與探索身體，來改變對身體的態

度，重新思考身體使用的問題、嘗試改善身體姿勢，對自我覺察能力也有提昇。

(八) 運動員肩部疼痛獲得顯著的減輕，傷側肩部之外展、內旋、外旋、前舉及後舉等五個面項動作，接獲得顯著的改善效果。

(九) 學童透過呼吸覺察活動在靜定與放鬆方面具有正面的效果。

(十) 對脊柱側彎角度之改善與身體側面姿勢的改善有成效。改變體前彎、體轉彎與體側彎的能力。對呼吸效能、身體鬆緊自覺、身體使用、身體結構、不良姿勢、身體態度及整體覺察能力之開發有良好的助益。

(十一) 能提高學童對身體的認知、尊重，感受身體智慧、傾聽身體的聲音，讓身心得到啟發，進而更加愛惜身體。

身心動作教育課程在國內還屬於發展階段，尤其在九年一貫「健康與體育」領域更是全新的課程，也有教師開始嘗試在國小「健康與體育」領域中實施身心動作教育課程。在教師方面，教學情境的佈置與安排、選擇適合學生需要的身心技巧與教材編排是需審慎斟酌，最重要的是教師指導語的運用與引導，並對身心技巧有相當的深刻體驗，能體認教師才是教學主體，藉由有經驗的班級常規掌控下敞開心胸與學童盡情享受教學當下身心互動的過程。

綜合文獻研究發現學童對身心動作教育所設計的健康與體育課程感到新鮮有趣、接受度高且反應良好，可以提供學生一個全新且接受度很高的新體育課程。透過身心動作教育課程，學生透過呼吸獲得靜定而更能注意於學習上與獲得放鬆的效果，在柔軟度、身體訊息、鬆與緊身體結構、不良姿勢、身體態度與整體覺察能力及身體使用的改變等身體能力都有正面的提昇效果，並可增加學童對身體的認知、控制疼痛緊張壓力的能力、控制負面的情緒，尊重且更加愛惜身體，感受身體智慧、傾聽身體的聲音，增加人際關係與在團體的互動能力、提昇自信與安適狀態，讓身心得到啟發、舒暢感，明白自我身體的有限性，並有效強化自我身體的健康管理。

第二節 身體自我概念

一、身體自我概念的本質

自我概念是人格心理學、社會心理學以及臨床心理學的研究主題，許多專家將「自我」定義為自己所知覺、感受與思想而成為一個人（郭為藩，1996），也可說一個人對自己的瞭解就是「自我概念」。自我概念包括個人對自己的性格、能力、興趣、慾望的瞭解，個人與別人、環境的關係，個人對於處理事物的經驗，以及對自己生活目標的認識與評價（張春興，1991）。自我概念乃個人對自己的知覺，是個人透過他人，而間接對自身行為表現的一種主觀的知覺與評估。它包括了自身存在的知覺，以及對身體、能力、性格、態度、思想等方面的一種統整的評估與感情（吳裕益、侯雅齡，2000）。Marsh, Ascii & Tomas 認為在認知心理學中，自我概念被定義為行為模式與行動的主因，而許多領域如運動、健康、教育、臨床與社會心理學中，正面的自我概念被認為可引發個體導向優良的結果（葉素汝，2003）。Fox（1987）也認為在生活中，我們的自我概念會影響行為的選擇、努力和表現的素質以及是否會持續參與某種活動。

Shavelson, Hubner, & Stanton（1976）將一般性自我概念分為學業自我概念（英文、數學、歷史和科學）與非學業自我概念的社會自我概念（同儕及重要他人）、情緒自我概念（特殊情緒狀態）、身體自我概念（體能與身體外觀）並以階層方式表示。Fox（1987）針對身體自我概念與運動行為的關係，認為身體自我概念會影響活動參與的持續時間，進而提升運動技能與體適能；而運動技能與體適能的增加能提升身體自我概念。

個體身體的自我概念是依據身體範圍內各方面要素的能力感覺。身體的自我概念包含許多特殊的能力概念，例如：運動能力知覺（運動、體能適或運動能力）及身體外觀（高、矮、胖、瘦或個人魅力），個體身體範圍內的自我概念水準乃

依據個體在該身體領域內各種要素的能力概念的程度而定。1987年Fox主張：身體領域中所存在的概念範圍可以說是從特定領域的能力概念延伸至整體自我認同的概念。身體概念是身心正常發展最基本的能力，人類隨著成長的過程而逐漸改變身體自我體概念，並對環境有了調和與適應，所以要促進身體健全的發展，必須提高身體自我概念（林風南，2003）。

所以，自我概念應可看作個人對自己多方面知覺的總和，是個人透過與他人以及和社會環境的互動，想像他人對自己的看法，並對自己加以評價，累積其經驗後對自己的一種主觀的態度與認知，包括對自我意象、能力、表現、親和力和理想自我的評鑑與衡量，並以之作為行動遵循的準則。而身體自我概念則是一個人透過與人和社會環境互動，認為別人對自己身體能力與身體外觀看法，並對自己身體評價，經驗一直累積就形成對自己身體的主觀態度與認知。

二、身體自我概念的發展

許鈺誠（2004）提到Fox認為自我概念包含了一系列可能的層次，Fox（1987）將它稱為：身體領域概念的階層分類（ahierarchical classification for perceptions in the physical domain），後來又稱為「身體自我概念的不同層次」（different levels of physical self-perception）。圖2-2-1為Fox（1987）所提出可能應用於身體領域中各層次的模式。

在圖2-2-1的模式中，結構第一層表示：整體自尊或整體自我價值、整體概念的測量；第二階層代表：身體領域和身體自尊或價值所有感覺的身體整體概念之結果；第三階層代表：身體次領域區別，包含中身體能力和身體外觀的評估，大部分身體能力的區分乃依據運動能力的知覺測量而來。第四階層代表此模式進一步分類或身體領域中的特殊能力，如：足球技巧、體格、體態與外表的自我評估。第五階層明確表示特殊工作能力的概念，如：足球射門技巧或其他特質（如：具

吸引力的容貌)。第六階層為特殊狀態下的評估，如我能在十二碼罰球中得分或我今天感覺很好。身體自我概念的不同層次所顯示的意義是：個體身體的自我評估會因為他們過去的相關狀態、經驗、持續或穩定和滿意的狀態而有所差異。最高層的要素被認為會因底層要素的改變而有所改變，從上而下是由整體、持久到特殊、易變的。

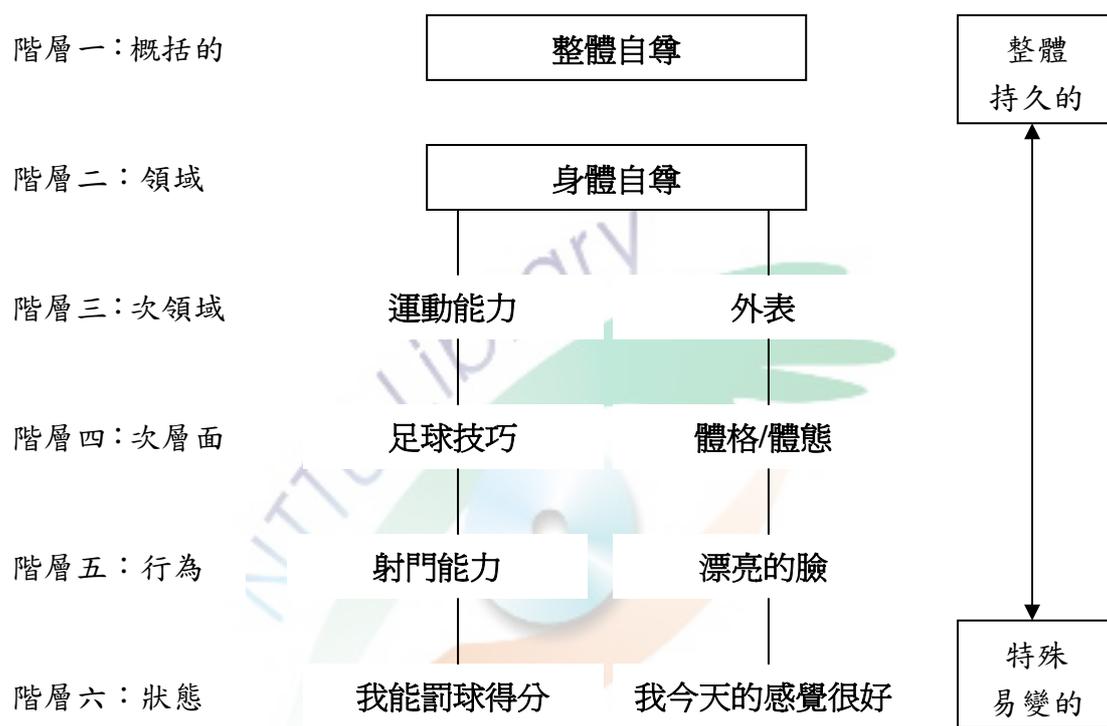


圖 2-2-1 Fox 身體自我概念的不同層次 (引自許誌誠, 2004: 21)

有多向度、階層式的模式之後，自我概念在這個模式中被廣泛的定義為個體自我知覺，而自我知覺是經由個體經驗及個體對環境的解釋所形成，且特別受下列因素所影響：重視他人的評價、增強及對自己行為和成就的歸因 (Marsh, 1993)。

在自我概念的研究愈來愈重視以特定構成要素應用到特定領域的同時，運動心理學家也在爭論以適用於運動情境的測驗來取代一般心理測驗的必要性。在這個領域中，也逐漸有身體概念的測驗發展出來區分身體自我概念與整體自我概念

及自尊之間的關係。這些工具不同程度的以多向度、階層式的自我概念模式和自我概念工具為基礎（許銘誠，2004）。

在身體自我概念的研究中，而早期的研究都是將一般的自我概念用在運動情境中，分析時特別重視身體自我的分量表部分，發展到後期才漸漸地有針對身體自我概念與個體運動行為的密切性研究出現。

國內學者莊鵬輝與季力康（1997）在兒童身體自我概念量表的編製—信度與效度分析結果，顯示兒童身體自我概念量表包含六個穩定的因素組型，分別是「柔軟度自我概念」、「耐力自我概念」、「外表自我概念」、「彈性自我概念」、「肥胖自我概念」、「力量自我概念」；並且修正後的測量模式顯示符合實徵資料，同時也有可接受內部一致性及穩定係數，其具有建構效度與信度。

三、身體自我概念的相關研究

身體活動本身即是身體能力的展現，而身體活動可以增加身體自覺能力，以提高身體自我概念產生適應的行為，當身體活動有好的表現，相對的也可以增加身體自我概念，針對國內外身體自我概念相關研究的整理於表 2-2-1：

表2-2-1 國內外身體自我概念之相關研究

研究者	篇名/研究目的/對象	研究成果
Denby (1977)	研究輸贏對八年級參與籃球運動的一般學生和籃球校隊在自我概念上的差異。	發現輸贏並不會造成身體自我概念的改變；而一般的籃球運動參與者的整體自我概念及身體自我概念都比籃球校隊低。
Sonstroem (1978)	『身體活動參與的心理模式』—對於身體自我概念與運動行為的關係。	身體能力的知覺會促進個體對於身體活動的心理吸引，同時反映出高度身體活動參與，在持續的運動參與中提升身體能力。
Wilfley & Kuncze (1986)	以參與運動課程的83位成年人為對象，研究運動的身體及心理效果。	結果發現，在全程完成課程的49人中，其持續力、體適能、身體自我概念有顯著增加，而心理緊張也顯著降低。

續表2-2-1 國內外身體自我概念之相關研究

<p>Fox & Cobin (1989)</p>	<p>為了發展一份具有信度、效度且可運用在運動領域的身體自我知覺量表 (physical self-perception profile)，以大學生為研究對象並以開放式的問卷來分析身體自尊的重要因素。</p>	<p>提出一個自我知覺的三階層模式，最低層有運動能力 (sport competence)、身體吸引力 (attractive body)、身體強度 (physical strength) 及身體狀況 (physical condition)；第二層是身體的自我價值 (physical self-worth)；而這個模式的最高層是整體的自尊 (global self-esteem)。</p>
<p>Marsh & Redmayne (1994)</p>	<p>以13 和14 歲的女生為研究對象，研究身體自我概念六個分量表：耐力、平衡感、柔軟度、肌力、外表、整體的身體能力和五項體適能指標：耐力、平衡感、柔軟度、靜態肌力、瞬發力之間的關係。</p>	<p>以階層驗證性因素分析進行統計分析六個身體自我的分量表，且支持性多向度、階層的身體自我概念模式；同時，第二層因素，也就是整體身體自我概念和整體體適能之間也有顯著的相關。</p>
<p>莊鵬輝 (1996)</p>	<p>在兒童身體自我概念與體適能及其建構之相關研究中，探討參加校隊的學童在兒童身體自我概念量表的得分與一般學童之差異。</p>	<p>參加校隊的學童在量表的得分，除了肥胖自我概念分量表的得分無顯著差異之外，都顯著高於一般學童。 整體來說，男生在兒童身體自我概念量表的得分顯著高於女生，唯在柔軟度分量表上無顯著差異；另外，不同的年級學童在量表的得分，除了在外表分量表中五年級顯著低於四、六年級之外，其餘各分量表得分皆無顯著差異。</p>
<p>林秋霞 (2001)</p>	<p>以兒童身體自我概念量表得分來研究新式健身操對國小肥胖學童健康體適能與身體自我概念影響。</p>	<p>發現高年級肥胖學童經過八週、每週五天、每次二循環之新式健身操教學活動後在健康體適能各要素均達顯著差異，對自己身體外觀、身體能力有正面的看法。</p>

續表2-2-1 國內外身體自我概念之相關研究

<p>曾慧桓 (2001)</p>	<p>研究國小運動代表隊與非運動代表隊身體自我概念及自我概念之差異。 以兒童身體自我概念量表與自我概念量表得分來研究。 研究指出對兒童時期參與運動代表隊訓練不但對其身體自我概念有顯著的影響，並且和一般性的自我概念也有很重要的關係。</p>	<p>運動代表隊兒童六個因素中，除外表外，得分皆顯著高於非運動代表隊兒童。 在自我概念方面，包括在身體能力和身體外觀方面，亦顯著地高於非運動代表隊兒童。 身體自我概念和自我概念其中的各因素均呈現顯著相關；但身體自我概念與自我概念的身體能力、身體外觀、同儕關係呈現高相關；以身體自我概念預測自我概念，發現預測自我概念最強的因素是外表，而接下來依序是柔軟度、彈性、耐力等三項因素。</p>
<p>陳彥宏 楊進益 (2002)</p>	<p>十週體適能教育模式對兒童健康體適能與身體自我概念之影響。 以兒童身體自我概念量表得分來研究。</p>	<p>經過體適能教育模式的兒童，在身體組成、肌耐力和心肺耐力等方面的成績表現，明顯優於實驗前的成績。 兒童在總量表的得分表現優於前測成績，且達顯著水準；在分量表方面，後測在柔軟度、耐力、彈力、肌力等四個自我概念分量表的得分優於前測。</p>
<p>葉素汝 (2003)</p>	<p>研究運動參與學童與非運動參與學童在身體自我概念的比較。</p>	<p>發現運動參與學童與非運動參與學童的身體自我概念沒有差異，低、中、高年級學童的身體自我概念會因年級不同而有顯著差異，且低年級學童的身體自我概念高於高年級學童。</p>
<p>莊燕山 (2004)</p>	<p>健走運動對國小高年級肥胖學童健康體適能及身體自我概念影響之研究。 以兒童身體自我概念量表得分來研究，受試者分為實驗組48位、對照組48位。進行每週三天，每次30分鐘，每分鐘100-150步，每分鐘心跳130次以上為期十週之健走運動訓練。</p>	<p>經十週的健走訓練後，受試者在健康體適能各要素均達顯著差異，顯示健走訓練對於國小肥胖學童的身體組成、柔軟度、肌耐力、瞬發力及心肺耐力皆具有顯著提昇的效果。 實驗組與對照組間經前測、後測差異之比較，研究結果顯示身體組成、柔軟度、肌耐力、瞬發力及心肺耐力皆達顯著差異。 肥胖學童參與十週的健走運動後，對自己身體外觀、身體能力有正面的看法。</p>

續表2-2-1 國內外身體自我概念之相關研究

<p>信世傑 (2004)</p>	<p>台北市國小學生身體自我概念與運動參與之關係研究。</p> <p>以臺北市國小四、五、六年級學童共1034人為研究對象(男生551人,女生483人)。</p> <p>以兒童身體自我概念量表得分來研究。</p>	<p>四年級男生在柔軟度上,著優於五和六年級。</p> <p>四和五年級女生在柔軟度、耐力、外表和整體身體自我概念上,顯著優於六年級女生,而在肥胖上,四年級女生也顯著優於六年級女生。</p> <p>六年級男生在運動參與上,顯著比四年級男生高。</p> <p>高運動參與男女生比低運動參與男女生有較高的柔軟度、耐力、力量和整體的身體自我概念。</p>
<p>許誌誠 (2004)</p>	<p>國小高年級學童身體自我概念與運動參與行為之研究。</p> <p>採用問卷調查法,用分層隨機抽樣方式進行調查,以兒童身體自我概念量表得分來研究台北市公立國民小學五、六年級男女學童,不同背景變項間與不同運動參與行為間在身體自我概念上的差異情形。</p>	<p>發現身體自我概念的現況在身材因素上得分最高,外表因素上得分最低。</p> <p>不同性別學童整體得分男生顯著高於女生,但在柔軟度、外表及身材等因素上並未達顯著差異。</p> <p>參加學校運動校隊之學童之耐力、爆發力、力量因素上及整體之得分均有顯著差異。</p> <p>不同運動頻率之國小高年級學童整體得分方面及柔軟度、耐力、爆發力、力量等因素上之得分達顯著差異。</p> <p>不同運動時間之國小高年級學童在整體得分方面及柔軟度、耐力、爆發力、力量等因素上達顯著差異,運動時間較長之學得分顯著高於運動時間短之學童。</p>

從以上有關身體自我概念的研究成果中,歸納出以下幾點:

- (一) 參與運動團隊訓練的中學學生整體身體自我概念高於未參與運動團隊訓練的中學學生,肥胖自我概念分量表的得分無顯著差異。
- (二) 身體能力的知覺將會促進個體對於身體活動的心理吸引,同時反映出高度的身體活動參與,且在持續的運動參與中提升身體能力。

- (三) 參與運動課程對持續力、體適能、身體自我概念有顯著增加，而心理緊張也顯著降低。
- (四) 整體身體自我概念和整體體適能之間有顯著的相關。
- (五) 男生在兒童身體自我概念量表的得分顯著高於女生，唯在柔軟度分量表上無顯著差異。
- (六) 高年級肥胖學童經新式健身操教學活動後對自己身體外觀、身體能力有正面的看法。
- (七) 發現運動代表隊兒童在身體自我概念的六個因素中，有五個因素（耐力、彈性、力量、肥胖、柔軟度）得分顯著高於非運動代表隊兒童。身體自我概念與自我概念的身體能力、身體外觀、同儕關係呈現高相關；以身體自我概念預測自我概念，發現預測自我概念最強的因素是外表，而接下來依序是柔軟度、彈性、耐力等三項因素。兒童時期參與運動代表隊訓練不但對其身體自我概念有顯著的影響，並且和一般性的自我概念也有很重要的關係。顯現國小學童對其外表頗為重視，也最難透過教育或訓練去改變。
- (八) 經過體適能教育模式的兒童，總量表的得分表現優於前測成績，且達顯著水準；在分量表方面，為「外表」與「肥胖」等兩個自我概念分量表的得分未達顯著水準。
- (九) 肥胖學童參與健走運動後，對自己身體外觀、身體能力有正面的看法。
- (十) 高運動參與學生比低運動參與學生有較高的柔軟度、耐力、力量和整體的身體自我概念。其中男生同性外表較高、女生同性彈力較高，國小男女生各因素的平均得分以肥胖最高。
- (十一) 國小高年級學童身體自我概念在「身材」（肥胖）因素上得分最高，而在「外表」因素上得分最低。

可以得知身體能力的知覺將會促進個體對於身體活動的心理吸引，同時反映出高度的身體活動參與，且在持續的身體活動參與中提升身體能力。同樣地，常從事身體活動或參加校隊的學童也能表現較高的整體身體自我概念。

外表與肥胖對學童的自信心與自我意識有一定的影響，各種的體育教學策略上的研究，在這兩因素都無法達到有效的改善。以六個因素中肥胖因素平均得分較高，外表得分較低，顯示出學童較在意自己的肥胖和外表，這也是現在體育課程教學中較不去考慮的，一直以來我們一直強調跑的快、跳的高、丟的遠這些運動能力，最造成學童困擾的身體形象卻很少提出有效的幫助。另外，在男女性別方面，整體上男生高與女生，這在目前教育部大力推展性別平等上，的確也是值得深思的議題。



第三節 身心動作教育與身體自我概念的關係

一、身心動作教育對身體自我概念的重要性

許樹淵、崔凌震（2004）認為，體育以身體活動的方式使人們有健康的行為與習慣，因此體育是促進人們健康的方法與手段，健康行為則是實施體育教學之後的結果與目標。如此說來，在現今生活型態轉變為活動空間縮減、坐姿勝過站姿、學童休閒方式靜態多於動態狀況下，如何開發體育的價值體系是值得重視的。而我們的健康與體育領域的課程模式應該也要有不同以往的呈現方式，不應該在教育改革的浪潮中人云亦云。

我們都知道個人運動經驗的獲得及運動習慣的養成，都有賴學校體育提供更好的學習環境，以滿足個人自我教育，獲得自我成長的機會。學校體育的中心任務，著重健康的獲得、良好品格的養成，以期使學童身心健全發展的全人教育。

一個正向、穩定、健康的身體自我概念有助於未來的自我發展與心理幸福，正面的身體自我概念會有好的自我評價與信心，如果學童具有正面的身體自我概念，會有信心克服難關，接受任何形式的活動挑戰，自然較容易成功。

目前國小的體育教學活動，大致是較重視兒童生理的、體能的和技術的運動表現，以學生本位的內在心理，卻常被忽略，而身心動作教育可以提供身心覺察及調適與身心控制的方法。透過身心動作教育的學理和動作技巧，可以提供學童內在反省身心的好機會，藉由活動內容的設計與安排，讓學童學習傾聽身體的聲音，改變對自己身體的看法，和自我做深度的溝通，釐清自我的身體概念，在身體活動的同時，隨時留意身體所發出來的訊息，用心體會與享受當下每一個過程，產生滿足感並樂於參與活動，擁有自信（林季福，2004）。

因此，我們必須喚醒小朋友身體的意識，並了解身體與心理之間的互動，重視自我意識，我們的學習才會無限寬廣與更多可能。所以，透過身心動作教育，

來了解自己的心理與身體，找到身體最佳的使用方式，縮短身體與概念的差距，期待一個簡單的教學目標——「教學生如何有個健康的身體活動方式」。

二、身心動作教育對身體自我概念的影響

我們都知道教育的功能，最基本的是要教導我們如何妥善運用我們的身體和心靈，但現實上的學校教育不是如此，我們單一強調智力的使用、身體的鍛鍊，統一化、格式化的制式教育，不但而沒有學到身體動作、感覺、思想與情感之間的互動，也限制與忘記了身體與心理是如何互相協調，嚴重到模糊地構成我們的人格與行為，導致現今社會亂象叢生。

資訊媒體快速傳播，對學童的身體看法影響深遠，加上物質享受提高，降低了對自我身體的控制能力，不當的使用身體，慢慢地導致自我的身心分離。我們都知道，高年級學童對自己的外表不但敏感而且主觀，而長期以來我們的學校教育對學生在學校的各種表現一直很在意，但卻未對身體外表所帶來的影響重視過（郭靜如，2000），而體重過重導致學童最不滿意自己的身體意象，又加上運動成績不如別人的心理挫折與同儕負面的評價，使學童對自己的身體產生迷失。

學校教育一直倡導身、心健全發展，也唯有身體教育才能達到。經由對自己身體的活動，一方面試圖建構對於操作各種活動所需的感覺，同時又藉活動的過程與身體意識來提昇與強化各項心理機能，進而建立幸福與滿足感。透過身體教育可使兒童認識與尊重自己的身體，發展他的意志、自信或認知的機能，並且能富有創造力地表現自己，進而促進情緒的成熟和社會性的發展（余碧玉，1992）。

身心學是以向內探索身體經驗的教育論點，透過不同的身心技巧與身體探索課程而用於幫助學生重新找回自己身體的能力、回到身體的家與體驗身心技巧的好處。而身體自我概念可分為包含體適能的「柔軟度自我概念」、「耐力自我概念」、「彈性自我概念」、「力量自我概念」與身體意象「外表自我概念」與「肥

胖自我概念」，透過身心動作教育強調身心合一、全人教育的角度，來發展身心一體的體適能，增進自我的了解與加強身心適應能力，由外而內認同自己的身體形象，而非僅是在軀體的鍛鍊（如圖 2-3-1）。

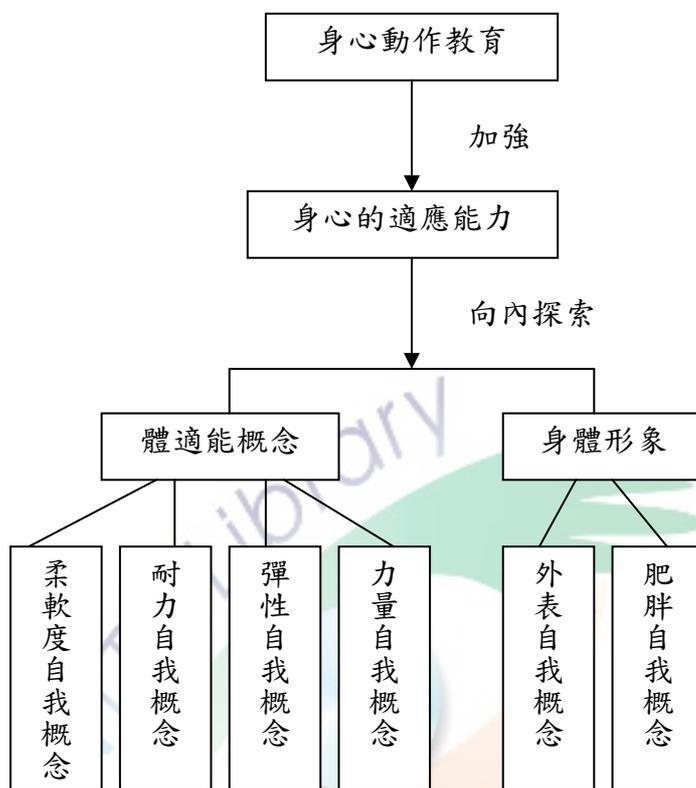


圖 2-3-1 身心動作教育對身體自我概念的影響圖

從圖 2-3-1 中可得知，身心動作教育從自我身體出發，透過身心教育體驗活動，瞭解自我身體與心理的關係與開發身體覺察的能力，可以加強身心的適應能力，向內探索自我身體及體察身體當下的經驗，進而提升包含柔軟度自我概念、耐力自我概念、彈性自我概念與力量自我概念的體適能概念，與包含外表自我概念與肥胖自我概念的身體形象。

透過身心動作教育強調反省內在體驗和開發身心覺察，除了包含體適能所強調的生理客觀指標或成績外，更強調身體內在自我覺察和流動經驗的體會過程，透過各種活動的設計，不僅讓學生達到相當的運動量，更要讓參與的動機能夠內化，真正地能為體會自己的「活」而「動」，真正地瞭解為自己「身體需要」而「動」；

透過「動」能夠感受自己的存在，透過「動」能夠瞭解到身體隨不同心情和環境的「改變」。「動」應該不只是為了提高心肺功能、增加肌力和肌耐力，或是為了流汗減肥，或是為了避免疾病的發生；透過自我對「動」的探索和瞭解，應該可以有更深層的身心對話與滿足（劉美珠，2002b）。

運動與心理健康的相關性愈來愈受到重視，兒童透過參與身體活動的內化程序確實可增加身體覺察能力，來提高身體自我概念，透過向內探索的身心動作教育課程，應用適當的身心技巧，協助學童從小培養內心對自己身體的正面形象，即能對學童身體自我概念有所增進。

三、身心動作教育對身體自我概念的功能

多數人甚至不知道如何有效地發揮身體功能，預防自己免於受傷與疼痛，更不用說去找到自己的身體潛能，進一步地開發了。長久以來，我們壓抑了許多潛能，所以我們的人格、大腦、身體必然相當不平衡。身心學學者認為即使是有了疾病、疼痛，也是一種學習。人們來探索身與心，目標是學習一些習以為常而疏忽的東西，也學習在環境已改變而不知變通的東西。從而使自己更加有選擇性、更加彈性。所以，身心學引導者，不稱他們的個案為病患，而稱之為學生，因為他們是來學習，學習一些他們本有而遺忘的及學習一些他們已知而疏忽的（陳威伸，1998）。

費古森與戴特沃德認為「肢體」與「心靈」之間不可思議的奇妙互動之中，心理特性的養成無疑必須受制於生理的約束，心理之於生理，如同事實之於幻想、過去之於現在，都是無法一刀兩斷的關連，而且心理的悲哀會感染給肉體並留下印記。透過「身體工作」的學習，用心留意自己的肢體心靈，就能以自己的力量創造出沒有衝突、沒有疾病、充滿知覺、享受健康的未來（邱溫譯，2002）。

Masters & Houston 提到人類雖經過長期的發展，還是沒辦法完全適應現代

化的生活，離自然越遠，心理與生理越容易出現失衡、嚴重扭曲及自我毀滅的傾向。就像小孩童一樣，自覺意識都比大人高，也較清楚身體的動作、感覺、需要與慾望，行動比較自如，也較隨心所欲，能夠感覺到真實的自我（羅若蘋 譯，1996）。但是隨著成長與受教育，心理的傷害與抽象取代了具體的一切，慢慢地與真實的自己疏離了，肌肉動作的感覺受限制、身體的自由度越來越低，感覺的表達與自身的感受，就會開始抑制，造成了肌肉、姿勢的缺陷，引發了情緒及心理問題和學習的障礙。身心的再教育可以提供身體的均衡發展，避免教導誤用身體的觀念，提供了重新請聽身體的機會，讓受抑制的身體本能得以甦醒與發揮。

劉美珠嘗試以 GRACE（優雅）一字之各字母的含意（如圖 2-3-2），來說明身心教育的價值，其中蘊含了穩定、生根、自我肯定、放鬆、覺察能力的開發、平衡、中庸、充滿活力與精神等身心效能。

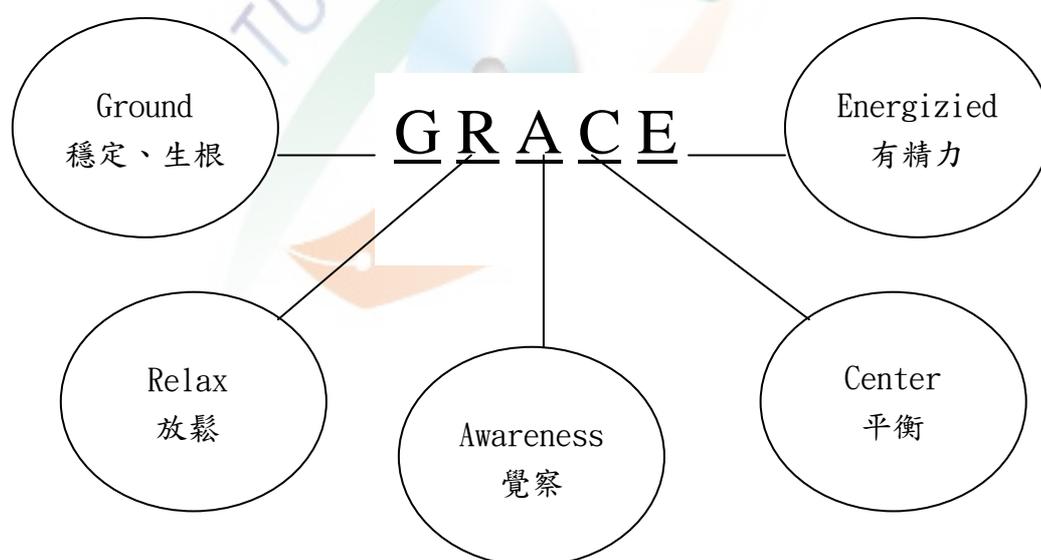


圖 2-3-2 身心教育的貢獻與價值-GRACE(引自劉美珠,2005a:17)

依據上述的效能，可以肯定身心動作教育應用在學童身體自我概念的改善功能，透過身體的開發、接納與體會，可以加深自我穩定和有根存在感，提昇自我概念，以身體透過心理的感受與體會達到放鬆與調整身心狀態，提高身心覺察功

能來體會身體、心理與情緒造成的改變，找到身體使用與心理上內外互動的平衡，讓身心獲得活力與精神。藉由身心動作教育課程的實施，提昇學童身體覺察能力，尊重、愛護、滿意自己的身體，透過身體動作的操作，由外而內的提昇自己的身體形象，樂於從事身體活動，強化自己運動能力與身體能力信心，培養正面的身體自我概念，擁有自信的人生。

將身心動作教育的觀念和設計活動的實際操作建構在國小身體教育活動中，透過「動作」的轉換喚起小朋友去自我覺察與認識身體，強化尊重自我的身體，進而了解身體智慧，並重新學習身體的使用與反省對身體的看法，改善身體的基本能力，在動作中實際經驗個人的情緒和感受，找到面對自我與提昇身體意識的有效方法。



第三章 研究方法

為了解身心動作教育應用於引導學童正確的身體自我概念之效果，本研究採質、量並重之研究方法，藉由受過身心動作教育技巧的訓練及身心學理論的探究，透過文獻之蒐集、整理、編擬實驗研究課程，發展出一套改善兒童身體自我概念的身心動作教育課程。質化方面，透過錄影帶分析、教學省思日誌、觀察員記錄表、課後回饋單，瞭解課程實施對學童身體自我概念與身體覺察能力的影響；量化方面，透過量表的前測與後測之比較，瞭解學童身體自我概念的變化情形。

第一節 研究架構與程序

一、研究架構

本研究是從身心學的觀點，透過動作操作的手段，構成的身心動作教育為理念來編排適合國小五年級學童的課程內容，透過課程活動的實施來提昇學童身體自我概念。透過實施歷程中相關文件資料的收集，進行教學省思並統整出本研究研究架構，其架構如圖 3-1-1。

從身心學的觀點，以動作教育為形態的身心動作教育理念為主，編擬的一套身心動作教育課程，經過修正與省思歷程，實施於國小五年級學童的體育教學上，期待能提昇包含外表、柔軟度、耐力、彈性、肥胖與力量六大因素的身體自我概念。

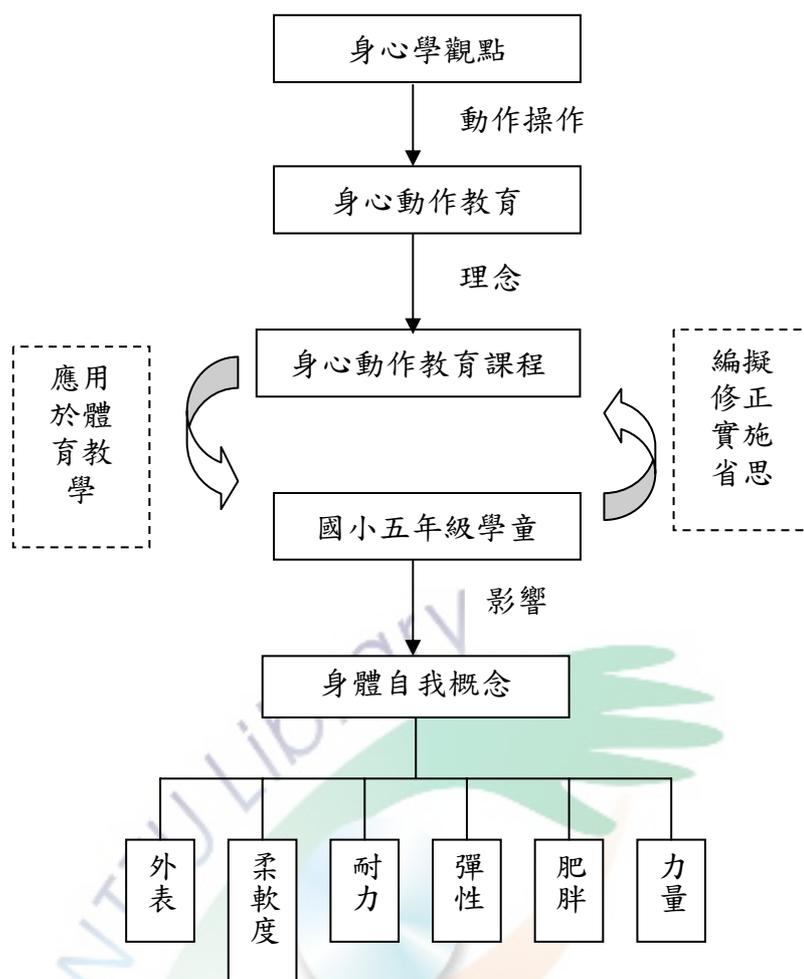


圖 3-1-1 研究架構圖

二、實施前準備階段

(一) 研究準備與文獻探討

於閱讀相關文獻並整理資料後，認為身心動作教育課程在國小學童身體自我概念之影響應有相當成效，在初步決定研究方向後，即著手收集國內外相關論文、期刊及研究報告。

(二) 準備測量工具

在確定研究主題與相關變項後，隨即著手收集所需之研究工具。所使用之評量工具為莊鵬輝、季力康（1997）編製之「兒童身體自我概念量表」，並取得編製者同意後使用（附錄二）。

(三) 行政聯繫

94 年 9 月至 94 年 12 月與受試者所屬之高雄縣 K 國小校長、主任、五年級導師（附錄七、附錄八）及學生家長（附錄九）聯絡，並徵求行政上之配合與支援（附錄十）。

(四) 編擬實驗課程

於閱讀國內外有關身心動作教育相關文獻後，配合本身之相關專業身心技巧訓練，進行「身心動作教育課程」之編擬，經與指導教授討論修正後，確定課程內容。

(五) 進行前測

於課程實施前一週，對實驗組一個班級與對照組四個班級，施以「國小兒童身體自我概念量表」之前測，並將所得數據施以同質性檢定，考驗各班之同質性。

三、實施過程階段

(一) 實施時間

自民國 94 年 10 月至 94 年 12 月，研究者於任教之五年級班級體育課實施身心動作教育課程每週連上兩節每節 40 分鐘、共 80 分鐘，進行十週。

(二) 實施場地

K 國小之韻律教室。

(三) 實施方法

1. 身心動作教育課程教學：以編擬的課程內容所設計之教案，教學者每週對實驗組班級實施教學活動。
2. 教學過程錄影帶拍攝：上課情形以錄影機全程錄影，作為觀察學生行為變化及教師教學反省之用，並與各項資料相互對照。
3. 教學者每週填寫教學省思日誌：教學者針對每週教學過程的內容、學生學習情形、偶發事件處理與教師反省確實填寫，以做分析佐證的參考。

4. 觀察員每週觀察並填寫觀察員記錄表：觀察員針對研究目的，以觀察法觀察學生外在行為或身體動作的反應與改變、教師教學行為、師生互動情形等，以檢核勾選與文字描述方式記錄，回饋給教學者反省思考，增加資料分析的佐證、
5. 學生每週填寫課後回饋單：針對上課內容設計問題，提供學生填寫，藉以瞭解對課程的接受程度與反應、活動當下想法與心得，及身體的感覺與改變。

四、實施過程後階段

實驗課程教學結束後一週內，對實驗組一班與隨機抽樣的對照組一班實施「國小兒童身體自我概念量表」後測。

五、研究流程

縱上所述，本研究分三階段進行，研究流程如圖 3-1-2。從研究方向的確定與文獻探討，做好學校相關行政聯繫與徵得量表使用同意後即編擬身心動作教育課程，以 K 國小五年級全部學生為研究對象進行前測，以任教班級為實驗組，其他班級透過同質性檢定後隨機抽樣出一班為對照組，實驗組施以十週的身心動作教育課程，過程中每次輔以課後回饋單、教學省思日誌與觀察員紀錄，課程結束後一週進行後測，收集研究所有表單資料與數據進行分析後，撰寫研究報告完成本研究。

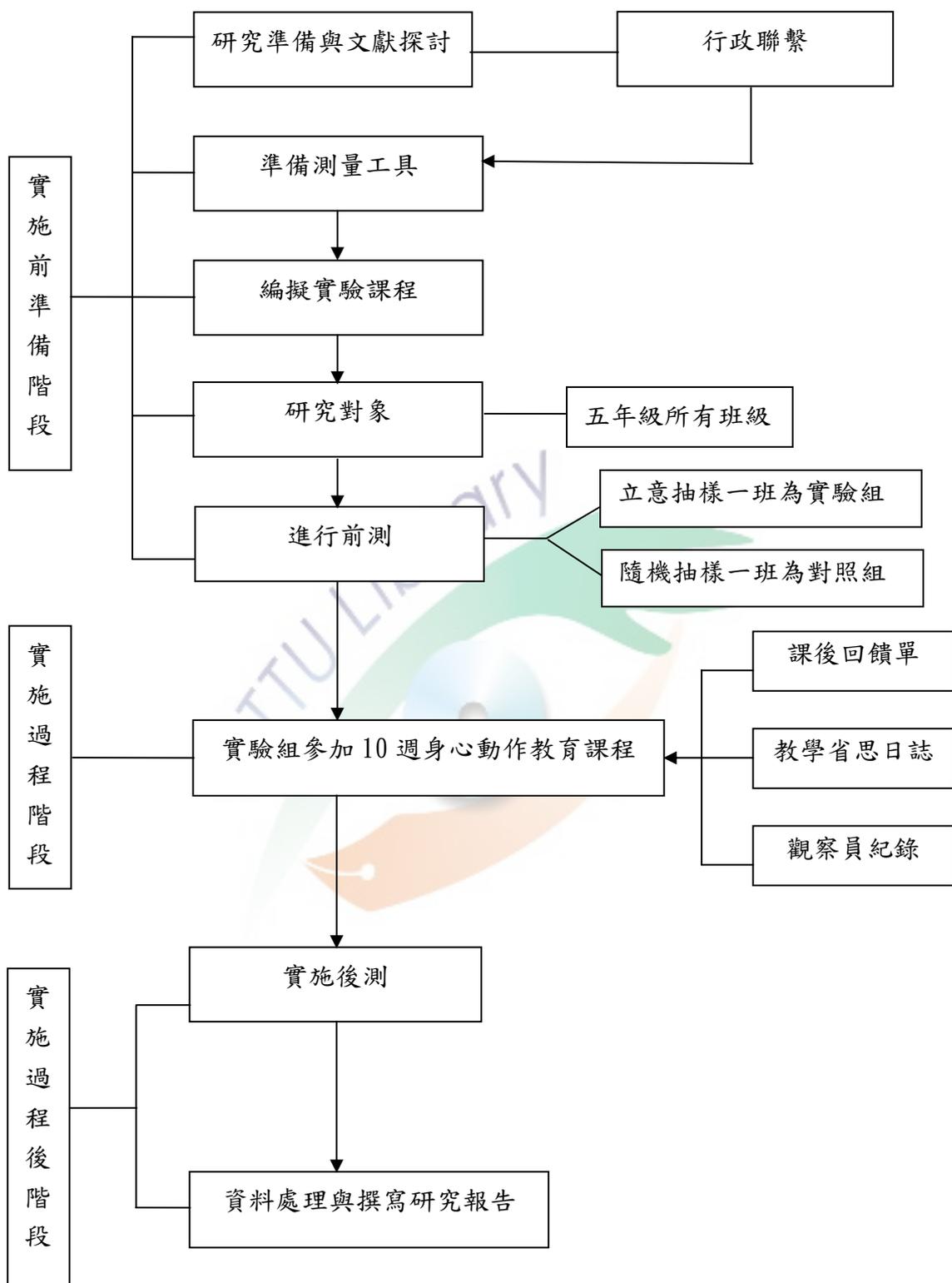


圖 3-1-2 研究流程

第二節 研究人員和場域

一、研究對象

本校五年級 94 學年度共有五班，其中有一班由外籍教師教學之跨學區招考英語實驗班，另外四班由原四年級三個班打散平均分配增班而成，在四年級時其中二班由研究者負責體育課教學，上課遇天候不佳時，常帶至韻律教室實施相關身心動作教育探索活動，本研究之班級對象同質性頗高，以下面二組學童為研究對象：

- (一) 一組以任教之五年級體育課一班 28 人為實驗組，此班級所有成員為研究者實施實驗課程之對象，研究者並施以量表之前、後測。
- (二) 另一組以非任教之五年級體育課之四個班級隨機抽樣出一班的學童為對照組，由另一位體育教師依學校原訂教學進度，進行原有的活動。

二、研究者兼課程實施者

研究者兼課程實施者畢業於台北市市立師範學院數理教育學系，目前就讀於國立台東大學體育學系體育教學碩士學位班。從事國小體育教學與運動團隊訓練工作至今八年，在碩士班的課程裡，跟隨身心學博士林大豐與劉美珠學習相關身心學理論與身心技巧，曾修過身心學專題研究、運動生理學專題研究與身心動作教育與治療，另曾全程參與「2004 國際體育教學研討會」、「2004 身心教育系列活動—富蘭克林技巧」、「2005 九年一貫課程與教學深耕計畫—身心動作教育研習會」、「2006 身心教育系列活動—日本身心技巧」與「2006 身心教育系列活動—主題動作教學」等研習會，對身心學的理念及身心動作教育的理論與操作有基本認識與瞭解。

三、觀察員

觀察員畢業於國立台南大學教育學系，目前於 K 國小實習一年中，在大學的體育課程裡，曾跟隨授課教授林風南老師學習相關身心動作教育理論與操作技巧。

為使觀察員更了解本研究之課程內容，在觀察員訓練方面提出三點說明：

- (一) 在研究實施之前提供身心學相關資料文獻請觀察員閱讀，使其對身心學有基本認識。
- (二) 提供暑假修讀「身心學」上課影片、「身心動作教育與治療」上課錄音陪同觀察員觀看、收聽並說明與分享，使其瞭解本研究之上課方式。
- (三) 與觀察員針對研究觀察之要點與注意事項進行溝通，說明觀察員紀錄表之內容與填寫方式，觀察員將提供課程實施過程的優缺點，亦為研究佐證的資料來源。

四、研究場域

本研究之教學場所為研究者任教的高雄縣 K 國小，位於高雄縣路竹鄉，城鄉交界之處，2003 年創校至今滿 3 年，目前學校班級數共 31 班，學生數約 900 人，屬中型學校，尚在發展中。在體育課的編排上，半數由體育教師專任體育教學，因學校尚未建設完全，體育教學偏重於樂趣運動（球類遊戲、樂樂棒球、飛盤...等）與簡易實施的民俗運動（毬子、跳繩、扯鈴、呼拉圈...等）及配合游泳教學至鄉立游泳池請教練指導游泳。本研究之上課教室為任教學校地下室之專用韻律教室，配有木質地板，可容納約 30 個學生，並裝設有空調設備，惟木質地板太硬，不利於地板動作之操作。

第三節 研究工具

一、兒童身體自我概念量表

本量表為莊鵬輝與季力康（1997）參考國內外自我概念理論，自行編製而成，此量表為本研究主要研究工具（附錄三），以下針對量表的架構、編題及審題和信度與效度分析，分別說明。

（一）量表架構

兒童身體自我概念量表原先架構即依據Shavelson等人的理論，將自我概念模式分為身體外表和身體能力兩向度，問卷內容包含：外表、肥胖、柔軟度、彈性、耐力、肌力等六個分量表。

（二）編題及審題

編審題目時，外表、肥胖、柔軟度、耐力五個分量表的部分題目參考PSDQ（Marsh & Redmayne, 1994）與PSPP（Fox & Cobin, 1989）兩量表中相似量表題目，但其量表的適用對象為高中生與大學生，因此研究者將題日本意轉換為適合國小兒童閱讀的題目，實際以國小四年級在班上國語成績最低的男、女學生各一名進行試答，對學童較難理解題目的題意，進行語句修飾，完成編題（莊鵬輝，1996）。

（三）信度與效度分析

量表的第一階由364名國民小學學童填寫63題兒童身體自我概念量表初稿。所得資料經探索性因素分析，將因素負荷量小於0.5的題目剔除後，共計32題，顯示本量表具有外表、柔軟度、耐力、彈性、肥胖與力量等六個穩定的因素。第二階段以另外399名學童填寫32題的兒童身體自我概念量表進行二階驗證性因素分析，顯示此量表具有良好的適合度（ $\chi^2(367)=578.13$, $\chi^2/df=1.58$, $GFI=.91$, $RMR=.05$ ）。在信度方面，定稿的兒童身體自我概念量表共29題，以111位學童進行三

週的重測信度考驗，各分量表的內部一致性(α)係數介於0.6446~0.9154之間，總量表0.8714；穩定係數（重測信度）介於0.6617~0.8883之間，總量表0.8096（莊鵬輝，1996）。

本量表的編制對象以國小學齡期兒童為受試者，本量表為6點量表，計分方式從1至6分計算，數字愈大表示擁有較好的身體自我概念；量表共有29題，其中第4、第5、第10、第11、第17、第22、第26、第29為反向題。本量表的外表為對自己外型的滿意程度，為第3、第9、第15、第21、第25、第28共6題；柔軟度為關節活動的最大範圍，為第1、第7、第13、第19、第23、第27共6題；耐力為低強度運動時間的長度，為第2、第8、第14、第20、第24共5題；彈性為跳躍能力，為第4、第10、第16共3題；肥胖對體重高低與胖瘦的個人主觀認知，為第5、第11、第17、第22、第26、第29共6題；力量為肌肉力量的大小，為第6、第12、第18共3題。

二、學童課後回饋單

每週課程實施後以學童課後回饋單來蒐集學童的上課心得、建議與對課程內容的評價，除了可以加深學童對上課活動內容的印象與回饋，並能有助於研究者對於課程的安排與實施，為本研究實施效果之參考資料（附錄四---修改自陳怡真，2004：140）。

三、教學省思日誌

每週課程結束後教學者寫下對此次課程教學的省思與發現，紀錄教學活動的實施情形、學童發表內容與表現，詳實記載教學和學習的情形，可藉此提供研究者往後課程安排之參考與學童表現情形之評估（附錄五）。

四、觀察員紀錄

觀察員每週觀察教學過程，對教材內容與設計、教學行為、師生關係與學生上課表現進行檢核，並以文字紀錄檢核內容，以提供課程內容之實施效度（附錄六---引自陳怡真，2004：136-137）。



第四節 身心動作教育課程之擬定

一、身心動作教育課程內容

根據身心動作教育的理論、架構與課程內容，以身心學理念為基礎，設計十週之身心動作教育課程活動方案，為本研究之初版草案。

如何將所學理論與身心技巧加以設計成為教材課程且加以整合、挑選及設計，以適合國小五年級學童，對學生有用且易體會的，是在設計過程中主要的思考重點，經由相關文獻閱讀與所學身心技巧與知識，研究者試將課程編排之理念、目標、課程效能分析與課程內容大綱書寫於下：

(一) 課程理念

學童透過身心動作教育之體驗課程，感受、傾聽、重視、尊重、善待及瞭解身體，改善對身體的認知、看法與態度，提昇自己、與他人、與環境的覺察能力，增進自我的了解。

(二) 課程目標

1. 對自我覺察能力的增加。
2. 改善身體的使用與提昇動作效率。
3. 會加入想像，延伸動作空間。
4. 增強基本身體適能（肌力、耐力、柔軟度、彈性與身體組成）。
5. 增進自我身體的態度與看法。

(三) 課程時程

課程內容的安排首先要確定教學研究時程。體育教學相關文獻得知，多數體育教學研究時程為八至十二週，而在身心動作教育課程一般需較長時間才能看出，有達十六週、甚至長達一學期的教學研究時程。為顧及學童參與校內外體育競賽與相關節慶活動之訓練，將課程實施歷程訂為十週，每週一次連上兩節。

(四) 課程架構

本研究之課程以改善兒童身體自我概念而設計，依需達到影響之身體自我概念內的體適能概念與身體形象兩個目的，來構思整個課程架構與相關活動，如圖 3-4-1。



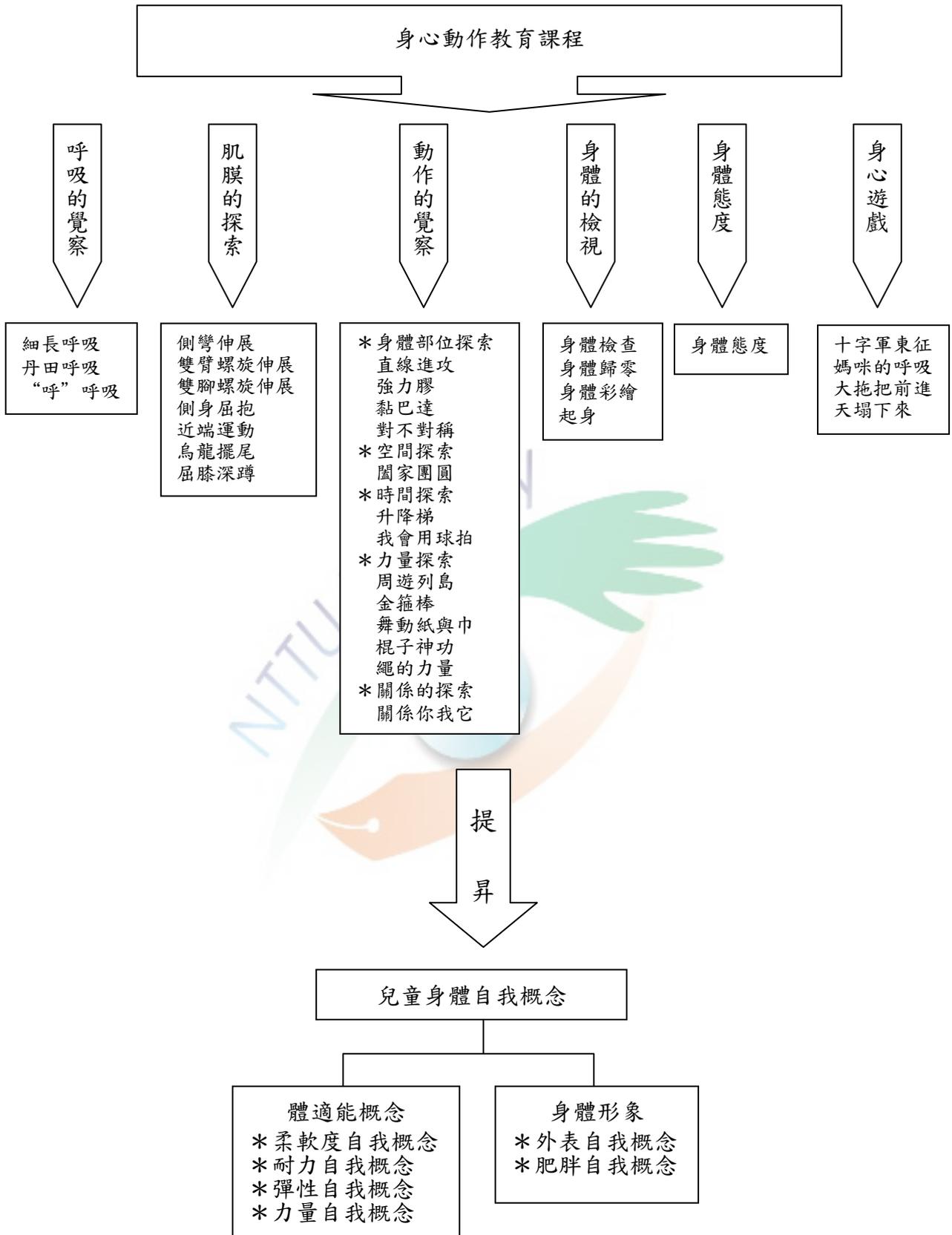


圖 3-4-1 身心動作教育課程架構圖

由圖 3-4-1 可知本研究之身心動作教育課程的架構以針對提昇兒童身體自我概念而擬定呼吸的探索、肌膜的探索、動作的覺察、身體的檢視、身體態度與身心遊戲六大主題為主來構思課程，並配合主題下的相關單元活動來編擬組成課程，六大主題編擬方式說明如下：

1. 在呼吸的探索方面：透過細長、丹田與“呼”呼吸達到靜定與放鬆的效果。
2. 在肌膜的探索方面：透過側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱、近端運動、烏龍擺尾與屈膝深蹲探索活動達到延展身體、鬆活關節與認識身體的效果。
3. 在動作覺察方面：透過直線進攻、強力膠、黏巴達與對不對稱的身體部位探索，闔家團圓的空間探索，升降梯與我會用球拍的時間探索，周遊列島、金箍棒、舞動紙與巾、棍子神功與繩的力量（請賜給我繩的力量）的力量探索，關係你我的關係的探索來達到自我身體、力量、空間、時間和關係的控制掌握與自我覺察的目的。
4. 在身體的檢視方面：透過身體檢查、身體歸零、身體彩繪與起身動作，達到透過內省了解自我當下的感受與正確的人體姿勢。
5. 在身體態度方面：透過不同面向的身體態度討論來改變學生對自己身體的看法。
6. 在身心遊戲方面：透過十字軍東征、媽咪的呼吸、大拖把前進與天塌下來，達到身體活動、身體與週遭環境的互動與人際關係的培養。

在此身心動作教育課程架構圖中，透過六大主題下所安排的單元活動，經過適當的安排來提昇國小學童的包含柔軟度、耐力、彈性和力量自我概念的體適能概念與包含外表和肥胖自我概念的身體形象兩方面的身體自我概念，為整個課程架構構思主軸。

(五) 課程內容分析

活動內容方面，參考劉美珠教學活動，以實際學習體驗過的技巧為主，並輔予參加過相關身心教育研習操作過的活動來編排，再依照學生身心發展特徵，配合學校課程上課時間及研究者實務教學經驗，來規劃每週上課活動內容，如表 3-4-1：

表 3-4-1 課程內容分析表

活動名稱	活動內容或特質	功能取向	對身體自我概念的影響
身體檢查 body checking	學習在仰臥姿勢中，練習檢查身體各部位的狀態，引導分辨身體的痛、酸、脹、麻、沉重、緊、空洞等各種不同感覺	提昇身體的敏感度，建立覺察身心互動的基礎	建立正確的身體外觀與感覺
身體歸零	仰臥在地板上，將雙腳彎曲踩地，下背延長放鬆。呼吸細長，感覺身體和地板的接觸，體會一下身體交給地板的感覺。先靜心，將專注力放在身體上，體會每個呼吸的當下。	訓練孩子進入教室後的注意力集中。	對身體整體概念能更加瞭解
起身	有效率、省力、輕鬆的起身。由躺下的位置到坐起的位置，尤其在早上起床時或注意家裡的老人；坐在椅子上到站立的位置	順著地心引力找到支點	輕鬆地使用身體的能力
呼吸覺察	細長呼吸	整體擴張身體軀幹，以呼吸鬆開身體。	增加適當輕鬆地使用身體的能力
	丹田呼吸		

續表 3-4-1 課程內容分析表

呼吸 覺察	“呼 吸” 呼吸 法	在自然連續呼氣時發出「Hu」的聲音，連續 10 次再深呼吸，「Hu」的時候感受全身的震動。	是撞擊式的震動呼吸。	呼吸來運動身體，增強耐力
身體彩繪 body painting		身體在最放鬆的情形下，做最省力的延展，感受身體的每一部位與地板的接觸，喚醒身體的感覺細胞。讓身體完全交給地板，並將身體的每個部位都均勻地印上這個顏色。	鬆開身體，找到自然的動作，在過程中與身體對話，學習交給地板。	愛惜身體，增加身體的柔軟度
身體態度 body attitude		帶學生探討社會文化價值對外表與肥胖刻板迷失，討論對自己或他人身體看法與態度釐清媒體廣告與身體間的關係。	愛惜身體與面對外表、體型，勇於展現自我	面對與接納自己的外表與肥胖
肌膜 探索	側彎 伸展	仰臥，將雙腳伸直微開，手枕腦後，手肘放到地板上。身體平躺向右側彎，盡量讓肩膀放在地板上。慢慢地將頭轉面向右和左邊，保持慢慢吸氣和吐氣。吸氣時，有肌膜擴張的感覺，吐氣時放鬆。	讓身體完全地做一個很大的體側彎伸展，將整個身體交給地板	改變身體力量與使用方式與增加柔軟度
	雙臂 螺旋 伸展	躺下雙腳彎曲平放，雙手攤開放在兩旁地板上，慢慢將身體移動到右側臥，左手拖在背後；左手手指以螺旋方式轉動如電流般地從左手臂傳到右手臂，並由此帶動讓身體隨之轉動到左側臥。	配合自然呼吸，體會雙臂肌膜延展的關係，並得以放鬆緊繃的肩臂和頸部。	

續表 3-4-1 課程內容分析表

	雙腳螺旋伸展	平躺在地板上，雙腳彎曲踩地，慢慢屈向右側倒，雙手平放兩旁、頭看上面，上半身不要動，左腳往斜下方依序以螺旋方式帶動往外翻，並將右腳腳掌先拐進來，雙腳屈向左邊，換邊亦同，雙肩盡量留在地板上。使髖關節、膝關節、腳踝都獲得移動。	體會雙腿至下背肌膜延展的關係，透過肌膜的延展，放鬆雙腳關節和下背。	改變身體力量的運用與使用方式與增加柔軟度
肌膜探索	側身屈抱	以肚臍及為中心軸，先在地板上左右輕輕地平掃，雙腳雙手一起掃向同一側，接著向右繼續側彎之最極至後，右腳右手肘屈收，而左手左腳沿著地板畫最大圓的方式轉抱到右側成側臥姿，頭頂到尾椎彼此靠近地屈抱著。	針對脊椎在三度空間轉換和活動的動作，鬆活脊椎的效果很好，也是仰臥轉到側臥的重要動作。	鬆活脊椎、讓靠近軀幹的各重要關節，有相當的自由空間來自我伸展，改善姿勢、身體的使用與提昇動作效率，增加柔軟度。
	近端運動	在跪臥的位置上，手可以擋住頭，慢慢從尾椎推送重心到頭頂，讓整個脊椎做最大的伸展，來回前後左右。接著將腳掌手掌四點固定在地板上，軀幹帶動脊椎和任一個關節，做任何螺旋或圓弧的動作。	這是固定四肢來活動脊椎，可以自由伸展靠近軀幹的各重要關節。	
	烏龍擺尾	屁股坐在腳跟的跪姿，雙手碰地吸氣，感受側面緊緊的像毛巾被旋緊一樣，吐氣時將頭轉向右後側去看尾椎骨，停在那位置上吸氣，體會身體左側肌膜的擴張感，吐氣放鬆，上身轉回到原來的位置上。	透過同時三度空間的面向來活動脊椎從頸椎到尾椎。	
	屈膝深蹲	到屈膝腳跟踩地的低蹲位置，停在這個位置上深呼吸，身體交給這個姿勢。當吸氣時，感覺到背部擴張，脊椎有延伸拉長的動作，然後吐氣放掉交給地板，讓尾椎骨往下，頭頂也有一條線往地板的方向。	讓地心引力牽引和延展背脊部位的肌膜，達到放鬆的效果。	

續表3-4-1 課程內容分析表

身體部位探索	直線進攻	以頭、手指、胸部、屁股…為領導，其他部位跟隨，往不同空間穿梭	利用身體的各項探索活動，喚起孩子對身體的知覺，增強對自我的信心，與相關身體的活動必備能力。	不同的方式來活動，改變身體的態度與看法，建立自我外表信心與克服肥胖與，增強耐力與彈性。
	強力膠	將身體某一部位或兩部位以上黏在地板上，其他部位仍活動		
	黏巴達	二到多人的同一部位黏住，其他部位高低活動或移動（也可以做到全班黏住）		
	對不對稱	用身體作出對稱與不對稱圖形（鏡子遊戲、影子遊戲）		
空間探索	闔家團圓	所有人面向中心圍成圓，依指令各自走到對面位置。如不同軌跡往前走、斜前方走、倒著走；依不同空間行走，如高高的走、低低的走，還有哪些可能性的走？	透過地方、尺寸、水平位置、方向、空中及地板的軌跡、與意圖有關的焦點（等向內覺察的探索活動，放鬆自己的身體。	透過在人群穿梭建立自我身體的信心，能夠勇敢穿越不退縮。
時間探索	升降梯	按照節拍1拍、2拍、4拍、8拍，依序使身體由高到低；再由低到高。	透過速度的快慢、歷時的長短、節奏的變化、靜止等時間活動的探索活動，讓身體體會時間的關係，進而找到身體的律動，活化身體運動的能力。	認識彈性與適當放鬆自己，透過節拍訓練了解自己身體也有的節奏感，並展現自己的身體彈性
	我會用球拍	<p>複習拍子打法：單人用球打在第一拍上，依序第二拍，第三拍，第四拍。</p> <p>二人合奏：雙人一組，第一拍打在地上傳給對方，依序第二拍，第三拍，第四拍。</p> <p>五人合奏：配合音樂，5顆球都拿給1號，由1號配合拍子依序丟出手中的球，1傳給3，3傳給5，5傳給2，2傳給4，4傳給1。</p>		

續表 3-4-1 課程內容分析表

力量探索	周遊列島	體驗快的動作、慢的動作、輕的動作、重的動作。快慢島，「快」島上的人必須做出快的動作；「慢」島上的人必須做出慢的動作。 輕重島，「輕」島上的人必須做出輕的動作；「重」島上的人必須做出重的動作。	透過精力 (energy)、重量 (weight)、流暢力 (flow) 等力量的活動探索，體會輕鬆使用身體力量的好處。	認識自己的力量與學會輕鬆的控制力量大小、方向與柔軟度，用身體動作來表現質感，建立自我外表信心與克服肥胖障礙熱情參與，體察人際關係的互動。
	金箍棒	想像身體任一部份是神奇的金箍棒，利用身體任三部位，做出伸、縮、旋轉的動作。		
	舞動紙與巾	分組由一位同學當指揮官摺紙或舞動絲巾，其他人想像自己是紙張，利用身體動作感受紙張的質感；或想像自己是絲巾，隨著絲巾來擺動身體。		
	棍子神功	兩人一組以食指控制住一隻棍子，讓棍子不要掉下來，可增加人數到全班一組。		
	與繩子控制	請賜給我繩的力量：體會繩子拉也跟的控制才會保持直線。		
關係的探索	關係你我它	認識自己身體各部位間的各種關係。利用身體各部位和他人產生關係，並加入推、撐、拉的元素與物體。	體驗個人的身體和身體部位；個人和夥伴或團體間；個人和物體及環境的關係	在關係中建立自我信心，展現力量與身體彈性。
身心遊戲	十字軍東征	一人翻滾，一人俯臥被帶動過夥伴身上。 一人翻滾，一人仰臥被帶動過夥伴身上。	身體完全放鬆後的感覺	訓練力量控制，耐力、肌肉力量訓練，肯定自我力量，展現柔軟度，感受別人的身體，克服外表與肥胖障礙，體察人際關係的
	媽咪的呼吸	一個個躺在對方的肚子上感受他人的呼吸。	傾聽呼吸，感受周圍環境，取得彼此間平衡點。	

續表 3-4-1 課程內容分析表

身心遊戲	大拖把前進	仰躺腳屈膝，利用雙腳推動，腰部和手左右擺動前進。 仰躺、四肢伸直離地，靠軀幹翻滾前進。	環境與本身肢體的變化，能做出協調的對應動作	互動。
	天塌下來	想像雙手、雙腳用力撐住天花板，發出聲音；放鬆，覺察身體的緊張震動與放鬆掉的感覺。(也可兩人腳對腳或手對手)	體驗力量，用張力按摩內臟。	

(六) 動作實施步驟

針對改善國小學童身體自我概念所建構的課程內容，在此依活動名稱將每個活動的操作步驟與說明，以圖片及文字分述如下：

1. 身體檢查



圖 3-4-2 身體檢查步驟一

雙手掌心朝上，雙腳伸直與肩同寬的仰臥姿勢，練習檢查身體各部位的狀態。



圖 3-4-3 身體檢查步驟二

引導分辨身體的痛、酸、脹、麻、沉重、緊、空洞等各種不同感覺

2. 身體歸零



圖 3-4-4 身體歸零步驟一
仰臥在地板上，將雙腳彎曲踩地，下背延長放鬆。



圖 3-4-5 身體歸零步驟二
深呼吸，慢慢的吸氣，胸腔和腹腔整個擴大的感覺。



圖 3-4-6 身體歸零步驟三
慢慢的吐氣，每一次吐氣告訴自己將身體交給地板，靜心將專注力放在身體上，體會每個呼吸的當下。



圖 3-4-7 身體歸零步驟四
盡量讓呼吸細長，感覺身體和地板的接觸，哪些放在地板，哪些是騰空著，靜心體會身體交給地板的感覺。

3. 起身



圖 3-4-8 起身步驟一
由躺著側身旋轉，雙手協助撐起讓上半身慢慢起身至坐姿。



圖 3-4-9 起身步驟二
縮短身體半徑，腳成單側盤坐，身體漸成正面朝地板。



圖 3-4-10 起身步驟三
雙手扶地協助支撐，脊椎將身體往上帶。



圖 3-4-11 起身步驟四
頭最後抬起，慢慢坐起。

4. 呼吸覺察-細長呼吸



圖 3-4-12 細長呼吸步驟一
利用吸管協助細長的呼吸，吸氣要慢。



圖 3-4-13 細長呼吸步驟二
利用吸管協助細長的呼吸，吐氣要細長。



圖 3-4-14 細長呼吸步驟三
利用軟球協助細長的呼吸，體驗身體的擴大與收縮，單人腹部感受。



圖 3-4-15 細長呼吸步驟四
利用軟球協助細長的呼吸，體驗身體的擴大與收縮，雙人一組背部感受。

5. 吸呼覺察-丹田呼吸



圖 3-4-16 丹田呼吸步驟一
先吸一口氣，細細的吐，肚臍朝向脊椎的方向吐到沒氣時，將肛門、陰道口含住，停住 1~3 秒。



圖 3-4-17 丹田呼吸步驟二
鬆開後慢慢吸氣，讓腹腔、骨盆腔慢慢膨脹，吸至胸腔變大、背部變大，停住 1~3 秒，靜心感受身體擴大與收縮。

6. 吸呼覺察-“呼”呼吸法



圖 3-4-18 “呼”呼吸法步驟一
在自然呼氣時發出「Hu」的聲音，連續 10 次再深呼吸 3~4 次



圖 3-4-19 “呼”呼吸法步驟二
「Hu」的時候感受全身的震動，是撞擊式的呼吸，體驗全班一起的聲勢。



圖 3-4-20 “呼”呼吸法步驟三
趴的姿勢去練習，強調不同部位的帶動。



圖 3-4-21 “呼”呼吸法步驟四
蹲的姿勢(或其他不同姿勢)去練習，強調不同部位的帶動。

7. 身體彩繪



圖 3-4-22 身體彩繪步驟一
躺著慢慢轉動身體，讓每一吋肌膚和地板接觸。



圖 3-4-23 身體彩繪步驟二
想像地板有一層薄薄的染料，慢慢將全身塗滿你最喜歡的顏色。



圖 3-4-24 身體彩繪步驟三
塗不到的地方，用雙手慢慢去觸摸。



圖 3-4-25 身體彩繪步驟四
慢慢地用最慵懶的方法去讓全身塗滿顏料，學習鬆柔地將身體交給地板。

8. 肌膜探索-側彎伸展



圖 3-4-26 側彎伸展步驟一
在仰臥的躺姿上，將雙腳伸直微開，雙手枕在腦後，背部打開，手肘盡量放到地板上。



圖 3-4-27 側彎伸展步驟二
平躺向右側彎，停這位置上深呼吸，讓肩膀都沉放在地板上。吸氣時，感覺側彎拉長的部位，有肌膜擴張的感覺，吐氣時放鬆掉交給地板的感覺。



圖 3-4-28 側彎伸展步驟三
維持在這位置上，但慢慢地將頭轉面向右手肘，保持慢慢吸氣和吐氣。每一次的吐氣都暗示自己交給地板。



圖 3-4-29 側彎伸展步驟四
在同樣的姿勢位置上，僅以頭部轉向左手肘，感覺一下身體緊張的改變，哪邊緊緊的，哪邊還可以再放掉一些，保持自然的深呼吸。



圖 3-4-30 側彎伸展步驟五
把頭回正，再將身體移回到中間，肩膀放鬆。接著，換邊進行相同的動作。

9. 肌膜探索-雙臂螺旋伸展



圖 3-4-31 雙臂螺旋伸展步驟一
雙手攤開放在與肩同高之兩旁地板上，慢慢將身體移動到右側臥。



圖 3-4-32 雙臂螺旋伸展步驟二
左手拖在背後，自左手指以螺旋方式引動左手腕、左手肘、左肩到胸口。



圖 3-4-33 雙臂螺旋伸展步驟三
再到右肩、右手肘、右手腕、右手指，
讓這螺旋狀的轉動如電流般地從左手
臂傳到右手臂。



圖 3-4-34 雙臂螺旋伸展步驟四
並由此帶動讓身體隨之轉動到左側
臥。



圖 3-4-35 雙臂螺旋伸展步驟五
右手亦呈螺旋狀的移動方式拖在背
後。換邊亦同，左右來回交替。

10. 肌膜探索-雙腳螺旋伸展



圖 3-4-36 雙腳螺旋伸展步驟一
平躺在地板上，雙腳彎曲踩地，雙手
平放兩旁。



圖 3-4-37 雙腳螺旋伸展步驟二
慢慢屈向右側倒，頭看上面，上半身
不要動。



圖 3-4-38 雙腳螺旋伸展步驟三
左腳往斜下方之趾、腳踝、膝蓋、大腿等，依序以螺旋方式帶動往外翻，並將右腳腳掌先拐進來，帶動右腳向左側倒。



圖 3-4-39 雙腳螺旋伸展步驟四
接著再從右腳指以螺旋的方式帶動右腳踝、右膝蓋、右大腿帶動往外螺旋、骨盆、左膝蓋、左腳踝、左腳指往內拐進來。



圖 3-4-40 雙腳螺旋伸展步驟五
雙肩盡量留在地板上，腰不要往前移，依照自己的柔軟度來彎曲，可以使髖關節、膝關節、腳踝都獲得移動。

11. 肌膜探索-側身屈抱



圖 3-4-41 側身屈抱步驟一
以肚臍及為中心軸，先輕輕地在地板上左右平掃。



圖 3-4-42 側身屈抱步驟二
身體不要有翻起的現象，整個身體放平，臉也是朝正上方。



圖 3-4-43 側身屈抱步驟三
向右繼續平側彎到極至後，右腳右手肘屈收，而左手左腳沿著地板，以畫最大圓的方式轉抱到右側成側臥姿。



圖 3-4-44 側身屈抱步驟四
頭頂到尾椎彼此靠近地屈抱著。深呼吸幾次後放開，循原來的方式到平躺位置。



圖 3-4-45 側身屈抱步驟五
左手左腳沿著地板打開，換邊亦同，左右交替。躺回正面原來的仰臥位置。

12. 肌膜探索-近端運動



圖 3-4-46 近端運動步驟一
在跪臥的位置上，膝蓋微微的張開，好像青蛙的姿勢。頭輕輕放在地上，慢慢從尾椎推送重心到頭頂。



圖 3-4-47 近端運動步驟二
手可擋住頭部，讓整個脊椎做最大的伸展，來回前後做幾次，也可以依身體的需要，向不同的方向進行不同角度的伸展。



圖 3-4-48 近端運動步驟三
此時，髖關節、膝關節、肩關節及每一節脊椎，都以柔和的方式朝任意方向活動著；接著，把頭離開地板。



圖 3-4-49 近端運動步驟四
手掌、膝和腳著地，軀幹自由活動到貓式的位置，配合呼吸；先吸一口氣後，吐氣，肚子壓扁而背脊向上拱起。



圖 3-4-50 近端運動步驟五
接著吸氣，則肚子漲大且背脊下陷，配合呼吸，讓頭和尾分別向相同的方向繞圓，反方向亦同；接著，按照身體的需要。



圖 3-4-51 近端運動步驟六
將四肢末梢固定在地板，軀幹帶動髖關節、肩關節、脊椎、軀幹的任一關節，自由向不同方向做任何螺旋或圓弧的動作。

13. 肌膜探索-烏龍擺尾



圖 3-4-52 烏龍擺尾步驟一
在雙腳尖墊立的跪姿，雙手支撐在身體前方的地板上預備。



圖 3-4-53 烏龍擺尾步驟二
先在姿勢上吸氣，吐氣時將頭轉向右後側去看尾椎骨，然後停在那位置上。



圖 3-4-54 烏龍擺尾步驟三
再一次吸氣，體會身體左側肌膜的擴張感。



圖 3-4-55 烏龍擺尾步驟四
然後吐氣放鬆，慢慢將上身轉回到原來的位置上。換邊亦同，左右交替。

14. 肌膜探索-屈膝深蹲



圖 3-4-56 屈膝深蹲步驟一
雙腳掌踩地到屈膝的蹲臥位置，停在這個位置上深呼吸。



圖 3-4-57 屈膝深蹲步驟二
當吸氣時，感覺到背部擴張，脊椎有延伸拉長的動作，



圖 3-4-58 屈膝深蹲步驟三
然後吐氣放掉交給地板，讓尾椎骨往下，頭頂也有一條線往地板的方向，雙手可以輕輕的放鬆靠著腿側。



圖 3-4-59 屈膝深蹲步驟四
如果要腳掌連腳跟都踩到地板很吃力，可以用雙手幫忙撐地扶著，交給身體的結構並深呼吸。



圖 3-4-60 屈膝深蹲步驟五

此時，也可以轉動一下頭部，覺得肩膀、頸部那裡特別的緊繃，可以停在那個位置上，透過深呼吸來放鬆。

15. 身體部位探索-直線進攻



圖 3-4-61 直線進攻步驟一

假設指導者是一個魔術師，他有一支魔棒，被魔棒點到的身體部位，身體就會被這個部位帶到空間去跑（例：頭、臀部）。



圖 3-4-62 直線進攻步驟二

右手手指！像被一條無形線拉著在空間走、快快的、慢慢的。



圖 3-4-63 直線進攻步驟三

左腳的膝蓋！右邊的肩膀，不同的高、不同的低、不同的位置！



圖 3-4-64 直線進攻步驟四

胸口！被那條無形的線拉著走、一下子高高的、一下子低低的在空間穿梭。



圖 3-4-65 直線進攻步驟五
左腳的腳指頭！可以在地板上、可以在空中！



圖 3-4-66 直線進攻步驟六
請學童自行用身體一個部分來帶動身體。可配合鼓聲（咚、咚）來下達指令。

16. 身體部位探索-強力膠



圖 3-4-67 強力膠步驟一
強力膠黏在臀部粘在地板上，身體其他部位可做什麼運動。



圖 3-4-68 強力膠步驟二
一手跟兩腳被黏在地板上，任何方式下哪些部位可以動（軀幹、臀部、頭部、肩膀）。



圖 3-4-69 強力膠步驟三
背黏在地上，可以做扭轉、屈、伸、擺動。



圖 3-4-70 強力膠步驟四
兩個膝蓋跟頭黏在地上，其他的部位可以怎麼動（脊椎）。

17. 身體部位探索-黏巴達



圖 3-4-71 黏巴達步驟一
用右手黏住你的夥伴（右手不同部位），其他部位可以怎麼移動。



圖 3-4-72 黏巴達步驟二
換一個夥伴用臀部跟他黏在一起，可不可以移動、慢慢、高高、低低的。



圖 3-4-73 黏巴達步驟三
用任何一隻腳跟夥伴黏住，剩下的部位能不能做任何抖動的動作？能不能一邊抖動、一邊漂浮或一邊移動？



圖 3-4-74 黏巴達步驟四
三人以上黏住：手肘！其他哪些部位可以動，是怎麼動？可不可以扭轉，下沉，飄上來，也可以全班黏在一起。

18. 身體部位探索-對不對稱

(1) 鏡子遊戲



圖 3-4-75 鏡子遊戲步驟一
兩同學面對面站著，由一位慢慢做對稱與不對稱動作，另一位慢慢跟著做。



圖 3-4-76 鏡子遊戲步驟二
做的時候，盡量不要讓別人看得出來是誰在帶領

(2) 影子遊戲



圖 3-4-77 影子遊戲步驟一
兩同學同一方向站著。(也可以多數人
跟著一個人做，來猜是誰帶頭)



圖 3-4-78 影子遊戲步驟二
先由一位同學慢慢做對稱與不對稱動
作，另外一位同學慢慢跟著做。

19. 空間探索-闖家團圓



圖 3-4-79 闖家團圓步驟一
大家圍成一個圓，依鈴鼓節奏兩個八
拍的時間，走過去圓對面的位置。



圖 3-4-80 闖家團圓步驟二
進行中注意你的呼吸，可用不同的軌
跡走過去，注意不要撞到別人並面帶
微笑。



圖 3-4-81 闖家團圓步驟三
在走的過程中加入高低的水平變化，
如：跳躍、蹲下、趴著走，這都屬於
公共空間練習，注意和其他人的關係。



圖 3-4-82 闖家團圓步驟四
加入向前、向後、側著走、斜前斜後
走，注意不可撞別人，一樣走到對面
位置，如高高側前走、低低右斜後走。

20. 時間探索-升降梯



圖 3-4-83 升降梯步驟一

從最低造型依不同拍子：16、8、4、2、1，用不同要素：螺旋、推撐，擺動、抖動、旋轉，慢慢到最高造型。



圖 3-4-84 升降梯步驟二

再從最高造型依不同拍子：16、8、4、2、1，用不同要素（螺旋、推撐，擺動、抖動、旋轉），慢慢到最低造型。

21. 時間探索-我會用「球」拍



圖 3-4-85 我會用「球」拍步驟一
單人拍球打在固定第一拍上，依序固定第二拍，第三拍，第四拍；再來依序四拍中先打第一拍，後每四拍打在第二拍、第三拍、第四拍；慢慢訓練心裡數拍子，不要念出來。



圖 3-4-86 我會用「球」拍步驟二
雙人一組，固定第一拍打在地上傳給對方，依序固定第二拍，第三拍，第四拍；再來依序四拍中先打第一拍，後每四拍打在第二拍、第三拍、第四拍；慢慢訓練心裡數拍子不要念出來。



圖 3-4-87 我會用「球」拍步驟三

五人合奏，配合音樂，5顆球都拿給1號，由1號配合拍子依序丟出手中的球，1傳給3，3傳給5，5傳給2，2傳給4，4傳給1。

22. 力量探索-周遊列島



圖 3-4-88 周遊列島步驟一
體驗快的動作、慢的動作、輕的動作、重的動作。將全班分成兩邊，一邊是快的、一邊是慢的快慢島，「快」島上的人必須做出快的動作；「慢」島上的人必須做出慢的動作。



圖 3-4-89 周遊列島步驟二
將全班分成兩邊，一邊是輕的、一邊是重的輕重島，「輕」島上的人必須做出輕的動作；「重」島上的人必須做出重的動作。

23. 力量探索-金箍棒



圖 3-4-90 金箍棒步驟一
先想像自己的身體一部份是神奇的金箍棒，可以做出伸、縮、旋轉的動作。



圖 3-4-91 金箍棒步驟二
再利用身體任三部位，做出伸、縮、旋轉的動作。

24. 力量探索-舞動紙與巾



圖 3-4-92 舞動紙與巾步驟一
分組由一人摺紙，其他人想像自己是紙張，利用身體動作感受紙張的質感。



圖 3-4-93 舞動紙與巾步驟二
分組由一人舞動絲巾，其他人想像自己是絲巾，利用身體擺動感受絲巾的質感。

25. 力量探索-棍子神功



圖 3-4-94 棍子神功步驟一
兩人一組以食指控制一隻棍子，讓棍子在不同空間移動，不要讓它掉下來。



圖 3-4-95 棍子神功步驟二
依人數加到三人一組、五人一組不等或到全班，換組時要換不同的夥伴。



圖 3-4-96 棍子神功步驟三
注意要用感覺去體會，盡量不要用嘴巴講出往哪裡走，肩膀要放鬆，注意呼吸的平順，慢慢地去解決遇到的問題。

26. 力量探索-與「繩」共舞（繩子控制）



圖 3-4-97 與「繩」共舞步驟一
兩人一組，體會繩子不同的拉與放的力量控制並體會同伴的拉與放來保持直線。



圖 3-4-98 與「繩」共舞步驟二
兩人一組，體會同伴送繩子時要去拉的控制，才可保持直線。



圖 3-4-99 與「繩」共舞步驟三
兩人一組以腰部互拉，學習力量拉與放。

27. 關係的探索-關係你我它



圖 3-4-100 關係你我它步驟一
認識自己身體各部位間的各種關係。



圖 3-4-101 關係你我它步驟二
利用身體各部位和他人產生關係。



圖 3-4-102 關係你我它步驟三
並加入推、撐、拉的元素與物體。



圖 3-4-103 關係你我它步驟四
利用身體各部位和他人產生關係並與
物體產生關係。

28. 身心遊戲-十字軍東征



圖 3-4-104 十字軍東征步驟一
兩人一組，一人翻滾，一人俯臥被帶
動過夥伴身上。



圖 3-4-105 十字軍東征步驟二
兩人一組，一人翻滾，一人仰臥被帶
動過夥伴身上。

29. 身心遊戲-媽咪的呼吸



圖 3-4-106 媽咪的呼吸步驟一
一個接一個躺在對方的肚子上感受他
人的呼吸。



圖 3-4-107 媽咪的呼吸步驟二
問學生有怎樣的覺察，大家的呼吸是
不是有隨著別人的呼吸而改變？



圖 3-4-108 媽咪的呼吸步驟三
可以嘗試用「hu breath」來呼吸，感受彼此強烈的震動。

30. 身心遊戲-大拖把前進



圖 3-4-109 大拖把前進步驟一
仰躺腳屈膝，利用雙腳推動，腰部、手擺動前進。



圖 3-4-110 大拖把前進步驟二
腳掌推時，雙手同時配合腰部左右擺動。



圖 3-4-111 大拖把前進步驟三
仰躺、四肢伸直離地，靠軀幹翻滾前進。



圖 3-4-112 大拖把前進步驟四
僅用腹部的力量讓身體轉過去，手腳不碰地。

31. 身心遊戲-天塌下來



圖 3-4-113 天塌下來步驟一
想像雙手、雙腳用力撐住天花板，發出聲音；後全身放鬆交給地板。



圖 3-4-114 天塌下來步驟二
也可兩人腳對腳或手對手，想像發功用力撐住，可以發出聲音撐住；後放鬆。



圖 3-4-115 天塌下來步驟三
覺察身體的緊張震動與放鬆掉的感覺。

(七) 教學課程大綱

針對改善國小學童身體自我概念所建構的課程內容擬定後，遵循課程編排統整原則、銜接原則、積極原則及慎終原則，採取螺旋式的設計，來編擬教學課程大綱，如表 3-4-2：

表 3-4-2 教學課程大綱

週次	課程大綱	教學目標	教學資源
一	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 起身 3. 呼吸覺察 4. 肌膜探索－側彎伸展 5. 身體部位探索－直線進攻 6. 身體部位探索－強力膠 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能讓自己的起身更有效率 3. 能用心做呼吸練習 4. 能用不同的使力方式體會身體側面的延展 5. 能利用身體不同部位的領導在空間穿梭 6. 能感受身體不同部位的使用 7. 能練習對身體各部位的覺察 8. 能改變力量的使用方式與增加柔軟度 	吸管 軟球
二	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索－側彎伸展、雙臂螺旋伸展 4. 身體部位探索－直線進攻、強力膠、黏巴達 5. 身體部位探索－對不對「稱」(鏡子遊戲、影子遊戲) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能學會螺旋式的動作體會雙臂延展 5. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂的延展 6. 能利用身體探索空間並融入團體活動 7. 能克服外型限制熱情參與建立自我信心 8. 能覺察他人的動作喚起身體知覺 	
三	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 身體彩繪 4. 肌模探索－側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展 5. 空間探索－闖家團圓 6. 身體態度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂的延展 5. 能學會螺旋式的動作體會雙腳與下背延展 6. 能放鬆身體體會向內覺察的空間探索活動 7. 能勇敢做出動作與建立身體自我信心 8. 能面對與接納自己的外表與肥胖 	紙卡 小鼓

續表3-4-2 教學課程大綱

四	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 肌模探索－側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱 3. 時間探索－升降梯 4. 身心遊戲－十字軍東征 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能靜心進行體側彎伸、頸部、肩臂和雙腳的延展 4. 能針對脊椎做出三度空間的動作 5. 能依照節奏的快慢在空間做動作 6. 能透過節奏學會力量的控制 7. 能有柔軟度克服身體限制與訓練力量控制 	音響 小鼓
五	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索－伸展與屈抱組合練習 4. 時間探索－我會用「球」拍 5. 力量探索－周遊列島 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂、雙腳、脊椎的延展 4. 能依照節奏找到身體的律動 5. 能依照節奏認識身體彈性 6. 能認識與學會控制自己的力量 	軟球
六	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索－伸展與屈抱組合練習 4. 力量探索－金箍棒 5. 力量探索－舞動紙巾 6. 身心遊戲－媽咪的呼吸 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂、雙腳、脊椎的延展 5. 能利用身體作出不同動作的組合 6. 能用身體動作表現不同的質感 7. 能覺察自己與他人的呼吸 8. 能透過活動建立身體的信心 	報紙 絲巾
七	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索－近端運動 4. 關係的探索－關係「你」、「我」、「他」 5. 力量探索－棍子神功 6. 身體態度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能自由活動靠近軀幹之關節 4. 能體驗自己、他人和團體與環境互動的關係 5. 能覺察彼此操控間引導訊息的相互關係 6. 能學會輕鬆的控制力量的大小與方向 7. 能面對與接納自己的外表與肥胖 	棍子

續表3-4-2 教學課程大綱

八	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜探索－近端運動與烏龍擺尾 4. 力量探索－請賜給我繩的力量 5. 身心遊戲－大拖把前進 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能三度空間活動頸椎到尾椎 5. 能體會繩子的拉與放的力量控制 6. 能做出協調的對應動作 	童軍繩、軟球
九	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌膜探索－近端運動、烏龍擺尾、屈膝深蹲 4. 身心遊戲－棍子神功 5. 時間探索－我會用「球」拍 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能自由活動靠近軀幹之關節與三度空間脊椎運動 4. 能透過地心引力牽引和延展背部 5. 能覺察彼此操控間引導訊息的相互關係 6. 能學會輕鬆的控制力量的大小與方向 7. 能依照節奏找到身體的律動 8. 能依照節奏認識身體彈性 	小鼓
十	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜組合運動 4. 身心遊戲－天塌下來 5. 身體態度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能透過肌膜動作活動身體 5. 能體驗力量緊繃用張力按摩身體 6. 能面對與接納自己的外表與肥胖 	軟球

二、實驗課程的實施

為進行「身心動作教育課程」之編擬，先完成本研究之初版草案，再配合教學實際情境中發現的問題後，顧及課程內容太多無法完成與螺旋式的學習理論，遂進行課程刪減之自我修正且與指導教授討論後確定為本研究實驗課程教案（附錄一），並進行實際教學活動。

第五節 資料處理

一、量的處理

本研究旨在瞭解身心動作教育課程的實施對身體自我概念的改變，包括兒童身體自我概念總量表的得分與外表、柔軟度、耐力、彈性、肥胖與力量分量表的得分。

- (一) 施測完成後，先將所得的前測資料進行獨立樣本單因子變異數同質性檢定，並從與實驗組同質的對照組中隨機抽樣出 1 組為本研究之對照組，再以相依樣本 t 考驗比較實驗組與對照組實驗前後之差異。
- (二) 測驗結束之後，將資料編碼並以個人電腦鍵入進行登錄工作。
- (三) 本研究統計考驗顯著水準 $\alpha = .05$ 。

二、質性的資料處理

在教學過程透過錄影帶分析、教學省思日誌、觀察員記錄表、課後回饋單等質性資料分析作為課程實施成效的參考。本研究比對、分析教學者、研究對象與觀察者三者不同來源的資料做檢測，定期諮詢指導教授，以提昇本研究之信效度。為使資料能系統化的組織與呈現，原始資料編碼如表 3-5-1：

表 3-5-1 資料編碼方式說明

編碼種類	編碼	方式說明	備註
教學省思日誌	T-	T-01 表示該資料是研究者第一週課後教學省思日誌整理所得。	實驗研究十週
觀察員記錄表	O-	O-03 表示觀察員第三週紀錄之內容整理所得。	實驗研究十週
課後回饋單	S-	S-01-05 表示 1 號學生之第五週的課後回饋單內容整理所得	實驗研究十週

為了能忠實呈現研究過程與結果，將本研究所蒐集的資料，做以下的處理：

(一) 教學實施現場錄影資料

透過教學實施現場的錄影資料，可以觀察到學童上課參與活動的狀態、師生互動的對話與忠實記錄下每一次的教學過程，提供教學的發現與省思的參考，還可用來與觀察員記錄表和課後回饋單所得資料相互對照。

(二) 教學省思日誌

教學者寫下對每次教學的省思與發現，紀錄教學活動的實施情形、學童發表內容與表現，詳實記載教學和學習的情形。

學生上課行為：彙整教師對學生學習情形的描述並歸納。

教學者自我省思：彙整教師教學過程中自我反省的描述並歸納。

(三) 觀察員記錄表

觀察員每週觀察教學過程，對教材內容與設計、教學行為、師生關係與學生上課表現進行檢核，並以文字紀錄檢核內容。

教材內容方面：以教學檢核表次數分配與百分比統計分析教材內容與設計，彙整文字記錄表之文字描述並歸納。

學生上課行為：以教學檢核表次數分配與百分比統計分析學生上課行為，彙整文字記錄表之文字描述並歸納。

教師教學行為：以教學檢核表次數分配與百分比統計分析教師教學行為，彙整文字記錄表之文字描述並歸納。

師生互動情形：以教學檢核表次數分配與百分比統計分析師生互動情形，並彙整文字記錄表之文字描述。

(四) 課後回饋單

每週課程實施後以學童課後回饋單來蒐集學童的上課心得、建議與對課程內容的評價。

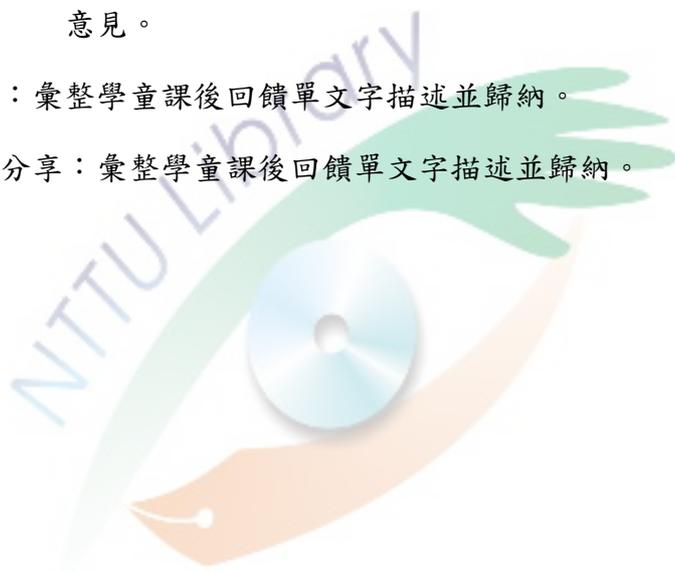
課程的喜愛程度：以課後回饋單次數分配與百分比統計分析學童對課程的喜愛程度。

課程的難易程度：以課後回饋單次數分配與百分比統計分析課程對學童的難易程度。

課程成效意見：以課後回饋單次數分配與百分比統計分析學童對課程的成效意見。

心得與建議：彙整學童課後回饋單文字描述並歸納。

課後練習與分享：彙整學童課後回饋單文字描述並歸納。



第四章 身心動作教育課程實施歷程

本章內容為研究過程中課程的修正與實施歷程，以任教之五年級學童 28 人為對象，於體育課中進行的「身心動作教育課程」之教學實施歷程。第一節闡述課程編排的修正，第二節說明課程實施的歷程與回饋。

第一節 課程內容修正

根據研究計劃之「身心動作教育課程」初版草案進行實際教學活動，發現一些教學問題，遂進行課程內容之修正，並將發現之問題與修正前後之課程內容列表說明。

一、課程初版草案編擬：

- (一) 研究計劃發表前與指導教授討論課程內容時，指導教授指出所安排課程內容過多，原因乃急於將所學有趣之身心動作教育的身體活動全盤教授給學生，讓學生都能體會身心活動的樂趣，故安排太多活動，經與指導教授討論後做了第一次大幅刪除。
- (二) 劉美珠老師建議簡化課程內容，許多的操作活動都需要反覆地去體會，雖然課程內容安排按照課堂數來操作一定上的完，但只是表面上完成課程內容操作，學生恐無法真正體驗到身與心的感受。
- (三) 對課程內容之操作活動有不一樣的體認，應該以學生學到會操作並熟練操作動作為主，並實際從身體操作中得到體會與感受，萌生再度刪減課程之操作活動，惟極欲想讓研究對象體會所有設計之課程內容，故未進行刪減任一操作活動。

二、課程實施中問題：

- (一) 在身心動作教育課程教學中，第一週與第二週實施後都發現安排太多的活動內容，導致教學實施過程太過匆忙，學生雖對新的身體活動方式覺得很有興趣，但節奏還是太快，研究者也一直趕著要在上課時間內將課程內容教完，有違身心學精神，學習與教學效果都大大打了折扣。
- (二) 實驗班級導師為維持學生到實驗場所之秩序，要求學生上課鐘聲響後在三樓原班級教室外走廊全班集合後，統一由班長帶隊至地下室韻律教室上課，第一週與第二週上課都慢了快 10 分鐘，導致課程內容實施過於緊湊，師生都無法用心去體會，違反學習理論，經與導師及前一堂美語任課教師討論後，請他們協助督促學生盡快到韻律教室。

三、課程內容修正前後比較：

因應安排課程內容太多，實施過程太過急躁，無法細膩地達成身與心的成長，遂於完成第二週課程後即大幅進行課程內容的刪減，並顧及熟練活動操作與螺旋式的課程學習安排下，不疾不徐完成每一個活動。期待與學生在教與學的過程當中都能確實有所收穫，故在課程進行時每週實施檢討、反思與修正，茲將課程內容修改前後做一對照，呈現如下表 4-1-1：

表 4-1-1 課程內容修正前後對照表

週次	原設計課程內容	修正後課程內容
一	1. warm up (身體檢查) 2. 起身 3. 呼吸覺察 4. 肌膜探索—側彎伸展 5. 身體部位探索—直線進攻 6. 身體部位探索—強力膠	1. warm up (身體檢查) 2. 起身 3. 呼吸覺察 4. 肌膜探索—側彎伸展 5. 身體部位探索—直線進攻 6. 身體部位探索—強力膠

表 4-1-1 課程內容修正前後對照表

二	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展 4. 身體部位探索—直線進攻、強力膠、黏巴達 5. 身體部位探索—對不對「稱」(鏡子遊戲、影子遊戲、Echo 遊戲) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展 4. 身體部位探索—直線進攻、黏巴達、強力膠 5. 身體部位探索—對不對「稱」(鏡子遊戲、影子遊戲)
三	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 身體彩繪 4. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展 5. 空間探索—闖家團圓 6. 空間探索—踩地雷 7. 身體態度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 身體彩繪 4. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展 5. 空間探索—闖家團圓 6. 身體態度
四	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱 3. 時間探索—認識拍子 (升降梯、手忙腳亂) 4. 時間探索—節拍練習 5. 身心遊戲—十字軍東征 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱 3. 時間探索—升降梯 4. 身心遊戲—十字軍東征
五	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索—伸展與屈抱組合練習 4. 時間探索—快生先與慢小姐 5. 時間探索—認識拍子 6. 時間探索—我會用「球」拍 7. 力量探索—周遊列島 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索—伸展與屈抱組合練習 4. 時間探索—我會用「球」拍 5. 力量探索—周遊列島
六	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索—伸展與屈抱組合練習 4. 時間探索—節拍練習 5. 力量探索—金箍棒 6. 力量探索—舞動紙巾 7. 身心遊戲—媽咪的呼吸 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索—伸展與屈抱組合練習 4. 力量探索—金箍棒 5. 力量探索—舞動紙巾 6. 身心遊戲—媽咪的呼吸

續表 4-1-1 課程內容修正前後對照表

七	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索—近端運動 4. 關係的探索—關係「你」、「我」、「他」 5. 力量探索—棍子神功 6. 身體態度 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索—近端運動 4. 關係的探索—關係「你」、「我」、「他」 5. 力量探索—棍子神功 6. 身體態度
八	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜探索—近端運動與烏龍擺尾 4. 球的按摩 5. 身心遊戲—大家來報數 6. 力量探索—請賜給我繩的力量 7. 身心遊戲—大拖把前進 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜探索—近端運動與烏龍擺尾 4. 力量探索—請賜給我繩的力量 5. 身心遊戲—大拖把前進
九	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌膜探索—近端運動、烏龍擺尾、屈膝深蹲 4. 身心遊戲—人肉大車輪 5. 身心遊戲—十字軍東征 6. 時間探索—認識拍子(你我不同調) 7. 空間探索—轉轉樂 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌膜探索—近端運動、烏龍擺尾、屈膝深蹲 4. 身心遊戲—棍子神功 5. 時間探索—我會用「球」拍
十	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜組合運動 4. 身心遊戲—天塌下來 5. 身心遊戲—海星漫步 6. 身體態度 7. 球的按摩 	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜組合運動 4. 身心遊戲—天塌下來 5. 身體態度

從表 4-1-1 可得知課程內容經過實際教學的歷程與研究者的反思後，從第三週開始進行修正，而此修正原則乃基於刪除不易實施、不適合五年級學童、佔用太多課程實施時間或是六大主題活動下編排太多類似的單元活動，且為增加效益

較高的單元活動操作次數與挪出時間來進行教學活動的回顧與沈澱、分享與討論。茲將有修正之課程內容分述如下：

- (一) 第三週原設計七個單元活動，肌膜探索中有前兩週 2 個單元活動的複習，時間嚴重不夠，遂將講解不易、活動時間長與空間探索主題下有類似單元活動的「踩地雷」刪除，變成六個單元。
- (二) 第四週原設計五個單元活動，還須複習肌膜探索前三週 3 個單元活動，教學過程中研究者深深體會肌膜探索活動有其實用性且要讓學生慢慢從操作中體會當下的感覺，所以將時間探索中較困難、有類似活動與耗時間的「手忙腳亂」與「節拍練習」刪除，著重在肌膜探索前面操作的複習與新動作的學習，第四週即成四個單元活動。
- (三) 第五週原設計七個單元活動，基於與第四週相同的理由，增加肌膜伸展與屈抱組合練習，並刪除時間探索中有類似活動的「快生先與慢小姐」與「認識拍子」，第五週即成五個單元。
- (四) 第六週原設計七個單元活動，基於與第五週相同的理由，遂將時間探索中有類似活動的「節拍練習」刪除，第六週即成六個單元。
- (五) 第八週原設計七個單元活動，份量都佔的不輕，而且都是新的單元活動，為達到身心學的精神，不在趕課壓力下實施活動的操作，遂將不適合國小學童呼吸覺察中「球的按摩」與難度高、耗時間的身心遊戲中「大家來報數」刪除，第八週即成五個單元。
- (六) 第九單元原設計七個單元，除肌膜探索外，尚有三個新單元，但在上週活動分享與回饋時，學生強烈要求能再體驗一次「棍子神功」與「我會用”球”拍」，經考慮後刪除身心遊戲中有身體接觸顧慮的「人肉大車輪」與有操作體驗過的「十字軍東征」、時間探索中不易實施的認識拍子之「你我不同調」與空間探索中頗具困難度的「轉轉樂」，並加入「棍子神功」與「我會用”球”拍」，第九週即成五個單元。

(七) 第十週原設計七個單元，因須複習整個肌膜探索活動外，還加入兩個新的身心遊戲，且須多留時間進行整個課程的回顧與分享，時間不足，遂將難度頗高、須分組與耗時間的身心遊戲中「海星漫步」與不適合國小學童呼吸覺察中「球的按摩」刪除，第十週即成五個單元。

從上可知，修正後的課程內容共刪除了呼吸覺察中「球的按摩」，動作覺察中空間探索的「踩地雷」與「轉轉樂」、時間探索中認識拍子之「你我不同調」、「節拍練習」和「快生先與慢小姐」，身心遊戲中「人肉大車輪」、「海星漫步」和「大家來報數」，這些活動的實施都較具困難度和需多一點時間來練習，且須分組方能進行活動，有實施的不便性與六大主題活動中的重複性，故將其刪除以利課程能在符合身心學精神與無趕課壓力下實施。



第二節 課程實施歷程與回饋

九十四年十月至同年十二月本研究課程是以呼吸的探索、肌膜的探索、動作的覺察、身體的檢視、身體態度與身心遊戲六大主題活動為主，所發展出相關的相關單元活動來實施。本節將整個課程教學活動進行過程，透過學童課後回饋單、觀察員紀錄、教學省思日誌及教學錄影帶對照，按照實施的時間依序呈現歷程與相關回饋。

一、第一週課程（94年10月7日）：

（一）實施流程：warm up（身體檢查）→起身→呼吸覺察→肌膜探索—側彎伸展→身體部位探索—直線進攻→身體部位探索—強力膠

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

S18：可以保護身體也不會造成身體受傷，所以我覺得很有幫助。

S27：要做好的運動，才能活得更久。

S25：可以幫助身體健康還可以幫助筋骨的柔軟度和放鬆。

S24：可以讓身體的肌肉放鬆。

S20：可以和朋友之間更有默契。

S28：可以幫助自己柔軟一點。

S15：沒事做的時候，可以做這些活動

S14：我平常沒在觀察我的呼吸，這次上的課程讓我體會到呼吸的動態。

S02：側彎伸展可以讓我們身體像螺絲釘的東西一樣螺旋。

S19：第一次上還不太知道，多上幾次就知道嚕！

2. 覺得自己的表現

S19、S27、S25：還不錯

S14：不錯

S17：很好玩又有趣

S18：很不錯

為什麼

S14：老師叫我做什麼我就做什麼，不像我後面那個人，不參與老師上的課。

S17：老師教我們的動作都很有趣，還有強力膠的動作很好玩。

S19：老師一直說我做的很好，所以才覺得還不錯。

S27：有一點做的很好，有一點做的很差。

S25：我有跟著老師的話去做。

S18：很聽老師的話也沒有隨便開玩笑上課也很認真。

3. 最喜歡哪一部份

S18、S2：直線進攻

S25、S17、S23、S19、S27：強力膠

S14：呼吸覺察

S15：起身

S07：身體檢查

為什麼

S18：很好玩而且可以運動也不會受傷，所以我比較喜歡直線進攻。

S02：我們好像被操作一樣，直線衝出去，很好玩。

S25：我覺得身體探索-強力膠的動作很有趣又好玩。

S17：能聽老師的指揮，老師說把2隻手掌黏在地板上，要倒立嗎？

S23：很好玩，好像真的被強力膠黏住一樣。

S19：有一點難，又好像很容易，蠻好玩的。

S27：感覺就像別人帶著走。

S14：可以體會到呼吸的動態

S15：很容易又很好玩，而且不用很大力就可以起來。

S07：可以檢查哪裡不舒服。

4. 心得感想：

S19：很好！因為有些動作很容易做，但有些動作蠻難的，覺得很刺激很好玩。

S14：超好玩，很高興這次的課程讓我學習到什麼樣叫舒~~服！

S05：可以利用身體的任何一個部分做動作。老師居然叫我們兩隻手掌做強力膠，好恐怖！因為那根本就是倒立嘛！

S20：我覺得我透過這些遊戲，我可以更了解自己的柔軟度，也可以讓自己的柔軟度更好。

S10：我覺得像這種運動大家一起來比較好。因為，如果大家都能做這種運動對身體也比較好。

S02：讓我們知道身體有哪些部分很重要，老人家起床的時候，要用手的力量起來，不是用脖子的力量起來。

- S25：我覺得這些動作都有趣又好玩，有時候同學做的動作很好笑、很像好厲害。
- S21：上玩課之後覺得很舒服，上這個不只能讓身體更健康，還能讓我們的柔軟度變得更好。
- S18：很好玩、也對身體很有幫助、也都不會受傷，還可以看動作做的快不快。不但可以教別人，還可以教家人讓大家的身體永遠都健康。
- S23：我覺得這個活動在告訴我們要珍惜自己的身體，不讓自己的身體受傷。
- S15：很好玩！使人做完很開心，而且對生活有些幫助，令人會想要常常做這些活動。
- S27：做這個運動可以讓我們做什麼事都很輕鬆，我們要把自己放輕鬆。
- S22：覺得好舒服，好像空氣在天空飄，對身體很好、很有幫助！

5. 建議：

- S25、S24、S15、S17、S19：動作可以加多一點，項目也可以再多一點。
- S28：如果老師好一點，我們應該比較喜歡。
- S22、S03：希望能多做一些強力膠、直線進攻。
- S05：只有這幾個單元嗎？

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：以言語慢慢引導學生去感受身體的呼吸與脈動，學生在閉上雙眼，配合教師的語言導引較能進入狀況；內容設計活潑，運用許多的道具如吸管、球，並設計許多有趣的內容吸引學生學習。
2. 教師教學行為：教師在呼吸覺察上能根據學生的回答，反覆地去配合學生減緩及分解學習動作，能舉出許多不同的例子讓學生去思考、了解，並提出許多問題讓學生去體驗思考。
3. 師生互動情形：學生大多能聽從老師的指示動作，對於老師的問題也能夠熱烈的討論回應，師生之間相處氣氛融洽，學生對於教師的指示配合度也很高。
4. 學生上課表現：這次上課使用了許多道具，也設計了許多有趣的活動，學生上起課來顯得特別有精神，老師所下的指令也大部分能夠完成。
5. 教學總評：今天的課程設計內容，易引起學生的興趣，也設計了許多的提問引導學生學習，最後也有將整堂課的重點及注意事項做個總結。學生的學習表現上大部分都可以投入學習，但教學流程太

快，雖然教師時時耳提面命，學生仍有其改善的空間，且發表上還不太踴躍。

6. 教學建議：在進行體驗呼吸時，最後詢問學生有何不同時，老師可以先舉幾個情形讓學生參考。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 教學時利用自製的操作動作名稱提示卡可讓學生對該項活動印象加深，搭配教具的使用很能引發學生的學習興趣。
2. 解說動作偏向某一方面的學生，角落學生因此分心，而沒有察覺，應該隨時走動環伺四方。
3. 學生進入韻律教室已遲到十分鐘，導致課程內容執行加快，詢問幾位學生回答後簡短結束互動，第二節上課開始有一些學生四肢隨意擺動感覺較為浮躁。若可以多讓學生練習放慢速度完成動作會較合乎身心學精神，在學生回答上可以多鼓勵引導學生將動作完成後的感覺作一分享。

二、第二週課程（94年10月14日）：

- (一) 實施流程：warm up（身體歸零）→身體彩繪→肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展→身體部位探索—直線進攻、強力膠、黏巴達→身體部位探索—對不對「稱」（鏡子遊戲、影子遊戲）

(二) 學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

S07：會讓我們很爽快。

S18：可以讓家人開心的玩，還可以保護身體，所以很有幫助。

S22、S24、S23、S15：對身體很有幫助。

S27：身心運動可以幫助我們成長。

S26、S14：很有趣、很好玩！

S03、S17：身體可以放鬆。

S25：能幫助腰拉筋也可以幫助我們的筋骨。

S04：可以讓我們的手運動。
S20：可以和朋友之間更有默契。
S19：還是不知道對身體有什麼幫助。
S28：我真的不知道。

2. 覺得自己的表現

S28：不乖
S04：有點不好
S07、S09：有一點好
S02、S26：還好
S05、S19、S21、S22、S25、S27：還不錯
S20：比上次還好
S14、S17、S18、S23、S24、S03、S15、S16：很好

為什麼

S21、S20、S24：這禮拜動作比較簡單，教的我都會。
S03、S16、S22、S23：我每個動作我都有做好。
S25、S27：我都有跟著老師的話一起做。
S09、S14、S15、S18：我很認真用心。
S17：很好玩，不會累。
S02、S28：常常跟別人玩、會講話。
S04、S07、S19、S26：自己有些做對，有些做錯。
S05：別人都把我當人，但卻不把我當鏡子。

3. 最喜歡哪一部份

S03、S04、S07、S12：身體歸零
S21、S26、S27：黏巴達
S14、S16、S28：強力膠
S25：雙臂螺旋伸展
S05、S09、S18、S19：鏡子遊戲
S15、S17：身體彩繪
S20：影子遊戲
S02：直線進攻
S24：都很喜歡
S22：直線進攻、強力膠、鏡子遊戲、影子遊戲
S23：直線進攻、強力膠、鏡子遊戲

為什麼

S07：可以幫助身體的部份。

S5、S15、S16、S20、S21、S22、S23、S25、S26：很好玩！

S04：可以放鬆心情。

S12：很像在睡覺。

S09：要跟同學做一樣的事情。

S17：可以滾來滾去。

S02、S14：衝來衝、黏來黏去很好玩。

S19：我做什麼動作鏡子裡面的我，也會跟我做一樣的動作。

S27：就像在跳舞，也擺不同的 POSE。

S24：對身體都有幫助。

S18：不但很好玩也可以讓身體健康，還可以保護身體。

4. 心得感想：

S07：希望每天都可以這樣做，會對身體比較好！

S21：這次的課很好玩，讓我很喜歡，希望下次會更好玩！

S16：每個動作都對身體很好又很好玩

S25：我覺得這樣肌膜探索很好玩、很有趣，希望可以保持這樣好玩、有趣。

S04：可以放鬆心情，也可以拉筋。

S12：我很喜歡這課程，可以放鬆自己的心情。

S15：這一次比上次更容易，更好玩，而且對身體很好。

S19：感覺很不錯，但有些動作很難、有些很簡單。

S27：身心運動是一種完美的動作，每當有音樂時，我們都可以靜下來做。

S18：非常開心，也很好玩，可以回家教爸爸、媽媽和爺爺、奶奶，保護身體，也可以讓一家人都很開心的玩

S05：我都不知道 DNA 的形狀是螺旋形的，令我相當驚訝！

5. 建議：

S16、S25：時間可以再長一點會更好的哦！

S27：老師在放音樂時，我們就可以靜下來做，這個很好。

S24：課程可以多一點。

S15：希望下次能多做些有幫助的活動。

S20：有些遊戲希望可以再玩久一點。

S09：不要作鏡子遊戲，因為他打自己我就要跟著打自己。

S12：希望老師溫和一點，不然我會怕。

S26：可不可以多玩一點黏巴達。

S05：雙臂螺旋伸展希望可以多作幾次。

S19：可以再找更難又好玩的動作。

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：每個動作學生都能透過老師講解與示範輕易地學習到，適合學生的學習程度。
2. 教師教學行為：
 - (1) 教師對每個動作說明都有掌握重點，教導新動作時會先自行邊示範邊講解，之後再請一兩位學生將動作做一次，藉由此兩位學生的操作，在將動作仔細的說明講解清楚，加深其他同學的印象。
 - (2) 當有少許同學動作不清楚時會給予個別的指導。
3. 師生互動情形：教師能針對每個動作，說明在進行此動作帶來的感覺，教師會透過語言詢問學生感受，學生則能依自己活動後，適時的將自己真實感受與疑問表達出來。
4. 學生上課表現：在身體彩繪這部分，由學生的表情、動作、聲音和滾動時所發出的語助詞，似乎這個活動帶他們有趣好玩的感覺，可以感覺到學生的學習興致很高昂。
5. 教學總評：
 - (1) 大致上每位學生都能完成動作，對本次教學活動也表現出相當高的學習興致，教師對每個動作的說明也非常的詳細清楚。
 - (2) 在分享體驗的部分，可能須再多加的引導，避免流於表面。
6. 教學建議：教新動作時，除老師可以自行示範外，也可事先訓練幾位小助教，對於教師的教學會更輕鬆。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 教材設計上要提供學生學習，經過解說與示範，大致上學生都可以自行模仿做出動作，唯每個動作都需緩慢進行，對學生來講可能還不太能適應、體驗。因此有些動作，學生在活動中可能還不夠緩慢。
2. 從學生反應中，似乎對動作的感覺還不深入，的操作且動作在轉換中也顯得有些急切。另外，由於急於完成教學流程，學生的個別學習困難情況無

- 法加以指導，加上學生的回饋中希望操作活動可以再久一點，所以將大幅更改原先設計的課程內容，減少操作項目，增加重複練習次數。
3. 從學生動作進行過程中，應該可以在一旁更深入仔細說明學生在動作當下可能會有的細部感覺，讓學生可以漸入地深刻體驗每個動作。
 4. 觀察員提到教師要身兼示範者與解說者，難免講解上對於指示學生觀察上其不便，可以在之後的新動作教學之前就訓練一名學生為示範者，先請學生示範，教師在旁講解。觀察員提出這個建議很好，但為達研究對象先備經驗一致，在新的課程內容中，最好所有的研究對象是一起實驗的，因此不做此設計。不過，此建議可以適用於未來納入一般體育教學課程中，應該可以收到事半功倍的效果。

三、第三週課程（94年10月21日）：

- （一）實施流程：warm up（身體檢查）→呼吸覺察→身體彩繪→肌模探索一側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展→空間探索—闔家團圓→身體態度

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

- S27：如果得了什麼病，用這種方法最有效。
- S25：這些方法可以幫助我們的身體。
- S21：原來手臂很痛，上完課以後就不會痛了。
- S18：對身體很好，也不會傷到骨頭，也對身體很有幫助，也很健康。
- S14：愛惜身體。
- S10：能讓身體動一動。
- S26：可以學到能讓身體更好。
- S04：可以讓骨頭舒服。
- S28：幫助身體健康，柔軟。
- S01：沒感覺。
- S19：我還是不知道這對身體有什麼幫助。

2. 覺得自己的表現

- S07、S09、S14、S16、S18、S23：很好
- S01、S19、S22、S25、S27、S28：還不錯
- S10、S15、S17、S20、S24、S26：還好
- S21：不好
- S02：不知道

為什麼

- S01、S07、S09、S14、S18、S28：老師說的話我都有聽進去，上課也很專心聽。
- S15、S21：有點不太專心。
- S25：我都有跟大家一起做動作
- S16、S22、S23：裡面的動作我幾乎都會
- S27：有些動作很難做，例如：肌膜探索。
- S19：有些動作比較難，有些動作比較容易，做的時候可能會做錯，可能做對，所以我認為做的不錯。
- S17、S20、S24：有一些動作不會。
- S10：只要讓身體動一動就好
- S26：我只是躺在那裡。
- S02：沒有玩過。

3. 最喜歡哪一部份

- S04、S19、S27：身體態度探討
- S01、S03、S05、S14、S15、S16、S18、S21：”呼”呼吸法
- S20、S22、S23、S25、S26、S28：闔家團圓
- S07、S10：身體檢查
- S17：肌膜探索

為什麼

- S19：有的人覺得自己長的很漂亮，有的覺得自己長的不是很漂亮，我覺得我長的不是很漂亮。因為……不知道耶！
- S04：可以聽聽看同學喜不喜歡他們的身體。
- S27：了解自己的身體部分與健康
- S03、S05、S14、S15、S18、S21：非常有趣，又很好玩，對身體又健康所以我很喜歡。
- S01：可以幫助不能走路的人。
- S16：每個部位都有運動到。
- S22、S25：這個動作跑來跑去，上上下下的很好玩。
- S07：可以放掉不愉快的事。
- S17：可以對身體腰部更有幫助。

4. 心得感想：

S27：因為身體是我的我要好好照顧它。

S04：我喜歡做，因為可以讓我們的身體骨頭舒服。

S15、S16、S24：這次的活動更容易、更好玩，而且對身體很有幫助。

S19：雖然我不知道這對身體有什麼幫助，但我覺得很好，為什麼呢？因為這些可以讓你感覺很想睡覺。

S21：原來我的手臂痛得快斷了，後來上完課後覺得舒服。

S03：我覺得身體很輕鬆、很好玩。

5. 建議：

S21：這次單元不多，希望下次可以有更多的單元。

S20：希望有些活動能夠更好玩一點。

S27：我覺得每次都慢慢做，我們學習會更快。

S25：動作可以複習再複習。

S15：這次的活動不錯，希望下次能跟這次一樣好。

S04、S05、S14：有點不好玩！

6. 對身體感謝的話：

S17：我希望把我的身體變健康又高大，可以贏過老師高大的身體。

S26：它讓我們可以跑可以跳，所以我們要好好保養它，照顧它。

S19、S20、S22、S23、S25：我的身體，真是謝謝你這十一年來對我的貢獻，以後一定會更加倍的珍惜你、照顧妳，讓你健健康康的。

S18：身體是我的，所以要對身體有信心，但也不能因為不喜歡身體而討厭自己，所以我以後再也不會討厭自己，也會珍惜自己的身體。

S27：我要謝謝它，因為它給我成長和快樂，這是我的身體，絕對不會給別人的。

S21：謝謝妳陪我這麼多年，妳辛苦了！對不起！我不應該把你用得又醜又胖，還常常打你，妳一定很痛對不對！希望有一天你能變漂亮又瘦。

S02：我的身體啊！求你不要讓我再生病啦！因為，我要上課，讓我多玩一下啊！

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：本次內容設計難易適中且偏向遊戲化，學生容易投入其中學習。

2. 教師教學行為：(1) 能以自身的體驗引導學生去感受，在活動進行需講解時，也能請學生示範，讓其他的小朋友觀察，利於理解老師的解釋。

- (2) 能針對學生學習，適時給予擾亂上課秩序的學生區隔學習。對於動作不正確的學生，也能立即給予指導。
3. 師生互動情形：內容設計較活動化，學生上課的氣氛很熱烈，後半的討論透過引導，學生的發言相當的踴躍。
 4. 學生上課表現：今天的內容較多學生活動、想像的部分，上起課來較輕鬆，學生較易投入，對於後半的討論也能踴躍的發言。
 5. 教學總評：今天的課程設計內容，易引起學生的興趣，設計中也都有兼顧到開啟學生的想像力、創造力，是次不錯的教學。
 6. 教學建議：若有需要學生跑跳的動作部分，需提醒學生避免碰撞、注意安全。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 針對學生學習，適時給予擾亂上課秩序的學生區隔學習。對於姿態不當的學生，也能立即給予指導。惟對四個角落的學生也要多走動巡視，以確切檢查學生的動作是否正確。
2. 針對每一個動作活動後，詢問學生的感覺，而從學生回答中，似乎學生感受沒有很深，所以對活動後的感覺描述好像多是「想睡覺」。
3. 學生一進教室在地板躺平需花數分鐘才能安靜地進入學習；一起與學生同步躺地板教學，有幾位學生會蠕動、起身觀看。學生在螺旋雙腳，似乎還未能掌握重點，轉換稍快，應該要再強調緩慢的動作。
4. 前二排男學生在每個動作完畢後，多不能定止下來；動作完成後，手腳馬上移動，需要注意！學習上大約有 80%的學生能進入情況，但一些活動在動作上還是不能確實做出，肌膜探索部份還要多練習與動作矯正。

四、第四週課程（94年10月28日）：

（一）實施流程：warm up（身體歸零）→肌模探索－側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱→時間探索－升降梯→身心遊戲－十字軍東征

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

- S18：對身體很健康只要專心就不會覺得難而不喜歡。
S02：”呼”呼吸法讓我呼吸有點好了，對我很有幫助。
S27：身體這樣運動比較不會感冒。
S19：我們在做的時候，老師說這對哪裡會酸，做這些就很有幫助。
S15：活動讓老人的身體變得更好。
S04、S14、S22、S23、S24、S25、S26：對身體很好。
S01、S03：身體很輕鬆。
S05、S20、S21、S28：沒什麼感覺。

2. 覺得自己的表現

- S19、S21、S22、S23、S25、S27：不錯
S15：不好唷
S26、S28、S18：很好
S04、S05、S24：還好
S01、S14、S15、S20：不是很好

為什麼

- S27：第二個「肌模探索-側身屈抱」，拉那邊，另一邊就很緊。
S15：老師說話時，我都會跟同學講話。
S18：跟同學很合作，而且也很專心在聽老師說的話。
S05：某人一直笑不停。
S19、S20：有些動作做得不是很好。
S21、S22、S23、S26：都沒有做錯。
S25、S28：我非常乖！
S04、S24：有些不會。
S01、S14、S15：我上課在玩。

3. 最喜歡哪一部份

- S15、S17、S18、S19、S26、S27：升降梯

S01、S14、S22、S25：十字軍東征

為什麼

S17：可以聽老師的拍子做動作。

S15：可以令人更善用時間。

S18：有點好玩而且都不會受傷對身體又很有幫助。

S26：每個動作都不同。

S19：有很多的拍子讓你慢慢的從高到低，低到高拍子也有很少的，就要快快的。

S27：如果你在爬山的時候用這種方法比較不會累。

S01、S25：這些動作有趣又好玩。

S14：腳放在肚子上滾來滾去很好玩。

S22：很好玩，很像溜滑梯。

4. 心得感想：

S27：在這樣的成果中，有些發病的老人、年輕人都可以使用”呼”呼吸法。

S05：做十字軍東征時，我的搭檔—阿乾一直在笑，因為他怕癢，所以都做不好。

S26：謝謝老師教我們如何做才對身體比較好，而且我們學完之後回家還可以教爸爸、媽媽。

S15：這次的活動有些很容易，有些有點難，但是這些活動對我們都很有幫助。

S24：很開心！這種運動不只可以幫助身體健康，還可以使身體更強壯呢！

S28：我不喜歡做肌膜探索，因為會痛而且肚肚會露出來，我不喜歡。

S25：我覺得這幾個動作都很好玩、很有趣，大家都很認真的在學習這些動作。

S01：我覺得很好玩、很舒服，很想再作一次，可是地板太硬了，頭有點痛！

5. 建議：

S24、S25：動作再多一點會更好。

S26：冷氣可以再開強一點嗎？

S01：地板好硬，我要軟的。

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：內容適合學生學習，唯上課的課程可能需視學生的學習狀況調整內容的多寡。

2. 教師教學行為：(1) 能以緩慢的語言引導學生去感受身體的狀況。

(2) 在學生施展動作時，會走動巡視並給予個別的指導。

3. 師生互動情形：許多的學生都能聽從老師的指導完成動作，而老師對於學

生的優良表現也能給予口頭上的肯定。

4. 學生上課表現：(1) 大部分的學生都能靜下心來完成動作，只是剛開始的時候還未能靜下心來，有些動作表現的不盡理想。
- (2) 在老師示範時，能主動到視野良好的地方觀看老師示範，對於不清楚的地方也會主動要求老師再次示範。
- (3) 「時間探索」、「十字軍東征」學生在學習上興趣濃厚，全部學生皆積極投入。

5. 教學總評：在這次的教學中，已可慢慢看出學生對於動作的熟練度、完成度都相當不錯，也漸漸能靜下心來完成課程

6. 教學建議：(1) 在動作的轉換部分，仍然過於快速，可能需要再多加的叮嚀提醒。
- (2) 有新動作時，可請學生一排一排慢慢操作，如此老師較能確實掌握學生的狀況。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 課程內容設計上視每一節課學生的整體表現來調整課程內容，以避免活動過多無法完成教學。學生對「時間探索」、「十字軍東征」活動設計學習產生很大興趣。
2. 若發現學生在轉換動作速度上還不夠緩慢，需能及時提醒學生放慢速度，才能達到效果。在教學過程針對表現不錯的學生給予口頭上的獎勵，以激發其他學生更能注意自己的動作是否正確標準的措施是很重要的，要持續下去。
3. 指導姿勢不正確的學生語氣要緩和，就能依教師的指正改正錯誤。在時間探索活動中，對學生動作裡配合想像，如：想像冰塊融化！很能引起學生共鳴，積極配合活動的實施。
4. 上課一開始有幾個學生趁全班學生躺平練習的時候，沒有認真參與活動，

學生對教師所說「打哈欠」、「伸懶腰」、「大笑」等動作都不太自然。

5. 「側身屈抱」在練習後學生多數能掌握步驟順序，但手腳在伸展畫圓上仍可再將延伸度擴大，大部分的學生都是動作順序正確，但在延伸性上沒有確實做到
6. 親自示範前要先確認是否每個學生都有在注意聽講，在練習新的動作時，可以再學生練習幾次熟悉後，一排一排輪換示範以確實掌握每個學生是否有不紮實的地方，不過時間可能會拖太長，幸好課程採螺旋式設計，可以克服這個問題。

五、第五週課程（94年11月4日）：

- （一）實施流程：warm up（身體檢查）→呼吸覺察→肌模探索—伸展與屈抱
組合練習→時間探索—我會用「球」拍→力量探索—周遊列島

- （二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

- S25、S22：這些動作都對身體很有幫助。
- S14、S18、S23：對身體非常健康，也不會傷害到骨頭。
- S07：全部都是我喜歡做的一部分。
- S19、S20、S21：沒有感覺。
- S26：可以練習讓身體放輕鬆。
- S04：可以讓骨頭活動。
- S15：可以令人身體更柔軟。

2. 覺得自己的表現

- S18、S23：很好
- S17：非常好
- S04、S15、S20：不太好
- S13、S19、S27：不錯
- S10、S26：還好

為什麼

S18：我很認真、很專心，我自己覺得我表現很好。

S23：裡面的動作我都會做。

S17：這裡的東西我都會，很好玩！

S20：有些動作還是不能做得很好。

S19：我好像有錯一個動作，所以感覺表現的……不錯。

S15：我不只沒聽老師說話，還不會做活動。

S04、S26、S27：有些動作我都不會做。

S13：都很容易。

S10：能做就可以了。

3. 最喜歡哪一部份

S05、S15、S18、S19、S24：我會用「球」拍

S10、S14、S25：力量探索-周遊列島【快慢島、輕重島】

為什麼

S05：球得彈性很好玩。

S15：可以令人更善用時間，又可以練習拍球。

S18：很好玩也很有趣，又不會傷害身體。

S19：我們可以控制，那顆球的速度慢或快。

S24：很有節奏感！

S10：可以體驗那種動作。

S25：跑來跑去、跳來跳去很好玩。

S14：一下子快一下子慢，很好玩。

4. 心得感想：

S07：非常好，因為全部的運動都是我最喜歡的動作喔！

S24：做完這種是運動但又不太像是運動的課程，不過！其實還滿不錯的呢！

S18：很開心！因為不但很好玩又對身體很健康，都不會傷到骨頭。

S23：我覺得這個活動很好玩，希望每天都可以玩到「快慢島、輕重島」。

S25：我覺得大家都很有用心的在學習，也都做的很好，所以我也要好好的學習。

S26：謝謝老師教我們做一些可以讓我們身體更放鬆的動作。

S14、S15：很好玩，又滿容易做這些活動，而且對大家的身體很有幫助。

S27：有些動作很好玩，有些動作很困難，”呼”吸法很難做。

S20：有些動作我還不是做得很好，以後在家裡可能要多多練習了。

S17：很好玩，因為【快慢島、輕重島】這些動作都是一些有趣的遊戲。

S02：都沒感想，因為上一次生病沒有來，所以都不會做。

5. 建議：

S20：把一些比較好玩的遊戲玩久一點。

S25：動作可以再加深一點會更好。

S10：全部再來一次。

S17：我希望能多上一點的課，多一點的健康。

S05：可以再玩我會用「球」拍嗎？

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：本次內容設計難易適中且偏向遊戲化，有動有靜，還配合節奏培養學生的協調能力，學生容易投入學習。

2. 教師教學行為：(1) 提供自己的經驗鼓勵學生學習，並以實物講解讓學生更易了解，針對學生的動作一一給予指正。

(2) 教師針對整體學生活動情況，給予口頭提示指導，另會個別指導姿勢不佳的學生。

3. 師生互動情形：(1) 內容設計較活動化，學生上課的氣氛很熱烈，也能遵照老師的指示一一修正自己的動作，有疑問也會勇於發問。

(2) 教師能融入學生示範練習，學生表現更為積極，在給予學生指令時態度明確，且在活動中也嚴格指正學生。

4. 學生上課表現：學生能夠馬上進入狀況靜下心來學習、體驗，在課程活動方面也都能快樂的參與。

5. 教學總評：能夠利用分組教學突顯兩種對立的情形讓學生易於比較其差異，也能針對學生所學的動作一一說明講解其功用，讓學生能夠了解此動作的用意。

6. 教學建議：在丟球時，雖然開始前老師有說明，但是可先請一組學生出來示範後再全班一起進行。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 「時間探索-我會用球拍」剛練習時由於坐在地板拍球，有些學生所拍打的球反彈方向不好掌握容易接不住球，且都會想拍大力導致不易控制；學生

表現較為積極，大部分多能根據所下節拍指令而拍打球，在互動丟球上，學生有愈丟愈亢奮情形，球也反彈更大使學生容易節拍混亂，需要多加提醒；延緩節奏且利用球來練習拍子，學生很容易上手，也很喜歡。

2. 「時間探索-我會用球拍」教學內容呈現上由易漸難，每一次慢慢加深動作困難度，在設計上頗佳；但在開始練習時在數節拍速度上，最好也能從慢速度漸漸地加快而不要整個練習速度前後一致，做個變化應該會更有趣。
3. 一開始上課一部份學生較為浮動，對引導語的提示不專注，在解說動作及示範，有少數幾個學生趁沒注意時做自己的事，需要多用眼神與注意示範的方位，才能有效控管學生。
4. 學生在複習之前學習過的動作上，在速度方面有明顯減緩。在伸展與屈抱中，從拍打地板力道與肢體呈現可以感受到學生的放鬆，是一大進步。

六、第六週課程（94年11月11日）：

（一）實施流程：warm up（身體歸零）→身體彩繪→肌模探索－伸展與屈抱組合練習→力量探索－金箍棒→力量探索－舞動紙巾→身心遊戲－媽咪的呼吸

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

- S03、S23、S25：這動作對我們的身體很有幫助。
S18：不但對身體很好，而且又不會傷害到身體，所以並沒有壞處，而且很有幫助。
S27：我有很棒的身體。
S15：可以讓身體的骨頭比較不會那麼僵硬。
S04：可以讓身體的骨頭動一動。
S18、S19、S21：還是不知道對身體有什麼幫助。

2. 覺得自己的表現

- S09、S15、S17、S22、S25：不錯
S03、S18、S28：很好

S10：還好

S04、S20：不太好

為什麼

S15：這次我滿認真做這些活動。

S17：這些動作很好玩。

S03、S22、S25：我都會了。

S09、S18：老師在說什麼我都有聽進去，而且沒有在玩，都很專心的在聽老師說的話。

S28：老師有誇獎我。

S10：能做這種運動就可以了。

S04、S20：有的很難做，還不熟練。

3. 最喜歡哪一部份

S01、S05、S15、S18、S25、S20：舞動紙巾

S10、S17、S19、S27：金箍棒

S02、S03、S04：媽咪的呼吸

為什麼

S01：要像紙一樣，很好玩。

S05：可以整人。

S15：可以令人感受身體的重量。

S18：那個很好玩又不會造成傷害，不但對身體好又很有幫助。

S25：折來折去、跳來跳去、跑來跑去的很好玩。

S20：輕鬆而簡單。

S10：可以像金箍棒一樣變大變小，那我可以不用走路就可以拿用品。

S17：可以作一些不同的動作。

S19：很像機器，伸、縮、轉，很好玩。

S27：像孫悟空一樣可以變大變小。

S02、S03：躺在別人的肚子上很好玩。

S04：可以聽聽同學的呼吸和我的呼吸不一樣。

4. 心得感想：

S18：很開心！因為今天玩的遊戲好玩，又不會傷害到身體，所以我不但覺得很好玩又對身體很健康，又很有幫助。

S03：我覺得很好玩，因為每一個禮拜的遊戲都不太一樣，所以很好玩。

S25：我覺得大家的動作都很有趣、很厲害，所以我要多多學習。

S23：這活動很好玩，其中媽咪的呼吸，同學在的時候肚子有在震動！

S15：這一次比上次更好玩，而且對身體很好玩，也可以教別人做這些活動。

S01：我覺得很好玩，尤其是舞動紙巾。可是，媽咪的呼吸躺別人的肚子感覺很癢。

S19：這些活動比以前好玩多了，例：力量探索-金箍棒。

S20：我覺得我應該要再大方一點，這樣才能再把一些動作做好一點。

S21：都很好玩，尤其「舞動紙巾」讓我們那一組玩得超級 Hi！

5. 建議：

S26：為什麼每次都要練習肌膜探索，下次可不可以不要再練習肌膜探索。

S20、S25：有趣的動作可以再多一點。

S19：可以找到更好玩的，對身體更健康。

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：能夠利用分組同儕學習，讓每位學生均能嘗試當小老師的經驗，給予學生自我肯定，自我實現的機會。
2. 教師教學行為：能夠掌握適當的時機詢問學生感受，並運用道具使學生能夠輕易理解教學內容，部分學生動作稍有不正確也能馬上給予指正。
3. 師生互動情形：在教師提問時，學生都能清楚表達出自己的意見，也漸漸能提出疑問；當教師使用默契時，也能迅速回應教師達到教師的要求。
4. 學生上課表現：在教師指示下都能靜下心來完成動作，對於新的體驗活動也能表現出高昂的學習興趣，但對於某些動作，如：「伸」、「縮」、「轉」，可能理解較不清楚，不能做出正確的動作。
5. 教學總評：在學生激烈的活動後能夠運用默契迅速拉回學生注意力，對於學生課堂上的表現也能給予回饋，並能運用道具輔助教學。
6. 教學建議：若有需要學生跑跳的動作部分，需提醒學生避免碰撞、注意安全，並跟學生說明活動涵義，避免活動流於表面。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 在複習「身體彩繪」活動時，學生動作比照前幾次在翻動上明顯有減緩速度；「力量探索」中，伸、縮動作對學生在執行上大部分皆可做出，但在轉這個動作會誤以圍繞就是轉，而沒有做出身體部分的轉動，要學生呈現這

動作較難做出，學生似乎對身體的扭轉較無此經驗。

2. 要能掌握到學生在鬆緊動作上的感受，並適時詢問學生動作中的感覺，察覺整體大多數學生在活動時的缺失，進而口頭提醒學生放慢速度。肩膀平放在地板上等，學生不容易理解，有些活動如果能搭配實物應該更能加深學生的想像。
3. 在分組活動中學生都有機會可以以下指令讓其他小組成員，模仿動作能吸引學生學習興趣，分組活動中學生學習很盡興。但是容易流為嬉戲，重點要回到活動過程中，學生對身體的掌控與模仿紙巾動作的想法，要多注意在旁提醒，才不致讓學習目標偏失軌道。
4. 終於有學生反應可以不要安排肌膜探索的活動，這是意料中的事情，畢竟孩童是好動的，但要求這方面的操作也是必須的，下回要跟學生強調肌膜探索保健與放鬆的功能，在未來的生活中有實用性，且能讓身體從中體會當下的感覺與提升身體的覺察能力。

七、第七週課程（94年11月18日）：

（一）實施流程：warm up（身體檢查）→呼吸覺察→肌膜探索—近端運動→關係的探索—關係「你」、「我」、「他」→力量探索—棍子神功→身體態度

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

- S18：對身體很好又很健康。
- S25：全部的動作都對身體很有幫助。
- S04：可以讓手的骨頭動一動。
- S15：對身體有很多的好處。
- S14：可以練身體。
- S02：不好玩

S21：沒感覺。

S26：有些動作根本連做都沒做到。

S19：今天沒有上完，可是還有上一些，所以不知道。

2. 覺得自己的表現

S03、S14、S18、S23：很好

S22：很棒

S09、S15：不錯

S25：還不錯

S04：有點不好

S07、S19、S20、S26、S27：不好

S02：沒怎樣

為什麼

S18：很好玩又很好笑，也不會傷到骨頭。

S09、S14、S15：上課我很認真。

S03：我覺得自己做的很好。

S22、S23、S25：我全部都會了。

S04：關係「你」「我」「他」都不知道要表演什麼。

S07：我找不到組成一組的人。

S20：不能做得很好。

S26：有的遊戲都沒玩到。

S27：太變態了。

S19：那些動作很不優雅。

S02：不好玩。

3. 最喜歡哪一部份

S10、S15、S17、S14、S18、S25、S27：棍子神功

S04：近端運動

S05、S21：關係「你」「我」「他」

S20：身體態度探討

S26、S28：沒有

為什麼

S15：可以讓身體動一下，更柔軟。

S10：可以用棍子表演出很多東西。

S14：我喜歡拿棍子。

S17：可以把2根棍子用在別人的手上，然後自己在轉。

S18：很好玩，也可以做一些運動都不會傷到身體，所以很喜歡。

- S25：動來動去很好玩。
- S27：可以做不同的動作。
- S04：可以讓腳的骨頭動一動。
- S05、S21：很好玩
- S20：很輕鬆
- S26、S28：好玩的遊戲都沒玩到！

4. 心得感想：

- S23：我覺得棍子神功很好玩，好像跟棍子在一起了！希望可以再玩一次。
- S22：很好玩，棍子神功超好玩的，在家可以玩喔！一定要玩！
- S14：很好，因為可以鍛鍊身體還可以消除身體的病痛。
- S24：雖然有些不會，可是我覺得只要再多努力一點，一定可以做得很好。
- S18：很好玩，老師在上課我都很專心聽，而且我在玩遊戲時都有注意安全。
- S05：關係「你」「我」「他」很好玩！因為棍子可以用來打架，毛巾可以用來當小偷。
- S04：作關係「你」「我」「他」可以知道東西和手的接觸，也可以做表演。
- S15：讓身體更好動，而且做這些活動非常容易，好處多多。
- S25：我覺得大家表現的很不錯也很厲害也很用心，我也表現的很不錯。
- S02：沒有心得感想，這次的教學不好玩，因為沒有玩球。
- S20：有些動作很難看，所以我不太想做。
- S21：雖然玩得很 Happy，但是那個棍子神功的單元沒玩到，讓我非常非常生氣。
- S26：我們那組要玩棍子神功時，老師就說這個遊戲結束！所以，好玩的動作根本就沒玩到。
- S19：我覺得很不好，因為那些動作不是很優雅。

5. 建議：

- S24：希望課程可以更周到一點。
- S17：可以有多一點的課來讓我們全班玩高興一點。
- S27：我們女生隊下次要鍊棍子神功，也請安排讓我們表演。
- S20：可以做些優雅的動作，對我們的態度也要好一點。

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：本次內容設計難易適中且偏向遊戲化，學生容易投入其中學習，且部分內容讓學生自行發揮想像力編出戲劇，good！
2. 教師教學行為：對於新的動作能夠一再的示範並配合實務模擬的講解，讓學生更易了解所學內容。

3. 師生互動情形：大多數的學生都能依照教師指示進行，雖然今天有教新的動作，但仍努力的學習。
4. 學生上課表現：今天使用道具輔助學習，所以每位學生都很興奮，因此在秩序上有點小凌亂。
5. 教學總評：在教學時能先讓學生對所學的主題先有基本的認識後再進行相關的一系列活動，增加學生的印象及學習動機。
6. 教學建議：使用道具時須多提醒學生正確的使用方法，秩序方面也要多加注意。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 本週教學上課後臨時被通知電視公司安排到學校錄影，其中一項要拍攝學校舞蹈團隊，他們的舞台與道具剛好都放置在韻律教室，負責安排攝影的同事來回催促，舞蹈學生也來來回回入內拿道具與搬舞台，上課嚴重受到影響，一直硬撐到電視公司到場拍攝，不得已提早結束課程帶學生離開，教學與學生學習心情都大受影響，而且上課秩序、時間與學習效果大大打了折扣，今天的教學可說不成功，導致學生多有怨言。
2. 教學過程緊湊，學生練習的時間不夠，一些動作學生還未確實修正即要進入下一個動作。須認真思考時間與活動內容是否適切，以免造成在趕課壓力下可能使教學效果適得其反。
3. 少數同學，尤其是女生，漸漸覺得一些動作不好看，不夠優雅，進而排斥，所以在動作說明中，盡量要能搭配此動作能為身體帶來保健與放鬆的功效，促使學生了解學習某些動作可以為身體帶來良好效益。學生如配合引導語一起做動作，且在的口頭鼓勵與讚美語言下，多能更認真於當下正在進行的動作練習。
4. 「近端運動」中學生表現不太柔軟靈活，搖動限於前後感覺略為機械式而無鬆軟現象。在拍打身體上，女生的動作鬆散，相較下男生動作表現積極。「力量探索-棍子神功」中學生拿到棍子後多半在打鬧玩樂，秩序也稍較混

亂，在後面練習中，二人一組使用兩根棍子，學生都能做出較多角度的變化，身體也隨棍子移動做出延展動作。團體練習活動中一些學生在學習上動作散慢不切實，需多加注意。

八、第八週課程（94年11月25日）：

（一）實施流程：warm up（身體歸零）→身體彩繪→肌膜探索—近端運動與烏龍擺尾→力量探索—請賜給我繩的力量→身心遊戲—大拖把前進

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

- S04：可以讓手的骨頭動一動。
- S25：這些動作對身體很有幫助。
- S12：能對我的身體有幫助。
- S03、S25：對身體很有幫助。
- S18、S22：很健康。
- S14：可以練身體。
- S15：這些活動能讓我們好動一點。
- S23：可以天天做這個動作，讓自己的身體變的更強壯。

2. 覺得自己的表現

- S22：很棒
- S03、S09、S14：很好
- S21：不錯
- S10、S12、S17、S24、S26：還可以
- S04、S19、S20：不好
- S18：很爛

為什麼

- S22：很好玩。
- S03：我覺得自己做得很好。
- S09：我很認真也很努力的在做。
- S14：很認真在上課。

- S21：動作都會了。
S17：這次教的一些東西有被同學笑，又不會。
S24：有些不太好。
S26：很多動作都不喜歡。
S10：真的很好玩。
S12：有時被老師糾正。
S04：有的不會做。
S19：動作太不優雅了。
S20：動作太粗魯，做不太出來。
S18：老師這次新教的動作我都不敢做。

3. 最喜歡哪一部份

- S23：烏龍擺尾
S04、S10、S17、S25、S27：力量探索-請賜給我”繩”的力量
S12、S15、S24：大拖把前進

為什麼

- S23：對身體不錯，也很好玩。
S04：可以知道我跟朋友的配合好不好。
S10：我喜歡比力氣。
S17：可以玩「繩」的力量。
S25：拉來拉去的很好玩呀！
S27：繩子可以做很多動作。
S12：能左右搖擺。
S15：很容易做，而且對身體很好。
S24：Very great！

4. 心得感想：

- S23：這活動很好玩，希望可以再玩一次！我最喜歡的就是烏龍擺尾，因為對身體不錯。
S15：這一次的活動比上一次那些活動容易一點，而且也對身體更好。
S24：嗯！我記得在做大拖把前進時，自己好像真的變成了一支大拖把呢！
S20：因為動作太粗魯了，不能以平常心態作出動作，所以我做得不好。
S22：覺得很舒服、健康又很好玩，大家可以在家做做看！做了會覺得很好玩。
S18：雖然很好玩，但是有些動作實在實在太變態。
S19：我覺得動作太不優了！
S02：沒心得感想，因為都不好玩，都不能玩球。

5. 建議：

- S25：有趣的再多一點哦！

S15: 希望下一次活動多一點。

S03: 我覺得大拖把前進應該做久一點。

S24: 我跪時，左腳會痛，所以我希望課程當中，不要有跪著的課程。

S26: 為什麼每次都要做肌膜探索的運動，都不先玩遊戲。

S19、S20: 動作可以用優雅的嗎？

S18: 動作太噁心了！請改進！

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄):

1. 教材內容與設計：設計了許多同儕互助學習的動作，活動也趨向遊戲化，易引起學生的學習興趣。
2. 教師教學行為：對於表現好的學生能給予讚賞，並邀請出來示範，提供其他學生楷模學習的機會，也利用默契迅速掌握學生的行為。
3. 師生互動情形：學生對於不了解的，越來越敢主動勇於發問，確認自己的觀念是否正確。
4. 學生上課表現：基本上學生的表現都很踴躍，但是到了後面會覺得學生的心情浮躁了起來。
5. 教學總評：能夠利用分組教學讓每組學生一一練習，因人數少，教師能輕易觀察到學生的學習成果，並給予適時的指導。
6. 教學建議：也許是活動太多，沒有時間讓學生慢慢沉澱所學的，學生的心情較易浮躁起來，可在裡面安插較為靜態的或最後可以做個總結。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 力量探索以食指、棍子至繩索逐漸加深探索內容，設計上有由簡入難的層次變化。學生活動表現中的笑聲不斷及積極參與學習，在教材設計上要能吸引學生學習興趣並專心投入。力量探索先以食指引導前，應該事先示範過後再請學生行動，才不會因兩人一組操作過程中，一半學生背對而未專注於研究者的解說。
2. 「烏龍擺尾」活動中學生頭部轉動緩慢，但有一部分學生在教師進行示範時未注意且並未認真參與學習活動，「大拖把前進」兩種方式中，學生大多

- 無法掌握肢體上的配合，例；要用雙腳分開力量推進、身體側翻前進，學生多少都會手肘、腕或腳背支撐地板往前進
3. 從學生的反應看到一些學生不喜歡近端運動、烏龍擺尾和大拖把前進這三個動作，覺得動作不好看有點粗魯，學生還是比較喜歡遊戲性質較高的活動安排，對於個人式的活動較不容易去體會，這也是活動安排時要注意的，應一起參與活動融入學生學習，並在示範過程中以有趣肢體動作及口語吸引學生、拉近與學生的距離，強調活動的保健與放鬆功能，多多請學生去嘗試，應該可以讓學生勇於表現自己的動作。
 4. 本次活動內容新的動作較多，讓學生自由伸展的空間很大，學生大多都很投入學習，不過在學生動作確實度上可能還要多加注意，有點流於模仿表面上的動作，但在細節部位卻很散亂。在以繩子做力量探索活動中，由於學生可自由活動，在活動前需多加叮嚀提示安全性問題，以避免學生的運動傷害。並需利用活動後與學生做雙向溝通，了解與分享學生對這些活動的情緒感受。

九、第九週課程（94年12月2日）：

- （一）實施流程：warm up（身體檢查）→呼吸覺察→肌膜探索—近端運動、烏龍擺尾、屈膝深蹲→身心遊戲—棍子神功→時間探索—我會用「球」拍

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

S14：可以練身體。

S03、S23、S25：對身體很有幫助。

S24：因為棍子神功可以增加與他人的”友”情。

S04：可以讓脊椎動一動。

S02：有玩球。

S22：都很健康。
S15：能讓身體更好
S01、S19、S20：不知道。
S27：太變態。

2. 覺得自己的表現

S02、S03、S14：很好
S18：有點好
S23、S25：還不錯
S17、S20、S24、S26、S27：還好
S07、S19：不好

為什麼

S02：玩球很好玩。
S03：我覺得自己做的很好。
S14：我很認真上課。
S18：有的動作敢做，有的動作不敢作。
S23、S25：那些動作我都會。
S17：有些動作不會。
S20：這次的遊戲比較好玩。
S26：有些動作不喜歡。
S27：有的動作我才做一點點而已。
S24：有些不太喜歡
S07：我沒聽老師的話。
S19：動作不太優雅，所以都做不好

3. 最喜歡哪一部份

S04、S15、S19、S24、S25、S27、S28：時間探索-我會用「球」拍
S03、S17、S23：力量探索-棍子神功

為什麼

S04：可以跟朋友配合默契。
S15：可以更會善用時間。
S19：跟著感覺走。
S24：Very good!
S25：丟來丟去的很好玩。
S27：球要有彈性才好玩。
S28：好玩而且很開心。
S03：可以跟別人一起練習想辦法突破圈圍。

S17：可以把棍子玩來玩去。

S23：很好玩！而且棍子神功的活動，棍子好像在我的手指上。

4. 心得感想：

S01：我覺得不好玩，因為腳很痛，可是棍子神功很好玩。

S02：沒心得，很想一直玩球，但只剩一次，所以沒心得。

S03：我覺得棍子神功、我會用「球」拍有時候很難，不過也非常好玩。

S14：很好因為可以練身體，而且還可以減肥，真是一舉兩得。

S15：很好玩，很容易做這些動作，而且對身體很有幫助，還能教家人做這些動作。

S19：有些好玩，有些不好玩，動作不太優雅，所以感覺很討厭。

S20：我覺得我的表現還不夠好，還要再踴躍一點，就會更好了。

S21：我覺得我的表現不錯，但還可以再好一點，所以我要再加油。

S23：希望下次可以再玩到我會用「球」拍和棍子神功。

S24：嗯！這個禮拜和同學的感情有點進步了哦！應該是因為課程的關係吧？

S25：我覺得力量探索-棍子神功有點難，因為棍子都會掉下去，所以我還要多加努力。

S27：有些動作我不太知道動作的原因，有些動作真的很好玩。

S28：非常好玩而且也很開心（我笑到肚子痛），實在太好玩了，Happy！

5. 建議：

S01：地板太硬了，希望不要有地板的動作。

S15：希望活動能容易一點。

S19：動作優雅一點。

S20：好玩的遊戲玩久一點。

S25：有趣的可以再多一點。

S26：可不可以玩久一點棍子神功！因為每次都只能玩一下下。

S27：老師！換一下動作嘛！這週已經是第九週了，我要好好珍惜你的課。

（三）觀察員的建議（觀察員紀錄）：

1. 教材內容與設計：本次內容設計難易適中、運用道具且偏向遊戲化，學生容易投入其中學習。

2. 教師教學行為：教師會在學生活動時一一巡視行間給予個別指導，並適時使用默契維持秩序。

3. 師生互動情形：教師能夠融入學生當中一起活動，而教師在示範新動作時，學生也會自動的圍過來觀看並提問。

4. 學生上課表現：雖然學生都能熱烈參與，但在秩序面顯得有點失控，心情較為浮躁。

5. 教學總評：這次教學跟其他次比起來花了較多時間在掌控秩序方面，雖然學生的表現跟之前比起來雖然較為浮躁，但是也比較自動自發的學習，會主動前往觀看教師的示範、提問。
6. 教學建議：秩序方面要多注意去掌控。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 本週只教「屈膝深蹲」這一個新的動作，少數學生認為這是不雅的蹲廁所動作，不容易接受。而「近端運動」、「烏龍擺尾」上次也有少數同學認為不雅，經過溝通、強調功效與趣味化引導後，在本次複習都能接受，顯示只要願意一起帶學生去面對與突破，學生也是都可以接受的。不過，應該是所有的孩童都喜歡遊戲化的動作，對個人身體伸展、屈彎與縮轉動作較不易熱情參與，多數學生只要看到有安排球的活動就會很興奮，應該可以從球再去開發更多的動作，對學生將更有吸引力。
2. 教材內容設計對學生都可做到，但活動姿勢技巧掌握上需時間練習，不然學生只學習到動作的表面而無法察覺活動中的效果。時間探索活動中，只使用口頭語氣強弱強調丟球的節拍，若能輔以樂器來呈現丟球那一節拍可能效果更明確。本次近端動作做第三次，在前面示範並未巡視學生學習情況，部分學生姿勢未能確實表現；在烏龍擺尾，示範完後即走入學生群中觀看學生動作情況並及時給予動作錯誤學生糾正及修飾，學生大多可表現很好適時對整體表現良好給予口頭鼓勵讚美，會讓學生做得更有自信。
3. 棍子神功中，在操控上容易專注某一邊棍子移動而使另一邊棍子掉落，但仍有持續長時間不掉落情況，這些學生在表現上都動作緩慢並仔細觀察對方的動向。時間若許可應安排學生討論為何有些組別棍子一直持續未掉落，而有些組別棍子老是掉落地上，讓學生嚐試掌握動作的技巧。在時間探索中，讓學生丟球練習前應先告知兩人如何丟球接球，才不致於在節拍練習時常有球丟過頭而跟不上節拍發生。

十、第十週課程（94年12月15日）：

（一）實施流程：warm up（身體歸零）→身體彩繪→肌膜組合運動→身心遊戲

一天塌下來→身體態度

（二）學生的回饋：

1. 覺得本單元對自己的幫助

S04：可讓全身骨頭動一動。

S03、S12、S23、S25：這些運動都會對身體有幫助。

S14：可以練身體。

S15：可以令身體更好動。

S18、S24：對身體健康！而且不會傷害骨頭。

S27：可以幫助脊椎。

S26：不知道，因為都是複習。

S20、S28：不知道。

2. 覺得自己的表現

S09：非常好

S03、S10、S15、S18：很好

S21：Very good

S02、S04、S12、S17、S20、S26：還好

S22：不錯

S07：有一點不好

S19：不好

為什麼

S09：我認真。

S03：我覺得自己表現很好。

S10：我很會做這些運動。

S15：我都有聽老師說話，而且很認真做這些活動。

S18：我有很細心的在聽。

S20、S21、S22：每個動作我都會做。

S04：有的都會做了。

S12：有時會做錯。

S17：有些動作我不會。

S26：有的動作不喜歡。

3. 最喜歡哪一部份

S04、S05、S10、S15、S18、S19、S27：天塌下來
S07、S12：肌膜探索
S20：身體態度探討

為什麼

S04：可以讓手腳的骨頭動一動。
S05：全身都運動到了。
S10：我想比力氣。
S15：可以動到手跟腳，非常幫助身體。
S18：很好玩！又不會造成傷害。
S19：那種感覺好像在發抖喔！
S27：難得有一次身體可以震動。
S07：可以讓身體健康。
S12：覺得很好玩！
S20：很簡單。

4. 心得感想：

S02：有感想，因為天塌下來的遊戲很好玩、很有趣，所以今天就很快樂。
S07：每一個身心教育都很好，因為很健康，老師教我們的身心教育我都有去做。
S12：好想再一次喔！因為這些運動都對身體或身心有幫助，而且還可以把不愉快的事忘光光。
S14：因為這堂課是最後一堂課，所以大家要好好把握這一堂課，我一定會把以前所教的記起來學好。
S15：非常快樂能學到這些活動，還可以教家人做這些活動。
S17：我在這十週常看到一些好玩的地板動作了。
S18：很開心！覺得很好玩！也不會傷害到骨頭，所以很好玩！
S19：這次的動作、很好做、也很簡單，我非常喜歡，也謝謝老師的指導。
S24：上完本週的課程，總覺得有一點怪怪的感覺，有點失望。
S22：我覺得每個動作都很好玩、很有趣，也對身體很有幫助
S26：每一個動作都很健康，因為學這種動作可以讓我們知道，什麼動作可以對我們對身體比較好。

5. 上完十週課程的心得感想：

S07：謝謝老師和我玩遊戲，還教我們身心教育什麼是對身心好的，謝謝老師對我這麼好。
S12：我很喜歡這些動作，我最喜歡的是玩球這項動作，覺得超級好玩的，謝謝老師
S14：已經上完了，但是我一定會記住這幾個動作的。

- S15：非常開心能學到這些很容易做又對身體很好的活動，也能教家人做這些活動，讓他們身體更好動、更柔軟，非常感謝老師這十週的課程。
- S17：這十週的地板動作有時好玩、又有時不好玩，而且有時候的地板動作我又不會。
- S18：覺得很好玩又對身體好，而且不會傷害到骨頭，所以很好玩。
- S19：第一次上的時候是很開心，但上了幾次後，覺得做這些活動可以讓身體很健康，這些動作有時有點不優雅，最後謝謝老師的指導。
- S20：上完這十週課程我覺得有點可惜，仔細想一想，其實上這種課好像對身體真得有一點幫助，以後我在家裡一定會常常做。
- S21：這十週的課程，雖然已經上完了，但是我每次上課都很好玩。可是，現在才發現這個真的對身體很好耶。
- S22、S23、S25：我覺得很好玩，而且很健康，每一個動作都很健康。
- S24：這十週以來，每次要去上課的時候，都在想：「今天要上什麼課啊？」可是，十週課程上完了後，又覺得好像又少了什麼呢！
- S26：謝謝老師教我們這麼多對身體有好處的動作。
- S27：從頭到尾這些動作都有做，但有些動作沒有做好。

(三) 觀察員的建議 (觀察員紀錄)：

1. 教材內容與設計：本次內容設計難易適中且偏向遊戲化，學生容易投入其中學習，前半段主要是複習舊經驗，後面則是學習新的動作技能。
2. 教師教學行為：能用和緩的語氣引導學生學習，並一一指正學生的動作，教學時也能用幽默的語氣吸引學生的注意力。教師能掌握班上學生學習狀況，適時給予提醒。在活動最後，教師針對十週做一總結分享
3. 師生互動情形：學生能專心聽教師講解示範，對於教師的提問能夠熱烈的回應並提出相關的問題。
4. 學生上課表現：對於活動均能愉快的投入，認真的學習，對於不懂得也會主動發問。
5. 教學總評：教學時能夠善用比喻讓學生想像學習，課程活動編排是靜、動、靜，最後能夠讓學生靜下心來，總結全部的課程，good!
6. 教學建議：全部課程的結束，可請學生多發表一下對此課程的感受，學習前後的差別等。

(四) 研究者的省思與啟示：

1. 在教學過程至中雖每週都有設計一些新活動，但也一開始都複習學習過的動作，本週可以看到前半段教學時學生進行肌膜探索操作的所有動作整齊一致，看到部分學生駕輕就熟操作動作心生感動，但仍不斷提醒學生該注意的地方並一邊示範一邊指導動作不熟練的學生。儘管是簡單的動作教學活動，在講解時都要付予生活化、想像化及誇張的示範，因此不致使學生覺得學習起來索然無味。
2. 盡量多與學生一同參與動作複習，學生皆能專心投入。在與學生相互練習時要能表現親切有趣，師生間氣氛才能融洽。活動最後，最好能更深度地與學生一起分享學生的心得，可以當下了解學生最直接的感受及表達教學者的想法。另外，服裝也可提醒學生穿著較輕便，可讓身體在伸展活動中不受到衣褲的阻礙。
3. 上課一開始的身體歸零活動，學生平靜將身體放空在地板時間越來越快，並可持續此活動較長的時間；身體彩繪部分學生仍動作稍快，但也有部分學生已經緩慢將肢體移轉動；側彎伸展中幾乎學生都進入狀況且動作準確，身體螺旋伸展方面明顯看出學生動作都有放緩。
4. 觀察學生這十週表現，學生在活動中的浮躁漸漸到第十週所呈現平緩速度來進行較為靜態面的活動，及班上多數學生專心投入學習。在教材內容，其實可以很明顯看出在前半段時間較屬平緩地板或個人身體動作，但在學習後半段所搭配的是較動態、團體與使用器具的活動，讓學生可以互相平衡並樂於此活動而不感枯燥乏味。當然，最重要的是學習後的平靜回想與回饋分享，透過彼此的交流可以加深對動作的印象，並能用心再一次體會身與心的感動。

第五章 結果與討論

本研究的主要目的是以行動研究的精神，透過兒童身體自我概念量表前後測、學童課後回饋單、觀察員紀錄表、研究者的教學日誌等，進行探討高雄縣 K 國小五年二班學童在參加「身心動作教育課程」後，經由實際操作、體會與內在探索，在動作中實際經驗個人的情緒和感受，找到面對自我與提昇身體概念的有效方法。

本章依據研究目的及待答問題分成四節來說明，第一節為實施身心動作教育課程對身體自我概念前、後測差異之比較；第二節為實施身心動作教育課程對身體自我概念各分量表前、後測差異之比較；第三節為國小學童對身心動作教育課程的接受程度與反應；第四節為研究者之自我省思與成長。

第一節 身心動作教育課程對身體自我概念的影響

本研究主要是以實驗組學童進行十週次的身體動作教育課程，在研究進行中實施每週連續兩節，共 80 分的體育課，並在實驗前與實驗結束後實施「兒童身體自我概念量表」測驗。

本節先將實驗組與對照組身體自我概念前測量表總得分與分量表得分，分別進行獨立樣本單因子變異數同質性檢定，以描述統計建立實驗組與對照組身體自我概念量表得分之平均數資料，並從與實驗組同質的對照組中隨機抽樣出一班作為本實驗之對照組，再以相依樣本 t 考驗比較實驗組與對照組實驗前後之差異，藉以驗證身心動作教育課程對實驗組學童身體自我概念影響的效果。

一、實驗組與對照組前測值之同質性檢定

將實驗組與對照組身體自我概念量表，前測總得分與分量表得分進行獨立樣本單因子變異數分析，檢定實驗組與對照組各變相間是否有差異，並藉於考驗兩組之同質性。

身心動作教育課程實施前其檢定結果如表 5-1-1，實驗組與控制組間在身體自我概念量表總得分，所得統計量中實驗組與對照組均無顯著差異($p>.05$)；也就是實驗組與對照組 A 組、B 組、C 組、D 組在身心動作教育課程實施前，實驗組與對照組在身體自我概念量表的得分具有同質性；另在六個分量表得分中，實驗組與對照組除彈性分量表有顯著差異外 ($p<.05$)，其他五個分量表均無顯著差異 ($p>.05$)，也就是說實驗組與對照組在身體自我概念中的六個分量表得分，除彈性分量表外，其他五個分量表皆具有同質性。

由於實驗組與對照組 4 組在彈性因素得分的 F 值檢定結果達到顯著，進一步須進行事後比較，以確實得知那二組間的彈性因素有差異，如表 5-1-2。多重比較—Scheffe 法事後比較後發現對照 A 組大於實驗組，也就是對照 A 組的彈性因素得分比實驗組還多，對照 A 組不列入對照 4 組的隨機抽樣。從對照 B 組、對照 C 組、對照 D 組中隨機抽樣出的對照 B 組將與本研究實驗組所得數據進行前測與後測比較，往後呈現資料將對照 B 組訂為對照組。

表 5-1-1 實驗組與對照組身體自我概念前測變異數分析摘要表

		身體 自我 概念	柔軟 度	耐力	外表	彈性	肥胖	力量
實驗組 (n=28)	平均數	94.64	21.25	13.64	18.43	10.04	21.14	10.14
	標準差	20.62	6.01	5.56	7.25	2.10	9.91	3.60
對照 A 組 (n=29)	平均數	104.10	22.62	14.83	21.38	12.10	22.93	10.24
	標準差	19.91	6.42	5.95	6.88	2.91	8.79	4.35
對照 B 組 (n=28)	平均數	99.04	21.89	15.29	19.07	11.04	21.93	9.82
	標準差	23.78	7.63	7.42	5.92	2.44	11.57	4.03
對照 C 組 (n=29)	平均數	98.69	20.86	14.79	19.28	11.34	22.72	9.69
	標準差	19.79	6.53	6.41	5.57	2.39	10.03	4.24
對照 D 組 (n=29)	平均數	102.66	22.14	16.24	19.07	11.86	24.17	9.17
	標準差	25.54	7.47	7.00	7.97	2.25	10.95	4.05
總和 (n=143)	平均數	99.87	21.76	14.97	19.45	11.29	22.59	9.81
	標準差	21.99	6.77	6.46	6.76	2.51	10.19	4.03
同質性檢定		0.42	0.83	0.28	0.24	0.66	0.17	0.54
組	平方和	1569.63	56.78	100.47	146.25	74.62	147.39	20.71
	自由度	4	4	4	4	4	4	4
間	平均平方和	392.41	14.20	25.12	36.56	18.66	36.85	5.18
	平方和	67078.84	6457.65	5834.35	6337.20	818.62	14609.07	2281.19
組	平方和	67078.84	6457.65	5834.35	6337.20	818.62	14609.07	2281.19
	自由度	138	138	138	138	138	138	138
內	平均平方和	486.08	46.80	42.28	45.92	5.93	105.86	16.53
	F 檢定	0.81	0.30	0.59	0.80	3.15	0.35	0.31
顯著性		0.52	0.88	0.67	0.53	0.02	0.85	0.87

*p < .05

表 5-1-2 實驗組與對照組彈性分量表前測多重比較 —Scheffe 法

(I) 班別	(J) 班別	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性	95% 信賴區間	
					下界	上界
對照 A 組	實驗組	2.07*	.65	.04	5.29E-02	4.08
	對照 B 組	1.07	.65	.60	-.95	3.08
	對照 C 組	.76	.64	.84	-1.23	2.76
	對照 D 組	.24	.64	1.00	-1.76	2.24
實驗組	對照 A 組	-2.07*	.65	.04	-4.08	-5.29E-02
	對照 B 組	-1.00	.65	.67	-3.03	1.03
	對照 C 組	-1.31	.64	.40	-3.32	.71
	對照 D 組	-1.83	.64	1.00	-3.84	.19
對照 B 組	對照 A 組	-1.07	.65	.60	-3.08	.95
	實驗組	1.00	.65	.67	-1.03	3.03
	對照 C 組	-.31	.65	1.00	-2.32	1.76
	對照 D 組	-.83	.65	.80	-2.84	1.19
對照 C 組	對照 A 組	-.76	.64	.84	-2.76	1.24
	實驗組	1.31	.65	.40	-.71	3.32
	對照 B 組	.31	.65	1.00	-1.71	2.32
	對照 D 組	-.52	.64	.96	-2.51	1.48
對照 D 組	對照 A 組	-.24	.64	1.00	-2.24	1.76
	實驗組	1.83	.65	1.00	-.19	3.84
	對照 B 組	.83	.65	.80	-1.19	2.84
	對照 C 組	.52	.64	.96	-1.48	2.51

註：*在 .05 水準上的平均差異很顯著

二、身體自我概念的變化情形

以相依樣本 t 考驗為評估的方法，將實驗組與對照組身體自我概念量表前後測做比較，考量各組前後測差異，藉以驗證身心動作教育課程對身體自我概念的影響。

表 5-1-2 詳列實驗組與對照組在身體自我概念量表前、後測得分之平均數、平均數標準差與 t 考驗，顯示實驗組前測為 94.64 ± 20.62 ，後測為 118.25 ± 24.31 ， $t = -3.85^*$ ， $p < .05$ ；對照組前測為 99.04 ± 23.78 ，後測為 102.71 ± 19.93 ， $t = -0.72$ ， $p > .05$ ，

顯示實驗組經過十週次的身心動作教育課程對其身體自我概念有正面的效果，達到顯著的差異。

表 5-1-3 實驗組與對照組身體自我概念量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表

組別	項目	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
實驗組	前測	28	94.64	20.62	-3.85*	.001
	後測	28	118.25	24.31		
對照組	前測	28	99.04	23.78	-0.72	.477
	後測	28	102.71	19.93		

*p < .05

三、分析與討論

身體自我概念指的是兒童對自己身體外觀、身體能力的看法，包含：外表、柔軟度、耐力、彈性、肥胖、力量等六個測驗項目；在兒童自我概念量表上得分愈高，表示兒童對自己身體自我概念愈正面。

本研究結果發現，參與身心動作教育課程之學童的身體自我概念達到顯著差異，與Wilfley & Kuncze (1986) 和陳彥宏、楊進益 (2002) 有關身體自我概念的研究結果相一致，顯示身體活動對身體自我概念有正面的顯著性影響；並與劉美珠 (2003d)、張玉佩 (2004) 和劉美珠、林大豐 (2004) 有關身心動作教育研究結果相呼應，因此推論學童參與十週的身心動作教育課程後，對自我身體的認識、自己身體外觀與身體能力有正面的看法，並能感受身體的智慧與傾聽身體的聲音，如同劉美珠 (2003c) 指出身心動作教育可重新教育學生對身體的觀念、身體的使用，增進對身體的覺察能力。

第二節 身心動作教育課程對身體自我概念各分量表的影響

本節的內容主要分析研究對象在參與「身心動作教育課程」後，其身體自我概念分量表前、後測變化的情形，藉以探討身心動作教育課程對兒童心理層次中身體自我概念六方面因素的影響。

本節將分對針對實驗組與對照組進行六分面因素的前後測相依樣本 t 考驗，以驗證實驗之效果，並做分析與討論。

一、身心動作教育課程對柔軟度因素影響之分析

實驗組與對照組在柔軟度分量表前、後測之得分，如表 5-2-1。表 5-2-1 詳列各組學童柔軟度分量表前、後測之平均數、平均數標準差與 t 考驗，顯示實驗組前測為 21.25 ± 6.01 ，後測為 25.75 ± 5.91 ， $t = -2.55^*$ ， $p < .05$ ，達到顯著的差異；對照組前測為 21.89 ± 7.63 ，後測為 23.14 ± 6.61 ， $t = -0.69$ ， $p > .05$ ，顯示實驗組經過十週次的身心動作教育課程對其身體自我概念柔軟度因素有正面的效果。

表 5-2-1 實驗組與對照組柔軟度分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表

組別	項目	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
實驗組	前測	28	21.25	6.01	-2.55*	.017
	後測	28	25.75	5.91		
對照組	前測	28	21.89	7.63	-0.69	.493
	後測	28	23.14	6.61		

* $p < .05$

二、身心動作教育課程對耐力因素影響之分析

實驗組與對照組在耐力分量表前、後測之得分，如表 5-2-2。表 5-2-2 詳列各

組學童耐力分量表前、後測之平均數、平均數標準差與 t 考驗，顯示實驗組前測為 13.64 ± 5.56 ，後測為 19 ± 6.56 ， $t = -3.85^*$ ， $p < .05$ ，達到顯著的差異；對照組前測為 15.29 ± 7.42 ，後測為 15.25 ± 6.52 ， $t = 0.02$ ， $p > .05$ ，顯示實驗組經過十週次的身心動作教育課程對其身體自我概念耐力因素有正面的效果。

表 5-2-2 實驗組與對照組耐力分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表

組別	項目	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
實驗組	前測	28	13.64	5.56	-3.85*	.001
	後測	28	19.00	6.56		
對照組	前測	28	15.29	7.42	0.02	.984
	後測	28	15.25	6.52		

* $p < .05$

三、身心動作教育課程對外表因素影響之分析

實驗組與對照組在外表分量表前、後測之得分，如表 5-2-3。表 5-2-3 詳列各組學童外表分量表前、後測之平均數、平均數標準差與 t 考驗，顯示實驗組前測為 18.43 ± 7.25 ，後測為 25.5 ± 6.02 ， $t = -3.54^*$ ， $p < .05$ ，達到顯著的差異；對照組前測為 19.07 ± 5.92 ，後測為 20.96 ± 7.01 ， $t = -1.02$ ， $p > .05$ ，顯示實驗組經過十週次的身心動作教育課程對其外表因素有正面的效果。

表 5-2-3 實驗組與對照組外表分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表

組別	項目	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
實驗組	前測	28	18.43	7.25	-3.54*	.001
	後測	28	25.50	6.02		
對照組	前測	28	19.07	5.92	-1.02	.313
	後測	28	20.96	7.01		

* $p < .05$

四、身心動作教育課程對彈性因素影響之分析

實驗組與對照組在彈性分量表前、後測之得分，如表 5-2-4。表 5-2-4 詳列各組學童彈性分量表前、後測之平均數、平均數標準差與 t 考驗，顯示實驗組前測為 10.04 ± 2.1 ，後測為 10.82 ± 2.64 ， $t=-1.28$ ， $p>.05$ ；對照組前測為 11.04 ± 2.44 ，後測為 11.29 ± 1.86 ， $t=-0.46$ ， $p>.05$ ，顯示實驗組與對照組經過十週次的身心動作教育課程，對其彈性因素方面均沒有顯著差異($p>.05$)。

表 5-2-4 實驗組與對照組彈性分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表

組別	項目	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
實驗組	前測	28	10.04	2.10	-1.28	.210
	後測	28	10.82	2.64		
對照組	前測	28	11.04	2.44	-0.46	.646
	後測	28	11.29	1.86		

* $p<.05$

五、身心動作教育課程對肥胖因素影響之分析

實驗組與對照組在肥胖分量表前、後測之得分，如表 5-2-5。表 5-2-5 詳列各組學童肥胖分量表前、後測之平均數、平均數標準差與 t 考驗，顯示實驗組前測為 21.14 ± 9.91 ，後測為 23.89 ± 9.51 ， $t=-0.90$ ， $p>.05$ ；對照組前測為 21.93 ± 11.57 ，後測為 22.07 ± 9.89 ， $t=-0.04$ ， $p>.05$ ，顯示實驗組與對照組經過十週次的身心動作教育課程，對其身體自我概念肥胖因素方面均沒有顯著差異($p>.05$)。

表 5-2-5 實驗組與對照組肥胖分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表

組別	項目	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
實驗組	前測	28	21.14	9.91	-0.90	.376
	後測	28	23.89	9.51		
對照組	前測	28	21.93	11.57	-0.04	.962
	後測	28	22.07	9.89		

* $p<.05$

六、身心動作教育課程對力量因素影響之分析

實驗組與對照組在力量分量表前、後測之得分，如表 5-2-6。表 5-2-6 詳列各組學童力量分量表前、後測之平均數、平均數標準差與 t 考驗，顯示實驗組前測為 10.14 ± 3.6 ，後測為 13.29 ± 3.28 ， $t = -3.26^*$ ， $p < .05$ ，達到顯著的差異；對照組前測為 9.82 ± 4.03 ，後測為 10 ± 3.81 ， $t = -0.17$ ， $p > .05$ ，顯示實驗組經過十週次的身心動作教育課程對其力量因素有正面的效果。

表 5-2-6 實驗組與對照組力量分量表前後測相依樣本 t 考驗摘要表

組別	項目	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
實驗組	前測	28	10.14	3.60	-3.26*	.003
	後測	28	13.29	3.28		
對照組	前測	28	9.82	4.03	-0.17	.859
	後測	28	10	3.81		

* $p < .05$

七、分析與討論

本節以相依樣本 t 考驗分析實施身心動作教育後，對學童身體自我概念各分量表得分的差異，結果發現實驗組兒童在「柔軟度」、「耐力」、「外表」和「力量」四個自我概念分量表實驗後的得分，明顯比實驗前的得分來得好，且達顯著水準；而對照組在六個自我概念分量表沒有明顯差異，且皆未達顯著水準。

本研究之身心動作教育課程以「呼吸的覺察」、「肌膜的探索」、「動作的覺察」、「身體的檢視」、「身體態度」與「身心遊戲」六大主題為主軸，期待透過六大主題的各項活動來提升兒童身體自我概念中的體適能概念與身體形象，而相關研究中指出，透過呼吸的覺察可讓學生獲得靜定的效果，盡情享受教學當下身心互動（蔡琇琪，2004）。所以，呼吸的覺察是在本教學研究扮演達成教學效果首要的因素，且在靜定下實施自我身體的檢視亦是本研究中每次重要的活動，藉此提昇學

童自我覺察能力。在此，探討身心動作教育課程分別對身體自我概念中的體適能概念與身體形象之影響。

(一) 體適能概念方面：

劉美珠(2002b、2003d、2003e)指出透過肌膜動作與動作的覺察的探索，很快達成延展身體，鬆活關節的效果，並能認識自我身體與加強身體的使用，且透過發展身心遊戲的體驗與練習來達成學生身心適能的增進。研究中在透過肌膜探索、動作覺察與身心遊戲各項活動中對柔軟度、耐力與力量概念因素上有顯著改善，惟彈性概念因素沒有顯著改善。從整個研究過程中，發現所設計之課程活動，每週幾乎皆有肌膜的地板探索來協助學童延展身體與增加柔軟度的體會，動作覺察與身心遊戲協助學童感受力量控制與達到耐力訓練的認知，幾乎無彈性認知上的活動設計與體會。所以，無法達成彈性概念上的提昇。

(二) 身體形象方面：

從身體自我概念文獻探討中，發現肥胖與外表兩因素的得分透過運動團隊訓練、不同運動參與行為與特定教育模式，都無法有效達到顯著差異(莊鵬輝，1996；曾慧恆，2001；陳彥宏、楊進益，2002；信世傑，2004；許結誠，2004)；而在身心動作教育文獻探討指出身心教育有助身體注意力的喚醒，學到覺察身體的方法，影響自己對身體的認識、看法與對待身體的態度(蘇朱民，2001；卓子文，2002；劉美珠、林大豐，2004；張玉佩，2004)。

研究的過程中以提昇身體的自我覺察為主，並透過身體態度的探討來影響學童的身體形象，結果在外表概念因素上有顯著改善。肥胖概念因素無法獲得顯著的改善，顯示在現代化科技社會中，人口密集，活動空間逐漸縮小，導致兒童體能逐漸低落，學生肥胖比例偏高，在學童認知中肥胖又以體重數據為衡量單位，在體重不變情況下學生肥胖概念認知上未改善。

第三節 國小學童對身心動作教育課程的 接受程度與反應

本節呈現內容為透過學童課後回饋單、觀察員紀錄表和教學省思日誌，從教材內容與設計、學生上課行為表現與課程成效三方面，了解身心動作教育課程是否適合國小學童。以學童課後回饋單中喜愛與難易程度、對課程成效意見，觀察員紀錄表中教材內容與設計的檢核與意見、學生上課行為表現的檢核與意見，教學省思日誌中學生學習情形描述的分析，來探討學童對身心動作教育課程的接受程度與反應。

一、教材內容與設計方面

(一) 觀察員對教材看法：彙整十週次之觀察員紀錄表，將教材內容與設計之各項資料以次數分配及百分比統計，如表 5-3-1：

表 5-3-1 教材內容與設計檢核分析表

實施情形 檢核項目	很好		好		尚可		待改進		亟待改進	
	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
教材內容的設計適合學生的學習	6	30%	14	70%	0	0%	0	0%	0	0%
百分比合計	100%				0%		0%			
教材內容與學生先前的學習有所關連	5	25%	11	55%	4	20%	0	0%	0	0%
百分比合計	80%				20%		0%			
教材內容能引起學生的學習動機	8	40%	9	45%	3	15%	0	0%	0	0%
百分比合計	85%				15%		0%			

資料來源：觀察員紀錄表

根據表 5-3-1，在教材內容的設計適合學生的學習上，100%認為很好、好，顯示觀察員認為此課程內容設計適合學生學習；在教材內容與學生先前的學習有所關連上，80%認為很好、好，20%認為尚可，顯示觀察員認為此課程與學生先前的學習有關連；在教材內容能引起學生的學習動機上，85%認為很好、好，15%認為尚可，顯示觀察員認為此課程能引起學生的學習動機。除了以檢核表的勾選外，另有觀察員針對教材內容編排的文字描述，將之彙整成表 5-3-2。

表 5-3-2 觀察員對教材內容與設計意見彙整表

週次	觀察員文字描述
第一週	設計活潑，運用許多的道具如吸管、球，並設計許多有趣的內容吸引學生學習。
第二週	每個動作學生都能透過老師講解與示範輕易習得，適合學生的學習程度；學生在有些動作上無法適應緩慢的進行。
第三週	設計難易適中、偏向遊戲化；動作姿勢的準確度需多一點時間練習。
第四週	適合學生學習，上課活動可能需視學生的學習狀況調整內容的多寡。
第五週	設計難易適中、偏向遊戲化、有動有靜，還配合節奏培養學生的協調能力，學生容易投入其中學習。
第六週	能夠利用分組同儕學習，讓每位學生均能嘗試當小老師的經驗，給予學生自我肯定，自我實現的機會。
第七週	設計難易適中且偏向遊戲化，學生容易投入其中學習，且部分內容讓學生自行發揮想像力編出戲劇，good！唯多一點時間給學生練習會更好。
第八週	設計了許多同儕互助學習的動作，活動也趨向遊戲化，易引起學生的學習興趣。
第九週	設計難易適中、運用道具、偏向遊戲化，學生容易投入其中學習。
第十週	前半段主要是複習舊經驗，後面則是學習新的動作技能。

資料來源：觀察員記錄表

根據表 5-3-2，觀察員觀察上課過程文字敘述，對研究教材編排有如下看法。

正面敘述：

- 教材內容設計活潑
- 適合學生的學習程度
- 偏向遊戲化且有動有靜
- 給予學生自我實現的機會
- 運用許多的道具吸引學生學習

反面敘述：

- 學生在有些動作上無法適應緩慢的進行
- 動作姿勢的準確度需多一點時間練習
- 上課的內容需視學生的學習狀況調整多寡
- 學生練習時間不夠

總括而論，本課程不同於平常的體育課上課方式、內容與設計，觀察員對本課程是肯定的，而其提到的問題與需修正的項目，正可做為日後課程實施改進之處。

(二) 學童對課程的喜愛程度與難易程度：彙整十週次之學童課後回饋單，以了解學童對課程的喜愛程度與難易程度。表 5-3-3 是學童對課程的喜愛程度分析表，表 5-3-4 為課程的難易程度分析。

表 5-3-3 學童對課程喜愛程度分析表

週別	檢核項目	非常喜歡		有點喜歡		不喜歡		很討厭		沒感覺	
		次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
第一週	身體檢查	9	32%	11	39%	6	21%	0	0%	2	7%
	百分比合計	71%				21%				7%	
	起身	10	36%	9	32%	4	14%	2	7%	3	11%
	百分比合計	68%				21%				11%	
	呼吸覺察	8	29%	10	36%	7	25%	2	7%	1	4%
	百分比合計	65%				32%				4%	
	側彎伸展	5	18%	11	39%	7	25%	4	14%	1	4%
	百分比合計	57%				39%				4%	
	直線進攻	15	54%	7	25%	4	14%	2	7%	0	0%
	百分比合計	79%				21%				0%	
	強力膠	16	57%	7	25%	4	14%	1	4%	0	0%
	百分比合計	82%				18%				0%	

續表5-3-3 學童對課程喜愛程度分析表

第二週	身體歸零	12	43%	11	39%	3	11%	1	4%	1	4%
	百分比合計	82%				15%				4%	
	身體彩繪	14	50%	9	32%	3	11%	1	4%	1	4%
	百分比合計	82%				15%				4%	
	雙臂螺旋伸展	9	32%	10	36%	4	14%	3	11%	2	7%
	百分比合計	68%				25%				7%	
	黏巴達	17	61%	8	29%	2	7%	0	0%	1	4%
	百分比合計	90%				7%				4%	
	鏡子遊戲	15	54%	8	29%	2	7%	1	4%	2	7%
	百分比合計	83%				11%				7%	
第三週	影子遊戲	14	50%	10	36%	3	11%	1	4%	0	0%
	百分比合計	86%				15%				0%	
	身體檢查	10	36%	4	14%	7	25%	2	7%	5	18%
	百分比合計	50%				32%				18%	
	丹田呼吸	6	21%	10	36%	6	21%	1	4%	5	18%
	百分比合計	57%				25%				18%	
	“呼”呼吸法	11	39%	10	36%	5	18%	1	4%	1	4%
	百分比合計	75%				22%				4%	
	雙腳螺旋伸展	8	29%	10	36%	5	18%	4	14%	1	4%
	百分比合計	65%				32%				4%	
第四週	闔家團圓	13	46%	10	36%	3	11%	1	4%	1	4%
	百分比合計	82%				15%				4%	
	身體態度探討	13	46%	7	25%	4	14%	0	0%	4	14%
	百分比合計	71%				14%				14%	
	“呼”呼吸法	7	25%	10	36%	10	36%	1	4%	0	0%
	百分比合計	61%				40%				0%	
	肌膜前3動作	8	29%	8	29%	6	21%	4	14%	2	7%
	百分比合計	58%				35%				7%	
	側身屈抱	8	29%	10	36%	5	18%	2	7%	3	11%
	百分比合計	65%				25%				11%	
第五週	升降梯	15	54%	9	32%	2	7%	0	0%	2	7%
	百分比合計	86%				7%				7%	
	十字軍東征	15	54%	8	29%	2	7%	1	4%	2	7%
	百分比合計	82%				11%				7%	
	“呼”呼吸法	9	32%	8	29%	9	32%	1	4%	1	4%
	百分比合計	61%				36%				4%	
	肌膜前4動作	8	29%	8	29%	6	21%	3	11%	3	11%
	百分比合計	58%				32%				11%	
我會用球拍	19	68%	8	29%	1	4%	0	0%	0	0%	
百分比合計	97%				4%				0%		
第五週	快慢、輕重島	15	54%	7	25%	2	7%	1	4%	3	11%
	百分比合計	79%				11%				11%	

續表5-3-3 學童對課程喜愛程度分析表

第六週	肌膜前4動作	7	25%	8	29%	7	25%	4	14%	2	7%
	百分比合計	54%				39%				7%	
	金箍棒	10	36%	12	43%	3	11%	1	4%	2	7%
	百分比合計	79%				15%				7%	
	舞動紙巾	17	61%	5	18%	2	7%	1	4%	3	11%
	百分比合計	79%				11%				11%	
	媽咪的呼吸	12	43%	4	14%	1	4%	4	14%	7	25%
百分比合計	57%				18%				25%		
第七週	近端運動	6	21%	10	36%	7	25%	5	18%	0	0%
	百分比合計	57%				43%				0%	
	關係你我他	9	32%	11	39%	4	14%	3	11%	1	4%
	百分比合計	71%				25%				4%	
	棍子神功	15	54%	2	7%	5	18%	3	11%	3	11%
	百分比合計	61%				29%				11%	
	身體態度探討	5	18%	11	39%	3	11%	3	11%	6	21%
百分比合計	57%				22%				21%		
第八週	近端運動	9	32%	5	18%	4	14%	9	32%	1	4%
	百分比合計	50%				46%				4%	
	烏龍擺尾	8	29%	5	18%	10	36%	5	18%	0	0%
	百分比合計	47%				54%				0%	
	請賜給我“繩”的力量	16	57%	7	25%	3	11%	2	7%	0	0%
	百分比合計	82%				18%				0%	
	大拖把前進	16	57%	5	18%	2	7%	3	11%	2	7%
百分比合計	75%				18%				7%		
第九週	近端、烏龍	5	18%	5	18%	10	36%	5	18%	3	11%
	百分比合計	36%				54%				11%	
	屈膝深蹲	3	11%	10	36%	10	36%	2	7%	3	11%
	百分比合計	47%				43%				11%	
	棍子神功	19	68%	7	25%	0	0%	2	7%	0	0%
	百分比合計	83%				7%				0%	
	我會用球拍	23	82%	3	11%	0	0%	1	4%	1	4%
百分比合計	93%				4%				4%		
第十週	肌膜前4動作	13	46%	5	18%	8	29%	2	7%	0	0%
	百分比合計	64%				36%				0%	
	肌膜後3動作	5	18%	12	43%	9	32%	2	7%	0	0%
	百分比合計	61%				39%				0%	
	天塌下來	19	68%	5	18%	1	4%	1	4%	2	7%
	百分比合計	86%				8%				7%	
	身體態度探討	11	39%	8	29%	3	11%	5	18%	1	4%
百分比合計	68%				29%				4%		

資料來源：學生課後回饋單

由表 5-3-3 的分析得知，學生對課程活動的表示「喜歡」超過八成的活動有「身體歸零（第二週）、身體彩繪（第二週）、黏巴達（第二週）、鏡子遊戲（第二週）、影子遊戲（第二週）、闔家團圓（第三週）、升降梯（第四週）、十字軍東征（第四週）、我會用球拍（第五週、第九週）、請賜給我”繩”的力量（第八週）、棍子神功（第九週）、天塌下來（第十週）」，而表示不喜歡超過三成的活動有「呼吸覺察（第一週）、側彎伸展（第一週）、身體檢查（第三週）、雙腳螺旋伸展（第三週）、“呼”呼吸法（第四週、第五週）、肌膜前 3 動作（第四週）、肌膜前 4 動作（第五週、第六週）、近端運動（第七週、第八週、第九週）、烏龍擺尾（第八週、第九週）、屈膝深蹲（第九週）、肌膜前 4 動作（第十週）、肌膜後 3 動作（第十週）」。

從此我們可以看出學生對個人式體會的較靜態活動較不喜歡，他們比較喜歡有器材輔助、與同儕互動或是自我表現的活動，在肌膜探索與呼吸覺察方面較不受學生喜愛，且在第八週、第九週的肌膜探索活動「近端運動、烏龍擺尾」有超過一半學生不喜歡，與學生課後回饋單對照得知，學生認為動作不雅觀且教室地板太硬導致，其餘活動皆是喜歡的比例多過不喜歡。

表 5-3-4 「身心動作教育課程」對學生難易程度分析表

週別	檢核項目	非常難		有點難		容易		很容易		沒感覺	
		次數	百分比								
第一週	身體檢查	2	7%	1	4%	10	36%	11	39%	4	14%
	百分比合計	11%				75%				14%	
	起身	0	0%	0	0%	9	32%	15	54%	4	14%
	百分比合計	0%				86%				14%	
	呼吸覺察	1	4%	0	0%	11	39%	11	39%	5	18%
	百分比合計	4%				78%				18%	
	側彎伸展	1	4%	6	21%	9	32%	8	29%	4	14%
	百分比合計	25%				61%				14%	
	直線進攻	0	0%	2	7%	9	32%	14	50%	3	11%
	百分比合計	7%				82%				11%	
	強力膠	2	7%	1	4%	8	29%	11	39%	6	21%
百分比合計	11%				68%				21%		

續表5-3-4 「身心動作教育課程」對學生難易程度分析表

第二週	身體歸零	2	7%	1	4%	10	36%	10	36%	5	18%
	百分比合計	11%				72%				18%	
	身體彩繪	2	7%	2	7%	10	36%	10	36%	4	14%
	百分比合計	14%				72%				14%	
	雙臂螺旋伸展	2	7%	5	18%	9	32%	10	36%	2	7%
	百分比合計	25%				78%				7%	
	黏巴達	0	0%	2	7%	6	21%	14	50%	6	21%
	百分比合計	9%				71%				21%	
	鏡子遊戲	0	0%	2	7%	10	36%	10	36%	6	21%
	百分比合計	7%				72%				21%	
第三週	影子遊戲	1	4%	3	11%	4	14%	12	43%	8	29%
	百分比合計	15%				57%				29%	
	身體檢查	3	11%	3	11%	9	32%	10	36%	3	11%
	百分比合計	22%				68%				11%	
	丹田呼吸	3	11%	3	11%	10	36%	7	25%	5	18%
	百分比合計	22%				61%				18%	
	“呼”呼吸法	0	0%	6	21%	4	14%	10	36%	8	29%
	百分比合計	21%				50%				29%	
	雙腳螺旋伸展	3	11%	3	11%	3	11%	8	29%	11	39%
	百分比合計	22%				40%				39%	
第四週	闔家團圓	1	4%	2	7%	6	21%	13	46%	6	21%
	百分比合計	11%				67%				21%	
	身體態度探討	1	4%	1	4%	8	29%	10	36%	8	29%
	百分比合計	8%				65%				29%	
	“呼”呼吸法	0	0%	2	7%	9	32%	10	36%	7	25%
	百分比合計	7%				68%				25%	
	肌膜前3動作	1	4%	6	21%	8	29%	8	29%	5	18%
	百分比合計	25%				58%				18%	
	側身屈抱	0	0%	5	18%	8	29%	9	32%	6	21%
	百分比合計	23%				61%				21%	
第五週	升降梯	0	0%	1	4%	5	18%	15	54%	7	25%
	百分比合計	4%				72%				25%	
	十字軍東征	3	11%	4	14%	3	11%	10	36%	8	29%
	百分比合計	25%				47%				29%	
	“呼”呼吸法	1	4%	2	7%	9	32%	8	29%	8	29%
	百分比合計	11%				61%				29%	
	肌膜前4動作	2	7%	6	21%	8	29%	7	25%	5	18%
	百分比合計	28%				54%				18%	
	我會用球拍	0	0%	5	18%	5	18%	13	46%	5	18%
	百分比合計	18%				64%				18%	
快慢、輕重島	0	0%	1	4%	10	36%	14	50%	3	11%	
百分比合計	4%				86%				11%		

續表5-3-4 「身心動作教育課程」對學生難易程度分析表

第六週	肌膜前4動作	2	7%	3	11%	12	43%	3	11%	8	29%
	百分比合計	18%				54%				29%	
	金箍棒	1	4%	3	11%	12	43%	4	14%	8	29%
	百分比合計	15%				57%				29%	
	舞動紙巾	0	0%	3	11%	3	11%	12	43%	10	36%
	百分比合計	11%				54%				36%	
	媽咪的呼吸	2	7%	3	11%	3	11%	8	29%	12	43%
百分比合計	18%				40%				43%		
第七週	近端運動	1	4%	4	14%	9	32%	6	21%	8	29%
	百分比合計	18%				53%				29%	
	關係你我他	2	7%	2	7%	9	32%	6	21%	9	32%
	百分比合計	14%				53%				32%	
	棍子神功	1	4%	3	11%	2	7%	9	32%	13	46%
	百分比合計	15%				39%				46%	
	身體態度探討	2	7%	2	7%	3	11%	6	21%	15	54%
百分比合計	14%				32%				54%		
第八週	近端運動	0	0%	2	7%	13	46%	7	25%	6	21%
	百分比合計	7%				71%				21%	
	烏龍擺尾	4	14%	2	7%	5	18%	7	25%	10	36%
	百分比合計	21%				43%				36%	
	請賜給我”繩”的力量	1	4%	1	4%	12	43%	8	29%	6	21%
	百分比合計	8%				72%				21%	
	大拖把前進	3	11%	1	4%	9	32%	6	21%	9	32%
百分比合計	15%				53%				32%		
第九週	近端、烏龍	1	4%	8	29%	8	29%	3	11%	8	29%
	百分比合計	33%				40%				29%	
	屈膝深蹲	0	0%	4	14%	10	36%	4	14%	10	36%
	百分比合計	14%				50%				36%	
	棍子神功	2	7%	3	11%	7	25%	13	46%	3	11%
	百分比合計	18%				71%				11%	
	我會用球拍	1	4%	3	11%	5	18%	16	57%	3	11%
百分比合計	15%				75%				11%		
第十週	肌膜前4動作	1	4%	6	21%	13	46%	5	18%	3	11%
	百分比合計	25%				64%				11%	
	肌膜後3動作	0	0%	6	21%	14	50%	6	21%	2	7%
	百分比合計	21%				71%				7%	
	天塌下來	1	4%	4	14%	5	18%	13	46%	5	18%
	百分比合計	18%				64%				18%	
	身體態度探討	1	4%	2	7%	7	25%	7	25%	11	39%
百分比合計	11%				50%				39%		

資料來源：學生課後回饋單

從表 5-3-4 分析得知，學生對課程活動表示「困難」皆未超過五成，顯示學生認為本課程活動不會造成他們的困難感覺，對課程表示「困難」超過兩成的活動有「側彎伸展（第一週）、雙臂螺旋伸展（第二週）、身體檢查（第三週）、丹田呼吸（第三週）、“呼”呼吸法（第三週）、雙腳螺旋伸展（第三週）、肌膜前 3 動作（第四週）、側身屈抱（第四週）、十字軍東征（第四週）、肌膜前 4 動作（第五週）、烏龍擺尾（第八週）、近端烏龍（第九週）、肌膜前 4 動作（第十週）、肌膜後 3 動作（第十週）」，對課程表示「沒感覺」超過五成的活動有「身體態度探討（第七週）」，超過三成的活動有「雙腳螺旋伸展（第三週）、舞動紙巾（第六週）、媽咪的呼吸（第六週）、關係你我他（第七週）、棍子神功（第七週）、烏龍擺尾（第八週）、大拖把前進（第八週）、屈膝深蹲（第九週）、身體態度探討（第十週）」。

從學生表示困難超過兩成的活動來看，除「身心遊戲-十字軍東征」學生因自行分組導致有些組別體重相差太多無法順利進行活動外，都是肌膜探索的活動與呼吸覺察，與表 5-3-3 學童對課程喜愛程度分析表結果大致符合。而對活動難易程度表示「沒感覺」人數增加，配合從上課學生的學習觀察可以得知，學生對此課程難易大多表示「容易」和「沒感覺」，顯示學生在此課程活動進行中較無困難問題發生。

二、學生上課行為表現

從觀察員紀錄表分析學生十週整體上課表現如表 5-3-5 所示，文字描述則彙整如表 5-3-6。而為求更客觀呈現學生上課情形，表 5-3-7 為教學省思日誌對學生學習情形紀錄彙整。

表 5-3-5 學生上課行為表現分析表

實施情形 檢核項目	很好		好		尚可		待改進		亟待改進	
	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
學生能隨著教師引導進行動作	5	25%	15	75%	0	0%	0	0%	0	0%
百分比合計	100%				0%		0%			
學生能遵守課堂常規	1	5%	15	75%	4	20%	0	0%	0	0%
百分比合計	80%				20%		0%			
學生能自己靜心探索	1	5%	9	45%	7	35%	3	15%	0	0%
百分比合計	50%				35%		15%			
與同儕合作進行學習	6	30%	14	70%	0	0%	0	0%	0	0%
百分比合計	100%				0%		0%			

資料來源：觀察員紀錄表

由表 5-3-5 可知，學生都能隨著老師的引導進行動作的操作並都能在分組活動中與同儕合作學習，八成學生都能遵守課堂常規，唯在靜心探索方面有待加強，也顯示國小學童還是比較好動。

表 5-3-6 觀察員對學生上課表現描述彙整表

週次	觀察員文字描述
第一週	這次上課使用了許多道具，也設計了許多有趣的活動，學生的第一次參與，上起課來顯得特別有精神，老師所下的指令也大部分能夠完成，更對直線進攻與強力膠活動深感興趣，應該是孩子第一次參與需在創新與思考中進行的想像化活動。
第二週	在身體彩繪這部分，由學生的表情、動作、聲音和滾動時所發出的語助詞，似乎這個活動帶他們有趣好玩的感覺，可以感覺到學習興致很高昂，由於同儕的互動中他們也熱情的參與，每個人都不放過自我表現的機會。
第三週	內容較多想像活動的部分，學生滿享受在地板活動的舒適感覺，上起課來較輕鬆，學生較易投入，對於後半段的討論也能踴躍的發言，雖然不少是對自己負面的看法，也能勇敢表達。

續表5-3-6 觀察員對學生上課表現描述彙整表

第四週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有些學生剛開始的時候可能還未能靜下心來，有些動作表現的不盡理想。 2. 學生能主動到視野良好的地方觀看老師示範，對於不清楚的地方也會主動要求老師再次示範。 3. 「時間探索」、「十字軍東征」學生在學習上興趣濃厚，皆積極投入。
第五週	學生能夠馬上進入狀況靜下心來學習、體驗，在課程活動方面也都能快樂的參與。
第六週	對於新的體驗活動能表現出高昂的學習興趣，但對於某些動作，如：「伸」、「縮」、「轉」，可能理解較不清楚，不能做出正確的動作。
第七週	使用道具輔助學習，所以每位學生都很興奮，因此在秩序上有點小凌亂。
第八週	基本上學生的表現都很踴躍，但是到了後面分組自由練習時，會覺得學生的心情浮躁了起來。
第九週	雖然學生都能熱烈參與，但在秩序面顯得有點失控，心情較為浮躁。
第十週	對於進行得活動都能愉快的投入，認真的學習，頗能享受當下的感覺，對於不懂得也會主動發問。

資料來源：觀察員紀錄表

表 5-3-7 教學者對學生學習情形描述彙整表

週次	教學者文字描述
第一週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 解說動作時偏向某一方向的學生，角落學生因此分心，而沒有察覺。 2. 學生進入韻律教室已遲到十分鐘，導致課程內容執行加快，詢問幾位學生回答後簡短結束互動，第二節上課開始有一些學生四肢隨意擺動感覺較為浮躁。
第二週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從學生反應中，似乎對動作的感覺還不太深入，且動作在轉換中也顯得有些急切。 2. 由於急於完成教學流程，學生個別學習的困難情況無法加以指導，學生也就隨便做一做蒙混過關。
第三週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生一進教室在地板躺平需花數分鐘才能安靜地進入學習；教師與學生同步躺地板時，有幾位學生會蠕動、起身觀看。 2. 針對學生學習，適時給予擾亂上課秩序的學生區隔學習。對於姿態不當的學生，也能立即給予指導。 3. 前二排男學生在每個動作完畢後，多不能靜止下來；動作完成後，手腳馬上移動，需要多注意！學習上大約有 80%的學生能進入情況，但一些活動在動作上還是不能確實做出，肌膜探索部份還要多練習與動作矯正。

續表5-3-7 教學者對學生學習情形描述彙整表

<p>第四週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課一開始有幾個學生趁全班師生躺平練習時，沒有認真參與活動，學生對教師所說「打哈欠」、「伸懶腰」、「大笑」等動作都不太自然，對「時間探索」、「十字軍東征」活動設計學習產生很大興趣。 2. 在時間探索活動中，對學生動作裡配合想像如「想像冰塊融化」很能引起學生共鳴，積極配合活動的實施。 3. 「側身屈抱」在練習後學生多數能掌握步驟順序，但手腳在伸展畫圓上仍可再將延伸度擴大，大部分的學生多是動作順序正確，但在延伸性上沒有確實做到
<p>第五週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生表現較積極，大部分多能根據所下節拍指令而拍打球，在互動丟球上，學生有愈丟愈亢奮情形，球也反彈更大使學生容易節拍混亂；延緩節奏拍子而利用球練習節奏拍子，學生很容易上手，也很喜歡。 2. 開始上課一部份學生較為浮動，對引導語的提示不專注，在解說動作及示範，有少數幾個學生趁沒注意時做自己的事。 3. 學生在複習之前學習過的動作上，在速度方面有明顯減緩，在伸展與屈抱中，從學生拍打地板力道與肢體呈現可以感受到學生的放鬆，是一大進步。
<p>第六週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在複習「身體彩繪」活動時，學生動作比照前幾次在翻動上明顯有減緩速度；在「力量探索」中，伸、縮動作對學生在執行上大部分皆可做出，但在轉這個動作學生會誤以圍繞就是轉，而沒有做出身體部分的轉動，要學生呈現這動作較難做出，學生似乎對身體的扭轉較無此經驗。 2. 在分組活動中，學生都有機會可以下指令讓其他小組成員，模仿動作能吸引學生學習興趣，分組活動中學生學習很盡興。但是容易流為嬉戲，重點要回到活動過程中，學生對身體的掌控與模仿紙巾動作的想法，要多注意在旁提醒，才不致讓學習目標偏失軌道。
<p>第七週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課後被通知本教學場地舞蹈隊要進行錄影，負責同事來回催促，舞蹈隊學生也入內拿道具與搬舞台，上課嚴重受到影響，學習心情、上課秩序、時間與學習效果大大打了折扣，導致多有怨言，練習的時間不夠，一些動作還未確實修正即要進入下一個動作。少數同學，尤其女生，漸漸覺得一些動作不好看，不優雅動，進而排斥。 2. 「近端運動」中學生表現不太柔軟靈活，搖動限於前後感覺略為機械式而無鬆軟現象。在拍打身體上，女生的動作鬆散，相較下男生動作表現積極。「力量探索-棍子神功」中學生拿到棍子後多半在打鬧玩樂，秩序也稍較混亂，在後面練習中，二人一組使用兩根棍子，學生都能做出較多角度的變化，身體也隨棍子移動做出延展動作。

續表5-3-7 教學者對學生學習情形描述彙整表

第八週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從學生的反應看到一些學生不喜歡近端運動、烏龍擺尾和大拖把前進這三個動作，覺得動作不好看有點粗魯。 2. 本次活動內容新的動作較多，讓學生自由伸展的空間很大，學生大多都很投入學習，不過在學生動作確實度上可能還要多加注意，有點流於模仿表面上的動作，但在細節部位卻很散亂。 3. 「烏龍擺尾」活動中學生頭部轉動緩慢，但有一部分學生在教師進行示範時未注意且並未認真參與學習活動，「大拖把前進」兩種方式中，學生大多無法掌握肢體上的配合，例；要用雙腳分開力量推進、身體側翻前進，學生多少都會手肘、腕或腳背支撐地板往前進。
第九週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本週只教「屈膝深蹲」這一個新的動作，少數學生認為這是不雅的蹲廁所動作，不容易接受。 2. 棍子神功中，學生在操控上容易專注某一邊棍子移動而使另一邊棍子掉落，但仍有持續長時間不掉落情況，這些學生在表現上多半動作緩慢並仔細觀察對方的動向。 3. 在時間探索中，節拍練習時常有球丟過頭而跟不上節拍發生。
第十週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本週可看出前半段學生的肌膜探索的所有動作整齊一致，但仍不斷提醒學生該注意的地方，並一邊示範一邊指導動作不熟練的學生。 2. 上課一開始的身體歸零活動，學生平靜將身體歸放地板時間越來越快，並可持續此活動較長的時間；身體彩繪部分學生仍動作稍快，但也有部分學生已經緩慢將肢體移轉動；側彎伸展中幾乎學生都進入狀況且動作準確，身體螺旋明顯看出學生動作都有放緩。

資料來源：教學省思日誌

由表 5-3-5、表 5-3-6 和表 5-3-7 歸納如下：

- (一) 學生都能隨著老師的引導進行動作的操作並都能在分組活動中與同儕合作學習，八成學生都能遵守課堂常規。顯示學生都能接受此課程且配合教學活動，並於分組活動中與同伴快樂學習，多數也都在活動進行時顧及自身的行為有無影響他人。唯在靜心探索方面，可能課程新鮮有趣，上課場地不同一般教室，又是躺著放鬆姿勢，學生手腳比較喜歡動來動去或是蠕動、起身觀看和與同伴談話。
- (二) 觀察學生這十週表現，學生從第一週在活動中的浮躁，漸漸到第十週所呈現平緩速度，並能進行較為靜態面活動，及班上多數學生專心投入學

習。當然，最重要的是學習後的平靜回想與回饋的分享，透過彼此的交流可以加深對動作的印象，並能用心再一次體會身與心的感動。

(三) 某些操作活動學生會反應不雅觀，不願意嘗試，經過溝通與趣味化引導後，都還能接受，顯示只要願意一起帶學生去面對與突破，在示範過程中以有趣肢體動作吸引學生、拉近與學生的距離，多多鼓勵學生去嘗試，應該可以讓學生勇於表現自己的動作，學生也是可以接受的。不過，應該是所有的孩童都喜歡遊戲化的動作，對個人身體伸展、屈彎與縮轉動作較不易熱情參與，多數學生只要看到有球的動作就會很興奮，對於個人式的活動較不容易去體會。

(四) 分組活動中學生學習很盡興，每個學生都有機會可以下指令讓其他小組成員模仿動作，能吸引學生學習興趣，但容易流為嬉戲，重點是要能回到活動過程中，才不致讓學習目標偏失軌道。

(五) 學生的學習會因動作要素說明不清楚而大打折扣，給予學生具體的口語引導、正確的示範與強調動作本身對身體的功效性，相信較能將學生帶入到覺察自己的身體。

三、課程成效

表 5-3-8 學生對課程成效意見分析表

週次	程度		很有幫助		有點幫助		沒有幫助		不知道	
	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
第一週	15	54%	12	43%	0	0%	1	3%		
百分比合計	97%				3%					
第二週	13	46%	11	39%	1	4%	3	11%		
百分比合計	75%				15%					
第三週	15	54%	9	32%	0	0%	4	14%		
百分比合計	86%				14%					

續表5-3-8 學生對課程成效意見分析表

第四週	10	36%	13	46%	0	0%	5	18%
百分比合計	82%				18%			
第五週	13	46%	9	32%	0	0%	6	21%
百分比合計	78%				21%			
第六週	8	29%	11	39%	1	4%	8	29%
百分比合計	68%				33%			
第七週	12	43%	9	32%	2	7%	5	18%
百分比合計	75%				25%			
第八週	13	46%	7	25%	1	4%	7	25%
百分比合計	71%				29%			
第九週	13	46%	6	21%	0	0%	9	32%
百分比合計	67%				32%			
第十週	16	57%	6	21%	0	0%	6	21%
百分比合計	78%				21%			

資料來源：學生課後回饋單

由表 5-3-8 分析可得知，學生對「身心動作教育課程」之成效抱持肯定的態度，全部超過六成以上，配合每週學生課後回饋單的心得感想的内容來看，部分學生在身體的體驗與感受後，給了研究者許多正向、肯定與感動的回饋。從身心學的核心價值來看，十週的課程能改變部分學生，使其能適時的表達出正向的看法與感受，並能讓教師感動，相信對學生就有其助益與影響，那教與學的成效就達到了。

第四節 自我省思與成長

本節說明研究者在本研究中還扮演課程的教學者的角色，經歷課程的編排與實施，到課程結束中各階段的問題與考驗。研究者在整個研究過程中，對身心學的教學策略與專業領域方面的學習上，皆經由研究者本身自我教學省思並得到成長，此為本研究成效的重要部分。本節將從觀察員紀錄表與教學省思日誌來進行分析，第一部份將從觀察員紀錄表檢視教學者的教學行為及學生互動情形；第二部分則從教學省思日誌說明研究過程的省思與成長。

一、教師教學行為

彙整每週上課觀察員紀錄表，針對教師教學行為與師生互動的紀錄，引用量的資料與質的資料相互佐證，期待更能客觀地了解教師的教學行為。量的資料採用次數分配及百分比統計，彙整為表 5-4-1 教師教學行為檢核統計。質的部份以文字描述呈現，如表 5-4-2 教師教學行為文字描述彙整表。

表 5-4-1 教師教學行為檢核分析表

實施情形 檢核項目	很好		好		尚可		待改進		亟待改進	
	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
教師能適當引導學生發表	2	10%	8	40%	8	40%	2	10%	0	0%
百分比合計	50%				40%		10%			
教師能適當引導學生動作探索	0	0%	16	80%	4	20%	0	0%	0	0%
百分比合計	80%				20%		0%			
教師能適當引導學生尊重他人	0	0%	14	70%	6	30%	0	0%	0	0%
百分比合計	70%				30%		0%			
教師能善用教學媒體指導學生學習	0	0%	11	55%	9	45%	0	0%	0	0%
百分比合計	55%				45%		0%			

資料來源：觀察員紀錄表

由表 5-4-1 可知，在教師能適當引導學生發表方面，認為很好、好的五成，四成表示尚可，一成表示需改進；教師能適當引導學生動作探索方面，八成表示很好、好；教師能適當引導學生尊重他人方面，七成表示很好、好，三成表示尚可；教師能善用教學媒體指導學生學習方面，五成五表示很好、好，四成五表示尚可。

整體來講，本研究之教師在適當引導學生發表與善用教學媒體指導學生學習兩個選項還有很大的進步空間。陳怡貞（2004）指出在教學過程中，引導學生適當發表，使之能以語言文字表達自我身體與情緒狀態，除可達到身心動作教育內省與覺察效果，還可得知學生對課程的反應；蔡耀宗（2004）及林茂欽（2005）認為媒體的使用，與教學應該是互補的，而有其正面效果，體育教學除了使用書本和教師示範的做法外，應加入媒體運用，因有其視覺特性，和互動性與教師主控性，所以只要運用得當，對於學習效果有很大的幫助，這兩點也是身心學領域的研究者要去加強的重點與開發的領域。

表 5-4-2 觀察員對教師教學行為文字描述彙整表

週次	觀察員文字描述
第一週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師在呼吸覺察上能根據學生的回答，反覆地去配合學生減緩及分解學習動作，能舉出許多不同的例子讓學生去思考、了解，並提出許多問題讓學生去體驗思考。 2. 利用自製的提示卡來說明活動的名稱，可以加深學生的印象。
第二週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師教師對每個動作說明都有掌握重點，教導新動作時會先自行邊示範、邊講解，之後再請一兩位學生將動作做一次，藉由此兩位學生的操作，在將動作仔細的說明講解清楚，加深其他同學的印象。 2. 當有少許同學動作不清楚時會給予個別的指導。
第三週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能以自身的體驗引導學生去感受，在活動進行需講解時，也能請學生示範，讓其他的小朋友觀察，利於理解老師的解釋。 2. 教師能針對學生學習，適時給予擾亂上課秩序的學生區隔學習。對於動作不正確的學生，也能立即給予指導。
第四週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能以緩慢的語言引導學生去感受身體的狀況。 2. 在學生施展動作時，會走動巡視並給予個別的指導。

續表5-4-2 觀察員對教師教學行為文字描述彙整表

第五週	1. 提供自己的經驗鼓勵學生學習，並以實物講解讓學生更易了解，針對學生的動作一一給予指正。 2. 教師針對整體學生生活動情況，給予口頭提示指導，另會個別指導姿勢不佳的學生。
第六週	能夠掌握適當的時機詢問學生感受，並運用道具使學生能夠輕易理解教學內容，部分學生動作稍有不正確也能馬上給予指正。
第七週	對於新的動作能夠一再地示範，並配合實務模擬的講解，讓學生更易了解所學內容。
第八週	對於表現好的學生能給予讚賞，並邀請出來示範，提供其他學生楷模學習的機會，也利用默契迅速掌握學生的行為。
第九週	教師會在學生生活動時一一巡視行間給予個別指導，並適時使用默契維持秩序。
第十週	1. 能用和緩的語氣引導學生學習，並一一指正學生的動作，教學時也能用幽默的語氣吸引學生的注意力。 2. 教師能掌握班上學生學習狀況，適時給予提醒。在活動最後，教師針對十週做一總結分享。

資料來源：觀察員紀錄表

根據表 5-4-2 教師教學行為文字描述，出現 7 次給學生個別指導與指正，顯示教師教學隨時走動巡視，且為加深學生對新動作的學習，除親自示範外，亦會指派表現好的學生示範。從前後文字描述順序來看，隨時教學方法日益熟練，並能隨時注意教室內的管控，對活動之動作清楚的說明與示範，並能時時巡視與個別指導，運用器材、名稱提示卡、實物與揭示板輔助教學，引導學生自身的經驗與體驗來做動作，並能夠掌握適當的時機詢問學生感受，讓學生去體驗與思考。

關於師生互動情形方面，則以表 5-4-3 師生互動情形檢核分析表和表 5-4-4 觀察員文字描述作一呈現。

表 5-4-3 師生互動情形檢核分析表

實施情形 檢核項目	很好		好		尚可		待改進		亟待改進	
	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比	次數	百分比
教師能維持良好的學習氣氛	2	10%	16	80%	2	10%	0	0%	0	0%
百分比合計	90%				10%		0%			
教師能耐心地解決學生的學習問題	0	0%	20	100%	0	0%	0	0%	0	0%
百分比合計	100%				0%		0%			
教師能有效掌握學習節奏	1	5%	9	45%	9	45%	1	5%	0	0%
百分比合計	50%				45%		5%			

資料來源：觀察員紀錄表

由表 5-4-3 可知，本次研究教學師生互動情形大致不錯，惟獨在有效掌握學習節奏方面只有五成表示肯定，顯示教師對學生學習狀況與排定的進度有問題，且時間掌控不佳；對教師能耐心地解決學生的學習問題表示非常肯定；九成對教師能維持良好的學習氣氛表示肯定。

表 5-4-4 觀察員對師生互動文字描述彙整表

週次	觀察員文字描述
第一週	學生大多能聽從老師的指示動作，對於老師的問題也能夠熱烈的討論回應，師生之間相處氣氛融洽，學生對於教師的指示配合度也很高，都能聽從引導語進行動作。
第二週	教師能在每個動作示範前，說明在進行此動作會帶來的感覺與對身體的功效，教師會透過語言詢問學生感受，學生則能依自己活動後，適時的將自己真實感受與疑問表達出來。
第三週	內容設計活動化，學生上課的氣氛很熱烈，教師賣力的引導學生，學生則盡情躺在地板上享受，後半段的身體態度討論透過引導，學生的發言相當的踴躍。
第四週	許多的學生都能聽從老師的指導完成動作，而老師對於學生的優良表現也能給予口頭上的肯定。

續表 5-4-4 觀察員對師生互動文字描述彙整表

第五週	1. 內容設計教活動化，學生上課的氣氛很熱烈，也能遵照老師的指示一一修正自己的動作，有疑問也會勇於發問。 2. 教師能融入學生示範練習，學生表現更為積極，在給予學生指令時態度明確，且在活動中也嚴格指正學生。
第六週	在教師提問時，均能清楚表達出自己的意見，也漸漸能提出疑問；當教師使用默契時，也能迅速回應教師達到教師的要求。
第七週	大多數的學生均能依照教師指示進行，雖然今天有教新的動作，但仍努力的學習。
第八週	學生對於不了解的，越來越敢主動勇於發問，確認自己的觀念是否正確。
第九週	教師能夠融入學生當中一起活動，而教師在示範新動作時，學生也會自動的圍過來觀看並提問。
第十週	學生能專心聽教師講解示範，對於教師的提問能夠熱烈的回應並提出相關的問題。

資料來源：觀察員紀錄表

由表 5-4-4 可得知師生間相處融洽，學生都能配合教師的指示來進行操作，會勇敢提出自己對課程活動的疑問，也能舉出相關例子來述說自己體驗後的感受；教師能給予學生明確的指令，且在示範中吸引學生注意，並在良好的班級常規下適時引導學生提問與討論，更能對學生的問題以趣味化的口語與身體語言即時做觀念的澄清與更正。

二、教學者自我省思

本研究是以研究者服務的職場為主，進行的動機是希望結合學術理論與實際的現場教學，透過實務教學反省的探究過程，藉以提昇職場所需的專業知能與技能。研究者兼教學者於每週課後，均將教學過程的反省與感受，紀錄於教學省思日誌，以做為分析佐證的資料，以下表 5-4-5 為教學省思彙整。

表 5-4-5 教學省思文字描述彙整表

週次	教學省思
第一週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學時利用自製的操作動作名稱提示卡可讓學生對該項活動印象加深，搭配教具的使用能引發學生的學習興趣。 2. 在解說動作應該隨時走動四方，學生進入教室遲到，導致課程內容執行加快，第二節有一些學生四肢隨意擺動較為浮躁，若可以多讓學生練習放慢速度完成動作合乎身心學精神，多鼓勵學生分享。 3. 需與上一節課的美語科任老師溝通與拜託，並請導師協助加快學生從三樓到地下室的集合移動速度。
第二週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生都可模仿做出動作，唯動作需緩慢進行。從學生反應中，對動作的感覺還不深入，在轉換中也顯得有急切。學生的回饋中希望操作活動可以久一點，將更改課程內容，減少操作項目，增加重複練習次數。 2. 動作進行過程中，可仔細說明在動作當下可能會有的哪些細部感覺，讓學生慢慢地去體驗每個動作，這是當引導者的要多去練習。 3. 觀察員提到可訓練學生示範，教師在旁講解，基於研究的對象出發點一樣，不作此設計。此建議可以納入以後進行的體育教學課程中，先訓練幾個當助教來示範，應該可以收到事半功倍的效果。
第三週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 給予擾亂上課秩序的學生區隔學習，對於姿態不當的學生，也能立即給予指導，惟對四個角落的學生也要多走動巡視檢查。 2. 本週都屬於較靜態的個人體驗操作，在每一個動作活動後，似乎感受沒有很深，所以對活動後的感覺描述好像多是「想睡覺」。 3. 進教室在地板躺平需花數分鐘才能安靜地進入學習；教學者一起與學生同步躺在地板進行教學操作與提示，有幾位學生會蠕動、起身觀看。學生在雙腳螺旋伸展動作，動作稍快。 4. 前二排男學生在每個動作後動來動去；大約有 80% 的學生能進入情況，肌膜探索的部份還要多練習與動作矯正。
第四週	<ol style="list-style-type: none"> 1. 需視整體表現來調整課程內容，學生對「時間探索」想像如「想像冰塊融化」、「十字軍東征」的身體學習產生很大興趣。 2. 速度上不夠緩慢，需及時提醒放慢。針對表現不錯的學生給予口頭上的獎勵，以激發其他學生更注意自己的動作是否正確標準，指導姿勢不正確的學生語氣緩和；學生就能依教師的指正改正錯誤。 3. 學生對「打哈欠」、「伸懶腰」、「大笑」等動作都不太敢自然面對。「側身屈抱」多數能掌握步驟，但手腳在伸展畫圓上可提醒再延伸擴大。 4. 在親自示範前要先確認是否都有在注意聽講，新動作時，可以在學生練習幾次熟悉後，再一排一排輪換示範以確實掌握是否學會。

續表 5-4-5 教學省思文字描述彙整表

<p>第五週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「我會用球拍」有些學生所拍打的球反彈方向不好掌握，學生在此活動表現較積極，大部分多能根據所下節拍指令而拍打球，在互動丟球上，學生愈丟愈亢奮，容易節拍混亂，最好也能從慢速度漸漸加快。 2. 一開始上課，部份學生對於解說動作示範不專注，趁機做自己的事，需要多用眼神與注意示範的方位才能有效控管學生。 3. 學生在「肌模探索—伸展與屈抱組合練習」中，複習之前學習過的動作上，在速度方面有明顯減緩，從學生拍打地板力道與肢體呈現可以感受到學生身體上的放鬆。
<p>第六週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在「身體彩繪」翻動上的動作比前幾次明顯有減緩速度；學生在「力量探索」伸、縮動作的執行上大部分皆可，但在轉這個動作誤以圍繞就是轉，似乎對身體的扭轉較無此經驗。要能掌握到學生在鬆緊動作感受，提醒學生放慢速度。肩膀平放在地上，如能搭配實物更好。 2. 在分組活動中，學生都有機會可以下指令讓其他小組成員，但是容易流為嬉戲，要多注意在旁提醒，才不致讓學習目標偏失軌道。 4. 學生反應不要安排肌膜探索的活動，要跟學生強調肌膜探索保健與放鬆的功能，在未來的生活中有實用性，且能讓身體從中體會當下的感覺與提升身體的覺察能力。
<p>第七週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 電視公司安排到學校錄影，舞台與道具剛好都放置在韻律教室，舞蹈隊學生來回入內拿道具與搬舞台，不得已提早結束課程帶學生離開。所以，導致學生多有怨言，教學者也深感洩氣與挫折。 2. 尤其是女生，覺得一些動作不夠優雅，「近端運動」因膝蓋跟地板接觸會造成疼痛而排斥。要能搭配此動作能為身體帶來何種保健與放鬆的功效，促使學生了解學習某些動作可以為身體帶來良好效益 3. 「近端運動」不太柔軟靈活，搖動僅限於前後。在拍打身體上，男生動作表現積極。「力量探索-棍子神功」拿到棍子後，秩序較混亂，在後面練習中，二人一組使用兩根棍子，學生都能做出較多角度的變化。
<p>第八週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「力量探索」中，由簡單到困難的層次變化，學生在活動中思考、參與中笑聲不斷。「烏龍擺尾」活動中學生頭部轉動緩慢，但有一部分學生在認為動作不好看且因膝蓋疼痛，未認真參與學習活動。「大拖把前進」兩種方式中，學生大多無法掌握肢體上的配合。 2. 看到一些學生不喜歡近端運動、烏龍擺尾和大拖把前進動作，應在示範過程中以有趣口語與肢體動作吸引學生，並強調對身體的好處。 4. 本次活動讓學生自由伸展的空間很大，大多都很投入學習，不過在動作確實度上可能還要多加注意。 5. 以繩子做力量探索活動，在活動前需多加叮嚀提示安全性問題，並需要做雙面溝通，了解與分享對活動的情緒感受。

續表 5-4-5 教學省思文字描述彙整表

<p>第九週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「屈膝深蹲」還是有學生認為這是不雅的蹲廁所動作，不容易接受。而「近端運動」、「烏龍擺尾」上次也有學生不喜歡，經過溝通與趣味化引導後，在本次複習都能接受。 2. 孩童對個人身體伸展、屈彎與縮轉動作較不易熱情參與，多數學生只要看到有球的動作就會很興奮，可以從球再去開發更多的動作。 3. 活動姿勢技巧掌握上可能練習時間要再加長。時間探索活動中，若能輔以樂器來呈現丟球那一節拍效果應該更明確。 4. 本次近端運動部分學生姿勢未能確實；在烏龍擺尾，學生大多表現很好，適時對表現良好給口頭鼓勵，會讓學生做得更有自信。 5. 棍子神功中，仍有長時間不掉落，這些學生在表現上多半動作緩慢並仔細觀察對方的動向，應需安排討論，讓學生掌握動作的技巧。
<p>第十週</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週都有設計一些新活動，但也都一開始複習學習過的動作，本週可以看出學生的肌膜探索的所有動作整齊一致，教學者看到部分學生駕輕就熟操作動作心生感動。 2. 在與學生相互練習時要能表現親切有趣，師生間氣氛融洽；活動最後與學生一起分享，可以當下最直接了解學生的感受。 3. 身體歸零活動，學生平靜將身體歸放地板時間越來越快，並可持續此活動較長的時間；身體彩繪也有部分學生已經緩慢將肢體移轉動；側彎伸展中幾乎都進入狀況，身體螺旋明顯看出動作都有放緩。 4. 觀察學生這十週表現，學生在活動中的浮燥漸漸到第十週所呈現平緩，能進行較為靜態面活動。 5. 在教材設計內容方面，前半段時間較屬平緩地板或個人身體動作，後半段所搭配的是較動態、團體與使用器具的活動，讓學生可以互相平衡並樂於此活動而不敢枯燥乏味。最重要的是學習後的平靜回想與回饋，透過彼此的交流可以加深對動作的印象，並能用心再一次體會身體與心理的感動。

資料來源：教學省思日誌

由表 5-4-5 歸納出教學者自我省思與成長的五個面向：

- (一) 在教學活動設計方面：本研究的活動設計以呼吸的探索、肌膜的探索、動作的覺察、身體的檢視、身體態度與身心遊戲六大活動主題為主，其中呼吸探索、肌膜探索、身體檢視與身體態度，都是較屬於個人式活動與靜態活動方面，學生較不熱衷參與，其中肌膜探索因每週都實施，學

生到最後也都自然地接受，並能認真參與，是一大進步。每週設計的活動都是靜動分明，都先進行呼吸探索、肌膜探索與身體檢視來提升身體的覺察能力，在進入到動作的覺察與身心遊戲，這也是學生最熱衷的兩個活動主題，為了改變學生對自己身體的看法也設計了不同面向地身體態度的討論。而應該改進的是活動後應留些許時間，進行教學活動的回顧與沈澱。

- (二) 在教學活動進行方面：因教學活動設計稍嫌多，導致教學活動進行加快，降低了教學活動品質；教具的收放與活動的進行也是教學者需多加注意，對學生的學習狀況與教材的敏銳度，臨場修正課程來配合學生的能力與隨時依教學現場的情況來進行反應的相關能力，也是教學者教學經驗與時間的累積。
- (三) 在教學者能力方面；一開始會很刻意地把所設計的活動塞給學生，經過教學者自身認同的教學與學生學習之間落差的衝擊，慢慢從學生的反應中，教學者覺察問題並修正對自己預定的期待，接受學生無法預測的自然反應，透過互動討論及一起參與的肢體接觸來傾聽心聲並接納感受。
- (四) 在教學態度方面：教學者因非體育科班出身，長期以來熱衷參與多面向的體育研習增進自我見聞與教學能力，擔任學校體育科任教師有五年多的時間，從未照學生購買的教科書上課，喜愛嘗試依活動場地、天氣與對象來設計適合的教學活動。而身心教育課程給了教學者一個可以發揮的領域，搭配自我多元化的學習所得，助益良多。遇到學生覺得無趣、有排斥或不願意嘗試的活動，要能及時發覺，且以詼諧有趣的言語或誇張的肢體動作來引導學生，透過強調活動對身體的功能性與幫助性，讓學生願意去嘗試。
- (五) 在學生表現方面：教室的常規攸關教學的效果，建立班級秩序對五年級的學生不是問題，但也容易在動態與團體活動中迅速潰散，秩序的控制

是需依賴教學者明確的引導與注意，才能讓學童的教學活動參與度與完成度達到最好的境界。學童對本研究新的教具與新的活動都勇於嘗試，並分享自我的感受，在分組活動中樂於擔任同儕領導人，且與同儕互動時身體動作比較敢表現，能在愉快的氣氛裡進行學習。靜態活動也都能按部就班完成，尤其到課程教學後期，學生當下的學習情境，實令教學者感動。



第六章 結論與建議

本研究旨在探討身體動作教育課程，對國小學童身體自我概念影響之研究，同時完成編排一套適合國小五年級學童的課程，並從研究歷程中探究國小學童對身心動作教育課程的接受程度與反應，且透過教學者於課程實施中的自我反省，提升專業智能與素養。本章根據研究結果分析與討論，歸納出以下之結論，並同時針對本研究歷程、結果與發現提出建議，給予未來從事相關研究上之參考。

第一節 結論

本研究根據研究目的，研究結果分析與討論，得到綜合結論如下：

一、身心動作教育課程對身體自我概念的影響

學童在實施身心動作教育課程之後，在身體自我概念量表前測與後測兩次的得分有顯著的差異，t 考驗結果達顯著，顯示在接受此身心動作教育課程後，身體自我概念有明顯的改善。

二、身心動作教育課程對身體自我概念各分量表的影響

- (一) 學童在柔軟度、耐力、外表和力量分量表前測與後測兩次的得分有顯著的差異，t 考驗結果達顯著，顯示在接受此身心動作教育課程後，身體自我概念中柔軟度、耐力、外表和力量因素有明顯的改善。
- (二) 學童在彈性和肥胖分量表前測與後測兩次的得分沒有顯著的差異，t 考驗結果未達顯著，顯示在接受此身心動作教育課程後，身體自我概念中彈性和肥胖因素沒有明顯的改善。

三、國小學童對身心動作教育課程的接受程度與反應

- (一) 觀察員肯定身心動作教育課程的教材與內容設計，認為學生上課行為表現都能隨著老師的引導進行動作的操作並都能在分組活動中與同儕合作學習，八成學生都能遵守課堂常規，唯在靜心探索方面有待加強。
- (二) 對課程喜歡的比例多過不喜歡，表示容易和沒感覺大過於困難，六成五以上的學生對此課程成效抱持肯定的態度。
- (三) 都能接受身心動作教育課程，並配合教學活動；從對課程的喜愛程度與難易程度上，能透過管道抒發喜愛參與課程的感受，給予此課程肯定的態度，表達對此課程充滿的期待。
- (四) 對個人式、較靜態的體會活動較不喜歡，較喜歡有器材輔助或是與同儕互動的活動；而有部分個人式操作學生認為動作不雅觀、教室地板太硬，導致些許的排斥，因此實施技巧與教材編排須審慎考慮。
- (五) 整體而言，課程進行中靜態與動態活動互相交替，動靜之間、上課常規與秩序的掌控都是需要費心經營的，學生從第一週在活動中的浮燥，漸漸到第十週所呈現的平緩速度及班上多數學生專心投入學習，體會身與心的感動，部分學生更能在身體的體驗與感受後，給了研究者許多正向、肯定與感動的回饋。

四、自我省思與成長

觀察員肯定教師教學行為，唯在適當引導學生發表與善用教學媒體指導學生學習上待改進；觀察員亦肯定師生互動情形，唯在有效掌握學習節奏方面須改善。

- (一) 教師教學應包含：適當使用教學媒體來協助學生學習；教學活動後應留些許時間，進行教學活動的回顧與沈澱；對教學現場的敏銳度是須教學

經驗與時間的累積；教師要能接受學生無法預測的自然反應，透過互動討論及一起參與的肢體接觸來傾聽心聲並接納感受。

- (二) 教師應多方面地參與研習進修，將學習所得融會貫通地使用在教學上，遇到學生覺得無趣、有排斥或不願意嘗試的活動，要能及時發覺，且能以多元地方式、詼諧有趣的言語或誇張的身體語言來引導學生，透過強調活動對身體的功能性與幫助性，讓學生願意去嘗試。
- (三) 研究結果發現教室的常規攸關教學的效果，秩序的控制是需依賴教學者明確的引導與注意，才能讓學童的教學活動參與度與完成度達到最好的境界。
- (四) 學童對本研究新的教具與新的活動都勇於嘗試與分享自我的感受，在分組活動中樂於擔任同儕領導人，靜態活動也都能按部就班完成，尤其到課程教學後期，學生當下的學習情境，實令教學者感動。

第二節 建議

本節根據研究發現與結果討論，提出建議與未來可行之研究方向，希望提供日後有志從事相關身心動作教育教學者與研究者之理論或實務之參考。

一、給教學者與研究者的建議：

- (一) 在教學過程中，要能引導學生適當發表，使之能以語言文字表達自我身體與情緒狀態，除可達到身心動作教育內省與覺察效果，還可得知學生對課程的反應。
- (二) 教學媒體的使用對教學活動有正面效果，因有視覺特性和互動性與教師主控性，所以只要運用得當，對於學習效果有很大的幫助。
- (三) 應多參與身體教育相關的研習進修，提升身心學的專業能力與教學現場經驗的累積，樂於從事身心動作教育的課程統整與發展，喜愛透過身體覺察與動作探索的過程，協助學童建立正確的身體觀，傾聽身體的聲音，接納與喜愛自己的身體，進而尊重自己和他人的身體。
- (四) 國小身心動作教育的實施，教學場地設備是推展上的一大瓶頸，除學校對教學場地、環境與設備的支援外，相信熱情的身心動作教育工作者應都能排除萬難，克服地板墊子、燈光、音響、通風、資訊媒體、輔具…等問題，方能有利身心動作教育的實施與推展。
- (五) 課程活動的安排最好是靜、動、靜的編排，與個人、分組學習方式並行，在須馬上靜定時，可透過放鬆的呼吸來獲得引導。
- (六) 製作與善用動作名稱的提示牌，學童學習與記憶能力頗強，如能搭配活動名稱的提示牌，能增強其學習效果，熟記動作的名稱。

二、未來研究方向：

- (一) 本研究以身體自我概念為主體，未來的相關研究可奠基於此，做更寬廣及深入的探討，可切入自我概念或身體意象相關的身體與心理間的研究、性別差異的相關研究或是教學者所具備的特質與教學知能對實施身心動作教育課程的影響等等。
- (二) 本研究以國小五年級學童為研究對象，未來研究可考慮以其他縣市、學校、年級或不同性別、族群、類型的兒童為樣本，以深入探討身心動作教育在各方面之效果。除單純在體育課實施外，亦可於九年一貫課程綜合活動課程中或融入主題統整課程來實施，由點而面，方能使身心動作教育的實施、應用與研究更加客觀完整。
- (三) 本研究課程與教材皆參考研究所課程與參加研習實際體驗所得，應可多加入其他各身心學派的技巧融合而成，透過課程內容的組成與深度的考量，可作未來課程規劃的修正與實施，逐漸建立一套適合國小一到六年級學童的身心動作教育課程。

參考文獻

一、中文部分

- 林惠芳 (2003/11/14)。動作教育的理論在學前心智障礙兒童體育活動上之運用。2005/08/02，取自「中華民國殘障聯盟 e 能網」：
<http://www.enable.org.tw/iss/iss-1.asp?S=57>
- 方進隆 (2000)。提昇體適能的策略與展望。國立台灣師範大學學校體育研究與發展中心主編。教師體適能指導手冊。
- 布魯克 (1998)。感官復甦工作坊—探索身體接觸的樂趣 (原作者：Charles V. W. Brooks)。台北市：生命潛能。(原著出版年：1992)
- 余碧玉 (1992)。關心兒童生長的一運動教育。師友月刊，303，50-53。
- 吳萬福 (1992)。體育教學的心理。台北市：台灣學生書局。
- 吳裕益、侯雅齡 (2000)。國小兒童自我概念量表。台北：心理出版社。
- 李珀 (2000)。多元智慧與教學。教師天地，106，22-32。
- 李勝雄 (2001)。九年一貫健康與體育教學理論與實務。台北市：師大書苑。
- 卓子文 (2002)。舞者身體覺察能力的開發：一項針對舞者實施身心教育課程的行動研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林大豐 (2001)。探索與體驗身體智慧的學問—“身心學”。東師體育，8，42-47。
- 林大豐 (2003)。身心動作教育應用於改善運動員下背痛之效果研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (計畫編號：NSC91-2413-H-143-011)，未出版。
- 林大豐 (2003)。身心學的基本論點。東師體育，9，29-35。
- 林大豐、劉美珠 (2003)。身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究。台東大學體育學報，創刊號，249-272。
- 林大豐、劉美珠 (2004)。身心動作教育應用於改善運動員肩部疼痛指數與肌電之

- 效果研究。台東大學教育學報，15(2)，163-192。
- 林季福(2004)。身心動作教育課程應用於開發學童覺察能力與改善脊柱側彎效果之研究。國立臺東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 林秋霞(2001)。新式健身操對國小肥胖學童健康體適能與身體自我概念影響之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 林茂欽(2005)。身心動作教育課程教學影片之設計與製作-以脊柱功能性伸展之動作技巧為例。國立臺東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 林風南(2003)。身體意識能力的提高與身體運動。南師體育，11，9-15。
- 邱溫(譯)(1998)。身心合一—肢體心靈和諧的現代健康法(原作者：Ken Dychtwald)。台北市：生命潛能。(原著出版年：1986)
- 信世傑(2004)。台北市國小學生身體自我概念與運動參與之關係研究。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張玉佩(2004)。初探「身心動作教育」之應用—以國小六年級「健康與體育課程」之教學實施為例。台東大學體育學報，2，1-16。
- 張良維(2001)。身體自覺。台北市：時報文化。
- 張春興(1991)。張氏心理學辭典。台北市：東華書局。
- 教育部(2003)。國民教育階段九年一貫課程綱要健康與體育學習領域。台北市：教育部。
- 莊燕山(2004)。健走運動對國小高年級肥胖學童健康體適能及身體自我概念影響之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 莊鵬輝(1996)。兒童身體概念與體適能及其建構之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 莊鵬輝、季力康(1997)。兒童身體自我概念的編制：信度與效度的分析。體育學報，22，107-116。
- 許義雄(2000)。我國學校體育的出路。載於 1999 海峽兩岸大專學校體育研討會

- 大會手冊，34-43。高雄：義守大學。
- 許銑誠（2004）。國小高年級學童身體自我概念與運動參與行為之研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 許樹淵、崔凌震（2004）。健康與體育概論。台北市，師大書苑。
- 郭為藩（1996）。自我心理學。台北市：師大書苑。
- 郭靜如（2000）。學童身體外表知多少—淺談國小學童之身體意象。師友月刊，395，25-29。
- 陳玉鳳（譯）（1998）。從動中覺醒（原作者：Moshe Feldenkrais）。台北縣：世茂出版社。
- 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。國立臺東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 陳威伸（1998）。導讀—什麼是菲登奎斯學派。載於陳玉鳳（譯）（1998）。從動中覺醒（原作者：Moshe Feldenkrais）。台北縣：世茂出版社。
- 陳彥宏、楊進益（2002）。體適能教育模式對兒童健康體適能與身體自我概念之影響。國立體育學院論叢，13（1），165-180。
- 曾志朗（1999年1月3日）。生命教育——教改不能遺漏的一環。聯合報，第四版。
- 曾慧桓（2001）。國小運動代表隊與非運動代表隊身體自我概念及自我概念之差異及相關研究。國立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 黃月嬋（1999）。九年一貫課程與學校體育發展趨勢。教育部委託辦理八十八學年度雲林縣國民中小學學校體育行政研討會手冊（28-31）。雲林縣：教育局教師研習中心。
- 黃淑惠（2001）。多元智慧教學——迦德納[Gardner, Howard]的「多元智慧」。師說，159，41-47。
- 楊聯琦（1992）。學生不喜歡體育、運動之原因探討。中華體育，6（1），1-6。
- 葉素汝（2003）。運動參與學童與非運動參與學童在身體自我概念的比較。台東大

學體育學報，創刊號，61-71。

葉憲清 (1998)。體育教材教法。台北市：正中書局。

劉季諺、劉建恆 (2003)。大專生運動參與頻率及自覺運動強度對身體自我概念之影響。大專體育學刊，5(2)，111-120。

劉美珠 (1998)。身體像是……從身體的隱喻 (Body Metaphors) 看動作教育。大專體育，36，119-125。

劉美珠 (2002a)。身心動作教育之應用研究—開發體操選手身心覺知能力對改善運動傷害之效果研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (計畫編號：NSC90-2413-H-143-012)，未出版。

劉美珠 (2002b)。身心適能。中華體育，16(4)，134-141。

劉美珠 (2003a)。探索與體驗身體智慧的學問—“身心學”。九十二年度暑期進修部體育碩士班身心學導論閱讀資料。國立台東師範學院。

劉美珠 (2003b)。身心學與身心動作教育簡介。台東教師輔導團研習講稿。台東市：教育局。

劉美珠 (2003c)。應用身心動作教育論點發展新體育之課程與教學研究—以身心適能課程為例。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (計畫編號：NSC91-2413-H-143-012)，未出版。

劉美珠 (2003d)。身心動作教育觀點應用在體育課程之教材研究—以肌膜動作探索教材之發展為例。台東大學體育學報，創刊號，225-247。

劉美珠 (2003e)。身心教育課程的實施對溜冰訓練之效果研究—以一位花式溜冰選手的個案研究為例。台東大學教育學報，14(下)，51-68。

劉美珠 (2004)。身心動作教育。2004 國際體育教學研討會研習手冊，66-73。

劉美珠 (2005a)。“身”與“心”的對話—身心教育 (Somatic Education)。國立台東大學九十三學年度辦理九年一貫課程與教學深耕計畫「健康與體育」領域進修活動—身心動作教育之理論與實務研習手冊。

- 劉美珠 (2005b)。身心動作教育與治療專題研究。九十四年度暑期進修部體育碩士班閱讀資料。國立台東大學。
- 劉美珠、林大豐 (2001)。身心學。體育理論基礎經典叢書序論首冊(141-160)。台北市：教育部。
- 劉美珠、林大豐 (2004)。身心動作教育應用在「健康與體育」領域課程之研究—以身體構圖(body mapping)的教材發展為例。台東大學體育學報, 2, 105-132。
- 蔡琇琪 (2004)。身心動作教育課程對國小三年級靜定、放鬆效果之行動研究-以呼吸覺察活動方案為例。國立臺東大學教育研究所碩士論文，未出版，台東市。
- 蔡耀宗 (2004)。教學媒體的使用對運動學習效果之研究--以國小扯鈴教學為例。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 鄭博真 (2003)。多元智能理論及其在課程、教學與評量革新之應用。初等教育學報, 16, 111-142。
- 謝秋雲 (2002)。從兒童動作發展談體育教學活動。大專體育, 62, 18-23。
- 羅若蘋 (譯) (1996)。心靈體操 (原作者: Robert Masters & Jean Houston)。台北市：方智出版社。
- 蘇朱民 (2001)。準諮商員參加身體覺知訓練課程後之身體, 身心互動覺察改變經驗及其影響之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。

二、西文部分

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bauer, S. M. A. (1999). Somatic movement education : A body-mind approach to movement education for adolescents (Part I). *Somatics* , *Spring/Summer* , 38-43.
- Bauer, S. M. A. (2000). Somatic movement education : A body-mind approach to movement education for adolescents (Part II). *Somatics* , *Fall/Winter* , 40-46.
- Denby, P. A. (1977). *Basketball participation and the self concept*. Thesis (D.P.E.)-- Springfield College.
- Fox, K. R., & Cobin , C. B. (1989). The physical self-perceptions profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport Psychology*, *11*, 408-430.
- Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Arizona State University.
- Hanna, T. (1970). *Bodies in revolt: A primer in somatic thinking*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hanna, T. (1977). The somatic healers and the somatic educators . *Somatics*, *1*(3), 48-52.
- Howell, M. (1982). Somatic education in public school. *Somatics*, *4*(1), 34-38.
- Linden, P. (1994). Somstic literacy : Bring somatic education into physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *65*(7), 15-21.
- Marsh, H. W. (1993). The multidimensional structure of physical fitness : Invariance over gender and age . *Research Quarterly for Exercise and Sport* , *64*(3) , 256-273 .

- Marsh, H. W. & Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 43-55.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self- concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Sonstroem, R. J. (1978). Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sport*, 10, 97-102.
- Wilfley, D., & Kuncze, J. (1986). Differential physical and psychological effects of exercise. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 337-342.



附錄一 身心動作教育課程週次教案

身心動作教育課程—第一週次

預計實施日期： 年 月 日

主要課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. warm up (身體檢查) 2. 起身 3. 呼吸覺察 4. 肌膜探索—側彎伸展 5. 身體部位探索—直線進攻 6. 身體部位探索—強力膠 			
教學時間	80分			
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能靜心做身體檢查 2. 能讓自己的起身更有效率 3. 能用心做呼吸練習 4. 能用不同的使力方式體會身體側面的延展 5. 能利用身體不同部位的領導在空間穿梭 6. 能感受身體不同部位的使用 7. 能練習對身體各部位的覺察 8. 能改變力量的使用方式與增加柔軟度 			
課前準備	粗的吸管、CD音響、輕鬆的音樂、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1&7	1. warm up (身體檢查)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 說明身體各部位的位置： 1-1 仰臥的姿勢中，身體自然擺放，雙腳不宜太過外番或內轉。 1-2 將注意力放在身體內部，眼睛閉著，由頭部緩慢的檢查身體的感覺，引導分辨身體的痛、酸、脹、麻、沉重、緊、空洞等各種不同感覺 1-3 接著從右手臂、左手臂、身體背部、身體前面、骨盤、右臀大腿到腳底、左臀大腿到腳底，來回的覺察。 	10	CD音響、輕鬆的音樂
2	2. 起身	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 有效率、省力、輕鬆的起身 2-1 教導正確的起身與躺下方式，起身是由躺下的位置轉換到坐起的位 	10	

3	3. 呼吸覺察	<p>置，躺下是由坐的位置轉換到躺的位置。</p> <p>2-2 順著地心引力（地板）找到支點、身體結構</p> <p>➤ 吸氣要慢，吐氣要細長，在一呼一吐中身體緊張與放鬆時。</p> <p>3-1 將吸管放置嘴中，吐出細又長的氣，手放置西館前，感覺吐出的氣是熱的。</p> <p>3-2 軟球來體驗不同部位有不同的身體感覺。</p> <p>3-3 丹田呼吸法： 呼吸要細細長長，先吸一口氣，細細的吐，肚臍朝向脊椎的方向吐到沒氣，肛門、陰道口含住，鬆開後慢慢吸氣，腹腔、骨盆腔慢慢膨脹，吸至胸腔變大、背部變大。反覆練習。</p>	15	粗的吸管
4	4. 肌膜探索一側彎伸展	<p>➤ 肌膜探索一側彎伸展：</p> <p>4-1 在仰臥的躺姿上，將雙腳伸直微開，雙手枕在腦後，背部打開，手肘盡量放到地板上。</p> <p>4-2 身體平躺向右側彎，停在這個位置上深呼吸，盡量讓肩膀沉放在地板上。</p> <p>4-3 當吸氣時，感覺身體側彎拉長的這個部位，有肌膜擴張的感覺，吐氣時放鬆掉交給地板的感覺。在這個位置上，但慢慢地將頭轉面向右手肘，保持慢慢吸氣和吐氣。每一次的吐氣都暗示自己交給地板。接著，以頭部轉面向左手肘，感覺一下身體緊張的改變，哪邊還可以再放掉一些，保持自然的深呼吸。</p>	15	
5&8	5. 身體部位探索一直線進攻	<p>➤ 身體部位引導在空間的穿梭</p> <p>5-1 以頭為領導，其他部位跟隨，不可超越頭部，往不同空間穿梭</p>	10	

主要課程內容	1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展 4. 身體部位探索—直線進攻、強力膠、黏巴達 5. 身體部位探索—對不對「稱」(鏡子遊戲、影子遊戲)			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能學會螺旋式的動作體會雙臂伸展 5. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂的伸展 6. 能利用身體探索空間並融入團體活動 7. 能克服外型限制熱情參與以建立自我信心 8. 能覺察他人的動作喚起身體知覺			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1&2	1. Warm up (身體歸零)	➤ 動作解析 1-1 仰臥在地板上，將雙腳彎曲踩地，下背延長放鬆。 1-2 深呼吸，慢慢的吸氣，胸腔和腹腔整個擴大的感覺。慢慢的吐氣，把身體交給地板。盡量讓呼吸細長，感覺身體和地板的接觸，體會一下身體交給地板的感覺。	10'	輕鬆的音樂、CD音響
3	2. 身體彩繪	➤ 想像躺在顏料上 2-1 身體在最放鬆的情形下，做最省力的伸展，感受身體的每一部位與地板的接觸，喚醒身體的感覺細胞。 2-2 慢慢地輕輕轉動頭部，開始讓每一吋肌膚和地板接觸，可以想像地面上有一層曾薄薄的染料，是你最喜歡的顏色，讓身體完全交給地板，	10'	

4&5	3. 肌膜探索 一側彎伸 展、雙臂螺 旋伸展	<p>並將身體的每個部位都均勻地印上這個顏色。</p> <p>➤ 肌膜探索</p> <p>3-1 複習測彎伸展</p> <p>3-2 雙臂螺旋伸展： 躺下雙腳彎曲平放，雙手攤開放在與肩同高之兩旁地板上，慢慢將身體移動到右側臥，左手拖在背後；自左手指以螺旋方式向後向外引動左手腕、左手肘、注意左肩不要在手臂動時就先抬高用力、再到胸口，再到右肩、右手肘、右手腕、右手指，讓這螺旋狀的轉動如電流般地從左手臂傳到右手臂，並由此帶動讓身體隨之轉動到左側臥，右手亦呈螺旋狀的移動方式拖在背後。</p> <p>3-3 換邊也是，左右來回交替。</p>	15'	
6&7	4. 身體部位 探索—直 線進攻、強 力膠、黏巴 達	<p>➤ 身體部位探索</p> <p>4-1 複習直線進攻</p> <p>4-2 複習強力膠</p> <p>4-3 黏巴達：聽從老師的指令，說到哪個部位幾個人黏在一起，必須完成指令，但過程中需檢視自己是輕鬆的，不要過度緊繃。可以二到多人的同一部位黏住，其他部位高低活動或移動（也可以做到全班黏住）。</p>	20'	
7&8	5. 身體部位 探索—對 不對「稱」 （鏡子遊 戲、影子遊 戲、）	<p>➤ 用身體作出對稱與不對稱圖形</p> <p>5-1 鏡子遊戲：一人當鏡子，一人做動作，兩人面對面，鏡子模仿動作者的動作，動作應該是相反的。操作後交換角色。</p> <p>5-2 影子遊戲：一人是動作者，一人是動作者的影子，影子跟在動作者後面，動作者做出任何動作都必須跟著做。</p>	15'	

		<p>➤ 緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。 2. 預告下週上課內容大綱。 3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。 	10'	課後回饋單
--	--	--	-----	-------



主要課程內容	1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 身體彩繪 4. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展 5. 空間探索—闔家團圓 6. 身體態度			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂的延展 5. 能學會螺旋式的動作體會雙腳與下背延展 6. 能放鬆身體體會向內覺察的空間探索活動 7. 能勇敢做出動作與建立身體自我信心 8. 能面對與接納自己的外表與肥胖			
課前準備	輕鬆的音樂、CD 音響、紙卡、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1	1. warm up (身體檢查)	➤ 複習身體檢查：平躺，察覺身體各部位的狀況	5'	輕鬆的音樂、CD 音響
2	2. 呼吸覺察	➤ 複習呼吸覺察（丹田呼吸） ➤ “呼”呼吸法（Hu Breath）： 2-1 在自然呼氣時發出「Hu」的聲音，連續 10 次再深呼吸，「Hu」的時候感受全身的震動。 2-2 用身體在不同姿勢去練習，可以趴、躺、跪坐等方式，強調不同部位的帶動。	5' 13'	
3	3. 身體彩繪	➤ 複習身體彩繪	5'	
4&5	4. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙	➤ 肌模伸展 4-1 複習側彎伸展、雙臂螺旋伸展。 4-2 雙腳螺旋伸展：平躺在地板上，雙腳彎曲踩地，慢慢屈向右側倒，雙	17'	

	腳螺旋伸展	<p>手平放兩旁、頭看上面，上半身不要動，左腳往斜下方之趾、腳踝、膝蓋、大腿等，依序以螺旋方式帶動往外翻，並將右腳腳掌先拐進來，雙腳屈向左邊；換邊接著再從右腳指以螺旋的方式帶動右腳踝、右膝蓋、右大腿帶動往外螺旋、骨盆、左膝蓋、左腳踝、左腳指往內拐進來，雙腳屈向左邊。雙肩盡量留在地板上，腰不要往前移，依照自己的柔軟度來彎曲，可以使髖關節、膝關節、腳踝都獲得移動。</p>		
6&7	5. 空間探索 —闔家團圓	<p>➤ 不同軌跡、空間的行走</p> <p>5-1 所有人面向中心圍成圓。依指令各自走到對面位置。如不同軌跡往前走、斜前方走、倒著走…。</p> <p>5-2 依不同空間行走，如高高的走、低低的走，還有哪些可能性的走。</p>	15'	
8	6. 身體態度	<p>➤ 身體外表的澄清</p> <p>6-1 帶領學生探討社會文化價值對於外表與肥胖的刻板迷失，討論對自己或他人身體的看法與態度（不可涉及人身攻擊），釐清媒體廣告與身體之間的關係。</p> <p>➤ 緩和運動</p> <p>1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。</p> <p>2. 預告下週上課內容大綱。</p> <p>3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。</p>	10' 10'	圖片 課後回饋單

主要課程內容	1. warm up (身體歸零) 2. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱 3. 時間探索—升降梯 4. 身心遊戲—十字軍東征			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能靜心進行體側彎伸、頸部、肩臂和雙腳的延展 4. 能針對脊椎做出三度空間的動作 5. 能依照節奏的快慢在空間做動作 6. 能覺察與他人身體的關係 7. 能有柔軟度克服身體限制與訓練力量控制			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1&2	1. Warm up (身體歸零)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 複習身體歸零，將身體交給地板，調節自己的呼吸。 ➤ 複習“呼”呼吸法(Hu Breath)： 	5'	輕鬆的音樂、CD音響
3&4	2. 肌模探索—側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 肌模伸展 2-1 複習側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展 2-2 側身屈抱： 以肚臍及為中心軸，先在地板上左右輕輕地平掃，雙腳雙手一起掃向同一側，身體腰和肩膀不要有翻起的現象，整個身體放平，臉朝天花板，練習熟練後。接著向右繼續側彎之最極至後，右腳右手肘屈收，而左手左腳沿著地板，以畫最大圓的方式轉抱到右側成側臥姿，頭頂到尾椎彼此靠近地屈抱著。之後，上面的左手左腳打開伸直再沿著地板以畫最 	5' 20'	

5	3. 時間探索－升降梯	<p>大圓的方式，躺回正面原來的仰臥位置，注意腰部不要高起來，用吐氣來放掉腰部。</p> <p>➤ 認識拍子</p> <p>3-1 從最低造型依不同拍子(16、8、4、2、1)，用不同要素(螺旋、推撐，擺動、抖動、旋轉)，慢慢到最高造型。</p> <p>3-2 再從最高造型依不同拍子(16、8、4、2、1)，用不同要素(螺旋、推撐，擺動、抖動、旋轉)，慢慢到最低造型。</p>	20'	
6&7	4. 身心遊戲－十字軍東征	<p>➤ 身心遊戲－十字軍東征</p> <p>4-1 一人做不斷翻滾的動作，一人橫臥爬行過夥伴身上，有如車輪一樣前進，要盡量放鬆自己。</p> <p>4-2 一人翻滾，一人仰臥爬行過夥伴身上。</p> <p>➤ 緩和運動</p> <p>1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。</p> <p>2. 預告下週上課內容大綱。</p> <p>3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。</p>	20'	課後回饋單
			10'	

主要課程內容	1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索—伸展與屈抱組合練習 4. 時間探索—我會用「球」拍 5. 力量探索—周遊列島			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂、雙腳、脊椎的延展 4. 能依照節奏找到身體的律動 5. 能依照節奏認識身體彈性 6. 能認識與學會控制自己的力量			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、軟球、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1	1. warm up (身體檢查)	➢ 複習身體檢查：平躺，察覺身體各部位的狀況	5'	輕鬆的音樂、CD音響
2	2. 呼吸覺察	➢ 複習呼吸覺察（丹田呼吸、“呼”呼吸法）	5'	
3	3. 肌模探索—伸展與屈抱組合練習	➢ 複習側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱	20'	軟球、有節奏的CD音樂
4&5	4. 時間探索—我會用「球」拍	➢ 時間探索—我會用「球」拍 4-1 單人拍球打在固定第一拍上，依序固定第二拍，第三拍，第四拍；再來依序四拍中先打第一拍，後每四拍打在第二拍、第三拍、第四拍；慢慢訓練心裡數不要念出來。 4-2 雙人一組，固定第一拍打在地上傳給對方，依序固定第二拍，第三拍，第四拍；再來依序四拍中先打第一拍，後每四拍打在第二拍、第三拍、第四拍；慢慢訓練心裡數不要念出	30'	

主要課程內容	1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌模探索－伸展與屈抱組合練習 4. 力量探索－金箍棒 5. 力量探索－舞動紙巾 6. 身心遊戲－媽咪的呼吸			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能靜心進行體側彎伸、頸部和肩臂、雙腳、脊椎的延展 5. 能利用身體作出不同動作的組合 6. 能用身體動作表現不同的質感 7. 能覺察自己與他人的呼吸 8. 能透過活動建立身體的信心			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、棍子、紙巾、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1&2	1. warm up (身體歸零)	➤ 複習身體歸零，將身體交給地板，調節自己的呼吸。	5'	輕鬆的音樂、CD音響
3	2. 身體彩繪	➤ 複習身體彩繪。	5'	
4	3. 肌模探索－伸展與屈抱組合練習	➤ 複習側彎伸展、雙臂螺旋伸展、雙腳螺旋伸展、側身屈抱	20'	
5	4. 力量探索－金箍棒	➤ 力量探索－金箍棒 4-1 先想像自己的身體一部份是神奇的金箍棒，利用身體的部位來做出伸、縮、旋轉的動作。 4-2 利用身體任三部位，做出伸、縮、旋轉的動作。 4-3 加上移動、再加上造型，簡單的身體創造性的動作。	15'	

6	5. 力量探索－舞動紙巾	<p>➤ 力量探索－舞動紙巾</p> <p>5-1 五至六人一組，先由一人隨意變化戳揉摺紙張，他人想像自己是紙張，隨著紙張的狀態身體跟著做動作。</p> <p>5-2 五至六人一組，先由一人隨意變化舞動絲巾，其他人想像自己是絲巾，隨著絲巾的擺動身體跟著搖擺。</p>	15'	絲巾、紙張
7&8	6. 身心遊戲－媽咪的呼吸	<p>➤ 身心遊戲－媽咪的呼吸</p> <p>6-1 男女生分開一個接一個躺在對方的肚子上感受他人的呼吸，問學生有怎樣的覺察，大家的呼吸是不是有隨著別人的呼吸而改變？</p> <p>6-2 可以嘗試著以「hu breath」來呼吸，感受彼此強烈的震動。</p> <p>➤ 緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。 2. 預告下週上課內容大綱。 3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。 	10'	課後回饋單

主要課程內容	1. warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌模探索—近端運動 4. 關係的探索—關係「你」、「我」、「他」 5. 力量探索—棍子神功 6. 身體態度			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能自由活動靠近軀幹之關節 4. 能體驗自己、他人和團體與環境互動的關係 5. 能覺察彼此操控間引導訊息的相互關係 6. 能學會輕鬆的控制力量的大小與方向 7. 能面對與接納自己的外表與肥胖			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、棍子、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1	1. warm up(身體檢查)	➤ 複習身體檢查：平躺，察覺身體各部位的狀況	5'	輕鬆的音樂、CD音響
2	2. 呼吸覺察	➤ 複習呼吸覺察（屈膝丹田呼吸、“呼”呼吸法）	5'	
3	3. 肌模探索—近端運動	➤ 肌模探索—近端運動 3-1 在跪臥的位置上，膝蓋張開，雙腳成三角形，手用手肘先撐住手肘成三角形，好像青蛙的姿勢。 3-2 頭輕輕放在地上，手可以擋住頭，慢慢從尾椎推送重心到頭頂，讓整個脊椎做最大的伸展。此時，髖關節、膝關節、肩關節及每一節脊椎，都像上了油一樣以柔和的方式活動著， 3-3 頭離開地板，以雙手掌和雙膝著地四點著地，讓軀幹自由地活	15'	

4	4. 關係的探索 —關係 「你」、 「我」、「他」	<p>動。</p> <p>3-4 慢慢以屁股帶動頭往上，腳慢慢站起來，晃動、搖動身體，到站立後，雙手晃動依序拍打全身，喚醒並活絡身體。</p> <p>➤ 關係的探索—關係「你」、「我」、「他」</p> <p>4-1 個人的「身體部位」和「身體部位」的關係探索：①將注意力放在右手與左腳的關係 ②將注意力放在左手與右腳③兩手之間的關係探索④兩腳之間的關係探索</p> <p>4-2 「個人」和「夥伴或團體間」的關係探索：①手與腳：找到夥伴，做手和手、手和腳的關係探索。②人與人：</p> <p>4-3 「個人」和「物體及環境」之關係探索：①人與球。②人（拿球）與人（拿球）：一人一顆球，做出與球的任何關係的探索，想想用什麼樣的方式來做呢？可以做遠離、靠近，在周圍、穿越…等等，任何動作與關係皆可。</p>	15'	球
5&6	5. 力量探索— 棍子神功	<p>➤ 力量探索—棍子神功</p> <p>5-1 兩人一組以食指控制住一枝棍子，讓棍子在不同空間移動，不要讓它掉下來。</p> <p>5-2 可以變換成三人一組、四人一組、八人一組、十六人一組到全班一組，換組時讓學生換不同的夥伴。注意要用感覺去體會，盡量不要用嘴巴講出往哪裡走，肩膀要放鬆，注意呼吸的平順，慢慢地去解決遇到的問題。</p>	20'	棍子
7	6. 身體態度	<p>➤ 身體態度</p> <p>6-1 帶領學生探討社會文化價值對</p>	10'	圖片、報

		<p>於外表與肥胖的刻板迷失，討論對自己或他人身體的看法與態度（不可涉及人身攻擊），釐清媒體廣告與身體之間的關係。</p> <p>➤ 緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。 2. 預告下週上課內容大綱。 3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。 	10'	<p>章雜誌</p> <p>課後回饋單</p>
--	--	--	-----	-------------------------



主要課程內容	1. warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜探索—近端運動與烏龍擺尾 4. 力量探索—請賜給我“繩”的力量 5. 身心遊戲—大拖把前進			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能三度空間活動頸椎到尾椎 5. 能體會繩子的拉與放的力量控制 6. 能做出協調的對應動作			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、童軍繩、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1&2	1. warm up (身體歸零)	➤ 複習身體歸零，將身體交給地板，調節自己的呼吸。	5'	輕鬆的音樂、CD音響
3	2. 身體彩繪	➤ 複習身體彩繪。	5'	
4	3. 肌膜探索—近端運動與烏龍擺尾	➤ 複習肌膜探索—近端運動	5'	
		➤ 肌膜探索—烏龍擺尾： 3-1 在雙腳尖墊立、屁股坐在腳跟的跪姿，雙手支撐在身體前方的地板上。 3-2 在跪勢的位置上吸氣，感受側面緊緊的像毛巾被旋緊一樣，吐氣時將頭轉向右後側去看尾椎骨，然後，停在那位置上，再一次吸氣，體會身體左側肌膜的擴張感，然後吐氣放鬆，慢慢將上身轉回到原來的位置上。 3-3 換邊亦同，左右交替。這個的動作，透過同時三度空間的面	15'	

5	4. 力量探索－請賜給我“繩”的力量	<p>向來活動脊椎從頸椎到尾椎。</p> <p>3-4 慢慢以屁股帶動頭往上，腳慢慢站起來，晃動、搖動身體，到站立後，雙手晃動依序拍打全身，喚醒並活絡身體。</p> <p>➤ 力量探索－請賜給我“繩”的力量</p> <p>4-1 兩人一組體會繩子要拉也要跟的控制，繩子才會保持直線，不同的拉與放的力量控制並體會同伴的拉與放，運動速度可以更快。</p> <p>4-2 兩人一組以腰部互拉，學習力量的拉與放。</p>	20'	童軍繩
6	5. 身心遊戲－大拖把前進	<p>➤ 大拖把前進</p> <p>5-1 仰躺腳屈膝，利用雙腳雙腳推動，腰部、手擺動前進。腳掌推時，雙手同時配合腰部左右擺動前進。</p> <p>5-2 仰躺、四肢伸直離地，靠軀幹翻滾前進。僅用腹部的力量讓身體轉過去，手腳不碰地。</p> <p>➤ 緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。 2. 預告下週上課內容大綱。 3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。 	20'	課後回饋單

主要課程內容	1. Warm up (身體檢查) 2. 呼吸覺察 3. 肌膜探索—近端運動、烏龍擺尾、屈膝深蹲 4. 身心遊戲—棍子神功 5. 時間探索—我會用「球」拍			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能自由活動靠近軀幹之關節與三度空間脊椎運動 4. 能透過地心引力牽引和延展背部 5. 能覺察彼此操控間引導訊息的相互關係 6. 能學會輕鬆的控制力量的大小與方向 7. 能依照節奏找到身體的律動 8. 能依照節奏認識身體彈性			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、棍子、軟球、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1	1. Warm up (身體檢查)	➤ 複習身體檢查：平躺，察覺身體各部位的狀況	5'	輕鬆的音樂、CD音響
2	2. 呼吸覺察	➤ 複習呼吸覺察（屈膝丹田呼吸、“呼”呼吸法）	5'	
3&4	3. 肌膜探索—近端運動、烏龍擺尾、屈膝深蹲	➤ 複習肌膜探索—近端運動、烏龍擺尾	5'	
		➤ 肌膜探索—屈膝深蹲 3-1 到屈膝腳跟踩地的低蹲位置，停在這個位置上深呼吸。當吸氣時，感覺到背部擴張，脊椎有延伸拉長的動作，然後吐氣放掉交給地板，讓尾椎骨往下，頭頂也有一條線往地板的方向，雙手可以輕輕的放鬆靠著腿側。交給身體的結構並深呼吸。此時，也可以轉動一下	10'	

5&6	4. 身心遊戲－棍子神功	<p>頭部，覺得肩膀、頸部那裡特別的緊繃，可以停在那個位置上，透過深呼吸來放鬆。</p> <p>3-2 慢慢以屁股帶動頭往上，腳慢慢站起來，晃動、搖動身體，到站立後，戳熱雙手按模臉部與眼睛，雙手晃動依序拍打全身，喚醒並活絡身體。</p> <p>➤ 身心遊戲－棍子神功</p> <p>4-1 兩人一組以食指控制住一枝棍子，讓棍子在不同空間移動，不要讓它掉下來。</p> <p>4-2 可以變換成三人一組、四人一組、八人一組、十六人一組到全班一組，換組時讓學生換不同的夥伴。注意要用感覺去體會，盡量不要用嘴巴講出往哪裡走，肩膀要放鬆，注意呼吸的平順，慢慢地去解決遇到的問題。</p>	20'	棍子
7&8	5. 空間探索－我會用「球」拍	<p>➤ 空間探索－我會用「球」拍</p> <p>5-1 單人拍球打在固定第一拍上，依序固定第二拍，第三拍，第四拍；再來依序四拍中先打第一拍，後每四拍打在第二拍、第三拍、第四拍；慢慢訓練心裡數不要念出來。</p> <p>5-2 雙人一組，固定第一拍打在地上傳給對方，依序固定第二拍，第三拍，第四拍；再來依序四拍中先打第一拍，後每四拍打在第二拍、第三拍、第四拍；慢慢訓練心裡數不要念出來。</p> <p>5-3 五人合奏，配合音樂，5顆球都拿給1號，由1號配合拍子依序丟出手中的球，1傳給3，3傳給5，5傳給2，2傳給4，</p>	20'	軟球； 有節奏的CD音響

		<p>4 傳給 1。</p> <p>➤ 緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。 2. 預告下週上課內容大綱。 3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。 	10'	課後回饋單
--	--	---	-----	-------



主要課程內容	1. Warm up (身體歸零) 2. 身體彩繪 3. 肌膜組合運動 4. 身心遊戲—天塌下來 5. 身體態度			
教學時間	80分			
教學目標	1. 能靜心做身體檢查 2. 能用心做呼吸練習 3. 能以自然輕鬆的動作來增加身體的柔軟度 4. 能透過肌膜動作活動身體 5. 能體驗力量緊繃用張力按摩身體 6. 能面對與接納自己的外表與肥胖			
課前準備	輕鬆的音樂、CD音響、軟球、課後回饋單			
發展活動				
目標號碼	活動流程	活動內容	教學時間	備註
1&2	1. Warm up (身體歸零)	➤ 複習身體歸零，將身體交給地板，調節自己的呼吸。	5'	輕鬆的音樂、CD音響
3	2. 身體彩繪	➤ 複習身體彩繪。	5'	
4	3. 肌膜探索—肌膜組合運動	➤ 複習肌膜探索—肌膜組合運動	30'	
5	4. 身心遊戲—天塌下來	➤ 身心遊戲—天塌下來 4-1 想像雙手、雙腳用力撐住天花板，發出聲音；後放鬆交給地板。 4-2 也可兩人腳對腳或手對手，想像發功用力撐住，可以發出聲音撐住；後放鬆。覺察身體的緊張震動與放鬆掉的感覺	15'	
6	5. 身體態度	➤ 身體態度 5-1 帶領學生探討社會文化價值對於外表與肥胖的刻板迷失，討論對自己或他人身體的看法與態度(不可涉及人身攻	15'	

		<p>擊)，釐清媒體廣告與身體之間的關係。</p> <p>➤ 緩和運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平躺在地板上，使心情沉靜下來，回想上課做了什麼。 2. 預告下週上課內容大綱。 3. 發放課後回饋單，與課程內容動作回顧。 	10'	課後回饋單
--	--	--	-----	-------



同 意 書

本人同意國立台東大學體育學系體育教學碩士學位班研究生鄭國雄君採用本人編製之「兒童身體自我概念量表」，以供其碩士論文—「身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響」之研究工具。

立書人：蔡 鵬 輝

服務單位：台北縣光興國小

中華民國

年

月

日

附錄三 兒童身體自我概念量表

親愛的同學好：

首先感謝你協助參與這項研究。這不是考試，所以沒有對錯，每一個人的答案可能都不一樣，請不要和別人討論，也不要遺漏了任何題目。

請依你真實的情形來作答，一切資料均保密，如果你有任何問題，請舉手發問；如果沒有問題了，請開始作答。謝謝你的協助！敬祝

學業進步 身體健康

國立台東大學體育學系體育教學碩士學位班

教授：林大豐博士

研究生：鄭國雄敬上

- | | 全
錯 | 大
部
分
錯 | 錯
比
對
多 | 對
比
錯
多 | 大
部
分
對 | 全
對 |
|---|--------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------|
| 1. 我喜歡看漫畫。……………1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| (這一題我圈6，表示我真的喜歡看漫畫書，假如我不喜歡看漫畫書，那我應該圈1表示全錯或圈2表示大部分錯。) | | | | | | |
| 2. 整體上來說我是愛乾淨的。……………1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| (我回答3錯比對多，是因為我覺得我雖然沒有愛乾淨，但是也沒有真的很髒。) | | | | | | |
| 3. 我喜歡看電視。……………1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| (這一題你必須選擇最適合你的答案，假如你真得喜歡看電視，那麼你可能圈最後一個數字6，表示全對。假如你很討厭看電視，那麼你可能選第一個數1，表示全錯。假如你非常不喜歡看電視，但是有時候會看，那你可能圈2表示大部分錯或圈3表示錯比對多。) | | | | | | |

假如你要更改已經圈好的答案，只要在已經圈好的答案上劃x並且在這一題圈上另一個答案就可以了。每一題只能有一個答案，同時請你每一題都要作答，就算你不是很確定哪一個答案是你要的，也請你選一個較接近你想法的答案回答。
正式測驗開始

	大 部 分 錯	錯 比 對 多	對 比 錯 多	大 部 分 對	全 對
01. 對大部分的運動來說，我覺得我的柔軟度夠好。.....1	2	3	4	5	6
02. 我想我可以跑很遠的距離而不會覺得很累。.....1	2	3	4	5	6
03. 我長得很好看。.....1	2	3	4	5	6
04. 和大部分同學比起來，我的彈力算是比較差的。.... 1	2	3	4	5	6
05. 我身上有太多的肥肉。..... 1	2	3	4	5	6
06. 我是一個很有力氣的人。.....1	2	3	4	5	6
07. 我的身體對大部分方向的彎曲的能力都很好。.....1	2	3	4	5	6
08. 我可以慢跑操場 10 圈而不停下來。.....1	2	3	4	5	6
09. 我看起來比我大部分的朋友都還好看。.....1	2	3	4	5	6
10. 我覺得我有一點笨重，都跳不高。.....1	2	3	4	5	6
11. 我想我該減肥了。.....1	2	3	4	5	6
12. 我是一個身體強壯的人。.....1	2	3	4	5	6
13. 對於測量柔軟度的測驗，我想我可以表現的很好。1	2	3	4	5	6
14. 我可以跑的很遠而且中間不必停下來休息。.....1	2	3	4	5	6
15. 很多人覺得我長得好看而喜歡和我當朋友。.....1	2	3	4	5	6
16. 我真羨慕彈力很好的同學，我和他們比起來， 實在差太多了。..... 1	2	3	4	5	6
17. 我太胖了。..... 1	2	3	4	5	6
18. 我比大部分和我年紀一樣大的人都強壯。.....1	2	3	4	5	6
19. 我可以把彎腰、轉體的動作做的很好。.....1	2	3	4	5	6
20. 我可以運動很長的一段時間而不會覺得累。.....1	2	3	4	5	6
21. 整體來說，我對我的外表很滿意。..... 1	2	3	4	5	6
22. 我的體重太重了。..... 1	2	3	4	5	6
23. 我的身體是柔軟而不會僵硬的。.....1	2	3	4	5	6
24. 運動了很久的時間我也不會覺得很累。.....1	2	3	4	5	6
25. 我的臉蛋很好看。.....1	2	3	4	5	6
26. 我的腰圍太粗了。.....1	2	3	4	5	6
27. 在運動的時候，我可以很快的彎曲我的身體。..... 1	2	3	4	5	6
28. 年紀和我一樣大的人中，我算是很迷人的。.....1	2	3	4	5	6
29. 我希望能再瘦一點，才會更好看。..... 1	2	3	4	5	6

※請再檢查一遍，是否有漏答題目，謝謝！※

附錄四 課後回饋單

第一週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	身體檢查	起身	呼吸覺察	肌膜探索 側彎伸展	身體探索 直線進攻	身體探索 強力膠
喜愛程度						
難易程度						

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

(請用 15 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

七、家人的話： _____

第二週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	身體歸零	身體彩繪	肌膜探索- 雙臂螺旋伸展 (側彎伸展)	身體部位探索		
				黏巴達 (直線進攻、 強力膠)	對不對「稱」 ①鏡子遊戲	對不對「稱」 ②影子遊戲
喜愛程度						
難易程度						

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

(請用 15 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

七、家人的話： _____

第三週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	身體檢查	呼吸覺察-		肌膜探索- 雙腳螺旋伸展（複習雙臂螺旋伸展、側彎伸展）	空間探索- 闔家團圓	身體態度探討
		丹田呼吸	“呼”呼吸法			
喜愛程度						
難易程度						

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

（請用 15 字以上）

六、身體陪我們快十一年了，好好的對”它”講一大段感謝的話吧！ _____

（請用 25 字以上）

七、你對本週課程的建議： _____

第 四 週 課 後 回 饋 單 五 年 二 班 姓 名 : 座 號 :

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作 名稱	【複習】呼吸 覺察-“呼” 呼吸法	【複習】肌膜探索- 側彎伸展、雙臂螺旋 伸展、雙腳螺旋伸展	肌膜探索- 側身屈抱	時間探索- 升降梯	身心遊戲- 十字軍東征
喜愛 程度					
難易 程度					

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

(請用 20 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

七、家人的話： _____

第五週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	【複習】呼吸覺察 - “呼”呼吸法	【複習】肌膜探索 - 伸展與屈抱組合練習	時間探索- 我會用「球」拍	力量探索-周遊列島【快慢島、輕重島】
喜愛程度				
難易程度				

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

_____ (請用 20 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

第六週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	【複習】肌膜探索 -伸展與屈抱組合 練習	力量探索- 金箍棒	力量探索- 舞動紙巾	身心遊戲- 媽咪的呼吸
喜愛程度				
難易程度				

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

_____ (請用 20 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

第七週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	肌膜探索-近端運動	關係的探索-關係「你」「我」「他」	力量探索-棍子神功	身心態度探討
喜愛程度				
難易程度				

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

_____ (請用 20 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

第八週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	【複習】肌膜探索 -近端運動	肌膜探索- 烏龍擺尾	力量探索- 請賜給我”繩” 的力量	身心遊戲- 大拖把前進
喜愛程度				
難易程度				

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

(請用 20 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

七、跟家人分享心得： _____

第九週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	【複習】肌膜探索-近端運動、烏龍擺尾	肌膜探索-屈膝深蹲	【複習】力量探索-棍子神功	時間探索-我會用「球」拍
喜愛程度				
難易程度				

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

_____ (請用 20 字以上)

六、你對本週課程的建議： _____

七、跟家人分享心得： _____

第十週課後回饋單 五年二班 姓名： 座號：

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

一、對於本週次課程，你覺得---

非常喜歡填 5 有點喜歡填 4 不喜歡填 3 很討厭填 2 沒感覺填 1
 非常難填 5 有點難填 4 容易填 3 很容易填 2 沒感覺填 1

動作名稱	【複習】肌膜探索-伸展與屈抱組合練習	【複習】肌膜探索-脊椎內層運動	身心遊戲-天塌下來	身體態度探討
喜愛程度				
難易程度				

二、你覺得本單元所學的內容對你

很有幫助 有點幫助 沒有幫助 不知道

因為 _____

三、你覺得本週上課過程自己的表現如何？為什麼？

我覺得自己表現 _____

因為 _____

四、本週課程你最喜歡哪一部份？為什麼？

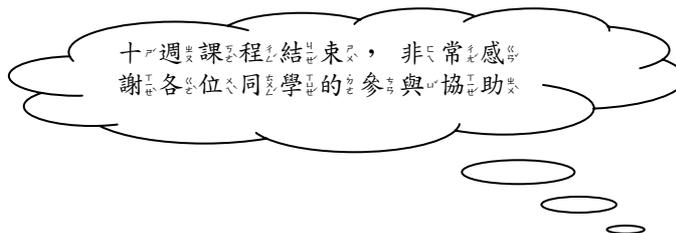
我最喜歡 _____

因為 _____

五、上完本週課程，你的心得感想是： _____

(請用 20 字以上)

六、上完這十週課程，請寫下你的心得感想？(身體態度探討寫越多越好喔！)



附錄五 教學省思日誌

第 週 教學省思日誌

任教班級：		教學日期時間： 年 月 日	
	上課內容紀錄	發現心得	教學修正
教學內容簡述 1、暖身活動 2、發展活動 3、緩和活動			
學生學習情形 (發表內容、 反應) 1、暖身活動 2、發展活動 3、緩和活動			
偶發事件處理			
教師反省			

附錄六 觀察員紀錄表

觀察員記錄表

一、教學檢核表

觀察員姓名：

第 週課程	實施日期： 年 月 日	實施情形				
		很好	好	尚可	待改進	亟待改進
檢核項目						
一、教材內容與設計						
1. 教材內容的設計適合學生的學習。						
2. 教材內容與學生先前的學習有所關連。						
3. 教材內容能引起學生的學習動機。						
二、教學行為						
1. 教師能適當引導學生發表。						
2. 教師能適當引導學生動作探索。						
3. 教師能適當引導學生尊重他人。						
4. 教師能善用教學媒體指導學生學習。						
三、師生關係						
1. 教師能維持良好的學習氣氛。						
2. 教師能耐心地解決學生的學習問題。						
3. 教師能有效掌握學習節奏。						
四、學生上課表現						
1. 學生能隨著教師引導進行動作。						
2. 學生能遵守課堂常規。						
3. 學生能自己靜心探索。						
4. 與同儕合作進行學習。						

二、文字紀錄

問題內容	觀察者意見
有關教材內容與設計方面	
教師教學行為方面	
師生互動情形	
學生上課表現	
對本次教學的總評	
對本次教學的建議	

備註：每週上課由觀察員填寫

對 照 組 導 師 同 意 書

研究主題：身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念影響之研究

指導教授：林大豐博士

單 位：國立台東大學體育學系體育教學碩士班

親愛的老師：

本課程是由現在任教於國立台東大學體育學系，獲得美國俄亥俄州立大學「身心學」博士學位的林大豐、劉美珠兩位教授所研究發展出來的一系列身心動作教育課程，透過兩位教授所指導之研究生發展相關課程活動於體育課來實施，期待帶領實驗組之班級學童透過身體活動來認識與覺察身體，養成良好的身體姿勢，並在探索「自我的身體智慧」後，進一步能提昇其對身體的自我概念與信心。

本校全部五年級學童皆獲選為本研究之對照組，預計進行兩次之「身體自我概念量表」之前測與後測，懇請配合與支持。

敬祝

教安

研究者：鄭國雄 敬啟

導師簽章：  _____

任教班級：五年 三 班

對照組導師同意書

研究主題：身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念影響之研究

指導教授：林大豐博士

單位：國立台東大學體育學系體育教學碩士班

親愛的老師：

本課程是由現在任教於國立台東大學體育學系，獲得美國俄亥俄州立大學「身心學」博士學位的林大豐、劉美珠兩位教授所研究發展出來的一系列身心動作教育課程，透過兩位教授所指導之研究生發展相關課程活動於體育課來實施，期待帶領實驗組之班級學童透過身體活動來認識與覺察身體，養成良好的身體姿勢，並在探索「自我的身體智慧」後，進一步能提昇其對身體的自我概念與信心。

本校全部五年級學童皆獲選為本研究之對照組，預計進行兩次之「身體自我概念量表」之前測與後測，懇請配合與支持。

敬祝

教安

研究者：鄭國雄 敬啟

導師簽章： 王淑玲

任教班級：五年 四 班

對照組導師同意書

研究主題：身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念影響之研究

指導教授：林大豐博士

單位：國立台東大學體育學系體育教學碩士班

親愛的老師：

本課程是由現在任教於國立台東大學體育學系，獲得美國俄亥俄州立大學「身心學」博士學位的林大豐、劉美珠兩位教授所研究發展出來的一系列身心動作教育課程，透過兩位教授所指導之研究生發展相關課程活動於體育課來實施，期待帶領實驗組之班級學童透過身體活動來認識與覺察身體，養成良好的身體姿勢，並在探索「自我的身體智慧」後，進一步能提昇其對身體的自我概念與信心。

本校全部五年級學童皆獲選為本研究之對照組，預計進行兩次之「身體自我概念量表」之前測與後測，懇請配合與支持。

敬祝

教安

研究者：鄭國雄 敬啟

導師簽章： 顧曉菁

任教班級：五年 五 班

附錄八 實驗組導師同意書

實 驗 組 導 師 同 意 書

研究主題：身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念影響之研究

指導教授：林大豐博士

單 位：國立台東大學體育學系體育教學碩士班

親愛的老師：

本課程是由現在任教於國立台東大學體育學系，獲得美國俄亥俄州立大學「身心學」博士學位的林大豐、劉美珠兩位教授所研究發展出來的一系列身心動作教育課程，透過兩位教授所指導之研究生發展相關課程活動於體育課來實施，期待帶領貴班學生透過身體活動來認識與覺察身體，養成良好的身體姿勢，並在探索「自我的身體智慧」後，進一步能提昇其對身體的自我概念與信心。

本研究預計進行十週，於每週兩節體育課中實施一系列的身心動作教育課程。由於，這項教學活動是項新的嘗試，期盼獲得你的贊同與支持，並歡迎你隨時給予指教。竭誠希望在這項新的嘗試中，每一位孩子都能快樂學習、一起體驗這與眾不同的學習歷程。

敬祝

教安

研究兼教學者：鄭國雄 敬啟

導師簽章： 蔡欣賢

任教班級：五年 二 班

附錄十 行政聯繫簽呈

檔號：

保存期限：

簽 於 高雄縣蔡文國民小學

日期：94年9月26日

主旨： 職於國立台東大學體育學系體育教學碩士班進修，預計實施「身心動作教育課程對國小五年級學童身體自我概念之影響」之研究計畫，請 鈞長鑒核。

說明：

- 一、本研究對象以五年級學生為主，將全部進行「兒童身體自我概念量表」之前測與後測，並於五年二班體育課實施身心動作教育課程及全程錄影。
- 二、實施日期為94年9月30日至94年12月30日每週五第二節到第三節；實施地點為本校韻律教室，經查此段時間無幼稚園與低年級體操課程。
- 三、研究需使用韻律教室相關設備，且為求研究之實證性與教學相長已請本校教師顏新洲及實習教師葉芸宜與蔡伊玟老師擔任本研究之觀察員，在此 敬會相關處室與教師，懇請同意相關課務事宜。

敬陳

呈簽人：**教師兼任 鄭國雄**
設備事務組長

教學事務處主任：**教師兼任 蘇建璋**
教務處主任

教學人資組組長：**教師兼任 張桂鳳**
教學人資組長

實習輔導教師：**教師兼任 沈妙伶**
生活教育組長

實習輔導教師：**魏貞潔**

決行：

930~12.30. 為時三
月每週一節, 在考量是否
占用到孩子帶上課時

阿。
若以上皆無礙之下,
學校教務處
高雄縣路竹鄉 蔡文國民小學 校長 陳春蓮 允。

1. 以不影响学生正
常課業及作息為
原則。
2. 並請處理好相
關事宜。

3